



รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

การศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา
A Study of The Concept of Suicide Prevention and Correction
in Buddhism

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

รูปแบบและกระบวนการทางพระพุทธศาสนาในการลดการฆ่าตัวตาย
ของประชาชนจังหวัดลำพูน

A Model and Processes of Buddhism in Reducing Suicides of People
in Lamphun Province

โดย

นายจันทร์สม์ ตาปูลิ่ง

พระมหาอินทร์วงศ์ อัสสรภาณี,ดร.

พระครูไพศาลธรรมานุสิฐ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761228



รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

การศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา
A Study of The Concept of Suicide Prevention and Correction
in Buddhism

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

รูปแบบและกระบวนการทางพระพุทธศาสนาในการลดการฆ่าตัวตาย
ของประชาชนจังหวัดลำพูน

A Model and Processes of Buddhism in Reducing Suicides of People
in Lamphun Province

โดย

นายจันทร์สม์ ตาปูลิง

พระมหาอินทร์วงศ์ อิศฺสรภาณี,ดร.

พระครูไพศาลธรรมานุสิฐ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761228

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report 1

A Study of The Concept of Suicide Prevention and Correction
in Buddhism

Under Research Plan

A Model and Processes of Buddhism in Reducing Suicides of People
in Lamphun Province

By

Mr.Chantarat Tapuling

Phramaha Inthawong Issaraphanee, Dr.

Ven. Phrakhru Paisanthammanusit

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Lamphun Buddhist College

B.E.2561

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610761228

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	การศึกษากระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา
ผู้วิจัย:	นายจันทร์สม์ ตาบุลิง , พระมหาอินทร์วงศ์ อิศรภานี, ดร. พระครูไพศาลธรรมานุสิฐ
ส่วนงาน:	วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ:	๒๕๖๑
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย ๒) เพื่อวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผลการวิจัยพบว่า

การฆ่าตัวตาย (Suicide) เป็นปรากฏการณ์ทางสังคม แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ ๑) การฆ่าตัวตายด้วยนึกถึงแต่ตนเอง (Egoistic suicide) ๒) การฆ่าตัวตายเพื่อเสียสละ (Altruistic suicide) และ ๓) การฆ่าตัวตายจากอารมณ์ชั่ววูบ (Anomic suicide) ในด้านจิตวิทยาถือว่าเป็นไปตามสัญชาตญาณแห่งความตาย (death instinct) และความรู้สึกผิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งอื่น แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการ มีชีวิตอยู่และความคุ้มค่าทางด้านทรัพยากรบุคคล จำแนกออกเป็น ๓ ขั้นตอนคือ ขั้นตอน การประเมินกลุ่มเสี่ยง ขั้นตอนการช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยง และขั้นตอนการฟื้นฟูผู้พยายามฆ่าตัวตาย

แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่าพระพุทธศาสนาถือว่าการฆ่าบุคคลอื่นหรือการฆ่าตนเองนั้นเป็นบาป คือ สิ่งที่เราห้ามอง ส่งผลทำให้จิตขุ่นมัว เป็นมลทิน ในพระไตรปิฎกมีการกล่าวถึงการฆ่าตัวตายของภิกษุ เช่น พระฉันทะ พระโคธิกะ และพระวัคคลี เป็นต้น ส่วนมากมีสาเหตุมาจากการต้องการพ้นทุกข์ที่เกิดจาก การเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและพ้นจากทุกข์ที่อยู่ในวัฏสงสาร แต่ตามหลักการของพระพุทธศาสนานั้นถือว่าการฆ่าตัวตาย เป็นพฤติกรรมที่ขัดต่อหลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนา เนื่องจากพระพุทธศาสนาเห็นว่ามนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง เพื่อการแก้ไขปัญหามาตามแนวทางที่ถูกต้อง ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงส่งเสริมให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเอง ให้สอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี ๓ ด้าน คือ พฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา เรียกว่าไตรสิกขา

แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า หลักอริยสัจ ๔ หลักไตรลักษณ์ และหลักอนุสติ ๑๐ สามารถกำหนดกรอบและทิศทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาคาร

ฆ่าตัวตายได้ ส่วนแนวทางนั้นสามารถประยุกต์ใช้หลัก ปธาน ๔ มาเป็นโครงสร้าง การดำเนินงาน คือ ๑) สังวรปธาน การเฝ้าระวัง โดยอาศัยกัลยาณมิตร ๒) ปหานปธาน การยับยั้ง-ลด-ละ ๓) ภาวนาปธาน การสร้างภาวะคุ้มกัน ด้วยการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในชีวิต ได้แก่ การเห็น ๓ อย่าง และการรู้ ๓ อย่าง และ ๔) อนุรักษนาปธาน การรักษาภาวะคุ้มกันให้เป็นแนวทางมั่นคง ด้วยองค์ธรรมที่เรียกว่า สติและสัมปชัญญะ



Research Topic: A Study of Prevention and Solution of Suicide by Buddhist Approaches

Researchers: Mr.Chantarat Tapuling
Phramaha Inthawong Issaraphanee, Dr.,
Phrakhruphisanthammanusit,

Institute: Lamphun Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Budget Year: 2017

Research Scholarship: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The purposes of Prevention and Solution of Suicide by Buddhist Approaches were 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.

Suicide was a social phenomenon. It could be categorized into three groups; Egoistic suicide, Altruistic suicide, and Anomic suicide. In psychology, suicide happened with death instinct and guilts. 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.

According to the approaches in prevention and solution of suicide, it was found that killing other people or yourselves, was sinful or sorrow in Buddhism. This led to dark mind and impurity. In Tripitaka, there were stories of monk suicide such as Channa Thera, Godhika Thera, and Vakkali Thera. The reasons were to escape the physical pain and suffering from the life cycle. However, suicide was an act against Buddhist basic principle. In Buddhism, humans had abilities to learn and develop themselves. In order to solve suicidal problems with Buddhist approaches, humans were encouraged to improve themselves by following human life components. They were behavior (morality), mind (concentration), and wisdom which was called the Threefold Learning.

It was found that the Four Noble Truths, the Three Characteristics and the recollection could set the frame and direction in prevention and solution of suicide. The approaches were adapted from Effort 4 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.



กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวคิดและกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย” มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย เพื่อวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาและเพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๑ - ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒ ใช้ระยะเวลาในการทำวิจัยทั้งสิ้น ๑๒ เดือน โดยได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกท่านที่เสียสละเวลาในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัย และสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประกอบในการวิจัยจนสำเร็จลงด้วยดีในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่สนใจจะศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ต่อไป

นายจันทร์สม์ ตาปูลิงและคณะ

๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญแผนภูมิ.....	ณ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ญ
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์.....	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย.....	๔
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะ.....	๔
๑.๕ กรอบแนวคิดการวิจัย.....	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย.....	๕
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๖
๒.๑ ความหมายและประเภทของการฆ่าตัวตาย.....	๖
๒.๑.๑ ความหมายของการฆ่าตัวตาย.....	๗
๒.๑.๒ ประเภทของการทำการฆ่าตัวตาย.....	๙
๒.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับการทำการฆ่าตัวตาย.....	๑๔
๒.๒.๑ ทฤษฎีด้านสังคมวิทยา.....	๑๔
๒.๒.๒ ทฤษฎีด้านจิตวิทยา.....	๑๕
๒.๒.๓ ทฤษฎีปัญญานิยม.....	๑๘
๒.๒.๔ ทฤษฎีการหลบหนี.....	๑๘
๒.๒.๕ ทฤษฎีของนักมรณวิทยา.....	๑๘
๒.๒.๖ ทฤษฎีสัมพันธภาพทางจิตใจระหว่างบุคคล.....	๑๙
๒.๓ แรงจูงใจของการฆ่าตัวตาย.....	๒๐
๒.๓.๑ การป่วยด้วยโรคทางจิตเวช.....	๒๐
๒.๓.๒ ปัจจัยทางสังคม.....	๒๒
๒.๓.๓ ปัจจัยทางจิตใจ.....	๒๓
๒.๓.๔ ปัจจัยทางชีวภาพ.....	๒๔
๒.๓.๕ ปัจจัยทางพันธุกรรม.....	๓๔

๒.๓.๖ การป่วยด้วยโรคทางกาย.....	๒๔
๒.๓.๗ ปัจจัยด้านสื่อ.....	๒๕
๒.๔ ปัจจัยเสี่ยงต่อการทำการฆ่าตัวตาย.....	๒๕
๒.๕ การฆ่าตัวตายในคัมภีร์พระพุทธศาสนา.....	๓๓
๒.๕.๑ ความหมายของการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนา.....	๓๓
๒.๕.๒ หลักฐานการทำการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนา.....	๓๔
๒.๕.๒ สาเหตุของการฆ่าตัวตายในมุมมองพระพุทธศาสนา.....	๓๗
๒.๖ ทศนะเกี่ยวกับการมีชีวิตในพระพุทธศาสนา.....	๓๘
๒.๖.๑ คุณค่าของชีวิต.....	๔๒
๒.๖.๒ เป้าหมายของชีวิต.....	๔๔
๒.๗ ทศนะทางพระพุทธศาสนาต่อการฆ่าตัวตาย.....	๔๖
๒.๗.๑ การฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นในสังคมอินเดีย.....	๔๗
๒.๗.๒ การฆ่าตัวตายกับปาณาติบาต.....	๔๗
๒.๗.๓ การฆ่าตัวตายกับโทษทางศาสนา.....	๔๙
๒.๘ หลักพุทธธรรมเพื่อการลดการฆ่าตัวตาย.....	๕๑
๒.๘.๑ หลักอริยสัจ ๔.....	๕๑
๒.๘.๒ หลักไตรสิกขา.....	๕๔
๒.๘.๓ หลักภavana ๔.....	๕๘
๒.๙ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๖๐
บทที่ ๓ วิธีการดำเนินการวิจัย	๖๔
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๖๔
๓.๒ พื้นที่และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	๖๕
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๖๖
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๖๖
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๖๗
บทที่ ๔ ผลการศึกษาวิจัย.....	๖๘
๔.๑ แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย.....	๖๘
๔.๒ แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๗๑
๔.๓ แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๗๖
๔.๔ องค์กรความรู้จากการวิจัย.....	๘๓
บทที่ ๕ สรุปและข้อเสนอแนะ.....	๘๕
๕.๑ สรุปผลการศึกษา.....	๘๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ.....	๘๘
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.....	๘๘
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ.....	๘๘
๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	๘๘

บรรณานุกรม.....๘๙

ภาคผนวก

 ภาคผนวก ก เครื่องมือวิจัย.....๙๕

 ภาคผนวก ข หนังสือเชิญ.....๙๘

 ภาคผนวก ค ภาพถ่ายการลงพื้นที่ทำวิจัย,การสัมภาษณ์,๑๐๓

 ภาคผนวก ง การรับรองการนำไปใช้ประโยชน์.....๑๐๘

 ภาคผนวก จ ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากการวิจัย..... ๑๑๐

ประวัติผู้วิจัย..... ๑๑๔



สารบัญแผนภูมิ

เรื่อง	หน้า
แผนภูมิที่ ๑ กระบวนการลดการฆ่าตัวตายตามหลักอริยสัจ ๔.....	๕๔
แผนภูมิที่ ๒ แนวทางการป้องกันและดูแลปัญหาการฆ่าตัวตาย.....	๗๐
แผนภูมิที่ ๓ กรอบแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนา.....	๗๒
แผนภูมิที่ ๔ แนวทางการป้องกันและดูแลปัญหาการฆ่าตัวตายตาม หลักพระพุทธศาสนา.....	๗๗
แผนภูมิที่ ๕ การเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงตามหลักสังวรปธาน.....	๗๙
แผนภูมิที่ ๖ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย.....	๘๓



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.ม. (บาลี) ๔/๓๓/๒๘. หมายถึง วินยปิฎก มหาเวคคปาลี เล่ม ๔ ข้อ ๓๓ หน้า ๒๘ ฉบับสยามรัฐปิฎก ๒๕๒๕.

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๗/๑๙๔. หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค เล่ม ๑๑ ข้อ ๒๓๗ หน้า ๑๙๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค (ภาษาไทย)
 ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณณาสก์ (ภาษาไทย)
 ม.มู. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก์ (ภาษาไทย)
 ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปิณณาสก์ (ภาษาไทย)
 ส.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
 ส.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
 ส.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค (ภาษาไทย)
 อง.ติก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย)
 อง.ปญจก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
 อง.ฉก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต (ภาษาไทย)
 อง.อฎฐก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฎฐกนิบาต (ภาษาไทย)
 ขุ.สุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
 ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)
 ขุ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส (ภาษาไทย)

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การฆ่าตัวตาย (Suicide) ถือเป็นหนึ่งในประเด็น ปัญหาระดับโลก ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มี โครงการป้องกันการฆ่าตัวตาย (Suicide Prevention Program) ซึ่งอยู่ภายใต้ โครงการสุขภาพจิต (Mental Health Program) เพื่อศึกษาการฆ่าตัวตายในประเทศ ต่างๆ ทั่วโลก และหาหนทางป้องกัน^๑ องค์การอนามัยโลกรายงานว่าประชากรทั่วโลกมีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น จากเดิม ในช่วง ๔๕ ปีที่ผ่านมาอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นร้อยละ ๖๐ และพยากรณ์ว่าภายในปี ๒๕๖๓ บุคคลที่จะฆ่าตัวตายจะมีจำนวนปีละ ๑.๖ ล้านราย^๒ โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว ทำให้ ปัญหาการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการตายอยู่ในสิบอันดับแรกของการตาย^๓ จากรายงานการฆ่าตัวตาย ทั่วโลก พบว่า เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าเพศหญิง การฆ่าตัวตายในทุกอายุ เกือบ ร้อยละ ๙๐ มีความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยทางจิต โดยเฉพาะการป่วยด้วยโรคซึมเศร้า และการติด สารเสพติด

สำหรับการฆ่าตัวตายของคนไทยในจังหวัดที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูง ในรอบ ๓ ปี พบว่า อัตราการฆ่าตัวตายอยู่ที่จังหวัดในภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือ มีแนวโน้มสูงขึ้น โดยภาคเหนือ มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าภาคอื่น คือ ๑๐ คนต่อประชากรแสนคน สูงสุดที่จังหวัดลำพูน ๒๐ คนต่อ ประชากรแสนคน^๔ ซึ่งสาเหตุการฆ่าตัวตายมาจากความขัดแย้งในครอบครัว ทั้งผู้ชายและผู้หญิงมี ลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ เกิดจากความน้อยใจ คนใกล้ชิดดูดำ ทะเลาะกับคนใกล้ชิด และทุกข์ทรมาน จากการป่วยโรคเรื้อรัง โดยผู้ชายที่ฆ่าตัวตายสำเร็จร้อยละ ๓ จะมีการทำร้ายคนอื่นร่วมด้วย ส่วน ผู้หญิงร้อยละ ๒ จะทำร้ายคนอื่นก่อนฆ่าตัวตาย

กลุ่มงานระบาดวิทยาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่า การฆ่า ตัวตายจากปัญหาทางเศรษฐกิจมีสูงถึงร้อยละ ๒๓ ถือว่ามากกว่าสาเหตุอื่นๆ นอกจากนั้นเกิดจาก สาเหตุทางด้านร่างกาย เช่น การมีโรคประจำตัวที่รักษาไม่ขาด สาเหตุทางด้านอารมณ์ เช่น ความรู้สึก เศร้า ความกลัวความเจ็บปวดทรมานขณะตาย และสาเหตุทางด้านสังคม เช่น การถูกปฏิเสธจาก ครอบครัว เป็นต้น^๕

^๑ ศุภเจตน์ จันทรสาส์น, “คุณภาพชีวิตของคนไทย: นัยจากสถิติการฆ่าตัวตาย”, วารสารปัญญา ภิวัฒน์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๔): ๕๐-๖๕.

^๒ อนุพงศ์ คำมา, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย”, วารสาร สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม, ๒๕๕๖): ๓-๑๖.

^๓ Hawton K, van HeeringenK., **Suicide**, (Lancet 2009, 373): 1372-81.

^๔ ศุภเจตน์ จันทรสาส์น, “คุณภาพชีวิตของคนไทย: นัยจากสถิติการฆ่าตัวตาย”, วารสารปัญญา ภิวัฒน์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๔): ๕๐-๖๕.

^๕ ขวณีย์ พงศาพิชญ์, “การฆ่าตัวตาย: ปัญหาในยุคสังคมวิฤต”, วารสารพัฒนาเทคนิคศึกษา, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒๙ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๔๒): ๒๔-๒๙.

นอกจากนี้ยังพบว่าสาเหตุการฆ่าตัวตายที่เกี่ยวกับโรคเรื้อรังพบว่าอัตราสูงขึ้น ๕.๙ เท่า รองลงมาเกิดจากการติดสุราเรื้อรัง เพิ่มขึ้น ๔.๓ เท่า นอกจากสาเหตุเหล่านี้แล้ว ยังแบ่งสาเหตุการฆ่าตัวตายออกเป็นปัจจัยทางสังคม ทางจิตใจ และปัจจัยทางแพทย์ ดังนี้

๑. ปัจจัยทางสังคม

การฆ่าตัวตายของแต่ละคนจะมีสาเหตุและความเป็นมาที่แตกต่างกัน แต่ก็มีปัจจัยทางสังคมร่วมกันด้วย เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาความรัก ความสัมพันธ์ในสังคมที่มีความสับสน วุ่นวาย เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน สมาชิกในสังคมจะเกิดความรู้สึกแปลกแยกไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมขาดความหมายของการมีชีวิตอยู่ การฆ่าตัวตายในสังคมเช่นนี้จะเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกับสังคมที่เน้นความเป็นตัวของตัวเอง เน้นการแก่งแย่งแข่งขันในหมู่เยาวชนคนรุ่นใหม่ ค่านิยมต่างๆ จะสั่นคลอน เปลี่ยนแปลง พบปัญหาต่างๆ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น การหย่าร้าง ความรุนแรงรูปแบบต่างๆ เพิ่มมากขึ้นความรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกถือเป็นสาเหตุสำคัญทางสังคมของการฆ่าตัวตายการทำร้ายตนเองและการฆ่าตัวตายยังอาจเพิ่มสูงขึ้นภายหลังการนำเสนอข่าวหรือรายการโทรทัศน์ที่แสดงเรื่องราวและภาพของการฆ่าตัวตายโดยการฆ่าตัวตายที่เกิดตามมามากใช้วิธีการเดียวกัน

๒. ปัจจัยทางจิตใจ

ผู้คิดฆ่าตัวตายมักมองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่า ไม่มีความสามารถ เกิดความเบื่อหน่ายตนเอง มองสังคมนรอบตัวว่าขาดความเป็นธรรมและไม่ให้อภัยต่อความผิดพลาดของตนที่เกิดขึ้น มักจะเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เบื่อหน่ายและเศร้าใจ ผู้คิดฆ่าตัวตายมักเป็นผู้ที่ขาดทักษะในการแก้ปัญหาชีวิตอย่างเป็นระบบ จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่ใช้ทักษะการแก้ปัญหาเชิงรุกจะเครียดน้อยกว่าผู้เลี่ยงปัญหาหรือเน้นแต่การบรรเทาด้านอารมณ์ เพราะการเลี่ยงปัญหาจะทำให้เกิดปัญหาคิดตามมาอีก เพราะยังไม่เป็นการแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบ หรือการบรรเทาอารมณ์จะสามารถบรรเทาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อต้องอยู่คนเดียวหรือสถานการณ์เหมาะสมเจาะ การคิดฆ่าตัวตายก็จะผุดขึ้นมาอีกเพื่อหนีปัญหาเหล่านั้น การตัดสินใจฆ่าตัวตายจึงเป็นเหมือนทางออกเพื่อหนีจากปัญหาที่เขามองไม่เห็นทางแก้ไข

๓. ปัจจัยทางชีวภาพ/การแพทย์

การศึกษาทางการแพทย์ พบว่าผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ ๙ ใน ๑๐ มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชอย่างใดอย่างหนึ่งขณะทำการฆ่าตัวตายโดยมีสาเหตุสำคัญคือภาวะซึมเศร้า และการติดสุราแม้คนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าอารมณ์เศร้าและการติดสุราน่าจะมีสาเหตุจากจิตใจและสังคมสิ่งแวดล้อมแต่จากการศึกษาพบว่าอารมณ์เศร้าที่มีอาการรุนแรงหรือที่มีอาการทางจิตร่วมด้วย เช่น มีอาการหวาดระแวง มีสาเหตุส่วนหนึ่งจากกรรมพันธุ์และนักวิทยาศาสตร์ยังตรวจพบการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมองของผู้มีอาการซึมเศร้าซึ่งแสดงถึงกระบวนการทางชีวภาพ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะซึมเศร้าและพบว่าการรักษาด้วยยาเพื่อปรับการทำงานของระบบสารเคมีในสมองช่วยให้อาการดีขึ้นเร็วกว่าการรักษาทางจิตใจโดยเฉพาะหากมีอาการรุนแรงหรือมีอาการทางจิตจำเป็นต้องได้รับยาในการรักษา แต่การรักษาจะได้ผลดีที่สุดและช่วยป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำหากให้การรักษาทั้งทางยา และทางจิตใจควบคู่กันไปโดยการช่วยเหลือทางจิตใจจะเน้นการปรับวิธีคิด เพิ่มทักษะในการ

แก้ปัญหา และการสร้างสัมพันธภาพ เช่นเดียวกับปัญหาการติดสุราที่พบสาเหตุทางกรรมพันธุ์ร่วมด้วยเหมือนกัน

ในทางพุทธศาสนาการฆ่าตัวตายถือว่าเป็นบาปเป็นการผิดศีลข้อที่ ๑ ว่าด้วย การห้ามฆ่าสัตว์ เพราะเป็นการเบียดเบียนชีวิตทั้งตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดการสร้างอกุศลกรรมให้ติดตัวไป การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นเพราะแรงเจตนาของบุคคลนั้นๆ โดยเกิดจากสภาพจิตใจที่ไม่ได้อยู่ในสภาวะปกติ เช่น ความผิดหวัง ความน้อยใจ ความเครียด ความกดดัน ฯลฯ นอกจากนั้นทางพุทธศาสนามีมุมมองว่า การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ยากยิ่ง เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์ควรที่จะภูมิใจในชีวิต ชีวิตของมนุษย์มีคุณค่ามาก เพราะมีมนุษย์เพียงผู้เดียวที่จะมีโอกาสในการชดใช้กรรมให้หมดสิ้น หรือการสร้างความดีเพื่อให้บรรลุพระอรหันต์ สามารถฝึกฝนตนเอง มีโอกาสในการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ดังนั้นการฆ่าตัวตายจึงเป็นการตัดโอกาสที่จะได้ในสิ่งที่พึงได้ในฐานะที่เกิดเป็นมนุษย์และยังสามารถส่งผลกระทบให้ได้รับความทุกข์ต่อไปไม่รู้จบ ทำให้เสียเวลาในการสั่งสมบารมี ดังคำสุภาษิตที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “การกลับได้อัฏฐภาพเป็นมนุษย์เป็นการยาก”^๖ ท่านเปรียบว่าในท้องทะเลกว้างใหญ่สุดจะประมาณ มีเต่าตาบอดทั้งสองข้างอยู่ตัวหนึ่ง ทุกๆ หนึ่งร้อยปี จะโผล่ขึ้นมาบนผิวน้ำ ๑ ครั้ง และในท้องทะเลนี้มีหวังที่พอดีกับหัวเต่าลอยอยู่อันหนึ่ง โอกาสที่เต่าตาบอดจะโผล่หัวขึ้นมา แล้วเอาหัวสอดเข้าไปในห่วงพอดี มีความยากเพียงใด โอกาสที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้น มีความยากยิ่งกว่า ต้องมีกำลังบุญมากพอ จึงจะได้อัฏฐภาพเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นกายที่เหมาะสมต่อการสร้างบารมีมากที่สุด

ท่าทีของพระพุทธศาสนาจึงไม่สนับสนุนการฆ่าตัวตาย แม้กระทั่งการพรณนาให้ผู้อื่นฆ่าตัวตายก็เป็นเรื่องผิดหลักการของพระพุทธศาสนา เนื่องจากพระพุทธศาสนาเชื่อมั่นในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในอันที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว ได้อย่างถูกต้องตามครรลอง มีแนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อการพ้นทุกข์ทั้งในระดับสามัญและระดับสูง ตลอดถึงการพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงที่เรียกว่า พระนิพพาน ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงส่งเสริมให้มีการศึกษาให้ครอบคลุมทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านกายภาพ (ศีล) ด้านจิตใจ (สมาธิ) และความสามารถ (ปัญญา) รวมเรียกว่าหลักไตรสิกขา จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนามีท่าทีที่ชัดเจนที่ไม่เห็นด้วยกับการฆ่าตัวตาย และหลักการทางพระพุทธศาสนาล้วนเป็นไปเพื่อการพัฒนาชีวิต จึงเหมาะสมที่จะนำมาเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นผู้ศึกษาวิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อจะช่วยให้สังคมมีแนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้รับมาใช้เป็นแนวทางในการป้องกันแก้ไขและลดอัตราการฆ่าตัวตาย และเพื่อให้ช่วยให้คนในสังคมได้เห็นคุณค่าของการเกิดเป็นมนุษย์ ที่จะสามารถสร้างคุณประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ ต่อไป

^๖ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๑๘/๖๓๑.

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย

๑.๒.๒ เพื่อวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลัก

พระพุทธศาสนา

๑.๒.๓ เพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

๑. ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาที่ครอบคลุมในการวิจัยไว้ ดังนี้

(๑) แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย

(๒) แนวคิดการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

(๓) แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

๒. ขอบเขตด้านพื้นที่และกลุ่มของผู้ให้ข้อมูลการศึกษานี้ศึกษาบริบทเฉพาะในพื้นที่จังหวัดลำพูนและจังหวัดเชียงใหม่และมีประชากรผู้ให้ข้อมูลด้านสัมภาษณ์ คือ นักวิชาการทั้งทางด้านสังคมศาสตร์ พยาบาล และผู้มีความเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์จำนวน ๑๐ รูป/คน

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะ

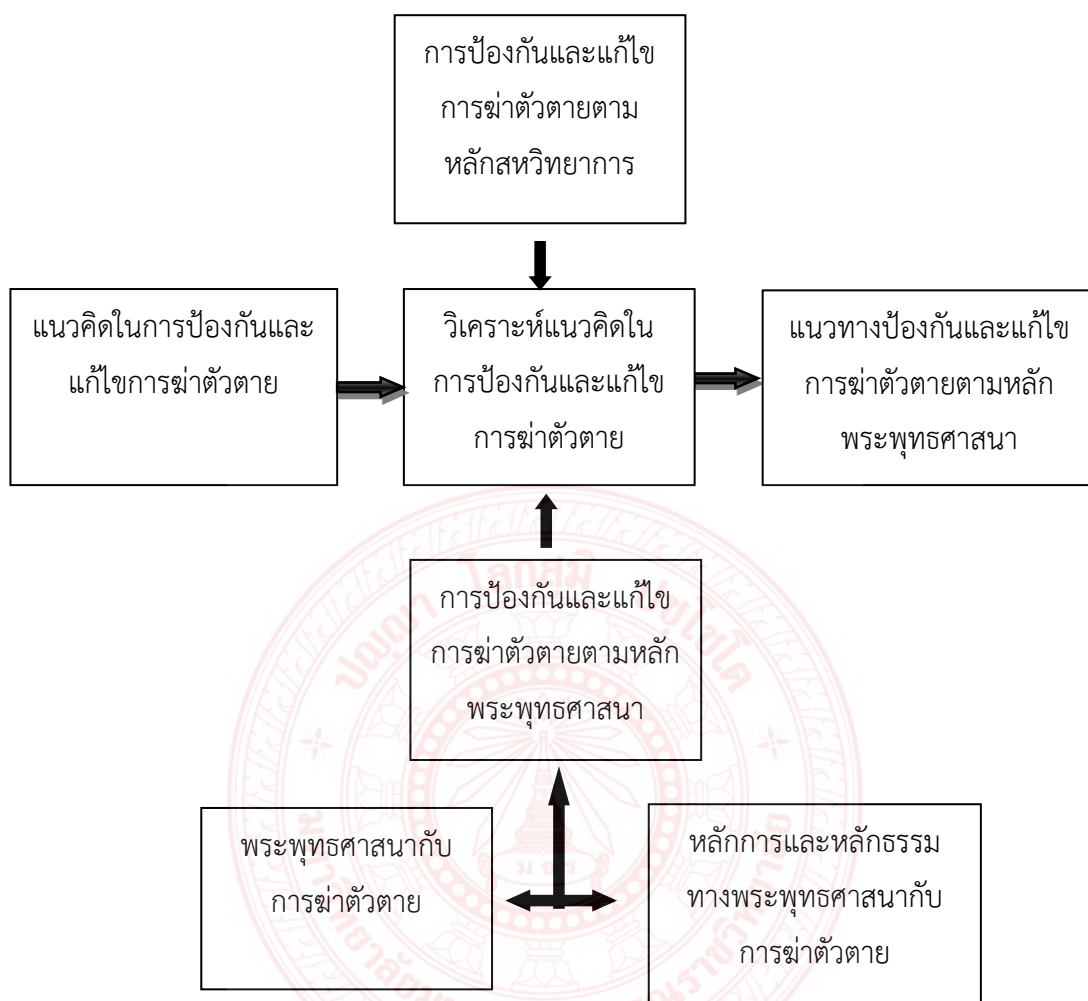
แนวคิด หมายถึง ความคิดสำคัญซึ่งเป็นแนวในการผูกเรื่องหรือความคิดอื่นๆ ที่สอดแทรกอยู่ในเรื่องก็ได้ เช่น แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องบุญกรรม แนวคิดเกี่ยวกับความรัก ความยุติธรรม ความตาย แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ หรือแนวคิดที่เป็นความรู้ในด้านต่างๆ รวมไปถึงทฤษฎี คำนิยาม และหลักการในเรื่องนั้นๆ ด้วย ในงานวิจัยนี้ มุ่งศึกษาแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่หมายถึงหลักธรรมและแนวทางปฏิบัติสำหรับการป้องกันการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตาย หมายถึง การตั้งใจทำร้ายตนเองด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเป็นผลให้ตัวเองตาย ในงานวิจัยนี้อาจใช้คำว่า อัตตวินิบาตกรรมบ้างในกรณีที่ยกข้อความมาอ้างอิงเพื่อให้คงต้นฉบับไว้ ทั้งนี้อัตตวินิบาตกรรมให้หมายถึงการฆ่าตัวตายด้วย

แนวทางป้องกันและแก้ไข หมายถึง วิธีการ กระบวนการ ขั้นตอนในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามแนวทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา หมายถึง พระพุทธศาสนานิกายเถรวาท

๑.๕ กรอบแนวคิดการวิจัย



๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

๑.๖.๑ ได้ทราบถึงแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย

๑.๖.๒ ได้ทราบถึงแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการประชุมวิชาการสุขภาพนานาชาติ ครั้งที่ ๑๕ และการประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กครั้งที่ ๑๓ นายแพทย์ประภาส อcranันท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เปิดเผยว่าปัญหาสุขภาพจิตและการทำร้ายตนเองนั้นจะทวีความรุนแรงมากขึ้น เพราะสังคมไทยยังไม่ได้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพจิตเท่าที่ควร โดยในภาคเหนือพบว่า มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าภาคอื่น ซึ่งปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายมีอยู่ด้วยกันหลายปัจจัย อาทิ ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาจากการทรمانจากโรคเรื้อรัง การเป็นโรคจิตโรคซึมเศร้า ปัญหาทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ทั้งนี้ การฆ่าตัวตายสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย และการฆ่าตัวตายสามารถรักษาและป้องกันได้^๑ ปัญหาการฆ่าตัวตายจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ควรศึกษาวิเคราะห์และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อลดปัญหาการฆ่าตัวตายในสังคม

การศึกษาในบทที่ ๒ เป็นการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการป้องกัน และแก้ไขการฆ่าตัวตาย มีประเด็นครอบคลุมแนวคิดเกี่ยวกับความหมาย ประเภทของการฆ่าตัวตาย แนวคิดการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายทั้งในด้านสหวิทยาการและพระพุทธศาสนา มีเนื้อหา ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายและประเภทของการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตายเป็นเรื่องที่น่าสลดใจ และเป็นปัญหาสังคมอย่างหนึ่งซึ่งควรจะได้มีการศึกษา และหาแนวทางป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น ในสังคมตะวันตกโดยเฉพาะในอเมริกาและยุโรปและแม้แต่ ภูมิภาคเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น ฮองกง ปัญหาดังกล่าวได้รับความสนใจเป็นอย่างมากทั้งจากภาครัฐบาล และภาคเอกชน ถึงกับมีหน่วยงานให้ความช่วยเหลือป้องกัน เพราะถือว่าสังคมได้สูญเสียทรัพยากร มนุษย์ที่มีคุณค่าไป แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่อาจสรุปโดยชัดเจนได้ว่า การฆ่าตัวตายเกิดมาจากสาเหตุ อะไรโดยตรง ปัจจัยเพียงปัจจัยเดียวไม่อาจจะเป็นเครื่องชี้ได้ว่าบุคคลเกิดสภาวะดังกล่าวได้อย่างไร การวิเคราะห์และศึกษาปัญหาควรจะได้กระทำโดยรอบคอบและกว้างขวางในหลายสาขาวิชาการ ก่อน^๒ ซึ่งจะได้ทำการศึกษา ดังต่อไปนี้

^๑ รณชัย โตสมภาค, “แนวทางการป้องกันการและการแก้ปัญหาฆ่าตัวตาย”, บทความวิชาการ Hot Issue, (สำนักวิชาการ สำนักเลขานุการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๙), หน้า ๑-๑๐.

^๒ ประเสริฐ รักไทยดี, “การฆ่าตัวตาย: ปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม”, วารสารพัฒนบริหารศาสตร์ ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๔, (ตุลาคม-ธันวาคม, ๒๕๓๔): ๑๘-๓๑.

๒.๑.๑ ความหมายของการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตาย (Suicide) ถือเป็นหนึ่งในประเด็นปัญหาในระดับโลก โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มีโครงการป้องกันการฆ่าตัวตาย (Suicide Prevention Program) ซึ่งอยู่ภายใต้โครงการสุขภาพจิต (Mental Health Program) เพื่อศึกษาการฆ่าตัวตายในประเทศต่างๆ ทั่วโลกและหาหนทางป้องกัน นอกจากนี้ก็ยังมีวิจัยจำนวนมากไม่น้อยที่ได้ให้ความสนใจ ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและการฆ่าตัวตาย เช่น งานวิจัยของ Ford and Kaserman ได้อาศัยอัตราการฆ่าตัวตายเพื่อวัดระดับ คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคไต และได้พบความสัมพันธ์ในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญระหว่างคุณภาพชีวิตและการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ยังมี Mofidi et al และ Daly et al ซึ่งได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและการฆ่าตัวตาย และพบว่า คุณภาพชีวิตและการฆ่าตัวตายของบุคคลมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ^๓ สำหรับการฆ่าตัวตายนักวิชาการต่างๆ ได้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

สุกมล วิภาวีพลกุล ได้ให้ความหมายว่า การฆ่าตัวตายหมายถึง การกระทำเพื่อปลิดชีวิตของตนเองโดยเจตนา บุคคลที่มีพฤติกรรมทำร้ายตนเองหรือบังเอิญทำให้ตนเองเสียชีวิต (แต่ไม่มีเจตนาจะตายจริง) ไม่ถือว่าเป็นการฆ่าตัวตาย จนกว่าจะมีข้อมูลที่บ่งว่าการกระทำนั้นๆ เพื่อจบชีวิตของตนเอง^๔

สมชาย จักรพันธ์ ได้ให้ความหมายของการฆ่าตัวตายว่าเป็นการกระทำของบุคคลที่มุ่งหวังให้ตนเองจบชีวิตลงหรือหลุดพ้นจากความบีบคั้นความคับข้องใจที่รุนแรงในชีวิต โดยมีพฤติกรรมที่ตรงไปตรงมาหรือการกระทำทางอ้อม การกระทำทางอ้อมที่เป็นการฆ่าตัวตายมีมากมายเช่น การขับรถเร็ว การใช้ชีวิตเสี่ยงมากๆ เป็นต้น การฆ่าตัวตายในที่นี้ หมายถึง การฆ่าตัวตายที่เป็นพฤติกรรมทางตรงใน บางความหมาย การฆ่าตัวตายจะรวมถึงการฆ่าตัวเองและการฆ่าผู้อื่น^๕

ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ กล่าวว่า การฆ่าตัวตายเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนประเภทหนึ่งซึ่งมีความขัดแย้งต่อบรรทัดฐานในสังคมของหลายประเทศ โดยเฉพาะบทบัญญัติในศาสนาต่างๆ ที่ได้กล่าวถึงการฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่ไม่สมควรในการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น การฆ่าตัวตายจึงจัดเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนประเภทหนึ่ง

มณีนรัตน์ เพ็ญจวุฒิราญ กล่าวว่า การฆ่าตัวตาย หมายถึง การทำชีวิตคนให้ล่วงไป การฆ่าตัวตาย เป็นการฆ่าตัวเองที่เกิดจากความรู้สึกน้อยใจ เสียใจ คับแค้นใจ รู้สึกพ่ายแพ้ อับจน มองไม่เห็นทางแก้ไข หมดทางออก^๖

^๓ ศุภเจตน์ จันทรสาส์น, “คุณภาพชีวิตของคนไทย : นัยจากสถิติการฆ่าตัวตาย”, วารสารปัญญาภิวัตน์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (มกราคม-มิถุนายน): ๕๐-๖๕.

^๔ สุกมล วิภาวีพลกุล, **ธรรมชาติของจิตใจ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๔.

^๕ สมชาย จักรพันธ์, **น.ศ.ราชภัฏแชมป์ฆ่าตัวตาย มร.-จุฬาทิดโม ชาย ๗๒%**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.dmh.go.th/sty_lib/depression/view.asp?id=488 [๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๙].

^๖ มณีนรัตน์ เพ็ญจวุฒิราญ, “ฆ่าตัวตาย”, **ใกล้หมอ**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๙ (กันยายน ๒๕๒๖): ๗๐-๗๑.

ธนูชาติธนานันท์ กล่าวว่า การฆ่าตัวตายเป็นวิธีการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่ง ประกอบกิจกรรมบางอย่าง อันจะทำให้ชีวิตของตนสิ้นสุดลง กิจกรรมนั้นๆ อาจจะเป็นการกระทำ อย่างตรงไปตรงมา หรือกิจกรรมที่มีผลทางอ้อมให้ชีวิตสิ้นสุดลง^๗

กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายของการฆ่าตัวตาย (Suicide) ว่าเป็นการกระทำที่เป็นการ ทำลายชีวิตของตนเองโดยเจตนาด้วยวิธีการต่างๆ เช่น กินยา ใช้อาวุธ ใช้ผ้าหรือเชือก เป็นต้น และการพยายามฆ่าตัวตาย (Attempted) หมายถึง การพยายามทุกวิถีทางที่จะจบชีวิตตนเองหรือการทำร้ายตนเองทำให้ตนเองบาดเจ็บซึ่งอาจไม่จบลงด้วยความตาย^๘

อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์ กล่าวว่า การฆ่าตัวตาย คือ การเริ่มมีความคิดอยากทำร้ายตนเอง เนื่องจากความรู้สึกว่าหมดหวังในชีวิต คิดว่าไม่มีความหมาย และพยายามทำตามความคิดนั้นจนถึงขั้นทำได้สำเร็จโดยไม่ถูกขัดขวาง พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นมีทั้งวางแผนไว้ล่วงหน้าหรือเป็นแบบ หุนหัน และเป็นไปได้ทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก^๙

สุชาติ พหลภาคย์ กล่าวว่า การฆ่าตัวตาย หมายถึง การให้ตนเองถึงแก่ความตาย โดยเป็น การกระทำอย่างจงใจและอย่างมีเจตนา^{๑๐}

จินตนา ยูนิพันธ์ กล่าวว่า การฆ่าตัวตาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้ชีวิตของตนสิ้นสุด หรือการฆ่าตัวตายนั่นเอง^{๑๑}

เดอริคเคม (Duckheim) ได้ให้คำนิยามของการฆ่าตัวตายไว้ว่า การฆ่าตัวตาย คือ การตาย ในทุกกรณีที่เกิดขึ้นอันเป็นผลทางตรงและทางอ้อมจากการกระทำของผู้ตาย ซึ่งรับทราบผลที่จะ เกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ^{๑๒}

นอร์แมน (Norman L. ค.ศ.๑๘๘๗-๑๙๕๖) ผู้ซึ่งให้ความสนใจศึกษาเรื่องการฆ่าตัวตายนาน ได้ให้ความหมายสรุปได้ว่า เป็นการทำให้ตนเอง บาดเจ็บ (Self injury) พ่ายแพ้แก่ตนเอง (Self defeat) และเป็นการทำลายตนเอง (Self destruction)^{๑๓}

^๗ ธนูชาติธนานันท์, “การฆ่าตัวตาย”, วารสารแนะแนว, (ตุลาคม – พฤศจิกายน ๒๕๒๐): ๗๒-๗๔.

^๘ กรมสุขภาพจิต, แผนพัฒนาสุขภาพจิตในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ (พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๔๙), (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๔), หน้า ๘.

^๙ อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์, “การพยาบาลผู้ป่วยที่ฆ่าตัวตาย”, วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๓๑): ๒๔-๓๒.

^{๑๐} สุชาติ พหลภาคย์, ความผิดปกติทางอารมณ์, (กรุงเทพมหานคร: ศิริกัมภ์ ออฟเซ็ท, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕๑.

^{๑๑} จินตนา ยูนิพันธ์, การพยาบาลจิตเวช เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรไทย, ๒๕๒๗), หน้า ๑๔๓.

^{๑๒} ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น, “คุณภาพชีวิตของคนไทย : นัยจากสถิติการฆ่าตัวตาย”, วารสารปัญญาภิวัฒน์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (มกราคม-มิถุนายน): ๕๐-๖๕.

^{๑๓} Norman I. Farberow, The Many Faces of Suicide, (New York: Mc Graw-hill, 1980), p.1.

ทอม แอล โบแชมป์ (Tom L. Beauchamp L. ๑๗๘๕-๑๘๖๙) ได้นิยามความหมายของการฆ่าตัวตายไว้ว่า “การกระทำที่ถือว่าเป็นการฆ่าตัวตายถ้าบุคคลใดบุคคลหนึ่งจงใจนำซึ่งความตายของเขาและเธอในสภาพที่ผู้อื่นมิได้บังคับเขาและเธอให้กระทำการดังกล่าว”^{๑๔}

สแตงเกิล (Stengel ค.ศ.๑๘๖๙-๑๙๕๓) ผู้ซึ่งให้ความสนใจและศึกษาเรื่องการฆ่าตัวตายได้ให้ความหมายที่สรุปได้ว่า การฆ่าตัวตาย หมายถึง การกระทำที่เป็นการจบชีวิตตนเอง หรือ ตายด้วยน้ำมือของตนเอง หรือมีแนวโน้มที่จะทำลายชีวิตตนเอง^{๑๕}

อลิซาเบท (Elizabeth) ให้ความหมายว่า การฆ่าตัวตาย เป็นการกระทำที่ต้องการสิ้นสุดชีวิตตนเอง โดยมีทั้งหุนหันและแบบที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้า เหตุผลเพื่อต้องการหลีกเลี่ยงจากความสัมพันธ์ สถานการณ์ที่อดทนไม่ได้หรือภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้น^{๑๖}

จากความหมายที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาหนึ่งในสังคม เป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีแนวโน้มตั้งใจที่จะทำให้ตนเองเสียชีวิต ตั้งใจที่จะให้ร่างกายของตนเองไม่สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ และมีการพยายามที่จะทำลายชีวิตตนเองด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง จนความพยายามนั้นสำเร็จ โดยพฤติกรรมดังกล่าว บุคคลจะหาวิธีการที่เจ็บปวดรุนแรง เช่น การกินยาพิษ การใช้อาวุธอุปกรณ์ เป็นต้น เพื่อให้ตนเองถึงแก่ความตายในที่สุด แต่ปรากฏเฉพาะในบทวิจัยของสมพร รุ่งเรืองกุลกิจและคณะที่ได้ให้นิยามว่า การฆ่าตัวตาย เป็นการออกจากความมืดของชีวิตและเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้เพื่อยุติความทุกข์ทรมาน^{๑๗} ในส่วนของคณะผู้วิจัยเห็นว่า การฆ่าตัวตายเป็นการทำลายชีวิตตนเองเพื่อต้องการหนีความทุกข์ที่เกิดขึ้นในตนเอง เป็นผลของความคิดที่เกิดจากการพัฒนาตนเองอย่างไม่สมบูรณ์

๒.๑.๒ ประเภทของการทำการฆ่าตัวตาย

จากความหมายของการฆ่าตัวตายที่บ่งบอกว่าถึงพฤติกรรมการฆ่าตัวตายของบุคคลที่พยายามปลิดชีวิตของตนเองแล้ว การฆ่าตัวตายก็ยังแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

ยุพิน อินหลงได้สรุปประเภทของการฆ่าตัวตายตามรายงานของกรมสุขภาพจิต ซึ่งแบ่งได้หลายวิธี

๑. แบ่งตามผลของการกระทำการฆ่าตัวตายแบ่งได้ดังนี้

^{๑๔} David J. Mayo, “Contemporary Philosophical Literature on Suicide: A Review, In *Suicide and Ethics*, (London: Peter Owen, 1980), p.40.

^{๑๕} Erwin Stengel, *Suicide and Attempted Suicide*, (Great Britian: Penguin Books, 1967), p.14.

^{๑๖} อังใน วงศ์พรรณ มาลารัตน์ และคณะ, *ปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน จังหวัดเชียงราย*, รายงานการศึกษา ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐, (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓), หน้า ๖.

^{๑๗} สมพร รุ่งเรืองกุลกิจ และคณะ, “*ประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย: ความแตกต่างทางเพศภาวะ*”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๖): ๒๔๕-๒๕๖.

๑.๑ การฆ่าตัวตายสำเร็จ (Commit Suicide หรือ Completed Suicide) เป็นผู้ที่ตั้งใจฆ่าตัวตายจริงๆและกระทำสำเร็จ

๑.๒ การพยายามฆ่าตัวตาย (Attempted Suicide) เป็นผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่ประสบผลสำเร็จในการกระทำมักเห็นว่าชีวิตว่างเปล่าไร้ที่พึ่งไร้ค่าไร้ความหมายและคิดว่าไม่มีทางแก้ไขด้วยวิธีอื่นๆนอกจากความตายจึงจะพ้นทุกข์

๑.๓ การแสดงท่าทีฆ่าตัวตาย (Suicide Gesture) เป็นผู้ที่ในส่วลิกของจิตใจไม่ยอมตายแต่กระทำลงไปเพื่อเป็นการประท้วงเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นหรือต้องการให้คนอื่นหันมาสนใจดูแลตนเองมากขึ้น

๒. แบ่งตามเจตนาของผู้กระทำซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ประเภทคือ

๒.๑ การฆ่าตัวตายที่มีการวางแผนล่วงหน้า (Pre-Mediated Suicide) โดยมีการเตรียมสถานที่อุปกรณ์ไว้พร้อมส่วนใหญ่มักพบว่าเป็นเพศชายวัยกลางคนขึ้นไป

๒.๒ การฆ่าตัวตายแบบสองจิตสองใจ (Ambivalent Suicide) มักมีสาเหตุมาจากการขัดแย้งกับคนใกล้ชิดถูกกดดันจากสังคมรอบข้างจึงทำให้เกิดแรงจูงใจคิดกระทำการฆ่าตัวตายโดยยังไม่แน่ใจว่าเป็นทางเลือกที่ดีเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นใกล้ชิด

๒.๓ การฆ่าตัวตายเพื่อทำร้ายผู้อื่น (Concretive Suicide) โดยมีเจตนาให้ผลของการฆ่าตัวตายของตนเองเป็นการกระทำให้ผู้อื่นเกิดความละอายและเป็นทุกข์โดยอาจจะมีการเขียนจดหมายลาตายมักพบในเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี

๒.๔ การฆ่าตัวตายแบบไม่ตั้งใจ (Faux Suicide) ส่วนใหญ่ไม่คิดฆ่าตัวตายจริงมักพบในผู้ที่ผิดหวังต่อความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดและพยายามฆ่าตัวตายแต่มักเป็นการตายที่เกิดจากอุบัติเหตุโดยไม่ได้อยากตายจริง

บาร์บีและบริคเกอร์ ได้แบ่งพฤติกรรมฆ่าตัวตายออกเป็น ๕ ประเภท ดังนี้^{๑๘}

๑. คิดฆ่าตัวตาย (Suicidal Ideation) เป็นการแสดงออกทางความคิดที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายหรือการทำลายตนเองในลักษณะการพูดการเขียนงานด้านศิลปะแต่ไม่มีความตั้งใจหรือการกระทำจริง

๒. ชูจะฆ่าตัวตาย (Suicide Threats) การพูดหรือการเขียนที่สื่อถึงความตั้งใจที่จะฆ่าตัวตายแต่ไม่มีการกระทำ

๓. แสร้งกระทำการฆ่าตัวตาย (Suicide Gestures) เป็นการทำร้ายตนเองแต่ไม่ได้รับบาดเจ็บหรือบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยผู้กระทำไม่ตั้งใจที่จะจบชีวิตตนเองแต่เป็นการพยายามฆ่าตัวตายเพื่อที่ประท้วงหรือเรียกร้องให้ผู้อื่นมาสนใจดูแลตนเองมากขึ้นซึ่งการกระทำมักไม่รุนแรง

๔. พยายามฆ่าตัวตาย (Suicide Attempts) เป็นการทำร้ายตนเองด้วยวิธีการที่รุนแรงเพราะอยากตายการกระทำมีความตั้งใจที่จะจบชีวิตของตนเองหรือต้องการให้ตนเองได้รับอันตราย

^{๑๘} Barbee, M. A., & Bricker, P., Suicide, In K. M. Fortinash & P. A. Holoday-Worrt (Eds.), *Psychiatric mental health nursing*, (St. Louis: Mosby, 1996), pp.613-633.

อย่างรุนแรงการพยายามฆ่าตัวตายที่ไม่ประสบผลสำเร็จโดยมีการกระทำที่มีความรุนแรงน้อยเรียกว่า Para-suicidal Behavior

๕. ฆ่าตัวตายสำเร็จ (Completed or Successful Suicides) การตายที่เกิดจากผู้กระทำ มีความตั้งใจที่จะจบชีวิตของตนเองจริงและกระทำได้สำเร็จโดยขณะที่กระทำมีสติสัมปชัญญะแต่ในผู้ ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จบางครั้งเป็นการกระทำโดยขาดสติสัมปชัญญะ

ชไนด์แมนและแฟร์เบอร์ว (Shneidman and Farberow) ได้แบ่งประเภทของการฆ่าตัวตาย ตามแรงจูงใจของการฆ่าตัวตายออกเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๑. การฆ่าตัวตายเป็นความก้าวร้าวที่ย้อนกับเข้าหาตนเอง เป็นความปรารถนาที่จะทำลาย ตนเอง มีความปรารถนาที่จะถูกฆ่าและความปรารถนาที่จะตาย ความโกรธ ความเกลียด จะย้อนกลับ เข้าสู่ตนเอง

๒. การฆ่าตัวตายเป็นการเกิดใหม่และการกลับคืนมาใหม่ ทำลายส่วนที่ไม่ดีเพื่อจะกลับมา เริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ดีกว่าการหนีจากชีวิตที่เป็นทุกข์ เพื่อจะพบกับความสุข

๓. การฆ่าตัวตายจากการหมดหวัง ขาดการคุณค่าในตนเอง สูญเสียสิ่งที่รักเนื่องจาก ผู้กระทำมีระดับความคับข้องใจสูงเมื่อถูกปฏิเสธจะรู้สึกว่ตนเองไม่มีความสามารถ พอที่จะควบคุม สิ่งแวดล้อม หรือทำตามสิ่งที่คาดหวังได้ การฆ่าตัวตายเกิดจากการไม่ยอมรับความจริงร่วมกับการหา ทางออกไม่ได้ ผู้กระทำจะเกิดความโศกเศร้า มีอาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตามมาท้ายสุด การฆ่า ตัวตายก็เกิดขึ้น

นอกจากนี้ เดอร์ไคม์ (Durkheim) กล่าวว่า คนที่บูรณาการทางสังคมและข้อกำหนดทาง สังคมน้อยเกินไปหรือมากเกินไป จะมีความโน้มเอียงมากที่จะเกิดการฆ่าตัวตาย เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ บูรณาการทางสังคมและข้อกำหนดทางสังคมปานกลาง หรืออีกนัยหนึ่ง คือจะมีความสัมพันธ์แบบเส้น โค้ง (Curvilinear relationship) ระหว่างบูรณาการทางสังคมและข้อกำหนดทางสังคมกับการฆ่าตัว ตายจึงแบ่งประเภทของการฆ่าตัวตายไว้ ดังนี้

๑. การฆ่าตัวตายแบบอีโกอัสติก (Egoistic Suicide) เป็นผลมาจากความอ่อนแอของความ ผูกพันระหว่างปัจเจกบุคคลกับสังคม เมื่อบุคคลแยกตัวออกจากบรรทัดฐานทางสังคมและค่านิยมทาง สังคมพวกเขาจะตกอยู่ในสถานะที่มีความเป็นปัจเจกบุคคลสูงเกินไป ซึ่งทำให้มีความโน้มเอียงมากที่ จะทำการฆ่าตัวตาย หรือเกิดจากบรรทัดฐานและค่านิยมของสังคมไม่สามารถยึดบุคคลไว้ได้ บุคคลถูก ละทิ้งให้พึ่งความสามารถของตนเองและขาดความผู้พันกับพวกเพื่อนฝูง เขาจึงเริ่มแยกตัวออกจาก สังคมและมีแนวโน้มที่จะการฆ่าตัวตายมีปัญหามาจากตัวผู้ทำเอง คนที่แต่งงานมีลูกจะมีโอกาสทำอัต วินิบาตน้อยกว่าคนคนโสดหรือคนที่แต่งงานแล้วไม่มีลูก หรือถ้าเปรียบเทียบกับคนที่แต่งงานแล้วกับ คนที่ไม่ได้แต่งงาน คนที่ไม่ได้แต่งงานจะมีความโน้มเอียงมากที่จะทำการการฆ่าตัวตายแบบอีโกอัสติก เพราะพวกเขาามีบูรณาการทางสังคมน้อย และได้รับความรักไม่ตรีจิตน้อยกว่าคนอื่นเมื่อมีความ เดือดร้อนอย่างใหญ่หลวงในชีวิต

๒. การฆ่าตัวตายแบบอัลทรูอัสติก (Altruistic Suicide) มีลักษณะตรงกันข้ามกับการฆ่า ตัวตายแบบอีโกอัสติก เกิดจากการมีบูรณาการทางสังคมมากเกินไป (Over integration) ซึ่งเป็น

ภาวะที่อัตตา (Ego) ของปัจเจกบุคคลอ่อนแอเกินไปจะมีพฤติกรรมต่อต้านความต้องการ (Demands) ของสังคม เช่น หลีกเลี่ยงการทำหน้าที่ตามตามสามี การทำอาหารคีรีของทหารญี่ปุ่น อย่างไรก็ตาม การฆ่าตัวตายประเภทนี้ยังแบ่งประเภทย่อยๆ ได้อีก คือ

๒.๑) การทำที่เกิดขึ้นเนื่องจากความจำเป็นหรือบังคับเพื่อเป็นไปตามกฎเกณฑ์ ของสังคมหรือประเพณี เป็นสิ่งที่กำหนดโดยสังคม เพื่อสังคมส่วนรวมภายใต้กฎเกณฑ์ทางความเชื่อและศาสนา เช่น ให้ภรรยากระโดดลงไปในกองไฟตามสามีเมื่อสามีถึงแก่กรรม เป็นต้น

๒.๒) เป็นการฆ่าตัวตายที่เกิดมาจากการปลุกฝังให้เกิดการยอมรับว่า การมีความเสียสละหรือมีเกียรติยศในตนเองเป็นสิ่งที่ถูกที่ควร บุคคลมีความพึงพอใจในการที่ได้เสียสละและรักษาศักดิ์ศรีการกระทำในรูปแบบนี้จึงเป็นไปเพื่อรักษาหน้าตนเอง เช่นการกระทำอาหารคีรีของชาวญี่ปุ่น การออกรบของทหารในสงคราม เป็นต้น

๒.๓) เป็นการกระทำที่มีลักษณะเป็นไปตามอภิปรัชญา (metaphysics) และระบบทางศาสนาเป็นไปเพื่อประท้วง หรือเรียกร้องความสนใจ เช่น การเผาตัวเองของพระชาวเวียดนาม เป็นต้น

๓. การฆ่าตัวตายแบบอนอมิก (Anomic Suicide) เกิดจากจากขาดข้อกำหนดของบุคคลกับสังคม เมื่อระเบียบซึ่งเป็นบรรทัดฐานที่แวดล้อมการประพฤติปฏิบัติของบุคคลเกิดหย่อนยานลง เป็นเหตุให้ขาดการยึดเหนี่ยวและชี้้นำอุปนิสัยของมนุษย์ หรือการยึดเหนี่ยวของบูรณาการในทางโครงสร้างที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นไปในอันหนึ่งอันเดียวเกิดล้มเหลวลง มนุษย์ก็เริ่มโน้มเอียงไปสู่การทำหน้าที่ฆ่าตัวตายแบบอนอมิก การฆ่าตัวตายแบบอนอมิกนี้เกิดขึ้นในสภาพการณ์ของความขัดสนและความขัดแย้ง เช่น ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว ในขณะที่คนขาดบรรทัดฐานทางสังคมที่แน่นอนในทางปฏิบัติ การฆ่าตัวตายแบบนี้ มักเกิดขึ้นในทางสังคมที่เจริญมาก เช่น สังคมประเทศที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจ ได้แก่ สวีเดน และญี่ปุ่น ตัวอย่างการฆ่าตัวตายแบบอนอมิกของชนชั้นกลางในเมืองไทยเร็วๆ นี้ ได้แก่ การพยายามทำการฆ่าตัวตายของนักธุรกิจเล่นหุ้น เนื่องจากตลาดหลักทรัพย์ตก

๔. การฆ่าตัวตายแบบเฟทัลลิสติก (Fatalistic Suicide) มีลักษณะตรงกันข้ามกับการฆ่าตัวตายแบบอนอมิก (Anomic Suicide) ซึ่งเป็นผลมาจากการมีข้อกำหนดทางสังคมมากเกินไป (Over integration) เดอร์ไคม์ ไม่ได้ให้ความสำคัญต่อการการฆ่าตัวตายประเภทนี้ เขาได้กล่าวเพียงสั้นๆ ว่า การฆ่าตัวตายแบบเฟทัลลิสติก มีความสำคัญน้อยมากในสังคมปัจจุบัน เดอร์ไคม์ กล่าวว่า ในสังคมปัจจุบันนี้ มักจะพบกระทำการฆ่าตัวตายอยู่ ๒ ประเภท คือ อัตวินิบาตแบบอีโกสติก จะสูงขึ้นเมื่อปัจเจกบุคคลขาดการบูรณาการต่อชีวิตทางสังคมร่วมกัน และการฆ่าตัวตายแบบอนอมิก จะสูงขึ้น เมื่อบรรทัดฐานหรือค่านิยมทางสังคมอ่อนแอจนไม่สามารถควบคุมความต้องการ หรือขับของปัจเจกบุคคลได้

กาญจนา บุญยัง ได้วิเคราะห์จำแนวประเด็นเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในมิติต่างๆ โดยสรุปได้ดังนี้^{๑๙}

๑. การฆ่าตัวตายสามารถศึกษาได้หลายระดับ ทั้ง ๑) ในระดับปัจเจก คือ บุคคลฆ่าตัวตายเนื่องจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง (ปัจจัยทางจิตเวชหรือปัจจัยทางจิตวิทยา) ๒) ระดับโครงสร้าง โดยเห็นว่าปัจจัยด้านศาสนารวมถึงโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรม ทำหน้าที่เป็นทั้งข้อห้ามและกระตุ้นให้บุคคลตัดสินใจฆ่าตัวตาย และ ๓) มุมมองเชิงอำนาจซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับทั้งระดับปัจเจกและระดับโครงสร้างโดยชี้ให้เห็นว่าบุคคลสามารถหลบหนีจากอำนาจที่ครอบงำอยู่ได้ด้วยการฆ่าตัวตาย

๒) การฆ่าตัวตายไม่ได้เป็นเรื่องของเจ้าของร่างกายเท่านั้น ผู้มีอำนาจตัดสินใจฆ่าตัวตายอาจไม่ใช่เจ้าของร่างกายเสมอไป เช่น มุมมองทางจิตเวชหรือจิตวิทยาแม้จะเชื่อว่าผู้มีอำนาจตัดสินใจฆ่าตัวตายคือบุคคลผู้เป็นเจ้าของร่างกาย แต่บุคคลนั้นอยู่ในภาวะผิดปกติทางร่างกาย ความคิดและอารมณ์ ขณะที่มุมมองด้านศีลธรรมเห็นว่าบุคคลสามารถใช้วิจารณญาณของตนเพื่อฆ่าตัวตายได้อย่างไรก็ตาม บางมุมมองเชื่อว่าการฆ่าตัวตายของบุคคลถูกควบคุมจากแหล่งอื่นโดยบุคคลอยู่ในฐานะผู้ถูกกระทำ เช่น มุมมองอำนาจแบบดั้งเดิมเห็นว่าอำนาจในการตัดสินใจฆ่าตัวตายเป็นขององค์อธิปัตย์เท่านั้น หรือมุมมองหลังสมัยใหม่ การฆ่าตัวตายของบุคคลเป็นการหลบหนีจากการครอบงำของอำนาจ แต่การหนีของบุคคลไม่ใช่การหนีในฐานะที่ตัวเองเป็นนายของร่างกายหากแต่เป็นการหนีภายใต้การกำกับ บงการ แต่ถูกทำให้ดูเสมือนว่าเป็นปัจเจกอย่างซบซ้อน

๓) การฆ่าตัวตายมีแหล่งที่มาของความชอบธรรมหลากหลาย เนื่องจากผู้มีอำนาจตัดสินใจฆ่าตัวตายอาจไม่จำเป็นต้องเป็นเจ้าของร่างกายเสมอไป ดังนั้น คำอธิบายซึ่งเป็นแหล่งของความชอบธรรมในการฆ่าตัวตายจึงหลากหลายด้วย เช่น การตัดสินใจฆ่าตัวตายมีความชอบธรรมหรือไม่อาจเป็นองค์อธิปัตย์ หรือสถาบันทางการแพทย์ หรือมาจากโครงสร้างทางสังคม การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม หรือถูกทำให้การฆ่าตัวตายเป็นเรื่องเสื่อมเสียเพราะต้องการหลบหนีจากชีวิตอำนาจ เป็นต้น

๔) การฆ่าตัวตายสร้างความหมายที่แตกต่างกัน เนื่องจากแหล่งของความชอบธรรมในการฆ่าตัวตายแตกต่างกัน ดังนั้น การให้คำอธิบายต่อการฆ่าตัวตายจากตัวแสดงต่างๆ จึงต่างกัน ในมุมมองแบบดั้งเดิมการฆ่าตัวตายอาจมีความหมายว่าเป็นการกระทำซึ่งเป็นพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์หรืออาจมีความหมายว่าเป็นการกระทำที่ทำทลายอำนาจองค์อธิปัตย์ หากไม่ได้รับอนุญาตให้กระทำหรือหมายถึงสิทธิที่จะใช้วิจารณญาณในการฆ่าตัวตายเพื่อหนีจากความทุกข์ หรือมีความหมายถึงความเจ็บป่วยหรือความผิดปกติของร่างกาย/จิตใจ ในมุมมองจิตเวชหรือจิตวิทยา ส่วนในมุมมองหลังสมัยใหม่การฆ่าตัวตายยังมีความหมายว่าเป็นการกระทำที่เสื่อมเสีย เพราะเป็นการแสดงถึงการหลบหนีจากชีวิตอำนาจ

^{๑๙} กาญจนา บุญยัง, “ชวามฆ่าตัวตาย: รัฐ โครงสร้างเศรษฐกิจ ละความรุนแรง”, *ดุขฎฐินิพนธ์ รัฐศาสตร์ดุขฎฐินิต*, (คณะรัฐศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘), หน้า ๕๖-๕๗.

จึงกล่าวได้ว่า ประเภทของการฆ่าตัวตายมีทั้งการฆ่าตัวตายทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จ ทั้งนี้ อาจเกิดจากการคิดว่าจะฆ่าตัวตาย แต่ไม่ได้กระทำจริงเป็นเพียงต้องการชู่เท่านั้น นอกจากนี้ยังมี การจูงใจที่จะฆ่าตัวตายเพื่อให้อีกคนรู้สึกเสียใจต่อการตายของตนเอง เป็นต้น ในปัญหาสังคมบางคน เกิดการที่ตนเองรู้สึกว่าจะไม่ได้ยอมรับจากสังคม บางคนรู้สึกตนหวังพึ่งจากสังคมมากเกินไป ซึ่งประเภท ของการฆ่าตัวตายต่างๆ เหล่านี้เกิดมาจากปัญหาสังคมโดยส่วนมาก จากนั้นก็มีประเภทการฆ่าตัว ตามมาแต่ละแบบ

๒.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับการทำการฆ่าตัวตาย

ทฤษฎีเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายได้มีนักสังคมวิทยา นักจิตวิทยา และนักวิชาการได้กล่าวถึงไว้ เป็นจำนวนมาก โดยได้พยายามอธิบายถึงปรากฏการณ์ที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายทั้งในด้านสังคมวิทยา จิตวิทยา พอประมวลได้ดังนี้

๒.๒.๑ ทฤษฎีด้านสังคมวิทยา

อีมีล เดอร์ไคม์ (Emile Durkheim)^{๒๐} นักสังคมวิทยาชาวฝรั่งเศส ศึกษาเรื่องการฆ่าตัว ตายโดยวิธีการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในสังคมต่างๆ กล่าวว่า การฆ่าตัวตายเป็น ปรากฏการณ์ทางสังคม ซึ่งสามารถจัดเป็นรูปแบบพื้นฐานการฆ่าตัวตายออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามการใช้ ชีวิตในสังคม

๑. การฆ่าตัวตายด้วยนึกถึงแต่ตนเอง (Egoistic suicide) เป็นการฆ่าตัวตายอัน เนื่องมาจากการมีชีวิตอยู่ต่อไปก็ไม่มีความหมายเพราะไม่สามารถผสมผสานตนเองให้เข้ากับสังคมได้ (Lack of poor social) ขาดความรู้สึกผูกพันกับครอบครัวหรือสังคม รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าถูกทอดทิ้ง ขาดการช่วยเหลือ สนับสนุน เช่น คนโสดจะฆ่าตัวตายมากกว่าคนที่สมรสแล้ว คนที่อยู่ในสังคมชนบท ฆ่าตัวตายน้อยกว่าคนที่อยู่ในสังคมเมือง เป็นต้น

๒. การฆ่าตัวตายเพื่อเสียสละ (Altruistic suicide) เป็นการฆ่าตัวตายอันเป็นผลจาก การที่ผู้นั้นเข้าไปร่วมกิจกรรมด้วยความรู้สึกอันแรงกล้า (Excessive identification and intergration) มีความผูกพันต่อสังคมมากเกินไป เป็นการฆ่าตัวตายเพื่อเสียสละ เพื่อประโยชน์ของ ผู้อื่นมากกว่าชีวิตของตนเอง การฆ่าตัวตายจึงกระทำอย่างมีเหตุผล ตั้งใจกระทำโดยมีจิตสำนึกของ ตนเอง เพื่อหน้าที่ การงาน วินัย ศาสนา และอุดมการณ์ทางการเมือง เช่น ชาวญี่ปุ่น ผูกพันและมี ขาดินิยมสูงมาก และแยกออกเป็น ดังนี้

๑) การฆ่าตัวตายโดยถูกบังคับ (Obligatory altruistic suicide) เกิดจาก สภาพของวัฒนธรรมและประเพณีของสังคมนั้นๆ เช่น กรณีภรรยาต้องฆ่าตัวตายตามสามีโดยกระโดด เข้ากองไฟในสังคมอินเดียโบราณ

^{๒๐} Durkheim E., *Suicide*, (New York: Memmillan Publishing, 1966), p.165.

๒) การฆ่าตัวตายแบบเลือกได้ (Optional altruistic suicide) โดยยึดว่าการปฏิบัติเช่นนี้เป็นการรักษาเกียรติภูมิของครอบครัวและสังคม เช่น การทำฮาราคิри โดยการคว้านท้องของตนเองของชาวญี่ปุ่น

๓) การฆ่าตัวตายอย่างรุนแรง (Acute altruistic suicide) เช่น การเผาตัวเองเพื่อประท้วงการเมือง

๓. การฆ่าตัวตายจากอารมณ์ชั่ววูบ (Anomic suicide) เป็นการฆ่าตัวตายอันเนื่องมาจากภาวะวิกฤติต่างๆ ที่มีผลต่อการควบคุมอารมณ์ ทำให้สมาชิกในสังคมเกิดความรู้สึกสับสนปรับตัวไม่ทัน เกิดความคิดชั่ววูบ จึงทำการฆ่าตัวตาย เช่น การฆ่าตัวตายของบุคคลสำคัญในชีวิต ความล้มเหลวทางเศรษฐกิจ อารมณ์โกรธและไม่สมหวัง ความเหนื่อยล้า และท้อแท้ อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

เดอร์ไคม์ ได้ชี้ให้เห็นว่า บูรณาการทางสังคมและข้อกำหนดทางสังคมมีอิทธิพลต่อการที่ปัญหาการฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายเกิดขึ้นเป็นเครื่องสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับปัจจัยแวดล้อม เช่น เงื่อนไขทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติศาสนา^{๒๑}

๒.๒.๒ ทฤษฎีด้านจิตวิทยา

ปัจจัยที่เป็นปัญหาทางจิตใจหลายๆ อย่าง ที่อาจเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตาย เช่น การหมดหวัง เบื่อหน่าย เศร้าใจ ความรู้สึกผิด พฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง ความอับอาย ความเครียด โดยบุคคลที่ฆ่าตัวตายมักมองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่า มองสิ่งรอบตัวว่าขาดความเป็นธรรม และนอกจากนี้ผู้ป่วยบางรายอาจคิดว่า ฆ่าตัวตาย หมายถึง การร่วมประสานการเกิดใหม่ การแยกจากสิ่งที่เป็นอยู่ การแก้แค้น การตอบโต้และการลงโทษตนเอง^{๒๒}

นักจิตวิทยาได้อธิบายเกี่ยวกับสัญชาตญาณที่ทำให้บุคคลมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายคือ สัญชาตญาณแห่งความตาย (death instinct) และความรู้สึกผิดของบุคคลต่อกลุ่มคนที่มีความสำคัญ เช่น ครอบครัว^{๒๓} เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่ต้องสูญเสียบุคคลสำคัญหรือสิ่งของที่ตนรัก จะเกิดความรู้สึกโกรธเกลียดต่อบุคคลหรือสิ่งที่สูญเสียไป ผลสุดท้ายจะกลายเป็นความโกรธ ความก้าวร้าวที่พุ่งเข้าหาตนเองและลงโทษตนเองด้วยการฆ่าตัวตาย^{๒๔} ความรู้สึกโกรธความรู้สึกไม่เป็นมิตรเป็นความรู้สึกที่รุนแรงและมีความตั้งใจที่จะแก้แค้น จัดการกับบุคคลที่เป็นต้นเหตุของความรู้สึกนั้น ใน

^{๒๑} วีรพล กุลบุตร, แนวโน้ม/ทฤษฎี/ การป้องกันและการแก้ไข, (กรุงเทพมหานคร: กองบังคับบัญชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๒๕๔๐), หน้า ๖๗.

^{๒๒} มานิต ศรีสุรภานนท์ และ จำลอง ดิษยาภิณ, ตำราจิตเวชศาสตร์, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๒).

^{๒๓} Boyd, A. M., Psychiatric nursing: contemporary practice, 3rd Ed., (Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2005), p.

^{๒๔} Hauenstein, E. J., Case-finding and case in suicide: Children, adolescents, and adult, In IM. H. Bogd & M.A. Nihart (Eds.), Psychiatric nursing contemporary practice, (Philadelphia: Lippincott-Raven, 1998), pp.1080-1101.

กรณีที่ภรรยาถูกสามีทอดทิ้งจะมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายเพื่อให้สามีรู้สึกผิดและสูญเสียความมีคุณค่าของตนเองต่อญาติ เพื่อน หรือบางครั้งเป็นการบีบบังคับให้สามีกลับมาดูแลตน^{๒๔}

แมนนิเจอร์ ได้อธิบายถึงแรงขับทางด้านจิตใจที่ทำให้บุคคลเกิดการฆ่าตัวตายไว้ว่า

๑) ความประสงค์ที่จะฆ่า (the wish to kill) ความประสงค์นี้เป็นแรงขับที่มาจากความก้าวร้าวและมองตัวเป็นเสมือนเป้าที่ปรารถนาจะฆ่า

๒) ความประสงค์ที่จะถูกฆ่าตัวตาย (the wish to be killed) ความประสงค์นี้เป็นการยอมจำนนต่อความเจ็บปวดทรมานไปจนถึงระดับของความตาย ทั้งนี้เนื่องจากความเจ็บปวดนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข ความสุขนี้เป็นความสำนึกผิดซึ่งเกิดจากสัญชาตญาณความก้าวร้าวที่ทำงานในระดับจิตไร้สำนึก

๓) ความประสงค์ที่จะตาย (the wish to be die) ความประสงค์นี้เป็นแนวคิดที่สามารถอธิบายได้ว่าผู้ที่ฆ่าตัวตายอาจมีจิตไร้สำนึกซึ่งเชื่อว่าการฆ่าตัวตายเป็นการเปลี่ยนจิตใจใหม่ความตายเป็นการหลีกหนีเพื่อจะได้กลับมาใหม่ แต่ในความเป็นจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้นจึงทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก

แมนนิเจอร์เชื่อว่าบุคคลผู้กระทำการฆ่าตัวตายเป็นจริงนั้นจะต้องมีความปรารถนาตั้งกล่าวครบทั้งสามชนิด ซึ่งวิธีการกระทำอาจต่างกันตามความปรารถนาใดจะรุนแรงกว่า เช่น ถ้าความปรารถนาที่จะฆ่ารุนแรงกว่าอาจจะทำโดยยิงตัวตาย หรือ ความปรารถนาที่จะถูกฆ่ารุนแรงกว่าอาจไปนอนให้รถไฟทับ ส่วนความปรารถนาที่ตายนั้นเป็นแรงกระตุ้นสำคัญที่ทำให้บุคคลฆ่าตัวตายเป็นจริงหรือไม่ สำหรับผู้ที่ฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ เพราะไม่มีความปรารถนาที่จะตายหรือมีความปรารถนาที่จะตายหรือความปรารถนาที่จะไม่ตายอยู่ในจิตไร้สำนึก

นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้กล่าวถึงโครงสร้างของบุคลิกภาพ ดังนี้

โครงสร้างของบุคลิกภาพ มี ๓ ส่วน คือ จิตใต้สำนึก (Id) จิตสำนึก (Ego) และจิตเหนือสำนึก (Superego) ซึ่งแต่ละส่วนก็จะมีลักษณะเฉพาะตัว โครงสร้างทั้งสามส่วนนี้ถูกพัฒนาจากกระบวนการทางจิตใจ ซึ่งได้ทำซ้ำซากจนกลายเป็นโครงสร้าง

อิด (Id) เป็นลักษณะจิตใจที่ไม่ได้ขัดเกลา เป็นความต้องการที่จะแสวงหาความพึงพอใจให้ตนเอง เป็นความต้องการเบื้องต้นของคน (Lower self) ปราศจากการคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผลและคุณธรรม เป็นที่ตั้งของสัญชาตญาณ (Instinct) และยังเป็นที่ตั้งของแรงขับพื้นฐาน ได้แก่ แรงขับทางเพศ (Sexual drive) และความก้าวร้าว (Aggressive drive) ถ้าอิดเป็นตัวควบคุมให้บุคคลสนองความต้องการของตน จะทำให้บุคคลขาดการดำรงอยู่บนพื้นฐานของความจริง และความเหมาะสมถูกต้อง ดังนั้นจึงมี อีโก้ (Ego) เกิดขึ้น

^{๒๔} Shives, L.R., Basic concepts of psychiatric-mental health nursing, 4th Ed., (Philadelphia: Lippincott, 1998).

อีโก้ (Ego) เป็นตัวกลางในการแสดงออกของบุคลิกภาพ เป็นที่ตั้งของสติ เป็นสื่อกลางระหว่างสัญชาตญาณกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ควบคุมภาวะขาดการไตร่ตรองของอิด และอีโก้ เป็นสิ่งที่อยู่ในสภาพความเป็นจริง

ซูเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นตัวแทนของศีลธรรม และบรรทัดฐานของสังคม และเป็นตัวที่จะตัดสินว่าอะไรผิด อะไรถูก ดี หรือไม่ดี มักจะเป็นอุดมคติมากกว่าความเป็นจริง

ฟรอยด์ ได้ให้ทรรศนะของฆ่าตัวตาย ไว้ ๒ ประการ คือ

๑. คนที่ฆ่าตัวตายมักเป็นคนที่ต้องสูญเสียบุคคลที่ตนรักมาก และแค้นมากในเวลาเดียวกันเป็นความรู้สึกแบบสองฝักสองฝ่าย โดยที่ความแค้นเคียดแค้นก่อให้เกิดความคิดก้าวร้าวที่จะทำร้าย แต่ขณะเดียวกันความรักที่มีอยู่จะเบนความก้าวร้าวให้มุ่งเข้าหาตนเอง (Introjections) กลายเป็นการลงโทษตัวเอง คิดว่าตัวเองไม่ดี สมควรได้รับการลงโทษ ถ้าความคิดดังกล่าวรุนแรง ถึงขนาดก็อาจจะทำให้บุคคลนั้นทำการฆ่าตัวตายได้

๒. คนที่ทำการฆ่าตัวตายเพราะมีความก้าวร้าวและมีสัญชาตญาณการทำลาย (Death instinct) หรือเรียกว่า Thanatos เกิดพลิกกลับมาทำลายชีวิตตนเอง หมายความว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายนั้นเกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวและสัญชาตญาณของเขาเองที่มีความต้องฆ่าหรือทำลายผู้อื่นให้ถึงแก่ความตายแต่เมื่อการกระทำไม่สำเร็จก็เกิดให้ความคิดนั้นหวนมาทำลายตนเอง แทน ดังที่ ฟรอยด์อธิบายไว้ในบทความเรื่อง Civilization and Its Discontents พ.ศ. ๒๔๗๖ ว่าสิ่งที่เกิดแก่ผู้ก้าวร้าวเมื่อความก้าวร้าวที่ทำอันตรายต่อผู้อื่นหรือสิ่งอื่นไม่ได้ คือสัญชาตญาณก้าวร้าว นั้นจะย้อนสู่กลับแหล่งกำเนิด อีโก้ ของคนผู้นั้น และต่อต้านอีโก้ที่มีอยู่เดิมหรือซูเปอร์อีโก้ ในรูปของมโนธรรมที่เข้มแข็งควบคุมอีโก้ส่วนอื่น ความตึงเครียดระหว่างมโนธรรมส่วนนี้ย้อนกลับกับอีโก้ที่มีอยู่เดิมนั้น เรียกว่า ความรู้สึกผิด (guilt) ซึ่งแสดงออกโดยความต้องการถูกลงโทษ (Self-Punishing Conscience)

ฟรอยด์ ได้สรุปไว้ว่า การฆ่าตัวตายเกิดจากแรงกระตุ้นอันเป็นสัญชาตญาณเดิมของมนุษย์ที่มุ่งตาย (Thamatos) ซึ่งฟรอยด์เชื่อว่ามีอยู่คู่กับสัญชาตญาณตรงข้ามคือมุ่งชีวิต (Eros) รวมทั้งเป็นความโกรธต่อสิ่งที่รัก แต่กลับมาโกรธตัวเอง โดยความโกรธนี้ย้อนกลับมาสู่ตัวเองจึงฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายเป็นความก้าวร้าวต่อชีวิตตัวเอง ลักษณะอาการจะเป็นคนที่เกลียดตัวเอง บุคลิกภาพเดิมมักเป็นคนจริงจัง เอาแต่อาารมณ์ และมักจะมีคามสำนึกผิดในสิ่งที่ตัวเองกระทำผิดไปอยู่เสมอ ส่วนการฆาตกรรมก็คือการก้าวร้าวต่อชีวิตคนอื่น

กล่าวได้ว่า ทางทฤษฎีของการฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากความต้องการที่จะตาย โดยเป็นแรงกระตุ้นของมนุษย์ อันเนื่องมาจากสาเหตุและปัจจัยต่างๆ เกิดความเสียใจ ผิดหวัง รู้สึกผิด เป็นต้น จนสะสมเป็นก้าวร้าว มีความปรารถนาที่รุนแรงแบบไม่ลั้งเลที่จะฆ่าตัวตาย

๒.๒.๓ ทฤษฎีปัญญานิยม

ทฤษฎีนี้มุ่งศึกษาการฆ่าตัวตายโดยการทำความเข้าใจกระบวนการคิดของมนุษย์เป็นสำคัญ และเชื่อว่าการฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของกระบวนการคิด โดยอธิบายว่าบุคคลที่พยายามฆ่าตัวตายมีการประมวลเหตุการณ์ในชีวิตแตกต่างจากบุคคลปกติ (biased information processing) หรือมีการตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบิดเบือนไปจากความเป็นจริง (distorted cognition) ซึ่งนำไปสู่การรับรู้ที่ผิดพลาดหลายประการ นอกจากนี้ บุคคลที่พยายามฆ่าตัวตายมักมีรูปแบบความคิดที่ไม่ยืดหยุ่น (cognitive rigidity) หรือมีวิสัยทัศน์แคบ (tunnel vision) อาทิเช่น การมองว่าชีวิตเป็นสิ่งที่น่ากลัว ความตายคือทางเลือกเดียวที่มีอยู่ เป็นต้น มีวิธีการคิดเป็นแบบสุดขั้ว (dichotomous thinking) มีความจำกัดในการเลือกวิธีการแก้ปัญหา (deficient problem solving) จึงไม่สามารถจัดการกับปัญหาในชีวิต หรือมีลักษณะการคิดติดอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (ruminative response style) ตลอดเวลา จนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า (depression) ความรู้สึกสิ้นหวัง (hopelessness) และความคิดฆ่าตัวตาย (suicidal ideation)

๒.๒.๔ ทฤษฎีการหลบหนี (Escape theory)

Baumeister อธิบายสาเหตุของการฆ่าตัวตายว่า เกิดจากการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากความรู้สึกเกลียดชังตนเองและอารมณ์ทางลบ จนนำไปสู่ความรู้สึกพ่ายแพ้แห่งตน ซึ่งส่งผลให้บุคคลกระทำการฆ่าตัวตายในที่สุด เริ่มจากบุคคลประสบกับเหตุการณ์ทางลบในชีวิต หรือก็คือการที่บุคคลให้ความหมายของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าตกลงจากมาตรฐานหรือความคาดหวังของตนเอง เมื่อบุคคลรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่าง ความต้องการของตนและความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แทนที่จะมองว่ามีสาเหตุมาจากภายนอก กลับโทษว่าตนเองไม่ดีพอ ไร้ความสามารถ และรู้สึกผิด เกิดเป็นความรู้สึกเกลียดชังตนเองขึ้น ซึ่งสภาพอารมณ์ทางลบเหล่านี้ผลักดันให้บุคคลพยายามกำจัดอารมณ์ทางลบออกไปโดยเร็ว โดยไม่คำนึงถึงความเสียหายและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาในระยะยาว ประกอบกับบุคคลมี กระบวนการคิดเสียไป บุคคลจึงใช้วิธีการกำจัดอารมณ์ทางลบที่ให้ผลถาวร ซึ่งก็คือการพยายาม ฆ่าตัวตาย เพื่อหลีกเลี่ยงหนีจากความรู้สึกทางลบที่มีต่อตนเอง

๒.๒.๕ ทฤษฎีของนักมรณวิทยา (Suicidologist or Thanatologist)

Shneidman จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ผู้บุกเบิกโลกแห่งความรู้เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายจนเป็นที่รู้จักกันในวงกว้างและได้รับการขนานนามว่าเป็นนักมรณวิทยา ในช่วงเวลาไม่กี่ปีของประสบการณ์การทำงานในฐานะนักจิตวิทยาคลินิกและนักวิจัย Shneidman เชื่อว่าการฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจากความเจ็บปวดทางจิตใจ (psychological pain or psychache) ที่มากเกินขีดจำกัดของบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ ซึ่งความต้องการทางด้านจิตใจที่เขาอ้างถึงนั้น มีการกล่าวไว้ในทฤษฎีบุคลิกภาพของ Murray ทั้งนี้ Shneidman ตั้งข้อสังเกตว่าส่วนใหญ่ของการฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการที่บุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งต่อไปนี้ คือ ๑) การไม่ได้เป็นที่รัก ไม่ได้รับการ ยอมรับ และไม่มีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ ๒) การสูญเสียความสามารถในการควบคุม

คาดการณ์ และจัดการสิ่งต่างๆ ๓) การสูญเสียภาพลักษณ์และการหลีกเลี่ยงจากความอับอายที่เกิดขึ้น ๔) ความสัมพันธ์กับบุคคลสำคัญแตกหักร่วมกับมีความเจ็บปวดเสียใจ ๕) ความโกรธที่ก้าวร้าว รุนแรง มากเกินปกติ การไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการเหล่านี้สร้างความปวดร้าวใจ ให้กับบุคคลผู้นั้นเป็นอย่างมาก และมากขึ้นจนกระทั่งบุคคลทนรับต่อไปไม่ไหว (unbearable mind) ซึ่งในภavnะนั้นบุคคลจะเกิดความสับสนขึ้นในจิตใจ โดยมีความคิดขัดแย้งระหว่างการฆ่าตัวตายและการมีชีวิตอยู่ ก่อนที่บุคคลจะเลือกความตายในที่สุด จากนั้นจึงคิดหาวิธีการที่จะใช้ฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตาย เพื่อหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวด หรือเพื่อให้ความเจ็บปวดใจยุติลงอย่างถาวร

นอกจากนี้ Shneidman ได้สรุปลักษณะร่วมที่สำคัญของการฆ่าตัวตายซึ่งมีด้วยกันทั้งหมด ๑๐ ประการ โดยการฆ่าตัวตายจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้น

- ๑) ใช้การฆ่าตัวตายเป็นการแสวงหาทางออกของปัญหา
- ๒) เข้าสู่จุดสิ้นสุดของการตระหนักรู้
- ๓) ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ
- ๔) รู้สึกสิ้นหวังหรือไร้ที่พึ่ง
- ๕) รู้สึกสองจิตสองใจหรือลังเลกับการมีชีวิตอยู่
- ๖) มีการรับรู้ต่อทางออกของปัญหาคับแคบลง
- ๗) มีความต้องการที่จะหลีกเลี่ยง
- ๘) ใช้การฆ่าตัวตายเป็นการเรียกร้องความช่วยเหลือ
- ๙) มีความก้าวร้าวรุนแรงรวมอยู่ด้วย
- ๑๐) มีรูปแบบการแก้ปัญหาในลักษณะเดิมๆ มาโดยตลอด

Shneidman กล่าวย่ำว่าความทุกข์ใจอย่างแสนสาหัสซึ่งเกิดจากความต้องการที่ไม่ได้รับ การตอบสนอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลพยายามฆ่าตัวตาย หรือสามารถกล่าวได้ว่าการฆ่าตัวตายคือวิธีการที่บุคคลนำมาใช้เพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์ใจนั่นเอง

๒.๒.๖ ทฤษฎีสัมพันธภาพทางจิตใจระหว่างบุคคล (Interpersonal-psychological theory)

Joiner เชื่อว่าการฆ่าตัวตายจะสำเร็จได้ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความปรารถนาที่จะตายและมีความสามารถที่จะกระทำการฆ่าตัวตายร่วมกัน ทฤษฎีนี้เสนอว่าความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และความรู้สึกมีส่วนรับผิดชอบต่อความอยู่ดีมีสุขของบุคคลใกล้เคียงถือเป็นความต้องการพื้นฐานของแต่ละบุคคล เมื่อบุคคลไม่สามารถบรรลุถึงความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ นั่นก็คือบุคคลรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมและเป็นภาวะพึ่งพิงผู้อื่น จึงเป็นสาเหตุทำให้บุคคลนั้นเกิดความปรารถนาที่จะตาย แต่ความปรารถนาที่จะตายเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอจะทำให้บุคคลผู้นั้นเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย แต่บุคคลต้องมีความสามารถในการทำให้ตนเองบาดเจ็บจนถึงแก่ชีวิตร่วมด้วยการฆ่าตัวตายจึงจะเกิดขึ้นได้

จึงกล่าวได้ว่า ทฤษฎีการฆ่าตัวตายนั้นแบ่งออกเป็น ๒ หลักใหญ่ๆ คือ ปัจจัยภายนอก ละ ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายในคือ สภาพร่างกายและจิตใจ หากบุคคลมีปัญหาทางด้านร่างกาย เช่น โรคภัยไข้เจ็บ ความพิการ เป็นต้น และรวมไปถึงปัญหาสภาพจิตใจแล้วย่อมส่งผลให้บุคคลฆ่าตัวได้ ส่วนปัจจัยภายนอกนั้นมีผลต่อการฆ่าตัวตาย โดยบุคคลไม่สามารถรับสภาพปัญหาทางสังคมที่เกิดจากเพื่อนร่วมงาน ปัญหาครอบครัว เป็นต้น เมื่อทนต่อปัญหาทั้งภายในหรือภายนอกไม่ได้ ก็จะส่งผลให้เกิดการฆ่าตัวตายในที่สุด

๒.๓ แรงจูงใจของการฆ่าตัวตาย

พรหมพิมล วิปุลากร กล่าวว่า ร้อยละ ๘๐ ของบุคคลที่ฆ่าตัวตาย จะมีการวางแผนและแสดงพฤติกรรมก่อนการลงมือ ในเวลาประมาณ ๒-๓ วัน โดยมีสาเหตุมาจากโรคซึมเศร้าและปัญหาด้านความรัก ซึ่งอายุต่ำสุดที่มีการฆ่าตัวตายคือ ๑๐ ขวบ ส่วนอายุสูงสุด คือ ๙๗ ปี โดยกลุ่มที่มีการฆ่าตัวตายสูงสุดคือวัยแรงงาน ที่มีอายุ ๓๐ ปีขึ้นไป แต่กลุ่มที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด คือกลุ่มผู้สูงอายุ ตั้งแต่ ๗๐-๗๔ ปี เพราะความสัมพันธ์กับลูกหลานและคนใกล้ชิดเริ่มมีความห่างเหิน รวมถึงเริ่มมีความเจ็บป่วยทางกายและทางใจ ทำให้เป็นโรคซึมเศร้า จึงต้องเฝ้าระวังและมีมาตรการในการช่วยเหลือคนเหล่านี้ ในขณะที่นายกษมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย กล่าวว่า การฆ่าตัวตาย มีสาเหตุมาจากความสิ้นหวัง และไม่สามารถหาทางออกได้ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นกับคนปกติและผู้ป่วยจิตเวช^{๒๖} จะเห็นได้ว่าแรงจูงใจในการฆ่าตัวตายนั้นเกิดจากปัญหาใกล้ตัว คือ โรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาทางสภาพจิตใจ เป็นต้น นอกจากนี้แล้วจากการศึกษาการฆ่าตัวตายทุกกรณีมีผลมาจากแรงจูงใจ ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายและผู้ที่ไม่ฆ่าตัวตายสำเร็จมีแรงจูงใจของการฆ่าตัวตาย ดังนี้

๒.๓.๑ การป่วยด้วยโรคทางจิตเวช

การป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ช่วยบ่งบอกถึงความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จากหลายการศึกษาพบว่ามากกว่าร้อยละ ๘๐ ของผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จป่วยเป็นโรคทางจิตเวช ชนิดใดชนิดหนึ่งหรือหลายๆ ชนิดรวมกัน ซึ่งสามารถแบ่งออก^{๒๗}

(๑) โรคผิดปกติทางอารมณ์หรืออารมณ์แปรปรวน (Mood Disorders) แบ่งตามลักษณะอาการออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ

๑) โรคอารมณ์เศร้า (Depressive Disorders) แบ่งออกเป็น ๒ ชนิดคือ

๑.๒) โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) อาการสำคัญคือ มีอารมณ์เศร้า หงุดหงิด โกรธง่าย รู้สึกเบื่อหรือหมดความสนใจในสิ่งต่างๆ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง มีความคิดและการเคลื่อนไหวเชื่องช้าหรือรู้สึกพลุ่งพล่านกระวนกระวายใจ รู้สึกไร้

^{๒๖} รณชัย โตสมภาค, “แนวทางการป้องกันการและการแก้ปัญหาฆ่าตัวตาย”, บทความวิชาการ Hot Issue, (สำนักวิชาการ สำนักเลขานุการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๙), หน้า ๑-๑๐.

^{๒๗} ศิริลักษณ์ ศุภพิบัติพร, “ฆ่าตัวตายหรือการฆ่าตัวตาย”, เวชศาสตร์ร่วมสมัย, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๔), ๓๕๖-๓๖๑.

ค่าหรือตำหนิตัวเองมากผิดปกติ สมาธิเสียหรือมีความลังเลใจ มีความคิดอยากตาย คิดฆ่าตัวตาย หรือพยายามฆ่าตัวตาย

๑.๒) โรคอารมณ์ซึมเศร้าเรื้อรัง (Dysthymic Disorder) อาการต่างๆ คล้ายกับโรคซึมเศร้าแต่ความรุนแรงน้อยกว่าอาการที่พบบ่อยส่วนใหญ่เป็นอาการทางด้านอารมณ์ และความคิด โดยผู้ป่วยจะมีอารมณ์เบื่อหน่ายท้อแท้ มองโลกในแง่ลบ มีแนวโน้มที่จะโทษตนเอง

๒) โรควิถีโพลาร์ (Bipolar Disorders) หรือโรคอารมณ์ผิดปกติทั้ง ๒ ด้าน (Depression และ Mania) อาการที่สำคัญคือ มีอาการบ้าคลั่ง (Mania) ครั้งเดียวหรือหลายครั้ง และมีอาการของโรคซึมเศร้า (Major Depression) ซึ่งอาจเป็นครั้งเดียวหรือหลายครั้งด้วย

(๒) โรคจิตเภท (Schizophrenia) อาการที่สำคัญของโรคแบ่งออกเป็น ๒ อาการทางด้านบวกมีดังต่อไปนี้

๑) ความหลงผิด (Delusion) อาการหลงผิดที่พบบ่อยคือ หลงผิดคิดไปเองว่ามีคนปองร้าย คิดไปเองว่ามีคนพูดเรื่องราวเกี่ยวกับตน เช่น เห็นคนคุยกันก็คิดว่าเขานิยามว่าร้ายตน อาการหลงผิดบางชนิดมีความสำคัญมาก เพราะพบโรคจิตเภทบ่อยกว่าโรคจิตชนิดอื่น คือ ผู้ป่วยเชื่อว่าความคิดและการกระทำของตนถูกควบคุม โดยอำนาจภายนอกบางอย่าง เชื่อว่าความคิดของตนถูกดึงออกไปจากสมองด้วยอำนาจบางอย่าง เชื่อว่าความคิดที่มีอยู่ไม่ใช่ของตน แต่เป็นความคิดของคนอื่นใส่เข้ามาในสมองตนเชื่อว่าความคิดของตนส่งออกไปเป็นเสียง ทำให้ผู้อื่นล่วงรู้ความคิดของผู้ป่วย

๒) ความผิดปกติของคำพูด ผู้ป่วยโรคจิตเภทจะมีปัญหาในด้านความคิด ขาดการเชื่อมโยงของเหตุผล ไม่สามารถลำดับความคิดตามขั้นตอนของเหตุการณ์ ดังนั้นเวลารับฟัง ผู้ป่วยพูด หรือตอบคำถามจึงไม่ค่อยเข้าใจ หรือฟังไม่รู้เรื่อง เพราะคำพูดจะไม่ต่อเนื่องกันเป็นเรื่องเป็นราว โดยเปลี่ยนจากเรื่องหนึ่งไปเรื่องหนึ่ง

๓) ความผิดปกติของพฤติกรรม ผู้ป่วยมีพฤติกรรมวุ่นวายในลักษณะต่างๆ ตั้งแต่มีพฤติกรรมเหมือนเด็กจนถึงพลุ่งพล่านกระวนกระวายอย่างรุนแรง อาจไม่สนใจดูแลตัวเอง แต่ตัวสกปรก หรือแต่งตัวในลักษณะแปลกประหลาด บางรายมีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม เช่น การสำเร็จความใคร่ในที่สาธารณะ ผู้ป่วยอาจส่งเสียงร้องตะโกนหรือกล่าวคำหยาบ

ส่วนโรคจิตเภทที่มีอาการด้านลบมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑) อารมณ์เฉยเมย สีหน้าของผู้ป่วยเรียบเฉย ขาดการแสดงออกของอารมณ์ไม่มีการสบตา หรือการแสดงกิริยาท่าทาง วิธีการตรวจอาการนี้ คือสังเกตดูขณะผู้ป่วยมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

๒) พูดน้อยหรือไม่พูด แสดงออกโดยการตอบรับคำถามสั้นๆ ใช้คำพูดน้อย และไม่สนใจที่จะตอบ

๓) ขาดความสนใจทำกิจกรรมทุกชนิด ผู้ป่วยไม่สามารถริเริ่มในการทำกิจกรรมทุกชนิด โดยจะนั่งเฉยๆ เป็นเวลานานๆ และไม่สนใจที่จะร่วมในการทำงานหรือกิจกรรมด้านสังคม

(๓) การติดต่อดื้อสารชนิดใดหรือหลายชนิด (Substance Dependence) กลุ่มอาการทางจิตเวชเนื่องจากสารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท สารระเหย ๑๑ ชนิดคือ สุรา แอมเฟตามีน

คาเฟอีน กัญชา โคเคน สารหลอนประสาท สารระเหย นิโคติน ฟีน Phencyclidine และยานอนหลับ หรือยาคลายกังวล โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย คือ กลุ่มติดสุรา (Alcohol Dependence) การติดสุรา เพิ่มความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคซึมเศร้าร่วมด้วย และมักพบเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตเป็นปัจจัยกระตุ้นนำมาก่อนการฆ่าตัวตาย เช่น การสูญเสีย หรือพลัดพรากจากคนรัก ปัญหาการงาน การเงิน และกฎหมาย เป็นต้น

(๔) ความผิดปกติของบุคลิกภาพ (Personality Disorders) ชนิดของความผิดปกติของบุคลิกภาพมีอยู่หลายกลุ่ม โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายสูงอยู่ในกลุ่ม Borderline Personality Disorder โดยผู้ป่วยไม่ยอมรับความจริง กลัวการถูกทิ้ง หรือพลัดพรากจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้อย่างมาก กลัวต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ซึ่งอาจพรากจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้อย่างมาก กลัวว่าจะต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงหรืออาจคิดไปเอง ความกลัวนี้จะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยเกี่ยวกับเอกลักษณ์ อารมณ์ การรู้การเข้าใจ (Cognition) และพฤติกรรม มีความรู้สึกหวั่นไหวเป็นอย่างมากเมื่อต้องประสบกับภาวะดังกล่าวและผู้ป่วยอาจทำร้ายตนเองหรือพยายามฆ่าตัวตาย

(๕) โรคกลุ่มอาการกังวล (Anxiety Disorders) โรคที่มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย

๑) โรคแพนิก (Panic Disorder) อาการสำคัญคือ ใจสั่น เหงื่อแตก ตัวสั่น หายใจขัด เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ มึนงง กลัวคุมตนเองไม่ได้ กลัวว่าตนกำลังจะตาย หรือที่เรียกว่า Panic attack ซึ่งเกิดขึ้นซ้ำบ่อยๆ และเกิดขึ้นเองอย่างรวดเร็ว รุนแรง บางรายอาจมีอาการกลัวการอยู่ในสถานที่ซึ่งตนอาจเกิดอาการ panic attack ขึ้นมาแล้วจะไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือหรือจะหนีไปไหนไม่ได้

๒) โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorders) โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักมาพบแพทย์ด้วยอาการของโรคทางกายมากกว่าที่จะมาพบจิตแพทย์โดยตรง อาการที่นำมาพบแพทย์บ่อยๆ เช่น แผลถลอกที่มือ มือเปื่อย เหงือกอักเสบ จากการแปรงฟันซ้ำๆ ย่อยๆ

(๖) ภาวะการปรับตัวผิดปกติ (Adjustment Disorders) โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายอยู่ในกลุ่ม Adjustment Disorders with Depressed Mood อาการสำคัญคือ เมื่อมีปัญหาทางด้านจิตใจหรือความเครียด ผู้ป่วยจะรู้สึกไม่แจ่มใส กังวล ไม่สบายใจ ครุ่นคิด มีอารมณ์เศร้า พฤติกรรมก้าวร้าว เสียใจ เบื่ออาหาร

๒.๓.๒ ปัจจัยทางสังคม

แนวคิดทฤษฎีสังคมวิทยาเห็นว่า การฆ่าตัวตายนั้นเกิดขึ้นเมื่อคนเราไม่สามารถควบคุมตนเองได้ บุคคลที่ได้เสนอแนวคิดนี้คือ Emile Durkheim ซึ่งกล่าวถึงอิทธิพลต่อความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายโดยการแบ่งการฆ่าตัวตาย ๓ แบบ คือ

(๑) การฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุมาจากตัวเอง (Egoistic Suicide) หมายถึง การฆ่าตัวตายที่บุคคลผู้นั้นมีความยึดมั่น หรือติดพันอยู่กับกลุ่มน้อยเกินไป หรืออีกนัยหนึ่งเกิดจากสังคมนั้นๆ มีการรวมตัวของกลุ่มต่ำ ทำให้ไม่สามารถควบคุมบุคคลให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ และข้อปฏิบัติของสังคม

หรือสังคมไม่มีอิทธิพลและความสำคัญต่อบุคคลทำให้บุคคลคิดถึงแต่ตัวเองเป็นสำคัญ คิดถึงประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าส่วนรวม เพราะโดยทั่วไปแล้ว มนุษย์ยังมีความผูกพันกับกลุ่มหรือสังคมมากเท่าใด เขาจะได้รับรับแรงสนับสนุน หรือกำลังใจจากกลุ่มมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นแรงที่จะช่วยยับยั้งมิให้ฆ่าตัวตายยังมีมากขึ้น ในทางกลับกันกับบุคคลที่แยกตัวออกจากกลุ่ม ไม่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเลยหรือถ้ามีก็มีในระดับต่ำ บุคคลประเภทนี้โอกาสที่จะเสี่ยงกับการฆ่าตัวตายจะสูงเพราะขาดแรงยับยั้งนั่นเอง

(๒) การฆ่าตัวตายเพราะผูกพันกับส่วนรวมหรือกลุ่มอย่างเหนียวแน่น (Altruistic Suicide) เพราะใน Egoistic Suicide บุคคลมีความหย่อนยานต่อกลุ่มหรือไม่ติดพันกับกลุ่มมากพอ แต่ใน Altruistic Suicide นี้ การฆ่าตัวตายเกิดขึ้นเพราะบุคคลติดพันต่อกลุ่มมากเกินไปจนถึงขั้นที่ว่า ตนสามารถที่จะสละชีวิตเพื่อกลุ่มเพื่อสวัสดิการของกลุ่ม หรือเพื่อความคงอยู่ของกลุ่มได้ การฆ่าตัวตายประเภทนี้เป็นการทำลายชีวิตเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น เพื่ออุดมการณ์ทางการเมือง เพื่อศาสนา ดังนั้น พลังที่ใช้ทำลายตนเองเกิดจากความมีเหตุผลและตั้งใจจริง กระทำโดยจิตสำนึกของตน เช่น นักบินหน่วยคามิกาเซ่ของชาวญี่ปุ่นระหว่างสงครามโลกครั้งที่สอง พระเวียดนามเผาตัวเองในปลายปี ๑๙๗๐ ในระหว่างสงครามเวียดนาม การทำฮาราคีรีของชาวญี่ปุ่นในสมัยโบราณซึ่งถือเป็นเกียรติจากการตายประเภทนี้ หรือกลุ่มมุสลิมซึ่งนำเครื่องบินพุ่งชนอาคารเวิลด์เทรด เซ็นเตอร์ในปี ๒๐๐๑

(๓) การฆ่าตัวตายเพราะสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร้ระเบียบ (Anomic Suicide) การฆ่าตัวตายประเภทนี้เกิดจากการขาดปทัสถาน (Norm) ซึ่งมักจะเกิดมากในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หรืออย่างกะทันหันโดยสมาชิกของสังคมรู้สึกงงและสับสน ไม่รู้ว่าอะไรเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนหรือในการดำเนินชีวิต ในยามปกติมนุษย์มักจะใช้ปทัสถานเป็นเครื่องนำทาง และเป็นเครื่องประเมินการปฏิบัติของตน แต่ในยามบ้านเมืองเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน สังคมจะกลายเป็นสภาพที่ไร้ปทัสถาน บุคคลจึงสับสน วุ่นวาย ทำตนไม่ถูกและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ เช่น ในยามที่เศรษฐกิจของบ้านเมืองตกต่ำลงอย่างกะทันหัน ทำให้ผู้มั่งคั่งบางคนต้องกลายเป็นผู้ยากจนซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เคยคาดคิด และเตรียมการที่จะรับสถานการณ์เลวร้ายเช่นนั้นมาก่อน รู้สึกช็อกและตกตะลึงจนถึงขั้นทำให้จิตใจเขาเสียดุลยภาพสภาพตนลดลงไป และทนไม่ได้ต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลง จึงทำให้เขาคิดทำลายตนเอง

๒.๓.๓ ปัจจัยทางจิตใจ

ความรู้สึกผิด สูญเสีย หมดหวัง เปื่อ เครียด อับอาย มีส่วนต่อการตัดสินใจในการฆ่าตัวตาย และบางรายการฆ่าตัวตายอาจหมายถึงการเกิดใหม่ในภพหน้า การร่วมประสาณ แก้วแค้น หรือลงโทษตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่ปัจจัยด้านนี้มีผลให้การป่วยเป็นโรคทางจิตเวชด้วย แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิเคราะห์ที่ได้อธิบายว่าการฆ่าตัวตายเป็นผลมาจากกลไกทางจิต Sigmund Freud ให้ทรรศนะว่าคนที่ฆ่าตัวตายเป็นผลมาจากกลไกทางกรรมมักเป็นคนที่ต้องสูญเสียบุคคลที่ตนเองรักมากและแค้นมากในเวลาเดียวกัน เป็นความรู้สึกแบบสองฝักสองฝ่าย ความเครียดแค้นก่อให้เกิดความก้าวร้าวที่จะทำร้ายแต่ขณะเดียวกันความรักที่มีอยู่จะบิดเบนความก้าวร้าวให้มุ่งเข้าหาตนเอง (Introjection) กลับกลายเป็นการลงโทษตนเอง คิดว่าตนเองไม่ตีสมควรได้รับโทษ ถ้าความคิดนี้รุนแรงขึ้นอาจทำให้คนนั้นฆ่าตัวตายได้ นอกจากนี้ คนที่ฆ่าตัวตายยังเนื่องมาจากการมีสัญชาตญาณการทำลาย (Death Instinct) หรือที่เรียกว่า Thanatos เกิดพลิกผันกลับมาทำลายชีวิตตนเอง

๒.๓.๔ ปัจจัยทางชีวภาพ

สมภพ เรื่องตระกูล กล่าวว่ามีการศึกษาพบว่า ในสมองของผู้ฆ่าตัวตายมีความผิดปกติของสารเคมี คือมีระดับของสารเซโรโทนิน (Serotonin) ลดต่ำลงซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยขาดการควบคุมอารมณ์และมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงร่วมกับการเกิดอาการป่วยเป็นโรคจิตเวชอื่นด้วย เช่น ซึมเศร้า บุคลิกภาพผิดปกติ รวมไปถึงการเจ็บป่วย ทางจิต การบาดเจ็บที่ศีรษะ ผู้มีภาวะซึมเศร้า ผู้ใช้ยา/ แอลกอฮอล์ และมีประวัติทางพันธุกรรม^{๒๘} จากการศึกษาของวินัย ธงชัย พบว่า ปัจจัยด้านชีวภาพ เป็นสาเหตุของพฤติกรรมฆ่าตัวตาย ของข้าราชการตำรวจ โดยพบว่าจากกลุ่มตัวอย่าง มีข้าราชการตำรวจ ได้รับความทุกข์ทรมานจากปัญหาเรื่อง โรคประจำตัวเรื้อรัง/ โรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็งตับ โรค น้ำในหูไม่เท่ากัน เป็นต้น^{๒๙} สอดคล้องกับการศึกษาของอนุพงษ์ คำมา พบว่า ปัจจัยเสี่ยงสัมพันธ์กับการ ฆ่าตัวตายสำเร็จ ได้แก่ การมีโรคประจำตัว เช่น อัมพาต/ โรคหลอดเลือดสมอง มะเร็งในทุก อวัยวะ โรคตับเรื้อรัง ไตวายเรื้อรัง เป็นต้น^{๓๐}

๒.๓.๕ ปัจจัยทางพันธุกรรม

สมภพ เรื่องตระกูล^{๓๑} กล่าวว่าผู้ป่วยซึ่งมีประวัติครอบครัวมีคนฆ่าตัวตายจะมีโอกาสฆ่าตัว ตายสูงกว่าประชากรทั่วไปโดยมีรายงานว่าร้อยละ ๖ ของผู้ฆ่าตัวตายมีบิดาหรือมารดาฆ่าตัวตาย เช่นกันนอกจากนี้ยังพบว่าญาติของผู้ป่วยซึ่งฆ่าตัวตายมีอัตราการเป็นโรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตายสำเร็จ สูงและมีการศึกษาพบว่าอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จร่วมกัน (Concordance for suicide) ของคู่แฝด ไข่ใบเดียวกันมีค่าสูงกว่าแฝดชนิดไข่คนละใบอย่างไรก็ตามเนื่องจากผู้ป่วยที่ฆ่าตัวตายมักเป็นโรคทาง จิตเวชด้วย ดังนั้น จึงไม่สามารถบอกได้โดยแน่นอนว่าพันธุกรรมเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายโดยตรง หรือเป็นสาเหตุของโรคทางจิตเวช

๒.๓.๖ การป่วยด้วยโรคทางกาย

ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร^{๓๒} กล่าวว่า การป่วยด้วยโรคทางกายเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในร้อยละ ๑๑-๕๑ ของผู้ฆ่าตัวตายโดยเฉพาะเมื่ออายุมากขึ้นร้อยละ ๗๐ ของหญิงที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งซึ่ง ฆ่าตัวตายสำเร็จป่วยเป็นมะเร็งเต้านมหรืออวัยวะสืบพันธุ์ร้อยละ ๕๐ ของชายที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งซึ่ง

^{๒๘} วราภรณ์ ประทีปธีรานันต์, “อัตราการฆ่าตัวตายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมราช จังหวัดสุพรรณบุรี”, วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๙๐-๑๐๓.

^{๒๙} วินัย ธงชัย, วรณิศา แสงโชติ และกนกวรรณ บำรุงเชาว์เกษม, “สาเหตุการฆ่าตัวตายของ ข้าราชการตำรวจ: กรณีศึกษาการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจ ช่วงปี พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๖”, วารสาร จิตวิทยาคลินิก, ปีที่ ๔๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๘): ๓๐-๓๙.

^{๓๐} อนุพงษ์ คำมา, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย”, วารสาร สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๖): ๓-๑๖.

^{๓๑} สมภพ เรื่องตระกูล, โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย, หน้า ๗๙.

^{๓๒} อังไฉ ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร, เวชศาสตร์ร่วมสมัย, หน้า ๓๕๙-๓๖๐.

ฆ่าตัวตายสำเร็จ กระทำภายในหนึ่งปีหลังจากทราบผลการวินิจฉัยโรคโรคที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมีดังต่อไปนี้ แต่อย่างไรก็ตามผู้ป่วยเหล่านี้มักมีความผิดปกติของอารมณ์ร่วมด้วย สอดคล้องกับการวิจัยของอนุพงษ์ คำมา พบว่าการป่วยทางกายด้วยอาการ ปวดข้อ/ปวดเข่า/ปวดหลัง มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสำเร็จ ๒.๔ เท่า การป่วยอัมพาต/หลอดเลือดสมอง/ไขสันหลัง มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสำเร็จ ๕.๙ เท่า การป่วยมะเร็งมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสำเร็จ ๓.๙ เท่า^{๓๓}

๒.๓.๗ ปัจจัยด้านสื่อ

ประสบการณ์จากต่างประเทศ^{๓๔} พบว่าการนำเสนอข่าวมีส่วนชี้้นำให้เกิดการฆ่าตัวตายอย่างต่อเนื่องในชุมชนโดยมีการฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้นภายหลังการนำเสนอข่าวและพื้นที่ที่มีการนำเสนอข่าวเข้มข้นกว่าจะได้รับผลกระทบมากกว่าซึ่งได้รับการยืนยันจากการศึกษาในหลายพื้นที่เชื่อว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นเพราะรายงานข่าวการฆ่าตัวตายเป็นการนำเสนอแบบอย่างของการแก้ปัญหาด้วยการฆ่าตัวตายเป็นสิ่งที่ทำกันได้ ผู้ที่มีแนวโน้มอยู่แล้วหรือผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันกับผู้ฆ่าตัวตายจึงลดความยุ่งใจลงโดยเฉพาะหากผู้ฆ่าตัวตายเป็นบุคคลที่เป็นที่ชื่นชอบจะส่งผลได้มาก ลักษณะของข่าวที่พบว่าทำให้เกิดการเลียนแบบฆ่าตัวตาย เช่น บรรยายวิธีการที่ใช้ในการฆ่าตัวตายอธิบายสาเหตุของการฆ่าตัวตายเป็นอย่างง่าย ๆ ว่าเป็นเพราะความเครียดทั้งที่ในความจริงมักมีหลายสาเหตุ ประกอบไม่นำเสนอปัญหาสุขภาพจิตที่มีอยู่แล้วของผู้ฆ่าตัวตาย เป็นต้น

เมื่อได้ตระหนักถึงบทบาทและความสำคัญของสื่อมวลชนเช่นนี้ ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสื่อมวลชนจึงจำเป็นต้องระลึกถึงความรับผิดชอบที่ตนมีอยู่ต่อสังคมไว้เสมอ โดยจะต้องมีมโนธรรมและจริยธรรม รู้สึกผิดชอบชั่วดีและคอยระวังอยู่เป็นนิจว่า หากตนละเลยต่อหน้าที่ซึ่งมีอยู่ต่อสังคมโดยคำนึงแต่ในแง่การค้าเพียงอย่างเดียวแล้ว สิ่งที่จะถ่ายทอดให้แก่ประชาชนจะส่งผลอย่างไรต่อผู้ฟังผู้อ่าน ทั้งในแง่ส่วนตัวของเขาและในแง่ของสังคมส่วนรวม^{๓๕}

๒.๔ ปัจจัยเสี่ยงต่อการทำการฆ่าตัวตาย

ชวนีย์ วงศาพิชณ์^{๓๖} ได้ประเมินว่าผู้มีอัตราเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พิจารณาจากปัจจัยต่อไปนี้

๑. เคยมีประวัติพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน ๑ ใน ๓ ของผู้ที่สำเร็จจะเคยพยายามฆ่าตัวตายเป็นมาก่อน และการกระทำครั้งที่ ๒ มักจะเกิดภายในเวลา ๙๐ วันหลังจากพยายามครั้งแรก

^{๓๓} อนุพงษ์ คำมา, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๖): ๓-๑๖.

^{๓๔} อ่างโน ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิศรุตรัตน์, การฆ่าตัวตายเป็นการสอบสวนสาเหตุและการป้องกัน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่: IDENTITY GROUP, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔.

^{๓๕} อนุชา ม่วงใหญ่, อิทธิพลของสื่อต่อการฆ่าตัวตาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.healthcarethai.com> [๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐].

^{๓๖} ชวนีย์ วงศาพิชณ์, “การฆ่าตัวตาย: ปัญหาในยุคสังคมวิฤติ”, พัฒนาเทคนิคศึกษา, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒๙ (ม.ค.-มี.ค. ๒๕๕๒): ๒๕.

๒. แสดงเจตนาว่าจะฆ่าตัวตาย เช่น เขียนจดหมายลาตาย หรือพูดว่า “อยู่ไปก็ไม่มี ความหมาย” “ชีวิตของผมไร้ค่าจริงๆ ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม” บุคคลที่แสดงเจตนาเช่นนี้มีโอกาสฆ่าตัว ตายสูงมาก

๓. มีปัญหาสุขภาพ การเป็นโรคเรื้อรังโรคที่รักษาไม่หาย หรือโรคที่มีความเจ็บปวดทรมาน มาก กระตุ้นให้คนเราคิดฆ่าตัวตายได้ง่ายๆ เช่น ผู้ที่ทราบตนเองติดเชื้อโรคเอดส์ จะเกิดความคิดว่าถึง อย่างไรก็รักษาไม่หาย ยั่งยืนขึ้นอาการของโรคก็จะรุนแรงมากขึ้น ทำให้ตัดสินใจฆ่าตัวตาย

๔. มีโรคทางจิตเวช โรคทางจิตที่ผู้ป่วยมีโอกาสฆ่าตัวตายสูง มี ๔ ประเภท คือ

๔.๑ โรคอารมณ์เศร้าอย่างรุนแรง ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึก ท้อแท้ สิ้นหวัง ถึงแม้ว่าจะไม่ได้มีเหตุการณ์อะไรที่กระตุ้นให้รู้สึกเช่นนั้นผู้ป่วยก็เกิดความรู้สึกเศร้าขึ้นมาได้เอง

๔.๒ โรคจิตที่มาอาการหว่วเป็นเสี่ยงคนดำหิติเตียนว่า ตนเป็นคนไม่ดี เป็นภาระ ของครอบครัวก็อาจจะฆ่าตัวตายตามเสี่ยงที่ได้ยินนั้น

๔.๓ ผู้ที่ติดสุรา เพราะจะทำให้ระบบประสาทการทำงานลดลง การตัดสินใจกระทำ การใดใดจะขาดความรอบคอบ ไม่มีความยั้งคิด

๔.๔ บุคลิกภาพผิดปกติ เช่น ผู้หญิงที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่ายมาก รู้สึกทนไม่ได้เมื่อถูก ทอดทิ้ง มักมีความต้องการที่จะให้คนใกล้ชิดคอยอยู่ใกล้ๆ เอาอกเอาใจ เมื่อไม่เป็นเช่นนั้นก็เกิด ความคิดอยากฆ่าตัวตายขึ้นได้

๕. เพศ เพศหญิงมีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าเพศชายถึง ๓ เท่า แต่เพศชายฆ่า ตัวตายสำเร็จมากกว่าเพศหญิงถึง ๓ เท่าเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศชายนิยมใช้วิธีการรุนแรงใน การฆ่าตัวตาย และมีบุคลิกภาพและการตัดสินใจที่เด็ดขาดมากกว่าเพศหญิง^{๓๗} บุคคลรอบข้างไม่ สามารถช่วยเหลือได้ทันในขณะที่เพศหญิงมักเลือกวิธีการที่ไม่รุนแรงผู้ประสบเหตุสามารถนำส่ง โรงพยาบาลได้ทันท่วงที

๖. อายุ ผู้ที่มีอัตราเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มจะมีอายุน้อยลง จะอยู่ในช่วงอายุ ๒๐- ๓๐ ปีเป็นส่วนใหญ่ สำหรับบุคคลที่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไปพบอัตราการฆ่าตัวตายค่อนข้างลดลงอย่างมี นัยสำคัญ

๗. สถานภาพสมรส คนโสดเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงสุดที่สุด รองลงมาได้แก่ ผู้ที่เป็นหม้าย และหย่า ส่วนผู้ที่มีครอบครัวมีอัตราการฆ่าตัวตายต่ำ

๘. การงานและอาชีพ มีความเห็นที่ขัดแย้งกันเกี่ยวกับปัจจัยด้านอาชีพกล่าวคือ ใน ประเทศทางตะวันตก ผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจะเป็นผู้ใช้ความชำนาญเฉพาะด้าน เช่น แพทย์ จิตแพทย์ วิศวกร ทนายความ ฯลฯ แต่สำหรับสถิติในประเทศไทยพบว่าผู้ที่ฆ่าตัวตายมีอาชีพรับจ้าง นักเรียนและนักศึกษา

^{๓๗} วราภรณ์ ประทีปธีรานันต์, “อัตราการฆ่าตัวตายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมหาราช จังหวัดสุพรรณบุรี”, วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๗):

ในขณะที่ สมภพ เรื่องตระกูล ได้ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดกับปัจจัยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายไว้ ดังนี้^{๓๘}

๑. เพศ พบว่า เพศชายมักจะฆ่าตัวตายมากกว่าหญิงประมาณ ๑ ต่อ ๓ ทั้งในยุโรป ตะวันตกและในสหรัฐอเมริกา ฟิลิปปีนส์ นิการากัว ลักเซมเบิร์ก หรือแม้แต่ในประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน

๒. ศาสนา ช่วยให้บุคคลมีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยเฉพาะศาสนาที่ถือว่าการฆ่าตัวตายเป็นบาป เช่น ผู้ที่นับถือศาสนาคริสต์นิกายคาทอลิกและยิวจะมีอัตราการฆ่าตัวตายน้อยกว่าโปรเตสแตนต์ สำหรับศาสนาพุทธถือว่าการฆ่าตัวตายเป็นการกระทำผิดหลักพื้นฐานของศาสนาที่เรียกว่า ศีล โดยระบุเป็นข้อห้ามในศีลข้อที่ ๑ อย่างชัดเจน

๓. ครอบครัวแตกแยกจะฆ่าตัวตายสูง ซึ่งเป็นได้ทั้งก่อนแต่งงาน เช่นถูกทอดทิ้ง ว่าแห้ว โดยสถิติสูงสุดคือ พวกหย่าร้าง รองลงมาคือพวกพอม้าย แม่หม้าย ส่วนคนแต่งงานที่มีชีวิตครอบครัวราบรื่นมีการฆ่าตัวตายน้อยมาก

๔. สภาพเศรษฐกิจ ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ เศรษฐกิจประสบปัญหา คนขาดรายได้ มีหนี้สินรุมเร้า คนจะฆ่าตัวตายสูง เช่น ล้มละลาย สูญเสียตำแหน่ง ว่างาน เป็นต้น แต่ตอนภาวะเศรษฐกิจดี คนจะฆ่าตัวตายน้อย

๕. โรคภัยไข้เจ็บ มีส่วนผลักดันให้คนฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หาย จะไม่อยากอยู่เป็นภาระแก่ใคร

๖. อายุมาก อัตราการฆ่าตัวตายจะสูงมากตามอายุไปด้วย ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากโรคภัยไข้เจ็บ ความว่าแห้ว ความไม่มั่นคงในชีวิต กลุ่มชายที่ฆ่าตัวตายนี้อายุ ๔๕-๖๔ ปี มีสูงถึง ๓๖.๗ เปอร์เซ็นต์

๗. ภาวะสงคราม อัตราการฆ่าตัวตายน้อยในยามสงคราม บุคคลจะเกิดการรวมกัน อย่างแน่นแฟ้น เพื่อชาติบ้านเมือง เป็นความรักชาติเหนือกว่าตัวเอง การคิดทำลายตัวเองเลยก็จะลดน้อยลงไปด้วย

คัทลิตฟและบาร์คเกอร์ ได้อธิบายเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายประกอบด้วยปัจจัย ๑๕ ลักษณะคือ

๑. มีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง
๒. มีสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิตมีสถานการณ์ความเครียดในชีวิตเมื่อเร็วๆ นี้
๓. มีการเจ็บป่วยทางจิต
๔. มีภาวะซึมเศร้า
๕. มีภาวะที่แยกตัวออกจากสังคม
๖. มีการสื่อสารถึงความตั้งใจที่จะฆ่าตัวตาย
๗. มีการวางแผนในการฆ่าตัวตายไว้ก่อน

^{๓๘} สมภพ เรื่องตระกูล, โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๖๘.

๘. มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิตของบุคคลในครอบครัวหรือมีประวัติฆ่าตัวตายของบุคคลในครอบครัว

๙. มีการสูญเสียสัมพันธภาพหรือมีความเศร้าโศกเมื่อเร็วๆ นี้

๑๐. มีประวัติความเจ็บป่วยทางจิต

๑๑. มีสถานภาพเป็นหม้ายหรือสูญเสียคู่ชีวิต

๑๒. มีประวัติการฆ่าตัวตายมาก่อน

๑๓. มีการสูญเสียสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม

๑๔. มีการใช้แอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติด

๑๕. มีความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยในระยะสุดท้าย

สุวัทนา อารีพรรค ได้กล่าวถึงลักษณะที่บ่งชี้ให้ทราบว่าบุคคลมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายสูง มีดังนี้^{๓๙}

๑. มีอารมณ์เศร้า โดยเฉพาะถ้ามีอาการทางกายร่วมด้วย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ขาดแรงกระตุ้น นอนหลับยาก และอาการเคลื่อนไหวช้าลง

๒. การนอนไม่หลับอย่างรุนแรง

๓. ความกังวลเกี่ยวกับอาการทางกาย (hypochondriasis)

๔. ความล่อแหลมที่จะเกิดอุบัติเหตุบ่อยๆ คนที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยๆ อาจเนื่องจากจิตไร้สำนึกต้องการจะฆ่าตัวตาย

๕. การขาดเป้าหมายในอนาคต แสดงว่าขาดความหวังในชีวิต

๖. มีอาการประสาทหลอนที่ออกคำสั่งเป็นเสียงสั่งให้ฆ่าตัวตนเองก่อน หรือเป็นเสียงเรียกให้อยู่ด้วยในโลกอื่นซึ่งสุขสบายกว่า

๗. โรคจิตเภท ทั้งที่มีอาการเริ่มแรกหรืออาการชัดเจน มักมีความเสี่ยงสูงต่อการฆ่าตัวตาย ทั้งคู่ เนื่องจากผู้ป่วยมีความคิดที่ผันแปรไปจากความเป็นจริง กับการรับรู้ความรู้สึกผิดไป ได้แก่ มีประสาทหลอน และการแปลภาพจิต ตลอดจนการตัดสินใจเสีย เพราะฉะนั้นถ้ามีความคิดอยากฆ่าตัวตายก็อาจจะกระทำโดยวิธีรุนแรง (ในบางรายอาจไม่แสดงความคิดจะฆ่าตัวตายให้ผู้อื่นทราบเลย อยู่ๆ ก็กระทำเนื่องจากความหลงผิด หรืออาการทางจิต)

๘. ปัญหาทางเพศ คนที่มีความวิปริตทางเพศ เช่น รักร่วมเพศ มักจะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง โดยเฉพาะถ้าเศร้า อายุมาก หรือติดสุรา

๙. การติดสุราและยาเสพติดอาจเป็นลักษณะหนึ่งของการพยายามฆ่าตัวตาย ยิ่งกว่านั้นสุราและยาเสพติดบางชนิดยังเป็นตัวกระตุ้นให้ทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้

๑๐. มีประวัติการสูญเสียในระยะเวลาใกล้เคียงกัน อาจเป็นการสูญเสียบุคคลหรือของที่รัก โดยการจากกัน ตาย หรือสูญหายในระยะเวลาใกล้ๆ นั้น หรือครบรอบปีของการสูญเสีย

๑๑. มีการผ่าตัดหรือคลอดบุตรใหม่ๆ หลังผ่าตัดและหลังคลอดผู้ป่วยบางรายจะมีอารมณ์เศร้ามากโดยอธิบายสาเหตุไม่ได้ และบางรายมีความคิดอยากตาย

^{๓๙} สุวัทนา อารีพรรค, ความผิดปกติทางจิต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๔), หน้า ๕๓๐-๕๓๒.

๑๒. โรคทางกายโดยเฉพาะโรคที่รักษาไม่หาย โรคที่ทำให้ทุกข์ทรมาน และโรคทำให้การ พิจารณ์ มักจะทำให้เกิดความเศร้าและเบื่อหน่ายชีวิต โดยเฉพาะถ้าคนนั้นๆ เคยเป็นคนที่แข็งแรงและ ช่วยตัวเองอยู่เสมอ

๑๓. การตกงานหรือปัญหาการเงิน ก็ทำให้ท้อแท้ สิ้นหวัง และเบื่อหน่ายชีวิต

๑๔. การอยู่ลำพัง จะเป็นการอยู่ลำพังเพราะขาดคู่ หรือเคยมีคู่แต่แยก หย่า หรือตายจาก กัน ทำให้เกิดความว่าเหวและความรู้สึกกว่าตนเองไร้ค่าได้บ่อย และมากกว่าคนมีเพื่อน

๑๕. เคยกระทำมาก่อน ร้อยละ 50-80 ของคนที่พยายามฆ่าตัวตายมีประวัติเคยกระทำมา ก่อน ในรายที่มีประวัติเคยพยายามบ่อยๆ หรือเคยพยายามในระยะเวลาอันใกล้มักมีความเสี่ยงสูงที่จะ ทำอีก

๑๖. ความรุนแรงของกระทำ รายที่จะกระทำจนเกิดอาการรุนแรงย่อยแสดงว่าน่าจะมี ความตั้งใจจริงที่จะตาย รายที่เลือกวิธีรุนแรงและหวาดเสียว เช่น การยิง การแทง การแขวนคอ การ กระโดดจากที่สูง หรือเผาตัวเองก็ย่อมแสดงว่ามีความตั้งใจที่จะตายมากกว่าคนที่เลือกวิธีกินยา

๑๗. การยกทรัพย์สินสมบัติส่วนตัวให้คนอื่น โดยเฉพาะของที่ตนรักและทะนุถนอม หรือ การเขียนพินัยกรรมมอบทรัพย์สินสมบัติ แสดงว่ามีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะตาย

๑๘. การไม่ได้อะไรจากความตาย พยายามฆ่าตัวตายน่าจะนึกถึงว่าเขาไม่ได้ทำเพื่อหวังผล จากผู้อื่น นอกจากต้องการตายจริงๆ

๑๙. รายที่มีประวัติบุคคลในครอบครัว เคยพยายามฆ่าตัวตายหรือฆ่าตัวตายสำเร็จ

ในขณะที่วารภรณ์ ประทีปธีรานันต์ ได้ศึกษาอัตราการฆ่าตัวตายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมหาราช จังหวัดสุพรรณบุรี สรุปถึงปัจจัยเสี่ยงของการฆ่า ตัวตายไว้ ดังนี้^{๔๐}

๑. เพศ: พบว่าเพศชายส่วนใหญ่จะฆ่าตัวตายสำเร็จ ขณะที่เพศหญิงจะพยายามฆ่าตัวตาย มากกว่าแต่ไม่สำเร็จ เนื่องจากเพศชายจะมีบุคลิกภาพและการตัดสินใจที่เด็ดขาดมากกว่า ดังนั้นจึง ใช้การทำร้ายตนเองด้วยวิธีการ ที่รุนแรงโดยหวังผลให้ถึงแก่ชีวิต

๒. อายุ: พบว่ากลุ่มผู้พยายามฆ่าตัวตายมีแนวโน้มจะมีอายุน้อยลงกว่าเดิม และส่วนใหญ่ จะเป็นกลุ่ม วัยรุ่นและวัยทำงานตอนต้น ในขณะที่ผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จจะมีอายุมากขึ้น ส่วนใหญ่จะอยู่ ในวัยกลางคน หรือวัยทำงาน โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปมีแนวโน้มการฆ่าตัวตายสำเร็จมาก ขึ้น

๓. อาชีพ: พบว่าทั้งกลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จและกลุ่มผู้พยายามฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มีอาชีพ รับจ้าง/ ผู้ใช้แรงงานมากที่สุด เนื่องจากอาชีพรับจ้าง รายได้ไม่เพียงพอในการดำรงชีพ ส่งผลให้เกิด ความเครียด บางคนอาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว มีปัญหา กับผู้อื่น มีความขัดแย้งในครอบครัว มี

^{๔๐} วารภรณ์ ประทีปธีรานันต์, “อัตราการฆ่าตัวตายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมหาราช จังหวัดสุพรรณบุรี”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๙๐-๑๐๓.

อารมณ์รุนแรงไม่ไหวง่าย การตัดสินใจไม่เหมาะสม มีวิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์มากกว่าแก้ปัญหา

๔. ประวัติการทำร้ายตนเอง: พบว่า กลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จมีประวัติการทำร้ายตนเองซ้ำมากกว่ากลุ่มผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ยังมีประวัติการพยายามฆ่าตัวตายบ่อย ก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายสำเร็จมากขึ้น

๕. เขตพื้นที่การปกครอง: พบว่า กลุ่มผู้พยายามฆ่าตัวตายและกลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จส่วนใหญ่มาจากตำบลที่มีเขตติดต่อกับพื้นที่เขตเทศบาลเมืองฯ เช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมีช่องว่างทางวัฒนธรรมและสังคม เพราะว่าปัญหาการฆ่าตัวตายมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรมโดยเฉพาะเขตเมืองหรืออุตสาหกรรมอาจส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มีความผูกพัน ใช้ชีวิตแบบตัวใครตัวมัน บางคนไม่สามารถปรับตัวได้จึงเกิดปัญหาสุขภาพจิต

๖. ระดับภาวะซึมเศร้า: พบว่า ๑ ใน ๓ ของผู้พยายามฆ่าตัวตายมีภาวะซึมเศร้า เพราะผู้มีภาวะซึมเศร้ามีความเสี่ยงสูงต่อการทำร้ายตนเองถึง ๑๗.๕๕ เท่าเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้มีภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากสิ่งที่เชื่อมโยงระหว่างภาวะซึมเศร้ากับการฆ่าตัวตายคือความรู้สึกสิ้นหวัง เมื่อความรู้สึกนี้มีท่วมท้นขึ้นมา บุคคลนั้นๆ ก็อาจเลือกใช้การฆ่าตัวตายเป็นทางออกต่อสภาวะอารมณ์ที่ตนเองทนรับต่อไปอีกไม่ได้ นอกจากนี้ ผู้ฆ่าตัวตายเชื่อว่าความทุกข์ใจ และปัญหาต่างๆ ที่เขาประสบอยู่ไม่มีทางดีขึ้นได้

๗. วิธีการทำร้ายตนเอง: พบว่า กลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จทำร้ายตนเองด้วยวิธีการรุนแรง หวังผลแก่ชีวิต ได้แก่ ผูกคอตาย กินสารกำจัดแมลง ใช้ปืน เป็นต้น ในขณะที่กลุ่มผู้พยายามฆ่าตัวตายส่วนใหญ่ทำร้ายตนเองด้วยวิธีการที่ไม่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต ได้แก่ กินยาเกินขนาด กินสารเคมีอื่นๆ เป็นต้น การที่พบว่ามีการใช้วิธีกินยาเกินขนาดหรือสารกำจัดแมลงค่อนข้างมากนั้น อาจเป็นเพราะยาหรือสารดังกล่าวมีอยู่ในบ้านอยู่แล้ว หรือหาซื้อได้ง่าย โดยเฉพาะสารกำจัดแมลงที่มีในบ้าน/ชุมชนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม

๘. ปัญหาหรือสาเหตุกระตุ้นในการทำร้ายตนเอง: พบว่ากลุ่มผู้พยายามฆ่าตัวตายและกลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ ส่วนใหญ่มีปัญหาทะเลาะกับคนใกล้ชิด และน้อยใจที่ถูกดูต่ำ ต่ำหนิ บุคคลที่มีลักษณะเจ้าอารมณ์ หุนหันพลันแล่น มักมีปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นจนเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า มีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองถึง ๔.๖๒ เท่า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก บุคคลที่พยายามฆ่าตัวตายจะมีเครือข่ายทางสังคม ที่จะทำให้การสนับสนุนช่วยเหลือน้อยกว่าบุคคลที่ไม่ฆ่าตัวตาย จึงทำให้เกิดความรู้สึกถูกแยกจากสังคม สูญเสียสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น รู้สึกโดดเดี่ยว ไร้ค่า และสิ้นหวัง จนนำไปสู่การพยายามฆ่าตัวตายในที่สุด

๙. พฤติกรรมส่วนบุคคล: พบว่ากลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จมีปัญหาพฤติกรรมส่วนบุคคลที่ไม่เหมาะสมในการใช้สารเสพติดโดยเฉพาะบุหรี่ยาสูบและสุรา ร้อยละ ๒๖ ของผู้ป่วยติดสุราและสารเสพติด มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากตัวยาและสารเสพติดนี้ส่งผลให้กลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จเกิดปัญหาประสิทธิภาพในการทำงานต่ำ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้และขาดความ

ยับยั้งชั่งใจ ไม่มีสติในการประคับประคองตัวเอง ทำให้เกิดปัญหา ซึ่งปัญหาดังกล่าวทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกับบุคคลในครอบครัว สัมพันธภาพไม่ดีต่อกัน จนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และตัดสินใจทำร้ายตนเองในที่สุด

นอกจากพฤติกรรมการฆ่าตัวตายดังกล่าวมานั้น ฉลอง อภิรมรัตน์ กล่าวถึงสิ่งบอกสาเหตุในการฆ่าตัวตายไว้ดัง ดังนี้^{๔๑}

๑. เคยพูดว่าอยากตาย มักมีคนเชื่อกันผิดๆ ว่า คนที่บ่นอยากตาย จะไม่มีวันฆ่าตัวตายได้ สิ่งนั้นไม่แน่นอนยังสรุปไม่ได้ ควรระวังไว้ก่อนจะเป็นการดี

๒. มีอาการของโรคจิต เคยมีประวัติการทำร้ายตนเอง อาการหวาดกลัว สงสัยหวาดวิตก อย่างไม่มีเหตุผลเป็นอาการของโรคจิต ที่อาจมีการฆ่าตัวตายได้

๓. มีอาการโหม่นัส ซึมเศร้าอย่างท่วมท้น ซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรมที่ผู้ป่วยได้แสดง ออกมาดังต่อไปนี้

๓.๑ มีความสำนึกต่อคนที่ตายไปแล้ว

๓.๒ มีความรู้สึกหมดอาลัย หมดหวังอย่างรุนแรง

๓.๓ แยกตัวเองอย่างผิดปกติ

๓.๔ วิตกกังวลอย่างรุนแรง

๓.๕ ต้องการได้รับโทษจากที่ตนได้ทำผิด

๓.๖ ไม่สนใจต่ออาหาร การหลับนอนหรือกิจกรรมอื่นๆ

๔. ผู้ที่ต้องสูญเสียอวัยวะหลังผ่าตัด เช่น ตัดแขน ขา โดยตนเองไม่สมัครใจ หรือประสบอุบัติเหตุจนทำให้เสียอวัยวะ อาจคิดฆ่าตัวตายได้ หรืออาการจิตวิปริตที่เกิดขึ้นหลังคลอดบุตรก็อาจคิดฆ่าตัวตายได้

๕. ผู้ที่ติดยาเสพติดเรื้อรัง อาจคิดฆ่าตัวตายได้เพราะความสามารถในการควบคุมจิตใจลดน้อยลง

๖. ผู้ที่ชอบบ่นว่าเป็นโรคนั้นโรคนี้น้อยๆ ซึ่งอาจเป็นอาการของการปิดบังความโหม่นัส ซึมเศร้าก็เลยแกล้งโกหกว่าเจ็บป่วยทางกาย

๗. จิตวิปริตเกี่ยวกับรักร่วมเพศ อาจฆ่าตัวตายได้ถ้ามีเหตุที่ต้องพรากจากคนที่รักซึ่งเป็นเพศเดียวกัน

๘. ผู้ที่เคยซึมเศร้าเป็นนิจ ปกติชอบเก็บตัว ไม่สูงส่งกับใคร แต่กลับมีอาการร่าเริงอย่างฉับพลัน โดยไม่มีสาเหตุขอให้ทราบว่าเขาอาจคิดวิธีออกแล้วโดยการฆ่าตัวตาย ก็เลยทำให้ตั้งใจที่จะได้พ้นภาวะความซึมเศร้าไปเสียที

นอกจากนั้น สเตรฮอร์น (Strayhorn) ได้กล่าวถึงการประเมินสภาพบุคคลที่มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายว่า แพทย์จะคำนึงถึงองค์ประกอบดังต่อไปนี้^{๔๒}

^{๔๑} ฉลอง อภิรมรัตน์, จิตวิทยาปกติ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศรีอนันต์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๘๔-๑๘๕.

^{๔๒} Joseph M. Strayhorn, *Foundation of Clinical Psychiatry*, (London, 1982), pp.483-

๑. องค์ประกอบด้านโรคทางจิตเวช
๒. การเคยผ่านการพยายามฆ่าตัวตายและธรรมชาติของเขา
๓. ความรู้สึกสิ้นหวัง
๔. ผู้ให้การช่วยเหลือ
๕. เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด
๖. พฤติกรรมเตรียมการ
๗. ปริมาณการคาดคะเนของผู้ป่วย
๘. ความตั้งใจในการตัดสินใจไม่ฆ่าตัวตาย
๙. องค์ประกอบด้านการศึกษาเรื่องประชากร

จึงกล่าวได้ ปัญหาการฆ่าตัวตายไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่ตายตัวว่า บุคคลเจอปัญหาแบบนี้แล้วจะทำการฆ่าตัวตายเสมอไป บางคนอาจฆ่าตัวตายและในปัญหาเดียวกันบางคนอาจมองเห็นเป็นเพียงปัญหาเล็กน้อยเท่านั้น จึงพบว่า การฆ่าตัวตายเป็นพฤติกรรมที่ซับซ้อน มีความสัมพันธ์ทางปัจจัยผสมผสานรวมกัน เช่น ปัจจัยทางชีวภาพ จิตใจ สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม หากสามารถปรับตัวให้เข้ากับปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ได้ ก็จะไม่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย ตรงกันข้ามเมื่อปัจจัยเหล่านี้มีความรุนแรงจนบุคคลไม่สามารถที่จะทนได้ ปัจจัยเหล่านี้เองที่จะทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย ดังนั้นการศึกษาปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ จะสามารถนำมาแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายได้กับทั้งเป็นการแก้ไขและป้องกันการฆ่าตัวตายจากสาเหตุหลัก

โดยสรุปแล้วพบว่า การฆ่าตัวตายเป็นพฤติกรรมเฉพาะบุคคลที่ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยหลายอย่างที่พอกพูน สะสม จนส่งผลให้มีกาตัดสินใจฆ่าตัวตาย แต่โดยภาพรวมแล้วเกิดจากสภาพที่ทนได้ยากหรือที่เรียกว่า “ปัญหา” นั่นเอง เมื่อเกิดปัญหาแล้วไม่สามารถบริหารจัดการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ จึงเลือกวิธีการฆ่าตัวตายเป็นการยุติปัญหาและออกจากความทุกข์ทรมานที่ตนเองประสบอยู่ เป็นการนำชีวิตออกจากมุมมืดของตนเอง แต่กลับเป็นการสร้างผลกระทบให้เกิดแก่สังคม ครอบครัวในวงกว้าง กลายเป็นการสร้างปัญหาที่เรียกว่าลูกโซ่ การฆ่าตัวตายจึงจัดว่าเป็นปัญหาร่วมกันของทุกประเทศ ดังนั้น จะเห็นว่าทั่วโลกต่างให้ความสำคัญของการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย มีการรณรงค์ผ่านสื่อและวางเป็นนโยบายร่วมกันของหลายองค์กร ให้ความตระหนักถึงผลกระทบของการฆ่าตัวตายและวางแนวทางการแก้ไขไว้อย่างเป็นระบบ

ในทางพระพุทธศาสนามีวิธีการจัดการปัญหาที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้คือหลักอริยสัจ ๔ เป็นแนวทางที่สั่งสอนสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้สำหรับการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเป็นหลักการเชิงโครงสร้างที่มีความเป็นสากล (สัจจะ) แต่จากการศึกษาประเด็นเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พบว่า ในประวัติศาสตร์ของสังคมอินเดียรวมทั้งในพระไตรปิฎกได้มีการฆ่าตัวตายและแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการป้องกันแก้ไขการฆ่าตัวตายไว้อย่างน่าสนใจ อันจะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

๒.๕ การฆ่าตัวตายในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนา (บางครั้งพบว่าคำว่า อัตวินิบาต ซึ่งมีความหมายเหมือนกันในงานวิจัยนี้) มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลและสังคมอินเดียก่อนพุทธกาลจนถึงในสมัยพุทธกาล ดังปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นจำนวนมาก มีทั้งการฆ่าตัวตายของฆราวาสและการฆ่าตัวตายของพระภิกษุ พระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้มีการกล่าวถึงและมีข้อห้ามในประเด็นเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย พอสรุปได้ดังนี้

๒.๕.๑ ความหมายของการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนา

การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำซึ่งการฆ่าตัวเองหรือการปลงชีวิตตนเอง^{๔๓} ซึ่งปรากฏในพุทธตำรับว่า “ก็ ภิกษุใดจงใจพรากกายมนุษย์จากชีวิต^{๔๔} หรือแสวงหาศัตราอันจะพรากกายจากชีวิต...”^{๔๕} หรือหมายถึงพรากจากชีวิต ความว่า ตัดทอน บั่นรอน ซึ่งอินทรีย์คือชีวิต ทำความสืบทอดให้กำเริบ^{๔๖} คือสิ้นสุดลงด้วยความจงใจ คำว่า จงใจ คืออาการที่ประกอบด้วยเจตนาเป็นหลัก เพราะหลักการในพระพุทธศาสนานั้นถือว่า เจตนาเท่านั้นเป็นกรรม^{๔๗} การฆ่าตัวเองด้วยวิธีใดๆ ก็ตามถ้าไม่มีเจตนาหรือจงใจการฆ่านั้นก็ไม่ใช่เรียกว่าเป็นการฆ่าตัวตาย ความเป็นมนุษย์นั้นในอรรถกถาท่านหมายเอาจิตแรกเกิดขึ้น คือ ปฐมวิญญานปรากฏขึ้นในท้องแห่งมารดา トラบเท่าถึงกาลเป็นที่ตาย อตภาพในระหว่างนี้ชื่อว่ากายมนุษย์^{๔๘}

จะเห็นได้ว่า คำว่า พรากกายจากชีวิตในตติยปาราชิกนี้ ไม่มีคำว่า ผู้อื่น เหมือนที่ปรากฏในปาณาติบาต นั้นเพราะหมายเอาการฆ่าตัวตายไว้ด้วย อันเกิดจากอุทาทรรณที่มีพระภิกษุฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนาจึงสงเคราะห์เป็นกรรมร้ายแรงสำหรับพระภิกษุ คือ เป็นปาราชิกหาสังวาสมิได้

คะนอง วังฝายแก้ว ให้ความหมายของการฆ่าตัวตาย คือ การทำชีวิตให้ตกลงโดยมีเจตนาในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักธรรมเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายไว้ในหลักศีลห้า ข้อที่หนึ่ง คือ ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ความหมายของศีลห้าข้อที่หนึ่งได้รวมหมายถึงกลุ่มบุคคลที่ทำการฆ่าตัวตายต่อตนเองด้วย ทางพระพุทธศาสนาถือว่าฆ่าบุคคลอื่นหรือจะฆ่าตนเองก็ตาม ถ้าผลของการกระทำดังกล่าวสำเร็จถือว่าเป็นบาปคือสิ่งที่เศร้าหมอง แม้ตายลงไปก็ตกนรกอเวจี ไปสู่ภูมิที่ถูกทรมาน^{๔๙}

^{๔๓} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๖-๑๖๗.

^{๔๔} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๗๒/๑๔๑.

^{๔๕} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๗/๑๓๙.

^{๔๖} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๕.

^{๔๗} อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๗.

^{๔๘} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๕.

^{๔๙} คะนอง วังฝายแก้ว, การฆ่าตัวตายหรือการทำอัตวินิบาตกรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

<https://www.gotoknow.org/posts/458901> [๒ มิถุนายน ๒๕๕๙].

๒.๕.๒ หลักฐานการทำการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะพระไตรปิฎก มีเหตุการณ์การฆ่าตัวตายไว้พอเป็นอุทาหรณ์ในหลายคัมภีร์ ดังนี้

๑) การฆ่าตัวตายในตติยปาราชิก

เมื่อพระผู้มีพระภาคประทับ ณ เรือนยอด ป่ามหาวัน ใกล้กรุงเวสาลี พระองค์ได้ทรงแสดงอสุภกถา คือถ้อยคำปรารภสิ่งที่ไม่สวยงาม สรรเสริญคุณแห่งอสุภะ และคุณแห่งการเจริญอสุภะ คือ การพิจารณาเห็นร่างกายโดยความเป็นของไม่งาม กับทั้งคุณแห่งอสุภสมาบัติ (การเข้าฌานมีอสุภะเป็นอารมณ์) โดยปริยายเป็นอันมาก ครั้นแล้วตรัสว่า ทรงพระประสงค์จะปลีกเร้นอยู่ตามลำพัง พระองค์ตลอดทั้งเดือน ใครๆ ไม่พึงเข้าไปเฝ้า เว้นแต่ภิกษุผู้นำอาหารเข้าไปเพียงรูปเดียว

ภิกษุเหล่านั้นปฏิบัติอสุภภาวนา (การเจริญอสุภกัมมัฏฐาน คือการพิจารณาร่างกายโดยความเป็นของไม่งาม) ก็เกิดเบื่อหน่าย รังเกียจด้วยกายของตน เหมือนชายหนุ่มหญิงสาวที่ชอบการประดับตกแต่ง อาบน้ำ ดำเกลาแล้ว รังเกียจซากศพ ซากศพสุนัข ซากศพมนุษย์ อันคลุ้งอยู่ที่คอกะนั้น เมื่อเบื่อหน่ายรังเกียจด้วยกายของตนเองอย่างนี้ ก็ฆ่าตัวตายบ้าง ฆ่ากันแลกกันบ้าง เข้าไปหานายมิลลันทิกะ ผู้แต่งตัวเหมือนสมณะ จ้างด้วยบาตรจิวรให้ฆ่าบ้าง โดยนัยนี้ นายมิลลันทิกะก็รับจ้างฆ่าภิกษุทั้งหลายวันละหนึ่งรูปบ้าง สองรูป สามรูป สี่รูป ห้ารูป จนถึงหกสิบรูปบ้าง

เมื่อครบถึงเดือนแล้ว พระพุทธเจ้าเสด็จกลับจากที่เร้น ทรงทราบเรื่องนั้น จึงทรงเรียกประชุมสงฆ์ ทรงสั่งสอน อานาปานสติสมาธิ (คือการทำใจให้ตั้งมั่นโดยกำหนดกำหนดลมหายใจเข้าออก) โดยปริยายต่าง ๆ แล้วทรงปรารภเรื่องภิกษุฆ่าตัวตาย ฆ่ากันและกัน รวมทั้งจ้างผู้อื่นให้ฆ่าตน ทรงติเตียน แล้วบัญญัติสิกขาบทความว่า “ก็ ภิกษุใดจงใจพรากกายมนุษย์จากชีวิต หรือแสวงหา ศัสตราอันจะพรากกายมนุษย์จากชีวิต แม้ภิกษุนี้ก็เป็นปาราชิก หาสังวาสมิได้”^{๕๐}

๒) การฆ่าตัวตายของพระฉันทะ

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเวฬุวัน เขตพระนครราชคฤห์ ส่วนพระสารีบุตร พระมหาจุนทะ และพระฉันทะ อยู่บนภูเขาศิขณภูฏ เณพพะฉันทะนั้นอาพาธ ทนทุกขเวทนา เป็นไข้หนัก พระสารีบุตรจึงเข้าไปชวนพระมหาจุนทะเพื่อที่จะไปเยี่ยมดูอาการของพระฉันทะ เมื่อพระเถระทั้งสองได้พบพระฉันทะแล้ว พระสารีบุตรจึงถามถึงอาการอาพาธของพระฉันทะ ท่านตอบว่า กระผมทนไม่ไหว ทุกขเวทนามากำเรบหนักมาก ไม่ทุเลาเลย เหมือนมีลมตีขม่อม ทำให้เวียนศีรษะ เหมือนมีคนกำลังเอาของแหลมคมตีขม่อม มีอาการปั่นป่วนทองเจ็บปวดเหมือนคนฆ่าโค เอามีดแล้โคและคว้านท้อง ร่างกายมีความร้อนเหมือนมีคนเอาร่างกายไปย่างในหลุมถ่านเพลิง พระฉันทะจึงบอกพระสารีบุตรว่าจักหาศาตรามาฆ่าตัวตาย ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่แล้ว

เมื่อพระสารีบุตรได้ฟังจึงกล่าวห้ามว่าอย่าได้หาศาตรามาฆ่าตัวเองเลย จงเป็นอยู่ก่อนเถิด พวกเรายังปรารถนาให้ท่านฉันทะเป็นอยู่ ถ้าท่านฉันทะไม่มีโรคขณะเป็นที่สบาย ผมจักแสวงหามาให้ ถ้าท่านฉันทะไม่มีเกสัชเป็นที่สบาย ผมจักแสวงหามาให้ ถ้าท่านฉันทะไม่มีคนบำรุงที่

^{๕๐} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๒-๑๖๘/๒๓๔-๑๓๕.

สมควร ผมจักคอยบำรุงท่านเอง ท่านฉันนะอย่าได้หาศัตรามาฆ่าตัวเลย จงเป็นอยู่ก่อนเถิด พวกเรา
ยังปรารถนาให้ท่านฉันนะเป็นอยู่

พระฉันนะปฏิเสธทุกอย่างพร้อมกับบอกว่า ขอท่านจงทรงจำไว้เป็นอย่างนี้ว่า ฉันนะ
ภิกษุจักหาศัตรามาฆ่าตัวอย่างมิให้ถูกตำหนิได้ เมื่อสนทนาธรรมกันพอสมควรแก่เวลาพระสารีบุตร
กับพระมหาจุนทะจึงหลีกตัวกลับไปที่พัก เมื่อพระสารีบุตรและพระมหาจุนทะหลีกไปแล้วไม่นาน พระ
ฉันนะได้หาศัตรามาฆ่าตัวเสียทันทีทันใด ท่านพระสารีบุตรจึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับ แล้ว
กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า พระฉันนะหาศัตรามาฆ่าตัวเสียแล้ว ท่านจะมีคติอย่างไร มี
สัมปรายภพอย่างไร

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สารีบุตร ฉันนะภิกษุยังมีสกุลมิตร สกุนตสหายและสกุนตที่คอย
ตำหนิอยู่ก็จริง แต่เราหาเรียกบุคคลว่า ควรถูกตำหนิด้วยเหตุเพียงเท่านี้ไม่ สารีบุตร บุคคลใดแลทั้ง
กายนี้และยึดมั่นกายอื่น บุคคลนั้นเราเรียกว่า ควรถูกตำหนิ ฉันนะภิกษุหาผู้มีลักษณะนั้นไม่ ฉันนะภิกษุ
หาศัตรามาฆ่าตัวอย่างไม่ควรถูกตำหนิ^{๕๑}

ในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธรองค์ไม่ทรงตำหนิการฆ่าตัวตายของพระฉันนะก็
เพราะแม้ในลำดับ (จิต) แรกการฆ่าตัวตายเป็นความหลงผิด แต่ในลำดับ (จิต) หลังเมื่อพระฉันนะได้
ลงมือฆ่าตัวเองแล้วจิตได้ยกขึ้นสู่ความเป็นอริยจิต^{๕๒} ในลักษณะเช่นนี้ การฆ่าตัวตายจึงไม่ถือว่าเป็น
ความผิด [ตามหลักของพระพุทธศาสนา] การฆ่าตัวตายในลักษณะนี้ไม่ถือว่าเป็นการเบียดเบียนตนเอง
เมื่อพิจารณาพุทธพจน์ในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธรองค์ไม่ทรงติเตียนการฆ่าตัวตายของพระ
ฉันนะ ก็เพราะพระฉันนะได้ลงมือฆ่าตัวเองนั้นจิตของท่านได้ยกขึ้นสู่กระแสแห่งความหลุดพ้นและจบ
ชีวิตไปพร้อมกับการสิ้นอาสวะแล้วนั่นเอง

๓) การฆ่าตัวตายของพระโคตมิกะ

กรณีนี้ปรากฏอยู่ในโคตมิกสูตร กล่าวหาว่าพระโคตมิกเถระเป็นพระเถระที่มุ่งปฏิบัติธรรม
ด้วยความเพียรจนได้เจโตวิมุตติ ภายหลังท่านเสื่อมจากเจโตวิมุตติถึง ๖ ครั้งพระโคตมิกะได้เผชิญ
สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกกระทำกรอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้ในครั้งที่ ๗ ท่านพระโคตมิกเถระเป็นผู้
ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ก็ได้บรรลุเจโตวิมุตตินั้นอีกชั่วคราว ครั้งนั้นท่านพระโคต
มิกะคิดตั้งนี้ว่าเราได้เสื่อมจากเจโตวิมุตติชั่วคราว ๖ ครั้งแล้ว ทางที่ดีเราพึงนำศาสดารามา (ฆ่าตัวตาย)^{๕๓}
ดังที่พระพุทธรองค์ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกายปัญจกนิบาตว่า “นักปราชญ์ผู้ใดสมบูรณ์ด้วยปัญญา มีปกติเพ่ง
พินิจยินดีในฌานทุกเมื่อ พากเพียรตลอดวันและคืนไม่เสียตายชีวิตขณะกองทัพมัจจุราชแล้วไม่กลับมา
สู่ภพใหม่ นักปราชญ์นั้นคือพระโคตมิกกุลบุตรได้ถอนตัณหาพร้อมทั้งรากปรินิพพานแล้ว”^{๕๔} จาก

^{๕๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๙-๓๙๔/๔๓๒-๔๓๗.

^{๕๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕๓/๔๐๗.

^{๕๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๙/๒๐๕.

^{๕๔} อ.จ.ปัญจก. (ไทย) ๑๕/๑๕๙/๒๐๗.

ข้อความในพระพุทพจน์นี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อพระโคธิกะได้ลงมือฆ่าตัวเองนั้นจิตของท่านได้ยกขึ้นสู่ความเป็นอริยจิตได้ใจโตวิมุตติแล้ว

๔) กรณีการฆ่าตัวตายของพระวักลิ

พระวักลิเป็นไข้อาพาธอาการหนักจึงได้ให้ภิกษุผู้ปฏิบัติไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขอรุณโทษพระพุทพจน์มายังสำนักของตน พระพุทพจน์ทรงอนุเคราะห์เสด็จเข้าไปหาท่านวักลิ ได้ตรัสถามถึงอาการอาพาธ เมื่อทรงทราบความอาพาธของพระวักลินั้นแล้ว ได้ตรัสพระธรรมเทศนาในความไม่เที่ยงแท้แห่งรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ เมื่อพระพุทพจน์ทรงเสด็จกลับแล้วไม่นานท่านพระวักลิได้เรียกภิกษุผู้ปฏิบัติทั้งหลายมาแล้ว กล่าววามาเถิดอาวุโสท่านจงช่วยอุ้มเราขึ้นเตียงแล้วหามไปยังวิหารภาพสีลาข้างภูเขาอิสสิคิสิ เมื่อปฐมยามล่วงไปเทวดา ๒ องค์เข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ เทวดาองค์หนึ่งได้กราบทูลว่า พระเจ้าข้าวักลิภิกษุคิดเพื่อความหลุดพ้น เทวดาอีกองค์หนึ่งได้กราบทูลว่าพระเจ้าข้าวักลิภิกษุนั้นหลุดพ้นดีแล้วจักหลุดพ้นได้แน่แท้ ครั้นพอรাত্রีนั้นผ่านไปพระพุทธองค์ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า มาเถิดจงพากันเข้าไปหาวักลิ จงบอกวักลิภิกษุอย่างนี้ว่า “อาวุโสวักลิท่านจงฟัง พระดำรัสของพระพุทธองค์และคำของเทวดา ๒ องค์” พระวักลิได้ทราบข้อความนั้นแล้วกล่าวว่า “อาวุโส ถ้าเช่นนั้น ท่านจงช่วยถวายบังคมพระยุคลบาทของพระผู้มีพระภาคด้วยเศียรเกล้าตามคำของผมนด้วยว่า

พระเจ้าข้า ข้าพระองค์ไม่เคลือบแคลงว่ารูปไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่สงสัยว่าสิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ความพอใจก็ดี ความกำหนัดก็ดี ความรักใคร่ก็ดี ในสิ่งนั้นมีได้มีแก่ข้าพระองค์ ข้าพระองค์ไม่เคลือบแคลงว่าเวทนา... สัญญา...สังขาร...วิญญาณไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่าสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่สงสัยว่าสิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ความพอใจก็ดี กำหนัดก็ดี ความรักใคร่ก็ดี ในสิ่งนั้นมีได้มีแก่ข้าพระองค์”^{๕๕}

ภิกษุเหล่านั้นรับคำท่านพระวักลิแล้วหลีกไปครั้งนั้นเมื่อภิกษุเหล่านั้นหลีกไปไม่นาน ท่านพระวักลิก็นำเอาศาตรามาฆ่าตัวเองตาย

พระพุทธองค์ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่าไปกันเถิดภิกษุทั้งหลาย เราจะพาไปยังวิหารภาพสีลาข้างภูเขาอิสสิคิสิ ซึ่งเป็นที่ที่วักลิภิกษุบุตรนำเอาศาตรามา ลำดับนั้นพระพุทธองค์เสด็จไปยังวิหารภาพสีลาข้างภูเขาอิสสิคิสิพร้อมด้วยภิกษุเป็นจำนวนมากได้ทอดพระเนตรเห็นท่านพระวักลินอนคอบิดอยู่บนเตียงแต่ไกล จากนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลายวักลิภิกษุบุตรมีวิญญาณไม่ได้ตั้งอยู่นั้นคือ ปรินิพพานแล้ว

จากกรณีของพระวักลิมิฉะนั้นที่พระพุทธเจ้าทรงวางพระองค์เช่นเดียวกับกรณีของพระฉันทะ คือ ไม่ทรงกล่าวโทษ เพราะเป็นการฆ่าตัวตายที่พร้อมกับการสิ้นไปแห่งอาสวะของพระเถระทั้งสองรูป

^{๕๕} ส.ข. (ไทย) ๘/๒๑๙/๑๑๙.

๕) เรื่องอุบาสกคนหนึ่งทำการฆ่าตัวตาย

สมัยหนึ่งอุบาสกคนหนึ่งเป็นไข้ ภริยาของเขาเป็นคนสวยน่าเอ็นดูน่าชม พวกพระฉัพพัคคีย์ มีจิตปฏิพัทธ์ในหญิงนั้น จึงดำริกันว่าถ้าอุบาสกสามียังมีชีวิตอยู่พวกเราจักไม่ได้นาง ฉะนั้นพวกเราจักพรณนาคุณแห่งความตายแก่อุบาสกนั้น ครั้นดำริฉะนี้แล้วจึงเข้าไปหาอุบาสกนั้น กล่าวอย่างนี้ว่า ดูรอุบาสกท่านเป็นผู้ทำความดีไว้แล้ว ทำกุศลไว้แล้ว ทำความต้านทานต่อความขลาดไว้แล้ว มิได้ทำบาป มิได้ทำความชั่ว มิได้ทำความเสียหาย ทำแต่ความดีไม่ได้ทำบาป จะมีประโยชน์อะไรแก่ท่านด้วยชีวิตอันแสนลำบากยากแค้นนี้ท่านตายเสียดีกว่าเป็นอยู่ เมื่อท่านตายไปแล้วท่านจักเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์จักได้รับบำเรอเพียบพร้อมอ้อมเอบด้วยเบญจกามคุณอันเป็นทิพย์ในสุคติโลกสวรรค์นั้น

ครั้งนั้นอุบาสกนั้นเห็นจริงที่ท่านพูดจริง เพราะเราทำความดีไว้แล้วทำกุศลไว้แล้ว ทำความต้านทานต่อความขลาดไว้แล้ว มิได้ทำบาป มิได้ทำความชั่ว มิได้ทำความเสียหาย เราทำแต่ความดี เรามีได้ทำความชั่ว จะประโยชน์อะไรแก่เราด้วยชีวิตอันแสนลำบากยากแค้นนี้ เราตายเสียดีกว่าเป็นอยู่ ตายจากโลกนี้เมื่อละจากโลกนี้แล้วเราก็จักเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์จักได้รับบำเรอเพียบพร้อมอ้อมเอบด้วยเบญจกามคุณอันเป็นทิพย์ในสุคติโลกสวรรค์นั้น ดังนี้แล้วเขาก็จึงรับประทานโภชนะที่แสดงเคี้ยวขาทนียะที่แสดงลิ้มขาทนียะที่แสดงและดื่มปานะที่แสดงเมื่อเป็นเช่นนั้นความป่วยหนักก็เกิดขึ้นเขาถึงแก่กรรม^{๕๖}

จากการฆ่าตัวตายที่ปรากฏในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าติเตียนเรื่องการฆ่าตัวตายของภิกษุและห้ามภิกษุกระทำการฆ่าตัวตาย แต่สำหรับภิกษุผู้มีจิตบรรลุนั้นพระพุทธเจ้าไม่ทรงติเตียน เพราะจิตของท่านผู้นั้นไม่ถูกรอบงำ ท่านมีแดนคือสุคติ ดังในกรณีของพระวัคคิ พระฉันทะ และพระวัคคิ ตรงข้ามกับกรณีของอุบาสกที่เป็นเช่นนั้นถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่สมควรทำ เพราะจิตยังมุ่งหวังในกามคุณในภพหน้า

๒.๕.๓ สาเหตุของการทำการฆ่าตัวตายในมุมมองพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาไม่ได้รับรู้อถึงสาเหตุของการฆ่าตัวตายไว้ในคัมภีร์ใดใดอย่างชัดเจน แต่จากกรณีศึกษาทั้ง ๕ กรณีข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การฆ่าตัวตายล้วนแต่เป็นการกระทำด้วยเจตนาที่จะพ้นทุกข์ ซึ่งจำแนกออกเป็น ๒ กรณี ดังนี้

๑. การต้องการพ้นทุกข์จากการเจ็บป่วย

การต้องการพ้นทุกข์หมายถึงการต้องการพ้นจากทุกข์ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อันเกิดจากการภาวะเจ็บป่วยนั้น จะเห็นได้จากกรณีของพระฉันทะ พระวัคคิเถระ และอุบาสกคนหนึ่งที่มีความทรมาณด้วยโรคภัยไข้เจ็บที่เสียดแทงให้ทุกทรมาณอยู่ตลอดเวลา มีทั้งอาการปวดท้อง ปวดศีรษะ ท่านจึงต้องการพ้นจากอติภาพที่เป็นทุกข์นั้น จึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย เพราะมีความคิดว่าเมื่อตนเองตายไปแล้วความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นก็หายไปด้วย

๒. การต้องการพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร

^{๕๖} วิ.มทา. (ไทย) ๑/๑๗๙/๒๙๒.

กรณีนี้สามารถวิเคราะห์ได้จากเหล่าพระภิกษุที่ได้รับฟังพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับ อสุภกรรมฐานจากพระพุทธเจ้า ครั้นพระพุทธเจ้าหลีกไปแล้วจึงฆ่าตัวตายเองบ้าง ให้กันและกันฆ่ากันเองตายบ้าง ให้นายดาบฆ่าตนเองตายบ้าง จนเป็นที่มาของการบัญญัติตติยปาราชิก ภิกษุเหล่านั้น ไม่ได้กระฆ่าตัวตายเพราะความเจ็บป่วย แต่เพราะความเข้าใจในร่างกายที่ผิด มองเห็นร่างกายและอวัยวะเป็นที่รวมของกองทุกข์ในวัฏสงสาร เมื่อต้องการพ้นทุกข์จึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายในลักษณะนี้เป็นมิฉฉาภิทธิ แม้พระพุทธเจ้าเองก็ทรงดำหนิว่าไม่เหมาะสม ไม่สมควรที่พระภิกษุจะพึงกระทำ

สาเหตุของการฆ่าตัวตายหลักๆ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาหลักๆ แล้วมีอยู่ ๒ อย่างคือ ความต้องการที่จะพ้นจากโรคและความเจ็บป่วย เพราะไม่สามารถที่จะอดทนกับโรคนั้นได้ และอีกอย่างคือต้องการที่พ้นทุกข์โดยการฆ่าตนเองตายเพราะเห็นว่าร่างกายของตนเป็นของสกปรก ไม่น่าชื่นชม

โดยสรุปแล้วพบว่า การฆ่าตัวตาย (อัตวินิบาตกรรม) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลคนหนึ่งต้องการที่จะปลิดชีวิตของตน โดยมีกระบวนการต่างๆ ทั้งวิธีที่รุนแรงเพื่อที่จะให้เจตนาของตนเองที่จะตายนั้นสมหวัง บางทีก็ใช้วิธีที่ไม่รุนแรงเพราะไม่ได้ต้องการที่จะตายจริงๆ เป็นเพียงเพื่อเรียกร้องความสนใจ แต่ไม่ว่าการฆ่าตัวตายหรือจะฆ่าตัวตายเป็นพฤติกรรมที่มาจากปัญหาชีวิตปัญหาทางสังคมและปัจจัยหลายๆ อย่างมารวมกัน เช่น ปัญหาชีวิต ปัญหาความเป็นอยู่ในสังคม อารมณ์ชั่ววูบ ความเจ็บป่วยที่รักษาไม่หาย โรคทางพันธุกรรม เป็นต้น เมื่อปัญหาหลายอย่างเหล่านี้มารุมเร้า จนทนไม่ไหวจึงหาทางที่จะหนีจากปัญหาเหล่านั้นโดยใช้วิธีการฆ่าตัวตายในที่สุด นอกจากนั้นในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงดำหนิบุคคลที่ฆ่าตัวตาย ในสมัยพุทธกาลท่านฉันนะเถระและท่านวัคคิ ท่านทั้ง ๒ รูป ได้กระทำการฆ่าตัวตายเพราะความเจ็บป่วยทุกขเวทนาที่ไม่สามารถจะทนไว้ได้ จึงทำการฆ่าตัวตาย แต่จิตของท่านทั้ง ๒ หลุดพ้นแล้ว ท่านสามารถยกจิตของท่านให้เป็นอริยจิตได้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ดำหนิการฆ่าตัวตายนั่น ดังนั้น การฆ่าตัวตายเป็นประเด็นที่จำเป็นต้องมีการป้องกันและแก้ไขต่อไป

๒.๖ ทักษะเกี่ยวกับการมีชีวิตในพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนามองสิ่งทั้งหลาย (รวมทั้งชีวิตและสิ่งอื่นๆ) ว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากการมีส่วนประกอบต่างๆ มารวมกันเข้า และมีความสัมพันธ์แบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและความอิงอาศัยกันนี้ นับว่าเป็นคุณสมบัติสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่และดำเนินไปได้ หมายความว่า ถ้าจะให้ชีวิตเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดำเนินต่อไปได้ ส่วนประกอบต่างๆ เหล่านี้จะต้องไม่ใช่สักแต่ว่ามา “กองรวม” กันอยู่ โดยไม่มีความเกี่ยวเนื่องแบบอิงอาศัยกันเท่านั้น แต่ต้องมีความเชื่อมโยงและถ้อยที่ถ้อยอาศัยกันและกันอย่างเหมาะสมด้วย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับคนที่รู้ความจริงของชีวิต ว่า คนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตน จนไม่หวาดหวั่นพรันพรึงแม้ต่อความตาย ก็เพราะได้ดำเนินชีวิตของตนอยู่อย่างดีที่สุดและได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดคุณประโยชน์คุ้มค่างับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่ง เรียกได้

ว่าเป็นอยู่อย่างผู้มีชัย ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ท่านได้แบ่งความจริงของชีวิตออกเป็น ๒ ประการ^{๕๗}

๑. ความจริงระดับนามบัญญัติหรือระดับพื้นฐาน เรียกว่า “สมมติสัจจะ” (Conventional Truth) ได้แก่ความจริงที่มีใช้เป็นจริงด้วยตัวมันเอง หากแต่เป็นความจริงที่เรียกกันโดยนามบัญญัติ หรือความจริงโดยสมมุติ โดยถือว่าสิ่งต่างๆ มิได้เป็นจริงหรือมีอยู่จริงโดยสภาพของมันเอง แต่เป็นจริง เพราะมนุษย์สมมติขึ้นหรือมีมติร่วมกันว่ามันเป็นจริง เช่น สมมุติเรียกสิ่งสิ่งหนึ่งที่มีลักษณะร่วมใน ประเภทเดียวกันว่ารถ บ้าน แก้ว อี้ นายปรีดา เป็นต้น เพื่อสะดวกในการเรียกขาน และใช้เป็นภาษา สัญลักษณ์เท่านั้น

๒. ความจริงระดับสภาวะหรือระดับสูง เรียกว่า “อริยสัจจะ” หรือ “ปรมาตสัจจะ” (Absolute Truth) ได้แก่ ความจริงที่เป็นจริงโดยสภาวะของสิ่งนั้นๆ เอง เช่น กฎไตรลักษณ์ (Three Characteristics) หรือส่วนประกอบของน้ำบริสุทธิ์ที่ประกอบด้วยธาตุไฮโดรเจน ๒ ส่วนและ ออกซิเจน ๑ ส่วน (H₂O) เป็นต้น ซึ่งเป็นระดับที่จำเป็นต้องใช้ปัญญาในการทำความเข้าใจ

โดยเหตุที่ชีวิตเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดำเนินไปได้ เพราะอาศัยการประกอบกันเข้าของส่วนต่างๆ ดังกล่าวมา พุทธศาสนาจึงถือว่า ตัวตนที่แท้จริง ของสิ่งที่เรียกว่าชีวิตนั้น “ไม่มี” เพราะ ประการแรก ตัวสิ่งที่ถือว่าเป็นชีวิตนั้น มาจากการรวมกันของส่วนประกอบต่างๆ และ ประการที่สอง แม้ส่วนประกอบต่างๆ ที่มารวมกันเข้าเป็นชีวิตนั้นเอง แต่ละส่วนก็เป็นผลมาจากการมีส่วนประกอบ อื่นๆ มารวมกันเข้าเช่นเดียวกัน ดังนั้น สิ่งที่เราเรียกว่า ส่วนประกอบแต่ละส่วนนั้น แท้จริงแล้วก็ไม่ได้ มีตัวตนของมันจริงๆ เป็นแต่เพียงการประกอบกันเข้าอย่างเหมาะสมของส่วนต่างๆ เท่านั้น ถ้าจะ อุปมาชีวิตในทัศนะเช่นนี้ ก็คงเหมือนกับสิ่งที่เราเรียกว่า “รถ” ซึ่งเกิดจากการนำเอาส่วนประกอบ ต่างๆ หลายส่วนมารวมกันเข้า โดยที่แต่ละส่วนมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน และทำงานสัมพันธ์กัน เป็นระบบ การดำรงอยู่ของความเป็น “รถ” และการทำหน้าที่ของมัน ขึ้นอยู่กับส่วนประกอบหรือ ชิ้นส่วนต่างๆ และขึ้นอยู่กับลักษณะของความสัมพันธ์ต่อกันของส่วนประกอบเหล่านั้นด้วย เมื่อใดที่ เราแยกเอาส่วนประกอบทั้งหมดออกจากกัน สิ่งที่เราเรียกว่า “รถ” ก็ไม่มี มีแต่ส่วนประกอบแต่ละส่วน เท่านั้น ซึ่งก็ไม่ใช่ “รถ” และส่วนประกอบแต่ละส่วนนั้นเองก็มีส่วนประกอบย่อยของมันอีก

ชีวิตในพระพุทธศาสนานั้นมีทั้งสมมติสัจจะและปรมาตสัจจะ พึงแยกความจริงทั้งสองส่วนนี้ ออกจากกันและเข้าใจในทุกส่วนอย่างถ่องแท้ การเริ่มต้นชีวิตในทัศนะพระพุทธศาสนาเกิดโดยอาศัย กระบวนการทางปฏิจจสมุปบาท คืออาศัยเหตุปัจจัยเชื่อมโยงกันโดยไม่ขาดสาย ในมหาสิหนาทสูตร พระพุทธองค์ตรัสประเภทกำเนิดของสัตว์ไว้ ๔ ประการ คือ^{๕๘}

๑. สัตว์ที่เกิดจากเปลือกฟองไข่ เรียกว่า อณฑชชะ
๒. สัตว์ที่เกิดจากครรภ์ เรียกว่า ชลาพุชะ
๓. สัตว์ที่เกิดในปลาเน่า ในถ้ำโคล เรียกว่า สังเสทชะ

^{๕๗} พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ พุทธธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๓๑๘.

^{๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๒/๑๕๑.

๔. สัตว์ที่เกิดผูกขึ้นเต็มตัว เช่น เทวดา สัตว์นรก เรียกว่า โอปปาติกะ

ส่วนการเกิดในโลกของมนุษย์ เช่น การเกิดของคนและสัตว์ ต้องอาศัยพ่อแม่เป็นเชื้อให้ด้วยการผสมพันธุ์ อาศัยธรรมชาติ อาศัยอาหาร ตามนัยอภิธรรมกล่าวไว้ว่า การเกิดเป็นมนุษย์เริ่มตั้งแต่มีปฏิสนธิวิญญาน ซึ่งเกิดขึ้นต่อจากจุดจิตในมรณาสันนวิถิ อันเป็นดวงจิตสุดท้ายต่อจากชาติก่อน ตายจากชาติก่อนแล้วเกิดทันที ไม่มีระหว่างคั่น ปฏิสนธิจิตนี้แหละเป็นส่วนหนึ่งในการเริ่มต้นของชีวิต ๓ อย่างคือ บิดามารดาอยู่ร่วมกัน มารดามีระดู (ไข่อ้อมที่จับสืบพันธุ์) และคันธัพพะ (มีปฏิสนธิจิตหรือปฏิสนธิวิญญานมาอาศัย)^{๕๙}

ในทัศนะของพุทธศาสนาสิ่งที่เรียกว่า “ชีวิต” มีองค์ประกอบใหญ่ ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรมกับส่วนที่เป็นนามธรรม เป็นเรื่องของกายกับเรื่องของจิต องค์ประกอบใหญ่ทั้งสองส่วนนี้รวมอยู่ในสิ่งที่เรียกว่า ขันธ์ ๕ (The Five Aggregates) ซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ดังนี้^{๖๐}

๑. รูป (Corporeality) คือ ส่วนประกอบที่เป็นด้านกายภาพหรือด้านรูปธรรมทั้งหมด โดยสรุปก็คือ ร่างกาย (เนื้อหนังมังสา) และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า คือ ส่วนที่เป็นสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น

๒. เวทนา (Feeling) คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการได้สัมผัสผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ ความรู้สึกนั้นอาจมีหลากหลาย เช่น ความรู้สึกร้อน หนาว อบอุ่น เจ็บปวด ผ่อนคลาย ฯลฯ กล่าวรวมๆ ได้ว่า เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์

๓. สัญญา (Perception) คือ การกำหนดรู้ การจำได้ และการแยกแยะความแตกต่างของสิ่งที่รับเข้ามาทางประสาทสัมผัสต่างๆ ได้ เป็นอาการที่ใจรับรู้และสามารถบอกได้ว่าสิ่งนั้นๆ เป็นอะไร อันเป็นเหตุให้จำสิ่งนั้นๆ ได้ เช่น จำรูปร่าง สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอาการต่างๆ ได้

๔. สังขาร (Mental Formation) คำว่า สังขาร ในกรณีนี้ไม่ได้หมายถึงเรื่องของร่างกายที่เป็นเนื้อหนัง คือ ไม่ใช่ส่วนที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพ อย่างที่เข้าใจกันทั่วไป แต่เป็นเรื่องของจิตหรือเกี่ยวกับจิตมากกว่า ความหมายในที่นี้จึงหมายถึง “สภาพที่ปรุงแต่งจิต” ให้มีลักษณะต่างๆ ซึ่งอาจจะเป็นฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว หรือเป็นกลางๆ (ไม่ดี ไม่ชั่ว) ก็ได้ ทั้งนี้ โดยมี เจตนา เป็นตัวนำ กล่าวอย่างง่ายๆ สังขารนี้คือ ความนึกคิด ซึ่งอาจจะเป็นด้านดี ไม่ดี หรือเป็นกลางๆ ก็ได้

๕. วิญญาณ (Consciousness) ในที่นี้ก็ไม่ใช่อีกอย่างเดียวกับสิ่งที่คนเชื่อกันทั่วไปว่า เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวคนเมื่อยังมีชีวิต และเมื่อตายแล้วก็ลอยไปในภพภูมิต่างๆ แต่วิญญาณในที่นี้ หมายถึง การรับรู้อารมณ์ (object) โดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ คือ รู้โดยผ่านทาง การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส การรับสัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

^{๕๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๘/๔๔๓.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖-๑๗.

สังเกตได้ว่า ในส่วนประกอบทั้ง ๕ ที่กล่าวข้างต้นนั้น ส่วนที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพ มีอยู่เฉพาะในชั้น ๕ ข้อที่ ๑ (รูป) เพียงข้อเดียวเท่านั้น ที่เหลืออีก ๔ ข้อ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้น เป็นส่วนที่นิยามว่าเป็นนามธรรม

ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น ชั้น หรือส่วนประกอบแต่ละส่วน ก็มีส่วประกอบย่อยของมันอีก จำนวนมากบ้าง น้อยบ้าง ตามลักษณะของ ชั้น ข้อนั้นๆ ตัวอย่างเช่น รูป หรือส่วนประกอบที่จัดว่าเป็นส่วนกายภาพนั้น มีส่วนประกอบย่อยลงไปอีกถึง ๒๘ อย่าง ในจำนวนนี้ ส่วนประกอบที่เราคุ้นเคยกันโดยมากคือ เรื่องของธาตุทั้ง ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มหาภูตรูป”) อันได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน, solid element) คือ บรรดาสิ่งที่มีสภาพเป็นของแข็ง กินเนื้อที่ อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ, fluid element) คือ ของเหลวหรือสภาวะที่ดูดซึม เตโชธาตุ (ธาตุไฟ, element of heat or radiation) คือ อุณหภูมิหรือสภาวะที่แผ่ความร้อน และ วาโยธาตุ (ธาตุลม, element of vibration) คือ สภาวะที่เคลื่อนไหว^{๖๑} ส่วนประกอบย่อยอื่นๆ มีอยู่อีกมากมาย

ชีวิตที่ประกอบด้วยชั้น ๕ นี้ เป็นชีวิตในระดับที่คนทั่วไปมักไม่ได้สังเกตเห็น หรือไม่ได้ตระหนัก เพราะการดำเนินไปและการทำหน้าที่ของส่วนประกอบแต่ละส่วน เป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อน สังเกตรู้ได้ยาก แม้การทำหน้าที่ของส่วนที่เป็นรูปธรรม เช่น การทำงานของอวัยวะภายในบางส่วน เราแทบไม่สามารถสังเกตได้เลย เพราะทุกอย่างดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ ต่อเมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับอวัยวะส่วนนั้นๆ เราจึงจะสามารถสังเกตได้ หรือใส่ใจอยากจะรู้ ไม่ต้องพูดถึงการทำหน้าที่ของส่วนที่เป็นนามธรรมก็ได้

อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปเราไม่ได้เข้าใจหรือมองเห็นชีวิตในความหมายที่ว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่จากการประกอบกันเข้าของส่วนต่างๆ ดังกล่าวมานี้ แต่เข้าใจหรือมองเห็นชีวิตเฉพาะในความหมายด้านปฏิบัติมากกว่า คือ ส่วนใหญ่เรารู้ชีวิตหรือตระหนักในการมีอยู่ของชีวิตเมื่อได้สัมผัสกับโลกภายนอกมากกว่า ชีวิตของคนเราสัมพันธ์กับโลกภายนอกโดยผ่านระบบ ๒ ระบบ คือ ระบบที่เป็นประตูแห่งการรับรู้ และ ระบบที่เป็นประตูแห่งการแสดงออก

ระบบแรก (ระบบการรับรู้) ประกอบด้วยช่องทางการรับรู้ ๖ ช่องทาง (เรียกว่า “ทวารทั้งหก” ก็ได้) คือ ตา เป็นช่องสำหรับรับรู้รูปหรือสี และทรวดทรงของวัตถุสิ่งของต่างๆ หู รับรู้เสียง จมูก รับรู้กลิ่น ลิ้น รับรู้รส กาย รับรู้การสัมผัส และ ใจ รับรู้อารมณ์ต่างๆ ช่องทางทั้งหกนี้ พุทธศาสนาเรียกว่า “อายตนะ” แปลว่า “ช่องทางเชื่อมต่อให้เกิดความรู้หรือการรับรู้”

ระบบที่สอง (ระบบการแสดงออก) นั้น ประกอบด้วยช่องทางหลัก ๓ ช่องทาง คือกาย วาจา และ ใจ รูปแบบของการแสดงออกที่เราคุ้นเคยกันดีโดยผ่านช่องทางทั้งสามนี้ คือ การทำ การพูด และการคิด หรือกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม นั่นเอง

ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า ทั้งช่องทางการรับรู้และช่องทางการแสดงออก ต่างก็ขึ้นอยู่กับชั้น ๕ เพราะถ้าไม่มีการรวมกันเข้าของชั้น ๕ (นั่นคือไม่มีชีวิต) ช่องทางเหล่านี้ก็ไม่มีได้ การ

^{๖๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (พิมพ์ครั้งที่ ๑๑), (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๙๓.

แสดงออกของชั้น ๕ มีองค์ประกอบและความสัมพันธ์กับส่วนอื่นๆ ของร่างกายอีกเป็นจำนวนมาก เป็นการประสานการทำงานของร่างกายและจิตใจ จนไม่สามารถเห็นถึงความเชื่อมต่อของส่วนต่างๆ เหล่านั้นได้ด้วยการนึกคิดแบบธรรมดา

ชีวิตในส่วนที่เกี่ยวกับการสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยการรับรู้และการแสดงออก ผ่านช่องทางต่างๆ ดังกล่าวมานี้ คือ ชีวิตที่คนทั่วไปตระหนักรู้ ทั้งนี้เพราะวันหนึ่งๆ ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า จนหลับไปในตอนกลางคืน สิ่งที่ประจักษ์แก่ตัวเรา มีแต่เรื่องที่เราสัมพันธ์กับโลกภายนอกด้วยการรับเข้ามา หรือมีฉะนั้นก็แสดงออกไป โดยผ่านทางช่องทางต่างๆ ทั้งนี้ จนดูเหมือนว่าส่วนที่สัมพันธ์กับโลกภายนอกนี้ คือส่วนที่เป็นชีวิตจริงและสำคัญที่สุด แต่แท้จริงแล้วนี่เป็นเพียงส่วนเดียวของชีวิตเท่านั้น

๒.๖.๑ คุณค่าของชีวิต

แม้พุทธศาสนาจะมองชีวิตว่าอาศัยปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืน มีความเปลี่ยนแปลงและตั้งอยู่ในความไม่มีตัวตน แต่ก็ได้ให้ความสำคัญกับชีวิตและมองชีวิตว่ามีคุณค่ามีศักยภาพที่สามารถสร้างความเจริญให้กับตนเองและสังคมได้ การพิจารณาถึงคุณค่าของชีวิตมนุษย์นั้น พิจารณาได้ ๓ ฐานะ คือ

๑. คุณค่าในฐานะที่เป็นมนุษย์

พุทธศาสนาถือว่าการได้กำเนิดอภิปเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากอย่างยิ่ง ดังพระพุทธพจน์ตรัสในเรื่องนี้ว่า “การได้อภิปเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ได้โดยยาก”^{๖๒} ที่เป็นเช่นนั้น เพราะเหตุผลสองประการคือ

ประการแรกเพราะการที่คนจะเกิดมาเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ในด้านร่างกาย และจิตใจจะต้องอาศัยคุณธรรมที่ได้บำเพ็ญบุญบารมีเพียงพอเหมาะสมตั้งแต่ชาติปางก่อนจึงจะเกิดได้ เพราะมนุษย์เป็นสุคติภูมิคือภูมิแห่งความดีงามหรือเป็นที่อยู่ของสัตว์ผู้ไปดีไปงาม

ประการที่สองจุดเริ่มต้นความเป็นมนุษย์เริ่มตั้งแต่จิตดวงแรกคือปฐมวิญญาณเกิดขึ้นในครรภ์มารดา^{๖๓} เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องพบกับอุปสรรคคือความเสี่ยงต่อความตายดังมีพระพุทธพจน์ว่า “มนุษย์ย่อมจืดตายหายไปสลายไปในกาลที่เป็นอัมพุทะบ้างในกาลเป็นเปลิบ้าง”^{๖๔}

เหตุผลดังกล่าวเป็นเครื่องเตือนใจได้ว่าชีวิตหรือตัวตนของเรานั้นนับว่าเป็นสมบัติที่มีค่ามากที่สุดและเป็นสิ่งที่หาได้ยากที่สุดเราจึงต้องทะนุถนอมให้ดี อนึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้มีได้จำกัดขอบเขตเพียงแค่วิตของตนเองเท่านั้นแต่ยังมุ่งให้มนุษย์รู้จักเคารพต่อชีวิตของผู้อื่นด้วย เนื้อความนี้จึงเป็นสิ่งที่ชี้ว่าการทำลายคุณค่าของชีวิตก็ถือว่าเป็นความผิดร้ายแรงถึงขั้นขาดจากความเป็นพระภิกษุและจากหลักคำสอนที่เป็นจริยธรรมพื้นฐานของชาวพุทธคือ “เบญจศีลหรือศีลห้า” และ

^{๖๒} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๒/๙๐.

^{๖๓} วิ.ม.ท. (ไทย) ๒/๑๘๑/๒๖๕.

^{๖๔} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๓.

“เบญจธรรมหรือเบญจกัลยาณธรรม” ได้วางกฎเกณฑ์ในเรื่อง “การห้ามฆ่า” ไว้เป็นข้อแรกซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อเป็นการพิทักษ์รักษาชีวิตเว้นจากการกระทำด้วยตนเองและเว้นจากการสนับสนุนให้ผู้อื่นกระทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไปเพื่อเป็นการพิทักษ์มิให้มนุษย์มุ่งทำลายชีวิตที่ถือว่าเป็นสิ่งมีค่านั้น

๒. คุณค่าที่เกิดจากการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง

พุทธปรัชญานั้นจัดอยู่ในกลุ่มปรัชญาแนวมนุษยนิยม (humanism) ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือยกมนุษย์ไว้ในฐานะสูงสุดกว่าสัตว์ทั้งปวงเพราะมนุษย์มีศักยภาพที่จะฝึกฝนพัฒนาได้และเมื่อพัฒนาแล้วก็จะเป็สัตว์ที่ประเสริฐสุด^{๖๕} โดยอาศัยปัจจัยคือการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจให้ทำหน้าที่เป็นปกติและสอดคล้องกันดังพุทธพจน์ว่า “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงง่ายชอบไฟแต่อารมณ์ที่ปรารถนาจัดว่าเป็นความดีเพราะจิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้”^{๖๖} คือการทำให้จิตเกิดสุขภาพที่ดี เช่น แซ่มซีน เบิกบานอยู่เสมอ ให้จิตใจมีคุณภาพคือมีคุณธรรมต่างๆ เช่น ให้อภัยบุญคุณของคนอื่นและพร้อมที่จะตอบแทนคุณและให้จิตมีสมรรถภาพคือมีความสามารถที่จะเอาไปใช้งานได้ อย่างมีประสิทธิภาพคือจิตมีความมุ่งมั่นเอาจริงเอาจังกับการทำงานและการพัฒนาจิตใจนั้นไม่มีสิ้นสุดจนกว่าจะถึงนิพพานซึ่งเป็นจุดที่จิตได้รับการพัฒนาจนถึงที่สุดแล้วคือพ้นจากอำนาจของกิเลสอันเป็นโลกียวิสัยแล้ว^{๖๗} ดังนั้น รากฐานทางจริยธรรมของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับความรู้จักฝึกฝนพัฒนาและเมื่อพัฒนาแล้วก็ถือได้ว่าได้เตรียมชีวิตให้พร้อมที่จะพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ จนสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ และสร้างประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและสังคมได้

๓. คุณค่าที่เกิดจากการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา

มีพระพุทธพจน์ว่า “การเป็นอยู่ด้วยปัญญาเป็นสิ่งที่ประเสริฐ”^{๖๘} การเป็นอยู่ด้วยปัญญาก็คือการเข้าใจชีวิตและมองชีวิตตามความเป็นจริงและในอีกแง่มุมหนึ่งก็คือการมองชีวิตของมนุษย์ในฐานะที่ต้องติดต่อเชื่อมโยงกับโลกซึ่งมี ๒ ภาค เรียกว่า อายตนะหรือทวาร ได้แก่

ภาคแรก คือ ภาครับรู้และเสพสเวยโลกอาศัยทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับรับรู้และเสพสเวยโลกที่ปรากฏแก่มนุษย์ โดยลักษณะอาการต่างๆ ที่เรียกว่า อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์

ภาคที่สอง คือ ภาคแสดงออกหรือกระทำต่อโลกอาศัยทวาร ๓ คือ กาย วาจา ใจ สำหรับการกระทำต่อโลกโดยแสดงออกเป็นการกระทำการพูดและการคิด^{๖๙}

^{๖๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิกจำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๔๙๕๐.

^{๖๖} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๒๒.

^{๖๗} งาน ทองประเสริฐ, พุทธศาสนากับสังคมและการเมือง, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นอ้อ แกรมมีจำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๓๒๕-๓๒๖.

^{๖๘} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๑๑/๒๗๘.

^{๖๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม: ฉบับขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๓๓.

ดังนั้น ทวารหรืออายตนะจึงมีบทบาทสำคัญในชีวิต บนพื้นฐานที่ว่า “โลกและชีวิตคือจิตรู้อารมณ์” หรือ “โลกมีความหมายตามจิตรับรู้”^{๗๐} ซึ่งทำให้เราสามารถพิจารณาตรวจสอบและพิสูจน์กับประสบการณ์จริงในชีวิตที่เราต้องรับรู้สิ่งต่างๆ โดยอาศัยอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของเรา เพื่อให้เห็นความจริงในชีวิต โดยอาศัยการฝึกสติให้ระลึกอย่างทันทั่วถึงที่ต่อสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่หรือเพิ่งผ่านพ้นไป ซึ่งเป็นการฝึกฝนปัญญาด้วย ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้เกี่ยวกับการฝึกสติปัญญาว่า สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างทันทั่วถึง โดยท่านกล่าวว่าการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เพราะการฝึกสติปัญญานั้นเองเป็นปัญญาที่มาในรูปอัปลักขณะทันหันต่อเหตุการณ์^{๗๑}

อาจกล่าวได้ว่า อายตนะนี้เป็นจุดเริ่มต้นเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของทางแยกของความสุขและความทุกข์หรือระหว่างกุศลกับอกุศล ทางสายหนึ่งนำไปสู่ความประมาทมัวเมา การทำชั่วและการยึดติดอยู่ในโลก ทางอีกสายหนึ่งนำไปสู่ความตั้งงามและหลุดพ้น ปัญหาคนเราทุกคนต่างก็ต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์และมีคนไม่น้อยที่แสวงหาความสุข เมื่อไม่พบความสุขที่ต้องการก็เหนื่อยล้า ผิดหวัง หมดอาลัยตายอยากในชีวิต ปล่อยชีวิตปล่อยเปื่อยไร้สาระ ทรมานตัวเองหรือถึงกับขึ้นหนังสือด้วยการฆ่าตัวตาย ซึ่งบางคนสรุปเอาง่าย ๆ ว่า เพราะมีตา หู จมูก ลิ้น กายและใจมีแล้ว โลกนี้ก็มีปัญหา เพราะฉะนั้น จึงไปฆ่าตัวตายเสียทำลายร่างกายทำลายประสาทสัมผัสเสียมันก็ไม่เห็นก็ได้โยนแล้วทิ้งทุกข์ ถ้าฆ่าตัวตายแล้วมันไม่รับรู้^{๗๒} การดำเนินชีวิตด้วยแนวทางดังกล่าวจึงเป็นข้อห้ามที่ตนเองต้องกำหนดขึ้นมาเพื่อเอาตัวรอดในสังคมหรือ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็จะใช้ปัญญาเป็นเครื่องแก้ไขว่าจะทำอย่างไรชีวิตจะเดินไปทางไหนตลอดถึงการที่จะตรัสรู้ล้วนเป็นเรื่องปัญญาโดยได้แบ่งออกเป็น ๓ ประการ ดังนี้

- ๑) รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอนิจจัง (ปัญญา)
- ๒) ปลงใจได้จิตไม่หวั่นไหวมีความสุข (จิตใจเป็นอิสระหรือวิมุตติ)
- ๓) รู้ว่าความไม่เที่ยงแล้วเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย

๒.๖.๒ เป้าหมายของชีวิต

ในการดำเนินชีวิตมนุษย์มีทั้งทางโลกและทางธรรมทางโลกมุ่งแต่แสวงหาความสุขสบายในชีวิตปัจจุบันจึงเดือดร้อนวุ่นวายทั่วไปทางธรรมก็มุ่งแสวงหาความสุขสงบสุขความถูกต้องตั้งงามชีวิตมนุษย์จึงมีเป้าหมายของชีวิตที่แตกต่างกันพอที่จะกล่าวได้ ๓ ประเภท คือ

๑) ความต้องการทางกาย คือ ความต้องการตามธรรมชาติมนุษย์ ได้แก่ ต้องการอาหาร ต้มกิน ขับถ่าย หลับนอน สืบพันธุ์และมีความต้องการในปัจจุบัน ๔ ประการ^{๗๓} ได้แก่

^{๗๐} ระวี ภาวิไล, *อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๖), หน้า ๑๘.

^{๗๑} พุทธทาสภิกขุ, *สุจิตว่าง*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๐), หน้า ๓๑-๓๒.

^{๗๒} พระคุษฎี เมธงกูโร, *ชีวิตที่ไร้ปัญหาคุณค่าและประโยชน์ของความทุกข์*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๒), หน้า ๒๐-๒๓.

^{๗๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๒/๑๑๒.

- (๑) ความต้องการอาหารมาหล่อเลี้ยงชีวิต
- (๒) ความต้องการที่อยู่อาศัย
- (๓) ความต้องการเครื่องนุ่งห่ม
- (๔) ความต้องการยารักษาโรค

นอกจากนี้ยังมีความต้องการความสุขความสบาย (ความสุขทางกามคุณ) กับความต้องการพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตและร่างกาย ความสุขและความทุกข์ที่ชีวิตต้องการซึ่งเต็มไปด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น จนเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนทั่วไปในสังขม เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ ชีวิตมนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วก็ไม่อาจดำรงชีวิตอยู่ได้โดยลำพัง ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน มีการติดต่อสัมพันธ์เป็นสังขม ในครอบครัวสังขมบ้านเมือง ประเทศชาติสังขมจึงมีส่วนส่งผลกระทบต่อเป็นความสุขและทุกข์

๒) ความต้องการของชีวิตทางสังขม คือ ความต้องการการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขโดยยึดหลักคุณธรรมในพรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ ฆราวาสธรรม ๔ และในเรื่องทศ ๖^{๗๔} เป็นต้น ต้องการความเจริญก้าวหน้า ต้องการเพื่อน ต้องการในโลกธรรม คือ มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข^{๗๕}

๓) ความต้องการทางจิตใจ คือ ความต้องการความสุขความสบายใจซึ่งเป็นความต้องการความอยากที่เป็นกิเลส ตัณหา อุปาทานในกามคุณ มีนึก คิดในรูป รส กลิ่น เสียง โสภณวัตถุพพะทางกาย ฌัมมารมณ ด้วยใจจิตเป็นธรรมชาติที่นึกคิดและรู้อารมณ์เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่สามารถรู้สิ่งอื่นและรับรู้ตัวมันเองได้ ความรู้สึกนึกคิดทางประสาททั้ง ๕^{๗๖} คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัสทางกายและการรับรู้อารมณ์ทางใจและต้องการพ้นจากความทุกข์ต้องการความสุขสบายใจที่เต็มไปด้วยความรัก ความโลภ ความโกรธและความหลง จิตจึงต้องยึดมั่นในคุณธรรมที่เรียกว่าสุจริตต่างๆ ทั้ง ๓ ไม่โลภอยากของเขา ไม่คิดประทุษร้ายผู้อื่น มีความเห็นถูกต้องตามทำนองครองธรรมและให้เจริญภาวนาปัญญาพัฒนาจิตให้สูงขึ้น

ชีวิตในกรอบพุทธปรัชญา เป็นการรักษาทำหน้าที่รักษาองค์ประกอบของธรรมชาติให้อยู่ต่อไปหรือการรักษาวินัยให้ดำเนินต่อไป มีการรักษาชีวิตมุ่งสู่จุดหมายตามความประสงค์คือความสุขและพระนิพพานในที่สุด ชีวิตในกรอบพุทธปรัชญาจึงเป็นชีวิตที่มุ่งสู่จุดหมายคือความสุขและพระนิพพาน จุดมุ่งหมายของชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาอยู่ที่การมีความสุขในเบื้องต้น ความสุขในท่ามกลาง และความสุขในขั้นสูงสุด ประโยชน์ของชีวิตที่จะได้รับคือประโยชน์เพื่อตน ประโยชน์เพื่อผู้อื่น และประโยชน์ร่วมกันกับผู้อื่น

คุณค่าและจุดหมายของชีวิตตามแนวคิดทางพุทธศาสนา พุทธศาสนาสอนเรื่องความจริงของชีวิตและสอนให้มนุษย์เข้าใจและเข้าถึงความจริง ๔ ประการที่เรียกว่าอริยสัจ โดยที่พุทธศาสนามองว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมามีอุปสรรคกับความทุกข์อย่างหนึ่งไม่พ้น แม้คนส่วนใหญ่จะบอกว่าชีวิตเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุข แต่ความสุขที่คนทั่วไปเข้าใจว่าเป็นความสุขล้วนแต่เป็นความทุกข์หรือไม่ก็

^{๗๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๔/๑๕๖-๑๖๗.

^{๗๕} อง.อภฺรฺก. (ไทย) ๒๓/๑๕๘/๒๘๔.

^{๗๖} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๒๑๕.

เป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความสุขที่แท้จริงในมุมมองพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง ที่เรียกว่า ภาวะแห่งนิพพาน ดังนั้น จุดหมายของชีวิตขั้นสูงสุดคือความพ้นทุกข์และช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์พร้อมทั้งสรรพชีวิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์^{๗๗} พุทธศาสนาได้แสดงจุดหมายชีวิตของมนุษย์ไว้หลายระดับตามการพัฒนาตนเองของแต่ละบุคคล

๑. จุดหมายของชีวิต ๓ ระดับ แม้ว่าพุทธศาสนาถือว่าความหลุดพ้นจากความทุกข์เป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตแต่พุทธศาสนาก็ได้จัดประเภทของเป้าหมายชีวิตไว้หลายระดับ ดังในคำสอนเรื่องอรรถ ๓ คำ “อรรถ” หรือ “อรรถ” แปลว่าประโยชน์ผลที่มุ่งหมายหรือจุดหมาย ดังนั้น จุดหมายของชีวิตตามแนวคิดทางพุทธศาสนาคือการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ ๓ คือ

๑) ทิฏฐธัมมิกัตถะ^{๗๘} คือ ประโยชน์ปัจจุบันซึ่งเป็นประโยชน์ที่เกี่ยวกับอันเป็นการสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ทั้งทางด้านร่างกายและสถานภาพทางสังคมที่เรียกว่า ทรัพย์ภายนอก อันได้แก่ การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน มีเงิน มีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ ทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่ยอมรับนับถือ สิ่งเหล่านี้ต้องได้มาด้วยกำลังความเพียรและสติปัญญาของตนโดยชอบธรรมและรู้จักใช้สิ่งเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น

๒) สัมปรายิกัตถะ^{๗๙} คือ ประโยชน์เบื้องหน้าซึ่งเป็นประโยชน์เกี่ยวกับคุณค่าของชีวิตทางด้านจิตใจหรือจิตวิญญาณอันเกิดจากการสั่งสมความดีงามและการพัฒนาคุณภาพของจิตใจ ให้งอกงามด้วยคุณธรรมดำรงตนอยู่ในศีลธรรม ใช้ทรัพย์ภายนอก คือ ทรัพย์สินเงินทองต่างๆ มาสั่งสมเป็นทรัพย์ภายในคือคุณงามความดีซึ่งจะต้องนำไปใช้ในโลกลงหน้าหลังจากสิ้นชีวิตลง

๓) ปรมัตถะ คือ ประโยชน์สูงสุดหรือประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิตอันเป็นจุดหมายสูงสุดที่ชีวิตควรเข้าถึงคือความรู้แจ้งสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิตมีจิตเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ผ่องใส สะอาด สว่าง สงบ หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์อย่างสิ้นเชิงคือการบรรลุนิพพาน

๒.๗ ทิศนะทางพระพุทธศาสนาต่อการฆ่าตัวตาย

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการแก้ไขปัญหา คำสอนของพระพุทธศาสนาจึงประมวลเป็นหลักการเพื่อพัฒนาตนเอง เพราะความเป็นมนุษย์นิยม เชื่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า มนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง การฆ่าตัวตายจึงเป็นปฏิปักษ์ต่อแนวคิดทางด้านพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์กับหลักปาณาติบาตและลักษณะโทษของการฆ่าตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังนี้

^{๗๗} คุณ โทชันท์, ศาสนาเปรียบเทียบ, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๖๔.

^{๗๘} อ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐.

^{๗๙} อ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๑๔๔/๙๒.

๒.๗.๑ การฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นในสังคมอินเดีย

การฆ่าตัวตายคงไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับปัจจุบันนี้เนื่องจากมีการฆ่าตัวตายมาก่อนหน้านานนับหลายพันปี ในยุคหนึ่งสมัยหนึ่งการฆ่าตัวตายอาจได้รับความนิยมก็ได้ ยกตัวอย่าง การฆ่าตัวตายของพระภิกษุในพระพุทธศาสนาที่เปื้อนหายสังขาร พร้อมใจกันฆ่าตัวตายด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะให้ผู้อื่นฆ่า ตนเองฆ่า หรือตั้งบุคคลไว้ในตำแหน่งฆ่าตนเอง ดังมีเรื่องในวินัยปิฎกว่า โดยสมัยหนึ่ง พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงวิธีการเจริญกรรมฐานแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยแสดงการเจริญอสุภกรรมฐาน คือให้พิจารณาร่างกายเป็นของไม่สวยไม่งาม จากนั้นแล้วพระองค์ทรงหลีกเร้นไปอยู่ในป่ามหาวนเพียงรูปเดียวตลอดครึ่งเดือน ทรงอนุญาตให้ภิกษุเฉพาะรูปที่ส่งอาหารบิณฑบาตเท่านั้นเข้าเฝ้าได้ รูปอื่นห้ามเข้าเฝ้า ส่วนภิกษุทั้งหลายได้พากันเจริญอสุภกรรมฐาน จนบางรูป เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต เพราะเห็นว่าร่างกายเต็มไปด้วยมูตรครูด จึงได้ฆ่าตัวเองตายไปบ้าง บางรูปก็วานให้ภิกษุอื่นฆ่าตนบ้าง ส่วนภิกษุอีกเหล่าหนึ่งได้จ้างวานให้มีคณิกสมณกุตตีให้ช่วยฆ่าตัวตาย โดยให้บาตรและจีวรเป็นรางวัล มีคณิกสมณกุตตีนั้นได้ฆ่าพระตายไปเป็นจำนวนมาก ต่อมาพระพุทธเจ้าจึงบัญญัติการฆ่าผู้อื่นเป็นอาบัติปาราชิก ส่วนการฆ่าตัวเองตายเป็นอาบัติทุกกฏ หรือแม้แต่การที่ปราณกัสสะปะได้ใช้ก้อนหินขวานคอตนเอง กระโดดลงน้ำฆ่าตัวตายจากการอับอายต่อเรื่องที่ตนไม่สามารถแสดงฤทธิ์ได้หลังจากที่พระพุทธเจ้าแสดงยมกปาฏิหาริย์ นี่ก็เป็นแง่มุมทางประวัติศาสตร์ที่กล่าวถึงการฆ่าตัวตายของสังคมอินเดีย ซึ่งก็หมายความว่า มีการฆ่าตัวตายด้วยวิธีการต่างๆ อยู่ในขณะนั้น

๒.๗.๒ การฆ่าตัวตายกับปาณาติบาต

คำว่า “ปาณาติบาต” หมายถึงการทำให้ชีวิตตกลงไป, การฆ่าสัตว์, การตัดรอนชีวิต, (Destruction of Life)^{๘๐} คำว่า ปาณาติบาตนี้ เมื่อแยกบทแล้วจะมีอยู่ ๒ คำ ได้แก่คำว่า ปาณ+อติ+ปาต+ปาณาหรือปาณะ หมายถึง สิ่งมีชีวิตโดยทั่วๆ ไป แต่เมื่อกล่าวโดยปรมาตถภาวะ (Absolute Truth) แล้ว ได้แก่ ชีวิตรูป คำว่า อติ ในคำว่า อติปาต นั้น มีความหมายอยู่ ๒ นัย คือ หมายถึง สิ้นสุด รวดเร็วอย่างหนึ่ง และอतिकงมตก ก้าวล่วงความเปียดเบียนอย่างหนึ่ง คำว่า ปาต แปลว่า ให้ตกไป เมื่อรวมแล้วจะได้รูปเป็นปาณาติบาต แปลว่า การยังชีวิตหรือสิ่งมีชีวิตนั้นๆ ตายไปก่อนที่จะถึงกำหนดอายุของตนๆ ด้วยอุบัติเหตุ เช่น ถูกไฟไหม้ ถูกน้ำท่วม หรือถูกอาวุธ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม คำว่าปาณาติบาตนี้ มาจากรูปวิเคราะห์ที่ว่า “ปาณิ อติปาเตนติ เอเตนาติ = ปาณาปาโต” ความว่า บุคคลทั้งหลาย ย่อมฆ่าสัตว์ หรือยังสิ่งมีชีวิตให้ตกลงไปความหมายของปาณาติบาตที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ จิตหรือความคิดที่จะฆ่านี้เรียกว่า วรคเจตนา ซึ่งเป็นเหตุ เป็นแรงผลักดันให้ฆ่าชีวิต^{๘๑}

พระอรรถกถาจารย์ได้ประมวลหลักเกณฑ์ในการพิจารณาองค์ประกอบของปาณาติบาตไว้สำหรับกำหนดว่า ทำแต่ไหนเพียงไร จึงจะชื่อว่า เป็นการละเมิดศีลข้อปาณาติบาตนี้ ในการใช้

^{๘๐} พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (ฉบับประมวลธรรม), (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬารัชมงคลราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๖๘.

^{๘๑} พระสังฆมณฑลสังฆราช, ธรรมมาจริยะ, ปรมาตถะโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉท ๕ เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: สุทธิการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๘๑-๘๔.

หลักการสำหรับพิจารณานี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้รักษาศีลและผู้ละเมิดที่ไม่ได้เกิดจากการเบียดเบียน
อีกด้วย จึงวางเป็นองค์ประกอบของการละเมิดไว้ ๕ ประการ^{๘๒} ดังนี้

๑. สัตว์มีชีวิต (ปาโณ)
๒. รู้ว่าสัตว์มีชีวิต (ปาณสญญิต)
๓. มีจิตคิดจะฆ่า (วรกจิตต์)
๔. มีความพยายามจะฆ่า (วรกปโยโค)
๕. สัตว์ตายเพราะความพยายามนั้น (เตน มรณ)

เงื่อนไขที่จะนำมาพิจารณานี้ แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างจากชีวิตของมารดาบิดาและชีวิต
ของพระอรหันต์ในฐานะที่เป็นชีวิตอนันตริยกรรม เพราะชีวิตอันเป็นเหตุแห่งอนันตริกรรมนั้นไม่มี
เงื่อนไขอะไรที่จะมาให้ต่อรอง ย่อมเป็นการผิดฝ่ายเดียว

สำหรับข้อที่ ๑ ปาโณ นั่นถือว่า เป็นฝ่ายวัตถุประสงค์ (Objective) ซึ่งเป็นส่วนของชีวิตที่จะ
ถูกฆ่า เพื่อเป็นหลักกำหนดว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งมีชีวิตโดยแน่นอน จึงจะมีการตั้งเจตนาจะฆ่า

สำหรับข้อที่ ๒ มีน้ำหนกเบาจึงไม่ค่อยมีปัญหา

สำหรับข้อที่ ๓ ที่ว่ามีจิตคิดจะฆ่า องค์กรนี้เป็นจุดเริ่มต้นแห่งการฆ่าด้วยการวางแผน
เตรียมการ และเป็นเจตนาการฆ่าว่ามีเป้าหมายฆ่าไปเพื่ออะไรฆ่าด้วยจิตที่เป็นอกุศลมูลเป็นพื้นฐาน
หรือไม่ ก็จะสามารถได้จากองค์กรนี้

สำหรับข้อที่ ๔ มีความพยายามจะฆ่า องค์กรนี้เป็นขั้นเตรียมการสร้างอาวุธและอุปกรณ์ต่างๆ
แต่ไม่ได้ลงมือทำ

สำหรับข้อที่ ๕ สัตว์ตายเพราะเจตนาอัน องค์กรนี้เป็นองค์รวมของทุกข้อเป็นขั้นสุดท้าย ที่ถือ
ว่าสำเร็จในการทำปาณาติบาต เพราะเป็นการกระทำครบสาเหตุมาจากภายใน และภายนอก ภายใน
คือ การคิด การวางแผน การเตรียมการส่วนภายนอก คือ การเคลื่อนไหวกาย ในที่สุดก็ถึงขั้นลงมือทำ
ข้อ ๓, ๔ และข้อ ๕ ถือว่าเป็นฝ่ายอัตวิสัย (Subjective)

ในการทำปาณาติบาต หากมีองค์ประกอบทั้ง ๕ เกิดขึ้นประจวบพร้อมกันทุกอย่าง ชื่อว่าผู้
นั้น ได้ทำปาณาติบาต หากขาดองค์ใดองค์หนึ่งไม่ชื่อว่า เป็นการทำปาณาติบาต ดังในกรณีการฆ่าตัว
ตายหรืออัตวินิบาต (Suicide) ไม่ถือว่าเป็นการทำปาณาติบาต ดังมีหลักฐานที่พระอรหันตเถรจารย์ได้
แสดงในเอกนิบาตชาดกว่า “วิเทก ชาตีกาปิ ทิฏฐธู ฐมเม ครหํ ปตฺวา กายสฺสภททา นิรยาทีสุ
อุปฺพชฺชนติ ผู้มีนิสัยเบียดเบียนทำลายสัตว์อื่นๆ ก็ต้องได้รับครหาจากผู้อื่นในระหว่างที่ยังมีชีวิตนั่นเอง
และเมื่อตาย ก็ยังต้องไปเกิดในอบายภูมิ”^{๘๓} เป็นการแสดงให้เห็นว่า การที่ผู้ใดผู้หนึ่งจะตกรรณนั้นก็
เนื่องจากมีนิสัยเบียดเบียนและทำลายสัตว์อื่นๆ เท่านั้น จึงจะชื่อว่าเป็นการทำปาณาติบาต หากไม่ใช่
สัตว์อื่นๆ หากแต่เป็นตนเอง ก็ไม่ชื่อว่า เป็นการทำปาณาติบาต เพราะไม่ครบองค์ ๕ แห่งปาณาติบาต
คือ ขาดองค์ ๒ ชื่อว่า ปาณสญญิตโน รู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิตในคัมภีร์ สารีตททีปนิฎฐิกา พระฎีกาจารย์ ได้

^{๘๒} มงคลดถุทีปนิฎฐโม ภาค, หน้า ๒๐๑.

^{๘๓} พระสัทธัมมโชติกะ ฐมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๒, หน้า

แสดงไว้อีกประการหนึ่งว่า “อตตานิ มฺญุจิวา ปราณมฺหิ ปาณสฺญญิตา ลกฺขสฺส อํคสฺส อภาโว เนวตฺถิ ปาณาติปาโต ปาณาติปาตกรรมย่อมไม่มีแก่ผู้ฆ่าตนเอง โดยแน่นอน เพราะขาดองค์แห่ง ปาณสฺญญิตา ที่ว่าสัตว์มีชีวิตในสัตว์อื่นที่นอกเหนือจากตนเอง”^{๘๔}

พระธิดิวุฒิ จันทโสภโณ (หมั่นมี) ได้กล่าวไว้อีกว่า การฆ่าตัวตายผิดศีลข้อที่ ๑ หรือ ปาณาติบาตหรือไม่นั้นต้องพิจารณาว่าการการฆ่าตัวตายเข้าเกณฑ์องค์ประกอบของปาณาติบาตทุก ข้อหรือไม่อย่างไร การกระทำที่ถือได้ว่าผิดศีลข้อปาณาติบาตนั้นจะต้องถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบ สำคัญ ๕ ประการด้วยกันดังกล่าวข้างต้นนั้น จะอย่างไรก็ตามในองค์ประกอบทั้ง ๕ ประการนี้สิ่งที่ถือ ได้ว่ามีอิทธิพลอย่างสูงต่อการทำปาณาติบาตก็คือ “วรกเจตนา” ซึ่งหมายถึงจิตที่จะฆ่าเนื่องจากการ จงใจฆ่านั้นจะดำรงอยู่บนฐานของการกระทำที่เป็นอกุศลอันประกอบไปด้วยโทสะและโมหะซึ่งการ กระทำที่ตกอยู่ในอำนาจของอกุศลจิตจะทำให้เกิดสภาพที่เรียกว่า “บาป” ขึ้นมาดังนั้น อัตวินิบาตกรรมถ้ากระทำจนเป็นผลสำเร็จผู้กระทำก็น่าจะได้รับ “บาป” นั้นไปด้วยซึ่ง พระพุทธศาสนามีหลักการวินิจฉัยอย่างกว้างๆ ว่า

ช่างย้อมผ้าจะพืงนำผ้าที่สกปรก เปราะเปื้อน ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพืงเป็นผ้าที่ย้อมได้ไม่ดี มีสีไม่สดใส ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผ้าผืน นั้นเป็นผ้าที่ไม่สะอาด แม้ฉนใด เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกติก็เป็นอันหวังได้ ฉนนั้นเหมือนกัน ช่าง ย้อมผ้า จะพืงนำผ้าที่สะอาดหมดจด ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพืงเป็นผ้าที่ย้อมได้ดี มีสีสดใส ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่ สะอาดแม้ฉนใด เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกติก็เป็นอันหวังได้ ฉนนั้นเหมือนกัน^{๘๕}

จากการศึกษาผู้วิจัยมีความเห็นว่าการฆ่าตัวตายนั้นไม่ใช่เป็นการทำปาณาติบาต ใช้อยู่ที่การ ฆ่าตัวตายเป็นเรื่องที่น่าตีเถียน เป็นเรื่องที่ไม่ควรกระทำ ผู้ที่ทำย่อมจะมีทุกคติในเบื้องหน้า แต่ก็ยังมี ข้อยกเว้นในกรณีของพระอรหันต์ผู้บรรลุธรรมที่ต้องการทิ้งขันธ์ แต่เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบ ๕ อย่างแล้ว จะเห็นว่าการฆ่าตัวตายไม่ได้เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นแต่อย่างใด ดังนั้น การฆ่าตัวตายจึง ไม่ใช่การทำปาณาติบาต

๒.๗.๓ การฆ่าตัวตายกับโทษทางศาสนา

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโทษที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรมไว้น้อยมาก ที่ระบุโทษ ไว้ชัดเจนจะเห็นได้จากอาบัติข้อตติยปาราชิกเท่านั้น ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติว่า “ก็ ภิกษุใดจงใจ พรากายมนุษย์จากชีวิต หรือแสวงหาศีลตราอันจะพรากายมนุษย์จากชีวิต แม้ภิกษุนี้ก็เป็นปาราชิก หาสังวาสมิได้”^{๘๖} ในอาบัตินี้หมายถึง ภิกษุใดจงใจพรากายมนุษย์จากชีวิต คือ ฆ่ามนุษย์ให้ตาย แม้ จะไม่ได้ระบุชัดลงไปว่าหมายรวมเอาการฆ่าตัวตายหรือไม่ แต่เมื่อดูบริบทและความเป็นมาของการ บัญญัติพบว่า เกิดจากการที่พระภิกษุฆ่าตัวตายเองบ้าง ใช้อันและกันให้ฆ่าบ้าง ให้ตาเถนมิคลันทิกะ

^{๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒.

^{๘๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๐/๗๒.

^{๘๖} วิ.มทา. (ไทย) ๑/๑๖๗/๑๓๙.

ฆ่าตัวเองบ้าง^{๘๗} วิธีการเหล่านี้ย่อมหมายถึงการฆ่าตัวตายนั่นเอง เพราะการให้ผู้อื่นฆ่าตัวเองก็เป็นการฆ่าตัวตายด้วยเช่นกัน ดังนั้น คำว่า “พรากกายมนุษย์จากชีวิต” จึงหมายรวมเอาการพรากชีวิตตนเองด้วย ความผิดของการฆ่าตัวตายจึงถือว่าเป็นปาราชิก ตามที่พระพุทธเจ้าทรงติเตียนว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การกระทำของภิกษุเหล่านั้น ไม่เหมาะ ไม่สม ไม่ควร ไม่ใช่กิจของสมณะ ใช้ไม่ได้ ไม่ควรทำ โฉนภิกษุเหล่านั้นจึงได้ปลงชีวิตตนเองบ้าง วานกันและกันให้ปลงชีวิตบ้าง บางเหล่าก็เข้าไปหาภิกษุเหล่านั้น...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การกระทำของภิกษุเหล่านั้นนั้น ไม่เป็นไปเพื่อความเลื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เลื่อมใส หรือเพื่อความเลื่อมใสยิ่งของผู้ที่เลื่อมใสแล้ว โดยที่แท้การกระทำของภิกษุเหล่านั้นนั้น เป็นไปเพื่อความไม่เลื่อมใสของผู้ที่ยังไม่เลื่อมใสและเพื่อความเป็นอย่างอื่นของคนบางพวกผู้เลื่อมใสแล้ว^{๘๘}

ในอรรถกถาได้แสดงเหตุผลที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงห้ามภิกษุฆ่าตัวตาย ฆ่ากันและกันตาย และให้ผู้อื่นฆ่าตัวเองในเรื่องที่เป็นมูลเหตุของตติยปาราชิกนี้ เนื่องจากเป็นเพราะอำนาจแห่งกรรมเก่าของภิกษุเหล่านั้นเองในอดีตเคยเป็นนายพรานล่าเนื้อ ต่างช่วยกันสร้างตาข่ายจับนกและฆ่ามันด้วยความเพ็ดเพลินจนกลายเป็นวิบากที่ต้องมาฆ่าตัวตายและให้กันและกันฆ่ากันตาย เมื่อเป็นบุญกรรมแล้วใคร ๆ ไม่สามารถจะห้ามได้ ด้วยเหตุนี้เมื่อพระองค์ทรงแสดงอสุภกรรมฐานแล้ว จึงหลีกเลี่ยงไปอยู่ที่อื่นเสียถึงเดือน เพราะทรงทราบวิบากที่จะเกิดขึ้นแก่ภิกษุเหล่านั้นและป้องกันคำครหาจากผู้อื่นว่า พระศาสดาไม่ทรงห้ามพฤติกรรมฆ่าตัวตายของภิกษุเหล่านั้น^{๘๙}

ประเด็นที่เป็นข้อสงสัยต่อมาคือ หากภิกษุฆ่าผู้อื่นต้องอาบัติปาราชิกตามที่ได้มี พระบัญญัติไว้นั้น แต่หากเป็นการฆ่าตัวตาย ก็ใครจะเป็นผู้ต้องอาบัติปาราชิกนั้นอีกเพราะความเป็นภิกษุของผู้ฆ่าตัวเองตายนั่นย่อมไม่มีอยู่แล้ว หรือกรณีของการทำอัตวินิบาตกรรมของพระวักกิ พระฉันทะที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงตำหนินั้น มีประเด็นที่ต้องทำการศึกษาคือ พระฉันทะนั้นบรรลุประอรหันต์ขณะทำอัตวินิบาตกรรม ส่วนพระวักกินั้นสำคัญตนว่าบรรลุประอรหันต์ พอทำอัตวินิบาตกรรมจึงพบว่าตนเองยังไม่บรรลุประอรหันต์ จึงรีบบำเพ็ญเพียรในช่วงเวลานั้นและบรรลุประอรหันต์ทันการณพอดีกรณีของพระเถระทั้งสองนี้ พระพุทธเจ้าไม่ทรงตำหนิเพราะเป็นการทำอัตวินิบาตกรรมของพระอรหันต์ที่ปราศจากอาสวะแล้ว แม้ในลำดับจิตแรกอัตวินิบาตกรรมเป็นความหลงผิด แต่ในลำดับจิตหลังเมื่อพระฉันทะได้ลงมือฆ่าตัวเองแล้วได้ยกจิตขึ้นสู่กระแส แห่งความหลุดพ้นและจบชีวิตไปพร้อมกับกิเลสอาสวะได้หมดสิ้นจากใจไปด้วย ลักษณะเช่นนี้การทำอัตวินิบาตกรรมไม่ถือว่ามีความผิด ไม่ถือว่าการเบียดเบียนตนเอง

จึงสรุปได้ว่าพระพุทธศาสนามีหลักการชัดเจนที่ไม่สนับสนุนการพรากชีวิตของผู้อื่น การพรากชีวิตแม้กระทั่งชีวิตของสัตว์เดรัจฉานก็ยังถือเป็นความผิดและมีโทษตามหลักพระพุทธศาสนา แต่ในกรณีการพรากชีวิตตัวเองหรือการฆ่าตัวตายนั้น ในอรรถกถาท่านไม่สงเคราะห์เข้ากับปาณาติบาตคือ ถือว่าไม่ผิดตามหลักของศีลข้อปาณาติบาต เนื่องจากองค์ประกอบของศีลข้อปาณาติบาตหมาย

^{๘๗} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๕๔.

^{๘๘} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๕๔.

^{๘๙} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๒๑-๓๒๒.

เอาเฉพาะการพรากชีวิตของสัตว์อื่นเท่านั้น การฆ่าตัวตายนั้นไม่ใช่การพรากชีวิตของสัตว์อื่นที่เป็นองค์ประกอบแห่งปาณาติบาต อย่างไรก็ตามพระพุทธศาสนาถือว่า การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นโอกาสที่ยาก หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งหมดมุ่งไปที่การกระทำที่สุจริตแห่งกองทุกข์คือพระนิพพาน ด้วยการปฏิบัติที่เรียกว่า สมณะและวิปัสสนากรรมฐาน มีอริยมรรคเป็นทางเดินสำหรับการพ้นทุกข์ที่ถูกต้อง การที่บุคคลได้โอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์แต่ไม่พยายามทำที่สุจริตแห่งกองทุกข์ให้ได้อย่างแท้จริงและเหมาะสม กลับชิงฆ่าตัวตายไปเสียก่อนจึงเป็นการกระทำที่ผิดหลักการทางพระพุทธศาสนาอย่างสิ้นเชิง

การฆ่าตัวตายจึงเป็นการกระทำที่ไม่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและเมื่อพิจารณาด้วยทฤษฎีสังคมวิทยาและมนุษยวิทยาแล้ว พบว่า การฆ่าตัวตายนั้นก่อให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรงต่อผู้ที่อยู่เบื้องหลัง เป็นภาระของประเทศชาติ งบประมาณแผ่นดิน ทำให้เกิดการสูญเสียมูลค่าทางเศรษฐกิจ กับทั้งเป็นการกระทำที่ผิดศีลธรรมที่ต้งาม ซึ่งต้องได้รับการแก้ไขพฤติกรรมนี้ให้ถูกต้องต่อไป

๒.๘ หลักพุทธธรรมเพื่อการลดการฆ่าตัวตาย

หลักพุทธธรรมนั้นเป็นหลักการที่อาศัยแนวคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการคิดวิเคราะห์ วางแผน กำหนดแนวทาง เพื่อการดำเนินชีวิตหรือประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ว่าโดยปรมาตม์แล้วเพื่อการหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง หลักธรรมสำหรับลดการฆ่าตัวตายนั่นคือการประยุกต์เอาหลักคำสอนของทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางสำหรับการลดการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีหลักธรรมที่จำเป็น ดังนี้

๒.๘.๑ หลักอริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ เป็นเครื่องมือ วิธีแห่งความดับทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา มีงานวิจัยของฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ ศึกษาผลการให้การปรึกษารายบุคคลแนวพุทธในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับบริการมีวิธีการแก้ไขปัญหาแบบอริยสัจสี่มีการมองโลก มองตนเองถูกต้องตามความเป็นจริงและสามารถจัดการกับภาวะซึมเศร้าได้อย่างเหมาะสม^{๑๐} วิธีการของอริยสัจนั้น เริ่มจากตัวปัญหาหรือทุกข์ โดยการทำความเข้าใจให้ชัดเจน ระบุให้รู้แน่ชัดลงไปว่าปัญหาคืออะไร เป็นการกำหนดทุกข์ให้ชัดเจน กรณีการฆ่าตัวตายนั่น การฆ่าตัวตายไม่ใช่ความทุกข์หรือปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ แต่เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากความทุกข์อีกทีหนึ่ง การกำหนดต้นตอของปัญหาให้ชัดเจนและกำหนดแนวทาง วางแผน ตลอดทั้งการกำหนดวิธีการแก้ไข^{๑๑} มีกระบวนการดังนี้

^{๑๐} ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ, “การให้การปรึกษารายบุคคลแนวพุทธศาสนาในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า”, วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๑): ๑๔-๒๓.

^{๑๑} สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง, “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ: แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย”, วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๕-๒๗.

๑. ทุกข์ คือ การกำหนดให้รู้จักสภาพปัญหา หมายถึง ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากสภาวะที่ทนได้ยาก คือ เป็นสภาวะที่บีบคั้นจิตใจ ความขัดแย้ง การขาดความเที่ยงแท้ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่สมปรารถนา เมื่อเกิดทุกข์เราต้องไม่ประมาท และต้องพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริง

๒. สมุทัย คือ การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ เป็นสิ่งเริ่มต้นที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป แต่สาเหตุที่แท้จริงที่ก่อให้เกิดทุกข์ ก็คือ ตัณหา หรือความอยาก ความต้องการ มีอยู่ ๓ ประการ คือ

๒.๑ กามตัณหา หมายถึง ความอยากได้สิ่งที่ปรารถนาทุกอย่าง เช่น อยากได้ทรัพย์สิน เงินทอง อยากได้คนรัก อยากประสบผลสำเร็จในกิจการต่างๆ เป็นต้น

๒.๒ ภวตัณหา หมายถึง ความอยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ เช่น อยากเป็นคนดัง อยากเป็นดารา อยากเป็นคนรวย เป็นต้น

๒.๓ วิภวตัณหา หมายถึง ความไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น ไม่อยากสอบตก ไม่อยากเป็นคนพิการ เป็นต้น

๓. นิโรธ คือ การดับทุกข์อย่างมีจุดหมาย ต้องมีการกำหนดว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร หมายถึง ความดับทุกข์ หรือภาวะที่ทำให้ตัณหาดับสิ้นไป ทุกข์เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากตัณหา หรือความอยาก ถ้าวาดตัณหาหรือความอยากได้มากเท่าไร ทุกข์ก็ย่อมน้อยลงไปด้วย แต่ถ้าดับได้โดยสิ้นเชิงชีวิตก็จะมีแต่ความสงบ

๔. มรรค คือ การกำหนดวิธีการเกี่ยวกับรายละเอียด ขั้นตอนและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา หมายถึง ข้อปฏิบัติให้ถึงความทุกข์ ได้แก่ การเดินทางสายกลาง ซึ่งมรรคมีองค์ประกอบด้วย ๘ ประการ คือ^{๑๒}

๔.๑ สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ คือการเห็นตามความจริงและรู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี

๔.๒ สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริชอบ คือการไม่คิดลุ่มหลงให้เกิดสุขในอารมณ์ ไม่คิดอาฆาตพยาบาท ตลอดจนไม่เบียดเบียนผู้อื่น

๔.๓ สัมมาวาจา หมายถึง การเจรจาชอบ คือการพูดแต่ในสิ่งที่ดี ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคาบ ไม่พูดไร้สาระ

๔.๔ สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำชอบ คือการกระทำในสิ่งที่ดี ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตติในกาม

๔.๕ สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ คือการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่คดโกง หลอกลวง ไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลร้ายต่อผู้อื่น

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๗.

๔.๖ สัมมาวายามะ หมายถึง พยายามชอบ คือพยายามที่จะป้องกัน ไม่ให้เกิดความชั่ว พยายามที่จะกำจัดความชั่วที่มีอยู่ให้หมดไป พยายามสร้างคุณดีที่ยังไม่เกิดให้เกิด และพยายามรักษาความดีที่มีให้คงอยู่ต่อไป

๔.๗ สัมมาสติ หมายถึง การระลึกชอบ คือระลึกอยู่เสมอว่าสิ่งที่รู้สิ่งที่เห็นนั้นเป็นไปตามความเป็นจริง

๔.๘ สัมมาสมาธิ หมายถึง การตั้งจิตมั่นชอบ คือ การที่สามารถตั้งจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน

การนำหลักอริยสัจ ๔ มาใช้ในกระบวนการลดการฆ่าตัวตายนั้น มีกระบวนการ ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ขั้นกำหนดปัญหา (ขั้นทุกข์) คือ การระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข
๒. ขั้นตั้งสมมติฐาน (ขั้นสมุทัย) คือ การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาและตั้งสมมติฐาน
๓. ขั้นทดลอง และ เก็บข้อมูล (ขั้นมรรค) คือ การกำหนดวัตถุประสงค์และวิธีการทดลอง เพื่อพิสูจน์สมมติฐานและเก็บรวบรวมข้อมูล
๔. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (ขั้นนิโรธ) คือ การนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุป

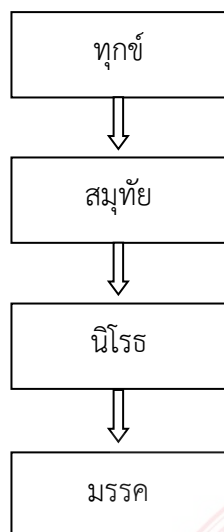
จากการศึกษาวิจัยของจิตาภา เร่งมีศรีสุข พบว่า หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการป้องกันและการแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทยที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ หลักอริยมรรค ๘ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดของวัยรุ่นที่ไม่คิดฆ่าตัวตาย คือ วัยรุ่นที่มีความเห็นดี มี ปัญญา รู้ จักชีวิต รองลงมา วัยรุ่นที่มีความคิด มีการไตร่ตรองที่ดี และวัยรุ่นที่มีสติ มีความระลึก ตระหนักดี ส่วน ค่าเฉลี่ยต่ำสุดของวัยรุ่นที่ไม่คิดฆ่าตัวตาย คือวัยรุ่นที่มีสัมมาวาจาและมีสังขระวาจา

ส่วนหลักอริยสัจ ๔ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเช่นกันเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า วัยรุ่นที่รู้ จักป้องกันและแก้ไขปัญหาของตนได้และไม่ฆ่าตัวตาย คือ วัยรุ่นที่มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดี รองลงมาวัยรุ่นที่รู้และเข้าใจปัญหาการดำเนินชีวิตของตนเองและวัยรุ่นที่รู้ และเข้าใจสาเหตุของปัญหาชีวิต ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุดของวัยรุ่นที่ไม่คิดฆ่าตัวตาย คือวัยรุ่นที่รู้และเข้าใจปัญหาการเรียน^{๙๓}

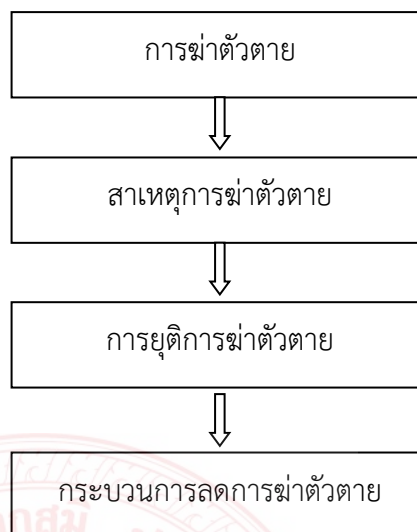
กระบวนการลดการฆ่าตัวตายตามหลักอริยสัจ ๔ สามารถแสดงกระบวนการในรูปของแผนภูมิได้ดังนี้

^{๙๓} จิตาภา เร่งมีศรีสุข, “พุทธจิตวิทยาบูรณาการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย”, การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ครั้งที่ ๑, ๑๐๗๑-๑๐๘๑.

กระบวนการอริยสัจ ๔



กระบวนการลดการฆ่าตัวตาย



แผนภูมิที่ ๑ กระบวนการลดการฆ่าตัวตายตามหลักอริยสัจ ๔

๒.๘.๒ หลักไตรสิกขา

คำว่า ไตรสิกขา แยกศัพท์ออกเป็น ไตร กับ สิกขา คำว่า ไตรหรือตรี (ภาษาอังกฤษ = Three) เป็นภาษาสันสกฤตแปลว่า ๓ ตรงกับภาษากรีกว่า Tri ตรงกับภาษาลาตินว่า Tres ตรงกับภาษามครหรือบาลีว่า ตี หรือ เต ซึ่งก็แปลว่า ๓ เช่นกัน ส่วนคำว่า สิกขา เป็นภาษามครหรือภาษาบาลี แปลว่า ข้อที่พึงหรือข้อที่ต้องศึกษาและปฏิบัติ ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า ศิกษา ภาษาไทยนำมาใช้เป็นศึกษาหลักไตรสิกขา มาในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค^{๔๔} และอังคุตรนิกาย ติกนิบาต^{๔๕}

การลดการฆ่าตัวตายจำเป็นต้องพัฒนาตนเองตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยเริ่มที่หลักการของการศึกษา เพราะการภาวนาหรือการพัฒนานั้นแท้ที่จริงก็คือสิ่งเดียวกันกับการศึกษา ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน สอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี ๓ ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา เรียกว่าไตรสิกขา มีสาระสำคัญดังนี้^{๔๖}

๑) ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง

^{๔๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๐๐.

^{๔๕} อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๒๑/๒๕๙.

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ โรงพิมพ์โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๖๗.

๒) สมาธิ หมายถึง การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ

๓) ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญาซึ่งมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ศิล สมาธิ ปัญญาให้ถือว่าเป็นทฤษฎี ถ้าเป็นการปฏิบัติต้องเป็นปัญญาแล้วเป็นศีล แล้วเป็นสมาธิ^{๙๗} ศิล หมายถึง การประพฤติดีประพฤติถูกต้องตามหลักทั่วไปๆ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนและไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน จำแนกไว้เป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หรืออื่นๆ อีกเป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อยปราศจากโทษขั้นต้นๆ ทางกาย ทางวาจาของตนที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนร่วมหรือเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่ ส่วนสมาธิได้แก่การบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการขอให้ตั้งข้อสังเกตความหมายของคำว่าสมาธิไว้ให้ถูกต้อง สำหรับปัญญา หมายถึง การฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุดในสิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง^{๙๘}

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้เขียนหนังสือพุทธธรรมได้กล่าวถึง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไว้ว่า ...ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาหรือระบบการฝึกอบรมหลักทั้งสองนี้เนื่องอยู่ด้วยกันเพราะเมื่อมีการศึกษาและการฝึกอบรมก็เกิดเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีหรือการดำเนินชีวิตที่ดีก็เกิดขึ้นมีขึ้น...สิกขา ๓ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาซึ่งมักเรียกกันให้ง่ายๆ สะดวกๆ ว่า ศิล สมาธิ ปัญญา

๑. อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ โดยสาระก็คือการดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัยปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ตั้งงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อมโดยเฉพาะในทางสังคมให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุกๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ตั้งงามหรือปฏิบัติตามมรรคกันได้ด้วยดีข้อนี้เป็น การปรับตัวให้เข้ากับสังคม กฎเกณฑ์ทางสังคม เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งทั้งในตนเองและผู้อื่นหรือภาวะกดดันจากสังคม

๒. อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ โดยสาระก็คือการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุดโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง

^{๙๗} พุทธทาสภิกขุ, *วิธีแก้ปัญหาชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงธรรม, มปป.), หน้า ๑๙๘.

^{๙๘} พุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินทปญโญ), *คู่มือมนุษย์ HANBOOK FOR MANKIND*, (กรุงเทพมหานคร, ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕๖.

๓. อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระผ่องใสเบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ โดยสาระก็คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริงไม่เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุมย้อมสีอำพรางหรือพร่ามัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลสมีวิชาและตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำจิตอยู่...”^{๙๙}

โดยสรุป ไตรสิกขาก็คือสิกขา ๓ หมายถึง ข้อสำหรับศึกษาการศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา ๓ อย่างคือ

๑) อธิศีลสิกขาข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางประพฤติ (ทางกายวาจา) อย่างสูงคือศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ให้ถูกต้องตามหลักจตุศีล มัชฌิมศีลและมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทริยสังวรสติสัมปชัญญะและสันโดษ

๒) อธิจิตตสิกขาข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูงคือศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่ การบำเพ็ญสมถกัมมัฐานของผู้สมบูรณ์ด้วยอริยศีลชั้นธรรมาภิชาตญาณ ๔

๓) อธิปัญญาสิกขาข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง (รู้แจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) คือ ศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ได้แก่ การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนได้บรรลุวิชชา ๘ คือ เป็นพระอรหันต์ เรียกว่าง่าย ๆ ว่าศีล (morality) สมาธิ (concentration) และปัญญา (wisdom)

กระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ข้อศึกษาและปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษาฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญาให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติหน้าที่และการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยให้มีการพัฒนาที่เริ่มจากร่างกาย วาจาอันเป็นส่วนภายนอกที่เห็นได้ง่าย ให้มีสภาวะปกติและให้เกิดความสงบเรียบร้อย

หลักธรรมด้านศีล (อธิศีลสิกขา)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายศีลไว้ในเรื่อง “พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม” ว่า

๑) ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดีสิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์มี ๒ ประเภท คือ ๑) สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ และ ๒) สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยีและสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

ศีลแบ่งเป็นหมวดใหญ่ ๔ หมวดคือ

^{๙๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๙๑๔-๙๑๕.

๑) การรักษาวินัยแม่บทของชุมชน (ปาฏิโมกขสังวร) เมื่อคนอยู่ร่วมกันหรือทำงานทำกิจการร่วมกันเป็นชุมชนเป็นหน่วยงานเป็นองค์กรตลอดจนเป็นประเทศชาติจะต้องมีกฎเกณฑ์กติกาตลอดจนกฎหมายเพื่อจัดระเบียบระบบให้เกิดความเรียบร้อยความประสานสอดคล้องความเกื้อหนุนต่อกันความร่วมมือรับผิดชอบและสามัคคีที่จะเอื้อโอกาสหรือเป็นหลักประกันให้ชีวิตความเป็นอยู่และกิจการต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดีสมตามวัตถุประสงค์แห่งชีวิตหรือกิจการของชุมชนนั้นดังเช่นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนามีวินัยแม่บทที่เรียกชื่อเฉพาะว่าปาฏิโมกข์ซึ่งเรามักเรียกกันง่าย ๆ ว่า ศีล ๒๒๗ ชุมชนอื่นเช่นโรงเรียนก็ต้องมีกฎกติกาที่เป็นวินัยแม่บทของตนเช่นเดียวกัน

๒) การรู้จักใช้อินทรีย์ (อินทรีย์สังวร) เราได้รับรู้สิ่งแวดล้อมโดยผ่านทางอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้ารับรู้ใช้หู ตาไม่เป็น เช่น ดูไม่เป็น ฟังไม่เป็น แทนที่จะได้ประโยชน์ก็จะเกิดโทษ เช่น เกิดความลุ่มหลง มัวเมา ถูกหลอกหลวงและเสื่อมเสียสุขภาพ เป็นต้น

๓) การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ (อาชีวนปาริสุทธิ) การทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นพฤติกรรมหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้ามีผู้หาเลี้ยงชีพโดยวิธีทุจริต นอกจากชีวิตของคนนั้นเองจะชั่วร้ายเสื่อมเสียแล้วก็จะก่อความเดือดร้อนแก่สังคมอย่างมากด้วย

๔) การเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา (ปัจจัยปฏิสเสวนา) พฤติกรรมของมนุษย์ในที่สุดก็มาลงที่การกิน ใช้ เสพ บริโภค ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาพฤติกรรมในการเสพบริโภค ก็จะก่อปัญหาอย่างมากทั้งแก่ชีวิต แก่สังคมและแก่โลก

หลักธรรมด้านสมาธิ (อธิจิตสิกขา)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ขอบเขตของสมาธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ จิตที่ฝึกดีแล้วจึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผลการพัฒนาจิตใจนี้มีสมาธิเป็นแกนหรือเป็นศูนย์กลางจึงเรียกง่าย ๆ ว่า สมาธิ และอาจแยกออกได้เป็นการพัฒนาคุณสมบัติของจิตใจในด้านต่างๆ คือ^{๑๐๐}

๑) พัฒนาคุณธรรมซึ่งเป็นคุณภาพของจิตใจกล่าวคือคุณสมบัติที่เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงามให้เป็นจิตใจที่สูงประณีตและประเสริฐ

๒) พัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจโดยเสริมสร้างคุณสมบัติที่ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคงแล้วกล้าสามารถทำกิจการหน้าที่ได้ผลดี

๓) พัฒนาความสุขและภาวะที่เกื้อหนุนสุขภาพของจิตใจคุณสมบัติที่ควรเสริมสร้างขึ้นให้มีอยู่ประจำในจิตใจเพื่อความสุขภาพจิตที่ดี พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายอย่าง เช่น ปราโมทย์ คือ ความร่าเริงสดชื่นเบิกบานใจไม่หดหู่หรือห่อเหี่ยว ปิติ คือ ความอิ่มใจปลาบปลื้มเปรมใจพอใจไม่หยิวแห่งใจ ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นผ่อนคลายกายใจไม่คับไม่เครียด เป็นต้น

^{๑๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม, หน้า ๓.

การพัฒนาจิตใจหรือเรื่องของสมาธิทั้งหมดนี้แม้จะมีประโยชน์มากมายนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ได้หลายอย่าง เช่น ในเรื่องพลังจิตและในด้านการหาความสุขทางจิตใจ แต่คุณค่าแท้จริงที่ท่านมุ่งหมายก็คือเพื่อเป็นฐานหรือเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาปัญญา การทำงานทางปัญญาที่ยังละเอียดซับซ้อนและลึกซึ้งมากขึ้นก็ยิ่งต้องการสมาธิจิตสูงขึ้น การพัฒนาจิตใจหรือสมาธินี้จึงมีความสำคัญมาก

หลักการด้านปัญญา (อธิปัญญาสิกขา)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ขอบเขตความหมายของปัญญาสำหรับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไว้ว่า ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญาซึ่งมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด มนุษย์จะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไรและแคไหนก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัด มีปัญหาติดตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไรจิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้

สรุปรวมความว่า ศิล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์สามารถดำรงชีวิตได้สะดวกด้วยดี การพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สมาธิ คือ การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย ส่วนการพัฒนาปัญญามีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด มนุษย์จะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไรและแคไหนก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะ

๒.๘.๓ หลักภavana ๔

การลดการฆ่าตัวตายตามหลักพุทธธรรม ควรเป็นการประยุกต์ใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมาใช้ในชีวิตประจำวัน ให้ครอบคลุมหลักการพัฒนาดตนเองทั้ง ๔ ด้าน คือหลักภavana อันเป็นหลักของการพัฒนาแบบองค์รวม มีองค์ประกอบ ๔ ประการ ดังนี้^{๑๑}

๑. กายภavana (Physical development) คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ อันเป็นการพัฒนาตนไปสู่กระบวนการทางความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่อยู่รอบตัว คือ ความสัมพันธ์กับวัตถุและธรรมชาติที่ไม่ใช่มนุษย์ รู้จักใช้อินทรียคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างมีสติ มีปัญญา บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีให้ได้ผลตรงเต็มคุณค่า รู้จักควบคุมตนเองให้มีความพอประมาณ ไม่ฟุ่มเฟือย เมื่อประสบกับอารมณ์ต่างๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ไม่ถูกครอบงำทั้งโดยอารมณ์ที่พึงพอใจและอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ กายภavanaจึงเป็นการบริหารปัจจัยภายนอกที่จะมากระทบหรือสัมผัสกับอายตนะภายในที่เป็นเหตุแห่งสภาวะอารมณ์

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๑.

๒. ศีลภาวนา (Moral development) คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี สร้างความเป็นกัลยาณมิตร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เกิดความครั่นคร้าม หวาดหวั่นภัยอันจะเกิดจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง

๓. จิตตภาวนา (Emotional development) คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียรอดทน มีสมาธิและสติขั้นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น เมื่อจิตพัฒนาอย่างเต็มที่ที่จะทำให้เกิดเป็นสมาธิ และพัฒนาเป็นปัญญา อุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนก้นย่อมแสดงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากสตินี้จะพัฒนามากขึ้น จนกระทั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเบาหนักได้ ดังพุทธดำรัสว่า “พวกเธอจงพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งอะไรตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งความเกิดขึ้น และดับไปของรูป ความเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา ความเกิดขึ้นและดับไปของสัญญา ความเกิดและดับไปของวิญญาณ”^{๑๐๒} จะเห็นได้ว่า สมาธิจะทำให้มีคุณภาพจิตดี สมรรถภาพจิตดี และสุขภาพจิตดี มีความผ่องใส ร่าเริง เบิกบาน ไม่หวั่นไหววอกแวก ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมชาติเครื่องปรุงแต่งย่อมไม่มีแก่ผู้มีจิตไม่หวั่นไหว ผู้รู้แจ้ง”^{๑๐๓} จิตที่พัฒนาจนสมบูรณ์นี้จะเหมาะแก่การเจริญปัญญาต่อไป

๔. ปัญญาภาวนา (Wisdom development) คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่น การพัฒนากายการพัฒนาศีล การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ปัญญาภาวนาเป็นการเสริมสร้างความรู้ ความคิด

สรุปได้ว่า กระบวนการลดการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนานั้น ต้องเริ่มจากการเข้าใจในชีวิต เป้าหมายของชีวิต และการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ประกอบกับพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของการเรียนรู้ เป็นศาสนาของการพัฒนาตนเองเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น ทั้งทุกข์ประจำและทุกข์จร ความทุกข์ในอริยสัจหมายเอาสภาพบีบคั้นทุกอย่างที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ความทุกข์เหล่านี้เป็นสาเหตุหลักของการฆ่าตัวตาย การลดการฆ่าตัวตายจึงต้องเริ่มจากการเรียนรู้ให้เข้าใจในสภาพทุกข์นี้ให้ชัดเจน จากนั้นจึงสาวหาสาเหตุ กระบวนการแก้ไข และดำเนินการแก้ไขอย่างถูกต้อง กระบวนการเหล่านี้จึงเป็นการผสมผสานหลักการอริยสัจ ๔ มรรค ๘ ไตรสิกขา และการพัฒนาตนเอง เข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการลดการฆ่าตัวตายได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการเหล่านี้สมควรนำมาประยุกต์ใช้ในภาวะปัจจุบัน ที่อัตราการตายได้ขยายตัวจากกลุ่มผู้สูงวัยเป็นกลุ่มวัยรุ่นและเพิ่มปริมาณขึ้นอย่างต่อเนื่อง

^{๑๐๒} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕/๑๒.

^{๑๐๓} พ.ส. (ไทย) ๒๕/๔๒๒/๕๑๙.

๒.๙ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอี่ยมเดือน อีรวุฒิกุลรักษ์ ศึกษารูปแบบเครือข่ายพระสงฆ์ในการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย กรณีศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าพระสงฆ์ส่วนใหญ่จะเลือกใช้หลักธรรมมาใช้ในการช่วยเหลือ คือ อริยสัจ ๔ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ สติและสมาธิ โดยเลือกให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้มารับบริการแต่ละราย กิจกรรมการส่งเสริมและป้องกันปัญหาฆ่าตัวตาย ส่วนใหญ่การดำเนินงานจะเป็นการทำงานโดยนำความรู้ที่ได้รับสอดแทรกกับศาสนกิจปกติที่ทำอยู่ เช่น การเทศน์ การสอนพุทธศาสนาและมินิวัตรกรรมในการจัดตั้งพุทธคลินิก เปิดให้บริการให้คำปรึกษา สนทนารวมทั้งการมารับบริการด้วยตนเองและทางโทรศัพท์ การให้การช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มชาวเขา และการเยี่ยมผู้ป่วยที่เจ็บป่วยเรื้อรังและมีปัญหาสุขภาพจิตที่โรงพยาบาล^{๑๐๔}

พัชรี วิชาชัย พร้อมคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยในการพยายามฆ่าตัวตายของกลุ่มวัยทำงาน” ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลให้เกิดการฆ่าตัวตายในกลุ่มวัยทำงาน คือ มีบุคลิกภาพแบบแยกตัวเอง เก็บตัว เก็บกดปัญหาและเรื่องทุกข์ใจไว้กับตัวเอง มีอารมณ์รุนแรง โมโหง่าย มีวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์มากกว่าแก้ปัญหา ก่อนลงมือฆ่าตัวตายจะมีความคิดแบบหาทางออกไม่เจอมีดมนไปหมด มีอารมณ์โกรธ และคับแค้นใจ มีความรู้สึกน้อยใจ ไร้คุณค่า สิ่งกระตุ้นที่ลงมือฆ่าตัวตายคือ การทะเลาะวิวาทและมีการดื่มสุรา มีการใช้คำพูดที่ทำทนายหรือนึกไม่ถึง คำพูดที่ทำให้ความรู้สึกด้านลบ ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า วิถีครอบครัวเปลี่ยนไปจากการกลับบ้านหลังเลิกงานเป็นดื่มสุราก่อนกลับบ้าน ความสัมพันธ์ในครอบครัวบกพร่อง มีความขัดแย้งกัน ขาดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ขาดการประคับประคองอารมณ์ต่อกัน ปัจจัยด้านสังคม พบว่ามีการใช้สุราในชีวิตประจำวันของชุมชนและในทุกๆ เทศกาล การฆ่าตัวตายเสมือนเป็นที่รับรู้ในชุมชนว่าหากคนเราทุกข์ใจหรือไม่มีทางออกก็อาจฆ่าตัวตายได้ และ เป็นการเลียนแบบกัน แต่ปัจจัยด้านเศรษฐกิจไม่ส่งผลให้เกิดการฆ่าตัวตาย แนวทางในการลดอุบัติเหตุซึ่งเป็นข้อเสนอแนะจากครอบครัวและชุมชนได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว การลดการดื่มสุราในชุมชน ทุกฝ่ายควรมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวัง รวมทั้งมีการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ในสถานีนอนามัย^{๑๐๕}

พระธิตูตุมิ จันทโสภโณ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาอัตวินิบาตกรรมตามแนวพุทธจริยศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุที่ทำให้บุคคลคิดฆ่าตัวตายหรืออัตวินิบาต มาจาก (๑) สาเหตุด้านครอบครัว พุทธจริยศาสตร์ได้วางหลักให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ (๒) สาเหตุจากสภาพเศรษฐกิจ ต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่พยายามขวนขวายในสิ่งที่ตนไม่สามารถหามาได้จนมากเกินไป (๓) สาเหตุจากสภาพร่างกาย มีการป้องกันแก้ไขหลายวิธี เช่น กรณีร้ายกายเกิดเจ็บป่วยมีการรักษาโดยใช้ยา แต่บางครั้งจำเป็นต้องรักษาโดยใช้สมาธิบำบัด และ (๔) สาเหตุด้านจิตใจ ต้องปรับสภาพจิตใจให้เข้าใจความเป็นไปของชีวิตและโลกว่า ทุกสิ่งต้องเป็นเช่นนั้น

^{๑๐๔} เอี่ยมเดือน อีรวุฒิกุลรักษ์, “รูปแบบเครือข่ายพระสงฆ์ในการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย: กรณีศึกษาจังหวัดเชียงใหม่”, วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ (๒๕๔๙): ๓๒-๓๗.

^{๑๐๕} สำพัชรี วิชาชัย พร้อมคณะ, “ปัจจัยในการพยายามฆ่าตัวตายของกลุ่มวัยทำงาน”, รายงานการวิจัย, (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๔๙).

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการ: แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย ผลการวิจัยพบว่า สร้างตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย ตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย มีองค์ประกอบที่สำคัญ ๕ องค์ประกอบ มีรายละเอียดดังนี้ องค์ประกอบที่ ๑. ปัจจัยสาเหตุการฆ่าตัวตายของเยาวชนหรือวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย ๖ ปัจจัยสำคัญ คือ ๑. ด้านค่านิยมสมัยใหม่ ๒. ด้านสภาพเศรษฐกิจในครอบครัว ๓. ด้านสุขภาพ กาย-จิต ๔. อุปนิสัยส่วนตัว ๕. ความสัมพันธ์ในครอบครัว และ ๖. การคบเพื่อน/ความรัก องค์ประกอบที่ ๒. หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย คือ หลักธรรม อริยสัจ ๔ และ มรรคมีองค์ ๘ องค์ประกอบที่ ๓. หลักจิตวิทยาเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย คือ หลักการคำปรึกษาแนะแนว และหลักกระบวนการจิตบำบัด องค์ประกอบที่ ๔. แนวคิดเพื่อการจัดการปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย แนวคิด เชิงป้องกันและแก้ไขที่สาเหตุ แนวคิดการปรับพฤติกรรมกรรมกรดำเนินชีวิต แนวคิดการป้องกันผ่านครอบครัว + ชุมชน+วัด + โรงเรียน (คชวร) แนวคิด การสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ผ่านกลุ่มเพื่อน และองค์ประกอบที่ ๕. กลุ่มพลัง “การมีส่วนร่วม” ประกอบด้วย ๑. ครู/ผู้บริหารสถานศึกษา ๒. กลุ่มเพื่อน ๓. กลุ่มผู้ปกครอง ๔. กลุ่มสหวิชาชีพ ด้านสุขภาพ และ ๕. วัด/สถานปฏิบัติธรรม^{๑๐๖}

มธุรส มุ่งมิตร ได้ศึกษาเรื่อง พุทธศาสนากับการฆ่าตัวตาย ผลการวิจัยสรุปในทางพุทธศาสนากการกระทำอัตวินิบาตกรรมหรือการฆ่าตัวตายถือว่าเป็นบาปเป็นการผิดศีลข้อที่ ๑ ว่าด้วยการห้ามฆ่าสัตว์ เพราะเป็นการเบียดเบียนชีวิตทั้งตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดการสร้างอกุศลกรรมให้ติดตัวไป การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นเพราะแรงเจตนาของบุคคลนั้นๆ โดยเกิดจากสภาพจิตใจที่ไม่ได้อยู่ในสภาวะปกติ เช่น ความผิดหวัง ความน้อยใจ ความเครียด ความกดดัน ฯลฯ ประกอบกับมีปัญหามากมายมารุมเร้า ซึ่งผู้ที่คิดฆ่าตัวตายไม่อาจทนรับสภาวะเหล่านั้นได้จึงคิดอยากจะหนีไปให้พ้นเสีย ไม่อยากทุกข์ทรมานต่อไป เริ่มมองไม่เห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง ไม่มีเป้าหมายในการดำรงชีวิตหมดความอดทนในการต่อสู้ปัญหา และที่สำคัญขาดสติยับยั้งชั่งใจในการตัดสินใจ และคิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกที่ดีที่สุด แต่แท้ที่จริงแล้วการฆ่าตัวตายไม่ใช่หนทางสุดท้ายในการแก้ปัญหา นอกจากนี้การฆ่าตัวตายยังถือว่าเป็นการกระทำที่ทำให้มนุษย์สูญเสียความเป็นมนุษย์ โดยในทางพุทธศาสนากการเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ยากยิ่ง เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์ควรที่จะภูมิใจในชีวิต ชีวิตของมนุษย์มีคุณค่ามาก เพราะมีมนุษย์เพียงผู้เดียวที่จะมีโอกาสในการชดใช้กรรมให้หมดสิ้นหรือการสร้างความดีเพื่อให้บรรลุพระอรหันต์ สามารถฝึกฝนตนเอง มีโอกาสในการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ดังนั้นการฆ่าตัวตายจึงเป็นการตัดโอกาสที่จะได้ในสิ่งที่พึงได้ในฐานะที่เกิดเป็นมนุษย์และยังสามารถส่งผลกระทบให้ได้รับความทุกข์ต่อไปไม่รู้จบ ทำให้เสียเวลาในการสั่งสมบารมี รวมถึงยังเป็นการสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นและทำให้ผู้อื่นต้องพลอยได้รับความทุกข์เช่นกัน ในด้านสังคมและประเทศชาติถือว่าเป็นการสูญเสียทรัพยากรบุคคลโดยเปล่าประโยชน์ และประเด็นสำคัญคือเมื่อการ

^{๑๐๖} สิริวัฒน์ ศรีเครือดง , “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ: แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย”, วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม, ๒๕๕๙): ๑๕- ๑๖.

กระทำฆ่าตัวตายไม่สำเร็จก็จะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจหรือร่างกายได้รับบาดเจ็บพิการ/ทุพพลภาพได้^{๑๐๗}

กาญจนา บุญยัง ได้ศึกษาการฆ่าตัวตายของชาวนาในสังคมไทย: กรณีวิเคราะห์จากข่าวหนังสือพิมพ์ พบว่า เหตุการณ์การฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มักเป็นการฆ่าตัวตายในบ้านที่อยู่อาศัย และส่วนใหญ่ประสบความสำเร็จในการฆ่าตัวตาย วิธีที่ใช้ฆ่าตัวตายมากที่สุด คือ การแขวนคอ รองลงมาคือ กินยาฆ่าแมลง และใช้ปืนยิงตัวเอง โดยมีสาเหตุมาจากสภาพปัญหาที่ชาวนาเผชิญ คือ ๑) ขาดรายได้หรือไม่มีเงินในการชำระหนี้ตามกำหนด ๒) ขาดเงินทุนทำนา ๓) ขาดที่ดินซึ่งเป็นทรัพยากรหลักของชาวนา และ ๔) ประสพภัยธรรมชาติ ทำให้เกิดความเสียหายแก่ผลผลิตทางการเกษตรอย่างหนัก ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อรายได้ ในงานวิจัยนี้ได้ชี้ให้เห็นว่า การมีพื้นที่ทางสังคมและการเมืองของชาวนาที่ประสบกับปัญหาต่างๆ จะช่วยลดอุปสรรคของการฆ่าตัวตายได้^{๑๐๘}

พันธุ์วิภา เหมือนเพชร ทำการศึกษาเรื่องแบบอย่างการฆ่าตัวตายจากหนังสือพิมพ์รายวันที่อาจเป็นตัวแบบหรือก่อให้เกิดการเลียนแบบในสังคม พบว่า ข่าวการฆ่าตัวตายน่าสนใจในหนังสือพิมพ์ไทยรายวันเกือบทั้งหมดมีรายละเอียดอย่างมากเกี่ยวกับสาเหตุของการฆ่าตัวตาย โดยพบว่า ปัญหาความรักเป็นสาเหตุที่ได้ถูกนำเสนอบ่อยที่สุด ส่วนวิธีการฆ่าตัวตายที่ถูกนำเสนอบ่อยคือการแขวนคอ การยิงตนเองด้วยปืน และการกระโดดตึก ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีการเสนอจดหมายลาตายในข่าวด้วย ส่วนการจัดวางข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์พบว่า ข่าวการฆ่าตัวตายส่วนใหญ่แม้จะไม่ได้ถูกนำเสนอภายใต้หัวข้อข่าวใหญ่ แต่ก็ถูกนำเสนอในหน้าแรก ผู้วิจัยจึงเสนอให้ผู้รายงานข่าวมีความระมัดระวังในการเสนอข่าวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย โดยมีความรับผิดชอบที่จะไม่เสนอข่าวด้วยรายละเอียดที่มากเกินไป

อภิชัย มงคลและคณะ ศึกษาวิจัยการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายเขตภาคเหนือตอนบน: ปัจจัยทางวัฒนธรรม พบว่า ข้อมูลเชิงปริมาณ บ่งบอกว่าปัจจัยเสี่ยงส่วน บุคคล ที่สำคัญ เรียงตามลำดับ คือ ปัญหาสุขภาพจิต ต้มสุราและติดสุรา ปัญหาจากการเจ็บป่วยทางกายเรื้อรัง ไม่มีงานทำ/เป็นหนี้ ขณะที่ปัจจัยเสี่ยงด้านครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายคือการทะเลาะกัน ครอบครัวหรือสามีภรรยา คนในครอบครัวดื่มสุรา การเลี้ยงลูกแบบเข้มงวด อยู่กันแบบครอบครัวเดี่ยวและไม่มีสัมพันธ์กับคนในชุมชน จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญในชุมชนที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูง เกี่ยวข้องกับ ๑) ค่านิยม พบว่าประชาชนมีค่านิยมนำทางที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายคือ เกรงใจ เกือบความรู้สึก ไม่พูด ต้มสุรา รักษาหน้าและนินทา ในขณะที่ค่านิยมปลายทาง คือ รักษาหน้า ๒) วัฒนธรรม พบว่าวัฒนธรรมนำทางที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายของภาคเหนือคือ ซื่อสัตย์ ซื่อเกรงใจ ผู้ชายต้องเข้มแข็ง ในขณะที่วัฒนธรรมปลายทางที่สำคัญ คือ การดื่มสุราในวิถีชีวิต เพศชายมีความสำคัญและรักษาหน้า ๓) ส่วนปัจจัยปกป้อง พบว่าประชาชนภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นชาวพุทธ ทุกพื้นที่เชื่อว่า การฆ่าตัวตายเป็นบาปหนัก จะทำให้บุคคลนั้นตกนรกไม่ได้ไป

^{๑๐๗} มธุรส มุ่งมิตร, **พุทธศาสนากับการฆ่าตัวตาย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.li.mahidol.ac.th> [๗ กันยายน ๒๕๖๐].

^{๑๐๘} กาญจนา บุญยัง, “ศึกษาการฆ่าตัวตายของชาวนาในสังคมไทย: กรณีวิเคราะห์จากข่าวหนังสือพิมพ์”, **วารสารการบริหารท้องถิ่น**, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๙): ๑-๑๗.

เกิดใหม่ ขณะเดียวกันพระสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่ช่วยให้ประชาชนคลายทุกข์ ด้วยการทำพิธี “สืบชะตา” เป็นพิธีกรรมที่สามารถยืนยันได้ในเชิงป้องกันปัญหาสุขภาพจิตว่าสร้างความเข้มแข็งในจิตใจของบุคคลได้^{๑๐๙}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีงานวิจัยที่กล่าวถึงการฆ่าตัวตายและการแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายไว้แล้วพอสมควร แต่ส่วนมากเน้นไปในทางด้านจิตวิทยา โดยศึกษากับกลุ่มประชากรเฉพาะกลุ่ม เช่น กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงาน เป็นต้น สำหรับในทางพระพุทธศาสนานั้น ได้มีการศึกษาทางด้านพุทธจริยศาสตร์ แต่ก็ยังไม่มีงานวิจัยที่ถอดรูปแบบกระบวนการลดการฆ่าตัวตายตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทางที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ สถานการณ์ปัจจุบัน จึงสมควรจะทำการศึกษาวิจัยในประเด็นนี้ให้ครอบคลุมยิ่งขึ้นต่อไป



^{๑๐๙} อภิชัย มงคล และคณะ, “ศึกษาวิจัยการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายเขตภาคเหนือตอนบน: ปัจจัยทางวัฒนธรรม”, รายงานการวิจัย, (กรมสุขภาพจิต: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓).

บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย ๒) เพื่อวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา การวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการวิจัยภาคสนาม ใช้วิธีวิทยาการวิจัยแบบผสมผสาน ดังนี้

๑) การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย ตาราง หลักการแนวคิด และ แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ดังนี้

(๑) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่นๆ โดยอาศัยแนวคิดแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

(๒) การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา จากการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและข้อมูลจากการสัมภาษณ์

(๓) เพื่อเพื่อวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ในมิติต่างๆ

(๔) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิดการเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

๒) การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนาม เพื่อทราบถึงแนวคิดแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย ในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษา โดยมีขั้นตอนการศึกษา ค้นคว้า ดังนี้

(๑) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้มีความเชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนา ทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายคฤหัสถ์ จำนวน ๑๐ รูป/ คน

(๒) ดำเนินการศึกษาระดมความคิดเห็นในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย ในมิติต่างๆ โดยเน้นข้อมูลจากการเอกสารและจากสัมภาษณ์

(๓) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษาในเชิงเอกสารและจากการสัมภาษณ์ โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือ แนวคิด หลักการ และเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เน้นการนำผลการศึกษาวิจัยมาเผยแพร่ให้องค์กรส่วนภาครัฐ และภาคเอกชน ตลอดจนถึงประชาชนทั่วไป

(๔) สรุปผลการศึกษาวิจัยและข้อเสนอแนะ

๓.๒ พื้นที่และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

การศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มุ่งเน้นการสัมภาษณ์ พระมหาเถระ นักวิชาการ ผู้มีความเชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ ในเขตพื้นที่จังหวัดลำพูนและจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑๐ รูป/คน ดังนี้

- | | |
|---------------------------------|---|
| ๑. พระเทพรัตนนายก | เจ้าคณะจังหวัดลำพูน |
| ๒. พระครูธีรสุตพจน์, ดร. | เจ้าอาวาสวัดมลาด จังหวัดเชียงใหม่ |
| ๓. พระครูสิริสุตานุยุต, ผศ.ดร. | ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๔. พระสมณีก จรโณ, ดร. | อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๕. ผศ.ดร.รังสียา นารินทร์ | ภาควิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ๖. รศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์ | ภาควิชาปรัชญาและศาสนา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ๗. ผศ.ดร.เสนห์ ใจสิทธิ์ | อาจารย์ประจำสาขาวิชารัฐศาสตร์
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๘. ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ | ภาควิชาปรัชญาและศาสนา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ๙. ผศ.(พิเศษ) ดร.ปกรณ์ มหากันธา | อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๑๐. ดร.ชยวัฒน์ อัครธรรมานนท์ | อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การดำเนินการตามโครงการวิจัยดังกล่าว เน้นการศึกษาวเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารงานวิจัย และข้อมูลเชิงลึกจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา โดยดำเนินการและใช้เครื่องมือที่สำคัญ ได้แก่

๑) ผู้ศึกษาวิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัย และเอกสารข่าวสารต่างๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ และอธิบายหรือวิเคราะห์ผลการศึกษาราย ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๒) สัมภาษณ์ (Inter View) โดยคณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พระมหาเถระ นักวิชาการ ผู้มีความเชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา จำนวน ๑๐ รูป/คน โดยพัฒนาแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีเนื้อหาที่สำคัญ เช่น แนวคิด หลักการ และกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

๓) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth interview) มีอยู่ ๖ ประเด็นหลัก คือ

๓.๑ ตามหลักพระพุทธศาสนา การฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจากอะไร

๓.๒ พระพุทธศาสนามีแนวคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายอย่างไร

๓.๓ การฆ่าตัวตายขัดหรือแย้งกับหลักการทางพระพุทธศาสนาอย่างไร

๓.๔ กระบวนการป้องกันการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร

๓.๕ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสำหรับการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายมีอะไรบ้าง

๓.๖ พระสงฆ์ควรมีบทบาทอย่างไรต่อการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมทั้งด้านเอกสาร ตำรา งานวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) ลงพื้นที่ในเขตจังหวัดลำพูน ที่มีสถิติการฆ่าตัวตายที่สูงที่สุดในรอบปี โดยนำคณะผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยลงพื้นที่ เพื่อให้ถึงสภาพและบริบทที่เกิดขึ้นของสถานที่จริง

๒) การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารเกี่ยวกับ แนวคิด และกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย และงานวิจัย

๓) การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พระมหาเถระ นักวิชาการ ผู้มีความเชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับแนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากขึ้น

พระมหาเถระ นักวิชาการ ผู้มีความเชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ ในเขตพื้นที่จังหวัดลำพูนและจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑๐ รูป/คน ดังนี้

- | | |
|--------------------------------|---|
| ๑. พระเทพรัตนนายก | เจ้าคณะจังหวัดลำพูน |
| ๒. พระครูธีรสุตพจน์, ดร. | เจ้าอาวาสวัดผาตลาด จังหวัดเชียงใหม่ |
| ๓. พระครูสิริสุตานุยุต, ผศ.ดร. | ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๔. พระสมนึก จรโณ, ดร. | อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๕. ผศ.ดร.รังสียา นารินทร์ | ภาควิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ๖. รศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์ | ภาควิชาปรัชญาและศาสนา |

๗. ผศ.ดร.เสนห์ ใจสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อาจารย์ประจำสาขาวิชารัฐศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
๘. ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์	ภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๙. ผศ.(พิเศษ) ดร.ปกรณ์ มหากันธา	อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
๑๐. ดร.ชฎานันท์ อัครธรรมานนท์	อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาทั้งในเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ โดยสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ตามประเด็นหัวข้อดังต่อไปนี้

๑) วิเคราะห์แนวคิด ความหมายของการลดการฆ่าตัวตายทางพระพุทธศาสนา ตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎกและแนวความคิดของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

๒) ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา จากการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารในพระไตรปิฎกและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา

๓) การนำเสนอแนวคิดและกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำการวิเคราะห์กระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาตาย เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขและป้องกันการฆ่าตัวตาย

๔) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงกับ แนวคิดทางพระพุทธศาสนา โดยการเสนอแนวทางการแก้ปัญหา โดยการนำหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา มาช่วยลดปัญหาการฆ่าตัวตายในสังคมปัจจุบัน

บทที่ ๔

ผลการศึกษาวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย ๒) เพื่อวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการวิจัยภาคสนาม ผลการศึกษามีดังนี้

๔.๑ แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย

การศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย เป็นการศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากการศึกษาเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพบว่าแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย เป็นแนวคิดที่อยู่บนพื้นฐานของหลักมนุษยธรรมที่เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนควรมีชีวิตจนกว่าจะสิ้นอายุขัยด้วยตนเอง การทำร้ายตนเองหรือการฆ่าตัวตายเป็นการจบชีวิตที่ขัดต่อกฎเกณฑ์ธรรมชาติ รวมทั้งเป็นการยุติปัญหาที่มีผลกระทบเป็นลูกโซ่ถือเป็นการต่อยอดปัญหาให้ยุ่งยากยิ่งขึ้น อีกทั้งการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายยังเป็นแนวคิดที่สนับสนุนการพัฒนาทรัพยากรบุคคล เพราะมนุษย์ถือว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าที่สุด ผ่านกระบวนการพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง ใช้ทุนการอบรม เลี้ยงดู ดังนั้น การฆ่าตัวตายเป็นการสูญเสียทรัพยากรบุคคลอย่างสิ้นเชิง จึงต้องมีการป้องกันและแก้ไข สำหรับการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายโดยทั่วไป มีลักษณะที่สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ประเมินกลุ่มเสี่ยง – เป็นการสังเกตกลุ่มบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย ได้แก่ กลุ่มคนที่เป็นโรคเรื้อรังรักษาได้ยาก เช่น โรคมะเร็ง โรคอัมพาต โรคที่เป็นหนักระยะสุดท้าย ซึ่งทำให้เจ็บปวดทรมานทรมาน หรือรู้สึกเป็นภาระต่อผู้ดูแล เป็นต้น กลุ่มคนที่มีปัญหาทางจิตเวช เช่น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) มีอาการซึมเศร้าตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไร้ค่านานกว่า ๒ สัปดาห์ และมักพบว่าผู้ที่เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมากกว่าครึ่งมักพบอาการซึมเศร้าร่วมกับผู้ที่มีปัญหาติดสารเสพติด (Addiction) มักมีความรู้สึกที่ตนเองไร้ค่าเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ประกอบกับการใช้สารเสพติดต่อเนื่องส่งผลต่อสมอง เมื่อเผชิญกับความเครียดจึงอาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าหรือหุนหันพลันแล่นจนตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ โรคจิต (Psychosis) มีภาวะการรับรู้ ความคิด และการแสดงออกที่ผิดปกติไป โดยมีอาการหวาดระแวง หลงผิด ประสาทหลอน อาการที่สำคัญคือหูแว่ว มีเสียงสั่งให้ทำร้ายตนเองจนนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ผู้ที่มีบุคลิกภาพผิดปกติ (Personality Disorder) มักเป็นกลุ่มที่มีอารมณ์อ่อนไหว ไม่มั่นคง หุนหันพลันแล่น หรือสนใจแต่ตนเอง อาจมี

ความยังคิดไม่เท่าทันอารมณ์ และนำไปสู่การตัดสินใจจบชีวิตตนเองได้เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกลุ่มคนที่ประสบปัญหาชีวิตอย่างรุนแรง เช่น คนอกหัก คนที่สูญเสียคนที่รัก คนตกงาน หรือคนที่ล้มละลาย กลุ่มคนที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย (Attempted Suicide) คนกลุ่มนี้มีประวัติชัดเจนว่าเคยลงมือกระทำการดังกล่าวหรือมีความตั้งใจชัดเจน เช่น มีการเตรียมการ จัดการทรัพย์สิน เขียนจดหมายลาตาย ฯลฯ เป็นต้น การสังเกตกลุ่มเสี่ยงนี้มีประโยชน์เพื่อให้ทราบสัญญาณเตือนและตีกรอบในการป้องกันและแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการจำกัดขอบเขตให้สามารถดำเนินการป้องกันได้อยู่ถูกต้องและถูกจุดกรมสุขภาพจิตได้สรุปพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑) ประสบปัญหาชีวิต เช่น อกหัก ล้มละลาย สูญเสียคนที่รักแบบกะทันหัน หรือประสบอุบัติเหตุจนสูญเสียความสามารถ

๒) ใช้สุรา/สารเสพติด

๓) มีประวัติที่บุคคลในครอบครัวฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน เพราะจะทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ

๔) แยกตัว เก็บตัว ไม่พูดกับใครหรือไม่พบปะผู้คน ไม่ออกจากบ้าน ไม่ทักทาย มีพฤติกรรมเก็บตัว ปลีกตัวออกจากสังคมและบุคคลในครอบครัว หายไปจากการสนทนาอย่างไม่มีเหตุผล

๕) นอนไม่หลับเป็นเวลานาน

๖) พุดจาด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล หน้าเศร้าหมอง ไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส พุดแต่ปัญหาที่ตนเองประบอยู่อย่างไร้ความหวังและสูญเสียกำลังใจ

๗) มีอารมณ์แปรปรวน จากอาการซึมเศร้าที่เป็นมานานแต่กลับรื่นเริงสดใส สบายใจอย่างผิดหูผิดตา เป็นอาการที่สื่อให้เห็นถึงความเด็ดเดี่ยวในการตัดสินใจในอย่างใดอย่างหนึ่งได้แล้ว หากการตัดสินใจนั้นเป็นเชิงลบจะทำให้มีโอกาสฆ่าตัวตายได้สูงมาก

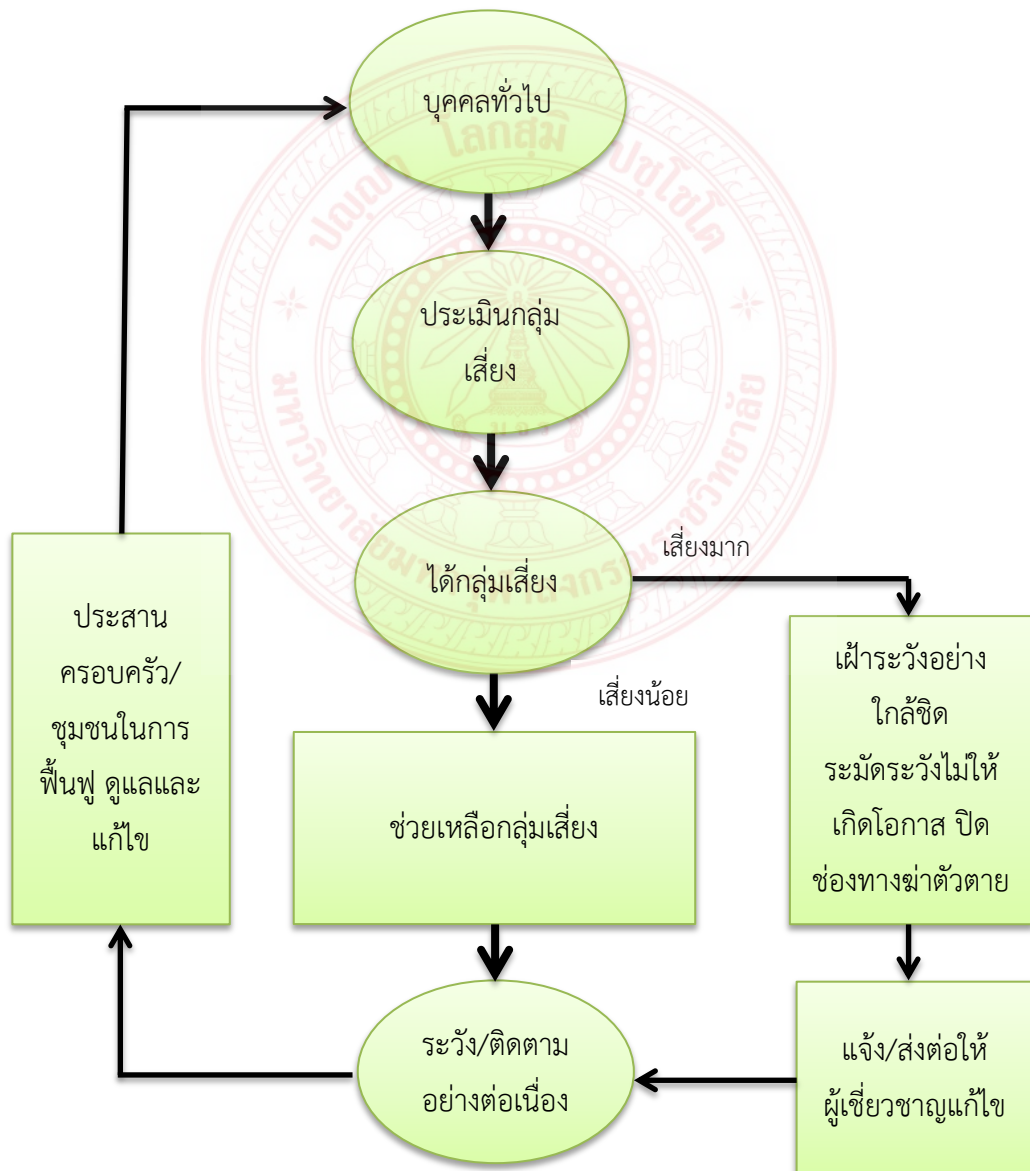
๘) เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน

๙) มีการวางแผนการฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า เช่น การพุดฝากฝังไว้กับบุคคลอื่น การจัดการทรัพย์สิน พินัยกรรม หรือแจกจ่ายของที่ตนเองรักให้แก่คนอื่น เป็นต้น

๒. ช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยง – เมื่อสำรวจกลุ่มเสี่ยงได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการออกพบปะ พุดคุย สนทนา รับฟังปัญหา ประเมินความเสี่ยงจากการสังเกตการณ์ ขั้นตอนนี้เป็น การเข้าช่วยเหลือและป้องกัน เพื่อไม่ให้กลายเป็นวิหยาแล้วล้อมคอก อนึ่ง การพบปะกลุ่มเสี่ยงเป็นภารกิจเบื้องต้นที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากชุมชนเพื่อให้เข้าถึงกลุ่มบุคคล มีข้อควรระวังในการพบปะกลุ่มเสี่ยง เพราะหากบุคคลในกลุ่มเสี่ยงรู้ว่าตนเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายหรือมีแนวโน้มว่าตนเองจะฆ่าตัวตาย อาจจะเป็นการเร่งหรือกระตุ้นความคิดฆ่าตัวตายให้มีพลังมากยิ่งขึ้น เป็นการตอกย้ำว่าบุคคลคนนั้นน่าจะฆ่าตัวตาย หากฆ่าตัวตายก็มีความสมเหตุสมผล ผลกระทบเชิงลบจึงอาจเกิดขึ้นหากทำโดยไม่รอบคอบหรือระมัดระวัง ดังนั้น การช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยงควรทำอย่างกัลยาณมิตรและทำโดยที่ไม่ให้กลุ่มเสี่ยงรู้สึกตัว แต่เป็นการพบปะพุดคุยเพื่อให้กลุ่มเสี่ยงเห็นคุณค่าของตนเอง ได้ระบายในสิ่งที่อัดอั้นเพื่อหาทางออกร่วมกันและช่วยกันในการแก้ไขปัญหานั้นๆ

๓. พันธุ์ผู้พยายามฆ่าตัวตาย – ขั้นตอนนี้เป็นภาระแก้ไข เพราะโอกาสที่ผู้ฆ่าตัวตายไม่สำเร็จจะกลับมาทำการฆ่าตัวตายอีกนั้นมีสูงมาก คนที่พยายามฆ่าตัวตายจึงเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าติดตามอย่างใกล้ชิดยิ่งกว่ากลุ่มอื่นๆ การทำความเข้าใจและการหาทางออกที่มีประสิทธิภาพแก่ผู้พยายามฆ่าตัวตายให้ปัญหาที่บุคคลนั้นมีอยู่ได้คลี่คลายลงและบุคคลมีความพึงพอใจในการแก้ปัญหา นั้นเป็นแนวทางการฟื้นฟูที่ดีที่สุด แต่หากไม่สามารถตอบสนองได้ทุกอย่าง การทำความเข้าใจกับชีวิตและปัญหาอย่างถูกต้องเป็นการป้องกันการฆ่าตัวตายได้ด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ต้องอาศัยบุคคลใกล้ชิดได้ช่วยกันประคับประคองและป้องกันแก้ไขร่วมกันด้วย

แนวคิดการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายทั้ง ๓ ประการนี้ กรมสุขภาพจิตได้สรุปเป็นแผนภูมิ ได้ดังนี้



แผนภูมิที่ ๒ แนวทางการป้องกันและดูแลปัญหาการฆ่าตัวตาย
ปรับปรุงแผนภูมิจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

๔.๒ แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

การศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราทางพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่าการฆ่าตัวตาย หรือศัพท์ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อตฺตวินิบาตกรรม เป็นพฤติกรรมที่บุคคลคนหนึ่งต้องการที่จะปลิดชีวิตของตน โดยมีกระบวนการต่างๆ ทั้งวิธีที่รุนแรงเพื่อที่จะให้เจตนาของตนเองที่จะตายนั้นสมหวัง บางทีก็ใช้วิธีที่ไม่รุนแรงเพราะไม่ได้ต้องการที่จะตายจริงๆ เป็นเพียงเพื่อเรียกร้องความสนใจ เป็นการทำเพียงเพราะต้องการประชดครอบคร้าว คนรักหรือสังคม แต่ไม่ว่าการฆ่าตัวตายหรือการจะฆ่าตัวตายก็เป็นพฤติกรรมที่มาจากปัญหาชีวิตปัญหาทางสังคมและปัจจัยหลายๆ อย่างมารวมกัน เช่น ปัญหาชีวิต ปัญหาความเป็นอยู่ในสังคม อารมณ์ชั่ววูบ ความเจ็บป่วยที่รักษาไม่หาย โรคทางพันธุกรรม เป็นต้น เมื่อปัญหาหลายอย่างเหล่านี้มารวมเข้า จนทนไม่ไหวจึงหาทางที่จะหนีจากปัญหาเหล่านั้นโดยใช้วิธีการฆ่าตัวตายในที่สุด

ในสมัยพุทธกาลท่านฉันทะและท่านวัคคิ ท่านทั้ง ๒ รูป ได้กระทำการฆ่าตัวตาย เพราะความเจ็บป่วยทุกขเวทนาที่ไม่สามารถจะทนไว้ได้ จึงทำการฆ่าตัวตาย แต่จิตของท่านทั้ง ๒ หลุดพ้นแล้ว ท่านสามารถยกจิตของท่านให้เป็นอริยจิตได้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ตำหนิการฆ่าตัวตายนั้น อนึ่งในปรมัตถโชติกะ มหาอภิมมัตถสังคหฎีกา แสดงไว้อย่างน่าสนใจว่า ปาณาติบาตกรรมย่อมไม่มีแก่ผู้ฆ่าตนเอง โดยแน่นอน เพราะขาดองค์แห่งปาณสังญญา ที่ว่าสัตว์มีชีวิตในสัตว์อื่นที่นอกเหนือจากตนเอง^๑ แม้จะขาดองค์แห่งปาณาติบาตแต่ก็เชื่อว่าการฆ่าตัวตายจะเป็นที่ยอมรับของพระพุทธศาสนา เนื่องจากพระพุทธศาสนามีหลักการพื้นฐานในการเคารพความมีชีวิตและการพัฒนาชีวิต ความทุกข์ในมุมมองของพระพุทธศาสนาไม่ใช่อุปสรรคหรือสาเหตุที่ต้องทำให้เกิดปัญหา แต่เป็นเพียงเครื่องมือในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาชีวิตเท่านั้น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้กำหนดรู้ในความทุกข์ และหาทางออกอย่างสร้างสรรค์ตามกระบวนการที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ โดยอาศัยแนวทางที่เรียกว่า ไตรสิกขา การฆ่าตัวตายแม้จะไม่ผิดตามหลักปาณาติบาตแต่เป็นการทำผิดหลักฐานพื้นฐานดังกล่าวนี้ อย่างสิ้นเชิง

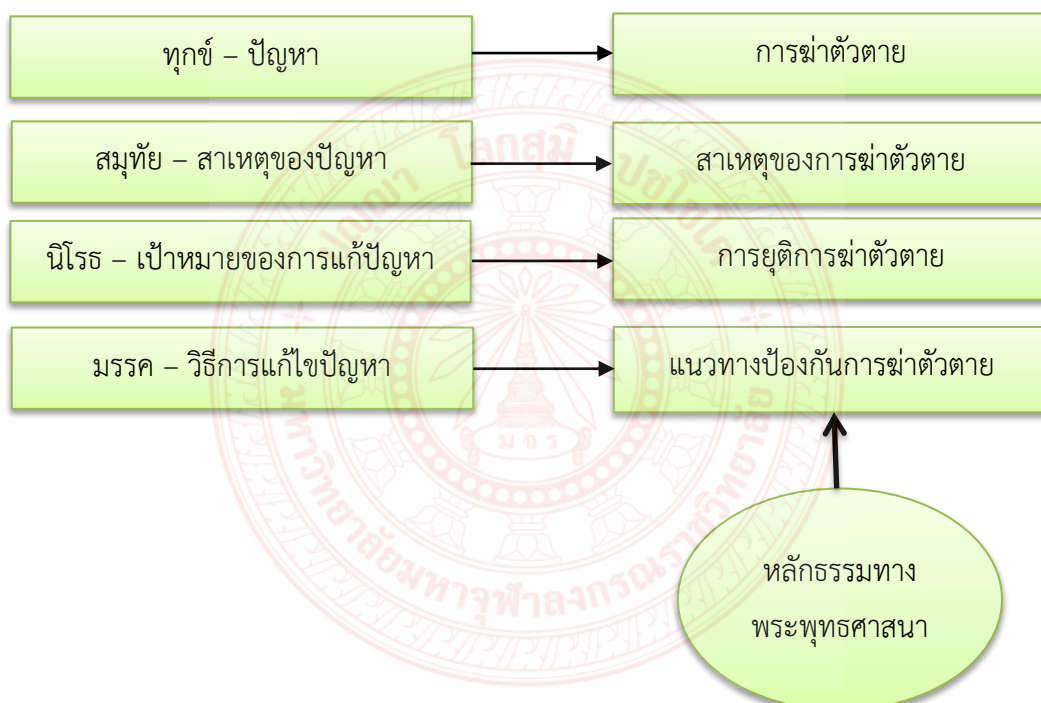
เมื่อพิจารณาน้ำหนักระหว่างปาณาติบาตที่เป็นระเบียบบังคับเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตกับ ไตรสิกขาที่เป็นหลักการพื้นฐานแล้ว การฆ่าตัวตายจึงเป็นประเด็นที่ไม่สอดคล้องกับหลักการ เมื่อไม่สอดคล้องกับหลักการพื้นฐานแล้วจึงไม่สามารถนำเอาหลักปาณาติบาตมาวินิจฉัยได้ อุปมาดังความผิดใดที่ผิดตามรัฐธรรมนูญย่อมไม่มีกฎหมายลูกใดใดมาหักล้างได้อีก เบื้องต้นจึงสรุปได้ว่า การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำผิดตามหลักการพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เมื่อเป็นการกระทำที่ขัดต่อหลักการ เช่นนี้แล้ว พระพุทธศาสนาจึงมีหลักกรรมจำนวนมากที่สนับสนุนให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์และ

^๑ พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: สุทธิการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๙๒.

ประเสริฐ มีหลักธรรมที่เน้นให้เห็นถึงคุณค่าของชีวิต โดยย้ำว่า การเกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก^๒ จึงควรใช้โอกาสความเป็นมนุษย์นี้สร้างคุณงามความดีให้ได้มากที่สุด

๔.๒.๑ หลักอริยสัจ ๔

แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนาอยู่บนพื้นฐานของหลักการพัฒนาชีวิต เมื่อพระพุทธศาสนามีคำสอนที่เน้นการพัฒนาตนเอง เช่น ในห่มมนุษย์ผู้ฝึกตนได้แล้วเป็นผู้ประเสริฐ^๓ บุคคลล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร^๔ การฆ่าตัวตายจึงไม่เป็นแนวทางการพัฒนาตนเองและไม่สามารถล่วงทุกข์ได้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา หากแต่เป็นรูปแบบการหนีทุกข์บางประการและก่อให้เกิดทุกข์ใหม่อื่นตามมีอีกเท่านั้นเอง กรอบแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนาสามารถสรุปลงในหลักอริยสัจ ๔ ได้ดังนี้



แผนภูมิที่ ๓ กรอบแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนา

จากแผนภูมิที่ ๒ จะเห็นว่า กรอบแนวคิดการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนาสามารถอธิบายได้ด้วยกรอบของอริยสัจ ๔ โดยการเทียบเคียงว่าการฆ่าตัวตายคือประเด็นปัญหาหรือความทุกข์ ซึ่งต้องสืบหาสาเหตุ กำหนดแนวทางแก้ไข และดำเนินการแก้ไขตามยุทธวิธีที่กำหนดไว้ โดยวิธีการนี้จะทำให้การป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายมีระบบที่ชัดเจน และสามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้อง เพราะในพระพุทธศาสนาได้มุ่งเน้นให้พิจารณาปัญหาและการแก้ไขปัญหาโดยยึดหลักอริยสัจ ๔ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปฐมสูตรว่า “เราตอบเรื่องทุกข์ เรื่องทุกข์ สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) เรื่องทุกข์ นิโรธ (ความดับทุกข์) เรื่องทุกข์ นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์) เพราะเรื่องนั้นมีประโยชน์ มีสาระ เป็นจุดเริ่มต้นของพรหมจรรย์ เป็นไป

^๒ ส.ม.พ. (ไทย) ๑๙/๑๑๗๒/๖๕๓.

^๓ ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

^๔ ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๖/๕๔๔.

เพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนดยินดี เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”^๕ เรื่องอริยสัจ ๔ จึงเป็นเรื่องของการแก้ปัญหาต่างๆ รวมทั้งปัญหาการฆ่าตัวตายด้วยเพื่อไปถึงความดับทุกข์ จบปัญหาด้วยปัญญาหนึ่ง แนวทางป้องกันการฆ่าตัวตายนั้นจำเป็นต้องใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลายหลักธรรมเข้าบูรณาการร่วมกัน ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอในหัวข้อถัดไป คือ แนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

๔.๒.๑ หลักไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์กับกระบวนการพัฒนาชีวิต คือ การใช้ไตรลักษณ์แก้ปัญหาชีวิตของคนตามแนวทางของพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงตรัสเป็นพุทธภาษิตไว้ว่า “สัมมาทิฐิ สมาทานา สัพพัง ทุกขัง อุปัจจะคุง” คนทั้งหลายจะสิ้นปัญหาหมดทุกข์ทั้งปวงได้ต้องปฏิบัติตามสัมมาทิฐิ หรือเห็นด้วยปัญญาคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง

ไตรลักษณ์ หรือกฎสำคัญแห่งธรรมชาติ ซึ่งเป็นสัจธรรมที่เป็นจริงตลอดมาและตลอดไป โดยสรรพสิ่งในโลกนี้ ย่อมมีลักษณะ ๓ ประการ ดังนี้

๑.อนิจจัง ความไม่เที่ยง เกิดมาเป็นทารก เป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว วัยชราหรือสูงอายุ ตามลำดับ บางคนบุญน้อยอาจตายก่อนไม่ได้ตามนี้ก็มี ร่างกายสวยงาม เหี่ยวยุบ ผมหงอก ฟันดี ก็กลายเป็นฟันโยกฟันหลุด ฟันหกรอ และฟันหมด และมีฟันเทียม เป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร

๒.ทุกขัง ความทนทุกข์ เมื่อดำรงอยู่ก็พบสิ่งต่างๆ มากกระทบ ทำให้สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ถ้าเป็นสิ่งมีชีวิตก็จะพบปัญหาด้านสังคม ด้านครอบครัว และด้านสุขภาพเช่น ความเจ็บป่วย ตัวร้อน ปวดฟัน มีโรคภัยมาเบียดเบียนต้องทนทุกข์ทรมาน เบาหวาน ความดัน ไมเกรน หน้ามืด ตาลาย สารพัดโรค

๓.อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ อย่ายำแค้น อย่ายาตายนะ ร่างกายจงงามตลอดไป นะ ไม่สามารถบังคับเหมือนหุ่นยนต์ที่เขาสร้างขึ้นมา ไม่มีใครบอกได้ว่า เจ้าร่างกาย จงอย่าเหี่ยวยุบ อย่าอ้วน อย่าเป็นโง่ง^๖

หลักไตรลักษณ์นั้น เมื่อตระหนักรู้ถึงความผันผวนปรวนแปรไม่แน่นอน จึงไม่นิ่งนอนใจ ขวนขวาย ไม่ประมาท คอยใช้ปัญญาศึกษาให้รู้เท่าทันเหตุปัจจัย ทำการปรับปรุงแก้ไข หลีกเว้น ความเสื่อม และสร้างสรรค์ความเจริญอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ปล่อยปละละเลย แต่ภายในจิตใจ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันเหตุปัจจัยนั้น ก็ปล่อยวางได้ ดำรงอยู่ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาส ของความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเสื่อมและด้านเจริญ

ดังนั้นแนวคิดการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนาสามารถนำหลักไตรลักษณ์มาอธิบาย โดยให้พิจารณาว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาของสิ่งมีชีวิต การฆ่าตัวตายปัจจัยหรือสาเหตุสำคัญคือปัญหาสุขภาพจิตของคนที่จะฆ่าตัวตาย จึงต้องมีกระบวนการแก้ปัญหาด้านสุขภาพจิตตามหลักไตรลักษณ์ คือ ๑.อนิจจัง ๒.ทุกขัง ๓.อนัตตา สามารถพัฒนาสุขภาพจิตได้ ดังนี้

๑.อนิจจังกับการพัฒนาด้านสุขภาพจิต สุขภาพจิตนั้นให้เราเรียนรู้เกี่ยวกับความไม่เที่ยง เช่น เราเกิดเป็นทารก เป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว วัยชราหรือสูงอายุ ตามลำดับ บางคนบุญน้อยอาจตายก่อน

^๕ ที.สี. (ไทย) ๙/๔๒๐/๑๘๔.

^๖ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕ /๓๐/๕๑

ไม่ได้ตามนี้ก็มิ ร่ากายสวยงาม เทียว่น ผมหงอก ผมหดำ ฟันดี ก็กลายเป็นฟันโยกฟันหลุด การงานที่ ทำตอนแรกดี ต่อไปมีความขาดทุน

หลักอนิจจังในไตรลักษณ์นั้นสามารถเอามาเรียนรู้หรือเอามาปฏิบัติได้เพราะอนิจจังเป็นหลัก ความไม่เที่ยงถ้าเราเข้าใจหลักความไม่เที่ยงมีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดาเราก็สามารถยอมรับความ ไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงได้ในด้านสุขภาพจิตเราก็ดีไม่เป็นทุกข์

๒. ทุกข์กับการพัฒนาด้านสุขภาพจิต ทุกข์กับการพัฒนาสุขภาพจิตนั้นให้เราเรียนรู้เกี่ยวกับ ความทนทุกข์ เมื่อดำรงอยู่ก็พบกับสิ่งต่างๆ มากกระทบ ทำให้สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ถ้าเป็นสิ่งมีชีวิตก็จะพบ ความเจ็บป่วย ปวดหัว ตัวร้อน ปวดฟัน มีโรคภัยมาเบียดเบียนต้องทนทุกข์ทรมาน การที่เราเอาหลัก ทุกข์มาปฏิบัติหรือเอามาใช้กับการใช้ชีวิตในด้านสุขภาพจิตนั้น การที่เรามีความทุกข์และความ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเราก็จะประสพกับความทุกข์บ้าง สุขบ้าง การที่เราเอาหลักทุกข์มาใช้ กับการพัฒนาด้านสุขภาพจิต นั้นจะทำให้เรามีความอดทนในความทุกข์ เพราะว่าเราได้เรียนรู้เกี่ยวกับ ความทุกข์ต่างๆ และรู้จักทุกข์ว่าเป็นอย่างไร การที่เอาหลักทุกข์นั้นมาใช้หรือปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ ในเรื่องความอดทนของการเกิดทุกข์ถ้าสามารถรู้ความทุกข์แล้วเราก็สามารถทนกับทุกข์นั้นได้และทำ ให้สุขภาพจิตเราดีด้วย

๓. อนัตตากับด้านสุขภาพจิต หลักอนัตตาในไตรลักษณ์นั้น เป็นความ ไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ อย่ายกนะ อย่ายตายนะ ร่ากายงามตลอดไปนะเราไม่สามารถบังคับ อย่างหุ่นยนต์ที่เขาสร้างขึ้น มา ไม่มีใครบอกได้ว่า เจ้าร่างกาย จงอย่าเทียว่น อย่าอ้วน อย่างนั้น เราก็ควรพิจารณาว่ามันไม่ใช่ของเรา เราบังคับไม่ได้แต่ถ้าเรารู้จักหลักอนัตตาแล้วเราควรเอามาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในทางด้าน สุขภาพจิตเพื่อให้รู้ความเปลี่ยนแปลง ถ้าเรารู้ว่าอนัตตานั้นไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้แล้ว เราก็สามารถ อยู่อย่างมีความสุขในด้านสุขภาพจิต^๗

๔.๒.๒ หลักอนุสติ ๑๐

การระลึกถึงความตาย จะทำให้เกิดการปลงสังเวช ทั้งยังช่วยให้เข้าใจความจริงของชีวิต ว่า เกิดมาแล้วย่อมตาย ไม่มีใครหนีพ้น ซึ่งถือเป็นประโยชน์มหาศาล เพราะคนที่ระลึกถึงความตายอยู่ เสมอนั้นครูอาจารย์ท่านว่าจะทำให้เราลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เมื่อความยึดตนลดลงก็เท่ากับ ความโลภและความโกรธในใจของคนผู้นั้นลดลงตามไปด้วย และแน่นอนว่าเมื่อใจปลอดจากความโลภ และความโกรธแล้ว ย่อมเลือกกระทำความดี นำมาซึ่งผลกรรมอันดี **อนุสติ ๑๐**คือ ความระลึกถึง, อารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่องๆ ประกอบด้วย

๑. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระองค์
๒. ธัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระธรรม
๓. สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระสงฆ์ ๔.
- สี่ลานุสติ ระลึกถึงศีล คือ น้อมจิตรำลึกพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติปฏิบัติบริสุทธ์

^๗ พระศิวากร เตชปญโญ, “ไตรลักษณ์กับกระบวนการพัฒนาชุมชน”, วารสารสมาคมนิสิตเก่ามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (๒๕๖๑): ๙๑-๑๐๐

ไม่ต่างพร้อย

๕. จาคานุสติ ระลึกถึงการบริจาค คือ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรมคือความเผื่อแผ่เสียสละนี้ที่มีในตน

๖. เทวตานุสติ ระลึกถึงเทวดา คือ น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้งหลายที่ตนเคยรู้และพิจารณาเห็นคุณธรรมอันทำบุคคลให้เป็นเทวดานั้นๆ ตามที่มีอยู่ใน

๗. มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท

๘. กายคตาสติ สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณาภายใน ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัว

๙. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐. อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์^๘

ในอนุสติ ๑๐ ประการที่กล่าวมาข้างต้น สำหรับแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาได้ดีที่สุดคือการพิจารณาเรื่อง มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท ท่าน ว.วชิรเมธีได้กล่าวถึงคุณมรณานุสติ ภาวนา (การระลึกถึงความตาย) ในนิตยสารซีเคร็ตไว้ว่าสนใจว่า ทำไมต้องระลึกถึงความตาย เพราะความตายเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา เมื่อระลึกว่าตนจะต้องตายในวันใดวันหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดความไม่ประมาทหันกลับมาดำรงชีวิตอย่างมีสติ คนที่มักมากชอบสะสมสมบัติฟัสถานกองเป็นภูเขาเลากาก็จะได้ตื่นขึ้นมาอุกคึกคิดว่า “เมื่อตายไปทรัพย์สินสักนิตก็หาติดตามไปได้ไม่” คนที่คิดได้อย่างนี้ก็จะปล่อยลงปลงได้ สะสมแต่เฉพาะสิ่งที่เป็นแก่นสารต่อการดำรงชีวิตจริง ๆ

คนส่วนใหญ่ไม่อยากจะระลึกถึงความตายเพราะถือกันว่าความตายเป็นเรื่องอัปมงคล ใครพูดเรื่องความตายขึ้นมา ก็มักจะถูกมองด้วยหางตาว่า ไม่รู้กาลเทศะ ไม่รู้อะไรควรไม่ควร ผลของการพยายามหลบเลี่ยงความตายดังกล่าวมานี้ จึงเมื่อวันหนึ่ง ตัวเองหรือคนใกล้ตัวกำลังเผชิญความตายขึ้นมาจริง ๆ จึงไม่รู้ว่าจะมีรับมือกับมันได้อย่างไร พอมีใครตายขึ้นมา จึงตกอยู่ในความเสียใจ โศกเศร้า วาดตน วาดใจไม่ถูก อ่อนระโหยโหยให้ปมว่าจะขาดใจ ครั้นไปงานศพก็ยังไม่ได้ปัญญา หากแต่ได้มาแค่การทำพิธีศพให้จบไป วันๆ มองไม่เห็นว่าการศพสอนธรรมะอะไรบ้าง

การที่พระพุทธองค์ทรงถือว่าการเจริญมรณัสสติเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติอีกรูปแบบหนึ่งนั้น ก็เพราะทรงมีพุทธประสงค์ให้คนส่วนใหญ่ “หายมัวเมาในชีวิต” เพราะในโลกนี้มีคนจำนวนมากใช้ชีวิตตั้งหนึ่งตัวเองจะไม่แก่ ไม่ตาย กิน ดื่ม เสพเที่ยว หลับ นอน อหังการ บ้ายศ ทรัพย์ อำนาจ ลืมตัว ลืมตน จนหลงลืมกุศลผลบุญ หลงลืมสังขารของชีวิต ครอบครองทุกสิ่งทุกอย่างดังหนึ่งว่า สิ่งเหล่านั้นจะเป็นสมบัติอันเที่ยงแท้ของตน หรือตั้งหนึ่งตนจะสามารถขนเอาไปใช้ในสัมปรายภพได้ทั้งหมดทั้งสิ้น ทารูไม่ว่า แท้ที่จริงทุกสิ่งทุกอย่างที่ครอบครอง คือ ของขอยืมมาทั้งนั้น

^๘ อ.จ.เอก.(ไทย) ๒๐/๑๗๖ - ๑๘๐/๓๙ - ๔๐

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราหมั่นระลึกถึงความตาย ไม่ใช่เพื่อจะให้กลัวตาย แต่เพื่อให้เรารู้จักที่จะดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างดีที่สุด หัวใจของการดำรงชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด ก็คือ การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

- | | |
|----------------------|---|
| ๑. ไม่ประมาทในชีวิต | ว่าจะยืนยาว |
| ๒. ไม่ประมาทในวัย | ว่ายังหนุ่มสาว |
| ๓. ไม่ประมาทในสุขภาพ | ว่ายังแข็งแรง |
| ๔. ไม่ประมาทเวลา | ว่ายังมีอีกมาก |
| ๕. ไม่ประมาทในธรรม | ว่าเอาไว้ก่อนวันหลังค่อยสนใจ ^๔ |

ดังนั้นชีวิตของคนเรา พึงดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ความชั่วต้องรีบหนี ความดีต้องรีบทำ ชีวิตที่ปราศจากความดีก็ถือว่าเป็นชีวิตที่ตายแล้วไม่มีคุณค่า

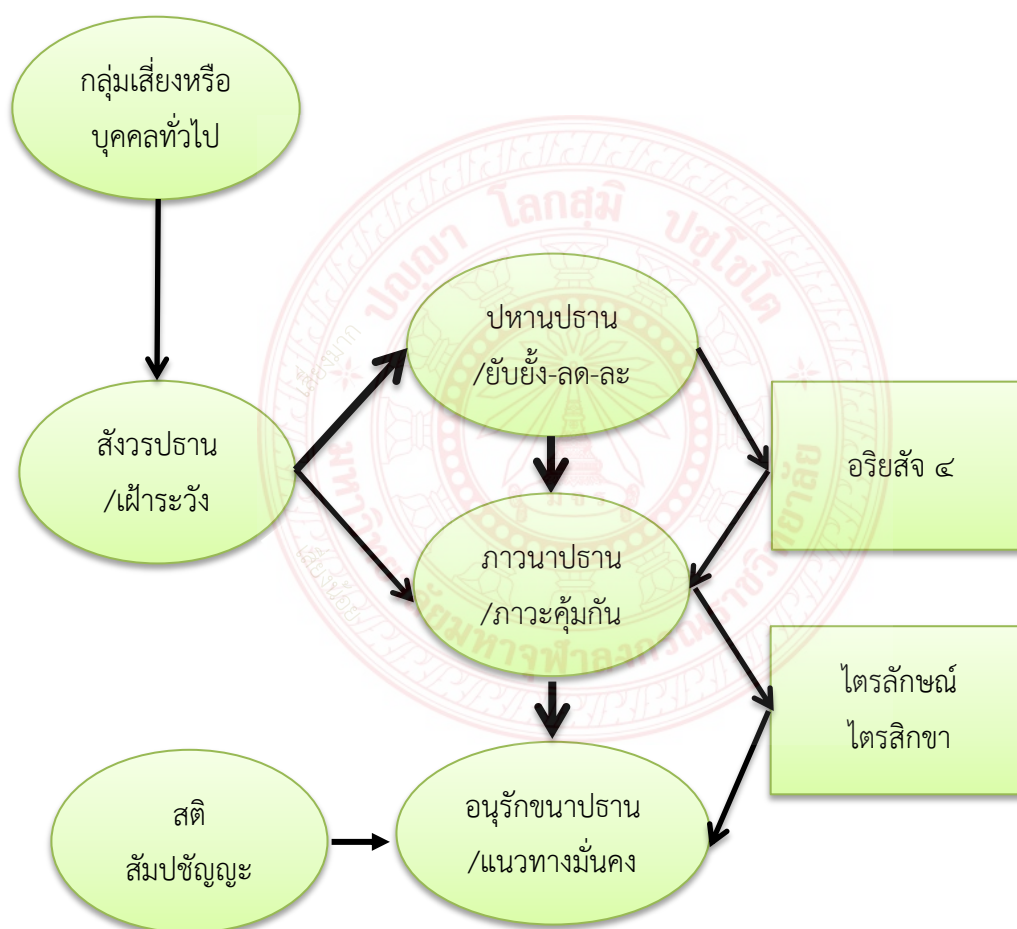
๔.๓ แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

การศึกษาแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ประมวลผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาทางด้านเอกสารและการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พระมหาเถระ นักวิชาการ ผู้มีความเชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา จำนวน ๑๐ รูป/คน ประกอบด้วย

- | | |
|---------------------------------|---|
| ๑. พระเทพรัตนนายก | เจ้าคณะจังหวัดลำพูน |
| ๒. พระครูธีรสุตพจน์, ดร. | เจ้าอาวาสวัดผาตลาด จังหวัดเชียงใหม่ |
| ๓. พระครูสิริสุตานุยุต, ผศ.ดร. | ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๔. พระสมณีก จรโณ, ดร. | อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๕. ผศ.ดร.รังสียา นารินทร์ | ภาควิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ๖. รศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์ | ภาควิชาปรัชญาและศาสนา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ๗. ผศ.ดร.เสนห์ ใจสิทธิ์ | อาจารย์ประจำสาขาวิชารัฐศาสตร์
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๘. ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ | ภาควิชาปรัชญาและศาสนา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ๙. ผศ.(พิเศษ) ดร.ปกรณ์ มหากันธา | อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๑๐. ดร.ชฎานันท์ อัครธรรมานนท์ | อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |

^๔ พระมหาภูติชัย วชิรเมธี(ว.วชิรเมธี) , “มรณานุสติภาวนา (การระลึกถึงความตาย)”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/3567.html> [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๒].

จากการศึกษาพบว่าแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถประยุกต์หลักธรรมที่เรียกว่า สัมมปธาน ๔ ได้แก่ สังวรปธาน ปหานปธาน ภาวนापธาน และอนุรักษนาปธาน แต่ทั้งนี้มีธรรมะที่เกี่ยวข้องอีกหลายหมวดธรรมะที่เชื่อมโยงกัน เช่น สังคหวัตถุ ๔ อริยสัจ ๔ ไตรสิกขา เป็นต้น ธรรมหลักที่ผู้วิจัยนำเสนอในงานวิจัยนี้ได้ยึดเอา “สัมมปธาน ๔” เป็น ตัวตั้ง และเชื่อมโยงเป็นกระบวนการในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถสรุปลงเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



แผนภูมิที่ ๔ แนวทางการป้องกันและดูแลปัญหาการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

จากแผนภูมิที่ ๓ จะเห็นได้ว่าแนวทางการป้องกันและดูแลปัญหาการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนามีกระบวนการตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดอย่างสมบูรณ์แบบ ซึ่งเป็นแนวทางที่มีความยืดหยุ่นและไม่ก่อให้เกิดการพยายามฆ่าตัวตายซ้ำอีก จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา และพระมหาเถระในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำพูนสามารถอธิบายแนวทางการป้องกันและดูแลปัญหาการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ได้ดังนี้

๑) สังวรปราบ- การเฝ้าระวัง

การเฝ้าระวังเป็นสิ่งที่จะต้องทำเป็นอันดับแรกของการป้องกันหรือแก้ไข แม้การเฝ้าระวังเป็นการรักษาที่ปลายเหตุแต่ก็เป็น การชะลอหรือหยุดสิ่งที่ไม่ดีได้อย่างตรงจุด เนื่องจากเราไม่รู้ว่ ปัญหา มันจะเกิดเมื่อไหร่ การเฝ้าระวังจึงมีความจำเป็น การป้องกันการฆ่าตัวตายเบื้องต้นก็ต้องฝึกสังเกตก่อน การจะเฝ้าระวังหรือสังเกตทุกคนนั้นคงเป็นเรื่องยาก ทุกคนมีโอกาสฆ่าตัวตายเหมือนกันหมดการเฝ้าระวังบุคคลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย สามารถทำได้โดยการสังเกตจากบุคคลที่ประสบกับความทุกข์ในชีวิต เพราะความทุกข์จะเป็นตัวบีบคั้นให้มนุษย์ตัดสินใจฆ่าตัวตาย หากไม่สามารถจัดการกับความทุกข์ได้ เพราะคนที่มีความสุข ปกติจะไม่คิดฆ่าตัวตาย ที่เขาฆ่าตัวตายเพราะต้องการพ้นจากทุกข์ หนีความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่^{๑๐} ทุกข์ที่ทำให้คนฆ่าตัวตายมากที่สุดในพระพุทธศาสนา สรุปลง ๓ ประการ คือ ทุกข์เพราะผิดหวังจากสิ่งที่ตนรัก ทุกข์เพราะประสบพบเจอกับสิ่งที่ตนเองไม่รักและทุกข์เพราะไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองปรารถนา^{๑๑} คนที่มีความทุกข์จึงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่สุด พระพุทธศาสนามีคำสอนที่ให้อัจฉริยะ รู้จักทุกข์ พระพุทธเจ้าก็ทรงเน้นย้ำว่าทุกข์นั้นให้อัจฉริยะเท่านั้น ภาษาบาลีว่า ทุกขัง อริยะะสัจจัง ปะริญญะยันติ แปลเป็นไทยว่า ทุกข์อริยะสัจนี้ควรกำหนดรู้เท่านั้น^{๑๒}

ผศ.ดร.รังสิยา นารินทร์ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ให้แนวคิดในการป้องกันการฆ่าตัวตายว่า เบื้องต้นต้องสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มในการฆ่าตัวตายก่อน เพื่อจำกัดขอบเขตให้แคบลง พฤติกรรมของผู้ที่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายที่แสดงออกมาชัดเจน คือ ภาวะซึมเศร้า ซึ่งมักจะเกิดกับคนที่กำลังมีความทุกข์ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เป็นช่วงเวลาที่คนคนนั้นไม่สามารถจัดการกับความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จึงต้องการยุติปัญหาเหล่านั้นด้วยการฆ่าตัวตาย^{๑๓} สอดคล้องกับแนวคิดของ ผศ.ดร.เสนห์ ใจสิทธิ์ หัวหน้าภาควิชารัฐศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ว่า การฆ่าตัวตายเป็นการยุติปัญหาเฉพาะหน้าของบุคคลนั้นที่ได้ผลเร็วที่สุด แต่ก็ไปก่อให้เกิดปัญหากับบุคคลอื่นตามมาอีกมากมาย เป็นผลกระทบโดยส่วนรวม ทั้งครอบครัว สังคมและประเทศชาติ เมื่อการฆ่าตัวตายเป็นการยุติปัญหา ก็ต้องเฝ้าระวังผู้ที่กำลังประสบกับปัญหาอยู่ ไม่ให้คิดฆ่าตัวตาย เพื่อหยุดปัญหาอื่นๆ ที่จะตามมาในภายหลัง^{๑๔}

จะเห็นได้ว่า การเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงเป็นขั้นตอนเบื้องต้นของแนวทางการป้องกันและดูแลปัญหาการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เมื่อได้มีการเฝ้าระวังแล้วจะทำให้ได้กลุ่มเสี่ยงที่จะทำการฆ่าตัวตาย จึงจำเป็นต้องมีการประเมินว่าบุคคลนั้นมีความเสี่ยงมากหรือน้อยอย่างไร เพื่อ

^{๑๐} สัมภาษณ์ พระครูธีรสุตพจน์, เจ้าอาวาสวัดผาสุก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑].

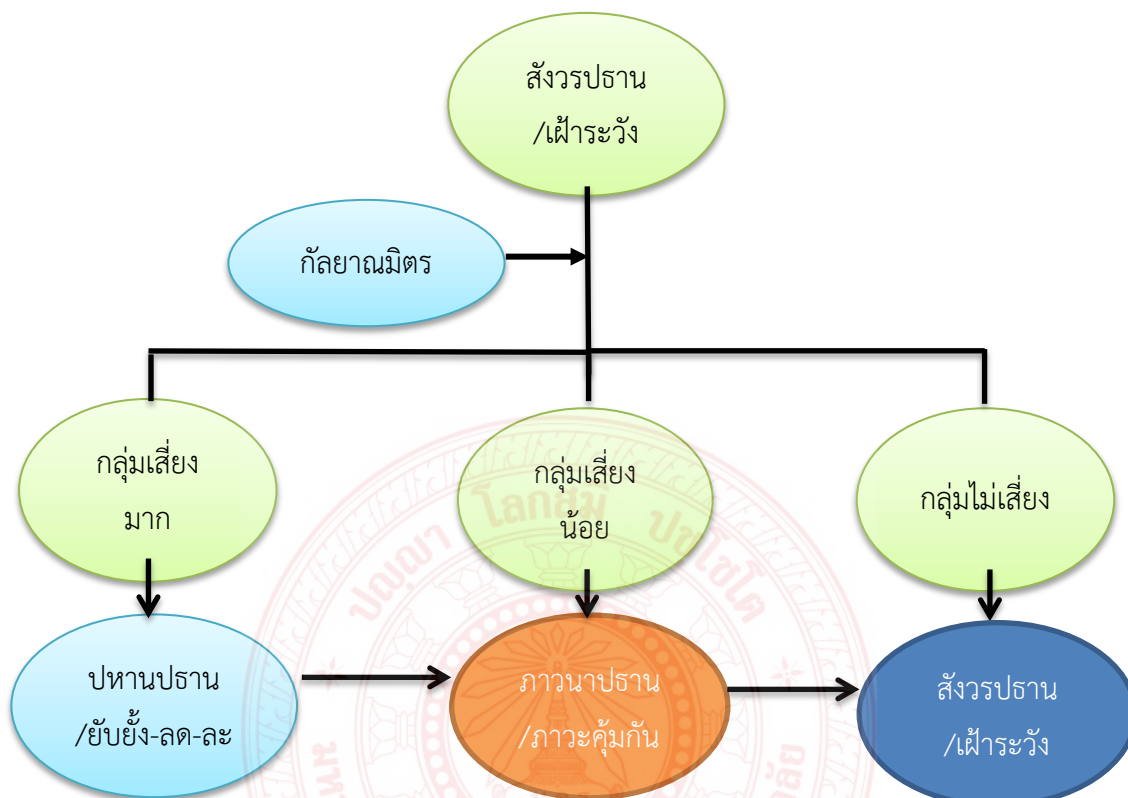
^{๑๑} สัมภาษณ์ พระเทพรัตนนายก, เจ้าคณะจังหวัดลำพูน วัดพระธาตุหริภุญชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน, [๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑].

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระครูสิริสุตานุยุต ผศ.ดร., ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน, [๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๑๓} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.รังสิยา นารินทร์, ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, [๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๑๔} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เสนห์ ใจสิทธิ์, หัวหน้าภาควิชารัฐศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, [๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑].

กำหนดวิธีการป้องกันและแก้ไขให้ถูกต้องและถูกจุดต่อไป การเฝ้าระวังจึงเป็นการกำหนดกรอบการดูแลแก้ไขให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ขั้นตอนของสังวรปธานสามารถสรุปลงในแผนภูมิได้ดังนี้



แผนภูมิที่ ๕ การเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงตามหลักสังวรปธาน

จากแผนภูมิที่ ๓ จะเห็นตัวแปรของการเฝ้าระวังที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ กัลยาณมิตร พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง กัลยาณมิตรว่าไม่ได้หมายถึงเพื่อที่ดีในความหมายสามัญเท่านั้น แต่ยังหมายถึงบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชักจูง ช่วยบอกช่องทางหรือเป็นตัวช่วยให้ผู้อื่นดำเนินไปในหนทางแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง^{๑๕}

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญประการหนึ่งที่บ่งบอกถึงแนวโน้มของการทำอัตวินิบาตกรรม คือ ผู้ที่เอ่ยปากว่าจะทำอัตวินิบาตกรรมมักจะทำจริงๆ และประสบความสำเร็จในการทำอัตวินิบาตกรรม แม้ในพระไตรปิฎก กรณีของพระฉนินเถระก็เช่นกัน ท่านได้แจ้งแก่พระสารีบุตรว่าจะกระทำอัตวินิบาตกรรม แม้พระสารีบุตรจะตักเตือนและกล่าวทัดทาน อบรมสั่งสอนแล้ว แต่พอพระสารีบุตรกลับไป พระฉนินเถระก็ยังกระทำอัตวินิบาตกรรมตามที่ท่านพูดไว้ ดังนั้น ผู้ที่ได้รับแจ้งหรือได้รับคำบอกกล่าวจากบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงนี้ จึงต้องทำหน้าที่ในการเป็นกัลยาณมิตรที่คอยให้คำแนะนำและเฝ้าดูแลอย่างใกล้ชิด การที่ผู้ตั้งใจจะทำอัตวินิบาตกรรมแจ้งความประสงค์หรือบอกเล่าความคิดของตนเองแก่ใคร

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๖๒๓.

แสดงว่าได้มอบความไว้วางใจแก่ผู้นั้น ความเป็นกัลยาณมิตรจึงจำเป็นมากสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องต่อการกระทำอติวินิบาตกรรม

๒) ปหานปธาน-ยับยั้ง-ลด-ละ

ขั้นตอนการยับยั้ง-ลด-ละ เป็นขั้นตอนต่อเนื่องจากขั้นตอนเฝ้าระวังตามหลักสังวรปธานที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น กล่าวคือ สังวรปธานจะทำให้สามารถจำแนกกลุ่มเสี่ยงออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ เสี่ยงมาก เสี่ยงน้อย และไม่เสี่ยง แต่ละกลุ่มจะนำไปสู่ขั้นตอนการบริหารจัดการที่แตกต่างกันออกไป สำหรับกลุ่มที่มีความเสี่ยงมาก ได้แก่ กลุ่มที่กำลังประสบปัญหา กลุ่มที่พยายามฆ่าตัวตายมาแล้วแต่ไม่สำเร็จ และกลุ่มที่กำลังพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มนี้จะต้องใช้หลักปธานปธานคือการยับยั้งโดยเร่งด่วน การยับยั้งโดยเร่งด่วนนี้สามารถกระทำได้โดยนำบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงนี้ออกจากพื้นที่เดิม เพื่อไม่ให้เกิดภาพซ้ำหรือมีการพยายามซ้ำ มีการควบคุมและดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา เพื่อยับยั้งการพยายามฆ่าตัวตายให้ได้ก่อน จากนั้นจึงให้ความรู้และเอาใจใส่ สร้างความเข้าใจ ร่วมกันแก้ไขปัญหาลดความตึงเครียดและลดโอกาสที่จะฆ่าตัวตาย จนถึงจุดที่ละความคิดที่จะฆ่าตัวตายได้ในที่สุด^{๑๖} ปธานปธานจึงเป็นการขจัดต้นตอของการฆ่าตัวตายที่ต้นเหตุจริงๆ วิธีการของปธานปธานนั้นคือการทำลายเหตุของความทุกข์อย่างสิ้นเชิง เพราะคำว่า ปธาน หมายถึง ทำลาย เป็นการทำลายที่ต้นเหตุของทุกข์^{๑๗} นั่นก็คือทำลายสาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย คำว่า ทำลายในที่นี้ไม่ได้หมายถึงทำลายให้ย่อยยับแต่เป็นการสลัดทิ้งอกุศลกรรม เครื่องเศร้าหมองต่างๆ อันเป็นสาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตาย หลักธรรมในข้อนี้ ได้แก่ การเห็น ๓ อย่าง และรู้ ๓ อย่าง เห็น ๓ อย่าง ได้แก่ เห็นไตรลักษณ์ ส่วนรู้ ๓ อย่าง ได้แก่ ไตรสิกขานั้นเอง^{๑๘}

๓) ภาวนาปธาน-ภาวะคุ้มกัน

การสร้างภาวะคุ้มกันการป้องกันการฆ่าตัวตาย สามารถทำได้โดยอาศัยหลักการเห็น ๓ อย่าง และรู้ ๓ อย่าง ดังนี้

เห็น ๓ อย่าง ได้แก่ การเห็นในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความแปรเปลี่ยนเป็นทุกข์ และอนัตตา ความไร้ตัวตนของสรรพสิ่ง เนื่องจากการพยายามฆ่าตัวตัวเป็นผลมาจากการหนีปัญหาหรือความทุกข์ จึงต้องมีการทำความเข้าใจในเรื่องทุกข์เสียก่อน ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นกับคนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นทุกข์มาก ทุกข์น้อยก็ตาม ทุกข์ทั้งหมดนั้นล้วนแต่ตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ คือ ทุกข์นั้นตั้งอยู่ได้ไม่นาน ทุกข์นั้นไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ และทุกข์นั้นแท้จริงแล้วไม่มีอยู่จริง เมื่่อมองเห็นทุกข์ตามหลักสัจธรรมเช่นนี้แล้ว จะทำให้คนไม่กลัวทุกข์และกล้าที่จะเผชิญกับความทุกข์อย่างกล้าหาญและถูกต้อง จะเข้าใจและเห็นได้ด้วยตนเองว่า ไม่ว่าจะทุกข์สักเท่าไรก็ตาม

^{๑๖} สัมภาษณ์ ดร.ชญานันท์ อัครธรรมานนท์, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, [๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระครูธีรสุตพจน์, เจ้าอาวาสวัดผาสุก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑].

^{๑๘} สัมภาษณ์ รศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์, ภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, [๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].

สุดท้ายแล้วทุกขะนั้นก็หาสาระแก่นสารอะไรไม่ได้ กฎของไตรลักษณ์ก็คือกฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง ผู้ที่เห็นดังนี้ได้จะคลายความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ผ่อนคลายจากทุกข์ที่แบกรับไว้ และเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง^{๑๙} ความจริงแล้วการเข้าใจชีวิตตามกฎไตรลักษณ์นั้นไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่และไม่ใช่เรื่องที่จะเข้าใจยากเลย เพราะเป็นการมองที่ธรรมดาที่สุด มองทุกอย่างตามธรรมดาและตามธรรมชาติที่มันเกิดมันเป็น จะเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของสรรพสิ่ง รวมทั้งความทุกข์ที่เราคิดว่าแสนสาหัสนั้นด้วย สุดท้ายมันก็ดับไปตามธรรมชาติของมันนั่นเอง^{๒๐}

รู้ ๓ อย่าง ได้แก่ การรู้ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา **ศีล** คือการศึกษาที่ฝึกในด้านสัมพันธติดต่อ ปฏิบัติจัดการกับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุและทางสังคม ด้านอินทรีย์ต่างๆ และด้านพฤติกรรมทางกาย วาจาพูดอีกอย่างหนึ่งว่า การมีวิถีชีวิตที่ปลอดภัยไร้การเบียดเบียน หรือการดำเนินที่เกื้อกูลแก่สังคมและโลก การรู้ศีลจะทำให้คนเกรงกลัวต่อบาปและการกระทำผิด เมื่อการฆ่าตัวตายเป็นการกระทำผิด คนที่มีศีลจะไม่ทำเด็ดขาด ประเด็นคือ เราไม่ได้มองว่าศีลคือศีล ๕ เท่านั้น แต่ศีลคือความเป็นปกติของชีวิต เป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่ผิดทำนองคลองธรรม การฆ่าตัวตายเป็นการตายที่ผิดจากธรรมดาจึงถือว่าเป็นการทำผิดศีลด้วยเช่นกัน^{๒๑} **สมาธิ** คือการศึกษาที่ฝึกในด้านจิต ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆของจิตทั้งในด้านคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณาความมีเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสุภาพอ่อนโยน ความเคารพ ความซื่อสัตย์ ความกตัญญูในด้านความสามารถของจิต เช่นความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นแน่วแน่ ความมีสติ สมาธิและในด้านความสุข เช่น ความมีปีติอิ่มใจ ความมีปราโมทย์ร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่อนคลายความรู้สึกละเอียด สมาธิเป็นธรรมที่ทำให้เกิดความหนักแน่นมั่นคง ไม่วอกแวก อ่อนไหวง่าย เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดการยับยั้งชั่งใจ ไม่ทำอะไรโดยพลีพลาม เวลาสุขก็ไม่ยินดีจนเกินงาม เวลาเศร้าก็ไม่โศกจนเสียสติ^{๒๒} **ปัญญา** คือการศึกษาที่ฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อที่มีเหตุผล ความเห็นที่เข้าแนวทางของความเป็นจริง การรู้จักหาความรู้ การรู้จักคิดพิจารณา การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ทดลองตรวจสอบ ความรู้เข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การเข้าถึงความจริง การนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหาและคิดการต่างๆ ในทางเกื้อกูลสร้างสรรค์เฉพาะอย่างยิ่ง เน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริงหรือรู้ตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์^{๒๓} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้สรุป

^{๑๙} สัมภาษณ์ รศ.ดร.ปฐม บัญศรีตัน, ภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, [๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระเทพรัตนนายก, เจ้าคณะจังหวัดลำพูน วัดพระธาตุหริภุญชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน, [๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑].

^{๒๑} สัมภาษณ์ ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์, ภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, [๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระสมนึก จรโณ, ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, [๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๒๓} สัมภาษณ์ รศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์, ภาควิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, [๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].

เกี่ยวกับปัญญาว่า คือ ปัญญาเข้าถึงความจริงแห่งธรรมตาของธรรมชาติและปัญญาที่สามารถใช้ความรู้ันั้น จัดตั้งวางระบบแบบแผนของการดำเนินชีวิตได้ และสังคมของมนุษย์ได้ประโยชน์สูงสุดจากความจริงนั้น^{๒๔}

จะเห็นได้ว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนามนุษย์ที่ตั้งอยู่บนฐานคิดที่ว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน คือ การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จนถึงความสุขขั้นสูงสุด คือ พระนิพพาน ระบบการพัฒนามนุษย์นี้จึงตอบโจทย์ของการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย เพราะคนเหล่านั้นมักคิดว่า การฆ่าตัวตายคือการแก้ปัญหา ฐานคิดแบบนี้เกิดจากการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขายังไม่สมบูรณ์ หากจะแก้ปัญหาค่าตัวตายได้ก็ต้องศึกษาอย่างเป็นระบบ มีการพัฒนากาย (ศีล) จิต (สมาธิ) และปัญญา อย่างครบถ้วน เมื่อมนุษย์พัฒนาจนถึงที่สุดแล้วจะทำให้เกิดสติและศักยภาพในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง^{๒๕}

๔) อนุรักษ์ขนานปธาน- แนวทางมั่นคง

อนุรักษ์ขนานปธานเป็นกระบวนการต่อยอดให้ภาวะคุ้มกัน (ภาวนापธาน) มีความมั่นคงยิ่งขึ้นเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายอย่างถาวร ได้แก่ การพัฒนาสติและสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้และความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะหากมีสติหรือสติมีกำลังมาก หรือสัมปชัญญะบริบูรณ์เต็มที่จะทำให้การเห็น ๓ อย่าง และ รู้ ๓ อย่าง มีประสิทธิภาพอยู่ตลอดเวลา ไม่หลงหรือเผลอไปในอารมณ์อื่นๆ ที่มากระทบ แม้ว่าปัญหาจะหนักเพียงไรก็ตาม หากยังระลึกได้และรู้ตัวอยู่ ก็จะไม่ทำให้จิตวอกแวกออกไปจากกุศลกรรม ไม่ตกต่ำไปในอกุศล สติและสัมปชัญญะจะประคับประคองให้คิดดี พูดดี ทำดี หากฝึกต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จะทำให้เกิดกำลังแห่งสมาธิ จนถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ดังนั้น การจะรักษาแนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายให้มั่นคงได้นั้น จึงต้องยึดหลักสติและสัมปชัญญะไว้ให้มั่นคงด้วยเช่นกัน

สรุปได้ว่า แนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนานั้น เริ่มจากการจำแนกแนวทางตามหลักอริยสัจ ๔ เพื่อกำหนดเป้าหมายของการแก้ไขอย่างเป็นกระบวนการ เริ่มที่กำหนดปัญหา ค้นหาสาเหตุ มีเป้าหมายในการแก้ไข และมีกระบวนการแก้ไขที่เป็นรูปธรรม ในส่วนของกระบวนการแก้ไขนั้น สามารถยึดตามหลักปธาน ๔ ได้แก่ สังวรปธาน คือ การเฝ้าระวัง ปหานปธาน คือ การยับยั้ง-ลด-ละ ภาวนापธาน คือ ภาวะคุ้มกัน และอนุรักษ์ขนานปธาน คือ แนวทางมั่นคง ในกระบวนการนี้มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องได้แก่ การเห็น ๓ อย่าง คือ เห็นในพระไตรลักษณ์ การรู้ ๓ อย่าง คือ การรู้ในไตรสิกขา ตลอดทั้งการมีสติและสัมปชัญญะเพื่อความมั่นคงของแนวทางดังกล่าวข้างต้น

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒๑.

^{๒๕} สัมภาษณ์, ผศ.พิเศษ ดร.ปกรณ มหากันทา, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, [๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา คณะผู้วิจัยสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ ดังนี้



แผนภูมิที่ ๖ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากแผนภาพองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คณะผู้วิจัยพบว่า แนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนานั้นเป็นการบูรณาการหลักการทางพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกันอย่างหลากหลาย โดยยึดเอาหลักการพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาเป็นกรอบการคิดคือ หลักอริยสัง ๔ แล้วจึงกำหนดแนวทางการป้องกันและแก้ไขตามหลักปธาน ๔ มีกระบวนการที่เชื่อมต่อและยึดโยงต่อกัน กับทั้งอาศัยหลักธรรมอื่นประกอบเข้าด้วยกันอย่างยึดหยุ่น จากแผนภูมิที่ ๖ จะเห็นว่ากระบวนการป้องกันนั้นสามารถกระทำได้จากหลักการของสังวรปธานและปหานปธาน ส่วนกระบวนการแก้ไอนั้นปรากฏในหลักการของภาวนापธานและอนรัक्षणापธาน กระบวนการทั้ง ๔ ประการนี้เป็นการทำงานร่วมกันทั้งกระบวนการ ทั้งในระดับต้นน้ำ (เฝ้าระวัง) กลางน้ำ (ป้องกัน) และ

ปลายน้ำ (แก้ไข) อย่างสมบูรณ์แบบ โดยไม่ก่อให้เกิดการกลับมากระทำซ้ำอีก เพราะเป็นการแก้ไขที่สาเหตุที่แท้จริงของการฆ่าตัวตาย

การนำองค์ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ มีรายละเอียดดังนี้

๑) ควรมีการให้ความรู้แก่บุคคลทั่วไปในการสังเกตผู้ที่มีอาการฆ่าตัวตาย (สังวรปธาน) เนื่องจากการฆ่าตัวตายเป็นเหตุการณที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เป็นการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว บางคนไม่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงอาจเพราะยังไม่เกิดปัญหาขึ้นกับตน แต่เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวตายได้เพียงแค่เสี้ยววินาที

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

๓) การสร้างภูมิคุ้มกัน (ภาวนापธาน) ควรเป็นการบูรณาการประสานความร่วมมือทั้งบ้าน วัด และส่วนราชการ เพราะปัญหการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาระดับชาติ แต่เกิดมาจากจุดเล็กๆ คือบ้านหรือครอบครัว ภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดก็คือครอบครัว จากนั้นจึงเป็นการดูแลเอาใจใส่ของสังคมและชุมชนตลอดทั้งการสนับสนุนเชิงนโยบายจากส่วนราชการ

๔) การสร้างแนวทางที่มั่นคงในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย (อนุรักขนาปธาน) คือการสร้างความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้อง เกี่ยวกับชีวิต ความเป็นไปของชีวิต ทักษะการแก้ปัญหาชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการฝึกสมาธิภาวนาเพื่อให้ความหนักแน่น มีจิตใจที่มั่นคง เพราะการเฝ้าระวังเป็นการป้องกันในระดับต้น ส่วนการสร้างความรู้และความเข้าใจเป็นการแก้ไขในระยะยาว

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย ๒) เพื่อวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการวิจัยภาคสนาม ใช้วิธีวิทยาการวิจัยแบบผสมผสาน เก็บข้อมูลเชิงเอกสารจากพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย หลักการ แนวคิดและแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ในภาคสนามได้ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้มีความเชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนา ทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายคฤหัสถ์ จำนวน ๑๐ รูป/คน

คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และประมวลผลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ จากนั้นได้วิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในการศึกษา แล้วนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลนำเสนอ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย

จากการศึกษาวิจัย แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้ การฆ่าตัวตาย (Suicide) ถือเป็นหนึ่งในประเด็นปัญหาระดับโลก เป็นปรากฏการณ์ทางสังคม ซึ่งสามารถจัดเป็นรูปแบบพื้นฐานการฆ่าตัวตายออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามการใช้ชีวิตในสังคม ได้แก่ ๑) การฆ่าตัวตายด้วยนึกถึงแต่ตนเอง (Egoistic suicide) ๒) การฆ่าตัวตายเพื่อเสียสละ (Altruistic suicide) และ ๓) การฆ่าตัวตายจากอารมณ์ชั่ววูบ (Anomic suicide) ในด้านจิตวิทยาถือว่าสัญชาตญาณที่ทำให้บุคคลมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายคือสัญชาตญาณแห่งความตาย (death instinct) และความรู้สึกผิดของบุคคลต่อกลุ่มคนที่มีความสำคัญ เช่น ครอบครัว เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่ต้องสูญเสียบุคคลสำคัญหรือสิ่งของที่ตนรัก จะเกิดความรู้สึกโกรธเกลียดต่อบุคคลหรือสิ่งที่สูญเสียไป ผลสุดท้ายจะกลายเป็นความโกรธ ความก้าวร้าวที่พุ่งเข้าหาตนเองและลงโทษตนเองด้วยการฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายเป็นความก้าวร้าวต่อชีวิตตัวเอง ลักษณะอาการจะเป็นคนที่เกลียดตัวเอง บุคลิกภาพเดิมมักเป็นคนจริงจัง เอาแต่อารมณ์ และมักจะมีคามสำนึกผิดในสิ่งที่ตัวเองกระทำผิดไปอยู่เสมอ

แรงจูงใจของการฆ่าตัวตายมีหลายสาเหตุ เป็นพฤติกรรมเฉพาะบุคคลที่ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยหลายอย่างที่พอกพูน สะสม จนส่งผลให้มีกาตัดสินใจฆ่าตัวตาย ได้แก่ การป่วยด้วยโรคทางจิตเวช ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางจิตใจ ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางพันธุกรรม การป่วยด้วยโรคทางกาย และปัจจัยด้านสื่อ

แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย เป็นแนวคิดที่อยู่บนพื้นฐานของหลักการมีชีวิตอยู่ การฆ่าตัวตายเป็นการทำลายชีวิตของตนเองที่ขัดต่อกฎเกณฑ์ธรรมชาติ รวมทั้งเป็นการยุติปัญหาหนึ่งแต่ทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกจำนวนมาก นอกจากนั้น การฆ่าตัวตายยังเป็นการสูญเสียทั้งในด้านทรัพยากร งบประมาณ และสุขภาพของสังคม ดังนั้น จึงต้องมีการป้องกันและแก้ไข โดยแยกเป็น ๓ ขั้นตอนคือ

๑. ขั้นตอนการประเมินกลุ่มเสี่ยง – เป็นการสังเกตบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย เพื่อให้ทราบสัญญาณเตือนและกำหนดกรอบในการป้องกันและแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ขั้นตอนการช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยง –คือการออกพื้นที่เพื่อพบปะ พูดคุย สนทนา รับฟังปัญหา ร่วมกันแก้ไขปัญหาเพื่อให้กลุ่มเสี่ยงพ้นจากภาวะวิกฤติที่ประสบอยู่ พร้อมทั้งประเมินความเสี่ยงจากการสังเกตการณ์ เป็นการกระบวนกรยับยั้งการฆ่าตัวตายและเก็บข้อมูลประเมินความเสี่ยงให้รัดกุมยิ่งขึ้น

๓. ขั้นตอนการฟื้นฟูผู้พยายามฆ่าตัวตาย – เป็นการแก้ไขเพื่อไม่ให้เกิดการพยายามฆ่าตัวตายซ้ำอีก

๕.๑.๒ แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาวิจัย แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา สรุปลผลการวิจัยได้ ดังนี้

พระพุทธศาสนาถือว่า จะฆ่าบุคคลอื่นหรือจะฆ่าตนเองก็ตาม ถ้าผลของการกระทำดังกล่าวสำเร็จถือว่าเป็นบาปคือสิ่งที่เศร้าหมอง แม้ตายลงไปก็ตกนรกอเวจี ไปสู่ภูมิที่ถูกทรมาน ในพระไตรปิฎกมีหลักฐานแสดงถึงการฆ่าตัวตาย เช่น การฆ่าตัวตายของคณะพระภิกษุที่ปรากฏในทุติยปาราชิก การฆ่าตัวตายของพระฉนินะ พระโคธิกะ พระวักลี เป็นต้น สำหรับสาเหตุของการฆ่าตัวตายนั้นล้วนแต่เป็นการกระทำด้วยเจตนาที่จะพ้นจากทุกข์ ทั้งทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและทุกข์ที่อยู่ในวิภวสังสาร

การฆ่าตัวตาย เป็นพฤติกรรมที่ขัดต่อหลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนา เนื่องจากพระพุทธศาสนาเห็นว่า การได้มาซึ่งชีวิตเป็นของยากและเป็นโอกาสที่จะได้สั่งสมบุญ เป้าหมายของชีวิตที่แท้จริงคือการเปลื้องทุกข์จากสังสารวัฏอย่างสิ้นเชิง การฆ่าตัวตายเป็นการหนีทุกข์อย่างไรเหตุผล เพราะการแก้ไขปัญหตามหลักพระพุทธศาสนานั้นคือการใช้ปัญญา พร้อมทั้งเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง หากมนุษย์ได้รับการพัฒนาอย่างสมบูรณ์แล้ว จะทำให้สามารถออกจากปัญหาที่รุมเร้ามันได้อย่างถูกต้อง เมื่อมนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง การฆ่าตัวตายจึงเป็นการกระทำที่ผิดหลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนาอย่างสิ้นเชิง

แนวความคิดป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา จึงเป็นการส่งเสริมให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเองตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เมื่อพระพุทธศาสนามีคำสอนที่เน้นการพัฒนาตนเอง เช่น ในหมู่มนุษย์ผู้ฝึกตนได้แล้วเป็นผู้ประเสริฐ บุคคลล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร ดังนั้นแนวความคิดป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายจึงเริ่มที่หลักการของการศึกษา เพราะการภาวนาหรือการพัฒนาอันแท้ที่จริงก็คือสิ่งเดียวกันกับการศึกษา ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน สอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี ๓ ด้าน คือ พุทธิกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา เรียกว่าไตรสิกขา

๕.๑.๓ แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาวิจัย แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาอาศัยหลักการอริยสัจ ๔ เพื่อกำหนดกรอบและทิศทางการดำเนินงาน โดยสืบค้นจากปัญหา สาเหตุของปัญหา เป้าหมายของการแก้ไขปัญหา และกระบวนการแก้ไขปัญหา อนึ่ง ปัญหาของแต่ละคนนั้นมีความหลากหลายและมีสาเหตุที่สลับซับซ้อน การจะกำหนดกระบวนการแก้ไขปัญหานั้นไม่เหมาะสมต่อการนำไปปฏิบัติ โดยเฉพาะปัญหาที่เป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตาย จะมีความหลากหลายตามแต่ละบุคคล จึงเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาและทำความเข้าใจไปเป็นกรณี ในงานวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยได้นำหลัก ปธาน ๔ มาเป็นแนวคิดโครงสร้างหลักของการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ยังมีหลักธรรมที่สอดคล้องเกี่ยวเนื่องอีก เพราะการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้นั้นต้องมีความยืดหยุ่น เช่น กฏไตรลักษณ์ ไตรสิกขา กัลยาณมิตร สติ และสัมปชัญญะ เป็นต้น แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา โดยยึดตาม ปธาน ๔ คือ

๑) สังวรปธาน การเฝ้าระวัง โดยอาศัยกัลยาณมิตร เป็นการสังเกตบุคคลในกลุ่มเสี่ยงและการกลุ่มบุคคล โดยกัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติตามหลักของพระพุทธศาสนา คือ มีความปรารถนาดี และจิตเมตตาต่อกันเป็นเบื้องต้น

๒) ปหานปธาน การยับยั้ง-ลด-ละ เป็นการกำจัดสาเหตุของการฆ่าตัวตาย โดยรวมก็คือสภาพที่เรียกว่า ความทุกข์ โดยอาศัยสมาธิและแนวทางปฏิบัติที่เรียกว่ากุศลกรรม ตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถแก้ไขได้ด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

๓) ภาวนापธาน เป็นการสร้างภาวะคุ้มกัน ด้วยการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในชีวิต ได้แก่ การเห็น ๓ อย่าง คือ เห็นกฎของธรรมชาติ ๓ อย่าง ประกอบด้วย ความแปรเปลี่ยน ความบีบคั้น และความไม่ปรากฏเป็นตัวเป็นตน และการรู้ ๓ อย่าง คือ รู้ทักษะในการพัฒนาชีวิตตนเองที่รอบด้านทั้งด้านกายภาพ จิตใจและปัญญา

๔) อนุรักษ์ขนานปธาน เป็นการรักษาภาวะคุ้มกันให้เป็นแนวทางมั่นคง ด้วยองค์ธรรมที่เรียกว่า สติและสัมปชัญญะ คือการรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในขณะที่ทำ ขณะพูด และขณะคิด เพื่อให้จิตใจหนักแน่น ไม่หวั่นไหว โสเล มีความพร้อมเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาลักษณะถูกต้อง

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา คณะผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ภาครัฐควรส่งเสริมและประสานงานให้คณะสงฆ์ได้มีบทบาทในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายอย่างเป็นระบบ และเชื่อมโยงข้อมูลต่อกันได้

๒. ควรส่งเสริมให้มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะกระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ และการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาเป็นหลักสูตรในการเรียนการสอนในสถานศึกษา

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑. ให้ทุกวัดเปิดพื้นที่ผ่อนคลายเป็นพิเศษสำหรับแก้ไขปัญหามาของประชาชน โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น มีห้องธรรมะคลายทุกข์ จัดกิจกรรมสนทนาธรรมยามเย็น จัดมุมปฏิบัติธรรมร่มเงาไม้ เป็นต้น

๒. ควรอบรมพระสงฆ์ให้เป็นมีความรู้พื้นฐานด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้คิดฆ่าตัวตาย

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดตั้งเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่อกรรมชีวิตที่ยั่งยืน

๒. ควรทำการศึกษาวิจัยการใช้วัดเป็นฐานในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กรมสุขภาพจิต. แผนพัฒนาสุขภาพจิตในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙

(พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๔๙). กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๔.

คุณ โทชันท์. ศาสนาเปรียบเทียบ. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๗.

จินตนา ยูนิพันธ์. การพยาบาลจิตเวช เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรไทย, ๒๕๒๗.

จำนง ทองประเสริฐ. พุทธศาสนากับสังคมและการเมือง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นอ้อแถมมี
จำกัด, ๒๕๓๙.

ฉลอง อภิรมรัตน์. จิตวิทยาปกติกติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศรีอนันต์, ๒๕๒๕.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิศรุตรัตน์. การฆ่าตัวตายการสอบสวนหาสาเหตุและการ
ป้องกัน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. เชียงใหม่: IDENTITY GROUP, ๒๕๔๒.

มานิต ศรีสุรงานนท์ และ จำลอง ดิษยวาณิช. ตำราจิตเวชศาสตร์. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์,
๒๕๔๒.

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต). ธรรมบัญญัติ พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ
พุทธธรรม, ๒๕๕๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิกจำกัด.
๒๕๓๙.

_____ . การศึกษากับพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โรงพิมพ์การ
ศาสนา, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร:
สหธรรมมิก, ๒๕๕๒.

- พระคุณฐิติ เมธงกุโร. **ชีวิตที่ไร้ปัญหาคุณค่าและประโยชน์ของความทุกข์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๒.
- พระสัทธัมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถะโชติกะ มหาอภิธรรมัตถสังคหฎีกา ปริเฉท ๕ เล่ม ๒**. กรุงเทพมหานคร: สุทธิการพิมพ์, ๒๕๒๕.
- พุทธทาสภิกขุ. **สู่จิตว่าง**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๐.
- _____. **วิธีแก้ปัญหาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงธรรม, มปป.
- _____. **คู่มือมนุษย์ HANBOOK FOR MANKIND**. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนุมนุสกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, ๒๕๕๒.
- _____. **การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๓๙.
- รณชัย โตสมภาค, “**แนวทางการป้องกันการและการแก้ปัญหาฆ่าตัวตาย**”. บทความวิชาการ Hot Issue. สำนักวิชาการ สำนักเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๙.
- ระวี ภาวิไล. **อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๖.
- วงศ์พรรณ มาลารัตน์ และคณะ. “**ปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน จังหวัดเชียงราย**”. **รายงานการศึกษา ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐**. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗.
- วีรพล กุลบุตร. **แนวโน้ม/ทฤษฎี/การป้องกันและการแก้ไข**. กรุงเทพมหานคร: กองบังคับบัญชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๒๕๔๐.
- สมภพ เรื่องตระกูล. **โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๓.
- สุกมล วิภาวีพลกุล. **ธรรมชาติของจิตใจ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐.
- สุชาติ พหลภาคย์. **ความผิดปกติทางอารมณ์**. กรุงเทพมหานคร: ศิริกัณฑ์ ออฟเซ็ท, ๒๕๔๒.
- สุวิทนา อารีพรรค. **ความผิดปกติทางจิต**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๔.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

- กาญจนา บุญยัง. “**ชาวนาฆ่าตัวตาย: รัฐ โครงสร้างเศรษฐกิจ ละครความรุนแรง**”. **ดุชนิพนธ์รัฐศาสตร์ ดุชนิพนธ์บัณฑิต**. คณะรัฐศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘.
- คุณากร มุ่งดี. “**ปัจจัยที่ส่งเสริมการกระฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล**”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑.
- นිරา พรเดชวงศ์. “**ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพยายามฆ่าตัวตายของผู้ป่วยโรงพยาบาลสังกัด กรุงเทพมหานคร**”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๘.
- ประมัย ฤทธิธ. “**ภูมิหลังส่วนบุคคลและครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการฆ่าตัวตายของประชาชนจังหวัดสุรินทร์**”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๔๘.

- ปิ่นปิ่นทร์ สิริพัฒน์กุล. “ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ใช้แรงงานในโรงงานขนาดกลางเขตนิคมอุตสาหกรรม จังหวัดระยอง”. **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๗.
- พระทองศักดิ์ ปภังกรโร (ต้นขุนทด). “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระธิดาวิมล จันทโสภโณ (หมั่นมี). “การศึกษาวิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาฆ่าตัวตายตามแนวพุทธจริยศาสตร์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พัชรี พรหมทับ. “ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในชาวไทยภูเขาและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาลัยวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.
- พันธ์วิภา เหมือนเพชร. “แบบอย่างการฆ่าตัวตายจากหนังสือพิมพ์ไทยรายวัน”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔.
- ยุพิน อินหลง. “การวิเคราะห์สถานการณ์การป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลเชิงคำ จังหวัดพะเยา”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓.
- ลำพัชรี วัลลาชัย พร้อมคณะ. “ปัจจัยในการพยายามฆ่าตัวตายของกลุ่มวัยทำงาน”. **รายงานการวิจัย**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๔.
- อภิชัย มงคล และคณะ. “ศึกษาวิจัยการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายเขตภาคเหนือตอนบน: ปัจจัยทางวัฒนธรรม”. **รายงานการวิจัย**. กรมสุขภาพจิต: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓.

(๓) วารสาร :

- กาญจนา บุญยัง. “ศึกษาการฆ่าตัวตายของชาวนาในสังคมไทย: กรณีวิเคราะห์จากข่าวหนังสือพิมพ์”. **วารสารการบริหารท้องถิ่น**. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๙): ๑-๑๗.
- ชวนีย์ พงศาพิชญ์. “การฆ่าตัวตาย: ปัญหาในยุคสังคมวิกฤต”. **วารสารพัฒนาเทคนิคศึกษา**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒๙ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๒): ๒๔-๒๙.
- ธนูชาติธนานนท์. “การฆ่าตัวตาย”. **วารสารแนะนำ**. (ตุลาคม – พฤศจิกายน ๒๕๒๐): ๗๒-๗๔.
- ประเสริฐ รักไทยดี. “การฆ่าตัวตาย: ปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม”. **วารสารพัฒนาบริหารศาสตร์**. ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๔, (ตุลาคม-ธันวาคม, ๒๕๓๔): ๑๘-๓๑.
- มณีรัตน์ เพ็ญวุฒิราญ. “ฆ่าตัวตาย”. **ใกล้หมอ**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๙ (กันยายน ๒๕๒๖): ๗๐-๗๑.
- วรภรณ์ ประทีปธีรานันต์. “อัตราการฆ่าตัวตายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมหาราช จังหวัดสุพรรณบุรี”. **วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**. ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๙๐-๑๐๓.
- วินัย ธงชัย, วรณิศา แสงโชติ และกนกวรรณ บำรุงข้าวเกษม. “สาเหตุการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจ: กรณีศึกษาการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจ ช่วงปี พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๖”. **วารสารจิตวิทยาคลินิก**. ปีที่ ๔๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๘): ๓๐-๓๙.

- ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น. “คุณภาพชีวิตของคนไทย: นัยจากสถิติการฆ่าตัวตาย”. **วารสารปัญญาภิวัฒน์**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๔): ๕๐-๖๕.
- ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ. “การให้การปรึกษารายบุคคลแนวพุทธศาสนาในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า”. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๑): ๑๔-๒๓.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ. “ประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย: ความแตกต่างทางเพศภาวะ”. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๖): ๒๔๕-๒๕๖.
- สิริวัฒน์ ศรีศรีรอดง. “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ: แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย”. **วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๕): ๑๕-๒๗.
- อนุพงศ์ คำมา. “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย”. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม, ๒๕๕๖): ๓-๑๖.
- อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. “การพยาบาลผู้ป่วยที่ฆ่าตัวตาย”. **วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๓๑): ๒๔-๓๒.
- อนุพงษ์ คำมา. “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย”. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๖): ๓-๑๖.
- เอี่ยมเดือน ธีรวิมลกุลรักษ์. “รูปแบบเครือข่ายพระสงฆ์ในการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย: กรณีศึกษาจังหวัดเชียงใหม่”. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ (๒๕๔๙): ๓๒-๓๗.

(๔) สื่อออนไลน์ :

- คะนอง ว่างฝายแก้ว. การฆ่าตัวตายหรือการทำอัตวินิบาตกรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/458901> [๒ มิถุนายน ๒๕๕๙].
- มธุรส มุ่งมิตร. พุทธศาสนากับการฆ่าตัวตาย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.li.mahidol.ac.th> [๗ กันยายน ๒๕๖๐].
- สมชาย จักรพันธุ์. น.ศ.ราชภัฏแชมป์ฆ่าตัวตาย มร.-จุฬาดิตโผ ชาย ๗๒%. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.dmh.go.th/sty_lib/depression/view.asp?id=488 [๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๙].
- อนุชา ม่วงใหญ่. อิทธิพลของสื่อต่อการฆ่าตัวตาย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.healthcarethai.com> [๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐].

๒. ภาษาอังกฤษ

- Barbee, M. A., & Bricker, P. **Suicide**. In K. M. Fortinash & P. A. Holoday-Worrt (Eds.), **Psychiatric mental health nursing**, (St. Louis: Mosby, 1996), pp.613-633.
- Boyd, A. M. **Psychiatric nursing: contemporary practice**. 3rd Ed., Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2005.
- David J. Mayo. "Contemporary Philosophical Literature on Suicide: A Review. In **Suicide and Ethics**. London: Peter Owen, 1980.
- Durkhem E. **Suicide**. New York: Memmillan Publising, 1966.
- Erwin Stengel. **Suicide and Attempted Suicide**. Great Britian: Penguin Books, 1967.
- Joseph M. Strayhorn. **Foundation of Clinical Psychiatry**. London, 1982.
- Hauen stein, E. J. Case-finding and case in suicide: Children, adolescents, and adult, In IM. H. Bogd & M.A. Nihart (Eds.), **Psychiatric nursing contemporary practice**. Philadelphia: Lippincott-Raven, 1998.
- Norman I. Farberow. **The Many Faces of Suicide**. New York: Mc Graw-hill, 1980.
- Shives, L.R. **Basic concepts of psychiatric-mental health nursing**. 4th Ed. Philadelphia: Lippincott, 1998.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก : เครื่องมือวิจัย

ภาคผนวก ข : หนังสือเชิญ ผู้ทรงคุณวุฒิ,ผู้ให้ข้อมูล

ภาคผนวก ค : ภาพถ่ายการลงพื้นที่ทำวิจัย,การสัมภาษณ์

ภาคผนวก ง : การรับรองการนำไปใช้ประโยชน์

ภาคผนวก จ : ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากงานวิจัย





รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

การวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวคิดและกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย

- | | |
|---------------------------------|---|
| ๑. พระเทพรัตนนายก | เจ้าคณะจังหวัดลำพูน |
| ๒. พระครูธีรสุตพจน์,ดร. | รองผู้อำนวยการบดี ฝ่ายบริหาร
วิทยาเขตเชียงใหม่ |
| ๓. พระครูสิริสุตานุยุต, ผศ.ดร. | ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๔. พระสมนึก จรโณ, ดร. | อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๕. ผศ.ดร.รังสียา นารินทร์ | ภาควิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ๖. รศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์ | ภาควิชาปรัชญาและศาสนา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ๗. ผศ.ดร.เสนห์ ใจสิทธิ์ | อาจารย์ประจำสาขาวิชารัฐศาสตร์
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๘. ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ | ภาควิชาปรัชญาและศาสนา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ๙. ผศ.(พิเศษ) ดร.ปกรณ์ มหากันธา | อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |
| ๑๐. ดร.ชฎานันท์ อัครธรรมานนท์ | อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน |



แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

โครงการวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวคิดและกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย

ตามหลักพระพุทธศาสนา

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์..... ตำแหน่ง.....

ที่อยู่..... วันที่สัมภาษณ์.....

ประเด็นสัมภาษณ์

๑. ตามหลักพระพุทธศาสนา การฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจากอะไร

.....

๒. พระพุทธศาสนามีแนวคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายอย่างไร

.....

๓. การฆ่าตัวตายขัดหรือแย้งกับหลักการทางพระพุทธศาสนาอย่างไร

.....

๔. กระบวนการป้องกันการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร

.....

๕. หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสำหรับการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายมีอะไรบ้าง

.....

๖. พระสงฆ์ควรมียุทธวิธีอย่างไรต่อการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย

.....

ภาคผนวก ข : หนังสือเชิญ ผู้ทรงคุณวุฒิ, ผู้ให้ข้อมูล



ที่ ศธ ๖๓๒๕/ว. ๒๔๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ๑๙๖ หมู่ ๒ ตำบลต้นธง
อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน ๕๑๐๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๓๕๖-๓๖๒๓

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน **พระอริยสงฆ์ ดร.**

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสัมภาษณ์การวิจัย จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วย นายจันทร์สม นามสกุล ตาปูลิง อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา" โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย การวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาและเพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

ในการนี้ เพื่อให้การศึกษามีเนื้อหาที่ครบถ้วนสมบูรณ์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่ออนุญาตให้ นายจันทร์สม ตาปูลิง อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา เข้าเก็บข้อมูล และสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการ ในประเด็นหัวข้อวิจัยเรื่องดังกล่าวและ สำหรับรายละเอียดผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานกับท่านต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์และขอขอบคุณในความเมตตาของท่าน มา ณ โอกาสนี้

ด้วยความนับถือ

(พระครูสิริสุตานุยุต, คร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

พระอริยสงฆ์ ดร.

๒๘ / ๐๘ / ๖๑

ติดต่อประสานงาน
นายจันทร์สม ตาปูลิง
โทรศัพท์ ๐๘๕-๖๒๖-๖๐๘๓

ที่ ศบ ๖๖๒๕/ว. ๒๙๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ๗๗ หมู่ ๒ ตำบลต้นธง
อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน ๕๑๐๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๓๕๖-๖๒๖๒

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย
เจริญพร **ดร.ไพโรจน์ งาม, เกษนา**

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓. แบบสัมภาษณ์การวิจัย จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วย นายจันทวีร์ นามสกุล ตาปูลิง อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา" โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย การวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาและเพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

ในการนี้ เพื่อให้การศึกษามีเนื้อหาที่ครบถ้วนสมบูรณ์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่ออนุญาตให้ นายจันทวีร์ ตาปูลิง อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา เก็บเก็บข้อมูล และสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการ ในประเด็นหัวข้อวิจัยเรื่องดังกล่าวและ สำหรับรายละเอียดผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานกับท่านต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์และขอขอบคุณในความเมตตาของท่าน มา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูสิริสุตานุยุต, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

ติดต่อประสานงาน
นายจันทวีร์ ตาปูลิง
โทรศัพท์ ๐๘๕-๖๖๖-๖๘๘๓

๒๓ ส.ค. ๖๓

ที่ ศร ๑๐๑๕/๖ ๒๙.๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ๓๙๖ หมู่ ๒ ตำบลต้นธง
อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน ๕๑๐๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๐๕๖-๓๑๖๓

๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย
เจริญพร พต. (พิสิษฐ) ตจ. ปกรณ์ มหาภิเนษ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓. แบบสัมภาษณ์การวิจัย จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วย นายจันทวัฒน์ นามสกุล ตาปูลิ่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การศึกษาแนวคิด กระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา" โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย การวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาและเพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

ในการนี้ เพื่อให้การศึกษามีเนื้อหาที่ครบถ้วนสมบูรณ์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่ออนุญาตให้ นายจันทวัฒน์ ตาปูลิ่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา เก็บเก็บข้อมูล และสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการ ในประเด็นหัวข้อวิจัยเรื่องดังกล่าวและ สำหรับรายละเอียดผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานกับท่านต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์และขอขอบคุณในความเมตตาของท่าน มา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูสิริสุตานุยุต, ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

พระครูสิริสุตานุยุต (ดร.)
๒๙/๘/๖๓

ติดต่อประสานงาน
นายจันทวัฒน์ ตาปูลิ่ง
โทรศัพท์ ๐๕๔-๖๒๖-๖๐๘๓

ที่ ศบ ๖๖๒๕/ว. ๒๖.๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์อ่างทอง ๑๓๐ หมู่ ๒ ตำบลคันไร่
บ้านดอนเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง ๕๑๐๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๖๕๖-๖๖๒๓

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย

เจริญพร **อ.ดร.ศิริสุทร โคตรพิทักษ์**

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสัมภาษณ์การวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายจันทน์รัมย์ นามสกุล ตาปูลิข อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์อ่างทอง ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การศึกษาแนวคิด กระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา" โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย การวิเคราะห์แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาและเพื่อเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

ในการนี้ เจื่อให้การศึกษาวิจัยมีเป้าหมายที่ครบถ้วนสมบูรณ์ จึงขออนุญาตเผยแพร่จากท่านเพื่ออนุญาตให้ นายจันทน์รัมย์ ตาปูลิข อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา เก็บเก็บข้อมูล และสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการ ในประเด็นหัวข้อวิจัยเรื่องดังกล่าวและ สำหรับรายละเอียดผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานกับท่านต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาตเผยแพร่และขอขอบคุณในความเมตตาของท่าน มา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูสิริสุธานุบุตร, ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์อ่างทอง

๒๒-๘-๒๕๖๓

ติดต่อประสานงาน
นายจันทน์รัมย์ ตาปูลิข
โทรศัพท์ ๐๘๕-๖๖๖-๖๐๘๓

ภาคผนวก ค ภาพถ่ายการลงพื้นที่ทำวิจัย,การสัมภาษณ์





สัมภาษณ์ พระเทพรัตนนายก เจ้าคณะจังหวัดลำพูน
วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ ดร.วิโรจน์ อินทนนท์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ ดร.ชญานันท์ อัครธรรมานนท์ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รังสียา นารินทร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ ดร.พิสิฎฐ์ โคตรสุโพธิ์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ พระสมณีก จรโณ,ดร. วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ ผศ.(พิเศษ) ดร.ปกรณ์ มหากันธา วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ ดร.ไพรินทร์ ฦ วันนา วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๑



การรับรองการนำไปใช้ประโยชน์



หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

นมัสการ พระสุวิวัฒนบัณฑิต, รศ.ดร

ข้าพเจ้า นายประกาศิต ริงสรค์ ตำแหน่ง ปกติเทศบาลชั้นรอง ปฏิบัติหน้าที่แทนนายกเทศบาลชั้นรอง ตำบล ดันธง อำเภอ เมือง จังหวัด ลำพูน โทรศัพท์ ๐๕๓ - ๕๓๗๕๗๗๕, ๐๘๙๕๖๗๕๑ ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง "การศึกษาแนวคิดกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา" ซึ่งเป็น ผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของ นายจันทวัฒน์ ตรีบุปผิง วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่ใช้ประโยชน์ ตั้งแต่วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๒ เป็นต้นไป ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

๑. เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยการนำหลักคุณธรรมมาประยุกต์ใช้
๒. สามารถนำไปเผยแพร่โดยการสรุปเป็นองค์ความรู้เพื่อให้ประชาชนในตำบลชั้นรอง และพื้นที่อื่นๆ ได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีการป้องกันการฆ่าตัวตาย

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ


ลงชื่อ



ภาคผนวก จ ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากงานวิจัย



ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากงานวิจัย (Output Outcome และImpact)

ประเด็น	การศึกษาแนวคิดและกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา		
	ผลผลิต	ผลลัพธ์	ผลกระทบ
ความรู้	<ul style="list-style-type: none"> - เข้าใจกระบวนการการป้องกันและแก้ไข การฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา - การสร้างแนวทางที่มั่นคงในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตาย (อนุรักษ์นาปธาน) คือการสร้างความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้อง เกี่ยวกับชีวิตความเป็นไปของชีวิต ทักษะการแก้ปัญหาชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการฝึกสมาธิภาวนาเพื่อให้ความหนักแน่น มีจิตใจที่มั่นคง เพราะการเฝ้าระวังเป็นการป้องกันในระดับต้น ส่วนการสร้างความรู้และความ 		<ul style="list-style-type: none"> - ชุมชนควรตระหนักถึงคุณค่าในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาช่วยในการแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย - การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย (ปหานปธาน) ควรมีความยืดหยุ่น เนื่องจากปัญหาของแต่ละคนที่พบเจอนั้นมีความหลากหลาย การจะกำหนดกรอบแนวทางที่ตายตัวนั้นเป็นเรื่องทำได้ยาก จึงควรมีการศึกษาปัญหาของแต่ละบุคคล และใช้หลักธรรมที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลในการแก้ไขปัญหา ทั้งนี้ ควรส่งเสริมให้พระสงฆ์ได้พัฒนาตนเองในด้านจิตวิทยาประกอบด้วย อันจะนำไปสู่การนำ

	เข้าใจเป็นการแก้ไขในระยะยาว		หลักการไปใช้ได้ถูกต้อง
คน	<ul style="list-style-type: none"> - นิสิต นักศึกษา ประชาชน ในชุมชนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย - ผู้นำท้องถิ่น ผู้นำชุมชนมีส่วนร่วมในการนำเสนอกระบวนการป้องกันและแก้ไข การฆ่าตัวตาย ตามหลักพระพุทธศาสนา 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำชุมชนนำองค์ความรู้ไปเป็นแนวทางในกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายในชุมชน - ภาครัฐส่งเสริมและประสานงานให้คณะสงฆ์ได้มีบทบาทในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายอย่างเป็นระบบ และเชื่อมโยงข้อมูลต่อกันได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - การปรับตัวของพระสงฆ์กับประชาชน ควรให้ทุกวัดเปิดพื้นที่ผ่อนคลายเป็นพิเศษสำหรับแก้ไข ปัญหาของประชาชน โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น มีห้องธรรมะคลายทุกข์ จัดกิจกรรมสนทนาธรรมยามเย็น จัดมุมปฏิบัติธรรมร่มเงาไม้ เป็นต้น
กลไกการจัดการ	<ul style="list-style-type: none"> - ชุมนชนได้เรียนรู้กระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา โดยนำหลักธรรมที่มาประยุกต์ใช้นั้นต้องมีความยืดหยุ่น เช่น กฎไตรลักษณ์ ไตรสิกขา กัลยาณมิตร สติ และสัมปชัญญะ เป็นต้น แนวทางป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา โดยยึดตามสัมมปธาน ๔ 	<ul style="list-style-type: none"> - ชุมนชนเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดองค์ความรู้ในกระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา 	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้โดยการเผยแพร่ งานวิจัยสู่หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน - มีการเผยแพร่งานวิจัยทางเว็บไซต์ของหน่วยงานต่างทั้งของภาครัฐและเอกชน

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-นามสกุล** นายจันทร์สม์ ตาปูลิง
- การศึกษา**
- นักธรรมชั้นเอก
 - ปริญญาตรีรัฐศาสตรบัณฑิต (รัฐศาสตร์)
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 - ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต (สังคมศึกษาและมานุษยวิทยา)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 - ปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนศึกษา)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ตำแหน่ง**
- อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
- ประสบการณ์วิจัย**
- พ.ศ. ๒๕๖๐ การเสริมสร้างเครือข่ายการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของ
วัดและชุมชนในล้านนา
- ผลงานทางวิชาการ**
๑. การส่งเสริมความเชื่อของเด็กและเยาวชนต่อพระพุทธศาสนา
 ๒. รูปแบบและเทคนิคการเทศนาธรรมในสังคมสมัยใหม่
 ๓. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเยาวชนกลุ่มเสี่ยงด้วยพุทธธรรม
 ๔. การสร้างบัณฑิตที่เป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา
- สถานที่ทำงาน** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
๑๙๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ๕๑๐๐๐

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ-นามสกุล	พระมหาอินทร์วงศ์ อีสสรภาณี, ดร.
การศึกษา	- นักธรรมชั้นเอก - เปรียญธรรม ๔ ประโยค - ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย - ปริญญาตรีศึกษาศาสตรบัณฑิต (การสอนภาษาไทย) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช - ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยนเรศวร - ปริญญาเอกพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำแหน่ง	- เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีมงคล - เจ้าคณะตำบลหัวเสือ เขต ๑ - อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ๑๙๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ๕๑๐๐๐

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	พระครูไพศาลธรรมานุสิฐ
การศึกษา	- นักธรรมชั้นเอก - ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย - ปริญญาโทพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำแหน่ง	- เจ้าอาวาสวัดประตูป่า - รองเจ้าคณะอำเภอเมืองลำพูน - อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
ผลด้านงานวิจัย	๑. การเสริมสร้างเครือข่ายการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของวัดและชุมชน ในลำานนา
ผลงานทางวิชาการ	๑. การส่งเสริมความเชื่อของเด็กและเยาวชนต่อพระพุทธศาสนา ๒. รูปแบบและเทคนิคการเทศนาธรรมในสังคมสมัยใหม่ ๓. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเยาวชนกลุ่มเสี่ยงด้วยพุทธธรรม ๔. การสร้างบัณฑิตที่เป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ๑๙๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ๕๑๐๐๐