

# คู่มือ

การประชุมด้วย *สันติวิธี*

สันติอาสา peace volunteer



เปลี่ยนผ่านการเมืองอย่างสันติ

change through peace



ไม่จำเป็นต้องสู้รบเพื่อเอาชนะกรรราชคนใด  
คนหนึ่ง เพราะเขายอมศิโรราบโดยอัตโนมัติ  
หากทั้งประเทศปฏิเสธ ไม่ยอมเป็นทาสอีกต่อไป  
ไม่จำเป็นต้องลิดรอนอะไรเขา เพียงแต่ไม่ให้อะไร  
เขาสักอย่างเดี๋ยวนั้นก็พอ ถ้าเราไม่ให้  
อะไรแก่กรรราช ไม่ยอมเชื่อฟังเขา โดยไม่ต้อง  
ลงมือต่อสู้เขา แม้แต่ครั้งเดียว กรรราชก็จะดู  
เปล่าเปลือยและทำอะไรไม่ได้ต่อไป เจกเช่นรากไม้  
ซึ่งหากปราศจากดิน และอาหารแล้วต้นไม้ก็จะ  
เฉาตายไปในที่สุด

*เอเตียง เดอ ลาโบเอตี*





เปลี่ยนผ่านการเมืองอย่างสันติ  
change through peace





คู่มือการชุมนุม ๒





๓ ด้วยสันติวิธี

## ==== สารบัญ =====

สมาทานศีลเพื่อการชุมนุมอย่างสันติ.....๔
พลังของสันติวิธี.....๗
อยู่กับความขัดแย้งทางการเมืองอย่างไรไม่ให้ทุกข์.....๑๕
คู่มือการชุมนุมด้วยสันติวิธี.....๒๕
สันติอาสา.....๒๘





## สมาคมศีล

### เพื่อการชุมนุมอย่างสันติ

ข้าพเจ้าทั้งหลายได้มาร่วมกันในวันนี้ด้วยความมุ่งหมายที่จะรักษาธรรมะ  
คือความถูกต้องดีงามให้เป็นหลักของแผ่นดิน

ดังนั้นจึงขอสมาคมเอาธรรมะเป็นข้อปฏิบัติในการชุมนุมดังต่อไปนี้

- ข้าพเจ้าจะไม่ใช้กำลังทำร้ายผู้ใด
- ข้าพเจ้าจะไม่ทำลายหรือล่องลະเมิดทรัพย์สินของผู้อื่นตลอดจนสมบัติสาธารณะ
- ข้าพเจ้าจะกล่าวแต่ความจริง ไม่ใช้ถ้อยคำที่หยาบคายหรือยั่ววุ่นให้เกิดความรุนแรง
- ข้าพเจ้าจะรักษาสติให้มั่นคง อดทนต่อการยั่ววุ่น และไม่ใช้ความรุนแรงตอบโต้
- ข้าพเจ้าจะเคารพในศักดิ์ศรี และความเป็นมนุษย์ของทุกคน รวมทั้งผู้ที่เห็นต่างจากข้าพเจ้า



๕ ด้วยสันติวิธี

นัตถิเม สระระณัง อัญญัง  
ที่พึงอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี  
พุทโธ เม สระระณัง ะระริง  
พระพุทเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้  
โสตถิเม โหตุสัพพะทา  
ขอความสวัสดิ์จงมีแก่ข้าพเจ้า

นัตถิเม สระระณัง อัญญัง  
ที่พึงอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี  
อัมโม เม สระระณัง ะระริง  
พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้  
โสตถิเม โหตุ สัพพะทา  
ขอความสวัสดิ์จงมีแก่ข้าพเจ้า





คู่มือการชุมนุม ๖

นัตถิเม สระระนัง อัญญัง  
ที่พึงอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี  
สังโฆ เม สระระนัง วะรัง  
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้  
โสตถิเม โหตุสัพพะทา  
ขอความสวัสดิ์จงมีแก่ข้าพเจ้า

ชัยชนะจะมีแต่ผู้ประพฤติธรรม





## พลังของสันติวิธี

ประวัติศาสตร์ที่ทั่วโลกจดจำได้เต็มไปด้วยเรื่องราวความสำเร็จของสันติวิธี สันติวิธีประสบความสำเร็จได้ มิใช่เพราะคู่กรณีเกิดใจอ่อน มีเมตตาสงสารผู้ใช้สันติวิธี หรือเพราะเป็นสุภาพชน แม้ว่ากรณีเช่นนั้นจะเคยปรากฏอยู่บ้าง แต่นั่นมิใช่ปัจจัยชี้ขาดหรือเป็นปัจจัยเดียวที่ทำให้สันติวิธีบรรลุผล แท้ที่จริงแล้วความสำเร็จของสันติวิธีเกิดจากพลังในตัวที่ส่งผลต่อคู่กรณี หากได้เกิดจากการริเริ่มหรือความสมัครใจของคู่กรณีเป็นสำคัญ แต่เป็นเพราะคู่กรณีมีอาชีพงานพลังของสันติวิธีต่างหาก

พลังของสันติวิธีมี ๒ ประการคือ

### ๑.พลังทางการเมือง

พลังของสันติวิธีอยู่บนพื้นฐานความจริงที่ว่าอำนาจเกิดจากการยอมรับและยินยอมเชื่อฟังจะโดยสมัครใจหรือจำยอมก็แล้วแต่ บุคคลหรือระบอบใด



คู่มือการประชุม ๘

จะมีอำนาจได้ก็เพราะได้รับการยอมรับและเชื่อฟังจากผู้อื่น เช่น ยอมทำตามคำสั่ง ยอมปฏิบัติตามระเบียบ ยอมจ่ายภาษี เป็นต้น กล่าวอย่างเป็นรูปธรรมก็คือ ผู้ปกครอง มีอำนาจได้ก็เพราะประชาชนเชื่อฟังแม่ทัพนาย

กองทัพมีอำนาจได้ก็เพราะทหารชั้นผู้น้อยเชื่อฟังเจ้าของโรงงานมีอำนาจได้ก็เพราะกรรมกรเชื่อฟัง แต่เมื่อใดก็ตามที่การยินยอมเชื่อฟังนั้นลดน้อยถอยลงหรือปลาสนาการไป อำนาจของบุคคลหรือระบอบเหล่านั้นก็หายไปด้วย ไม่ว่าจะอำนาจทางเศรษฐกิจ การเมือง และการทหาร

สันติวิธีมีพลังตรงที่มันสามารถลดทอนอำนาจของบุคคลหรือระบอบที่ทรงอำนาจได้ โดยเพียงแต่ประชาชนเพิกถอนการยินยอมเชื่อฟังหรือปฏิเสธที่จะให้ความร่วมมือแก่บุคคลหรือระบอบเหล่านั้น (ที่เรียกว่า “การแข็งขึ้นอย่างอารยะ”) หากการเพิกถอนนั้นเป็นไปอย่างกว้างขวาง บุคคลหรือระบอบเหล่านั้นจะสูญเสียอำนาจอย่างฮวบฮาบ



จนไม่อาจดำรงอยู่ได้อีกต่อไป

ผู้ใช้สันติวิธีอาจเป็นฝ่ายปฏิเสธที่จะยินยอม เชื้อเพลิงโดยลำพังฝ่ายเดียว หรือกระตุ้นให้ฝ่ายที่สาม ร่วมมือในการเพิกถอนการยินยอมเชื้อเพลิงด้วยก็ได้ ฝ่ายที่สามอาจได้แก่พลทหารในกองทัพที่ถูกผู้บังคับบัญชาสั่งให้มาปราบปรามประชาชนที่ใช้สันติวิธีก็ได้ ตัวอย่างเด่นชัด ได้แก่กรณีต่อต้านพระเจ้าซาร์ ในรัสเซีย (ปี ๒๔๔๘) การคัดค้านรัฐประหาร ในเยอรมนี (๒๔๖๓) ในอัลจีเรีย (๒๕๐๑) การต่อต้าน รัสเซียในเชโกสโลวะเกีย (๒๕๑๑) การขับไล่มาร์คอส (๒๕๒๙) และการโค่นล้มเผด็จการในยูโกสลาเวีย (๒๕๔๓)

นอกจากการลดทอนอำนาจของคู่กรณีแล้ว สันติวิธียังมีพลังตรงที่มันสามารถเพิ่มพูนอำนาจให้ แก่ฝ่ายที่ใช้สันติวิธีด้วย กล่าวคือทำให้ประชาชน ทั่วไป เปลี่ยนจากการยินยอมเชื้อเพลิงผู้มีอำนาจ ที่เป็นคู่กรณี (ซึ่งอาจเป็นผู้ปกครอง นายทุน หรือผู้มีอิทธิพล) มาเป็นการให้ความยอมรับ

คู่มือการประชุม ๑๐

แก่กลุ่มคนที่ใช้สันติวิธี จนสามารถผลักดันให้ผู้มีอำนาจต้องโอนอ่อนผ่อนตาม ตามข้อเรียกร้องของผู้ใช้สันติวิธี ดังกรณีขบวนการเรียกร้องเอกราชของคานธี ขบวนการเพื่อสิทธิของคนผิวดำนำโดยมาร์ติน ลูเธอร์ คิง หรือขบวนการโซลิดาริตี๋ ในโปแลนด์

## ๒.พลังทางใจ

พลังทางการเมืองของสันติวิธีดังกล่าวเป็นพลังที่เกิดจากการแสดงออกในเชิงปฏิเสธ (เช่น การปฏิเสธที่จะเชื่อฟัง และปฏิเสธที่จะใช้ความรุนแรง) แต่ยังมีพลังอีกประการหนึ่งที่เกิดจากคุณภาพภายในเชิงบวกของผู้ใช้สันติวิธี ซึ่งนอกจากจะไม่มุ่งร้ายแล้ว ยังมีความปรารถนาดีต่อคู่กรณี รวมทั้งยึดมั่นในสัจจะและความดีงาม นี่คือพลังทางใจที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้อื่น และสามารถก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในสังคมได้

สำหรับคนเป็นอันมาก สันติวิธีมิใช่เป็นเพียงยุทธวิธีในการต่อสู้กับผู้มีอำนาจ หากเป็น

การกระทำที่ออกมาจากชีวิตด้วยจิตใจที่เฝอหิงสธรรม คือการไม่คิดเบียดเบียนมุ่งร้ายและไม่แบ่งฝาย กล่าวคือมิได้เห็นคู่กรณีเป็นฝ่ายตรงข้ามหรือเป็นปรปักษ์ แต่เป็นเพื่อนร่วมชาติ เพื่อนร่วมโลก และที่สำคัญคือ เป็นเพื่อนมนุษย์ซึ่งรักสุขเกลียดทุกข์ มีรอยยิ้ม และน้ำตาเหมือนเรา จุดร่วมระหว่างเรากับเขานั้น มีมากกว่าจุดต่าง

สันติวิธีในแง่นี้จึงมิได้มีความหมายโดยนัยลบ คือการไม่ใช้ความรุนแรงเท่านั้น แต่ยังมีนัยบวก คือการตั้งมั่นในความรักและความปรารถนาดี แรงบันดาลใจอีกประการหนึ่งคือความใฝ่ในสัจจะ ความรักในสัจจะทำให้บุคคลเข้าหาผู้อื่นอย่าง อ่อนน้อมถ่อมตน ปรารถนาที่จะแสวงหาสัจจะ แม้กระทั่งในหมู่คู่กรณี พร้อมทั้งจะเปิดใจรับฟังเขา ขณะเดียวกันก็กล้าหาญพอที่จะยอมทุกข์ทรมาน เพื่อยืนหยัดในสัจจะของตนให้อีกฝ่ายได้รับรู้ และ ถอนตนออกจากความเท็จและอัสติย์ที่ปกคลุมใจ

ใจที่ปรารถนาดี ไบหน้าที่แย้มยิ้ม ริมฝีปาก

คู่มือการชุมนุม ๑๒

ที่อำนวยการด้วยเสียงเพลงและบทสวด มือที่หยิบยื่นดอกไม้และผ้าเย็นให้ ตลอดจนการยื่นหยัดในประเด็นที่ขอธรรม มันคงในสัจจะ ย่อมมีผลในม - น้าวชักชวนให้ผู้คนแวดล้อมที่เคยอยู่กลาง ๆ หันมาเป็นมิตร และเข้าร่วมสนับสนุนปฏิบัติการสันติวิธีด้วย ที่สำคัญก็คือใจที่เปี่ยมด้วยคุณภาพดังกล่าว ยังมีผลทางใจต่อฝ่ายคู่กรณี ทั้งนี้เพราะกิริยาภายนอกและภาวะภายในที่เป็นมิตรดังกล่าว ถึงที่สุดแล้วย่อมสามารถทำลายอคติและความรู้สึกในทางร้ายที่คู่กรณีมีต่อผู้ใช้สันติวิธี สามารถซึมผ่านเกราะกำบังชั้นนอกที่ฉาบทาด้วยความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ เกลียดชัง เข้าสู่จิตส่วนลึก ซึ่งกอปรไปด้วยความรัก ความเมตตา และสามารถปลุกเร้าจิตส่วนดีนี้ให้มีพลังเอาชนะจิตชั้นนอกอันหยาบกระด้างได้ เกิดความรู้สึกเป็นมิตรเข้ามาแทนที่

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกนึกคิดดังกล่าวมักเกิดขึ้นเป็นพิเศษกับฝ่ายคู่กรณี (เช่นทหารหรือตำรวจ) ที่ถูกส่งให้มาประจันหน้ากับผู้ใช้สันติวิธี

การเผชิญหน้าดังกล่าวเปิดโอกาสให้ความสัมพันธ์ส่วนตัวได้พัฒนาขึ้นมาระหว่างบุคคลสองฝ่าย ผลก็คือเมื่อผู้มีอำนาจสั่งให้ปราบปรามผู้ใช้สันติวิธี ทหารหรือตำรวจอาจไม่ยินยอมที่จะปฏิบัติตาม ซึ่งทำให้คำสั่งของผู้มีอำนาจเป็นหมันไป ดังกรณีที่เกิดขึ้นกับมาร์คอสเมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว

อย่างไรก็ตามบ่อยครั้งที่การปราบปรามด้วยความรุนแรงได้เกิดขึ้น จนมีผู้บาดเจ็บล้มตาย แต่นั่นมีอาจถือได้ว่าเป็นความล้มเหลวของสันติวิธี ตรงกันข้ามกลับเป็นจุดเริ่มต้นของความพ่ายแพ้ของผู้มีอำนาจ เพราะการใช้ความรุนแรงกับประชาชนผู้ไร้อาวุธ ย่อมทำให้ผู้ปราบปรามสูญเสียความชอบธรรมในสายตาของคนทั่วไป ยิ่งผู้ถูกกระทำนั้นยังยืนหยัดมั่นคงในสันติวิธี ไม่ใช้ความรุนแรงตอบโต้ ก็ยิ่งทำให้ผู้คนที่ยังเป็นกลางหันไปให้ความเห็นใจแก่ผู้ถูกปราบปราม ผลก็คือความรุนแรงนั้นเองย้อนกลับไปบั่นทอนอำนาจของผู้ใช้อาวุธ และกลายเป็นภัยต่อผู้มีอำนาจ ดังคานธีได้เขียนว่า



คู่มือการชุมนุม ๑๔

“อำนาจของทราชาจะวกกลับมาที่ตัวเขาเองเมื่อไม่พบกับการตอบโต้ เช่นเดียวกับเมื่อระเบิดชนพาดกับอากาศอย่างรุนแรง ผลคือกระดูกลิ้นและปวดร้าว”

นี่คือเหตุผลที่ทำให้ระบอบถนอม-ประภาพรต้องล้มพังครืนหลังจากเหตุการณ์ ๑๔ ตุลา เช่นเดียวกับรัฐบาลของพลเอกสุจินดาจากเหตุการณ์พฤษภาทมิฬ

ระบอบทักษิณจะพบกับกาลวิบัติเช่นกัน หากขึ้นใช้ความรุนแรงกับประชาชน トラบใดที่ประชาชนยังมั่นคงในสันติวิธี ไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง และยึดมั่นในความถูกต้องดีงาม







๑๕ ด้วยสันติวิธี

อยู่กับความขัดแย้ง  
ทางการเมืองอย่างไร  
ไม่ให้ทุกข์ : วิถีแบบพุทธ



## อยู่กับความขัดแย้งทางการเมืองอย่างไร

ไมให้ทุกข์ : วิถีแบบพุทธ

มีผู้กล่าวไว้ว่า หากอยากรักษาไมตรี กับใคร ก็อย่าคุยเรื่องการเมือง เพราะลักษณะของการเมืองที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมักจะทำให้ เกิด “คู่” ความขัดแย้ง ที่เห็นแตกต่างกันคนละขั้วอยู่เสมอนำไปสู่การ แยกเขา-แยกเรา ความเครียด ความโกรธเกลียด อยากเอาชนะ ฯลฯ เกิดความไม่สบายใจ ซึ่งหากไม่รู้จักระบายอารมณ์และคลายก็จะสะสมกลายเป็นความทุกข์ ก่อผลร้ายแก่ร่างกายและจิตใจ ชาวจากการทำโพลระบุว่าคนไทยไม่น้อยกำลังเครียดและทุกข์จากวิกฤตการณ์ทางการเมืองในปัจจุบันไม่ว่าในที่ทำงาน ที่บ้าน ฯลฯ

วิธีการต่อไปนี้อาจช่วยให้เรามีสุขภาพจิตใจและร่างกาย ที่ไปพ้นจากความเครียด

ความทุกข์ ที่เกิดจากความขัดแย้งทางการเมืองได้ หากทดลอง ปฏิบัติกันดู คือ

**๑. เปิดใจกว้างไม่มองผู้ที่เห็นต่างจากเราเป็นศัตรู**

คนเรานั้นเห็นต่างกันได้ จึงเป็นธรรมดาที่มีบางคนหรือหลายคนยังนิยมชมชื่นคนที่เราไม่ชอบการที่เขาเห็นต่างจากเราเพราะได้รับข้อมูลต่างจากเรา หรือเพราะมีเกณฑ์วัดความดีหรือความสำเร็จไม่เหมือนเรา ฯลฯ จะเป็นเพราะเหตุผลอะไรก็แล้วแต่ ข้อสำคัญก็คือคนที่เห็นต่างจากเราไม่ใช่คนเลว คนดีก็มีสิทธิเห็นต่างจากเราได้ ดังนั้นจึงไม่ควรเห็นเขาเป็นศัตรู

ขอให้ระลึกว่า เขาอาจเห็นต่างจากเราในเรื่องนี้ แต่เรื่องอื่นอาจเห็นเหมือนกับเรา และเรื่องที่เห็นเหมือนกันนั้นอาจมีมากกว่าเรื่อง ที่เห็นต่างกันได้

**๒. มองให้ไกล แล้วช่องว่างจะลดลง**

แม้สองฟากถนนจะห่างกัน แต่เมื่อมองไกล

คู่มือการชุมนุม ๑๘

สุดท้ายตา ทั้งหมดก็ไปบรรจบที่จุดเดียวกัน ฉันทิดก็ฉันทัน วันนี้อาจกับเขาอาจอยู่คนละมุม แต่พรุ่งนี้เรากับเขาอาจร่วมมือร่วมใจกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ได้ (ปรากฏการณ์ที่เห็นชัดที่สุดคือ ตอนที่คนไทยร่วมมือ กู้ภัยสึนามิ) เพราะฉะนั้นอย่าเพิ่งทะเลาะกัน จนมองหน้า ไม่ติด วันพรุ่งนี้ยังรอให้เรามาจับมือกันทำงานใหญ่ก็ได้

อย่าลืมนะถึงอย่างไรเขาก็เป็นคนไทยเช่นเดียวกับเรา มีหน้าซ้ำบางคนก็เป็นคู่รัก และผู้มีพระคุณกับเรา บุคคลที่เป็นชนวนให้เกิดความเห็นแตกต่างกันอย่างเอาเป็นเอาตายนั่น ไม่ช้าก็เร็ว เขาก็ต้องไป (จะด้วยเหตุผลใดก็แล้วแต่) แต่เราทุกคนที่เหลือยังจะต้องอยู่ร่วมกันบนผืนแผ่นดินนี้ และบางคนก็ยังคงต้องอยู่ร่วมบ้านเดียวกันร่วมสำนักงานเดียวกันในเมื่อ เราทุกคนยังจะต้องอยู่ร่วมกันไปอีกนาน ดังนั้นจะทะเลาะวิวาทกันไปทำไม อย่าให้ใครคนเดียว มาเป็นเหตุให้เราต้องเห็นห่างหมางเมิน

กับคู่รัก พ่อแม่พี่น้องหรือมิตรสหายเลย สายสัมพันธ์ของเรามีค่ากว่านั้นมาก

### ๓.เอาคู่ตรงข้ามออกจากใจบ้าง

อย่าให้คู่ตรงข้ามที่เราไม่ชอบ ไม่เห็นด้วย ยึดครองจิตใจของเรา จนไม่มีที่ว่างให้กับเรื่องอื่นๆ ที่สำคัญเลย ชีวิตเรายังมีอีกหลายเรื่องที่สำคัญ เอาเขาออกไปจากใจของเราเสียบ้าง จิตใจของเรา จะได้โปร่ง โล่งหายอึดอัดกักตักลุ่ม อย่างน้อย เวลากิน เวลานอน ก็อย่าไปหมกมุ่นครุ่นคิดว่าใคร จะอยู่หรือไป ใครแพ้ใครชนะ เวลาทำงานก็ตั้งใจ ทำงานอย่างเต็มที่ อย่าเอาเขา มาเป็นอารมณ์จนไม่เป็นอันทำงานหรือเสียสมาธิ

ข่าวสารการเมืองจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ หรือโทรทัศน์ เป็นสิ่งที่เราควรสนใจก็จริงอยู่ แต่อย่าเสียเวลากับข่าวเหล่านั้น จนไม่เป็นอันทำอย่างอื่น อย่าลืมว่าการเมืองไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิตเรา หากเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตเท่านั้น ชีวิตเรา

คู่มือการชุมนุม ๒๐

ยังมีอีกหลายเรื่องที่ควรใส่ใจ

#### ๔. แม่เมตตาให้คู่ตรงข้ามบ้าง

ความโกรธเกลียดไม่เป็นผลดีแก่จิตใจของเรา ทุกครั้งที่เรารู้สึกโกรธเกลียด มีจิตปรารถนาร้ายต่อใคร คนแรกที่ถูกทำร้ายคือเรา ความโกรธเกลียดนั้นทำร้ายเรา ก่อนที่จะไปทำร้ายคนอื่นเสียอีก เพียงแค่คิดถึงเขาก่อนนอน ก็อาจทำให้เรานอนไม่หลับ เกิดความเครียด ความดันโลหิตขึ้น อย่าปล่อยให้ความโกรธเกลียด บั่นทอนจิตใจของเรา ขับไล่ความโกรธเกลียดไป ด้วยการแผ่เมตตา ทุกคืนก่อนนอน ลองแผ่เมตตาให้คู่ตรงข้ามกับความคิดของเรา อธิษฐานด้วยความปรารถนาดี ขอให้เขาหลุดพ้นจากวังวนแห่งความทุกข์ ขอให้ความโลภ โกรธ หลงอย่าได้เกาะกุมจิตใจเขาเลย ขอให้เขามีสัมมาทิฐิและมีโอกาสเข้าถึงความสงบสุข ที่ลึกซึ้งในชีวิตด้วยเทอญ เวลาอ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ หรือดูโทรทัศน์พบ

เห็นภาพของคู่ตรงข้ามที่เราไม่ชอบใจ ก็แผ่เมตตา  
ทำนองนี้ให้เขาด้วยก็ดี อย่างน้อยใจเราจะได้  
ไม่เร่าร้อนหรือถูกเผาผลาญด้วยความโกรธเกลียด

#### ๕. ผ่อนคลายด้วยลมหายใจ

เมื่อมีความเครียดหรือรู้สึกโกรธเกลียด  
ลองดับความเร่าร้อนด้วยลมหายใจดูบ้าง  
โดยหายใจ เข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ  
น้อมใจมาอยู่ที่ลมหายใจทั้งเข้าและออก ให้ใจ  
อิงแอบอยู่กับลมหายใจ อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง  
พร้อมกับนับทุกครั้งที่ยังใจออก เริ่มจาก ๑ ไปถึง  
๑๐ จะทำกี่รอบก็ได้ ยิ่งนานยิ่งดี บางครั้งใจจะ  
แผลงแวบไปนึกเรื่องอื่นรู้ตัว เมื่อไร ก็ดึงจิตกลับมา  
ที่ลมหายใจ ถ้าจำไม่ได้ว่านับไป ถึงไหนแล้ว  
ก็ให้เริ่มนับ ๑ ใหม่

วิธีนี้ทำได้ทุกที่ ว่างช่วงชมนมก็ได้ ดูทีวี  
หรือระหว่างนั่งรถก็ได้ หรือระหว่างที่กำลังฟังคนที่  
เห็นต่างจากเราก็ได้ วิธีนี้นอกจากจะช่วยให้จิตใจ

คู่มือการชุมนุม ๒๒

ผ่อนคลาย หายเร้าร้อนแล้ว ยังทำให้เกิดความสงบภายใน และช่วยให้สมองปลอดโปร่ง คิดอะไรได้ดีขึ้น

### ๖. พักผ่อนให้เต็มที่

อย่าให้การเมื่องแย่งเวลาของการพักผ่อน และนอนหลับอย่างเต็มที่ การอดนอนอย่างสะสม จะทำให้สมองตื้อและเครียด หงุดหงิดฉุนเฉียวได้ง่าย เรื่องเล็กอาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ ดังนั้นควรหาเวลาพักผ่อน ไม่จดจ่อแต่การเมื่อง การอยากเอาชนะ การจัดเวลาจึงมีความสำคัญ

นอกจากการพักกายแล้ว ก็ควรพักใจด้วย โดยการปล่อยวางจากเรื่องที่เคร่งเครียดบ้าง หรือถอนตัวออกจากเหตุการณ์ที่วุ่นวายสักระยะหนึ่ง จะใช้ลมหายใจช่วยด้วยก็ได้ เมื่อจิตใจปลอดโปร่ง ตั้งหลักให้สบายคลายเครียดแล้ว ค่อยมาติดตามต่อไป

หากทำได้แบบนี้ ก็จะอยู่อย่างไม่วุ่นวาย หรือทุกข์น้อย ทุกข์ไม่นาน กับสถานการณ์





๒๓ ด้วยสันติวิธี

ความขัดแย้ง ในวิกฤตการณ์ปัจจุบัน และยังอาจ  
มีพลังของการ สร้างสรรค์สิ่งดีงามได้อีกด้วย

เครือข่ายพุทธिका  
<http://budnet.info>





คู่มือการประชุม ๒๔

คู่มือการประชุม  
ด้วย *สันติวิธี*



## คู่มือการชุมนุมด้วยสันติวิธี

พลังของประชาชนมีได้อยู่ที่พลังกำลังหรืออาวุธ แต่อยู่ที่ปฏิบัติการสันติวิธี สันติวิธีนอกจากจะทำให้การต่อสู้ของประชาชนมีความชอบธรรมแล้วยังสามารถเรียกเสียงสนับสนุนจากผู้คนและขยายแนวร่วมได้อย่างกว้างขวาง หากผู้ชุมนุมยึดมั่นในสันติวิธี แม้จะถูกกระทำด้วยความรุนแรง แต่ไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรงกลับไป ยิ่งจะทำให้มหาชนเห็นใจและให้ความสนับสนุนอย่างท่วมท้น จนอาจทำให้ฝ่ายที่ใช้กำลังต้องประสพกับความพ่ายแพ้หรือสูญเสียความชอบธรรม

ด้วยเหตุนี้จึงมีความจำเป็นอย่างมากที่ผู้ชุมนุมจะยึดมั่นในสันติวิธีอย่างเคร่งครัด โดยปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่พกพาอาวุธหรือสิ่งที่เป็นอาวุธได้ เช่น

คู่มือการประชุม ๒๖

มีดพก คัตเตอร์ ฟิงเงิลที่อาจหลุดเหล่านี้ อาจ เป็นข้อ  
อ้างในการสลายการประชุมได้

๒. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ  
แอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ทั้งก่อนและระหว่าง  
การประชุม เพราะอาจทำให้ขาดสติและการยับยั้ง ชั่งใจ

๓. ไม่มองผู้ที่ไม่เห็นต่างจากเราเป็นศัตรูหรือฝ่าย  
ตรงข้าม ปฏิบัติกับทุกคนรวมทั้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ  
ด้วยความสุภาพ

๔. ใช้ถ้อยคำที่สุภาพกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ  
ชี้แจงด้วยเหตุผลกับผู้ที่ไม่เห็นต่างจากเรา และเดินหนี  
ห่างหากอีกฝ่ายชวนทะเลาะวิวาทหรือส่งเสียงดัง

๕. อยู่ในความสงบหรือนั่งลงทันทีเมื่อเกิด  
เหตุฉุกเฉิน เช่น มีการชกต่อยหรือทะเลาะวิวาทกัน  
ไม่ควรเข้าไปมุงดูหรือลุกฮือเข้าร่วม ควรปล่อยให้เจ้าหน้าที่หรือผู้เกี่ยวข้องเข้าไประงับเหตุ

๖. หากเห็นผู้นำสงสัยว่าจะมาก่อความ  
แทรกตัวอยู่ในที่ชุมนุม ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่  
หรือผู้รักษาความปลอดภัยทราบเพื่อจับตาดูเป็นพิเศษ

๗. อดทนต่อการย่ำแย่จากผู้ที่ต้องการก่อวินาศกรรม การชุมนุม มีการตักเตือนไม่ให้ผู้ร่วมชุมนุมลุแก่อวดเสีย หรือตอบโต้ด้วยถ้อยคำและการกระทำที่รุนแรง

๘. มีการดูแลซึ่งกันและกันหากมากันเป็นกลุ่ม รวมทั้งมีการนัดแนะล่วงหน้าว่าจะติดต่อกันอย่างไรหาก พลัดหลงหรือมีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น

๙. บอกกล่าวให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มทราบเมื่อ ออกไปทำกิจส่วนตัวชั่วคราว เช่น ไปซื้อน้ำ หรือเข้าห้องน้ำ

๑๐. พร้อมเพรียงกันให้ความร่วมมือและ ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้นำการชุมนุมบนเวที หรือผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง

๑๑. ชักชวนและแนะนำผู้ร่วมชุมนุมที่อยู่ข้าง ๆ ให้ยึดมั่นในสันติวิธีตามที่กล่าวมาข้างต้น

๑๒. ช่วยกันเผยแพร่คู่มือนี้ ด้วยการอัดสำเนา หรือส่งต่อทางอีเมล พร้อมกับเชิญชวนเพื่อน ๆ ให้มาร่วมชุมนุมอย่างสันติ



## สันติอาสา

peace volunteer

สันติอาสาเป็นกลุ่มอาสาสมัครที่เข้าร่วมการประชุมเพื่อเรียกร้องให้นายกรัฐมนตรีทักษิณ ชินวัตร ลาออกจากตำแหน่ง ด้วยเหตุผลเรื่องการขาดความรับผิดชอบทาง จริยธรรม และมุ่งหมายให้มีการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองอย่างสันติ กลุ่มสันติอาสา มุ่งเป้าหมายและแนวทางสันติวิธี ไม่สนับสนุนการใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบทั้งทางกาย และวาจาในการชุมนุม ข้อปฏิบัติของสันติอาสา

๑. เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แนวทาง

สันติวิธี เพื่อความเข้าใจและพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่

๒. การให้สติและเป็นตัวอย่างแก่ผู้เข้าร่วม การชุมนุม เมื่อเผชิญเหตุการณ์ความวุ่นวาย อาทิ การนั่งลงอย่างสงบ การเตือนสติผู้ร่วมชุมนุม ให้อยู่ในความสงบไม่ตื่นตระหนก เป็นต้น

๓. ปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมการชุมนุม เจ้าหน้าที่ ตำรวจ รวมถึงผู้ไม่เห็นต่างด้วยความสุภาพ ไม่ตะโกนหรือกล่าวคำขู่ขู่

๔. ติดป้ายสัญลักษณ์ “สันติอาสา” เมื่อเข้าร่วมการชุมนุมและแจ้งให้เพื่อนทราบ เมื่อออกจากที่ชุมนุม

การเข้าร่วมเป็นสมาชิกสันติอาสา

ท่านสามารถสมัครเป็นสมาชิกสันติอาสา และเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่กองชุมนุม ติดตาม ข้อมูลข่าวสารของสันติอาสาได้ที่ [www.budnet.info](http://www.budnet.info) หรือ [www.semsikkha.org](http://www.semsikkha.org)

ในการต่อสู้ด้วยสันติวิธี มหาชนมีอาวุธ  
ซึ่งเอื้อให้เด็ก พุทธนิมิต หรือแม่แต่คนชรา  
ผู้ทุพพลภาพ สามารถต้านทานคัดค้านรัฐบาล  
ที่ทรงพลังที่สุดได้อย่างสัมฤทธิ์ผล หากจิตใจ  
ของคุณกล้าแกร่ง การขาดพลกำลังทางกาย  
ก็ไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป

คานธี



สถานที่ติดต่อ : เครือข่ายพุทธนิมิต  
๘/๒๓ ซ.บ้านช่างหล่อ ถ.พราณนก  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๘๖๖-๒๗๒๑-๒ โทรสาร ๐-๒๘๖๖-๒๗๒๒  
<http://budnet.info> E-mail: [b\\_netmail@yahoo.com](mailto:b_netmail@yahoo.com)