

ภาวนาเสวนา: การบูรณาการเพื่อจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์

Insight Dialogue Meditation: The Integration for Resolving Conflict of Relation

เบญจวรรณ วงศ์ชูแก้ว
Benjawan Wongshookaew

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: khunbenja2209@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอการจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ในเชิงสร้างสรรค์ด้วยสันติวิธี “สานเสวนา” เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้จัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ตามทฤษฎีตะวันตก ด้วยวิธีการเปิดใจ รับฟังอย่างลึกซึ้ง ยอมรับและทำความเข้าใจในความแตกต่างเพื่อหาทางออกร่วมกัน ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอกนั้นมีจิตใจเป็นจุดเริ่มต้น สันติภาพภายนอกจะเกิดขึ้นได้ต้องเริ่มจากสันติภาพภายในตัวบุคคลก่อน ด้วยการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาเพื่อการเปลี่ยนแปลงกระบวนการแห่งเจตจำนง ให้เป็นไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น “ภาวนาเสวนา” เป็นรูปแบบการอบรมจิตภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาแบบมีปฏิสัมพันธ์ ที่นำรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามาใช้ร่วมกับหลักธรรมในการสร้างความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ อันได้แก่ พรหมวิหารธรรม, สาราณียธรรม และสังคหวัตถุ มาบูรณาการร่วมกับการสานเสวนาเพื่อวัตถุประสงค์ในการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้น ซึ่งผลจากการวิจัยพบว่าการบูรณาการภาวนาเสวนาเพื่อจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมและศาสนาในสังคมไทย และสามารถเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของสันติวิธีเชิงพุทธในการจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์เพื่อสร้างสังคมแห่งสันติสุข และในขณะเดียวกันเป็นการพัฒนาคนในสังคมให้เจริญงอกงามตามวิถีของพระพุทธศาสนาไปด้วยอย่างสอดคล้องกัน

คำสำคัญ : ภาวนาเสวนา; ความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์; การบูรณาการ

Abstract

This Article focuses on resolving the conflict of relation in terms of constructive means by peace process implementation. “Dialogue” is one of the resolving conflict of relation methods according to the western methodology approach which is to listen deeply with openness as well as to understand others’ values in purpose of mutual resolution. According to Buddhist approach, all behaviors which manifest outwards originate within the mind. Therefore to create outer peace we have to develop inner peace in our minds by practicing the Threefold Training. The application of Buddhist teachings aims to transform the human willpower into virtuously and creatively behaviors for the sake of their own benefit and others. Insight Dialogue Meditation is the Buddhist approach of cultivating the mind in terms of inter-relationship building. The integration of Vipassana Meditation together with others teachings concerning good relationship building and harmonious living enhancing with the method of “Dialogue” in modern science approach aims for sustainably peace society.

The result of this study indicates the integration of Insight Dialogue Meditation for resolving conflict of relation is the suitable way according to the cultural and religious contexts of Thai society. This model also can be one of the alternative peace process in Buddhist approach for resolving conflict of relation and enhancing peace society, meanwhile to cultivate individual well-being in the Buddhist way of life coincidentally.

Keywords: Insight Dialogue Meditation; Conflict of Relation; Integration

บทนำ

นักสังคมวิทยา มองว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ที่ต้องอยู่ร่วมกันและมีปฏิสัมพันธ์กันในทุกทิศทางหนึ่งตลอดเวลา ในขณะที่สังคมโลกในยุคปัจจุบันเจริญเติบโตและขยายตัวในขนาดที่ใหญ่และซับซ้อนมากขึ้น การรวมตัวของสังคมย่อยๆที่มีความแตกต่างทางเชื้อชาติ ภาษา วัฒนธรรม ประเพณี ทำให้เกิดเป็น “สังคมพหุวัฒนธรรม” ที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ความรับผิดชอบ ที่จะเข้ามากระทบต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ (ธนา นิลชัยโกวิท และอดิสร จันทรสข, 2552) ซึ่งแน่นอนว่าวิถีชีวิตของคนในสังคมบนพื้นฐานวัฒนธรรมที่แตกต่างกันย่อมทำให้เกิดมุมมองและจุดยืนที่แตกต่างกันอันเป็นเหตุนำมาซึ่งความขัดแย้ง นอกจากนี้ในยุคของการสื่อสารไร้พรมแดนทำให้ผู้คนสามารถรับรู้ข่าวสารข้อมูลและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างรวดเร็วฉับไวและกระจายไปในพื้นที่ได้อย่างกว้างขวางขึ้น แต่เราพบว่า การรับรู้และประเมินข้อมูลอย่างผิดพลาดไม่ตรงกับความเป็นจริงมักเป็นสาเหตุของความขัดแย้ง เนื่องจากความแตกต่างในข้อเท็จจริงและที่มาของข้อมูล ผสมเข้ากับทัศนคติและความเชื่อของบุคคลที่มีอคติต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอื่นที่เห็นว่ามี ความแตกต่างหรือไปด้วยกันไม่ได้กับตน (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2554) ซึ่งความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในสังคมอาจอยู่ในรูปของความขัดแย้งแฝงในระดับที่ทุกฝ่ายยอมรับได้ หรืออาจปรากฏออกมาและขยายตัวเป็นข้อพิพาทที่นำไปสู่ความรุนแรงและการต่อสู้ทำลายล้างกันนั้นขึ้นกับปัจจัยต่างๆที่จะมาช่วยลดแรงเสียดทานหรือเสริมแรงของระดับความขัดแย้ง

ในขณะที่ “ความสัมพันธ์” (Relationship) เป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมของมนุษย์ ความขัดแย้งก็เป็นธรรมชาติแห่งการดำรงอยู่ของมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันตั้งแต่สองคนขึ้นไป (ชัยวัฒน์ สถาอานนท์, 2539) หากมองประเด็นความขัดแย้งในมิติของความสัมพันธ์ โพลเจอร์ (Folger) ได้ให้นิยามความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ว่า คือสถานการณ์ที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมีความเชื่อว่าเป้าหมายของตนนั้นไปด้วยกันไม่ได้กับของอีกฝ่ายหนึ่ง และมองว่าถูกอีกฝ่ายขัดขวางไม่ให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ โดยทั้งสองฝ่ายต่างมีความสัมพันธ์ในลักษณะพึ่งพาอาศัยกัน (Folger et al., 1990) แม้ว่าความขัดแย้งจะถูกมองว่าเป็นความไม่ลงรอย การต่อสู้แข่งขัน หรือเป็นความต้องการที่ขัดกัน แต่ความขัดแย้งสามารถเป็นได้ทั้งผู้ทำลายและผู้สร้าง และยังเป็นโอกาสทองในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ให้เกิดขึ้น (โยฮัน กัลตุง, 2550) เมื่อมองจากแนวคิดนี้จะเห็นได้ว่าความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์เป็นการแสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของความต้องการและความเชื่อของมนุษย์ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในการอยู่ร่วมกันในสังคมเปรียบเสมือนเหรียญที่มีสองด้านคือเป็นได้ทั้งในแง่บวกหรือสร้างสรรค์และแง่ลบหรือทำลาย ดังนั้นการยุติปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์จึง “ไม่ใช่” และ “ไม่ควร” เป็นการกำจัดหรือสลายความขัดแย้งด้วยการต่อสู้แข่งขันหรือใช้ความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ หากเป็นการจัดการความขัดแย้งด้วยการแปรรูปความสัมพันธ์ให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ด้วยสันติวิธี เพราะแท้จริงแล้วเป้าหมายของความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์คือต้องการความเป็นหนึ่งเดียวหรือความกลมกลืนในกลุ่มคนที่มีปฏิสัมพันธ์กัน จึงมี

ความพยายามที่จะนำเสนอความต้องการของแต่ละฝ่ายเพื่อการเข้าใจและยอมรับ และนำไปสู่การหาทางออกร่วมกันในการยุติปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

การจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์เชิงพุทธสันติวิธี

ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติในสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ในทางกลับกันการเปลี่ยนแปลงก็สามารถก่อให้เกิดความขัดแย้งได้เช่นกัน องค์ประกอบของความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์มีด้วยกัน 3 ประการ คือ ตัวบุคคล, ความสัมพันธ์ และเนื้อหาของความขัดแย้ง การแสดงออกของพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆของบุคคลมีผลต่อความสัมพันธ์ โดยมีพื้นฐานจากทัศนคติ ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึก ประสบการณ์ ในส่วนเนื้อหาของความขัดแย้งนั้นอาจไม่สำคัญเท่ากับอารมณ์และความรู้สึก (Weaver & G.R., 2000) นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะมีมิติของทั้งในอดีตและปัจจุบัน ซึ่งความสัมพันธ์จะดีหรือไม่ดีอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับ “ความไว้วางใจ” (Trust) เป็นสิ่งสำคัญ อาจกล่าวได้ว่า ความไว้วางใจเป็นรากฐานของความสัมพันธ์ทุกชนิด (จอห์น แม็กซ์เวลล์, 2548) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าประเด็นที่สำคัญของความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับทัศนคติ (Attitude) และพฤติกรรม (Behavior) สำหรับสาเหตุของความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์สามารถแยกออกเป็น 2 มิติ คือ แนวคิดทฤษฎีทางตะวันตก และแนวคิดตามนัยทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

แนวคิดทฤษฎีตะวันตก นักสังคมวิทยาตะวันตกมองว่าความขัดแย้งเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่สัญชาตญาณในรูปแบบของความก้าวร้าว ทำร้าย และทำลายกัน (Gultung, 1975) ประกอบกับทัศนคติและความเชื่อที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้ขัดแย้ง นอกจากนี้ยังมีสาเหตุจากองค์ประกอบอื่นๆซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ ระดับของอำนาจ ค่านิยม ที่รวมถึงความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณีและศาสนา โครงสร้างทางสังคม และ ข้อมูลรวมไปถึงการสื่อสารที่ไร้ประสิทธิภาพ

แนวคิดทางพระพุทธศาสนา ในพระวินัยได้กล่าวถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในหมู่สงฆ์ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า “อธิกรณ์” และได้ทรงบัญญัติถึงเหตุแห่งอธิกรณ์และเรื่องที่ต้องจัดการเกี่ยวกับอธิกรณ์หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 1 : 420, เล่ม 2 : 736) พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่าเหตุปัจจัยของความขัดแย้งแท้จริงแล้วมีที่มาจากอกุศลมูลภายในใจ คือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นเบื้องต้น ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำร้ายตนเองและผู้อื่น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 15: 130, 167) นอกจากนี้ยังมีกลุ่มของอกุศลธรรมที่เรียกว่า “ปปัญจกรรม” แปลว่า ธรรมที่ทำให้เนิ่นช้า อันได้แก่ ตัณหา (ความอยาก), ทิฏฐิ (ความเห็น) และ มานะ (การถือตัวถือตน), (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 29: 331) ที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความขัดแย้งที่เกิดจากมูลกิเลสภายในขยายตัวและส่งผลแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก และเมื่อผนวกกับปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์จึงทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท บาดหมาง แก่งแย่ง การเบียดเบียนและต่อสู้ทำร้ายกัน เป็นความขัดแย้งที่ก่อให้เกิดทุกข์โทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

จากแนวคิดของทฤษฎีตะวันตกและพระพุทธศาสนาที่มองว่าสาเหตุของความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์เป็นการทำงานร่วมกันของปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกตามที่กล่าวมาแล้ว ผู้เขียนวิเคราะห์ว่านักวิชาการตะวันตกให้ความสำคัญของสาเหตุที่เป็นปัจจัยภายนอก โดยเป็นการมองในมิติของตัวผู้ขัดแย้งหรือใช้ตัวเองเป็นศูนย์กลางแล้วมองออกไปสู่ภายนอก ด้วยการแยกแยะสาเหตุของความขัดแย้งออกเป็นประเด็นต่างๆ เพื่อที่จะหาวิธีจัดการความขัดแย้งในแต่ละประเด็นหรือหลายประเด็นร่วมกันแล้วแต่ความซับซ้อนของปัญหา ในขณะที่เดียวกันเน้นที่ความเข้าใจและการยอมรับในพฤติกรรมและความเชื่อของผู้อื่น ตามทฤษฎีจิตวิทยา “ภูเขาน้ำแข็ง” (Weaver & G.R., 2000) การจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ในบริบทของสันติวิธีตามแนวคิดตะวันตกหมายถึง กระบวนการจัดการหรือแก้ปัญหาความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ด้วยสันติปราศจากความรุนแรงในทุกรูปแบบ เพื่อสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้น วันชัย วัฒนศัพท์ (2547) ให้แนวคิดพื้นฐานในการจัดการความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ 2 ประเด็นหลักๆ ประเด็นแรกคือ มีความเชื่อในเรื่องศักดิ์ศรีและความเสมอภาคของมนุษย์ทุกคน และประเด็นที่สองคือมีความไว้วางใจในความสัมพันธ์ และหลักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

สำหรับแนวคิดทางพระพุทธศาสนานั้นมนุษย์ประกอบด้วย กาย และ ใจ พฤติกรรมต่างๆ ที่มนุษย์แสดงออกมาภายนอกนั้นมีจุดเริ่มต้นที่ “จิตใจ” ใจเป็นสิ่งที่สำคัญ ใจเป็นใหญ่ เป็นหัวหน้าในการกระทำทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25: 23) และ “กรรม” คือการกระทำไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา และใจ นั้นเป็นกระบวนการแห่งเจตจำนง อันเป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือจงใจ และการที่มนุษย์อยู่ร่วมกันมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน บุคคลทั้งหลายย่อมทำกรรมต่อกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2555) และรากเหง้าของปัญหาที่แท้จริงนั้นไม่ใช่อื่นไกลแต่เป็นอภุศลมูลที่เกิดขึ้นในใจของมนุษย์ทุกคน ขณะที่แนวคิดตะวันตกมองสาเหตุของปัญหาความขัดแย้งออกไปภายนอกเป็นส่วนมาก และพยายามหาวิธีจัดการโดยมุ่งเน้นไปที่บุคคลอื่นและปัจจัยภายนอก การพูดคุยอย่างเปิดใจด้วยการยอมรับและรับฟังผู้อื่นเป็นกระบวนการที่แสวงหาทางออกร่วมกัน แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญกับปัจจัยภายในคือจิตใจของตนเองมากที่สุด โดยมุ่งเน้นที่การเฝ้ามองและระมัดระวังในการกระทำของตนเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เธอจงเตือนตนด้วยตนเอง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25: 151) ยิ่งไปกว่านั้นยังมีแนวคิดในมิติที่ลึกลงไปกว่าของทางตะวันตก นั่นคือไม่ว่าความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจะมีทิศทางในแง่บวกหรือแง่ลบที่ก่อให้เกิดความเสียหายร้ายแรงเพียงใดก็ตาม แต่มนุษย์สามารถแปรเปลี่ยนความขัดแย้งนั้นให้กลายเป็นสันติภาพได้ เพราะพระพุทธศาสนาสอนให้เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่าสามารถพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงาม มีอิสระ ปราศจากปัญหาทั้งมวลได้ ดังตัวอย่างที่เห็นได้จากพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ดังนั้นการจัดการปัญหาความขัดแย้งที่ตรงประเด็นที่สุดคือการแปรเปลี่ยนหรือพัฒนาเจตจำนงในทางที่สร้างสรรค์ดีงาม ด้วยการฝึกฝนอบรมพัฒนาคุณภาพของจิตใจตนเองเป็นอันดับแรก ซึ่งสันติภาพภายนอกจะเกิดขึ้นได้ต้องเริ่มจากสันติภาพภายในก่อน ดังเห็นได้จากที่พุทธทาสภิกขุกล่าวว่า “สงครามเริ่มจากจิตใจมนุษย์ฉันใด สันติภาพย่อมเริ่มจากจิตใจเราฉันนั้น” (พุทธทาสภิกขุ, 2548) และทาไลลามะที่

มองว่า “สันติภาพที่แท้จริงต่อตัวเราและโลกรอบตัวเรา เป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ด้วยการพัฒนาสันติสุขทางใจ” (ทาโลลามะ, 2538)

กล่าวโดยสรุปการจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์มีเป้าหมายคือความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างมีสันติภาพและสันติสุข ด้วยการเข้าใจและยอมรับในความแตกต่าง บนพื้นฐานของความเสมอภาคและไว้วางใจซึ่งกันและกัน มุ่งเน้นรักษาความสัมพันธ์ในเชิงสร้างสรรค์มากกว่าผลลัพธ์ที่ต้องการเอาแพ้เอาชนะกัน “สานเสวนา” (Dialogue) เป็นรูปแบบหนึ่งของสันติวิธีที่เน้นกระบวนการพูดคุยและรับฟังอย่างอิสระ เพื่อทำความเข้าใจและเรียนรู้ร่วมกัน อันจะนำไปสู่การจัดการความขัดแย้งบนเงื่อนไขของการยอมรับกติการ่วมกัน เปิดพื้นที่ของความเข้าใจผ่านการฟังอย่างลึกซึ้ง (ปาริชาติ สุวรรณบุปผา, 2553) ผู้เขียนได้วิเคราะห์ได้ผสานแนวคิดทฤษฎีตะวันตกและพระพุทธศาสนาในประเด็นของความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์และการจัดการความขัดแย้งเพื่อสร้างสันติภาพในรูปแบบของพุทธสันติวิธี ที่เรียกว่า ภาวนาเสวนา

ภาวนาเสวนา

ภาวนาเสวนา มาจากภาษาอังกฤษว่า Insight Dialogue Meditation มีที่มาจากการรวมคำว่า Dialogue ที่แปลว่า สานเสวนา และคำว่า Insight Meditation ที่แปลว่า วิปัสสนาภาวนาเข้าด้วยกัน คำนี้บัญญัติโดย เกรกอรี เครเมอร์ (Gregory Kramer) วิปัสสนาจารย์สาย พุทธเถรวาทชาวอเมริกัน ที่ได้ริเริ่มนำการรูปแบบการสานเสวนาของโบฮีม (Bohmian Dialogue) มาประยุกต์เข้ากับการฝึกวิปัสสนาภาวนาในงานวิจัยคุณวิพนธ์ของเขา (Kramer & O’Fallon, 1997) เขาได้จัดโครงการอบรมภาวนาเสวนาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2543-2544 เป็นต้นมา ระยะเวลาของโครงการมีตั้งแต่วันหนึ่งไปจนถึงสี่สัปดาห์ขึ้นอยู่กับกลุ่มเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการอบรม และมีการปรับเปลี่ยนหัวข้อและตารางเวลาให้สอดคล้องกับกลุ่มผู้ปฏิบัติ ปัจจุบันนี้มีผู้ผ่านการอบรมจำนวนหลายพันคนในทวีปอเมริกาเหนือ ยุโรป เอเชีย และ ออสเตรเลีย เครเมอร์ (Kramer, 2008) ได้ฝึกกลุ่มคณาจารย์เพื่อเป็นผู้นำการอบรมในโครงการต่างๆ นอกจากนี้เขายังได้ก่อตั้งมูลนิธิ The Metta Foundation ขึ้นในปีพ.ศ. 2546 เพื่อช่วยสนับสนุนการฝึกอบรมและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการภาวนาเสวนา

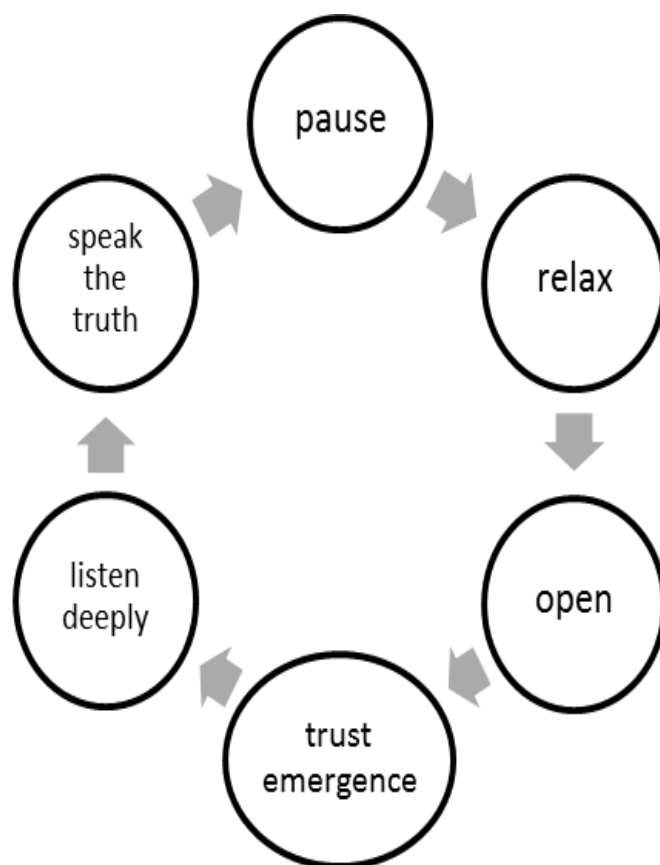
คำว่า Insight Meditation หรือวิปัสสนาภาวนามีความหมายว่า การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง, การเจริญปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2555) และคำว่า Dialogue ที่แปลว่า “สานเสวนา” ในพจนานุกรมเว็บสเตอร์ให้คำจำกัดความว่า หมายถึง การเจรจาระหว่างคนหรือกลุ่มคนตั้งแต่ 2 คนหรือกลุ่มขึ้นไป โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อเฉพาะหรือที่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหามากมาย ประทุม ได้ขยายความว่า แม้ว่า Dialogue จะแปลตามศัพท์ว่า การสนทนา แต่หัวใจสำคัญคือการฟังอย่างลึกซึ้งและการพัฒนากระบวนการคิดเพื่อความเข้าใจในระดับที่ยิ่งลึก (ประทุม, 2551) ซึ่งเมื่อนำความหมายของทั้งสองคำมาผสานกันจะเห็นได้ว่าหลักการของภาวนาเสวนาคือมุ่งหมายที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติด้วยการฝึกอบรม

จิตใจเพื่อพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นในตน จากแนวคิดของเครเมอร์เขามองว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้คนในสังคมบางครั้งก็ไม่ได้มีสาเหตุมาจากกิเลสภายในใจของตนเองเพียงอย่างเดียว แต่ส่วนหนึ่งมักเกิดจากความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เราเกี่ยวข้องกับ การฝึกวิปัสสนาภาวนาก็เพื่อให้เกิดปัญญาและเป็นอิสระจากความทุกข์ แต่อย่างไรก็ตามความทุกข์ที่เกิดจากความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการปฏิบัติภาวนาแต่ลำพังผู้เดียว และด้วยวิธีการบนพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาและความเข้าใจหลักธรรมที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงเสรีภาพในใจ สามารถที่จะละวางความเป็นตัวตนและตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิตได้

ขั้นตอนของการอบรมภาวนาเสนา

การอบรมภาวนาเสนาตามแนวของ เครเมอร์ จะมีรูปแบบเช่นเดียวกับการฝึกวิปัสสนาภาวนาคืออยู่ในสถานที่สงบสงัด มีปัจจัยที่เป็นสปปายะเกื้อหนุนต่อการภาวนา ในช่วงแรกจะเป็นการฝึกปฏิบัติภาวนาเฉพาะตน เพื่อพัฒนาสติและสมาธิ จากนั้นจะมีช่วงที่เป็นการเสนาด้วยสติ ซึ่งผู้วิจัยขอใช้คำว่า “สนทนาสภาวะธรรม” มีการแบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติเป็นคู่หรือเป็นกลุ่มย่อยที่เรียกว่า “คู่ภาวนา”(co-meditator) ขั้นตอนของการอบรมแบ่งเป็น 6 ขั้นตอน หลักใหญ่ๆคือการสนทนาในหัวข้อธรรมที่อาจารย์ผู้สอนกำหนด ได้แก่ ความเครียดและขัดแย้งในการทำงานหรือชีวิตประจำวัน, ความกังวลสงสัยในความสัมพันธ์, การเผชิญกับความเจ็บป่วยและความตาย เป็นต้น สลับกับการหยุดเพื่อกลับเข้ามาภาวนาภายในตัวเองเป็นการผ่อนคลายและให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน วิธีการอบรมภาวนาเสนาตามแนวของเครเมอร์ 6 ขั้นตอน มีดังต่อไปนี้

1. **หยุด (Pause)** เป็นการหยุดเพื่อก้าวออกจากความคิดและปฏิกิริยาอันเป็นนิสัยตามความเคยชินที่สั่งสมมา เพื่อให้มีสติระลึกถึงปัจจุบันขณะ
2. **ผ่อนคลาย (Relax)** เป็นการทำสมาธิเพื่อให้เกิดความสงบในใจ รับรู้ถึงความรู้สึก อารมณ์ ความคิด ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะด้วยการยอมรับและไม่ต่อต้าน
3. **เปิดใจ (Open)** เป็นขั้นของการขยายความสงบนิ่งและสติภายในจิตใจ แผลออกไปสู่ภายนอกไปยังบรรยากาศรอบข้างและคู่ภาวนาของเรา ด้วยการแผ่เมตตาและความปรารถนาแก่กัน
4. **แสดงความไว้วางใจ (Trust Emergence)** เข้าสู่ช่วงของการสนทนาโดยไม่ต้องมีวาระพิเศษหรือซ่อนเร้น เป็นแต่เพียงตระหนักรู้ถึงความคิดและอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง ไหลเลื่อนตลอดเวลา ทำจิตให้ปล่อยไปกับสิ่งที่ไม่อาจรู้หรือคาดคะเนได้
5. **ฟังอย่างลึกซึ้ง (Listen Deeply)** เป็นการฟังด้วยสติและ สัมปชัญญะ ด้วยใจที่ผ่อนคลายและเปิดกว้าง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการรับรู้ถ้อยคำ อารมณ์ และตัวตนของคู่ภาวนาได้อย่างเปิดเผยชัดเจน
6. **พูดความจริง (Speak the Truth)** สื่อสารด้วยความจริงที่เกิดจากประสบการณ์ของตนในหัวข้อที่กำหนดอย่างมีสติ เลือกสรรสิ่งที่จะพูดในขอบเขตของความเป็นไปได้ มีความรู้สึกที่เยียบคมต่อเสียงภายในใจในขณะสื่อสารผ่านออกมาทางตัวเรา



แผนภาพที่ 1 : ภาวนาเสวนา 6 ขั้นตอน (The 6 steps of Insight Dialogue Meditation)

จะเห็นได้ว่าวิธีการอบรมตามขั้นตอนเหล่านี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา และ เมตตา เป็นโอกาสให้มีการพัฒนาความยืดหยุ่น (flexible) ในความสัมพันธ์ด้วยการตระหนักถึงการยอมรับและรวมผู้อื่นไว้ในการภาวนา ด้วยการรับรู้และเข้าใจในความเป็นจริงและอยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่มีการให้คุณค่าหรือความหมายกับอารมณ์และความรู้สึกในขณะนั้น เมื่อปล่อยวางตัวตนได้ก็จะพบกับสันติภาพภายในอย่างแท้จริง และผู้ปฏิบัติยังสามารถขยายความมีอิสระและปัญญาที่เกิดขึ้นในใจออกไปเพื่อสร้างสันติภาพภายนอกได้อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด

ภาวนาเสวนากับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์

การเจริญจิตตภาวนามีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาคุณธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจ ด้วยระบบฝึกฝนอบรมตนเองที่เรียกว่า **ไตรสิกขา** อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2555) ทำให้เราสามารถพัฒนาและตรวจสอบเจตนาของตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องตามธรรม ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ นอกจากนี้ยังมีหลักธรรมอื่นๆในการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นและเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดสันติภาพภายในใจของตน ผู้เขียนขอเสนอหลักธรรมที่ใช้ร่วมกับการภาวนาเสวนาดังนี้คือ

1. **พรหมวิหารธรรม** ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา,

2. **หลักสาราณียธรรม 6** คือ ธรรมที่ทำให้ระลึกถึงกัน ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มี 6 ประการ ได้แก่ 1) เมตตากายกรรม การตั้งกายกรรมประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนพรหมจรรย์ 2) เมตตาวจีกรรม หมายถึง การใช้คำพูดออกมาแต่คำพูดที่ดีงาม ด้วยความรักปรารถนาดี รู้จักพูดให้กำลังใจ กันและกัน 3) เมตตามโนกรรม หมายถึงทำแต่ในสิ่งที่เป็นความดีต่อกัน ช่วยเหลือส่งเสริมกันด้านกำลังกาย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักสัมาคารวะ 4) สาธารณโกติ เป็นการแบ่งปันสิ่งของโดยชอบธรรม 5) สีสสามัญญตา มีความประพฤติถูกต้องเสมอกัน และ 6) ทิฏฐิสามัญญตา มีความเห็นชอบถูกต้องร่วมกัน

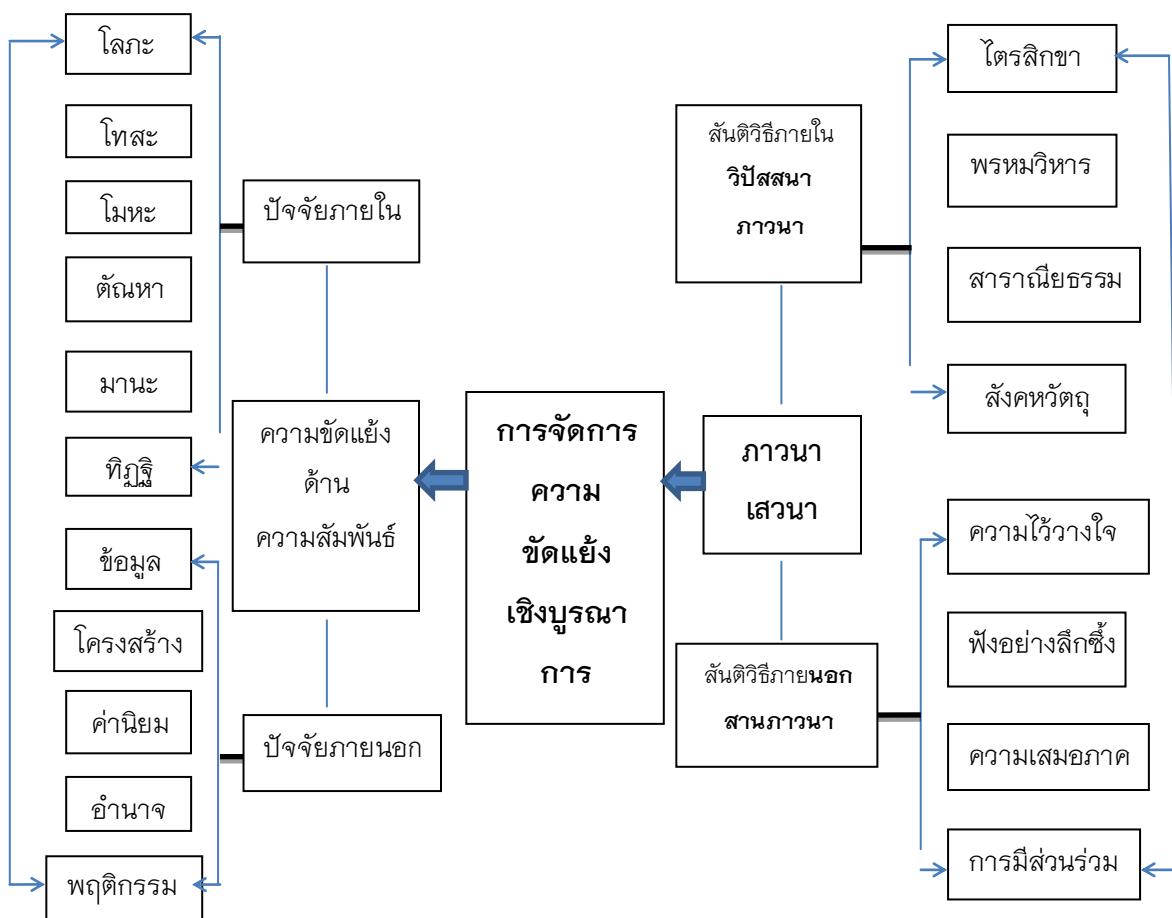
3. **หลักสังคหัตถ์ 4** ได้แก่ ทาน, ปิยวาจา, อัตถจริยา และ สมานัตตา

จะเห็นได้ว่าคุณธรรมที่เกิดขึ้นจากภavanaเสวนา ได้แก่ สติ สมาธิ ปัญญา และเมตตา และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ดังที่กล่าวมาแล้วนี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถนำมาใช้ในฐานะเป็นเครื่องมือของสันติวิธีแนวพุทธ เพื่อการสร้างสันติภาพและสันติสุขขึ้นในสังคม

จากการนำเสนอในเบื้องต้น สามารถอธิบายได้ว่า คุณธรรมที่เกิดขึ้นจากภavanaเสวนา ได้แก่ สติ สมาธิ ปัญญา และเมตตา และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ดังที่กล่าวมาแล้วนี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถนำมาใช้ในฐานะเป็นเครื่องมือของสันติวิธีแนวพุทธ เพื่อการสร้างสันติภาพและสันติสุขขึ้นในสังคม

การบูรณาการภavanaเสวนากับการจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์

ผู้เขียนได้ตั้งประเด็นการจัดการความขัดแย้งในเชิงบูรณาการในกรอบของ “อริยสัจ 4” โดยเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ปัญหาความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ สาเหตุและปัจจัยของความขัดแย้ง กำหนดเป้าหมายในการยุติปัญหา และวิธีการจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ แต่เนื่องจากความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์เป็น **ความทุกข์หรือปัญหาร่วม** กับบุคคลอื่น ดังนั้นจึงไม่อาจแก้ปัญหาได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะต้องนำเครื่องมืออื่นๆ กล่าวคือ สานเสวนา และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ มาใช้ร่วมกันในการจัดการปัญหาความขัดแย้งอย่างเป็นองค์รวม ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงขอเสนอรูปแบบการบูรณาการภavanaเสวนาที่ผสมผสานสันติวิธีในแนวคิดตะวันตกและการพัฒนาคุณธรรมตามนัยพระพุทธศาสนา โดยมีเป้าหมายเพื่อจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 : การบูรณาการภาวนาเสวนากับการจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์

ผู้วิจัยมีแนวคิดในการนำรูปแบบภาวนาเสวนามาประยุกต์ใช้ในการจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ในสังคมไทยที่เป็นปัญหารุนแรงและเรื้อรังมายาวนาน โดยจัดโครงการอบรมภาวนาเสวนาเพื่อจัดการความขัดแย้ง เป็นระยะเวลา 5-7 วัน กลุ่มเป้าหมายที่ควรดำเนินการเป็นอันดับแรกเพื่อสร้างความสมานฉันท์ ได้แก่กลุ่มที่มีความขัดแย้งของกลุ่มสี่เสือทางการเมืองในช่วงหลายปีที่ผ่านมา โดยให้นำโครงการ “ภาวนาเสวนา” มาใช้ร่วมกับกระบวนการ “ปรับทัศนคติ” ที่รัฐบาลเป็นเจ้าภาพในการคลายความขัดแย้งของคนสองกลุ่มในสังคม และกลุ่มนักเรียนต่างสถาบันที่เป็นคู่ขัดแย้งกันมายาวนาน นอกจากนี้ยังสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมความสัมพันธ์ในระดับครอบครัว เช่นคู่สามีภรรยา หรือพ่อแม่กับลูกในวัยรุ่น ที่มักเกิดความขัดแย้งอันเนื่องมาจากขาดความเข้าใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม เป็นต้น

สรุป

แม้ว่า ภาวนาเสวนา จะยังคงเป็นเรื่องใหม่ในสังคมไทยปัจจุบัน แต่ผู้เขียนมีแนวคิดว่าการนำรูปแบบการอบรม “ภาวนาเสวนา” มาบูรณาการเพื่อจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมและศาสนาในสังคมไทย โดยสามารถทำเป็นโครงการนำร่องเพื่อเป็นกรณีศึกษา ซึ่งเป็นเรื่องที่นักสันติวิธี นักวิชาการพุทธศาสนา และนักปฏิบัติภาวนาทั้งหลายควรให้ความสนใจและร่วมมือกันเพื่อผลักดันให้โครงการนี้ได้ผลเป็นรูปธรรม และสามารถเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของสันติวิธีเชิงพุทธในการจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์เพื่อสร้างสังคมแห่งสันติ สุข และในขณะเดียวกันเป็นการพัฒนาคนในสังคมให้เจริญงอกงามตามวิถีของพระพุทธศาสนาไปด้วยอย่างสอดคล้องกัน.

เอกสารอ้างอิง

- จอห์น แม็กซีเวลล์. (2548). *กลยุทธ์รู้ใจคน*. แปลโดย อิทธิพน เรืองศรี. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: ดีเอ็มจี.
- ชัยวัฒน์ สถาอานนท์. (2539). *สันติทฤษฎี/วิถีวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสข. (2552). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา*. กรุงเทพฯ: เอส.พี.เอ็น การพิมพ์.
- บุญยิ่ง ประทุม.(2551). *सानเสวนา แก้ปัญหาวิกฤติการเมืองและสังคมได้จริงหรือ?*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เนชั่น.
- ปาริชาติ สุวรรณบุบผา. (2553). *คู่มือการจัดกระบวนการสานเสวนา*. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพฯ: พลิขัณม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 36). กรุงเทพฯ: พลิขัณม์.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2554). *พุทธสันติวิธี : การบูรณาการหลักการและเครื่องมือจัดการความขัดแย้ง*. กรุงเทพฯ : 21 เซ็นจูรี.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โยธิน กัลดง. (2550). *การแปลงเปลี่ยนขับเคลื่อนความขัดแย้งด้วยสันติวิธี*. แปลโดย เดชา ตั้งสีฟ้า. กรุงเทพฯ: คบไฟ.

วันชัย วัฒนศัพท์. (2547). *ความขัดแย้ง : หลักการและเครื่องมือแก้ปัญหา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สถาบันพระปกเกล้า.

ทะไลลามะ. (2538). *อิสรภาพในการสัจจะ*. แปลโดย จัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์. กรุงเทพฯ: ประพันธ์สาส์น.

Folger et al. (1990). *Working Through Conflict*. New York: Addison Wesley Longman.

Kramer, G. (2007). *Insight Dialogue: The Interpersonal Path to Freedom*. Boston: Shambala Publications.

Kramer, G et al. (2008). *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. New York: Guilford Press.

Webster, M. (1993). *Webster's Tenth New Collegiate Dictionary*. Revised edition. New York: Merriam Webster.

Weaver, G.R. (2000). *Culture, Communication and Conflict*. (2nd ed.). Boston: Pearson Publishing.