

วัฒนธรรมเชิงพุทธแบบล้านนากับการแก้ปัญหาการฆ่าตัวตาย

Lanna Buddhist culture and suicide resolution

พระครูโกวิทอรธวาที. ผศ.ดร.

ไพรินทร์ ณ วันนา

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

องค์การอนามัยโลก ได้คาดการณ์ไว้ว่าในปี ค.ศ.2020 ในทุกๆ 20 วินาที จะมีคนฆ่าตัวตาย 1 คน การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการตายลำดับที่ 3 ของสาเหตุการตาย การแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายถือได้ว่าเป็นวาระเร่งด่วนที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างรวดเร็ว อัตราการฆ่าตัวตายในปัจจุบันทวีความถี่มากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ การเมืองที่อาจเป็นปัญหาหรือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย

ในทางพุทธศาสนา การฆ่าตัวตายถือเป็นบาปมหันต์ เพราะผิดศีล 5 ในข้อที่ 1 ซึ่งไม่ได้หมายถึงเพียงการฆ่าชีวิตอื่น แต่ยังหมายรวมถึงการฆ่าตัวตายด้วย ซึ่งหลักธรรมที่สามารถนำมาแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุมาจากความทุกข์ทั้งหลายได้คือ อริยสัจ 4 และ อริยมรรค 8 และประการสำคัญ อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีผลต่อวิถีชีวิตของชุมชน โดยเฉพาะในล้านนานั้นได้รับอิทธิพลอย่างมาก ซึ่งวิถีวัฒนธรรมต่างก็ได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น มีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ความเชื่อ และหลักธรรม ซึ่งนำมาประยุกต์ใช้ อันได้แก่ การทำบุญในวันพระ หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น การทำบุญตักบาตร การเข้าวัดฟังธรรม การปฏิบัติตนตามหลักศีล 5 หลักอริยสัจ 4 การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเมตตากรุณา การให้อภัย และการมีส่วนร่วมในชุมชน เป็นต้น ดังนั้นแล้ว การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการลดการฆ่าตัวตายนั้นจะต้องมีการส่งเสริมให้เกิดองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะหลักอริยสัจ 4 นั้นถือได้ว่าเป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปแก้ไขปัญหาได้ทั้งในขณะที่มีปัญหาเกิดขึ้น หรือแม้กระทั่งไม่สามารถคิดหาทางออกจนคิดที่จะฆ่าตัวตาย

คำสำคัญ : วัฒนธรรมเชิงพุทธ. ล้านนา. การฆ่าตัวตาย

Abstract

World Health Organization Predicted that in the year 2020. in 20 seconds. there will be 1 suicide. Suicide is the third cause of death. Solving suicide is an urgent matter that needs to be resolved quickly. The current suicide rate is increasing in frequency. Due to socioeconomic. political conditions that may be a problem or an important factor causing suicide

Buddhist Suicide is considered a serious sin because of the 5 precepts in rule 1. which the wood meant only killing other lives. But also including suicide Which the principles that can

be used to solve the problems of suicide caused by suffering are the Four Noble Truths and the Eightfold Path. The influence of Buddhism on the way of life of the community. Especially in Lanna, it has been very influential. In which the various cultures were influenced by Buddhism is associated with Buddhism. beliefs and principles that are applied, which include making merit on Buddhist day and important Buddhist day, offering food to monks, listening to Dhamma, practicing according to the 5 precepts of the Four Noble Truths, Compassion, forgiveness, participation in the community, etc. Therefore, the application of Buddhist principles as a tool to reduce suicide must promote the knowledge that can be used truly. Especially the Four Noble Truths principles, which can be considered as a principle that can be applied to solve problems even when problems occur or even unable to find a solution until thinking of suicide

Keywords : Buddhist culture, Lanna, Suicide

บทนำ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้รายงานการประมาณการฆ่าตัวตายของคนทั่วโลก ในแต่ละปีมีจำนวนคนที่ฆ่าตัวตายเกือบ 1 ล้านคน ทุก 40 วินาที มีคนฆ่าตัวตาย 1 คน คาดว่าประมาณการณ์ในปี ค.ศ.2020 ในทุกๆ 20 วินาที จะมีคนฆ่าตัวตาย 1 คน การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการตายลำดับที่ 3 ของสาเหตุการตาย จากรายงานการฆ่าตัวตายทั่วโลก พบว่า เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าเพศหญิง การฆ่าตัวตายในทุกๆ 90 เปอร์เซ็นต์ มีความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยทางจิต โดยเฉพาะการป่วยด้วยโรคซึมเศร้า และการติดสารเสพติด (นันทน์ภัส ประสานทอง, 2554 : 31) ซึ่งปัญหาการฆ่าตัวตายนับได้ว่าเป็นปัญหาสำคัญในระดับโลก และในระดับประเทศ

การฆ่าตัวตายสำเร็จ (Completed suicide) โดยทั่วไปเชื่อกันว่า ผู้ที่เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย เป็นผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตมาก่อน เช่น โรคจิตเภท โรคซึมเศร้า โรคจิต เนื่องมาจากสุรา ยาเสพติด แต่ก็พบว่าผู้ที่ญาตินำส่งโรงพยาบาล เมื่อแพทย์หรือพยาบาลได้ให้การช่วยเหลือชีวิต และมีการให้ความช่วยเหลือดูแลทางจิตใจแล้ว ผู้ป่วยบางรายอาจไม่ได้ต้องการฆ่าตัวตายจริง ซึ่งเราเรียกผู้ที่ลงมือกระทำการฆ่าตัวตายแต่ในที่สุดยังไม่ถึงแก่ชีวิตว่าเป็นการพยายามฆ่าตัวตาย (Attempted suicide) รวมถึงกลุ่มที่ทำร้ายตนเองด้วยความหุนหันพลันแล่น หรือทำไปเพราะต้องการประท้วง หรือหาทางออกให้กับชีวิตในขณะนั้นไม่ได้ หากว่าผู้ที่กระทำด้วยวิธีการที่รุนแรงก็อาจจะเสียชีวิตได้ พฤติกรรมการฆ่าตัวตายอาจแบ่งพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายเป็น 3 ระดับ คือ การคิดฆ่าตัวตาย (Suicidal idea) การทำร้ายตนเองแต่ไม่เสียชีวิต (Attempted suicide) และการฆ่าตัวตายสำเร็จ (Completed suicide) กระบวนการดังกล่าวเป็นพลวัต ดังนั้น การแบ่งแยกการฆ่าตัวตายสำเร็จกับการพยายามฆ่าตัวตาย ถือว่าเป็นการแบ่งประเภทในทางปฏิบัติว่าตายสำเร็จหรือตายไม่สำเร็จเท่านั้น การพยายามฆ่าตัวตายจึงมีความสัมพันธ์กับการฆ่าตัวตายสำเร็จอย่างยิ่ง ปัญหาการฆ่าตัวตายนับวันยิ่งมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะ

ในสังคมปัจจุบันที่เทคโนโลยีก้าวล้ำไปอย่างรวดเร็ว การฆ่าตัวตายมักจะมีสาเหตุเกี่ยวกับเทคโนโลยีโซเชียลมีเดียเพิ่มมากขึ้น เช่น การไลฟ์สดแสดงขณะทำการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายเริ่มมีพฤติกรรมเลียนแบบมากขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความต้องการเรียกร้องความสนใจหรือเพียงเพื่อต้องการประชดด้วยอารมณ์ชั่ววูบ แต่อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมการฆ่าตัวตายดังกล่าวก็สามารถที่จะสร้างความสะเทือนใจให้กับประชาชนและสังคมในวงกว้างได้ อีกทั้งปัญหาการฆ่าตัวตายเป็นเรื่องของการทำงานของจิตใต้สำนึก ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้กล่าวถึงการทำงานของจิตใต้สำนึกอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมของคน สาเหตุเริ่มต้นของการฆ่าตัวตายเพราะจิตใต้สำนึก มีธรรมชาติความโน้มเอียงที่จะทำลายตนเอง หรือมีสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) เพราะมีความคับข้องใจในสัญชาตญาณการมีชีวิตรอด ฟรอยด์ เชื่อว่า การฆ่าตัวตายก็เหมือนกับการฆาตกรรม (ปาณิภา สุขสม. (4) 3 : 193)

การแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายถือได้ว่าเป็นวาระเร่งด่วนที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างรวดเร็ว อัตราการฆ่าตัวตายในปัจจุบันทวีความถี่มากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องด้วยสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ การเมืองที่อาจเป็นปัญหาหรือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย และโดยเฉพาะในปัจจุบันที่ผู้คนในสังคมเริ่มห่างจากวิถีวัฒนธรรมการดำรงชีวิตที่เคยปฏิบัติสืบทอดกันมา ทำให้สังคมในปัจจุบันนี้เป็นสังคมเชิงเดี่ยวมากขึ้น ผู้คนในสังคมไม่ได้ให้ความสนใจซึ่งกันและกันเหมือนเช่นแต่ก่อน ต่างคนต่างก็มุ่งทำมาหากินเลี้ยงชีพของตนเองเท่านั้น ทำให้วิถีวัฒนธรรมในชุมชนที่เคยปฏิบัติสืบทอดกันมาไม่ได้รับการสืบทอดและปฏิบัติตาม ซึ่งวิถีทางวัฒนธรรม คือ การสร้างแนวคิดเพื่อการกระตุ้นให้มีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมมาเป็นข้อปฏิบัติ เป็นแบบอย่างที่เคยปฏิบัติสืบทอดกันมาในด้านการปลูกฝังแนวคิดการหลีกเลี่ยงการฆ่าตัวตาย ซึ่ง จังหวัดลำพูน ถือเป็นเมืองที่ประชาชนชอบเข้าวัดทำบุญ ทำทาน เข้าวัดปฏิบัติธรรม ลำพูนจึงได้ชื่อว่าเมืองบุญหลวง เพราะวิถีชีวิตส่วนใหญ่ของผู้คนชอบทำบุญเข้าวัดวาอารามเสมอ แต่กระแสกลับตรงกันข้ามเพราะลำพูนกลับเป็นเมืองที่มีคนฆ่าตัวตายมากที่สุด

ฆ่าตัวตาย : ปัญหาท้าทายของสังคมไทย

การฆ่าตัวตาย เป็นปัญหาสำคัญที่ถือได้ว่าเป็นวาระแห่งชาติที่ท้าทายการแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ ถึงแม้ว่าการฆ่าตัวตายจะเป็นเรื่องเชิงปัจเจกก็ตาม แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นก็เป็นส่วนสำคัญที่บั่นทอนสภาพจิตใจของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ญาติมิตร หรือสังคม ยิ่งในสังคมปัจจุบันที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีโซเชียลมีเดีย ผู้ที่ฆ่าตัวตายจึงมักเลือกเอาช่องทางดังกล่าวในการเป็น “สื่อ” ให้สังคมได้เห็นถึงวิธีการของการฆ่าตัวตาย

ความหมายของการฆ่าตัวตาย

ในปัจจุบันสังคมไทยยังคงเผชิญหน้ากับผลกระทบของภาวะวิกฤตทั้งภายในและภายนอกประเทศ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นผลให้พฤติกรรมของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป การเจริญเติบโตทางโครงสร้างพื้นฐาน เทคโนโลยี ค่านิยมแบบวัตถุนิยมล้วนส่งผลต่อความเป็นอยู่ของสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตที่เกิดขึ้น ทำให้ประชากรบางส่วนไม่สามารถปรับตัวและไม่สามารถแก้ไขปัญหาวิกฤตที่เข้ามาได้ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อประชากรทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นำมาซึ่งปัญหาความเครียด ภาวะซึมเศร้าเกิดปัญหาการฆ่าตัวตาย

ซึ่งปัญหาสำคัญในอันดับต่อมา การฆ่าตัวตาย (suicide) หรืออัตวินิบาตกรรม หมายถึงการกระทำที่มุ่งทำร้ายตนเองให้ถึงแก่ชีวิต โดยมีความตั้งใจที่จะตายอย่างชัดเจน เมื่อการกระทำนั้นนำมาสู่การเสียชีวิต เรียกว่า การฆ่าตัวตายสำเร็จ (completed suicide) ส่วนการกระทำที่มุ่งทำร้ายตนเองโดยมีความตั้งใจจะตายอย่างชัดเจนแต่ไม่ถึงกับเสียชีวิต เรียกว่า การพยายามฆ่าตัวตาย (suicide attempt) การฆ่าตัวตายเริ่มจาก มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย (suicidal ideation) แต่ยังไม่ได้ลงมือกระทำหรือบางครั้งมีความคิดอยากฆ่าตัวตายและวางแผนการฆ่าตัวตายนำไปสู่พฤติกรรมทำร้ายตนเอง ซึ่งในทางจิตเวชศาสตร์ก็จะมีศัพท์เรียกว่า suicidality หมายถึง ความคิดและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการฆ่าตัวตาย (รจนพรรณ นันทิทรภ. (32). 1 : 3) มีนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศได้ให้นิยามความหมายของการฆ่าตัวตายไว้ดังนี้

เคอร์คอฟ (Kerkhof) ได้ให้ความหมายของการฆ่าตัวตายไว้ว่า หมายถึงการกระทำโดยเจตนาที่จะจบชีวิตของตนเองเพื่อหนีสภาวะบางอย่างที่บุคคลนั้นทนทุกข์ทรมานอยู่เช่นความเจ็บปวดเหงาสำนึกผิดความเจ็บป่วยซึมเศร้าและความยากจนส่วนใหญ่สภาพจิตใจห่อเหี่ยว (Kerkhof. (3). 2 : 16)

บริดจ์. โกลด์สไตน์ และเบรนท์ (Bridge. Goldstein.& Brent) กล่าวว่า การฆ่าตัวตายเป็นการแสดงออกอย่างแน่วแน่ถึงการทำลายตนเองให้ถึงตาย (Bridge. Goldstein.& Brent. 2006 : 12)

ชไนแมน (Shneidman as cited in Roy) ให้ความหมายว่า การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำของมนุษย์ที่จะลงโทษตนเองหรือการหยุดความตั้งใจของตนเอง (Shneidman as cited in Roy. 1990 : 46)

วงศ์พรรณ มลารัตน์ และคณะ ให้ความหมายไว้ว่า การฆ่าตัวตาย หมายถึงการที่บุคคลมีความต้องการที่จะจบชีวิตของตนเอง โดยการตัดสินใจนั้นมีทั้งการวางแผนล่วงหน้าและเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เหตุจากภาวะวิกฤตในชีวิต จากปัญหาต่าง ๆ ที่รุมเร้า ทำให้ความคิด ความรู้สึกที่มองไม่เห็นทางแก้ไขและมองไม่เห็นความหมายของการมีชีวิตอยู่ต่อไป (วงศ์พรรณ มลารัตน์ และคณะ. 2557 : 7)

สมชาย จักรพันธ์ กล่าวว่า การฆ่าตัวตาย หมายถึง การกระทำของบุคคลที่มุ่งหวังให้ตนเองจบชีวิตลงหรือหลุดพ้นจากความบีบคั้น การคับข้องใจที่รุนแรงในชีวิต โดยมีพฤติกรรมที่ตรงไปตรงมา หรือกระทำทางอ้อม เช่น การขับรถเร็ว การใช้ชีวิตเสี่ยงมาก ๆ เป็นต้น (สมชาย จักรพันธ์. 19 (10) : 861-864)

จากความหมายของการฆ่าตัวตายเป็นต้นข้างต้นสรุปได้ว่า การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยมีเจตนาให้ตนเองถึงแก่ความตายเพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความเจ็บปวด การบีบคั้นทางด้านจิตใจหรือความเจ็บป่วยทางร่างกาย อาจกระทำโดยอารมณ์หุนหันพลันแล่นหรือกระทำโดยมีการคิดวางแผนล่วงหน้าหากสำเร็จ (complete suicide) ก็จะทำให้เสียชีวิต หากไม่สำเร็จถือว่าเป็นการพยายามฆ่าตัวตาย (suicidal attempted)

เหตุปัจจัยของการฆ่าตัวตาย

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตายไม่ใช่มีสาเหตุเดียวสามารถพิจารณาได้หลายสาเหตุ คือด้านประสาทชีววิทยาด้านพันธุศาสตร์ด้านสังคมวัฒนธรรมและด้านจิตใจ ซึ่ง **สุนทวิทย์ จิตสว่าง** กล่าวว่า แม้จะมีผู้

พยายามจำแนกแรงจูงใจ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือพยายามอธิบายสาเหตุของการฆ่าตัวตายมากมาย แต่ก็พอจะสรุปเป็นหลักใหญ่ๆ 2 ประการคือ (สุนนทิพย์ จิตสว่าง. 15 มกราคม 2563)

1) สาเหตุทางสังคม ได้แก่ปัญหาต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย เช่นปัญหาระหว่างสามีภรรยา ปัญหาเรื่องเพื่อน ปัญหาผู้ร่วมงาน ปัญหาอาชีพปัญหาเศรษฐกิจ หรือปัญหาอื่นๆ นอกจากนั้นยังรวมถึงสภาพแวดล้อมในวัยเด็ก และท่าทีของบิดามารดาที่มีต่อตัวเขา เช่น ลักษณะครอบครัวที่แตกแยก ครอบครัวที่บิดามารดาทะเลาะกันเป็นประจำ บิดามารดาที่มีปัญหาทางจิตประสาท เช่น ดิตสุรา ดิตยาเสพติด เป็นโรคจิตหรือโรคประสาท ตลอดจนท่าทีของบิดามารดาต่อบุตรที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การลำเอียง การปกป้องและตามใจบุตรมากเกินไป การเข้มงวดกวดขัน หรือการไม่เสมอต้นเสมอปลาย การศึกษาสิ่งแวดล้อมของคนไทย 40 คนที่พยายามฆ่าตัวตายอย่างรุนแรงพบว่าส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่แตกแยก มีปัญหาทางจิตใจในพ่อหรือแม่ หรือทั้ง 2 คน ซึ่งส่วนใหญ่คือการดิตสุราและเป็นโรคประสาท ท่าทีที่ไม่ถูกต้องของบิดามารดาต่อบุตร ส่วนใหญ่คือการลำเอียง และปัญหาสำคัญที่กระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมนี้คือปัญหาในบ้านนั่นเอง

2) สาเหตุส่วนตัว แบ่งออกได้เป็น 2 อย่าง

2.1) สาเหตุทางกาย ได้แก่ มีความเจ็บป่วยร้ายแรง เช่น เป็นโรคมะเร็ง โรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบหืด และโรคลมชักหรือโรคที่ทำให้เกิดความพิการ เสียโฉม หรือเสียความสามารถทางเพศ เช่น อัมพาต ความพิการของแขนขา และใบหน้า

2.2) สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพหรือมีความเจ็บป่วยทางจิต ได้แก่มีความวิปริตทางเพศ โรคประสาทแบบซึมเศร้า การดิตสุราและยาเสพติด และโรคจิตชนิดต่างๆ พบบุคลิกภาพแบบแยกตัว (schizoid) มากที่สุด จากการศึกษาในคนไทย 40 คนที่พยายามฆ่าตัวตายอย่างรุนแรง รองลงมาคือบุคลิกภาพแบบอันธพาล (antisocial) แบบหวาดระแวง (paranoid) และแบบไม่บรรลุนิติภาวะ (immature) มากกว่าร้อยละ 80 ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคทางจิต ซึ่งส่วนใหญ่คือโรคจิตเภท (ร้อยละ 40) โรคประสาทซึมเศร้า (ร้อยละ 25) ยิ่งกว่านั้นยังพบว่าอาการทางจิตประสาท เช่น ความหลงผิด ประสาทหลอนและอารมณ์ซึมเศร้าเป็นสาเหตุกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยลงมือกระทำพฤติกรรมดังกล่าว

หลักพุทธธรรมเพื่อลดปัญหาการฆ่าตัวตาย

ในทางพุทธศาสนา การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ยากยิ่ง เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์ควรที่จะภูมิใจในชีวิตชีวิตของมนุษย์มีคุณค่ามาก เพราะมีมนุษย์เพียงผู้เดียวที่จะมีโอกาสในการชดใช้กรรมให้หมดสิ้นหรือการสร้างความดีเพื่อให้บรรลุพระอรหันต์ สามารถฝึกฝนตนเอง มีโอกาสในการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ดังนั้นการฆ่าตัวตายจึงเป็นการตัดโอกาสที่จะได้ในสิ่งที่พึงได้ในฐานะที่เกิดเป็นมนุษย์และยังสามารถส่งผลกรรมให้ได้รับความทุกข์ต่อไปไม่รู้จบ ทำให้เสียเวลาในการสั่งสมบาปมี รวมถึงยังเป็นการสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นและทำให้ผู้นั้นต้องพลอยได้รับความทุกข์เช่นกัน อีกทั้ง ในทางพุทธศาสนาการกระทำอัตวินิบาตกรรมหรือการฆ่าตัวตายถือว่าเป็นบาปเป็น

การฝึกสติข้อที่ 1 ว่าด้วยการห้ามฆ่าสัตว์ เพราะเป็นการเบียดเบียนชีวิตทั้งตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดการสร้างอกุศลกรรมให้ติดตัวไป (มธุรส มุ่งมิตร. 2552)

สรุปแล้ว การฆ่าตัวตายเป็นเรื่องที่เกิดจากภายในสภาพจิตใจของผู้กระทำนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงต้องมีหลักในการพัฒนาชีวิตอย่างถูกต้อง โดยให้พุทธศาสนิกชนดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด อันเป็นแนวทางการดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ของชีวิต จะได้ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถแก้ไขปัญหาวินัยหรือทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายของชีวิต รู้จักฝึกฝนตนเองให้มีจิตใจเข้มแข็งและทนต่อสภาวะอารมณ์ต่างๆ ได้ ซึ่งพระสงฆ์ต้องทำหน้าที่เผยแผ่คำสอนและเป็นทั้งที่พึ่งทางใจให้แก่บุคคลนั้น เน้นการสอนให้รู้จักพัฒนาจิตใจด้วยการทำสมาธิภาวนาหรือการปลูกฝังคุณธรรมให้รักในคุณค่าของชีวิต สอนให้เข้าใจในหลักคำสอนอริยสัจ 4 อันเป็นหลักความจริงของชีวิต และสร้างกำลังใจให้แก่บุคคลที่กำลังจะคิดฆ่าตัวตาย/ผ่านการฆ่าตัวตายมาแล้ว เพื่อให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติอีกครั้ง

หลักอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติ สามารถใช้แก้ไขปัญหามีความลึกซึ้งและมีหลักธรรมอื่นๆ ผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้ อริยสัจ 4 ประกอบด้วย 1) ทุกข์ คำว่าทุกข์ในพุทธธรรมแบ่งความทุกข์เป็น 3 ลักษณะ คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ เจ็บปวด โศกเศร้า ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร และ ทุกข์ตามสภาพสังขาร 2) สมุทัย คือ เหตุแห่ง ทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา 3) นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา เป็นภาวะที่สุขสงบ ไม่เป็นทุกข์ ไม่บีบคั้น ไม่ปั่นป่วนวุ่นวาย 4) มรรค คือ วิธีการที่นำไปสู่ความดับทุกข์หรือข้อปฏิบัติ เพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539)

การแก้ปัญหาด้วยหลักอริยสัจ 4 จึงเป็นการแก้ปัญหามโนธรรมในเชิงพุทธศาสนาที่สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งเศรษฐกิจและสังคม และปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจ อันมีลักษณะอันสำคัญ 2 ประการคือ 1) เป็นการแก้ปัญหามโนธรรมด้วยตัวของมนุษย์เอง ที่ตรงตัวเหตุปัจจัย ไม่จำกัดว่าจะเป็นปัญหาที่มาจากปัจจัยภายนอกหรือปัญหาที่เกิดขึ้นภายในใจ ไม่ได้มองเหตุแห่งปัญหาไปที่โชคชะตาหรือโทษโชคชะตา พระพุทธเจ้าทรงให้แก้ไขด้วยการลงมือด้วยความเพียรตามเหตุผลไม่ใช่หวังพึ่งการอ้อนวอนหรือนอนคอยโชค 2) การแก้ปัญหาด้วยวิธีให้ตนเองศึกษาหาเหตุผล และหาวิธีแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง จึงเป็นวิธีการที่จะขจัดปัญหาทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน โดยมีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญในเรื่องของปัญญา กล่าวคือ ปัญญาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต โดยพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะให้ใช้ปัญญาพิจารณาในการแก้ไขความทุกข์ เพื่อให้ชีวิตมีความสุข ซึ่งหลักธรรมที่ชื่อว่า อริยสัจ 4 ถือเป็นหลักธรรมที่สำคัญ เป็นหลักของการเชื่อมโยงความจริงในธรรมชาติดำสู่การใช้ประโยชน์ของมนุษย์ เพราะตามกฎธรรมชาติเอง ถ้าเราไม่รู้จักเริ่มต้น ไม่รู้ลำดับ ไม่รู้วิธีปฏิบัติ ก็เกิดความสับสนได้ง่าย แต่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เราได้ประโยชน์จากกฎธรรมชาติโดยสะดวก จึงนำมาจัดรูปแบบวางระบบไว้ให้มีความเป็นเหตุเป็นผลเรียกว่า อริยสัจ 4 ได้แก่

- 1) **ทุกข์ (ความทุกข์)** เป็นจุดแห่งการเริ่มต้นของทุกข์ คือ การเกิดซึ่งเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน แล้วมีการเจ็บป่วยและเสื่อมสลายไปในที่สุด
- 2) **สมุทัย (สาเหตุแห่งทุกข์)** ความทุกข์มีสาเหตุอยู่ในความโลภ ความลุ่มหลง ความหมกมุ่น การเสพติด อันมีต้นเหตุเป็นตัวกำหนดเหตุให้ทุกข์
- 3) **นิโรธ (การดับทุกข์)** เมื่อมีการทำลายอวิชชาไปได้แล้วแรงขับต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำในทางหลงผิดจะเกิดขึ้นไม่ได้ การดับทุกข์จึงอาศัยการดับความหลงเป็นสำคัญ
- 4) **มรรค (หนทางหรือทาง)** เป็นหนทางหรือเส้นทางที่จะนำไปสู่การดับความหลง (อวิชชา) แล้วจึงนำไปสู่การดับทุกข์

อริยมรรค 8

หลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นธรรมที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก เป็นต้น อยู่หลายแห่งหลายประการ เพื่อสะดวกต่อการศึกษา ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นของหลักธรรมแต่ละข้อโดยจำแนกออกเป็นลักษณะ คือ 1) ความหมาย 2) องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติ 3) สภาวะธรรม และ 4) ลักษณะธรรม ซึ่งหลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วยธรรมดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). 2557 : 215)

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) | 2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) |
| 3. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) | 4. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) |
| 5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) | 6. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) |
| 7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) | 8. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) |

ความเชื่อและวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธแบบล้านนา

ภาคเหนือของไทยที่คนทั่วไปมักเรียก “ล้านนา” นั้น นับเป็นดินแดนอีกแห่งหนึ่งที่มีมนต์เสน่ห์ดึงดูดใจให้คนอยากไปเยือนอยู่เสมอ ทั้งนี้ เพราะวิถีชีวิตที่ปรากฏเป็นรูปธรรมอันโดดเด่นได้กลายเป็นเอกลักษณ์ที่ต่างไปจากภูมิภาคอื่นๆ จากหน้าบันทึกประวัติศาสตร์ในอดีต “ล้านนา” เป็นอาณาจักรหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งทางภาคเหนือตอนบนก่อนที่จะมาหลอมรวมกับกรุงรัตนโกสินทร์เป็นประเทศไทยในปัจจุบัน ซึ่งแม้จะผ่านช่วงพัฒนาการที่ยาวนาน ทั้งการเป็นอาณาจักรที่เป็นอิสระปกครองโดยราชวงศ์มังราย มีความเจริญรุ่งเรืองและเสื่อม จนต่อมาต้องตกอยู่ภายใต้การปกครองของพม่าและสยามนั้น อาณาจักรล้านนาก็ยังคงมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย มีเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่มชนภายใต้ระบบความเชื่อแบบผสมผสานทั้งศาสนาพุทธ ศาสนาพราหมณ์ และการนับถือผี โดยสะท้อนให้เห็นจากมรดกวัฒนธรรม อาทิ ศาสนสถาน โบราณสถาน โบราณวัตถุ และเอกสารโบราณต่างๆ เช่น คัมภีร์ใบลาน พับสา สมุดไทย และจารึกล้านนาที่มีเป็นจำนวนมาก (กระทรวงวัฒนธรรม. (3 กุมภาพันธ์ 2563).

ชาวล้านนามีความเชื่อในคำสอนของพุทธศาสนาเป็นหลักสำคัญ และใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต อีกทั้งใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จึงส่งผลให้ชาวล้านนามุ่งเน้นที่จะประกอบการบุญการกุศล นอกจากนี้ก็ยังคงมีความเชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติ เช่น เรือนยันต์ ที่เป็นเวทย์มนต์คาถาที่คอยปิดเป่าสิ่งชั่วร้ายให้ออกไป และยังคงมีความเคารพต่อ

เลื้อบ้าน เลื้อเมือง ซึ่งก็คือวิญญาณของบรรพบุรุษหรือวีรบุรุษ ที่เชื่อว่ายังคงอยู่และคอยคุ้มครองให้ความช่วยเหลือแก่ลูกหลาน โดยจะมีพิธีกรรมที่แสดงออกถึงความเชื่อด้วยการเซ่นไหว้เป็นประจำทุกปี นอกเหนือจากนี้ชาวล้านนา ยังเชื่อเรื่องการดูฤกษ์ยามยามดีอันเป็นเวลามงคลในการประกอบกุศลกรรมต่างๆด้วย

ความเชื่อของชาวล้านนาเหล่านี้ หลายคนคิดว่าไม่ต่างอะไรกับคนปัจจุบันที่เชื่อทั้งในเรื่องพุทธศาสนา ไทโรศาตร์ และสิ่งเหนือธรรมชาติ แต่โดยความเป็นจริงแล้วความเชื่อของชาวล้านนาดังกล่าวเป็นความเชื่อสั่งสม ที่ผ่านการสั่งสอน และปลูกฝังจากคนรุ่นหนึ่งสู่อีกหนึ่งซึ่งสืบทอดต่อเนื่องกันมาด้วยระยะเวลาอันยาวนาน จึงปรากฏเป็นหลักฐานให้เห็นเด่นชัดทั้งในโบราณสถาน โบราณวัตถุ และจารึกต่างๆ ตามที่กล่าวข้างต้น และเป็นความเชื่อที่มุ่งเน้นให้คนประกอบคุณงามความดีโดยมีจุดมุ่งหมายให้เกิดความสุข ความเจริญแก่ตน ครอบครัว ชุมชนและบ้านเมือง มีข้อเสนอให้คนงมย เห็นแก่ตัว หรือเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวและพรรคพวกเป็นที่ตั้งโดยใช้ศาสนาบังหน้าหรือชักจูงไปสู่ความเป็น “วัตถุนิยม” ดังที่เห็นในสมัยนี้ ที่บางแห่งยังมีความเชื่อทางไสยศาสตร์อันถือเป็นมนต์ดำมาเกี่ยวข้องด้วย อย่างไรก็ตาม ในยุคโลกาภิวัตน์ที่โลกมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นนี้ ความเชื่อบางอย่างก็ได้สูญหายไปกับกาลเวลาและข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์ แต่ความเชื่อหลายอย่างก็ยังอยู่ เพื่อท้าทายให้พิสูจน์ถึงสัจธรรมความเป็นจริงแห่งชีวิตที่คนทั้งหลายไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ดังเช่น เรื่อง “กฎแห่งกรรม” ของพระพุทธองค์ ที่หลายๆคนพูดว่า “ยุคนี้ เป็นยุคกรรมติดจรวด” เห็นผลทันตา ทันใจ

จากการศึกษาวิเคราะห์จารึกล้านนาของธนพร แดงขาว พบว่า ชาวล้านนามีความเชื่อในคำสอนทางพุทธศาสนาเป็นสำคัญ โดยมีความเชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติ และความเชื่อทางโหราศาสตร์ผสมผสานอยู่ด้วย กล่าวคือ (ธนพร แดงขาว. 2548 : 204 - 205)

1. ความเชื่อในคำสอนของศาสนาพุทธ ได้แก่ ความเชื่อในกฎแห่งกรรม ชาวล้านนาเชื่อว่าการทำดีย่อมได้รับผลดีตอบแทน เช่น การทำบุญทำทานบำรุงพุทธศาสนา ก็จะทำให้ผู้ทำบุญพบแต่สิ่งที่ดีงาม คิดสิ่งใดก็สมปรารถนา เชื่อในเรื่องนิพพาน เชื่อว่าหากตนได้บรรลุนิพพานก็จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ดังนั้น จึงมุ่งทำบุญให้ตนเองหลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เชื่อว่าพุทธศาสนายุคพระสมณโคดมจะสิ้นสุดเมื่อมีอายุ 5.000 ปี ชาวล้านนาจึงมุ่งทำบุญเพื่อต่ออายุพุทธศาสนา ในขณะที่เดียวกันก็เชื่อว่าจะมียุคพระศรีอาริย์เมตตไตรยตอเนื่องจากนั้นจึงทำบุญเพื่อขอให้ตนได้ไปเกิดเป็นพระหรือพระอรหันต์ในยุคนั้น นอกจากนี้ชาวล้านนายังเชื่อและศรัทธาในเรื่องพระธาตุ เป็นอย่างมาก ดังปรากฏว่าสถานที่สำคัญๆทุกเมืองจะกล่าวถึงที่ประดิษฐานของพระบรมสารีริกธาตุ และเชื่อว่าผู้ที่ได้สักการะพระธาตุอันเป็นกระดูกของพระพุทธเจ้าจะเกิดสิริมงคลแก่ตน ความเชื่อเรื่องเทวดาพุทธ ชาวล้านนาเชื่อว่าเทวดาที่ปรากฏในคำเทศนาของพระพุทธองค์ เช่น พระอินทร์ พระพรหม ท้าวจัดโลกบาลเป็นสัญลักษณ์แห่งคุณงามความดี และอยู่ในภพภูมิที่สูงกว่ามนุษย์ และจะคอยปกป้องคุ้มครองผู้ที่กระทำความดี จึงให้ความเคารพสักการะเทวดาเหล่านี้ด้วย ความเชื่อในเรื่องการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ชาวล้านนาเชื่อว่าผลบุญที่ทาสสามารถอุทิศให้แก่บุคคลที่ล่วงลับไปแล้วได้ และยังสามารถอุทิศให้แก่บุคคลที่มีชีวิตอยู่ให้มีความสุข ความสมหวังได้ด้วยเช่นกัน ดังจะเห็นได้จากคำอธิษฐานที่ปรากฏในจารึกที่ต่างๆ

2. ความเชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติ นอกจากจะนับถือพระพุทธศาสนาแล้ว ชาวล้านนาก็เชื่อในสิ่งที่เหนือธรรมชาติ นับถือในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และวิญญาณต่างๆในธรรมชาติที่ช่วยปกป้องคุ้มครองให้ผู้คนในสังคมอยู่เย็นเป็นสุข ดังที่ปรากฏอยู่ในจารึก 2 เรื่องคือ ความเชื่อในเรื่องเรือนยันต์ อันเป็นคาถาที่ก่อให้เกิดความเป็นสิริมงคลในการทำกุศลกิจกรรม หรือเป็นคาถาขับไล่สิ่งชั่วร้าย มิให้เกิดขึ้น ความเชื่อเรื่องเสื่อบ้าน เสือเมืองและเสื่อวัด เสื่อบ้านจะหมายถึง วิญญาณที่คอยให้ความอนุเคราะห์แก่คนในหมู่บ้าน ส่วนเสื่อเมือง หมายถึง วิญญาณของเจ้าเมืององค์ก่อนๆ หรือวีรบุรุษที่คอยให้ความคุ้มครองและอนุเคราะห์ดูแลคนทั้งเมือง และเสื่อวัด คือ วิญญาณที่คอยปกป้องดูแลวัด ซึ่งในปัจจุบันชาวล้านนาก็ยังมีความเชื่อในเรื่องนี้อยู่ ดังจะได้เห็นบางบ้านมีหิ้งบูชาบรรพบุรุษหรือหรือหิ้งผีปู่ย่า หรือในหมู่บ้านก็จะมีสถานที่ตั้งของเสื่อบ้านหรือผีหมู่บ้านอยู่ โดยทุกปีชาวบ้านจะมีการจัดของไปเซ่นไหว้ จากนั้นก็นำมาแจกจ่ายกันกิน

3. ความเชื่อในเรื่องโหราศาสตร์ ในเรื่องฤกษ์ยามยามดี ชาวล้านนาเมื่อจะประกอบการทำบุญทำกุศลซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม ก็จะดูฤกษ์ยามที่เป็นมงคลควบคู่กันไปด้วย ซึ่งความเชื่อนี้จะปรากฏให้เห็นในดวงดวงหรือดวงฤกษ์ที่จารึกในตอนบนสุด และจารึกที่เป็นการบอกปี เดือน วัน ดีถึ นาที่ฤกษ์ของการทำกิจกรรมนั้นๆ รวมถึงดวงดวงชะตาของโบสถ์ วิหารหรือวัดด้วย อันแสดงให้เห็นว่าความเชื่อทางโหราศาสตร์สามารถผสมผสานกับความเชื่อทางพุทธศาสนาอย่างลงตัว

วัฒนธรรมเชิงพุทธแบบล้านนากับการแก้ปัญหาการฆ่าตัวตาย

วัฒนธรรมเชิงพุทธ เป็นวิถีปฏิบัติที่มีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์เข้ากับวิถีวัฒนธรรมที่มีการปฏิบัติอยู่ในชุมชน ซึ่งวิถีวัฒนธรรมต่างก็ได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น มีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ความเชื่อ และหลักธรรม ซึ่งนำมาประยุกต์ใช้ อันได้แก่ การทำบุญในวันพระ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การตักบาตร การเข้าวัดฟังธรรม การปฏิบัติตนตามหลักศีล 5 หลักอริยสัจ 4 การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเมตตากรุณา การให้อภัย การมีส่วนร่วมในชุมชน เป็นต้น

วัฒนธรรมเชิงพุทธอาจถือได้ว่าเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยป้องกันการป้องกันการฆ่าตัวตายมีอัตราที่ลดลงได้ ทั้งนี้เพราะวิถีวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ชุมชนมีการยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นเวลายาวนาน เป็นสิ่งที่ฝังแน่นอยู่ในวิถีชีวิตของคนในชุมชนที่มีการปฏิบัติอยู่แล้ว วิถีวัฒนธรรมต่างๆ ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดความหมายและคุณค่าในเชิงปฏิบัติและเชิงจิตใจ หลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนาก็เป็นสิ่งที่สามารถพิสูจน์ได้นำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะหลักอริยสัจ 4 ที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาโดยใช้หลักของเหตุและผล การค้นหาความจริงและสาเหตุของปัญหาเพื่อนำไปสู่วิธีการแก้ไขปัญหาที่ตรงจุดมากที่สุด หลักศีล 5 ก็เป็นหลักปฏิบัติประการหนึ่งที่มุ่งเน้นความสงบสุขให้เกิดขึ้นในสังคม โดยเฉพาะศีลข้อที่ 1 ที่มุ่งเน้นการไม่ทำลายชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น ไม่พรากรชีวิตแม้เป็นเพียงสัตว์เดรัจฉาน การทำบุญให้ทานในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การทำบุญตักบาตร ก็เป็นวิถีวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่เน้นเรื่องของการพัฒนาจิตใจ การนั่งสมาธิเจริญสติภาวนา เป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้จิตมีสติมากยิ่งขึ้น การใช้สติในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้สามารถพิจารณาถึงความเป็นไปของชีวิต การดำเนินชีวิต

และวาระสุดท้ายของชีวิต รวมไปถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของคนในสังคม ความเมตตากรุณา การให้อภัย การให้โอกาส ก็เป็นส่วนหนึ่งของวิถีวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าในสังคม ทั้งนี้ วัฒนธรรมดังกล่าวจะถูกนำมาใช้เพื่อการลดการฆ่าตัวตายได้นั้นจำเป็นต้องเกิดการเรียนรู้ การสร้างความเข้าใจ เพื่อนำไปสู่การนำไปปฏิบัติอย่างแท้จริง เราจะสังเกตได้ว่า สังคมชุมชนในสมัยนี้เป็นสังคมเชิงปัจเจกมากยิ่งขึ้น ผู้คนเริ่มที่จะไม่ให้ความสนใจกัน ไม่มีความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ไม่ให้อภัยกัน กลายเป็นสังคมที่ผู้คนต่างก็ดิ้นรนเพื่อเอาชีวิตรอดในยุคนั้นของการแข่งขันท่ามกลางทุน ค่าทางเศรษฐกิจจะเป็นตัวชี้วัดสำคัญของการอยู่รอดในสังคมปัจจุบันนี้ จึงทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย เช่น ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง ปัญหาหนี้สิน ปัญหาชู้สาว ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาครอบครัว รวมถึงปัญหาส่วนตัว เป็นต้น ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายทั้งสิ้น (สัมภาษณ์ นายณรงค์ สมทราญ. นักวิชาการสาธารณสุข รพ.สต.อุโมงค์ อำเภอมือเบ่งลำพูน. (11 กุมภาพันธ์ 2563).

การรักษาศีล 5 จึงเป็นวิถีวัฒนธรรมหนึ่งของชุมชนในจังหวัดลำพูน ซึ่งได้มีโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 เป็นเครื่องมือสำคัญในการที่จะให้ประชาชนได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักศีล 5 อย่างทั่วถึง โดยโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล 5” นี้ กำหนดรูปแบบในการขับเคลื่อนการดำเนินงานในรูปของการบูรณาการความร่วมมือทั้งจากคณะสงฆ์ ภาคส่วนราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน ภาคเอกชน องค์กร สมาคม มูลนิธิ และภาคประชาชน ตลอดจนทั้งองค์กรเครือข่ายความร่วมมือทางพระพุทธศาสนาทุกภาคส่วน เพื่อให้ทุกภาคส่วนในสังคมมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อน การสร้างสังคมประเทศชาติให้มีความปรองดอง สมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้ง สร้างความมั่นคง ความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินของประชาชน ทำให้สังคมสงบ ร่มเย็น และเกิดสันติสุขอย่างยั่งยืน โดยใช้กลไกทางพระพุทธศาสนา (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. 2557 : 10) และการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อลดการฆ่าตัวตายนั่น เป็นการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วสาเหตุของการฆ่าตัวตายนอกจากตัวปัญหาทั้งสี่ ทั้งปัญหาส่วนตัวและปัญหาทั่วไป โดยเฉพาะปัญหาส่วนตัวนั้นจะเป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตายทั้งในเรื่องของความทุกข์ ความผิดหวัง ความพลัดพราก ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเบื่อหน่าย ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากบุคคลเป็นสำคัญ เมื่อวิเคราะห์แล้ว การใช้หลักธรรมเพื่อแก้ปัญหาเหล่านั้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาที่ดูเหมือนว่าจะเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมที่สุด เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุมากกว่าปลายเหตุ การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อการแก้ปัญหาที่ตรงกับการใช้เพื่อการดับทุกข์ตามแนวทางของพระพุทธองค์ อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมแห่งความจริงและความเป็นเหตุเป็นผล เป็นหลักธรรมที่สามารถใช้ค้นหาความจริงที่เกิดขึ้นได้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการค้นหาความจริงของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี อีกทั้งหลักอริยสัจ 4 จะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องมีสติในการกำกับเสมอ ตัวสติจะเป็นสิ่งที่คอยจุดรั้งความคิดให้หันมาพิจารณาความจริงในปัจจุบัน สติจะคอยกำหนดกลไกในการใช้อริยสัจ 4 ในการพิจารณาปัญหาทั้งหมด จนเกิดเป็นปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาพของปัญหา และหาทางออกของปัญหาได้ในที่สุด

การปฏิบัติตนตามหลักพุทธศาสนานั้นได้รับการยอมรับและปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนสืบต่อกันมายาวนาน เป็นวิถีปฏิบัติของสังคมไทยที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจควบคู่กันไป การทำบุญในโอกาสสำคัญทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นการกล่อมเกลாதใจจิตใจที่ช่วยให้ผู้ทำบุญนั้นได้รู้จักการสละทาน การช่วยเหลือผู้อื่น ส่งผลทางด้านจิตใจในแง่ของความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับโลกหน้า โดยมีความเชื่อว่าบุญที่เราทำนั้นจะส่งผลให้ได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี และส่งผลให้ชาติต่อไปได้มาเกิดเป็นมนุษย์ที่พบปะพระพุทธศาสนาอีก จวบจนวาระสุดท้ายของจิตวิญญาณที่เข้าสู่ความดับทุกข์คือนิพพานในที่สุด ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาที่นำมาซึ่งวิถีปฏิบัตินั้นได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธที่สังคมไทยได้ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา พิธีกรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้คนมีความเชื่อและความเลื่อมใสศรัทธาในพุทธศาสนาด้วย โดยเฉพาะการทำบุญตักบาตรที่เป็นกิจกรรมหนึ่งของการทำบุญ คนไทยส่วนใหญ่มักนิยมทำบุญตักบาตรกันในตอนเช้า โดยมีความเชื่อว่าหากได้ถวายทานแก่ภิกษุสามเณรก่อนที่จะไปทำกิจการงาน จะพบกับความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตตลอดทั้งวัน ความเชื่อดังกล่าวนี้นี้ได้กลายมาเป็นวิถีวัฒนธรรมที่คนไทยจะต้องทำบุญตักบาตรก่อนออกไปดำเนินชีวิตประจำวัน จุดมุ่งหมายสำคัญของการทำบุญตักบาตรมิใช่การอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้วและการทำบุญให้กับตนเองในภายภาคหน้า (สัมภาษณ์ พระมหาไกรสร โชติปัญญา. (11 กุมภาพันธ์ 2563).

การฆ่าตัวตายนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและน้อยรายที่จะสามารถยุติการฆ่าตัวตายสำเร็จได้ ส่วนใหญ่แล้วจะใช้สติในการพิจารณาตนเอง ถึงแม้ว่าบางคนถึงขั้นที่กำลังจะฆ่าตัวตาย แต่กลับมีสติรู้ขึ้นมาและเริ่มคิดพิจารณาตนเองก็กลับใจไม่ฆ่าตัวตายในที่สุด เราจะสังเกตได้ว่า สติจะเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้เกิดการคิดพิจารณาขึ้นมา เมื่อมีสติกำกับอยู่ก็จะทำให้สามารถใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหาได้ ด้วยการรู้เท่าทันปัญหา รู้ถึงสภาพและความเป็นไปของปัญหา (ทุกข์) พยายามที่จะค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร มีส่วนสำคัญที่เป็นชนวนเหตุที่ทำให้ฆ่าตัวตายหรือไม่ (สมุทัย) เมื่อรู้สาเหตุแล้วก็ต้องคิดหาวิธีการแก้ปัญหาให้จบลง (มรรค) อาจใช้เวลาในการแก้ไขปัญหามากน้อยเมื่อเราไม่ตายก็ยังมีโอกาสที่จะมาแก้ปัญหานั้นได้ เมื่อรู้แนวทางหรือวิธีการที่จะแก้ปัญหาแล้วก็ลงมือทำตามแนวทางหรือวิธีการนั้นจนสามารถแก้ไขปัญหาลงในที่สุด (นิโรธ) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ได้นั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเราจะมีปัญหามากน้อยเพียงใดก็ตาม ก็ย่อมที่จะมีหนทางในการแก้ปัญหาได้ (สัมภาษณ์ พระครูโสภณปริยัติกิจ. (11 กุมภาพันธ์ 2563).

ดังนั้นแล้ว การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการลดการฆ่าตัวตายนั้นจะต้องมีการส่งเสริมให้เกิดองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะหลักอริยสัจ 4 นั้นถือได้ว่าเป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปแก้ไขปัญหได้ทั้งในขณะที่มีปัญหาเกิดขึ้น หรือแม้กระทั่งไม่สามารถคิดหาทางออกจนคิดที่จะฆ่าตัวตาย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องมีสติระลึกอยู่เสมอว่าเรากำลังทำอะไร การฆ่าตัวตายจะส่งผลร้ายต่อผู้อยู่เบื้องหลังอย่างมาก สติเท่านั้นจะเป็นตัวช่วยระงับยับยั้งมิให้ความคิดการฆ่าตัวตายเกิดขึ้น และท้ายที่สุดก็จะทำให้เกิดปัญญาที่แจ่มในตัวของปัญหาและนำไปสู่การคิดหาวิธีการแก้ปัญหาในที่สุด

สรุป

วัฒนธรรมเชิงพุทธแบบล้านนากับการแก้ปัญหาการฆ่าตัวตาย เป็นกระบวนการหนึ่งที่ได้นำเอาทั้งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และหลักวิถีวัฒนธรรมของคนล้านนามาเป็นเครื่องมือในการสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจเพื่อป้องกันและลดปัญหาการฆ่าตัวตาย ซึ่งวัฒนธรรมเชิงพุทธแบบล้านนามีการยึดถือปฏิบัติกันอยู่แล้ว เพียงแต่อาจยังไม่มีหรือนำมาปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาการฆ่าตัวตาย

วัฒนธรรมเชิงพุทธด้านการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนานั้นเป็นการปฏิบัติตนของพุทธศาสนิกชนทั่วไป ได้แก่ การทำบุญในวันพระ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การตักบาตร การเข้าวัดฟังธรรม และยังหมายรวมถึงวิถีปฏิบัติทางสังคมด้วย ได้แก่ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเมตตากรุณา การให้อภัย การมีส่วนร่วมในชุมชน ซึ่งวิถีปฏิบัติเหล่านี้ล้วนได้รับอิทธิพลมาจากพุทธศาสนาทั้งหมด ซึ่งวิถีวัฒนธรรมดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่มีการยึดถือปฏิบัติกันมายาวนานและยังคงดำรงอยู่คู่สังคมไทย การให้ความสำคัญกับวิถีปฏิบัติดังกล่าวจะทำให้สังคมมีความน่าอยู่มากยิ่งขึ้น การปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาอีกประการหนึ่งคือการทำบุญให้ทาน การเข้าวัดฟังธรรม ซึ่งในปัจจุบันมีโครงการธรรมะสัญจรขึ้นในทุกอำเภอของจังหวัดลำพูน จึงทำให้การฟังธรรมเป็นเรื่องง่ายมากยิ่งขึ้น การเข้าวัดทำบุญในโอกาสสำคัญทางพระพุทธศาสนา การทำบุญตักบาตร การให้ทาน ก็จะเป็นการช่วยให้เรามีจิตใจที่ผ่องใสมากยิ่งขึ้น รวมถึงการเจริญสมาธิภาวนาก็จะเป็นการสร้างสติให้เกิดขึ้นกับจิตใจ หากมีปัญหาในชีวิตเกิดขึ้นก็สามารถที่จะใช้สติในการพิจารณาปัญหาต่างๆ และสามารถแก้ไขได้อย่างทันท่วงที

การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อลดการฆ่าตัวตายนั้นเป็นการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วสาเหตุของการฆ่าตัวตายมาจากตัวปัญหาทั้งสิ้น ทั้งปัญหาส่วนตัวและปัญหาทั่วไป โดยเฉพาะปัญหาส่วนตัวนั้นจะเป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตาย การใช้หลักธรรมเพื่อแก้ปัญหาหนึ่งจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหานั้นดูเหมือนว่าจะเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมที่สุด เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุมากกว่าปลายเหตุ อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมแห่งความจริงและความเป็นเหตุเป็นผล เป็นหลักธรรมที่สามารถใช้ค้นหาความจริงที่เกิดขึ้นได้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการค้นหาความจริงของปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี อีกทั้งหลักอริยสัจ 4 จะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องมีสติในการกำกับเสมอ ตัวสติจะเป็นสิ่งที่คอยจุดรั้งความคิดให้หันมาพิจารณาความจริงในปัจจุบัน สติจะคอยกำหนดกลไกในการใช้อริยสัจ 4 ในการพิจารณาปัญหาทั้งหมด จนเกิดเป็นปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงในสภาพของปัญหา และหาทางออกของปัญหาได้ในที่สุด

References

- นันท์นภัส ประสานทอง. “การฆ่าตัวตาย (Suicide)”. สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข : พฤษภาคม 2554.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). 2557. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มธุรส มุ่งมิตร. 2552. “พุทธศาสนากับการฆ่าตัวตาย”. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต. (วิทยาลัยศาสนศึกษา : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วงศ์พรรณ มาลารัตน์ และคณะ. 2557. “รายงานการศึกษาปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน จังหวัดเชียงราย. รายงานการศึกษา. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. 2557. **คู่มือการดำเนินงาน โครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล 5 ”**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- ปาณิกา สุขสม (2558). “แนวคิดทางสังคมวิทยากับการศึกษาอาชญากรรม”. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์. (4)3. 193.
- รจนพรรณ นันทิทรภ (2559). “ความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยในหอผู้ป่วยอายุรกรรมโรงพยาบาลนครพิงค์”. วารสารสวนปรง. 32(1). 3.
- สมชาย จักรพันธ์. “การให้คำปรึกษาเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด.” *คลินิก*. 19(10). 861-864
- ธนพร แต่งขาว. (2548). “การศึกษาวิถีชีวิตและความเชื่อของชาวล้านนาจากจารึกล้านนา” (รายงานวิจัย). สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ : กระทรวงวัฒนธรรม.
- ณรงค์ สมทราย. (12 กุมภาพันธ์ 2563). นักวิชาการสาธารณสุข รพ.สต.อุ้มอิ่ง อำเภอลำพูน สัมภาษณ์.
- พระครูโสภณปริยัติกิจ. (11 กุมภาพันธ์ 2563). สัมภาษณ์.
- พระมหาไกรสร โชติปัญโญ. (11 กุมภาพันธ์ 2563). สัมภาษณ์.
- สุนนทิพย์ จิตสว่าง. (15 มกราคม 2563). *สรุปเรื่องการฆ่าตัวตาย*. คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.polsci.chula.ac.th/sumonthip/>.
- Kerkhof. A.J.F.M. (1994). “Suicide and Attempted suicide”. *Current Awareness*. Vol.3 No.2: 16.
- Bridge. J.A.. Goldstein. T.R.. and Brent. D.A. (2006). “Adolescent suicide and Suicidal behavior”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
- Scheidman. E.S. Overview. (1990). “Multidimensional approach to suicide”. In: *Jacobs D. Brown HN. eds. Suicide: Understanding and responding*. Madison: International press.