

คู่มือ

การชุมนุมด้วย *สันติวิธี*

สันติอาสา peace volunteer



เปลี่ยนผ่านการเมืองอย่างสันติ
change through peace

ไม่จำเป็นต้องสู้รบเพื่อเอาชนะกรรธาคนใด
คนหนึ่ง เพราะเขาย่อมศิโรราบโดยอัตโนมัติ
หากถึงประเทศปฏิเสธ ไม่ยอมเป็นทาสอีกต่อไป
ไม่จำเป็นต้องลิดรอนอะไรเขา เพียงแต่ไม่ให้อะไร
เขาสักอย่างเดียวเท่านั้นก็พอ ถ้าเราไม่ให้
อะไรแก่กรรธา ไม่ยอมเชื่อฟังเขา โดยไม่ต้อง
ลงมือต่อสู้เขา แม้แต่ครั้งเดียว กรรธาก็จะดู
เปล่าเปลือยและทำอะไรไม่ได้ต่อไป เจกเช่นรากไม้
ซึ่งหากปราศจากดิน และอาหารแล้วต้นไม้ก็จะ
เฉาตายไปในที่สุด

เอเตียง เดอ ลาโบเอตี



เปลี่ยนผ่านการเมืองอย่างสันติ

change through peace

คู่มือการชุมนุม ๒



สารบัญ

สมาทานศีลเพื่อการชุมนุมอย่างสันติ.....๔

พลังของสันติวิธี.....๗

อยู่กับความขัดแย้งทางการเมืองอย่างไรไม่ให้ทุกข์๑๕

คู่มือการชุมนุมด้วยสันติวิธี.....๒๕

สันติอาสา.....๒๘



สมาทานศีล

เพื่อการชุมนุมอย่างสันติ

ข้าพเจ้าทั้งหลายได้มาร่วมกันในที่นี้ด้วยความมุ่งหมายที่จะรักษาธรรมะ คือความถูกต้องดีงามให้เป็นหลักของแผ่นดิน

ดังนั้นจึงขอสมาทานเอาธรรมะเป็นข้อปฏิบัติในการชุมนุมดังต่อไปนี้

- ข้าพเจ้าจะไม่ใช้กำลังทำร้ายผู้ใด
- ข้าพเจ้าจะไม่ทำลายหรือล่วงละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่นตลอดจนสมบัติสาธารณะ
- ข้าพเจ้าจะกล่าวแต่ความจริง ไม่ใช้ถ้อยคำที่หยาบคายหรือยั่วยุให้เกิดความรุนแรง
- ข้าพเจ้าจะรักษาสติให้มั่นคง อดทนต่อการยั่วยุ และไม่ใช้ความรุนแรงตอบโต้
- ข้าพเจ้าจะเคารพในศักดิ์ศรี และความเป็นมนุษย์ของทุกคน รวมทั้งผู้ที่เราเห็นต่างจากข้าพเจ้า

นัตถิเม สรรณัง อัญญัง
ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พุทโธ เม สรรณัง วะรัง
พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
โสตถิเม โหตุสัพพะทา
ขอความสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้า

นัตถิเม สรรณัง อัญญัง
ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
ธัมโม เม สรรณัง วะรัง
พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
โสตถิเม โหตุ สัพพะทา
ขอความสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้า

นัตถิเม สาระณัง อัญญัง
ที่พึงอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
สังโฆ เม สาระณัง ะรัง
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
โสตถิเม โหตุสัพพะทา
ขอความสวัสดิ์จึงมีแก่ข้าพเจ้า

ชัยชนะจะมีแต่ผู้ประพฤติกิธรรม

พลังของสันติวิธี

ประวัติศาสตร์ทั่วทุกมุมโลกเต็มไปด้วยเรื่องราวความสำเร็จของสันติวิธี สันติวิธีประสบความสำเร็จได้ มิใช่เพราะคู่กรณีเกิดใจอ่อน มีเมตตาสงสารผู้ใช้สันติวิธี หรือเพราะเป็นสุภาพชน แม้ว่ากรณีเช่นนั้นจะเคยปรากฏอยู่บ้าง แต่นั่นมิใช่ปัจจัยชี้ขาดหรือเป็นปัจจัยเดียวที่ทำให้สันติวิธีบรรลุผล แท้ที่จริงแล้วความสำเร็จของสันติวิธีเกิดจาก พลังในตัวที่ส่งผลต่อคู่กรณี หากได้เกิดจากการริเริ่มหรือความสมัครใจของคู่กรณีเป็นสำคัญ แต่เป็นเพราะคู่กรณีมีอาจฝันทานพลังของสันติวิธีต่างหาก

พลังของสันติวิธีมี ๒ ประการคือ

๑. พลังทางการเมือง

พลังของสันติวิธีอยู่บนพื้นฐานความจริงที่ว่าอำนาจเกิดจากการยอมรับและยินยอมเชื่อฟังจะโดยสมัครใจหรือจำยอมก็แล้วแต่ บุคคลหรือระบอบใด

จะมีอำนาจได้ก็เพราะได้รับการยอมรับและเชื่อฟังจากผู้อื่น เช่น ยอมทำตามคำสั่ง ยอมปฏิบัติตามระเบียบ ยอมจ่ายภาษี เป็นต้น กล่าวอย่างเป็นรูปธรรมก็คือ ผู้ปกครอง มีอำนาจได้ก็เพราะประชาชนเชื่อฟังแม่ทัพนาย

กองทัพมีอำนาจได้ก็เพราะทหารชั้นผู้น้อยเชื่อฟังเจ้าของโรงงานมีอำนาจได้ก็เพราะกรรมกรเชื่อฟัง แต่เมื่อใดก็ตามที่การยินยอมเชื่อฟังนั้นลดน้อยถอยลงหรือปลาสนากรไป อำนาจของบุคคลหรือระบอบเหล่านั้นก็หายไปด้วย ไม่ว่าจะอำนาจทางเศรษฐกิจการเมือง และการทหาร

สันติวิธีมีพลังตรงที่มันสามารถลดทอนอำนาจของบุคคลหรือระบอบที่ทรงอำนาจได้ โดยเพียงแต่ประชาชนเพิกถอนการยินยอมเชื่อฟังหรือปฏิเสธที่จะให้ความร่วมมือแก่บุคคลหรือระบอบเหล่านั้น (ที่เรียกว่า “การแข็งขึ้นอย่างอารยะ”) หากการเพิกถอนนั้นเป็นไปอย่างกว้างขวาง บุคคลหรือระบอบเหล่านั้นจะสูญเสียอำนาจอย่างฮวบฮาบ

จนไม่อาจดำรงอยู่ได้อีกต่อไป

ผู้ใช้สันติวิธีอาจเป็นฝ่ายปฏิเสธที่จะยินยอม เชื้อเพลิงโดยลำพังฝ่ายเดียว หรือกระตุ้นให้ฝ่ายที่สาม ร่วมมือในการเพิกถอนการยินยอมเชื้อเพลิงด้วยก็ได้ ฝ่ายที่สามอาจได้แก่พลทหารในกองทัพที่ถูกผู้บังคับบัญชา สั่งให้มาปราบปรามประชาชนที่ใช้สันติวิธีก็ได้ 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

แก่กลุ่มคนที่ใช้สันติวิธี จนสามารถผลักดันให้ผู้มีอำนาจต้องโอนอ่อนผ่อนตาม ตามข้อเรียกร้องของผู้ใช้สันติวิธี ดังกรณีขบวนการเรียกร้องเอกราชของคานธี ขบวนการเพื่อสิทธิของคนผิวดำนำโดยมาร์ตินลูเธอร์ คิง หรือขบวนการโซลิดาริตี ในโปแลนด์

๒.พลังทางใจ

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

สำหรับคนเป็นอันมาก สันติวิธีมิใช่เป็นเพียงยุทธวิธีในการต่อสู้กับผู้ที่มีอำนาจ หากเป็น

การกระทำที่ออกมาจากชีวิตด้วยจิตใจที่ใฝ่หิงสธรรม คือการไม่คิดเบียดเบียนมุ่งร้ายและไม่แบ่งฝ่าย กล่าวคือมิได้เห็นคู่กรณีเป็นฝ่ายตรงข้ามหรือเป็นปรปักษ์ แต่เป็นเพื่อนร่วมชาติ เพื่อนร่วมโลก และที่สำคัญคือ เป็นเพื่อนมนุษย์ซึ่งรักสุขเกลียดทุกข์ มีรอยยิ้ม และน้ำตาเหมือนเรา จุดร่วมระหว่างเรากับเขานั้น มีมากยิ่งกว่าจุดต่าง

สันติวิธีในแง่นี้จึงมิได้มีความหมายโดยนัยลบ คือการไม่ใช้ความรุนแรงเท่านั้น แต่ยังมีนัยบวก คือการตั้งมั่นในความรักและความปรารถนาดี แรงบันดาลใจอีกประการหนึ่งคือความใฝ่ในสัจจะ ความรักในสัจจะทำให้บุคคลเข้าหาผู้อื่นอย่าง อ่อนน้อมถ่อมตน ปราบปรามที่จะแสวงหาสัจจะ แม้กระทั่งในหมู่คู่กรณี พร้อมทั้งจะเปิดใจรับฟังเขา ขณะเดียวกันก็กล้าหาญพอที่จะยอมทุกข์ทรมาน เพื่อยืนยันในสัจจะของตนให้อีกฝ่ายได้รับรู้ และ ถอนตนออกจากความเท็จและอัสติย์ที่ปกคลุมใจ

ใจที่ปรารถนาดี ไบหน้าที่แยมยิ้ม ริมฝีปาก

ที่อำนวยการด้วยเสียงเพลงและบทสวด มือที่หยิบยื่นดอกไม้และผ้าเย็นให้ ตลอดจนการยื่นหยัดในประเด็นที่ขอบธรรม มันคงในสัจจะ ย่อมมีผลในม -
น้ำวชักชวนให้ผู้คนแวดล้อมที่เคยอยู่กลาง ๆ หันมา

เป็นมิตร และเข้าร่วมสนับสนุนปฏิบัติการสันติวิธีด้วย
ที่สำคัญก็คือใจที่เปี่ยมด้วยคุณภาพดังกล่าว
ยังมีผลทางใจต่อฝ่ายคู่กรณี ทั้งนี้เพราะกิริยา
ภายนอกและภาวะภายในที่เป็นมิตรดังกล่าว
ถึงที่สุดแล้วย่อมสามารถทำลายอคติและความรู้สึก
ในทางร้ายที่คู่กรณีมีต่อผู้ใช้สันติวิธี สามารถ
ซึมผ่านเกราะกำบังชั้นนอกที่ฉาบทาด้วยความรู้สึก
เป็นปฏิปักษ์ เกลียดชัง เข้าสู่จิตส่วนลึก ซึ่งกอบปรไป
ด้วยความรัก ความเมตตา และสามารถปลุกเร้า
จิตส่วนดีนี้ให้มีพลังเอาชนะจิตชั้นนอกอันหยาบ
กระด้างได้ เกิดความรู้สึกเป็นมิตรเข้ามาแทนที่

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกนึกคิด
ดังกล่าวมักเกิดขึ้นเป็นพิเศษกับฝ่ายคู่กรณี (เช่นทหาร
หรือตำรวจ) ที่ถูกส่งให้มาประจันหน้ากับผู้ที่ใช้สันติวิธี

การเผชิญหน้าดังกล่าวเปิดโอกาสให้ความสัมพันธ์ส่วนตัวได้พัฒนาขึ้นมาระหว่างบุคคลสองฝ่าย ผลก็คือเมื่อผู้มีอำนาจสั่งให้ปราบปรามผู้ใช้สันติวิธี ทหารหรือตำรวจอาจไม่ยินยอมที่จะปฏิบัติตาม ซึ่งทำให้คำสั่งของผู้มีอำนาจเป็นหมันไป ดังกรณีที่เกิดกับมาร์คอสเมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว

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

คู่มือการชุมนุม ๑๔

“อำนาจของทอราชจะวกกลับไปที่ตัวเขาเองเมื่อไม่พบกับคำตอบได้ เช่นเดียวกับเมื่อสะบัดแขนฟาดกับอากาศอย่างรุนแรง ผลคือกระดูกเคลื่อนและปวดร้าว”

นี่คือเหตุผลที่ทำให้ระบอบถนอม-ประภาพร ต้องล้มพังครืนหลังจากเหตุการณ์ ๑๔ ตุลา เช่นเดียวกับรัฐบาลของพลเอกสุจินดาจากเหตุการณ์ พฤษภาคมโหด

ระบอบทักษิณจะพบกับกาลวิบัติเช่นกัน หากขึ้นใช้ความรุนแรงกับประชาชน ตราบใดที่ประชาชนยังมั่นคงในสันติวิธี ไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง และยึดมั่นในความถูกต้องดีงาม

อยู่กับความขัดแย้ง
ทางการเมืองอย่างไร
ไม่ให้ทุกข์ : วิธีแบบพุทธ



อยู่กับความขัดแย้งทางการเมืองอย่างไร

ไมให้ทุกข์ : วิถีแบบพุทธ

มีผู้กล่าวไว้ว่า หากอยากรักษาไมตรี กับใคร ก็อย่าคุยเรื่องการเมือง เพราะลักษณะ ของการเมือง ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมักจะทำให้ เกิด “คู่” ความขัดแย้ง ที่เห็นแตกต่างกันคนละขั้วอยู่เสมอ นำไปสู่การ แยกเขา-แยกเรา ความเครียด ความโกรธเกลียด อยากเอาชนะ ฯลฯ เกิดความไม่สบายใจ ซึ่งหากไม่รู้จักวิธีการผ่อนและคลาย ก็จะสามารถกลายเป็นความทุกข์ ก่อผลร้ายแก่ร่างกายและจิตใจ ชาวจากการทำโพลระบุว่า คนไทยไม่น้อยกำลังเครียดและทุกข์จากวิกฤตการณ์ทางการเมืองในปัจจุบันไม่ว่าในที่ทำงาน ที่บ้าน ฯลฯ

วิธีการต่อไปนี้อาจช่วยให้เรามีสุขภาพจิตใจและร่างกาย ที่ไปพ้นจากความเครียด

ความทุกข์ ที่เกิดจากความขัดแย้งทางการเมืองได้ หากทดลอง ปฏิบัติกันดู คือ

๑. เปิดใจกว้างไม่มองผู้ที่เราเห็นต่างจากเราเป็นศัตรู

คนเรานั้นเห็นต่างกันได้ จึงเป็นธรรมดาที่มีบางคนหรือหลายคนยังนิยมชมชื่นคนที่เราไม่ชอบ การที่เขาเห็นต่างจากเราเพราะได้รับข้อมูลต่างจากเรา หรือเพราะมีเกณฑ์วัดความดีหรือความสำเร็จไม่เหมือนเรา ฯลฯ จะเป็นเพราะเหตุผลอะไรก็แล้วแต่ ข้อสำคัญก็คือคนที่เห็นต่างจากเราไม่ใช่คนเลว คนดีก็มีสิทธิเห็นต่างจากเราได้ ดังนั้นจึงไม่ควรเห็นเขาเป็นศัตรู

ขอให้ระลึกว่า เขาอาจเห็นต่างจากเราในเรื่องนี้ แต่เรื่องอื่นอาจเห็นเหมือนกับเรา และเรื่องที่เห็นเหมือนกันนั้นอาจมีมากกว่าเรื่อง ที่เห็นต่างกันได้

๒. มองให้ไกล แล้วช่องว่างจะลดลง

แม้สองฟากถนนจะห่างกัน แต่เมื่อมองไกล

สุดท้ายตาทั้งหมดก็ไปบรรจบที่จุดเดียวกัน ฉันทิดก็ฉันทัน วันนั้นเรากับเขาอาจอยู่คนละมุม แต่พรุ่งนี้เรากับเขาอาจร่วมมือร่วมใจกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ได้ (ปรากฏการณ์ที่เห็นชัดที่สุดคือ ตอนที่คนไทยร่วมมือ กู้ภัยสึนามิ) เพราะฉะนั้นอย่าเพิ่งทะเลาะกัน จนมองหน้า ไม่ติด วันพรุ่งนี้ยังรอให้เรามาจับมือกันทำงานใหญ่ก็ได้

อย่าลืมนะถึงอย่างไรเขาก็เป็นคนไทยเช่นเดียวกับเรา มิหนำซ้ำบางคนก็เป็นคู่รัก และผู้มีพระคุณกับเรา บุคคลที่เป็นชนวนให้เกิดความเห็นแตกต่างกันอย่างเอาตายนั้น ไม่ช้าก็เร็ว เขาก็ต้องไป (จะด้วยเหตุผลใดก็แล้วแต่) แต่เราทุกคนที่เหลือยังจะต้องอยู่ร่วมกันบนผืนแผ่นดินนี้ และบางคนที่ยังต้องอยู่ร่วมบ้านเดียวกันร่วมสำนักงานเดียวกันในเมื่อ เราทุกคนยังจะต้องอยู่ร่วมกันไปอีกนาน ดังนั้นจะทะเลาะวิวาทกันไปทำไม อย่าให้ใครคนเดียว มาเป็นเหตุให้เราต้องเหินห่างหมองเหม็น

กับคูรั๊ก พ่อแม่พี่น้องหรือมิตรสหายเลย สายสัมพันธ์ของเรามีค่ากว่านั้นมาก

๓.เอาคู่ตรงข้ามออกจากใจบ้าง

อย่าให้คู่ตรงข้ามที่เราไม่ชอบ ไม่เห็นด้วย ยึดครองจิตใจของเรา จนไม่มีที่ว่างให้กับเรื่องอื่นๆ ที่สำคัญเลย ชีวิตเรายังมีอีกหลายเรื่องที่สำคัญ เอาเขา ออกไปจากใจของเราเสียบ้าง จิตใจของเรา จะได้โปร่ง โล่งหายอึดอัดกั๊กกั๊ก ลุ่ม อย่างน้อย เวลากิน เวลานอน ก็อย่าไปหมกมุ่นครุ่นคิดว่าใคร จะอยู่หรือไป ใครแพ้ใครชนะ เวลาทำงานก็ตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ อย่าเอาเขา มาเป็นอารมณ์จนไม่เป็นอันทำงานหรือเสียสมาธิ

ข่าวสารการเมืองจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ หรือโทรทัศน์ เป็นสิ่งที่เราควรสนใจก็จริงอยู่ แต่อย่าเสียเวลากับข่าวเหล่านั้น จนไม่เป็นอันทำอย่างอื่น อย่าลืมว่าการเมืองไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิตเรา หากเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตเท่านั้น ชีวิตเรา

ยังมีอีกหลายเรื่องที่เราควรใส่ใจ

๔. แผ่เมตตาให้คู่ตรงข้ามบ้าง

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

เห็นภาพของคุณตรงข้ามที่เราไม่ชอบใจ ก็แผ่เมตตา
ทำนองนี้ให้เขาด้วยก็ดี อย่างน้อยใจเราจะได้
ไม่เร่าร้อนหรือถูกเผาผลาญด้วยความโกรธเกลียด

๕. ผ่อนคลายด้วยลมหายใจ

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

วิธีนี้ทำได้ทุกที่ ระหว่างชุมนุมก็ได้ ดูทีวี
หรือระหว่างนั่งรถก็ได้ หรือระหว่างที่กำลังฟังคนที่
เห็นต่างจากเราก็ได้ วิธีนี้นอกจากจะช่วยให้อุจใจ

ผ่อนคลาย หายเร้าร้อนแล้ว ยังทำให้เกิดความสงบ
ภายใน และช่วยให้สมองปลอดโปร่ง คิดอะไรได้ดีขึ้น

๖. พักผ่อนให้เต็มที่

อย่าให้การเมืองแย่งเวลาของการพักผ่อน
และนอนหลับอย่างเต็มที่ การอดนอนอย่างสะสม
จะทำให้สมองตื้อและเครียด หงุดหงิดฉุนเฉียว
ได้ง่าย เรื่องเล็กอาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ ดังนั้นควร
หาเวลาพักผ่อน ไม่จู้จ้อแต่การเมือง การอยาก
เอาชนะ การจัดเวลาจึงมีความสำคัญ

นอกจากการพักกายแล้ว ก็ควรพักใจด้วย
โดยการปล่อยวางจากเรื่องที่เคร่งเครียดบ้าง
หรือถอนตัวออกจากเหตุการณ์ที่วุ่นวายสักระยะหนึ่ง
จะใช้ลมหายใจช่วยด้วยก็ได้ เมื่อจิตใจปลอดโปร่ง
ตั้งหลักให้สบายคลายเครียดแล้ว ค่อยมาติดตาม
ต่อไป

หากทำได้แบบนี้ ก็จะอยู่อย่างไม่ทุกข์
หรือทุกข์น้อย ทุกข์ไม่นาน กับสถานการณ์

ความขัดแย้ง ในวิกฤตการณ์ปัจจุบัน และยังสามารถ
มีพลังของการ สร้างสรรค์สิ่งดีงามได้อีกด้วย

เครือข่ายพุทธิกา

<http://budnet.info>

คู่มือการประชุม ด้วย *สันติวิธี*



คู่มือการชุมนุมด้วยสันติวิธี

พลังของประชาชนมีได้อยู่ที่พลังกำลังหรืออาวุธ แต่อยู่ที่ปฏิบัติการสันติวิธี สันติวิธีนั้นนอกจากจะทำให้การต่อสู้ของประชาชนมีความชอบธรรมแล้วยังสามารถเรียกเสียงสนับสนุนจากผู้คนและขยายแนวร่วมได้อย่างกว้างขวาง หากผู้ชุมนุมยึดมั่นในสันติวิธี แม้จะถูกกระทำด้วยความรุนแรง แต่ไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรงกลับไป ยิ่งจะทำให้มหาชนเห็นใจและให้ความสนับสนุนอย่างท่วมท้น จนอาจทำให้ฝ่ายที่ใช้กำลังต้องประสบกับความพ่ายแพ้หรือสูญเสียความชอบธรรม

ด้วยเหตุนี้จึงมีความจำเป็นอย่างมากที่ผู้ชุมนุมจะยึดมั่นในสันติวิธีอย่างเคร่งครัด โดยปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่พกพาอาวุธหรือสิ่งที่เป็นอาวุธได้ เช่น

มีดพก คัตเตอร์ ฟิงerringลึกว่าอาวุธเหล่านี้อาจ เป็นข้อ
อ้างในการสลายการประชุมได้

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

๓. ไม่มองผู้^๑ที่เห็นต่างจากเราเป็นศัตรูหรือฝ่าย
ตรงข้าม ปฏิบัติกับทุกคนรวมทั้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ
ด้วยความสุภาพ

๔. ใช้ถ้อยคำที่สุภาพกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ
ชี้แจงด้วยเหตุผลกับผู้^๑ที่เห็นต่างจากเรา และเดินหนี
ห่างหากอีกฝ่ายชวนทะเลาะวิวาทหรือส่งเสียงดัง

๕. อยู่ในความสงบหรือนั่งลงทันทีเมื่อเกิด
เหตุฉุกเฉิน เช่น มีการชกต่อยหรือทะเลาะวิวาทกัน
ไม่ควรเข้าไปมุงดูหรือลุกฮือเข้าร่วม ควรปล่อยให้
เจ้าหน้าที่หรือผู้เกี่ยวข้องเข้าไประงับเหตุ

๖. หากเห็นผู้^๑น่าสงสัยว่าจะมาก่อกวน
แทรกตัวอยู่ในที่ชุมนุม ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่
หรือผู้รักษาความปลอดภัยทราบเพื่อจับตาดูเป็นพิเศษ

๗. อดทนต่อการขู่ข่มจากผู้ที่ต้องการก่อวินาศกรรม 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

สันติอาสาเป็นกลุ่มอาสาสมัครที่เข้าร่วมการชุมนุมเพื่อเรียกร้องให้นายกรัฐมนตรีทักษิณ ชินวัตร ลาออกจากตำแหน่ง ด้วยเหตุผลเรื่องการขาดความรับผิดชอบทางจริยธรรม และมุ่งหมายให้มีการเปลี่ยนผ่านทางการเมืองอย่างสันติ กลุ่มสันติอาสา มุ่งเป้าหมายและแนวทางสันติวิธี ไม่สนับสนุนการใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบทั้งทางกาย และวาจาในการชุมนุม

ข้อปฏิบัติของสันติอาสา

๑. เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แนวทาง

สันติวิธี เพื่อความเข้าใจและพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่

๒. การให้สติและเป็นตัวอย่างแก่ผู้เข้าร่วมการประชุม เมื่อเผชิญเหตุการณ์ความวุ่นวาย อาทิ การนั่งลงอย่างสงบ การเตือนสติผู้ร่วมชุมนุมให้อยู่ในความสงบไม่ตื่นตระหนก เป็นต้น

๓. ปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมการประชุม เจ้าหน้าที่ตำรวจ รวมถึงผู้ที่ไม่เห็นต่างด้วยความสุภาพ ไม่ตะโกนหรือกล่าวคำข่มขู่

๔. ติดป้ายสัญลักษณ์ “สันติอาสา” เมื่อเข้าร่วมการประชุมและแจ้งให้เพื่อนทราบเมื่อออกจากที่ชุมนุม

การเข้าร่วมเป็นสมาชิกสันติอาสา

ท่านสามารถสมัครเป็นสมาชิกสันติอาสา และเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่กองชุมนุม ติดตามข้อมูลข่าวสารของสันติอาสาได้ที่ www.budnet.info หรือ www.semsikkha.org

ในการต่อสู้ด้วยสันติวิธี มหาชนมีอาวุธ
ซึ่งเอื้อให้เด็ก พู่หึง หรือแม้แต่คนชรา
พู่กัพพลภาพ สามารถต้านทานคัดค้านรัฐบาล
ที่ทรงพลังที่สุดได้อย่างสัมฤทธิ์ผล หากจิตใจ
ของคุณกล้าแกร่ง การขาดพลังกำลังทางกาย
ก็ไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป

คานธี



สถานที่ติดต่อ : เครือข่ายพุทธิกา

๘/๒๓ ซ.บ้านช่างหล่อ ถ.พรานนก

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๖๖-๒๗๒๑-๒ โทรสาร ๐-๒๘๖๖-๒๗๒๒

<http://budnet.info> E-mail: b_netmail@yahoo.com