



วารสารปรัชญาปริทรรศน์

JOURNAL OF PHILOSOPHICAL VISION

ISSN: 1513-6620 (Print) × ISSN: 2773-9643 (Online)
<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/index>



Research Article

DOI: 10.14456/jpv.2023.24

การศึกษาเชิงวิเคราะห์พิชภัยในพระพุทธศาสนา

An Analytical Study of Dangers in Buddhism

สรวิทย์ สัจจวัฒนวรภา¹, สุวิญ รุกสตั^{2*}

Sorawee Satchawatwarapha¹, Suvin Ruksat^{2*}

ARTICLE INFO

Name of Author:

1. สรวิทย์ สัจจวัฒนวรภา

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
 วิทยาลัย, ประเทศไทย

Sorawee Satchawatwarapha

Graduate School, Mahamakut Buddhist
 University, Thailand.

Email: gracesorawee.289@gmail.com

Corresponding Author:

2. รศ.ดร.สุวิญ รุกสตั

บัณฑิตวิทยาลัย, มหามกุฏราชวิทยาลัย,
 ประเทศไทย

Asst.Prof.Suvin Ruksat

Graduate School, Mahamakut Buddhist
 University, Thailand.

Email: puzinnian@hotmail.com

คำสำคัญ:

พิชภัยในพระพุทธศาสนา; วิเคราะห์พิชภัย;
 พระพุทธศาสนา

Keywords:

Dangers in Buddhism; Analysis of
 dangers; Buddhism

Article history:

Received: 09/08/2022

Revised: 24/12/2022

Accepted: 15/10/2023

Available online: 25/12/2023

How to cite:

Satchawatwarapha, S. & Ruksat, S. An
 Analytical Study of Dangers in
 Buddhism. (2023). *Journal of
 Philosophical Vision* 28 (2), 38-50.

ABSTRACT

The objectives of this thesis are: 1) to study the concept of danger in Buddhism, 2) to study the Dhamma principles to prevent dangers in Buddhism, 3) to analyze the prevention of dangers in Buddhism. This research was a documentary qualitative research and included in-depth interviews with 6 key-informants. The narrative analysis is used in the thesis.

The results showed that:

Dangers in Buddhism refer to fear or dangers occurred from external dangers, i.e. toxic objects and internal dangers meant defilements and desires. Those dangers are dangerous to the life, body, and mind of individuals.

Dhamma principles in Buddhism that can be used to prevent dangers both in principles and methods are the principle of Appamāda, Apanāka, Sila, and Yonisomanasikara. These four principles can prevent and cure internal and external dangers, and then make life go on happily.

The guidelines for living a safe life are to live with mindfulness. Mindfulness is considered the foundation of all heedfulness and makes life without mistakes. Carefulness on dangers to occur, training one's mind to be calm and strong, confidence to effects of the dangers, and keeping relation of each other can prevent dangers to be occurring and can cure the happened dangers. Careful thinking, systematic thinking, rules and regulations, consideration with reasons relating to process, wholesome cultivation, positive thinking, and mistake correction are the guidelines for making the life safe.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องพิษภัยในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ป้องกันพิษภัยในพระพุทธศาสนา 3) เพื่อวิเคราะห์แนวทางป้องกันพิษภัยในพระพุทธศาสนา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร และมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 6 รูป/คน การนำเสนอด้วยวิธีการวิเคราะห์พรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า พิษภัยในพระพุทธศาสนานั้นหมายเอาความกลัวหรืออันตรายที่เกิดขึ้นมาจากพิษภัย ไม่ว่าจะเป็นพิษภัยจากภายนอก ได้แก่ สิ่งที่เป็นพิษต่าง ๆ หรือพิษจากภายใน ได้แก่ กิเลสตัณหาต่าง ๆ ก็ตาม พิษนั้นทั้งหมดย่อมก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตร่างกายและจิตใจของบุคคล

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันพิษภัย ทั้งหลักการและวิธีการ ได้แก่ หลักอแปมัทธมม หลักอแปณณกรรม หลักศีล และหลักโยนิโสมนสิการ หลักทั้ง 4 ธรรมนี้สามารถใช้ป้องกันและรักษาพิษภัยได้ทั้งภายนอกและภายในเพื่อทำให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างมีความสุข

แนวทางปฏิบัติการดำรงชีวิตให้ปลอดภัยด้วยสติถือว่าเป็นรากฐานของการไม่ประมาททั้งมวล เป็นเหตุทำให้ชีวิตไม่ผิดพลาดเสียหาย การรู้จักระมัดระวังพิษภัยที่จะเกิดขึ้น รู้จักฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวต่อพิษภัยที่เข้ามากระทบ รู้จักรักษาสัมพันธภาพระหว่างกันและกันให้ดีย่อมป้องกันพิษภัยที่จะเกิดขึ้นและระงับพิษภัยที่เกิดขึ้นแล้วได้ การมีความคิดรอบคอบ คิดเป็นระบบ ระเบียบแบบแผน อาศัยเหตุผลในการไตร่ตรองเชื่อมโยงให้เห็นกระบวนการ รู้จักปลูกเร้ากุศลธรรมให้เกิด ไม่ปล่อยให้ความคิดลบเกิดขึ้น คิดแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดที่ตกลงไปแล้วเป็นแนวทางในการทำให้ชีวิตให้ปลอดภัยได้

1. บทนำ

การดำเนินชีวิตเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวัง เพราะมีเหตุทำให้ชีวิตได้รับปัญหาหรืออันตรายอยู่มาก ปัญหาเหล่านั้นมีทั้งที่สามารถแก้ไขได้ง่ายและแก้ไขได้ยาก ปัญหาหรืออันตรายที่เกิดขึ้นกับชีวิตนั้นเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นพิษภัยต่อชีวิต พิษภัยมาจากทั้งภายนอกและภายใน พิษภัยที่มาจากภายนอกได้แก่ บุคคล ธรรมชาติ หรือเชื้อโรค ส่วนพิษภัยที่มาจากภายในนั้นมาจากเชื้อแห่งอกุศลมูล คือ ราคะ โทสะ และโมหะที่เข้าครอบงำชีวิต พิษทั้งภายในและพิษภายนอกนั้นล้วนเป็นพิษภัยที่อันตราย ถ้าหากบุคคลใดไม่สามารถควบคุมหรือหลีกเลี่ยง หรือไม่ระมัดระวัง ก็จะได้รับพิษภัยได้ ย่อมจะได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อน

ปัญหาพิษภัยที่เกิดขึ้นในชีวิตปัจจุบันเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เพราะอาศัยเครื่องมือทางโซเชียล มีเดียเป็นตัวแพร่เชื้อ สังคมได้รับพิษภัยอันเกิดจากความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกไปทั่ว ไม่ว่าจะเป็นพิษภัยทางความโลภที่เกิดจากแรงกระตุ้นของการโฆษณา และการสร้างแรงจูงใจชวนเชื่อ พิษภัยทางความโกรธ อันเกิดจากภาพความรุนแรงและอาชญากรรม ที่ปรากฏอยู่ในข่าวออนไลน์ทั้งหลาย พิษภัยทางความหลง อันเกิดจากการสร้าง

ข้อมูลเท็จ ทำให้ไม่อาจแยกแยะความจริงได้ ดังเหตุการณ์ที่ปรากฏว่า หมูและไก่เป็นเอดส์ ทำให้คนไม่กล้าบริโภคเชื่อว่าเรื่องนี้เป็นความจริง ได้รับผลกระทบไปทั่ว จนทำให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจ แต่สุดท้ายแล้วก็พบว่าจริง (สยามรัฐออนไลน์, ข่าวลวงโลก หมูไก่เป็นเอดส์, สืบค้น 28 มกราคม 2563) นอกจากนั้นเยาวชนของชาติ ได้รับผลกระทบมากจากการติดเกมส์ โดยเฉพาะอย่างการติดเกมส์ออนไลน์ของเด็ก (Thai PBS, สัญญาณเตือน เด็กติดเกม, สืบค้น 21 ตุลาคม 2562) และพฤติกรรมเลียนแบบจากสังคมต่างประเทศ ที่นำไปสู่ความก้าวร้าวรุนแรง (เดลินิวส์, ความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว, สืบค้น 28 มกราคม 2563) พิษภัยทั้งหลายเป็นพิษที่อันตรายทั้งสิ้น ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม ช่องทางทั้งหลายเหล่านี้ล้วนทำให้ได้รับพิษได้ง่าย ทำให้ชีวิตได้รับผลกระทบ เป็นต้นตอสาเหตุที่ทำให้ได้รับพิษ

นอกจากนั้นพิษภัยในเชิงสังคมที่มาจากความโลภ โกรธ หลง นำมาซึ่งความมั่งง่าย และความไม่ใส่ใจถึงอันตราย ที่จะเกิดกับผู้อื่น มุ่งหวังแต่ประโยชน์ส่วนตน เช่น การนำสารพิษไปใส่ในอาหาร หรือการรักษาอาหารให้สดอยู่เสมอ จนเกิดโรคร้าย ดังเหตุการณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัด ตรวจพบการใส่สารฟอร์มาลีนในอาหารทะเลที่จังหวัดบุรีรัมย์ (กรุงเทพธุรกิจ, สสจ.บุรีรัมย์พบ'สารฟอร์มาลีน'ในอาหารทะเล, สืบค้น 28 มกราคม 2563) พิษภัยลักษณะนี้ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพและการสูญเสียงบประมาณในการดูแลสุขภาพ ทำให้เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว โดยไม่คำนึงถึงชีวิตของผู้อื่นว่าจะได้รับพิษที่ตัวเองก่อขึ้น ทำให้เกิดความเสียหายต่อชีวิต กลายเป็นการแพร่เชื้อพิษออกไปติดต่อให้ผู้อื่น หากบุคคลใดได้รับพิษนี้ก็จะเกิดกิเลส เกิดความโลภ เข้าครอบงำ ก็ทำให้เขื่อนนี้ไปสู่สังคมโดยไม่มีที่สิ้นสุด

ในพระพุทธศาสนานั้นได้ให้ความสำคัญกับพิษภัยที่เป็นรากเหง้าของพิษทั้งหลายที่ปรากฏในโลก ดังข้อความที่พระพุทธองค์ตรัสว่า พิษภัยอันเกิดจาก ไฟ 3 กอง ได้แก่ ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ หรือไฟในนรก ไฟที่เกิดขึ้นในกัป ไฟคือทุกข์ นอกจากนั้นพระองค์ ก็ยังได้ให้แนวทางในการแก้ไขพิษภัยเหล่านี้ไว้ว่า ผู้ถูกพิษภัยนั้นสามารถแก้ไขได้ด้วยยากำจัดยาพิษ ต้มยานั้นแล้วก็มีความสุข เพราะรอดพ้นจากยาพิษ ฉนโค คนถูกยาพิษทำร้ายถูกอวิชชาบิเบียน จึงแสวงหาหายคือพระสัทธรรม (ขุ.อป.32/488-493/74) ดังนั้น พิษภัยที่เกิดจากราคะโมหะ และโทสะ เข้าครอบงำ ย่อมนำไปสู่ความทุกข์ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ชีวิตที่เป็นพิษย่อมเป็นชีวิตที่มีภัยอันตราย ทำลายตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการแพร่เชื้อพิษคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงไปสู่ผู้อื่นจนทำให้สังคมเป็นสังคมที่ได้รับพิษ เป็นสังคมที่มีปัญหา เป็นสังคมที่น่ากลัว นอกจากพระพุทธศาสนาแสดงต้นตอของพิษภัยแล้ว ยังได้ให้หลักธรรมรักษาและป้องกันพิษภัยเหล่านั้นไว้ด้วย เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการดับทุกข์ ก็คือ ดับความเดือดร้อนที่เกิดจากพิษภัย คือ กิเลสทั้ง 3 นั้นโดยตรง พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อพิษภัยที่เกิดขึ้นกับมนุษย์จึงปรับแก้ด้วยการไม่ให้ประมาท ให้เดินทางไปสู่ทางที่ถูกต้อง ปฏิบัติตามกรอบของสังคมเพื่อไม่ให้เกิดปัญหากระทบต่อกันและกันจนเป็นพิษภัยต่อชีวิต และการรู้จักคิดพิจารณาโดยแยบคายในการป้องกันและขจัดพิษภัยในชีวิตได้

ดังนั้น การศึกษาพิษภัยเป็นชีวิตที่อันตรายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นชีวิตที่จะทำให้เกิดผลกระทบแก่สังคมในทางเลวร้าย จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขและป้องกันพิษดังกล่าว โดยสนใจศึกษาถึงลักษณะพิษภัย ชีวิตที่มี

พิษภัย และวิเคราะห์แนวทางการป้องกันเพื่อให้เกิดเพื่อให้มีทางออกทาง ป้องกันพิษภัยเหล่านั้นอย่างถูกต้องตามแนวพระพุทธศาสนา สร้างสังคมที่ปลอดภัยจากพิษภัยต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องพิษภัยในพระพุทธศาสนา
- 2.2 เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ป้องกันพิษภัยในพระพุทธศาสนา
- 2.3 เพื่อวิเคราะห์แนวทางป้องกันพิษภัยในพระพุทธศาสนา

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาเชิงวิเคราะห์พิษภัยในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าในคัมภีร์พุทธศาสนาจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเศษ เกี่ยวกับความหมายความสำคัญเกี่ยวกับพิษภัยในพระพุทธศาสนา รวมถึงหนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีดังนี้

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยศึกษาเรื่องพิษภัยในคัมภีร์พุทธศาสนาจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเศษ เกี่ยวกับความหมายความสำคัญ ผลกระทบ วิธีแก้ไขและวิธีป้องกันพิษในพระพุทธศาสนา รวมถึงข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปสังเคราะห์จากหลักอภิปมาทธรรม (ความไม่ประมาท) หลักอปณกปฏิบัติ (การปฏิบัติไม่ผิด) หลักศีล (กฎเกณฑ์มาตรฐานมนุษย์) และหลักโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาด้วยอุบายอันแยบคาย) โดยกำหนดขอบเขตเนื้อหาออกเป็น 4 ด้าน

- 1) การดำรงชีวิตด้วยสติ
- 2) การปฏิบัติไม่ผิด
- 3) การรักษากฎเกณฑ์มาตรฐานสังคม
- 4) การฝึกอบรมคิด

3.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) จำนวน ๖ รูป/คน โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา และผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้รับผลกระทบจากพิษภัยและสามารถแก้ไขพิษภัยที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) ซึ่งมุ่งศึกษาข้อมูลจากเอกสาร โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1 วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องพิษภัยในพระพุทธศาสนา มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าแนวคิดเรื่องพิษภัยในพระพุทธศาสนาจากในชั้นปฐมภูมิ (Primary sources) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์พิเศษ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาจากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้แนวคิดเกี่ยวกับพิษภัย

2. วิเคราะห์เนื้อหาเรื่องพิษภัยในส่วนที่เป็นผลกระทบจากพิษภัยทั้งจากคัมภีร์หลักและเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ ตำรา หนังสือ งานวิจัยและบทความวิจัย เพื่อประมวลให้เห็นลักษณะของผลกระทบที่เกิดขึ้นที่มีต่อชีวิตและสังคม

4.2 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษาหลักธรรมที่ป้องกันพิษภัยในพระพุทธศาสนา มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันพิษภัยในพระพุทธศาสนา
2. ศึกษาตัวอย่างบุคคลที่ได้รับการป้องกันพิษภัย

4.3 วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อวิเคราะห์แนวทางป้องกันพิษภัยในพระพุทธศาสนา มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ตั้งประเด็นในการวิเคราะห์แนวทางป้องกันพิษภัยใน 4 ด้าน คือ
 1. การดำรงชีวิตด้วยสติ
 2. การปฏิบัติไม่ผิด
 3. การรักษากฎเกณฑ์มาตรฐานสังคม
 4. การฝึกกระบวนจิต

โดยใช้วิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหาที่ได้จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และข้อที่ 2 เพื่อตอบประเด็นของโจทย์วิจัย

2. ออกแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) อย่างมีโครงสร้างจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Contents Analysis) โดยกำหนดผู้ทรงคุณวุฒิออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา และผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้รับผลกระทบจากพิษภัยและสามารถแก้ไขพิษภัยที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

4.4 รวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์ แนวทางแก้ไขการแก้พิษภัยและการป้องกันพิษภัย สังเคราะห์ให้ได้องค์ความรู้

4.5 เรียบเรียงเนื้อหา นำเสนอให้เป็นไปตามรูปแบบคู่มือการเขียนของวิทยานิพนธ์และเป็นไปตามระเบียบวิธีวิจัย

5. ผลการวิจัย

จากการศึกษาและวิเคราะห์เอกสารและบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า พิษภัยในพระพุทธศาสนานั้นมีทั้งที่เป็นส่วนรูปธรรม คือ พืช สัตว์ แร่ธาตุ สมุนไพรรักษา และอากาศ ที่มีความเป็นพิษในตัวและที่ได้รับการสกัดให้เป็นพิษ ส่วนพิษในเชิงนามธรรม ก็คือ กิเลสทั้งหลายที่ส่งผลต่อจิตใจให้ทำอกุศลกรรมออกมา ทั้งทางกาย วาจา และใจจนทำให้เกิดภัยอันตราย ความทุกข์ ความเดือดร้อนได้ พิษภัยที่เป็นรูปธรรมนั้นหมายเอาวัตถุทุกสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งคนพาลด้วย ส่วนที่เป็นนามธรรมหมายเอากิเลสสาม คือ แรงโน้มเอียงภายในใจที่หลงใหลไปกับที่ชอบและไม่ชอบทั้งหลายจนนำไปสู่ ความเห็นผิดและกระทำผิด สาเหตุที่ทำให้เกิดพิษภัยมาจากสาเหตุใหญ่ ๆ คือ ความประมาท เลินเล่อ ไม่มีสติต่อการกระทำ การพูด และการคิด ใน 7 มิตติ คือ ไม่ทำตามเวลา ผิดวันประกันพรุ่ง ยังหลงระเห็จในวัยของตน ไม่รักษาสุขภาพ ขาดการวางแผนชีวิต ปล่อยให้การทำงานค้างคั่งค้างอากร ไม่ศึกษาเล่าเรียน และไม่พิจารณาความจริงของชีวิต ไม่รู้วงจรของชีวิต ทำให้เกิดผลตามมาในเชิงลบมากมายต่อชีวิตและสังคม

พิษภัยที่เกิดจากปัจเจก คือ คนพาล ย่อมสร้างความเดือดร้อนเสียหายไปในวงกว้าง จิตที่ตั้งไว้ผิดนำทุกข์ภัยมาให้ จิตที่เป็นพิษนั้นอันตรายยิ่งกว่าสิ่งใด เพราะจิตที่ตั้งไว้ผิดย่อมนำมาซึ่งภัยพิบัติ หายนะ และความเดือดร้อน อันที่จริงตัววัตถุทั้งหลายมิใช่พิษภัย แต่ความดำริต่างหากที่เป็นที่เป็นพิษภัย ดังนั้นพิษภัยในพระพุทธศาสนานั้นมุ่งเอาพิษภัยภายในใจเป็นสำคัญ เพราะพิษภัยที่เกิดจากใจที่เป็นพิษ คือ ใจที่เป็นอกุศล

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 พบว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันพิษภัยทั้งหลักการและวิธีการ ได้แก่หลักความมีสติ ไม่ประมาท (อัปปมาทธรรม) หลักธรรมนี้สร้างความเป็นผู้ตระหนักรู้ในพิษภัยที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ประมาทในชีวิตในทุกมิติ ได้แก่ ความไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในอายุ ไม่ประมาทในความไม่มีโรค ไม่ประมาทในการศึกษา และไม่ประมาทการทำบุญกุศล ความไม่ประมาทเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาป้องกันพิษภัยที่จะเกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นเสมือนหัวใจของธรรมทั้งหลายชีวิตที่ไม่ประมาทเป็นชีวิตที่ประเสริฐ หลักธรรมต่อมา คือ หลักการปฏิบัติไม่ผิดด้วยการรู้จักสำรวจระวังอินทรีย์ การรู้จักบริโภคอาหารพอประมาณ และการหมั่นบำเพ็ญเพียรทางจิต หลักทั้ง 3 ประการนี้ตั้งอยู่บนสัมมปปธานทั้ง 4 คือ การรู้จักระมัดระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น การรู้จักจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว การรู้จักส่งเสริมสนับสนุนให้บุญกุศลเจริญงอกงามในจิต และการรักษาบุญกุศลนั้นไว้ในเจริญอย่างต่อเนื่อง วิธีทั้ง 4 ประการนี้

ให้พิจารณาตรวจสอบลงในชั้นนี้เอง ชั้นนี้ทั้ง ๕ เป็นที่ตั้งของบาปอกุศลและบุญกุศลทั้งหลาย เมื่อจะทำให้พิชภัยหมดไปก็ต้องทำดังนี้

หลักธรรมต่อไปคือ การรักษาศีล ศีลนั้นเป็นคุณธรรมสำหรับโลกมนุษย์ เป็นมนุษยธรรม เป็นสิ่งที่จำเป็นในการป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นในชีวิต เป็นคุณธรรมเกื้อหนุนให้คุณธรรมที่สูงยิ่งขึ้นเจริญงอกงาม ผู้มีศีลย่อมทำให้สมาธิเจริญ ผู้มีสมาธิเจริญแล้วย่อมทำให้ปัญญาเจริญ ศีลเป็นคุณสมบัติของคนดี เป็นคุณธรรมที่ทำให้คนกลายามิตร เป็นคู่ครอง เป็นเพื่อนที่ดี ศีลเปรียบเสมือนเครื่องป้องกันพิชภัยอันตรายที่จะเข้ามาในชีวิต ถ้าหากขาดศีลชีวิตก็เต็มไปด้วยพิชภัย ชีวิตก็ดำรงอยู่ได้ยาก ศีลเป็นเครื่องค้ำจุนโลกไว้มิให้ก้าวเข้าไปสู่ความหายนะเป็นมาตรฐานแห่งการอยู่ร่วมกัน ถ้าทุกคนในสังคม เพียงแต่มีศีลกันแล้วสังคมหรือชุมชนก็จะสงบ จะไม่มีสงคราม ไม่มีการฆ่าล้างผลาญกัน ไม่มีการขโมยแย่งชิงโกงกินกัน ไม่มีการประทุพผิตทางกามที่ก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวายแตกแยกกันในสังคมหรือชุมชน ไม่มีการโกหกหลอกลวงใส่ความกัน ไม่มีการเสพของมึนเมาให้โทษต่าง ๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่งความประมาทและความหายนะต่าง ๆ ทุกคนในสังคมหรือชุมชนก็จะพบกับความสุขร่มเย็น อยู่ด้วยกันด้วยความรักใคร่ปรองดองกัน ไม่ต้องเดือดร้อนวุ่นวายกันเหมือนในสังคมปัจจุบัน

หลักธรรมสุดท้ายที่ใช้ในการป้องกันพิชภัยคือ โยนิโสมนสิการ หลักธรรมนี้ช่วยสร้างพลังความคิดตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นพลังปัญญาทางความคิดที่เห็นและเข้าใจถึงสภาพที่เป็นจริงทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านบวก ด้านลบ และทางออก สังคมอยู่ภายใต้ของระบบคิด ถ้าหากคนในสังคมไม่มีโยนิโสมนสิการก็เกิดอันตรายและปั่นป่วน การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 4 วิธี คือ คิดถูกต้อง คิดมีระเบียบแบบแผน คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศลธรรม ย่อมเป็นเครื่องมือทางปัญญาในการรังสรรค์สิ่งที่ดีมีคุณค่าให้กับชีวิต และป้องกันสิ่งที่เปื้อนพิษเป็นภัยที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต ไม่เพียงเฉพาะในดำรงชีวิตของชาวบ้านแต่ยังรวมไปถึงการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงการสิ้นกิเลสด้วย หลักธรรมนี้สมควรยกขึ้นมาเป็นกลไกทางปัญญาพัฒนาสังคมทางด้านความคิด

หลักธรรมที่ป้องกันพิชภัยในพระพุทธศาสนาในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ได้นำหลักธรรมสำคัญที่สามารถเป็นทั้งหลักการและวิธีการมาแสดงไว้เพื่อป้องกันที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น และขจัดพิชภัยที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งรักษาและป้องกันโรคทุกข์ของมนุษย์โดยเฉพาะ ชีวิตมนุษย์นั้นโดยปกติก็ประกอบไปด้วยพิชภัยที่มาพร้อมกับตนตั้งแต่เกิดคือ อวิชชา และพิชภัยที่เกิดภายหลัง ธรรมในพระพุทธศาสนา มีไว้สำหรับป้องกันและแก้ไขพิชภัยเหล่านี้

เริ่มต้นที่ความไม่ประมาทในชีวิต เพราะชีวิตที่ไม่ประมาทย่อมพยายามขวนขวายกระทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ พัฒนาชีวิตให้ตั้งอยู่บนทางที่ถูกต้อง ห่างไกลจากทางที่ผิด โดยการปฏิบัติตามหลักที่เป็นประกันในชีวิตว่า กระทำไปแล้วไม่ผิดแน่นอน อันได้แก่ การระมัดระวังอินทริยทั้ง 6 ไม่ให้ตกอยู่ภายใต้อาณาของอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ หรืออารมณ์รักและอารมณ์ชัง เนื่องจากอารมณ์ทั้ง 2 ประเภทนี้เป็นพิชภัยนำไปสู่การแย่งชิงและการขจัดทำลาย การรู้จักการรับประทานอาหารที่พอเหมาะแก่ความต้องการของตน เนื่องจากอาหาร

เป็นที่มาของพิษภัยหลายประการ และการฝึกฝนอบรมจิต มีสติตั้งอยู่เสมอ โดยการมีสติอยู่กับกาย เวทนา จิต และธรรม โดยเฉพาะการมีสติอยู่กับลมหายใจจะทำให้ภัยอันตรายไม่อาจเข้ามาสู่จิตได้ง่าย

การทำหลักประกันทางสังคม คือ ปฏิบัติตามศีลซึ่งถือว่า เป็นกฎเกณฑ์มาตรฐานทางสังคม ทำให้ชีวิตปลอดภัยในสังคมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ปลอดภัยต่อชีวิต ต่อทรัพย์สิน ต่อครอบครัว ต่อข้อตกลงและต่อสุขภาพ การรักษาศีลย่อมป้องกันเวรภัยที่จะเกิดขึ้นต่อไป จากนั้นต้องปรับวิธีคิดให้ถูกต้อง มีระบบ มีเหตุผล และส่งเสริมคุณธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ปล่อยให้จิตใจไหลไปกับความคิดที่เป็นบาปอกุศล เมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมสำคัญทั้ง 4 ประการนี้ย่อมสามารถป้องกันพิษภัยได้ในชีวิต ดังแผนภูมิที่แสดงไว้



แผนภาพที่ 1 ธรรมป้องกันพิษภัย

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 พบว่า จากการวิเคราะห์แนวทางป้องกันพิษภัยตามประเด็นที่ตั้งไว้ด้วยการดำรงชีวิตด้วยสติ การปฏิบัติไม่ผิด การรักษากฎเกณฑ์มาตรฐานสังคม และการฝึกกระบวนการคิดสรุปได้ว่า สติสัมปชัญญะเป็นเบื้องต้นสำหรับการป้องกันพิษภัย ถ้าหากขาดสติสัมปชัญญะเสียแล้วย่อมเกิดความประมาทขึ้นทันทีความประมาทเพียงอย่างเดียวย่อมนำไปสู่ความผิดพลาดเสียหายในการดำเนินชีวิตในภาพรวม เป็นเหตุให้เกิดพิษภัยทั้งแก่ตนเอง แก่ผู้อื่นและแก่สังคมโดยภาพรวม วิธีการที่จะไม่ประมาทก็คือ การดำรงตนด้วยสติอยู่บนฐานสุจริตทั้ง 3 คือ กายสุจริต วาจสุจริต มโนสุจริต และด้วยการตั้งอยู่บนสัมมาทิฐิ เพียงเฉพาะวิธีการนี้ก็สามารถป้องกันพิษภัยได้เป็นส่วนมาก ชีวิตย่อมไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนตามมา

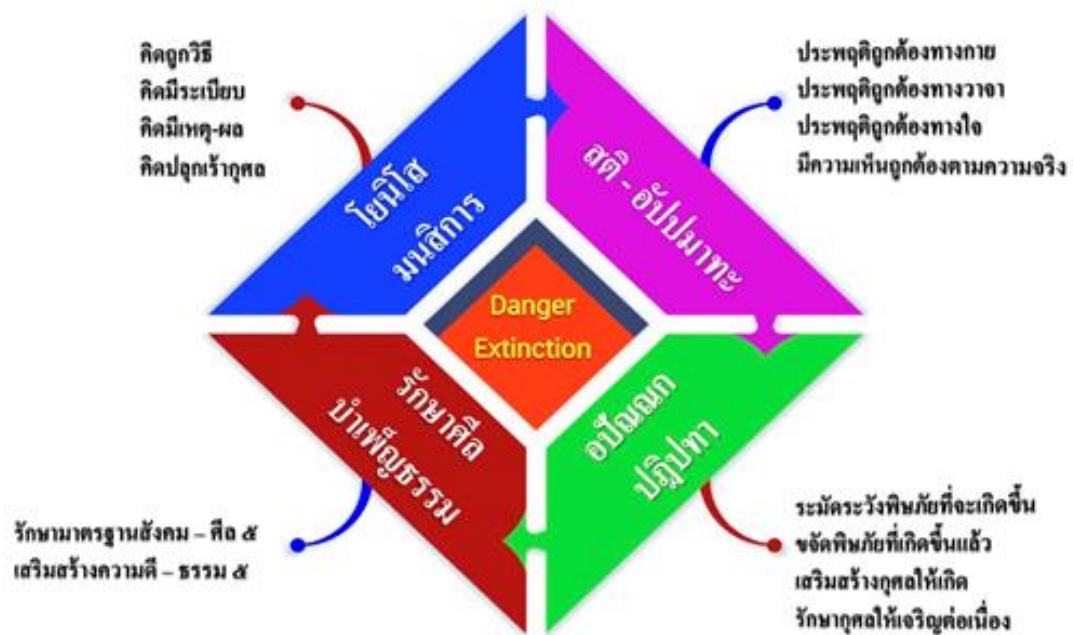
การปฏิบัติตามหลักสัมมปปธาน 4 คือ การรู้จักป้องกันพิษภัยไม่ให้เกิดขึ้น การขจัดสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป การส่งเสริมให้คุณความดี กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในใจ และการรักษาคุณความดีที่ทำไว้ให้ดำรงอยู่ได้นาน เป็นวิธีการปฏิบัติไม่ผิด วิธีการทั้ง 4 นี้ใช้ในการสำรวมระงับอินทรีย์ที่กระทบกับสิ่งภายนอก เมื่อมีสิ่งไม่ดี

เกิดขึ้นก็ต้องใช้ธรรมะเข้าข่มหรือขจัดออกไปโดยไว ธรรมปฏิบัติที่สามารถจัดบาปอกุศลโดยไวก็คือ หลักสมาธิ หรือชาคริยานุโยค ที่สำคัญการปฏิบัติตามอานาปานสติย่อมช่วยให้พิษภัยที่มีอยู่หมดไปได้โดยไว ส่วนการทำกุศลให้เกิดขึ้นนั้นก็ต้องอาศัยขันธ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณให้เป็นประโยชน์ ใช้ขันธนี้เองเป็นตัวกระตุ้นให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ด้วยการพิจารณาภายในให้เห็นลมหายใจ เห็นอาการ 32 ให้เป็นกายคตาสติ เห็นกายเป็นไปตามไตรลักษณ์ คือ มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อกุศลจิตเกิดขึ้น อกุศลย่อมเสื่อมไป ส่วนการรักษากุศลให้คงอยู่ก็ต้องอาศัยบรรยากาศ สิ่งแวดล้อมและวิถีคิดจะช่วยให้กุศลธรรมตั้งอยู่ได้นาน เมื่อเป็นเช่นนี้อกุศลธรรมก็ไม่มีช่องเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นได้ยาก

การรักษาจิตในสังคัมเป็นวิธีที่จะไม่ให้พิษภัยเกิดขึ้น กฎเกณฑ์กติกาของสังคัมนับเป็นมาตรฐานของสังคัมที่จะทำให้ชีวิตดำเนินไปได้ด้วยดี ถ้าหากมีแต่เบียดเบียน ละเมิดกฎเกณฑ์กันอย่างไม่มีการข่มขู่รับ คนที่มีอิทธิพล มีอำนาจก็สามารถทำอะไรได้ตามใจ สังคัมมีแต่พิษภัย ในทางตรงกันข้ามหากรักษาศีล ซึ่งเป็นกฎเบื้องต้นของสังคัมไว้ พิษภัยที่จะเกิดขึ้นจากศีลแต่ละข้อนั้นย่อมไม่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการรักษาสิทธิส่วนร่างกายของแต่ละบุคคลไม่ให้ใครละเมิดทำร้าย สิทธิทางทรัพย์สินก็ไม่ให้ละเมิด สิทธิในคู่ครองหรือในครอบครัวก็ไม่ให้ละเมิด สิทธิทางข้อตกลง ก็ไม่ให้ทำลายข้อตกลงที่ทำกันไว้ ไม่ให้ผิดสัญญา และมาตรฐานทางสุขภาพ คือ ไม่ดื่มหรือทานสิ่งที่ทำลายสุขภาพ แต่ละด้านนี้เป็นช่องทางของพิษภัยที่จะเกิดขึ้นทั้งสิ้น หากรักษามาตรฐานทางสังคัมไว้ได้ สังคัมก็เป็นสุข สงบ ในขณะเดียวกันก็ต้องอาศัยธรรมเป็นตัวช่วยในแต่ละประเด็นด้วย เพื่อให้การรักษากฎเกณฑ์นั้นได้ดี คือ การมีจิตเมตตา การเสียสละ การยินดีในครอบครัวของตนเอง การมีสัจจะ และการมีสติสัมปชัญญะ รู้จักสิ่งที่ดี สิ่งชั่ว

การป้องกันไม่ให้พิษภัยเกิดขึ้นด้วยการมีระบบคิดที่ดี ที่ถูกต้อง ตั้งอยู่บนหลักการที่ถูกต้อง คิดอย่างเป็นระบบแบบแผน เชื่อมโยงให้เห็นกระบวนการที่นำไปสู่ความสำเร็จที่ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อน คิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล และมีเหตุผล มีปัญญา วิเคราะห์ไตร่ตรองเหตุและผล คิดปลูกเร้ากุศลธรรมให้เกิด ไม่ปล่อยให้ความคิดลบเกิดขึ้น คิดแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดไป ทำตัวใหม่ คิดใหม่ ทำใหม่ ทำให้ถูกต้อง ระบบคิดที่ช่วยเหลือป้องกันพิษภัยนั้นมีหลายวิธี แล้วแต่วิธีไหนจะได้ผลในสถานการณ์ใดแต่วิธีคิดตามหลักสัมมาสังกัปปะในองคัมมรรค ย่อมช่วยให้การคิดที่ตามมาเป็นบวก เป็นกุศลทั้งสิ้น นำไปสู่ความสุข ไม่ทำให้เป็นพิษภัยเดือดร้อน

พิษภัยในพระพุทธศาสนานั้นมุ่งหมายเอาพิษภัยที่เกิดภายในจิตเป็นสำคัญ เพราะพิษภัยเหล่านั้นเมื่อขยายผลออกไป ก็เป็นพฤติกรรม เป็นการกระทำที่ผิดต่าง ๆ นานาตามที่เราเห็นได้ในสังคัมปัจจุบัน การขจัดพิษภัยที่ต้นตอจึงเป็นแนวทางที่ถูกต้อง ดังแผนภาพที่สรุปไว้ดังนี้



แผนภาพที่ 2 การจัดพิษภัยที่ต้นตอ

6. อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยพบว่า พิษภัยในพระพุทธศาสนานั้นมีทั้งที่เป็นส่วนรูปธรรม สอดคล้องกับ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2554 กล่าวว่า พิษ สัตว์ แร่ธาตุ สมุนไพรร าส และอากาศ ที่มีความเป็นพิษในตัว และที่ได้รับการสกัดให้เป็นพิษ ส่วนพิษในเชิงนามธรรม นั้นในพระสูตรตันตปิฎกขุททกนิกายมหานิทเทส (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 29, 2539: 2-5) ความว่า กิเลสเครื่องประกอบคือความใคร่ กิเลสเครื่อง ยึดมั่นคือ ความใคร่ กิเลสเครื่องกั้นจิตคือความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ในกามทั้งหลาย ย่อมส่งผลต่อจิตใจให้ทำ อกุศลกรรมออกมา ทั้งทางกาย วาจา และใจจนทำให้เกิดภัยอันตราย ความทุกข์ ความเดือดร้อน ทั้งนี้เพราะพิษ ดังกล่าวเหล่านี้มีอยู่ภายในและภายนอกย่อมเกิดภัยอันตรายแก่ตนเองและสังคม

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันพิษภัย ทั้งหลักการและวิธีการ ซึ่งสอดคล้องกับ พระสูตรตันตปิฎกอังคตตรนิกายเอกนิပါတ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20, 2539: 10) ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมแม้สักอย่างหนึ่งอื่น อันเป็นเหตุเกิดขึ้นแห่งอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ดี เป็น เหตุเสื่อมแห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วก็ดี เหมือนความประมาทนั้นะภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย (เพราะว่า) เมื่อบุคคลประมาทแล้ว อกุศลธรรมทั้งหลายอันยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น และกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น แล้วย่อมเสื่อมไป” หลักความมีสติ ไม่ประมาท (อธิปมาทธรรม) หลักธรรมนี้สร้างความเป็นผู้ตระหนักรู้ในพิษภัย ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ประมาทในชีวิตทั้งทุกมิติ คือ ความไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในอายุ ไม่ประมาทในความ ไม่มีโรค ไม่ประมาทในการศึกษา และไม่ประมาทในการทำบุญกุศล ความไม่ประมาทเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมา

ป้องกันพิษภัยที่จะเกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นเสมือนหัวใจของธรรมทั้งหลาย ทั้งนี้เพราะหลักความไม่ประมาทสามารถแก้พิษทั้งภายในและภายนอกได้

การดำรงชีวิตด้วยสติ เป็นรากฐานของการไม่ประมาท ไม่ทำให้ชีวิตผิดพลาดเสียหาย การดำรงตนด้วยสติ ซึ่งสอดคล้องพระสูตรต้นตปิฎกอังคุตตรนิกายจตุกกนิบาต (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21, 2539: 178-179) ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดภิกษุละกายทุจริต บำเพ็ญกายสุจริต ละวจีทุจริตบำเพ็ญวจีสุจริต ละมโนทุจริต บำเพ็ญมโนสุจริต ละมิจฉาทิฏฐิ บำเพ็ญสัมมาทิฏฐิ เมื่อนั้นเธอย่อมไม่กลัวความตายที่จะมาถึงในวันข้างหน้า” ดังนั้น สติต้องอยู่บนฐานสุจริตทั้ง 3 คือ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต และด้วยการตั้งอยู่บนสัมมาทิฏฐิ รู้จักป้องกันพิษภัยไม่ให้เกิดขึ้น ทั้งนี้เพราะการรู้จักป้องกันพิษภัยไม่ให้เกิดขึ้น การขจัดสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป การส่งเสริมให้คุณความดี กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในใจ และการรักษาคุณความดีที่ทำไว้ให้ดำรงอยู่ได้นาน เป็นวิธีการปฏิบัติไม่ผิด

7. สรุป

แนวคิดเรื่องพิษภัยในพระพุทธศาสนา เป็นหลักแสดงกิเลสตัวที่เป็นพิษภัย ไม่ว่าผู้ใดปฏิบัติย่อมนำไปสู่ความเป็นทุกข์ เดือดร้อน ได้แก่ อกุศลมูลทั้ง 3 คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลงซึ่งถือว่าเป็นพิษภัยที่ร้ายแรง ทำให้เกิดความเดือดร้อนในชีวิตและสังคม นอกจากนั้นชีวิตที่มีกิเลสทั้ง 10 ประการ ที่ทำให้เชื้อพิษจนเกิดความเศร้าหมอง นำไปสู่ทุกขที่เป็นที่หมาย ประตุนำชีวิตไปสู่การได้รับพิษภัย เรียกว่า อบายมุข เมื่อผู้ใดเข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขติดพิษเป็นภัยได้ง่าย หลักธรรมที่ป้องกันพิษภัยในพระพุทธศาสนา ได้แก่ อัปปมาทธรรม อปณณกปฏิบัติ ศีล และโยนิโสมนสิการ หลักแห่งการปฏิบัติไม่ผิดและศีลย่อมเป็นหลักที่ป้องกันพิษภัยได้ การปฏิบัติไม่ผิด คือ การระมัดระวังอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ได้รับพิษ การดูแลสุขภาพทาง การรับประทานอาหาร และการอบรมจิตภาวนา และการรักษาศีลทั้ง 4 ประเภท คือ การรักษาข้อที่พระพุทธเจ้าห้ามและทำตามข้อที่พระองค์อนุญาต (ปาติโมกขสังวรศีล) การดูแลอินทรีย์ 6 (อินทรีย์สังวรศีล) การเลี้ยงชีวิตโดยสุจริต (อาชีวนปาริสุทธิศีล) และการใช้สอยปัจจัย 4 อย่างพอเพียง (ปัจจัยสันนิสิตศีล) ย่อมป้องกันพิษภัยในชีวิตได้ และต้องปฏิบัติตามหลักกุศลกรรมบถทั้ง 10 ประการย่อมสามารถป้องกันอกุศลทั้งหลายได้

แนวทางป้องกันพิษภัยในพระพุทธศาสนาในที่นี้ใช้หลักวิเวก 3 เพื่อจะทำให้พิษภัยจำกัดขอบเขตไว้ทั้งทางกาย ทางจิต และทางปัญญา เริ่มจากการขจัดพิษภัยที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ต้องเริ่มขจัดที่หยาบๆ ออกไปได้ด้วยศีล ที่เป็นอย่างกลางด้วยสมาธิ และอย่างละเอียดด้วยปัญญา การป้องกันก็โดยการระมัดระวังอินทรีย์ไม่ให้พิษภัยเข้ามาได้โดยง่าย และสร้างระบบการป้องกัน คือ การมีกัลยาณมิตรและการพิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย การเห็นพิษภัยของการล่องละเมตอกุศลมูล และกิเลสที่ครอบงำอยู่แล้วปฏิบัติตามหลักธรรมที่แก้พิษย่อมสามารถรักษาไม่ให้ชีวิตตกอยู่ในอำนาจของพิษภัยทั้งหลายและทำให้ชีวิตไม่ตกไปสู่ที่ชั่ว

8. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

พิษภัยเป็นปัญหาสังคม หากได้รับการสนใจ มองพิษภัยทั้ง 2 มิติ คือ พิษภัยภายในและพิษภัยภายนอก แล้วมีหน่วยงานและองค์กรที่เข้ามาทำงานเชื่อมโยงร่วมกันเพื่อยกผลการวิจัยนี้ไปทำเป็นนโยบายก็จะช่วยเหลือสังคมไม่ได้ได้รับพิษภัยได้มาก จึงขอเสนอแนะเชิงนโยบาย 3 ด้าน ดังนี้

1. เสนอแนะให้กระทรวงพัฒนาสังคม โดยเฉพาะส่วนที่รับผิดชอบเกี่ยวกับปัญหาในระดับปัจเจก หรือที่เกิดขึ้นแต่ละคน ได้ให้มีการอบรมองค์ความรู้ทางด้านการป้องกันพิษภัยในสังคม เสริมสร้างให้บุคคลในสังคมมีภูมิคุ้มกันพิษภัย ภายใต้หัวข้อเหล่านี้ คือ การทำให้มีทัศนคติเชิงบวก การรู้จักให้เกียรติกันและกัน การฝึกให้รู้จักปฏิบัติสมาธิ การฝึกกระบวนการคิด หัวข้อเหล่านี้จะช่วยป้องกันพิษภัยได้
2. เสนอแนะให้หน่วยงานอบรมของสงฆ์ ไม่ว่าจะเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์ และหน่วยงานของสงฆ์ทางด้านการเผยแผ่ได้ใช้เป็นข้อมูลในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันพิษภัยไม่ให้เกิดขึ้นกับชาวพุทธ กับเด็กและเยาวชน บรรจุเป็นหลักสูตรอบรมระยะสั้นและระยะยาว
3. เสนอแนะให้หน่วยงานทางการศึกษาได้ใช้เป็นหลักสูตรป้องกันพิษภัย เช่น สถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาบรรจุไว้ในหลักสูตรการสอนในพระพุทธศาสนา หลักสูตรในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนฝึกอบรมสมาธิภาวนาเพื่อป้องกันพิษภัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. การส่งเสริมความคิดบวกเชิงพุทธในสถาบันการศึกษา เพื่อให้สถาบันมีการสร้างระบบคิดที่ปรากฏในคำสอนพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมแก่ระดับของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา
 2. การฝึกสมาธิภาวนาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันภัยทางสังคม เพื่อใช้สมาธิในพระพุทธศาสนาเสริมสร้างภูมิคุ้มกันภัยทางจิต เป็นการรักษาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน
 3. การปลูกจิตสำนึกทางเบญจธรรมในชุมชน เพื่อให้ชุมชนเป้าหมายใช้กระบวนการเสริมแรงให้กับหมู่บ้าน
- ศีล 5

8. เอกสารอ้างอิง

- กรุงเทพธุรกิจ, (2563). สสจ.บุรีรัมย์พบ'สารฟอร์มาลีน'ในอาหารทะเล. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2563, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/623745>>
- จิตศรีณย์พร ปัญจวัฒนคุณ. (2559). ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการขัดเกลากิเลสที่ปรากฏในสัลเลขสูตร. *วารสารบัณฑิตศาสตร์ มจร.* 14(1), 1-11.
- เดลินิวส์, (2563). ความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว, สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2563, จาก <https://www.dailynews.co.th/article/5374477>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เล่มที่ 20, 21, 22, 29, 32.. (2539).
- พระครูสมุทรสมชาย สิริสมปนโน และคนอื่น ๆ. (2560). ความโกล : การแก้ปัญหาในสังคมปัจจุบันตามหลัก พระพุทธศาสนา. *วารสารปัญญาปณิธาน*, 2(2), 1-15.
- พุทธทาสภิกขุ. (2560). *ตัวกู-ของกู*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ: กรุงเทพมหานคร, 267.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2549). *ชีวิตนี้น้อยนัก* กรุงเทพมหานคร : วัดบวรนิเวศวิหาร, 63.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ.ปยุตฺโต). (2562). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 52). สำนักพิมพ์ ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็กแอนดริโสม จำกัด: กรุงเทพมหานคร, 1191
- อุทัย กมลศิลป์ และคนอื่น ๆ. (2562). การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนาเถรวาท, *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 6(3), 1-11
- Thai PBS, (2562). *สัญญาเดือน เด็ดดีดเกม*, สืบค้นเมื่อ 21 ตุลาคม 2562, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/28536>