รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

A MODEL OF NONVIOLENT COMMUNICATION
THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY

นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๙

รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๙

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A Model of Nonviolent Communication through Buddhist Psychology

Miss Pintong Mansumitrchai

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand.
Academic Year 2016

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

.....

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)

..... กรรมการ

(พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส,รศ.ดร.)

..... กรรมการ

(รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม)

..... กรรมการ

(รศ.ดร.ภคพล อนุฤทธิ์)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ประธานกรรมการ

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส,รศ.ดร. กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....

(นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย)

ชื่อดุษฎีนิพนธ์ : รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา
ผู้วิจัย : นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย
ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)
คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ : ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง
พธ.บ. (การบริหารการศึกษา), M.A. (Psychology),
Ph.D. (Psychology)
: พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.
ป.ธ.๖, น.ธ.เอก, พธ.บ. (ปรัชญา),
ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา : ๙ มีนาคม ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

ดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก (๒) เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (๓) เพื่อสังเคราะห์และนำเสนอรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ซึ่งใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสารร่วมกับปรากฏการณ์วิทยาจากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ การสนทนากลุ่มเฉพาะ และการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับหลักการสื่อสารอย่างสันติและพุทธจิตวิทยา แล้วจึงนำมาทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ โดยอธิบายด้วยกระบวนการพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารอย่างสันติตามหลักจิตวิทยานับเป็นการสื่อสารที่เริ่มต้นมาจากจิตใจภายในของผู้ที่ต้องการจะสื่อสาร ซึ่งเป็นไปในลักษณะที่สอดคล้องในตนเอง ทั้งไม่มีการแบ่งแยกภายในใจ ภาษาที่ใช้สื่อออกมาเป็นคำพูด และไม่เป็นคำพูด ก็จะเป็นการสื่อสารที่สอดคล้องกันทั้งภายในภายนอกตัวเรา แนวคิดนี้เกี่ยวข้องกับ ๒ ปัจจัย ได้แก่ (๑) ปัจจัยภายใน คือ ด้านคุณลักษณะของบุคคล และ (๒) ปัจจัยภายนอก คือ ด้านสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติโดยแสดงออกมาเป็นภาษาพูดและกิริยาท่าทางที่รวมเรียกว่าพฤติกรรม ทั้งนี้ องค์ประกอบที่ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติตามหลักจิตวิทยาประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ (๑) การแสดงออกที่แท้จริงผ่านองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ สังเกต รู้สึก ต้องการ ขอร้อง (๒) ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และ (๓) ทักษะในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ คือ การใช้ภาษาเชิงบวกในการสื่อสาร เป็นการใช้ประโยคบอกเล่าแทนการใช้ประโยคปฏิเสธ

ผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนามุ่งให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารทำการสื่อสารบนพื้นฐานของการมีความเข้าใจร่วมกัน เป็นไปเพื่อยังประโยชน์ให้เกิดทั้งสองฝ่าย รวมทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม ทั้งยังเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการส่วนลึกที่อยู่ภายในจิตใจ เพราะเมื่อความต้องการทั้งฝ่ายผู้ส่ง ฝ่ายผู้รับ และส่วนรวมได้รับการตอบสนองแล้ว การระงับดับไปแห่งความพลุ่งพล่านเร่าร้อนกระวนกระวายย่อมเจริญขึ้น นั่นหมายถึงภาวะของการเข้าอกเข้าใจกัน ภาวะของความเรียบรื่นไร้ความสับสนวุ่นวาย ภาวะที่ระงับความมุ่งร้าย หรือภาวะที่ไร้ความขัดแย้งย่อมเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัวเกิดเป็นความมีสันติระดับบุคคล (สันติภายใน) และความมีสันติระดับสังคม (สันติภายนอก) ซึ่งองค์ประกอบที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอกให้เกิดมีการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพุทธศาสนาประกอบด้วย ๖ องค์ประกอบ ได้แก่ (๑) ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา (๒) การมีทัศนคติและกระบวนการคิดที่ถูกต้อง (๓) การมีความตระหนักรู้และความเชื่อที่ถูกต้องและเป็นจริง (๔) การคิดเชิงบวกและการมีสติระลึกรู้ (๕) การอบรมพัฒนาตนเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ และ (๖) ทักษะในการสานสัมพันธ์ ด้วยการมีพรหมวิหาร ๔ ในการดำเนินชีวิตตามแนวทางมรรคมีองค์ ๘ ผนวกกับมีกัลยาณมิตรและปรโตโฆสะที่ดีทำให้เกิดการมีปัญญารู้คิดแบบโยนิโสมนสิการ

ผลจากการสังเคราะห์ในงานวิจัยฉบับนี้พบว่า การสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยานั้นแท้ที่จริงแล้วเป็นกระบวนการสื่อสารที่เริ่มต้นมาจากหัวใจแห่งความเมตตา ซึ่งประกอบด้วยปัญญาที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในเรื่องที่จะทำการสื่อสาร มีความรู้ที่ถูกต้อง รู้ลึก รู้ชัดแจ้ง รู้จริงในสิ่งที่ตนกำลังสื่อสาร รวมทั้งต้องรู้กาลเทศะ ความเหมาะสม จนทำให้เกิดเป็นความเชื่อที่ถูกต้องและมีทัศนคติที่ถูกต้องในการมองโลกตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ต่างต้องพึ่งพาอาศัยกันตามหลักอิทัปปัจจยตา ซึ่งเป็นการพัฒนาตนโดยเริ่มจากปัจจัยภายในไปสู่ปัจจัยภายนอก โดยผู้วิจัยใช้คำเรียก “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำว่า “การุณยสาร (PMC)” ย่อมาจาก “Peace and Mercy Communication” ซึ่งสามารถนำมาเขียนสรุปเป็นแผนภาพได้ว่า $F+(PMC)^2 \longrightarrow$ Interconnectedness ประกอบด้วย ๘ องค์ประกอบได้แก่ (๑) Faith–ความเชื่อและทัศนคติที่ถูกต้อง (๒) Process Thinking–กระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล (๓) Positive Attitude–ความเพียรพยายามคิดเชิงบวก (๔) Mindfulness–การมีสติระลึกรู้ (๕) Meditation–การมีจิตใจที่สงบตั้งมั่น (๖) Congruence–การเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา (๗) Compassion–การใช้ภาษาในการสื่อสารด้วยเมตตากรุณาจิต และ (๘) Interconnectedness–การสานสัมพันธ์

Dissertation Title : A Model of Nonviolent Communication through Buddhist Psychology

Researcher : Miss Pintong Mansumitrchai

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology)

Dissertation Supervisory Committee

: Asst. Dr. Siriwat Srikhruedong
B.A. (Educational Management),
M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)

: Phramaha Hansa Dhammahaso, Assoc. Prof. Dr.
Pali VI, B.A. (Philosophy)
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : 9 March 2017

ABSTRACT

This thesis consists of 3 objectives namely (1) to analytically study the model of Nonviolent Communication of Dr. Marshall Rosenberg, (2) to analytically study the model of Nonviolent Communication in Theravada Buddhism and (3) to synthesize and present the model of Nonviolent Communication through Buddhist Psychology. The researcher employed the documentary methodology incoherence with the phenomenological study in gathering the data related to Nonviolent Communication and Buddhist Psychology from sources i.e. group discussion, in-depth interview, focus group discussion and connoisseurship. All data had been analyzed, synthesized and explained by using the descriptive writing technique.

The findings reveal that Nonviolent Communication in terms of Psychology is the communication process which starts from an inner man of the communicator with self congruence and no alienation within. The languages used for both verbal and nonverbal have to be congruent within an inner and outer self. The concept consists of 2 factors which are (1) innate factor meaning personal characteristics and (2) learned factor meaning sociality, culture and environment. These factors tend to be the cause and effect of the violent communication process through speech,

action, expression which is called behavior. However, there are 3 components promoting the nonviolent communication process namely (1) real expression through 4 components (observation, feeling, need, request), (2) ability to understand the feelings of yourself and others and (3) skill in using language in NVC which means the use of positive meaning language such as affirmative rather than negative sentences.

The findings reveal that Nonviolent Communication in terms of Buddhism focuses on both sender and receiver to communicate on mutual understanding basis for the interests of both parties, personal and public. Moreover, it has to fulfill the underneath mental needs. When those needs have been fulfilled, there will be an extinguishment of disturbance, vehemence and anxiety resulting in the states of empathetic congruence, tranquility, meritoriousness, or non-confliction. As a result, the peace can occur from the level of personal (internal peace) until the social level (external peace). There are 6 components supporting the self transformation from inner-self to outer-self namely (1) ability to understand yourself and others in both physical and verbal ways, (2) right attitude and process thinking, (3) cognitive awareness and right believe, (4) positive thinking and mindfulness, (5) self development training for nonviolent communication (6) skills in interconnectedness. All these components can be achieved through the Four Sublime States of Mind and the Noble Eightfold Paths with favorable social environment, hearing or learning from others and systematic attention.

After integrating and synthesizing data, the researcher finds that Nonviolent Communication through Buddhist Psychology is in fact the process of communication beginning at the heart of inner loving-kindness along with the cognitive awareness in communicating with others righteously, deeply, clearly and truthfully with the right time and the right place supporting with the right belief and right attitude that everything and everyone in this world has to be interdependence. The researcher uses the term “PMC” to explain “A Model of Nonviolent Communication through Buddhist Psychology” which stands for “Peace and Mercy Communication” with the diagram “$F+(PMC)^2 \longrightarrow$ Interconnectedness” consisting of 8 components which are (1) Faith (2) Process Thinking (3) Positive Attitude (4) Mindfulness (5) Meditation (6) Empathetic Congruence (7) Compassion and results into (8) Interconnectedness.

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี ด้วยความเกื้อกูลจากบุคคลซึ่งผู้วิจัยขอระบุนามไว้เพื่อแสดงความขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ให้คำแนะนำที่มีคุณค่าตั้งแต่แนวคิดการออกแบบงานวิจัยจวบจนดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ไม่เพียงแต่คำแนะนำด้านวิชาการเท่านั้นแต่ท่านยังได้แนะนำแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาอันมีค่ายิ่งให้กับผู้วิจัยอีกด้วย ซึ่งหวังใจเป็นอย่างยิ่งว่า แม้การศึกษาระดับปริญญาเอกจะสำเร็จลุล่วงแล้ว แต่การศึกษาหลักธรรมและการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธจิตจากท่านจะยังคงดำเนินต่อไป สมดังคำที่ท่านพร่ำสอนตลอดว่าเกิดเป็นคนต้องมีความอดทนและความพากเพียร ดังพุทธพจน์ที่ท่านยกมาสอนว่า *“วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ”* แปลว่า “คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร”

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร. กรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ ที่ท่านได้กรุณาแนะนำวิธีการดำเนินการวิจัยตามหลักวิชาการด้วยความเมตตาและการส่งต่อลมหายใจแห่งสันติภาพด้วยจิตวิญญาณของความเป็นนักพุทธสันติวิธี นอกจากนั้นท่านยังได้อบรมสอนสั่งแนะนำแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานด้วยหวังให้เกิดสันติภายในตัวผู้วิจัยอย่างแท้จริงก่อนที่จะส่งมอบสันติภาพสู่โลกภายนอก ดังคำที่ท่านย้ำเตือนว่า “ให้เอาธรรมไปทำ” และทำด้วยหัวใจเมตตาแห่งเมล็ดพันธุ์สันติภาพที่มองเห็นความงดงามในเพื่อนมนุษย์ทุกคน

ผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้ทุกท่าน ผู้เปรียบเสมือนครูผู้ให้ความรู้ในการดำเนินชีวิตกับผู้วิจัย คำพูดอันงดงามที่กลั่นออกมาจากใจของทุกท่านไม่เพียงแต่ดังก้องอยู่ภายในใจของผู้วิจัยเท่านั้นแต่ยังเป็นเสมือนดังบทเรียนในการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งการุณยสารให้กับผู้ที่เผชิญกับปัญหาในการสื่อสารคนแล้วคนเล่าต่อไป

ขอกราบขอบพระคุณพระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร. ประธานกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์สำหรับความเมตตาให้คำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางการวิจัยที่เป็นประโยชน์ทั้งสำหรับงานวิจัยฉบับนี้และงานวิจัยฉบับต่อๆ ไปและกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ทุกท่านที่ได้เมตตาสละเวลาตรวจสอบงานวิจัยโดยละเอียดเพื่อให้งานเขียนฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น รวมทั้งคณาจารย์ภาควิชาปริญญาเอกสาขาพุทธจิตวิทยาทุกท่านที่กรุณาให้ความรู้ทางด้านวิชาการที่เป็นประโยชน์กับผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษา คณาจารย์พิเศษทุกท่านผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้อันเป็นรากฐานสำหรับงานวิจัยและแนะนำข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับงานวิจัยฉบับนี้ รวมทั้งเจ้าหน้าที่ภาควิชาปริญญาเอกสาขาพุทธจิตวิทยาทุกท่านที่ได้ให้กำลังใจและอำนวยความสะดวกตั้งแต่การเรียนในหลักสูตรจนถึงขั้นตอนการจัดทำรูปเล่มและการส่งดุษฎีนิพนธ์ฉบับสมบูรณ์เล่มนี้

พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร., พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร., พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร., รศ.ดร. สุรพล สุยะพรหม, ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ, ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ, นพ. ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, ดร. ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล, ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล, ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล, ดร. ทายาท ศรีปลั่ง และคณาจารย์ที่มิได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ ขอกราบขอบพระคุณสำหรับคำแนะนำด้านวิชาการจากทุกท่านอันเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่รูปเล่มงานวิจัยนี้

สถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลที่เอื้อเฟื้อให้ผู้วิจัยเข้าร่วมการอบรมการสื่อสารอย่างสันติและการไกล่เกลี่ยในฐานะคนกลาง รวมทั้งฝ่ายสื่อมวลชนและวัฒนธรรม สถานเอกอัครราชทูตสหรัฐอเมริกาที่ให้ทุนสนับสนุนผู้วิจัยเข้าร่วมการอบรมหลักสูตรกระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติ

ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตลอดจนห้องสมุดอื่นๆ และแหล่งความรู้อื่นๆ ที่เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในการค้นคว้าข้อมูลทำให้งานวิจัยเล่มนี้มีเนื้อหาที่สมบูรณ์

ครอบครัว “ฉัตรนะรัชต์” สำหรับความรัก ความอบอุ่น กำลังใจ สนับสนุนการศึกษาทุกประการด้วยดีเสมอมา และขอกราบขอบพระคุณแทบเท้า “คุณแม่ระพีพรรณ-คุณพ่อบัญญัติ” ที่คอยให้กำลังใจ ความรัก ความเมตตาช่วยเหลือทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งพร่ำสอนเรื่องความเมตตา ความกตัญญู ความอดทน และความขยันที่จะเป็นปัจจัยนำพาไปสู่ความสำเร็จ

กัลยาณมิตรปริญญาเอก รุ่น ๓ ทุกท่าน สำหรับมิตรภาพ กำลังใจ รวมถึงความช่วยเหลือทางด้านวิชาการ แนวทางการค้นคว้า และกัลยาณมิตรทุกท่านที่มิได้เอ่ยนามมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ รศ.ดร. สมเกียรติ์ แมนสุมิตร์ชัย ที่คอยให้การสนับสนุนด้านกำลังทรัพย์ด้วยดีเสมอมาพร้อมทั้งเสียสละเวลารับภาระงานด้วยความเต็มใจ และท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณลูกอังตวนน์ ลูกฟิลลิปป์ ลูกพิสิษฐ์ แมนสุมิตร์ชัย ที่คอยให้กำลังใจห่วงใยด้วยรอยยิ้มและอ้อมกอดจากมือน้อยๆ ที่ออกมาจากหัวใจ

บุญกุศลประการใดที่เกิดจากงานวิจัยเล่มนี้ ผู้วิจัยขออุทิศเป็นพุทธบูชาแด่พระรัตนตรัย ขอบูชาคุณบิดาคุณมารดา ครูอาจารย์ผู้ประสิทธิประสาทความรู้ให้ ผู้มีพระคุณทุกท่าน มิตรสหาย ญาติพี่น้อง สถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ที่เป็นเสาหลักค้ำจุนชาติไทย ตลอดจนวีรชนที่เสียสละตนเพื่อประโยชน์ของประเทศชาติ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์กับทุกท่านในกระบวนการสื่อการุณยสารด้วยหัวใจ และเป็นเหตุปัจจัยในการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

พิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย

วันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ค**
กิตติกรรมประกาศ	**จ**
สารบัญ	**ช**
สารบัญตาราง	**ฎ**
สารบัญแผนภาพ	**ฏ**
สารบัญตัวอย่าง	**ฒ**
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	**ด**
บทที่ ๑ บทนำ	**๑**
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๑๐
๑.๓ คำถามการวิจัย	๑๐
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๑๑
๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา	๑๑
๑.๔.๒ ขอบเขตผู้ให้ข้อมูลสำคัญและการสนทนากลุ่ม	๑๑
๑.๔.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา	๑๒
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย	๑๒
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๕
๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง	๑๕
๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๒๘
๑.๗ ระเบียบวิธีการวิจัย	๓๖
๑.๗.๑ การเก็บข้อมูล	๓๖
๑.๗.๒ การวิเคราะห์ข้อมูล	๔๐
๑.๗.๓ การนำเสนอผลการวิจัย	๔๑
๑.๗.๔ ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร	๔๔
๑.๗.๕ ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาเชิงประจักษ์	๔๕

เรื่อง **หน้า**

๑.๗.๖ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๕๓
๑.๗.๗ การเก็บรวบรวมข้อมูล ๕๕
๑.๗.๘ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ๕๖
๑.๗.๙ จริยธรรมในการวิจัย ๕๗
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๕๘
๑.๘.๑ แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาการสื่อสารอย่างสันติ ๖๐
๑.๘.๒ หลักสัมมาวาจา ๖๑
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ๖๒

บทที่ ๒ วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก **๖๓**
๒.๑ การสื่อสาร: แนวคิดและทฤษฎี ๖๔
๒.๑.๑ ความหมายของการสื่อสาร ๖๕
๒.๑.๒ ลักษณะและความสำคัญของการสื่อสาร ๗๖
๒.๑.๓ พลวัตของรูปแบบจำลองการสื่อสาร ๘๑
๒.๑.๔ องค์ประกอบของการสื่อสาร ๑๐๒
๒.๑.๕ จิตวิทยาการสื่อสาร ๑๐๙
๒.๒ การสื่อสารอย่างสันติ: แนวคิดและทฤษฎี ๑๒๒
๒.๒.๑ แรงจูงใจในการพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติ ๑๒๓
๒.๒.๒ ความหมายของการสื่อสารอย่างสันติ ๑๓๙
๒.๒.๓ ปัญหาของการสื่อสารอย่างสันติ ๑๔๐
๒.๒.๔ ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาและปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติ ๑๔๑
๒.๒.๕ หลักการของการสื่อสารอย่างสันติ ๑๑๓
๒.๒.๖ ภาษาของการสื่อสารอย่างสันติ ๑๑๕
๒.๒.๗ วิธีการของการสื่อสารอย่างสันติ ๑๔๗
๒.๒.๘ กระบวนการของการสื่อสารอย่างสันติ ๑๔๙
๒.๒.๙ การแปรเปลี่ยนความขัดแย้งด้วยการสื่อสารอย่างสันติ ๑๕๔

เรื่อง **หน้า**

บทที่ ๓ วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท **๑๖๑**
๓.๑ การสื่อสาร: หลักการทางพระพุทธศาสนา ๑๖๓
๓.๑.๑ ความหมายของการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนา ๑๖๔
๓.๑.๒ ลักษณะและความสำคัญของการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนา ๑๖๗
๓.๑.๓ รูปแบบวิธีการสื่อสารโดยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ๑๗๑
๓.๑.๔ องค์ประกอบของการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนา ๑๗๖
๓.๑.๕ พุทธจิตวิทยาการสื่อสาร ๑๙๙
๓.๒ การสื่อสารอย่างสันติ: หลักการทางพระพุทธศาสนา ๒๐๓
๓.๒.๑ แรงจูงใจในการพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒๐๓
๓.๒.๒ ความหมายของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒๑๕
๓.๒.๓ ปัญหาของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒๑๖
๓.๒.๔ ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาและปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒๒๖
๓.๒.๕ หลักการของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒๔๒
๓.๒.๖ ภาษาของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒๕๓
๓.๒.๗ วิธีการของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒๕๔
๓.๒.๘ กระบวนการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒๕๗
๓.๒.๙ หลักพุทธธรรมในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ๒๗๓

บทที่ ๔ การสังเคราะห์และบูรณาการรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา **๒๙๑**
๔.๑ ผลการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. โรเซนเบอร์ก ๒๙๓
๔.๑.๑ ความหมายของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักจิตวิทยา ๒๙๓
๔.๑.๒ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติตามหลักจิตวิทยา ๒๙๕
๔.๑.๓ การสื่อสารอย่างสันติตามหลักจิตวิทยา ๒๙๘
๔.๒ ผลการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๓๑๓
๔.๒.๑ ความหมายของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๓๑๓
๔.๒.๒ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๓๑๔
๔.๒.๓ การสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๓๑๘

เรื่อง **หน้า**

๔.๓ การสังเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ๓๒๗
๔.๓.๑ ประเด็นที่ ๑ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติ ๒๙๔
๔.๓.๒ ประเด็นที่ ๒ แนวคิดและบูรณาการหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนาในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ๓๔๔
๔.๓.๓ ประเด็นที่ ๓ แนวคิดการบูรณาการรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา ๓๕๘
๔.๓.๔ ประเด็นที่ ๔ สร้างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ๓๖๗
๔.๔ นำเสนอรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาจากการสังเคราะห์ ๓๗๕
๔.๔.๑ องค์ประกอบของบุคคล (ปัจจัยภายใน) ๓๗๖
๔.๔.๒ องค์ประกอบของสังคมและสิ่งแวดล้อม (ปัจจัยภายนอก) ๓๗๙
๔.๕ การเป็นคนกลางในการสานสัมพันธ์ ๓๙๑
๔.๕.๑ กรณีเราเป็นคู่ขัดแย้ง ๓๙๑
๔.๕.๒ กรณีเราเป็นคนกลาง ๓๙๑

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ **๓๙๔**
๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๓๙๔
๕.๑.๑ รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติทางจิตวิทยาของดร. โรเซนเบอร์ก ๓๙๔
๕.๑.๒ รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้าศาสนาเถรวาท ๓๙๙
๕.๑.๓ การสังเคราะห์รูปแบบจากการศึกษาเอกสารและปรากฏการณ์วิทยาเชิงประจักษ์ ๔๐๑
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๔๐๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๔๑๑
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ๔๑๑
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ ๔๑๒
๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะงานวิจัย ๔๑๒

เรื่อง	หน้า
บรรณานุกรม	**๔๑๖**
ภาคผนวก	**๔๓๒**
ภาคผนวก ก เอกสารคำชี้แจงเพื่อขอสัมภาษณ์	๔๓๒
ภาคผนวก ข ตัวอย่างหนังสือนำเพื่อขอสัมภาษณ์เชิงลึก	๔๓๗
ภาคผนวก ค รายนามผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก	๔๔๑
ภาคผนวก ง แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย	๔๕๖
ภาคผนวก จ เอกสารคำชี้แจงเพื่อทำการสนทนากลุ่มเฉพาะ (FGD)	๔๖๒
ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างหนังสือนำเพื่อขอเชิญเข้าร่วมการสัมมนากลุ่มเฉพาะ (FGD)	๔๖๗
ภาคผนวก ช แบบคำถามเพื่อการสนทนากลุ่มเฉพาะ (FGD)	๔๗๐
ภาคผนวก ซ ตัวอย่างหนังสือนำเพื่อขอเชิญเข้าร่วมการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ	๔๗๓
ภาคผนวก ญ เอกสารคำชี้แจงเพื่อทำการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ	๔๗๕
ภาคผนวก ฎ ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมการสื่อสารอย่างสันติ	๔๗๙
ภาคผนวก ฏ ประมวลภาพการทำงานภาคสนาม	๔๘๖
ประวัติผู้วิจัย	**๔๙๒**

สารบัญตาราง

เรื่อง **หน้า**

ตารางที่ ๒.๑ : การแบ่งประเภทของสื่อและตัวอย่าง ๑๐๕
ตารางที่ ๔.๑ : รายการความรู้สึกของผู้สื่อสารเมื่อความต้องการได้รับการตอบสนอง ๓๐๑
ตารางที่ ๔.๒ : การวิเคราะห์ทางเลือกในการสื่อสารของกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ ๓๐๖
ตารางที่ ๔.๓ : การวิเคราะห์เปรียบเทียบการแก้ปัญหาความขัดแย้งแบบอื่น กับกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ ๓๐๘
ตารางที่ ๔.๔ : การสังเคราะห์บูรณาการแนวคิดจิตวิทยาและหลักการพระพุทธศาสนา ๓๗๕

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่ ๑.๑ : รูปแบบของการสื่อสารทั่วไปแบบสองทาง ๒๑
แผนภาพที่ ๑.๒ : ภาพต้นไม้แห่งการสื่อสารอย่างสันติ ๒๓
แผนภาพที่ ๑.๓ : รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติ ๒ ทาง ๒๘
แผนภาพที่ ๑.๔ : รูปแบบการวิจัย “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” ๓๙
แผนภาพที่ ๑.๕ : ขั้นตอนของการดำเนินงานวิจัย ๔๓
แผนภาพที่ ๑.๖ : กรอบแนวคิดในการดำเนินงานวิจัย (Conceptual Framework) ๕๙
แผนภาพที่ ๑.๗ : กรอบแนวคิดในการวิจัย (ตัวแปรต้น และตัวแปรตาม) ๕๙
แผนภาพที่ ๑.๘ : กรอบแนวคิดทางทฤษฎี (Theoretical Framework) ๖๐
แผนภาพที่ ๒.๑ : กรอบการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. โรเซนเบอร์ก ๖๓
แผนภาพที่ ๒.๒ : รูปแบบของการสื่อสารทั่วไปแบบสองทาง ๗๕
แผนภาพที่ ๒.๓ : รูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นเส้นตรง ๘๒
แผนภาพที่ ๒.๔ : รูปแบบจำลองการสื่อสารของอริสโตเติล (The Aristotelian Model) ๘๓
แผนภาพที่ ๒.๕ : รูปแบบจำลองการสื่อสารของอริสโตเติล (SSAE) ๘๓
แผนภาพที่ ๒.๖ : รูปแบบจำลองการสื่อสาร Transmission Model ของแชนนอนและวีเวอร์ ๘๔
แผนภาพที่ ๒.๗ : รูปแบบจำลองการสื่อสาร Mathematical Model ของแชนนอนและวีเวอร์ ๘๕
แผนภาพที่ ๒.๘ : รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดลาสเวลล์ ๘๖
แผนภาพที่ ๒.๙ : รูปแบบจำลองการสื่อสาร SMCR ของเบอร์โล ๘๘

เรื่อง **หน้า**

แผนภาพที่ ๒.๑๐ : รูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นปฏิกิริยาสัมพันธ์ ๙๐
แผนภาพที่ ๒.๑๑ : รูปแบบจำลองการสื่อสารของบาร์นลันด์ ๙๑
แผนภาพที่ ๒.๑๒ : รูปแบบจำลองการสื่อสารของแซม เบคเกอร์ ๙๒
แผนภาพที่ ๒.๑๓ : รูปแบบจำลองการสื่อสารของแฟรงค์ แดนซ์ ๙๓
แผนภาพที่ ๒.๑๔ : รูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นเป็นเชิงโต้ตอบ ๙๓
แผนภาพที่ ๒.๑๕ : รูปแบบจำลองการสื่อสารโดยมีปฏิกิริยาย้อนกลับ ๙๔
แผนภาพที่ ๒.๑๖ : รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของออสกูดและวิลเบอร์ ชแรมม์ ๙๔
แผนภาพที่ ๒.๑๗ : รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของวิลเบอร์ ชแรมม์ ๙๕
แผนภาพที่ ๒.๑๘ : รูปแบบจำลองการสื่อสารเชิงสานความสัมพันธ์ ๙๖
แผนภาพที่ ๒.๑๙ : รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของธีโอดอร์ นิวคอมบ์ ๙๗
แผนภาพที่ ๒.๒๐ : รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวทฤษฎีของลีออน เฟสติงเจอร์ ๙๙
แผนภาพที่ ๒.๒๑ : รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของอีริค เบิร์น ๑๐๐
แผนภาพที่ ๒.๒๒ : รูปแบบจำลองการสื่อสารแบบคู่ขนานกันตามหลัก TA ๑๐๑
แผนภาพที่ ๒.๒๓ : รูปแบบจำลองการสื่อสารอย่างสันติ ๑๐๒
แผนภาพที่ ๒.๒๔ : สรุปภาพรวมทั้งหมดของการสื่อสาร ๑๐๘
แผนภาพที่ ๒.๒๕ : รูปแบบจำลองภูเขาน้ำแข็งของฟรอยด์ ๑๑๐
แผนภาพที่ ๒.๒๖ : ลักษณะการสื่อสารตามแนวคิดของซาเทียร์ ๑๑๒
แผนภาพที่ ๒.๒๗ : การเปรียบเทียบจิตใจกับระดับภูเขาน้ำแข็ง ๑๑๕
แผนภาพที่ ๒.๒๘ : ภูเขาน้ำแข็งภายในบุคคลตามแนวคิดของซาเทียร์ ๑๑๗
แผนภาพที่ ๒.๒๙ : ทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ ๑๒๐
แผนภาพที่ ๒.๓๐ : รูปแบบจำลองความสมดุลทางกายภาพ ๑๒๑
แผนภาพที่ ๒.๓๑ : แรงจูงใจในการพัฒนาการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง ๑๒๖
แผนภาพที่ ๒.๓๒ : กลุ่มการทดลองการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) ๑๓๑
แผนภาพที่ ๒.๓๓ : รูปแบบจำลองปัญหาของการสื่อสารอย่างไม่สันติ ๑๔๑
แผนภาพที่ ๒.๓๔ : ภาษาและวิธีการของการสื่อสารอย่างสันติ ๑๔๘
แผนภาพที่ ๒.๓๕ : ๔ องค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติ ๑๕๐
แผนภาพที่ ๒.๓๖ : การแปรเปลี่ยนความขัดแย้งด้วยการสื่อสารอย่างสันติ ๑๕๕
แผนภาพที่ ๒.๓๗ : รูปแบบจำลอง ๕ ขั้นตอนในการเป็นคนกลาง ๑๕๘
แผนภาพที่ ๒.๓๘ : รูปแบบจำลองดอกไม้ ๙ ทักษะในการเป็นคนกลาง ๑๖๐

เรื่อง **หน้า**

แผนภาพที่ ๓.๑ : กรอบการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้า ๑๖๑
แผนภาพที่ ๓.๒ : หลักโอวาทปาติโมกข์ : หลักการ ๓ อุดมการณ์ ๔ และวิธีการ ๖ ๒๐๔
แผนภาพที่ ๓.๓ : หลักการ : พระพุทธพจน์คาถาแรก ๒๑๑
แผนภาพที่ ๓.๔ : อุดมการณ์ : พระพุทธพจน์คาถาสอง ๒๑๒
แผนภาพที่ ๓.๕ : วิธีการ : พระพุทธพจน์คาถาสาม ๒๑๓
แผนภาพที่ ๓.๖ : หลักการทางพระพุทธศาสนา ๒๑๔
แผนภาพที่ ๓.๗ : แสดงมูลเหตุแห่งทุกข์ ๓ อย่างในไตรวัฏฏ์ ๒๓๐
แผนภาพที่ ๓.๘ : อธิบายมูลเหตุแห่งทุกข์ ๓ อย่างในไตรวัฏฏ์ ๒๓๐
แผนภาพที่ ๓.๙ : แสดงผู้ส่งสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒๔๙
แผนภาพที่ ๓.๑๐ : ผู้รับสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา ๒๕๒
แผนภาพที่ ๓.๑๑ : การสื่อสารที่ขาดทักษะการเปิดรับฟัง ๒๕๙
แผนภาพที่ ๓.๑๒ : ความหมาย “สันติ” ทางพระพุทธศาสนา ๒๗๕
แผนภาพที่ ๓.๑๓ : การสานสัมพันธ์ : การอยู่ร่วมกันอย่างสันติทางพระพุทธศาสนา ๒๗๖
แผนภาพที่ ๓.๑๔ : บ้านแห่งการสื่อสารอย่างสันติ ๒๘๕
แผนภาพที่ ๓.๑๕ : บ้านแห่งการสื่อสารอย่างสันติที่มีผู้ส่งสารและผู้รับสาร ๒๘๘
แผนภาพที่ ๓.๑๖ : การสื่อสารอย่างสันติตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ๒๘๙
แผนภาพที่ ๓.๑๗ : บ้านการสื่อสารอย่างสันติตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ๒๙๐
แผนภาพที่ ๔.๑ : รูปแบบจำลองปัญหาของการสื่อสารอย่างไม่สันติ ๒๙๓
แผนภาพที่ ๔.๒ : ความสัมพันธ์ระหว่าง BPE ๒๙๖
แผนภาพที่ ๔.๓ : กระบวนการสื่อสารอย่างสันติ ๓๐๐
แผนภาพที่ ๔.๔ : ความสัมพันธ์ ๓ องค์ประกอบของความขัดแย้ง ๓๑๖
แผนภาพที่ ๔.๕ : กระบวนการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธ ๓๒๐
แผนภาพที่ ๔.๖ : ปัจจัยภายในตัวผู้สื่อสาร ๓๒๘
แผนภาพที่ ๔.๗ : ปัจจัยภายนอกตัวผู้สื่อสาร ๓๓๒
แผนภาพที่ ๔.๘ : สาเหตุปัจจัยและพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติ ๓๔๓
แผนภาพที่ ๔.๙ : แนวคิดและบูรณาการหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนา ๓๔๔
แผนภาพที่ ๔.๑๐ : “หลักอริยสัจ ๔” เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา ๓๔๗
แผนภาพที่ ๔.๑๑ : แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา ๓๔๙

เรื่อง **หน้า**

แผนภาพที่ ๔.๑๒ : การบูรณาการรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา ๓๕๙
แผนภาพที่ ๔.๑๓ : แนวคิดการบูรณาการเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา ๓๖๑
แผนภาพที่ ๔.๑๔ : ตัวแบบที่ ๑ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติ ๓๖๗
แผนภาพที่ ๔.๑๕ : ตัวแบบที่ ๒ ตัวแบบการบูรณาการสื่อสารอย่างสันติ โดยใช้หลักจิตวิทยาและพุทธศาสนา ๓๖๘
แผนภาพที่ ๔.๑๖ : ตัวแบบที่ ๓ ตัวแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (PMC) ในการให้คำปรึกษาแนะนำและกระบวนการอบรม ๓๗๐
แผนภาพที่ ๔.๑๗ : ตัวแบบที่ ๔ รูปแบบ PMC จากการทำสนทนากลุ่มเฉพาะ ๓๗๒
แผนภาพที่ ๔.๑๘ : ตัวแบบที่ ๕ รูปแบบ PMC จากการทำสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ ๓๗๓
แผนภาพที่ ๔.๑๙ : รูปแบบการสื่อการุณยสารในการพัฒนาตนตามหลักของพุทธศาสนา “ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญา” ๓๘๙
แผนภาพที่ ๔.๒๐ : รูปแบบการสื่อการุณยสารในการพัฒนาตนตามหลักของจิตวิทยา “ทัศนคติ พฤติกรรม อารมณ์ สติปัญญา” ๓๙๐
แผนภาพที่ ๕.๑ : องค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ๔๐๔
แผนภาพที่ ๕.๒ : แสดงกระบวนการสื่อสารแบบ GIGO-FITO (Garbage In – Garbage Out และ Fake In – Truth Out) ๔๑๐

สารบัญตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดการสื่อการุณยสาร ๔๑๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำย่อภาษาไทย

๑.๑ คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อพระไตรปิฎกภาษาไทยในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้คือ อักษรย่อในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ อ้างอิงโดยระบุคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อคัมภีร์ตามลำดับ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๖/๘๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๑๓๖ หน้า ๘๑ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จู. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	จูฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สฬา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)

สํ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ฉกฺก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉักกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.สตฺตก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อัฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.นวก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.เถรี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.วีสติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	วีสตินิบาต ชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิทเทส	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

๑.๒ คำย่อเกี่ยวกับอรรถกถา

อักษรย่อที่ใช้อ้างอิงคัมภีร์อรรถกถา ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม (ถ้ามี)/ข้อ (ถ้ามี)/หน้า เช่น ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒๗๖/๒๔๐ ฉบับมหามหามกุฏราชวิทยาลัย หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี ศีลขันธวรรคอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๒๔๐ เป็นต้น

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.มู.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มูลปัณณาสก์อรรถกถา	(ภาษาไทย)

๒. คำย่อภาษาบาลี

๒.๑ คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อพระไตรปิฎกภาษาบาลีในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้คือ อักษรย่อในพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ ๒๕๐๐ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๕ อ้างอิงโดยระบุคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อคัมภีร์ตามลำดับ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๓๖/๘๑ หมายถึง สุตฺตนฺตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคฺคปาลิ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๓๖ หน้า ๘๑ เป็นต้น

พระสุตตันตปิฎก

องฺ.ทุก. (บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	องฺคุตฺตรนิกาย	ทุกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.ทสก. (บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	องฺคุตฺตรนิกาย	ทสกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฏก	วิภงฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)

บทที่ ๑
บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของการปัญหา

นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันจะเห็นได้ว่า สังคมของมนุษย์นั้นเป็นสังคมแบบกลุ่มก้อนที่ต้องมีการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันโดยอาศัยพึ่งพิงกันเป็นคู่ เป็นกลุ่มก้อน และสาเหตุสำคัญที่มนุษย์ต้องอยู่รวมตัวกันอยู่เป็น 'กลุ่ม' หรือ 'สังคม' นั้นก็เพราะว่ามนุษย์ต้องพึ่งพาอาศัยกันในการดำรงชีพ[๑] โดยมีนักปราชญ์ชาวกรีกนามว่า อริสโตเติล (Aristotle) กล่าวว่า "มนุษย์เป็นสัตว์สังคม" (Social Animal) โดยเขาเชื่อว่าโดยสภาพธรรมชาติของมนุษย์แล้วจะต้องมีชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นๆ มีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างอิสระตามลำพังได้ ด้วยเหตุที่ว่ามนุษย์ถูกจัดเป็นสัตว์สังคมที่มีความต้องการพื้นฐานตามธรรมชาติในเรื่องความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Needs) ตามทฤษฎีมานุษยนิยมของอับราฮัม มาสโลว์[๒] (Abraham Maslow's Hierarchy of Need) ที่มนุษย์มีความความต้องการพื้นฐานขั้นที่ ๓ โดยกล่าวไว้ว่า "บุคคลต้องการได้รับความรักและความเป็นเจ้าของ โดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือกับผู้อื่น สมาชิกภายในกลุ่มจะเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับ บุคคล กล่าวคือ บุคคลจะรู้สึกเจ็บปวดมากเมื่อถูกทอดทิ้งไม่มีใครยอมรับ หรือ ถูกตัดออกจากสังคม ไม่มีเพื่อน"

ดังนั้น โดยทั่วไปมนุษย์จึงมักจะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มสังคม กลุ่มชุมชน หรือแม้แต่ประเทศ และการอยู่รวมกันเป็นกลุ่มนั้น ให้ประโยชน์กับมนุษย์ทั้งการมีบุคคลคอยช่วยเหลือ และมีความปลอดภัยมากกว่าการอยู่ตัวคนเดียว อย่างไรก็ตาม การอยู่เป็นกลุ่มนั้น อาจนำมาซึ่งความไม่เข้าใจกัน และนำพาไปสู่ความขัดแย้งได้อีกด้วย ปรากฏการณ์อย่างหนึ่ง

---

[๑] ธรรมนูญ เพ็งทอง (๒๕๔๙). **วิวัฒนาการและโครงสร้างเกี่ยวกับสังคม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://e-learning.tapee.ac.th [๗ มกราคม ๒๕๕๙].

[๒] อับราฮัม มาสโลว์ (Abrahum Maslow) เป็นนักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) ซึ่งนักจิตวิทยากลุ่มนี้ มีความเชื่อว่า มนุษย์มิใช่ทาสของแรงผลักดันต่างๆ เช่น ความหิวกระหายเท่านั้น แต่มนุษย์ยังเกิดมาพร้อมศักยภาพของความเป็นมนุษย์ต่างๆ เช่น ความอยากรู้ ความสร้างสรรค์ และความต้องการที่จะพัฒนาตนเองจนเต็มขีดความสามารถ มาสโลว์ได้เน้นให้เห็นถึงความต้องการให้แต่ละคน ในการพัฒนาศักยภาพของตนให้เป็นจริงขึ้นมามากเป็นพิเศษ ซึ่งความต้องการทางสรีระยังเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ และเมื่อความต้องการในขั้นนี้ได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะเกิดความต้องการในระดับสูงต่อไปอีกเรื่อยๆ

เมื่อมนุษย์อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มที่สมาชิกแบบตั้งใจจัด หรือกลุ่มที่แค่บังเอิญอยู่ด้วยกัน พบว่าจะเกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือระหว่างกลุ่มเกิดขึ้น[๓]

ด้วยเหตุนี้เอง มนุษย์จึงจำเป็นต้องหาวิธีการหรือเครื่องมือเพื่อใช้เป็น "ตัวสื่อ" ที่สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ภายใน ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบของภาษาพูดโดยผ่านคำพูด ภาษากายผ่านการกระทำ ท่าทาง สีหน้า สายตา หรือภาษาเขียนผ่านตัวหนังสือ โดยหมายรวมทั้งหมดว่านี่คือการสื่อ "ตัวสาร" (Message) ออกมาเพื่อจุดประสงค์ในการส่งผ่านข้อมูล อารมณ์ หรือความคิดของตนเองไปยังอีกคนหนึ่ง เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองต้องตกอยู่ในภาวะของความโดดเดี่ยว แปลกแยกจากสังคม ทั้งยังเป็นการป้องกันไม่ให้ผู้อื่นกีดกันตัวเองให้ออกจากกลุ่ม หรือสังคมอีกด้วย

ทั้งนี้คำว่า "การสื่อสาร" หรือ "Communications" นั้นมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า "Communis" ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า "Commonness" หมายถึง ความเหมือนกันหรือความร่วมกัน ส่วนคำว่า "การสื่อสาร หรือ Communication" นั้นหมายถึง กระบวนการถ่ายทอดข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการจากผู้ส่งสารโดยผ่านสื่อต่างๆ ที่อาจเป็นการพูด การเขียน สัญลักษณ์อื่นใด การแสดง หรือ การจัดกิจกรรมต่างๆ ไปยังผู้รับสารนั่นเอง[๔] โดยแท้จริงมนุษย์ต้องทำการสื่อสารกับบุคคลรอบข้าง ครอบครัว หรือสังคมทั้งในชีวิตประจำวัน ในการทำงาน และการอยู่ร่วมกัน ก็เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด และความต้องการที่แตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล สาเหตุก็เพื่อเป็นการปกป้อง และป้องกันไม่ให้ตนเองต้องเผชิญหน้ากับปัญหาความขัดแย้งทางการกระทำและทางความคิดกับสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นจะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญด้านการสื่อสารไว้ในองค์ธรรมต่างๆ โดยทรงแสดงธรรมะที่เกี่ยวเนื่องกันไว้หลายประการ เช่น "เมตตาวจีกรรม" ที่อยู่ในสาราณียธรรม ๖, "ปิยวาจา" ในสังคหวัตถุ ๔, "วจีกรรม ๔" ในกุศลกรรมบถ ๑๐ และอริยโวหาร ๔, "วจีสุจิต ๔" ในสัมมาวาจา ของมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ซึ่งมุมมองในทางพระพุทธศาสนานั้นมองเห็นว่า "การสื่อสาร" นั้นเป็นเพียงเรื่องราว หรือเป็นหมวดหมู่ที่เกี่ยวกับการสื่อสารที่มุ่งเน้นในการเข้าถึงความจริงของชีวิตและวิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามในธรรมเท่านั้น[๕]

---

[๓] ศูนย์สุขภาวะทางจิต คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์ราชมหาวิทยาลัย. "**เมื่อบุคคลอยู่เป็นกลุ่ม**". [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.chulawellness.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539568769&Ntype=11 [๗ มกราคม ๒๕๕๙].

[๔] สุปรีดี สุวรรณบูรณ์. "บทที่ ๑ : ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการสื่อสาร." **ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.ipesp.ac.th/learning/thai/Manipulator.html [๙ มกราคม ๒๕๕๙].

[๕] สุภางค์พิมพ์ คล้ายธานี, "การพัฒนาภาวะผู้นำในการสื่อสารตามแนวทางพระพุทธศาสนา", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

จากมุมมองของการสื่อสารในทางพระพุทธศาสนาดังกล่าว ซึ่งแตกต่างไปจากวัตถุประสงค์ในการสื่อสารในยุคสมัยปัจจุบัน แต่ทว่าการสื่อสารที่ดี มีประสิทธิภาพ และสัมฤทธิผลที่สามารถทำให้ผู้ส่งสาร และผู้รับสาร เกิดความพอใจ ยินดี มีความสุข ไร้ความขัดแย้งในขณะที่สื่อสาร และเข้าใจตัวสารที่ส่งไปตรงกันหลังการสื่อสารกันนั้นไม่ใช่เรื่องที่ทำได้โดยง่าย เพราะแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกันในด้านการศึกษา การเลี้ยงดูปลูกฝัง พื้นฐานทางสติปัญญา ความสนใจ ความถนัด ประสบการณ์ในชีวิต ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เพราะแต่ละคนก็มีจิตใจเป็นของตนเอง

นอกจากนั้น องค์ธรรมทางพุทธศาสนาที่เป็นหลักสำคัญ และคนรู้จักกันมากที่สุด ก็คือ "ศีล ๕" ว่าด้วยเรื่องศีลข้อที่ ๔ "เว้นการพูดเท็จ" คือ "มุสาวาทา เวรมณี"[๖] ซึ่งไม่ได้ความแค่เพียงการเว้นจากการพูดคำเท็จหรือการพูดโกหกเท่านั้น แต่ทว่า ยังหมายความรวมลึกไปถึง "วจีทุจริต ๔" ด้วยกล่าวคือ ๑) การไม่พูดปด ๒) การไม่พูดคำหยาบ ๓) การไม่พูดเพ้อเจ้อ ๔) การไม่พูดส่อเสียด ซึ่งหมายรวมไปถึงการไม่พูดนินทาว่าร้ายผู้อื่นด้วย เพราะการพูดนินทานั้นแทบจะเป็นการพูดผิดศีลทั้ง ๔ แบบ ประการแรก คือ ถ้าพูดนินทาเมื่อไหร่ก็จะเข้าข่ายเป็นการพูดเพ้อเจ้อ และหาแก่นสาร สาระประโยชน์ไม่ได้ เพราะเป็นการพูดในสิ่งที่ไม่ก่อเกิดประโยชน์ ซึ่งถ้าบุคคลอยากพูดให้เกิดประโยชน์จริงๆ ต้องกล้าบอกกล่าวและตักเตือนต่อหน้าหรือหาทางออกอื่น เพื่อให้บุคคลนั้นมีการรู้จักตน และพัฒนาแก้ไขปรับปรุงตนเองไปในแนวทางที่ดีขึ้น เช่น การขอให้ผู้ที่มีวุฒิภาวะและวัยวุฒิที่เหนือกว่าตนหรือผู้บังคับบัญชาตักเตือนแทน ประการที่สอง คือ การพูดนินทามักจะเป็นการพูดส่อเสียด และถ้าจะนินทาให้สนุกก็ต้องใส่สีสัน ปรุงแต่งเติม นั่นก็คือการพูดปดนั่นเอง ซึ่งในบางครั้งก็มักจะมีคำหยาบคายเข้าไปผสมด้วย ดังนั้นการพูดนินทาจึงเป็นการกระทำที่ผิดศีลข้อ ๔ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้[๗]

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าเมื่อคำว่า "มุสาวาทา" ไม่ได้รวมแค่การพูดคำเท็จอย่างเดียว แต่หมายรวมถึงการพูดที่ไม่ทำให้เกิดประโยชน์ แต่กลับก่อให้เกิดโทษไม่ว่าจะต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและส่งผลต่อครอบครัว สังคม ชุมชน และประเทศชาติ ซึ่งในทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นวจีกรรมที่เป็นอกุศลกรรมซึ่งผลก็คือ ความขัดแย้ง การมีความเห็นแตกต่าง การไม่เคารพให้เกียรติกัน และอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตให้เกิดภาวะไร้ความสุข ทั้งนี้ถ้าพิจารณาต่อไปจะพบว่า ความทุกข์ที่ผู้คนประสบพบเจอหรือปัญหาที่สังคมเจอส่วนหนึ่งมาจากการผิดศีลข้อมุสาวาทนี่เอง โดยเริ่มต้นจากในสังคมครอบครัว เช่น พ่อแม่มักจะด่าว่าลูกตนเองโดยนึกภายในใจว่าสิ่งที่ตัวเองพูดมาจากเจตนาที่ดี แต่ปัญหาคือลูกไม่รู้เจตนาหรือความคิดของพ่อแม่ ส่งผลให้ลูกมักไม่ค่อยเชื่อฟังพ่อแม่ ยิ่งพ่อแม่ใช้คำผรุสวาท คำด่าทอ

---

[๖] ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๖/๒๓๓.

[๗] กฤตโชค ชัยพัฒนาการ. "ศีลข้อ 4 มุสา ไม่ได้แปลว่าไม่พูดปดเท่านั้น." **City Variety.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.cityvariety.com/ contents_old/detail/7248 [๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

หยาบคาย น้ำเสียงที่แข็งกร้าวมากเท่าไหร่ ผู้เป็นลูกก็จะพลอยติดการใช้คำพูดแบบนั้นเหมือนกระจกสะท้อนเงา ซึ่งเป็นพฤติกรรมการลอกเลียนแบบในเด็ก[๗]

จากกรณีดังกล่าว ผู้วิจัยมองว่าถึงแม้ "ผู้ส่งสาร" คือ พ่อแม่จะมีกุศลจิตที่เมตตากรุณาต่อลูกของตน คือ "ผู้รับสาร" แต่ทว่าการพูดจาหรือ "การสื่อสาร" ด้วยความเมตตากรุณาแต่ไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสัมมาวาจา แต่เป็นวจีทุจริต ๔ กลับเป็นการเบียดเบียนความรู้สึก ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ฟังเกิดความไม่พอใจหรือโกรธ นับเป็นสาเหตุของการขาดความเคารพเชื่อฟังให้เกียรติ ความบาดหมางใจ ความแตกแยก ทำลายความสามัคคี และความปรองดอง ซึ่งเป็นตัวบ่อนทำลายความสุข แต่ในทางตรงกันข้าม การสื่อสารที่เปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาที่มีของผู้ส่งสาร ทั้งการพูดจาสื่อสารนั้นยังตั้งอยู่บนพื้นฐานของ วจีสุจริต ๔ คือ ๑) การพูดคำจริง ๒) การพูดคำไพเราะอ่อนหวาน ๓) การพูดสมานไมตรี และ ๔) การพูดมีสาระ[๙] ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ฟังเกิดความเคารพนับถือ ความรัก ความสมานสามัคคี ความปรองดอง ความรู้สึกที่ดีงาม ซึ่งเป็นตัวสร้างสรรค์ให้เกิดความสุข

ทั้งนี้ในโลกของความเป็นจริง ปัญหาการทะเลาะและความขัดแย้งที่เกิดขึ้น โดยส่วนมากสาเหตุหลักมักมาจากการพูดจาสื่อสารระหว่างกัน ถ้ามองจากสถานการณ์ปัจจุบันของสภาพสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ หรือยุคโซเชียลเน็ตเวิร์คโดยเฉพาะในช่วงระยะเวลา ๑๐ ปีที่ผ่านมานั้น การสื่อสารถือว่าเข้ามามีบทบาทที่สำคัญมากในวิถีการดำเนินชีวิตของคน แต่ทว่าสภาวะความ ความเร่งรีบของการดำเนินชีวิต สภาพความกดดันในเชิงเศรษฐกิจ ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การใช้ชีวิตแบบเสพวัตถุนิยม และอีกหลายปัจจัยที่เป็นตัวผลักดันให้ผู้คนในสังคมเกิดภาวะความตึงเครียด ขาดสุขภาวะในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม หรือแม้แต่ขาดความสุขภายในตัวเองของบุคคล

---

[๗] พฤติกรรมการลอกเลียนแบบในเด็ก (Imitation Behavior in children) ในเชิงจิตวิทยาหมายถึง การแสดงออกทางพฤติกรรมของเด็กที่ถูกกระตุ้นด้วยระบบการรับรู้ของร่างกาย (Perception system) จากแบบอย่าง (Model) ที่คอยดึงความสนใจและชี้นำให้เด็กปฏิบัติตาม หากจะพูดถึงพฤติกรรมการลอกเลียนแบบในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ลูกสัตว์จะเฝ้าสังเกต จดจำ และลอกเลียนแบบการกระทำของสมาชิกรุ่นพี่ ส่วนมนุษย์นั้น การลอกเลียนแบบเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ค่อยๆ สั่งสมในแต่ละวัน สมองส่วนที่เรียกว่า "เซลล์กระจกเงา" (Mirror Neuron) ซึ่งเป็นระบบการทำงานของสมองที่ทำงานแบบ เข้าเมืองตาหลิ่ว ต้องหลิ่วตาตาม (When in Rome, do as Roman do) เมื่อเด็กเห็นพฤติกรรมดังกล่าวซ้ำๆ ในสภาพแวดล้อมเดิมๆ เด็กจะเริ่มลอกเลียนแบบพฤติกรรมทางสังคมดังกล่าว (Reproduction of Social Conduct) ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นผู้อื่นหาวเด็กก็มักจะหาวตาม เป็นต้น ทั้งนี้เซลล์กระจกเงาเป็นเสมือนไมโครชิพที่ฝังลึกในสมองของมนุษย์ที่มีอยู่ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ที่ก่อให้เกิดสัญชาตญาณและความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์, ดูเพิ่มเติมใน คมสัน สุวรรณประดิษฐ์ ตรวจสอบโดย รศ.ดร.พิทยาภรณ์ มานะจุติ, **ปัญหาพฤติกรรมการลอกเลียนแบบ (Imitation Behavior)**, (กรุงเทพฯ : ถามครู พ่อแม่พร้อมลูกพร้อม, ๒๕๕๗), หน้า ๑.

[๙] พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิธิบุณยากร), **สัมมาวาจา "พูดดี ดูดี สังคมดี"**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓.

ส่งผลให้บางครั้งผู้คนสื่อสารกันด้วยความรุนแรงทั้งทางถ้อยคำ สำเนียง กิริยาท่าทาง ส่งผลให้เกิดเป็นสารที่สร้างความเกลียดชัง (Hate Speech) สารที่กระตุ้นทำให้เกิดการต่อสู้ทำร้ายกัน (Fighting Speech) สารที่ยุยงส่งเสริมให้เกิดความอิจฉาริษยาและร้าวฉานขึ้น (Jealousy Speech) สารที่ก่อให้เกิดสภาวะความไม่สบอารมณ์ (Emotional Speech) ซึ่งในบางครั้งที่การกระทำ และการตอบสนองต่อสถานการณ์บางอย่างก็เป็นเสมือนตัวบ่มเพาะ ความไม่พอใจ ความเกลียดชัง ความขัดแย้ง และความรุนแรงภายในใจ ซึ่งคนส่วนใหญ่บางครั้งไม่เคยรู้เลยว่า “คำพูด” ของตัวเองนั้นมีอานุภาพในการทำลายล้างที่ร้ายแรงเพียงใด[๑๐]

ทั้งนี้ การสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงดังที่กล่าวมา สามารถก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งโดยทางตรงหรือทางอ้อม ต่อครอบครัว ต่อเยาวชน ต่อชุมชนและต่อประเทศชาติ เช่น กรณีในต่างประเทศ ซึ่งเป็นความขัดแย้งด้านการสื่อสารในระดับนานาชาติ (International) คือ กรณีการบุกยิงถล่มสำนักงานหนังสือพิมพ์ของฝรั่งเศส “ชาร์ลี เอบโด” เพื่อสังหารนักเขียนการ์ตูนล้อการเมือง โดยมีผู้เสียชีวิตจากเหตุการณ์ในครั้งนี้ถึง ๑๒ คน เนื่องมาจากการพิมพ์ภาพการ์ตูนล้อศาสดามูฮัมหมัดของศาสนาอิสลาม และเป็นชนวนเหตุประท้วงวุ่นวายอยู่หลายครั้ง แต่สำหรับในประเทศฝรั่งเศสเอง ภาพการ์ตูนล้อเหล่านี้และการยืนหยัดไม่ยอมจำนนต่อคำขู่ของหนังสือพิมพ์ชาร์ลี เอบโด คือ สัญลักษณ์ของเสรีภาพสื่อ เป็นเสรีภาพในการแสดงความเห็น และประชาธิปไตย ทำให้หลังเกิดเหตุ บรรดาสื่อตะวันตกและผู้นำตะวันตกพากันประณามไปในทางเดียวกันว่า นี่คือสงครามเสรีภาพสื่อหรือเสรีภาพในการแสดงความเห็น[๑๑] นอกจากนี้ กรณีตัวอย่างในต่างประเทศ ซึ่งเป็นความขัดแย้งด้านการสื่อสารในระดับภายในประเทศ (Domestic) คือ กรณีพี่น้องชาวออสเตรเลียนซึ่งเป็นผู้ชายทั้ง ๓ คน เกิดปากเสียงทะเลาะกัน จากการพูดจาตกลงกันไม่ได้ระหว่างพี่น้อง ในบริเวณตึกนิคมอุตสาหกรรมอิเกิลเบอร์น เมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย ทำให้มีการจับตัวประกันไว้ ซึ่งตำรวจได้ทำการล้อมจับอย่างเคร่งเครียดเป็นเวลานานร่วม ๖ ชั่วโมง สุดท้ายหนึ่งในชาย ๓ คนนั้นใช้อาวุธยิงพี่ชายและน้องชายของตนเองบาดเจ็บสาหัส และตัดสินใจยิงตนเองตายในที่สุด[๑๒]

---

[๑๐] Haim Ginott, Dr., Alice Ginott, Dr. and H. Wallace Goddard, Dr., **วิธีพูดกับลูกโดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา และทำให้เขายอมร่วมมือยอมทำตามคุณ ฉบับปรับปรุง**, แปลโดย ภรณี ภูรีสิทธิ์, (กรุงเทพ : สำนักพิมพ์ บี มีเดีย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐-๑๕.

[๑๑] ข่าวต่างประเทศ. (๙ มกราคม ๒๕๕๘). “‘ชาร์ลี เอบโด’ ปมหลังอารมณ์ขันและอื้อฉาว.” **หนังสือพิมพ์คมชัดลึก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.komchadluek.net/detail/20150109/199146.html [๗ มีนาคม ๒๕๕๙].

[๑๒] World News. (๗ มีนาคม ๒๕๕๙). “Siege in Sydney Ends with Gunman Found Dead.” **The Bangkok Post Newspaper**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.bangkokpost.com/news/world/888720/siege-in-sydney-ends-with-gunman-found-dead [๗ มีนาคม ๒๕๕๙].

สำหรับในประเทศไทยนั้น กรณีปัญหาทางการเมืองในระดับประเทศก็เป็นตัวบ่งชี้ถึงปัญหาการสื่อสารที่ใช้ความรุนแรงจนรุกรามกลายเป็นปัญหาระดับชาติ ดังเช่นกรณีจากสถานการณ์ความขัดแย้งและความรุนแรงในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ[๑๓] ได้หยิบยกประเด็นเรื่อง "การสื่อสาร" ขึ้นมานำเสนอว่าเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยคลี่คลายความขัดแย้งและปัญหาที่เกิดขึ้นให้เบาบางลงได้ ทั้งนี้ บทบาทของผู้ส่งสารคือตัวสื่อมวลชนนั้นอยู่ในฐานะที่เป็นแหล่งของการกระจายข้อมูลข่าวสาร ความรู้ และความคิดเห็นต่างๆ ซึ่งมีอิทธิพลและส่งผลต่อความรู้สึก ความคิด ทัศนคติและพฤติกรรม แต่ทว่าสถานการณ์ทางการเมืองในปัจจุบันมีการแบ่งฝ่าย แบ่งพรรค แบ่งเสียงข้างมาก เสียงข้างน้อย ส่วนหนึ่งก็สนับสนุนรัฐบาล อีกส่วนก็ขับไล่รัฐบาล บางส่วนก็ไม่แสดงความคิดเห็น รอดูทีท่า และรับฟังข่าวสารกัน แต่โดยหลักๆ แล้วกลุ่มที่สนับสนุนความคิดเห็นของตนเอง หรือกลุ่มที่พูดเป็นกลาง ต่างก็มีวิธีการ กระบวนการ และกลยุทธ์ในการสร้างความชอบธรรม และผลักไสความไม่ถูกต้องให้ฝ่ายตรงข้ามทำให้รู้สึกว่าฝ่ายตัวเองถูกต้องแต่อีกฝ่ายผิด และแม้ว่าฝ่ายตนเองอาจจะมีบางเรื่องที่กระทำประพฤติไม่ถูกต้อง ก็จะมีกระบวนการบิดเบือนข้อเท็จจริงหรือเลี่ยงบาลี พูดชี้นำไปในประเด็นอื่นๆ เพื่อสร้างความถูกต้องให้กับตนเอง[๑๔] แต่สิ่งหนึ่งที่ค่อนข้างจะเหมือนกันสำหรับการชุมนุมในแต่ละกลุ่มก็คือ การปราศรัยด้วยถ้อยคำที่ดุดันห้าวหาญ โน้มน้าวความคิดของฝูงชนด้วยข้อมูลต่างๆ ซึ่งเป็นชนวนสำคัญในการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงที่เป็นเชื้อบ่มเพาะให้เกิดรอยร้าวและความเห็นต่างทางความคิดของสังคม

นอกจากนั้นก็มีกรณีที่หลานชายอายุ ๑๗ ปีโดนน้าชายด่าว่ารุนแรงกินแต่เหล้า ไม่ยอมทำงาน จึงเกิดอาการโมโห และด้วยความโกรธแค้นจึงอาศัยจังหวะ น้าชายอาบน้ำเสร็จและกำลังเดินออกมาจากห้องน้ำ หยิบอาวุธปืนออโตเมติกขนาด ๙ มม. ของออกมายิงใส่หลายนัดแต่กระสุนถูกหน้าอก ๑ นัด ทำให้ยังไม่ตายคาที่จึงหันไปคว้าอาวุธมีดออกมาจ้วงแทงซ้ำ จนเสียชีวิตคามือ[๑๕] หรืออีกกรณีของการใช้คำพูดเสียดสีต่อเด็กซึ่งเป็นเยาวชนของชาติ กรณีของเด็กชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ที่ถูกเพื่อนล้อว่าอ้วน จึงแก้ปัญหาโดยการหันไปรับประทานยาลดความอ้วน ทำให้มีอาการเหม่อลอย

---

[๑๓] มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, งานวิจัยเรื่อง "**สาร สื่อ สู่สันติ (Message and Media for Peace)**", (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๐). หน้าบทคัดย่อ.

[๑๔] Chatchawan T. (๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗). "**Hate Speech : ถ้อยคำสร้างความเกลียดชัง.**" [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.chatchawan.net/2014/02/hate-speech/ [๙ มีนาคม ๒๕๕๙].

[๑๕] ข่าวภูมิภาค (๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙). "แค้นโดนด่า หลานฆ่าน้าฝังดิน เล่นโทรศัพท์เฝ้าอยู่กับศพ 2 วัน." **S News**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://news.sanook.com/1952178/ [๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

ภายหลังเกิดอาการน้อยใจ และเครียดจัดจึงเกิดความคิดอยากฆ่าตัวตายโดยการกระโดดตึก[๑๖] ดังจะเห็นได้ว่า คำพูดเพียงคำเดียวอาจสามารถสร้างคนให้ประสบความสำเร็จ สร้างความรักความสามัคคีในครอบครัว สร้างความปรองดองในสังคม และสร้างความสงบสุขในประเทศชาติ แต่ในทางตรงกันข้ามบางคำพูดที่สื่อออกไปโดยมีพื้นฐานมาจากความรุนแรง ความโกรธ ความลำเอียง ความอิจฉาริษยา ก็สามารถเป็นอาวุธที่มีอานุภาพทำลายร้างทุกสิ่งทุกอย่างให้พังลง

แท้ที่จริงแล้ว มนุษย์ทุกคนต้องการความรัก ความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เพราะโดยพื้นฐานแล้วมนุษย์มีความกลัวที่จะถูกกีดกันออกจากสังคม หรือออกจากกลุ่ม เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ต้องเผชิญหน้ากับปัญหา และความขัดแย้งภายในกลุ่ม ทำให้รู้สึกว่าตนเองถูกกีดกันออกจากกลุ่มหรือสังคม และไม่ได้รับความไว้วางใจ เมื่อนั้นมนุษย์จะเกิดความรู้สึกคิดมาก เสียใจ วิตกกังวล ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดความซึมเศร้า เสียใจทางอารมณ์ ภาวะท้อแท้ในการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น หรือบางรายก็เปลี่ยนเป็นแรงสะท้อนกลับทางพฤติกรรม และพัฒนาจนเป็นพฤติกรรมป้องกันที่เรียกว่า “กลไกป้องกัน”[๑๗] ซึ่งเป็นไปโดยไม่รู้สึกตัวแบบต่อต้าน รุนแรง และก้าวร้าวในการแสดงออก ซึ่งส่งผลให้เกิดการสื่อสารด้วยความรุนแรงขึ้น เป็นปัจจัยกระทบกับสังคมรอบข้างเหมือนลูกคลื่น และหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคล และก่อให้เกิดปัญหาในสังคมก็คือ การสื่อสารโดยไร้จิตวิทยา และความเมตตากรุณา เพราะบางครั้งผู้พูดใช้ความรุนแรงในการสื่อสารทั้งทางภาษาพูด และภาษากาย ทำให้ผู้ที่รับสารเกิดสภาวะความขุ่นเคืองใจ ความวิตกกังวล ความเสียใจ หรือภาวะที่ไร้ความสุขในตัวเอง และส่งผลให้เกิดภาวะไร้สันติสุขในสังคมส่วนรวม ซึ่งถ้าผู้ส่งสารมีจิตวิทยาที่ดี และมีองค์ความรู้ทางด้านพุทธศาสนา จะช่วยทำให้การสื่อสารระหว่าง

---

[๑๖] ข่าวหน้าแรก (๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๘). “นร.ชายชั้นม.4 เครียดเพื่อนล้อว่าอ้วน-กินยาลดน้ำหนักก่อนคิดสั้นจะโดดตึก-ช่วยไว้ได้.” **หนังสือพิมพ์ข่าวสด**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.khaosod.co.th/view_newsonline.php?newsid=1448286700 [๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

[๑๗] ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้วิเคราะห์จิตมนุษย์ออกเป็นองค์ประกอบ 3 ส่วนคือ อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซุปเปอร์อีโก้ (Super Ego) ส่วนทั้งสามนี้ประกอบเป็นโครงสร้างทางจิต ซึ่งอิดอยู่ในรูปของพลังงานที่คอยผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ แบ่งเป็น ๒ ส่วนคือ ส่วนหนึ่งจะผลักดันให้มีชีวิตอยู่รอด เรียกว่า สัญญาณชีวิต และอีกส่วนหนึ่งจะผลักดันให้ชีวิตดับ เรียกว่า สัญญาณความตาย ทั้งนี้แรงผลักดันของอิดจะทำให้เกิดความตึงเครียด อีโก้จะต้องพยายามตอบสนองความต้องการของอิดเพื่อลดความตึงเครียด แต่ความต้องการของอิดบางอย่าง อีโก้ก็ไม่อาจทำตามเพราะไปขัดกับมโนธรรมในซุปเปอร์อีโก้ จึงทำให้เกิดความตึงเครียด และความวิตกกังวลใจเกิดขึ้น ความวิตกกังวลนี้จึงเป็นแรงผลักดันพฤติกรรมอีกแรงหนึ่ง เพื่อปกป้องตนเองให้รอดนั้น ความวิตกกังวล อีโก้จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมป้องกันที่เรียกว่า “กลไกป้องกัน” ซึ่งเป็นไปโดยไม่รู้สึกตัว ตัวอย่างพฤติกรรมป้องกัน ได้แก่ การเก็บกด (Repression), การถอดแบบ (Identification), การยึดแน่น (Fixation), การแสดงพฤติกรรมตรงข้าม (Reaction Formation), การตำหนิผู้อื่น (Projection), การถดถอย (Regression), พฤติกรรมเบี่ยงเบน (Sublimation), การทดแทน (Displacement) (อ่านเพิ่มเติม: ศรีราชา เจริญพานิช, ๒๕๒๖ : ๑๓)

บุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม องค์กร หรือในระดับประเทศ และระหว่างประเทศมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งจากผลกระทบดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยจำเป็นต้องศึกษา “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” เพื่อแสวงหาทางเลือก เพื่อเป็นเครื่องมือในการสื่อสารอย่างสันติโดยไร้ความรุนแรง อันจะนำไปสู่การปฏิบัติของกลุ่มต่างๆ ในสังคมไทยปัจจุบันและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

สภาพปัญหาในสังคมปัจจุบัน และผลกระทบของการสื่อสารที่ใช้ความรุนแรงดังกล่าวทั้งที่มีพฤติกรรมการใช้คำพูดและการแสดงออกที่ก้าวร้าวทั้งด้านภาษาพูด ภาษากายที่รุนแรง โดยมีแนวโน้มที่จะรุนแรงมากขึ้น โดยเริ่มจากการใช้คำพูดที่รุนแรงและต่อด้วยพฤติกรรมที่รุนแรงก้าวร้าวเป็นลำดับ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” ทั้งนี้ผู้วิจัยคาดหวังว่าจะนำไปสู่การรับรู้ ความเข้าใจ การตระหนักรู้ถึงการใช้วิธีการสื่อสารที่ไร้ความรุนแรงโดยตั้งอยู่บนการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา และทำให้ผู้คนสามารถที่จะมีทางเลือกในการสื่อสารด้วยความกรุณาบนพื้นฐานของสัมมาวาจา ซึ่งจะสามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ และทำให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวกในการสื่อสารระหว่างกันเพื่อให้เกิดภาวะแห่งสันติสุขต่อไป

จากเหตุผลดังกล่าว งานวิจัยเรื่องนี้จึงพยายามนำเสนอแนวความคิดและแนวทางปฏิบัติของนักจิตวิทยาตะวันตก คือ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก ในเรื่อง “การสื่อสารอย่างสันติ” หรือ “Nonviolent Communication (NVC)” มาเพื่อพัฒนาและออกแบบร่วมกับหลักการและแนวทางปฏิบัติของพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งจากการศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้มนุษย์เราสามารถคงความกรุณาไว้ได้นั้น ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก[๑๘] ค้นพบว่าภาษาที่มนุษย์เราใช้ในการสื่อสารระหว่างกันนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เขาจึงได้พัฒนาวิธีการสื่อสารของมนุษย์ที่สามารถใช้ได้ทั้งใน “การพูด” และ “การฟัง” ขึ้นมา โดยวิธีการดังกล่าวนี้สามารถช่วยให้มนุษย์เข้าใจซึ่งกันและกันได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น และเปิดโอกาสให้ความกรุณาอันเป็นพื้นฐานตามธรรมชาติของมนุษย์ได้งอกงามยิ่งขึ้น[๑๙] ทั้งนี้พื้นฐานแนวคิดหลักของการสื่อสารอย่างสันติ คือ

---

[๑๘] ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก (Marshall Rosenberg) เป็นนักจิตวิทยาชาวยิวที่เติบโตในประเทศสหรัฐอเมริกา เขาเรียนจบปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิก แต่หลังจากที่ทำงานด้านจิตวิทยาไปสักพัก เขากลับพบว่าจิตวิทยานั้นแทนที่จะช่วยให้คนมีความกรุณาเพิ่มมากขึ้น กลับเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความรุนแรง เพราะว่าศาสตร์ด้านนี้เป็นตัวก่อให้เกิดการจัดประเภทของคน ซึ่งส่งผลให้เกิดการแบ่งแยก รวมทั้งพื้นฐานการรักษานั้นก็มองว่าคนไข้นั้นเป็นผู้ป่วยหรือเป็นโรคชนิดหนึ่ง โดยไม่ได้พยายามเข้าถึงกฎของการอยู่ร่วมกันในสังคมฉันท์เพื่อนมนุษย์ รวมทั้งเพิกเฉยต่อธรรมชาติแห่งความกรุณาอันเป็นพื้นฐานของมนุษย์ โดยเขาใคร่ครวญคำถามสองข้อว่า (๑) เพราะสาเหตุใดที่มนุษย์บางครั้งจึงถูกตัดขาดจากความกรุณาซึ่งเป็นธรรมชาติพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ แล้วหันไปใช้ความรุนแรงและกดขี่ผู้อื่นในการแก้ปัญหา แต่ทว่าในขณะเดียวกัน (๒) เพราะเหตุใดที่มนุษย์บางคนยังคงไว้ซึ่งความกรุณาแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายเพียงใดก็ตาม (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, อ่านเพิ่มเติมใน “สื่อสารอย่างสันติ”)

[๑๙] ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, **สื่อสารอย่างสันติ : คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสมสิกขาลัย, ๒๕๕๔).

มนุษย์ทุกคนมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน ฉะนั้นเบื้องหลังการกระทำของมนุษย์นั้นล้วนเป็นไปเพื่อการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานบางอย่าง หากเราใส่ใจและให้คุณค่ากับความต้องการของกันและกัน อีกทั้งให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจก่อนคิดแก้ไขปัญหาหรือหาทางออก จะช่วยให้เรามีความเข้าใจและรับรู้ความต้องการของทุกฝ่าย ดังนั้นโอกาสที่เราจะสานสัมพันธ์ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์จะมีมากขึ้นในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชน จนถึงระดับโลก[๒๐]

ในทางเดียวกัน พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นก็มีพื้นฐานหลักการ เรื่อง “พรหมวิหารธรรม” ที่มนุษย์พึงยึดเป็นหลักธรรมประจำใจ หรือหลักธรรมที่เป็นหลักใจในการดำเนินชีวิต คือ ความเมตตาและความกรุณา[๒๑] ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของแนวทางปฏิบัติในพระพุทธศาสนาตามหลัก “สัมมาวาจา” ในการสื่อสารอย่างสันติระหว่างกันและกันของมนุษย์ เพื่อให้เรามีน้ำใจและเยื่อใยใฝ่ประโยชน์สุขแก่คนทั้งหลาย หรือให้เรามีน้ำใจมุ่งปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นไปต่อมิตรตามหลักของ “เมตตา” คือ ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า เหนือกว่านั้นขึ้นไปเพื่อทำการบรรเทาความสะเทือนใจให้แก่สาธุชนเมื่อคนอื่นประสบทุกข์ หรือการถ่ายถอนทำทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไป หรือการแผ่ใจไปรับรู้ต่อผู้คนและสัตว์ทั้งหลายที่ประสบทุกข์ ตามหลักของ “กรุณา” คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ โดยเว้นจากการประพฤติชั่วด้วยวาจา หรือการกล่าววจีทุจริต ๔ คือ (๑) มุสาวาท พูดเท็จ, (๒) ปิสุณาวาจา พูดส่อเสียด, (๓) ผรุสวาจา พูดคำหยาบ, (๔) สัมผัปปลาป พูดเพ้อเจ้อ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นการประพฤติธรรมบนหลักพื้นฐานของ “สัมมาวาจา” ตามทางมรรคมีองค์ ๘

งานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งเน้นในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ อธิบาย (๑) “แนวคิดและแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับจิตวิทยาการสื่อสารอย่างสันติของดร.มาร์แชล โรเซนเบอร์ก” ดังเช่นที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จมาแล้วจากตัวอย่างจริงในการใช้การสื่อสารอย่างสันติเข้าไปแก้ปัญหา ในกรณี “เมื่อเป็นคู่ขัดแย้ง” ดังเช่นกรณีของจูดี้ (นามสมมติ) ซึ่งเป็นชาวยิวที่อาศัยอยู่ในเขตเวสต์แบงก์ของประเทศอิสราเอล[๒๒] หรือแม้แต่การแก้ปัญหาการสื่อสารใน “กรณีเป็นคนกลาง” ในการเจรจาระหว่างสองชน

---

[๒๐] ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, **สื่อสารอย่างสันติ : คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสมสิกขาลัย, ๒๕๕๔).

[๒๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

[๒๒] จากนิตยสาร “No Enemies, No Demands.” ใน Tikkun Vol. 17 No. 5 หน้า 73-74 (อ้างใน ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, สื่อสารอย่างสันติ : หน้า ๑๒๕).

เผ่าในประเทศไนจีเรีย ซึ่งเกิดการสู้รบกันอย่างหนักจนกระทั่งทำให้ประชากรหนึ่งในสี่ถูกสังหารลง[๒๓] นอกจากนั้น ยังมีกรณีตัวอย่างในการนำการสื่อสารอย่างสันติเข้าไปแก้ไขปัญหาในระดับของ "บุคคล" ดังเช่น กรณีของวอลเตอร์ นักโทษที่ถูกจำคุกในคดีกระทำชำเราทางเพศและใช้ความรุนแรง[๒๔] และ (๒) "หลักการการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้า" ดังเช่นกรณีของ นางกีสาโคตมี, นางปฏาจารา, โคนันทวิศาล, อภัยราชกุมาร เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อนำมาออกแบบและบูรณาการร่วมกัน และนำเสนอองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" เพื่อนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งต่อไป

จากสภาพปัญหาในสังคมปัจจุบัน รวมทั้งผลกระทบของการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งและการสื่อสารที่นำไปสู่การใช้ความรุนแรงดังที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จึงนำไปสู่การค้นคว้าและศึกษาวิจัยเรื่อง "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" เพื่อนำแนวทางศึกษาและหลักการของพระพุทธเจ้าและของดร.มาร์แชล โรเซนเบอร์ก มาศึกษาเพื่อออกแบบเครื่องมือในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา อันจะก่อให้เกิดผลเชิงบวกต่อการนำเครื่องมือดังกล่าวไปขยายผลต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อสังเคราะห์และนำเสนอรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

๑.๓ คำถามการวิจัย

๑.๓.๑ การสื่อสารอย่างสันติของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์กมีรูปแบบอย่างไร

๑.๓.๒ การสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีรูปแบบอย่างไร

๑.๓.๓ เมื่อศึกษาวิเคราะห์ และสังเคราะห์การสื่อสารอย่างสันติทั้ง ๒ แนวคิดแล้วจะทำให้เราได้รับคำตอบเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาควรเป็นอย่างไร

---

[๒๓] จากหนังสือ "We Can Work It Out : Resolving Conflicts Peacefully and Powerfully" by Dr. Marshall Rosenberg, 2004, หน้า 12-14 (อ้างในไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, สื่อสารอย่างสันติ : หน้า ๑๒๘).

[๒๔] จากเวบไซต์ "Did ya hear about some workshop going on this weekend? Violent offenders demonstrate their capacity for nonviolence." ใน http://www.cnvc.org/prison1.htm (อ้างในไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, สื่อสารอย่างสันติ : หน้า ๙๖).

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบเลือกเจาะจง (Purposive Sampling) การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) ที่เกี่ยวข้องกับหลักการสื่อสารอย่างสันติและพุทธจิตวิทยา แล้วจึงนำมาทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ โดยอธิบายด้วยกระบวนการพรรณนา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษา ได้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ด้านเนื้อหาและเอกสารมุ่งเน้นศึกษาการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา โดยผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท รวมทั้งตำรา บทความ งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาด้านการสื่อสารอย่างสันติตามแนวทางตะวันออก และตะวันตกของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก มารวมเข้ากับหลักการสื่อสารในพระพุทธศาสนาเถรวาท แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ โดยอธิบายด้วยกระบวนการพรรณนา รวมทั้งใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการเข้าไปจัดการกับปัญหาเพื่อทำการ บูรณาการออกมาเป็นรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

๑.๔.๒ ขอบเขตผู้ให้ข้อมูลสำคัญและการสนทนากลุ่ม

กลุ่มที่ ๑ สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาเถรวาทจำนวน ๓ รูป, ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน ๒ คน, ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทำงานทางด้านสันติศึกษาจำนวน ๒ คน, ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธจิตวิทยาจำนวน ๓ รูป/คน, แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์จำนวน ๑ คน และผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตบำบัดภาษาสมอง (Certified NLP – Neuro-Linguistic Programming) จำนวน ๑ คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้าเชิงลึก (In-depth Interview) อย่างเป็นทางการแบบกึ่งโครงสร้าง (Semistructured Interview) รวมทั้งการจดบันทึก การสังเกต และการเข้าร่วมสัมมนา ดังตารางนี้

ผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ	พระพุทธศาสนาเถรวาท	การสื่อสารอย่างสันติ	สันติศึกษา	แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ	พุทธจิตวิทยา	นักจิตบำบัด NLP	รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูล
พระสงฆ์	๓	-	-	-	๑	-	๔
ฆราวาส	-	๒	๒	๑	๒	๑	๘
รวม	๓	๒	๒	๑	๓	๑	๑๒

กลุ่มที่ ๒ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ของผู้เชี่ยวชาญและผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้ที่มีการใช้การสื่อสารอย่างสันติ ๒ ครั้ง จำนวน ๑๘ รูป/คน โดยผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ตามจำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสม คือ จำนวนตั้งแต่ ๑๘ รูป/คนขึ้นไป เพราะอัตราการลดของความคลาดเคลื่อนจะมีน้อยมาก คือ ประมาณ ๐.๐๒ (Paul D. Leedy in Macmillian, 1974[๒๕]) ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

ครั้งที่ ๑ การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

การสัมมนากลุ่มจำนวน ๗ รูป/คน ณ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยุธยา เพื่อให้ได้ร่างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาเบื้องต้น

ครั้งที่ ๒ การสัมมนาผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship)

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการสนทนากลุ่มแบบการสัมมนาผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๑๑ รูป/คน ณ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยุธยา เพื่อทำการประเมินรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ผู้วิจัยกำหนดช่วงเวลาที่ดำเนินการศึกษาวิจัย คือ ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น ๑๖ เดือน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

พุทธจิตวิทยา หมายถึง การนำศาสตร์ หรือ องค์ความรู้วิชาด้านพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาที่สัมพันธ์กันนำมาเข้าด้วยกัน ผสมผสานกันได้อย่างกลมกลืน เพื่อนำมาจัดให้อยู่ภายใต้หัวข้อเดียวกัน และทำการเชื่อมโยงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยมีการเน้นองค์รวมของเนื้อหาหลักมากกว่าองค์ความรู้ของแต่ละวิชา และเน้นการสร้างองค์ความรู้ หรือนวัตกรรมใหม่ขึ้นมาเพื่อนำไปเป็นแนวทางและวิถีในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล ทั้งนี้ องค์ความรู้ วิชา หรือศาสตร์ที่นำมาศึกษานั้นจะเกี่ยวกับจิตของมนุษย์ทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรมตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็คือหลักพุทธธรรม หรือหลักอริยสัจจ์ ๔ โดยสามารถขยายความได้ว่าเป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปธรรมในแง่ของ กายสังขาร (Physical Action) และวจีสังขาร (Verbal Action) และเป็นการศึกษาเกี่ยวกับนามธรรมในแง่ของมโนสังขาร (Mental Action)

พรหมวิหารธรรม หมายถึง หลักพรหมวิหาร ๔ คือ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ได้แก่ องค์ธรรม ๔ ประการ คือ ๑) เมตตา ๒) กรุณา ๓) มุทิตา ๔) อุเบกขา

---

[๒๕] Paul D. Leedy, **Practical Research : Planning and Design**, (New York : Macmillan Publishing Co., Inc., 1974).

๑) เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ ปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข มีจิตแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั้งหลาย

๒) กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจอันปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

๓) มุทิตา หมายถึง ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องในบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสัตว์ทั้งหลาย ผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีความสุขเจริญงดงามยิ่งขึ้นไป

๔) อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะทำให้ดำรงอยู่ในธรรมที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชังพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองในเมื่อไม่มีกิจควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้วเขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน ดังนั้นผู้ดำรงตนในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณา และย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรมพรหมวิหารนี้ บางทีแปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหมหรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณอันยิ่งใหญ่

การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ข้อเท็จจริง ตลอดจนประสบการณ์ความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร โดยผ่านสื่อต่างๆ ทั้งที่เป็นการพูด การเขียน สัญลักษณ์ ท่าทางการแสดงออก เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างมนุษย์ในสังคม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการส่งและถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสาร ความคิดเห็น ความต้องการและความรู้สึกนึกคิด ทำให้เกิดการตอบสนอง และความเข้าใจร่วมระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร

ความขัดแย้ง หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ๒ คน หรือ กลุ่มบุคคลที่มีลักษณะของความไม่เป็นมิตรหรือตรงกันข้ามหรือไม่ลงรอยกันหรือความไม่สอดคล้องกัน ลักษณะของความไม่ลงรอยกันหรือไม่สอดคล้องกันนี้จะเกี่ยวข้องกับประเด็นต่างๆ หลายประเด็น เช่น เป้าหมาย ความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก ค่านิยม ความสนใจ ความสัมพันธ์ ผลประโยชน์ โครงสร้าง เป็นต้น

การสื่อสารอย่างสันติ หมายถึง การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง โดยเป็นการสื่อสารที่ผู้พูดจะรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง โดยเชื่อมโยงความรู้สึกนั้น เกิดจากความต้องการใดที่ได้รับการตอบสนอง หรือไม่ได้รับการตอบสนอง ทั้งนี้ผู้พูดจะปล่อยวางการตัดสิน การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นลงรวมทั้งพยายามทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งด้วยว่า เขารู้สึกอย่างไรและต้องการอะไร การสื่อสารเช่นนี้ก่อให้เกิดคุณลักษณะของการสื่อสารที่เปี่ยมไปด้วยความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจกัน ความกรุณา ความสัมพันธ์

การสานสัมพันธ์ หมายถึง การออมชอม ประนีประนอม การยอมตกลงอ่อนข้อให้แก่กัน เพื่อจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือกลุ่มต่างๆ ในสังคมที่เคยแตกแยกและปะทะกันทั้งในระดับความคิด คำพูด คำเจรจา และทั้งในระดับการใช้ความรุนแรงทางกายภาพ เพื่อเข้าสู่กระบวนการสานสัมพันธ์โดยการเจรจาพูดคุยระหว่างบุคคล ชุมชน หรือกลุ่มต่างๆ ตามแนวพุทธวิธีไม่ใช้ความรุนแรงที่เรียกว่า การสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งมีจุดประสงค์หลักเพื่อรักษาและสานความสัมพันธ์ที่มีอยู่ให้คงไว้หรือกระชับแน่นแฟ้นขึ้น รวมทั้งส่งผลให้ผู้คนในชุมชนสังคมนั้น สามารถอยู่ร่วมกันได้โดยอย่างสุขสงบผาสุก ได้แก่ การประนีประนอม การไม่มีความขัดแย้งเชิงลบ การมีความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความสามารถอดทนต่อความแตกต่างระหว่างกัน และการรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน ซึ่งผู้วิจัยสามารถวัดนิยามปฏิบัติการได้จาก ๕ ด้าน คือ ๑) การประนีประนอม ๒) การไม่ขัดแย้งเชิงลบ ๓) การเคารพให้เกียรติ ๔) การอดทนต่อความแตกต่าง ๕) การให้อภัยซึ่งกันและกัน

อนึ่ง ผู้วิจัยสามารถอธิบายขยายความคำนิยามเชิงปฏิบัติการของ ๕ ประเด็นข้างต้น คือ ๑) การประนีประนอม หมายถึง การผ่อนหนักผ่อนเบาให้แก่กัน, การออมชอมและการยอมกัน, การปรองดองและอะลุ้มอล่วยกัน, ไม่แก่งแย่งกัน, ตกลงกันด้วยความไกล่เกลี่ย, ตกลงกันด้วยไมตรีจิต ๒) การไม่ขัดแย้งเชิงลบ หมายถึง การไม่นำการสื่อสารนั้นๆ ไปสู่ความตึงเครียดที่มากขึ้น การไม่ทำให้เกิดการแบ่งเป็นพรรคเป็นพวก และไม่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สื่อสาร ๓) การเคารพให้เกียรติ หมายถึง การเคารพให้ความนับถือและการยอมรับความสามารถของผู้อื่นซึ่งเป็นการเคารพให้เกียรติภายนอก ทำได้โดยการแสดงออกทางกาย ทางวาจา และทางใจ โดยการประพฤติปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ การใช้วาจาสุภาพ อ่อนน้อมที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการแสดงความไม่เห็นแก่ตัวโดยมีใจคำนึงถึงผู้อื่น ไม่ยกตนข่มเหนือผู้อื่น ทั้งนี้ เมื่อให้การเคารพนับถือและให้เกียรติสู่ภายนอกแล้วก็จะทำให้เกิดการยอมรับนับถือและให้เกียรติตัวเองจากภายในอีกด้วย ๔) การอดทนต่อความแตกต่าง หมายถึง การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้เมื่อเจอปัญหาของความแตกต่างทางความคิด ความต้องการ วิธีการ และการกระทำ โดยมีความอดกลั้นไม่หวั่นไหว มีความมั่นคงหนักแน่นทางอารมณ์ และใช้ความอดทนที่มีปัญญากำกับรับมือกับเหตุการณ์ที่มากระทบได้ ๕) การให้อภัยซึ่งกันและกัน หมายถึง การปล่อยวางความรู้สึกเอาชนะ ความโกรธเกลียดเคียดแค้น ความไม่พอใจของตนเองที่มีต่อผู้อื่นเป็นการชำระล้างจิตใจตนเองที่มีอารมณ์ความรู้สึกด้านลบให้แปรเปลี่ยนเป็นความหวังดีและความเมตตาซึ่งเป็นอารมณ์ด้านบวก โดยการฝึกจิต อบรมจิต เป็นการชำระใจและเป็นการยุติปัญหาความขัดแย้งวิธีทางหนึ่งของผู้ที่มีปัญญา

การบูรณาการ หมายถึง การเชื่อมโยงศาสตร์ในด้านจิตวิทยากับหลักพุทธธรรมเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันอย่างสันติ ให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอันดี และมีความคิดสร้างสรรค์ที่จะหาหนทางแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง ทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

รูปแบบ หมายถึง รูปที่ถูกสร้างและกำหนดขึ้นเพื่อเป็นต้นแบบในการอธิบายกระบวนการณ์ที่ศึกษา เพื่อให้เห็นโครงสร้างทางความคิด องค์ประกอบ และความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในกระบวนการที่ศึกษานั้นๆ เพื่อใช้เผยแพร่และเป็นที่ยอมรับจากสังคม

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพุทธจิตวิทยา การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรงเชิงบูรณาการ ซึ่งมีหนังสือและงานวิจัยที่น่าสนใจหลายเล่มทั้งในประเทศและต่างประเทศตามแต่ละด้าน ซึ่งมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

(๑) เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องพุทธจิตวิทยา

คำว่า “พุทธจิตวิทยา” หรือ “จิตวิทยาแนวพุทธ” ก็คือ องค์ความรู้ หรือ ศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตของมนุษย์ทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรมตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็คือหลักพุทธธรรม หรือหลักอริยสัจจ์ ๔ โดยสามารถขยายความว่าเป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปธรรมในแง่ของกายสังขาร (Physical Action) และวจีสังขาร (Verbal Action) และเป็นการศึกษาเกี่ยวกับนามธรรมในแง่ของมโนสังขาร (Mental Action) ทั้งนี้ เราสามารถแยกความหมายของ “พุทธจิตวิทยา” ออกได้ ๓ ความหมาย โดยมาจากคำว่า พุทธ+จิต+วิทยา ซึ่งคำว่า “พุทธ” (Buddhist) แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือก็คือการรู้ตามหลักแห่งพุทธธรรมได้แก่ ความรู้ในแก่นแท้ทางพระพุทธศาสนา คือความรู้เรื่อง “อริยสัจจ์ ๔” และ “ปฏิจจสมุปบาท” เพราะในบางครั้งก็ใช้คำเรียกว่า “อริยสัจจ์ใหญ่” เป็นการเน้นเรื่องการใช้สติปัญญาในการมองเห็นทุกข์หรือเรียกตามภาษาทั่วไปว่าปัญหา สาเหตุของทุกข์หรือเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยมีเป้าหมายคือการดับทุกข์นั่นเอง ส่วนคำว่า “จิต” (Consciousness) แปลว่า ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ สุดท้ายคำว่า “วิทยา” (Logos) แปลว่า วิชาที่ว่าด้วยศาสตร์แห่งความรู้ หรือการศึกษา โดยรวมแปลคำว่า “พุทธจิตวิทยา” ให้สั้นและกระชับว่า “รู้ตื่น รู้อารมณ์ รู้วิชา” ซึ่งสอดคล้องกับความหมาย[๒๖] ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาไว้ในบทความเรื่อง “พุทธจิตวิทยา” ว่าหมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต คือ นิโรธ (ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้สู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม

---

[๒๖] ศรีสารภี. “ความหมายของพุทธจิตวิทยา” ในบทความเรื่อง **พุทธจิตวิทยา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.vcharkarn.com/blog/55196 [๙ มีนาคม ๒๕๕๙].

ทั้งนี้ ความหมายเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรม[๒๗] ได้มีอธิบายไว้ในบทความ "จิตวิทยาแนวพุทธ" ว่าจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจ คือ จิตวิทยามาอธิบายกระบวนการการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนานั้นเอง โดยเขาอธิบายเพิ่มเติมเรื่องความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาแนวพุทธ จิตวิทยาทั่วไปและพุทธศาสนา ดังนี้ จิตวิทยาทั่วไป หมายถึง การศึกษาพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนและสังเกตเห็นได้โดยทางอ้อม ตลอดจนการศึกษากระบวนการทำงานของจิตเพื่อการปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ แต่ไม่ได้มีเป้าหมายให้พ้นทุกข์อย่างถาวร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธ พุทธศาสนารวมถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีขอบเขตที่กว้างขวาง ทั้งยังรวมไปถึงความเชื่อถือและการประพฤติปฏิบัติของชาวพุทธด้วย ขณะที่จิตวิทยาแนวพุทธ จะนำบางส่วนของพุทธศาสนาโดยเฉพาะส่วนแก่นกลางที่กล่าวถึงความทุกข์ทางใจ กระบวนการเกิดและดับของความทุกข์ทางใจโดยอาศัยคำอธิบายของกระบวนการทางจิตใจที่ใช้กันอยู่ในจิตวิทยามาประยุกต์เพื่อให้เกิดความเข้าใจสำหรับคนในยุคปัจจุบัน ที่คุ้นเคยกับจิตวิทยา ซึ่งไปสอดคล้องกับคำนิยาม[๒๘] ของ "พุทธจิตวิทยา" (Buddhist Psychology) ว่าหมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือนิโรธ (ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวังให้สู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ได้ด้วยไตรสิกขา สาระสำคัญของพุทธจิตวิทยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติ และปฏิบัติควบคู่กัน เพื่อให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธ

นอกจากมุมมองของฝ่ายฆราวาส ก็มีคำอธิบาย[๒๙] จากมุมมองของพระเถราจารย์ที่เขียนไว้ในหนังสือ "จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา" ว่าสาเหตุที่จิตวิทยากับพระพุทธศาสนามาบรรจบกันกลายเป็นจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเป็นแนวคิดที่นำแก่นธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์ และทางในการดับทุกข์นั้นมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยา ก็เพราะเป็นผลสืบเนื่องมาจากความ

---

[๒๗] นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. "จิตวิทยาแนวพุทธ". ใน **บทความด้านสุขภาพจิตและจิตเวช**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1159 [๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

[๒๘] ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และคณะ, **พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย**, สนับสนุนโดยสำนักบริหารโครงการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ, (คณะมนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๒๖.

[๒๙] พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔-๒๕.

เปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคม รวมทั้งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตและสังคมมนุษย์ในยุคพัฒนา โดยเฉพาะความเจริญในยุคอุตสาหกรรมนั้นได้ทำให้คนมีความพรั่งพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ปรากฏว่าชีวิตของมนุษย์ที่พรั่งพร้อมด้วยวัตถุกลับทำให้มีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกแปลกแยก ความว้าเหว่เดียวดาย ความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” ความเป็นไปเช่นนี้เป็นจุดหนึ่งที่มากระตุ้นให้วงการจิตวิทยา ขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของคนไข้ในคลินิก ออกมาสู่ปัญหาจิตใจของคนทั่วไป หรือที่เรียกว่าขยายความสนใจจากบุคคลที่เจ็บป่วย มาสู่บุคคลที่เรียกกันว่าเป็นคนปกติ นอกจากนี้ในการมองปัญหาของมนุษย์ พระพุทธศาสนาไม่ได้มองแบบแยกส่วน แต่มองเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหาในจิตใจของมนุษย์นั้นว่าสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมด คือ การดำเนินชีวิตทุกด้านและพฤติกรรมทุกอย่าง ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงมองจิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนามนุษย์

คำอธิบายที่เกิดจากการศึกษาพระไตรปิฎก[๓๐] ได้พรรณนาเขียนไว้ในบทความ “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก” เกี่ยวกับแนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยานั้นว่า เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตและกระบวนการทำงานของจิตที่พระพุทธศาสนาถือว่าจิตนั้นมีพลังในการควบคุมกาย แต่ทว่าจิตนั้นก็ไม่ได้เป็นเอกเทศจากกายเพราะจิตกับกายจำเป็นต้องทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ในทางอภิธรรมจิตของมนุษย์หรือสัตว์มีความละเอียดอ่อน และสามารถจำแนกประเภทได้อย่างหลากหลาย เมื่อนำแนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยามาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องทางจิตวิทยาตะวันตก ก็พบว่าจิตวิทยาทางตะวันตกศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของพฤติกรรมภายนอกด้วยการพิสูจน์ทดลองโดยหลักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธจิตวิทยาศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติภาวนาทั้งในด้านสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยมุ่งเน้นที่จะทำให้จิตมีศักยภาพสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้นั่นเอง โดยเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับคำอธิบาย[๓๑] ตามหลักพระพุทธศาสนาที่เขียนไว้ในบทความเรื่อง “จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์” ว่าจิตวิทยาแนวพุทธนั้นเป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของพุทธธรรม อันได้แก่ อริยสัจจ์ ๔ ปฏิจจสมุปบาท และกฎไตรลักษณ์ ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้ล้วนมุ่งเน้นที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของ

---

[๓๐] พระครูปลัดมารุต วรมงฺคโล, ผศ.ดร. **การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=1571&articlegroup_id=291 [๘ มีนาคม ๒๕๕๙]. หน้าบทคัดย่อ.

[๓๑] ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, **วารสารวิชาการ**, มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ เดือนตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๒, หน้า ๑๑๘ ส่วนบทคัดย่อ.

สรรพสิ่ง โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน ทั้งนี้ ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักธรรมดังที่กล่าวมา จักทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ การมีความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้จักสามารถช่วยบุคคลให้บรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้

จากการทบทวนเอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ว่าคำว่า “พุทธจิตวิทยา” มีความหมายโดยสรุป คือ องค์ความรู้ หรือ ศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตของมนุษย์ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็คือหลักพุทธธรรม หรือหลักอริยสัจจ์ ๔ ปฏิจจสมุปบาท และกฎไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เข้าใจเรื่องจิตและกระบวนการทำงานของจิต โดยมอง “ทุกข์” ว่าเป็นปัญหาจิตใจโดยทั่วไปของมนุษย์ และมองเป็นภาพรวมไม่แยกส่วนออกจากกันในเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหาในจิตใจของมนุษย์นั้นว่าเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมด ทั้งในเรื่องการดำเนินชีวิตทุกด้านและพฤติกรรมทุกอย่าง ดังนั้น พุทธจิตวิทยาจึงมองในแง่ของการเข้าใจเรื่องจิต การแก้ไขปัญหาจิตใจ และนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ไปด้วยพร้อมกัน

(๒) เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร

ผู้สร้างทฤษฎีการสื่อสารที่มีชื่อเสียง[๓๒] ได้อธิบายว่าโดยพื้นฐานแล้วหลักการสื่อสารที่แท้จริงนั้นมีปัจจัยหลักอยู่ ๔ ประการตามหลักทฤษฎี “SMCR” คือ S (Sender) คือ ผู้ที่ทำหน้าที่ส่งสาร ต้องเป็นผู้ที่มีทักษะความชำนาญในการสื่อสารโดยมีความสามารถใน “การเข้ารหัส” (encode) เนื้อหาข่าวสาร มีทัศนคติที่ดีต่อผู้รับเพื่อผลในการสื่อสารมีความรู้อย่างดีเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่จะส่งและควรจะมีความสามารถในการปรับระดับของข้อมูลนั้นให้เหมาะสมและง่ายต่อระดับความรู้ของผู้รับตลอดจนพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับผู้รับด้วย โดยส่ง M (Message) คือ สารหรือข้อมูลข่าวสารเกี่ยวข้องด้านเนื้อหา สัญลักษณ์ และวิธีการส่งข่าวสาร ผ่านทาง C (Channel) คือ ช่องทางในการส่งสารหรือสื่อ (Media) หมายถึง การที่จะส่งข่าวสารโดยการให้ผู้รับได้รับข่าวสารข้อมูลโดยผ่านประสานทสัมผัสทั้ง ๕ หรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง คือ การได้ยิน การดู การสัมผัส การลิ้มรส หรือการได้กลิ่น ไปยัง R (Receiver) คือ ผู้ที่รับสาร ต้องเป็นผู้ที่มีทักษะ และความชำนาญในการสื่อสารโดยมีความสามารถใน “การถอดรหัส” (decode) สาร และเป็นผู้ที่มีทัศนคติ ระดับความและพื้นฐานทางสังคมวัฒนธรรม เช่นเดียวหรือคล้ายคลึงกันกับผู้ส่ง จึงจะทำให้การสื่อสารนั้นมีความหมายหรือการสื่อสารนั้นได้ผล ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นที่นักการสื่อสารได้อธิบาย[๓๓] ไว้ในหนังสือเรื่อง “McQuails's Mass Communication Theory” ว่าการสื่อสารหมายถึงการให้และการ

---

[๓๒] Berlo, D. K., **The Process of Communication**, (New York, New York : Holt, Rinehart, & Winston, 1960).

[๓๓] Denis McQuail, **McQuails’s Mass Communication Theory, (sixth edition)**, (London : Sage Publications Ltd., 2010).

รับความหมาย การถ่ายทอดและการรับสาร ซึ่งรวมถึงแนวคิดของการโต้ตอบ แบ่งปัน และมีปฏิสัมพันธ์กันด้วย

นอกจากนั้น ผู้สร้างทฤษฎีการสื่อสาร[๓๔] ได้อธิบายไว้ในหนังสือชื่อ "The Process and Effects of Mass Communication" ว่าการสื่อสารคือ กระบวนการแลกเปลี่ยนข่าวสาร เกิดขึ้นโดยการถ่ายทอดสารจากบุคคลฝ่ายหนึ่ง ซึ่งทำหน้าที่ส่งสารผ่านสื่อ หรือช่องทางต่างๆ ไปยังผู้รับสาร โดยมีวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งในการสื่อสาร ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งเห็นไปในแนวทางเดียวกันกับคำจำกัดความ[๓๕] ที่กล่าวไว้ในบทความเรื่อง "Toward A General Model of Communication" ไว้ว่าการสื่อสาร คือ กระบวนที่ผู้ส่งสารและผู้รับสารมีปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้วยการใช้สัญลักษณ์ รวมทั้งระบบสารในสภาพแวดล้อมสังคมทางเฉพาะ ซึ่งคล้ายกับมุมมองของนักพฤติกรรมศาสตร์หลายท่าน[๓๖] ที่ได้ให้คำนิยามการสื่อสารไว้ในหนังสือ "Human Behavior : An Inventory of Scientific Findings" ว่าแท้จริงการสื่อสารจัดได้ว่าเป็น "พฤติกรรม" (Act) หรือกระบวนการถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสาร ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ทักษะ โดยการใช้สัญลักษณ์ ซึ่งอาจเป็นคำพูด หนังสือ ภาพ ตัวเลข กราฟ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับนักจิตวิทยาการสื่อสาร[๓๗] ที่อธิบายเกี่ยวกับจิตวิทยาการสื่อสารไว้ในบทความเรื่อง "จิตวิทยาเพื่อการสื่อสารและเข้าใจผู้อื่น" ว่าการสื่อสารที่แท้จริงแล้วคือการถ่ายทอดข้อมูล ความคิด ความรู้สึกจากผู้หนึ่งไปสู่อีกผู้หนึ่ง ในส่วนของหน่วยงานหรือองค์การ อีกนัยหนึ่ง การสื่อสารคือการติดต่อสั่งงาน การออกคำสั่ง และการรับคำสั่งระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา, ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติการ, หัวหน้าและลูกน้อง ทั้งนี้ก็เพื่อผลของการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์เป้าหมายเดียวกัน ดังนั้นการสื่อสารจึงทำหน้าที่เป็นเสมือนกุญแจดอกสำคัญที่ใช้ไขไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานและอาชีพ รวมถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในสังคม

---

[๓๔] Wilbur Schramm, Wilbur Lang Schramm, Donald F. Roberts, **The Process and Effects of Mass Communication**, (USA : University of Illinois Press, 1971), p. 13.

[๓๕] George Gerbner, "Toward a General Model of Communication", **Audiovisual Communication Review**, June 1956, Volume 4, Issue 3 : pp. 171-199.

[๓๖] Berelson, B., & Steiner, G., **Human Behavior : An Inventory of Scientific Findings**, (New York : Harcourt, Brace, and World, 1964).

[๓๗] รศ. มุกดา ศรียงค์, "จิตวิทยาเพื่อการสื่อสารและเข้าใจผู้อื่น", **วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์**, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๐, หน้า ๒.

ทั้งนี้ ความเห็นดังกล่าวมีทั้งที่สอดคล้องไปในแนวทางเดียวกันกับนักจิตวิทยาการสื่อสารทั่วไปและที่เห็นต่างกัน[๓๘] ดังที่กล่าวไว้ในบทความเรื่อง "A Brief History of Communication and Contribution of Wilbur Schramm" โดยเขาได้ให้แนวความคิดที่แตกต่างออกไปว่าการสื่อสาร คือ ความเป็นจริงของโลกที่เกิดขึ้นของสิ่งมีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ และต้นไม้ และเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการสื่อสารนั้น มีความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ ถ้าเมื่อใดที่กระบวนการสื่อสารมีการถูกรบกวนหรือทำให้หยุดชะงักลง ก็เมื่อนั้นที่กระบวนการของชีวิต จะเหี่ยวแห้งและเฉาตาย โดยเปรียบเทียบว่า การสื่อสารเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์เหมือนกับ ความต้องการอาหาร และน้ำดื่ม เพราะการสื่อสารนั้นไม่ใช่เป็นเพียงแค่พฤติกรรม (Act) หรือ กระบวนการ (Process) แต่ว่าการสื่อสารนั้นเป็นความสัมพันธ์ร่วมกันในทางสังคมและวัฒนธรรม

การให้ความหมายของการสื่อสารออกมาเป็นถ้อยคำนั้นอาจจะแตกต่างกันไป เนื่องจากว่าการสื่อสารที่แท้จริงนั้นมีความหมายกว้าง และครอบคลุมเกี่ยวข้องกับสังคมมนุษย์โดยรอบ ทั้งยังรวมไปถึงการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้น นักวิชาการ[๓๙] ได้ให้คำจำกัดความของการสื่อสารเอาไว้หลายความหมาย ดังที่อธิบายไว้ใน "หนังสือพิมพ์สยามรัฐ" ว่าการสื่อสารของมนุษย์นั้นมีหลายรูปแบบแตกต่างกันออกไป เริ่มตั้งแต่การใช้อากัปกิริยาท่าทาง การใช้รูปสัญลักษณ์ การใช้ตัวอักษร การใช้ควันไฟ หรือวิธีการอย่างอื่นเพื่อสื่อความหมาย แต่การสื่อสารที่สำคัญที่สุดก็คือการใช้วาจาหรือที่เรียกว่าการสื่อสารด้วยคำพูด จุดมุ่งหมายหลักของการสื่อสารก็เพื่อส่งข่าวสารจากผู้ส่งไปยังผู้รับ โดยมีช่องทางในการส่งที่แตกต่างกันแล้วแต่ชนิดของการสื่อสาร เช่น ถ้าอยู่ใกล้กันก็ใช้การพูดจา ถ้าอยู่ไกลก็ใช้โทรศัพท์ จดหมาย อีเมล์ หรืออย่างอื่นเป็นต้น ประเด็นสำคัญที่สุดของการสื่อสารที่ประสบความสำเร็จ คือ การสามารถสื่อสารให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับข่าวสาร แต่ทว่าบ่อยครั้งเกิดปัญหาในการสื่อสารเพราะผู้ส่งสารไม่สามารถจะสื่อสารได้อย่างแจ่มชัด จนทำให้เกิดความเข้าใจผิด ซึ่งราชบัณฑิตสถาน[๔๐] ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่าการสื่อสาร คือ วิธีการนำถ้อยคำ ข้อความ หรือหนังสือ เป็นต้น จากบุคคลหนึ่งหรือสถานที่หนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง หรืออีกสถานที่หนึ่ง

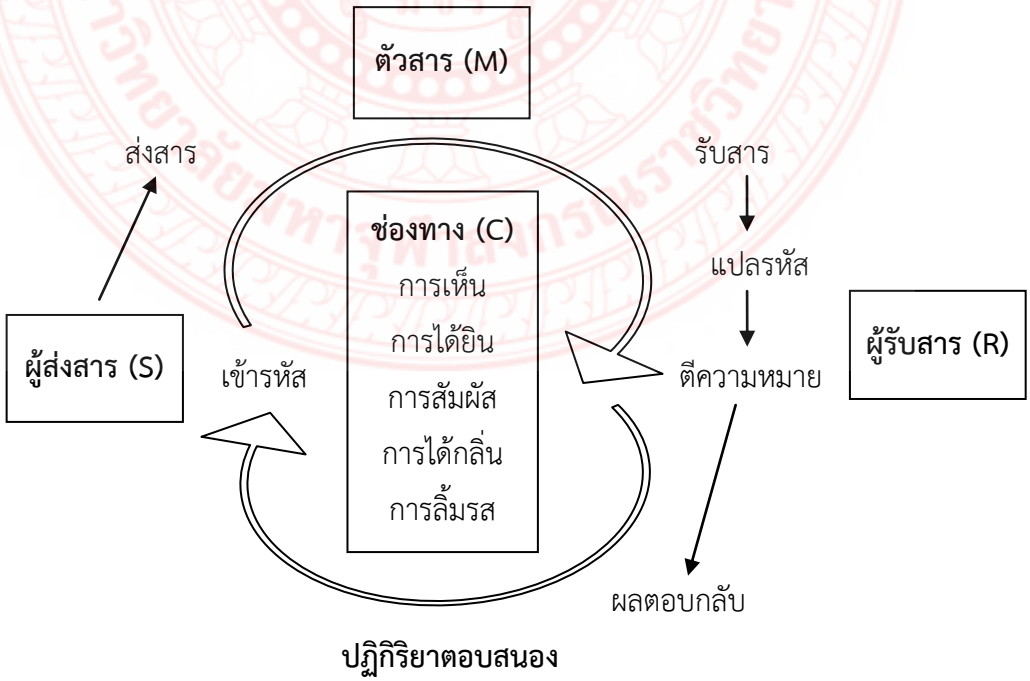
---

[๓๘] Soumya Mukherjee. (2014). **A Brief History of Communication And Contribution of Wilbur Schramm**. [ออนไลน์]. p.1. แหล่งที่มา : http://hubpages.com/technology/A-Brief-History-of-Communication-And-Contribution-of-Wilbur-Schramm [๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

[๓๙] ศ.ดร.ลิขิต ธีรเวคิน, ราชบัณฑิต, "การพูดจาเพื่อการสื่อสารของมนุษย์", **หนังสือพิมพ์สยามรัฐ**, (ฉบับวันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๒).

[๔๐] ราชบัณฑิต, "การสื่อสาร", **พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ (ปกแข็ง)**, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, ๒๕๕๔).

จากการทบทวนเอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ว่า **“การสื่อสาร”** หมายถึง กระบวนการที่มนุษย์ถ่ายทอดข้อมูล ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ของตนผ่านภาษาพูด ภาษาเขียน การใช้รหัสและสัญลักษณ์ การแสดงสีหน้าตลอดจนกิริยาท่าทางต่างๆ สื่อไปยังผู้รับสาร ผ่านช่องทางที่ทำให้เกิดการเชื่อมโยง “สาร” จากผู้ส่งสารออกไปยังผู้รับสาร ซึ่งการสื่อสารนั้น เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา ไม่มีจุดเริ่มต้นและไม่มีจุดสิ้นสุด รวมทั้งไม่มีการหยุดนิ่ง ทั้งจะต้องมีบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นก่อนกระบวนการ และมีบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นหลังกระบวนการ ต่อเนื่องกันไปอยู่เสมอ ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้ว การสื่อสารนั้นเป็นการกระทำโต้ตอบกลับไปกลับมา ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารตลอดเวลา ทั้งนี้ผู้ส่งสารอาจกลายเป็นผู้รับสาร และผู้รับสารอาจกลับกลายเป็นผู้ส่งสารในกระบวนการเดียวกันก็ได้ ซึ่งในกระบวนการสื่อสารนั้นไม่จำเป็นต้องมีบุคคลสองคนหรือหลายคนเพราะการสื่อสารกับตนเองโดยเกิดขึ้นเป็นความคิดในใจก็ถือว่าเป็นการสื่อสารด้วยเช่นกัน ดังที่เราเรียกว่าการสื่อสารแบบทางเดียว ซึ่งรูปแบบของการสื่อสารทั่วไปแบบสองทางที่มีทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร โดยทำการส่งสารผ่านช่องทางทั้ง ๕ ทาง ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการลิ้มรส ซึ่งในการส่งสารนั้นจะมีการเข้ารหัสโดยผู้ส่งสาร และมีการถอดรหัสโดยผู้รับสาร ผ่านการแปลรหัส การตีความหมาย โดยผู้รับสารจะมีการแสดงออกมาเป็นผลตอบกลับที่เรียกว่าปฏิกิริยาตอบกลับและเปลี่ยนบทบาทไปเป็นผู้ส่งสารแทน ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะดำเนินผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมีการยุติกระบวนการสื่อสาร ซึ่งสามารถนำมาแสดงเป็นแผนภาพตามด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๑.๑ แสดงรูปแบบของการสื่อสารทั่วไปแบบสองทาง

(๓) เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารอย่างสันติ

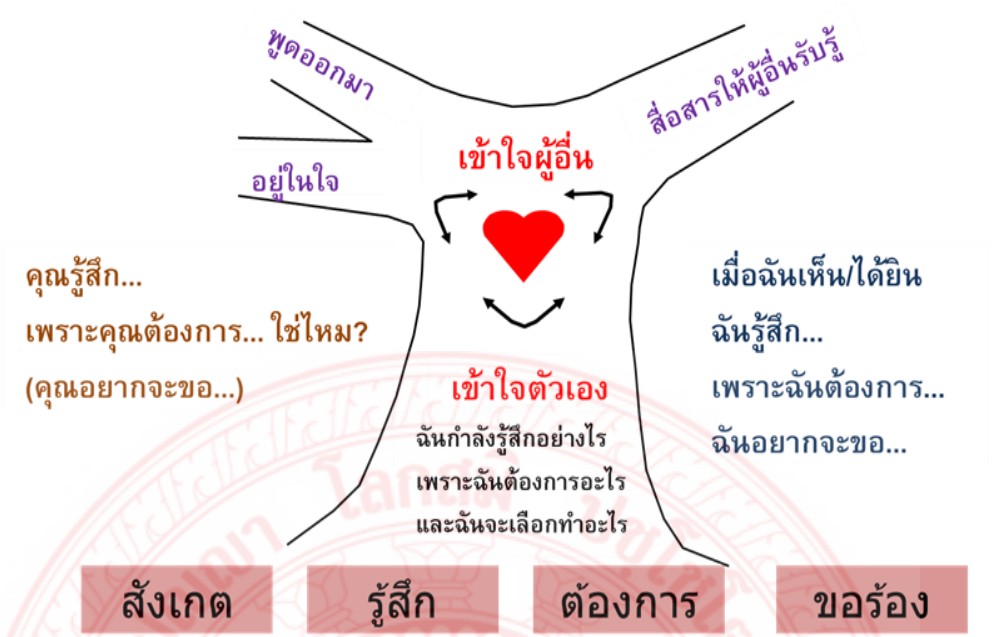
จากการสื่อสารที่อธิบายไว้ข้างต้น นักวิชาการหลายท่านที่มองเห็นว่าโดยแท้จริงมนุษย์ทำการสื่อสารก็เพื่อตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานเป็นหลัก เพราะมนุษย์ต้องการความปลอดภัย ความสุขสงบ ซึ่งมุมมองดังกล่าวเกี่ยวข้องกับการสื่อสารอย่างสันติ โดยมีคำอธิบาย[๔๑] ขยายความไว้ในบทความเรื่อง "Nonviolence and Communication" เกี่ยวกับความสำคัญของการสื่อสารโดยยกขึ้นเป็นหัวใจสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดปฏิบัติการไร้ความรุนแรงที่ได้ผล ดังที่งานวิจัยชิ้นนี้มุ่งศึกษาการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรงของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก[๔๒] โดยเขาได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติโดยไร้ความรุนแรงในหนังสือชื่อ "Nonviolent Communication : A Language of Life" โดยมีพื้นฐานมาจากแนวคิดเรื่อง "การสื่อสารอย่างสันติโดยไร้ความรุนแรง" (Nonviolent Communication หรือที่มีชื่อย่อว่า NVC) ซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดแบบมนุษยนิยม โดยเขาอธิบายพื้นฐานหลักการของ "การสื่อสารอย่างสันติ" หรือ "ภาษาแห่งความกรุณา" ว่ามนุษย์ทุกคนนั้นมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน ฉะนั้น เบื้องหลังการกระทำของมนุษย์นั้น ล้วนเป็นไปเพื่อการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานบางอย่าง ถ้าหากเรารู้จักสังเกตและใส่ใจให้คุณค่ากับความต้องการของกันและกัน อีกทั้งให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์ รู้จักการสื่อสารขอร้อง และมีความเข้าใจกัน ก่อนคิดแก้ไขปัญหาหรือหาทางออก จะช่วยให้เรามีความเข้าใจ และรับรู้ความต้องการของทุกฝ่าย ดังนั้นโอกาสที่เราจะสานสัมพันธ์ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์จะมีมากขึ้นในทุกระดับตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชน จนถึงระดับโลก ดังจะเห็นได้จาก ๓ ทางเลือกเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ[๔๓] ดังที่แสดงไว้ในภาพต้นไม้แห่งการสื่อสารด้านล่างนี้

---

[๔๑] Martin, Brian and Wendy Varney, "Nonviolence and Communication", **Journal of Peace Research**, Vol. 40 No. 2, March 2003, pp. 213-232.

[๔๒] Marshall B. Rosenberg, Arun Gandhi (Foreword by), **Nonviolent Communication : A Language Of Life -- Life-Changing Tools For Healthy Relationship**s, 2nd Edition, (California : Puddle Dancer Press, 2003).

[๔๓] ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, **สื่อสารอย่างสันติ : คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสมสิกขาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๕.



แผนภาพที่ ๑.๒ แสดงภาพต้นไม้แห่งการสื่อสารอย่างสันติ

นอกจากนั้น นักวิชาการ[๔๔] ได้ให้ความเห็นไว้ในหนังสือเรื่อง “ชีวิตผลิบาน” เกี่ยวกับประเด็นการสื่อสารอย่างสันติว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะในยุคสังคมทุกวันนี้ เนื่องจากมนุษย์ต้องต่อสู้เผชิญอยู่กับปัญหาต่างๆ มากมายรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นภาวะทางเศรษฐกิจ ความเหลื่อมล้ำทางสังคม ความแตกต่างเรื่องเชื้อชาติและเผ่าพันธุ์ ความเชื่อนับถือที่ต่างกันของลัทธิหรือศาสนา ความขัดแย้งในเชิงความคิด ภาษา วัฒนธรรมค่านิยม การตีความ หรือแม้แต่ปัญหาพื้นฐานของการเจ็บป่วยด้วยการติดเชื้อจากโรคต่างๆ แต่โรคที่ร้ายแรงกว่านั้น และกำลังแพร่ระบาดติดเชื้อลุกลามไปทั่วทุกสังคม ก็คือ โรคทางจิตวิญญาณ ที่คนในสังคมแสดงออกโดยการสื่อสารผ่านคำพูด ความคิด การกระทำที่บางครั้งคนที่ทำแทบจะไม่รับรู้ด้วยซ้ำว่าสิ่งที่ทำนั้น บางครั้งทำร้ายจิตใจผู้อื่น เป็นเพราะความคุ้นเคย ความชินชาที่กระทำอยู่เป็นประจำจนบางครั้งติดเป็นนิสัย ซึ่งกลุ่มคนที่ป่วยเป็นโรคแบบนี้ก็มีตัวอย่างให้เห็นเช่น กลุ่มคนที่อยากประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน สังคม สถานภาพทางเศรษฐกิจ โดยพยายามหาหนทางที่จะไต่เต้าไปสู่จุดที่ตนมุ่งหวัง โดยบางครั้งไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องดีงาม และพยายามทุกวิถีทางที่จะได้มาซึ่งชื่อเสียง ตำแหน่ง เงินทอง และอำนาจ โดยมีวัฒนธรรมในการซื้อเสพและบริโภค แต่ท้ายสุดก็หนีไม่พ้นความทุกข์ภายในใจที่เกิดจากความรู้สึกไม่พอ ขาดและพร่องอยู่ตลอดเวลา ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาความไม่เข้าใจกัน บางครั้งสั่งสมอยู่นานจนกลายเป็นความ

---

[๔๔] ปรีดา เรืองวิชาธร, **ชีวิตผลิบาน**, (กรุงเทพมหานคร : สายส่งศึกษิต, บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๙.

ขัดแย้งที่ก่อตัวขึ้น จึงเกิดเป็นแนวคิดในการเข้าไปจัดการความขัดแย้งตามแนวพุทธที่รู้จักกันในนามว่า พุทธสันติวิธี โดยที่จริงถึงแม้ว่าสันติวิธีจะแบ่งออกเป็น ๒ แนวทางหลัก คือ ๑) แนวสันติวิธีบนฐานหลักการ (Principled Nonviolence) ๒) แนวสันติวิธีเชิงปฏิบัตินิยม (Pragmatic Nonviolence) แต่ทั้งสองแนวทางนี้ ล้วนมีมิติเรื่อง การสื่อสารอย่างสันติโดยปราศจากการใช้ความรุนแรงที่เป็นหัวใจสำคัญทั้งคู่ เพราะว่าหนึ่งในการใช้หลักสันติวิธีบนฐานหลักการของ “สัตยาเคราะห์” ตามแนวทางท่านมหาตมะคานธี[๔๕] เป็นการกระทำการที่ได้ผลด้วยกระบวนการเปลี่ยนใจ (Conversion) ฝ่ายตรงข้าม โดยผู้ปฏิบัติสัตยาเคราะห์แสดงออกถึงความยึดมั่นในการปฏิเสธที่จะใช้ความรุนแรงตอบโต้จากการถูกทำร้าย ซึ่งจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดรู้สึกว่า “ใจละลาย” (Melt the hearts)

กล่าวอีกนัยหนึ่งว่าการจะเปลี่ยนใจฝ่ายตรงข้ามหรือคู่กรณีได้นั้นจำเป็นต้องมีการสื่อสารกับฝ่ายตรงข้ามนั่นเอง ซึ่งอาจจะกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่าการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรงหรือที่เราเรียกว่าการสื่อสารอย่างสันตินั้น ในบางกรณีจะได้ผลก็ต่อเมื่อมีผลกระทบจากทัศนะของฝ่ายที่สามที่ย้อนกลับมากดดันผู้ส่งสารที่ใช้ความรุนแรง แต่ไม่ได้เป็นเพราะว่าผู้ใช้ความรุนแรงเกิดเปลี่ยนทัศนะแต่อย่างใด

---

[๔๕] มหาตมะ คานธี หรือชื่อเต็มว่า โมฮันดาส คารามจันท์ คานธี ยึดถือหลัก “อหิงสา” คือ การไม่เบียดเบียน ไม่รุนแรง เป็นวัตรปฏิบัติมาตั้งแต่เมื่อครั้งทำงานเป็นทนายอยู่ในแอฟริกาใต้ เมื่อต้องกลับมาใช้ชีวิตอยู่ในอินเดีย และต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการเมือง เขาปรับแนวคิด “อหิงสธรรม” ที่ตนยึดถือมาเป็นหลักการของ “สัตยาเคราะห์” เพื่อใช้เป็นหลักการในการต่อสู้ในทางการเมืองเพื่อปลดปล่อยอินเดียจากการเป็นอาณานิคมของอังกฤษ ทั้งนี้ หลักแนวคิดแบบ “อหิงสา และ สัตยาเคราะห์” นั้นสามารถนำมาปรับใช้เป็นหลักการในดำรงชีวิตได้ เพราะหลักการทั้งหมดตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นมนุษย์นั่นเอง การต่อสู้ด้วยสันติวิธีตามแบบของคานธีไม่เพียงแค่ไม่รุนแรง ไม่ใช้อาวุธเท่านั้น คานธียังเชื่อว่า “สันติวิธี” ที่ทรงพลังสูงสุดนั้นต้องมาจากจิตใจ มาจากภายในของแต่ละบุคคล อหิงสาต้องก่อรูปจากภายในตัวของผู้ปฏิบัติ ในแง่นี้การต่อสู้ด้วยอหิงสาจึงไม่เพียงดีงามด้วย “วิธีการ” เท่านั้นแต่ “เป้าหมาย” ของการต่อสู้ยัง “ดีงาม” อีกด้วย ทั้งนี้ปรัชญาของหลักสัตยาเคราะห์ตามแนวคิดของคานธีนั้น ประการแรกคือผู้ที่ร่วมต่อสู้ทางการเมืองกับคานธีจะไม่แสดงความโกรธ ไม่ยึดถือฝ่ายตรงข้ามเป็นศัตรู ประการถัดมาคือต้องรู้จักอดทนอดกลั้น ต่อความโกรธของฝ่ายตรงข้าม ประการที่สาม จะยอมรับการทำร่างกายจากฝ่ายตรงข้ามโดยไม่ตอบโต้ แต่ไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมจำนนต่อความหวั่นกลัวต่อการได้รับโทษหรือคำสั่งอื่นใดอันเกิดมาจากความกราดเกรี้ยวนั้น ประการที่สี่ คือ หากผู้มีอำนาจต้องการจับกุม ผู้ยึดถือสัตยาเคราะห์จะยอมให้จับกุมโดยสมัครใจ หากมีคำสั่งให้ยึดทรัพย์สิน หรือข้าวของส่วนตัวใด ผู้ต่อต้านด้วยสัตยาเคราะห์ต้องยอมให้ยึด ปลดเปลื้องสิ่งของในครอบครองของตนด้วยเต็มใจ แต่ในประการถัดมา หากทรัพย์หรือสิ่งดังกล่าวนั้นเป็นของส่วนรวม หรือทรงคุณค่าในอันที่จะต้องคุ้มครอง ปกป้อง ผู้ยึดถือสสัตยาเคราะห์จะคุ้มครองสิ่งนั้นแม้จะเสี่ยงต่อชีวิต กระนั้นการคุ้มครองดังกล่าวจะไม่ใช่เป็นการตอบโต้ต่อผู้มีอำนาจ ทั้งนี้ อีกสามประการที่เหลือมีสำคัญมากก็คือ อย่าว่าแต่จะตอบโต้ด้วยความรุนแรงเลย ไม่มีแม้การกระทำเพื่อดูถูก หยามหมิ่น ด่าทอ ต่อฝ่ายตรงข้าม หรือสัญลักษณ์อันเป็นที่เคารพของฝ่ายตรงข้าม ในประการสุดท้ายนั้น คานธีกำหนดไว้ว่าหากมีการดูหมิ่น เหยียดหยาม หรือทำร้ายฝ่ายตรงข้ามเกิดขึ้น ผู้ถือสัตยาเคราะห์ต้องปกป้องผู้ถูกทำร้ายนั้น แม้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตของตนเองก็ตาม (หนังสือพิมพ์มติชน, วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๓, อ่านเพิ่มเติมเรื่อง 2 วิถี “สันติวิธี” อารยะขัดขืน-สัตยาเคราะห์)

แต่ทว่าเป็นการยอมเพราะฝ่ายที่สามยื่นมือเข้ามา ทั้งนี้ก็ยังคงตั้งบนพื้นฐานหลักการเรื่องการสื่อสารอย่างสันติอยู่ดี เพียงแต่ว่าเป็นการสื่อสารกับฝ่ายที่สามเพื่อให้เกิดสันติหรือความปรองดองนั่นเอง

นอกจากนั้น มีคำอธิบาย[๔๖] เป็นความเห็นไว้ในหนังสือเรื่อง "จิตวิทยาขั้นเทพ ชนะใจคนได้ทุกมิติ" เกี่ยวกับเรื่องการสื่อสารอย่างสันตินี้ว่าในกระบวนการสื่อสารนั้นเมื่อมีผู้ได้ผลประโยชน์ และก็แน่นอนที่ต้องมีผู้เสียผลประโยชน์ กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยทางจิตวิญญาณอีกกลุ่มหนึ่งก็คือผู้ที่โดนเอาเปรียบ ตกอยู่ในภาวะเสียเปรียบและจำยอม ถูกกดขี่ข่มเหงทางสังคม ชนชั้นและวรรณะ ผู้ที่ไม่สามารถเปิดใจกว้างและยอมรับได้กับภาวะความเสียเปรียบ ไม่สามารถยินดีกับผู้อื่นเวลาที่เห็นใครได้ดีกว่าตนเอง ไม่สามารถเปิดใจยอมรับซึ่งกันและกัน รวมทั้งไม่สามารถให้อภัยกับข้อผิดพลาด ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งก็มาจากความกลัวที่ตนจะไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ดังที่ ได้กล่าวไว้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการสิ่งเร้าทางกายภาพเป็นพื้นฐาน แต่เมื่อมนุษย์เติบโตขึ้นความต้องการสิ่งเร้านั้นจะถูกแปรเปลี่ยนเป็นเป็นสิ่งเร้าทางสังคมมากขึ้น มนุษย์จึงเป็นผู้กระหายต่อความยอมรับของผู้อื่น (Recognition-Hunger) ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์เราเกิดภาวะบกพร่องทางจิตวิญญาณ การแสดงออกไม่ว่าด้วยคำพูดคำจา สีหน้า ท่าทาง อากัปกิริยา ก็จะเป็นไปในเชิงลบ ทำให้มีผลต่อประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างกัน

จากข้างต้น จะเห็นได้ว่าไปสอดคล้องกับความเห็น[๔๗] ที่แสดงไว้ในหนังสือเรื่อง ...สร้างได้" เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์และการพูดคุยสื่อสารกับผู้คนรอบข้างอย่างสันติว่าโดยธรรมชาติของความขัดแย้งนั้น บางครั้งก็เกิดจากความแตกต่างของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะต่างเพศ ต่างวัย ต่างสถานะและต่างบทบาทหน้าที่ ซึ่งการปรองดองจะสร้างได้ก็ต่อเมื่อคนที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้หวนกลับมาที่ตนเอง พิจารณาความเป็นไปในใจของตน ให้เห็นตามความเป็นจริงว่ามีความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ในใจตน แล้วปัดกวาดจิตใจของตนให้บรรเทาเบาบางลง ด้วยความรู้สึกทางลบทั้งหลายทั้งปวงก่อนที่จะสื่อความหมายใดๆ ออกไป การสื่อสารภายในกับจิตใจตนเอง ผ่านการปฏิบัติภาวนาจึงเป็นสิ่งที่ควรนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะว่าการสื่อสารจากใจที่บริสุทธิ์ เปี่ยมด้วยเมตตาและกรุณา ไม่ถูกปนเปื้อนด้วยความโกรธ ความโลภ ความมัวเมาบิดเบือน ไม่มีลักษณะที่เป็นการเบียดเบียน ไม่ทำร้ายความรู้สึก และไม่ทำลายความเชื่อมั่นของอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นคำพูดที่มีประโยชน์ล้วนเกิดจากการสื่อสารที่บริสุทธิ์จากจิตใจ ที่เรียกว่าสัมมาวาจา คือ "วจีสุจริต" โดยจะนำมาซึ่งการไม่เบียดเบียน ก่อให้เกิดประโยชน์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้คนสามารถดูแลรักษาจิตใจของตนเองและคนรอบ

---

[๔๖] ดร. โสภณ ภูเก้าล้วน และดร. ฐิติวรรณ สินธุ์นอก, **จิตวิทยาขั้นเทพ ชนะใจคนได้ทุกมิติ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๗), หน้า ๒๘.

[๔๗] ธีระพร อุวรรณโณ และคณะ, **ปรองดอง...สร้างได้**, (กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

ข้างในยามที่ตึงเครียดจากภาวะวิกฤตหรือปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ และส่งผลให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคมอย่างยั่งยืนนั่นเอง

นักจิตวิทยาการสื่อสารทางตะวันออก[๔๘] ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เรียกว่า “การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล” หรือหลักในการวิเคราะห์พฤติกรรมของมนุษย์ (Transactional Analysis หรือ TA) ว่าเป็นทฤษฎีทางบุคลิกภาพในการสื่อสารระหว่างกันของมนุษย์ โดยมองจากกรอบของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ซึ่งเป็นเทคนิคในการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์เพื่อหาสาเหตุแห่งพฤติกรรม รวมทั้งหาโครงสร้างของบุคลิกภาพอันเป็นต้นตอที่ทำให้เกิดพฤติกรรม เพื่อใช้ในการควบคุมองค์ประกอบที่เสริมสร้างพฤติกรรม (Motivating Factors) รวมทั้งควบคุมองค์ประกอบที่ลิดรอนพฤติกรรม (Demotivating Factors) ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคล และสังคม ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารด้วยภาษาพูด (วัจนภาษา) หรือการสื่อสารด้วยภาษากาย (อวัจนภาษา) ทั้งนี้ก็เพื่อสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง เพื่อเสริมสร้างความปรองดองและสันติสุขในสังคมให้ยั่งยืน

มุมมองของพระเถราจารย์ในพระพุทธศาสนา[๔๙] ได้ให้ความเห็นในหนังสือเรื่อง “Peace through Freedom and Happiness” เกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อสันติภาพที่ดี มุ่งเน้นเพื่อให้เกิดความปรองดองนั้นจะต้องเริ่มต้นมาจากจิตใจภายในของผู้ที่ต้องการจะสื่อสาร เป็นไปในลักษณะที่สอดคล้องในตนเอง กล่าวคือ เป็นการสื่อสารที่ปราศจากความเท็จ ความบิดเบือนจากความเป็นจริง การปรุงแต่ง และอคติ มีจิตใจที่ปลอดความไม่บริสุทธิ์ ไม่มีการแบ่งแยกภายในใจ ภาษาที่ใช้สื่อออกมาเป็นคำพูด และไม่เป็นคำพูด ก็จะเป็นการสื่อสารที่สอดคล้องกันทั้งภายในภายนอกตัวเรา ซึ่งในความเป็นจริง มนุษย์สามารถรักษาสันติภาพให้ยั่งยืนได้ โดยการเริ่มต้นที่ใจตนเอง ลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นที่ใจ เพราะโดยแท้ที่จริงแล้ว “ตัวเราก็คือใจของเรานั่นเอง” เมื่อเราปล่อยให้ความอยากได้ผลประโยชน์ในทางวัตถุ ขยายตัวเพิ่มขึ้นมาโดยไม่ได้ควบคุม เราจะมองเห็นเพื่อนมนุษย์เป็นปรปักษ์และมองเห็นธรรมชาติเป็นวัตถุที่จะเอามาใช้หาประโยชน์ ดังนั้น หากเราหวังจะสถาปนาสันติภาพในโลกนี้ให้สำเร็จ มนุษย์เราจะต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองให้สามารถประสบสันติสุขภายใน และความสุขที่เป็นอิสระด้วยความหลุดพ้นจากความใฝ่ทะยานหาสิ่งเสพบำเรอสุข ความใส่แสวงหาอำนาจ และบรรดาทิฐิที่ก่อให้เกิดความแก่งแย่งและแบ่งแยกทั้งหลาย ภาวะนี้จะสำเร็จได้ก็ต้องมีการฝึกฝนพัฒนา

---

[๔๘] Berne, Eric, **Transactional Analysis in Psychotherapy**, (New York : Grove Press, Inc., 1961), p. 4.

[๔๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **Peace through Freedom and Happiness**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖).

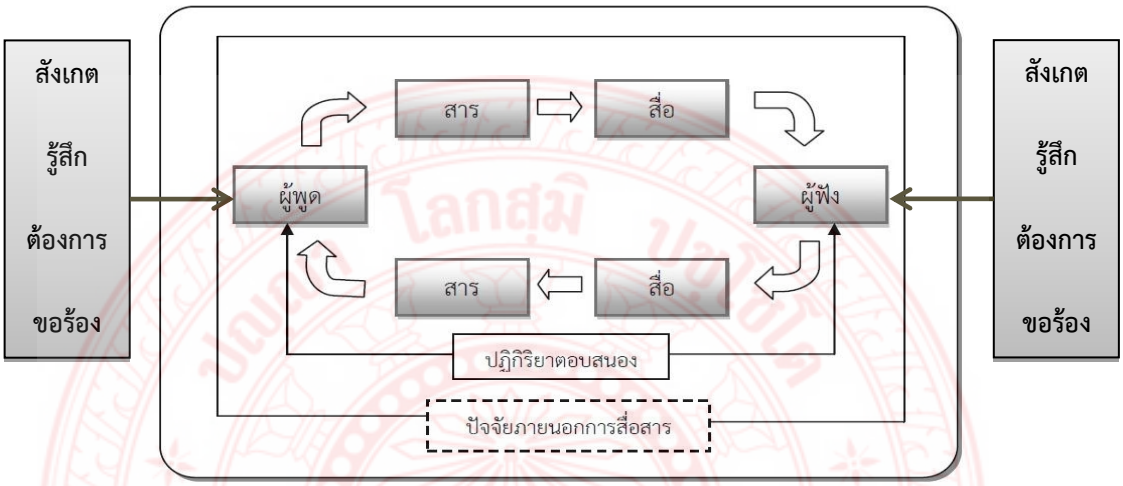
บุคคลนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด[๕๐] เกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติที่นำเสนอไว้ในบทความเรื่อง "การสื่อสารอย่างสันติเพื่ออยู่ร่วมกันบนความหลากหลาย" ซึ่งให้มุมมองว่าการสื่อสารอย่างสันตินั้นสามารถทำการสื่อสารได้หลายระดับ ทั้งในการทำความเข้าใจตนเอง สร้างสันติในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน ประสานรอยร้าวระหว่างความสัมพันธ์ทั้งในระดับบุคคลและกลุ่มชุมชนไปจนถึงการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในระดับสังคม การสื่อสารอย่างสันตินั้นถือได้ว่าเป็นเครื่องมือที่ช่วยบ่มเพาะความกรุณาขึ้นในใจเรา และช่วยให้การมองชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างลึกซึ้ง ดังจะเห็นได้ว่าการสื่อสารอย่างสันติ หรือ ภาษาแห่งความกรุณา เป็นการสื่อสารที่ผู้พูดจะต้องรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง โดยทำการเชื่อมโยงว่าความรู้สึกนั้นเกิดจากความต้องการใดที่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับการตอบสนอง ผู้พูดจะต้องปล่อยวางการตัดสิน การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นลง รวมทั้งพยายามทำความเข้าใจอีกฝ่ายว่าจริงแล้วเขารู้สึกอย่างไรและเขาต้องการอะไร การเข้าถึงความต้องการนี้เองเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้เราเข้าใจคนอื่นได้อย่างลึกซึ้ง และเมื่อนำไปปฏิบัติใช้ในสถานการณ์จริงก็จะช่วยคลี่คลายความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งที่แท้จริงแล้วการสื่อสารอย่างสันตินั้นเป็นการกล้าเผชิญหน้ากับอารมณ์ความรู้สึกที่รุนแรงภายในตัวเราเอง แล้วจึงแปรเปลี่ยนเป็นความเข้าใจ การเข้าใจความต้องการของตัวเองนั้นจะช่วยให้เราเห็นวิธีการอันหลากหลายที่สามารถนำมาใช้เพื่อตอบสนองความต้องการของเรา ดังนั้นเราจะรู้สึกเป็นอิสระและมีพลังในการแก้ไขปัญหาต่างๆ อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในที่สุด และเมื่อเราฝึกปฏิบัติจนทำให้ความเข้าใจตัวเองหยั่งรากลึก มั่นคง เราก็จะสามารถคงความกรุณาต่อตัวเองและผู้อื่นได้ แม้ว่าเราจะอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ความขัดแย้งที่รุนแรงเพียงใดก็ตาม

จากการทบทวนเอกสารและหนังสือตำราที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ว่า "การสื่อสารอย่างสันติ" หมายถึง การสื่อสารที่ผู้พูดจะต้องรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง โดยเชื่อมโยงว่าความรู้สึกนั้นเกิดจากความต้องการใดที่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งโดยแท้จริงแล้วการสื่อสารอย่างสันตินั้นเป็นการกล้าเผชิญหน้ากับอารมณ์และความรู้สึกที่รุนแรงภายในตัวเราเอง แล้วจึงแปรเปลี่ยนเป็นความเข้าใจ ผู้พูดจะปล่อยวางการตัดสิน การบิดเบือนความจริง การปรุงแต่ง และการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นลง รวมทั้งพยายามทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งด้วยว่าเขารู้สึกอย่างไรและต้องการอะไร ซึ่งการสื่อสารในแนวทางดังกล่าว จึงจักสามารถสร้างสรรค์ให้เกิดคุณลักษณะของการสื่อสารที่เปี่ยมไปด้วย ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความเมตตา ความกรุณา ความสัมพันธ์อันดี การน้อมใจเข้าไปทำการสื่อสารอย่างมีสติ และการมีปัญญาร่วมกับความคิดสร้างสรรค์ที่จะมองเห็นหนทางในการแก้ปัญหาร่วมกัน นอกจากนี้การสื่อสารที่ดีจำเป็นต้องมีการสื่อสารแบบสองทาง คือ ผู้ส่งสารและ

---

[๕๐] ปฐมามาศ โชติบัณ พย.ม., "การสื่อสารอย่างสันติเพื่ออยู่ร่วมกันบนความหลากหลาย", **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ มกราคม – เมษายน, (สถาบันพระบรมราชชนก : ๒๕๕๘), หน้า ๗๙-๘๓.

ผู้รับสารต้องมีปฏิกิริยาตอบสนอง หรือการมีส่วนร่วมในการสื่อสารสนทนา ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางภาษาพูด ภาษากาย ภาษาเขียน หรือการสื่อภาษาใจ เพื่อป้องกันมิให้ผู้ที่อยู่ในกระบวนการสื่อสารรู้สึกโดดเดี่ยวถูกทอดทิ้ง หรือเป็นส่วนเกินของกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างให้เกิดความปรองดองและเข้าใจกันระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร สามารถนำมาแสดงเป็นแผนภาพตามด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๑.๓ แสดงแผนภาพของการสื่อสารอย่างสันติ ๒ ทาง (ผู้วิจัย)

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาและทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยานั้นเป็นไปอย่างกระจัดกระจาย งานวิจัยที่พบในประเทศไทยจะเน้นการศึกษาตัวแปร คือ ความก้าวร้าว และความรุนแรง การจัดการด้านอารมณ์ก้าวร้าวเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้การสื่อสารอย่างสันตินั้นยังมีงานวิจัยที่สามารถนำมาสนับสนุนได้น้อยมาก เพราะงานวิจัยส่วนใหญ่จะใช้แนวความคิดเรียกว่า “สานเสวนา” และ “สุนทรียสนทนา” ซึ่งมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารอย่างสันติ ดังนี้

การศึกษางานวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพย์ติด[๕๑] โดยได้ผลวิจัยจากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ มีดังนี้ (๑)

---

[๕๑] ชไมพร ดิสถาพร และวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, **การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด**, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๙-๑๐.

ผู้ปกครองมีความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ (๒) ผู้ปกครองมีความสามารถด้านสุนทรียะสันติสนทนาหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยเงื่อนไขที่นำไปสู่ความสำเร็จในการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว คือ การทบทวน ความตั้งใจ ความต่อเนื่องในการฝึกทักษะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะจัดกิจกรรม คือ การอำนวยความสะดวกในเรื่องสถานที่ การโยกย้ายห้องระหว่างการจัดกิจกรรม พื้นที่ในการจัดกิจกรรม การบริการด้านอาหาร สุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

นอกจากนั้น มีการศึกษางานวิจัยเรื่อง ประสิทธิผลการฝึกอบรมการสื่อสารอย่างสันติของบุคลากรโรงเรียนเพลินพัฒนา[๕๒] ซึ่งได้ทำการวิจัยบุคลากรโรงเรียนเพลินพัฒนาที่เข้าอบรมการสื่อสารอย่างสันติโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน ๓๕ คน ผลการวิจัยพบว่า ด้านปฏิกิริยา บุคลากรที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๗๐ ด้านการเรียนรู้ บุคลากรที่เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการสื่อสารอย่างสันติและมีเจตคติต่อการสื่อสารอย่างสันติอยู่ในระดับดี โดยบุคลากรมีทักษะการสื่อสารอย่างสันติค่าเฉลี่ย ๑๐.๕๔ และด้านเจตคติมีค่าเฉลี่ยรวมที่ ๓.๘๗ ด้านพฤติกรรม แบ่งผลการวิจัยตามกลุ่มประชากร แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ (๑) การประเมินตนเอง พบว่า ด้านพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๗๐ อยู่ในระดับดี (๒) การประเมินโดยหัวหน้าสายงานของบุคลากรมีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๒๑ อยู่ในระดับพอใช้ โดยความแตกต่างนี้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% ด้านผลลัพธ์ บุคลากรที่เข้ารับการฝึกอบรมและหัวหน้าสายงานเห็นว่า มีการใช้สื่อสารอย่างสันติในองค์กรอยู่ในระดับดี โดยแบ่งผลการวิจัยตามกลุ่มประชากร แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ (๑) บุคลากรที่เข้ารับการฝึกอบรม พบว่า ด้านผลลัพธ์ มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๔๖ (๒) หัวหน้าสายงานเห็นว่าผลลัพธ์ต่อองค์กร มีค่าเฉลี่ยรวมที่ ๓.๕๗ ดังจะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมการสื่อสารอย่างสันติของโรงเรียนเพลินพัฒนานั้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในองค์กรที่สำคัญ นั่นคือการสอบถามถึงความต้องการกันและกันอยู่เสมอ และในขณะเดียวกันก็ยังยึดหลักการสร้างความเข้าใจ และความสัมพันธ์ก่อนการแก้ไขปัญหา ถือได้ว่าเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการสร้างรูปแบบการสื่อสารที่ดีในองค์กรโดยการใช้การสื่อสารอย่างสันติ

---

[๕๒] พิรีย์ วังทอง, “ประสิทธิผลการฝึกอบรมการสื่อสารอย่างสันติของบุคลากรโรงเรียนเพลินพัฒนา”, **วารสารวิจัยสหวิทยาการไทย**, (กรุงเทพมหานคร : วารสารวิจัยสหวิทยาการไทย, ๒๕๕๘), ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑, หน้าบทคัดย่อ.

นักวิจัยบางท่านได้ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง สาร สื่อ สู่สันติ เทคโนโลยีสารสนเทศและนิเทศศาสตร์เพื่อสันติสุขของชาติ[๕๓] ซึ่งได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ความขัดแย้งและความรุนแรงในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยในงานวิจัยชิ้นนี้คณะผู้วิจัยได้หยิบยกประเด็นเรื่องการสื่อสารขึ้นมาเพื่อนำเสนอว่าเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยคลี่คลายความขัดแย้งที่เกิดขึ้นให้เบาบางลงได้และสื่อมวลชนนั้นอยู่ในฐานะที่เป็นแหล่งของการกระจายข้อมูลข่าวสาร ความรู้ และความคิดเห็นต่างๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความรู้สึก ความคิด ทัศนคติและพฤติกรรม จึงถูกคาดหวังว่าจะมีบทบาทสำคัญในกระบวนการจัดการความขัดแย้ง การวิจัยเรื่องนี้เป็นการบูรณาการขององค์ความรู้เข้าด้วยกัน โดยนำเสนอประเด็นที่น่าสนใจเรื่องทิศทางการนำเสนอข่าวพบว่า หนังสือพิมพ์กลุ่มตัวอย่างทุกฉบับเน้นหนักการนำเสนอข่าวในรูปแบบของ War Journalism โดยพิจารณาจาก ๓ ตัวบ่งชี้ที่เกี่ยวข้องกับภาษาคือการใช้ภาษาแสดงอารมณ์ความรู้สึกเกินจริง การใช้ภาษาที่แสดงถึงความเป็นผู้ร้าย และการใช้ภาษาที่แสดงถึงการตกเป็นเหยื่อทำให้รู้สึกน่าเวทนา นอกจากนี้ยังพบว่าสื่อมวลชนเปิดพื้นที่ให้กับแหล่งข่าวที่เป็นผู้นำ ผู้มีอำนาจ และผู้มีชื่อเสียง และใช้เป็นแหล่งข่าวสำคัญในการอ้างอิง จากการศึกษาผลกระทบจากสื่อในมุมมองของผู้รับสารในพื้นที่พบว่า สื่อมวลชนทำหน้าที่บกพร่องในการนำเสนอข่าวความไม่สงบ โดยการใช้ภาษาและคำที่รุนแรง เกินจริง บิดเบือนความจริง ขาดความสมดุลและเที่ยงธรรม ปราศจากการวิเคราะห์ ขาดความรู้ และความเข้าใจ ถูกครอบงำทางการเมืองหรือธุรกิจ และไร้จรรยาบรรณ ซึ่งส่งผลให้เกิดผลกระทบทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคมหลายประเด็น ซึ่งเป็นผลพวงมาจากรูปแบบการสื่อสารในแนวดิ่งและมีโครงสร้างแบบระบบราชการ ซึ่งไม่เปิดโอกาสให้ประชาชนและองค์กรอิสระอื่นๆ มีส่วนร่วมในการสื่อสารมีความมุ่งหวังผลการสื่อสารเชิงจิตวิทยาโดยยึดความต้องการของผู้ส่งสารมากกว่าความต้องการและประโยชน์ของผู้รับสาร ซึ่งแนวทางดังกล่าวขัดแย้งโดยสิ้นเชิงกับหลักการของการสื่อสารเพื่อสันติภาพ จากผลการศึกษาดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าโอกาสและความเป็นไปได้ในการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสันติภาพในบริบทของสังคมไทยนั้น จะต้องเริ่มจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในการทบทวน ออกแบบ และรื้อสร้างใหม่ ทั้งยังจำเป็นต้องเปลี่ยนกรอบแนวคิด ตลอดจนแนวทางการนำเสนอ และเปิดโอกาสให้ชุมชนผู้รับสารเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการสื่อสาร เพื่อนำไปสู่การเป็นสื่อเพื่อสันติภาพอย่างแท้จริงและยั่งยืน

นอกจากนั้นได้มีการศึกษางานวิจัยเป็นรูปแบบโครงการเรื่อง โครงการสานเสวนาเพื่อป้องกันและลดปัญหาความขัดแย้งในชุมชน ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล[๕๔] ซึ่งได้

---

[๕๓] ผศ.ดร.วลักษณ์กมล จ่างกมลและคณะ, **สาร สื่อ สู่สันติ เทคโนโลยีสารสนเทศและนิเทศศาสตร์เพื่อสันติสุขของชาติ**, (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๕๐), หน้าบทคัดย่อ.

[๕๔] ผศ.ดร.ปาริชาด สุวรรณบุบผา, **โครงการสานเสวนาเพื่อป้องกันและลดปัญหาความขัดแย้งในชุมชน ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐).

ทำการศึกษาเกี่ยวกับการจัดกระบวนการสานเสวนาในระดับปฏิบัติเพื่อป้องกันความขัดแย้ง เสริมสร้างความเข้าใจและความร่วมมือของชุมชนในเขตพื้นที่ ๔ จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยได้เริ่มดำเนินงานการจัดกิจกรรมสานเสวนามาตั้งแต่เดือนเมษายน ๒๕๔๙ ถึงเดือนมกราคม ๒๕๕๐ รวมระยะเวลาดำเนินงาน ๑๐ เดือน กิจกรรมหลักที่โครงการฯ ได้ดำเนินงานแล้วเสร็จสิ้นมี ๓ กิจกรรม ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาอบรมกระบวนการจัดอบรมสานเสวนา คือ กระบวนการสานเสวนาได้เอื้อประโยชน์ให้กับการพัฒนาบุคลากรผู้ดูแลเด็กและเยาวชน ทั้งยังช่วยพัฒนาภาวะภายในของเด็กและเยาวชนให้เติบโตได้อย่างมีสติ นอกจากนั้นการจัดสานเสวนาเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ทำงานได้มีโอกาสฟังเหตุผลและความจำเป็น รวมถึงปัญหาในการทำงานร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่ เพราะแม้แต่ละฝ่ายจะยังคิดว่าเหตุผลในการดูแลเด็กแบบเข้มงวดดูจะมีความจำเป็นมากกว่าการดูแลเด็กแบบยืดหยุ่นจากกฎระเบียบ แต่ทั้งสองฝ่ายก็ได้พัฒนา “การฟังอย่างลึกซึ้ง” และเกิดความเห็นอกเห็นใจกันในหน้าที่รวมทั้งความจำเป็นของแต่ละฝ่าย นอกจากนั้นสานเสวนายังช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติในการดำรงตนได้อย่างเหมาะสมให้กับเยาวชน การให้ความรู้ความเข้าใจจากมุมมองของศาสนาพุทธ อิสลาม และคริสต์ ซึ่งส่งผลให้เยาวชนที่มีความแตกต่างทางศาสนาได้มองเห็นแง่มุมและความสำคัญของต่างศาสนา ว่ามิใช่ปัจจัยที่ทำให้เกิดความรุนแรงและความขัดแย้งในสังคม ซึ่งความรู้อีกประการหนึ่งที่สำคัญ คือ การให้เยาวชนเหล่านี้ได้ตระหนักถึง “ความรุนแรง” และผลของความรุนแรงว่ามีผลร้ายแรงเพียงไร ฉะนั้นการพัฒนาความรักหมู่คณะที่อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องและความพอดี และการเรียนรู้เห็นใจกันและกันโดยผ่านกระบวนการสานเสวนาที่จะฝึกฟังกัน และไม่ตัดสินผู้อื่นไว้ก่อนก็จะเป็นการป้องกันความรุนแรงในศูนย์ฝึกฯ อย่างยั่งยืนได้อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งสามารถส่งผลให้เกิดพลังสร้างสรรค์ชุมชนผ่านการสื่อสารได้อย่างสันติ

ทั้งนี้ มีงานวิจัยที่สถาบันพระปกเกล้าซึ่งทำการศึกษาเป็นโครงการวิจัยกระบวนการสร้างความปรองดองแห่งชาติ[๕๕] การวิจัยนี้มุ่งตอบคำถามของคณะกรรมาธิการวิสามัญพิจารณาศึกษาแนวทางการสร้างความปรองดองแห่งชาติสภาผู้แทนราษฎรว่า *“อะไรคือรากเหง้าของความขัดแย้งทางการเมืองที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และมีปัจจัยหรือกระบวนการใดที่ทำให้คนในสังคมสามารถกลับมาอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ?”* ซึ่งผลจากการสัมภาษณ์ความเห็นผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายพบว่ากระบวนการพูดคุยสานเสวนา (Dialogue) เป็นหัวใจของการปรองดอง ซึ่งจากประสบการณ์ของหลายประเทศพบว่าการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและการสร้างความปรองดองนั้นจะต้องเป็นการหาทางออกร่วมกันของคนในสังคมผ่านการพูดคุย ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างกันมากขึ้น และหาทางเลือกที่เป็นที่ยอมรับของทุกฝ่าย ซึ่งจะส่งผลให้แต่ละฝ่ายสามารถก้าวออกจากจุดยืนที่แตกต่างกันมาสู่จุดร่วมที่จะ

---

[๕๕] สถาบันพระปกเกล้า, **โครงการวิจัยกระบวนการสร้างความปรองดองแห่งชาติ เสนอต่อคณะกรรมาธิการวิสามัญพิจารณาศึกษาแนวทางการสร้างความปรองดองแห่งชาติสภาผู้แทนราษฎร**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันพระปกเกล้า, ๒๕๕๕).

นำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้ ซึ่งกล่าวได้ว่าการสร้างบรรยากาศแห่งความปรองดอง คือปัจจัยเบื้องต้นอันเป็นเงื่อนไขขั้นแรกของการสร้างแนวทางสู่ความปรองดองและการสร้างสังคมที่สันติสุข ทั้งนี้ในการสร้างบรรยากาศแห่งความปรองดองนั้นต้องมีการยอมรับร่วมกันถึงกติกาบางประการร่วมกันที่จะต้องหยุดการกระทำ การพูด การปฏิบัติที่อาจเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ซึ่งคนเราจะปรองดองกันได้ก็ต่อเมื่อทุกฝ่ายได้มีส่วนร่วมในการถกเถียงถึงความเป็นไปได้ต่างๆ ผ่านกระบวนการพูดคุยอันชอบธรรมที่สามารถนำมาซึ่งทางออกที่ยอมรับได้ร่วมกันนั่นเอง

นอกจากนั้น ในมุมมองของงานวิจัยเชิงพุทธศาสนาได้มีการศึกษางานวิจัยชื่อเรื่อง การสื่อสารที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก[๕๖] โดยใช้หน่วยการวิเคราะห์ด้านการสื่อสารจากเกณฑ์องค์ประกอบด้านการสื่อสารตามทฤษฎีของเบอร์โล ‘SMCR’ คือ ผู้ส่งสาร (Sender) เนื้อหาสาร (Message) ช่องทางการสื่อสาร (Channel) และผู้รับสาร (Receiver) ร่วมกับเกณฑ์ของลาสเวลล์ คือ ใครพูดอะไร ด้วยวิธีการและช่องทางใด ไปยังใคร ด้วยผลอะไร ทั้งนี้ในงานวิจัยเน้นการศึกษาพิจารณาองค์ประกอบด้านเนื้อหาสาร และช่องทางการสื่อสาร หรือลักษณะรูปแบบ วิธีการสื่อสารที่สัมพันธ์กับผู้รับสาร วัตถุประสงค์ และบริบทในการสื่อสาร โดยสามารถสรุปผลจากการศึกษาพบว่า การสื่อสารที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคมในสมัยพุทธกาลที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น มีจุดเริ่มต้นมาจากพระกรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้าที่ทรงตัดสินพระทัยทำการสื่อสารกับมวลหมู่สัตว์ เพราะการสื่อสารของพระองค์นั้นเป็นสิ่งที่พาทวนสวนกระแสของจิต คือ กิเลสของมนุษย์ หมายความว่าจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงในระดับปัจเจกนั้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของบุคคลในแง่สถานภาพ เป้าหมายของชีวิตและความคิด ความเชื่อ พฤติกรรม การดำเนินชีวิต ส่วนการเปลี่ยนแปลงในระดับสังคม ได้แก่ สถานภาพของบุคคลในสังคม ความสัมพันธ์กันของบุคคลกับบุคคลอื่น คตินิยมและธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม การศึกษา การปกครองโดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเหล่านั้น โดยเป็นผลพวงมาจากการสื่อสารกับกลุ่มผู้รับสารที่เป็นบุคคลสำคัญที่มีผลกระทบต่อความเปลี่ยนแปลง ได้แก่ กลุ่มผู้รับสารที่มีศักยภาพในการบรรลุธรรม กลุ่มผู้นำผู้ปกครอง สาวกคนสำคัญของลัทธิอื่น และกลุ่มผู้ปฏิบัติตามธรรมเนียมปฏิบัติที่แพร่หลายอยู่ในขณะนั้น ซึ่งการสื่อสารนั้นมีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารที่ชัดเจน คือ เพื่อประโยชน์ตามอุดมการณ์ทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ประโยชน์โลกนี้ ประโยชน์โลกหน้า ประโยชน์อย่างยิ่ง ซึ่งหมายรวมถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อตน ประโยชน์เพื่อผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับสารเกิดปัญญาจนสามารถบรรลุถึงประโยชน์ดังกล่าวได้ และการสื่อสารทั้งมวลนั้นเป็นไปโดยสอดคล้องกับบริบทในด้านสังคมวัฒนธรรม สถานการณ์ที่เป็นอยู่ และระบบการปกครองในขณะนั้น

---

[๕๖] ทัศนีย์ เจนวิถีสุข, “การสื่อสารที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

สอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้วาจาสุภาษิตที่ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา[๕๗] โดยพบว่าประโยชน์ที่เกิดจากการกล่าววาจาสุภาษิตทำให้ผู้ฟังมีเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม ตามวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล ซึ่งมีระดับที่แตกต่างกัน คือ ชื่นชมยินดีเข้าถึงพระรัตนตรัยตลอดชีวิต เป็นกัลยาณปุถุชนบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกทาคามี เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ หรือเป็นอุปนิสัยเกื้อหนุนตามส่งในภพชาติต่อๆไป นอกจากนี้ ยังเกิดประโยชน์ต่อชีวิตและสังคมในด้านอื่นๆ อาทิ ด้านการเมืองการปกครอง ทำให้ผู้มีหน้าที่ปกครองเป็นคนซื่อสัตย์ยุติธรรม ไม่มีอคติ สังคมเกิดความสงบเป็นระเบียบเรียบร้อย อยู่เย็นเป็นสุข ด้านสังคมสงเคราะห์ทำให้คนในสังคมมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันมากขึ้นทั้งในระดับครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ด้านการศึกษาทำให้เกิดการพัฒนาตนเป็นคนมีความรู้อย่างแตกฉาน และด้านการเผยแผ่ทำให้พุทธศาสนิกชนและผู้ได้สดับเข้าใจในคำสั่งสอนและเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิมากขึ้น วาจาสุภาษิตนี้ คนที่นับถือพระพุทธศาสนาได้นำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในด้านต่างๆ เช่น ในการปกครองใช้เป็นแนวทางในการปกครองทุกระดับชั้นตั้งแต่ครอบครัว องค์กรสังคม จนถึงระดับประเทศ ในการสังคมสงเคราะห์ใช้เป็นหลักธรรมของผู้สงเคราะห์และหลักการสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก ในการศึกษาใช้เป็นแนวทางพัฒนาตนเองและสังคม ส่วนในการเผยแผ่ใช้เป็นวิธีการสอนให้เกิดประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังนำไปใช้ในด้านอื่นๆ อีกมากมาย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคล สังคม และประเทศชาติให้เกิดความสงบร่มเย็นเป็นเอกภาพ ดังนั้นวาจาสุภาษิตจึงมีคุณค่าในการพัฒนาตน สังคม และประเทศชาติอย่างแท้จริง ผู้ที่ศึกษาวาจาสุภาษิตอย่างถ่องแท้และปฏิบัติตามวาจาสุภาษิตอย่างไม่หวั่นไหวก็จะเกิดเป็นมงคลชีวิตและเป็นมาตรฐานของสังคมสืบไป

ในเชิงปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดจากการสื่อสารนั้น มีการศึกษางานวิจัยเรื่อง การสื่อสารเชิงพุทธกับการเปลี่ยนแปลงสังคม[๕๘] โดยผลการวิจัยพบว่า การสื่อสารที่มีผลมากในการส่งผลกระทบกระเทือนถึงสังคม หรือมีส่วนเกี่ยวข้อง สนับสนุน หรือก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคม คือ การสื่อสารมวลชน ส่วนการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่น ทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม เป็นการสื่อสารที่มีอิทธิพลและสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงมีลักษณะเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมของสังคมเป็นสำคัญ ทั้งในระดับปัจเจก และระดับสังคมในลักษณะการร่วมกันเป็นสังคมโดยรวม การสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารกับบุคคลอื่น เป็นการ

---

[๕๗] พระมหาศรีสุพรณ์ อตฺตทีโป (คำนนท์), “การประยุกต์ใช้วาจาสุภาษิตที่ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

[๕๘] ทัศนีย์ เจนวิถีสุข, “การสื่อสารเชิงพุทธกับการเปลี่ยนแปลงสังคม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

สื่อสารที่ไม่อาจแยกจากกันได้โดยเด็ดขาด และเกี่ยวข้องกับสัมมาทิฏฐิ โดยมีรูปแบบและกระบวนการ คือ ทำการสื่อสารกับบุคคลอื่น (ปรโตโฆสะ) + ทำการสื่อสารกับตนเอง (โยนิโสมนสิการ) + ทำการสื่อสารตามแนวทางประพฤติปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งทำให้ผู้รับสารเกิดปัญญา ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในส่วนตน และผู้อื่น อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสังคมทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม องค์ความรู้เกี่ยวกับหลักการและแนวทางปฏิบัติด้านการสื่อสารเชิงพุทธที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคมที่สังเคราะห์ได้จากการศึกษา มีหลักการและแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ คือ สื่อสารด้วยสติ บนพื้นฐานของความเข้าใจและเคารพในตนเองและผู้อื่น บนหลักการของเหตุและผลตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดปัญญา สร้างสรรค์ และนำไปสู่การกระทำที่ดีงามทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การสื่อสารเชิงพุทธนี้เป็นดังเช่นมรรควิธีที่เป็นเหตุนำไปสู่ผล คือ การเปลี่ยนแปลงสังคมในทางที่เป็นประโยชน์สุข โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มจากภายในตนเองของบุคคล แล้วกระจายไปสู่สังคม

ทั้งนี้ การสื่อสารยังมีส่วนช่วยให้ผู้คนพ้นจากความทุกข์ ดังที่ได้มีผู้ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง ศิลปะการสื่อสารของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อให้ผู้อื่นพ้นทุกข์[๕๙] โดยผลการวิจัยพบว่าศิลปะการสื่อสารเพื่อให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในครั้งพุทธกาลนั้น ไม่ขัดแย้งกับแนวคิดทางตะวันตกในด้านการโน้มน้าวใจของอริสโตเติ้ล และมีส่วนขยายที่ลึกขึ้นที่อริสโตเติ้ลไม่ได้กล่าวถึง คือ ศิลปะวิธีเปลี่ยนใจผู้ที่สื่อสารด้วยให้มีศรัทธาต่อพระองค์ เรียกว่า “ศิลปะวิธีในการทลายกำแพง” ซึ่งแบ่งออกเป็นสองส่วนคือ (๑) ศิลปะวิธีในการทลายกำแพงกั้นความศรัทธา ประกอบด้วย การวิเคราะห์ผู้ฟังอย่างลึกซึ้ง การเลือกสรรศิลปะวิธีในการสื่อสารอย่างผสมผสานให้เหมาะสมเป็นรายบุคคล และการประเมินผล การปรับเปลี่ยนศิลปะวิธีอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการทลายกำแพงนี้เป็นกระบวนการทางศรัทธา (๒) ศิลปะวิธีในการทลายกำแพงกั้นการพ้นทุกข์ ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน เช่นเดียวกับข้อแรก แต่เพิ่มเติมในส่วนสุดท้ายคือ การประเมินหาจังหวะเวลาที่ผู้ฟังมีอินทรีย์เหมาะสมที่จะรับเนื้อหาธรรมที่เข้มข้น ซึ่งการทลายกำแพงนี้เป็นกระบวนการทางปัญญา การนำ “ศิลปะวิธีในการทลายกำแพง” ไปใช้จริงในยุคปัจจุบัน เนื่องด้วยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นสัพพัญญู หรือผู้หยั่งรู้ในทุกสิ่ง ทรงมีทศพลญาณ คือปรีชาหยั่งรู้ว่าจะเลือกใช้ศิลปะวิธีการสื่อสารใดกับใคร เวลาไหน แต่ว่าเราทุกคนไม่ได้มีความสามารถเทียบเท่าพระองค์ ในการนำไปใช้ จึงต้องลดระดับจากญาณเป็นเพียงระดับความรู้ โดยแบ่งความรู้ที่ได้จากการศึกษางานวิจัยนี้เป็นสองระดับ คือ จินตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิด) และสุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) แต่ผู้สนใจที่จะนำไปใช้จะต้องพัฒนาทักษะการสื่อสารด้านในของตน คือ ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการอบรม) จึงจะสามารถนำองค์ความรู้นี้ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ วิธีการนำศิลปะการสื่อสารเพื่อให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในครั้งพุทธกาลมาประยุกต์ใช้ในการทำงานจริง

---

[๕๙] ช่อผกา วิริยานนท์, “ศิลปะการสื่อสารของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อให้ผู้อื่นพ้นทุกข์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

เพื่อสร้างการพ้นทุกข์ของผู้คนในยุคปัจจุบันนั้น จะต้องมีการพัฒนาศักยภาพการสื่อสารด้านในของตนด้วยการภาวนาด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อให้อ่านตัวเองให้ได้ก่อน แล้วจึงจะสามารถทำการสื่อสารด้านนอก คือการอ่านคนอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยวิธีที่เพิ่มเติมจากครั้งพุทธกาลก็คือ วิธีใช้การสื่อสารผ่านสื่อต่างๆ ฉะนั้นจึงควรมีความเข้าใจในการใช้สื่อโดยหามืออาชีพมาผลิตสื่อ และเราเป็นผู้กำหนดศิลปะวิธีเนื้อหาที่จะสื่อ คือ พระธรรมที่เป็นอกาลิโกนั่นเอง

งานวิจัยชิ้นนี้มีการนำหลักพรหมวิหาร ๔ มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งมีงานวิจัยมาสนับสนุนแนวคิดนี้จาการศึกษางานวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้พรหมวิหารธรรมในการสร้างสันติสุขใน อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ[๖๐] โดยผลการวิจัยในการใช้พรหมวิหารธรรมเพื่อสร้างสันติสุขมีข้อเสนอแนะ คือ ‘ด้านเมตตา’ เราควรมีการแบ่งปันช่วยเหลือกันในบางครั้งที่โอกาสอำนวย ถ้าบุคคลในตำบลเดียวกันรู้จักเมตตากัน ช่วยเหลือกันทุกคนก็จะเป็นสุข บุคคลในชุมชนต้องมีน้ำใจและมีความแบ่งปันซึ่งกันและกัน ‘ด้านกรุณา’ บุคคลในสังคมควรช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอและด้อยโอกาสเมื่อมีโอกาส การช่วยเหลือคนที่ทุกข์ให้พ้นทุกข์จะทำให้สังคมมีแต่ความสุข ไม่เอาเปรียบผู้อื่นและไม่เห็นแก่ตัว ‘ด้านมุทิตา’ เราไม่ควรอิจฉาหรือว่าร้ายผู้อื่น โดยที่ตนเองก็ยังไม่ดีพอ ยินดีกับเพื่อนร่วมโลก ไม่ควรอิจฉานินทา และ ‘ด้านอุเบกขา’ ควรวางเฉยในสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ ไม่ซ้ำเติมเมื่อผู้อื่นทำผิดพลาด ควรให้กำลังใจเพื่อจะให้ผู้อื่นมีแรงสู้ต่อไป และควรนำหลักธรรมนี้ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาคือ ควรให้ความสำคัญโดยการส่งเสริมให้ประชาชนประพฤติ นำหลักธรรมมาปฏิบัติ ทำให้ประชาชนในชุมชนมีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน ควรให้ความสำคัญโดยการส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นและส่วนรวม ฟังความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และควรให้ความสำคัญโดยการส่งเสริมให้ประชาชนประพฤติปฏิบัติตนด้วยการวางใจเป็นกลาง วางเฉยกับเรื่องที่ไม่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้คนมีสันติสุขในสังคม

ส่วนปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันตินั้น มีผู้ได้ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง การควบคุมพฤติกรรมการกระทำรุนแรงของนักเรียนในโรงเรียน อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี[๖๑] โดยผลการวิจัยในส่วนของการสื่อสารพบว่าการสื่อสารของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบันมักติดเพื่อนเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ซึ่งผลที่ได้รับก็คือการชักจูงไปในทางที่ไม่ถูกไม่ควร โดยขาดการไตร่ตรองและการ

---

[๖๐] พระครูพินิจรัตนากร (อนุสรณ์ ฐานทตฺโต), “การประยุกต์ใช้พรหมวิหารธรรมในการสร้างสันติสุขในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

[๖๑] วรารัตน์ วิจารณ์ปรีชา, “การควบคุมพฤติกรรมการกระทำรุนแรงของนักเรียนในโรงเรียน อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๐).

สื่อสารที่เข้าใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการเลือกใช้วิธีที่ไม่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา ซึ่งสามารถนำไปสู่ความรุนแรง ทั้งนี้งานวิจัยชิ้นนี้พบว่าตัวแปรอิสระได้แก่ (๑) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการควบคุมพฤติกรรมการกระทำรุนแรง และมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ (r = .๒๘๙) แสดงว่าเมื่อนักเรียนมีการสื่อสารที่ดี ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจต่อกัน ซึ่งมีแนวโน้มที่จะควบคุมพฤติกรรมการกระทำรุนแรงที่ดีซึ่งจะนำไปสู่วิถีทางแห่งการร่วมมือร่วมใจอันดีต่อกันและปฏิเสธที่จะไม่ทำให้เกิดความขัดแย้ง (๒) การจัดการด้านอารมณ์กับการควบคุมพฤติกรรมการกระทำรุนแรง มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ (r = .๓๖๗) แสดงว่าเมื่อนักเรียนสามารถรู้เท่าทันอารมณ์และจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ ก็จะมีแนวโน้มที่จะควบคุมพฤติกรรมการกระทำรุนแรง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการระงับยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สามารถอดทนต่อความแตกต่าง ให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น (๓) พฤติกรรมการประนีประนอมกับการควบคุมพฤติกรรมการกระทำรุนแรง มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ (r = .๔๗๕) แสดงว่าเมื่อนักเรียนรู้จักที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม รู้จักไกล่เกลี่ยความขัดแย้ง ก็จะส่งผลให้เกิดบุคลิกการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งนำพาไปสู่การลดปัญหาการใช้ความรุนแรง

๑.๗ ระเบียบวิธีการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยทำการศึกษาอย่างละเอียดทั้งข้อมูลเอกสารและข้อมูลภาคสนาม โดยจะทำการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการกำหนดขอบเขตของการศึกษา “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” รวมทั้งจัดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และเก็บข้อมูลโดยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การจดบันทึก การเข้าร่วมสัมมนา แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเขียนงานวิจัยเป็นการบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

๑.๗.๑ การเก็บข้อมูล

ศึกษาโดยเก็บข้อมูลจากข้อมูลภาคเนื้อหารวมทั้งเอกสารคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา และหนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตำรา บทความ เอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ โดยนำข้อมูลที่ได้มาศึกษา วิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ ทั้งนี้มีแหล่งข้อมูลที่สำคัญ คือ

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์อรรถกถา และซีดีรอมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกํ ๒๕๐๐ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

หนังสือพุทธธรรม หนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม และ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ตลอดจนหนังสือ ตำรา บทความ เอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ โดยมุ่งเน้นศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก และศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้าในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยนำมาบูรณาการรวมกันเพื่อหารูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาในงานวิจัยชิ้นนี้

ค. ข้อมูลภาคสนาม

การสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วมและมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่มและเดี่ยวซึ่งเป็นการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างและแบบกึ่งโครงสร้าง การเข้าร่วมการอบรม การสนทนากลุ่มเฉพาะ การสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ การจดบันทึก การบันทึกเสียง การบันทึกรูปภาพ

อนึ่ง งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลจากสภาพปัญหาจากการสังเกต การศึกษาค้นคว้า การเข้าร่วมอบรม การสนทนากลุ่มเฉพาะ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ ๑ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาจากการศึกษาค้นคว้ากรณีตัวอย่างเชิงเอกสาร การสังเกตสภาพปัญหาจริงแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant Observation) การจดบันทึก การบันทึกเสียง และการสัมภาษณ์แบบไร้โครงสร้าง (Unstructured Interview) ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์มีความยืดหยุ่นสูง เป็นการเปิดกว้าง และไม่เป็นทางการมากนัก ซึ่งผู้สัมภาษณ์ (ผู้วิจัย) จะถามเรื่องใดก่อนหรือหลังก็ได้ รวมทั้งตัวผู้สัมภาษณ์ไม่จำเป็นต้องถามคำถามเหมือนกันทุกคน ยิ่งไปกว่านั้น ตัวผู้สัมภาษณ์จะมีอิสระในการซักถามและสามารถที่จะปรับเปลี่ยนการซักถามให้เหมาะสมกับผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคนได้ ฉะนั้น ขั้นตอนนี้จัดอยู่ในขั้นของการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหา

ขั้นที่ ๒ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติ โดยทำการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) การสนทนากลุ่ม (Group Interview) รวมทั้งการทำกิจกรรม การจดบันทึก และการบันทึกรูปภาพ จุดมุ่งหมายเพื่อหาความคิดเห็นและประสบการณ์เฉพาะเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติของผู้ร่วมสนทนากลุ่ม ซึ่งอาจแตกต่างกันหลากหลายไป[๖๒] แล้วจึงนำไปเป็นแนวทางในการสร้างคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semistructured Interview) เพื่อใช้ในขั้นตอนที่ ๓ ต่อไป

---

[๖๒] ชาย โพธิสิตา, **ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๑๙๗.

ขั้นที่ ๓ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) แบบเผชิญหน้า (Face-to-Face Interview) และเป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อทำการสัมภาษณ์กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ที่สัมพันธ์กับงานวิจัยชิ้นนี้ ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยมีการใช้แบบฟอร์มที่มีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า ทั้งมีการวางแผนในการสัมภาษณ์และการบริหารการสัมภาษณ์ที่ถูกจัดเตรียมไว้อย่างค่อนข้างแน่นอนเป็นการล่วงหน้า ซึ่งการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semistructured Interview) ของผู้วิจัยในครั้งนี้จะมีลักษณะการดำเนินงานที่เป็นมาตรฐานจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึกชุดเดียวกัน เนื่องจากผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนจะตอบคำถามจากแบบสัมภาษณ์ชุดเดียวกันจำนวน ๕ ตอน ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ หน้า โดยใช้แนวคำถามดังกล่าวเป็นหลัก แต่ในขณะเดียวกัน ก็เปิดกว้างสำหรับประเด็นที่อาจจะเกิดขึ้นจากการสนทนาทุกรูปแบบ โดยที่ก่อนการให้สัมภาษณ์เชิงลึกทุกครั้ง ผู้วิจัยจะส่งหัวข้อเรื่องและประเด็นในแบบสอบถามให้กับผู้ให้สัมภาษณ์ทุกครั้งเพื่ออธิบายเกี่ยวกับงานวิจัยและหัวข้อการวิจัย ปัญหาการวิจัย สมมติฐาน และผลที่คาดว่าจะได้รับ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ถูกสัมภาษณ์มีความเข้าใจที่ชัดเจนและไม่หลงประเด็น หลังจากนั้น ผู้วิจัยจะถามคำถามก่อนและหลังโดยมีการเรียงตามลำดับเหมือนกันหมดทุกท่าน ซึ่งผู้สัมภาษณ์ (ผู้วิจัย) จะต้องอ่านคำถามตามลำดับที่อยู่ในแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยมีการจดบันทึกลงสมุดโน้ต การบันทึกเสียง การบันทึกภาพ ซึ่งมีการขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนทุกครั้งแล้วจึงนำข้อมูลที่ได้ไปประมวลผล เพื่อวิเคราะห์จัดหมวดหมู่ข้อมูล

ขั้นที่ ๔ ผู้วิจัยทำการสร้าง “ร่างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” เรียกโดยย่อ “ร่าง PMC” ขึ้นมาจากการบูรณาการข้อมูล อธิบาย และการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำร่าง PMC ดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน ๒ รูป/คน นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๑๐ รูป/คน รวมทั้งสิ้นจำนวน ๑๒ รูป/คน ทำการวิพากษ์ โดยใช้เทคนิคเดลฟายแบบปรับปรุง[๖๓] (Modified Delphi Techniques) สำหรับการวิจัยที่เรียกว่า EDFR (Ethonographic Delphi Futures Research) และการใช้วิธีสัมภาษณ์แบบปลายเปิดโดยไม่มีการชี้นำ รวมทั้งจะไม่มีการจำกัดขอบเขตของแนวคิดของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สัมภาษณ์มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และแก้ไขร่างรูปแบบ PMC ที่ให้สัมภาษณ์ เพื่อทำให้งานวิจัยได้รับความน่าเชื่อถือมากขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยเปิดให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ทำการวิพากษ์ร่างรูปแบบ พร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้อง และเพื่อเป็นการยืนยันความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ในงานวิจัยชิ้นนี้

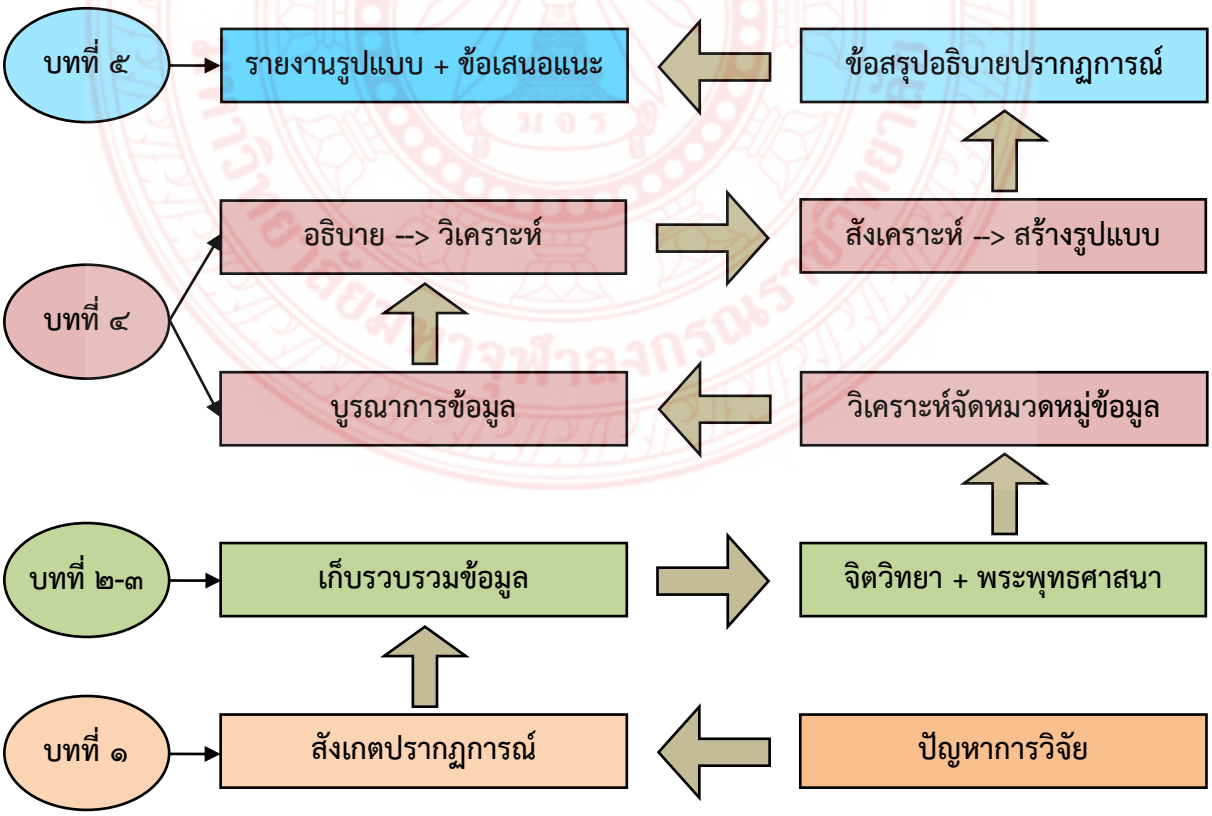
ขั้นที่ ๕ ผู้วิจัยนำร่างรูปแบบดังกล่าวไปทำการตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหาและประเด็นการวิจัย โดยจัดให้มีการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และออกหนังสือเชิญกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันตามลักษณะของงานวิจัยมาประมาณ ๗ รูป/คน เพื่อมา

---

[๖๓] สุวิมล ว่องวาณิช, **การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น (Needs Assessment Research)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : บริษัทวี.พริ้นท์ (1991) จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๓๒.

นั่งคุยกันในปัญหาที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ซึ่งใช้แนวคำถามในการสัมมนาเป็นแบบชนิดกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) โดยเป็นการผสมผสานระหว่างการตั้งข้อคำถามตรงประเด็นแบบมีโครงสร้างและข้อคำถามแบบยืดหยุ่นเพื่อผู้เข้าสัมมนาจะได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมภายใต้กรอบการวิจัยที่วางไว้ ซึ่งต่อมาผู้วิจัยจะได้รวบรวมข้อคิดเห็นและคำเสนอแนะจากการสนทนากลุ่มเฉพาะมาปรับแก้ไข “ร่างรูปแบบ PMC”

ขั้นที่ ๖ ผู้วิจัยนำ “รูปแบบ PMC” ที่ผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์จากขั้นที่ ๔-๕ มาเข้าการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) ที่เกี่ยวข้องกับ ๕ ด้าน คือ ด้านพระพุทธศาสนาเถรวาท ด้านการสื่อสารอย่างสันติ ด้านสันติศึกษา ด้านพุทธจิตวิทยา และด้านจิตวิทยา จำนวนรวมทั้งหมด ๑๑ รูป/คน หลังจากการสัมมนา ผู้วิจัยทำการเก็บบันทึกข้อมูล แล้วจึงนำผลที่ได้จากการการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญมาเขียนเชิงพรรณนาเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ ผ่านกระบวนการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อให้ได้ข้อสรุปอธิบายปรากฏการณ์ แล้วจึงทำรายงานผลการวิจัย “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” หรือเรียกโดยย่อว่า “รูปแบบ PMC” ที่มาจากคำว่า Peace and Mercy Communication พร้อมทั้งข้อเสนอแนะ โดยทำการอธิบายด้วยกระบวนการพรรณนาตามลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งมีลักษณะการดำเนินงานวิจัยตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๑.๔ รูปแบบการวิจัย “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” (ผู้วิจัย)

๑.๗.๒ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบปัญหาที่ต้องการทราบ ตามวัตถุประสงค์ในประเด็นลักษณะของการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาที่จะส่งผลทำให้เกิดการสานสัมพันธ์โดยใช้วิธีการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรงเชิงพุทธบูรณาการ โดยผู้วิจัยแบ่งเนื้อหาเป็น ๕ บท ได้แก่ บทที่ ๑, บทที่ ๒, ๓, ๔ และ ๕

บทที่ ๑ เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยในการดำเนินการวิจัยในงานชิ้นนี้ โดยผู้วิจัยแบ่งรายละเอียดของขั้นตอนในการดำเนินงานออกเป็น ๕ เฟสหลัก คือ เฟสที่ ๑) การเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อค้นหาสภาพปัญหา, สาเหตุและปัจจัยของปัญหา, และพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติ เฟสที่ ๒) การประมวลผลข้อมูลที่ได้และการจัดหมวดหมู่ของปัญหา, สาเหตุ, พฤติกรรม เฟสที่ ๓) การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิในด้านต่างๆ ได้แก่ พระพุทธศาสนาเถรวาท พุทธจิตวิทยาสันติศึกษา การสื่อสารอย่างสันติ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวชศาสตร์ และนักจิตบำบัดภาษาสมอง (NLP Certified Trainer) เฟสที่ ๔) การสัมมนากลุ่มเฉพาะ และ เฟสที่ ๕) การสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ

บทที่ ๒ ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดและแนวปฏิบัติเกี่ยวกับจิตวิทยาการสื่อสารอย่างสันติของ ดร.มาร์แชล โรเซนเบอร์ก โดยใช้หน่วยการวิเคราะห์ด้านการสื่อสารอย่างสันติโดยมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน อาศัยเกณฑ์เรื่อง ๔ องค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติตามแนวคิดของ NVC ซึ่งเน้นที่ภาษาแห่งความกรุณา และทำการวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติซึ่งมี ๔ องค์ประกอบของการสื่อสารตามแนวคิดของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก คือ การสังเกต ความรู้สึก ความต้องการ และการขอร้อง โดยทั้งหมดนั้นตั้งอยู่บนพื้นแห่งการเชื่อมโยงสานความสัมพันธ์ระหว่างคู่สื่อสารหรือคู่ขัดแย้ง โดยมุ่งเน้นศึกษาที่เนื้อหาสาร ผู้ส่งสาร ผู้รับสาร และช่องทางการสื่อสาร นอกจากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาต่อในเรื่องการแก้ไขความขัดแย้งโดยแยกเป็น ๑) การนำการสื่อสารอย่างสันติไปใช้ในกรณีที่เราเป็นคู่ขัดแย้ง และ ๒) การนำการสื่อสารอย่างสันติไปใช้ในกรณีที่เราเป็นคนกลาง

บทที่ ๓ ศึกษาวิเคราะห์หลักการเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้า โดยใช้หน่วยการวิเคราะห์ด้านการสื่อสารอย่างสันติมีพรหมวิหารธรรมเป็นพื้นฐาน ผู้วิจัยเน้นศึกษาในเรื่องความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาที่มีพื้นฐานอยู่บนหลักสัมมาวาจาและสัมมาสติ โดยอาศัยเกณฑ์เรื่ององค์ประกอบของการสื่อสารตามแนวคิดพุทธศาสนาเถรวาท โดยมุ่งเน้นศึกษาที่เนื้อหาสาร ผู้ส่งสาร ผู้รับสาร และช่องทางการสื่อสาร ทั้งนี้ทำการศึกษาทั้งจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อภิธรรมปิฎก คัมภีร์อรรถกถา และซีดีรอมพระพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหามงกุฏราชวิทยาลัย รวมไปถึงหนังสือพุทธธรรม และหนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

บทที่ ๔ ศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์ร่างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา โดยเป็นผลมาจากการศึกษาวิเคราะห์ในบทที่ ๒ เกี่ยวกับจิตวิทยาการสื่อสารอย่างสันติของดร.

มาร์แชล โรเซนเบอร์ก และบทที่ ๓ เกี่ยวกับหลักการการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้า และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยที่ผู้วิจัยนำมาบูรณาการร่วมกันและเขียนเป็น (ร่าง) รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (PMC) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบรับรองความถูกต้อง ด้วยวิธีการทำเดลฟายเชิงประยุกต์เพื่องานวิจัยในอนาคตรอบแรก (1st Ethnographic Delphi Futures Research) ก่อนนำเข้าการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) เพื่อหาข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนั้นจึงนำ (ร่าง) รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (PMC) จากรอบแรก ภายหลังการปรับแก้ไขไปนำเข้าการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) เพื่อทำการรับรอง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” หลังจากปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จึงทำการตรวจสอบรับรองความถูกต้องเป็นขั้นตอนสุดท้าย ด้วยวิธีการทำเดลฟายเชิงประยุกต์เพื่องานวิจัยในอนาคตรอบสอง (2nd Ethnographic Delphi Futures Research) เพื่อหาความรับรองร่วมกันจากผู้ทรงคุณวุฒิ

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและทำการอภิปรายรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาพร้อมทั้งนำเสนอข้อเสนอแนะ

๑.๗.๓ การนำเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และอธิบายตามวัตถุประสงค์ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๓ ส่วน รวมเป็น ๕ บทได้แก่ ส่วนนำ ได้แก่ บทที่ ๑ ส่วนเนื้อหา ได้แก่ บทที่ ๒, ๓, ๔ และ ส่วนสรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ได้แก่ บทที่ ๕

ฉะนั้น ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” ผู้วิจัยจึงได้จัดทำขั้นตอนของการดำเนินงานวิจัย (Research Process) ดังแผนภาพ ๑.๔ แสดงขั้นตอนของการดำเนินงานวิจัย และสามารถอธิบายแบ่งออกเป็นรายละเอียดขั้นตอนได้ ๗ ขั้นตอนดังนี้ คือ

ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยเข้าไปทำการศึกษาสภาพปัญหาจริงของการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงและทำการรวบรวมปัญหาอุปสรรคของการสื่อสารอย่างสันติ โดยทำการจัดลงหมวดหมู่ (Groupings)

ขั้นตอนที่ ๒ ผู้วิจัยดำเนินการค้นคว้าหลักการและทฤษฎีจิตวิทยาการสื่อสารอย่างสันติ โดยผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์เอกสารต่างๆ ทั้งแบบปฐมภูมิและทุติยภูมิ

ขั้นตอนที่ ๓ ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาเรื่องดังกล่าวออกเป็นแนวคิดและหลักการ ๒ แบบ คือ (๑) แนวคิดและแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับจิตวิทยาการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก และ (๒) หลักการในการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้า ซึ่งผู้วิจัยใช้กรอบธรรมะแบ่งเป็นแนวคิดจาก “พรหมวิหาร ๔” คือ หลักเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และแนวทางปฏิบัติจาก “สัมมาวาจา” รวมถึง “สัมมาสติ” ซึ่งผู้วิจัยได้มาจากการศึกษาค้นคว้า และนำมาอธิบาย วิเคราะห์

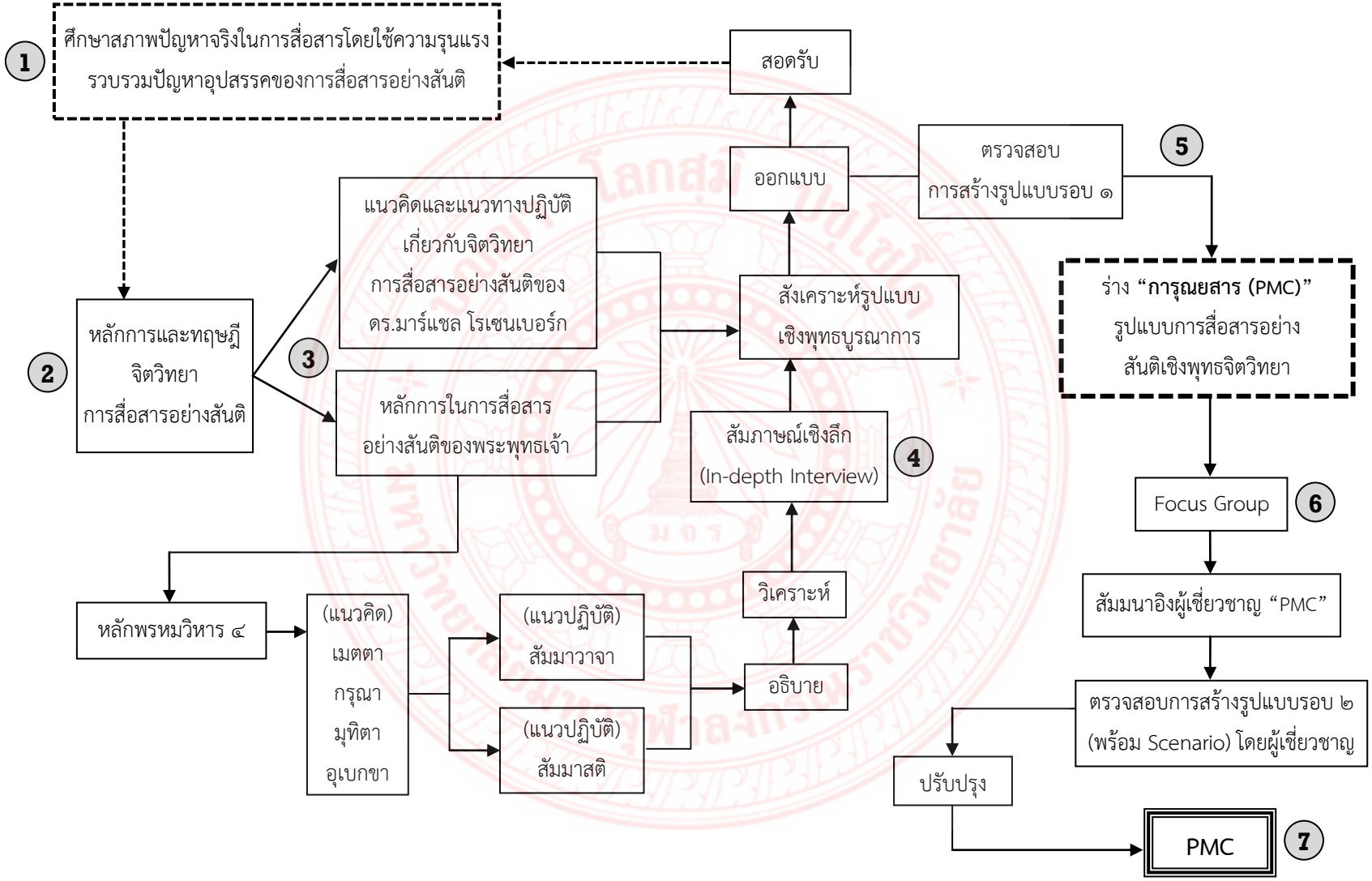
ขั้นตอนที่ ๔ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ๖ ด้าน ได้แก่ ๑. พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒. การสื่อสารอย่างสันติ ๓. สันติศึกษา ๔. พุทธ

จิตวิทยา ๕. แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ และ ๖. นักจิตบำบัดภาษาสมอง (NLP Certified Trainer) แล้วจึงต่อด้วยการนำหลักการในการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้าไปทำการสังเคราะห์ร่วมกับการสื่อสารอย่างสันติตามแนวคิดและแนวทางปฏิบัติของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก ในการบูรณาการร่วมกันเพื่อนำไปออกแบบให้สอดรับกับสภาพปัญหาจริงของการสื่อสารอย่างไม่สันติ เพื่อหาทางที่จะนำไปสู่การสานสัมพันธ์

ขั้นตอนที่ ๕ นำผลการศึกษาและบูรณาการหลักการและทฤษฎีจิตวิทยาการสื่อสารอย่างสันติมาออกแบบ เพื่อให้สอดรับกับสภาพปัญหาจริงในการสื่อสารอย่างไม่สันติ โดยผู้วิจัยนำมาเขียนเป็นร่างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา โดยที่ผู้วิจัยเรียกร่างรูปแบบดังกล่าวในงานวิจัยชิ้นนี้ว่า การสื่อ “การุณยสาร” (Peace and Mercy Communication หรือชื่อย่อคือ PMC) แล้วจึงส่งตัวร่างรูปแบบไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบในรอบแรก

ขั้นตอนที่ ๖ หลังจากออกแบบร่างรูปแบบ “PMC” แล้วจึงนำไปจัดทำการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๗ รูป/คน ต่อจากนั้นจึงจัดการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) ตัวร่างรูปแบบ “PMC” โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๑๑ รูป/คน เพื่อนำผลจากการทำการสนทนากลุ่มเฉพาะ และการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญที่ได้ไปเป็นฐานในการปรับปรุงตัวร่าง เพื่อให้ได้ รูปแบบ “การุณยสาร (PMC)” ตัวจริงพร้อมทั้งใส่ตัวอย่าง (Scenario) ให้สอดคล้อง หลังจากนั้น จึงส่งให้ผู้เชี่ยวชาญทำการตรวจสอบการสร้างรูปแบบในรอบที่สองก่อนนำไปปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ ๗ ภายหลังจากการปรับปรุงร่างรูปแบบตามคำแนะนำแล้ว ผู้วิจัยจึงสามารถนำรูปแบบ “การุณยสาร (PMC)” ไปปรับใช้จริงและดำเนินการประกาศใช้รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาที่เรียกว่าการสื่อ “การุณยสาร (PMC)” เพื่อไปประยุกต์และปรับใช้ให้สอดคล้องได้จริงในสังคมยุคปัจจุบัน



แผนภาพที่ ๑.๕ แสดงขั้นตอนของการดำเนินงานวิจัย

๑.๗.๔ ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร

(๑) ในการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Study) ผู้วิจัยได้รวบรวมแบบแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก จากหนังสือทั้งหมดที่มีอยู่ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยเฉพาะหนังสือต่างประเทศนั้นผู้วิจัยได้ทำการสั่งซื้อโดยตรงจากประเทศสหรัฐอเมริกาและนำมาอ่านโดยแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งผู้วิจัยยังได้ทำการศึกษาค้นคว้าชีวประวัติของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก ตลอดเวลาที่เขามีชีวิตอยู่ ตั้งแต่ในวัยเด็กจนกระทั่งวัยรุ่นและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และเสียชีวิตในที่สุด โดยที่ผู้วิจัยได้จัดทำเป็นแผนภูมิชีวิตเพื่อที่จะหาร่องรอยของนักวิชาการและนักจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่องานของ ดร. โรเซนเบอร์ก รวมไปถึงครอบครัว เพื่อนบ้าน โรงเรียน สังคม ฯลฯ ที่มีผลต่อการพัฒนารูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของ ดร. โรเซนเบอร์กซึ่งประกอบไปด้วยรายนามดังนี้

๑) ไมเคิล ฮาคีม[๖๔] (Professor Michael Hakeem) นักสังคมวิทยา
๒) คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) นักจิตวิทยา
๓) อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยา
๔) เบอร์นี่ แบนแฮม (Bernie Banham) จิตแพทย์
๕) จอร์จ มิลเลอร์ (George Miller) นักจิตวิทยา
๖) จอร์จ อัลบี (George Albee) นักจิตวิทยา
๗) เปาโล เฟอร์เรอร์ (Paulo Freire) นักปรัชญาการศึกษา
๘) อีริค เบิร์น (Eric Berne) นักจิตวิทยา
๙) เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) นักจิตวิทยา

จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการเขียนสรุปเรียบเรียงเพื่อนำไปอธิบายและวิเคราะห์การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง (Nonviolent Communication) หรือ การสื่อสารอย่างสันติตามแนวคิดทฤษฎีของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก เพื่อทำการสังเคราะห์ร่วมกับหลักการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

(๒) ผู้วิจัยทำการศึกษาหลักการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารอย่างสันติ โดยเน้นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักพรหมวิหารธรรม และหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยที่งานวิจัยชิ้นนี้ให้ความสำคัญกับแนวทางปฏิบัติของสัมมาวาจา วาจาสุภาษิต และสัมมาสติ โดยผู้วิจัยทำการรวบรวมจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่

---

[๖๔] Michael Hakeem, Professor of Sociology Emeritus at the University of Wisconsin-Madison, served on the governing board of the Foundation's Executive Council and was its chairperson for many years. He was also a hands-on volunteer for a decade along with his wife, the late Helen Hakeem. He passed away at the age of 90.

พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา หนังสือ งานวิจัย บทความ วิทยานิพนธ์ และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง จากนั้น ผู้วิจัยจึงทำการสรุปเรียบเรียงและอธิบาย เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัย เพื่อเป็นรูปแบบทางพุทธจิตวิทยาในการสื่อสารอย่างสันติ

๑.๗.๕ ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาเชิงประจักษ์

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาเชิงประจักษ์ (Empirical Phenomenology Study[๖๕]) โดยผู้วิจัยเน้นการค้นหาความรู้ที่เป็นความจริงจากแหล่งข้อมูลโดยให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจส่วนเนื้อหาภาคประสบการณ์อย่างเป็นองค์รวม ทั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาองค์ประกอบ คุณลักษณะ สาเหตุปัจจัย และวิธีการในการสื่อสารอย่างไม่สันติของการศึกษาจากกรณีตัวอย่างเชิงเอกสาร การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ทั้งนี้ เพื่อหาแนวทางในการสานความสัมพันธ์ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ (Empathy) โดยใช้แนวคิดทางการศึกษาคือตามลักษณะของ Duquesne School[๖๖] ด้วยแนวทางในการศึกษาตามลักษณะดังกล่าว ผู้วิจัยมุ่งหวังว่าจะทำให้เกิดปรากฏการณ์ในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการสานสัมพันธ์ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร ตัวสารที่ใช้ซึ่งสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ได้จริงในยุคสมัยปัจจุบัน และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในยุคโลกาภิวัฒน์ โดยมีการเก็บข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ดังนี้

(๑) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์

กลุ่มที่ ๑ : กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหา

การวิจัยชิ้นนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติ โดยผู้วิจัยทำการศึกษาเชิงเอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติ ร่วมกับการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาจริงของพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติจากกลุ่มผู้เข้าอบรม ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลถูกคัดเลือกแบบยึดจุดหมายของการศึกษาเป็นหลัก[๖๗] (Purposeful Sampling) โดยเป็นการเลือกแบบไม่มีโครงสร้างที่เคร่งครัด แต่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสอดคล้องในจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัยและสมสติฐานของผู้วิจัยเป็นหลัก ทั้งนี้ กลุ่มที่เป็นผู้ให้

---

[๖๕] Clark Moustakas, **Heuristic Research : Designs, Methodology, and Applications**, (Newbury Park, CA : SAGE Publications, 1990).

[๖๖] Jon L. James, **Transcendental Phenomenological Psychology : Introduction to Husserl's Psychology of Human Consciousness**, Revised Edition, (USA : Three Rivers Consultancy and Trafford Publishing, 2011), p. 121.

[๖๗] ชาย โพธิสิตา, **ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑๘.

ข้อมูลดังกล่าวมีข้อจำกัดเรื่องการเป็นตัวแทนประชากรของกลุ่ม ณ เวลาปัจจุบันที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา[๖๘] มิใช่เป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรรวม (Population) โดยผู้วิจัยยึดตามหลักการพัฒนาการของมนุษย์ของ อีริค อีริคสัน (Erik Erikson)[๖๙] ซึ่งอีริคสันเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกเป็นตัวบ่งบอกถึงการวางรากฐานบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่สั่งสมจากการเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิดจนถึงแต่ละช่วงวัย และพัฒนาการทางบุคลิกภาพเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในทุกช่วงของชีวิต[๗๐] ส่วนซิกมันต์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)[๗๑] นักจิตวิทยาแบบจิตวิเคราะห์ผู้คิดค้นทฤษฎีจิตวิเคราะห์กล่าวว่าบุคลิกภาพประกอบด้วย จิตของมนุษย์มีโครงสร้างของจิตเป็น ๓ ส่วน คือ

๑) อิด (Id) เป็นระดับจิตใต้สำนึกและทำงานตามหลักการแห่งความสุข (Principle of Pleasure) ประกอบด้วยทุกสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพันธุกรรมดั้งเดิม แรงกระตุ้นที่มีมาตั้งแต่แรกเกิด จัดเป็นสัญชาติญาณขั้นพื้นฐานของมนุษย์ สิ่งเหล่านี้รวมถึงความต้องการของร่างกาย ความปรารถนาทางเพศ และแรงกระตุ้นความก้าวร้าว

๒) อีโก้ (Ego) เป็นระดับจิตสำนึกบางส่วน ทำหน้าที่ตามหลักการแห่งความจริง (Reality Principle) จัดเป็นส่วนที่มีความสำคัญของบุคลิกภาพ ทำหน้าที่ตัดสินให้สัญชาติญาณเกิดความรู้สึกพอใจเมื่อใด และอย่างไร มีขีดความสามารถใช้สำหรับพิจารณาตัดสินใจและอาศัยหลักการและความมีเหตุผล และสามารถระลึกนึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้ว เป็นส่วนช่วยชี้นำพฤติกรรมให้ได้รับความสุขสูงสุด และขจัดความเจ็บปวดให้มีน้อยที่สุด โดยรู้จักเลือกแนวทางที่เหมาะสมที่สุดเพื่อทำให้เกิดความพอใจต่อความต้องการของ Id เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในระยะยาว

๓) ซุปเปอร์อีโก้ (Super Ego) เป็นระดับจิตที่อยู่ในจิตสำนึกเป็นบางส่วน มีหน้าที่ควบคุมการแสวงหาความสุขของ Id จากแรงกระตุ้น Super ego ยอมให้ Id แสวงหาความสุขภายใต้เงื่อนไข

---

[๖๘] Cohen, L. and Manion, L, **Research Method in Education**. 3rd Edition, (London : Routledge, 1989), อ้างถึงในบทความการวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, **บทที่ ๖ : การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง**, สามารถสืบค้นเพิ่มเติมได้ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://pioneer.netserv.chula.ac.th/~jaimorn/re6.htm.

[๖๙] Erikson, Erik H., **The Life Cycle Completed,** Extended Version with New Chapters on the Ninth Stage of Development by Joan H. Erikson, (New York : W. W. Norton, 1997), p. 61.

[๗๐] อีริคสันมีความเห็นว่าพัฒนาการทางบุคลิกภาพเกิดขึ้นได้เนื่องจากคนมีการติดต่อสัมพันธ์กับสังคม ดังนั้นจึงเน้นที่สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและสังคม ในแต่ละขั้นของการพัฒนาจะมี “ช่วงวิกฤต” (Critical Period) สำหรับที่จะพัฒนาเรื่องนั้นๆ ซึ่งอีริคสันหมายถึงผู้ที่มีบุคลิกภาพจิตดีจะเป็นลักษณะของคนที่สามารถเผชิญปัญหาหรือแก้ปัญหา ทั้งปัญหาที่เกิดจากภายในตนเองและปัญหาจากภายนอก ด้วยการที่สามารถจัดระบบระเบียบความคิดและสามารถตัดสินใจได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าในช่วงชีวิตใดมีพัฒนาการเป็นไปในทางลบมากกว่า บุคคลผู้นั้นจะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพไม่สมบูรณ์ ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นผู้ที่มีปัญหาในการปรับตัวและการสื่อสารเชิงลบ

[๗๑] Mannoni, Octave, **Freud : The Theory of the Unconscious**, (London : NLB, 1971), pp. 93–97.

ที่แน่นอน Super ego เป็นเรื่องเกี่ยวกับศีลธรรม มโนธรรม สามารถจะบอกได้ว่า การกระทำใดถูกหรือผิดและจะยอมให้แรงกระตุ้นของ Id ได้รับการตอบสนองเป็นความสุข ก็เฉพาะการกระทำที่ถูกต้องทางด้านศีลธรรม มโนธรรม ไม่เหมือนกับ Ego ที่ยินยอมให้ Id กระทำได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ปลอดภัยหรือมีความเป็นไปได้ Super ego เป็นสิ่งที่เกิดจากการมีประสบการณ์ โดยได้รับการถ่ายทอด ฝึกอบรม มาจากพ่อแม่ จากการสอนทางด้านศีลธรรมของสถานศึกษา (Norms) ของสังคมที่เป็นมาตรฐานสำรับยึดถือและปฏิบัติของบุคคลในสังคม

ระบบจิตมนุษย์ทั้ง ๓ ระดับนี้ เป็นพลังผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมต่างๆ กันจนกลายเป็นลักษณะของบุคคล โดยจะทำงานสัมพันธ์กันไม่แยกจากกันอย่างเด็ดขาด ในการทำงานตามหน้าที่ย่อมจะต้องมีการต่อสู้ มีการยอมรับ มีการปรับตัวกัน มีความขัดแย้งกัน เป็นสิ่งที่เป็นธรรมชาติ ถ้าส่วนของจิตที่เป็น Id, Ego, Super Ego ส่วนใดเป็นฝ่ายชนะ บุคลิกภาพของบุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมออกไปตามแนวของจิตฝ่ายที่ชนะนั่นเอง

อนึ่ง ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาของการสื่อสารอย่างไม่สันติด้วยระเบียบวิธีวิจัยตามขั้นตอนของการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพปรากฏการณ์วิทยาเชิงประจักษ์ (Empirical Phenomenology) โดยแนวคิดทางการศึกษาที่ผู้วิจัยใช้คือตามลักษณะของ Duquesne School ซึ่งมีแนวทางการศึกษาตามโครงสร้างที่เหมือนจริง[๗๒] (Eidetic Structure) ของ Edmund Husserl โดยที่ให้ความสำคัญกับการพรรณนาตามแนวคิด Husserlian Phenomenology[๗๓] ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะมุ่งพรรณนาความหมายที่สร้างขึ้นมาในจิตสำนึกของผู้ศึกษาตามแนวคิดนี้แบบไม่มีอคติ และไม่มีความเอนเอียงในเรื่องที่กำลังศึกษาวิจัย โดยผู้วิจัยทำการขจัดความคิดเห็นหรือขจัดอคติ (Bias) และความเอนเอียงของผู้วิจัยออกจากสิ่งที่กำลังศึกษา[๗๔] (Bracketing) เน้นที่จุดมุ่งหมาย (Intentionality) และสาระสำคัญ (Essences) ของการรับรู้ของบุคคล ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์แบบไร้โครงสร้าง การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการจดบันทึก ระหว่างปลายเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึง ปลายเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีของจอร์จี้ (Giorgi) โดยยึดแนวทาง

---

[๗๒] Jon L. James, **Transcendental Phenomenological Psychology : Introduction to Husserl's Psychology of Human Consciousness**, Revised Edition, (USA : Three Rivers Consultancy and Trafford Publishing, 2011), p. 121.

[๗๓] อัญญา ปลดเปลื้อง, บทความวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา” (Data Analysis in Phenomenology Studies), **วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข**, Vol. 23, No. 2 : พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๖.

[๗๔] ชาย โพธิสิตา, **ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๑๘๘.

การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาของ ฮัซเซิร์ล (Husserlian Phenomenology) ซึ่งผู้วิจัยทำการแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

(๑) อ่านข้อมูลทั้งหมดจากการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์เพื่อรับรู้ในภาพรวม

(๒) แยกข้อความที่เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ศึกษาออกจากคำบรรยายของผู้ให้ข้อมูล

(๓) เชื่อมโยงข้อมูลเข้ากับความเข้าใจทางจิตวิทยาในแต่ละหน่วยของความหมาย

(๔) ทำการสังเคราะห์หน่วยความหมายทั้งหมดที่ได้ ให้มีความสอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล โดยทำให้เห็นแก่นแท้ของประสบการณ์อย่างชัดเจน และทำการจัดลงเป็นหมวดหมู่ของปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติ

กลุ่มที่ ๒ : กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารอย่างสันติ

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเกี่ยวกับ รูปแบบ วิธีการ และกระบวนการของการสื่อสารอย่างสันติโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) การสนทนากลุ่ม (Group Interview) รวมทั้งการทำกิจกรรม การจดบันทึก และการบันทึกรูปภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตและมีส่วนร่วมในกระบวนการอบรมการสื่อสารอย่างสันติจำนวนทั้งหมด ๖ ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ ๑ การอบรมการสื่อสารเพื่อสันติ ระหว่างวันที่ ๒๙-๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ จัดโดย เสมสิกขาลัย (SEM) ณ มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

ครั้งที่ ๒ การอบรมการสื่อสารอย่างสันติ ระหว่างวันที่ ๗-๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙ จัดโดย กลุ่มเมล็ดพันธุ์สันติ ณ บ้านไม้หอม

ครั้งที่ ๓ การอบรมเครื่องมือการแปลงเปลี่ยนความขัดแย้งด้วยกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ ระหว่างวันที่ ๒๓-๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙ จัดโดย มหาวิทยาลัยมหิดล ณ ศาลายา

ครั้งที่ ๔ การอบรมการสื่อสารอย่างสันติและเทคนิคการเป็นคนกลาง ระหว่างวันที่ ๒๙-๓๐ มิถุนายน ถึง ๑-๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ จัดโดย มหาวิทยาลัยมหิดล ณ ศาลายา

ครั้งที่ ๕ การอบรมกระบวนกรเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ ระหว่างวันที่ ๑๑-๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ จัดโดยความร่วมมือระหว่าง สถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และสถานเอกอัครราชทูตสหรัฐอเมริกา ประจำประเทศไทย ณ บ้านผู้หว่าน สามพราน ทั้งนี้ การเข้าร่วมอบรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับการพิจารณาเข้ารับทุนสนับสนุน (Scholarship) การอบรมต่อเนื่องเพื่อมาเป็น “กระบวนกรด้านการสื่อสารอย่างสันติ” หรือ “Training of Trainers (ToT)” จากฝ่ายสื่อมวลชนและวัฒนธรรม สถานเอกอัครราชทูตสหรัฐอเมริกา ประจำประเทศไทย

ครั้งที่ ๖ การอบรมกระบวนการของ “ซาเทียร์ โมเดล” (Satir Model) เพื่อสร้าง “สัมพันธภาพ สันติสุข และสันติภาพ” ระหว่างวันที่ ๒-๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เนื่องจากหลักทฤษฎีจิตวิทยาแนวซาเทียร์ (Virginia

Satir) เป็นส่วนหนึ่งในฐานของกระบวนการอบรมการสื่อสารอย่างสันติ เพื่อต้องการหาความต้องการที่แท้จริงเบื้องลึกที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ความคาดหวัง การรับรู้ ความรู้สึก รวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นท่าทาง คำพูด และการกระทำ เขาเปรียบเสมือน “ตน (Self)” นั้นเป็นเมล็ดพันธุ์เชิงบวกและเชิงลบ ทั้งนี้ ซาเทียร์ได้ส่งมอบองค์ความรู้หรือเมล็ดพันธุ์แห่งสันติ เพื่อนำไปสู่การเจริญเติบโตในตนเองและนำไปพัฒนาเพื่อเสริมสร้าง “สันติสุขและสันติภาพ” ทั้งในระดับตนเอง ครอบครัว สังคมและชุมชน ดังคำพูดที่เขาใช้ว่า “Peace within, Peace between, Peace among” เพราะซาเทียร์เชื่อว่ามนุษย์เริ่มต้นการสร้างสันติในใจได้ ด้วยการเรียนรู้โลกภายในตนเอง เพื่อเชื่อมสัมพันธภาพและสื่อสารอย่างสร้างสรรค์กับโลกภายนอกตนเองอย่างมีสันติสุข สุดท้ายก็เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกันในการสื่อสารเพื่อให้เกิดสันติและการสานสัมพันธ์กัน

กลุ่มที่ ๓ : กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเพื่อการร่างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้เคยนำเสนอผลงานทางวิชาการระดับนานาชาติเรื่อง “Mercy Message : A Path to Peace” ซึ่งเป็นการนำเสนอองค์ประกอบและแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาในการประชุมทางวิชาการครั้งที่ ๔ (The Fourth International Conference) หัวข้อคือ “Outlook on Self-Identity Beyond Concept” (Dhammanupassana) ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ณ มหาวิทยาลัย International Theravada Buddhist Missionary University (ITBMU) เมืองย่างกุ้ง สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ อนึ่ง การนำเสนอผลงานในครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมสัมมนา ได้แก่ นักวิชาการ นักจิตวิทยา นักสันติภาพ พระและคณะสงฆ์ รวมทั้งแม่ชีฝ่ายพระพุทธศาสนาเถรวาท จากมหาวิทยาลัยชั้นนำทั้งในและต่างประเทศ รวมจำนวนทั้งหมดประมาณ ๒๐๐ รูป/คน และเปิดโอกาสให้มีการซักถาม วิพากษ์งาน และถาม-ตอบข้อสงสัย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสังเกตแบบมีส่วนร่วม จดบันทึก รวบรวมเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง บันทึกภาพ และพูดคุยแบบกันเองกับนักวิชาการและนักจิตวิทยา พระเถระชั้นสังฆาธิการ แล้วจึงเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้ มาเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า อธิบาย และวิเคราะห์ เพื่อทำการร่างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

กลุ่มที่ ๔ : กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก

กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ รวมทั้งหมด ๑๒ รูป/คน ซึ่งประกอบด้วย

๔.๒.๑ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาเถรวาทจำนวน ๓ รูป ประกอบด้วย

(๑) พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยและอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๓) พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหารและอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔.๒.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน ๒ คน ประกอบด้วย

(๑) ดร. ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์ ผู้เขียนหนังสือ “สื่อสารอย่างสันติ: คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์ และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์” มูลนิธิเสฐียรโกเศศนาคะประทีป

(๒) ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล กระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติและอาจารย์ประจำศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

๔.๒.๓ ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทำงานทางด้านสันติศึกษาจำนวน ๒ คน ประกอบด้วย

(๑) ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์และหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, นักวิชาการและอาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔.๒.๔ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธจิตวิทยาจำนวน ๓ รูป/คน ประกอบด้วย

(๑) พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๓) ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล นักจิตวิทยาและอาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาเอก สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔.๒.๕ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่นจำนวน ๑ คน

(๑) พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ

๔.๒.๖ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตบำบัดภาษาสมอง (Certified NLP – Neuro-Linguistic Programming) จำนวน ๑ คน

(๑) ดร. ทายาท ศรีปลั่ง นักวิชาการและอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตบำบัดภาษาสมอง (Certified NLP – Neuro-Linguistic Programming)

ผู้วิจัยใช้แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้าเชิงลึก (In-depth Interview) อย่างเป็นทางการแบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) รวมทั้งการบันทึก การสังเกต และการเข้าร่วมสัมมนา ซึ่งสรุปได้ดังตารางด้านล่างนี้

ผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ	พระพุทธศาสนาเถรวาท	การสื่อสารอย่างสันติ	สันติศึกษา	แพทย์ด้านกุมารเวช	พุทธจิตวิทยา	นักจิตบำบัด NLP	รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูล
พระสงฆ์	๓	-	-	-	๑	-	๔
ฆราวาส	-	๒	๒	๑	๒	๑	๘
รวม	๓	๒	๒	๑	๓	๑	๑๒

(๒) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิพากษ์ร่างรูปแบบ

รอบที่ ๑ ผู้วิจัยทำการสร้าง "ร่างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" เรียกโดยย่อว่า "ร่าง (PMC)" ขึ้นมาจากการบูรณาการข้อมูล อธิบาย และการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำร่าง PMC ดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน ๒ รูป/คน นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญอีกจำนวน ๑๑ รูป/คน รวมทั้งสิ้นจำนวน ๑๓ รูป/คน เพื่อทำการวิพากษ์ร่างรูปแบบพร้อมทั้งตรวจดูความถูกต้องตามเทคนิคเดลฟายแบบปรับปรุง[๗๕] (Modified Delphi Techniques) สำหรับการวิจัยอนาคตที่เรียกว่า EDFR[๗๖] (Ethonographic Delphi Futures Research) ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อแนะนำ ประเด็นสำคัญ รวมทั้งข้อเสนอแนะมาทำการปรับปรุงร่างรูปแบบจนครบทั้ง ๑๓ รูป/คน ซึ่งประกอบด้วยรายชื่อ ดังต่อไปนี้

(๑) พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติและผู้อำนวยการหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย/อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๓) พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหารและอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๔) พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอกและอาจารย์ประจำ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

---

[๗๕] สุวิมล ว่องวาณิช, **การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น (Needs Assessment Research)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : บริษัทวี.พริ้นท์ (1991) จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๓๒.

[๗๖] จุมพล พูลภัทรชีวิน, "เทคนิคการวิจัยอนาคตแบบ EDFR", ใน **รวมบทความที่เกี่ยวกับการวิจัยทางการศึกษา (เล่ม ๒)**, อ้างใน สุวิมล ว่องวาณิช, **การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕) หน้า ๒๓๒.

(๕) ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้อำนวยการภาควิชาพุทธจิตวิทยาและอาจารย์ประจำสาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๖) ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์และหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๗) ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาโทและอาจารย์ประจำสาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๘) ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล นักจิตวิทยาและอาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาเอกสาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๙) พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ

(๑๐) นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์ นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ, นักวิชาการกระทรวงสาธารณสุขและอาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๑๑) ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล กระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติและอาจารย์ประจำศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

(๑๒) ดร. ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์ ผู้เขียนหนังสือ “สื่อสารอย่างสันติ: คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์ และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์” มูลนิธิเสถียรโกเศศนาคะประทีป

(๑๓) ดร. ทายาท ศรีปลั่ง ผู้เขียนหนังสือ “พลิกกรรม เปลี่ยนชีวิต” ด้วยหลัก “อดีตชาติบำบัด” นักวิชาการและอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตบำบัดภาษาสมอง (Certified NLP – Neuro-Linguistic Programming)

รอบที่ ๒ ผู้วิจัยนำ “ร่างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” เข้านำเสนอต่อการสนทนากลุ่มเฉพาะ (FCD) เพื่อหาข้อแนะนำเพิ่มเติม หลังจากนั้นจึงนำกลับไปแก้ไขตามประเด็นที่มีเพิ่มเติม แล้วจึงนำร่าง PMC ที่ปรับปรุงแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน ๒ รูป/คน นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญอีกจำนวน ๘ รูป/คน ตรวจดูเพื่อหาฉันทามติ (Consensus) และเป็นการยืนยันความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ในงานวิจัยชิ้นนี้

(๓) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสนทนากลุ่ม

การวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยดำเนินการจัดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ รวมทั้งผู้ที่มีการใช้การสื่อสารอย่างสันติจำนวน ๒ ครั้ง รวมจำนวนทั้งสิ้น ๑๘ รูป/คน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มผู้เชี่ยวชาญตามจำนวนของผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสม คือ จำนวนตั้งแต่ ๑๘ รูป/คนขึ้นไป เพราะอัตราการลดของความคลาดเคลื่อนจะมีน้อยมาก คือ ประมาณ ๐.๐๒ (Paul

D. Leedy in Macmillian, 1974[๗๗]) ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้ ๑) การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และ ๒) การสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship)

ครั้งที่ ๑ การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการสัมมนากลุ่มแบบการสนทนากลุ่มเฉพาะจำนวน ๗ รูป/คน ณ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยุธยา วันอังคารที่ ๒๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๐๐ น. เพื่อให้ได้ตัวร่างของรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาเบื้องต้น ประกอบด้วย

๑) พระสงฆ์ฝ่ายเถรวาท	๒	รูป
๒) นักพุทธจิตวิทยา	๒	รูป/คน
๓) นักกิจกรรม	๑	คน
๔) นักจิตวิทยา	๑	คน
๕) นักจิตบำบัดภาษาสมอง	๑	คน

ครั้งที่ ๒ การสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship)

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการสนทนากลุ่มแบบการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญใน ๕ สาขา จำนวนทั้งหมด ๑๑ รูป/คน ณ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยุธยา วันเสาร์ที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๐๐ น. เพื่อการประเมินสรุป “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” ประกอบด้วย

๑) ผู้เชี่ยวชาญพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท	๒	รูป/คน
๒) ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติ	๒	คน
๓) ผู้เชี่ยวชาญด้านสันติศึกษา	๒	รูป/คน
๔) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา	๓	รูป/คน
๕) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา	๒	คน

๑.๗.๖ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ คือ ตัวของผู้วิจัยซึ่งเป็นอุปกรณ์หรือเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูล การสังเกตแบบมีส่วนร่วมละไม่มีส่วนร่วม การเข้าร่วมกิจกรรมการอบรม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสนทนากลุ่มเฉพาะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและพัฒนาให้เหมาะสมกับการศึกษาในครั้งนี้ นอกจากนั้น ยังมีการใช้อุปกรณ์ที่ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งจำเป็นที่จะต้องเตรียมให้พร้อมที่จะใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังต่อไปนี้

---

[๗๗] Paul D. Leedy, **Practical Research : Planning and Design**, (New York : Macmillan Publishing Co., Inc., 1974).

(๑) แนวคำถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งประกอบด้วย ๒ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ แนวคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ ๒ แนวคำถามเกี่ยวกับการตอบคำถามการวิจัย

(๒) ที่บันทึกเทป ๑ เครื่อง (RC Recorder)

(๓) อุปกรณ์การบันทึกเทป ได้แก่ แบตเตอรี่และสำรอง ๔ ก้อน ตัวแท่นชาร์จแบตเตอรี่

(๔) การเตรียมความพร้อมทางร่างกาย และการซักซ้อมในการถามคำถาม

(๕) สมุดจดบันทึกที่สะดวกในการบันทึกและสะดวกในการพกพาเพื่อจดบันทึกภาคสนาม เช่น บันทึกคำพูด สีหน้า ท่าทาง พฤติกรรม การแสดงออก เป็นต้น

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เตรียมพร้อมตามคุณสมบัติ ๑๐ ประการของการเป็นนักสัมภาษณ์ที่ดี[๗๘] คือ ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในด้านความรู้ลึกและกว้างในเรื่องที่จะทำการสัมภาษณ์ พร้อมทั้งดำเนินการสัมภาษณ์แบบมีระบบและมีโครงสร้างที่เหมาะสม ทั้งยังมีความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ขณะทำการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม มีการตั้งคำถามที่ชัดเจนมุ่งตรงตามประเด็น มีความสุภาพในท่าทางการแสดงออกและภาษาที่ใช้ นอกจากนั้น ผู้วิจัยได้ทำใจให้เปิดกว้างสำหรับทุกเรื่อง ทุกประเด็น ที่อาจจะมีความสำคัญต่อเรื่องที่กำลังทำการวิจัย โดยมีการฟังแบบวิพากษ์ คือไม่เชื่อตามสิ่งที่ได้รับฟังเสมอไป และมีการถามอย่างวิพากษ์ คือถามกลับไปเพื่อทดสอบความน่าเชื่อถือและตรงประเด็นของคำตอบที่ได้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถามทวนหลังจากตีความสิ่งที่ได้ฟังแล้ว เพื่อเป็นการขอให้ผู้ตอบยืนยันว่าสิ่งที่ตีความนั้นตรงตามความหมายที่ต้องการสื่อออกมา

(๑) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

(๑) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์

(๒) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่างๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้

(๓) สร้างแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เพื่อนำมาวิเคราะห์

(๒) แบบสนทนากลุ่ม

(๑) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสนทนากลุ่มเพื่อจะใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสนทนากลุ่ม

(๒) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารเกี่ยวกับการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่างๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้

---

[๗๘] ชาย โพธิสิตา, **ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๒๗๙.

(๓) สร้างแบบสนทนากลุ่มให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เพื่อนำมาวิเคราะห์

๑.๗.๗ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสภาพปัญหาจริง โดยการเข้าไปอยู่ในชุมชน การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการจดบันทึก ระหว่างปลายเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึง ปลายเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ และทำการวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ ๒ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ กระบวนการของการสื่อสารอย่างสันติ (NVC) โดยทำการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) การสนทนากลุ่ม (Group Interview) รวมทั้งการทำกิจกรรม การจดบันทึก และการบันทึกรูปภาพ

ขั้นตอนที่ ๓ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีขั้นตอนดังนี้

(๑) เขียนคำร้องขอให้ออกหนังสือจากหลักสูตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับงานวิจัย

(๒) ทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) จำนวน ๑๒ รูป/คน เพื่อสัมภาษณ์ตามที่กำหนดไว้

(๓) ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวัน เวลา และสถานที่ตามกำหนดนัดหมายไว้จนครบทุกประเด็น โดยขออนุญาตใช้วิธีการจดบันทึกและการบันทึกเสียงประกอบการสัมภาษณ์

(๔) นำข้อมูลดิบที่ได้มารวบรวมเพื่อวิเคราะห์โดยวิธีการที่เหมาะสม

(๕) นำมาร่าง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” และนำเสนอต่อไป

ขั้นตอนที่ ๔ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสนทนากลุ่มเฉพาะ โดยมีขั้นตอนดังนี้

(๑) เขียนคำร้องขอให้ออกหนังสือจากหลักสูตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้มีการสนทนากลุ่มเฉพาะ จำนวน ๒ ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ ๑ ดำเนินการสนทนากลุ่มเฉพาะ ณ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย

ครั้งที่ ๒ ดำเนินการสัมมนากลุ่มอิงผู้เชี่ยวชาญ ณ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย

(๒) ทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) โดยครั้งแรกจำนวน ๗ ท่าน และครั้งที่สองจำนวน ๑๑ ท่าน เพื่อสนทนากลุ่มตามที่กำหนดไว้

(๓) ดำเนินการสนทนากลุ่มตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนดนัดหมายไว้จนครบทุกประเด็น โดยขออนุญาตใช้วิธีการจดบันทึกและการบันทึกเสียงประกอบการสนทนากลุ่มเฉพาะและการสัมมนากลุ่มอิงผู้เชี่ยวชาญ

(๔) นำข้อมูลดิบที่ได้มารวบรวมเพื่อวิเคราะห์โดยวิธีการที่เหมาะสม

(๕) นำมาปรับแก้ไข "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" และนำเสนอต่อไป

๑.๗.๘ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

(๑) การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึกโดยวิธีการ ดังนี้

(๑) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเสียงและบันทึกเป็นข้อความ

(๒) นำข้อความที่ได้จากการสัมภาษณ์และการจดบันทึก มาจำแนกเป็นประเด็นและเรียบเรียงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

(๓) วิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตามวัตถุประสงค์การวิจัยโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา[๗๙] (Content Analysis Technique)

(๔) สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยและนำเสนอต่อไป

(๒) การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสนทนากลุ่มเฉพาะ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสนทนากลุ่มเฉพาะโดยวิธีการ ดังนี้

(๑) นำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะมาถอดเสียงและบันทึกเป็นข้อความ

(๒) นำข้อความที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะ และการจดบันทึกมาจำแนกเป็นประเด็นและเรียบเรียงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

(๓) วิเคราะห์คำสนทนากลุ่มเฉพาะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ให้ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัยโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique)

---

[๗๙] การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) นั้นโดยปกติการวิเคราะห์เนื้อหาจะทำตามเนื้อหาที่ปรากฏ (Manifest content) ในเอกสาร มากกว่ากระทำกับเนื้อหาที่ซ่อนอยู่ (Latent content) การวัดความถี่ของคำหรือข้อความในเอกสารก็หมายถึงคำ หรือข้อความที่มีอยู่ ไม่ใช่คำ หรือข้อความที่ผู้วิจัยตีความได้ การตีความจะกระทำในอีกขั้นตอนหนึ่งภายหลังเมื่อผู้วิจัยจะสรุปข้อมูล ส่วนวิธีการทางคุณภาพ คือ การตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Induction) จากเอกสารดังกล่าวประกอบกับเอกสารอื่นๆ โดยอาจมีการแบ่งประเภทตามเนื้อหาของเอกสาร แล้วเปรียบเทียบเนื้อหาประเภทต่างๆ เข้าด้วยกัน ทั้งนี้ในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสารนั้นมิได้สนใจเพียงแค่ข้อความที่ปรากฏในเอกสาร หากทว่าพยายามค้นหาและตีความหมายที่แฝงอยู่ในข้อความเหล่านั้นอีกด้วย โดยอาศัยข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้ด้วยวิธีการอื่นหรือข้อมูลภูมิหลังสภาพแวดล้อมอื่นๆ มาประกอบการวิเคราะห์และตีความหมายข้อมูลในเอกสาร (เอื้อมพร หลินเจริญ, "เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ", **วารสารการวัดผลการศึกษา,** คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕, หน้า ๒๖-๒๗.

(๔) สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อการนำเสนอ (ร่าง) “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” ต่อไป

(๓) การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสนทนากลุ่มอิงผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสนทนากลุ่มอิงผู้เชี่ยวชาญโดยวิธีการ ดังนี้

(๑) นำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มอิงผู้เชี่ยวชาญมาถอดเสียงและบันทึกเป็นข้อความ

(๒) นำข้อความที่ได้จากการสนทนากลุ่มอิงผู้เชี่ยวชาญ และจากการจดบันทึกมาทำการจำแนกเป็นประเด็นและเรียบเรียงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

(๓) วิเคราะห์คำสนทนากลุ่มอิงผู้เชี่ยวชาญของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ให้ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัยโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique)

(๔) สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อการนำเสนอ “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” ต่อไป

๑.๗.๙ จริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยครั้งนี้โดยตระหนักถึงจริยธรรมในการวิจัย[๘๐] ซึ่งยึดหลักการที่สำคัญในการเคารพศักดิ์ศรีและสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างในการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้น ก่อนการวิจัยผู้วิจัยเสนอโครงร่างดุษฎีนิพนธ์และเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อคณะกรรมการพิจารณาสอบโครงร่างการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้รับการอนุมัติให้ทำการศึกษาวิจัยได้ ตามหนังสือประกาศที่ออกโดยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเป็นการให้เกียรติและปกป้องสิทธิของผู้ให้ข้อมูลผู้วิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

(๑) แนะนำตนเองพร้อมกับแจ้งหัวข้อการวิจัย และอธิบายวัตถุประสงค์ของโครงการอย่างละเอียดให้ผู้ให้ข้อมูลรับทราบ พร้อมทั้งอธิบายถึงเหตุผลในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ ถ้าหากว่าระหว่างการสนทนารู้สึกมีความอึดอัดและไม่สบายใจขึ้นมา ผู้ให้ข้อมูลสามารถพักการให้สัมภาษณ์และออกจากวงสนทนาได้ถ้ารู้สึกไปต่อไม่ไหว โดยผู้วิจัยจะให้ความเข้าใจโดยใส่ใจในความรู้สึกนั้น

(๒) ขอความยินยอมก่อนการสัมภาษณ์ด้วยวาจา โดยอธิบายว่าข้อมูลที่ได้จากการสนทนาจะนำไปใช้เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้างต้น มิได้นำไปใช้ในเหตุผลอื่น และจะใช้ในการวิจัยนี้เท่านั้น ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะถูกนำไปถอดความตามจริง ผ่านกระบวนการให้ความหมาย และจัดหมวดหมู่ของคำให้สัมภาษณ์โดยไม่มีการแต่งเติม หรือใส่ความคิดเห็นส่วนตัว

---

[๘๐] Kvale, Steinar, InterViews : An Introduction to Qualitative Research Interviewing, (Thousand Oaks, CA : Sage, 1996), Box 6.1, page 111, อ้างใน ชาย โพธิสิตา, **ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๓๙๐.

จะไม่มีการถ่ายภาพระหว่างการให้สัมภาษณ์ จะมีแต่เพียงการอัดเทปเสียง และการจดบันทึกเพื่อเก็บข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์เท่านั้น

(๓) ชี้แจงว่าจะมีการบันทึกเสียงตลอดเวลาการสนทนาเพื่อใช้เป็นหลักฐานในการนำเสนอข้อมูล และถอดเทปออกมาเพื่อที่จะนำไปสู่ส่วนข้อมูลเนื้อหา และใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลจึงขออนุญาตผู้ให้สัมภาษณ์บันทึกเสียงด้วย

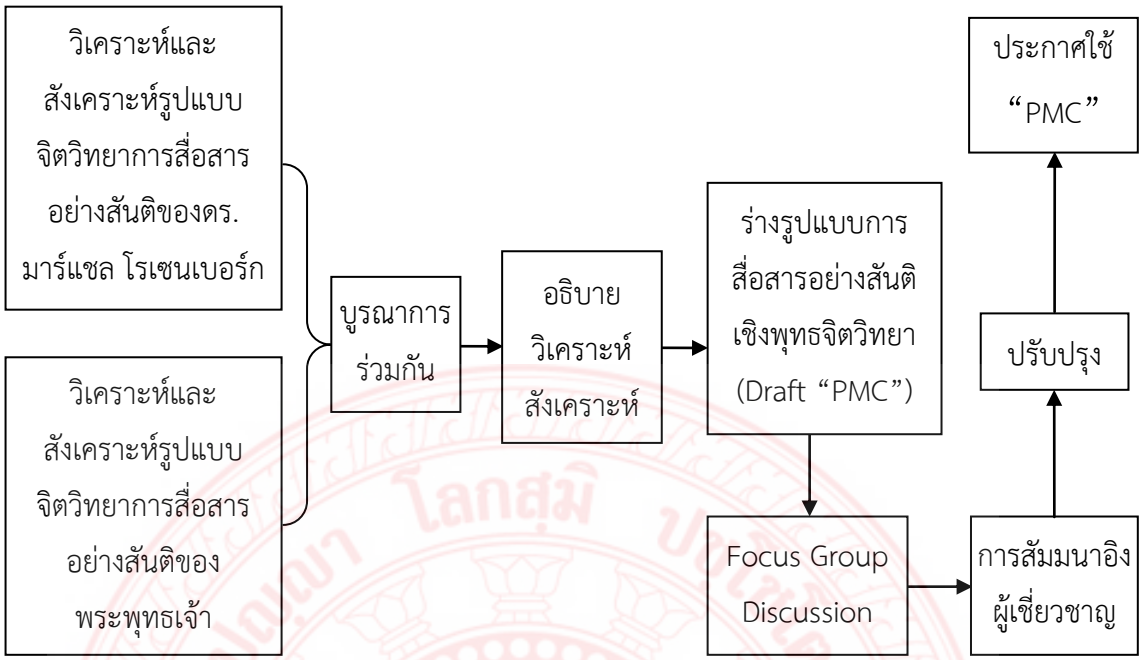
(๔) เริ่มต้นการสัมภาษณ์ด้วยการพูดคุยเพื่ออุ่นเครื่อง เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการสัมภาษณ์จุดประสงค์ก็เพื่อให้คลายความวิตกกังวล เพราะความเครียดและความกังวลจะเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้การสัมภาษณ์ครั้งนั้นเป็นไปอย่างอึดอัด และผู้วิจัยอาจได้ข้อมูลที่ไม่ครบถ้วน เช่น การพูดถึงเรื่องทั่วไป กิจวัตร อาชีพ ลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคม หรือประเด็นอื่นๆ ที่ไม่ใช่ประเด็นหลักของการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้

(๕) ระหว่างการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์หรือการสังเกตการณ์ ผู้วิจัยจะไม่ทำให้เป็นการรบกวนการดำเนินชีวิตตามปกติของแหล่งข้อมูล รวมทั้งพยายามหลีกเลี่ยงวิธีการที่จะทำให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลแก่ผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังคำนึงถึงระดับความสัมพันธ์ที่เหมาะสมระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูล

(๖) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียดลึกซึ้ง และผู้วิจัยนำเสนอรายงานผลการวิจัยเพื่อเผยแพร่เฉพาะองค์ความรู้ที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือแล้วเท่านั้น ซึ่งผลของการศึกษาใดที่ยังคลุมเครือหรือยังไม่ได้รับการตรวจสอบอย่างรอบคอบ ผู้วิจัยจะยึดหลักผลประโยชน์ต่อส่วนรวมและผู้ให้ความร่วมมือเป็นสำคัญ เพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจจะเกิดต่อแหล่งข้อมูล

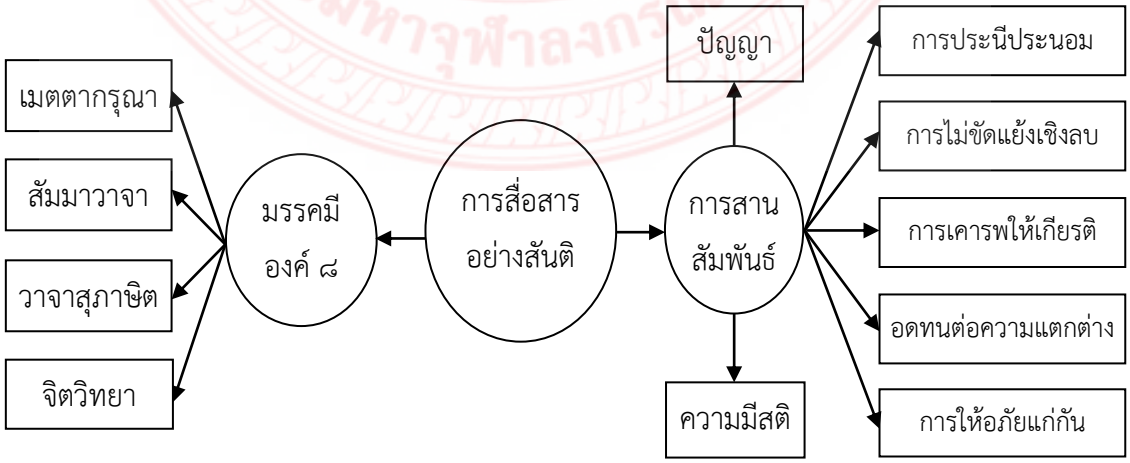
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากประเด็นคำถามของการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ๓ ข้อนั้น ผู้วิจัยสามารถนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) เพื่อการตั้งฐานการวิจัยโดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบจิตวิทยาการสื่อสารอย่างสันติของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก และพระพุทธเจ้าโดยนำมาบูรณาการร่วมกัน ดังแสดงตามแผนภาพด้านล่างนี้



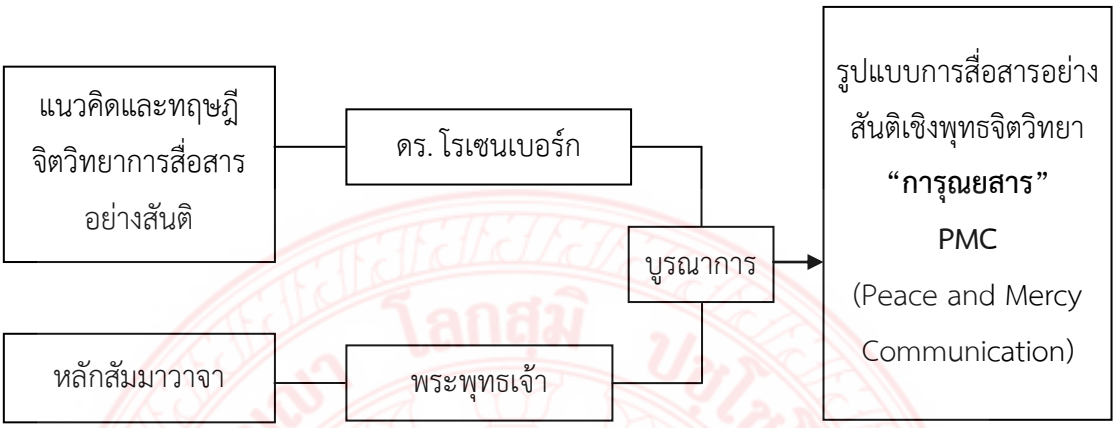
แผนภาพที่ ๑.๖ แสดงกรอบแนวคิดในการดำเนินงานวิจัย (Conceptual Framework)

โดยผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดตามตัวแปรต้น คือ การสื่อสารอย่างสันติผ่านมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย ความมีเมตตากรุณา สัมมาวาจา วาจาสุภาษิต และการมีจิตวิทยาในการสื่อสาร ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดตัวแปรตาม คือ การสานสัมพันธ์บนพื้นฐานของการมีปัญญาและความมีสติ ประกอบด้วย การประนีประนอม การไม่ขัดแย้งเชิงลบ การเคารพให้เกียรติ การอดทนต่อความแตกต่าง และการให้อภัยซึ่งกันและกัน ดังแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๑.๗ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย (ตัวแปรต้น และตัวแปรตาม)

การศึกษางานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดและทฤษฎี “จิตวิทยาการสื่อสารอย่างสันติ” และหลักแนวคิด “สัมมาวาจา” มาเป็นกรอบและเป็นทฤษฎีฐานในการศึกษาวิเคราะห์ ดังจะเห็นได้จากกรอบแนวคิดทางทฤษฎี (Theoretical Framework) ดังนี้



แผนภาพที่ ๑.๘ แสดงกรอบแนวคิดทางทฤษฎี (Theoretical Framework)

จากกรอบแนวคิดทางทฤษฎีและหลักธรรมดังที่กล่าวมาเบื้องต้นนั้น ผู้วิจัยจะนำไปใช้เป็นฐานในการจัดกรอบการศึกษาวิเคราะห์งานวิจัยชิ้นนี้ ดังจะเห็นได้จากการอธิบายรายละเอียดของหลักทฤษฎีดังกล่าว โดยผู้วิจัยจะนำเสนอโดยลำดับดังต่อไปนี้

๑.๘.๑ แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาการสื่อสารอย่างสันติ การที่ผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีนี้ขึ้นมาเป็นกรอบในการดำเนินการวิจัย ก็เนื่องมาจากเมื่อกล่าวถึงการสื่อสารอย่างสันติโดยไม่ใช้ความรุนแรง ซึ่งเป็นแนวคิดและทฤษฎีที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานการสื่อสารอย่างสันติของ ดร.มาร์แชล โรเซนเบอร์ก เป็นผู้ริเริ่มได้ให้มุมมองว่าพื้นฐานหลักการของการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง คือ “ความกรุณา” ซึ่งเขาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน ดังนั้น เบื้องหลังการกระทำของมนุษย์ทุกคนนั้น ล้วนเป็นไปเพื่อการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานบางอย่าง ซึ่งหากมนุษย์เราใส่ใจกัน ให้คุณค่ากับความต้องการของกันและกัน โดยให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจก่อนที่จะไปคิดหาทางแก้ไขปัญหาหรือหาทางออก โดยมีการสื่อสารที่ตั้งอยู่บนความกรุณา ทั้งนี้จะช่วยให้มนุษย์มีความเข้าใจและรับรู้ความต้องการของทุกฝ่ายได้ ซึ่งโอกาสที่ทุกคนจะสามารถสานความสัมพันธ์และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์จะมีมากขึ้นในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชน จนถึงระดับโลก[๘๑]

---

[๘๑] ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, **สื่อสารอย่างสันติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสมสิกขาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔-๒๕.

๑.๘.๒ หลักสัมมาวาจา เหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกการประยุกต์ใช้หลักสัมมาวาจา การเจรจาชอบ ซึ่งเป็นหนึ่งองค์ธรรมในมรรคมีองค์ ๘ ก็เนื่องจากการพูดจาสื่อสารนั้นเป็นประการด่านแรกที่มนุษย์ปฏิสัมพันธ์กัน เป็นศีลหนึ่งข้อในศีล ๕ เบื้องต้นที่เราควรรักษาไว้ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงธรรมให้เห็นภาพง่ายๆ ว่าสัมมาวาจานั้นเปรียบเหมือนดินไม่เค็ม พืชที่หว่านลงในนาที่ดินไม่เค็ม ย่อมมีผลมาก มีความชื่นใจมาก[๘๒] ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสพระธรรมเทศนาสอนในพระสุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย อฏฺฐกนิปาตปาลิ (ภาษาบาลี) ดังใจความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย! พืชที่หว่านลงในนาที่ประกอบด้วยลักษณะ ๘ อย่าง ย่อมให้ผลมาก ให้ความพอใจมาก ให้กำไรมาก ประกอบด้วยลักษณะ ๘ อย่าง เป็นอย่างไร คือ

นาในกรณีนี้ พื้นที่ไม่ลุ่มๆ ดอนๆ ไม่เต็มไปด้วยก้อนหินและก้อนกรวด ดินไม่เค็ม ไถให้ลึกได้ มีทางน้ำเข้า มีทางน้ำออก มีเหมือง มีหัวคันนา นี้ฉันใด.

ภิกษุทั้งหลาย! ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทานที่บุคคลให้ในสมณพราหมณ์ที่ประกอบด้วยองค์ ๘ อย่างเหล่านี้ เป็นทานมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก แผ่ไพศาลมาก ประกอบด้วยองค์ ๘ อย่าง เป็นอย่างไร คือ

สมณพราหมณ์ในกรณีนี้ เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ มีสัมมาสังกัปปะ มีสัมมาวาจา มีสัมมากัมมันตะ มีสัมมาอาชีวะ มีสัมมาวายามะ มีสัมมาสติ มีสัมมาสมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย! ทานที่บุคคลให้ในสมณพราหมณ์ที่ประกอบด้วยองค์ ๘ อย่างเหล่านี้ เป็นทานมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก แผ่ไพศาลมาก."[๘๓]

ทั้งนี้ สัมมาวาจาประกอบไปด้วยหลักธรรมของวจีสุจริต ๔ (เว้นจากการพูดวจีทุจริต ๔) ซึ่งหมายถึงการเว้นจากมิจฉาวาจานั้น คือ

๑) ละการพูดเท็จ คือ การเว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ มีถ้อยคำเป็หหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก

๒) ละคำส่อเสียด คือ การเว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังจากข้างโน้น แล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่โน้นแตกร้าวกัน สมานคนที่แตกร้าวกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันแล้วบ้าง ชอบคนผู้พร้อมเพรียงกัน ยินดีในคนผู้พร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในคนผู้พร้อมเพรียงกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน

๓) ละคำหยาบ คือ การเว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษเพราะหู ชวนให้รัก จับใจ เป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจ

---

[๘๒] พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิธิบุณยากร), **สัมมาวาจา "พูดดี ดูดี สังคมดี"**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

[๘๓] อฏฺฐก. อํ (บาลี) ๒๓/๒๔๑/๑๒๔.

๔) ละคำเพ้อเจ้อ คือ การเว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกกาล พูดแต่คำ ที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐานมีที่อ้าง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

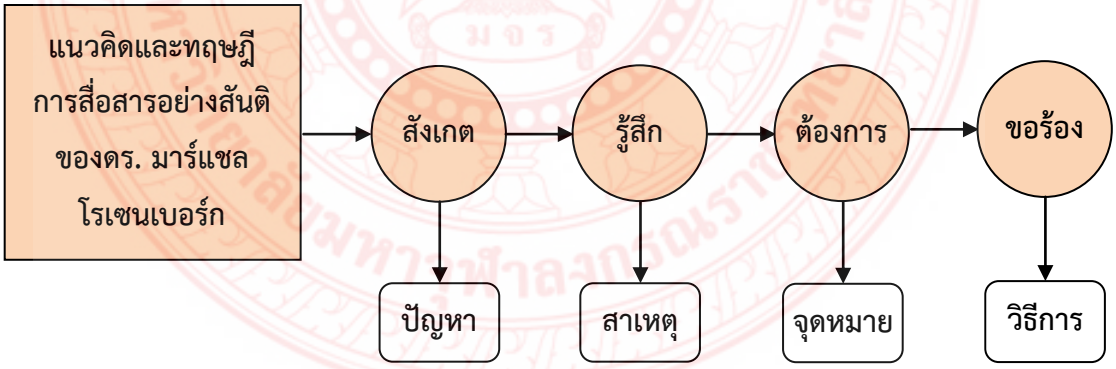
๑.๙.๑ ทำให้เข้าใจหลักการ วิธีการ เป้าหมาย และเครื่องมือของการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๙.๒ ทำให้เข้าใจหลักการ วิธีการ เป้าหมาย และเครื่องมือของการสื่อสารอย่างสันติของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก

๑.๙.๓ ทำให้ได้หลักการ แนวทางที่กำหนดเป็นรูปแบบ และองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติด้วยวิธีแห่งการบูรณาการเชิงพุทธจิตวิทยา ซึ่งถือได้ว่าเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่จะสามารถนำไปขยายผลต่อเพื่อนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารอย่างสันติในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

บทที่ ๒
วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติ
ของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก

งานวิจัยชิ้นนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา โดยให้ความสำคัญหลักในการวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาทดังปรากฏในบทที่ ๒ และในบทที่ ๓ นี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์กว่ามีแนวคิดทฤษฎีและแนวทางปฏิบัติอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นการบูรณาการ และต่อยอดองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติต่อไป โดยในบทที่ ๒ ของงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ “จิตวิทยาการสื่อสาร” และ “การสื่อสารอย่างสันติ” ตามแนวคิดและทฤษฎีของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก มาเป็น “กรอบ” เพื่อการศึกษาวิเคราะห์ประเด็นต่างๆ ให้สอดรับกับวัตถุประสงค์นั้นต่อไป ดังแสดงได้ตามด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงกรอบการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติ ของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก (ผู้วิจัย)

ดังนั้นในบทนี้ ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสารว่ามีความหมายอย่างไรและมีความสำคัญอย่างไร โดยในกรอบของการสื่อสารนั้นมีกระบวนการแบบไหนและมีขั้นตอนกี่ขั้นตอน รวมถึงศึกษาเรื่องจิตวิทยาการสื่อสารว่าคืออะไรและอย่างไร

ถัดจากนั้น ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาต่อเรื่องแนวคิดและแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติในมุมกว้างว่ามีความหมายอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร และมีองค์ประกอบอย่างไร แล้วจึงตีกรอบประเด็นการศึกษาเรื่องการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์กว่าคืออะไร เขามีแรงจูงใจในการพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติจากสาเหตุใด ปัจจัยที่ทำให้เกิดการพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติคืออะไร หลักการของการสื่อสารอย่างสันติมีกี่องค์ประกอบ วิธีการของการสื่อสารอย่างสันติมีกี่วิธีการ และกระบวนการขั้นตอนในการทำการสื่อสารอย่างสันติเป็นอย่างไร ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดการศึกษาวิเคราะห์ การดำเนินการวิจัย และการทำความเข้าใจเนื้อหา ประเด็นต่างๆ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเป็นไปอย่างมีระเบียบระบบและชัดเจนต่อไป

ทั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้าเรื่องรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติ (การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง) ของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก โดยหาข้อมูลจากหนังสือและบทความทั้งหมดเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีของการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง (Nonviolent Communication หรือ NVC) หรือเป็นที่รู้จักในประเทศไทยว่า “การสื่อสารอย่างสันติ” โดยนำมาศึกษาและวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ

๒.๑ การสื่อสาร: แนวคิดและทฤษฎี

ในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์นั้น เราจำเป็นต้องทำการสื่อสารตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นแบบแรก (๑) การสื่อสารแบบทางเดียว หรือ การสื่อสารภายในตนเอง (Intrapersonal Communication) ซึ่งเป็นการสื่อสารที่มีจำนวนคนน้อยที่สุดคือเพียง ๑ คนที่ทำการสื่อสารกับตนเองซึ่งทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร (๒) การสื่อสารแบบสองทาง หรือ การสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) ซึ่งเป็นการสื่อสารที่มีผู้ร่วมสนทนาแบบกลุ่มเล็กที่สุดคือ ๒ คน และอาจรวมไปถึงการสื่อสารกลุ่มเล็กที่มีจำนวนผู้ร่วมสนทนาสูงสุดโดยประมาณ ๗-๘ คน ส่วนการสื่อสารประเภทที่ (๓) เป็นการสื่อสารสาธารณะ (Public Communication) ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ผู้พูดส่งสารไปยังผู้ฟังจำนวนมาก ซึ่งผู้พูดจะใช้เวลาค่อนข้างยาวมากในการสื่อสารให้ผู้ฟัง โดยที่ผู้ฟังมักจะไม่ค่อยมีโอกาสได้พูดแสดงความคิดเห็นและสื่อสารกลับ เช่น การบรรยายในห้องเรียน การนำเสนอในที่ประชุม การปราศรัยหาเสียง ส่วนการสื่อสารประเภทสุดท้ายนั้นคือ (๔) การสื่อสารมวลชน (Mass Communication) เป็นการสื่อสารที่มีผู้รับสารเป็นจำนวนมากคล้ายคลึงกับการสื่อสารสาธารณะแต่ทว่าต่างกันตรงที่ช่องทางรับสารในประเภทหลังนี้จะเป็นการสื่อสารผ่านช่องทางเฉพาะเช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ อินเตอร์เน็ต เป็นต้น

ดังจะเห็นได้ว่าการสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะความจำเป็นดังกล่าวที่เราต้องทำการติดต่อสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา การสื่อสารจึงเป็นปัจจัยสำคัญหลักอย่างหนึ่งนอกเหนือจากปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งนี้ การสื่อสารมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบันในยุคโลกาภิวัฒน์ เพราะเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร ซึ่งการสื่อสารนั้นมีประโยชน์ทั้งในแง่บุคคล

และสังคม เพราะการสื่อสารสามารถทำให้คนมีความรู้และโลกทัศน์ที่กว้างขวางขึ้น นอกจากนั้น การสื่อสารยังเป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้สังคมมีความเจริญก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้มนุษย์สามารถสืบทอดพัฒนา เรียนรู้ และรับรู้วัฒนธรรมของตนเองและสังคมได้ ทั้งยังเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศ สร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าแก่ชุมชน และสังคมในทุกด้านอีกด้วย

๒.๑.๑ ความหมายของการสื่อสาร

คำว่า “การสื่อสาร หรือ Communications” นั้นมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Communis ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Commonness หมายถึง ความเหมือนกันหรือความร่วมกัน ส่วนคำว่า “การสื่อสาร หรือ Communication” นั้นหมายถึง กระบวนการถ่ายทอดข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการจากผู้ส่งสารโดยผ่านสื่อต่างๆ ที่อาจเป็นการพูด การเขียน สัญลักษณ์อื่นใด การแสดง หรือ การจัดกิจกรรมต่างๆ ไปยังผู้รับสาร ซึ่งอาจจะใช้กระบวนการสื่อสารที่แตกต่างกันไป ตามสถานการณ์ความเหมาะสม หรือตามความจำเป็นของตนเองและคู่สื่อสาร โดยมีวัตถุประสงค์ ให้เกิดการรับรู้ร่วมกัน และมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อกัน ซึ่งการมีบริบททางการสื่อสารที่เหมาะสมนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผล (สุปรีดี สุวรรณบูรณ์, ๒๕๕๘)

ทั้งนี้ การให้ความหมายของการสื่อสารออกมาเป็นถ้อยคำนั้น อาจมีความแตกต่างกันไป เนื่องมาจากว่าการสื่อสารที่แท้จริงนั้นมีความหมายกว้าง โดยครอบคลุมถึงบริบทที่เกี่ยวข้องกับสังคมมนุษย์โดยรอบ รวมทั้งการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้น นักวิชาการได้ให้คำจำกัดความของการสื่อสารไว้หลากหลายความหมาย อย่างไรก็ตาม จากความหมายของการสื่อสารดังที่ได้นำเสนอแล้วในเบื้องต้นนั้น ผู้วิจัยมองว่าอาจจะสามารถสรุปออกเป็น ๕ ความหมายหลัก กล่าวคือ

(๑) ความหมายในแง่วิธีการ

(๒) ความหมายในแง่กระบวนการ

(๓) ความหมายในแง่ปรากฏการณ์ทางสังคม

(๔) ความหมายในแง่การสานสัมพันธ์

(๕) ความหมายในแง่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

(๑) ความหมายการสื่อสารในแง่วิธีการ

อริสโตเติล (Aristotle) ได้ชื่อว่าเป็นบิดาของวิชาวาทวิทยา (Rhetoric) ซึ่งเป็นวิชาที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับศาสตร์แห่งการพูดหรือวาทศิลป์หรือการสื่อสาร โดยให้ความหมายว่าการสื่อสาร คือ การแสวงหา ‘วิธีการชักจูงใจที่พึงมีอยู่ทุกรูปแบบ’ ซึ่งมีส่วนไปสอดคล้องกับ ศ.ดร.ลิขิต ธีรเวคิน, ราชบัณฑิต[๑] ที่เคยอธิบายไว้ใน “หนังสือพิมพ์สยามรัฐ” ว่าการสื่อสารของมนุษย์นั้นมีหลายรูปแบบ

---

[๑] ศ.ดร.ลิขิต ธีรเวคิน, ราชบัณฑิต, “การพูดจาเพื่อการสื่อสารของมนุษย์”, **หนังสือพิมพ์สยามรัฐ**, (ฉบับวันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๒).

แตกต่างกันออกไป เริ่มตั้งแต่การใช้อากัปกิริยาท่าทาง การใช้รูปสัญลักษณ์ การใช้ตัวอักษร การใช้ควันไฟ หรือวิธีการอย่างอื่นเพื่อสื่อความหมาย แต่ทว่าการสื่อสารที่สำคัญที่สุดก็คือ การใช้วาจาหรือที่เรียกว่าการสื่อสารด้วยคำพูด จุดมุ่งหมายหลักของการสื่อสารก็เพื่อส่งข่าวสารจากผู้ส่งไปยังผู้รับ โดยที่มีช่องทางในการส่งที่แตกต่างกันแล้วแต่ชนิดของการสื่อสาร เช่น ถ้าอยู่ใกล้กันก็ใช้การพูดจา ถ้าอยู่ไกลก็ใช้โทรศัพท์ จดหมาย อีเมล์ หรืออย่างอื่นเป็นต้น ประเด็นสำคัญที่สุดของการสื่อสารที่ประสบความสำเร็จ คือ การสามารถสื่อสารให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับข่าวสาร แต่ทว่าบ่อยครั้งเกิดปัญหาในการสื่อสารเพราะผู้ส่งสารไม่สามารถจะสื่อสารได้อย่างแจ่มชัดจนอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิด ทั้งนี้ ถ้าเราอ้างตามหลักวิชาการแล้ว พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔[๒] ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่าการสื่อสาร คือ วิธีการนำถ้อยคำ ข้อความ หรือหนังสือ เป็นต้น จากบุคคลหนึ่งหรือสถานที่หนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง หรืออีกสถานที่หนึ่ง

จากแนวคิดของนักวิชาการข้างต้น ผู้วิจัยอาจสรุปประเด็นได้ว่าความหมายการสื่อสารในแง่วิธีการนั้นคือ การสื่อสารถือเป็นวิธีการชักจูงใจที่พึงมีอยู่ทุกรูปแบบ เริ่มตั้งแต่การใช้อากัปกิริยาท่าทาง การใช้รูปสัญลักษณ์ การใช้ตัวอักษร การใช้ควันไฟ หรือวิธีการอย่างอื่นเพื่อสื่อความหมาย ทั้งยังเป็นวิธีการนำถ้อยคำ ข้อความ หรือหนังสือจากบุคคลหนึ่งหรือสถานที่หนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง หรืออีกสถานที่หนึ่ง แต่ทว่าการสื่อสารที่สำคัญที่สุดก็คือ การใช้วาจาหรือที่เรียกว่าการสื่อสารด้วยคำพูด จุดมุ่งหมายหลักของการสื่อสารก็เพื่อส่งข่าวสารจากผู้ส่งไปยังผู้รับ โดยที่มีช่องทางในการส่งที่แตกต่างกันแล้วแต่ชนิดของการสื่อสาร

(๒) ความหมายการสื่อสารในแง่กระบวนการ

เดวิด เค. เบอร์โล (David K. Berlo)[๓] อธิบายว่าหลักการสื่อสารเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานหลักอยู่ ๔ ประการตามหลักทฤษฎี “SMCR” คือ

S (Sender) คือ ผู้ที่ทำหน้าที่ส่งสาร ต้องเป็นผู้ที่มีทักษะความชำนาญในการสื่อสารโดยมีความสามารถใน “การเข้ารหัส” (encode) เนื้อหาข่าวสาร มีทัศนคติที่ดีต่อผู้รับเพื่อผลในการสื่อสาร มีความรู้อย่างดีเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่จะส่ง และควรจะต้องมีความสามารถในการปรับระดับของข้อมูลนั้นให้เหมาะสม และง่ายต่อระดับความรู้ของผู้รับตลอดจนพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับผู้รับด้วย

M (Message) คือ สารหรือข้อมูลข่าวสารเกี่ยวข้องด้านเนื้อหา สัญลักษณ์ และวิธีการส่งข่าวสาร

---

[๒] ราชบัณฑิต, “การสื่อสาร”, **พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ (ปกแข็ง)**, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, ๒๕๕๔).

[๓] David Berlo. **ทฤษฎี SMCR ของ Berlo**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.baanjomyut.com/library/communication_theory/03_2.html [๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

C (Channel) คือ ช่องทางในการส่งสารหรือสื่อ (Media) หมายถึง การที่จะส่งข่าวสารโดยการให้ผู้รับได้รับข่าวสาร ข้อมูลโดยผ่านประสานทสัมผัสทั้ง ๕ หรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง คือ การได้ยิน การดู การสัมผัส การลิ้มรส หรือการได้กลิ่น

R (Receiver) คือ ผู้ที่รับสาร ต้องเป็นผู้ที่มีทักษะ และความชำนาญในการสื่อสารโดยมีความสามารถใน "การถอดรหัส" (decode) สาร และเป็นผู้ที่มีทัศนคติ ระดับความ และพื้นฐานทางสังคมวัฒนธรรม เช่นเดียวหรือคล้ายคลึงกันกับผู้ส่ง จึงจะทำให้การสื่อสารนั้นมีความหมายหรือการสื่อสารนั้นได้ผล

จากข้างต้นนั้น เราจะเห็นว่าเบอร์โลได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนถึงหลักการและกระบวนการของการสื่อสาร ซึ่งแนวคิดนี้ไปสอดคล้องกับความเห็นของนักวิชาการที่ชื่อ วิลเบอร์ ชแรมม์ (Wilbur Schramm)[๔] โดยเขาอธิบายเกี่ยวกับการสื่อสารไว้ในหนังสือชื่อ "The Process and Effects of Mass Communication" ว่าคือ กระบวนการแลกเปลี่ยนข่าวสาร เกิดขึ้นโดยการถ่ายทอดสารจากบุคคลฝ่ายหนึ่ง ซึ่งทำหน้าที่ส่งสารผ่านสื่อ หรือช่องทางต่างๆ ไปยังผู้รับสาร โดยมีวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งในการสื่อสาร ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสัมพันธ์ของมนุษย์ในการมีความเข้าใจร่วมกันต่อเครื่องหมายที่แสดงข่าวสาร (Information Signs) จะเห็นได้ว่าทั้งเบอร์โลและชแรมม์ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนถึงช่องทางรับสารและกระบวนการที่เกิดขึ้นต่อสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายต่างๆ ซึ่งในปี พ.ศ. ๑๙๕๖ มีนักวิชาการชาวฮังการีชื่อ จอร์จ เกิร์บเนอร์ (George Gerbner)[๕] ได้แสดงความเห็นไว้ในบทความเรื่อง "Toward A General Model of Communication" เกี่ยวกับการสื่อสารว่าคือกระบวนที่ผู้ส่งสารและผู้รับสารมีปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้วยการใช้สัญลักษณ์ รวมทั้งระบบสารในสภาพแวดล้อมสังคมเฉพาะ นอกจากนั้น เกิร์บเนอร์ยังเป็นหนึ่งในผู้ที่จุดประเด็นเรื่องการรับข่าวสารที่โหดร้ายรุนแรงผ่านสื่อต่างๆ โดยเฉพาะทางสื่อโทรทัศน์ จะส่งผลให้บุคคลนั้นรับรู้และมีโลกทัศน์ในการมองโลกว่าเป็นสถานที่ที่ไม่น่าอยู่ โหดร้าย และน่ากลัว[๖] โดยในปี พ.ศ. ๒๒๔๑ เขาคิดวลีใหม่ที่อธิบายแนวคิดดังกล่าวว่า "Mean World Syndrome" ซึ่งเป็นการเน้น

---

[๔] Wilbur Schramm, Wilbur Lang Schramm and Donald F. Roberts, **The Process and Effects of Mass Communication**, (USA : University of Illinois Press, 1971) : p.13.

[๕] George Gerbner, "Toward a General Model of Communication", **Audiovisual Communication Review**, June 1956, Volume 4, Issue 3 : pp. 171-199.

[๖] George Gerbner, **Researcher Who Studied Violence on TV Is Dead**, (USA : The New York Times Magazine, January 3, 2006).

ย้ำประเด็นดังกล่าวผ่านงานศึกษาวิจัย[๗] เรื่องเนื้อหาของสารที่ส่งผ่านสื่อโทรทัศน์มีผลต่อการรับรู้ของผู้ชมต่อโลกภายนอก

จากการให้ความหมายของการสื่อสาร โดยนักวิชาการที่เป็นตำนานทั้ง ๓ ท่านดังกล่าวว่าเป็นเรื่องของกระบวนการ ผู้วิจัยได้สืบค้นต่อไปว่านักวิชาการรุ่นต่อมาเช่น เบเรลสัน และ สตายเนอร์ (Berelson and Steiner)[๘] ก็ได้ให้คำนิยามการสื่อสารไว้ในหนังสือชื่อ “Human Behavior : An Inventory of Scientific Findings” ว่าเป็นเรื่องของ “พฤติกรรม” (Act) หรือกระบวนการถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสาร ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ทักษะ โดยการใช้สัญลักษณ์ ซึ่งอาจเป็นคำพูด หนังสือ ภาพ ตัวเลข กราฟ เป็นต้น ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ คาร์ล ไอ โฮฟแลนด์ (Carl I. Hoveland) และคณะ[๙] ได้เขียนไว้ในหนังสือชื่อ “Communication and Persuasion” โดยให้ความเห็นที่สอดคล้องกับเบเรลสันและสตายเนอร์ เกี่ยวกับการสื่อสารว่าคือ กระบวนการที่บุคคลหนึ่ง (ผู้ส่งสาร) ทำการส่งสิ่งเร้า (ซึ่งโดยปกติจะเป็นภาษาพูดหรือภาษาเขียน) เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลอื่นๆ (ผู้รับสาร) ซึ่งในช่วงเวลาคาบเกี่ยวกันในปี พ.ศ. ๒๔๙๒ มีนักวิชาการที่ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่องการสื่อสารลึกลงไปในระดับจิตใจมนุษย์ ซึ่งชื่อว่า วอร์เรน ดับเบิลยู วีเวอร์ (Warren W. Weaver)[๑๐] โดยเขาได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับการสื่อสารไว้ในหนังสือชื่อ “The Mathematical Theory of Communication” ว่าการสื่อสารนั้นมีความหมายที่กว้าง และครอบคลุมถึงกระบวนการทุกอย่างที่จิตใจของคนๆ หนึ่ง ทั้งยังอาจมีผลต่อจิตใจของคนอีกคนหนึ่ง การสื่อสารจึงไม่ได้หมายความแต่เพียงแค่การเขียนและการพูดเท่านั้น หากแต่ยังรวมไปถึงดนตรี ภาพ การแสดงต่างๆ และพฤติกรรมทุกพฤติกรรมของมนุษย์อีกด้วย ซึ่งผู้ที่สนับสนุนแนวคิดดังกล่าวนั้นชื่อ เจอร์เกน รอยซ์ และเกรกอรี เบทสัน (Jurgen Ruesch & Gregory Bateson)[๑๑] โดยเขาแสดงความเห็นไว้ในหนังสือชื่อ “Communication: The Social Matrix of Psychiatry” ว่าแท้จริงแล้ว การสื่อสารนั้นไม่ได้หมายเพียงถึงการถ่ายทอดสารด้วยภาษาพูดและภาษาเขียนที่ชัดแจ้ง ซึ่งเป็นไปเพื่อแสดงเจตนารมณ์เท่านั้น แต่การสื่อสารยังหมายรวมไปถึง

---

[๗] George Gerbner, “Science on Television : How It Affects Public Conceptions”, Article in **Issues in Science and Technology**, (USA : National Academy of Sciences, 1987), pp. 109-115.

[๘] Berelson, B., & Steiner, G., **Human Behavior : An Inventory of Scientific Findings**, (New York : Harcourt, Brace, and World, 1964).

[๙] Carl I Hoveland, Irving L. Janis and Horold H. Kelly, **Communication and Persuasion**, (New Haven : Yale University Press, 1953).

[๑๐] Warren W. Weaver in Claude E. shannon and Warren W. Weaver, **The Mathematical Theory of Communication**, (Urbana, Ill : University of Illinois Press, 1949).

[๑๑] Jurgen Ruesch and Gregory Bateson, **Communication : The Social Matrix of Psychiatry,** (New York : W.W. Norton & Co., 1951).

กระบวนการทั้งหลายที่มนุษย์มีอิทธิพลต่อกันด้วย โดยคำนิยามนี้ยึดหลักว่าการกระทำและเหตุการณ์ทั้งหลาย มีลักษณะเป็นการสื่อสาร หากมีผู้เข้าใจการกระทำและเหตุการณ์เหล่านั้น ซึ่งก็หมายความว่ามีความเข้าใจที่เกิดขึ้นแก่คนๆ หนึ่งนั้น ได้เข้าไปเปลี่ยนแปลงข่าวสารที่คนๆ นั้นมีอยู่ และส่งผลมีอิทธิพลต่อจิตใจของบุคคลผู้นั้น

เวลาถัดมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๔ นักวิชาการชื่อ เอเวอเร็ต เอ็ม โรเจอร์ส และ เอฟ ฟลอยด์ ชูเมคเกอร์ (Everett M.Rogers and F. Floyd Shoemaker)[๑๒] ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการสื่อสารไว้ในหนังสือชื่อ “Communication of Innovations” ว่าคือ กระบวนการซึ่งสารถูกส่งจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร โดยมีระดับความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่แตกต่างกัน เช่น การตื่นตัว ความสนใจ การเปรียบเทียบ การทดลอง และการยอมรับ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อความเต็มใจและความสามารถในการยอมรับข่าวสารและนวัตกรรมใหม่ของบุคคลนั้น ซึ่งถ้ามองจากมุมของนักวิชาการรุ่นใหม่ชื่อ ดียู ศรีนราวัฒน์ และชลธิชา บำรุงรักษ์[๑๓] ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการสื่อสารไว้ในหนังสือ “ภาษาและภาษาศาสตร์” ว่าภาษาและการสื่อสารนั้นเป็นกระบวนการที่มีความสัมพันธ์กัน เพราะเมื่อเราทำการสื่อสารเรามักต้องใช้ภาษาเสมอ ไม่ว่าจะเป็นภาษาพูด ภาษาเขียน ภาษากาย หรือภาษาในรูปแบบอื่นๆ เมื่อเรากำลังแสดงความยินดี โต้แย้ง บอกรัก หรือสั่งอาหาร เรากำลังใช้ภาษาในการสื่อสารทางความคิด ความรู้สึก ตลอดทั้งความต้องการให้ผู้อื่นได้รับทราบ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นว่าภาษาและการสื่อสารสัมพันธ์กัน โดยการสื่อสารถือเป็น ‘กระบวนการ’ (Process) ในการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ขณะที่ภาษาเป็น ‘เครื่องมือ’ (Tool) ที่ใช้ในการดำเนินการสื่อสารในแต่ละครั้ง

จากแนวคิดของนักวิชาการข้างต้น ผู้วิจัยอาจสรุปประเด็นได้ว่าความหมายการสื่อสารในแง่กระบวนการนั้นคือ การสื่อสารถือเป็นกระบวนการสื่อสารที่เกิดขึ้นระหว่าง ผู้ส่งสารและผู้รับสารผ่านช่องทาง สื่อสารต่างๆ โดยมีสารหรือภาษาพูด ภาษาเขียน ภาษากาย หรือภาษาในรูปแบบอื่นๆ ที่ใช้ในการสื่อสารเป็นเครื่องมือ ทั้งนี้เพื่อสื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างกัน ลดความขัดแย้งและทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีขึ้นระหว่างคู่สื่อสาร ทั้งยังส่งผลและมีอิทธิพลต่อจิตใจของบุคคลผู้นั้น

(๓) ความหมายการสื่อสารในแง่ปรากฏการณ์ทางสังคม

จอร์จ มิลเลอร์ (George Armitage Miller)[๑๔] ได้กล่าวอธิบายการสื่อสารไว้ในหนังสือ “Language and Communication” เกี่ยวกับการสื่อสารว่าโดยแท้จริงแล้ว คือ ปรากฏการณ์ทาง

---

[๑๒] Everett M. Rogers and F. Floyd Shoemaker, **Communication of Innovations**, (New York : The Free Press, 1971).

[๑๓] ดียู ศรีนราวัฒน์ และชลธิชา บำรุงรักษ์, **ภาษาและภาษาศาสตร์**, (บจก. ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖.

[๑๔] George A. Miller, **Language and Communication**, (New York : McGraw-Hill, 1951), p. V-Preface.

สังคม (social event) ที่เกิดขึ้นโดยผ่านกลุ่มของผู้คนในสังคมที่ร่วมทำการแพร่กระจายข้อมูล หรือทำการถ่ายทอดข่าวสารจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง มิลเลอร์ถือเป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้งจิตวิทยาซึ่งเชื่อมโยงภาษาและความรู้ความเข้าใจในด้านจิตวิทยาในการวิเคราะห์วิธีการใช้งานและสร้างภาษา ซึ่งหนังสือ "Language and Communication" นั้นถือได้ว่าเป็นต้นแบบในการต่อยอดการพัฒนางานอื่น นอกจากนี้ หนังสือของเขาเล่มต่อมาชื่อ "The Science of Words"[๑๕] ยังมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาภาษา (Language Psychology) นอกจากนั้น เขายังได้เผยแพร่เอกสารร่วมกับ โนม ชัมสกี้ (Noam Chomsky) ชื่อว่า "Finite State Languages"[๑๖] ซึ่งพูดเกี่ยวกับด้านคณิตศาสตร์และด้านการคำนวณในแง่ของภาษา และไวยากรณ์ (Mathematics and Computational aspects of language and its syntax) นอกจากนั้น มิลเลอร์ยังค้นคว้าหาวิธีการที่คนจะสามารถเข้าใจคำและประโยค

หนังสือ "Language and Communication" ของมิลเลอร์นั้นถือได้ว่าเป็นหนึ่งในตำราที่มีนัยสำคัญเป็นครั้งแรกในการศึกษาพฤติกรรมของภาษา เนื่องจากหนังสือเล่มนี้เป็นการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ของภาษาโดยเน้นข้อมูลเชิงปริมาณและอยู่บนพื้นฐานของแบบจำลองทางคณิตศาสตร์ ซึ่งได้รับอิทธิพลแนวความคิดมาจาก คล้อด แชนนอน (Claude Shannon) โดยส่วนแรกของหนังสือจะทบทวนทฤษฎีข้อมูลสรีรวิทยา อะคูสติสัทศาสตร์ การรู้จำเสียงพูด ความเข้าใจ และเทคนิคทางสถิติในการวิเคราะห์ภาษา ส่วนที่สองนั้นจะเป็นเรื่องของจิตวิทยาเกี่ยวกับความแตกต่างของคนในการใช้ภาษา ลักษณะพิเศษของคนในการใช้ภาษา และด้านสังคมของการใช้ภาษา ซึ่งงานเขียนต่างๆ ของมิลเลอร์เรื่องจิตวิทยาของการสื่อสารนั้นเป็นการรวบรวมของบทความที่ตีพิมพ์ก่อนหน้านี้ ซึ่งเป็นครั้งแรกที่กล่าวถึง "ข้อมูลและความทรงจำ" เขายังเขียนถึงเรื่อง "เวทย์มนตร์ของเลข 7 บวกและลบ 2" ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับหน่วยความจำในสมองของมนุษย์ในเรื่องข้อจำกัดในการจำในหน่วยความจำระยะสั้น (Short Term Memory) และหน่วยความจำระยะยาว (Long Term Memory) และเขายังอธิบายถึงการจัดการกับชิ้นส่วนข้อมูล (Chunking) โดยนำเสนอความคิดในการแยก "ความยาวทางกายภาพ" (Physical Length) หมายถึงจำนวนเรื่องที่ได้รับการเรียนรู้ และ "ความยาวทางจิตวิทยา" (Psychological Length) หมายถึงจำนวนของความคิดที่ผู้รับสารจัดการเพื่อจัดหมวดหมู่และสรุปเรื่องที่ได้รับการเรียนรู้

---

[๑๕] George A. Miller., **The Science of Words (Scientific American Library Series)**, (New York : W.H. Freeman & Company, February 1996).

[๑๖] Noam Chomsky and George A. Miller, **Finite State Languages (PDF)**, (Information and Control 1 : ASTIA Document Number AD 146781, 1958), pp. 91-112.

จากแนวคิดของนักวิชาการข้างต้น ผู้วิจัยอาจสรุปประเด็นได้ว่าความหมายการสื่อสารในแง่ปรากฏการณ์ทางสังคมนั้นคือ การสื่อสารถือเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นโดยผ่านกลุ่มของผู้คนในสังคมที่ร่วมทำการแพร่กระจายข้อมูล หรือทำการถ่ายทอดข่าวสารจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยมีภาษาเป็นวิธีการหนึ่งในการกระจายข้อมูลออกไปยังสังคม

(๔) ความหมายการสื่อสารในแง่การสานสัมพันธ์

การสื่อสารในยุคปัจจุบันนั้นเริ่มมีความเกี่ยวโยงไปถึงระดับจิตใจของคู่สื่อสาร ดังจะเห็นได้จากแนวความคิดของนักวิชาการที่มองเห็นว่าการสื่อสารนั้นเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่สามารถทำให้เกิดการสานสัมพันธ์ระหว่างตัวผู้ส่งสารและผู้รับสาร ทั้งนี้ นักวิชาการที่ชื่อ ชาร์ลส์ อี ออสกูด (Charles E. Osgood)[๑๗] ได้กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ “Nature of Communication Between Humans” ว่า ความหมายโดยทั่วไปของการสื่อสารนั้น โดยแท้จริงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อฝ่ายหนึ่ง คือ ผู้ส่งสารมีอิทธิพลต่ออีกฝ่ายหนึ่ง คือ ผู้รับสาร โดยใช้สัญลักษณ์ต่างๆ ซึ่งถูกส่งผ่านสื่อที่เชื่อมการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสองฝ่าย ซึ่งในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ นักวิชาการชาวอังกฤษชื่อ เดนนิส แมคเควล (Denis McQuail)[๑๘] ได้ทำการอธิบายไว้ในหนังสือเรื่อง “McQuails’s Mass Communication Theory” ถึงความหมายของการสื่อสารว่าคือการให้และการรับความหมาย การถ่ายทอดและการรับสาร ซึ่งรวมถึงแนวคิดของการโต้ตอบ แบ่งปัน และมีปฏิสัมพันธ์กันด้วย นอกจากนี้ ซุมยา มุกคีร์จี (Soumya Mukherjee)[๑๙] ได้กล่าวไว้ในบทความชื่อเรื่อง “A Brief History of Communication and Contribution of Wilbur Schramm” โดยได้ให้แนวความคิดที่แตกต่างออกไปว่าการสื่อสาร คือ ความเป็นจริงของโลกที่เกิดขึ้นของสิ่งมีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ และต้นไม้ และเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการสื่อสารนั้น มีความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ แต่ทว่าถ้าเมื่อใดที่กระบวนการสื่อสารมีการถูกรบกวนหรือมีการทำให้หยุดชะงักลง ก็เมื่อนั้นที่กระบวนการของชีวิตจะเหี่ยวแห้งและเฉาตายลงไป โดยเขาได้เปรียบเทียบไว้ว่าการสื่อสารเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์เหมือนกับ ความต้องการอาหารและน้ำดื่ม เพราะการสื่อสารนั้นเขามองว่าไม่ใช่

---

[๑๗] Charles E. Osgood, “Nature of Communication Between Humans”, **The Process and Effects of Mass Communication** in Wilbur Schramm and Donald F. Roberts (eds.), (Urbana, Ill : University of Illinois Press, 1974).

[๑๘] Denis McQuail, **McQuails’s Mass Communication Theory (sixth edition)**, (London : SAGE Publications Ltd., 2010).

[๑๙] Soumya Mukherjee. (2014). **A Brief History of Communication And Contribution of Wilbur Schram.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.hubpages.com/technology/A-Brief-History-of-Communication-And-Contribution-of-Wilbur-Schramm [๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

เป็นเพียงแค่ระดับพฤติกรรม (Act) หรือระดับกระบวนการ (Process) เท่านั้น แต่ทว่าการสื่อสารนั้นเป็นความสัมพันธ์ร่วมกันในทางสังคมและวัฒนธรรม

จากการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ผู้วิจัยพบว่าการสื่อสารนั้นโดยเนื้อแท้แล้วทำหน้าที่เสมือนกับเป็นปัจจัยที่สามารถส่งผลทั้งต่อการเสริมสร้างและการลดทอนความสัมพันธ์ ดังที่ ลอรา เค เกอร์เรโร, ปีเตอร์ เอ แอนเดอร์สัน และ วอลิด เอ อาฟิฟิ (Laura K. Guerrero, Peter A. Andersen, Walid A. Afifi)[๒๐] ได้เขียนอธิบายเกี่ยวกับประเด็นนี้ไว้ในหนังสือที่ชื่อ “Close Encounters: Communication in Relationships” ว่าการสื่อสารนั้นทำหน้าที่เปรียบเสมือนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ โดยพวกเขามองว่าการสื่อสารทำหน้าที่เสมือนเครื่องมือที่ช่วยทำให้มนุษย์เราประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังเช่น เมื่อเราต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น ต้องการความสบายใจจากคนรอบข้าง หรือต้องการความมั่นใจ เป็นต้น มนุษย์เราก็จะใช้การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการแสวงหาความต้องการนั้นและเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน ในทางเดียวกัน ดร. มาร์แชล บี โรเซนเบอร์ก (Dr. Marshall B. Rosenberg)[๒๑] ได้อธิบายเกี่ยวกับการสื่อสารไว้ในหนังสือ “Nonviolent Communication: A Language of Life” ว่าการสื่อสารนั้นมีความหมายรวมถึงการพูด การฟัง และการใช้ถ้อยคำภาษาในการสื่อความหมาย ทั้งนี้ต้องเป็นไปเพื่อการสื่อสารที่ออกมาจากหัวใจ รวมทั้งยังเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของเรากับภายในตัวเองและกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดความกรุณาตามธรรมชาติของมนุษย์ที่มีอยู่ในจิตใจเจริญเติบโตและงอกงามขึ้น

สำหรับนักวิชาการภายในประเทศไทยก็มีความคิดเห็นในแนวทางเดียวกัน รศ. มุกดา ศรียงค์[๒๒] ได้อธิบายเกี่ยวกับจิตวิทยาการสื่อสารไว้ในบทความเรื่อง “จิตวิทยาเพื่อการสื่อสารและเข้าใจผู้อื่น” ว่าโดยแท้จริงแล้วการสื่อสารคือการถ่ายทอดข้อมูล ความคิด ความรู้สึกจากผู้หนึ่งไปสู่อีกผู้หนึ่งในส่วนของหน่วยงานหรือองค์การ อีกนัยหนึ่ง การสื่อสาร คือ การติดต่อสั่งงาน การออกคำสั่ง และการรับคำสั่ง ที่เกิดขึ้นระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา, ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติการ, หัวหน้าและลูกน้อง ทั้งนี้ก็เพื่อผลของการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์เป้าหมายเดียวกัน ดังนั้นการสื่อสารจึงทำหน้าที่เปรียบเสมือน กุญแจดอกสำคัญที่ใช้ไขไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานและอาชีพรวมถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในสังคม ทั้งนี้ นักวิชาการบางท่านก็อาจมองว่า “การสื่อสาร” คือ

---

[๒๐] Laura K. Guerrero, Peter Andersen, Walid A. Afifi, **Close Encounters : Communication in Relationships (fourth edition),** (California: SAGE Publications Ltd., 2014), p. 1.

[๒๑] Marshall B. Rosenberg, PhD, **Nonviolent Communication: A Language of Life (2nd Edition)**, (California : PuddleDancer Press, 2003), p. 2.

[๒๒] รศ. มุกดา ศรียงค์, “จิตวิทยาเพื่อการสื่อสารและเข้าใจผู้อื่น”, **วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๐, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง), หน้า ๒.

การมีส่วนร่วมในข่าวสารร่วมกันระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร ดังเช่นที่ปรากฏในหนังสือชื่อว่า “ภาษากับการสื่อสาร (ฉบับปรับปรุง)” ซึ่งแต่งโดย คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย[๒๓] ว่าการสื่อสารเป็นการสร้างความเข้าใจระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ดังนั้น การสื่อสารจึงทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ช่วยให้เกิดการติดต่อระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ทั้งนี้ก็เพื่อสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นระหว่างกันนั่นเอง ซึ่งจากความหมายข้างต้นดังกล่าว สามารถเห็นได้ว่าสิ่งหนึ่งที่ความหมายเหล่านี้มีร่วมกันก็คือ การสื่อสารเป็นไปก็เพื่อความเข้าใจและสานสัมพันธ์ของมนุษย์

จากแนวคิดของนักวิชาการข้างต้น ผู้วิจัยอาจสรุปประเด็นได้ว่าความหมายการสื่อสารในแง่การสานสัมพันธ์นั้นคือ การสื่อสารที่ตั้งอยู่บนหลักของความสัมพันธ์ (Relationship) กล่าวคือในการสื่อสารนั้นจะต้องมีผู้เกี่ยวข้องอยู่ ๒ ฝ่าย โดยฝ่ายหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ส่งสาร และอีกฝ่ายหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้รับสาร มีความหมายรวมถึงการพูด การฟัง และการใช้ถ้อยคำภาษาในการสื่อความหมาย ทั้งนี้ต้องเป็นไปเพื่อการสื่อสารที่ออกมาจากหัวใจ รวมทั้งยังเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของเรากับภายในตัวเองและกับผู้อื่น โดยที่ทั้งสองฝ่ายนี้ต่างก็มีความเกี่ยวเนื่องกันหรือสัมพันธ์กัน ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของการปฏิสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็นในแง่บวกหรือแง่ลบ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต่างมีจุดประสงค์ร่วมกันคือการเชื่อมโยงความสัมพันธ์นั่นเอง

(๕) ความหมายการสื่อสารในแง่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

นักนิเทศศาสตร์ที่มีชื่อเสียง เอเวอเรตต์ เอ็ม โรเจอรส์ (Everett M. Rogers)[๒๔] ได้กล่าวไว้ในหนังสือชื่อเรื่อง “Diffusion of innovations (3rd ed.)” ว่าการสื่อสาร คือ กระบวนการที่ความคิดหรือข่าวสารถูกส่งจากแหล่งสารไปยังผู้รับสารโดยมีเจตนาที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมบางประการของผู้รับสาร และเมื่อผู้ส่งสารส่งสารไปยังผู้รับสารย่อมก่อให้เกิดผลบางประการที่ผู้ส่งสารปรารถนาในตัวผู้รับสาร ซึ่งอาจจะเปลี่ยนแปลงความรู้ ทัศนคติ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับสารก็ได้ จะเห็นได้ว่าวัตถุประสงค์ที่สำคัญยิ่งของการสื่อสารก็คือการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

จากแนวคิดของนักวิชาการข้างต้น ผู้วิจัยอาจสรุปประเด็นได้ว่าความหมายการสื่อสารในแง่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นคือ การสื่อสารดำเนินไปเพื่อที่ความคิดหรือข่าวสารถูกส่งจากแหล่งสารไปยังผู้รับสารโดยมีเจตนาที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมบางประการของผู้รับสาร และเมื่อผู้ส่งสารส่งสารไปยังผู้รับสารย่อมก่อให้เกิดผลบางประการที่ผู้ส่งสารปรารถนาในตัวผู้รับสาร ซึ่งอาจจะเปลี่ยนแปลง

---

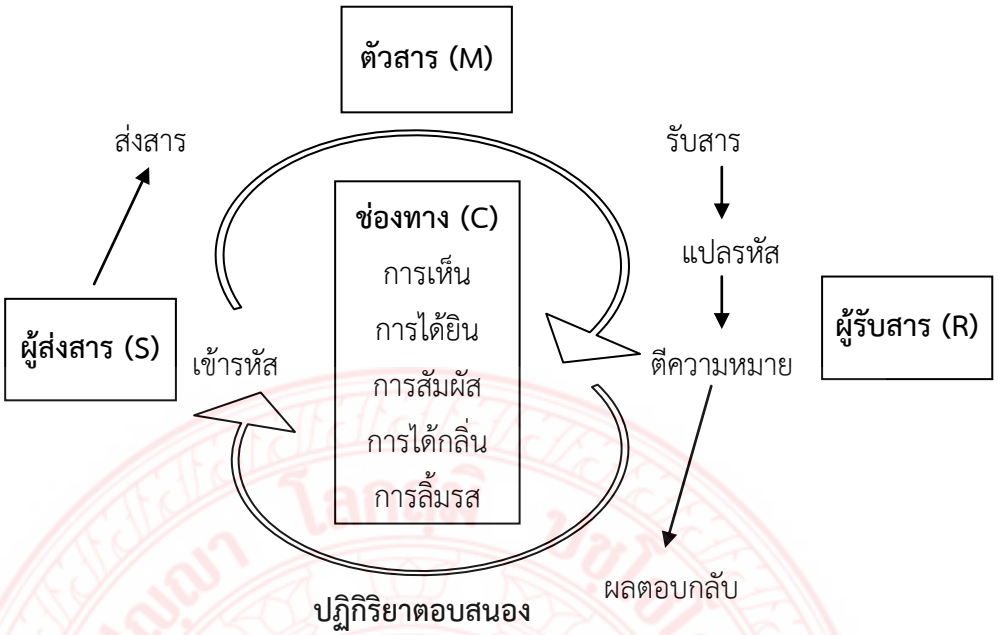
[๒๓] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ภาษากับการสื่อสาร (Language and Communication) ฉบับปรับปรุง**, (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๒๘.

[๒๔] Rogers, Everett M, **Diffusion of innovations (3rd Edition)**, (New York : Free Press of Glencoe, 1983), p.17.

ความรู้ ทัศนคติ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับสารก็ได้ จะเห็นได้ว่าวัตถุประสงค์ที่สำคัญยิ่งของการสื่อสารก็คือการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ทั้งนี้ ผู้วิจัยเข้าใจว่า การให้คำนิยามของการสื่อสารในลักษณะนี้เป็นการมองในหลายมิติด้วยกัน ทั้งในแง่เชิงวิทยาศาสตร์ที่มองประเด็นเรื่องกระบวนการประมวลความรู้เชิงประจักษ์ ที่เรียกกันว่ากระบวนการ และกลุ่มขององค์ความรู้ที่ได้จากกระบวนการดังกล่าว ในแง่เชิงสังคมวิทยาที่มองประเด็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตทางสังคมของมนุษย์, กลุ่มคน, และสังคม สิ่งที่สาขาวิชานี้สนใจคือกฎเกณฑ์ และกระบวนการทางสังคม ที่ยึดเหนี่ยวหรือแบ่งแยกผู้คน ทั้งในสภาวะที่เป็นปัจเจก และในฐานะของสมาชิกของสมาคม, กลุ่ม, หรือสถาบัน และในแง่เชิงพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของสิ่งที่มีชีวิตในโลกธรรมชาติ เพื่อเป็นการสร้างสานความสัมพันธ์ซึ่งเน้นความชัดเจนในด้านการสอบสวนกระบวนการตัดสินใจและกลยุทธการสื่อความภายในหรือระหว่างสิ่งมีชีวิตในระบบสังคม ทั้งนี้ การศึกษาด้านพฤติกรรมศาสตร์ยังเกี่ยวข้องกับสาขาอื่น เช่น จิตวิทยาซึ่งเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับจิตใจ (กระบวนการของจิต), กระบวนความคิด, และพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เนื้อหาที่นักจิตวิทยาศึกษา เช่น การรับรู้ (กระบวนการรับข้อมูลของมนุษย์) อารมณ์ บุคลิกภาพ พฤติกรรม และรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จิตวิทยายังมีความหมายรวมไปถึงการประยุกต์ใช้ความรู้กับกิจกรรมในด้านต่างๆ ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น กิจกรรมที่เกิดขึ้นในครอบครัว ระบบการศึกษา การจ้างงาน เป็นต้น

จากการทบทวนเอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้องข้างต้น ผู้วิจัยจึงสามารถสรุปความหมาย **“การสื่อสาร”** ว่าหมายถึงกระบวนการที่มนุษย์ถ่ายทอดข้อมูล ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ของตนผ่านภาษาพูด ภาษาเขียน การใช้รหัสและสัญลักษณ์ การแสดงสีหน้าตลอดจนกิริยาท่าทางต่างๆ สื่อไปยังผู้รับสาร ผ่านช่องทางที่ทำให้เกิดการเชื่อมโยง “สาร” จากผู้ส่งสารออกไปยังผู้รับสาร ซึ่งการสื่อสารนั้น เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา ไม่มีจุดเริ่มต้น ไม่มีจุดสิ้นสุด รวมทั้งไม่มีการหยุดนิ่ง ทั้งจะต้องมีบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นก่อนกระบวนการและมีบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นหลังกระบวนการ ต่อเนื่องกันไปอยู่เสมอ ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้ว การสื่อสารนั้นเป็นการกระทำโต้ตอบกลับไปกลับมา ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารตลอดเวลา ทั้งนี้ผู้ส่งสารอาจกลายเป็นผู้รับสาร และผู้รับสารอาจกลับกลายเป็นผู้ส่งสารในกระบวนการเดียวกันก็ได้ ซึ่งในกระบวนการสื่อสารนั้นไม่จำเป็นต้องมีบุคคลสองคนหรือหลายคน เพราะการสื่อสารกับตนเองโดยเกิดขึ้นเป็นความคิดในใจนั้น ก็ถือว่าเป็นการสื่อสารด้วยเช่นกัน ดังที่เราเรียกว่าการสื่อสารแบบทางเดียว ซึ่งรูปแบบของการสื่อสารทั่วไปแบบสองทางที่มีทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ซึ่งต่างก็มีความเกี่ยวเนื่องกันหรือมีความสัมพันธ์กันโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการปฏิสัมพันธ์กัน ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ (แง่บวก) และการสื่อสารเชิงทำลาย (แง่ลบ) แต่ทั้งนี้ต่างก็มีจุดประสงค์ร่วมกัน คือ การเชื่อมความสัมพันธ์ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภาพตามด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๒ แสดงรูปแบบของการสื่อสารทั่วไปแบบสองทาง

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นผู้วิจัยอาจสรุปได้ว่า “กระบวนการสื่อสาร” (Communication Process) หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์โดยใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการดำเนินการสื่อสาร ทั้งนี้ เป็นไปเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการ และสาระข้อมูล ซึ่งกระบวนการส่งข่าวสารข้อมูลจากผู้ส่งข่าวสารไปยังผู้รับข่าวสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อชักจูงให้ผู้รับข่าวสารมีปฏิกิริยาตอบสนองกลับมา โดยคาดหวังให้เป็นไปตามที่ผู้ส่งสารต้องการ อย่างไรก็ตามภายใต้กระบวนการสื่อสารในแต่ละครั้งนั้นจำเป็นต้องมีเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายที่พูด ก็คือการถ่ายทอดความหมายระหว่างมนุษย์ด้วยกันนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ทำหน้าที่ส่งสารจะต้องคำนึงถึงผู้ที่รับสารเสมอในเรื่องของความสามารถในการสร้างความหมายร่วมกัน (Share Meaning) ทั้งนี้การสื่อสารจะเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อผู้ส่งสารและผู้รับสารมีความร่วมกันหรือเหมือนกัน ดังที่ วิลเบอร์ ชแรมม์ (Wilbur Schramm)[๒๕] ได้กล่าวไว้ว่าเมื่อเราทำการสื่อสารก็หมายความว่าเรากำลังสร้าง ‘ความร่วมกัน’ (Commonness) กับบุคคลอื่น แต่ทว่าคู่สื่อสารที่จะสามารถสร้างความร่วมกันได้นั้นจำต้องมีความคล้ายคลึงกัน[๒๖] ซึ่งหมาย

---

[๒๕] Wilbur Schramm, “Nature of Communication Between Humans”, **The Process and Effects of Mass Communication** by Wilbur Schramm and Donald F. Roberts (eds.), (Urbana, Ill : University of Illinois Press, 1974).

[๒๖] David K. Berlo, **The Process of Communication,** (New York : Holt, Rinehurt and Winston, Inc., 1960), p. 30.

รวมเรียกว่า ‘ประสบการณ์’ (Experience) ได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยม ภาษา ความรู้ สถานะทางสังคม ทัศนคติ บุคลิกลักษณะ ศาสนา วัฒนธรรม ความต้องการ อารมณ์ อาชีพ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม จากความหมายของการสื่อสารดังที่ได้นำเสนอไปแล้วในเบื้องต้นนั้น ผู้วิจัยมองว่าอาจสามารถสรุปการสื่อสารออกเป็น ๒ ความหมายหลัก คือ ความหมายในแง่บวก (Positive Communication) และความหมายในแง่ลบ (Negative Communication)

(๑) ความหมายของการสื่อสารในแง่บวก (Positive Communication) หมายถึง การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Communication) ที่จะส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่ดีงาม (Productive Behavior) ซึ่งอาจสะท้อนออกมาในรูปของการเสริมสร้างสัมพันธภาพและความเข้าใจอันดีงามซึ่งกันและกัน ทั้งเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งตอบสนองต่อความต้องการบางอย่างที่สื่อออกมาจากตัวสาร กระตุ้นส่งเสริมให้เกิดคุณค่าในตัวตนและความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้เกิดการเติบโตทางด้านบุคลิกภาพ ความเข้าใจระหว่างกันและกัน ความเคารพและให้เกียรติ การแปลงเปลี่ยนความยุ่งยาก ปัญหาหรือสภาวะทุกข์ให้หยุดการขยายตัว ลดขนาดลง และยุติไปในที่สุด ซึ่งการสื่อสารดังกล่าวจะส่งผลให้เกิดการประสานสัมพันธ์ การประนีประนอมในกรณีมีความขัดแย้ง การสมานฉันท์ และความสงบสุขสันติ ตัวอย่างของการสื่อสารในแง่บวก คือ การใช้คำพูดแสดงความรู้สึก (I-messages) การใช้ภาษาแห่งความกรุณา (Compassionate Speech) และวจีสุจริต ๔ กล่าวคือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ

(๒) ความหมายของการสื่อสารในแง่ลบ (Negative Communication) หมายถึง การสื่อสารเชิงทำลาย (Destructive Communication) ที่เป็นตัวขัดขวาง/ลดทอนพฤติกรรมที่ดีงาม (Non-Productive Behavior) ซึ่งอาจถูกสะท้อนออกมาในรูปของการขัดขวางสัมพันธภาพ และความเข้าใจอันดีซึ่งกันและกัน ทั้งยังเป็นการบั่นทอนความรู้สึกและสภาพจิตใจ เกิดการลดทอนตัวตน การทำลายความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งส่งผลเสียต่อการพัฒนาบุคลิกภาพโดยรวม และเป็นอุปสรรคในการสานสัมพันธ์ที่ดีงามระหว่างกัน ส่งผลก่อให้เกิดการตีความ การเลือกข้าง ความขัดแย้ง ความไม่ลงรอยระหว่างกัน โดยนำไปสู่การใช้ความรุนแรง เช่น การประชดประชัน การเหน็บแนม การตีตรา การใช้วาจาหยาบคาย การด่าทอ การเสียดสี การทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกายและทรัพย์สิน จนถึงการใช้อาวุธทำร้าย และการทำสงครามสู้รบฆ่าฟันกัน ตัวอย่างของการสื่อสารในแง่ลบ คือ การใช้การพูดแบบกล่าวหา (You-messages) การใช้ภาษาแห่งความเกลียดชัง (Hate Speech) และ วจีทุจริต ๔ กล่าวคือ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ

๒.๑.๒ ลักษณะและความสำคัญของการสื่อสาร

ทั้งนี้ หากเราพิจารณาถึงความสำคัญของการสื่อสารที่มีต่อมนุษย์เองในมุมมองต่างๆ แล้ว ผู้วิจัยได้ทำการแยกประเภทของความสำคัญในลักษณะดังกล่าวออกเป็น ๓ กลุ่มตามนี้

(๑) ความสำคัญของการสื่อสารในฐานะเป็นพื้นฐานของมนุษย์

(๒) ความสำคัญของการสื่อสารในลักษณะเป็นปัจจัย

(๓) ความสำคัญของการสื่อสารในลักษณะเป็นผล

๑) การสื่อสารในฐานะเป็นพื้นฐานของมนุษย์ หมายถึง การสื่อสารมีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการมีปฏิกิริยาของมนุษย์ มนุษย์จึงทำการศึกษาว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างเมื่อมีการกระทำทางการสื่อสาร หรือในกระบวนการสื่อสารมีองค์ประกอบอะไรบ้าง ในองค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันอย่างไร ดังนั้นทฤษฎีจะช่วยทำหน้าที่เป็นตัวเปรียบเทียบกับสิ่งที่กำลังศึกษาเพื่อสร้างความเข้าใจให้แจ่มชัดขึ้น ซึ่งการสื่อสารนั้นจัดได้ว่าเป็นพื้นฐานของการติดต่อของมนุษย์ระหว่างมนุษย์ กลุ่มคน และสังคมรอบข้าง อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญของกระบวนการสังคม ยิ่งสังคมมีความสลับซับซ้อนมาก และประกอบด้วยคนจำนวนมากขึ้นเท่าใด การสื่อสารก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งสามารถเห็นได้จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ อุตสาหกรรมและสังคมที่นำมาซึ่งความสลับซับซ้อนหรือความสับสนต่างๆ มากมายในสังคม จนบางครั้งอาจก่อให้เกิดความไม่เข้าใจและความไม่แน่ใจแก่สมาชิกของสังคม ดังนั้น มนุษย์และสังคมจึงต้องอาศัยการสื่อสารเป็นมาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว และเมื่อมนุษย์เราเริ่มต้นทำการสื่อสารก็จำเป็นต้องใช้ภาษามาช่วยเสมอ ไม่ว่าจะเป็นภาษาพูด ภาษาเขียน ภาษากาย หรือภาษาในรูปแบบอื่นๆ

นอกเหนือจากปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นต่อความอยู่รอดของมนุษย์ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค การสื่อสารยังจัดได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ แม้ว่าการสื่อสารจะไม่ได้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับความเป็นความตายของมนุษย์เหมือนกับปัจจัยสี่ แต่การที่จะให้ได้มาซึ่งปัจจัยสี่เหล่านั้น เราย่อมต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือเพื่อสนองความต้องการพื้นฐานดังกล่าว มนุษย์จึงต้องสื่อสารกันเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมของตน และเพื่ออยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมอย่างสันติ

๒) การสื่อสารในลักษณะเป็นปัจจัย[๒๗]

(๑) การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมฉะนั้นไม่มีใครที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากการสื่อสาร ไม่ว่าเป็นการสื่อสารกับตนเองจนกระทั่งการสื่อสารกับมวลชน ดังจะเห็นได้ว่าทุกสาขาอาชีพก็จำเป็นต้องใช้การสื่อสารในการปฏิบัติงาน การติดต่อประสานงาน การทำธุรกิจต่างๆ โดยเฉพาะสังคมมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการที่จะเกิดพัฒนาการทางสังคมนั้นจำต้องดำเนินไปพร้อมควบคู่กับพัฒนาการทางการสื่อสารนั่นเอง

(๒) การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการประสานสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและสังคม ทั้งยังช่วยเสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างคนในสังคมนั้น เสริมสร้างความ

---

[๒๗] สุปรีดี สุวรรณบูรณ์. “ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการสื่อสาร.” **ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.ipesp.ac.th/learning/thai/chapter1-1.html [๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

ปรองดอง การอยู่ร่วมกัน รวมถึงมีส่วนสำคัญในการช่วยสืบทอดวัฒนธรรมประเพณี สะท้อนให้เห็นภาพความเจริญรุ่งเรืองและวิถีชีวิตของผู้คน ช่วยธำรงสังคมให้อยู่ร่วมกันเป็นปกติสุขและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

(๓) การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความเจริญก้าวหน้า ทั้งต่อตัวบุคคลและต่อสังคม รวมทั้งการพัฒนาทางสังคมในด้านคุณธรรม จริยธรรม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สาธารณสุข เป็นต้น ทั้งนี้ศาสตร์ในการสื่อสารนั้นจำเป็นต้องมีการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง เพราะถือได้ว่าการสื่อสารเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ และการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าขึ้นในด้านต่างๆ ของมนุษย์และสังคมควบคู่กันไป

๓) การสื่อสารในลักษณะเป็นผล[๒๘]

(๑) ความสำคัญที่ส่งผลต่อความเป็นสังคม ทั้งนี้ การที่มนุษย์มาอยู่รวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อน เป็นสังคมโดยเริ่มตั้งแต่สังคมระดับเล็ก คือ ครอบครัว ชุมชน เผ่าพันธุ์ ไปจนกระทั่งถึงการรวมตัวกันเป็นสังคมขนาดใหญ่ขึ้นในระดับประเทศนั้น จำเป็นที่จะต้องอาศัยการสื่อสารเป็นพื้นฐาน เนื่องจากการสื่อสารนั้นทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างกันและสามารถทำความตกลงกันได้ เป็นผลให้ลดความขัดแย้งและสร้างความปรองดองในสังคม กระตุ้นให้เกิดมีการติดต่อสื่อสารเพื่อสร้างระเบียบของสังคมให้เป็นที่ยอมรับระหว่างสมาชิก ทั้งนี้เพื่อจะได้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขเป็นสังคมแห่งสันติ กล่าวคือ การที่จะเกิดมีสังคมมนุษย์ได้นั้น มนุษย์เราจำเป็นต้องอาศัยการสื่อสารเป็นกระบวนการและเครื่องมือในการจัดการปัญหา รวมทั้งความสามารถที่จะรวมคนหลายๆ คนให้มาอยู่ร่วมกันได้บนพื้นฐานของความแตกต่าง

(๒) ความสำคัญที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน ดังจะเห็นได้ว่าการสื่อสารมีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราเป็นอย่างมาก เรียกได้ว่าตลอดเวลาที่เราตื่น เราจะทำการสื่อสารอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล การสื่อสารกลุ่มใหญ่ การสื่อสารด้วยคำพูด การสื่อสารด้วยตัวหนังสือ การสื่อสารด้วยกิริยาท่าทางและการสื่อสารมวลชน ตลอดจนกิจกรรมต่างๆ ที่เราทำเป็นประจำวันนั้น จำต้องมีการสื่อสารเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่เสมอ ไม่เว้นแม้กระทั่งเวลาเรานอนหลับอยู่ หากบางครั้งเราฝันหรือละเมอเรื่องใดก็ตามนั่นก็จัดว่าเป็นการสื่อสารอีกรูปแบบหนึ่งเหมือนกันคือเป็นการสื่อสารภายในตัวบุคคลนั่นเอง

(๓) ความสำคัญที่ส่งผลต่อระบบการศึกษา ทั้งนี้ การเรียนการสอนให้แก่ผู้เรียนในสถานศึกษาต่างๆ จัดเป็นการสื่อสารอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีทั้ง “ผู้ส่งสาร” อันได้แก่ ครูอาจารย์ผู้สอนผู้บรรยาย ต่อมามีตัว “สาร” คือ ความรู้หรือประสบการณ์ที่จัดทำขึ้น “ผู้รับสาร” คือ ผู้เรียน

---

[๒๘] ศุภรัศมิ์ ฐิติกุลเจริญ (มกราคม ๒๕๔๐). “บทที่ ๑ การสื่อสาร.” **MC 111 ทฤษฎีการสื่อสาร (Communication Theory)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://e-book.ram.edu/e-book/m/mc111/mc111_01_03.html [๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

นอกจากนั้นในการเรียนการสอนยังมีกระบวนการเรียนการสอนซึ่งประกอบด้วยเครื่องมือ สื่อการเรียนการสอนต่างๆ ภายใต้สถานการณ์ที่จัดขึ้นในห้องเรียน หรือสถานการณ์ที่จัดขึ้นในสถานที่อื่น และมีจุดหมายของหลักสูตรเป็นเครื่องนำทาง จุดมุ่งหมายของการสื่อสารในการเรียนการสอน คือ การพยายามสร้างความเข้าใจ ทักษะ ความรู้ ความคิดต่างๆ ร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ทั้งนี้ความสำเร็จของการเรียนการสอนนั้น เราสามารถพิจารณาได้จากพฤติกรรมของผู้เรียนที่เปลี่ยนแปลงไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้แต่ต้น ตามลักษณะของการเรียนรู้นั้นๆ แต่ทว่าปัญหาสำคัญของการสื่อสารในการเรียนการสอน ก็คือจะทำอย่างไรจึงจักสามารถสร้างความเข้าใจระหว่างครูกับนักเรียนได้อย่างถูกต้อง ซึ่งตัวครูผู้สอนเองจะต้องมีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการสื่อสาร และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งสำหรับครู คือ การใช้สื่อการเรียนการสอนต่างๆ อย่างมีคุณภาพและเหมาะสม นอกเหนือจากการใช้คำพูดของครูผู้สอนในการสื่อสารในห้องเรียนแต่เพียงอย่างเดียว เนื่องจากตัวสื่อที่ใช้ในการเรียนการสอนหรือโสตทัศนูปกรณ์นั้น มีคุณลักษณะพิเศษบางประการที่ไม่มีในตัวบุคคลนั่นเอง

(๔) ความสำคัญที่ส่งผลต่ออุตสาหกรรมและธุรกิจ เนื่องจากในโลกปัจจุบันนั้น วงการอุตสาหกรรมมีการปฏิวัติทางด้านเทคโนโลยีการผลิต ตลอดจนการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้มนุษย์เราต้องอาศัยการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะโรงงานอุตสาหกรรมซึ่งถือเป็นองค์กรหรือสถาบันที่จะต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคมและประชาชน แต่ในทางกันตรงข้ามนั้น บรรดาลูกจ้างของสถาบันเองก็มีการรวมตัวกันขึ้น และจัดตั้งเป็นองค์การในรูปของสหภาพแรงงานเพื่อให้มีพลังในการต่อรอง แสดงความต้องการของตน และชี้ข้อบกพร่องของฝ่ายบริหาร นอกจากนั้น โรงงานอุตสาหกรรมยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคคลภายนอกฝ่ายต่างๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่บริเวณใกล้เคียงกับที่ตั้งของโรงงาน ผู้บริโภคสินค้า เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชน เป็นต้น ดังนั้น การดำเนินงานหรือการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของโรงงานอุตสาหกรรมย่อมมีผลกระทบต่อบุคคลเหล่านี้ไม่โดยทางตรงก็ทางอ้อม นอกจากนั้นสิ่งหนึ่งที่องค์กรต้องการมากก็คือความสนับสนุนและความร่วมมือจากบุคคลเหล่านั้น โดยองค์กรจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลเหล่านี้ ด้วยการใช้วิธีการด้านการสื่อสารที่เรียกว่า “การประชาสัมพันธ์” ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ทั้งนี้ก็เพื่อลดปัญหาความขัดแย้งและสร้างความเข้าใจที่ดีงามและถูกต้อง รวมถึงยังสามารถตรวจสอบประชามติหรือความคิดเห็นของประชาชนกลุ่มต่างๆ ที่มีต่อองค์กร เพื่อเป็นการสะท้อนความรู้สึกและความต้องการของกลุ่มคนเหล่านี้ผ่านกระบวนการสื่อสารด้วยความเข้าใจ

(๕) ความสำคัญที่ส่งผลต่อการปกครอง ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นการปกครองในระบอบใดหรือการปกครองในระดับใด หมายรวมถึงตั้งแต่ระดับท้องถิ่นไปจนถึงระดับชาติ ย่อมจะมีทั้งผู้ปกครอง และผู้ถูกปกครองหรือประชาชน ซึ่งทั้ง ๒ ฝ่ายดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือหรือกลไกสำคัญที่จักทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า มีการพัฒนาต่อยอด ส่งผลให้ประชาชนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดำเนินการปกครองของรัฐบาลจำเป็นที่จะต้อง

เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารให้ประชาชนได้รับทราบและเข้าใจ จะได้เกิดความร่วมมือและปฏิบัติตามนโยบายตลอดจนกฎเกณฑ์ที่รัฐบาลกำหนดไว้ นอกจากการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารแล้ว รัฐบาลยังจำเป็นที่จะต้องรับทราบความรู้สึกนึกคิด ความต้องการหรือประชามติของประชาชนด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินนโยบายของภาครัฐบาล เพื่อให้สอดคล้องกับประชามติในกรณีของการปกครองระบอบประชาธิปไตย ทั้งยังสามารถนำไปใช้ควบคุมประชามติของประชาชนไม่ให้เบี่ยงเบนหรือต่อต้านนโยบายของรัฐบาลในกรณีของการปกครองที่มีระบอบเผด็จการอีกด้วย

(๖) ความสำคัญที่ส่งผลต่อการเมืองระหว่างประเทศ ทั้งนี้ในวงการเมืองระหว่างประเทศก็จำเป็นต้องมีต้องอาศัยการสื่อสารที่ดีเข้ามาเป็นปัจจัยที่สำคัญ เพื่อผลักดันให้เกิดการพัฒนาของเทคโนโลยีทางการสื่อสารต่างๆ และสามารถช่วยทำให้ประเทศต่างๆ ทั่วทุกมุมโลกมีการติดต่อแลกเปลี่ยนข่าวสารและความคิดกันได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว ดังจะเห็นว่าเหตุผลทางด้านการสื่อสารที่เจริญก้าวหน้าขึ้นและเหตุผลทางด้านการเมืองนั้นเป็นตัวกระตุ้นส่งผลให้สังคมในโลกปัจจุบันเริ่มเป็นสังคมที่แคบลง เพราะสามารถติดต่อสื่อสารกันได้สะดวกนั่นเอง อนึ่ง การติดต่อสื่อสารทางการเมืองหรือการดำเนินความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ และการมีนโยบายการเมืองระหว่างประเทศต่างๆ จึงจำเป็นต้องมีหน่วยงานที่ตั้งขึ้นมาเพื่อรับผิดชอบทางด้านการสื่อสารโดยตรงเพื่อทำหน้าที่เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับประเทศของตน ทั้งยังเสริมสร้างความเข้าใจอันดีกับประเทศอื่นๆ ตลอดจนสามารถชักจูงอารายประเทศให้ได้รับความสนับสนุนจากประเทศอื่นอีกด้วย รวมทั้งยังเปิดโอกาสให้ได้ศึกษาถึงความรู้สึกนึกคิดของประชาชนในประเทศอื่นที่มีต่อประเทศของตน ทั้งนี้ หน่วยงานสำคัญที่รับผิดชอบด้านการสื่อสารของการเมืองระหว่างประเทศก็คือ กระทรวงการต่างประเทศ และสถานทูตต่างๆ ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นผู้จัดการกับการสื่อสารให้เหมาะสมและสอดคล้องกับลักษณะทางจิตใจ สังคมและวัฒนธรรมของประชาชนชาติต่างๆ ที่มีความแตกต่างไปจากประเทศของตน โดยอาศัยสื่อชนิดต่างๆ เช่น สถานีโทรทัศน์ BBC, CNN, France24, NHK World Al Jazeera หรือสถานีวิทยุต่างๆ เช่น สถานีวิทยุ BBC ของประเทศอังกฤษ, สถานีวิทยุกระจายเสียงระหว่างประเทศของจีน (China Radio International: CRI), สถานีวิทยุ VOA หรือ Voice of America ของประเทศสหรัฐอเมริกา, หนังสือพิมพ์เสรีภาพของสหรัฐอเมริกา, หนังสือสหภาพโซเวียตของประเทศรัสเซีย เป็นต้น

ดังจะเห็นได้ว่าเมื่อเราแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกภายใน ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความยินดี โต้เถียง ขัดแย้ง ทะเลาะ บอกรัก ปลอบใจ หรือ แม้แต่การสั่งอาหาร ไปพบแพทย์ คุยโทรศัพท์ เรากำลังใช้ภาษาใน “การสื่อสาร” ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ตลอดทั้งความต้องการให้ผู้อื่นได้รับรู้รับทราบ แม้กระทั่งเมื่อเรากำลังอ่านหนังสือ เรากำลังอยู่ในกระบวนการรับรู้ความคิดความรู้สึกที่ผู้เขียนกำลัง “สื่อ” ออกมาผ่านภาษาเขียน และเมื่อเราเขียนบันทึกประจำวัน ไดอารี่ส่วนตัว โดยที่

ไม่ได้มีจุดประสงค์ที่จะให้ผู้อื่นมารับรู้หรืออ่านเจอในภายหลัง หรือแม้แต่ในบางขณะที่เรานั่งคิดอะไรเรื่อยเปื่อยอยู่เพียงคนเดียว เราก็จำเป็นต้องใช้ภาษาในการเขียน การคิด เป็นต้น “การสื่อสาร” และ “ภาษา” นั้นมีความสัมพันธ์ที่แยกออกจากกันไม่ได้ โดยผู้วิจัยมองว่า การสื่อสารนั้นถือว่าเป็น “กระบวนการ (Process)” ในการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ แต่ทว่าตัวภาษาที่ใช้สื่อนั้นถือว่าเป็น “เครื่องมือ (Tool)” ที่มนุษย์ประดิษฐ์และพัฒนาขึ้นเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินการสื่อสารในชีวิตประจำวันตามแต่ละบริบทนั่นเอง

๒.๑.๓ พลวัตของรูปแบบจำลองการสื่อสาร (Dynamics of Communication Models)

การวิเคราะห์ “พลวัต” หรือ กระบวนการที่เกี่ยวเนื่องกับพัฒนาการของรูปแบบจำลองการสื่อสารนี้ ผู้วิจัยมองว่ามีนักวิชาการ นักคิด และนักปฏิบัติการจากหลายกลุ่มด้วยกันที่พยายามจะนำเสนอรูปแบบพัฒนาการของการสื่อสาร ด้วยเหตุนี้เองผู้วิจัยจะทำการ “จัดกลุ่มรูปแบบ” ขององค์ความรู้ดังกล่าวให้เป็นระบบด้วยการจัดกลุ่มของนักวิชาการ นักคิด และนักปฏิบัติการออกมาเป็น ๔ กลุ่มใหญ่ๆ ด้วยกัน กล่าวคือ

(๑) กลุ่มที่มองรูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นเส้นตรง (Linear Model)

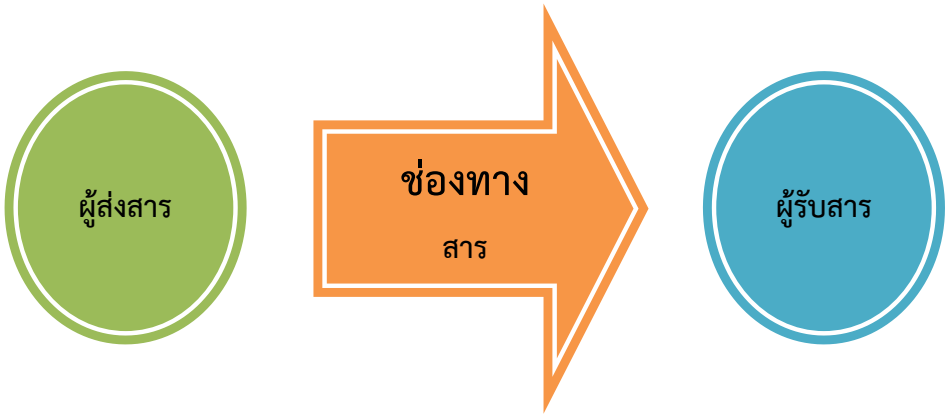
(๒) กลุ่มที่มองรูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นปฏิกิริยาสัมพันธ์ (Transactional Model)

(๓) กลุ่มที่มองรูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นเชิงโต้ตอบ (Interactive Model)

(๔) กลุ่มที่มองรูปแบบจำลองการสื่อสารเชิงสานความสัมพันธ์ (Relationship Model)

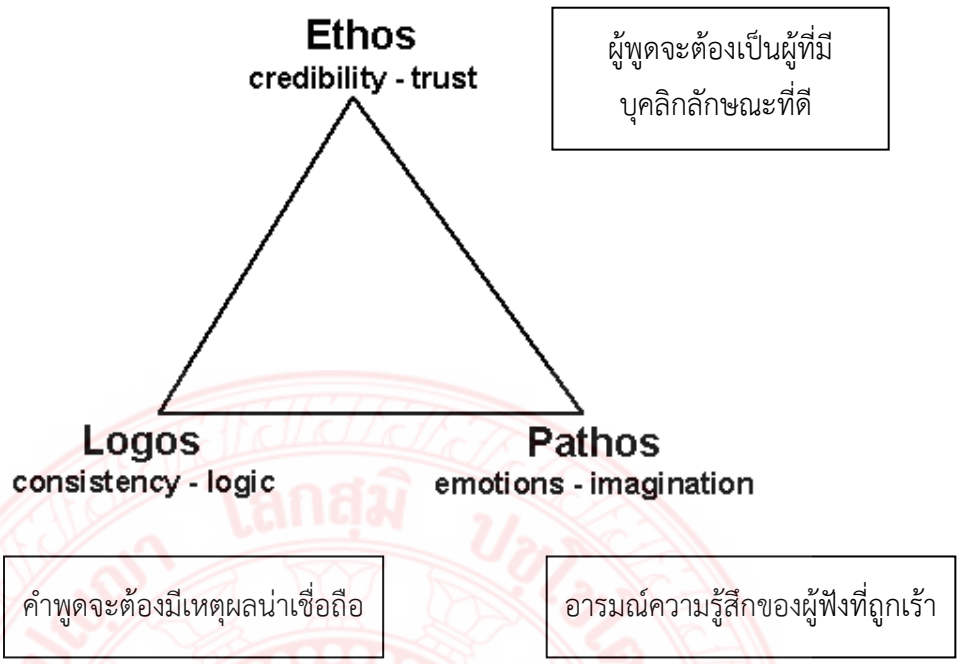
ทั้งนี้ รูปแบบจำลองการสื่อสารนั้นเป็นแผนภาพที่ใช้อธิบายการสื่อสารอย่างง่าย โดยบางแบบก็มีความยุ่งยากซับซ้อน บางแบบก็เป็นการอธิบายปัจจัยภายในตัวคน บางแบบก็ใช้เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ของคนกับสังคมหรือสิ่งแวดล้อม และบางแบบก็มองอิทธิพลของสังคมต่อการกระทำการสื่อสารของคน แต่อย่างไรก็ดีรูปแบบจำลองการสื่อสารแต่ละแบบนั้นต่างก็มีจุดมุ่งหมายในการอธิบายกระบวนการสื่อสารที่แตกต่างกัน เพราะโดยแท้จริงรูปแบบนั้นก็เป็นคำอธิบายตัวทฤษฎีโดยพยายามทำให้ง่ายและสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ ทั้งยังสามารถกำหนดทางเลือกของการคาดคะเนพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในอนาคตได้ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบริบทของการสื่อสารที่แตกต่างกันออกไป

๑) รูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นเส้นตรง (Linear Model) หมายถึง รูปแบบการสื่อสารเป็นแบบทางเดียว ซึ่งมีการไหลของตัว ‘สาร’ เป็นลักษณะคล้ายเส้นตรงจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร โดยกล่าวคือรูปแบบจำลองนี้จะไม่มีส่วนของปฏิกิริยาโต้กลับ (Feedback) เข้ามาเกี่ยวข้องในกระบวนการ ทั้งนี้ผู้รับสารจะทำหน้าที่รับสารเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ส่วนมากจะใช้กับการสื่อสารกลุ่มใหญ่ (Mass Communication) โดยผู้ส่งจะทำการส่งสารตัวเดียวไปยังผู้รับหลายๆ คนในเวลาเดียวกัน ตัวอย่างของรูปแบบจำลองในกลุ่มนี้คือ

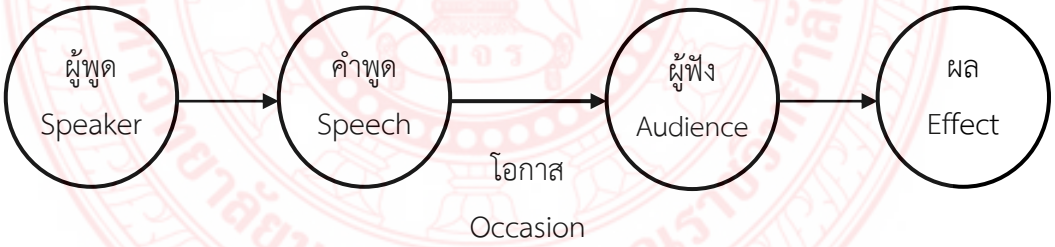


แผนภาพที่ ๒.๓ รูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นเส้นตรง (ผู้วิจัย)

(๑) รูปแบบจำลองการสื่อสารของอริสโตเติล (The Aristotelian Model) สำหรับ อริสโตเติล (Aristotle) นั้นเป็นนักปรัชญาชาวกรีก ซึ่งได้ขึ้นชื่อว่าเป็นบิดาของสาขาด้านวาทวิทยา (Rhetoric) ซึ่งเขาได้สร้างรูปแบบจำลองการสื่อสารโดยการพูดขึ้นมา โดยเน้นหนักในเรื่องของการพูดเพื่อโน้มน้าวใจ (Persuasive Speaking) เนื่องจากความเชื่อของเขาที่ว่าเครื่องมือการสื่อสารที่สำคัญมากที่สุด ทั้งยังเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่เป็นสมบัติของมนุษย์ทุกคนที่จะสามารถใช้เพื่อกระทำการชักจูงโน้มน้าวในผู้ฟังให้เกิดความเห็นหรือการปฏิบัติในเชิงคล้อยตาม อริสโตเติลได้กล่าวไว้ว่า *“การชักจูงใจจะสัมฤทธิผลเมื่อผู้ฟังถูกเร้าให้เกิดความรู้สึกร่วมจากคำพูดของผู้พูด”* ทั้งนี้ ในกระบวนการสื่อสารโดยการพูดนั้น อริสโตเติลสรุปว่ามีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ ผู้พูด (Speaker) คำพูด (Speech) และผู้ฟัง (Audience) และการพูดจะประสบผลสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อองค์ประกอบแต่ละตัวมีคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยให้การพูดนั้นประสบผลสำเร็จ ผู้พูดจะต้องเป็นผู้ที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี (Good Personalities) ในภาษาละติน เรียกว่า ‘Ethos’ นอกจากนั้นคำพูด (Speech) จะต้องมีเหตุผลน่าเชื่อถือ (Logic) ในภาษาละติน เรียกว่า ‘Logos’ และสำหรับในตัวผู้ฟังนั้น ตัวผู้ฟังจะคล้อยตามคำพูดหรือปฏิบัติตามคำพูดมากน้อยแค่ไหนนั้น อาจจะขึ้นอยู่กับอารมณ์ของความรู้สึก (Emotion of Feeling) ของตัวผู้ฟังที่ถูกเร้ามาจากคำพูดของผู้ส่งสาร (Emotion) หรือที่ถูกเรียกในภาษาละตินไว้ว่า ‘Pathos’ ดังแสดงเป็นแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๔ รูปแบบจำลองการสื่อสารของอริสโตเติล (The Aristotelian Model)



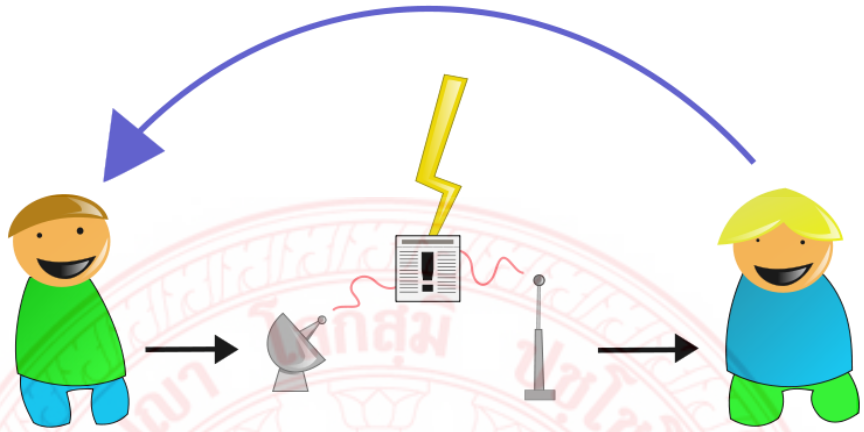
แผนภาพที่ ๒.๕ รูปแบบจำลองการสื่อสารของอริสโตเติล SSAE (The Aristotelian Model)

(๒) รูปแบบจำลองการสื่อสาร Transmission Model ของแชนนอน (Shannon) และวีเวอร์ (Weaver) ทั้งนี้ พัฒนาการรูปแบบของการสื่อสาร (Models of Communication) ในช่วงแรกนั้นมีจุดเริ่มต้นมาจากคลอดด์ แชนนอน (Cluade Shannon) และวอร์เรน วีเวอร์ (Warren Weaver)[๒๙] ซึ่งทำการออกแบบรูปแบบการสื่อสารในห้องแลบทดลองเพื่อ

---

[๒๙] Shannon, Cluade, & Weaver, Warren, **The Mathematical Theory of Communication**, (Urbana, Illinois : University of Illinois Press, 1949).

เป็นการสะท้อนถึงระบบการทำงานของวิทยุและโทรศัพท์ เกิดในปีพ.ศ. ๒๔๙๒ ซึ่งมีองค์ประกอบหลักในการสื่อสารเพียง ๓ องค์ประกอบ คือ ผู้ส่งสาร ช่องทาง และผู้รับสาร ดังแผนภาพด้านล่าง



แผนภาพที่ ๒.๖ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสาร Transmission Model ของแชนนอน (Shannon) และวีเวอร์ (Weaver)

ทั้งนี้ รูปแบบของการสื่อสารดังกล่าวเป็นไปในลักษณะของการส่งข้อมูล และเนื้อหาเป็นหลักสำคัญในกระบวนการสื่อสาร โดยเริ่มต้นจากผู้ส่งข้อมูล (Emisor/Sender/Encoder) ส่งต่อข้อมูล (Information) ไปยังปลายทางหรือผู้รับข้อมูล (Destination/Receiver/Decoder) ซึ่งเป็นการติดต่อสื่อสารขั้นพื้นฐานที่ง่ายที่สุด

๓) รูปแบบจำลองการสื่อสาร Mathematical Model ของแชนนอน (Shannon) และวีเวอร์ Weaver) เนื่องจากการที่แชนนอน (Shannon) เป็นนักคำนวณด้านวิศวกรรมไฟฟ้า เขาจึงคิดค้นขึ้นเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในงานด้านการสื่อสารทางโทรศัพท์ โดยเขาศึกษาในประเด็นที่ว่าการติดต่อสื่อสารประเภทใดจึงจะทำให้จำนวนของสัญญาณมีได้มากที่สุด และสัญญาณที่ถ่ายทอดไปจะถูกทำลายโดยสิ่งรบกวนมากน้อยเพียงไร นับแต่เริ่มส่งสัญญาณไปจนถึงผู้รับสาร โดยมีการเรียกรูปแบบการสื่อสารแบบนี้ว่าเป็น ‘การสื่อสารเชิงทฤษฎีคณิตศาสตร์’ (The Mathematical Theory of Communication) ซึ่งรูปแบบการสื่อสารตามแนวคิดของแชนนอนและวีเวอร์นั้น ถือเป็นแบบจำลองกระบวนการสื่อสารทางเดียวในเชิงเส้นตรง (Linear Communication) ซึ่งเราถือว่าการสื่อสารแบบนี้เกิดขึ้นจากการกระทำของผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารเพียงฝ่ายเดียวเท่านั้น องค์ประกอบของการกระทำการสื่อสารตามแบบจำลองของแชนนอนและวีเวอร์ ประกอบด้วยกันทั้งหมด ๖ ประการตามแผนภาพด้านล่างโดยมีองค์ประกอบในรูปแบบการสื่อสารของแชนนอน และวีเวอร์ ดังต่อไปนี้

(๑) แหล่งข้อมูลของสาร (Information Source)

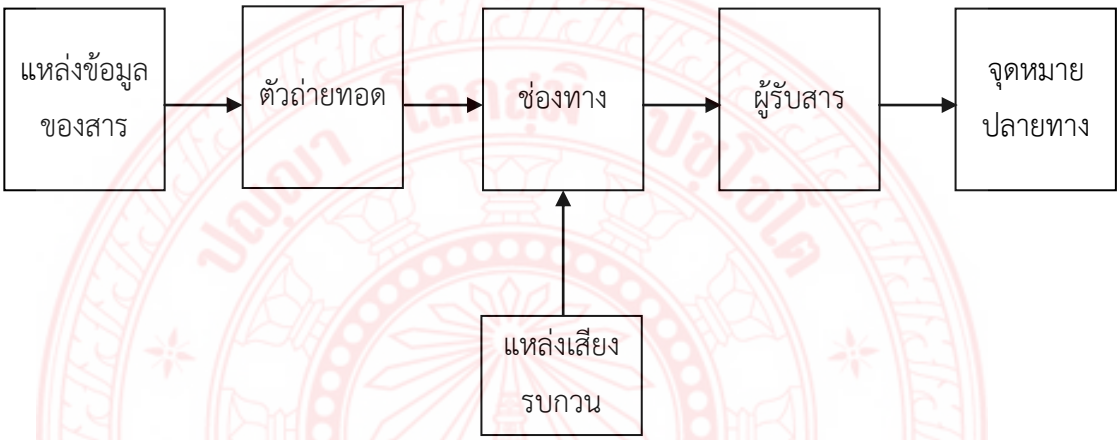
(๒) ตัวถ่ายทอด (Transmitter)

(๓) ช่องทาง (Channel)

(๔) แหล่งเสียงรบกวน (Noise Source)

(๕) ผู้รับสาร (Receiver)

(๖) จุดหมายปลายทาง (Destination)



แผนภาพที่ ๒.๗ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสาร Mathematical Model ของแชนนอน (Shannon) และวีเวอร์ (Weaver)

๔) รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของฮาโรลด์ ดี ลาสเวลล์ (Harold D. Lasswell) ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๑ ฮาโรลด์ ดี ลาสเวลล์ (Harold D. Lasswell) นักรัฐศาสตร์ชาวอเมริกันได้เสนอบทความที่เป็นการเริ่มต้นอธิบายการสื่อสารที่มีคนรู้จักมากที่สุด โดยเขานำเสนอว่าวิธีที่สะดวกที่จะอธิบายการกระทำการสื่อสารก็คือการตอบคำถาม ๕ ข้อ

(๑) ใคร (Who)

(๒) กล่าวอะไร (Says what)

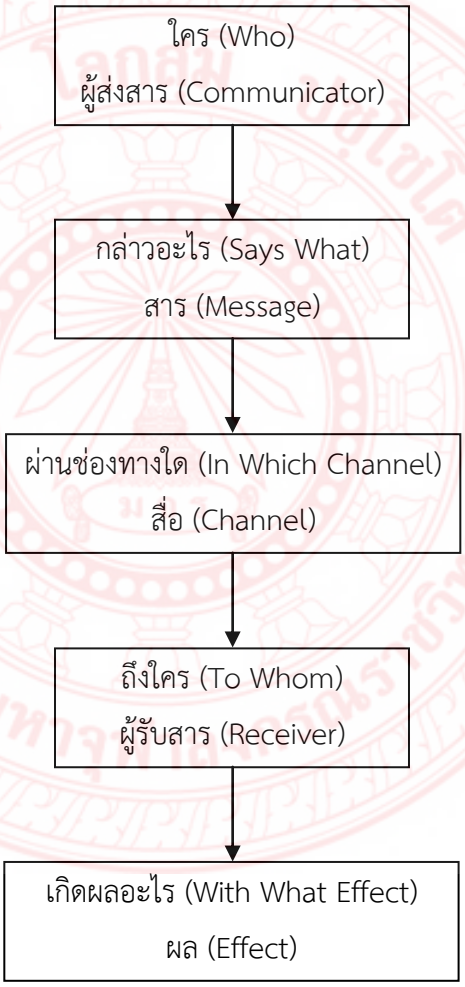
(๓) ผ่านช่องทางใด (In Which Channel)

(๔) ถึงใคร (To Whom)

(๕) เกิดผลอะไร (With What Effect)

รูปแบบจำลองการสื่อสารของลาสเวลล์นั้นเป็นทฤษฎีการสื่อสารที่อธิบายถึงกระบวนการสื่อสารเชิงพฤติกรรม เป็นการศึกษาปฏิกิริยาระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร เนื้อหาข่าวสารชนิดของสื่อและผลที่เกิดจากการกระทำการสื่อสารนั่นเอง นอกเหนือจากนั้นแบบจำลองการสื่อสารของลาสเวลล์

ข้างต้นนี้ ยังถือว่าเป็นตัวแทนของแบบจำลองการสื่อสารในระยะแรกๆ แบบจำลองนี้ถือว่า ผู้ส่งสารมีเจตนาในอันที่จะมีอิทธิพลเหนือผู้รับสาร เพราะช่วงระยะเวลาที่ลาสเวลล์ให้คำอธิบายนี้เป็นระยะเวลาที่นักวิชาการผู้สนใจวิชาการทางด้านนี้มีความเชื่อว่า ในกระบวนการสื่อสารนั้น โดยส่วนใหญ่แล้วเป็นกระบวนการในเชิงโน้มน้าวใจและถือว่าสารที่ส่งไปนั้นจะต้องมีผลเสมอไป ซึ่งโดยส่วนตัวแล้วลาสเวลล์เป็นผู้ที่สนใจต่อการสื่อสารทางการเมือง และการโฆษณาชวนเชื่อ รูปแบบจำลองนี้จึงเหมาะแก่การใช้วิเคราะห์การโฆษณาชวนเชื่อทางการเมืองและการโน้มน้าวใจ จากการตอบคำถาม ๕ ข้อข้างต้นของลาสเวลล์ จึงสามารถเขียนเป็นแผนภาพอธิบายรูปแบบการสื่อสารดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๘ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดลาสเวลล์ (Lasswell)

แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีผู้วิจารณ์ทฤษฎีนี้ไว้ว่าลาสเวลล์อธิบายกระบวนการสื่อสารอย่างง่ายเกินไป เพราะโดยแท้ที่จริงแล้วกระบวนการสื่อสารมีความซับซ้อนมากกว่าที่จะพิจารณาเพียงว่าผู้ส่งสารส่งข่าวสารไปยังผู้รับสารโดยผ่านช่องทางการสื่อสารแบบหนึ่งแบบใด และเกิดผลจากการสื่อสาร

นั้น ซึ่งผลในที่นี้ไม่ได้ดูในแง่ปฏิกิริยาตอบกลับของผู้รับสารว่าพอใจหรือไม่พอใจ เชื่อหรือไม่เชื่อ คิดแต่เพียงว่าจะต้องมีผลตามเจตนารมณ์ที่ผู้ส่งสารต้องการ เช่น ต้องการโฆษณาชวนเชื่อหรือโน้มน้าวใจสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นต้น เพราะการสื่อสารโดยทั่วไปยังมีปัจจัยอื่นที่เกิดขึ้นในขณะทำการสื่อสารด้วย เช่น สภาพสิ่งแวดล้อม จุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร และข้อสำคัญทฤษฎีนี้ขาดปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งในกระบวนการสื่อสารนั่นคือ ผลสะท้อนกลับ หรือ ปฏิกิริยาตอบกลับ (Feedback)

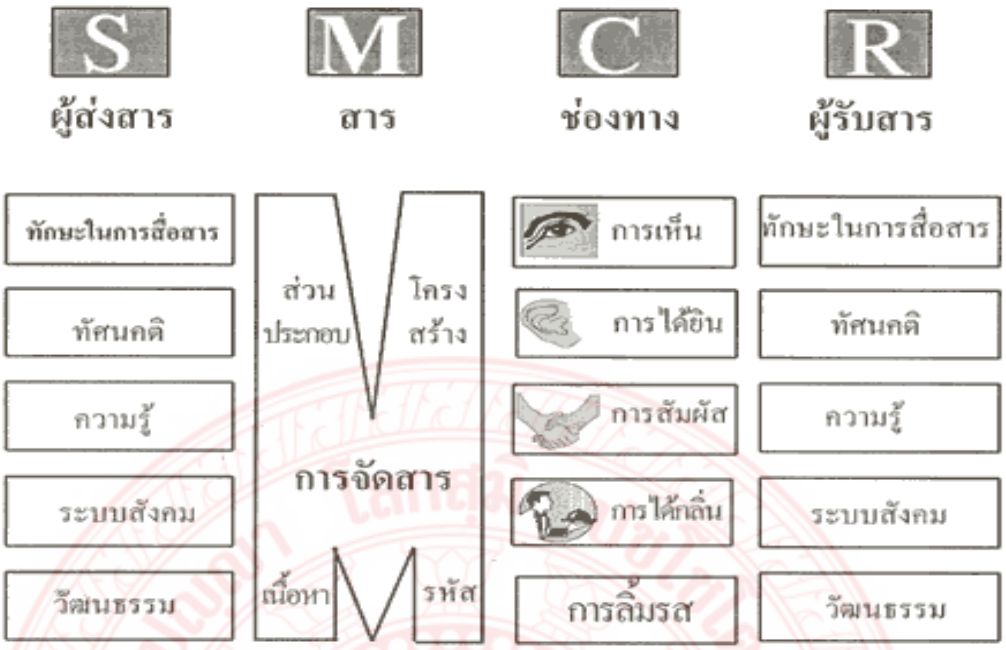
๕) รูปแบบจำลองการสื่อสาร SMCR ของเบอร์โล (Berlo) ต่อมาในราวปีพ.ศ. ๒๕๐๓ มีการพัฒนารูปแบบการสื่อสารต่อยอดจากงานของแชนนอน (Shannon) และวีฟเวอร์ (Weaver) โดยถูกเรียกว่ารูปแบบการสื่อสารแบบ SMCR (Sender-Message-Channel-Receiver Model of Communication) ดังจะเห็นได้จากแผนภาพด้านล่างว่ามีองค์ประกอบหลักเพียง ๔ องค์ประกอบ

(๑) ผู้ส่งสาร (Source) จำต้องเป็นผู้ที่มีทักษะความชำนาญในการสื่อสาร อีกทั้งยังต้องมีความสามารถในเรื่องของ “การเข้ารหัส” (encode) เนื้อหาข่าวสาร ทั้งยังต้องมีทัศนคติที่ดีต่อผู้รับสารเพื่อผลในการสื่อสาร มีความรู้อย่างดีเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่ส่ง และควรมีความสามารถในการปรับระดับของตัวข้อมูลข่าวสารนั้นๆ เพื่อให้เหมาะสมและง่ายต่อระดับความรู้ของผู้รับสาร ตลอดจนพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับผู้รับอีกด้วย

(๒) ข้อมูลข่าวสาร (Message) เกี่ยวข้องด้านเนื้อหา สัญลักษณ์ และวิธีการส่งข่าวสาร

(๓) ช่องทางในการส่งสาร (Channel) หมายถึง การส่งข่าวสารโดยให้ผู้รับได้รับข่าวสารข้อมูลโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ หรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง คือ การได้ยิน (หู) การดู (ตา) การสัมผัส (ร่างกาย) การลิ้มรส (ลิ้น) และการได้กลิ่น (จมูก)

(๔) ผู้รับสาร (Receiver) ต้องเป็นผู้ที่มีทักษะความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งยังควรจะมีความสามารถในเรื่องของ “การถอดรหัส” (decode) ตัวสาร พร้อมทั้งเป็นผู้ที่มีทัศนคติ ระดับความและพื้นฐานทางสังคมวัฒนธรรม เช่นเดียวหรือคล้ายคลังกันกับผู้ส่งจึงจะทำให้การสื่อสารความหมายหรือการสื่อสารนั้นได้ผล



แผนภาพที่ ๒.๙ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสาร SMCR ของเบอร์โล (Berlo)

จากแผนภาพดังกล่าวจะเห็นได้ว่าเดวิด เค. เบอร์โล (David K. Berlo) ได้พัฒนาทฤษฎีการสื่อสารขึ้นมาโดยมีผู้ส่งสาร ผู้รับสาร ช่องทาง และผู้รับสารเป็นหัวใจสำคัญหลัก ทั้งนี้สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งในรูปแบบ SMCR นี้ก็คือ การแปลความหมายของตัวสารและมีการโต้ตอบกับสารนั้นอย่างไร ซึ่งตามลักษณะของรูปแบบการสื่อสาร SMCR นี้มีปัจจัยที่มีความสำคัญต่อขีดความสามารถของผู้ส่งและผู้รับที่ทำการสื่อความหมายนั้นได้ผลสำเร็จหรือไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับ ๕ ปัจจัยหลัก ได้แก่

(๑) ทักษะในด้านการสื่อสาร (Communication Skills) หมายถึง ทักษะซึ่งทั้งผู้ส่งและผู้รับควรจะมีความชำนาญในการส่งและการรับสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันได้อย่างถูกต้อง เช่น ผู้ส่งต้องมีความสามารถในการเข้ารหัสสาร มีการพูดโดยการใช้ภาษาพูดที่ถูกต้อง ใช้คำพูดที่ชัดเจนฟังง่าย มีการแสดงสีหน้าหรือท่าทางที่เข้ากับการพูด ท่วงทำนองลีลาในการพูดเป็นจังหวะ น่าฟัง หรือการเขียนด้วยถ้อยคำสำนวนที่ถูกต้องสละสลวยน่าอ่าน เหล่านี้ เป็นต้น ส่วนผู้รับต้องมีความสามารถในการถอดรหัสและมีทักษะที่เหมือนกันกับผู้ส่งโดยมีทักษะการฟังที่ดี ฟังภาษาที่ผู้ส่งพูดมารู้เรื่อง หรือสามารถอ่านข้อความที่ส่งมานั้นได้ เป็นต้น

(๒) ทัศนคติ (Attitudes) หมายถึง ทัศนคติของผู้ส่งและผู้รับเอง ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการสื่อสาร เพราะถ้าผู้ส่งและผู้รับมีทัศนคติที่ดีต่อกันก็จะทำให้การสื่อสารนั้นเป็นไปได้และมีผลที่ดีตามมา ซึ่งทัศนคติย่อมเกี่ยวโยงไปถึงการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างผู้ส่งและผู้รับด้วย เช่น ถ้าผู้ฟังมีความนิยมชมชอบในตัวผู้พูดก็มักจะมีความเห็นคล้อยตามไปด้วยได้ง่าย แต่ในทางตรงกันข้าม

ถ้าเกิดผู้ฟังมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้พูดซะแล้ว ผู้ฟังก็มักจะฟังแล้วไม่เห็นชอบไม่คล้อยตามด้วยและมีความเห็นขัดแย้งในสิ่งที่พูดมานั้น หรือถ้าทั้งสองฝ่ายมีทัศนคติที่ไม่ค่อยดีต่อกัน ทั้งท่วงท่าทำนอง หรือน้ำเสียงในการพูดก็อาจจะห้วนห้าวไม่ค่อยน่าฟัง แต่ทว่าหากมีทัศนคติที่ดีต่อกันแล้ว มักจะพูดกันด้วยความไพเราะอ่อนหวานและน่าฟัง เป็นต้น

(๓) ระดับความรู้ (Knowledge Levels) หมายถึง ในกรณีที่ผู้ส่งและผู้รับมีระดับความรู้เท่าเทียมกัน หรือในระดับที่ใกล้เคียงกันก็จะทำให้การสื่อสารนั้นสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แต่ทว่าในกรณีที่ความรู้ของผู้ส่งและผู้รับมีระดับที่แตกต่างกันย่อมเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่ทำให้เกิดอุปสรรคในการสื่อสาร ทั้งนี้ จำต้องมีการปรับปรุงระดับความยากง่ายของข้อมูลที่จะส่ง หรือแม้แต่ในเรื่องความยากง่ายของภาษาและถ้อยคำสำนวนที่ใช้ เช่น ถ้าในกรณีที่ผู้รับสารยังเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมต้น ตัวผู้ส่งสารก็ไม่ควรใช้คำศัพท์ทางวิชาการ ภาษาต่างประเทศ หรือถ้อยคำยาวที่มี สำนวนสลับซับซ้อนเกินไป แต่ควรเลือกใช้คำศัพท์ ภาษา และถ้อยคำที่ง่ายต่อการเข้าใจ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดความสะดวกและง่ายต่อการทำความเข้าใจ อีกกรณีตัวอย่างหนึ่ง เช่น การที่แพทย์รักษาคนไข้มักใช้คำพูดที่เป็นแต่คำศัพท์ทางการแพทย์เกี่ยวกับภาวะโรค ย่อมจะทำให้คนไข้เกิดความสงสัยและไม่เข้าใจว่าตนเองเป็นโรคอะไร หรือในกรณีที่นักพัฒนากรจากส่วนกลางถูกส่งให้ออกไปพัฒนาตามหมู่บ้านต่างๆ ในชนบทเพื่อให้คำแนะนำทางด้านการเกษตรและการเลี้ยงสัตว์แก่ชาวบ้าน ถ้าใช้คำพูดที่เป็นศัพท์ทางวิชาการมากเกินไป โดยไม่อธิบายด้วยถ้อยคำภาษาที่ง่ายแก่การเข้าใจ หรือแม้แต่การที่ไม่ใช้ภาษาท้องถิ่นก็อาจจะทำให้ชาวบ้านไม่เข้าใจหรือเข้าใจผิดก็เป็นได้ นอกจากนั้นยังมีกรณีตัวอย่างสุดท้ายของการใช้ภาษามือของผู้พิการทางโสตฯ ถ้าตัวผู้รับสารเองไม่เคยได้เรียนภาษามือมาก่อนก็อาจทำให้เกิดความสงสัย ความไม่เข้าใจ และไม่สามารถสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

(๔) ระบบสังคม (Social System) หมายถึง ระบบของการอยู่รวมกันของมนุษย์โดยที่มีรูปแบบลักษณะความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแต่หลากหลายรูปแบบ เช่น อาชีพ อายุ เพศ ศาสนา ฐานะ ที่อยู่อาศัย ฯลฯ ซึ่งระบบทางสังคมของแต่ละประเทศนั้น ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลและเป็นปัจจัยกำหนดพฤติกรรมของประชาชนในแต่ละประเทศหรือชนชาตินั้นๆ ทั้งนี้ ระบบทางสังคมในแต่ละชาติย่อมมีความแตกต่างกันไปมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับการวางระบบระบอบการปกครองว่าเป็นสังคมที่พัฒนาแล้ว สังคมกำลังพัฒนา หรือสังคมด้อยพัฒนา

(๕) ระบบวัฒนธรรม (Cultural System) หมายถึง ขนบธรรมเนียมและประเพณีที่ผู้คนยึดถือและปฏิบัติสืบต่อกันมา ทั้งนี้ ระบบทางวัฒนธรรมในแต่ละชนชาตินั้นย่อมจะมีความแตกต่างกัน ดังเช่น ตัวอย่างของการให้ความเคารพต่อผู้ที่มีอาวุโสกว่าตนเอง หรือแม้แต่เรื่องของขนบธรรมเนียม อาหาร วัฒนธรรม ความเชื่อต่างๆ เป็นต้น ดังนั้นในกระบวนการติดต่อสื่อสารของบุคคลต่างชาติต่างภาษามีความจำเป็นที่ต้องทำการศึกษากฎระเบียบข้อบังคับทางศาสนาของแต่

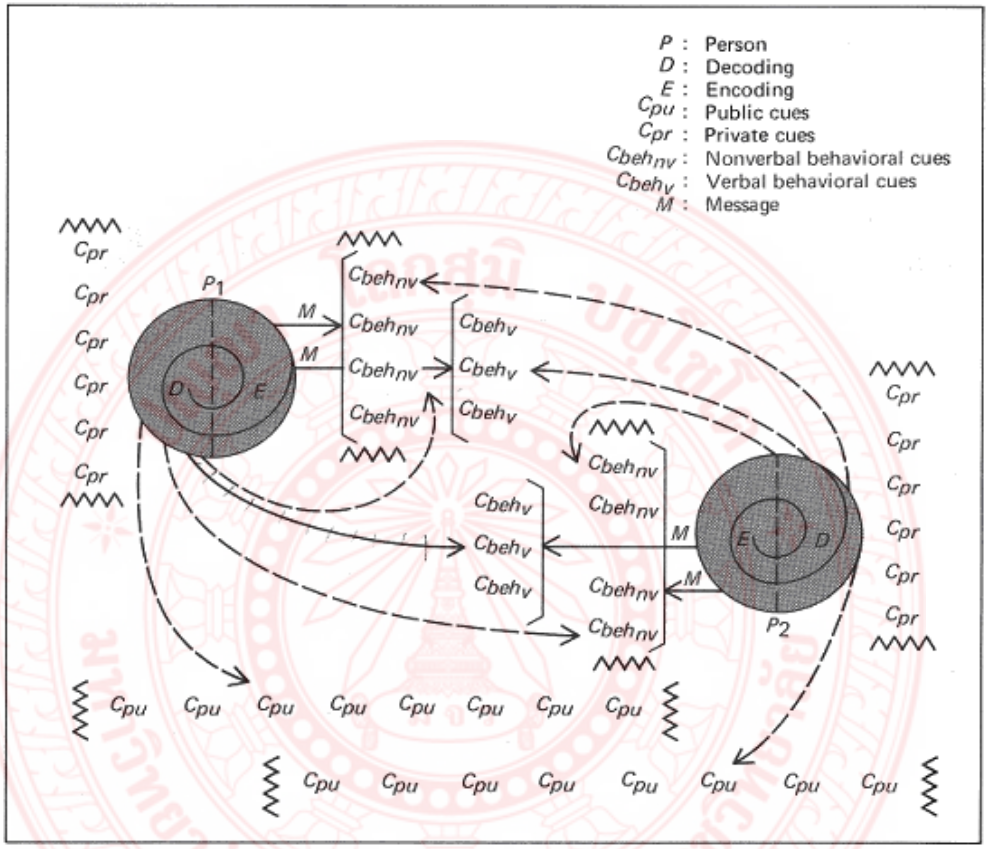
ละศาสนา ระบบสังคมและวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่สืบทอดกันมาอีกด้วย

๒) รูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นปฏิกิริยาสัมพันธ์ (Transactional Model) ซึ่งหมายถึง รูปแบบการสื่อสารเป็นแบบสองทางและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ตัวผู้ส่งและตัวผู้รับต่างทำหน้าที่เป็น "ผู้สื่อสาร" ที่มีบทบาทความสำคัญเท่าเทียมกันในกระบวนการสื่อสารที่ยังดำเนินไปไม่สิ้นสุด ตราบใดที่ยังคงมีปฏิกิริยาโต้กลับ (Feedback) ในการสื่อสาร ซึ่งในที่นี้เรียกว่าตัวสารใหม่หรือบทสนทนาที่ยังคงดำเนินอยู่ กลุ่มแนวคิดการสื่อสารแบบปฏิกิริยาสัมพันธ์นี้จะมองว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการสื่อสารมักเกี่ยวข้องกับสถานทางสังคม วัฒนธรรม การเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของผู้สื่อสารในบริบทต่างๆ ทั้งนี้ ภาษาทางกาย ท่าทาง สีหน้า ฯลฯ ล้วนแต่เป็นส่วนหนึ่งของปฏิกิริยาโต้กลับในการะบวนการสื่อสารแบบนี้ ตัวอย่างของรูปแบบจำลองในกลุ่มนี้คือ

แผนภาพที่ ๒.๑๐ รูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นปฏิกิริยาสัมพันธ์ (ผู้วิจัย)

(๑) รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของ ดีน บาร์นลันด์ (Dean Barnlund) ที่ได้เสนอแบบจำลองการสื่อสารขึ้นในราวปี พ.ศ. ๒๕๑๓ แบ่งเป็นสองแบบคือ แบบจำลองการสื่อสารภายในบุคคล และแบบจำลองการสื่อสารระหว่างบุคคลซึ่งเป็นการพัฒนาให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารมีปฏิกิริยาสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน โดยรูปแบบหลังนี้เป็นการจำลองแบบการสื่อสารระหว่างบุคคล (Barnlund's Transactional Model) ซึ่งเป็นรูปแบบจำลองการสื่อสารกับผู้อื่นที่มีความซับซ้อนของการปฏิกิริยาสัมพันธ์ไปมาระหว่างกัน ทั้งนี้ ประกอบด้วยบุคคลที่หนึ่ง (P1), บุคคลที่สอง (P2), สาร (M), ตัวชี้นำหรือสิ่งเร้าภายนอกตน (Public cues/stimuli = Cpu), ตัวชี้นำหรือสิ่งเร้าภายในตน (Private cues/stimuli = Cpr), พฤติกรรมที่เป็นภาษาพูด (Behavioral cues/stimuli Verbal = Cbehv), พฤติกรรมที่เป็นภาษากายหรือท่าทาง (Behavioral cues/stimuli Non-Verbal = Cbehnv), เส้นหยัก (VVVV) เป็นการแสดงถึงตัวชี้นำหรือสิ่งเร้าที่ดำเนินอย่างต่อเนื่อง, การใส่รหัส (Encoding-E), การถอดรหัส (Decoding-D) และสิ่งรบกวน

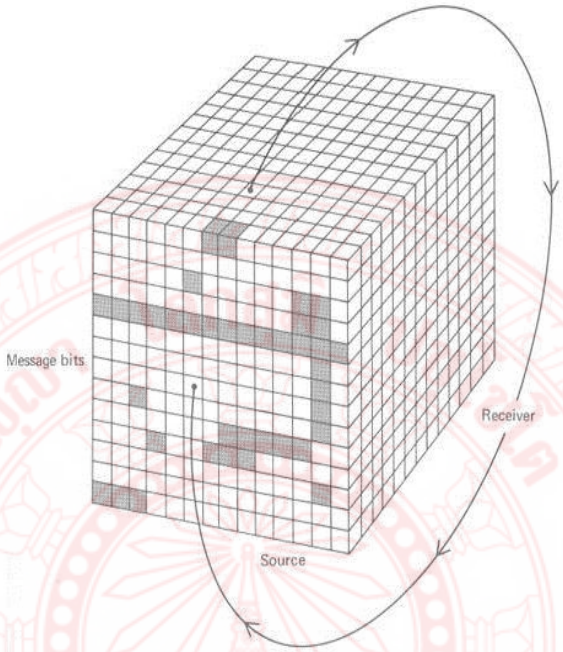
(Noise) ทั้งนี้ สิ่งเร้านอกตน (ภายนอกบุคคล) และสิ่งเร้าภายในตน (ภายในบุคคล) อาจมีผลทางบวก ทางลบหรือกลางๆ ต่อบุคคลที่สื่อสารภายในตน บาร์นลันด์ ได้เขียนแบบจำลองการสื่อสารภายในของบุคคลตามแผนภาพด้านล่าง



แผนภาพที่ ๒.๑๑ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสารของบาร์นลันด์ (Dean Barnlund)

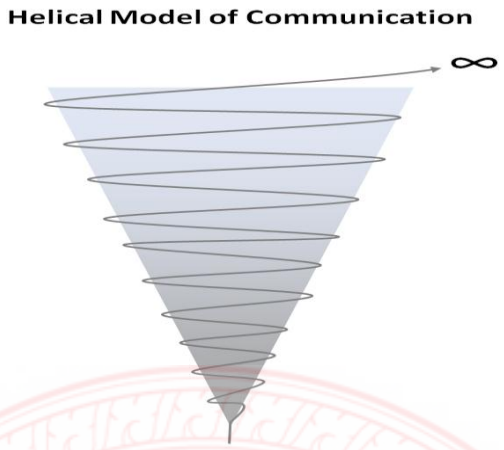
(๒) รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของ แซม เบคเกอร์ (Sam Becker) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับภาพที่มองเห็นได้ผ่านวาทศิลป์ (Prospect of Rhetoric) ขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๑๑ เรียกว่า Becker's Mosaic Model of Communication ที่เขามองว่าในปัจจุบันการสื่อสารของมนุษย์นั้นมีความยุ่งยากสลับซับซ้อนมาก ทั้งยังมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และตัวสารเองก็เกิดขึ้นแบบไม่มีรูปแบบตายตัว ซึ่งในรูปแบบจำลองการสื่อสารของเบคเกอร์เขาเน้นที่ความหมายของตัวสารเป็นสำคัญ โดยเป็นการจำลองรูปแบบมาจากโทรทัศน์ที่มีจุดรวมของแสงสว่างและเงามืด ซึ่งมีองค์ประกอบ คือ เซลล์ว่างเปล่า (Empty cells) หมายถึง ไม่มีตัวสารหรือแหล่ง (Unavailable messages or sources) ระดับชั้นตามแนวตั้ง (Vertical layers) หมายถึง กลุ่มของรูปแบบสารที่มีความคล้ายคลึงกัน (Set of similar messages) เซลล์ (Cells) หมายถึง ตัวสารและ

แหล่งสาร (Messages and sources) ซึ่งกระบวนการสื่อสารนั้นจะเป็นไปในแบบที่ผู้รับสารต้องทำการสื่อสารในลักษณะเหมือนวงกลมผ่านเซลล์ทุกครั้ง ดังจะเห็นได้จากแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๑๒ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสารของแซม เบคเกอร์
(Becker's Mosaic Model of Communication)

(๓) รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของ แฟรงค์ แดนซ์ (Frank Dance) โดยในปี พ.ศ. ๒๕๑๐ เขาได้เสนอรูปแบบจำลองการสื่อสารชื่อว่า "เฮลิคอล" (Helical: Dance's Helix Model) ซึ่งเขาถือว่าเป็นรูปแบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยแดนซ์ได้รับอิทธิพลความคิดมาจากลักษณะเกลียวแบบโคนที่มีเส้นลวดพันวนขึ้นไปเรื่อยๆ โดยไร้รูปแบบตายตัวและมีรูปร่างสามมิติ (3D) ทั้งนี้แดนซ์เชื่อว่าการสื่อสารนั้นเป็นกระบวนการที่ยุ่งยากสลับซับซ้อน โดยเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ ที่ตรงปลายโคน แต่ทว่ายิ่งผู้คนสื่อสารกันมากขึ้นเท่าไรความยุ่งยากก็จะมากตาม เปรียบเสมือนกับเส้นลวดที่ขดวนตามรอบโคนเมื่อโคนขยายตัวสูงขึ้นใหญ่ขึ้น ดังเช่นการสื่อสารที่มีการส่งข้อมูลไปกลับในระดับเริ่มต้นระหว่างผู้ส่งและผู้รับ โดยจากข้อมูลง่ายๆ เพียงนิดเดียว แต่พอใช้เวลานานขึ้นการสื่อสารนั้นก็เริ่มขยายตัว ทั้งตัวข้อมูลและระดับก็เริ่มสลับซับซ้อนยากขึ้นตาม ดังจะเห็นได้จากแผนภาพด้านล่างนี้

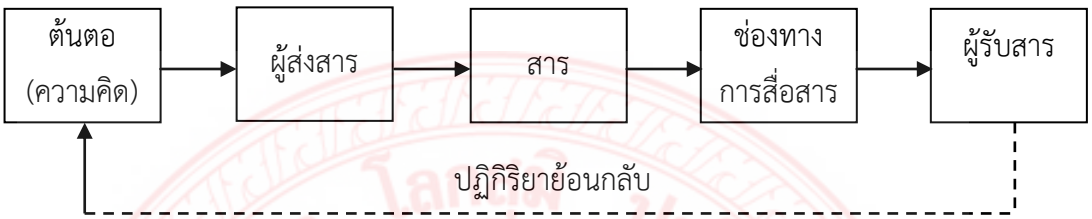


แผนภาพที่ ๒.๑๓ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสารของแฟรงค์ แดนซ์
(Helical: Dance's Helix Model of Communication)

(๓) รูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นเชิงโต้ตอบ (Interactive Model) หมายถึง รูปแบบการสื่อสารที่มีลักษณะเป็นการสื่อสารแบบสองทางเช่นเดียวกับรูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นปฏิกิริยาสัมพันธ์ แต่ว่าต่างกันที่รูปแบบนี้ส่วนใหญ่จะเน้นใช้เพื่อการสื่อสารมวลชน เช่น อินเตอร์เน็ต ในกรณีของปฏิกิริยาตอบกลับ (Feedback) หรือที่เรียกว่าผลสะท้อนกลับหรือปฏิกิริยาตอบกลับนี้ถือว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในกระบวนการสื่อสาร ซึ่งสามารถแสดงได้ดังแผนภาพด้านล่างนี้

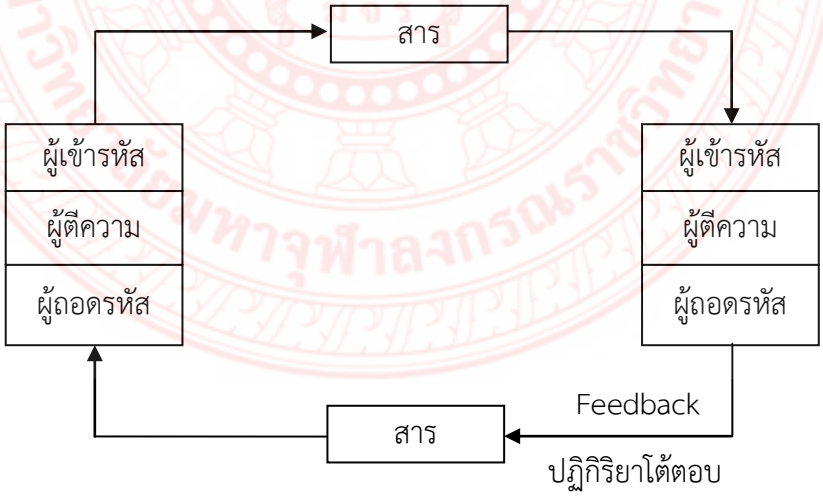
แผนภาพที่ ๒.๑๔ รูปแบบจำลองการสื่อสารเป็นเป็นเชิงโต้ตอบ (ผู้วิจัย)

นอกจากนั้น ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารในระดับระหว่างบุคคล การสื่อสารแบบกลุ่มเล็ก-กลุ่มใหญ่ หรือในระดับการสื่อสารมวลชน ปฏิกิริยาสะท้อนกลับนี้จะเป็นตัวบ่งชี้ได้ถึงผลของการสื่อสารในแต่ละครั้งว่าผู้รับสารมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อสารที่ได้รับนั้น นอกจากนั้นปฏิกิริยาสะท้อนกลับจะทำให้องค์ประกอบของการสื่อสารครบบริบูรณ์ คือ มีการสื่อสารทั้งจากตัวผู้ส่งสาร และจากตัวผู้รับสารที่เรียกว่า การสื่อสารสองทาง (Two-way Communication) ดังแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๑๕ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสารโดยมีปฏิกิริยาย้อนกลับ

หลังจากนั้นในราวปีพ.ศ. ๒๔๙๗ แบบจำลองการสื่อสารที่ชาลส์ อี ออสกูด (Charles E. Osgood)[๓๐] ผู้เป็นต้นความคิด และวิลเบอร์ ชแรมม์นำมาขยายความและเป็นผู้เสนอไว้ มีลักษณะเป็นวงกลมที่เน้นให้เห็นว่า ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารต่างกระทำหน้าที่อย่างเดียวกันในกระบวนการสื่อสารโดยทั่วไป ก็คือ การเข้ารหัส (Encoding) การถอดรหัส (Decoding) และการตีความ (Interpreting)



แผนภาพที่ ๒.๑๖ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของออสกูดและวิลเบอร์ ชแรมม์ (ความหมายของการเข้ารหัส การถอดรหัส และการตีความสาร)

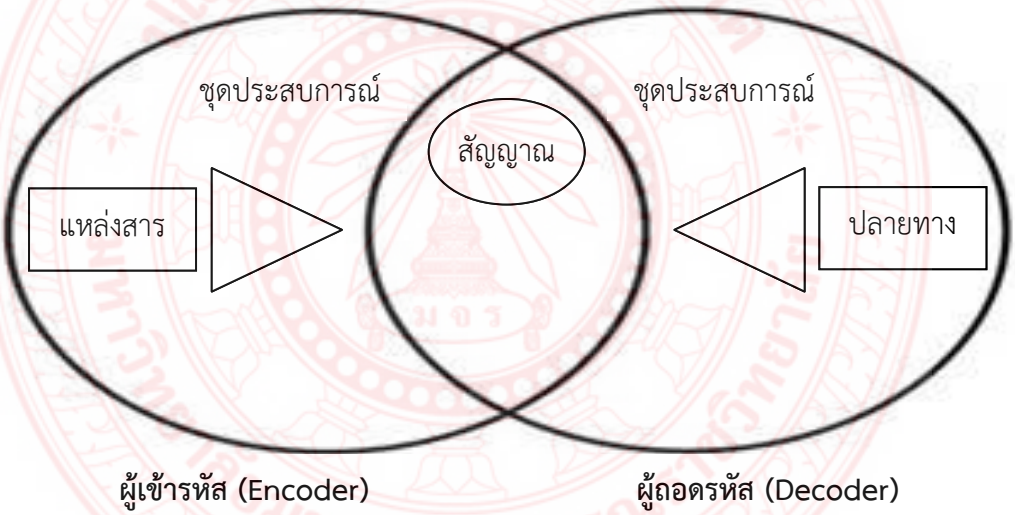
---

[๓๐] Charles E. Osgood, “Nature of Communication Between Humans”, **The Process and Effects of Mass Communication**, in Wilbur Schramm and Donald F. Roberts (eds.), (Urbana, Ill : University of Illinois Press, 1974).

"การเข้ารหัส" หมายถึง การที่ผู้ส่งสาร แปลสาร (ข้อมูล ความคิด ความรู้สึก) ให้เป็นภาษาหรือรหัสอื่นที่เหมาะแก่วิธีการถ่ายทอด สื่อหรือช่องทางการสื่อสาร และเหมาะกับผู้รับสารกลุ่มเป้าหมาย

ส่วน "การถอดรหัส" หมายถึง การที่ผู้รับสารแปลรหัส หรือ ภาษากลับเป็นสาร (ข้อมูล ความคิด ความรู้สึก) อีกครั้งหนึ่งเพื่อสกัดเอาความหมายที่ผู้ส่งสารส่งมาหรือต้องการสื่อความหมายมา

สุดท้าย "การตีความสาร" หมายถึง การที่ผู้ส่งสารและผู้รับสารสามารถที่จะตีความสารที่ตนได้รับไปในทางที่อีกฝ่ายหนึ่งประสงค์ (ตีความหมายสารได้ตรงกัน) การสื่อสารในครั้งนั้นจะสัมฤทธิ์ผลลุล่วง ทั้งนี้ การตีความสารมีความสำคัญมากต่อผลของการสื่อสาร และการตีความสารของผู้ส่งสารและผู้รับสารจะเป็นไปในทางคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันนั้นขึ้นอยู่กับกรอบแห่งการอ้างอิง (Frame of Reference) ของผู้กระทำการสื่อสารทั้ง ๒ ฝ่ายเป็นสำคัญ ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๑๗ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของวิลเบอร์ ชแรมม์

๔) รูปแบบจำลองการสื่อสารเชิงสานสัมพันธ์ (Relationship Model) หมายถึง การสื่อสารแบบสองทางที่มีลักษณะเป็นไปเพื่อสานความสัมพันธ์ระหว่างตัวผู้ส่งสารและผู้รับสาร ซึ่งให้ความสำคัญกับ 'ตัวสาร' (Message) เป็นสำคัญโดยทำหน้าที่หลักเป็นเสมือนดังสะพานเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีงาม (Relationship Bridge) ทั้งนี้ ส่วนใหญ่การสื่อสารดังกล่าวจะมีรูปแบบจำลองการสื่อสารตั้งอยู่บนพื้นฐานเชิงจิตวิทยา โดยผู้วิจัยเองมองว่าการสื่อสารเป็นกระบวนการที่เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการเบื้องลึกบางประการของผู้สื่อสาร รวมทั้งยังเป็นการสร้างสมดุลทางความคิด ทัศนคติ และปรับพฤติกรรมต่างๆ ระหว่างผู้สื่อสาร ซึ่งบางครั้งการสื่อสารในรูปแบบนี้มิได้เป็นไปเพื่อส่งผ่านข้อมูลเพียงอย่างเดียว แต่ทว่าเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางความคิด

ความเชื่อ ทัศนคติ และก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกันและกัน ส่งผลให้มีการอยู่ร่วมกันได้บนฐานความแตกต่างทางความคิด เพราะถึงแม้ว่าผู้สื่อสารอาจไม่เกิดความเหมือนกันทางความคิด ทัศนคติ ความเชื่อ ฯลฯ แต่ยังสามารถเป็นไปเพื่อยืนยันความแตกต่างในเชิงสร้างสรรค์และเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกัน โดยแสดงดังแผนภาพด้านล่างนี้

แผนภาพที่ ๒.๑๘ รูปแบบจำลองการสื่อสารเชิงสานความสัมพันธ์ (ผู้วิจัย)

(๑) รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของธีโอดอร์ นิวคอมบ์ (Theodore Newcomb)[๓๑] ทั้งนี้ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ได้มีผู้ทำการคิดค้นรูปแบบจำลองการสื่อสารลักษณะแบบสองทางที่ถูกเรียกในตอนแรกว่า Co Orientation Model ซึ่งเป็นการสื่อสารระหว่าง A และ B ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับ X (Object of Communication) ซึ่งรูปแบบนี้ถูกคิดค้นโดย ธีโอดอร์ นิวคอมบ์ (Theodore Newcomb) เรียกว่า รูปแบบการสื่อสาร ABX ซึ่งรูปแบบการสื่อสารตามแนวคิดของนิวคอมบ์นี้ เป็นรูปแบบจำลองเชิงจิตวิทยา โดยจะเน้นว่าการสื่อสารจะเกิดขึ้นก็เพราะมนุษย์ต้องการให้เกิดความสมดุล หรือ ความเหมือนกัน ทางความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรมต่างๆ โดยมองว่าการสื่อสารนั้น สามารถเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เกิดความตกลงใจหรือยอมรับในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเหมือนกัน แต่เมื่อใดที่เกิดภาวะของความไม่สมดุล นั่นก็เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าความยุ่งยากทางจิตใจจะเกิดขึ้น ซึ่งแน่นอนมนุษย์ก็จะพยายามทำการสื่อสารในรูปของการแสวงหาข้อมูลจากที่ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่อมวลชน เพื่อนฝูง คนรอบข้าง คนที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือเรื่องที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลนั้น โดยนำข้อมูลมาแลกเปลี่ยนกันเพื่อขจัดความยุ่งยาก หรือเพื่อขจัดความเครียดอันเกิดมาจากความไม่สมดุลนั่นเอง

---

[๓๑] Newcomb, M. Theodore, “Reciprocity of interpersonal attraction : A nonconfirmation of a plausible hypothesis”, **Social Psychology Quarterly**. **42**, (1979), pp. 299–306.

นอกจากนั้นรูปแบบจำลองการสื่อสาร ABX ของนิวคอมบ์นี้ เป็นรูปแบบที่สะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างคน ๒ คน (คือ A และ B) กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (X) ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ สิ่งของ วัตถุ หรือสิ่งอื่นๆ ซึ่งในที่นี้ถูกแทนสมมติว่าเป็น X ซึ่งจะได้ครบตามชื่อทฤษฎี คือทั้ง ABX

แผนภาพที่ ๒.๑๙ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของธีโอดอร์ นิวคอมบ์ (ความสัมพันธ์ของคน ๒ คน คือ A กับ B และทัศนคติที่มีต่อวัตถุ X)

นอกจากนั้น การสื่อสารดังกล่าวเกิดขึ้นก็เพื่อที่จะสนับสนุนทัศนคติที่มีต่อกันและกันโดยยังคงรักษาความสมดุลให้คงไว้ หรือเป็นการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความสมดุลยิ่งขึ้น การให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดการปรับตัวหรือการปรับทัศนคติ อีกนัยหนึ่งก็คือความต้องการความสมดุลเพื่อกระตุ้นให้เกิดการสื่อสารระหว่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็นร่วมกันหรือต่างกัน ซึ่งเป็นลักษณะปกติของความสัมพันธ์ เช่น A กับ B ไม่รู้จักกันมาก่อน ไม่ได้มีความรู้สึกไม่ชอบหน้าหรือไม่ได้เกลียดกัน หรืออย่างน้อยก็รู้สึกแค่เฉยๆ แนวโน้มที่ A กับ B จะมีความคิดหรือทัศนคติ ต่อ X ที่คล้ายคลึงกันก็ได้ แต่ถ้าความรู้สึกหรือทัศนคติที่มีต่อ X ไม่เหมือนกันเลย ก็อาจจะมีทางออกได้ ๓ อย่าง คือ

(๑) ทั้ง A และ B ต่างก็ต้องหันกลับไปทำการสื่อสารด้วยวิธีอื่นเพื่อหาข้อมูลมาสนับสนุนในสิ่งที่ตนเองมีความรู้สึกต่อ X ถ้าหากเดิม A ชอบ X แต่ B ไม่ชอบ X เมื่อต่างฝ่ายต่างหาข้อมูลมาสนับสนุน หรือเพื่อลดความขัดแย้งแล้ว ถ้าเหตุผลของ A ดีกว่า B ก็อาจจะหันมาชอบหรือเห็นด้วยกับ X ก็ได้

(๒) ในกรณีเดียวกัน ถ้าเหตุผลของ B ดีกว่า A ก็อาจจะหันมาไม่ชอบ X ไปกับ B ด้วยก็ได้

(๓) ถ้าหากไม่ได้เป็นไปใน ๒ แนวทางนั้น ก็อาจมีหนทางที่ ๓ คือต่างคนต่างยืนยันในสิ่งที่ตนเองชอบและไม่ชอบก็จะทำให้ความคิดของทั้งสองฝ่ายนั้นคงเดิม ซึ่งในที่สุด บุคคลทั้งสองก็จะเลิกทำการติดต่อกันเสียในเรื่องนั้น

จากข้างต้นเราจะเห็นได้ว่าเหตุและผลของการกระทำการสื่อสาร มิได้เป็นไปเพื่อการสร้างความเหมือนกันหรือความสมดุลกันแต่เพียงอย่างเดียว แต่อาจจะเป็นไปเพื่อยืนยันความแตกต่างกันก็ได้หรือเพื่อสร้างสัมพันธภาพใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นก็ได้ แต่ทว่าแบบจำลองของนิวคอมบ์นี้ไม่สามารถนำไปอธิบายการสื่อสารของกลุ่มขนาดเล็กในระดับสังคมที่ใหญ่โตได้ เพราะภายใต้สังคมที่ใหญ่โตนั้นมนุษย์มิได้มีความต้องการที่เหมือนกันเสมอไป หรือมนุษย์หลายคนที่ต่างทัศนคติ ต่างชาติพันธุ์ ต่างความคิด ฯลฯ ซึ่งไม่สามารถรวมเป็นหนึ่งเดียวกันดังเช่นในระดับบุคคล

(๒) รูปแบบจำลองการสื่อสารตามทฤษฎีของลีออน เฟสติงเจอร์ (Leon Festinger)[๓๒] เรียกว่า ทฤษฎีความไม่สอดคล้องทางความคิดหรือการไม่ลงรอยในการรู้คิด (Cognitive Dissonance Theory) เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าปัญหาทางจิตใจของมนุษย์เกิดจากความคิดที่ขัดแย้งกัน (Contradiction Cognition) ซึ่งเฟสติงเจอร์เป็นนักจิตวิทยาสังคมที่ทำการศึกษารูปแบบจำลองการสื่อสารดังกล่าวตามแนวความคิดของนิวคอมบ์ ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เฟสติงเจอร์ได้คิดค้นทฤษฎีการสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา คือ ทฤษฎีความไม่สอดคล้องทางความคิด (Cognitive Dissonance Theory) โดยเขาได้ค้นพบว่า การตัดสินใจ ทางเลือกและข่าวสารข้อมูลใหม่ทั้งหลายทั้งปวงนั้น มีศักยภาพสูงพอที่จะส่งอิทธิพลก่อให้เกิดความไม่สอดคล้องกันหรือความไม่เหมือนกันทางความคิด ทำให้เกิดความยุ่งยากใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกทางจิตวิทยา ดังนั้นผู้ที่เกิดความยุ่งยากใจหรือเกิดความคิดที่ไม่สอดคล้องกัน จะถูกกระตุ้นด้วยความรู้สึกนั้นๆ ให้ต้องไปแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อมาช่วยสนับสนุนการตัดสินใจหรือเพื่อเป็นการสนับสนุนการเลือกทางเลือกที่ตนได้ตัดสินใจแล้ว ทฤษฎีนี้ระบุว่าการไม่ลงรอยกันของการรู้คิด ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เราไม่พึงพอใจ กระตุ้นให้เราเปลี่ยนแปลงความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรม

ทั้งนี้เฟสติงเจอร์กล่าวไว้ว่า “ความไม่ลงรอยกัน” (Dissonance) และ “ความลงรอยกัน” (Consonance) เป็นรูปแบบความสัมพันธ์ของการรู้คิด รวมถึงความคิดเห็น ความเชื่อ ความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ความรู้เกี่ยวกับการกระทำและความรู้สึกของตนเอง ความคิดเห็น ความเชื่อ หรือทั้งสองอย่างข้างต้นจะเกิดความไม่ลงรอยกันหากพวกมันไม่สามารถเข้ากันได้พอดี หรือหากมันไม่ได้เป็นไปในทางเดียวกัน หรือความคิดหนึ่งไม่ยอมตามอีกความคิดหนึ่ง (Festinger, 1956: 25)[๓๓] ซึ่งเขาระบุว่ามีแนวทาง ๓ อย่างที่ใช้จัดการกับความไม่สอดคล้องทางความคิด แต่เขาก็ไม่ได้บอกว่าแนวทางเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องใช้เหมือนกัน คือ

๑. เราอาจจะพยายามเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ทัศนคติ หรือพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกัน

---

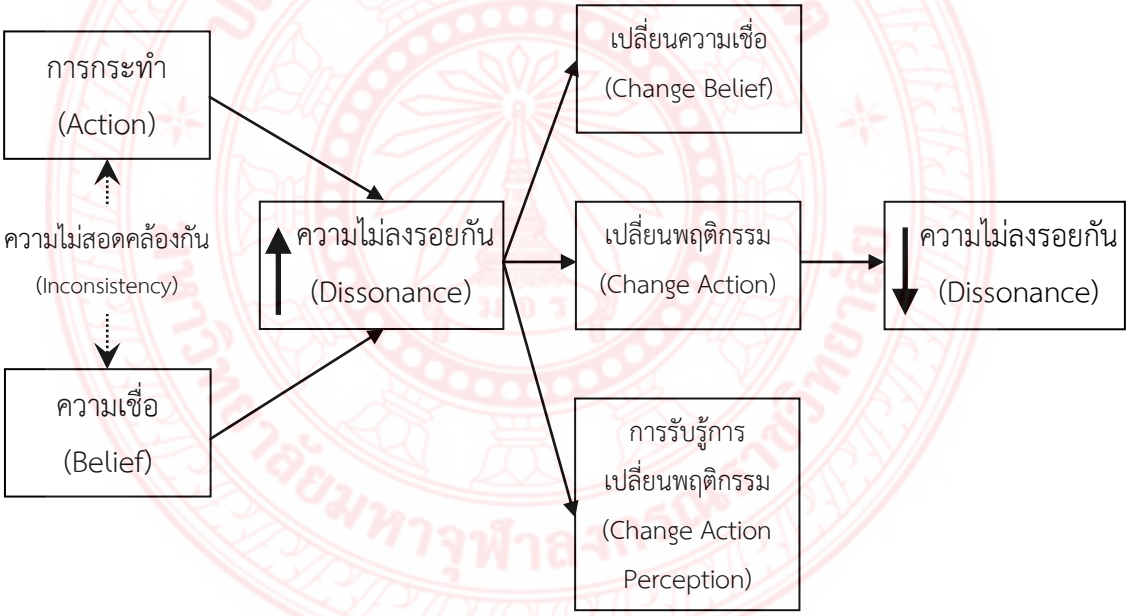
[๓๒] Leon Festinger, (1956). **An Introduction to the Theory of Cognitive Dissonance**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_dissonance [๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

[๓๓] Festinger Leon, **When Prophecy Fails : A Social and Psychological Study**, Originally published in 1956 by the University of Minnesota Press, (New York : HarperCollins, 1964).

๒. เราอาจจะพยายามหาข้อมูลเพิ่มหรือหาความเชื่อใหม่ที่จะช่วยเพิ่มความสอดคล้องทางความคิด และลดความไม่สอดคล้องที่เกิดขึ้น

๓. เราอาจจะพยายามลืมหรือลดความสำคัญของความคิดเหล่านั้นที่ไม่สอดคล้องกัน

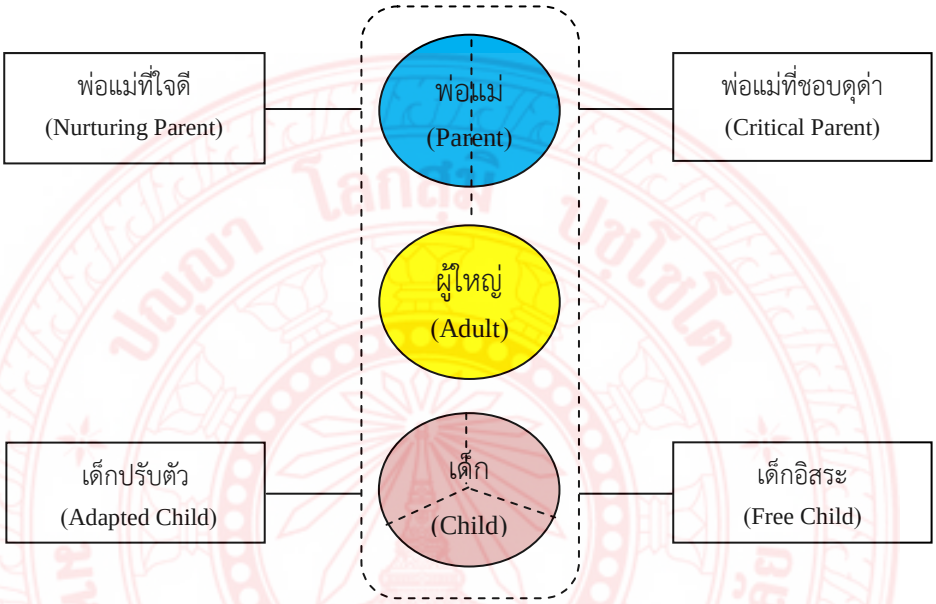
ตัวอย่างของทฤษฎีนี้ เช่น เราตัดสินใจซื้อบ้านหนึ่งหลังแล้วก็ยังไม่วายที่จะแสวงหาข้อมูลที่จะมาสนับสนุนการตัดสินใจของตนเองอยู่เสมอ อาจด้วยการอ่านป้ายโฆษณาเกี่ยวกับโครงการบ้าน ดูตามนิตยสารบ้านและสวน ศึกษาโครงการบ้านใหม่เป็นบริษัทเดียวกับที่ตนเองซื้อมา การพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นที่ตัดสินใจซื้อหรือใช้บริการนั้นเช่นเดียวกับตนมากกว่าที่จะอ่านโฆษณาบ้านหรือบริการโครงการบ้านจัดสรรอื่นหรือมากกว่าที่จะติดต่อสื่อสารกับคนอื่นซึ่งมีการตัดสินใจไม่เหมือนกับตน ซึ่งในบางครั้งอาจมีการแสวงหาข่าวสารของโครงการบ้านจัดสรรประเภทเดียวกันแต่เป็นโครงการอื่น ทั้งนี้ก็เพื่อหาข้อเสียหรือจุดบกพร่องของโครงการบ้านจัดสรรนั้นมาสนับสนุนสิ่งที่ตัวเราได้ตัดสินใจกระทำลงไปว่าถูกและดีที่สุด โดยแสดงได้ดังแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๒๐ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสาร
ตามแนวทฤษฎีของลีออน เฟสติงเจอร์ (Leon Festinger)

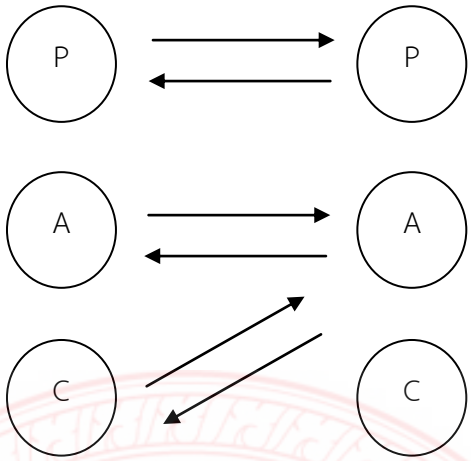
(๓) รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวทฤษฎีของอีริค เบิร์น (Eric Bern) ที่นำเสนอก็คือ หลักการวิเคราะห์พฤติกรรมของมนุษย์ที่ถูกเรียกกันว่า “การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล” (Transactional Analysis หรือ TA) เป็นทฤษฎีทางบุคลิกภาพที่มองจากกรอบของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ซึ่งเป็นเทคนิคในการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์เพื่อหาสาเหตุแห่งพฤติกรรมและหาโครงสร้างของบุคลิกภาพอันเป็นต้นตอที่ทำให้เกิดพฤติกรรม เป็นไปก็เพื่อใช้ในการควบคุมองค์ประกอบที่ช่วยเสริมสร้างพฤติกรรม รวมไปถึงควบคุมองค์ประกอบที่

ลิดรอนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคล และสังคม ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารด้วย ‘วัจนภาษา’ คือ การสื่อสารแบบใช้วาจาพูดคุย และการสื่อสารที่ไม่ใช้วาจาพูดคุย หรือ ‘อวัจนภาษา’ ทั้งนี้ ก็เพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างแท้จริงในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสันติสุขในสังคมให้ยั่งยืน และเพื่อให้เกิดสันติภาพในการอยู่ร่วมกันของมวลมนุษย์ โดยแสดงดังแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๒๑ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวคิดของอีริค เบิร์น

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการสื่อสารนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์เกิดการปฏิสัมพันธ์กันโดยผ่านช่องทางต่างๆ ซึ่งก็เพื่อส่งข้อมูล และรับข้อมูล เพื่อทำให้เกิดการตระหนักรับรู้ การยอมรับ การทำความเข้าใจ การพัฒนาแก้ไข การปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และเพื่อการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างตัวบุคคลและองค์กร ดังจะเห็นได้ว่าการที่นำทฤษฎี TA มาใช้วิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลก็เพื่อให้เกิดการวิเคราะห์ ตระหนักรู้ และเข้าใจในตนเอง เพื่อที่บุคคลจะสามารถก้าวไปสู่การเรียนรู้ ยอมรับความแตกต่าง และเข้าใจในพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้สามารถพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังเป็นผลให้บุคคลมีความสัมพันธ์ที่เข้าใจซึ่งกันและกัน และยังสามารถสร้างความไว้วางใจ และความศรัทธาให้เกิดขึ้นในส่วนรวมอีกด้วย ทั้งนี้หลัก “การสื่อสารแบบคู่ขนานกัน” (Complementary Transaction) ตามหลักการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลหรือ TA นั้นเป็นการแสดงออกของพฤติกรรมที่เกื้อกูลต่อกัน และยังสอดรับทั้งเอื้อประโยชน์ต่อความรู้สึกซึ่งกันและกันโดยที่จะทำให้การสื่อสารนั้นดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีการหยุดชะงักลงดังแสดงตามแผนภาพนี้



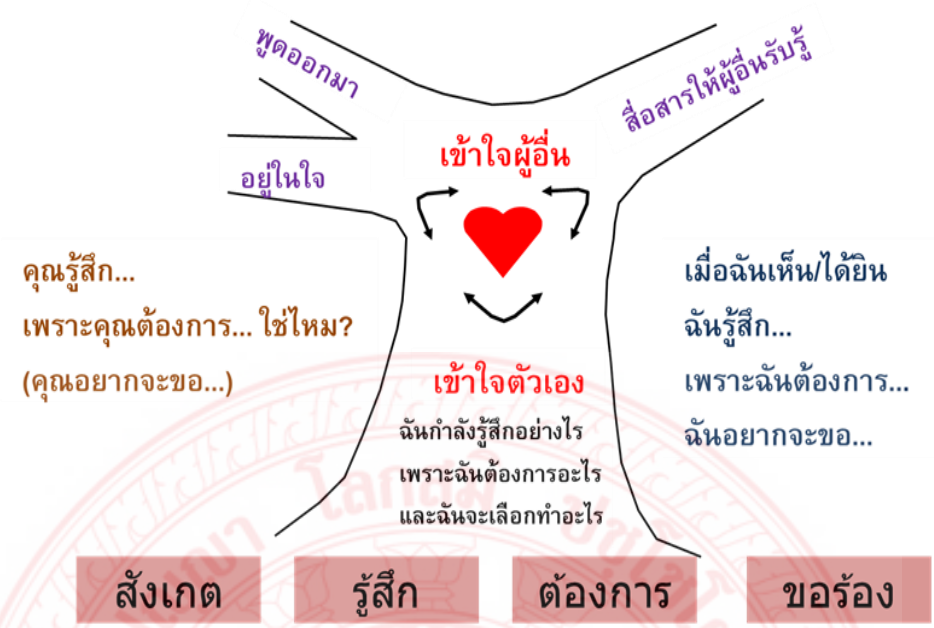
แผนภาพที่ ๒.๒๒ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสารแบบคู่ขนานกันตามหลัก TA

(๔) รูปแบบจำลองการสื่อสารตามแนวทฤษฎีของมาร์แชล โรเซนเบอร์ก (Marshall Rosenberg)[๓๔] เรียกว่าการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง (Nonviolent Communication หรือ NVC) โดยโรเซนเบอร์กอธิบายไว้ในหนังสือชื่อ “Nonviolent Communication: A Language of Life” ว่าการสื่อสารในมุมมองของเขา คือ การสื่อสารที่ยังทำให้เราคงความเป็น ‘มนุษย์’ ถึงแม้ว่าเราจะตกอยู่ในสถานที่หรือสถานการณ์ที่ลำบากคับขัน ทั้งยังเป็นการสื่อสารที่นำพาคู่สื่อสารให้สื่อมาจากหัวใจ ซึ่งเป็นไปเพื่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีงาม เปิดรับและเข้าใจความต้องการเบื้องลึกของกันและกัน โดยเขาอธิบายพื้นฐานหลักของ “การสื่อสารอย่างสันติ” หรือ “ภาษาแห่งความกรุณา” ว่ามนุษย์ทุกคนมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน ฉะนั้น เบื้องหลังการกระทำของมนุษย์นั้น ล้วนเป็นไปเพื่อการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานบางอย่าง หากเราใส่ใจ และให้คุณค่ากับความต้องการของกันและกัน อีกทั้งให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์ และความเข้าใจก่อนคิดแก้ไขปัญหา หรือหาทางออก จะช่วยให้เรามีความเข้าใจ และรับรู้ความต้องการของทุกฝ่าย ดังนั้นโอกาสที่เราจะสานสัมพันธ์และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์จะมีมากขึ้นในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชน จนถึงระดับโลก (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, ๒๕๕๔: หน้า ๒๕)[๓๕] ดังจะเห็นได้จาก ๓ ทางเลือกเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ กล่าวคือ (๑) การเข้าใจผู้อื่น (๒) การสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ และ (๓) การเข้าใจตนเอง ซึ่งสามารถนำมาแสดงเป็นแผนภาพต้นไม้แห่งการสื่อสารตามด้านล่างนี้

---

[๓๔] Marshall Rosenberg, **Nonviolent Communication : A Language of Life (2nd Edition)**, (Encinitas, CA : PuddleDancer Press, 2003).

[๓๕] ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, **สื่อสารอย่างสันติ : คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์ และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์**, (พิมพ์ครั้งที่ ๒), (กรุงเทพฯ : เสมสิกขาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๕.



แผนภาพที่ ๒.๒๓ แสดงรูปแบบจำลองการสื่อสารอย่างสันติ

๒.๑.๔ องค์ประกอบของการสื่อสาร

นักวิชาการหลายท่าน (Adler, Rodman, and Athena du Pré 2013)[๓๖] กล่าวถึงองค์ประกอบและกระบวนการสื่อสารไว้ในทำนองที่คล้ายคลึงว่า การสื่อสารนั้นประกอบไปด้วยตัวผู้ส่งสาร ตัวสาร ช่องทางการสื่อสาร สิ่งแวดล้อม และตัวผู้รับสาร ทั้งนี้รูปแบบของการสื่อสารจะเริ่มต้นที่ผู้ส่งสารมีความคิดบางประการและใส่รหัสความคิด (Encode) ออกมาเป็นสัญลักษณ์ (ภาษา) แล้วส่งสารผ่านช่องทางต่างๆ โดยช่องทางอาจจะมีความหมายถึงทางคลื่นเสียง กระดาษที่ต้องใช้ภาษาเขียน คลื่นวิทยุโทรทัศน์ สื่อสัญญาณดาวเทียม คลื่นอิเลคทรอนิคส์ เป็นต้น และเมื่อสารได้ผ่านช่องทางเหล่านี้มาถึงตัวผู้ฟังหรือผู้รับแล้ว ผู้รับจะทำหน้าที่ถอดรหัสสาร (Decode) หมายถึงการนำภาษา (สัญลักษณ์) มาตีความเพื่อทำความเข้าใจความคิดของผู้ส่งสารออกมา หลังจากกระบวนการแรกเกิดขึ้น ก็อาจจะมีการเวียนกลับของกระบวนการกลับไปยังผู้ส่งสารด้วยขั้นตอนของกระบวนการเดิมนั่นก็คือ ผู้รับสารส่งสารตอบกลับ (Feedback) ไปยังผู้ส่งสาร ซึ่งกระบวนการสื่อสารดังกล่าวก็จะเกิดขึ้นวนกลับไปกลับมาหลายรอบจนกระทั่งการสื่อสารหรือการสนทนาระหว่างกันจะยุติลง แต่ทว่าในระหว่างการสื่อสารจริงนั้นอาจจะมีอุปสรรค (Noise) เกิดขึ้นมาได้ ไม่ว่าจะเป็นอุปสรรคที่เกิดจากสิ่งรบกวนภายนอก เช่น เสียงดังมากจนรบกวนการสื่อสาร หรืออุปสรรคที่เกิดจากสิ่งรบกวนภายใน

---

[๓๖] Ronald B. Adler, George Rodman, and Athena du Pré, **Understanding Human Communication (12th ed.),** (Oxford : Oxford University Press, 2013).

เช่น สภาพร่างกายและสภาพจิตใจของผู้พูดและผู้ฟังที่ไม่สมบูรณ์หรืออาจจะเกิดภาวะบกพร่องและผิดปกติทางจิตใจ

จากรูปแบบของการสื่อสารต่างๆ ที่มีการนำเสนอรวมไปถึงสิ่งที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า องค์ประกอบหลักของกระบวนการสื่อสารประกอบด้วย ๑๐ ประการ คือ

๑) บริบทการสื่อสาร (Context) หมายถึง สภาพหรือสิ่งแวดล้อมทางการสื่อสาร ทั้งนี้พฤติกรรมส่วนหนึ่งที่มนุษย์แสดงออกมาในกระบวนการสื่อสารเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยมองว่าถ้าเราทำความเข้าใจเรื่องบริบทจะทำให้การสื่อสารเป็นไปได้อย่างง่ายดายและชัดเจนมากขึ้น ซึ่งสามารถแบ่งบริบทออกเป็น ๕ ประเภทดังนี้

ประเภทของบริบทการสื่อสาร

(๑) บริบทหรือสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ สถานที่ที่เกิดการสื่อสารหรือสภาพแวดล้อมในสถานที่ที่มีการสื่อสารเกิดขึ้น

(๒) บริบทหรือสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ ลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่างคู่การสื่อสาร บทบาทหน้าที่ทางสังคม บรรทัดฐาน และค่านิยมของกลุ่ม

(๓) บริบทหรือสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการสื่อสารที่ผ่านมา คือ เหตุการณ์หรือประสบการณ์ของการสื่อสารที่ผ่านมา หรือภูมิหลังของผู้สื่อสารที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร

(๔) บริบทหรือสิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยา คือ อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นของผู้สื่อสารที่อยู่ในสถานการณ์การสื่อสารนั้นๆ

(๕) บริบทหรือสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม คือ ค่านิยม ความเชื่อ และบรรทัดฐานของกลุ่มคนที่ยึดถือปฏิบัติต่อเนื่องกันมา

๒) ผู้ส่งสาร (Sender) หรือ แหล่งสาร (Source) หมายถึง บุคคล กลุ่มบุคคล หรือหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการส่งสาร หรือเป็นแหล่งกำเนิดสาร ที่เป็นผู้เริ่มต้นส่งสารด้วยการแปลสารนั้นให้อยู่ในรูปของสัญลักษณ์ที่มนุษย์สร้างขึ้นแทนความคิด ได้แก่ ภาษาและอากัปกิริยาต่างๆ เพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึก ข่าวสาร ความต้องการและวัตถุประสงค์ของตนไปยังผู้รับสารด้วยวิธีการใดๆ หรือส่งผ่านช่องทางใดก็ตามจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม เช่น ผู้พูด ผู้เขียน กวี ศิลปิน นักจัดรายการวิทยุ โฆษกรัฐบาล องค์การ สถาบัน สถานีวิทยุกระจายเสียง สถานีวิทยุโทรทัศน์ กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ หน่วยงานของรัฐ บริษัท สถาบันสื่อมวลชน เป็นต้น

คุณสมบัติของผู้ส่งสาร

(๑) เป็นผู้ที่มีเจตนาแน่ชัดที่จะให้ผู้อื่นรับรู้จุดประสงค์ของตนในการส่งสาร แสดงความคิดเห็น หรือวิจารณ์ ฯลฯ

(๒) เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาของสารที่ต้องการจะสื่อออกไปเป็นอย่างดี

(๓) เป็นผู้ที่มีบุคลิกลักษณะที่ดี มีความน่าเชื่อถือ แคล่วคล่องเปิดเผยจริงใจ และมีความรับผิดชอบในฐานะเป็นผู้ส่งสาร

(๔) เป็นผู้ที่สามารถเข้าใจความพร้อมและความสามารถในการรับสารของผู้รับสาร

(๕) เป็นผู้รู้จักเลือกใช้กลวิธีที่เหมาะสมในการส่งสารหรือนำเสนอสาร

๓) การใส่รหัสความคิด (Encode) หมายถึง ผู้ส่งพยายามเรียบเรียงความคิดนั้นออกมาเป็นคำพูด สัญลักษณ์ การแสดง ซึ่งการใส่รหัสเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะข่าวสารจะส่งผ่านไปถึงผู้อื่นได้ด้วยการมีสื่อ ถ้าผู้ส่งสารใช้สื่อได้ถูกต้อง และง่ายก็จะเป็นการสะดวกต่อผู้รับสาร

๔) สาร (Message) หมายถึง เรื่องราวที่มีความหมาย หรือสิ่งต่างๆ ที่อาจอยู่ในรูปของข้อมูล ความรู้ ความคิด ความต้องการ อารมณ์ ฯลฯ ซึ่งถ่ายทอดจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารให้ได้รับรู้และแสดงออกมาโดยอาศัยภาษาหรือสัญลักษณ์ใดๆ ที่สามารถส่งผลทำให้เกิดการรับรู้ร่วมกันได้ เช่น ข้อความที่พูด ข้อความที่เขียน บทเพลงที่ร้อง รูปวาด เรื่องราวที่อ่าน ท่าทางที่สื่อความหมาย เป็นต้น

ส่วนประกอบของสาร

(๑) รหัสสาร (Message Code) ได้แก่ ภาษา สัญลักษณ์ หรือสัญญาณที่มนุษย์ใช้เพื่อแสดงออกแทนความรู้ ความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกต่างๆ

(๒) เนื้อหาของสาร (Message Content) หมายถึง บรรดาความรู้ ความคิดและประสบการณ์ที่ผู้ส่งสารต้องการจะถ่ายทอดเพื่อการรับรู้ร่วมกัน แลกเปลี่ยนเพื่อความเข้าใจร่วมกันหรือโต้ตอบกัน

(๓) การจัดสาร (Message Treatment) หมายถึง การรวบรวมเนื้อหาของสาร แล้วนำมาเรียบเรียงให้เป็นไปอย่างมีระบบเพื่อให้ได้ใจความตามเนื้อหาที่ต้องการด้วยการเลือกใช้รหัสสารที่เหมาะสม

๕) สื่อ หรือ ช่องทาง (Media or Channel) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการสื่อสาร หมายถึง สิ่งที่เป็นพาหนะของสารซึ่งทำหน้าที่นำสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร โดยที่ผู้ส่งสารต้องอาศัยสื่อหรือช่องทางทำหน้าที่นำสารไปสู่ผู้รับ ซึ่งการแบ่งประเภทของสื่อ[๓๗] มีหลากหลายต่างกันออกไป ตามตารางด้านล่างนี้

---

[๓๗] สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, (๒๕๔๒). “การแบ่งประเภทของการสื่อสาร.” **ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร**. อ้างใน Thai for Communication. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://thaiforcommunication.weebly.com/ [๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

ตารางที่ ๒.๑ แสดงการแบ่งประเภทของสื่อและตัวอย่าง

เกณฑ์การแบ่ง	ประเภทของสื่อ	ตัวอย่าง
๑. แบ่งตามวิธีการเข้า และถอดรหัส	สื่อวัจนะ (verbal) สื่ออวัจนะ (nonverbal)	คำพูด ตัวเลข สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง หนังสือพิมพ์ รูปภาพ
๒. แบ่งตามประสาทการรับรู้	สื่อที่รับรู้ด้วยการเห็น สื่อที่รับรู้ด้วยการฟัง สื่อที่รู้ด้วยการเห็นและการฟัง	นิตยสาร เทป วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วีดิทัศน์
๓. แบ่งตามระดับการสื่อสารหรือจำนวนผู้รับสาร	สื่อระหว่างบุคคล สื่อในกลุ่ม สื่อสารมวลชน	โทรศัพท์ จดหมาย ไมโครโฟน โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์
๔. แบ่งตามยุคสมัย	สื่อดั้งเดิม สื่อร่วมสมัย สื่ออนาคต	เสียงกลอง ควันไฟ โทรศัพท์ โทรทัศน์ เคเบิล วีดิโอเทกซ์
๕. แบ่งตามลักษณะของสื่อ	สื่อธรรมชาติ สื่อมนุษย์หรือสื่อบุคคล สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อระคน	อากาศ แสง เสียง คนส่งของ ไปรษณีย์ โฆษก หนังสือ นิตยสาร ใบปลิว วิทยุ วีดิทัศน์ ศิลาจารึก สื่อพื้นบ้าน หนังสือ ใบข่อย
๖. แบ่งตามการใช้งาน	สื่อสำหรับงานทั่วไป สื่อเฉพาะกิจ	จดหมายเวียน โทรศัพท์ วารสาร จุดสาร วีดิทัศน์
๗. แบ่งตามการมีส่วนร่วมของผู้รับสาร	สื่อร้อน สื่อเย็น	การพูด การอ่าน

๖) ผู้รับสาร (Receiver) หมายถึง บุคคล กลุ่มบุคคล มวลชนที่รับเรื่องราวข่าวสารจากผู้ส่งสาร และแสดงปฏิกิริยาตอบกลับ (Feedback) ต่อผู้ส่งสาร หรือส่งสารต่อไปถึงผู้รับสารคนอื่นๆ ตามจุดมุ่งหมายของผู้ส่งสาร เช่น ผู้เข้าร่วมประชุม ผู้ฟังรายการวิทยุ กลุ่มผู้ฟังการอภิปราย ผู้อ่านบทความจากหนังสือพิมพ์ เป็นต้น

๗) การถอดรหัสสาร (Decode) หมายถึง กระบวนการถอดรหัสทางความคิดของผู้รับสารโดยอาศัยการตีความหมายของตัวผู้รับเองซึ่งขึ้นอยู่กับตัวแปรบางประการ เช่น ความสามารถในการรับรู้ ประสบการณ์ และการประเมินผลของผู้รับสาร

๘) อุปสรรค (Noise) หมายถึง สิ่งที่อาจจะทำให้การส่งสารเกิดความผิดพลาด เข้าใจผิดและตีความหมายผิดไป อาจหมายรวมถึงอุปสรรคต่างๆ เช่น ความไม่ตั้งใจฟัง สื่อที่ขาดประสิทธิภาพ เสียงที่ไม่ชัดเจน ข้อบกพร่องทางกายภาพบางประการของผู้รับที่มีผลกับการสื่อสาร หรือแม้แต่สภาพจิตใจของผู้สื่อสารในขณะนั้น ฯลฯ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในช่วงของการใส่รหัสสาร และถอดรหัสสาร

๙) ผลกระทบ (Effect) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงหรือความแตกต่างซึ่งเกิดขึ้นกับผู้รับสารภายหลังจากที่ได้รับตัวสารและผ่านการถอดรหัสสารแล้ว

๑๐) ปฏิกิริยาตอบกลับ (Feedback) หมายถึง การกลับของกระบวนการติดต่อสื่อสารซึ่งเปิดให้มีการแสดงออกถึงความรู้สึกของผู้รับสาร และต่อมาผู้รับสารจะทำหน้าที่กลายเป็นผู้ส่งสารตามกระบวนการเช่นเดิมต่อไป ทั้งนี้ ในบางครั้งการมีปฏิกิริยาตอบกลับก็จัดเป็นรูปแบบที่เหมาะสมในการสื่อสาร เนื่องจากผู้รับสารมีโอกาสในการซักถาม การแสดงความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อสารอันจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ส่งสารที่จะพึงทราบว่าการสื่อสารในครั้งนั้นของตนประสบผลสำเร็จหรือไม่ หรือมีข้อบกพร่อง มีอุปสรรคในการสื่อสารอย่างไร

ประโยชน์ของปฏิกิริยาตอบกลับ ดังนั้นเราจึงอาจสรุปประโยชน์ของปฏิกิริยาตอบกลับในการสื่อสารที่สำคัญมี ๒ ประการ คือ

(๑) ทำให้ผู้ส่งสารสามารถทราบได้ว่าการสื่อสารในครั้งนั้นประสบผลสำเร็จหรือไม่และมากน้อยเพียงใด เช่น ในการสอนหาก นักศึกษาเข้าใจและสามารถตอบคำถามของอาจารย์ผู้สอนได้ก็แสดงว่านักศึกษามีความเข้าใจในเนื้อหาที่สอนได้อย่างดีและ ถูกต้อง ในทางกลับกันหากนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่สามารถตอบคำถามได้ ก็อาจแสดงว่าการสอนในครั้งนั้นของอาจารย์มีข้อ บกพร่องในการสอน เช่น เนื้อหายากเกินไป หรืออาจารย์ไม่สามารถอธิบายให้นักศึกษาเข้าใจอย่างชัดเจน เป็นต้น

(๒) ทำให้ผู้ส่งสารสามารถนำปฏิกิริยาตอบกลับดังกล่าวมาปรับปรุง หรือพัฒนาการสื่อสารในครั้งต่อไปให้ประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น เช่น ในการสอนครั้งนั้นอาจารย์สังเกตเห็นว่านักศึกษาไม่สนใจเท่าที่ควร อาจารย์อาจวิเคราะห์ถึง เนื้อหาของวิชา รูปแบบวิธีการสอนของตัวอาจารย์เอง สภาพห้องเรียน รวมทั้งตัวนักศึกษาว่ามีข้อบกพร่องตรงไหน อย่างไร หากวิเคราะห์แล้วพบว่ามีข้อบกพร่องตรงจุดไหน ก็นำไปปรับปรุงในจุดนั้นๆ ให้ดีขึ้นเพื่อการสอนในครั้งต่อๆ ไปจะได้มีประสิทธิภาพ

นอกจากปฏิกิริยาตอบกลับจะมีประโยชน์ดังกล่าวแล้ว เราควรศึกษาถึงประเภทลักษณะของปฏิกิริยาตอบกลับของการสื่อสารที่เกิดขึ้นว่าจะปรากฏออกมาในลักษณะใดได้บ้าง จากการศึกษาถึงปฏิกิริยาตอบกลับเราอาจใช้เกณฑ์ในการแบ่งประเภทของปฏิกิริยาตอบกลับที่เกิดขึ้นได้ดังนี้

เกณฑ์เวลาที่เกิดปฏิกิริยาตอบกลับ การใช้เกณฑ์ในเรื่องเวลาที่ปฏิกิริยาตอบกลับเกิดขึ้น แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) ปฏิกิริยาตอบกลับที่เกิดขึ้นในลักษณะทันที (Immediate Feedback) หมายถึง ปฏิกิริยาตอบกลับที่เกิดขึ้น โดยที่ผู้ส่งสารและผู้รับสารในสถานการณ์การสื่อสารที่สามารถติดต่อกันได้อย่างเต็มที่ เช่น การพูดคุยแบบเผชิญหน้า (Face-to-Face Communication) การเขียนจดหมาย การโทรศัพท์พูดคุยกัน การคุยกันทางอินเตอร์เน็ต เป็นต้น

(๒) ปฏิกิริยาตอบกลับที่เกิดขึ้นในลักษณะล่าช้า (Delayed Feedback) หมายถึง ปฏิกิริยาตอบกลับที่เกิดขึ้นในสถานการณ์การสื่อสารที่ผู้ส่งสาร และผู้รับสารอยู่ห่างไกลกัน ทั้งยังไม่สามารถที่จะติดต่อถึงกันได้ เช่น ในกรณีของการสื่อสารมวลชน (Mass Communication) หรือการสื่อสารกลุ่มใหญ่ (Large Group) เป็นต้น

เกณฑ์ภาษาที่ใช้ในการตอบกลับ กล่าวคือการใช้เกณฑ์ในเรื่องภาษาที่ใช้ในการโต้ตอบ จะพิจารณาจากการใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน หรือภาษาท่าทางในการโต้ตอบในการสื่อสาร แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) ปฏิกิริยาตอบกลับในลักษณะที่เป็นการใช้ภาษาพูดและภาษาเขียน (Verbal Feedback) เช่นการพูดชมเชย การแสดง หรือการพูด การเขียนจดหมายแสดงความชื่นชม เป็นต้น

(๒) ปฏิกิริยาตอบกลับในลักษณะที่ไม่มีการใช้ภาษาพูดและภาษาเขียน แต่เป็นการใช้ท่าทางแสดงออกแทน (Non-Verbal Feedback) เช่น ลักษณะการแสดงกิริยาท่าทางชื่นชมโดยการปรบมือ การยกนิ้วโป้งแสดงอาการชื่นชม การโค้งคำนับ การทอดถอนใจ การหลบสายตา การเบนหน้าหนี การแสดงอาการเบื่อหน่าย การเดินลุกหนีออกไปจากห้อง เป็นต้น

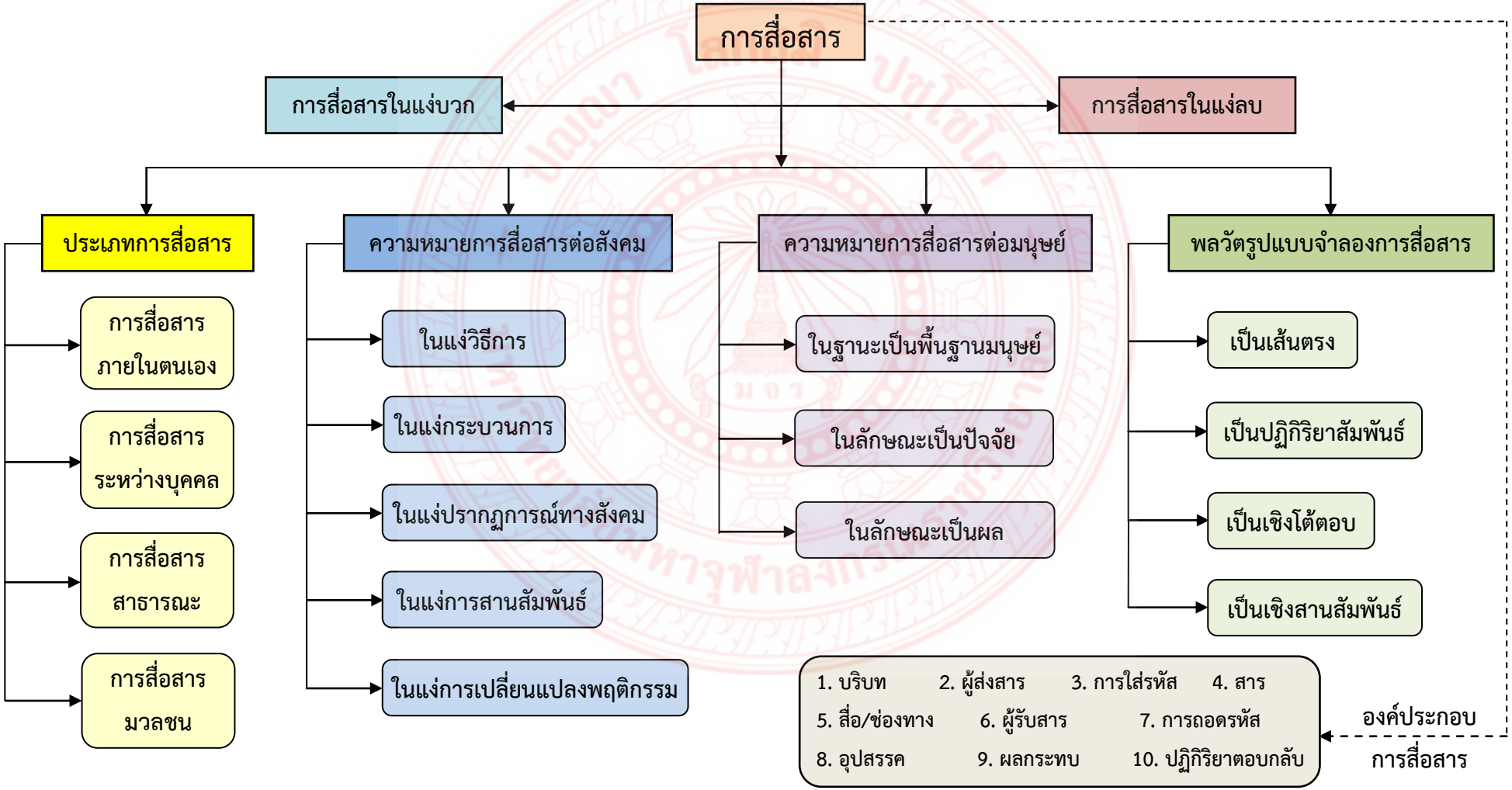
เกณฑ์ลักษณะของผลจากปฏิกิริยาตอบกลับ การใช้เกณฑ์ในเรื่องของผลที่เกิดขึ้นว่าจะเป็นไปในทาง บวกหรือทางลบ ซึ่งถ้าเราใช้เกณฑ์นี้เป็นตัวแบ่งปฏิกิริยาตอบกลับก็สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) ปฏิกิริยาตอบกลับในทางบวก (Positive Feedback) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่ปรารถนาของผู้ส่งสารทุกคนที่ต้องการจะได้รับความสนใจ ความชื่นชมในการสื่อสารที่ตนเองได้ทำไป เช่น การได้รับเสียงปรบมือ การได้รับคำที่แสดงความชื่นชม การได้รับมอบช่อดอกไม้หรือของขวัญ เป็นต้น

(๒) ปฏิกิริยาตอบกลับในทางลบ (Negative Feedback) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่ผู้ส่งสารทุกคนไม่ต้องการให้เกิดในลักษณะนี้ เช่น การพูดจาดูหมิ่น การใช้สายตาดูถูกเหยียดหยาม เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าปฏิกิริยาตอบกลับจะออกมาในลักษณะบวกหรือลักษณะลบ แต่ถ้าตัวผู้ส่งสารรู้จักนำสิ่งเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์หรือใช้เป็นข้อมูลที่สำคัญในการสื่อสารครั้งต่อไป ปฏิกิริยาที่ออกมาในเชิงบวกหรือลบก็ถือได้ว่าเป็นบทเรียนที่จะสอนให้เราได้มีประสบการณ์ และพัฒนาปรับปรุงการสื่อสารของตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น ปฏิกิริยาตอบกลับก็จะเป็นเรื่องที่มีประโยชน์อย่างแท้จริง

แผนภาพที่ ๒.๒๔ แสดงสรุปภาพรวมทั้งหมดของการสื่อสาร (ผู้วิจัย)



๒.๑.๕ จิตวิทยาการสื่อสาร

ทั้งนี้ แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาการสื่อสารที่มีความเกี่ยวข้องกับ แนวคิดทฤษฎีของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก นั้นเกี่ยวข้องกับผู้สื่อสารในระดับที่สามารถมองเห็นด้วยตาและรับรู้ได้จาก พฤติกรรม การกระทำ คำพูด และท่าทาง โดยการค้นหาความรู้สึกที่ลึกลงไปภายใน ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก ๓ ตัวแรกของการสื่อสารอย่างสันติ คือ "การสังเกต ความรู้สึก ความต้องการ" ที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาของซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Frued) ซึ่งกล่าวถึง "รูปแบบภูเขาน้ำแข็งของจิตใต้สำนึกมนุษย์" (Iceberg Model of Human Conscious) และนักจิตวิทยาชื่อเวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) ที่มีแนวคิดเกี่ยวกับ "รูปแบบภูเขาน้ำแข็งการสื่อสารของบุคคล" (Satir's Personal Iceberg Model) นอกเหนือจากนั้น ยังมีแนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาการโน้มน้าวใจของมาสโลว์ที่กล่าวถึงลำดับความต้องการ ๕ ขั้นของมนุษย์ ซึ่งตัว "ความต้องการ" นั้นเป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของการสื่อสารอย่างสันติที่ว่ามนุษย์ทุกคนนั้นมีความต้องการพื้นฐานข้างในที่คล้ายคลึงกัน ดังนั้น การที่มนุษย์มีพฤติกรรมการแสดงออกต่างๆ จึงเป็นไปเพื่อการตอบสนองความต้องการบางอย่างข้างใน ซึ่งต้องอาศัยการค้นหาลึกลงไปจากการสังเกตอย่างมีสติ และความเข้าใจกันนั่นเอง

๑) จิตวิทยาการวิเคราะห์จิตใต้สำนึกของซิกมุนด์ ฟรอยด์

ในราวกลางคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ นั้นวิชาจิตวิทยาแรกเริ่มมีฐานะเป็นศาสตร์ แยกตัวเป็นเอกเทศจากเป็นส่วนแทรกอยู่ในศาสตร์อื่นๆ ในช่วงนั้นนักศึกษาทางจิตวิทยาพยายามค้นคว้าและมุ่งหาความเข้าใจในระดับ "จิตรู้สำนึก" เท่านั้น แต่ทว่านักจิตวิเคราะห์ที่ชื่อ ซิกมุนด์ ฟรอยด์[๓๘] (Sigmund Freud) เป็นผู้ริเริ่มให้ความสนใจกับ "จิตใต้สำนึก" ซึ่งเขาเปรียบเทียบว่าจิตใจมนุษย์นั้นมีสภาพคล้าย "ภูเขาน้ำแข็ง" (Iceberg) ที่ลอยอยู่ในมหาสมุทรโดยมีส่วนที่อยู่เหนือผิวน้ำเป็นส่วนน้อย ยังมีส่วนอยู่ใต้ผิวน้ำเป็นส่วนใหญ่ "ภาวะจิต" ระดับที่มี "ความรู้สำนึก" (Conscious) ควบคุมอยู่เช่นเดียวกับส่วนของน้ำแข็งที่อยู่เหนือผิวน้ำ "ภาวะจิตระดับใต้สำนึก" (Subconscious) เหมือนกับระดับ "ส่วนที่อยู่ใต้ผิวน้ำ" เป็นที่สะสมองค์ประกอบของจิตไว้มากมาย ดังที่ฟรอยด์อธิบายต่อไว้ว่า "จิตระดับใต้สำนึก" นั้นมีกลไกทางจิตอยู่หลายประเภทด้วยกัน ดังเช่น แรงจูงใจ อารมณ์ที่ถูกเก็บกด ความรู้สึกนึกคิด ความฝัน ความทรงจำ ฯลฯ ซึ่งพลังจิตใต้สำนึกนี้มีอิทธิพลบเหนือจิตสำนึก และเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์ปฏิบัติพฤติกรรมประจำวันทั่วไป ทั้งยังเป็นดั่งแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมไร้เหตุผลและผิดปกติในลักษณะต่างๆ ฟรอยด์ได้ใช้เวลาศึกษาเรื่องจิตใต้สำนึกอยู่ถึงประมาณ ๔๐ ปี

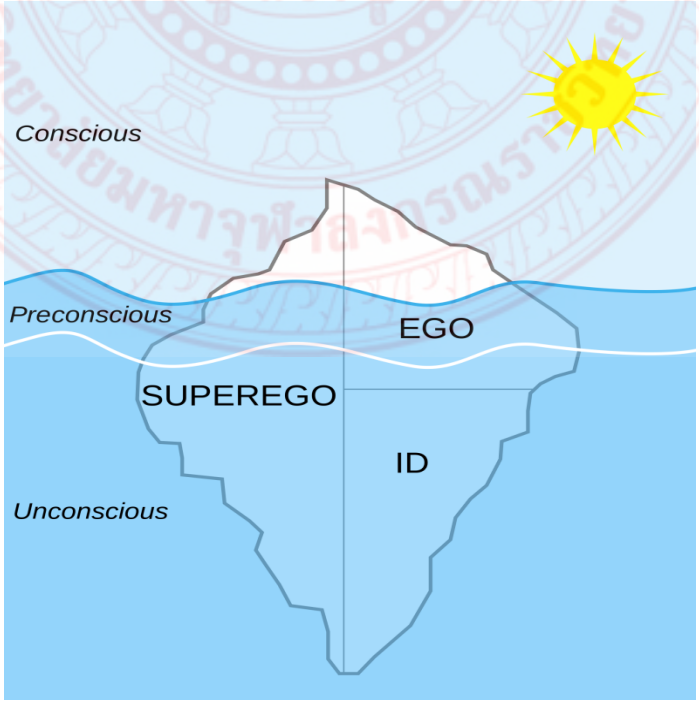
ฟรอยด์เปรียบเทียบจิตทั้งส่วน "จิตรู้สำนึก" และ "จิตส่วนใต้สำนึก" ว่าเหมือนกับภูเขาน้ำแข็งที่ลอยในมหาสมุทร ซึ่งส่วนลอยเหนือน้ำต้องแสงสว่างและอากาศ ให้ปรากฏแก่สายตาของชาวโลก คือ "จิต" หรือ พฤติกรรมที่อยู่ในความควบคุมของความสำนึกตัว แต่ส่วนที่จมอยู่ใต้น้ำ (ซึ่ง

---

[๓๘] Richard S. Sharf, **Theories of Psychotherapy and Counseling : Concepts and Cases (4th Edition)**, Chapter 2, (California : Thomson Brooks/Cole, 2008), pp. 25-30.

ปริมาณมากกว่า) อยู่ในความมืดกว่าและไม่ปรากฏแก่สายตาโลก คือ “จิตใต้สำนึก” อันเป็นภาคสะสมประสบการณ์ในอดีตมากมาย ถูกบีบอัด เก็บกด หรือคอย เพื่อให้สมปรารถนา เพื่อให้ได้จังหวะเหมาะ และสำหรับตอบสนองต่อสิ่งเร้าอันยังไม่ได้ทำ หรือทำไม่ได้ในภาวะปกติ เช่น มีกฎหมายห้าม ประเพณีไม่ยอมรับว่าถูก สังคมไม่นิยม เป็นต้น

ทั้งนี้ ถ้าลองเปรียบ “จิตรู้สำนึก” เหมือนเวลาอันเป็นปัจจุบันเท่านั้นและมีความเป็นปกติ บุคคลย่อมรู้สึกสงบ สบาย มีสติ ซึ่งพลังจิตสำนึกจะควบคุมพฤติกรรมทั้งหลายให้เป็นไปตามที่เขาเห็นว่าถูกต้องสมควร กระทำโดยเคารพกฎหมายและระเบียบของสังคม แต่ทว่ายามใดที่ลมฟ้าอากาศเริ่มแปรปรวน มหาสมุทรมีคลื่นจัด ภูเขาน้ำแข็งโครงเครง ส่วนที่เคยจมใต้น้ำก็อาจโผล่ขึ้นมาเหนือน้ำให้มองเห็นได้ เปรียบเทียบได้กับยามที่บุคคลมีอารมณ์ขุ่นมัว เคร่งครัดด้วยความโกรธ เกลียดชัง อิจฉาริษยา พยาบาท กลัว ตื่นเต้น วิตก เจ็บป่วย ฯลฯ พลังจิตใต้สำนึกที่ไม่มีโอกาสได้แสดงพฤติกรรมออกมานั้นก็มักจะแปรรูปเป็นพฤติกรรมผิดปกติรูปใดรูปหนึ่งก็ได้ เช่น รู้สึกกลัวบางเรื่องตลอดเวลา กามวิปริต รู้สึกซึมเศร้าตลอดเวลา ฯลฯ ดังนั้น การช่วยเหลือบุคคลที่มีพฤติกรรมผิดปกติประเภทนี้จำเป็นจะต้องเข้าใจและหยั่งรู้ถึงพลังจิตใต้สำนึกที่เป็นต้นเหตุ นักจิตแพทย์ที่รับแนวความคิดมาจากฟรอยด์อาจใช้วิธีการสะกดจิต (Hypnotize) หรือทำการบำบัดแบบ Free Association เพื่อให้คนไข้เปิดเผยพลังจิตใต้สำนึกซึ่งเขาไม่เคยเล่า ไม่เคยเปิดเผย ไม่เคยแสดงออกซึ่งเจ้าตัวเองก็อาจไม่ตระหนักรู้มาก่อน ดังแสดงได้ตามแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๒๕ แสดงรูปแบบจำลองภูเขาน้ำแข็งของฟรอยด์ (Iceberg Model)

คำว่า “อิด” (ID: ย่อมาจาก Identity) เป็นส่วนของจิตใจที่ไร้สำนึก หุนหันพลันแล่นและเหมือนเด็กซึ่งปฏิบัติการบน “หลักความพึงพอใจ” และเป็นแหล่งที่มาของแรงกระตุ้นและแรงขับพื้นฐาน เพราะอิดแสวงความต้องการและความพึงพอใจทันที ส่วน “อภิอัตตา” (Superego) นั้นเป็นองค์ประกอบทางศีลธรรมของจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนที่คอยควบคุมพฤติกรรมมนุษย์คล้ายกับหลักศีลธรรม โดยถ้าพิจารณาจากกรณีแวดล้อมหรือบริบท บางครั้งอาจมีสิ่งที่ถูกต้องทางศีลธรรม แต่อาจไม่ถูกต้องต่อสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ส่วน “อัตตา” (Ego) นั้นเป็นการปฏิบัติอย่างเป็นเหตุเป็นผลโดยความพยายามรักษาสมดุลระหว่างการแสวงหาความพึงพอใจของอิด และการรักษาศีลธรรมของอภิอัตตาซึ่งปฏิบัติไม่ได้จริง ทั้งนี้ อัตตาเป็นส่วนของจิตใจตามปกติที่สะท้อนโดยตรงในการแสดงออกของบุคคลมากที่สุด เมื่อใดที่จิตรู้สึกว่าต้องรับภาระหนักเกินไปหรือถูกคุกคาม อัตตาจะทำหน้าที่คือการใช้กลไกป้องกันตนเอง (Self-Defense Mechanism) ซึ่งรวมถึงการปฏิเสธ การกดเก็บ และการย้ายที่

ฉะนั้นมโนทัศน์ดังกล่าวสามารถนำมาแสดงเป็นแผนภาพ “รูปแบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง”[๓๙] (Iceberg Model) ซึ่งเป็นแบบจำลองที่แสดงบทบาทของอิด อัตตา และอภิอัตตา ตามแนวคิดเกี่ยวกับภาวะจิตรู้สำนึกและจิตไม่รู้สำนึก ซึ่งฟรอยด์เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างอัตตากับอิดว่าเหมือนสารถีกับม้า โดยม้าเป็นพลังงานและแรงขับ ส่วนสารถีคอยชี้นำทาง อนึ่ง พลังจิตใต้สำนึกนั้นมีหลายระดับ บางอย่างอยู่ในระดับตื้น บางอย่างอยู่ในระดับลึก และยังแตกต่างกันในแง่พลังแรงเข้มหรืออ่อน ขึ้นอยู่กับการขับดันด้วยข้อมูลต่างๆ ซึ่งทำให้อธิบายหรือทำความเข้าใจได้ว่าคนแต่ละคนนั้นก็มีความแตกต่างกันในรูปของพลังจิตรู้สำนึกและพลังจิตใต้สำนึก และนั่นเป็นเหตุผลที่ฟรอยด์อธิบายว่าทำไมคนแต่ละคนจึงมีบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน ซึ่งเขาได้เขียนหนังสืออธิบายเรื่องนี้ไว้ยืดยาวเกี่ยวกับภาวะจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก เช่น Group Psychology and the Analysis of the Ego (1921), The Ego and the Id (1923), New Introductory Lectures on Psycho-Analysis (1933), An Outline of Psycho-Analysis (1949), The Ego and the Id and Other Works: The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol. XIX (1923) ฯลฯ

๒) จิตวิทยาการสื่อสารสมภาคีของเวอร์จิเนีย ซาเทียร์

เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir)[๔๐] นั้นเป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่ได้ค้นพบหนทางสร้างความมั่นคงภายในจิตใจอันจะนำมาซึ่งความสุขในชีวิต เขามีแนวคิดที่ว่าหนทางเริ่มต้นการค้นพบ

---

[๓๙] Heffner, Christopher L., (2016). “Freud’s Structural and Topographical Models of Personality”. **Psychology 101**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://allpsych.com/psychology101/ego/ [๒๗ กันยายน ๒๕๕๙].

[๔๐] ศ.พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ (๒๗ มีนาคม ๒๕๕๖). “สร้าง ‘สุข’ ด้วย ‘ซาเทียร์’ สู่การเปลี่ยนแปลงภายในยอมรับและรักตัวเอง พัฒนา ‘ความมั่นคงในจิตใจ’.” **ThaiPR.net. ข่าวประชาสัมพันธ์สุขภาพ** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaipr.net/health/468349 [๒๓ กันยายน ๒๕๕๙].

ความสุขนั้นจะต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน ซึ่งเป็นหลักที่เข้าใกล้ความเป็นธรรมชาติของมนุษย์มากที่สุด และมีความคล้ายคลึงกับหลักธรรมคำสอนตามแนวทางพระพุทธศาสนา และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะเรื่องของจิตใจเป็นนามธรรมที่จับต้องไม่ได้ แต่สามารถพัฒนาได้ ถ้ายิ่งได้รับการพัฒนาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็จะยิ่งทำให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น ดังนั้นในทฤษฎีของซาเทียร์จึงเน้นจากการเริ่มต้นพัฒนาตนเอง โดยเริ่มจากการเห็นคุณค่าของตัวเองว่ามีดีเพียงพอ แต่ไม่ได้หมายความว่าดีหรือดีวิเศษ แต่ต้องตั้งใจที่จะเห็นความสำคัญของตนเอง เห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของตัวเอง เพราะเมื่อเราสามารถมองเห็นความดี และเห็นคุณค่าในตัวของเราได้ ก็จะสามารถมองเห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของคนอื่นได้

นอกจากนี้ ซาเทียร์ได้นำเสนอแนวคิดและทฤษฎีชื่อ “เกราะป้องกันตนเพื่อความอยู่รอด” (Survival Coping Stances) ในหนังสือชื่อ The Satir Model[๔๑] ซึ่งอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตนเอง (Self) คนอื่น (Other) และบริบท (Context) ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมที่เรามักแสดงออกเพื่อความอยู่รอดว่ามี ๕ ลักษณะการสื่อสารหลัก ตามแผนภาพด้านล่างนี้

แผนภาพที่ ๒.๒๖ แสดงลักษณะการสื่อสารตามแนวคิดของซาเทียร์

๑. พฤติกรรมเอาใจ (Placating) การเอาใจคนอื่นเป็นการลดคุณค่าของตนเองลง เป็นการมอบพลังของตนให้คนอื่น ซึ่งคนที่มีพฤติกรรมนี้มักจะทำเพื่อความพอใจหรือสบายใจของคนอื่น มักลำบากใจที่จะเอ่ยคำว่า “ไม่” แต่สามารถพูดคำว่า “ได้” ไม่ว่าตนจะรู้สึกอย่างไร บางคนถึงขนาดทุ่มเททั้งเวลา เงิน และแม้กระทั่งชีวิตเพื่อแก้ปัญหาความทุกข์ยากให้คนอื่น ราวกับว่าเป้าหมายชีวิตของตนคือการแก้ปัญหาของเหล่านั้น บางคนเมื่อทำเพื่อคนอื่นไม่สำเร็จหรือทำผิดพลาดก็ตำหนิตนเอง คนเอาอกเอาใจคนอื่นต้องพึ่งพาความรักความเอาใจใส่จากคนอื่น มักสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นแบบ

---

[๔๑] Satir, Virginia, **The Satir Model**, (Palo Alto, California : Science and Behavior Books, 1991).

พึ่งพา แต่การเอาใจจะไม่ได้ผลเมื่อทำกับคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ซาเทียร์พบว่าคนที่มีพฤติกรรมเอาใจคนอื่นเป็นประจำมักพูดถึงความไร้คุณค่าของตนหากต้องสูญเสียคนสำคัญ นอกจากนี้ยังมักมีอาการเก็บกดและมักมีโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น กระเพาะอาหารหรือลำไส้อักเสบ ท้องเสีย ท้องผูก อาเจียน และปวดหัวข้างเดียว คนที่มักแสดงพฤติกรรมเอาใจผู้อื่นคือคนที่ไม่ใส่ใจในความรู้สึกของ “ตน” ความใส่ใจไปอยู่ที่ “คนอื่น” และ “บริบท”

๒. พฤติกรรมตำหนิ (Blaming) ตรงข้ามกับพฤติกรรมเอาใจคนอื่น (Placating) เพราะแทนที่จะโทษตนเองกลับหันไปโทษคนอื่น ด้วยความคิดว่าเราจะอ่อนแอไม่ได้ เราจะต้องพิทักษ์ความถูกต้อง ความมีกฎ มีระเบียบของสังคม และมักรู้สึกลึกๆ ว่าเราจะตายหากต้องสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) และมักรู้สึกว่าวิธีเดียวที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต คือ การต่อสู้ให้ได้รับชัยชนะ คนที่ตำหนิหรือบ่นคนอื่นเป็นประจำมักพบว่าตนสนิทสนมกับคนอื่นได้ยาก เมื่อรู้สึกว่าตนโดดเดี่ยวก็จะแอบร้องไห้คนเดียว โดยคิดไปเองว่าถ้าเราไม่ทำเพื่อคนอื่นจะดีกว่า ซาเทียร์พบว่าโดยแท้จริงแล้วคนชอบตำหนิมักมีอาการหวาดระแวง (Paranoid) ซึ่งบางคนก็มีพฤติกรรมที่ก่อความรุนแรง และอาจรุกรามไปก่ออาชญากรรม ทั้งนี้ อาการทางการที่พบ คือ อาการกล้ามเนื้อเกร็ง ปวดหลัง ปวดข้อ ความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือด และระบบทางเดินหายใจ ทั้งนี้ การตำหนิเป็นการไม่ใส่ใจ “คนอื่น” ใส่ใจอยู่เฉพาะ “ตน” กับ “บริบท” เท่านั้น

๓. พฤติกรรมเจ้าเหตุผล (Being Super-Reasonable) ไม่ใส่ใจในความรู้สึกไม่ว่าของตนเองหรือผู้อื่น จดจ่ออยู่แต่กับบริบท เช่น พอมีคนพูดขึ้นว่า “ฉันรู้สึกร้อนมากวันนี้” คนเจ้าเหตุผลก็จะพูดว่า “ใช่แล้ววันนี้อากาศร้อนมาก” ซึ่งเป็นการย้ายความใส่ใจจากความรู้สึกของตนไปสู่บริบท พยายามให้ทุกอย่างตรงตามภววิสัย (Truly Objective) จึงมักชอบอ้างงานวิจัยหรือข้อมูลมาสนับสนุนทัศนะของตนเพื่อพิสูจน์ว่าที่ตนเองคิดนั้นถูกต้องเสมอ บางทีก็ใช้คำพูดที่เป็นนามธรรม โดยปกตินักใช้เหตุผลมักไม่แสดงความรู้สึกใดๆ ยืนหรือนั่งตัวแข็งทื่อ เวลาพูดก็มักพูดด้วยเสียงโทนเดียว (Monotone) แม้กระทั่งการหายใจยังเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา คนอื่นจึงมักมองคนที่มีพฤติกรรมอย่างนี้ว่าเป็นคนเจ้าหลักการ ติดกรอบ ไม่ยืดหยุ่น เย็นชา ไร้ชีวิตชีวา และน่าเบื่อ ซึ่งซาเทียร์พบว่าคนที่มีพฤติกรรมแบบนี้มักแยกตัวออกจากสังคม และมักมีโรคที่เกี่ยวกับการแห้งของเยื่อเมือกต่างๆ เช่น เยื่อเมือกจมูกแห้ง โรคติดเชื้อ โรคมะเร็ง หัวใจวาย และปวดหลัง การอยู่แต่ในโลกของเหตุผลเป็นการไม่ใส่ใจในความรู้สึกทั้งของ “ตน” และ “คนอื่น” จดจ่ออยู่แต่กับ “บริบท”

๔. พฤติกรรมไม่อยู่กับร่องกับรอย (Being Irrelevant) ซึ่งตรงข้ามกับพฤติกรรมเจ้าเหตุผล ในขณะที่คนอยู่แต่กับเหตุผลมักจะอยู่นิ่งเงียบและไม่ค่อยเคลื่อนไหว แต่คนที่ไม่อยู่กับร่องกับรอยจะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ยืนหรือนั่งเฉยไม่เป็น มักขยับมือ ขยับเท้า คลอเพลง ผิวปาก กระพริบตา หรือไปแหย่คนอื่นเล่น เป็นนักสร้างความรื่นเริงให้กับคนอื่น บางครั้งก็ไปก่อกวนคนอื่นที่กำลังทำงาน ชักชวนคนอื่นออกนอกเรื่องที่กำลังพูดหรือทำกันอยู่ และมักทำกิจกรรมพร้อมกันหลาย

อย่าง บางครั้งตัวอยู่ที่หนึ่งแต่ใจอยู่อีกที่หนึ่ง ไม่มีเป้าหมายชีวิตและการงานที่ชัดเจน ดูเหมือนว่าจะมีความคิดสร้างสรรค์ไหลออกมาไม่หยุดหย่อน แต่ทว่า ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นานจนเสร็จ มักเลิกกลางคัน เปลี่ยนความคิดอยู่ตลอดเวลาจนคนอื่นตามไม่ทัน พฤติกรรมไม่อยู่กับร่องกับรอยนี้เกิดจากการไม่สามารถทนอยู่กับความทุกข์และความเจ็บปวดใดได้ ซึ่งซาเทียร์พบว่าคนไม่อยู่กับร่องกับรอยมักมีความสับสน บางคนหนักมากจนขาดการติดต่อกับสิ่งแวดล้อม หรือกระทั่งเป็นโรคจิต บางคนก็เป็นโรคเกี่ยวกับระบบประสาทส่วนกลาง ท้องไส้ปั่นป่วน และปวดหัวข้างเดียว คนไม่อยู่กับร่องกับรอยจะไม่ใส่ใจทั้ง “ตน” “คนอื่น” และ “บริบท”

๕. พฤติกรรมกล้าแสดงออก (Leveling) เป็นผู้ที่มุ่งหวังกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและแก้ปัญหา พวกเขามีภาวะของความสมดุลทางอารมณ์ และมีความสามารถที่จะเกี่ยวข้องกับผู้คนได้หลากหลายแบบ พวกเขามักจะถูกเรียกว่า “ผู้ใหญ่” (Mature) เพราะพวกเขาแสดงให้เห็นถึงความสงบภายใน ไม่ค่อยขัดแย้งภายในตนเอง ซึ่งหมายถึงการมีความเคารพนับถือต่อตนเอง โดยทั่วไปแล้วพวกเขาจะมีคำพูด น้ำเสียง การเคลื่อนไหวร่างกาย และการแสดงออกทางสีหน้าที่บ่งบอกว่า “นี่คือสิ่งที่ผมเชื่อมั่น” ทั้งนี้ ภายใต้สถานการณ์ความกดดันพวกเขาอาจจะดูเถรตรงมาก โดยเขาจะหวังว่าความจริงใจของพวกเขาจะสามารถแก้ไขปัญหา และทั้งยังจะยับยั้งผู้คนจากการกล่าวโทษ การตำหนิ การแกล้งเอาใจ และการทำให้เบี่ยงเบนความสนใจ

นอกจากนี้ พวกที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมักจะมีความซื่อสัตย์จริงใจเป็นพื้นฐาน ชอบที่จะใช้ภาษาที่ตรงไปตรงมาเพื่อสรุปสถานการณ์ ลักษณะท่าทางของร่างกายจะสื่อสารออกมาว่าพวกเขาเชื่อและให้คุณค่ากับความจริง พวกเขามีทัศนคติที่เหมาะในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ และมีความร่วมมือกัน เป็นคุณลักษณะของความเป็นกลางและความเป็นผู้นำที่ดี รูปแบบการสื่อสารแบบนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับการพูดคุยเป้าหมายและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง เพราะมุ่งเน้นเป้าหมายเป็นหลัก มีชุดความเชื่อที่มั่นคง รูปแบบการสื่อสารมีความยืดหยุ่น ชอบสร้างความไว้วางใจก่อนที่จะพยายามมีอิทธิพล และมีความจุดมุ่งหมายในชีวิต

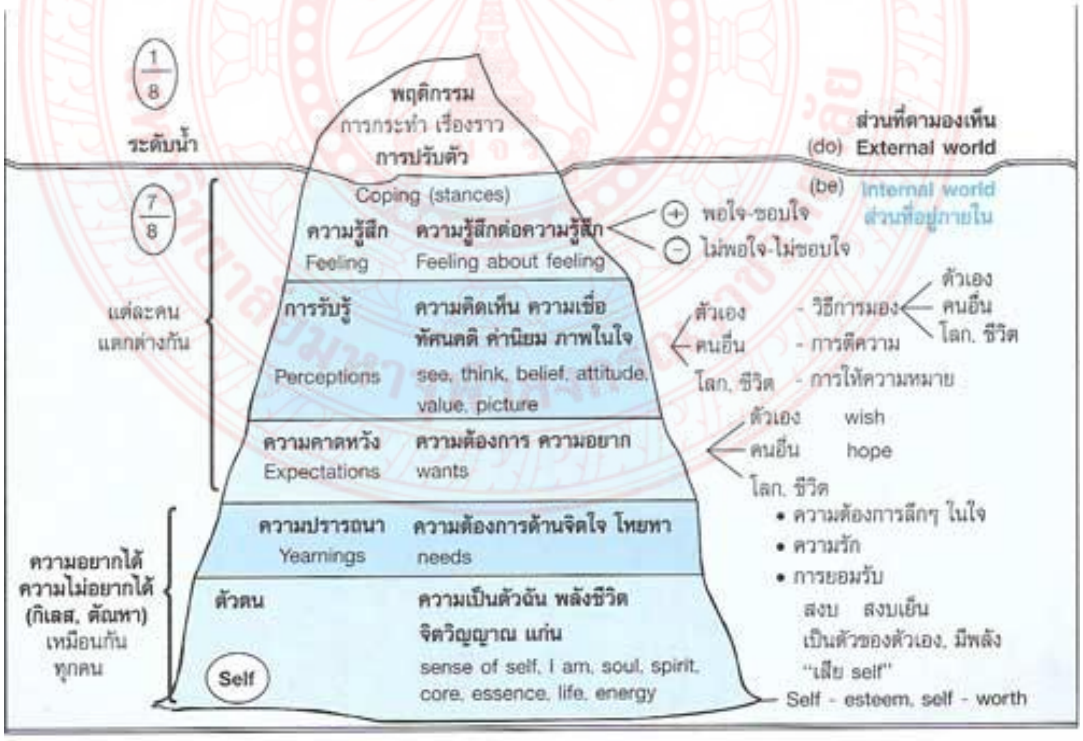
จากข้างต้น ซาเทียร์เห็นว่าคนมักใช้พฤติกรรม ๑-๔ เหล่านี้ในการปกป้องจิตตนให้อยู่รอดในกาลเทศะ เพราะผู้ที่มีพฤติกรรมทั้ง ๔ แบบนี้ทำไปเพื่อความอยู่รอด แต่ทว่ากลับเป็นอุปสรรคต่อความสัมพันธ์ระหว่างกัน ซาเทียร์มีแนวคิดที่เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมสอดคล้องสมดุลหรือสมภาคี (Congruence) ได้โดยการฝึกให้ความใส่ใจกับทั้ง “ตนเอง” ต่อ “ผู้อื่น” และ “บริบท” ไปพร้อมๆ กัน ทั้งนี้ ซาเทียร์อธิบายว่าพฤติกรรมสอดคล้องสมดุลหรือสมภาคีนี้ไม่จัดอยู่ในพฤติกรรมปกป้องตนเองเพื่อความอยู่รอด แต่ว่าเป็นทางสำหรับให้เราเลือก เพื่อการกลายเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น เขามองว่า “การสื่อสาร” คือ ส่วนที่อยู่จุดเหนือสุดของภูเขาน้ำแข็งของแต่ละบุคคล (Personal Iceberg) โดยเขาได้นำเสนอวิธีการสื่อสารทั้งกับตนเอง (Intrapersonal Communication) และการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) เพื่อพัฒนา

ตนให้มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้ ในหนังสือชื่อ The Satir's Approach to Communication[๔๒] กล่าวถึงการสื่อสารสมภาคี (Congruent Communication) ที่ผู้สื่อสารมีความตระหนักรู้ในตนเอง ผู้อื่น และบริบทอยู่เสมอ ว่าประกอบด้วย ๓ ระดับ

ระดับแรก เป็นระดับความรู้สึก (Feelings) การสื่อสารมีผลต่อความรู้สึกที่เรามีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสถานการณ์ ความรู้สึกของเราส่งผลต่อการสื่อสารของเรา ผู้ที่สื่อสารอย่างสมภาคีจะตระหนักในความรู้สึกต่างๆ ของตนเองอยู่เสมอ และยอมรับความรู้สึกนั้น ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่หนีหรือโยนใส่คนอื่น นั่นหมายถึงฟังหรือสัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง ได้ยินสัญญาณที่ร่างกายส่งสัญญาณให้รู้ว่าจิตใจกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น หัวใจเต้นแรง มือสั่น ใบหน้าร้อนผ่าว ซึ่งอาจเป็นสัญญาณแสดงว่าเรากำลังโกรธ

ระดับที่สอง เป็นระดับตัวตน (The Self) ที่ผู้สื่อสารอย่างสมภาคีมีความสงบสันติในจิตใจ มีความเป็นหนึ่งเดียวกับตนเองและกับผู้อื่น (Harmony)

ระดับที่สาม เป็นระดับพลังชีวิต (Life-Force) ที่ผู้สื่อสารอย่างสมภาคีมีจิตใจที่เป็นสากล (Universality) และมีจิตวิญญาณ (Spirituality) ที่เอื้อต่อการเติบโตสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์



แผนภาพที่ ๒.๒๗ แสดงการเปรียบเทียบจิตใจกับระดับภูเขาน้ำแข็ง

---

[๔๒] Schwab, Johanna., and Baldwin, Michele, **The Satir Approach to Communication : A Workshop Manual**, (Palo Alto, California : Science and Behavior Books, 1989).

เราส่งสารผ่านอวัจนภาษา เช่น น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง สีผิวที่เปลี่ยนไป จังหวะการหายใจที่เปลี่ยนไป หรือ การเคลื่อนไหวทางกาย มากกว่าสารที่ส่งผ่านวัจนภาษา ผู้สื่อสารสมภาคีจะตระหนักในอวัจนภาษาของตนเอง และในขณะเดียวกัน ก็ยังเอาใส่ใจในอวัจนภาษาของผู้ที่กำลังมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ขณะที่คำพูดอาจส่งสารเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต แต่ร่างกายเรามักจะส่งสารที่เป็นปัจจุบันเสมอ บางครั้งสารทั้งสองจึงไม่สมภาคีกัน การบันทึกวิดีโอขณะสื่อสารแล้วนำมาศึกษาพฤติกรรมการสื่อสารช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะสื่อสารได้อย่างมีสมภาคีมากขึ้น ทั้งนี้ ในกระบวนการสื่อสารใดที่มีวัจนภาษาและอวัจนภาษาไม่สมภาคี ผู้รับสารจะได้รับสารสองอย่าง (Double Message) ตัวอย่างการสื่อสารที่ไม่สมภาคี เช่น คนที่พูดว่า “ฉันสบายดี” แต่หน้าตาเขาไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส นั่นเป็นสารที่สื่อออกมาว่าสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในใจของเขาอาจเป็นไปได้ว่า “ฉันไม่ค่อยสบายดี แต่ขณะนี้ฉัน**ควร**จะบอกคนอื่นว่าฉันสบายดี” นอกจากนั้น ซาเทียร์ยังมีความเชื่อว่าคนเราจะมีชีวิตที่สมบูรณ์และสร้างสรรค์สามารถอยู่ร่วมสัมพันธ์กับผู้อื่นเมื่อดำเนินชีวิตอย่างมีอิสรภาพ ๕ ประการ (The Five Freedoms) ได้แก่

(๑) อิสรภาพในการเห็นและได้ยินสิ่งที่อยู่ตรงหน้าตน ณ ปัจจุบัน แทนที่จะเป็นสิ่งที่ควรจะต้องเป็น สิ่งที่ผ่านมาแล้ว หรือสิ่งที่จะเป็น

(๒) อิสรภาพในการพูดในสิ่งที่กำลังรู้สึกและกำลังคิด แทนที่จะพูดถึงสิ่งที่ควรพูด

(๓) อิสรภาพในการที่จะรู้สึกในสิ่งที่กำลังรู้สึก แทนที่จะเป็นสิ่งที่ควรรู้สึก

(๔) อิสรภาพในการร้องขอสิ่งที่ตนต้องการ แทนการรอคอยการอนุญาตจากผู้อื่น

(๕) อิสรภาพในการเผชิญความเสี่ยงของตนเอง แทนที่จะต้องการเพียงความมั่นคง

การสื่อสารสมภาคีนั้น อาจจะแสดงออกโดยการตอบคำถามต่างๆ อย่างตรงไปตรงมา เช่น ใช่-ไม่ใช่ ได้-ไม่ได้ (ซื่อสัตย์กับสิ่งที่ตนเลือก) บอกความต้องการของตนเองด้วยคำพูดที่เฉพาะเจาะจง โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผลยืดยาว รับฟังโดยไม่ด่วนตัดสิน ไม่แสร้งทำเป็นรู้ในขณะที่ไม่รู้ ใช้ญาณทัศนะหรือการหยั่งรู้ของตน (Intuition) ในการตัดสินใจ ทั้งนี้ ซาเทียร์เห็นว่าการสื่อสารที่มีประสิทธิผลเป็นสิ่งที่สามารถสอนและเรียนรู้ได้ เราเรียนรู้วิธีการสื่อสารมากที่สุดจากการได้เห็นตัวแบบ บทบาทของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้การสื่อสารสมภาคีประกอบด้วย การเป็นแบบอย่างของผู้สื่อสารอย่างมีสมภาคีและใช้โอกาสนี้ในการฝึกฝนตนเองให้เข้มแข็งขึ้นในอิสรภาพ ๕ ประการไปด้วย โดยการสื่อสารชัดเจนตรงไปตรงมา การฟังอย่างใส่ใจ ไม่ด่วนตัดสิน การหลีกเลี่ยงคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” ที่ทำให้ผู้รับสารรู้สึกว่าถูกตำหนิ การถามในสิ่งที่ไม่ชัดเจน การระลึกอยู่เสมอว่าสำหรับบางคนในบางขณะไม่ต้องการตอบคำถามของเรา การตรวจสอบสิ่งที่ได้ยิน ทำการส่งสารด้วยอวัจนภาษาและวัจนภาษาที่สอดคล้องกัน การปลูกฝังเมล็ดพันธุ์แห่งอิสรภาพในตัวผู้เข้าร่วมการเรียนรู้ในทุกๆ โอกาสที่เป็นไปได้ การใช้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุกอย่างไปเป็นโอกาสในการพัฒนาการเคารพในศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของตน (Self-Esteem) ของผู้เข้าร่วมการเรียนรู้ การระลึกอยู่เสมอว่าตนกำลังจัดกระบวนการเรียนรู้

(Learning) ไม่ใช่กำลังทำจิตบำบัด (Therapy) การให้โอกาสทุกคนได้แสดงออกซึ่งความคิดเห็นและความรู้สึก การสร้างความสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมแต่ละคนให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ด้วยการเรียกชื่อบุคคล การสบตา การใช้อารมณ์ขัน และ “การเคาะประตู” ซึ่งหมายถึง การขอให้แต่ละฝ่ายร่วมกันแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นโดยไม่บีบคั้น เช่นเมื่อจบแต่ละกิจกรรม ใช้คำถามว่ามีใครอาสาจะแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นบ้าง การไวต่อความรู้สึกเจ็บปวดภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมที่มักอาจเกิดขึ้นและเคารพความรู้สึกนั้น การสังเกตตนเองอยู่เสมอ หากรู้สึกว่าตนเองกำลังหลุดออกจากสมดุลหรือเสียศูนย์ ก็ให้ตั้งหลัก (Re-Center) ตนเองใหม่ และเมื่อรู้สึกว่าทำอะไรผิดพลาดก็ให้อภัยตนเองถือว่าเป็นโอกาสพัฒนาตนเอง การระลึกอยู่เสมอว่า การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สมบูรณ์นั้นไม่สำคัญเท่ากับการพัฒนาตนเอง เพราะเกิดกระบวนการเรียนรู้ทั้งจากความสำเร็จและความผิดพลาด แนวคิดซาเทียร์มองว่าหากต้องการเข้าใจคน เราต้องมีการมองบุคคลเพื่อที่จะเข้าใจเขาอุปมาอุปไมยว่าคนเราเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ดังแสดงได้ตามแผนภาพนี้

แผนภาพที่ ๒.๒๘ แสดงภูเขาน้ำแข็งภายในบุคคลตามแนวคิดของซาเทียร์

ทั้งนี้ ภูเขาน้ำแข็งภายในบุคคลจะแบ่งระดับของประสบการณ์ (Level of Experience) ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับคนหนึ่ง อาจจะเป็นความจริงสำหรับสิ่งที่คนนั้นรับรู้ ซึ่งสองสถานการณ์นี้อาจเหมือนหรือแตกต่างกันก็ได้ แต่คนเราส่วนใหญ่มักจะเล่าตามความรู้สึก หรือความคาดหวังของตนเอง ซาเทียร์มักจะพูดเสมอว่า “สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ปัญหาแต่วิธีการจัดการกับมันต่างหากที่เป็นปัญหา” หากเราสามารถช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจเรื่อง ความคิด ความคาดหวัง ความรู้สึก และความปรารถนาลึกภายในใจของตนได้ เราก็จะสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในกระบวนการให้คำปรึกษานั้น บางคนจะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บางคนก็เน้นที่ความรู้สึกเพียงอย่างเดียว โดยหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งระบบ แต่การให้คำปรึกษาแนวซาเทียร์นั้นจะเน้นที่การจัดการกับประสบการณ์ทุกๆ ระดับที่เกิดขึ้นกับคนนั้น โดยที่ซาเทียร์ได้แบ่งประสบการณ์แต่ละขั้นก่อนที่จะรวมไปเป็นตัวตน (Self) เป็น ๖ ขั้นตอน ดังนี้

๑. **พฤติกรรม (Behavior)** คือ การกระทำหรือเรื่องรวมของผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออก ซึ่งเป็นส่วนโผล่พ้นน้ำโดยมีพฤติกรรมการปรับตัวเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออกมา พฤติกรรมเป็นผลแสดงของสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของคนเรา และเป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงความนับถือและความภาคภูมิใจในตัวของคนๆ นั้น

๒. **ความรู้สึก และ ความรู้สึกต่อความรู้สึก (Feelings and Feeling about Feelings)** คือ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้น เช่น สนุกเพลิดเพลิน มีความสุข ตื่นเต้น หลงใหล โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ เศร้าและความรู้สึกของเขาที่มีต่อความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้ที่เกิดขึ้น เช่น ร้องไห้ออกมาได้ง่าย รู้สึกอาย รู้สึกผิดที่โกรธ ซึ่งความรู้สึกที่เราให้ความสนใจที่จะรักษามักเป็นความรู้สึกที่รุนแรง ซึ่งเคยเกิดขึ้นมาแล้วในอดีต และมาถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นอีก โดยมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้และความคาดหวังอย่างมาก โดยเฉพาะความรู้สึกต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น นอกจากนั้นความรู้สึกที่พบได้บ่อยครั้งที่สุดก็คือ ความเจ็บปวด ความหวาดกลัว และความโกรธ โดยทั่วไปผู้หญิงมักจะรู้สึกถึงความเจ็บปวดและร้องไห้ออกมาได้ง่าย ส่วนผู้ชายมักมีอารมณ์โกรธต่อสิ่งต่างๆ มากกว่าผู้หญิง แท้ที่จริงอารมณ์ทั้งสองอย่างเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกเดียวกันแต่แสดงออกมาในทางตรงข้าม เหมือนกับหัวและก้อยที่อยู่ในเหรียญเดียวกัน ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้จุดอ่อนอันนี้ในการรักษาเพราะจะเป็นการง่ายที่เราจะรักษาผู้หญิงจากความรู้สึกเจ็บปวดและให้การบำบัดผู้ชายโดยเริ่มจากอารมณ์โกรธ อย่างไรก็ตามเราก็ควรจัดการกับความรู้สึกทั้งสองอย่าง

๓. **การรับรู้ (Perceptional)** คือ สิ่งที่บุคคลรับรู้ เห็น คิด และเชื่อ รวมทั้งข้อสันนิษฐาน (Assumptions) เป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่าเป็นจริงสำหรับเขา (Subjective Reality) ความคิด (Idea) และคุณค่าที่เขาประเมิน ความเชื่อ ภาพลักษณ์ ทัศนคติ ค่านิยมเหล่านี้เป็นสิ่งที่เป็นการรับรู้หรือการรู้สึกนึกคิดทั้งสิ้น ซึ่งสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ปลูกฝังมานานและยากต่อการเปลี่ยนแปลง แต่ละคนจะมีการรับรู้ในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความรู้พื้นฐานและมุมมองของคนๆ

นั้น ซึ่งส่วนใหญ่คนเราจะมีความรู้และมุมมองของตนเองค่อนข้างจำกัด เช่น กรณีที่พ่อแม่บอกให้เราออกไปจากห้องขณะที่พ่อแม่จะพูดคุยกัน เราจะเข้าใจว่าพ่อแม่ไม่ต้องการหรือไม่รักเรา แต่ในความเป็นจริงแล้วพ่อแม่เพียงแต่ต้องการความเป็นส่วนตัวเท่านั้น

๔. ความคาดหวัง (Expectations) คือ ความต้องการ (Want) ความคาดหมายที่มีต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งความคาดหมายของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ความคาดหวังเป็นรูปแบบหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงมาจากความปรารถนา ที่ได้รับแต่ไม่สมบูรณ์แบบในวัยเด็ก คนส่วนใหญ่คาดหวังให้คนอื่นๆ หรือสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปตามความคาดหวังเอาไว้ เราก็จะมีความสุขมากขึ้น และในทางกลับกันหากสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง เราก็มักจะเกิดความทุกข์ ซึ่งเราสามารถจัดการกับความไม่สมหวังได้โดยการยอมรับว่าเราอาจจะคาดหวังเอาไว้มากเกินไป และเราอาจจะต้องทิ้งความคาดหวังนั้นเสียแล้วหาทางเลือกอื่นที่จะช่วยเราประสบกับสิ่งที่เราปรารถนาหรือหวังเอาไว้

๕. ความปรารถนา (Yearning) คือ สิ่งที่ทุกคนถวิลหาและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสากลซึ่งใครทุกคนก็ต้องการ ได้แก่ ความต้องการความรักจากผู้อื่น ความต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ความต้องการความเคารพและเชื่อถือ ความสามารถรักผู้อื่นได้และรักตนเองเป็น ซึ่งถ้าหากในวัยเด็กบุคคลได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่อย่างเหมาะสมเพียงพอแล้ว เมื่อโตขึ้น เขาจะเป็นคนที่ภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถรักคนอื่น ยอมรับคนอื่นได้ และสามารถจัดการแก้ไขอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้อย่างถูกวิธี

๖. ตัวตน (Self) คือ ตัวตนของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระ แก่น (Core) ความมีอยู่ และสิ่งที่ตัวเรา “เป็น” (Being) ดังจะเห็นได้ว่าการจัดการกับปัญหาเป็นกลไกป้องกันตนเองเพื่อการอยู่รอด เมื่อคนเราตกอยู่ภายใต้สภาวการณ์ตึงเครียด เราก็จะมีวิธีการจัดการกับปัญหาแตกต่างกันออกไป ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้วิธีการจัดการกับปัญหามาเป็นเครื่องมือในการบำบัด สามารถทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักได้ว่าเมื่อเกิดปัญหาขึ้นเขาใช้วิธีจัดการกับปัญหาอย่างไร

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ใช้แนวคิดในเชิงอุปมาอุปไมยว่า จิตใจของคนเราเปรียบเสมือนเป็นภูเขาน้ำแข็ง (Satir Personal Iceberg Metaphor) ร่วมกับการวิเคราะห์การปรับตัวของผู้รับคำปรึกษา จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถรู้จัก และเข้าใจผู้รับคำปรึกษาได้เร็วและลึกในเวลาอันสั้นได้ ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจต้องให้เวลามากเป็นพิเศษ จึงจะเข้าถึงและสามารถช่วยให้เขามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักการเข้าใจในการอุปมาอุปไมยคนว่าเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง และการใช้คำถามเฉพาะที่ทำให้เข้าใจตนเองจะช่วยลดเวลาในการทำความรู้จักและเข้าถึงผู้รับคำปรึกษา โดยในบางครั้งการทำความรู้จักและเข้าถึงผู้รับคำปรึกษาเพียงครั้งเดียว ก็สามารถนำผู้ให้คำปรึกษาให้เข้าสู่กระบวนการภายในตัวเขาได้และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้

๓) จิตวิทยาการโน้มน้าวใจของมาสโลว์

ทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ (Maslow's Theory of Human Motivation) หรือที่เรียกกันว่าทฤษฎีลำดับความต้องการ (Hierarchy of Needs Theory) นั้นเป็นทฤษฎีการจูงใจที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง มาสโลว์ได้สรุปลักษณะการจูงใจไว้ว่า การจูงใจจะเป็นไปตามลำดับของความต้องการอย่างมีระเบียบ

แผนภาพที่ ๒.๒๙ แสดงทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์

ทั้งนี้ ลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานทางร่างกายของมาสโลว์นั้น มักนำเสนอโดยรูปทรงพีรามิดโดยเรียงลำดับตามความต้องการของมนุษย์ โดยความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุด คือ ปัจจัย ๔ จะอยู่ข้างล่าง และความต้องการคุณค่าของชีวิต (Self-actualization) จะอยู่บนสุด พีรามิดแบ่งออกเป็น ๕ ชั้นของความต้องการต่างๆ คือ คุณค่าของชีวิต ความสำเร็จ (Self-actualization), ความเคารพนับถือ (Esteem), มิตรภาพและความรัก (Love & Belonging), ความมั่นคงปลอดภัย (Safety), และความต้องการทางกายภาพ (Physiological) ยกตัวอย่างเช่น ถ้าความเคารพนับถือ มิตรภาพและความรักหรือความมั่นคงปลอดภัยขาดพร่องไป แม้ร่างกายจะไม่ได้แสดงอาการใดออกมา แต่ทว่าบุคคลนั้นจะรู้สึกกระวนกระวายและเครียด โดยทฤษฎีของมาสโลว์บอกไว้ว่า ชั้นความต้องการระดับพื้นฐานหรืออยู่ข้างล่างสุดของพีรามิด จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองก่อนที่บุคคลจะเกิดความปรารถนาอย่างแรงกล้าต่อความต้องการในระดับที่สูงขึ้นได้ ลำดับขั้นของความต้องการนี้แบ่งออกเป็น ๕ ขั้น ดังต่อไปนี้

๑. ความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย (The Physiological Needs) ความต้องการในขั้นนี้เป็นความต้องการเพื่อการมีชีวิตอยู่หรือการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย อากาศ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น ซึ่งมาสโลว์มองว่าหากมนุษย์เราขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปก็จะส่งผลและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาในลำดับขั้นต่อไป เนื่องจากปัจจัย ๔ นั้น เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทำให้เกิดสมดุลทางกายภาพนั่นเอง

แผนภาพที่ ๒.๓๐ แสดงรูปแบบจำลองความสมดุลทางกายภาพ (ผู้วิจัย)

๒. ความต้องการความมั่นคง ความปลอดภัย (The Safety Needs) มนุษย์ต้องการความปลอดภัย และความมั่นคงในชีวิต ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ โรคร้ายหรือจากภัยต่างๆ และความมั่นคงทางจิตใจ เช่น ความมั่นคงในการประกอบอาชีพ เป็นต้น

๓. ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (The Love and Belonging Needs) ได้แก่ ความต้องการที่จะเข้าร่วมและได้รับการยอมรับจากสังคม ความเป็นมิตร และการยอมรับ และความรักจากเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งความเป็นเจ้าของ

๔. ความต้องการความเคารพยกย่อง (The Esteem Needs) ความต้องการนี้มีความสำคัญมากในการทำงาน ได้แก่ ความต้องการได้รับความยกย่องนับถือ ความเคารพ และความต้องการมีเกียรติยศชื่อเสียง การมีสถานภาพที่ดี การมีตำแหน่งอันเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป และการมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญ

๕. ความต้องการการตระหนักรู้ต่อตนเอง (The Self-Actualization Needs) ความต้องการนี้เป็นการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเองในชีวิต นับเป็นความต้องการขั้นสูงสุด เพราะว่ามนุษย์ต้องการพัฒนาตนเองให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเรื่อยไป ทำให้ตัวเองดีเด่นที่สุด เป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นคนเก่งที่สุด เป็นต้น ซึ่งมนุษย์จะแสวงหาความต้องการในขั้นนี้ก็เมื่อความต้องการทั้ง ๔ ประการข้างต้นได้รับการตอบสนองแล้ว

๒.๒ การสื่อสารอย่างสันติ: แนวคิดและทฤษฎี

การสื่อสารอย่างสันตินั้นได้ถูกพัฒนาและคิดค้นบนพื้นฐานแนวคิดของ “การสื่อสารโดยไม่ใช้ความรุนแรง” (Nonviolent Communication) ของนักจิตวิทยาชาวอเมริกันเชื้อสายยิวที่มีชื่อว่า ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก (Dr. Marshall Rosenberg) โดยเขาถือกำเนิด ณ เมืองแคนตัน รัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกาเมื่อวันที่ ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ และเสียชีวิตลงเมื่อวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘ บิดาของเขาชื่อ นายเฟรด โรเซนเบอร์ก (Fred Rosenberg) และมารดาชื่อ นางจีน (วีนเนอร์) โรเซนเบอร์ก (Jean (Weiner) Rosenberg) ทั้งนี้ โรเซนเบอร์กเติบโตมาในครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างยากจนและหย่าร้างถึงสองครั้ง แต่ถึงกระนั้นเขาเล่าไว้ในอัตชีวประวัติตนเองว่า[๔๓] บรรยากาศภายในครอบครัวค่อนข้างห้อมล้อมไปด้วยความรักความเมตตา และเพราะเหตุนั้นทำให้เขาไม่ตกไปในหลุมพรางของความเกลียดชังตนเอง (Self-hatred) ซึ่งอาจทำให้ชีวิตเขาล้มเหลวไปแล้ว โดยเขาเล่าถึงเหตุการณ์สำคัญในชีวิตเมื่อสมัยเขาเป็นเด็กชายอายุเพียง ๙ ขวบ ในราวปีพ.ศ. ๒๔๘๖ ที่ครอบครัวเขาย้ายถิ่นที่อยู่ไปยังเมืองดีทรอยด์ รัฐมิชิแกน ซึ่งเป็นช่วงเวลาเพียงหนึ่งสัปดาห์ก่อนหน้าที่จะเกิดมีการจราจลเรื่องสีผิวขึ้น มีผู้คนเสียชีวิตจากเหตุการณ์ครั้งนั้น ๓๔ คนและบาดเจ็บ ๔๓๓ คน

จากเหตุการณ์ดังกล่าว การย้ายบ้าน การย้ายโรงเรียนใหม่ ทำให้เขาตกอยู่ในภาวะจำยอมที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเหยียดผิวและต่อต้านชนชาติยิว ในฐานะเด็กคนหนึ่งเขาเติบโตขึ้นมากับความรู้สึกที่ทนไม่ได้กับการเห็นมนุษย์ด้วยกันทำร้ายร่างกายและทรมานกันเอง ดร. มาร์แชลเล่าในอัตชีวประวัติว่าเขามักจะโดนเพื่อนเรียกว่า “กิเกะ” (Kike) ซึ่งหมายถึง “ชาวยิว” แต่เป็นการใช้ภาษาที่เหยียดหยามดูถูก มีบ่อยครั้งที่เขามักจะถูกเพื่อนรุมทำร้ายร่างกายหลังเลิกเรียน และหลายครั้งที่เขาต้องลุกขึ้นมาต่อสู้เพื่อปกป้องน้องชายที่มีอายุอ่อนกว่าเขา ๖ ปี และนั่นก็เป็นหนึ่งในหลายสาเหตุที่ทำให้เขาต้องเข้าไปนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลหลายครั้ง จากประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เขาเรียนรู้ “การตระหนักรู้ตัวถึงทุกข์” ทำให้เขาตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ทำไมต้องเกิดเหตุการณ์เหล่านี้กับตัวเขา”

---

[๔๓] Marshall Rosenberg. “Biography from Wikipedia.” **The Free Encyclopedia**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://en.wikipedia.org/wiki/Marshall_Rosenberg [๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙].

บนพื้นฐานความเชื่อของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์กที่ว่าโดยตามธรรมชาติของมนุษย์นั้นมีลักษณะของความกรุณาในการให้และการรับ ซึ่งจากฐานความเชื่อดังกล่าว ส่งผลให้เขาพยายามที่จะหาคำตอบ ๒ คำถามตลอดทั้งชีวิตของเขา[๔๔] คำถามดังกล่าวคือ

(๑) อะไรเป็นปัจจัยที่ตัดขาดมนุษย์เราออกจากความกรุณาในตนเอง และส่งผลให้มนุษย์มีพฤติกรรมรุนแรงรวมทั้งแสวงหาประโยชน์เอาเปรียบเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน (Q1 : What happens to disconnect us from our compassionate nature, leading us to behave violently and exploitatively?)

(๒) อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์บางคนยังคงสามารถเชื่อมโยงกับความกรุณาในตนเองได้ถึงแม้ว่าตกอยู่ในสถานการณ์ยากลำบาก (Q2 : What allows some people to stay connected to their compassionate nature under even the most trying circumstances?)

๒.๒.๑ แรงจูงใจในการพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติ

ภายใต้แรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งที่โรงเรียน เพื่อน และครอบครัวจากผู้เป็นพ่อผู้ซึ่งเคยทำร้ายร่างกายเขา สมัยยังเป็นเด็กจนกระทั่งเขาต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล จึงเสมือนเป็นเบ้าหลอมให้ ดร. มาร์แชลจุดประกายเริ่มหันมาสนใจศึกษาทางศาสตร์ด้าน “จิตวิทยา” ครั้งแรกที่เขาเริ่มรู้จักก็เป็นอิทธิพลมาจากเด็กชายที่เป็นเพื่อนบ้านของเขาชื่อว่า เคลย์ตัน แลฟเฟอร์ตี้ (Clayton Lafferty)[๔๕] จากครั้งนั้นทำให้ ดร.มาร์แชล เขียนรายงานส่งโรงเรียนมัธยมศึกษาเกี่ยวกับ “จิตวิทยาอาชญากรรม” โดยเขามีโอกาสได้เข้าไปสัมผัสกับบรรยากาศผู้ต้องขังจริง เนื่องจากพ่อของอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยเป็นผู้คุมห้องขังในเรือนจำ และนั่นเองเป็นตัวจุดประกายให้เขาตัดสินใจเลือกศึกษาด้านจิตวิทยาเป็นจิตแพทย์ ซึ่งเขาเลือกศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยมิชิแกน และ ณ ที่นี้เองที่ทำให้เขาได้พบไมเคิล ฮาคีม[๔๖] (Professor Michael Hakeem) นักสังคมวิทยาผู้ซึ่งมีอิทธิพลในการวางรากฐานแนวคิดให้กับ ดร. มาร์แชลเกี่ยวกับ ‘จิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์’ ว่าค่อนข้างน่ากลัวที่นำแนวคิดทางวิทยาศาสตร์และการตัดสินคุณค่ามาผสมผสานกัน เขาแนะนำให้อ่านงานของนักจิตบำบัดชื่อว่า คาร์ล

---

[๔๔] Rosenberg, Marshall B., PhD, **Nonviolent Communication : A Language of Life (2nd Edition)**. (Encinitas, CA : PuddleDancer Press, 2003), p. 1.

[๔๕] Marshall Rosenberg. **Biography from Wikipedia, the free encyclopedia**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://en.wikipedia.org/wiki/Marshall_Rosenberg [๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙]. p. 2.

[๔๖] Michael Hakeem, Professor of Sociology Emeritus at the University of Wisconsin-Madison, served on the governing board of the Foundation's Executive Council and was its chairperson for many years. He was also a hands-on volunteer for a decade along with his wife, the late Helen Hakeem. He passed away at the age of 90.

โรเจอร์ส[๔๗] (Carl Rogers) ในหนังสือ “Freedom to Learn” ซึ่งมีอิทธิพลกับมาร์แชลในเรื่อง เช่น การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การบำบัดแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centred Talk Therapy) การให้ความเข้าอกเข้าใจ การให้ความซื่อสัตย์ และความน่าเชื่อถือ ในระหว่างกระบวนการบำบัดรักษา (Empathy, Honesty, and Authenticity in the healing process) นอกจากนั้นมาร์แชลยังได้เข้าเรียนและทำงานร่วมกับ คาร์ล โรเจอร์ส ในการศึกษาเรื่ององค์ประกอบที่จะช่วยการสานสัมพันธ์ซึ่งมีบทบาทที่สำคัญในวิวัฒนาการพัฒนากระบวนการสื่อสารอย่างสันติ

นอกจากนั้นฮาคีมยังแนะนำให้เขาอ่านหนังสือเกี่ยวกับการรักษาจิตบำบัดที่มีศีลธรรมตามแนวทางดั้งเดิม ซึ่งแนวคิดนี้จะมองเห็น ผู้เข้ารับการรักษา (Client) เป็นเพียงคนที่โชคร้ายเท่านั้นแต่ไม่ใช่คนป่วย ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๐๔ มีหนังสืออีกหลายเล่มที่มีอิทธิพลกับมาร์แชล เช่น “The Myth of Mental Illness” แต่งโดย Thomas S. Szasz, “Asylums” แต่งโดย Erving Goffman[๔๘] และ “Psychotherapy as a Learning Process” แต่งโดย Albert Bandura

ต่อมาเมื่อมาร์แชลต้องเข้าไปฝึกปฏิบัติงานจริงที่โรงพยาบาลเมนโดตา (Mendota State Hospital) ซึ่งเป็นการบำบัดกลุ่มครอบครัวที่มีปัญหา เน้นการรักษาที่ให้ทุกคนที่มีส่วนในปัญหานั้นอยู่ร่วมกันรวมทั้งตัวของเด็กๆ ในครอบครัวด้วย ณ ที่นี่เองที่มาร์แชลได้พบกับนักจิตแพทย์ชื่อว่า เบอร์นี่ แบนแฮม (Bernie Banham) ซึ่งให้แนวคิดกับเขาว่าในฐานะของนักจิตแพทย์ เราจะไม่พูดถึงผู้ที่เข้ารับการรักษาในขณะที่เจ้าตัวไม่อยู่

นอกเหนือจากที่กล่าวมายังมีนักจิตวิทยาที่มีอิทธิพลสำคัญ คือ จอร์จ มิลเลอร์ (George Miller) และ จอร์จ อัลบี (George Albee) ซึ่งทำให้มาร์แชลเห็นทางว่าความทุกข์ทั้งหลายในโลกนี้มีมากมาย ซึ่งเขาพยายามค้นหาทักษะที่จำเป็นนอกเหนือจากทักษะทางจิตวิทยาคลินิกมาเพื่อรับมือกับปัญหาต่างๆ ในการสื่อสาร และยังมีนักปรัชญาการศึกษาชาวบราซิลที่ชื่อ เปาโล เฟอร์เรอร์ (Paulo Freire) ที่มาร์แชลเล่าว่ามีอิทธิพลกับแนวคิดของเขาก็มาจากคำพูดที่ว่า “มนุษย์ลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่างก็เพื่อต้องการทวงสิทธิ์ความต้องการลึกๆ ของตัวเอง” และจากจุดนี้เองที่ทำให้มาร์แชลได้มีโอกาสฝึกการอบรมเรื่องการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง และทักษะการเป็นนักสร้างสันติภาพ

ถัดมาในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ มาร์แชลได้เข้าร่วมการประชุมชื่อ Midwest Radical Therapy Conference ซึ่งเป็นสถานที่ที่เขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิด “การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล” (Transactional Analysis) และความสำคัญของท่าทีระหว่างคู่สื่อสารในการชมเชยหรือในการยืนยัน

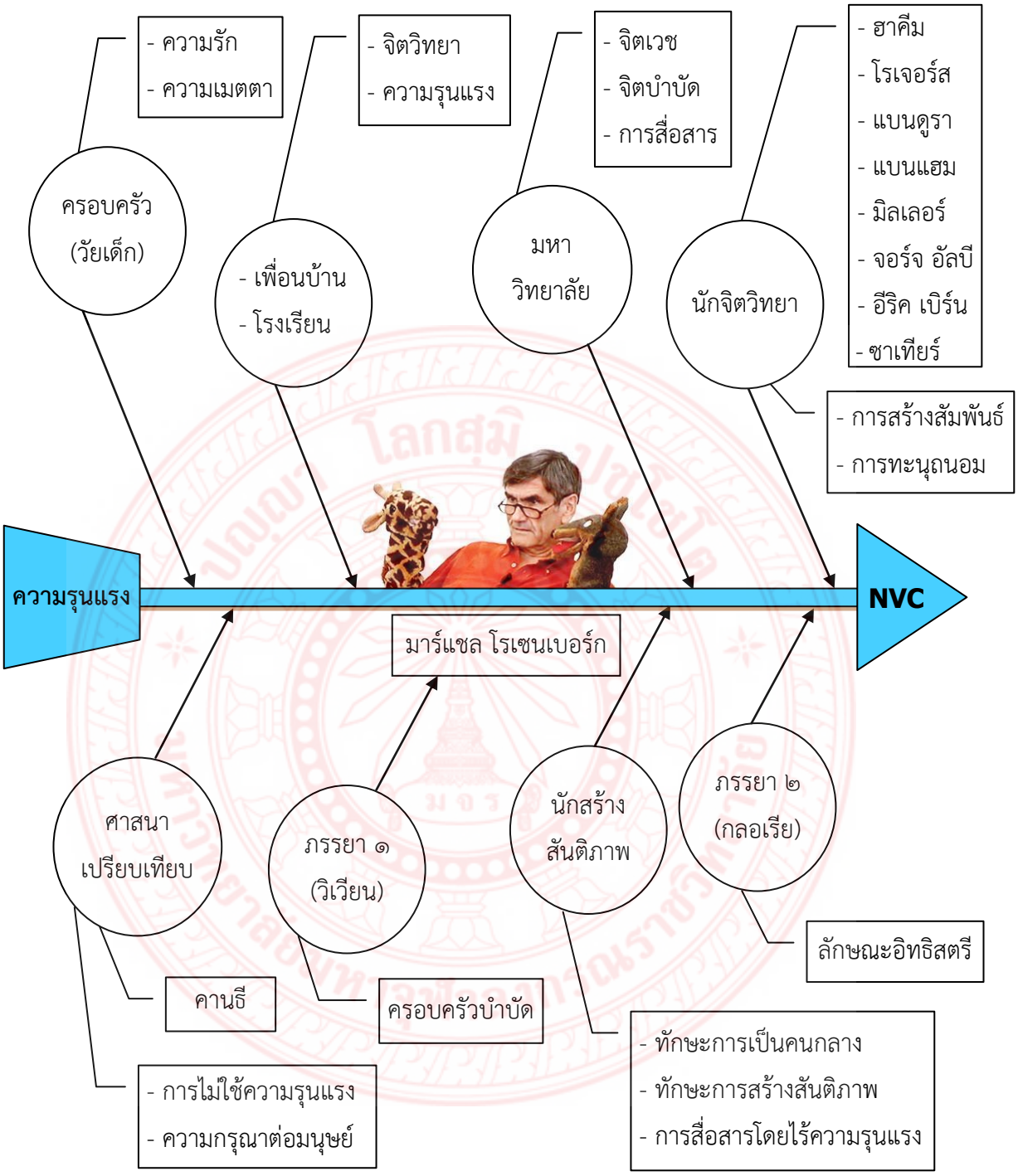
---

[๔๗] Carl Rogers, **Freedom to Learn : A View of What Education Might Become**. (1st ed.), (Columbus, Ohio : Charles Merill, 1969).

[๔๘] Erving Marjorie C. Witty, “Life History Studies of Committed Lives”, Vol. 3, Chapter 7, page 717, “Marshall Rosenberg”, **UMI Dissertation Information Service**, (Michigan : Ann Arbor, 1990).

(Strokes of Appreciation or Affirmation) ซึ่งมาร์แชลบอกว่าการประชุมในครั้งนี้ทำให้เขาเห็นภาพมุมมองของการทะนุถนอม ความอ่อนโยน ความกรุณาในเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ลงลึกนอกเหนือจากการสลายความขัดแย้งเท่านั้น

ท้ายสุดที่จะขาดไม่ได้เลย คือ ภรรยาทั้งสองคนของมาร์แชลที่มีอิทธิพลในการพัฒนาการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง ภรรยาคนแรก คือ วิเวียน (Vivian) ซึ่งพวกเขามีลูกด้วยกันทั้งหมด ๓ คน และเธอเป็นบุคคลที่มาร์แชลกล่าวว่าทำให้เขาสนใจหันมาศึกษาเรื่อง “การบำบัดครอบครัว” (Family Therapy) ส่วนภรรยาคนที่สอง คือ กลอเรีย (Gloria) ซึ่งเป็นบุคคลที่มาร์แชลกล่าวว่าทำให้เขาหันมาสนใจทำงานเรื่อง “การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง” (Nonviolent Communication) ทั้งยังทำให้เขาใส่ความอ่อนโยน (Feminization) ลงไปในแนวคิดนอกเหนือจากมุ่งเน้นแต่เรื่องความขัดแย้งเท่านั้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้มาร์แชลต้องเดินทางไปทำหน้าที่ในฐานะ “นักสร้างสันติภาพ” เพื่อใช้ความเชี่ยวชาญด้าน “การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง” เข้าไปแก้ปัญหาความขัดแย้งกว่า ๓๕ ประเทศทั่วโลก โดยท้ายสุดเขาได้เป็นผู้ก่อตั้งองค์กรที่ชื่อว่า “ศูนย์กลางการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง” (Center of Nonviolent Communication หรือ CNVC) ที่รัฐนิวเม็กซิโก ประเทศสหรัฐอเมริกา ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เขียนสรุปแบบแผนแรงจูงใจในชีวิตของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก ในการพัฒนา NVC ขึ้นมาเป็น “การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง” ได้ดังแผนภาพตามด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๓๑ แสดงแรงจูงใจในการพัฒนาการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง (ผู้วิจัย)

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะเห็นว่าชีวิตการเดินทางของมาร์แชลตั้งแต่วัยเยาว์นั้นได้เรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิทยา และได้มีโอกาสเข้าไปสัมผัสกับจิตวิทยาอาชญากรรมจริงโดยการชักจูงของพ่อของอาจารย์ของเขาที่เป็นผู้คุมผู้ต้องหา โดยเขาเริ่มต้นชีวิตการทำงานด้วยการเป็นนักจิตวิทยาคลินิกตาม

แนวมนุษยนิยมที่เขาเริ่มการบำบัดรักษาครอบครัวที่มีปัญหา ต่อมาเขามีโอกาสเรียนรู้เรื่องการสื่อสารระหว่างบุคคลรวมทั้งการวิเคราะห์การสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งผลักดันให้เขาหันมาสนใจเรื่องการสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง ก่อนเขาจะผันตนเองเข้ามาทำงานในด้านการสร้างสันติภาพโดยไม่ได้มุ่งไปเฉพาะเรื่องการจัดการความขัดแย้งเท่านั้น แต่เขายังใส่จิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์รวมทั้งกลิ่นอายความอ่อนโยนแบบอิทธิสตรีลงไปในงานของเขาด้วย ทั้งนี้ นักจิตวิทยาที่มีอิทธิพลกับมาร์แชลในการพัฒนางานของเขา มีดังนี้

คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers)[๔๙] เป็นนักจิตวิทยามนุษยนิยมผู้ซึ่งเป็นบิดาของการแนะแนวแบบไม่ใช่ทางตรง (Non-Directive) เขาเชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดีมีแรงจูงใจในด้านบวก เป็นผู้ที่มีเหตุผล (Rational) เป็นผู้ที่สามารถได้รับการขัดเกลา (Socialized) สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอ และมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ (Full Potential) และพัฒนาไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคลอันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) ซึ่งโครงสร้างทางบุคลิกภาพของโรเจอร์สนั้น ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๓ ส่วนคือ

๑. อินทรีย์ (Organism) หมายถึงทั้งหมดที่เป็นตัวบุคคล รวมถึงส่วนทางร่างกาย หรือทางสรีระของบุคคล (Physical Being) ที่ประกอบด้วยความคิดและความรู้สึกที่แสดงปฏิกิริยาตอบต่อสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล เป็นการแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ (Needs) ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และทำให้มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) ทั้งนี้ มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมโดยการนำประสบการณ์เดิมบางอย่างที่เขาให้ความหมายหรือให้ความสำคัญต่อกับประสบการณ์เดิมบางอย่างที่เกิดจากการเรียนรู้และนำเอาประสบการณ์เหล่านี้มาเป็นสัญลักษณ์ในจิตสำนึกของเขาโดยปฏิเสธประสบการณ์บางอย่าง ดังนั้น ผู้ที่มีความสามารถรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ความหมายของประสบการณ์ที่ถูกต้องกับความเป็นจริงมากที่สุดจะเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาได้ตามปกติ (Normal Development)

๒. ประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล (Phenomenology Field) เป็นสิ่งที่บุคคลจะรู้เฉพาะตนเท่านั้น และประสบการณ์ของบุคคลนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มพูนอยู่ตลอดเวลา โรเจอร์สได้อธิบายไว้ว่ามนุษย์อยู่ในโลกของการเปลี่ยนแปลง ที่มีตนเองเป็นศูนย์กลางเป็นประสบการณ์ที่อาจเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกและสิ่งเร้าภายในตัวบุคคล สามารถแบ่งออกเป็นประสบการณ์ทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกของบุคคลที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเขา ทั้งเป็นสิ่งที่สื่อสารกันได้และทั้งที่สื่อสารกันไม่ได้ ซึ่งเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ เช่น เด็กร้องไห้เมื่อเห็น

---

[๔๙] Rogers, Carl, **Freedom to Learn : A View of What Education Might Become**, (1st ed.), (Columbus, Ohio : Charles Merill, 1969).

สุนัขอาจเกิดจากเคยถูกสุนัขกัดหรืออาจเคยถูกข่มขู่ให้กลัวสุนัขจนฝังใจ ทั้งนี้ ชุดประสบการณ์ที่อยู่ในจิตใต้สำนึกบางอย่างบุคคลไม่สามารถสื่อสารออกมาได้ เพราะอาจถูกเก็บไว้และซ่อนอยู่ภายในจิตใจจนเจ้าตัวไม่สามารถเข้าใจได้ เป็นลักษณะของเงื่อนปมที่ฝังอยู่ภายในจิตใจ โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะให้ความหมาย และเลือกรับรู้เฉพาะประสบการณ์ที่สำคัญๆ โรเจอร์สได้ให้ความสำคัญต่อความสามารถในการสื่อสารประสบการณ์เฉพาะตนให้กับผู้อื่นสามารถรับรู้และเข้าใจได้ จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองของบุคคล ในขณะที่ผู้ที่มีความแปรปรวนทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เกิดจากความไม่สามารถในการสื่อสารประสบการณ์เฉพาะตนอย่างเหมาะสมได้

๓. ตัวตน (Self) เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพที่เป็นส่วนการรับรู้และค่านิยมเกี่ยวกับตัวเรา ตัวตนพัฒนามาจากกการที่อินทรีย์มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม เป็นประสบการณ์เฉพาะตน ในการพัฒนาตัวตนของบุคคลนั้น บุคคลจะพบว่ามีบางส่วนที่คล้ายและบางส่วนที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ตัวตนเป็นส่วนที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีความคงเส้นคงวา (Consistency) และประสบการณ์ใดที่ช่วยยืนยันความคิดรวบยอดของตน (Self-concept) ที่บุคคลมีอยู่ ซึ่งบุคคลจะรับรู้ และผสมผสานประสบการณ์นั้นเข้ามาสู่ตนเองได้อย่างไม่มีความคับข้องใจ แต่ถ้าเป็นประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าอัตมโนทัศน์ที่ตนมีอยู่เบี่ยงเบนไป ก็จะทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจที่จะยอมรับประสบการณ์นั้น ซึ่งความคิดรวบยอดของตนเป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพราะบุคคลจะต้องอยู่ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลงโดยมีตัวเอง (Self) เป็นศูนย์กลางในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ และเป็นผู้หนึ่งที่เห็นความจำเป็นที่จะให้ความสำคัญแก่ ตัวผู้เรียนว่าเป็นบุคคลที่มีความโน้มเอียงตามธรรมชาติที่จะพัฒนาตนเองในทุกด้าน เพื่อจะรักษาหรือครองไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง และพัฒนาให้ดีขึ้น (Actualizing Tendency) ซึ่งหลักการของโรเจอร์สที่เขียนไว้ในหนังสือ “Freedom to Learn” มีดังนี้

๑. โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้
๒. การเรียนรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้เรียนรับรู้ว่าวิชาที่เรียนนั้นมีความหมาย รวมทั้งยังมีจุดมุ่งหมายสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายในชีวิตของผู้เรียน
๓. ผู้เรียนจะเริ่มต่อต้านการเรียนรู้ ก็ต่อเมื่อผู้เรียนเริ่มมีความรู้สึกว่าเป็นการกระทำที่กระทบกระเทือนความรู้สึกของผู้เรียน
๔. ในกรณีที่มีการกระทบกระเทือนจากภายนอกลดลงจึงอาจทำให้ผู้เรียนยอมรับการเรียนรู้ได้บ้าง
๕. ผู้เรียนจะยอมรับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ และยอมเริ่มที่จะเรียนรู้หากการขู่เข็ญจากภายนอกลดลง
๖. การเรียนรู้ที่สำคัญจะเกิดจากตัวผู้เรียนเอง (Learning By Doing)
๗. ถ้านักเรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในกระบวนการเรียนรู้ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ของนักเรียนมากขึ้น

๘. ถ้าตัวของนักเรียนเองเป็นผู้ริเริ่มเรียนรู้ด้วยตัวเอง ก็จะทำให้นักเรียนอยากเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นตลอดเวลา

๙. การที่ให้ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ก็จะช่วยให้ผู้เรียนมีความคิดเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๑๐. การเรียนรู้จะมีประโยชน์มากที่สุดต่อการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน กล่าวคือ การเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ (Process of Learning) หรือกล่าวแบบสรุปได้ว่ามีวิธีเรียนรู้ได้อย่างไร

ทั้งนี้ โรเจอร์สได้ชื่อว่าเป็นนักจิตวิทยามนุษยนิยมที่สำคัญมากคนหนึ่ง โดยเขาได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่ยกระดับวิชาชีพจิตวิทยาให้ได้รับการยอมรับและเชื่อถือจากมหาชน จากการพิสูจน์ให้เห็นประจักษ์ว่านักจิตวิทยาที่รู้จริง ปฏิบัติจริง ย่อมเป็นผู้ที่มีความสุข และความสำเร็จจริงในชีวิต ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่จะช่วยเหลือผู้ที่มี ความทุกข์ร้อนทางด้านจิตใจ และมีปัญหาทางบุคลิกภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่ได้เคยรู้จักกับโรเจอร์สต่างก็พากันยกย่องว่าเขาเป็นผู้ที่มีจิตใจเต็มเปี่ยมไปด้วย ความรัก ความเมตตา ต่อเพื่อนมนุษย์ทุกคนอย่างบริสุทธิ์ใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กับบุคคลที่ตกอยู่ในห้วงแห่ง ความทุกข์โศก ความสับสนและ ความเดือดเนื้อร้อนใจ ไม่ว่าเด็กและผู้ใหญ่ แม้เพียงได้อยู่ใกล้ๆ ก็ทำให้เขาเหล่านั้น มี ความสบายใจและอบอุ่นใจได้เสมอ ทั้งนี้ เพราะเห็นพลัง ความรักและความปรารถนาที่มีต่อเพื่อนมนุษย์และ ความเชื่อของเขาที่มีอยู่ในจิตสำนึกว่า ความทุกข์ของมนุษย์ย่อมมีหนทางแก้ไขได้เสมอ[๕๐]

อัลเบิร์ต บันดูรา (Albert Bandura)[๕๑] เป็นนักจิตวิทยาปัญญานิยมหรือจัดอยู่ในกลุ่มการรู้คิดซึ่งเขานำเสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาและหนังสือ “Psychotherapy as a Learning Process”ซึ่งบันดูรามีความเชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่เสมอ เขาอธิบายว่ากระบวนการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน เขาจึงได้เปลี่ยนชื่อทฤษฎีการเรียนรู้ใหม่เป็น “การเรียนรู้ทางสังคม” (Social Learning Theory) แต่ต่อมาได้เปลี่ยนอีกครั้งเป็น “การเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา” (Social Cognitive Learning Theory) ซึ่งตัวผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินได้ว่าตนเลียนแบบได้ดีหรือไม่ดีอย่างไร และต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ด้วย เขาจึงสรุปว่าการเรียนรู้โดยการสังเกตนั้นเป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา

---

[๕๐] สุรางค์ โค้วตระกูล, **จิตวิทยาการศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

[๕๑] Bandura, A., “Psychotherapy as A Learning Process”, **Psychological Bulletin**, Vol. 58 (2), (1961), pp. 143-159.

ทั้งนี้ จากการที่บันดูราพบในการทดลองว่าสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้ด้วยการสังเกต คือ ผู้เรียนจะต้องเลือกสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้โดยเฉพาะ และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ผู้เรียนจะต้องมีการเข้ารหัส (Encoding) ในความทรงจำระยะยาวได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินได้ว่าตนเลียนแบบได้ดีหรือไม่ดีอย่างไร และต้องสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ด้วย (Metacognitive) บันดูรา[๕๒]จึงสรุปว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตจึงเป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Processes) ซึ่งการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Observational Learning หรือ Modeling) นั้นบันดูรามีความเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อม และตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่าๆ กัน บันดูรากล่าวว่า คนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราอยู่เสมอการเรียนรู้เกิดจาก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน โดยปกติแล้วพฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) อย่างไรก็ตามสำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ก็ได้ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้

นอกจากนี้ คำบอกเล่าด้วยคำพูดหรือข้อมูลที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรก็เป็นตัวแบบได้ การเรียนรู้โดยการสังเกตไม่ใช่การลอกเลียนแบบจากสิ่งที่สังเกตโดยผู้เรียนไม่คิด คุณสมบัติของผู้เรียนมีความสำคัญ เช่น ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้า และสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาว และสามารถเรียกใช้ได้ในขณะที่ผู้สังเกตต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ บันดูราได้เริ่มทำการวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยใช้การสังเกตหรือการเลียนแบบ ตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๖๐ เป็นต้นมา เขาได้เริ่มทำการวิจัยเป็นโครงการระยะยาว และได้ทำการพิสูจน์สมมติฐานที่ตั้งไว้ทีละอย่าง โดยใช้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละเอียดและเป็นขั้นตอน

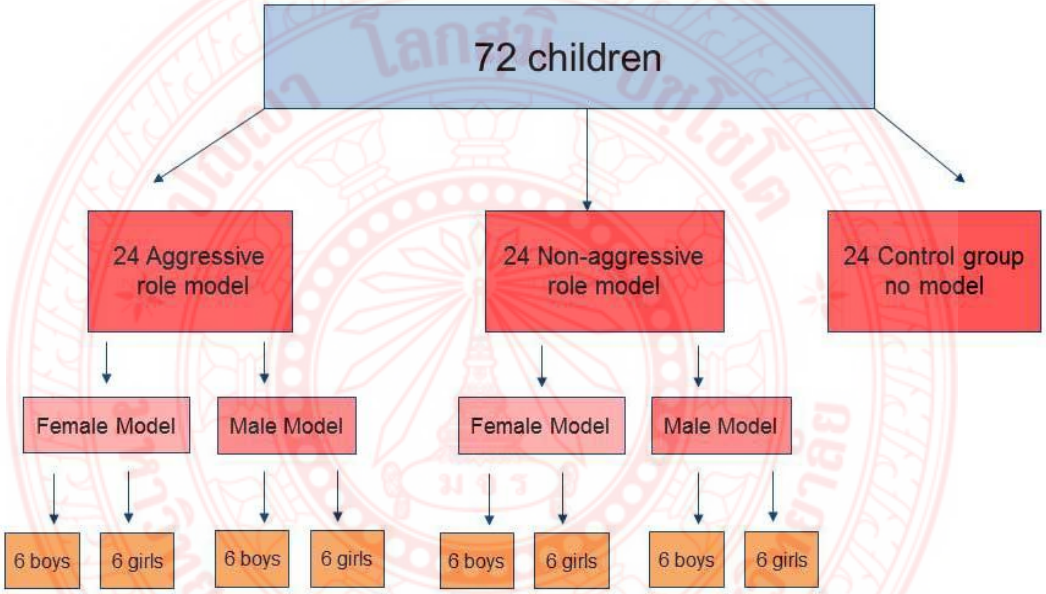
ตัวอย่างของการวิจัยที่บันดูราและผู้ร่วมงานเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการสังเกตผลการวิจัยที่ได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยาเป็นอันมาก และมีผู้นำไปทำงานวิจัยโดยใช้สถานการณ์แตกต่างไป ผลที่ไดรับสนับสนุนข้อสรุปของศาสตราจารย์บันดูราเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการสังเกต การทดลองอันแรกโดย บันดูรา, ร็อส และร็อส[๕๓] เป็นการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยใช้การสังเกต ซึ่งบันดูราและผู้ร่วมงานได้ทำการทดลองเด็กชาย ๓๖ คนและเด็กหญิง ๓๖ คน โดยแบ่งเด็กออกเป็น ๓ กลุ่ม ซึ่งกลุ่มหนึ่งให้เห็นตัวอย่างจากตัวแบบที่มีชีวิตและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เด็กกลุ่มที่สองมีตัวแบบที่ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และเด็กกลุ่มที่สามไม่มีตัวแบบแสดงพฤติกรรมให้ดูเป็นตัวอย่าง ในกลุ่มมีตัว

---

[๕๒] Bandura, A., **Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory,** (Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1986).

[๕๓] Bandura, A., Ross, D. & Ross, S.A., “Transmission of Aggression through Imitation of Aggressive Models”, **Journal of Abnormal and Social Psychology**, Vol. 63, (1961), pp. 575-82.

แบบแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวการทดลองเริ่มด้วยเด็กและตัวแบบเล่นตุ๊กตา (Tinker Toys) สักครู่หนึ่งประมาณ ๑–๑๐ นาที ตัวแบบลุกขึ้นต่อย เตะ ทุบ ตุ๊กตาที่ทำด้วยยางแล้วเป่าลม ฉะนั้นตุ๊กตาจึงทนการเตะต่อยหรือแม้ว่าจะนั่งทับหรือยืนก็ไม่แตก สำหรับเด็กกลุ่มที่สอง เด็กเล่นตุ๊กตาใกล้ๆ กับตัวแบบแต่ตัวแบบไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวให้ดูเป็นตัวอย่าง ส่วนเด็กกลุ่มที่สาม เด็กเล่นตุ๊กตาโดยไม่มีตัวแบบหลังจากเล่นตุ๊กตาแล้ว แม้ผู้ทดลองพาเด็กไปดูห้องที่มีตุ๊กตาที่น่าเล่นมากกว่า แต่บอกว่าห้ามจับตุ๊กตาเพื่อจะให้เด็กรู้สึกคับข้องใจ เสร็จแล้วนำเด็กไปอีกห้องหนึ่งทีละคน ซึ่งมีตุ๊กตาหลายชนิดวางอยู่และมีตุ๊กตายางที่เหมือนกับตุ๊กตาที่ตัวแบบเตะต่อยและทุบรวมอยู่ด้วย ดังแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๓๒ แสดงกลุ่มการทดลองการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling)[๕๔]

จากผลการทดลองพบว่า เด็กที่อยู่ในกลุ่มที่มีตัวแบบแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวจะแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว เตะ ต่อย ทุบ รวมทั้งนั่งทับตุ๊กตายาง เหมือนกับที่สังเกตจากตัวแบบแสดง ทั้งนี้ค่าเฉลี่ย (Mean) ของพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงโดยเด็กกลุ่มนี้ทั้งหมดสูงกว่าค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กกลุ่มที่สองและกลุ่มที่สาม การทดลองที่สองก็เป็นการทดลองของบันดูรา ร็อส และร็อส[๕๕] โดยวิธีการทดลองเหมือนกับการทดลองครั้งที่หนึ่งแต่ใช้ภาพยนตร์แทนของจริง โดยกลุ่มหนึ่งดู

---

[๕๔] Saul McLeod. **Bobo Doll Experiment**. published 2011 (updated 2014). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.simplypsychology.org/bobo-doll.html [๑๒ กันยายน ๒๕๕๙].

[๕๕] Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A., “Imitation of Film-Mediated Aggressive Models”, **The Journal of Abnormal and Social Psychology**, 66(1), (1963), p. 3.

ภาพยนตร์ที่ตัวแบบมีการแสดงออกถึงที่พฤติกรรมก้าวร้าว อีกกลุ่มหนึ่งดูภาพยนตร์ที่ตัวแบบไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ผลของการทดลองที่ได้เหมือนกับการทดลองที่หนึ่ง คือ เด็กที่ดูภาพยนตร์ที่มีตัวแบบแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวจะแสดงออกพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าเด็กที่อยู่ในกลุ่มที่ดูภาพยนตร์ที่ตัวแบบไม่แสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว บันดูราและเม็นลอฟ[๕๖] ได้ศึกษาเกี่ยวกับเด็ก ซึ่งมีความกลัวสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข จนกระทั่งพยายามหลีกเลี่ยงหรือไม่มีปฏิสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง บันดูราและเม็นลอฟได้ให้เด็กกลุ่มหนึ่งที่มีความกลัวสุนัขได้สังเกตตัวแบบที่ไม่กลัวสุนัข และสามารถจะเล่นกับสุนัขได้อย่างสนุกสนาน โดยเริ่มจากการค่อยๆ ให้ตัวแบบเล่น แตะ และพูดกับสุนัขที่อยู่ในกรงจนกระทั่งในที่สุดตัวแบบเข้าไปอยู่ในกรงสุนัข ผลของการทดลองปรากฏว่า หลังจากที่ทำการสังเกตตัวแบบที่ไม่กลัวสุนัข เด็กจะกล้าเล่นกับสุนัขโดยไม่กลัว หรือพฤติกรรมของเด็กที่กล้าที่จะเล่นกับสุนัขเพิ่มขึ้นและพฤติกรรมที่แสดงว่ากลัวสุนัขจะลดน้อยไป

อนึ่ง การทดลองของบันดูราที่เกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ มีผู้นำไปทำซ้ำซึ่งปรากฏผลการทดลองเหมือนกับบันดูราได้รับ นอกจากนี้มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ใช้แบบการเรียนรู้ โดยวิธีการสังเกตในการเรียนการสอนวิชาต่างๆ ความคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา เป็นดังต่อไปนี้

๑) บันดูราได้ให้ความสำคัญของการปฏิสัมพันธ์ของอินทรีย์และสิ่งแวดล้อม และถือว่าการเรียนรู้ก็เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน บันดูราได้ถือว่าทั้งบุคคลที่ต้องการจะเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุของพฤติกรรมและได้อธิบายการปฏิสัมพันธ์ ดังนี้

B = พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล
P = บุคคล (ตัวแปรที่เกิดจากผู้เรียน เช่น ความคาดหวังของผู้เรียน ฯลฯ)
E = สิ่งแวดล้อม

๒) บันดูราได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับความแตกต่างของการเรียนรู้ (Learning) การกระทำ (Performance) โดยเขาถือว่าความแตกต่างนี้สำคัญมาก เพราะคนอาจจะเรียนรู้อะไรหลายอย่างแต่อาจไม่กระทำ ตัวอย่างเช่น นักศึกษาทุกคนที่กำลังอ่านเอกสารประกอบการสอนนี้คงจะทราบว่าการโกงในการสอบนั้นมีพฤติกรรมอย่างไร แต่นักศึกษาเพียงน้อยคนที่จะทำการโกงจริงๆ ทั้งนี้ บันดูราได้สรุปว่าพฤติกรรมของมนุษย์อาจจะแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท ประกอบด้วย

---

[๕๖] Bandura, A. & Menlove, F., “Factors Determining Vicarious Extinction through Symbolic Modeling”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 8, (1968), pp. 99-108.

๒.๑ พฤติกรรมสนองตอบที่เกิดจากการเรียนรู้ ผู้ซึ่งแสดงออกหรือกระทำสม่ำเสมอ

๒.๒ พฤติกรรมที่เรียนรู้แต่ไม่เคยแสดงออกหรือกระทำ

๒.๓ พฤติกรรมที่ไม่เคยแสดงออกทางการกระทำ เพราะไม่เคยเรียนรู้จริงๆ

๓) บันดูราไม่เชื่อว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะสามารถคงตัวอยู่เสมอ ทั้งนี้ เพราะสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และทั้งสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ตัวอย่างเช่น เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวก็คาดหวังว่าผู้อื่นจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อตนด้วย ความหวังนี้ก็ส่งเสริมให้เด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และผลพวงก็คือว่าเด็กอื่น (แม้ว่าจะไม่มีความก้าวร้าว) ก็จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองแบบก้าวร้าวด้วย และเป็นเหตุให้เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวยิ่งแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากยิ่งขึ้นซึ่งเป็นการตอกย้ำความคาดหวังของตน บันดูราได้สรุปไว้ว่า “เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะสร้างบรรยากาศก้าวร้าวรอบๆ ตัวเด็กเอง จึงทำให้เด็กอื่นที่มีพฤติกรรมอ่อนโยนไม่ก้าวร้าวแสดงพฤติกรรมตอบสนองก้าวร้าว เพราะเป็นการแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งแวดล้อมที่ก้าวร้าว”

จอร์จ มิลเลอร์ (George Miller)[๕๗] เป็นนักจิตวิทยาปัญญานิยมที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับหน่วยความจำระยะสั้น โดยเขาได้แสดงให้เห็นว่าความจำระยะสั้นสามารถจำข้อมูลได้ ๗ ± ๒ หน่วย (๗ บวก/ลบ ๒) แต่ถ้ามีข้อมูลที่ต้องจำมากกว่า ๗ ตัว ความผิดพลาดจะเกิดขึ้น ถ้ามีข้อมูลใหม่มาเพิ่มนอกเหนือจาก ๗ ตัวเดิมจะทำให้ข้อมูลใหม่และเก่าบางข้อมูลหายไปได้ และยังพบอีกว่าปัจจัยที่ให้เราสามารถจำได้นานขึ้นก็คือ การจดบันทึก (Recording) และการทบทวน (Rehearsal) ความจำระยะสั้นนั้นอาจจะถูกรบกวนหรือถูกแทรกได้ง่าย ซึ่งถ้าไม่มีการทบทวนจะอยู่ได้เพียง ๑๘ วินาทีเท่านั้น และจะมีข้อมูลใหม่เข้ามาแทนที่ข้อมูลเก่า

จอร์จ อัลบี (George Albee)[๕๘] เป็นผู้บุกเบิกในจิตวิทยาคลินิกที่เชื่อว่าปัจจัยทางสังคมเป็นสาเหตุสำคัญของความเจ็บป่วยทางจิต เขาเป็นหนึ่งในผู้นำการพัฒนาของ “จิตวิทยาชุมชน” ซึ่งทำการศึกษาบริบทของประชาชนในชุมชนและสังคมในวงกว้าง รวมทั้งความสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลให้กับชุมชนและสังคม นักจิตวิทยาชุมชนพยายามที่จะเข้าใจคุณภาพชีวิตของบุคคลชุมชนและสังคม จุดมุ่งหมายของเขา คือ การยกระดับคุณภาพชีวิตผ่านการวิจัยร่วมกันและการกระทำ ทั้งนี้ อัลบีเป็นผู้เขียนของการศึกษาที่ก้าวล้ำในยุคปี ค.ศ. ๑๙๕๐ และปี ค.ศ. ๑๙๖๐ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัจจัยทางสังคม เช่น ความยากจน การเหยียดผิว เชื้อชาติ เพศ และการล่วงละเมิดเด็ก ล้วนจัดอยู่ในระดับที่มีขนาดใหญ่ที่ควรมีส่วนรับผิดชอบในการเจ็บป่วยทางจิต นอกจากนี้เขายังเชื่อว่าวิชาชีพด้านจิตวิทยาจำเป็นที่จะมุ่งเน้นในการป้องกันมากกว่าการรักษาด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ช่วงหนึ่งของ

---

[๕๗] George Miller. “Biography of George Miller from Wikipedia.” **The Free Encyclopedia**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://en.wikipedia.org/wiki/George_Miller [๑๒ กันยายน ๒๕๕๙].

[๕๘] George Albee. “Biography of George Albee from Wikipedia.” **The Free Encyclopedia**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://en.wikipedia.org/wiki/George_Albee [๑๒ กันยายน ๒๕๕๙].

ชีวิตการทำงาน เขาได้ดำรงตำแหน่งประธานในการเจรจาความขัดแย้งระหว่างกระแสหลักของวงการนักจิตวิทยาและความต้องการนักจิตวิทยาผิวดำและสตรี หลังจากอัลบีเกษียณการทำงานเขาก็ใช้เวลาเดินทางไปทั่วโลกเพื่อให้การบรรยายเกี่ยวกับจิตวิทยา

อีริค เบิร์น (Eric Berne)[๕๙] เป็นนักจิตวิทยาการบำบัดรักษาทางจิต (Psychotherapy) ซึ่งเป็นผู้พัฒนาและก่อตั้งทฤษฎี TA หรือ "การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล" (Transactional Analysis) ทั้งนี้ TA คือ ทฤษฎีทางบุคลิกภาพที่มองจากกรอบของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยเบิร์นได้ให้คำจำกัดความของ TA ว่าเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับ "ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล" (Transaction) หรือหน่วยชุด (Unit) บนพื้นฐานของการมีปฏิสัมพันธ์กันทางสังคม (Social Intercourse) โดยเบิร์นมองว่านักจิตบำบัดนั้นสามารถตระหนักรู้ถึง "ปัญหา" ได้ด้วยการสังเกตสิ่งต่างๆ ที่บุคคลกำลังสื่อสารอยู่ ไม่ว่าจะเป็นคำพูดที่พูดออกมา ภาษาทางกาย การแสดงออกทางสีหน้าที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเขาใช้วิธีการสังเกตและจดบันทึกสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั่นเอง ทั้งนี้ เบิร์นยังให้คำจำกัดความต่ออีกว่า ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น เมื่อมีบุคคลอย่างน้อย ๒ คนหรือมากกว่ามาเผชิญหน้ากัน ไม่ช้าหรือเร็วต้องมีคนใดคนหนึ่งที่เริ่มพูด หรือแสดงสัญญาณเพื่อบ่งบอกถึงการรับรู้ถึงการมีตัวตนของผู้อื่น ซึ่งเขาเรียกสิ่งที่เกิดขึ้นเช่นนี้ว่า "สิ่งเร้าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล" (Transactional Stimulus) ซึ่งบุคคลอื่นก็อาจจะเริ่มพูดหรือแสดงออกทางการกระทำเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น โดยเขารวมเรียกการกระทำนี้ว่า "การตอบสนองความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล" (Transactional Response) จากคำอธิบายดังกล่าว เบิร์นจึงให้คำจำกัดความสั้นๆ ของ TA ว่าเป็นวิธีหรือแนวทางในการศึกษาเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ระหว่างบุคคล ในปี ค.ศ. ๑๙๕๒ เขาพูดถึงการพัฒนาบุคลิกภาพในแง่แบบแผนของชีวิต โดยเฉพาะแบบแผนของชีวิตในส่วนที่เป็นตัวปัญหาซึ่งถูกเรียกว่าเกม (GAME) และยังพูดถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังบุคลิกภาพ คือ สิ่งที่อยู่เบื้องหลังปฏิกิริยาที่มีต่อกันระหว่างบุคคล ในรูปของสภาวะจิตใจ (Ego Stage) ซึ่งต่อมาได้พัฒนารูปแบบให้ง่ายในการใช้ขึ้นเพื่อกำหนดเป้าหมายของการรักษา และการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์

หลักสำคัญในการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (TA) หรือที่เรียกว่าเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ ตามแนวคิดของ ดร. อีริค เบิร์น ก็คือ การวิเคราะห์ในเรื่องดังต่อไปนี้

๑. การสัมผัส (Stroke) ในความหมายของ Transactional Analysis (TA) คือ การส่งความรู้สึกถึงกันโดยการแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือทางภาษาที่เราใช้สื่อสารกัน เนื่องจากมนุษย์เกิดมาพร้อมกับ การเป็นผู้กระหายต่อสิ่งเร้า (Stimulus–Hunger) สิ่งเร้าที่มนุษย์ได้รับ ในช่วงแรกของชีวิต คือ ความใกล้ชิดทางกายภาพ เมื่อมนุษย์เติบโตขึ้นความต้องการสิ่งเร้านั้น ถูกแปรรูปจากสิ่งเร้าทางกายภาพ เป็นสิ่งเร้าทางสังคมมากขึ้น มนุษย์จึงเป็นผู้กระหายต่อความยอมรับของผู้อื่น

---

[๕๙] Eric Bern. (1961). **Transactional Analysis**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.ericberne.com [๑๒ กันยายน ๒๕๕๙].

(Recognition-Hunger) และสิ่งเร้าที่พูดถึง ในแง่ของการกระตุ้นทางกายภาพ หรือการยอมรับทางสังคม จึงถูกเรียกกันว่า Stroke ซึ่งถูกแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๑.๑ สัมผัสในทางบวก (Positive Stroke) เป็นสัมผัสที่ผู้รับพึงพอใจ สุขใจ

๑.๒ สัมผัสในทางลบ (Negative Stroke) เป็นสัมผัสที่ผู้รับไม่พึงพอใจ เกิดอึดอัดใจ

๒. สภาวะจิตใจ (Ego Stage) คือ สภาพของอารมณ์ที่ทำให้มนุษย์นั้นแสดงพฤติกรรมออกมา โดยเชื่อว่าการแสดงออกของมนุษย์ขึ้นอยู่กับฐานอารมณ์ (Emotion Base) ในขณะนั้น ทั้งนี้ ดร. อีริค เบิร์น แบ่ง Ego Stage ออกได้เป็น ๓ สภาวะ คือ

๒.๑ สภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent Ego Stage) หมายถึง สภาพอารมณ์หรือสภาวะจิตใจที่มีความรู้สึกว่าเหนือกว่าคู่สนทนา (More Superior) จึงแสดงออกในทำนองที่อยู่เหนือกว่า เป็นภาวะที่ได้เห็นได้รับรู้การทำของพ่อแม่ในอดีต และถูกดูดซับไว้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดการกับปัญหาในชีวิตปัจจุบัน

- Critical Parent : มีลักษณะเป็นตัวของตัวเองสูง ชอบบงการ ชอบสร้างข้อจำกัดและกฎเกณฑ์ สร้างค่านิยม ชอบวิจารณ์ และจับผิด มายืนยันสิทธิของตัวเอง
- Nurturing Parent : มีลักษณะที่เข้าอกเข้าใจ เกื้อหนุนชีวิต

๒.๒ สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego Stage) ซึ่งจะจัดการเกี่ยวกับสิ่งเร้าให้อยู่ในรูปของข้อมูลและประมาณผล วัดลำดับข้อมูล ตามประสบการณ์ในอดีต เป็นตัวกลางที่จะประมวลผลที่ได้รับจากความจริงภายนอกและประสบการณ์อดีตภายใน ในลักษณะของข้อมูลมีลักษณะตอบสนองตามความเป็นจริง มีความเที่ยงตรง แม่นยำ ปราศจากอารมณ์ และอคติ

๒.๓ สภาวะความเป็นเด็ก (Child Ego Stage) เป็นสภาพจิตที่มีความรู้สึกด้อยกว่า (Less Superior) คู่สนทนาหรือสื่อสารกัน เป็นความรู้สึกที่แสดงออกโดยอารมณ์ที่ไม่ได้มีการควบคุมหรือตามแรงดึงแรงผลักของความรู้สึกในขณะนั้น

- Free Child : มีลักษณะเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นอิสระ อยากรู้อยากเห็น ขี้สงสัยและสนุกสนาน
- Adapted Child : มีสองลักษณะ คือ (๑) ลักษณะอ่อนน้อม ประนีประนอม ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย ยอมให้ผู้อื่นได้ง่าย และ (๒) ลักษณะจะเหมือนเป็นกบฏกลายๆ มีความรู้สึกต่อต้านเจ้าอารมณ์ กรีดร้อง และทำตัวเหมือนเด็กเล็กๆ

๓. รูปแบบการสื่อสารระหว่างบุคคล (Transaction Pattern) หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมมนุษย์ เกิดจากปฏิกิริยาที่มนุษย์มีต่อสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นรอบตัวเอง

๓.๑ การสื่อสารแบบคู่ขนานกัน (Parallel/Complementary Transaction) เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมที่เกื้อกูลต่อกัน และสอดรับเอื้อประโยชน์ต่อความรู้สึกซึ่งกันและกัน

๓.๒ การสื่อสารแบบสวนทางกัน (Cross Transaction) ซึ่งจัดเป็นการแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่ยอมลดราวาศอกให้แก่กันและกัน นอกจากจะไม่ขานรับความเขื่องความด้อยของซึ่งกันและกันแล้ว ยังมุ่งที่จะอยู่ในสภาพเหนือกว่าคู่สนทนาอีกด้วย

๓.๓ การสื่อสารแบบซ่อนเร้น (Ulterior Transaction) ที่มีการแสดงออกหรือเป็นการสื่อสารที่โดยเปิดเผยแล้วขนานกัน หรือเกื้อกูลส่งเสริมกัน แต่โดยเนื้อแท้แล้วสวนทางกันอยู่ในที

๔. แสตมป์ (Stamps) สำหรับการแสดงออกหรือการสื่อสารของมนุษย์ต่อมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมของตัวเองไม่ว่าจะโดยการสื่อสารแบบใด ความรู้สึก หรือผลลัพธ์จากการสื่อสารที่เกิดขึ้นจะแต่งแต้มสีสันให้แก่บุคลิกคน เหมือนคนสะสมแสตมป์ต่างๆ และเมื่อมีมากเข้าก็จะแสดงออกเด่นชัดมากขึ้น จนกลายเป็นคนที่มีนิสัยแบบนั้นไป ซึ่งเขาได้ให้ความหมายของสีแสตมป์แตกต่างกัน ดังนี้

พึงพอใจ	อิจฉาริษยา	บริสุทธิ์	ไร้เดียงสา
ไม่พอใจ	เศร้าเสียใจ	มีปมด้อย	บาปติดตัว

๕. การเล่นเกมชีวิต (Game Playing) เบิร์นมองว่าหลักการสำคัญในการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล หรือการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ คือ การวิเคราะห์ให้ได้ว่าคนเราใช้เวลาในการเล่นเกมชีวิตมากเกินไปหรือไม่ และกำลังติดเกมอะไรอยู่ ทำให้เวลาในการเล่นเกม แก้เกม และติดเกมจนไม่มีเวลาพอที่จะปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเอง กลายสภาพเป็นคนไม่มีค่าและเกิดปัญหาแก่คนรอบข้าง และสังคมที่อยู่ด้วย

๖. ตำแหน่งของชีวิต (Position of Life/Existential Position) จากการศึกษาเรื่องสภาวะของจิตใจใน Ego Stage ที่แบ่งออกเป็น ๓ ระดับคือ Parent, Adult, Child ทำให้เราสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของมนุษย์ ในการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาแนวคิดเรื่อง “I’m O.K. – You’re O.K.” โดย Thomas A. Harris (1969) โดยแบ่งเป็น

๖.๑ ฉันดี คุณดี (I’m OK, You’re OK) หมายถึง คุยกันแล้วเกิดความสบายใจกับทั้งสองฝ่าย และเกิดความสุขในการอยู่ร่วมกัน

๖.๒ ฉันดี คุณแย่ (I’m OK, You’re not OK) หมายถึง ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดพยายามวางตนอยู่เหนือผู้อื่น ทำให้คู่สนทนารู้สึกไม่พอใจ

๖.๓ ฉันแย่ คุณดี (I’m not OK, You’re OK) หมายถึง การวางตนด้อยกว่าคู่สนทนาพูดให้ตัวเองดูต่ำต้อย ด้อยค่า

๖.๔ ฉันแย่ คุณแย่ (I'm not OK, You're not OK) หมายถึง ไม่มีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดที่รู้สึกดีกับการสนทนานั้น

ทั้งนี้ มนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องการอยู่ในสภาพผู้ชนะหรืออยู่ในตำแหน่ง I am O.K. ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ทว่าในความเป็นจริงไม่สามารถจะเป็นไปได้ เนื่องจากในชีวิตจริงคนเราต้องมีความผิดพลาดและบกพร่องเป็นธรรมดา ซึ่งจะต้องตกอยู่ในตำแหน่ง I am not O.K. เป็นครั้งคราว ทว่าคนส่วนใหญ่จะรับสภาพได้ ถ้าได้เคยสั่งสมความสำเร็จ (แสตมป์สีทอง) มาเป็นทุนเดิม แต่หลายคนก็ยอมรับไม่ได้และเมื่อยอมรับไม่ได้ ก็จะเบี่ยงเบนพฤติกรรมเพื่อพยายามทำให้ตนเองอยู่ในสภาพ I am O.K. โดยการหลอกตนเองและหลอกผู้อื่น พอหลอกไปนานๆ เข้า ก็คิดไปว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นความจริงในชีวิต ซึ่งดร. อีริค เบิร์น จึงให้เรียกว่า "เล่นเกมชีวิต" (Game Playing) เพราะว่าผู้ใดก็ตามที่หลงเข้าไปเล่นอยู่ในเกมแห่งชีวิตนี้ ย่อมจะทำให้เสียเวลา และเสียโอกาสในการสื่อสารระหว่างผู้คนเพื่อให้เกิดความสำเร็จร่วมกัน

มหาตมะ คานธี (Mahatma Gandhi)[๖๐] เป็นนามที่กล่าวขวัญกันทั่วโลกในครึ่งแรกของศตวรรษที่ ๒๐ เมื่อท่านสามารถนำประชาชนอินเดียทั้งประเทศเข้าต่อสู้กับจักรวรรดิอันเกรียงไกรของอังกฤษได้สำเร็จ ด้วยวิธีการที่ชาวตะวันตกคาดไม่ถึง สามารถเรียกร้องเอกราชกลับคืนสู่ประเทศและศักดิ์ศรีกลับคืนสู่ประชาชน ด้วยหลักการแห่ง "อหิงสา" คือ ความไม่เบียดเบียนด้วยอำนาจแห่งสัจจะและความรักเท่านั้นที่ปัญหาของมนุษยชาติจะอาจแก้ไขให้ลุล่วงไปได้ โดยหลักการพื้นฐานที่มหาตมะคานธีใช้ก็คือ "อหิงสา" (ความไม่เบียดเบียน, ความไม่รุนแรง) คานธีเชื่อว่าในส่วนที่ลึกที่สุดนั้นมนุษย์มีคุณธรรมและความจริงซ่อนอยู่ในตัว เขาอธิบายว่าเราอาจเคยได้ยินคนที่ปฏิเสธพระเจ้า (God) แต่ทว่า เราจะไม่ได้ยินคนที่ปฏิเสธความจริง (Truth) แม้กระทั่งบุคคลที่เลวที่สุดหรือโง่ที่สุดก็ยังมีความจริงบางอย่างอยู่ในตัวของเขา และเราทุกคนต่างเป็นส่วนหนึ่งในความจริงสากลของธรรมชาติทั้งหมด

ด้วยการปฏิบัติแบบ "อหิงสา" ความจริงหรือคุณธรรมในตัวของมนุษย์จะถูกปลุกให้ตื่นขึ้นในจิตสำนึก และไม่ว่ามิตรหรือศัตรูก็จะกลายเป็นบุคคลที่รักความจริงและความเป็นธรรมในที่สุด ถ้าเป็นมิตรก็จะเป็นมิตรที่ดียิ่งขึ้น ถ้าเป็นศัตรูก็จะค่อยๆ เปลี่ยนท่าทีจากศัตรูกลายมาเป็นมิตรในที่สุด คานธีมีความเชื่อมั่นในมนุษยชาติมากว่ามนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นคนดีหรือคนเลว หากว่าเขาได้รับการปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้วก็จะกลายเป็นคนดีขึ้นมาได้ทุกคนไม่มียกเว้น ดังนั้น การปฏิบัติการโดยการใช้ความรุนแรง การประหัตประหาร หรือสงคราม จึงถือเป็นความผิดอย่างมหันต์ เพราะเท่ากับเป็นการสิ้นหวังในมนุษยชาติ เป็นการทำลายคุณธรรมและความจริงที่ซ่อนอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน และเป็นการปลุกธรรมชาติฝ่ายต่ำของมนุษย์ให้แสดงพละกำลังออกมา อันกลายเป็นการจองล้างจองผลาญไม่มีที่สิ้นสุด วิธีที่จะเอาชนะความชั่วจึงไม่ได้อยู่ที่การทำลายคนที่ชั่ว แต่อยู่ที่การเปลี่ยนจิตใจของคนชั่ว

---

[๖๐] ทวีวัฒน์ ปุณฑริกวิวัฒน์, "มหาตมะ คานธี", **หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน : คอลัมน์ หน้าต่างความจริง**. ฉบับวันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑ ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑๑๑๔๕, หน้า ๖.

โดยไม่ทำความชั่วตอบ คานธีได้ย้ำเตือนอยู่เสมอว่า “ให้เราเกลียดชังความเลวแต่อย่าเกลียดชังคนเลว เพราะทุกคนมีโอกาสกลับตัวเป็นคนดีได้เสมอ” หลักสำคัญที่คานธีถือปฏิบัติในเรื่อง “อหิงสา” ก็คือ การยอมทนทุกข์เพื่อชำระจิตใจของตัวเองและเปลี่ยนจิตใจของผู้ที่ทำผิด คานธีได้อดอาหารนับจำนวนครั้งไม่ถ้วนในชีวิตเมื่อเห็นผู้ร่วมงานใช้วิธีการรุนแรงหรือกระทำผิด ด้วยความเสียสละและการยอมทนทุกข์ของคานธี ผู้กระทำผิดได้สำนึกกลับตัวเสียใหม่ คานธีถือว่าการอดอาหารเป็นการชำระจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์ และเป็นการชำระจิตสำนึกของส่วนรวมให้บริสุทธิ์อีกด้วย

นอกจากนั้นในการปฏิบัติสิ่งที่เรียกว่า “การทดลองของข้าพเจ้ากับความจริง” คานธีได้ทำการทดลองทั้งในเรื่องของชีวิต สังคม และการเมือง ตามแนวทางแห่ง “อหิงสา” โดยในการทดลองเกี่ยวกับชีวิต คานธีได้ฝึกหัดควบคุมตนเองอย่างเคร่งครัดที่สุด ทั้งในด้านอาหาร เครื่องนุ่งห่ม สิ่งของเครื่องใช้ ยารักษาโรค ตลอดทั้งการรักษาพรหมจรรย์ และการไม่เบียดเบียน โดยใช้ชีวิตของตนเองและชีวิตของคนที่เขารักที่สุดเป็นเดิมพัน เพื่อแสวงหาความจริงหรือสัจจะในภายใน เขาได้กล่าวว่า “สำหรับข้าพเจ้านั้น ความรักที่บริสุทธิ์ คือ กฎเกณฑ์ทั้งหมดในชีวิตของข้าพเจ้า” สำหรับการทดลองเกี่ยวกับสังคมนั้น คานธีได้ตระหนักถึงปัญหาความขัดแย้งในด้านอุดมการณ์ระหว่างทุนนิยมและสังคมนิยม อีกทั้งปัญหาเรื่องเทคโนโลยีกับคุณค่าและศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ คานธีได้ให้ทางออกที่เป็นกลางตามแนวทางแห่ง “อหิงสา” ที่เขาใช้ปฏิบัติอย่างได้ผลตลอดชีวิตของเขา โดยคานธีได้กล่าวว่า “และเมื่อข้าพเจ้ารู้ว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงถูกค้นพบบ่อยครั้งมากกว่าในหมู่คนที่ต่ำที่สุด ความปรารถนาของข้าพเจ้าจึงอยู่ที่การได้รับใช้ชนชั้นที่ถูกกดขี่ และเมื่อข้าพเจ้าไม่สามารถให้การรับใช้นี้ได้โดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับการเมือง ข้าพเจ้าจึงพบตนเองอยู่ในวงการเมือง... ข้าพเจ้าเป็นเพียงผู้รับใช้ที่กำลังต่อสู้ดิ้นรนของอินเดียและของมนุษยชาติ” ส่วนการทดลองเกี่ยวกับการเมือง คานธีได้ใช้วิธีการ “สัตยาเคราะห์” (Satyagraha) เป็นอาวุธทางการเมืองเพราะสัตยาเคราะห์ คือ อาวุธแห่งสัจจะและความรัก ความเคลื่อนไหวที่เรียกว่า “สัตยาเคราะห์” เป็นการทดลองความจริงทางการเมืองที่ยิ่งใหญ่และทรงพลังที่สุดของคานธี ขบวนการสัตยาเคราะห์จะยึดมั่นอยู่แต่ในหลักแห่ง “อหิงสธรรม” จะอุทิศตนและทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อความถูกต้องและความยุติธรรม

มหาตมะ คานธี ยอมรับว่า มนุษยชาติยากที่จะพัฒนาไปถึงภาวะที่ปราศจากความขัดแย้ง หรือแม้แต่ภาวะที่ความขัดแย้งจะได้รับการแก้ไขโดยไม่ต้องใช้กำลัง คานธีพยายามค้นหาวิธีการอื่นที่จะมาใช้แทนสงคราม วิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงและไม่ทำให้ความเป็นมนุษย์ต้องตกต่ำลง ด้วยความมุ่งหมายอันนี้ทำให้เขาเสนอหลัก “สัตยาเคราะห์” ขึ้นมา โดยใช้จริยธรรมขั้นสูงมาแก้ไขปัญหาความขัดแย้งต่างๆ ตามตัวอักษร ซึ่งคำว่า “สัตยาเคราะห์” นั้นหมายถึง “การยืนหยัดอยู่ในหลักแห่งความจริง” โดยสมมติฐานเบื้องต้นของสัตยาเคราะห์ก็คือ “ไม่มีใครค้นพบสัจธรรมโดยถ่องแท้ทุกแง่ทุกมุม” ดังนั้นใครก็ตามย่อมไม่มีสิทธิยัดเยียดสัจธรรมในบางแง่มุมที่ตนยึดถืออยู่ให้แก่ผู้อื่น อย่างไรก็ตามเป็นสิทธิและหน้าที่ของบุคคลนั้น ที่จะสามารถดำเนินชีวิตตามทรรศนะของตนเองและต่อต้านในสิ่งที่เขา

เห็นว่าผิด โดยทั่วไปนั้นนักสัตยาเคราะห์ปฏิเสธที่จะให้ความร่วมมือต่อระบบสังคมที่ไร้ความเป็นธรรม แต่ในขณะเดียวกัน พวกเขาก็จะสร้างวิถีชีวิตขึ้นมาใหม่ในลักษณะที่เห็นว่าถูกต้องเป็นธรรม ดังนั้น สัตยาเคราะห์จึงมองได้สองแง่ แง่หนึ่งได้แก่การสร้างสรรค์ อีกแง่หนึ่งได้แก่การต่อสู้คัดค้านอย่างสงบต่อความไม่ถูกต้องทั้งปวง ซึ่งในการคัดค้านต่อต้านดังกล่าว นักสัตยาเคราะห์จะเผชิญกับความรุนแรงทุกชนิดที่ "ฝ่ายตรงข้าม"อาจกระทำต่อเขาด้วยความอดทนและด้วยความกล้าหาญแต่จะไม่ถือว่าฝ่ายตรงข้ามเป็น "ศัตรู" จุดมุ่งหมายสำคัญก็คือ การเปลี่ยนจิตใจของฝ่ายตรงข้ามมากกว่า สำหรับพวกเขาแล้วจะไม่มีคำว่ามิตรหรือศัตรู ทุกคนอยู่ในครอบครัวของมนุษยชาติเดียวกันทั้งหมด ในความเป็นจริงในสงครามหรือการประหัตประหารนั้น ผู้ที่มีความรุนแรงเหนือกว่าจะหยิบยื่นความจริงเพียงแง่มุมเดียวให้แก่บุคคลอื่น ชัยชนะไม่จำเป็นต้องหมายความว่า ผู้ชนะจะเป็นฝ่ายถูกต้องชอบธรรมมากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง แม้ว่าผู้ชนะมักจะอ้างเช่นนี้เสมอก็ตาม ความสามารถในการสู้รบในสงครามเป็นคนละเรื่องกับความถูกต้องชอบธรรม และเกือบจะไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกันเลย นักสัตยาเคราะห์ไม่เพียงแต่จะพยายามดำเนินชีวิตในขอบข่ายแห่งสติปัญญาของตนเองเท่านั้น แต่ว่ายังพยายามที่จะยอมรับอะไรก็ตามที่ถูกต้องและยุติธรรมในทรรศนะของฝ่ายตรงข้ามด้วย ดังนั้น สัตยาเคราะห์จะไปลงเอยที่เมื่อฝ่ายที่ขัดแย้งกันนั้น ได้บรรลุถึงข้อสรุปที่สามารถรวมเอาสิ่งที่ถูกต้องจากทั้งสองฝ่ายเข้าด้วยกัน ไม่มีการแพ้หรือชนะ จะมีก็แต่เพียงความถูกต้องที่ทั้งสองฝ่ายตกลงเห็นพ้องต้องกัน ขณะเดียวกันสถาบันหรือแบบแผนที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าผิดในระหว่างความขัดแย้ง ก็จะถูกขจัดออกไป ตลอดชีวิตของคานธีท่านพยายามรวบรวมมวลชนชาวอินเดียในอันที่จะ "ปฏิบัติการร่วมกันเพื่อต่อต้านโดยสันติวิธี" เพื่อว่าประชาชนเหล่านั้นจะสามารถร่วมกันขจัดข้อบกพร่องต่างๆ ที่มีอยู่อย่างมากมายในชีวิตทางสังคมและการเมือง ซึ่งคานธีย้ำว่า "ความรุนแรงต้องมิใช่แก้ไขด้วยความรุนแรง มนุษยชาติจะต้องขจัดความรุนแรงด้วยสันติวิธี ความเกลียดชังจะต้องถูกขจัดออกไปด้วยความรักเท่านั้น"

๒.๒.๒ ความหมายของการสื่อสารอย่างสันติ

การสื่อสารอย่างสันตินั้นมีพื้นฐานมาจาก "การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง" (Nonviolent Communication หรือเรียกย่อว่า NVC) ซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นมาโดยนักจิตวิทยาคลินิกชาวยิวชื่อ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก (Marshall Rosenberg) เขาถูกเลี้ยงดูและเติบโตในประเทศสหรัฐอเมริกา เขาได้พัฒนาการสื่อสารที่สามารถใช้ได้ทั้งในการพูดและการฟังขึ้นมา วิธีการนี้ช่วยให้เราเข้าใจกันและกันได้อย่างลึกซึ้ง และเปิดโอกาสให้ความกรุณาอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ได้ผลิบานขึ้น เขาเลือกใช้คำว่า "ไร้ความรุนแรง" (Nonviolence) เพราะได้รับอิทธิพลแนวความคิดมาจากปฏิบัติการไร้ความรุนแรงของท่านมหาตมะ คานธี (Gandhi) เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าแท้จริงแล้ว มนุษย์นั้นมีสภาวะจิตใจตามธรรมชาติที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตา ซึ่งจะเห็นสภาพของจิตใจที่เปี่ยมด้วยความกรุณานี้ก็ต่อเมื่อ

หัวใจของคนๆ นั้นไร้ความรุนแรงข้างใน แต่ในบางครั้งมนุษย์ไม่รู้ว่าตนเองกำลังใช้ความรุนแรงเข้าห้ำหั่นกันด้วย “คำพูด” ซึ่งก่อให้เกิดเป็นบาดแผลและความเจ็บปวดทางใจที่ต้องเยียวยา[๖๑]

จากการที่ ดร. โรเซนเบอร์กต้องเผชิญหน้ากับประสบการณ์ที่เลวร้ายในวัยเด็กของการใช้ความรุนแรง การเหยียดเชื้อชาติ การถูกรุมทำร้าย ทำให้เขาเกิดคำถามผุดขึ้นมาในใจสองข้อว่า เพราะเหตุใดมนุษย์เราจึงถูกตัดขาดจากความกรุณาซึ่งเป็นธรรมชาติพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ แล้วหันไปใช้ความรุนแรงและกดขี่ผู้อื่น แต่ทว่าในขณะเดียวกันเพราะเหตุใดมนุษย์บางคนยังคงไว้ซึ่งความกรุณาแม้ว่าเขาจะอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายเพียงใดก็ตาม และเพื่อหาคำตอบในเรื่องนี้เขาจึงตัดสินใจเลือกเรียนด้านจิตวิทยาคลินิก ภายหลังที่เขาทำงานเป็นนักจิตวิทยาในโรงพยาบาลได้สักระยะ เขากลับค้นพบว่าแท้จริงแล้วจิตวิทยาคลินิกนั้น แทนที่จะช่วยลดความรุนแรง และทำให้คนมีความกรุณามากขึ้นในทางตรงกันข้าม กลับเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น เพราะรูปแบบการรักษานั้นทำให้เกิดการจัดประเภทคนที่เข้ามารับการรักษา ซึ่งก่อให้เกิดการแบ่งแยกและแปลกแยก เพราะศาสตร์นี้มองว่าคนที่เข้ารับการรักษานั้นเป็นผู้ป่วยหรือมีภาวะของโรค

“การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง (NVC)” ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทักษะภาษาและการสื่อสารโดยมีมุมมองความสัมพันธ์ในลักษณะของการเปิดใจเพื่อสังเกตการกระทำ (Observation) ความรู้สึก (Feelings) การรับฟังความต้องการเบื้องลึก (Needs) ของตนเองและของผู้อื่นอย่างใส่ใจ ซึ่งเป็นการเปิดทางให้เกิดความเคารพ ความเอาใจใส่ ความเข้าอกเข้าใจ และก่อให้เกิดความปรารถนาร่วมกันระหว่างคู่สื่อสารในการ “ให้จากหัวใจ” โดยการร้องขอ (Requests) สิ่งที่เราต้องการจากผู้อื่นเพื่อให้ระดับชีวิตของเราในการอยู่ร่วมกันดีขึ้น ดังจะเห็นได้ว่า NVC นั้นจัดเป็นรูปแบบการสื่อสารที่ง่ายแต่ทว่าเปี่ยมไปด้วยพลังในการแปลงเปลี่ยนปฏิกิริยาแง่ลบ “การตีความและการพิพากษา” (Judgment and Criticism) เช่น การต่อต้าน การถอนคืน การป้องกัน การโจมตี และความรุนแรง (resistance, withdrawal, defensiveness, attacking, and violent reactions) ของบุคคลให้ลดน้อยถอยลง

๒.๒.๓ ปัญหาของการสื่อสารอย่างสันติ

ในการสื่อสารโดยทั่วไปนั้น มนุษย์มักที่จะสื่อสารกันบนพื้นฐานของกรอบความคิดหรือชุดประสบการณ์ที่ตนเองมีอยู่ โดยคู่สื่อสารมักพูดตอบโต้ถึงอีกฝ่ายด้วยการนำเอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมารวมเข้ากับสิ่งที่เป็นความคิดเห็น อคติ หรือการตัดสิน ไม่ว่าจะอยู่ในระดับบุคคลหรือสังคมชุมชน ซึ่งในความเป็นจริง ถ้าเอาปัญหาสองส่วนนี้มารวมเข้าด้วยกันในการสื่อสาร อาจจะส่งผลให้เกิดความไม่พอใจ ซึ่งอาจเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้ความขัดแย้งก่อตัวขยายวงกว้าง และอาจพัฒนากลายเป็นความรุนแรงได้ต่อมาในภายหลัง ผู้วิจัยได้ทำการจัดแยกกลุ่มปัญหาของการสื่อสารอย่างไม่สันติ โดยล้อกับหลักของกาย วาจา ใจ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ประเด็น ดังนี้

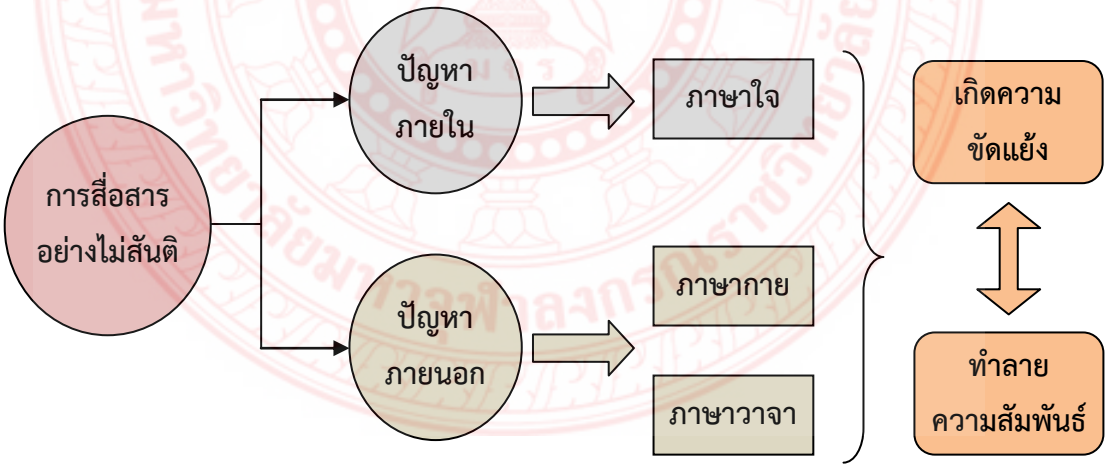
---

[๖๑] Marshall Rosenberg, **Nonviolent Communication : A Language of Life (2nd Edition)**, (Encinitas, CA : PuddleDancer Press, 2003), pp. 2-3.

๑) ปัญหาภายใน (ภาษาใจ) หมายถึง พื้นฐานของกรอบความคิดหรือชุดประสบการณ์ที่ตนเองมีอยู่ จากการเลี้ยงดูในวัยเยาว์จนกระทั่งเติบโต ซึ่งเป็นตัวหล่อหลอมความคิดและความเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว เปรียบเสมือนเป็น “กระบวนทัศน์” ที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดความเข้าที่แตกต่างกันออกไปโดยส่งผลเป็นปัจจัยที่นำไปสู่กระบวนการคิด การปฏิบัติ และวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ ผู้สื่อสารอาจจะแสดงออกมาในรูปแบบของความคิดเห็น อคติ หรือการตัดสิน เป็นต้น

๒) ปัญหาภายนอก (ภาษากาย) หมายถึง ท่าทีต่างๆ ที่มีต่อคู่สื่อสาร การปฏิบัติตนพฤติกรรมการแสดงออก น้ำเสียง ท่าทาง แววตา ตลอดจนการนิ่งเงียบโดยไม่มีเหตุผล ซึ่งอากัปกิริยาเหล่านี้จักส่งผลให้เกิดช่องว่างในการเชื่อมโยงเพื่อสานสัมพันธ์ และภาวะสุญญากาศในกระบวนการสื่อสารระหว่างฝ่ายส่งสารและฝ่ายรับสาร ซึ่งอาจส่งผลกระทบทางอ้อมไปถึงผู้ที่อยู่รอบข้างอีกด้วย

๓) ปัญหาภายนอก (ภาษาวาจา) หมายถึง คำพูดที่แสดงออกมาถึงความไม่เป็นมิตรและไร้ความกรุณาต่ออีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นคำพูดเสียดสี การดูถูกเหยียดหยาม การต่อว่า การตีความ การเหน็บแนม การออกคำสั่ง คำพูดหยาบคาย คำพูดตีตรา การเปรียบเทียบ การว่ากระทบกระทั่ง การใส่ร้ายป้ายสี การพูดพาดพิง ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เกิดให้เกิดปัญหาและช่องว่างในการสื่อสารอย่างไม่สันติ ซึ่งสามารถเป็นชนวนที่จะส่งผลลุกลามให้เกิดความบาดหมาง และความขัดแย้งที่มากขึ้น ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำมาสรุปเป็นแผนภาพตามด้านล่าง



แผนภาพที่ ๒.๓๓ แสดงรูปแบบจำลองปัญหาของการสื่อสารอย่างไม่สันติ (ผู้วิจัย)

๒.๒.๔ ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาและปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติ

ทั้งนี้ ดร. โรเซนเบอร์ก ได้ทำการศึกษาปัญหาว่าอะไรเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้มนุษย์เกิดความแปลกแยกเหินห่างจากพื้นฐานความกรุณาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งเขาได้ให้คำนิยามเรียกรูปแบบ

ของภาษาและการสื่อสารที่ก่อให้เกิด **การปิดกั้น** ความกรุณาในจิตใจว่าเป็น "การสื่อสารที่ทำให้ชีวิตเกิดการแบ่งแยก" (Life-alienating Communication) โดยแบ่งออกเป็น ๔ แบบหลัก[๖๒] คือ

๑. การพิพากษาตัดสินเชิงศีลธรรม (Moralistic Judgments) เป็นการสื่อสารที่บอกนัยถึงความผิดหรือความไม่ดีของอีกฝ่ายเนื่องจากมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นแนวทางเดียวกับสิ่งที่ผู้พูดให้คุณค่า ซึ่งออกไปในเชิงตำหนิและต่อว่าคู่สื่อสาร แต่ในทางตรงกันข้าม ดร. โรเซนเบอร์ก พยายามชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่าง "การพิพากษาตัดสินเชิงคุณค่า" (Value Judgments) ว่าหมายถึงคุณภาพของสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่มนุษย์ให้คุณค่า เช่น ความซื่อสัตย์, ความเป็นอิสรภาพ, สันติภาพ ฯลฯ เขากล่าวต่อว่าสังคมใดที่มีการจัดกลุ่มคนเป็น ๒ ประเภท โดยการตีตราว่าเป็น "กลุ่มคนดี" (Good) สมควรต้องได้รับการตอบแทนหรือรางวัล (Rewards) และ "กลุ่มคนไม่ดี" (Bad) สมควรต้องได้รับการลงโทษ (Punishments) จะเป็นตัวก่อให้เกิดรอยร้าวของความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคมนั้น แต่ทว่าสังคมใดที่มองความต้องการของมนุษย์เป็นหลัก (Human Needs) จะมีแนวโน้มของความรุนแรงที่น้อยกว่า ทั้งนี้ ประเภทของคำพูดที่ ดร. โรเซนเบอร์ก จัดกลุ่มให้เป็นการพิพากษาตัดสินเชิงศีลธรรมประกอบด้วย

- การตำหนิ (Blames)
- การสบประมาท (Insults)
- การดูถูก (Put-Downs)
- การตีตราหน้า (Labels)
- การวิพากษ์วิจารณ์ (Criticism)
- การเปรียบเทียบ (Comparisons)
- รูปแบบการตัดสินอื่นๆ (Diagnoses are all forms of Judgment) ยกตัวอย่าง เช่น การวิเคราะห์, การประณาม, การกล่าวโทษ, การยัดเยียด, การซ้ำเติม, การประชดประชัน, การบ่น, การขู่, การออกคำสั่ง, การเหน็บแนม เป็นต้น

๒. การเปรียบเทียบ (Making Comparisons) เป็นรูปแบบของความคิดที่ปิดกั้นความกรุณาในจิตใจของมนุษย์ ทั้งยังส่งผลทำให้จิตใจเกิดสภาวะของความทุกข์ใจและหดหู่ โดยมีสาเหตุมาจากการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่เหนือกว่า เช่น ทางด้านร่างกาย ยกตัวอย่างคือโดยการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นในเรื่อง รูปร่าง หน้าตา และลักษณะภายนอก ว่าคนอื่นมีหน้าตาสวยหล่อ มีบุคลิกภาพ รูปร่างที่ดีกว่าตนเอง ซึ่งอาจทำให้เรารู้สึกด้อยค่าและไม่มีความสุข หรืออีกตัวอย่างคือทางด้านความสำเร็จ โดยการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นว่าตนเองด้อยกว่า ขณะที่อายุเท่ากันคนอื่นนั้นประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การศึกษา ด้านชีวิตต่างๆ มากกว่าตนเอง ซึ่งการ

---

[๖๒] Marshall Rosenberg, **Nonviolent Communication : A Language of Life (2nd Edition)**, (Encinitas, CA : PuddleDancer Press, 2003), pp. 15-24.

สื่อสารกับตนเองและกับผู้อื่นในรูปแบบการเปรียบเทียบนี้ จักส่งผลให้เกิดการปิดกั้นความกรุณาทางความคิด

๓. การปฏิเสธความรับผิดชอบ (Denial of Responsibility) ในที่นี้หมายถึงการสื่อสารที่ทำให้ชีวิตเกิดการแบ่งแยกเพราะขาด "การตระหนักรู้" (Awareness) ที่ถูกบดบังและส่งผลให้ไม่รับรู้ว่าเราทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ คำพูดบางวลีที่ผู้คนมักจะใช้ติดปาก คือ "ต้อง" (have to) เช่น "ฉันคิดว่ามีบางสิ่งที่คุณควร*ต้อง*ทำตามหน้าที่ ไม่ว่าคุณจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม" และ "ทำให้รู้สึกว่า" (makes one feel) เช่น "คุณ*ทำให้ฉันรู้สึกว่า*ฉันเป็นคนผิด" ซึ่งคำพูดดังกล่าวนั้น เป็นตัวอย่างของภาษาที่ปฏิเสธความรับผิดชอบต่อความรู้สึก และความคิดตนเอง ทั้งนี้ ดร. โรเซนเบอร์กแนะนำว่าแทนที่เราจะใช้ภาษาที่ส่อความถึงการขาดทางเลือก แต่เราสามารถเลือกใช้ภาษาที่แสดงถึงการยอมรับรู้ถึงทางเลือก เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และมีสำนึกความรับผิดชอบต่อการกระทำ คำพูด และความรู้สึกของตนเอง

๔. การเรียกร้องความต้องการ (Communicating Desires as Demands) เป็นการใช้คำพูดสื่อสารเพื่อสนองความต้องการ หรือความปรารถนาบางอย่างโดยใช้วิธี "การเรียกร้อง" (Demands) แทนที่จะใช้วิธี "การขอร้อง" (Requests) เพราะการสื่อสารโดยใช้วิธีการเรียกร้องบางสิ่งบางอย่างในคำพูดนั้นจะเป็นการทำให้ผู้ฟังตกอยู่ในสภาพที่เหมือนตนกำลังถูกข่มขู่โดยนัย ทั้งนี้การเรียกร้องยังมีความหมายแฝงมากับคำพูดที่ออกเป็นเชิงตำหนิ หรืออาจเกิดมีการลงโทษถ้าผู้ฟังไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้พูด โดยเป็นการบ่งชี้ถึงการกระทำบางประเภทว่าจะได้รับรางวัล แต่การกระทำบางประเภทจะได้รับการลงโทษ ตัวอย่างของคำพูดที่บ่งบอกคือ "สมควรแล้ว" (deserve) ดังประโยคเช่น "เขา*สมควรแล้ว*ที่โดนทำโทษจากการกระทำของเอง" ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเราไม่สามารถที่จะเรียกร้องหรือบังคับจิตใจของใครให้ทำตามที่เราต้องการ และภาษาดังกล่าวเป็นตัวขัดขวางการสื่อสารและความกรุณาในจิตใจผู้สื่อสาร

ท้ายสุด ดร. โรเซนเบอร์กสรุปไว้ว่า "การสื่อสารที่ทำให้ชีวิตเกิดการแบ่งแยก" นั้นแท้จริงแล้วมีรากเหง้ามาจากความคิดในเชิงปรัชญาและการเมือง (Philosophical and Political Roots) ทั้งยังเป็นการตอกย้ำความเชื่อในเรื่อง "การจัดระบบตามลำดับขั้น" หรือ "สังคมแบบจักรวรรดินิยม" (Hierarchical or Domination Societies) ซึ่งประชาชนกลุ่มใหญ่ในสังคมมักจะถูกปกครองและถูกควบคุมโดยคนกลุ่มน้อยที่มีฐานอำนาจ โดยภาษาที่มักจะใช้ในการสื่อสารแบบนี้คือคำว่า "ควรจะ" (should) และ "ต้อง" (have to) ซึ่งเป็นตัวบ่งบอกการแบ่งแยกผู้คนด้วย "ความผิด ความถูกต้อง ความดี ความชั่ว" ซึ่งเป็นตัวตอกย้ำถึงธรรมชาติความเป็นมนุษย์ที่มี "จิตใจที่ชั่วร้ายภายใน" (innate evil) และ "ความบกพร่องขาดแคลน" (deficiency) เพราะยิ่งเราถูกฝึกให้เคยชินกับการใช้ภาษาที่ทำให้ชีวิตเกิดการแบ่งแยก เราก็มักจะมองออกไปภายนอกตัวมากยิ่งขึ้นแทนที่เราจะมองตัวตนความเป็นมนุษย์ภายในโลกเดียวกัน ส่งผลให้เราขาดความสันติในจิตใจ และนี่เองเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึง

ความสำคัญ และความจำเป็นในเรื่องการให้การศึกษา เพื่อควบคุมธรรมชาติฝ่ายลบที่ซ่อนเร้นภายในของมนุษย์ดังกล่าว ทั้งเป็นการกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้ถึงความกรุณาที่มีอยู่ภายในตามธรรมชาติของมนุษย์ในการเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับนั่นเอง

ทั้งนี้ ผู้วิจัยเชื่อว่าการให้การศึกษาเรื่อง “การสื่อสารอย่างสันติ” อาจจักสามารถทำให้มนุษย์เราทำการสื่อสารได้หลายระดับ ทั้งในเรื่องการทำความเข้าใจตนเอง การสร้างสันติในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน การประสานรอยร้าวระหว่างความสัมพันธ์ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล กลุ่มคน ชุมชน ไปจนถึงการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในระดับสังคม การสื่อสารอย่างสันติเป็นเครื่องมือที่ช่วยบ่มเพาะความกรุณาขึ้นในใจเรา และช่วยให้การมองชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างลึกซึ้ง โดยหลักการแล้ว การสื่อสารอย่างสันติหรือภาษาแห่งความกรุณานั้น เป็นการสื่อสารที่ผู้พูดจะรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง โดยพยายามเชื่อมโยงว่า “ความรู้สึก” (Feelings) นั้นเกิดจาก “ความต้องการ” (Needs) ใดที่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับการตอบสนอง ผู้พูดจะปล่อยวางการตัดสิน การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นลง รวมทั้งพยายามทำความเข้าใจอีกฝ่ายว่าเขารู้สึกอย่างไรและต้องการอะไร การเข้าถึงความต้องการนี้เองเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้เราเข้าใจคนอื่นอย่างลึกซึ้ง และเมื่อนำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงจะช่วยคลี่คลายความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๒.๕ หลักการของการสื่อสารอย่างสันติ

โดยหลักการของการสื่อสารอย่างสันติแล้วมีรากฐานมาจาก “รูปแบบภูเขาน้ำแข็งของการสื่อสาร”[๖๓] (Iceberg Model of Communication) เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารของผู้พูดและผู้ฟังด้วย “การสังเกต” (Observe) พฤติกรรมต่างๆ โดยไม่ตีความและพิพากษาตัดสิน เช่น การแสดงออกคำพูด น้ำเสียง แววตา ท่าทาง เป็นต้น แล้วต่อด้วยการสามารถค้นหา "ความรู้สึก” (Feelings) และ "ความต้องการ” (Needs) ผ่านชุดคำศัพท์ และเมื่อเราเรียนรู้ที่จะ “ขอร้อง” (Request) สิ่งใดสิ่งหนึ่งจากผู้อื่นภายใต้ความต้องการที่มี แทนที่การเรียกร้องหรือออกคำสั่ง ทั้งนี้ ในกรณีที่เราจะต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นการสื่อสารก่อน การควบคุมคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ก็อาจจะช่วยส่งเสริมให้การสื่อสารนั้นลื่นไหลด้วยดี เพราะผู้ฟังได้รับ "สาร” (Message) ตรงกับสิ่งที่เราต้องการจะสื่อพร้อมทั้งเต็มไปด้วยความหวังดี ความเข้าอกเข้าใจกันบนพื้นฐานของความกรุณา (Compassion) ในกระบวนการสื่อสาร ทั้งนี้ ดร. โรเซนเบอร์กกล่าวไว้ว่าแท้จริงแล้ว การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรงนั้นถูกพัฒนามาจากทักษะในการใช้ภาษาและการสื่อสารที่ตั้งอยู่บนฐานของ “ความสามารถในการคงความเป็นมนุษย์” ถึงแม้ว่า

---

[๖๓] Samuel Bourgeois (2013). **Bush Teaching 101 : Communication and Culture**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://bushsam.blogspot.com/2013/06/bush-teaching-101-communication-and.html [๑๕ กันยายน ๒๕๕๙].

จะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่เลวร้าย ซึ่งอีกนัยหนึ่งเขาหมายถึง “วิธีการสื่อสารที่นำพาให้มนุษย์เราให้ออกมาจากหัวใจ” โดยหัวใจสำคัญหรือหลักการพื้นฐานของการสื่อสารอย่างสันติ[๖๔]ประกอบด้วย

(๑) มนุษย์ทุกคนมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน

(๒) ฉะนั้น เบื้องหลังการกระทำของมนุษย์นั้น ล้วนเป็นไปเพื่อการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานบางอย่าง

(๓) หากเราใส่ใจและให้คุณค่ากับความต้องการของกันและกัน อีกทั้งให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์ และความเข้าใจ ก่อนคิดแก้ไขปัญหาหรือหาทางออก จะช่วยให้เรามีความเข้าใจ และรับรู้ความต้องการของทุกฝ่าย

(๔) ดังนั้นโอกาสที่เราจะสานสัมพันธ์และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์จะมีมากขึ้นในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชน จนถึงระดับโลก

อย่างไรก็ดี เมื่อมีการถอดรูปแบบเพื่อศึกษาการสื่อสารอย่างสันตินั้น ผู้วิจัยพบว่าเป็นการเปรียบการสื่อสารของมนุษย์เสมือนภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ที่มีส่วนที่พ้นน้ำที่เราสามารถมองเห็นและรับรู้ได้ ซึ่งคิดเป็นสัดส่วนที่น้อยมากอาจจะเพียงแค่ ๑๐% และเมื่อเทียบกับส่วนที่อยู่ใต้น้ำซึ่งเป็นส่วนที่เรามองไม่เห็นอาจคิดได้ประมาณ ๙๐% ทั้งนี้ เราสามารถแบ่งการสื่อสารของมนุษย์ออกได้เป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๑. ระดับคำพูด (Verbal) หมายถึง คำพูดที่สื่อออกมาโดยตรง ทั้งมีเนื้อหาและใจความที่สามารถรับรู้ และนำไปตีความหมายได้

๒. ระดับเสียง (Para-Verbal) หมายถึง เสียงที่ไม่ได้มีความหมายในเชิงเนื้อหาโดยตรงแต่ทว่าบ่งความนัยบางอย่าง เช่น น้ำหนักเสียง คำอุทาน คำประกอบบริบท น้ำเสียง เป็นต้น

๓. ระดับไร้คำพูด (Non-Verbal) หมายรวมถึง ทุกอากัปกิริยาที่แสดงออกมาในระหว่างที่ทำการสื่อสาร

จากการศึกษาความน่าเชื่อถือของการสื่อสารในแต่ละระดับจะพบว่ามีความน่าเชื่อถือเรียงจาก Verbal, Para-Verbal, Non-Verbal เป็น ๘%, ๓๗% และ ๕๕% ตามลำดับ และที่เป็นอย่างนี้เพราะว่า การสื่อสารใน “ระดับคำพูด” นั้นมนุษย์สามารถควบคุมได้ง่าย ซึ่งแตกต่างจากการสื่อสารใน “ระดับเสียง” และ “ระดับไร้คำพูด” ที่มีการแสดงออกมาจากภายใต้จิตใต้สำนึกโดยตรงไม่ผ่านการปรุงแต่งแต้มสีใดๆ (ยกเว้นคนที่ถูกฝึกมาเรื่องการแสดง เช่น ดารา นักละคร เป็นต้น) ดังนั้น ความน่าเชื่อถือของการสื่อสารในรูปแบบนี้จึงมีมากกว่านั่นเอง แต่ทว่าพอเราย้อนกลับมาดูไอซ์เบอร์กโมเดลอีกทีเราก็จะพบว่าส่วนที่อยู่พ้นน้ำ คือ การสื่อสารในระดับคำพูดนั้นมีน้อยมาก เพียงแค่ประมาณเกือบ ๑๐% เท่านั้น และส่วนที่เหลือกว่า ๙๐% นั้นอยู่ใต้น้ำ ยกตัวอย่างเช่น การที่เพื่อนของเราพูดยินดีกับ

---

[๖๔] ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, **สื่อสารอย่างสันติ : คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสมสิกขาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๕.

ความโชคดีของเรา แต่ว่ามีการใช้น้ำเสียงแบบประชดประชัน หรือการที่นิสิตนักศึกษามีอาการเดินเข้าห้องสอบแล้วมือสั่น ซึ่งลักษณะอาการต่างๆ เหล่านี้บอกอะไรเราได้มากกว่าคำพูดหลายเท่านัก ยิ่งเรารู้จักเรียนรู้ที่จะ “สังเกต” (Observe) การกระทำและรู้จักวิธีในการ “ขอร้อง” (Request)" ต่อคำพูดของบุคคลรอบข้างตัวเรา

เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ แท้จริงในระดับที่ลึกลงไปแล้วมนุษย์เรามีความเหมือนกันมากกว่าความแตกต่างกัน การตระหนักรู้ว่าเราแต่ละคนต่างก็มีความต้องการลึกๆ ที่คล้ายคลึงกันจักทำให้เรามีความเข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น เมื่อเราเริ่มหันมาตระหนักรู้และใส่ใจที่ตัวความต้องการ โดยปล่อยวางการตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ หรือการกล่าวโทษผู้อื่น จะทำให้เราละวางความเป็นศัตรู และเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการหาทางแก้ปัญหาอย่างที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน เมื่อเป็นเช่นนี้ ความขัดแย้งและความเข้าใจผิดทั้งหลายย่อมคลี่คลายได้ในที่สุด

๒.๒.๖ ภาษาของการสื่อสารอย่างสันติ

การเรียนรู้การสื่อสารอย่างสันติ เป็นกระบวนการคล้ายกับการเรียนรู้ภาษาใหม่หรือทักษะใหม่ ในช่วงแรกผู้ฝึกปฏิบัติอาจจะพูดภาษานี้ได้ไม่คล่องนัก แต่ด้วยการเรียนรู้อย่างเป็นขั้นตอนและมีเวลาฝึกปฏิบัติอย่างเพียงพอ จะช่วยให้มีความชำนาญเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งดร. โรเซนเบอร์กได้แยกภาษาการสื่อสารที่ใช้ในชีวิตประจำวันออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. การสื่อสารแบบหมาป่า หมายถึง การใช้ภาษาที่บั่นทอนพลังชีวิตและไม่ก่อให้เกิดการสานสัมพันธ์หรือทำลายความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นภาษาที่เรามักจะคุ้นเคย ได้ยิน และใช้กันบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น คำด่า การบ่น คำตำหนิ การกล่าวโทษ คำวิพากษ์วิจารณ์ ทั้งต่อตัวผู้พูดและตัวผู้ฟังเอง ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อเราได้ยินคำพูดเหล่านี้ก็มักจะมีปฏิกิริยาปกป้องตนเอง โดยการโต้กลับหรือโดยการตำหนิตนเอง ทั้งนี้ การนำหมาป่ามาเป็นสัญลักษณ์ก็เพราะต้องการสื่อถึง การสื่อสารแบบใช้ภาษาของการกัด การจู่โจม การทำร้าย เพราะหมาป่านั้นมีลักษณะตัวเตี้ย สั้น มองเห็นได้แค่ระยะใกล้ อุปมาเหมือนเป็นการบ่งบอกถึงการสื่อสารที่มองสั้นๆ ไม่มองไปที่อนาคต ซึ่งเป็นตัวแทนของการกัดทั้งผู้อื่นและตนเองเพราะเวลาที่เราได้ยินผู้อื่นตำหนิ บ่น ต่อว่า หรือมาพูดตัดสิน เราก็มักจะโต้กลับในแบบเดียวกันเหมือนกับแรงสะท้อน ซึ่งดร. โรเซนเบอร์กเรียกการสื่อสารแบบนี้ว่า **หมาป่าหูออก** เช่น “ทำอะไรไม่ได้เรื่องได้ราว ตัวโตซะเปล่าแต่ชอบทำตัวเหมือนเด็กอมมือ” หรือ “หน้าตาก็ดูดีอยู่หรอกนะ แต่ว่าหัวสมองขี้เลื่อย”

หมาป่าหูออก	บ่น ด่า ตำหนิ กล่าวโทษ วิพากษ์วิจารณ์ “ผู้อื่น”

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราใช้ภาษาพูดเพื่อตำหนิ ต่อว่า หรือตัดสินตนเองว่าไม่ดีไม่ถูก ดร. โรเซนเบอร์กเรียกการสื่อสารแบบนี้ว่า **หมาป่าหูเข้า** เช่น “เรานี่มันโตก็จริง แต่ทำอะไรไม่เป็น ช่างไร้

ประโยชน์จริงๆ” หรือ “เรานี่ไม่มีความสามารถอะไรเลย ช่วยงานใครก็ไม่ได้สมควรแล้วที่จะถูกเขาด่า” เป็นการสื่อสารที่โทษตัวเอง

หมาป่าหูเข้า	บ่น ด่า ตำหนิ กล่าวโทษ วิพากษ์วิจารณ์ “ตัวเอง”

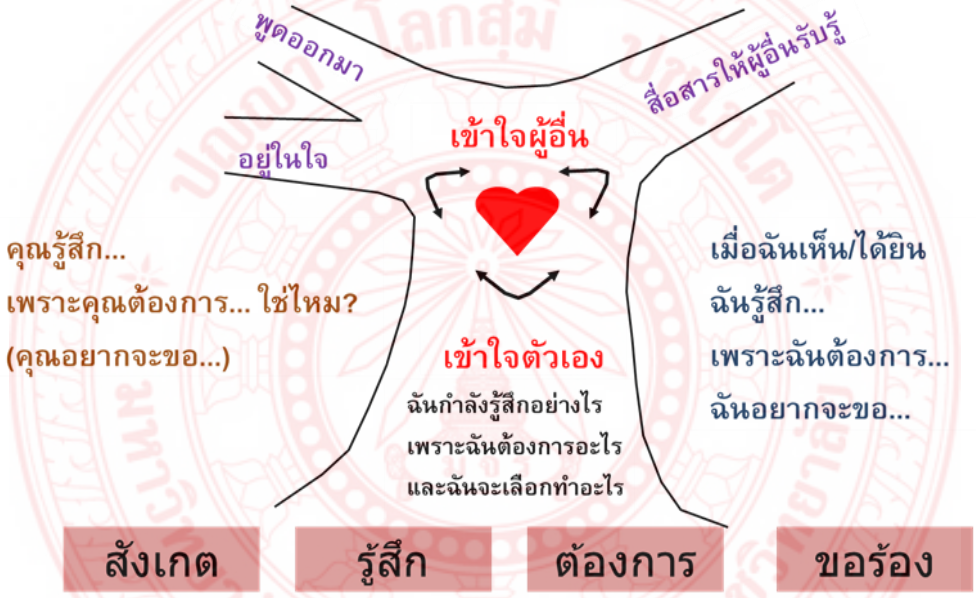
๒. การสื่อสารแบบยีราฟ หมายถึง การใช้ภาษาที่เอื้อต่อพลังชีวิตและเสริมสร้างการสานสัมพันธ์ เพราะเป็นภาษาที่ผู้พูดสื่อสารออกมาจากหัวใจแห่งความกรุณา ทั้งนี้ การนำยีราฟมาเป็นสัญลักษณ์ก็เพราะต้องการสื่อถึง การสื่อสารแบบใช้ภาษาที่เปี่ยมด้วยความเข้าอกเข้าใจ เพราะยีราฟนั้นมีลักษณะคอที่ยาว มองเห็นได้ในระยะไกล มีน้ำลายที่สามารถละลายหนามได้ อุปมาเหมือนเป็นการบ่งบอกถึงการสื่อสารที่มองไกลไปในอนาคต รักษาสัมพันธภาพ รวมทั้งความสามารถละลายความขัดแย้งให้สลายลงได้ นอกจากนั้น ยีราฟยังเป็นสัตว์บกที่มีหัวใจขนาดใหญ่ที่สุดในโลก เขาจึงนำมาเป็นสัญลักษณ์ของการสื่อสารที่ใช้ หัวใจแห่งความกรุณา ทั้งนี้ เมื่อเราได้ยินได้ฟังผู้อื่นพูดสนทนาบางเรื่องแล้วเราสามารถรับรู้หรือสื่อสารความรู้สึกและความต้องการของตนเองออกไป ดร. โรเซนเบอร์กเรียกการสื่อสารแบบนี้ว่า **ยีราฟหูเข้า** เช่น “พี่รู้สึกไม่ค่อยสบายใจกับเรื่องที่เกิดขึ้น และพี่อยากได้ความเข้าใจว่าเราทำอย่างเต็มความสามารถแล้ว” หรือ “แม่รู้สึกเป็นห่วงลูกมากนะที่ลูกนอนดึก และแม่ก็อยากให้ลูกรับรู้ถึงความหวังดีของแม่” แต่ในทางกลับกัน ถ้าเราสามารถรับรู้และสื่อสารความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นได้ ดร. โรเซนเบอร์กเรียกการสื่อสารแบบนี้ว่า **ยีราฟหูออก** เช่น “คุณกังวลเกี่ยวกับการทำโครงการนี้ว่าจะไม่สำเร็จ และคุณอยากได้ความช่วยเหลือและคำแนะนำใช่ไหม” หรือ “ลูกกังวลกลัวว่าจะทำข้อสอบวันพรุ่งนี้ไม่ได้ ทำให้ลูกต้องนอนดึกเพื่ออ่านหนังสือสอบใช่ไหม”

ยีราฟหูออก	รับรู้ สื่อสารความรู้สึกและความต้องการของ “ผู้อื่น”
ยีราฟหูเข้า	รับรู้ สื่อสารความรู้สึกและความต้องการของ “ตัวเอง”

๒.๒.๗ วิธีการของการสื่อสารอย่างสันติ

ภาษาของการสื่อสารอย่างสันติ แบ่งออกเป็น ๓ ส่วนหลัก คือ (๑) การเข้าใจตัวเองเป็นการทำงานกับโลกภายในของตนเอง โดยใช้คำถามเกี่ยวกับการค้นหาความรู้สึกของตนว่า “ฉันกำลังรู้สึกอย่างไร” ต่อจากนั้น เราเริ่มค้นหาความต้องการที่อยู่ในระดับลึกลงไปด้วยคำถามว่า “...เพราะฉันต้องการอะไร” เป็นการเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งที่อยู่เบื้องลึกหรือภายในโลก (Self-Connection) และท้ายสุดเมื่อค้นหาตนเองเจอ เราจึงเริ่มกลับมาถามตนเองด้วยประโยคที่ว่า “และฉันจะเลือกทำอะไร” เป็นการสะท้อนความรู้สึกและความต้องการของตัวเองออกมา เป็นการค้นหาทางเลือกให้ตนเองเพื่อลดความขัดแย้งภายในก่อนการตัดสินใจทำอะไรลงไป นอกเหนือจากนี้ ส่วนต่อมา คือ (๒) การสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้อย่างจริงใจเป็นการพยายามให้ความเข้าใจผู้อื่น ดังประโยคที่ว่า “เมื่อฉันเห็น/ได้ยิน... ฉัน

รู้สึกว่า...” เพื่อเป็นการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมา ภายหลังจากการสังเกตอย่างตั้งใจและไม่ผ่านการตีความ นอกจากนั้นพยายามสื่อสารให้คนอื่นรับรู้ความต้องการตนเองและขอร้องผู้อื่นโดยการบอกว่า “เพราะฉันต้องการ... ฉันอยากจะขอ...” และส่วนสุดท้ายของภาษาของการสื่อสารอย่างสันติ คือ (๓) การฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจ โดยผู้พูดสามารถเลือกที่จะพูดออกมาว่า “คุณรู้สึก... เพราะคุณต้องการ... ใช่ไหม?” (ผู้พูดอาจใช้คำถามต่อว่า “คุณอยากจะขอ...” ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสอบทานความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของคู่สนทนา) อีกกรณี คือ ถ้าผู้พูดเกิดความเข้าใจในตนเองและคิดว่าเกิดมีการเชื่อมโยงทางความรู้สึกกับคู่สนทนาแล้ว ผู้พูดก็สามารถเลือกที่จะไม่พูดออกมาแต่เก็บไว้อยู่ในใจก็ได้ ดังจะเห็นได้ตามแผนภาพ[๖๕] ด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๓๔ แสดงภาษาและวิธีการของการสื่อสารอย่างสันติ

ทางเลือกที่ ๑ สื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ อย่างไรก็ดี ในการสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการนั้น จุดประสงค์หลักก็เพื่อช่วยให้การสื่อสารของเราชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นการสื่อถึงความต้องการอย่างแท้จริงและเป็นไปอย่างสันติ ซึ่งแนวทางถัดมาคือ การแสดงความเข้าใจ เป็นการสานความสัมพันธ์กับอีกฝ่ายหนึ่ง ด้วยการคาดคะเนความรู้สึกและความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง บางครั้งความสัมพันธ์ที่เปี่ยมไปด้วยความเห็นอกเห็นใจก็สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องใช้คำพูด เช่นในบางครั้งที่เกิดมีข้อขัดแย้งระหว่างกัน

---

[๖๕] ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, **สื่อสารอย่างสันติ : คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสมสิกขาลัย, ๒๕๕๔).

ทางเลือกที่ ๒ เข้าใจผู้อื่น การรับฟังด้วยความเข้าใจและสื่อสารให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้ว่าเราเข้าใจความรู้สึกละความต้องการของเขานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะการรับฟังและการแสดงความเข้าใจอาจจะเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ ซึ่งสามารถส่งผลให้ช่วยคลี่คลายสถานการณ์ความขัดแย้งได้อย่างมีพลัง อย่างไรก็ตาม การแสดงว่าเราเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้หมายความว่าเราต้องยอมทำในสิ่งที่ขัดกับความต้องการของเราหรือ เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของอีกฝ่าย หรือว่าเราเห็นด้วยกับวิธีการของเขา แต่ทว่าการแสดงความเข้าใจเป็นการกระทำที่ตอบสนองความต้องการของเราด้วย เช่น ความต้องการความเข้าใจ ความต้องการความรัก ความต้องการสัมพันธภาพ ความต้องการความสงบสุข ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น เป็นการคาดหวังว่าการแสดงความเข้าใจ จะเป็นการตอบสนองความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งด้วยเช่นกัน ทั้งสามารถช่วยให้เราค้นพบวิธีการที่จะทำให้ความต้องการของทั้งสองฝ่ายบรรลุผล ทั้งนี้ หัวใจหลักของการแสดงความเข้าใจ คือ การสานสัมพันธ์บนพื้นฐานของความเมตตากรุณา ในกระบวนการให้ความเข้าใจและรับความเข้าใจนั้น ถ้าคู่สื่อสารสองฝ่ายสามารถเข้าอกเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของกันและกัน การเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์ก็จะเกิดขึ้น

ทางเลือกที่ ๓ เข้าใจตนเอง เพราะการเข้าใจตนเองนั้น เป็นดังรากแก้วของการสื่อสารอย่างสันติ เมื่อผู้สื่อสารสามารถฝึกให้ความเข้าใจตนเอง รู้จักความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างชัดเจน ก็จะเป็นพื้นฐานและตัวขับเคลื่อนสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถสื่อสารความรู้สึกและความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ และช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้นอีกด้วย ในการปฏิบัติจริง เราจะใช้ความกรุณาและความใส่ใจเช่นเดียวกับที่เราให้ผู้อื่น โดยการมองทะลุผ่านการตีความและการตัดสินตัวเองได้ เพื่อให้เราเห็นความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจน เพราะในระหว่างทำการสื่อสารนั้น หากเราสามารถเห็นตัวเองได้อย่างกระจ่างชัด จักนำทางให้เราสามารถเลือกปฏิบัติขั้นต่อไปได้ไม่ว่าจะเป็น การเลือกสื่อสารความรู้สึกและความต้องการของตนเอง หรือการรับฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจ ซึ่งการเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนของการขอร้องต่อตนเอง

๒.๒.๘ กระบวนการของการสื่อสารอย่างสันติ

ในกระบวนการสื่อสารอย่างสันตินั้นมี ๓ ทางเลือกที่เราต้องนำไปใช้ คือ (๑) สื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ (๒) เข้าใจผู้อื่น และ (๓) เข้าใจตนเอง ทั้งนี้ เมื่อเราเริ่มที่จะสื่อสารอย่างสันติกับผู้อื่นเราจะต้องให้ความสำคัญกับองค์ประกอบหลักทั้ง ๔ ประการ คือ

๑. เรา**สังเกต**เห็นว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง
๒. แล้วสิ่งนั้นทำให้เรา**รู้สึก**อย่างไร
๓. เบื้องลึกลงไปเรามี**ความต้องการ**อะไร
๔. แล้วเราจะ**ขอร้อง**อะไรจากอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อเป็นการเติมเต็มความต้องการส่วนลึกของเราหรือเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ในการสื่อสารอย่างสันติมีองค์ประกอบหลักอยู่ ๔ ประการที่จะช่วยให้การสื่อสารของผู้สื่อนั้นชัดเจน ไม่เกิดการตีความ และสามารถสื่อถึงความต้องการอย่างแท้จริงและเป็นไปอย่างสันติรวมทั้งเกิดการสานสัมพันธ์ระหว่างผู้พูดและผู้ฟังในการสื่อสารนั้น ซึ่งองค์ประกอบดังที่กล่าว คือ การสังเกต (Observe) ความรู้สึก (Feelings) ความต้องการ (Needs) และการขอร้อง (Request) ดังจะเห็นได้จากแผนภาพตามด้านล่างนี้

แผนภาพที่ ๒.๓๕ แสดง ๔ องค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติ

๑. การสังเกต หมายถึง การพูดถึงเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่เราต้องการสื่อสารให้ผู้อื่นทราบโดยพยายามบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เฉพาะเจาะจง และเป็นกลาง เหมือนกับการบันทึกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยกล้องวีดีโอ หัวใจของการสังเกต คือ แยกแยะคำตัดสิน การประเมิน การตีความ หรืออคติของเราออกจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ เพราะในการสื่อสารทั่วไปโดยเฉพาะ

อย่างยิ่งเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นผู้คนมักจะพูดถึงอีกฝ่ายหนึ่งโดยนำเอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมารวมกับสิ่งที่เป็นความคิดเห็น อคติหรือการตัดสิน คำพูดที่มาจากการรวมทั้งสองส่วนนี้เข้าด้วยกันอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ความขัดแย้งขยายตัวกว้างขึ้น และกลายเป็นความรุนแรงในเวลาต่อมา เมื่อเราสามารถบรรยายสิ่งที่เราเห็นหรือได้ยินอย่างตรงไปตรงมาจะเป็นรากฐานสำคัญในการเปลี่ยนแปลงจิตรับรู้ของตัวเราเอง คือ ทำให้เรามีความรู้เท่าทันและปล่อยวางการตัดสินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นถูกหรือผิด ทั้งยังช่วยให้เรารับผิดชอบต่อปฏิกิริยาของเราแทนการกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง อีกทั้งยังช่วยเปิดโอกาสให้อีกฝ่ายหนึ่งรับฟังสิ่งที่เราอยากจะสื่อสารต่อไปด้วยการทำเช่นนี้ การสังเกตจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารเพื่อสานความสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น ถ้าเราพูดกับคนๆ หนึ่งว่า “คุณหยาบคายมาก” เขาฟังแล้วอาจจะรู้สึกตกใจหรือโกรธ และพูดตอบกลับมาในลักษณะปกป้องตัวเอง หรือตอบโต้อย่างรุนแรงมากขึ้น แต่ถ้าเราพูดว่า “เมื่อเช้านี้ตอนสัก ๙ โมง ฉันเห็นคุณเดินผ่านฉันและไม่เห็นคุณทักทายฉัน” เขาอาจระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ว่า เขาทำเช่นนั้นจริงๆ และชี้แจงให้เราทราบว่า เขาเดินผ่านโดยไม่ได้หยุดทักทายเราเพราะเหตุใด อย่างไรก็ตามเมื่อเรากล่าวถึงการสังเกต ไม่ได้หมายความว่าเราไม่สามารถประเมินหรือตัดสินใครได้เลย เราสามารถทำได้แต่ขอให้รับรู้ว่า ณ เวลานั้นเรากำลังสังเกต ประเมิน หรือตัดสิน เช่น เราคิดว่า “เขาเป็นคนใจแคบ” อยากให้รู้เท่าทันความคิดของตัวเองว่าเรากำลังตัดสินเขา ไม่ใช่การสังเกต เมื่อเรารู้เท่าทันความคิดของตัวเอง เราสามารถตัดสินใจได้ว่าจะสื่อสารสิ่งที่คิดหรือไม่

๒. ความรู้สึก หมายถึง การแสดงถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ซึ่งความรู้สึกต่างๆ ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนแต่เป็นผลมาจากความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง หรือไม่ได้รับการตอบสนอง ในขั้นตอนนี้จุดมุ่งหมายของเรา คือ จับความรู้สึกและระบุชื่อความรู้สึกนั้น ความรู้สึกต่างๆ มีทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกาย เช่น เจ็บ ปวด คัน อิ่ม เมื่อย เย็น ร้อน ฯลฯ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางใจ เช่น กลัว โกรธ ดีใจ เสียใจ รัก สนุก ตื่นเต้น ฯลฯ หัวใจสำคัญในการจับความรู้สึกและแสดงความรู้สึก คือใช้คำที่แสดงความรู้สึกของเรา ไม่ใช่ความคิด เช่น ถ้าเราพูดว่า “ฉันรู้สึกว่าหัวหน้าไม่สนใจฉันเลย” นี่เป็นการตีความการกระทำของผู้อื่น ความรู้สึกจริงๆ อาจจะเป็น “ฉันรู้สึกน้อยใจ” หรือ “ฉันรู้สึกกลุ้มใจ” หรือ “ฉันรู้สึกกังวลใจมาก” การสัมผัสความรู้สึกและแสดงความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญเพราะจะช่วยให้เราเริ่มรับผิดชอบต่อประสบการณ์ของเราเอง โดยไม่มีการกล่าวโทษผู้อื่น เราก็สามารถที่จะตระหนักรู้ว่าความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้น แท้จริงแล้วมาจากความต้องการของเราเองที่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับการตอบสนอง เช่นเดียวกับขั้นตอนการสังเกต การแสดงความรู้สึกโดยไม่กล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง จะช่วยให้เขาได้ยินสาระสำคัญที่เราสื่อออกไป หลังจากนั้นเราจะพบว่าโอกาสที่ความใส่ใจ ความเข้าใจ และความร่วมมือจะเกิดตามมาได้ง่ายขึ้น ตัวอย่าง ความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการได้รับการตอบสนอง เช่น สงบ สบายใจ พอใจ ผ่อนคลาย อิ่มใจ โล่งใจ ชื่นใจ, เป็นมิตร เอ็นดู กระตือรือร้น มีพลัง ดีใจ สุขใจ เบิกบาน ฯลฯ ตัวอย่างความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการ

ไม่ได้รับการตอบสนอง เช่น หวาดวิตก ยุ่งยากใจ ประหม่า รำคาญ อึดอัด ไม่ไว้วางใจ ระแวง กังวล หดหู่ ทุกข์ใจ ฯลฯ ทั้งนี้ การสื่อสารอย่างสันติเปรียบเทียบความรู้สึกว่าเป็นดั่งกลิ่นของดอกไม้ และความต้องการคือตัวดอกไม้ เมื่อใดที่เราได้กลิ่นของดอกไม้ เราสามารถค้นลึกลงไปหาดอกไม้หรือความต้องการในส่วนลึกของเราได้ เพราะแท้จริงแล้วการกระทำหรือคำพูดของคนอื่นไม่ได้เป็นสาเหตุให้เราเกิดความรู้สึกขึ้นมา ซึ่งมันอาจเป็นเพียงตัวกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกนั้น แต่สาเหตุหลักที่แท้จริงแล้วมาจากความต้องการของเราที่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับการตอบสนองต่างหาก

๓. ความต้องการ หมายถึง สิ่งที่มีชีวิตชีวาที่สุดในตัวเรา เป็นคุณค่าและความปรารถนาที่ลึกซึ้งที่สุดของมนุษยชาติและมนุษย์ทุกคนต่างก็มีความต้องการภายในเช่นนี้ ความต้องการเป็นการแสดงออกของความเป็นมนุษย์ รวมทั้งเป็นต้นเหตุก่อให้เกิดความรู้สึกในขณะใดขณะหนึ่ง ซึ่งการรับรู้ถึงความต้องการของเรา การทำความเข้าใจ และระบุความต้องการเหล่านั้นจะช่วยให้เรารับผิดชอบต่อความรู้สึกของตัวเองโดยไม่กล่าวโทษหรือตำหนิตัวเราและผู้อื่น การฝึกฝนเช่นนี้จะช่วยพัฒนาความเข้าใจในตัวเอง การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และทำให้ความต้องการของทุกคนบรรลุผลได้มากขึ้น ความต้องการเป็นหัวใจหลักของการสื่อสารอย่างสันติ ยิ่งเรามีความเข้าใจ และเข้าถึงความต้องการได้ชัดเจนเพียงใดก็ยิ่งช่วยให้เรามอบความกรุณาต่อตัวเองและผู้อื่นได้มากขึ้นเพียงนั้น แม้ว่าบุคคลผู้นั้นจะเป็นผู้ที่เรามีความขัดแย้งด้วยก็ตาม

หัวใจสำคัญในการระบุและการแสดงความต้องการ คือ เน้นคำพูดที่บรรยายความต้องการร่วมของมนุษย์ แทนที่จะใช้คำพูดที่บรรยายวิธีการหรือแผนการเฉพาะเจาะจงที่ใช้เพื่อตอบสนองความต้องการของเรา แต่คนส่วนใหญ่นั้น เมื่อต้องสื่อสารความต้องการของตัวเอง โดยทั่วไปมักจะพูดบอกถึงวิธีการ แทนที่จะบอกความต้องการที่แท้จริง เช่น การพูดว่า “ฉันต้องการให้คุณมางานวันเกิดของฉัน” เป็นการพูดถึงวิธีการมากกว่าความต้องการ ซึ่งในที่นี้ความต้องการจริงๆ ของผู้พูดอาจเป็นความรักและมิตรภาพ ซึ่งความต้องการนี้สามารถมีวิธีการตอบสนองได้หลายวิธีไม่ใช่เพียงแค่การมาร่วมงานวันเกิดเท่านั้น แต่ถ้าเรายึดติดอยู่ที่วิธีการ (คือการไปร่วมวันเกิด) อาจทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้

ดร. โรเซนเบอร์กได้นำเสนอแนวทางการแยกแยะวิธีการออกจากความต้องการ เป็นคำย่อ PLATO ซึ่งเป็นเครื่องมือหรือตัวช่วยในการแยกแยะได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

Person	บุคคล
Location	สถานที่
Action	การกระทำ
Time	เวลา
Object	วัตถุ สิ่งของ

เพราะเมื่อใดก็ตามที่เรากำลังพูดถึงประโยคที่มีส่วนประกอบของ PLATO แม้แค่เพียงคำเดียวหรือมากกว่านั้น ก็เป็นการแสดงว่าเรากำลังพูดถึง “วิธีการ” ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริง เช่น “ผมต้องการให้คุณเสนอโครงการภายในเวลาหนึ่งอาทิตย์” ซึ่งถ้าดูตามรูปแบบประโยค คำว่า“คุณ” เป็นบุคคล “ส่ง” เป็นการกระทำ “หนึ่งอาทิตย์” เป็นเวลา และคำว่า “โครงการ” เป็นวัตถุ ซึ่งภายใต้หลักการสื่อสารอย่างสันตินั้น ประโยคดังกล่าวจัดเป็นวิธีการมากกว่าที่จะบอกความต้องการที่แท้จริง ซึ่งเราสามารถปรับเป็นประโยคว่า “ผมต้องการความมีประสิทธิภาพและความร่วมมือในการทำงาน”

หากเราพิจารณาให้ลึกลงไปเราจะพบว่า ทุกคนใช้วิธีการที่แตกต่างกันไป ก็เพื่อตอบสนองความต้องการเดียวกัน คือความรักและมิตรภาพ ดังนั้นเราจึงพยายามมองผ่านตัววิธีการลงไปหาความต้องร่วมของมนุษย์ การทำเช่นนี้ ก็เพื่อเปิดโอกาสให้ต่างฝ่ายต่างเห็นความเป็นมนุษย์ของกันและกัน ความกรุณา ความเข้าใจต่อกันก็จะเกิดตามมาได้โดยง่าย และด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกันว่า แท้จริงแล้วแต่ละฝ่ายต้องการอะไร เราจะมีอิสระในการหาวิธีการอันหลากหลายมาตอบสนองความต้องการในส่วนลึกของทุกฝ่าย ในบางครั้งเราอาจจะมีทรัพยากรที่จำกัดไม่เพียงพอ หรือเรามองไม่เห็นช่องทางที่จะตอบสนองความต้องการของทุกฝ่ายในเวลาเดียวกันได้ แต่สิ่งสำคัญในการสานสัมพันธ์คือการใส่ใจและให้คุณค่ากับความต้องการของทุกฝ่าย แต่ในกรณีที่ความต้องการของเราไม่ได้รับการตอบสนอง เราอาจจะยอมให้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเปิดเผยตัวตนออกมาอย่างเต็มที่โดยไม่ปิดกั้นหรือกดทับไว้ ถ้าเรารู้จักที่จะรับรู้และยอมรับความรู้สึกนั้นอย่างตรงไปตรงมา หรืออาจตระหนักรู้กับความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง การทำเช่นนี้จะเป็นการสร้างพื้นที่ว่างภายในใจให้พร้อมที่จะเปิดรับกับสิ่งต่างๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นต่อไป เพราะแท้จริงแล้วสิ่งที่มนุษย์มีร่วมกันนั้น อาจเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้หรือเป็นคุณค่าที่ลึกซึ้งของมนุษยชาติ

๔. การขอร้อง หมายถึง การบอกให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบว่าเขาจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้ความต้องการในส่วนลึกของเราได้รับการตอบสนอง หรือวิธีการใดก็ตามที่เราคาดว่าสามารถสื่อสารเพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการในส่วนลึกของเราได้ เป้าหมายของการขอร้อง คือ การเลือกว่าเราจะขอให้อีกฝ่ายกระทำสิ่งใดที่เชื่อว่าจะทำให้ความต้องการของเราบรรลุผลแล้วบอกให้เขารับทราบอย่างชัดเจน เช่น “คุณจะช่วยทำรายงานนี้ให้เสร็จภายในสองวันจะได้ไหมครับ” การที่อีกฝ่ายหนึ่งจะตอบสนองความต้องการของเราหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับว่าความสัมพันธ์ระหว่างเรากับอีกฝ่ายเป็นอย่างไร บ่อยครั้งคำขอร้องก็เป็นไปเพื่อการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขา และเป็นการหยั่งดูว่าเราเปิดใจต่อกันเพียงพอที่จะเดินหน้าขอร้องให้เขาทำสิ่งหนึ่งหรือไม่ ทั้งนี้ เราสามารถขอร้องเพื่อให้ผู้อื่นบอกถึงความรู้สึกนึกคิดของเขาออกมาให้เรารับรู้ เช่น “คุณช่วยบอกผมได้ไหมว่าคุณรู้สึกอย่างไรกับการทำงานของเรา” และขอร้องเพื่อให้ผู้อื่นทบทวนว่าเขาเข้าใจเราว่าอย่างไร เช่น “คุณเข้าใจสิ่งที่ผมพูดไปเมื่อสักครู่ว่าอย่างไร ช่วยบอกผมหน่อยครับ” หัวใจสำคัญของการขอร้อง คือ เราเต็มใจเปิดรับการปฏิเสธ และยังพร้อมที่จะดำเนินการสนทนาต่อไป เพื่อหาหนทางให้ความต้องการของทุกฝ่ายบรรลุผล

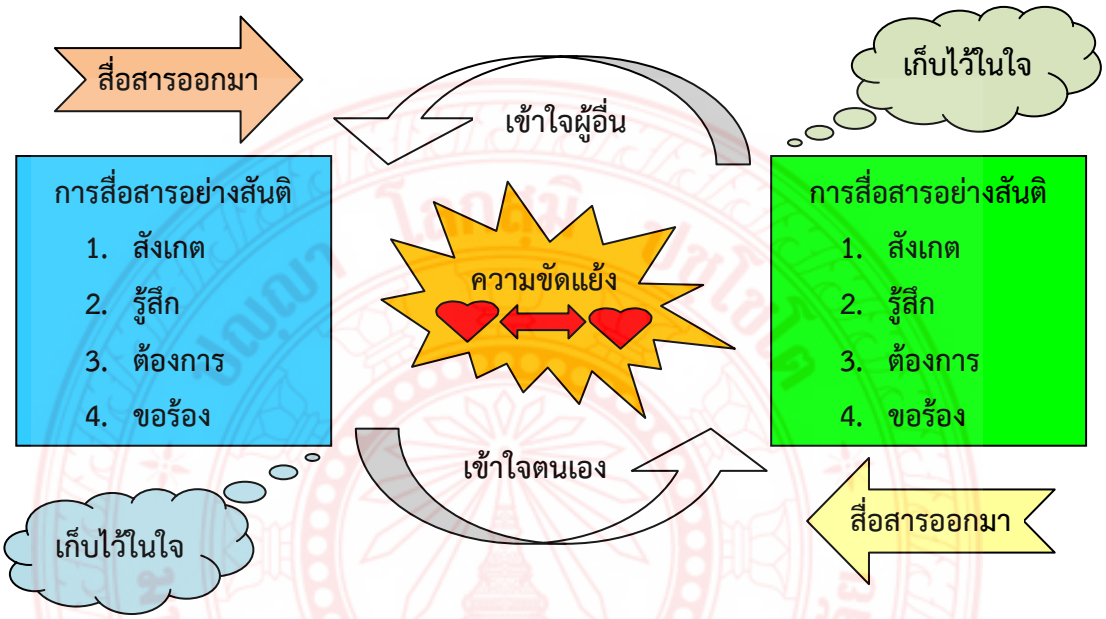
โดยการใช้ภาษาที่เป็นรูปธรรม ชัดเจน เฉพาะเจาะจง และสามารถปฏิบัติได้จริง เช่น ถ้าเราขอร้องว่า "ฉันต้องการให้เธอมาทำงานตรงเวลาทุกครั้ง" คำขอร้องเช่นนี้มักไม่สามารถปฏิบัติได้จริง แต่ถ้าเราขอร้องว่า "คุณมีเวลาคุยกับฉันสัก ๒๐ นาทีจะได้ไหม เราจะได้ปรึกษากันว่าจะช่วยให้คุณมาทำงานทัน ๙ โมงเช้าได้อย่างไร" คำขอร้องเช่นนี้เป็นรูปธรรมและปฏิบัติได้จริง แต่ในคำขอร้องแรกนั้นแม้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะตอบรับว่าจะมาตรงตามเวลาทุกครั้ง แต่ความต้องการในส่วนลึก เช่น การยอมรับ ความมั่นใจ ความรับผิดชอบ ความเคารพ ฯลฯ อาจไม่ได้รับการตอบสนองแต่อย่างใด

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่าคำขอร้องนั้นแตกต่างจากคำสั่ง สิ่งที่เราแสดงออกในกรณีที่คำขอร้องของเราถูกปฏิเสธ เป็นตัวชี้ว่าเราขอร้องหรือเราออกคำสั่ง ถ้าเราออกคำสั่งอีกฝ่ายหนึ่งอาจจะรู้สึกผิดหรือคิดว่าถูกตำหนิที่ไม่ทำตามเรา แต่ถ้าเราใช้การขอร้องแทน เราก็จะสนทนาต่อไปด้วยใจที่เปิดกว้างหรือถามคำถามอีกฝ่ายหนึ่งเพิ่มขึ้นเพื่อช่วยให้เราเข้าใจได้มากขึ้นว่าเพราะอะไรเขาจึงปฏิเสธคำขอร้องของเรา หรือถ้าพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ เมื่อเกิดการปฏิเสธนั่นเป็นจุดเริ่มต้นของการเจรจาหรือการสานสัมพันธ์ เมื่อเรากล่าวคำขอร้องออกมาได้อย่างชัดเจน อีกฝ่ายหนึ่งก็จะรับรู้ว่านี่เป็นคำขอร้อง ไม่ใช่คำสั่ง เขาจะไม่คิดว่าถูกบังคับแต่จะรู้ว่ามีทางเลือกอื่นๆ อีก และความต้องการของเขาก็ได้รับการใส่ใจ ผลก็คือถึงแม้เขาอาจจะไม่ตอบสนองคำขอร้องหรือความต้องการของเราในขณะนั้น แต่เป็นไปได้ว่าเราได้เชื่อมความสัมพันธ์ และสร้างความไว้วางใจระหว่างกันแล้ว ฉะนั้น คำขอร้องจะเป็นคำขอร้องอย่างแท้จริงได้ก็ต่อเมื่อเรามีความเข้าใจว่า สาเหตุที่อีกฝ่ายหนึ่งปฏิเสธเรานั้น อาจเป็นเพราะว่าเขามีความต้องการอะไรบางอย่างในส่วนลึกที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำปฏิเสธนั้นเอง (Find the "Yes" behind the "No") การสื่อสารอย่างสันติถือเป็นการกล้าเผชิญหน้ากับอารมณ์ ความรู้สึกที่รุนแรงภายในตัวเราเองแล้วแปรเปลี่ยนเป็นความเข้าใจ การเข้าใจความต้องการของตัวเองจะช่วยให้เราเห็นวิธีการอันหลากหลายที่สามารถนำมาใช้เพื่อตอบสนองความต้องการของเรา เราจะรู้สึกเป็นอิสระและมีพลังในการแก้ไขปัญหาต่างๆ อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในที่สุด เมื่อเราฝึกปฏิบัติจนทำให้ความเข้าใจตัวเองหยั่งรากลึก และมั่นคงแท้จริงแล้ว เราก็จะสามารถรักษาความกรุณาที่มีต่อตัวเองและต่อผู้อื่นได้ ถึงแม้ว่าเราจะอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ความขัดแย้งที่รุนแรง หรือเผชิญปัญหากดดันมากมายเพียงใดก็ตาม

๒.๒.๙ การแปรเปลี่ยนความขัดแย้งด้วยการสื่อสารอย่างสันติ

การสื่อสารอย่างสันตินั้นเป็นเครื่องมือที่ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์กใช้จัดการความขัดแย้งอย่างได้ผลมาแล้วกว่า ๓๕ ประเทศทั่วโลก ซึ่งเขาทำหน้าที่เป็นคนกลางในการแก้ไขและแปลงเปลี่ยนปัญหาความขัดแย้งรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ระหว่างพ่อแม่กับลูก สามีกับภรรยา หรือปัญหาในองค์การระหว่างผู้จัดการกับคนงาน ปัญหาทางเชื้อชาติพันธุ์ระหว่างชาวปาเลสไตน์กับชาวอิสราเอล ชาวเซอร์เบียกับชาวโครเอเชีย หรือแม้แต่ความขัดแย้งระหว่างกลุ่มคนที่ทำการสู้รบกันในเซียร่า ลีโอน ในไนจีเรีย บุรุนดี ศรีลังกา และรวันดา เขาบอกถึงสิ่งที่เขาได้เรียนรู้จาก

ประสบการณ์ทำงานเป็นนักสันติภาพคือ มนุษย์เราสามารถที่จะแก้ไขความขัดแย้งได้อย่างสันติ เมื่อเราสามารถตอบสนองต่อความต้องการเบื้องลึกของทุกฝ่ายได้ ทั้งยังทำให้ทุกฝ่ายได้รับการดูแลความต้องการและได้รับความพึงพอใจ ซึ่งวิธีการนี้จะสามารถเป็นความจริงได้เมื่อทุกฝ่ายตระหนักรู้ถึงความเป็นเพื่อนมนุษย์โลกด้วยกัน และสร้างความสัมพันธ์อันดีงามต่อกันบนฐานของความกรุณา ดังที่แสดงตามแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๒.๓๖ แสดงการแปรเปลี่ยนความขัดแย้งด้วยการสื่อสารอย่างสันติ (ผู้วิจัย)

ทั้งนี้ เราสามารถนำการสื่อสารอย่างสันติ มาใช้เป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ทั้งในกรณีที่เราเป็นคู่ขัดแย้งเองหรือเมื่อเราเป็นคนกลาง การแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยวิธีนี้มีลักษณะที่แตกต่างจากวิธีการอื่น ดังนี้

๑) สื่อสารอย่างสันติในกรณีที่เราเป็นคู่ขัดแย้ง

ในกรณีที่เรากำลังเป็นคู่ขัดแย้ง สิ่งแรกที่เป็นประโยชน์เมื่ออยู่ท่ามกลางความขัดแย้งก็คือหยุดการใช้คำตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ หรือโยนความผิดให้กับอีกฝ่ายหนึ่ง เพราะการทำเช่นนั้นจะเป็นดั่งการราดน้ำมันเข้าไปในกองไฟ ทำให้ความขัดแย้งจากจุดเล็กๆ ขยายตัวรุนแรงขึ้น ซึ่งเราอาจจะใช้การกลับมาอยู่กับลมหายใจเป็นเครื่องเตือนให้เราหยุดการกระทำที่จะทำให้ความขัดแย้งลุกลาม การหายใจยาวและลึกจะช่วยให้เราคุมสติในสถานการณ์ความขัดแย้งได้ จากนั้นจึงใช้เวลากลับมาสำรวจภายในใจตนเองว่า ขณะนี้เรามีความรู้สึกอย่างไร เพราะความต้องการอะไรในส่วนลึกของเราที่ไม่ได้รับการตอบสนอง การกลับมาหาความต้องการในส่วนลึกนี้จะทำให้เรารับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น และยุติการกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อเราเข้าใจความต้องการของเราแล้ว ขอให้เราพิจารณาดูว่าขณะนี้เรา

จะขอร้องอะไรอีกฝ่ายหนึ่งได้บ้าง เพื่อทำให้ความต้องการในส่วนลึกของเราได้รับการตอบสนอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากถ้าเราตระหนักว่า เรามีทางเลือกหลายทางในการทำให้ความต้องการในส่วนลึกของเราได้รับการตอบสนอง

ทั้งนี้ หากเราเห็นว่าอีกฝ่ายหนึ่งยังพอจะเปิดรับฟังเราได้ เราก็สามารถเลือกสื่อสารให้เขารับรู้ด้วยองค์ประกอบ ๔ ประการของการสื่อสารอย่างสันติ หากเขาเข้าใจและตอบตกลงทำตามคำขอร้อง นั่นเท่ากับว่าเราได้คลี่คลายปัญหาแล้ว แต่ทว่าหากเขาตอบปฏิเสธ เราสามารถสนทนากับเขาต่อไปเพื่อหาหนทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน การให้ความเคารพในคำตอบ หรือปฏิกิริยาของอีกฝ่ายหนึ่งที่มีต่อคำขอร้องของเราเป็นสิ่งสำคัญ โดยเราสามารถค้นหาความต้องการในส่วนลึกที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำปฏิเสธของเขาได้ และโอกาสในการแก้ปัญหาก็ยังเปิดกว้างอยู่ต่อไป แต่ถ้าเราได้ยินคำปฏิเสธของเขาแล้วกลับเข้าใจว่าเขากำลังปฏิเสธตัวเรา เราอาจจะรู้สึกขุ่นเคืองใจและเริ่มต่อว่าอีกฝ่ายหนึ่ง โอกาสในการแก้ปัญหาของเราก็จะลดลงไปในทันที

อย่างไรก็ตาม การเข้าใจความต้องการในส่วนลึกของอีกฝ่ายหนึ่งนั้น ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องยอมทำตามข้อเรียกร้องของเขา โดยละเลยความต้องการในส่วนลึกของเรา หากแต่เราให้ความเข้าใจเพื่อแสดงว่าเราใส่ใจทั้งความต้องการในส่วนลึกของฝ่ายคู่สนทนาและฝ่ายเรา เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งมั่นใจว่าเราให้ความสำคัญกับความต้องการในส่วนลึกของเขาด้วย เขาจะให้ความร่วมมือในการแสวงหาข้อตกลงที่ทำให้ความต้องการในส่วนลึกของทุกฝ่ายได้รับการตอบสนอง ซึ่งหากเป็นกรณีที่อีกฝ่ายหนึ่งไม่ต้องการจะรับฟังเราแต่อย่างใด ก็เท่ากับว่าช่องทางการสื่อสารทางฝั่งเขาถูกปิดลงแล้ว ในกรณีนี้เรายังมีอีกหลากหลายทางเลือกที่สามารถทำได้ ถ้าเราสามารถแสดงความเข้าใจเขาได้ในขณะที่เกิดเหตุการณ์นั้นๆ ซึ่งเป็นการส่งผลให้การสื่อสารและการหาทางแก้ไขปัญหาดำเนินต่อไปได้ราบรื่นยิ่งขึ้น ทั้งนี้เราสามารถใช้วิธีการแสดงความเข้าใจนี้ในเวลาใดก็ได้ แต่มีข้อยกเว้นอยู่กรณีหนึ่งคือเมื่อคู่สื่อสารไม่เปิดรับแม้แต่กระทั่งความเข้าใจจากอีกฝ่ายหนึ่ง ในสถานการณ์เช่นนั้น เราจำเป็นต้องทำการเข้าใจความรู้สึกและความต้องการในส่วนลึกของเขาอยู่ภายในใจ วิธีการเช่นนี้จะช่วยให้เรายังคงรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลนั้นได้อยู่ การทำงานภายในจิตใจของตัวเราเอง โดยการให้ความเข้าใจผู้อื่นนั้นอาจจะส่งผลให้เราสามารถหาหนทางหรือวิธีสานความสัมพันธ์ รวมทั้งแสดงความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งได้ในเวลาถัดมา แต่ในกรณีที่ตัวเราเองรู้สึกว่าไม่พร้อมที่จะทำความเข้าใจผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นการให้ความเข้าใจผู้อื่นในใจหรือการให้ความเข้าใจผู้อื่นโดยการพูดออกมา การหาหนทางหรือการใช้วิธีการอื่นอาจจะเหมาะสมกับกรณีนี้

ทั้งนี้ ในการจัดการกับความขัดแย้งคู่สื่อสารสามารถเลือกใช้วิธีการที่สามารถแปลงเปลี่ยนความขัดแย้งโดยแบ่งเป็น ๒ ทางเลือก คือ ดำเนินการสื่อสารหรือยุติการสื่อสาร อธิบายดังต่อไปนี้

(๑) ดำเนินการสื่อสารและสนทนากันต่อไป ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ วิธีการ

๑.๑ การแสดงความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

๑.๒ การเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นภายในใจ

๑.๓ การเปิดใจอธิบายถึงตัวเองโดยไม่ตำหนิหรือปกป้องตนเอง

๑.๔ การขอร้องให้อีกฝ่ายฟังโดยการแสดงว่าเราต้องการความเข้าใจ

๑.๕ การใช้เสียงตะโกนแบบสันติโดยการเปิดเผยความรู้สึกเจ็บปวดของเรา

(๒) ยุติการสื่อสารโดยหยุดการสนทนาชั่วคราว ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ วิธีการ

๒.๑ การปฐมพยาบาลด้วยการให้ความเข้าใจแก่ตัวเอง

๒.๒ การขอเวลานอกเพื่อหยุดพักการสนทนาเมื่อเรารู้สึกเจ็บปวด

๒.๓ การหาความเข้าใจจากผู้อื่นที่สามารถให้ความเข้าใจเราได้

๒) สื่อสารอย่างสันติในกรณีที่เราเป็นคนกลาง

การสื่อสารอย่างสันติในกรณีที่ต้องทำหน้าที่เป็นคนกลางนั้น เราจำเป็นที่จะต้องพยายามสร้างความสัมพันธ์อันเต็มไปด้วยความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจกันและกัน ความเคารพซึ่งกันและกันระหว่างคู่ขัดแย้งทั้งสองฝ่าย เมื่อใดก็ตามที่คนกลางสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่เปี่ยมคุณภาพขึ้นมาได้ในกระบวนการสื่อสาร เมื่อนั้นค่อยเปิดโอกาสให้คู่ขัดแย้งสื่อสารกัน เพื่อแสวงหาวิธีการร่วมกันในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ซึ่งการทำเช่นนี้ก็เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันในคู่ขัดแย้ง เพราะหากคู่ขัดแย้งยังไม่สามารถเห็นใจหรือเข้าใจอีกฝ่าย รวมทั้งถ้าต่างฝ่ายต่างยังมองกันเป็นศัตรูคู่อริอยู่ การหาหนทางที่จะแก้ไขปัญหาความขัดแย้งก็คงยากที่จะเป็นไปได้จริง เพราะต่างฝ่ายต่างมีความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบอารมณ์ระหว่างกัน ไม่อยากแม้แต่จะมองหน้าหรือรับฟังอีกฝ่าย คงเป็นการยากที่จะหันหน้ามาคุยกัน การที่จะขอร้องให้แต่ละฝ่ายเปิดใจพูดคุย และทำตามข้อเรียกร้องก็คงจะเป็นไปได้ยาก แต่ทว่า หากคู่ขัดแย้งทั้งสองฝ่ายเริ่มเปิดใจยอมรับที่จะพูดคุยสื่อสารกัน โดยที่ละวางความเป็นตัวตนและความเป็นคู่อริระหว่างกันลง โดยมองเห็นความเป็นมนุษย์ของกันและกัน ยอมเปิดใจที่จะทำการสานสัมพันธ์ก็ย่อมส่งผลให้การหาหนทางแก้ปัญหาหรือทางออกจากปัญหาคงจะเป็นไปได้ง่ายมากขึ้น

ทั้งนี้ การสื่อสารอย่างสันติเพื่อหาวิธีการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งนั้น เป็นการประยุกต์ใช้จากองค์ประกอบที่ ๔ ของการสื่อสารอย่างสันติ คือ การขอร้อง แต่ไม่ใช่วิธีการในการประนีประนอมที่ต่างฝ่ายต่างต้องยอมกัน ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่เป็นคนกลางจะต้องหาหนทางหรือวิธีการในการแก้ปัญหาที่ทุกฝ่ายพอใจร่วมกัน ดังนั้นในกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ คนกลางจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศของความเป็นมิตรและไม่มีการบังคับให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องยอมตามอีกฝ่ายหนึ่ง แต่ว่าผู้เป็นคนกลางต้องพยายามให้ความสำคัญกับทุกฝ่ายโดยทำให้ความต้องการในส่วนลึกได้รับการตอบสนอง นอกจากนั้นเราสามารถทำหน้าที่เป็นคนกลางได้ทั้งในกรณีเป็นทางการและไม่เป็นทางการ อนึ่ง การทำหน้าที่เป็นคนกลางในสถานการณ์ความขัดแย้งตามกระบวนการสื่อสารอย่างสันตินั้น สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ช่วงระยะเวลา (Two Phases) ๕ ขั้นตอน (Five Steps) ๙ ทักษะ (Nine Mediation Skills) ดังอธิบายได้ตามด้านล่างนี้

๒ ช่วงระยะเวลา (Two Phases)

(๑) ช่วงระยะเวลาของการทำความเข้าใจและการเชื่อมโยง ซึ่งทำได้โดยให้การสนับสนุนแต่ละฝ่ายเพื่อที่จะเชื่อมโยงลงไปถึงความต้องการของแต่ละบุคคล โดยการเปิดใจรับฟังอีกฝ่ายแบบปราศจากการตีความ วิพากษ์วิจารณ์ อคติ แต่ทว่าเป็นการแปลความต้องการของอีกฝ่าย (อยู่ในขั้นตอนที่ ๑-๔)

(๒) ช่วงระยะเวลาของการอุบัติขึ้นของวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งทำได้โดยช่วยเหลือหรืออำนวยความสะดวกแต่ละฝ่ายในการแสวงหาทางออกของปัญหาร่วมกัน ซึ่งสามารถที่จะทำได้โดยใช้วิธีการขอร้องและการหาข้อตกลงร่วมกัน (อยู่ในขั้นตอนที่ ๕)

๕ ขั้นตอน (Five Steps)

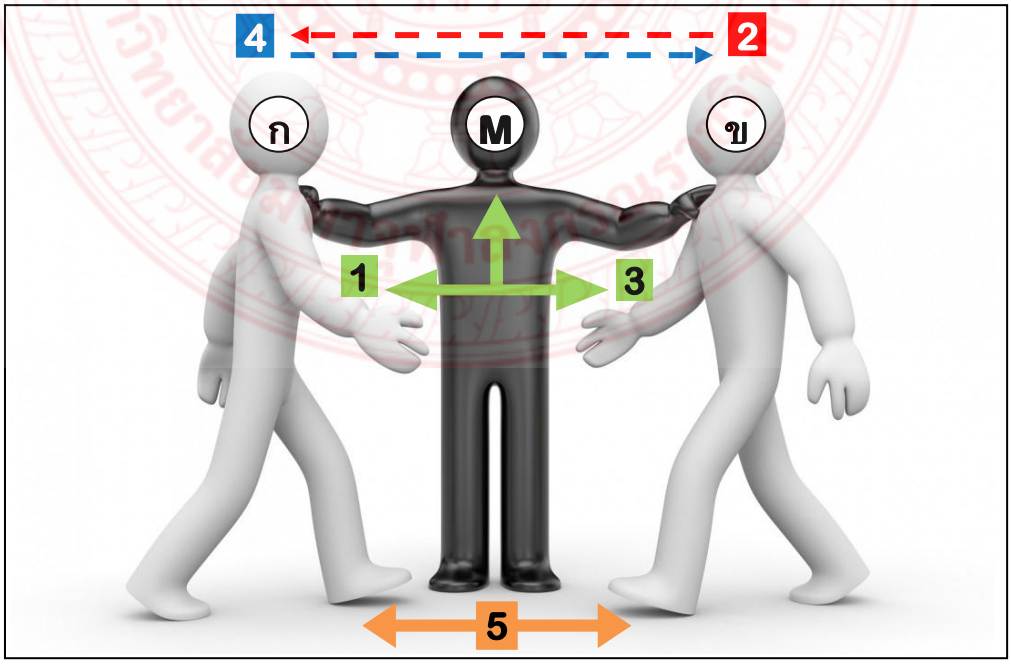
(๑) ให้ความเข้าใจฝ่าย (ก) ค้นหาและดึงความต้องการในเบื้องลึกของ (ก) ออกมา

(๒) ขอร้องให้ฝ่าย (ข) รับฟังและสะท้อนความต้องการของฝ่าย (ก) ออกมา

(๓) ให้ความเข้าใจฝ่าย (ข) ค้นหาและดึงความต้องการในเบื้องลึกของ (ข) ออกมา

(๔) ขอร้องให้ฝ่าย (ก) รับฟังและสะท้อนความต้องการของฝ่าย (ข) ออกมา

(๕) แสวงหาทางออกของปัญหาร่วมกันโดยใช้วิธีการขอร้องและการหาข้อตกลงร่วม



แผนภาพที่ ๒.๓๗ รูปแบบจำลอง ๕ ขั้นตอนในการเป็นคนกลาง (ผู้วิจัย)

5-Step Mediation Model (MM)

๙ ทักษะ (Nine Mediation Skills[๖๖])

(๑) **การให้ความเข้าใจ (Empathy)** ในระหว่างที่คนกลางกำลังทำหน้าที่รับฟังคู่ขัดแย้งทั้งสองฝ่าย เขาสามารถเลือกที่จะแสดงตนออกมาเป็นคนกลาง, ให้ความเข้าใจแบบเก็บไว้ในใจ, แสดงความเข้าอกใจเข้าใจทุกฝ่าย, ใช้ภาษาสื่อสารอย่างสันติเพื่อค้นหาความต้องการเบื้องลึก (OFNR)

(๒) **การขอร้องให้เชื่อมโยง (Connection Requests)** คนกลางจะต้องทำการขอร้องให้แต่ละฝ่ายสะท้อนอีกฝ่าย หรือ พูดทวนย้อนกลับออกมาในสิ่งที่ตนเองได้ยิน ทั้งในเรื่องการแปลความสิ่งที่ได้ยินว่าตนเองเข้าใจอย่างไร รวมทั้งการแปลความเพื่อค้นหาความต้องการเบื้องลึกจากคำพูดที่ตนเองได้ยินอีกฝ่ายพูดออกมา ซึ่งคนกลางมีหน้าที่ถามแต่ละฝ่ายว่ารู้สึกอย่างไรหลังจากที่ได้ฟังจากอีกฝ่ายสะท้อนว่าเขาได้ยินว่าอะไร และตนเองได้ลองพูดสะท้อนคำพูดออกไปในสิ่งที่อีกฝ่ายเพิ่งพูดออกมา

(๓) **การถามทวนย้ำ (Pulling by the Ears)** เมื่อใดที่เกิดสถานการณ์ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยอมสะท้อนเพื่อแสดงความเข้าใจ หรือ ความต้องการส่วนลึกของผู้พูดเมื่อถูกถาม คนกลางต้องเข้ามาทำหน้าที่ โดยการถามทวนย้ำกลับไปอีกครั้งว่าเขาเต็มใจที่จะพูดสะท้อนถึงความต้องการของอีกฝ่ายหรือไม่

(๔) **การปฐมพยาบาลฉุกเฉินโดยให้ความเข้าใจ (Emergency First-Aid Empathy)** คนกลางเปลี่ยนบทบาทมาทำหน้าที่ให้ความเข้าใจแทนอีกฝ่าย เมื่อตนเองเริ่มรู้สึกถึงสถานการณ์นั้นว่ามีบางคนที่มีปฏิกิริยาควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ หรือว่ามีการแสดงความเข้าใจอีกฝ่ายมากจนเกินไป

(๕) **การติดตามแกะรอย (Tracking)** คนกลางทำหน้าที่ติดตามแกะรอยการดำเนินไปของกระบวนการ โดยเฉพาะความต้องการที่ถูกค้นพบและเปิดเผยออกมา แต่ทว่ายังไม่มีการสะท้อนกลับหรือพูดถึงความต้องการนั้น

(๖) **การขัดจังหวะ (Interrupting)** ในระหว่างที่กระบวนการกำลังดำเนินไป มีบางครั้งที่คนกลางต้องเข้ามาขัดจังหวะผู้ที่กำลังพูดอยู่ โดยมุ่งหวังเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงและให้การช่วยเหลือบุคคลนั้น รวมทั้งเกิดการลื่นไหลของกระบวนการโดยรวม

(๗) **การเข้าใจตนเอง (Self-Empathy)** ในระหว่างทำกระบวนการเป็นคนกลาง ตัวผู้ที่เป็นคนกลางเองสามารถใช้เทคนิคการเชื่อมโยงกับตนเอง (SCP / Self-Connection

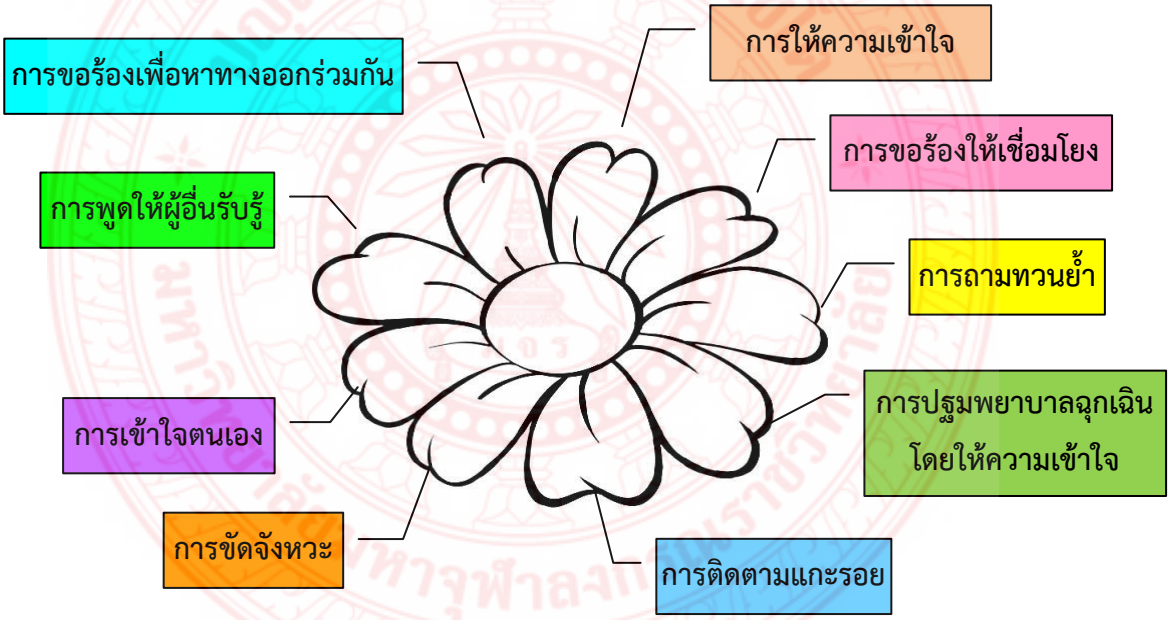
---

[๖๖] John Kinyon and Ike Lasater, **Mediate Your Life Training Manual (Fifth Edition)**, (Amherst, MA : Mediate Your Life, LLC. 2014), pp.35-36.

Practice) ซึ่งเป็นการทำงานกับโลกภายในตนเองในขณะนั้น รวมทั้งเทคนิคในการใช้องค์ประกอบทั้ง ๔ ของกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ (OFNR) เพื่อการเข้าใจตนเอง

(๘) **การพูดให้ผู้อื่นรับรู้ (Self-Expression)** ในระหว่างที่กระบวนการกำลังดำเนินอยู่ คนกลางอาจจะใช้วิธีพูดให้ผู้อื่นรับรู้ถึงความต้องการของตนเอง และขอร้องให้ทุกฝ่ายช่วยกันสะท้อนและค้นหาความต้องการเบื้องลึกของแต่ละฝ่ายออกมา

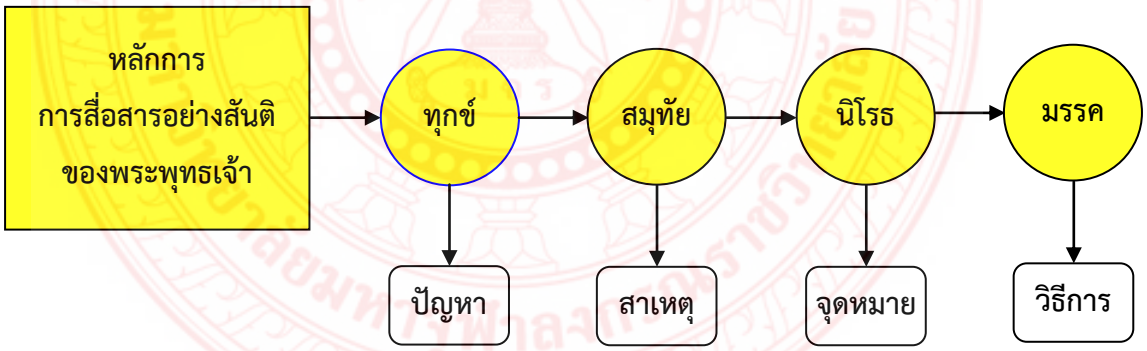
(๙) **การขอร้องเพื่อหาทางออกร่วมกัน (Solution Requests)** คนกลางทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแต่ละฝ่ายอย่างถูกต้องชัดเจนและเป็นการเฉพาะเพื่อทำการเชื่อมโยงกับความต้องการเบื้องลึก แล้วทำการขอร้องออกมาเพื่อให้ความต้องการนั้นได้รับการตอบสนอง ทั้งนี้ คนกลางจำต้องตีกรอบและแยกประเด็นความต้องการเป็นเรื่องๆ ไป โดยใช้การขอร้องไม่ใช่การออกคำสั่ง



แผนภาพที่ ๒.๓๘ รูปแบบจำลองดอกไม้ ๙ ทักษะในการเป็นคนกลาง (ผู้วิจัย)

บทที่ ๓
วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติ
ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จุดประสงค์หลักของการศึกษารูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ในบทที่ ๓ ของงานวิจัยชิ้นนี้ เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งเป็นการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้าว่ามีหลักการอย่างไรบ้าง เพื่อไปทำการบูรณาการ และต่อยอดองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติต่อไป โดยในบทที่ ๓ นี้ ผู้วิจัยได้ใช้หลักการเรื่องการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้าในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาเป็น “กรอบ” เพื่อการศึกษาวิเคราะห์ประเด็นต่างๆ ให้สอดรับกับวัตถุประสงค์นั้นต่อไป ดังแสดงได้ตามด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๓.๑ แสดงกรอบการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติ ของพระพุทธเจ้าในพระพุทธศาสนาเถรวาท (ผู้วิจัย)

จากการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยมองเห็นว่าการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนานั้นเริ่มขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อครั้งสมัยพุทธกาลที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงพระธรรมที่ตรัสรู้เป็นครั้งแรกแก่เหล่าปัญจวัคคีย์ด้วย “พระกรุณาคุณ” ที่มีต่อสัตว์โลก จึงถือได้ว่าวันนี้เป็นวันเริ่มต้นประกาศพระพุทธศาสนาแก่ชาวโลก และด้วยการที่พระพุทธเจ้าทรงสามารถ แสดง เปิดเผย ทำให้แจ้งแก่ชาวโลก ซึ่งพระธรรมที่ตรัสรู้ได้ จึงถือได้ว่าพระพุทธองค์ได้ทรงกลายเป็นสมเด็จพระบรมศาสดา

สัมมาสัมพุทธเจ้าโดยสมบูรณ์ คือทรงสำเร็จภารกิจแห่งการเป็นพระพุทธเจ้าผู้เป็น “สัมมาสัมพุทธะ” คือเป็นพระพุทธเจ้าผู้สามารถแสดงสิ่งที่ตรัสรู้ให้ผู้อื่นรู้ตามได้[๑]

ซึ่งภายหลังจากพระพุทธองค์ทรงพิจารณาตามคำเชื้อเชิญของสหัมบดีพรหมที่เชิญให้พระองค์แสดงธรรม พระพุทธองค์จึงทรงพิจารณาตรวจสัตว์โลกด้วยพุทธจักษุ และทรงเห็นว่า สัตว์โลกที่ยังสอนได้มีอยู่เปรียบด้วยดอกบัว ๓ จำพวก[๒] พวกที่จักสอนให้รู้ตามพระองค์ได้ง่ายก็มี พวกที่สอนได้ยากก็มี ฯลฯ ดังความในอรรถกถาดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เพราะทราบการอาราธนาของสหัมบดีพรหม และเพราะอาศัยความกรุณาในสัตว์ทั้งหลาย เราจึงได้ตรวจดูโลกด้วยพุทธจักษุ ก็ได้เห็นเหล่าสัตว์ผู้มีกิเลสดุจธุลีในดวงตาน้อยก็มี ผู้มีกิเลสดุจธุลีในดวงตามากก็มี ผู้มีอินทรีย์กล้าก็มี ผู้มีอินทรีย์อ่อนก็มี ผู้มีอาการดีก็มี ผู้มีอาการชั่วก็มี ผู้พอจะพึงสอนให้รู้ได้ง่ายก็มี ผู้จะพึงสอนให้รู้ได้ยากก็มี บางพวกมีปกติเห็นโทษและภัยในปรโลก มีอธิบายเป็นคำเปรียบว่า ในกออุบล ในกอปทุม หรือในกอบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริกบางดอกเกิดในน้ำ เจริญในน้ำ อยู่กับน้ำยังจมอยู่ภายในน้ำ อันน้ำหล่อเลี้ยงไว้ บางดอกเกิดในน้ำเจริญในน้ำ อยู่กับน้ำตั้งอยู่เสมอกับน้ำ บางดอกเกิดในน้ำ เจริญในน้ำ โผล่พ้นน้ำขึ้นมาแล้วตั้งอยู่ น้ำกำซาบเข้าไปไม่ได้ ฉันใด เราขณะที่ตรวจดูโลกด้วยพุทธจักษุ ก็ได้เห็นเหล่าสัตว์ ฉันนั้น คือ บางพวกมีกิเลสดุจธุลีในดวงตาน้อย บางพวกมีกิเลสดุจธุลีในดวงตามาก บางพวกมีอินทรีย์กล้า บางพวกมีอินทรีย์อ่อน บางพวกมีอาการดี บางพวกมีอาการชั่ว บางพวกพอจะสอนให้รู้ได้ง่าย บางพวกสอนให้รู้ได้ยาก บางพวกมีปรกติเห็นโทษและภัยในปรโลก. เราจึงได้กล่าวคาถาตอบสหัมบดีพรหมว่าเราได้เปิดประตูอมฤตธรรมรับชนผู้ชอบสดับ ซึ่งยื่นศรัทธาภาชนะออกรับ ดูกรพรหมเรานึกถึงความลำบาก จึงไม่ได้แสดงธรรมที่ประณีตซึ่งเราชำนาญดีในหมู่มนุษย์. เมื่อสหัมบดีพรหมทราบว่า พระผู้มีพระภาคทรงประทานโอกาส เพื่อแสดงธรรมแล้วจึงอภิวาทเรา กระทำประทักษิณ อันตรธานไปในที่นั้น.[๓]

จากอรรถกถา ครั้นเมื่อองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตัดสินพระทัยประกาศ “ธรรม” ที่ทรงค้นพบแก่หมู่เวไนยสัตว์ เพื่อเป็นการสงเคราะห์ชาวโลกให้พ้นจากทุกข์นั้น ถือเป็นการกำเนิดหรืออุบัติขึ้นของพระพุทธศาสนา ฉะนั้นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิตทางพระพุทธศาสนา ก็คือหลักการหรือทฤษฎีในการดำเนินชีวิตอย่างสบสุขและเกิด “สันติ” ซึ่งเป็นคำไวพจน์ของ “นิพพาน” โดยสะกดตามภาษาบาลี คือ “สนฺติ” ที่มีความหมายว่า “ความสงบ, ความระงับดับหายหมดไปแห่งความพลุ่ง

---

[๑] วิกิพีเดีย. **ความสำคัญของวันอาสาฬหบูชา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://th.wikipedia.org/wiki/อาสาฬหบูชา [๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๙].

[๒] อธิบายเพิ่มเติม (ผู้วิจัย) พวกที่สอนไม่ได้เป็นบัวจำพวกที่ ๔ คือ ปทปรมะ เป็นบุคคลที่ไม่ตรัสรู้ธรรมได้ในชาตินั้น แม้เรียนมาก ทรงไว้มาก สอนเขามาก (ศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ อรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปทานสูตร ธมฺมเทสนาธิฏฺฐานวณฺณนา).

[๓] ดูรายละเอียดใน “ปาสราสิสูตร”, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๘๒/๓๐๖.

พล่านเร่าร้อนกระวนกระวาย, ภาวะเรียบรื่นไร้ความสับสนวุ่นวาย, ความระงับดับไปแห่งกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดความเร่าร้อนว้าวุ่นขุ่นมัว”[๔] แต่ในบางแห่งอาจจะแปลว่า “ความราบคาบ[๕] ความเยือกเย็น การหยุด” ฯลฯ ซึ่งการจะนำความหมายเหล่านี้ไปใช้ จำต้องพิจารณาที่ตัวบริบทด้วยว่ากำลังกล่าวถึงอะไร เช่น “สันติ” อาจแปลว่า “การคืนดีกัน” หมายถึง การไปทำให้ทั้ง ๒ ฝ่ายซึ่งเป็นศัตรูกันหันกลับมาคืนดีกันนั่นเอง แต่ในบางบริบท “สันติ” อาจแปลว่า “การหยุดเป็นศัตรูกัน” หมายถึง การไปทำให้ทั้ง ๒ ฝ่ายซึ่งเป็นศัตรูกันหันกลับมาเป็นมิตรกันเหมือนเดิมนั่นเอง[๖]

๓.๑ การสื่อสาร: หลักการทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา คือ ศาสนาที่มีพระพุทธเจ้าเป็นศาสดา ซึ่งมีพระธรรมที่พระบรมศาสดาตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองตรัสสอนไว้เป็นหลักคำสอนสำคัญ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนด้วยตนเองหรือที่ทรงเผยแผ่สื่อสารกับชาวโลกให้ยกฐานะตนขึ้นสู่ความบริสุทธิ์สะอาด (ด้วยศีล) เพียบพร้อมด้วยความสงบระงับ (ด้วยสมาธิ) และมีความเข้าใจโลกอย่างแจ่มแจ้ง (ด้วยปัญญา) เพราะพระพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่าทุกคนสามารถพัฒนายกจิตใจตนเอง ให้ไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ด้วยความเพียรของตนหรือการเป็นผู้มีวิริยะ กล่าวคือ ศาสนาพุทธสอนให้มนุษย์บันดาลชีวิตของตนเองด้วยผลแห่งการกระทำของตน ตามกฎแห่งกรรม ซึ่งมิได้มาจากการอ้อนวอนขอจากพระเป็นเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์นอกกาย คือ ให้พึ่งตนเอง[๗] เพื่อพาตัวเองออกจากกองทุกข์ มีจุดมุ่งหมายหลัก คือ การสอนให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลกด้วยวิธีการสร้างปัญญาในการอยู่กับความทุกข์อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง วัตถุประสงค์สูงสุดของศาสนา คือ การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และวัฏจักรการเวียนว่ายตายเกิดเช่นเดียวกับที่พระศาสดาทรงหลุดพ้นได้ด้วยกำลังสติปัญญาและความเพียรของพระองค์เองในฐานะที่พระองค์ก็ทรงเป็นมนุษย์

จากข้อความข้างต้น เมื่อนำมาเทียบเคียงกับหลักการและแนวคิดทางการสื่อสาร ผู้วิจัยมองว่าพระพุทธเจ้าทำหน้าที่เปรียบเสมือนกับผู้ส่งสารที่กำลังส่ง “ตัวสาร” คือ พระธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบจากการตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ และเผยแผ่ไปยังหมู่เวไนยสัตว์ซึ่ง

---

[๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๔), หน้า ๔๓๐.

[๕] เปลื้อง ณ นคร. “สันติ.” **พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย อ. เปลื้อง ณ นคร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://dictionary.sanook.com/search/dict-th-th-pleang/สันติ [๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๙].

[๖] มาโนช ภูมิไพจิตร. **สันติคืออะไร หลายคนอาจตอบว่ารู้แต่ภาษาบาลีมีคำว่าสันตติแปลว่าความสืบต่อ?** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://th.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100325010627AAvaEZw [๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๙].

[๗] ดูรายละเอียดใน “อัตตทีปสูตร”, สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๔๓/๕๙.

เปรียบเสมือนกับผู้รับสาร ผ่านช่องทางสื่อสารที่แตกต่างกันไปตามแต่จริตของผู้รับ[๙] ซึ่งสารแรกที่พระพุทธเจ้าได้สื่อออกไปภายหลังจากการตรัสรู้อริยสัจจ์ธรรม ก็คือ การสื่อสารสาระธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก่เหล่าปัญจวัคคีย์ที่เรียกว่า “โอวาทปาติโมกข์” ดังมีใจความสมบูรณ์[๙] ดังนี้

ความอดทนคือความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสว่า นิพพานเป็นบรมธรรม ผู้ทำร้ายผู้อื่น ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย ผู้เบียดเบียนผู้อื่นไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ธรรม ๓ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ...การไม่พูดร้ายผู้อื่น การไม่ทำร้ายผู้อื่น การสำรวมระวังในปาติโมกข์ ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค การนอนการนั่งในที่อันสงัด การประกอบความเพียรในการทำจิตให้ยิ่ง ธรรม ๖ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ดังจะเห็นได้ว่าหลักโอวาทปาติโมกข์นั้น ถือได้เป็น “หัวใจสำคัญ” ของหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เปรียบเป็น “สาร” ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งทำหน้าที่เปรียบเสมือนกับ “ผู้ส่งสาร” สื่อออกมาโดยการใช้ภาษาพูดที่เข้าใจง่ายเป็น “ช่องทาง” ในกระบวนการติดต่อสื่อสาร โดยมีปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ทำหน้าที่เปรียบเสมือนกับ “ผู้รับสาร” นอกจากนั้น การรับรู้ธรรมะของเหล่าปัญจวัคคีย์ก็แตกต่างกันออกไปตามปัญญาบารมี และกำลังกรรมฝ่ายกุศลที่จะหนุนนำส่งเสริมให้เกิดการรับรู้มากน้อยแตกต่างกันไป ดังเช่นตัวอย่างของ “พระอัญญาโกณฑัญญะ” ผู้เป็นพระภิกษุสาวกของพระพุทธเจ้าที่เมื่อท่านได้รับฟังพระธรรมคำสอน คือ โอวาทปาติโมกข์จากพระพุทธเจ้าแล้วก็ได้ “ดวงตาเห็นธรรม” เป็นรูปแรก โดยท่านเป็นหนึ่งในปัญจวัคคีย์และพระอสีติมหาสาวกผู้เป็นเอตทัคคะในด้านรัตตัญญู หมายถึง เป็นผู้ที่รู้ธรรมก่อนใครในพระพุทธศาสนาและได้ถือบวชก่อนผู้อื่น

๓.๑.๑ ความหมายของการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนา

ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการสื่อสารของพระพุทธเจ้าในส่วนที่เป็นภาษาพูด (วัจนภาษา)และภาษากาย (อวัจนภาษา) ที่ปรากฏเป็นหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทเท่านั้น ซึ่งสมัยพุทธกาลนั้น การสื่อสารหลักของพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้คือภาษาพูด เพราะเป็นการสื่อสารเพื่อสนทนากับผู้ที่เข้ามาพบด้วยหลายหลายจุดประสงค์ เช่น ผู้ที่มาขอคำปรึกษา ผู้ที่มาขอความช่วยเหลือ ผู้ที่มีปัญหาชีวิต ผู้ที่มีความขัดแย้ง ผู้ที่ประสงค์จะทำบุญ ผู้ที่ต้องการศึกษาธรรมะ เป็นต้น ซึ่งหัวข้อเรื่องที่สนทนาก็ถูกจัดอยู่ในหมวดหมู่ที่เป็นทั้งระดับโลกิยธรรม[๑๐] คือ เรื่องที่ยังเกี่ยวข้องกับทางโลกหรือสภาวะที่เนื่องในโลกที่ยังอยู่ในภพสาม และระดับโล

---

[๙] พระพุทธโฆสะเถระ รจนา (สมเด็จพระพุฒจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. เล่ม ๑ ภาคสมาธิ ปริเฉทที่ ๓ กัมมัฏฐานคหณนิเทศ. หน้าที่ ๑๖๑ – ๑๖๕.

[๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๓-๑๘๕/๙๐-๙๑.

[๑๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๔), หน้า ๓๕๔.

กุตตรธรรม[๑๑] คือ เรื่องที่พ้นวิสัยทางโลกหรือสภาวะที่พ้นจากโลกไม่เนื่องด้วยภพสาม ดังนั้น การสื่อสารของพระพุทธเจ้าจึงเป็นการพบปะพูดคุยและเผชิญหน้ากับผู้ที่เข้ามาสอบถามหรือโต้ตอบสนทนากับพระองค์ ซึ่งพระองค์มักเป็นผู้ที่ตรัสเองโดยผ่านการพูดสื่อสารแบบบุคคลต่อบุคคลผ่านข้อธรรมโดยมีเป้าหมายสูงสุด คือ การดับทุกข์ ซึ่งภาษาที่พระองค์ใช้ตรัสนั้นเป็นภาษาพูดที่อยู่ทั้งระดับแบบสามัญชนหรือภาษาแบบชาวบ้าน และภาษาแบบปรมัตถธรรมหรือภาษาทางธรรม ทั้งนี้ ผู้วิจัยอาจจะแบ่งการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนาออกเป็น ๔ แบบ ดังนี้

๑) การสื่อสารภายในตนเองของบุคคล หมายถึง การสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล โดยที่ผู้ส่งสารเป็นบุคคลเดียวกับผู้รับสาร และทำการส่งสารภายในตนเองเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวพันถึงระดับจิตสำนึก จิตใต้สำนึก ความรู้สึกนึกคิดผ่านมโนทวาร สะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมต่างๆ ทางกายภาพผ่านกายทวาร รวมทั้งคำพูดที่สื่อสารออกมาผ่านทางวจีทวาร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการสื่อสารที่เกิดขึ้นโดยบุคคลเพียงคนเดียว ทั้งนี้ พระพุทธศาสนาได้อธิบายเรื่องของบุคคล[๑๒]เอาไว้ว่าประกอบด้วย “รูปและนาม” โดยสามารถแยกย่อยออกเป็นเบญจขันธ์ หรือ “ขันธ์ ๕” ประกอบด้วยสามัญลักษณะตามธรรมชาติ ๓ ประการได้แก่

(๑) รูป หรือ รูปขันธ์ เป็นอวัยวะน้อยใหญ่ หรือกลุ่มรูปที่มีอยู่ในร่างกาย

(๒) จิต คือ วิญญาณขันธ์ คือ ธรรมชาติที่รับรู้สิ่งต่างๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายาตนะภายใน)

(๓) เจตสิก คือ ธรรมที่ประกอบกับจิต ซึ่งเป็นอาการหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ได้แก่

- เวทนาขันธ์ ความรู้สึก ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ ดีใจ เสียใจ เฉยๆ
- สัญญาขันธ์ ธรรมชาติที่มีหน้าที่ในการจำ
- สังขารขันธ์ ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตให้มีลักษณะต่างๆ เป็นดีบ้าง ไม่ดีบ้าง

อธิบายต่อว่า “ขันธ์ ๕” (เบญจขันธ์) หมายถึงสภาวธรรม ๕ ประการซึ่งสามารถจัดหมวดหมู่ออกเป็น ๒ กอง คือ “รูปขันธ์” และ “นามขันธ์” ตามรายละเอียดดังนี้

๑. รูปขันธ์หรือรูปธรรม[๑๓] หมายถึง สิ่งที่มีรูป, สภาวะที่เป็นรูป (ขันธ์ = กอง หมวด หมู่) แปลว่าส่วนที่เป็นวัตถุทั้งหลาย ได้แก่ สสารทั้งหลาย แสง สีทั้งหลาย เสียง กลิ่น รส ความเย็น ความ

---

[๑๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ**, หน้า ๓๕๓.

[๑๒] ประทุม ฤกษ์กลาง. **หลักการสื่อสารตามแนวพุทธศาสนา**. (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์เรียนรู้มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๔๗). หน้า ๒. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http//www.bu.ac.th/knowledgecenter/epaper/ july_dec2004/pratum.pdf [๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๙].

[๑๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๔), หน้า ๓๔๘.

ร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความหย่อน ความตึง อาการเคลื่อนไหวของสิ่งต่างๆ ช่องว่างต่างๆ อากาศ ดิน น้ำ ไฟ ลม สภาพแห่งความเป็นหญิง เป็นชาย เนื้อสมองและระบบของเส้นประสาททั้งหลาย อันเป็นฐานให้จิตเกิด รวมทั้งอาการแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป ดับไปของวัตถุทั้งหลายด้วย

๒. นามขันธ์หรือนามธรรม[๑๔] หมายถึง สภาวะที่น้อมไปหาอารมณ์, ใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ คือ จิต และ เจตสิก แปลว่าส่วนที่เป็นความรู้สึกนึกคิด และความคิดทั้งหลาย รวมเรียกว่า นามขันธ์ แยกได้ ๔ ชนิดคือ

(๑) เวทนาขันธ์ คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ทุกข์ทางกาย โสมนัส (สุขทางใจ) โทมนัส (ทุกข์ทางใจ) อุเบกขาหรืออทุกขมสุขเวทนา (เป็นกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์)

(๒) สัญญาขันธ์ คือ ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่างๆ เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ในการจำนั่นเอง ผู้รู้ท่านกล่าวว่าไม่ใช่เนื้อสมองแต่เป็นส่วนของความรู้สึกนึกคิด เนื้อสมองนั้นจัดเป็นรูปขันธ์ เนื้อสมองเป็นเหมือนสำนักงาน ส่วนนามขันธ์ทั้งหลายเหมือนผู้ที่ทำงานในสำนักงานนั้น

(๓) สังขารขันธ์ คือ ส่วนที่ปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่ปรากฏของจิตนั่นเอง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทาน (สภาพของจิตที่สละสิ่งต่างๆ ออกไป) ความเมตตา กรุณา มุทิตา สมาธิ ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ท้อถอย ความง่วง ความละอาย ความเกรงกลัว ความไม่ละอาย ความไม่เกรงกลัว เจตนาในการทำสิ่งต่างๆ ความลังเลสงสัย ความมั่นใจ ความเย่อหยิ่งถือตัว ความเพียร ปิติ ความยินดีพอใจ ความอิจฉา ความตระหนี่ ศรัทธา สติ ปัญญา การคิด การตรึกตรอง

(๔) วิญญาณขันธ์หรือจิต คือ ผู้ที่รับรู้สิ่งทั้งปวง คือรับรู้ความรู้สึกต่างๆ

กล่าวโดยสรุปเรื่องขันธ์ ๕ คือ รูป จิต เจตสิก ซึ่งการเกิดขึ้นของจิต (วิญญาณขันธ์) จะเกิดขึ้นโดยไม่มีเจตสิก (เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์) นั้นไม่ได้ ลำพังจิตอย่างเดียว ไม่สามารถรับรู้หรือนึกคิดอะไรได้เลย จิตและเจตสิกนั้นจะแยกออกจากกันไม่ได้ ต้องเกิดร่วมกันอิงอาศัยกันเสมอ เพราะจิตแต่ละดวงที่เกิดขึ้นจะต้องมีเจตสิกประกอบปรุงแต่งด้วยเสมอนั่นเอง

๒) การสื่อสารภายนอกตนเองระหว่างพระพุทธเจ้าและบุคคล หมายถึง การสื่อสารที่เกิดขึ้นระหว่างพระพุทธเจ้าและบุคคลในระดับต่างๆ โดยใช้การสื่อสารทางภาษาพูด (วัจนภาษา) และภาษากาย (อวัจนภาษา) รวมทั้งกิริยาท่าทางต่างๆ เช่น การเผยแผ่ธรรมโดยผ่านการพูด การแสดงธรรมเทศนาแบบเจาะจง การสนทนาธรรม การตอบปัญหาปุจฉา-วิสัชนา การให้คำปรึกษา การตัดสินคดีความ การไกล่เกลี่ยความขัดแย้ง เป็นต้น ซึ่งจุดประสงค์หลักที่เป็นเป้าหมายสูงสุดก็คือ การดับทุกข์ จึงมีผู้คนสนใจซักถามข้อธรรมต่างๆ มากมาย โดยที่พระพุทธองค์สามารถตอบข้อสงสัยได้ทั้งหมดตามคุณลักษณะของพระพุทธเจ้าในพุทธคุณ ๙ คือ *“สตฺถา เทวมนุสฺสานํ”* แปลว่า เป็นศาสดา

---

[๑๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ**, หน้า ๑๖๑.

ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย[๑๕] ดังเช่นกรณีที่พระพุทธองค์ทรงสื่อสารกับองคุลิมาลโดยตรัสคำว่า *"เราหยุดแล้ว องคุลิมาล ท่านเล่าจงหยุดเถิด"*[๑๖] หรืออีกกรณีตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับพระวักกลิว่า *"ดูกรวักกลิ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา (ตถาคต)"*[๑๗] เป็นต้น

๓) การสื่อสารภายนอกตนเองระหว่างพระพุทธเจ้าและกลุ่มคน หมายถึง การสื่อสารที่เกิดขึ้นระหว่างพระพุทธเจ้าและกลุ่มบุคคลที่มากกว่า ๑ คนขึ้นไป โดยมีจุดประสงค์หลักเช่นเดียวกันดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น ดังเช่นกรณีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรัตนสูตรในกรุงเวสาลี เมื่อครั้งที่พวกเจ้าลิจฉวีทรงทูลนิมนต์เชิญเนื่องด้วยเหตุที่ชาวกรุงเวสาลีถูกภัย ๓ อย่าง คือ ทุพภิกขภัย อมนุสสภัย และโรคภัยเบียดเบียน[๑๘] ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพิจารณาว่าเมื่อตรัสรัตนสูตรในกรุงเวสาลี การอารักขาจักแผ่ไปแสนโกฏิจักรวาล และเมื่อจบสูตรสัตว์ ๘๔,๐๐๐ จักตรัสรู้ธรรมแล้วจึงทรงรับนิมนต์ หรืออีกกรณีตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงโปรดชฎิลสามพี่น้องนามว่า อุรุเวลากัสสปะ นทีกัสสปะ คยากัสสปะ[๑๙] ณ เมืองราชคฤห์ และทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์หลายอย่างจนชฎิลสามพี่น้องและบริวารอีก ๑๐๐๐ คน ศรัทธาเลื่อมใสแล้วทูลขออุปสมบท พระบรมศาสดาได้ประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทาแก่เหล่าชฎิล และทรงแสดงอาทิตตปริยายสูตรโปรดภิกษุเหล่านั้นจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ด้วยกันทั้งสิ้น เป็นต้น

๔) การสื่อสารผ่านสื่อทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การสื่อสารในพระพุทธศาสนาที่ใช้สื่อต่างๆ ในการเผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารผ่านงานศิลปะและวัฒนธรรมประเพณีที่มีพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน เพื่อเป็นการสร้างศรัทธา เผยแผ่ธรรมะ และสืบทอดคำสอนในพระพุทธศาสนาผ่านการแสดงเป็นสื่อสัญลักษณ์ สื่อศิลปกรรม สื่อสถาปัตยกรรม สื่อปติมากรรม สื่อวรรณกรรม ฯลฯ เช่น โบสถ์ วิหาร ภาพวาดพุทธประวัติ ซุ้มวงกบประตู นิทานชาดก ไตรภูมจักรวาล ตำนานมูลศาสนา ชินกาลมาลีปกรณ์ ปฐมสมโพธิกถา จักรวาลทีปนี เป็นต้น

๓.๑.๒ ลักษณะและความสำคัญของการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาพุทธประวัติที่ผ่านมา ผู้วิจัยมองว่าการสื่อสารตามหลักพระพุทธสานานั้นโดยแท้จริงแล้วมีจุดประสงค์หลักเพียงอย่างเดียวคือ การดับทุกข์และกระทำซึ่งพระนิพพานให้แจ้ง ซึ่งถือเป็นใจความสำคัญของการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนธรรม ๓ ประการที่ถือได้ว่าเป็น "หัวใจพระพุทธศาสนา" ในโอวาทปาติโมกข์ที่พุทธบริษัททั้ง ๔ ได้แก่ ภิกษุ

---

[๑๕] องฺ.ฉกฺก. ๒๒/๒๘๑/๓๑๗.

[๑๖] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๗-๓๔๙/๔๒๑-๔๒๔.

[๑๗] สํ.ข. (ไทย) ๑๙/๒๑๖/๑๑๗.

[๑๘] ขุ.ขุ.๒๕/๗/๕; ขุ.สุ.๒๕/๓๑๔/๓๖๗.

[๑๙] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๐๓/๒๐๒-๒๐๕.

ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ควรน้อมมนสิการไปปฏิบัติตามอย่างแยบคาย ซึ่งธรรมทั้ง ๓ ประการนั้น ประกอบด้วย

๑. **สพฺพปาปสฺส อกรณํ** แปลว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง

๒. **กุสลสฺสูปสมฺปทา** แปลว่า การยังกุศลให้ถึงพร้อม

๓. **สจิตฺตปริโยทปนํ** แปลว่า การทำจิตของตนให้ผ่องใส

นอกจากนั้น ลักษณะของการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ผู้วิจัยอาจทำการแยกออกได้เป็น ๒ ระดับโดยล้อกับลักษณะการเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธเจ้า ตลอดช่วงเวลา ๔๕ พรรษา แห่งการประกาศธรรมไปยังหมู่เวไนยสัตว์ โดยแยกการสื่อสารออกตามระดับปัญญาของผู้รับสาร ซึ่งภาษาที่ทรงใช้และเนื้อหารของสาร ผู้วิจัยมองว่าก็แตกต่างกันออกไปตามแต่ภูมิธรรมของบุคคล ดังเช่น การตรัสสื่อสารเรื่องปฏิจจสมุปบาท[๒๐] กับพระอานนท์ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในมหานิทานสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐

พระอานนท์ทูลว่า *“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น่าอัศจรรย์ ไม่เคยมีมา ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ปฏิจจสมุปบาทนี้ลึกซึ้งสุดประมาณ และปรากฏเป็นของลึก ก็แหละถึงจะเป็นเช่นนั้น ก็ยังปรากฏแก่ข้าพระองค์ เหมือนเป็นของตื้นนัก ฯ”*

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบไปว่า *“เธออย่าพูดอย่างนั้น อานนท์ เธออย่าพูดอย่างนั้น อานนท์ ปฏิจจสมุปบาทนี้ ลึกซึ้งสุดประมาณและปรากฏเป็นของลึก ดูกรอานนท์ เพราะไม่รู้จริง เพราะไม่แทงตลอด ซึ่งธรรมอันนี้ หมู่สัตว์นี้ จึงเกิดเป็นผู้ยุ่งประดุจด้ายของช่างหูก เกิดเป็นปมประหนึ่งกระจุกด้าย เป็นผู้เกิดมาเหมือนหญ้ามุงกระต่ายและหญ้าปล้อง จึงไม่พ้นอุบาย ทุคติ วินิบาต สงสาร ...*

ดูกรอานนท์ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงเกิดสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงเกิดวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงเกิดนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงเกิดสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยจึงเกิดผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิดเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงเกิดอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงเกิดภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงเกิดชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงเกิด ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ฯ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ย่อมมีด้วยประการฉะนี้ ฯ”

จากพุทธพจน์ที่ทรงตรัสกับพระอานนท์เรื่องปฏิจจสมุปบาทดังกล่าว บุคคลบางจำพวกก็เข้าใจโดยง่ายเพราะเป็นผู้มีปัญญาบารมี แต่สำหรับบุคคลบางจำพวกนั้นกลับมองว่าเป็นเรื่องยากและไกลตัวเกินกว่าที่จะทำความเข้าใจ ซึ่งผู้วิจัยอาจอธิบายแยกแบ่งออกได้เป็น ๒ นัยกล่าวคือ

(๑) ปฏิจจสมุปบาทระดับสังขตธรรม ได้แก่ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งเป็นลักษณะสังขตสังขาร คือ รูปธรรมก็ตาม นามธรรมก็ตาม เช่น เป็นไข้เพราะตากฝน เป็นต้น

---

[๒๐] ดูรายละเอียดใน “มหานิทานสูตร”, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗-๖๖/๖๐-๗๗.

(๒) ปฏิจจสมุปบาทระดับอสังขตธรรม ได้แก่ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มิได้เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เป็นลักษณะธรรมที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ มิได้มีเหตุปัจจัยผสมปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ (ธาตุรู้ = จิต) ซึ่งเป็นธาตุประธานของสังขตธรรมทั้งปวง[๒๑] และธาตุทั้งหลายเหล่านี้เป็นธาตุที่มีอยู่แล้วแต่เดิม ซึ่งต่างก็รักษาคุณสมบัติของตัวเองไว้ทุกกาลสมัย ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือดับตายหายสูญไปไหน ซึ่งใครจะทำให้แต่ละธาตุเพิ่มหรือลดปริมาณไปจากเดิมไม่ได้

จากข้างต้น ผู้วิจัยแบ่งลักษณะการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนาออกเป็น ๒ ระดับในการเผยแผ่พระสัทธรรมตามปัญญาของผู้รับสารและเนื้อหาสารที่ใช้สื่อสาร ประกอบด้วย

(๑) ระดับโลกุตรธรรม[๒๒] หมายถึง ธรรมอันมิใช่วิสัยของโลก, ภาวะที่หลุดพ้นแล้วจากวิสัยของโลกิยะ ไม่เกี่ยวข้องกับกามตัณหา ทิฏฐิ อวิชชาอีกต่อไป ได้แก่ อริยมรรค ๔ อริยผล ๔ นิพพาน ๑

(๒) ระดับโลกิยธรรม[๒๓] หมายถึง ธรรมอันเป็นวิสัยของโลก อันได้แก่ ขันธ์ ๕ ที่ยังมีอาสวะทั้งหมด, ภาวะความเป็นไปที่ยังวนเวียนอยู่ในภพสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ซึ่งยังเกี่ยวข้องอยู่กับเรื่องกาม ตัณหา ทิฏฐิ อวิชชา ซึ่งยังข้องเกี่ยวอยู่ใน “รูปขันธ์” ที่เกี่ยวข้องด้วยกามารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความคิดนึกทางใจ ถึงมีความสุขก็ยังเป็นสุขตามวิถีของโลก เช่น กามสุข มนุษยสุข ทิพยสุข ฌานสุข วิปัสสนาสุข เป็นต้น

ถึงแม้ว่า ในสมัยพุทธกาลนั้นจะมีการใช้ภาษาต่างๆ เช่น ภาษาบาลี ภาษาสันสกฤต ภาษาถิ่นที่แตกต่างกันไป แต่พระพุทธเจ้ามีพระปัญญาธิคุณในการแสดงธรรมสั่งสอน และสื่อสารกับบุคคลหลายหลายระดับตามแต่สติปัญญาของบุคคลเหล่านั้น ซึ่งมีนักวิชาการที่ทำการศึกษาเรื่องนี้และกล่าวยืนยันว่า “พระพุทธเจ้ามิได้ใช้ภาษามคธในการเผยแผ่ธรรมะเป็นภาษาเดียว เหตุผลคือว่า ๑) ในสมัยนั้นแค้วนต่างๆ มีภาษาเป็นของตัวเองคงไม่เข้าใจภาษาอื่นมากนัก ๒) ก่อนพระองค์จะออกผนวชก็ศึกษาศิลปะวิทยาการมากมาย จึงเป็นไปได้ว่าพระองค์ย่อมรู้และเข้าใจภาษาอื่นได้โดยไม่ต้องสงสัย”[๒๔] ซึ่งสามารถแบ่งภาษาที่พระพุทธเจ้าใช้สื่อสารออกเป็น ๔ ระดับ[๒๕] ดังต่อไปนี้

---

[๒๑] ไชยทรง จันทรอารีย์, **ธรรมประทีป ๙ ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพ : รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๔๕-๔๖.

[๒๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๔), หน้า ๓๕๔.

[๒๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ**, หน้า ๓๕๓.

[๒๔] เสถียร โพธินันทะ, **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**, (พระนคร : บรรณาคาร, ๒๕๑๓), หน้า ๑๐๓, อ้างใน **ภาษากับการสื่อสาร ฉบับปรับปรุง**, (พระนคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

[๒๕] สุทธิวงศ์ พงศ์ไพฑูลย์, **พุทธศาสน์**, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๙), หน้า ๑๐-๑๖.

(๑) ภาษาที่ตีความตามอักษร คือ ภาษาที่ว่าไปตามความหมายของอักษรที่ไม่ซ่อนความนัยลึกใดๆ ซึ่งอาศัยภาษาสมมติหรือภาษาคนเป็นหลัก แต่ภาษาเหล่านี้ ไม่สามารถถือเอาเป็นหลักสากลได้ต้องแปลตามภาษาต่างๆ ในกลุ่มเดียวกัน

(๒) ภาษาระดับอุปมาอุปไมย คือ ภาษาซ่อนนัยความหมายแฝงอยู่ เป็นภาษากวีวรรณกรรมที่ใช้การร้อยกรองหรือร้อยแก้ว เพื่อให้เกิดความสวยงามของภาษาและเนื้อหาอย่างกลมกลืน เรียกว่า ศิลปะภาษา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคนที่สนใจด้วย

(๓) ภาษาระดับนามธรรม คือ ภาษาที่ใช้ในทางศาสนาเพราะว่าในคัมภีร์ของแต่ละศาสนาล้วนแต่มีความหมายที่ซุกซ่อนความหมาย ความจริงเอาไว้ บางทียากแก่การเข้าใจ จึงเป็นปัญหาสำหรับคนที่ไม่ค่อยใส่ใจเรื่องศาสนา เกิดการตีความผิด เชื่อผิดและปฏิบัติผิด อนึ่ง การที่วางภาษาธรรมหรือเนื้อธรรมเอาไว้กว้างๆ อย่างนั้น เพื่อเปิดโอกาสให้แก่คนรุ่นหลังใช้สติปัญญาโดยการตีความตามกาลยุคสมัยนั้นๆ ได้ และยังเป็นการทดสอบความมั่นคงในศรัทธาของศาสนิกชนนั้นๆ ด้วย

(๔) ภาษาระดับอภิธรรม หรืออภิปรัชญา คือ ภาษาที่เหนือโลก เป็นภาษาโลกุตรธรรมซึ่งมีทั้งเปรียบเทียบและเป็นนามธรรมที่ต้องอาศัยการตีความอย่างละเอียด บางทีระดับภาษานี้อาจมาจากระดับภาษาธรรมดาแต่มีความหมายไม่ธรรมดา เช่น การกิน การเกิด อาจแปลเป็นได้ ๒ ความหมาย คือ กินทางปากตามภาษาชาวโลกและกินทางอายตนะซึ่งเป็นภาษาธรรมที่มีความหมายซ่อนความในภาษา ซึ่งผู้ที่จะเข้าใจต้องมีฐานในการเรียนรู้หรือมีประสบการณ์ในด้านศาสนาด้วย ส่วนการเกิดอาจหมายถึงการเกิดจากครรภ์มารดาจริง และการเกิดจากกิเลส ๒๐ หมายถึงการเกิดขึ้นของกิเลสที่เกิดจากอกุศลภายในจิต ดังนั้น ภาษาระดับอภิธรรมจึงอมความหมายอยู่ในตัว ขึ้นอยู่กับผู้พูดว่าอยู่ที่ไหนและพูดถึงเรื่องอะไร เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่สาวกหรือพวกพราหมณ์ที่ใช้ภาษาตามสถานการณ์ต่างๆ

ด้วยเหตุนี้ ในการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ภาษา คือ พาหะที่ทำหน้าที่เสมือนกับยานพาหนะให้เนื้อหาของสารเกาะเกี่ยวเพื่อเดินทางจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร โดยผู้ส่งสารคือผู้ทำหน้าที่ผลิตตัวสารนั้นออกมา ซึ่งภาษาที่ถูกส่งออกมาจะดีหรือไม่ดี ถูกหรือผิด เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมนั้นก็ขึ้นอยู่กับทักษะในการสื่อสารของผู้ส่งสารที่เป็นปัจจัยนำพาส่วนหนึ่งของกระบวนการสื่อสาร แต่ทว่าต้องขึ้นอยู่กับทักษะของผู้รับสารด้วยอีกส่วนหนึ่ง ที่จะเป็นปัจจัยของกันและกันในกระบวนการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้ส่งสารควรคำนึงถึงการเลือกใช้ภาษาในการนำเสนอสารที่เหมาะสมกับผู้รับสาร รวมทั้งเหมาะสมกับการรับรู้และทักษะการใช้ภาษาของผู้รับสาร กล่าวคือผู้ส่งสารที่ดีมีคุณภาพนั้น ต้องทำการสื่อสารหรือพูดจาด้วยภาษาเดียวกับผู้รับสาร นั่นหมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ผู้รับสารว่าควรจะใช้ภาษาแบบไหนเพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจรวมไปถึงการเรียนรู้ระดับภาษาที่ใช้ของผู้รับสารนั่นเอง

๓.๑.๓ รูปแบบวิธีการสื่อสารโดยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

จากข้างต้นนั้น ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงรูปแบบวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาล โดยสรุปเป็นภาพรวมได้ ๑๐ วิธี[๒๖] ดังนี้

๑) วิธีการปฏิรูปพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมาท่ามกลางกระแสวัฒนธรรมและลัทธิต่างๆ

ในสมัยพุทธกาล ศาสนาพราหมณ์ถือได้ว่ามีอิทธิพลกับวัฒนธรรมการใช้ชีวิตผู้คนมาก จึงทำให้พระพุทธเจ้าต้องมีความเกี่ยวข้องกับถ้อยคำทางศาสนา ด้วยมีความมุ่งมั่นที่จะประกาศพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคงอย่างรวดเร็ว จึงไม่ทรงหักล้างคำสอนหรือถ้อยคำของศาสนาอื่นอย่างทันที แต่พยายามให้กลมกลืนกันไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่รู้ตัวหรือบางทีก็ใช้วิธีการโอนอ่อนผ่อนตาม ซึ่งคำสอนใดถูกต้องดีงาม พระองค์ก็ทรงรับรองว่าถูกต้องดีงามเป็นของสากลโดยธรรมชาติ คำสอนของศาสนาพราหมณ์มีอยู่อย่างไร พระองค์ไม่ทรงหักล้าง แต่จะทรงปฏิรูปใหม่นำมาใช้ในทางพระพุทธศาสนาเช่น คำว่า “พรหม” ทางศาสนาพราหมณ์ หมายถึง “ผู้สร้างโลก” แต่พระองค์ทรงเอามาใช้ในความหมายใหม่ หมายถึง “มารดาบิดา” ถ้าคำสอนใดที่มีความขัดแย้งกับพุทธศาสนาก็ทรงชี้แจงแถลงให้เห็นว่าการปฏิบัติเช่นนั้นไม่ใช่แก่นสารพร้อมทั้งแนะนำแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องให้ เช่น “การบูชายัญ” ในคำสอนเดิม หมายถึง “การฆ่าสัตว์บูชายัญ” แต่พระองค์ทรงสอนในความหมายใหม่ หมายถึง “การบูชามารดา บิดา สมณพราหมณ์” เป็นต้น

๒) วิธีการเสนอหลักคำสอนที่เป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

วิธีการนี้เป็นวิธีที่สืบเนื่องมาจากวิธีการดังกล่าวแล้วข้างต้นนั้น กล่าวคือ เมื่อทรงอธิบายชี้แจงถึงส่วนดีและส่วนบกพร่องของศาสนาพราหมณ์แล้ว พระองค์ได้เสนอหลักการใหม่ที่เป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาล้วนๆ ขึ้นแทนที่ และเผยแผ่หลักคำสอนที่เป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาแก่ประชาชนเพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติแท้จริงของมนุษย์และสรรพสิ่ง ซึ่งหลักธรรมที่เป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ไตรลักษณ์[๒๗] หรือสามัญลักษณะ[๒๘] คือ ความเป็นของไม่เที่ยงความเป็นทุกข์และความเป็นของไม่ใช่ตัวตน ความไม่คงที่แน่นอนของสรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปตามกาลเวลาที่ผ่านไป รวมทั้งหลักการสูงสุดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักอริยสัจจ์ ๔ ซึ่งถือได้ว่าเป็นหลักหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่สำคัญครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา กุศลธรรมทั้งหมดใน

---

[๒๖] ธีรวัส บำเพ็ญบุญบารมี. “การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคสมัยพุทธกาล.” **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา.** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.mcukk.com/smartbook/files/02_proactive.pdf [๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๙].

[๒๗] ติกนิกฺเขปกถาวณฺณนา-๓๔-อนุ-ลีนตฺถวณฺณนา ๑ อนุฏีกาธมฺมสงฺคณี (ธมฺมปาล)-อภิ.อนุฏี. ๑ ข้อ ๙๘๗.

[๒๘] พุทฺธโฆสาจริโย. วิสุทฺธิมคฺค-อฏฺฐกถา. อุปกฺกิเลสวิมุตฺตอุทยพฺพยญาณกถา. ปฏิปทาญาณทสฺสนวิสุทฺธินิทฺเทโส, วิสุทฺธิ. ๒ ข้อ ๗๓๙.

พระพุทธศาสนารวมอยู่ในอริยสัจจ์ทั้งสิ้น พระพุทธองค์ทรงบรรลุธรรมก็ด้วยหลักธรรมข้อนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้นและดับไปอย่างมีเหตุปัจจัย เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงนำมาแสดงเพื่อโปรดสัตว์มากที่สุด

๓) วิธีการเผยแผ่ด้วยบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพที่ดี นับได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของนักเผยแผ่นอกเหนือจากคุณสมบัติด้านคุณธรรม เพราะบุคลิกภาพที่สง่างาม น่ามองน่าเลื่อมใสย่อมเป็นเหตุนำมาซึ่งความเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็นได้ พระพุทธองค์ทรงมีพระวรกายที่สง่างามประกอบด้วยลักษณะมหาบุรุษ ๓๒ ประการ[๒๙] ดังมีจังกีพราหมณ์[๓๐] ชมว่า "พระสมณโคดมมีพระรูปงาม น่าดู น่าเลื่อมใส มีพระฉวีวรรณผุดผ่องยิ่งนัก ดุจพรหม มีพระวรกายดุจพรหม โอกาสที่จะพบเห็นยากนัก" ทั้งนี้ การเผยแผ่พระพุทธศาสนานอกจากมีความรู้ความสามารถในการเผยแผ่แล้ว คุณสมบัติของนักเผยแผ่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สร้างความศรัทธาให้เกิดขึ้นได้เพราะนักเผยแผ่ที่ดีนั้น แม้จะไม่ออกปากพูดก็สามารถเผยแผ่พุทธธรรมได้ บุคลิกลักษณะที่ดีงามก็ยังความผ่องใสแห่งจิตใจให้เกิดศรัทธาแก่ผู้ที่พบเห็น

๔) วิธีการปฏิวัติหลักคำสอนและหลักความเชื่อบางประการของลัทธิศาสนาดั้งเดิม

พระพุทธเจ้าทรงปฏิวัติทางสังคมชนชั้นที่ชาวชมพูทวีปยึดถือมานาน เช่น ศาสนาพราหมณ์มีข้อบัญญัติทางสังคมหลายด้าน[๓๑] อย่างเช่น เรื่องวรรณะที่กำหนดให้แต่ละวรรณะมีความแตกต่างกันอย่างเด่นชัด มีการกำหนดให้แต่ละวรรณะยึดถือ และปฏิบัติอยู่ในวรรณะของตนเอง ทั้งยังมิให้คบค้าสมาคมกับวรรณะอื่นๆ โดยเฉพาะวรรณะศูทรที่ไม่สามารถมีสิทธิ์ในสังคม ทั้งกำหนดให้วรรณะพราหมณ์เป็นวรรณะประเสริฐสูงสุด อันถือได้ว่าเป็นการลิดรอนสิทธิ์ของวรรณะนั้นๆ พระองค์ตรัสปฏิเสธแนวคิดดังกล่าวอย่างสิ้นเชิง และทรงสอนว่า "บุคคลเป็นพราหมณ์[๓๒] เพราะชาติตระกูลก็หาไม่ หรือไม่เป็นพราหมณ์เพราะชาติตระกูลก็หาไม่ บุคคลเป็นพราหมณ์ก็เพราะกรรมหรือไม่เป็นพราหมณ์ก็เพราะกรรม"[๓๓] หมายความว่า คนดีหรือชั่วมิใช่ชาติตระกูล แต่ขึ้นอยู่กับการกระทาของผู้นั้น หากทำดีก็เป็นคนดี และหากทำชั่วก็เป็นคนชั่วนอกจากนั้นพระองค์ยังทรงปฏิเสธทางสุดโต่ง ๒ ทาง คือ กามสุขัลลิกานุโยค คือการหมกมุ่นในกามสุข กับอัตตกิลมถานุโยค คือการทรมานตนเอง พระองค์ทรงเคยปฏิบัติเช่นนั้นมาก่อนแล้วทรงยืนยันว่าเป็นหนทางที่ผิดไม่ใช่หนทางที่จะนำสัตว์โลก

---

[๒๙] ภัทรวรรณ วันทนชัยสุข, "เรื่อง มหาลักษณะมหาบุรุษ ๓๒ ประการ", **ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า**, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภูมิปัญญา, ๒๕๔๖).

[๓๐] ดูรายละเอียดใน "จังกีพราหมณ์", ม.ม. (ไทย). ๑๓/๖๔๖-๖๖๐/๔๔๕-๔๕๙.

[๓๑] ม.ม. (ไทย). ๑๓/๗๐๔-๗๐๘/๔๘๓-๔๙๐.

[๓๒] ขุ.สุ.อ. ๒/๖๖๑/๓๐๒.

[๓๓] ดูรายละเอียดใน "วาเสฏฐสูตร", ม.ม. (ไทย). ๑๓/๗๐๔-๗๐๘/๔๘๓-๔๙๐.

ไปสู่ทางบรรลุธรรมได้[๓๔] ทรงแนะนำให้ดำเนินในทางสายกลางอันได้แก่มรรคมีองค์ ๘ หรือมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางปฏิบัติที่ไม่เข้มงวด และไม่หละหลวมเกินไปทรงถือว่าเป็นแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมที่สุด

๕) วิธีการเข้าหาผู้นำทางศาสนา การเมืองและทางเศรษฐกิจ

ภายหลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้ออกประกาศพระพุทธศาสนาโดยเริ่มต้นที่ผู้นำศาสนาด้วยการเสด็จไปโปรดพราหมณ์ปัญจวัคคีย์ผู้คงแก่เรียน มีจิตใจที่มุ่งมั่นเต็มเปี่ยมด้วยความปรารถนาว่าจักได้บรรลุธรรมตามพระพุทธองค์ จนกระทั่งประสบผลสำเร็จ หลังจากนั้นเสด็จไปโปรดชฎิลสามพี่น้อง[๓๕] ซึ่งมีบริวาร ๑,๐๐๐ คน โดยชฎิลสามพี่น้องนี้เป็นเจ้าลัทธิใหญ่ที่นิยมการบูชาไฟ และเป็นที่เคารพนับถือของพระเจ้าพิมพิสารและประชาชนชาวแคว้นมคธเป็นอย่างมาก ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเทศนาชื่อว่าอาทิตตปริยายสูตร[๓๖] และแสดงปาฏิหาริย์เพื่อให้ชฎิลกลุ่มนี้เกิดมีศรัทธา เข้ามานับถือพระพุทธศาสนาจนประสบความสำเร็จได้บรรลุธรรม และอุปสมบทเป็นภิกษุทั้งหมด ต่อจากนั้นพระองค์เสด็จไปหาผู้นำทางการเมือง คือ พระเจ้าพิมพิสาร ผู้เป็นพระราชาแห่งแคว้นมคธและข้าทาสบริพาร ซึ่งเมื่อพระเจ้าพิมพิสารและข้าราชบริพารพอเห็นว่าชฎิล ๓ พี่น้องที่ตนนับถือได้ประกาศตนเป็นสาวกของพระพุทธองค์แล้ว ก็คลายทิฐิมานะ[๓๗] และน้อมใจฟังพระธรรมเทศนาโดยความเคารพ ในที่สุดก็ได้ดวงตาเห็นธรรมและหันมานับถือพระพุทธศาสนา ครั้นต่อมา พระเจ้าพิมพิสารได้ทรงถวายวัดเวฬุวันแด่พระสงฆ์โดยมีพระพุทธองค์ทรงเป็นประมุข

นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงแสดงธรรมเทศนาสั่งสอนเหล่าผู้นำทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อสังคมและประเทศชาติด้วยพระองค์เอง ซึ่งผู้นำทางเศรษฐกิจที่พระองค์ทรงเสด็จไปโปรด ก็คือ ยสกุลบุตร[๓๘] พร้อมบิดามารดา ภรรยาและมิตรสหายรวม ๕๔ คน ซึ่งวิธีการเผยแผ่ธรรมะโดยการเข้าหาหัวหน้าผู้เป็นผู้นาทางสังคม การเมืองและเศรษฐกิจเช่นนี้นับเป็นวิธีการที่มีความชาญฉลาดและแยบยลในตัวอย่างมากเหมือนกับยิงปืนนัดเดียวได้นกทั้งฝูง เพราะคนเหล่านี้ต่างมีบทบาทและอิทธิพลต่อสังคมอย่างยิ่งทั้งเป็นผู้ที่มีพวกพ้องและบริวารมาก เมื่อคนเหล่านี้นับถือศาสนาใด ผู้คนในสังคมนั้นก็มักจะหันมานับถือตามไปด้วย จะเห็นได้ว่าในช่วงแรกของการเผยแผ่ธรรมะนั้นพระองค์ทรงใช้วิธีการนี้มาโดยตลอด ทำให้พระพุทธศาสนาเป็นที่รู้จักมีประชาชนให้ความเลื่อมใสศรัทธาเข้ามานับถืออย่างมากมาย นับได้ว่าเป็นพระปรีชาสามารถของพระพุทธองค์และพระสาวกทั้งหลายด้วย ซึ่งผู้นำศาสนานั้นบางทีอาจจะมีความสำคัญ หรือทรงอิทธิพลต่อจิตใจของประชาชนมากกว่านักปกครอง

---

[๓๔] ดูรายละเอียดใน “การบรรลุธรรม”, (บาลี) มหาวาร. สํ. ๑๙/๒๗๑/๘๙๙-๙๐๐.

[๓๕] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๐๓/๒๐๒-๒๐๕.

[๓๖] ดูรายละเอียดใน “อาทิตตปริยายสูตร”, สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๐๓/๒๐๒-๒๐๕.

[๓๗] ดูรายละเอียดใน “ปปัญจธรรม”, อภิ.วิ. ๓๕/๑๐๓๔/๕๓๐.

[๓๘] ดูรายละเอียดใน “ยสกุลบุตร”, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๗๖-๖๖๖/๒๔-๒๘.

ด้วยเหตุว่านักปกครองมักควบคุมประชาชนด้วยอาวุธหรือด้วยอำนาจ ส่วนผู้นำทางศาสนานั้นควบคุมประชาชนด้วยธรรมะ ฉะนั้น เหล่าประชาชนจึงมีความมั่นคงเลื่อมใสต่อพระและนักบวช นอกจากเกิดความเลื่อมใสศรัทธาแล้ว ประชาชนยังช่วยอำนวยประโยชน์ด้านการทำนุบำรุงพระสงฆ์และพระพุทธศาสนาอย่างดีด้วยการสร้างสิ่งเป็นสาธารณประโยชน์ และสร้างวัดวาอารามต่างๆ

๖) วิธีการปฏิบัติเชิงรุก หรือเยี่ยมเยียนตามบ้าน

วิธีการนี้เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ตลอดการเผยแผ่ธรรมะ โดยทรงแผ่ข่ายคือพระญาณของพระองค์เพื่อสำรวจดูเวไนยสัตว์ที่มีอุปนิสัยแก่กล้าพอที่จะบรรลุธรรม แล้วจึงเสด็จไปเทศนาโปรดถึงบ้าน อันเป็นพระกรณียกิจประจำวันของพระองค์อีกประการหนึ่งด้วยเช่นกัน ผู้ที่ได้รับการเทศนาโปรดเช่นนี้มักจะได้บรรลุธรรมอยู่เสมอ เรียกว่าพุทธกิจ ๕ ประการของพระพุทธเจ้า[๓๙] ได้แก่ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาต เวลาสายทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาท เวลากลางคืนตอบปัญหาเทวดา และเวลาจวนสว่างตรวจดูสรรพสัตว์ผู้ที่สมควรและยังไม่สมควรตรัสรู้

๗) วิธีการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่น

วิธีการนี้เป็นวิธีการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อเป็นการเผยแผ่ให้ง่ายมากขึ้น ทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกว่า ผู้เผยแผ่นั้นเป็นเสมือนญาติของตนเอง จึงเกิดความเต็มใจพร้อมที่จะรับฟังพระธรรมเทศนา แต่พระพุทธเจ้าทรงห้ามยกพุทธพจน์ขึ้นมาเป็นภาษาสันสกฤต[๔๐] ทั้งยังทรงปรับอาบัติทุกกฎแก่พระภิกษุผู้แสดงพุทธพจน์เป็นภาษาสันสกฤต ทรงอนุญาตในการแสดงธรรมด้วยภาษาของตนเอง เพราะเป็นภาษาสามัญที่ประชาชนจำนวนมากสามารถเข้าใจได้ เป็นการเปิดโอกาสให้มวลชนทุกระดับชั้นได้มีโอกาสเข้ามาเลื่อมใสศรัทธา พระพุทธศาสนาจึงแพร่หลายไปสู่มวลชนอย่างรวดเร็วทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกระดับชั้นได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึงกัน ซึ่งตรงกันข้ามกับศาสนาพราหมณ์ที่จำกัดสิทธิการศึกษา ทั้งยังใช้ภาษาสันสกฤตซึ่งถือได้ว่าเป็นภาษาต้องห้ามสำหรับคนบางวรรณะ เช่น วรรณะศูทรในการสั่งสอนอีกด้วย

๘) วิธีการบริการชุมชน

วิธีการนี้เป็นการเผยแผ่เชิงรุกซึ่งได้ผลมากที่สุดอีกวิธีหนึ่ง พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายจะเข้าไปมีส่วนร่วมกับสังคมอยู่เนืองๆ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและความเข้าใจอันดีระหว่างชาวบ้านและพระสงฆ์ เช่น การเข้าไปสงเคราะห์ประชาชนในกูฏทันตสูตร[๔๑] พระองค์ได้ทรงเข้าไปช่วยเหลือชาวบ้านโดยวิธีแก้ปัญหาโดยการจัดระบบเศรษฐกิจให้ประชาชนอยู่ดีกินดีมีความสุขในสังคม

---

[๓๙] ภัทรวรรณ วันทนชัยสุข, “เรื่อง พุทธกิจประจำวัน ๕ ประการและพุทธจริยา ๓ ประการ”, **ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า**, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภูมิปัญญา, ๒๕๔๖).

[๔๐] ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง “ห้ามยกพุทธพจน์ (พุทธวจนะ) ขึ้นมาเป็นภาษาสันสกฤต” ในพระไตรปิฎกไทย (ฉบับหลวง) วินัยปิฎก จุลวรรค ภาค ๒ (๗/๔๕/๑๘๐).

[๔๑] ดูรายละเอียดใน “กูฏทันตสูตร”, ที.สี. (ไทย) เล่ม ๑/ภาค ๒ – หน้า ๑.

๙) วิธีการสนทนา การบรรยายและตอบปัญหา

วิธีการนี้เป็นวิธีการที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ยกวิธีสอนของพระพุทธเจ้าไว้ ซึ่งมีหลายแบบหลายอย่างซึ่งผู้วิจัยจะยกมาเพียง ๓ หัวข้อ ที่น่าสังเกตหรือพบบ่อย คงจะได้แก่วิธีต่อไปนี้

(๑) แบบสากัจฉาหรือสนทนา วิธีนี้น่าจะเป็นวิธีที่ทรงใช้บ่อยไม่น้อยกว่าวิธีใดๆ โดยเฉพาะในกรณีเมื่อผู้มารอเฝ้าพบหรือผู้ที่ทรงพบนั้น ยังไม่ได้มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา อีกทั้งยังไม่รู้ ไม่เข้าใจหลักธรรม ในการสนทนา พระพุทธเจ้ามักจะทรงเป็นฝ่ายถามนำคู่สนทนาเข้าสู่ความเข้าใจธรรมและความเลื่อมใสศรัทธาในที่สุด แม้ในหมู่พระสาวก พระองค์ก็ทรงใช้วิธีนี้อยู่เนืองๆ และทรงส่งเสริมให้สาวกสนทนาธรรมกัน ดังปรากฏในมงคลสูตรที่ว่า *"กาเลน ธมฺมสากจฺฉา เอตมฺมงฺคลมุตฺตม"*[๔๒] แปลว่า "การสนทนาธรรมตามกาล เป็นมงคลอันอุดม" หมายถึง การหาโอกาสเพื่อแสวงหาความรู้เกี่ยวกับหลักความจริง ความดีงาม และเรื่องที่เป็นประโยชน์

(๒) แบบบรรยาย วิธีสอนแบบนี้ น่าจะทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ในการแสดงธรรมประจำวัน ซึ่งมีประชาชนหรือพระสงฆ์จำนวนมาก และส่วนมากเป็นผู้มีพื้นความรู้ความเข้าใจ กับมีความเลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้ว มาฟังเพื่อหาความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติม และหาความสงบสุขทางจิตใจ นับได้ว่าเป็นคนประเภทและระดับใกล้เคียงกันพอที่จะใช้วิธีบรรยายอันเป็นแบบกว้างๆ ได้ลักษณะพิเศษของพุทธวิธีสอนแบบนี้ที่พบในคัมภีร์บอกว่า ทุกคนที่ฟังพระองค์แสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมนั้น แต่ละคนจะรู้สึกว่าพระพุทธเจ้าตรัสอยู่กับตัวเองโดยเฉพาะ ซึ่งนับว่าเป็นความสามารถอัศจรรย์อีกอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้า

(๓) แบบตอบปัญหา ผู้ที่มาถามปัญหานั้น นอกจากจะเป็นผู้มีความสงสัยข้องใจในข้อธรรมต่างๆ แล้ว โดยมากเป็นผู้นับถือลัทธิศาสนาอื่น บ้างก็มาถามเพื่อต้องการรู้คำสอนทางฝ่ายพระพุทธศาสนา หรือเทียบเคียงกับคำสอนในลัทธิของตน บ้างก็มาถามเพื่อลองภูมิ บ้างก็เตรียมมาถามเพื่อข่มปราบให้จน หรือให้ได้รับความอับอาย ในการตอบปัญหาพระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาดูลักษณะของปัญหาและใช้วิธีตอบให้เหมาะกัน ดังในสังคีติสูตร[๔๓] ท่านแยกประเภทปัญหาไว้ตาม ลักษณะวิธีตอบเป็น ๔ อย่าง ดังนี้

(๑) เอกังสพยากรณีปัญหา หมายถึง ปัญหาที่พึงตอบตรงไปตรงมาตายตัว พระอรรถกถาจารย์ยกตัวอย่างเช่น ถามว่า "จักษุเป็นอนิจจังหรือ" พึงตอบตรงไปได้ทีเดียวว่า "ถูกแล้ว"

(๒) ปฏิปุจฉาพยากรณีปัญหา หมายถึง ปัญหาที่พึงย้อนถามแล้วจึงแก้ พระอรรถกถาจารย์ยกตัวอย่างเช่น เขาถามว่า "โสตะก็เหมือนจักษุหรือ" พึงย้อนถามกลับก่อนว่า "ที่ถามนั้นหมายถึงแง่ใด" ถ้าเขาว่า "ในแง่เป็นเครื่องมองเห็น" พึงตอบว่า "ไม่เหมือน" ถ้าเขาว่า "ในแง่เป็นอนิจจัง" จึงควรตอบรับว่า "เหมือน" ด้วยประการฉะนี้

---

[๔๒] ขุ.ขุ.๒๕/๕/๓.

[๔๓] ที.ปา (ไทย) ๑๑/๒๙๖-๓๔๙/๒๔๗-๓๖๖.

(๓) วิภัชชพยากรณีปัญหา หมายถึง ปัญหาที่จะต้องแยกความตอบ เช่น เมื่อเขาถามว่า "สิ่งที่เป็นอนิจจัง ได้แก่ จักษุใช่ไหม?" พึงแยกความออกตอบว่า "ไม่เฉพาะจักษุเท่านั้น ถึงแม้ โสตะ ฆานะฯลฯ ก็เป็นอนิจจัง" หรือปัญหาว่า "พระตถาคตตรัสวาจาซึ่งไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของคนอื่นไหม?" ก็ต้องแยกตอบตามหลักการตรัสวาจา ๖ ประการ หรือปัญหาว่า "พระพุทธเจ้าทรงติเตียนตบะทั้งหมดจริงหรือ?" ก็ต้องแยกตอบว่าชนิดใดติเตียน ชนิดใดไม่ติเตียน ดังนี้เป็นต้น

(๔) ฐปนียปัญหา ปัญหาที่พึงยับยั้งเสีย ได้แก่ ปัญหาที่ถามนอกเรื่อง ไร้ประโยชน์อันจักเป็นเหตุให้เขว ยืดเยื้อ สิ้นเปลืองเวลาเปล่า พึงยับยั้งเสีย แล้วชักนาผู้ถามกลับเข้าสู่แนวเรื่องที่ประสงค์ต่อไป ท่านยกตัวอย่าง เมื่อถามว่า "ชีวะอันใด สรีระก็อันนั้นหรือ?" อย่างนี้เป็นคาถามประเภทเกินความจริง ซึ่งถึงอธิบายอย่างไรผู้ถามก็ไม่อาจเข้าใจ เพราะว่าไม่อยู่ในฐานะที่เขาจะเข้าใจได้ พิสูจน์ไม่ได้ ทั้งไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่เขาด้วย

๑๐) วิธีการใช้ปาฏิหาริย์ต่างๆ

วิธีการนี้เป็นวิธีการเผยแผ่ที่ใช้ความสามารถพิเศษเข้ามาช่วยโดยมีจุดประสงค์เพื่อปราบปรามคนที่แสดงอาการกระด้างกระเดื่อง ไม่ยอมรับนับถือ หรืออยากลองดีให้สิ้นพยศ การแสดงปาฏิหาริย์นี้ไม่นิยมใช้นักเพราะทรงเล็งเห็นว่าการแสดงฤทธิ์นั้นมีทั้งแง่ดีและไม่ดีในตัวเอง คือ ผู้ที่มีศรัทธาเลื่อมใสก็ยิ่งยกย่องส่งเสริมมากขึ้น ส่วนผู้ที่ไม่เลื่อมใสอาจจะดูหมิ่นว่าการแสดงปาฏิหาริย์แบบนี้ไม่เห็นแปลกอะไรเพราะคนที่เรียนวิชา "คันธาริ[๔๔]" ก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน และตรัสว่า "เราเล็งเห็นโทษในอิทธิปาฏิหาริย์อย่างนี้ จึงอึดอัดระอา เกลียดการแสดงอิทธิปาฏิหาริย์" แต่วิธีการที่ทรงโปรดและทรงใช้อยู่เสมอก็คือ "อนุสาสนีปาฏิหาริย์[๔๕]" คือ การสอนอย่างธรรมดา อธิบาย ชี้แจง โต้ตอบกันไปมาโดยไม่ต้องมีการใช้ฤทธิ์เดชเข้ามาช่วย เป็นวิธีที่ทำให้คนเข้าถึงสัจธรรมได้ตามพุทธประสงค์และมีความมั่นคงยืนยาวมาถึงปัจจุบัน

๓.๑.๔ องค์ประกอบของการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนา

ทั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้าพุทธวิธีในการสื่อสารของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากพระพุทธองค์ทรงมีพระปรีชาญาณ และทรงเข้าใจหลักทฤษฎีการสื่อสารเป็นอย่างดี เพราะเมื่อก่อนที่พระองค์จะทำการสื่อสารเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนานั้น พระองค์ทรงใช้พระปัญญารู้วิธีวิเคราะห์ผู้ส่งสาร ผู้รับสาร ตัวสาร สื่อหรือช่องทาง ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร รวมทั้งปฏิกิริยาตอบกลับ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบหลักในกระบวนการสื่อสารตามหลักพระพุทธศาสนา โดยสามารถนำมาอธิบายขยายความตามแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

---

[๔๔] ดูรายละเอียดใน "อรรถกถาเกวัฏฏสูตร", ขุ.จูฬ. เล่ม ๓๐/ข้อ ๘๙.

[๔๕] ดูรายละเอียดใน "อนุสาสนีปาฏิหาริย์", สี.ที. (ไทย) ๙/๓๐๘/๓๔๑-๓๔๒.

๑) ผู้ส่งสาร (Sender)

๑. ผู้ส่งสารตามแนวพุทธคุณ ๓ ประการ[๔๖] หมายถึง สมเด็จพระสัมมาสัมพระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐเป็นล้นพ้น จนยากที่จักพรรณนาให้สิ้นสุดได้โดยง่าย ซึ่งถ้าประมวลกล่าวเฉพาะพระพุทธคุณที่เป็นใหญ่เป็นประธานแห่งพระคุณทั้งปวง พระพุทธคุณอันยิ่งใหญ่นั้นมี ๓ ประการ ดังนี้

(๑) พระปัญญาคุณ คือ พระคุณคือพระปัญญา เพราะพระพุทธองค์ทรงมีพระปัญญารอบรู้ถึงความจริงแห่งสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่าความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้นเป็นอย่างไร เมื่อทรงทราบชัดถึงความจริงเหล่านั้น ทรงนำความจริงเหล่านั้นมาเปิดเผยชี้แจงแสดงแก่หมู่สัตว์โลก ตามพื้นเพแห่งอัธยาศัยของบุคคลเหล่านั้น อนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มีความรู้ทั้งด้านทางโลกและทางธรรม รู้การเกิดและการตายของสัตว์โลก ทรงล่วงรู้การหลุดพ้นจากกิเลสของพระองค์ ซึ่งในที่สุดพระองค์ทรงค้นพบความจริงตามธรรมชาติ ๔ ประการ ที่เรียกว่า “อริยสัจจ์ ๔” ประกอบด้วย

๑) รู้ทุกข์

๒) รู้เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ (สมุทัย)

๓) รู้ความดับทุกข์ (นิโรธ)

๔) รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มรรค)

(๒) พระวิสุทธิคุณ คือ พระคุณคือความบริสุทธิ์ เพราะพระพุทธองค์นั้นทรงมีพระทัยบริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจากอาสวะกิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ไม่มีความขุ่นมัว เศร้าหมองภายในพระทัยทรงดำรงอยู่อย่างคงที่ ไม่แปรผัน ท่ามกลางอารมณ์ที่กระแทกกระทั้นจากภายนอก ไม่ว่าจะดีหรือร้ายแต่ทว่าพระทัยของพระพุทธเจ้าก็บริสุทธิ์อยู่มั่นคงอยู่อย่างนั้นไม่แปรผัน ทั้งนี้ ดวงจิตของพระพุทธองค์ที่สะอาดบริสุทธิ์ สงบ และผ่องใส ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นคุณของพระพุทธเจ้าที่เรียกอีกชื่อว่า “พระบริสุทธิคุณ” พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญเพียรจนได้บรรลุธรรมและหลุดพ้นจากกิเลสหลัก ๓ ประการ ประกอบด้วย

๑) ความอยาก (โลภะ)

๒) ความเกลียด ไม่พอใจ (โทสะ)

๓) ความหลง (โมหะ)

(๓) พระกรุณาคุณ คือ พระคุณคือพระมหากรุณา เพราะหลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ได้ทรงเสด็จไปสั่งสอนประชาชนให้ได้รู้พระธรรมที่พระองค์รู้แจ้งโดยมิรู้จักเหน็ดเหนื่อย พระองค์ทรงสั่งสอนคนทุกคนเสมอเหมือนกันหมดเป็นเวลาทั้งสิ้น ๔๕ พรรษา ซึ่งการกระทำทั้งหมดนี้เป็นพระคุณของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า พระมหากรุณาธิคุณ ทรงกอปรด้วยความกรุณาต่อ

---

[๔๖] วิสุทฺธิ.ฎีกา๑/๑; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙), หน้า ๒๒๒.

สรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ทรงเลือกชาติชั้นวรรณะแต่ประการใด แม้แต่ในศีลของพระองค์ก็ทรงบัญญัติให้คนงดเว้นไม่ทำสิ่งมีชีวิตให้ตกล่วงไป และทรงแนะให้แผ่เมตตาจิตต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข อันเป็นเป้าหมายของการดำรงชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

๒. ผู้ส่งสารตามแนวพุทธคุณ ๙ ประการ[๔๗] หมายถึง พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระศาสดา และทรงเป็นผู้ประกาศสัจธรรมในศาสนาพุทธซึ่งมีคุณสมบัติหรือพุทธคุณ ๙ ประการ ดังนี้

(๑) อรหํ ชื่อว่าเป็นพระอรหันต์ เพราะห่างไกลจากกิเลส, เพราะกำจัดข้าศึกคือกิเลส, เพราะหักซี่กำแห่งสังสารวัฏคือการเวียนว่ายตายเกิด, เพราะเป็นผู้ควรรับไทยธรรม, เพราะเป็นผู้ไม่กระทำบาปในที่ลับ สามารถอธิบายความได้ดังนี้

๑.๑ เป็นผู้ควร คือ ผู้ทรงสั่งสอนสิ่งใดก็ทรงทำสิ่งนั้นได้ด้วย เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์

๑.๒ เป็นผู้ไกล คือ ผู้ทรงไกลจากกิเลสและบาปกรรม เพราะทรงละได้เด็ดขาดแล้วทั้งโลภ โกรธ และหลง

๑.๓ เป็นผู้หักซี่กำแพงล้อสังสารวัฏ คือ ผู้ทรงตัดวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏได้แล้ว

๑.๔ เป็นผู้ไม่มีข้อลี้ลับ คือ ผู้ทรงไม่มีบาปธรรมทั้งที่ลับและที่แจ้ง เป็นผู้ควรแนะนำสั่งสอนผู้อื่น และเป็นผู้ควรได้รับความเคารพของผู้อื่น

(๒) สมฺมาสมฺพุทฺโธ ชื่อว่าเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพราะตรัสรู้ธรรมทั้งปวงโดยชอบและด้วยพระองค์เอง

(๓) วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน ชื่อว่าเป็นผู้เพียบพร้อมด้วย วิชชา คือ ความรู้ และจรณะ คือความประพฤติ เพราะมีวิชชา ๓ และวิชชา ๘ พร้อมด้วยจรณะ ๑๕ ดังนี้

๓.๑ วิชชา ๓ คือ :-

(๑) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ความรู้ที่ให้ระลึกชาติได้

(๒) จุตูปปาตญาณ ความรู้จุติ (ตาย) และอุบัติ (เกิด) ของสัตว์

(๓) อาสวักขยญาณ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ

๓.๒ วิชชา ๘ คือ :-

(๑) วิปัสสนาญาณ ญาณที่เป็นวิปัสสนา

(๒) มโนมยิทธิ มีฤทธิ์ทางใจ

(๓) อิทธิวิธิ แสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ

(๔) ทิพพโสต หูทิพย์

(๕) เจโตปริยญาณ รู้จักกำหนดจิตผู้อื่นได้

(๖) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ความรู้ที่ให้ระลึกชาติได้

---

[๔๗] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑.

(๗) ทิพพจักขุ ตาทิพย์ (= จุตูปปาตญาณ)

(๘) อาสวักขยญาณ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ

๓.๓ จรณะ ๑๕ คือ :-

(๑) สีลสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล

(๒) อินทรียสังวร การสำรวมอินทรีย์

(๓) โภชเนมัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค

(๔) ชาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่น

(๕) มีศรัทธา

(๖) มีหิริ

(๗) มีโอตตัปปะ

(๘) เป็นพหูสูต

(๙) วิริยารัมภะ ปรารภความเพียร

(๑๐) มีสติมั่นคง

(๑๑) มีปัญญา

(๑๒) ปฐมฌาน

(๑๓) ทุติยฌาน

(๑๔) ตติยฌาน

(๑๕) จตุตถฌาน

(๔) สุคโต ชื่อว่า เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว เพราะมีการเสด็จไปงาม เพราะเสด็จไปสู่ฐานะที่ดี เพราะเสด็จไปโดยชอบ เพราะตรัสไว้โดยชอบ ด้วยเหตุที่ทรงบำเพ็ญพุทธกิจสำเร็จประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่มวลหมู่เวไนยสัตว์ในทุกที่ทรงเสด็จดำเนินไป ถึงแม้นว่าทรงดับขันธ์ปรินิพพานไปแล้ว ก็ยังทรงประดิษฐานพระพุทธศาสนาไว้ ยังประโยชน์แก่มวลมหาชนสืบต่อมา ซึ่งคำว่า “ดี” มีความหมายหลายนัย สามารถอธิบายความได้ดังนี้

๔.๑ เสด็จดำเนินตามอริยมรรคมีองค์แปด อันเป็นทางเดินที่ดี

๔.๒ เสด็จไปสู่พระนิพพาน อันเป็นสภาวะที่ดียิ่ง

๔.๓ เสด็จไปดีแล้ว เพราะทรงละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง

๔.๔ เสด็จไปปลอดภัยดี เพราะเสด็จไปบำเพ็ญประโยชน์แก่สัตว์โลก

(๕) โลกวิทู ชื่อว่า รู้แจ้งโลก เพราะทรงรู้แจ้งโลก เหตุเกิดโลก ความดับโลก วิธีปฏิบัติให้ลุถึงความดับโลก (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) และทรงรู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือ สังขารโลก สัตวโลก โอกาสโลก ทรงหยั่งทราบถึงอัธยาศัย สันดานแห่งสัตว์โลกทั้งปวง ผู้แล่นไหลเป็นไปตามอำนาจของคติ

ธรรม เป็นเหตุให้ทรงดำเนินพระองค์เป็นอิสระจากกระแสโลก พ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสทั้งปวง ทั้งยังทรงดำรงพระองค์เป็นที่พึ่งแห่งมวลสัตว์โลกที่ยังคงจมปรักอยู่ในกระแสโลกธรรม

(๖) อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ[๔๘] ชื่อว่า เป็นสารถีฝึกผู้ที่สมควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม ไม่มีใครยิ่งกว่า เพราะทรงฝึกฝนคนที่ควรฝึกฝน ทั้งเทวดา มนุษย์ อมนุษย์ สัตว์ดิรัจฉาน ด้วยอุบายต่างๆ ไม่มีผู้ใดเทียมเท่า คือ พระองค์ทรงรู้นิสัย (ความเคยชิน) อุปนิสัย (มีแวว) อธิมุตติ (ความถนัด) อินทรีย์ (ความพร้อม) ของบุคคลระดับต่างๆ และทรงฝึกสอนด้วยเทคนิควิธีการที่เหมาะแก่ความเคยชิน แววถนัด และความพร้อมของเขาให้บรรลุมรรคผลเป็นจำนวนมาก

(๗) สตฺถา เทวมนุสฺสานํ ชื่อว่า เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพราะทรงสั่งสอนเทวดาและมนุษย์ด้วยประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งคือพระนิพพาน ตามสมควรแก่ประโยชน์ที่เทวดา และมนุษย์จะพึงได้รับ และเพราะทรงช่วยพาหมู่สัตว์ให้พ้นความกันดารคือความเกิด ดุจสัตถวาหะคือ หัวหน้ากองเกวียนพาบริวารข้ามทางกันดาร

(๘) พุทโธ ชื่อว่า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้สิ่งที่ควรรู้ทั้งหมดด้วยพระองค์เอง และทรงสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม ทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานแล้ว ด้วยเหตุที่ทรงตื่นจากความเชื่อถือที่ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาอย่างผิดๆ ทั้งทรงปลุกผู้อื่นให้ตื่นจากการถือศีลพรตด้วยความหลงงมงาย เพราะทรงรู้จักฐานะคือเหตุที่ควรเป็น อนึ่งพระองค์ทรงตื่นแล้วเป็นอิสระจากอำนาจของโลภ โกรธ หลง เมื่อทรงตื่นแล้วก็ทรงแจ่มใสเบิกบาน มีพระทัยบริสุทธิ์สะอาด

(๙) ภควา ชื่อว่า เป็นผู้มีโชค ผู้ทรงแจกแบ่งธรรม เป็นพระผู้มีพระภาค เพราะพระองค์ทรงเพียบพร้อมด้วยคุณธรรมทั้งหลายอันเป็นผลสัมฤทธิ์แห่งพระบารมีที่ทรงบำเพ็ญมาซึ่งนับเป็นผู้มีโชคดีกว่าคนทั้งปวง เพราะพระองค์ทรงทำการใดก็ลุล่วงปลอดภัยทุกประการ ส่วน “ภควา” แปลว่า “ทรงแจกแบ่งธรรม” หมายถึง มีพระปัญญาล้ำเลิศจนสามารถจำแนกธรรมที่ลึกซึ้งให้เป็นที่เข้าใจง่าย และมีพระกรุณาคุณจำแนกจ่ายคำสั่งสอนแก่เวไนยสัตว์ให้รู้ตาม

(๑) ทรงมีโชค

(๒) ทรงทำลายข้าศึกคือกิเลส

(๓) ทรงประกอบด้วยภคธรรม ๖ ประการ คือ ความเป็นใหญ่เหนือจิตของตน, โลกุตรธรรม, ยศ สิริ ความสำเร็จประโยชน์ตามต้องการ และความเพียร

(๔) ทรงจำแนกแจกแจงธรรม

(๕) ทรงเสพอริยธรรม

(๖) ทรงคายตัณหาในภพทั้งสาม

(๗) ทรงเป็นที่เคารพของชาวโลก

---

[๔๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙), หน้า ๒๒๒.

(๘) ทรงอบรมพระองค์ดีแล้ว

(๙) ทรงมีส่วนแห่งปัจจัย ๔ เป็นต้น

ทั้งนี้ สามารถสรุปพุทธคุณทั้ง ๙ ประการนี้ลงเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑. พระวิสุทธิคุณ คือ ความบริสุทธิ์ อันได้แก่ พระคุณข้อที่ ๑, ๓ และ ๙

๒. พระปัญญาคุณ คือ ปัญญา อันได้แก่ พระคุณข้อที่ ๒, ๕ และ๘

๓. พระกรุณาคุณ คือ พระมหากรุณา อันได้แก่ พระคุณข้อที่ ๔, ๖ และ ๗

๓. ผู้ส่งสารตามแนวพหูสูต หมายถึง พระอริยสาวก และพระสงฆ์สาวก ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ส่งสารในทางพระพุทธศาสนา คือการเอาคำสอนของพระศาสดามาแสดง แจกแจง เผยแผ่ สั่งสอน โดยวิธีการเทศน์ เป็นการแสดงธรรมะที่นำข้อมูลมาจากพระไตรปิฎก อรรถกถาชาดก มาสื่อสารเผยแผ่แก่ผู้ฟังอย่างถูกต้อง กลมกลืน ตามอรรถถะและพยัญชนะ โดยไม่มีการบิดเบือนแต่งเติม ทั้งนี้ การที่พระสงฆ์จักสามารถดำรงตนเป็นผู้แตกฉานในเรื่องการแสดงธรรมซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการสื่อสารนั้น เป็นเรื่องที่ต้องใช้ความรู้ ความสามารถ และความพยายามเป็นอย่างมาก ผู้ส่งสารต้องอาศัยการศึกษาเล่าเรียนเพื่อเก็บสั่งสมองค์ความรู้ในศาสตร์ด้านต่างๆ และเมื่อมีความรู้ในองค์ธรรมที่เพียงพอแล้ว จึงจะสามารถนำศาสตร์เหล่านั้นออกมาใช้เพื่อแสดง แจกแจง เผยแผ่ ซึ่งถือเป็นศิลปะในการสื่อสาร

ทั้งนี้ ศาสตร์ที่จำเป็นต้องศึกษาในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า *ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ* ซึ่งเป็นขั้นตอนในการศึกษาพระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนที่จะสามารถนำออกไปสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ดังคำกล่าวที่ว่า “ปริยัติที่ถูกต้อง ย่อมนำไปสู่ปฏิบัติที่ถูกต้อง ปฏิบัติที่ถูกต้อง ย่อมนำไปสู่ปฏิเวธที่ถูกต้อง”[๔๙] ซึ่งการรู้แจ้งอริยสัจจ์ธรรมเพราะอาศัย *ปริยัติ* คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงความจริงของสภาพธรรมต่างๆ โดยนัยต่างๆ ประกอบด้วยพระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรม ย่อมทำให้ถึงการ *ปฏิบัติ* คือ การระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริงในขณะนี้ว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา และเมื่อปฏิบัติบ่อยๆ คือ สติและปัญญาเกิดบ่อยๆ ย่อมถึงการบรรลุธรรม คือ *ปฏิเวธ* ได้นั่นเอง ดังนั้นเพราะอาศัยปริยัติ การศึกษาพระธรรมที่ถูกต้อง ย่อมถึงการปฏิบัติ คือ ปัญญาที่รู้ความจริงในขณะนี้ และถึงปฏิเวธ คือ การดับกิเลส บรรลุ มรรค ผล ดังคำอธิบายดังนี้

(๑) ปริยัติ[๕๐] มาจากคำว่า ปริ (รอบ) + ยตฺติ (ศึกษา, เล่าเรียน) แปลว่าระเบียบคำอันควรศึกษาโดยรอบ ซึ่งหมายถึง พุทธพจน์อันจะพึงเล่าเรียน, สิ่งที่ควรเล่าเรียน (โดยเฉพาะหมายเอาพระ

---

[๔๙] ASTV ผู้จัดการรายวัน. (วันที่ ๒ พฤศจิกายน ๑๕๕๖). “สมเด็จพระญาณสังวร พระผู้ถึงพร้อมด้วย “ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ.” **ASTV ผู้จัดการสุดสัปดาห์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.manager.co.th/ AstvWeekend/ ViewNews.aspx?NewsID=9560000136611 [๒๒ พฤศจิกายน ๑๕๕๙].

[๕๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๔), หน้า ๓.

บาลี คือพระไตรปิฎก พุทธพจน์ หรือ พระธรรมวินัย) รวมทั้งอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา คำอธิบายต่างๆ เพื่อให้เข้าใจในหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การศึกษาปริยัติมี ๓ ประเภท[๕๑] กล่าวคือ

๑.๑ อลคัททูปมปริยัติ (ปริยัติเปรียบด้วยอสรพิษร้าย) เปรียบการศึกษาเสมือนกับการจับงูพิษที่หาง หมายถึง การศึกษาพุทธพจน์เพื่อ ลาภ สักการะ สรรเสริญ หรือเพื่อยกตนข่มผู้อื่น ย่อมเป็นโทษกับตนเอง เหมือนการจับงูพิษที่หาง งูย่อมแว้งขบกัดเอาได้

๑.๒ นิสสรณัตถปริยัติ (ปริยัติเพื่อประโยชน์แก่การสลัดออก) เป็นการศึกษาเพื่อประโยชน์แก่การออกไปจากทุกข์ หมายถึง การศึกษาพุทธพจน์เพื่ออบรมปัญญา เป็นการศึกษาของผู้ที่เห็นโทษภัยของกิเลส เห็นภัยในวัฏฏสงสารปรารถนาจะออกไปจากวัฏฏทุกข์

๑.๓ ภัณฑาคาริกปริยัติ (ปริยัติเปรียบด้วยขุนคลัง) เปรียบการศึกษาเสมือนขุนคลัง หมายถึง การศึกษาพุทธพจน์เพื่อทรงพระศาสนาไว้ไม่ให้เสื่อมสูญ เป็นการศึกษาของพระอรหันต์ซึ่งหมดกิจในการอบรมปัญญาเพื่อละกิเลสแล้ว แต่คงไว้ซึ่งฉันทะ เล็งเห็นประโยชน์ในการศึกษาเพื่อถ่ายทอดพระธรรมคำสอนให้แก่ชนรุ่นหลัง

(๒) ปฏิบัติ[๕๒] มาจากคำว่า ปฏิ (เฉพาะ) + ปตฺติ (การถึง) แปลว่า (การถึงเฉพาะ) ประพฤติ, กระทำ ซึ่งหมายถึง สัมมาปฏิบัติคือการปฏิบัติชอบ การปฏิบัติถูกต้อง ได้แก่ขณะที่สภาพธรรมฝ่ายดีงามเกิดขึ้น จักประพฤติ กระทำกิจของตนให้เป็นไปในกุศลขั้นต่างๆ โดยเฉพาะ “การปฏิบัติธรรมขั้นวิปัสสนาภาวนา” หมายถึง ขณะที่สติพร้อม สัมปชัญญะที่เกิดขึ้น ระลึกรู้ ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรม และรู้ความจริงว่าเป็นเพียงนามธรรมรูปธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน หรือ สิ่งหนึ่งสิ่งใดเลย และไม่มีใครเป็นผู้ปฏิบัติ นอกจากตัวสติสัมปชัญญะและโสภณธรรมที่ทำหน้าที่ปฏิบัติกิจของตน ทั้งนี้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องความเป็นอนัตตาของสภาพธรรมจะเป็นปัจจัยส่งผลให้มีการปฏิบัติที่ถูกต้องและละความยึดถือความเป็นตัวตนได้ในที่สุด

(๓) ปฏิเวธ[๕๓] มาจากคำว่า ปฏิ (ตลอด) + วิธ (การแทง) แปลว่า เข้าใจตลอด, แทงตลอด, รู้ทะลุปรุโปร่ง, ลุล่วงผลปฏิบัติ ซึ่งหมายถึง การตรัสรู้ธรรม บรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นผลจากการศึกษาปริยัติและปฏิบัติที่ถูกต้อง

จากที่กล่าวมา รวมเรียกว่า สัทธรรม ๓ ประการ[๕๔] หมายถึง ธรรมของคนดี, ธรรมของสัตบุรุษ เพราะปัญญาทั้งหมดที่เกิดขึ้นนั้นต้องมาจากการศึกษาในขั้นปริยัติ ซึ่งจะเห็นได้ว่าพระอริย

---

[๕๑] อภิ.สงฺ. (ไทย) เล่ม ๑/ภาค ๑/หน้าที่ ๕๒-๕๓.

[๕๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ**, หน้า ๑๙๕.

[๕๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๔), หน้า ๑๙๗.

สาวกทั้งหลายอาศัยการศึกษาปริยัติธรรมแล้วจึงถึงความเป็นพระอริยบุคคล จะไม่มีใครแม้แต่คนเดียว ซึ่งกล่าวว่าปัญญาที่ได้มาที่ได้เข้าใจลักษณะของสภาพธรรมที่สามารถประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมนั้น ไม่ได้เกิดจากการฟังพระธรรม ไม่สามารถที่จะกล่าวอย่างนี้ได้ เพราะปัญญาความเข้าใจถูกเห็นถูก ต้องเริ่มที่การฟังพระธรรมในแนวทางที่ถูกต้อง บุคคลผู้ที่เห็นคุณของพระรัตนตรัย มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ย่อมไม่ขาดการฟังพระธรรมซึ่งเป็นปริยัติธรรม มิฉะนั้น ชีวิตวันหนึ่งก็จักดำเนินไปโดยไม่รู้ซึ้งถึงลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ทั้งนี้ สามารถสรุปสัทธรรมทั้ง ๓ ประการ ดังนี้

(๑) ปริยัติสัทธรรม สัทธรรมคือสิ่งที่พึงเล่าเรียนได้ ได้แก่ พุทธพจน์

(๒) ปฏิบัติสัทธรรม สัทธรรมคือสิ่งพึงปฏิบัติ ได้แก่ ไตรสิกขา

(๓) ปฏิเวธสัทธรรม สัทธรรมคือผลที่พึงบรรลุ ได้แก่ มรรค ผล และนิพพาน

สรุปได้ว่า ข้อสำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่ศึกษาพระธรรม คือ ต้องรู้ว่าเพื่อน้อมประพฤติปฏิบัติตามเท่าที่สามารถจะกระทำได้ โดยที่ไม่เพียงแค่ศึกษาและฟังเท่านั้น แต่ต้องศึกษาเพื่อที่จะได้ประพฤติปฏิบัติตามด้วย จึงชื่อว่าเป็นผู้ที่เคารพในพระธรรมแท้จริง ดังนั้น การศึกษาตามหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นจำเป็นต้องเป็นไปตามลำดับ กล่าวคือ ผู้ส่งสารตามแนวพหูสูตต้องศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ให้เข้าใจถ่องแท้เสียก่อนซึ่งเป็นการศึกษาในขั้นของปริยัติ เมื่อเข้าใจดีแล้วจึงน้อมประพฤติปฏิบัติตามคำสอน และเมื่อปฏิบัติตามคำสอนจึงจะมีผลคือการรู้แจ้งแทงตลอด ทำให้การสื่อสารไม่มีข้อผิดพลาด เป็นขั้นปฏิเวธ ซึ่งจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง และการปฏิบัติอย่างถูกต้องจะมีไม่ได้ถ้าไม่มีการศึกษาพระธรรมคำสอนอย่างถูกต้อง ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ จึงต้องเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

๔. ผู้ส่งสารตามแนวธรรมกถึก[๕๕] หมายถึง ผู้แสดงธรรม, ผู้เทศน์, นักเทศน์ หรือ ผู้เผยแผ่พุทธธรรม ซึ่งควรพึงดำรงตนอยู่ในองค์คุณของนักเผยแผ่ที่ดี เพราะเป็นผู้ที่จะทำหน้าที่ส่งสารคือพุทธพจน์ออกไปยังบุคคลอื่น เพื่อยังความศรัทธา ความเลื่อมใส และดำรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา ดังนั้น จึงควรจะมีคุณสมบัติของผู้ส่งสารตามแนวธรรมกถึก นั่นคือ ธรรมเทสกธรรม ๕ ประการ[๕๖] ดังนี้

(๑) อนุปุพฺพิกถํ เป็นการกล่าวความไปตามลำดับ หมายถึงแสดงหลักธรรม หรือเนื้อหาวิชาตามลำดับความง่ายยากลุ่มลึก มีเหตุผลสัมพันธ์ต่อเนื่องกันไปโดยลำดับ ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารทำการสื่อสารโดยวิเคราะห์สารว่ามีความยากง่าย เหมาะสมกับผู้รับสาร ทำ

---

[๕๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ**, หน้า ๔๒๗.

[๕๕] องฺ.ปญฺจก. ๒๒/๑๕๙/๒๐๕.

[๕๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔.

การสื่อสารแบบครบถ้วน เรียงลำดับใจความ มีเหตุมีผลสัมพันธ์กัน ทั้งยังมีความต่อเนื่องไม่ขาดตกบกพร่องในการส่งสาร

(๒) ปริยายทสฺสาวี เป็นการชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ หมายถึงชี้แจงให้เข้าใจชัดในแต่ละแง่แต่ละประเด็น โดยอธิบายขยายความ ยักเยื้องไปต่างๆ ตามแนวเหตุผล ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารควรเพ่งพินิจให้ขึ้นในใจของตน เข้าใจประเด็นของสารที่จะสื่ออย่างชัดเจน โดยสามารถตอบคำถามแต่ละประเด็นได้อย่างชัดเจน และยังสามารถอธิบายขยายความได้ด้วยเหตุผลที่เป็นจริง

(๓) อนุทยตํ ปฏิจฺจ เป็นการแสดงธรรมด้วยอาศัยเมตตา หมายถึงสอนเขาด้วยจิตคิดเมตตา มุ่งจะให้เป็นประโยชน์แก่เขา ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารควรมีคุณธรรมประจำใจคือ ความเมตตา ความกรุณา ในขณะที่ทำการส่งสารออกไปซึ่งมีจิตที่คิดหวังดี โดยมุ่งให้ผู้รับสารเกิดประโยชน์มากที่สุด และไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างกัน

(๔) น อามิสนฺตโร เป็นการไม่แสดงธรรมด้วยเห็นแก่อามิส หมายถึงสอนเขามิใช่เพราะมุ่งที่ตนจะได้ลาภหรือผลประโยชน์ตอบแทน ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารเน้นที่ประโยชน์ทางปัญญา จุดประสงค์ก็เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้พัฒนา และปรับเปลี่ยนทัศนคติให้เห็นตามความเป็นจริงของสัจธรรม โดยมิได้หวังประโยชน์ส่วนตน เช่น ลาภยศ เครื่องสักการะ คำสรรเสริญ คำเยินยอ ฯลฯ

(๕) อตฺตานญฺจ ปรญฺจ อนุปหจฺจ เป็นการแสดงธรรมไม่กระทบตนและผู้อื่น หมายถึงสอนตามหลักตามเนื้อหา มุ่งแสดงธรรม ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่เสียดสีข่มขี่ผู้อื่น ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารมุ่งส่งสารที่มีเนื้อหาถูกต้องครบถ้วนเป็นจริง มุ่งส่งสารที่ปราศจาคอคติ ไม่ส่งสารที่ทำให้ผู้รับสารรู้สึกตนด้อยคุณค่า รวมทั้งสารที่ส่งนั้นไม่เป็นวจีทุจริต คือ พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ

๔. ผู้ส่งสารตามแนวสัปปุริสธรรม ๗[๕๗] หมายถึง ธรรมของสัตบุรุษ, ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี, ธรรมของผู้ดี ซึ่งผู้ส่งสารที่พึงดีที่ประสงค์ตามหลักการทางพุทธศาสนานั้นควรเป็นผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติสำคัญ ๗ ประการ ที่เรียกว่า สัปปุริสธรรม ๗ ดังต่อไปนี้[๕๘]

(๑) ธัมมัญญุตา หมายถึง ความรู้จักธรรม รู้หลัก หรือรู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมดา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล ดังเช่น ภิกษุรู้ว่าหลักธรรมข้อนั้นๆ คืออะไร มีอะไรบ้าง พระมหากษัตริย์ทรงทราบว่าหลักการปกครองตามราชประเพณีเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง รู้ว่าจะต้องกระทำเหตุอันนี้ๆ หรือกระทำตาม

---

[๕๗] ที.ปา. ๑๑/๓๓๑/๒๖๔.

[๕๘] ขุ.ธ. ๑๑/๒๒๑/๒๒.

หลักการข้อนี้ๆ จึงจะให้เกิดผลที่ต้องการอันนั้นๆ เป็นต้น ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารควรเป็นผู้ที่รู้หลักการ เนื้อหาของเรื่องที่ต้องการสื่อสาร รู้แจ้งแทงตลอดในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

(๒) อัตถัญญุตา หมายถึง ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือรู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่าหลักธรรมหรือภาษิตข้อนั้นๆ มีความหมายว่าอย่างไร หลักนั้นๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร กำหนดไว้หรือพึงปฏิบัติเพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร การที่ตนกระทำอยู่มีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้างดังนี้ เป็นต้น ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารควรเป็นผู้รู้จักเนื้อหาสาระ ความหมาย ความมุ่งหมาย และวัตถุประสงค์ของการสื่อสารที่ชัดเจน

(๓) อัตตัญญุตา หมายถึง ความรู้จักตน คือ รู้ว่า เรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารควรเป็นผู้รู้จักตนเอง เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง รู้ว่าตนพร้อมหรือไม่พร้อมที่จะส่งสารออกไป เพราะเมื่อผู้ส่งสารรู้จักตนเองดีแล้วจึงสามารถยอมรับตนเองได้ แล้วจึงยอมที่จะเปิดเผยตนเองออกมา ส่งผลให้สามารถสื่อสารภายในตนเองได้ดีขึ้น เป็นผู้ที่มีวิจารณญาณ มีเหตุมีผล มีความสุขุมรอบคอบ ทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพขึ้น

(๔) มัตตัญญุตา หมายถึง ความรู้จักประมาณ คือ ความพอดี เช่น ภิกษุรู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัยสี่ คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ พระมหากษัตริย์รู้จักประมาณในการลงทัณฑอาชญาและในการเก็บภาษี เป็นต้น ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารควรจักเป็นผู้รู้ถึงความพอดี การรู้จักประมาณในการส่งสาร เป็นผู้ที่วางตัวตามทางสายกลางในการส่งสาร คือ มีความพอดีพอเหมาะในความถี่ของการส่งสาร เช่น สารบางอย่างไม่ควรส่งมาก บ่อยซ้ำซากจนเกินพอดี แต่ทว่าสารบางอย่างก็ไม่ควรส่งน้อยจนขาดความต่อเนื่อง ส่งผลให้ความสัมพันธ์ขาดตอนลง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอีกประการหนึ่งของผู้ส่งสาร

(๕) กาลัญญุตา หมายถึง ความรู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา เป็นต้น ต้น ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารต้องเป็นผู้รู้จักเวลาที่เหมาะที่ควรในการส่งสาร และเวลาไหนที่ไม่เหมาะสมไม่ควรในการส่งสาร ตัวอย่างเช่น กรณีสื่อสารมวลชนเลือกที่จะส่งสารผ่านช่วงเวลาที่คาดว่าจักสามารถทำยอดขายให้ได้เป้า ซึ่งเรียกช่วงเวลาดังกล่าวว่าไพรม์ไทม์ หรือกรณีเพื่อนร่วมชั้นเรียนมีญาติเสียชีวิตลง ผู้ส่งสารก็ต้องเลือกส่งสารที่ไม่กระตุ้นให้เกิดความเสียใจมากยิ่งขึ้น

(๖) ปริสัญญุตา หมายถึง ความรู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิริยาที่จะประพฤติต่อชุมชนนั้นๆ ว่าชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิริยาอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควร

สงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารควรเป็นผู้รู้จักบุคคล ชุมชน สังคม ซึ่งเรียกว่าเป็นกลุ่มเป้าหมายหรือผู้รับสาร เพราะยิ่งรู้จักมากเท่าไร โอกาสที่ผู้ส่งสารจะประสบความสำเร็จในการสื่อสารก็มากขึ้นตาม ยกตัวอย่างเช่น การที่ผู้ส่งสารรู้จักว่าผู้รับสารเป็นใคร ชื่อ อายุ เพศ การศึกษา ฐานะ สถานภาพทางสังคม ฯลฯ ยิ่งจะทำให้การสื่อสารนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

(๗) ปุคคลัญญุตา หรือ ปุคคลปโรปรัญญุตา หมายถึง ความรู้จักบุคคล คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอัธยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ว่าใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ด้วยดีว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้จะตำหนิ ยกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่า ผู้ส่งสารควรเป็นผู้ที่รู้จักและยอมรับความแตกต่างระหว่างกัน เพราะแต่ละคนต่างมีนิสัย มีความชอบส่วนตัว มีจริต มีอัธยาศัย มีศักยภาพ มีความสามารถที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยส่งผลให้การสื่อสารมีคุณภาพมากน้อยตามไปด้วย ทั้งนี้ ผู้รับข้อมูลข่าวสารก็จะรับได้มากหรือรับได้น้อยก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยเหล่านี้ด้วยเช่นกัน

๒) สาร (Message)

๑. สารตามแนวพระธรรมคุณ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่เน้นสอนหลักธรรมคำสอนซึ่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำออกเผยแผ่เกี่ยวกับความจริงตามธรรมชาติของทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นแต่เริ่มสืบทอดกันด้วยวิธีท่องจำแบบปากต่อปาก เรียกว่า “มุขปาฐะ” สมัยต่อมาจึงได้มีการบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งคัมภีร์ที่บันทึกพระธรรมของพระพุทธเจ้านั้น เรียกว่า “พระไตรปิฎก” และยังมีคัมภีร์อื่นๆ ที่แต่งภายหลังเพื่อขยายความอีก ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ตามลำดับ ทั้งนี้ ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้นเป็นสิ่งที่มีอยู่แต่เดิมแล้ว ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมพระพุทธองค์ แต่ทรงเป็นผู้ค้นพบแล้วนำมาประกาศ อาจพอกล่าวได้ว่าการเรียนรู้พระธรรม ก็คือการเรียนรู้ธรรมดาโลก และเรียนรู้สิ่งที่เป็นปกติที่มีบ่อเกิดที่มาว่ามาอย่างไรและเป็นไปได้อย่างไร ซึ่งหลักธรรมะที่ทรงสอนนั้นถือได้ว่าเป็น “สาร” ที่ถูกถ่ายทอดส่งต่อไปยังผู้รับสาร ทั้งนี้ ตัวสารหรือพระธรรมคุณ[๕๙] ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๖ ประการ[๖๐] ดังนี้

(๑) สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม หมายถึง พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว คือ ตรัสไว้เป็นความจริงแท้ อีกทั้งงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะ ประกาศหลักการครองชีวิตอันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง

---

[๕๙] ม.มู. ๑๒/๙๕/๖๗; องฺ.ฉกฺก. ๒๒/๒๘๑/๓๑๘.

[๖๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙), หน้า ๒๒๓.

(๒) สนฺทิฏฺฐิโก หมายถึง อันผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง คือ ผู้ใดปฏิบัติ ผู้ใดบรรลุ ผู้นั้นย่อมเห็นประจักษ์ด้วยตนเองไม่ต้องเชื่อตามคำของผู้อื่น ผู้ใดไม่ปฏิบัติ ไม่บรรลุ ผู้อื่นจะบอกก็เห็นไม่ได้

(๓) อกาลิโก หมายถึง ไม่ประกอบด้วยการ ผู้ปฏิบัติไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา พร้อมเมื่อใดบรรลุได้ทันที บรรลุเมื่อใดเห็นผลได้ทันที นั่นคือ ให้ผลในลำดับแห่งบรรลุไม่เหมือนผลไม้อันให้ผลตามฤดูกาล

(๔) เอหิปสฺสิโก หมายถึง ควรเรียกให้มาดู คือ เชิญชวนให้มาชม และพิสูจน์ หรือท้าทายต่อการตรวจสอบ เพราะเป็นของจริงและดีจริง

(๕) โอปนยิโก หมายถึง ควรน้อมเข้ามา คือ ควรเข้ามาไว้ในใจ หรือน้อมใจเข้าไปให้ถึงด้วยการปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในใจ หรือให้ใจบรรลุถึงอย่างนั้น หมายความว่าเชิญชวนให้ทดลองปฏิบัติดูอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นสิ่งที่นำผู้ปฏิบัติให้เข้าไปถึงที่หมายคือนิพพาน

(๖) ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ หมายถึง อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน คือ เป็นวิสัยของวิญญูชนจะพึงรู้ได้ เป็นของจำเพาะตน ต้องทำจึงเสวยได้เฉพาะตัว ทำให้กันไม่ได้ เอาจากกันไม่ได้และรู้ได้ประจักษ์ที่ในใจของตนนี่เอง

๒. สารตามแนวประเภทของกรรม

นอกจากนั้น พระพุทธศาสนายังมุ่งเน้นเรื่องการดับทุกข์โดยสอนให้คนทำความดี ละความชั่ว ทำจิตให้ผ่องใส โดยสอนเรื่องของ “กรรม” หมายถึง “การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา” ได้แก่ กระทำทางกาย เรียก กายกรรม ทางวาจา เรียก วจีกรรม และทางใจ เรียก มโนกรรม ซึ่งสารที่ส่งออกมาเพื่อทำการสื่อสารนั้นเป็นสารที่มีจุดตั้งต้นมาจากมโนทวารคือจิตใจของผู้ส่งสาร แล้วส่งผ่านออกมาทางวจีทวารคือคำพูด แล้วมีการแสดงออกทางกายทวารคือพฤติกรรมและการกระทำ ผู้วิจัยจึงแบ่งประเภทของสารที่ส่งออกมาในแง่ของกรรมเป็น ๒ ประเภท ประกอบด้วยกรรมที่เป็นฝ่ายกุศล และกรรมที่เป็นฝ่ายอกุศล ซึ่งเปรียบได้กับเนื้อสารที่บุคคลสื่อสารออกมานั้น สามารถเป็นได้ทั้งสารเชิงบวก (กุศลสาร) เชิงสร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดความปรองดอง ความร่วมมือ ความสมานสามัคคี การเชื่อมความสัมพันธ์ เป็นต้น แต่ทว่าในทางกลับกัน สารที่ส่งออกมาโดยปราศจากการกลั่นกรองอย่างมีสติเป็นสารเชิงลบ (อกุศลสาร) เชิงทำลายที่ก่อให้เกิดความโกรธเกลียด เคียดแค้นชิงชัง ทำลายความสัมพันธ์ที่ดีงาม ทั้งยังเป็นบ่อเกิดแห่งการทะเลาะเบาะแว้ง ความขัดแย้ง จนอาจนำไปสู่การรบราฆ่าฟัน การทำลายทรัพย์สิน หรือการผิดศีลธรรม เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยอาจแยกแยะ “สารตามแนวประเภทของกรรม” ดังสามารถแสดงได้ตามด้านล่างนี้

(๑) อกุศลกรรม หมายถึง กรรมที่เป็นอกุศล, กรรมชั่ว, การกระทำที่ไม่ดี ไม่ฉลาด ไม่เกิดจากปัญญา ทำให้เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต แปลว่า การกระทำที่เกิดจากอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ หรือโมหะ เป็นบาป กรรมชั่ว ความชั่วร้าย ความเสียหาย ความไม่ถูกต้อง ซึ่งให้ผลเป็นความทุกข์ เป็นสิ่งที่

ควรเว้น การกระทำบาป กระทำความชั่ว เรียกว่าทำอกุศลกรรม เรียกย่อว่า ทำอกุศล หรือเรียกว่า ทำบาปอกุศล อกุศลกรรมเกิดมาจากอกุศลมูลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ เพราะเมื่อเกิดอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้วก็เป็นเหตุชักนำใจให้คิดทำอกุศลกรรม เช่น เมื่อโลภะเกิดขึ้นก็เป็นเหตุให้คิดอยากได้ เมื่ออยากได้ก็เกิดการแสวงหา แต่เมื่อไม่ได้ตามต้องการด้วยวิธีสุจริต ก็เป็นเหตุให้ทำอกุศลกรรมอื่นต่อไป เช่น ลักขโมย ปล้น จี้ ฉ้อโกง โกหก เป็นต้น

(๒) กุศลกรรม หมายถึง กรรมที่เป็นกุศล, กรรมดี, การกระทำที่ดี ฉลาด เกิดจากปัญญา ส่งเสริมคุณภาพของชีวิตจิตใจ แปลว่า การกระทำที่เกิดจากกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ หรืออโมหะ เป็นบุญ ความดี ความถูกต้อง ซึ่งให้ผลเป็นความสุขโดยส่วนเดียว การทำบุญ การทำความดี เรียกว่า ทำกุศลกรรม หรือเรียกย่อว่าทำกุศล กุศลกรรมที่ควรทำเป็นประจำได้แก่ ให้ทาน เสียสละ รักษาศีล อบรมจิตใจ เจริญภาวนา เรียกย่อว่าบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา ซึ่งสามารถทำได้โดยบรรเทาความโลภ ความโกรธ ความหลงให้น้อยลง เพราะถ้ายังมีความโลภ ความโกรธ ความหลงเต็มจิตอยู่ ก็ไม่สามารถทำกุศลกรรมอะไรได้

นอกจากเรื่องของกรรมดีกรรมชั่วแล้ว ยังมีการอธิบายกรรมอีกนัยหนึ่ง โดยอธิบายถึงกรรมดำกรรมขาว โดยสามารถจำแนกเป็นกรรม ๔ ประการ[๖๑] ดังพุทธพจน์ที่ว่า *"ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กรรม ๔ ประการนี้ เรากระทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วประกาศให้ทราบ กรรม ๔ ประการเป็นไฉน คือ กรรมดำมีวิบากดำก็มี กรรมขาวมีวิบากขาวก็มี กรรมทั้งดำทั้งขาวมีวิบากทั้งดำทั้งขาวก็มี กรรมไม่ดำไม่ขาวมีวิบากไม่ดำไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรมก็มี ดูกรภิกษุทั้งหลาย กรรม ๔ ประการนี้แล เรากระทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วประกาศให้ทราบ ฯ"* ซึ่งแสดงอธิบายได้ดังนี้

(๑) กรรมดำมีวิบากดำ ได้แก่ บุคคลบางคนในโลกนี้ ย่อมปรุงแต่งกาย วาจา ใจ อันมีความเบียดเบียนบุคคลอื่น ย่อมได้เสวยเวทนาที่มีความเบียดเบียน เป็นทุกข์โดยส่วนเดียว เช่น เป็นผู้ฆ่ามารดา ฆ่าบิดา ฆ่าพระอรหันต์ มีจิตประทุษร้ายต่อพระตถาคต ยังพระโลหิตให้ห้อขึ้น ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ ดื่มน้ำเมา

(๒) กรรมขาวมีวิบากขาว ได้แก่ บุคคลบางคนในโลกนี้ ย่อมปรุงแต่งกาย วาจา ใจ อันมีไม่ความเบียดเบียนบุคคลอื่น ย่อมได้เสวยเวทนาที่ไม่มีความเบียดเบียน เป็นสุขโดยส่วนเดียว เช่น เป็นผู้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ จากการลักทรัพย์ จากการประพฤติผิดในกาม จากการพูดเท็จ จากการพูดส่อเสียด จากการพูดคำหยาบ จากการพูดเพ้อเจ้อ ไม่มากไปด้วยความเพ่งเล็งอยากได้ มีจิตไม่พยาบาท มีความเห็นชอบ

---

[๖๑] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) เล่ม ๑๓ – วรรคที่ไม่สงเคราะห์เป็นปัณณาสก์ – กรรมวรรคที่ ๔.

(๓) กรรมทั้งดำทั้งขาวมีวิบากทั้งดำทั้งขาว ได้แก่ บุคคลบางคนในโลกนี้ ย่อมปรุงแต่งกาย วาจา ใจ อันมีความเบียดเบียนบุคคลอื่นบ้าง ไม่ความเบียดเบียนบุคคลอื่นบ้าง ย่อมได้เสวยเวทนาที่มีความเบียดเบียนบ้าง ไม่ความเบียดเบียนบ้าง มีทั้งสุขและทั้งทุกข์ระคนกัน

(๔) กรรมไม่ดำไม่ขาวมีวิบากไม่ดำไม่ขาว ได้แก่ บุคคลบางคนในโลกนี้ มีเจตนาใดเพื่อละกรรมดำอันมีวิบากดำ เจตนาใดเพื่อละกรรมขาวอันมีวิบากขาว และเจตนาใดเพื่อละกรรมทั้งดำทั้งขาวมีวิบากทั้งดำทั้งขาว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม เช่น ผู้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ โพชฌงค์ ๗

๓. คุณสมบัติของสารตามหลักการพระพุทธศาสนา

สารหรือธรรมะที่ผู้ส่งควรส่งไปยังผู้รับนั้นควรมีคุณสมบัติ ๕ ประการ[๖๒] ดังต่อไปนี้

(๑) สัจจะ[๖๓] คือ สารหรือสิ่งที่นำเสนอต่อผู้รับสารต้องเป็นเรื่องจริง ประกอบด้วยความจริง ๒ ประการตามหลักพระพุทธศาสนา ดังนี้

สมมติสัจจะ หมายถึง ความจริงโดยสมมุติ, ความจริงที่ถือตามความกำหนดตกลงกันไว้ของชาวโลก เช่นว่า คน สัตว์ โต๊ะ หนังสือ เป็นต้น

ปรมัตถสัจจะ หมายถึง ความจริงโดยปรมัตถ์, ความจริงตามความหมายขั้นสุดท้ายที่ตรงตามสภาวะและเท่าที่จะกล่าวถึงได้ เช่นว่า รูป นาม เวทนา จิต เจตสิก เป็นต้น

(๒) ตถตา[๖๔] คือ สารนั้นต้องจริงแท้ที่ผู้ส่งสารส่งไปยังผู้รับสาร ซึ่งผู้วิจัยอธิบายขยายความมาจากความหมายของตถตาตามนัยที่ ๑ และ นัยที่ ๒ ดังนี้ ๑) อวิตถตา หมายถึง ไม่ผิด ไปจากความเป็นอย่างนั้น ๒) อนัญญถตา หมายถึง ไม่เป็นไปโดยประการอื่นจากความเป็นอย่างนั้น

(๓) กาละ คือ สารหรือเรื่องที่เสนอนั้นต้องเหมาะสมกับกาลเวลา

(๔) ปิยะ คือ สารหรือเรื่องที่เสนอต้องเป็นเรื่องที่ผู้รับสารพอใจ ชอบใจ และสารนั้นเป็นสารอันเป็นที่ถูกใจชอบใจทั้งต่อตัวผู้ส่งสารและผู้รับสาร

(๕) อัตถะ หมายถึง ประโยชน์ ผลที่มุ่งหมาย หรือจุดหมายที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรมสั่งสอนพุทธบริษัทเพื่อให้ได้รับประโยชน์ คือ สารหรือเรื่องที่เสนอต้องเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้รับสารและส่วนรวม

(๖) สมานัตตตา หมายถึง ความตั้งตนเสมอกัน, ความเป็นผู้มีตนเสมอ, การวางตัวให้สมกับฐานะของตน ซึ่งอธิบายได้ว่าควรจะเป็นเสมอในคุณธรรม ไม่ใช่ในสิ่งที่เรามองจากวัตถุภายนอก แต่จริงๆแล้วถ้าผู้ส่งสารเป็นผู้ที่เข้าใจทุกคน เหมือนกับที่ตนเองเข้าใจตัวเองว่าต้องการมีความสุข และตนเองไม่ชอบมีความทุกข์ คนอื่นก็ต้องเหมือนกันหมด ไม่มีใครต้องการความทุกข์นั่นเอง

---

[๖๒] คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ภาษาและการสื่อสาร ฉบับปรับปรุง**, (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐๒.

[๖๓] องฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๐.

[๖๔] ดูรายละเอียดใน “ปัจจัยสูตร”, สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๐-๖๓/๒๔-๒๖.

๔. เนื้อหาของสารตามหลักการพระพุทธศาสนา

การส่งสารในทางพระพุทธศาสนา เนื้อหาหรือเรื่องเป็นสิ่งที่ผู้ส่งสารควรคำนึงถึง เพราะการส่งสารที่มีเนื้อหาสาระและเป็นประโยชน์ต่อบุคคล สังคม ชุมชน ย่อมก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม แต่ทว่าหากผู้ส่งทำการส่งสารที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสม เป็นเรื่องที่ชวนให้เกิดความแตกแยก และเป็นชนวนของความขัดแย้ง การสื่อสารนั้นย่อมไม่มีสันติ ส่งผลให้สังคมไร้ความปรองดอง ทั้งนี้ พุทธพจน์ที่ทรงตรัสสอนเกี่ยวกับเรื่องที่ควรพูดสนทนาว่า *"ดูกรภิกษุทั้งหลาย การที่เธอทั้งหลาย สนทนากันถึงดิรัจฉานกถาเป็นอันมาก คือ สนทนาเรื่องพระราชา เรื่องโจร ฯลฯ เรื่องความเจริญ และความเสื่อมนี้ ไม่สมควรแก่เธอทั้งหลาย ผู้เป็นกุลบุตร ออกบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธาเลย ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย กถาวัตถุ ๑๐ ประการ*[๖๕] *นี้ ๑๐ ประการเป็นไฉน คือ เรื่องที่ควรพูด เรื่องที่ควรนำมาสนทนากันในหมู่ภิกษุ"* ซึ่งเรื่องที่ทรงตรัสสอนทั้ง ๑๐ ประการนี้ ผู้วิจัยนำมาแสดงให้เห็นในงานวิจัยชิ้นนี้ จุดประสงค์ก็เพื่อเป็นการตีกรอบหัวข้อเรื่องสนทนาที่ผู้ส่งสารและผู้รับสาร ตามหลักการทางพระพุทธศาสนาควรจะน้อมนำเอาไปพิจารณาก่อนที่จะมีการเปิดการสนทนาระหว่างกัน ทั้งนี้ เพื่อเปรียบเสมือนเป็นแว่นตาทางธรรม[๖๖]ของคู่สื่อสารในการสวมใส่เพื่อให้มองเห็นธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งเรื่องทั้ง ๑๐ ประการที่ควรนำมาสนทนา ได้แก่

(๑) อัปปิจฉกถา หมายถึง เรื่องความมักน้อย เป็นถ้อยคำที่ชักชวนให้มีความปรารถนาน้อย

(๒) สันตุฏฐิกถา หมายถึง เรื่องความสันโดษ ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความสันโดษ ไม่ชอบฟุ้งเฟ้อหรือปรนปรือ

(๓) ปวิเวกกถา หมายถึง เรื่องความสงัด ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความสงัดกายใจ

(๔) อสังสัคคกถา หมายถึง เรื่องความไม่คลุกคลี ถ้อยคำที่ชักนำให้ไม่คลุกคลีด้วยหมู่

(๕) วิริยารัมภกถา หมายถึง เรื่องการปรารภความเพียรถ้อยคำที่ชักนำให้มุ่งมั่นทำความเพียร

(๖) สีลกถา หมายถึง เรื่องศีล ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล

---

[๖๕] ดูรายละเอียดใน "ปฐมวัตถุกถาสูตร", องฺ.ทสก. (ไทย) เล่ม ๕ – หน้า ๒๑๖.

[๖๖] แว่นธรรม เป็นเครื่องมือให้อริยสาวกมีไว้ เมื่อประสงค์ก็จะพึงพยากรณ์ตนได้ด้วยตนเองว่า "เราหมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในนรก หมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน หมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในแดนเปรต หมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในอบาย ทุคติและวินิบาตแล้ว เราเป็นพระโสดาบันไม่มีทางตกต่ำมีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า" อธิบายโดยย่อ คือ บุคคลเป็นผู้ที่มีความเคารพเลื่อมใสในพระพุทธ, พระธรรม, พระสงฆ์ และมีปกติศีลไม่ด่างพร้อยชนิดเป็นที่พอใจของเหล่าอริยเจ้า คือ เป็นศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย เป็นศีลที่เป็นไทจากตัณหา เป็นศีลที่ผู้รู้ท่านสรรเสริญ เป็นศีลที่ทิฏฐิไม่ลูบคลำ และเป็นศีลที่เป็นไปเพื่อสมาธิ. (ที่มา : บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๕๐/๑๔๗๙; บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๒๙/๑๔๑๔: พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๑๐ หน้า ๑๐๓.)

(๗) สมาธิกถา หมายถึง เรื่องสมาธิ ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำจิตมั่น

(๘) ปัญญากถา หมายถึง เรื่องปัญญา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา

(๙) วิมุตติกถา หมายถึง เรื่องวิมุตติ ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้พ้นจากกิเลสและความทุกข์

(๑๐) วิมุตติญาณทัสสนกถา หมายถึง เรื่องความรู้ความเห็นในวิมุตติ ถ้อยคำที่ชักนำให้สนใจ และเข้าใจเรื่องความรู้ ความเห็นในภาวะที่หลุดพ้น จากกิเลสและความทุกข์

๓) สื่อหรือช่องทาง (Channel)

องค์ประกอบสำคัญทางการสื่อสารที่ทำหน้าที่เป็นสื่อหรือช่องทางในกระบวนการสื่อสารตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น ท่านเรียกว่า "อายตนะ"[๖๗] ซึ่งเป็นตัวที่ทำหน้าที่ทั้งรับสารและส่งสารไปที่ประสาทสัมผัสของบุคคลที่มีทวาร ๖ ช่องทาง ทั้งนี้ สามารถแบ่งออกเป็นหลักๆ คือ ๑) อายตนะภายในและ ๒) อายตนะภายนอก เพราะแท้ที่จริงแล้ว ชีวิตของบุคคลเป็นเพียงการติดต่อกันระหว่าง แดนติดต่อ คือ อายตนะภายใน กับ แดนดึงดูด คือ อายตนะภายนอก ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ในฉฉักกสูตร[๖๘]

อายตนะมีความหมาย ๓ นัย คือ

(๑) อายตนะ หมายความว่า ธรรมที่มีสภาพคล้ายกับว่ามีความพยายามเพื่อยังผลของตนให้เกิดขึ้น เช่น จักขายตนะกับรูป เป็นเหตุให้การเห็นเกิดขึ้น การเห็นจัดเป็นผล

(๒) อายตนะ หมายความว่า ธรรมที่ทำซึ่งจิตและเจตสิกให้กว้างขวางเจริญขึ้น

(๓) อายตนะ หมายถึง อวัยวะที่ต่อระหว่างจิตกับอารมณ์

อายตนะมีคุณสมบัติ ๕ อย่าง คือ

(๑) อายตนะภายใน เป็นที่เกิดแห่งวิถีจิตอยู่เสมอ จะเกิดในชาติใดภพใดก็ตาม วิถีจิต ไม่เกิดที่อื่นต้องเกิดตามอายตนะเหล่านี้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

(๒) อายตนะภายในเหล่านี้ มีลักษณะเหมือนเป็นที่อยู่ของวิถีจิต เหมือนพิณ เมื่อมีผู้ดีดก็จะมีเสียงดังขึ้น คล้ายกับว่าเสียงอยู่ในสายพิณ วิถีจิตก็เช่นเดียวกันเมื่ออายตนะกระทบกันขึ้น วิถีจิตจึงเกิด

(๓) อายตนะภายในเหล่านี้ เกิดขึ้นอยู่ในสัตว์ทั่วไป ไม่เลือกชั้นสูง ต่ำ สัตว์เล็ก สัตว์ใหญ่ คือไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ เทวดา สัตว์เดรัจฉาน ก็ต้องมี ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยกันทั้งสิ้น

(๔) อายตนะภายนอก เป็นที่ประชุมของวิถีจิตทั้งหลาย คือ วิถีจิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นต้องมีการรับอารมณ์เสมอ การรับอารมณ์คล้ายกับว่าเข้าไปประชุมอยู่ในอายตนะภายนอกเหล่านั้น

ทั้งนี้ อายตนะภายในและอายตนะภายนอกจำนวนอย่างละ ๖ ช่องทางนี้ เป็นเหตุให้วิถีจิตเกิด เพราะถ้าไม่มีอายตนะเหล่านี้เสียแล้ววิถีจิตย่อมเกิดไม่ได้ ซึ่งอายตนะนี้มีทั้งหมด ๑๒ ประการ ซึ่ง

---

[๖๗] อายตนะ หมายถึง ที่ติดต่อ, เครื่องติดต่อ, แดนติดต่อความรู้, เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ เช่น ตารู้รูป เป็นต้น

[๖๘] ดูรายละเอียดใน "ฉฉักกสูตร", ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๒๐/๔๗๕.

สามารถแยกได้เป็น ๒ ประเภท คือ อายตนะภายใน (อัชฌัตติกายตนะ) และอายตนะภายนอก (พาหิรายตนะ)

ประเภทของอายตนะ

(๑) **อายตนะภายใน (อัชฌัตติกายตนะ)**[๖๙] ได้แก่

๑. จักขายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือ "ตา" คือ ประสาทที่รับรูปต่างๆ ได้อยู่ในลูกนัยน์ตา บางทีเรียกว่า จักขุประสาท

๒. โสตายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือ "หู" คือ ประสาทที่รับฟังเสียงได้อยู่ในช่องหู

๑. ฆานายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือ "จมูก" คือ ประสาทที่สูดกลิ่นได้อยู่ในช่องจมูก

๒. ชิวหายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือ "ลิ้น" คือ ประสาทที่ลิ้มรสได้อยู่ที่แผ่นลิ้น

๓. กายายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือ "กาย" คือ ประสาทที่ได้รับสัมผัส

๔. มนายตนะ หมายถึง แดนติดต่อ คือ "มนะ หรือ ใจ" คือ จิต

(๒) **อายตนะภายนอก (พาหิรายตนะ)**[๗๐] ได้แก่

๑. รูปายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือ "รูป"

๒. สัททายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือ "เสียง"

๓. คันธายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือ "กลิ่น"

๔. รสายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือ "รส"

๕. โผฏฐัพพายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือ "โผฏฐัพพะ"

๖. ธัมมายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือ "ธัมมารมณ์"

การทำหน้าที่ของอายตนะ

อายตนะก็ทำหน้าที่ตรงตามความหมายที่ว่าเป็น "แดนติดต่อ" ซึ่งทำให้เกิดการรับรู้โดยเกิดจากการเชื่อมต่อระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน เมื่ออายตนะภายในซึ่งทำหน้าที่เหมือนกับสิ่งเร้าโดยเป็นแดนรับรู้ มีการติดต่อรับรู้หรือกระทบกับอารมณ์ คือ อายตนะภายนอกซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็จะเกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่างนั้นขึ้นมา ดังเช่น ตา กระทบรูป เกิดความรู้ เรียกว่า เห็น, หู กระทบเสียง เกิดความรู้ เรียกว่า ได้ยิน เป็นต้น ความรู้จำเพาะแต่ละด้านนี้เรียกว่า วิญญาณ แปลว่า ความรู้แจ้ง คือ รู้อารมณ์ ดังนั้น จึงมีวิญญาณ ๖ อย่างเท่ากับอายตนะ และอารมณ์ ๖ คู่ คือ วิญญาณทางตา ได้แก่ เห็น วิญญาณทางหู ได้แก่ ได้ยิน วิญญาณทางจมูก ได้แก่ ได้

---

[๖๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙), หน้า ๒๐๒.

[๗๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๐๓.

กลิ่น วิญญาณทางลิ้น ได้แก่ รู้รส วิญญาณทางกาย ได้แก่ รู้สิ่งต้องกาย วิญญาณทางใจ ได้แก่ รู้อารมณ์ทางใจ หรือรู้เรื่องในใจ

ฉะนั้น สรุปได้ว่า อายตนะ ๖ อารมณ์ ๖ และวิญญาณ ๖ มีความเกี่ยวเนื่องกัน คือ

๑. จักขุ ตา เป็นแดนรับรู้รูป เกิดความรู้คือ จักขุวิญญาณ-เห็น

๒. โสตะ หู เป็นแดนรับรู้เสียง เกิดความรู้คือ โสตวิญญาณ-ได้ยิน

๓. ฆานะ จมูก เป็นแดนรับรู้กลิ่น เกิดความรู้คือ ฆานวิญญาณ-ได้กลิ่น

๔. ชิวหา ลิ้น เป็นแดนรับรู้รส เกิดความรู้คือ ชิวหาวิญญาณ-รู้รส

๕. กาย กาย เป็นแดนรับรู้โผฏฐัพพะ เกิดความรู้คือ กายวิญญาณ-รู้สิ่งต้องกาย

๖. มโน ใจ เป็นแดนรับรู้ธรรมารมณ์ เกิดความรู้คือ มโนวิญญาณ-รู้เรื่องในใจ

การรับรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อวิญญาณเกิดขึ้น ซึ่งโดยปกติวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อเกิดการกระทบกันระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน แต่ในบางกรณีก็ไม่เกิดการรับรู้ เช่น ถูกสัมผัสขณะหลับ หรือมองสิ่งต่างๆ ขณะเหม่อลอย จะไม่เกิดการรับรู้ใดๆ การรับรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีองค์ประกอบเกิดขึ้นครบทั้ง ๓ อย่าง ได้แก่ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ เรียกว่าผัสสะ หรือสัมผัส แปลว่า การกระทบ หรือหมายความว่า การบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ

เมื่อผัสสะเกิดขึ้น กระบวนการรับรู้ก็ดำเนินต่อไป เริ่มตั้งแต่ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานการจำหมาย การคิดปรุงแต่ง ตลอดจนการแสดงออกต่างๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้นี้เรียกว่า เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์ หรือการเสพรสอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้นโดยเป็นสุขสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเวทนามีการเกิดตามช่องทางของอายตนะที่เกิดขึ้น เช่น เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เป็นต้น ซึ่งสามารถจัดระดับเวทนาออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ สุข ทุกข์ อทุกขมสุข หรือถ้าจัดให้ละเอียดลงไปอีกก็จะได้ ๕ ระดับ ได้แก่ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส และ อุเบกขา

อายตนะจึงมีความหมายในลักษณะที่ว่า เป็นธรรมที่มีสภาพคล้ายๆ กับพยายามเพื่อให้เกิดผลตามคุณสมบัติของตน เช่น “อายตนะที่เรียกว่าตา กระทบหรือเชื่อมต่อกับอายตนะที่เรียกว่าสี จึงมีการเห็นสี”, “อายตนะที่เรียกว่าหู เชื่อมต่อกับอายตนะที่เรียกว่าเสียง จึงมีการได้ยินเกิดขึ้น”, “อายตนะที่เรียกว่าจมูก เชื่อมต่อกับอายตนะที่เรียกว่ากลิ่น จึงมีการรู้กลิ่นเกิดขึ้น” ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า อายตนะภายในและอายตนะภายนอก เป็นเหตุให้มีผลเกิดขึ้นดังนี้

๑. จักขายตนะกับรูปายตนะ (เป็นเหตุ) การเห็น (เป็นผล)

๒. โสตายตนะกับสัททายตนะ (เป็นเหตุ) การได้ยิน (เป็นผล)

๓. ฆานายตนะกับคันธายตนะ (เป็นเหตุ) การได้กลิ่น (เป็นผล)

๔. ชิวหายตนะกับรสายตนะ (เป็นเหตุ) การรู้รส (เป็นผล)

๕. กายายตนะกับโผฏฐัพพายตนะ (เป็นเหตุ) การรู้สัมผัส (เป็นผล)

๖. มนายตนะกับธัมมายตนะ (เป็นเหตุ) การรู้เรื่องราวต่างๆ (เป็นผล)

เหตุกับผลที่กล่าวมานี้ เป็นไปตามสภาวะ อายตนะต่างๆ เหล่านี้ มีการขวนขวายพยายาม เพื่อให้ผลของตนเกิด ซึ่งสิ่งที่เชื่อมต่อเหล่านี้ ทำให้จิตและเจตสิกธรรมกว้างขวางเจริญขึ้น คือเมื่ออายตนะภายในและภายนอกมากระทบกันเข้า เกิดการรู้อารมณ์ทางทวารนั้นๆ วิถีจิตต่างๆ มีจักขุทวาร วิถียอมเกิดขึ้น วิถีจิตนั้นเมื่อเกิด มิใช่เกิดเพียงวิถีเดียว แต่จะเกิดจำนวนนับไม่ถ้วน ในวิถีจิต หนึ่งๆ นั้น มีจิตหลายชนิดเกิดขึ้น ทั้งกุศลและอกุศล ทั้งวิบาก ทั้งกิริยา อาการที่เกิดขึ้นดังกล่าวนี้เรียกว่า จิต เจตสิก เจริญกว้างขึ้น นอกจากนี้ กุศลธรรมมี ศรัทธา สติ ปัญญา อกุศลธรรมมี โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เมื่อเกิดในระยะแรกยังมีกำลังอ่อน แต่เมื่อวิถีจิตเกิดวนเวียนซ้ำหลายรอบเข้า กำลังแห่งกุศล และอกุศลเหล่านี้ก็เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ กระทั่งสำเร็จเป็นสุจริต ทุจริต ลักษณะดังกล่าวนี้เรียกว่าจิต เจตสิกมีความเจริญกว้างขวางเพราะอาศัยการกระทบเชื่อมต่อของอายตนะภายใน ภายนอกนี้เอง

๔) ผู้รับสาร (Receiver)

ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ผู้ฟังหรือผู้รับสารก็คือ บุคคลที่ประกอบไปด้วยขันธ์ ๕ หรือเบญจขันธ์ตามที่ได้กล่าวถึงแล้วข้างต้น ทั้งยังรวมถึง กลุ่มบุคคลที่มารวมกันโดยความตั้งใจ ความสมัครใจ หรือกลุ่มบุคคลที่มารวมกันโดยความบังเอิญ ซึ่งประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ทั้งนี้ พระพุทธเจ้าทรงแยกวิเคราะห์ผู้รับสารตามระดับปัญญา ซึ่งแตกต่างไปจากหลักการสื่อสารของนักจิตวิทยาตะวันตกที่ให้ข้อคิดว่าบุคคลมีความแตกต่างกันในด้านบุคลิกภาพ สภาพจิตวิทยา ทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อแตกต่างกัน เนื่องจากมีการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน[๗๑] ทั้งนี้ พระพุทธเจ้าทรงเลือกที่จะแสดงธรรมสั่งสอนโปรดบุคคลหรือผู้รับสารตามจริตและความเหมาะสม เพราะทรงมองว่าบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันในแง่ความสามารถที่จะรับรู้สาร ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับของสติปัญญาที่สามารถเพ่งพินิจพิจารณาและคิดตามจนพัฒนาตนเองได้ตามหลักการทางพุทธศาสนา คือ การบรรลุธรรมและดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง พระพุทธเจ้าทรงแบ่งบุคคล[๗๒]ออกเป็น ๔ เหล่า[๗๓]ตามระดับสติปัญญา ได้ดังนี้

๑. อุคฆฏิตัญญู เป็นผู้รู้เข้าใจได้ฉับพลัน เพียงแต่พอท่านยกหัวข้อขึ้นแสดง หมายถึงพวกที่มีสติปัญญาฉลาดเฉลียวมาก เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ เมื่อได้ฟังธรรมคือเมื่อได้ยินสารเพียงเล็กน้อยก็สามารถรู้ และเข้าใจสารนั้นในเวลาอันรวดเร็ว เปรียบเสมือนดอกบัวที่อยู่พ้นน้ำ เมื่อต้องแสงอาทิตย์ก็เบ่งบานทันที

---

[๗๑] ประทุม ฤกษ์กลาง, **หลักการสื่อสารตามแนวพุทธศาสนา : Buddhist Human Communication Principles**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๔๗), หน้า ๗.

[๗๒] องฺ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๓/๑๘๓.

[๗๓] อภิ.ปุ. (ไทย) ๓๖/๑๐๘/๑๘๕.

๒. วิปจิตัญญู เป็นผู้รู้เข้าใจต่อเมื่อท่านพูดขยายความ หมายถึงพวกที่มีสติปัญญาดี เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ เมื่อได้ฟังธรรมคือเมื่อได้ยินสารแล้วพิจารณาคิดตาม ทั้งมีโอกาสได้รับการอบรมฝึกฝนเพิ่มเติม ก็จักสามารถรู้และเข้าใจได้ในเวลาอันไม่ช้า เปรียบเสมือนดอกบัวที่อยู่ปริ่มน้ำซึ่งจะบานในวันถัดไป

๓. เนยยะ เป็นผู้ที่พอจะพูดแนะนำต่อไปได้ หมายถึงพวกที่มีสติปัญญาน้อย แต่ทว่าเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ เมื่อได้ฟังธรรมคือเมื่อได้ยินสารแล้วพิจารณาตาม ทั้งได้รับการอบรมฝึกฝนเพิ่มอยู่เสมอ และเป็นผู้มีความขยันหมั่นเพียรไม่ย่อท้อ มีสติมั่นประกอบด้วยศรัทธา ปสาทะ ในที่สุดก็สามารถรู้และเข้าใจได้ในวันหนึ่งข้างหน้า เปรียบเสมือนดอกบัวที่อยู่ใต้น้ำ ซึ่งจะค่อยๆ โผล่ขึ้นเบ่งบานได้ในวันหนึ่ง

๔. ปทปรมะ เป็นผู้ได้แค่ตัวบทคือถ้อยคำเป็นอย่างยิ่ง แต่ไม่อาจเข้าใจความหมาย หมายถึง พวกที่ไร้สติปัญญา และยังเป็นผู้มีมิจฉาทิฏฐิ แม้ได้ฟังธรรมคือเมื่อได้ยินสารแล้วก็ไม่อาจเข้าใจความหมายหรือรู้ตามได้ ทั้งยังขาดศรัทธา ปสาทะ และไร้ซึ่งความเพียร ถึงสื่อสารยังไงก็ไม่มีทางรับรู้และเข้าใจเนื้อหาสารนั้นได้ ถึงแม้จะอธิบายก็อาจจะยังไม่เข้าใจ เปรียบเสมือนดอกบัวใต้น้ำที่จมอยู่กับโคลนตม ยังแต่จะตกเป็นอาหารของเต่าปลา ไม่มีโอกาสโผล่ขึ้นพ้นน้ำเพื่อเบ่งบาน

๕) ปฏิกิริยาตอบกลับ (Feedback)

ปฏิกิริยาตอบกลับ คือ ผลจากการสื่อสารที่ผู้ส่งสารทำการส่งสารหรือเนื้อหาข้อมูลออกไปยังผู้รับสาร แล้วผู้รับสารเข้าใจความหมายของสารตรงกันกับผู้ส่งสาร ไม่เกิดความคลาดเคลื่อนในเนื้อหาสาร ทั้งนี้ ในทางพระพุทธศาสนานั้น ผู้วิจัยมองว่าพระพุทธเจ้านั้นเป็นเสมือนผู้ส่งสารที่ทรงส่งสารคือพระธรรม ออกไปยังหมู่เวไนยสัตว์เพื่อเป็นการเกื้อกูลสัตว์โลกให้พ้นจาสภาวะความทุกข์ทั้งปวง โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์ การมีสันติ และการเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า *“สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา”* หมายความว่า “สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง” และพุทธพจน์ต่อว่า *“นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ”* หมายความว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” ฉะนั้น ท่านผู้เจริญทั้งหลาย “เมื่อรู้ความจริงข้อนี้อย่างถูกต้องแล้วบุคคลควรพอกพูนหนทางแห่งสันติ” ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า *“เอตํ ญตฺวา ยถาภูตํ สนฺติ มคฺคํ ว พฺรูหเย”*

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นได้เผยแผ่ส่งทอด หลักพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจวบจนมาถึงกึ่งสมัยพุทธกาล ซึ่งมีข้อยืนยันเชิงประจักษ์มากมาย ดังตัวอย่างที่พุทธสาวกทั้งหลายได้โมกธรรมคือหลุดพ้นจากความทุกข์สิ้นเชิง และบรรลุเป็นพระอรหันต์จำนวนมากมาย ซึ่งเหล่าพระอริยสงฆ์สาวกของพระองค์เมื่อบรรลุมรรคผลแล้ว ก็ยังได้สืบต่อพระพุทธศาสนาโดยการส่งทอดพระธรรมคำสอนจากรุ่นไปสู่รุ่นจนมาถึงยังปัจจุบัน แผ่ขยายไปยังทั่วโลก นั่นแสดงให้เห็นเป็นประจักษ์ว่าปฏิกิริยาตอลกลับจาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น ส่งผลให้สารคือพระไตรปิฎก ยังถูกถ่ายทอดผ่านรุ่นสู่รุ่นโดยมีผลคือผู้รับสารเข้าใจสารคือพระธรรมนั้น และได้ผลคือการบรรลุธรรมในระดับต่างๆ ของพระอริยสงฆ์สาวก รวมทั้งพระธรรมคำสอนเหล่านั้น ยังถูกส่งต่อสืบทอดกันมาจนกลายเป็นวิถีชีวิต

และวัฒนธรรมของแต่ละประเทศที่มีพระพุทธศานาเป็นศาสนาประจำชาติหรือเป็นศาสนาหลักของประเทศอีกด้วย ยกตัวอย่างเช่น ประเทศไทยลาว พม่า กัมพูชา เวียดนาม สิงคโปร์ ศรีลังกา รวมทั้งเริ่มขยายฐานออกไปสู่ประชาคมชาวโลกมากขึ้นในโลกตะวันตก เช่น ประเทศอเมริกา อังกฤษ นอร์เวย์ ฮังการี ฯลฯ ที่มีวัดไทยและพระธรรมทูตมากมาย

๖) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร (Relationship)

ตามหลักการสื่อสารนั้นเป็นไปเพื่อถ่ายทอดข้อมูล ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ความร่วมมือ และบางครั้งก็เป็นไปเพื่อลดระดับของความขัดแย้งเชิงลบ ทำให้เกิดการแก้ปัญหาและส่งผลให้เกิดความประนีประนอมระหว่างคู่สื่อสาร ทั้งนี้ ตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงชี้แนะแนวทางเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร เรียกว่า หลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ[๗๔] ซึ่งหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ นั้นจัดเป็นองค์คุณของกัลยาณมิตร คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือ ท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ซึ่งในที่นี้ท่านมุ่งเอามิตรประเภทครูหรือมิตรประเภทพี่เลี้ยงเป็นสำคัญ ประกอบด้วย

๑. ปิโย แปลว่า น่ารัก ในฐานเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ไต่ถาม หมายถึง ผู้เป็นที่รักเป็นที่พอใจ สามารถเข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง และชวนให้ผู้ฟังอยากสนใจที่จะซักถาม

๒. ครุ แปลว่า น่าเคารพ ในฐานประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งทางใจ และปลอดภัย หมายถึง ผู้มีความประพฤติเหมาะสม วางตัวดี ชวนให้เกิดความรู้สึกพึ่งพาได้

๓. ภาวนีโย แปลว่า น่าเจริญใจหรือน่ายกย่อง ในฐานทรงคุณ คือ มีความรู้และภูมิปัญญาที่แท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ หมายถึง ผู้มีความรู้ทรงภูมิปัญญาที่แท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนตน น่ายกย่อง ทำให้ผู้ฟังเกิดศรัทธา

๔. วตฺตา จ แปลว่า รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี หมายถึง ผู้เป็นนักพูด โดยอาจเลือกใช้วิธีในการส่งสารรูปแบบแตกต่างไปตามแต่จริตของผู้รับสาร เพื่ออธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจ

๕. วจนกฺขโม แปลว่า อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ข้อซักถาม คำเสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์ สามารถอดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว หมายถึง ผู้ที่พร้อมจะรับฟัง อดทนต่อถ้อยคำโดยไม่แสดงอาการเบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์ แม้บางครั้งอาจถูกกดดัน ต่อต้านจากผู้อื่นก็วางใจนิ่งสงบได้

๖. คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา แปลว่า แถลงเรื่องล้ำลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องที่ยุ่งยากและซับซ้อน ให้เข้าใจ ทำให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป หมายถึง ผู้ส่งสารที่สามารถพูดถึงถ้อยคำลึกซึ้ง

---

[๗๔] องฺ.สตฺตก. ๒๓/๓๔/๓๓.

โดยอธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจได้ง่าย เป็นผู้ที่มีความรอบรู้ในศาสตร์ต่างๆ และสามารถนำมาถ่ายทอดได้อย่างเหมาะสมกับผู้รับฟัง เพื่อให้ผู้รับสารเกิดความเข้าใจ ศรัทธา และยอมปฏิบัติตาม

๗. โน จฏฺฐาเน นิโยชเย แปลว่า ไม่ชักนำในอฐาน ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หมายถึง ผู้ส่งสารที่ไม่ชักจูง ไม่แนะนำ ไม่ชักนำให้ผู้ฟังหลงเดินทางผิดไปในทางที่ไม่ดีออกนอกเส้นทางพุทธดำรัส แต่ทว่าต้องพูดชักจูงแนะนำให้ผู้ฟังเดินทางที่ถูกที่ควร

จากข้างต้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาที่คาดว่าจะก่อให้เกิดผลของ “การเคารพให้เกียรติ” ซึ่งอยู่ในประเด็นที่ ๒ ของคำนิยามเชิงปฏิบัติการ ทั้งนี้ ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความโดยใช้หลักของพระพุทธศาสนาตามหลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการในข้อ ๒ คือ “ครุ” ดังนี้

คำว่า “ครุ” แปลว่า น่าเคารพ ซึ่งเป็นหลักการทางพระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน และเพื่อสานความสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งไปสอดคล้องกับคำว่า “คารวะ” ในคารวตา ๖[๗๕] ซึ่งแปลว่า ความเคารพ ๖ อย่าง อธิบายคือการถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะพึงใส่ใจ และปฏิบัติด้วยความเอื้อเฟื้อ หรือโดยความหนักแน่นจริงจัง, การมองเห็นคุณค่าและความสำคัญ แล้วปฏิบัติต่อบุคคลหรือสิ่งนั้นโดยถูกต้อง ด้วยความจริงใจ ทั้งนี้ “คารวะ” หมายรวมถึงความเอื้อเฟื้อโดยมักจะพูดติดต่อกันว่าความเคารพเอื้อเฟื้อ และมักจะใช้คู่กับคำว่า “นับถือบูชา” ซึ่งความหมายก็คือ การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยกย่องเชิดชู ไม่ลบหลู่ดูหมิ่น ในบุคคลนั้นๆ และในธรรมนั้นๆ ตลอดถึงในวัตถุนั้นๆ อันเป็นที่ตั้งแห่งความเคารพ ซึ่งในที่นี้มี ๖ อย่าง

๑. สัตถุคารวตา คือ ความเคารพในพระศาสดา (ข้อนี้บางแห่งเขียนเป็น พุทธคารวตา คือ ความเคารพในพระพุทธเจ้า) จัดว่าเป็นความเอื้อเฟื้อในพระพุทธเจ้า คือ เคารพเอื้อเฟื้อนับถือบูชาด้วยอามิส และด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ อันประกอบด้วยความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า แม้ดับขันธปรินิพพานนานแล้ว ก็ไม่ลบหลู่ดูหมิ่น แม้ทำท่าเล่นพูดเล่นเพื่อสรวลเสเฮฮา ก็ไม่ควร ต้องเคารพสำรวมกิริยามารยาท ในสัมมาสัมพุทธเจดีย์ทั้ง ๔ ประเภท คือ

ก. พระบรมธาตุเจดีย์ บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ

ข. บริโภคเจดีย์ บรรจุบริขารของพระพุทธเจ้า และสังเวชนียสถาน ๔ ตำบล

ค. ธรรมเจดีย์ บรรจุพระธรรม จารึกพระพุทธวจนะ

ง. อุทเทสิกเจดีย์ อันได้แก่พระพุทธรูป

๒. ธัมมคารวตา คือ ความเคารพในธรรม จัดว่าเป็นความเอื้อเฟื้อในพระธรรม คือ เคารพเอื้อเฟื้อ ฯลฯ เลื่อมใสในพระธรรม คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด แม้วัตถุที่จารึกพระธรรมก็ต้องให้ความเคารพ ไม่เหยียบย่ำข้ามกราย

---

[๗๕] องฺ.ฉกฺก. ๒๒/๓๐๓/๓๖๘.

๓. สังฆคารวตา คือ ความเคารพในสงฆ์ จัดว่าเป็นความเอื้อเฟื้อในพระสงฆ์ คือ ความเคารพเอื้อเฟื้อ ฯลฯ เลื่อมใสในพระสงฆ์ ภิกษุ (สามเณร) ทั้งที่เป็นอริยสงฆ์ ทั้งที่เป็นสมมติสงฆ์ แม้กาสาวพัสตร์ คือ ผ้าย้อมน้ำฝาดที่พระสงฆ์นุ่งห่มอันเป็นดุจธงชัยในพระพุทธศาสนาก็ต้องให้ความเคารพยำเกรง โดยไม่แสดงกิริยาอาการล้อเล่น ดูถูกดูหมิ่นพระสงฆ์ ซึ่งเป็นผู้สอนพระธรรม รักษาพระธรรม นำพระศาสนาสืบต่อมาไม่ขาดสาย ตั้งใจกราบไหว้ และปฏิบัติตามคำสอนของพระสงฆ์ ซึ่งเป็นผู้แทนพระพุทธเจ้า

๔. สิกขาคารวตา คือ ความเคารพในการศึกษา จัดว่าเป็นความเอื้อเฟื้อในความศึกษา คือ ความเคารพเอื้อเฟื้อในความศึกษา ตั้งใจศึกษาหาความรู้ความเข้าใจ ความชำนาญ ในสิ่งที่ควรรู้ ทั้งคดีโลกทั้งคดีธรรม สิ่งที่ควรศึกษาหาความรู้ในทางโลก ได้แก่ศิลปะวิชาสาขาต่างๆ ซึ่งเป็นทางให้ดำรงชีพอยู่โดยผาสุกในโลก สิ่งที่ควรศึกษาหาความรู้ในทางธรรม ได้แก่ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้ดำรงชีวิตอยู่ โดยความสงบร่มเย็น ไม่มีความเดือดร้อน ฉะนั้นควรเคารพเอื้อเฟื้อในความศึกษาทั้ง ๒ ฝ่าย ไม่เบื่อหน่าย ไม่ดูหมิ่น ควรปลูกฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ลงในความศึกษา ทำความศึกษาให้บริบูรณ์ยิ่งๆ ขึ้น

๕. อัปปมาทคารวตา คือ ความเคารพในความไม่ประมาท จัดว่าเป็นความเอื้อเฟื้อในความไม่ประมาท คือ เคารพเอื้อเฟื้อในความไม่ประมาทในที่ ๔ สถาน โดยใจความก็คือ มีสติควบคุมกาย วาจา จิต ในกาลทำพูดคิดอย่าให้ผิดสม่ำเสมอ ไม่พลั้งเผลอ ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

๖. ปฏิสันถารคารวตา คือ ความเคารพในปฏิสันถาร จัดว่าเป็นความเอื้อเฟื้อในปฏิสันถาร คือ ต้อนรับปราศรัย คือความเคารพเอื้อเฟื้อในปฏิสันถาร ๒ อย่าง คือ

ก. อามิสปฏิสันถาร ต้อนรับแขกด้วยวัตถุสิ่งของ เช่น ที่นั่งที่พัก ข้าว น้ำ เป็นต้น

ข. ธรรมปฏิสันถาร ต้อนรับแขก ด้วยการกล่าวเชื้อเชิญสนทนาปราศรัยด้วยไมตรีจิต และจัดแจงอามิสให้พอสมควรแก่ฐานะของแขก ตามสมควรแก่ฐานะของตน

จากองค์ธรรมดังที่กล่าวมา ถ้าผู้ส่งสารและผู้รับสารสามารถนำมาประประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันและรูปแบบวิถีการใช้ชีวิต โดยเฉพาะ “ปิโย” และ “วตฺตา จ” ซึ่งเป็นหลักการที่ไปสอดคล้องกับ “การไม่ขัดแย้งเชิงลบ” ซึ่งอยู่ในประเด็นที่ ๑ ของคำนิยามเชิงปฏิบัติการในงานวิจัยชิ้นนี้ นอกจากนั้น “ครุ” เป็นหลักการที่ไปสอดคล้องกับ “การเคารพให้เกียรติ” ซึ่งอยู่ในประเด็นที่ ๒ ของคำนิยามเชิงปฏิบัติการในงานวิจัยชิ้นนี้ และหลักธรรมเรื่อง “วจนกฺขโม” และ “ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา” แปลว่า “ความอดทนคือความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง” ในโอวาทปาติโมกข์นั้นไปสอดคล้องกับประเด็นเรื่อง “การอดทนต่อความแตกต่าง” ซึ่งอยู่ในประเด็นที่

๓ ของคำนิยามเชิงปฏิบัติการในงานวิจัยชิ้นนี้ และท้ายสุดเรื่อง “ทาน[๗๖]” แปลว่า “การให้” ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้นการให้สูงสุดที่ทรงยกย่อง คือ “การให้อภัยทาน” ซึ่งเป็นหลักการที่ไปสอดคล้องกับ “การให้อภัยซึ่งกันและกัน” ซึ่งอยู่ในประเด็นที่ ๔ ของคำนิยามเชิงปฏิบัติการในงานวิจัยชิ้นนี้

๓.๑.๕ พุทธจิตวิทยาการสื่อสาร

(๑) ลักษณะนิสัยของผู้สื่อสาร : จริต ๖

นอกจากนั้น หลักการทางพระพุทธศาสนานั้นมีเรื่องเกี่ยวกับจริต ๖[๗๗] เพราะเป็นสิ่งที่บ่งบอกลักษณะนิสัยของบุคคลแต่ละประเภท คำว่า“จริต” แปลว่า จิตท่องเที่ยว สถานที่จิตชอบท่องเที่ยว หรืออารมณ์ที่ชอบท่องเที่ยวของจิตนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ มี ๖ ประการ หมายถึง ความประพฤติ คือกิริยาอาการที่แสดงออกมาให้เห็น มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า จริย, จริยา หรือ จรรยา โดยทั่วไปจะใช้หมายถึงกิริยาอาการที่ไม่ดี เช่น เสียจริต วิกลจริต ดัดจริต จริตจะก้าน แต่ว่าในทางพุทธศาสนา หมายถึง ความประพฤติ, พื้นเพ นิสัยใจคอ มี ๖ ลักษณะ ได้แก่

๑. ราคจริต หมายถึง ผู้ที่มีนิสัยใจคอ กิริยา และความประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม คือ พอใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนิ่มนวล ชอบการมีระเบียบ สะอาด ประณีต พูดจาอ่อนหวาน เกลียดความเลอะเทอะ มักชอบพัฒนาศิลปะให้แก่สังคม

ลักษณะ คำพูดคำจา มีความสุภาพอ่อนหวาน ตามปกติราคจริตจะรู้สึกพึงพอใจ ชอบอกชอบใจ ร่าเริงยินดีเมื่อได้ประสบกับอารมณ์ที่เกี่ยวกับความสวยงาม ความสุภาพเรียบร้อย จิตจะเกาะเกี่ยวอยู่กับอารมณ์เหล่านี้อย่างไม่รู้สึกเบื่อหน่าย และจะรู้สึกเกลียดชังอารมณ์ที่ตรงกันข้าม คือ เกลียดความสกปรก ไม่ชอบอารมณ์ประเภทเศร้าโศก ความพินาศ ความย่อยยับ การทำลายล้าง เป็นต้น ราคจริตเป็นลักษณะที่รักสวยรักงามเป็นสำคัญ ไม่ได้หมายความว่าราคจริตเป็นผู้ที่มักมากในกามารมณ์ ถ้าเข้าใจอย่างนั้นเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง

๒. โทสจริต หมายถึง ผู้ที่มีนิสัยใจคอ กิริยา และความประพฤติหนักไปทางเจ้าอารมณ์ เป็นผู้มักโกรธ เป็นคนขี้โมโหโทโส พูดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ แต่งตัวไม่พิถีพิถัน เป็นคนใจเร็ว ชอบจับผิด จึงมองเห็นข้อเสียตลกของคนได้ดี มักเป็นคนที่พูดจาได้ตลกขบขันและสนุกสนาน เนื่องจากเป็นคนตรงไปตรงมา ปกป้องสังคมจากการเสื่อมได้ดี

ลักษณะ โดยปกติเป็นคนใจร้อน ใจเร็ว กระด้าง มีอารมณ์มักโกรธเป็นเจ้าเรือน อะไรนิดอะไรหน่อยก็โกรธ มีความรีบร้อนอยู่ในใจเป็นปกติ ผู้ที่มีจริตหนักไปทางโทสจริตนี้ แก่เร็ว พูดเร็ว พูดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ ไม่มีความละเอียดถี่ถ้วน ไม่มีความพิถีพิถันในการแต่งตัว

---

[๗๖] สังคหวัตถุ ๔ หมายถึง ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว แปลว่า ยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคีเป็นหลักการสงเคราะห์ ได้แก่ ทาน, ปิยวาจา, อัตถจริยา และสมานัตตตา (อ้างอิง : องฺ.อฏฺฐก. ๒๓/๑๑๔/๒๒๒; องฺ.นวก. ๒๓/๒๐๙/๓๗๗.)

[๗๗] ดูรายละเอียดใน “จริต ๖”, ขุ.ม.๒๙/๗๒๗/๔๓๕; ขุ.จู.๓๐/๔๙๒/๒๔๒; วิสุทธิ. ๑/๑๒๗.

๓. โมหจริต หมายถึง ผู้ที่มีนิสัยใจคอ กิริยา และความประพฤติหนักไปทางลุ่มหลงในทรัพย์สมบัติ นิสัยเห็นแก่ตัว อยากได้ของของคนอื่น ลุ่มหลงในลาภสักการะ ชื่อเสียงเกียรติยศ มักงมงายในบทบาทที่สังคมสมมุติให้ บ้าอำนาจ ถือความเห็นตัวเองเป็นใหญ่ ยึดความเป็นสถาบันสูง

ลักษณะ มักเป็นผู้ที่อยู่ในความรู้สึกมากกว่าความคิด ไม่ค่อยชอบคิด หรือคิดไม่ออก มักมีอคติเกี่ยวกับตัวเอง มองตัวเองว่าไม่ดี ไม่เก่ง ไม่สวย ไม่หล่อ ไม่มีความสามารถ ใบหน้าไม่เบิกบาน ตาเยิ้มแต่เศร้า ถึงเวลาพูดไม่พูด ถึงพูดก็ ไม่มีพลัง ตามธรรมดาจิตของคนทั่วไปจะวิ่งไปหาอารมณ์เอง แต่คนโมหจริตแทนที่จะวิ่งไปหาอารมณ์ กลายเป็นว่าอยู่ในลักษณะสะลึมสะลือครึ่งหลับครึ่งตื่น คอยให้อารมณ์มากระตุ้นเองจึงจะทำงาน ขาดความคล่องแคล่ว

๔. สัทธาจริต หมายถึง ผู้ที่มีนิสัยใจคอ กิริยา และความประพฤติหนักไปทางเชื่อถือจริงใจ น้อมไปในความเชื่อเป็นอารมณ์ประจำใจ เชื่อโดยไร้เหตุผล พวกนี้ถูกหลอกได้ง่าย ใครแนะนำก็เชื่อโดยไม่พิจารณา ชอบเพื่อน ชอบร่วมกลุ่ม พวกมากลากไป แคร์สังคม กลัวคนนินทา ชอบช่วยเหลือผู้อ่อนแอ

ลักษณะ ทำตามความเชื่อ เอาความเชื่อ ออกหน้า ความคิดหรือความยึดมั่นมักอยู่เหนือการใช้เหตุผล และมักเชื่อโดยไร้เหตุผล อะไรที่ไม่เป็นไปตามที่ตนเชื่อถือมักไม่ถูกต้อง มีใครแนะนำอะไรก็ตัดสินใจเชื่ออย่างเดียวโดยไม่ได้พิจารณา

๕. พุทธิจริต หมายถึง ผู้ที่มีนิสัยใจคอ กิริยา และความประพฤติหนักไปทางใช้ปัญญา เป็นคนเจ้าปัญญาเจ้าความคิด มีความฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบ การคิดการอ่าน ความทรงจำดี ถือหลักการ อนุรักษ์นิยม ชอบสั่งสอนคนอื่น

ลักษณะ มีความฉลาด มีไหวพริบปฏิภาณดี คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล ชอบใช้ความรู้และเหตุผลในการพิจารณาตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำสิ่งใด มองปรากฏการณ์ต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง บนพื้นฐานของข้อเท็จจริง โดยปราศจากการปรุงแต่งหรืออคติส่วนตัว

๖. วิตกจริต หมายถึง ผู้ที่มีนิสัยใจคอ กิริยา และความประพฤติหนักไปทางชอบคิดมากมาย ถ้าเกิดความขี้ขลาดจะวิตก กังวล ฟุ้งซ่านชอบคิด ตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่กล้าตัดสินใจ คิดอย่างไม่มีเหตุผล เกินจริง ชอบแหกกฎเกณฑ์ ข้อดีคิดนอกกรอบ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ต่อสังคม

ลักษณะ ชอบคิด ชอบแสดงความคิดเห็น มีคำถามมาก เพราะสมองเต็มไปด้วยความคิดฟุ้งซ่าน ตัดสินใจไม่เด็ดขาด แม้มีเรื่องพิจารณาเพียงเล็กน้อยก็ต้องคิดตรองอยู่ อย่างนั้น ไม่กล้าตัดสินใจ ด้วยเหตุที่เป็นคนคิดมากพูดมาก ทำให้ต้องใช้พลังงานอย่างสิ้นเปลือง ทำให้ใบหน้าเต็มไปด้วยริ้วรอยแห่งความเหนื่อย หน้าตาไม่ค่อยสดชื่น ร่างกายแก่เกินวัย หาความสุขสบายใจ ได้ยาก

รวมความว่า จริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเป็นพื้นฐานใจของแต่ละบุคคล ซึ่งจริตของมนุษย์แต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ละบุคคลอาจมีจริตหลายอย่างคลุกเคล้าปนกัน แต่

ว่า จริตใดจะมีมากออกหน้าเป็นประธานเป็นประจำ เป็นตัวนำเด่นกว่าจริตอื่น ก็เรียกว่าเป็นผู้มีจริตนั้น เช่น ราคจริต ความจริงเขามีจริตอื่นหลายอย่างปนอยู่ด้วยมากบ้างน้อยบ้าง แต่มีราคจริตเป็นตัวนำเด่น มีความเข้มข้นกว่าจริตอื่น เราจึงเรียกบุคคลนั้นว่า มีราคจริต แม้จริตอื่นก็เป็นไปในลักษณะเดียวกันนี้ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ จริตของมนุษย์แต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน และแต่ละบุคคลก็อาจมีจริตได้หลายอย่างคลุกเคล้าปะปนกันมา แต่ว่าจริตใดจะมีมากออกหน้า เป็นประธาน เป็นประจำ เป็นตัวนำเป็นเด่นกว่าจริตอื่น ก็เรียกว่าเป็นผู้มีจริตนั้น ด้านล่างนี้เป็นตารางที่แสดงเกี่ยวกับลักษณะของจริตทั้ง ๖ แบบ ซึ่งผู้ใดมีจริตอย่างใด มีลักษณะที่พอจะอาศัยใช้เป็นเครื่องสังเกตอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. อิริยาบถ ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน และอาการที่เคลื่อนไหวทำกิจการงานต่างๆ

๒. กิจจะ ได้แก่ การงานที่ทำ

๓. โภชนะ ได้แก่ อาหารที่บริโภค

๔. ทัศนะ ได้แก่ การดู การฟัง การดม การกิน การลูบไล้แต่งเนื้อแต่งตัว

๕. ธัมมปวัตติ ได้แก่ ความเป็นไปต่างๆ เป็นต้นว่า ความประพฤติดีหรือเลว

จริต	อิริยาบถ	กิจจะ	โภชนะ	ทัสสนะ	ธัมมปวัตติ	กัมมัฏฐานที่เหมาะสม
ราคจริต	เรียบร้อย	งานสะอาด	ชอบรสหวาน	ชอบของสวยงาม	เจ้าเล่ห์ โอ้อวด	อสุภะ 10
	นุ่มนวล	สวยงาม	มัน อร่อย	ไพเราะ	ถือตัว แง่งอน	กายคตาสติ 1 ภูตกสิณ
	ไม่รีบร้อน	เป็นระเบียบ	สีสันน่ากิน	ตลก ขบขัน	พิถีพิถัน ชอบยอ	อาโลกกสิณ อากาสกสิณ
โทสจริต	ไปพรวดๆ	งานสะอาดแต่	ชอบเปรี้ยว เค็ม ขม	ชอบดูชกต่อย	มักโกรธ ผูกโกรธ	วรรณกสิณ 4
	รีบร้อน	ไม่เรียบร้อย ไม่สำรวย	ฝาดจัด		ลบหลู่บุญคุณ	ภูตกสิณ พรหมวิหาร 4
	กระด้าง	มุ่งแต่ในสิ่งที่ ปรารถนา	รับประทานเร็ว คำโต		ดื้อเสมอ มักริษยา	อาโลกกสิณ อากาสกสิณ
โมหจริต	เชื่อง	งานหยาบ	ไม่เลือกอาหาร	เห็นดีก็ว่าดีด้วย	มีแต่ง่วงเหงาหาวนอน	อานาปานสติ
	ซึม	ไม่ถี่ถ้วน	อย่างไหนก็ได้	เห็นว่าไม่ดีก็ว่า	ไม่เป็นเรื่องเป็นราว	ภูตกสิณ
	เหม่อ	คั่งค้าง	เอาหมด	ไม่ดีตามไปด้วย	ช่างสงสัย	อาโลกกสิณ
	ลอย	เอาดีไม่ได้	มูมมาม		เข้าใจอะไรยาก	อากาสกสิณ
วิตกจริต	เชื่องช้า	งานไม่เป็นส่ำ	ไม่แน่นนอน	เห็นตาม	ฟุ้งซ่าน โลเล	อานาปานสติ
	คล้าย	จับจดแต่พูด			เดี๋ยวรัก เดี๋ยวเกลียด	ภูตกสิณ
	โมหจริต	เก่ง คิดไว	อย่างไหนก็ได้	หมู่มาก	ชอบคลุกคลี	อาโลกกสิณ
		พูดไว			กับหมู่คณะ	อากาสกสิณ
สัทธาจริต	แช่มช้อย	เรียบร้อบ	หวาน มัน	ชอบของ	เบิกบานในการบุญ	อนุสติ 6
	ละมุน	สวยงาม		สวยงามอย่างเรียบ	(ส่วนราคจริตนั้น	ภูตกสิณ
	ละม่อม	เป็นระเบียบ	หอม	ไม่โลดโผน	เบิกบานต่อการได้หน้า)	อาโลกกสิณ
						อากาสกสิณ
พุทธิจริต	ว่องไวและ	งานเรียบร้อย	เปรี้ยว เค็ม	ดูด้วยความ	ว่าง่ายไม่ดื้อ	มรณานุสติ อุปสมานุสติ
		เป็นระเบียบและ	ขม เผ็ด	พินิจและ	มีสติสัมปชัญญะ	อาหาเรปฏิกูล
	เรียบร้อย	เป็นประโยชน์	พอกลมกล่อม	พิเคราะห์	มีความเพียร	ภูตกสิณ จตุธาตุฯ
			ไม่จัดนัก		รู้เร็ว	อาโลกกสิณ อากาสกสิณ

(๒) การจับคู่สื่อสารตามลักษณะจริต ๖

ในจริตทั้ง ๖ อย่างท่านสงเคราะห์ด้วยความเสมอภาคกันได้เป็น ๓ คู่ คือ

คู่ที่ ๑ = ราคจริต กับ สัทธาจริต

ราคจริต กับ สัทธาจริต ที่จัดว่ามีความเสมอภาคกันนั้น คือ ราคะ เป็นหัวหน้าในฝ่ายอกุศล สัทธา ก็เป็นหัวหน้าเหมือนกัน แต่เป็นหัวหน้าทางฝ่ายกุศล ราคะ ย่อมแสวงหากามในกามคุณ ส่วน สัทธา ก็แสวงหาเหมือนกัน แต่แสวงหาบุญ คือ กุศลธรรม มีศีล เป็นต้น อนึ่ง ราคะ นั้นติดใจในสิ่งที่ไร้สาระไร้ประโยชน์ฉันใด สัทธาก็เลื่อมใสในสิ่งที่เป็นสาระเป็นประโยชน์ฉันนั้น

คู่ที่ ๒ = โทสจริต กับ ปัญญาจริต

โทสจริต กับ พุทธิจริต (หรือปัญญาจริต) ที่จัดว่ามีความเสมอภาคกันนั้น คือ โทสะ มีการเบื่อหน่าย แต่เป็นการเบื่อหน่ายในสิ่งที่ไม่ชอบ ถ้าสิ่งใดยังชอบอยู่ก็ไม่เบื่อหน่ายในสิ่งนั้น ส่วนปัญญาก็มีการเบื่อหน่ายเหมือนกัน คือ เบื่อหน่ายในสังขารธรรมทั้งปวง ไม่ใช่ว่าเลือกเบื่อหน่ายบ้างไม่เบื่อหน่ายบ้าง เหมือนอย่างโทสะ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า โทสจริตนั้นเบื่อหน่ายด้วยอำนาจแห่งโมหะ ซึ่งเป็นทางให้ถึงอบาย ส่วนพุทธิจริตนั้นก็เบื่อหน่ายเหมือนกัน แต่ว่าเบื่อหน่ายด้วยอำนาจแห่งปัญญา ซึ่งเป็นทางให้ถึงสวรรค์ ตลอดจนถึงพระนิพพานก็ได้ นี่เป็นประการหนึ่ง อีกประการหนึ่ง โทสะเป็นธรรมที่เกิดเร็ว ดุจไฟไหม้ฟางลุกโพลงขึ้นในทันใด ฝ่ายปัญญาก็เป็นธรรมที่เกิดเร็วเหมือนโทสะ คือ เกิดสว่างจ้ารู้แจ้งขึ้นมาในทันใดนั้นเหมือนกัน

คู่ที่ ๓ = โมหจริต กับ วิตกจริต

โมหจริต กับ วิตกจริต ที่จัดว่ามีความเสมอภาคกันนั้น คือ โมหะมีอาการสงสัยลังเลใจอยู่ ส่วนวิตกก็คิดแล้วคิดอีก อันเป็นอาการที่คล้ายกับลังเลไม่แน่ใจเช่นเดียวกัน อีกประการหนึ่ง โมหะ มีอาการฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ส่วนวิตกก็คิดอย่างนี้ คิดอย่างนั้น แล้วก็คิดอย่างโน้น อันเป็นอาการคิดพล่านไปเช่นเดียวกัน ดังนี้จึงว่า มีความเสมอภาคกัน

อนึ่ง ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าในแง่ของการสื่อสารอย่างสันตินั้น ถ้าผู้ส่งสารสามารถประเมินและรู้จักจริตของผู้รับสาร ก็เป็นประโยชน์ที่จะสามารถเลือกส่งสารที่ถูกใจผู้รับ หรือถ้าตนเองไม่สามารถที่จะส่งสารเพื่อสื่อสารเองได้ ก็ยังสามารถที่จะหาผู้ที่เป็นคนกลางมาช่วยในการสื่อสารครั้งนั้น โดยเลือกให้เป็นผู้ที่มีจริตตรงกับผู้รับสาร ซึ่งจะทำให้การสื่อสารในแต่ละครั้งมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ รวมทั้งเป็นการจัดการกับความขัดแย้งที่มีอยู่ในการสื่อสารนั้นๆ เช่น ผู้ส่งสารทราบว่าผู้รับสารเป็นโทสจริต ชอบความรวดเร็ว ความถูกต้องแม่นยำ ไม่ชอบพิธีรีตองมากนัก ดังนั้น เมื่อผู้ส่งสารทำการวิเคราะห์ผู้รับสารเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เวลาที่ทำการส่งสารก็ต้องเตรียมสารที่ตอบสนองต่อความต้องการของคนโทสจริต กล่าวคือ เนื้อหาของสารต้องถูกต้อง กระชับ แม่นยำ ตรงประเด็น ไม่ต้องมีลูกเล่นหรือคำหยอดโปรยมากนัก เพราะคนโทสจริตอาจมองว่าเป็นการชักแม่น้ำทั้ง ๕ มาทำให้เสียเวลา ในทางตรงข้ามหากกลับข้างการสนทนาจากผู้ส่ง

สารมาเป็นผู้รับสาร ก็ต้องมีการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับคำถามที่คนโทสจริตอาจจะถามกลับ ลักษณะการพูดจาเสียงดัง การแสดงท่าทางบางอย่างที่อาจก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจ ฉะนั้นการวิเคราะห์ตัวคู่สื่อสารจึงมีความสำคัญมากในการสื่อสารอย่างสันติ

๓.๒ การสื่อสารอย่างสันติ : หลักการทางพระพุทธศาสนา

๓.๒.๑ แรงจูงใจในการพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

ดังที่เกริ่นนำมาแล้วข้างต้นว่าหลัก “หัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา” ทั้ง ๓ ประการนั้นเป็นพระโอวาท ประมวลพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับพระอรหันต์ที่บรรลุธรรมแล้ว ๑,๒๕๐ รูปทั้งหมด ซึ่งจุดประสงค์มิได้เป็นไปเพื่อมุ่งที่จะอบรมให้บรรลุมรรคผล แต่ว่ามุ่งที่จะวางแนวพระพุทธศาสนา เบื้องต้นก็ชี้ถึงวาทะของพระพุทธเจ้า ๓ ประการ ต่อมาก็ทรงวางหลักปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างกว้างไว้ ซึ่งหลักการดังกล่าวนี้เองที่เรียกว่า “โอวาทปาติโมกข์” เพราะถือเป็นหลักการอันเป็นหัวใจสำคัญเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาแก่พุทธบริษัททั้งปวงโดยย่อ หรือ “หลักการ ๓” กล่าวกันเป็นการสรุปรวบยอดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอันเป็นแนวทางที่พุทธบริษัทพึงสมควรถือปฏิบัติตาม

ทั้งนี้ โอวาทปาติโมกข์ตามพระพุทธพจน์ ๓ คาถากึ่ง อาจสรุปใจความได้เป็นสามส่วน[๗๘] คือ หลักการ ๓ อุดมการณ์ ๔ และวิธีการ ๖ ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำมาเขียนสรุปเป็นแผนภาพ ดังนี้

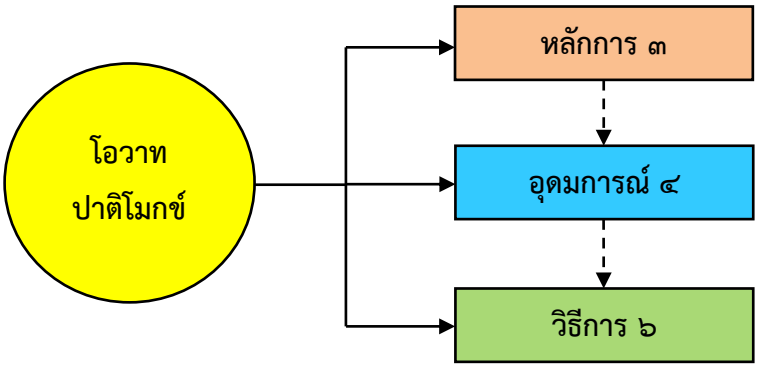
(๑) พระพุทธพจน์คาถาแรก คือ หลักการ ๓ ประกอบด้วย การไม่ทำบาปทั้งปวง, การทำกุศลให้ถึงพร้อม, การทำจิตใจให้บริสุทธิ์

(๒) พระพุทธพจน์คาถาสอง คือ อุดมการณ์ ๔ ประกอบด้วย ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง, พระพุทธเจ้าทั้งหลายกล่าวว่า นิพพานเป็นบรมธรรม, ผู้ทำร้ายผู้อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิต, และผู้เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะ

(๓) พระพุทธพจน์คาถาสาม คือ วิธีการ ๖ ประกอบด้วย การไม่กล่าวร้าย, การไม่ทำร้าย, ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์, ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค (ปัจจัย ๔), ที่นั่งนอนอันสงัด, และความเพียรในอธิจิต

---

[๗๘] ดูรายละเอียดใน “อรรถกถา มหาปทานสูตร”, ที.ม. (ไทย) เล่ม ๒.



แผนภาพที่ ๓.๒ แสดงหลักโอวาทปาติโมกข์ : หลักการ ๓ อุดมการณ์ ๔ และวิธีการ ๖ (ผู้วิจัย)

(๑) หลักการ : พระพุทธพจน์คาถาแรก

พระองค์ทรงกล่าวถึงหลักการอันเป็นหัวใจสำคัญ เพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาแก่พุทธบริษัททั้งปวงโดยย่อ หรือ หลักการ ๓ โดยเป็นการกล่าวกันเพื่อเป็นการสรุปรวบยอดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอันเป็นแนวทางที่พุทธบริษัทพึงปฏิบัติ ได้แก่

๑. สพฺพปาปสฺส อกรณํ แปลว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง

๒. กุสลสฺสูปสมฺปทา แปลว่า การทำกุศลให้ถึงพร้อม

๓. สจิตฺตปริโยทปนํ แปลว่า การทำจิตใจให้บริสุทธิ์

(เอตํ พุทฺธานสาสนํ ฯ แปลว่า นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย)

ทั้งนี้ ผู้รู้บางท่านได้เปรียบหลักการทั้ง ๓ ประการ[๗๙] นี้เข้ากับหลักไตรสิกขา คือ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ที่ทรงตรัสวางเป็นหลักสำคัญในทางพระพุทธศาสนา เนื่องจาก “ข้อ ๑. สพฺพปาปสฺส อกรณํ” จัดอยู่ในหมวดหลักการของ “ศีล” เพราะเป็นการสำรวมระวังความประพฤติทางกายและทางวาจา โดยมิให้พูดหรือทำความชั่วที่เป็นบาปอกุศล ซึ่งจะต้องมีศีลทำหน้าที่เสมือนเกราะคุ้มครองป้องกันตน ต่อมาเป็น “ข้อ ๒. กุสลสฺสูปสมฺปทา” จัดอยู่ในหมวดหลักการของ “สมาธิ” เพราะเป็นการฝึกฝนทางจิตหลากหลายรูปแบบ ซึ่งเป้าหมายคือก่อให้เกิดการตระหนักรู้ตนเอง และมีจิตสำนึกต่อการทำความดี การสร้างกุศล สุดท้าย “ข้อ ๓. สจิตฺตปริโยทปนํ” จัดอยู่ในหมวดหลักการของ “ปัญญา” เพราะเป็นการชำระจิตใจของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ ไร้อกุศลจิต ทั้งนี้ เพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดคือบรมสุขแห่งพระนิพพาน ซึ่งในหลักการทางพระพุทธศาสนา การที่บุคคลจะสามารถบรรลุธรรมได้ จักต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาว่าทุกอย่างมี “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป” ตามกฎ “ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา” ของไตรลักษณ์ อนึ่ง หนทางที่สามารถนำพาผู้ปฏิบัติให้ดำเนินรอยตามทางที่

---

[๗๙] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ รจนา**, (กรุงเทพ : สำนักพิมพ์ธนาเพรส, ๒๕๕๑).

พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ได้นั้นรวมเรียกว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘”[๘๐] หรือเรียกอีกชื่อว่า “อัฏฐังคิกมรรค” หรือ อริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า “ทางมีองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ” ดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ แปลว่า เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้อริยสัจจ์ ๔ หรือ เห็นไตรลักษณ์ หรือ รู้อกุศลและอกุศลมูลกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท ซึ่งในสัมมาทิฏฐิสูตร[๘๑] พระสารีบุตรอธิบายนัยของสัมมาทิฐิไว้ ดังนี้

(๑) รู้ชัดอกุศลและรากเหง้าแห่งอกุศล และรู้ชัดกุศลและรากเหง้าแห่งกุศล ทั้งนี้ อกุศลคืออกุศลกรรมบถ ๑๐ รากเหง้าของอกุศล คือโลภะ โทสะ โมหะ

(๒) รู้ชัดอาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งอาหาร และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหาร ทั้งนี้ อาหาร คือ อาหาร ผัสสะ เจตนา และวิญญาณ เหตุแห่งอาหาร คือ ตัณหา และความดับแห่งอาหาร คือ การดับตัณหา และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหาร คือ มรรคมีองค์แปด

(๓) รู้ชัดทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทั้งนี้ ทุกข์คือการเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย โศก ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส และเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา และความดับแห่งทุกข์ การดับตัณหา และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มรรคมีองค์แปด

(๔) รู้ชัดชราและมรณะ เหตุเกิดแห่งชราและมรณะ ความดับแห่งชราและมรณะ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งชราและมรณะ ทั้งนี้ เหตุเกิดแห่งชราและมรณะ คือ การเกิด และความดับแห่งชราและมรณะ คือ การดับความเกิด ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งชรามรณะ คือ มรรคมีองค์แปด

(๕) รู้ชัดชาติ เหตุเกิดแห่งชาติ ความดับแห่งชาติ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งชาติ ทั้งนี้ เหตุเกิดแห่งชาติ คือ ภพ และความดับแห่งชาติ คือ การดับภพ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งชาติ คือ มรรคมีองค์แปด

(๖) รู้ชัดภพ เหตุเกิดแห่งภพ ความดับแห่งภพ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งภพ ทั้งนี้ เหตุเกิดแห่งภพ คือ อุปาทาน และความดับแห่งภพ การดับอุปาทาน และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งภพ คือ มรรคมีองค์แปด

(๗) รู้ชัดอุปาทาน เหตุเกิดแห่งอุปาทาน ความดับแห่งอุปาทาน และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอุปาทาน ทั้งนี้ เหตุเกิดแห่งอุปาทาน คือ ตัณหา และความดับแห่งอุปาทาน คือ การดับตัณหา และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอุปาทาน คือ มรรคมีองค์แปด

(๘) รู้ชัดตัณหา เหตุเกิดแห่งตัณหา ความดับแห่งตัณหา และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งตัณหา ทั้งนี้ เหตุเกิดแห่งตัณหา คือ เวทนา และความดับแห่งตัณหา คือ การดับเวทนา และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งตัณหา คือ มรรคมีองค์แปด

---

[๘๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙), หน้า ๒๑๕.

[๘๑] ม.มู. ๑๒/๘๙/๘๑-๘๒.

(๙) รู้ชัดเวทนา เหตุเกิดแห่งเวทนา ความดับแห่งเวทนา และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งเวทนา

(๑๐) รู้ชัดผัสสะ เหตุเกิดแห่งผัสสะ และความดับแห่งผัสสะ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งผัสสะ

(๑๑) รู้ชัดอายตนะ ๖ ประการ เหตุเกิดแห่งอายตนะ ๖ ประการ ความดับแห่งอายตนะ ๖ ประการ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอายตนะ ๖ ประการ

(๑๒) รู้ชัดนามรูป เหตุเกิดแห่งนามรูป ความดับแห่งนามรูป และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งนามรูป

(๑๓) รู้ชัดวิญญาณ เหตุเกิดแห่งวิญญาณ ความดับแห่งวิญญาณ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งวิญญาณ

(๑๔) รู้ชัดสังขาร เหตุเกิดแห่งสังขาร ความดับแห่งสังขาร และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งสังขาร

(๑๕) รู้ชัดอวิชชา เหตุเกิดแห่งอวิชชา ความดับแห่งอวิชชา และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอวิชชา

(๑๖) รู้ชัดอาสวะ เหตุเกิดแห่งอาสวะ ความดับแห่งอาสวะ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่ง อาสวะ

ทั้งนี้ ในการสื่อสารอย่างสันติผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่าการมีความเห็นชอบในการสื่อสารนั้น ผู้ส่งสารและผู้รับสารควรจะมีความรู้ที่ถูกต้อง และรู้ลึก รู้จริงในสิ่งที่ตนกำลังสื่อสาร รวมทั้งต้องเป็นผู้ที่รู้ควร รู้ความเหมาะสมว่าสิ่งไหนที่สมควรจะส่งสารออกไป สิ่งไหนที่ไม่สมควรจะส่งสารออกไป เช่นเดียวกับการรับสารที่ผู้รับสารควรจะมีความรู้แจ้งชัดว่า สารไหนที่ควรจะรับเข้ามาเพื่อพิจารณา เพราะเป็นประโยชน์และเกื้อกูลให้การสนทนาดำเนินไปด้วยดี และเป็นการก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคู่สื่อสาร หรือ สิ่งใดที่เป็นขยะในกระบวนการสื่อสารและไม่ควรนำมาสนทนา

๒. สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ดำริชอบ หรือความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง สัมมาสังกัปปะ มี ๓ อย่าง ได้แก่ ๑) เนกขัมมสังกัปป์ (เนกขัมมวิตก) คือ ความดำริที่ปลอดจากโลภะ ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่างๆ เป็นความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะหรือโลภะ ๒) อพยาบาทสังกัปป์ (อพยาบาทวิตก) คือ ดำริในอันไม่พยาบาท ความดำริที่ไม่มีความเคียดแค้น ชิงชัง ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่างๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือ เมตตา กรุณา ซึ่งหมายถึงความปรารถนาดี ความมีไมตรี มีความต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ สลัดออกจาปัญหา จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ และ ๓) อวิหิงสาสังกัปป์ (อวิหิงสาวิตก) คือ ดำริในอันไม่เบียดเบียน ไม่มีการคิดทำร้ายหรือทำลายด้วยความ

ไม่รู้ เพราะคึกคะนอง ทำโดยไม่มีความโลภหรือความโกรธมาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้ามเป็นปัญญา คือ เข้าใจโลกนี้ตามความเป็นจริง รู้ชัดในกฎแห่งกรรม หรือ การมีสามัญสำนึกในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเอง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโมหะ

ทั้งนี้ สัมมาสังกัปปะตรงกันข้ามกับมิจฉาสังกัปปะ (ความดำริผิด) ซึ่งมี ๓ อย่างได้แก่ กามสังกัปป์ (กามวิตก), พยาบาทสังกัปป์ (พยาบาทวิตก), วิหิงสาสังกัปป์ (วิหิงสาวิตก) ทั้งนี้ ความดำริผิด หรือแนวความคิดแบบมิจฉาสังกัปปะนี้ เป็นเรื่องปรกติของคนส่วนมาก เพราะตามธรรมดานั้น เมื่อปุถุชนรับรู้อารมณ์ก็จะเกิดความรู้สึกหนึ่งในสองอย่าง คือ ถูกใจซึ่งก็จะชอบ ติดใจ หรือไม่ถูกใจก็จะไม่ชอบ มีขัดเคืองตามมา จากนั้นความดำรินึกคิดต่างๆ ก็จะดำเนินไปตามแรงผลักดันของความชอบ และความไม่ชอบนั้น ซึ่งความดำริหรือความนึกคิดที่เอนเอียงเช่นนี้ เกิดขึ้นเพราะมองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน รับรู้อารมณ์เข้ามามาเต็มที่โดยขาดสติสัมปชัญญะ แล้วปล่อยความนึกคิดนั้นให้แล่นไปตามความรู้สึกตน หรือตามเหตุผลที่มีความชอบใจไม่ชอบใจเป็นตัวนำ ไม่ได้ใช้ความคิดแยกแยะส่วนประกอบ และความคิดสืบสาวสอบค้นเหตุปัจจัย ตามหลักโยนิโสมนสิการ

อนึ่ง ในการสื่อสารอย่างสันติผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่า การมีความดำริชอบและความคิดชอบนั้นเปรียบเสมือนกับคนที่มีความคิดที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นในการพูด การกระทำ การแสดงออก เพราะความคิด (มโน) นั้นเป็นตัวที่จะคอยควบคุมการสื่อสารด้วยคำพูด (วจี) และท่าทางการแสดงออก (กาย) ดังคำพูดที่กล่าวไว้ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ดังนั้น ความคิดที่ชอบประกอบด้วยธรรมคือความถูกต้อง ทำหน้าที่เป็นเสมือนหางเสือเรือที่จะคอยผลักดันส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นสันติ

๓. สัมมาวาจา แปลว่า เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจริต ๔ ประกอบด้วย ๑) งดเว้นจากการพูดเท็จ คือ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ ๒) งดเว้นจากการพูดส่อเสียด คือ แม้ว่าจะเป็นความจริง แต่หากว่าเป็นคำส่อเสียดก่อให้เกิดความแตกร้าว เช่นนำความข้างนี้ไปบอกข้างนั้น นำความข้างนั้นมาบอกข้างนี้ เพื่อจะยุให้ทั้งสองฝ่ายแตกกัน แม้จะเป็นความจริงที่ไม่ควรพูดเพราะทำให้เขาแตกกัน ๓) งดเว้นจากการพูดคำหยาบ คือ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษเพราะหู และ ๔) งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง แม้ว่าเป็นคำที่เพ้อเจ้อ เหลวไหล ไม่เป็นธรรม ไม่เป็นวินัย ไม่มีขอบเขตจำกัด หาสาระแก่นสารมิได้ หรือว่ามีสาระแก่นสารน้อยเกินไป ก็เป็นคำไม่ควรพูด

ทั้งนี้ ในการสื่อสารอย่างสันติผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่า ผู้สื่อสารต้องละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก, ผู้สื่อสารต้องละคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังจากข้างโน้น แล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่โน้นแตกร้าวกัน สมานคนที่แตกร้าวกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันแล้วบ้าง ชอบคนผู้พร้อมเพรียงกัน ยินดีในคนผู้พร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในคนผู้พร้อมเพรียงกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน, ผู้สื่อสาร

ต้องละคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษทางโสต พูดคำชวนให้รัก คำพูดจับใจเป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจแม้ว่าเป็นคำหยาบ ไม่ได้มุ่งจะหลอกลวงให้เข้าใจผิด แต่ว่าเป็นคำหยาบคาย เช่น เป็นคำด่าว่าเป็นสัตว์ดิรัจฉานอย่างโน้นอย่างนี้ อะไรเป็นต้น หรือแม้วาจาอย่างอื่นซึ่งเป็นการกล่าวกดให้เลวลง ซึ่งทุกคนก็รู้ว่าไม่ได้เป็นเช่นนั้น และก็ไม่ได้มุ่งที่จะหลอก แต่ว่ากล่าวด้วยความโกรธ ด้วยความเหยียดหยาม ต้องการจะกดเขาให้เลวก็ไม่ควรพูด, ผู้สื่อสารต้องละคำเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐานมีที่อ้าง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร รู้จักมิจฉาวาจาว่ามิจฉาวาจา รู้จักสัมมาวาจาว่าสัมมาวาจา เพราะความรู้นั้นจัดได้ว่าเป็นสัมมาทิฐิ

๔. สัมมากัมมันตะ แปลว่า กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต ๓ หมายถึง การประพฤติชอบทางกายหรือการกระทำทางกายที่สุจริตประกอบด้วย การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ และการไม่ประพฤติผิดในกาม ซึ่งเป็นศีล ๓ ข้อในศีลที่ควรประพฤติปฏิบัติ ทั้งนี้ ในการสื่อสารอย่างสันติผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่า การสื่อสารจะดำเนินไปได้อย่างสันติ ถ้าผู้ส่งสารและผู้รับสารมีศีลเป็นอาภรณ์ห่อหุ้มความประพฤติ เพราะคำว่าศีลนั้น แปลว่า ความปกติทางกายและวาจา กล่าวคือ ความปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น เป็นข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและทางวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข เพื่อให้เป็นกติกาข้อห้ามที่ใช้แก้ปัญหาขั้นพื้นฐาน ๕ ปัญหาหลัก ซึ่งทำให้เกิดความสงบสุข และ ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันในสังคม

๕. สัมมาอาชีวะ แปลว่า เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ, เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การทำมาหากินด้วยอาชีพที่สุจริตซึ่งจัดเป็นศีลด้วย แบ่งออกได้เป็น ๒ ระดับคือ

(๑) สัมมาอาชีวะของฆราวาส หมายถึง การเว้นมิจฉาอาชีวะ อันได้แก่ การเลี้ยงชีพไม่ชอบ คือการแสวงหาปัจจัยมาบริโภคที่มิชอบ คือ การโกงหรือหลอกลวง เว้นการประจบสอพลอ การบีบบังคับขู่เข็ญ และการต่อลาภด้วยลาภ หรือก็คือการแสวงหาลาภโดยไม่ประกอบด้วยความเพียร (สัมมาวายามะ) คือ เป็นคนขี้เกียจ อยากได้มาง่ายๆ โดยไม่อาศัยกำลังแห่งสติปัญญาและแรงกาย ซ้ำโลภจนไม่ชอบธรรม เช่น เบียดเบียนลูกจ้าง และทำลายสิ่งแวดล้อม สังคม เพื่อประโยชน์ตนให้ได้อย่างมากและเสียให้น้อย

(๒) สัมมาอาชีวะของบรรพชิต (นักบวช) หมายถึง การใช้ชีวิตด้วยการบริโภคปัจจัยสี่อย่างมักน้อยเท่าที่จำเป็น ถ้าเป็นนักบวชที่อยู่ด้วยการขอ ต้องรักษาปัจจัยสี่ของทายกอย่างดี เพื่อให้คุ้มค่าต่อผู้ให้ ไม่เบียดเบียน และไม่เสพสิ่งที่นอกเหนือจากปัจจัยสี่โดยไม่จำเป็น เช่น กามคุณ ๕ เพราะว่ามนุษย์ถึงแม้ไม่เสพกามคุณ มนุษย์ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ สัมมาอาชีวะของผู้บวช คือ เป็นผู้ไม่เสพบริโภคเกินจำเป็น เช่น ดูการละเล่น แต่งตัว เป็นต้น

ทั้งนี้ ในการสื่อสารอย่างสันติผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่า สัมมาอาชีวะนั้นจักต้องเดินควบคู่ไปกับสัมมากัมมันตะ เนื่องจาก ระดับแห่งศีลที่ต่างกัน เพราะระดับของสัมมาอาชีวะต่างกัน กล่าวคือ ระดับของศีลคือระดับขั้นของการใช้ปัจจัยบริโภค เท่าที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต รวมถึงการไม่ประกอบมิจฉาอาชีวะ ๕ ประเภท ดังนี้ ๑) สัตถวณิชชา คือ การขายอาวุธ ได้แก่ อาวุธปืน อาวุธเคมี ระเบิด นิวเคลียร์ อาวุธอื่นๆ เป็นต้น อาวุธเหล่านี้หากมีเจตนาเพื่อทำร้ายกัน จะก่อให้เกิดการทำลายล้างซึ่งกันและกัน โลกจะไม่เกิดสันติสุข, ๒) สัตตวณิชชา หมายถึง การค้าขายมนุษย์ ได้แก่ การค้าขายเด็ก การค้าทาส ตลอดจนการใช้แรงงานเด็กและสตรีอย่างทารุณ รวมถึงการขายตัว หรือการขายบริการทางเพศทั้งของตัวเองและผู้อื่น, ๓) มังสวณิชชา หมายถึง ค้าขายสัตว์เป็น สำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหารเป็นการส่งเสริมให้ทำผิดศีลข้อที่ 1 คือการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต, ๔) มัชชวณิชชา หมายถึง การค้าขายน้ำเมา ตลอดจนการค้าสารเสพติดทุกชนิด รวมถึงการเสพเอง, และ ๕) วิสวณิชชา หมายถึง การค้าขายยาพิษ ซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้ใช้ รวมทั้งเป็นอันตรายต่อสัตว์

๖. สัมมาวายามะ แปลว่า พยายามชอบ, เพียรชอบ เกิดฉันทะพยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ การตั้งจิตไว้ ได้แก่ สัมมัปปธาน ๔ ประกอบด้วย ๑) สังวรปทาน คือ เพียรระงับการกระทำอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น (เพียรระวัง), ๒) ปหานปทาน คือ เพียรละเลิกอกุศลที่กำลังกระทำอยู่ (เพียรละ), ๓) อนุรักขนาปทาน คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (เพียรรักษา), และ ๔) ภาวนาปทาน คือ เพียรฝึกฝนบำรุงกุศลธรรม ให้เจริญยิ่งขึ้น (เพียรเจริญ) ทั้งนี้ ในการสื่อสารอย่างสันติผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่า ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารจำต้องมีความพยายามในการประคองจิตตนเองในการสื่อสารระหว่างกัน เพื่อป้องกันมิให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เช่น สิ่งใดที่จะทำร้ายผู้อื่น เรื่องที่ไม่ควรพูดก็นิ่งเฉยเสีย นอกจากนั้น ถ้ารู้ตัวว่าตนเองกำลังพูดหรือนินทาว่าร้ายผู้อื่นในทางที่ไม่ชอบ ไม่ควร ก็ให้ละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว รวมทั้ง เพียรพยายามกำหนดสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นสัมมาสติ สัมมาสมาธิ คือ มีสติรู้ตัวตลอดเวลาในการพูดสื่อสาร การแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง แววตา ท่าทาง รวมถึงการกระทำต่างๆ ดังนั้น สัมมาวายามะจึงต้องมีอยู่หน้าสัมมาสติเป็นตัวผลักดันส่งเสริมกัน

๗. สัมมาสติ แปลว่า ระลึกชอบ คือ การมีสติกำหนดระลึกรู้อยู่เป็นนิจว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ กำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน ในสภาวะทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ตามคำจำกัดความแบบพระสูตร คือ หลักธรรมที่เรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ แบ่งออกเป็น ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดระลึกรู้ในกาย, ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดระลึกรู้ในเวทนา, ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดระลึกรู้ในจิต, และ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดระลึกรู้ในธรรม คือ สัญญา (ความนึก) และสังขาร (ความคิด) ทั้งนี้ ในการสื่อสารอย่างสันติผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่าผู้ส่งสารและผู้รับสารควรต้องมีคุณสมบัติในการมีสติเพื่อกำหนดระลึกรู้เท่าทันภายใน

จิตใจตนเองว่ามีอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ที่เป็นไปตามจริงตามสภาวะปัจจุบัน หรือเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา

๘. สัมมาสมาธิ แปลว่า ตั้งจิตมั่นชอบ, สมาธิชอบ คือ ความตั้งใจมั่นโดยถูกทาง โดยการที่กุศลจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว เป็นความตั้งมั่นแห่งกุศลจิตในในอารมณ์อันใดอันหนึ่งโดยไม่ฟุ้งซ่าน ได้แก่ ฌาน ๔ ซึ่งเป็นอารมณ์แบบสมถะ อนึ่ง คำว่า 'สมาธิ' กับคำว่า 'สัมมาสมาธิ' มีความแตกต่างกัน สมาธิ หมายถึง การถือเอาอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งทำให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์นั้น แบบสมถะสมาธิ ส่วนคำว่า สัมมาสมาธิ หมายถึง สมาธิที่มีรากฐานจากการกำหนดรู้ในมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งนี้ ในการสื่อสารอย่างสันติผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่า ผู้สื่อสารที่มีสัมมาสมาธินั้นจะมีคุณลักษณะที่จิตสงัดแล้วจากกามทั้งหลาย สงัดแล้วจากกรรมที่เป็นอกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นผู้ที่ไม่ประพฤติปฏิบัติล่วงทะลุศีล เพราะความที่ตนเองมีจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในคุณงามความดี การจะพูด จะทำ จะแสดงออก จึงถึงพร้อมด้วยกุศลกรรมทั้งปวง ทั้งยังเป็นผู้ที่มีหิริโอตตัปปะ ละอายเกรงกลัวต่อการกระทำบาปอกุศลทั้งปวง

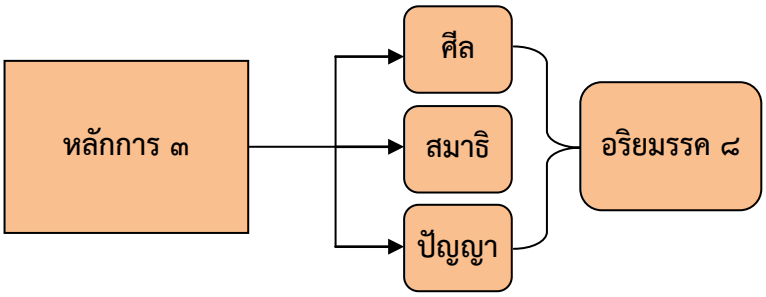
อนึ่ง องค์ ๘ ของอริยมรรคนี้ สามารถจัดเข้าในธรรมขันธ์ ๓ ข้อต้น คือ ข้อ ๓-๔-๕ เป็น "ศีล" ข้อ ๖-๗-๘ เป็น "สมาธิ" และสุดท้ายข้อ ๑-๒ เป็น "ปัญญา" คือ รู้แจ้งและเข้าใจในเรื่องหลักธรรมต่างๆ เช่น สิกขา ๓[๘๒] อริยสัจจ์ ๔[๘๓] ปฏิจจสมุปบาท[๘๔] เป็นต้น ซึ่ง มรรคมีองค์ ๘ นี้ ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้น เป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดปัญหา ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมถานุโยค

---

[๘๒] สิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา หมายถึง ข้อที่ควรจะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ประกอบด้วย อธิสีลสิกขา, อธิจิตตสิกขา, อธิปัญญาสิกขา โดยเรียกง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา.

[๘๓] อริยสัจจ์ ๔ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ประกอบด้วย ทุกข์, ทุกขสมุทัย, ทุกขนิโรธ, ทุกขนิโรธคามีนิปฏิปทา

[๘๔] ปฏิจจสมุปบาท หมายถึง การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลาย เพราะอาศัยกัน, ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันๆ จึงเกิดมีขึ้น มีองค์หรือหัวข้อ ๑๒ คือ อวิชชา, สังขาร, วิญญาณ, นามรูป, สฬายตนะ, ผัสสะ, เวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ, ชาติ, ชรามรณะ.



แผนภาพที่ ๓.๓ แสดงหลักการ : พระพุทธพจน์คาถาแรก (ผู้วิจัย)

(๒) อุดมการณ์ : พระพุทธพจน์คาถาสอง

พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงอุดมการณ์อันสูงสุดของพระภิกษุและบรรพชิตในพระพุทธศาสนานี้ อันมีลักษณะที่แตกต่างจากศาสนาอื่น ซึ่งอาจเรียกได้ว่า อุดมการณ์ ๔ ของพระพุทธศาสนา ได้แก่

๑. ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา แปลว่า ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง ผู้วิจัยอธิบายความหมายต่อว่า ความอดทนอดกลั้นเป็นสิ่งที่นักบวชในศาสนานี้พึงยึดถือและเป็นสิ่งที่ต้องใช้เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจทุกอย่างที่ต้องเจอในชีวิตนักบวช เช่น ประสงค์ร้อนได้เย็น ประสงค์เย็นได้ร้อน

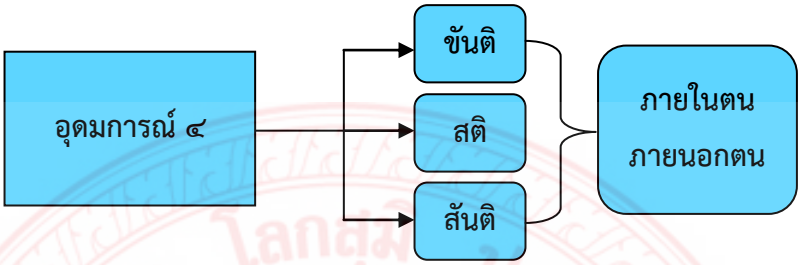
๒. นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา แปลว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายกล่าวว่า นิพพานเป็นบรมธรรม ผู้วิจัยอธิบายความหมายต่อว่า การที่ผู้ปฏิบัติมุ่งให้ถึงพระนิพพานเป็นเป้าหมายหลักของผู้ออกบวช มิใช่สิ่งอื่นสิ่งใดนอกจากพระนิพพาน

๓. น หิ ปพฺพชิโต ปรูปฆาตี แปลว่า ผู้ทำร้ายผู้อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิต ผู้วิจัยอธิบายความหมายต่อว่า พระภิกษุและบรรพชิตในพระธรรมวินัยนี้ เช่น ภิกษุณี สามเณร สามเณรี สิกขมานา โยคี โยคินี แม่ชี เป็นต้น ไม่พึงทำผู้อื่นให้อยู่ในความลำบากด้วยการเบียดเบียน ทำความทุกข์กายหรือทุกข์ทางใจไม่ว่าจะในกรณีใดก็ตาม

๔. สมโณ โหติ ปรํ วิเหฐยนฺโต ฯ แปลว่า ผู้เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะ ผู้วิจัยอธิบายความหมายต่อว่า พึงเป็นผู้มีจิตใจสงบจากอกุศลวิตกทั้งหลายมีความโลภ โกรธ หลง เป็นต้น

อนึ่ง ผู้วิจัยมองว่าอุดมการณ์ ๔ ของพระพุทธศาสนาที่นำมาจาก “พระพุทธพจน์คาถาสอง” ในพระโอวาทปาติโมกข์นั้น สามารถนำมาจัดหมวดหมู่เป็น “ขันติ สติ สันติ” โดย “ข้อ ๑. ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา” จัดอยู่ในหมวดอุดมการณ์ของ “ขันติ” ดังคำแปลที่ว่า ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง ต่อมาเป็น “ข้อ ๓. น หิ ปพฺพชิโต ปรูปฆาตี” และ “ข้อ ๔. สมโณ โหติ ปรํ วิเหฐยนฺโต ฯ” จัดอยู่ในหมวดอุดมการณ์ของ “สติ” เนื่องจากเป็นธรรมะที่ช่วยคุ้มครองความคิดและความประพฤติให้สงบจากอกุศล จึงเป็นเหตุให้มีความระงับ ไม่ผู้ทำร้ายผู้อื่น และได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่

เบียดเบียนผู้อื่น สุดท้าย “ข้อ ๒. นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา” จัดอยู่ในหมวดอุดมการณ์ของ “สันติ” ซึ่งเป็นคำไวพจน์ของพระนิพพาน นอกจากนั้น บุคคลจะก้าวล่วงความทุกข์ทั้งปวงได้นั้น ต้องมีการอบรมตนเองให้เกิดความสงบสุข ระงับ อดทนอดกลั้น ทั้งภายในตนเอง และภายนอกตนเอง เพื่อบรรลุถึงความมีสันติ คือ พระนิพพาน



แผนภาพที่ ๓.๔ แสดงอุดมการณ์ : พระพุทธพจน์คาถาสอง (ผู้วิจัย)

(๓) วิธีการ : พระพุทธพจน์คาถาสาม

สำหรับพระพุทธพจน์คาถาที่สามนี้ พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงวิธีการ ๖ ซึ่งจัดว่าเป็นแนวทางต้นแบบที่ผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาควรยึดถือปฏิบัติเสมือนดังเป็นกลยุทธ์ เนื่องจากว่าพระภิกษุที่ออกเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาลนั้นมีเป็นจำนวนมาก จึงมีพุทธประสงค์ให้ใช้วิธีการ ๖ วิธีที่เหมือนกัน เพื่อจะได้เป็นไปในแนวทางเดียวกันและถูกต้องเป็นธรรม ได้แก่

๑. อนูปวาโท แปลว่า การไม่กล่าวร้าย

๒. อนูปฆาโต แปลว่า การไม่ทำร้าย

๓. ปาติโมกฺเข จ สํวโร แปลว่า ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์

๔. มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ แปลว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค (ปัจจัย ๔)

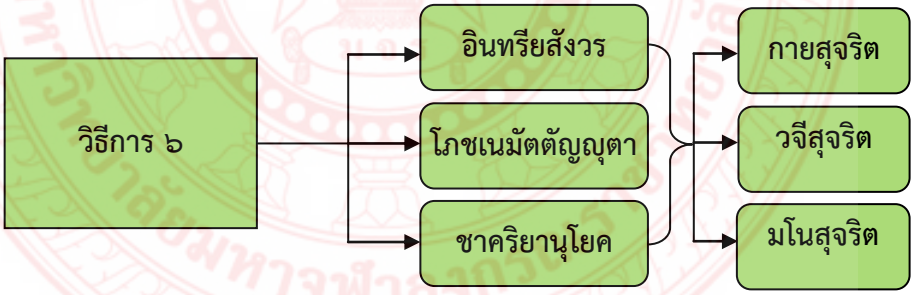
๕. ปนฺตญฺจ สยนาสนํ แปลว่า ที่นั่งนอนอันสงัด

๖. อธิจิตฺเต จ อาโยโค แปลว่า ความเพียรในอธิจิต

จากข้างต้น ผู้วิจัยมองว่าวิธีการ ๖ ดังกล่าว เมื่อทำการศึกษาความหมายแล้วสามารถนำมาจัดหมวดหมู่เป็น “อปัณณกปฏิปทา ๓” หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด, ปฏิปทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม และเป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดพ้นจากทุกข์อย่างแน่นอนไม่ผิดพลาด ทั้งนี้ “ข้อ ๑. อนูปวาโท, ข้อ ๒. อนูปฆาโต, ข้อ ๓. ปาติโมกฺเข จ สํวโร” จัดอยู่ในหมวดวิธีการของ “อินทรียสังวร” เพราะเป็นการสำรวมอินทรีย์ คือ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นหมายถึง การสำรวม การควบคุมระวังไม่ให้ประพฤติผิดทางกาย ทางวาจา ทางใจ ต่อมา “ข้อ ๔. มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ” จัดอยู่ในหมวดวิธีการของ “โภชเน มัตตัญญุตา” เป็นความรู้จักประมาณใน

การบริโภค คือ รู้จักพิจารณารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนาน มัวเมา ซึ่งในที่นี้อาจหมายรวมถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค และการใช้สอยปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค สุดท้าย “ข้อ ๕. ปนฺตญฺจ สยนาสนํ และข้อ ๖. อธิจิตฺเต จ อาโยโค” จัดอยู่ในหมวดวิธีการของ “ชาคริยานุโยค” เป็นการหมั่นประกอบความตื่น ไม่เห็นแก่นอน คือ การมีความขยันหมั่นเพียร ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตมิให้มีนิวรณ์ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป โดยการเป็นอยู่อย่างสันโดษ เป็นผู้มีการนอนการนั่งในที่อันสงัด เพื่อความหมั่นประกอบในธรรมให้ยิ่งเจริญขึ้นไป

จากวิธีการ ๖ ข้างต้น ผู้วิจัยมองว่าผู้ประพฤติปฏิบัติสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตจริง โดยการดำเนินตามหลักธรรมเพื่อประพฤติถูกต้องตามคลองธรรม[๘๕] คือ “สุจริต ๓” ได้แก่ “กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต” โดย “ข้อ ๒-๓-๔” จัดอยู่ในหมวดวิธีการของ “กายสุจริต” ซึ่งเป็นการประพฤติชอบด้วยกาย มี ๓ อย่าง คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม ต่อมา “ข้อ ๑” จัดอยู่ในหมวดวิธีการของ “วจีสุจริต” ซึ่งเป็นการประพฤติชอบทางวาจา มี ๔ อย่าง คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ สุดท้าย “ข้อ ๕-๖” จัดอยู่ในหมวดวิธีการของ “มโนสุจริต” ซึ่งเป็นความประพฤติชอบด้วยใจ โดยการหมั่นประกอบความเพียรในอธิจิต มี ๓ อย่าง คือ ไม่โลภอยากได้ของเขา ไม่พยาบาทปองร้ายเขา เห็นชอบตามคลองธรรม



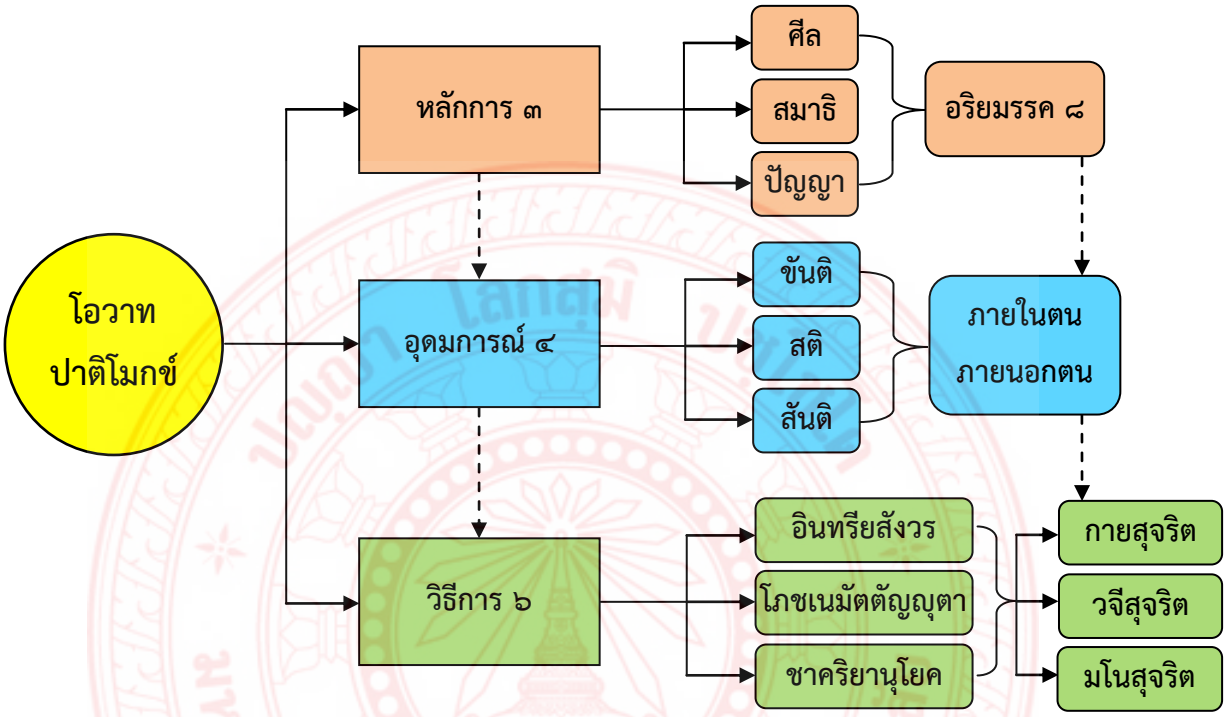
แผนภาพที่ ๓.๕ แสดงวิธีการ : พระพุทธพจน์คาถาสาม (ผู้วิจัย)

จาก “หลักการ ๓ อุดมการณ์ ๔ วิธีการ ๖” ข้างต้นนั้น ผู้วิจัยอาจนำมาสรุปลงเป็นแผนภาพแสดงตัวแบบของพระโอวาทปาติโมกข์ จุดมุ่งหวังเพื่อให้เป็นแนวทางในการประพฤติและปฏิบัติของพุทธบริษัท ๔ ในการดำเนินรอยตามพระพุทธประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีรอบคอบไม่ประมาท ดังที่ทรงแสดงไว้ในปัจฉิมโอวาท ซึ่งเป็นคำสอนครั้งสุดท้ายว่า “วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ” แปลว่า “สังขารทั้งหลาย มี

---

[๘๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๙), หน้า ๙๐.

ความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจง (ยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น) ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” อนึ่ง บรรดาพุทธบริษัท ๔ สามารถประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนด้วยความสำนึกในพระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ตามแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ ๓.๖ แสดงหลักการทางพระพุทธศาสนา (ผู้วิจัย)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมองว่าก็ด้วยเหตุที่ทรงเล็งเห็นการณ์ไกลข้างหน้าว่าจำนวนผู้ที่ศรัทธาเข้ามานับถือพระพุทธศาสนาจะเริ่มมีมากขึ้น ซึ่งในสมัยนั้นพระพุทธเจ้ายังไม่ได้ทรงบัญญัติพระวินัยปาติโมกข์ ฉะนั้น การที่ทรงตรัสให้สำรวมในพระปาติโมกข์จึงมีความหมายคือ ปาติโมกข์ที่เป็นตัวแบบหรือหลักการอันควรที่สมณะจะพึงปฏิบัติโดยทั่วไป ทั้งยังสามารถนำไปปรับใช้กับวิถีชีวิตของพุทธศาสนิกชนได้อีกด้วยเพราะเมื่อเวลาผ่านพ้นไป พุทธบริษัทเริ่มจะขยายวงกว้างขวาง และเพิ่มจำนวนของผู้ที่หันมานับถือพระพุทธศาสนามากขึ้น ซึ่งส่งผลให้ผู้คนหลากหลายที่มีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องเพศ การศึกษา อายุ อาชีพ เชื้อชาติ ฐานะทางสังคม ฯลฯ ต้องมาอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความเชื่อเดียวกันและศาสดาองค์เดียวกัน

๓.๒.๒ ความหมายของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

คำว่า “สันติ” นั้นมีรากศัพท์มาจากภาษาบาลีว่า “สนฺติ” ที่มีความหมายว่า ความสงบ[๘๖] ซึ่งคล้ายกับคำว่า “สันติ” ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (๒๕๕๘) ซึ่งให้คำจำกัดความไว้คือ ความสงบ ความระงับดับหายหมดไปแห่งความพลุ่งพล่านเร่าร้อนกระวนกระวาย ภาวะเรียบรื่นไร้ความสับสนวุ่นวาย ความระงับดับไปแห่งกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดความเร่าร้อนว้าวุ่นขุ่นมัว ซึ่งเป็นไวพจน์หนึ่งของ นิพพาน ส่วนคำว่า “สันติภาพ” นั้นในพจนานุกรมฉบับเดียวกันได้กล่าวไว้ว่า เป็นภาวะแห่งสันติ; ตามที่ใช้ในปัจจุบัน หมายถึงความสงบภายนอก คือ ภาวะที่สังคมหรือบ้านเมืองสงบไม่มีความปั่นป่วนวุ่นวาย ภาวะที่ระงับหรือไม่มีความขัดแย้ง ภาวะปราศจากสงครามหรือความมุ่งร้ายเป็นศัตรูกัน[๘๗] ทั้งนี้เราจะเห็นว่าคำจำกัดความที่ได้ให้ความหมายไว้นั้นสามารถสื่อถึงคำว่า สันติภาพในมุมมอง ๒ ระดับ

(๑) ระดับปัจเจกบุคคล หมายถึง สันติภาพที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคล ซึ่งยังอยู่ในระดับของอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่าเป็นภาวะของความสงบระงับภายในจิตใจของบุคคลขั้นมโนทวาร โดยบุคคลสามารถกระทำให้เจริญงอกงามขึ้นจัดเป็นมโนสุจริต

(๒) ระดับสังคม หมายถึง สันติภาพที่เกิดขึ้นภายนอกตัวบุคคล ซึ่งอยู่ในระดับของพฤติกรรมทางกายและทางวาจาที่แสดงออกมา ผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่าเป็นภาวะของความสงบระงับภายนอก ดังเช่น บ้าน ชุมชน สังคม โดยเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกายทวารและวจีทวาร โดยบุคคลสามารถกระทำให้เจริญงอกงามขึ้นจัดเป็นกายสุจริตและวจีสุจริต

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมองว่าการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพุทธศาสนานั้น ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารต้องทำการสื่อสารบนพื้นฐานของการมีความเข้าใจร่วมกัน เป็นไปเพื่อยังประโยชน์ให้เกิดทั้งสองฝ่าย รวมทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม ทั้งยังเป็นไปเพื่อสนองความต้องการส่วนลึกที่อยู่ภายในจิตใจ เพราะเมื่อความต้องการทั้งฝ่ายผู้ส่ง ฝ่ายผู้รับ และส่วนรวมได้รับการตอบสนองแล้ว การระงับดับไปแห่งความพลุ่งพล่านเร่าร้อนกระวนกระวายย่อมเจริญขึ้น นั่นหมายถึงภาวะของการเข้าอกเข้าใจกัน ภาวะของความเรียบรื่นไร้ความสับสนวุ่นวาย ภาวะที่ระงับความมุ่งร้าย หรือภาวะที่ไร้ความขัดแย้งย่อมเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว ดังนั้น หลักธรรมที่ผู้วิจัยนำมาพิจารณาเป็นกรอบในงานวิจัยชิ้นนี้ คือ หลักพรหมวิหารธรรม เพราะแปลว่า “ธรรมเป็นเครื่องอยู่ประจำใจของพรหม” ซึ่งคำว่า “พรหม” นั้นแปลว่า “ผู้ประเสริฐหรือผู้ใหญ่” อธิบายได้ว่า บุคคลเป็นผู้ที่มีคุณความดีอันยิ่งใหญ่โดยมีปกติ

---

[๘๖] ราชบัณฑิต, “สันติ”, **พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ (ปกแข็ง)**, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, ๒๕๕๔).

[๘๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙), หน้า ๔๓๔-๔๓๕.

ประพฤติธรรมอันประเสริฐประจำใจ กล่าวคือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวไปแล้วข้างต้น

๓.๒.๓ ปัญหาของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนานั้นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นท่านเรียกว่า “ทุกข์” เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาแปลว่า “ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก” โดยทั่วไปนั้นหมายถึงสังขารทั้งปวงอันได้แก่ ขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ปกติแล้วเรามักเห็นว่าบางครั้งท่านใช้ความหมายของทุกข์ควบคู่ไปกับทุกขเวทนา จนทำให้เข้าใจกันว่า ทุกข์หมายถึงความทุกข์เจ็บปวด เป็นต้น แต่หากพิจารณาโดยละเอียดแล้วคำว่าทุกข์นั้นไม่ได้หมายถึงเพียงทุกขเวทนาเท่านั้นแต่หมายถึงขันธ์ทั้งหมดโดยสามารถแยกจำแนกทุกข์ออกได้ตามความแตกต่างและทุกขลักษณะ ทั้งนี้ การกำหนดทุกข์ถือเป็นกิจในอริยสัจ ๔ ที่ชาวพุทธต้องทำเพื่อละและปล่อยวางในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ในอริยสัจ อันได้แก่ รู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (สมุทัย) แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือ การสละ การละ การปล่อยวาง ไม่ยึดติดด้วยอำนาจกิเลส

ตามหลักการคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้น มุ่งเน้นให้ผู้ศึกษาผู้ปฏิบัติพึงมองเห็นสัจจะความจริงที่ปรากฏอยู่ตามธรรมชาติโดยปราศจากการปรุงแต่ง มองชีวิตตามความเป็นจริง มองโลกโดยไร้อคติปราศจากการบิดเบือน ทั้งนี้ ความเป็นจริงหรือสัจธรรมที่กล่าวถึงนี้เป็นกฎตามธรรมชาติที่เป็นธรรมดามีอยู่แล้ว โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงค้นพบกฎธรรมชาติข้อนี้ แต่ทว่าเมื่อคนไม่รู้ทันความจริงของธรรมดังนี้ เขาก็นำทุกข์ในธรรมชาติมาสร้างให้เป็นทุกข์ของตน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อุปฺปาทา วา ภิกฺขเว ตถาคตานํอนุปฺปาทา วา ตถาคตานํฐิตา ว สา ธาตุ...” มีเนื้อความว่า “ตถาคตคือพระพุทธเจ้า จะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ความจริงก็คงอยู่เป็นกฎธรรมดา เป็นความแน่นอนของธรรมชาติ ว่าดังนี้ๆ”

อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงทำหน้าที่เสมือนเป็นผู้ชี้นำทางให้เหล่าอริยสาวก โยคี โยคินี อุบาสก อุบาสิกา รวมทั้งหมู่เวไนยสัตว์ได้เห็นความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาตินี้ โดยทางที่ท่านทรงตรัสชี้และกระทำให้แจ้งนี้มีแสดงในอรรถกถาเรื่อง ภิกษุ ๕๐๐ รูป[๘๘] ตรัสพระธรรมเทศนานี้ว่า “มคฺคานฏฺฐงฺคิโก” ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางที่พวกเธอพูดถึงนี้ เป็นทางภายนอก ธรรมดาภิกษุทำกรรมในอริยมรรค จึงควร (ด้วยว่า) ภิกษุเมื่อทำอย่างนั้น ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”

มคฺคานฏฺฐงฺคิโก เสฏฺโฐ	สจฺจานํ จตุโร ปทา
วิราโค เสฏฺโฐ ธมฺมานํ	ทิปทานญฺจ จกฺขุมา
เอเสว มคฺโค นตฺถญฺโญ	ทสฺสนสฺส วิสุทฺธิยา.
เอตญฺหิ ตุมฺเห ปฏิปชฺชถ	มารสฺเสตํ ปโมหนํ
เอตญฺหิ ตุมฺเห ปฏิปนฺนา	ทุกฺขสฺสนฺตํ กริสฺสถ.

[๘๘] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒๕/๒๗๓-๒๗๖/๑๑๘.

พระพุทธองค์ทรงตรัสชี้ทางที่ควรเดินว่า “บรรดาทางทั้งหลาย ทางมีองค์ ๘ ประเสริฐ, บรรดาสัจจะทั้งหลาย บท ๔ ประเสริฐ, บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคะประเสริฐ, บรรดาสัตว์ ๒ เท้าและอรูปธรรมทั้งหลาย พระตถาคตผู้มีจักษุประเสริฐ” เพราะว่า “ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งทัสสนะทางอื่นไม่มี, เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงดำเนินตามทางนี้ เพราะทางนี้ เป็นที่ยังมารและเสนามารให้หลง, ด้วยว่าท่านทั้งหลายดำเนินไปตามทางนี้ แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้” จากพุทธพจน์ดังกล่าวพระพุทธองค์ทรงตรัสชี้ทางแก่มนุษย์ผู้ยังหลงมัวเมาในอวิชชา ขยายความได้ดังนี้ว่า

ยอดแห่งมรรคา คือ อัษฎางคิกมรรค ยอดแห่งสัจจะ คือ อริยสัจจ์สี่ประการ
ยอดแห่งธรรม คือ ความปราศจากราคะ ยอดแห่งมนุษย์ คือ พระผู้เห็นแจ้ง
มีทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น ที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งทัศนะ
พวกเธอจงเดินตามทางนี้เถิด ทางสายนี้พญามารมักเดินหลงเสมอ[๘๙]

๑) ทุกข์ : ความหมาย, ชนิด, มูลเหตุ, ลักษณะ

จากข้างต้นจะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเรื่อง “ทำที่สุดแห่งทุกข์” ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงมุ่งหมายให้บุคคลรู้ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับ**ความทุกข์**และ**ความไม่ทุกข์** เมื่อรู้จักทุกข์แล้วบุคคลจึงจะสามารถใช้ปัญญาค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ (สมุทัย) ต่อมาให้เริ่มพอกพูนหนทางที่จะดำเนินไปสู่ทาง (มรรค) แห่งความไม่มีทุกข์โดยประการทั้งปวง นั่นคือ สันติหรือนิพพาน (นิโรธ) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการจัดหมวดหมู่ “ทุกข์” ไว้ตามดานล่างนี้

(๑) ความหมายของทุกข์[๙๐]

๑. สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก, สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง (ข้อ ๒ ในไตรลักษณ์)

๒. อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้น หรืออาจปรากฏขึ้นได้แก่คน (ได้ในคำว่า ทุกขสัจจะ หรือ ทุกขอริยสัจจ์ ซึ่งเป็นข้อที่ ๑ ในอริยสัจจ์ ๔) โดยทั่วไปหมายถึง สังขารทั้งปวง อันได้แก่ ขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นคำไวพจน์ของทุกข์และเป็นที่ตั้งของกองทุกข์

๓. สภาพที่ทนได้ยาก, ความรู้สึกไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนา, ถ้ามาคู่กับโทมนัส (ในเวทนา ๕) ทุกข์ หมายถึงความไม่สบายกาย คือ ทุกข์กาย (โทมนัสคือไม่สบายใจ) แต่ถ้ามาลำพัง (ในเวทนา ๓) ทุกข์ หมายถึงความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คือ ทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ

---

[๘๙] เสฐียรพงศ์ วรรณปก, **พุทธวจนะในธรรมบท (พิมพ์ครั้งที่ ๑๐)**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑๓-๓๑๔, หมวดทาง ข้อ ๑-๒.

[๙๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙), หน้า ๑๓๕.

(๒) ชนิดของทุกข์[๙๑]

๑. นิพัทธทุกข์ คือ ทุกข์เนืองนิตย์, ทุกข์ประจำ, ทุกข์เป็นเจ้าเรือน ได้แก่ หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ

๒. ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์เบ็ดเตล็ด, ทุกข์เรี่ยราย, ทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราว ได้แก่ ความเศร้าโศก ความพร่ำเพ้อรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามต้องการ (โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส)

๓. พาหิรทุกข์ คือ ทุกข์ภายนอก

๔. วิปากทุกข์ คือ ทุกข์ที่เป็นผลของกรรมชั่ว ได้แก่ ความเดือดร้อนใจที่เป็นทุกข์ในปัจจุบันทันตาเห็น เช่น ขโมยของแล้วได้รับโทษตามอาญาบ้านเมือง ถูกลงอาชญาได้รับความทุกข์ หรือทุกข์ทันตาเห็นเพราะทำกรรมชั่วจึงตกอบายทุคติ หรือเกิดวิปฏิสารคือเดือดร้อนใจ

๕. วิวาทมูลกทุกข์ คือ ทุกข์มีวิวาทเป็นมูล, ทุกข์เกิดเพราะการทะเลาะกันเป็นเหตุ เช่น การต่อสู้คดีความกัน เป็นเหตุให้เกิดความกังวลหวาดหวั่นใจเพราะกลัวแพ้

๖. สงสารทุกข์ คือ ทุกข์ที่ต้องเวียนว่ายตายเกิด

๗. สภาวทุกข์ คือ ทุกข์ที่เป็นเองตามคติแห่งธรรมดาที่มีอยู่ด้วยกันทุกคนไม่มีเว้น ได้แก่ ทุกข์ประจำสังขาร คือ ความเกิด ความแก่ ความตาย (ชาติ ชรา มรณะ)

๘. สหคตทุกข์ คือ ทุกข์ไปด้วยกัน, ทุกข์กำกับ ได้แก่ ทุกข์ที่พ่วงมาด้วยกับผลอันไพบูลย์พรั่งพร้อมด้วยโภคสมบัติ เช่น ได้รับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นต้น ถึงแม้ว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นที่ชื่นชอบ แต่ก็ไม่วายที่จะเกิดความทุกข์ใจ เพราะทุกอย่างย่อมพัวพันด้วยทุกข์ กลัวว่าจะหมดสูญหายไป

๙. สังขารทุกข์ คือ ทุกข์เพราะเป็นสังขาร เพราะเป็นสภาพอันถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น จึงต้องผันแปรไปตามเหตุปัจจัย เป็นสภาพอันปัจจัยบีบคั้นขัดแย้ง คงทนอยู่มิได้

๑๐. สันตาปทุกข์ คือ ความร้อนรุ่ม, ทุกข์ร้อน ได้แก่ความกระวนกระวายใจ เพราะถูกไฟกิเลส คือ ราคะ โทสะ และโมหะ แผดเผาลนใจให้เร่าร้อน

๑๑. อาหารปริเยฏฐิทุกข์ คือ ทุกข์เกี่ยวกับการแสวงหาอาหาร, ทุกข์ในการหากิน

๑๒. อาชีวทุกข์ คือ ทุกข์เนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ ได้แก่ ทุกข์ด้วยการทำมาหากินเลี้ยงชีวิต

---

[๙๑] ผู้เขียนรวบรวมมาจากหลายคัมภีร์ ได้แก่ หนังสือธรรมวิจารณ์, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส; หนังสือพุทธธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต); ม.มู.๑๒/๑๙๘/๑๖๙; ๒๑๓/๑๘๑; วิสุทธิ ๓/๑๒๖.

๑๓. ทุกขขันธ์ คือ ทุกข์รวบยอด มีอุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์เพราะยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕

(๓) มูลเหตุแห่งทุกข์

ความทุกข์ทั้งหมดเหล่านี้ย่อมนำความเดือดร้อนมาสู่ตนไม่สิ้นสุดได้ คือ สังสารทุกข์ ซึ่งมูลเหตุแห่งทุกข์นั้นเกิดจากความไม่รู้จริงแห่ง "อวิชชา" ได้แก่

๑. ไม่รู้อริยสัจจ์ ๔

๒. ไม่รู้เหตุผลแห่งกาลทั้ง ๓ อย่าง

๓. ไม่รู้อิทัปปัจจยตา–ปัจจยาการ และรวมทั้ง "ตัณหา" คือ ความทะยานอยาก ที่เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่นใน "อุปาทานขันธ์" ที่ทำให้เกิด "อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์" ทำให้เกิดวงจรชีวิต คือภวจักร[๙๒] ด้วย ชาติ–ชรา–พยาธิ–โสกะ–และสังกิเลสทั้งหลายตามธรรมดา คือ การดำเนินเป็นไปตามกฎธรรมชาติแห่งสังขตธรรม อนึ่ง วงจรชีวิตแห่งภวจักรที่มีความทุกข์ทรมานทั้งปวงนั้นเป็นสิ่งหรือสภาพที่ทุกคนไม่พึงปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิต แต่ก็เป็นสภาพที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องเผชิญอย่างแน่นอนไม่มากก็น้อย เพียงแต่ว่าใครจะสามารถกำจัดได้อย่างถูกวิธีด้วยปัญญาและเหตุผลได้มากกว่ากัน

(๔) ลักษณะแห่งทุกข์

ทุกขลักษณะ[๙๓] หมายถึง เครื่องกำหนดว่าเป็นทุกข์, ลักษณะที่จัดว่าเป็นทุกข์, ลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าเป็นทุกข์ (เครื่องกำหนดขันธ์ ๕ ทั้งหมดซึ่งเป็นตัวทุกข์) ทุกขลักษณะทำให้เราทราบได้ว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ มีอาการบีบคั้น รุนแรง ทุรนทุราย เจ็บปวด ซึ่งได้แก่ อาการความบีบคั้นบังคับให้เปลี่ยนแปลงไปอยู่เป็นเนืองนิจของขันธ์ ๕ เช่น อาการที่ขันธ์ ๕ บีบบังคับตนจากที่เคยเกิดขึ้น ก็ต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นขันธ์ ๕ อันใหม่, อาการที่ขันธ์ ๕ จากที่เคยมีขึ้น ก็ต้องกลับไปไม่มีอีกครั้ง หรืออาการที่ขันธ์ ๕ จากที่เคยเป็นขึ้น ก็ต้องกลับไปเป็นไม่มีอีกครั้ง เป็นต้น ซึ่งประกอบไปด้วยคุณลักษณะ ๔ ประการ ได้แก่

๑. ถูกการเกิดขึ้นและการดับสลายบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา

๒. ทนได้ยากหรือคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

๓. เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์

๔. แย้งต่อสุขหรือเป็นสภาวะที่ปฏิเสธความสุข

---

[๙๒] "ภวจักร" หมายถึง วงล้อแห่งภพ, อาการหมุนวนต่อเนื่องไปแห่งภาวะของชีวิตที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยในหลักปฏิจจสมุปบาท, ดูอ้างอิงที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๗๙.

[๙๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (๒๕๕๔), หน้า ๑๓๕.

๒) ทุกข์ในอริยสัจจ์ ๔, ไตรลักษณ์, ปฏิจจสมุปบาท

(๑) ทุกข์ในอริยสัจจ์ ๔

ในทางพระพุทธศาสนา การกำหนดทุกข์ถือเป็นกิจในอริยสัจจ์ ๔ ที่ชาวพุทธต้องยึดถือปฏิบัติเพื่อลดละและปล่อยวางในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ในอริยสัจจ์ อันได้แก่ รู้ทุกข์ (ทุกข์) เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (สมุทัย) แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือ สละ ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในใจด้วยอำนาจกิเลส ทั้งนี้ "ทุกข์" จัดเป็นหนึ่งในชื่อเรียกที่เป็นไวพจน์ของ "ขันธ์" ซึ่งถูกใช้เป็นอย่างมากในพระไตรปิฎก อนึ่ง คำว่า "ขันธ์ ๕" ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และต้องทำงานประสานร่วมกันอย่างสมดุล เพื่อการดำรงชีวิตอย่างให้เป็นไปตามปกติธรรมชาติ สามารถอธิบายความหมายของขันธ์ ๕ หรือเบญจขันธ์[๙๔] ดังนี้

๑. รูปขันธ์ หมายถึง กองรูป, ส่วนที่เป็นรูป, ร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่างๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย, ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด, สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ ผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่า กาย, ตัวตน ซึ่งย่อมประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้งนี้ ในบางครั้งหรือบางบทหมายถึงสิ่งที่ถูกรู้ได้โดยอายตนะภายใน ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ เนื่องจากเป็นของที่เกิดการกระทบขึ้นได้โดยอาศัยส่วนกายหรือรูป คือ อายตนะภายในต่างๆ ของรูปหรือกายนั่นเอง

๒. เวทนาขันธ์ หมายถึง กองเวทนา, ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์, ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่าเป็นการเสวยอารมณ์, ความรู้สึกรับรู้ในอารมณ์ เช่น ความรู้สึกรับรู้ที่เกิดแต่การกระทบทางกาย (โผฏฐัพพะ), อารมณ์ในทางธรรม หมายถึง สิ่งที่จิตไปยึดเหนี่ยวหรือกำหนดหมายในขณะนั้นๆ คือ เหล่าอายตนะภายนอกนั่นเองอันมี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ทั้ง ๖ สิ่งที่จิตไปยึดเหนี่ยวหรือกำหนดในขณะนั้นๆ ก็จะทำหน้าที่เป็นอารมณ์ อันเกิดจากผัสสะหรือการกระทบสัมผัสจากทั้งทางกายและทางใจนั่นเอง (จึงไม่ใช่อารมณ์ที่หมายถึงกันทางโลก เช่น อารมณ์ดี อารมณ์เสีย) เป็นขันธ์ที่เกิดจากการรับรู้ความรู้สึกตามหน้าที่เท่านั้น ดังเช่นตากระทบดอกไม้, ดอกไม้ทำหน้าที่เป็นอารมณ์ คือดอกไม้เป็นสิ่งที่จิตไปยึดเหนี่ยว หรือไปกำหนดในขณะนั้น จึงเกิดเวทนาคือจิตรับรู้ยึดเหนี่ยวดอกไม้นั้นเป็นเป้าหมาย ร่วมกับสัญญาความจำในรูปหรือสิ่งที่ถูกรู้ที่เก็บบันทึกจดจำไว้ จึงเกิดเวทนา คือ ถูกใจ ชอบใจ, ไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ, เฉยๆ (ไม่สุขไม่ทุกข์ หรืออทุกขมสุข) อาจกล่าวได้ว่า เวทนา คือ ความรู้สึกการรับรู้ในอารมณ์ (ดอกไม้) อันเกิดร่วมกับความจำ (สัญญา) ทั้งนี้ เวทนาจำแนกตามความรู้สึกได้เป็น ๓ คือ

---

[๙๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖๒.

(๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกถูกใจ, สบายใจ, ชอบใจ เช่น ความสบายกาย, ความสบายใจ, ความชอบใจ, ความถูกใจ, ถูกอารมณ์, ความสนุก คือ ความรู้สึกที่ชอบใจสบายใจทั้งทางกายและทางใจ

(๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกไม่สบาย, ไม่ชอบใจ เช่น ความไม่สบายกาย, ความเจ็บปวด, ความไม่สบายใจ, ความไม่ชอบใจ, ไม่สบอารมณ์, ไม่ถูกใจ, ความเบื่อ คือ ความรู้สึกไม่ชอบใจ, ไม่สบายใจทั้งทางกายและทางใจ

(๓) อทุกขมสุข หรืออุเบกขาเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ ความรู้สึกเฉย, ซึ่งความเฉยตัวนี้ ถ้าสังเกตให้ดี ผู้ปฏิบัติมักจะไปเข้าใจผิดว่าไม่มีกิเลสตัณหาทำให้เข้าใจอุเบกขาเวทนาผิด คิดว่าเป็น “อุเบกขาสัมโพชฌงค์” ที่หมายถึง “การวางใจเป็นกลาง วางทีเฉย รู้ตามความจริง หรือยอมรับตามความจริงแล้วละเสียโดยการตั้งมั่นวางเฉยหรือปล่อยวางโดยอาศัยกำลังของจิตอันเกิดแต่สติ สมาธิ และปัญญา” ซึ่งขยายความว่าเป็นการรู้เห็นตามความเป็นจริงแล้วอุเบกขาวางใจไม่เอนเอียงแทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่งเป็นกลางวางเฉย ซึ่งตรงนี้เป็นประเด็นสำคัญ เพราะวางเฉยในเวทนาตัวนี้ไม่ใช่อุเบกขา แต่วางเฉยเป็นเพราะไม่รู้ตามความเป็นจริงหรือสัญญาในเรื่องนั้นเป็นเช่นนั้นหรือในขณะจิตนั้น เรื่องนั้นไม่เด่นชัดขึ้นมา เช่นว่า ลืม วาง กดข่ม ไม่มีความสนใจสิ่งนั้นในขณะจิตนั้นๆ ก็ได้ หรือเบี่ยงเบนเพราะสิ่งอื่นมาบดบังด้วยอำนาจของสมาธิหรือฌาน เช่น ขนมหวานของโปรดถ้ามีผู้เอามาให้ตอนอิ่มแล้ว, ความอยากหรือตัณหาที่อยากรับประทานจะถูกบดบังหรือเบี่ยงเบนด้วยความอิ่มนั้นชั่วขณะนั่นเอง

๓. สัญญาขันธ์ หมายถึง กองสัญญา, ส่วนที่เป็นความกำหนดหมาย, ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ ๖ เช่นว่า ขาว เขียว ดำ แดง เป็นต้น ผู้วิจัยอาจอธิบายได้ดังที่แสดงในกระบวนธรรมของจิต แบ่งหน้าที่ทำเป็นหลายส่วนเพื่อให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง เช่น สัญญาชนิดความจำได้และการหมายรู้ในอารมณ์นั้นอันมีหลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น การตีความหมาย ความเข้าใจ การเปรียบเทียบ การแยกแยะในสิ่งที่จำได้ ตลอดจนสัญชาตญาณ ความรู้ สติและปัญญา บางคราวทำหน้าที่นอกจากความจำที่จำเป็นใช้ในการดำเนินชีวิตแล้ว ยังมีความจำชนิดมีกิเลสเจือ คือ ความจำอาสวะกิเลสในปฏิจจสมุปบาทนั่นเอง

๔. สังขารขันธ์ หมายถึง กองสังขาร, ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง, สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ, คุณสมบัติต่างๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิตให้เป็นกุศล อกุศล อัพยากฤต ผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่าสังขารนั้นเป็นผลของกระบวนการขันธ์ ๕ คือ การกระทำและความคิดอ่านที่จงใจ เจตนาที่แสดง การกระทำต่อเวทนาหรืออารมณ์ เจตจำนง, เจตนา, ความจงใจต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่จิตริเริ่มเองได้ (เวทนาเป็นการรับรู้เท่านั้น) โดยแสดงออกทางกาย (การกระทำ) ทางวาจา (การพูด) ทางใจ (การคิดนึก) กล่าวคือ กายสังขาร, วจีสังขาร, มโนสังขาร (จิตสังขาร เช่น ความคิดนึก เมตตา กรุณา โลภ โกรธ หลง สติ

ปัญญา หดหู่ใจ ฟุ้งซ่านใจ รำคาญใจ อารมณ์สมาธิ มานะ อารมณ์ฌาน อารมณ์ดี อารมณ์เสียต่างๆ ซึ่งในที่นี้ “อารมณ์ดีและอารมณ์เสีย” หมายถึง อารมณ์ในทางโลกๆ ไม่ใช่อารมณ์ในทางธรรมตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ทั้งนี้ “สติ” และ “ปัญญา” ก็เกิดมาแต่สัญญา แต่ทว่าจัดเป็นสังขารขันธ์ด้วย เนื่องจากเป็นความจงใจเจตนาที่ตั้งใจขึ้นได้ เป็นการริเริ่มได้ด้วยจิตเอง ไม่เป็นเพียงแค่ความจำที่เกิดขึ้นเองจากการรับรู้ และเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งยวดในการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่ควรเจริญให้เกิดให้มีขึ้น

๕. วิญญาณขันธ์ หมายถึง กองวิญญาณ, ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์, ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ได้แก่ วิญญาณ ๖ ผู้วิจัยอาจอธิบายได้ว่าวิญญาณ ๖ มีหน้าที่ในการเชื่อมโยงสื่อสารการทำงานของกายและจิตกับสิ่งแวดล้อม (อายตนะภายนอก) หรืออุปมาดั่งระบบประสาทสัมผัสหรือสื่อสารของชีวิตในวงการแพทย์ปัจจุบัน แต่ทว่าวิญญาณทางพุทธศาสนานั้นมี ๖[๙๕] คือ

(๑) จักขุวิญญาณ (วิญญาณทางตา = ความรู้สึกอาศัยตา หมายถึง ความรู้อารมณ์ทางตา รู้รูปด้วยตา, เห็น)

(๒) โสตวิญญาณ (วิญญาณทางหู = ความรู้สึกอาศัยหู หมายถึง ความรู้อารมณ์ทางหู คือ รู้เสียงด้วยหู, ได้ยิน)

(๓) ฆนวิญญาณ (วิญญาณทางจมูก = ความรู้สึกอาศัยจมูก หมายถึง ความรู้อารมณ์ทางจมูก คือ รู้กลิ่นด้วยจมูก, ได้กลิ่น)

(๔) ชิวหาวิญญาณ (วิญญาณทางลิ้น = ความรู้สึกอาศัยลิ้น หมายถึง ความรู้อารมณ์ทางลิ้น คือ รู้รสด้วยลิ้น, รู้รส)

(๕) กายวิญญาณ (วิญญาณทางกาย = ความรู้สึกอาศัยกาย หมายถึง ความรู้อารมณ์ทางกาย คือ รู้โผฏฐัพพะด้วยกาย, รู้สึกสัมผัส)

(๖) มโนวิญญาณ (วิญญาณทางใจ = ความรู้สึกอาศัยใจ หมายถึง ความรู้อารมณ์ทางใจ คือ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ, รู้ความนึกคิด)

อนึ่ง วิญญาณ ๖ ประการเหล่านี้ ทำหน้าที่ให้บุคคล (รูปขันธ์) เชื่อมต่อรับรู้กับโลกภายนอก คือ สิ่งที่เป็นอารมณ์ภายนอก ได้แก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสิ่งที่รับรู้ทางใจได้ ซึ่งบุคคลควรจะทำหน้าที่เป็นเสมือน “ผู้รู้” ที่ทำหน้าที่ตามรับรู้อารมณ์ทั้ง ๖ ตามสภาพความเป็นจริงเท่านั้นโดยปราศจากการปรุงแต่งในอารมณ์ ๖ ไม่มีการยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์และสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เข้ามากระทบจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความชอบ ความไม่ชอบ ความสุข ความทุกข์ ความเฉย เป็นต้น ซึ่งผู้ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหว โดยไม่เห็นตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งทุก

---

[๙๕] ที.ปา. ๑๑/๓๐๖/๒๕๕; อภิ.วิ. ๓๕/๑๒๐/๑๐๕.

อย่างนั้นล้วนแล้วแต่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นสามัญลักษณะ[๙๖]ของโลกธรรม ไม่มีการสังวรในอินทรีย์ทั้ง ๖ ประการ[๙๗] จึงอาจทำให้ "ผู้ไม่รู้" นั้นกลับกลายเป็นบุคคลที่ยังหลงติดอยู่ในโลก[๙๘] ราวกับว่าตัวยังจมอยู่ในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล ทุกข์และอันตรายก็จักติดตามบุคคลนั้นไปเสมือนดั่งเป็นเงาตามตัว ส่วน "ผู้รู้" ตามความเป็นจริงของโลกนั้น ย่อมจักไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นผู้ที่ปล่อยวางแล้วจากอารมณ์เป็นผู้ที่อยู่เหนือโลก เปรียบเสมือนดั่งผู้ที่สามารถข้ามพ้นมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล ไปสู่ ณ สถานที่ปลอดภัยอันสงบ สุข สันติ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในปฐมสมุททสูตร[๙๙] และทุติยสมุททสูตร[๑๐๐]ความว่า

"...สมุทรนั้นไม่ชื่อว่าเป็นสมุทรในวินัยของพระอริยเจ้า ภิกษุทั้งหลาย สมุทรนั้นเรียกว่าเป็นแอ่งน้ำใหญ่ เป็นห้วงน้ำใหญ่ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักษุเป็นสมุทรของบุรุษ กำลังของจักษุนั้นเกิดจากรูป บุคคลใดย่อมอดกลั้นกำลังอันเกิดจากรูปนั้นได้ บุคคลนี้เรียกว่าเป็นพราหมณ์ ข้ามสมุทรคือจักษุ ซึ่งมีทั้งคลื่น มีทั้งน้ำวน มีทั้งสัตว์ร้าย มีทั้งผีเสื้อน้ำ แล้วขึ้นถึงฝั่งตั้งอยู่บนบก ฯลฯ ใจเป็นสมุทรของบุรุษ กำลังของใจนั้นเกิดจากธรรมารมณ์ บุคคลใดย่อมอดกลั้นกำลังอันเกิดจากธรรมารมณ์นั้นได้ บุคคลนี้เรียกว่าเป็นพราหมณ์ข้ามสมุทรคือใจได้ ซึ่งมีทั้งคลื่น มีทั้งน้ำวน มีทั้งสัตว์ร้าย มีทั้งผีเสื้อน้ำ แล้วขึ้นถึงฝั่งตั้งอยู่บนบก."

(๒) ทุกข์ในไตรลักษณ์

สำหรับ **"ทุกขํ"** ในไตรลักษณ์นี้ บุคคลมักจะมองคำว่าทุกข์เป็นความเจ็บปวดแต่แท้ที่จริงทุกข์เป็นสภาพตามธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย หรือสภาวะตามธรรมชาติ หมายถึง อาการที่สิ่งทั้งหลายไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้น และความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง ซึ่งบางทีบางตำราก็แปลว่า "ความขัดแย้ง" (Conflict)[๑๐๑] หมายถึง ภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบต่างๆ ที่เกิดดับ บีบคั้น ขัดแย้งกันอยู่ตลอดเวลาโดยไม่สามารถคงสภาพเดิม แล้วทุกข์ก็เป็นภาพรวมที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเหล่านั้น เมื่อองค์ประกอบแต่ละอย่างเกิดขึ้นดับไป เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา องค์รวมนั้นไม่สามารถคงสภาพเดิมได้ เกิดการขัดแย้งเป็นความกดดันภายในแล้วคงอยู่ไม่ได้ ซึ่งสภาพที่ขัดแย้ง ฝืน กดดัน

---

[๙๖] สามัญลักษณะ ในที่นี้หมายถึง กฎไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

[๙๗] อินทรีย์ ๖ หมายรวมเอาเฉพาะอายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

[๙๘] โลก ในที่นี้หมายถึง โลกธรรม ๘ ประการ ได้แก่ ๑) โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ คือ ความพอใจของมนุษย์ เป็นที่รักเป็นที่ปรารถนาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และ ๒) โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ คือ ความไม่พอใจของมนุษย์ ไม่เป็นที่ปรารถนาเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาว่าร้าย ทุกข์

[๙๙] ดูรายละเอียดใน สํ.สฬา. (ไทย) ๔/๒๘๕/๓๓๘.

[๑๐๐] ดูรายละเอียดใน สํ.สฬา. (ไทย) ๔/๒๘๗/๓๔๐.

[๑๐๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา (พิมพ์ครั้งที่ ๑๗)**, กรมการศาสนา : กระทรวงศึกษาธิการ, (๒๕๕๔), หน้า ๒๖.

คงอยู่ไม่ได้ทั้งหมดนี้ เรียกว่า “ทุกข์” อธิบายได้ว่าเป็นสภาวะธรรมชาติในสิ่งทั้งหลาย ถ้าใช้กับภาวะในจิตใจคน ก็มีความหมายว่าเป็นภาวะที่จิตถูกกดดันบีบคั้น คล้ายกับทุกข์ในใจเรา คือ ภาวะที่ถูกบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ไม่สบาย ทนไม่ไหว ที่นี้ในสิ่งทั้งหลายทุกข์คือภาวะที่ต้องผันแปรเปลี่ยน เกิดความขัดแย้ง กดดัน ทนอยู่ไม่ได้

สำหรับ **“อนตฺตา”** ในไตรลักษณ์นี้ คือ ความไม่เป็นตัวตนที่ยั่งยืน ไม่มีความมั่นคงตลอดไป เป็นเพียงภาพรวมของปรากฏการณ์แห่งกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงนั้น ซึ่งอาการของอนัตตานี้เป็นอาการของสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน อาการที่ไม่มีตัวตน อาการที่แสดงถึงความไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร อาการที่แสดงถึงไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง อาการที่แสดงถึงความไม่มีอำนาจแท้จริงในตัวเลย อาการที่แสดงถึงความด้อยสมรรถภาพโดยสิ้นเชิง ไม่มีอำนาจกำลังอะไร ต้องอาศัยพึ่งพิงสิ่งอื่นๆ มากมายจึงมีขึ้นได้

สำหรับ **“อนิจฺจํ”** ในไตรลักษณ์นี้ คือ อาการไม่เที่ยง อาการไม่คงที่ อาการไม่ยั่งยืน อาการที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป อาการที่แสดงถึงความเป็นสิ่งไม่เที่ยงของขันธ์ สังขาร หรือ สิ่งที่เกิดแต่เหตุปัจจัยมาประชุมหรือประกอบกันชั่วขณะเพียงระยะหนึ่ง จึงไม่ใช่สิ่งเดียวกันอย่างแท้จริง เพราะความที่ไม่ใช่สิ่งเดียวกันอย่างแท้จริง จึงมีความไม่สมบูรณ์เป็นหนึ่งแอบเร้นอยู่ในตัวเอง มีแรงบีบคั้นโดยธรรมหรือธรรมชาติ จึงเป็นปัจจัยทำให้ไม่สามารถรวมตัวกันอย่างเสถียร คงที่ คงทนได้ตลอดไป จึงเกิดสภาพอนิจจัง คือ อาการแปรปรวน หรืออาการไม่เที่ยง มีอันต้องแปรปรวนไปเป็นธรรมดาตามสภาพเหตุปัจจัยของมัน ไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาให้เป็นไปตามแรงปรารถนาได้ตลอดไปในที่สุด จึงเกิดสภาวะที่มีการเกิดขึ้นแล้วต้องมีการแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ทั้งนี้ เมื่อเกิดความไม่เที่ยง มีอาการแปรปรวนกลับกลายไปเป็นธรรมดา เมื่อบุคคลเกิดไปอยากด้วยตัณหา จึงเกิดการไปยึดถือว่าเป็นของตัวของตนด้วยอุปาทานในสังขาร ดังนั้น เมื่อเกิดการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงหรือดับไป จึงยังให้เกิดทุกข์ชนิดอุปาทานทุกข์ขึ้นมา

สำหรับเรื่อง “อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา” พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นความจริงที่มีอยู่ตามธรรมดาของธรรมชาติ ไม่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้าว่าจะเกิดหรือไม่เกิด พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มาค้นพบ ผู้เปิดเผยอธิบาย วางเป็นระบบไว้ ตรงนี้เองที่สามารถนำมาโยงกับหลักอริยสัจจ์ คือ สิ่งทั้งหลายทั้งโลกรวมทั้งชีวิตคนเรา เป็นไปตามกฎธรรมชาติ คือ มีทุกข์ มีมูลเหตุแห่งทุกข์ ดังเช่นความทุกข์นั้นมีความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีความกดดันและความขัดแย้งภายใน ทั้งคงสภาพเดิมไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน ยกตัวอย่างร่างกายของมนุษย์ที่เปลี่ยนไปตามสภาพของกาลเวลา เมื่อสมัยตอนเป็นเด็กก็มีหน้าตาอีกแบบ พออายุมากขึ้นก็เปลี่ยนไปอีกแบบหนึ่ง แต่พอแก่ตัวลงหน้าตาก็เปลี่ยนไปตามสังขาร และพอสิ้นอายุขัยหน้าตาก็เปลี่ยนไปเป็นเน่าเฟะ หมดความสวยงาม เฉกเช่นเดียวกับกฎไตรลักษณ์นั่นเอง

(๓) ทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท

อนึ่ง ทุกข์ถือเป็นความจริงอันประเสริฐข้อที่ ๑ ในอริยสัจจ์ ๔ จึงเรียกว่าทุกขสัจจะ มี ๑๑ อย่าง ได้แก่

๑. ชาติ หมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

๒. ชรา หมายถึง ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังย่นเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

๓. มรณะ หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

๔. โสกะ หมายถึง ความสใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห้งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว

๕. ปริเทวะ หมายถึง ความคร่ำครวญ ความร่ำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

๖. ทุกข์ (กาย) หมายถึง ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ กายสัมผัส

๗. โทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ มโนสัมผัส (สัมผัสทางใจ นึกคิดขึ้นมา)

๘. อุปายาส หมายถึง ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคล ผู้ประกอบด้วยความพิบัติ อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือ ทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว

๙. ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก หมายถึง ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ความรู้สึกทางกาย) อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ บุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล บุคคลผู้ปรารถนาความไม่ผาสุก บุคคลผู้ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ (กิเลส) ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

๑๐. ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หมายถึง ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษม จากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

๑๑. ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หมายถึง ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่ สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มี โสกปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า "...ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมี โสกปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดา ขอโสกปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย" สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนาก็เป็นทุกข์

๓.๒.๔ ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาและปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

๑) ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติ

ประวัติศาสตร์การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคมทุกยุคทุกสมัย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมักจะประสบกับปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันไม่ว่าจะเป็นความขัดแย้งระหว่างบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม เช่นเดียวกับสมัยพุทธกาลที่มีบันทึกในพุทธประวัติหลายๆ กรณีที่เกิดขึ้น เช่น กรณีการทำสงครามเพื่อแย่งชิงน้ำระหว่างพวกศากยะวงศ์และโกลิยะวงศ์ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงต้องเข้าไปห้ามทัพเพื่อจัดการกับความขัดแย้งเพราะอาจจะบานปลายถึงขั้นเสียชีวิต และอีกกรณีหนึ่งที่พระเจ้าวิฑูฑภะ โอรสของพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงอาฆาตแค้นพวกศากยะที่กล่าวว่าตน แต่ยังเก็บไว้ในใจและคิดว่าจะกลับมาล้างแค้นพวาศากยะที่กรุงกบิลพัสดุ์ซึ่งเป็นพระญาติของพระพุทธเจ้าเอง ในกรณีนี้พระพุทธองค์ก็ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณเสด็จไปห้ามปรามไปเตือนเป็นการสกัดความขัดแย้งที่กำลังจะก่อตัวบานปลาย

อีกกรณีหนึ่งปรากฏในนิโรธสูตร[๑๐๒] พระองค์ทรงถึงกับตรัสตำหนิพระอานนท์ที่มีท่าทีวางเฉยเมื่อคราวหนึ่งพระอุทายีได้กล่าวจ้วงจาบพระสารีบุตร แต่ทว่าพระอานนท์นิ่งเฉย พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "*ดูกรอุทายี ไฉนเธอผู้เป็นพาล ไม่ฉลาดจึงได้กล่าวอย่างนั้น เธอเองย่อมเข้าใจคำที่เธอควรพูด ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะท่านพระอานนท์ว่า ดูกรอานนท์ ไฉนพวกเธอจักวางเฉย (ดูดาย) ภิกษุผู้เถระซึ่งถูกเบียดเบียนอยู่ เพราะว่า แม้ความการุณจักไม่มีในภิกษุผู้ฉลาดซึ่งถูกเบียดเบียนอยู่*" พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าเรื่องแบบนี้วางเฉยไม่ได้ พุทธศาสนาไม่วางเฉยเมื่อมีความขัดแย้ง ต้องเข้าไปแก้ไขเพราะถือว่าเป็นกิจส่วนรวม เป็นประโยชน์ท่านดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า "*ผู้ใด เมื่อคนอื่นล่วงเกินกันอยู่ ตนเองกลับหาทาง เชื่อมเขาให้ดีกัน ผู้นั้นแล ชื่อว่าเป็นคนเอาภาระ เป็นคนจัดธุระที่ดียอดเยี่ยม*" มาในพระบาลีว่า[๑๐๓]

---

[๑๐๒] องฺ.ฉกฺก. ๒๒/๑๖๖/๑๙๔.

[๑๐๓] สุตฺต. ขุ. ชาตกํ (๑) : เอก-จตฺตาลีสนิปาตชาตกํ ข้อ ๕๔๙.

"เอโส หิ อุตฺตริตโร ภาราวโห ธุรนฺธโร
โย ปเรสาธิปนฺนานํ สยํ สนฺธาตุมรหติ"

จากกรณีตัวอย่างดังที่กล่าวมานั้น ผู้วิจัยมองว่าในสถานการณ์ของความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารนั้นสามารถส่งผลให้เกิดความขัดแย้งระหว่างกัน ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันตินั้น ตามหลักการของพระพุทธศาสนามองว่าเกิดมาจาก "อกุศลมูล" เป็นเหตุปัจจัย แต่ทว่าก่อนที่ผู้วิจัยจะอธิบายต่อไปต้องทำความรู้จักกับองค์ประกอบของความขัดแย้งว่าโดยแท้จริงแล้วเกิดมาจากองค์ประกอบ ๓ ประการ[๑๐๔] ได้แก่ **องค์ประกอบที่หนึ่ง** คือ ประเด็นหรือข้อเรียกร้อง เช่น เรื่องน้ำ เขื่อน โรงไฟฟ้า ค่าชดเชย รัฐธรรมนูญ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับประเด็นปัญหา **องค์ประกอบที่สอง** คือ ตัวบุคคลหรือคู่ขัดแย้ง **องค์ประกอบที่สาม** คือ กระบวนการหรือการมีปฏิสัมพันธ์ เช่น การตอบโต้ระหว่างกัน การเผชิญหน้ากัน การใช้ความรุนแรงต่อกัน หรือการเจรจาต่อกัน เป็นเรื่องของกระบวนการและปฏิสัมพันธ์

องค์ประกอบที่ ๑ เรื่อง ประเด็นปัญหา : หลักการทางพระพุทธศาสนามีคำศัพท์เรียกสำหรับองค์ประกอบทั้ง ๓ ประการ ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับผลประโยชน์ทางวัตถุจัดเป็นเรื่องเกี่ยวกับ **"ตัณหา"** แปลว่า ความทะยานอยาก, ความปรารถนาที่จะบำรุงบำเรอปรนเปรอตน, ความอยากได้อยากเอา ส่วนความเชื่อนั้นเป็นเรื่องของ "ทิฏฐิ" แปลว่า ความคิดเห็น ความเชื่อถือ ลัทธิ ทฤษฎี อุดมการณ์ต่างๆ ที่ยึดถือไว้โดยงมงายหรือโดยอาการเชิดชูว่าอย่างนี้เท่านั้นจริง อย่างอื่นเท็จทั้งนั้น เป็นต้น ทำให้ปิดตัวแคบ ไม่ยอมรับฟังใคร ตัดโอกาสที่จะเจริญปัญญาหรือคิดเตลิดไปข้างเดียว ตลอดจนเป็นสาเหตุแห่งการเบียด เบียนบีบคั้นผู้อื่นที่ไม่ถืออย่างตน, ความยึดติดในทฤษฎี ฯลฯ ถือความคิดเห็นเป็นความจริง แต่ถ้าเป็นเรื่องอำนาจศักดิ์ศรีจะเกี่ยวข้องกับเรื่อง "มานะ" แปลว่า ความถือตัว, ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ถือสูงถือต่ำ ยิ่งใหญ่เท่าเทียมหรือด้อยกว่าผู้อื่น, ความอยากเด่นอยากยกชูตนให้ยิ่งใหญ่ ซึ่งทั้ง ๓ ประการนี้รวมเรียกว่า ปปัญจธรรม[๑๐๕] หมายถึง กิเลสเป็นเครื่องเนิ่นช้า, กิเลสที่เป็นตัวการทำให้คิดปรุงแต่ง ยืดเยื้อพิสดาร ทำให้เขวห่างออกไปจากความเป็นจริงที่ง่ายๆ เปิดเผย ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ และขัดขวางไม่ให้เข้าถึงความจริง หรือทำให้ไม่อาจแก้ปัญหาอย่างถูกทางตรงไปตรงมา ประกอบด้วย "ตัณหา ทิฏฐิ มานะ" ที่เป็นตัวก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งจะ

---

[๑๐๔] พระไพศาล วิสาโล, **"การไกล่เกลี่ยแบบพุทธ"**, บทความที่เรียบเรียงมาจากการบรรยายในการประชุมปฏิบัติการเรื่อง "รัฐธรรมนูญกับการระงับความขัดแย้งในสังคมไทย" ซึ่งจัดโดยสภาความมั่งคงแห่งชาติและสถาบันสันติศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล (เมื่อวันที่ ๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๑), ทำการเผยแพร่โดยสถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.ihrp.mahidol.ac.th [๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙]. หน้า ๒-๓.

[๑๐๕] ขุ.ม. ๒๙/๕๐๕/๓๓๗; อภิ.วิ. ๓๕/๑๐๓๔/๕๓๐.

เรียกว่าเป็นกิเลสก็ได้ เพราะเวลาบุคคลเกิดมีความขัดแย้งกันขึ้นมา ถ้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหาต่างๆ เหล่านั้นโดยอาศัยแรงจูงใจ ๓ ประการที่ว่า ก็มักจะเกิดความขัดแย้งรุนแรงขึ้นและแก้ไขลำบาก

องค์ประกอบที่ ๒ เรื่อง บุคคล : สำหรับเรื่องบุคคลมักจะหนีไม่พ้นเรื่องการมี "อคติ" แปลว่า ฐานะอันไม่พึงถึง, ทางความประพฤติที่ผิด, ความไม่เที่ยงธรรม, ความลำเอียง ซึ่งเกิดมาจากกิเลส ๔ คือ "โทสะ โมหะ โลภะ ราคะ" คนไทยเราคุ้นกับคำว่า อคติ ได้แก่ "โทสาคติ" แปลว่า ความลำเอียงเพราะโกรธ ความชัง ส่วน "โมหาคติ" แปลว่า ความลำเอียงเพราะหลง พลาดผิดเพราะความเขลา และตัว "ภยาคติ" แปลว่า ความลำเอียงเพราะกลัว ซึ่งที่จริงแล้วมีความลำเอียงเพราะชอบ "ฉันทาคติ" แต่ว่าฉันทาคติมักจะไม่ค่อยเกี่ยวข้องโดยตรงกับความขัดแย้งเท่าไร

องค์ประกอบที่ ๓ เรื่อง กระบวนการหรือการมีปฏิสัมพันธ์ : เป็นเรื่องเกี่ยวกับกระบวนการสื่อสารระหว่างกันนั้นดำเนินไปและแต่ละฝ่ายเกี่ยวข้องกันอย่างไร มีการปฏิสัมพันธ์พูดคุยเจรจากันด้วยอารมณ์โกรธ หรือใช้ถ้อยทีที่สุภาพ วิธีการโปร่งใสหรือเปล่า มีการประนีประนอมหรือคิดแต่ว่าจะเอาชนะ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มักถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสหลัก ๓ ประการดังกล่าว คือ โทสะ โมหะ โลภะ ทำให้เกิดความเห็นผิดคิดไปว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นของตนเป็น "อุปาทาน" แปลว่า การยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ต่างๆ ที่ตนถูกใจทั้งทางร่างกายทางจิตใจ และมองว่าเป็น "ตัวตน" ซึ่งเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะไม่มีการปล่อยวาง ในทางตรงข้าม กลับมีแต่การกอดรัดสิ่งนั้นแน่นมากขึ้น จนท้ายสุดเกิดความรู้สึกผิดหวังถ้าไม่ได้ดังตั้งใจ หรือไม่สมหวังในสิ่งที่คาดหวังไว้จนบางครั้งถึงกระทั่งยอมทำผิดศีลเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับคำสอนของพระศาสดา เพราะท่านทรงสอนไว้ว่าให้เราทุกคนรู้จักที่จะหัดปล่อยวาง ไม่ยึดติด ไม่ยึดมั่นกับสิ่งไหน เพราะทุกสิ่งเป็นเพียงองค์ประกอบของธาตุที่มารวมตัวกันขึ้นตามที่กรรมตบแต่งมา ฉะนั้น ควรมองเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ร่วมโลกด้วยความกรุณาและเห็นอกเห็นใจกัน ไม่เดินข้ามผู้ที่กำลังประสบปัญหาหรือผู้ที่กำลังมีความทุกข์ ดังพุทธพจน์[๑๐๖] ที่ตรัสว่า "สามคฺยเมว สิกฺเขถ พุทฺเธเหตํ ปสํสิตํ สามคฺยรโต ธมฺมฏฺโฐ โยคกฺเขมา น ธํสติ" แปลว่า "พึงศึกษาความสามัคคี, ความสามัคคีนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายสรรเสริญแล้ว, ผู้ยินดีในสามัคคี ตั้งอยู่ในธรรม ย่อมไม่คลาดจากธรรมอันเกษมจากโยคะ" เพราะพระพุทธองค์ทรงไม่สรรเสริญการทะเลาะวิวาทและการขัดแย้ง แต่ทรงสรรเสริญความไม่ทะเลาะวิวาท ดังพุทธสุภาษิต[๑๐๗]ที่ว่า "วิวาทํ ภยโต ทิสฺวา อวิวาทญฺจ เขมโต สมคฺคา สขิลา โหถ เอสา พุทฺธานุสาสนี" แปลว่า "ท่านทั้งหลายจงเห็นความวิวาทโดยความเป็นภัย และ ความไม่วิวาทโดยความปลอดภัยแล้วเป็นผู้พร้อมเพรียง มีความประนีประนอมกันเถิด นี้เป็นพระพุทธานุศาสนี" ตามพุทธสุภาษิตนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้พุทธสาวกผู้เป็นบริษัทของพระองค์ มองเห็นโทษของความทะเลาะวิวาทเพราะเหตุของความโลภ (โลภะ) หรือความเห็นแก่ตัว และมองเห็นอานิสงส์ของความไม่ทะเลาะวิวาท

---

[๑๐๖] (พุทฺธ) ขุ.ชา.เตรส. ๒๗/๓๔๖.

[๑๐๗] (พุทฺธ) ขุ.จริยา. ๓๓/๕๙๕.

กัน ซึ่งพระองค์ทรงสอนให้มนุษย์เป็นผู้มีความรัก ความเมตตากรุณา ความสามัคคี ความเสียสละ และความช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกันและกัน เพราะการที่มนุษย์มีความรักและสามัคคีกันนั้นเป็นปัจจัยสำคัญในการปกครองและพัฒนาคุณภาพชีวิตของมวลมนุษย์ อนึ่ง ความรักและความสามัคคี เป็นพลังในการสร้างสันติภาพให้กับชุมชน ประเทศชาติ และโลกได้อย่างไม่มีปัจจัยอะไรอื่นมาเทียบเท่า

๒) ปัจจัยที่ปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติ : อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

ทั้งนี้ เมื่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ "อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา" โดยเป็นธรรมดาที่มนุษย์ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยกับสิ่งรอบตัว คือ การเอาตัวเอง (เบญจขันธ์) เข้าไปรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ซึ่งจะด้วยการรับรู้ทางอารมณ์ ๖ ที่เกิดปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติ กับโลก(ธรรม) กับชีวิตรอบตัวที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ก็ย่อมเป็นการหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่มนุษย์มักจะเกิด "ปัญหา" ที่เรียกว่า "ทุกข์" หรือ "ความขัดแย้ง" ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวอธิบายไปแล้ว ซึ่งความทุกข์ (ปัญหา) ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นมานั้น ล้วนมี "กิเลส" ที่เป็นสาเหตุหลักของทุกข์ ได้แก่ **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน**[๑๐๘] ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยมีความเห็นว่าความทุกข์เกิดจากมูลเหตุ ๓ อย่างตามสายของ ปฏิจจสมุปบาทสมุทยวาร แปลว่า ฝ่ายสมุทัยใช้เป็นคำอธิบายอริยสัจข้อที่ ๒ (สมุทัยสัจ) คือ แสดงให้เห็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ ดังนี้

(๑) อวิชชา คือ มูลเหตุในอดีต

(๒) ตัณหา คือ มูลเหตุในปัจจุบัน

(๓) อุปาทาน คือ ความยึดมั่น (ในมูลเหตุแห่งทุกข์)

จากมูลเหตุแห่งทุกข์ ๓ อย่างดังกล่าว ผู้วิจัยจึงตีกรอบของปัจจัยที่ปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนาในงานวิจัยชิ้นนี้ โดยล้อตามมูลเหตุแห่งทุกข์ทั้ง ๓ ประการตามหลักไตรวัฏฏ์[๑๐๙] คือ วัฏฏะ ๓, วงวน ๓ หรือวงจร ๓ ส่วนของปฏิจจสมุปบาท หมุนเวียนสืบทอดต่อๆ กันไป ทำให้มีการเวียนว่ายตายเกิด หรือวงจรแห่งทุกข์ ได้แก่ กิเลส กรรม และวิบาก

(๑) กิเลสวัฏฏ์ ประกอบด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

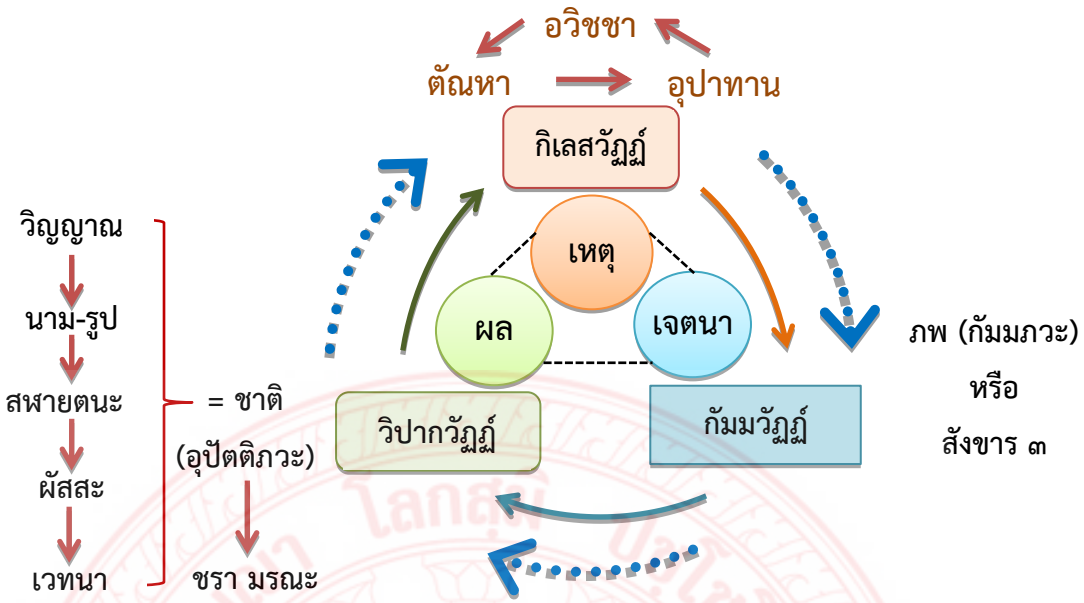
(๒) กัมมวัฏฏ์ ประกอบด้วย สังขาร ภพ

(๓) วิปากวัฏฏ์ ประกอบด้วย วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ชาติ ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส

---

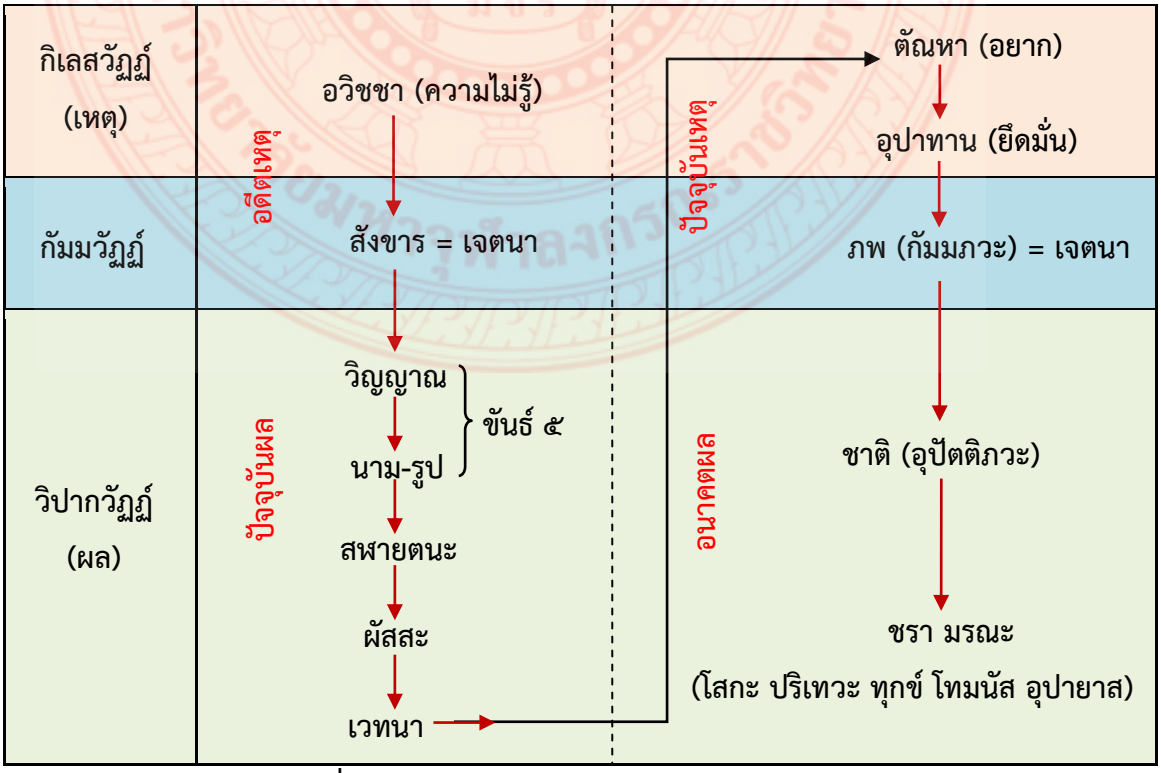
[๑๐๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา (พิมพ์ครั้งที่ ๑๗)**, (กรมการศาสนา : กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖-๒๘.

[๑๐๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๐.



แผนภาพที่ ๓.๗ แสดงมูลเหตุแห่งทุกข์ ๓ อย่างในไตรวัฏฏ์ (ผู้วิจัย)

ซึ่งถ้าเทียบเข้ากับกระบวนการสื่อสารนั้น สิ่งเหล่านี้ก็จัดเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการสื่อสารอย่างไม่สันติและเป็นสาเหตุของความขัดแย้งในการสื่อสารระหว่างกัน โดยผู้วิจัยนำมาแสดงในแผนภาพด้านล่าง ซึ่งผู้วิจัยจะทำการอธิบายขยายความต่อไป



แผนภาพที่ ๓.๘ อธิบายมูลเหตุแห่งทุกข์ ๓ อย่างในไตรวัฏฏ์

จากแผนภาพข้างบนที่แสดงมูลเหตุแห่งทุกข์ ๓ อย่างในไตรวัฏฏ์ คือ กิเลสวัฏฏ์ อธิบายได้ว่า (๑) อวิชชา คือ ภาวะที่ขาดความรู้ ความเข้าใจ, (๒) ตัณหา คือ ความอยาก ความปรารถนาต่อสิ่งต่างๆ โดยไม่มีความรู้ความเข้าใจ, (๓) อุปาทาน คือ การเข้าไปยึดมั่น ถือมั่น ให้เป็นอย่างที่ตัวต้องการ เอาความปรารถนาของตนเป็นตัวกำหนด โดยปกติมนุษย์จำเป็นต้องเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายรอบตัว เนื่องจากมนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคมที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มก้อน ดังนั้นมนุษย์ต้องมีการพึ่งพาอาศัยกัน มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน รวมทั้งมีการสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกและความต้องการผ่านภาษา หรือพูดง่ายๆ ว่ามนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กับโลกและชีวิต จึงไม่แปลกที่เมื่อคนหมู่มากมาอยู่รวมกัน การกระทบกระทั่งย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ส่งผลให้มนุษย์ต้องประสบกับความทุกข์ (ปัญหา) และความขัดแย้ง ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการสื่อสารอย่างสันติ

นอกจากนั้น ด้วยมูลเหตุของกิเลสที่จรมา คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็จะเกิดปัญหาขึ้นกับชีวิตของบุคคลทันที เพราะทุกข์ที่เป็นอยู่ในธรรมชาติตามสภาวะธรรมดาของตัวมัน คือ เป็นความขัดแย้ง ที่คงอยู่ไม่ได้ ต้องมีการเปลี่ยนแปลง แต่ทว่าในสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลงคืบเคลื่อนนั้น ก็จะเกิดเป็นสภาวะที่กดดัน ขัดแย้งขึ้นในจิตใจของมนุษย์ ซึ่งเมื่อมาถึงตรงจุดนี้ ทุกข์ในธรรมชาติที่มีอยู่ตามธรรมดา ย่อมจักกลายสภาพมาเป็น “ทุกข์ที่เกิดเพราะการปรุงแต่งในใจเรา” โดยแท้จริงแล้วทุกข์นั้นมีอยู่ตามธรรมดาในธรรมชาติ แต่เมื่อเราไปสัมพันธ์ปฏิบัติต่อมันไม่ถูก วางจิตไม่ตรง ไม่ถูก ไม่เป็นไปตามธรรมดา คือ แค่เป็นผู้ตามรู้ ตามดู ตามเห็น และรับรู้ในความเป็นธรรมดาของทุกข์ที่ต้องเกิดขึ้น ซึ่งในที่สุดก็จะเปลี่ยนแปลง และดับไปตามธรรมชาติ แต่เมื่อมนุษย์ไม่มองเช่นนั้น กลับเอาตัวเองเข้าไปปฏิสัมพันธ์กับทุกข์ โดยมองว่าทุกข์นั้นเป็นของตนและตนเป็นผู้รับรู้ทุกข์นั้น จึงเกิดเป็นทุกข์ในใจของตัวเองขึ้นมาและเมื่อสืบค้นดู ก็จะรู้ได้ด้วยปัญญาว่า “อวิชชา ตัณหา อุปาทาน” นี่เองที่เป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ของบุคคลในกรณีนี้ ตัวนี้แหละที่ท่านกล่าวว่าเป็น “สมุทัย” คือ เหตุแห่งทุกข์และเป็นปัจจัยที่ปิดกั้นกุศลกรรมบถให้เจริญงอกงาม รวมไปถึงเป็นปัจจัยที่ปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติระหว่างบุคคล

สำหรับ สมุทัยนี้ถ้าตรัสแค่บทบาทหน้าโรงก็ทรงเอาตัณหาเป็นตัวแสดง แต่ถ้าตรัสแบบเต็มโรง ทรงยกเอาอวิชชาเป็นตัวกำกับหลังโรง ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ ๒ แบบ

แบบที่ ๑ ทรงตรัสว่า สมุทัย ได้แก่ ตัณหา อธิบายว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมักไม่เป็นไปตามใจอยากของบุคคล เมื่อบุคคลสัมพันธ์กับสิ่งนั้นด้วยความอยาก ผลก็คือต้องเป็นทุกข์เอง” แต่ทว่าเบื้องหลังของตัวตัณหา คือ ความอยากและความตามใจตัวนี้ ตัวการที่แท้จริง คือ ความไม่รู้เท่าทันความจริง ซึ่งเป็นเงื่อนไขเปิดช่องให้ปัจจัยต่างๆ เข้ามาหนุนกันในการที่จะให้ปัญหานั้นเกิดขึ้น

แบบที่ ๒ ทรงตรัสแบบกระบวนการที่เริ่มตั้งต้นจาก อวิชชา มาก่อนว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของปัญหาหรือ "ทุกข์" ซึ่งสมุทัยที่แท้จริงนั้นเป็นกระบวนธรรม[๑๑๐] เรียกว่า ธรรมปวัตติ คือ เป็นกระบวนการแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย หรือ ขันธปวัตติ คือ เป็นกระบวนการแห่งรูปธรรมและนามธรรมอันเกิดจากองค์ประกอบต่างๆ มาประชุมหรือมาประมวลเข้ากัน โดยมีอาการที่สัมพันธ์สืบเนื่อง ส่งต่อเป็นทอดตามเหตุปัจจัยซึ่งกันละกัน ตามกฎของปฏิจจสมุปบาทสายสมุทยวาร

(๑) อวิชชา[๑๑๑]

ความไม่รู้จริง, ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง ซึ่งอวิชชา ๘ ในอวิชชาสูตร[๑๑๒] ประกอบด้วย

๑. ไม่คบสัปบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง)

๒. ไม่ฟังสัทธรรม (ธรรมของคนดี) [ถึงฟังก็ฟังอย่างเพ่งโทษคอยจับผิด]

๓. ไม่มีศรัทธา (ความเชื่ออย่างถูกต้อง)

๔. ทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย (ไม่ลงไปถึงที่เกิด)

๕. ไม่มีสติสัมปชัญญะ (ความระลึกรู้ตัว)

๖. ไม่สำรวมอินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

๗. ทำทุจริต ๓ (ทำชั่วทางกาย-วาจา-ใจ)

๘. มีนิวรณ์ ๕ (กิเลส ๕ อย่างที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุธรรม) นิวรณ์ ๕ ทำให้เกิดอวิชชา

อวิชชา ๘ ตามอกุศลเหตุของโมหะ และอวิชชาสวะ[๑๑๓] ประกอบด้วย

๑. ไม่รู้ทุกข์ (ทุกเข อัญญาณัง)

๒. ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ (ทุกขสมุทเย อัญญาณัง)

๓. ไม่รู้ความดับทุกข์ (ทุกขนิโรเธ อัญญาณัง)

๔. ไม่รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (ทุกขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย อัญญาณัง)

๕. ไม่รู้ในส่วนอดีต – ที่ไม่เที่ยง (ปุพพันเต อัญญาณัง)

๖. ไม่รู้ในส่วนอนาคต – ที่ไม่เที่ยง (อปรันเต อัญญาณัง)

๗. ไม่รู้ทั้งในส่วนอดีตและอนาคต – ไม่รู้สิ่งที่เที่ยงแท้เท่ากัน หมดแล้ว (ปุพพันตาปรันเต อัญญาณัง)

---

[๑๑๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ ๓๒)**, (กรุงเทพมหานคร : กองทุน ป.อ. ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๙๔.

[๑๑๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๕๒๐.

[๑๑๒] ดูรายละเอียดใน "อวิชชาสูตร", สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑/๑.

[๑๑๓] พระไตรปิฎก เล่ม ๓๔ "อกุศลเหตุของโมหะ" ข้อ ๖๙๑ และ "อาสวโคจฉกะ" ข้อ ๗๑๒.

๘. ไม่รู้ในธรรมทั้งหลายที่อาศัยกันเกิดขึ้น เป็นห่วงโซ่แห่งการเกิดทุกข์หรือดับทุกข์ตามหลักการ ปฏิจจสมุปบาทและอิทัปปัจจยตา (อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปปันเนสุ ธัมเมสุ อัญญาณัง)

(๒) ตัณหา[๑๑๔]

ความทะยานอยาก, ความร่านร่น, ความปรารถนา, ความอยากเสพ เช่น อยากได้นั่นได้นี่ อยากเป็นโน่นเป็นนี่ อยากไม่เป็นโน่นไม่เป็นนี่ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ประการที่เรียกว่า ตัณหา ๓[๑๑๕] คือ

๑. กามตัณหา หมายถึง ความทะยานอยากในกาม, ความอยากได้กามคุณ คือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า

๒. ภวตัณหา หมายถึง ความทะยานอยากในภพ, ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป, ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทิฏฐิหรือสัสสตทิฏฐิ

๓. วิภวตัณหา หมายถึง ความทะยานอยากในวิภพ, ความอยากในการพรากพ้นไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากดับสูญ, ความใคร่อยากที่ประกอบ ด้วยวิภวทิฏฐิหรืออุจเฉททิฏฐิ

(๓) อุปาทาน[๑๑๖]

ความยึดมั่น, ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส, ความยึดติดอันเนื่องมาแต่ตัณหา ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง ซึ่งประกอบด้วย ๔ ประการที่เรียกว่า อุปาทาน ๔[๑๑๗] คือ

๑. กามุปาทาน ความยึดมั่นในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าพอใจ

๒. ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิหรือทฤษฎี คือความเห็น ลัทธิ หรือหลักคำสอนต่างๆ

๓. สีลัพพตุปาทาน ความยึดมั่นในศีลและพรต คือ หลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิพิธีต่างๆ ถือว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ โดยสักว่ากระทำสืบๆ กันมาหรือปฏิบัติตามๆ กันไปอย่างงมงาย หรือโดยนิยมว่าขลังว่าศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผล

๔. อัตตวาทุปาทาน ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตน คือ ความถือหรือสำคัญหมายอยู่ในภายในว่ามีตัวตนที่จะได้ จะเป็น จะมี จะสูญสลาย ถูกบีบคั้นทำลาย หรือเป็นเจ้าของ เป็นนายบังคับ

---

[๑๑๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐๓.

[๑๑๕] องฺ.ฉกฺก. ๒๒/๓๗๗/๔๙๔; อภิ.วิ. ๓๕/๙๓๓/๔๙๔.

[๑๑๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๕๗๒.

[๑๑๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (การศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๙.), หน้า ๕๗๒.

บัญชาสิ่งต่างๆ ได้ ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวง อันรวมทั้งตัวตนว่าเป็นแต่เพียงสิ่งที่ประชุมประกอบกันเข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กันล้วนๆ

อนึ่ง ถ้าพิจารณาถึงคำว่าอุปาทานในแง่ขันธ์ที่ประกอบด้วยอุปาทาน ได้แก่ เบญจขันธ์ หรือขันธ์ ๕ ที่ประกอบด้วยอุปาทาน คือ รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณที่ประกอบด้วยอาสวะ ทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้ชื่อว่า "อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์[๑๑๘]" โดยพิจารณาตาม "อนุโลมปฏิจจสมุปบาท" (พิจารณาจากเหตุไปหาผล) อย่างกว้างๆ ดังนี้ (๑) แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ (๒) แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ (๓) แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ (๔) ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ (๕) ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ และ (๖) มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์ ฉะนั้น ทุกข์ทั้งหมดดังกล่าวนี้ เกิดจากความยึดมั่น ที่เรียกว่า "อุปาทานขันธ์ ๕" ได้แก่

(๑) รูป–รูปูปาทานักขันธ์ หมายถึง สิ่งที่ถูกรู้ ที่ประกอบหรือแอบแฝงด้วยความยึดมั่นด้วยกิเลส เพื่อความพึงพอใจของตัวตน

อธิบายได้ว่า ถ้าบุคคลพูดถึง คิดถึง หรือกระทำอะไรบางอย่างให้กับบุคคลอื่น เช่น ลูก พ่อแม่ คนรัก ซึ่งจัดว่าเป็น "รูป" คือ สิ่งที่ถูกรู้ชนิดที่แฝงอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นใน สุข หรือ ความพึงพอใจของตัวตนเองอยู่ในที เนื่องจากมีอุปาทานที่เข้าไปยึดมั่น พึงพอใจในรูปนั้นติดมาด้วย จะแบบรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ดี ยิ่งกว่านั้น ถ้าเกิดมี "ตัณหา" เข้ามากระตุ้นเพียงเล็กน้อยก็จักเป็นเหตุปัจจัยให้อุปาทานที่นอนเนื่องอยู่ เกิดการทำงานเข้าไปยึดมั่นถือมั่น แล้วดำเนินไปตามวงจรปฏิจจสมุปบาทได้อย่างทันที เพราะรูปนั้นสามารถที่จะก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ได้แทบทันที และท่านเรียกรูปที่เกิดเช่นนี้ว่า "รูปขันธ์" หรือ ตัวตนที่มีอุปาทานครอบงำหรือทำงานร่วมด้วยว่า "รูปูปาทานักขันธ์ หรือ อุปาทานรูป"

(๒) เวทนา–เวทนูปาทานักขันธ์ หมายถึง เวทนาความรู้สึก ที่ประกอบหรือแอบแฝงด้วยความยึดมั่นด้วยกิเลส เพื่อความพึงพอใจของตัวตน

(๓) สัญญา–สัญญูปาทานักขันธ์ หมายถึง สัญญาความจำ ที่ประกอบหรือแอบแฝงด้วยความยึดมั่นด้วยกิเลส เพื่อความพึงพอใจของตัวตน

(๔) สังขาร–สังขารูปาทานักขันธ์ หมายถึง เจตนาปรุงแต่งความคิด การพูด การกระทำต่างๆ ที่ประกอบหรือแอบแฝงด้วยความยึดมั่นด้วยกิเลส เพื่อความพึงพอใจของตัวตน

(๕) วิญญาณ–วิญญาณูปาทานักขันธ์ หมายถึง รู้แจ้งอารมณ์ทั้ง ๖ ที่ประกอบหรือแอบแฝงด้วยความยึดมั่นด้วยกิเลส เพื่อความพึงพอใจของตัวตน

---

[๑๑๘] สํ.ข. ๑๗/๙๕-๙๖/๕๘-๖๐.

ทั้งนี้ คำว่า “อุปาทานขันธ์” (อุปาทิ–อุปาทาน) ถือเป็นสภาพที่ถูกปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัย โดยมีเจตนาสัมปยุตต์[๑๑๙]ด้วยจิตที่ถูกกลุ้มรุมด้วยกิเลสทั้งหลายแห่งโลกธรรมทั้ง ๘ อย่าง ได้แก่ มียศ–เสื่อมยศ, มีลาภ–เสื่อมลาภ, มีสรรเสริญ–มีนินทา, มีสุข–มีทุกข์ ล้วนแล้วแต่เกิดหมุนเวียนสลับกันไป ใน “ภวจักร” หรือ “สังสารจักร” เรียกสามัญว่า “วัฏฏะ ๓” ประกอบด้วยวงจร “กิเลส–กรรม–วิบาก” เป็น ข้อที่ ๔ ในปฏิจจสมุปปันนธรรม ๖[๑๒๐] ซึ่งคำว่า “อุปาทาน” ที่มีความหมายว่า ความยึดมั่น, ความถือมั่นในอำนาจกิเลสนี้เป็น ข้อที่ ๙ ในปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ปัจจยการ[๑๒๑]

๓) ปัจจัยที่ทำให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติ : สังขารและกิเลส

ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา” หมายความว่า “สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง” และพุทธพจน์ต่อว่า “นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ” หมายความว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” ฉะนั้น บุคคลทั้งหลาย “เมื่อรู้ความจริงข้อนี้อย่างถูกต้องแล้วบุคคลควรพอกพูนหนทางแห่งสันติ” ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “เอตํ ญตฺวา ยถาภูตํ สนฺติ มคฺคํ ว พฺรูหเย” ข้อแรกที่ว่า สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่งนั้นจะต้องเข้าใจคำว่าสังขารกันให้ดีเพราะสิ่งที่เรียกว่าสังขารนั้นมีอยู่หลายความหมาย สังขาร หมายถึง รูปและนาม (ร่างกายกับจิตใจ) ซึ่งสังขารในลักษณะนี้จะเป็นทุกข์ก็ต่อเมื่อมี อุปาทาน เข้าไปยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นของตน ลำพังด้วยปัจจัยสังขารอย่างเดียวไม่ถือว่าเป็นทุกข์ แบบชนิดที่เป็นเครื่องทรมานใจหรือกระทำความทนยากให้แก่บุคคล ทั้งนี้ สังขารโดยศัพท์แล้วแปลว่า “ปรุง” คือ กระทำครบถ้วนอย่างที่เราเรียกกันว่าปรุง ถือเอาตามรูปศัพท์ตรงๆ อย่างนี้จะดีกว่า โดยจำกัดความลงไปว่าการปรุงนี้หมายถึง กิเลส ทำหน้าที่เป็นเสมือนกับ ผู้ปรุง ต่อเมื่อมี อวิชชา ความโง่ ความหลง (ซึ่งเป็นต้นเหตุของกิเลสเหล่าอื่น เช่น โลภะ โทสะ โมหะ) เกิดขึ้นแล้วก็มี การปรุง ในที่นี้คือ ปรุงจิตใจให้ยึดมั่นเป็นนั่นเป็นนี่ มีนั่นมีนี่เรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด โดยคำว่า “ปรุง” ในที่นี้หมายถึง ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานรวมอยู่ด้วยเสร็จ จึงเรียกว่าเป็นการปรุง แต่ถ้าไม่มีอุปาทาน คือ ไม่มีอวิชชา ตัณหา อุปาทานเข้าไปรวมอยู่ด้วยแล้ว การเกิดขึ้นเหล่านั้นก็ไม่เรียกว่า “ปรุง”

ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยอาจตีกรอบปัจจัยที่ปรุงแต่งและกระตุ้นให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติลงเป็น ๒ ประการ ได้แก่ สังขารและกิเลส

(๑) สังขาร

สภาพที่ปรุงแต่ง, ธรรมมีเจตนาเป็นประธานอันปรุงแต่งการกระทำ, สัญเจตนา หรือเจตนาที่แต่งกรรม คือ ความคิด การพูด การกระทำ มีทั้งที่ดีเป็นกุศล ที่ชั่วเป็นอกุศล ที่กลางๆ เป็น

---

[๑๑๙] สัมปยุต, สัมปยุตต์ แปลว่า ประกอบด้วย ส่วนเจตนาสัมปยุตต์ แปลว่า การกระทำประกอบด้วยเจตนา

[๑๒๐] สํ.นิ.อ. ๒/๒๐/๔๗.

[๑๒๑] วินย. ๔/๑/๑; สํ.นิ. ๑๖/๑/๑; อภิ.วิ. ๓๕/๒๗๔/๑๘๕.

อัพยากฤต ได้แก่ เจตสิก ๕๐ อย่าง[๑๒๒] เป็นนามธรรมอย่างเดียว แต่ถ้าอธิบายโดยการยกเอาเจตนาขึ้นเป็นตัวนำ (ตรงตามกรอบที่ผู้วิจัยวางไว้ในงานวิจัยชิ้นนี้) ได้แก่ สัญเจตนา คือ เจตนาที่แต่งกรรมหรือปรุงแต่งการกระทำมี ๓ ประการ ดังนี้

๑. กายสังขาร หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย ได้แก่ กายสัญเจตนา คือ ความจงใจทางกาย (กายสัญเจตนา) ที่ก่อให้เกิดกายกรรม

๒. วจีสังขาร หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา ได้แก่ วจีสัญเจตนา คือ ความจงใจทางวาจา (วจีสัญเจตนา) ที่ก่อให้เกิดวจีกรรม ซึ่งมีปัจจัยปรุงแต่งวาจา ได้แก่ วิตก (ตรึก) และ วิจาร (ตรอง) เพราะถ้าบุคคลไม่มีการตรึกการตรองก่อนแล้ว ย่อมพูดจาไม่รู้เรื่อง

๓. จิตตสังขาร หรือ มโนสังขาร หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งกระทำทางใจ ได้แก่ มโนสัญเจตนา คือ ความจงใจทางใจ (มโนสัญเจตนา) ที่ก่อให้เกิดมโนกรรม

เปรียบดังในประโยคที่ว่า “สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา” แปลว่า “ของปรุงหรือเครื่องปรุงทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง” หมายความว่ามันปรุงจนกลายเป็น กิเลส ตัณหา จนเป็นอุปาทาน มีความยึดมั่นถือมั่นแล้วอะไรก็เป็นทุกข์ไปหมด ถ้าไม่ปรุงในทำนองนี้แล้วก็ไม่มีความทุกข์ ซึ่งการปรุงในทำนองนี้มีความทุกข์และเป็นความทุกข์ที่อยู่ในตัวการปรุงนั่นเอง การปรุงทำนองนี้แหละที่เรียกว่า “สังสารวัฏฏ์” คือ วนเวียนอยู่ในลักษณะ ๓ อย่าง กล่าวคือ ๑) กิเลสเป็นเหตุให้กระทำอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป ๒) เมื่อกระทำแล้วเกิดผลขึ้นมาก็มีกิเลสที่จะยินดียินร้าย และ ๓) เพื่อทำซ้ำหรือทำอย่างอื่นต่อไปอีก วนเวียนอยู่ในเรื่องกิเลส เรื่องกรรมและเรื่องผลของกรรมเรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุดนี้คืออาการที่เรียกว่าเป็นการปรุงโดยแท้จริง ส่วนในประโยคที่ว่าสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง คือ ความปรุงไม่หยุดนั้นเองเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

ประโยคต่อมาที่ว่า “นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ” คือ “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” นี้เป็นคำกล่าวอย่างโวหารของชาวบ้าน เพื่อให้รู้สิ่งที่ตรงกันข้ามกับสังขารก็คือ ไม่ปรุง เพราะไม่ปรุงเมื่อไรก็เป็นนิพพานเมื่อนั้น และถ้าไม่ปรุงเด็ดขาดก็เป็นนิพพานจริง ไม่ปรุงชั่วคราวก็เป็นนิพพานชั่วคราว หรือนิพพานชิมลอง เมื่อผู้ใดรู้เรื่องการปรุงว่าเป็นอย่างไรถึงที่สุดแล้ว ก็ย่อมจะเข้าใจสภาพที่ตรงกันข้ามคือ ไม่ปรุงได้โดยไม่ยากนัก โดยเทียบเคียงกันในฐานะเป็นสิ่งตรงกันข้าม นิพพานแปลว่าดับก็ได้ แปลว่าหยุดก็ได้ แปลว่าเย็นคือไม่ร้อนก็ได้ แปลว่าไม่ขบกัดเสียบแทงก็ได้ ความหมายก็เหมือนกันหมดตรงที่ว่ามันหยุด คือ ไม่ปรุง เพราะว่าปรุง ก็คือ ไม่หยุด โดยจะดำเนินเป็นไปในลักษณะที่เร่าร้อนเป็นทุกข์เสียบแทงทนทรมานเสมอไป ซึ่งคำว่านิพพานนั้นท่านให้ถือเอาความหมายตรงกันข้ามจากสังขารคือ ไม่ปรุงในลักษณะดังกล่าว

---

[๑๒๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๔๑๑.

(๒) กิเลส ๑๐ ในพระไตรปิฎก

ทั้งนี้ ตามพระไตรปิฎก (บาลีเดิม) สามารถแบ่งกิเลสหลักออกได้เป็น ๑๐ ชนิด ซึ่งบางทีเรียกว่า กิเลสวัตถุ ๑๐ ประการ[๑๒๓] คือ สิ่งที่ก่อความเศร้าหมองให้จิต แท้จริงกิเลสนั้นเป็นสภาพธรรมที่มีจริงเป็นอกุศลธรรม เป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต พระอริยบุคคลเท่านั้นที่จะดับกิเลสได้ตามลำดับมรรค เมื่อว่าโดยจำนวนแล้ว กิเลสไม่พ้นจากอกุศลธรรม ๑๐ ประการประกอบด้วย

๑. โลภะ แปลว่า ความอยากได้, ความติดข้องยินดีพอใจ

๒. โทสะ แปลว่า ความคิดประทุษร้าย, ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ

๓. โมหะ แปลว่า ความหลง, ความไม่รู้, ความเขลา

๔. มานะ แปลว่า ความถือตัว, ความสำคัญตน

๕. ทิฏฐิ แปลว่า ความเห็นผิด

๖. วิจิกิจฉา แปลว่า ความลังเลสงสัย, ความเคลือบแคลง, ความลังเลสงสัยในสภาพธรรม

๗. ถีนะ แปลว่า ความหดหู่, ความท้อแท้ถดถอย

๘. อุทธัจจะ แปลว่า ความฟุ้งซ่าน

๙. อหิริกะ แปลว่า ความไม่ละอายต่อความชั่ว, ความไม่ละอายต่ออกุศลธรรม

๑๐. อโนตตัปปะ แปลว่า ความไม่เกรงกลัวต่อความชั่ว, ความไม่เกรงกลัวต่ออกุศลธรรม

(๓) กิเลสใหญ่ ๓ ประการ : โลภะ โทสะ โมหะ

๑. โลภะ แปลว่า ความโลภ ความอยากได้ เป็นเป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ ๓ ประการ อนึ่ง “โลภะ” เกิดจากตัณหาคือความทะยานอยากได้ความอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตน อยากให้ตนมีเหมือนคนอื่น หรือมีมากกว่าผู้อื่น ความอยากมีหลายรูปแบบ ซึ่งจะก่อให้เกิดรากเหง้าของความชั่วทั้งปวง เช่น อิจฉา ความอยาก, ปาปิจฉา ความอยากอย่างชั่วช้าลามก, มหิจฉา ความอยากรุนแรง, อภิชฌาวิสมโลภะ ความอยากได้ถึงขั้นเพ่งเล็ง ความอยากจะเกิดมากขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความชั่วในตัวเอง

๑.๑ โลภะ เกิดจากตัณหาคือความทะยานอยากได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้จิตหิวโหยอยากได้ เกิดความดิ้นรน อยู่ไม่เป็นสุข หากว่าหยุดยั้งไม่ได้ก็จะเป็นต้นเหตุให้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่อยากได้เพื่อมาตอบสนองต่อความต้องการ หรือเมื่อไม่ได้โดยวิธีชอบธรรมก็นำให้ไปทำความชั่วความไม่ดีงามต่างๆ เช่น ลักขโมย ทุจริต คอรัปชั่น โกง ปล้น จนถึงฆ่าคนตาย

๑.๒ โลภะ เป็นอันตรายแก่ธรรมทั้งปวง เพราะเป็นตัวทำลายศีลธรรม มโนธรรม สันติธรรม วัฒนธรรม สามัคคีธรรม ยุติธรรมและธรรมชาติ

---

[๑๒๓] อภิ.วิ. ๓๕/๑๐๒๖/๕๒๘.

๑.๓ โลภะ วิธีการแก้ไขความอยาก คือ การให้ทาน การเสียสละ เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันในทางที่ชอบ[๑๒๔] และการใช้สติโดยระลึกรู้ในตน

กลุ่มโลภะ ธรรมฝ่ายชั่วนี้มี ๓ อย่าง คือ

- โลภะ เป็นความอยากได้ ยินดี ติดใจ ในอารมณ์ต่างๆ ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์
- ทิฏฐิ เป็นธรรมชาติที่เห็นผิด
- มานะ เป็นความอวดดื้อถือตัว

๒. โทสะ แปลว่า ความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ความประทุษร้าย เป็นเป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ ๓ ประการ อนึ่ง “โทสะ” เกิดจากมานะคือความถือตัวถือตน การอยากฆ่า การอยากทำลายผู้อื่น ความคิดประทุษร้ายเป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้หลายอย่าง เช่น ปฏิฆะ ความหงุดหงิด, โกธะ ความโกรธ, อุปนาหะ ความผูกโกรธ พยาบาท ความคิดปองร้าย ถ้าปล่อยให้มีโทสะมาก ผู้นั้นจะเป็นคนชั่ว คนพาล และเป็นภัยต่อสังคม

๒.๑ โทสะ เกิดจากมานะ คือ ความถือตัวถือตน ความรู้สึกว่าตัวเด่นกว่าเขา ตัวด้อยกว่าเขา หรือตัวเสมอกับเขา เมื่อถูกกระทบเข้าก็เกิดความไม่พอใจ เกิดโทสะขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วหากระงับไม่ได้ก็จะนำให้ทำความชั่วความไม่ดีต่างๆ เช่น ทะเลาะวิวาทกัน กลั่นแกล้งกัน ทำร้ายกัน ฆ่ากัน เป็นเหตุให้ตัวเองเดือดร้อน โลกก็เร่าร้อน ขาดสันติภาพ อยู่กันอย่างเดือดร้อน หวาดระแวงกันและกัน

๒.๒ โทสะ เป็นอันตรายแก่ความปรารถนาดี ความมีเมตตาในเพื่อนมนุษย์

๒.๓ โทสะ วิธีการแก้ไขความโกรธ คือ การเจริญเมตตา การเจริญกรุณา คือ การมีความรักปรารถนาดีต่อกัน และการใช้สติระงับตนโดยฝึกตนให้เป็นผู้มีอโทสะ

กลุ่มโทสะ ธรรมฝ่ายชั่วนี้มี ๓ อย่าง คือ

- โทสะ เป็นธรรมชาติที่ประทุษร้ายหรือความโกรธ
- อิสสา เป็นธรรมชาติที่ไม่พอใจในคุณสมบัติหรือคุณความดีของผู้อื่นหรือความอิจฉา
- มัจฉริยะ เป็นธรรมชาติที่หวงแหนในสมบัติและคุณความดีของตนหรือความตระหนี่
- กุกกุจจะ เป็นธรรมชาติที่รำคาญใจในความชั่วที่ได้ทำแล้ว และรำคาญใจ หรือร้อนใจที่ยังไม่ได้ทำความดี

๓. โมหะ แปลว่า ความเขลา ความโง่ ความไม่รู้ตามที่เป็นจริง เป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ 3 อย่าง อนึ่ง “โมหะ” ซึ่งได้แก่ “อวิชชา” เกิดจากความคิดเห็นที่ผิด ความหลงไม่รู้จริง ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความมัวเมา ความประมาท เป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้ต่าง ๆ มากมาย เช่น

---

[๑๒๔] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**, (กรุงเทพ : วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘).

มักขะ ลบหลู่คุณท่าน, ปลาสะ ตีเสมอ, มานะ ถือตัว, มทะ มัวเมา, ปมาทะ เลินเล่อ โมหะทำให้ขาดสติ ไม่รู้ผิดชอบร้ายแรงกว่าโลภะ และโทสะ รวมทั้งส่งเสริมให้โลภะและโทสะมีกำลังมากขึ้นยิ่งด้วย

๓.๑ โมหะ เกิดจากความคิดเห็นที่ผิด จากการไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้ประจักษ์ในเรื่องนั้นๆ ให้ถ่องแท้ถี่ถ้วนก่อน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็เป็นเหตุให้ไม่รู้บุญไม่รู้บาป ไม่เชื่อบุญไม่เชื่อบาป ชักนำให้ไปทำความชั่วความไม่ดีต่างๆ เช่น ประมาท ทะเลาะวิวาท แก่งแย่งชิงดี อวดดี เกียจคร้าน บ้ากามอกตัญญู เชื่อง่าย หูเบา

๓.๒ โมหะ เป็นอาการที่รู้ไม่เท่าทัน ถึงสภาวธรรมที่แท้จริงของอารมณ์ที่เข้ากระทบกับจิต จึงทำให้เกิดความวิปริต เห็นผิดไปจากสภาวธรรมที่แท้จริง ได้แก่ ความไม่รู้ในทุกขสัจจ์ สมุทัยสัจจ์ นิโรธสัจจ์ มรรคสัจจ์ ทั้งสี่ประการ

๓.๓ โมหะ วิธีการที่จะทำให้โมหะลดลงนั้นจะต้องใช้ปัญญาพิจารณา โดยปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีอโมหะ คือ เป็นผู้ไม่หลงงมงาย

ธรรมที่อยู่กลุ่มเดียวกับโมหะมีอีก ๓ อย่าง เมื่อนับรวมกับโมหะจึงเรียกว่า โมจตุกะ ได้แก่

- โมหะ เป็นความหลง หรือธรรมชาติที่ปิดความจริงของอารมณ์
- อหิริกะ เป็นธรรมชาติที่ไม่ละอายในการทำผิดทางกาย วาจา ใจ
- อโนตตัปปะ เป็นธรรมชาติที่ไม่กลัวเกรงต่อผลของบาป
- อุทธัจจะ เป็นความฟุ้งซ่านหรือธรรมชาติที่จับอารมณ์ไม่มั่น

(๔) กิเลสย่อย : อุปกิเลส ๑๖

อุปกิเลส[๑๒๕] หรือ จิตตอุปกิเลส ๑๖ หมายถึง ธรรมเครื่องเศร้าหมอง, สิ่งที่ทำให้จิตขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก ดุจผ้าเปรอะเปื้อนสกปรก ย้อมไม่ได้ดี ซึ่งเกิดจากความคิดปรุงแต่ง หยุดความคิดปรุงแต่งได้เพียงไร ย่อมยังความเศร้าหมอง บดบังความประภัสสรแห่งจิตได้เพียงนั้น ซึ่งได้แก่

๑. อภิชฌาวิสมโลภะ คือ คิดเพ่งเล็งอยากได้ โลภไม่สมควร, โลภ กล้าจ้องจะเอา ไม่เลือกควรไม่ควร
๒. พยาบาท คือ คิดร้ายเขา
๓. โกธะ คือ ความโกรธ
๔. อุปนาหะ คือ ความผูกโกรธ
๕. มักขะ คือ ความลบหลู่คุณท่าน, ความหลู่ความดีของผู้อื่น, การลบล้าง ปิดซ่อนคุณค่าความดีของผู้อื่น
๖. ปลาสะ คือ ความตีเสมอ, ยกตัวเทียมท่าน, เอาตัวขึ้นตั้งขวางไว้ ไม่ยอมยกให้ใครดีกว่า
๗. อิสสา คือ ความริษยา
๘. มัจฉริยะ คือ ความตระหนี่

---

[๑๒๕] ม.มู. ๑๒/๙๓/๖๕.

๙. มายา คือ มารยา

๑๐. สาเถยยะ คือ ความโอ้อวดหลอกเขา, หลอกด้วยคำโอ้อวด

๑๑. ถัมภะ คือ ความหัวดื้อ, กระด้าง

๑๒. สารัมภะ คือ ความแข่งดี, ไม่ยอมลดละ มุ่งแต่จะเอาชนะกัน

๑๓. มานะ คือ ความถือตัว, ทะนงตน

๑๔. อติมานะ คือ ความถือตัวว่ายิ่งกว่าเขา, ดูหมิ่นเขา

๑๕. มทะ คือ ความมัวเมา

๑๖. ปมาทะ คือ ความประมาท, ละเลย, เลินเล่อ

(๕) กิเลส ๓ ในอรรถกถา

คำว่า กิเลส[๑๒๖] หมายถึง สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง, ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำกรรมซึ่งนำไปสู่ปัญหา ความยุ่งยาก เดือดร้อน และความทุกข์ เป็นเครื่องร้อยรัดใจให้บุคคลเศร้าหมอง ไม่สามารถก้าวล่วงไปสู่จิตพุทธะ และเข้าถึงความดี อนึ่ง ในอรรถกถาท่านนิยมจำแนกกิเลสออกเป็น ๓ ระดับ ตามลำดับขั้นของการละด้วยสิกขา ๓[๑๒๗] ได้แก่ ๑) กิเลสระดับหยาบ ๒) กิเลสระดับละเอียดปานกลาง และ ๓) กิเลสระดับละเอียดที่สุด ดังเช่นที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาที่นิยมแบ่งกิเลสออกเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๑. วีติกกมกิเลส เป็นกิเลสอย่างหยาบ (ชั้นนอก) ที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดออกมาทางกายและวาจา ซึ่งสามารถละได้ด้วยการรักษา “ศีล” คือ อธิศีลสิกขา ประกอบด้วย

๑) กายทุจริต ๓ คือ ปาณาติบาต (ฆ่าสัตว์) อทินนาทาน (ลักทรัพย์) และ กาเมสุมิจฉาจาร (ประพฤติผิดในกาม) ทั้งนี้ ในบางกรณีก็อนุโลมให้ยกการเสพของมึนเมาเข้าไปในกายทุจริตได้อีก ๑ ข้อ เพื่อให้เหมาะสมกับยุคสมัยนี้

๒) วจีทุจริต ๔ คือ มุสาวาท (พูดเท็จ) ปิสุณาวาจา (พูดส่อเสียด) ผรุสวาจา (พูดคำหยาบ) และ สัมผัปปลาป (พูดเพ้อเจ้อ)

๒. ปริยุฏฐานกิเลส เป็นกิเลสอย่างกลาง (ค่อนข้างละเอียด) ที่พลุ่งขึ้นมาเร้ารุมอยู่ในจิตใจ ดังเช่น นิวรณ์ ๕ ซึ่งคำว่า “นิวรณ์” แปลว่า เครื่องกั้น ใช้หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้น หรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี เป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นเหมือนอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมไม่ได้ ทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติไป หรือสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ซึ่งสามารถละได้ด้วยการปฏิบัติ “สมาธิ” คือ อธิจิตตสิกขา ประกอบด้วย

---

[๑๒๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒.

[๑๒๗] วินย.อ. ๑/๒๒; ที.อ. ๑/๑๙; สงฺคณี อ. ๒๓.

๑) กามฉันทะ คือ ความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง ดุจคนหลับอยู่

๒) พยาบาท คือ การปองร้ายผู้อื่น ความคิดร้ายต่อผู้อื่น ความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนา ในโลกียะสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกทัณฑ์ทรมานอยู่

๓) ถีนมิทธะ คือ ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย จิตใจหดหู่ เคลิบเคลิ้ม ความหดหู่ซึมเซา ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม

๔) อุทธัจจะกุกกุจจะ คือ ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดๆ

๕) วิจิกิจฉา คือ ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล ไม่เต็มที่ ไม่มั่นใจ ตกลงไม่ได้ ความรู้สึกกล้าๆ กลัวๆ

๓. อนุสยกิเลส เป็นกิเลสอย่างละเอียดประณีต ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานอันยังไม่ถูกกระตุ้นให้พลุ่งขึ้นมา ได้แก่ อนุสัย ๗ หมายถึง กิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในสันดานชั้นในสุด ซึ่งสามารถละได้ด้วย “ปัญญา” คือ อธิปัญญาสิกขา ประกอบด้วย

๑) ทิฏฐิ การหลงในความเห็น ความเห็นผิด (สักกายทิฏฐิ และสีลัพพัตตปรามาส)

๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

๓) ปฏิฆะ ความไม่ยินดีพอใจ ความหงุดหงิด

๔) ราคะ ความยินดีพอใจในกาม ความกำหนัดในกาม (กามราคะ)

๕) ภวราคะ ความยึดติดในภพ ทั้ง รูปภพ อรูปภพ ความกำหนัดในภพ

๖) มานะ ความสำคัญว่าดีกว่า เสมอกัน เลวกว่า ในสิ่งทั้งปวง ความถือตัว

๗) อวิชชา ความไม่รู้จริง หรือรู้แต่ไม่แจ้ง (แทงตลอด)

(๖) อาสวกิเลส

อาสวะ หมายถึง กิเลสที่ถูกหมักดอง หมักหมมอยู่ในจิต นอนเนื่องทับถมอยู่ในจิต ชุบย้อมจิตให้เศร้าหมอง ให้ขุ่นมัว ให้ซุ่มอยู่เสมอ ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียด เป็นสภาพธรรมอันเป็นสิ่งที่หมักดอง และสืบต่ออยู่ในขันธสันดานของสัตว์ ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องมึนงง หลงใหลขาดสติ ทำให้จิตเกิดความเศร้าหมอง กระทำในสิ่งอันไม่ควรทำได้ เป็นสภาพธรรมชื่อว่า อาสวะ ได้แก่

๑. กาม ได้แก่ ความติดใจรักใคร่อยู่ในกามคุณ

๒. ภพ ได้แก่ ความติดอยู่ในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากได้อยากเป็น

๓. ทิฏฐิ ได้แก่ ความเห็นผิด ความหัวดื้อหัวรั้น

๔. อวิชชา ได้แก่ ความลุ่มหลงมัวเมา ความไม่รู้จริง

ดังนั้น บุคคลพึงพิจารณาจิต คือ ตามรู้จิตตนเองตลอดเวลา ทั้งในอิริยาบถหลัก และอิริยาบถย่อย เพราะเมื่อตั้งใจประพฤติปฏิบัติดี เมื่อตั้งใจพิจารณาตามดูจิตแล้ว มีสติควบคุมทุกความคิด ทุกการกระทำ เราก็จะมองเห็นอาการของจิตได้ชัด ตามกิเลสทั้งหลายที่จรมา ทำให้เข้าใจ

จริตนิสัยของตัวเองมากขึ้น เมื่อเราเข้าใจตัวเอง ยอมรับตัวเองตามความเป็นจริง ก็จะเป็นพื้นฐานในการปรับปรุง พัฒนาตนเอง คือเมื่อรู้สึกตัวดีแล้ว ก็จะไม่หลงไปตามอารมณ์ และเมื่อไม่หลงไปตามอารมณ์แล้ว การพูดจาสื่อสารย่อมทำด้วยความมีสติ สัมปชัญญะ มีปัญญา และวิจารณญาณไตร่ตรองก่อนที่พูดจาสื่อสาร แสดงพฤติกรรมออกไปสู่ผู้รับสารนั่นเอง

จุดมุ่งหมายสูงสุดของศาสนาพุทธก็คือ การบรรลุถึงพระนิพพาน แต่ทว่าการที่บุคคลสามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่สูงสุดได้นั้น พระพุทธองค์ได้ทรงชี้ทางเดินให้พระสาวกและปุถุชนดำเนินรอยตาม คือ ทางแห่งมรรคมีองค์ ๘ ที่ทรงตรัสสอนว่าเป็นหนทางเอกแห่งการพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในหลักอริยสัจจ์ ๔ ที่ทรงตรัสรู้ค้นพบแล้วนำมาถ่อยทอดบอกกล่าว ดังคำกล่าวต่อไปที่ว่า *“เอตํ ญตฺวา ยถาภูตํ สนฺติมคฺคํ ว พฺรูหเย”* บุคคลรู้ความจริงข้อนี้อย่างถูกต้องแล้ว พึงพอกพูนหนทางแห่งสันติ หมายความว่าเมื่อรู้ความจริงข้อนี้แล้วให้พอกพูนหนทางแห่งสันติคือ พระนิพพาน คำว่า “นิพพาน” นั้นบางทีก็เรียกว่า “สันติ” ซึ่งแปลว่าความสงบเย็น ใช้แทนกันได้กับคำว่านิพพาน หมายความว่า บุคคลพึงกระทำทุกอย่างทุกประการทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ เพื่อที่จะให้ตนใกล้ชิดกับความสงบ ร่มเย็น มีความสุข เป็นสิ่งที่รวมว่าเรียกว่า สันติ เพราะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า “พึงศึกษาซึ่งสันติเท่านั้น” หมายความว่าเรื่องสันติภาพนี้ เป็นสิ่งที่ควรศึกษา

๓.๒.๕ หลักการของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

(๑) สนฺติเมว สิกฺเขยฺย : สันติตามหลักการพระพุทธศาสนา

ในการศึกษาเรื่อง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้น้อมนำหลักการคำสอนเรื่อง อธิษฐานธรรม ๔ ประการ[๑๒๘] มาเป็นแนวทางในการเขียนงานวิจัย ซึ่งคำว่า “อธิษฐาน” หรือ “อธิษฐานธรรม ๔” หมายถึง ธรรมเป็นที่มั่น, ธรรมอันเป็นฐานที่มั่นคงของบุคคล, ธรรมที่ควรใช้เป็นที่ประดิษฐานตน ทั้งนี้ เพื่อให้สามารถยึดเอาผลสำเร็จสูงสุดอันเป็นที่หมายไว้ได้ โดยไม่เกิดความสำคัญตนผิด และไม่เกิดสิ่งมัวหมอง หมักหมมทับถมตน, บางทีก็มีการแปลว่า ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ ประกอบด้วย

๑. ปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด คือ การหยั่งรู้ในเหตุผล การพิจารณาให้เข้าใจในสภาวะของสิ่งทั้งหลายจนเข้าถึงความจริง พึงปฏิบัติตามกระทู้ *“ปญฺญํ นปฺปมชฺเชยฺย”* แปลว่า ไม่พึงประมาทปัญญา คือ ไม่ละเลยการใช้ปัญญา

๒. สัจจะ หมายถึง ความจริง คือ การดำรงมั่นในความจริงที่รู้ชัดด้วยปัญญา การเริ่มแต่จริงวาจาจนถึงปรมัตถสัจจะ พึงปฏิบัติตามกระทู้ *“สจฺจํ อนุรกฺเขยฺย”* แปลว่า พึงอนุรักษ์สัจจะ

๓. จาคะ หมายถึง ความสละ คือ การสละสิ่งอันเคยชิน ข้อที่เคยยึดถือไว้ และสิ่งทั้งหลายอันผิดพลาดจากความจริงเสียได้ เริ่มแต่สละอามิสจนถึงสละกิเลส พึงปฏิบัติตามกระทู้ *“จาคํ อนุพฺรูเหยฺย”* แปลว่า พึงเพิ่มพูนจาคะ

---

[๑๒๘] ที.ปา. ๑๑/๒๕๔/๒๔๑; ม.อุ. ๑๔/๖๘๒/๔๓๗.

๔ อุปสมะ หมายถึง ความสงบ คือ การระงับโทษข้อขัดข้องมัวหมองวุ่นวายอันเกิดจากกิเลสทั้งหลายแล้ว การทำจิตใจให้สงบได้ พึงปฏิบัติตามกระทู้ *"สนฺตึ สิกฺเขยฺย"* แปลว่า พึงศึกษาสันติ

จากพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า *"สนฺติเมว สิกฺเขยฺย"*[๑๒๙] แปลว่า เธอพึงศึกษาซึ่งสันติเท่านั้น (เรื่องสันติภาพนี้ เป็นสิ่งที่ควรศึกษา) เป็นการบอกว่าให้พึงศึกษาความสงบ เพราะว่าความสงบย่อมดีกว่าความวุ่นวาย นอกจากนั้น สถานที่ใดไม่สงบที่นั้นย่อมมีแต่ความขัดแย้ง ความวุ่นวายสับสน ขาดความปรองดอง ขาดการประนีประนอม ขาดสันติภาพและความสงบสุข ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เน้นหนักเรื่องการประพฤติดี ประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ คือ การสำรวมกายไม่ให้เกะกะระรานคนอื่น ไม่หยิบฉวยสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ ไม่ละเมิดสามีภรรยาและบุคคลอื่นซึ่งไม่ใช่คู่ครองของตน สอนให้ระวังการใช้คำพูด อย่าให้เป็นประเภทตนเองดีที่สุด ถูกที่สุด โดยเฉพาะการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง ทั้งยังยุยงส่งเสริมให้คนแตกแยก พูดจาโกหก ถ้อยคำหยาบคาย เหลวไหลไร้สาระ โดยเนื้อแท้แล้วพระพุทธศาสนานั้น สอนให้คนมีมโนสำนึกในทางที่ถูกต้องสร้างสรรค์ เมื่อบุคคลได้ศึกษาและประพฤติปฏิบัติตนด้วยความสำรวมดีแล้ว ความวุ่นวายต่างๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น สันติภาพย่อมเกิดแก่โลก ดังที่ว่า หัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา คือ การเน้นย้ำในเรื่องสติ จะคิด จะทำ จะพูดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต้องมีสติกำกับเสมอเป็นปกติ สังคมจึงจะไม่เกิดความวุ่นวาย

ทั้งนี้ "สติ" แปลว่า ความระลึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจ หรือการกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ซึ่งถือเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก เป็นสิ่งที่จะช่วยประคับประคองการกระทำ คำพูด ความคิดของคนเราให้อยู่ในครรลอง เป็นตัวช่วยขจัดความยุ่งเหยิงในชีวิตได้เป็นอย่างดี จากความหมายของคำว่า "สติ" ที่แปลว่าความระลึกได้ สติจึงทำหน้าที่เป็นดั่งกุศลธรรมที่ช่วยปลุกเตือนให้คนรู้ตัวอยู่เสมอ ดังเช่นเวลาที่บุคคลมีชีวิตที่ประสบความยุ่งเหยิงและบางครั้งหาทางออกไม่ได้ ทั้งยังมัวหลงระเริงในโลกียวิสัย และยังมัวเมาในอบายมุข บางเวลามีสิ่งไม่ถูกใจไม่พอใจมากระทบ ก็เกิดอารมณ์หงุดหงิด ขัดเคือง ส่งผลให้บางครั้งมองโลกในแง่ร้าย บางครั้งเกิดอารมณ์ฟุ้งซ่าน เกิดลังเลสงสัย ซึ่งความยุ่งเหยิงและสับสนเหล่านี้ ถ้าเพียงแต่เราน้อมใจไประลึกรู้ โดยใช้สติเหนี่ยวรั้งจิตใจไว้ให้ถอยห่าง ชีวิตก็จะไม่เกิดความสับสนวุ่นว่าย ไม่คลอนแคลนไร้หลักยึด แต่ในทางกลับกันหากว่าเราขาดสติ โอกาสที่จะมีความเห็นที่ผิด และดำเนินชีวิตผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ

ดังนั้น "สติ" จึงเป็นข้อธรรมะที่ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่ทว่ามีการกล่าวถึงกันอยู่ทั่วไป แต่สังคมไทยยุคปัจจุบันโดยเฉพาะในยามนี้ ผู้วิจัยมองว่าดูช่างจะเหมาะที่ควรจะตอกย้ำและเน้นให้เห็นถึงความสำคัญ ความจำเป็น และประโยชน์ของการใช้ชีวิตอย่างมีสติระลึกรู้ โดยให้ระลึกอยู่เสมอว่าคนมีสตินั้นมีความเจริญอยู่ทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้รับความสุข และเป็นผู้ประเสริฐทุกวัน เพราะว่าการกระทำต่างๆ ทางกาย ทางวาจา เมื่อประกอบกรรมคือกระทำลงไปแล้ว สิ่งที่ทำไปแล้วนั้นย่อมเอาย้อนคืนไม่ได้ พระพุทธศาสนาจึงมุ่งย้ำเตือนให้มนุษย์มีความรอบคอบ ทั้งก่อนทำและทั้งก่อนพูด

---

[๑๒๙] ม.อุป.๑๔/๔๓๖.

เพราะมีหลายเรื่องที่ทำให้ผู้กระทำลงไปโดยไม่ยั้งคิด ได้รับความเดือดร้อนอย่างแสนสาหัสในภายหลัง ซึ่งแม้ว่าคนที่ทำผิดไปแล้ว อยากจะลบหรือแก้การกระทำผิดของตนให้ถูกต้อง หรือให้เป็นอันไม่ได้ทำก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ คนที่ปล้นเขา ฆ่าเขาก็เป็นอันว่าทำกรรมคือปล้นฆ่า และจะทำคืนหรือลบล้างการกระทำของตนนั่นย่อมเป็นไปไม่ได้ คนที่พูดจาดูถูกดูหมิ่นคนอื่นและทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหน้าเสียหาย เมื่อรู้สำนึกรู้สึกตัว อยากกลับคำพูด มีความประสงค์จะทำคืนไม่ให้เป็นอันด่า หรือดูหมิ่นผู้อื่นนั้นก็กระทำไม่ได้แล้ว เพราะตนได้กระทำกรรมลงไปแล้ว ก็เนื่องด้วยเหตุที่กรรมชั่วที่ตัวทำไปแล้วทำคืนไม่ได้นั้นเอง จึงทำให้คนเราเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์และอยากหนีจากภาวะแห่งความทุกข์นั้น นับเป็นตัณหาที่ส่งผลให้เกิดกิเลสเป็นทอดไป ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่าจงพิจารณาให้ดีก่อนแล้วจึงลงมือทำ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า *“กตสฺส นตฺถิ ปฏิการํ”* (สิ่งที่ทำแล้วทำคืนไม่ได้) ด้วยประการฉะนี้เอง

(๒) การสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

“ศาสนาพุทธ” เป็นศาสนาที่เน้นหลักของเหตุและผล (Cause and Effect) เป็นปัญญาที่ตรัสรู้โดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์นั้นเป็นการค้นพบที่สิ้นสุดยุติลงแล้ว ไม่มีทฤษฎีอื่นใดที่ใครจะค้นพบได้อีก ซึ่งอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) นักวิทยาศาสตร์ และบิดาแห่งฟิสิกส์ยุคใหม่กล่าวว่า ศาสนาในอนาคตนั้นเป็นศาสนาของจักวาลเราจะต้องมองข้ามพระเจ้าที่เป็นตัวตนหรือลัทธิต่างๆ จะต้องมาจากประสบการณ์ จิตวิญญาณ ต้องมาจากความเป็นธรรมชาติ เป็นเหตุผล เป็นวิทยาศาสตร์ และศาสนาที่ตรงกับคำจำกัดความนี้มากที่สุดก็คือ ศาสนาพุทธ และถ้าจะมีศาสนาใดซึ่งจะเข้ากันได้กับแนวคิดของวิทยาศาสตร์ ศาสนานั้นก็คือศาสนาพุทธ[๑๓๐]

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ได้ให้ขอบเขตของช่องทางการสื่อสารกว้างไปถึงมโนทวารหรือใจ นอกเหนือจากช่องทางการรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นการอธิบายลึกลงไปถึงกระบวนการทางนามธรรมที่ไม่สามารถจับต้องได้ นอกจากนั้น มีความลึกล้ำมากกว่าวิชาจิตวิทยาตะวันตกที่แสดงถึงกระบวนการสื่อสารของมนุษย์ในเรื่องช่องทางการรับเข้าและส่งออกของสารเพียงแค่ ๕ ทวาร คือ ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ช่องทาง[๑๓๑] ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวสัมผัส ซึ่งเทียบได้กับกายตามนัยของพระพุทธเจ้า ทั้งนี้ มีคำพูดที่แสดงถึงความสำคัญของจิตใจเหนือกาย คือ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริงที่ว่าจิตของมนุษย์นั้นเป็นศูนย์รวมในการสั่ง

---

[๑๓๐] กัลยาณมิตร, (๒๕๔๔), อ้างถึงในประทุม ฤกษ์กลาง, **หลักการสื่อสารตามแนวพุทธศาสนา : Buddhist Human Communication Principles**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘๔.

[๑๓๑] Berlo, D. K., **The Process of Communication**, (New York, New York : Holt, Rinehart, & Winston, 1960).

การให้กายปฏิบัติตาม ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการทำงานภายในร่างกาย กระบวนการรู้คิด กระบวนการตัดสินใจ รวมถึงกระบวนการสื่อสาร ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปตามแต่ระดับจิตของบุคคล

(๓) ผู้ส่งสาร : การสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ในคูถภาณีสูตร[๑๓๒] เกี่ยวกับผู้ส่งสารหรือผู้พูดว่ามี ๓ ประเภทหลัก ในโลกนี้ซึ่งประกอบด้วย ๑) ผู้พูดเปรียบดั่งคูถ ๒) ผู้พูดเปรียบดั่งดอกไม้ ๓) ผู้พูดเปรียบดั่งน้ำผึ้ง และเป็นสัจธรรมในโลกใบนี้ที่หลีกหนีไม่พ้น คูถภาณีสูตรแสดง ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๓ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก ๓ จำพวกเป็นไฉน คือ บุคคลที่พูดถ้อยคำเหม็นเหมือนคูถ ๑ บุคคลที่พูดถ้อยคำหอมเหมือนดอกไม้ ๑ บุคคลที่พูดถ้อยคำหวานปานน้ำผึ้ง ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้พูดถ้อยคำเหม็น เหมือนคูถเป็นไฉน บุคคลบางคนในโลกนี้ ไปในสภาก็ดี ไปในบริษัทก็ดี ไปในท่ามกลางหมู่ญาติก็ดี ไปในท่ามกลางเสนาก็ดี ไปในท่ามกลางราชสกุลก็ดี ถูกเขาอ้างเป็นพยานถามว่า แน่ะบุรุษผู้เจริญ ท่านรู้อย่างใด จงกล่าวอย่างนั้น เขาไม่รู้ก็กล่าวว่ารู้ หรือรู้ก็กล่าวว่าไม่รู้ ไม่เห็นกล่าวว่าเห็น หรือเห็นกล่าวว่าไม่เห็น แกล้งกล่าวเท็จทั้งที่รู้ เพราะเหตุแห่งตน เพราะเหตุแห่งคนอื่น หรือเพราะเห็นแก่อามิสเล็กน้อย ด้วยประการฉะนี้ ดูกรภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า บุคคลผู้พูดด้วยถ้อยคำเหม็นเหมือนคูถ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้พูดด้วยถ้อยคำหอม เหมือนดอกไม้เป็นไฉน บุคคลบางคนในโลกนี้ ไปในสภาก็ดี ไปในบริษัทก็ดี ไปในท่ามกลางหมู่ญาติก็ดี ไปในท่ามกลางเสนาก็ดี ไปในท่ามกลางราชสกุลก็ดี ถูกเขาอ้างเป็นพยาน ถามว่า แน่ะบุรุษผู้เจริญ ท่านรู้อย่างใด จงกล่าวอย่างนั้น เขาเมื่อไม่รู้กล่าวว่าไม่รู้ หรือเมื่อรู้ก็กล่าวว่ารู้ เมื่อไม่เห็นก็กล่าวว่าไม่เห็น หรือเมื่อเห็นก็กล่าวว่าเห็น ย่อมไม่แกล้งกล่าวเท็จทั้งที่รู้ เพราะเหตุแห่งตน เพราะเหตุแห่งคนอื่น หรือเพราะเห็นแก่อามิสเล็กน้อย ด้วยประการฉะนี้ ดูกรภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า บุคคลพูดถ้อยคำหอมเหมือนดอกไม้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้พูดถ้อยคำหวาน ปานน้ำผึ้งเป็นไฉน บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ละคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ พูดแต่วาจาที่ไม่มีโทษ เสนาะโสต เป็นที่รักจับหัวใจ เป็นวาจาชาวเมือง เป็นถ้อยคำที่ชนเป็นอันมาก พอใจ ชอบใจ ดูกรภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า บุคคลผู้พูดถ้อยคำหวานปานน้ำผึ้ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๓ จำพวกนี้แล มีปรากฏอยู่ในโลก ฯ

จากพุทธพจน์ดังกล่าว ผู้วิจัยอธิบายขยายความได้ว่า (๑) ผู้พูดแบบแรกนั้นถูกจัดว่าเป็นผู้พูดภาษาคูถหรืออุจจาระ (คูถภาณี) เพราะเป็นบุคคลที่พูดคำบิดเบือน คำโป้ปด คำเท็จ คำไม่จริง ซึ่งทั้งที่รู้ว่าเป็นเท็จก็ยังพูดเพราะหวังเพียงผลประโยชน์ต่อตนเอง ผลประโยชน์ต่อพวกพ้อง รางวัลและสิ่งตอบแทนเพียงเล็กน้อย บุคคลจึงพูดโกหก พูดปกปิด และพูดบิดเบือนข้อเท็จจริงเพื่อกาลนั้น (๒) ผู้พูดแบบที่สองนั้นถูกจัดว่าเป็นผู้พูดภาษาดอกไม้ (ปุปฺผภาณี) เพราะเป็นบุคคลที่พูดความจริงไม่

---

[๑๓๒] ดูรายละเอียดใน “คูถภาณีสูตร”, องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๒๘/๑๗๗-๑๗๘.

บิดเบือน ไม่พูดคำโป้ปด ไม่พูดคำเท็จ ไม่พูดคำไม่จริง เป็นผู้ไม่แกล้งพูดคำเท็จเพราะหวังเพียงผลประโยชน์ต่อตนเอง ผลประโยชน์ต่อพวกพ้อง รางวัลและสิ่งตอบแทนเพียงเล็กน้อย บุคคลจึงพูดคำจริง คำตรง (๓) ผู้พูดแบบที่สามนั้นถูกจัดว่าเป็นผู้พูดภาษาน้ำผึ้ง (มธุภาณี) เพราะเป็นบุคคลที่พูดความจริงไพเราะจับใจ เป็นผู้ละเว้นคำหยาบ คือ ไม่พูดวาจาหยาบช้า จาบจ้วง ดูหมิ่น เสียดสี กระทบกระแทก แดกดัน เป็นต้น เป็นบุคคลที่พูดวาจาไพเราะ อ่อนหวาน สุภาพอ่อนโยน เป็นวาจาที่ผู้รับสารฟังแล้วจรรโลงใจ รู้สึกมีความสุขเมื่อได้ยินเพราะเป็นวาจาที่ส่งเสริมสร้างสรรค์ให้เกิดความดีงามในกลุ่มชนและสังคม

ฉะนั้น การสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนาในมุมมองของผู้วิจัยเห็นว่า ผู้พูดจึงควรมีลักษณะตามพุทธพจน์ข้างต้น คือ

(๑) เป็นบุคคลที่พูดความจริงไม่บิดเบือน ไม่พูดคำโป้ปด ไม่พูดคำเท็จ ไม่พูดคำไม่จริง

(๒) เป็นผู้ไม่แกล้งพูดคำเท็จเพราะหวังเพียงผลประโยชน์ต่อตนเอง

(๓) เป็นผู้ไม่แกล้งพูดคำเท็จเพราะหวังผลประโยชน์ต่อพวกพ้อง

(๔) เป็นผู้ไม่แกล้งพูดคำเท็จเพราะหวังรางวัลและสิ่งตอบแทนเพียงเล็กน้อย

(๕) เป็นบุคคลที่พูดความจริงไพเราะจับใจ

(๖) เป็นผู้ละเว้นคำหยาบ ไม่พูดวาจาหยาบช้า

(๗) เป็นผู้ไม่พูดคำจาบจ้วง ดูหมิ่น เสียดสี กระทบกระแทก แดกดัน เป็นต้น

(๘) เป็นบุคคลที่พูดวาจาไพเราะ อ่อนหวาน สุภาพอ่อนโยน

(๙) เป็นบุคคลที่พูดวาจาที่ผู้รับสารฟังแล้วจรรโลงใจ รู้สึกมีความสุขเมื่อได้ยิน

(๑๐) เป็นบุคคลที่พูดวาจาที่ส่งเสริมสร้างสรรค์ให้เกิดความดีงามในกลุ่มชนและสังคม

นอกจากนี้ การสื่อสารที่เปี่ยมด้วย “เมตตาจิต” หรือ ความรู้สึกที่มีความสุขกับการเป็นผู้ให้ และการสื่อสารที่เปี่ยมด้วยความ “กรุณา” หรือ ความปรารถนาที่อยากทำให้ผู้อื่นพ้นทุกข์นั้น ผู้วิจัยมองว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะแห่งความสุขในกระบวนการสื่อสาร เพราะเป็นการสื่อสารที่ออกมาจากใจของตัวผู้ส่งสาร โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความบริสุทธิ์ใจในการส่งข้อมูลข่าวสารที่เป็น “สัมมาวาจา” คือ เป็นวาจาสุจริต และวาจาสุภาษิต พร้อมทั้งปราศจากอคติหรืออกุศลจิตในการส่งสาร ไม่เอาความรู้สึกนึกคิดของตนเองปรุงแต่งลงไปในตัวสาร เป็นการสื่อสารที่เปี่ยมด้วย “สัมมาทิฏฐิ” คือ มีความเห็นชอบ เห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และ “สัมมาสังกัปปะ” คือ มีความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง เพราะการที่จะมองเห็นสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามที่มันเป็นได้นั้นจะต้องใช้ “โยนิโสมนสิการ” คือ ขณะนั้นความนึกคิดดำริต่างๆ จะต้องปลอดโปร่ง มีอิสระ ไม่มีทั้งความชอบใจ ความยึดติด พัวพัน และความไม่ชอบใจ เป็นปฏิปักษ์ต่างๆ ด้วย นั่นคือผู้ส่งสารต้องมีสัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะดังที่กล่าวมา ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองอย่างนี้ส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทั้งนี้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ ๒ ประการ[๑๓๓] คือ ทางเกิดแห่งแนวคิดที่ถูกต้อง, ต้นทางของความดีงามทั้งปวง ประกอบด้วย

(๑) ปรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่น, การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียนความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร ทั้งนี้ ปรโตโฆสะ เป็นวิถีทางเบื้องต้นแห่งปัญญาและสัมมาทิฐิ แต่ต้องมีโยนิโสมนสิการคอยกำกับ จึงจะสามารถรู้แยกแยะและคัดสรรเฉพาะปรโตโฆสะฝ่ายดีได้ เพราะปรโตโฆสะที่ปราศจากโยนิโสมนสิการจะนำให้เกิดความงมงาย หูเบา เชื่อง่าย ไร้เหตุผลและมิจฉาทิฐิได้ง่าย

(๒) โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี, ความรู้จักคิด คิดเป็น คือกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

จากข้างต้น จะเห็นได้ว่าผู้ส่งสารนั้นกำลังทำหน้าที่เป็นเพื่อนหรือมิตรที่ดีเพราะคำว่าเพื่อน[๑๓๔] หมายถึง ผู้ร่วมธุระร่วมกิจร่วมการหรือร่วมอยู่ในสภาพอย่างเดียวกัน, ผู้ชอบพอรักใคร่คบหากัน, ในทางธรรม เนื้อแท้ของความเป็นเพื่อน อยู่ที่ความมีใจหวังดีปรารถนาดีต่อกัน กล่าวคือ มีเมตตาหรือไมตรี เพื่อนที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ ท่านเรียกว่า “มิตร” ฉะนั้น ผู้ส่งสารที่ดีควรน้อมนำคำสอนเรื่อง “กัลยาณมิตร” ที่แปลว่า “มิตรดีงาม” มาปรับประยุกต์ใช้ในการสื่อสาร ซึ่งกัลยาณมิตรเป็นบุคคลที่เป็นมิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดีๆ ให้กันด้วยความจริงใจ อนึ่ง คุณสมบัติของกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ[๑๓๕] ได้แก่

๑. ปิโย แปลว่า น่ารัก ในฐานเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ไต่ถาม

๒. ครุ แปลว่า น่าเคารพ ในฐานประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย

๓. ภาวนีโย แปลว่า น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ

---

[๑๓๓] ม.มู. ๑๒/๔๙๗/๕๓๙; องฺ.ทุก. ๒๐/๓๗๑/๑๑๐.

[๑๓๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๗๖.

[๑๓๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๗๖.

๔. วตฺตา จ แปลว่า รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕. วจนกฺขโม แปลว่า อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำเสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว

๖. คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา แปลว่า แถลงเรื่องล้ำลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

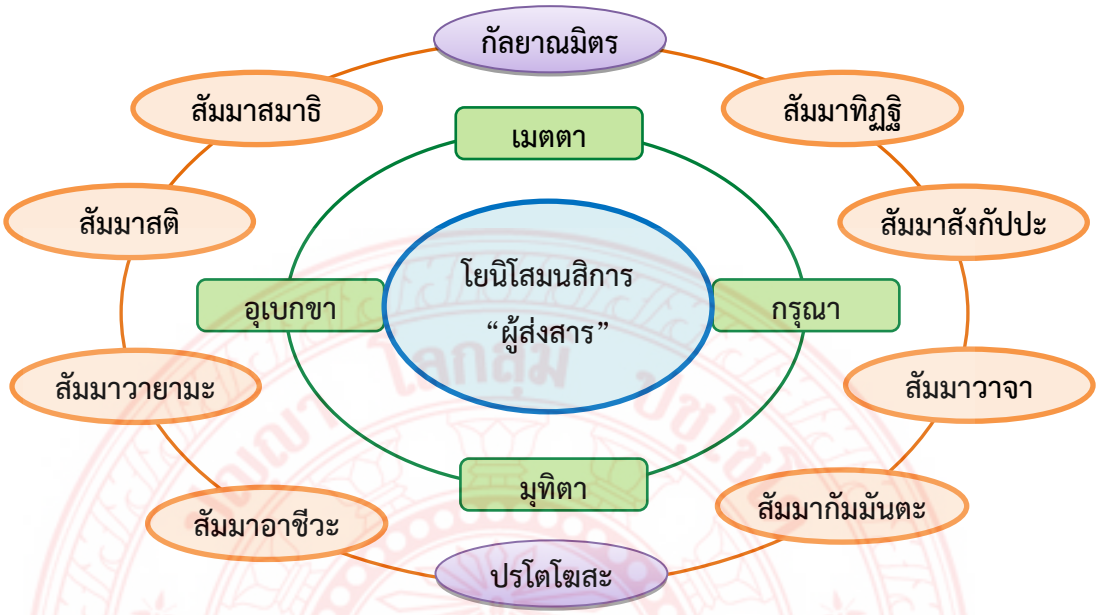
๗. โน จฏฺฐาเน นิโยชเย แปลว่า ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

อนึ่ง ในการที่ผู้ส่งสารจักประกอบด้วยการมีความเห็นชอบ และการมีความนึกคิดในทางที่ชอบ ที่ถูกที่ควรนั้น ตัวผู้พูดเองจะต้องมีความพยายามเป็นอย่างมากในการระวังคำพูด ความคิด ท่าทาง และการแสดงออก โดยที่ต้องระลึกรู้ตัวอยู่และสำรวมกาย วาจา ใจตลอดเวลา ดังนั้น ผู้ส่งสารจำต้องมี “สัมมาสติ” คือ การมีสติกำหนดระลึกรู้อยู่เป็นนิจว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ กำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน ประกอบกับ “สัมมาวายามะ” คือ การเพียรชอบ ปรารภความเพียรประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการสื่อสารสนทนากับผู้อื่น เพราะการจะเกิดสัมมาสตินั้น แท้จริงต้องอาศัยความเพียรพยายามกำหนดสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนเกิดเป็น “สัมมาสมาธิ” คือ ความตั้งมั่นแห่งกุศลจิตในในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ดังนั้นสัมมาวายามะจึงต้องมีอยู่หน้าสัมมาสติ

ทั้งนี้ สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการมีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลาในการกระทำ คำพูด ท่าทาง แสดงออก ผู้พูดจำต้องเป็นผู้มีศีลเป็นพื้นฐานในการใช้ชีวิตและการกระทำ เพราะถือว่าเป็นกรอบของการดำเนินชีวิตและทั้งหมดที่บ่งบอกถึงบุคคลนั้น อาจเรียกได้ว่าเป็นวิถีของการดำเนินชีวิตก็เป็นได้ ซึ่งการกระทำแบบที่ถูกต้องตามครรลองตามศีลธรรมของผู้ส่งสารนั้น เรียกว่ามี “สัมมากัมมันตะ” โดยต้องดำเนินควบคู่ไปกับการใช้ชีวิตที่ดีงาม การประกอบสัมมาอาชีพ ไม่เป็นผู้ประกอบมิจฉาอาชีพ จึงจะทำให้ชีวิตไม่ประสบกับปัญหาที่ไม่พึงประสบ เรียกได้ว่าเป็นบุคคลที่มี “สัมมาอาชีวะ” นั่นเอง

อนึ่ง เมื่อใดที่ผู้ส่งสารเกิดความสุขในการสื่อสารนั้นออกไป ก็เมื่อนั้นที่ผู้ส่งสารกำลังทำกิจอันประกอบพร้อมด้วย พรหมวิหารธรรมข้อ ๓ คือ “มุทิตาจิต” เพราะเป็นความรู้สึกพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุขกับการรับสาร แต่ทว่าเมื่อใดก็ตาม ที่มนุษย์รู้สึกว่าการส่งสารหรือข้อมูลบางอย่างออกไป จะเป็นตัวการบ่อนทำลายภาวะความสุขของบุคคลอื่น หรือ เป็นการทำลายความสมานฉันท์ของสังคมส่วนรวม ผู้ส่งสารก็น้อมจิตโดยใช้หลัก “โยนิโสมนสิการ” พิจารณาไตร่ตรองถึงข้อเสียหายต่างๆ ในการส่งสาร และใช้หลัก “อุเบกขาธรรม” คือ เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้น โดยสมควรแก่เหตุและวางใจเฉยได้ ไม่ส่งสารที่จะก่อให้เกิดปัญหาความวุ่นวายต่อบุคคลหรือสังคมออกไป

ความแตกแยกระหว่างบุคคลหรือภายในกลุ่ม และปัญหาต่างๆ ในสังคมก็จะไม่เกิดขึ้น[๑๓๖] เป็นบุคคลที่ทำหน้าที่ ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๓.๙ แสดงผู้ส่งสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา (ผู้วิจัย)

(๔) ผู้รับสาร : การสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับการเป็นผู้ฟังที่ดี ดังมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนเกี่ยวกับการฟังธรรม การสนทนา การปรึกษาสอบถามเป็นอันมาก ตัวอย่างเช่น ภิกษุทั้งหลาย บุคคลประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ[๑๓๗] เมื่อฟังสัทธรรม ย่อมเป็นไปได้ที่จะหยั่งลงสู่นิยาม คือ ความถูกชอบในกุศลธรรมทั้งหลาย ประกอบด้วย ๕ ประการ กล่าวคือ

(๑) ไม่นึกหมิ่นในเรื่องที่เขาพูด

(๒) ไม่นึกหมิ่นผู้พูด

(๓) ไม่นึกหมิ่นตัวเอง

(๔) ใจไม่ฟุ้งซ่าน ฟังโดยมีจิตหนึ่งเดียว

(๕) มนสิการโดยแยบคาย (หลักโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นหลักในการทำหน้าที่ทางปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ)

---

[๑๓๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย – พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล (พิมพ์ครั้งที่ ๓๒)**, (กรุงเทพฯ : กองทุน ป. อ. ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๗๐๐-๗๐๑.

[๑๓๗] องฺ.ปญฺจก. ๒๒/๒๐๒/๒๗๖.

ดังนั้น การจะเป็นผู้รับสารที่ดี และก่อให้เกิดกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ ต้องมีการใช้หลัก “โยนิโสมนสิการ”[๑๓๘] เพื่อช่วยในการกลั่นกรองข้อมูลอีกชั้นหนึ่ง และเพื่อแยกแยะความถูกต้องแม่นยำของสารที่รับมา ซึ่งเป็นตัวการทำหน้าที่ทางปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ แต่โยนิโสมนสิการนั้น มิใช่ใช้เฉพาะในการฟังธรรม หรือฟังคำอธิบายเท่านั้น หากเป็นธรรมที่พึงใช้ในการดำเนินชีวิตทุกส่วนทุกเวลา ทั้งในการรับรู้ การเผชิญสถานการณ์ และการสัมพันธ์เกี่ยวข้องปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายทุกกรณี นอกจากนั้นยังมีคำกล่าวที่ว่า “อย่าเชื่อมงคล ตื่นข่าว” ให้ใช้หลัก “กาลามสูตร”[๑๓๙] ซึ่งเป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ให้แก่พุทธศาสนิกชน ไม่ให้เชื่อสิ่งใดอย่างงมงายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีก่อนเชื่อ เพื่อประกอบการพิจารณาในการรับข้อมูลข่าวสาร มีอยู่ ๑๐ ประการ[๑๔๐] ได้แก่

(๑) มา อนุสฺสเวน - อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามๆ กันมา

(๒) มา ปรมฺปราย - อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบๆ กันมา

(๓) มา อิติกิริยาย - อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ

(๔) มา ปิฏกสมฺปทาเนน - อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์

(๕) มา ตกฺกเหตุ - อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเดาว่าเป็นเหตุผลกัน

(๖) มา นยเหตุ - อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุมานคาดคะเน

(๗) มา อาการปริวิตกฺเกน - อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเดาจากอาการที่เห็น

(๘) มา ทิฏฺฐินิชฺฌานกฺขนฺติยา – อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว

(๙) มา ภพฺพรูปตาย - อย่าปลงใจเชื่อ เพราะผู้พูดมีลักษณะน่าเชื่อถือ

(๑๐) มา สมโณ โน ครูติ - อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่า ท่านสมณะนี้ เป็นครูของเรา

ผู้วิจัยมองว่าสิ่งที่จะช่วยเสริมให้เป็น ผู้รับสารที่ดี ก็คือ การฟังอย่างตั้งใจ การฟังอย่างมีสติ และการสังเกตอย่างเปิดใจกว้าง สะอาด สว่าง บริสุทธิ์ ไร้อคติ ซึ่งเป็นการเดินตามทางของอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธองค์ทรงประทานให้ไว้กับหมู่เวไนยสัตว์ กล่าวคือ “สัมมาวายามะ” เป็นความเพียรชอบในการรับฟังผู้ส่งสารอย่างไร้อคติ และไร้การปรุงแต่ง ส่วน “สัมมาสติ” นั้น เป็นการรับฟังอย่างเปิดใจและตั้งใจ เพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงทั้งหมดตามที่ผู้ส่งสารต้องการสื่อออกมา และ “สัมมาสมาธิ” เป็นคุณสมบัติที่ผู้รับสารพึงมีเพราะเป็นการรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่หันไปสนใจในสิ่งอื่นรอบข้าง เช่น ไม่ขัดจังหวะผู้ส่งสารโดยการหันไปคุยกับคนอื่นก่อนแล้วจึงค่อยกลับมาสนทนาต่อกับ

---

[๑๓๘] สํ.ม. ๑๙/๕–๑๒๙/๒–๓๖; องฺ.เอก. ๒๐/๖๐–๑๘๖/๑๓–๔๑; ขุ.อิติ. ๒๕/๑๙๔/๒๓๖.

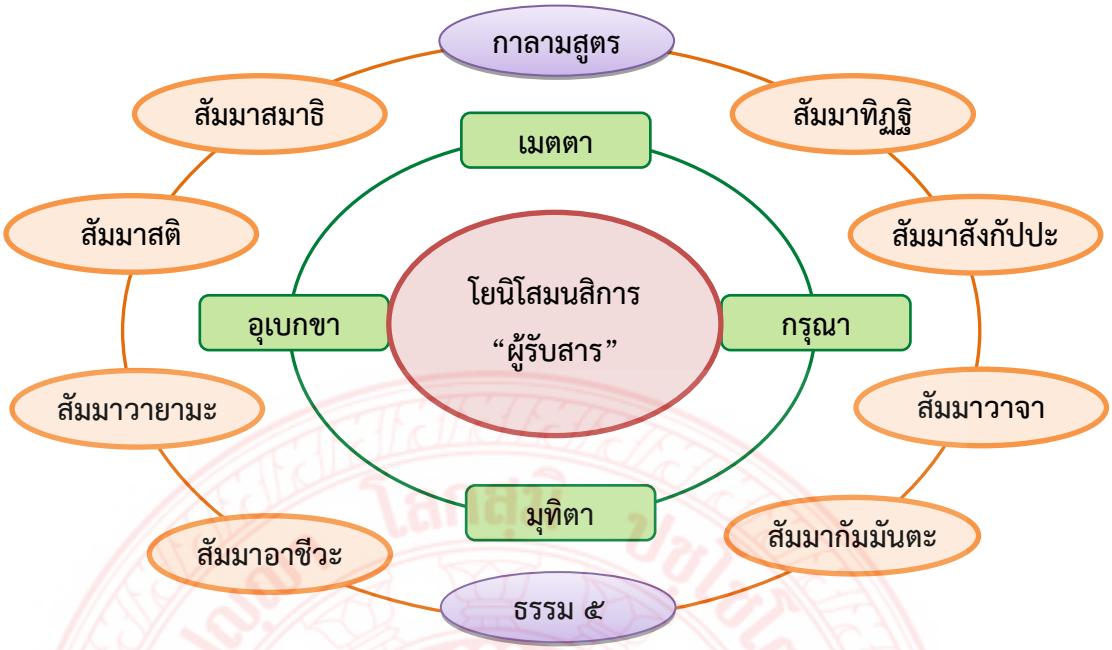
[๑๓๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙-๒๐.

[๑๔๐] ดูรายละเอียดใน “เกสปุตตสูตร (กาลามสูตร)”, องฺ.ติก. (ไทย) ทุติยปัณณาสก์ มหาวรรคที่ ๒ (๕).

ผู้รับสาร เป็นคุณสมบัติของผู้รับสารที่แสดงให้เห็นถึงความใส่ใจกับบุคคลที่เป็นคู่สนทนา ทั้งยังแสดงความตั้งใจในการรับฟังความรู้สึก ความต้องการซึ่งเป็นปัญหา และความทุกข์ของผู้ส่งสาร เพื่อนำไปสู่การแก้ไขหรือการสานสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เพราะในขณะที่ผู้รับสารมีสมาธิรับฟังอย่างตั้งใจนั้น จะมีกระบวนการของการสังเกต และทำความเข้าใจผู้ส่งสารภายในใจด้วย เป็นเสมือนกับผู้รับสารกำลังแสดงความใส่ใจต่อตัวผู้ส่งสารภายในใจนั่นเอง

นอกจากนั้น ผู้วิจัยมองว่าการเป็นผู้รับสารที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้นต้องประกอบไปด้วยการมีความคิดเห็นที่ถูกต้องสมควร ไม่มีอคติ ไม่ตีความ ไม่ปรุงแต่ง ไม่มีการต่อต้านในความคิด ความรู้สึก และต้องเป็นความคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้อง และเป็นข้อเท็จจริงที่รับเข้ามาโดยผ่านการไตร่ตรองด้วยดี ซึ่งจัดได้ว่าเป็นผู้มี “สัมมาสังกัปปะ” และ “สัมมาทิฏฐิ” ทั้งยังต้องเป็นผู้ที่มีความประพฤติถูกต้องเหมาะสมแก่กาละและเทศะ คือเวลาที่รับฟังรับสารเข้ามา ก็ควรพยายามตั้งใจฟังให้อย่างสนใจละเอียดถี่ถ้วนแล้วจึงพูดจาที่เหมาะที่ควรเพื่อสื่อสารให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อกันเป็นการสร้างสรรค์ความสัมพันธ์ แต่ไม่ใช่ยังฟังไม่ทันหมดก็สวนคำพูดเชิงลบกลับออกไป ซึ่งถือว่าเป็นการขัดจังหวะการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งจัดได้ว่าเป็นผู้มี “สัมมาวาจา”

การมีศีลเป็นองค์ธรรมประจำใจก็เป็นฐานที่จะช่วยควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในความถูกต้อง ทำให้เป็นผู้ไม่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับอาชีพที่ไม่ถูกไม่ต้องเพราะจะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้ เป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลัก “สัมมาอาชีวะ” ซึ่งในฐานะฆราวาส หมายถึง การเว้นมิจฉาอาชีวะ ได้แก่ การเลี้ยงชีพไม่ชอบ คือ การแสวงหาปัจจัยมาบริโภคที่มิชอบ เพราะเป็นการโกงหรือหลอกลวง เว้นการประจบสอพลอ การบีบบังคับขู่เข็ญ และการต่อลาภด้วยลาภ หรือก็คือการแสวงหาลาภโดยไม่ประกอบด้วยความเพียร (สัมมาวายามะ) คือขี้เกียจ อยากได้มาง่ายๆ โดยไม่อาศัยกำลังแห่งสติปัญญาและแรงกาย ซ้ำโลภจนไม่ชอบธรรม เช่น เบียดเบียนลูกจ้าง และทำลายสิ่งแวดล้อมสังคม เพื่ออย่างได้มาก เสียให้น้อย ซึ่งก็คือ “สัมมากัมมันตะ”คือ การกระทำที่เว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย ๓ อย่าง อันได้แก่ ๑) การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ๒) การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ ๓) การงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ดังแสดงในแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๓.๑๐ แสดงผู้รับสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา (ผู้วิจัย)

ยิ่งไปกว่านั้นเพื่อให้กระบวนการสื่อสารเป็นไปอย่างสมบูรณ์ มีประสิทธิภาพ และสัมฤทธิ์ผลมากยิ่งขึ้น พระพุทธเจ้าทรงแยกวิเคราะห์ผู้รับสารตามระดับปัญญา ซึ่งแตกต่างไปจากหลักการสื่อสารของนักจิตวิทยาตะวันตกที่วิเคราะห์ผู้รับสารตามลักษณะทางกายภาพ[๑๔๑] เนื่องจากพระพุทธเจ้าทรงเลือกที่จะแสดงธรรมสั่งสอนโปรดบุคคลตามความเหมาะสม เพราะทรงมองว่าบุคคลมีความสามารถที่แตกต่างกันตามแต่ระดับของปัญญา ดังพุทธพจน์ที่ว่า *"ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก ๔ จำพวกเป็นไฉน คือ อุคฆฏิตัญญู ผู้อาจรู้ธรรมแต่พอท่านยกหัวข้อขึ้นแสดง ๑ วิปจิตัญญู ผู้อาจรู้ธรรมต่อเมื่อท่านอธิบายความแห่งหัวข้อนั้น ๑ เนยยะ ผู้พอแนะนำได้ ๑ ปทปรมะ ผู้มีบทเป็นอย่างยิ่ง ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ซึ่งบุคคล ๔ จำพวกนี้แล มีปรากฏอยู่ในโลก ฯ"* โดยแบ่งบุคคลออกเป็น ๔ จำพวก (บัวสี่เหล่า)[๑๔๒] ได้แก่

(๑) อุคฆฏิตัญญู หมายถึง ผู้รู้เข้าใจได้ฉับพลัน แต่พอท่านยกหัวข้อขึ้นแสดง

(๒) วิปจิตัญญู หมายถึง ผู้รู้เข้าใจต่อเมื่อท่านขยายความ

(๓) เนยยะ หมายถึง ผู้ที่พอจะแนะนำต่อไปได้

(๔) ปทปรมะ หมายถึง ผู้ได้แค่ตัวบทคือถ้อยคำเป็นอย่างยิ่งไม่อาจเข้าใจความหมาย

---

[๑๔๑] หลักทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences Theory) ของเดอร์ เฟลอร์ (De Fleur, 1966) เช่น ที่ให้ข้อคิดว่า บุคคลมีความแตกต่างกันในด้านบุคลิกภาพ สภาพจิตวิทยา ทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อแตกต่างกัน เนื่องจากมีการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน (ประทุม ฤกษ์กลาง, ๒๕๕๘, หน้า ๗)

[๑๔๒] องฺ.จตุกฺก. ๒๑/๑๓๓/๑๘๓.

๓.๒.๖ ภาษาของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

การสื่อสารที่ดีจะประสบความสำเร็จได้นั้น ผู้วิจัยมองว่าจำเป็นต้องมีภาษาเป็นองค์ประกอบที่อยู่ภายใต้สารเพื่อเป็นสื่อที่จะให้เนื้อหา เช่น ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ อารมณ์ที่ถูกกลั่นกรองออกมาเป็นเรื่องราวและได้ถูกถ่ายทอดออกมา ด้วยเหตุที่ว่ามนุษย์เรานั้นไม่สามารถที่จะถ่ายทอดความคิดและเรื่องราวต่างๆ ออกมาได้ถ้าไม่มีภาษา ดังนั้น ภาษาจึงทำหน้าที่เสมือนสื่อที่จะให้เนื้อหาเกาะเกี่ยวเพื่อส่งต่อไปยังผู้รับสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจและมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ซึ่งในกระบวนการสื่อสารผู้ที่ถ่ายทอดเนื้อหาของความคิดและเรื่องราวออกมาโดยผลิตเป็นภาษาคือ “ผู้ส่งสาร” และภาษาที่ถูกสื่อออกมาก็คือ “สาร” ซึ่งภาษาที่ออกมาจะเป็นไปในแง่บวกหรือแง่ลบ ดีหรือไม่ดี กุศลหรืออกุศล สร้างสรรค์หรือทำลาย ล้วนแล้วแต่ขึ้นอยู่กับทักษะและทัศนคติในการสื่อสารของผู้ส่งสาร เนื่องจากตัวผู้ส่งสารเองสามารถที่จะเลือกใช้ภาษาให้เหมาะสมกับ “ผู้รับสาร” เหมาะสมกับความรู้ เหมาะสมกับจริต และเหมาะสมกับปัญญาในการรับรู้ของผู้รับสาร กล่าวคือ ผู้ส่งสารที่ดีนั้นต้องพูดจาภาษาเดียวกันกับผู้รับสาร ไม่ยากจนเกินความเข้าใจรับรู้และไม่ง่ายจนเกิดความเบื่อหน่ายที่จะรับฟัง คือผู้ส่งสารต้องเรียนรู้ภาษาของผู้รับสารนั่นเอง[๑๔๓]

ดังจะเห็นได้จากกรณีศึกษาเรื่อง “อภัยราชกุมารสูตร”[๑๔๔] ที่นิครนถ์นาฏบุตรได้ทูลให้อภัยราชกุมารยกวาทะแก่พระผู้มีพระภาคเจ้าขณะประทับอยู่ ณ เวฬุวันกลันทกนิวาปสถาน เขตพระนครราชคฤห์ ซึ่งธรรมะที่ได้จากเรื่องนี้เป็นการแสดงให้ประจักษ์ถึงพุทธวิธี ที่พระพุทธเจ้าใช้ในการสื่อสารให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ เหมาะสมกับกาลเทศะ และสร้างเสริมความปรองดอง กล่าวคือ

ตถาคต... ย่อมรู้วาจาที่ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และวาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

อนึ่ง ตถาคตย่อมรู้วาจาที่จริง ที่แท้ แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และวาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

อนึ่ง ตถาคตย่อมรู้วาจาที่จริง วาจาที่แท้ และประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น ในข้อนั้น ตถาคตย่อมรู้กาลที่จะพยากรณ์วาจานั้น

ตถาคตย่อมรู้วาจาที่ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

ตถาคตย่อมรู้วาจาที่จริง ที่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

---

[๑๔๓] อวยพร พาณิช และคณะ, **ภาษาและหลักการเขียนเพื่อการสื่อสาร**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒.

[๑๔๔] ม.ม. ๑๓/๙๔/๗๒.

อนึ่ง ตถาคตย่อมรู้วาจาที่จริง ที่แท้ และประกอบด้วยประโยชน์ และวาจานั้นเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของผู้อื่น ในข้อนั้น ตถาคตย่อมรู้กาลที่จะพยากรณ์วาจานั้น

ในทำนองเดียวกัน ตัวสาร ที่มนุษย์มีการส่งออกไปเพื่อให้เกิดสันติภาพนั้น นอกจากจะเป็นสารที่ประกอบด้วยพรหมวิหารธรรม คือ ความกรุณา ซึ่งผู้วิจัยใช้คำว่า “การุณยสาร” หรือ “Mercy Message” ยังจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมตามหลักพุทธศาสนา คือ “สัมมาวาจา” หรือวาจาชอบ หมายถึงวาจาที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการ เป็นวาจาสุภาษิต[๑๔๕] ไม่เป็นทุพภาษิต และเป็นวาจาไม่มีโทษ วิญญูชนไม่ติเตียน คือ

(๑) วาจานั้นย่อมเป็นวาจาที่กล่าวถูกกาล

(๒) เป็นวาจาที่กล่าวเป็นสัจ

(๓) เป็นวาจาที่กล่าวอ่อนหวาน

(๔) เป็นวาจาที่กล่าวประกอบด้วยประโยชน์

(๕) เป็นวาจาที่กล่าวด้วยเมตตาจิต

ซึ่งวาจาสุภาษิตนั้น เป็นศีลพื้นฐานของบุคคลที่พึงปฏิบัติในข้อวจีสุจริต[๑๔๖] และเป็นเครื่องชำระตัวทางวาจา คือ

(๑) ละมุสา หมายถึง การเว้นการพูดเท็จ เป็นการพูดสัจจวาจา คือ สารที่ปราศจากการใส่สีตีข่าวและแต่งเติม

(๒) ละปิสุณาวาจา หมายถึง การเว้นจากการพูดส่อเสียด เป็นการพูดสมัคคกรณีวาจา หรือ คำพูดสมานสามัคคี คือ สารที่ปราศจากการใส่ข้อความใดๆ ที่ทำให้เกิดความแตกแยก เช่น การดูถูก การดูหมิ่นดูแคลน หรือสารที่เป็นการชักจูงให้ผู้ที่รับสารเกิดการตีความเข้าใจผิด และแตกความสามัคคี เป็นสารที่ก่อให้เกิดความไม่ปรองดอง

(๓) ละผรุสวาจา หมายถึง การเว้นการพูดคำหยาบ เป็นการพูดสัณหวาจา หรือคำพูดที่อ่อนหวานสุภาพ คือ สารที่ไม่ใช้ถ้อยคำก้าวร้าว หยาบคายและหยาบโลน

(๔) ละสัมผัปปลาปะ การเว้นการพูดเพ้อเจ้อ เป็นการพูดอัตถสัณหิตาวาจา หรือคำพูดที่มีประโยชน์ คือ สารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ส่งสาร ผู้รับสาร และสังคมองค์รวม เป็นไปเพื่อก่อให้เกิดความผาสุกและสันติ

๓.๒.๗ วิธีการของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยมองว่าวิธีการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มีจุดเริ่มต้นมาจากองค์ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในวันเพ็ญมาฆปุรณมีดิถี ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ เพราะเป็นวันที่พระพุทธ

---

[๑๔๕] ดูรายละเอียดใน องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๘/๓๓๘.

[๑๔๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕๖.

องค์ได้ทรงประทาน “โอวาทปาฏิโมกข์” ซึ่งเป็นหลักคำสอนสำคัญที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา โปรดแก่ที่ประชุมพระภิกษุสงฆ์ ๑,๒๕๐ รูปในวันมาฆบูชา ทั้งนี้ ก็เพื่อการวางจุดมุ่งหมาย หลักการและวิธีการ ในการเข้าถึงพระพุทธศาสนาแก่พุทธบริษัททั้งหลายตามที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วในข้างต้น โดยวิธีการทั้ง ๖ ที่ทรงแสดงเป็นภาษาบาลี[๑๔๗] คือ “นูปวาโท อนูปฆาโต ปาติโมกฺเข จ สํวโร มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ ปนฺตญฺจ สยนาสนํ อธิจิตฺเต จ อาโยโค เอตํ พุทฺธาน สาสนํ ฯ” ดังนี้

๑. การไม่กล่าวร้าย คือ การใช้วาจาสุจริต ไม่เป็นวาจาทุจริต การกล่าวอย่างมีสัมมาวาจา

๒. การไม่ทำร้าย คือ การประพฤติตนดีงาม ไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่นทั้งต่อหน้าลับหลัง

๓. ความสำรวมในปาติโมกข์ คือ การรักษาความประพฤติตนให้น่าเลื่อมใส มีความสำรวม

๔. ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค คือ การใช้สอยปัจจัยสี่อย่างรู้ประมาณพอเพียง

๕. ที่นอนที่นั่งอันสงัด คือ การสันโดษไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่สัญจรไปในสถานที่อโคจร

๖. การประกอบความเพียรในอธิจิต คือ การพัฒนาจิตใจสม่ำเสมอด้วยการมีสติสัมปชัญญะ

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้ายังทรงตรัสสอนเรื่องหลักการดำเนินชีวิตทางโลกที่เรียกว่า “ฆราวาสธรรม”[๑๔๘] ประกอบด้วย ๒ คำ “ฆราวาส” แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก, ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง, ความดีงาม, นิสัยที่ดีงาม, คุณสมบัติ, ข้อปฏิบัติ อธิบายความว่า ฆราวาสธรรมนั้นเป็นคุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทางโลกประกอบด้วยธรรมะ ๔ ประการ ดังนี้

๑. สัจจะ แปลว่า ความจริง, ตรง แท้ มีความซื่อสัตย์เป็นพื้นฐาน เป็นคนพูดจริง ทำจริง

๒. ทมะ แปลว่า การฝึกฝน, ฝึกตน ข่มจิต และรักษาใจ บังคับตัวเองเพื่อลดและละกิเลส ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา

๓. ขันติ แปลว่า ความอดทน, ไม่ใช่เพียงแต่อดทนกับคำพูด หรือการกระทำของผู้อื่นที่เราไม่พอใจ แต่หมายถึงการอดทนอดกลั้น ต่อการบีบบังคับของกิเลส

๔. จาคะ แปลว่า ความเสียสละ, สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว

ความสำคัญของหลักธรรม ๔ ประการ ที่มีต่อการสร้างตัวนี้ พระพุทธองค์ถึงกับตรัสให้ไปถามผู้รู้ท่านอื่นๆ ว่า มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างเกียรติยศ และความเคารพจากผู้อื่น ให้คนเราได้เท่ากับการมี “สัจจะ” หรือไม่ มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างปัญญา ให้คนเราได้เท่ากับการมี “ทมะ” หรือไม่ มี

---

[๑๔๗] ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๔/๓๙-๔๑.

[๑๔๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต),**พุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, (สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๓.

สิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างทรัพย์สมบัติ ให้คนเราได้เท่ากับการมี "ขันติ" หรือไม่ มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างหมู่มิตร ให้คนเราได้เท่ากับการมี "จาคะ" หรือไม่ดังความที่ปรากฏตอนหนึ่งว่า *"บุคคลใดผู้อยู่ครองเรือน ประกอบด้วยศรัทธา มีธรรม ๔ ประการนี้ คือ สัจจะ ธรรมะ ธิติ จาคะ บุคคลนั้นแลละโลกนี้ไปแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก เชิญท่านถามสมณพราหมณ์เป็นอันมาก เหล่าอื่นดูซิว่าในโลกนี้ มีอะไรยิ่งไปกว่าสัจจะ ทมะ จาคะ และขันติ ฯ"*[๑๔๙] ซึ่งในธรรมหมวดนี้ ทมะท่านมุ่งเอาด้านปัญญา ขันติท่านเน้นแง่วิริยะ

ดังพุทธพจน์ที่แสดงในปฐมขมสูตร[๑๕๐] ว่าด้วยเรื่องปฏิปทา ๔ ประการ ที่มุ่งแสดงเรื่อง "ความอดทน" ในการปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ แสดงดังนี้ *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปฏิปทา ๔ นี้ ปฏิปทา ๔ เป็นไฉน คือ อกฺขมาปฏิปทา ปฏิบัติไม่อดทน, ขมา ปฏิปทา ปฏิบัติอดทน, ทมา ปฏิปทา ปฏิบัติข่มใจ, สมา ปฏิปทา ปฏิบัติรำงับ"* ทั้งนี้ ปฏิปทา ๔[๑๕๑] หมายถึง แนวปฏิบัติ, ทางดำเนิน, การปฏิบัติแบบที่เป็นทางดำเนินให้ถึงจุดหมาย คือ ความหลุดพ้นหรือความสิ้นแห่งอาสวะ ประกอบด้วย

๑. ทุกขา ปฏิปทา ทันธาภิญญา แปลว่า ปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะ แรงกล้า ต้องเสวยทุกข์โทมนัสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นอยู่เนืองๆ หรือเจริญกรรมฐานที่มีอารมณ์ที่มีอารมณ์ไม่น่าชื่นใจ เช่น อสุภกรรมฐาน เป็นต้น อีกทั้งอินทรีย์ก็ยังอ่อน ท่านจึงเป็นผู้บรรลุ โลกุตตรมรรคล่าช้า พระจักขุบาลอาจเป็นตัวอย่างในข้อนี้ได้

๒. ทุกขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา แปลว่า ปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้เร็ว เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะแรงกล้า ต้องเสวยทุกข์โทมนัสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นอยู่เนืองๆ หรือเจริญกรรมฐานที่มีอารมณ์ไม่น่าชื่นใจ เช่น อสุภกรรมฐาน เป็นต้น แต่เป็นผู้มีอินทรีย์แก่กล้า ท่านจึงบรรลุ โลกุตตรมรรคเร็วไว บาลียกพระมหาโมคคัลลานะเป็นตัวอย่าง

๓. สุขา ปฏิปทา ทันธาภิญญา แปลว่า ปฏิบัติสบาย แต่รู้ได้ช้า เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะไม่แรงกล้า ไม่ต้องเสวยทุกข์โทมนัสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะ นั้น เนืองนิตย์ หรือเจริญสมาธิได้ฌาน ๔ อันเป็นสุขประณีต แต่มีอินทรีย์อ่อนจึงบรรลุโลกุตตรมรรคล่าช้า

๔. สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา แปลว่า ปฏิบัติสบาย ทั้งรู้ได้ไว เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะไม่แรงกล้า ไม่ต้องเสวยทุกข์โทมนัสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นเนืองนิตย์ หรือเจริญสมาธิได้ฌาน ๔ อันเป็นสุขประณีต อีกทั้งมีอินทรีย์แก่กล้าจึงบรรลุโลกุตตรมรรคเร็วไว ในบาลียกพระสารีบุตรเป็นตัวอย่าง

---

[๑๔๙] สํ.ส. ๑๕/๘๔๕/๓๑๖; ขุ.สุ. ๒๕/๓๑๑/๓๖๑.

[๑๕๐] องฺ.จตุกฺก. ๒๑/๑๖๑-๑๖๓/๒๐๐-๒๐๔.

[๑๕๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, (สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒๐.

ผู้วิจัยมองว่าเมื่อนำหลักปฏิปทา ๔ ประการข้างต้นมาปรับใช้กับการสื่อสารอย่างสันตินั้น อาจทำให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารมีความอดทนต่อความแตกต่างระหว่างกันและกัน เป็นผู้ที่ไม่ล่วงอกุศลกรรมต่อกัน เพราะเป็นผู้ที่มีความประพฤติปฏิบัติ "สงบ ข่มใจ ระงับ" ซึ่งกิเลส คือ ความโกรธ ความหลง ความกำหนัดยินดี ความพอใจ ทำให้เวลาที่ประสบอารมณ์ที่ไม่พอใจ เช่น โดนด่าต่อว่าย่อมเป็นผู้สงบ ระงับข่มใจได้ ไม่เป็นผู้โกรธตอบ ด่าตอบ ดังพุทธพจน์ในปฐมขมสูตร[๑๕๒]

"ปฏิบัติไม่อดทนเป็นไฉน? บุคคลบางคนเขาด่า ย่อมด่าตอบ เขาโกรธ ย่อมโกรธตอบ เขาวิวาท ย่อมวิวาทตอบ นี้เรียกว่า ปฏิบัติไม่อดทน.

ปฏิบัติอดทนเป็นไฉน? บุคคลบางคน เขาด่า ไม่ด่าตอบ เขาโกรธไม่โกรธตอบ เขาวิวาทไม่วิวาทตอบ นี้เรียกว่า ปฏิบัติอดทน.

ปฏิบัติข่มใจเป็นไฉน? ภิกษุในพระธรรมวินัย เห็นรูปด้วยตาแล้วเป็นผู้ไม่ถือโดยนิมิต ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะ อภิชฌา โทมนัส อกุศลบาป-ธรรมทั้งหลาย จะพึงไหลไปตามภิกษุผู้ไม่สำรวมอินทรีย์ คือตา เพราะเหตุความไม่สำรวมอินทรีย์คือตาอันใด ปฏิบัติเพื่อปิดกั้นเสียซึ่งอินทรีย์คือตาอันนั้น รักษาอินทรีย์คือตา ถึงความสำรวมในอินทรีย์คือตา ฟังเสียงด้วยหูแล้ว ดมกลิ่นด้วยจมูกแล้ว ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกายแล้ว รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว เป็นผู้ไม่ถือโดยนิมิต ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะ.

อภิชฌาโทมนัสอกุศลบาปธรรมทั้งหลายจะพึงไหลไปตามภิกษุ ผู้ไม่สำรวมอินทรีย์ คือ หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะเหตุความไม่สำรวมอินทรีย์ คือ หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันใด ปฏิบัติเพื่อปิดกั้นเสียซึ่งอินทรีย์ คือ หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันนั้น รักษาอินทรีย์ คือ หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้เรียกว่า ปฏิบัติข่มใจ"

๓.๒.๘ กระบวนการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นเรื่องปัญญาซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานของสัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาที่มีความเห็นชอบ หมายถึง ปัญญาบนพื้นฐานความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม ดังเช่นพุทธพจน์ที่ตรัสว่า *ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต*[๑๕๓] แปลว่า ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก อธิบายคือ ตามหลักการพระพุทธศาสนาจะเน้นนำด้วยการให้ความสำคัญกับเรื่องของปัญญาเป็นอันดับแรก

ดังจะเห็นจากการที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้หลักอริยสัจจ์ก็ด้วยพระปัญญาธิคุณ คือ พระพุทธองค์ทรงมีพระปัญญารอบรู้ถึงความจริงแห่งสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่าความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นอย่างไร ก็ทรงทราบชัดถึงความจริงเหล่านั้น และด้วยพระมหากรุณาธิคุณก็ได้ทรงนำความจริง

---

[๑๕๒] ม.อุ. ๓/๑๖๔/๔๔๓.

[๑๕๓] สํ.ส. ๑๕/ ๖๑.

เหล่านั้นมาเปิดเผยชี้แจงแสดงแก่โลก ตามพื้นเพแห่งอัธยาศัยของบุคคลเหล่านั้น[๑๕๔] ทั้งนี้ การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น มีปฐมเหตุมาจากการที่สมัยเป็นพระโพธิสัตว์ท่านทรงตั้งอธิษฐานจิตเมื่อครั้งถือกำเนิดเป็นมานพหนุ่มชื่อว่า มาตุธารกมานวะ[๑๕๕] ซึ่งเป็นผู้ตั้งปฐมจิตตุปบาทเพื่อทรงปรารถนาพระพุทธภูมิ โดยตั้งดำริความปรารถนาพระองค์ไว้ในพระหฤทัย แต่ยังมิได้ออกจากพระโอษฐ์เปล่งพระวาจาออกมา ซึ่งต้องใช้เวลานานถึง ๗ อสงไขย เพราะทรงเป็นพระพุทธเจ้าประเภท “พระปัญญาธิกะ” คือ ทรงยิ่งด้วยพระปัญญา พระองค์ต้องทรงใช้เวลาสร้างพระบารมีถึง ๒๐ อสงไขย และอีกหนึ่งแสนมหากัป ผู้วิจัยมองว่าด้วยเหตุต้นดำริในการปรารถนาพุทธภูมิของพระพุทธองค์ซึ่งก็คือความคิดที่เป็นกุศลแรกเริ่มในสมัยที่เกิดเป็นมานพหนุ่มผู้เข็ญใจ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการสื่อสารกับตนเองแล้วจึงส่งผลให้เกิดการกระทำ โดยต่อมาทำให้เกิดการสื่อสารกับบุคคลอื่นตามลำดับ

ทั้งนี้ ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา มีพระสูตรและคำสอนมากมายที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เกี่ยวกับการสื่อสารที่ผู้วิจัยเห็นว่ามีความสอดคล้องกับการสื่อสารในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องการสื่อสารอย่างสันติที่เน้นเรื่องการทำงานกับโลกภายในตนเอง เพื่อเชื่อมโยงกับโลกภายนอกในการสานความสัมพันธ์ ทั้งนี้ ทักษะที่ผู้วิจัยมองว่าจำเป็นในการสื่อสารอย่างสันติตามหลักการทางพระพุทธศาสนาประกอบไปด้วย ๕ ทักษะ ได้แก่

๑) ทักษะการเปิดรับฟัง
๒) ทักษะการคิดอย่างแยบคาย
๓) ทักษะการแสดงความคิดเห็น
๔) ทักษะการพิจารณาสอบทาน
๕) ทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคม

(๑) ทักษะการเปิดรับฟัง

โดยแท้จริงแล้ว ในกระบวนการสื่อสารนั้นผู้วิจัยมองว่าทักษะที่มีความจำเป็น และสำคัญมากในการเจรจาสื่อสารระหว่างกัน เพื่อลดความขัดแย้ง เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ เพื่อมองเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ และเพื่อให้ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันนั้น ผู้สื่อสารควรจำเป็นที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะของการเป็นผู้รับฟังที่มีประสิทธิภาพไม่ใช่เป็นแค่ระดับของการได้ยินเท่านั้น แต่ทว่าต้องลงลึกไปในระดับของการฟังซึ่งต้องมาพร้อมกับการรับรู้และการใส่ใจเพื่อเข้าใจ เพราะเมื่อผู้รับสารให้ความใส่ใจและพร้อมที่จะรับรู้ความหมายจากสิ่งที่ได้ยิน จักส่งผลให้เกิดกระบวนการรับฟังที่ต้องอาศัยความสมบูรณ์ทางกายภาพประกอบกับจิตใจที่เป็นกลางต่อการรับรู้ตัวสาร เพราะเมื่อเกิดการได้ยินและรับฟัง มนุษย์มักจะนำสารนั้นไปเชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์เดิมว่าเคยรับรู้ความหมาย

---

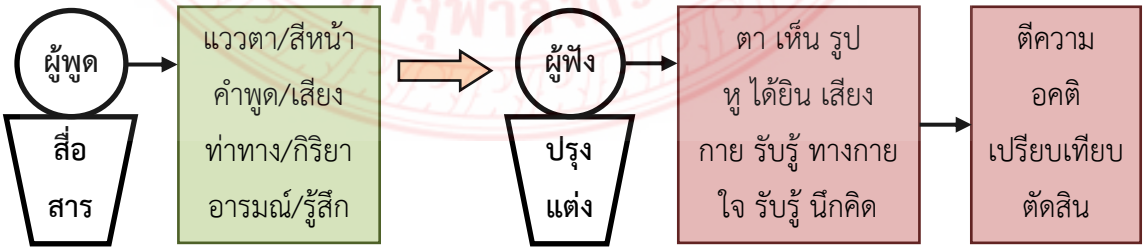
[๑๕๔] พระพุทธคุณ ๓ ประการ, อธิบายหลักธรรมตามหมวด จาก นวโกวาท (ขุ.ขุ. ๒๕/๑) : พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), วัดบวรนิเวศวิหาร, กรุงเทพมหานคร.

[๑๕๕] ดูรายละเอียดใน “พระสูตรมาตุธารกมานวะ”, ขุ.อป. (ไทย) เล่ม ๘ ภาค ๑-๒.

ของตัวสารนั้นมาก่อนหรือไม่ จึงทำให้เกิดการตีความ การเปรียบเทียบ การมีอคติ การปรุงแต่งเป็นสาย จนกระทั่งส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดเป็นความชอบไม่ชอบ ความเข้าใจ ความเชื่อ ความยึดมั่นถือมั่น จนในที่สุดกลายเป็นทัศนคติในการมองโลกตามสายแห่งปฏิจจสมุปบาทสมุทยวาร[๑๕๖] ซึ่งส่งผลให้บุคคลนั้นมีปฏิกิริยาตอบกลับ และพฤติกรรมในการตอบสนองต่อสารนั้น เพราะเมื่อเหตุเกิดแห่งการเห็น การได้ยิน การรับรู้ ตามหลักของผัสสะที่อายตนะภายนอกเข้ามากระทบอายตนะภายในก่อให้เกิดการรับรู้ทางทวารทั้ง ๔ แล้วส่งผลให้เกิด วิญญาณ[๑๕๗] ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ คือ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง กายรับรู้สัมผัส ใจนึกคิดอารมณ์ ตามแผนภูมิด้านล่างนี้

ตา กับ รูป	กระทบกันเป็นปัจจัยให้เกิดผล คือ การเห็น (จกฺขุวิญฺญาณํ)
หู กับ เสียง	กระทบกันเป็นปัจจัยให้เกิดผล คือ การได้ยิน (โสตวิญฺญาณํ)
กาย กับ โผฏฐัพพะ	กระทบกันเป็นปัจจัยให้เกิดผล คือ การรับรู้ทางกาย (กายวิญฺญาณํ)
ใจ กับ ธรรมารมณ์	กระทบกันเป็นปัจจัยให้เกิดผล คือ การรู้ทางใจ (มโนวิญฺญาณํ)

จากตารางข้างต้น ผู้วิจัยมองว่าเมื่อผู้ฟังเกิดการรับรู้ทางอารมณ์ผ่านช่องทวารทั้ง ๔ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น หากผู้ฟังไม่มีทักษะที่ดีในการรับฟังสารอย่างถูกต้องและเข้าใจก็อาจจะส่งผลให้เกิด *สังขาร*[๑๕๘] คือ อาการของจิตหรือวิญญาณที่แสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อเข้าไปปรุงแต่งจิตให้เกิดการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นฝ่ายกุศล (ดี) และฝ่ายอกุศล (ไม่ดี) อันเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดี เช่น การบิดเบือนความจริง การตีความ การคิดพยาบาท การพูดยุยงให้คนแตกสามัคคี เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยนำมาแสดงเป็นแผนภาพของการสื่อสารที่ขาดทักษะการเปิดรับฟังตามด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๓.๑๑ แสดงการสื่อสารที่ขาดทักษะการเปิดรับฟัง (ผู้วิจัย)

---

[๑๕๖] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๗-๒๘/๕๒-๕๓.

[๑๕๗] ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๖/๒๕๕.

[๑๕๘] บรรณจบ บรรณรุจิ, **ปฏิจจสมุปบาท (พิมพ์ครั้งที่ ๓)**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้าที่ ๒๐.

ทั้งนี้ ผู้วิจัยนำหลักธรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเคยแสดงไว้เรื่องธรรม ๕ ประการเมื่อสดับฟังสัทธรรมมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อพัฒนาทักษะในการเปิดรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพพร้อมทั้งหลักการทางธรรมะที่ควรยึดหลักในการสื่อสาร ดังนี้

๑. ธรรมสวนานิสงส์ ๕[๑๕๙] ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงกล่าวถึงเรื่องประโยชน์ของการฟังในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ โดยได้ชี้ถึงอานิสงส์ในการฟังธรรม ๕ ประการ คือ

(๑) อสฺสุตํ สุณาติ หมายถึง ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยได้ฟัง และได้เรียนรู้สิ่งที่ยังไม่เคยได้เรียนรู้

(๒) สุตํ ปริโยทเปติ หมายถึง สิ่งที่เคยได้ฟัง ก็ทำให้แจ่มแจ้ง เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น

(๓) กงฺขํ วิหนติ หมายถึง แก้ข้อสงสัยได้ สามารถบรรเทาความสงสัยเสียได้

(๔) ทิฏฺฐึ อุชุ กโรติ หมายถึง ทำความเห็นให้ถูกต้องได้

(๕) จิตฺตมสฺส ปสีทติ หมายถึง จิตของเขาย่อมผ่องใส

๒. ธรรม ๕ ประการ[๑๖๐] เป็นพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนแก่พระภิกษุทั้งหลายเรื่องการฟังธรรม การสนทนา การปรึกษาสอบถาม ซึ่งจะเป็นปัจจัยส่งผลให้เป็นผู้อาจหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม[๑๖๑] ในกุศลธรรมทั้งหลายซึ่งประกอบด้วย ๕ ประการ ดังนี้

(๑) ไม่วิพากษ์วิจารณ์คำพูด หรือไม่นึกหมิ่นเรื่องที่เขาพูด

(๒) ไม่วิพากษ์วิจารณ์ผู้พูด หรือไม่นึกหมิ่นผู้พูด

(๓) ไม่วิพากษ์วิจารณ์ตน หรือไม่นึกหมิ่นตนเอง

(๔) เป็นผู้มีจิตไม่ฟุ้งซ่านคือมีจิตแน่วแน่ฟังธรรม (เรื่องที่ฟัง) โดยมีจิตหนึ่งเดียว

(๕) มนสิการโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ)

๓. ธรรมมีอุปการะมาก ๒[๑๖๒] เป็นธรรมที่บุคคลควรยึดถือปฏิบัติเพราะที่ชื่อว่ามีอุปการะมากก็เนื่องจากเป็นเครื่องนำมาซึ่งประโยชน์เกื้อกูลในกิจการทุกอย่าง เหมือนความไม่ประมาท เป็นอุปการะในการบำเพ็ญศีลเป็นต้น หมายความว่า ธรรม ๒ ประการนี้ ถ้ามีอยู่แก่ผู้ใด ผู้นั้นกระทำกิจใดๆ จะบำเพ็ญศีล เจริญสมาธิ ปัญญาก็ตาม จะเล่าเรียนเขียนอ่านก็ตาม ย่อมสำเร็จด้วยดี ไม่ผิดพลาด ปราศจากภยันตรายทุกประการ ในที่ทุกสถาน และในกาลทุกเมื่อ เพราะฉะนั้น ธรรม ๒ ประการนี้ จึงชื่อว่ามีอุปการะมาก ฉะนั้น ผู้ที่น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติย่อมเกิดอานิสงส์แก่ตนเอง ดังเช่น การสื่อสารที่เปิดรับฟังโดยมีธรรม ๒ ประการนี้กำกับไว้อยู่จักทำให้เกิดการรับฟังที่มี

---

[๑๕๙] องฺ.ปญฺจก. ๒๒/๒๐๒/๒๗๖.

[๑๖๐] องฺ.ปญฺจก (ไทย). ๒๒/๒๐๒/๒๔๙-๒๕๐.

[๑๖๑] องฺ.ปญฺจก.อ. ๓/๑๕๑/๕๙; สํ.ข.อ. ๒/๓๐๒-๓๑๑/๓๗๘.

[๑๖๒] ที.ปา.๑๑/๓๗๘/๒๙๐; องฺ.ทุก.๒๐/๔๒๔/๑๑๙.

ประสิทธิภาพและไม่ผิดพลาดนั่นเอง ซึ่งธรรมมีอุปการะมาก ๒ ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะ[๑๖๓] อธิบายความว่าดังนี้

๑) สติ แปลว่า ความระลึกหรือความระลึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ หมายถึง ลักษณะเครื่องกำหนดของสตินั้นก็คือ ความระลึกหรือนึกคิดได้ใน ๓ กาล ได้แก่ ระลึกอดีตกาลได้ ระลึกปัจจุบันกาลได้ ระลึกเรื่องอนาคตกาลได้ โดยกิจหรือหน้าที่ของสตินั้น ก็คือการไม่ลืมเรื่องอดีตระลึกได้ทุกครั้งที่ต้องการ ไม่เลื่อนลอยเผลอตัวในเรื่องปัจจุบัน ไม่หวาดหวั่นฟุ้งเฟ้อในเรื่องอนาคต ประดุจดังนายสารถีผู้ไม่ประมาทคอยบังคับรถเรือให้แล่นไปโดยปลอดภัย ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าในกระบวนการสื่อสารอย่างสันตินั้นการมีสติ คือ ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ ฉุกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจหมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอพูดคำพูดหรือทำสิ่งที่ไม่ดีออกไป ทั้งยังเป็นตัวป้องกันความเสียหายเบื้องต้น ยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความไม่ประมาท

อนึ่ง “สติ” เป็นธรรมมีอุปการะมากคือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ จัดเป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง ซึ่งสตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาล ไม่ว่าจะเป็นในการทำงาน การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ การคิดการอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใดๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เครียด หรือทุกข์ใจอะไรมากๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันในการสื่อสารระหว่างกันได้อย่างดี ซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน เพราะว่าจะป้องกันไม่ให้ประมาทเกิดการพูดการทำสิ่งที่ทำลายความสัมพันธ์ลง นอกจากนั้น ถ้ารู้ตัวตลอดมากเข้าจนเป็นมหาสติ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย การที่เรามีสติอยู่เนืองๆ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ทำอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ก็เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการ “เห็นความจริง” ความจริงนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดคือ กายกับใจ เพราะเป็นจุดหมายของการรับรู้ตามความเป็นจริง เพื่อไม่มีการปรุงแต่ง ให้เห็นความจริง อันได้แก่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาว่ากายและใจของเรานั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวเรา ดังนั้น การสื่อสารอย่างมีสติจึงเป็นอุปการะในการเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นตัวคู่สื่อสาร คำพูด การกระทำ ประเด็นที่พูดถึง หรือแม้แต่ตนเองที่เป็นหนึ่งในกระบวนการสื่อสาร ดังนั้น เมื่อมีสติรู้ชัดถึงสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงแล้ว ความโกรธ ความโลภ ความหลง ก็จะลดน้อยลงตามกำลังของสติที่เพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ

นอกจากนั้น “สติ” เป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ผู้ส่งสารและผู้รับสารต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจให้นิ่งแน่วด้วยวิธีต่างๆ เช่น การเจริญวิปัสสนาเป็นการฝึกตามมหาสติปัฏฐานสูตร ทำสมาธิ สวดมนต์ ภาวนาคือให้มีความรู้สึกตัวผ่านอายตนะทั้ง ๖ ทั้งนี้ “สติ” มีใช้ในอีกหลายความหมาย เช่น กำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สึกตัว และอื่นๆ ที่ใช้ในความหมายการทำความกำหนดรู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใดๆ หรืออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและเกิดขึ้นมา เพื่อให้

---

[๑๖๓] ที.อ. ๑/๒๒๘; วิภงฺค.อ. ๔๕๑.

สามารถกำหนดรู้เฉพาะหน้า ให้เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา ให้จิตเป็นอิสระต่อสิ่งที่มากระทบในฐานะเป็นเพียงผู้เฝ้ารู้เฉยด้วยการเพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยลดการคิดนึกปรุงแต่งความรู้สึกอื่นๆ

สติใช้เพื่อที่จะรู้เท่าทันในสังขาร ๓ ได้แก่

๑) กายสังขาร คือ รู้เท่าทันในการเคลื่อนไหวในอันที่จะการสร้างกรรมใดๆ จัดเป็น "ศีล"

๒) จิตสังขาร คือ รู้เท่าทันในอารมณ์ต่างๆ ที่กำลังปรุงแต่งจิต จนจิตเป็นอิสระจากอารมณ์ จัดเป็น "สมาธิ"

๓) มโนสังขาร คือ รู้เท่าทันความคิดทั้งหลายว่าความคิดเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ (โยนิโสมนสิการ) จัดเป็น "ปัญญา"

๒) สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว, ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ชัด, ความรู้ทั่วชัด, ความตระหนัก หมายถึงลักษณะของสัมปชัญญะก็คือ ความรู้ทั่วรู้ชัดโดยถูกต้อง ไม่ใช่หลงๆ ลืมๆ หลับๆ ตื่นๆ ฟั่นเฟือนในขณะยืน เดิน นั่งนอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น รู้สึกตัวดีอยู่ ตื่นตัวดีอยู่ว่ากำลังยืน กำลังเดิน กำลังพูด กำลังฟังเรื่องราวต่างๆ เป็นต้น องค์ธรรมของสัมปชัญญะประกอบด้วย ๔ ประการ[๑๖๔] ซึ่งเป็นธรรมที่มีอุปการะคู่กับสติ ได้แก่

สาตถกสัมปชัญญะ แปลว่า รู้ชัดว่ามีประโยชน์ หรือการตระหนักในจุดหมาย คือ รู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งที่กำลังกระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมาย อย่างไร หรือไม่ หรือว่าอะไรควรเป็นจุดมุ่งหมาย ของการกระทำนั้น เช่น ผู้เจริญกรรมฐาน เมื่อจะไป ณ ที่ใดที่หนึ่ง มิใช่สักแต่ว่ารู้สึกหรือนึกขึ้นมาว่าจะไปก็ไป แต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้ว จะได้ปีติสุขหรือความสงบใจ ช่วยให้เกิดความเจริญโดยธรรม จึงไปโดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำ สิ่งที่ตรงกับวัตถุประสงค์ หรืออำนวยประโยชน์ที่มุ่งหมาย ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าในกระบวนการสื่อสารอย่างสันตินั้น ผู้ส่งสารและผู้รับสารควรมีความตระหนักรู้ชัดในสารที่ตนเองกำลังสื่อออกไป จุดมุ่งหมายในการส่งสาร หรือการรับสารเป็นไปเพื่อจุดประสงค์อะไรเป็นหลัก มิใช่รับสารแบบสะเปะสะปะ ไม่มีการพิจารณาไตร่ตรองให้ถ้วนถี่ก่อนทำการรับสาร เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นจักส่งผลให้การรับสารละการส่งสารนั้นเป็นไปด้วยความไม่รู้ชัด ถือเป็นอวิชชาที่อาจจะมาบดบังจุดมุ่งหมายและจุดประสงค์หลักที่แท้จริงในการสื่อสาร ทั้งอาจจะส่งผลให้การสื่อสารนั้นดำเนินไปอย่างไม่สันติ และอาจจะเกิดความขุ่นเคือง ความไม่เข้าใจกัน และความขัดแย้งตามมาเป็นลำดับ

สัปปายสัมปชัญญะ แปลว่า รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ หรือการตระหนักในความเหมาะสม เกื้อกูล คือ รู้ตัวตระหนักชัดว่า สิ่งของนั้น การกระทำนั้น ที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับตน เกื้อกูลแก่

---

[๑๖๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, (สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๕-๑๔๖.

สุขภาพ แก่กิจ ทั้งยังเอื้อต่อการสละละลดแห่งอกุศลธรรม และการเกิดขึ้นเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม จึงใช้ จึงทำ จึงไป หรือเลือกให้เหมาะ เช่น ภิกษุใช้จีวรที่เหมาะกับ ดินฟ้าอากาศ และเหมาะกับภาวะ ของตนที่เป็นสมณะ ผู้เจริญกรรมฐานจะไปฟังธรรมอันมีประโยชน์ในที่ชุมนุมใหญ่ แต่รู้ว่ามีอารมณ์ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อกรรมฐาน ก็ไม่ไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำ แต่สิ่งที่เหมาะสบายเอื้อต่อกาย จิต ชีวิต กิจ พื้นภูมิ และภาวะของตน ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่า กระบวนการสื่อสารอย่างสันตินั้น ผู้ส่งสารและผู้รับสารควรตะหนักรู้ชัดถึงการเลือกใช้ภาษาพูด ภาษากาย ให้เหมาะสมกับบริบท คู่สื่อสาร และสถานการณ์นั้นๆ ในการสื่อสาร โดยรู้ชัดว่ามูลเหตุที่จะส่งผลให้เกิดปัญหาและความขัดแย้งขึ้นกับบุคคลบางคน หรือบางกลุ่ม ถ้ามีการส่งคำพูดหรือท่าทีแบบนี้ ผู้ส่งสารก็ควรจะหลีกเลี่ยงการใช้ภาษาทางวาจาและภาษาทางกายดังกล่าว เช่นเดียวกับผู้รับสารที่ควรตระหนักรู้ชัดว่า ภาษาพูดและภาษากายบางอย่าง อาจจะส่งผลให้เกิดความไม่สบายใจและไม่เอื้อต่อกาย จิต ชีวิต กิจ พื้นภูมิ และภาวะของตน จึงเลือกที่จะไม่รับสารประเภทนั้นๆ ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจเพราะความตระหนักรู้ชัดในตัวเองว่าไม่เหมาะกันกับตน

โคจรสัมปชัญญะ แปลว่า รู้ชัดว่าเป็นโคจร หรือการตระหนักในแดนงามของตน คือ รู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลา ถึงสิ่งที่เป็นกิจ หน้าที่ เป็นตัวงาน เป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่น ก็รู้ตระหนักอยู่ภายใน ไม่ปล่อยให้เลือนหายไป มิใช่ว่าพอทำอะไรอื่น หรือไปพบสิ่งอื่นเรื่องอื่น ก็เตลิดเพริดไปกับสิ่งนั้นเรื่องนั้น เป็นนกบินไม่กลับรัง โดยเฉพาะการไม่ทิ้งอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งรวมถึงการบำเพ็ญจิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ในกิจกรรมทุกอย่าง ในชีวิตประจำวัน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะคุมกาย และจิตไว้ให้อยู่ในกิจ ในประเด็น หรือแดนงานของตน ไม่ให้เขว เตลิด เลื่อนลอย หรือหลงลืมไปเสีย ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่า กระบวนการสื่อสารอย่างสันตินั้น ผู้ส่งสารและผู้รับสารควรรู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองควรพูด ควรแสดงออก และมีท่าทีในสิ่งที่เป็นกุศล โดยตั้งอยู่ในประเด็นที่ตนเองตั้งใจจะสื่อสารออกไป และควรงดพูดหรือแสดงออกในสิ่งที่เป็นอกุศล และไม่ตรงกับประเด็นที่ตนเองต้องการสื่อสาร เช่น กรณีที่เกิดเรื่องขัดแย้งไม่พอใจระหว่างสามีและภรรยาเรื่องค่าใช้จ่ายในบ้านที่สูงเกินไป ทั้งคู่ก็ต้องมีความรู้ชัด รู้ตัว และตระหนักว่ากำลังพูดคุยสนทนากันในเรื่องเกี่ยวกับการควบคุมค่าใช้จ่ายในบ้าน ให้มีประเด็นหลักๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่ใช่เอาประเด็นอื่น เช่น เรื่องการที่สามีออกไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูงเข้ามาพูดคุยในเรื่องค่าใช้จ่ายในบ้าน เพราะสามารถนำพาไปสู่ความขัดแย้งได้

อสัมโมหสัมปชัญญะ แปลว่า รู้ชัดว่าไม่หลง หรือการตระหนักในตัวเนื้อหาและสภาวะไม่หลงใหลฟั่นเฟือน คือเมื่อไปไหน ทำอะไร ก็รู้ตัวตระหนักชัดในการเคลื่อนไหว หรือในการกระทำนั้น และในสิ่งทีกระทำนั้น ไม่หลง ไม่สับสนเงอะงะ ไม่ฟั่นเฟือน เข้าใจล่วงตลอดไปถึงตัวสภาวะ ในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้น ว่าเป็นเพียงการประชุมกัน ขององค์ประกอบและปัจจัยต่างๆ ประสานหนุนเนื่องกันขึ้นมา ให้ปรากฏเป็นอย่างนั้น หรือสำเร็จกิจนั้นๆ รู้ทันสมมติ ไม่หลงสภาวะ เช่น ยึดเห็น

เป็นตัวตน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนัก ในเรื่องราว เนื้อหา สาระ และสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องหรือกระทำอยู่นั้น ตามที่เป็นจริงโดยสมมติสัจจะ หรือตลอดถึงโดยปรมัตถสัจจะ มิใช่พรวดพราดทำไป หรือสักแต่ว่าทำแบบขอไปที และมิใช่ทำอย่างงมงายไม่รู้เรื่อง ไม่ถูกหลอกให้ลุ่มหลง หรือเข้าใจผิดไปเสียด้วยความพร่ามัว หรือด้วยลักษณะอาการภายนอกที่ยั่วยุ หรือเย้ายวนเป็นต้น ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่า กระบวนการสื่อสารอย่างสันตินั้น ผู้ส่งสารและผู้รับสารควรรู้ตัวตระหนักชัดถึงตัวเนื้อหาของสารที่จะส่งออกไปและรับเข้ามา โดยไม่ปรุงแต่งต่อความแต่ให้ถูกต้องตามสภาวะความเป็นจริง ไม่มีการตีความ ไม่บิดเบือนเนื้อหาข้อเท็จจริง

ทั้งนี้ การทำให้เจริญขึ้นของสัมปชัญญะเมื่อใช้กับการเจริญสติ สามารถกระทำได้ดังนี้

๑) สาตถกสัมปชัญญะ การกำหนดว่า อารมณ์ที่พิจารณานี้เป็นประโยชน์หรือไม่ เห็นไตรลักษณ์ได้หรือไม่ สาตถกสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ถึงประโยชน์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นวิธีการฝึกจิตเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย คือ พระนิพพาน แล้วจึงเริ่มลงเจริญสติปัฏฐานหรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ที่เป็นหนทางเดียวในการพ้นจากทุกขอริยสัจ และเข้าถึงความสุขสูงสุดของพระพุทธศาสนา

๒) สัปปายสัมปชัญญะ การกำหนดว่า อารมณ์ที่พิจารณานี้เป็นที่สบายแก่จิตหรือแก่จริตหรือไม่ เป็นการพยายามควบคุมการกำหนดสติ จดจ่อเกินไป เคร่งเครียด หรือปล่อยรู้สบายตามธรรมชาติ อนึ่ง สัปปายสัมปชัญญะ เป็นเพียงการมีสติระลึกรู้อารมณ์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยไม่ไปทำการเพ่ง จี้ บังคับ กด อารมณ์ใดๆ ที่กำลังเกิดขึ้น เพียงแต่เจริญสติกำหนดได้ต่อเนื่องและเท่าทันตามจิตที่ไปรับอารมณ์อย่างเป็นธรรมชาติ

๓) โคจรสัมปชัญญะ การกำหนดว่า อารมณ์ที่พิจารณานี้ปรากฏขึ้นในปัจจุบัน เกิดขึ้นเอง หรือได้นึกคิดปรุงแต่งสร้างขึ้น เห็นปัจจุบันหรือไม่ การกำหนดเจริญสติ ตามการรับรู้ หรืออารมณ์ของจิต ที่เกิดขึ้นได้ทันปัจจุบัน จากอารมณ์หนึ่งไปอีกอารมณ์หนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาที่เจริญกรรมฐาน ในอิริยาบถย่อย เดินจงกรม และนั่งสมาธิ โดยไม่ได้เกิดความคิดปรุงแต่ง หรือพิจารณาด้วยความคิด

๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ การกำหนดว่า อารมณ์ที่พิจารณานี้เป็นสมมติบัญญัติหรือว่าเป็นปรมัตถ์ เห็นรูปนามหรือไม่ อนึ่ง อสัมโมหสัมปชัญญะ เป็นปัญญาที่เจริญสติ ระลึกรู้ได้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่เผลอ มึน นิ่ง หรือคิดฟุ้งซ่าน ด้วยอารมณ์โมหะ เพียงเจริญสติให้ทันปัจจุบันขณะ

๔. ธรรมทำให้งาม ๒[๑๖๕] ซึ่งคำว่า ทำให้งามนั้น อธิบายได้ว่า ความงามมีอยู่ ๒ ประการ คือ งามภายนอก ๑ งามภายใน ๑ เป็นธรรมที่สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติมีอาการปกติทางกาย วาจา และใจ ดังมีคำพูดว่า “นักปราชญ์ย่อมไม่แสดงอาการขึ้นลง เมื่อมีสิ่งมากระทบ” ฉะนั้น คนที่หน้าบูดบึ้งเมื่อเกิดความโกรธขึ้น หรือครวญครางเมื่อทุกขเวทนาครอบงำ เป็นเพราะยังขาดธรรมที่ทำให้งาม ๒ ประการ ดังนี้

---

[๑๖๕] วินย. ๕/๒๔๔/๓๓๕; องฺ.ทุก. ๒๐/๔๑๐/๑๑๘.

๑) ขันติ (ขนฺติ) แปลว่า ความอดทน อดได้ ทนได้ เพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ[๑๖๖] เป็นลักษณะของผู้มีน้ำใจเข้มแข็งหนักแน่น เป็นคุณสมบัติของนักรบ เป็นมงคลเหตุแห่งความเจริญด้วยว่าโดยลักษณะมี ๓ คือ

๑.๑ ตีติกขาขันติ อดทนด้วยการกลั้นไว้ได้

๑.๒ ตปขันติ อดทนจนเป็นตบะเดชะ

๑.๓ อธิวาสนขันติ อดทนจนยังคำพูดหยาบคายของผู้อื่น ให้กลับอยู่เป็นเพื่อนเป็นมิตรกันได้ อธิบายเพิ่มเติมคำว่าอธิวาสนขันติตามที่ตรัสได้ว่าอย่างนี้ “บรรดาธรรมเหล่านั้น ขันติคืออะไร? คือ ความอด ความทน ความกลั้น ความไม่เดือดดาล ความไม่หุนหันพลันแล่น ความใจเย็นแห่งจิต”[๑๖๗]

๒) โสรัจจะ (โสรจฺจํ) แปลว่า ความสงบเสงี่ยม อัธยาศัยดีงาม รักความประณีต หมดจดเรียบร้อยดีงาม[๑๖๘] ความไม่ล่วงละเมิดทางกายและความไม่ล่วงละเมิดทางวาจา ได้แก่การรู้จักทำจิตใจให้แช่มชื่นผ่องใสเบิกบาน มีกายวาจาสงบเสงี่ยมเรียบร้อย เพราะเมื่ออดทนได้แล้ว ก็ไม่แสดงกิริยากาย วาจา ให้ผิดปกติ คนที่ถูกหมิ่นประมาทให้ได้รับความเจ็บใจ ไม่แสดงการโต้ตอบ เพราะอดทนได้ แต่ยังแสดงอาการปกติ อธิบายเพิ่มเติมคำว่าโสรัจจะตามที่ตรัสได้ว่าอย่างนี้ “บรรดาธรรมเหล่านั้น โสรัจจะคืออะไร? คือ ความไม่ล่วงล้นออกมาทางกาย ความไม่ล่วงล้นออกมาทางวาจา ความไม่ล่วงล้นออกมาทางกายและทางวาจา เรียกว่า โสรัจจะ แม้ศีลสังวรทั้งหมดก็จัดว่าเป็นโสรัจจะ”[๑๖๙]

(๒) ทักษะการคิดอย่างแยบคาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น การสื่อสารกับตนเองและผู้อื่นจึงเริ่มต้นด้วยทักษะการคิด ผู้วิจัยมองว่าความสามารถในการคิดจึงสามารถส่งผลให้มนุษย์แต่ละคนมีความสามารถในการสื่อสารทั้งการส่งสารและการรับรู้สารที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรอบความคิด ประสบการณ์ในการเรียนรู้ ความสามารถในการรับรู้เรื่องราว การวิเคราะห์พิจารณา การตีความ การแยกแยะ และการจับประเด็น เป็นต้น ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามระดับปัญญาของแต่ละบุคคล ดังนั้น ทักษะการคิดและการใช้ความคิดจึงไปเกี่ยวข้องโดยตรงกับการสื่อสารระหว่างกันของมนุษย์ ดังจะเห็นได้ว่าการที่โลกของเราเจริญได้ เนื่องมาจากปัญญา หรือความฉลาดรอบรู้ของคนเราที่ช่วยกันสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ การใช้ปัญญาหรือความคิดเพื่อสร้างสรรค์ความเจริญทางด้านวัตถุหรือเทคโนโลยีต่างๆ ขึ้นมา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ปัญญาทางโลก โดยมีความสำคัญต่อการประกอบสัมมาอาชีพ เพื่อการเลี้ยง

---

[๑๖๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, (สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๖๕.

[๑๖๗] ที.ปา. (ไทย) ๓/๒๘๑ (ภาค ๒).

[๑๖๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๖๕.

[๑๖๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๑.

ชีพโดยสุจริต ซึ่งปัญญาทางโลกนี้เกิดหรือมีได้จากการศึกษาเล่าเรียน แต่ทว่าปัญญาที่มีความสำคัญทางพระพุทธศาสนายังไม่ใช่ปัญญาทางโลก แต่เป็นปัญญาทางธรรม คือ ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตโดยการปฏิบัติสมาธิภาวนา จนถึงขั้นเกิดญาณหยั่งรู้สภาพความเป็นไปของชีวิต ตามความเป็นจริง เป็นปัญญาที่ทำให้เกิดความดับทุกข์ ชีวิตหลุดพ้นจากการการเวียนว่ายตายเกิดในกองทุกข์

ยิ่งกว่านั้น พระพุทธศาสนายังให้ความสำคัญเกี่ยวกับทักษะการคิดโดยใช้ปัญญา เพราะส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาตนของมนุษย์ที่เรียกว่าหลัก “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งหมายถึงการทำในใจให้ดีละเอียดถี่ถ้วนและแยบคาย กล่าวคือ การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ทางพุทธศาสนาถือว่ามีคุณค่าเท่ากับความไม่ประมาทที่เรียกว่าอัปปมาทธรรม[๑๗๐] คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติหรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการงานด้วยความจริงจัง รอบคอบและรุดหน้าเรื่อยไป ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายใน และเป็นฝ่ายสมาธิที่เป็นแหล่งรวมแห่งธรรมฝ่ายดี หรือ กุศลธรรมทั้งปวง[๑๗๑] นอกจากนั้น ยังจัดเป็นธรรมะอีกข้อหนึ่งซึ่งอยู่ในกลุ่มธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญด้วยปัญญา รวมทั้งเป็นธรรมะที่มีอุปการะมากแก่มนุษย์[๑๗๒] ทั้งนี้ การใช้ความคิดถูกวิธี การรู้จักคิด การคิดเป็น คือ การทำในใจโดยแยบคาย โดยมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า มีการสาวหาเหตุผลจนตลอดสาย รวมทั้งมีการแยกแยะออกพินิจพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี โดยใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสิ่งนั้นหรือปัญหานั้นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยไมเอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเองเขาไปจับ หรือเคลือบคลุมทำให้เกิดความดีงามและแกปัญหาได

ทั้งนี้ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือเรียกแบบสั้นว่า วิธีโยนิโสมนสิการ ซึ่งถึงแม้จะมีอยู่หลายอย่างหลายวิธี แต่เมื่อว่าโดยหลักการ ก็มี ๒ แบบ คือ

แบบที่ ๑ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง ซึ่งโดยตามปกติเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุด เพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการตรัสรู้

---

[๑๗๐] ดูรายละเอียดใน “อัปปมาทสูตร”, องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๒๘.

[๑๗๑] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๔/๑๒๙.

[๑๗๒] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๑๒/๒๖๘-๙/๓๓๒.

แบบที่ ๒ โยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาตัณหา โดยมักใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้น ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรม ให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นที่สูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นขัดเกลากิเลส ซึ่งประกอบด้วย ๑๐ ข้อ[๑๗๓] ดังนี้

๑) วิธีคิดจากเหตุไปหาผล คือ เป็นวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย โดยคิดตั้งต้นจากเหตุแล้วสืบสาวไปหาผล ยกตัวอย่างเช่น กรณีพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้โดยใช้วิธีการคิดแบบสืบสาวหาเหตุจากปัจจัย พระองค์ตั้งคำถามขึ้นมาเกี่ยวกับเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์ โดยทรงพิจารณาว่าเวทนาที่เป็นสุขเป็นทุกข์นี้เกิดขึ้นโดยมีอะไรเป็นปัจจัย แล้วพระองค์ก็สืบสาวไปก็ทรงค้นพบว่า มีผัสสะ เป็นต้น

๒) วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ คือ การคิดแบบจำแนกแยกแยะองค์รวมของสิ่งต่างๆ ออกเป็นองค์ย่อยๆ ทำให้สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยเหล่านั้นว่ามีความเกี่ยวกันเนื่องกัน เป็นเหตุเป็นผลและพึ่งพาอาศัยกันอย่างไร จึงประสานสอดคล้องกันเป็นองค์รวม วิธีคิดแบบนี้จะทำให้เรารู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริงคิดแบบเห็น ความสัมพันธ์ต่อเนื่อง เป็นลูกโซ่

๓) วิธีแบบสามัญลักษณะ คือ การคิดแบบไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นการคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา ชีวิตของคนเราก็เป็นเช่นนี้เป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้ ทุกขังมีแต่ความทุกข์ อนัตตาไม่มีตัวตนที่แน่นอน

๔) วิธีคิดแบบอริยสัจจ์หรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหา คือ การคิดแบบพิจารณาถึงปัญหาว่ามีอะไรบ้าง (ทุกข์) สาเหตุอยู่ที่ใด (สมุทัย) แนวทางและเป้าหมายของการแก้ปัญหาที่ตั้งไว้ (นิโรธ) พิจารณาวีการ ดำเนินงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย (มรรค) ซึ่งเราสามารถใช้เป็นหลักยึดในการพิจารณาถึงความเป็นจริงและนำไปสู่การคิด ตามกระบวนการนี้

๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ การคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นการคิดแบบสุตบุรุษ หรือสัปปุริสธรรมอันเป็นคุณสมบัติของคนดี คือ รู้จักเหตุ รู้จักผลรู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักบุคคล รู้จักชุมชน

๖) วิธีคิดแบบเห็นคุณ - โทษและทางออก คือ การคิดแบบมองในเชิงคุณค่าว่าสิ่งนั้นๆ มีคุณในแง่ไหน มีโทษในแง่ไหน มองทั้งคุณและโทษ แล้วก็หาทางออกที่จะแก้ไข

๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้- คุณค่าเทียม คือ การคิดรู้จักแยกแยะสิ่งดีชั่วได้อย่างมีเหตุผล คิดแบบอะไรเป็นไปได้ หรือเป็นไปไม่ได้

๘) วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม คือ การคิดแบบเป็นไปเพื่อการปลุกเร้าคุณธรรมหรือชุดความดี หมายถึง การบำเพ็ญความดีซึ่งจะต้องกระทำให้ถึงที่สุด

---

[๑๗๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์แยกเล่มเฉพาะบท), บทที่ ๑๓ เรื่อง โยนิโสมนสิการ – วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, (นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน), ๒๕๕๖, หน้า ๒๒.

๙) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน คือ การคิดแบบอยู่ในปัจจุบัน แนววิธีคิดนี้ต้องอาศัยวิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือ

๑๐) วิธีคิดแบบวิภัชชวาท (แบบจำแนก) คือ การคิดแบบรอบด้าน โดยแยกแยะมองสิ่งต่างๆ ในหลายๆ มุมอย่างละเอียดรอบคอบ

(๓) ทักษะการแสดงความคิดเห็น

จากทักษะข้างต้นที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการสื่อสารโดยมีการแสดงความคิดเห็นนั้นไม่ใช่เรื่องที่ยากเกินตัว ในหลักการปฏิบัตินั้น เมื่อผู้สื่อสารเริ่มทำการสื่อสาร สิ่งที่ควรคำนึงถึงเป็นลำดับแรกก็คือ การแจ้งวัตถุประสงค์หรือหัวข้อให้ผู้รับสารทราบก่อนว่าเรื่องที่ตนกำลังจะทำการสื่อสารต่อไปนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับสิ่งใด ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของคู่สื่อสารในการตีกรอบความเข้าใจและวัตถุประสงค์หรือความต้องการร่วมกันจากนั้นจึงค่อยเริ่มทำการสื่อสารไปตามลำดับของเนื้อหา ทั้งนี้ ตามหลักการทางพระพุทธศาสนาในการกำหนดวัตถุประสงค์นั้น ผู้วิจัยยึดตามหลักการสำคัญจากพุทธพจน์ที่ตรัสประทานแก่พระอรหันตสาวก ๖๐ รูปในการจาริกเพื่อประกาศพระพุทธศาสนาว่า

“ดูก่อนพระภิกษุทั้งหลาย เราหลุดพ้นจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ และของมนุษย์ แม้พวกเธอได้หลุดพ้นจากบ่วงทั้งปวง ทั้งของทิพย์และของมนุษย์เช่นกัน พวกเธอจงเที่ยวไปเพื่อประโยชน์ และความสุขแก่มหาชน เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ พวกเธออย่าไปทางเดียวกัน ๒ รูป จงแสดงธรรมให้งามในเบื้องต้น ในท่ามกลางและในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะให้ครบถ้วนบริบูรณ์ สัตว์ทั้งหลายผู้มีธุลีคือ กิเลส ในจักษุเพียงเล็กน้อยมีอยู่ แต่เพราะโทษที่ยังไม่ได้สดับธรรม จึงต้องเสื่อมจากคุณที่พึงจะได้รับ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้รู้ทั่วถึงธรรมมีอยู่ แม้เราก็จักไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสดงธรรม[๑๗๔]”

ทั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการกำหนดวัตถุประสงค์ในทักษะการแสดงความคิดเห็นโดยให้สอดคล้องกับหลักการตามแนวพุทธพจน์ออกเป็น ๓ แบบ ดังนี้

๑. วัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์ตน มาจากหลักธรรมคำสอนเรื่อง “อัตตัตถะ[๑๗๕]” ซึ่งหมายถึง ประโยชน์ตน, สิ่งที่เป็นคุณแก่ชีวิต ช่วยให้เป็นอยู่ด้วยดี สามารถพึ่งตน หรือเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ ไม่ว่าจะเป็นทิฏฐธัมมิกัตถะ หรือสัมปรายิกัตถะ หรือปรมัตถะก็ตาม โดยหน้าที่สำคัญในการใช้ทักษะการแสดงความคิดเห็นมีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ และเพิ่มพูนสติปัญญา

---

[๑๗๔] พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับหลวง (เล่ม ๔) ๒๕๒๕ ; ๓๒/๓๒.

[๑๗๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๕๓๒.

ของตัวผู้ส่งสารและผู้รับสารเอง เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามไปในทางกุศล และเป็นการสื่อสารอย่างมีคุณภาพโดยเริ่มต้นจากความคิดที่ดีภายในตนเอง

๒. วัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์ส่วนรวม มาจากหลักธรรมคำสอนเรื่อง "ปรัตถะ[๑๗๖]" หมายถึง ประโยชน์ผู้อื่น, ประโยชน์เพื่อคนอื่น อันพึงบำเพ็ญด้วยการช่วยให้เขาเป็นอยู่ด้วยดีพึ่งตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นทิฏฐธัมมิกัตถะหรือสัมปรายิกัตถะ หรือ ปรมัตถะก็ตาม โดยหน้าที่สำคัญในการใช้ทักษะการแสดงความคิดเห็นมีความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เพื่อชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตในชุมชนและสังคมอย่างถูกต้องดีงาม ให้เกิดการตระหนักรู้ถึงการช่วยเหลือสังคม การตอบแทนสังคม ทั้งนี้ ก็เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้การสื่อสารบรรลุถึงประโยชน์สุขร่วมกัน เพราะเมื่อรู้จักเข้าใจตนเองแล้วก็จะคิดถึงคนอื่น คิดถึงสังคม คิดถึงชาวโลก เกิดความเข้าใจร่วมกันในกระบวนการสื่อสาร

๓. วัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มาจากหลักธรรมคำสอนเรื่อง "อุภยัตถะ[๑๗๗]" ซึ่งหมายถึง ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย, ประโยชน์ร่วมกัน, สิ่งที่เกื้อกูลแก่ส่วนรวม เป็นคุณแก่ชีวิตทั้งของตนเองและของผู้อื่น ช่วยให้เป็นอยู่กันด้วยดี พากันประสบทิฏฐธัมมิกัตถะ สัมปรายิกัตถะ และปรมัตถะ ยิ่งขึ้นไป โดยหน้าที่สำคัญในการใช้ทักษะการแสดงความคิดเห็นมีความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ทั้งสองฝ่ายก็เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในแง่ของการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นหลักธรรมในการช่วยประสานน้ำใจของชาวโลกให้เกิดความสุขสงบร่วมกัน เพราะเมื่อผู้ส่งสารและผู้รับสารเล็งเห็นประโยชน์ ทั้งในส่วนตนและส่วนรวมได้ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว ผลที่ตามมาก็คือประโยชน์สุขของทั้งสองฝ่ายที่จะได้รับร่วมกัน เป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์บนจิตใจที่มีความต้องการสงเคราะห์กันและกัน

นอกจากนั้น ทักษะในการแสดงความคิดเห็นสามารถสรุปออกมาเป็นประเด็นได้ตามนี้ คือ

(๑) บุคคลทำการรวบรวมทั้งหมดจากการสังเกต การฟัง การสนทนา เพื่อให้เกิดการตกผลึกทางความคิด

(๒) บุคคลทำการพิจารณาแยกแยะว่าความคิดเห็นที่ตนมีนั้นอาจเป็นข้อขัดแย้งหรือคู่สื่อสารอาจไม่เห็นร่วมด้วย ดังนั้น ผู้สื่อสารควรมองว่าเป็นเรื่องปกติและทำการรับฟังอย่างมีสติ

(๓) บุคคลควรมีน้ำใจ เปิดรับความเป็นจริง ข้อเห็นต่าง โดยเรียนรู้การอยู่ร่วมกันท่ามกลางความแตกต่างทางความคิด และเจตคติ

(๔) บุคคลควรทำการแสดงความคิดเห็นด้วยจิตเมตตา ปราศจากอคติ ไม่ถือตนเป็นใหญ่ ไม่อ้างเหตุอ้างผลว่าตนถูก แต่ควรยึดหลักความถูกต้องทางธรรม ความดีงามเป็นหลัก

---

[๑๗๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓๒.

[๑๗๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๕๓๒.

(๔) ทักษะการพิจารณาสอบทาน

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมองว่าก่อนที่ผู้รับสารจะตัดสินใจเชื่อสารที่ส่งออกมา และรับเข้าไปสู่กระแสแห่งความคิดควรจะมีทักษะในการพิจารณาสอบทานสารที่ได้รับมาว่าเป็นความจริงหรือเป็นความลวง ในบางกรณีอาจเป็นเพียงมงคลตื่นข่าวคือไม่เป็นความจริง ซึ่งถ้าเราทำการพูดต่อและขยายความต่อไปอาจจะกลายเป็นความเท็จและข่าวโคมลอย ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความขัดแย้งกันขึ้น ดังนั้น หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาทักษะการพิจารณาสอบทานว่าควรจะเชื่อสารนั้นหรือไม่ควร คือ หลักกาลามสูตรกังขานิยฐาน ๑๐ หมายถึง วิธีปฏิบัติในเรื่องที่ควรสงสัยหรือหลักความเชื่อ ที่ตรัสไว้ในกาลามสูตร[๑๗๘] สูตรนี้ในบาลีท่านเรียกว่า “เกสปุตติสูตร” แต่ที่เรียกชื่อว่ากาลามสูตรเพราะทรงแสดงแก่ชนเผ่ากาละมะ แห่งวรรณะกษัตริย์ที่ชื่อเกสปุตติยสูตร[๑๗๙] เพราะพวกกาละมะนั้นเป็นชาวเกสปุตตะนิคม ในแคว้นโกศล ซึ่งทรงสอนไม่ให้เชื่องมงายไร้เหตุผล ต่อเมื่อใดรู้เข้าใจด้วยตนว่า ธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้น แล้วจึงควรละหรือถือปฏิบัติตามหลัก ๑๐ ข้อ ดังนี้

(๑) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามกันมา (มา อนุสฺสเวน)

(๒) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบๆ กันมา (มา ปรมฺปราย)

(๓) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ (มา อิติกิริยาย)

(๔) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ (มา ปิฏกสมฺปทาเนน)

(๕) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรกะ (มา ตกฺกเหตุ)

(๖) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะอนุมาน (มา นยเหตุ)

(๗) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล (มา อาการปริวิตกฺเกน)

(๘) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว (มา ทิฏฺฐินิชฺฌานกฺขนฺติยา)

(๙) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้ (มา ภพฺพรูปตาย)

(๑๐) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่า ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา (มา สมโณ โน ครูติ)

ดังแสดงได้ตามหลักกาลามสูตรจากตัวอย่าง ๑๐ ข้อ ดังนี้

(๑) อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังมา ประเภท “เขาว่า”, “ได้ยินมาว่า” ทั้งหลาย

(๒) อย่าได้ยึดถือถ้อยคำสืบๆ กันมา ประเภท “ใครๆ ว่า”, “โบราณว่า” ตามกระแส

(๓) อย่าได้ยึดถือโดยความตื่นข่าวว่า เข่าว่าอย่างนี้ ประเภทข่าวลือ ข่าวโคมลอย ทั้งหลาย

---

[๑๗๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (๒๕๕๕), หน้า ๒๓๒.

[๑๗๙] ดูรายละเอียดใน “เกสปุตตสูตร”, องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

(๔) อย่าได้ยึดถือโดยอ้างตำรา อย่าไปตามตำรามากนัก เช่น ตำราว่าอย่างนั้น ต้องออกมาเป็นอย่างนั้น เท่านั้น เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้เด็ดขาด เพราะอย่าลืมว่า ตำราบางเล่ม คนแต่งก็มั่วมาบ้าง เขียนไม่ครบบ้าง ใส่ไข่เอาเองบ้าง คนมีกิเลสไปแก้ไขตำรา คนมีผลประโยชน์ ไม่แก้ไขตำราเท่ากับเราโดนหลอก

(๕) อย่าได้ยึดถือโดยนึกเดาเอง เช่น เข้าใจเอาเอง หรือข้อมูลไม่พอ ใจร้อนเดาสุ่มมั่วเอา

(๖) อย่าได้ยึดถือโดยการคาดคะเน การคาดการณ์ตามประวัติศาสตร์ ตามสถิติ ความน่าจะเป็น ซึ่งอาจจะผิดก็ได้ เพราะเห็นแค่ร้อย อย่าเหมาว่าที่ร้อยเอ็ดจะเป็นไปด้วย

(๗) อย่าได้ยึดถือตรึงตามอาการ อย่าเห็นว่าอาการแบบนี้ น่าจะเป็นแบบนี้ ให้คิดเผื่อๆ ไว้ด้วย เช่น เห็นคนไข้เป็นแบบที่เคยรักษาคนอื่นๆ มาก่อน อย่าไปตรึกเอาเองว่าเป็นแบบนั้น เห็นเงาก็จ่ายยาได้ เพราะเหนือฟ้ายังมีฟ้า อย่าเข้าข้างตนเอง นั่งสมาธิเห็นโน่น เห็นนี้ อย่านึกว่าเป็นจริง เพราะอาจจะเป็นจิตหลอกจิต

(๘) อย่าได้ยึดถือโดยชอบใจว่า ต้องกันกับทิฐิของตัว อย่าเอาความเห็นของตนเป็นใหญ่ อะไรที่ตรงกับที่ตนคิดไว้เท่านั้นที่เชื่อได้ คนคิดแบบนี้ ดื้อตายชัก

(๙) อย่าได้ยึดถือโดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ ระวังจะโดนหลอก อย่าลืมว่าสี่เท้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง

(๑๐) อย่าได้ยึดถือโดยความนับถือว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา การยึดอาจารย์ของตนเองมากไป ก็ไม่ดี ควรทำตาม ทดสอบดู ถ้าผิดพลาดก็ไม่ต้องเชื่อ ถ้าทำแล้วดีขึ้นก็แสดงว่าเชื่อได้

(๕) ทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคม

ทั้งนี้ กรอบของงานวิจัยนี้มุ่งหวังที่จะเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกัน เพื่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติในสังคม ผู้วิจัยจึงมองว่าในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ทักษะหนึ่งที่ผู้สื่อสารและผู้รับสารจำต้องมี คือ “ทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคม” ซึ่งเป็นทักษะที่บุคคลจำเป็นต้องใช้ในการปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคม อันได้แก่ ทักษะในการเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ ปัญหาของผู้อื่น การสนับสนุนซึ่งกันและกัน รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย กฎกติกาในสังคม การทำงานร่วมกันเป็นทีม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกให้เกิดขึ้น เป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ทั้งวัยเด็กที่ต้องการการพึ่งพา การเรียนรู้สิ่งใหม่ในชีวิต วัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนฝูงคนรอบข้าง วัยผู้ใหญ่ที่เริ่มสร้างครอบครัวและต้องการความสำเร็จในหน้าที่การงาน จากเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงมองว่าทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคมเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่ยังใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ซึ่งไปสอดคล้องกับ

หลักการทางพระพุทธศาสนา คือ หลักฆราวาสธรรม[๑๘๐] หมายถึง ธรรมสำหรับฆราวาส, ธรรมสำหรับการครองเรือน, หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ ประกอบด้วย

(๑) สัจจะ แปลว่า ความจริง, ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทำจริง

(๒) ทมะ แปลว่า การฝึกฝน, การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว, รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดดัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา

(๓) ขันติ แปลว่า ความอดทน, ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย

(๔) จาคะ แปลว่า ความเสียสละ, สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น ทั้งยังพร้อมที่จะร่วมมือ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว

ทั้งนี้ ในสภาพชีวิตที่แท้จริงของมนุษย์ที่เป็นสัตว์สังคม การที่บุคคลต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่ หมู่ญาติ คู่รัก พี่-น้อง ครู-ลูกศิษย์ เพื่อน-เพื่อน เจ้านาย-ลูกน้อง นายจ้าง-ลูกจ้าง ผู้บังคับบัญชา-ผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น ย่อมปฏิเสธไม่ได้ที่จำต้องมีการปฏิสัมพันธ์พูดคุยสื่อสารเพื่อสร้างมิตรไมตรีต่อกัน หลังจากทำความรู้จักและเริ่มผูกมิตรแล้ว การสานต่อมิตรภาพให้ยั่งยืนต่อไปเป็นสิ่งที่สำคัญ จำเป็นต้องใช้ทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคม โดยน้อมนำหลักฆราวาสธรรม ๔ มายึดถือปฏิบัติ ยกตัวอย่างเช่น การที่ลูกของเราจะเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนๆ นั้น พ่อแม่ต้องสั่งสอนปลูกฝังในเรื่องอุปนิสัยใจคอ คำพูดคำจา และพฤติกรรมการแสดงออกของลูกต่อเพื่อนฝูงเป็นสิ่งสำคัญ ต้องสอนให้ลูกเป็นคนซื่อสัตย์ พูดจริงทำจริง (สัจจะ) เพราะเด็กบางคนขาดทักษะในด้านนี้มาก เนื่องจากเอาความต้องการของตนเองเป็นที่ตั้ง โดยไม่ได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจถึงจิตใจหรือความต้องการของคนรอบข้าง ดังนั้นจึงควรฝึกฝนให้ลูกเป็นคนที่รู้จักควบคุมอารมณ์ ข่มใจตนเอง ต้องไม่เป็นผู้ที่มักโกรธง่าย อารมณ์หงุดหงิดง่าย โดยพยายามแก้ไขข้อบกพร่องและปรับปรุงตนเองเสมอ (ทมะ) เพราะถ้าเกิดลูกแสดงอาการไม่ดีต่อเพื่อนๆ อาจส่งผลให้ลูกไม่เป็นที่ยอมรับหรือไม่เป็นที่ต้องการของเพื่อนในกลุ่ม นำมาซึ่งความเจ็บปวดและบาดเจ็บภายในใจลูก โดยที่ในบางครั้งลูกเองอาจไม่รู้ตัวและไม่ทราบจริงๆ ว่าเพราะเหตุใดเพื่อนๆ จึงพากันปฏิเสธหรือรังเกียจเขา ทั้งนี้ พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกรู้จักคำว่า อดทน เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ ไม่แสดงอารมณ์โกรธเวลาไม่พอใจ (ขันติ) และต้องสอนให้ลูกเป็นคนที่ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น ทั้งยังพร้อมที่จะร่วมมือ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว (จาคะ) ซึ่งถ้าพ่อแม่สามารถสอนหรืออบรมพัฒนาให้ลูกเป็นไปตามหลักการดังกล่าว ก็เป็นที่น่ามั่นใจได้ว่าเด็กคนนั้นจะสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีทักษะในการอยู่ร่วมกันทางสังคมกับผู้อื่นได้ อนึ่ง พ่อแม่จึงควรช่วยเหลือ

---

[๑๘๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (๒๕๕๕), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

ลูกให้เรียนรู้เรื่องนี้อย่างเป็นระบบโดยผ่านเหตุการณ์จริง หรือเหตุการณ์สมมติ เช่น ผ่านการเล่าเรื่องจากนิทานสอนใจ การยกตัวอย่างจากประสบการณ์จริง การสอนให้ลูกคิดถึงผู้อื่นโดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา แล้วร่วมกันสรุปเป็นหลักการสอนลูกในภาคปฏิบัติ ทั้งพฤติกรรมการแสดงออกทั้งคำพูดและการกระทำเพื่อพัฒนาทักษะสังคมด้านต่างๆ ให้เกิดขึ้นจริงในชีวิต เป็นต้น

๓.๒.๙ หลักพุทธธรรมในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ดังที่เกริ่นมาแล้วข้างต้นว่า “สันติ” หมายถึง ความสงบ เป็นความสงบที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้พุทธบริษัทพึงบำเพ็ญเพื่อเดินไปสู่ทางแห่งสันติ เนื่องด้วยเหตุที่ทรงตรัสสอนว่า “สุขอื่นที่ยิ่งไปกว่าสันติสุข(ความสงบ)ไม่มี” ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า “*นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ*” เพราะความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาและปรารถนาที่จะได้มาครอบครองเป็นของตนให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ซึ่งข้อสำคัญต้องสร้างขึ้นมาด้วยตนเอง ตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบระเบียบตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า อันกำหนดไว้เป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติ โดยเริ่มตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงขั้นสูงสุด คือ ศรัทธา ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา จะได้สุขมาก สุขน้อย ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของแต่ละตนที่จะพิจารณาว่าต้องการสุขแบบใด มีทั้งความสุขชั่วครั้งชั่วคราว สุขบ้าง ทุกข์บ้าง และความสงบสุขหรือสุขถาวร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยของแต่ละคน อนึ่ง สุขที่พูดถึงนี้ยังเป็นสุขที่มีทุกข์เจือปนอยู่ เพราะว่าเป็นความสุขในระดับโลกียสุข ต่อเมื่อใช้ปัญญาพินิจพิจารณาจึงจะเล็งเห็นได้ ซึ่งสันติในที่นี้หมายเอาความสงบที่เกิดมีเกิดเป็นในทวารทั้ง ๓ ได้แก่ สงบกาย สงบวาจา และสงบใจ โดยสามารถย่อลงได้เป็น ๒ ประเภท คือ สันติภายนอกและสันติภายใน ทั้งนี้ ผู้วิจัยอาจสามารถแสดงความหมายแบบง่าย ได้ดังนี้

สันติภายนอก เป็นการอำนวยผลเป็นความสุขและประโยชน์สุข ให้แก่กลุ่มชนที่อยู่ร่วมกันในสังคม ชุมชน ประเทศชาติ ทั้งที่เป็นกลุ่มเดียวกันหรือต่างกลุ่มกัน เช่น ชาติพันธุ์ ศาสนา ลัทธิความเชื่อ กลุ่มความสนใจ กลุ่มงาน เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้คนที่อยู่ในกลุ่มนั้นๆ ต่างมีความเห็นอกเห็นใจ ปรารถนาดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีไมตรีจิตต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน เคารพให้เกียรติ รวมทั้งให้อภัยซึ่งกันและกัน เพื่อให้ผู้คนสามารถอยู่ร่วมกันได้บนความแตกต่าง

สันติภายใน เป็นการอำนวยผลเป็นสันติสุขอย่างสนิทแนบแน่นภายในจิตใจ เพราะสามารถเป็นผู้ที่สงบใจจากกิเลสซึ่งเป็นตัวเหตุให้ก่อกรรมกระทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว ได้อย่างเด็ดขาด เนื่องจากเป็นผู้ที่ไม่หลงระเริงมัวเมาไปกับ ๑) กามสุข คือ ความสุขอันเกิดแต่กามารมณ์ แปลว่า อารมณ์คือกามคุณ ไม่ได้หมายถึงอารมณ์ทางเพศเพียงอย่างเดียว และ ๒) โลกามิสสุข คือ ความสุขที่เกิดแต่สิ่งที่เป็นเหยื่อล่อทางโลก หรือกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

ดังนั้น บุคคลต้องมีความเพียรพยายามในการควบคุมระวังไม่ให้ประพฤติผิดทางกาย ทางวาจา ทางใจ รวมเรียกว่าอินทรียสังวร เพราะเป็นการสำรวมอินทรีย์ คือ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังที่ผู้ส่งสารและผู้รับสารต้องพยายามมีจิตตั้งมั่นเป็น สมาธิ ในการระมัดระวัง และควบคุมความประพฤติทางกาย ทางวาจา

และทางใจ เพื่อมิให้เกิดการล่วงละเมิดและประพฤติผิด ศีล ทางทวารทั้ง ๓ และยังพึงเป็นผู้ที่มีความโกรธน้อยซึ่งสามารถกระทำได้ด้วยการให้อภัยจนติดเป็นนิสัย ดังพุทธพจน์ที่มาในอรรถกถา ขุททกนิกาย ทานสูตร[๑๘๑] ความว่า

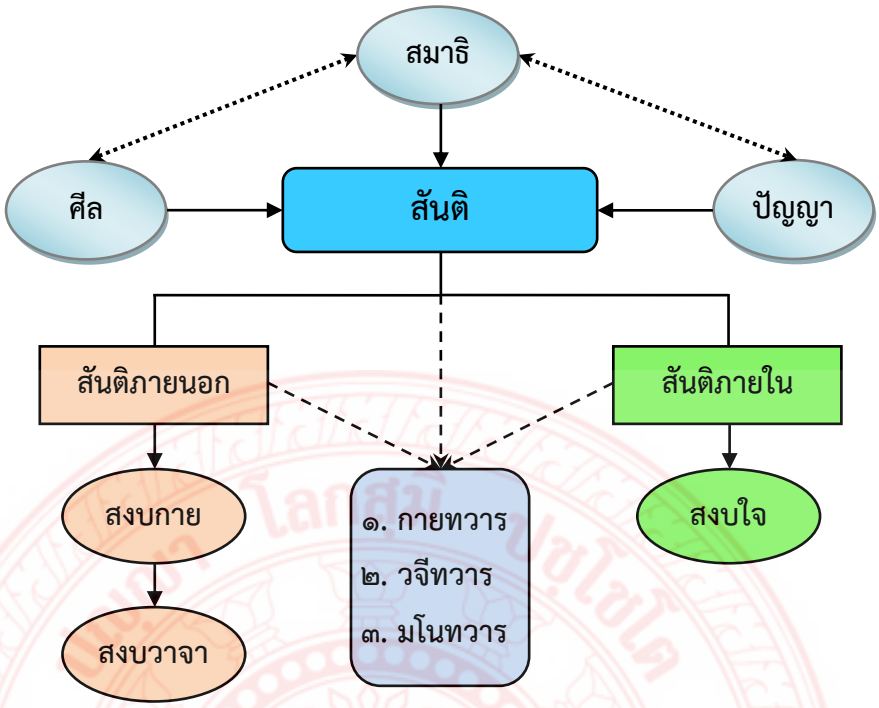
“สพฺพทานํ ธมฺมทานํ สพฺพรตึ ชินาติ
ธมฺมรติ ชินาติ
สพฺพรสํ ธมฺมรโส ชินาติ
ตณฺหกฺขโย สพฺพทุกฺขํ ชินาติ”

การให้ธรรมย่อมชนะการให้ทั้งปวง
ความยินดีในธรรมย่อมชนะความยินดีทั้งปวง
รสแห่งธรรมย่อมชนะรสทั้งปวง
ความสิ้นตัณหาย่อมชนะทุกข์ทั้งปวง ฯ

อธิบายความได้ว่าคำว่า “ทาน” แปลว่า การให้ซึ่งมีอยู่ ๒ อย่างด้วยกันที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสไว้ ๑) การให้สรรพสิ่งของต่างๆ อย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า อามิสทาน ได้แก่ การให้วัตถุจะเป็นเงินหรือวัตถุสิ่งของ เครื่องใช้ เครื่องบริโภคก็ตาม เรียกว่า อามิสทานทั้งนั้น ทานอีกส่วนหนึ่งที่ทรงกล่าวก็ได้แก่ ๒) ธรรมทาน ซึ่งธรรมทานในที่นี้ก็ได้แก่ การบอกธรรม, คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ชี้เหตุผลให้รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว เป็นต้น จัดเป็นระดับ **ปัญญา** ธรรมทานอีกส่วนหนึ่งที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้ากล่าวว่าสำคัญที่สุดจัดว่าเป็นปรมัตถทาน เพราะเป็นทานที่ไม่ต้องลงทุนทรัพย์ จัดเป็นระดับศีลนั่นคือ “อภัยทาน” เพราะการให้อภัยทานนั้น ผู้ให้อภัยได้ต้องเป็นผู้รักษาศีลด้วยการควบคุมกาย วาจา และใจไม่ให้ไปทำอันตรายเบียดเบียนผู้อื่น เป็นการให้ความไม่เป็นภัยแก่ผู้รับนั่นเอง ซึ่งผู้วิจัยนำมาแสดงได้ตามแผนภาพด้านล่างนี้

---

[๑๘๑] ขุ. ธ. ๒๕/๒๗๘/๒๘๔-๒๘๕.



แผนภาพที่ ๓.๑๒ แสดงความหมาย "สันติ" ทางพระพุทธศาสนา (ผู้วิจัย)

ความสงบกาย คือ การกระทำที่ไม่นำความเดือดร้อนมาสู่ตนและผู้อื่น เช่น ไม่เบียดเบียนกันทั้งในทางร่างกาย ชีวิต หรือทรัพย์สิน เป็นต้น

ความสงบวาจา คือ การใช้วาจาภาษาสื่อสารที่ก่อให้เกิดแต่ความสมัครสมานไมตรี การเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ไม่พูดคำโกหก ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดคำเสียดสี และไม่พูดคำเพ้อเจ้อ

ความสงบใจ คือ การคิดในทางที่เป็นคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ด้วยจิตที่คิดมีเมตตากรุณาต่อกัน รวมถึงการฝึกหัดจิตให้สงบจากกิเลสอาสวะ

อนึ่ง การที่บุคคลจะเข้าถึงความสุขสงบทั้งที่เป็นสันติภายนอกและสันติภายในได้นั้น ต้องเป็นผู้ที่มีการดำเนินชีวิตตามที่พระพุทธองค์ทรงชี้แนะแนวทางที่มาในพุทธสุภาษิตมหาวรรค ธรรมบท[๑๘๒] ไว้ว่า "*อุจฺฉินฺท สิเนหมตฺตโน กุมุทํ สารทิกํว ปาณินาสนฺติมคฺคเมว พฺรูหย นิพฺพานํ สุคเตน เทสิตํ*" แปลใจความได้ว่า "จงเด็ดเยื่อใยของตนเสีย เหมือนเอาฝ่ามือเด็ดบัวในฤดูแล้ง จงเพิ่มพูนทางแห่งความสงบ(ให้ถึง)พระนิพพานที่พระสุคตแสดงแล้ว ซึ่งทางแห่งความสงบที่พระพุทธองค์ทรงชี้แนะไว้ คือ **มรรค**[๑๘๓] หมายถึง ทางแห่งความสงบ ผู้หวังสันติสุขทั้งภายนอกและภายในต้องดำเนินตามทางแห่งสันติด้วยวิธีนี้

---

[๑๘๒] ขุ.ธ. ๒๕/๕๓.

[๑๘๓] เพียร ปิ่นทอง, **อธิบายธรรมวิภาค**, ๒๕๒๒, หน้า ๕๒-๕๓ (อ้างถึงใน "**หนังสือบูรณาการแผนใหม่นักธรรมชั้นเอก รวมทุกวิชา**", (กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๑.

๑. เว้นการเบียดเบียนกัน (สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ)

๒. ชักนำเพื่อการทำความสามัคคี (สัมมาวาจา, กัลยาณมิตร)

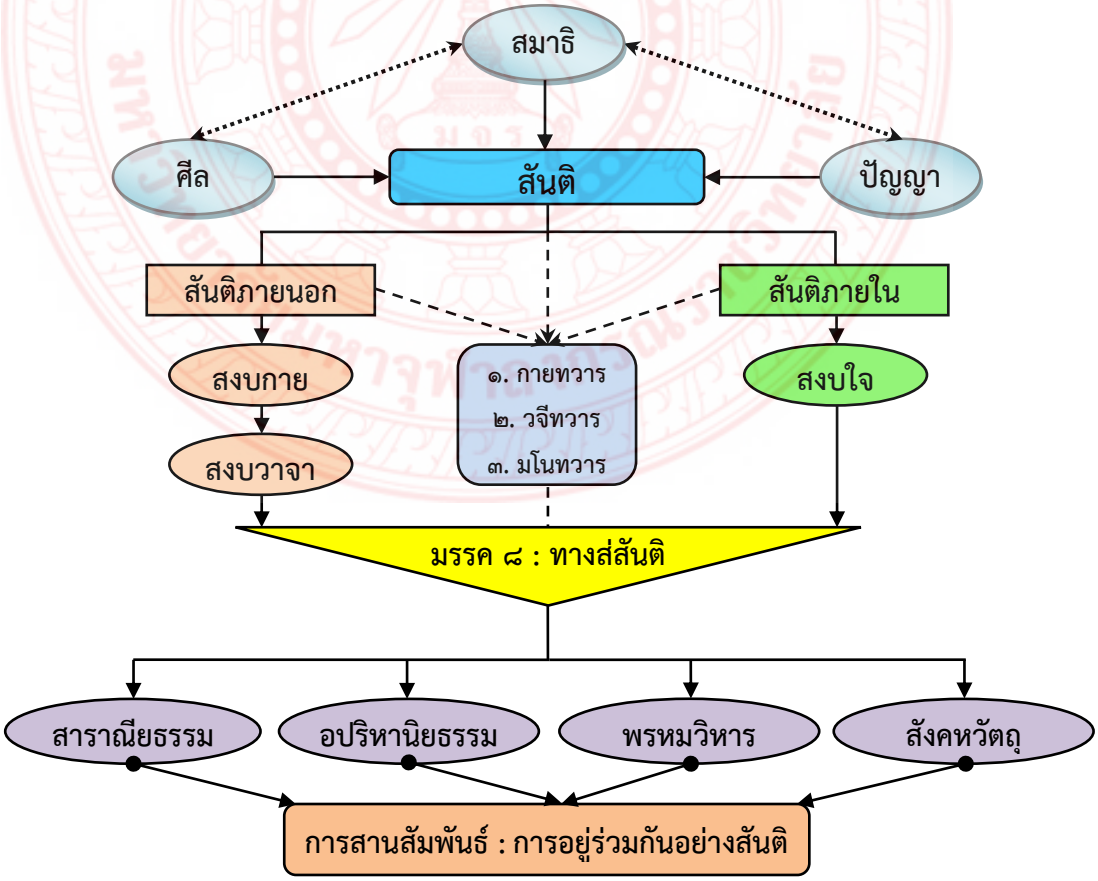
๓. เว้นการวิวาทและกล่าวหยาบคาย (สัมมากัมมันตะ, สัมมาวาจา)

๔. พูดแต่คำสุภาพนุ่มนวล (สัมมาวาจา)

๕. นึกแต่ในทางมีเมตตากรุณาต่อกัน (สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปปะ, พรหมวิหารธรรม)

๖. ฝึกหัดจิตให้เป็นไปตามปรมัตถปฏิปทา (สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ)

นอกจากนั้น สันติเป็นได้ทั้งที่เป็นระดับโลกิยะและโลกุตตระ ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยตีกรอบของคำว่า “สันติ” ให้อยู่ในระดับของโลกิยสุข คือเป็นความสงบสุขในความเป็นมนุษย์ปุถุชน เพราะเป็นความสงบที่เกิดจากการไม่ร้องไห้ ไม่เศร้าโศกเสียใจ ไม่กระวนกระวายใจ ไม่เกิดอาการฟุ้งซ่านทุรนทุราย เมื่อประสบกับปัญหามากระทบหรือสิ่งที่ทำให้เศร้าโศกเสียใจ สามารถที่จะสงบระงับหักหามใจได้ดังพระบาลีที่ว่า *“น หิ รุญฺเญน โสเกน สนฺติ ปปฺโปติ เจตโส”* แปลว่า “บุคคลย่อมถึงความสงบแห่งจิต ด้วยการร้องไห้ ด้วยการเศร้าโศกก็หาไม่” จากทางแห่งสันติหรือ “สันติมรรค” เป็นตัวนำร่องดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงทำการตีกรอบในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาตามหลักการทางพระพุทธศาสนาเพื่อจุดประสงค์หลัก คือ การสานสัมพันธ์ ดังแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๓.๑๓ แสดงการสานสัมพันธ์ : การอยู่ร่วมกันอย่างสันติทางพระพุทธศาสนา (ผู้วิจัย)

(๑) การสานสัมพันธ์ : หลักสารณียธรรม ๖ ประการ

นอกจากนี้ ภายหลังการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าและพระองค์ทรงประกาศพระสัทธรรมและทำการเผยแผ่พระพุทธศาสนา หลังจากนั้นจึงเริ่มมีจำนวนพระสงฆ์เพิ่มขึ้นจนกลายมาเป็นหมู่สงฆ์ ซึ่งการมาอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะอาจจะมีการกระทบกระทั่ง การขัดแย้ง ความไม่พอใจเกิดขึ้นบ้าง ดังนั้นจำเป็นต้องมีหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสามัคคีกันในหมู่คณะ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสสอนหลัก "สารณียธรรม ๖ ประการ" ขึ้นมาดังพุทธพจน์ที่ว่า "*สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี สมคฺคานํ ตโป สุโข สพฺเพสํ สงฺฆภูตานํ สามคฺคี วุฑฺฒิสาธิกาติ*"[๑๘๔] แปลว่า "ความสามัคคีของหมู่ทำให้เกิดสุข ความเพียรของหมู่ชนผู้พร้อมเพรียงกันทำให้เกิดสุข ความพร้อมเพรียงของปวงชน ผู้เป็นหมู่ยังความเจริญให้สำเร็จ" นับได้ว่าเป็นหลักการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในทางพระพุทธศาสนา โดยที่บุคคลมีการแสดงออกมาทางกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมที่เป็นไปด้วยความเมตตา

ทั้งนี้ สารณียธรรม ๖ ประการ[๑๘๕] หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความให้ระลึกถึง, ธรรมเป็นเหตุที่ระลึกถึงกัน, หลักการอยู่ร่วมกัน ประกอบด้วย

๑. เมตตากายกรรม หมายถึง ตั้งเมตตากายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมคณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทั้งนี้ ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่าเป็นการทำความดีต่อกัน ให้ความสนับสนุนทางด้านกำลังใจและคำพูดแล้ว ก็ต้องรู้จักให้ความช่วยเหลือทางด้านกำลังกายด้วย ในสังคมที่อยู่ร่วมกัน ต้องรู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนข่มท่าน มีสัมมาคารวะ ไม่ไปเบียดเบียน หรือใช้กำลังข่มเหงผู้อื่น ไม่ใช้กำลังแก้ไขปัญหา เรียกว่าทำอะไรให้ถูกต้องกาลเทศะ เสมอต้นเสมอปลาย ทำอะไรไม่ได้ ก็อย่าทำตัวเป็นภาระของสังคม

๒. เมตตาวจีกรรม หมายถึง ตั้งเมตตาวจีกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอน แนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทั้งนี้ ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่าเป็นการพูดแต่สิ่งที่ดีงาม พูดให้กำลังใจกันและกัน พูดด้วยความรักความปรารถนาดีต่อกัน ในยามที่เพื่อนร่วมสังคมประสบกับความทุกข์ ความผิดหวัง หรือปัญหาต่าง ๆ ควรพูดแนะนำแต่สิ่งที่ดี หากไม่มีความสามารถที่จะแนะนำอะไรได้ ก็ไม่ควรพูดซ้ำเติม หรือนำไปนินทา ไม่ว่าจะเป็นต่อหน้าหรือลับหลัง ถ้าคนกำลังอยู่ในอารมณ์โกรธ ก็ต้องรู้จักพูดให้เขาลดความโกรธลง ไม่ใช่พูดเติมเชื้อความโกรธให้มากขึ้นไปอีก อย่างนี้ใช้ไม่ได้ นอกจากนี้ คำพูดของตัวเองที่ออกไปจากปาก ควรกลั่นกรอง คิดก่อนที่จะพูด ว่าพูดไปแล้วจะก่อให้เกิดความเสียหายต่อคนอื่น หรือต่อสังคมหรือไม่ และต้องรู้จักรักษาคำพูดของตนเองด้วย ที่สำคัญต้องไม่พูดโกหก คนเราถ้าพูดแต่ความจริง มันไม่ต้องจำ พูดกี่ที ๆ มันก็

---

[๑๘๔] ขุ.ธ. ๒๕/๔๑; ขุ.อิติ. ๒๕/๒๓๘; องฺ. ทสก. ๒๔/๘๐.

[๑๘๕] ที.ปา. ๑๑/๓๑๗/๒๕๗; องฺ.ฉกก. ๒๒/๒๘๒-๒๘๓/๓๒๑-๓๒๓.

เหมือนเดิม แต่ถ้าพูดโกหกแล้วต้องจำ จำว่าคราวที่แล้วโกหกไว้อย่างไร แล้วคราวนี้จะโกหกอย่างไร นี่ถ้ารู้จักคิดดี มันก็ต้องพูดดี แล้วก็ทำดีด้วย

๓. เมตตามโนกรรม หมายถึง ตั้งเมตตามโนกรรม ในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน ทั้งนี้ ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่าเป็นการคิดดี มองกันในแง่ดี มีความหวังดี ปรารถนาดี มีความรักความเมตตาต่อกัน ละเสียซึ่งความอิจฉาริษยา อคติ พยาบาทอาฆาต โกรธแค้นไม่รู้จักจบสิ้น รู้จักให้อภัยต่อกัน จึงจะอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข คนเราเมื่อจิตใจดี ไม่มีมิจฉาทิฐิครอบงำ ย่อมมีสมองที่ปลอดโปร่ง เมื่อโปร่งแล้วก็สามารถคิดสิ่งที่ดีๆ สร้างสรรค์ให้เจริญงอกงามทั้งต่อตัวเองและสังคมที่ตนเองอยู่ร่วมได้เป็นอย่างดี

๔. สาธารณโภคี หมายถึง ได้ของสิ่งใดมาก็แบ่งปันกัน คือ เมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อย ก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปันเฉลี่ยเจือจาน ให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน ทั้งนี้ ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่าเป็นการรู้จักแบ่งปันผลประโยชน์กันด้วยความยุติธรรม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันตามอัตภาพ ไม่เห็นแก่ตัวฝ่ายเดียว ไม่เอารัดเอาเปรียบใคร แม้จะมีช่องทางให้ทำได้ก็ตาม

๕. สีลสามัญญตา หมายถึง มีศีลบริสุทธิ์เสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือมีความประพฤติสุจริตดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัย ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจของหมู่คณะ ทั้งนี้ ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับของสังคมที่ตนเองอยู่ร่วม รู้จักเคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น ไม่ก้าวก่ายหน้าที่กัน ไม่บ้าอำนาจ หรือถือตนว่าตัวเองยิ่งใหญ่กว่าผู้อื่น

๖. ทิฏฐิสามัญญตา หมายถึง มีทิฏฐิดีงามเสมอกันเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความเห็นชอบร่วมกัน ในข้อที่เป็นหลักการสำคัญที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น สิ้นทุกข์ หรือขจัดปัญหา ทั้งนี้ ผู้วิจัยอาจอธิบายขยายความได้ว่าเป็นการไม่ยึดถือความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ฝ่ายเดียว เมื่ออยู่ร่วมกันในสังคม ต้องรู้จักฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบ้าง ของสังคมโดยรวมบ้าง เมื่อความคิดเห็นของตัวเองแตกต่างจากคนหมู่มาก ก็ต้องหันมาพิจารณาดูตัวเอง ปรับมุมมอง ทัศนคติของตัวให้เข้ากับคนหมู่มาก เรียกว่ารู้จักแสวงหาจุดร่วมและสงวนไว้ซึ่งจุดต่าง

คำว่า “สามัคคี”[๑๘๖] หมายถึง ความพร้อมเพรียงปรองดองกัน ความมีน้ำใจที่กลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเป็นกำลังอันสำคัญในอันที่จะยังกิจธุระซึ่งเหลือบ่ากว่าแรงให้สำเร็จไปโดยความสามัคคีนั้น สามารถทำให้เกิดได้ ทั้งในระดับครอบครัว ระหว่างสามี ภรรยา บิดามารดา บุตรธิดา ในระดับสังคม ระหว่างครูอาจารย์ ศิษย์ เพื่อนกับเพื่อน และในระดับประเทศชาติ ซึ่งทุกคน

---

[๑๘๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓๙.

จะต้องนึกถึงประโยชน์ของส่วนรวมเป็นหลักควบกันไปกับประโยชน์ส่วนตน ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว ทั้งประโยชน์ส่วนตนและส่วนรวมก็จะได้รับความเสียหายไปด้วยกัน ดังนั้น ความสามัคคี จึงเป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกันที่สามารถรักษาและพัฒนาชาติบ้านเมืองให้เจริญรุ่งเรือง ซึ่งหากทุกคนมีความคิด จิตใจ และการประพฤติปฏิบัติที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันใน ทางที่ดีที่เจริญมีพร้อมอยู่ในกายในใจของคนไทย หมั่นเจริญให้เกิดขึ้นและรักษาไว้มิให้เสื่อม ประเทศชาติไทยจะมั่นคงดำรงอยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุขตลอดไปได้ ทั้งในปัจจุบันและในภายภาคหน้า

โดยแท้จริงแล้ว หลักธรรมทั้ง ๖ ข้างต้นนี้ เป็นเพียงพื้นฐานที่ เชื่อว่าทุกคนรู้ดีอยู่แล้ว แต่ว่าจะยอมรับและปฏิบัติได้แค่ไหนเท่านั้นเอง หากทุกคนยอมรับและสามารถปฏิบัติได้ ปัญหาความวุ่นวายในสังคมจะไม่เกิดขึ้น ความสงบสุขและสันติก็เป็นสิ่งที่ไม่ยากแก่การพบเจอ นั่นคือ สังคมของเราในปัจจุบันนี้ จะมีความสงบสุข สันติ และน่าอยู่มากกว่าที่เป็นอยู่อย่างทุกวันนี้ หากคนในสังคมรู้จักนำเอาหลักธรรมนี้มาใช้นั่นเอง

(๒) การสานสัมพันธ์ : หลักอปริหานิยธรรม ๗

สำหรับหลักอปริหานิยธรรม ๗[๑๘๗] ของกษัตริย์วัชชี หรือ วัชชีอปริหานิยธรรม ๗ นั้นเป็นธรรมอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม เป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว สำหรับหมู่ชนหรือผู้บริหารบ้านเมือง[๑๘๘] ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงแก่เจ้าวัชชีทั้งหลาย และผู้ปกครองรัฐโดยระบอบสามัคคีธรรมที่รัฐคู่อริยอมรับว่า เมื่อชาววัชชียังปฏิบัติตามหลักธรรมนี้จะเอาชนะด้วยการรบไม่ได้ นอกจากจะใช้การเกลี้ยกล่อมหรือยุแยกให้แตกสามัคคี ทั้งนี้ หลักอปริหานิยธรรม ๗ ประกอบด้วย

๑. หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์

๒. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจที่พึงทำ ซึ่งข้อนี้แปลอีกอย่างหนึ่งว่า พร้อมเพรียงกันลุกขึ้นป้องกันบ้านเมือง พร้อมเพรียงกันทำกิจทั้งหลาย

๓. ไม่บัญญัติสิ่งที่มิได้บัญญัติไว้ (อันเป็นการขัดต่อหลักการเดิม) ไม่ล้มล้างสิ่งที่บัญญัติไว้ (ตามหลักการเดิม) ถือปฏิบัติมั่นตามวัชชีธรรม (หลักการ) ตามที่วางไว้เดิม

๔. ท่านเหล่าใดเป็นผู้ใหญ่ในชนชาววัชชี ควรเคารพนับถือท่านเหล่านั้น และเห็นถ้อยคำของท่านว่าเป็นสิ่งอันควรรับฟัง

๕. บรรดากุลสตรีกุลกุมารีทั้งหลาย ให้อยู่ดีโดยมิถูกข่มเหง หรือฉุดคร่าขืนใจ

๖. เคารพสักการะบูชาเจดีย์ (ปูชนียสถาน และปูชนียวัตถุ ตลอดถึงอนุสาวรีย์ต่างๆ) ของวัชชี (ประจำชาติ) ทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ไม่ปล่อยให้ธรรมิกพลีที่เคยให้เคยทำแก่เจดีย์เหล่านั้นเสื่อมทรามไป

---

[๑๘๗] ที.ม. ๑๐/๖๘/๘๖; องฺ.สตฺตก. ๒๓/๒๐/๑๘.

[๑๘๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (๒๕๕๕), หน้า ๒๑๑.

๗. จัดให้ความอารักขา คุ้มครอง ป้องกัน อันชอบธรรม แก่พระอรหันต์ทั้งหลาย (ซึ่งในที่นี้กินความกว้าง หมายถึงบรรพชิตผู้ดำรงธรรมเป็นหลักใจของประชาชนทั่วไป) ตั้งใจว่าขอพระอรหันต์ทั้งหลายที่ยังมิได้มา พึงมาสู่แว่นแคว้น ที่มาแล้วพึงอยู่ในแว่นแคว้นโดยผาสุก

(๓) การสานสัมพันธ์ : หลักพรหมวิหารธรรม ๔ ประการ

หลักพรหมวิหารธรรม[๑๘๙] หรือพรหมวิหาร ๔ ประการ หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ ทั้งนี้ พรหมวิหารนั้นเป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ หลักธรรมนี้ได้แก่

๑. เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า อธิบายต่อได้ว่าความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุขเกิดการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อการบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ เป็นต้น

๒. กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ อธิบายต่อได้ว่าความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เพราะความทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่เข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ และเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงจำแนกความทุกข์ไว้ ๒ กลุ่มใหญ่[๑๙๐] ดังนี้

๒.๑ กายิกทุกข์ คือ ทุกข์โดยสภาวะ เป็นความทุกข์ทางกาย หรือเกิดจากเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเกิด การเจ็บไข้ ความแก่ และความตาย ทั้งนี้ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เกิดมาในโลกจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

๒.๒ เจตสิกทุกข์ คือ ทุกข์ทางใจแห่งโทมนัส เป็นทุกข์จรหรือทุกข์ทางใจ อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์

๓. มุทิตา หมายถึง ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป อธิบายต่อได้ว่า ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ซึ่งคำว่า “ดี” ในที่นี้ หมายถึง การมีความสุขหรือมีความเจริญก้าวหน้า ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีจึงหมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ไม่มีจิตใจริษยา ความริษยา คือ ความไม่สบายใจ ความโกรธ ความฟุ้งซ่านซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตน เช่น เห็นเพื่อนแต่งตัวเรียบร้อยแล้วครูชมเชยก็เกิดความริษยาจึงแกล้ง

---

[๑๘๙] ที.ม. ๑๐/๑๘๔/๒๒๕; ที.ปา. ๑๑/๒๒๘/๒๓๒.

[๑๙๐] ที.ม.๑๐/๒๙๕/๓๔๒; สํ.ม.๑๙/๙๔๒-๙๔๔/๒๘๐.

เอาเศษชอล์ก โคลน หรือหมึกไปป้ายตามเสื้อกางเกงของเพื่อนนักเรียนคนนั้นให้สกปรกเลอะเทอะ ดังนั้น เราควรหมั่นฝึกหัดตนให้เป็นคนที่มีมุทิตา เพราะจะสร้างไมตรีและผูกมิตรกับผู้อื่นได้ง่ายลึกซึ้ง

๔. อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน อธิบายต่อได้ว่า การรู้จักวางเฉย หมายถึง การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่า ใครทำดีย่อมได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่ว ตามกฎแห่งกรรม คือ ใครทำสิ่งใดไว้สิ่งนั้นย่อมตอบสนองคืนบุคคลผู้กระทำ เมื่อเราเห็นใครได้รับผลกรรมในทางที่เป็นโทษเราก็ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติมเขาในเรื่องที่เกิดขึ้น ดังนั้น เราควรมีความปรารถนาดี พยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากทุกข์ในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

ทั้งนี้ ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณา และย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์ แต่ว่าก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรม อนึ่ง การที่จะเข้าใจและปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ให้ถูกต้องนั้น ควรที่ผู้ศึกษาจะพึงทราบรายละเอียดบางอย่างโดยเฉพาะสมบัติและวิบัติของธรรม ๔ ประการ ดังนี้

พรหมวิหารธรรม ๔ : ความหมายโดยวิเคราะห์ศัพท์

๑. เมตตา = (มีน้ำใจ) เยื่อใยใฝ่ประโยชน์สุขแก่คนทั้งหลาย หรือน้ำใจปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นไปต่อมิตร

๒. กรุณา = ทำความสะเทือนใจแก่สาธุชน เมื่อคนอื่นประสบทุกข์ หรือถ่ายถอนทำทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไป แผ่ใจไปรับรู้ต่อคนสัตว์ทั้งหลายที่ประสบทุกข์

๓. มุทิตา = โมทนายินดีต่อผู้ประกอบด้วยสมบัติหรือผลดีนั้นๆ

๔. อุเบกขา = คอยมองดูอยู่ โดยละความขวนขวายว่า สัตว์ทั้งหลายจงอย่าผูกเวรกันเป็นต้น และโดยเข้าถึงความเป็นกลาง

พรหมวิหารธรรม ๔ : ลักษณะ หน้าที่ (รส) ผลปรากฏ (ปัจจุปัฏฐาน) ปทัสถาน (เหตุใกล้)

๑. เมตตา = (ในสถานการณ์ที่คนอื่นอยู่เป็นปกติ)

ลักษณะ	=	เป็นไปโดยอาการเกื้อกูลแก่คนสัตว์ทั้งหลาย
หน้าที่	=	น้อมนำประโยชน์เข้าไปให้แก่เขา
ผลปรากฏ	=	กำจัดความอาฆาตแค้นเคืองให้ปราศไป
ปทัสถาน	=	เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของคนสัตว์ทั้งหลาย

๒. กรุณา = (ในสถานการณ์ที่คนอื่นตกทุกข์เดือดร้อน)

ลักษณะ	=	เป็นไปโดยอาการปลดเปลื้องทุกข์แก่คนสัตว์ทั้งหลาย
หน้าที่	=	ไม่นิ่งดูดาย/ทนนิ่งอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของคนสัตว์ทั้งหลาย
ผลปรากฏ	=	ไม่เบียดเบียน/อวิหิงสา
ปทัสถาน	=	เห็นภาวะไร้ที่พึ่ง/สภาพน่าอนาถของคนและสัตว์ทั้งหลายที่ถูกทุกข์ครอบงำ

๓. มุทิตา = (ในสถานการณ์ที่คนอื่นมีสุขสำเร็จหรือทำอะไรก้าวไปด้วยดี)

ลักษณะ	=	พลอยยินดี/ยินดีด้วย
หน้าที่	=	ไม่ริษยา/เป็นปฏิปักษ์ต่อความริษยา
ผลปรากฏ	=	ขจัดความริษยา ความไม่ยินดีหรือความทนไม่ได้ต่อความสำเร็จของผู้อื่น
ปทัสถาน	=	เห็นสมบัติ/ความสำเร็จของคนสัตว์ทั้งหลาย

๔. อุเบกขา = (ในสถานการณ์รักษาธรรมตามความรับผิดชอบต่อกรรมที่เขาทำ)

ลักษณะ	=	เป็นไปโดยอาการเป็นกลางต่อคนสัตว์ทั้งหลาย
หน้าที่	=	มองเห็นความเสมอภาคกันในคนสัตว์ทั้งหลาย
ผลปรากฏ	=	ระงับความขัดเคืองเสียใจและความคล้อยตามดีใจ
ปทัสถาน	=	มองเห็นภาวะที่ทุกคนเป็นเจ้าของกรรมของตนว่าสัตว์ทั้งหลายจักได้สุข พ้นทุกข์ ไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้ที่ถึงตามใจชอบได้อย่างไร

พรหมวิหารธรรม ๔ : สมบัติ (ความสมบูรณ์หรือความสัมฤทธิ์ผล)

วิบัติ (ความล้มเหลว หรือการปฏิบัติผิดพลาด ไม่สำเร็จผล)

๑. เมตตา:	สมบัติ	=	สงบหายไร้ความแค้นเคืองไม่พอใจ
	วิบัติ	=	เกิดเสน่หา
๒. กรุณา:	สมบัติ	=	สงบหายไร้วิหิงสา
	วิบัติ	=	เกิดความโศกเศร้า
๓. มุทิตา:	สมบัติ	=	สงบหายไร้ความริษยา
	วิบัติ	=	เกิดความสนุกสนาน
๔. อุเบกขา:	สมบัติ	=	สงบหายไม่มีความยินดียินร้าย
	วิบัติ	=	เกิดความเกิดความเฉยด้วยไม่รู้ (เฉยโง่ เฉยเมย เฉยเมิน)

พรหมวิหารธรรม ๔ : ข้าศึกคืออกุศลซึ่งเป็นศัตรูคู่ปรับที่ทำลายหรือทำธรรมนั้นให้เสียไป

๑. เมตตา: ข้าศึกใกล้ = ราคะ
ข้าศึกไกล = พยาบาท คือความขัดเคืองไม่พอใจ

๒. กรุณา: ข้าศึกใกล้ = โทมนัส คือความโศกเศร้าเสียใจ
ข้าศึกไกล = วิหิงสา

๓. มุทิตา: ข้าศึกใกล้ = โสมนัส (เช่น ดีใจว่าตนจะพลอยได้รับผลประโยชน์)
ข้าศึกไกล = อรติ คือความไม่ยินดี ไม่ใยดี ริษยา

๔. อุเบกขา: ข้าศึกใกล้ = อัญญาณุเบกขา (เฉยไม่รู้เรื่อง เฉยโง่ เฉยเมย)
ข้าศึกไกล = ราคะ (ความใคร่) และปฏิฆะ (ความเคือง) หรือชอบใจและขัดใจ

พรหมวิหารธรรม ๔ : ตัวอย่างมาตรฐาน ที่แสดงความหมายของพรหมวิหารได้ชัด ซึ่งคัมภีร์ทั้งหลายมักยกขึ้นอ้าง

๑. เมตตา: เมื่อลูกยังเล็กเป็นเด็กเยาว์วัย
แม่ - เมตตา รักใคร่เอาใจใส่ ถนอมเลี้ยงให้เจริญเติบโต

๒. กรุณา: เมื่อลูกเจ็บไข้เกิดมีทุกข์ภัย
แม่ - กรุณา ห่วงใยปกปักรักษา หาทางบำบัดแก้ไข

๓. มุทิตา: เมื่อลูกเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวสวยสง่า
แม่ - มุทิตา พลอยปลาบปลื้มใจ หรือหวังให้ลูกงามสดใสอยู่นานเท่านาน

๔. อุเบกขา: เมื่อลูกรับผิดชอบกิจหน้าที่ของตนขวนขวายอยู่ด้วยดี
แม่ - อุเบกขา มีใจนิ่งสงบเป็นกลาง วางเฉยคอยดู

นอกจากนั้น การที่มนุษย์เราต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันบนโลกใบนี้ก็เปรียบเสมือนว่าเรากำลังอาศัยอยู่ในที่อยู่อาศัยหรือบ้านหลังเดียวกัน การที่บุคคลหนึ่งกระทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไป (กรรมคือการกระทำ) ไม่ว่าดีหรือไม่ดี จักส่งผลเป็นปัจจัยต่อสิ่งที่อยู่รอบข้างและผู้คนที่อยู่รอบตัว ทั้งการพูด การกระทำ การคิด จัดเป็นวจีกรรม กายกรรม มโนกรรม ทั้งที่เป็นฝ่ายกุศลกรรมและฝ่ายอกุศลกรรม และด้วยสิ่งนี้เป็นปัจจัยก็จะส่งผลต่อสิ่งรอบตัวให้เป็นเหตุ-ปัจจัยสืบต่อไปไม่สิ้นสุด ดังนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่าให้บุคคลพึงสำรวมกาย วาจา และใจของตนเอง ซึ่งกระทำได้โดยการมีสติสัมปชัญญะตามระลึกรู้และตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลา มีสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่แต่ในกุศลกรรมทั้ง ๓ ทวาร และมีปัญญาในการกำหนดรู้แจ้งถึงหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ล้วนเป็น

คำสั่งสอนที่ให้ละชั่ว ทำดี ให้ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ ผ่องใส เป็นเครื่องขัดเกลากิเลส เครื่องเศร้าหมอง คือ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานออกไป กิเลสกองโลภ กองโกรธ กองหลง หรือ กิเลสกองราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดไปจากจิตใจ ก็ได้ปัญญา คือ ความรู้ในการปฏิบัติ อันเป็นเครื่องขัดเกลาดังกล่าวนี้ขึ้นไปโดยลำดับ ดังนี้ก็จัดเป็นปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติไปจนถึงที่สุด อันหมายความว่าชำระจิตใจด้วยปัญญา ให้บริสุทธิ์หมดจดได้บางส่วนหรือสิ้นเชิงที่เรียกว่า เป็นมรรค เป็นผล เป็นนิพพานนั่นเอง

จากข้างต้น ผู้วิจัยมองว่าบุคคลใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในโลกซึ่งเป็นสถานที่อยู่อันใหญ่โต เปรียบได้กับคำว่า “วิหาร” ที่แปลว่า ที่อยู่ ทั้งนี้ ในทางพระพุทธศาสนาหลัก วิหารธรรม[๑๙๑] มีความหมายว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่, ธรรมประจำใจ, ธรรมที่เป็นหลักใจในการดำเนินชีวิต เพื่อใช้เป็นแนวทางประจำใจในการประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของบุคคล และมุ่งหวังเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายของชีวิต คือ ความสงบสุขสบายและความมีสันติสุข ทั้งนี้ วิหารธรรม สามารถแยกออกได้เป็น ๒ ความหมาย ดังนี้

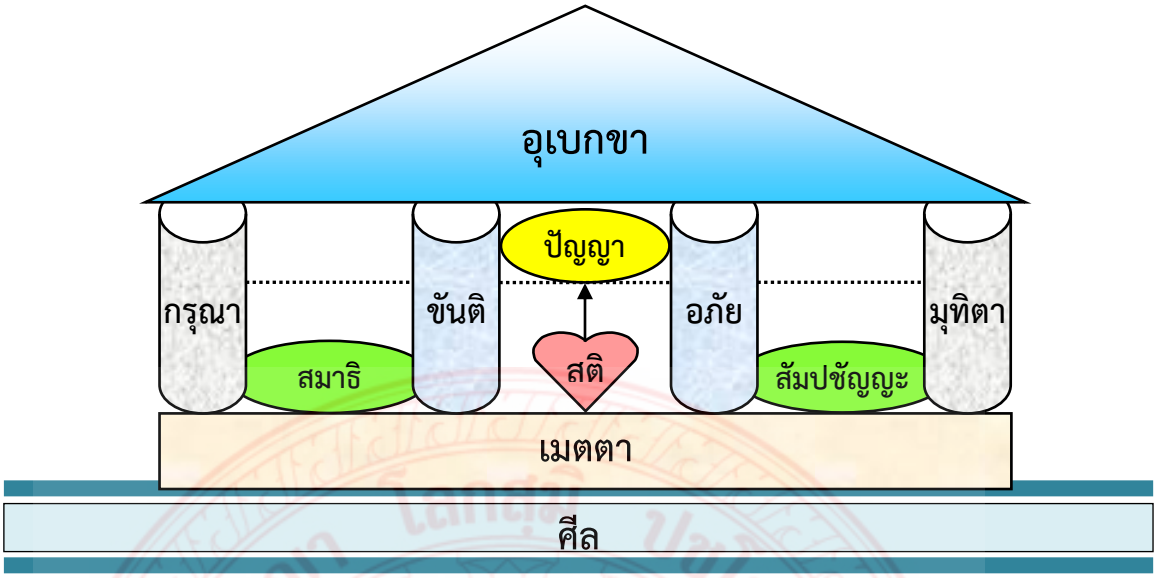
(๑) ผาสุวิหารธรรม ธรรมเป็นเครื่องอยู่สบาย

(๒) สันติวิหารธรรม ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างสงบ

จากหลักการของ “วิหารธรรม” ธรรมเป็นเครื่องอยู่ และธรรมที่เป็นหลักใจในการดำเนินชีวิตดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำมาเขียนเป็นแผนภาพเพื่อเปรียบเทียบองค์ธรรมเสมือนดังบ้าน (โลกใบนี้) ที่ผู้อาศัยอยู่ประกอบด้วยกันหลายคน (ผู้ส่งสาร, ผู้รับสาร, บุคคลรอบข้าง) ซึ่งแต่ละคนต่างก็มีอุปนิสัย ความชอบ ความคิดเห็น การมองโลก การรับรู้ พฤติกรรมการแสดงออกที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับ จริตและสติปัญญาของแต่ละบุคคล แต่ทว่าสามารถมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้ บนหลักการดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเพื่อความสงบสุขสบายและความมีสันติสุข ซึ่งผู้วิจัยอาจแสดงความสัมพันธ์ขององค์ธรรมดังที่กล่าวมาได้ดังแผนภาพของ “บ้านแห่งการสื่อสารอย่างสันติ” ตามด้านล่างนี้

---

[๑๙๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๓๘๓.



แผนภาพที่ ๓.๑๔ แสดง “บ้านแห่งการสื่อสารอย่างสันติ” (ผู้วิจัย)

ผู้วิจัยเปรียบเทียบกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลให้เกิดสันตินั้น ต้องเป็นไปเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในระหว่างกันและกันให้เกิดขึ้น และขยายวงกว้างออกไปสู่ผู้อื่นให้รับรู้ถึงความปรองดอง ความเอื้ออาทร ความเห็นอกเห็นใจที่มีให้กันและกัน ซึ่งเปรียบเสมือนบ้านหลังหนึ่งที่มีพื้นฐานของบ้านมาจาก “ศีล” ซึ่งเป็นปกติของบุคคลในการสำรวมกาย วาจา ใจ และเป็นตัวที่ทำให้เกิดความดีงามเจริญขึ้นในจิตใจส่งผลให้บุคคลนั้นมี “ความเมตตา” รักและเข้าใจผู้อื่น พร้อมที่จะรับฟังผู้อื่นและทนไม่ได้เมื่อเห็นผู้อื่นประสบกับความทุกข์พร้อมที่จะยื่นมือเข้าไปช่วย ทั้งยังรู้สึกมีความสุขพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นประสบกับความเจริญความก้าวหน้า เปรียบได้กับมีเสาหลัก ๒ ต้นแรกเป็น “กรุณา” และ “มุทิตา” ส่วนเสาหลัก ๒ ต้นรองเป็น “ขันติ” คือความอดทนได้เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือสิ่งที่ไม่ชอบใจ รวมทั้งรู้จักการให้ “อภัย” ไม่คิดเคียดแค้นเป็นการปล่อยวางจากความรู้สึกที่เป็นอนิฏฐารมณ์ ส่วนหลังคาบ้านนั้นเปรียบได้ดังการมี “อุเบกขา” คือ ความวางเฉยบนฐานของ ศีล, เมตตา, กรุณา, มุทิตา หมายความว่าเป็นการวางเฉยด้วยการวางใจเป็นกลางอันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน ทั้งนี้ บุคคลผู้ดำรงในพรหมวิหารย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณา ทั้งย่อมรักษาธรรมของตนไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรม นอกจากนี้ บุคคลที่อาศัยอยู่ในบ้านหลังนี้ควรจะดำเนินชีวิต

อย่างมีสติเป็นตัวชูโรง มีสมาธิเป็นบาทฐาน มีสัมปชัญญะเป็นตัวกำกับ เพื่อให้เกิดปัญญาจากภายในตนเองและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างผาสุก

(๔) การสานสัมพันธ์ : หลักสังคหวัตถุ ๔

สังคหวัตถุ ๔[๑๙๒] หมายถึง ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือ ยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี, หลักการสังคมสงเคราะห์เป็นหลักการสังเคราะห์ซึ่งกันและกัน ทั้งยังเป็นเครื่องประสานใจและเหนี่ยวรั้งใจคนให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ และทำให้กลุ่มคนอยู่กันด้วยความรักความปรารถนาดีต่อกัน เปรียบเสมือนลิ่มสลักรถที่ตรึงตัวรถไว้มิให้ชิ้นส่วนกระจายไป ทำให้รถแล่นไปได้ตามที่ต้องการในระยะทางและอัตราความเร็วที่เท่าเทียมกัน อนึ่ง หลักสังคหวัตถุ ๔ เป็นหลักธรรมที่สามารถยึดถือปฏิบัติเพื่อความสันติต่อตนเองและเพื่อนมนุษย์ได้ เป็นองค์ธรรมที่เป็นแนวทางเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจคนให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อให้ดำรงอยู่กันด้วยความรัก และปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งประกอบไปด้วยแนวทางแห่งความสันติวิธี ดังนี้

๑. ทาน แปลว่า การให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน ผู้วิจัยอธิบายขยายความว่า ทานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติให้พระสงฆ์ออกรับบิณฑบาตอาหารจากชาวบ้าน ไม่ใช่เพียงเพราะอยากอิ่มท้องเท่านั้น แต่นั่นคือแนวทางหนึ่งในพระมหากรุณาธิคุณที่ประสงค์โปรดการสร้าง “ทาน” ให้กับเหล่าประชาชน ซึ่งคำว่าทานหมายถึงการแบ่งบัน การเสียสละประโยชน์ของตนแบ่งให้กับคนอื่นอื่น โดยในที่นี้ไม่ใช่การทำทานด้วยทรัพย์สินเงินทอง หรือด้วยอาหารเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ทว่าการให้ทานโดยการไม่โกรธแค้น อภัยให้กันและกัน ไม่จองเวรจองกรรมกัน ถือเป็นทานสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ “อภัยทาน” ซึ่งหากทุกยึดถือปฏิบัติตามข้อนี้ได้ความวุ่นวายทั้งหลายบนโลกจะอาจจะหมดไปก็เป็นได้ อนึ่ง ทานสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ชนิด ดังนี้

(๑) ทานที่เป็นอามิส หรืออามิสทาน คือ การให้วัตถุสิ่งของ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ข้าว(อาหาร)และน้ำเป็นทรัพย์โดยปรมัตถ์ แต่สิ่งอื่นเป็นทรัพย์โดยบัญญัติ เพราะเกิดจากการสมมุติของคนที่ทำให้เกิดความจำเป็น เช่น การให้เสื้อผ้าถ้าใส่เพื่อกันอาย เงินทอง เครื่องประดับ ของใช้ฟุ่มเฟือยที่กินไม่ได้และไม่มีประโยชน์ (อามิสแปลว่าวัตถุสิ่งของ)

(๒) ทานที่ไม่เป็นอามิส หรือธรรมทาน คือ การให้ที่ไม่เป็นวัตถุสิ่งของ ได้แก่ ให้สติ ให้ธรรมะ สอนคุณธรรม ให้กำลังใจ ให้อภัย(อภัยทาน) ให้วิทยาทาน เป็นต้น

(๓) อภัยทาน คือ การยกโทษด้วยการไม่พยาบาทไม่จองเวร บัณฑิตกล่าวเป็นทานที่ให้ได้ยากที่สุดโดยเฉพาะการให้อภัยศัตรูหรือผู้ที่ทำร้ายตนอย่างสาหัส

๒. ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ แปลว่า วาจาเป็นที่รัก วาจาดูดดื่มน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีจิต และความรักใคร่เคารพนับถือ

---

[๑๙๒] องฺ.อฏฺฐก. ๒๓/๑๑๔/๒๒๒; องฺ.นวก. ๒๓/๒๐๙/๓๗๗.

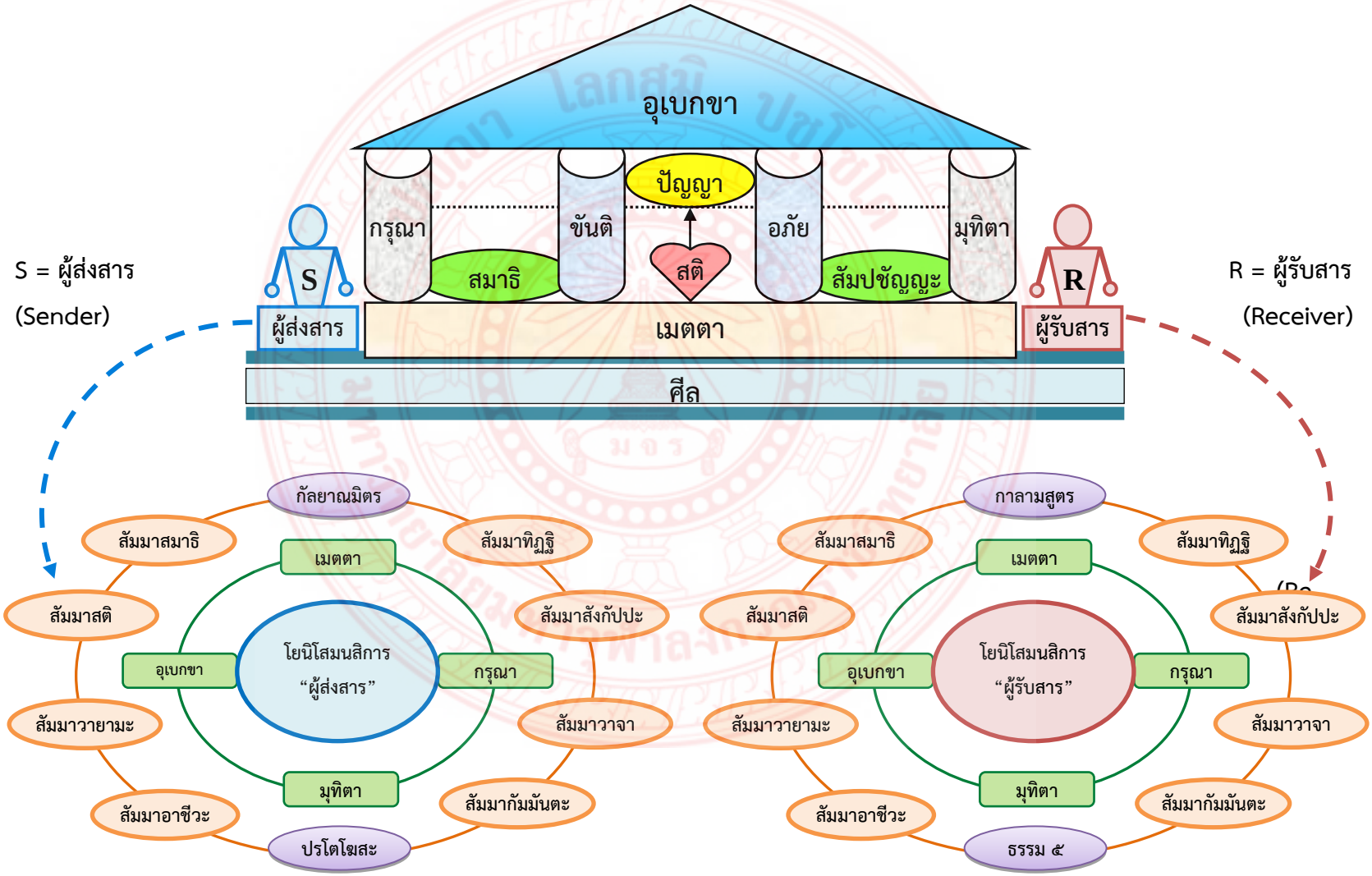
ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยอมตาม ผู้วิจัยอธิบายขยายความต่อว่าการพูดนั้นเป็นการแสดงออกสื่อสารที่สำคัญของมนุษย์เรา หากมีการแสดงออกสื่อสารกันด้วยน้ำใจไมตรีย่อมเป็นสิ่งที่ดี ปิยะวาจาเป็นองค์ธรรมะที่ให้แนวคิด และแนวทางของการสื่อสารเช่นนี้ การพูดด้วยวาจาที่เป็นความจริงซื่อสัตย์ พูดด้วยความไพเราะ หากผู้รับสารได้ยินกับคำพูดเช่นนี้ การผูกมิตรไมตรีย่อมทำได้ไม่ยากนัก ในกรณีที่ผู้รับสารอาจจะโมโหโกรธแค้น แต่หากผู้ส่งสารใช้ปิยะวาจาในการเจรจา ย่อมทำให้ผู้รับสารเกิดอารมณ์เย็นลงได้โดยง่าย

๓. อัตถจริยา แปลว่า การประพฤติประโยชน์ คือ การขวนขวายช่วยเหลือกิจการ การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุง ส่งเสริมในทางจริยธรรม ผู้วิจัยอธิบายขยายความว่าเมื่อมีการแสดงออกผ่านการสื่อสารที่ดี การแสดงออกทางการกระทำ กิริยาก็ย่อมต้องดีไปด้วย นั่นเป็นการทำประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการประพฤติทำประโยชน์ที่เริ่มมาจากตนเองย่อมส่งผลดีต่อผู้อื่นด้วย เพราะเป็นการละเว้นการเบียดเบียนผู้อื่น เพราะการแย่งชิงเพื่อประโยชน์ของตนนั้นเป็นสาเหตุแห่งความขัดแย้งที่เกิดขึ้นโลกปัจจุบัน เพราะการไม่รู้จักพอในสิ่งที่มี การต้องการละโมบมาก จนถึงขั้นสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นนั้น ถ้ามีคุณธรรมข้อนี้เป็นหลักในจิตใจ ย่อมไม่ก่อให้เกิดการเบียดเบียนกัน

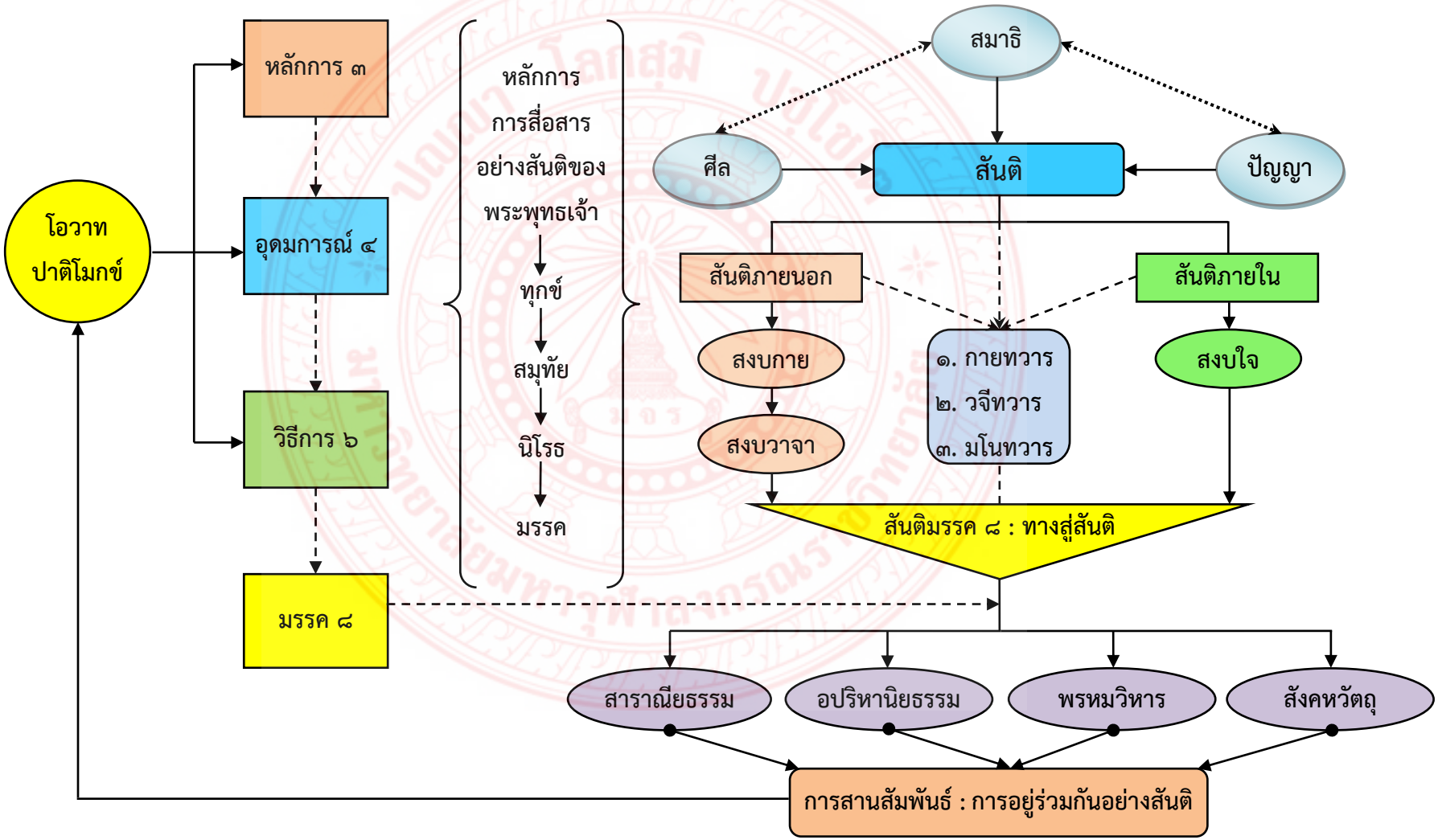
๔. สมานัตตตา แปลว่า ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอด้วยปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอกันในชนทั้งหลายและเสมอในสุขทุกข์โดยร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไข ตลอดถึงการวางตนให้เหมาะแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี ผู้วิจัยอธิบายขยายความว่า เมื่อปฏิบัติทุกอย่างคบถ้วนแล้ว ความเจริญ ความดีงามก็จะบังเกิด ซึ่งสิ่งที่สำคัญคือการวางตนให้เสมอต้นเสมอปลาย เช่น ถ้าทำตัวดีแล้วก็ควรทำดีให้ตลอดรอดฝั่ง มีความหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อแท้ และควรวางใจผู้อื่นด้วยเช่นกัน

จากหลักการทางพระพุทธศาสนาในการสานสัมพันธ์เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติผ่านการสื่อสารอย่างสันตินั้น ผู้วิจัยจึงนำมาเขียนสรุปเป็นแผนภาพของ “บ้านแห่งการสื่อสารอย่างสันติที่มีผู้ส่งสารและผู้รับสาร” ทั้งยังนำไปตอบรับเทียบกับหลักการ ๓, อุดมการณ์ ๔, วิธีการ ๖ ในโอวาทปาติโมกข์ที่กล่าวมาเบื้องต้น และแผนภาพรวมของ “การสื่อสารอย่างสันติตามหลักการทางพระพุทธศาสนา” ตามด้านล่างนี้

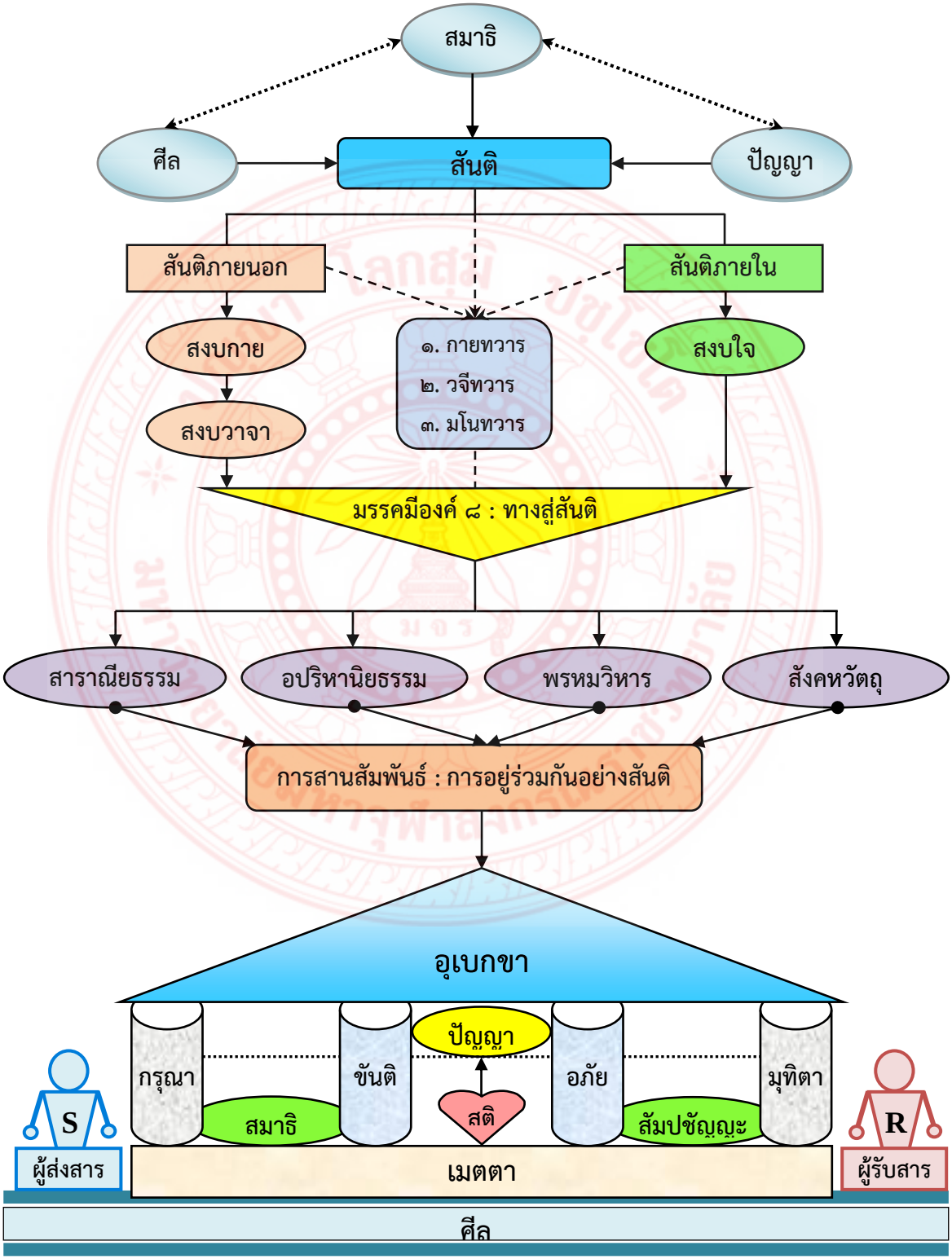
แผนภาพที่ ๓.๑๕ บ้านแห่งการสื่อสารอย่างสันติที่มีผู้ส่งสารและผู้รับสาร (ผู้วิจัย)



แผนภาพที่ ๓.๑๖ การสื่อสารอย่างสันติตามหลักการทางพระพุทธศาสนา : หลักการ ๓, อุดมการณ์ ๔, วิธีการ ๖ (ผู้วิจัย)



แผนภาพที่ ๓.๑๗ บ้านการสื่อสารอย่างสันติตามหลักการทางพระพุทธศาสนา (ผู้วิจัย)



บทที่ ๔
การสังเคราะห์และบูรณาการ
รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” กำหนดระเบียบวิธีวิจัยเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก และศึกษาวิเคราะห์หลักการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท แล้วจึงนำมาบูรณาการร่วมกันผ่านการอธิบาย การวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการสานสัมพันธ์ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร ซึ่งผู้วิจัยเรียกว่า “การสื่อ ‘การุณยสาร’ หรือ PMC (Peace and Mercy Communication)” โดยผลที่ได้จากการสกัดกรองความคิดผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์ รวมกับผลข้อมูลการสัมภาษณ์แบบเจาะจง (Purposive Sampling Interview), การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation), การเข้าร่วมอบรมเรื่องการสื่อสารอย่างสันติ (NVC) และจิตวิทยาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir’s Method) รวม ๖ ครั้ง, การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview), การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ซึ่งผู้วิจัยได้มีการทำเดลฟายประยุกต์เพื่องานวิจัยอนาคต[๑] อีกจำนวน ๒ รอบ (Delphi Ethnographic Future Research), การทำสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และสุดท้ายเพื่อสรุปรูปแบบ PMC ผู้วิจัยได้จัดให้มีการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship)

การนำเสนอผลการวิจัยในบทนี้ ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลจาก ๓ แหล่งคือ (๑) รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติตามหลักจิตวิทยาของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์กที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในบทที่ ๒ (๒) รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในบทที่ ๓ และ (๓) ผลการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลให้เกิดความเข้าใจรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในมุมลึก แล้วนำมาสังเคราะห์เป็นรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ซึ่งนำเสนอประเด็นหลักตามกรอบของการวิจัยแนวอริยสัจจ์ ๔ ได้แก่ ทุกข์ (ปัญหา) สมุทัย (สาเหตุ) นิโรธ (จุดหมาย) มรรค (วิธีการ) เพื่อตอบตามวัตถุประสงค์ข้อสุดท้าย คือ *เพื่อ*

---

[๑] สุวิมล ว่องวาณิช, **การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น (Needs Assessment Research)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : บริษัทวี.พริ้นท์ (1991) จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๓๒.

สังเคราะห์และนำเสนอรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ซึ่งสอดคล้องกับคำถามงานวิจัย คือ *เมื่อศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์การสื่อสารอย่างสันติทั้ง ๒ แนวคิดแล้ว จะทำให้เราได้รับคำตอบเกี่ยวกับ "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" ควรเป็นอย่างไร* โดยที่ผู้วิจัยได้มีการสร้างตัวรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาตามกรอบการวิจัย ทั้งยังออกแบบขั้นตอนในการพัฒนาตนเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งผู้วิจัยจะทำการเสนอผลของการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังประเด็นต่อไปนี้

ส่วนที่ ๑ ผลการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก

ส่วนที่ ๒ ผลการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ส่วนที่ ๓ การสังเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

ประเด็นที่ ๑ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติ

ประเด็นที่ ๒ แนวคิดและบูรณาการหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนาในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

ประเด็นที่ ๓ แนวคิดการบูรณาการรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา

ประเด็นที่ ๔ สร้างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (PMC)

ส่วนที่ ๔ นำเสนอรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาจากการสังเคราะห์

(๑) องค์ประกอบของบุคคล (ปัจจัยภายใน)

(๒) องค์ประกอบของสังคมและสิ่งแวดล้อม (ปัจจัยภายนอก)

(๓) ขั้นตอนการพัฒนาตนในการสื่อ "การุณยสาร"

ส่วนที่ ๕ การเป็นคนกลางในการสานสัมพันธ์

กรณีที่ ๑ เป็นคนกลาง

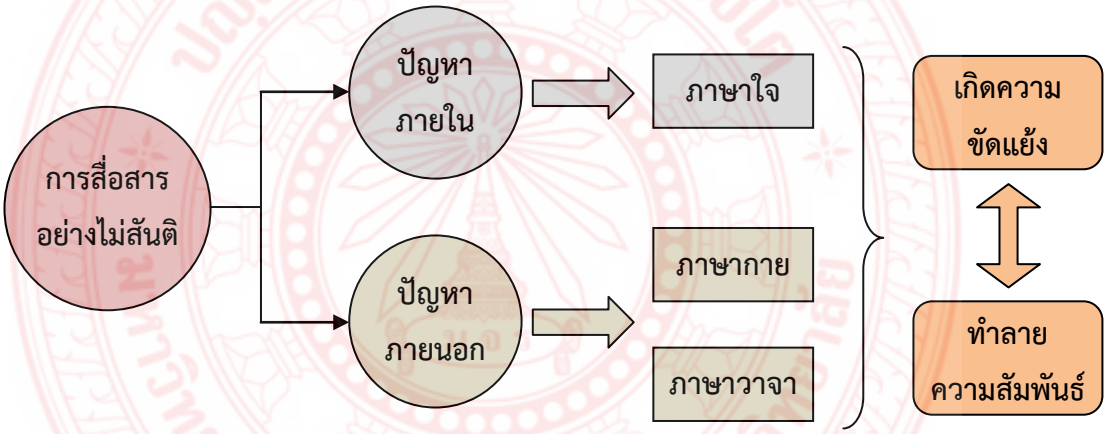
กรณีที่ ๒ เป็นคู่ขัดแย้ง

ผู้วิจัยได้ทำการจัดแยกกลุ่มปัญหาของการสื่อสารอย่างไร้สันติ โดยล้อกับหลักของกาย วาจา และใจ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ประเด็น ดังนี้

(๑) ปัญหาภายใน (ภาษาใจ) หมายถึง พื้นฐานของกรอบความคิดหรือชุดประสบการณ์ที่ตนเองมีอยู่ จากการเลี้ยงดูในวัยเยาว์จนกระทั่งเติบโต ซึ่งเป็นตัวหล่อหลอมความคิดและความเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว เปรียบเสมือนเป็น "กระบวนทัศน์" ที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดความเข้าที่แตกต่างกันออกไปโดยส่งผลเป็นปัจจัยที่นำไปสู่กระบวนการคิด การปฏิบัติ และวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ ผู้สื่อสารอาจจะแสดงออกมาในรูปแบบของความคิดเห็น อคติ หรือการตัดสิน เป็นต้น

(๒) ปัญหาภายนอก (ภาษากาย) หมายถึง การแสดงท่าทีต่างๆ ต่อคู่สื่อสาร การปฏิบัติตน พฤติกรรมการแสดงออก น้ำเสียง ท่าทาง แววตา ตลอดจนการนิ่งเงียบโดยไม่มีเหตุผล ซึ่งอากัปกิริยาเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดช่องว่างในการเชื่อมโยงเพื่อการสานสัมพันธ์เกิดเป็นภาวะสุญญากาศในกระบวนการสื่อสารระหว่างฝ่ายส่งสารและฝ่ายรับสาร ซึ่งอาจส่งผลกระทบทางอ้อมไปถึงผู้ที่อยู่รอบข้างอีกด้วย

(๓) ปัญหาภายนอก (ภาษาวาจา) หมายถึง คำพูดที่แสดงออกมาถึงความไม่เป็นมิตรและไร้ความกรุณาต่ออีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นคำพูดเสียดสี การดูถูกเหยียดหยาม การต่อว่า การตีความ การเหน็บแนม การออกคำสั่ง คำพูดหยาบคาย คำพูดตีตรา การเปรียบเทียบ การว่ากระทบกระทั่ง การใส่ร้ายป้ายสี การพูดพาดพิง ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เกิดให้เกิดปัญหาและช่องว่างในการสื่อสารอย่างไร้สันติ ซึ่งสามารถเป็นชนวนที่จะส่งผลลุกลามให้เกิดความบาดหมาง และความขัดแย้งที่มากขึ้น



แผนภาพที่ ๔.๑ รูปแบบจำลองปัญหาของการสื่อสารอย่างไม่สันติ (ผู้วิจัย)

๔.๑ ผลการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก

การสื่อสารอย่างสันตินั้นเป็นคำนิยามที่เกิดจากการหาคำตอบให้กับคำถามที่ว่า เพราะเหตุใดที่บางคนจึงสามารถสื่อสารด้วยความกรุณาจากจิตใจได้ถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ของความขัดแย้งและสามารถนำพาตนเองไปสู่การสานสัมพันธ์ซึ่งเป็นผลลัพธ์เชิงบวก แต่ว่าในขณะที่บางคนกลับไม่สามารถที่จะทำการสื่อสารออกมาจากหัวใจแห่งความกรุณาได้ ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อร่างกายและจิตใจ เช่น การทะเลาะเบาะแว้งกันด้วยวาจาหรืออาจรุนแรงถึงขั้นลงมือทำร้ายกันทางร่างกายทรัพย์สิน

๔.๑.๑ ความหมายของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักจิตวิทยา

จากนิยามการสื่อสารอย่างสันติของนักวิชาการที่ว่า “การสื่อสารเพื่อสันติภาพที่ดีมุ่งเน้นเพื่อ ให้เกิดความปรองดองนั้นจะต้องเริ่มต้นมาจากจิตใจภายในของผู้ที่ต้องการจะสื่อสาร เป็นไปใน

ลักษณะที่สอดคล้องในตนเอง กล่าวคือ เป็นการสื่อสารที่ปราศจากความเท็จ ความบิดเบือนจากความเป็นจริง การปรุงแต่ง และอคติ มีจิตใจที่ปลอดความไม่บริสุทธิ์ ไม่มีการแบ่งแยกภายในใจ ภาษาที่ใช้สื่อออกมาเป็นคำพูด และไม่เป็นคำพูด ก็จะเป็นการสื่อสารที่สอดคล้องกันทั้งภายในภายนอกตัวเรา”[๒] ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดว่า “การปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารอย่างสันติว่า การปรองดองจะสร้างได้ก็ต่อเมื่อคนที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้หวนกลับมาที่ตนเอง เพื่อพิจารณาความเป็นไปในใจของตนให้เห็นตามความเป็นจริงว่ามีความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ในใจตนแล้วปัดกวาดจิตใจตนให้บรรเทาเบาบางลงด้วยความรู้สึกทางลบทั้งหลายทั้งปวง ก่อนที่จะสื่อความหมายใดๆ ออกไป การสื่อสารภายในกับจิตใจตนเอง ผ่านการปฏิบัติภาวนาจึงเป็นสิ่งที่ควรนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะว่าการสื่อสารจากใจที่บริสุทธิ์ เปี่ยมด้วยเมตตาและกรุณา ไม่ถูกปนเปื้อนด้วยความโกรธ ความโลภ ความมัวเมาบิดเบือน ไม่มีลักษณะที่เป็นการเบียดเบียน ไม่ทำร้ายความรู้สึก และไม่ทำลายความเชื่อมั่นของอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นคำพูดที่มีประโยชน์ ล้วนเกิดจากการสื่อสารที่บริสุทธิ์จากจิตใจ”[๓] “การสื่อสารอย่างสันตินั้น ถือได้ว่าเป็นเครื่องมือที่ช่วยบ่มเพาะความกรุณาขึ้นในใจเรา และช่วยให้การมองชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างลึกซึ้ง ดังจะเห็นได้ว่าการสื่อสารอย่างสันติ หรือ ภาษาแห่งความกรุณาเป็นการสื่อสารที่ผู้พูดจะต้องรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง โดยทำการเชื่อมโยงว่าความรู้สึกนั้นเกิดจากเข้าถึงความต้องการนี้เองซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้เราเข้าใจคนอื่นได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งผู้พูดจะต้องปล่อยวางการตัดสิน การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นลง รวมทั้งพยายามทำความเข้าใจอีกฝ่ายว่าจริงแล้วเขารู้สึกอย่างไรและเขาต้องการอะไร ซึ่งการเข้าถึงความต้องการนี้เองเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้เราเข้าใจคนอื่นได้อย่างลึกซึ้ง”[๔] นอกจากนั้น “การสื่อสารอย่างสันติโดยปราศจากความรุนแรงนั้นเป็นหัวใจสำคัญเพื่อทำให้เกิดสันติหรือความปรองดอง ความเข้าใจเข้าใจระหว่างกัน เป็นการกระทำที่จะได้ผลด้วยกระบวนการเปลี่ยนใจ (Conversion) ฝ่ายตรงข้าม โดยผู้ปฏิบัติแสดงออกถึงความยึดมั่นในการปฏิเสธที่จะใช้ความรุนแรงตอบโต้จากการถูกทำร้ายซึ่งจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดรู้สึกคล้ายกับว่า ‘ใจละลาย’ (Melt the hearts) กล่าวอีกนัยหนึ่งคือการจะเปลี่ยนใจฝ่ายตรงข้ามหรือคู่กรณีได้นั้นจำเป็นต้องมีการสื่อสารอย่างสันติกับฝ่ายตรงข้ามนั่นเอง”[๕] ซึ่งสอดคล้องกับคำนิยามที่ว่า “มนุษย์นั้น

---

[๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **Peace through Freedom and Happiness**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖).

[๓] ธีระพร อุวรรณโณ และคณะ, **ปรองดอง...สร้างได้**, (กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

[๔] ปฐมามาศ โชติบัณ พย.ม., “การสื่อสารอย่างสันติเพื่ออยู่ร่วมกันบนความหลากหลาย”, **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ มกราคม–เมษายน, (สถาบันพระบรมราชชนก, ๒๕๕๘), หน้า ๗๙-๘๓.

[๕] Martin, Brian and Wendy Varney, “Nonviolence and Communication”, **Journal of Peace Research**, Vol. 40, No. 2, March 2003 : pp. 213-232.

มีสภาวะจิตใจตามธรรมชาติที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตา ซึ่งจะเห็นสภาพของจิตใจที่เปี่ยมด้วยความกรุณานี้ก็ต่อเมื่อหัวใจของคนๆ นั้นไร้ความรุนแรงข้างใน ซึ่งเราทำการสื่อสารอย่างสันติก็เพื่อเชื่อมโยงสัมพันธ์ในลักษณะของการเปิดใจเพื่อสังเกตรับรู้การกระทำ ความรู้สึก การรับฟังความต้องการเบื้องลึกของตนเองและของผู้อื่นอย่างใส่ใจ ซึ่งเป็นการเปิดทางให้เกิดความเคารพ ความเอาใจใส่ ความเข้าอกเข้าใจ และก่อให้เกิดความปรารถนาร่วมกันระหว่างคู่สื่อสารในการ 'ให้จากหัวใจ' โดยการร้องขอในสิ่งที่เราต้องการจากผู้อื่นเพื่อให้ระดับชีวิตของเราในการอยู่ร่วมกันดีขึ้น เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ง่าย แต่ทว่าเปี่ยมไปด้วยพลังในการแปลงเปลี่ยนปฏิกิริยาแง่ลบ เช่น การตีความ การพิพากษา การต่อต้าน การถอนคืน การป้องกัน การโจมตี และความรุนแรงของบุคคลให้ลดน้อยถอยลง"[๖]

จากนิยามดังกล่าวข้างต้นทำให้สามารถสรุปได้ว่า การสื่อสารอย่างสันติ หมายถึง การสื่อสารที่เริ่มต้นมาจากจิตใจภายในของผู้ที่ต้องการจะสื่อสารซึ่งเป็นไปในลักษณะที่สอดคล้องในตนเองทั้งไม่มีการแบ่งแยกภายในใจ ภาษาที่ใช้สื่อออกมาเป็นคำพูด และไม่เป็นคำพูด ก็จะเป็นการสื่อสารที่สอดคล้องกันทั้งภายในภายนอกตัวเรา โดยสามารถฝึกการสื่อสารภายในกับจิตใจตนเองผ่านการปฏิบัติภาวนาด้วยจิตที่ถูกฝึกให้เปี่ยมด้วยเมตตาและกรุณา ไม่ถูกปนเปื้อนด้วยความโกรธ ความโลภ ความมัวเมาบิดเบือน เพื่อให้เข้าถึงความรู้สึกและความเข้าใจทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น โดยทำการเชื่อมโยงความรู้สึกไปสู่ความต้องการเบื้องลึกที่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับการตอบสนอง ความต้องการนี้เองเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้เราเข้าใจคนอื่นได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งทำได้โดยกระบวนการเปลี่ยนใจฝ่ายตรงข้ามหรือคู่กรณี เพื่อเชื่อมโยงสานสัมพันธ์ในลักษณะของการเปิดใจ สังเกตรับรู้การกระทำ ความรู้สึก การรับฟังความต้องการเบื้องลึกของตนเองและของผู้อื่นอย่างใส่ใจ ซึ่งเป็นการเปิดทางให้เกิดความเคารพ ความเอาใจใส่ ความเข้าอกเข้าใจ และก่อให้เกิดความปรารถนาร่วมกันระหว่างคู่สื่อสารในการ "ให้จากหัวใจ" โดยการร้องขอในสิ่งที่เราต้องการจากผู้อื่นเพื่อให้ระดับชีวิตของเราในการอยู่ร่วมกันดีขึ้น เป็นการแปลงเปลี่ยนปฏิกิริยาแง่ลบให้กลายเป็นแง่บวกเพื่อให้เกิดการสานสัมพันธ์

๔.๑.๒ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติตามหลักจิตวิทยา

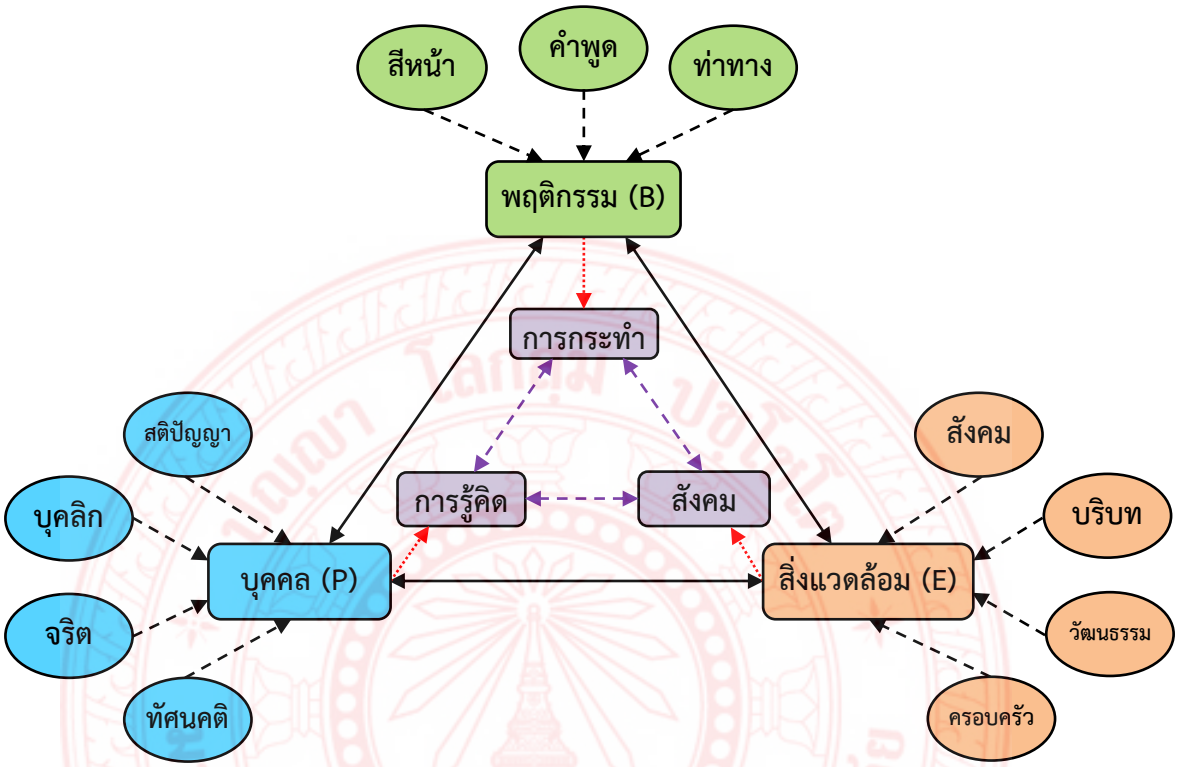
นักจิตวิทยา[๗]ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการสื่อสาร ที่อาจส่งผลให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติหรือการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ก้าวร้าวออกเป็น ๓ ด้าน โดยสามารถแตกย่อยออกเป็นปัจจัยภายใน (Internal Factors) คือ ด้านคุณลักษณะของบุคคล (Person = Cognition) และปัจจัยภายนอก (External Factors) คือ ด้านสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม (Environment = Social & Culture) ที่ส่งผลให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติ โดยแสดงออกมาเป็น

---

[๖] Marshall Rosenberg, **Nonviolent Communication : A Language of Life, (2nd Edition)**, (Encinitas, CA : PuddleDancer Press, 2003), pp. 2-3.

[๗] Bandura, A., **Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory**, (Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1986).

ภาษาพูดและกิริยาท่าทาง ที่รวมเรียกว่าพฤติกรรม ซึ่งสามารถแสดงความสัมพันธ์ระหว่าง ๓ ด้านได้ตามแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๔.๒ แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง BPE (ผู้วิจัย)

๑) ด้านพฤติกรรม (Behavior = Actions) เช่น การแสดงออกด้วยคำพูดที่รุนแรง การแสดงท่าทีก้าวร้าว การใช้แววตาหรือน้ำเสียงที่แข็งกร้าว การด่าทอ การทำร้ายกันทางร่างกายจนกระทั่งบาดเจ็บ สูญเสียทรัพย์สิน หรือเสียชีวิต เป็นต้น

๒) ด้านสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม (Environment = Social & Culture) เช่น ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่แตกร้าว พ่อแม่ทะเลาะกัน การพูดคำหยาบเป็นเรื่องธรรมดา การเลี้ยงดูเติบโตมาจากครอบครัวที่ยากจน สถานที่ศึกษาไม่ได้มีเน้นการสอนเรื่องศีลธรรม พำนักอาศัยอยู่ในชุมชนแออัดหรือสลัม อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่พูดผรุสวาท ไม่มีการจำกัดเรื่องเข้าถึงการใช้สื่อเทคโนโลยี การใช้อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

๓) ด้านคุณลักษณะของบุคคล (Person = Cognition) เช่น อุปนิสัยส่วนตัวเป็นคนโกรธง่ายโมโหร้าย อาจมีแนวโน้มในการใช้ความรุนแรง เป็นผู้ที่มีโทสจริตเป็นพื้นหลัก มีความคิดเชิงลบและมองโลกในแง่ร้าย สุขภาพร่างกายเกิดภาวะโรคบางชนิดที่ส่งผลให้มีอารมณ์แปรปรวน สภาวะสุขภาพจิตและระบบประสาท ทัศนคติในการมองโลกและสังคมของบุคคลนั้น เป็นต้น

นอกจากนั้น ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก ได้ทำการศึกษาปัญหาว่าแท้ที่จริงแล้วอะไรเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้มนุษย์เกิดความแปลกแยก เหินห่างจากพื้นฐานความกรุณาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งเขาได้ให้คำนิยามเรียก "รูปแบบของภาษาและการสื่อสาร" ที่ก่อให้เกิดการปิดกั้นความกรุณาในจิตใจว่าเป็น "การสื่อสารที่ทำให้ชีวิตเกิดการแบ่งแยก" (Life-alienating Communication) ซึ่งเป็นทัศนคติเชิงลบของบุคคลในการมองโลกและสังคมรอบข้าง โดยที่ส่งผลให้เกิดการแสดงออกเป็นพฤติกรรมเชิงลบ และทำให้ผู้สื่อสารมีสภาวะของอารมณ์ที่เป็นลบ และเป็นเชื้อของการแบ่งแยก โดยแบ่งออกเป็น ๔ แบบหลัก คือ

(๑) การพิพากษาตัดสินเชิงศีลธรรม (Moralistic Judgments) เป็นการสื่อสารที่บอกนัยถึงความผิดหรือความไม่ดีของอีกฝ่าย เนื่องจากมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นแนวทางเดียวกันกับสิ่งที่ผู้พูดให้คุณค่า โดยแสดงออกไปในเชิงตำหนิและต่อว่าคู่สื่อสาร สังคมใดที่มีการจัดกลุ่มคนแบ่งเป็น ๒ ประเภท โดยการตีตราว่าเป็น "กลุ่มคนดี" (Good) สมควรต้องได้รับการตอบแทนหรือรางวัล (Rewards) และ "กลุ่มคนไม่ดี" (Bad) สมควรต้องได้รับการลงโทษ (Punishments) จะเป็นตัวก่อให้เกิดรอยร้าวของความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคมนั้น แต่ว่าเมื่อใดก็ตามที่สังคมมองเห็นความต้องการของมนุษย์เป็นหลักจะมีแนวโน้มของความรุนแรงที่น้อยกว่า ทั้งนี้ ประเภทของคำพูดแตกต่าง กันไปที่ ดร. โรเซนเบอร์ก จัดกลุ่มให้เป็นการพิพากษาตัดสินเชิงศีลธรรมประกอบด้วย

๑) การตำหนิ (Blames)
๒) การสบประมาท (Insults)
๓) การดูถูก (Put-Downs)
๔) การตีตราหน้า (Labels)
๕) การวิพากษ์วิจารณ์ (Criticism)
๖) การเปรียบเทียบ (Comparisons)
๗) รูปแบบการตัดสินอื่นๆ (Diagnoses are all forms of Judgment) ยกตัวอย่าง เช่น การวิเคราะห์, การประณาม, การกล่าวโทษ, การยัดเยียด, การซ้ำเติม, การประชดประชัน, การบ่น, การขู่, การออกคำสั่ง, การเหน็บแนม เป็นต้น

(๒) การเปรียบเทียบ (Making Comparisons) เป็นรูปแบบของความคิดที่ไปปิดกั้นความกรุณาในจิตใจของมนุษย์ ทั้งยังส่งผลทำให้จิตใจเกิดสภาวะของความทุกข์ใจและหดหู่ โดยมีสาเหตุมาจากการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่เหนือกว่าหรือผู้ที่ด้อยกว่าตนเอง โดยที่การสื่อสารกับตนเองและกับผู้อื่นในรูปแบบการเปรียบเทียบนี้ จักส่งผลให้เกิดการปิดกั้นความกรุณาทางความคิด

(๓) การปฏิเสธความรับผิดชอบ (Denial of Responsibility) ในที่นี้หมายถึงการสื่อสารที่ทำให้ชีวิตเกิดการแบ่งแยกเพราะขาด "การตระหนักรู้" (Awareness) ที่ถูกบดบังและส่งผล

ให้ไม่รับรู้ว่าเราทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ดังนั้นแทนที่เราจะใช้ภาษาที่ส่อความถึงการขาดทางเลือก แต่เราสามารถเลือกใช้ภาษาที่แสดงถึงการยอมรับรู้ถึงทางเลือก เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และมีสำนึกความรับผิดชอบต่อการกระทำ คำพูด และความรู้สึกของตนเอง

(๔) การเรียกร้องความต้องการ (Communicating Desires as Demands) เป็นการใช้คำพูดสื่อสารเพื่อตอบสนองความต้องการ หรือความปรารถนาบางอย่างโดย "การเรียกร้อง" (Demands) แทนที่จะใช้วิธี "การขอร้อง" (Requests) เพราะว่าการสื่อสารโดยใช้วิธีการเรียกร้องบางสิ่งบางอย่างในคำพูดนั้นจะเป็นการทำให้ผู้ฟังตกอยู่ในสภาพที่เหมือนตนกำลังถูกข่มขู่โดยนัย ทั้งนี้การเรียกร้องนั้นยังมีความหมายแฝงมากับคำพูดที่ออกเป็นเชิงตำหนิ หรืออาจเกิดมีการลงโทษถ้าผู้ฟังไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้พูด ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเราไม่สามารถที่จะเรียกร้องหรือบังคับจิตใจของใครให้ทำตามที่เราต้องการ และภาษาดังกล่าวเป็นตัวขัดขวางการสื่อสารและความกรุณาในจิตใจผู้สื่อสาร

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า "ภาษา (สาร)" และการนำภาษาไปใช้เพื่อแสดงความหมาย เป็นการสื่อความคิด ความรู้สึกข้างใน จัดได้ว่าเป็น "วิธีการ" โดยต้องผ่าน "กระบวนการ" ในการสื่อสารหรือความหมายนั้นให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ปราศจากการปรุงแต่ง การตีความ อคติ การเปรียบเทียบ และการตัดสิน ซึ่งผู้พูดและผู้ฟังต้องมีทักษะในการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน แต่ทว่าหากคู่สื่อสารขาดทักษะในการส่งสารและการเปิดรับฟังก็อาจจะเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติ

๔.๑.๓ การสื่อสารอย่างสันติตามหลักจิตวิทยา

อนึ่ง การสื่อสารอย่างสันตินั้นมีพื้นฐานมาจาก "การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง" (Nonviolent Communication หรือเรียกย่อว่า NVC) ซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นมาโดยนักจิตวิทยาคลินิกชาวยิวชื่อ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก (Marshall Rosenberg) เขาถูกเลี้ยงดูและเติบโตในประเทศสหรัฐอเมริกา เขาได้พัฒนาการสื่อสารที่สามารถใช้ได้ทั้งในการพูดและการฟังขึ้นมา วิธีการนี้จะช่วยให้เราเข้าใจกันและกันได้อย่างลึกซึ้ง และเปิดโอกาสให้ความกรุณาอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ได้ผลิบานขึ้น เขาเลือกที่จะใช้คำว่า "ไร้ความรุนแรง" (Nonviolence) เพราะได้รับอิทธิพลแนวความคิดมาจากปฏิบัติการไร้ความรุนแรงของท่านมหาตมะ คานธี (Gandhi) เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าแท้จริงแล้ว มนุษย์นั้นมีสภาวะจิตใจตามธรรมชาติที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตา ซึ่งเราจะสามารถเห็นสภาพของจิตใจที่เปี่ยมด้วยความกรุณานี้ก็ต่อเมื่อหัวใจของคนๆ นั้นไร้ความรุนแรงข้างใน แต่ในบางครั้งมนุษย์ไม่รู้ด้วยซ้ำว่า ตนเองนั้นกำลังใช้ความรุนแรงเข้าห้ำหั่นกันด้วย "คำพูด (ภาษา)" ซึ่ง

ก่อให้เกิดเป็นบาดแผลและความเจ็บปวดทางใจที่ต้องเยียวยา[๘] ด้วยเหตุนี้จึงเกิดมีแนวความคิดเรื่องการสื่อสารอย่างสันติขึ้น โดยมุ่งเน้นในการค้นหาความรู้สึกเบื้องลึกของผู้ส่งสารว่าแท้ที่จริงแล้วมีความต้องการใดที่แอบแฝงอยู่และยังไม่ได้รับการตอบสนอง

จากการวิเคราะห์กระบวนการสื่อสารอย่างสันตินั้น เราสามารถอธิบายได้ว่า “การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง” หรือ “การสื่อสารอย่างสันติ” ที่เรียกย่อว่า NVC (Nonviolent Communication) นั้นเป็นกระบวนการสื่อสารที่ทำให้เราหันกลับมาสังเกต ทำความเข้าใจ และเรียนรู้ว่าแท้จริงแล้วภายใต้ความขัดแย้งทั้งหลาย ลึกๆ แล้วมนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่เหมือนหรือสอดคล้องกัน ต่างคนก็ต่างมีพื้นฐานของความเมตตากรุณาภายใต้จิตใจที่แท้จริง แต่ทว่าทำไมเวลาที่ทำการสื่อสารออกมา เราถึงไม่สามารถที่จะเชื่อมโยงความรู้สึกถึงกันและกันได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดรอยร้าวขึ้นในความสัมพันธ์ จนในที่สุดนำไปสู่ความขัดแย้งและการไม่ลงรอยกัน และอาจขยายตัวบานปลายไปถึงขั้นแตกหักของความสัมพันธ์ จนอาจต้องใช้กระบวนการทางยุติธรรมเข้ามาจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

ปัญหาหลักก็คือ ความยากในการเชื่อมโยงเพื่อสานความสัมพันธ์ระหว่างกัน จนนำไปสู่การใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา สาเหตุหนึ่งก็เพราะคนส่วนใหญ่ถูกอบรมเลี้ยงดูและเติบโตขึ้นมาในระบบฐานความเชื่อของวัฒนธรรมที่ตนอยู่ ซึ่งสืบต่อถ่ายทอดจากรุ่นไปสู่รุ่น โดยที่ส่งผลให้เกิดการปิดกั้นน้ำที่จะไปหล่อเลี้ยงหัวใจแห่งความเมตตากรุณา เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยง และตระหนักรู้ถึงความต้องการของตัวเองและผู้อื่น[๙] ซึ่งการสื่อสารอย่างสันตินั้น เป็นกระบวนการที่ขอร้องให้เราหันกลับมาสังเกต และยอมรับการไม่เชื่อมโยงกันที่ร่วมกัน[๑๐] (Common Disconnects) โดยพยายามหาหนทางที่จะเรียนรู้โลกภายในเบื้องลึกที่ทำให้เกิดการขาดความเชื่อมโยงกันเพื่อที่จะช่วยให้บุคคลพยายามรู้จักพัฒนาตนเองและตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมที่ตนเองทำจนติดเป็นนิสัย (Habitual Behaviors) และปิดกั้นความเชื่อมโยงกับโลกภายนอกตน รวมทั้งเรียนรู้ในการสื่อสารกับตนเอง (Inner Dialogues) อย่างถูกต้อง ไม่บิดเบือน ตรงไปตรงมา เพราะว่าการสื่อสารกับตนเองบนพื้นฐานความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีความเห็นที่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดทัศนคติในแง่บวก และเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ ในทางตรงกันข้าม ความรุนแรงทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นเป็นผลพวงมาจากการที่บุคคลมักหลอกตัวเองว่าปัญหา ความเจ็บปวดหรือความทุกข์ทั้งหลายนั้นล้วนเกิดมาจาก

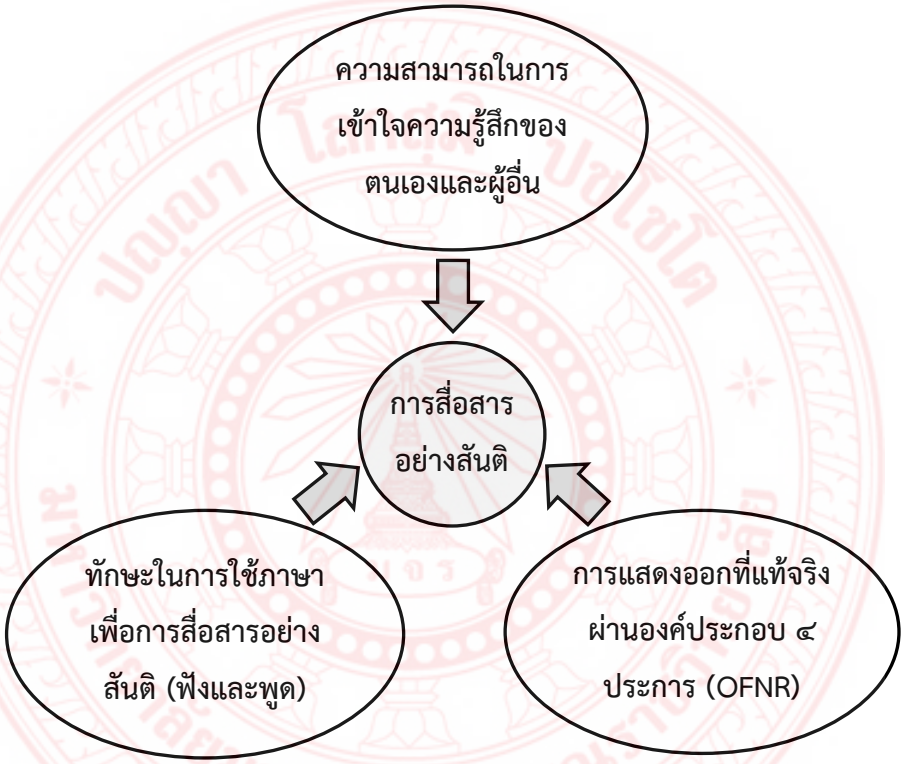
---

[๘] Marshall Rosenberg, **Nonviolent Communication : A Language of Life, (2nd Edition)**, (Encinitas, CA : PuddleDancer Press, 2003), pp. 2-3.

[๙] Dandelion Communitea Café. **Authentic (Non-Violent) Communication**. (2014) p. 7. [Online]. Retrieved from http://www.dandelioncommunitea.com/tribe/training-educational-resources/ authentic-non-violent-communication [1 February 2017].

[๑๐] Dandelion Communitea Café. **Authentic (Non-Violent) Communication.**

กากระทำของคนอื่นและคนเหล่านั้นสมควรต้องได้รับการลงโทษ *("All violence is the result of people tricking themselves into believing that their pain derives from other people and that consequently those people deserve to be punished."*[๑๑]*)* โดยสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ด้านในกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ คือ ๑) การแสดงออกที่แท้จริงผ่านองค์ประกอบ ๔ ประการ (OFNR) ๒) ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และ ๓) ทักษะในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ (ฟังและพูด) ดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๓ แสดงกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ (ผู้วิจัย)

ด้านที่ ๑ การแสดงออกที่แท้จริงผ่านองค์ประกอบ ๔ (OFNR)

ในกระบวนการสื่อสารอย่างสันตินั้นประกอบด้วย ๓ ทางเลือกที่เราต้องเรียนรู้ คือ ๑) สื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ ๒) เข้าใจผู้อื่น และ ๓) เข้าใจตนเอง ทั้งนี้ เมื่อเราเริ่มที่จะสื่อสารอย่างสันติกับผู้อื่น เราจะต้องให้ความสำคัญกับองค์ประกอบหลักทั้ง ๔ ประการ คือ

(๑) เรา**สังเกต**เห็นว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง

(๒) แล้วสิ่งนั้นทำให้เรา**รู้สึก**อย่างไร

---

[๑๑] Marshall B. Rosenberg, **Nonviolent Communication : A Language of Life, (2nd Edition)**, (Encinitas, CA : PuddleDancer Press, 2003).

(๓) เบื้องลึกลงไปเรามีความ**ต้องการ**อะไร

(๔) แล้วเราจะ**ขอร้อง**อะไรจากอีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งนี้ จุดประสงค์หลักในการสื่อสารอย่างสันติก็เพื่อเป็นการค้นหาความต้องการส่วนลึกที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมและส่งออกมาทางสีหน้า ท่าทาง ความรู้สึก ซึ่งคู่สื่อสารต้องทำหน้าที่สังเกตและเติมเต็มความต้องการส่วนลึกของทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการสร้างการสานความสัมพันธ์ระหว่างกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ในการสื่อสารอย่างสันติมีองค์ประกอบหลักอยู่ ๔ ประการที่จะช่วยให้การสื่อสารของผู้สื่อนั้นชัดเจน ไม่เกิดการตีความ และสามารถสื่อถึงความต้องการอย่างแท้จริงและเป็นไปอย่างสันติรวมทั้งเกิดการสานสัมพันธ์ระหว่างผู้พูดและผู้ฟังในการสื่อสารนั้น ซึ่งองค์ประกอบดังที่กล่าวมาข้างต้น คือ **การสังเกต (Observe)** นั้นผู้พูดต้องพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาโดยไม่เพิ่มเติมอคติ การตัดสิน หรือการตีความ **ความรู้สึก (Feelings)** เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจซึ่งเป็นผลมาจากความต้องการที่ได้รับการตอบสนองหรือที่ไม่ได้รับการตอบสนอง **ความต้องการ (Needs)** เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต่างมีร่วมกัน อาจเป็นความต้องการพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้ หรือมีคุณค่าที่ลึกซึ้งของมนุษย์ทำให้มีชีวิตอยู่ร่วมกันได้ และสุดท้าย **การขอร้อง (Request)** เป็นการขอในสิ่งที่คาดหวังจะทำให้ความต้องการได้รับการตอบสนอง โดยทำการขอร้องในสิ่งที่ปฏิบัติได้จริง ด้านล่างเป็นตารางรายการความรู้สึกของผู้สื่อสารเมื่อ “ความต้องการ” (Needs) ได้รับการตอบสนอง

ตารางที่ ๔.๑ รายการความรู้สึก[๑๒] (Feelings)
ความรู้สึกของผู้สื่อสารเมื่อ “ความต้องการ” (Needs) ได้รับการตอบสนอง (ต่อ)

ความหวัง		
คาดหมายไว้	คาดว่าจะได้	วาดหวังไว้
ปลุกใจ	ส่งเสริม	สนับสนุน
เกื้อหนุน	มองแต่ด้านดี	มองโลกในแง่ดี

[๑๒] ผู้วิจัยแปลมาจาก Center for Nonviolent Communication. **Feelings Inventory : How we are likely to feel when our needs ARE satisfied**. (File in PDF version), p. 2 [Online]. www.cnvc.org.

ความรู้สึกของผู้สื่อสารเมื่อ “ความต้องการ” (Needs) ได้รับการตอบสนอง

แรงบันดาลใจ		
น่าทึ่ง	น่าเกรงขาม	น่ายำเกรง
น่าอัศจรรย์	น่าพิศวง	น่าประทับใจ
ความตื่นเต้น		
น่าทึ่ง	สว่างไสว	เคลิบเคลิ้ม
น่าอัศจรรย์ใจ	เร้าใจ	กระตือรือร้น
มีชีวิตชีวา	ถูกปลุกกระตุ้น	มีพลัง
น่าแปลกใจ	ประหลาดใจ	มีศรัทธาแรงกล้า
กระตือรือร้น	พิศวงงงงวย	เร่าร้อน
มีใจจดจ่อ	น่าเวียนหัว	เหลาะแหละ
สะเพร่า	เลินเล่อ	กระปี้กระเปร่า
มีชีวิตชีวา	หลงใหล	ตกตะลึง
การมีส่วนร่วม		
หมกมุ่น	ใจจดใจจ่อ	ลุ่มหลงใหล
ดูดซึมซับ	หลงเสน่ห์	จับใจ
ตื่นรู้ตัว	ตรึงใจ	ตะลึงงัน
มีสติสมบูรณ์	ดึงดูดใจ	สนใจ
อยากรู้อยากเห็น	เอาใจใส่	คบคิดกัน
มีลับลมคมใน	เกี่ยวข้อง	กระตุ้น
เกี่ยวพันธ์	ตะลึง	ต้องมนตร์
จุดประกาย	ยั่วยุ	ส่งเสริม

ความรู้สึกของผู้สื่อสารเมื่อ “ความต้องการ” (Needs) ได้รับการตอบสนอง (ต่อ)

ความรัก-เมตตา		
เห็นอกเห็นใจ	เมตตา	เปิดเผยไม่ปิดบัง
เป็นมิตร	ตรงไปตรงมา	มุทิตา
รักใคร่	อ่อนโยน	อบอุ่น
ความมั่นใจ		
มีอำนาจ	เปิดเผย	ทำให้ถูกต้องมากขึ้น
เป็นตัวของตัวเอง	ตรงไปตรงมา	ภาคภูมิใจ
ปลอดภัย	ไม่มีกังวล	มั่นอกมั่นใจ
ความเบิกบานใจ		
มีความสุข	ร่าเริง	ดีอกดีใจ
ปลาบปลื้ม	ปิติยินดี	สุขใจล้นเหลือ
อิ่มอกอิ่มใจ	ภูมิใจมาก	หลงใหลติดใจ
ร่าเริง	ลิงโลด	อุดมสมบูรณ์
มีพลัง	เปล่งปลั่ง	สดใส
ตื่นเต้นดีใจ	สั่นระรัว	ซาบซึ้งใจ
ความสุข		
ปีติยินดี	ปลื้มปีติ	ดีอกดีใจ
เบิกบานใจ	รื่นเริงใจ	น่าขบขัน
น่าชื่นชมยินดี	น่าดีใจ	น่าปลาบปลื้ม
ยินดีปรีดา	เต็มใจ	พอใจ
โชคดี	สำราญ	สบายใจ
อภิรมย์	ชอบใจมาก	ดีใจมาก

ความรู้สึกของผู้สื่อสารเมื่อ “ความต้องการ” (Needs) ได้รับการตอบสนอง (ต่อ)

ความสงบ		
เงียบสงบ	ใจเย็น	ไม่ตื่นเต้น
หัวสมองแจ่มใส	ไม่สับสน	อบอุ่นใจ
สะดวกสบาย	มีความชัดเจน	มีสมาธิ
พอใจในสภาพตนเอง	สันโดษ	พอใจในสิ่งที่มี
มีอารมณ์เย็น	สมหวัง	บรรลุเป้าหมาย
อุดมสมบูรณ์	สุขุม	เยือกเย็น
นุ่มนวล	สงบเสงี่ยม	เรียบง่าย
ผ่อนคลาย	บรรเทา	ปลดเปลื้อง
ชื่นชมยินดี	อิ่มใจ	พึงพอใจ
สงบนิ่ง	ปลอดโปร่ง	ราบเรียบ
เงียบสงบ	สันติสุข	สบายอกสบายใจ
เชื่อถือได้	ไว้วางใจ	มอบหมายได้
ความสดชื่น		
มีชีวิตชีวา	คึกคัก	ร่าเริง
กระปรี้กระเปร่า	ฟื้นคืนพลัง	กลับเป็นหนุ่มสาว
เริ่มต้นใหม่	ต่ออายุ	พักผ่อน
สงบนิ่ง	ฟื้นฟู	หยุดชั่วคราว
ซ่อมแซม	กระตุ้น	เร้าใจ
ความกตัญญู		
สำนึกในบุญคุณ	ตื้นตันใจ	กตัญญูรู้คุณ
เห็นคุณค่า	ขอบคุณ	จับใจอย่างลึกซึ้ง
สะเทือนใจ	ยินดี	กระทบกระเทือนใจ
ประทับใจ	จับใจ	เป็นหนี้บุญคุณ

การสื่อสารเพื่อให้เกิดสันตินั้นจะเน้นการใช้ภาษาในเชิงบวก ซึ่งหมายถึงการพูดเป็นประโยคบอกเล่าแทนการพูดเป็นประโยคปฏิเสธ เช่น พยายามหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดว่า “อย่า...” หรือ “ไม่...” เจตนาเพื่อที่เราต้องการบอกสิ่งที่เราต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งทำ แทนการบอกสิ่งที่เราไม่ต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งทำ ทั้งนี้ เมื่อเรากล่าวคำขอร้องออกไปแล้ว เรามักจะอยากรู้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งมีปฏิกิริยาอย่างไรต่อคำขอร้องของเรา ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปสิ่งที่เรามักอยากรู้และวิธีการตั้งคำถามเพื่อหาคำตอบเป็น ๓ แนวทาง ดังนี้

๑. เมื่อเราอยากทราบว่า อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกอย่างไรหลังจากได้ยินคำขอร้องของเรา และเหตุผลเบื้องหลังความรู้สึกนั้นคืออะไร เราสามารถกล่าวถามอีกฝ่ายหนึ่งว่า “คุณจะช่วยบอกได้ไหมว่าหลังจากได้ยินคำขอร้องของฉันแล้ว คุณรู้สึกอย่างไร และเพราะอะไรคุณจึงรู้สึกเช่นนั้น”

๒. เมื่อเราอยากทราบว่า อีกฝ่ายหนึ่งคิดอย่างไรกับคำขอร้องของเรา ในกรณีนี้ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากที่เราจะระบุให้ชัดเจนว่าเราอยากให้อีกฝ่ายหนึ่งพูดในแง่ใด เช่น “คุณจะช่วยบอกฉันหน่อยได้ไหมว่า สิ่งที่ฉันเสนอมานั้นมีความเป็นไปได้มากน้อยอย่างไรบ้าง” ซึ่งคำถามเช่นนี้จะชัดเจนกว่าการกล่าวแค่เพียงว่า “คุณคิดอย่างไรกับข้อเสนอของฉัน” เพราะหากเราไม่ระบุให้ชัดเจน ผู้ตอบอาจจะตอบในเรื่องอื่นที่เราไม่ได้ต้องการทราบ

๓. เมื่อเราอยากทราบว่า อีกฝ่ายหนึ่งจะทำตามสิ่งที่เราขอร้องได้หรือไม่ ซึ่งเราอาจจะใช้เป็นคำถามได้ เช่น “ไม่ทราบว่า คุณจะเลื่อนการประชุมตามข้อเสนอของฉันได้ไหม”

ด้านที่ ๒ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น (Empathy)

การให้การเข้าใจตนเองและผู้อื่นนั้นเป็นทางเลือกที่บุคคลเลือกที่จะแสดงออกผ่านทางเลือกในการสื่อสารอย่างสันติ และอย่างมีสติในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น โดยทั่วไปเราอาจจะรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจบุคคลนั้นก็ได้ แต่ทว่าเราเลือกที่จะเผชิญหน้ากับความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นในช่วงสถานการณ์ปัจจุบันนั้น แท้ที่จริงแล้วการให้ความเข้าใจเป็นการอยู่กับคนๆ นั้นแต่มิใช่การทำเพื่อคนๆ นั้น *(Empathy is about being with someone, not doing to someone.)*[๑๓] นอกจากนั้น การให้ความเข้าใจยังเป็นไปได้ทั้งทางเลือกที่จะแสดงออกถึงความยินดีกับผู้อื่นหรือการช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อให้เขาสามารถค้นหาความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความผิดหวัง ความเจ็บปวด และปัญหาความทุกข์ทรมาน เพราะเมื่อเราสามารถที่จะเข้าใจความต้องการที่ซ่อนเร้นอยู่ได้ ความกระจ่างนี้จะช่วยให้เราค้นพบทางออกหรือวิธีการเพื่อเข้าไปพยุงค้ำจุนและช่วยเหลือทั้งตนเองและผู้อื่นได้ โดยผู้สื่อสารมีทักษะสามารถใช้ภาษาที่ตั้งอยู่บนฐานของการเข้าใจความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในแต่ละช่วงเหตุการณ์สื่อออกไป

---

[๑๓] Dandelion Communitea Café. **Authentic (Non-Violent) Communication**. (2014) p. 7. [Online]. Retrieved from http://www.dandelioncommunitea.com/tribe/training-educational-resources/ authentic-non-violent-communication [1 February 2017].

ทั้งนี้ บางครั้งการให้ความเข้าใจไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาเป็นคำพูด การกระทำ หรือสีหน้าท่าทางเท่านั้น แต่ความเงียบก็เป็นพลังอย่างหนึ่งที่เราสามารถส่งผ่านไปยังผู้อื่นให้รับรู้ได้เช่นกัน เพราะในบางเวลา บางคนก็ยังไม่พร้อมที่จะปิดใจพูดคุยกัน แต่เราก็สามารถที่จะให้ความเข้าใจอย่างเงียบๆ โดยส่งแผ่พลังงานแห่งกรุณาเพื่อเป็นฐานให้เกิดความเข้าใจเพื่อการสานสัมพันธ์ในอนาคต ซึ่งเราสามรถทำได้โดยการจิตนาการหรือคาดเดาอย่างเงียบๆ ถึงความรู้สึกและความต้องการภายใต้ความเจ็บปวดของผู้อื่น ทั้งนี้ สามารถแบ่งองค์ประกอบการสื่อสารอย่างสันติตามการให้ความเข้าใจออกเป็น ๒ ประเด็นหลักและแยกย่อยเป็น ๔ ทางเลือก[๑๔] ซึ่งสรุปเป็นตารางตามด้านล่างนี้

ตารางที่ ๔.๒ แสดงการวิเคราะห์ทางเลือกในการสื่อสารของ
กระบวนการสื่อสารอย่างสันติ (Four Communication Choices) (ผู้วิจัย)

	เก็บไว้ในใจ (Silent)	สื่อสารออกมา (Out Loud)
ตนเอง (Me)	**เข้าใจตนเอง** (Self-Empathy) ค้นหาโลกภายในของตนเอง (OFNR) 1. สังเกต (Observations) 2. รู้สึก (Feelings) 3. ต้องการ (Needs) 4. ขอร้อง (Requests)	**พูดให้ผู้อื่นรับรู้** (Self-Expression) 1. พูดออกมาเกี่ยวกับความรู้สึกและความต้องการของตนอง 2. พูดขอร้องผู้อื่นเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง โดยไม่มีการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ หรือ การเรียกร้อง
ผู้อื่น (Other Person)	**เข้าใจผู้อื่น** (Empathy) คาดเดาโลกภายในของผู้อื่น (OFNR) 1. สังเกต (Observations) 2. รู้สึก (Feelings) 3. ต้องการ (Needs) 4. ขอร้อง (Requests)	**ให้ความเข้าใจผู้อื่น** (Empathy) 1. พูดคาดเดาเกี่ยวกับความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น 2. พูดคาดเดาเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้อื่นต้องการขอร้อง โดยไม่มีการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ หรือ การเรียกร้อง

[๑๔] John Kinyon and Ike Lasater, **Mediate Your Life Training Manual (Fifth Edition)**, (Amherst, MA : Mediate Your Life, LLC., 2014), pp. 17-19.

อนึ่ง เพื่อเป็นการขยายความเข้าใจให้กระจ่างยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้แสดงตัวอย่างของบทสนทนาตามตารางด้านบนในเหตุการณ์สมมติที่มีหลักการบนการสื่อสารแบบ ๔ ทางเลือก ตามหลักกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ (Four Communication Choices) ซึ่งเป็นบทสนทนาที่เป็นทางการเพื่อให้เกิดความชัดเจนในการฝึกการสื่อสารอย่างสันติ โดยในสถานการณ์ชีวิตจริงผู้สื่อสารสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับบริบทและธรรมชาติของการสนทนา ตามด้านล่างนี้

แบบฝึกสถานการณ์จำลองเพื่อใช้ ๔ องค์ประกอบในการสื่อสารอย่างสันติ

กรณีสมมติ : เพื่อน (ช) เป็นผู้โทรและเริ่มบทสนทนาทางโทรศัพท์กับเพื่อน (ญ) ผู้รับสาย

เพื่อน (ญ) : “สวัสดีค่ะ”

เพื่อน (ช) : “สวัสดีครับ... นี่ผมเองนะ” ... “เป็นยังไงบ้างครับ สบายดีไหม?”

เพื่อน (ญ) : “คุณโทรมาทำไมตอนนี้?” ... “คุณไม่ได้มาร่วมงานเลี้ยงที่บ้านของดิฉัน”

“แล้วคุณก็หายตัวไปนาน...ไม่ติดต่อดิฉันมาหลายเดือน”

“ดิฉันก็เลยคิดไปว่าคุณคงจะไม่สนใจใยดีกันอีกแล้วกระมัง”

จากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้เพื่อน (ช) เริ่มพิจารณาถึงการสื่อสารแบบ ๔ ทางเลือก

๑. เข้าใจตนเอง (Self-Empathy) การสื่อสารแบบ “เก็บไว้ในใจ/เน้นตนเอง”

“ผม**ได้ยิน**เธอพูดว่า ผมไม่ได้มาร่วมงานเลี้ยงที่บ้านของเธอ ผมก็**รู้สึก**ว่าผมละอายแก่ใจและผมมีความ**ต้องการ**จะเชื่อมโยงกับเธอเพื่อสานสัมพันธ์ ผมทำการ**ขอร้องต่อตนเอง**ว่าผมน่าจะลองนำแนวทางเลือกทั้ง ๔ แบบในการสื่อสารอย่างสันติมาใช้ โดยหวังว่าผมและเธอจะสามารถค้นพบความต้องการร่วมกันในการเชื่อมโยงเพื่อสานสัมพันธ์”

๒. เข้าใจผู้อื่น (Empathy) การสื่อสารแบบ “เก็บไว้ในใจ/เน้นผู้อื่น”

“ผม**ได้ยิน**เธอพูดว่า... เธอคิดไปว่าผมคงจะไม่สนใจใยดีกันอีกแล้วกระมัง... ผมเดาว่า... เธอคงกำลัง**รู้สึก**เสียใจหรือเจ็บปวด และเธอคง**ต้องการ**อยากจะรู้ว่า เธอยังมีความสำคัญและผมยังสนใจใยดีในตัวเธออยู่”

๓. พูดให้ผู้อื่นรับรู้ (Self-Expression) การสื่อสารแบบ “สื่อสารออกมา/เน้นตนเอง”

“คุณ ...(ญ)...ครับ ผมรู้สึกละอายแก่ใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพราะว่าการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างเราเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผม คุณเต็มใจที่จะใช้เวลาพูดคุยเรื่องนี้กับผมสักครู่ได้ไหมครับ?”

เพื่อน (ญ) : “ก็ได้ค่ะ ฉันเต็มใจที่จะใช้เวลาคุยเรื่องนี้สักครู่ แต่ฉันก็ยังรู้สึกอารมณ์เสียอยู่”

๔. ให้ความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) การสื่อสารแบบ “สื่อสารออกมา/เน้นผู้อื่น”

“ขอบคุณมากครับ ผมรู้สึกดีใจมากที่เราสามารถเปิดใจคุยกันได้ ผมกำลังได้ยินว่าคุณยังรู้สึกอารมณ์เสียอยู่... คุณกำลังรู้สึกเสียใจเพราะว่าคุณต้องการรู้ว่าคุณยังมีความสำคัญและผมยังสนใจใยดีในตัวคุณอยู่ใช่ไหมครับ?”

ทั้งนี้บทสนทนาในลักษณะนี้ยังสามารถดำเนินต่อไปได้เรื่อยๆ โดยที่เพื่อน ...(ช)... พยายามใช้หลักการการสื่อสารแบบ ๔ ทางเลือก ตามหลักของกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ จนกระทั่งคู่สื่อสารเกิดความเข้าใจกันและมีการสานสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งการแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยการสื่อสารอย่างสันตินี้มีลักษณะที่แตกต่างจากวิธีการอื่น ดังที่แสดงเปรียบเทียบตามตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ ๔.๓ แสดงการวิเคราะห์เปรียบเทียบการแก้ปัญหาความขัดแย้งแบบอื่น กับกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ (ผู้วิจัย)

การแก้ปัญหาความขัดแย้งแบบอื่น	การสื่อสารอย่างสันติ
เป้าหมายหลัก = แก้ข้อพิพาท	**เป้าหมายหลัก = สานความสัมพันธ์**
- ยินยอม - หาจุดร่วม - โน้มน้าว และ/หรือสร้างความชอบธรรม - แก้ปัญหา - ตกลงที่จะเห็นต่างกัน	- ตอบสนองความต้องการของทุกฝ่าย - เข้าใจทุกคนอย่างแท้จริง - ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ - เกื้อกูลกันอย่างเต็มใจ
เน้นการใช้ตรรกะเหตุผล	**เน้นความสัมพันธ์**
- แสดงเหตุผลของเราและ - เข้าใจเหตุผลของอีกฝ่ายหนึ่ง	- แสดงความรู้สึกและความต้องการของเรา - เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง

การแก้ปัญหาความขัดแย้งแบบอื่น	การสื่อสารอย่างสันติ
ขั้นตอน	**ขั้นตอน**
1. เกิดอะไรขึ้น (สังเกต) อาจรวมไปถึง การตีความ การวิเคราะห์ แรงจูงใจหรือเป้าหมาย หรือการพิจารณาเหตุการณ์โดยรวม	**1. เกิดอะไรขึ้น (สังเกต)** บอกพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่สังเกตเห็นจริงๆ อย่างเจาะจงโดยไม่ปะปนกับการประเมิน การตีความ วิเคราะห์ หรือพิจารณาเหตุการณ์โดยรวม
2. ความรู้สึก อาจรวมสิ่งที่ไม่ใช่ความรู้สึกด้วย เช่น ความคิด หรือการสื่อสารที่เป็นนัยว่าอีกฝ่ายหนึ่งทำอะไรกับเรา	**2. ความรู้สึก** เน้นการรับรู้ และสื่อสารถึงความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงในขณะนั้นเป็นสำคัญ
3. ความต้องการ ใช้วิธีการต่างๆ เพื่อให้ความต้องการได้รับการตอบสนอง การใช้ความพยายามกับการค้นหาความต้องการในส่วนลึกที่มนุษย์ทุกคนมีร่วมกันนั้นอาจไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น	**3. ความต้องการ** สิ่งสำคัญที่สุด คือ การค้นหา การรับรู้ และสื่อสารความต้องการในส่วนลึกที่มนุษย์ทุกคนมีร่วมกัน
4. ขอร้อง - อาจเป็นแนวทางกว้างๆ เป็นนามธรรม ไม่เฉพาะเจาะจงก็ได้ - อาจขอให้กระทำการในอนาคต - อาจรวมคำขอร้องที่ใช้คำในด้านลบด้วย (เช่น ใช้คำว่า “อย่า” หรือ “ไม่”)	**4. ขอร้อง** - ขอให้ทำสิ่งที่เฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรม - ปฏิบัติได้จริง หรือทำได้ทันที - เป็นคำขอร้องที่ใช้คำในด้านบวก (เช่น ใช้คำว่า “คุณช่วยทำ...ได้ไหม” หรือ “ผมขอร้องให้...”)

การแก้ปัญหาความขัดแย้งแบบอื่น	การสื่อสารอย่างสันติ
การสื่อสารเกี่ยวกับตัวเราให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้	**การสื่อสารเกี่ยวกับตัวเราให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้**
ใช้ “I Statements” การใช้คำว่า “ฉัน” เป็นการรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง แต่การระบุสาเหตุของความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นจะระบุว่า อีกฝ่ายหนึ่ง (“คุณ) เป็นต้นเหตุ	“ฉันรู้สึกเพราะฉันมีความต้องการบางอย่างในส่วนลึก” เชื่อมโยงความรู้สึกเข้ากับความต้องการในส่วนลึกของตนเอง ทำให้เกิดความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตัวเราเอง
การรับฟังสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งต้องการสื่อให้เรารับรู้	**การรับฟังสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งต้องการสื่อให้เรารับรู้**
- “ฟังอย่างตั้งใจ” - ทวนความสิ่งที่ได้ยินมา โดยรวมความเชื่อ การตีความ และความคิดเห็น	- “ฟังอย่างเข้าใจ” โดยอยู่กับผู้พูดอย่างเต็มที่ พยายามระบุความต้องการในส่วนลึกและถามเพื่อตรวจสอบว่าถูกต้องหรือไม่
จุดที่ท้าทาย	**จุดที่ท้าทาย**
- อาจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นหรือปัญหาระยะสั้นได้ แต่อาจไม่ได้แก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในส่วนลึก - ประเด็นอาจเบี่ยงเบนไป หรือเข้าไปติดพันอยู่กับเรื่องที่ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ	- ในกรณีที่การพูดถึงความรู้สึกและความต้องการในส่วนลึกไม่เป็นที่ยอมรับนั้น อาจมีความยากลำบากในการสื่อสารมากกว่า

จากที่กล่าวมาข้างต้น เราจะเห็นได้ว่า มีหลายครั้งหลายกรณีที่ความต้องการของเราไม่ได้รับการตอบสนองเท่าที่ต้องการ เพราะแท้จริงแล้วเราไม่ตระหนักรู้ถึงความต้องการเบื้องลึกของตนเอง จึงทำให้ไม่สามารถบอกหรือไม่ได้บอกผู้อื่นว่าแท้จริงแล้วเราต้องการอะไร การสื่อสารอย่างสันตินั้นจะช่วยให้เรามี “สติ” รู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร และเราต้องการอะไร จึงทำการขอร้องในสิ่งนั้นอย่างจริงใจ นอกจากนั้นยิ่งถ้าเราใช้ภาษาที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเข้าใจได้ชัดเจนมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้ความต้องการของเรามีโอกาสที่จะได้รับการตอบสนองมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งการสื่อสารอย่างสันตินั้นเป็นเครื่องมือที่ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์กใช้จัดการความขัดแย้งอย่างได้ผลมาแล้วกว่า ๓๕ ประเทศทั่วโลก ซึ่งเขาบอกว่ามนุษย์เราสามารถที่จะแก้ไขความขัดแย้งได้อย่างสันติ เมื่อเราสามารถตอบสนองต่อความต้องการเบื้องลึกของทุกฝ่ายได้ ทั้งยังทำให้ทุกฝ่ายได้รับการดูแลความต้องการและได้รับความพึงพอใจ ซึ่ง

วิธีการนี้จะสามารถเป็นความจริงได้เมื่อทุกฝ่ายตระหนักรู้ถึงความเป็นเพื่อนมนุษย์โลกด้วยกัน และสร้างความสัมพันธ์อันดีงามต่อกันบนพื้นฐานของความกรุณา

ด้านที่ ๓ ทักษะในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ

จากการศึกษาและวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในบทที่ ๒ พบว่าปัญหาหลักของการสื่อสารระหว่างกันที่ไม่สันติ และเป็นชนวนให้เกิดความรุนแรง เป็นเพราะบุคคลขาดทักษะในการใช้ภาษาแห่งความกรุณาที่แฝงอยู่ภายใต้จิตใจของความเป็นมนุษย์ที่มีความต้องการขั้นพื้นฐานร่วมกัน (Common Needs[๑๕]) ในความเป็นจริง เราจะสามารถเห็นสภาพของจิตใจที่เปี่ยมด้วยความกรุณานี้ก็ต่อเมื่อหัวใจของคนๆ นั้นไร้ความรุนแรงข้างใน แต่ในบางครั้งมนุษย์ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตนเองกำลังใช้ความรุนแรงเข้าห้ำหั่นกันด้วย “คำพูด (ภาษา)” ซึ่งก่อให้เกิดเป็นบาดแผลและความเจ็บปวดทางใจ[๑๖] ภาษาที่เราสื่อสารหรือแสดงออกมาไม่ว่าจะเป็นภาษาทางวาจา เช่น คำพูดหยาบคาบ คำพูดโกหก คำพูดส่อเสียด คำพูดเพ้อเจ้อ หรือภาษาทางกาย เช่น การใช้แววตาแข็งกร้าว การแสดงสีหน้าไม่พอใจ การใช้ท่าทางไม่เป็นมิตร หรือแม้แต่ภาษาทางใจ เช่น มีอคติกับผู้ฟัง ความคิดแง่ลบ ความรู้สึกเป็นอริปรปักษ์ การตีความหมายในใจ เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้สื่อสารมีพฤติกรรมการแสดงออกในการสื่อสารอย่างไม่สันติ เพราะฉะนั้น เราจึงควรฝึกทักษะในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างสันติเป็น “ภาษาแห่งชีวิต (A Language of Life)” ที่ทำให้เราสามารถเชื่อมโยงและสานสัมพันธ์ระหว่างกัน

นอกจากนั้น ภาษาของการสื่อสารอย่างสันติยังแบ่งออกเป็น ๓ ส่วนหลัก คือ (๑) การเข้าใจตัวเองเป็นการทำงานกับโลกภายในของตนเอง โดยใช้คำถามเกี่ยวกับการค้นหาความรู้สึกของตนว่า “ฉันกำลังรู้สึกอย่างไร” ต่อจากนั้น เราเริ่มค้นหาความต้องการที่อยู่ในระดับลึกลงไปด้วยคำถามว่า “...เพราะฉันต้องการอะไร” เป็นการเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งที่อยู่เบื้องลึกหรือภายในโลก (Self-Connection) และท้ายสุดเมื่อค้นหาตนเองเจอ เราจึงเริ่มกลับมาถามตนเองด้วยประโยคที่ว่า “และฉันจะเลือกทำอะไร” เป็นการสะท้อนความรู้สึกและความต้องการของตัวเองออกมา เป็นการค้นหาทางเลือกให้ตนเองเพื่อลดความขัดแย้งภายในก่อนการตัดสินใจทำอะไรลงไป นอกเหนือจากนี้ส่วนต่อมา คือ (๒) การสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้อย่างจริงใจเป็นการพยายามให้ความเข้าใจผู้อื่น ดังประโยคที่ว่า “เมื่อฉันเห็น/ได้ยิน... ฉันรู้สึกว่า...” เพื่อเป็นการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมา

---

[๑๕] Janet A. Simons, Donald B. Irwin and Beverly A. Drinnien, “MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS”, **Psychology – The Search for Understanding**, (New York : West Publishing Company, 1987).

[๑๖] Rosenberg, Marshall, **Nonviolent Communication : A Language of Life, (2nd Edition)**, (Encinitas, CA : PuddleDancer Press, 2003), pp. 2-3.

ภายหลังจากการสังเกตอย่างตั้งใจและฟังอย่างตั้งใจ[๑๗] (Active Listening[๑๘]) ไม่ผ่านการตีความ นอกจากนั้นพยายามสื่อสารให้คนอื่นรับรู้ความต้องการตนเองและขอร้องผู้อื่นโดยการบอกว่า “เพราะฉันต้องการ... ฉันอยากจะขอ...” และส่วนสุดท้ายของภาษาของการสื่อสารอย่างสันติ คือ (๓) การฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจ โดยผู้พูดสามารถเลือกที่จะพูดออกมาว่า “คุณรู้สึก... เพราะคุณต้องการ... ใช่ไหม?” (ผู้พูดอาจใช้คำถามต่อว่า “คุณอยากจะขอ...” ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสอบทานความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของคู่สนทนา) อีกกรณี คือ ถ้าผู้พูดเกิดความเข้าใจในตนเองและคิดว่าเกิดมีการเชื่อมโยงทางความรู้สึกกับคู่สนทนาแล้ว ผู้พูดก็สามารถเลือกที่จะไม่พูดออกมาแต่เก็บไว้อยู่ในใจก็ได้

รูปแบบของการสื่อสารด้วยภาษาในปัจจุบันนี้ แบ่งออกเป็น ๒ รูปแบบ คือ ๑) ภาษาเชิงลบที่ทำลายความสัมพันธ์ด้วยการทิ่มแทงทำร้ายความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น เช่น การบ่น การด่า ตำหนิ กล่าวโทษ วิพากษ์วิจารณ์ (ภาษาแบบหมาป่า) และ ๒) ภาษาเชิงบวกที่สานความสัมพันธ์ด้วยการถนอมรักษาความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น ผ่านการรับรู้ เข้าใจ โดยการสื่อสารความรู้สึกและความต้องการอย่างแท้จริงออกมา (ภาษาแบบยีราฟ) ซึ่งการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างสันตินั้นมุ่งหวังเพื่อให้เกิดการค้นหาความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงเป็นอันดับแรก แต่คนเรามักจะสับสนกับการใช้วิธีการในการสื่อสารมากกว่าที่จะพยายามเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริง เพื่อโยงไปถึงการค้นหาความต้องการเบื้องลึกของคนๆ นั้นที่ยังไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งความต้องการเดียวอาจจะมาจากหลากหลายวิธีการ ตัวอย่างเช่น ต้องการซื้อรถใหม่ (ความต้องการ) ดังนั้นอาจมีวิธีการเพื่อให้ได้รถคันใหม่มาโดยการกู้ยืมเงินจากธนาคาร การขอให้พ่อแม่ออกเงินซื้อให้ การถูกรางวัลจากการจับฉลากของขวัญ การขายรถคันเก่าเพื่อไปดาวน์รถคันใหม่ การทำงานพิเศษเพิ่มนอกเหนือจากงานประจำเพื่อให้มีรายได้เพิ่ม การส่งชื่อชิงรางวัลรายการทีวี เป็นต้น ซึ่งอาจจะดูเป็นการยากสำหรับคนทั่วไปที่จะแยกแยะออก เพราะไม่ได้ผ่านกระบวนการอบรมการสื่อสารอย่างสันติมา ดร. โรเซนเบอร์กจึงได้เสนอแนะแนวทาง การแยกแยะวิธีการออกจากความต้องการ เป็นคำย่อ PLATO ซึ่งเป็นเครื่องมือหรือตัวช่วยในการแยกแยะได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ตามด้านล่างนี้

---

[๑๗] อธิบายได้ว่า **Active listening** is a communication technique used in counseling, training, and conflict resolution. It requires that the listeners fully concentrate, understand, respond and then remember what is being said. – อ้างอิงจาก kdbourque. **Active Listening Presentation : The State of Louisiana Civil Service Employees**. (March 2013). [Online]. Retrieved from http://www.slideshare.net /kdbourque/active-listening-presentation-36893005 [5 February 2017].

[๑๘] Worthington, Debra, **Listening : Processes, Functions and Competency**, (New York, NY : Routledge, 2016), p. 87.

Person	บุคคล
Location	สถานที่
Action	การกระทำ
Time	เวลา
Object	วัตถุ สิ่งของ

เพราะเมื่อใดก็ตามที่เรากำลังพูดถึงประโยคที่มีส่วนประกอบของ PLATO แม้แค่เพียงคำเดียวหรือมากกว่านั้น ก็เป็นการแสดงว่าเรากำลังพูดถึง “วิธีการ” ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริง อย่างเช่น “ดิฉันต้องการให้เธอทำรายงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จภายในเวลาวันนี้” ซึ่งถ้าดูตามรูปแบบประโยคแล้ว คำว่า“เธอ” เป็นบุคคล “ทำ” เป็นการกระทำ “วันนี้” เป็นเวลา และคำว่า “รายงาน” เป็นวัตถุ ซึ่งภายใต้หลักการสื่อสารอย่างสันตินั้น ประโยคดังกล่าวจัดว่าเป็นวิธีการมากกว่าที่จะบอกความต้องการที่แท้จริง แต่ว่าเราสามารถปรับเป็นประโยค “พี่ต้องการความมีประสิทธิภาพและความสำเร็จในการทำงาน” ทั้งนี้ เพื่อให้เห็นภาพชัดเจน ตารางด้านล่างนี้ เป็นความรู้สึกของผู้สื่อสารเมื่อ “ความต้องการ” (Needs) ได้รับการตอบสนอง

๔.๒ ผลการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๔.๒.๑ ความหมายของการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

การสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารต้องทำการสื่อสารบนพื้นฐานของการมีความเข้าใจร่วมกัน เป็นไปเพื่อยังประโยชน์ให้เกิดทั้งสองฝ่าย รวมทั้งเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม ทั้งยังเป็นไปเพื่อสนองความต้องการส่วนลึกที่อยู่ภายในจิตใจ เพราะเมื่อความต้องการทั้งฝ่ายผู้ส่ง ฝ่ายผู้รับ และส่วนรวมได้รับการตอบสนองแล้ว การระงับดับไปแห่งความพลุ่งพล่านเร่าร้อนกระวนกระวายย่อมเจริญขึ้น นั่นหมายถึงภาวะของการเข้าอกเข้าใจกัน ภาวะของความเรียบรื่นไร้ความสับสนวุ่นวาย ภาวะที่ระงับความมุ่งร้าย หรือภาวะที่ไร้ความขัดแย้งย่อมเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว

คำว่า “สันติ” นั้นมีความหมายว่า ความสงบ[๑๙] ซึ่งคล้ายกับคำว่า “สันติ” ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (๒๕๕๘) ซึ่งให้คำจำกัดความไว้คือ ความสงบ ความระงับดับหายหมดไปแห่งความพลุ่งพล่านเร่าร้อนกระวนกระวาย ภาวะเรียบรื่นไร้ความสับสนวุ่นวาย ความระงับดับไปแห่งกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดความเร่าร้อนว้าวุ่นขุ่นมัว ซึ่งเป็นไวพจน์หนึ่งของ นิพพาน ส่วนคำว่า

---

[๑๙] ราชบัณฑิต, “สันติ”, **พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ (ปกแข็ง)**, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, ๒๕๕๔).

"สันติภาพ" นั้นในพจนานุกรมฉบับเดียวกันได้กล่าวไว้ว่าเป็นภาวะแห่งสันติ; ตามที่ใช้ในปัจจุบัน หมายถึงความสงบภายนอก คือ ภาวะที่สังคมหรือบ้านเมืองสงบ ไม่มีความปั่นป่วนวุ่นวาย ภาวะที่ระงับหรือไม่มีความขัดแย้ง ภาวะปราศจากสงครามหรือความมุ่งร้ายเป็นศัตรูกัน[๒๐]

พระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของการสื่อสารอย่างสันติไว้อย่างชัดเจน ๒ ระดับ คือ ความสงบสันติที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สามารถรับรู้ได้จาทางวาจาหรือพฤติกรรมการแสดงออกทางร่างกาย และความสงบสันติที่เกิดจากจิตใจ เพราะเมื่อจิตใจมีความสบสันติที่เกิดขึ้นจากภายในก็ส่งผลให้เกิดการแสดงออกมาทางคำพูด สีหน้า ท่าทาง ดังนี้

(๑) **สันติภายใน** หมายถึง ความสงบสันติที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งยังอยู่ในระดับของอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ เป็นภาวะของความสงบระงับภายในจิตใจของบุคคลขั้นมโนทวาร โดยบุคคลสามารถกระทำให้เจริญงอกงามขึ้น จัดเป็นมโนสุจริต

(๒) สันติภายนอก หมายถึง ความสงบสันติที่เกิดขึ้นภายนอกตัวบุคคล ซึ่งอยู่ในระดับของพฤติกรรมทางกายและทางวาจาที่แสดงออกมา เป็นภาวะของความสงบระงับภายนอกโดยเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกายทวารและวจีทวาร ซึ่งบุคคลสามารถกระทำให้เจริญงอกงามขึ้น จัดเป็นกายสุจริตและวจีสุจริต

๔.๒.๒ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติตามหลักพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาหลักการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่าเกิดจากกิเลสอย่างกลาง อย่างหยาบ และอย่างละเอียดเป็นตัวที่ก่อให้เกิดปัญหาในการสื่อสารอย่างไม่สันติ ซึ่งมีตัวผลักดันให้เกิดประกอบด้วย องค์ประกอบ ๓ ประการหลัก ได้แก่ **องค์ประกอบที่หนึ่ง** คือ ประเด็นหรือข้อเรียกร้อง เช่น เรื่องน้ำ สิทธิ ผลประโยชน์ เขื่อน เส้นทางคมนาคม โรงไฟฟ้า อัตราแรงงาน ค่าชดเชย รัฐธรรมนูญ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับประเด็นของปัญหา **องค์ประกอบที่สอง** คือ ตัวบุคคลหรือคู่ขัดแย้ง **องค์ประกอบที่สาม** คือ กระบวนการหรือการมีปฏิสัมพันธ์ เช่น การตอบโต้ระหว่างกัน การเผชิญหน้ากัน การใช้ความรุนแรงกัน หรือการเจรจาต่อกัน เป็นเรื่องของกระบวนการและปฏิสัมพันธ์

องค์ประกอบที่ ๑ เรื่อง ประเด็นปัญหา : หลักการทางพระพุทธศาสนามีคำศัพท์เรียกสำหรับองค์ประกอบทั้ง ๓ ประการ ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับผลประโยชน์ทางวัตถุจัดเป็นเรื่องเกี่ยวกับ **"ตัณหา"** แปลว่า ความทะยานอยาก, ความปรารถนาที่จะบำรุงบำเรอปรนเปรอตน, ความอยากได้อยากเอา ส่วนความเชื่อนั้นเป็นเรื่องของ **"ทิฏฐิ"** แปลว่า ความคิดเห็น ความเชื่อถือ ลัทธิ ทฤษฎี อุดมการณ์ต่างๆ ที่ยึดถือไว้โดยงมงายหรือโดยอาการเชิดชูว่าอย่างนี้เท่านั้นจริง อย่างอื่นเท็จทั้งนั้น เป็นต้น ทำให้ปิดตัวแคบ ไม่ยอมรับฟังใคร ตัดโอกาสที่จะเจริญปัญญาหรือคิดเตลิดไปข้างเดียว ตลอดจนเป็นสาเหตุแห่งการเบียด เบียนบีบคั้นผู้อื่นที่ไม่ถืออย่างตน, ความยึดติดในทฤษฎี ฯลฯ ถือ

---

[๒๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙), หน้า ๔๓๔-๔๓๕.

ความคิดเห็นเป็นความจริง แต่ถ้าเป็นเรื่องอำนาจศักดิ์ศรีจะเกี่ยวข้องกับเรื่อง **"มานะ"** แปลว่า ความถือตัว, ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ถือสูงถือต่ำ ยิ่งใหญ่เท่าเทียมหรือด้อยกว่าผู้อื่น, ความอยากเด่นอยากยกชูตนให้ยิ่งใหญ่ ซึ่งทั้ง ๓ ประการนี้รวมเรียกว่า ปปัญจธรรม[๒๑] หมายถึง กิเลสเป็นเครื่องเนิ่นช้า, กิเลสที่เป็นตัวการทำให้คิดปรุงแต่ง ยืดเยื้อพิสดาร ทำให้เขวห่างออกไปจากความเป็นจริงที่ง่ายๆ เปิดเผย ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ และขัดขวางไม่ให้เข้าถึงความจริง หรือทำให้ไม่อาจแก้ปัญหาอย่างถูกทางตรงไปตรงมา ประกอบด้วย "ตัณหา ทิฏฐิ มานะ" ที่เป็นตัวก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งจะเรียกว่าเป็นกิเลสก็ได้ เพราะเวลาบุคคลเกิดมีความขัดแย้งกันขึ้นมา ถ้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหาต่างๆ เหล่านั้นโดยอาศัยแรงจูงใจ ๓ ประการที่ว่า ก็มักจะเกิดความขัดแย้งรุนแรงขึ้นและแก้ไขลำบาก

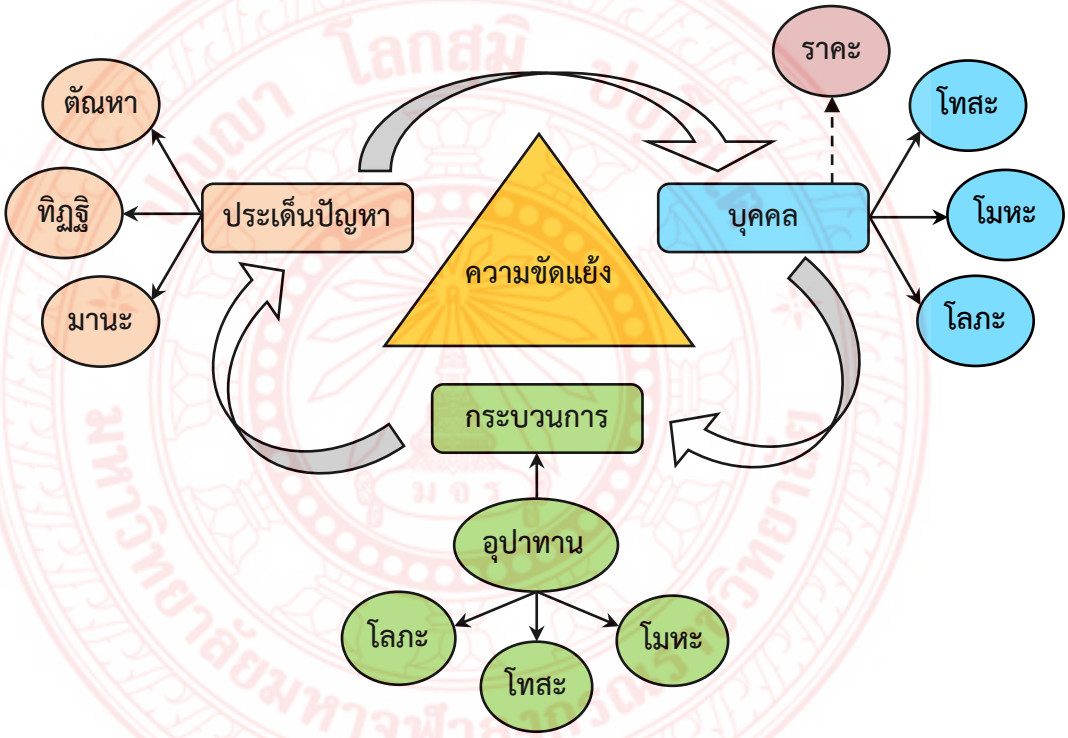
องค์ประกอบที่ ๒ เรื่อง บุคคล : สำหรับเรื่องบุคคลมักจะหนีไม่พ้นเรื่องการมี "อคติ" แปลว่า ฐานะอันไม่พึงถึง, ทางความประพฤติที่ผิด, ความไม่เที่ยงธรรม, ความลำเอียง ซึ่งเกิดมาจากกิเลส ๔ คือ "โทสะ โมหะ โลภะ ราคะ" คนไทยเราคุ้นกับคำว่า อคติ ได้แก่ "**โทสาคติ**" แปลว่า ความลำเอียงเพราะโกรธ ความชัง ส่วน "**โมหาคติ**" แปลว่า ความลำเอียงเพราะหลง พลาดผิดเพราะความเขลา และตัว "**ภยาคติ**" แปลว่า ความลำเอียงเพราะกลัว ซึ่งที่จริงแล้วมีความลำเอียงเพราะชอบ "**ฉันทาคติ**" แต่ว่าฉันทาคติมักจะไม่ค่อยเกี่ยวข้องโดยตรงกับความขัดแย้งเท่าไร

องค์ประกอบที่ ๓ เรื่อง กระบวนการหรือการมีปฏิสัมพันธ์ : เป็นเรื่องเกี่ยวกับกระบวนการสื่อสารระหว่างกันนั้นดำเนินไปและแต่ละฝ่ายเกี่ยวข้องกันอย่างไร มีการปฏิสัมพันธ์พูดคุยเจรจากันด้วยอารมณ์โกรธ หรือใช้ถ้อยทีที่สุภาพ วิธีการโปร่งใสหรือเปล่า มีการประนีประนอมหรือคิดแต่ว่าจะเอาชนะ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มักถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสหลัก ๓ ประการดังกล่าว คือ โทสะ โมหะ โลภะ ทำให้เกิดความเห็นผิดคิดไปว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นของตนเป็น "**อุปาทาน**" แปลว่า การยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ต่างๆ ที่ตนถูกใจทั้งทางร่างกายทางจิตใจ และมองว่าเป็น "ตัวตน" ซึ่งเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะไม่มีการปล่อยวาง ในทางตรงข้าม กลับมีแต่การกอดรัดสิ่งนั้นแน่นมากขึ้น จนท้ายสุดเกิดความรู้สึกผิดหวังถ้าไม่ได้ดังตั้งใจ หรือไม่สมหวังในสิ่งที่คาดหวังไว้จนบางครั้งถึงกระทั่งยอมทำผิดศีลเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการนอกจากนั้น เมื่อมีปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันเกิดขึ้น บุคคลที่มีส่วนในความขัดแย้งนั้นมักตอบโต้กันด้วยการใช้อารมณ์ ขาดการหยุดคิดและยับยั้งชั่งใจในการสื่อสารออกมา เพราะความไม่กำหนดรู้ในอกุศลกรรมว่าโดยแท้จริงแล้วมีมูลเหตุหลักมาจาก "โลภะ โทสะ โมหะ" ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นอกุศลมูลหรือรากเหง้าแห่งความชั่ว จึงทำการสื่อสารออกมาด้วยการแสดงออกทางกายกรรม วจีกรรมที่เป็นมิจฉาวาจา (วจีทุจริต) เหตุเพราะขาดความกำหนดใส่ใจ ขาดความระมัดระวังในการใช้คำพูดคำจา การแสดงออกทางภาษากาย

---

[๒๑] ขุ.ม. ๒๙/๕๐๕/๓๓๗; อภิ.วิ. ๓๕/๑๐๓๔/๕๓๐.

เป็นท่าทางที่ไม่สันติ นั่นคือ ขาดปัญญาในการทำไว้ในใจโดยแยบคาย คือ “**อโยนิโสมนสิการ**[๒๒]” ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ดีงามเพียงใด ประสบแต่สิ่งที่ดีงามก็ยังมีกระแสความคิดที่ไปในทางชั่วร้าย และส่งผลให้ก่ออกุศลกรรมทางไม่ดีงามได้ เช่น บุคคลบางคนเป็นคนขี้ระแวง (โมหะ) ก็มักจะมองว่าคนอื่นคิดไม่ดีหรือคิดร้ายกับตนเอง บางครั้งเห็นคนยืนคุยยิ้มหัวเราะก็พาลหวาดระแวงว่ากำลังนินทาตนเอง ซึ่งถ้าบุคคลนั้นปล่อยให้กระแสความคิดทางลบเกิดขึ้นบ่อยและดำเนินต่อไปเรื่อย ก็เปรียบเสมือนกับเป็นอาหารที่คอยส่งป้อนให้ “อโยนิโสมนสิการ” เจริญงอกงามซึ่งเป็นปัจจัยส่งผลอกุศลกรรมเจริญเติบโตตามไปด้วย ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดเป็นความขัดแย้งที่ขยายตัวมากขึ้นทวีคูณ ดังแสดงตามแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๔.๔ แสดงความสัมพันธ์ ๓ องค์ประกอบของความขัดแย้ง (ผู้วิจัย)

ปัจจัยที่เป็นตัวปิดกั้นการสื่อสารอย่างไม่สันติตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ว่าเกิดจาก “กิเลส” ที่เป็นสาเหตุหลักของทุกข์ ได้แก่ **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน**[๒๓] อธิบายว่า **(๑) อวิชชา** คือ ภาวะที่ขาดความรู้ ความเข้าใจ, **(๒) ตัณหา** คือ ความอยาก ความ

---

[๒๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย – พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล (พิมพ์ครั้งที่ ๓๒)**, (กรุงเทพฯ : กองทุน ป. อ. ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๖๒๓.

[๒๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา (พิมพ์ครั้งที่ ๑๗)**, (กรมการศาสนา : กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖-๒๘.

ปรารถนาต่อสิ่งต่างๆ โดยไม่มีความรู้ความเข้าใจ, **(๓) อุปาทาน** คือ การเข้าไปยึดมั่น ถือมั่น ให้เป็นอย่างที่ตัวต้องการเอาความปรารถนาของตนเป็นตัวกำหนด โดยปกติมนุษย์จำเป็นต้องเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายรอบตัว เนื่องจากมนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคมที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มก้อน ดังนั้นมนุษย์ต้องมีการพึ่งพาอาศัยกัน มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน รวมทั้งมีการสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกและความต้องการผ่านภาษา หรือพูดง่ายๆ ว่ามนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กับโลกและชีวิต จึงไม่แปลกที่เมื่อคนหมู่มากมาอยู่รวมกัน การกระทบกระทั่งย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ส่งผลให้มนุษย์ต้องประสบกับความทุกข์ (ปัญหา) และความขัดแย้ง ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการสื่อสารอย่างสันติ

ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยอาจตีกรอบปัจจัยที่ปรุงแต่งและกระตุ้นให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติลงเป็น ๒ ประการ ได้แก่ สังขารและกิเลส

(๑) สังขาร หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่ง, ธรรมมีเจตนาเป็นประธาน อันปรุงแต่งการกระทำ, สัญเจตนา หรือเจตนาที่แต่งกรรม คือ ความคิด การพูด การกระทำ มีทั้งที่ดีเป็นกุศล ที่ชั่วเป็นอกุศล ที่กลางๆ เป็นอัพยากฤต ได้แก่ เจตสิก ๕๐ อย่าง[๒๔] เป็นนามธรรมอย่างเดียว แต่ถ้าอธิบายโดยการยกเอาเจตนาขึ้นเป็นตัวนำ (ตรงตามกรอบที่ผู้วิจัยวางไว้ในงานวิจัยชิ้นนี้) ได้แก่ สัญเจตนา คือ เจตนาที่แต่งกรรมหรือปรุงแต่งการกระทำมี ๓ ประการ ดังนี้

๑.๑ กายสังขาร หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย ได้แก่ กายสัญเจตนา คือ ความจงใจทางกาย (กายสัญเจตนา) ที่ก่อให้เกิดกายกรรม

๑.๒ วจีสังขาร หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา ได้แก่ วจีสัญเจตนา คือ ความจงใจทางวาจา (วจีสัญเจตนา) ที่ก่อให้เกิดวจีกรรม ซึ่งมีปัจจัยปรุงแต่งวาจา ได้แก่ วิตก (ตรึก) และ วิจาร (ตรอง) เพราะถ้าบุคคลไม่มีการตรึกการตรองก่อนแล้ว ย่อมพูดจาไม่รู้เรื่อง

๑.๓ จิตตสังขาร หรือ มโนสังขาร หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งกระทำทางใจ ได้แก่ มโนสัญเจตนา คือ ความจงใจทางใจ (มโนสัญเจตนา) ที่ก่อให้เกิดมโนกรรม

(๒) กิเลส แท้จริงกิเลสนั้นเป็นสภาพธรรมที่มีจริงเป็นอกุศลธรรม เป็นเครื่องเศร้าหมองของจิตซึ่งมีกิเลสใหญ่ ๓ ประการ คือ โลภะ โทสะ โมหะ

๑.๑ โลภะ แปลว่า ความโลภ ความอยากได้ เป็นเป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ ๓ ประการ อนึ่ง “โลภะ” เกิดจากตัณหาคือความทะยานอยากได้ความอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตน อยากให้ตนมีเหมือนคนอื่น หรือมีมากกว่าผู้อื่น ความอยากมีหลายรูปแบบ ซึ่งจะก่อให้เกิดรากเหง้าของความชั่วทั้งปวง เช่น อิจฉา ความอยาก, ปาปิจฉา ความอยากอย่างชั่วช้าลามก, มหิจฉา

---

[๒๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙), หน้า ๔๑๑.

ความอยากรุนแรง, อภิชฌาวิสมโลภะ ความอยากได้ถึงขั้นเพ่งเล็ง ความอยากจะเกิดมากขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความชั่วในตัวเอง

๑.๒ โทสะ แปลว่า ความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ความประทุษร้าย เป็นเป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ ๓ ประการ อนึ่ง "โทสะ" เกิดจากมานะคือความถือตัวถือตน การอยากฆ่า การอยากทำลายผู้อื่น ความคิดประทุษร้ายเป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้หลายอย่าง เช่น ปฏิฆะ ความหงุดหงิด, โกธะ ความโกรธ, อุปนาหะ ความผูกโกรธ พยาบาท ความคิดปองร้าย ถ้าปล่อยให้มีโทสะมาก ผู้นั้นจะเป็นคนชั่ว คนพาล และเป็นภัยต่อสังคม

๑.๓ โมหะ แปลว่า ความเขลา ความโง่ ความไม่รู้ตามที่เป็นจริง เป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ 3 อย่าง อนึ่ง "โมหะ" ซึ่งได้แก่ "อวิชชา" เกิดจากความคิดเห็นที่ผิด ความหลงไม่รู้จริง ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความมัวเมา ความประมาท เป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้ต่าง ๆ มากมาย เช่น มักขะ ลบหลู่คุณท่าน, ปลาสะ ตีเสมอ, มานะ ถือตัว, มทะ มัวเมา, ปมาทะ เลินเล่อ โมหะทำให้ขาดสติ ไม่รู้ผิดชอบร้ายแรงกว่าโลภะ และโทสะ รวมทั้งส่งเสริมให้โลภะและโทสะมีกำลังมากขึ้นยิ่งด้วย

๔.๒.๓ การสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนา

ในการเสริมสร้างและการพัฒนาองค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา หรือมรรคมีองค์ ๘ ให้มีมากยิ่งขึ้น พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงบุพนิมิตของอริยมรรคไว้ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันใด กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) พึงหวังข้อนี้ได้ว่า 'จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก[๒๕]

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันใด โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก[๒๖]*"*

จากพุทธพจน์ดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การที่จะเสริมสร้างและพัฒนาอริยมรรคให้เจริญขึ้นจำเป็นจะต้องอาศัยการอยู่แวดล้อมด้วยมิตรที่ดี คือ "กัลยาณมิตรหรือปรโตโฆสะ" และการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างแยบคายด้วยการใช้ความไตร่ตรองด้วยปัญญา ทั้งนี้เพราะทั้ง ๒ ปัจจัยนี้เป็นเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิ[๒๗] กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้อยู่ใกล้กับมิตรที่ดีและรู้จักพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างแยบคายก็จะทำให้เขามีการตระหนักรู้ ความเชื่อ และทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ซึ่งเป็นองค์

---

[๒๕] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙/๔๓.

[๒๖] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๕/๔๔.

[๒๗] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๗/๑๑๕.

มรรคข้อแรกที่จะเหนี่ยวนำให้องค์มรรคข้ออื่นๆ เกิดขึ้น ซึ่งผู้สื่อสารที่ดีต้องมีความเป็นกัลยาณมิตรทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และควรมีคุณสมบัติตามหลักพระพุทธศาสนา คือ (๑) เป็นที่รักเป็นที่พอใจ (๒) เป็นที่เคารพ (๓) เป็นที่ยกย่อง (๔) เป็นนักพูด (๕) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ (๖) เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ (๗) ไม่ชักนำในอฐานะ[๒๘] คุณสมบัติดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาไม่ได้มุ่งเน้นเพียงแค่ความรักความเมตตาเท่านั้น หากแต่มิตรที่ดีจะต้องการมีการตระหนักรู้ ความเชื่อ และทัศนคติที่ถูกต้อง มีวิธีในการสื่อสารให้เกิดการสานสัมพันธ์โดยการพูดการแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม มีความอดทนอดกลั้น และสามารถที่จะสื่อสารออกมาเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีระหว่างกัน และนำพาให้เกิดการพัฒนายกระดับจิตใจที่ดีขึ้น เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างผาสุก มิตรที่ดีดังกล่าวไม่จำกัดรูปแบบว่าจะต้องเป็นบุคคลใกล้ชิด เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อน ครู เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงสิ่งต่างๆ ที่สามารถในการยกระดับของจิตใจของบุคคลให้พัฒนายิ่งขึ้น เช่น หนังสือ ภาพยนตร์ เทปเสียงบรรยายความรู้ หรือสื่อออนไลน์ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจ

จากการศึกษากระบวนการของการสื่อสารอย่างไม่สันติข้างต้น ล้วนส่งผลให้เกิดกระบวนการของการเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลที่เรียกว่า มิจฉาปฏิปทา[๒๙] ซึ่งจากการศึกษาในบทที่ ๓ พบว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลเป็นทุกข์นั้นเกิดจาก ความอยากไม่สิ้นสุดที่เกิดจากความไม่รู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงที่เรียกว่าตัณหาพร้อมอวิชชา[๓๐] และอุปาทาน[๓๑] คือ การเข้าไปยึดมั่น ถือมั่น ให้เป็นอย่างที่ตัวต้องการเอาความปรารถนาของตนเป็นตัวกำหนด เพราะโดยปกติมนุษย์จำเป็นต้องเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายรอบตัวเนื่องจากมนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคมที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มก้อน ดังนั้นมนุษย์ต้องมีการพึ่งพาอาศัยกัน มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน รวมทั้งมีการสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกและความต้องการผ่านภาษา หรือพูดง่ายๆ ว่ามนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กับโลกและชีวิต จึงไม่แปลกที่เมื่อคนหมู่มากมาอยู่รวมกัน การกระทบกระทั่งย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดาส่งผลให้มนุษย์ต้องประสบกับความทุกข์ (ปัญหา) และความขัดแย้ง ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการสื่อสารอย่างสันติไม่ให้เจริญงอกงามได้ ดังนั้น เราควรมีกระบวนการแปลงเปลี่ยนความขัดแย้งในการสื่อสารทั้งทางกาย วาจา ใจ ให้กลายเป็นสันติทั้งจากภายในและส่งความสันตินั้นสู่ภายนอก โดยสามารถแบ่งออกเป็น ๖ ด้านในกระบวนการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธ คือ ๑) ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา ๒) การมีทัศนคติและกระบวนการคิดที่ถูกต้อง ๓) การมีความตระหนักรู้และความเชื่อที่ถูกต้อง

---

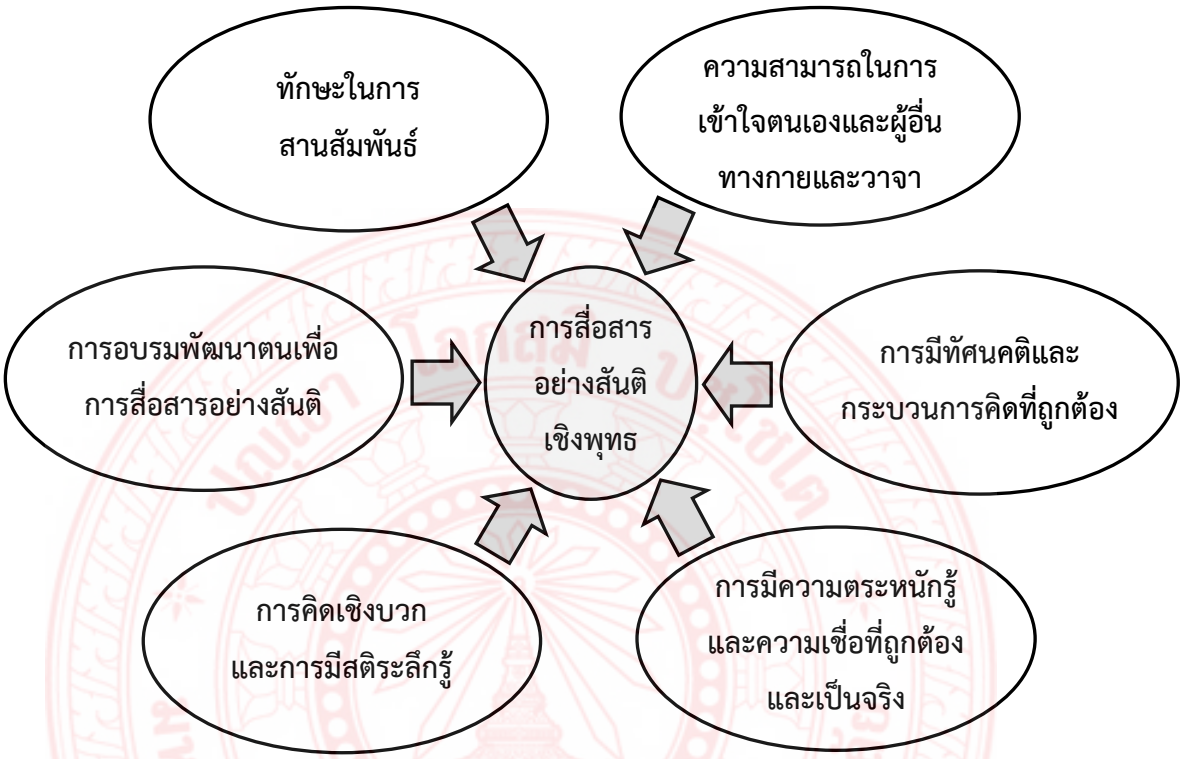
[๒๘] องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

[๒๙] ดูรายละเอียดใน ม.มู (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๖.

[๓๐] ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๗/๑๙๙.

[๓๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา (พิมพ์ครั้งที่ ๑๗),** (กรมการศาสนา : กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖-๒๘.

และเป็นจริง ๔) การคิดเชิงบวกและการมีสติระลึกรู้ ๕) การอบรมพัฒนาตนเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ และ ๖) ทักษะในการสานสัมพันธ์ ดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๕ แสดงกระบวนการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธ (ผู้วิจัย)

ด้านที่ ๑ ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา

นอกจากนี้ การสื่อสารที่เปี่ยมด้วย “**เมตตาจิต**” หรือ ความรู้สึกที่มีความสุขกับการเป็นผู้ให้ และการสื่อสารที่เปี่ยมด้วยความ “**กรุณา**” หรือ ความปรารถนาที่อยากทำให้ผู้อื่นพ้นทุกข์นั้น ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะแห่งความสุขในกระบวนการสื่อสาร เพราะเป็นการสื่อสารที่ออกมาจากใจของตัวผู้ส่งสาร โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความบริสุทธิ์ใจในการส่งข้อมูลข่าวสารที่เป็น “**สัมมาวาจา**” คือ “**วาจาสุจริต** และ **วาจาสุภาษิต**” ทั้งนี้ ผู้สื่อสารรู้จักควบคุมความประพฤติทางกายและทางวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข เพื่อให้เป็นกติกาข้อห้ามที่ใช้แก้ปัญหาขั้นพื้นฐาน ๕ ปัญหาหลัก ซึ่งทำให้เกิดความสงบสุข และ ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันในสังคมนั้น เรียกว่า “**สัมมากัมมันตะ**” ในการสื่อสารอย่างสันติอธิบายได้ว่า “**สัมมาอาชีวะ**” นั้นจักต้องเดินควบคู่ไปกับสัมมากัมมันตะ เพราะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ตั้งอยู่ในกุศลกรรม ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ การพูด การวางท่าทาง ดังเช่น การเว้นมิจฉาอาชีวะอันได้แก่ การเลี้ยงชีพไม่ชอบ คือ การแสวงหาปัจจัยมาบริโภคที่มิชอบ การโกงหรือหลอกลวง เว้นจากการประจบสอพลอ การบีบบังคับขู่

เข็ญ และการต่อลาภด้วยลาภ หรือการแสวงหาลาภโดยไม่ประกอบด้วยความเพียร “**สัมมาวายามะ**” คือขี้เกียจอยากได้มาง่ายๆ โดยไม่อาศัยกำลังแห่งสติปัญญาและแรงกาย มีความโลภจนไม่ชอบธรรม เช่น เบียดเบียนลูกจ้าง และทำลายสิ่งแวดล้อม สังคม เพื่อให้ได้มากแต่เสียให้น้อย หรือ การใช้ชีวิตด้วยการบริโภคปัจจัยสี่อย่างมักน้อยเท่าที่จำเป็น ถ้าเป็นนักบวชที่อยู่ด้วยการขอก็จำต้องรักษาปัจจัยสี่ของทายกอย่างดีเพื่อให้คุ้มค่าต่อผู้ให้ ไม่มีการเบียดเบียน ไม่เสพสิ่งที่นอกเหนือจากปัจจัยสี่โดยไม่จำเป็นเช่นกามคุณ ๕ เพราะถึงแม้ไม่เสพกามคุณ มนุษย์ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย ๔ ที่หามาได้อย่างสุจริต ด้วยความเป็นอยู่อย่างพอเพียง สันโดษพอใจในสิ่งที่ตนมี เป็นต้น

ด้านที่ ๒ การมีทัศนคติและกระบวนการคิดที่ถูกต้อง

เมื่อผู้สื่อสารมีจิตตั้งต้นที่ **เมตตา** แผ่ความสุขไปยังเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เวลาที่สื่อสารออกมาก็จะสามารถส่งถ่ายพลังเชิงบวกไปยังผู้คนที่อยู่รอบข้าง และตัวผู้รับสารก็สามารถสัมผัสพลังแห่งไมตรีจิตนี้ได้ผ่านช่องทางรับรู้ (อายตนะ) ทางกาย วาจา และใจ และก่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องว่า “เมื่อตัวเราไม่ปรารถนาต้องการจะประสบกับความทุกข์ฉันใด คนอื่นก็ไม่ปรารถนาต้องการประสบกับความทุกข์ฉันนั้น” ซึ่งเป็นเสมือนกลไกที่ไปกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในจิตใต้สำนึกของผู้ส่งสารและผู้รับสาร ถึงความปรารถนาอยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ด้วยความ **กรุณา** เพราะความทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่เข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ซึ่งเมื่อผ่านทั้งสองขั้นได้แล้ว บุคคลก็จะพัฒนาจนให้มีความคิดดีคิดบวกต่อการมีความสุขหรือมีความเจริญก้าวหน้าของผู้อื่น มีความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น ไม่มีจิตใจริษยา ความริษยา คือ ความไม่สบายใจ ความโกรธ ความฟุ้งซ่านซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตน เพราะความที่ฝึกจิตจนมี **มุทิตา** ทำให้สามารถสร้างไมตรีและผูกมิตรกับผู้อื่นได้ง่ายและลึกซึ้ง ขั้นสุดท้ายเมื่อบุคคลมีความเห็นถูก เห็นชอบ เห็นตรงแล้ว จิตก็จะรู้จักการวางเฉย การวางใจเป็นกลาง เพราะพิจารณาเห็นว่า ใครทำดีย่อมได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่วตามกฎแห่งกรรม คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญาคือ **อุเบกขา** ในการวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรมเพื่อให้เกิดกระบวนการในการสื่อสารอย่างสันติ พร้อมทั้งปราศจากอคติหรืออกุศลจิตในการส่งสารไม่เอาความรู้สึกนึกคิดของตนเองปรุงแต่งลงไปในตัวสาร จัดเป็นการสื่อสารที่เปี่ยมด้วย “**สัมมาทิฏฐิ**” คือ มีความเห็นชอบ เห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และ “**สัมมาสังกัปปะ**” คือ มีความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง เพราะการที่จะมองเห็นสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามที่มันเป็นได้นั้นจะต้องใช้ “**โยนิโสมนสิการ**” คือ ขณะนั้นความนึกคิดดำริต่างๆ จะต้องปลอดโปร่ง มีอิสระ ไม่มีทั้งความชอบใจ ความยึดติด พัวพัน และความไม่ชอบใจ เป็นปฏิปักษ์ต่างๆ ด้วย นั่นคือผู้ส่งสารต้องมีสัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะดังที่กล่าวมา

ด้านที่ ๓ การมีความตระหนักรู้และความเชื่อที่ถูกต้องและเป็นจริง

ผู้ส่งสารและผู้รับสารที่ดีนั้นจำต้องอาศัยศรัทธาและปัญญาเป็นตัวเดินเรื่อง โดยในการปฏิบัติเบื้องต้นนั้นเรียกว่าต้องอาศัย “**ศรัทธา**” คือ ความเชื่อในคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

มาเป็นหลักปฏิบัติและดำเนินชีวิต โดยต้องอาศัย “**ปัญญา**” คือ ความที่ฟัง อ่าน คิดพินิจพิจารณาตามความถูกต้องและเป็นจริง ปราศจากการปรุงแต่งใดๆ ตลอดจนน้อมนำการปฏิบัติให้เกิดมีความรู้ความเข้าใจซึ่งเป็นตัวปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอด ซึ่งในกระบวนการสื่อสารก็เช่นเดียวกับการปฏิบัติที่ต้องอาศัยศรัทธาและปัญญาดังที่กล่าวมาเพื่อนำไปสู่กระบวนการสื่อสารอย่างสันติ

ผู้สื่อสาร (ผู้ส่งสาร/ผู้รับสาร) บางท่านก็หนักไปทางศรัทธานำ เรียกว่า **สัทธานุสารี**[๓๒] คือ ผู้แล่นไปตามศรัทธา หรือผู้แล่นตามไปด้วยศรัทธา เป็นผู้ที่เชื่อในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่าการพูดด้วยมิจฉาวาจาและวาจาทุจริตนั้นเป็นอกุศลกรรม ซึ่งเมื่อรู้แล้วก็ละการพูดการกระทำนั้นตามคำสั่งสอน แล้วก็เพียรพยายามทำให้เจริญในสัมมาวาจาและวาจาสุภาษิตเพราะความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า

ผู้สื่อสาร (ผู้ส่งสาร/ผู้รับสาร) บางท่านก็หนักไปทางปัญญานำ เรียกว่า **ปัญญานุสารี**[๓๓] คือผู้แล่นไปตามธรรม หรือผู้แล่นตามไปด้วยธรรม เป็นผู้ที่เชื่อในสิ่งที่ตามองเห็น หูได้ยินสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพราะว่ามีปัญญารู้คิดพิจารณาสิ่งที่เกิดรอบตัวได้ด้วยตนเองแบบเป็นเหตุเป็นผล มีโยนิโสมนสิการทำไว้ในใจคือการรับเอาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาไว้ในใจ โดยใส่ใจที่จะขบคิดพิจารณาตามด้วยตนเองว่าสิ่งใดเป็นกุศลธรรมก็เพียรทำให้เจริญยิ่งขึ้น แต่ถ้าสิ่งใดเป็นอกุศลกรรมก็เพียรพยายามที่จะเลิกละการกระทำ

ด้านที่ ๔ การคิดเชิงบวกและการมีสติระลึกรู้

ในความเป็นจริงแล้วสิ่งที่มนุษย์ควรจะเข้าไปจัดการ แท้จริงก็คือการละสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ ควรละเสีย”[๓๔] พุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่าการไปสู่ความไม่ทุกข์ ไม่ใช่การเข้าไปจัดการกับความทุกข์ แต่ควรจะเข้าไปสู่การละสาเหตุของความทุกข์คือความปรารถนาด้วยการทำให้วิชชา (ความรู้ความเข้าใจโลกให้ถูกต้องตามความเป็นจริงด้วยตัวปัญญา) เกิดขึ้น เมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้องว่าความขัดแย้ง แท้ที่จริงนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่มีใครสามารถควบคุมให้เป็นไปตามใจได้ในระดับที่ลึกซึ้ง จนใจสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ จิตใจก็จะเลิกดิ้นรนไปตามแรงปรารถนานั้นและความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นหรือบรรเทาเบาบางลงได้ หรือในบริบทของการสื่อสารก็คือการเข้าไปยอมรับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น แล้วละจากความมีอคติ ความบิดเบือน ความเห็นผิด ความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับข้อมูลและเผชิญหน้าอยู่กับความเป็นจริงเหล่านั้น

นอกจากนั้น ผู้สื่อสารควรจะมีสติที่ถูกต้อง “**สัมมาสติ**” หมายถึง การระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา โดยกำจัดความฟุ้งซ่าน รำคาญ หดหู่ ง่วงซึม สงสัย และลังเล คือ การพิจารณาตาม

---

[๓๒] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓๙/๑๘๓.

[๓๓] เรื่องเดียวกัน.

[๓๔] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒.

อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ซึ่งเข้ามากระทบความคิดที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน โดยการตามระลึกรู้อารมณ์อย่างมีสติ ไม่ไหลไปตามกระแสแห่งความคิดชั่วร้ายปรุงแต่ง ไม่ว่ารู้สึกโกรธ ไม่พอใจ รู้สึกอยากได้ของคนอื่น เป็นต้น เพราะรู้ว่าอารมณ์และความรู้สึกนั้นจะก่อให้เกิดอกุศลกรรม ก็มีสติรู้ทันทีโดยพยายามหักห้ามใจไม่พูดไม่ทำความชั่ว ซึ่งเป็นการฝึกระงับกาย (สังขาร) และอารมณ์ (ปรุงแต่ง) ให้สงบลงโดยการกำจัดความคิดที่ไม่ดี พยายามตัดความจำและอารมณ์ที่ไม่เป็นกุศลออกไป อันนี้เรียกว่า "**สัมมาสมาธิ**" ซึ่งเมื่อผู้สื่อสารมีกรอบความคิด ความเชื่อที่ดีที่ถูกต้องแล้ว ก็จะส่งผลให้มีอารมณ์ความรู้สึกที่ดีตาม เกิดเป็นความสบายอกสบายใจ ดังนั้นเวลาที่จะพูดหรือแสดงท่าทีในการสื่อสารออกมาเป็นพฤติกรรมก็ส่งผลให้เป็นไปในเชิงบวก เฉกเช่นเดียว กับตัวผู้รับสารที่เมื่อเปิดใจรับฟังด้วยอารมณ์ที่เปี่ยมสุขแล้ว ก็ทำให้มีการรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่มีอะไรปิดกั้น

เมื่อผู้ส่งสารและผู้รับสารปฏิบัติได้ตามทางมรรคมีองค์ ๘ ถึงแม้จะมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดมากระทบความรู้สึก ผู้สื่อสารก็จะสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ แล้วจึงแปลงเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบเหล่านั้นเป็นอารมณ์เชิงบวกได้ โดยรู้จักการอดทน ("**ขันติ**") การให้อภัยซึ่งกันและกัน ("**อภัย**") เพราะมีปัญญาแบบโยนิโสมนสิการเป็นตัวผลักดันให้ดำเนินการสื่อสารระหว่างกันอย่างมี "**สติสัมปชัญญะ**" ซึ่งในขั้นตอนการเสริมสร้างและพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้นจะเห็นได้ว่าการที่เราพยายามเข้าไปจัดการกับความรู้สึกที่เป็นปัญหา (ทุกข์) ที่เกิดขึ้น และพยายามตอบสนองต่อความต้องการส่วนลึกทั้งของตนเองและผู้อื่น (ตัณหา) เหล่านี้ล้วนแต่ทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้น ดังที่เราเห็นว่าคนจำนวนมากที่มีความรู้สึกโกรธ ขุ่นเคือง เสียใจ หรือผิดหวังกับตนเองและผู้อื่น เมื่อไม่สามารถระงับความทุกข์ในใจที่เกิดขึ้นได้เพราะตั้งความคาดหวังและความต้องการไว้ ซึ่งเป็นการทวีความทุกข์ให้เพิ่มยิ่งขึ้นแทนที่จะบรรเทาความทุกข์ให้ลดลง

มนุษย์ทุกคนล้วนแต่เคยประสบกับความทุกข์ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแนะนำท่าทีต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นว่า "ทุกขอริยสัจนี้ควรกำหนดรู้"[๓๕] กล่าวคือ แทนที่จะไปพยายามเปลี่ยนแปลงความรู้สึกดังกล่าวหรือพยายามตอบสนองความต้องการที่มีเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด ดังพุทธพจน์ที่ว่า "*นตฺถิ ตณฺหาสมา นที*"[๓๖] แปลว่า "แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี" เพราะตัณหาความอยากความต้องการนี้ถมยังไงก็ไม่มีวันเต็ม กลับให้กลับมากำหนดรู้และทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น วิธีการนี้จะช่วยลดความคาดหวังความต้องการที่เกิดขึ้นทำให้จิตใจสงบและเกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเองได้ดียิ่งขึ้น วิธีการเช่นนี้จะช่วยให้คนเพิ่มระดับการมองโลกในแง่ดีและพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมให้ลึกซึ้งขึ้น หรือยกระดับความสุขให้มากขึ้นซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างยั่งยืนที่แท้จริง

---

[๓๕] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒.

[๓๖] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๘/๒๘/๒๕๑.

ด้านที่ ๕ การอบรมพัฒนาตนเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ

ดังนั้น การไปสู่การสานสัมพันธ์และรักษาสมดุลของจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับความขัดแย้งจึงควรทำให้เกิดขึ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ ควรทำให้แจ้ง"[๓๗] โดยพระองค์ได้ให้หนทางการไปสู่การรักษาภาวะสมดุลคือว่า"ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ ควรให้เจริญ"[๓๘] จึงกล่าวได้ว่าการที่บุคคลจะไปสู่ความสามารถในการสานสัมพันธ์ ก็ด้วยความตั้งใจอบรมตนในการพัฒนาอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เกิดมีและเจริญขึ้นโดยกระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักภาวนา ๔[๓๙] ซึ่งมีความหมายว่าการเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนาคุณสมบัติของบุคคล ๔ ด้าน ได้แก่

๑) **กายภาวนา** คือ การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) **สีลภาวนา** คือ การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓) **จิตภาวนา** คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) **ปัญญาภาวนา** คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

กรณีเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความขัดแย้ง ก็มีความตั้งใจเพียรพยายามในการแก้ไขและจัดการกับปัญหาที่กำลังก่อตัว โดยความพยายามจำกัดวงของความขัดแย้งไว้ การหาวิธีการในการระงับข้อพิพาทขัดแย้ง และเพียรพยายามหาวิธีการสานความสัมพันธ์เพื่อรักษาความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น โดยความเพียรพยายามตามหลักปธาน ๔[๔๐] ซึ่งมีความหมายว่า ความเพียรชอบ, ความเพียรใหญ่ ๔ ด้าน ได้แก่

๑) **สังวรปธาน** คือ เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น เป็นการเพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

๒) **ปหานปธาน** คือ เพียรละหรือเพียรกำจัด เป็นการเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น

---

[๓๗] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๓.

[๓๘] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๓.

[๓๙] องฺ.ปญฺจก. ๒๒/๗๙/๑๒๑.

[๔๐] องฺ.จตุกฺก. ๒๑/๖๙/๙๖; ๑๔/๒๐; ๑๓/๑๙.

๓) ภาวนาปธาน คือ เพียรเจริญหรือเพียรก่อให้เกิด เป็นการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี

๔) อนุรักขนาปธาน คือ เพียรรักษา เป็นการเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์

ด้านที่ ๖ ทักษะในการสานสัมพันธ์

ตามหลักการพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เกี่ยวกับการสื่อสารที่สอดคล้องกับการสื่อสารในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ ที่เน้นเรื่องการทำงานกับโลกภายในตนเอง เพื่อเชื่อมโยงกับโลกภายนอกในการสานความสัมพันธ์ ซึ่งทักษะที่จำเป็นในการสื่อสารอย่างสันติตามเชิงพุทธประกอบไปด้วย ๕ ทักษะ ได้แก่ ๑) ทักษะการเปิดรับฟัง ๒) ทักษะการคิดอย่างแยบคาย ๓) ทักษะการแสดงความคิดเห็น ๔) ทักษะการพิจารณาสอบทาน และ ๕) ทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคม

๑) ทักษะการเปิดรับฟัง คือ การเปิดใจรับฟังด้วยความเป็นจริง และการสำรวมอายตนะทั้ง ๖ ไม่ให้ไหลไปตามกระแสแห่งกิเลส จนเกิดสังขารการปรุงแต่ง ความพอใจไม่พอใจเป็นตัณหาอุปาทาน ตามสายแห่งปฏิจจสมุปบาท ซึ่งการฟังอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องไม่มีอคติ ไม่มีการตีความไม่ฟุ้งซ่าน โดยฝึกการฟังอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความอดทนรอฟังได้จนจบ ไม่วิพากษ์วิจารณ์คำพูดหรือไม่นึกหมิ่นเรื่องที่เขาพูด ไม่วิพากษ์วิจารณ์ผู้พูดหรือไม่นึกหมิ่นผู้พูด ไม่วิพากษ์วิจารณ์ตนหรือนึกหมิ่นตนเอง เป็นผู้มีจิตไม่ฟุ้งซ่านคือมีจิตแน่วแน่ฟังเรื่องที่เขากำลังพูด โดยมีจิตหนึ่งเดียวมนสิการโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ)

๒) ทักษะการคิดอย่างแยบคาย คือ ความสามารถในการรับรู้เรื่องราว การวิเคราะห์พิจารณา การตีความ การแยกแยะ และการจับประเด็น โดยการทำในใจให้ดีละเอียดถี่ถ้วนและแยบคาย กล่าวคือ การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน โดยมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า มีการสาวหาเหตุผลจนตลอดสาย รวมทั้งมีการแยกแยะออกพินิจพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี โดยใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสิ่งนั้น หรือปัญหานั้นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยไมเอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเองเขาไปจับ หรือเคลือบคลุมทำให้เกิดความดีงามและแกปัญหาได จนในที่สุดสามารถใช้ปัญญาคิดหาหนทางไปสู่การสานสัมพันธ์

๓) ทักษะการแสดงความคิดเห็น คือ การเตรียมความพร้อมของคู่สื่อสารในการตีกรอบความเข้าใจและวัตถุประสงค์หรือความต้องการร่วมกัน จากนั้นจึงค่อยเริ่มทำการสื่อสารไปตามลำดับของเนื้อหา โดยขั้นตอน (๑) บุคคลทำการรวบรมทั้งหมดจากการสังเกต การฟัง การสนทนา เพื่อให้เกิดการตกผลึกทางความคิด (๒) บุคคลทำการพิจารณาแยกแยะว่าความคิดเห็นที่ตนมีนั้นอาจเป็นข้อขัดแย้งหรือคู่สื่อสารอาจไม่เห็นร่วมด้วย ดังนั้น ผู้สื่อสารควรมองว่าเป็นเรื่องปกติและทำการรับฟัง

อย่างมีสติ (๓) บุคคลควรมีน้ำใจยอมเปิดรับความเป็นจริง ข้อเห็นต่าง โดยเรียนรู้การอยู่ร่วมกันท่ามกลางความแตกต่างทางความคิด และเจตคติ และ (๔) บุคคลควรทำการแสดงความคิดเห็นด้วยจิตเมตตา ปราศจากอคติ ไม่ถือตนเป็นใหญ่ ไม่อ้างเหตุอ้างผลว่าตนถูก แต่ควรยึดหลักความถูกต้องทางธรรม ความดีงามเป็นหลัก

๔) ทักษะการพิจารณาสอบทาน คือ การพิจารณาสอบทานตัวสารที่ได้รับเข้ามาว่าเป็นความจริงหรือเป็นความลวง ในบางกรณีอาจเป็นเพียงมงคลตื่นข่าวคือไม่เป็นความจริง ซึ่งถ้าเราทำการพูดต่อและขยายความต่อไป อาจจะกลายเป็นความเท็จและข่าวโคมลอย ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความขัดแย้งกันขึ้น หลักธรรมสำคัญที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาทักษะการพิจารณาสอบทานว่าควรจะเชื่อสารนั้นหรือไม่ควร คือ หลักกาลามสูตรกังขานิยฐาน ๑๐ หมายถึง วิธีปฏิบัติในเรื่องที่ควรสงสัยหรือหลักความเชื่อ ที่ตรัสไว้ในกาลามสูตร[๔๑] ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนไม่ให้เชื่องมงายไร้เหตุผล ต่อเมื่อใดรู้เข้าใจด้วยตนว่าธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้น

๕) ทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคม คือ การเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ ปัญหาของผู้อื่น การสนับสนุนซึ่งกันและกัน รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย กฎกติกาในสังคม การทำงานร่วมกันเป็นทีม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกให้เกิดขึ้น เป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ทั้งวัยเด็กที่ต้องการการพึ่งพา การเรียนรู้สิ่งใหม่ในชีวิต วัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนฝูงคนรอบข้าง วัยผู้ใหญ่ที่เริ่มสร้างครอบครัว และต้องการความสำเร็จในหน้าที่การงานซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่ยังใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ดังหลักฆราวาสธรรม[๔๒] ในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับฆราวาสในการดำเนินชีวิตหรือธรรมสำหรับการครองเรือน เป็นหลักการครองชีวิตของบุคคล ประกอบด้วย (๑) สัจจะ คือ ความจริง, ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทำจริง (๒) ทมะ คือ การฝึกฝนข่มใจ การฝึกนิสัย ปรับตัว, รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดดัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา (๓) ขันติ คือ ความอดทน, ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย (๔) จาคะ คือ ความเสียสละ, สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น ทั้งยังพร้อมที่จะร่วมมือ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว

---

[๔๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๒.

[๔๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

๔.๓ การสังเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

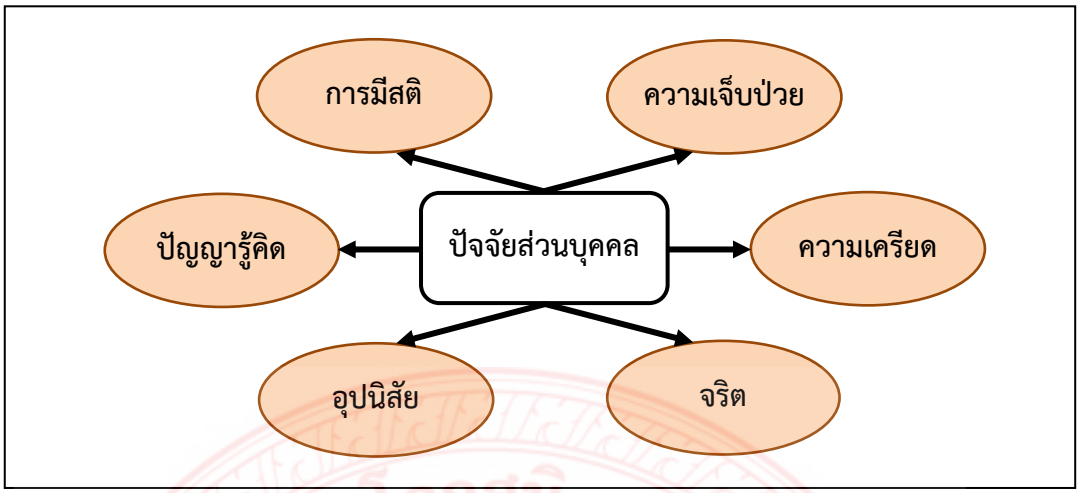
ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความคิดเห็น รวมทั้งข้อเสนอแนะ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการหารูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาโดยสรุปได้ประเด็นสำคัญ ๕ ประการดังนี้

๔.๓.๑ ประเด็นที่ ๑ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติ

สาเหตุปัจจัยของการสื่อสารอย่างไม่สันติที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันนั้นสามารถแบ่งออกเป็น ๒ แนวทางหลัก คือ **(๑) องค์ประกอบส่วนบุคคล** หมายถึง ตัวผู้สื่อสารเองที่เกิดจากคุณลักษณะของบุคคล สติปัญญา จริต และทัศนคติ **(๒) สภาพสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม** หมายถึง สภาพสังคม บริบท วัฒนธรรม และคนรอบตัว

แนวทางที่ ๑ เป็นเรื่องเกี่ยวกับบุคคลประกอบด้วย ๒ ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในตัวผู้สื่อสารเอง และปัจจัยภายนอกตัวผู้สื่อสาร

ปัจจัยภายในตัวผู้สื่อสาร คือ พันธุกรรมโรคเรื้อรังบางประการ จริตของผู้สื่อสารที่มีกรรมติดตัวมาเป็นพวกโทสจริต สติปัญญาในการตระหนักรู้ และการมีโรคเกี่ยวกับสภาวะการควบคุมอารมณ์อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงสมดุลของสารเคมีในสมอง ที่ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ของคนเราทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกโกรธง่าย ก้าวร้าว ฉุนเฉียว ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้เวลาที่เกิดอาการโดยอาจไม่ต้องมีเรื่องไปกระทบกระทั่งนัก ซึ่งเราอาจจะเคยอ่านพบในหน้าหนังสือพิมพ์ว่าบางคนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา โดยการใช้วาจา ท่าทาง และการลงมือทำร้ายผู้อื่นนั้น บางทีก็มาจากจุดประเด็นเพียงเล็กน้อย ซึ่งบางครั้งก็ยังไม่เข้าใจมูลเหตุของการกระทำอย่างนั้นเลย นอกจากนี้บุคลิกภาพของแต่ละคนอาจมีจุดอ่อนในบางเรื่อง ซึ่งพร้อมที่จะแตกร้าวได้ยากง่ายต่างกันไปเมื่อกระทบกับคำพูดบางคำพูด เรื่องบางเรื่อง การกระทำบางอย่าง สาเหตุอาจเป็นเพราะบุคคลนั้นมีกรอบความคิดที่หล่อหลอมให้เป็นตัวตนของคนนั้นขึ้นมาอาจจะเกิดจากการเลี้ยงดูในอดีต สติปัญญาในการรู้คิด จึงส่งผลให้มีทัศนคติที่มองโลกและผู้คนรอบข้างในแง่ลบ ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ตามด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๔.๖ แสดงปัจจัยภายในตัวผู้สื่อสาร (ผู้วิจัย)

จากมุมมองของนักจิตวิทยาเกี่ยวกับปัจจัยภายในของตัวผู้สื่อสารผ่านการสัมภาษณ์ พบว่า *"ในทางจิตวิทยา ถ้ามองในมุมของ Sigmund Freud จะอธิบายได้ว่าความรุนแรงนี้ มันเป็นการแสดงออกที่ได้รับการกระตุ้นเรียกว่าแรงขับ (Drive) ซึ่งมีโดยธรรมชาติ เพราะมนุษย์มีความรุนแรงและความก้าวร้าวอยู่ในตัวเองแต่เป็นไปเพื่อความอยู่รอด พอไปอยู่ร่วมกับคนอื่นความรุนแรงนี้กลับกลาย เป็นความก้าวร้าว"*[๔๓] ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองที่ว่าความรุนแรงนั้นมีมาแต่ธรรมชาติ ตามอุปนิสัยหรือจริตเดิมของบุคคลนั้นตามคำสัมภาษณ์ว่า *"ทำไมถึงมีพฤติกรรมเชิงลบก็แน่นอนว่าหนึ่งของเดิมนั่นแหล่ะมาก่อนแล้ว"*[๔๔] และ *"เหตุปัจจัยของการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงก็มีทั้ง ปัจจัยหลักและปัจจัยรอง เหตุปัจจัยหลักคือคุณสมบัติของผู้สื่อสาร ในทางพุทธเราเรียกว่าบุญบารมีแต่ปางก่อน กรรมเก่า เพราะเขามีพฤติกรรมความรุนแรงมาตั้งแต่ชาติกำเนิด"*[๔๕] ซึ่งไปสอดคล้องกับความเห็นของนักจิตบำบัดภาษาสมองที่ว่า *"การที่เขาพูดมากพูดเพ้อเจ้อก็อาจจะเป็นมาจากกรรมพันธุ์ของเขาหรืออาจเป็นธรรมทายาท คือมันเป็นจริตที่ติดมาจากดวงจิตเดิม จริตเดิมของเขาเป็นอย่างนั้นก็ต้องสืบไป แต่ว่าพวกนี้จะสวดมนต์ดีนะ ให้สวดมนต์เช้าเย็น"*[๔๖]

---

[๔๓] สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๔๔] สัมภาษณ์ พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๔๕] สัมภาษณ์ พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหารและอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๔๖] สัมภาษณ์ ดร. ทายาท ศรีปลั่ง นักวิชาการและอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตบำบัดภาษาสมอง (Certified NLP – Neuro-Linguistic Programming), ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๙.

บางท่านมองว่าการสื่อสารอย่างสันตินั้นอาจจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เพราะเหตุมาจากทัศนคติเชิงลบของผู้ที่การสื่อสาร ส่งผลให้เกิดเป็นกรอบความคิดที่ไปปิดกั้นหัวใจภายในแห่งการสื่อสารด้วยความกรุณาเนื่องจากความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความเห็นที่บิดเบือนในการมองโลกเพราะความไม่เข้าใจถึงความเป็นจริงของการดำเนินชีวิตว่าแท้จริงเป็นไปตามโลกธรรม ๘[๔๗] คือ มีทั้งลาภยศและเสื่อมยศ มีทั้งสมหวังและผิดหวัง มีทั้งทุกข์และสุข มีทั้งพอใจและไม่พอใจ มีทั้งคำสรรเสริญและนินทา ซึ่ง โลกธรรมเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นทั้งแก่ปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้ และแก่อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ต่างกันแต่ว่า คนพวกแรกย่อมไม่รู้เห็นเข้าใจตามความเป็นจริง ลุ่มหลง ยินดียินร้าย ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำย่ำยีจิต ฟูยุบเรื่อยไปไม่พ้นจากทุกข์ มีโสกะปริเทวะ เป็นต้น ส่วนอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ พิจารณาเห็นตามเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้อย่างใดก็ตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่หลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์[๔๘] ไม่ขุ่นมัวหม่นหมอง คลุ้มคลั่งไปในเพราะอนิฏฐารมณ์[๔๙] มีสติดำรงอยู่ เป็นผู้ปราศจากทุกข์ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น[๕๐] ดังคำพูดต่อไปนี้

“มนุษย์เราอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ไม่ว่าจะเป็นโทสะ โมหะ ทำให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่ค่อยสันติ”[๕๑] และ *“ในส่วนตัวผมก่อนที่จะพูดสื่อสารกับใครเราควรจะสำรวจตัวเองก่อนว่ามีอคติ ๔ อย่างหรือไม่ เราต้องพยายามลดอคติให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ยิ่งเราลดอคติได้มากเท่าไร ผู้ที่ทำการสื่อสารจะได้รับความจริงมาก ถ้าเราทำการสื่อสารแบบไร้อคติ โดยเฉพาะถ้าผู้รับสารไม่มีอคติด้วยยิ่งจะได้รับความจริงมาก”*[๕๒] ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นในหลักทางพุทธศาสนาที่ว่า *“ปัจจัยที่ปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติอันนี้ต้องเป็นอคติ ต้องเป็นมัจฉริยะคือ ความตระหนี่หวงแหนความรู้ ปิดกั้นคนอื่นไม่ให้เข้าถึงความรู้การศึกษา หวงแหนลาภสักการะ หวงแหนผลประโยชน์ กีดกันคนอื่นไม่ให้เข้าถึงผลประโยชน์นั้น อย่างนี้เป็นต้น”*[๕๓] ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญและผู้ทำงานทางด้าน

---

[๔๗] ดูรายละเอียดใน องฺ.อฏฺฐก. ๒๓/๙๖/๑๕๙.

[๔๘] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, (กรุงเทพฯ : วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘).

[๔๙] เรื่องเดียวกัน.

[๕๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๙๖.

[๕๑] สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๕๒] สัมภาษณ์ ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล นักจิตวิทยาและอาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาเอกสาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๕๓] สัมภาษณ์ พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหารและอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สันติศึกษา เรื่องปัจจัยภายในที่ปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติที่ว่า *"ปัจจัยที่ปิดกั้นการสื่อสารอย่างไม่สันติ อวิชชาเป็นโมหะ เพราะว่าเกิดรักก่อนแต่พอไม่ได้ดังใจก็โกรธเป็น โทสะ เพราะฉะนั้นตัณหาเป็นทั้งโลภะและโทสะ แต่อุปาทานเป็นเงาของตัณหา"* และ *"ถ้าเอาหลักของลักษณ์ทั้ง ๙ มาอธิบาย ถึงแม้ว่าเขาจะไม่ผิดปกติอะไรนะแต่ความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบตัวตนเขามันไม่ดีเท่าลักษณ์อื่น ยกตัวอย่างเช่น ลักษณ์ที่เป็นเจ้าหลักการใช้เหตุใช้ผล ก็คิดว่าตัวเองเป็น Super Rationality นะ คือคิดว่าตัวเองมีเหตุมีผลมากกว่าคนอื่น ทีนี้พอใครมาแตะลักษณ์ของเขา ตัวตนข้างในของเขานะแต่เขาก็ทนไม่ได้ จะหลุดออกมาทันทีเลย ....อันนี้ก็เป็นสาเหตุที่สี่คือเป็นบุคลิกภาพนะ เป็นตัวตนของเขาเองเลย เป็นบุคลิกของผู้สื่อสารได้เลย"*[๕๔]

ในบางกรณีผู้สื่อสารมีสภาวะความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ เช่น โรคเรื้อรังบางชนิดที่รักษาไม่หายแล้วส่งผลให้เกิดการบั่นทอนสภาพจิตใจ เกิดความเครียดที่สั่งสมมากขึ้นเรื่อยๆ หรือเพราะมีความผิดปกติของระบบประสาท สารเคมีในสมองไม่สมดุล ก็อาจจะส่งผลให้เกิดการกระทบของจิตใจและทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ ดังคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

"คนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง บางครั้งก็ดี บางครั้งก็รุนแรง แสดงว่าระบบประสาทของเขานี่ เส้นสมองหรือนิวรอน (Neuron) อาจจะมีคลื่นสงบและไม่สงบปะปนกัน (สมอง) มันจะมีคลื่นที่ระดับสับสน ระดับกลางๆ แล้วก็ระดับสงบ ตำแหน่งคือเวฟ (Wave) คลื่นสมองเนี่ยอาจจะเป็น Beta ก็ได้เพราะ Beta คือคลื่นสมองที่สับสน ซับซ้อน ใจร้อน กดดัน แต่บางตำแหน่งอาจจะเป็นค่อนข้างสงบ คือว่าตำแหน่งความจำระยะสั้นกับความจำระยะยาวอาจจะเป็น Beta บ้าง Theta บ้างปะปนกันไป ดังนั้นเขาก็จะแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่จิตสำนึกเขา จิตรู้คิดเขาคือ Cognitive Behavior เขาคุมไม่ได้ เพราะตัว Unconscious Mind เขาอาจจะมีพลังมากกว่า ทำให้ตัว Cognitive นี่ไปคุมพฤติกรรมเขาไม่ได้"[๕๕] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ที่ว่า *"นอกจากนั้นแล้วก็คิดว่าอาจจะมองในแง่ของความเจ็บป่วย บางคนก็อาจจะมีปัจจัยมาจากความเจ็บป่วยของเขาเองซึ่งเดี๋ยวนี้ก็มีโรคหลายแบบที่กระทบให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ กระทบนิดกระทบหน่อยก็ไม่ได้เลยนะ เขาเรียกว่าโรค Emotional Labile คือมันไวเขาจะไว sensitive เปลี่ยนแปลงเป็นแบบ unstable นะ บางคนก็อารมณ์ไวมาก พวก Emotional Labile นี่ การใช้สมองใหม่ยังไม่ค่อยดี ส่วนใหญ่ก็ยังใช้สมองเก่าเป็นพวก Reptile"*[๕๖] เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางด้านการ

---

[๕๔] สัมภาษณ์ นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, นักวิชาการและอาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๕๕] สัมภาษณ์ ดร. ทายาท ศรีปลั่ง นักวิชาการและอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตบำบัดภาษาสมอง (Certified NLP – Neuro-Linguistic Programming), ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๕๖] สัมภาษณ์ นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, นักวิชาการและอาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สื่อสารอย่างสันติที่มองเรื่องปัญหาความเครียดว่า *"มันก็มีหลายปัจจัยค่ะ แต่ที่เห็นชัดๆ ก็คือไม่ค่อยจะมีพื้นที่ให้กับความรู้สึกเท่าไร เพราะทาง NVC เราก็ให้ความสำคัญใส่ใจกับความรู้สึก เพราะมันจะนำไปสู่รากคือความต้องการลึกๆ ข้างในแต่พอมันไม่มีพื้นที่ให้ตั้งแต่ความ รู้สึกแล้ว มันก็ต้องเก็บมาเรื่อยๆ มันก็จะทำให้เครียดค่ะ แล้วก็ต้องนำมาระบายออก ...หลายเรื่องพอมันเก็บพอพื้นที่ข้างในมันเต็มแล้วมันไม่ไหวแล้ว มันก็ระเบิดออกมาเลยนะคะ มันก็จะกลายเป็นความเครียดสะสมโดยเฉพาะเคสที่โดนกระทำค่ะ"*[๕๗] ทั้งนี้ ในส่วนของสุขภาพกายและจิตนั้น มุมมองของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาเห็นเหมือนกันที่ว่า *"อันที่สองที่ถือว่าเป็นเรื่องส่วนตัวก็คือเรื่องโรคภัยไข้เจ็บการที่จะนำเสนอเรื่องเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บของบุคคลนี่บางทีก็ต้องระวัง เพราะมันเป็นเรื่องส่วนตัวอาจทำให้เกิดการเสียหาย อันนี้ก็ต้องเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวัง"*[๕๘]

ปัจจัยภายนอกตัวผู้สื่อสาร คือ สภาพสังคม ครอบครัว การงาน เศรษฐกิจ และการเลี้ยงดูในอดีตที่ผ่านมาตั้งแต่ชีวิตวัยเด็ก จนกระทั่งบุคคลนั้นเติบโตขึ้นมาเป็นตัวตนปัจจุบันนี้ เพราะครอบครัวเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้และเป็นโรงเรียนแรกของมนุษย์ โดยทุกข์และสุขของครอบครัวจะขึ้นอยู่กับบุคคลอยู่สองคน คือ พ่อและแม่ที่จะปั้นแต่งลูกให้ออกมามีลักษณะหน้าตา บุคลิกอย่างไร รวมทั้งความสุขและทุกข์ของทุกชีวิตในครอบครัวก็ล้วนขึ้นอยู่กับการวางตัวของพ่อแม่ในครอบครัวนั้นทั้งสิ้น[๕๙] เราทุกคนต่างก็เกิดมาในครอบครัวที่มีพ่อแม่เหมือนกันแต่ทำไมคนบางคนถึงมีการสื่อสารอย่างสันติแต่ทำไมคนบางคนถึงมีการสื่อสารอย่างไม่สันติ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดทัศนคติในการมองโลกในแง่ลบ ความเชื่อที่ผิด กรอบความคิดที่ฝังใจจากอดีตและสังคมรอบข้าง โดยบุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ก้าวร้าวรุนแรง มักจะถูกมองว่าเป็นจำเลยของกการกระทำของตน โดยที่เรามักจะละเลยปัจจัยในข้อที่ ๑ ไปว่าเป็นสาเหตุหลักที่ส่งผลให้บุคคลนั้นเติบโตขึ้นมามีบุคลิกภาพก้าวร้าว นอกจากนี้ รูปภาพสื่อทั้งหลายที่ถูกเผยแพร่ผ่านสื่อสารมวลชน เช่น สังคมออนไลน์ อินเตอร์เน็ต เกมส์ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ก็อาจจะสร้างค่านิยมให้เกิดการยอมรับในสังคม เกิดเป็นวัฒนธรรมของสังคมที่ว่าการใช้การสื่อสารอย่างไม่สันติหรือการใช้คำพูด การแสดงออกท่าทางก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่ยอมรับได้ในสังคม นอกจากนั้นสภาวะของความผูกพันของสังคมไทยในการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มก้อน และความเชื่อที่ผิดว่าการสื่อสารโดยใช้คำพูดหยาบคาย หรือน้ำเสียงที่

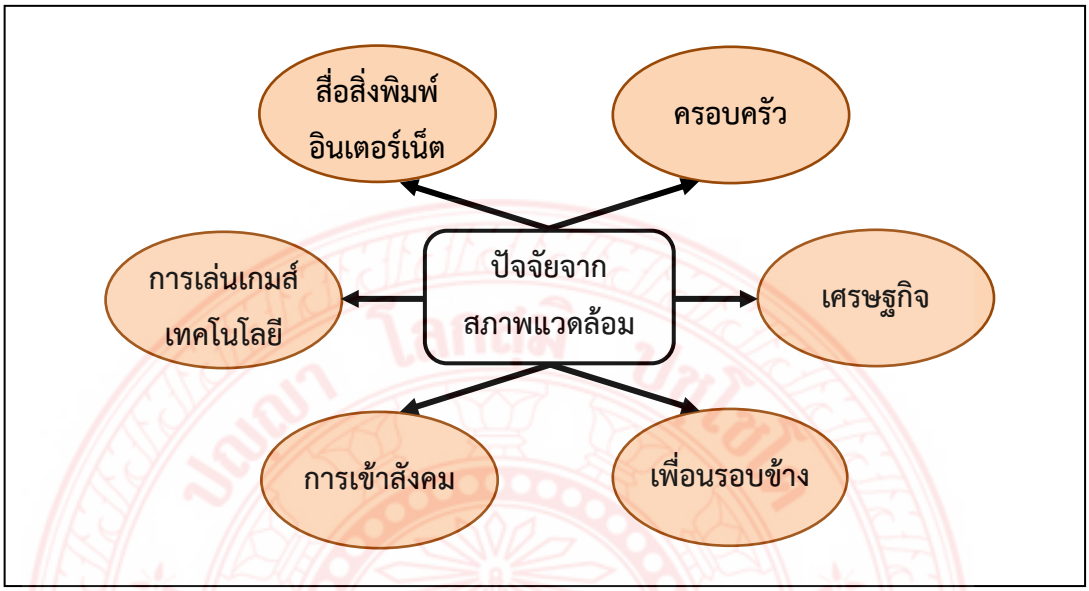
---

[๕๗] สัมภาษณ์ ดร. ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์ ผู้เขียนหนังสือ "สื่อสารอย่างสันติ: คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์" มูลนิธิเสถียรโกเศศนาคะประทีป, ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๕๘] สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและอาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๕๙] ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์. จากหนังสือ **"จิตวิทยาชีวิตครอบครัว"** หน้า ๒๔๗-๒๕๗. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://satitapp.kus.ku.ac.th/guidance/story-5.html [๓๑ มกราคม ๒๕๖๐].

กระโชกโฮกฮากเป็นเรื่องโก้เก๋ และทำให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนหรือสังคมที่ตนเองอยู่ ซึ่งแสดงเป็นแผนภาพได้ตามด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๔.๗ แสดงปัจจัยภายนอกตัวผู้สื่อสาร (ผู้วิจัย)

จากมุมมองของนักจิตวิทยาเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกตัวผู้สื่อสารพบว่า *"ปัจจัยที่ทำให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติ ...อาตมามองที่สภาพแวดล้อมนะว่ามันเอื้อต่อการสื่อสารอย่างสันติหรือเปล่าตามการสื่อสารแบบ TA คือ Games และ Authentic"*[๖๐] รวมทั้ง *"พฤติกรรมมาจากการเลียนแบบตาม แบนดูรา (Bandura) ...มองที่รูปแบบของพฤติกรรมการแสดงออกของความก้าวร้าวเกิดจากการที่ตัวบุคคลเรียนรู้มาจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะคนสำคัญสำหรับพวกเขา พอเข้าไปอยู่ในสังคมที่มีมาตรฐาน (Norm) การแสดงออกด้วยความก้าวร้าว ...คนก็จะมองว่าเป็นเรื่องปกติเพราะสังคมยอมรับ..."*[๖๑] ซึ่งไปสอดคล้องกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติที่มองว่า *"เขาจะ internalize สิ่งแวดล้อมเขาไป ศัพท์ภาษาผมนะ ...ตัวปรโตโฆสะนี่... แล้วตัวเองก็เลียนแบบ แล้วก็อาจจะมีการสะท้อนกลับไปยังคนที่เขาเลียนแบบ หรือคนรอบข้างเขา"*[๖๒] ซึ่งในบางครั้งการสื่อสารอย่างไม่สันติจนนำไปสู่ความรุนแรงนั้น ปัจจัยส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะสังคม สภาพแวดล้อม เพื่อนรอบ

---

[๖๐] สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๖๑] อ้างถึงแล้ว, สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร., ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๖๒] สัมภาษณ์ ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล กระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติและอาจารย์ประจำศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙.

ข้างหรือครอบครัว โดยนักวิชาการด้านสันติมองเรื่องนี้ว่า *"ปัจจัยที่ทำให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติ ...ภายนอกก็คือไปได้รับการยั่วยุ... บางครั้งก็ไปอยู่ในกลุ่มคนที่ทำให้สื่อสารอย่างไม่สันติ ปัจจัยภายนอกนี่คนที่เกี่ยวข้องสำคัญ สิ่งแวดล้อม"*[๖๓] สอดคล้องกับความเห็นที่ว่า *"ทีนี้คิดว่ามันมีอีกประเด็นหนึ่งคือปัญหาการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรง ก็คิดว่าเหตุปัจจัยบางทีมันมีเป็นเรื่องของประวัติศาสตร์ด้วย บางทีประวัติศาสตร์ คือ มันทำให้เขาเกิดความบาดเจ็บทางใจมายาวนาน ถ้าเรามองไปที่เยาวชน พ่อแม่ญาติพี่น้องอาจจะมองว่าเขาเป็นตัวป่วน ก็จะใช้วาจาสื่อสารที่รุนแรงกับเขา อันนี้ก็ทำให้เขาจดจำ เลียนแบบ แล้วก็มาระบายออกในช่วงที่มีสถานการณ์จะระบายออกได้ จะเรียกว่าการเอาคืนหรือการแก้แค้นก็ได้นะ"*[๖๔] และ *"...อาจจะเกิดจากการเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมก็ได้ อาจจะออกมาในลักษณะที่เรียกว่าความคิดเขาจะเปลี่ยนไวมาก ความสนใจไม่อยู่นาน บางคนก็อารมณ์ไวมาก อย่างพวก Emotional Labile นี่การใช้สมองใหม่ยังไม่ค่อยดี ส่วนใหญ่ก็ยังใช้สมองเก่าเป็นพวก Reptile"*[๖๕]

ดังจะเห็นได้ว่า อิทธิพลของการเลี้ยงดูทางครอบครัวนั้นมีส่วนในการหล่อหลอมพฤติกรรมการสื่อสารที่บุคคลจะแสดงออกมาในตอนโต ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า *"ถ้าของเดิมยังอยู่ไม่หายไปมันก็เป็นซ้ำเติมของใหม่ที่จะมา เช่น พื้นฐานครอบครัวไม่ดีอยู่แล้ว บ้านยากจน ปากกัดตีนถีบ ครอบครัวแตกแยก มีเรื่องยาเสพย์ติดเข้ามา นอกจากจะมีพฤติกรรมการสื่อสารที่ไม่ดีในครอบครัวอยู่แล้ว ก็ยังอาจจะมีพฤติกรรมความก้าวร้าวด้วย"*[๖๖] และ *"...โดยเฉพาะครอบครัวทางด้านตะวันออกหรือครอบครัวไทยก็จะคำนึงถึงระบบอาวุโส เด็กต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่ น้องต้องเชื่อฟังพี่ ก็ทำให้เขารู้สึกว่ามีอำนาจน้อยกว่า เมื่อมีอำนาจน้อยกว่าก็จะเก็บกด เมื่อเก็บกดจนถึงจุดหนึ่งแล้ว เมื่อความอดทนหมดไป ก็แน่นอนว่าเขาจะต้องใช้การสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงนะ อันนี้ก็มักเป็นปัญหาที่พบอาจจะเรียกว่า เป็นสาเหตุปัญหาประการที่สามก็ได้นะ เรื่องอำนาจที่ไม่เท่าเทียมตามวัฒนธรรม หรืออาจจะเรียกว่ากฎครอบครัว หรือกฎชุมชนทำให้ตัวเองรู้สึกไม่พอใจ แล้วก็มาระบายออกด้วยการใช้การสื่อสารด้วยความรุนแรง"*[๖๗]

---

[๖๓] สัมภาษณ์ ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์และหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๖๔] สัมภาษณ์ นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, นักวิชาการและอาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๖๕] อ้างถึงแล้ว, สัมภาษณ์ นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๖๖] สัมภาษณ์ พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๖๗] อ้างถึงแล้ว, สัมภาษณ์ นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

ทั้งนี้ นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมองเรื่องนี้ว่า *“เหตุปัจจัยของการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรง ...แต่พอมีปัจจัยอื่นมาเกี่ยวข้องด้วยเช่น ปัจจัยเรื่องด้านการศึกษา ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมนะ ก็มีอยู่สามอย่าง ซึ่งปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมแยกออกเป็นสองอย่าง คือ เรื่องของเพื่อนและเรื่องของ IT การเสพย์เทคโนโลยีต่างๆ เรื่องโทรศัพท์ เรื่องอินเตอร์เน็ต สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ ก็จะเป็นเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดการใช้ความรุนแรง โดยการเลียนแบบจากสื่อสิ่งพิมพ์และอินเตอร์เน็ตนะ”*[๖๘] และ *“ส่วนใหญ่มักจะถูกสะสมมาจากการเลี้ยงดูในวัยที่อายุต่ำกว่า ๗ ขวบ เพราะว่าหนึ่งครอบครัวเป็นพื้นฐาน หรืออาจจะเป็นเพื่อนบ้าน เด็กจะเกิดการซึมซับจากสังคมรอบข้าง แล้วก็เป็นโรงเรียน ค่อยๆ ขยายวงใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ อย่างเดี๋ยวนี้ก็มีอินเตอร์เน็ต การเข้าถึงง่ายขึ้น ยิ่งง่ายก็ยิ่งรับสื่อพวกนี้ได้มากขึ้น ก็กลายเป็นว่าอายุยิ่งเยอะสังคมก็ยิ่งกว้าง พอสังคมยิ่งกว้างก็เลยต้องจำกัดวงหรือจำกัดสื่อที่เหมาะสำหรับเด็กมากขึ้น”*[๖๙] รวมทั้งความเห็นเรื่องการใช้อินเตอร์เน็ตว่า *“มันมีงานวิจัยของอเมริกาเรื่องการเล่นเกมส์นะ*[๗๐] *อยู่ในจิตวิทยาระบบประสาท เขาจะบอกว่าคนที่เล่นเกมส์นี่นะ มันจะมีอารมณ์ที่รุนแรงกว่าคนปกติประมาณ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ คนที่ติดเกมส์นี่จะมีอารมณ์ตอบสนองต่อสภาพความเป็นจริงรุนแรงกว่าคนปกติประมาณ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ คือผมไม่รู้นะ แต่ว่าต้องชวนเขาคุยมากขึ้นประมาณ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ แล้วควรจะมีช่องว่างของการอย่าตัดสินเขาว่าอะไรผิดไม่ผิดคือว่าให้มองเขาตามที่เขาเป็นจนเขามีความรู้สึกว่าอยากคุยมากกว่าไปเล่นเกมส์”*[๗๑]

แนวทางที่ ๒ เป็นเรื่องเกี่ยวกับสภาพสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ๖ ปัจจัย คือ ๑) ปัจจัยการเข้าสังคมการคบเพื่อน ๒) ปัจจัยการเข้าถึง IT การเล่นเกมส์ ๓) ปัจจัยความสัมพันธ์ในครอบครัว ๔) ปัจจัยสภาพทางเศรษฐกิจ ๕) ปัจจัยอุปนิสัยส่วนตัวและจริต และ ๖) ปัจจัยสภาวะสุขภาพกาย-จิต

๑. ปัจจัยการเข้าสังคมและการคบเพื่อน

จากการสนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ร่วมสนทนามองว่าปัจจัยเรื่องการเข้าสังคมและการเลือกที่จะคบเพื่อนนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญมาเป็นอันดับต้น เพราะการที่บุคคลนั้นมีพฤติกรรมการสื่อสาร

---

[๖๘] สัมภาษณ์ พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหารและอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๖๙] สัมภาษณ์ พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๗๐] Li, Q, “CyberBullying in High Schools : A Study of Student Behaviours and Beliefs about this New Phenomenon”, **Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma** (2010), pp. 372–392.

[๗๑] สัมภาษณ์ ดร. ทายาท ศรีปลั่ง นักวิชาการและอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตบำบัดภาษาสมอง (Certified NLP – Neuro-Linguistic Programming), ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๙.

อย่างไม่สันติ เนื่องมาจากการเข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีการใช้คำพูดที่รุนแรงก้าวร้าวเป็นปกติ โดยคนในกลุ่มหรือสังคมนั้นอาจจะมองว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา หรือเป็นบรรทัดฐาน (Norm) ของสังคมนั้น ซึ่งการเลือกคบเพื่อนที่มาจากสังคมที่มีบรรทัดฐานดังกล่าว อาจส่งผลให้ทำให้เกิดการใช้วาจาหยาบคาย การใช้ภาษากายที่ส่อถึงการด่าทอ หรือมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว เช่น สังคมบางกลุ่มที่มองว่าการพูดโกหกเพื่อป้องกันตัวเองจากการกระทำความผิดไม่ใช่เรื่องเสียหาย และถือเป็นเรื่องธรรมดาเพราะว่าเขาต้องเอาตัวรอดจากการถูกจับ ซึ่งส่งผลให้คนในกลุ่มนั้นต้องช่วยกันโกหกเพื่อปิดบังความผิดให้แก่กัน เพราะถ้าไม่ทำก็อาจจะถูกมองได้ว่าเป็นพวกที่ทรยศหักหลัง จึงจำเป็นต้องทำตามบรรทัดฐานของสังคมที่ตนเองอยู่ เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนกันระหว่างตนเองและกลุ่ม[๗๒] (Conformity) ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาก็มีคำสอนเกี่ยวกับการเลือกคบคนปรากฏในมงคลสูตร ๓๘ ประการที่ว่า *“อเสวนา จ พาลานํ ปณฺฑิตานญฺจ เสวนา”*[๗๓] เพราะคนพาล คือคนที่มีใจขุ่นมัวเป็นปกติ เป็นผลให้มีความเห็นผิด ยึดถือค่านิยมผิดๆ และมีวินิจฉัยเสีย คือไม่รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรควร อะไรไม่ควร[๗๔] การไม่คบคนพาลจึงเป็นมงคล เพราะการคบคนพาลนำพาไปหาผิดและพาเราไปทำสิ่งไม่ดีไม่ร้ายกับตัวเรา ดังนั้นการไม่คบคนพาลจึงทำให้พ้นจากโอกาสที่จะหลงเข้าสู่ความผิด นำมาซึ่งความสรรเสริญของคนทั่วไปและประสบความสุขความก้าวหน้าในชีวิต เป็นการตัดกำลังไม่ให้เชื้อคนพาลระบาดไปเพราะขาดคนสนับสนุน พระพุทธองค์จึงย้ำสอนให้เราเลือกที่จะคบบัณฑิตหรือนักปราชญ์ เพราะนักปราชญ์นั้นหมายถึงผู้รู้ทัน และมีเหตุผล ในการกระทำ ในคำที่พูด และเรื่องที่คิด คบบัณฑิตเป็นมงคล เพราะได้ความรู้ ความปลอดภัย ความสรรเสริญ ความสุข เกียรติยศ ชื่อเสียง และชื่อว่าได้ทำความดี ทั้งได้ชื่อว่ามีกัลยาณมิตร[๗๕]

ซึ่งไปสอดคล้องกับหลักการทางจิตวิทยาที่ว่า การเข้าสังคมและการคบหาเพื่อนนั้นจัดได้ว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวคนเรา มีอิทธิพลต่อความเชื่อและทัศนคติ ทั้งยังหล่อหลอมให้คนเรามีแนวโน้มของพฤติกรรมไปตามกลุ่มสังคมที่เราอิงอาศัย[๗๖] เพราะว่าสังคมสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมี

---

[๗๒] Saul McLeod (published 2007, updated 2016). **Simply Psychology : What is Conformity?**, [Online]. Retrieved from : www.simplypsychology.org/conformity.html [3 February 2017].

[๗๓] ขุ.ขุ. (ไทย) เล่ม ๑ ภาค ๑ – หน้าที่ ๑๗๑.

[๗๔] พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. “มงคลที่ ๑ ไม่คบคนพาล”. **หนังสือมงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit38_detail [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

[๗๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

[๗๖] Kelman, H. C., “Compliance, Identification, and Internalization : Three Processes of Attitude Change”, **Journal of Conflict Resolution**, 2, (1958), pp. 51–60.

อิทธิพลซึ่งกันและกัน[๗๗] ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวก็คาดหวังว่า ผู้อื่นจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อตนด้วย ความหวังนี้ก็จะส่งเสริมให้คนนั้นแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และผลพวงก็คือว่าบุคคลอื่น (แม้ว่าจะไม่ก้าวร้าว) ก็จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองแบบก้าวร้าวกลับด้วย และเป็นเหตุให้คนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวยิ่งแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการตอกย้ำความคาดหวังของตน เพราะว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะสร้างบรรยากาศก้าวร้าวรอบๆ ตัวเอง จึงทำให้ผู้อื่นที่มีพฤติกรรมอ่อนโยนไม่ก้าวร้าวมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมตอบสนองสะท้อนความก้าวร้าวกลับมา เพราะว่าเป็นการแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งแวดล้อมที่ก้าวร้าวและคุกคามตัวตนของบุคคล ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

"พฤติกรรมมาจาการเลียนแบบตาม แบนดูรา (Bandura) มองที่รูปแบบของพฤติกรรมการแสดงออกของความก้าวร้าวเกิดจากการที่ตัวบุคคลเรียนรู้มาจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะคนสำคัญสำหรับพวกเขา พอเข้าไปอยู่ในสังคมที่มีมาตรฐาน (Norm) การแสดงออกด้วยความก้าวร้าวคนก็จะมองว่าเป็นเรื่องปกติเพราะสังคมยอมรับ"[๗๘] ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นทางพระพุทธศาสนาที่มองว่า *"...พฤติกรรมหรือเมล็ดพันธุ์ที่เขาติดตัวมาอาจไม่ได้รุนแรง อันนี้เขาเรียกว่าเหตุเป็นสาเหตุแต่พอมีปัจจัยอื่นมาเกี่ยวข้องด้วยเช่น ปัจจัยเรื่องด้านการศึกษา ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมนะ ก็มีอยู่สามอย่าง"*[๗๙] และ *"บางครั้งก็ไปอยู่ในกลุ่มคนที่ทำให้เกิดสื่อสารอย่างไม่สันติ ปัจจัยภายนอกนี่คนที่เกี่ยวข้องสำคัญ สิ่งแวดล้อม"*[๘๐] เช่นเดียวกับที่ทางการแพทย์มองว่า *"...อาจจะเป็นเพื่อนบ้านที่เด็กจะเกิดการซึมซับจากสังคมรอบข้าง แล้วก็เป็นโรงเรียน ค่อยๆ ขยายวงใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ...ก็กลายเป็นว่าอายุยิ่งเยอะสังคมก็ยิ่งกว้าง"*[๘๑]

๒. ปัจจัยการเข้าถึง IT และสื่อสิ่งพิมพ์

จากการสนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ร่วมสนทนามองว่าปัจจัยเรื่องการเข้าถึง IT สื่อสิ่งพิมพ์และการเล่นเกมส์นั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญเฉกเช่นกัน เพราะโลกในยุคปัจจุบันนี้เป็นยุคศตวรรษ ๒๑ ซึ่ง

---

[๗๗] Watcharaphonchai. (๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๐). **ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://watcharaphonchai.blogspot.com/2007/08/ bandura.html [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

[๗๘] สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๗๙] สัมภาษณ์ พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหารและอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๘๐] สัมภาษณ์ ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์และหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๘๑] สัมภาษณ์ พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

การใช้เทคโนโลยีการสื่อสารและอินเตอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทสำคัญมากในการเรียนรู้ของมนุษย์ ทั้งยังเปิดกว้างให้มีการใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร และการใช้อินเตอร์เน็ตโดยเข้าถึงได้อย่างไม่จำกัด รวมทั้งยังมีผู้แข่งขันให้บริการด้าน IT เพิ่มมากขึ้นเพื่อแย่งส่วนแบ่งทางการตลาด เช่น การเปิดให้ใช้ระบบ WIFI ได้อย่างไม่จำกัด การลดราคาค่าบริการเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่นับวันยิ่งมีเพิ่มสูงขึ้น การนำเสนอแอพพลิเคชั่นเพื่อการใช้งานให้ง่ายมากขึ้นแบบ User-Friendly ผู้ผลิตมีการแข่งขันกันออกเกมส์เวอร์ชั่นใหม่ๆ ซึ่งวีดีโอเกมส์ที่ออกมาสู่ท้องตลาดนั้นพบว่ามีการใช้ความรุนแรงถึงประมาณ ๘๕ เปอร์เซ็นต์[๘๒] เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีทั้งข้อดีและข้อเสียในตัวเอง เพราะบางอย่างที่พอดีก็ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้อย่างถูกต้อง เหมาะสมตามอายุและวัยของผู้ใช้งาน แต่บางครั้งบางอย่างที่มากเกินควรกลับส่งผลให้เกิดผลเสียต่อผู้ที่ใช้งาน เช่น กรณีของการใช้อินเตอร์เน็ตในการเล่นเกมส์ออนไลน์ โดยผู้ที่เล่นและผู้ที่เข้าร่วม (Join) เล่นเกมส์นั้น บางครั้งก็เกิดการกระทบกระทั่งกันทางอารมณ์ เนื่องจากต้องการเอาชนะกัน จนเกิดความโกรธและด่าทอกันในโลกออนไลน์ ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรม การแสดงออกทางคำพูด และการกระทำที่ก้าวร้าว[๘๓] ซึ่งผู้เชี่ยวชาญมีมุมมองว่าการที่จะเข้าไปจำกัดหรือห้ามการใช้งานเทคโนโลยี IT นั้นคงเป็นเรื่องที่จะกระทำได้ยากในรูปแบบของการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน แต่สิ่งที่สามารถทำได้คือการจำกัดการเข้าถึงการใช้งาน IT เช่น การกำหนดเวลาในการเข้าใช้อินเตอร์เน็ต การเลือกเรื่องต่างๆ ที่จะชมจาก YouTube หรือโลกโซเชียลมีเดีย การเลือกรับข้อมูลสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ และการเลือกชนิดของเกมส์ที่จะเล่นเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสมอง และเกิดการเรียนรู้จากการใช้งาน IT นั้นให้เป็นประโยชน์ โดยผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะว่า เราอาจจะทำเป็นตารางเวลาในการใช้ชีวิตร่วมกับสังคม สิ่งแวดล้อม การรับสื่อสิ่งพิมพ์ การใช้เทคโนโลยี IT รวมทั้งกลุ่มเพื่อน และครอบครัว เพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาก็มีคำสอนเกี่ยวกับการทำงานที่ไม่มีโทษปรากฏในมงคลสูตร ๓๘ ประการที่ว่า *“อนวชฺชานิ กมฺมานิ”* เพราะว่าการทำการงานทั้งหลายทั้งปวง ให้พึงทำด้วยความมีสติระลึกรู้ตลอดว่ากิจที่ตนกระทำนั้น จะไม่ส่งผลเสียหายต่อตนเองทั้งทางร่างกาย สติปัญญา และจิตใจ ในทางตรงกันข้าม ถ้ากิจไหนที่กระทำแล้วส่งผลเสียต่อตัวเอง เช่น การเล่นเกมส์มากเกินไป จะส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์ การรู้คิด สติปัญญา ทำให้ผู้เล่นเกิดพฤติกรรมที่ก้าวร้าวมากขึ้น และ

---

[๘๒] American Psychological Association. **American Psychological Association Task Force on Violent Media Technical Report on the Review of the Violent Video Game Literature**. [Online]. Retrieved from : http://www.apa.org/news/press/releases/2015/08/technical-violent-games.pdf). APA (in PDF Form), p. Core Review 2. (2013).

[๘๓] Alexandra Sifferlin, “Violent Video Games Are Linked to Aggression, Study Says”, **American Psychological Association Task Force on Violent Media Technical Report on the Review of the Violent Video Game Literature**, (August 17, 2015), pp. 9-10.

อาจเกิดการเสียเงินทอง ทรัพย์สินเพราะติดเกมส์ (Addiction) ก็ควรมีสติตระหนักรู้โทษที่เกิดขึ้นและพึงละเว้นเสีย ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

"สิ่งหนึ่งที่เราไม่สามารถจะปิดกั้นได้เลย ด้วยตัวเราเองเลย คือ ตัว IT หรือการสื่อสารนี่มีมากมายเหลือเกินทั้งสันติและไม่สันติ ทุกอย่างที่มีอยู่ในนั้น ถ้าหากว่าเราบอกให้ไปเปิด IT ในสิ่งที่เกิดประโยชน์แล้ว (เขาทำตาม) ก็ถือว่าโชคดีไป แต่ส่วนใหญ่แล้วทั้งเกมส์ ทั้ง IT ทั้งอะไร"[๘๔] ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นว่า *"ส่วนใหญ่ทุกคนเลยนะครับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ การติด Addiction ทุกชนิดส่วนใหญ่จะมาจากการที่เขาต้องการตอบสนองอะไรบางอย่างจาก (การติด) Addiction อันนั้น อย่างการติดเกมส์นี่เขาต้องการตอบสนองความต้องการอะไรบางอย่างที่มีอยู่ในเกมส์นั้น เพราะเขาต้องการอะไรบางอย่างที่ทางบ้านให้ไม่ได้ อันนี้เรียกว่าทฤษฎี Process Work"*[๘๕] และ *"มันมีงานวิจัยของอเมริกาเรื่องการเล่นเกมส์นะ อยู่ในจิตวิทยาระบบประสาท เขาจะบอกเลยว่าคนที่เล่นเกมส์นี่ มันจะมีอารมณ์ที่รุนแรงกว่าคนปกติประมาณ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ คนที่ติดเกมส์เนี่ยจะมีอารมณ์ตอบสนองต่อสภาพความเป็นจริงรุนแรงกว่าคนปกติประมาณ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ คือผมไม่รู้นะ แต่ว่าต้องชวนเขาคุยมากขึ้นประมาณ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ แล้วควรจะมีช่องว่างของการอย่าตัดสินเขาว่าอะไรผิดไม่ผิด..."*[๘๖]

๓. ปัจจัยความสัมพันธ์ในครอบครัว

จากการสนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ร่วมสนทนามองว่าปัจจัยเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัวนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่บ่มเพาะความเป็นตัวตนของบุคคลนั้น ผ่านการอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่ในวัยเยาว์จนเติบโตขึ้นมา ซึ่งมนุษย์เรานั้นถือกำเนิดมาจากผ้าขาวเปรียบดังเป็นเมล็ดพันธุ์ อยู่ที่ว่าพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และครอบครัวที่เลี้ยงดูจะพยายามทำหน้าที่ให้เมล็ดพันธุ์นี้เจริญงอกงามเป็นต้นกล้า โดยการใส่ปุ๋ยรดน้ำพรวนดิน จบกระทั่งเติบใหญ่เป็นต้นไม้ที่แข็งแรง หรือหว่านเมล็ดพันธุ์นี้ลงดินแบบตามมีตามเกิด สุดแต่ว่าบุญเก่าที่สั่งสมมาจะทำให้เจอดินดีหรือดินเสีย เช่นเดียวกับปัจจัยความสัมพันธ์ในครอบครัวยามที่บุคคลต้องการแบบอย่างที่ดี ผู้ที่คอยให้คำที่ปรึกษา และเป็นที่พึงพาทางจิตใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนที่จะไปช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีพัฒนาการทางด้านการสื่อสารในทางที่ดี สามารถเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจน[๘๗] รวมทั้งสามารถที่จะสื่อสาร

---

[๘๔] สัมภาษณ์ ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล นักจิตวิทยาและอาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาเอกสาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๘๕] สัมภาษณ์ ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล กระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติและอาจารย์ประจำศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๘๖] สัมภาษณ์ ดร. ทายาท ศรีปลั่ง นักวิชาการและอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตบำบัดภาษาสมอง (Certified NLP – Neuro-Linguistic Programming), ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๘๗] Erikson, Erik H., **The Life Cycle Completed. Extended version with New Chapters on the Ninth Stage of Development by Joan H. Erikson**, (New York : W. W. Norton, 1997), p. 61.

ออกมาอย่างถูกต้อง โดยเขาเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจผู้อื่นบนพื้นฐานของจิตใจแห่งความเมตตากรุณาที่เห็นผู้อื่นเป็นเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก แต่ถ้าหากครอบครัวเป็นครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ครอบครัวที่พ่อและแม่ทำงานนอกบ้านไม่มีเวลาให้ลูกพอ หรือพ่อแม่มีพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติเอง บุคคลก็จะรู้สึกไม่มีที่พึงทางจิตใจ อาจจะเป็นคนที่มีพฤติกรรมเก็บกดจนต้องไประบายออกทางคำพูดและการกระทำที่ก้าวร้าว ซึ่งเวลามีปัญหาอะไรก็จะไม่ปรึกษาพ่อแม่แต่จะหันไปปรึกษาเพื่อน ถ้าหากเป็นเพื่อนที่ดีก็จะให้คำปรึกษาที่ดี แต่ถ้าหากเพื่อนไม่ดีอาจส่งผลให้ไปพึ่งพายาเสพติด หรืออาจเก็บกดเครียด ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการแสดงออกด้วยความก้าวร้าวและนำพาไปสู่การใช้ความรุนแรง เพราะการขาดความอบอุ่นหรือขาดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว หรือการทะเลาะกันภายในครอบครัว ส่งผลให้เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูแบบก้าวร้าวในตอนเด็ก โดยที่พ่อแม่ทะเลาะกันให้ลูกเห็น หรือปล่อยให้ลูกๆ ทะเลาะกันเองโดยไม่รู้วิธีสื่อสารที่สานสัมพันธ์ อาจใช้ความก้าวร้าวสะท้อนกลับไปเพื่อยุติปัญหา ทำให้บุคคลซึมซับวิธีที่จะแก้ไขหรือยุติปัญหาด้วยความก้าวร้าว เพราะว่าเกิดและอาศัยในสิ่งแวดล้อมที่แสดงความก้าวร้าวเข้าหากัน ส่งผลให้ขาดทักษะการเรียนรู้แก้ไขปัญหาอย่างถูกต้อง ซึ่งบางคนอาจแก้ไขปัญหาโดยการข่มผู้ที่อ่อนแอกว่า ดังนั้นเมื่อโตขึ้นจึงมีแนวโน้มที่หันมาแสดงออกทางอารมณ์โดยการมีพฤติกรรมการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงทางคำพูดและการกระทำ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

"ถ้าสังคมไม่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ในการสื่อสารอย่างสันติ เช่น ในครอบครัว มนุษย์เราก็ไม่สามารถที่จะสื่อสารอย่างสันติเป็น"[๘๘] ซึ่งไปสอดคล้องกับความเห็นที่ว่า *"ส่วนใหญ่มักจะถูกสะสมมาจาการเลี้ยงดูในวัยที่อายุต่ำกว่า ๗ ขวบ เพราะว่าครอบครัวเป็นพื้นฐาน นอกจากจะมีพฤติกรรมการสื่อสารที่ไม่ดีในครอบครัวอยู่แล้ว ยังอาจจะมีพฤติกรรมความก้าวร้าวด้วย"*[๘๙] เฉกเช่นเดียวกับนักสันติที่มองว่า *"โดยเฉพาะครอบครัวทางด้านตะวันออก หรือครอบครัวไทย ก็จะคำนึงถึงระบบอาวุโสเด็กต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่ น้องต้องเชื่อฟังพี่ ก็ทำให้เขารู้สึกว่ามีอำนาจน้อยกว่า เมื่อมีอำนาจน้อยกว่าก็จะเก็บกด เมื่อเก็บกดจนถึงจุดหนึ่งแล้ว เมื่อความอดทนหมดไป ก็แน่นอนว่า เขาจะต้องใช้การสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงอ่ะนะ อันนี้ก็มักเป็นปัญหาที่พบ"*[๙๐]

ทั้งนี้ ครอบครัวจัดเป็นสิ่งแวดล้อมแรกเริ่มที่บุคคลจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ในแง่ของการสื่อสารทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งจะส่งอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสื่อสารในอนาคต โดยมีมุมมอง

---

[๘๘] สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๘๙] สัมภาษณ์ พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๙๐] สัมภาษณ์ นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, นักวิชาการและอาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

ดังเช่นว่า *“เขาจะ internalize สิ่งแวดล้อมเข้าไป ศัพท์ภาษาผมนะ ตัวปรโตโฆสะนี่ แล้วตัวเองก็เลียนแบบ แล้วก็อาจจะมีการสะท้อนกลับไปยังคนที่เขาเลียนแบบ หรือคนรอบข้างเขา”*[๙๑] และ *“หลินคิดว่าพวกเขาไม่มีเครื่องมือ โดยเฉพาะวัยรุ่นขึ้นมาเนี่ยนะ ความรู้สึกและอะไรๆ ต่างๆ มันก็เปลี่ยนไปเยอะ พวกเขาไม่รู้ว่าจะพูดยังไง ไม่มีความสามารถที่จะสื่อสารออกมาได้อันนี้อันหนึ่งนะ อีกอันหนึ่งก็คือไม่มีผู้ใหญ่ที่จะคอยรับฟังเขาก็เลยไปพูดกับเพื่อนซะมากกว่า แล้วซึ่งไปพูดกับเพื่อนมันก็พอจะช่วยได้ แต่ว่าเพื่อนก็ไม่มีเครื่องมือที่จะพูดเหมือนกันก็ไม่รู้ว่าจะพูดยังไง”*[๙๒]

๔. ปัจจัยสภาพทางเศรษฐกิจ

จากการสนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้เข้าร่วมการสนทนามองว่าปัจจัยเรื่องเกี่ยวกับสภาพทางเศรษฐกิจก็มีส่วนในพฤติกรรมการสื่อสารเช่นกัน เพราะสภาพฐานะการเงินทางครอบครัวของบุคคลก็จะเป็นตัวบ่งชี้สิ่งแวดล้อมของคนนั้น ในเรื่องของความแตกต่างในการส่งเข้าลูกหลานรับการศึกษาในสถานศึกษาที่มีระดับต่างกัน บางคนที่มีฐานะทางบ้านพร้อมก็จะส่งบุตรหลานตนเข้าโรงเรียนที่มีความพร้อมทั้งครูผู้สอน อุปกรณ์การเรียน สภาพสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน รวมทั้งมาตรฐานในการคัดเลือกผู้ฝึกที่เข้าไปรับการศึกษา แต่ถ้าหากว่าฐานะทางบ้านยากจน ครอบครัวไม่มีความพร้อมในการส่งเข้าเรียนในสถานศึกษาแพง หรือครอบครัวอาจมีสภาพทางเศรษฐกิจที่ไม่พร้อมจะส่งเข้าเรียนเพราะฐานะทางบ้านยากจน ซึ่งก็อาจทำให้เกิดเป็นปมด้อย และขาดการอบรมสั่งสอน การเรียนรู้เพื่อให้เกิดการพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติ ดังเช่นตัวอย่างคำสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ถ้าเป็นโรงเรียนเกรดดีหน่อย เด็กมาจากครอบครัวที่ดีหน่อย ก็มักจะมีแนวโน้มที่ว่าคำพูดที่หยาบก็อาจจะไม่ค่อยเจอ อาจจะมีบ้างที่มีแก มีมึง มีกูอะนะ ใช่มั้ย แต่จะไม่มีคำที่ด่าเป็นสัตว์เลื้อยคลาน อะไรทำนองนั้นก็จะไม่มี แต่ถ้าเป็นโรงเรียนอีกเกรดหนึ่ง คือ เด็กมาจากพื้นฐานครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมไม่ค่อยดี เราก็จะได้เห็นเรื่องพวกนี้บ่อย”[๙๓] และจากมุมมองว่า *“ทำไมถึงมีพฤติกรรมเชิงลบก็แน่นอนว่าหนึ่งของเดิมนั่นแหล่ะมาก่อนแล้ว อันที่สองของใหม่ ถ้าของเดิมยังอยู่ไม่หายไปมันก็เป็นซ้ำเติมของใหม่ที่จะมา เช่น พื้นฐานครอบครัวไม่ดีอยู่แล้ว*

---

[๙๑] สัมภาษณ์ ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล กระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติและอาจารย์ประจำศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๙๒] สัมภาษณ์ ดร. ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์ ผู้เขียนหนังสือ “สื่อสารอย่างสันติ: คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์” มูลนิธิเสถียรโกเศศนาคะประทีป, ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๙๓] สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

บ้านยากจน ปากกัดตีนถีบ ครอบครัวแตกแยก มีเรื่องยาเสพย์ติดเข้ามา นอกจากจะมีพฤติกรรมการสื่อสารที่ไม่ดีในครอบครัวอยู่แล้ว ยังอาจจะมีพฤติกรรมความก้าวร้าวด้วย”[๙๔]

๕. ปัจจัยอุปนิสัยส่วนตัวและจริต

จากการสนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ร่วมสนทนามองว่าปัจจัยเรื่องปัจจัยอุปนิสัยส่วนตัวและจริตนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญเช่นเดียวกัน เนื่องจากว่า มนุษย์แต่ละคนถือกำเนิดมาจากกรรมที่เป็นสิ่งที่ตกแต่งให้เกิดหรือกรรมที่เป็นตัวนำไปเกิด ที่เรียกว่าชนกกรรม[๙๕] ดังนั้น พื้นฐานของอุปนิสัยส่วนตัวและจริตก็เป็นเรื่องที่ติดตัวมาแต่กำเนิดตามกำลังบารมีของแต่ละคน ซึ่งก่อให้เกิดเป็นอุปนิสัยส่วนตัวเมื่อเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เช่น บางคนก็มีพื้นฐานนิสัยของโทสจริต[๙๖] ใจร้อน วู่วาม หงุดหงิดง่าย อารมณ์รุนแรง โผงผาง เป็นพวกเจ้าอารมณ์ เมื่อเจอสิ่งกระทบกระทั่งเพียงเล็กน้อย ก็อาจเกิดการไม่พอใจและโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ แต่ในขณะที่บางคนถือกำเนิดมามีจริตเป็นพวกวิตกจริต[๙๗] คือ ผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางฟุ้งซ่าน คิดเรื่องนี้ทีเรื่องนั้นที เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ไม่สามารถยึดเกาะกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นานๆ ก็อาจเกิดการกังวลและเครียดสั่งสมเพราะเรื่องที่ไม่เป็นสาระสำคัญ ส่งผลให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัว มีทัศนคติเชิงลบ และมีพฤติกรรมการสื่อสารออกมาอย่างไม่สันติ นอกจากนั้น ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูแตกต่างกัน ก่อให้เกิดอุปนิสัยที่แตกต่างกัน[๙๘] ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“ในทางพุทธเราเรียกว่าบุญบารมีแต่ปางก่อน กรรมเก่า เพราะเขามีพฤติกรรมความรุนแรงมาตั้งแต่ชาติกำเนิด พฤติกรรมหรือเมล็ดพันธุ์ที่เขาติดตัวมาอาจไม่ได้รุนแรง”[๙๙] และ *“ปัจจัยที่ทำให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติมาสองส่วนภายในก็คือโทสะอยู่แล้วแต่ภายนอกก็คือไปได้รับการยั่วยุ เพราะฉะนั้นปัจจัยในที่นี้ก็เป็นสองส่วน”*[๑๐๐] ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นเรื่องอุปนิสัยส่วนตัวและจริตที่ว่า *“ทำไมถึงมีพฤติกรรมเชิงลบ ก็แน่นอนว่าหนึ่งของเดิมนั่นแหล่ะมาก่อนแล้ว อันที่สองของใหม่ ถ้า*

---

[๙๔] สัมภาษณ์ พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๙๕] ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. ๓/๒๒๓.

[๙๖] ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. ๑/๑๒๗.

[๙๗] ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. ๑/๑๒๗.

[๙๘] สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และคณะ, “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย”, **รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘**, (คณะมนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

[๙๙] สัมภาษณ์ พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหารและอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๐๐] สัมภาษณ์ ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์และหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๙.

ของเดิมยังอยู่ไม่หายไปมันก็เป็นซ้ำเติมของใหม่ที่จะมา"[๑๐๑] และ *"...ก็คิดว่าตัวเองเป็น Super Rationality นะคือคิดว่าตัวเองมีเหตุมีผลมากกว่าคนอื่น ทีนี้พอใครมาแตะลักษณ์ของเขา ตัวตนข้างในของเขานะ แต่เขาก็ทนไม่ได้จะหลุดออกมาทันทีเลย อันนี้ก็เป็นสาเหตุที่สี่คือเป็นบุคลิกภาพนะ เป็นตัวตนของเขาเองเลย เป็นบุคลิกของผู้สื่อสารได้เลย"*[๑๐๒]

๖. ปัจจัยสภาวะสุขภาพกายและจิต

จากการสนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ร่วมสนทนามองว่าปัจจัยเรื่องสภาวะสุขภาพกาย-จิตนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายตั้งแต่กำเนิด เช่น ความพิการ ความเจ็บป่วยเรื้อรังโรคบางโรคที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ บางโรคอาจต้องได้รับการฉีดยาตลอด หรือต้องมีการรักษาที่ต้องผ่าตัดทำให้เกิดความเจ็บปวดทางร่างกาย ซึ่งความเจ็บป่วยทางร่างกายเหล่านี้ส่งผลถึงความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมการเข้าสังคม ที่มีความลำบากไม่สามารถดำรงชีวิตอย่างคนปกติทั่วไป ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ซึมเศร้า เครียดและนำไปสู่การแสดงออกที่ก้าวร้าวรุนแรงผ่านคำพูด สีหน้า ท่าทาง การกระทำ นอกจากนั้น ความเจ็บป่วยทางจิตบางประการ เช่น สารเคมีในสมองที่ควบคุมความประพฤติไม่สมดุล ภาวะซึมเศร้า โรคทางจิตเภท ภาวะเบี่ยงเบนทางอารมณ์ หรือผู้ที่มีภาวะบุคลิกภาพแตกแยกเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ซึ่งความเจ็บป่วยทางด้านจิตเภทเหล่านี้ ส่งผลให้บุคคลไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ ความประพฤติตนเองได้ อาจมีการแสดงออกด้วยความไม่เหมาะสมในการสื่อสารซึ่งเขาต้องพึ่งยารักษาเพื่อไปปรับสมดุลของสารเคมีในสมอง และอาจจะต้องใช้เวลายาวนานในการรักษา เพราะเมื่อหยุดยาอาการอาจจะกลับมากำเริบได้อีก ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

"นอกจากนั้นแล้วก็คิดว่า อาจจะมองในแง่ของความเจ็บป่วย บางคนก็อาจจะมีปัจจัยมาจากความเจ็บป่วยของเขาเองซึ่งเดี๋ยวนี้ก็มีโรคหลายแบบที่กระทบให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ กระทบนิดกระทบหน่อยก็ไม่ได้เลยนะ เขาเรียกว่าโรค Emotional Labile คือมันไว เขาจะไว sensitive เปลี่ยนแปลงเป็นแบบ unstable นะ"[๑๐๓]

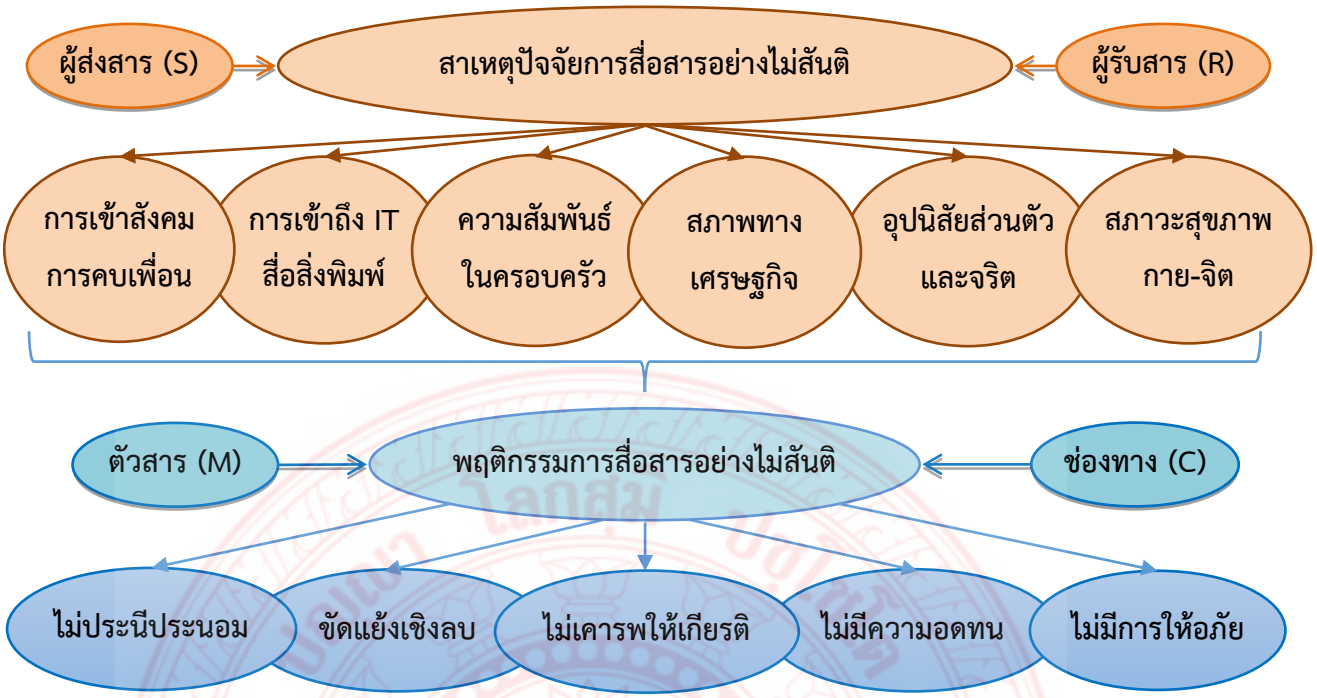
จากผลการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญข้างต้นเกี่ยวกับสาเหตุปัจจัยของการสื่อสารอย่างไม่สันติ สามารถนำมาสรุปเป็นแผนภาพแสดงสาเหตุปัจจัยและพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติ ดังต่อไปนี้

---

[๑๐๑] สัมภาษณ์ พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๐๒] สัมภาษณ์ นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, นักวิชาการและอาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๐๓] สัมภาษณ์ นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, นักวิชาการและอาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.



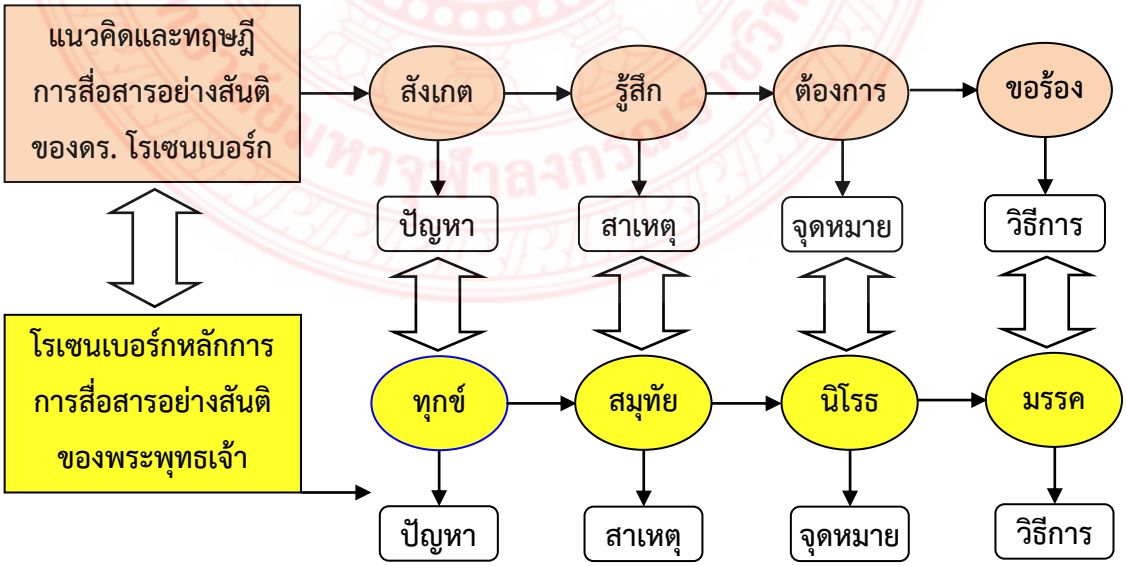
แผนภาพที่ ๔.๘ แสดงสาเหตุปัจจัยและพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติ

สรุปได้ว่า สาเหตุปัจจัยของการสื่อสารอย่างไม่สันติที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันนั้น สามารถแบ่งออกเป็น ๒ แนวทางหลัก คือ **แนวทางที่ ๑** เป็นเรื่องเกี่ยวกับบุคคลประกอบด้วย ๒ ปัจจัย ได้แก่ ๑) ปัจจัยภายในตัวผู้สื่อสารเอง คือ พันธุกรรมโรคเรื้อรังบางประการ จริตของผู้สื่อสารที่มีกรรมติดตัวมา สติปัญญาในการตระหนักรู้ และการมีโรคเกี่ยวกับสภาวะการควบคุมอารมณ์อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงสมดุลของสารเคมีในสมอง ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกโกรธง่าย ก้าวร้าว ฉุนเฉียว มีพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา โดยการใช้วาจา ท่าทาง และ ๒) ปัจจัยภายนอกตัวผู้สื่อสาร คือ สภาพสังคม ครอบครัว การงาน เศรษฐกิจ และการเลี้ยงดูในอดีตที่ผ่านมาตั้งแต่ชีวิตวัยเด็ก จนกระทั่งบุคคลนั้นเติบโตขึ้นมาเป็นตัวตนปัจจุบันนี้ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดทัศนคติในการมองโลกในแง่ลบ ความเชื่อที่ผิด กรอบความคิดที่ฝังใจจากอดีต ส่งผลให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ก้าวร้าวรุนแรง นอกจากนั้น **แนวทางที่ ๒** เป็นเรื่องเกี่ยวกับสภาพสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ๖ ปัจจัย ได้แก่ ๑) ปัจจัยการเข้าสังคมและการคบเพื่อน ๒) ปัจจัยการเข้าถึง IT และสื่อสิ่งพิมพ์ ๓) ปัจจัยความสัมพันธ์ในครอบครัว ๔) ปัจจัยสภาพทางเศรษฐกิจ ๕) ปัจจัยอุปนิสัยส่วนตัวและจริต และ ๖) ปัจจัยสภาวะสุขภาพกายและจิต ซึ่งพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติจะเกิดขึ้นได้เพราะการเลือกคบเพื่อน รวมทั้งสังคมกลุ่มเพื่อน คนรอบข้างที่เราใช้ชีวิตอยู่ด้วยก็มีอิทธิพลกับทัศนคติ ความเชื่อ และค่านิยม การใช้สื่อเทคโนโลยีที่เกินควรซึ่งมีสารแห่งความก้าวร้าวรุนแรงก็เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการรับรู้และเลียนแบบจากสื่อเหล่านั้น ซึ่งถ้าครอบครัวขาดความสัมพันธ์

ที่ดีเพราะเป็นครอบครัวที่แตกแยก ขาดพื้นฐานองค์ความรู้เรื่องทักษะในการสื่อสารอย่างสันติ รวมทั้งไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาทางใจได้ ประกอบกับฐานะทางบ้านค่อนข้างยากจน ฝืดเคือง พ่อแม่ลูกไม่ค่อยมีเวลาสานสัมพันธ์ผ่านการพูดคุยสื่อสารระหว่างกัน อาจส่งผลให้เกิดความห่างเหินกันทางจิตใจเพราะถึงแม้ว่าจะพำนักอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน แต่ทว่าพฤติกรรมการดำเนินชีวิตเป็นแบบต่างคนต่างอยู่ ก็มีแนวโน้มส่งผลให้เกิดการไม่เชื่อมโยงทางด้านจิตใจและความสัมพันธ์ นอกจากนั้น อุปนิสัยส่วนตัว จริต สุขภาพทางกาย สุขภาพจิต ก็เป็นส่วนสำคัญที่เป็นตีกรอบให้บุคคลสามารถสื่อสารออกมาอย่างสันติหรือไม่สันติเช่นกัน เพราะข้อจำกัดบางประการทางด้านร่างกายและทางจิตใจ หากไม่ได้รับการเยียวยาที่เพียงพอ ก็อาจส่งผลให้เกิดเป็นปมด้อยในจิตใจ และก่อตัวเป็นเสมือนกำแพงปิดกั้นความกรุณาในจิตใจของคนๆ นั้น ทำให้เกิดการมองโลกอย่างมีอคติ บิดเบือนจากความเป็นจริง หรือว่ามีความเห็นที่ผิด รวมทั้งมีทัศนคติด้านลบในการมองโลก

๔.๓.๒ ประเด็นที่ ๒ แนวคิดและบูรณาการหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนาในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

จากกรอบการวิจัยทั้งบทที่ ๒ และ บทที่ ๓ ที่ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามกรอบของการศึกษาวิเคราะห์จากตัว “ปัญหา สาเหตุ จุดหมาย วิธีการ” โดยศึกษาวิเคราะห์**แนวคิดและทฤษฎีการสื่อสารอย่างสันติของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์** คือ สังเกต รู้สึก ต้องการ ขอร้อง ซึ่งล้อกับ**หลักการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้า** คือ หลักอริยสัจจ์ ๔ ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก่อนทำการสังเคราะห์และบูรณาการร่วมกัน ตามแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๔.๙ แสดงแนวคิดและบูรณาการหลักจิตวิทยาและพุทธศาสนา

แนวคิดและบูรณาการโดยการใช้หลักจิตวิทยาของ ดร. โรเซนเบอร์กและพระพุทธศาสนาเถรวาทของพระพุทธเจ้าในการสื่อสารอย่างสันติเป็นแนวคิดการบูรณาการที่สมเหตุสมผล เนื่องจากว่าการพัฒนาเรียนรู้ให้เกิดกระบวนการสื่อสารอย่างสันตินั้น ต้องมีการนำแนวคิดของจิตวิทยาให้รู้จักคิดวิเคราะห์ เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม อย่างมีเหตุผล และการอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ ต้องนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางดำเนินชีวิต และในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น ซึ่งคำว่าพุทธจิตวิทยา มาจากการผสมของคำว่า พุทธ+จิต+วิทยา อธิบายได้คือ ๑) พุทธ (Buddhist) แปลว่า “รู้” คือ รู้ตามหลักแห่งพุทธธรรม ได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ หลักอริยสัจสี่ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา (ทุกข์) ตั้งแต่ระดับขั้นต่ำ (ศีล) กลาง (สมาธิ) จนถึงระดับขั้นสูงสุด (ปัญญา)

ดังนั้นพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) จึงหมายถึง การศึกษาเรื่องจิตตามแนวทางแห่งผู้รู้คือรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา (ทุกข์) ตั้งแต่ระดับขั้นต่ำ (ศีล) กลาง (สมาธิ) จนถึงระดับขั้นสูงสุด (ปัญญา) เพราะจิตวิทยาแนวพุทธเป็นแนวคิดที่มีความลุ่มลึก และมีประโยชน์อย่างยิ่งที่สามารถช่วยเยียวยาจิตใจมนุษย์ที่ตกอยู่ในความทุกข์ให้พ้นทุกข์ได้ด้วยตัวเอง รวมทั้งสามารถช่วยพัฒนายกระดับจิตใจมนุษย์ ให้สามารถอยู่กับความเปลี่ยนแปลงและเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ได้อย่างเข้าใจ ซึ่งจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจ กล่าวคือ หลักจิตวิทยา มาอธิบายกระบวนการการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ ซึ่งในที่นี้เป็นกระบวนการเกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติ กล่าวคือ หาสาเหตุปัจจัยของปัญหาและวิธีการในการสื่อสารเพื่อให้เกิดสันติและเชื่อมความสัมพันธ์ เป็นการนำบางส่วนของพุทธศาสนาโดยเฉพาะส่วนแก่นกลางที่กล่าวถึงความทุกข์ (ปัญหา) ที่เกิดจากทางกาย ทางวาจา ทางใจ และกระบวนการดับของความทุกข์โดยใช้วิธีการตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด เพื่อให้ถึงจุดหมาย คือ การสานสัมพันธ์ โดยอาศัยคำอธิบายของกระบวนการสื่อสารอย่างสันติที่ใช้อยู่ในจิตวิทยามาประยุกต์ผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีจุดมุ่งหมายก็เพื่อช่วยพัฒนา เยียวยา และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ด้วยการมองเพื่อนมนุษย์ด้วยกันตามหลักพรมวิหารสี่ คือ เมตตาจิตรักใคร่ กรุณาเมื่อเขามีทุกข์ ชมเชยสรรเสริญเมื่อเขามีสุข และวางใจเป็นกลางเมื่อเขาต้องเสวยผลกรรมแห่งการกระทำ โดยหลักธรรมเหล่านี้มุ่งที่จะสอนให้คนเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งว่า มนุษย์ทุกคนมีกรรมเป็นของตนและทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสลายไปตามแต่เหตุปัจจัย โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุปัจจัยของปัญหา วิธีการในการแก้ไขปัญหา และกระบวนการพัฒนาตนในการสื่อสารของมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ดังนี้

๑. การใช้หลักอริยสัจ ๔ เพื่อเป็นกรอบในการป้องกันและแก้ไขปัญหา

การใช้หลักอริยสัจ ๔ เพื่อเป็นกรอบในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาของการสื่อสารมี ๔ ขั้นตอน คือ ๑) ทำให้รู้ปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติว่าเป็นอย่างไร ๒) ทำให้รู้สาเหตุการสื่อสารอย่างไม่สันติว่าเป็นอย่างไร ๓) ทำให้รู้จุดหมายการป้องกันและแก้ปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติว่าเป็นอย่างไร และ ๔) ทำให้มีวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติว่าเป็นอย่างไร ทั้งนี้ การค้นหาสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ก็คือหลัก **"อริยสัจ ๔"** ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนา และเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของแนวคิดทางจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากว่าเป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติ สามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตจริง มีความลึกซึ้ง และมีหลักธรรมอื่นๆ ผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้ อริยสัจ ๔ ประกอบด้วย

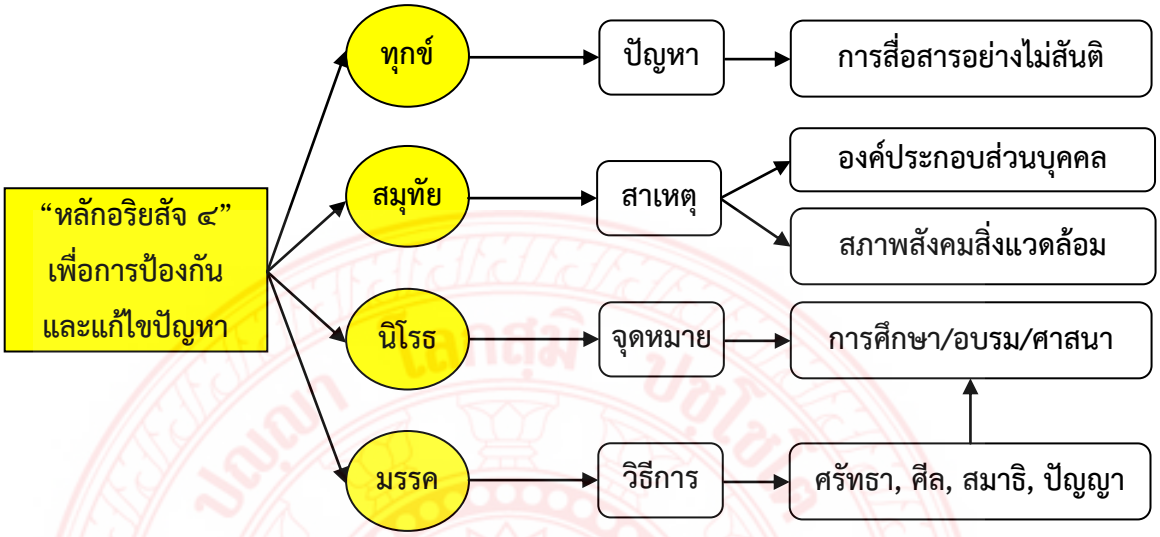
1) ทุกข์ คำว่าทุกข์ในพระพุทธศาสนานั้นแบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ๑) ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ เจ็บปวด โศกเศร้า เป็นต้น ๒) ทุกข์อันเนื่องด้วยความผันแปร คือ ความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ เมื่อมีความสุขกับบางอย่าง พอนึกว่าสุขนั้นจะต้องสิ้นสุดลง จิตใจเป็นทุกข์ด้วยความกังวลและหวั่นไหว และพอสุขนั้นจืดจางหรือหายไปหรือผ่านพ้นไปแล้ว ก็หวนระลึกถึงด้วยความโหยหาอาลัย ซึ่งยิ่งมีสุขมากขึ้นเท่าใด ก็จะกลับกลายเป็นทุกข์ที่รุนแรงมากขึ้นตามเท่านั้น ๓) ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลง มีการเสื่อมลงและดับไป จึงเป็นสภาพที่พร้อมจะก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่ไม่รู้เท่าทัน และเข้าไปฝืนกระแสด้วยความยึดมั่นถือมั่น ดังนั้น สิ่งที่บุคคลมีหน้าที่ต้องปฏิบัติในอริยสัจข้อที่ ๑ ก็คือ การยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่มันเป็นอยู่ เพื่อที่จะได้รู้จักทุกข์หรือรู้จักปัญหาของตนเองตามที่มันเป็นจริง ด้วยการยอมรับรู้ทำความเข้าใจ และเผชิญหน้าทำความรู้จักกับทุกข์ คือ ปัญหาความขัดแย้ง ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาแก้ปัญหาต่อไป

๒) สมุทัย คือ สาเหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา กล่าวคือ เมื่อกำหนดรู้แล้วว่าทุกข์หรือปัญหาของตนคืออะไร สิ่งที่จะต้องกระทำต่อไปคือการหาเหตุแห่งความทุกข์และละเหตุนั้นเสีย

๓) นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา เป็นภาวะที่สุขสงบ สันติ ไม่เป็นทุกข์ ไม่บีบคั้น ไม่ปั่นป่วน ไม่วุ่นวาย เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบ อันเป็นผลมาจากเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงต้นเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นในวงจรปฏิจจสมุปบาท และดับที่เหตุแห่งทุกข์นั้นๆ ด้วยความมีสติระลึกรู้ในทุกขณะ

๔) มรรค คือ วิธีการที่นำพาไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติเพื่อการกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา กล่าวคือ เมื่อรู้ทั้งปัญหา ทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็นภาวะหมดสิ้นปัญหา ก็ถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติด้วยวิธีการตามหนทางแห่งมรรค ซึ่งการที่พระพุทธเจ้าจัดนิโรธไว้ก่อนมรรคก็

เนื่องด้วยเหตุผลให้ผู้ฟังเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่เป็นจุดหมายก่อน จนเกิดความสนใจ มีกำลังใจ และยินดีที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติและลงมือปฏิบัติต่อไป ดังแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๔.๑๐ แสดง"หลักอริยสัจ ๔" เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยาเป็นการศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับ "ทุกข์" (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต การเข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต คือ นิโรธ (สันติ หรือ ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความบีบคั้นทางอารมณ์ ท้อแท้ สิ้นหวัง ให้กล้าสู้และเผชิญหน้ากับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธจิตวิทยา เกิดมีความเข้าใจเบื้องต้นในหลักของความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต มีระบบการพัฒนามนุษย์ได้ด้วยไตรสิกขา บนฐานของการมีศรัทธา สาระสำคัญของเรื่องจิต กรรม และผลของการกระทำ ศึกษาหลักในการปฏิบัติธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็นด้วยการฝึกพัฒนาตนเองตามแนวภาวนา ๔ เน้นการเรียนรู้อบรมปริยัติและปฏิบัติฝึกใช้ควบคู่กันไป เพื่อให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธการนำไปใช้จริง ซึ่งหลักอริยสัจ ๔ คือ "ทุกข์" ต้องยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่มันเป็นอยู่เพื่อที่จะได้รู้จักทุกข์หรือรู้จักปัญหาของตนเองตามที่มันเป็นจริงด้วยการยอมรับรู้และเผชิญหน้าทำความรู้จักกับทุกข์ สมุทัยเป็นเหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา นิโรธเป็นความดับทุกข์หรือภาวะหมดปัญหา เป็นภาวะที่สุขสงบ ไม่เป็นทุกข์ ไม่บีบคั้น ไม่ปั่นป่วนวุ่นวาย และมรรค เป็นวิธีการที่นำพาไปสู่ความดับทุกข์หรือข้อควรปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา

๒. การใช้แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างการป้องกันและแก้ไขปัญหา

การใช้แนวคิดของการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสื่อสารมีทั้งหมด ๔ องค์ประกอบ คือ ๑) ทำให้รู้เท่าทันความคิดของตนเองที่ปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติและทำให้รู้ปัญหาตนเองในการสื่อสารอย่างไม่สันติว่าเป็นอย่างไร ๒) ทำให้รู้ความรู้สึกที่แท้จริงที่เป็นสาเหตุของปัญหาในการสื่อสารอย่างไม่สันติว่าเป็นอย่างไร ๓) ทำให้รู้จุดหมายที่เป็นความต้องการร่วมเบื้องลึกเพื่อการป้องกันและแก้ปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติว่าเป็นอย่างไร และ ๔) ทำให้มีวิธีการขอร้องเพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการในส่วนลึกเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติ การพยายามสังเกตโดยแยกแยะคำตัดสิน การประเมิน การตีความ หรืออคติของเราออกจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เพื่อค้นหาสาเหตุของความปัญหาจากความรู้สึกที่แสดงออก และตระหนักรู้ถึงความต้องการร่วมในส่วนลึกของจิตใจที่ไม่ได้รับการตอบสนอง เพื่อหาวิธีการขอร้องให้เกิดการตอบสนองต่อความต้องการและขจัดความทุกข์ให้หมดไปก็คือหลักแนวคิด **"การสื่อสารอย่างสันติ"** ซึ่งเป็นแนวคิดที่สำคัญทางจิตวิทยาในการเสริมสร้างให้บุคคลกล้าเผชิญหน้ากับอารมณ์ ความรู้สึกที่รุนแรงภายในตัวเอง แล้วแปรเปลี่ยนเป็นความเข้าใจ การเข้าใจความต้องการของตัวเองจะช่วยให้เราเห็นวิธีการอันหลากหลายที่สามารถนำมาใช้เพื่อตอบสนองความต้องการของเรา เราจะรู้สึกเป็นอิสระและมีพลังในการแก้ไขปัญหาต่างๆ อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาเพื่อการดับทุกข์อย่างสร้างสรรค์ในที่สุด การสื่อสารอย่างสันติ ประกอบด้วย

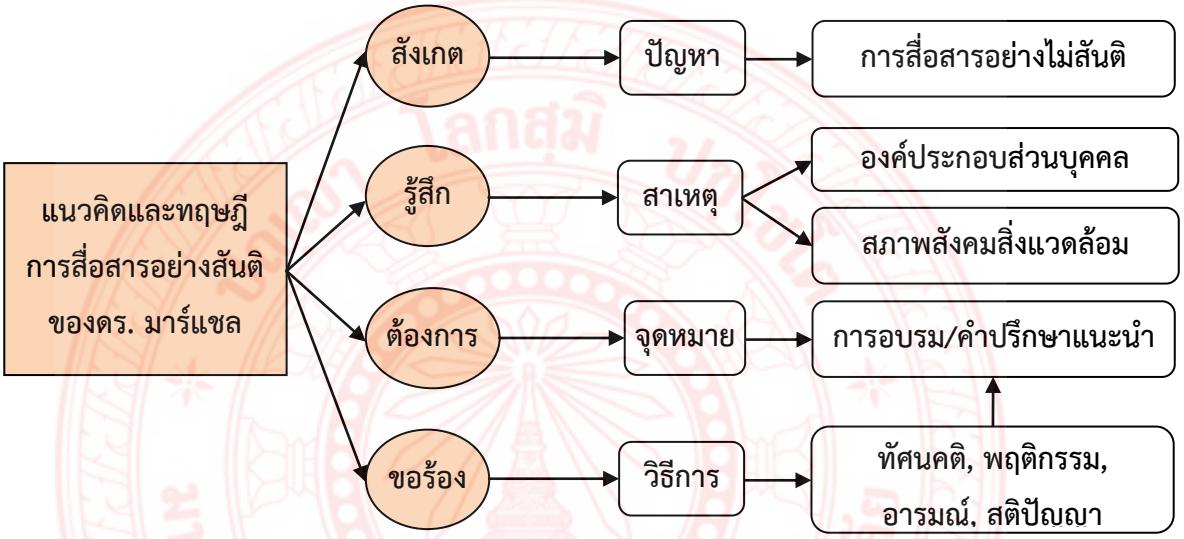
๑) สังเกต คือ การรู้เท่าทันความคิดตนเองเมื่อพูดถึงเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่เราต้องการสื่อสารให้ผู้อื่นทราบ โดยพยายามบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เฉพาะเจาะจง และเป็นกลางโดยแยกแยะคำตัดสิน การประเมิน การตีความ หรืออคติของเราออกจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ

๒) รู้สึก คือ การแสดงถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจผ่านความรู้สึกที่ล้วนแต่เป็นผลมาจากความต้องการที่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งหลักสำคัญในการรับรู้ถึงความรู้สึกและแสดงความรู้สึก คือ การใช้คำที่แสดงความรู้สึกของเราไม่ใช่ความคิด เพราะจะได้ทราบถึงสาเหตุปัญหาที่แท้จริง

๓) ต้องการ คือ จุดหมายภายในของมนุษย์ที่รอการตอบสนอง เป็นคุณค่าและความปรารถนาที่ลึกซึ้งที่สุดของมนุษยชาติและมนุษย์ทุกคนต่างก็มีความต้องการภายในเช่นนี้ ซึ่งการรับรู้ถึงความต้องการของเรา การพยายามทำความเข้าใจ และระบุความต้องการเหล่านั้นจะช่วยให้เรารับผิดชอบต่อความรู้สึกของตัวเองโดยไม่กล่าวโทษหรือตำหนิตัวเราและผู้อื่น การฝึกฝนเช่นนี้เรื่อยๆ จะช่วยพัฒนาความเข้าใจในตัวเอง การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และทำให้ความต้องการของทุกคนบรรลุผลได้มากขึ้น

๔) ขอร้อง คือ การสื่อสารให้อีกฝ่ายหนึ่งรับทราบว่าเขาจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อช่วยให้ความต้องการในส่วนลึกของเราได้รับการตอบสนอง หรือ วิธีการใดก็ตามที่เราคาดว่าสามารถสื่อสารเพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการในส่วนลึกของเราได้

เมื่อเรารู้เท่าทันความคิดตนเอง ทั้งความรู้สึกที่เป็นสาเหตุปัญหา ทั้งจุดหมายคือความต้องการที่เมื่อได้รับการตอบสนองทำให้เป็นภาวะหมดสิ้นปัญหา ก็ถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติด้วยวิธีการขอร้อง ดังแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๔.๑๑ แสดงแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา

๓. การใช้หลักมรรค ๘ เพื่อเป็นหลักปฏิบัติในการสื่อสารอย่างสันติ

การใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อเป็นทางแห่งการแก้ไขปัญหาของการสื่อสารอย่างไม่สันติ และเป็นหลักปฏิบัติในการสื่อสารอย่างสันตินั้น มีแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง เรียกว่า มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งถือเป็นข้อปฏิบัติแบบสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ประกอบด้วยการทำให้ผู้สื่อสารเป็นผู้มีหลักและวินัยของชีวิตในการแสดงพฤติกรรมการสื่อสารให้ถูกต้องตามธรรม การทำให้ผู้สื่อสารมีจิตใจมุ่งมั่นจดจ่อกับสิ่งดีงามของชีวิต การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์เชิงบวก การทำให้ผู้สื่อสารมีปัญญารู้แจ้งว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรสื่อสารออกไป ซึ่งมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาการการสื่อสารอย่างไม่สันติด้วยกระบวนการต่อไปนี้

๑) สัมมาทิฏฐิ คือ มีปัญญาอันเห็นชอบ ได้แก่ การเห็นในอริยสัจ ๔ กล่าวคือ การทำให้เห็นถึงผลของเหตุ คือ ปัญหา (ทุกข์) เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มรรค) ในการสื่อสารอย่างสันติ การมีความเห็นชอบในการสื่อสารนั้น ผู้ส่งสารและผู้รับสารควรจะมีความรู้ที่ถูกต้อง และรู้ลึก รู้จริงในสิ่งที่ตนกำลังสื่อสาร รวมทั้งต้องเป็นผู้ที่รู้

ควร รู้ความเหมาะสมว่าสิ่งไหนที่สมควรจะส่งสารออกไป สิ่งไหนที่ไม่สมควรจะส่งสารออกไป เช่นเดียวกับการรับสารที่ผู้รับสารควรจะมีความรู้แจ้งชัดว่า สารไหนที่ควรจะรับเข้ามาเพื่อพิจาณา เพราะเป็นประโยชน์และเกื้อกูลให้การสนทนาดำเนินไปด้วยดี และเป็นการก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างคู่สื่อสาร หรือสิ่งใดที่เป็นขยะในกระบวนการสื่อสารและไม่ควรนำมาสนทนา

๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบหรือความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ได้แก่ ดำริที่จะออกจากกาม (เนกขัมมะ) ดำริในการไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น และดำริในการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งในการสื่อสารอย่างสันติ การมีความดำริชอบและความคิดชอบนั้นเปรียบเสมือนกับคนที่มีความคิดที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นในการพูด การกระทำ การแสดงออก เพราะความคิด (มโน) นั้นเป็นตัวที่จะคอยควบคุมการสื่อสารด้วยคำพูด (วจี) และท่าทางการแสดงออก (กาย) ดังคำพูดที่กล่าวไว้ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ดังนั้น ความคิดที่ชอบประกอบด้วยธรรมคือความถูกต้อง ทำหน้าที่เป็นเสมือนหางเสือเรือที่จะคอยผลักดันส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นสันติ

๓) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ ได้แก่การเว้นจากวจีทุจริต ๔ คือ การไม่ประพฤติชั่วทางวาจาอันได้แก่ การไม่พูดเท็จ (มุสาวาท) การไม่พูดส่อเสียด ยุยงให้เขาแตกร้าวกัน (ปิสุณาวาจา) การไม่พูดคำหยาบคาย (ผรุสวาจา) และการไม่พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระ (สัมผัปปลาป) ซึ่งในการสื่อสารอย่างสันติ ผู้สื่อสารต้องละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก, ผู้สื่อสารต้องละคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังจากข้างโน้น แล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่โน้นแตกร้าวกัน สมานคนที่แตกร้าวกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันแล้วบ้าง ชอบคนผู้พร้อมเพรียงกัน ยินดีในคนผู้พร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในคนผู้พร้อมเพรียงกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน, ผู้สื่อสารต้องละคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษทางโสต พูดคำชวนให้รัก คำพูดจับใจ เป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจแม้ว่าเป็นคำหยาบ ไม่ได้มุ่งจะหลอกลวงให้เข้าใจผิด แต่ว่าเป็นคำหยาบคาย เช่น เป็นคำด่าว่าเป็นสัตว์ดิรัจฉานอย่างโน้นอย่างนี้ อะไรเป็นต้น หรือแม้วาจาอย่างอื่นซึ่งเป็นการกล่าวกดให้เลวลง ซึ่งทุกคนก็รู้ว่าไม่ได้เป็นเช่นนั้น และก็ไม่ได้มุ่งที่จะหลอก แต่ว่ากล่าวด้วยความโกรธ ด้วยความเหยียดหยาม ต้องการจะกดเขาให้เลวก็ไม่ควรพูด, ผู้สื่อสารต้องละคำเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐานมีที่อ้าง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร รู้จักมิจฉาวาจาว่ามิจฉาวาจา รู้จักสัมมาวาจาว่าสัมมาวาจา เพราะความรู้นั้นจัดได้ว่าเป็นสัมมาทิฐิ

๔) สัมมากัมมันตะ คือ กระทำชอบ ได้แก่การทำการงานชอบ โดยประกอบการงานที่ไม่ผิดประเพณี ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม และเว้นจากการทุจริต ๓ อย่างได้แก่ การไม่เบียดเบียนฆ่าสัตว์ตัดชีวิต (ปาณาติบาต) การไม่ลักขโมย และฉ้อฉลคดโกง แกล้งทำลายผู้อื่น (อทินนาทาน) และ

การไม่ประพฤติผิดในกาม (กาเมสุมิจฉาจาร) ซึ่งในการสื่อสารอย่างสันติ การสื่อสารจะดำเนินไปได้อย่างสันติถ้าผู้ส่งสารและผู้รับสารมีศีลเป็นอาภรณ์ห่อหุ้มความประพฤติ เพราะคำว่าศีลนั้น แปลว่าความปกติทางกายและวาจา กล่าวคือ ความปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งล้วนเป็นข้อฝึกปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนาเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุขสงบ เพื่อให้เป็นกติกาข้อห้ามที่ใช้แก้ปัญหาขั้นพื้นฐาน ๕ ปัญหาหลักซึ่งทำให้เกิดความสงบสันติสุขและไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันในสังคม

๕) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีวิตชอบได้แก่ การเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด การประกอบสัมมาอาชีพ คือ การเว้นจากการค้าขายเครื่องประหารมนุษย์และสัตว์ การเว้นจากการค้าขายมนุษย์ไปเป็นทาส การเว้นจากการค้าสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร การเว้นจากการค้าขายน้ำเมาและการเว้นจากการค้าขายยาพิษ

๖) สัมมาวายามะ คือ พยายามชอบ, เพียรชอบ เกิดฉันทะความเพียรพยายามประคองจิตไว้ ได้แก่ เพียรระงับการกระทำอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น (เพียรระวัง) เพียรละเลิกอกุศลที่กำลังกระทำอยู่ (เพียรละ) เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (เพียรรักษา) เพียรฝึกฝนบำรุงกุศลธรรมให้เจริญยิ่งขึ้น (เพียรเจริญ) ทั้งนี้ ในการสื่อสารอย่างสันติ ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารจำต้องมีความพยายามในการประคองจิตตนเองในการสื่อสารระหว่างกัน เพื่อป้องกันมิให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เช่น สิ่งใดที่จะทำร้ายผู้อื่น เรื่องที่ไม่ควรพูดก็นิ่งเฉยเสีย นอกจากนั้น ถ้ารู้ตัวว่าตนเองกำลังพูดหรือนินทาว่าร้ายผู้อื่นในทางที่ไม่ชอบ ไม่ควร ก็ให้ละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว รวมทั้ง เพียรพยายามกำหนดสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นสัมมาสติ สัมมาสมาธิ คือ มีสติรู้ตัวตลอดเวลาในการพูดสื่อสาร การแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง แววตา ท่าทาง รวมถึงการกระทำต่างๆ ดังนั้น สัมมาวายามะจึงต้องมีอยู่หน้าสัมมาสติเป็นตัวผลักดันส่งเสริมกัน

๗) สัมมาสติ คือ ระลึกชอบ การมีสติกำหนดระลึกรู้อยู่เป็นนิจว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ กำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบันในสภาวะทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ได้แก่ การกำหนดระลึกรู้ในกาย การกำหนดระลึกรู้ในเวทนา การกำหนดระลึกรู้ในจิต และการกำหนดระลึกรู้ในธรรม คือ สัญญา (ความนึก) และสังขาร (ความคิด) ทั้งนี้ ในการสื่อสารอย่างสันติ ผู้ส่งสารและผู้รับสารควรต้องมีคุณสมบัติในการครองสติ เพื่อกำหนดระลึกรู้เท่าทันภายในจิตใจตนเองว่ามีอารมณ์ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ที่เป็นไปตามจริงตามสภาวะปัจจุบัน หรือเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา

๘) สัมมาสมาธิ คือ ตั้งใจชอบ ทำจิตให้สงบระงับจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองให้มีอารมณ์แน่วแน่เป็นอันเดียวเพื่อให้จิตจดจ่อ ไม่ฟุ้งซ่าน หาอารมณ์อันไม่มีโทษให้จิตยึด จะได้ไม่พร่าไปหลายทาง ซึ่งในการสื่อสารอย่างสันติ ผู้สื่อสารที่มีสัมมาสมาธินั้นจะมีคุณลักษณะที่จิตสงัดแล้วจากกาม

ทั้งหลาย สงัดแล้วจากกรรมที่เป็นอกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นผู้ที่ไม่ประพฤติปฏิบัติล่วงทะลุศีล เพราะความที่ตนเองมีจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในคุณงามความดี การจะพูด จะทำ จะแสดงออก จึงถึงพร้อมด้วยกุศลกรรมทั้งปวง ทั้งยังเป็นผู้ที่มีหิริโอตตัปปะ ละอายเกรงกลัวต่อการกระทำบาปอกุศลทั้งปวง

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิเรื่องการใช้หลักมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา มีดังต่อไปนี้

"กระบวนการในการสื่อสารอย่างสันติ เป็นการพัฒนาตนเองตามทาง ๘ สาย โดยสามารถเริ่มต้นที่ทางไหนก่อนก็ได้ เพราะสุดท้ายเลยคือสันติ"[๑๐๔] และ *"แบ่งมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักในการพัฒนาตนเองใน ๓ ด้าน คือ ๑) ศีล เป็นการพัฒนาฝึกฝนร่างกายตนเองไม่ให้เป็นอันตรายต่อคนอื่น ๒) สมาธิ เป็นการฝึกจิตของตนเองไม่ให้ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสัญชาติญาณ (ID) มากจนเกินไป ๓) ปัญญา เป็นการพัฒนาการเรียนรู้โดยเริ่มต้นที่สัมมาทิฏฐิก่อนให้เกิดปัญญาด้วยหลักกัลยาณมิตร หลักปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ"*[๑๐๕] ซึ่งเห็นพ้องกับนักพุทธจิตวิทยาที่มองว่า *"ทุกส่วนของมรรคมีองค์ ๘ มีความสำคัญเหมือนกันหมด ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา แต่งานนี้เน้นที่สัมมาวาจานำหน้า ... สัมมาวาจาเป็นตัวขับเคลื่อน ตัวเด่น แต่ว่ามรรคมีองค์ ๘ ทั้งหมดต้องไปด้วยกัน"*[๑๐๖] เช่นเดียวกับนักวิชาการฝ่ายพระพุทธศาสนาเถรวาทที่มีมุมมองว่า *"หลักพุทธธรรมก็สัมมาวาจานั่นแหล่ะ ถ้าตามมรรคมีองค์ ๘ อันดับแรกต้องมีสัมมาทิฏฐิคือมีความเห็นในการที่จะให้ผู้รับสารนั้นพ้นจากความทุกข์ พ้นจากความขู่เข็ญ ไม่ปิดกั้นผู้รับสาร ไม่มอมเมาผู้รับสาร ไม่จมปลักอยู่ในการบวงสรวงอ้อนวอน ไม่จมปลักอยู่ในอวิชชานะอย่างนี้เป็นต้น เมื่อสัมมาทิฏฐิเป็นตัวนำแล้ว กระบวนการต่างๆ มันก็จะเข้ามา"*[๑๐๗] และ *"...ในมรรคมีองค์ ๘ ต้องมีสัมมาทิฐิก่อน แต่ก่อนจะมีสัมมาทิฐิก็ต้องมีหลักโยนิโสมนสิการและกัลยาณมิตร เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน เมื่อมีสัมมาทิฐิแล้ว...ในการสื่อสารคือเห็นชอบ ดำริชอบ มีเจตนาที่ดีในการสื่อสารเพื่อที่จะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ไม่มีเจตนาที่แอบแฝงหรือหวังผลประโยชน์ในการสื่อสาร มีเจตนาที่ดีที่จะทำให้ผู้รับสารถึงความเป็นสันติอย่างแท้จริง ไม่มีอคติ ไม่มีมัจฉริยะแอบแฝง การสื่อสารเป็นไปอย่างตรงไปตรงมาเพื่อสันติเท่านั้น ส่วนเรื่องอื่นๆ ที่เหลือจะตามมาเอง โดยเฉพาะสัมมาวาจา"*[๑๐๘]

---

[๑๐๔] สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๐๕] สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๐๖] สัมภาษณ์ ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล นักจิตวิทยาและอาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาเอกสาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๐๗] สัมภาษณ์ พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหารและอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๐๘] อ้างถึงแล้ว, สัมภาษณ์ พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร.

ฝ่ายนักวิชาการทางพุทธสันติวิธีมองว่า *"ถ้าพูดไปแล้วพรหมวิหาร ๔ เป็นตัวคุณธรรมพื้นฐาน ซึ่งมรรคมีองค์ ๘ เป็นตัวเดินของคุณธรรมพวกนี้ หรือเป็นตัวทำงานให้คุณธรรมพวกนี้ ซึ่งตอบได้ว่ามรรคมีองค์ ๘ เป็นตัวเดินของพรหมวิหาร เพราะว่ามรรคมีองค์ ๘ เป็นตัวกรอบ ส่วนพรหมวิหารเป็นตัวใกล้ชิด (ผู้ส่งสารและผู้รับสาร)"*[๑๐๙] และ *"ประเด็นแรกในทางปฏิบัติก็ต้องใช้ สติ มาก่อนแหล่ะ แล้วสัมมาสตินี่จะไปทำให้ทิฏฐิหรือตัวปัญญาละเอียดขึ้น แล้วสัมมาสังกัปปะคือการคิดมันก็ละเอียด พอการคิดมันละเอียดมันก็ไปทำให้การแสดงออกมันละเอียดเป็นสันติ สัมมาทิฐินี่เป็นตัวรู้ความเข้าใจ แต่ว่าสัมมาสังกัปปะนี่เป็นตัวคิดคือคิดที่จะนำไปสู่พฤติกรรม แต่นั่นคือหมายความว่าต้องมาจากความคิดก่อน ถ้าคิดผิดมันก็ทำผิด สองตัวนี่เป็นเรื่องของมโนกรรม ส่วนสัมมาวาจากับสัมมากัมมันตะ พวกนี้นะจัดเป็นเรื่องของพฤติกรรม... สัมมาอาชีวะ คือ การถูกกฎหมายและการถูกศีลธรรม ในทางพุทธศาสนาต้องถูกศีล สมบูรณ์แน่นอน แต่ในทางโลกมันต้องถูกกฎหมายไว้ก่อน ...แต่ในที่สุดเมื่อปฏิบัติไปมันก็จะค่อยๆ สมบูรณ์ถูกศีลธรรม"*[๑๑๐]

นอกจากนั้น จากคำสัมภาษณ์ของนักจิตวิทยาที่มองเกี่ยวกับมรรคมีองค์ ๘ ว่า *"หลักธรรมที่สำคัญคือตัวปัญญาคือสัมมาทิฏฐิ แล้วตามด้วยความมีเมตตากำกับ ถ้าเป็นเรื่องของพรหมวิหารก็คือตัวอุเบกขา"*[๑๑๑] และ *"ถ้าการสื่อสารอย่างสันติไม่สามารถไปสู่สันติได้ มันจะไม่ใช่ตัวปัญญา แต่การสื่อสารอย่างสันติต้องไปถึงตัวปัญญาให้ได้"*[๑๑๒]

จากการสัมภาษณ์ สิ่งที่ผู้เชี่ยวชาญต่างเห็นพ้องต้องกันในเรื่องมรรคมีองค์ ๘ ก็คือ หลักของสัมมาวาจาและวาจาสุภาษิต ดังเช่นคำพูดที่ว่า *"เรื่องการสอนนี่ (ให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติ) ต้องผ่านครอบครัว เพื่อน โรงเรียน แล้วก็ต้องมีการสอนเชิงลึกคือใช้ทางศาสนาเข้ามาช่วย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ๙ ข้อนี่ (สัมมาวาจาและวาจาสุภาษิต) ต้องมีการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการอบรม แต่ถ้าเป็นการลงโทษไม่ค่อยดีเป็นถูกเกณฑ์ ต้องทำด้วยความสมัครใจ"*[๑๑๓] ซึ่งสอดคล้องกับคำพูดที่ว่า *"ในมรรคมีองค์ ๘ นี่ตามปกติคนเราจะไปที่สัมมาสติและสัมมาวาจานะเวลานึกเรื่องการสื่อสาร แต่สำหรับผมนี่สัมมาทิฐิจะสำคัญด้วย อย่างใน NVC Advance ขึ้นไป เขาจะมีคำว่า NVC Consciousness ตัวจิตสำนึกของ NVC นี่มันจะเป็น Compassion และ Connection มันเป็นจิตสำนึกของความรัก ผม*

---

[๑๐๙] สัมภาษณ์ ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์และหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๑๐] อ้างถึงแล้ว, สัมภาษณ์ ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ.

[๑๑๑] สัมภาษณ์ ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๑๒] อ้างถึงแล้ว, สัมภาษณ์ ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ.

[๑๑๓] สัมภาษณ์ พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

คิดว่ามันเป็นสัมมาทิฐิด้วยคือก่อนที่จะสื่อสารกันได้หลายครั้งมันต้องปรับจูนข้างใน(ตัวเอง)ก่อน มันต้องจูนให้มีความรัก Compassion กับคนที่เราจะพูดด้วยแล้วค่อยพูดออกไป มันถึงจะเชื่อมโยงกันได้ แล้วเดี๋ยวพฤติกรรม สัมมาวาจา คำพูดมันจะออกมาเองจากข้างใน"[๑๑๔] เฉกเช่นเดียวกับความเห็นที่ว่า *"วจีสุจริตก็มีองค์ประกอบด้วย ๔ อย่างเป็นอย่างน้อย ก็คือหนึ่งไม่โกหกไม่เท็จนะ ไม่ส่อเสียดนะ ก็คือไม่ยุยงให้แตกแยกกัน ไม่หยาบคาย ไม่เพ้อเจ้อ อันนี้เป็นการแสดงออกทางด้านวาจา"*[๑๑๕]

ทั้งนี้ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการสื่อสารอย่างสันติมองเพิ่มเติมว่าความพยายามในมรรคมีองค์ ๘ หรือสัมมาวายามะก็เป็นส่วนสำคัญที่จะส่งเสริมความดำรงอยู่ของการสื่อสารอย่างสันติ ดังเช่นคำพูดที่ว่า *"อย่างเรื่องสัมมาวายามะนี่ ทุกครั้งที่ผมทำก่อนจบการอบรมทุกครั้ง ผมจะใช้คล้ายๆ กับการฉีดภูมิคุ้มกัน คิดว่าเวลากลับไปนี่จะพยายามยังไงที่จะไม่ทำแบบเดิม ในสภาพแวดล้อมเดิม แต่ว่าจะทำยังไงให้มีการส่งเสริมพฤติกรรมที่ปรารถนา ให้มันเป็นไปได้ให้มันเป็นจริงขึ้นมา"*[๑๑๖]

๔. การใช้หลักพรหมวิหารธรรมเพื่อการสานสัมพันธ์

การใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เพื่อการสานสัมพันธ์นั้น มีหลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ พรหมวิหาร ๔ นั้นเป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน และเป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ โดยมีแนวทางในการสานสัมพันธ์เพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติตามกระบวนการดังนี้

๑) **เมตตา** หมายถึง ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า อธิบายต่อได้ว่าความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุขเกิดการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อการบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ เป็นต้น

๒) **กรุณา** หมายถึง ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ อธิบายต่อได้ว่าความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เพราะความทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่เข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ และเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน

๓) **มุทิตา** หมายถึง ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอก

---

[๑๑๔] สัมภาษณ์ ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล กระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติและอาจารย์ประจำศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๑๕] สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและอาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๑๖] อ้างถึงแล้ว, สัมภาษณ์ ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล.

งามยิ่งขึ้นไป อธิบายต่อได้ว่า ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ซึ่งคำว่า “ดี” ในที่นี้ หมายถึง การมีความสุข หรือมีความเจริญก้าวหน้า ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีจึงหมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ไม่มีจิตใจริษยา ความริษยา คือ ความไม่สบายใจ ความโกรธ ความฟุ้งซ่านซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตน

๔) อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิเรื่องการใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เพื่อการสานสัมพันธ์ให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติ มีดังต่อไปนี้

“คนเราควรจะฝึกเรื่องพรหมวิหาร โดยฝึกหลักเมตตาโดยมองคนอื่นว่าเหมือนกับเรา ฝึกหลักกรุณาคือมองว่าเรามีโอกาสบางเรื่องบางด้านดีมากกว่าคนอื่น มองคนอื่นด้วยความกรุณาตั้งจิตในทางบวกกับคนอื่น”[๑๑๗] และเพิ่มเติมว่า *“หลักเมตตาเป็นหลักที่พระพุทธเจ้าสอนว่าคนเราควรจะฝึกจิตให้มีเมตตา ตามหลักการของพรหมวิหาร ถ้าตามหลัก TA เรื่อง Life Position คือ “I am okay. และ You are okay.” เป็นหลักมิตรว่าเรากับคนอื่นก็เท่ากัน ถ้าเรารักสุขเกลียดทุกข์ คนอื่นก็รักสุขและเกลียดทุกข์เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นเราก็ไม่ควรทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ มีเมตตาในการปฏิบัติต่อคนอื่นเหมือนที่ต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเรา”*[๑๑๘] ซึ่งสอดคล้องกับคำพูดที่ว่า *“การสื่อสารอย่างสันตินั้นต้องมีหลักพรหมวิหาร ๔ ในการรับสารต้องมีเมตตากับปัญญาประกบด้วยกันตลอด ส่วนในการปฏิบัติ (Implement) นำไปพูดสื่อสารต้องใช้ความกรุณา มุทิตา ซึ่งในบางครั้งอาจจะไปไม่ถึง กรุณาหรืออุเบกขา แต่ว่าการมีเมตตาและปัญญาต้องไปด้วยกันตลอด”*[๑๑๙] และ *“การทำให้เกิดสานสัมพันธ์คือตัวเดิม (เมตตากับปัญญา) มันจะมีตัวกรุณาเข้ามา เพราะเป็นการทำให้เกิดความไว้วางใจความเห็นผล ทำให้เกิดการปฏิบัติขึ้นมา (Action)”*[๑๒๐]

---

[๑๑๗] สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๑๘] สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๑๙] สัมภาษณ์ ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล นักจิตวิทยาและอาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาเอกสาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๒๐] อ้างถึงแล้ว, สัมภาษณ์ ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล.

นอกจากนั้น ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมองเรื่องพรหมวิหาร ๔ ว่า *"ตามหลักพรหมวิหารธรรม ตัวสามอย่างแรกนั้นเป็นเรื่องของอารมณ์ (Emotion) ส่วนตัวอุเบกขานั้นเป็นเรื่องของปัญญา แม้ว่าเราต้องการที่จะสื่อสารให้เขาได้รับผลจากสารอย่างนั้นเต็มที่ แต่ว่าถ้าผู้รับสารไม่มีปัญญาอย่างเพียงพอ หรือมีอคติในการรับสาร เราก็ควรที่จะวางอุเบกขา เหมือนอย่างเช่นที่พระพุทธเจ้าปฏิบัติต่อพระเทวทัต"*[๑๒๑] และ *"ประการแรกเบื้องต้นใช้เมตตาเป็นตัวหลักก่อน คือมองคนอื่นในแง่ดี ประการที่สองดูสถานการณ์ตรงนั้นก่อนว่า ถ้าต้องใช้กรุณาก็ใช้กรุณา หรือว่าใช้มุทิตา เช่น คนประสบความสำเร็จเราสงสารไม่ได้เราก็ต้องไปแสดงความยินดีกับเขา แต่เบื้องต้นก็ใช้เมตตาหรือกรุณาแล้วหลังจากนั้นก็ดูที่สถานการณ์ ซึ่งตัวอุเบกขาเป็นตัว Balance เป็นตัวควบคุมเมตตาไม่ให้มากเกินไป กรุณาไม่ให้มากเกินไป มุทิตาไม่ให้มากเกินไป เช่น ถ้าเมตตามากเกินไปก็ทำให้คนเสีย ตัวราคะก็จะเข้ามาทำให้เสีย ท่านถึงให้ตัวอุเบกขามาคุม โดยคิดซะว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ซึ่งเขาจะไปได้แค่ไหนก็ขึ้นอยู่ที่บุญของเขาด้วย"*[๑๒๒] เฉกเช่นเดียวกับคำสัมภาษณ์ที่ว่า *"การสื่อสารต้องมีความเมตตาเป็นพื้นฐาน มีความปรารถนาดี ยกตัวอย่างพระพุทธเจ้านี่เวลาสื่อสารจะมีคุณสมบัติของพระกรุณาธิคุณคือมีความกรุณาในการสั่งสอน และมีพระวิสุทธิคุณคือการมีจิตบริสุทธิ์ไม่มีอะไรแอบแฝง แต่ระดับคนทั่วไปแค่มีความบริสุทธิ์ใจก็พอ"*[๑๒๓] โดยสอดรับกับความเห็นที่ว่า *"ทำไมถึงเอาเมตตาเป็นเบื้องต้นก็เพราะเหตุว่าสิ่งที่จะสื่อสารออกไป ผู้ที่จะสื่อสาร เรื่องที่จะสื่อสาร ผู้ที่จะรับสารนะ บางกรณีเป็นเรื่องที่อาจจะเป็นที่ไม่น่าใคร่น่าชอบใจมากเท่าไรนัก หรือบางทีความสัมพันธ์ของผู้ที่จะสื่อสารกับผู้รับสารนี่อาจจะไม่ค่อยดี อยู่ในช่วงที่ไม่ค่อยดี หรืออยู่ในช่วงที่ดีแต่สิ่งที่จะสื่อสารออกไปเป็นสิ่งที่ไม่ค่อยดีนะ นี่มันก็ต้องตั้งเมตตา ความรักใคร่กันและกันเป็นเบื้องต้น"*[๑๒๔]

ฝ่ายผู้เชี่ยวชาญทางด้านการสื่อสารอย่างสันติมีมุมมองเรื่องนี้ไปในทิศทางเดียวกันเช่นว่า *"ผมว่ามันมีอุเบกขาในตัวองค์ประกอบที่ ๔ นะฮะ เพราะทุกๆ ครั้งที่เรา Request เราจะให้คนที่ถูกร้องขอนี่มีอิสรภาพที่จะปฏิเสธได้ พูดง่ายๆ ก็คือทุกครั้งที่เรา Request ไปมันก็เป็นไปได้ที่จะไม่ได้รับการตอบสนองนะ เพราะฉะนั้นทุกครั้งที่ Request ก็ให้ aware เอาไว้ด้วยว่ามันจะไม่ได้รับการ*

---

[๑๒๑] สัมภาษณ์ พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหารและอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๒๒] สัมภาษณ์ ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์และหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๒๓] สัมภาษณ์ พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยและอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๒๔] สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและอาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

ตอบสนอง เพราะเขาอาจจะมี Needs ของเขา พูดง่ายๆ ก็คือปล่อยวาง"[๑๒๕] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ที่ว่า *"คิดว่าการรับฟังนี่มันสำคัญ เพราะมันต้องใช้ทั้งความเมตตา กรุณา มุทิตา แล้วก็อุเบกขาเลย เพราะว่ามันสามารถสื่อสารออกมาได้ทั้งสี่ข้อนี้เลยค่ะ"*[๑๒๖] และ *"การฝึกมุทิตาเขาเรียกว่า Appreciative Inquiry (AI) นะค่ะ อาจารย์เคยใช้ไหม อย่างแบบว่าจะเรียนจบวันที่ ๕ วันที่ ๓ อย่างนี้ค่ะ เช่น อ้าว...ไหนลองพูดแสดงความขอบคุณเพื่อน หรือพูดอะไรดีๆ เป็นการขอบคุณสักอย่างหนึ่งสิ หรือใช้วิธีเดินไปพูดแสดงความขอบคุณก็ได้ หรือใช้วิธีเขียนชื่อเราในกระดาษ แล้วเขียนหมายเลข ๑-๑๐ ส่งให้เพื่อน ๑๐ คนรอบๆ เขียนแสดงความขอบคุณบนกระดาษชื่อเราอย่างนี้ค่ะ มันการฝึกมุทิตาจิตง่ายๆ"*[๑๒๗]

๕. การใช้หลักปธาน ๔ เพื่อการแปลงเปลี่ยนการสื่อสารให้เป็นสันติ

เราสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับความขัดแย้งก็ด้วยการพัฒนาอริยมรรคองค์ ๘ ให้เกิดมีขึ้น โดยการมีความตั้งใจเพียรพยายามในการแก้ไขและจัดการกับปัญหาที่กำลังก่อตัวขึ้น ความพยายามจำกัดวงของความขัดแย้งไว้ การหาวิธีการในการระงับข้อพิพาธขัดแย้ง และเพียรพยายามหาวิธีการสานความสัมพันธ์ เพื่อรักษาความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น โดยใช้ความเพียรพยายามชอบตามหลักปธาน ๔[๑๒๘] ซึ่งมีความหมายว่า ความเพียรชอบ, ความเพียรใหญ่ ๔ ด้าน

๑) **สังวรปธาน** คือ เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น เป็นการเพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

๒) **ปหานปธาน** คือ เพียรละหรือเพียรกำจัด เป็นการเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) **ภาวนาปธาน** คือ เพียรเจริญหรือเพียรก่อให้เกิด เป็นการเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี

๔) **อนุรักขนาปธาน** คือ เพียรรักษา เป็นการเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิเรื่องการใช้หลักปธาน ๔ เพื่อการแปลงเปลี่ยนให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติ มีดังต่อไปนี้

---

[๑๒๕] สัมภาษณ์ ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล กระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติและอาจารย์ประจำศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๒๖] สัมภาษณ์ ดร. ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์ ผู้เขียนหนังสือ "สื่อสารอย่างสันติ: คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์" มูลนิธิเสถียรโกเศศนาคะประทีป, ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๒๗] อ้างถึงแล้ว, สัมภาษณ์ ดร. ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์.

[๑๒๘] องฺ.จตุกฺก. ๒๑/๖๙/๙๖; ๑๔/๒๐; ๑๓/๑๙.

"แนวทางป้องกันแน่นอนว่าเกิดจากการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมแน่นอน เพราะฉะนั้นหนึ่งต้องมีการปลูกฝังค่านิยม (ภาวนาปธาน)"[๑๒๙] ซึ่งสอดคล้องกับคำพูดที่ว่า *"ตรงนี้มันจะมีหลักธรรมอันหนึ่งที่ใช้เรียกว่า ปธาน ๔ เวลา Integration ก็เอาตัวปธาน ๔ เข้ามาจับ ...อันนี้สำคัญนะ... ทำให้ออกไปในเชิงปฏิบัติได้ต้องมีการ Training และในขณะเดียวกันก็ต้องมีระบบให้เขาเข้ามาปรึกษาหารือได้ ไม่ว่าจะเป็น Active หรือ Passive นะ มันก็จะเกิดในเรื่องของการป้องกันและการแก้ไข แต่ก็สามรถแตกออกไปได้ในเรื่องส่งเสริมและป้องกัน (Provention) อยู่ในตัว คือ Prevention บวก Promotion เป็นอยู่ตรงกลาง"*[๑๓๐] เช่นเดียวกับทางด้านการสื่อสารอย่างสันติที่มองว่า *"อย่างเรื่องวายามะ (ความเพียร) นี่ทุกครั้งที่ผมทำก่อนจบการอบรมทุกครั้ง ผมจะใช้คล้ายๆ กับการฉีดภูมิคุ้มกัน คิดว่าเวลากลับไปนี่จะพยายามยังไงที่จะไม่ทำแบบเดิม ในสภาพแวดล้อมเดิม แต่ว่าจะทำยังไงให้มีการส่งเสริมพฤติกรรมที่ปรารถนาให้มันเป็นไปได้ให้มันเป็นจริงขึ้นมา"*[๑๓๑]

นอกจากนั้น ยังเป็นไปในแนวทางเดียวกับหลักการทางพระพุทธศาสนาว่า *"ถ้าพูดเรื่องปธาน ๔ ความขัดแย้งนี่ สังวรปธานคือเพียรระวังไม่ให้ความขัดแย้งมันเกิดขึ้น ปหานปธานละความขัดแย้งที่เกิดขึ้นแล้ว ภาวนาปธานคือสร้างคุณงามความดีเป็นภูมิคุ้มกันมิให้เกิดความขัดแย้ง แล้วก็อนุรักขนาปธานคือรักษาภูมิคุ้มกันเอาไว้นี่ ตัวกรรมฐานมันอยู่ในภาวนาปธานคือการสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้เกิดความขัดแย้ง แล้วก็อนุรักขนาปธานคือพยายามรักษาภูมิคุ้มกันนี้ไว้"*[๑๓๒]

๔.๓.๓ ประเด็นที่ ๓ แนวคิดการบูรณาการรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา

จากกรอบแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เมื่อนำแนวคิดและหลักการจากทั้ง ๒ ฝ่ายมาบูรณาการร่วมกัน ทำให้เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่จากตัวแบบทั้ง ๒ และนำไปเป็นฐานความคิดของรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งแผนภาพด้านล่างสามารถแสดงการบูรณาการของแนวคิดและทฤษฎีการสื่อสารอย่างสันติของ ดร. โรเซนเบอร์ก เข้ากับหลักการของการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้า ดังต่อไปนี้

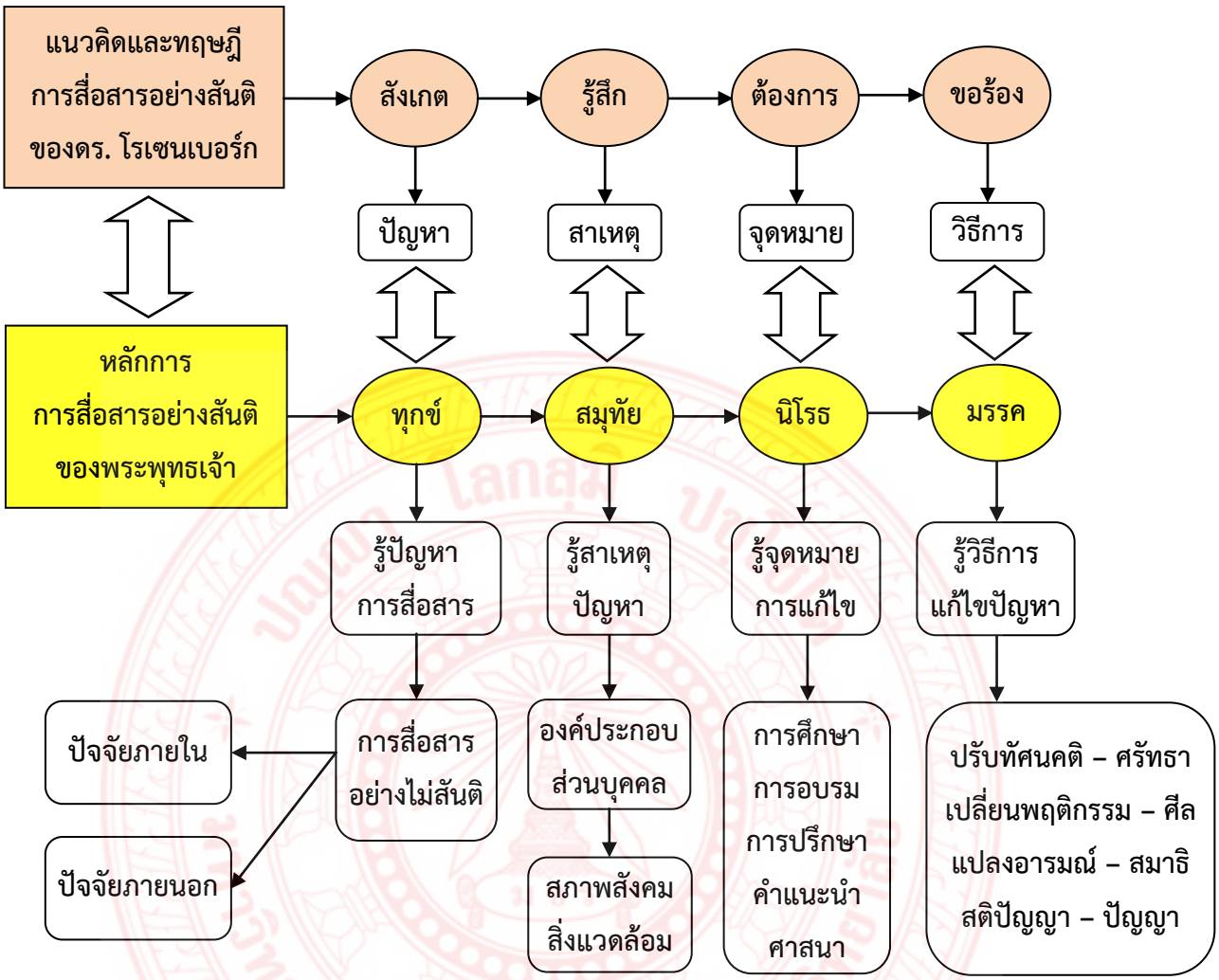
---

[๑๒๙] สัมภาษณ์ พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๓๐] สัมภาษณ์ นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, นักวิชาการและอาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๓๑] สัมภาษณ์ ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล กระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติและอาจารย์ประจำศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙.

[๑๓๒] สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและอาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.



แผนภาพที่ ๔.๑๒ การบูรณาการรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา

หลังจากที่เราทราบถึงตัวปัญหาคือการสื่อสารอย่างไม่สันติ โดยมีการสาวไปหาถึงสาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติและพฤติกรรมที่แสดงออกมา ขั้นตอนนี้มาถึงการรู้ถึงจุดหมายของการแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยกระบวนการป้องกัน แก้ไขปัญหา หลักปฏิบัติในการสื่อสารและการสานสัมพันธ์ที่ปรากฏในรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยานั้น จำเป็นที่จะต้องมีการให้ความร่วมมือในการให้การศึกษาผ่านสถานศึกษา โรงเรียน มหาวิทยาลัย บริษัท หรือองค์กรที่บุคคลนั้นดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องอยู่เพราะเป็นสิ่งแวดล้อมที่เราใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ที่นั่น เป็นการเตรียมตนให้พร้อมจากการสร้างศรัทธาทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นให้เกิดขึ้น เป็นการปรับความเชื่อและทัศนคติให้เกิดการตระหนักรู้ว่าการสื่อสารด้วยคำพูดที่รุนแรง การกระทำที่ก้าวร้าว หรือการมีอคติในจิตใจ เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เป็นการปลูกฝังศรัทธาให้เขามองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการสื่อสาร

อย่างสันติ ในทางกลับกันเป็นการทำให้เขาเกิดการรับรู้ถึงโทษภัยในการสื่อสารอย่างไม่สันติที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง ครอบครัว บุคคลรอบข้าง เสมือนกับเป็นการบ่มเพาะเชื้อโรคในเมล็ดพันธุ์ของความกรุณาในจิตใจตนเองให้หมดไป โดยให้บุคคลเกิดความต้องการจากภายในตนเองในการเปลี่ยนพฤติกรรมด้านลบให้เป็นด้านบวก ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการเพียรพยายามทั้งตัวเองและกลุ่มกระบวนกรกลุ่มผู้ปกครอง เพื่อน ครู ผู้บริหารสถานศึกษากลุ่ม ชุมชน และสังคมที่จะเพียรพยายามช่วยกันบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสันติให้เจริญงอกงามขึ้นในจิตใจของเรา โดยจัดให้ความรู้เกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ผ่านกระบวนการอบรมการสื่อ “การุณยสาร” เพื่อให้บุคคลเกิดชุดประสบการณ์ใหม่เพราะได้เจอกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ทำให้เขาเกิดการเรียนรู้จากชุดประสบการณ์ใหม่ว่ายังมีภาษาและวิธีการนอกเหนือจากที่เขาเคยใช้ในการสื่อสาร โดยที่ไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรงเข้าไปห้ำหั่นทำร้ายกันกัน แต่กลับใช้ความเมตตากรุณาที่มีอยู่ในจิตใจเข้าไปให้ความเข้าใจทั้งตัวเองและผู้อื่นผ่านทางภาษากาย วาจา และใจ โดยให้เกิดเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้การสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา หรือ “สังคมแห่งการุณยสาร (PMC Community)” ที่ทุกคนต่างดำเนินชีวิตอย่างมีสติเวลาที่จะทำการสื่อสารออกมา โดยให้เป็นธรรมชาติของจิตใจจนเกิดเป็น “การตระหนักรู้การุณยสาร (PMC Consciousness)” มีการให้กระบวนการให้การปรึกษาและคำแนะนำด้วยความเข้าใจ จนบุคคลนั้นสามารถที่จะแปลงอารมณ์ด้านลบ (Negative Emotion) ให้เป็นอารมณ์ด้านบวก (Positive Emotion) และดำเนินชีวิตอย่างมีสติโดยมีสมาธิจดจ่อ ตั้งมั่นในอารมณ์ที่ดี ไม่คิดร้ายเบียดเบียน ไม่ดีใจจนเกินไปเมื่อเกิดความยินดีพอใจ และไม่เสียใจจนเกินไปเมื่อเกิดความไม่พอใจเสียใจ เพียรพยายามที่จะถนอมดูแลเมล็ดพันธุ์สันติที่มีอยู่ในจิตใจนั้นให้เจริญงอกงามขึ้นเป็นต้นกล้า “การุณยสาร” ด้วยการทำนุบำรุงรู้รักษาด้วยกำลังแห่งสติปัญญาจนเกิดเป็นเมตตาที่แท้จริงโดยมีปัญญากำกับในทุกการกระทำ ความคิด คำพูด ท่าทาง การแสดงออกในการสื่อสารออกมา เพื่อให้เกิดการปรองดองสานความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนอย่างถาวรสู่ต้นกล้า “การุณยสาร” ตามแผนภาพด้านล่างนี้

แผนภาพที่ ๔.๑๓ แสดงแนวคิดการบูรณาการเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา

๑) PMC ในการให้คำปรึกษาแนะนำตามหลักอริยสัจ ๔

ในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยานั้น การให้การปรึกษาหรือคำแนะนำเป็นเสมือนการเปิดใจรับฟังความรู้สึก (Feelings) หรือเสียงจากโลกข้างในของผู้ที่กำลังประสบกับปัญหาของความขัดแย้งภายในตนเองและกับผู้อื่น ทำให้ไม่สามารถทำการสื่อสารออกมาอย่างสันติได้ เพราะถูกบดบังด้วยความคิดเชิงลบ ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยมที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง รวมทั้งการบิดเบือนข้อเท็จจริงเนื่องจากความมีอคติ การเปรียบเทียบ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ความต้องการเบื้องลึกภายใน (Needs) ไม่ได้รับการตอบสนอง ทั้งนี้ หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแนะนำคือ ทำการสังเกต (Observe) ด้วยการรู้เท่าทันความคิดที่กำลังดำเนินอย่างเป็นกลาง โดยแยกแยะคำตัดสิน การประเมิน การตีความ หรืออคติของเราออกจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ เพื่อที่จะได้ทราบชัดถึงที่มาและ

สาเหตุปัจจัยของปัญหาที่ทำให้เกิด ความรู้สึกเบื้องลึกต่อความต้องการที่อาจยังไม่ได้รับการตอบสนอง รวมทั้งเข้าใจปัญหาอย่างแท้จริงว่าเกิดจากองค์ประกอบส่วนบุคคลหรือสังคมสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะได้ขอร้อง (Request) ให้เขารับทราบถึงวิธีการในการค้นหาความรู้สึกและความต้องการเบื้องลึก เป็นการช่วยเหลือให้ความต้องการนั้นได้รับการตอบสนอง ด้วยการให้คำปรึกษาแนะนำและการมีส่วนร่วม เป็นการประยุกต์ใช้หลักการทางสุขภาพจิต จิตวิทยา และการพัฒนามนุษย์ ผ่านทางกลวิธีทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นที่ความเข้าใจ การงอกงามเติบโตของบุคคล และการพัฒนาด้านอารมณ์เชิงบวก อาจกล่าวได้ว่า การให้การปรึกษาด้านจิตวิทยา คือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ในการทำความเข้าใจ และแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองผ่านการให้คำปรึกษาแนะนำ

๒) PMC ในกระบวนการอบรมพัฒนาตนเชิงมรรคมีองค์ ๘ และพรหมวิหารธรรม ๔

การพัฒนาตนตามหลักการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยานั้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะโดยทั่วไปแล้วมนุษย์เรามักจะตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส คือ โทสะ โมหะ โลภะ โดยมีการปรุงแต่งอารมณ์ตามอายตนะที่ได้รับเข้ามาจากทวารทั้ง ๖ ที่ไม่ได้มีการควบคุมสำรวมด้วยพลังแห่งสติ เนื่องจากส่วนใหญ่จิตมนุษย์ชอบไหลไปตามความพึงพอใจ ความยั่วยวน ความหลงใหลของกิเลสในใจตน จะมากจะน้อยก็แล้วแต่บุญบารมีที่เคยสั่งสมมาแต่ชาติปางก่อน ประกอบกับการขวนขวายพัฒนาตนในชาติปัจจุบันที่คอยตามระลึกรู้อารมณ์ปัจจุบันที่มากระทบและเกิดขึ้นทุกขณะ ระหว่างที่กำลังฟัง กำลังพูด กำลังคิด ล้วนแล้วแต่ต้องใช้สติมากำกับดูแล ในการพัฒนายกระดับจิตใจ ไม่ให้ไหลไปตามกระแสแห่งกิเลส คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน โดยการพัฒนาตนตามหนทางแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งต้องเริ่มที่ตัว “ปัญญา” คือ ความตระหนักรู้ ความเชื่อทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) และกระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล (สัมมาสังกัปปะ) ทั้งรักษาความคิดเห็นที่ชอบนั้นไว้ด้วยกำลังแห่ง “สมาธิ” คือ ความเพียรพยายามในทางที่ถูกต้อง (สัมมาวายามะ) การมีสติหรือการระลึกรู้ (สัมมาสติ) และการมีจิตใจที่สงบตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ) ในการแสดงออกมาทางการกระทำและคำพูด โดยมีสิ่งที่คอยปกป้องคุ้มครองเอาไว้ ไม่ให้ล่วงละเมิดไปในอกุศลกรรมเสมือนเป็นอาภรณ์ห่อหุ้มเราไว้ ดังพุทธพจน์ว่า *“สีลํ อาภรณํ เสฏฺฐํ สีลํ กวจมพฺภุตํ”*[๑๓๓] แปลว่า “ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐสุด ศีลเป็นเกราะอย่างอัศจรรย์” เหตุเพราะ “ศีล” ทำหน้าที่เปรียบเสมือนเกราะป้องกันภัยจากความขัดแย้งในสังคม คือ การพูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพไม่เบียดเบียนผู้อื่น (สัมมาวาจา) การกระทำและการแสดงออกที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (สัมมากัมมันตะ) และการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (สัมมาอาชีวะ) เมื่อพิจารณาในบริบทของการสื่อสาร องค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยให้สามารถทำพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติได้อย่างยั่งยืนถาวร

---

[๑๓๓] (สีลวเถร) ขุ. เถร. ๒๖/๓๕๘.

ยิ่งไปกว่านั้น การพัฒนาตนที่สมบูรณ์ จะต้องเริ่มจากการพัฒนาจิตใจภายในให้เกิดความรักเมตตาต่อสัตว์และเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าทรงมีพระกรุณาคุณอันยิ่งใหญ่ในการโปรดเหล่าเวไนยสัตว์โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง พระองค์ท่านทรงรักและเมตตาพระราหุลมากเท่าใดก็ทรงรักและเมตตาพระเทวทัตเฉกเช่นเดียวกัน ดังนั้น ก่อนทำการสื่อสาร การพูด การกระทำต้องตั้งต้นด้วยการมีเมตตาจิตเป็นธงประกอบกับตัวปัญญาเป็นตัวเดินเรื่อง เพราะจะทำให้เกิดความไว้วางใจ ความเข้าใจ แล้วหลังจากนั้น เวลาที่ผู้อื่นประสบกับปัญหา มีความรู้สึกเสียใจ และต้องการความเข้าใจ เราก็ทำการหยิบยื่นความกรุณาให้เขา แต่ในขณะที่เขาประสบความสำเร็จ มีความรู้สึกดีใจ และต้องการคำชมเชย เราก็ทำการหยิบยื่นความมีมุทิตาจิตให้เขา โดยการสังเกตท่าทาง สีหน้า คำพูดของบุคคลนั้น แล้วจึงแสดงออกถึงความรู้สึกยินดีกับเขา เพราะเบื้องลึกแล้วเราต่างก็มีความต้องการร่วมคือความสุขสงบมีสันติ ปรองดองกัน ซึ่งเราสามารถทำได้ผ่านวิธีการขอร้องอย่างมีสติและเข้าใจ รู้จักปล่อยวางเรียนรู้ที่จะเข้าใจว่าการขอร้องในบางครั้งอาจจะสมหวัง แต่ในบางครั้ง อาจจะถูกปฏิเสธได้ ดังนั้น พึงมีอุเบกขาหรือปัญญากำกับเป็นสำคัญ

๓) PMC ในกระบวนการแปลงเปลี่ยน ๔ ขั้นตอนตามหลักปธาน ๔

ในสภาพความเป็นจริงของสังคมมนุษย์ ปัญหาเรื่องความขัดแย้ง อย่างเช่น ความเห็นต่าง ความไม่ลงรอยกันทางความคิด การแย่งชิงผลประโยชน์ ปัญหาการใช้ทรัพยากรร่วมที่ไม่เพียงพอ มันเป็นเรื่องที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ยิ่งถ้ามีการเอาเชื้อไปเติมอยู่เรื่อยคือการพูดต่อจะเป็นเรื่องยากที่จะแก้ไขได้ เพราะสังคมมันมีความขัดแย้งในตัวของมันเองอยู่แล้ว เหมือนคนๆ หนึ่งก็มีความขัดแย้งในตัวเองคือมีทั้งดี กุศลและอกุศลในตัวของคนๆ หนึ่งอยู่แล้ว ในสังคมมันก็มีขั้วลบขั้วบวก ซึ่งเรื่องนี้เป็นธรรมชาติของสังคม ถ้ามีการเอาเชื้อไปใส่มันก็ลุกไหม้ได้อยู่ตลอดเวลาไม่มีการยุติสิ้นสุดลง

แต่ถ้าหากเราถ้าเอาเชื้อเก่าออกมา แล้วไม่เติมเชื้อเข้าไปเพิ่มเติม เหมือนกับวิธีการอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ความขัดแย้งจะบรรเทาเบาบางลงจนยุติการขยายวงแห่งความไม่ลงรอยกัน ดังจะเห็นได้ว่าแท้ที่จริงแล้ว มันเป็นเรื่องของการสื่อสารที่ขาดความเมตตา เพราะว่าธรรมชาติของมนุษย์มันมีเรื่องของความขัดแย้งอยู่ในตัวของแต่ละบุคคล มีทั้งกุศลอกุศลอยู่ในนั้น ในสังคมระดับใหญ่ขึ้นมามันก็มีทั้งขั้วลบและขั้วบวกอยู่ในนั้น พร้อมที่จะเกิดได้อยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ว่ามีเชื้อหรือไม่มีเชื้อ เพราะถ้ามีเชื้อแล้วเราเอาเชื้อออกและไม่เติมเชื้อใหม่ลงไป มันถึงจะแก้ปัญหาได้ ก็ต้องใช้วิธีการอย่างที่กล่าวมาเป็นจุดเริ่มต้นในการมองเห็นปัญหา แล้วพยายามที่จะพัฒนาตนเองตามกรอบที่วางไว้ คือ อริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนถาวรดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

อนึ่ง ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง ๔ ขั้นตอนตามหลักการปธาน ๔ เกี่ยวกับการจัดการความขัดแย้งเพื่อการสานความสัมพันธ์นั้น ประกอบด้วย **๑) สังวรปธาน (เตรียมตนพร้อม)** คือ เพียรระวังตนเอง หรือเพียรพยายามระงับการกระทำที่เป็นอกุศลกรรมทางกายและวาจาเพื่อไม่ให้ความขัดแย้งมันเกิดขึ้น **๒) ปหานปธาน (เพียรบ่มเพาะ)** คือ เพียรละเลิกอกุศลกรรมทางกายและ

วาจาที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ หรือเพียรพยายามละเลิกความขัดแย้งที่เกิดขึ้นแล้ว โดยการพยายามบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งกุศลกรรมให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ **๓) ภาวนาปธาน (ถนอมดูแล)** คือ เพียรฝึกฝนกุศลกรรมให้เจริญยิ่งขึ้น เพียรพยายามถนอมดูแลพัฒนาจิตใจ ให้เมล็ดพันธุ์แห่งกุศลกรรมเจริญงอกงามขึ้น โดยการสร้างคุณงามความดีเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เกิดความขัดแย้ง และ **๔) อนุรักขนาปธาน (รู้รักษา)** คือ เพียรรักษากุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว พยายามรักษาภูมิคุ้มกันเอาไว้ให้งอกงามเป็นต้นกล้าแห่งความดี

กรรมฐานที่ช่วยพัฒนาจิตใจ : อัปปมัญญาภาวนา ๔

ทั้งนี้ การปฏิบัติกรรมฐานจัดอยู่ในข้อภาวนาปธาน คือ การสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้เกิดความขัดแย้ง แล้วก็อนุรักขนาปธาน คือ พยายามรักษาภูมิคุ้มกันไว้ ยกตัวอย่างเช่น ข้อที่สามเรื่องภาวนาปธาน ถ้าสังคมนั้นไม่เคยมีความขัดแย้งเกิดขึ้นมาก่อนเลย เราก็มาดูเรื่องการภาวนา คือ การสร้างภูมิคุ้มกันให้มันต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จากเจเนอเรชั่นสู่เจเนอเรชั่น ไม่ใช่ว่ายุคนี้ไม่มีความขัดแย้งแล้วจะคิดว่ายุคต่อไปจะไม่มี เราจำเป็นต้องสร้างคนรุ่นใหม่ คือ การใช้หลักกรรมฐานช่วย ซึ่งในกรณีถ้ามันไม่มีความขัดแย้งมาอยู่ก่อนเลย แล้วเราต้องการสร้างภูมิคุ้มกันซึ่งจะใช้กรรมฐานกองไหนก็ได้แล้วแต่จริตของแต่ละบุคคล โดยยุคเราใช้กรรมฐานในการสร้างภูมิคุ้มกันจัดเป็นภาวนาปธาน แล้วก็ใช้กรรมฐานสืบต่อไปเรื่อยๆ สู่อีกรุ่น จัดเป็นอนุรักขนาปธานในการพัฒนากล่อมเกลาคน โดยจะใช้กรรมฐานกองไหนก็ได้แล้วแต่จริตของเขา เช่น การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการระลึกถึงธรรมที่ประเสริฐที่ใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ หรือที่เรียกกันว่าพรหมวิหาร ๔ นั่นเอง (เรียกอีกอย่างว่าอัปปมัญญา ๔[๑๓๔]) คือ ๑) เมตตาภาวนา คือ ปรารถนาดีมีไมตรีอยากให้มนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย มีความสุขทั่วหน้า ๒) กรุณาภาวนา คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ๓) มุทิตาภาวนา คือ พลอยมีใจแช่มชื่นบานเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและเจริญงอกงาม ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป และ ๔) อุเบกขาภาวนา คือ วางจิตเรียบสงบ สม่ำเสมอ เที่ยงตรงดุจตาชั่ง มองเห็นมนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย ได้รับผลดีร้าย ตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง

กรรมฐานที่ส่งผลระยะสั้น : อนุสติ ๑๐

ในทางกลับกัน กรณีที่สังคมมีความขัดแย้งอยู่ก่อนแล้ว อย่างเช่นสังคมไทยตอนนี้ก็ต้องใช้ปหานปธาน เช่น ถ้าจะใช้กรรมฐานมาเพื่อละความขัดแย้ง คนทำมาหากินที่ไม่ค่อยมีเวลานั่งสมาธิก็ต้องใช้หลักอานาปานสติ คือ ดูลมหายใจอย่าให้สติมันหลุด หรือ พวกจาคานุสติให้นึกถึงการสละตัวตนออกไปให้มากจนถึงการสละสิ่งของ คือ การให้ทาน การเสียสละ การปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือ ใช้กรรมฐานพวกสีลานุสติ ให้นึกถึงเรื่องของบุญ เรื่องของคุณงามความดี ให้เพียรพยายามนึกถึงเรื่องพวกนี้ แล้วก็ให้พยายามนึกถึงเรื่องคุณงามความดี อย่าไปนึกถึงเรื่องความชั่ว หรือ การใช้อุปสมานุสติ คือ เรื่องความสงบจิตสงบใจ ให้นึกถึงว่าถ้าสังคมมันมีความสงบมันจะมีความร่มเย็นเป็น

---

[๑๓๔] วิสุทธิ ๒/๑๒๔; อภิ.สํ. ๓๔/๑๙๐/๗๕.

สุขขนาดไหน ขนาดว่ามันยังไม่ค่อยสงบ มันก็ยังมีความร่มเย็นเป็นสุข เพราะความสุขมันมีอยู่ทั่วไป แต่ทว่าเราหยิบฉวยเอาไม่ได้เพราะว่ามันมีแต่ความขัดแย้ง ดังนั้น เราสามารถปฏิบัติได้ง่ายโดยการใช้อนุสติ ๑๐[๑๓๕] เป็นหลัก เพราะว่าเป็นการใช้สติระลึกแค่นั้นเอง โดยการหามุมสงบเงียบๆ แล้วก็นึก... นึกเข้ามาในตัว (Think Inside) คือ นึกเข้ามาในตัวเองอย่าไปนึกออกไปข้างนอก เพราะว่ามันไม่ต้องไปตั้งหลักไม่ต้องไปหามุมสงบอะไร มันทำด้วยตัวเองที่ไหนก็ได้เวลาไหนก็ได้ ฉะนั้น อนุสติ ๑๐ ประการ[๑๓๖] นี้เป็นหลักเบื้องต้นแบบง่ายในการปฏิบัติกรรมฐาน

กรรมฐานที่ส่งผลระยะกลาง : อสุภกรรมฐาน ๑๐

กรรมฐานที่สองเพื่อจะให้มันมีผลระยะยาวน่าจะเป็นเรื่องอสุภกรรมฐาน ๑๐ ประการ[๑๓๗] คือ เรื่องความไม่เที่ยงแท้ไม่แน่นอนของตัวเรา เพียรพยายามให้เห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ ให้จิตมันเข้าถึงความเป็นไตรลักษณ์ให้ได้ เพราะมิฉะนั้นมันจะมีความยึดมั่นถือมั่น สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของเราอยู่เรื่อย จึงให้ใช้เรื่องอสุภกรรมฐานมาช่วยในระยะยาว เพื่อให้มันเกิดความมั่นคงของจิตมากขึ้น หลังจากที่จิตนิ่งแล้วก็มาดูตัวตนให้มันเข้าใจว่าไม่มีใครจะอยู่เกินกว่า ๑๐๐ ปีในโลกใบนี้ เพราะถ้ามีความขัดแย้งไปวันนี้ก็ทำให้เสียโอกาสในการทำมาหากินไปประการหนึ่ง ทั้งเสียโอกาสในการไขว่คว้าหาความสุขสร้างคุณภาพชีวิตให้กับตัวเองอีกประการหนึ่ง ทำให้เสียโอกาสไปเฉยๆ ซึ่งในความเป็นจริงมนุษย์เรานั้นเกิดมาไม่มีอะไร แต่พอเกิดความขัดแย้งแล้วมันถอยไม่ได้ แพ้ไม่เป็น เพราะตัวตน (อัตตา) มันใหญ่ ดังพุทธพจน์ว่า *“เอตัง มะมะ”* นั่นเป็นของเรา *“เอโสหะมัสมิ”* เราเป็นนั่น *“เอโส เม อัตตาติ”* นั่นเป็นตัวของเรา ด้วยเหตุนี้มันก็เลยละความเป็นตัวตนไม่ได้ เพราะฉะนั้น มันก็แสดงตัวตนออกไปเพื่อที่จะเป็นการโชว์ตัวตนว่าเรายิ่งใหญ่แค่ไหน แต่ความจริงมันไม่ใช่ เราต่างก็เป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มาประกอบอยู่เข้าด้วยกันเท่านั้น ซึ่งต้องให้ดูอสุภกรรมฐานเพื่อเป็นการลดละตัวตนลง

กรรมฐานที่ส่งผลระยะยาว : มหาสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔[๑๓๘] ซึ่งหมายถึง ที่ตั้งของสตินั้นเป็นการเจริญวิปัสสนา เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง ประกอบด้วย

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๑ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำ

---

[๑๓๕] องฺ.เอก. ๒๐/๑๗๙-๑๘๐/๓๙-๔๐; ๒๒๔-๕๔.

[๑๓๖] วิสุทธิ. ๑/๒๕๑.

[๑๓๗] วิสุทธิ. ๑/๒๒๖.

[๑๓๘] ที.ม. ๑๐/๒๗๓-๓๐๐/๓๒๕-๓๕๑.

ความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑ ปฏิกูลมนสิการ การพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๑ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ ๑ นวสีวถิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ๑

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิสและเป็นนิรามิส ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไรๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญ บริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

๔) PMC ในการเสริมสร้างผ่านพลังทางสังคมสิ่งแวดล้อม

การแก้ไขปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันตินั้นเป็นปัญหาที่ต้องใช้พลังทางสังคมและการปรับสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นภายนอกรอบตัวของบุคคล เกิดจากการรวมตัวกันของทุกส่วนในสังคม สิ่งแวดล้อมที่เขาดำเนินชีวิตอยู่ ประกอบด้วย กลุ่มผู้ปกครองและเพื่อน การเข้าถึง ITและสื่อสิ่งพิมพ์ ครูและผู้บริหารสถานศึกษา กลุ่มชุมชนและสิ่งแวดล้อม รวมถึงกลุ่มปฏิบัติธรรม วัด และพระสงฆ์ โดยมีสาระสำคัญ คือ

๑) กลุ่มผู้ปกครอง จัดเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด อันดับแรกที่ต้องคอยดูแลเอาใจใส่ทุกพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล ต้องคอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เพราะแท้จริงแล้วมนุษย์ต่างก็ต้องการการให้คำปรึกษาที่ถูกต้องจากครอบครัวและสังคม

๒) กลุ่มเพื่อน จัดเป็นกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลทางความคิดของคนเราเป็นอย่างมาก เพราะด้วยช่วงวัยที่ไม่มีช่องว่างในการคุย สามารถทำการปรึกษาหารือกับเพื่อนโดยเป็นที่ปรึกษาในทุกเรื่อง เช่น เรื่องเรียน เรื่องครอบครัว เรื่องฐานะเศรษฐกิจ เรื่องงาน หรือเรื่องแฟน ทั้งนี้ เพื่อนจำต้องมีทักษะในการรับฟังและการพูดคุยสื่อสารอย่างกัลยาณมิตร ไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสีย

๓) การเข้าถึง IT และสื่อสิ่งพิมพ์ เป็นส่วนที่มีความสำคัญมากเช่นเดียวกัน เพราะการเข้าถึงเทคโนโลยีอินเตอร์เน็ตได้โดยไม่ขีดจำกัด การเล่นเกมส์แบบต่อเนื่องยาวนาน โดยที่ไม่มีการ

กำหนดเวลาจะส่งผลเสียทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อบุคคล ทั้งในแง่ของอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวที่เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นผลกระทบทางตรง และการเสียเงินเสียเวลาโดยไม่สมควรซึ่งเป็นผลกระทบทางอ้อม

๔) ครูและผู้บริหารสถานศึกษา มีส่วนสำคัญในการแก้ไขปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติเป็นอย่างยิ่ง เพราะการดำเนินวิถีชีวิตของบุคคลส่วนใหญ่ต้องผ่านวัยที่ต้องศึกษาเล่าเรียน ผ่านการอบรมของครู อาจารย์ ในการบ่มเพาะการเป็นดี เป็นคนเก่งของสังคม รวมทั้งเรื่องการสอดส่องดูแลเรื่องคำพูด การกระทำ พฤติกรรมการแสดงออกต่างๆ ในห้องเรียน

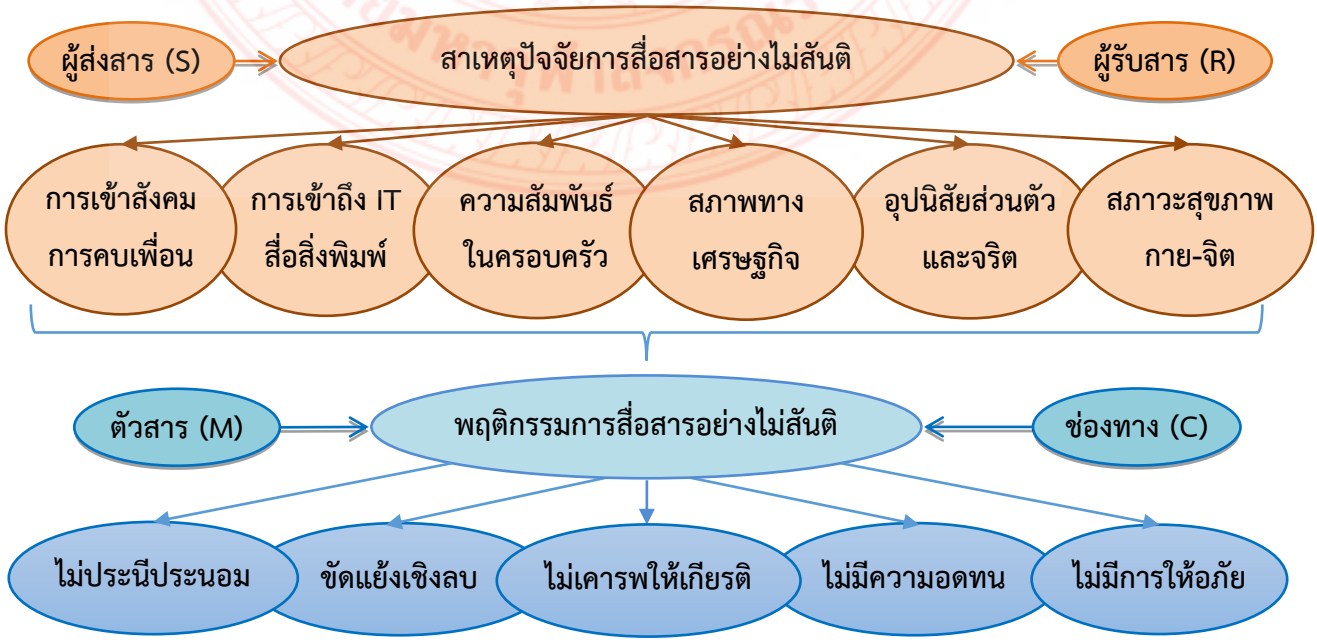
๕) กลุ่มชุมชนและสิ่งแวดล้อม เป็นความเกี่ยวเนื่องด้วยเรื่องของสังคมที่ต้องมีความรับผิดชอบการอยู่ร่วมกันในชุมชนหรือสังคม โดยการเข้ามาช่วยกันแก้ปัญหาต่างๆ ตามความรู้ ความถนัด ความสามารถในอาชีพของตนเองซึ่งจะเป็นการแก้ปัญหาที่รอบด้านมากขึ้น

๖) กลุ่มปฏิบัติธรรม วัด และพระสงฆ์ มีส่วนสำคัญยิ่งในการช่วยเหลือเยียวยาผู้ที่ประสบกับปัญหาความทุกข์ ไม่มีที่พึ่งทางจิตใจ ไม่มีคนที่คอยรับฟัง ซึ่งคนในกลุ่มนี้จะทำหน้าที่เปรียบเสมือนกับชุมชนแห่งกัลยาณมิตรที่จะคอยประคับประคองด้านความรู้สึกภายในของบุคคลที่ไม่ได้รับการตอบสนอง โดยให้เขาตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงของชีวิต และช่วยนำพาไปสู่วิถีแห่งธรรม ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีขึ้นในด้านบวก

๔.๓.๔ ประเด็นที่ ๔ สร้างรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (PMC)

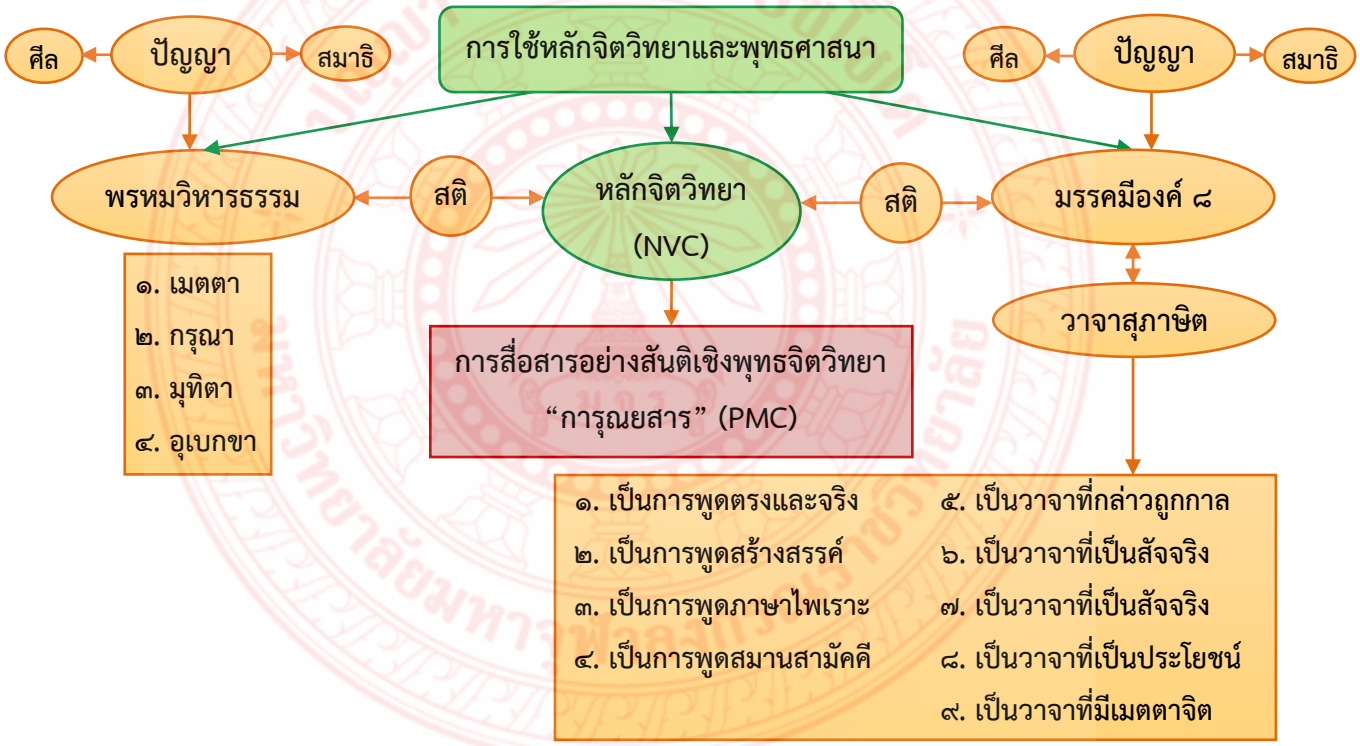
จาการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ การบูรณาการและพัฒนารูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยตัวแบบที่สำคัญทั้งหมด ๕ ตัวแบบ ประกอบด้วย

แผนภาพที่ ๔.๑๔ แสดงตัวแบบที่ ๑ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติ



จากแผนภาพสามารถอธิบายได้ว่าสาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันตินั้น ประกอบไปด้วย ๖ ด้านทั้งจากตัวผู้ส่งสารและตัวผู้รับสาร ได้แก่ ๑) การเข้าสังคมและการคบเพื่อน ๒) การเข้าถึง IT และสื่อสิ่งพิมพ์ ๓) ความสัมพันธ์ในครอบครัว ๔) สภาพทางเศรษฐกิจ ๕) อุปนิสัยส่วนตัวและจริต และ ๖) สภาวะสุขภาพกายและจิต โดยทำให้ผู้สื่อสารทำการส่งสารที่ไม่สันติผ่านช่องทางการสื่อสาร แล้วส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติ ได้แก่ ๑) การไม่ประนีประนอม ๒) การขัดแย้งเชิงลบ ๓) การไม่เคารพให้เกียรติ ๔) การไม่มีความอดทน และ ๕) การไม่มีการให้อภัย

แผนภาพที่ ๔.๑๕ แสดงตัวแบบที่ ๒ ตัวแบบการบูรณาการสื่อสารอย่างสันติ โดยใช้หลักจิตวิทยาและพุทธศาสนา



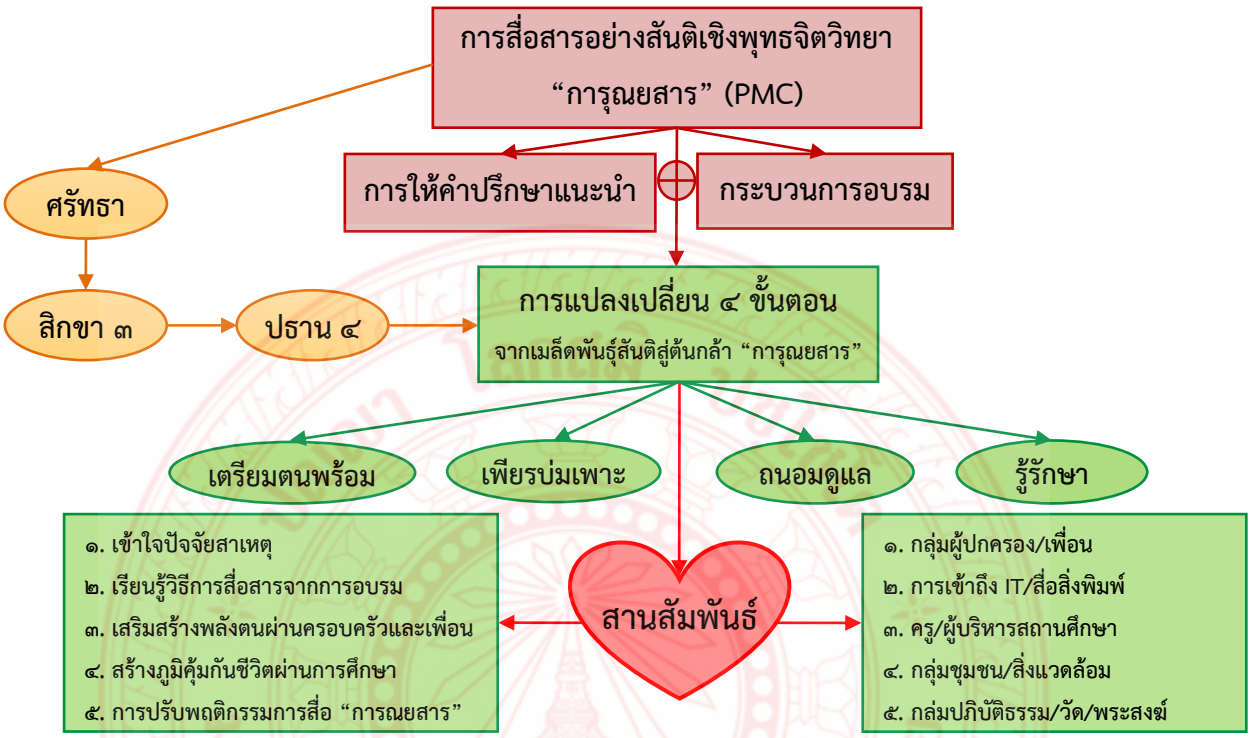
จากแผนภาพสามารถอธิบายได้ว่าการใช้หลักจิตวิทยาในการสื่อสารอย่างสันติมาเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาแนะนำ และกระบวนการอบรม มาบูรณาการร่วมกันกับหลักพรหมวิหาร ๔ คือ การมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาในการทำการสื่อสารระหว่างกัน โดยมีปัญญาเป็นตัวกำกับความคิด คำพูด และการกระทำอย่างมีสติ ทั้งมีศีลเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไหลไปตามกระแสแห่งกิเลสจนเกิดอกุศลกรรม พร้อมกันนั้น ยังประคองอารมณ์ให้มีสมาธิจดจ่อกับการกระทำ คำพูด ความคิดให้เป็นกุศลกรรมลอดเวลา ตามหลักการประพฤติปฏิบัติตนเพื่อเป็นหนทางไปสู่ความมีสันติในการดำเนินชีวิต นั่นคือ มรรคมีองค์ ๘ หมายถึงการทำให้ผู้สื่อสารเป็นผู้มีหลักและวินัยของชีวิต

ในการแสดงพฤติกรรมการสื่อสารให้ถูกต้องตามธรรม การทำให้ผู้สื่อสารมีจิตใจมุ่งมั่นจดจ่อกับสิ่งดีงามของชีวิต ทั้งการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์เชิงบวก การทำให้ผู้สื่อสารมีปัญญารู้แจ้งว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรสื่อสารออกไป

แนวทางในการแก้ไขปัญหาการการสื่อสารอย่างไม่สันติด้วยกระบวนการมรรคมีองค์ ๘ มีทางดังต่อไปนี้ ๑) สัมมาทิฏฐิ คือ มีปัญญาอันเห็นชอบ ได้แก่ การเห็นในอริยสัจ ๔ กล่าวคือ การทำให้เห็นถึงผลของเหตุ คือ ปัญหา (ทุกข์) เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มรรค) ๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบหรือความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง เป็นความคิดในการไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่นและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ๓) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ ได้แก่การเว้นจากวจีทุจริต ๔ คือ การไม่พูดเท็จ (มุสาวาท) การไม่พูดส่อเสียด ยุยงให้เขาแตกร้าวกัน (ปิสุณาวาจา) การไม่พูดคำหยาบคาย (ผรุสวาจา) และการไม่พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระ (สัมผัปปลาป) ๔) สัมมากัมมันตะ คือ กระทำชอบ เป็นการทำงานที่ไม่ผิดประเพณี ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม งดเว้นจากการทุจริต ๓ อย่างได้แก่ การไม่เบียดเบียนฆ่าสัตว์ตัดชีวิต (ปาณาติบาต) การไม่ลักขโมย และฉ้อฉลคดโกง แกล้งทำลายผู้อื่น (อทินนาทาน) และการไม่ประพฤติผิดในกาม (กาเมสุมิจฉาจาร) ๕) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีวิตชอบได้แก่ การเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด เว้นจากการค้าขายเครื่องประหารมนุษย์และสัตว์ เว้นจากการค้าขายมนุษย์ไปเป็นทาส เว้นจากการค้าสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร เว้นจากการค้าขายน้ำเมา และเว้นจากการค้าขายยาพิษ ๖) สัมมาวายามะ คือ พยายามชอบ, เพียรชอบ เกิดฉันทะความเพียรพยายามประคองจิตไว้ ให้เพียรระงับการกระทำอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น (เพียรระวัง) เพียรละเลิกอกุศลที่กำลังกระทำอยู่ (เพียรละ) เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (เพียรรักษา) และเพียรฝึกฝนบำรุงกุศลธรรมให้เจริญขึ้น (เพียรเจริญ) ๗) สัมมาสติ คือ ระลึกชอบ การมีสติกำหนดระลึกรู้อยู่เป็นนิจว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ กำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบันในสภาวะทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เช่น สัญญา (ความนึก) และสังขาร (ความคิด) ๘) สัมมาสมาธิ คือ ตั้งใจชอบ ทำจิตให้สงบระงับจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองให้มีอารมณ์แน่วแน่เป็นอันเดียวเพื่อให้จิตจดจ่อ ไม่ฟุ้งซ่าน หาอารมณ์อันไม่มีโทษให้จิตยึด

โดยรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติชิงพุทธจิตวิทยานั้น ภาษาที่จะใช้ในการสื่อสารเป็นพื้นฐานมาจากหลักสัมมาวาจาและวาจาสุภาษิต เพื่อเวลาที่ส่งสารออกไปจะเป็นตัวสารที่เปี่ยมด้วยองค์ประกอบ ๙ ประการ ได้แก่ ๑) เป็นการพูดตรงและจริง ๒) เป็นการพูดสร้างสรรค์ ๓) เป็นการพูดภาษาไพเราะ ๔) เป็นการพูดสมานสามัคคี ๕) เป็นวาจาที่กล่าวถูกกาล ๖) เป็นวาจาที่เป็นสัจจริง ๗) เป็นวาจาที่อ่อนหวาน ๘) เป็นวาจาที่เป็นประโยชน์ และ ๙) เป็นวาจาที่มีเมตตาจิต

แผนภาพที่ ๔.๑๖ แสดงตัวแบบที่ ๓ ตัวแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (PMC) ในการให้คำปรึกษาแนะนำและกระบวนการอบรม



ทั้งนี้ เมื่อต้องการพัฒนาการสื่อสารให้มีความสันติอย่างยั่งยืนนั้นทั้งตัวผู้ส่งสารและผู้รับสารจะต้องเกิดความศรัทธาในกระบวนการสื่อสารว่าจักเป็นไปเพื่อองค์ประกอบที่กล่าวมาทั้ง ๙ ข้อ และไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้น ซึ่งมีหลัก ๔ ข้อในการพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติให้เพิ่มขึ้นตามการพัฒนาไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยยึด หลักของปธาน ๔ มาช่วยในกระบวนการแปลงเปลี่ยน ๔ ขั้นตอนจากเมล็ดพันธุ์สันติสู่ต้นกล้า "การุณยสาร" ประกอบด้วย ๑) เตรียมตนพร้อม (สังวรปธาน) ๒) เพียรบ่มเพาะ (ปหานปธาน) ๓) ถนอมดูแล (ภาวนาปธาน) และ ๔) รู้รักษา (อนุรักขนาปธาน) โดยใช้แนวคิดตามหลักอริยสัจ ๔ และแนวทางปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนให้เกิดการสานสัมพันธ์โดยมี ๕ แนวทาง คือ ๑) เข้าใจปัจจัยสาเหตุของปัญหาในการสื่อสารอย่างไม่สันติ ๒) เรียนรู้วิธีการสื่อสารจากการอบรม ๓) เสริมสร้างพลังภายในตนผ่านครอบครัวและเพื่อน ๔) สร้างภูมิคุ้มกันชีวิตผ่านการศึกษา และ ๕) การปรับพฤติกรรมการสื่อ "การุณยสาร" โดยสิ่งที่จะสร้างให้เกิดการแปลงเปลี่ยนให้มีการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาอย่างต่อเนื่องและมั่นคงถาวร ซึ่งจะมาจากพลังทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ๕ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มผู้ปกครองและเพื่อน ๒) การเข้าถึง IT และสื่อสิ่งพิมพ์ ๓) ครูและผู้บริหารสถานศึกษา ๔) กลุ่มชุมชนและสิ่งแวดล้อม และ ๕) กลุ่มปฏิบัติธรรม วัด และพระสงฆ์

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถนำมาสรุปเป็นประเด็นหลักที่สำคัญ ๕ ประเด็น ในการบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีการสื่อสารอย่างสันติของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก ร่วมกับหลักการการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้า เป็นรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาจากการทำการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ดังประเด็นต่อไปนี้

๑) ประเด็นที่ ๑ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันตินั้น ประกอบไปด้วย ๖ ด้านทั้งจากตัวผู้ส่งสารและตัวผู้รับสาร ได้แก่ ๑) การเข้าสังคมและการคบเพื่อน ๒) การเข้าถึง IT และสื่อสิ่งพิมพ์ ๓) ความสัมพันธ์ในครอบครัว ๔) สภาพทางเศรษฐกิจ ๕) อุปนิสัยส่วนตัวและจริต และ ๖) สภาวะสุขภาพกายและจิต

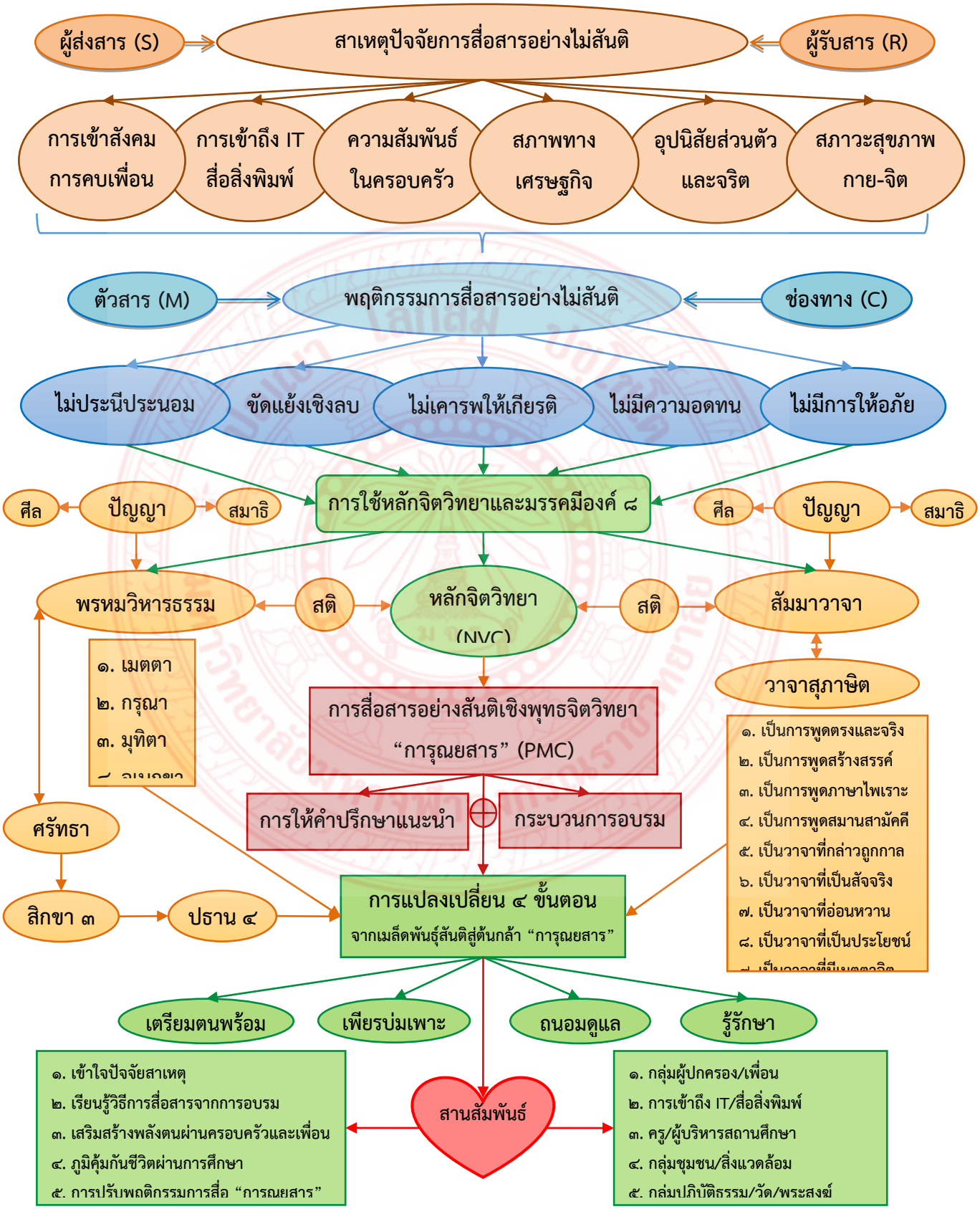
๒) ประเด็นที่ ๒ หลักพุทธจิตวิทยาที่สามารถทำมาใช้ป้องกัน แก้ไข และพัฒนาตนเพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติ คือ หลักพรหมวิหาร ๔ และมรรคมีองค์ ๘

๓) ประเด็นที่ ๓ หลักจิตวิทยาที่สามารถทำมาใช้ป้องกัน แก้ไข และพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติ คือ หลักการสื่อสารอย่างสันติ (NVC) ผ่านหลักการให้คำปรึกษาแนะนำ และกระบวนการอบรม

๔) ประเด็นที่ ๔ แนวคิดเพื่อการแปลงเปลี่ยนให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาเบื้องต้น มาจากพลังภายในตนเอง ประกอบด้วย ๕ ประการ ได้แก่ ๑) เข้าใจปัจจัยสาเหตุของปัญหาในหารสื่อสารอย่างไม่สันติ ๒) เรียนรู้วิธีการสื่อสารจากการอบรม ๓) เสริมสร้างพลังภายในตนผ่านครอบครัวและเพื่อน ๔) สร้างภูมิคุ้มกันชีวิตผ่านการศึกษา และ ๕) การปรับพฤติกรรมการสื่อ “การุณยสาร”

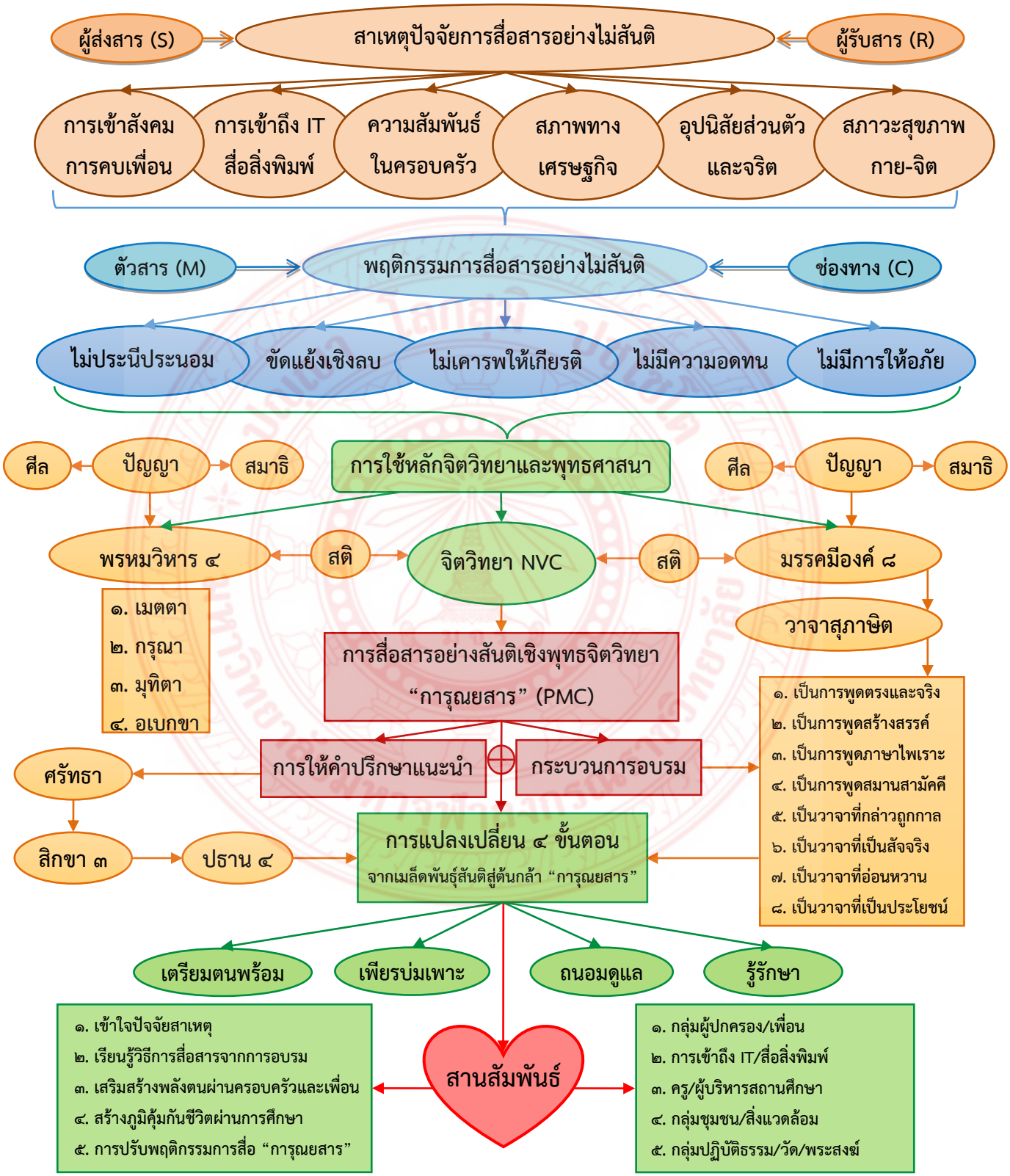
๕) ประเด็นที่ ๕ กลุ่มพลังที่จะสร้างให้เกิดการแปลงเปลี่ยนให้มีการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาอย่างต่อเนื่องและมั่นคงถาวร มาจากพลังทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ๕ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มผู้ปกครองและเพื่อน ๒) การเข้าถึง IT และสื่อสิ่งพิมพ์ ๓) ครูและผู้บริหารสถานศึกษา ๔) กลุ่มชุมชนและสิ่งแวดล้อม และ ๕) กลุ่มปฏิบัติธรรม วัด และพระสงฆ์ ดังแผนภาพต่อไปนี้

แผนภาพที่ ๔.๑๗ แสดงตัวแบบที่ ๔ รูปแบบ PMC จากการทำสนทนากลุ่มเฉพาะ



ที่มา : ผลการสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัยจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก/การทำ Delphi แบบประยุกต์รอบที่ ๑/การทำสนทนากลุ่มเฉพาะ (FGD)

แผนภาพที่ ๔.๑๘ แสดงตัวแบบที่ ๕ รูปแบบ PMC จากการทำสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ



ที่มา : ผลการสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัยจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก / การทำ Delphi แบบประยุกต์ (EDFR) รอบที่ ๑-๒ การทำสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และ การทำสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship)

จากแผนภาพสามารถอธิบายได้ว่า รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาหรือคำเรียกนิยามในงานวิจัยนี้ว่า “การุณยสาร” (Peace and Mercy Communication) มีองค์ประกอบที่สำคัญ ๖ ประการ ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ ๑ พบว่าสาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันตินั้น มีประเด็นสาเหตุที่ส่งผลให้เกิดการสื่อสารเชิงลบ ทั้งจากปัจจัยภายใน คือ ตัวบุคคล และปัจจัยภายนอก คือ สังคมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยทั้งหมด ๖ ด้านทั้งจากตัวผู้ส่งสารและตัวผู้รับสาร ได้แก่ ๑) การเข้าสังคมและการคบเพื่อน ๒) การเข้าถึง IT และสื่อสิ่งพิมพ์ ๓) ความสัมพันธ์ในครอบครัว ๔) สภาพทางเศรษฐกิจ ๕) อุปนิสัยส่วนตัวและจริต และ ๖) สภาวะสุขภาพกายและจิต

องค์ประกอบที่ ๒ พบว่าผลจากสาเหตุปัจจัยของการสื่อสารอย่างไม่สันติที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติ ประกอบด้วยทั้งหมด ๕ ด้าน คือ ๑) ไม่ประนีประนอม ๒) ขัดแย้งเชิงลบ ๓) ไม่เคารพให้เกียรติ ๔) ไม่มีความอดทน ๕) ไม่มีการให้อภัย

องค์ประกอบที่ ๓ เมื่อนำแนวคิดจิตวิทยาเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติ (Nonviolent Communication) และหลักการทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการร่วมกันผ่านการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์ทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไข และพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติผ่านหลักพุทธธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ คือ รู้ถึงปัญหาการสื่อสาร (ทุกข์) รู้สาเหตุการสื่อสารทำให้มองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา (สมุทัย) รู้จุดหมายการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสื่อสาร (นิโรธ) และรู้วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหา (มรรค) ซึ่งใช้หลักมรรคมีองค์ ๘ มาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติ ผนวกกับการพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามผ่านหลักพรหมวิหาร ๔ โดยเป็นการพัฒนาตนตามขั้นตอนของศรัทธา ศีล สมาธิ และปัญญา หรือ ทัศนคติ พฤติกรรม อารมณ์และสติปัญญา เพื่อให้เกิดการปรองดองสานสัมพันธ์ทั้งภายในตนเองและสังคม

องค์ประกอบที่ ๔ ใช้หลักการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา หรือ “การุณยสาร” (PMC) มานำกระบวนการให้คำปรึกษาแนะนำและกระบวนการอบรม ที่มุ่งหวังผลให้เกิดการแปลงเปลี่ยน ๔ ขั้นตอนจากเมล็ดพันธุ์สันติสู่ต้นกล้า “การุณยสาร” โดยใช้หลักปธาน ๔ ได้แก่ ๑) เตรียมตนพร้อม (สังวรปธาน) ๒) เพียรบ่มเพาะ (ปหานปธาน) ๓) ถนอมดูแล (ภาวนาปธาน) และ ๔) รู้รักษา (อนุรักขนาปธาน) ซึ่งเป็นการพัฒนาตนรวมทั้งศักยภาพของบุคคลในการสื่อสารอย่างสันติ

องค์ประกอบที่ ๕ การเสริมสร้างการสานสัมพันธ์โดยพลังของกระบวนการในการพัฒนาจากปัจจัยภายในตนเอง ประกอบด้วย ๑) เข้าใจปัจจัยสาเหตุของปัญหาในหารสื่อสารอย่างไม่สันติ ๒) เรียนรู้วิธีการสื่อสารจากการอบรม ๓) เสริมสร้างพลังภายในตนผ่านครอบครัวและเพื่อน ๔) สร้างภูมิคุ้มกันชีวิตผ่านการศึกษา และ ๕) การปรับพฤติกรรมการสื่อ “การุณยสาร”

องค์ประกอบที่ ๖ การเสริมสร้างการสานสัมพันธ์โดยพลังของกระบวนการในการพัฒนาจากปัจจัยภายนอกทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ๑) กลุ่มผู้ปกครองและเพื่อน ๒) การเข้าถึง IT และสื่อสิ่งพิมพ์ ๓) ครูและผู้บริหารสถานศึกษา ๔) กลุ่มชุมชนและสิ่งแวดล้อม และ ๕) กลุ่มปฏิบัติธรรม วัด และพระสงฆ์

๔.๔ นำเสนอรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาจากการสังเคราะห์

จากการศึกษาค้นคว้าด้านเอกสาร การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสัมมนา ทำให้สามารถสรุปภาพรวมของการบูรณาการร่วมกันระหว่างการสื่อสารอย่างสันติของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก และหลักการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ได้มาจากการสังเคราะห์ ตามตารางที่ ๔.๔ ด้านล่างนี้

องค์ประกอบที่ทำให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติ	ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก	พระพุทธศาสนาเถรวาท
ความสามารถเข้าใจความรู้สึกตนเอง	√	√
ความสามารถเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น	√	√
ทักษะในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร	√	√
มีเมตตาจิตเป็นพื้นฐาน	√	√
มีความกรุณาอยากช่วยเหลือผู้อื่น	√	√
มีการชมเชยเวลาผู้อื่นได้ดี (มุทิตา)	√	√
มีการวางเฉยแบบอุเบกขา	-	√
การแสดงความรู้สึกอย่างแท้จริง	√	√
การสังเกตแบบกล้องวีดีโอ	√	-
การสังเกตอย่างแยบคาย	-	√
การฟังด้วยความเมตตา	-	√
การรับรู้ความรู้สึกที่ตรงตามจริง	√	√
การแสดงออกถึงความต้องการ	√	-
การขอร้องจากความเข้าใจ	√	√
การฟังอย่างตั้งใจ	√	√
การมีทัศนคติที่ถูกต้อง	-	√
การมีกระบวนการคิดที่ถูกต้อง	-	√

องค์ประกอบที่ทำให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติ	ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก	พระพุทธศาสนาเถรวาท
การมีความตระหนักรู้	-	√
การมีความเชื่อที่ถูกต้องเป็นจริง	-	√
มีความสามารถในการคิดเชิงบวก	√	√
การสามารถมีสติระลึกรู้กับปัจจุบัน	√	√
การอยู่ร่วมกันแบบกัลยาณมิตร	√	√
การพัฒนาตนเองโดยการเจริญภาวนา	-	√
มีการกรองและพิจารณาสอบทาน	√	√
การกล้าแสดงออกถึงความคิดเห็น	√	√

ทั้งนี้ จากการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ และบูรณาการตัวรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาจากองค์ประกอบของการสื่อสาร ทั้งแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาและหลักการทางพระพุทธศาสนา ดังที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เราสามารถสรุปองค์ประกอบของรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (Peace and Mercy Communication) ออกได้เป็น ๒ องค์ประกอบหลัก คือ

องค์ประกอบของบุคคล (ปัจจัยภายใน) ประกอบด้วย ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านพฤติกรรม (๒) ด้านการตระหนักรู้ และ (๓) ด้านสภาวะจิตใจ

องค์ประกอบของสังคมและสิ่งแวดล้อม (ปัจจัยภายนอก) ประกอบด้วย ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) ได้รับการฝึกฝนอบรมพัฒนาตนในการสื่อสาร (๒) มีทักษะในการสานสัมพันธ์ และ (๓) มีทักษะในการใช้ภาษาสื่อสาร (กาย วาจา และใจ)

๔.๔.๑ องค์ประกอบของบุคคล (ปัจจัยภายใน)

อนึ่ง ในหลักการทางพระพุทธศาสนานั้นได้อธิบายหนทางในการปฏิบัติเพื่อให้ไปสู่การดับทุกข์ที่เรียกว่า “อริยมรรค” ไว้อยู่ ๘ ประการ[๑๓๙] ซึ่งเป็นหนทางที่จะนำพามนุษย์ไปสู่การพ้นทุกข์ (นิโรธ) หรือพระนิพพานในระดับโลกุตตระธรรม และความสงบมีสันติในระดับโลกิยะธรรม ดังคำสอนในพุทธพจน์ที่ว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งปรารภ (ทำจนให้สำเร็จได้) แล้ว อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ก็ชื่อว่าเป็นอันบุคคลเหล่านั้นปรารภแล้ว”[๑๔๐] เมื่อพิจารณาพุทธพจน์นี้ในบริบทของการสื่อสารอย่างสันติ ก็อาจจะกล่าวได้ว่าในหลักการทาง

---

[๑๓๙] ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๑๕.

[๑๔๐] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๓๓/๓๒.

พระพุทธศาสนานั้น สิ่งที่จะช่วยให้มนุษย์เราสามารถมีการดำเนินชีวิตด้วยความผาสุก สงบ และสันติ และทำการสื่อสารด้วยความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นไดนั้น จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง ๘ ข้อที่ท่านได้ทรงแสดงไว้ในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ความตระหนักรู้ ความเชื่อ และทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) กระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล (สัมมาสังกัปปะ) การพูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพไม่เบียดเบียนผู้อื่น (สัมมาวาจา) การกระทำและการแสดงออกที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (สัมมากัมมันตะ) การดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (สัมมาอาชีวะ) ความเพียรพยายามในทางที่ถูกต้อง (สัมมาวายามะ) การมีสติหรือการระลึกรู้ (สัมมาสติ) และการมีจิตใจที่สงบตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ) เมื่อพิจารณาในบริบทของการสื่อสาร องค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยให้สามารถทำการสื่อสารอย่างสันติได้ ดังนี้

(๑) ความตระหนักรู้ ความเชื่อ และทัศนคติที่ถูกต้อง ได้แก่ การมีความตระหนักรู้ในเรื่องที่จะทำการสื่อสารนั้น ผู้ส่งสารและผู้รับสารควรจะมีความรู้ที่ถูกต้อง รู้ลึก รู้ชัดแจ้ง รู้จริงในสิ่งที่ตนกำลังสื่อสาร รวมทั้งต้องรู้กาลเทศะ ความเหมาะสมว่าเวลาไหน สิ่งไหนที่สมควรจะส่งสารออกไป สิ่งไหนที่ไม่สมควรจะส่งสารออกไป เช่นเดียวกับการรับสาร ที่ตัวผู้รับสารที่ควรจะมีความรู้แจ้งชัดว่าสารไหนที่ควรจะรับเข้ามาพิจาณา เพราะเป็นเรื่องจริงอีกทั้งยังประกอบด้วยประโยชน์ และเกื้อกูลให้การสนทนาดำเนินไปด้วยดี และเป็นการก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคู่สื่อสาร หรือ สิ่งใดที่เป็นขยะในกระบวนการสื่อสารและไม่ควรนำมาสนทนา

(๒) กระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล ได้แก่ กระบวนการคิดที่มีคุณลักษณะอยู่ ๓ ประการ[๑๔๑] คือ ๑) ความนึกคิดที่ปลอดโปร่ง ไม่ติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่างๆ เป็นความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ ๒) ความคิดที่ไม่มีความเคียดแค้น ไม่ชิงชัง หรือเพ่งมองคนอื่นในแง่ลบแง่ร้ายต่างๆ แต่มีความคิดที่ปรารถนาดี มีไมตรีจิตต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข (๓) ความคิดที่ไม่เบียดเบียน ไม่คิดทำร้ายหรือทำลายผู้อื่น มีสามัญสำนึกในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเอง ความคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลนั้นมีใจที่เป็นสุขและสงบ ที่จะสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรม คือ คำพูดและการกระทำที่เหมาะสมเมื่อต้องสื่อสาร

(๓) การเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา ได้แก่ การตั้งเจตนาจิตที่จะแสดงออกทางกายและวาจาด้วยเมตตาและกรุณาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในการ ๑) งดเว้นจากการพูดเท็จ คือ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ ๒) งดเว้นจากการพูดส่อเสียด คือ แม้ว่าจะเป็นความจริง แต่หากว่าเป็นคำส่อเสียดก่อให้เกิดความแตกร้าว เช่นนำความข้างนี้ไปบอกข้างนั้น นำความข้างนั้นมาบอกข้างนี้ เพื่อจะยุให้ทั้งสองฝ่ายแตกกัน แม้จะเป็นความจริงที่ไม่ควรพูดเพราะทำให้เขาแตกกัน ๓) งดเว้นจากการพูดคำหยาบ คือ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษเพราะหู และ ๔) งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ พูดถูกกาล

---

[๑๔๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (๒๕๕๑), หน้า ๒๑๕.

พูดแต่คำที่เป็นจริง แม้ว่าเป็นคำที่เพ้อเจ้อ เหลวไหล ไม่เป็นธรรม ไม่เป็นวินัย ไม่มีขอบเขตจำกัด หาสาระแก่นสารมิได้ หรือว่ามีสาระแก่นสารน้อยเกินไป ก็เป็นคำไม่ควรพูด ๕) งดเว้นจากการทำร้ายร่างกายและเบียดเบียนกัน คือ ไม่ประทุษร้ายร่างกาย ทรัพย์สิน หรือชีวิตของผู้อื่น ๖) งดเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของไม่ได้อนุญาต คือ แม้ว่าสิ่งของนั้นวางอยู่ก็ไม่ถือเอามาเป็นของตน พอใจในทรัพย์สิน สมบัติที่ตนเองหามา พึงใช้ชีวิตด้วยความพอเพียง ไม่ละโมบอยากได้ของผู้อื่น ๗) งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม คือ พึงพอใจในคู่ครองของตนเอง ซื่อสัตย์จริงใจ ประพฤติตนให้อยู่ในกรอบของศีลธรรม ไม่ออกนอกลู่นอกทาง ๘) งดเว้นการประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ ดำเนินชีวิตหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต ถูกต้องทางกฎหมาย และถูกต้องทางศีลธรรม

(๔) ความเพียรพยายามคิดเชิงบวก ได้แก่ ความเพียรที่ลดละธรรมที่เป็นอกุศล และเพิ่มเติมธรรมที่เป็นกุศลเท่านั้น[๑๔๒] โดยที่ผู้ส่งสารและผู้รับสารจำต้องมีความพยายามในการประคองจิตตนเองในการคิดเชิงบวกเวลาที่ทำการสื่อสารระหว่างกัน เพื่อป้องกันมิให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เช่น สิ่งใดที่จะทำร้ายผู้อื่น เรื่องที่ไม่ควรพูดก็นิ่งเฉยเสีย นอกจากนั้น ถ้ารู้ตัวว่าตนเองกำลังพูดหรือนินทาว่าร้ายผู้อื่นในทางที่ไม่ชอบ ไม่ควร ก็ให้พยายามละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว รวมทั้งเพียรพยายามประคองจิตตนให้มีความคิดเป็นเชิงบวกที่ดีและสร้างสรรค์เพื่อที่จะออกมาในรูปของคำพูด และการแสดงออกทั้งทางสีหน้า น้ำเสียง แววตา ท่าทาง รวมถึงการกระทำต่างๆ

(๕) การมีสติระลึกรู้ ได้แก่ ภาวะของการตามระลึกรู้[๑๔๓] การมีสติกำหนดระลึกรู้อยู่เป็นนิจว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ กำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน รู้เท่าทันภายในจิตใจตนเองว่ามีอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ให้เห็นว่าเป็นไปตามจริงตามสภาวะปัจจุบัน หรือเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา ฉะนั้น ผู้สื่อสารที่ดีจะไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยหรือเกิดความคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ให้มีการกำหนดรู้ระลึกอยู่ตลอดเวลาโดยการตามรู้กาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้น (สติปัฏฐาน) เมื่อต้องสื่อสารออกไป สติจะช่วยทำหน้าที่เหมือนนายประตู[๑๔๔] กล่าวคือจะช่วยควบคุมจิตใจไม่ให้ไหลไปตามกระแสแห่งความโลภ โกรธ หลงที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ สติยังช่วยให้จิตใจเกิดความสงบและสามารถดึงเอาปัญญามาใช้ได้เมื่อต้องการ

(๖) การมีจิตใจที่สงบตั้งมั่น ได้แก่ ความตั้งมั่นแห่งกุศลจิตในอารมณ์อันใดอันหนึ่งโดยไม่ซัดส่ายไม่ฟุ้งซ่าน[๑๔๕] เพราะจิตที่มีประสิทธิภาพไม่ใช่จิตที่อัดแน่นไปเต็มด้วยความคิด ครุ่นคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้เต็มไปหมด ตรงกันข้าม จิตที่มีประสิทธิภาพคือจิตที่รู้จักว่างจากความคิดซัดส่าย จิตที่มี

---

[๑๔๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

[๑๔๓] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๔๒/๓๙๓.

[๑๔๔] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๒๕๙.

[๑๔๕] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

คุณสมบัติเช่นนี้จะมีความสงบระงับ มีพลัง มีคุณภาพสูง เป็นจิตที่ควรแก่งานซึ่งจะช่วยในการสื่อสารอย่างได้อย่างสันติ

๔.๔.๒ องค์ประกอบของสังคมและสิ่งแวดล้อม (ปัจจัยภายนอก)

การที่บุคคลสามารถที่จะทำการสื่อสารออกมาอย่างสันติ โดยปราศจากการมีอคติ การตีความตัดสิน การเปรียบเทียบ เป็นต้น จำเป็นต้องมีการแปลงเปลี่ยนทั้งภายในและภายนอก เช่น จากการศึกษาเรียนรู้ เพราะการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ใหม่จากการเข้าร่วมการฝึกฝนอบรมการเปรียบเสมือนการที่เราส่งมอบสภาพแวดล้อมใหม่ให้บุคคล เพื่อให้เกิดการรับรู้ว่าไม่ได้มีวิธีการเดียวที่จะสื่อสารออกมา เพราะภายใต้ความต้องการเบื้องลึกที่ไม่ได้รับการตอบสนองกับการใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบเดิม ผลที่ออกมาก็คงไม่แตกต่างกันมากมาย เพราะการสร้างสาเหตุปัจจัยเช่นไร ผลของสาเหตุปัจจัยก็คงเป็นเช่นนั้น หากแต่ว่าตัวเราสามารถปรับเปลี่ยนเหตุปัจจัยใหม่ได้ ด้วยการสร้างกุศลกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ให้ถึงพร้อมด้วยคุณความดี ดังพุทธโอวาทที่ทรงตรัสสอนไว้ในพระโอวาทปาติโมกข์[๑๔๖] คือ *“การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ๑ การบำเพ็ญแต่ความดี ๑ การทำจิตของตนให้ผ่องใส ๑”* เฉกเช่นเดียวกับการสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ ดังต่อไปนี้

(๑) ได้รับการฝึกฝนอบรมพัฒนาตนในการสื่อสาร ได้แก่ การได้รับโอกาสเข้าร่วมการอบรมกระบวนการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาและเรียนรู้วิธีที่จะสื่อสารอย่างสันติผ่านการทำกิจกรรมจริง จะมีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถฝึกฝนอบรมพัฒนาตนในการสื่อสารอย่างสันติได้จริงตามแบบพัฒนาตนเอง ๖ ขั้นตอน ประกอบด้วย ๑) การสังเกตอย่างมีสติ (Mindfulness Observe) ๒) การแสดงความรู้สึกด้วยเมตตากรุณาจิต (Compassionate Feelings) ๓) การค้นหาความต้องการเบื้องลึกด้วยการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย (Systematic Needs Attention) ๔) การขอร้องแบบกัลยาณมิตร (Congruent Request) ๕) การให้ความเข้าใจ (Empathetic Giving) และ ๖) การควบคุมอารมณ์โดยทำจิตใจให้สงบ (Emotional Management) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

PMC ขั้นตอนที่ 1 : การสังเกตอย่างมีสติ (Mindfulness Observe)

การฝึกการสังเกตอย่างมีสติ คือ การแยกแยะคำตัดสิน การประเมิน การตีความ หรืออคติของเราออกจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ เป็นการพูดถึงเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่เราต้องการสื่อสารให้ผู้อื่นทราบโดยพยายามบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นจริง เป็นรูปธรรม เฉพาะเจาะจง และเป็นกลางเหมือนกับการบันทึกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยกล้องวีดีโอ ชุดฝึกนี้เน้นการมี “สติ” ในการสังเกตอย่างเท่าทันความคิด ทำให้เรามีความรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ และปล่อยวางการตัดสินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นถูกหรือผิด ทั้งยังช่วยให้เรารับผิดชอบต่อปฏิกิริยาของเราแทนการกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง เพราะ

---

[๑๔๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ),** พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔).

เมื่อเราสามารถบรรยายสิ่งที่เราเห็นหรือได้ยินอย่างตรงไปตรงมา จะเป็นรากฐานสำคัญในการเปลี่ยนแปลงจิตรับรู้ของตัวเราเอง อีกทั้งยังช่วยเปิดโอกาสให้อีกฝ่ายหนึ่งรับฟังสิ่งที่เราอยากจะสื่อสารต่อไปด้วย การสังเกตอย่างมีสติรู้เท่าทันจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารเพื่อสานความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ทักษะที่ต้องพัฒนาตนเองใน PMC ขั้นตอนที่ 1 ประกอบด้วย การฟังอย่างรู้ตัว (Active Listening) การประสานตา (Eye Contact) การหลีกเลี่ยงการให้เหตุผลต่อความคิด (Avoid Justifying Opinions) การหยุดความคิดเชิงลบ (Negative Thought Stopping) เป็นต้น

PMC ขั้นตอนที่ 2 : การแสดงความรู้สึกด้วยเมตตากรุณาจิต (Compassionate Feelings)

การฝึกการแสดงความรู้สึกด้วยเมตตากรุณาจิต คือ ความสามารถในการมีเมตตากรุณาจิตต่อตนเองและผู้อื่นในการแสดงออกถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทางกายและใจของตนเอง ผ่านการจับความรู้สึก การแสดงความรู้สึก และสามารถระบุชื่อความรู้สึกนั้นออกมาเป็นคำพูดที่แสดงความรู้สึกจริงๆ ของเราที่ไม่ใช่ความคิดปรุงแต่ง เพราะความรู้สึกของมนุษย์ที่เกิดขึ้น ล้วนแต่เป็นผลมาจากความต้องการที่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับการตอบสนอง ดังนั้น การสัมผัสจับความรู้สึกและแสดงออกถึงความรู้สึก จึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะช่วยให้เราเริ่มรับผิดชอบต่อประสบการณ์ของเราเองโดยไม่มีการกล่าวโทษผู้อื่น เราก็สามารถจะตระหนักรู้ว่าความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นแท้จริงแล้วมาจากความต้องการของเราเองที่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับการตอบสนอง

ทักษะที่ต้องพัฒนาตนเองใน PMC ขั้นตอนที่ 2 ประกอบด้วย การกล้าแสดงออก (Assertive Talk) การแสดงออกถึงความรู้สึก (Expression of Feeling) และการสะท้อนกระจก (Mirror Reflection)

PMC ขั้นตอนที่ 3 : การค้นหาความต้องการเบื้องลึกด้วยการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย (Systematic Needs Attention)

การฝึกค้นหาความต้องการเบื้องลึกด้วยการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย คือ การคิดไตร่ตรองสอบทานและพิจารณารับรู้ถึงความต้องการข้างในโดยการพยายามทำความเข้าใจ และระบุความต้องการเหล่านั้น เพราะว่าความต้องการภายในจะเป็นแรงผลักดัน ก่อให้เกิดความรู้สึกในขณะใดขณะหนึ่ง การฝึกฝนเช่นนี้จะช่วยพัฒนาความเข้าใจในตัวเอง ช่วยให้เรารับผิดชอบต่อความรู้สึกตัวเองโดยไม่กล่าวโทษหรือตำหนิตัวเราและผู้อื่น และทำให้ความต้องการของทุกคนบรรลุผลมากขึ้น การฝึกค้นหาความต้องการเบื้องลึกด้วยการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย เป็นหัวใจหลักของการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ยิ่งเรามีความเข้าใจ และเข้าถึงความต้องการได้ชัดเจนเพียงใดก็ยิ่งช่วยให้เรามอบความกรุณาต่อตัวเองและผู้อื่นได้มากขึ้นเพียงนั้น ถึงแม้ว่าบุคคลผู้นั้นจะเป็นผู้ที่เรามีความขัดแย้งด้วยก็ตาม หัวใจสำคัญในการระบุและการแสดงความต้องการ คือ การคิดไตร่ตรองสอบทานและพิจารณารับรู้ถึงความต้องการข้างใน โดยมุ่งเน้นคำพูดที่บรรยายถึงความต้องการร่วมของมนุษย์

แทนที่จะใช้คำพูดบรรยายวิธีการหรือแผนการเฉพาะ เจาะจงเพื่อตอบสนองความต้องการของเรา แต่ว่าคนส่วนใหญ่เมื่อต้องการสื่อสารความต้องการของตัวเอง โดยทั่วไปมักจะพูดบอกถึงวิธีการ แทนที่จะบอกความต้องการที่แท้จริง

ทักษะที่ต้องพัฒนาตนเองใน PMC ขั้นตอนที่ 3 ประกอบด้วย การฟังอย่างรู้ตัว (Active Listening) การค้นหาความต้องการ (Needs Inquiry) และการพิจารณาไตร่ตรองอย่างแยบคาย (Systematic Attention)

PMC ขั้นตอนที่ 4 : การขอร้องแบบกัลยาณมิตร (Congruent Request)

การฝึกการขอร้องแบบกัลยาณมิตร คือ การบอกให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบว่าเขาจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้ความต้องการในส่วนลึกของเราได้รับการตอบสนอง เพราะว่ากัลยาณมิตรในที่นี้เปรียบเสมือนผู้ที่คอยช่วยเหลือแนะนำในสิ่งที่ดีที่ถูกที่ควรและมีเมตตาจิต ดังนั้น การขอร้องโดยใช้วิธีการใดก็ตามที่เราคาดว่าจะสามารถพูดเพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการในส่วนลึกได้ ซึ่งเป้าหมายของการขอร้อง คือ การเลือกว่าเราจะขอให้อีกฝ่ายกระทำสิ่งใดที่เชื่อว่าจะทำให้ความต้องการของเราบรรลุผล แล้วบอกให้เขารับทราบอย่างชัดเจนบนฐานของความมีไมตรีจิตต่อกัน

ทักษะที่ต้องพัฒนาตนเองใน PMC ขั้นตอนที่ 4 ประกอบด้วย การกล้าแสดงออก (Assertive Talk) การฝึกขอร้อง (Request Training) การควบคุมการใช้น้ำเสียง (Voice Tone Control) และการวางท่าทาง (Posture Training)

PMC ขั้นตอนที่ 5 : การให้ความเข้าใจ (Empathetic Giving)

เข้าใจผู้อื่น การฝึกการรับฟังด้วยความเข้าใจ และสื่อสารออกไป เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้ว่าเราเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเขานั้น เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะการรับฟังและการแสดงความเข้าใจ อาจจะเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ และสามารถส่งผลให้ช่วยคลี่คลายสถานการณ์ความขัดแย้งได้อย่างมีพลัง อย่างไรก็ตาม การแสดงว่าเราเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่าเราต้องยอมกระทำในสิ่งที่ขัดกับความต้องการของเราหรือเพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของอีกฝ่าย หรือว่าเราเห็นด้วยกับวิธีการของเขา แต่ทว่า การแสดงความเข้าใจเป็นการกระทำที่ตอบสนองความต้องการของเราด้วย ซึ่งหัวใจหลักของการแสดงความเข้าใจ คือ การสานสัมพันธ์บนพื้นฐานของความเมตตากรุณาในกระบวนการให้ความเข้าใจและรับความเข้าใจนั้น ถ้าคู่สื่อสารสามารถเข้าอกเข้าใจความรู้สึก และความต้องการของกันและกัน การเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์ก็จะเกิดขึ้น

เข้าใจตนเอง การฝึกการเข้าใจตนเองเป็นหัวใจสำคัญหลักของการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาเพราะเมื่อผู้สื่อสารสามารถฝึกให้ความเข้าใจตนเอง ฝึกรู้จักความรู้สึก และความต้องการของตนอย่างชัดเจนก็จะเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้เราสามารถสื่อสารความรู้สึกและความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ ทั้งช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้นอีกด้วย

ทักษะที่ต้องพัฒนาตนเองใน PMC ขั้นตอนที่ 5 ประกอบด้วย การฟังอย่างรู้ตัว (Active Listening) การค้นหาความรู้สึก (Feelings Inquiry) การค้นหาความต้องการ (Needs Inquiry) การฝึกให้ความเข้าใจ (Empathetic Talk)

PMC ขั้นตอนที่ 6 : การควบคุมอารมณ์โดยทำจิตใจให้สงบ

(Emotional Management)

การฝึกการควบคุมอารมณ์ตนเองโดยทำจิตใจให้สงบ คือ การฝึกการมีสติ และการระลึกรู้อยู่เสมอว่าอย่าประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอะไรที่เข้ามากระทบจิตใจทำให้เกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่ดีก็ควรจะใช้สติในการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย เพื่อให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ตนและไม่ต้องตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการควบคุมกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเราไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม วิธีควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

๑) การฝึกให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง โดยใช้วิธีการเจริญสติหรือหลักธรรมะเข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่างๆ ก็จะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาดีขึ้นได้

๒) การใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ เป็นการฝึกการแสดงออกถึงความรู้สึกจริงที่เหมาะสม เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัด ไม่ควรแสดงออกโดยการตำหนิดุด่าแต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “ฉันโกรธมากที่เธอผิดนัดเมื่อวาน” หรือ ถูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ไม่ควรแสดงออกโดยการทะเลาะกับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากและมันจะทำลายความเป็นเพื่อนของเราด้วย” เป็นต้น

๓) การฝึกยืดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบหรือถึงร้อยในใจเพื่อยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง ซึ่งอาจช่วยให้การแสดงออกที่ก้าวร้าวลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้วิธีถอยออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงแล้วจึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ก็จะทำให้เรามีสติมากขึ้นในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ลงไป

๔) การฝึกการข่มใจโดยการให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้พยายามคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นในด้านที่ดีเสมอ ถ้าทำเช่นนี้ได้จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น หรือถ้าหากข่มใจไม่อยู่จริงๆ ก็อาจใช้วิธีระบายออกโดยการเลี่ยงไปแสดงออกกับสิ่งอื่นแทนก็ได้ เช่น การเขียนระบายอารมณ์โกรธอย่างมีสติลงในแผ่นกระดาษ การสวดมนต์ด้วยเสียงที่ดังขึ้นแต่ไม่ใช่ตะโกน การหากิจกรรมทำเพื่อปลดปล่อยอารมณ์ด้านลบ เป็นต้น

๕) เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือซึ่งมีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร เพราะการที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียด แล้วเก็บ

กดเอาไว้ในใจตนเองอยู่เสมอ เปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อยๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้างไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกัน หากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากจนเกินไป สักวันหนึ่งก็อาจจะระเบิดความรุนแรงออกมาเป็นคำพูดหรือพฤติกรรมที่ก้าวร้าว อาจกลายเป็นโรคประสาทได้ จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง คนที่ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็ว จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น และจะส่งผลให้ทุกคนที่อยู่รอบตัวมีความสุขไปด้วย

ทักษะที่ต้องพัฒนาตนเองใน PMC ขั้นตอนที่ 6 ประกอบด้วย การรู้จักกาลเทศะ (Timing and Appropriateness) การฝึกแสดงออกไม่เห็นด้วย (Disagreement Training) การฝึกใช้คำถาม “ทำไม” (Asking “Why?”) การฝึกชมเชย (Appreciative Talk) การหลีกเลี่ยงการให้เหตุผลต่อความคิด (Avoid Justifying Opinions) การหยุดความคิดเชิงลบ (Negative Thought Stopping) การฝึกแปลงเปลี่ยนอารมณ์ด้านลบให้เป็นบวก (Emotional Transformation) และการปลดอาวุธ (Fogging/Disarming)

(๒) มีทักษะในการสานสัมพันธ์ คือ การมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ความเห็นต่างหรือความลงรอย โดยสามารถสานความสัมพันธ์ให้กลับมาดีเหมือนเดิม หรือดียิ่งขึ้น ประกอบด้วย ๕ ทักษะ ได้แก่ ๑) ทักษะการเปิดรับฟัง ๒) ทักษะการคิดอย่างแยบคาย ๓) ทักษะการแสดงความคิดเห็น ๔) ทักษะการพิจารณาสอบทาน และ ๕) ทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคม

ทักษะการเปิดรับฟัง คือ การเปิดใจรับฟังด้วยความเป็นจริง และการสำรวมอายตนะทั้ง ๖ ไม่ให้ไหลไปตามกระแสแห่งกิเลส จนเกิดสังขารการปรุงแต่ง ความพอใจไม่พอใจเป็นตัณหาอุปาทาน ตามสายแห่งปฏิจจสมุปบาท ซึ่งการฟังอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องไม่มีอคติ ไม่มีการตีความไม่ฟุ้งซ่าน โดยฝึกการฟังอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความอดทนรอฟังได้จนจบ ไม่วิพากษ์วิจารณ์คำพูดหรือไม่นึกหมิ่นเรื่องที่เขาพูด ไม่วิพากษ์วิจารณ์ผู้พูดหรือไม่นึกหมิ่นผู้พูด ไม่วิพากษ์วิจารณ์ตนหรือนึกหมิ่นตนเอง เป็นผู้มีจิตไม่ฟุ้งซ่านคือมีจิตแน่วแน่ฟังเรื่องที่เขากำลังพูด โดยมีจิตหนึ่งเดียวมนสิการโดยแยบคาย

ทักษะการคิดอย่างแยบคาย คือ ความสามารถในการรับรู้เรื่องราวผ่านการวิเคราะห์ พิจารณา การตีความ การแยกแยะ และการจับประเด็น โดยการทำในใจให้ดีละเอียดถี่ถ้วนและแยบคาย กล่าวคือ การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน โดยมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า มีการสาวหาเหตุผลจนตลอดสาย รวมทั้งมีการแยกแยะออกพินิจพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี โดยใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสิ่งนั้น หรือปัญหานั้นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยไมเอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเองเขาไปจับ หรือเคลือบคลุมทำให้เกิดความดีงามและแกปัญหาได จนในที่สุดสามารถใช้ปัญญาคิดหาหนทางไปสู่การสานสัมพันธ์

ทักษะการแสดงความคิดเห็น คือ การเตรียมความพร้อมของในการตีกรอบความเข้าใจและวัตถุประสงค์หรือความต้องการร่วมกัน จากนั้นจึงค่อยเริ่มทำการสื่อสาร ไปตามลำดับของเนื้อหา โดยมี ๔ขั้นตอน คือ (๑) บุคคลทำการรวบรวมทั้งหมดจากการสังเกต การฟัง การสนทนา เพื่อให้เกิดการตกผลึกทางความคิด (๒) บุคคลทำการพิจารณาแยกแยะว่าความคิดเห็นที่ตนมีนั้นอาจเป็นข้อขัดแย้งหรือคู่สื่อสารอาจไม่เห็นร่วมด้วย ดังนั้น ผู้สื่อสารควรมองว่าเป็นเรื่องปกติและทำการรับฟังอย่างมีสติ (๓) บุคคลควรมีน้ำใจยอมเปิดรับความเป็นจริง ข้อคิดเห็นที่ต่างกัน โดยเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน ท่ามกลางความแตกต่างทางความคิด และเจตคติ และ (๔) บุคคลควรทำการแสดงความคิดเห็นด้วยจิตเมตตา ปราศจากอคติ ไม่ถือตนเป็นใหญ่ ไม่อ้างเหตุอ้างผลว่าตนถูก แต่ควรยึดหลักความถูกต้องทางธรรม ความดีงามเป็นหลัก

ทักษะการพิจารณาสอบทาน คือ การพิจารณาสอบทานเนื้อหาสารที่ได้รับเข้ามาว่าเป็นความจริงหรือเป็นความลวง ในบางกรณีอาจเป็นเพียงมงคลตื่นข่าวคือไม่เป็นความจริง ซึ่งถ้าเราทำการพูดต่อและขยายความต่อไป อาจจะกลายเป็นความเท็จและข่าวโคมลอย ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความขัดแย้งกันขึ้น หลักธรรมสำคัญที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาทักษะการพิจารณาสอบทานว่าควรจะเชื่อสารนั้นหรือไม่ควร คือ หลักกาลามสูตรกังขานิยฐาน ๑๐ หมายถึง วิธีปฏิบัติในเรื่องที่ควรสงสัยหรือหลักความเชื่อ ที่ตรัสไว้ในกาลามสูตร[๑๔๗] ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนไม่ให้เชื่องมงายไร้เหตุผล ต่อเมื่อใดรู้เข้าใจด้วยตนว่าธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้น

ทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคม คือ การเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ ปัญหาของผู้อื่น การสนับสนุนซึ่งกันและกัน รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย กฎกติกาในสังคม การทำงานร่วมกันเป็นทีม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกให้เกิดขึ้น เป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ทั้งวัยเด็กที่ต้องการการพึ่งพา การเรียนรู้สิ่งใหม่ในชีวิต วัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนฝูงคนรอบข้าง วัยผู้ใหญ่ที่เริ่มสร้างครอบครัว และต้องการความสำเร็จในหน้าที่การงาน ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ดังหลักฆราวาสธรรม[๑๔๘] ในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับฆราวาสในการดำเนินชีวิตหรือธรรมสำหรับการครองเรือน เป็นหลักการครองชีวิตของบุคคล ประกอบด้วย (๑) สัจจะ คือ ความจริง, ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทำจริง (๒) ทมะ คือ การฝึกฝนข่มใจ การฝึกนิสัย ปรับตัว, รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดดัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา (๓) ขันติ คือ ความอดทน, ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นใน

---

[๑๔๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๒.

[๑๔๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

จุดหมาย ไม่ท้อถอย (๔) จาคะ คือ ความเสียสละ, สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น ทั้งยังพร้อมที่จะร่วมมือ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว

(๓) มีทักษะในการใช้ภาษาสื่อสาร (กาย วาจา และใจ) คือ การมีความสามารถในการระลึกรู้ตัวอย่างมีสติตลอดเวลาก่อนที่จะทำการสื่อสารออกไป โดยมีหลักในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาอยู่ ๓ คู่ ประกอบด้วย ๑) จริงหรือไม่จริง ๒) เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ และ ๓) ถูกใจคนฟังหรือไม่ถูกใจคนฟัง กล่าวคือ หนึ่งคือไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจคนฟัง ก็ไม่ควรพูดไม่สื่อความออกไป สองคือจริง เป็นประโยชน์ แต่ไม่ถูกใจคนฟัง ก็ไม่ควรสื่อความออกไปเหมือนกัน ยกตัวอย่างเช่น *กรณีตัวอย่าง ๑* เรื่องคำสั่งสอนให้ละชั่วทำดี เป็นเรื่องจริง เป็นประโยชน์ แต่ไม่ถูกใจคนฟัง เพราะไปพูดให้คนที่กำลังกินเหล้า คือ คนที่กำลังตั้งวงกินเหล้าฟัง อยู่ๆ เดินไปแนะนำสั่งสอนกลางวงเหล้าว่าให้ละชั่วแล้วทำดี กรณีนี้ก็ไม่ถูกใจคนฟังขณะนั้น ก็ไม่ให้พูด เพราะไม่เหมาะที่จะสื่อสารในขณะนั้น *กรณีตัวอย่าง ๒* หนึ่งคือไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ แต่ว่าถูกใจคนฟัง ก็ไม่ควรพูดเหมือนกัน เช่น เรื่องนินทากาเลทั้งหลาย เป็นเรื่องที่ไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ แต่ว่าคนชอบพูดเพราะถูกใจคนฟัง แบบนี้ก็ไม่พูดสื่อสารเหมือนกัน *กรณีตัวอย่าง ๓* หนึ่งคือเรื่องจริง สองไม่เป็นประโยชน์และไม่ถูกใจคนฟัง เช่น เรื่องที่นักการเมืองยกเรื่องขึ้นมากล่าวหาคนอื่นว่าแอบมีชู้ ถึงแม้ว่าจะจริง แต่ไม่เป็นประโยชน์ และไม่ถูกใจคนฟัง แบบนี้ก็ไม่ควรพูดเหมือนกัน นอกจากนั้น ภาษาที่ใช้ควรสื่อสารประกอบด้วย ๙ ประการ ได้แก่ ๑) เป็นการพูดตรงและจริง ๒) เป็นการพูดสร้างสรรค์ ๓) เป็นการพูดภาษาไพเราะ ๔) เป็นการพูดสมานสามัคคี ๕) เป็นวาจาที่กล่าวถูกกาล ๖) เป็นวาจาที่เป็นสัจจริง ๗) เป็นวาจาที่อ่อนหวาน ๘) เป็นวาจาที่เป็นประโยชน์ และ ๙) เป็นวาจาที่มีเมตตาจิต ซึ่งทักษะที่ควรพัฒนาประกอบด้วย การประสานตา (Eye Contact) การควบคุมการใช้น้ำเสียง (Voice Tone Control) การวางท่าทาง (Posture Training) การแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) การรู้จักกาลเทศะ (Timing and Appropriateness) การเลือกเนื้อหาในการพูด (Content Selection) การฟังอย่างรู้ตัว (Active Listening) และการฝึกชมเชย (Appreciative Inquiry)

สรุปได้ว่า ในการพัฒนาการสื่อสารด้วยการเสริมสร้างและพัฒนาปัจจัยทั้งภายนอกและภายในเพื่อให้เกิดการสานสัมพันธ์ผ่านตัวรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยานั้น สอดคล้องกับแนวทางตามหลักการพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นให้มนุษย์เกิดการพัฒนาทางด้านภายนอกและภายใน องค์ประกอบที่ทำให้บุคคลเกิดการสื่อสารอย่างสันติได้นั้น ตรงกับหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ และพรหมวิหาร ๔ ในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาตนให้เกิดขึ้นได้ด้วยการเลือกคบกัลยาณมิตรที่เกื้อกูลให้เกิดการตระหนักรู้ ความเชื่อ และทัศนคติที่ถูกต้องตามความเป็นจริง พิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างแยบคาย โดยการฝึกมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งด้วยการฝึกความอ่อนโยนของจิตใจด้วยพรหมวิหาร ๔ และการฝึกเจริญสติด้วยการกำหนดรู้ให้ทันตามอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งเราสามารถพัฒนาอบรม

ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญาให้เจริญขึ้นด้วยกระบวนการอบรม ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) เตรียมตนพร้อม เป็นการสร้างศรัทธาและปลูกฝังความเชื่อและทัศนคติเชิงบวก ๒) เพียรบ่มเพาะ เป็นการวางรากฐานเรื่องการมีศีลเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกให้เหมาะสม ๓) ถนอมดูแล เป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิที่มั่นคงแน่วแน่เพื่อแปลงอารมณ์ด้านลบให้กลายเป็นอารมณ์ด้านบวก และ ๔) รู้รักษา เป็นการเสริมสร้างปัญญาให้เกิดมีคิดอย่างแยบคายโดยวิธีการตระหนักรู้และกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีการสื่อสารอย่างสันติตามหลักจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทำให้ได้องค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา หรือ “การุณยสาร” โดยสามารถนำมาสรุปย่อเป็นสมการ คือ $F+(PMC)^2 \longrightarrow$ Interconnectedness เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำและนำไปปฏิบัติได้จริง โดยแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียด ดังนี้

(๑) ความเชื่อและทัศนคติที่ถูกต้อง (Faith)

ผู้ที่ทำการุณยสารจะมีกรอบความเชื่อและทัศนคติว่า มนุษย์ทุกคนนั้นล้วนแล้วแต่เกลียดทุกข์และรักสุขเป็นพื้นฐาน ไม่มีใครที่อยากถูกคนอื่นทำร้ายด้วยการใช้คำพูด สีหน้า ท่าทาง และการกระทำที่ไม่สันติ เช่นเดียวกันที่ว่าทุกคนล้วนแล้วแต่อยากได้รับความเข้าอกเข้าใจ มีคนรับฟัง หรือแนะนำแนวทางเวลาที่ประสบปัญหา ดังนั้น เราควรจึงมีความเมตตากรุณาในจิตใจเป็นพื้นฐานก่อนที่จะทำการสื่อสารออกไป รู้จักการวางเฉยให้อภัยยามที่ประสบกับอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ นอกจากนั้น มีแนวความเชื่อที่เชื่อว่าเราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติเป็นเชิงลบให้แปลงมาเป็นพฤติกรรมการสื่อสารอย่างสันติเชิงบวกได้ ขอเพียงให้เรามีความเชื่อและมีศรัทธา[๑๔๙] อย่างมั่นคงและแน่วแน่ในการเพียรพยายามพัฒนาตนเพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติ

(๒) กระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล (Process Thinking)

ผู้สื่อการุณยสารจะมีความสามารถในการสื่อสาร ผ่านกระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล[๑๕๐] ประกอบด้วยคุณลักษณะ ๓ ประการ คือ ๑) ความนึกคิดที่ปลอดโปร่ง ไม่ติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่างๆ เป็นความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ ๒) ความคิดที่ไม่มีความเคียดแค้น ไม่ชิงชัง หรือเพ่งมองคนอื่นในแง่ลบแง่ร้ายต่างๆ แต่มีความคิดที่ปรารถนาดี มีไมตรีจิตต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข (๓) ความคิดที่ไม่เบียดเบียน ไม่คิดทำร้ายหรือทำลายผู้อื่น มีสามัญสำนึกในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเอง ซึ่งความคิดเช่นนี้จะทำให้บุคคลเป็นผู้มีใจที่เป็นสุขและสงบ โดยสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรม คือ คำพูดและการกระทำที่เหมาะสม

---

[๑๔๙] องฺ.สตฺตก. ๒๓/๔/๓.

[๑๕๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ ๓๔)**, (มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๙), หน้า ๒๑๕.

(๓) ความเพียรพยายามคิดเชิงบวก (Positive Attitude)

ผู้ที่ทำการุณยสารจะเพียรพยายามลดละธรรมที่เป็นอกุศลและเพียรเพิ่มเติมธรรมที่เป็นกุศล[๑๕๑] โดยผู้ส่งสารและผู้รับสารจำต้องมีความพยายามในการประคองจิตตนเองในการคิดเชิงบวกเวลาที่ทำการสื่อสารระหว่างกัน เพื่อป้องกันไม่ให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นได้ เพราะความจริงตามธรรมชาติ คือ ทุกสิ่งทุกอย่างมี ๒ ด้านเสมอ ทั้งด้านดีและด้านร้าย ผู้ที่ทำการสื่อสารการุณยสารจะเลือกมองด้านดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เขามักจะอยู่กับข้อดีของสิ่งที่เกิดขึ้น เชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก เหตุการณ์จะคลี่คลายไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี อยู่กับสิ่งที่ยังเหลืออยู่มากกว่าสิ่งที่สูญเสียไป มองเห็นว่ายังมีคนอีกมากมายที่อยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากกว่าเพื่อเป็นกำลังใจ ซึ่งการมองทุกสิ่งทุกอย่างในแง่ดี ทำให้พวกเขาเกิดความสุข และมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

(๔) การมีสติระลึกรู้ (Mindfulness)

ผู้ที่ทำการุณยสารจะมีสติตามระลึกรู้อยู่ตลอดว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ โดยกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน รู้เท่าทันภายในจิตใจตนเองว่ามีอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ให้เห็นว่าเป็นไปตามจริงตามสภาวะปัจจุบัน หรือเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา ฉะนั้น ผู้สื่อสารที่ดีจะไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยหรือเกิดความคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ ให้มีการกำหนดรู้ระลึกอยู่ตลอดเวลาโดยการตามรู้กาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้น (สติปัฏฐาน ๔)[๑๕๒] เมื่อต้องสื่อสารออกไป สติจะช่วยทำหน้าที่เหมือนนายประตู[๑๕๓] ช่วยควบคุมจิตใจไม่ให้ไหลตามกระแสแห่งความโลภ โกรธ หลงที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ สติยังช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ โดยไปช่วยควบคุมแรงกระตุ้นในการพูด การแสดงออก และการกระทำที่เหมาะสม โดยสามารถดึงเอาปัญญามาใช้ได้เมื่อต้องการ

(๕) การมีจิตใจที่สงบตั้งมั่น (Meditation)

ผู้ที่ทำการุณยสารจะรู้จักนำการใช้สมาธิมาเพื่อเป็นแนวทางในการผ่อนคลายจากความเครียด และความกังวลที่เกิดขึ้น เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ และเมื่อมีความคิดที่ไม่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ เช่น ความโกรธ ความเครียด เกิดขึ้น พวกเขาจะไม่จมอยู่กับความคิดเหล่านั้น แต่จะกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออก นอกจากนี้ยังสามารถทำสมาธิในรูปแบบอื่นๆ เช่น การสวดมนต์ การอ่านหนังสือธรรมะ เหล่านี้ก็นับเป็นการทำสมาธิเบื้องต้นที่นำไปสู่ความสงบได้ การทำสมาธิด้วยการเจริญเมตตาเป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับผู้ที่ทำการุณยสารเพราะจะทำให้เขามีจิตใจที่สงบ เป็นสุข เกิดสันติภายในได้ และพบว่าผู้ที่มีสมาธิในระดับสูงจะเกิดความสงบทางจิตใจมาก ทำให้เกิดความสุขในใจ และช่วยพยุงให้ระดับสภาวะจิตพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้

---

[๑๕๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

[๑๕๒] ม.อุ. ๑๔/๒๘๒-๒๙๑/๑๙๐-๒๐๒.

[๑๕๓] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๒๕๙.

(๖) การเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา (Empathetic Congruence)

ผู้ที่ทำการุณยสารจะตั้งเจตนาจิตที่จะแสดงออกทางกายและวาจาด้วยเมตตาและกรุณาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีการรับฟังด้วยความเข้าใจ และสื่อสารออกไป เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้ว่าเราเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเขานั้น เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะการรับฟังและการแสดงความเข้าใจ อาจจะเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ สามารถส่งผลให้ช่วยคลี่คลายสถานการณ์ความขัดแย้งได้อย่างมีพลัง ทั้งนี้ การเข้าใจตนเองเป็นหัวใจสำคัญของการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา "การุณยสาร" เมื่อผู้สื่อสารสามารถฝึกให้ความเข้าใจตนเอง รู้จักความรู้สึก และความต้องการของตนอย่างชัดเจน ก็จะเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้เราสามารถสื่อสารความรู้สึก และความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ ทั้งช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้นอีกด้วย

(๗) การใช้ภาษาในการสื่อสารด้วยเมตตากรุณาจิต (Compassion)

ผู้ที่ทำการุณยสารจะสามารถทำการสื่อสารออกมาจาก "หัวใจ" แห่งความเมตตากรุณา มีความหวังดี ความเข้าอกเข้าใจ เป็นที่ตั้งในการพูดการกระทำ โดยมุ่งที่จะส่งสารที่เป็นความจริง เป็นสารก่อให้เกิดประโยชน์ และเป็นสารที่ถูกใจผู้รับ โดยมีหลักในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาอยู่ ๓ คู่ ประกอบด้วย ๑) จริงหรือไม่จริง ๒) เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ และ ๓) ถูกใจคนฟังหรือไม่ถูกใจคนฟัง นอกจากนั้น ภาษาที่ใช้ควรสื่อสารประกอบด้วย ๙ ประการ ได้แก่ ๑) เป็นการพูดตรงและจริง ๒) เป็นการพูดสร้างสรรค์ ๓) เป็นการพูดภาษาไพเราะ ๔) เป็นการพูดสมานสามัคคี ๕) เป็นวาจาที่กล่าวถูกกาล ๖) เป็นวาจาที่เป็นสัจจริง ๗) เป็นวาจาที่อ่อนหวาน ๘) เป็นวาจาที่เป็นประโยชน์ และ ๙) เป็นวาจาที่มีเมตตาจิต

(๘) การสานสัมพันธ์ (Interconnectedness)

ผู้ที่ทำการุณยสารจะมองเห็นผู้อื่นว่าเป็นเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกเดียวกัน โดยมีการอิงอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นไปตามกฎแห่งอิทัปปัจจยตา[๑๕๔] และเป็นไปตามหลักความจริงสูงสุดของธรรมชาติที่ว่า "*เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี*" ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันละกัน ถึงแม้ว่าเราจะเกิดมาแตกต่างกันทั้งทางเชื้อชาติ สีผิว การศึกษา ฐานะทางครอบครัว สังคม และสภาพแวดล้อม แต่ว่าเราสามารถที่จะทำความเข้าใจสิ่งที่เหมือนกัน มองข้ามสิ่งที่แตกต่าง และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขโดยการเชื่อมใจสานสัมพันธ์กัน

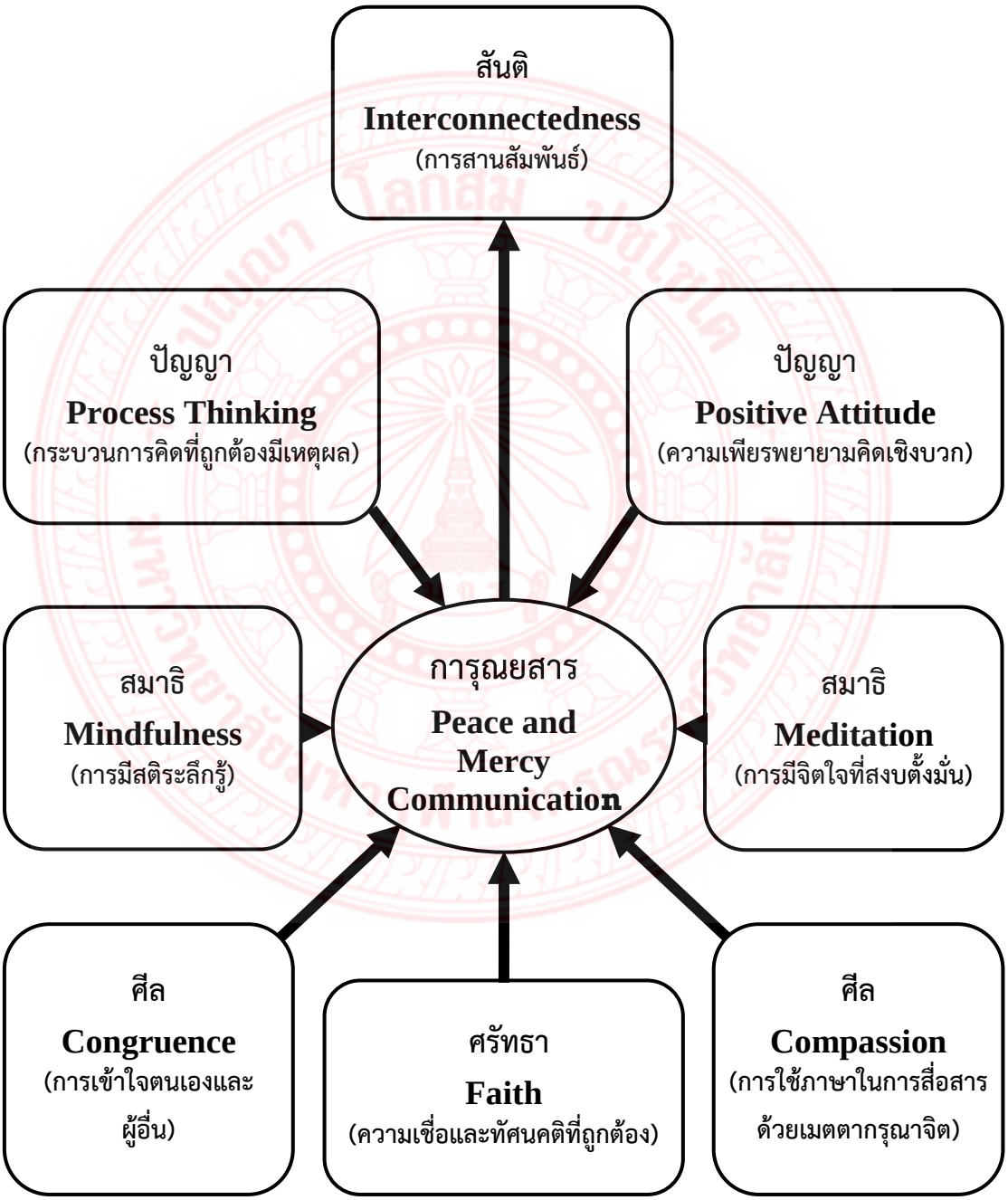
จากองค์ประกอบ ๘ ประการ ดังกล่าวข้างต้น สามารถนำมาเขียนสรุปเสนอเป็นรูปแผนภาพองค์ประกอบของ "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (การุณยสาร)" โดยสรุปมาเป็นสมการ $F+(PMC)^2 \longrightarrow$ Interconnectedness เพื่อใช้ในกระบวนการอบรมการแปลงเปลี่ยน ๔ ขั้นตอนตามหลักพัฒนาตนตามกรอบการวิจัย โดยเริ่มจาก "ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญา"

---

[๑๕๔] ดูรายละเอียดใน "**มหานิทานสูตร**", ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๕-๑๓๐/๕๗-๗๖.

ตามแนวทางพุทธศาสนา หรือ “ทัศนคติ พฤติกรรม อารมณ์ สติปัญญา” ดังแผนภาพที่ ๔.๑๙ และแผนภาพที่ ๔.๒๐ ด้านล่างนี้

F+(PMC)^2 → Interconnectedness



F+(PMC)^2 = Interconnectedness

Interconnectedness
(การสานสัมพันธ์)
๑. เราเป็นมนุษย์ร่วมโลกกัน
๒. มีการอิงอาศัยซึ่งกันและกัน
๓. เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน
๔. เข้าใจสิ่งที่เหมือนกัน

Process Thinking
(กระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล)
๑. ความนึกคิดที่ปลอดจากตัณหา
๒. ความคิดที่เสียสละไม่เห็นแก่ตัว
๓. ความคิดที่ปรารถนาดีต่อทุกคน
๔. มีสามัญสำนึกที่ถูกต้องดีงาม

Positive Attitude
(ความเพียรพยายามคิดเชิงบวก)
๑. อยู่กับสิ่งที่มีมากกว่าหนีปัญหา
๒. เชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก
๓. มองเห็นความดีงามในตนเอง
๔. มองเห็นความดีงามในผู้อื่น

Mindfulness
(การมีสติระลึกรู้)
๑. สังเกตรู้สภาวะตนเอง
๒. กำหนดรู้ทันความคิด
๓. กำหนดรู้ทันอารมณ์
๔. ระลึกรู้ตัวป้องกันอกุศล

การุณยสาร
Peace and Mercy Communication

Meditation
(การมีจิตใจที่สงบตั้งมั่น)
๑. การทำสมาธิตามจริต
๒. การเจริญเมตตาภาวนา
๓. การสวดมนต์-ฟังธรรม
๔. การกำหนดรู้ลมหายใจ

Congruence
(การเข้าใจตนเองและผู้อื่น)
เมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่นในการสื่อสาร รับฟังด้วยหัวใจแห่งความเข้าใจและเรียนรู้ความต้องการ

Faith
(ความเชื่อและทัศนคติที่ถูกต้อง)
๑. มนุษย์ทุกคนเกลียดทุกข์รักสุข
๒. มีเมตตากรุณาจิตเป็นพื้นฐาน
๓. รู้จักการวางเฉยและให้อภัย
๔. มีศรัทธาที่แน่วแน่มั่นคง

Compassion
(การใช้ภาษาในการสื่อสารด้วยเมตตากรุณาจิต)
สัจจริง, ถูกกาล, มีประโยชน์
พูดตรง, ถูกใจผู้รับ, ไพเราะ
สร้างสรรค์, สมานสามัคคี

๔.๕ การเป็นคนกลางในการสานสัมพันธ์

๔.๕.๑ กรณีเราเป็นคู่ขัดแย้ง

ในกรณีที่เรากำลังเป็นคู่ขัดแย้ง สิ่งแรกที่เป็นประโยชน์เมื่ออยู่ท่ามกลางความขัดแย้งก็คือ หยุดการใช้คำตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ หรือโยนความผิดให้กับอีกฝ่ายหนึ่ง แต่สิ่งที่เราสามารถทำได้คือ การใช้สติกลับมาสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ใช้วิธีหายใจลึกๆ เข้าออกอย่างช้าๆ แล้วจึงพยายามทำความเข้าใจตนเองว่าขณะนี้เรามีความรู้สึกอย่างไร เพราะความต้องการอะไรในส่วนลึกของเราที่ไม่ได้รับการตอบสนอง การกลับมาหาความต้องการในส่วนลึกนี้จะทำให้เรารับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นและยุติการกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อเราเข้าใจความต้องการของเราแล้ว ขอให้เราพิจารณาดูว่าขณะนี้เราจะขอร้องอะไรอีกฝ่ายหนึ่งได้บ้าง หากอีกฝ่ายยังพอที่จะรับฟังเราก็หันกลับไปใช้เทคนิคการุณยสารที่เคยฝึกมา แต่ถ้าหากอีกฝ่ายไม่ยอมเปิดรับฟังเรา ในสถานการณ์เช่นนั้น เราจำเป็นต้องทำการเข้าใจความรู้สึกและความต้องการในส่วนลึกของเขาอยู่ภายในใจ วิธีการเช่นนี้จะช่วยให้เรายังคงรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลนั้นได้อยู่ ซึ่งการทำงานภายในจิตใจของตัวเราเองโดยการให้ความเข้าใจกับผู้อื่นนั้น อาจจะส่งผลให้เราสามารถหาหนทางหรือวิธีสานความสัมพันธ์ รวมทั้งแสดงความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งได้ในเวลาถัดมา ทั้งนี้ ในการจัดการกับความขัดแย้ง คู่สื่อสารสามารถเลือกใช้วิธีการที่สามารถแปลงเปลี่ยนความขัดแย้งโดยแบ่งเป็น ๒ ทางเลือก คือ ดำเนินการสื่อสารหรือยุติการสื่อสาร อธิบายดังต่อไปนี้

(๑) ดำเนินการสื่อสารและสนทนากันต่อไป ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ วิธีการ

๑.๑ การแสดงความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นอย่างมีเมตตา

๑.๒ การเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นภายในใจด้วยความกรุณา

๑.๓ การเปิดใจอธิบายถึงตัวเองโดยไม่ตำหนิหรือปกป้องตนเองอย่างมีสติ

๑.๔ การขอร้องให้อีกฝ่ายฟังโดยการแสดงว่าเราต้องการความเข้าใจแบบกัลยาณมิตร

๑.๕ การุณยสารโดยการเปิดเผยความรู้สึกเจ็บปวดของเราโดยวิธีแยบคาย

(๒) ยุติการสื่อสารโดยหยุดการสนทนาชั่วคราว ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ วิธีการ

๒.๑ การปฐมพยาบาลด้วยการให้ความเข้าใจแก่ตัวเองด้วยความเมตตา

๒.๒ การหยุดพักการสนทนาอย่างมีสติระลึกรู้เมื่อเรารู้สึกเจ็บปวด

๒.๓ การหาความเข้าใจจากกัลยาณมิตรที่สามารถให้ความเข้าใจเราได้

๔.๕.๒ กรณีเราเป็นคนกลาง

ในกรณีที่ต้องทำหน้าที่เป็นคนกลางนั้น เราจำเป็นที่จะต้องพยายามสร้างความสัมพันธ์อันเต็มไปด้วยความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจกันและกัน ความเคารพซึ่งกันและกันระหว่างคู่ขัดแย้งทั้งสองฝ่ายและเมื่อใดก็ตามที่คนกลางสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่เปี่ยมคุณภาพขึ้นมาได้ในกระบวนการสื่อสาร ก็เท่ากับการที่คู่ขัดแย้งเกิดความศรัทธาในตัวคนกลาง ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่เป็นคนกลางจะต้องหา

หนทางหรือวิธีการในการแก้ปัญหาที่ทุกฝ่ายพอใจร่วมกัน เสมือนดังเป็นกัลยาณมิตรที่เปิดใจรับฟังทั้งสองฝ่าย คนกลางจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศของความเป็นมิตรและไม่มีการบังคับให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องยอมตามอีกฝ่ายหนึ่ง แต่ทว่าคนกลางต้องพยายามให้ความสำคัญกับทุกฝ่ายโดยทำให้ความต้องการในส่วนลึกได้รับการตอบสนอง ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่เป็นคนกลางจะต้องหาหนทาง หรือวิธีการในการแก้ปัญหาที่ทุกฝ่ายพอใจร่วมกัน ดังนั้นในกระบวนการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา คนกลางจะต้องพยายามสังเกตและเรียนรู้อุปนิสัยและจริตของทั้งสองฝ่าย พยายามสร้างบรรยากาศของความเป็นมิตร และไม่มีการบังคับให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องยอมตามอีกฝ่ายหนึ่ง แต่ว่าผู้เป็นคนกลางจะต้องพยายามให้ความสำคัญกับทุกฝ่ายโดยทำให้ความต้องการในส่วนลึกได้รับการตอบสนอง นอกจากนั้นเราสามารถทำหน้าที่เป็นคนกลางได้ทั้งในกรณีเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ประกอบด้วย ๙ ทักษะ ได้แก่ ๑) การให้ความเข้าใจ (Empathy) ๒) การขอร้องให้เชื่อมโยง (Connection Requests) ๓) การถามทวนย้ำ (Pulling by the Ears) ๔) ปฐมพยาบาลฉุกเฉินโดยให้ความเข้าใจ (Emergency First-Aid Empathy) ๕) การติดตามแกะรอย (Tracking) ๖) การขัดจังหวะ (Interrupting) ๗) การเข้าใจตนเอง (Self-Empathy) ๘) การพูดให้ผู้อื่นรับรู้ (Self-Expression) และ ๙) การขอร้องเพื่อหาทางออกร่วมกัน (Solution Requests)

(๑) การให้ความเข้าใจ (Empathy) ในระหว่างที่คนกลางกำลังทำหน้าที่รับฟังคู่ขัดแย้งทั้งสองฝ่าย เราสามารถเลือกแสดงตนออกมาเป็นคนกลาง โดยการให้ความเข้าใจแบบเก็บไว้ในใจ แสดงความเข้าอกใจเข้าใจทุกฝ่าย และการค้นหาความต้องการเบื้องลึก

(๒) การขอร้องให้เชื่อมโยง (Connection Requests) คนกลางจะต้องทำการขอร้องให้แต่ละฝ่ายสะท้อนอีกฝ่าย หรือ พูดทวนย้อนกลับออกมาในสิ่งที่ตนเองได้ยิน ทั้งในเรื่องการแปลความสิ่งที่ได้ยินว่าตนเองเข้าใจอย่างไร รวมทั้งการแปลความเพื่อค้นหาความต้องการเบื้องลึก จากคำพูดที่ตนเองได้ยินอีกฝ่ายพูดออกมา ซึ่งคนกลางมีหน้าที่ถามแต่ละฝ่ายว่ารู้สึกอย่างไรหลังจากที่ได้ฟังจากอีกฝ่ายสะท้อนว่าเขาได้ยินว่าอะไร และตนเองได้ลองพูดสะท้อนคำพูดออกไปในสิ่งที่อีกฝ่ายเพิ่งพูดออกมา

(๓) การถามทวนย้ำ (Pulling by the Ears) เมื่อใดที่เกิดสถานการณ์ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยอมสะท้อนเพื่อแสดงความเข้าใจ หรือ ความต้องการส่วนลึกของผู้พูดเมื่อถูกถาม คนกลางต้องเข้ามาทำหน้าที่ โดยการถามทวนย้ำกลับไปอีกครั้งว่าเขาเต็มใจที่จะพูดสะท้อนถึงความต้องการของอีกฝ่ายหรือไม่

(๔) การปฐมพยาบาลฉุกเฉินโดยให้ความเข้าใจ (Emergency First-Aid Empathy) กรณีนี้คนกลางจะเปลี่ยนบทบาทมาทำหน้าที่ให้ความเข้าใจแทนอีกฝ่าย เมื่อตนเองเริ่มรู้สึกถึงสถานการณ์นั้นว่ามีบางคนที่มีปฏิกิริยาควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ หรือว่ามีการแสดงความเข้าใจอีกฝ่ายมากจนเกินไป

(๕) การติดตามแกะรอย (Tracking) คนกลางทำหน้าที่ติดตามแกะรอยการดำเนินไปของกระบวนการ โดยเฉพาะความต้องการที่ถูกค้นพบและเปิดเผยออกมา แต่ทว่ายังไม่มีการสะท้อนกลับหรือพูดถึงความต้องการนั้น

(๖) การขัดจังหวะ (Interrupting) ในระหว่างที่กระบวนการกำลังดำเนินไป มีบางครั้งที่คนกลางต้องเข้ามาขัดจังหวะผู้ที่กำลังพูดอยู่ โดยมุ่งหวังเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงกัน และให้การช่วยเหลือบุคคลนั้น รวมทั้งเกิดการลื่นไหลของกระบวนการโดยรวม

(๗) การเข้าใจตนเอง (Self-Empathy) ในระหว่างทำกระบวนการเป็นคนกลาง ตัวผู้ที่เป็นคนกลางเองสามารถใช้เทคนิคการเชื่อมโยงกับตนเอง (SCP / Self-Connection Practice) ซึ่งเป็นการทำงานกับโลกภายในตนเองในขณะนั้น รวมทั้งเพื่อการเข้าใจตนเอง

(๘) การพูดให้ผู้อื่นรับรู้ (Self-Expression) ในระหว่างที่กระบวนการกำลังดำเนินอยู่นั้น คนกลางอาจจะใช้วิธีพูดให้ผู้อื่นรับรู้ถึงความต้องการของตนเอง และขอร้องให้ทุกฝ่ายช่วยกันสะท้อนและค้นหาความต้องการเบื้องลึกของแต่ละฝ่ายออกมา

(๙) การขอร้องเพื่อหาทางออกร่วมกัน (Solution Requests) คนกลางทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแต่ละฝ่ายอย่างถูกต้อง ชัดเจน และเป็นการเฉพาะ เพื่อทำการเชื่อมโยงเข้ากับความต้องการเบื้องลึก แล้วทำการขอร้องออกมาเพื่อให้ความต้องการนั้นได้รับการตอบสนอง ทั้งนี้ คนกลางจำต้องตีกรอบและแยกประเด็นความต้องการเป็นเรื่องๆ ไป โดยใช้การขอร้องไม่ใช่การออกคำสั่ง

ทั้งนี้ การเป็นคนกลางเราต้องใช้การฝึกฝน มีความอดทน ใจเย็น และมีเมตตาจิตเป็นพื้นฐาน โดยสามารถเรียนรู้จากสถานการณ์ความขัดแย้งจริง หรือจากสถานการณ์จำลองที่เราสามารถฝึกตนตาม ๕ ขั้นตอน ประกอบด้วย

(๑) ให้ความเข้าใจฝ่าย (ก) ค้นหาและดึงความต้องการในเบื้องลึกของ (ก) ออกมา

(๒) ขอร้องให้ฝ่าย (ข) รับฟังและสะท้อนความต้องการของฝ่าย (ก) ออกมา

(๓) ให้ความเข้าใจฝ่าย (ข) ค้นหาและดึงความต้องการในเบื้องลึกของ (ข) ออกมา

(๔) ขอร้องให้ฝ่าย (ก) รับฟังและสะท้อนความต้องการของฝ่าย (ข) ออกมา

(๕) แสวงหาทางออกของปัญหาร่วมกันโดยใช้วิธีการขอร้องและการหาข้อตกลงร่วม

จากขั้นตอนด้านบน เราสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ช่วงระยะเวลา คือ ๑) ช่วงระยะเวลาของการทำความเข้าใจและการเชื่อมโยง ซึ่งทำได้โดยให้การสนับสนุนแต่ละฝ่ายเพื่อที่จะเชื่อมโยงลงไปถึงความต้องการของแต่ละบุคคล โดยการเปิดใจรับฟังอีกฝ่ายแบบปราศจากการตีความ วิพากษ์วิจารณ์ อคติ แต่ทว่าเป็นการแปลความต้องการของอีกฝ่าย (อยู่ในขั้นตอนที่ ๑-๔) และ ๒) ช่วงระยะเวลาของการอุบัติขึ้นของวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งทำได้โดยช่วยเหลือหรืออำนวยความสะดวกแต่ละฝ่ายในการแสวงหาทางออกของปัญหาร่วมกัน ซึ่งสามารถที่จะทำได้โดยใช้วิธีการขอร้องและการหาข้อตกลงร่วมกัน (อยู่ในขั้นตอนที่ ๕)

บทที่ ๕
สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” มีวัตถุประสงค์เพื่อ (๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก (๒) เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อสังเคราะห์และนำเสนอรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร และปรากฏการณ์วิทยาเชิงประจักษ์ โดยการศึกษาความหมาย แนวคิด ทฤษฎี หลักการ วิธีการ องค์ประกอบ และกระบวนการเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติของ ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์กและพระพุทธศาสนาเถรวาท รวมทั้งการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับประเด็นปัญหาและสาเหตุปัจจัยของการสื่อสารอย่างไม่สันติ การเก็บข้อมูลภาคสนามจากการเข้าร่วมอบรมสัมมนาการสื่อสารอย่างสันติ การสัมภาษณ์กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรม การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ การสนทนากลุ่มเฉพาะ และการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ได้ทำการศึกษารูปแบบการสื่อสารอย่างสันติตามแนวทางและทฤษฎีทางจิตวิทยาของดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธศาสนาเถรวาท แล้วจึงนำมาบูรณาการร่วมกันผ่านการสังเคราะห์เป็นรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา จากการสังเกตเชิงปรากฏการณ์วิทยาเชิงประจักษ์ผนวกกับข้อมูลที่ได้จากการการเข้าร่วมอบรมสัมมนาการสื่อสารอย่างสันติ การสัมภาษณ์กลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ผลการศึกษาพบว่า

๕.๑.๑ รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติทางจิตวิทยาของดร. โรเซนเบอร์ก

นักจิตวิทยามองว่า การสื่อสารอย่างสันติหมายถึง การสื่อสารที่เริ่มต้นมาจากจิตใจภายในของผู้ที่ต้องการจะสื่อสารซึ่งเป็นไปในลักษณะที่สอดคล้องในตนเอง ทั้งไม่มีการแบ่งแยกภายในใจ ภาษาที่ใช้สื่อออกมาเป็นคำพูด และไม่เป็นคำพูด ก็จะเป็นการสื่อสารที่สอดคล้องกันทั้งภายในภายนอกตัวเรา โดยสามารถฝึกการสื่อสารภายในกับจิตใจตนเองผ่านการปฏิบัติภาวนาด้วยจิตที่ถูกฝึกให้เปี่ยมด้วยเมตตาและกรุณา ไม่ถูกปนเปื้อนด้วยความโกรธ ความโลภ ความมัวเมาบิดเบือน เพื่อให้

เข้าถึงความรู้สึกและความเข้าใจต่อตนเองและต่อผู้อื่น เพราะพื้นฐานการกระทำของมนุษย์ทุกคน ต่างก็เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการบางอย่างที่แสดงออกมาเป็นความรู้สึก โดยเราต้องทำการเชื่อมโยงความรู้สึก ไปสู่ความต้องการเบื้องลึกที่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งความต้องการนี้เองเป็น 'หัวใจสำคัญ' ที่ช่วยให้เราเข้าใจคนอื่นได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งทำได้โดยกระบวนการเปลี่ยนใจฝ่ายตรงข้ามหรือคู่กรณี เพื่อเชื่อมโยงสานสัมพันธ์ในลักษณะของการเปิดใจเพื่อสังเกตรับรู้การกระทำ ความรู้สึก การรับฟังความต้องการเบื้องลึกของตนเองและของผู้อื่นอย่างใส่ใจ ซึ่งเป็นการเปิดทางให้เกิดความเคารพ ความเอาใจใส่ ความเข้าอกเข้าใจ และก่อให้เกิดความปรารถนาร่วมกันระหว่างคู่สื่อสารในการ 'ให้จากหัวใจ' โดยการร้องขอในสิ่งที่เราต้องการจากผู้อื่นเพื่อให้ระดับชีวิตของเราในการอยู่ร่วมกันดีขึ้น เป็นการแปลงเปลี่ยนปฏิกิริยาแง่ลบให้กลายเป็นปฏิกิริยาแง่บวกเพื่อให้เกิดการสานสัมพันธ์

ทั้งนี้ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติตามหลักจิตวิทยา เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ก้าวร้าวโดยออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่ ปัจจัยภายใน (Internal Factors) คือ ด้านคุณลักษณะของบุคคล และปัจจัยภายนอก (External Factors) คือ ด้านสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติ โดยแสดงออกมาเป็นภาษาพูดและกิริยาท่าทางที่รวมเรียกว่าพฤติกรรม นอกจากนั้น ดร. มาร์แชล โรเซนเบอร์ก ยังได้ทำการศึกษาปัญหาว่าแท้ที่จริงว่าแล้วอะไรเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้มนุษย์เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติ เกิดความแปลกแยกและเหินห่างจากพื้นฐานความกรุณาตามธรรมชาติของมนุษย์ โดยเขาได้ให้คำนิยามเรียก 'รูปแบบของภาษาและการสื่อสาร' ที่ก่อให้เกิดการปิดกั้นความกรุณาในจิตใจว่าเป็น "การสื่อสารที่ทำให้ชีวิตเกิดการแบ่งแยก" (Life-alienating Communication) ซึ่งเป็นทัศนคติเชิงลบของบุคคลในการมองโลกและสังคมรอบข้าง โดยที่ส่งผลให้เกิดการแสดงออกเป็นพฤติกรรมเชิงลบ และทำให้ผู้สื่อสารมีสภาวะของอารมณ์ที่เป็นลบ และเป็นเชื้อของการแบ่งแยก โดยแบ่งออกเป็น ๔ แบบหลัก คือ แบบที่ ๑) คือ การพิพากษาตัดสินเชิงศีลธรรม เป็นการสื่อสารที่บอกนัยถึงความผิด หรือความไม่ดีของอีกฝ่าย เนื่องจากมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นแนวทางเดียวกันกับสิ่งที่ผู้พูดให้คุณค่า โดยแสดงออกไปในเชิงตำหนิและต่อว่าคู่สื่อสาร สังคมใดที่มีการจัดกลุ่มคนแบ่งเป็น ๒ ประเภท โดยการตีตราว่าเป็น "กลุ่มคนดี" (Good) สมควรต้องได้รับการตอบแทนหรือรางวัล (Rewards) และ "กลุ่มคนไม่ดี" (Bad) สมควรต้องได้รับการลงโทษ (Punishments) จะเป็นตัวก่อให้เกิดรอยร้าวของความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคมนั้น ทั้งนี้ ประเภทของคำพูดแตกต่าง กันไปที่ ดร. โรเซนเบอร์ก จัดกลุ่มให้เป็นการพิพากษาตัดสินเชิงศีลธรรมประกอบด้วย การตำหนิ (Blames) การสบประมาท (Insults) การดูถูก (Put-Downs) การตีตราหน้า (Labels) การวิพากษ์วิจารณ์ (Criticism) การเปรียบเทียบ (Comparisons) รูปแบบการตัดสินอื่นๆ (Diagnoses are all forms of Judgment) ยกตัวอย่างเช่น การวิเคราะห์ การประณาม การกล่าวโทษ การยัดเยียด การซ้ำเติม การประชดประชัน การบ่น การขู่ การออกคำสั่ง และการ

เหน็บแนม แบบที่ ๒) คือ การเปรียบเทียบ เป็นรูปแบบของความคิดที่ไปปิดกั้นความกรุณาในจิตใจของมนุษย์ ทั้งยังส่งผลทำให้จิตใจเกิดสภาวะของความทุกข์ใจและหดหู่ โดยมีสาเหตุมาจากการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่เหนือกว่าหรือผู้ที่ด้อยกว่าตนเอง โดยที่การสื่อสารกับตนเองและกับผู้อื่นในรูปแบบการเปรียบเทียบนี้จักส่งผลให้เกิดการปิดกั้นความกรุณาทางความคิด แบบที่ ๓) คือ การปฏิเสธความรับผิดชอบ หมายถึง การสื่อสารที่ทำให้ชีวิตเกิดการแบ่งแยกเพราะขาด “การตระหนักรู้” (Awareness) ที่ถูกบดบังและส่งผลให้ไม่รับรู้ว่าเราทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ดังนั้น แทนที่เราจะใช้ภาษาที่ส่อความถึงการขาดทางเลือก แต่เราสามารถเลือกใช้ภาษาที่แสดงถึง การยอมรับรู้ถึงทางเลือก เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และมีสำนึกความรับผิดชอบต่อการกระทำ คำพูด และความรู้สึกของตนเอง และ แบบที่ ๔) คือ การเรียกร้องความต้องการ เป็นการใช้คำพูดสื่อสารเพื่อตอบสนองความต้องการ หรือความปรารถนาบางอย่างโดยใช้วิธี “การเรียกร้อง” (Demands) แทนที่จะใช้วิธี “การขอร้อง” (Requests) เพราะว่าการสื่อสารโดยใช้วิธีการเรียกร้องบางสิ่งบางอย่างในคำพูดนั้นจะเป็นการทำให้ผู้ฟังตกอยู่ในสภาพที่เหมือนตนกำลังถูกข่มขู่โดยนัย ซึ่งการเรียกร้องนั้นยังมีความหมายแฝงมากับคำพูดที่ออกเป็นเชิงตำหนิ หรืออาจเกิดมีการลงโทษถ้าผู้ฟังไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้พูด ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเราไม่สามารถที่จะเรียกร้อง หรือบังคับจิตใจของใครให้ทำตามที่เราต้องการ ภาษาดังกล่าวเป็นตัวขัดขวางการสื่อสารและความกรุณาในจิตใจผู้สื่อสาร

กระบวนการสื่อสารอย่างสันติตามแนวทางและทฤษฎีทางจิตวิทยา เป็นกระบวนการสื่อสารที่ทำให้เราหันกลับมาสังเกต ทำความเข้าใจ และเรียนรู้ว่าโดยแท้จริงแล้วภายใต้ความขัดแย้งทั้งหลายลึกๆ แล้วมนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่เหมือนหรือสอดคล้องกัน ต่างคนก็ต่างมีพื้นฐานของความเมตตากรุณาภายใต้จิตใจที่แท้จริง แต่ทว่าทำไมเวลาที่ทำการสื่อสารออกมา เราถึงไม่สามารถที่จะเชื่อมโยงความรู้สึกถึงกันและกันได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดรอยร้าวขึ้นในความสัมพันธ์ จนในที่สุดนำไปสู่ความขัดแย้งและการไม่ลงรอยกัน และอาจขยายตัวบานปลายไปถึงขั้นแตกหักของความสัมพันธ์ จนอาจต้องใช้กระบวนการทางยุติธรรมเข้ามาจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ซึ่งปัญหาหลักในการสื่อสารก็คือ ความยากในการเชื่อมโยงเพื่อสานความสัมพันธ์ระหว่างกัน จนนำไปสู่การใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา สาเหตุหนึ่งก็เพราะคนส่วนใหญ่ถูกอบรมเลี้ยงดูและเติบโตขึ้นมาในระบบฐานความเชื่อของวัฒนธรรมที่ตนอยู่ ซึ่งสืบต่อถ่ายทอดจากรุ่นไปสู่รุ่น โดยที่ส่งผลให้เกิดการปิดกั้นน้ำที่จะไปหล่อเลี้ยงหัวใจแห่งความเมตตากรุณา เพื่อก่อให้เกิดการเชื่อมโยงและตระหนักรู้ถึงความต้องการของตัวเองและผู้อื่น[๑] การสื่อสารอย่างสันติเป็นกระบวนการที่ขอร้องให้เราหันกลับมาสังเกต และยอมรับ

---

[๑] Dandelion Communitea Café. (2014) p. 7. **Authentic (Non-Violent) Communication**. [Online]. Retrieved from : http:// dandelioncommunitea.com/tribe/training-educational-resources/authentic-non-violent-communication [1 February 2017].

การไม่เชื่อมโยงกันที่ร่วมกัน[๒] (Common Disconnects) โดยพยายามหาหนทางเรียนรู้โลกภายในเบื้องลึกที่ทำให้เกิดการขาดความเชื่อมโยงกัน เพื่อให้บุคคลพยายามรู้จักพัฒนาตนเองและตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมที่ตนเองทำจนติดเป็นนิสัย (Habitual Behaviors) และปิดกั้นความเชื่อมโยงกับโลกภายนอกตน รวมทั้งเรียนรู้ในการสื่อสารกับตนเอง (Inner Dialogues) อย่างถูกต้อง ไม่บิดเบือนตรงไปตรงมา เพราะว่าการสื่อสารกับตนเองบนพื้นฐานความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีความเห็นที่ถูกต้องส่งผลให้เกิดทัศนคติเชิงบวก และเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ โดยสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ด้านในกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ คือ ด้านที่ ๑) การแสดงออกที่แท้จริงผ่านองค์ประกอบ ๔ ประการ (สังเกต รู้สึก ต้องการ ขอร้อง) ด้านที่ ๒) ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และ ด้านที่ ๓) ทักษะในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ

จากที่กล่าวมาข้างต้น ในการสื่อสารอย่างสันติมีองค์ประกอบหลักอยู่ ๔ ประการที่จะช่วยให้การสื่อสารของผู้สื่อนั้นชัดเจน ไม่เกิดการตีความ และสามารถสื่อถึงความต้องการอย่างแท้จริงและเป็นไปอย่างสันติรวมทั้งเกิดการสานสัมพันธ์ระหว่างผู้พูดและผู้ฟังในการสื่อสารนั้น ซึ่งองค์ประกอบดังที่กล่าวมาข้างต้น คือ **การสังเกต (Observe)** นั้นผู้พูดต้องพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาโดยไม่เพิ่มเติมอคติ การตัดสิน หรือการตีความ **ความรู้สึก (Feelings)** เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจซึ่งเป็นผลมาจากความต้องการที่ได้รับการตอบสนองหรือที่ไม่ได้รับการตอบสนอง **ความต้องการ (Needs)** เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต่างมีร่วมกัน อาจเป็นความต้องการพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้ หรือมีคุณค่าที่ลึกซึ้งของมนุษย์ทำให้มีชีวิตอยู่ร่วมกันได้ และสุดท้าย **การขอร้อง (Request)** เป็นการขอในสิ่งที่คาดหวังจะทำให้ความต้องการได้รับการตอบสนอง โดยทำการขอร้องในสิ่งที่ปฏิบัติได้จริง

การให้ความเข้าใจตนเองและผู้อื่นนั้น เป็นทางเลือกหนึ่งที่บุคคลเลือกที่จะแสดงออกผ่านทางเลือกในการสื่อสารอย่างสันติ และอย่างมีสติในการเผชิญหน้ากับผู้อื่น โดยทั่วไปเราอาจจะรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจบุคคลนั้นก็ได้ แต่ทว่าเราเลือกที่จะเผชิญหน้ากับความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นในช่วงสถานการณ์ปัจจุบันนั้น แท้ที่จริงแล้วการให้ความเข้าใจเป็นการอยู่กับคนๆ นั้นแต่มิใช่การทำเพื่อคนๆ นั้น *(Empathy is about being with someone, not doing to someone.)*[๓] นอกจากนั้น การให้ความเข้าใจยังเป็นไปได้ทั้งทางเลือกที่จะแสดงออกถึงความยินดีกับผู้อื่นหรือการช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อให้เขาสามารถค้นหาความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความผิดหวัง ความเจ็บปวด และปัญหาความทุกข์ทรมาน เพราะเมื่อเราสามารถที่จะเข้าใจความต้องการที่

---

[๒] Dandelion Communitea Café, **Authentic (Non-Violent) Communication.**

[๓] Dandelion Communitea Café. (2014). **Authentic (Non-Violent) Communication**. [Online]. Retrieved from : http:// dandelioncommunitea.com/tribe/training-educational-resources/authentic-non-violent-communication [1 February 2017].

ซ่อนเร้นอยู่ได้ ความกระจ่างนี้จะช่วยให้เราค้นพบทางออกหรือวิธีการ เพื่อที่จะเข้าไปพยุงค้ำจุนและช่วยเหลือทั้งตนเองและผู้อื่นได้ โดยผู้สื่อสารจะต้องมีทักษะสามารถในการใช้ภาษาที่ตั้งอยู่บนฐานของการเข้าใจความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในแต่ละช่วงเหตุการณ์สื่อออกไป

รูปแบบของการสื่อสารด้วยภาษาในปัจจุบันนี้ แบ่งออกเป็น ๒ รูปแบบ คือ ๑) ภาษาเชิงลบที่ทำลายความสัมพันธ์ด้วยการทิ่มแทงทำร้ายความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น เช่น การบ่น การด่า ตำหนิ กล่าวโทษ วิพากษ์วิจารณ์ (ภาษาแบบหมาป่า) และ ๒) ภาษาเชิงบวกที่สานความสัมพันธ์ด้วยการถนอมรักษาความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น ผ่านการรับรู้ เข้าใจ โดยการสื่อสารความรู้สึกและความต้องการอย่างแท้จริงออกมา (ภาษาแบบยีราฟ) ซึ่งภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างสันตินั้นแท้จริงเป็น “ภาษาแห่งชีวิต (A Language of Life)” ที่ทำให้เราสามารถเชื่อมโยงและสานสัมพันธ์ระหว่างกัน แบ่งออกเป็น ๓ ส่วนหลัก คือ ส่วนที่ (๑) การเข้าใจตัวเองว่าเป็นการทำงานกับโลกภายในของตนเองที่ใช้คำถามเกี่ยวกับการค้นหาความรู้สึกของตนว่า “ฉันกำลังรู้สึกอย่างไร” ต่อจากนั้น เริ่มค้นหาความต้องการที่อยู่ในระดับลึกลงไปด้วยคำถามว่า “...เพราะฉันต้องการอะไร” เป็นการเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งที่อยู่เบื้องลึกหรือภายในโลก (Self-Connection) และท้ายสุดเมื่อค้นหาตนเองเจอจึงเริ่มกลับมาถามตนเองด้วยประโยคที่ว่า “และฉันจะเลือกทำอะไร” เป็นการสะท้อนความรู้สึกและความต้องการของตัวเองออกมา เป็นการค้นหาทางเลือกให้ตนเองเพื่อลดความขัดแย้งภายในก่อนการตัดสินใจทำอะไรลงไป ส่วนที่ (๒) การสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้อย่างจริงใจเป็นการพยายามให้ความเข้าใจผู้อื่น ดังประโยคว่า “เมื่อฉันเห็น/ได้ยิน... ฉันรู้สึกว่า...” เพื่อเป็นการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมา ภายหลังจากการสังเกตอย่างตั้งใจ และการฟังอย่างตั้งใจ[๔] (Active Listening[๕]) โดยไม่ผ่านการตีความ นอกจากนั้น พยายามสื่อสารให้คนอื่นรับรู้ความต้องการตนเองและขอร้องผู้อื่นโดยการบอกว่า “เพราะฉันต้องการ... ฉันอยากจะขอ...” และส่วนสุดท้าย (๓) การฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจ โดยผู้พูดสามารถเลือกที่จะพูดออกมาว่า “คุณรู้สึก... เพราะคุณต้องการ... ใช่ไหม?” (ผู้พูดอาจถามต่อว่า “คุณอยากจะขอ...” ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสอบทานความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของคู่สนทนา) อีกกรณี คือ ถ้าผู้พูดเกิดความเข้าใจในตนเองและคิดว่าเกิดมีการเชื่อมโยงทางความรู้สึกกับคู่สนทนาแล้ว ผู้พูดก็สามารถเลือกที่จะไม่พูดออกมาแต่เก็บไว้อยู่ในใจก็ได้

---

[๔] อธิบายได้ว่า **Active listening** is a communication technique used in counseling, training, and conflict resolution. It requires that the listener fully concentrate, understand, respond and then remember what is being said. อ้างอิงจาก kdbourque. **Active Listening Presentation : The State of Louisiana Civil Service Employees**, (Delivered on March 2013). [Online]. Retrieved from : http://www.slideshare.net/kdbourque/active-listening-presentation-36893005 [5 February 2017].

[๕] Worthington, Debra, **Listening : Processes, Functions and Competency**, (New York, NY : Routledge, 2016), p. 87.

๕.๑.๒ รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติของพระพุทธเจ้าศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของการสื่อสารอย่างสันติไว้อย่างชัดเจน ๒ ระดับ คือ ความสงบสันติที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สามารถรับรู้ได้จาทางวาจาหรือพฤติกรรมการแสดงออกทางร่างกาย และความสงบสันติที่เกิดจากจิตใจ เพราะเมื่อจิตใจมีความสบสันติที่เกิดขึ้นจากภายในก็ส่งผลให้เกิดการแสดงออกมาทางคำพูด สีหน้า ท่าทาง ฉะนั้นการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารต้องทำการสื่อสารบนพื้นฐานของการมีความเข้าใจร่วมกัน เป็นไปเพื่อยังประโยชน์ให้เกิดทั้งสองฝ่าย รวมทั้งเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม ทั้งยังเป็นไปเพื่อสนองความต้องการส่วนลึกที่อยู่ภายในจิตใจ เพราะเมื่อความต้องการทั้งฝ่ายผู้ส่ง ฝ่ายผู้รับ และส่วนรวมได้รับการตอบสนองแล้ว การระงับดับไปแห่งความพลุ่งพล่านเร่าร้อนกระวนกระวายย่อมเจริญขึ้น นั่นหมายถึงภาวะของการเข้าอกเข้าใจกัน ภาวะของความเรียบรื่นไร้ความสับสนวุ่นวาย ภาวะที่ระงับความมุ่งร้าย หรือภาวะที่ไร้ความขัดแย้งย่อมเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว

ทั้งนี้ สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติตามหลักการพระพุทธศาสนา เกิดจากตัวกิเลสอย่างกลาง อย่างหยาบ และอย่างละเอียดเป็นตัวที่ก่อให้เกิดปัญหาในการสื่อสารอย่างไม่สันติ ซึ่งมีตัวผลักดันให้เกิดประกอบด้วย องค์ประกอบ ๓ ประการหลัก ได้แก่ ๑) ประเด็นหรือข้อเรียกร้อง เช่น เรื่องน้ำ สิทธิ ผลประโยชน์ เขื่อน เส้นทางคมนาคม โรงไฟฟ้า อัตราแรงงาน ค่าชดเชย รัฐธรรมนูญ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับประเด็นของปัญหา ๒) ตัวบุคคลหรือคู่ขัดแย้ง และ ๓) กระบวนการหรือการมีปฏิสัมพันธ์ เช่น การตอบโต้ระหว่างกัน การเผชิญหน้ากัน การใช้ความรุนแรงกัน หรือการเจรจาต่อกัน เป็นเรื่องของกระบวนการและปฏิสัมพันธ์ อธิบายได้ว่า องค์ประกอบที่ ๑) เรื่อง ประเด็นปัญหา เกิดจากแรงจูงใจ ๓ ประการที่รวมเรียกว่า ปปัญจธรรม[๖] หมายถึง กิเลสเป็นเครื่องเนิ่นช้า, กิเลสที่เป็นตัวการทำให้คิดปรุงแต่ง ยืดเยื้อพิสดาร ทำให้เขวห่างออกไปจากความเป็นจริงที่ง่ายๆ เปิดเผย ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ และขัดขวางไม่ให้เข้าถึงความจริง หรือทำให้ไม่อาจแก้ปัญหาอย่างถูกทางตรงไปตรงมา ประกอบด้วย “ตัณหา ทิฏฐิ มานะ” ที่เป็นตัวก่อให้เกิดปัญหาซึ่งจะเรียกว่าเป็นกิเลสก็ได้ เพราะเวลาบุคคลเกิดมีความขัดแย้งกันขึ้นมา ถ้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหาต่างๆ เหล่านั้นโดยอาศัยแรงจูงใจ ๓ ประการที่ว่า ก็มักจะเกิดความขัดแย้งรุนแรงขึ้นและแก้ไขลำบาก องค์ประกอบที่ ๒) เรื่อง บุคคล การมี “อคติ” แปลว่า ฐานะอันไม่พึงถึง, ทางความประพฤติที่ผิด, ความไม่เที่ยงธรรม, ความลำเอียง ซึ่งเกิดมาจากกิเลส ๔ คือ “โทสะ โมหะ โลภะ ราคะ” คนไทยเราคุ้นกับคำว่า อคติ ได้แก่ *โทสาคติ* แปลว่า ความลำเอียงเพราะโกรธ ความชัง ส่วน *โมหาคติ*แปลว่า ความลำเอียงเพราะหลง พลาดผิดเพราะความเขลา *ภยาคติ* แปลว่า ความลำเอียงเพราะกลัว ซึ่งที่จริงแล้วมีความลำเอียงเพราะชอบ *ฉันทาคติ* แต่ฉันทาคติมักไม่ค่อยเกี่ยวข้องโดยตรงกับความขัดแย้งนัก องค์ประกอบที่ ๓) เรื่อง กระบวนการหรือการมีปฏิสัมพันธ์ เป็นเรื่องเกี่ยวกับกระบวนการสื่อสารระหว่างกันนั้นดำเนินไป

---

[๖] ขุ.ม. ๒๙/๕๐๕/๓๓๗; อภิ.วิ. ๓๕/๑๐๓๔/๕๓๐.

และแต่ละฝ่ายเกี่ยวข้องกันอย่างไร มีการปฏิสัมพันธ์ พูดคุยเจรจากันด้วยอารมณ์โกรธ หรือใช้ถ้อยทีที่สุภาพ วิธีการโปร่งใสที่ใช้ มีการประนีประนอม หรือคิดแต่ว่าจะเอาชนะ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มักถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสหลัก ๓ ประการดังกล่าว คือ โทสะ โมหะ โลภะ ทำให้เกิดความเห็นผิดคิดไปว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นของตนเป็น *อุปาทาน* แปลว่า การยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ต่างๆ ที่ตนถูกใจทั้งทางร่างกายทางจิตใจ และมองว่าเป็น “ตัวตน” ซึ่งเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาเพราะไม่มีการปล่อยวาง ในทางตรงข้าม กลับมีแต่การกอดรัดสิ่งนั้นแน่นมากขึ้น จนท้ายสุดเกิดความรู้สึกผิดหวังถ้าไม่ได้ดังตั้งใจ หรือไม่สมหวังในสิ่งที่คาดหวังไว้ จนบางครั้งถึงกระทั่งยอมทำผิดศีลธรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการนอกจากนั้น เมื่อมีปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันเกิดขึ้น บุคคลที่มีส่วนในความขัดแย้งนั้นมักตอบโต้กันด้วยการใช้อารมณ์ ขาดการหยุดคิดและยับยั้งชั่งใจในการสื่อสารออกมาเพราะขาดการกำหนดใส่ใจ ขาดความระมัดระวังในการใช้คำพูดคำจา การแสดงออกทางภาษากายเป็นท่าทางที่ไม่สันติ นั่นคือ ขาดปัญญาในการทำไว้ในใจโดยแยบคาย คือ *อโยนิโสมนสิการ*[๗] ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ดีงามเพียงใด ประสบแต่สิ่งที่ดีงามก็ยังมีกระแสความคิดที่ไปในทางชั่วร้าย และส่งผลให้ก่ออกุศลกรรมทางไม่ดีงามได้ จึงไม่แปลกที่เมื่อคนหมู่มากมาอยู่รวมกัน การกระทบกระทั่งย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ส่งผลให้มนุษย์ต้องประสบกับความทุกข์ (ปัญหา) และความขัดแย้ง ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการสื่อสารอย่างสันติ

กระบวนการสื่อสารอย่างสันติตามหลักทางพระพุทธศาสนา ถือเป็นกระบวนการแปลงเปลี่ยนความขัดแย้งในการสื่อสารทั้งทางกาย วาจา ใจ ให้กลายเป็นสันติ ทั้งจากภายใน และส่งความสันตินั้นสู่ภายนอก โดยสามารถแบ่งออกเป็น ๗ ด้านในกระบวนการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธ คือ ๑) ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา ๒) การมีทัศนคติและกระบวนการคิดที่ถูกต้อง ๓) การมีความตระหนักรู้และความเชื่อที่ถูกต้องและเป็นจริง ๔) การคิดเชิงบวกและการมีสติระลึกรู้ ๕) การอบรมพัฒนาตนเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ และ ๖) ทักษะในการสานสัมพันธ์ และ ๗) ทักษะในการใช้ภาษาสื่อสาร (ด้วยกาย วาจา และใจ)

ในทางพระพุทธศาสนาพบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ (ปัญหา) ได้แก่ ความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง (ตัณหา) และไม่สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้และพบว่าปัจจัยปกป้องที่ทำให้มนุษย์สามารถยืนหยัดสู้กับปัญหาด้วยสภาวะจิตใจที่สมดุล ได้แก่ องค์ประกอบทั้ง ๘ ของอริยมรรคที่ทำงานร่วมกัน ในการนำพาให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญกับความทุกข์ โดยที่สามารถรักษาความสมดุลของจิตใจไว้ได้ องค์ความรู้พระพุทธศาสนาทำให้เข้าใจกระบวนการการเสริมสร้างการสื่อสารอย่างสันติโดยเริ่มจากบุคคลแวดล้อมและสังคม ที่จะต้องให้

---

[๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย – พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล (พิมพ์ครั้งที่ ๓๒)**, (กรุงเทพฯ : กองทุน ป. อ. ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๖๒๓.

คำแนะนำตามความเหมาะสมในการพัฒนาทักษะการสื่อสาร โดยเราจะต้องเปิดใจรับเอาคำแนะนำที่ได้รับจากบุคคลอื่นและประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับมาพิจารณาอย่างแยบคาย (*โยนิโสมนสิการ*) ให้เกิดเป็นการสื่อสารที่เปี่ยมด้วย *เมตตาจิต* หรือ ความรู้สึกที่มีความสุขกับการเป็นผู้ให้ และการสื่อสารที่เปี่ยมด้วยความ *กรุณา* หรือ ความปรารถนาที่อยากทำให้ผู้อื่นพ้นทุกข์นั้น ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะแห่งความสุขในกระบวนการสื่อสาร ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดทัศนคติและกระบวนการคิดที่ถูกต้อง (*สัมมาทิฏฐิ*) ได้แก่ กระบวนการในการสื่อสารอย่างสันติ ปราศจากอคติหรืออกุศลจิตในการส่งสาร ไม่เอาความรู้สึกนึกคิดของตนเองปรุงแต่งลงไปในตัวสาร การมองเห็นคุณค่าความสำคัญของการพัฒนาองค์ประกอบของอริยมรรคให้เกิดขึ้นในตนเอง เป็นต้น ความเข้าใจเหล่านี้จะเป็นต้นทางในการพัฒนาองค์ประกอบอื่นๆ ของการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งได้แก่ การคิดที่ถูกต้อง (*สัมมาสังกัปปะ*) พูดถูกต้อง (*สัมมาวาจา*) กระทำแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง (*สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ*) มีความเพียรพยายาม (*สัมมาวายามะ*) มีสติ (*สัมมาสติ*) และมีสมาธิ (*สัมมาสมาธิ*)

นอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังได้นำเสนอแนวทางการฝึกฝน ความมีเมตตากรุณาในจิตใจให้เพิ่มมากยิ่งขึ้นโดยการเจริญอัปปมัญญาภาวนา (*พรหมวิหาร ๔*) รวมทั้งการพัฒนาตนเองจากการมีเชื่อที่ถูกต้องมั่นคง (*ศรัทธา*) การมีพฤติกรรมที่ดีงาม (*ศีล*) การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์เชิงบวก (*สมาธิ*) และการมีสติปัญญารู้คิด (*ปัญญา*) ตามหลักไตรสิกขา[๘] โดยผ่านการอบรมฝึกฝนตนในการพัฒนาการสื่อสารทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย พฤติกรรม อารมณ์ และปัญญา (*ภาวนา ๔*) กรณีเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความขัดแย้ง ก็มีความตั้งใจเพียรพยายามในการแก้ไข และจัดการกับปัญหาที่กำลังก่อตัว โดยความพยายามจำกัดวงของความขัดแย้งไว้ การหาวิธีการในการระงับข้อพิพาทขัดแย้ง และเพียรพยายามหาวิธีการสานความสัมพันธ์เพื่อรักษาความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น โดยความเพียรพยายาม (*ปธาน ๔*[๙]) ในการสานสัมพันธ์ ซึ่งทักษะที่จำเป็นในการสานสัมพันธ์เพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติตามหลักพุทธศาสนาประกอบด้วย ๕ ทักษะ ได้แก่ ๑) ทักษะการเปิดรับฟัง ๒) ทักษะการคิดอย่างแยบคาย ๓) ทักษะการแสดงความคิดเห็น ๔) ทักษะการพิจารณาสอบทาน และ ๕) ทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคม

๕.๑.๓ การสังเคราะห์รูปแบบจากการศึกษาเอกสารและปรากฏการณ์วิทยาเชิงประจักษ์

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการหา รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา พบว่าสาเหตุปัจจัยของการสื่อสารอย่างไม่สันติที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันนั้นสามารถแบ่งออกเป็น ๒ แนวทางหลัก คือ แนวทางที่ ๑) องค์ประกอบส่วนบุคคล หมายถึง ตัวผู้สื่อสารเองที่เกิดจากคุณลักษณะของบุคคล สติปัญญา จริต และทัศนคติ เป็นเรื่องเกี่ยวกับบุคคลประกอบด้วย ๒ ปัจจัย คือ ๑.๑) ปัจจัยภายในตัวผู้สื่อสารเอง คือ พันธุกรรมโรคเรื้อรังบางประการ

---

[๘] องฺ.ติก. ๒๐/๕๒๑/๒๙๔.

[๙] องฺ.จตุกฺก. ๒๑/๖๙/๙๖; ๑๔/๒๐; ๑๓/๑๙.

จริตของผู้สื่อสารที่มีกรรมติดตัวมาเป็นพวกโทสจริต สติปัญญาในการตระหนักรู้ และการมีโรคเกี่ยวกับสภาวะการควบคุมอารมณ์อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงสมดุลของสารเคมีในสมองที่ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ของคนเราทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกโกรธง่าย ก้าวร้าว ฉุนเฉียว ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้เวลาที่เกิดอาการ โดยอาจไม่ต้องมีเรื่องไปกระทบกระทั่งนัก และ ๑.๒) ปัจจัยภายนอกตัวผู้สื่อสาร คือ สภาพสังคม ครอบครัว การงาน เศรษฐกิจ และการเลี้ยงดูในอดีตที่ผ่านมาตั้งแต่ชีวิตวัยเด็ก จนกระทั่งบุคคลนั้นเติบโตขึ้นมาเป็นตัวตนปัจจุบัน และ แนวทางที่ ๒) สภาพสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพสังคม บริบท วัฒนธรรม และคนรอบตัว เป็นเรื่องเกี่ยวกับสภาพสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ๖ ปัจจัย คือ ๑) ปัจจัยการเข้าสังคมการคบเพื่อน ๒) ปัจจัยการเข้าถึง IT และสื่อสิ่งพิมพ์ ๓) ปัจจัยความสัมพันธ์ในครอบครัว ๔) ปัจจัยสภาพทางเศรษฐกิจ ๕) ปัจจัยอุปนิสัยส่วนตัวและจริต และ ๖) ปัจจัยสภาวะสุขภาพกาย-จิต

นอกจากนั้น พบว่าผลจากสาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติ ประกอบด้วยทั้งหมด ๕ ด้าน คือ ๑) ไม่ประนีประนอม ๒) ขัดแย้งเชิงลบ ๓) ไม่เคารพให้เกียรติ ๔) ไม่มีความอดทน ๕) ไม่มีการให้อภัย ซึ่งเมื่อมีการนำแนวคิดจิตวิทยาการสื่อสารอย่างสันติ และหลักการทางพระพุทธศาสนา มาบูรณาการร่วมกันผ่านการศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์จะทำให้สามารถมองเห็น แนวทางในการป้องกัน แก้ไข และพัฒนาการสื่อสารอย่างสันติ ผ่านหลักพุทธธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ คือ รู้ถึงปัญหาการสื่อสาร (ทุกข์) รู้สาเหตุการสื่อสารทำให้มองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา (สมุทัย) รู้จุดหมายการป้องกันและการแก้ไขปัญหาการสื่อสาร (นิโรธ) และรู้วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหา (มรรค) ซึ่งใช้หลักมรรคมีองค์ ๘ มาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติ ผนวกกับการพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามผ่านหลักพรหมวิหาร ๔ โดยเป็นการพัฒนาตนเองตามขั้นตอนของศรัทธา ศีล สมาธิ และปัญญา หรือ ทัศนคติ พฤติกรรม อารมณ์ และสติปัญญา เพื่อให้เกิดการปรองดองสานสัมพันธ์ทั้งภายในตนเองและสังคม

โดยรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติชิงพุทธจิตวิทยานั้น ภาษาที่จะใช้ในการสื่อสารเป็นพื้นฐานมาจากหลักสัมมาวาจาและวาจาสุภาษิต เพื่อเวลาที่ส่งสารออกไปจะเป็นตัวสารที่เปี่ยมด้วยองค์ประกอบ ๙ ประการ ได้แก่ ๑) เป็นการพูดตรงและจริง ๒) เป็นการพูดสร้างสรรค์ ๓) เป็นการพูดภาษาไพเราะ ๔) เป็นการพูดสมานสามัคคี ๕) เป็นวาจาที่กล่าวถูกกาล ๖) เป็นวาจาที่เป็นสัจจริง ๗) เป็นวาจาที่อ่อนหวาน ๘) เป็นวาจาที่เป็นประโยชน์ และ ๙) เป็นวาจาที่มีเมตตาจิต

การใช้หลักการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา หรือ “การสื่อการุณยสาร” (PMC) มานำกระบวนการให้คำปรึกษาแนะนำและกระบวนการอบรม ที่มุ่งหวังผลให้เกิดการแปลงเปลี่ยน ๔ ขั้นตอนจากเมล็ดพันธุ์สันติสู่ต้นกล้า “การุณยสาร” โดยใช้หลักปธาน ๔ ได้แก่ ๑) เตรียมตนพร้อม (สังวรปธาน) ๒) เพียรบ่มเพาะ (ปหานปธาน) ๓) ถนอมดูแล (ภาวนาปธาน) และ ๔) รู้รักษา (อนุ

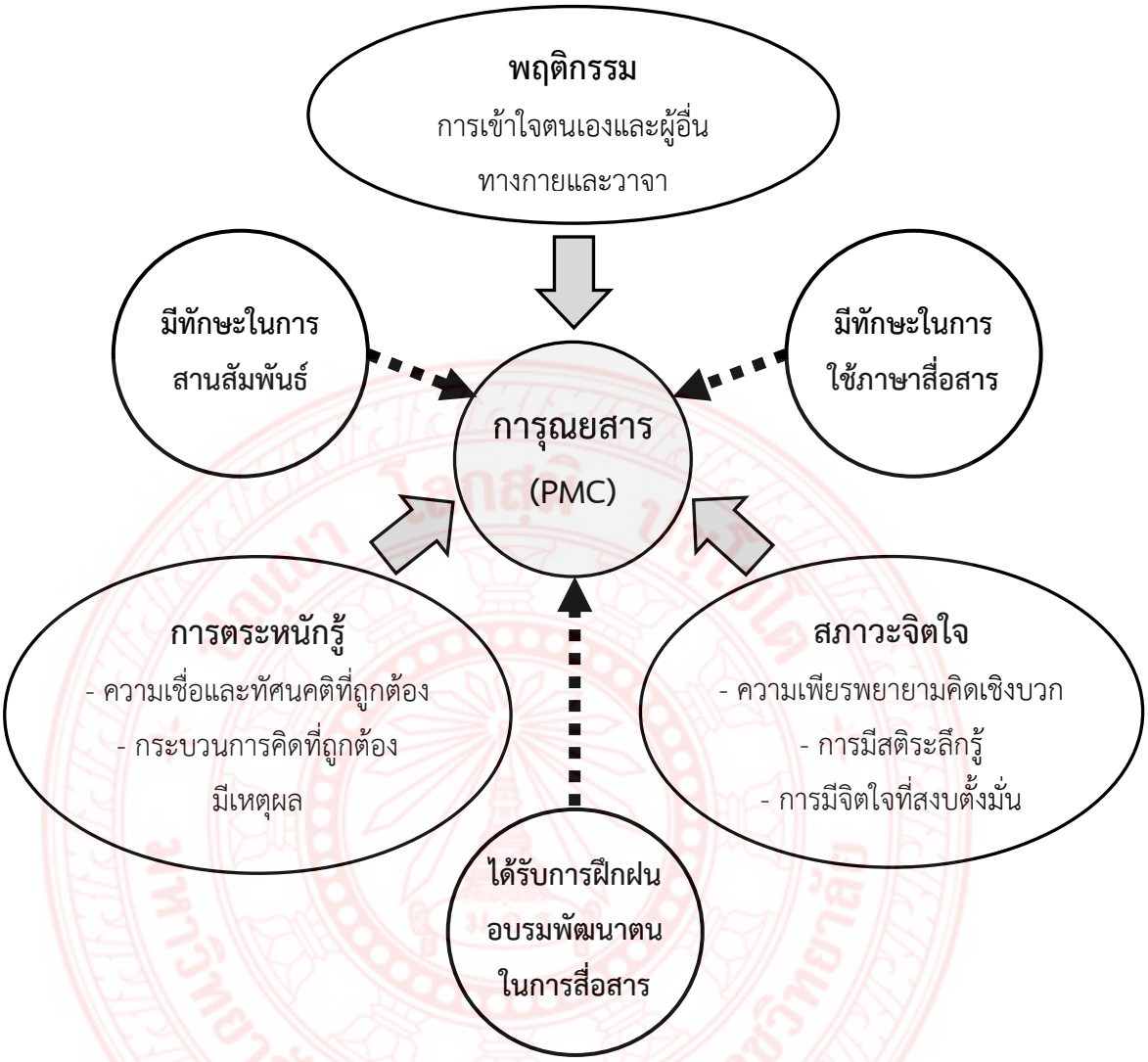
รักขนาปธาน) ซึ่งเป็นการพัฒนาตนรวมทั้งศักยภาพของบุคคลในการสื่อสารอย่างสันติ โดยแนวทางแรก คือ การเสริมสร้างการสานสัมพันธ์โดยพลังของกระบวนการในการพัฒนาจากปัจจัยภายในตนเอง ประกอบด้วย ๑) เข้าใจปัจจัยสาเหตุของปัญหาในหารสื่อสารอย่างไม่สันติ ๒) เรียนรู้วิธีการสื่อสารจากการอบรม ๓) เสริมสร้างพลังภายในตนผ่านครอบครัวและเพื่อน ๔) สร้างภูมิคุ้มกันชีวิตผ่านการศึกษา และ ๕) การปรับพฤติกรรมการสื่อ “การุณยสาร” และแนวทางที่สอง คือ การเสริมสร้างการสานสัมพันธ์โดยพลังของกระบวนการในการพัฒนา จากปัจจัยภายนอกทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ๑) กลุ่มผู้ปกครองและเพื่อน ๒) การเข้าถึง IT และสื่อสิ่งพิมพ์ ๓) ครูและผู้บริหารสถานศึกษา ๔) กลุ่มชุมชนและสิ่งแวดล้อม และ ๕) กลุ่มปฏิบัติธรรม วัด และพระสงฆ์

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

ทั้งนี้ จากการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ และบูรณาการตัวรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาจากองค์ประกอบของการสื่อสาร ทั้งแนวคิดทางจิตวิทยาและหลักการทางพระพุทธศาสนา ดังที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เราสามารถสรุปองค์ประกอบของรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (Peace and Mercy Communication) ออกได้เป็น ๒ องค์ประกอบหลัก คือ

องค์ประกอบของบุคคล (ปัจจัยภายใน) ประกอบด้วย ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านพฤติกรรม คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจา (๒) ด้านการตระหนักรู้ คือ มีความเชื่อและทัศนคติที่ถูกต้อง ผ่านกระบวนการคิดที่ถูกต้อง เปี่ยมด้วยเหตุผลในการพิจารณาตามความเป็นจริง และ (๓) ด้านสภาวะจิตใจ คือ มีความเพียรพยายามคิดเชิงบวก ผ่านการมีสติระลึกรู้ตัวตลอดเวลาในการคิด การพูด การกระทำ และการมีสภาวะจิตใจที่สงบตั้งมั่นไม่ไหลไปตามกระแสความคิดเชิงลบหรือกิเลสที่จรมา

องค์ประกอบของสังคมและสิ่งแวดล้อม (ปัจจัยภายนอก) ประกอบด้วย ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) ได้รับการฝึกฝนอบรมพัฒนาตนในการสื่อสาร คือ การฝึกฝนผ่านรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (การุณยสาร) เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนทั้งในด้านทัศนคติ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญา (๒) มีทักษะในการสานสัมพันธ์ คือ การมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา ความเห็นต่างหรือความลงรอย โดยสามารถสานความสัมพันธ์ให้กลับมาดีเหมือนเดิมหรือดียิ่งขึ้น และ (๓) มีทักษะในการใช้ภาษาสื่อสารด้วยเมตตากรุณาจิต (กาย วาจา และใจ) คือ การมีความสามารถในการระลึกรู้ตัวอย่างมีสติตลอดเวลาก่อนที่จะทำการสื่อสารออกไป ดังแสดงตามแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๕.๑ องค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (ผู้วิจัย)

จากแผนภาพข้างบน สามารถอธิบายได้ว่าองค์ประกอบทั้ง ๓ ด้านมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในการเตรียมความพร้อมของสภาวะจิตใจเพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติ และป้องกันการก่อตัวของสาเหตุปัจจัยที่จะนำพาไปสู่พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในการสื่อสารออกมาทางกายและวาจา เพราะความไม่รู้ชัดแจ้งในการสื่อสารเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น ซึ่งจัดเป็นความทุกข์ (ปัญหา) ทางใจที่ก่อตัวขึ้นเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ของความไม่ลงรอยขัดแย้ง ทั้งนี้ แต่ละองค์ประกอบทำหน้าที่ของตนเองที่ชัดเจนและเอื้อให้องค์ประกอบข้ออื่นๆ โดยทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียวไม่สามารถแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด ดังที่มีการเปรียบเทียบว่าเหมือนเกลียวเชือก ๘

เกลียว ที่รวมกันไว้เป็นเชือกเดียวกันและต้องปฏิบัติเคียงข้างกันตลอดไป[๑๐] ยกตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลต้องตกอยู่ในสถานการณ์ของความขัดแย้ง สติจะช่วยให้จิตสงบจากความฟุ้งซ่าน เมื่อจิตสงบก็จะสามารถเพียรพยายามคิดหาทางออกอย่างสร้างสรรค์เป็นเชิงบวก ซึ่งมีฐานมาจากความเชื่อและทัศนคติที่ถูกต้องตามที่ตนเองได้สั่งสมบารมีไว้ โดยสามารถดึงมาใช้พิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงโดยไร้การปรุงแต่ง เมื่อมีความเชื่อและทัศนคติที่ถูกต้องแล้วก็จะส่งผลไปสู่กระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุผล อันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยแสดงออกมาทางคำพูดและการกระทำที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ผ่านการสื่อสารอย่างสันติต่อไป

จากการวิจัยพบว่า ในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยานั้น องค์ประกอบของบุคคลซึ่งประกอบด้วย ๓ ด้าน มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในการเตรียมความพร้อมของสภาวะจิตใจ และป้องกันการก่อตัวของสาเหตุปัจจัย ที่จะนำพาไปสู่พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ในการสื่อสารออกมาทางกายและวาจา โดยการมีสติระลึกรู้ตัวตลอดเวลา จะช่วยควบคุมแรงกระตุ้นในการกระทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมต่างๆ เพื่อตอบสนองความรู้สึกด้านลบที่เกิดจากการสื่อสาร จากการสัมภาษณ์จะเห็นได้ว่าสติมีส่วนช่วยให้สามารถควบคุมไม่ให้ใช้คำพูดและแสดงการกระทำที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของโกรทเบิร์ก เรฟวิช และชาตเต้[๑๑] ที่ได้ระบุความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้นเป็นหนึ่งในปัจจัยปกป้องด้วย เมื่อพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้ว สติไม่เพียงแต่ช่วยควบคุมคำพูดและการกระทำ แต่ยังช่วยให้สามารถจัดการกับความคิดที่ไม่พึงประสงค์อีกด้วย

การมีความตระหนักรู้ในเรื่องที่จะทำการสื่อสาร มีความรู้ที่ถูกต้อง รู้ลึก รู้ชัดแจ้ง รู้จริงในสิ่งที่ตนกำลังสื่อสาร รวมทั้งต้องรู้กาลเทศะ ความเหมาะสมว่าเวลาไหน สิ่งไหนที่สมควรจะสื่อสาร สิ่งไหนที่ไม่สมควรจะส่งสารออกไป จนทำให้เกิดเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง และมีทัศนคติที่ถูกต้อง ในการเห็นมองโลกตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ต่างต้องพึ่งพาอาศัยกันตามหลักอิทัปปัจจยตา เราทุกคนต่างก็เกลียดทุกข์รักสุขเฉกเช่นเดียวกัน ดังนั้น ก่อนจะทำการสื่อสารออกไปก็ต้องคำนึงถึงข้อนี้ และเมื่อทำการสื่อสารออกไปต้องออกมาจากหัวใจแห่งความเมตตากรุณาที่แท้จริงข้างใน ไม่ได้เป็นการเสแสร้ง เพราะว่าพลังงานที่ส่งออกมาจากข้างในนั้น จะสามารถทำให้ผู้อื่นรับรู้และเปิดใจยอมรับที่จะรับฟัง เข้าอกเข้าใจกัน ส่งผลให้เกิดมีกระบวนการคิดที่ถูกต้องมีเหตุมีผลในการแสดงพฤติกรรม เพราะว่าความคิดดี คิดชอบจะทำหน้าที่เสมือนเป็นตัวกำกับเอาไว้

เมื่อทำการพิจารณาอย่างลึกซึ้งแยบคายแล้ว จะเห็นได้ว่าสติไม่เพียงแต่ช่วยควบคุมคำพูดและการกระทำ แต่ยังช่วยให้สามารถจัดการกับความคิดที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งคำว่าสติในที่นี้ ก็คือ

---

[๑๐] พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๕.

[๑๑] Reivich, Karen, and Shatté, Andrew, **The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles**, (New York : Three Rivers Press, 2003).

สัมมาสติตามหลักมรรคมีองค์ ๘ แต่ผู้คนปัจจุบันนี้เรียกกันโดยย่อว่า สติ คำเดียว ซึ่งก็หมายถึง การระลึกรู้ตัวโดยไม่ให้จิตไหลไปตามกระแสแห่งกิเลสและกระทำความชั่วทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งปกติเราก็ต้องใช้ความพยายามเป็นที่ตั้งในการตามรู้ระลึกตลอดเวลา การใช้วิธีการเจริญสติฝึกสมาธิให้จิตตั้งมั่นนั้น ไม่ว่าจะเป็นแบบ *สมถะกรรมฐาน* หรือ *วิปัสสนากรรมฐาน* ล้วนส่งผลดี ช่วยให้สามารถรับรู้ว่าความคิดที่เป็นทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นในใจ ทำให้เราสามารถจัดการกับความคิดที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงที อย่างไรก็ตาม สติในพระพุทธศาสนายังมีความหมายที่ลึกซึ้งไปถึงการตามดูตามรู้กายและใจของตนเองตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งนอกจากจะสามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นต่างๆ แล้ว ยังทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในภาวะของร่างกายและจิตใจของตนเองและผู้อื่นเป็นตัวเหนี่ยวนำจิตให้สงบเป็นสมาธิ และทำให้เกิดปัญญาเข้าใจโลกตามความเป็นจริงอีกด้วย ซึ่งเราได้เห็นแล้วว่าการฝึกฝนเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติที่เฉียบคมและสามารถจัดการกับวิกฤตทางอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น[๑๒]

นอกจากนี้ ยังพบว่าการทำสมาธิเวลาที่ประสบกับปัญหาทางอารมณ์ ความขัดแย้ง และการไม่เข้าใจกัน สามารถช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจลงได้ ทำให้เกิดอารมณ์ด้านบวกที่ดีขึ้น เป็นเสมือนการแปลงอารมณ์ด้านลบให้กลายมาเป็นอารมณ์ด้านบวก ทำให้จิตใจชุ่มชื่นขึ้นส่งผลให้เกิดการคิดบวกและเริ่มมองเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ตามบุญบารมีของแต่ละคนที่สั่งสมมา เมื่อมองเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา (*ไตรลักษณ์*)[๑๓] ก็ทำให้เราเริ่มรู้สึกปล่อยวางทางความคิด สมองปลอดโปร่งจากความคิดที่เป็นด้านลบ แต่ก็ต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่องในการตามดูจิตของตนว่าแกว่งไปตามแรงกระทบที่เข้ามามากน้อยเพียงใด ซึ่งถ้าเรามีสมาธิที่ดี มีสติระลึกรู้ จะทำให้เกิดความสงบและมีจิตตั้งมั่นเห็นการเกิดดับของความทุกข์ว่ามันไม่เที่ยง วันนี้ทะเลาะกัน พรุ่งนี้ดีกัน วันนี้รักกัน พรุ่งนี้ไม่รักกัน ตามโลกธรรมทั้ง ๘ ซึ่งเราสามารถใช้วิธีการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังเทปธรรมะที่ชอบ อ่านหนังสือธรรมะ การเข้าร่วมกลุ่มสังคมปฏิบัติธรรม การเข้าวัดทำบุญตักบาตร การฟังเทศน์ตามกาลเวลา เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนสอดคล้องกับงานวิจัยของ เลน, เซเควิช และเปียเปอร์[๑๔] (James D. Lane, Jon E. Seskevich, and Carl F. Pieper) ที่กล่าวว่าการทำสมาธิ

---

[๑๒] อรจิรา วงษาพาน, “พุทธวิธีในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต”, **วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๒๐๖.

[๑๓] ขุ.ธ. ๒๕/๓๐/๕๑.

[๑๔] Lane, James D., Seskevich, Jon E. and Pieper, Carl F., “Brief meditation training can improve perceived stress and negative mood”, **Alternative Therapies in Health and Medicine**. Vol. 13 No. 1 (2007), pp. 38-43.

ช่วยลดความเครียด และอารมณ์ลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น และงานวิจัยฮัซซันและบุซซาน[๑๕] (Dilwar Hussain and Braj Bhushan) ที่พบว่าการทำสมาธิช่วยเพิ่มคลื่นสมองอัลฟ่าซึ่งเป็นคลื่นที่แสดงให้เห็นถึงสภาวะผ่อนคลายของจิตใจ

เมื่อบุคคลเกิดการพัฒนากระบวนทางความคิดและสติปัญญา ส่งผลออกมาทางพฤติกรรมการแสดงออก เกิดเป็นความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ไร้การบิดเบือนด้วยการปรุงแต่งตามอารมณ์ ทำให้เราเกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น พอเริ่มเข้าใจตนเอง การมองเห็นผู้คนรอบข้างก็เปลี่ยนไป ทำให้เกิดเป็นความเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ดังนั้น เวลาที่จะใช้คำพูดการกระทำอะไรออกมา ก็มีความยับยั้งชั่งใจทัน เพราะเริ่มตระหนักรู้แล้วว่าเมื่อตนไม่ต้องการสิ่งใด คนอื่นก็ไม่ต้องการเช่นเดียวกัน ทำให้ก่อนที่จะพูดจาสื่อสารออกมามีการกลั่นกรองคำพูด เราสามารถฝึกการให้ความเข้าใจตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจาได้ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา จนกระทั่งจิตเกิดความมีเมตตาทั้งต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก สัตว์น้อยสัตว์ใหญ่ เมื่อจิตเกิดความมีเมตตาจนเคยชินเป็นปกตินิสัยแล้ว การพัฒนาทางจิตขั้นต่อไปจะมาเองอย่างธรรมชาติตามขั้นบันไดที่ค่อยเดินไต่ขึ้นไป จนเกิดเป็นความกรุณาผ่านการฝึกการเจริญกรุณาภาวนา เมื่อเห็นคนที่ตกทุกข์ได้ยากก็มีจิตคิดสงสาร ปรารถนาดี อยากจะยื่นมือเข้าไปช่วย เกิดความเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกกัน และเมื่อเห็นผู้ที่มีความสุขสำเร็จ จิตก็จะรู้สึกชื่นชม ยินดี สรรเสริญ เกิดเป็นจิตที่มีมุทิตาซึ่งเราสามารถฝึกปฏิบัติได้ง่ายๆ จากการชื่นชมยินดีเพื่อนๆ รอบข้างตัวเรา และสุดท้ายเมื่อเห็นคนที่กำลังเป็นทุกข์จากการเสวยผลกรรมที่เขาได้รับ แต่เราไม่สามารถจะช่วยอะไรได้ ก็ให้รู้จักวางจิตเป็นอุเบกขา มีสติรู้เห็นว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรมและไม่มีใครใหญ่เกินกรรม

จากทัศนะทางพระพุทธศาสนา มีความเชื่อตามหลักตถาคตโพธิศรัทธา[๑๖] ว่ามนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตน หากฝึกตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง ซึ่งในโลกของความเป็นจริง มนุษย์นั้นมีศักยภาพในการพัฒนาพฤติกรรมด้านลบของตนและแปลงเปลี่ยนตัวเองให้มีพฤติกรรมด้านบวก เพราะมนุษย์แทบทุกคนล้วนเคยผ่านการกระทำที่ไม่ดีและผิดพลาดมาด้วยกัน แต่เราต้องไม่กลับไปคิดถึงอดีตที่ผ่านมา แต่ทว่าตั้งหน้าตั้งตาทำคุณความดีให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ดังนั้น ในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา หรือ การสื่อการุณยสาร ก็มีแนวความเชื่อเช่นเดียวกันที่เราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสื่อสารอย่างไม่สันติเป็นเชิงลบ ให้แปลงมาเป็นพฤติกรรมการสื่อสารอย่างสันติเชิงบวกได้ ขอให้เรามีความเชื่อและมีศรัทธาอย่างมั่นคงแน่วแน่ในการเพียรพยายามพัฒนาตนเพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่ง

---

[๑๕] Dilwar, and Bhushan, Braj, “Psychology of meditation and health: Present status and future directions”, **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**, Vol. 10 No. 3 (2010), pp. 439-451.

[๑๖] องฺ.สตฺตก. ๒๓/๔/๓.

ถ้าเราได้รับแรงจากปัจจัยภายนอกมาเป็นตัวกระตุ้นส่งเสริมให้มองเห็นคุณค่าของการทำความดี เช่น จากเพื่อนกัลยาณมิตรคอยชักจูงชี้นำไปในทางที่ดีก็จะทำให้เกิดแรงขับเคลื่อนในการสื่อสารอย่างสันติ

นอกจากนั้น การสร้างชุดประสบการณ์ใหม่ผ่านกระบวนการเข้ารับการอบรม ก็มีส่วนช่วยในการส่งเสริมให้เกิดการสร้างชุดประสบการณ์ใหม่ เพราะมนุษย์แต่ละคนต่างก็มีกรอบแนวความคิดจากชุดประสบการณ์เดิมที่เป็นตัวกระตุ้นให้เราแสดงพฤติกรรมออกมา การพูดสื่อสารก็เช่นเดียวกัน ลักษณะของคำพูดเรา แท้จริงก็มาจากชุดประสบการณ์เดิมที่เรามีซึ่งเป็นตัวหล่อหลอมความเป็นตัวเรา ซึ่งถ้าเราได้รับโอกาสเข้าอบรมการสื่อการุณยสาร ก็เหมือนกับเรากำลังหยิบยื่นของขวัญเป็นชุดประสบการณ์ใหม่เข้าไป ทำให้กรอบแนวคิดของเรากว้างขึ้นและเกิดการเรียนรู้ที่จะสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การได้รับโอกาสเข้าร่วมการอบรมกระบวนการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา และการเรียนรู้วิธีที่จะสื่อสารอย่างสันติผ่านการทำกิจกรรมจริง ก็จะมีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถฝึกฝนอบรมพัฒนาตนในการสื่อสารอย่างสันติได้จริงตามแบบฝึก ๖ ชุดฝึก ประกอบด้วย ๑) การสังเกตอย่างมีสติ (Mindfulness Observe) ๒) การแสดงความรู้สึกด้วยเมตตากรุณาจิต (Compassionate Feelings) ๓) การค้นหาความต้องการเบื้องลึกด้วยการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย (Systematic Needs Attention) ๔) การขอร้องแบบกัลยาณมิตร (Congruent Request) ๕) การให้ความเข้าใจ (Empathetic Giving) และ ๖) การควบคุมอารมณ์โดยทำจิตใจให้สงบ (Emotional Management)

การมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา ความเห็นต่าง หรือความไม่ลงรอย โดยสามารถสานความสัมพันธ์ให้กลับมาดีเหมือนเดิมหรือดียิ่งขึ้น ประกอบด้วย ๕ ทักษะ ได้แก่

๑) ทักษะการเปิดรับฟัง คือ การเปิดใจรับฟังด้วยความเป็นจริง และการสำรวมอายตนะทั้ง ๖ ไม่ให้ไหลไปตามกระแสแห่งกิเลสซึ่งการฟังอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องไม่มีอคติ[๑๗] ไม่ตีความ ไม่ฟุ้งซ่าน โดยฝึกการฟังอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความอดทนรอฟังได้จนจบ ไม่วิพากษ์วิจารณ์คำพูดหรือไม่นึกหมิ่นเรื่องที่เขาพูด ไม่วิพากษ์วิจารณ์ผู้พูดหรือไม่นึกหมิ่นผู้พูด ไม่วิพากษ์วิจารณ์ตนหรือนึกหมิ่นตนเอง เป็นผู้มีจิตไม่ฟุ้งซ่านคือมีจิตแน่วแน่ฟังเรื่องที่เขากำลังพูด โดยมีจิตหนึ่งเดียวมนสิการโดยแยบคาย

๒) ทักษะการคิดอย่างแยบคาย คือ ความสามารถในการรับรู้เรื่องราวผ่านการวิเคราะห์พิจารณา การตีความ การแยกแยะ และการจับประเด็น โดยการทำในใจให้ดีละเอียดถี่ถ้วนและแยบคาย[๑๘] การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน โดยมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า มีการสาวหาเหตุผลจนตลอดสาย รวมทั้งมีการแยกแยะออกพินิจพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบาย

---

[๑๗] ที.ปา. ๑๑/๑๗๖/๑๙๖; ๒๔๖/๒๔๐.

[๑๘] สํ.ม. ๑๙/๑๓๖-๑๓๗/๓๔; ๑๕๔-๑๕๕/๔๑.

๓) ทักษะการแสดงความคิดเห็น คือ การเตรียมความพร้อมของตนในการตีกรอบความเข้าใจและวัตถุประสงค์หรือความต้องการร่วมกัน จากนั้นจึงค่อยเริ่มทำการสื่อสารตามลำดับของเนื้อหาโดยมี ๔ ขั้นตอน คือ (๑) บุคคลทำการรวบรวมทั้งหมดจากการสังเกต การฟัง การสนทนาเพื่อให้เกิดการตกผลึกทางความคิด (๒) บุคคลทำการพิจารณาแยกแยะว่าความคิดเห็นที่ตนมีนั้นอาจเป็นข้อขัดแย้งหรือคู่สื่อสารอาจไม่เห็นร่วมด้วย ดังนั้น ผู้สื่อสารควรมองว่าเป็นเรื่องปกติและทำการรับฟังอย่างมีสติ (๓) บุคคลมีน้ำใจยอมเปิดรับความเป็นจริงข้อคิดเห็นที่ต่างกัน โดยพยายามเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันท่ามกลางความแตกต่างทางความคิด และเจตคติ (๔) บุคคลควรทำการแสดงความคิดเห็นด้วยจิตเมตตา ปราศจากอคติ ไม่ถือตนเป็นใหญ่ ไม่อ้างเหตุอ้างผลว่าตนถูก แต่ควรยึดหลักความถูกต้องทางธรรม ความดีงามเป็นหลัก

๔) ทักษะการพิจารณาสอบทาน คือ การพิจารณาสอบทานเนื้อหาของสารที่ได้รับเข้ามาว่าเป็นความจริงหรือเป็นความลวง ในบางกรณีอาจเป็นเพียงมงคลตื่นข่าวคือไม่เป็นความจริง ซึ่งถ้าเราทำการพูดต่อและขยายความต่อไปอาจเป็นความเท็จและข่าวโคมลอย ซึ่งหลักธรรมสำคัญที่บุคคลสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาทักษะการพิจารณาสอบทานว่าควรจะเชื่อสารนั้นหรือไม่ควร คือ หลักกาลามสูตรกังขานิยฐาน ๑๐ หมายถึง วิธีปฏิบัติในเรื่องที่ควรสงสัยหรือหลักความเชื่อ ที่ตรัสไว้ในกาลามสูตร[๑๙] ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนไม่ให้เชื่องมงายไร้เหตุผล ต่อเมื่อใดรู้เข้าใจด้วยตนว่าธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้น

๕) ทักษะการอยู่ร่วมกันทางสังคม คือ การเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ ปัญหาของผู้อื่น การสนับสนุนซึ่งกันและกัน มีความสามารถในการเข้าใจสถานการณ์ที่หลากหลาย ทำตามกฎกติกาในสังคม การทำงานร่วมกันเป็นทีม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่ยังใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ดังหลักฆราวาสธรรม[๒๐]ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการครองชีวิตของบุคคล ประกอบด้วย สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ

การมีความสามารถในการระลึกรู้ตัวอย่างมีสติตลอดเวลา ก่อนจะทำการสื่อสารออกไปโดยใช้ภาษาที่เป็นกาวใจในการเชื่อมสานสัมพันธ์ถือว่าเป็นทักษะที่ต้องมีการฝึกฝนพัฒนา ซึ่งเป็นทักษะในการใช้ภาษาสื่อสาร (กาย วาจา และใจ) ด้วยเมตตากรุณา โดยมีหลักในการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาอยู่ ๓ คู่ ประกอบด้วย ๑) จริงหรือไม่จริง ๒) เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ และ ๓) ถูกใจคนฟังหรือไม่ถูกใจคนฟัง กล่าวคือ หนึ่งคือไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจคนฟัง ก็ไม่

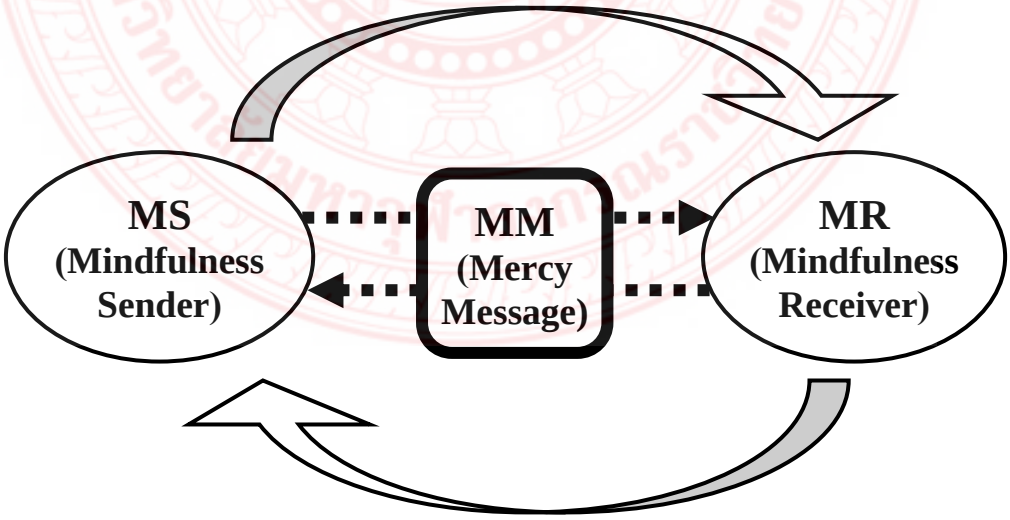
---

[๑๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๒.

[๒๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

ควรพูดไม่สื่อความออกไป สองคือจริง เป็นประโยชน์ แต่ไม่ถูกใจคนฟัง ก็ไม่ควรสื่อความออกไปเหมือนกัน นอกจากนั้น ตัวภาษาที่ใช้ควรสื่อสารประกอบด้วย ๙ ประการ ได้แก่ ๑) เป็นการพูดตรงและจริง ๒) เป็นการพูดสร้างสรรค์ ๓) เป็นการพูดภาษาไพเราะ ๔) เป็นการพูดสมานสามัคคี ๕) เป็นวาจาที่กล่าวถูกกาล ๖) เป็นวาจาที่เป็นสัจจริง ๗) เป็นวาจาที่อ่อนหวาน ๘) เป็นวาจาที่เป็นประโยชน์ และ ๙) เป็นวาจาที่มีเมตตาจิต

ทั้งนี้ คุณลักษณะหรือองค์ประกอบที่สำคัญของผู้ส่งสาร (Mindfulness Sender) ผู้รับสาร (Mindfulness Receiver) และตัวสาร (Mercy Message) ที่ควรจะมีในการสื่อการุณยสาร สามารถสรุปเป็นคำย่อเพื่อให้ง่ายต่อการเรียก คือ **MS (Mindfulness Sender)** ต้องมีคุณลักษณะที่มีเมตตาจิต การคิดแยบคายตามหลักโยนิโสมนสิการ มีความเป็นกัลยาณมิตรและสื่อตัวสารที่ถูกควร เพราะว่า ผู้ส่งสารทำหน้าที่เสมือนเป็นเสียงรอบข้างตามหลักปรโตโฆษะ และสำคัญต้องมีปัญญาในการรู้คิดในทุกขณะที่ทำการสื่อสารออกไป นอกจากนั้น **MR (Mindfulness Receiver)** ต้องมีคุณลักษณะที่มีเมตตาจิต การคิดแยบคายตามหลักโยนิโสมนสิการ มีการกลั่นกรองข้อมูลเนื้อหาสารก่อนจะรับเข้ามา และที่สำคัญเช่นเดียวกันคือตัวปัญญาในการตระหนักรู้ ส่วน **MM (Mercy Message)** ต้องมีคุณลักษณะที่เป็นสัจจริง ถูกกาล เรื่องมีประโยชน์ คำพูดตรง ถูกใจผู้รับ ไพเราะ สร้างสรรค์ สมานสามัคคี อ่อนหวาน และมีเมตตาจิต ซึ่งสามารถสรุปเรียกกระบวนการสื่อการุณยสารดังกล่าวโดยง่ายว่า **GIGO-FITO (Garbage In – Garbage Out และ Fake In – Truth Out)** ดังแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพที่ ๕.๒ แสดงกระบวนการสื่อสารแบบ GIGO-FITO (ผู้วิจัย)

(Garbage In – Garbage Out และ Fake In – Truth Out)

สรุปได้ว่า ในการพัฒนาการสื่อสารด้วยการเสริมสร้างและพัฒนาปัจจัยทั้งภายนอกและภายในเพื่อให้เกิดการสานสัมพันธ์ผ่านตัว รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา หรือ การสื่อการุณยสาร ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นให้มนุษย์เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านภายนอกและภายใน องค์ประกอบที่ทำให้บุคคลเกิดการสื่อสารอย่างสันติได้นั้น ตรงกับหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ และพรหมวิหาร ๔ ในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาตนให้เกิดขึ้นได้ ด้วยการเลือกคบกัลยาณมิตรที่เกื้อกูลให้เกิดการตระหนักรู้ ความเชื่อ และทัศนคติที่ถูกต้องตามความเป็นจริง พิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างแยบคาย โดยการฝึกมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้ง ด้วยการฝึกความอ่อนโยนของจิตใจด้วยพรหมวิหาร ๔ และการฝึกเจริญสติด้วยการกำหนดรู้ให้ทันตามอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งเราสามารถพัฒนาอบรมศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เจริญยิ่งขึ้น

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

(๑) ผลการวิจัยเรื่องนี้ควรได้มีการเผยแพร่ไปสู่หน่วยงานสำคัญที่เกี่ยวข้องในระดับนโยบายที่สามารถกำหนดทิศทางในงานหลักของข้อค้นพบองค์ความรู้ใหม่จาการวิจัย

(๒) หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนควรจัดให้มีการฝึกอบรมการสื่อการุณยสาร เพื่อสร้างเสริมองค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา ตามความเหมาะสม กล่าวคือ

๒.๑ ชุมชน ท้องถิ่น สถานศึกษา เช่น โรงเรียน และมหาวิทยาลัย ควรจัดให้มีการสอนกระบวนการคิดเชิงบวก วิธีการใช้ภาษาสื่อสาร และการเรียนรู้แนวทางในการส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการสื่อสารอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

๒.๒ องค์กรต่างๆ ควรจัดให้มีการฝึกอบรมการเจริญสติและการฝึกสมาธิอย่างง่ายเพื่อให้บุคลากรในองค์กรได้นำไปใช้เป็นเครื่องมือประคับประคองตนเองเมื่อต้องทำการสื่อสารออกมา

๒.๓ มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรริเริ่มการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรและกระบวนการอบรมเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ที่ส่งเสริมกระบวนการคิดอย่างมีระบบที่ถูกต้องและมีเหตุผล เพื่อให้คนที่อยู่ในสังคมเกิดความตระหนักรู้ ความเชื่อ และทัศนคติที่ถูกต้อง พร้อมที่จะนำองค์ความรู้เหล่านี้ไปใช้ในการสื่อสารหรือช่วยเหลือแนะนำผู้อื่นตามความเหมาะสม

(๓) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ควรจัดให้มีการผลิตและเผยแพร่สื่อที่จะช่วยปลูกฝังแนวทางการดำเนินชีวิตและการสื่อสารที่ถูกต้อง เป็นการสร้างทัศนคติที่ดี และกระตุ้นให้เกิดความตระหนักถึงการดำรงตนให้เป็นผู้อยู่ในศีลธรรม กล่าวคือ

๓.๑ รัฐบาลควรผลิตสื่อเพื่อเผยแพร่กระบวนการสื่อสารที่ถูกต้องหรือประวัติบุคคลสำคัญที่เป็นต้นแบบการสื่อสารอย่างสันติ ตลอดจนจัดทำการ์ตูน ภาพยนตร์ หนังสือที่ส่งเสริมกำลังใจและให้แนวทางในการดำเนินชีวิตให้กับประชาชน

๓.๒ องค์กรด้านสื่อสารมวลชนควรออกนโยบายให้มีการสอดแทรก แนวคิดด้านศีลธรรมในรายการวิทยุโทรทัศน์ต่างๆ เพื่อให้ประชาชนมีคุณธรรมในใจ และเป็นเครื่องกั้นไม่ให้กระทำสิ่งที่ผิดเมื่อต้องเผชิญกับความกดดัน ความก้าวร้าว ความรุนแรง

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

(๑) ในภาคปฏิบัติการของการป้องกันและแก้ไขปัญหาของการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงในสังคมไทย เริ่มแรกคือ เยาวชนและบุคคลทั่วไปควรได้มีการเรียนรู้ล่วงหน้าเพื่อเตรียมตนอย่างถูกต้องเมื่อเกิดสภาวการณ์ปัญหาทางอารมณ์ ความกดดัน และพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งแต่ละคนควรจะมีแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมอย่างไรตามแบบจำลองที่สังเคราะห์ขึ้นนี้

(๒) ในส่วนเยาวชน ผู้ปกครองทั่วไปควรได้รับรู้และเรียนรู้ว่าควรเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันปัญหา การแก้ไขปัญหา และเยียวยาสถานการณ์ของการสื่อสารอย่างไม่สันติของเยาวชนไทย โดยการให้ความเข้าใจ การเอาใจใส่ในวิถีชีวิตของเยาวชน การให้ความรัก ความอบอุ่น และการมีความผูกพันสายใยที่ใกล้ชิด เรียนรู้ที่จะเข้าใจ และให้เวลาในการอยู่ใกล้ลูกหลานตลอดเวลา

(๓) ผู้บริหารและครู-อาจารย์ ทุกสถานศึกษา ทุกระดับ ควรได้รับรู้ เรียนรู้และมีความตระหนักรู้ต่อสถานการณ์ สภาวะอารมณ์ ความกดดัน ความก้าวร้าว ความรุนแรง อันเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ของเยาวชนของตนในแต่ละสถานศึกษา พร้อมให้ความรู้ มีคำแนะนำ ให้คำปรึกษาและมีกิจกรรม สร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้เยาวชนอย่างเหมาะสม

(๔) ในส่วนองค์กรสงฆ์ เช่น โรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ มหาวิทยาลัยสงฆ์ วัดวาอาราม รวมทั้งสถานปฏิบัติธรรมต่างๆ ควรเข้ามามีส่วนร่วมในการรับรู้ เรียนรู้และมีความตระหนักรู้ต่อสถานการณ์ที่สุ่มเสี่ยงต่อการสื่อสารอย่างไม่สันติ โดยจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างศรัทธาให้แก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาตนจากศรัทธาที่ถูกต้องไปสู่การมีศีลธรรมเป็นเกราะคุ้มกันตน ส่งเสริมกิจกรรมที่ทำให้เกิดการมีสมาธิและสติในการพูด การแสดงออก โดยมุ่งเน้นให้บุคคลมีปัญญาที่จะตระหนักรู้ด้วยตนเอง

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะงานวิจัย

(๑) การพัฒนาแบบวัดการสื่อการุณยสารเพื่อนำไปปรับใช้จริงตามบริบทสำหรับสังคมไทย

(๒) การพัฒนาหลักสูตรกระบวนการอบรมการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาตามวัย

(๓) การออกแบบชุดฝึกกระบวนการอบรมการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาตามวัย

(๔) การนำการอบรมเข้าไปทดลองใช้จริงทั้งในชุมชน สถานศึกษา องค์กรภาครัฐและเอกชน รวมทั้งมีการติดตามผลเพื่อเปรียบเทียบก่อนการเข้าอบรมและหลังการเข้าอบรม

(๕) การนำผลทดลองที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขและหาแนวทางในการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้เพื่อนำไปปรับประยุกต์ใช้ตามแต่ละบริบทของสังคม

ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบวัดการสื่อการุณยสาร (เพื่อการพัฒนานำไปปรับใช้จริงตามบริบทสำหรับสังคมไทย)

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการสื่อสารที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
(5 = เห็นด้วยมากที่สุด, 4 = เห็นด้วยมาก, 3 = เห็นด้วยปานกลาง, 2 = เห็นด้วยน้อย, 1 = เห็นด้วยน้อยที่สุด)

ประเด็นคำถามวัดการสื่อสารอย่างสันติ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
(๑) การไม่ขัดแย้งเชิงลบ					
๑.๑ ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่ได้มีส่วนพูดคุยกับผู้ที่มีปัญหาขัดแย้ง เพื่อช่วยลดความตึงเครียดในสถานการณ์ความขัดแย้ง					
๑.๒ เมื่ออยู่ในเหตุการณ์ที่มีการทะเลาะ ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจที่มีส่วนช่วยในการสร้างความประนีประนอมระหว่างคู่ขัดแย้งทั้ง ๒ ฝ่าย					
๑.๓ เวลาที่เห็นผู้อื่นได้ดี ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขและมักจะพูดชมเชยผู้อื่นที่ได้ดีกว่าตนเอง					
๑.๔ ข้าพเจ้าชอบภูมิใจที่มีส่วนร่วมในการพูดแสดงความเห็นที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ให้ เพื่อเสริมสร้างให้เกิดความปรองดอง					
๑.๕ ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยคู่ขัดแย้งทั้ง ๒ ฝ่ายให้หันหน้าเข้าหากัน ในกรณีที่มีปัญหาความขัดแย้ง					
(๒) การเคารพให้เกียรติ					
๒.๑ ข้าพเจ้าชอบที่จะแสดงความเคารพอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้อื่นโดยการยกมือไหว้ผู้ที่มีอาวุโสกว่าข้าพเจ้า					
๒.๒ เมื่อผู้อื่นกำลังพูดอยู่ข้าพเจ้าจะตั้งใจฟังจนเสร็จโดยไม่มีการพูดแทรกขัดจังหวะและไม่แสดงท่าทางที่สื่อว่าไม่สนใจฟัง					
๒.๓ ข้าพเจ้าควบคุมตนเองได้เมื่อมีเหตุการณ์หรือคำพูดมากระทบและมักแสดงออกด้วยกิริยาสุภาพเวลาไม่พอใจ					

ประเด็นคำถามวัดการสื่อสารอย่างสันติ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
๒.๔ ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นรวมทั้งการตัดสินใจของสมาชิกในองค์กร ชุมชนสังคมที่ข้าพเจ้าอยู่					
๒.๕ ข้าพเจ้ามักพูดจาชื่นชมและยกย่องผู้ที่กระทำความดีอย่างสม่ำเสมอโดยไม่มีการพูดจากระทบเพื่อทำลายเกียรติยศของผู้อื่น					
(๓) การอดทนต่อความแตกต่าง					
๓.๑ เมื่อต้องเจองานใหม่ กลุ่มเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ข้าพเจ้าสามารถยอมรับและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้					
๓.๒ ข้าพเจ้าเป็นผู้มีความอดทนอดกลั้นและไม่รู้สึกหวั่นไหวต่อความรู้สึกแตกต่างที่เข้ามากระทบ เช่น ความแตกต่างทางการศึกษา สังคม ฐานะ ตำแหน่งงาน ฯลฯ					
๓.๓ เมื่อเจอสถานการณ์ที่คนในกลุ่มมีความคิดเห็นต่างกันข้าพเจ้าไม่ชอบพูดวิพากษ์วิจารณ์และรู้สึกทนได้					
๓.๔ ข้าพเจ้าสามารถรับมือกับเหตุการณ์หรือปัญหาที่เข้ามาบั่นทอนความรู้สึกว่าถูกเลือกปฏิบัติและมีความไม่เท่าเทียมกัน					
๓.๕ ข้าพเจ้ารู้สึกมีความมั่นคงหนักแน่นทางอารมณ์และไม่ยึดติดกับการเปลี่ยนแปลง					
(๔) การให้อภัยซึ่งกันและกัน					
๔.๑ ข้าพเจ้าสามารถควบคุมตนเองและปล่อยวางความรู้สึกไม่พอใจลงได้เมื่อถูกผู้อื่นใช้คำพูดจาดูหมิ่นดูแคลน					
๔.๒ ข้าพเจ้าภูมิใจตนเองที่มีความหวังดีและเมตตาต่อผู้อื่นโดยไม่รู้สึกอยากทำร้ายเบียดเบียนชีวิตผู้อื่นเพื่อเป็นการแก้แค้นกลับ					
๔.๓ บางครั้งเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นผู้โดนกระทำและไร้ทางสู้ ข้าพเจ้าสามารถยอมรับและให้ความเข้าใจ					

ประเด็นคำถามวัดการสื่อสารอย่างสันติ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
๔.๔ เมื่อข้าพเจ้ารู้ตัวว่ากระทำความผิด ข้าพเจ้ามักจะพูดขอโทษเพราะรู้สึกสำนึกในความผิดว่าเป็นการกระทำที่ไม่สมควรทำ					
๔.๕ ข้าพเจ้ารู้สึกมีจิตใจอิสระ สงบเย็น วางตัวเป็นกลางและปล่อยวางได้เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างกัน					

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

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

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล. ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ภาษากับการสื่อสาร (Language and Communication) ฉบับปรับปรุง**. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

จุมพล พูลภัทรชีวิน. **เทคนิคการวิจัยอนาคตแบบ EDFR**. รวมบทความที่เกี่ยวกับการวิจัยทางการศึกษา เล่ม ๒.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ชไมพร ดิสถาพร และวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. **การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,๒๕๕๔.

ชาย โพธิสิตา. **ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙.

ไชยทรง จันทรอารีย์. **ธรรมประทีป ๙ ธรรมะภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพ : รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์, ๒๕๓๑.

ดร. โสภณ ภูเก้าล้วน และดร. ฐิติวรรณ สินธุ์นอก. **จิตวิทยาขั้นเทพ ชนะใจคนได้ทุกมิติ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด มหาชน, ๒๕๕๗.

ดียู ศรีนราวัฒน์ และชลธิชา บำรุงรักษ์. **ภาษาและภาษาศาสตร์**. บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘.

ธีระพร อุวรรณโณ และคณะ. **ปรองดอง...สร้างได้**. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

บรรณจบ บรรณรุจิ. **ปฏิจจสมุปบาท (พิมพ์ครั้งที่ ๓)**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ประทุม ฤกษ์กลาง. **หลักการสื่อสารตามแนวพุทธศาสนา: Buddhist Human Communication Principles**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๔๗.

ปรีดา เรืองวิชาธร, **ชีวิตผลิบาน**. กรุงเทพมหานคร: สายส่งศึกษิต, บริษัท เคล็ดไทย จำกัด.,๒๕๕๓.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙. **ราชบัณฑิต พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**. วัดราชโอรสาราม : กรุงเทพฯ, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

_____. **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา (พิมพ์ครั้งที่ ๑๗)**. กรมการศาสนา : กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๔.

_____. **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย – พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล (พิมพ์ครั้งที่ ๓๒)**, กรุงเทพฯ : กองทุน ป. อ. ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม, ๒๕๕๕.

_____. **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา (พิมพ์ครั้งที่ ๑๗)**. กรมการศาสนา : กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๔.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ ๓๔)**. มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗. มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๔.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ ๓๒)".** กรุงเทพมหานคร : กองทุน ป.อ.ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม, ๒๕๕๕.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์แยกเล่มเฉพาะบท), บทที่ ๑๓ เรื่อง โยนิโสมนสิการ – วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๖.

_____. Peace through Freedom and Happiness. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖.

_____. **วิธีคิดตามหลักพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.. **สัมมาวาจา "พูดดี ดูดี สังคมดี"**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๕๔.

พุทธทาสภิกขุ. **การทำสมาธิวิปัสสนา วิธีฝึกอานาปานสติเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๙.

ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์. **สื่อสารอย่างสันติ : คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสมสิกขาลัย, ๒๕๕๔.

_____. **สื่อสารอย่างสันติ: คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์ และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์** (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ : เสมสิกขาลัย, ๒๕๕๔.

ภัทรวรรณ วันทนชัยสุข. **หนังสือ ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า**. เรื่อง มหาลักษณะมหาบุรุษ ๓๒ ประการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภูมิปัญญา, ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิต. **พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ (ปกแข็ง)**. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, ๒๕๕๔.

วศิน อินทสระ. **อริยสัจ ๔ ความจริงของชีวิตที่ทุกคนควรรู้และเข้าใจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๔.

วัชระ งามจิตรเจริญ. **พุทธศาสนาเถรวาท**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ยุคใหม่**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา, ๒๕๕๔.

สุภางค์ จันทวานิช. **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕

_____. **การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

สุทธิวงศ์ พงศ์ไพถบูลย์. **พุทธศาสน์**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๙.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ รจนา**. กรุงเทพ : สำนักพิมพ์ธนาเพรส, ๒๕๕๑.

สุรางค์ โค้วตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สุวิมล ว่องวาณิช. **การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น (Needs Assessment Research)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : บริษัทวี.พริ้นท์ (1991) จำกัด, ๒๕๕๘.

เสถียรพงศ์ วรรณปก. **พุทธวจนะในธรรมบท (พิมพ์ครั้งที่ ๑๐)**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐.

_____. **พุทธวิธีสอนจากพระไตรปิฎก**. กรุงเทพฯ : เพชรรุ่งการพิมพ์, ๒๕๔๐.

อวยพร พาณิช และคณะ. **ภาษาและหลักการเขียนเพื่อการสื่อสาร**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

เฮม จีนอตต์, ดร., อลิซ จีนอตต์, ดร. และ เอช วาลเลซ กอดดาร์ด, ดร. **วิธีพูดกับลูกโดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา และทำให้เขายอมร่วมมือยอมทำตามคุณ ฉบับปรับปรุง**. แปลโดย ภรณี ภูรีสิทธิ์. กรุงเทพ : สำนักพิมพ์ บี มีเดีย, ๒๕๕๘.

(๒) บทความ

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล.“จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, **วารสารวิชาการ**. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (เดือนตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๒).

บทความ [ออนไลน์], สมเด็จพระญาณสังวร พระผู้ถึงพร้อมด้วย “ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ”, (กรุงเทพมหานคร : ASTV ผู้จัดการรายวัน), ฉบับวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๑๕๕๖.

ปฐมามาศ โชติบัณ พย.ม. “การสื่อสารอย่างสันติเพื่ออยู่ร่วมกันบนความหลากหลาย”. สถาบันพระบรมราชชนก: **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ (๑ มกราคม – เมษายน ๒๕๕๘).

พิรีย์ วังทอง. “**ประสิทธิผลการฝึกอบรมการสื่อสารอย่างสันติของบุคลากรโรงเรียนเพลินพัฒนา**”. **วารสารวิจัยสหวิทยาการไทย**. กรุงเทพมหานคร : วารสารวิจัยสหวิทยาการไทย (๒๕๕๘), ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑.

รศ. มุกดา ศรียงค์. “จิตวิทยาเพื่อการสื่อสารและเข้าใจผู้อื่น”, **วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์.** มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๐).

เอื้อมพร หลินเจริญ. “เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ”, **วารสารการวัดผลการศึกษา**. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕.

อัญญา ปลดเปลื้อง.“การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา” (Data Analysis in Phenomenology Studies), **วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข**, Vol. 23, No. 2: (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๖).

(๓) วิทยานิพนธ์

ช่อผกา วิริยานนท์. “ศิลปะการสื่อสารของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อให้ผู้อื่นพ้นทุกข์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ทัศนีย์ เจนวิถีสุข. “การสื่อสารเชิงพุทธกับการเปลี่ยนแปลงสังคม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

_____. “การสื่อสารที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”.**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ธีรวัส บำเพ็ญบุญบารมี. “การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคสมัยพุทธกาล”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตสาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูพินิจรัตนากร (อนุสรณ์ ฐานทตฺโต). “การประยุกต์ใช้พรหมวิหารธรรมในการสร้างสันติสุขในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาศรีสุพรณ์ อตฺตทีโป (คำนนท์). “การประยุกต์ใช้วาจาสุภาษิตที่ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกายเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้าบทคัดย่อ, ๒๕๕๙.

พัชรินทร์ อรุณเรือง. “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

เพริศพรรณ แดนศิลป์. “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

วรารัตน์ วิจารณ์ปรีชา. “การควบคุมพฤติกรรมการกระทำรุนแรงของนักเรียนในโรงเรียน อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๐.

สุนันทา กระจ่างแดน. “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลาย ในการลดความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ”. **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

สุภางค์พิมพ์ คล้ายธานี. “การพัฒนาภาวะผู้นำในการสื่อสารตามแนวทางพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

อรจิรา วงษาพาน, “พุทธวิธีในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต”, **วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

(๔) งานวิจัย

ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และคณะ. **“พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย”.** สนับสนุนโดยสำนักบริหารโครงการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ. คณะมนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘. หน้า ๒๖.

ผศ.ดร.วลักษณ์กมล จ่างกมลและคณะ. **“สาร สื่อ สู่สันติ เทคโนโลยีสารสนเทศและนิเทศศาสตร์เพื่อสันติสุขของชาติ”**. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๕๐. หน้าบทคัดย่อ.

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. งานวิจัยเรื่อง “**สาร สื่อ สู่สันติ (Message and Media for Peace)**”. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๐. หน้าบทคัดย่อ.

สถาบันพระปกเกล้า. **“โครงการวิจัยกระบวนการสร้างความปรองดองแห่งชาติ เสนอต่อคณะกรรมาธิการวิสามัญพิจารณาศึกษาแนวทางการสร้างความปรองดองแห่งชาติ สภาผู้แทนราษฎร**”. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพระปกเกล้า, ๒๕๕๕.

(๕) สื่อสิ่งพิมพ์

ทวีวัฒน์ ปุณฑริกวิวัฒน์, “มหาตมะ คานธี”, **หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน : คอลัมน์ หน้าต่างความจริง**. ฉบับวันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑ ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑๑๑๔๕, หน้า ๖.

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

Chatchawan T., “**Hate Speech : ถ้อยคำสร้างความเกลียดชัง.**” [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.chatchawan.net/2014/02/hate-speech/ [๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗].

The Bangkok Post Newspaper. ข่าวเมื่อวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๙. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.bang kokpost.com/ news/world/888720/siege-in-sydney-ends-with-gunman-found-dead [๗ มีนาคม ๒๕๕๙].

Watcharaphonchai. **ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory)**. ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๐. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://watcharaphonchai.blogspot.com/2007/08/bandura.html [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

กฤตโชค ชัยพัฒนาการ. **ศีลข้อ 4 มุสา ไม่ได้แปลว่าไม่พูดปดเท่านั้น**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.cityvariety.com/contents_old/detail/7248 [๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

S News. “แค้นโดนด่า หลานฆ่าน้าฝังดิน เล่นโทรศัพท์เฝ้าอยู่กับศพ 2 วัน”. **Sanook News**. ข่าววันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://news.sanook.com/1952178/ [๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

ข่าวสด. ข่าวเมื่อวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://khaosod.co.th/view_newsonline.php?newsid=1448286700 [๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

เดวิด เค.เบอร์โล (David K. Berlo). **ทฤษฎี SMCR ของเบอร์โล (Berlo)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.baanjomyut.com/library/communication_theory/03_2.html [๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์. จากหนังสือ **“จิตวิทยาชีวิตครอบครัว”** หน้า ๒๔๗-๒๕๗. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://satitapp.kus.ku.ac.th/guidance/story-5.html, [๓๑ มกราคม ๒๕๖๐].

ธรรมนูญ เพ็งทอง (๒๕๔๙). **วิวัฒนาการและโครงสร้างเกี่ยวกับสังคม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://e-learning.tapee.ac.th [๗ มกราคม ๒๕๕๙].

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานดิ์. “จิตวิทยาแนวพุทธ.” ใน **บทความด้านสุขภาพจิตและจิตเวช**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1159 [๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. **“การสื่อสาร”**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://rirs3.royin.go.th/new-search/word-1-search.asp [๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

พจนานุกรมแปลไทย-ไทย (ฉบับราชบัณฑิตสถาน, พ.ศ. ๒๕๔๒). **“สันติ”**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://dictionary.sanook.com/search/dict-th-th-royal-institute [๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

พระครูปลัดมารุต วรมงฺคโล, ผศ.ดร., **การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=1571&articlegroup_id=291 [๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. **หนังสือมงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า.** "มงคลที่ ๑ ไม่คบคนพาล." [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www. kalyanamitra. org/ th/ mngkhlchiwit38_detail [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

มาโนช ภูมิไพจิตร. **สันติคืออะไร หลายคนอาจตอบว่ารู้แต่ภาษาบาลีมีคำว่าสันตติแปลว่าความสืบต่อ?.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://th.answers.yahoo.com/ question/ index?qid=20100325010627AAvaEZw [๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๙].

สุปรีดี สุวรรณบูรณ์. "บทที่ ๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการสื่อสาร." **ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา **:** http://www.ipesp.ac.th/learning/thai/Manipulator.html [๙ มกราคม ๒๕๕๙].

สถาบันราชภัฏสวนดุสิต. (๒๕๔๒). "การแบ่งประเภทของการสื่อสาร." **ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaiforcommunication.weebly.com/ [๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

ศ.พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ. **สร้าง "สุข" ด้วย "ซาเทียร์" สู่การเปลี่ยนแปลงภายใน ยอมรับและรักตัวเอง พัฒนา "ความมั่นคงในจิตใจ."** ThaiPR.net. ข่าวประชาสัมพันธ์สุขภาพ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaipr.net/health/468349 [๒๓ กันยายน ๒๕๕๙].

ศรีสารภี. "ความหมายของพุทธจิตวิทยา." ในบทความเรื่อง **พุทธจิตวิทยา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.vcharkarn.com/blog/55196 [๙ มีนาคม ๒๕๕๙].

ศูนย์สุขภาวะทางจิต คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์ราชมหาวิทยาลัย. **เมื่อบุคคลอยู่เป็นกลุ่ม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.chulawellness.com/index.php?lay=show&ac= article&Id= 539568769&Ntype=11 [๗ มกราคม ๒๕๕๙].

หนังสือพิมพ์คมชัดลึก, ข่าวต่างประเทศ (๙ มกราคม ๒๕๕๘). **'ชาร์ลี เอบโด' ปมหลังอารมณ์ขันและอื้อฉาว**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.komchadluek.net/detail/20150109/199146.html [๗ มีนาคม ๒๕๕๙].

(๗) การสัมภาษณ์

สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและอาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยและอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหารและอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ ดร. ทายาท ศรีปลั่ง นักวิชาการและอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตบำบัดภาษาสมอง (Certified NLP – Neuro-Linguistic Programming), ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ ดร. ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์ ผู้เขียนหนังสือ “สื่อสารอย่างสันติ: คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์” มูลนิธิเสถียรโกเศศนาคะประทีป, ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์และหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, นักวิชาการและอาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล นักจิตวิทยาและอาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาเอกสาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล กระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติและอาจารย์ประจำศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙.

ภาษาอังกฤษ

I. PRIMARY SOURCES

Gill, Raj and Leu, Lucy (with Morin, Judi). **NVC Toolkit For Facilitators**. San Bernardino, CA : Freedom-Project, (2014).

Kinyon, John and Lasater, Ike (with Stiles, Julie). **From Conflict to Connection : Transforming Difficult Conversations into Peaceful Resolutions**. El Sobrante, CA : Global Reach Books, (2015).

Kinyon, John and Lasater, Ike (with Stiles, Julie and Sitze, Mary). **Choosing Peace : New Ways to Communicate to Reduce Stress, Create Connection, and Resolve Conflict**. Amherst, MA : Mediate Your Life LLC., Vol. 1., (2014).

Lasater, Judith H. and Lasater, Ike K., **What We Say Matters : Practicing Nonviolent Communication**. Berkeley, CA : Rodmell Press, (2009).

Leu, Lucy. **Nonviolent Communication Companion Workbook : A Practical Guide for Individual, Group, or Classroom Study**. Encinitas, CA : PuddleDancer Press, (2003).

Morrison, Jean and King, Christine. **Grok it! 150 Exercises and Games for Teaching and Learning Nonviolent Communication (NVC)**. Publisher Communicate for Life, (2010).

Rosenberg, Marshall B., **Living Nonviolent Communication : Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation**. Encinitas, CA : PuddleDancer Press, (2012).

_____, **Being Me, Loving You : A Practical Guide to Extraordinary Relationships**. Encinitas, CA : PuddleDancer Press, (2005).

_____, **Practical Spirituality : The Spiritual Basis of Nonviolent Communication**. Encinitas, CA : PuddleDancer Press, (2005).

_____, **Speak Peace in a World of Conflict : What You Say Next Will Change Your World (First Edition)**. CA : PuddleDancer Press, , (2005).

_____, **The Surprising Purpose of Anger : Beyond Anger Management, Finding the Gift**. Encinitas, CA : PuddleDancer Press, (2005).

_____, **Getting Past the Pain Between Us : Healing and Reconciliation Without Compromise**. Encinitas, CA : PuddleDancer Press, (2004).

_____, **The Heart of Social Change : How to Make a Difference in Your World**. Encinitas, CA : PuddleDancer Press, (2004).

_____, **Raising Children Compassionately : Parenting the Nonviolent Communication Way**. Encinitas, CA : PuddleDancer Press, (2004).

_____, **We Can Work It Out : Resolving Conflicts Peacefully and Powerfully**. Encinitas, CA : PuddleDancer Press, (2004).

_____, **Life-Enriching Education : NVC Helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict and Enhance Relationships.** Encinitas, CA : PuddleDancer Press, (2003).

_____, **Nonviolent Communication : A Language of Life, Second Edition**. Encinitas, CA : PuddleDancer Press, (2003).

II. SECONDARY SOURCES

(I) Books

Adler, Ronald B., Rodman, George and Athena du Pré. **Understanding Human Communication (12th ed.).** Oxford : Oxford University Press, (2013).

American Psychological Association. **American Psychological Association Task Force on Violent Media Technical Report on the Review of the Violent Video Game Literature**, APA : (2013).

Bandura, A. & Menlove, F., **Factors determining vicarious extinction through symbolic modeling**. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 8, (1986).

Bandura, A., **Psychotherapy as A Learning Process**. Psychological Bulletin, Vol. 58 (2), (1961).

_____, **Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, (1986).

Bandura, A., Ross, D. & Ross, S.A., **Transmission of Aggression Through Imitation of Aggressive Models**. Journal of Abnormal and Social Psychology, 63, (1961).

_____, **Imitation of Film-Mediated Aggressive Models**. The Journal of Abnormal and Social Psychology, 66 (1), (1963).

Berelson, B., & Steiner, G., **Human Behavior : An Inventory of Scientific Findings**, New York : Harcourt, Brace, and World, (1964).

Berlo, David K., **The Process of Communication.** New York : Holt, Rinehurt and Winston, Inc., (1960).

Berne, Eric. "**Transactional Analysis in Psychotherapy**", New York : Grove Press, Inc., (1961).

Chomsky, Noam and Miller, George A., **Finite State Languages (PDF Form)**. Information and Control 1 : ASTIA Document Number AD 146781, (1958).

Dilwar, and Bhushan, Braj. "Psychology of meditation and health: Present status and future directions." **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**. Vol. 10 No. 3, (2010).

Erikson, Erik H., **The Life Cycle Completed.** Extended Version with New Chapters on the Ninth Stage of Development by Joan H. Erikson. New York : W.W. Norton, (1997).

Gerbner, George. "**Toward a General Model of Communication**", Audiovisual Communication Review, June 1956, Volume 4, Issue 3 : pp. 171-199.

_____. **Researcher Who Studied Violence on TV, Is Dead**. USA : The New York Times Magazine, (January 3, 2006).

_____. "Science on Television : How It Affects Public Conceptions". Article in **Issues in Science and Technology**. (USA : National Academy of Sciences, (1987).

Guerrero, Laura K., Andersen, Peter A. and Afifi, Walid A., **Close Encounters : Communication in Relationships (fourth edition)**. California : SAGE Publications Ltd., (2014).

Hoveland, Carl I., Janis, Irving L. and Kelly, Horold H., **Communication and Persuasion**. New Haven : Yale University Press, (1953).

James, Jon L., **Transcendental Phenomenological Psychology : Introduction to Husserl's Psychology of Human Consciousness**. Revised Edition. USA : Three Rivers Consultancy and Trafford Publishing, (2011).

Kelman, H. C., “Compliance, Identification, and Internalization : Three Processes of Attitude Change”. **Journal of Conflict Resolution**. 2, (1958).

Kinyon, John and Lasater, Ike. **Mediate Your Life Training Manual (Fifth Edition)**. Amherst, MA : Mediate Your Life, LLC., (2014).

Lane, James D., Seskevich, Jon E. and Pieper, Carl F. **“Brief meditation training can improve perceived stress and negative mood”**. Alternative Therapies in Health and Medicine. Vol. 13, No. 1, (2007).

Leedy, Paul D. **Practical Research : Planning and Design**. New York : Macmillan Publishing Co., Inc., (1974).

Leon, Festinger. **When Prophecy Fails : A Social and Psychological Study**. Originally published in 1956 by the University of Minnesota Press. New York : HarperCollins, (1964).

Li, Q. “**CyberBullying in High Schools : A Study of Student Behaviours and Beliefs about this New Phenomenon**”. Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma, (2010).

Mannoni, Octave. **Freud : The Theory of the Unconscious.** London : NLB, (1971).

Martin, Brian and Varney, Wendy. **Nonviolence and Communication**. Journal of Peace Research, Vol. 40, No. 2, (March 2003).

McQuail, Denis. **McQuails’s Mass Communication Theory (sixth edition)**. London : Sage Publications Ltd., (2010).

Miller, George A., **The Science of Words (Scientific American Library Series)**. New York : W.H. Freeman & Company, (1996).

_____, **Language and Communication**. V-Preface. New York : McGraw-Hill, (1951).

Moustakas, C., Heuristic research revisited. In K. J. Schneider, J. F. T. Bugental, & J. F. Pierson, Eds.), **The Handbook of Humanistic Psychology : Leading Edges in Theory, Research, and Practice**. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, (2000).

Moustakas, C., **Loneliness and Self-Disclosure**. In A. C. Richards & T. Schumrun, (Eds.), Invitations to Dialogue : The Legacy of Sidney M. Jourard. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing, (1999) : pp. 107-112.

_____, **Heuristic Research : Designs, Methodology, and Applications**. Newbury Park, CA : SAGE Publications, (1990).

Osgood, Charles E., **Nature of Communication Between Humans**. The Process and Effects of Mass Communication. Wilbur Schramm and Donald F. Roberts (eds.). Urbana, Ill : University of Illinois Press, (1974).

Reivich, Karen and Shatté, Andrew. **The Resilience Factor : 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles**. New York : Three Rivers Press, (2003).

Rogers, Carl. **Freedom to Learn : A View of What Education Might Become. (1st ed.)**. Columbus, Ohio : Charles Merill, (1969).

Rogers, Everett M., **Diffusion of Innovations (3rd Edition)**. New York : Free Press of Glencoe, (1983).

Rogers, Everett M. and Shoemaker, F. Floyd. **Communication of Innovations**. New York : The Free Press, (1971).

Rosenberg, Marshall B. and Gandhi, Arun (Foreword by). **Nonviolent Communication : A Language Of Life -- Life-Changing Tools For Healthy Relationship**s, 2nd Edition. California : Puddle Dancer Press, (2003).

Ruesch, Jurgen and Bateson, Gregory. **Communication : The Social Matrix of Psychiatry**. New York : W.W. Norton & Co., (1951).

Satir, Virginia. **The Satir Model**. Palo Alto, Calif. : Science and Behavior Books, (1991).

Schwab, Johanna and Baldwin, Michele. **The Satir Approach to Communication : A Workshop Manual**. Palo Alto,Calif. : Science and Behavior Books, (1989).

Shannon, C. E., & Weaver, W., **The Mathematical Theory of Communication**. Urbana, Illinois : University of Illinois Press, (1949).

Sharf, Richard S. **Theories of Psychotherapy and Counseling : Concepts and Cases (4th Edition)**. California : Thomson Brooks/Cole. Chapter 2, (2008).

Sifferlin, Alexandra. **Violent Video Games Are Linked to Aggression, Study Says**, American Psychological Association Task Force on Violent Media Technical Report on the Review of the Violent Video Game Literature, APA : (2015).

Simons, Janet A., Irwin, Donald B. and Drinnien, Beverly A., **MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS** from Psychology - The Search for Understanding, New York : West Publishing Company, (1987).

Witty, Erving Marjorie C., **Life History Studies of Committed Lives**, Vol. 3, Chapter 7, page 717, "Marshall Rosenberg", UMI Dissertation Information Service : Ann Arbor, Michigan, (1990).

(II) Electronics

Albee, George. **Biography from Wikipedia, the free encyclopedia**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://en.wikipedia.org/wiki/George_Albee [๑๒ กันยายน ๒๕๕๙].

Bern, Eric. (1961). **Transactional Analysis**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.ericberne.com [๑๒ กันยายน ๒๕๕๙].

Bourgeois, Samuel. (2013). **Bush Teaching 101: Communication and Culture**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://bushsam.blogspot.com/2013/06/bush-teaching-101-communication-and.html [๑๕ กันยายน ๒๕๕๙].

Festinger, Leon. **An Introduction to the Theory of Cognitive Dissonance** (1956) [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_dissonance [๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙].

Heffner, Christopher L. (2016). **Freud's Structural and Topographical Models of Personality**. Psychology 101 [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://allpsych.com/psychology101/ego/ [๒๗ กันยายน ๒๕๕๙].

McLeod, Saul (published 2007, updated 2016), **Simply Psychology : What is Conformity?**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://.www.simply.psychology.org/conformity.html [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

Miller, George. **Biography from Wikipedia, the free encyclopedia**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://en.wikipedia.org/wiki/George_Miller [๑๒ กันยายน ๒๕๕๙].

Mukherjee, Soumya. **A Brief History of Communication And Contribution of Wilbur Schramm**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://hubpages.com/technology/A-Brief-History-of-Communication-And-Contribution-of-Wilbur-Schramm, 2014 [๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

Rosenberg, Marshall B., **Biography from Wikipedia, the free encyclopedia**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://en.wikipedia.org/wiki/Marshall_Rosenberg [๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙].

ภาคผนวก ก

เอกสารคำชี้แจงเพื่อขอสัมภาษณ์เชิงลึก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

นมัสการ/กราบเรียน/เรียน : ผู้บริหาร ผู้ทรงคุณวุฒิ และนักวิชาการผู้ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก
เรื่อง : ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” (A Model of Nonviolent Communication through Buddhist Psychology)

****

เนื่องด้วย ข้าพเจ้านางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (ฉัตรนะรัชต์) เป็นนิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รหัส ๕๗๐๑๕๐๓๐๑๕ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง ““รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ ๒ ท่าน คือ (๑) พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร. และ (๒) ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ซึ่งการทำดุษฎีนิพนธ์นี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับความกรุณาสัมภาษณ์ข้อมูลจากท่าน ข้าพเจ้าจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านในการตอบการสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

<u>คำชี้แจง</u>

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษา “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” ซึ่งผลของการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนางานวิจัย ทั้งนี้ เพื่อนำเป็นข้อมูลและแนวทางสำหรับผู้วิจัยเพื่อใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญต่างๆ ใน ๔ ด้าน คือ พระพุทธศาสนาเถรวาท, การสื่อสารอย่างสันติ, สันติศึกษา, พุทธจิตวิทยา สำหรับเป็นฐานในการประยุกต์ใช้ในงานวิจัยชิ้นนี้ และเพื่อก่อให้เกิดความมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอความกรุณาให้สัมภาษณ์ตามความเป็นจริง เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ในทางวิชาการและพระพุทธศาสนา อนึ่ง ข้อมูลที่ได้จากการให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้ผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์หา “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” เพื่อหาความเห็นร่วมกันในทางวิชาการ หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการสังเคราะห์ผลที่ได้สำหรับเสนอผลการวิจัยในภาพรวม ทั้งนี้ การให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้จะไม่มีผลเสียต่อสถาบันและตัวผู้ให้สัมภาษณ์ ทั้งในภาพลักษณ์ หน้าที่ทางวิชาการ และการปฏิบัติงานแต่อย่างใด

<u>คำชี้แจง</u>

๑. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น ๕ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาและปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติ

ตอนที่ ๓ ลักษณะการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

ตอนที่ ๔ กระบวนการและวิธีการในการสานสัมพันธ์

ตอนที่ ๕ รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

๒. กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอรับรองว่าคำตอบจากการให้สัมภาษณ์ของท่านในครั้งนี้จะไม่มีผลเสียต่อสถาบัน และตัวผู้ให้สัมภาษณ์ ทั้งในภาพลักษณ์หน้าที่ทางวิชาการ และการปฏิบัติงานแต่อย่างใด

๓. ข้อแนวคำถามพร้อมคำชี้แจงสำหรับแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัยชุดนี้มีทั้งหมด ๙ หน้า

ขอนมัสการกราบขอบพระคุณ/ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ และข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบการสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยในครั้งนี้

นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (ฉัตรนะรัชต์)
นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<u>นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย</u>

๑. พุทธจิตวิทยา หมายถึง การนำศาสตร์ หรือ องค์ความรู้วิชาด้านพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาที่สัมพันธ์กันนำมาเข้าด้วยกัน ผสมผสานกันได้อย่างกลมกลืน เพื่อนำมาจัดให้อยู่ภายใต้หัวข้อเดียวกัน และทำการเชื่อมโยงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยมีการเน้นองค์รวมของเนื้อหาหลักมากกว่าองค์ความรู้ของแต่ละวิชา และเน้นการสร้างองค์ความรู้ หรือนวัตกรรมใหม่ขึ้นมาเพื่อนำไปเป็นแนวทางและวิถีในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล ทั้งนี้ องค์ความรู้ วิชา หรือศาสตร์ที่นำมาศึกษานั้นจะเกี่ยวกับจิตของมนุษย์ทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรมตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็คือหลักพุทธธรรม หรือหลักอริยสัจจ์ ๔ โดยสามารถขยายความได้ว่าเป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปธรรมในแง่ของ กายสังขาร (Physical Action) และวจีสังขาร (Verbal Action) และเป็นการศึกษาเกี่ยวกับนามธรรมในแง่ของมโนสังขาร (Mental Action)

๒. ความขัดแย้ง หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ๒ คน หรือ กลุ่มบุคคลที่มีลักษณะของความไม่เป็นมิตรหรือตรงกันข้ามหรือไม่ลงรอยกันหรือความไม่สอดคล้องกัน ลักษณะของความไม่ลงรอยกันหรือไม่สอดคล้องกันนี้จะเกี่ยวข้องกับประเด็นต่างๆ หลายประเด็น เช่น เป้าหมาย ความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก ค่านิยม ความสนใจ ความสัมพันธ์ ผลประโยชน์ โครงสร้าง เป็นต้น

๓. การสื่อสารอย่างสันติ หมายถึง การสื่อสารโดยไร้ความรุนแรง โดยเป็นการสื่อสารที่ผู้พูดจะรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง โดยเชื่อมโยงความรู้สึกนั้น เกิดจากความต้องการใดที่ได้รับการตอบสนอง หรือไม่ได้รับการตอบสนอง ทั้งนี้ผู้พูดจะปล่อยวางการตัดสิน การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นลง รวมทั้งพยายามทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งด้วยว่า เขารู้สึกอย่างไรและต้องการอะไร การสื่อสารเช่นนี้ ก่อให้เกิดคุณลักษณะของการสื่อสารที่เปี่ยมไปด้วยความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจกัน ความกรุณา ความสัมพันธ์

๔. พรหมวิหารธรรม หมายถึง หลักพรหมวิหาร ๔ คือ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ได้แก่ องค์ธรรม ๔ ประการ คือ ๑) เมตตา ๒) กรุณา ๓) มุทิตา ๔) อุเบกขา

๑) เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ ปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข มีจิตแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั้งหลาย

๒) กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจอันปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

๓) มุทิตา หมายถึง ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องในบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสัตว์ทั้งหลาย ผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีความสุขเจริญงดงามยิ่งขึ้นไป

๔) อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะทำให้ดำรงอยู่ในธรรมที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชังพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์

ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองในเมื่อไม่มีกิจควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้วเขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน ดังนั้นผู้ดำรงตนในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณา และย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์ แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรมพรหมวิหารนี้ บางทีแปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหมหรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณอันยิ่งใหญ่

๕. การสานสัมพันธ์ หมายถึง การออมชอม ประนีประนอม การยอมตกลงอ่อนข้อให้แก่กันเพื่อจัดการปัญหาและความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือกลุ่มต่างๆ ในสังคมที่เคยแตกแยกและปะทะกัน ทั้งในระดับความคิด คำพูดคำจา และในระดับการใช้ความรุนแรงทางกายภาพ เพื่อเข้าสู่กระบวนการการเจรจาพูดคุยระหว่างบุคคล หรือ กลุ่มต่างๆ ตามแนวพุทธวิธีไม่ใช้ความรุนแรงที่เรียกว่า การสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งมีจุดประสงค์หลักเพื่อรักษาและสานความสัมพันธ์ที่มีอยู่ให้คงไว้หรือกระชับแน่นแฟ้นขึ้น รวมทั้งส่งผลให้ผู้คนในสังคมนั้นๆ สามารถอยู่ร่วมกันได้โดยอย่างสุขสงบผาสุก นั่นก็คือ การไม่มีความขัดแย้งเชิงลบ การมีความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความสามารถอดทนต่อความแตกต่างระหว่างกัน และการรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน ซึ่งวัดได้จาก ๕ ด้าน คือ

๑) การประนีประนอม หมายถึง การผ่อนหนักผ่อนเบาให้แก่กัน, การออมชอมและการยอมกัน, การปรองดองและอะลุ้มอล่วยกัน, ไม่แก่งแย่งกัน, ตกลงกันด้วยความไกล่เกลี่ย ด้วยไมตรีจิต

๒) การไม่ขัดแย้งเชิงลบ หมายถึง การไม่นำการสื่อสารนั้นๆ ไปสู่ความตึงเครียดที่มากขึ้น การไม่ทำให้เกิดการแบ่งเป็นพรรคเป็นพวก และไม่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สื่อสาร

๓) การเคารพให้เกียรติ หมายถึง การเคารพให้ความนับถือ การยอมรับความสามารถของผู้อื่นซึ่งเป็นการเคารพให้เกียรติภายนอก ทำได้โดยการแสดงออกทางกาย ทางวาจา และทางใจ โดยการประพฤติปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ อ่อนน้อมที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทั้งนี้เมื่อให้การเคารพนับถือและให้เกียรติสู่ภายนอกแล้ว ก็จะทำให้เกิดการยอมรับนับถือตัวเองจากภายใน

๔) การอดทนต่อความแตกต่าง หมายถึง การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ เมื่อเจอปัญหาของความแตกต่างทางความคิด ความต้องการ วิธีการ และการกระทำ โดยมีความอดกลั้นไม่หวั่นไหว มีความมั่นคงหนักแน่นทางอารมณ์ และใช้ความอดทนที่มีปัญญากำกับรับมือกับเหตุการณ์ที่มากระทบได้

๕) การให้อภัยซึ่งกันและกัน หมายถึง การปล่อยวางความรู้สึกเอาชนะ ความโกรธเกลียดเคียดแค้น ความไม่พอใจของตนเองที่มีต่อผู้อื่น เป็นการชำระล้างจิตใจตนเองที่มีอารมณ์ความ รู้สึกด้านลบให้แปรเปลี่ยนเป็นความหวังดี และความเมตตาซึ่งเป็นอารมณ์ด้านบวก โดยการฝึกจิตอบรมจิต เป็นการชำระใจและเป็นการยุติปัญหาความขัดแย้งวิธีทางหนึ่งของผู้ที่มีปัญญา

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างหนังสือนำเพื่อขอสัมภาษณ์เชิงลึก

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๗๗

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
กราบเรียน พระราชปริยัติกวี,ศ.ดร.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสำรวจที่ใช้ในการวิจัย แบบสำรวจชุดที่ ๑

ด้วย นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา: MODEL OF NONVIOLENT COMMUNICATION THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ,ดร.)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รายการขอเข้าพบและสัมภาษณ์
พระศรีคัมภีรญาณ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หนังสือที่ ศธ	6104.4/102
ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย
ส่วนงาน	หลักสูตร พธ.ด. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
วัน/เดือน/ปี	29 ธ.ค. 59
เวลา	0930
สถานที่	อาคาร ๑๐ ชั้น ๑๑

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มจร

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๐๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
กราบเรียน พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน,ดร.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสำรวจที่ใช้ในการวิจัย แบบสำรวจชุดที่ ๑

ด้วย นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา: MODEL OF NONVIOLENT COMMUNICATION THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาพิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นบุคคลต้นแบบผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ พร้อมทั้งมีผลงานอันเป็นที่ประจักษ์และยอมรับ สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้อย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป พร้อมทั้งเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการสัมภาษณ์ตามแต่ท่านจะพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ,ดร.)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

(พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน,ดร.)
รองคณบดีคณะพุทธศาสตร์
..../ธ.ค./๕๙

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก

รายชื่อกลุ่มผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก

๑. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาเถรวาทจำนวน ๓ รูป/คน ประกอบด้วย

(๑) พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยและอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๓) พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหารและอาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน ๒ คน ประกอบด้วย

(๑) ดร. ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์ ผู้เขียนหนังสือ “สื่อสารอย่างสันติ: คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์ และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์” มูลนิธิเสฐียรโกเศศนาคะประทีป

(๒) ดร. ชาญชัย ชัยสุขโกศล กระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติและอาจารย์ประจำศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

๓. ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทำงานทางด้านสันติศึกษาจำนวน ๒ คน ประกอบด้วย

(๑) ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์และหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) นพ.ดร. บรรพต ต้นธีรวงศ์, นักวิชาการและอาจารย์ประจำหลักสูตรสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธจิตวิทยาจำนวน ๓ รูป/คน ประกอบด้วย

(๑) พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร. ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๓) ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล นักจิตวิทยาและอาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาเอก สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่นจำนวน ๑ คน

(๑) พตท.นพ. โสภณ พรกุลวิไล กุมารแพทย์ สบ.๒ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกุมารเวชศาสตร์ในวัยเด็กและวัยรุ่น (ปริญญาบัตรชั้นสูง) โรงพยาบาลตำรวจ

๖. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตบำบัดภาษาสมอง (Certified NLP – Neuro-Linguistic Programming) จำนวน ๑ คน

(๑) ดร. ทายาท ศรีปลั่ง นักวิชาการและอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตบำบัดภาษาสมอง (Certified NLP – Neuro-Linguistic Programming)

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ พระราชวุฒิโสภณ, ศ.ดร. นามสกุล (จันลันทส) อายุ.....

ตำแหน่ง รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ ระดับการศึกษา (Prof.) Ph.D.

สาขาวิชาเอก..... วิชารอง.....

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน พระพุทธศาสนาเถรวาท

วิชาที่สอนหลัก..... วิชาที่สอนรอง.....

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย พินสัทอง แมนสุมิตร์ชัย

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ) จดบันทึก, บันทึกเสียง

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๙ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา..... น. ถึง..... น.

สถานที่สัมภาษณ์ ชั้น ๗ ตึกอธิการบดี ห้องรองวิชาการ

- จบนาม -

พระราชวุฒิโสภณ

๒๙ ธ.ค. ๕๙

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ พระมหาสมบูรณ์ นามสกุล จุตินฺธโร อายุ ๔๐

ตำแหน่ง คณบดีและอาจารย์ประจำ ระดับการศึกษา Ph.D.

สาขาวิชาเอก พระพุทธศาสนา วิชารอง –

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มจร

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน พระพุทธศาสนา

วิชาที่สอนหลัก พระพุทธศาสนา เบื้องต้น วิชาที่สอนรอง พระพุทธศาสนากับการสร้างความสมานฉันท์ พระพุทธศาสนา สมานฉันท์

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย นางสาว พิมพ์ทอง แมนสุมิตรชัย

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ) จดบันทึก, บันทึกเสียง

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๗ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๕.๔๐ น. ถึง ๑๖.๒๕ น.

สถานที่สัมภาษณ์ บัณฑิตวิทยาลัย ชั้น ๕ อาคารเจียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- จบการสัมภาษณ์ -

วิพ ธ. ก. เชิด

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ พระมหาสุรศักดิ์ นามสกุล ปจฺจนฺตเสโน อายุ ๔๔

ตำแหน่ง รองคณบดีฝ่ายกิจการพุทธศาสนา ระดับการศึกษา Ph.D.

สาขาวิชาเอก Buddhist Studies วิชารอง Philosophy

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย รองคณบดี / อาจารย์มหาวิทยาลัยสงฆ์ / พระนิเทศก

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน พระ - พระพุทธศาสนา

วิชาที่สอนหลัก พุทธศาสนาเถรวาท วิชาที่สอนรอง สมาธิ

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย Tipitaka รัตนชูวงศ์ นางสาว ศิณีทอง แมนสุมิตรัย

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ) จดบันทึก, บันทึกเสียง + ภาพ

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๕:๒๐ น. ถึง ๑๕:๒๐ น.

สถานที่สัมภาษณ์ ห้องรองคณบดี คณะพุทธศาสตร์ มจร (วังน้อย)

(พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน,ดร.)
รองคณบดีคณะพุทธศาสตร์
๓ / ธ.ค. / ๕๙

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ดร. ไพรินทร์ นามสกุล โรหิสกุลรัตน์ อายุ 42

ตำแหน่ง ฝึกฝึกอบรม ระดับการศึกษา ปริญญาเอก

สาขาวิชาเอก ปรัชญาและศาสนา วิชารอง จิตวิญญาณ ผู้นำ

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย อาจารย์พิเศษ

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน การสื่อสารอย่างสันติ

วิชาที่สอนหลัก สื่อสารอย่างสันติ วิชาที่สอนรอง

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย นางสาว ศักดิ์ทอง แมนสุมิตรชัย

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ) จดบันทึก, บันทึกเสียง

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา 13:20 น. ถึง 14:35 น.

สถานที่สัมภาษณ์ Sammati @ The Pennacle (พระราม ๒)

- ลงนาม -

ไพรินทร์ โรหิสกุลรัตน์

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ภาณุชัย นามสกุล ชัยสุริโสล อายุ 39

ตำแหน่ง ครูชำนาญการ ระดับการศึกษา ป.เอก

สาขาวิชาเอก วิชารอง

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย วิทยากร

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน การสื่อสารอย่างสันติ

วิชาที่สอนหลัก การสื่อสารอย่างสันติ วิชาที่สอนรอง Coaching

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย นางสาว พิณจ์ทอง แมนสุมิตรชัย

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ) จดบันทึก, บันทึกเสียง

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๖ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๙:๐๐ น. ถึง ๑๐:๒๕ น.

สถานที่สัมภาษณ์ ศาลา ๑ ท่าน้ำ วัดประชาธิปไตย ลำดับที่ ๑

ภาณุชัย ชัยสุริโสล

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ร.ท. บรรลุ นามสกุล บรรณรุจิ อายุ ๖๓

ตำแหน่ง อาจารย์ ระดับการศึกษา Ph.D.

สาขาวิชาเอก พระพุทธศาสนา วิชารอง นาฏศิลปไทย

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย อาจารย์ประจำหลักสูตร

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน พระพุทธศาสนา

วิชาที่สอนหลัก พระพุทธศาสนา วิชาที่สอนรอง

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย นางสาวพิลศรี กมนสุขมรัชย์

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ) จดบันทึก บันทึกเสียง

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๑ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๒:๑๕ น. ถึง ๑๓:๑๕ น.

สถานที่สัมภาษณ์ พุทธมณฑลการศึกษา ชั้น ๕ มจร อังนอง

ลงชื่อ ผู้ให้สัมภาษณ์

วันที่ ๑๑ พ.ย. ๕๙

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นพ. ดร. บรรพต นามสกุล ตันธีรวงศ์ อายุ.....

ตำแหน่ง อดีตประธานสภาทนายความ ป.เอก ระดับการศึกษา ป.เอก

สาขาวิชาเอก Buddhist Studies วิชารอง Preventive Medicine

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย Lecturer

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน Mediation Process & Peace Process

วิชาที่สอนหลัก ..... วิชาที่สอนรอง .....

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย นางสาว พิณลำทอง แสนสุขใจดี

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ) จดบันทึก, บันทึกเสียง

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ..... น. ถึง ..... น.

สถานที่สัมภาษณ์ ร้าน กาแฟ Starbucks สาขา The Mall บางกะปิ

- จบนาม -

(ดร.นพ.บรรพต ตันธีรวงศ์)

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ พระมหาเสือ นามสกุล ฤทธิ์ศิริโสภณ อายุ ๕๓

ตำแหน่ง อาจารย์ ระดับการศึกษา ปริญญาเอก

สาขาวิชาเอก สังคมวิทยา วิชารอง

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย รอง. หลักสูตร ป.เอก พุทธจิตวิทยา

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน สังคมวิทยา

วิชาที่สอนหลัก สังคมวิทยา วิชาที่สอนรอง -

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย นางสาว ทิพย์ทอง สมนสุมิตรชัย

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ) จดบันทึก, บันทึกเสียง

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๙ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๙:๓๐ น. ถึง ๑๑:๓๐ น.

สถานที่สัมภาษณ์ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาสังคมวิทยา

พระมหาเสือ ฤทธิ์ศิริโสภณ

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ผศ.ดร. ประยูร นามสกุล สุขะใจ อายุ -

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการหลักสูตร ระดับการศึกษา Ph.D.

สาขาวิชาเอก จิตวิเคราะห์/คลินิก วิชารอง จิตวิทยา

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย ผอ. หลักสูตร ป.โท พุทธจิตวิทยา

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน จิตวิทยาคลินิก

วิชาที่สอนหลัก การวิจัย, พุทธจิตวิเคราะห์ วิชาที่สอนรอง จิตวิทยาคลินิก

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย นางสาว พิณจิตอง เมนนสมิตรชัย

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ) จดบันทึก + บันทึกเสียง

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๙.๓๐ น. ถึง ๑๑.๑๕ น.

สถานที่สัมภาษณ์ ภาควิชาจิตวิทยา มอร วังน้อย อาคารเรียนรวม

ตรวจเรียบร้อย

ผ ว.

(ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ)

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ดร. สมโชค นามสกุล ศรีวิลัยของ อายุ ๕๓

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ ระดับการศึกษา ปริญญาเอก

สาขาวิชาเอก จิตวิทยา วิชารอง จิตวิทยา

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย อาจารย์ประจำ หลักสูตร ม.ด. พุทธจิตวิทยา

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน พุทธจิตวิทยา

วิชาที่สอนหลัก ชีวิตมีค่า พุทธจิตวิทยา วิชาที่สอนรอง ระบบสนทนาเชิงวิจารณ์

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย นางสาว พิณทอง แมนศุภศรีชัย

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ) จดบันทึก, บันทึกเสียง

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๒:๓๐ น. ถึง ๑๓:๐๐ น.

สถานที่สัมภาษณ์ ห้องสมุดกลาง ชั้น ๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณฯ

๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ พศท. โสภณ นามสกุล พรกุลจิโล อายุ ๕๘

ตำแหน่ง นพ. สบ๒ ระดับการศึกษา แพทยศาสตรวุฒิบัณฑิต

สาขาวิชาเอก กุมารแพทย์ต่อมไร้ท่อ วิชารอง กุมารแพทย์

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย กุมารแพทย์

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน กุมารแพทย์ ต่อมไร้ท่อ

วิชาที่สอนหลัก กุมารเวชศาสตร์ วิชาที่สอนรอง ระบาดวิทยา

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย นางสาว พิมพ์พาณี หมายสิทธิชัย

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ) จดบันทึก, บันทึกเสียง

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๕ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๖.๑๕ น. ถึง ๑๗.๑๕ น.

สถานที่สัมภาษณ์ แผนก กุมารเวชศาสตร์ ห้องตรวจ 1 โรงพยาบาลลพบุรี

(พศท. นพ. โสภณ พรกุลจิโล)

- จบการสัมภาษณ์ -

(14. 12. 59)

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ตอนที่ ๑ : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ทายาท นามสกุล ศรีปล่ง อายุ 55

ตำแหน่ง กรรมการผู้จัดการ ระดับการศึกษา ปริญญาเอก

สาขาวิชาเอก พุทธจิตวิทยา วิชารอง Certified NLP

ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย (Neuro Linguistic Programming)

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์

วิชาที่สอนหลัก PLRT (Past Life Regression Therapy) วิชาที่สอนรอง จิตวิทยา ระบบ ปว.สาท

ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย

บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ)

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา 14:30 น. ถึง 15:40 น.

สถานที่สัมภาษณ์ มลร อิตสซี สุทธารม (อาคารอันน ชั้น ๔)

(ลงชื่อ)

ทายาท ศรีปล่ง

18 ธค '59

ภาคผนวก ง

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

<u>ตอนที่ ๑</u> : แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....นามสกุล.....อายุ.....
ตำแหน่ง.....ระดับการศึกษา.....
สาขาวิชาเอก.....วิชารอง.....
ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย.....
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน.....
วิชาที่สอนหลัก.....วิชาที่สอนรอง.....
ผู้สัมภาษณ์ : ผู้วิจัย.....
บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ).....
สัมภาษณ์เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....๒๕๕๙....เวลา.....น. ถึง.....น.
สถานที่สัมภาษณ์.....

.....

(ลงนามชื่อ)

<u>ตอนที่ ๒</u> : ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาและปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติ

แบบสัมภาษณ์

ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ คือ พระพุทธศาสนาเถรวาท การสื่อสารอย่างสันติ พุทธจิตวิทยา จิตวิทยา รวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและใกล้ชิดกับผู้ใช้ความรุนแรงในการสื่อสาร

แนวคำถามในแบบสัมภาษณ์มีประเด็นหลัก ดังนี้ คือ

๑. ท่านคิดว่าเหตุปัจจัยของปัญหาการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงเป็นอย่างไร ?

---

๒. ท่านคิดว่าปัจจัยที่ปิดกั้นการสื่อสารอย่างสันติเป็นอย่างไร ?

---

๓. ท่านคิดว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติเป็นอย่างไร ?

<u>ตอนที่ ๓</u> : ลักษณะการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

๑. ท่านคิดว่าการใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการสื่อสารอย่างสันติควรเป็นอย่างไร ?

(อริยสัจ ๔)

๑.๑ ทำให้รู้ปัญหาการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงเป็นอย่างไร

๑.๒ ทำให้รู้สาเหตุการสื่อสารโดยใช้ความรุนแรงเป็นอย่างไร

๑.๓ ทำให้รู้เป้าหมายการป้องกันและแก้ปัญหาเป็นอย่างไร

๑.๔ ทำให้มีวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาเป็นอย่างไร

๒. ท่านคิดว่าการใช้หลักมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการสื่อสารอย่างสันติควรเป็นอย่างไร ?

(มรรคองค์ ๘)

---

๓. ท่านคิดว่าการใช้หลักพรหมวิหารธรรมเพื่อการสื่อสารอย่างสันติควรเป็นอย่างไร ?

(พรหมวิหาร ๔)

<u>ตอนที่ ๔</u> : กระบวนการและวิธีการในการสานสัมพันธ์

๑. ท่านคิดว่าการใช้หลักมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการสื่อสารอย่างสันติควรเป็นอย่างไร ?

.....

.....

.....

มีกระบวนการอย่างไร ?.....

.....

.....

.....

๒. ท่านคิดว่าการใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เพื่อการสื่อสารอย่างสันติควรเป็นอย่างไร ?

.....

.....

.....

มีกระบวนการอย่างไร ?.....

.....

.....

.....

๓. ท่านมีวิธีการใช้หลักมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการสื่อสารอย่างสันติอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

๔. ท่านมีวิธีการใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เพื่อการสื่อสารอย่างสันติอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

<u>ตอนที่ ๕</u> : รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

๑. ท่านคิดว่าการใช้หลักการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาควรมีรูปแบบอย่างไร ?

---

๒. ท่านคิดว่าการใช้หลักการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อให้เกิดการสานสัมพันธ์ควรเป็นอย่างไร ?

---

๓. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ภาคผนวก จ

เอกสารคำชี้แจงเพื่อทำการสนทนากลุ่มเฉพาะ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

นมัสการ/กราบเรียน/เรียน : ผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการผู้ให้ข้อมูลการสนทนากลุ่มเฉพาะ
เรื่อง : ขอความอนุเคราะห์ในการสนทนากลุ่มเฉพาะเพื่อการวิจัย "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" (A Model of Nonviolent Communication through Buddhist Psychology)

****

เนื่องด้วย ข้าพเจ้านางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (ฉัตรนะรัชต์) เป็นนิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รหัส ๕๗๐๑๕๐๓๐๑๕ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ ๒ ท่าน คือ (๑) พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร. และ (๒) ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ซึ่งการทำดุษฎีนิพนธ์นี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับความกรุณาขอข้อมูลจากท่าน ข้าพเจ้าจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านในการสนทนากลุ่มเฉพาะเพื่อการวิจัย

<u>คำชี้แจงทั่วไป</u>

แบบการสนทนากลุ่มเฉพาะเพื่อการวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษาหา "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" ซึ่งผลของการสนทนากลุ่มเฉพาะครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนางานวิจัย ทั้งนี้ เพื่อนำเป็นข้อมูลและแนวทางสำหรับผู้วิจัยเพื่อใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง คือ พระพุทธศาสนาเถรวาท, จิตวิทยา และพุทธจิตวิทยา สำหรับนำไปเป็นข้อมูลในการปรับประยุกต์ตัวร่างรูปแบบในงานวิจัยชิ้นนี้ และเพื่อก่อให้เกิดความมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอความกรุณาสนทนากลุ่มตามความเป็นจริง เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ในทางวิชาการและพระพุทธศาสนา อนึ่ง ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำไปปรับร่าง "รูปแบบ

การสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” เพื่อหาความเห็นร่วมกันในทางวิชาการ หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการสังเคราะห์ผลที่ได้สำหรับเสนอผลการวิจัยในภาพรวม ทั้งนี้ การสนทนากลุ่มเฉพาะในครั้งนี้จะไม่มีผลเสียต่อสถาบันและตัวผู้ให้ข้อมูล ทั้งในภาพลักษณ์ หน้าที่ทางวิชาการและการปฏิบัติงานแต่อย่างใด

<u>คำชี้แจงแนวคำถาม</u>

๑. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ

ตอนที่ ๒ แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มเฉพาะ (FGD) สำหรับการวิจัยในระดับดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา”

ขอนมัสการกราบขอบพระคุณ/ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ และข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการสนทนากลุ่มเฉพาะเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (ฉัตรนะรัชต์)
นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

****

<u>ตอนที่ ๑</u> : แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมการสนทนากลุ่มเฉพาะ

ชื่อผู้ร่วมการสนทนากลุ่มเฉพาะ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....ระดับการศึกษา.....
ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย.....
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน.....
ผู้ดำเนินการ: ผู้วิจัย.....**นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (ฉัตรนะรัชต์)**.....
บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ).....
สนทนากลุ่มเฉพาะเมื่อวันที่..**๒๐..** เดือน **ธันวาคม** พ.ศ. **๒๕๕๙** เวลา...**๑๓:๐๐**...น. ถึง...**๑๕:๓๐**...น.
สถานที่สนทนากลุ่มเฉพาะ.....**อาคารเรียนรวม มจร วังน้อย ห้อง A ๓๐๔**.....

แบบการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)
เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

ประเด็นการอภิปรายการสนทนากลุ่มเฉพาะ

๑. สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติของบุคคลและปรากฏการณ์สังคมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

๑.๑ ด้านการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต (IT) และสื่อสิ่งพิมพ์

๑.๒ ด้านสภาพทางเศรษฐกิจในครอบครัว

๑.๓ ด้านสภาวะสุขภาพ กาย-จิต

๑.๔ ด้านอุปนิสัยส่วนตัวและจริต

๑.๕ ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

๑.๖ ด้านการเข้าสังคมและการคบเพื่อน

๒. หลักพุทธธรรมที่สามารถโน้มนำมาเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติควรเป็นหลักธรรมใด ? (เช่น พรหมวิหารธรรม/สัมมาวาจา/สัมมาสติ เป็นต้น)

๓. หลักจิตวิทยาเพื่อการเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติควรมีหลักการใด ? (เช่น หลักการให้คำปรึกษาแนะนำ หรือหลักกระบวนการฝึกอบรมและสัมมนา)

๔. แนวคิดเพื่อการจัดการปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติ ควรมีแนวทางใดและควรทำอย่างไร ?

๔.๑ แนวคิดการเฝ้าระวัง

๔.๒ แนวคิดการควบคุม

๔.๓ แนวคิดการป้องกัน

๔.๔ แนวคิดการแก้ไข (ที่สาเหตุ)

๔.๕ แนวคิดการปรับพฤติกรรมการสื่อสาร

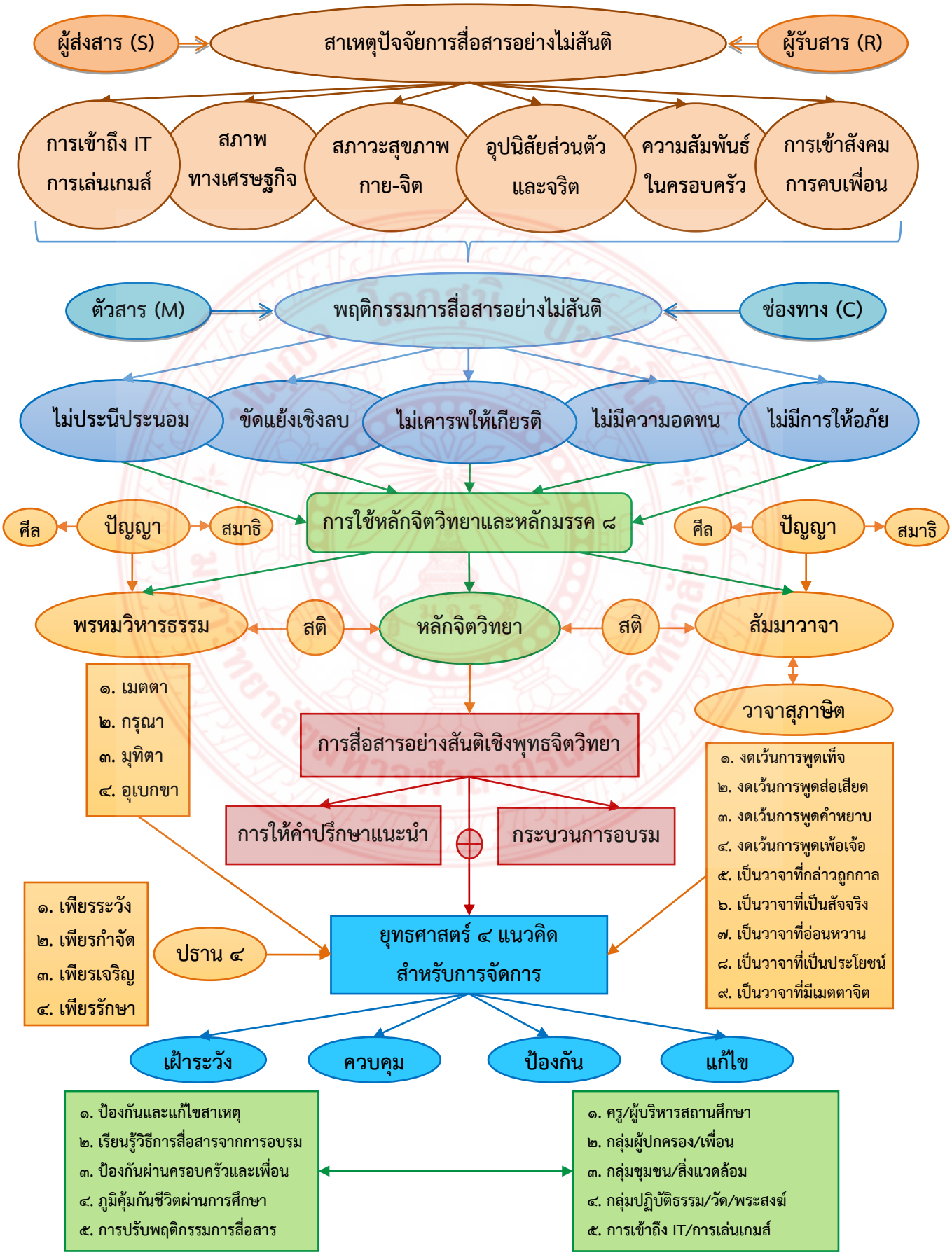
๔.๖ แนวคิดการป้องกันผ่านครอบครัว +ชุมชน+วัด + โรงเรียน (คชวร)

๔.๗ แนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต

๔.๘ แนวคิดการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต (IT) และสื่อสิ่งพิมพ์

๕. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ **(ร่าง) รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา** (หน้าถัดไป)

(ร่าง) รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา



ที่มา : ผลการสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัยจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและ Delphi ประยุกต์ / การสนทนากลุ่มเฉพาะ

ภาคผนวก ฉ

ตัวอย่างหนังสือนำเพื่อขอเชิญเข้าร่วมการสัมมนากลุ่มเฉพาะ

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๗๘ วันที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙
เรื่อง **ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ**
สิ่งที่แนบมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

นมัสการ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท,ผศ.ดร.

ด้วย นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา: MODEL OF NONVIOLENT COMMUNICATION THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" ในวันอังคารที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ ห้อง A ๓๐๕ อาคารเรียนรวม โซน A มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการมาเพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ตามวันเวลา และสถานที่ ดังกล่าวข้างต้น

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการสัมมนากลุ่มแบบการสนทนากลุ่มเฉพาะจำนวน ๗ รูป/คน ณ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (วังน้อย) วันอังคารที่ ๒๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๐๐ น. เพื่อให้ได้ตัวร่างของรูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยาเบื้องต้น ประกอบด้วย

รายนาม	ลายเซ็น
(๑) พระเอกภัทร อภิฉนฺโท, ผศ.ดร.	
(๒) พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร.	
(๓) ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง	
(๔) ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ	
(๕) ดร. สมโภช ศรีวิจิตรวรกุล	
(๖) ดร. พุทธชาติ แผนสมบุญ	
(๗) ดร. ทายาท ศรีปลั่ง	

ขอนมัสการกราบขอบพระคุณ/ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ และข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการสนทนากลุ่มเฉพาะเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (ฉัตรนะรัชต์)
นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

****

ภาคผนวก ช

แบบคำถามเพื่อการสนทนากลุ่มเฉพาะ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

****

๑. สาเหตุปัจจัยการสื่อสารอย่างไม่สันติของบุคคลและปรากฏการณ์สังคมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

๑.๑ ด้านการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต (IT) และสื่อสิ่งพิมพ์

๑.๒ ด้านสภาพทางเศรษฐกิจในครอบครัว

๑.๓ ด้านสภาวะสุขภาพ กาย-จิต

๑.๔ ด้านอุปนิสัยส่วนตัวและจริต

๑.๕ ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

๑.๖ ด้านการเข้าสังคมและการคบเพื่อน

๒. หลักพุทธธรรมที่สามารถโน้มนำมาเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติควรเป็นหลักธรรมใด ? (เช่น พรหมวิหารธรรม/สัมมาวาจา/สัมมาสติ เป็นต้น)

๓. หลักจิตวิทยาเพื่อการเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติควรมีหลักการใด ? (เช่น หลักการให้คำปรึกษาแนะนำ หรือหลักกระบวนการฝึกอบรมและสัมมนา)

๔. แนวคิดเพื่อการจัดการปัญหาการสื่อสารอย่างไม่สันติ ควรมีแนวทางใดและควรทำอย่างไร ?

๔.๑ แนวคิดการเฝ้าระวัง

๔.๒ แนวคิดการควบคุม

๔.๓ แนวคิดการป้องกัน

๔.๔ แนวคิดการแก้ไข (ที่สาเหตุ)

๔.๕ แนวคิดการปรับพฤติกรรมการสื่อสาร

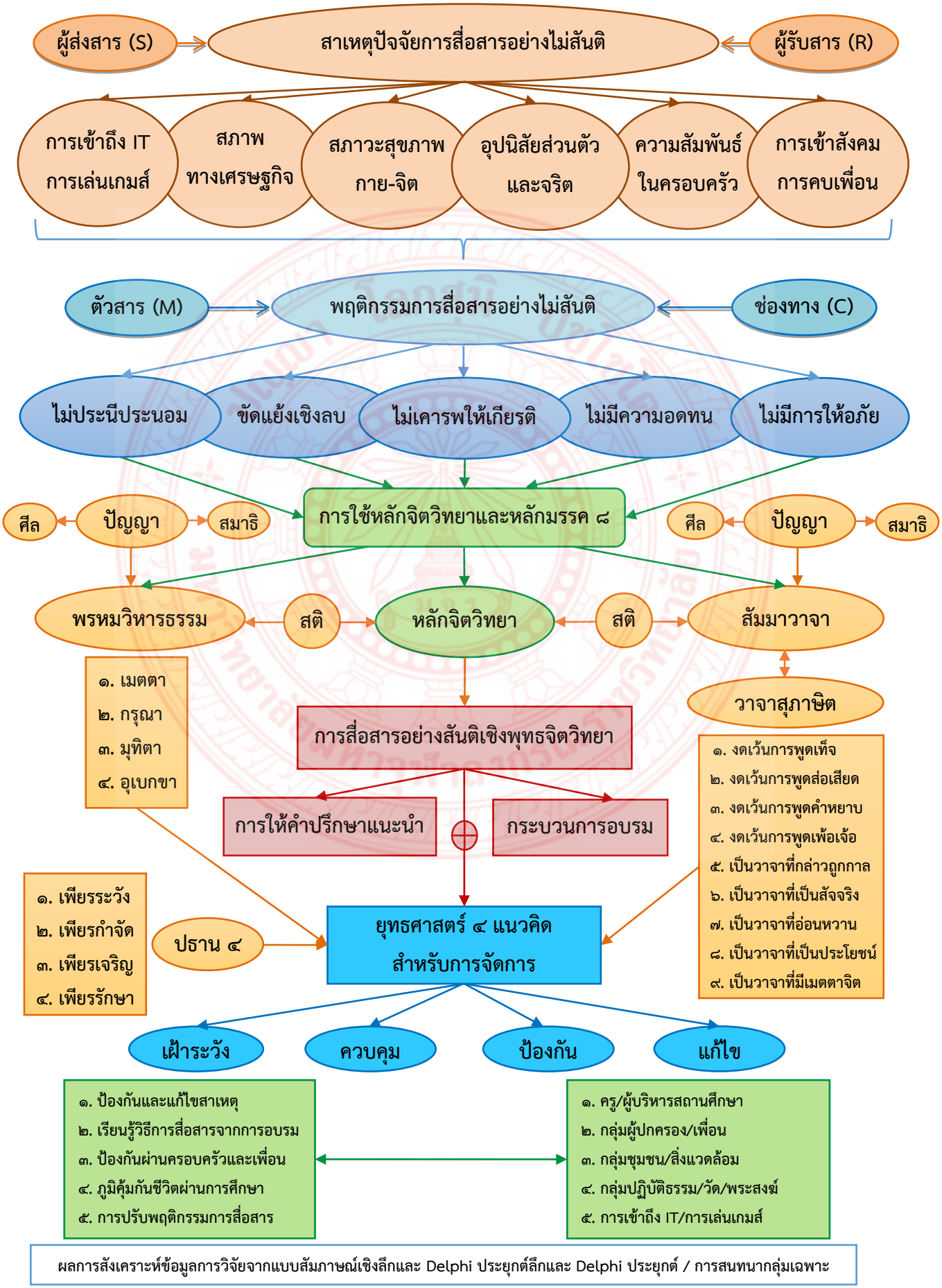
๔.๖ แนวคิดการป้องกันผ่านครอบครัว +ชุมชน+วัด + โรงเรียน (คชวร)

๔.๗ แนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต

๔.๘ แนวคิดการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต (IT) และสื่อสิ่งพิมพ์

๕. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ (ร่าง) รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (หน้าถัดไป)

(ร่าง) รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา



ภาคผนวก ซ

ตัวอย่างหนังสือนำเพื่อขอเชิญเข้าร่วมการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๔๐๐)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๙๙ วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

เรื่อง **ขอเชิญเข้าร่วมการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship)**

สิ่งที่แนบมาด้วย เอกสารประกอบการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๑ เล่ม

เรียน ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

ด้วย นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา: MODEL OF NONVIOLENT COMMUNICATION THROUGH BUDDHIST PSYCHOLOGY.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) เรื่อง "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" ในวันเสาร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ A๓๐๓ อาคารเรียนรวม มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทางหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนเชิญมาเพื่อเข้าร่วมการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ ตามวันเวลา และสถานที่ ดังกล่าวข้างต้น

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ภาคผนวก ญ

เอกสารคำชี้แจงเพื่อทำการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
แบบการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship)
เรื่อง: รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา

นมัสการ/กราบเรียน/เรียน : ผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการผู้ให้ข้อมูลการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ
เรื่อง : ขอความอนุเคราะห์ในการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญเพื่อการวิจัย "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" (A Model of Nonviolent Communication through Buddhist Psychology)

****

เนื่องด้วย ข้าพเจ้านางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (ฉัตรนะรัชต์) เป็นนิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รหัส ๕๗๐๑๕๐๓๐๑๕ กำลังทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ ๒ ท่าน คือ (๑) พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร. และ (๒) ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ซึ่งการทำดุษฎีนิพนธ์นี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับความกรุณาขอข้อมูลจากท่าน ข้าพเจ้าจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านในการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญเพื่อการวิจัย

<u>คำชี้แจงทั่วไป</u>

แบบการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญเพื่อการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษาหา "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" ซึ่งผลของการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนางานวิจัย ทั้งนี้ เพื่อนำเป็นข้อมูลและแนวทางสำหรับผู้วิจัยเพื่อใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงจากข้อเสนอแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ สำหรับนำไปเป็นข้อมูลในการปรับประยุกต์ตัวร่างรูปแบบในงานวิจัยชิ้นนี้ และเพื่อก่อให้เกิดความมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอความกรุณาทำการสัมมนาตามความเป็นจริง เพื่อที่จะได้เป็นประโยชน์ในทางวิชาการและพระพุทธศาสนา อนึ่ง ข้อมูลที่ได้จากการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำไปปรับร่าง "รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา" หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการสังเคราะห์ผลที่ได้สำหรับเสนอผลการวิจัยในภาพรวม ทั้งนี้ การสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญในครั้งนี้จะไม่มีผลเสียต่อสถาบันและตัวผู้เข้าร่วมการสัมมนา ทั้งในภาพลักษณ์ หน้าที่ทางวิชาการและการปฏิบัติงานแต่อย่างใด

<u>คำชี้แจงแนวคำถาม</u>

๑. แบบการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญเพื่อการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ ๒ แนวคำถามสำหรับการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) สำหรับการวิจัยในระดับดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา”

ขอนมัสการกราบขอบพระคุณ/ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ และข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

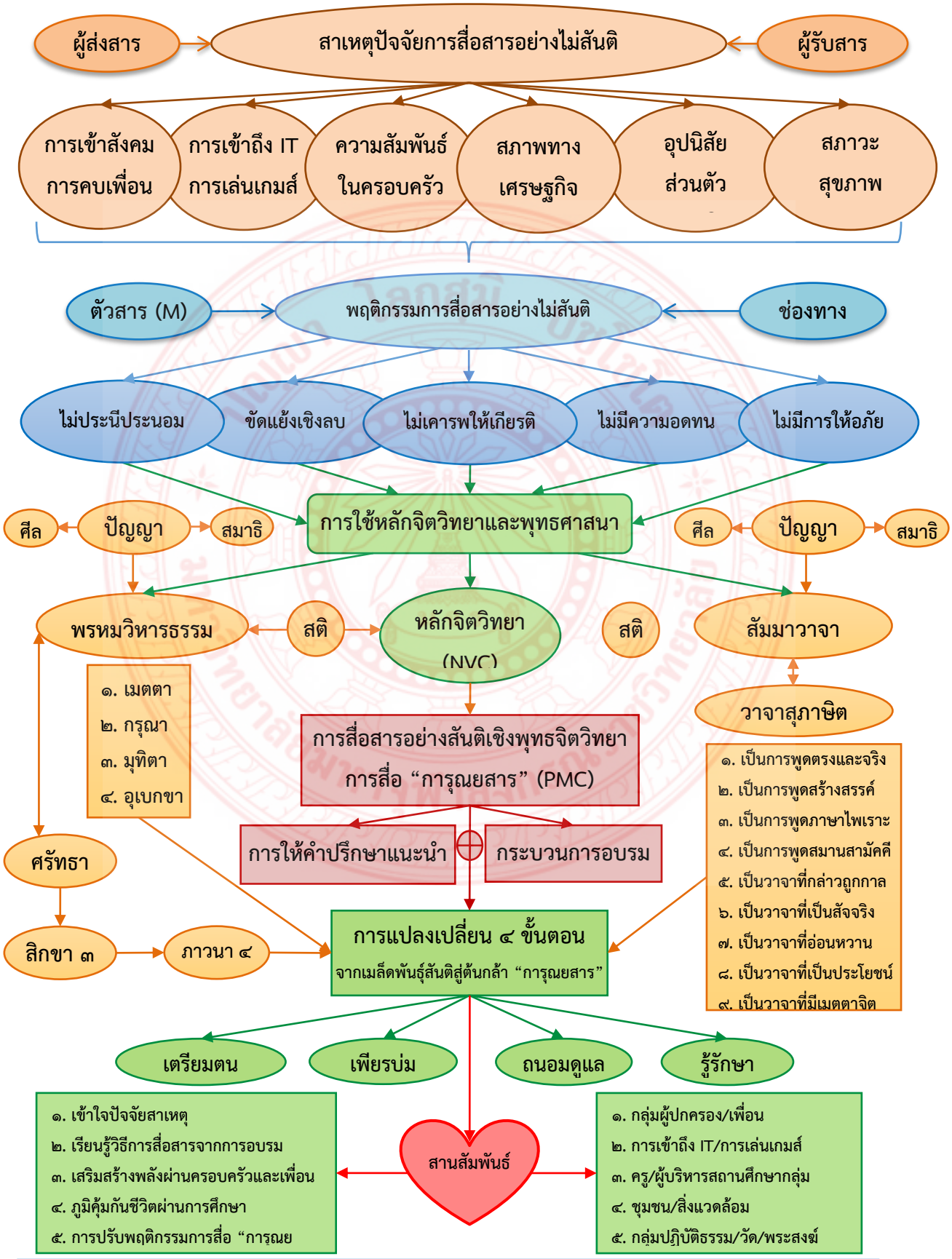
นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (ฉัตรนะรัชต์)
นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

****

<u>ตอนที่ ๑</u> : แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ

ชื่อผู้ร่วมการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ.....นามสกุล.....
ตำแหน่ง.....ระดับการศึกษา.....
ตำแหน่งหน้าที่หลักในมหาวิทยาลัย.....
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้าน.....
ผู้ดำเนินการ: ผู้วิจัย.....**นางสาวพิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย (ฉัตรนะรัชต์)**.....
บันทึกข้อมูล : ผู้วิจัย (จดบันทึก, บันทึกเสียง, บันทึกภาพ).....
สนทนากลุ่มเฉพาะเมื่อวันที่...**๒๔**...เดือน...**ธันวาคม**...พ.ศ...**๒๕๕๙**...เวลา...**๑๓:๐๐**...น. ถึง.....น.
สถานที่สนทนากลุ่มเฉพาะ.....**อาคารเรียนรวม มจร วังน้อย ห้อง A ๓๐๔**.....

(ร่าง) รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา



ที่มา : ผลการสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัยจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก/การทำ Delphi แบบปรับปรุงครั้งที่ ๑๒/การทำสัมมนากลุ่มเฉพาะ

ภาคผนวก ฎ

ข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมการสื่อสารอย่างสันติ

SEM
เสมสิกขาลัย

ขอมอบประกาศเกียรติคุณนี้เพื่อแสดงว่า

อาจารย์พิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย

ได้ผ่านการอบรม **"การสื่อสารอย่างสันติ ขั้น๑"**

ระหว่างวันที่ ๒๙-๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๘

ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยจงอำนวยพร ให้ท่านจงประสบแต่ความสุขความเจริญเทอญ

(นายสุรสิทธิ์ โกศลนาวิน)

ประธานมูลนิธิเสมสิกขาลัย

สถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล

ประกาศนียบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

พิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย

ผ่านการอบรมหลักสูตรการสื่อสารอย่างสันติ

เพื่อการอยู่ร่วมกันบนความหลากหลาย

วันที่ ๗ - ๘ มิถุนายน ๒๕๕๙

ให้ไว้ ณ วันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๙

(ดร.เอกพันธุ์ ปิณฑวณิช)

ผู้อำนวยการสถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล

สถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล

ประกาศนียบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

พิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย

ผ่านการอบรมโครงการแปลงเปลี่ยนความขัดแย้ง ปี ๒๕๕๙

หลักสูตรเครื่องมือการแปลงเปลี่ยนความขัดแย้ง:

ปฏิบัติการไร้ความรุนแรงและการเป็นคนกลาง

วันที่ ๒๓ - ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๙

ให้ไว้ ณ วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๙

(ดร.เอกพันธุ์ ปิณฑวณิช)

ผู้อำนวยการสถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล

สถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล

ประกาศนียบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

พิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย

ผ่านการอบรมโครงการแปลงเปลี่ยนความขัดแย้ง ปี ๒๕๕๙

หลักสูตรการสื่อสารอย่างสันติ

วันที่ ๒๙ มิถุนายน - ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙

ให้ไว้ ณ วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙

(ดร.เอกพันธุ์ ปิณฑวณิช)

ผู้อำนวยการสถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล

จ๘๘๓

สถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล

ประกาศนียบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

อาจารย์พิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย

ผ่านการอบรมหลักสูตรกระบวนกรการสื่อสารอย่างสันติ

วันที่ ๑๑ - ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๙

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๙

(ดร.เอกพันธุ์ ปิณฑวณิช)

ผู้อำนวยการสถาบันสิทธิมนุษยชนและสันติศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล

ใบสมัครเข้าร่วมการอบรม

ครอบครัวสุขสันต์ เสริมสร้างความสัมพันธ์ด้วยซาเทียร์โมเดล

วันที่ 2 - 4 กันยายน 2559 เวลา 9.00 – 17.00 น.

ชื่อ อาจารย์พิณจ์ทอง นามสกุล แมนสุมิตร์ชัย

โทร 062-9429554 อาชีพ อาจารย์

สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กรุณาตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

1. ท่านรับรองได้หรือไม่ว่า ท่านสามารถเข้าร่วมการอบรมได้ครบทั้ง 3 วัน เต็มเวลา

   ได้ ✓ ไม่แน่ใจ

2. ทำไมท่านถึงอยากเข้าร่วมการอบรมซาเทียร์ และคาดว่าน่าจะนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิต หรือ การทำงานได้อย่างไร

   เนื่องจากปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัย และบางครั้งต้องสอนวิชาเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงพุทธ ซึ่งจิตวิทยาแนวซาเทียร์นั้นค่อนข้างมีความคล้ายคลึงกับทางพุทธฯ ในบางส่วน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทต่างๆ ทางสังคม และสามารถต่อยอดเพื่อสร้างภูมิปัญญาให้นิสิตสามารถนำไปขยายองค์ความรู้ทางจิตวิทยาตามแนวที่ตนเองถนัด นอกจากนั้น ณ ปัจจุบันกำลังเขียน Thesis ของปริญญาเอกด้านพุทธจิตวิทยา ซึ่งต้องใช้องค์ความรู้ แนวคิด และหลักปฏิบัติของทั้งทางตะวันตกและตะวันออก มาเพื่อบูรณาการทางความคิดให้เกิดการสร้างสรรค์งานใหม่ที่มีประสิทธิภาพ ตอบสนองต่อสภาพสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในสภาวะการณ์ของยุคปัจจุบัน ทั้งนี้ โดยส่วนตัวแล้ว มีความสนใจอยากศึกษาหาความรู้ด้านจิตวิทยาเพื่อนำไปปรับประยุกต์ใช้กับครอบครัว การดำเนินชีวิตของตนเอง รวมทั้งการทำงานในองค์กรที่มีพื้นฐานความแตกต่างทางภาษา ครอบครัว สังคม ความเชื่อ ทัศนคติ เป็นต้น

ภาคผนวก ฏ

ประมวลภาพการทำงานภาคสนาม

ภาพการสนทนากลุ่ม

ภาพการเข้าร่วมอบรมการสื่อสารอย่างสันติ

ภาพการสัมภาษณ์เชิงลึก

ภาพการสนทนากลุ่มเฉพาะ

ภาพการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล : พิณจ์ทอง แมนสุมิตร์ชัย

วัน/เดือน/ปีเกิด : ๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗

สถานที่เกิด : เขตคลองสาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ติดต่อ : Pintong.Mansumitrchai@gmail.com; (๐๖๒) ๙๔๒-๙๕๕๔

ประวัติการศึกษา

ปริญญาโท : **Master of Business Administration (International Program)**
Major: Management (2nd Class Honors with Highest Score)
Shinawatra University (SIU)

ปริญญาโท : **Master of Arts (International Program)**
Language and Communication Program
The National Institute of Development Administration (NIDA)

ปริญญาตรี : **Bachelor of Arts (International Program)**
Major: Business English / Minor: Hotel Management
Assumption University (ABAC)

ธรรมศึกษา : **ธรรมศึกษาชั้นเอก**
วัดญาณเวศกวัน จังหวัดนครปฐม

ประวัติการทำงาน

สถาบันภาษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๕๕๘ – ปัจจุบัน Full Time Lecturer (อาจารย์ประจำ)

พำนักอยู่ต่างประเทศ
๒๕๔๗ – ๒๕๕๖ South Korea, United Arab Emirates, Mexico

Tec de Monterrey Universidad (Guadalajara Campus)
๒๕๔๘ La Lectura (อาจารย์พิเศษ ภาควิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ)

สถาบันภาษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
๒๕๔๒ – ๒๕๔๓ อาจารย์ประจำ และเลขานุการบริหาร ภาควิชาภาษาและธุรกิจ

ปีที่เข้าศึกษา **๒๕๕๗**

ปีที่สำเร็จการศึกษา **๒๕๕๙**