

สมาธิร่วมสมัยกับสิ่งแวดล้อม: การแก้ปัญหา
มลภาวะไมโครพลาสติกอย่างยั่งยืน

**Contemporary Meditation and Environment:
A Sustainable Solution to Solving Problem of
Microplastic Pollution**

พรพรหม ทิพยมนตรี* ประเวศ อินทองปาน**
และบารมี อริยะเลิศเมตตา**

**Ponprom TIPPAYAMONTRE, Praves INTONGPAN
and Baramee ARIYALERDMETTA**

* นิสิตปริญญาเอก,

* ** ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

* Ph.D. Candidate, * ** Department of Philosophy and Religion,
Faculty of Humanities, Kasetsart University, Thailand

ตอบรับบทความ (Received) : 3 พ.ย. 2565

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 8 ก.ค. 2566

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 27 เม.ย. 2566

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 17 ส.ค. 2566

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง “สมาธิร่วมสมัยกับสิ่งแวดล้อม: การแก้ปัญหาภาวะไมโครพลาสติกอย่างยั่งยืน” อ้างอิงข้อมูลจากงานวิจัยซึ่งศึกษาเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ โดยนำเสนอวิธีแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนด้วยการใช้สมาธิร่วมสมัยมาเป็นเครื่องมือในการฝึกสติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม เพราะปัญหาสิ่งแวดล้อมเกิดจากการที่มนุษย์ทำลายความสมดุลทางธรรมชาติอย่างต่อเนื่องยาวนานจนเกิดผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่บนโลกเป็นวงกว้าง การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมจึงต้องเริ่มจากมนุษย์ โดยหนึ่งในวิธีการซึ่งเป็นที่ยอมรับและผ่านการพิสูจน์แล้วว่าเป็นวิธีที่ยั่งยืนและประสบผลสำเร็จคือ การฝึกสติด้วยสมาธิเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม

ในปัจจุบัน ภาวะไมโครพลาสติกเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อมชั้นวิกฤติที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน บทความนี้จึงนำเสนอวิธีแก้ปัญหาด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการคัดแยกขยะเพื่อแยกขยะพลาสติกออกจากขยะอื่น โดยเริ่มจากการให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อมด้านภาวะไมโครพลาสติก เพื่อสร้างความตระหนักถึงความรุนแรงของปัญหาและผลกระทบต่อมนุษย์ แนะนำเสนอวิธีการแยกขยะ โดยชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับ จากนั้นจึงนำการฝึกสมาธิร่วมสมัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนามาใช้เพื่อฝึกสติ โดยหลักการของสมาธิร่วมสมัยที่นำมาใช้ในบทความนี้นำมาจากการศึกษากลยุทธ์สู่ความสำเร็จของสมาธิร่วมสมัยที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เช่น สมาธิแบบ TM และ MBSR ซึ่งในตอนท้ายของบทความมีข้อสรุปว่า การฝึกสมาธิจะช่วยให้เกิดสติในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เมื่อประกอบกับได้รับข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการตระหนักถึงวิกฤติของภาวะไมโครพลาสติกจะนำไปสู่ความสนใจ

ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแยกขยะซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ไข
ปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: สมาธิ ปัญหา สิ่งแวดล้อม ไมโครพลาสติก ยั่งยืน

Abstract

The article “Contemporary Meditation and the Environment: A Sustainable Solution to Solving the Problem of Microplastic Pollution” is based on research studies on environmental issues and offers sustainable methods to solve these problems. Various and long term destructive human activity has affected wide areas of the environment and Earth’s creatures, so an appropriate method for solving these environmental problems is the adjustment of human environmental behavior. One accepted and proven method for modifying environmental behavior is mindfulness training through contemporary meditation practices.

At present a critical environmental problem is microplastic pollution, which requires urgent problem solving. This article presents a microplastic pollution model that demands waste sorting in order to separate plastic waste from the rest. To change people’s behavior in waste sorting, it is necessary to educate them in the relevant topics such as the environmental problem of microplastic pollution, as well as the critical status that we are facing and its impact on creatures.

The article suggests how waste sorting could solve the problem, pointing out its benefits.

After all these educational processes are established, the secular practice of contemporary meditation is required in order to become mindful. The principles of contemporary meditation in this research comes from the study of the successful strategies of TM meditation and MBSR meditation.

In conclusion, the contemporary meditation practice in this research could help people to focus on their activities in daily life. Mindfulness in daily activities and awareness of environmental problems such as microplastic pollution leads to voluntary changes in people's garbage sorting behavior. This is the beginning of a sustainable method for solving the environmental problems.

Keywords: Meditation, Problem, Environment, Microplastic, Sustainable

1. บทนำ

ปัญหาสิ่งแวดล้อม คือ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับสภาพแวดล้อม มีผลกระทบในระดับต่าง ๆ ต่อสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศโดยเฉพาะต่อมนุษย์ ดังที่ ประเวศ อินทองปาน¹ อธิบายว่า ในระบบสิ่งแวดล้อมมีมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อน เพราะมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมและใช้ชีวิตอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อม คุณภาพของสิ่งแวดล้อมจึงส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ เป็นปัญหาที่ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ของมนุษย์ รวมถึงระบบเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง

ปัญหาสิ่งแวดล้อมไม่สามารถเกิดขึ้นภายในเวลาข้ามคืน แต่เกิดจากการสะสมมาเป็นเวลานาน ดังที่ Pain² ระบุว่า การศึกษาปัญหาสิ่งแวดล้อมสามารถย้อนไปได้ไกลถึงปีคริสต์ศักราช 900 (พ.ศ. 1443) ซึ่งจากบันทึกทางประวัติศาสตร์พบว่า ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมเพิ่มมากขึ้นจนส่งผลกระทบต่อมนุษย์อย่างชัดเจนในศตวรรษที่ 17 ซึ่งเป็นยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมในยุโรป ส่งผลให้อากาศ น้ำ ดิน และเชื้อเพลิงต่าง ๆ ได้รับผลกระทบจากการขยายตัวของภาคอุตสาหกรรม³ ปัญหาด้านมลภาวะของสิ่งแวดล้อมดำเนินมาอย่างต่อเนื่องถึงปัจจุบัน รวมทั้งได้มีการขยายขอบเขตไปถึงปัญหาใหม่ด้วย เช่น มลภาวะไมโครพลาสติก การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ฯลฯ โดยปัญหาเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกับปัญหาเดิมในอดีตที่ยังแก้ไขไม่ได้ สภาวะเช่นนี้นำไปสู่การเรียกร้องให้หาวิธีแก้ปัญห

¹ ประเวศ อินทองปาน, *พระพุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อม* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2560), 68.

² Stephanie Pain, "1709: The year that Europe froze," *New Scientist*, February 4, 2009, <https://www.newscientist.com/article/mg20126942-100-1709-the-year-that-europe-froze/>.

³ ประเวศ อินทองปาน, "การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศมองผ่านจริยศาสตร์ สิ่งแวดล้อมและพุทธปรัชญา," (รายงานวิจัย, ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2562), 1-2.

อย่างยั่งยืน

ความพยายามในการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมจากในอดีตจนถึงปัจจุบันชี้ให้เห็นว่า การให้ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อมและให้วิธีการในการแก้ปัญหาแก่มนุษย์ โดยไม่เน้นที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน อย่างสมัครใจไม่ช่วยให้ปัญหาลดลง ด้วยเหตุผลดังกล่าว บทความนี้จึงนำเสนอวิธีแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนอีกวิธีหนึ่ง คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมโดยนำสมาธิมาใช้ในการฝึกสติเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม โดยมีกรอบแนวคิดว่าการแก้ปัญหอยั่งยืนต้องประกอบด้วย

1. การให้ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อมด้วยการชี้ให้เห็นถึงความสำคัญ และวิกฤติปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์กำลังเผชิญอยู่
2. การเสนอแนะแนวทางในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมร่วมกับการสร้างแรงจูงใจชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์จากการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
3. การนำสมาธิมาฝึกสติเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม

แนวคิดทั้ง 3 ข้อเป็นข้อสรุปจากกลุ่มงานวิจัยซึ่งนำสมาธิมาใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม งานวิจัยเหล่านี้มีผลการวิจัยไปในแนวทางเดียวกันว่า สติ (Mindfulness) ที่เกิดจากการฝึกสมาธิ (Meditation) ในระดับขณิกสมาธิหรือสมาธิเบื้องต้น จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ได้จริงเมื่อฝึกอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาที่เหมาะสม⁴ ดังที่ปรากฏในงานวิจัยเรื่อง The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle ของ Brown & Kasser⁵ ซึ่ง

⁴ Angelo Panno, et al., "Mindfulness, Pro-environmental Behavior, and Belief in Climate Change: The Mediating Role of Social Dominance," *Environment and Behavior*, Vol. 50, no. 8, (2018): 3.

⁵ Kirk Warren Brown, and Tim Kasser, "Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle," *Social Indicators Research*, 74, (November 2005): 349–368. <https://selfdetermination->

ตั้งประเด็นว่า ความเป็นอยู่ที่ดีและความสุขของมนุษย์ ไม่จำเป็นต้องแลกด้วยการทำลายสิ่งแวดล้อมเสมอไป ความผาสุกทางอัตวิสัย (Subjective Well-Being – SWB) และพฤติกรรมการรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม (Ecologically Responsible Behavior – ERB) สามารถสนับสนุนซึ่งกันและกันได้โดยการนำสมาธิมาช่วยให้มนุษย์ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีสติ บทสรุปที่คล้ายคลึงกับผลการวิจัยของ Brown & Kasser พบได้ในงานวิจัยของ Ulutas & Koksalan⁶ และ Panno, et al.⁷ ซึ่งมีความเห็นว่า พฤติกรรมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของปัจเจกบุคคลเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยสมัครใจ เพราะตระหนักว่า เมื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้วจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร การนำสมาธิมาใช้ฝึกสติร่วมกับการให้ความรู้ และการแนะวิธีในการช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมพร้อมกับชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น จะนำไปสู่วิธีแก้ปัญหาอย่างยั่งยืนได้

ดังที่ Makin⁸ ระบุว่า การฝึกสมาธิจนเกิดสติ และนำความมีสตินั้นมาช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่คุ้นชินสามารถทำได้จริง โดยสามารถวัดผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ เช่น วัดการเปลี่ยนแปลงของสมองในมิติต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อวิถีคิด การใช้ชีวิตและพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีข้อสังเกตว่า แม้การปรับพฤติกรรมด้วยสมาธิจะเป็นวิธีที่ยากกว่าวิธีอื่น เพราะต้องใช้เวลาและงบประมาณสูง แต่ก็ใช่วิธีการที่ยั่งยืนสามารถแก้ปัญหาได้ในระยะยาว แต่เนื่องจากการฝึกสมาธิมีหลากหลาย และสมาธิที่ปฏิบัติใน

theory.org/SDT/documents/2005_BrownKasser_SIR.pdf.

⁶ Ayşegül Ulutas, and Bahadır Köksalan, “Investigation of environmental problem-solving skills of preschool age children,” *Research in Pedagogy*, Vol. 7, no. 2, (2017): 298-311.

⁷ Angelo Panno, et al., “Mindfulness, Pro-environmental Behavior, and Belief in Climate Change: The Mediating Role of Social Dominance,” 864–888.

⁸ Simon Makin, “Meditation visibly changes your brainwaves.” *European Commission*, April 19, 2016, <https://ec.europa.eu/research-and-innovation/en/horizon-magazine/meditation-visibly-changes-your-brainwaves>.

ศาสนามักจะยากสำหรับคนทั่วไป ดังนั้น การนำสมาธิร่วมสมัย (Contemporary Meditation) ที่พัฒนามาจากสมาธิในศาสนามาใช้ในงานวิจัยด้านสิ่งแวดล้อมจึงเป็นทางเลือกที่ดีอีกวิธีหนึ่ง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมของมนุษย์โดยใช้สมาธิมาช่วยนั้น ยังได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มงานวิจัยด้านจิตวิทยา ซึ่งมีผลสรุปว่า กลไกภายในจิตใจของมนุษย์มีประเด็นสำคัญอย่างหนึ่ง คือ เรื่องของการทำความเข้าใจในเหตุการณ์ที่อยู่ตรงหน้าจากการที่มนุษย์สื่อสารกับตัวเอง และการทำความเข้าใจระหว่างมนุษย์กับบุคคลหรือเหตุการณ์ภายนอก เมื่อเกิดความเข้าใจในสองเงื่อนไขดังกล่าวนี้แล้ว จะนำไปสู่การเกิดทัศนคติและพฤติกรรม ซึ่งวิธีหนึ่งในการสื่อสารกับตัวเองของมนุษย์ คือ การฝึกสมาธิ โดยสมาธิในที่นี้เป็นสมาธิในระดับต้นที่ช่วยให้สมองของมนุษย์ปลอดจากเรื่องรบกวนภายนอก ตัวอย่างของสมาธิกับพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมพบได้จากงานวิจัยของ Vesely & Klöckner⁹ ซึ่งศึกษาเรื่องสมาธิกับทัศนคติและพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม (Meditation and Environmental Attitude/Behaviors) โดยมีการสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม ต้องใช้การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง (Long-term meditation) ร่วมกับการบ่มการให้ความรู้ และการมีกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสมมากเพียงพอ
2. การฝึกสมาธิหรือฝึกสติเพียงอย่างเดียวอาจไม่ช่วยในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม
3. การฝึกสติเพียงแค่ระยะเวลานั้น ๆ จะไม่สามารถปรับพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมได้อย่างยั่งยืน

⁹ Stepan Vesely, and Christian A. Klöckner, "Global Social Norms and Environmental Behavior," *Environment and Behavior*, Vol. 50, no. 3, (April 2018): 247–272.

ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า สมาธิมีส่วนช่วยในการปรับพฤติกรรมมนุษย์ได้จริง แต่หัวใจสำคัญของความสำเร็จของการเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน คือ ต้องฝึกอย่างต่อเนื่องร่วมกับการป้อนข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม

จากการศึกษาผลการวิจัยมากมายที่สนับสนุน เรื่อง การฝึกสมาธิเพื่อปรับพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า วิธีฝึกสมาธิส่วนใหญ่ที่ใช้ในงานวิจัยเหล่านั้นคือ Mindfulness Meditation ซึ่งก็คือการฝึกสติที่มีรูปแบบและวิธีการไม่ซับซ้อน นอกจากนี้ Mindfulness Meditation ยังมีคุณสมบัติที่โดดเด่นอีกหลายประการ เช่น เป็นสมาธิระดับขณิกสมาธิที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับศาสนา มีวิธีฝึกที่ออกแบบมาให้ง่ายกว่าสมาธิในศาสนา เป็นต้น ซึ่งสมาธิในรูปแบบดังกล่าวจัดอยู่ในกลุ่มของสมาธิร่วมสมัย (Contemporary Meditation) และเพื่อจะแสดงภาพของสมาธิร่วมสมัยให้ชัดเจนขึ้น บทความนี้จึงศึกษา วิเคราะห์ และสรุปกลยุทธ์สู่ความสำเร็จของสมาธิร่วมสมัยสองรูปแบบ คือ TM และ MBSR เพื่อนำผลที่ได้มากำหนดคุณลักษณะสำคัญของสมาธิร่วมสมัยที่จะนำไปใช้ฝึกสติ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมผ่านแบบจำลองมลภาวะ ไมโครพลาสติกซึ่งกำลังเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อมที่สำคัญในปัจจุบัน

2. สมาธิร่วมสมัย

การแก้ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนนั้นจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง การใช้ชีวิตในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมอย่างมีสติ ซึ่งในอดีตที่ผ่านมาได้มีการนำวิธีฝึกสติที่เรียกว่า Mindfulness Meditation ซึ่งเป็นการปฏิบัติสมาธิในระดับขณิกสมาธิมาใช้ในการวิจัยเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์มากมาย รวมทั้งได้มีการนำสมาธิในศาสนามาประยุกต์

ให้เข้าถึงกลุ่มคนได้กว้างขึ้น การที่สมาธิได้รับความนิยมจากคนจำนวนมาก นำไปสู่การสร้างชั้นเรียนสมาธิหลากหลายรูปแบบ และมีพัฒนาการไปสู่การ ปรับวิธีฝึกสมาธิให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละกลุ่ม สมาธิที่ถูกปรับเปลี่ยนเพื่อให้ เหมาะสมกับผู้เรียนนี้คือ สมาธิร่วมสมัย (Contemporary Meditation) ซึ่งเน้น การปรับวิธีฝึกสมาธิตามความสะดวกของผู้เรียนมากกว่าจะรักษาลักษณะในการ ทำสมาธิแบบดั้งเดิมซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติของศาสนา เพราะสมาธิในศาสนา มีวิธีการฝึกที่เป็นพิธีการ มีความซับซ้อนมากกว่าและใช้เวลาในการฝึกนานกว่า

อย่างไรก็ตาม สมาธิร่วมสมัยมีหลากหลายรูปแบบและได้รับความนิยมอย่างยิ่งในบริบทสมัยใหม่เคียงคู่กับความนิยมของสมาธิในศาสนา ดังที่ Rakicevic¹⁰ รายงานว่า ในปีคริสต์ศักราช 2021-2022 จำนวนของผู้ฝึกสมาธิ อย่างต่อเนื่องสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยพบว่ามีประชากรโลกประมาณ 200 - 500 ล้านคนปฏิบัติสมาธิ และคนอเมริกันมากกว่าร้อยละ 14 เคยฝึกสมาธิอย่าง น้อยหนึ่งครั้งแม้ต่อมาจะไม่ได้ออกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็ตาม ซึ่งสาเหตุที่ทำให้สมาธิ อยู่ในกระแสความนิยมเนื่องมาจาก

1. การที่มีผลการวิจัยมากมายให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิที่ส่งผล ต่อร่างกายและจิตใจมนุษย์ในทางบวก เช่น ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ช่วยลดความ ตึงเครียด ลดความกังวล และลดอาการซึมเศร้า นอกจากนี้ยังมีรายงานที่สมาธิ สามารถช่วยลดอาการในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคข้ออักเสบ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง ฯลฯ ดังที่มีรายงานทางการแพทย์ว่า ผู้ป่วย ที่ฝึกสมาธิจะใส่ใจดูแลตัวเอง มีวินัยและรู้จักสังเกตตัวเองมากขึ้น จึงทำให้อาการ เจ็บป่วยดีขึ้น นอกจากนี้สมาธิยังช่วยให้ผู้ป่วยสามารถรับมือกับอาการเจ็บป่วย เรื้อรังได้ดีขึ้นกว่าเดิมด้วย¹¹ นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยที่ระบุว่า การฝึกสมาธิ

¹⁰ Mira Rakicevic, "27 Meditation Statistics for Your Well-Being in 2023." *disturbmenot*, January 3, 2022, <https://disturbmenot.co/meditation-statistics/>.

¹¹ พานทิพย์ แสงประเสริฐ, "ผลของการฝึกสติต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพ ชีวิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง," (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, มหาวิทยาลัย

ช่วยสร้างพฤติกรรมที่ดีให้เกิดขึ้น เช่น พฤติกรรมเลิกบุหรี่¹² และพฤติกรรมเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม¹³ เป็นต้น

2. อิทธิพลของคัมภีร์และตำราสำคัญที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับศาสนาและสมาธิ โดยตั้งแต่ศตวรรษที่ 18 เป็นต้นมา มีการแปลคัมภีร์ภควัทคีตา อูpanishat พระสูตร และคัมภีร์ของทิเบต ที่พูดถึงชีวิตหลังความตายเป็นภาษาอังกฤษ เยอรมัน ฝรั่งเศส ฯลฯ ซึ่งตำราเหล่านี้สร้างความสนใจเรื่องสมาธิในโลกตะวันตกให้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงเวลาดังกล่าว มีการพูดถึงสมาธิและประโยชน์ของสมาธิในฐานะของ “การปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตวิญญาณ” อย่างกว้างขวาง¹⁴

2.1 สมาธิแบบ TM (Transcendental Meditation) และกลยุทธ์สู่ความสำเร็จ

สมาธิแบบ TM (Transcendental Meditation) เป็นสมาธิร่วมสมัยที่มีต้นกำเนิดมาจากคัมภีร์พระเวทในอินเดียโดยประมาณปี ค.ศ. 1950 Maharishi Mahesh Yogi ได้เรียนสมาธิแบบฮินดูจากครู Dev หรือ Swami Brahmananda Saraswati ต่อมาจึงพัฒนารูปแบบการฝึกเป็นสมาธิแบบ TM ซึ่ง Maharishi Mahesh Yogi มักจะกล่าวอยู่เสมอในการบรรยายว่า สมาธิแบบ TM แม้จะมี

ธรรมศาสตร์, 2561), (1)-(2).

¹² Yi-Yuan Tang, Rongxiang Tang, and Michael I Posner, “Brief meditation training induces smoking reduction,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, Vol. 110, no. 34, (August 2013): 13971-13975.

¹³ Stepan Vesely, and Christian A. Klöckner, “Global Social Norms and Environmental Behavior,”: 247–272.

¹⁴ James Abelson et al., “Brief cognitive intervention can modulate neuroendocrine stress responses to the Trier Social Stress Test: buffering effects of a compassionate goal orientation.” *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 44, (June 2014): 61, <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.02.016>.

จุดเริ่มต้นมาจากศาสนาฮินดู พัฒนาและเผยแพร่สู่ตะวันตกโดยนักบวชฮินดู แต่
ไม่มีความเกี่ยวข้องกับศาสนาฮินดูและศาสนาใดเลย

แม้ Maharishi Mahesh Yogi จะนำสมาธิไปสู่ฝั่งตะวันตกตั้งแต่ประมาณ
ปี ค.ศ. 1955 แต่การเปิดตัวในยุโรปและอเมริกาที่ถือว่าเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ
อาจเริ่มนับตั้งแต่ประมาณปี ค.ศ. 1960 จากการที่วง The Beatles เข้าร่วม
กิจกรรมของ TM จนเป็นกระแสไปทั่วโลก ชาวยุโรปและอเมริกันเริ่มสนใจเรื่อง
“การยกระดับจิตวิญญาณด้วยสมาธิ” รวมทั้งเริ่มมีความคุ้นเคยกับคำศัพท์ใหม่ ๆ
จากโลกตะวันออก เช่น คำว่า กูรู โยคะ ปราณ และ โอม เป็นต้น กิจกรรมของ
The Beatles ที่เกี่ยวกับการนั่งสมาธินี้ส่งผลให้สมาธิแบบ TM ได้รับความสนใจ
ไปทั่วโลก และการนั่งสมาธิแบบ TM ได้กลายเป็นสัญลักษณ์แห่งความทันสมัย
ในยุค 60¹⁵

สมาธิแบบ TM จะใช้คำบริกรรมภาวนานำไปสู่สภาวะที่ใจหยุดนิ่ง ช่วยให้
ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด และมีพัฒนาการทางจิตในทางที่ดีขึ้น วิธีการ
เริ่มจากการที่ครูผู้ฝึกจะดูจิตอัธยาศัยของนักเรียนแต่ละคนและครูจะเลือก
คำบริกรรมที่เหมาะสมให้ ผู้เรียนจะต้องเก็บคำบริกรรมภาวนาของตนไว้เป็น
ความลับห้ามบอกผู้อื่น สมาธิแบบ TM ไม่เน้นที่การกำหนดลมหายใจหรือการ
สวดมนต์ แต่จะสอนให้นำจิตเข้าสู่สภาวะแห่งการหลุดพ้นปราศจากความคิด ใน
การฝึกผู้เรียนจะนั่งในท่าใดก็ได้ที่รู้สึกสบายโดยไม่จำเป็นต้องนั่งท่าขัดสมาธิ เมื่อ
นั่งสบายแล้วจึงปิดเปลือกตาอย่างแผ่วเบา นึกถึงบริกรรมภาวนาที่ได้รับจากครู
โดยนึกอย่างต่อเนื่องในใจ การฝึกแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 20 นาที จำนวนสอง
ครั้งต่อวัน มีคำแนะนำว่า การฝึกในช่วงเช้านอนตื่นนอนก่อนอาหารเช้า จะช่วยให้
ใจเป็นสมาธิได้เร็วขึ้นเพราะเวลานั้นใจยังไม่มีเรื่องภายนอกเข้ามารบกวน¹⁶

¹⁵ Elaine Woo, “Guru brought meditation West,” *Los Angeles Times*,
February 6, 2008, <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2008-feb-06-me-maharishi06-story.html>.

¹⁶ Calucchia Christie, “Meet Transcendental Meditation: The Meditation

ความสำเร็จของการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายของ TM ตลอดระยะเวลากว่าห้าสิบปี คือ สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าสมาธิแบบ TM มีรูปแบบการปฏิบัติที่ตอบโจทย์ชีวิตของคนในบริบทสมัยใหม่โดยสามารถก้าวข้ามความเคลือบแคลงสงสัยในความเป็นศาสนาได้ โดยกลยุทธ์ที่ทำให้ TM ประสบความสำเร็จได้แก่

1. มีความยืดหยุ่นสูง – เพราะการฝึกสมาธิแบบ TM เป็นการปรับวิธีการให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน ด้วยเหตุนี้ในช่วงที่สมาธิแบบ TM ถูกนำมาเผยแพร่ช่วงแรก Maharishi Mahesh Yogi จึงเน้นเรื่องการฝึกครูผู้สอนสมาธิมากกว่าการสอนสมาธิให้กับคนทั่วไป เมื่อได้ครูผู้สามารถสอนสมาธิผู้เข้าใจหลักการสอนอย่างถ่องแท้จำนวนหนึ่งแล้ว จึงเปิดสอนสมาธิให้กับบุคคลทั่วไปแบบตัวต่อตัว เพราะครูผู้สอนเหล่านี้จะช่วยเลือกวิธีการฝึกที่เหมาะสมให้กับผู้เข้าเรียนแต่ละคน การจัดรูปแบบการสอนสมาธิให้เหมาะกับแต่ละบุคคลนี้ มาจากแนวคิดที่ว่า “The TM technique is not one size fits all. It’s taught one-on-one and is carefully personalized for you.”¹⁷

2. ได้รับการสนับสนุนจากบุคคล หรือกลุ่มคนที่มีอิทธิพลในทางขึ้นนำสังคม – ถ้าไม่นับกระแสความนิยมของ TM ในสมัยยุค 60 ที่เกิดจากการนำของวง The Beatles การฝึกสมาธิแบบ TM ก็ถือว่าได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ดังที่ Feloni¹⁸ ระบุว่า ในปี ค.ศ. 2016 แม้สมาชิกวง The Beatles จะแยกย้ายกันไปแล้ว แต่ความนิยมในการฝึกสมาธิแบบ TM กลับเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในหมู่ของกลุ่มคนที่เป็นหัวกะทิในระบบเศรษฐกิจของอเมริกา

Technique for Busy Minds,” *Byrdie*, November 3, 2021, <https://www.byrdie.com/transcendental-meditation-5112916>.

¹⁷ “How is TM different?,” *Transcendental Meditation*, Accessed September 17, 2021, <https://tm.org.au/how-is-tm-different/>.

¹⁸ Richard Feloni, “Transcendental Meditation, which Bridgewater’s Ray Dalio calls ‘the single biggest influence’ on his life, is taking over Wall Street,” *Insider*, November 5, 2016, <https://www.businessinsider.com/wall-street-trend-transcendental-meditation-2016-10>.

และยุโรป โดยจำนวนผู้ที่ฝึกสมาธิแบบ TM ในปี ค.ศ. 2016 มากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นนักลงทุนและนักการเงินจากตลาดหุ้น Wall Street

3. การสร้างภาพลักษณ์ว่าไม่มีความเป็นศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง – สมาธิแบบ TM มีพัฒนาการที่เด่นชัดและมีความแตกต่างจากสมาธิแบบดั้งเดิมด้วยประกาศตนว่าไม่มีความเป็นศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง - แม้จุดกำเนิดของสมาธิแบบ TM มีต้นกำเนิดมาจากสมาธิในศาสนาฮินดู แต่มีบันทึกไว้ชัดเจนว่า สมาธิแบบ TM ไม่ได้ถือคติความเชื่อใด ๆ แบบฮินดูเลย และ Maharishi Yogi ก็ยืนยันมาตลอดชีวิตของท่านว่า TM ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนาใด ๆ สมาธิแบบ TM พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน เพื่อให้ผู้เรียนเข้าถึงสันติสุขภายในมากกว่าจะเน้นเรื่องความเชื่อและเป้าหมายทางศาสนา

4. มีการนำวิธีการหลากหลายเข้ามาใช้โดยยังคงรักษาแก่นของการปฏิบัติสมาธิไว้ การปรับเรื่องการใช้เวลาฝึกในแต่ละวันให้ไม่เกิน 15-20 นาทีต่อครั้ง คือจุดเด่นที่ทำให้ TM ประสบความสำเร็จ เพราะการใช้เวลาฝึกแต่ละครั้งตอบโจทย์ของคนยุคสมัยใหม่ที่มีเวลาน้อย

5. มีการอธิบายเหตุและผลด้วยวิทยาศาสตร์ – สาเหตุที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้สมาธิแบบ TM ได้รับความนิยมมาก นอกเหนือไปจากการได้รับอิทธิพลจากเหล่าคนดังที่ฝึกสมาธิแบบ TM คือ ผลการวิจัยมากมายที่ยืนยันว่าสมาธิแบบ TM มีผลในทางบวกต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ดังที่ปรากฏในเว็บไซต์ <https://www.tm.org/> ที่รวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับผลของสมาธิแบบ TM ต่อมนุษย์ไว้มากมาย

ด้วยคุณสมบัติและกลยุทธ์ที่ TM ใช้ในการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายทำให้สมาธิแบบ TM เป็นสมาธิร่วมสมัยแบบหนึ่งที่ได้รับคามนิยมแพร่หลายไปทั่วโลกอย่างต่อเนื่องยาวนาน แม้เป้าหมายและความลุ่มลึกในการฝึกสมาธิชนิดนี้จะมีหลายระดับ แต่การฝึกสมาธิแบบ TM แค่ในระดับเบื้องต้นก็สามารถช่วยให้ผู้ฝึกมีจิต

ที่สูงขึ้น สามารถดำรงสติในการดำเนินชีวิตประจำวันได้มากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงมีการนำวิธีฝึกสมาธิแบบ TM ไปใช้ในงานวิจัยเพื่อฝึกสติเป็นจำนวนมาก รวมถึงการปรับพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ด้วยการฝึก TM ดังที่มีการรวบรวมงานวิจัยเหล่านี้ไว้ในเว็บไซต์ทางการของ TM¹⁹

2.2 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

ก่อนหน้าที่ The Beatles จะเริ่มสนใจสมาธิแบบ TM นั้น ชาวตะวันตกเริ่มให้ความสนใจกับสมาธิอยู่บ้างแล้ว โดยในปี ค.ศ. 1955 ได้มีเอกสารงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ชิ้นแรกที่วิจัยเกี่ยวกับผลของสมาธิต่อความเปลี่ยนแปลงในสมอง โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า EEGs (Electroencephalogram) บันทึกค่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมองเมื่อฝึกสมาธิ โดยในปี ค.ศ. 1960 ซึ่งเป็นช่วงเวลาใกล้เคียงกับความสำเร็จของสมาธิแบบ TM Dr. Herbert Benson แห่งคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ ได้นำสมาธิในพระพุทธศาสนา มาดัดแปลงเพื่อใช้บำบัดผู้ป่วยโรคหัวใจ โดยสอนให้พวกเขาสวดภาวนาระลึกถึงพระเจ้าอย่างมีสติ ซึ่งการที่ให้คนใช้สวดระลึกถึงพระเจ้านี้มาจากเหตุผลว่า งานวิจัยนี้อยู่ในบริบทของคริสต์ศาสนา ดังนั้น Dr. Benson จึงตัดความเป็นพุทธศาสนาออกจากวิธีฝึกของเขาทำให้การฝึกสมาธิกลายเป็นเพียง “เครื่องมือ” ในการฝึกจิต การนำสมาธิมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง เพราะได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วยอย่างดี ส่งผลให้ผู้ร่วมโครงการวิจัยมีอาการดีขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สิ่งที่ได้เห็นได้ชัดอีกประการหนึ่ง คือ พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ป่วยที่ส่งผลต่อสุขภาพเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น²⁰

¹⁹ “What’s the evidence?,” *Transcendental Meditation*, Accessed May 1, 2023, <https://www.tm.org/research-on-meditation>.

²⁰ Jo Nash, “The History of Meditation: Its Origins & Timeline,” *Positive Psychology*, May 27, 2019, <https://positivepsychology.com/history-of-meditation/>.

ความสำเร็จของ Dr. Benson นำไปสู่งานวิจัยที่นำสมาธิในรูปแบบอื่นมาใช้ในการบำบัดผู้ป่วยที่มีความเครียด มีความวิตกกังวลสูง และมีอาการซึมเศร้า โดย Dr. Kabat-Zinn ได้นำสมาธิแบบ Zen มาประยุกต์เป็นโปรแกรมการฝึกสมาธิที่เขาตั้งชื่อว่า Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) เป็นการฝึกสมาธิโดยตัดความเป็นศาสนาออกไป และถือว่าสมาธิเป็นเพียงเครื่องมือในการฝึกสติเช่นเดียวกับวิธีการของ Dr. Benson²¹

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) เป็นวิธีการฝึกสมาธิที่คิดค้นและพัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 1979 โดย Professor Jon Kabat-Zinn แห่งคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ โดยเขาให้คำอธิบายว่า MBSR คือ การฝึกสติที่ใช้ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาปัจจุบัน มีภาวะความเป็นกลาง ๆ โดยไม่ตัดสินถูก-ผิด / ดี-ชั่ว เป็นเวลาในการอยู่กับตนเองและเข้าใจตนเอง เมื่อฝึกถึงระดับหนึ่งจะเข้าสู่ภาวะของการเกิดปัญญา²² การที่จะให้ได้ผลดีนั้นจะต้องฝึกทุกวันอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาประมาณ 8 สัปดาห์ โดยการฝึกแต่ละครั้งใช้เวลาไม่นาน ผลการวิจัยครั้งแรกที่ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนไข้ในโรงพยาบาลพบว่า คนไข้ที่มีความเครียด และมีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังมีอาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดหลังจากฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องครบตามเวลาที่กำหนด เมื่อจบการทดลองชุดแรกและเผยแพร่งานวิจัยสู่สาธารณะ สมาธิที่ใช้บำบัดทางการแพทย์วิธีนี้จึงได้รับความสนใจอย่างรวดเร็ว ซึ่งตลอดระยะเวลาที่สี่สิบปีที่ผ่านมา MBSR ไม่เพียงแต่จะใช้ทางการแพทย์เท่านั้น แต่ได้ถูกนำมาใช้เพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป และยังถูกนำไปใช้ในงานวิจัยทางสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาด้วย

แม้ศาสตราจารย์ Kabat-Zinn จะนำรูปแบบการฝึกสมาธิมาจากพระพุทธศาสนานิกายเซนที่เขาสนใจฝึกมานานปี แต่ MBSR ที่เขาพัฒนาขึ้นมานี้ไม่มีเรื่อง

²¹ Ibid.

²² Mindful Staff, "Jon Kabat-Zinn: Defining Mindfulness," *mindful*, January 11, 2017, <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/>.

ของความเชื่อและศาสนาใด ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังเน้นความง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่ต้องนั่งขัดสมาธิ เน้นความสบายของผู้ฝึกเป็นหลัก โดยในการฝึกแต่ละครั้งใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที ซึ่งเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ป่วย แม้ต่อมาจะมีการนำไปใช้กับบุคคลทั่วไป ก็ยังคงยึดหลักของความง่าย ความสบาย และใช้เวลาฝึกไม่นานเช่นเดิม ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ MBSR ได้รับความนิยมไปทั่วโลก นอกเหนือไปจากผลการทดลองทางการแพทย์มากมายที่ช่วยสนับสนุนว่า การฝึกสมาธิแบบ MBSR ช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น²³

จากการศึกษาวิธีการฝึกสมาธิที่นำมาใช้ในทางการแพทย์ในยุคเริ่มแรกที่ถูกนำมาใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจโดย Dr. Herbert Benson และการฝึกสมาธิแบบ MBSR โดย Dr. Kabat-Zinn ทำให้ทราบว่า กลยุทธ์สู่ความสำเร็จของสมาธิทั้งสองรูปแบบ ได้แก่

1. การกำหนดสถานะของสมาธิว่า เป็นเครื่องมือในการฝึกจิตโดยไม่มี ความเกี่ยวข้องกับศาสนา
2. เน้นความง่าย สบาย ผ่อนคลาย โดยดูที่สุขภาพและความพร้อมของ คนไข้เป็นหลัก
3. เน้นการฝึกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง โดยในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 20 นาที
4. อธิบายถึงผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อร่างกายและจิตใจด้วยวิทยาศาสตร์
5. พัฒนาโดยนายแพทย์ผู้มีความรู้และความน่าเชื่อถือ ส่งผลให้ได้รับความร่วมมือในการฝึกสมาธิจากคนไข้และญาติเป็นอย่างดี

3. กลยุทธ์สู่ความสำเร็จของสมาธิร่วมสมัยกับการแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อม

²³ Jon Kabat-Zinn, “An Inquiring Practice to Notice the Body,” *mindful*, August 30, 2018, <https://www.mindful.org/an-inquiring-practice-to-notice-the-body/>.

จากการศึกษากลยุทธ์สู่ความสำเร็จของสมาธิแบบ TM และ MBSR นำไปสู่ข้อสรุปของกลยุทธ์อยู่ความสำเร็จของสมาธิร่วมสมัยที่จะนำมาใช้เพื่อแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม ดังนี้

1. ออกจากกรอบของศาสนาและความเชื่อ สมาธิเป็นเพียงเครื่องมือสำหรับฝึกสติเท่านั้น
2. มีความยืดหยุ่นสูง สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการเพื่อให้เหมาะสมกับผู้เรียนและบริบทแวดล้อม
3. เน้นความง่าย สบาย ผ่อนคลาย
4. ใช้เวลาฝึกในแต่ละครั้งประมาณ 15-20 นาที โดยในช่วงแรกควรฝึกอย่างสม่ำเสมอทุกวันเป็นเวลาประมาณ 8 สัปดาห์

ส่วนกลยุทธ์สู่ความสำเร็จอีก 2 ข้อ คือ การอธิบายผลของสมาธิที่มีต่อร่างกายและจิตใจด้วยวิทยาศาสตร์ และการอ้างอิงผู้มีชื่อเสียง เป็นกลยุทธ์สู่ความสำเร็จซึ่งผู้เขียนมีความเห็นว่า เป็นกลยุทธ์ที่จำเป็นถ้าจะนำสมาธิร่วมสมัยมาใช้ในเชิงพาณิชย์ แต่เนื่องจากวัตถุประสงค์ของการนำสมาธิมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมไม่จำเป็นต้องใช้กลยุทธ์สู่ความสำเร็จสองข้อดังกล่าว จึงละไว้ไม่นำมาใช้ในบทความนี้

3.1 สมาธิร่วมสมัยและแบบจำลองของการแก้ปัญหาภาวะไมโครพลาสติก

เนื่องจากปัญหาสิ่งแวดล้อมมีขอบเขตที่กว้างมาก เพื่อที่จะแสดงวิธีการนำหลักการของสมาธิร่วมสมัยมาใช้ให้เห็นเป็นรูปธรรม บทความนี้จึงจำกัดขอบเขตของปัญหาสิ่งแวดล้อมให้แคบลง โดยการเลือกปัญหาภาวะไมโครพลาสติกมาเป็นโจทย์ และเลือกแนวทางการแก้ไขคือการสร้างและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การแยกขยะ เนื่องจากในปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับปัญหาสิ่งแวดล้อมใหม่ที่เกิดจากขยะ นั่นคือ “มลภาวะไมโครพลาสติก” ดังที่ ดร.เจนนิช บราห์นีย์

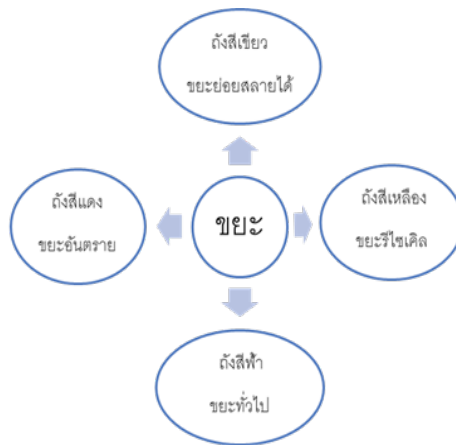
ผู้เชี่ยวชาญด้านทรัพยากรธรรมชาติระบุว่า มลภาวะจากไมโครพลาสติกเกิดจากขยะพลาสติกจำนวนมหาศาล ที่เรียกว่า “แพขยะพลาสติก” ซึ่งลอยอยู่ในมหาสมุทร ขยะเหล่านี้จะถูกบดขยี้ด้วยคลื่นลมเป็นเวลานานจนกลายเป็นชิ้นเล็กมากในระดับไมโคร จากนั้นจึงลอยขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศถูกลมพัดพาไปยังที่ต่าง ๆ ทั่วโลก เมื่อผู้คนสูดอากาศเข้าสู่ปอดจะนำไมโครพลาสติกจะเข้าสู่ร่างกายและส่งผลกระทบต่อสุขภาพในที่สุด การค้นพบปัญหาไมโครพลาสติกในอากาศ นำไปสู่ความตื่นตระหนก และทำให้นักอนุรักษ์ทั่วโลก รวมทั้งนักวิทยาศาสตร์ด้านสิ่งแวดล้อมร่วมกันผลักดันปัญหานี้ให้เป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน อีกปัญหาหนึ่ง²⁴

Graham Forbes²⁵ ให้ความเห็นว่า การจะแก้ปัญหามิโครพลาสติกได้ ต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย พลาสติกที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งไม่เพียงจะสร้างขยะจำนวนมหาศาลให้เป็นภาระแก่โลกแล้ว บรรจุภัณฑ์พลาสติกเหล่านี้ยังเชื่อมโยงไปถึงการใช้พลังงานน้ำมันและแก๊สส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศด้วย พลาสติกที่มนุษย์ใช้เพียงแค่มิถิ่่นาที่ จะกลายเป็นขยะที่ย่อยสลายยากและวนเวียนอยู่ในระบบนิเวศได้หลายร้อยปีในสภาพสารที่ก่อให้เกิดมลภาวะกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งตลอดระยะเวลาที่สิบปีที่ผ่านมา เพื่อให้มนุษย์รู้ถึงโทษภัยของขยะพลาสติก องค์กรที่ทำงานด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจึงพยายามให้ความรู้ และสร้างแคมเปญ รวมทั้งสร้างงานวิจัยเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้พลาสติกของประชากรโลก แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องต่อสู้กับภาคธุรกิจ เพื่อเรียกร้องให้อุตสาหกรรมต่าง ๆ เลี่ยงการใช้พลาสติกที่ไม่สามารถนำมาใช้ซ้ำได้ ซึ่งใน

²⁴ “มลภาวะไมโครพลาสติกกระจายทั่วทุกทวีป ลอยไปกับกระแสอากาศที่ไหลเวียนรอบโลก,” *BBC News ไทย*, 22 เมษายน 2564, <https://www.bbc.com/thai/international-56842245>.

²⁵ Graham Forbes, “Plastic is a climate, health and social justice issue,” *Greenpeace*, April 7, 2021, <https://www.greenpeace.org/international/story/47146/plastic-is-a-climate-health-and-social-justice-issue/>.

ระดับครัวเรือนสามารถช่วยแก้ไขปัญหามลภาวะไมโครพลาสติกได้ด้วยการเลิกใช้บรรจุภัณฑ์พลาสติก ซึ่งในทางปฏิบัติอาจทำได้ยากในเวลาอันสั้น จึงต้องเริ่มต้นที่การลดจำนวนการใช้ และแยกขยะพลาสติกออกจากขยะอื่นเพื่อนำไปรีไซเคิล ซึ่งระบบการจัดการขยะในครัวเรือนในประเทศไทยสามารถแบ่งหมวดหมู่ได้ดังแผนภาพ²⁶



ภาพที่ 1 ประเภทของขยะในครัวเรือน แบ่งตามสีถัง
ที่มา: สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร

การทิ้งขยะในเขตกรุงเทพมหานครการกำหนดสีถังเพื่อการแยกประเภทขยะ ดังนี้

1. ถังขยะสีเขียว สำหรับทิ้งขยะย่อยสลายได้ เช่น เศษอาหาร สามารถย่อยสลายได้เร็ว

²⁶ กองนโยบายและแผนงาน, “คู่มือการคัดแยกขยะและวิธีการทิ้งขยะ,” สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร, 6 มีนาคม 2563, <https://webportal.bangkok.go.th/environmentbma/page/sub/8545/วารสารสำนักสิ่งแวดล้อม/0/info/189586/คู่มือการคัดแยกขยะและวิธีการทิ้งขยะ>.

2. ถึงขยะสีแดง ใช้ทิ้งขยะที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เช่น ชุดตรวจ ATK เศษกระจกแตก ของมีคม กระจ่างยาฆ่าแมลง ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ แบตเตอรี่ โดยก่อนทิ้งควรห่อให้มิดชิดและเขียนให้ชัดเจน เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับพนักงานเก็บขยะและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง

3. ถึงสีเหลือง สำหรับขยะที่เป็นพลาสติก โลหะที่สามารถนำมารีไซเคิลได้

4. ถึงสีฟ้า คือ ขยะทั่วไปที่ไม่ใช่ของย่อยสลายได้ แต่ไม่คุ้มค่าที่จะนำมารีไซเคิล เช่น ถูขนมขบเคี้ยว กล่องโฟม ซองบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น

วิธีการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในบทความนี้จะเริ่มจากการเลือกกลุ่มเป้าหมายที่ร่วมโครงการ ซึ่งควรเป็นกลุ่มคนที่อยู่รวมกันในสถานที่หรือองค์กร เช่น ในโรงเรียน หน่วยงานราชการ โรงงาน บริษัท ชุมชนหมู่บ้าน ฯลฯ เพราะจะสะดวกต่อการดำเนินการและติดตามผลของทีมวิจัย เมื่อได้กลุ่มเป้าหมายตามที่ต้องการแล้วจึงเริ่มกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการป้อนข้อมูลด้านมลภาวะไมโครพลาสติก และนำเสนอวิธีร่วมสมัยมาเป็นเครื่องมือ ดังนี้

1. ให้ข้อมูลปัญหามลภาวะไมโครพลาสติกและแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายทราบว่า ในปัจจุบันปัญหามลพิษไมโครพลาสติกอยู่ใกล้ตัวมนุษย์มาก และจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในไม่ช้า การลดการใช้พลาสติกในชีวิตประจำวันโดยการแยกขยะพลาสติกออกจากขยะอื่นเพื่อการนำมารีไซเคิล จะช่วยลดความรุนแรงของปัญหาและสามารถช่วยแก้ปัญหามลพิษไมโครพลาสติกได้ในระยะยาว

2. นำสมาธิร่วมสมัยที่มีคุณสมบัติซึ่งมีกลยุทธ์สู่ความสำเร็จมาใช้ในการฝึกสติ ผู้ที่ร่วมโครงการจะได้รับคำแนะนำในการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการป้อนข้อมูลในข้อ 1 ซึ่งตามข้อมูลอ้างอิงจากงานวิจัยของ Jon Kabat-Zinn การฝึกสมาธิระดับเบื้องต้นอย่างต่อเนื่องประมาณ 8 สัปดาห์จะส่งผลต่อระดับของความมีสติระลึกรู้ในมนุษย์²⁷ และเมื่อฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไปจะ

²⁷ Jon Kabat-Zinn, "An Inquiring Practice to Notice the Body," *mindful*, August 30, 2018, <https://www.mindful.org/an-inquiring-practice-to-notice-the-body/>.

นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวร²⁸

การอธิบายวิธีนำสมาธิร่วมสมัยมาใช้เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม โดยผ่านแบบจำลองปัญหาภาวะไมโครพลาสติก ทำให้เห็นภาพว่า การแก้ไขปัญหามีสามารถเริ่มต้นได้จากจุดเล็ก ๆ คือ เริ่มจากตัวบุคคล สติที่เกิดจากสมาธิเมื่อมาประกอบกับการได้รับข้อมูลของปัญหาไมโครพลาสติกที่มีผลต่อชีวิตมนุษย์ จะนำไปสู่ความสมัครใจในการแยกขยะ พฤติกรรมในการทิ้งขยะจะเปลี่ยนไป สติที่เกิดจากสมาธิจะคอยกำกับให้บุคคลทิ้งขยะให้ถูกต้องตามประเภท พฤติกรรมนี้แสดงถึงการควบคุมตนเองที่เพิ่มขึ้นหลังจากการฝึกสมาธิ โดยพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนี้จะจุดเริ่มต้นในการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ข้อสรุปของบทความนี้เป็นไปในแนวทางเดียวกับงานวิจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่นำสมาธิมาใช้ ก่อนหน้านี้ที่มีผลการวิจัยว่า เมื่อผ่านกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการได้รับข้อมูลด้านปัญหาสิ่งแวดล้อมและแนวทางแก้ไขอย่างเหมาะสมร่วมกับการฝึกสติด้วยการทำสมาธิ พฤติกรรมของมนุษย์จะเปลี่ยนโดยสมัครใจ²⁹ นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมการฝึกตามโปรแกรมจะได้รับผลดี คือ มีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งกายและใจ ซึ่งหมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความควบคุมตนเองดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียด ความกังวลในชีวิตด้วย

²⁸ Sarah O'Malley, "The Relationship between Children's Perceptions of the Natural Environment and Solving Environmental Problems," *Policy and Practice: A Development Education Review*, vol. 21, (Autumn 2015): 87.

²⁹ Ayşegül Ulutas, and Bahadır Köksalan, "Investigation of environmental problem-solving skills of preschool age children," : 298-311.

4. สรุป

ความผาสุกทางอัตวิสัย (Subjective Well-Being – SWB) และพฤติกรรม การรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม (Ecologically Responsible Behavior – ERB) สามารถสนับสนุนซึ่งกันและกันได้โดยการนำสมาธิเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการ ดำรงชีวิต การใช้ชีวิตอย่างมีสติและมีสำนึกรักษ์สิ่งแวดล้อมจะเป็นอีกแนวทาง หนึ่งในการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ซึ่งบทความนี้ได้นำเสนอวิธีการ ฝึกสติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม โดยการนำสมาธิร่วมสมัยที่มี องค์ประกอบสำคัญ คือ เป็นสมาธิที่ออกจากกรอบของศาสนาและความเชื่อ มี ความยืดหยุ่นสูง สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการได้ เน้นความง่าย สบาย ผ่อนคลาย และใช้เวลาฝึกในแต่ละครั้งไม่ประมาณ 15-20 นาที โดยในช่วงแรกควรฝึกอย่าง สม่ำเสมอทุกวันเป็นเวลาประมาณ 8 สัปดาห์ ซึ่งองค์ประกอบสำคัญของสมาธิ ร่วมสมัยนี้ประยุกต์มาจากกลยุทธ์สู่ความสำเร็จของสมาธิแบบ TM และ MBSR ที่ได้รับการพิสูจน์และรับรองว่าเป็นวิธีที่ประสบความสำเร็จและเป็นที่ยอมรับใน บริบทสมัยใหม่

บรรณานุกรม

• ภาษาไทย

1. หนังสือ

ประเวศ อินทองปาน. พระพุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2560.

2. วิทยานิพนธ์

พานทิพย์ แสงประเสริฐ. “ผลของการฝึกสติต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2561.

3. รายงานวิจัย

ประเวศ อินทองปาน. “การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศมองผ่านจริยศาสตร์สิ่งแวดล้อมและพุทธปรัชญา.” รายงานวิจัย, ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2562.

4. ข้อมูลจากเว็บไซต์

กองนโยบายและแผนงาน. “คู่มือการคัดแยกขยะและวิธีการทิ้งขยะ.” สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร, 6 มีนาคม 2563.

<https://webportal.bangkok.go.th/environmentbma/page/sub/8545/วารสารสำนักสิ่งแวดล้อม/0/info/189586/คู่มือการคัดแยกขยะและวิธีการทิ้งขยะ>.

บีบีซี นิวส์ ไทย (BBC News ไทย). “มลภาวะไมโครพลาสติกกระจายทั่วทุกทวีป ลอยไปกับกระแสอากาศที่ไหลเวียนรอบโลก.” 22 เมษายน 2564.
<https://www.bbc.com/thai/international-56842245>.

• ภาษาต่างประเทศ

1. บทความ

O'MALLEY, Sarah. “The Relationship between Children’s Perceptions of the Natural Environment and Solving Environmental Problems.” *Policy and Practice: A Development Education Review*, Vol. 21, (Autumn 2015): 87-104.

ABELSON, James L., Thane M. ERICKSON, Stefanie E. MAYER, Jennifer CROCKER, Hedieh BRIGGS, Nestor L. LOPEZ-DURAN, and Israel LIBERZON. “Brief cognitive intervention can modulate neuroendocrine stress responses to the Trier Social Stress Test: Buffering effects of a compassionate goal orientation.” *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 44, (June 2014): 60-70. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.02.016>.

BROWN, Kirk Warren, and Tim KASSER. “Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle.” *Social Indicators Research*, vol. 74, no. 2 (November 2005): 349–368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8>.

- PANNO, Angelo, Mauro GIACOMANTONIO, Giuseppe CARRUS, Fridanna MARICCHIOLO, Sabine PIRCHIO, and Lucia MANNETTI. "Mindfulness, Pro-environmental Behavior, and Belief in Climate Change: The Mediating Role of Social Dominance." *Environment and Behavior*, Vol. 50, no. 8, (October 2018): 864–888.
- TANG, Yi-Yuan, Rongxiang TANG, and Michael I. POSNER. "Brief meditation training induces smoking reduction." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, Vol. 110, no. 34, (August 2013): 13971-13975.
- ULUTAS, Ayşegül, and Bahadır KÖKSALAN. "Investigation of environmental problem solving skills of preschool age children." *Research in Pedagogy*, Vol. 7, no. 2, (2017): 298-311.
- VESELY, Stepan, and Christian A. KLÖCKNER. "Global Social Norms and Environmental Behavior." *Environment and Behavior*, Vol. 50, no. 3, (April 2018): 247–272.

2. ข้อมูลจากเว็บไซต์

- CALUCCHIA, Christie. "Meet Transcendental Meditation: The Meditation Technique for Busy Minds." *Byrdie*, November 3, 2021.
<https://www.byrdie.com/transcendental-meditation-5112916>.
- FELONI, Richard. "Transcendental Meditation, which Bridgewater's Ray Dalio calls 'the single biggest influence' on his life, is taking over Wall Street." *Insider*, November 5, 2016.
<https://www.businessinsider.com/wall-street-trend-transcendental-meditation-2016-10>.

FORBES, Graham. "Plastic is a climate, health and social justice issue." *Greenpeace*, April 7, 2021.

<https://www.greenpeace.org/international/story/47146/plastic-is-a-climate-health-and-social-justice-issue/>.

NASH, J.. "The History of Meditation: Its Origins & Timeline." *PositivePsychology*, May 27, 2019.

<https://positivepsychology.com/history-of-meditation/>.

KABAT-ZINN, J.. "An Inquiring Practice to Notice the Body." *Mindful*, August 30, 2018.

<https://www.mindful.org/an-inquiring-practice-to-notice-the-body/>.

MAKIN, Simon. "Meditation visibly changes your brainwaves." *European Commission*, April 19, 2016.

<https://ec.europa.eu/research-and-innovation/en/horizon-magazine/meditation-visibly-changes-your-brainwaves>.

Mindful Staff. "Jon Kabat-Zinn: Defining Mindfulness." *mindful*, January 11, 2017.

<https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/>.

PAIN, Stephanie. "1709: The year that Europe froze." *New Scientist*, February 4, 2009.

<https://www.newscientist.com/article/mg20126942-100-1709-the-year-that-europe-froze/>.

RAKICEVIC, Mira. "27 Meditation Statistics for Your Well-Being in 2023." *disturbmenot*, January 3, 2022.

<https://disturbmenot.co/meditation-statistics/>.

Transcendental Meditation. "How is TM different?." Accessed September 17, 2021. <https://tm.org.au/how-is-tm-different/>.
_____. "What's the evidence?." Accessed May 1, 2023. <https://www.tm.org/research-on-meditation>.
Woo, Elaine. "Guru brought meditation West." *Los Angeles Times*, February 6, 2008.
<https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2008-feb-06-me-maharishi06-story.html>.