

# วิเคราะห์แนวทางการสื่อสารเพื่อสันติภาพ ขององค์ทะไลมะที่ 14 ตามหลักพุทธสันติวิธี An Analysis of The Communicative Way for Peace of The 14<sup>th</sup> Dalailama According to Buddhist Peaceful Mean

วิลาวัลย์ สุทธิรักษ์<sup>1</sup>, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิริยุณยานกร) และ  
ชั้นทอง วัฒนประดิษฐ์

Wilawan Sutthirak, Phramaha Hansa Dhammaso,  
Khanthong Wattanapradith,

สาขาวิชาสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Peace Studies Program, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Wang-noi, Phra Nakorn Si Ayutthaya 13170, Thailand.

<sup>1</sup>Corresponding Author. Email: wi\_lawan.s@hotmail.com



## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการสื่อสารขององค์ทะไลมะที่ 14 2) เพื่อศึกษาการสื่อสารตามหลักวาจาสุภาสิต 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การสื่อสารเพื่อสันติภาพขององค์ทะไลมะที่ 14 ตามหลักพุทธสันติวิธี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งผู้วิจัยเริ่มจากการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย เกี่ยวกับการใช้วาจาสุภาสิต ตลอดจนงานศึกษาดำรงงานเขียน ผลงานทางวิชาการ ที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับประเด็นที่กำลังศึกษาและวิจัย เพื่อหาคำตอบจากการทำวิจัยในครั้งนี้

ผลการวิจัยพบว่า

1) องค์ทะไลมะที่ 14 เป็นผู้ที่มีลักษณะการสื่อสารที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง คือมีความเต็มเปี่ยมไปด้วยความกรุณาเป็นพื้นฐาน โดยมีแนวคิดที่ทุกคนคือคนในครอบครัวเดียวกัน ด้วยการใช้การสื่อสารกับสังคมในการให้เห็นความสำคัญของการให้อภัย และการปฏิบัติตนเพื่อเข้าถึงสันติภายใน อันจะทำให้โลกนี้เกิดสันติสุข

2) การสื่อสารที่จะทำให้เกิดสันติภาพ ต้องมีการใช้วาทศาสตร์เป็นพื้นฐานสำคัญ ของผู้ส่งสาร และสารที่จะพึงมีต่อสังคม กล่าวคือ ก่อนพูดมีจิตเมตตา มองเห็นประโยชน์เป็นเบื้องต้น วาทะที่กล่าวต้องเป็นความจริง และสุภาพน่าฟัง และสิ่งสำคัญต้องรู้จักพิจารณาในความจริงที่กล่าว

3) องค์กรโลลามะที่ 14 อดีตผู้นำทิเบตที่ต้องใช้การสื่อสารด้วยวิธีการต่างๆ กับชาวทิเบตและทั่วโลก เพื่อเจรจาสันติภาพระหว่างทิเบตกับจีน โดยการใช้หลักวาทศาสตร์เป็นพุทธสันติวิธีในการสื่อถึงสังคม ในบทบาทผู้นำและการเรียกร้องให้เจรจาย่างสันติ และบทบาทผู้นำการเผยแพร่พุทธศาสนamahayana เพื่อกระตุ้นเตือนสังคมให้ตื่นรู้ในการใช้สันติวิธีแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยใจเมตตา

**คำสำคัญ:** การสื่อสารเพื่อสันติภาพ; องค์กรโลลามะที่ 14; พุทธสันติวิธี

## Abstract

It could be paper aims to 1) To study the communicative way of the 14<sup>th</sup> Dalai Lama 2) To study communication according to the principle of Subhāsītavācā: Well-spoken Speech, and 3) To analytically study the communicative way of the 14<sup>th</sup> Dalai Lama peace according to Buddhist peaceful means. From the research, it is found the followings:

(1) The communicative way of the 14<sup>th</sup> Dalai Lama, comprises of his own identity in full of compassion as the foundation of one same family and of forgiveness as the essence of making this world peaceful; hence, his communication emphasizes the inner peace.

(2) The communication with Subhāsītavācā: Well-spoken Speech is of the speaking at the proper time, true, with sweet words, comprising of usefulness and the mind of loving kindness; it is useful communication having influence towards the receivers to change their knowledge, attitudes and listening behavior in adjusting themselves to understand things with reasons.

(3) The 14<sup>th</sup> Dalai Lama, former president who have to communicate in variety with Tibetan and gobble in which to peace negotiation between Tibet and China. He follows on Buddhist peaceful way to press his wishes to society. He is not only the leader of protester to coordinate peace negotiation, he also has the leader of promoting Mahayana Buddhism by inspiring and engaging the society to resolve problems by using peace way.

**Keywords:** Communicative Way for Peace; The 14<sup>th</sup> Dalai Lama; Buddhist Peaceful Mean

## บทนำ

การสื่อสารนับว่ามีอิทธิพลต่อกระแสความเป็นไปของโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งโลกในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นโลกแห่งการสื่อสาร และด้วยสังคมวันนี้ กำลังเสพติดโซเชียลมีเดียกันอย่างมาก จนกลายเป็น “สังคมก้มหน้า” การปลูกฝัง “ความเกลียดชัง หรือการมีสันติสุข” ผ่านโซเชียลมีเดียจึงง่ายตายดั่งพลิกฝ่ามือ ดังเช่น การเสียดสี ล้อเลียน ดูหมิ่นศาสดาโมฮามัด คือต้นเหตุของการนองเลือดในกรุงปารีส หรือคำพูดของโอบามา อดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ ในสมัยก่อนการเลือกตั้งประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา ด้วยการสื่อสารทางวาจาและภาษากาย ทำให้ชีวิตทางการเมืองของโอบามาเปลี่ยนไปเพียงพลิกฝ่ามือ สะท้อนให้เห็นว่าสันติภาพจะเป็นไปไม่ได้หากไร้ซึ่งการสื่อสาร อีกทั้งการสื่อสารนั้นต้องไม่เป็นเหตุหรือเครื่องมือสร้างความขัดแย้ง แต่เป็นการสื่อสารเพื่อสันติภาพหรือสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคมและสามารถนำพาการเมืองไปสู่ความสมานฉันท์ ดังจะเห็นได้จากการสื่อสารของบุคคลสำคัญต่างๆ ในพระพุทธศาสนา ที่สามารถชักนำคนในสังคมให้คล้อยตามด้วยศรัทธาสะท้อนให้เห็นว่า พระสงฆ์เข้ามามีบทบาท และเป็นผู้นำทางความคิด ชี้นำสังคม ซึ่งมีผลโดยตรงต่อความเชื่อถือศรัทธา ความเชื่อมั่น ดังนั้นหากพระสงฆ์สื่อสารออกไปในทางที่ก่อให้เกิดความระแวงสงสัย หรือไม่แน่ใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถทำให้เกิดความขัดแย้งในวงการพระพุทธศาสนา อันเป็นศูนย์รวมศรัทธา และเป็นหนึ่งในสถาบันหลักของชาติ

กล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนานับว่าเป็นความหวังสุดท้ายท่ามกลางความขัดแย้งของสังคมโลก ที่จะนำพาวิถีอารยธรรมไปสู่การพัฒนาสันติภาพ ด้วยเหตุว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา สามารถชี้นำทางที่จะทำให้การสื่อสารดำเนินไปอย่างถูกต้องสมบูรณ์ ส่งผลให้มวลมนุษยย์ประสบสันติสุข สังคมเกิดสันติภาพได้หลักคำสอนเรื่องการสื่อสารในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้เป็นเครื่องมือสันติวิธี ที่ใช้การเจรจาต่อรอง ยุติปัญหาความขัดแย้งไม่ไปสู่ความรุนแรง เรียกว่า หลักวาจาสุภาสิต ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการสื่อสาร และเรียกได้ว่าเป็นพุทธสันติวิธี ที่ต้องรู้จักเลือกวิธีที่จะสื่อสารกับสังคมให้เหมาะสมจึงจะเกิดประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ในการจัดการความขัดแย้งโดยไร้ความรุนแรง โดยมีพระสงฆ์ในฐานะเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณและความคิด และเป็นผู้สื่อสาร ผู้เผยแผ่ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังเช่น ผู้นำที่เป็นนักสันติภาพที่ทั่วโลกต่างให้ความสนใจ วลี คำสอนวิถีการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของท่านสามารถส่งผลต่อกระบวนการรับรู้เรื่องสันติภาพของสังคม อีกทั้งยังมีฐานะเป็นผู้นำแห่งจิตวิญญาณของคนทิเบต กล่าวคือ องค์ทะไลลามะ ที่ 14<sup>1</sup>

องค์ทะไลลามะ (เทนซิน เกียตโซ) ผู้นำทางจิตวิญญาณ (2555) และผู้นำพลัดถิ่นของชาวทิเบต ที่ลี้ภัยอยู่ในอินเดีย เป็นผู้ได้รับการยอมรับจากชาวโลกทั้งตะวันออกและตะวันตก และได้รับการถวายรางวัลและปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากมหาวิทยาลัยต่างๆ ในด้านสันติภาพเป็นจำนวนมาก หนึ่งในรางวัลสูงสุดคือรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ

<sup>1</sup> องค์ทะไลลามะ หมายถึง องค์ทะไลลามะที่ 14 เทนซิน เกียตโซ)

สันติภาพ พ.ศ.2552 จากคณะกรรมการรางวัลโนเบลประเทศนอร์เวย์ ด้วยความพยายามต่อสู้อย่างสันติ เพื่อปลดปล่อยทิเบตจากการปกครองของประเทศจีน โดยท่านมีแนวทางการต่อสู้ด้วยสันติวิธี ใช้ความอดทน การเคารพซึ่งกันและกัน และการไม่ใช้ความรุนแรง แม้ปัจจุบันท่าทีของจีนที่มีต่อชาวทิเบต ก็ไม่ได้ผ่อนคลาย ลดน้อยลง ความรุนแรงของสองชาตินี้ยังคงดำเนินเรื่อยมา (Chumpon Sarerumchum, 2557) แต่ท่านก็ยังยึดมั่นแนวทางนี้อย่างเหนียวแน่น และมุ่งมั่นในการเผยแพร่ธรรมไปทั่วโลก เป็นการสื่อสารที่สร้างพลังศรัทธาแก่ชาวโลกที่เกิดจากการใช้วาจาสุภาพ และการมีสติในการสื่อสาร อันจะนำมาซึ่งสันติภาพและสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคม อีกทั้งสามารถคลายความขัดแย้ง สร้างความปรองดองและสมานฉันท์ในสังคมได้

ด้วยเหตุที่องค์ทะไลลามะ เป็นผู้นำทิเบตพลัดถิ่นอยู่ ณ ประเทศอินเดีย การสื่อสารระหว่างท่านกับชาวทิเบต จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำประเทศทิเบตไปสู่สันติภาพ ประกอบกับการสื่อสารเป็นเครื่องมือที่จำเป็นในการทำให้เกิดสันติภาพ (Phailin Chotisakulrat, 2550) โดยเฉพาะในโลกปัจจุบันที่มีแต่ความขัดแย้ง พระพุทธศาสนาจึงเป็นที่ยึดเหนี่ยวด้านจิตใจในการนำไปสู่ความสงบ และผู้วิจัยเห็นว่าพระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรม และเผยแพร่คำสอนสืบต่อของพระพุทธศาสนา เป็นแกนหลักสำคัญในการนำชาวโลกให้พบกับความสงบนับเป็นความหวังสุดท้ายในการนำพาสังคมทั่วโลกไปสู่สันติภาพ ดังนั้น องค์ทะไลลามะจึงเป็นนักสันติภาพ ที่เป็นพระสงฆ์ซึ่งนำพาให้ชาวโลกได้พบความสงบอย่างแท้จริงจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้องค์ทะไลลามะยังเป็นนักสันติภาพที่เป็นแบบอย่างในการให้อภัยและไม่ตอบโต้กับคนที่เห็นต่างหรือตำหนิด้วยวิธีการต่างๆ แต่ท่านใช้การสื่อสารตอบกลับ ที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตา กรุณา มีเหตุมีผล บรรณาณาให้ทุกคนในสังคมพบความสุขที่แท้จริง นอกจากนี้ท่านได้รับรางวัล Templeton Prize ในฐานะที่ทุ่มเทส่งเสริมงานวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์และศาสนาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2012 จากคณะกรรมการของ Templeton Foundation รางวัล Templeton Prize ถือเป็นรางวัลที่ทรงเกียรติที่สุดของผู้ทำงานด้านศาสนาเทียบเท่าได้กับรางวัลโนเบลทางฝั่งวิทยาศาสตร์ และองค์ทะไลลามะ ทรงเป็นผู้ริเริ่มโครงการ “Science for Monks” ในอินเดีย และสถาบัน Mind & Life Institute ในรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา เพื่อให้ให้นักวิทยาศาสตร์และพระร่วมกันทำงานวิจัย ในแขนงที่วิทยาศาสตร์และศาสนาพุทธ มีความเชื่อมโยงซ้อนทับกัน ซึ่งเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่น ความศรัทธา ในตัวนักสื่อสารเพื่อสร้างสันติภาพผู้นี้เป็นอย่างยิ่ง จนมีผู้กล่าวว่า ท่านเป็น “แสงแห่งเอเชีย” และยังเป็นเปลวไฟนำทางแต่ความศิวิไลซ์แห่งโลกยุคใหม่ โอลิมปิกแห่งสันติภาพ การสื่อสารของท่านได้สะท้อนให้เห็นถึงเสียงแห่งความยำเกรงในความผิดชอบชั่วดีของมนุษยชาติ และยังเป็นสัญลักษณ์แห่งความหวังของการกลับมาของความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของจิตใจและวิญญาณของมนุษย์ รางวัลและผลงานต่างๆ ขององค์ดาไลลามะ นับว่าเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นบุคคลต้นแบบ และเป็นตัวอย่างบุคคลตัวอย่างที่นำพุทธสันติวิธีหลักจากสุภาสิตมาใช้ในการสื่อสาร เพื่อสันติภาพได้อย่างเห็นได้ชัด ทั้งในแง่ของผู้ส่งสารที่มีคุณสมบัติที่ดี และการใช้สาร (Message) ที่จะส่งไปถึงผู้ฟังแต่ละกลุ่ม หรือต้องการสื่อสารประเด็นต่างๆ ให้กับสังคม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการสื่อสารเพื่อสันติภาพของ ทะเลาะลามะที่ 14 ด้วยการให้หลักพุทธสันติวิธี เพื่อเป็นแนวทางในการสื่อสารของสังคมให้เกิดสันติสุขและเป็นประโยชน์ในการศึกษา บุคคลต้นแบบที่ตีงามในการสื่อสารอย่างมีสติ และการใช้วาจาสุภาพในการรับสารและส่งสาร จนสามารถนำพาตนเองไปสู่การสื่อสารที่สร้างสันติภาพให้กับตนเองและสังคมสืบไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการสื่อสารขององค์ทะเลาะลามะ
2. เพื่อศึกษาการสื่อสารตามหลักวาจาสุภาพ
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การสื่อสารเพื่อสันติภาพขององค์ทะเลาะลามะ ตามหลักพุทธสันติวิธี

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย ไว้ดังต่อไปนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ขั้นรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการศึกษา รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติชีวิต ผลงาน แนวคิด หลักการ รูปแบบ ประโยชน์ เกี่ยวกับการสร้างสันติภาพของ องค์ทะเลาะลามะ ในแง่มุมของการสื่อสารทุกรูปแบบ จากเอกสาร วรรณกรรมเรื่อง “เปิดหัวใจ การฝึกการรู้จักในทุกวันของชีวิต” และ “มองตนให้ถ่องแท้” ซึ่งเขียนโดยองค์ทะเลาะลามะ นอกจากนี้ศึกษาจากตำราวิชาการ วิทยานิพนธ์ และนักวิชาการทั่วไป

**ขั้นตอนที่ 2** ขั้นค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาจากการค้นคว้าคัมภีร์พระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงแนวคิด หลักการ ประโยชน์ เกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อสันติภาพตามหลักวาจาสุภาพ รวมถึงเอกสาร ตำราวิชาการ วิทยานิพนธ์ ที่เกี่ยวข้อง

**ขั้นตอนที่ 3** ขั้นตรวจสอบข้อมูล ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลที่เกิดจากการรวบรวมเอกสาร ทั้งหมด เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวทางการสื่อสารเพื่อสันติภาพของ องค์ทะเลาะลามะ ตามหลักพุทธสันติวิธี

**ขั้นตอนที่ 4** ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมเอกสารปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และงานวิจัยต่างๆ มาวิเคราะห์ในเชิงพรรณนา ด้วยหลักวาจาสุภาพ ในเรื่องการสื่อสารขององค์ทะเลาะลามะ ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา โดยยึดประเด็นแนวทางการสื่อสารเพื่อสันติภาพ

**ขั้นตอนที่ 5** ขั้นสรุป ผู้วิจัยได้สรุปผลจากการศึกษาและวิเคราะห์ประเด็นเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อสันติภาพขององค์ทะเลาะลามะ ตามหลักพุทธสันติวิธี และนำเสนอ

## ผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปและอธิบายความในลักษณะพรรณนา ผลการวิจัยเรื่องการสื่อสารเพื่อสันติภาพขององค์ทะไลลามะ ผู้วิจัยได้เรียบเรียงตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

### 1. การสื่อสารขององค์ทะไลลามะ

องค์ทะไลลามะที่ 14 ได้ใช้ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ในการสื่อสารเพื่อสร้างสันติภาพ โดยมีทัศนคติที่ดีและจิตใจที่เปี่ยมด้วยความเมตตาและกรุณา ดังวาทกรรมของท่าน ที่ว่า “เป้าหมายหลักของเราในชีวิตนี้ คือการได้ช่วยเหลือผู้อื่น และหากเราไม่สามารถช่วยเหลือพวกเขาได้ อย่างน้อยที่สุด ก็อย่าทำร้ายพวกเขา” และจากทัศนคติที่ดีนี้เอง ทำให้องค์ทะไลลามะที่ 14 มองโลกเป็น Positive Thinking ดังที่ได้กล่าวว่า “วิธีเดียวที่จะเปลี่ยนใจผู้อื่นได้ คือการพูดคุยกันด้วยความรัก ไม่ใช่ความโกรธ” ซึ่งเป็นการมองผู้อื่นด้วยใจที่เป็นกุศล สิ่งเหล่านี้เองที่เป็นวิธีการที่องค์ทะไลลามะที่ 14 ใช้ในการสื่อสาร ประกอบกับบุคลิกที่ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ของท่าน ทำให้การสื่อสารขององค์ทะไลลามะที่ 14 ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารภายในตนเอง การสื่อสารระหว่างผู้อื่น และการสื่อสารกับเหล่ามวลชนก็ดี องค์ทะไลลามะที่ 14 จะมีวิธีการสื่อสารที่น่าสนใจ หลากรูปแบบ เช่น หนังสือ ทีวี หนังสือพิมพ์ เทป วิดีโอ โลกสังคมออนไลน์ หรือกล่าวได้ว่าทุกช่องทางที่สามารถสื่อสารให้กับผู้อื่นทราบได้ เพื่อเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีๆ ต่อกัน และนำไปสู่การสร้างสันติภาพ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การสื่อสารขององค์ทะไลลามะที่ 14 ตามทฤษฎีของเบอร์โลโดยเน้นวิเคราะห์ถึงการเป็นผู้ส่งสาร และสารที่ใช้ในการสื่อ ได้ดังนี้

**ผู้ส่งสาร (Sender)** ในฐานะท่านเป็นผู้ส่งสารที่เน้นความเป็นแก่นแท้ ของความเป็นมนุษย์ในการรักและเมตตากรุณาต่อผู้อื่น และเป็นแบบอย่างอันประเสริฐให้แก่ผู้รับสาร อีกทั้งแนวทางในการดำเนินชีวิตที่จะนำสันติสุขมาสู่ใจของผู้รับสารที่นำมาประพฤติปฏิบัติ และเมื่อทุกๆ คนต่างเป็นสิ่งแวดล้อมซึ่งกันและกัน สันติสุขในใจของเราจะแผ่กระจายไปถึงผู้คนรอบข้าง จากคนใกล้ตัว ไปถึงคนไกลตัว และกระจายไปทั่วสังคม

นอกจากนี้ องค์ทะไลลามะที่ 14 ยังเป็นผู้ที่ปฏิบัติให้เห็นเป็นตัวอย่างซึ่งตรงกับพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ว่า ยถาวาริ ตถาการิ (พูดอย่างไร ทำอย่างนั้น) ทำให้การสื่อสารของท่านมีน้ำหนักและมีพลังมากยิ่งขึ้น เพราะไม่ได้ขายความฝันหรือความคิด หรือโฆษณาชวนเชื่อ อีกทั้งท่านยังมีกุศโลบาย วิธีในการสอนธรรมให้แก่ผู้ไม่เคยเรียนธรรมะมาก่อน หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าองค์ทะไลลามะที่ 14 มีปฏิภาณไหวพริบในการส่งสารให้ทันยุคทันสมัย นำเอาวิกฤตการณ์ของโลกมาปรับร้อยความคิดใหม่ ให้เหมาะกับเวลา กาลสถานที่ เพราะผู้รับสารยุคใหม่ไม่ชอบความจำเจหรือสิ่งที่น่าเบื่อ ไม่ตรงประเด็น ทำให้คนฝั่งตะวันตกและคนสมัยใหม่ให้ความสนใจและสามารถเข้าใจในพระพุทธศาสนาได้ง่ายขึ้น

**สาร (Message)** ขององค์ทะไลลามะที่ 14 คือ สิ่งที่ท่านส่งไปให้ผู้รับสารในรูปของ สัญญาณ (signal) หรือสัญลักษณ์ (symbol) หรือกลุ่มของสัญลักษณ์ที่ถูกสร้างขึ้นในลักษณะที่มีความหมายผู้รับสารในที่นี้อาจเป็น คำพูด ตัวหนังสือ รูปภาพ เครื่องหมาย หรือกิริยาท่าทางต่างๆ ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงหรือ

ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก ความต้องการและวัตถุประสงค์ของผู้รับสาร ซึ่งส่วนใหญ่แล้ว สารก็คือ ภาษา (language) โดยสามารถแบ่งเนื้อหาของสารได้ 2 ประเภทคือ

(1) รหัสของสารที่ใช้คำ (Verbal Message Codes) ได้แก่ ภาษาอันเป็นระบบของสัญลักษณ์ และหรือระบบของสัญญาณ ที่องค์ทะเลลามะที่ 14 ใช้เป็นเครื่องมือ ในการติดต่อซึ่งกันและกัน ท่านเน้นให้ผู้ใช้นำไปใช้ได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว ดังตัวอย่าง การใช้เสียง (Sound) ซึ่งองค์ทะเลลามะที่ 14 ใช้น้ำเสียงที่มีความไพเราะ น่าฟัง ส่วนในด้านการใช้ตัวอักษร (Letters) การใช้คำ (Words) ก็เป็นภาษาที่เข้าใจง่าย เป็นภาษาท้องถิ่น เป็นภาษาสามัญที่คนส่วนใหญ่ใช้พูดในชีวิตประจำวัน แต่คงไว้ซึ่งคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจถึงแก่นเนื้อหาของสาระธรรม เหมาะกับจริตของอุปนิสัยของผู้ฟัง ทั้งนี้ องค์ทะเลลามะที่ 14 ได้ตระหนักว่าภาษาเป็นเพียงสื่อ เพื่อให้ผู้รับสารเข้าถึงความจริงเท่านั้น ไม่ใช่เป็นความจริง องค์ทะเลลามะที่ 14 ได้ใช้ภาษาสมัยใหม่ แม้ไม่ใช่ภาษาพระพุทธรศาสนา ที่เคยยึดถือปฏิบัติกันมา แต่องค์ทะเลลามะที่ 14 ก็ได้ให้ความหมายและกระบวนการคิด ตามหลักพระพุทธรศาสนา ซึ่งถือว่าเป็นการตัดแปลงความคิดผ่านภาษา การสื่อสาร เพื่อเป็นการเผยแผร์พระพุทธรศาสนา นอกจากนี้ สารที่เป็นงานเขียน ท่านจะมีความพิถีพิถัน เป็นภาษาที่มีความทันสมัย ถ้อยคำที่เข้าใจง่าย เป็นภาษาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช้ศัพท์หรือคำแสดง เป็นคำที่สุภาพ เป็นสารที่เป็นความจริงตามหลักพุทธรศาสนา มีประโยชน์ มุ่งหาข้อเท็จจริง ให้ข้อคิด และนำไปสู่การเกิดปัญญา อีกทั้งยังเป็น สารที่เป็นแรงจูงใจให้ทุกคนร่วมสร้างสันติสุข ให้เกิดภายในตนเองจะเห็นได้ว่า งานเขียนขององค์ทะเลลามะที่ 14 มักใช้เป็นประโยคหรือถ้อยคำที่จดจำได้ง่าย ก็นใจผู้รับสาร เช่น “มนุษย์...เพราะเขาสละสุขภาพเพื่อหาเงิน แล้วก็สละเงิน เพื่อให้สุขภาพฟื้นกลับมา และเขาห่วงอนาคตมากจนไม่มีความสุขกับปัจจุบัน..ผลก็คือ...เขาไม่อยู่กับทั้งปัจจุบันและอนาคตเขาอยู่เหมือนจะไม่มีวันตาย และท้ายสุดเขาก็ตายไปโดยไม่ได้มีชีวิตอยู่จริงๆ”

(2) รหัสของสารที่ไม่ใช้คำ (Nonverbal Message Codes) ได้แก่ ระบบสัญลักษณ์สัญญาณ หรือเครื่องหมายใดๆ ก็ตามที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้ถ้อยคำ อาจมีการใช้ อากัปกิริยา ท่าทาง (Gesture) การแสดงทางหน้าตา (Facial Expression) ขององค์ทะเลลามะที่ 14 นั้น มีรหัสของสารที่ไม่ใช้คำ เช่น ใบหน้าที่เต็มไปด้วยความเมตตา มีรอยยิ้มในดวงตา มีบุคลิกลักษณะที่โดดเด่น สง่า จะเห็นได้ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นสารที่ทำให้ผู้รับสารเกิดความศรัทธา ท้ายสุดแล้ว ทำให้การสื่อสารนั้นๆ บรรลุตามเป้าหมาย และก่อให้เกิดการสร้างสันติภาพขึ้นมาได้

สรุปได้ว่า การสื่อสารขององค์ทะเลลามะที่ 14 นั้น เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตา ความกรุณา และความเอาใจใส่ โดยไม่เลือกศาสนา เลือกชั้นวรรณะ ท่านให้ข้อคิดที่ทำให้เกิดสันติภาพได้ง่ายๆ คือ “มนุษย์ทุกคนเปรียบเสมือนคนในครอบครัวเดียวกัน จะมีความต่างแค่เปลือกนอก คนเราทุกคน มีความปรารถนาที่แท้จริงเดียวกันคือ ทุกคนต้องการสันติสุข” ซึ่งเป็นการนำพาตนเอง และสังคมก้าวพ้นความขัดแย้งไปสู่ความสงบและสันติภาพ

## 2. การสื่อสารเพื่อสันติภาพตามหลักวาจาสุภาษิต

การสื่อสารตามหลักพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดสันติภาพทั้งกับตนเองและการอยู่ร่วมกันในสังคมทุกระดับ เป็นการสื่อสารเพื่อจัดการความขัดแย้งในหมู่คน การสื่อสารเพื่อจัดการความขัดแย้งในตน และการสื่อสารเพื่อประกาศอิสรภาพของมวลมนุษยชาติ การสื่อสารที่เป็นไปเพื่อสันติภาพในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า หลักวาจาสุภาษิต คือ วาจาที่พูดหรือเปล่งเป็นเสียงทำให้ผู้ฟังเข้าใจเนื้อความได้ ไม่มีโทษสบายหู แฝงด้วยคติ เป็นถ้อยคำนำออกจากทุกข์ เป็นวจีสัจจิต ทำให้ได้รับประโยชน์ทั้งผู้พูดและผู้ฟัง องค์ประกอบของวาจาสุภาษิตมี 5 ประการคือ พูดถูกกาล พูดคำจริง พูดคำอ่อนหวาน พูดคำประกอบด้วยประโยชน์ พูดด้วยเมตตาจิต (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

พระพุทธเจ้าทรงเป็นต้นแบบของนักเจรจาสื่อสารเพื่อสันติภาพ ในฐานะผู้ส่งสาร คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีคุณสมบัติ และทักษะเพียบพร้อมของการเป็นผู้ส่งสาร คือ เป็นผู้ที่มีวิสุทธิคุณ มีจิตประกอบด้วยความเมตตากรุณา จึงทำให้สื่อหรือเนื้อหาสาระ คือพระธรรม หรือหลักคำสอนต่างๆ แพร่ขยายออกไปด้วยกระบวนการ หรือองค์ประกอบครบด้วย เหมาะสมแห่งกาล คำจริง อ่อนหวานสุภาพ มีความรับผิดชอบ มีเป้าหมายสร้างประโยชน์สุข ความเข้าใจให้กับผู้รับสารคือ พระสงฆ์หรือสาวกที่ถือว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุด ซึ่งจะต้องเป็นผู้มีสติปัญญาใคร่ครวญ และ มีความพร้อมที่จะรับสารนั้น มุ่งส่งเสริมโลกให้สงบสุข สร้างความปรองดอง ความสมานฉันท์ และสันติสุข ด้วยเทคนิค วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ การใช้วาจาที่เหมาะสมกับกาลเวลา สามารถทำให้ผู้ฟังเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปในทางที่ถูกต้อง จากวุ่นวายเป็นสงบสุข มีการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ทั้งโลกนี้และโลกหน้า หรือประโยชน์สูงสุด พัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีชีวิตที่ดีงาม สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข กล่าวคือการพูดให้ถูกเวลา สถานที่ เรื่องที่พูดต้องเป็นความจริง ไม่เป็นคำปด และเจตนาของผู้พูดต้องจริงใจ เป็นคำไพเราะ สุภาพ ไม่ใช่คำประชด หรือสบถ อีกทั้งเป็นคำที่มีประโยชน์ ประกอบด้วยเมตตา

## 3. วิเคราะห์การสื่อสารเพื่อสันติภาพขององค์ทะไลลามะ ตามหลักพุทธ-สันติวิธี

ผู้วิจัยจะวิเคราะห์การสื่อสารขององค์ทะไลลามะ พุทธสันติวิธีการสื่อสารตามหลักวาจาสุภาษิต ทั้ง 5 ประการ ได้แก่ จริง ไพเราะ เหมาะกาล มีประโยชน์ และประกอบด้วยเมตตา ซึ่งหลักวาจาสุภาษิตนั้นมีประโยชน์ และมีอิทธิพลทำให้ผู้รับสารเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้ฟัง ปรับสภาพจิตใจให้เข้าใจในสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุมีผล เพราะวาจาหรือสารที่ส่งออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้ขึ้น เป็นการสะท้อนความรู้สึกนึกคิดในสิ่งดีงามของผู้ส่งสาร เช่นการพูดจริงเป็นการสะท้อนให้เห็นความจริงใจ ความซื่อสัตย์ หากพูดเท็จผิดศีลทำให้ผู้ฟังขาดความเชื่อถือ ความขัดแย้งย่อมเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย นอกจากนี้ การใช้วาจาที่เป็นความจริง และไพเราะ ไม่เป็นวจีสัจจิต ผู้ฟังได้ฟังแล้วมีความสุข มีประโยชน์ในการทำให้คนรู้น้อยเปลี่ยนเป็นรู้มากขึ้น เห็นแนวทางของชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า การใช้วาจา

สุภาชิตนั้นเป็นมงคลอันสูงสุด โดยทำให้ชีวิตพบกับสันติสุข และขยายวงกว้างเป็นสังคมสันติภาพ อีกทั้งได้ประโยชน์ในปัจจุบัน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า วาจาสุภาชิตเป็นพุทธสันติวิธีของการสื่อสารเพื่อให้เกิดสันติภาพอย่างแท้จริง

**1) คำพูดที่เหมาะสมกาล** องค์ทะไลลามะ เป็นผู้ที่มีการสื่อสารเหมาะกับบุคคลผู้รับสารนั้นๆ เช่น “เป็นการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ทางวัฒนธรรม” เป็นการสื่อสารที่ท่านใช้การสื่อสารเหมาะกับบุคคล คือชาวริเบต เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ชาวทิเบตลุกมาสู้ เพื่อขอความเป็นอิสระจากจีน เป็นการสื่อสารเพื่อสันติภาพ เป็นต้น

**2) คำพูดจริง** เป็นคำที่กล่าวด้วยความจริง เน้นความเป็นแก่นแท้ของความเป็นมนุษย์ในการรักและเมตตากรุณาต่อผู้อื่น เช่น “มนุษย์... เพราะเขาสละสุขภาพเพื่อหาเงิน แล้วก็สละเงิน เพื่อให้สุขภาพฟื้นกลับมา และเขาห่วงอนาคตมากจนไม่มีความสุขกับปัจจุบัน... ผลก็คือ... เขาไม่อยู่กับทั้งปัจจุบันและอนาคต เขาอยู่เหมือนจะไม่มีวันตาย และท้ายสุดเขาก็ตายไปโดยไม่ได้มีชีวิตอยู่จริงๆ” เป็นวาทกรรมที่ชี้ให้เห็นความจริง ที่ทุกคนไม่ได้ตระหนักกับสิ่งเหล่านี้

**3) เป็นคำที่กล่าวด้วยวาจาสุภาพ อ่อนหวาน** เช่น “เป้าหมายหลักของเราในชีวิตนี้ คือการได้ช่วยเหลือผู้อื่น และหากเราไม่สามารถช่วยเหลือพวกเขาได้ อย่างน้อยที่สุด ก็อย่าทำร้ายพวกเขา” เป็นวาทกรรมขององค์ทะไลลามะ ที่ใช้ถ้อยคำสุภาพ ไม่มีถ้อยคำที่หยาบคาย หรือส่อเสียด ทำให้เป็นที่พอใจของผู้ได้ยินได้ฟัง และเป็นข้อคิดทำให้สังคมเกิดสันติภาพ

**4) เป็นคำที่ก่อประโยชน์แก่ผู้ฟัง** เช่น “คำพูดที่มีประโยชน์คำเดียว ที่คนฟังแล้วสงบระงับได้ ย่อมดีกว่าคำพูดที่ไร้ประโยชน์ตั้ง 1,000” เป็นวาทกรรมขององค์ทะไลลามะ ผู้สื่อสารที่ทำให้สังคมสงบสุข เป็นประโยชน์ต่อมนุษยโลก เกิดสันติภาพจากการมีเมตตาซึ่งกันและกัน โดยมีเป้าหมายของการสื่อสารให้ทุกชีวิตพ้นทุกข์และพบสันติสุขอย่างแท้จริง

**5) เป็นการพูดที่มีจิตที่ติงามมีเมตตา** องค์ทะไลลามะ มีการสื่อสารที่เปี่ยมด้วยเมตตา อันออกมาจากใจของผู้ส่งสาร คือเจตนาเมตตาเป็นพื้นฐานก่อนที่จะพูด มีการสอดแทรกธรรมะให้เข้ากับเรื่องราวนั้นๆ และจะเน้นธรรมะที่เป็นตัวหลักในการเผยแผ่ที่มีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดประสิทธิผล “จะเร้าใจให้ผู้ฟังอยากรู้ อยากติดตาม ด้วยบุคลิกที่โดดเด่นโดยมีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีแววตาแห่งความเมตตา อีกทั้งการพูดในการให้กำลังใจและช่วยชี้นำสังคมให้มองเห็นทางสว่างที่ควรเดินในเรื่องต่างๆ เช่น “สารที่ข้าพเจ้าต้องการสื่อออกไปคือ การฝึกเจริญเมตตากรุณาและความรัก”

กล่าวได้ว่า องค์ทะไลลามะผู้มีบทบาทในการเป็นผู้นำ และเป็นผู้ที่ใช้การเจรจาเพื่อให้เกิดสันติระหว่างทิเบตและจีน และท่านยังมีบทบาทที่สำคัญและเด่นชัดในเรื่องการเป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณ ในการเผยแผ่พุทธศาสนา ด้วยการบูรณาการหลักศาสนากับวิทยาศาสตร์ จนเป็นที่รู้จักของคนทั่วโลก โดยมีเป้าหมายคือ การเน้นให้ชาวโลกมีความกรุณา การให้อภัย และความรับผิดชอบสากลต่อมนุษยชาติของโลก เพื่อเกิดสันติภาพ นอกจากนี้ท่านยังเป็นนักสร้างแรงบันดาลใจ โดยการสื่อสารทั้งด้วยท่าทาง บุคลิกที่เป็นมิตร และคำพูดที่เรียบง่าย แต่แฝงไปด้วยข้อคิดในมุมมองต่างๆ เช่น “มนุษย์ทุกคนเปรียบเสมือนคนใน

ครอบครัวเดียวกัน จะมีความต่างแค่เปลือกนอก คนเราทุกคน มีความปรารถนาที่แท้จริงเดียวกันคือ ทุกคนต้องการสันติสุข”

การสื่อสารขององค์ทะไลลามะโดยผ่านช่องทางต่างๆ นั้น ล้วนแล้วแต่เป็นการสื่อสารที่ใช้วาจาสุภาพทั้งสิ้น หลักวาจาสุภาพ คือ วาจาที่พูดหรือเปล่งเป็นเสียงทำให้ผู้ฟังเข้าใจเนื้อความได้ ไม่มีโทษสบายหู แฝงด้วยคติ เป็นถ้อยคำนำออกจากทุกข์ เป็นวจีสุจริต ทำให้ได้รับประโยชน์ทั้งผู้พูดและผู้ฟัง คำว่า “วาจาสุภาพ” มาจากภาษาบาลีปรากฏในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ในมงคลสูตรว่า “สุภาสิตา จ ยา วาจา” (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996) และในขุททกนิกาย สุตตนิบาต ในสุภาสิตสูตรว่า “วาจา สุภาสิตา” และวาจาสุภาสิตนี้เป็นพุทธสันติวิธีที่สำคัญในการจัดการความขัดแย้งโดยไร้ความรุนแรง หรือสงคราม เป็นการสลายอัตลักษณ์และการยอมรับในความต่างของมนุษย์แต่ละคน ซึ่งเป็นการส่งเสริมและยอมรับในศักยภาพของมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นการสื่อสารขององค์ทะไลลามะ ด้วยวาจาสุภาพ ทำให้โลกเกิดสันติภาพ

## สรุป

ในการสื่อสารถือว่า วาจาเป็นช่องทางหนึ่งในหลายๆ ช่องทางที่มนุษย์ใช้ในการดำเนินชีวิต และเป็นเครื่องมือสำคัญในการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ต่อกัน ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ศาสนาให้ความสำคัญ โดยพระพุทธองค์ใช้วาจาเป็นเครื่องมือในการประกาศพระศาสนา เพื่อหาทางบรรลุ “นิพพาน” หรือ “สันติภาพ” และในการสืบทอดความเชื่อ หรือคำสอนทางศาสนา และรักษาไว้ให้รุ่นต่อรุ่น ตราบนานแสนนานนั้น ได้ใช้วาจาในการสื่อสารเพื่อในการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุกของเหล่ามนุษยชาติ เฉกเช่นองค์ทะไลลามะ ที่ได้ใช้การสื่อสารด้านการใช้วาจาสุภาพเป็นพุทธสันติวิธี ในการเผยแพร่คำสอนของพระพุทธองค์ การสื่อสารของผู้นำทางจิตวิญญาณ หรือบุคคลผู้อยู่ในเพศบรรพชิต เป็นผู้ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมเป็นที่ศรัทธา เป็นที่ยึดเหนี่ยวและเป็นศูนย์รวมของพุทธศาสนิกชน ดังนั้นองค์ทะไลลามะ จึงมีความสำคัญมากในการถ่ายทอดคำสอน และหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประกอบกับเป็นการสื่อสารของบุคคลที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา มีเหตุมีผล และมีความไพเราะ จึงส่งผลให้มวลมนุษย์เกิดพลังในการสร้างสันติภาพทั้งระดับบุคคล ชุมชน สังคม ประเทศชาติ และสังคมโลก การสื่อสารเพื่อสันติภาพขององค์ทะไลลามะที่ 14 ตามหลักพุทธสันติวิธี การใช้วาจาสุภาสิตนี้ สามารถนำไปใช้ในการสื่อสารในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี ตลอดจนการทำงานในองค์กรต่างๆ ให้เกิดประโยชน์ เพื่อป้องกันความขัดแย้ง และนำไปสู่เป้าหมายเดียวกัน คือสันติภาพบนโลกใบนี้

## ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่องการสื่อสารเพื่อสันติภาพขององค์ทะไลลามะ ผู้วิจัยได้พบว่าผู้ที่มีการสื่อสารด้วยวาจาสุภาพ โดยเฉพาะผู้มีศีลและปฏิบัติธรรมตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมเป็นที่ศรัทธาเป็นที่ยึดเหนี่ยวและเป็นศูนย์รวมของพุทธศาสนิกชน เพราะเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ดังนั้น การสื่อสารของผู้นำทางจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญมากในการถ่ายทอดคำสอนและหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประกอบกับเป็นการสื่อสารของบุคคลที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา มีเหตุมีผล และมีความไพเราะ จึงส่งผลให้มวลมนุษยชาติเกิดสันติภาพทั้งระดับบุคคล ชุมชน สังคม ประเทศชาติ และสังคมโลกและแนวทางการสื่อสารเพื่อสันติภาพขององค์ทะไลลามะ ตามหลักพุทธสันติวิธีวาจาสุภาพนี้ สามารถนำไปใช้ในการสื่อสารในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี ตลอดจนการทำงานในองค์กรต่างๆ ให้เกิดประโยชน์ลดความขัดแย้งลงได้

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ศึกษาวิจัยมุมมองด้านต่างๆ ของหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับการสื่อสารเพื่อสันติภาพขององค์ทะไลลามะ
2. ศึกษาวิจัยการสร้างสันติภาพของนักสร้างสันติภาพสำคัญๆ ของโลกที่นอกเหนือจากองค์ทะไลลามะ โดยใช้หลักพุทธสันติวิธีวาจาสุภาพ เพื่อให้เห็นความเหมือนและความแตกต่างในแง่มุมต่างๆ เพื่อประโยชน์ของการพัฒนา

## References

- Annuman Thammachai. (2012). *Thai society misconstrues "Karma - Boonsong"*. one of the final destinations with the Dalai Lama.
- Chotisakulrat Paillin. (2007). *Communicate peacefully*. Bangkok: Semisakklai.
- Chumpol Srisarak. (2014). *The good life, the Dalai Lama*. Puey Booklet for 100 Years of Remembrance Day.
- Dalailama. (2001). *How to See Yourself as You Really Are*. Bangkok: Munitigom-munkimtong.
- Dalailama. (2002). *An Open Heart*. Bangkok: Munitigommunkimtong.
- History of Dalida Current lama. (2016). Retrieved December, 26, 2016. Online. From <http://www.tibetthailand> .

- Janewithisuk Tassanee. (2010). *A study of the intrapersonal communication in Buddhism*. Degree of Doctor of Philosophy, Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- My fullness in org. Retrieved July, 3, 2016. Online. From Source: <http://www.thaimio.com>.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Tripitaka : Thai Version*. Bangkok: MCU Press.
- Naelna. [online]. Retrieved July, 20, 2016. Online. From <http://www.naewna.com>.
- Phrapaisan Wisalo. (2007). *Santivitee withihaiaraya*. Bangkok: Munitigommunkimtong.
- Pokpong Janvit. (2016). *Barack Obama on the Road to the House*. Retrieved July, 20, 2016 Online. From <http://pokpong.org/writing/obama-path-tpresidency>.
- Sriarporn Srinith. (2016). *Tibetan flute artist who follows the Dalai Lama*. Retrieved October, 30, 2016. Online. From <http://board.palungjit.org>.
- ScienceInsider, Huffington Post. (2016). Retrieved July, 22, 2016. Online. From <https://jusci.net/node>.
- The way to world peace (The Dalai Lama). (2016). Retrieved July, 20, 2016. Online. From [www.temenosacademy.org](http://www.temenosacademy.org).
- 40 teachings guide the way of happiness from the llama. (2016). Retrieved July, 20, 2016. Online. From: <http://www.manager.co.th>.
- Thepchatree Prapat. (2016). Retrieved December, 24, 2016. Online. From <http://thepchatree.blogspot.com>.