

การเสริมสร้างจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกัน
แก้ไขการอัตวินิบาตกรรมของประชาชนจังหวัดอุบลราชธานี
Reinforcement of Buddhist Contemplation in
Preventing Suicide Committing of the people
in Ubon Ratchatani Province

¹สี สร้อยสน, ²พระครูกิตติคุณโณภาส
³พระครูจินดาสารานุกูล และ ⁴กิตติพัฒน์ ทาวงศ์ษา
¹See Soison, ²Phrakru Kittikunopas,

³Phrakru Chindasaranukun and ⁴Kittiphat Thawongsa

^{1,2,3}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
⁴มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง
^{1,2,3}Mahaculalongkornrajavidyalaya University, Thailand
⁴Mahamakut Buddhist University, Srilanchang Campus, Thailand.

¹See_mcu@gmail.com, ⁴Kittiphat2016@gmail.com

Received September 9, 2019; Revised October 20, 2019; Accepted December 18, 2019

บทคัดย่อ

การเสริมสร้างจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกันแก้ไขการอัตวินิบาตกรรมของประชาชนจังหวัดอุบลราชธานี มนุษย์ควรมีศาสนาเป็นที่พึ่งพิงยึดเหนี่ยวจิตใจโดยเฉพาะในยามมีทุกข์ จะเห็นว่าศาสนาไม่ได้มีบทบาทเป็นที่พึ่งของประชาชน โดยเฉพาะวัยรุ่นอย่างที่เราจะเห็นทั้งที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังคงเชื่อว่าหลักคำสอนของศาสนาและน่าจะเป็นทางออกในการแก้ปัญหาความทุกข์ของพวกเขาได้ แต่การที่วัยรุ่นไม่สามารถใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งในยามมีความทุกข์ เป็นเพราะขาดความรู้ความเข้าใจหลักคำสอนของศาสนาอย่างถูกต้องและเพียงพอที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาของตนเองได้ การแก้ไขปัญหการอัตวินิบาตกรรมนั้น ต้องเริ่มต้นจากการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ที่มีความปลอดภัย การมีคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขด้านจิตใจเกิดขึ้นก่อนเป็นเบื้องต้น ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย

ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิตและปัญญา รวมถึงการนำหลักของพุทธศาสนาที่กล่าวว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เป็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อไปสู่ทางเดินชีวิตที่ดีได้ต่อไป

นิยามศัพท์ : การเสริมสร้างทางจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนา,หลักพุทธธรรม,อวัธินิบาตกรรม

ABSTRACT

In the reinforcement of Buddhist contemplation in preventing suicide committing of the people in Ubon Ratchathani Province, humans should have a religion to hold their minds especially by the time that they suffer. It is obvious that religions have their roles as a dependable source of the people particularly the adolescents. Even though most of the adolescents believe in the religious teaching principles that can be an alternative in solving their problems of suffering, they are not capable in using religions as their dependable source when they suffer i.e. because they lack a correct understanding to use it for solving their problems. In solving the problem of committing suicide, it needs to start from reinforcing a good quality of life and security. To have a quality of life, it is necessary to primarily have a healthy mind. The true happiness must be originated from self-satisfaction that they feel their life valuable and meaningful. For a good quality of life, humans need to develop themselves in 4 aspects including body, precepts, mind and wisdom by applying Buddhist sayings: If you do good things, then good things will happen to you. If you do bad things, then bad things will happen to you: as a guideline for their personal conduct that leads a good life.

Keywords: Reinforcement of Buddhist Contemplation, Buddha Dhamma Principles, Suicide Committing

บทนำ

ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา ได้ปรากฏมีก่อการทำอัตวินิบาตกรรมของนักธุรกิจและประชาชนทั่วไปในประเทศไทย ซึ่งเป็นแผ่นดินที่เจริญรุ่งเรืองด้วยพระพุทธศาสนาและมีผู้นับถือศาสนาอื่นเป็นจำนวนมากแต่คนที่ฆ่าตัวตายหลายคนก็มีการศึกษาสูง มีประสบการณ์ชีวิตมาก เป็นนักธุรกิจ เป็นเศรษฐีพันล้านหมื่นล้านก็มี คนเหล่านี้ยังเลือกตัดสินใจชีวิต ด้วยการกระทำอัตวินิบาตกรรม(การฆ่าตัวตาย)กรณีดังกล่าวนี้ น่าจะให้มุมมองที่คนๆ ที่ควรคิดคำนึงว่า ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการศึกษาเล่าเรียน สามารถช่วยให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในชีวิตได้หรือไม่ ช่วยให้หาทางออกจากปัญหาความทุกข์ได้จริงหรือไม่ บุคคลที่ตัดสินใจฆ่าตัวตายเช่นนี้ เป็นการยกย่องว่าเป็นคนเก่งกล้าหาญในการปลิดชีวิตตัวเองได้อย่างไร และการตัดสินใจฆ่าตัวตาย ทำให้คนหมดความทุกข์และแก้ไขปัญหาชีวิตได้จริงหรือ ปัญหาเหล่านี้ เป็นปัญหาที่น่าสนใจและท้าทายต่อการแสวงหาคำตอบถึงสาเหตุของปัญหาการฆ่าตัวตายว่าเกิดจากอะไรบ้าง

การฆ่าตัวตายแม้จะเป็นสิ่งที่มีมาแต่โบราณ (การฆ่าตัวตาย,(ออนไลน์), <http://wow.in.th/ei5G>), แต่ก็ไม่ได้ศึกษาพฤติกรรมอันสวนทางกับความต้องการอยู่รอดตามธรรมชาตินี้ อย่างเป็นระบบมานานพอ ในวรรณกรรมหรือประวัติศาสตร์ การทำลายชีวิตตัวเองมักเป็นการแสดงออกถึงความเสียสละให้แก่ผู้เบื้องหลัง ซึ่งอาจจะไม่เป็นเช่นนั้นในชีวิตจริง และเนื่องจากแนวโน้มสังคมในปัจจุบัน มีสถิติการฆ่าตัวตายหรือพยายามกระทำสูงขึ้นทุกที จุดที่เราควรพึงเล็งก็คือ เหตุใดคนนั้นจึงนิยมฆ่าตัวตายมากขึ้น ผู้ที่อยู่เบื้องหลังมีความสุขยิ่งขึ้นจริงหรือและเราจะป้องกัน การฆ่าตัวตายได้อย่างไร ในความรู้สึกของคนทั่วไป ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่ทุกคนพยายามหลีกเลี่ยงหรือชะลอให้มาถึงตัวช้าที่สุด จนกล่าวได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของอาชีพแพทย์ แต่การฆ่าตัวตายซึ่งนับว่าฝืนความรู้สึกของบุคคลทั่วไป รวมทั้งสวนทางกับสิ่งที่แพทย์กระทำและยังความรู้สึกต่างๆ แก่บุคคลทางการแพทย์ค่อนข้างมาก ทั้งในแง่เห็นใจและคัดค้าน กลับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นมากทุกที จึงสมควรที่เราจะได้ทำความเข้าใจกับการฆ่าตัวตายให้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อการรักษาและป้องกันเหตุร้ายนี้ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธศาสนาจึงไม่ส่งเสริมสนับสนุนให้พุทธบริษัทแก้ทุกข์ด้วยการฆ่าตัวตาย เพราะความทุกข์มิใช่สิ้นสุดอยู่กับการอัตภาพร่างกาย แต่อยู่ที่กิเลสในใจของมนุษย์นั่นเอง หากยังมีกิเลสเต็มอยู่ แม้ร่างกายจะแตกดับไป ผลแห่งกรรมชั่วก็อาจติดตามผู้กระทำไปชั่วตลอดภพชาติในอนาคตต่อไป

อย่างไรก็ตามการศึกษาประเด็นการเสริมสร้างจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกันแก้ไขการกระทำอัตวินิบาตกรรมของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี ยังมีอยู่มากใน

ขณะที่คนที่คิดฆ่าตัวตายส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จึงมีความจำเป็นและน่าสนใจที่จะศึกษาว่าพระพุทธศาสนามีส่วนที่จะสนับสนุนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไรและมีวิธีการดับทุกข์ทางจิตตปัญญา (Spirituality of Sick Buddhist Monks (จิตวิญญาณของพระภิกษุอาพาธ,(ออนไลน์))และทุกข์ทางสังคมของคนในสังคมไทยอย่างไรเพื่อให้ได้ความรู้ใหม่ที่มีความเฉพาะเจาะจงและสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนที่จะคิดฆ่าตัวตายในสังคมไทยต่อไปได้และพระพุทธศาสนาจะช่วยเยียวยาคนที่คิดจะฆ่าตัวตายให้ออกจากความทุกข์ทางจิตตปัญญาและทุกข์ทางสังคม สู่อการพัฒนาตนเองให้ถึงศักยภาพสูงสุดและพึ่งพาตนเองได้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการป้องกันแก้ไขการทำอัตวินิบาตกรรมของชุมชนในจังหวัดอุบลราชธานี
2. เพื่อเสริมสร้างจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกันแก้ไขปัญหาการทำอัตวินิบาตกรรมของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี
3. เพื่อบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกันแก้ไขการทำอัตวินิบาตกรรมของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยการเสริมสร้างจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกันแก้ไขการทำอัตวินิบาตกรรมของประชาชนจังหวัดอุบลราชธานี ที่คัดเลือกมาศึกษา จำนวน 4 ชุมชน ในอำเภอเมืองอุบลราชธานี อำเภอเดชอุดม อำเภวารินชำราบและอำเภอดงรักการพิชผล จะมีการสุ่มชุมชนแบบเจาะจงจำนวน 4 ชุมชน ใน 4 อำเภอๆละ 1 ชุมชนตัวอย่าง รวมเป็น 4 ชุมชนพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหา การเสริมสร้างจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกันแก้ไขการทำอัตวินิบาตกรรมของประชาชนจังหวัดอุบลราชธานี ใน 4 ด้านคือ (1) การเสริมสร้างทางจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนา (2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้คิดอัตวินิบาตกรรมตามหลักพุทธธรรม เช่น ไตรลักษณ์ 3 เบญจศีล (3) หลักการสภาพการเสริมสร้างจิตตปัญญา แนวทางการเสริมสร้างจิตตปัญญาและ(4) การเสริมสร้างจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกันแก้ไขการทำอัตวินิบาตกรรมของประชาชนใน เป็นต้น

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้ทั้งเทปบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูปและสมุดโน้ตประกอบการเก็บข้อมูล เพื่อให้ข้อมูลมีความเที่ยงตรง คณะผู้วิจัยสร้างเครื่องมือเพื่อนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับการตรวจสอบเครื่องมือแบบอินเตอร์และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นการศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วรรณคดี หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม เอกสาร แสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นแนวคิด หลักการ เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง (Semi-Structure Interview) ที่มีประเด็นคำถามครอบคลุมทฤษฎีการพัฒนา นโยบาย ผู้วิจัยนัดหมายผู้ให้สัมภาษณ์และทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเองและผู้ช่วยวิจัย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง การเก็บข้อมูล ได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการประชุมกลุ่มย่อย ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบ เพื่อให้ได้ การเสริมสร้างจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกันแก้ไขการทอดวินิบาตกรรมของ ประชาชนจังหวัดอุบลราชธานี

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) และใช้วิธีการตีความตามเนื้อหา (Content Analysis) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Depth Interview) ผู้วิจัยยืนยันความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยการให้บุคคลที่อยู่ในปรากฏการณ์ที่ศึกษาและบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ทำการศึกษาตรวจสอบและรับรองความถูกต้องโดยการอ่านข้อมูลดังกล่าว พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ทักท้วงหรือยอมรับข้อมูลที่นำเสนอ ซึ่ง การตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีนี้ ผู้วิจัยใช้กับข้อมูลเบื้องต้นและข้อมูลที่เป็นส่วนที่ผู้วิจัยได้ตีความแล้ว

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ครอบครัวผู้ทำอัตตนิบาต ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่ของรัฐ กลุ่มงานสวัสดิการสังคม แล้วสร้างรูปแบบเครื่องมือมาเพื่อดำเนินการเสริมสร้างจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกันแก้ไขการทอดวินิบาตกรรมของประชาชนจังหวัดอุบลราชธานี แล้วนำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนาต่อไป การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพมุ่งเน้นการวิเคราะห์ โดยสรุปตามสาระเนื้อหาที่กำหนดไว้ตามประเด็นที่ตั้งไว้ต่อไป

ผลการวิจัย

1. การวิจัยการป้องกันแก้ไขการทำอัตวินิบาตกรรมของชุมชนในจังหวัดอุบลราชธานี

คณะสงฆ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของการศึกษามีแนวทางการบูรณาการการเสริมสร้างทางจิตปัญญาทางพระพุทธศาสนามีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมใน 4 ลักษณะ ประการที่หนึ่งการประยุกต์ใช้โดยอาศัยบทบาท หน้าที่และการ บริหารกิจการคณะสงฆ์ที่กำหนดไว้ในบทบัญญัติแห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ 6 ประการ คือ การปกครอง การศึกษา การเผยแผ่ การศึกษาสงเคราะห์ การสาธารณสงเคราะห์และการสาธารณูปการ ซึ่งการประยุกต์ใช้ โดยอาศัยบทบาท หน้าที่ดังกล่าว เป็นการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมทั้งเพื่อการเสริมสร้างทางจิตปัญญาทางพระพุทธศาสนา โดยมีหลักพุทธธรรมที่สำคัญ เช่น มรรคมีองค์ 8 อปปริหานิยธรรม 7 สังคหวัตถุ 4 อิทธิบาท 4 ไตรสิกขา พรหมวิหารธรรม 4 เป็นต้น โดยมีการบูรณาการตามระบบบริหารกิจการมการคณะสงฆ์ที่กำหนดไว้ด้านการเผยแผ่ที่ได้ดำเนินการจัดโครงการพัฒนา การเสริมสร้างทางจิตปัญญาทางพระพุทธศาสนาแก่พระภิกษุสามเณรและประชาชน โดยมีการประยุกต์หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อบูรณาการที่สอดคล้องกับโครงการวิจัย คือ การพัฒนาจิตและเจริญปัญญา และการจัดปฏิบัติธรรมแก่ ประชาชนของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล เป็นไปตามหลักการ 8 ประการ ที่มหาเถรสมาคมกำหนด คือ ด้านศีลธรรมและวัฒนธรรม ด้านสุขอนามัย ด้านสัมมาชีพ ด้านสันติสุข ด้านศึกษา สงเคราะห์ ด้านกตัญญู กตเวทิตาธรรม ด้านสามัคคีธรรม ด้านสาธารณสงเคราะห์ การจัดกิจกรรมพัฒนาจิตและเจริญปัญญาในเรื่องการเสริมสร้างทางจิตปัญญาทางพระพุทธศาสนา

2. การวิจัยเสริมสร้างจิตตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกันแก้ไขปัญหาการทำอัตวินิบาตกรรมของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) มีมุมมองความเชื่อพื้นฐาน (Worldview) ว่า“สรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงถึงกันหมด มีความเป็นองค์รวม (Holism, Co-creation) การรู้ที่แท้มาจากภายในของตนเองและทุกชีวิตมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน”มุมมองความเชื่อพื้นฐานนี้ นำสู่หนทางแห่งจิตภายใน (Inner Practice) สภาวะภายใน ความรู้สึกนึกคิด แรงจูงใจ ความต้องการการฝึกฝนเพื่อการมีสติ ตระหนักรู้ เท่าทันสภาวะต่างๆการปล่อยวาง การเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับใคร่ครวญ เปิดรับ ผ่อนคลาย วางใจหนทางแห่งจิตภายใน นำสู่วิธีปฏิบัติ (Conduct) เช่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) เพื่อนรับฟังการตั้งคำถามเพื่อสืบค้น การสื่อสารอย่างสันติ (NVC) สนทนา (Dialogue) การมีสังฆะ การดำรงอยู่ร่วมการส่งมอบสิ่งดีงาม ความสุข จิตอาสา กิจกรรมพลังกลุ่ม จิตตศิลป์ การนำพา

จิตใจสู่ความสงบ โยคะ ดนตรี ฯลฯ วิธีการปฏิบัติเข้าสู่ ผลลัพธ์ (Outcome) คือ การเปลี่ยนแปลงจากภายใน (Transformation)

นอกจากคำว่า จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ยังมีคำเรียกอื่นๆ ที่มีความหมายไปในแนวทางเดียวกัน เช่นคำว่า การศึกษาเพื่อจิตสำนึกใหม่ (Education for a New Consciousness), การศึกษาที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์ (Humanized Educate) และการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative Learning) ดังแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 รากฐานแห่งจิตตปัญญา

แนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา ประกอบอยู่บน 3 รากฐาน ได้แก่

รากฐานที่ 1 Religions แนวคิดเชิงศาสนา ความเชื่อ ความศรัทธา การละวาง ตัวตน และ เปิดญาณทัศนะ เรียนรู้ผ่านศรัทธาต่อพระเจ้า เรียนรู้ผ่านศรัทธาต่อครู เรียนรู้ผ่านการภาวนารูปแบบต่างๆ เรียนรู้ผ่านการทำงาน กรรมโยคะ protestant ethics

รากฐานที่ 2 Humanism แนวคิดเชิงมนุษยนิยม บนฐานความเป็นมนุษย์ สืบค้นศักยภาพภายในของมนุษย์ (แนวคิดโรแมนติค และปัจเจกนิยมของยุคสมัยใหม่) การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการเคารพธรรมชาติของผู้เรียน (Learners-centered) การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning)

รากฐานที่ 3 Integral and Holism แนวคิดบนฐานเชิงบูรณาการ ความเป็นองค์รวม กระบวนการเรียนรู้ฐานองค์รวม (หลังยุคสมัยใหม่) การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการปฏิบัติบูรณาการอย่างเป็นองค์รวมในธรรมชาติ เกิดเป็นแนวคิดความเป็นองค์รวม (Holism) หรือ

ความยั่งยืน (Sustainability) และนิเวศวิทยาเชิงลึก (Deep Ecology) การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการเห็นเชื่อมโยงการคิดเชิงระบบและเครือข่ายชุมชน

แก่นแห่งจิตตปัญญา

เรียกรวมๆ ว่า MINDS คือ กระบวนการเรียนรู้และการปฏิบัติ ประกอบด้วย การมีสติ (M : Mindfulness) การสืบค้นกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตน (I : Investigation) การน้อมมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจริงจัง (N : Natural effort) การเบิกบานผ่อนคลาย (D : Delightful Relaxation) การมีจิตตั้งมั่นและเป็นกลาง (S : Sustained Equanimity) สอดคล้องกับหลักธรรมโพชฌงค์ 7 ในพระพุทธศาสนา

กระพี้แห่งจิตตปัญญา

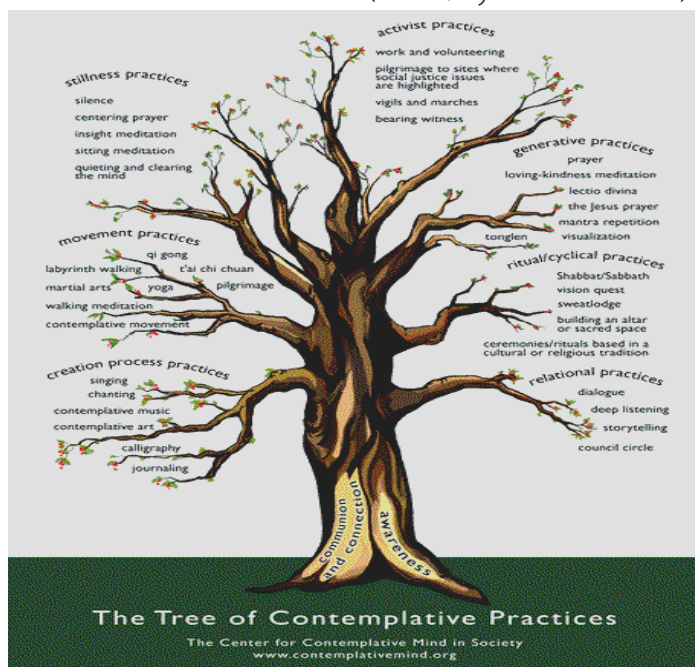
เป็นส่วนที่สนับสนุนหล่อเลี้ยงจิตตปัญญาศึกษา ลำเลียงแร่ธาตุและน้ำมาเลี้ยงลำต้นให้ดำรงอยู่ ได้แก่ สังฆะ การให้คุณค่าต่อการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community of Practice) ร่วมกันและวัฒนธรรม (Culture) การให้คุณค่าแก่รากฐานทางภูมิปัญญาที่หลากหลาย ในสังคมหนึ่งๆ อาจมีหลายวัฒนธรรมซ้อนทับกันอยู่และในแต่ละวัฒนธรรม อาจมีสังฆะของชุมชนแห่งการเรียนรู้ หลายสังฆะอยู่ในนั้น

เปลือกแห่งจิตตปัญญา

คือ รูปแบบกิจกรรม และ วิธีการเรียนรู้ที่สามารถสังเกตได้ ครอบคลุมเครื่องมือและการปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ ของจิตตปัญญาศึกษา การพัฒนาให้เกิดสภาวะที่ได้ดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ สามารถหลุดพ้นจากการยึดติดในตัวตนที่คับแคบเป็นอิสระ พ้นจากความกดดัน ความทุกข์ ครูผู้สอนมีบทบาทสำคัญในการนำพาศิษย์เรียนรู้โดยหยั่งให้ถึงราก การนำเอาการฝึกปฏิบัติมาใช้ควรให้ความสำคัญกับการลงมือกระทำ ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและเชื่อมโยงถึงคุณค่าสูงสุด (จิตเล็ก สู่ จิตใหญ่ หรือ อภิจิต) เลือกวิถีปฏิบัติที่เหมาะสม สอดคล้องกับตนเอง การฝึกปฏิบัติตั้งอยู่บนรากฐานของการสื่อสารและเชื่อมโยง (Communion and Connection) และการตื่นรู้ (Awareness) แบ่งเป็น 7 ประเภท ตามแผนภาพ The Tree of Contemplative Practices ได้แก่

1. การฝึกผ่านการสงบนิ่ง (Stillness Practices) เช่น การเจริญสติ
2. การฝึกผ่านกิจกรรมริเริ่มสร้างสรรค์ (Generative Practices, Co-creation) เช่น การเจริญเมตตา
3. การฝึกผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creation Process Practices) เช่น ศิลปะ ดนตรี การจดบันทึก
4. การฝึกผ่านกิจกรรมทางสังคม (Activist Practices) เช่น กิจกรรมจิตอาสา
5. การฝึกผ่านกระบวนการสานสัมพันธ์ (Relational Practices) เช่น การฟังอย่างลึกซึ้ง
6. การฝึกผ่านการเคลื่อนไหว (Movement Practices) เช่น การเดินสมาธิ โยคะ

7. การฝึกผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (Ritual/Cyclical Practices)



แผนภาพที่ 2 : เมล็ดแห่งจิตตปัญญา

ศักยภาพภายในที่พร้อมจะงอกงามออกมาเป็นจิตตปัญญาพฤษาต้นตอๆไป เมล็ดแต่ละเมล็ดต่างได้รับการหล่อเลี้ยงอยู่ในผลแห่งจิตใหญ่ (อภิจิต) มนุษย์ทุกคนต่างเป็นเมล็ดที่สามารถปล่อยศักยภาพออกมาได้ เมล็ดพันธุ์แห่งจิตตปัญญาพฤษาที่เติบโตในผืนดินแห่งใหม่จะช่วยเหนี่ยวนำให้เมล็ดพันธุ์อื่นๆ ในท้องทุ่งที่ยังพักตัวอยู่ใต้งอกงาม นั่นหมายถึงผู้สร้างการเปลี่ยนแปลง (Change Agent)

ผลแห่งจิตตปัญญา

เป้าหมายของจิตตปัญญาศึกษา คือ จิตใหญ่ หมายถึง จิตที่กว้างขวางครอบคลุมทุกโลกธาตุ มีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน (interconnectedness) กับสรรพสิ่งและสรรพสัตว์ มารากมาจากภาษาบาลีว่า “อภิจิต” จิตใหญ่ไม่สามารถสร้างขึ้นได้ ไม่สามารถเร่งให้เกิดขึ้นได้ แต่จะเกิดขึ้นเองเมื่อถึงพร้อมด้วยเหตุปัจจัย

จิตตปัญญาศึกษา (contemplative education) มีความสำคัญต่อภาวะสังคมในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะช่วยทำให้เกิดความสมดุลภายในให้กับชีวิต อันประกอบปัญญา 3 ฐาน ได้แก่ ฐานกาย ฐานใจ และ ฐานจิต ซึ่งเกี่ยวเนื่องต่อการสร้างสมดุลของสังคมโลก

อย่างมีนัยสำคัญ ดังคำที่หลวงปู่ ดิษ นัท ฮันท์ กล่าวไว้ว่า ความสามารถในการรักผู้อื่น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรักตัวเอง

3. การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างจิตปัญญาทางพระพุทธศาสนาในการป้องกันแก้ไขการทำอัตวินิบาตกรรมของประชาชนในจังหวัดอุบลราชธานี

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งของชีวิตมนุษย์เพราะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายและสภาพจิตใจจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยเริ่มผลจากอกพ้อ แม่ไปสู่โลกภายนอกที่ต้องเรียนรู้ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆด้วยตนเองและพร้อมจะรับสิ่งใหม่ๆเข้ามาในชีวิตอย่างง่ายดาย ช่วงชีวิตวัยรุ่นจึงเป็นช่วงของการลองผิดลองถูกและมีโอกาส ตัดสินใจผิดพลาดได้ง่ายหากขาดการชี้นำ ในทางที่ถูกที่ควร หรือขาดหลักยึดเหนี่ยวทางใจที่มั่นคงเพียงพอ ดังจะเห็นได้จากข่าวคราวด้านลบเกี่ยวกับวัยรุ่นไทย ในปัจจุบันที่ปรากฏตามสื่อต่างๆไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับยาเสพติด พฤติกรรมทางเพศ การใช้ชีวิตฟุ้งเฟ้อยัติดิต วัตถุ การขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมรอบข้างรวมถึงการแก้ปัญหาต่างๆ เป็นสภาพปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร งานวิจัย และผลสำรวจพบว่าหาก เรายังคงยึดมั่นในหลักที่ว่ามนุษย์ควรมีศาสนาเป็นที่พึ่งพิงยึดเหนี่ยวจิตใจโดยเฉพาะในยามมีทุกข์ จะเห็นว่าศาสนา ไม่ได้มีบทบาทเป็นที่พึ่งของวัยรุ่นอย่างที่เราควรจะเป็นทั้งๆ ที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังคงเชื่อว่าหลักคำสอนของศาสนา และ น่าจะเป็นทางออกในการแก้ปัญหาความทุกข์ของพวกเขาได้ แต่การที่วัยรุ่นไม่สามารถใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งในยามมีความทุกข์ เป็นเพราะขาดความรู้ ความเข้าใจหลักคำสอนของศาสนาอย่างถูกต้องและเพียงพอที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาของตัวเองได้ จากข้อเท็จจริงและปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้นเป็นมูลเหตุจูงใจให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะ ทำการศึกษาวิจัยเพื่อสร้างตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย และ ใช้เป็นแนวทางในการป้องกันแก้ไขและลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย

องค์ความรู้ในแบบจำลองพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย อธิบายความเป็นองค์ความรู้จำนวน 4 ชุด ได้แก่ 1. ชุดความรู้ ปัจจัยสาเหตุการฆ่าตัวตาย มี 6 ประเด็น คือ 1) ปัจจัยด้านค่านิยมของวัยรุ่น 2) ปัจจัยด้านความเครียด 3) ปัจจัยด้านสภาพเศรษฐกิจ 4) ปัจจัยสภาวะสุขภาพจิต 5) ปัจจัยด้านสุขภาพอุปนิสัยส่วนตัว 6) ปัจจัย ด้านการเข้าสังคมและการคบเพื่อน ซึ่งปัจจัยสาเหตุการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย มักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใด สาเหตุเดียวแบบเป็น Single Faction แต่จะเป็นปัจจัยหลากหลายสาเหตุร่วมกันในรูปแบบ Multi Faction เน้นส่งผล ร่วมกันต่อพฤติกรรมการฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น 2. ชุดความรู้ด้านพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย มีกระบวนการของการแสดงพฤติกรรม คือ 1) มีการคิดจะฆ่าตัว ตาย 2) มีอาการบอกเหตุและสื่อสารให้กับผู้ใกล้ชิดได้รับรู้ 3) มีพฤติกรรมความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย เช่น การเสาะหา

อุปกรณ์การทำร้ายตนเองการสะสมยาอันตรายที่จะทำร้ายตนเอง 4) มีความพยายามในการฆ่าตัวตายซึ่งแสดงให้เห็น ได้ในหลากหลายพฤติกรรม เช่น การกินยาเกินขนาด การเก็บตัวในห้องแล้วใช้อุปกรณ์ทำร้ายตนเอง 5) มีการกระทำการฆ่าตัวตาย ซึ่งหมายถึงความตั้งใจลงมือกระทำการฆ่าตัวตายที่เกี่ยวข้องกับการทำลายร่างกายตนเอง เป็นเจตนาที่ทำให้ตนเองสิ้นสุดชีวิต 3. ชุดความรู้การใช้หลักการด้านจิตวิทยาและหลักธรรมเพื่อการจัดการปัญหา โดยการใช้หลักธรรม อริยสัจ 4 ที่จะทำให้ผู้ป่วยทางจิตมีอาการคิดฆ่าตัวตายได้มีสติใคร่ครวญไตร่ตรองอย่างเหมาะสม ซึ่งเขาต้องรู้ปัญหาตนเองให้ถูกต้อง รู้สาเหตุของปัญหาอย่างชัดเจน รู้เป้าหมาย การแก้ไขและรู้วิธีการแก้ไขที่มีที่ถูกต้องเหมาะสม การใช้หลักธรรมอริยมรรค 8 ที่จะทำได้ผู้ป่วยทางจิต มีแนวทางหรือจิตเชิงธรรมะทั้ง 8 ประการอันประกอบด้วย การมีสัมมาทิฐิสัมมาสังกัปป์สัมมาวาจาสัมมากัมมันตะสัมมาอาชีวะสัมมาวายามะสัมมาสติและสัมมาสมาธิ 4. ชุดความรู้การมองเห็นคุณค่าของตนเอง เป็นการเห็นคุณค่าของตนเอง ของผู้ป่วยทางจิตอาจเกิด จากการได้ถูกคิด จากการมีสติ จากการมีผู้เตือนสติ หรือได้รับฟังเหตุผลบางอย่างที่ทำให้ผู้ป่วยทางจิตได้ถูกคิด หรือ ยังคิดและคิดได้ว่า ไม่ควรทำ การใดๆ ที่จะฆ่าตัวตาย อีกส่วนหนึ่งคือถ้าผู้ป่วยจิตได้เข้าใจหลักอริยสัจ 4 และมี อริยมรรค ด้วยแล้วจิตก็จะคิดได้จากตนเองมีคุณค่า ที่จะอยู่ต่อไปในโลกนี้และก็จะรับรู้ กระบวนการ 7 อย่าง คือ 1) การได้รับการปรึกษาจากผู้รู้ หรือนักจิตวิทยา 2) การได้รับการจิตบำบัด 3) การมองเห็นแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมกับตนเอง 4) แนวทางการปรับพฤติกรรมของผู้ป่วยทางจิตให้มีพฤติกรรมที่จะลดความเสี่ยง ลดความพยายามและเลิกการกระทำในการฆ่าตัวตาย 5) แนวทางการป้องกัน ผ่านครอบครัวและชุมชนที่ให้บุคคลใกล้ชิดและผู้ที่ได้รับการ ยอมรับในชุมชน ร่วมป้องกันปัญหา 6) แนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตของผู้ป่วยทางจิต ด้วยกลุ่มเพื่อนที่มีวุฒิภาวะ มีความพร้อมและมี สุขภาพจิตดี ให้เข้ามามีบทบาท สร้างภูมิคุ้มกันการฆ่าตัวตายให้กับเพื่อนผู้ป่วยทางจิต 7) แนวทางการจัดการแบบมีส่วนร่วมเป็นการสร้าง กระบวนการเพื่อกิจกรรมการมีส่วนร่วมจากกลุ่มตัวอย่างที่มีอิทธิพลต่อการป้องกันแก้ไขหรือเยียวยา ปัญหาฆ่าตัวตายในวัยรุ่น คือการมีส่วนร่วมจากกลุ่มครูและผู้บริหารการศึกษา กลุ่ม ผู้ปกครอง กลุ่มสหวิชาชีพด้านสุขภาพกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัด/สถานปฏิบัติธรรมซึ่งแนวทางปฏิบัติอาจเป็นการ Approach กับปัญหาหรือผู้ที่มีปัญหาโดยตรงของกลุ่มต่างๆหรืออาจจะบูรณาการการทำงานร่วมกันกับทุกภาคส่วนเพื่อเสริมพลังในการป้องกันแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บุคคลที่รักษาดี 5 อยู่เป็นประจำทุกวันครบทุกข้อโอกาสที่จะคิดฆ่าตัวตายจะไม่มีอย่างแน่นอน เพราะฉะนั้นในยุคที่เศรษฐกิจตกต่ำขอให้ชาวพุทธและผู้ที่ไม่เป็นชาวพุทธหันมาให้ความสนใจศึกษาค้นคว้าหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและนำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันจะดีกว่าความคิด ที่จะฆ่าตัวตายต้องพยายามต่อสู้กับชีวิต

อย่าท้อถอยเพราะชีวิตของคนเรานั้นจะให้สมหวังดังที่เราปรารถนาทุกอย่าง หาได้ไม่ชีวิตของคนเราขึ้นอยู่กับโลกธรรม 8 ประการและกฎแห่งกรรม (ใครทำกรรมดีได้รับผลดี ใครทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว) ตลอดเวลาซึ่งเป็นสังขารของชีวิต ทุกชีวิตต้องเป็นอย่างนี้เมื่อเราเกิดมาแล้ว เราหนีไม่พ้น โลกธรรม 8 และกฎแห่งกรรมอย่างแน่นอน การใช้ธรรมโอสธขโลม จิตใจไว้ทุกข์วันอย่างสม่ำเสมอและต้องพร้อมที่จะลดรายจ่ายของตัวเอง และครอบครัวไปด้วย โดยถือหลักอุดมคติว่า "กินพอดี""อยู่พอดี" เพื่อเป็นต้นแบบให้เด็กและเยาวชนของเราไม่ฟุ้งเพื่อเห่อเหิมตามกระแส วัตถุนิยมและบริโภคนิยม ที่โหมทับบ้านเมือง เราทุกวันนี้ในยุคเศรษฐกิจตกสะเก็ดไม่ใช่ว่าการคิดฆ่าตัวตายซึ่งเป็นแนวทางที่ไม่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการเบียดเบียน ตนเองครอบครัวที่อยู่ข้างหลัง ก็จะได้รับความสุข ความเดือดร้อนต่อไปอีกนานแสนนาน จึงใคร่ขอร้องและวิงวอนให้ท่านที่คิดจะฆ่าตัวตายกลับตัวกลับใจ ตั้งต้นชีวิตใหม่โดยนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และช่วยกันพัฒนาสังคมไทยให้สงบสุขตลอดไป

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นนั้นต้องสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ที่ปลอดภัยให้เขา โดยคุณภาพ ชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศิล จิตและปัญญา รวมถึงการนำหลักของพระพุทธศาสนาที่กล่าวว่า“ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ทางเดินชีวิตที่ดีต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539),*พระไตรปิฎกภาษาไทย*,ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Spirituality of Sick Buddhist Monks (จิตวิญญานของพระภิกษุอาพาธ),(ออนไลน์), Journal of Nursing Science and Health Vol 35 No 2 (2012): หน้าบทนำ.
- Copyright (c) 2017 Journal of Health Science-, วารสารวิชาการสาธารณสุข
สำนักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข,หน้าบทนำ.
- การฆ่าตัวตาย, (ออนไลน์), <http://wow.in.th/ei5G>, สืบค้นวันที่ 20 กันยายน 2562.