

มโนทัศน์การประยุกต์ใช้สมาธิเพื่อบรรเทาปัญหาสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรม

The Concept of Applying Meditation to Concretely Alleviate Social Problems

สุชาดา ทองมาลัย

Suchada Thongmalai

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Department of Philosophy and Religion, Faculty of Humanities, Kasetsart University

E-mail: suchada.thong@ku.ac.th

Received June 22, 2024; Revised August 25, 2024; Accepted September 7, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนากับการลดระดับกิเลสของมนุษย์ 2) ศึกษาปัญหาสังคมและแนวทางแก้ไข 3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์และสังเคราะห์มโนทัศน์ระหว่างการศึกษาสมาธิกับการบรรเทาปัญหาสังคมเพื่อประยุกต์ใช้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า 1) สมาธิมี 2 ลักษณะ คือ สมถะและวิปัสสนา พระพุทธองค์ตรัสว่า กิเลส หรือ อกุศลมูล 3 (โลภะ โทสะ โมหะ) คือ รากเหง้าที่แท้จริงของปัญหาทั้งหมด ทำให้มนุษย์เป็นทุกข์เปียดเบียนผู้อื่น โดยเฉพาะ โมหะ ซึ่งเครื่องมือที่ใช้กำจัดได้โดยตรง คือ สมาธิ เนื่องจากสมาธิจัดตั้งแต่วิธีปฏิบัติสมาธิ (ขั้นสมถะ) นั้นเกิดองค์ฌาน 5 กำจัดนิวรณ์ 5 เกิดความสุขสงบ จิตบริสุทธิ์ หยุตนิ่ง มั่นคง เข้าสู่วิปัสสนาจัดสังโยชน์ 10 หหมดกิเลสในที่สุด ดังนั้นเมื่อสมาธิกำจัดกิเลสในใจมนุษย์ได้ ปัญหาสังคมซึ่งมีสาเหตุมาจากมนุษย์ที่มีกิเลสจึงบรรเทาได้ 2) ปัญหาสังคม คือ ความเสียหายของสังคมกระทบคนหมู่มากให้รับรู้และหาทางแก้ไขร่วมกัน แบ่งเป็นหลายประเภทและมีแนวทางการแก้ปัญหาตามลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุหรือจากมิติภายนอกเท่านั้น ยังขาดการวิเคราะห์เหตุปัจจัยที่มาจากภายในจิตใจมนุษย์ด้วยองค์ความรู้ในพระพุทธศาสนา และ 3) การฝึกสมาธิสัมพันธ์กับการบรรเทาปัญหาสังคมโดยตรง เนื่องจากอกุศลมูล 3 เป็นรากเหง้าของทุกปัญหาสังคม โดยเฉพาะ โมหะ ซึ่งสมาธิเป็นตัวควบคุมได้โดยตรง ดังนั้นการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้ด้วย M-E-D Model จึงเป็นมโนทัศน์การบรรเทาปัญหาสังคมตั้งแต่ระดับจิตใจ หากสมาธิในสังคมส่วนใหญ่มุ่งมีจิตใจสงบมั่นคงมีคุณธรรมมาก อกุศลมูล 3 เบาบาง ปัญหาสังคมจึงบรรเทาได้อย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ: สมาธิ; รูปธรรม; บรรเทา; ปัญหาสังคม

Abstract

This research article aims to 1) study the concept of meditation practice in Buddhism and the reduction of human defilements; 2) study social problems and solutions; and 3) analyze the relationship and synthesize the concept between meditation practice and social problem alleviation for tangible application. This is documentary research, and the results found that: 1) There are 2 types of meditation: Samatha and Vipassanā. The Buddha taught that defilements, or the Akusalamūla 3, (Lobha: greed, Dosa: hatred, Moha: delusion), are the real roots of all problems and cause human suffering and harm to others, of which Moha has the most influence, which is directly eliminated by meditation. Because of the mental state from the Upacārasamādhī levels (Samatha), the 5 Jhanas arise to eliminate the Nīvaraṇa 5 (5 hindrances), resulting in pure, peace, still, and steady, then entering Vipassanā to exterminate the Saṃyojana 10 (10 fetters). If meditation can eliminate defects in the human mind, it results in mitigating social problems. 2) Social problems are occurrences of social disorder until a large group of people are recognized and find a way to solve it together. It can be divided into many issues. Most solutions are based on the effects of the problem, which is a solution at the end of the cause or from the external dimension only; there is still a lack of cause analysis from the human mind according to Buddhism, and 3) Meditation practice is directly related to alleviating social problems because Akusalamūla 3, the root of all social problems, especially delusion, which meditation can directly control. Therefore, applying meditation with the M-E-D Model is a guideline for alleviating social problems at the mental level. If the majority of people in society have a calm and stable mind with wholesome deeds and the three defiles are few, social problems can be alleviated concretely.

Keywords: meditation; concrete; alleviate; social problems

บทนำ

เนื่องด้วยสภาวะทางสังคมในปัจจุบันนี้ เต็มไปด้วยปัญหาต่าง ๆ มากมาย ส่งผลกระทบต่อมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคมเป็นวงกว้าง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องความไม่เท่าเทียมกันในสังคม ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทุจริตคอร์รัปชัน ปัญหาความยากจน ปัญหาโรคระบาด ฯลฯ (Leon-Guerrero, 2016) ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบทั้งในระดับครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และก่อตัวขึ้นรวมกันเป็นปัญหาในระดับโลกที่ทุกคนในโลกต้องเผชิญร่วมกัน ดังที่องค์การยูเนสโกได้กำหนดปัญหาสังคมด้านต่าง ๆ ขึ้นมาเป็นเป้าหมาย (การแก้ปัญหาสังคม) การพัฒนาอย่างยั่งยืน 17 ประการ (Sustainable Development Goals 17: SDGs 17) (United Nations, n.d.(A)) ซึ่งในปัจจุบันนี้ทั้งภาครัฐและ

ภาคเอกชนได้ช่วยกันทำหน้าที่บรรเทาและแก้ปัญหาสังคม แต่ดูเหมือนว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมายาวนาน เหล่านี้ยังคงไม่หมดไปจากสังคม เช่น การแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ยังคงมีต่อไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด การแก้ปัญหาความยากจน การแก้ไขปัญหาความรุนแรง อาชญากรรม และความไม่เท่าเทียม ที่ยังคงเห็นว่าการยากจนไม่เคยหมดไป ความรุนแรงและความไม่เท่าเทียมก็ยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง อาจกล่าวได้ว่าการแก้ปัญหาในสังคมทุกวันนี้เน้นเพียงการแก้ปัญหาจากผลกระทบที่เกิดขึ้นหรือจากมิติภายนอก¹

หากแต่มีอีกหนึ่งภาคส่วนที่กำลังทำหน้าที่ช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้เช่นเดียวกัน คือ องค์การทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นแก้ปัญหาที่มีมิติภายในจิตใจ²มนุษย์ เพราะทราบดีว่ารากเหง้าของปัญหาที่แท้จริงนั้นเกิดจากกิเลสในจิตใจมนุษย์ทุกคนในสังคมที่มีอภิสกุลมูล 3 (กิเลส 3) (ขุ. อิติ. 25/228/198) คือ โสภ โภธ หลง ซึ่งส่งผลและมีอิทธิพลต่อความคิดคำพูดและการกระทำของมนุษย์นั่นเอง หากมนุษย์ทุกคนควบคุมกิเลสในใจตนเองได้ ก็จะอยู่ร่วมกันอย่างสงบเรียบร้อยไม่กระทบกระทั่งเบียดเบียนกัน ทั้งระหว่างมนุษย์ด้วยกันหรือกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด มิฉะนั้นการแก้ปัญหาก็ไม่สามารถกระทำได้อย่างตรงจุด องค์ความรู้ในพระพุทธศาสนานั้นช่วยเสริมให้เรามองเห็นสาเหตุของปัญหาสังคมจากมิติภายในจิตใจมนุษย์ ซึ่งทำให้พิจารณาปัญหาได้ครอบคลุมมากขึ้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วงานวิจัยเชิงพุทธเพื่อช่วยแก้ปัญหาสังคมจะเน้นศึกษาในลักษณะของการใช้หลักธรรมมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหา เช่น การใช้หลัก อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 หลักหิริโอตตปปะ และหลักเบญจศีล เป็นต้น แต่การนำเฉพาะการฝึก ‘สมาธิ’ มาใช้เพื่อช่วยลดปัญหาสังคม³ นั้นยังคงไม่มีการศึกษาวิจัยโดยตรงในส่วนนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจการบรรเทาหรือแก้ไขปัญหาเชิงพุทธที่มุ่งแก้ปัญหาภายในจิตใจด้วยการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นหนึ่งในการพัฒนาดตนเองตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา (ที.ปา. 11/228/163 และ อญ.ติก. 20/521/218) เนื่องจากการฝึกสมาธิ (เป็นการอบรมจิตมีผลให้ใจสงบหยุดนิ่งระดับกิเลสได้ในขั้นสมถะและสามารถจัดให้หมดสิ้นไปได้ในขั้นวิปัสสนาด้วยปัญญา) เป็นเรื่องเชิงนามธรรม ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นศึกษาวิเคราะห์ในประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิกับการบรรเทาปัญหาสังคมอย่างเป็นรูปธรรม โดยประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยนี้จะทำให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชนมั่นใจและเปิดรับการนำองค์ความรู้ในพระพุทธศาสนาด้วยการฝึกสมาธิมาบูรณาการร่วมกัน เพื่อช่วยลดปัญหาสังคมมากขึ้นทั้งในระดับประเทศและระดับโลก เนื่องจาก ‘สมาธิ’ เป็นการอบรมจิตที่มีในทุกศาสนา (อาจมีรูปแบบที่แตกต่างกัน) ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงสามารถปฏิบัติได้โดยไม่จำกัดด้วยเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้ต้นทุนน้อยแต่ได้ประสิทธิผลสูง ด้วยการปลูกฝังและสร้างค่านิยมให้สมาชิกในสังคมได้ฝึกสมาธิในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องผ่าน

¹ นิยามศัพท์คำว่า ‘มิติภายนอก’ คือ การแก้ปัญหาที่สภาพแวดล้อมภายนอกตัวมนุษย์ หรือตามปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นมาแล้ว

² นิยามศัพท์คำว่า ‘มิติภายใน’ คือ การมุ่งเน้นศึกษาและแก้ปัญหาที่รากเหง้ากิเลสภายในจิตใจของมนุษย์ คือ อภิสกุลมูล 3

³ นิยามศัพท์คำว่า ‘ปัญหาสังคม’ ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ปัญหาสังคมหลายประเภทที่ปรากฏในสังคมเชิงภาพรวม (มหัพภาค) ไม่เฉพาะเจาะจงปัญหาใดปัญหาหนึ่ง เนื่องจากต้องการศึกษาวิเคราะห์รากเหง้าปัญหาสังคมชนิดต่าง ๆ ที่มาจากอภิสกุลมูล 3 อย่างครอบคลุม

โครงการต่าง ๆ ประยุกต์ใช้สมาธิเพื่อช่วยลดปัญหาสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรม และยังมีส่วนในการสนับสนุนโครงการเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนอีกทางหนึ่งด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนากับการลดระดับกิเลสของมนุษย์
2. เพื่อศึกษาปัญหาสังคม และแนวทางแก้ไข
3. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิกับการบรรเทาปัญหาสังคม และสังเคราะห์โมทัศน์การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้เพื่อบรรเทาปัญหาสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรม

การทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่องเกี่ยวข้องกับปัญหาสังคม สาเหตุ แนวทางแก้ไข ฯลฯ ที่ปรากฏในเอกสาร และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้สรุปประเด็นที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยได้ดังนี้

Sanyawiwat (1999) เขียนในหนังสือสังคมวิทยา ปัญหาสังคม ถึงปัญหาสังคมว่า มี 4 ประเภท ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาทางการเมือง ปัญหาทางสังคม และปัญหาสภาวะแวดล้อมเป็นพิษ ซึ่งสาเหตุมาจากความล้มเหลวของกระบวนการขัดเกลาทางสังคมด้วยศีลธรรมและเน้นแก้ปัญหาด้วยการขัดเกลาทางสังคมด้วยศีลธรรม เป็นการมุ่งแก้ไขที่พฤติกรรมมนุษย์ ทางด้านของ Suphap (2002) เขียนในหนังสือ ปัญหาสังคม ว่ามีสาเหตุจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน โดยแบ่งปัญหาเป็น 17 หัวข้อ เช่น ปัญหาการว่างงาน ยาเสพติด คอรัปชัน ยาเสพติด ปัญหาค่านิยมและจริยธรรม เป็นต้น เป็นการแบ่งปัญหาจากลักษณะปัญหาที่เกิดขึ้นและเน้นแก้ไขตามผลของปัญหานั้น เช่น การใช้สวัสดิการรัฐ กฎหมาย ปลุกฝังค่านิยมที่ดี เป็นต้น นอกจากนี้ Adsakul (2016) ได้เขียนถึงประเด็นต่าง ๆ ทางสังคม เอาไว้ในหลายมิติ รวมถึงประเภทและสาเหตุของปัญหา การวัดความรุนแรงและแนวทางการแก้ไข โดยกล่าวไว้เพียงแบ่งเป็นการแก้ไขในระยะสั้น (แก้ปัญหาเฉพาะหน้า) และระยะยาว (วางแผนการล่วงหน้า เพื่อจัดปัญหา) อีกทั้ง Anantnatarat (2021) กล่าวถึงระบบการศึกษาเพื่อแก้ปัญหาสังคม โดยกล่าวถึงปัญหาสังคมเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องได้รับความร่วมมือในทุกภาคส่วนและนำเสนอแนวทางแก้ไขด้วยการหล่อหลอมคนด้วยระบบการศึกษาที่ต้องไปในทิศทางเดียวกันในทุกระดับ โดยหนังสือและบทความเกี่ยวกับปัญหาสังคมโดยนักเขียนชาวไทยยังไม่ปรากฏถึงการนำการฝึกสมาธิมาใช้ในการแก้ปัญหาในระดับจิตใจของพลเมือง

สำหรับหนังสือเกี่ยวกับปัญหาสังคมในต่างประเทศ Finsterbusch (2009) นำเสนอหลากหลายประเด็นปัญหาทางสังคมที่น่าสนใจ เช่น เรื่องวัฒนธรรม บทบาทของเพศและครอบครัว การเมือง ความไม่เท่าเทียม อาชญากรรม สิ่งแวดล้อม จำนวนประชากร ฯลฯ หนังสือเน้นเอาประเด็นเหล่านี้มาตั้งคำถามว่าสังคมควรจะเป็นไปในทิศทางใด ทางด้าน Leon-Guerrero (2016) กล่าวถึงหลายประเด็น

ปัญหาในสังคม เช่น การแบ่งชนชั้น ความยากจน ความต่างด้านเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ ความไม่เท่าเทียมทางเพศ ปัญหาครอบครัว ยาเสพติด สิ่งแวดล้อม สงครามและการก่อการร้าย ฯลฯ อธิบายถึงข้อมูลพื้นฐานของแต่ละปัญหา ผลกระทบที่เกิดขึ้นและการแก้ไข โดยเน้นแก้ปัญหาจากผลที่ปรากฏเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนที่เกิดขึ้น สำหรับ Marger (2014) กล่าวเน้นเฉพาะปัญหาความไม่เท่าเทียมในด้านต่าง ๆ ของสังคมในประเทศสหรัฐอเมริกา เช่นเดียวกับ Semau (2014) เน้นถึงเหตุของปัญหาความไม่เท่าเทียมที่มาจากหลายมิติ คือ เชื้อชาติ ชนชั้น และเพศ ผสมผสานกัน และอื่น ๆ นำเสนอการยกระดับการศึกษา การขับเคลื่อนทางสังคม (ในยุคโลกไร้พรมแดน) และสวัสดิการสังคม อีกทั้ง Midgley (2014) กล่าวถึงทฤษฎีการพัฒนาสังคมและการนำไปปฏิบัติ เช่น การลงทุนในทักษะและความรู้ บทบาทของทุนมนุษย์ ทุนทางสังคม ชุมชนและการพัฒนาสังคม เป็นต้น จากที่ได้ทบทวนวรรณกรรมข้างต้นจะเห็นได้ว่าแนวคิดการแก้ปัญหาสังคมในระดับจิตใจของพลเมืองด้วยสมาธิยังไม่ปรากฏในระดับสากลเช่นกัน

สำหรับแนวทางการแก้ปัญหาสังคมเชิงพุทธโดย Phra Maha Somboon Wuttthikro (2015) กล่าวถึงพระพุทธศาสนาเพื่อสังคมว่าเป็นขบวนการที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองปัญหาโลกยุคใหม่ในการมีส่วนร่วมแก้ปัญหาสังคม ยกตัวอย่างการนำหลักธรรมมาปรับใช้ในอดีตหลากหลายเหตุการณ์ เช่น หลักพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และศีล 5 เป็นต้น ทางด้าน Thongboon (2015) กล่าวถึงวิธีแก้ปัญหาความขัดแย้งในสังคมไทยด้วยการสมานฉันท์แนวพุทธตามหลักสาราณียธรรม 6 รวมถึงนำหลักการสมานฉันท์แนวพุทธในกิตติสูตรและสามคามสูตรมาประยุกต์เป็นพุทธวิธีสมานฉันท์ อีกทั้ง Thotham (2017) กล่าวถึงพุทธวิธีในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งทางสังคมโดยใช้หลักอริยสัจ 4 วิเคราะห์ ทุกข์ คือ ไตรลักษณ์ สมุทัย คือ อกุศลมูล 3 นิโรธ คือ ดับความขัดแย้ง มรรค คือ ใช้หลักสาราณียธรรม 6 มาจัดความขัดแย้งนั่นเอง ในภาพรวมจะเห็นได้ว่าการแก้ปัญหาสังคมแล้วจะมีลักษณะการนำหลักธรรมมาปรับใช้ในการแก้ปัญหาสังคม แต่ไม่ได้เน้นเฉพาะการนำสมาธิมาใช้โดยตรง

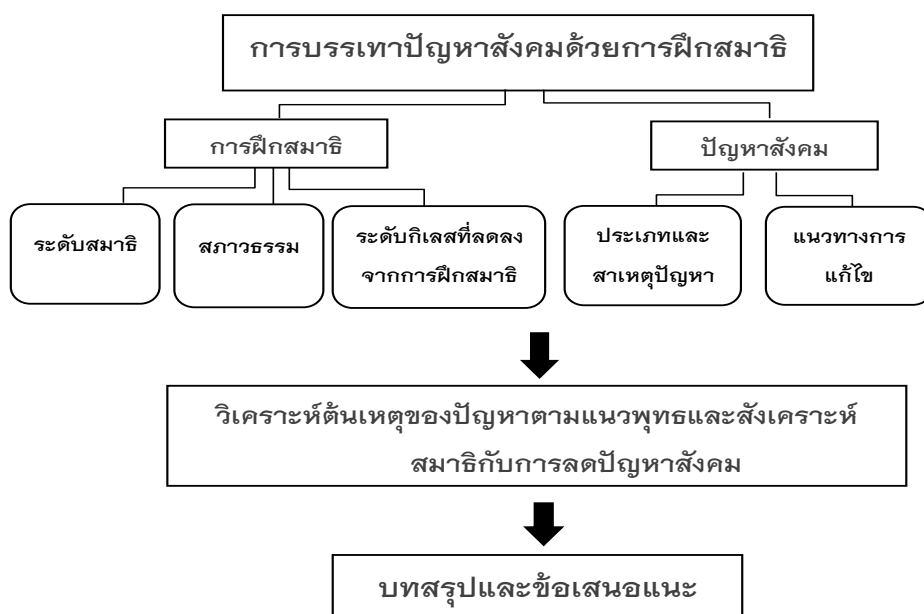
โดยหากนำการฝึกสมาธิมาใช้จะเป็นลักษณะการใช้เพื่อบำบัดรักษาและการใช้อบรมในระบบการศึกษา เช่น งานวิจัยของ Chandaeng (2020) นำสมาธิผสมผสานกับแมทริกซ์โปรแกรมบำบัดกลุ่มผู้ติดยาเสพติด ผลการวิจัยสรุปว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายทั้งหมดได้บำบัดด้วยการสวดมนต์นั่งสมาธิ 10 นาทีทุกวันตอนเช้าและก่อนนอน เป็นเวลา 4 เดือน เมื่อติดตามผลผู้ที่รับการบำบัดครบตามเกณฑ์ทั้งหมดต่อเนื่อง 1 ปี สามารถหยุดสารเสพติดได้มากกว่าร้อยละ 90 ทำให้ตนเองและครอบครัวกลับมามีความสุขอีกครั้งเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคมได้ นอกจากนี้ Soontornrot et al. (2021) ทำวิจัยสร้างรูปแบบการใช้หลักภาวนา 4 จัดการเรียนรู้ในโรงเรียนคุณธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา ใช้แนวทางในพระพุทธศาสนาว่าผู้ที่มีศีล จิต และปัญญา จะสามารถพัฒนาตน เป็นต้นแบบที่ดีต่อสังคมได้ ใช้รูปแบบบูรณาการกับโรงเรียนวิถีพุทธ 5 ด้าน คือ ด้านกายภาพ ด้านกิจกรรมพื้นฐานวิถีชีวิต ด้านการเรียนการสอน ด้านบรรยากาศและปฏิสัมพันธ์ และด้านการบริหารจัดการ โดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนฝึกภาวนาในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง สวดมนต์ไหว้พระประจำวัน ทำสมาธิก่อนเริ่มเรียน จัดค่าย

คุณธรรม และมีกิจกรรมแข่งขันความรู้คุณธรรมเสริมอีกด้วย อีกทั้ง Kongkrarean (2022) ศึกษาแนวคิดการประยุกต์สมาธิมาช่วยพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังให้สามารถเป็นพลเมืองที่ดีต่อไปได้ โดยงานวิจัยได้นำหลักสูตรศีลคตสมาธิ (สมาธิยกิจิต สู่สวรรค์) ของหลวงพ่อดิเรก สิริธโร มาเป็นแนวทางในการอบรมจิต จากการรวบรวมข้อมูลงานวิจัยชิ้นนี้สนับสนุนว่าสมาธิสามารถช่วยพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังให้กลับตัวเป็นคนดีเห็นคุณค่าในชีวิตได้ โดยต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สามารถวัดผลได้อย่างเป็นรูปธรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น การแก้ปัญหาสังคมในระดับสากลเน้นการแก้ปัญหาตามผลกระทบที่เกิดขึ้น ยังไม่มีการนำสมาธิมาช่วยในการบรรเทาปัญหาสังคมในระดับจิตใจ กล่าวได้ว่าเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ เช่น ปัญหายาเสพติด ก็เน้นที่บทลงโทษการจับกุมผู้ค้ายาเสพติด เป็นต้น ปัญหาในสังคมจึงยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อนำหลักการเชิงพุทธมาปรับใช้จะเน้นการนำหลักธรรมต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ หรือหากมีการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้จะเน้นไปที่การบำบัดจิตและอบรมเยาวชน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประเด็นการบรรเทาปัญหาสังคมที่ต้นเหตุ คือ กิเลสในจิตใจของมนุษย์ ซึ่งยังเป็นช่องว่างของความรู้ ที่ยังไม่มีใครค้นคว้าเฉพาะเรื่องการประยุกต์ใช้ ‘สมาธิ’ เพื่อบรรเทาปัญหาสังคมอย่างเป็นรูปธรรม

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาวิเคราะห์ ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มุ่งเน้นสืบค้นข้อมูลเรื่องการฝึกสมาธิและปัญหาสังคม รวมถึงความเชื่อมโยงอย่างเป็นรูปธรรมระหว่างสมาธิกับการบรรเทาปัญหาสังคม ระยะเวลาวิจัยตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2566 – 15 มิถุนายน 2567 มีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล: *ข้อมูลส่วนเนื้อหาสมาธิ* คือ เก็บข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ในขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับระดับของสมาธิ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น และการส่งผลในการลดระดับกิเลสในจิตใจของมนุษย์ รวมถึงแนวทางการเพิ่มกุศลมูลภายในจิตใจ (แก้ปัญหามิตติภายใน) เอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สำหรับ *ข้อมูลส่วนปัญหาสังคม* คือ ศึกษาประเภทปัญหาสังคม สาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหา (มิตติภายนอก) จากเอกสารชั้นปฐมภูมิ และทุติยภูมิ คือ หนังสือ ตำรา งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาดังกล่าว

2. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล: นำ *ข้อมูลด้านสมาธิ* ที่เก็บรวบรวมมาวิเคราะห์แยกแยะว่ากิเลสนิรณ 5 และสังโยชน์ 10 มีมูลฐานมาจากอกุศลมูล 3 อย่างไร และสมาธิลดระดับกิเลสเหล่านั้นอย่างไร รวมถึงศึกษาหลักธรรมที่เพิ่มกุศลมูล 3 (ลดกิเลสในใจมนุษย์) เพื่อเตรียมวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลในส่วนของปัญหาสังคม โดยนำ *ข้อมูลด้านปัญหาสังคม* ที่เก็บรวบรวมมาวิเคราะห์แยกแยะว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหา ผลกระทบที่เกิดขึ้นในสังคม และแนวทางแก้ไขปัญหามุมมองของสังคมวิทยา

3. ขั้นตอนการนำเสนอผลงานวิจัย: นำ *ข้อมูลด้านสมาธิ* ที่เตรียมไว้ในส่วนอกุศลมูล 3 มาวิเคราะห์ร่วมกับ *ข้อมูลปัญหาสังคม* เพื่อเพิ่มการพิจารณารากเหง้าของปัญหาจากมิตติภายในจิตใจ เมื่อเชื่อมโยงเหตุจากมิตติภายในและภายนอกเข้าด้วยกันแล้ว จึงนำเสนอการฝึกสมาธิที่ช่วยลดกิเลสในจิตใจมนุษย์ได้ มาสังเคราะห์ร่วมกันเพื่อบูรณาการมโนทัศน์การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้บรรเทาปัญหาสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรม

ผลการวิจัย

1. การฝึกสมาธิ⁴ ในพระพุทธศาสนาและการลดระดับกิเลสของมนุษย์

จากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 ผู้วิจัยมุ่งเน้นการศึกษาเรื่องการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาที่มีผลต่อสภาวะทางจิตใจของมนุษย์ตั้งแต่เนืองต้นจนกระทั่งหมดกิเลสได้ในที่สุด ซึ่งในพระพุทธศาสนานั้นกล่าวถึงเรื่องการฝึกสมาธิโดยละเอียดเป็นขั้นตอน มีระดับของการจัดกิเลสอย่างชัดเจน มีรายละเอียดดังนี้

⁴ นิยามศัพท์คำว่า ‘การฝึกสมาธิ’ ในงานวิจัยนี้เน้นศึกษา ระดับของสมาธิ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น และความสัมพันธ์ของระดับกิเลสที่ลดลง โดยไม่รวมถึงเทคนิควิธีการฝึกสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ

1.1 การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา

การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา หรือเรียกว่า สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน คำว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานทางพระพุทธศาสนา (Phra Brahmagunabhorn, 2016) ซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวพุทธควรปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือ หมดกิเลส ซึ่งทั้ง 2 อย่างนี้ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติควบคู่กันไปตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งบรรลุผลนิพพาน มีรายละเอียดดังนี้

1.1.1) สมถกรรมฐาน

การฝึกสมาธินั้นต้องเริ่มต้นจากจิตใจที่สงบ หยุดหนึ่ง มั่นคง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจาก สมถกรรมฐาน โดยความหมาย คือ ความสงบแห่งจิต สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ (อภิ.สัง. 34/69/37) และ ความตั้งอยู่แห่งจิต ฯลฯ สัมมาสมาธิ (อภิ.สัง. 34/867/301) โดยจิตใจที่สงบ มีพลัง แน่วแน่ เป็นสัมมาสมาธิ เป็นจิตที่สงบจากกิเลส โดยสมาธิแบ่งออกเป็น 3 ระดับ (Phra Brahmagunabhorn, 2012) ดังนี้

- 1) ขณิกสมาธิ: สมาธิชั่วขณะหรือสมาธิขั้นต้น ใช้ในการทำงานทั่วไปให้มีประสิทธิภาพ
- 2) อุปจารสมาธิ: สมาธิเฉียดฉานหรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ สมาธิขั้นนี้ระบับนิรวันได้ก่อนเข้าสู่ภาวะฉาน
- 3) อัปปนาสมาธิ: สมาธิแน่วแน่หรือสมาธิที่นิ่งสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นสมาธิระดับฉาน ซึ่งสมาธิทั้ง 3 แตกต่างกันที่ระดับของความสงบหยุดหนึ่ง แน่วแน่ และความยาวนานของการคงระดับสมาธินั้นไว้โดยอาศัยการฝึกสติซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิควบคู่ไปด้วย ที่ระดับอุปจารสมาธิสามารถระบับนิรวัน 5 (เครื่องขวางกั้นสมาธิ) ใจจึงสงบหยุดหนึ่งได้เข้าสู่สภาวะจิตในระดับฉาน หรือในขั้นอัปปนาสมาธิ สภาวะของใจมนุษย์จะบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสไม่เบียดเบียนผู้อื่นตลอดช่วงระยะเวลาที่อยู่ในฉานจิตนั้น

1.1.2) วิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อฝึกสมถกรรมฐานกระทั่งใจเข้าสู่สภาวะที่สงบหยุดหนึ่งดีแล้ว ใจของผู้ฝึกจะมีพลัง มีสติ มีปัญญา มองอะไรได้ถูกต้องตามความเป็นจริง เห็นสัจธรรมของชีวิต ความเป็นไปในวัฏสงสาร เห็นปฏิจสมุบาท เป็นต้น ซึ่งเป็นการเห็นอย่างวิเศษในระดับพระอรหันต์บุคคล สภาวะของวิปัสสนา คือ “...ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง...ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด...ความสว่าง...ความไม่หลง ความวิจยธรรม สัมมาทิฏฐิในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า วิปัสสนา...” (อภิ.สัง 34/70/37)

การมีปัญญาในระดับที่รู้แจ้งเห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งปวงนั้นสัมพันธ์กับระดับกิเลสของมนุษย์ คือ ยิ่งรู้แจ้งเห็นแจ้งมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้กิเลสอาสวะที่นอนเนื่องอยู่ในใจได้รับการชำระให้เบาบางลงยิ่งขึ้นเท่านั้น เมื่อมีปัญญาในระดับรู้แจ้งแทงตลอดจึงเป็นผู้รู้ และเมื่อรู้แล้วจึงเป็นผู้ตื่นแล้วอย่างแท้จริง

(ตื่นจากผู้ไม่รู้เพราะอวิชชาครอบงำ) จิตจึงรำเริงเป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง (ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์) จึงเป็นผู้เบิกบาน ดังเช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายที่ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นอย่างถาวร ดังนั้นทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะต้องฝึกปฏิบัติควบคู่กันตลอดเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้มนุษย์หมดกิเลสได้ในที่สุด

ในหัวข้อถัดไปผู้วิจัยได้ศึกษาถึงกิเลส 3 หมวด คือ อกุศลมูล 3 นิวรณ์ 5 และสังโยชน์ 10 ซึ่งมีอิทธิพลทำให้มนุษย์เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคมในทุกระดับ

1.2) กิเลสของมนุษย์ (อกุศลมูล 3 นิวรณ์ 5 และสังโยชน์ 10)

1.2.1) อกุศลมูล 3

อกุศลมูล 3 คือ โลภะ (โลภ) โทสะ (โกรธ) และโมหะ (หลง) พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสว่าเมื่ออกุศลมูล 3 เกิดขึ้นย่อมเบียดเบียนตน (ขุ. อิติ. 25/228/198) และเบียดเบียนผู้อื่น ดังในพระไตรปิฎก (มจร.) “พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อกุศลมูล (รากเหง้าของอกุศล) อกุศลมูล 3 ประการอะไรบ้าง คือ...โลภะ...โทสะ...โมหะ...กรรมที่บุคคลผู้มีโมหะทำทางกายวาจาและใจ...ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริงด้วยการเบียดเบียน...” (อง.ติก. 20/70/275) นอกจากนี้ในพระไตรปิฎก (มจร.) ยังกล่าวถึงการวิวาทกันของเหล่าภิกษุภิกษุณีในประเด็นปัญหาต่าง ๆ พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังได้ตรัสว่ามูลเหตุการวิวาทนั้นมาจากอกุศลมูล 3 (วิ.จ. 6/215-217/330-337) ดังนั้นเมื่อมนุษย์แต่ละคนถูกบีบบังคับด้วยกิเลส 3 นี้ย่อมกระทบกระทั่งกันก่อให้เกิดปัญหาในระดับสังคมได้

1.2.2) นิวรณ์ 5

นิวรณ์ 5 นั้น เป็นกิเลสเครื่องกั้น ขัดขวาง ไม่ให้ผู้ฝึกสมาธิก้าวหน้าต่อไป ไม่สามารถบรรลุในคุณความดี บั่นทอนกำลังสติปัญญาและทำให้จิตไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงนิวรณ์ 5 ดังนี้ “...ธรรมเป็นเครื่องกั้น...เป็นอุปกิเลสของจิต ทำปัญญาให้ทราวม...5 อย่างเป็นไฉน? กามฉันทะ...พยาบาท. ถีนมิทธะ...อุทธัจจกุกกุจจะ...วิจิกิฉณา...” (สัง.ม. 19/490/125-126) และ...ธรรม 5 ประการเหล่านี้ เป็นนิวรณ์ ทำให้มีติดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความรู้) ทำให้ปัญญาดับส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน...(สัง.ม. 19/501/128)

โดยนิวรณ์ 5 ประการ (Phra Brahmagunabhorn, 2012) มีรายละเอียดดังนี้

- 1) กามฉันทะ: ความพอใจในกาม ความปรารถนาพอใจในกามคุณทั้ง 5 ทำให้ไม่ตั้งมั่น จิตไม่เป็นสมาธิ
- 2) พยาบาท: ความขัดเคือง แค้นใจ เกลียด ผูกใจเจ็บ มองร้าย คิดร้าย จิตมีอารมณ์เหล่านี้จึงไม่เป็นสมาธิ
- 3) ถีนมิทธะ: ความหดหู่ ถดถอย ระย้อย ท้อแท้ (ถีนะ) และความเชื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วง (มิทธะ) จิตไม่เป็นสมาธิ
- 4) อุทธัจจกุกกุจจะ: ความฟุ้งซ่านไม่สงบ (อุทธัจจะ) และความรอนใจ รำคาญใจ (กุกกุจจะ) จิตไม่เป็นสมาธิ

5) วิจิตรวิจารณ์: ความลึกลับสลับซับซ้อนในพระรัตนตรัยและในกุศลธรรมจิตใจว่าล้วนลึกลับไม่เป็นสมาธิ

นิเวศทั้ง 5 อย่างข้างต้นนี้ เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้เมื่อฝึกสมาธิแล้วจิตใจไม่สงบนิ่งเป็นสมาธิ ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เพิ่มเติมว่านิเวศ 5 นี้มีรากมาจากกิเลส 3 ตัวใด⁵ ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบนิเวศ 5 และอภิสลมูล 3

นิเวศ 5	อภิสลมูล 3
กามฉันทะ	โลภ, หลง
พยาบาท	โกรธ, หลง
ถีนมิตตะ	หลง
อุทธัจจกุกกุกจะ	โกรธ, หลง
วิจิตรวิจารณ์	หลง

จากตารางผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่า กามฉันทะ ความปรารถนาในกามคุณ 5 อยู่ในหมวด โลภะ และ โมหะ พยาบาทความแค้นเคืองคิดร้าย หลงว่าตนเองถูก อยู่ในหมวด โทสะ และ โมหะ ถีนะมิตตะ ความเซื่องซึมหดหู่ จัดอยู่ในหมวด โมหะ อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านร้อนใจ หลงอยู่ในอารมณ์ที่ขุ่นมัว อยู่ในหมวด โทสะ และ โมหะ และ วิจิตรวิจารณ์ ความสงสัยไม่รู้ในสังขาร จัดอยู่ในหมวด โมหะ ดังนั้นจะเห็นว่ารากเหง้าของนิเวศ 5 ล้วนมาจากอภิสลมูล 3 ทั้งสิ้น โดยตัว โมหะ จะมีส่วนร่วมในนิเวศทุกตัว หากมนุษย์ไม่ฝึกสติและสมาธิจะยังถูกนิเวศ 5 ควบคุมจิตใจทำให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แต่เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกสมาธิ จิตใจจะมีพลัง มีสติรู้ตัวเร็วว่ากำลังถูกนิเวศ 5 ครอบงำ ทำให้ใจไม่ฟุ้งเสีย สามารถปรับใจให้กลับมาสงบสุขและไม่เบียดเบียนกันได้

1.2.3) สังโยชน์ 10

สังโยชน์ คือ ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือผูกกรรมไว้กับผล แบ่งเป็นเบื้องต้นและเบื้องสูง (อภิ.วิ. 35/976-977/460) ซึ่งทำให้สรรพสัตว์ต้องวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ต้องอาศัยภาวนามยปัญญาเท่านั้นจึงสามารถกำจัดอนุสัยกิเลสหรือสังโยชน์ที่อยู่ภายในจิตใจไปตามลำดับมี 10 อย่าง (ที.ปา. 11/284-285/196) ดังนี้

...โอรัมภาตสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต้น ขันหยาบ) 5 อย่าง คือ 1) สักกายทิฏฐิ คือ ความถือตัวตนเห็นว่าร่างกายเป็นเรา เป็นของเรา 2) วิจิตรวิจารณ์ คือ ความลึกลับสลับซับซ้อนในคุณพระรัตนตรัย 3) สิลัพพตปราคาส คือ ยึดมั่นในศีลและข้อวัตรที่นอกไปจากมรรคผลปฏิบัติ 4) กามฉันทะ คือ มีจิต

⁵ ผลการวิเคราะห์มีความสอดคล้องกับเนื้อหาใน ‘คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬารัตนตรี: อภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 3 และ 7’ โดยฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติศึกษาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้า 52 – 55. <https://online.pubhtml5.com/dazn/tphj/>

กำหนดยินดี มั่วสุมหมกมุ่น ใครอยู่ในกามคุณต่าง ๆ 5) พยาบาท (ปฏิฆะ) คือ มีอารมณ์ผูกโกรธ ของล่างของผลาญ ความขัดเคืองใจ

อุทัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องบน หรือชั้นละเอียด) 5 อย่าง คือ 6) รูปราคะ คือ ความยินดีในรูปโฉม หรือรูปภพที่เข้าถึงได้ด้วยรูปโฉมนั้น 7) อรูปราคะ คือ ความยินดีในอรูปโฉมหรืออรูปภพ ที่เข้าถึงได้ด้วยอรูปโฉมนั้น 8) มานะ คือ ความสำคัญว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ถือดีกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา เป็นต้น 9) อุทธัจจะ คือ ความคิดฟุ้งซ่าน พุ้งซ่านขัดส่ายในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่สงบตั้งมั่นลงได้ 10) อวิชชา คือ ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง ความไม่รู้ในอริยสัจ 4. . .

โดยสังโยชน์ทั้ง 10 แบ่งเป็นเบื้องต่ำและเบื้องสูง ตามระดับการกำจัดกิเลสจากง่ายไปจนถึงยาก การกำจัดกิเลสเป็นลำดับขั้นส่งผลให้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลในแต่ละระดับ โดยในหัวข้อนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เพิ่มเติมว่าสังโยชน์ 10 นี้มีรากมาจากกิเลส 3 ตัวใด⁶ ดังนี้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบสังโยชน์ 10 และอกุศลมูล 3

สังโยชน์ 10	อกุศลมูล 3	สังโยชน์ 10	อกุศลมูล 3
ก. โอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องต่ำ)		ข. โอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องสูง)	
ลักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่าเป็นตัวของตน)	โลภ, หลง	รูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปโฉม)	โลภ, หลง
วิจิกิจฉา (ความสงสัย)	หลง	อรูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปโฉม)	โลภ, หลง
สัสสปตปราคาส (ความถือมั่นศัสสปต)	โลภ, หลง	มานะ (ความสำคัญตน)	โลภ, หลง
กามราคะ (ความกำหนัดในกาม)	โลภ, หลง	อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)	หลง
ปฏิฆะ (ความกระทบกระทั่งในใจ)	โลภ, หลง	อวิชชา (ความไม่รู้จริง, ความหลง)	หลง

จากตารางข้างต้นเห็นได้ว่ากิเลสบางตัวที่มีในนิวรรณ์ 5 ได้ถูกจัดเข้าไปอยู่ในหมวดของสังโยชน์ 10 ด้วย และเมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์สังโยชน์ทั้ง 10 แล้ว พบว่าสังโยชน์เบื้องต่ำ ลักกายทิฏฐิ สัสสปตปราคาส กามราคะ มี โลภะและโมหะ เป็นมูล, วิจิกิจฉา มี โมหะ เป็นมูล, ส่วนปฏิฆะ มี โทสะและโมหะ เป็นมูล สำหรับสังโยชน์เบื้องสูง 3 ตัวแรก ได้แก่ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ มี โลภะและโมหะ เป็นมูล, ส่วน อุทธัจจะ และ อวิชชา ซึ่งเป็นสังโยชน์เบื้องสูง 2 ตัวสุดท้ายที่ขจัดได้ยากที่สุด (ดังที่วิเคราะห์ใน ข้อ 1.3.3) ล้วนมี โมหะ เป็นมูลโดยตรง ซึ่งเราสามารถสรุปได้เช่นเดียวกันว่ารากเหง้าของสังโยชน์ 10 ล้วนมาจากอกุศลมูล 3 ซึ่ง โมหะ นั้นเป็นกิเลสที่มีอิทธิพลมากที่สุด

โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์ต่อไปถึงองค์ความรู้ในพระพุทธศาสนาเรื่องกระบวนการของสมาธิที่ส่งผลโดยตรงต่อสภาวะการลดระดับกิเลสในจิตใจ เพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมว่าสมาธิช่วยบรรเทาปัญหาหลังคมได้อย่างไร

⁶ ผลการวิเคราะห์มีความสอดคล้องกับเนื้อหาใน ‘คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 3 และ 7’ โดยฝ่ายวิชาการ อภิธรรมมัตถศึกษาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยหน้า 52 – 55. <https://online.pubhtml5.com/dazn/tpjh/>

1.3 การลดระดับและกำจัดกิเลสของมนุษย์จากการฝึกสมาธิ

1.3.1) บุญกิริยาวัตถุ 3 กับการกำจัดอกุศลมูล 3

พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นกล่าวถึงรากเหง้าของกุศลซึ่งเป็นธรรมตรงข้ามกับอกุศลมูล 3 เอาไว้ในพระไตรปิฎก (มจร.) เช่นกัน ดังนี้ กุศลมูล 3 ได้แก่ 1) อโลภะ(ความไม่욕ได้) 2) อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย) และ 3) อโมหะ(ความไม่หลง) ...”(อง.ติก. 20/70/277-279)

โดยพระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก (มจร.) ธรรมที่สนับสนุนให้เกิด กุศลมูล 3 ด้วยหลัก บุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทาน ศีล และภาวนา (สมาธิ) ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติทำให้มีความสุข (ช.อติ. 25/60/415) เมื่อกระทำอย่างสม่ำเสมอส่งผลสมกุศลมูล 3 ให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไปจะทำให้โลกนี้มีความสุข ปราศจากการเบียดเบียน ผู้วิจัยวิเคราะห์สรุปได้ว่าสามารถใช้บุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นหลักธรรมเพื่อลด อกุศลมูล 3 ได้ดังนี้

ทาน คือ การสละออก การให้ การแบ่งปัน เป็นหลักธรรมช่วยระงับ **โลภะ** โดยตรง

ศีล คือ ความเป็นปกติของมนุษย์ 5 ข้อ ได้แก่ การไม่ฆ่า ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดทางกาม ไม่พูดเท็จ ไม่ดื่มสุราและของมึนเมาทุกชนิด โดยเฉพาะศีลข้อแรก การไม่ฆ่านั้นเป็นการระงับ **โทสะ**

ภาวนา คือ การฝึกปฏิบัติทางจิต การฝึกสมาธิ (ทั้งสมถะและวิปัสสนา) เมื่อฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะทำให้จิตใจสงบ มั่นคง มองโลกตามความเป็นจริง มีสติปัญญา ไม่ยึดมั่นถือมั่น ระงับ **โมหะ** ลงได้ ผู้วิจัยสรุปเป็นตาราง ได้ดังนี้

ตารางที่ 3 อกุศลมูล 3 ลดลงด้วยบุญกิริยาวัตถุ 3 เพื่อพัฒนากุศลมูล 3

อกุศลมูล 3	บุญกิริยาวัตถุ 3	กุศลมูล 3
โลภะ	ทำทาน	อโลภะ
โทสะ	รักษาศีล	อโทสะ
โมหะ	เจริญสมาธิภาวนา	อโมหะ

จากที่ได้ศึกษาวิเคราะห์หัวข้อกิเลสตั้งแต่อกุศลมูล 3 นิรวรณ 5 และสังโยชน์ 10 จะเห็นได้ว่า กิเลสตัวที่มีกำลังมากทำให้ลุ่มหลงมองไม่เห็นสัจธรรม คือ **โมหะ** ซึ่งมีส่วนในการสนับสนุนให้ โลภะและ โทสะ เจริญขึ้นด้วย เช่น ความหลงมัวเมาในชีวิตส่งเสริมให้มีความโลภอยากได้วัตถุสิ่งของต่าง ๆ แม้ด้วยความมิชอบ และหลงยึดมั่นถือมั่นส่งเสริมให้เกิด **โทสะ** เมื่อรู้สึกว่าบุคคลหรือสิ่งของเหล่านั้นถูกพรากไปจากตน เป็นต้น ดังนั้นการฝึกสมาธิ จึงเป็นไปเพื่อลด **โมหะ** (รวมถึงโลภะและโทสะ) โดยตรง ยังให้ **กุศลมูล 3** เจริญขึ้น โดยปริยาย อันเป็นการแก้ไขที่รากเหง้าของปัญหภายในจิตใจส่งผลถึงการบรรเทาปัญหาทางสังคมภายนอกได้

1.3.2) องค์ฌาน 5 กับการกำจัด (กิเลส) นิรวรณ 5

สำหรับรายละเอียดขององค์ฅมาน 5 (ที่เกิดขึ้นเมื่อฝึกสมาธิในระดับฅมาน) ข่มนิรณ 5 ได้กล่าวไว้ในพระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์ (อภิ.สัง. 34/22-26/29) ผู้วิจัยสรุปเป็นตาราง ได้ดังนี้

ตารางที่ 4 องค์ฅมาน 5 กำจัดนิรณ 5

องค์ฅมาน 5	ระบับนิรณ 5
วิตก คือ ความตรึก ความดำริ	ข่มถิ่นมีหระ (จิตที่หุน่ หุ่น่ หุ่น่)
วิจารณ์ คือ ความตรอง ตามพิจารณา	ข่มวิจิจิกจนา (ความล่งเลสงลย์)
ปีติ คือ ความอุ่มใจ ปราโมทย์	ข่มพยาบาท (จิตคิดร้ายต่อคนอื่น)
สุข คือ ความสบายทางใจ ความสุขใจ	ข่มอุทจจกุกุกจะ (ความฟ่งซ่านร่าคาญใจ)
เอกคคตา คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต จิตเป็นสมาธิ	ข่มกามฉนทะ (พอใจในกามคุณ 5)

นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกได้อธิบายรายละเอียดของการเกิดสภาวะธรรมองค์ฅมาน 5 เมื่อปฏิบัติสมาธิในระดับรูปฅมานและอรุฅมาน (เป็นสมาธิในระดับอัปนาสมาธิ) โดยระดับรูปฅมาน 4 กล่าวว่เมื่อเห็นนิรณ 5 แล้ว เกิดความปราโมทย์ กายสงบ มีความสุข จิตตั้งมั่น สงัดจากอกุศล บรรลุปฐมฅมาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ สุข และเอกคคตา บรรลุตติยฅมาน มีปีติ สุข และเอกคคตา บรรลุตติยฅมาน มีสุข และเอกคคตา บรรลุดตุตถฅมาน ดับความดีใจเสียใจ มีเอกคคตา และอุเบกขา อยู่ (ที.สี. 9/127-130/71-72) ดังนั้นเมื่อเข้าสู่สภาวะฅมานที่สูงขึ้น ใจของมนุษย์จะวางเฉยกับสิ่งต่าง ๆ สภาวะขององค์ฅมานจึงเหลือเพียงสภาวะหยุดนิ่งมั่นคง (เอกคคตา) และการวางเฉย (อุเบกขา) ยังใจให้บริสุทธิ์น้อมไปสู่นิพพาน จากนั้นเมื่อจิตอยู่ในระดับสูงสุดของรูปฅมานแล้ว พร้อมอบรมให้ละเอียดลุ่มลึกยิ่งขึ้นในระดับอรุฅมาน 4 ซึ่งมีกล่าวอธิบายไว้ในฅมานาภิญญาสูตร (สัง.นิ. 16/501-504/208) และในพระอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ (อภิ.วิ. 35/721-732/307-312) คือ อาภาสภัญญายตนะ วิญญานภัญญายตนะ อากิณญญายตนะ และเนวสัณญานาฬญญายตนะ ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปฅมานสมาบัติ 8 (รูปฅมาน 4 และ อรุฅมาน 4) และองค์ฅมาน 5 ได้ดังนี้

ตารางที่ 5 ฅมานสมาบัติ 8 และองค์ฅมาน 5

รูปฅมาน 1-4	อรุฅมาน 1-4
ปฐมฅมาน: ฅมานมีองค์ 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกคคตา	อาภาสภัญญายตนะ: ฅมานมีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกคคตา
ทุติยฅมาน: ฅมานมีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกคคตา	วิญญานภัญญายตนะ: ฅมานมีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกคคตา
ตติยฅมาน: ฅมานมีองค์ 2 คือ สุข เอกคคตา	อากิณญญายตนะ: ฅมานมีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกคคตา
จตุตถฅมาน: ฅมานมีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกคคตา	เนวสัณญานาฬญญายตนะ: ฅมานมีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกคคตา

โดยเมื่อปฏิบัติถึงระดับรูปฌานแล้วนิรณจะสงบด้วยองค์ฌาน 5 และสภาวะใจจะสงบยิ่งขึ้นไป เหลือเพียงเอกัคคตาและอุเบกขาในชั้นฌาน 4 คงอยู่อย่างนั้นจนกระทั่งถึง ฌาน 8 ต่างกันตรงที่ระดับความละเอียดประณีตของฌาน (อัง.นวก. 23/240/343-347) ดังนั้นสมาธิจึงทำให้ใจอยู่ในสภาวะปลอดจากกิเลสพร้อมที่จะต่อ ยอดเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐานเพื่อกำจัดกิเลสอาสวะอย่างถาวรด้วยปัญญา ไม่เบียดเบียนตนและบุคคลรอบข้างอีกต่อไป

1.3.3) สมาธิกับการกำจัด (กิเลส) สังโยชน์ 10

จากที่ศึกษาวิเคราะห์ข้างต้น เมื่อฝึกสมาธิถึงระดับฌานจนถึงวิปัสสนากรรมฐานแล้ว สังโยชน์ 10 จะถูกกำจัดไปเป็นลำดับ (ที.ม. 10/89/81-82) โดย Phra Brahmagunabhorn (2016) อธิบายเพิ่มเติมสรุปเป็นตาราง ดังนี้

ตารางที่ 6 พระอริยบุคคลและการละสังโยชน์

พระอริยบุคคล	การละสังโยชน์
พระโสดาบัน	ละสังโยชน์ 3 คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส
พระสกทาคามี	ละสังโยชน์ 3 ได้ และทำ ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง
พระอนาคามี	ละสังโยชน์อีก 2 ตัว คือ กามราคะและปฏิฆะ (ละสังโยชน์เบื้องต้นได้หมด)
พระอรหันต์	ละสังโยชน์ 10 ได้บริบูรณ์ (ละสังโยชน์เบื้องต้นสูงได้หมด)

ในส่วนของการกำจัดกิเลสสังโยชน์ 10 ด้วยการฝึกสมาธิจนถึงระดับวิปัสสนานั้นเป็นการกำจัดกิเลสได้อย่างเด็ดขาด เปลี่ยนผู้ปฏิบัติจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคลเป็นลำดับ หหมดกิเลสอย่างถาวรเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

จากการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 เรื่องการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาและการลดระดับกิเลสของมนุษย์ พบว่า โมหะ มีอิทธิพลมากทั้งยังส่งเสริมโลภะและโทสะให้มีกำลังมากขึ้นและยังกำจัดได้ยากที่สุด (เมื่อวิชา จากโมหะมูล เป็นสังโยชน์ตัวสุดท้าย) ซึ่งการฝึกสมาธิกำจัด โมหะโดยตรง ส่งผลให้ทั้ง โลภะและโทสะ ถูกตัดกำลังและสงบลงด้วย จึงสรุปตามหลักในพระพุทธศาสนาได้ว่า ผู้ที่เป็นสมาธิในสังคมาหากฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องจะเป็นผู้ที่ไม่เบียดเบียนตนและบุคคลรอบข้าง (สังคมาสงบสุข) จึงบรรเทาปัญหาสังคมาได้

2. ปัญหาสังคม ประเภท สาเหตุ และแนวทางแก้ไข

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การศึกษาวิเคราะห์ปัญหาสังคม ประเภทของปัญหา สาเหตุ และแนวทางแก้ไขในมุมมองของสังคมวิทยานั้น มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ปัญหาสังคม

Sanyawiwat (1999) กล่าวว่า สังคมวิทยาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคม ซึ่งมีแบบแผนที่แน่นอน โดยความสัมพันธ์ทางสังคมนี้มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาความสัมพันธ์นี้

จึงเป็นระเบียบ (Organization) และเสียระเบียบ (Disorganized) ได้ เมื่อความสัมพันธ์ทางสังคมเสียระเบียบ นักสังคมวิทยาจึงเรียกว่า “ปัญหาสังคม” (ทั้งสิ่งที่เกิดและไม่เกิดโดยมนุษย์) ซึ่งเป็นความไม่สมดุล ไม่มั่นคง และทำให้ความสัมพันธ์เสียหาย เป็นต้น นอกจากนี้ยังหมายถึง การเกิดสถานการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับค่านิยมของคนในสังคม รุนแรงจนคนจำนวนมากในสังคมรู้สึกถึงความเดือดร้อนนั้นตกลงกันว่าต้องแก้ไขร่วมกัน โดยสถานการณ์ของปัญหาสังคมนั้นยังมีปัจจัยอีก 2 ประการ คือ 1) มีภาวะวิกฤติสลับปรากฏ ซึ่งมีปริมาณที่สามารถเห็นได้ชัดและวัดได้ 2) นิยามอัตวิสัย โดยบุคคลทั่วไปในสังคมรู้สึกร่วมกันว่าวิกฤตินั้นเป็นปัญหาเนื่องจากได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์เหล่านั้น

นอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึงความหมายของปัญหาสังคมผ่านทางนักเขียนหลายท่านรวมความว่า คือ สภาวะที่ส่งผลกระทบในวิถีเชิงลบต่อบุคคลจำนวนหนึ่งที่มาพอสมควรจนกระทั่งเกิดความรู้สึกร่วมกันว่าควรกระทำบางอย่างขึ้น (Suphap, 2002) จะเห็นได้ว่าปัญหาสังคมเป็นสถานการณ์ที่ไม่ปกติส่งผลกระทบที่มีลักษณะความอันตรายต่อคนหมู่มากในประเด็นปัญหาต่าง ๆ กระทั่งระบบศีลธรรม จริยธรรม บรรทัดฐาน ประเพณีอันดีงามของสังคมนั้นมีอยู่ร่วมกัน

2.2 ประเภทของปัญหาสังคม สาเหตุ และแนวทางแก้ไข

Sanyawiwat (1999) กล่าวว่าปัญหาสังคม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกชนกับสังคมและ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มต่อกลุ่ม โดยแบ่งประเภทของปัญหา จากปัญหาที่รับรู้กันเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาทางการเมือง ปัญหาทางสังคม และปัญหาสภาวะแวดล้อมเป็นพิษ มีรายละเอียดดังนี้

1. ปัญหาทางการเมือง: ปัญหาคอร์รัปชัน ซึ่งผู้ที่อยู่ในอำนาจบริหารขององค์กรทั้งราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน และอื่น ๆ ไม่ทำหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ใช้อำนาจหน้าที่เพื่อผลประโยชน์พรรคพวกของตัวเอง มีสาเหตุโดยสรุปมาจากการขาดศีลธรรมของผู้นั้น ค่านิยมที่เน้นวัตถุและบรรทัดฐานของสังคมเสียไป เป็นต้น โดยมีแนวทางแก้ไข คือ เน้นปลูกฝังคุณธรรมให้กับข้าราชการ เน้นความสุขทางใจ มีบทลงโทษรุนแรง เป็นต้น

2. ปัญหาทางเศรษฐกิจ (ความยากจน): ซึ่งวัดด้วยจำนวนรายได้หรือการเป็นเจ้าของทรัพย์สิน รวมถึงปัญหาของการเข้าถึงสาธารณสุข ระดับการศึกษา ค่านิยม ฯลฯ ซึ่งมีสาเหตุโดยสรุปมาจากสังคมเสียระเบียบ พฤติกรรมและค่านิยมไม่เหมาะสมขาดมาตรฐาน เป็นต้น โดยมีแนวทางแก้ไข คือ เน้นพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ จัดสรรสวัสดิการ จัดระเบียบสังคม แบ่งงานชัดเจน ให้โอกาสบรรลุเป้าหมายอย่างเท่าเทียม ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของความสุขสงบทางจิตใจ ส่งเสริมคุณธรรม การทำงานเป็นหมู่คณะ พัฒนาชุมชนและสิ่งแวดล้อมไปพร้อมกัน

3. ปัญหาสังคม: อาชญากรรม เป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนซึ่งไม่สอดคล้องกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือความคาดหวังของคนในสังคม ผิดกฎหมายสมควรได้รับโทษ มีสาเหตุโดยสรุปมาจากความบกพร่องทางร่างกายและจิตใจ การเสียระเบียบทางสังคมทำให้ผู้คนไร้มาตรฐานมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนจากศีลธรรมอันดีงาม เป็นต้น มีแนวทางแก้ไข คือ การปลูกฝังศีลธรรมอันดีงามอย่างเพียงพอ

4. ปัญหาทางกายภาพ: สภาวะแวดล้อมเป็นพิษ คือ สภาพหรือสภาวะที่เป็นพิษ อันตรายต่อชีวิตมนุษย์ แบ่งเป็นมลพิษทางอากาศ ทางน้ำ ทางดิน ทางเสียง และจากอุณหภูมิที่สูงขึ้น โดยมีสาเหตุโดยสรุปมาจาก การขัดเกลาและระบบค่านิยมทางสังคมบกพร่อง การเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัฒนธรรม (เช่น ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรม ยุคข่าวสาร เป็นต้น) และการตระหนักเรื่องสิ่งแวดล้อม มีแนวทางแก้ไข คือ ให้ความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมศีลธรรม สร้างระเบียบสังคมใหม่ มีกฎหมายบังคับ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สาเหตุของปัญหาสังคม มาจากความล้มเหลวของกระบวนการขัดเกลาทางสังคมด้วยศีลธรรมให้กับคนรุ่นใหม่ หากกระบวนการนี้อ่อนแอจะทำให้คนรุ่นใหม่มีค่านิยมที่ผิดและบกพร่องทางศีลธรรม โดยแนวทางการแก้ปัญหาเน้นย้ำที่ประเด็นการปลูกฝังศีลธรรม ค่านิยมที่ดี เน้นความสุขทางใจ และมีบทลงโทษ จัดระเบียบสังคมและสวัสดิการที่ดี เป็นต้น (Sanyawiwat, 1999)

ทางด้านของ Suphap (2002) กล่าวถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดมาจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน ซึ่งสามารถพิจารณาได้ 3 ทาง คือ 1) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อโครงสร้างพื้นฐานของสังคม ส่งผลต่อบุคคล กลุ่มบุคคล ทั้งระดับย่อยไปสู่ส่วนใหญ่ ส่งผลให้เกิดภาวะปัญหาในการปรับตัว ปัญหาสังคมก็เกิดขึ้น 2) การเสียระเบียบหรือความไม่เป็นระเบียบในสังคม หมายถึง การไม่สามารถควบคุมให้สมาชิกในสังคมปฏิบัติตามกฎระเบียบ หรือแบบแผน บรรทัดฐานของสังคม 3) บุคลิกภาพ หมายถึง การที่บุคคลแต่ละคนต่างมีบุคลิกภาพเฉพาะตนที่แตกต่างกัน หากผิดแผกจากกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนด สังคมอาจไม่ยอมรับ และเกิดเป็นปัญหาสังคมในที่สุด (สำหรับการศึกษาประเภทของปัญหาสังคม สาเหตุ และแนวทางแก้ไขที่แยกตามประเด็นปัญหาสังคมของ Suphap (2002) นั้น ผู้วิจัยได้นำไปวิเคราะห์ร่วมกับองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาในหัวข้อถัดไป)

จากการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 สรุปได้ว่าในเชิงสังคมวิทยาสาเหตุของปัญหาสังคมคือการเสียระเบียบของความสัมพันธ์ทางสังคมจากความบกพร่องของกระบวนการปลูกฝังค่านิยมที่ดีด้วยศีลธรรม ผู้คนจึงเกิดการกระทบกระทั่งกัน อีกทั้งบริบททางสังคมที่เปลี่ยนไป การปรับตัวที่ไม่เหมาะสม และพฤติกรรมส่วนบุคคลที่ไม่ปกติ แนวทางการแก้ไขจึงเน้นที่การปลูกฝังค่านิยมที่ดีงาม การใช้กฎหมาย และการบรรเทาความเสียหายที่เกิดขึ้น

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิกับการบรรเทาปัญหาสังคมอย่างเป็นรูปธรรม

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผู้วิจัยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิกับการบรรเทาปัญหาสังคม เพื่อสังเคราะห์หมโนทัศน์การบรรเทาปัญหาสังคมด้วยสมาธิอย่างเป็นรูปธรรม ดังนี้

3.1 วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาสังคมตามแนวพุทธ

ผู้วิจัยได้รวบรวมและสรุปภาพรวมของปัญหาสังคม ผลกระทบที่เกิดขึ้น และแนวทางการแก้ไขปัญหา จากของ Leon-Guerrero (2016) รวมถึงนำอภุศลมูล 3 มาวิเคราะห์ร่วมเพื่อหารากสาเหตุของปัญหาสังคมในมิติภายในตามแนวพุทธด้วย ทั้งนี้เพื่อการสังเคราะห์แนวทางในการบรรเทาปัญหาสังคมที่ครอบคลุมไปถึงต้นเหตุที่แท้จริง คือ กิเลสภายในใจมนุษย์ โดยเน้นวิเคราะห์เฉพาะประเด็นปัญหาสังคมตามนัยยะที่ปรากฏใน World Social Report 2025 (United Nations, n.d.(B)) คือ ความยากจน เศรษฐกิจ ความปลอดภัย การร่วมมือกันทางสังคม และความสามัคคี ผู้วิจัยจึงเลือกประเด็นปัญหาสังคมที่เกี่ยวข้องสรุปเป็นตาราง ได้ดังนี้

ตารางที่ 7 สรุปปัญหาสังคม ผลกระทบ และแนวทางการแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ร่วมกับต้นเหตุภายในจิตใจ คือ อภุศลมูล 3

ปัญหาสังคม	ผลกระทบที่เกิดขึ้น	แนวทางการแก้ปัญหา	อภุศลมูลเหตุ
การแบ่งชนชั้น และความยากจน	สุขภาพ และบริการสาธารณสุข, อาหารและความหิวโหย, ขาดแคลนที่อยู่อาศัย	การจัดการสวัสดิการสังคมของรัฐบาล เพื่อช่วยเหลือคนชนชั้นล่างในด้านต่าง ๆ	โลภ, หลง
ครอบครัว	การหย่าร้าง, ความรุนแรง (แบ่งเป็นปัญหาย่อย คือ ความรุนแรงจากคู่ครอง, เด็กและผู้สูงอายุถูกทำร้ายและละเลย), การตั้งครุฑในวัยรุ่นและเด็กแรกเกิดถูกทอดทิ้ง, ปัญหาเรื่องเวลาและการเงิน	สนับสนุนรูปแบบครอบครัวที่แตกต่าง หลากหลาย ประคับประคองให้สถาบันครอบครัวมีความมั่นคง	โลภ, โกรธ, หลง
การศึกษา	การไม่รู้หนังสือ, ไม่เท่าเทียมในโอกาสการศึกษา, ความรุนแรงในโรงเรียน	ปฏิรูประบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สร้างโอกาสทางการศึกษา	โลภ, หลง
งานและเศรษฐกิจ	ไม่จ้างงานและจ้างงานชั่วคราว, ลูกจ้างชั่วคราว, ค่าจ้างไม่เพียงพอ, สถานที่ทำงานที่เป็นอันตราย, เลือกปฏิบัติในที่ทำงาน	นโยบายของรัฐบาลกลาง (Federal Policies), การจัดระบบและต่อสู่กลับของแรงงาน	โลภ, หลง
สุขภาพและยารักษาโรค	ความไม่เท่าเทียมในการดูแลสุขภาพและประกันสุขภาพ, ทุนการดูแลสุขภาพสูง	การปฏิรูปการดูแลสุขภาพของรัฐให้ทั่วถึงเท่าเทียมในทุกระดับ	โลภ, หลง
แอลกอฮอล์และยาเสพติด	ยาเสพติดดิลิงมีนเมาส่งผลกระทบต่ออาชญากรรมและความรุนแรง, ยาเสพติดในที่ทำงาน, การดื่มของกล่มวัยรุ่น, การเพิ่มขึ้นของผู้ใช้ยา	นโยบายจากรัฐบาล, กฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด, โปรแกรมการรักษาและป้องกันยาเสพติดในทุกระดับ	โกรธ, หลง
อาชญากรรมและความยุติธรรมทางอาญา	แบ่งเป็น 4 ประเภท 1) อาชญากรรมความรุนแรง 2) อาชญากรรมด้านทรัพย์สิน 3) การกระทำผิดของเยาวชน 4) อาชญากรรมปกขาว	การตอบสนองต่อปัญหาด้านอาชญากรรม คือ 1) ตำรวจ 2) ที่คุมขัง 3) โทษประหาร นอกจากนี้ยังมีการร่วมมือกันระหว่างชุมชน นโยบาย และการปฏิสัมพันธ์กันในสังคม	โกรธ, หลง
สงครามและผู้ก่อการร้าย	1) การก่อการร้ายภายในประเทศ 2) ผลกระทบแบ่งเป็น ผลกระทบทางจิตวิทยา, ผลกระทบทางเศรษฐกิจ, ผลกระทบทางการเมือง	การทูตทางการเมือง, มาตรการคว่ำบาตรทางเศรษฐกิจ, การตอบสนองทางทหาร, ขบวนการต่อต้านสงครามและสันติภาพ	โลภ โกรธ หลง

จากตารางจะเห็นว่าแนวทางของนักสังคมวิทยาตะวันตกนั้น เมื่อปัญหาสังคมเกิดผลกระทบขึ้น จะมีลักษณะการแก้ไขปัญหาตามผลกระทบเหล่านั้น เช่น เมื่อคุณภาพชีวิตไม่ดี จึงจัดสวัสดิการรัฐช่วยเหลือ หรือมีอาชญากรรม เน้นใช้กฎหมาย บทลงโทษ เป็นต้น เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์ร่วมกับต้นเหตุของปัญหาจากภายในจิตใจ สรุปได้ดังนี้

1) ปัญหาสังคมด้านระดับชนชั้นทางสังคม (ไม่เท่าเทียม) และความยากจน ที่มาจาก ความโลภและหลง เพราะมีความโลภ เห็นแก่ตัวจึงเอาเปรียบ ไม่เสียสละ แบ่งปัน และด้วยความหลงในตนว่าดีกว่า หลงในทรัพย์จึงมีการแบ่งระดับแบ่งชนชั้นตามฐานะทางสังคม เกิดการแบ่งแยกกีดกันเพื่อผลประโยชน์ต่อกลุ่มพรรคพวกของตน เป็นต้น 2) ปัญหาสังคมด้านครอบครัว มีเหตุผลผสมผสานกันที่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เนื่องจากปัญหาครอบครัวนี้แตกออกเป็นปัญหาที่ต่างกันอย่างออกไป เช่น ความรุนแรง (ความโกรธ) การหย่าร้าง (ความโลภอยากได้ทรัพย์ ความหลงทำให้ออกใจคู่ครอง) วัยรุ่นมีปัญหา (ความหลงผิด ความรุนแรงด้วยโทสะของเยาวชน) ฯลฯ 3) ปัญหาสังคมด้านการศึกษา 4) ปัญหาสังคมด้านการทำงานและเศรษฐกิจ 5) ปัญหาสังคมด้านสุขภาพและยารักษาโรค มีเหตุจาก ความโลภและหลง เป็นหลัก (หากเกิดความรุนแรงก็มีความโกรธร่วมด้วย) เพราะเป็นเรื่องความไม่เท่าเทียมจากความยึดมั่นและเห็นแก่ผลประโยชน์เฉพาะในกลุ่มของตนจากความโลภและหลง 6) ปัญหาสังคมด้านแอลกอฮอล์และยาเสพติด 7) ปัญหาสังคมด้านอาชญากรรมและความยุติธรรมทางอาญา ทั้งสองปัญหานี้มีเหตุมาจาก ความโกรธและความหลง ซึ่งปัญหาด้านสิ่งเสพติดนั้นก่อให้เกิดความมัวเมาขาดสติเป็นความหลงผิด ทำให้ลุกลามกลายเป็นปัญหาอาชญากรรมด้วยโทสะคิดทำร้ายผู้อื่น และ 8) ปัญหาสังคมด้านสงครามและผู้อพยพ มีเหตุมาจาก ความโลภ โกรธ และหลง เนื่องจากเป็นปัญหาที่แตกประเด็นออกไปได้มาก ทั้งปัญหาเรื่องทางเศรษฐกิจ การเมือง ซึ่งมีผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้องซึ่งมาจากความโลภ ความยึดมั่นในพรรคพวกตนที่มาจากความหลง และมีความรุนแรงที่มาจากความโกรธ ผสมผสานกันไปทั้งหมด

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุ และแนวทางแก้ไขตามที่ Suphap (2002) ได้กล่าวเอาไว้ ร่วมกับเหตุจากอภุศลมูล 3 โดยเน้นวิเคราะห์เฉพาะปัญหาสังคมตามนัยยะข้างต้นเช่นกัน มีรายละเอียดดังนี้

ปัญหารักร้าง การทำผิดของเยาวชน วัยรุ่นกับยาเสพติด พิษสุราเรื้อรัง ยาเสพติดให้โทษ การหย่าร้าง มีสาเหตุปัญหามาจาก ความหลง หลงผิดคิดว่าเพื่อนพาล ยาเสพติด เป็นสิ่งที่พึ่งพาได้ หรือผู้ใหญ่ที่หลงผิดหันไปหาสุรายาเสพติดเพื่อบรรเทาทุกข์ หรือการหลงผิดคิดว่าการออกใจคู่ครองของตนเป็นเรื่องธรรมดาของสังคม เป็นต้น

ปัญหาการว่างงาน ความยากจน กลุ่มผลประโยชน์หรืออิทธิพล คอร์รัปชัน ความไม่สมดุลของเมืองและชนบท จำนวนประชากร ค่านิยมผิดและขาดจริยธรรม ปัญหาโสเภณี และปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาเหล่านี้มีสาเหตุมาจาก ความโลภและความหลง เนื่องจากมีเรื่องของผลประโยชน์ในระดับต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ความโลภจึงเป็นเหตุในการเบียดเบียนกันเพื่อประโยชน์ตนหรือกลุ่มตน อีกทั้งความ

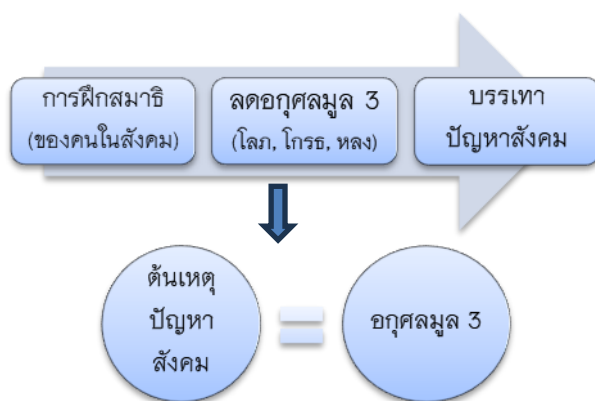
หลงผิดว่าผลประโยชน์ของตนหรือกลุ่มตนเท่านั้นที่สำคัญ แต่ความจริงแล้วหากสังคมอยู่ไม่ได้ก็จะส่งผลกระทบในทางลบย้อนกลับมาสู่ตนเองในที่สุด

ปัญหาอัตวินิบาตกรรม และอาชญากรรม มีสาเหตุมาจากความ โกรธและความหลง เนื่องจากทั้งสองปัญหามีพื้นฐานของความรุนแรงร่วมด้วยจึงมีเหตุมาจากความโกรธ เมื่อควบคุมไม่ได้จึงทำให้กระทำต่อตนเองและคนอื่นด้วยความรุนแรง อีกทั้งมีความหลงผิดยึดมั่นถือมั่นในตัวตน หรือหลงผิดในวัตถุต่าง ๆ ภายนอก ทำให้ไม่พอใจ โกรธ ยอมรับไม่ได้และทำร้ายผู้อื่นเมื่อต้องสูญเสีย เป็นต้น สำหรับแนวทางแก้ไขปัญหาในภาพรวมจึงเน้นให้การศึกษาและปลูกฝังค่านิยมที่ดี ใช้นโยบายของรัฐจัดสรรสวัสดิการที่ดีให้สังคม ควบคุมความรุนแรง อาชญากรรม คอรัปชัน และกลุ่มอิทธิพลด้วยกฎหมายและบทลงโทษ เป็นต้น

ดังนั้นศึกษาวิเคราะห์ข้างต้นกล่าวได้ว่า การแก้ไขปัญหาดังกล่าวทางสังคมวิทยาเน้นที่มีมิติภายนอก ซึ่งเมื่อวิเคราะห์มิติภายในเพิ่มเติมมีผลลัพธ์ตรงกันว่า ทุกปัญหาสังคมล้วนมีรากเหง้าของสาเหตุมาจากอภุศลมูล 3 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โมหะ คือ ความหลง ร่วมด้วยในทุกปัญหา สอดคล้องกับที่พระพุทธองค์ได้กล่าวเอาไว้

3.2 แนวคิดการฝึกสมาธิกับการบรรเทาปัญหาสังคมอย่างเป็นรูปธรรม

จากที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยข้างต้น กล่าวได้ว่าแนวคิดการบรรเทาปัญหาสังคมด้วยการฝึกสมาธินั้น เป็นการมุ่งเน้นแก้ที่ต้นเหตุของปัญหาที่แท้จริงภายใน เนื่องจาก การฝึกสมาธิ ส่งผลในการขจัด โมหะ โดยตรง เมื่อโมหะเบาบางลงส่งผลให้ทั้งโทสะและโลภะเบาบางลงไปด้วยปริยาย เมื่อสังคมคือการรวมตัวกันของมนุษย์จำนวนมาก หากพลเมืองส่วนใหญ่มีกิเลสเบาบาง เบียดเบียนกันน้อยลง นั่นเท่ากับว่าปัญหาของสังคมจะได้รับการบรรเทาลงไปด้วยเช่นกัน ซึ่งสรุปเป็นแผนภาพการใช้สมาธิบรรเทาปัญหาของสังคมได้ ดังนี้



ภาพที่ 2 การใช้สมาธิลดต้นเหตุที่แท้จริง (ภายใน) ของปัญหาสังคม (อภุศลมูล 3)

มีผล คือ บรรเทาปัญหาสังคม

จากการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 สรุปได้ตามแผนภาพข้างต้น คือ การฝึกสมาธิสัมพันธ์กับการบรรเทาปัญหาสังคม กล่าวคือประสิทธิผลของการบรรเทาปัญหานั้นแปรผันตามไปกับระดับคุณธรรมในจิตใจที่เพิ่มมากขึ้น (อภุศลมูล 3 ลดลง) ของพลเมืองนั่นเอง สำหรับการสังเคราะห์โมโนทัศน์การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้เพื่อบรรเทาปัญหาสังคม นำเสนอไว้ในหัวข้อองค์ความรู้ใหม่ต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า สมาธิสามารถช่วยลดระดับกิเลสของมนุษย์ได้ โดยรากของกิเลสทั้งหลายนั้นมาจาก อภุศลมูล 3 (โลภะ โทสะ โมหะ) สามารถลดลงได้ด้วยบุญกิริยาวัตถุ 3 (ทาน ศีล ภาวนา) อันเป็นธรรมตรงข้ามกัน เมื่อศึกษาวิเคราะห์แล้วผู้วิจัยพบว่า โมหะ เป็นกิเลสตัวที่มีกำลังมากที่สุด สามารถกำราบโดยตรงได้ด้วย ภาวนา หรือ สมาธิ นั้นเอง จากการวิเคราะห์นี้มีความสอดคล้องกับในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงโทษและการคลายของกิเลสแต่ละตัวว่า โทสะมีโทษมากคลายเร็ว ราคะมีโทษน้อยคลายช้า โมหะมีโทษมากคลายช้า (อง.ติก. 20/ 508/ 190-191) แสดงว่าโมหะมีฤทธิ์มากที่สุด มีโทษมากก่อให้เกิดผลเสียได้ระยะยาวมากที่สุดนั่นเอง

โดยทั้งกิเลสนิรณ 5 ซึ่งลดลงได้ด้วยองค์มาน 5 จากการฝึกสมาธิในระดับฌาน และสังโยชน์ 10 กิเลสที่ขัดได้ในระดับวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้วิจัยได้จับประเด็นวิเคราะห์ให้เห็นถึงมูลเหตุที่ชัดเจนว่ากิเลสเหล่านี้มีเหตุจากอภุศลมูล 3 ตัวใด เพื่อเตรียมนำไปวิเคราะห์ร่วมกับปัญหาสังคม ซึ่งในประเด็นนี้เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยเชิงพุทธประยุกต์กับปัญหาสังคมตามที่ทบทวนวรรณกรรมเอาไว้ยังไม่พบว่า มีการวิเคราะห์ในลักษณะนี้

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าปัญหาสังคม คือ การที่สังคมเกิดการเสียระเบียบจนส่งผลกระทบต่อคนส่วนใหญ่ ปัญหาสังคมแบ่งได้เป็นหลายประเด็น ซึ่งมีปัจจัยในการพิจารณาประเภทและหมวดหมู่ของปัญหาสังคมโดยนักสังคมวิทยาที่แตกต่างกันไปบ้าง และปัญหาสังคมนั้นเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ในระดับครอบครัวจนถึงระดับโลก วิธีการแก้ไขในเชิงสังคมวิทยาระดับสากลนั้นเน้นแก้ไขปัญหามิติภายนอกหรือตามผลกระทบที่เกิดขึ้นเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนในปัจจุบัน และใช้ระบบการศึกษาป้องกันแก้ไขปัญหามิติภายในระยะยาว เมื่อสรุปดังนี้จึงเห็นได้ว่าแนวคิดของงานวิจัยชิ้นนี้ไม่สอดคล้องกับแนวทางการแก้ปัญหาดังกล่าวที่เน้นเพียงมิติภายนอก และได้มีการนำเสนอให้พิจารณาทั้งสาเหตุและแนวทางแก้ไขจากมิติภายในจิตใจตามองค์ความรู้ในพระพุทธศาสนาพร้อมด้วย

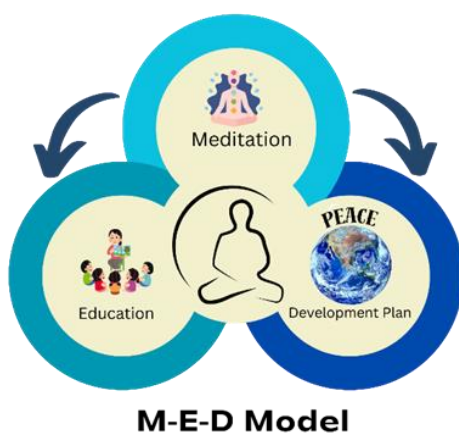
วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิกับการบรรเทาปัญหาสังคมนั้นมีความสอดคล้องกัน เพราะเมื่อบูรณาการนำองค์ความรู้ในพระพุทธศาสนาเข้าไปวิเคราะห์สาเหตุปัญหาสังคมในประเด็นต่าง ๆ ได้ข้อสรุปว่าทุกปัญหาสังคมมีเหตุจากอภุศลมูล 3 เช่นกัน ซึ่ง โมหะ มีกำลังมากที่สุดดังผลการวิเคราะห์ข้างต้น และการฝึกสมาธิควบคุมกิเลสโมหะโดยตรง ส่งผลให้อภุศลทุกตัวเบาบางลง หากสมาชิกส่วนใหญ่ในสังคมมีกุศลในใจเบาบางปัญหาสังคมจะบรรเทาได้

แนวคิดนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chandaeng (2020) ที่ได้วิจัยการนำสมาธิผสมผสานกับแมทริกซ์โปรแกรมในการบำบัดผู้ติดยาเสพติด และ Kongkrarean (2022) วิจัยโดยการประยุกต์การทำสมาธิมาใช้พัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง (ไม่ใช่งานวิจัยด้านปัญหาสังคมโดยตรง) โดยการใช้สมาธิช่วยบำบัดจิตใจของผู้ติดยาเสพติดนั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องสมาธิจะช่วยพัฒนาให้บุคคลในจิตใจของผู้ฝึกเจริญขึ้น เกิดปัญหาพิจารณาได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ไม่ดีจึงไม่กลับไปเสพยาอีก ในระดับแนวคิดเมื่อผู้ต้องขังได้รับการบำบัดจิตใจด้วยการฝึกสมาธิ จะช่วยพัฒนาจิตใจให้ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตและกลับตัวกลับใจเป็นคนดีของสังคมได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยด้านการแก้ปัญหาสังคมด้วยพุทธวิธีดังที่ได้ทบทวนวรรณกรรมไปนั้น เช่น บทความของ Phra Maha Somboon Wuttthikro (2005) ที่ได้กล่าวถึงพระพุทธศาสนาเพื่อสังคมนั้น ได้มุ่งเน้นสนับสนุนการช่วยแก้ปัญหาสังคมในมิติภายในจิตใจ โดยประยุกต์นำหลักธรรมหมวดต่าง ๆ มาใช้ขัดเกลาจิตใจของพลเมืองเช่นกัน

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่างานวิจัยนี้เป็นการเติมเต็มช่องว่างของความรู้ด้วยการนำองค์ความรู้เชิงพุทธมาบูรณาการแนวคิดการบรรเทาปัญหาสังคมด้วยการฝึกสมาธิอย่างเป็นรูปธรรม และงานวิจัยชิ้นนี้เป็นแนวคิดที่ตอบสนองความต้องการนำแนวปฏิบัติในพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในระดับสากล ซึ่งต้องไม่ติดด้วยกรอบทางศาสนา ดังนั้นการนำเฉพาะการฝึกสมาธิไปใช้บรรเทาปัญหาสังคมจึงสามารถกระทำได้โดยไม่จำกัดด้วยเงื่อนไขทางศาสนาใด ๆ ซึ่งผลที่ได้นี้นับลดการเบียดเบียนกัน ทำให้สังคมมีความสงบสุขขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืนได้

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมว่า สมาธิ สามารถจัดต้นเหตุที่แท้จริงของปัญหาสังคม (อกุศลมูล 3) ได้ ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ เป็นแนวคิดการประยุกต์ใช้สมาธิเพื่อบรรเทาปัญหาสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรม ด้วยหลักการ M-E-D Model ดังแผนภาพต่อไปนี้



M – Meditation: เป็นการนำการฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้จริง ด้วยการสนับสนุนให้สมาชิกในสังคมเรียนรู้การปฏิบัติสมาธิอย่างกว้างขวางและทั่วถึงด้วยเทคนิควิธีต่าง ๆ (ตามจริตของแต่ละบุคคล) ประกอบกับการฝึกเจริญสติ (สติปัฏฐาน 4: กาย เวทนา จิต ธรรม) ในชีวิตประจำวัน โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกในสังคมอย่างครอบคลุมเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ กลุ่มเยาวชนและกลุ่มผู้ใหญ่ (อยู่นอกระบบการศึกษา) ในทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดเชื้อชาติและศาสนา (หากไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนาสามารถฝึกสมาธิเป็นแบบสากลได้)

E – Education: สำหรับกลุ่มเยาวชนนั้น ผู้วิจัยครอบคลุมตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลไปยังระดับอุดมศึกษา ซึ่งต้องใช้ระบบการศึกษาเป็นตัวช่วยในการนำสมาธิเข้าไปให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยเทคนิคและระยะเวลาในการฝึกที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย เช่น เสริมกิจกรรมฝึกสมาธิเข้าไปในช่วงกิจกรรมพิเศษโดยตรง หรือเสริมเข้าไปในแต่ละวิชาเรียนโดยให้เริ่มทำสมาธิช่วงก่อนเริ่มเรียนหรือก่อนเลิกคาบเป็นเวลาสั้น ๆ 3-5 นาที เพื่อให้พร้อมที่จะเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือจัดเป็นค่ายสมาธิเพื่อฝึกทำกิจกรรมควบคู่กับการฝึกสมาธิ เป็นต้น

D – Development Plan: สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่ในสังคมนั้น ต้องใช้นโยบายระดับองค์กร ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ต้องร่วมมือกันเพื่อสร้างแผนพัฒนามนุษย์ (สมาชิกในแต่ละองค์กร) ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยการฝึกสมาธิ โดยฝ่ายพัฒนาทรัพยากรมนุษย์วางแผนกิจกรรมให้กับบุคลากรได้มีโอกาสฝึกสมาธิในที่ทำงาน เช่น เชิญวิทยากรหรือพระสงฆ์มาให้ความรู้และนำไปปฏิบัติสมาธิ พาบุคลากรไปฝึกสมาธินอกสถานที่ จัดเวลาช่วงกลางวัน 5-10 นาทีเพื่อให้ได้ฝึกสมาธิระหว่างวัน และหากเป็นผู้ที่มีอาชีพอิสระในระดับท้องถิ่น หัวหน้าชุมชนควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกสมาธิ โดยอาจขอความร่วมมือจากวัดในท้องถิ่นเพื่อสอนสมาธิ เป็นต้น

M-E-D Model นี้จะเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน ต้องนำไปใช้อย่างกว้างขวางและทำอย่างต่อเนื่อง เป็นการฝึกจิตใจในระยะยาวให้กับสมาชิกในสังคม ดังนั้นหากรัฐบาลให้การสนับสนุนในระดับนโยบายโดยใช้สมาธิเป็นเครื่องมือหนึ่งในการพัฒนาจิตใจ ปฏิบัติจนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน จะทำให้พลเมืองมีจิตใจมั่นคง มีความสุขสงบใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจมากขึ้น การเปิดเปี่ยมกันหรือปัญหาสังคมจึงลดลงได้

บทสรุป

การฝึกสมาธินั้นสามารถกำจัดกิเลส (อภุคสมูล 3) ภายในใจของมนุษย์ ที่เป็นต้นเหตุแท้จริงของปัญหาสังคมทั้งปวง ซึ่งเป็นมิติภายในที่การแก้ปัญหาสังคมในระดับสากลยังไม่ได้มุ่งเน้นนำมาพิจารณาร่วม การแก้ปัญหาสังคมจึงยังไม่ประสบผลสำเร็จและโลกยังไม่สงบสุขได้อย่างยั่งยืน แต่หากพลเมืองส่วนใหญ่มีอภุคสมูลในจิตใจเบาบางจะส่งผลให้ปัญหาสังคมบรรเทาลงได้ ซึ่งเป็นแนวทางในการบูรณาแนวความคิดการประยุกต์ใช้สมาธิเพื่อบรรเทาปัญหาสังคม ดังนั้น การนำรูปแบบ M-E-D Model

มาปรับใช้จริงเพื่อส่งเสริมให้พลเมืองได้ปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตรประจำวัน จะทำให้จิตใจมีความสุขสงบมั่นคง มีสติ อย่างน้อยที่สุดสามารถควบคุมอกุศลมูลได้เป็นครั้งคราว เพียงเท่านี้ความสุขอันประณีตจากอารมณ์มานจะเข้ามาแทนที่อกุศลในใจ อกุศลมูล 3 คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ ความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์จะเจริญขึ้นโดยธรรมชาติ หากสมาชิกในสังคมปฏิบัติได้ดังนี้จะกลายเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น ใจเย็น ไม่เบียดเบียนใคร และยังชอบช่วยเหลือคนอื่น เสียสละ ตามหลักกุศลธรรม ปัญหาสังคมจะบรรเทาลงได้ และสังคมจะสงบสุขขึ้นได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยที่พบว่า รากกิเลสอกุศลมูล 3 คือ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นต้นเหตุที่แท้จริงของปัญหาสังคมทุกประเภทนั้นกำจัดให้เบาบางได้ด้วยการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งเป็นแนวทางการบรรเทาปัญหาสังคมด้วยมิติภายใน อันเป็นแนวทางที่ควรกระทำควบคู่กันไปกับมิติภายนอก โดยทั้งภาครัฐและเอกชนในแต่ละประเทศทั่วโลกสามารถนำแนวคิด รูปแบบ M-E-D Model ไปปรับใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ได้จริงอย่างเป็นรูปธรรม โดยหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง คือ กระทรวงศึกษาธิการมีหน้าที่โดยตรงในการอบรมเยาวชน นอกจากนี้ในกลุ่มผู้ใหญ่ทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชนนำไปปรับใช้เพื่อพัฒนาบุคลากรในองค์กรได้ โดยเน้นส่งเสริมให้ความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิและสนับสนุนให้ได้ปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสมาธิเป็นเครื่องมือที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพสูงสุดที่จะช่วยสร้างสังคมที่เข้มแข็งจากพลเมืองที่มีจิตใจมั่นคงในกุศลธรรมได้อย่างแท้จริง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร เพื่อให้เห็นผลอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้นจึงควรทำงานวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการนำรูปแบบ M-E-D Model ไปใช้จริงกับกลุ่มทดลองทั้งกลุ่มเยาวชนและผู้ใหญ่และเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 3 เดือน เพื่อให้เห็นประสิทธิผลที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนต่อไป

นอกจากนี้ควรวิจัยประยุกต์ใช้สมาธิเพื่อสนับสนุนโครงการเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน 17 ประการ เป้าหมายข้อที่ 16 คือ ส่งเสริมสังคมที่สงบสุข ให้ทุกคนเข้าถึงความยุติธรรม และสร้างสถาบันที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้สมาธิเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาจิตใจมนุษย์ สร้างสังคมที่สงบสุขและยั่งยืนในระดับสากลได้ต่อไป

References

- Adsakul, S. (2016). *Introduction to sociology* (4th ed.). Chulalongkorn University.
- Anantnatarat, P. (2021). Education system and social problem solving. *Romphruek Journal of the Humanities and Social Sciences*, 39(1), 162–176. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/romphruekj/article/view/246870>
- Department of Religious Affairs. (1982). *The Tripitaka in Thai Language (Royal Edition)*.
Department of Religious Affairs.
- Finsterbusch, K. (2009). *Taking sides – clashing views on social issues* (15th ed). McGraw–Hill.
- Jandang, P. (2020). The rehabilitation therapy for drug dependency patients by the meditation teaching in combination with the matrix intensive outpatient program at the province of Ubonratchathani. *Research and Development Health System Journal*, 13(1), 9–16.
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RDHSJ/article/view/254759>
- Kongkrarean, A. (2022). Developing the Mind of Prisoners Through Meditation. *Journal of Social Innovation*, 5(2), 79–92. <https://jsi.rsu.ac.th/Article/fd1cd5ac-17a5-4fcc-83ab-67a7449d11cc>
- Leon-Guerrero, A. (2016). *Social problems: Community, policy, and social action* (5th ed.). SAGE.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *The Tripitaka in Thai Language (Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition)*. Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Marger, M. N. (2014). *Social inequality patterns and processes* (6th ed.). McGraw–Hill.
- Midgley, J. (2014). *Social development: Theory & practice*. SAGE.
- Phra Brahmaganabhorn (P.A.Payutto). (2012). *Buddhadham (Expanded Edition)* (32th ed.).
Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Brahmaganabhorn (P.A.Payutto). (2016). *Dictionary of Buddhism (Dhamma Compilation Edition)* (34th ed.). Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Maha Somboon Wutthikro. (2015, March 23). *Buddhist movement in modern society: Socially engaged Buddhism*. Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
<https://www.mcu.ac.th/article/detail/519>
- Sanyawiwat, S. (1999). *Sociology of social problem* (2nd ed.). Chulalongkorn University.
- Sernau, S. (2014). *Social inequality in a global age* (4th ed.). SAGE.

- Soontornrot, J., Phra Soponphattanabundit., Phrakhru Sudhikhambhirayan., & Phramaha Samrong Saññato. (2021). The model of using the Four Bhāvanā Dhammas for learning management in moral education schools of educational institution administrators under the office of Mahasarakham primary educational service area 1. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 6(10), 328–346. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JRKSA/article/view/251498>
- Suphap, S. (2002). *Social problems* (18th ed.). Thai Watanapanich.
- Thongboon, A. (2015, December 13). *The method of solving conflicts in Thai society through Buddhist reconciliation*. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. <https://www.mcu.ac.th/article/detail/14305>
- Tootam, B. (2017). Buddhist ways to resolve social conflict. *Academic Journal of Phetchaburi Rajabhat University*, 7(2), 4–11. <https://journal.pbru.ac.th/admin/upload/article/5773-2019-06-25.pdf>
- United Nations (Department of Economic and Social Affairs). (n.d. A). *Sustainable development*. <https://sdgs.un.org/goals>
- United Nations (Department of Economic and Social Affairs). (n.d. B). *World social report: World social report 2025: Building the foundations of strong social contracts (forthcoming)*. <https://social.desa.un.org/issues/world-social-report>