

แนวทางการแก้ไขปัญหาอัตวินิบาตในสังคมไทย

ตามทัศนะพุทธปรัชญาเถรวาท

THE SOLUTIONS TO THE PROBLEM OF SUICIDE THAISOCIETY

ACCORDING TO THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY

พระวิฑูล สนต์จิตโต (โพธิเศษ)¹,

พระครูภาวนาโพธิคุณ² และ จรัส ลีกา³,

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2,3}

Phra Witool Santajitto (Phothised)¹,

Phrakhru Bhavanabodhikun² and Jaras Leeka³

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Khon Kaen Campus, Thailand^{1,2,3}

Corresponding Author, E-mail: msamrong84@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการกระทำอัตวินิบาตในทัศนะพุทธปรัชญา 2) ศึกษาปัญหาการกระทำอัตวินิบาตในสังคมไทย 3) เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาการกระทำอัตวินิบาตในสังคมไทยตามทัศนะพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก 30 คน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. พุทธปรัชญามีทัศนะไม่เห็นด้วยในการกระทำอัตวินิบาต เพราะการฆ่าตัวตายจิตจะประกอบด้วย โลภะ โทสะ และโมหะ เมื่อทำอัตวินิบาตสำเร็จทำให้ไปเกิดในทุคติภูมิ และยังให้ทัศนะว่า ชีวิตเป็นสิ่งมีคุณค่าที่สามารถพัฒนาให้ถึงเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้

* ได้รับบทความ: 18 มีนาคม 2563; แก้ไขบทความ: 25 กันยายน 2563; ตอรับตีพิมพ์: 28 กันยายน 2563

Received: March 18, 2020; Revised: September 25, 2020; Accepted: September 28, 2020

2. ประเทศไทยมีสถิติการฆ่าตัวตายเฉลี่ย 6.35 ต่อประชากรแสนคน ปีพ.ศ. 2561 จังหวัดขอนแก่นมีการฆ่าตัวตายเฉลี่ย 7.21 ต่อประชากรแสนคน การตัดสินใจฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจาก 1) ปัญหาด้านสังคม 2) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านจิตใจ

3. แนวทางการแก้ไขปัญหาคือการทำอัตวินิบาตด้วยหลักพุทธปรัชญา คือ 1) หลักอริยสัจ 4 คือ 1) ชั้นรู้ปัญหา 2) ชั้นหาสาเหตุ 3) ชั้นกำหนดเป้าหมาย และ 4) ชั้นกำหนดวิธีการแก้ไข สามารถกำหนดวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้อง 2) หลักไตรสิกขาในมรรคมงคล 8 พบว่า ปัญหาด้านสังคมแก้ด้วยปัญญาสิกขา ปัญหาด้านเศรษฐกิจแก้ด้วยศีลสิกขา และปัญหาด้านจิตใจแก้ด้วยสมาธิสิกขา 3) หลักสติ มีการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันไม่คำนึงถึงอดีตและอนาคตด้วยอำนาจของตัณหา

คำสำคัญ: อัตวินิบาตกรรม; หลักอริยสัจ 4; หลักมรรคมงคล 8; หลักสติ

Abstract

The aims of this research were: 1) to study committing suicide in the Buddhist philosophy; 2) to study the problem of committing suicide in Thai society; 3) to propose the solution ways to committing suicide in the Thai society according to the Theravada Buddhist philosophy. This study was carried out by means of a qualitative research methodology to collect the data by employing in-depth interviews of 30 key informants. The gathered data were presented by using a descriptive analysis method.

The research results were as follows:

1) Buddhist philosophy does not agree with suicide as suicidal minds consist of greed, anger and delusion leading to take birth in the unwholesome realms. Buddhist philosophy also views that life is valuable, which can be developed to reach its ultimate goal, Nirvana.

2) Thailand has an average suicide statistics of 6.35 per hundred thousand people. In 2018, Khon Kaen province has an average of suicide 7.22 per hundred thousand people. Decisions of suicide committing are caused by 1) social problems 2) economic problems and 3) psychological problems.

3) The ways to solve the problem of suicide by using the following Buddhist philosophy are: 1) Four Ariyasacca Dhammas (Four Noble Truths) namely 1) knowing the problem, 2) finding reasons, 3) setting the goal, and 4) determining the method of solving; this is able to specify practical methods to achieve the goal of correctly solving the problems; 2) Tisikkhā (Threefold Training) used in Aṭṭhaṅgika-magga (Eightfold Noble Paths) used to solve social problems by Paññā Sikkhā (Training in Wisdom), economic problems by Sīla Sikkhā (Training in Precepts) and mental problems by Samādhi Sikkhā (Training in Mindfulness); 3) Sati (Consciousness) used to train the mind to stay at the present, regardless of the past and future with the power of Taṇhā (Craving).

Keyword: Suicide; Ariyasacca Dhammas; Aṭṭhaṅgika-magga; Sati

บทนำ

ปัจจุบันโลกเข้าสู่ยุคดิจิทัลหรือที่พูดติดปากกันว่ายุคไทยแลนด์ 4.0 ทำให้การดำเนินชีวิตของคนง่ายขึ้น ทุกอย่างเชื่อมถึงกันเพราะเทคโนโลยีสามารถใช้ได้ทุกอุปกรณ์ ทุกที่ทุกเวลา ทำให้ไลฟ์สไตล์ของผู้คนถูกรบกวนจากเทคโนโลยี ซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เช่น เทคโนโลยีอัจฉริยะ (Intelligence) ที่ตอบสนองการใช้ชีวิตแบบสะดวกสบายของคนมากขึ้น โลกาภิวัตน์นั้นก่อให้เกิดผลกระทบได้ทั้งในแง่ดีและในแง่ร้าย คือ มิได้ทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในแง่เดียว แต่ในอีกแง่หนึ่งยังทำให้เกิดความเสื่อมถอยตกต่ำ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความเห็นว่าบริโภคนิยม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 : 92) คือการที่คนซื้อสินค้าที่ไม่จำเป็น เพราะการซื้อสินค้าเหล่านั้นทำให้มีความสุขและจะเปลี่ยนไปเป็นผู้มีความกระหาย และกุลลินี มุทธาภลิน กล่าวว่ปรากฏการณ์ของบริโภคนิยมในสังคมที่เน้นให้มนุษย์ตั้งเป้าหมายของความสุขและชีวิตของตนไว้กับการบริโภคให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (กุลลินี มุทธาภลิน, 2541 : 65) บริโภคนิยมกล่าวถึงจุดหมายของชีวิตอยู่ที่การพยายามหาสิ่งเสพมาบริโภคให้มากที่สุด เพื่อบรรลุชีวิตที่ไพบูลย์เนื่องด้วยวัตถุนั้นเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขอย่างแท้จริง บริโภคนิยมทางวัตถุคือความคุ้นเคยกับการพึ่งพาวัตถุที่ต้องกิน ต้องดื่ม เสพ เสวยความสุขทางผัสสะหรือทางกายจนหลงคิดว่า การได้ครอบครองวัตถุ เช่น

ทรัพย์สิน เงินทอง บ้านรถหรือสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ นั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ดี โดยค่านิยมวัตถุนิยมให้ความสำคัญคุณค่าของความสุขทางด้านวัตถุ (ร่างกาย) มากกว่าทางด้านจิตใจ เมื่อสังคมก้าวเข้ายุคแห่งการพัฒนาทั้งทางด้านสังคมและเทคโนโลยีต่างๆ เป็นการอำนวยความสะดวกสบายต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ แต่ปัญหาทางด้านจิตใจกลับได้รับการบั่นทอนและสวนทางกับการพัฒนา ปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว ทำให้มนุษย์เองสับสนกับรูปแบบและวิถีชีวิตว่าตนเองเกิดมาเพื่ออะไร และจะดำเนินชีวิตไปตามรูปแบบใด

เมื่อเวลาที่มนุษย์ประสบกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะทางด้านร่างกายหรือในด้านของจิตใจ คนเราจะไม่ค่อยมองที่ตัวปัญหาแต่กลับมองหาคนรับผิดชอบโทษโน่นโทษนี้ ซึ่งก็หมายความว่าเวลาประสบกับความทุกข์คนเราจะโทษสิ่งรอบข้าง การทำอัตวินิบาตกรรม หรือการฆ่าตัวตายพบบ่อยขึ้นในสังคมปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากข่าวประจำวันทั้งในโทรทัศน์และตามหน้าหนังสือพิมพ์ เวลานี้สังคมไทยกำลังมีปัญหาการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น สถานการณ์ปัญหาการฆ่าตัวตายของประเทศไทย มีแนวโน้มเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้นจากปี 2558 มีอัตราการฆ่าตัวตายอยู่ที่ 6.47 ต่อแสนประชากร สูงขึ้นจากปี 2557 ที่มีอัตราอยู่ที่ 6.08 ต่อแสนประชากร เฉลี่ยเดือนละ 350 คน หรือ ทุกๆ 2 ชั่วโมง มีคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน ซึ่งเป็นที่น่าสนใจว่าในยุคแห่งโลกาภิวัตน์ที่ผู้คนมีความสะดวกสบายทั้งทางเทคโนโลยีและการดำเนินชีวิต มนุษย์ได้รับการศึกษาที่ดี แต่ทำไมผู้คนในสังคมกลับมีทัศนคติในเรื่องการฆ่าตัวตายมากขึ้น ปัญหาอัตวินิบาตกรรมของมนุษย์กลายเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสังคม ปรัชญาและศาสนา เดอร์ไคม์ (Durkheim) กล่าวถึงสาเหตุหลักของอัตวินิบาตกรรมมี 2 ประการ คือ บुरณาการทางสังคม และข้อกำหนดทางสังคม (วีรพล กุลบุตร, 2540 : 67) สาเหตุของการฆ่าตัวตายไม่สามารถที่จะบอกสาเหตุโดยเฉพาะของการฆ่าตัวตายได้มีทั้งปัญหาด้านร่างกายทางด้านจิตวิทยา เช่น การปรับตัวบุคลิกภาพของบุคคล ความเข้มแข็งด้านจิตใจ การอบรมเลี้ยงดูรวมทั้งปัญหาทางสังคมวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเจ็บป่วย

การฆ่าตัวตายหรือการพยายามฆ่าตัวตายเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขและปัญหาสังคมที่สำคัญของประเทศไทย ซึ่งเป็นเรื่องภาวะที่เกิดจากภายในสภาพจิตใจของผู้กระทำ พุทธปรัชญามีทัศนะว่ามนุษย์นั้นประกอบด้วยกายกับจิต พุทธปรัชญามีหลักในการพัฒนาชีวิตอย่างถูกต้อง เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในวิถีที่ถูกต้องตามหลักอริยมรรค 4 อันเป็น

แนวทางการดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ของชีวิต และวิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ อันจะนำชีวิตไปสู่ความสุขอย่างแท้จริง ปัญหาอัตวินิบาตก็เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่จำเป็นจะต้องแก้ไขให้ถูกทาง เพื่อเป็นการลดจำนวนผู้ฆ่าตัวตายและสร้างสุขภาวะที่ดีให้เกิดขึ้นภายใต้กรอบยุทธศาสตร์ชาติ มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ทั้งยังเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเข้าถึงความสุขที่แท้จริงตามหลักพุทธปรัชญานั้นเอง

จากปัญหาการกระทำอัตวินิบาตหรือการฆ่าตัวตายดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นปัญหาที่จำเป็นต้องทำความเข้าใจและหาแนวทางแก้ไข โดยยึดหลักพุทธปรัชญาอันเป็นปรัชญาแห่งความพ้นทุกข์ เพื่อให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมก้าวพ้นจากปัญหาและเข้าถึงความจริงคือพระนิพพานในที่สุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาการกระทำอัตวินิบาตในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษาการกระทำอัตวินิบาตในทัศนะพุทธปรัชญา
3. เพื่อเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาการกระทำอัตวินิบาตในสังคมไทยตามทัศนะพุทธปรัชญาเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร
 - 1.1 เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก (ภาษาบาลี/ไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช 2539 และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก
 - 1.2 เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการฆ่าตัวตาย สาเหตุและแนวคิดอัตวินิบาตกรรม แนวทางการแก้ไขปัญหาในทัศนะพุทธปรัชญาเถรวาท

2. การศึกษาภาคสนาม

ข้อมูลภาคสนามเป็นข้อมูลหลักที่มีความสำคัญต่อการศึกษาคั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนด
ดังนี้

2.1 ขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รวมทั้งสิ้น 30 รูป/คน

2.2 เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบ
สนทนากลุ่ม เป็นต้น

1) ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลมา
วิเคราะห์สังเคราะห์จนได้องค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขปัญหาอัตวิบาตในสังคมไทย
ตามทัศนะพุทธปรัชญาเถรวาท จากนั้นนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์มา
สร้างเป็นคำถามในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) และสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกโดยมี
วัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นฐาน

2) กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบเจาะจง
(Purposive Sampling) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จิตแพทย์
และกลุ่มผู้ป่วย เพื่อเข้าสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์

3) สร้างแบบสัมภาษณ์ และตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ แล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณาตรวจสอบประเด็นต่างๆ ตลอดจนความถูกต้องของภาษาที่ใช้
ในแบบสัมภาษณ์

4) ลงพื้นที่คัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ได้ตามที่เกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อเก็บข้อมูล
และสัมภาษณ์เชิงลึก

3. การวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาวิธี (Descriptive Ananlysis) ตามหลักการของ
อุปนัยวิธี (Inductive Method) ดังนี้

1. จัดหมวดหมู่ข้อมูลจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการสัมภาษณ์เชิง
ลึกที่ได้มาทั้งหมด

2. แยกแยะข้อมูลในด้านต่างๆ ตามวัตถุประสงค์อย่างเป็นระบบ

3. เปรียบเทียบข้อมูลถึงลักษณะที่เหมือนกันและแตกต่างกัน ด้วยวิธีการ
ตรวจสอบข้อมูลแบบ 3 เสา เพื่อหาความสอดคล้องกันของข้อมูล ประกอบด้วย 1) ข้อมูล

จากพระไตรปิฎก 2) ข้อมูลจากเอกสารวิชาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และ 3) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

4. สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

ผลการวิจัย

1. การกระทำอัตวินิบาตในทัศนะพุทธปรัชญา

พุทธศาสนาถือว่าการเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นเรื่องยาก เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรภูมิใจ ไม่ควรทำลายชีวิตของตนเอง พระพุทธศาสนานั้นแบ่งลักษณะการกระทำอัตวินิบาตหรือการฆ่าตัวตายไว้ 3 ลักษณะ

1) คิดดับชีวิตหนีความทุกข์ เป็นลักษณะแนวความคิดการฆ่าตัวเองตายเพื่อดับชีวิตของตนเองหนีออกจากความทุกข์ ทุกข์เพราะการเกิด พระพุทธศาสนาไม่สนับสนุน และพระพุทธเจ้าทรงตำหนิ พระพุทธศาสนาสอนว่าการดับทุกข์นั้นจะต้องดับด้วยปัญญาเท่านั้น ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้พุทธศาสนาถือว่าเป็นมิจฉาทิฐิ

2) คิดหวังภพหน้าตามความเชื่อ แนวคิดการฆ่าตัวตายเพื่อหวังภพหน้านั้น อาจพบเห็นในกลุ่มผู้ที่มีภาวะสิ้นหวัง เช่น ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยหนัก ผู้มีปัญหาทางด้านความพิการ ผู้สูงอายุ เป็นต้น คนกลุ่มนี้จะมีแนวคิดที่ว่าการมีชีวิตอยู่ต่อไปจะเป็นภาระ การฆ่าตัวตายในลักษณะของแนวคิดหวังภพหน้านั้นจัดเป็นกิเลส และเป็นความเห็นที่ผิดเป็นอุจเฉททิฎฐิ

3) คิดใช้การตายของตนสงเคราะห์ผู้อื่น เป็นรูปแบบของการฆ่าตัวตายที่มีโอกาสเห็นได้น้อยที่สุด ซึ่งลักษณะการตายเพื่อสงเคราะห์ผู้อื่นนี้ส่วนมากจะพบเจอในคัมภีร์ทางศาสนา โดยเรื่องตัวอย่างที่มักยกมาอ้างอิงกันมากเห็นจะได้แก่ นิทานชาดกอดีตชาติของพระโพธิสัตว์ที่เสียสละชีวิตของตนเองเพื่อผู้อื่น

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกปรากฏหลักคำสอนเกี่ยวกับทุกข์เป็นจำนวนมาก จนเป็นเหตุให้นักคิดบางกลุ่มมองพุทธปรัชญาว่าเป็นทุกข์นิยม ซึ่งเมื่อหากพิจารณาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าตามความเป็นจริงแล้วนั้น จะพบว่าพระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องทุกข์เป็นอันดับแรก และทรงแสดงหนทางและการดับทุกข์อันเป็นผล พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิติมนุสฺสย์ว่าประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้ โดยมีได้หมายความว่า

โลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความทุกข์ไม่มี ความสุขของชีวิตนั้นพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้ 2 นัย คือ นัยแรกพูดถึงการดับทุกข์ หมายความว่า เมื่อทุกข์ดับความสุขก็เกิดขึ้น ดับทุกข์ได้มากก็มีความสุขมาก ดับทุกข์ได้น้อยก็มีความสุขน้อย ดับทุกข์ได้สิ้นเชิงก็มีความสุขสมบูรณ์ (พระนิพพาน) ปัญหาอัตวินิบาตกรรมก็มีเหตุมาจากความเกลียดทุกข์ แต่เป็นการเลือกที่ผิดจากคลองธรรมเพราะเป็นการดับทุกข์ด้วยการปลิดชีพตัวเอง ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่สมควรและไม่สามารถดับทุกข์ (ปัญหา) แล้วพบกับความสุขได้จริง พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์มองทุกข์หรือสุขว่าเป็นของธรรมดาของชีวิต

ทัศนะของพุทธปรัชญาต่อปัญหาการทำอัตวินิบาตในด้านพุทธจริยศาสตร์ นั้นมีปรากฏในพระไตรปิฎกว่ามีบางกรณีที่พระพุทธองค์ทรงถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่สมควรถูกต้อง แต่ก็มีบางกรณีที่ทรงติเตียนและห้ามไว้ว่าเป็นสิ่งไม่สมควรกระทำ เหตุผลที่ทรงดำหนิ เพราะว่าการฆ่าตัวตายของปุถุชนนั้นจิตย่อมประกอบด้วย โลภะ โทสะ และโมหะ เมื่อบุคคลทำการทำการสำเร็จจิตของเขาอยู่ที่ทุกข์เป็นที่หมาย ดังนั้นในส่วนนี้พุทธปรัชญาชี้ให้บุคคลเห็นว่าชีวิตนั้นมีคุณค่าและเป็นสิ่งที่ได้มาโดยยาก ตามทัศนะพุทธปรัชญานั้นมนุษย์เป็นผลผลิตจากธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เมื่อมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จึงต้องตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ธรรมชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และ เมื่อสุขและทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิต จึงนับว่าเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันและพัฒนาให้ชีวิตเกิดดุลยภาพอันจะทำให้มนุษย์อยู่กับธรรมชาติได้อย่างเป็นปกติ ดังนั้นทั้งสุขและทุกข์เป็นคุณสมบัติชนิดหนึ่งที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง กล่าวคือสุขคือสิ่งที่มนุษย์จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในชีวิตส่วนทุกข์คือสิ่งที่มนุษย์จะต้องกำหนดรู้และปฏิบัติให้ถูกต้อง หน้าที่ต่อทุกข์ของมนุษย์ได้แก่การรู้เท่าทัน ส่วนสุขนั้นมีหน้าที่พัฒนาให้เกิดขึ้น ซึ่งในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตนั้นพุทธปรัชญากล่าวถึงการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา คือการรู้เท่าทันความจริงของชีวิต

2. ปัญหาการกระทำอัตวินิบาตในสังคมไทย

การตัดสินใจฆ่าตัวตายของคนๆ หนึ่งเป็นผลมาจากหลายสาเหตุรวมๆ กัน มิได้เกิดจาก สาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ในสังคมปัจจุบันพบว่าการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ อันเป็นเหตุผลเฉพาะผู้กระทำเองได้ลงมือกระทำการปลิดชีวิตตนเอง สาเหตุที่ทำให้คนตัดสินใจฆ่าตัวตายอาจมาจากหลายปัจจัยรวมกัน เช่น เคยคิดถึงเรื่องฆ่าตัวตาย เคยพยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้น ปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นก็เกิดการสะสม เช่น คนที่ประสบกับปัญหาทางเศรษฐกิจแย่ เกิดภาวะความเครียดจึงเป็นเหตุให้ฆ่าตัวตาย หรือแม้แต่คนที่มีภาวะทางจิต

ไม่สามารถเข้ากับสังคมได้จึงคิดปลีกตัวออกจากสังคมด้วยการฆ่าตัวตาย ซึ่งสามารถจำแนกสาเหตุของการฆ่าตัวตายได้ 3 ประการ คือ

1) ปัจจัยทางสังคม สังคมที่มีความซับซ้อนยุ่งเหยิงเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน สมาชิกในสังคมจะเกิดความรู้สึกแปลกแยกไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ขาดความหมายของการมีชีวิตอยู่ การฆ่าตัวตายในสังคมเช่นนี้จะเพิ่มมากขึ้น เช่น เดียวกันกับสังคมที่เน้นความเป็นตัวของตัวเอง เน้นการแก่งแย่งแข่งขันในหมู่เยาวชน ตลอดจนค่านิยมต่างๆ จะบั่นทอนเกิดปัญหาต่างๆ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น การหย่าร้าง ความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ เพิ่มมากขึ้น การฆ่าตัวตายเกิดจากความสัมพันธ์ของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมในสังคม สาเหตุของปัญหาการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์ของครอบครัว ทศนคติ ความเชื่อ ประเพณีวัฒนธรรม การเลียนแบบ และการสนับสนุนทางสังคม

2) ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัญหาเศรษฐกิจเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลให้อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว ดังเช่นวิกฤติต้มยำกุ้งที่เกิดขึ้นในประเทศไทยในปี 2540 ซึ่งส่งผลให้อัตราการฆ่าตัวตายของประชากรไทยเพิ่มสูงขึ้นเกิน 8 คนต่อประชากรแสนคน สาเหตุของปัญหาการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยทางเศรษฐกิจ มักพบในกลุ่มคนที่ขาดที่พึ่งทางการเงิน และกลุ่มคนที่ตกงาน นอกจากนี้ยังมีกลุ่มคนหนุ่มสาวที่ประสบความล้มเหลวจากการขุดทองในเมืองกรุง ธุรกิจของครอบครัวล้มละลาย มีปัญหาการเงิน มีหนี้สิน

3) ปัจจัยทางจิต สาเหตุที่พบได้บ่อยที่สุดคือการเจ็บป่วยทางจิต ผู้คิดฆ่าตัวตายมักมองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่าไม่มีความสามารถ มองสังคมนรอบตัวว่าขาดความเป็นธรรมและไม่ให้อภัยต่อความผิดพลาดของตน เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เบื่อหน่ายและเศร้าใจ ผู้คิดฆ่าตัวตายมักเป็นผู้ที่ขาดทักษะในการแก้ปัญหาชีวิต การตัดสินใจฆ่าตัวตายจึงเป็นเหมือนทางออกเพื่อหนีจากปัญหาที่เขามองไม่เห็นทางแก้ไข

ปัญหาการกระทำอัตวินิบาตกรรมนั้นเมื่อกล่าวโดยสาเหตุแล้วส่วนมากเกิดจากปัญหาทางด้านจิตใจเป็นเบื้องต้น เพราะการที่มนุษย์เกิดความไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีและปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา ซึ่งผลกระทบของการฆ่าตัวตายมีผลกระทบกว้างขวางทั้งต่อบุคคล ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ซึ่งสามารถสรุปผลกระทบที่เกิดจากการฆ่าตัวตายได้ 3 ด้าน คือ

1) สูญเสียทรัพยากรบุคคล และเศรษฐกิจของประเทศ

2) สุขภาพจิตของคนใกล้ชิด เพราะอาจเป็นเสมือน ตราบาบในใจของผู้ใกล้ชิดไปตลอดชีวิต

3) เป็นเครื่องบ่งชี้สภาพของสังคม โดยเฉพาะสภาวะความผูกพันของคนในสังคม

3. แนวทางการแก้ไขปัญหาการกระทำอัตวินิบาตในสังคมไทยตามทัศนะพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า

3.1 แนวทางการแก้ไขปัญหอัตวินิบาตตามหลักอริยสัจ 4

หลักอริยสัจ 4 เป็นเครื่องนำทางในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิต ผู้ที่กระทำอัตวินิบาตส่วนมากมักคิดถึงตัวเองในทางลบมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งสามารถจำแนกลักษณะความคิดที่เป็นปมหรือการก่อรูปอันเป็นผลต่อการมีแนวคิดกระทำอัตวินิบาตเป็น 5 ประเภท ได้แก่ (1) การเชื่อว่าตนได้ถูกทอดทิ้ง (2) การคาดว่าคนอื่นจะทำให้ตนเสียใจ (3) เชื่อว่าตนเป็นคนที่ย่ำแย่ (4) การคาดว่าตนเองจะไม่มี ความผูกพันทางอารมณ์กับคนอื่น ๆ (5) ความรู้สึกโดดเดี่ยวในสังคม ซึ่งกระบวนการแก้ไขปัญหอัตวินิบาตตามหลักอริยสัจ 4 เช่น

กระบวนการแก้ปัญหอัตวินิบาตกรรมที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยทางจิต เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า คือ

ทุกข์ (ผล)	ภาวะความเครียด เป็นโรคซึมเศร้า
สมุทัย (เหตุ)	เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เบื่อหน่ายและเศร้าใจ
นิโรธ (ผล)	สามารถปล่อยวางได้ คลายความทุกข์ใจ
มรรค (เหตุ)	ความยึดมั่นถือมั่น เห็นคุณค่าของตัวเอง

การแก้ปัญหาแบบอริยสัจจะต้อง “รู้” ทุกขั้นตอน เมื่อรู้แล้วก็ลงมือทำและทำอย่างต่อเนื่องจนกว่าปัญหาทั้งหมดจะได้รับการแก้ไข (เกิดปัญญา) ปัญหอัตวินิบาตกรรมจัดเป็นปัญหาในระดับโลกียวิสัยอันเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกามารมณ์ เรื่องของคนที่ยังมีกิเลสอยู่ เหตุผลสำคัญในการแทงตลอดอริยสัจ 4 คือ การละตัณหาได้ การที่จะละตัณหาได้ต้องอาศัยการปฏิบัติตามหลักมรรคมืองค์ 8

3.2 แนวทางการแก้ไขปัญหตามหลักมรรคมืองค์ 8

พุทธปรัชญากล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์และการแก้ไขปัญหอัตวินิบาตตามหลักมรรคมืองค์ 8 ด้วยการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา 3 ประการ คือ

1) ด้านศีลสิกขา การฆ่าตัวตายตามที่ปรากฏตามข่าวนั้นส่วนหนึ่งเกิดจากภาวะหนี้สิน ซึ่งหนี้สินในที่นี้เกิดจากการที่บุคคลไม่พอเพียง ดำเนินชีวิตตามกระแสของการบริโภคนิยม ซึ่งการดำเนินชีวิตดังกล่าวย่อมเป็นสาเหตุของปัญหาต่างๆ ตามมาอีกมากมาย ดังนั้นการดำเนินชีวิตในด้านศีลสิกขาเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาก็จะต้องเริ่มจากการมีวินัยในตนเอง ดำเนินชีวิตตามหลักความพอเพียง พอใจ ในฐานะและอาชีพของตนเอง นอกจากจะดำเนินชีวิตในด้านวินัยแล้ว ศีลสิกขายังสามารถพิจารณาได้จากหลักคำสอนในพุทธศาสนาที่ว่าด้วยการฆ่า ปัญหาอัตวินิบาตนั้นเป็นปัญหาทางจริยธรรม ดังนั้นในการแก้ไขปัญหาอัตวินิบาตในด้านศีลสิกขา ก็เพื่อให้มนุษย์เห็นคุณค่าของชีวิต และรักษาชีวิตนี้เพื่อการดำเนินชีวิตไปสู่ความจริงตามหลักคำสอน ซึ่งการดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจตามหลักความจริงนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มนุษย์คลายออกจากความทุกข์นั่นเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อการเข้าถึงความสุขแท้จริง

2) ด้านสมาธิสิกขา กระบวนการแก้ปัญหาดัตวินิบาตกรรมที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยทางจิต ในด้านสมาธิสิกขา คือการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งและพร้อมที่จะรับมือกับปัจจัยภายนอกอันเป็นสาเหตุของปัญหานั้นเอง การพัฒนาจิตพระพุทธานุสสากล่าวถึงการฝึกทำกรรมฐาน และการพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิตในด้านคุณธรรม ซึ่งในการพัฒนาทางจิตให้มีความเข้มแข็งได้นั้นต้องรู้จักที่จะฝึกฝนตนเอง และรู้จักปรับปรุงตนเอง ผลของการพัฒนาทางกาย วาจา และทางจิต มีประโยชน์อย่างมากต่อผู้ดำเนินชีวิตในสังคม

3) ด้านปัญญาสิกขา กระบวนการแก้ปัญหาดัตวินิบาตกรรมที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยทางสังคม พระพุทธศาสนาสอนว่าการดับทุกข์นั้นจะต้องดับด้วยปัญญาเท่านั้น ซึ่งจากแนวคิดการดับชีวิตหนีความทุกข์ดังกล่าวจะพบบ่อยมากในสังคมปัจจุบัน ว่าคนที่ฆ่าตัวตายส่วนมากจะประสบกับปัญหาในชีวิต (ทุกข์) เช่น ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยหนัก ผู้มีปัญหาทางด้านความพิการ ผู้สูงอายุ เป็นต้น จากแนวคิดดังกล่าวถือได้ว่าเป็นแนวคิดที่มีผู้ฆ่าตัวตายส่วนมากนิยมอ้างถึงจนเกิดคำกล่าวที่ว่า “ตัดช่อกน้อยแต่พอตัวขึ้น” แนวคิดการฆ่าตัวตายเพื่อหวังภพหน้านั้นอาจพบเห็นในกลุ่มผู้ที่มีภาวะสิ้นหวัง คนกลุ่มนี้จะมีแนวคิดที่ว่า การมีชีวิตอยู่ต่อไปจะเป็นภาระ การฆ่าตัวตายในลักษณะของแนวคิดหวังภพหน้านั้นจัดเป็นกิเลส และเป็นความเห็นที่ผิดเป็นอุจเฉททิฎฐิ เป็นการฆ่าตัวตายในขณะที่จิตประกอบไปด้วยโมหะ การฆ่าตัวตายในขณะที่จิตไม่บริสุทธิ์คือประกอบไปด้วย โลภะ โทสะ โมหะ จิตเขาย่อมมีทุกติเป็นที่ยุทธ แนวทางการแก้ปัญหาคือการกระทำอัตวินิบาตตามหลักมรรคมีองค์ 8 สามารถทำได้ด้วย

การดำเนินชีวิตด้านปัญญาศึกษา คือ สัมมาทิฐิ ได้แก่ มีความเห็นชอบคือเห็นตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย

3.3 แนวทางการแก้ไขปัญหตามหลักสติ

กระบวนการแก้ไขปัญหอัตวินิบาตกรรมตามหลักสติ ในการนำหลักสติมาใช้ในการแก้ปัญหการทำอัตวินิบาตกรรมนั้นมีวิธีการคือการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งลักษณะของความคิดชนิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือความคิดที่เกาะติดกับอดีตและเลื่อนลอยไปในอนาคต นั้น ได้แก่ความคิดที่เป็นไปในแนวทางของตัณหา หรือคิดด้วยอำนาจตัณหา หรือพูดอย่างภาษาสมัยใหม่ว่า ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ เป็นลักษณะของการแก้ไขปัญหด้วยการยับยั้งชั่งใจ ทั้งนี้ในการพัฒนาจิตด้วยการฝึกสมาธิและสติอย่างต่อเนื่องจะช่วยลดความเครียดและรู้สึกเป็นสุขมากขึ้น ช่วยปรับมุมมองชีวิตทั้งต่อสถานการณ์ ผู้คน รวมทั้งตนเองให้เป็นบวกได้เร็วขึ้น ช่วยให้ใช้ศักยภาพได้เต็มที่พบวิธีแก้ปัญหที่สร้างสรรค์ คนเราทุกวันนี้ที่ทุกข์ เศร้าเสียใจ เพราะยังคิดแต่ในเรื่องอดีต แม้ว่าตอนนี้จะมีเงินทอง การงาน หน้าที่ที่ดี แต่เมื่อไหร่ที่คิดอดีตก็จะเศร้าได้ ฉะนั้นจิตใจของเราจึงแบ่งออกเป็น 2 ฟังก์ชัน ได้แก่ “คิดอดีตและอนาคต” กับ “มีสติและปัจจุบัน” ทั้งคู่แข่งขันกัน ถ้าฟังก์ชันที่ 2 ได้รับการพัฒนาให้แกร่งขึ้นได้ เราก็จะเลิกคิดวอกวนสนใจอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติและอย่างสบายใจ

อภิปรายผลการวิจัย

พุทธปรัชญาไม่เห็นด้วยและทรงตำหนิการกระทำอัตวินิบาต โดยให้เหตุผลว่ารูปแบบการฆ่าตัวตายเพื่อหนีความทุกข์ จิตของผู้กระทำเต็มไปด้วยความเศร้าหมองมีโทษครอบงำ ซึ่งสอดคล้องกับงานเขียนของปรีชา ช่างขวัญยืน ที่กล่าวถึงปัญหอัตวินิบาตกรรมว่า การฆ่าทำให้คนคุ้นเคยกับการทำตามโทษซึ่งเป็นอกุศลมูลมากขึ้น การตกเป็นทาสของโทษเป็นอุปสรรคของความหลุดพ้น และสอดคล้องกับงานเขียนของสุเทพ สุวีรางกูร ที่กล่าวว่าการป้องกันและแก้ปัญหแบบพุทธต้องแก้และดับที่เหตุแห่งปัญหานั้น พระพุทธศาสนาสอนให้แก้และดับปัญหที่เหตุด้วยปัญญา และแก้ไขปัญหตามเหตุและผลทั้งภายใน (ร่างกายและจิตใจ) และภายนอก (สภาพแวดล้อมทางสังคม) และสอดคล้องกับพระปณตคุณวฑฒ (อิสสระกุล) ได้กล่าวถึง กิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายมีผลต่อผู้เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในทางที่ดี ทั้งในด้านการลดความเศร้าโศกและการพัฒนาศักยภาพเชิงบวกของผู้สูญเสีย

แนวทางการแก้ไขปัญหาการกระทำอัตวินิบาตในสังคมไทยตามทัศนะพุทธปรัชญาเถรวาท ปัจจุบันนักจิตบำบัดส่วนใหญ่ไม่ได้ยึดวิธีการรักษาที่ตายตัวเพียงวิธีเดียว หากแต่นำหลายๆ วิธีมาปรับใช้ให้เหมาะกับผู้ป่วยแต่ละราย ซึ่งสอดคล้องกับงานเขียนของดวงมณี จงรักษ์ ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแนวพุทธว่า เทคนิคการให้การปรึกษาแนวพุทธเป็นการนำหลักการต่างๆ มาประยุกต์ใช้เพื่อจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น และสอดคล้องกับพระมหาพรเทพ อุตโตโม (เดชประสาธ) ที่กล่าวถึงวิธีบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่าหลักการในพระพุทธศาสนามีส่วนช่วยในการบำบัดและป้องกันโรคซึมเศร้า การประยุกต์วิธีการบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนา สามารถทำได้กับผู้ป่วยที่มีอาการยังไม่รุนแรง และสอดคล้องกับนายสาคร สังฆะณา ที่ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียด โดยนำหลักการทางพระพุทธศาสนาเข้ามาใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อบำบัดความเครียด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ดังนั้นผู้วิจัยคิดว่าควรมีการสนับสนุนเชิงนโยบาย ดังนี้

1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ควรมีการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งในส่วนของภาครัฐและในทางพระพุทธศาสนา โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการเข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง และการดำเนินชีวิตเพื่อเข้าถึงความสุขในยุคปัจจุบัน ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย

2) ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการนำหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของตนมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเอง และการแก้ไขปัญหาการกระทำอัตวินิบาตตามหลักอริยสัจ 4 หลักมรรคมีองค์ 8 และหลักสติ เพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมยุคปัจจุบันอย่างเข้าใจและมีความสุขทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1) ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการนำหลักสติมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย

2) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง “แนวทางการแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายด้วยแนวคิดภาวะการตื่นรู้กับหลักสติในทัศนะพุทธปรัชญา”

3) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องบุญบาปในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย”

4) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องนรก-สวรรค์ในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย”

5) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง “ศึกษาการรักษาผู้ป่วยโรคจิตเวชด้วยวิธีพุทธบำบัด”

เอกสารอ้างอิง

กุลลินี มุทธากลิน. (2541). ไทยยุควัฒนธรรมทาส. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

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

วีรพล กุลบุตร. (2540). แนวโน้ม/ทฤษฎี การป้องกันและแก้ไข. กรุงเทพมหานคร: กองบังคับการวิชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ.