



พุทธวิธีการฟัง เสริมพลังปัญญา

พรทิพย์ เกศตระกูล^{1*} และ พระมหานันทวิทย์ แก้วบุตรดี²

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประเทศไทย

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประเทศไทย

Buddhist Methods of Listening to Enhance Wisdom

Porntip Gadetragoon^{1} and Phramaha Nuntawit Dhirabhaddo²*

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Buddhist Research Institute, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Article Info

Academic Article

Article History:

Received 15 January 2024

Revised 1 March 2024

Accepted 5 March 2024

คำสำคัญ

พุทธวิธีการฟัง

การสื่อสาร

การฟัง

การฝึกสติ

* Corresponding author

E-mail address:

porntipg@gmail.com

บทคัดย่อ

การสื่อสารเป็นส่วนสำคัญของการดำเนินชีวิตทั้งในการใช้ชีวิตประจำวัน และการทำงาน ทักษะการสื่อสารที่ดีจะช่วยให้เราสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น และเข้าใจโลกรอบตัวได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพนำไปสู่ความสำเร็จในทุกด้านของชีวิต การฟังเป็นทักษะการสื่อสารที่สำคัญที่สุด ซึ่งช่วยเพิ่มพูนความรู้ เสริมสร้างปัญญา และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ดังคำพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “สุสุสฺสํ ลมเต ปญญํ” ฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา ตั้งใจศึกษาย่อมเกิดปัญญา (ปัญญาแตกฉาน) ปัญญาเปรียบเสมือนแสงสว่างนำทางที่ช่วยให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุขอันเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การฟังเพื่อให้เกิดปัญญา จึงเป็นทักษะที่ควรพัฒนาอย่างยิ่ง ในพระพุทธศาสนา การฟังนับว่าเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่ช่วยเสริมสร้างให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริง การฟังเสียงภายในช่วยให้เข้าใจตนเอง และการฟังเสียงภายนอกช่วยให้เข้าใจผู้อื่น โดยหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาการฟัง ได้แก่ หลักกัลยาณมิตร หลักกาลามสูตร และโยนิโสมนสิการ บทความนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นถึงประโยชน์ของพุทธวิธีการฟังและสามารถนำแนวทางการพัฒนาการฟังตามหลักพุทธศาสนา ได้แก่ การฝึกสติ การเจริญสมาธิ การฝึกคิด การฝึกฟังเสียงภายใน และการฝึกฟังเสียงภายนอก ไปฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาทักษะการฟังให้มีประสิทธิภาพเพิ่มพูนความรู้ สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดี มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุข

Keywords:

Buddhist Methods of Listening,
Communication,
Listening

Abstract

Communication is an essential part of life, both in everyday life and at work. Good communication skills help us work smoothly with others and understand the world more deeply. Effective communication leads to success in all areas of life. Listening is the most important communication skill. It is a skill that helps increase knowledge. As the proverb goes, *Sususum lapte paññam*. Listening is a skill that enhances knowledge, cultivates wisdom, and fosters good relationships. Wisdom is like a guiding light that helps humans live correctly and happily. It is something that everyone desires. Therefore, listening to gain wisdom is a skill that should be highly developed. In Buddhism, listening is considered a powerful tool that helps cultivate true wisdom. Listening to our inner voice helps us to understand ourselves. Listening to others helps us to understand them. The key principles that promote and develop listening skills are the *Kalyanamitta* principle, the *Kalama Sutta* principle, and *Yoniso Manasikara*. This article aims to provide readers with an understanding of the benefits of Buddhist listening methods and help readers apply Buddhist listening development principles, such as mindfulness practice, meditation, critical thinking, inner voice and outer listening, to improve listening skills effectively. This will lead to increased knowledge, improved relationships, and a more righteous and happy life.

1. บทนำ

การสื่อสารเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตในฐานะที่เราทุกคนต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ยิ่งในโลกปัจจุบันที่เทคโนโลยีมีการพัฒนาไปอย่างมาก การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและวิธีการสื่อสารมีมากมายหลากหลายรูปแบบ หลายช่องทางนั้นสามารถที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ได้มากมายและส่งผลร้ายได้เช่นกัน ทักษะการสื่อสารที่ดีช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิต และทำงานร่วมกันได้ นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มพูนความรู้และขยายการพัฒนาให้กว้างขวางขึ้น ช่วยให้สังคมมีความเจริญก้าวหน้า เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ การพัฒนาตนเองและสังคมได้ การสื่อสารที่สร้างอิทธิพลในทางลบ ก็ก่อให้เกิดความเสียหายต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติเช่นกัน การรับข้อมูลข่าวสารจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในโลกปัจจุบัน เนื่องจากข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ความคิดเห็นต่าง ๆ ที่มีการเผยแพร่สามารถส่งผลกระทบต่อความคิด ทศนคติ และการเลือกดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก การสื่อสารที่ดีจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อการสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าให้แก่บุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

การฟังเป็นพื้นฐานของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นทักษะการสื่อสารที่สำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทำให้ข่าวสารสามารถแพร่กระจายได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วผ่านทางสื่อต่าง ๆ เช่น โซเชียลมีเดีย เว็บไซต์ ข่าวปลอม และแม้แต่สื่อกระแสหลัก ส่งผลให้ผู้คนได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้ง การตัดสินใจ และการกระทำที่ก่อให้เกิดความเสียหายได้

ความเจริญทางด้านวัตถุนิยมทำให้ผู้คนให้ความสนใจกับเสียงจากภายนอก มุ่งแสวงหาการยอมรับจากสังคม ใช้บรรทัดฐานของสังคมมาประเมินคุณค่าของตนเอง โดยไม่ได้ฟังเสียงภายในตนเองทำให้ขาดความเข้าใจในตนเองและมองไม่เห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต โรคซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในระดับประเทศและระดับโลก

พุทธวิธีการฟังเป็นแนวทางการฟังอย่างมีสติและปัญญา ด้วยการพิจารณาไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งจะช่วยให้สามารถเข้าใจข้อมูลข่าวสารตามความเป็นจริง และเลือกตอบสนองหรือตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม พุทธวิธีการฟังให้ความสำคัญการฟังเสียงภายในด้วยจิตที่สงบนิ่ง ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองและโลกรอบตัวได้ดีขึ้น เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง สามารถเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ และสามารถป้องกันตัวเองจากข้อมูลข่าวสารที่บิดเบือนได้ นอกจากนี้ พุทธวิธีการฟังยังช่วยให้เข้าใจความรู้สึกของบุคคลรอบข้างอันเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ด้วยเหตุนี้พุทธวิธีการฟังจึงเป็นทักษะที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม รวมถึงเป็นสิ่งที่ควรศึกษาและพัฒนาให้เกิดขึ้นกับทุกคน

2. การฟัง : พื้นฐานสำคัญของการสื่อสาร

การฟัง หมายถึง การที่เราได้ยินเสียงพูดแล้ว รู้เรื่อง เข้าใจ ตลอดจนสามารถแยกแยะประเด็นของเรื่อง และพยายามจดจำสิ่งที่เราเห็นว่าเป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิด (ยุพา สังศิริ, 2525, น.148)

การฟังเป็นทักษะทางภาษาที่สำคัญที่สุดทักษะหนึ่ง เนื่องจากมนุษย์ต้องมีการสื่อสารกัน และใช้การฟังมากกว่าทักษะการสื่อสารด้านอื่น ๆ จอห์น ดับบลิว เคลท์เนอร์ (Keller, 1979, p. 15) ศาสตราจารย์ด้านการบริหารธุรกิจจาก มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารพบว่า มนุษย์ใช้เวลาในการฟังถึง 40-50% ของเวลาที่ใช้ในการสื่อสาร ซึ่งหมายความว่า คนเราใช้เวลาไปกับการฟังมากกว่าการพูด การอ่าน และการเขียน การฟังจึงมีบทบาทที่สำคัญต่อการสื่อสารของบุคคลในการดำเนินชีวิต ด้วยเหตุนี้การฟังที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ จะช่วยให้เราเข้าใจและความรู้สึก เข้าใจมุมมองและความคิดของผู้สื่อสาร ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

นอกจากนี้ การฟังยังเป็นเครื่องมือแสวงหาความรู้และช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารด้านอื่น ๆ ด้วย (ธิดา โมสิกรัตน์ และ ศรีสุตา จรียากุล, 2526, น. 136-138) จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า การฟังด้วยปัญญา ฟังอย่างถูกวิธี สามารถช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารลดความขัดแย้ง สร้างความเข้าใจ ความร่วมมือ และความสามัคคีให้เกิดกับครอบครัว สังคม จนนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

ระดับของการฟัง

การฟังเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ มีการแบ่งระดับของการฟังไว้ ดังเช่น แม็คเคย์ วิลเลียม (William, 1985, pp. 18-20) ได้แบ่งระดับความสามารถในการฟังออกเป็น 2 ระดับ คือ

1. ระดับการเรียนรู้ (recognition level) เป็นระดับที่ผู้ฟังสามารถแยกแยะความแตกต่างของเสียงและความหมายของคำ และประโยคได้ แต่ไม่สามารถเข้าใจความหมายของสิ่งที่ฟังได้อย่างลึกซึ้ง เช่น การฟังเพลงและสามารถบอกได้ว่าเพลงนั้นร้องเกี่ยวกับอะไร

2. ระดับความเข้าใจ (comprehension) เป็นระดับที่ผู้ฟังสามารถเข้าใจความหมายของสิ่งที่ฟังได้อย่างลึกซึ้ง สามารถตีความและเชื่อมโยงสิ่งที่ฟังเข้ากับความรู้เดิมของตนได้ เช่น การฟังการบรรยายและสามารถสรุปเนื้อหาของการบรรยายได้ การฟังข่าวและสามารถวิเคราะห์เนื้อหาของข่าวได้

ในส่วนของ โทมัส กอร์ดอน (Gordon, 1970, pp. 101-103) ได้แบ่งระดับการฟังไว้ 4 ระดับ ได้แก่

1. Downloading เป็นการฟังที่เรายึดอยู่กับความคิดของตนเองเป็นหลัก โดยใช้ความเชื่อ ความคิด และทัศนคติของเราซึ่งเป็นผู้ฟังในการตัดสิน ทำให้เราได้รับข้อมูลเพียง

บางด้านของการสื่อสาร หรือตีความไปตามความคิดของเราเอง ตัวอย่างของการฟังระดับนี้ เช่น การพูดคุยแบบโต้เถียง (debate) เนื่องจากต่างฝ่ายต่างเลือกฟังสิ่งที่ตนเองเชื่อและฟังผู้พูดด้วยความตั้งใจที่จะตอบโต้หรือหาข้อผิดพลาด

2. Factual listening เป็นการฟังในระดับที่เราฟังข้อมูลอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยไม่ตัดสินหรือแสดงความคิดเห็นใด ๆ ตัวอย่างของการฟังระดับนี้ เช่น การฟัง การอภิปราย การประชุม หรือการฟังข้อมูลทางวิชาการ

3. Evaluative listening เป็นการฟังในระดับที่เรารับฟังข้อมูลและมีการเสนอความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ เป็นการฟังที่นอกจากจะตั้งใจฟังสิ่งที่ผู้พูดพูดแล้ว ยังต้องสามารถประเมินสิ่งที่ได้ฟังว่าเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ มีประโยชน์หรือไม่ ตัวอย่างของการฟังระดับนี้ เช่น การฟังการนำเสนอแผนงานหรือแนวทาง โดยผู้ฟังจะประเมินว่าแผนงานหรือแนวทางนั้น ๆ มีความเหมาะสม มีความเป็นไปได้ ควรสนับสนุนหรือไม่

4. Empathic listening เป็นการฟังในระดับที่เราฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้พูด สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของผู้พูด โดยพยายามมองโลกจากมุมมองของผู้พูด ตัวอย่างของการฟังในระดับนี้ เช่น การฟังเพื่อนที่กำลังมีปัญหา โดยผู้ฟังจะพยายามเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของเพื่อน รับรู้ถึงสิ่งที่เพื่อนกำลังเผชิญอยู่ และให้กำลังใจเพื่อน

จะเห็นได้ว่า การฟังมีหลายระดับขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการฟังและสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ เราอาจใช้การฟังระดับ downloading ในการพูดคุยกับเพื่อน ๆ ขณะทานอาหารด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะการฟังระดับ empathic listening เพื่อที่จะพยายามเข้าใจว่าทำไมเพื่อนถึงสั่งอาหารจานนี้ แต่หากเป็นสถานการณ์ที่เคร่งเครียด เพื่อนประสบปัญหาหนัก การฟังแบบ empathic listening จะทำให้เราเป็นผู้ฟังที่ดีและเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนได้

การฟังด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้พูด ปัจจุบันคำที่นำมาใช้กันมาก คือ empathic listening โดย คาร์ล โรเจอร์ส (Rogers, 1980, p. 142) กล่าวถึงการฟังอย่างเข้าใจว่า ผู้ฟังที่มีความเห็นอกเห็นใจจะกลายเป็นมิตรสหายที่คอยเคียงข้างอย่างมั่นคงในโลกแห่งจิตใจ การฟังด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้พูดเป็นทักษะที่สำคัญในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยให้เราสามารถเข้าใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่การแก้ปัญหาและความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. พุทธวิธีการฟัง : ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์

3.1 ความหมาย

การฟัง ตามคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สุตะ แปลว่า สิ่งที่ได้สดับ หมายถึง ความรู้ที่ได้จากการได้ยินได้ฟัง รวมถึงการอ่าน การศึกษา ความรู้จากแหล่งต่าง ๆ

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553, น. 503) หรือความรู้ที่ได้จากการศึกษาแขนงต่าง ๆ เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ เป็นความรู้เพื่อให้บุคคลรู้จักวิธีการที่จะดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ยิ่งกว่านั้น สุตตะ ยังเป็นความรู้ที่ทำให้บุคคลธรรมดาสามารถพัฒนากลายเป็นอริยะหรืออารยชนได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 420)

การฟังในทางพุทธศาสนาที่มีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล คือ การฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ซึ่งทำให้เกิดพระอริยบุคคล ผู้มีปัญญาหลุดพ้นจากความทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงจากการเข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

จะเห็นได้ว่า ความหมายของการฟังในทางพุทธศาสนาเป็นการฟังที่มุ่งหวังให้เกิดปัญญา มีความรู้ความเข้าใจ สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตหรือความทุกข์ ทั้งในระดับของการดำเนินชีวิตทางโลกและการเจริญในทางธรรม การฟังในทางพุทธศาสนาจึงเป็นหนทางของการพัฒนาศักยภาพของบุคคล

3.2 ความสำคัญ

การฟังเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาที่มีความสำคัญยิ่ง ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการฟังเป็นพื้นฐาน โดยหมวดธรรมที่เกี่ยวกับปัญญามหัดหนึ่งที่สำคัญ ได้แก่ ปัญญาวิสุทธิ หรือ ธรรมะเครื่องเจริญปัญญา หรือ หลักการพัฒนาปัญญา ประกอบด้วย 4 หัวข้อ ดังนี้

1. การคบหาสัตบุรุษ หรือการคบคนดี การเสวนากับคนดี คือ การเข้าไปคบหาสมาคมกับบุคคลที่ดี มีศีลธรรม มีปัญญา มีความรู้ จะช่วยให้เราได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และสามารถพัฒนาปัญญาของเราได้

2. การฟังคำแนะนำสั่งสอนของสัตบุรุษ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ฟังธรรม คือ การฟังธรรมจากพระอริยสงฆ์ ผู้รู้ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ จะช่วยให้เราได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมอันเป็นหลักความจริงตามธรรมชาติ ซึ่งจะนำไปสู่การเจริญปัญญา

3. การพิจารณาไตร่ตรองโดยแยกคาย หรือการคิดให้ถูกวิธี เรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือ การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบด้วยการใช้เหตุผล จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

4. การนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามจุดประสงค์ ความมุ่งหมาย ความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกัน และส่งผลต่อกันเป็นระบบ ช่วยให้เราสามารถพัฒนาปัญญาและเข้าถึงความจริงได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2560, น. 47-48).

จะเห็นได้ว่า สามข้อแรกของปัญญาวิสุทธิธรรมนั้นล้วนเกี่ยวข้องกับการฟังและมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เริ่มจากการคบหาสมาคมกับคนดีที่เป็นกัลยาณมิตร เมื่อแวดล้อมด้วยคนดีย่อมมีโอกาสได้รับฟัง ความรู้ คำแนะนำ หรือคำสอนจากคนดี แล้วเมื่อได้ฟังแล้วจะต้องใช้ปัญญาและนำมาพิจารณาไตร่ตรองจึงเกิดเป็นปัญญาที่เพิ่มพูนขึ้น

3.3 ประโยชน์ของการฟังเชิงพุทธ

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงประโยชน์จากการฟังที่ดีไว้ 5 ประการ คือ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, ล.22 น. 251)

1. ผู้ฟังจะได้ทราบในสิ่งที่ไม่เคยฟัง
2. สิ่งใดที่เคยฟังมาแล้วยังเข้าใจไม่ชัด จะได้เข้าใจชัดขึ้น
3. จิตของผู้ฟังย่อมเกิดความผ่องใส
4. ทำความเห็นที่ผิดให้ถูกต้อง
5. ย่อมบรรเทาความสงสัยซึ่งเคยสงสัย

การฟังเชิงพุทธก่อให้เกิดประโยชน์ทางตรง คือ การได้ยินสิ่งที่อีกฝ่ายพูดได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน จะช่วยให้สามารถเข้าใจเรื่องราวและแก้ปัญหาถูกจุด ประโยชน์ทางอ้อม คือ เรื่องความสัมพันธ์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้พูดรู้สึกถูกรับฟัง รู้สึกถูกเข้าใจ เกิดความไว้วางใจ ผู้พูดกล้าที่จะเปิดเผยและเป็นตัวเอง และรู้สึกว่าเป็นพื้นที่ปลอดภัย

พุทธวิธีการฟังมีส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ ภูมิคุ้มกันทางใจ เพราะการที่เรามีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ จะช่วยให้เราคิดหาทางออกได้อย่างรอบคอบและสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การฟังด้วยปัญญา ยังช่วยให้เรารู้สึกสงบและมีสติมากขึ้น สิ่งนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก เพราะจะช่วยให้เราควบคุมอารมณ์และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล ไม่ตกเป็นเหยื่อทางอารมณ์ของสังคมออนไลน์ที่มีมากมายในปัจจุบัน ผลการวิจัยของอรจิรา วงษาพาน (2558, น. ก) พบว่า ภูมิคุ้มกันทางใจสามารถเสริมสร้างได้ด้วยการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ตามหลักปรัโตโมสะ การพิจารณาอย่างแยกคางตามหลักโยนิโสมนสิการ และการพัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4

งานวิจัยของ Breuning et al. (2018, pp. 511-523) พบว่า ทักษะการฟังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเข้มแข็งทางใจในด้านต่าง ๆ เช่น ความเข้าใจตนเอง การจัดการอารมณ์ การแก้ปัญหา และการมีความสัมพันธ์ที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Guo et al. (2019, pp. 435-452) ที่พบว่า โปรแกรมพัฒนาทักษะการฟังสามารถช่วยพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในด้านต่าง ๆ เช่น ความเข้าใจตนเอง การจัดการอารมณ์ และการแก้ปัญหา แสดงให้เห็นว่าการฟังด้วยปัญญามีความสำคัญต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ เหตุนี้การฝึกฝนทักษะการฟังจึงช่วยให้เรามีภูมิคุ้มกันใจตนเองในภาวะที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์เชิงลบ โดยจะช่วยให้เราสามารถรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า พุทธวิธีการฟังช่วยให้เราเกิดปัญญา ได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้เรารู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ช่วยให้เราสามารถมีหนทางในการดำเนิน

ชีวิตและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องอันเป็นประโยชน์
ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

4. องค์ประกอบของพุทธวิธีการฟัง

พุทธวิธีการฟังเป็นการฟังเพื่อพัฒนาปัญญา โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่
คุณลักษณะของผู้ฟัง หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการฟัง และกระบวนการฟัง

4.1 คุณลักษณะของผู้ฟัง

คุณลักษณะของผู้ฟังมีส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อการฟัง โดยผู้ฟังที่ดี คือ ผู้ที่มีความพร้อม
ในการรับฟังข้อมูลข่าวสาร ถึงแม้ผู้พูดหรือผู้ส่งสารจะเป็นกัลยาณมิตร เนื้อหาสาระของข้อมูลที่
พูดดี หรือสื่อที่ใช้ดี แต่ถ้าผู้ฟังขาดความพร้อมในการรับฟังก็อาจทำให้การฟังไม่เกิดประโยชน์
หรือเข้าใจความหมายไม่ตรงตามความเป็นจริงจนเกิดการเข้าใจผิดได้

ความพร้อมของผู้ฟังในที่นี้หมายรวมถึงความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ฟัง
โดยความพร้อมในด้านร่างกาย หมายถึง ผู้ฟังมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เหนื่อยล้า ไม่เจ็บป่วย
ผู้ฟังสามารถนั่งหรือยืนฟังได้อย่างสบาย ไม่ปวดเมื่อยร่างกาย ส่วนความพร้อมในด้านจิตใจ
หมายถึง ผู้ฟังมีความสนใจและตั้งใจฟัง ผู้ฟังมีสมาธิจดจ่ออยู่กับเรื่องที่ฟัง ไม่วอกแวกไปกับ
สิ่งอื่น ผู้ฟังเปิดใจกว้าง สามารถรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง

หากผู้ฟังไม่มีความพร้อมในด้านใดด้านหนึ่งก็อาจส่งผลต่อการฟังที่ดีได้ เช่น
หากผู้ฟังเหนื่อยล้าก็อาจทำให้ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจสิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อ หากผู้ฟังไม่ตั้งใจฟัง
ก็อาจทำให้ผู้ฟังไม่ได้จับใจความสำคัญ หรือหากผู้ฟังปิดใจก็อาจทำให้ผู้ฟังไม่เข้าใจความคิดเห็น
ที่แตกต่าง

ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงคุณลักษณะของการเป็นผู้ฟังที่ดีว่าควรมีคุณธรรมด้านต่าง ๆ
ดังนี้

1. มีสติสัมปชัญญะ การฟังหรือการรับข่าวสารที่ทำให้เกิดปัญญานั้น ผู้ฟังควรมีสติ
อยู่กับปัจจุบัน จดจ่อกับสิ่งที่ผู้พูดกำลังสื่อสารอยู่ ไม่วอกแวกหรือคิดฟุ้งซ่านไปกับสิ่งอื่น
สิ่งนี้จะช่วยให้สามารถรับข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพและสำเร็จถึงผลของการฟังได้

2. มีใจกว้าง หมายถึง เปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากความคิดของตน
ไม่ตัดสินผู้อื่นจากสิ่งที่ได้ยินหรือเห็นเพียงด้านเดียว และพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
อย่างสร้างสรรค์ เพราะการตัดสินผู้อื่นจากสิ่งที่ได้ยินหรือเห็นเพียงด้านเดียวจะทำให้ผู้ฟัง
ไม่สามารถเข้าใจมุมมองของผู้ส่งสารได้อย่างแท้จริง และอาจนำไปสู่การเกิดความขัดแย้งได้
การมีใจกว้างจะช่วยให้การฟังเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

3. มีเมตตา กรุณา เมตตา กรุณาเป็นคุณธรรมพื้นฐานของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์มีเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนา เพศ หรือสถานะทางสังคม ผู้ที่มีเมตตา กรุณาจะปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่หวังผลตอบแทน และไม่ตัดสินผู้อื่นจากสิ่งที่เห็นหรือได้ยินเพียงด้านเดียว การฟังอย่างมีเมตตา กรุณาต่อผู้พูด มีความปรารถนาดี เข้าใจว่าผู้พูดมีเจตนาดีในการสื่อสาร จะช่วยให้เราสามารถเปิดใจรับฟัง ความคิดเห็นของผู้พูดได้อย่างปราศจากอคติ

เมื่อเราฟังอย่างมีสติจดจ่อ มีใจที่เปิดกว้าง มีปัญญา และเมตตา กรุณาแล้วจะช่วยให้เราเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบด้าน และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม รวมถึงมีความสัมพันธ์ที่ดีและมีความสุขมากขึ้น

4.2 หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการฟัง

ธรรมะที่เกี่ยวข้องเนื่องโดยตรงกับการฟังเพื่อเสริมสร้างปัญญา ประกอบไปด้วย กัลยาณมิตร กาลามสูตร และ โยนิโสมนสิการ ดังจะได้ให้รายละเอียดต่อไป

กัลยาณมิตร

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2542, น.13) ให้ความหมายคำว่า มิตร ไว้ว่า มิตร หมายถึง บุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูง ตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ ดีงาม ประสพผลดี และมีความสุข เจริญก้าวหน้า พัฒนาในธรรม แม้จะเป็นบุคคลเสมอกันหรือ เป็นมารดาบิดา ครูอาจารย์ ตลอดจนทั้งพระสงฆ์จนถึงพระพุทธเจ้าก็นับว่าเป็นมิตร แต่เป็นมิตรใจดี หรือมิตรมีธรรมที่เรียกว่า กัลยาณมิตร แปลว่า มิตรดีงาม

พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงคุณสมบัติของมิตรที่ดีหรือมิตรแท้ที่คบแล้วจะเป็นเหตุให้ เกิดความดีงามความเจริญ 7 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552, น. 188-189) ได้แก่

1. *ปิโย* - น่ารัก (มีเมตตา หวังดี ใส่ใจคนและปัญหาสุขทุกข์ของเขา)
2. *ครุ* - นาเคารพ (หนักแน่น มีหลัก ประพฤติสมฐานะ อ่อนน้อม ปลอดภัย เป็นที่พึ่งได้)
3. *ภาวนีโย* - นำเจริญใจ (ทรงปัญญา นำยกย่องเอาอย่าง)
4. *วัตตา* - รู้จักพูดให้ได้ผล (รู้จักชี้แจงแนะนำ ให้รู้เข้าใจชัดเจน เป็นที่ปรึกษาที่ดี)
5. *วจนักขโม* - อตนต่อถ้อยคำ (พร้อมที่จะรับฟังคำซักถามคำ ไม่เบื่อหน่าย อตทน ฟังได้ ไม่เสียอารมณ์)
6. *คมภีรญจะ กะถัง กัตตา* - แกล้งเรื่องล้าลึกได้ (ชี้แจงเรื่องยากลึกซึ้งให้เข้าใจได้ และสอนให้ได้เรียนรู้ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป)
7. *โน จัญฐาเน นิโยชะเย* - ไม่ชักนำไปในอธรรม (ไม่ชักจูงไปในทางเสียหายหรือเรื่อง ไม่สมควร)

กัลยาณมิตรที่ดีจะเป็นผู้ฟังที่ดีด้วยเช่นกัน โดยกัลยาณมิตรที่ดีในการฟังจะใส่ใจ ตั้งใจฟังโดยไม่วอกแวก ไม่คิดเรื่องอื่น ไม่รีบร้อนที่จะพูด เข้าใจสิ่งที่ผู้พูดต้องการจะสื่อ มีความเห็นอกเห็นใจผู้พูด เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของผู้พูด ให้กำลังใจผู้พูด ช่วยให้ผู้พูด รู้สึกสบายใจและปลอดภัยในการพูด กัลยาณมิตรที่ดีจะช่วยยกระดับจิตใจของมิตรให้เกิด ความเข้าใจในโลกและชีวิต เพื่อเปลี่ยนมุมมองโลกอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการดำเนิน ชีวิตที่เหมาะสม การที่บุคคลได้รับฟังกัลยาณมิตรแนะนำ ให้ความรู้ประสบการณ์ และได้เห็น ตัวอย่างที่ชัดเจน จะทำให้บุคคลมีปัญญาเจริญงอกงาม ทั้งด้านความรู้และด้านจิตใจ คำกล่าว ของจิม โรห์น ที่ว่า “คุณคือผลรวมของผู้คนห้าคนที่คุณใช้เวลามากที่สุด” (Albom, 2003, p.113) แสดงให้เห็นว่า บุคคลรอบตัวสามารถมีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความคิด ความเชื่อของเรา ดังนั้น การเลือกอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมก็คือการนำตนเองไปรายล้อมด้วยคนดี

กาลามสูตร

กาลามสูตรเป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงเทศนาสั่งสอนชาวกาลามะแห่ง เกศปุตตนิคม ในแคว้นโกศล หลักธรรมนี้สอนว่า อย่าเพ่งปลงใจเชื่อด้วยเหตุ 10 ประการ เช่น อย่าเชื่อเพราะคำล่ำลือ อย่าเชื่อเพราะเป็นครูของตน ให้เชื่อต่อเมื่อได้พิจารณาด้วยปัญญา ของตนเองแล้วว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดไม่ใช่ ให้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามจริง พิจารณาว่า มีความน่าเชื่อถือมากน้อยแค่ไหน คือ อย่ารีบด่วนเชื่อ อย่าปักใจเชื่อในทันที รวมถึงอย่า ด่วนสรุปว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงหลักกาลามสูตร หรือ หลักความเชื่อ 10 ประการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546ข, น. 232) ได้แก่

1. อย่าเพ่งปลงใจเชื่อ จากการฟังตาม ๆ กันมา
2. อย่าเพ่งปลงใจเชื่อ จากการถือสืบ ๆ กันมา
3. อย่าเพ่งปลงใจเชื่อ จากคำเล่าลือ
4. อย่าเพ่งปลงใจเชื่อ จากการอ้างตำราต่าง ๆ
5. อย่าเพ่งปลงใจเชื่อ เพราะตรรกะ
6. อย่าเพ่งปลงใจเชื่อ เพราะการอนุমান
7. อย่าเพ่งปลงใจเชื่อ เพราะคิดตามเหตุผลแล้ว
8. อย่าเพ่งปลงใจเชื่อ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีที่เคยมีแล้ว
9. อย่าเพ่งปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นความน่าจะเป็นไปได้
10. อย่าเพ่งปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่าท่านเป็นครูของเรา

จะเห็นได้ว่า หลักกาลามสูตรนี้เปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยป้องกันภัยไม่ให้เรา หลงเชื่ออะไรหรือใครง่าย ๆ ถึงแม้จะเป็นกัลยาณมิตร เป็นครู อาจารย์ และให้เราใช้ปัญญา ไตร่ตรองข้อมูลและความเชื่อต่าง ๆ เสียก่อน เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาดีแล้วจึงสามารถเชื่อ ตัดสินใจ และทำในทางที่ถูกต้องควร หลักกาลามสูตรที่สอนให้อย่าเพ่งปลงใจเชื่อ นั้นสอดคล้องกับ

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหลักวิธีคิดโดยใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองว่าสิ่งใดควรเชื่อ สิ่งใดไม่ควรเชื่อ สิ่งใดเป็นสิ่งที่ดี สิ่งใดไม่ดี จะเห็นได้ว่า หลักธรรมของพระพุทธองค์แสดงให้เห็นความสัมพันธ์กันของเหตุและผล

โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดโดยแยบคาย คิดถูกวิธี คิดเป็น กล่าวคือ เป็นการกระทำในใจโดยแยบคาย เป็นการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบ คิดตามเหตุตามผล และสามารถกำหนดแยกแยะสิ่งต่าง ๆ หรือปัญหาต่าง ๆ ให้เห็นตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยในคัมภีร์ชั้นนอรรถกถาและฎีกาได้อธิบายแนวทางโยนิโสมนสิการที่ถูกต้องไว้ 4 ประการ ได้แก่

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หมายถึง คิดอย่างมีเหตุผล รอบคอบ ละเอียดถี่ถ้วน โดยใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งเพื่อให้เข้าใจถึงเหตุปัจจัยและความสัมพันธ์ของสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง

2. ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือ คิดได้อย่างต่อเนื่องและมีลำดับขั้นตอน หมายถึง การมีความคิดที่เป็นระเบียบ

3. การถมนนิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นหาเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล โดยคิดเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ เข้าด้วยกัน รวมถึงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องและผลดีผลเสียที่อาจเกิดขึ้น

4. อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ในทางที่ดี เป็นการคิดที่มีเป้าหมายที่ชัดเจน รู้ว่าต้องการอะไร ต้องการบรรลุอะไร ช่วยให้เราคิดสร้างสรรค์และมีความมุ่งมั่น

โดยสรุปหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 4 ประการ คือ การคิดถูกวิธี การคิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และการคิดแบบเร้ากุศล (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546ก, น. 670-671) การคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นการคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล รอบคอบ ละเอียดถี่ถ้วน โดยพิจารณาถึงเหตุที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน เพื่อให้ได้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เหมาะสม และเกิดประโยชน์

จากที่กล่าวมาแล้วเบื้องต้น จะเห็นได้ว่า การฟังที่ดีและการฟังเพื่อให้เกิดปัญญานั้น ในเบื้องต้น คือ ความเป็นกัลยาณมิตรเพื่อให้ความรู้สึกที่ดีต่อกัน ในขณะรับฟังให้ใช้หลักกาลามสูตร คือ อย่าเพิ่งปลงใจเชื่อในทันที และใช้หลักโยนิโสมนสิการในการคิด ใคร่ครวญพิจารณาข้อมูลข่าวสารที่ได้รับเสียก่อนเพื่อให้ปัญญาแตกฉานยิ่งขึ้น

4.3 กระบวนการฟัง

การฟังเชิงพุทธเป็นการฟังอย่างมีสติ มีความตั้งใจ เข้าใจ โดยไม่ตัดสินหรือปรุงแต่งตามความคิดของตนเอง สีฟ้า ณ นคร และคณะ (2562, น. 459-460) ได้ทำการศึกษากระบวนการฟังเชิงพุทธ สรุปได้ว่ามีองค์ประกอบดังนี้

1. การมองเห็นตามความเป็นจริง เข้าใจถึงความเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มองว่าผู้ที่เรากำลังฟังนั้นก็คือเพื่อนมนุษย์เช่นกัน ทำให้เราฟังด้วยความเมตตา

2. การฟังแบบเป็นระนาบเดียวกัน หมายถึง การฟังโดยไม่แบ่งแยกว่าเป็นเธอเป็นฉัน ช่วยให้ฟังข้อมูลและสิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อได้อย่างชัดเจน รวมถึงสามารถจับประเด็นสิ่งที่ได้รับฟังได้ถูกต้อง

3. การมีสติกับปัจจุบันขณะรับฟัง ทำให้สามารถร้อยเรียง เรียบเรียง สิ่งที่ได้รับฟังสิ่งที่ได้เห็นได้ดียิ่งขึ้นและสามารถควบคุมอารมณ์ได้

4. การเอาใจใส่กับผู้ที่กำลังสื่อสาร ช่วยให้เราสามารถเข้าใจในมุมมองของผู้ที่เรากำลังสื่อสารได้ ไม่ปิดกั้น สามารถยอมรับความหลากหลายทางความคิดได้

5. การฟังด้วยกริยาที่เหมาะสม ใช้ภาษากาย อย่างสุภาพ ปราศจากอคติ

เช่นเดียวกับ นัรัฐคดี ศิริวัตร (2564, น. 17-18) ได้สรุปการฟังเชิงพุทธไว้ 3 ขั้นตอนสำคัญ คือ

1. ฟังด้วยสติ หมายถึง การฟังอย่างมีสมาธิ มีจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังฟัง ไม่วอกแวกไปกับสิ่งอื่น

2. ฟังด้วยความเข้าใจ หมายถึง การฟังอย่างพยายามเข้าใจเนื้อหาสาระและความรู้สึกของผู้พูด โดยไม่ตัดสินหรือมีอคติ

3. ฟังอย่างเห็นแจ้ง หมายถึง การฟังอย่างเข้าใจถึงแก่นแท้ของสิ่งที่กำลังฟัง มองเห็นความสัมพันธ์ หรือสาเหตุของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้ง

สอดคล้องกับสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงสอนเกี่ยวกับการฟังในระหว่างการสอนไว้ดังนี้ (วิชชุตา จิตติโชติรัตน, 2562, น. 100)

1. ไม่นึกหมั่นในเรื่องที่เขาพูด

2. ไม่นึกหมั่นผู้พูด

3. ไม่นึกหมั่นตัวเอง

4. ใจไม่ฟุ้งซ่าน ฟังโดยมีจิตที่เป็นหนึ่ง

5. มนสิการโดยแยบคาย

กล่าวโดยสรุปกระบวนการฟังที่ดี คือการฟังด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่มีอคติ ให้ความเคารพในตัวผู้พูด มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ฟังด้วยความตั้งใจ เปิดรับทั้งเนื้อหาสาระและความรู้สึกของผู้พูด เป็นการฟังด้วยความมีเมตตากรุณา เข้าถึงความรู้สึกผู้พูด ฟังด้วยความเข้าอกเข้าใจ

และนำมาพิจารณา ตรีกตรองเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างถ่องแท้ การฟังนั้นจึงจะก่อเกิดประโยชน์
ทั้งต่อผู้ฟังและผู้สื่อสาร

5. แนวทางเพื่อการพัฒนาการฟังเชิงพุทธ

การฟังเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ เมื่อบุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญและ
ประโยชน์ของการฟังที่ดี การลงมือทำเพื่อฝึกฝนและพัฒนาอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ทักษะ
การฟังของบุคคลให้เติบโต เสริมสร้างปัญญาให้เจริญงอกงาม โดยแนวทางเพื่อการพัฒนา
การฟังเชิงพุทธ มีดังต่อไปนี้

5.1 การฝึกสติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้
กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง (กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน) จำการกระทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้
(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564, น. 435) สติเป็นจุดเริ่มต้นของความไม่ประมาท
ความไม่ประมาทในชีวิตทำให้เกิดการตระหนักรู้ในศักยภาพของตน ตระหนักรู้เท่าทันในความคิด
และความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยไม่ตัดสินหรือต่อต้านความคิดและความรู้สึกเหล่านั้น ปัจจุบัน
ในทางจิตวิทยาตะวันตกมีการนำการฝึกสติมาใช้พัฒนาคุณภาพของจิตกันอย่างแพร่หลาย เช่น
Williams (2017, p. 25) ได้ออกแบบโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ โดยมีการฝึก
เจริญสติ (mindfulness) และการฝึกโยคะร่วมกับกิจกรรมการฝึกการแก้ปัญหา

การมีสติในการฟังช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันขณะ ใส่ใจในการฟัง พิจารณาสິงที่ฟัง
อย่างรอบคอบและถี่ถ้วน สามารถเข้าใจความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนในขณะที่
เป็นผู้ฟัง และเข้าใจความคิด ความรู้สึก และการกระทำของผู้สื่อสาร

การฝึกสติสามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น การระลึกรู้ในขณะที่เคลื่อนไหว การตามรู้
ลมหายใจ การฝึกสังเกตความคิดและความรู้สึก การฝึกทำกิจกรรมอย่างมีสติ เช่น การฝึกโยคะ
การหายใจลึก ๆ เพื่อให้เกิดสติรู้ตัวระหว่างวัน จากนั้นนำมาพิจารณาในสิ่งที่ทำทุกวัน ไม่ว่าจะเป็น
เรื่องการเรียนรู้ การงาน หรือการใช้ชีวิต การฝึกสติอย่างต่อเนื่องจะก่อให้เกิดพลังแห่งสมาธิ
ทำให้จิตมีความพร้อมในการเรียนรู้อันเป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างปัญญาให้งอกงาม

5.2 การเจริญสมาธิ

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตมั่นคงแน่วแน่ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่านไป
ในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกด้วยอำนาจสติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้มั่นคง
(พระธรรมกิติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2549, น. 1010) การฝึกสมาธิช่วยให้จิตมีความตั้งมั่น
สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความพร้อมของจิตในการทำงานด้วยสติ
สัมปชัญญะ มีความเพียรพยายาม ไม่ท้อถอย มีความสามารถควบคุมตนเองได้ จิตที่มีสมาธิจึง

จะสามารถจดจ่อกับการฟังโดยไม่ไปคิดเรื่องอื่น ช่วยให้ผู้ฟังเข้าใจเนื้อหาและอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูดได้ตรงตามความเป็นจริง

การเจริญสมาธิ คือ การทำให้สมาธิเพิ่มขึ้น โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม วิริยงค์ สิริธโร (พระธรรมมงคลญาณ, 2556, น. 91) ท่านได้สอนวิธีการทำสมาธิอย่างง่ายที่สุด เรียกว่า วิทิสสมาธิ คือ การทำสมาธิวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที โดยให้ทำอย่างสม่ำเสมอในเวลาที่สะดวก การเจริญสมาธิจะช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม จิตที่ฝึกดีแล้วจึงเป็นฐานที่จะส่งเสริมให้ปัญญาเจริญงอกงาม

5.3 การฝึกคิด

การคิดที่ดีในพระพุทธศาสนา คือ ความรู้จักคิด คิดเป็น เป็นการคิดที่พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง ผู้ที่คิดพิจารณาดีแล้ว ในการจะทำอะไร ย่อมเป็นไปในทางที่ถูกต้อง การพัฒนาการคิดโดยใช้ปัญญาสามารถทำได้โดยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ดังนี้

1. การฝึกคิดอย่างมีเมตตากรุณา มีความปรารถนาดี การคิดอย่างมีเมตตากรุณา จะช่วยให้เราฟังอย่างเป็นกลาง ไม่อคติ ส่งผลให้เราสามารถเข้าใจผู้อื่นและมองโลกในแง่บวกได้ การฝึกการคิดอย่างมีเมตตากรุณา เช่น การคิดว่าผู้อื่นก็มีความต้องการมีความสุข ไม่ต่างจากเรา การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทุกคนมีความดีงามอยู่ในตัว ความเมตตาช่วยให้เรามีความเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น

2 การฝึกการคิดวิเคราะห์ ตามหลักเหตุและผล หรือหลักอริยสัจ 4 การคิดวิเคราะห์ ช่วยให้เราแยกแยะประเด็นต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล สามารถพิจารณาเหตุและผลอย่างรอบคอบ ระบุประเด็นสำคัญ ประเมินสิ่งต่าง ๆ ตามจริงและหาข้อสรุปได้เหมาะสม มีความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล สามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยการฝึกการคิดวิเคราะห์สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกตั้งคำถาม คำถามที่เปิดกว้าง ท้าทายความคิด ช่วยให้เรามองเห็นมุมมองใหม่ ๆ ในการรับฟัง รวมถึงการตั้งคำถามให้กับตัวเองว่าทำไมผู้พูดถึงสื่อสารแบบนี้ออกมา ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจมุมมองของผู้พูด ได้อย่างถูกต้อง

3. การฝึกคิดให้เกิดผล หรือคือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เป็นการคิดอย่างมีเป้าหมาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550, น 19-20) เช่น เป้าหมายของการฟัง เพื่อให้ได้ความรู้ใหม่ ในขณะที่รับฟังต้องตั้งใจ และจับองค์ความรู้ที่ผู้พูดสื่อออกมา หรือเป้าหมายการฟังเพื่อทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น ดังนั้นในการรับฟังก็ควรมุ่งเน้นไปที่การหาสาเหตุของปัญหา แล้วฝึกการคิดให้เกิดผล โดยการทำความเข้าใจ ตั้งคำถามหรือหาคำตอบ หรือกำหนดเป้าหมายของการฟังเป็นการคิดอย่างมีประสิทธิภาพ

5.4 การฝึกฟังเสียงภายใน

การฟังเสียงภายใน หมายถึง การรับฟังความคิดความรู้สึกภายในของตนเอง การที่บุคคลจะสามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น หรือทำตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการ สิ่งแรกที่เราจะเข้าใจ คือ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกของตนเอง และเมื่อเข้าใจสิ่งเหล่านี้เราจะสามารถดูแลความเครียด ความสัมพันธ์ และการตัดสินใจของตัวเองได้ดีขึ้น

เดวิด โบห์ม (2558, น. 24) กล่าวว่า บุคคลที่สามารถฟังเสียงของตนเองได้ จะสามารถจัดการกับอารมณ์ คำถามที่ผ่านเข้ามาบรรจบจนจิตใจตลอดมาได้ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถรับฟังสิ่งที่คนอื่นพูดได้อย่างลึกซึ้ง โดยไม่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญ และสามารถสร้างฐานสำนึกจากการฟังเสียงของตนเองและเสียงของคนอื่นได้ เช่นเดียวกับ วิศิษฐ์ วังวิญญู (2548, น. 63) กล่าวว่า การฟังอย่างลึกซึ้งทำให้ผู้ฟังเกิดความคิดรู้สึกของตนเองชัดเจนสามารถค้นพบความคิดความรู้สึกของตัวเองอย่างแจ่มชัดกว่าที่เคยได้ประสมมาก่อน

การฟังเสียงภายในเป็นการสื่อให้บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งจะทำให้เราได้ค้นพบความรู้สึก ความต้องการของตัวเอง รวมถึงเกิดการตระหนักรู้ภายในตัวเองที่ช่วยให้เราค้นพบเบื้องหลังของความเชื่อ พฤติกรรมของตนเอง และดูแลจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง ช่วยให้เราบุคคลมีเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเองมากขึ้น

ผลการวิจัยของ พรทิพย์ เกศตระกูล (2565, น. 167) พบว่า การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงช่วยให้บุคคลมีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้การดำเนินชีวิตมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางไปสู่อนาคตที่ชัดเจน ทำให้เกิดพลังที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ อภิษฎา ฤาชัย (2559, น. 289-290) กล่าวว่า การสื่อสารภายในตนเอง คือ ตัวเราเองเป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารภายในคนเดียวกันจึงไม่มีใครเข้าใจและขัดเกลาตัวเองดีไปกว่าตัวเราเองได้ การค้นหาตนเองอาจมีใช้การนำพาตัวเองไปยังสถานที่หรือสถานการณ์ต่าง ๆ แต่เป็นการรวมจิตใจเป็นหนึ่งเดียว ปัญหาชีวิตอันเกิดจากการขาดการสื่อสารกับตนเองนั้นมีมากมาย พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มีสติและหมั่นภาวนา ซึ่งก็คือสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจและลดความขัดแย้งในตนเองเสียก่อนให้พร้อมทำความเข้าใจผู้อื่นอย่างใจเขาใจเราได้

แนวทางการฝึกการฟังเสียงภายในด้วยการให้เวลากับตนเอง ทำจิตใจว่าง ทบทวนความรู้สึกหรือการกระทำของตน การตั้งคำถามกับตัวเอง เพื่อหาความต้องการที่แท้จริงจิตที่ผ่านการฝึกสมาธิ สิ่งเหล่านี้จะทำให้สามารถได้ยินเสียงภายในตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อเราเข้าใจตนเอง เราจะสามารถเป็นผู้ฟังที่ดีได้

5.5 การฝึกฟังเสียงภายนอก

ทักษะการฟังสามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เช่น ฟังอย่างตั้งใจ ฝึกจับใจความสำคัญของสิ่งที่ผู้พูดพูดเพื่อจะได้เข้าใจสิ่งที่ผู้พูดต้องการจะสื่อ การฝึกสรุป

ใจความเมื่อฟังจบแล้ว การใช้ภาษากายเพื่อสื่อถึงการมีอารมณ์ร่วม การเป็นผู้ฟังที่ดีจึงสามารถลดความขัดแย้งและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพราะสามารถจับประเด็น แยกแยะรายละเอียด สังเกตสีหน้า แววตา และน้ำเสียงของผู้พูดจึงตอบสนองซึ่งกันและกันได้ราบรื่น (อภิษฐา ฤชาชัย, 2559, น. 293)

แนวทางการฝึกฟังเสียงภายนอกด้วยการฝึกฟังในสถานการณ์ต่าง ๆ เปิดใจกับความคิดที่แตกต่างจากตนเอง โดยไม่ตัดสินหรือมีอคติ การเลือกฟังในสิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ เป็นสิ่งดีงาม การฝึกสังเกตอารมณ์ของผู้พูด การจดบันทึกการฟังและนำมาทบทวนอย่างสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราพัฒนาการฟังให้ดีขึ้นได้ตามลำดับ การฟังเสียงภายนอกจะช่วยให้ผู้ฟังได้ความรู้ใหม่ ๆ อันเป็นการเพิ่มพูนปัญญาให้กับตนเอง

6. บทสรุป

พุทธวิธีการฟังเพื่อเสริมสร้างปัญญาเป็นการฟังด้วยปัญญาเพื่อเสริมสร้างปัญญาให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น ด้วยการฟังอย่างมีสติและมีความตั้งใจเพื่อทำความเข้าใจ โดยไม่ตัดสินหรือปรุงแต่งตามความคิดของตนเอง จากนั้นนำมาพิจารณาตามเหตุผล ตามความเป็นจริงเพื่อการเห็นแจ้ง จึงจะถือว่าเป็นการฟังที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยการเป็นผู้ฟังที่ดีเริ่มจากมีความเป็นกัลยาณมิตร เป็นผู้พร้อมที่จะรับฟัง เมื่อรับฟังแล้วให้ใช้หลักกาลามสูตร คือ อย่าเพิ่งด่วนตัดสินหรือปลงใจเชื่อและควรคิดพิจารณาตามหลักโยนิโสมนสิการคือการคิดใคร่ครวญพิจารณา ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจถึงแก่นแท้ของสิ่งที่กำลังฟัง มองเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งอันทำให้ได้ฟังในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ได้ความรู้ คำแนะนำ หรือแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม การฟังด้วยปัญญาเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกสติ สมาธิ เพราะการฟังที่ดีเริ่มต้นจากมีสติจดจ่อในการฟัง การฝึกสติและสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะช่วยส่งเสริมให้เรา มีความคิดรอบคอบ มีเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ไปในทางที่ดี ขณะเดียวกันการฝึกฟังเสียงภายนอกจะช่วยให้เรารู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ส่งผลให้เราสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่รับฟังมาได้อย่างถูกต้อง และเลือกตัดสินใจในสิ่งที่เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม พร้อมทั้งการฝึกฟังเสียงภายนอกที่จะช่วยเปิดมุมมองให้กว้างขึ้น สร้างความสัมพันธ์ที่ดี และได้รับความรู้ใหม่ ๆ จากที่กล่าวมาทั้งหมด พุทธวิธีการฟังจึงเป็นการฟังด้วยปัญญาที่จะช่วยเสริมสร้างพลังปัญญาให้เพิ่มพูนจนปัญญาเฉียบแหลม เข้าใจแจ่มแจ้งในสิ่งต่าง ๆ อันจะนำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม แสดงได้ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1

พุทธวิธีการฟัง เสริมพลังปัญญา



หมายเหตุ. ผู้แต่งสร้างเองเพื่อให้เห็นภาพ แนวทางการพัฒนาการฟังเชิงพุทธ และหลักการฟังเชิงพุทธเพื่อการตระหนักรู้ในตนเองและการดำเนินชีวิตที่ดี

เอกสารอ้างอิง/References

- เควิต โบทัม. (2558). *Dialogue: วิธีการสนทนาแบบมนุษย์สัมพันธ์และการเปลี่ยนวิธีคิดด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง* (โสพล ศิริไสย์, เรียบเรียง). สำนักงานทรานส์ทิม. (ต้นฉบับพิมพ์ปี 2005).
- ธิดา โมสิกรัตน์ และ ศรีสุดา จริยากุล. (2526). เอกสารการสอนชุดวิชาภาษาไทย 1 หน่วยที่ 6-11. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นัฏฐิณี ศิริวรวัศ. (2564). *การศึกษาวិเคราะห์การฟังอย่างลึกซึ้งในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พรทิพย์ เกศตระกูล. (2565). *พุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2549). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์*. เลียงเชียง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). *ธรรมญูชีวิต (ฉบับชาวบ้าน)* (พิมพ์ครั้งที่ 1). สหธรรมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546ก). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 39). โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546ข). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 35). สหธรรมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2547). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 10). ธรรมสาร.
- พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร). (2556). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 3* (พิมพ์ครั้งที่ 11). พิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). *วิธีคิดตามหลักพระพุทธศาสนา*. ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2563). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)* (พิมพ์ครั้งที่ 54). ผลิธัมม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). *สยามสามไตร สู่อนาคตที่สดใส ด้วยการศึกษาไทยวิถีพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). พิมพ์สว.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยุพา ส่งศิริ. (2525). *สุ.จิ.ป.ล. ภาษาไทย*. โรงพิมพ์ตำรวจ.
- วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา. (2562). *คู่มือแนวปฏิบัติการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). เซน ปรีณติง.

- วิศิษฐ์ วังวิญญู. (2548). *มณฑลแห่งพลัง ญาณทัศนะแห่งการเข้าถึงตัวตนที่แท้*. สวนเงินมีมา.
- สมชาย วรณศิริ. (2562). *การสื่อสารเชิงพุทธ*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2560). *พัฒนาปัญญา เล่าเรื่องให้โยมฟัง ชุดที่ 2* (พิมพ์ครั้งที่ 1). ม.ป.พ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 35). สหธรรมิก จำกัด.
- สีฟ้า ณ นคร, ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และ บรรจบ บรรณรุจิ. (2562). กระบวนการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างองค์กรสันติสุขโดยพุทธสันติวิธี. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์* 7(2), 1-3.
- อภิขญา ฤชาชัย. (2559). *การฟังเชิงพุทธ: สันติวิธีเริ่มต้นที่ตัวเราเอง* [สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อรจิรา วงษาพาน. (2558). *พุทธวิธีในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Albom M. (2003). *The five people you meet in heaven*. Hyperion.
- Breuning, J., Smith, S., & Harvey, M. (2018). The relationship between listening skills and emotional intelligence: a meta-analysis. *Journal of Business and Psychology*, 33(3), 511-523.
- Gordon T. (1970). *Parent effectiveness training: the proven program for raising responsible children*. Bee Media Group.
- Guo, Z., Chen, Y., & Wu, W. (2019). The effect of a listening skills training program on emotional intelligence and resilience. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 435-452.
- Keller, J. W. (1979). *The effective manager*. Harper & Row.
- Mackey, W. F. (1985). *Effective listening: How to hear and understand*. McGraw-Hill Education.
- Rogers, C. (1980). *Empathic: An unappreciated way of being*. Houghton Mifflin Co.
- Urbinner. (2566). *Inner Self Listening* ฟังเสียงโลกภายใน. <https://www.urbiner.com/inner-self-listening>
- Williams, J. A. (2017). *Youth Thrive™: Promoting Youth Resilience: Trainer's Guide*. The Center for the Study of Social Policy.