

การศึกษากระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

A Study of Prevention and Solution of Suicide by Buddhist Approaches

พระมหาอินทร์วงศ์ อิศรภानी¹ พระครูไพศาลธรรมานุสิฐ²และจันทร์สมิ์ ตาปูลิง³

Phramaha Inthawong Issaraphanee, Phrakrupaisanthammanusit, and Chantarat Tapuling

(inthawong_iss@hotmail.com)

Received: August 20, 2019

Revised: December 23, 2019

Accepted: December 23, 2019

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ข้อมูลหลักได้มาจากการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย 2) เพื่อวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา และ 3) เพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการมีชีวิตอยู่และความคุ้มค่าทางด้านทรัพยากรบุคคล จำแนกออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ การประเมินกลุ่มเสี่ยง การช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยง และการฟื้นฟูผู้พยายามฆ่าตัวตาย แนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถกำหนดกรอบและทิศทางโดยใช้หลักอริยสัจ 4 และประยุกต์ใช้หลักปธาน 4 เป็นแนวทางการดำเนินงาน คือ 1) สังวรปธาน การเฝ้าระวัง โดยอาศัยกัลยาณมิตร 2) ปหานปธาน การยับยั้ง-ลด-ละ 3) ภวนาปธาน การสร้างภาวะคุ้มกัน ด้วยการเห็น 3 อย่าง และการรู้ 3 อย่าง และ 4) อนุรักษนาปธาน การรักษาภาวะคุ้มกันให้เป็นแนวทางมั่นคงด้วยสติและสัมปชัญญะ

คำสำคัญ: การฆ่าตัวตาย, การป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย, พระพุทธศาสนา

¹ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Abstract

This research is a qualitative research. The main data are obtained from documentary research and in-depth interviews. There are 3 objectives: 1) to study approaches in prevention and solution of suicide, 2) to analyze prevention and solution of suicide by Buddhist approaches, and 3) to offer prevention and solution of suicide by Buddhist approaches. This study is documentary and qualitative research. The results of the research were as follows. The approaches in prevention and solution of suicide were created upon the basis of living and worth in human resources. This was classified into three processes; evaluating risk group, assisting risk group, and recovering suicide attempt survivors or victims. In Buddhism, humans had abilities to learn and develop themselves. It was found that the Four Noble Truths could set the frame and direction in prevention and solution of suicide. The approaches were applied to the Four Right Exertions as the performance structures. They were 1) the effort to avoid by assistance from friends, 2) the effort to overcome by stopping, reducing and quitting, 3) effort to develop by creating protection with right understanding in life, and 4) the effort to maintain by retaining the protection to become a permanent approach, which was called awareness and consciousness.

Keywords: Suicide, Prevention and Solution of Suicide, Buddhism

บทนำ

การฆ่าตัวตาย (Suicide) ถือเป็นหนึ่งในประเด็นปัญหาระดับโลก องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มี โครงการป้องกันการฆ่าตัวตาย (Suicide Prevention Program) อยู่ภายใต้โครงการ สุขภาพจิต (Mental Health Program) เพื่อศึกษาการฆ่าตัวตายในประเทศต่างๆ ทั่วโลกและหาหนทางป้องกัน (ศุภเจตน์ จันทร์สาสน์, 2554 : 50-65) มีรายงานว่าประชากรทั่วโลกมีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากเดิม ในช่วง 45 ปีที่ผ่านมาอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 และพยากรณ์ว่าในปี 2563 บุคคลที่จะฆ่าตัวตายจะมีจำนวนปีละ 1.6 ล้านราย (อนุพงศ์ คำมา, 2556)

โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว สำหรับประเทศไทย พบว่า อัตราการฆ่าตัวตายในจังหวัดภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยภาคเหนือมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าภาคอื่น คือ 10 คนต่อประชากรแสนคน สูงสุดที่จังหวัดลำพูน 20 คนต่อประชากรแสนคน (ศุภเจตน์ จันทรสาส์น, 2554) กลุ่มงานระบาดวิทยาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่า การฆ่าตัวตายจากปัญหาทางเศรษฐกิจมีสูงถึงร้อยละ 23 ถือว่ามากกว่าสาเหตุอื่นๆ นอกจากนั้นเกิดจากสาเหตุทางด้านร่างกาย เช่น การมีโรคประจำตัวที่รักษาไม่ขาดสาเหตุทางด้านอารมณ์ เช่น ความรู้สึกเศร้า ความกลัวความเจ็บปวดทรมานขณะตาย และสาเหตุทางด้านสังคม เช่น การถูกปฏิเสธจากครอบครัว เป็นต้น (ชวนีย์ พงศาพิชญ์, 2542)

ในทางพุทธศาสนาถือว่าการได้กำเนิดอัฐภาพเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากอย่างยิ่ง ดังพระพุทธพจน์ตรัสในเรื่องนี้ว่า “การได้อัฐภาพเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ได้โดยยาก” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/182/90.) ดังนั้น ชีวิตหรือตัวตนของเรานั้นจึงนับว่าเป็นสมบัติที่มีค่ามากที่สุดและเป็นสิ่งที่หาได้ยากที่สุดเราจึงต้องทะนุถนอมให้ดี (พระศรีปริยัติโมลี, 2540) จึงได้วางกฎเกณฑ์ในเรื่อง “การห้ามฆ่า” ไว้ในเบญจศีลอันเป็นจริยธรรมพื้นฐานของชาวพุทธ ด้วยเหตุนี้ การฆ่าตัวตายถือจึงว่าเป็นการกระทำที่ขัดต่อหลักการพื้นฐานนี้อย่างชัดเจน เพราะเป็นการเบียดเบียนชีวิตทั้งตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดการสร้างอกุศลกรรมให้ติดตัว ดังที่กล่าวไปแล้วว่า พระพุทธศาสนามีมุมมองว่า การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ยากยิ่ง เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์ควรที่จะภูมิใจในชีวิต ชีวิตของมนุษย์มีคุณค่ามาก เพราะมีโอกาสในการสร้างคุณงามความดี มนุษย์มีศักยภาพที่จะฝึกฝนพัฒนาได้ และเมื่อพัฒนาแล้วก็เป็นสัตว์ที่ประเสริฐสุดได้ (พระธรรมปิฎก, 2539) การฆ่าตัวตายจึงเป็นการตัดโอกาสที่จะได้ในสิ่งที่พึงได้ในฐานะที่เกิดเป็นมนุษย์และยังสามารถส่งผลกระทบให้ได้รับความทุกข์ต่อไปไม่รู้จบ ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงส่งเสริมให้มีการศึกษาให้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านกายภาพ (ศีล) ด้านจิตใจ (สมาธิ) และความสามารถ (ปัญญา) รวมเรียกว่าหลักไตรสิกขา จะเห็นได้ว่า หลักการทางพระพุทธศาสนาจึงเหมาะสมที่จะนำมาเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อจะช่วยให้สังคมมีแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายเพื่อให้ความช่วยเหลือคนในสังคมได้เห็นคุณค่าของการเกิดเป็นมนุษย์ และสามารถสร้างคุณประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย
2. เพื่อวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา
3. เพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) รูปแบบการวิจัยแบบศึกษาเอกสาร (Documentary research) และวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ซึ่งมี 2 ขั้นตอน คือ

1. การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary research) ผู้ศึกษาวิจัยศึกษาพระไตรปิฎก ตลอดจนทั้งคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา รวมทั้งเอกสาร ตำรา งานวิจัย และเอกสารข่าวสารต่างๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์และอธิบายหรือวิเคราะห์ผลการศึกษาวิจัย ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง และ

2. การศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้ศึกษาวิจัยได้หาโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้มีองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา เพื่อสอบถามในประเด็นเกี่ยวกับการป้องกันและการแก้ไขการฆ่าตัวตายโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จำนวน 10 รูป/คน เมื่อรวบรวมข้อมูลครบถ้วนแล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเป็นระยะๆ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) แบบพรรณนาความ และการอธิบายความเพื่อให้เหตุผลที่สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัยมากที่สุด

ผลการวิจัย

1. แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย พบว่า การฆ่าตัวตาย (Suicide) ถือเป็นหนึ่งในประเด็นปัญหาระดับโลก เป็นปรากฏการณ์ทางสังคม ซึ่งสามารถจัดเป็นรูปแบบพื้นฐานการฆ่าตัวตายออกเป็น 3 กลุ่ม ตามการใช้ชีวิตในสังคม ได้แก่ 1) การฆ่าตัวตายด้วยนึกถึงแต่ตนเอง (Egoistic suicide) 2) การฆ่าตัวตายเพื่อเสียสละ (Altruistic suicide) และ 3) การฆ่าตัวตายจากอารมณ์ชั่ววูบ (Anomic suicide) (Durkhem E.,1996) ในด้านจิตวิทยาถือว่าสัญญาณที่ทำให้บุคคลมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายคือสัญญาณแห่งความตาย (death

instinct) (Boyd, A.M., 2005) และความรู้สึกผิดของบุคคลต่อกลุ่มคนที่มีความสำคัญ เช่น ครอบครัว เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่ต้องสูญเสียบุคคลสำคัญหรือสิ่งของที่ตนรัก จะเกิดความรู้สึกโกรธเกลียดต่อบุคคลหรือสิ่งที่สูญเสียไป ผลสุดท้ายจะกลายเป็นความโกรธ ความก้าวร้าวที่พุ่งเข้าหาตนเองและลงโทษตนเองด้วยการฆ่าตัวตายการฆ่าตัวตายเป็นความก้าวร้าวต่อชีวิตตัวเอง ลักษณะอาการจะเป็นคนที่เกลียดตัวเอง บุคลิกภาพเดิมมักเป็นคนจริงจัง เอาแต่ อารมณ์ และมักจะมีคามสำนึกผิดในสิ่งที่ตัวเองกระทำผิดไปอยู่เสมอ (Hauen Stein, E.J.' 1998)

แรงจูงใจของการฆ่าตัวตายมีหลายสาเหตุ เป็นพฤติกรรมเฉพาะบุคคลที่ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยหลายอย่างที่พักผ่อน สดชื่น จนส่งผลให้มีกาตัดสินใจฆ่าตัวตาย ได้แก่ การป่วยด้วยโรคทางจิตเวช ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางจิตใจ ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางพันธุกรรม การป่วยด้วยโรคทางกาย และปัจจัยด้านสื่อ

แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย เป็นแนวคิดที่อยู่บนพื้นฐานของหลักการมีชีวิตอยู่ การฆ่าตัวตายเป็นการทำลายชีวิตของตนเองที่ขัดต่อกฎเกณฑ์ธรรมชาติ รวมทั้งเป็นการยุติปัญหาหนึ่งแต่ทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกจำนวนมาก นอกจากนั้น การฆ่าตัวตายยังเป็นการสูญเสียทั้งในด้านทรัพยากร งบประมาณ และสุขภาพของสังคม ดังนั้น จึงต้องมีการป้องกันและแก้ไข โดยแยกเป็น 3 ขั้นตอนคือ

1) ขั้นตอนการประเมินกลุ่มเสี่ยง – เป็นการสังเกตบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย เพื่อให้ทราบสัญญาณเตือนและกำหนดกรอบในการป้องกันและแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ขั้นตอนการช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยง – คือการออกพื้นที่เพื่อพบปะ พูดคุย สนทนา รับฟังปัญหา ร่วมกันแก้ไขปัญหเพื่อให้กลุ่มเสี่ยงพ้นจากภาวะวิกฤติที่ประสบอยู่ พร้อมทั้งประเมินความเสี่ยงจากการสังเกตการณ์ เป็นการกระบวนกรยับยั้งการฆ่าตัวตายและเก็บข้อมูลประเมินความเสี่ยงให้รัดกุมยิ่งขึ้น

3) ขั้นตอนการฟื้นฟูผู้พยายามฆ่าตัวตาย – เป็นการแก้ไขเพื่อไม่ให้เกิดการพยายามฆ่าตัวตายซ้ำอีก

2. แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่าพระพุทธศาสนาถือว่า จะฆ่าบุคคลอื่นหรือจะฆ่าตนเองก็ตาม ถ้าผลของการกระทำดังกล่าวสำเร็จถือว่าเป็นบาปคือสิ่งที่เศร้าหมอง แม้ตายลงไปถึงตกนรกอเวจี ไปสู่ภูมิที่ถูกทรมาน ใน

พระไตรปิฎกมีหลักฐานแสดงถึงการฆ่าตัวตาย เช่น การฆ่าตัวตายของคณะพระภิกษุที่ปรากฏใน ทุติยปาราชิก (วิ.ม.หา. (ไทย) 1/162-168/234-239) การฆ่าตัวตายของพระฉนนะ (ม.อ. (ไทย) 14/753/407) พระโคธิกะ (อง.ปญจก. (ไทย) 15/159/207) พระวักกलि (ส.ข. (ไทย) 9/219/119) เป็นต้น สำหรับสาเหตุของการฆ่าตัวตายนี้นั้นล้วนแต่เป็นการกระทำด้วยเจตนาที่จะ พ้นจากทุกข์ ทั้งทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและทุกข์ที่อยู่ในวิถีสงสาร

การฆ่าตัวตาย เป็นพฤติกรรมที่ขัดต่อหลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนา เนื่องจาก พระพุทธศาสนาเห็นว่า การได้มาซึ่งชีวิตเป็นของยากและเป็นโอกาสที่จะได้สั่งสมบุญ เป้าหมาย ของชีวิตที่แท้จริงคือการเปลื้องทุกข์จากสังสารวัฏอย่างสิ้นเชิง การฆ่าตัวตายเป็นการหนีทุกข์ อย่างไรเหตุผล เพราะการแก้ไขปัญหตามหลักพระพุทธศาสนานั้นคือการใช้ปัญญา พร้อมทั้ง เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง หากมนุษย์ได้รับการพัฒนาอย่าง สมบูรณ์แล้ว จะทำให้สามารถออกจากปัญหาที่รุมเร้านั้นได้อย่างถูกต้อง เมื่อมนุษย์มีศักยภาพ ในการพัฒนาตนเอง การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่ผิดหลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนา อย่างสิ้นเชิง

แนวคิดการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา จึงเป็นการ ส่งเสริมให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเองตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เมื่อพระพุทธศาสนามีคำ สอนที่เน้นการพัฒนาตนเอง เช่น ในหม่อมมนุษย์ผู้ฝึกตนได้แล้วเป็นผู้ประเสริฐ บุคคลล่วงทุกข์ได้ ด้วยความเพียร ดังนั้น แนวคิดการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายเป็นที่เริ่มที่หลักการของ การศึกษา เพราะการภาวนาหรือการพัฒนานั้นแท้ที่จริงก็คือสิ่งเดียวกันกับการศึกษา ไม่ สามารถแยกออกจากกันได้ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน สอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิต ของมนุษย์ที่มี 3 ด้าน คือ พฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา เรียกว่าไตรสิกขา เพราะ การเป็นอยู่ด้วยปัญญาเป็นสิ่งที่ประเสริฐ” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/311/278) การเป็นอยู่ด้วยปัญญาก็ คือการเข้าใจชีวิตและมองชีวิตตามความเป็นจริงนั่นเอง

3. แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาอาศัยหลักการอริยสัจ 4 เพื่อ กำหนดกรอบและทิศทางการดำเนินงาน โดยสืบค้นจากปัญหา สาเหตุของปัญหา เป้าหมายของ การแก้ไขปัญหา และกระบวนการแก้ไขปัญหา อนึ่ง ปัญหาของแต่ละคนนั้นมีความหลากหลาย และมีสาเหตุที่สลับซับซ้อน การจะกำหนดกระบวนการแก้ไขปัญหานั้นไม่เหมาะสมต่อการ นำไปปฏิบัติ โดยเฉพาะปัญหาที่เป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตาย จะมีความหลากหลายตามแต่ละ

บุคคล จึงเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาและทำความเข้าใจไปเป็นกรณี ในงานวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยได้นำหลัก สัมมปธาน 4 มาเป็นแนวคิดโครงสร้างหลักของการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ยังมีหลักธรรมที่สอดคล้องเกี่ยวเนื่องอีก เพราะการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้นั้นต้องมีความยืดหยุ่น เช่น กฎไตรลักษณ์ ไตรสิกขา กัลยาณมิตร สติ และสัมปชัญญะ เป็นต้น แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา โดยยึดตามสัมมปธาน 4 คือ (ส.ม. (ไทย) 19/651-662/360)

1) สังวรปธาน การเฝ้าระวัง โดยอาศัยกัลยาณมิตร เป็นการสังเกตบุคคลในกลุ่มเสี่ยง และจัดการกลุ่มบุคคล โดยกัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติตามหลักของพระพุทธศาสนา คือ มีความปรารถนาดีและจิตเมตตาต่อกันเป็นเบื้องต้น กัลยาณมิตรจะเป็นผู้ทำหน้าที่เฝ้าสังเกตการณ์และเฝ้าระวัง พร้อมทั้งจำแนกกลุ่มเสี่ยงได้อย่างชัดเจน

2) ปหานปธาน การยับยั้ง – ลด – ละ เป็นการกำจัดสาเหตุของการฆ่าตัวตาย โดยรวมก็คือสภาพที่เรียกว่า ความทุกข์ เพราะคนจะฆ่าตัวตายนั่นก็ด้วยเกิดความทุกข์นั่นเอง การจะประหารทุกข์ที่สาเหตุนั้นจะต้องอาศัยสมาธิและแนวทางปฏิบัติที่เรียกว่ากุศลกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถแก้ไขได้ด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

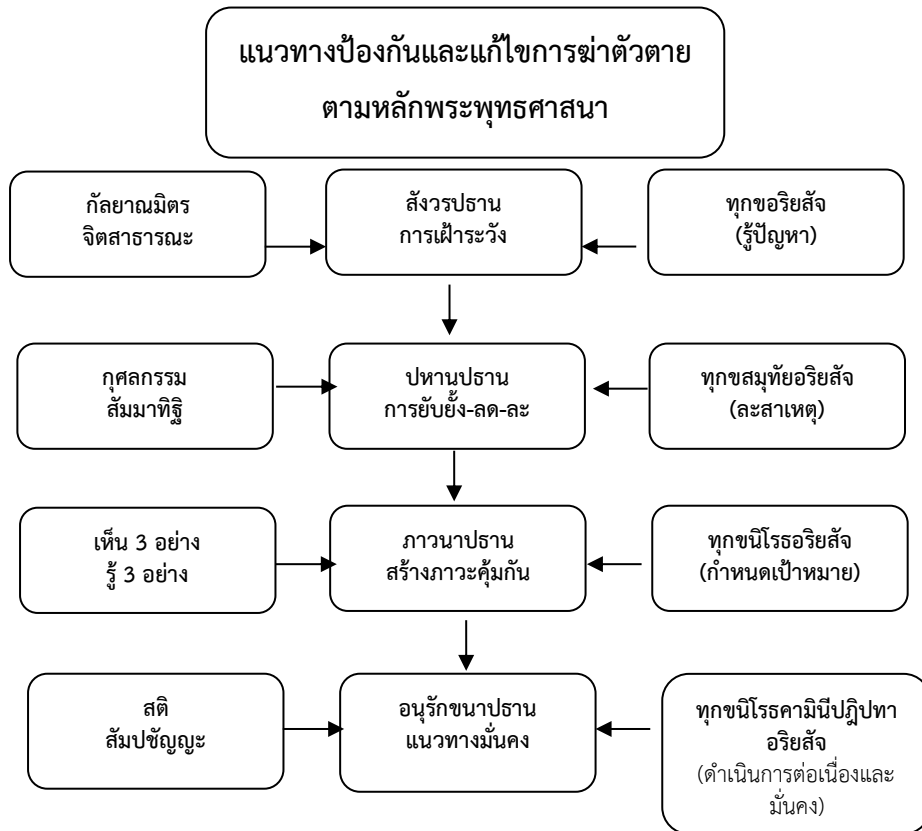
3) ภวานาปธาน เป็นการสร้างภาวะคุ้มกัน ด้วยการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ต้องในชีวิต ทั้งกำเนิดแห่งชีวิต มีชีวิตเพื่ออะไร และชีวิตควรเป็นอย่างไร ได้แก่ การเห็น 3 อย่าง คือ เห็นกฎของธรรมชาติ 3 อย่าง ประกอบด้วย ความแปรเปลี่ยน ความบีบคั้น และความไม่ปรากฏเป็นตัวเป็นตนของชีวิต และการรู้ 3 อย่าง คือ รู้ทักษะในการพัฒนาชีวิตตนเองที่รอบด้านทั้งด้านกายภาพ (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา

4) ออนุรักษนาปธาน เป็นการรักษาสภาวะคุ้มกันให้เป็นแนวทางมั่นคง ด้วยองค์ธรรมที่เรียกว่า สติและสัมปชัญญะ คือการรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในขณะทำ ขณะพูด และขณะคิด เพื่อให้จิตใจหนักแน่น ไม่หวั่นไหว โลเล มีความพร้อมเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาย่างถูกต้อง เป็นการรักษาความมั่นคงในภวานาปธานให้เจริญอยู่เสมอไม่สั่นคลอน

จะเห็นได้ว่า การแก้ไขปัญหการฆ่าตัวตายนั้น แม้จะมีหลักของสัมมปธาน 4 เป็นโครงสร้างหลักแล้ว ยังต้องอาศัยธรรมอื่นๆ ควบคู่กันไปด้วย ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายนั้นจำเป็นต้องมีทักษะและความยืดหยุ่นของการดำเนินงาน ประกอบกับปัญหาที่เป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายของแต่ละคนนั้นย่อมมีแตกต่างกันไปอย่างหลากหลาย จึงจำเป็นต้องเข้าใจบริบทที่แตกต่างกันและสามารถปรับประยุกต์โครงสร้างการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาให้เหมาะกับสภาพของบุคคล

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา
คณะผู้วิจัยสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 สรุปองค์ความรู้จากการวิจัย

จากแผนภูมิ แนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการบูรณาการหลักการทางพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกันอย่างหลากหลาย โดยยึดเอาหลักการพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาเป็นกรอบการคิดคือ หลักอริยสัง 4 แล้วจึงกำหนดแนวทางการป้องกันและแก้ไขตามหลักปธาน 4 มีกระบวนการที่เชื่อมต่อและยึดโยงต่อกัน กับทั้งอาศัยหลักธรรมอื่นประกอบเข้าด้วยกันอย่างยืดหยุ่น

การนำองค์ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ไปประยุกต์ใช้ มีรายละเอียดดังนี้

1) ควรมีการให้ความรู้แก่บุคคลทั่วไปในการสังเกตผู้ที่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย (สังวรปธาน) เนื่องจากการฆ่าตัวตายมักเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เป็นการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว

บางคนไม่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงอาจเพราะยังไม่เกิดปัญหาขึ้นกับตน แต่เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวตายได้เพียงแค่เสียวินาที

2) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหการฆ่าตัวตาย (ปหานปธาน) ควรมีความยืดหยุ่น เนื่องจากปัญหาของแต่ละคนที่พบเจอนั้นมีความหลากหลาย การจะกำหนดกรอบแนวทางที่ตายตัวนั้นเป็นเรื่องทำได้ยาก จึงควรมีการศึกษาปัญหาของแต่ละบุคคล และใช้หลักธรรมที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลในการแก้ไขปัญหานั้น ทั้งนี้ ควรส่งเสริมให้พระสงฆ์ได้พัฒนาตนเองในด้านจิตวิทยาประกอบด้วย อันจะนำไปสู่การนำหลักธรรมไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

3) การสร้างภูมิคุ้มกัน (ภาวนาปธาน) ควรเป็นการบูรณาการประสานความร่วมมือทั้ง บ้าน วัด และส่วนราชการ เพราะปัญหการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาระดับชาติ แต่เกิดมาจากจุดเล็กๆ คือบ้านหรือครอบครัว ภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดก็คือครอบครัว จากนั้นจึงเป็นการดูแลเอาใจใส่ของสังคม และชุมชน ตลอดจนการสนับสนุนเชิงนโยบายจากส่วนราชการ

4) การสร้างแนวทางที่มั่นคงในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย (อนุรักษนาปธาน) คือการสร้างความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้อง เกี่ยวกับชีวิต ความเป็นไปของชีวิต ทักษะการแก้ปัญหาชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการฝึกสมาธิภาวนาเพื่อให้ความหนักแน่น มีจิตใจที่มั่นคง เพราะการเฝ้าระวังเป็นการป้องกันในระดับต้น ส่วนการสร้างความรู้และความเข้าใจเป็นการแก้ไขในระยะยาว

สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

จากผลการวิจัยจะเห็นว่า การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์สำหรับการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายนั้น เป็นการนำหลักธรรมมาใช้อย่างผสมผสาน โดยไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่าหลักธรรมใดเหมาะสมที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ อ้อมเดือน อีรุฒิกุลรักษ์ ที่พบว่า หลักอริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 สามารถนำมาใช้ในการป้องกันการฆ่าตัวตายได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของสิริวัฒน์ ศรีเครือดง ที่เสนอให้นำหลักอริยสัจ 4 และอริยมรรคมีองค์ 8 มาประยุกต์ในการป้องกันการฆ่าตัวตาย

อนึ่ง ในงานวิจัยนี้ได้นำเอาหลักปธาน 4 มาเป็นตัวแบบของกระบวนการป้องกันและแก้ไข เนื่องจากพบว่ามีความเชื่อมโยงของกระบวนการได้อย่างต่อเนื่อง และครอบคลุมทั้งในด้านตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมและสังคม สามารถกำหนดรูปแบบที่มีการป้องกันและการแก้ไข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมธุพร มุ่งมิตร ที่เสนอแนวทางการป้องกันการฆ่าตัวตายที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่ายทั้งด้านครอบครัว สังคม และนโยบายของรัฐ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ภาครัฐควรส่งเสริมและประสานงานให้คณะสงฆ์ได้มีบทบาทในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายอย่างเป็นระบบ และเชื่อมโยงข้อมูลต่อกันได้

2) ควรส่งเสริมให้มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะกระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 และการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาเป็นหลักสูตรในการเรียนการสอนในสถานศึกษา

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) ให้ทุกวัดเปิดพื้นที่ผ่อนคลายเป็นสำหรับแก้ไขปัญหาของประชาชน โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น มีห้องธรรมะคลายทุกข์ จัดกิจกรรมสนทนาธรรมยามเย็น จัดมุมปฏิบัติธรรมร่มเงาไม้ เป็นต้น

2) ควรอบรมพระสงฆ์ให้เป็นมีความรู้พื้นฐานด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้คิดฆ่าตัวตาย

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดตั้งเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาว

2) ควรทำการศึกษาวิจัยการใช้วัดเป็นฐานในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

รายการอ้างอิง

ชวนีย์ พงศาพิชญ์. (2542). การฆ่าตัวตาย: ปัญหาในยุคสังคมวิกฤต. วารสารพัฒนาเทคนิค ศึกษา.

11(29), 24-29.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา. (พิมพ์ครั้งที่ 4).

กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิกจำกัด.,

พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุศลจิตโต). (2540). ทบทวนตรึงนี้สัณนิคก่อนคิดฆ่าตัวตาย. วารสารพุทธจักร. 51(12), 25.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศุภเจตน์ จันทร์สาสน์. (2554). คุณภาพชีวิตของคนไทย: นัยจากสถิติการฆ่าตัวตาย. วารสารปัญญาวิวัฒน์. 2(2), 50-65.

- อนุพงศ์ คำมา. (2556). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 58(1), 3-16.
- Durkhem E. (1966). *Suicide*. New York: Memmillan Publising.
- Boyd, A. M. (2005). *Psychiatric nursing: contemporary practice*. (3rd Ed.). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- H. Bogd & M.A. Nihart (Eds.). *Psychiatric nursing contemporary practice*. Philadelphia: Lippincott-Raven.