

วิธีการลด ละ เลิกการดื่มสุราและของมึนเมาตามหลักพระพุทธศาสนา The Methods for Reduction and Stopping of Alcohol and Intoxicant Drinking according to Buddhist Principles

พระนพดล อุตตโท¹, พัลลภ หารุคัจจา², ผศ.ดร.ปกรณ มหากันธา³,
พระครูปลัดกิตติพงษ์ กิตติโสภโณ (วงศ์สถาน)⁴, อจ เมธารักษ์⁵,
Phra Noppadon Atthamo¹, Panlob Harucumja², Pakorn Mahakuntha³,
Phrakhupalad Kittipong Kittisopano (Wongsathan)⁴, Art Maytharak⁵,

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Lamphun Buddhist College
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding Author's Email: noppadon.don111@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายในการเขียนเพื่อชี้ให้เห็นถึงวิธีการลด ละ เลิกการดื่มสุราและของมึนเมาตามหลักพระพุทธศาสนา ในสังคมของคนเราทุกวันนี้ ล้วนแต่มีสุราและของมึนเมาจากเกี่ยวข้องกับชีวิต ทุกเทศกาลไม่ว่าจะเป็นเทศกาลปีใหม่ ตรุษจีน สงกรานต์ ขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน ทำบุญวันเกิด แม้แต่งงานศพ เราก็มักจะเอาสุราและของมึนเมาจากเลี้ยงในงานกันจนเกิดเป็นประเพณีนิยมไปแล้ว การแก้ปัญหาหน้าเมาต้องอาศัยการแก้ปัญหาในหลายส่วนร่วมกัน พระพุทธเจ้านั้น พระองค์เน้นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ เพราะเมื่อไม่มีเหตุเกิด ย่อมไม่มีผลที่จะตามมา ปัญหาน้ำเมานั้น ปัญหาสำคัญอยู่ที่ตัวบุคคลทั้งสิ้น บุคคลเป็นผู้ก่อเหตุ บุคคลเป็นผู้ดื่มน้ำเมา ฉะนั้นแล้วการแก้ปัญหาจึงควรเริ่มจากตัวเราเป็นอันดับแรก แนวทางในการลด ละ เลิกสุราตามหลักพุทธธรรมนั้น จึงเป็นการรู้จักใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพื่อแก้ปัญหาอันเกิดขึ้นแก่ตัวบุคคลผู้ดื่มสุราเป็นเครื่องย้ำเตือนว่า ไม่มีใครเตือนสติเราได้มากกว่าเรา ตนเตือนตนให้พ้นผิด เป็นหลักการที่จริงแท้ ปัญหาน้ำเมาจะหมดไปหากได้ทำการแก้ไขตรงจุด นั่นก็คือการพัฒนาจิตใจของตนเองให้สูงขึ้น เพราะจิตใจที่ไม่เข้มแข็งพอย่อมอ่อนไหวต่อแรงกระตุ้นเร้าของกิเลส การนำหลักธรรมต่างๆ ของพระพุทธศาสนา เช่น หลักไตรสิกขา เบญจศีล-เบญจธรรม หลักสติสัมปชัญญะ และหลักธรรมอื่นๆ มาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหการดื่มสุราและของมึนเมาจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

คำสำคัญ : 1. สุรา; 2. ของมึนเมา; 3. หลักพุทธศาสนา

Abstract

The purpose of this article is to point out ways to reduce and stop drinking alcohol and intoxicants according to Buddhist principles. In our society today, the alcohol and intoxicants have involved in our lives by every festival such as New Year's Festival, Chinese New Year, Thai New Year (Songkran), house-warming ceremony, wedding ceremony, birthday party, and funeral. We often drink alcohol and intoxicants to celebrate until it has become the tradition. The solving problem of alcohol and intoxicants drinking must require many parts together. The Buddha emphasizes to solve this problem at the cause as there is no

cause, there will be no effect. The main cause of this problem is the person who makes trouble by drinking alcohol. Therefore, this solving problem should start with us first. The guidelines for reducing and stopping drinking alcohol according to Buddhadhamma principles which are used for solving this problem by alcohol drinkers. It is a reminder that no one can remind us more than we do to be free from doing wrong. This is a true principle. This problem will finish if we solve it directly to the point. That is, developing one's own mind to be higher. If the mind is not strong enough, it will be shaken by the stimulation of defilements. The various Buddhist principles application, there are Sikkhāttaya (the Threefold Learning), Pañca-sīla: the Five Precepts and Pañca-dhamma: the five ennobling virtues, mindfulness and other Dhamma principles. These are very necessary for solving the problem of drinking alcohol and intoxicants.

Keywords: 1. Alcohol; 2. Intoxicant; 3. Buddhist Principles

บทนำ

ปัจจุบันนี้สังคมไทยเป็นสังคมที่รับวัฒนธรรมจากต่างประเทศเข้ามาเยอะ ไม่ว่าจะเป็นค่านิยมหรือกระแสสังคมที่ทันสมัยในยุคไอที โดยขาดการพิจารณาว่าค่านิยมเหล่านั้นมีผลกระทบอย่างไร ทำให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นอย่างไรเพราะต้องการตอบสนองความต้องการตามค่านิยมใหม่นั้นโดยขาดการพิจารณาไตร่ตรอง ความเจริญทางด้านวัตถุมีมากกว่าความเจริญทางด้านจิตใจ สังคมจะสุขสงบได้ต้องมีกฎเกณฑ์ ศีลธรรม เพื่อให้คนหมู่มากได้ประพฤติปฏิบัติเป็นแนวเดียวกัน หากขาดซึ่งกฎเกณฑ์ ศีลธรรม แล้ว ก็ไม่อาจพัฒนาตนไปสู่คุณธรรมที่สูงกว่าได้ ดังที่ ท่านกล่าวในหนังสือ หิริโอตฺตปปะเทศนา “คนและสัตว์เดรัจฉาน ย่อมมีการกิน การนอน การสืบพันธุ์เสมอกัน แต่สิ่งที่ทำให้คนต่างจากสัตว์เดรัจฉาน คือ ธรรม” (เสถียร โกเศศ, 2507 : 9) สิ่งที่จะนำคนให้เข้าถึงธรรมได้สิ่งนั้นก็คือ กฎเกณฑ์ ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “ศีล” ศีลเป็นข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐานทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะศีล 5 จึงเป็นมนุษยธรรมเป็นธรรมของมนุษย์ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2533 : 2) หมายความว่าคนเราจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นมิใช่ว่าจะเกิดมา มีรูปร่างหน้าตาเป็นมนุษย์เท่านั้น จะต้องศีล 5 สำหรับมนุษย์อีกด้วย การดื่มสุราในสังคมไทย เป็นค่านิยมที่ผิดที่คนยังคงให้ความสำคัญ ถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าร่วมกลุ่มในสังคม แม้กระทรวงวัฒนธรรมได้ระบุว่าคนไทยติดสุราเสียเงินค่าสุรามากกว่าทำบุญ เช่น งานบวช งานศพ เฉลี่ยจ่ายค่าสุรา 20,000-25,000 บาท การจัดงานที่หนึ่งใช้เงินซื้อเหล้ามากกว่าทำบุญถึงร้อยละ 32 ที่เป็นเช่นนี้ ส่วนหนึ่งก็มาจากสภาพทางสังคมนั่นเองเป็นตัวนำให้เกิดพฤติกรรมค่านิยมดังกล่าวปัญหาของสังคมในปัจจุบัน เป็นสังคมที่คอยการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

อนึ่ง ปัจจุบันได้มีการจับกุมพระภิกษุที่แอบดื่มสุราและบังคับให้ลาสิกขาปรากฏเป็นข่าวบ่อยครั้ง ส่วนหนึ่งเกิดจากการอนุญาตให้ผู้ติดสุราเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา โดยไม่มีการกั้นกรองอย่างละเอียดรอบคอบ เมื่อบวชมาแล้วก็ได้ศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัยอย่างแท้จริง ทำให้หวนกลับไปดื่มอีกจนติดสุรา ในขณะที่บวชเป็นพระ ดังนั้น ทางคณะสงฆ์ควรมีการตรวจสอบคุณสมบัติและเฝ้าดูแลพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายแก่วงการคณะสงฆ์

ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมทุกวันนี้ เกิดจากการกระทำของคน ซึ่งคนไทยส่วนใหญ่ร้อยละ 90 เป็นชาวพุทธ ปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมเกิดจากชาวพุทธ และจำเป็นต้องอาศัยพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการแก้ไข

ศีล 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานเบื้องต้นสำหรับชาวพุทธ พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่จะชี้แนะจิตวิญญาณ และแก้ปัญหาของสังคมทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม หากขาดหลักพุทธธรรมประครองชีวิตก็จะทำให้เกิด ปัญหาของสังคมได้ มนุษยธรรม คือ ธรรมสำหรับมนุษย์ อันได้แก่ เบญจศีล หรือนิจศีล คือศีล 5 ข้อนั้น ศีล ข้อที่ 5 ของคฤหัสถ์ ได้แก่ เจตนา การงดเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุราเมรัยและของมีนเมาอันเป็นที่ตั้งแห่ง ความประมาท นับว่าสำคัญมากเพราะการดื่มสุราเมรัยและของมีนเมาเป็นเหตุให้ตั้งอยู่แห่งความประมาท คนประมาทย่อมขาดสติ อันเป็นเหตุให้กระทำความชั่วได้ง่ายกว่าคนทั่วไป ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ความ ไม่ประมาทเป็นทางแห่งความไม่ตาย ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย ผู้ ประมาทเหมือนคนที่ตายแล้ว”

ผลกระทบการละเมิดศีลข้อที่ 5

มีแหล่งอบายมุขเกิดขึ้นอย่างมากมายทุกๆ ที่ สุราของมีนเมาหาซื้อได้ง่าย ดื่มเพื่อเข้าสังคมใน เทศกาลต่างๆ ถือว่าหากเป็นการฉลองต้องมีสุราและของมีนเมา ดื่มเพื่อให้ใจกล้า ดื่มเพื่อคลายเหงาลด ความเครียด ดื่มเพื่อสร้างสัมพันธ์ระหว่างกัน ดื่มเพื่อแสดงความยินดี ประเพณี สังคม ค่านิยม วัฒนธรรม การส่งเสริมทางเศรษฐกิจ รัฐคิดถึงผลประโยชน์มากกว่า จึงมีการขายสิ่งเสพติด เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งเสริมให้คนดื่มสุราหรือของมีนเมา โดยมีการโฆษณาชวนเชื่อทางสื่อต่างๆ

ผลกระทบต่อผู้ดื่ม

การบริโภคสุรานั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพของโลกที่ร้ายแรงใกล้เคียงกับบุหรี่และภาวะความดัน โลหิตสูง โดยเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของประชากรโลก 1.8 ล้านรายต่อปี และก่อภาระโรคถึง ร้อยละ 4.0 ของปีสุขภาวะที่สูญเสียปรับด้วยความบกพร่องทางสุขภาพ (Disable-Adjusted Life Years/DALYs) องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้ประมาณการไว้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็น 1 ใน 4 ของกลุ่มตัวการร้ายที่ ทำลายสุขภาพ โดยรวบรวมข้อมูลจากประเทศสมาชิกทั่วโลก และพบว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุให้ ประชากรโลกเสียชีวิตปีละกว่า 2.5 ล้านคน เฉลี่ยนาทีละ 4.8 คน และเฉพาะในกลุ่มอายุ 15-29 ปี คือ วัยรุ่น และวัยทำงาน มีรายงานเสียชีวิตสูงถึงปีละ 320,000 คน (นพพล วิทย์วรพงศ์, 2557 : 108)

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ดื่มสุราจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น 4.47 เท่า (หากดื่มมากกว่า 10 ปี จะมีความเสี่ยง 1.67 เท่า และหากดื่มมากกว่า 187 มล. จะมีความเสี่ยง 8.72 เท่า) ผู้หญิงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งตับสูงถึง 9.15 เท่า ในขณะที่เพศชายมีความเสี่ยง 1.62 เท่า ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งในช่องปากคือ 5.75 เท่า และต่อโรคมะเร็งหลอดอาหาร 4.23 เท่า สำหรับความ เสี่ยงต่อความผิดปกติทางระบบประสาทที่พบมากที่สุด คือ ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมชัก ซึ่งสูงถึง 7.52 เท่า การดื่มสุราในปริมาณมากมีความสัมพันธ์กับอุบัติการณ์โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันที่สูงขึ้น มีภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจหนาผิดปกติ และภาวะหัวใจเต้น ผิดปกติ หากยังคงดื่มไปเรื่อย ๆ จะทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้ การดื่มสุรายังส่งผลกระทบต่อ ด้านจิตใจ โดยทำให้เกิดความรู้สึกผิดหรือเสียใจหลังการดื่มสุรา เกิดอาการความซึมเศร้าและความคิด อัตโนมัตติด้านลบ (โสภณสิริ ยุทธวิสุทธิ และคณะ, 2559: 160-168)

ผลกระทบต่อผู้อื่น

ผลกระทบของการดื่มสุราต่อผู้อื่น ซึ่งมักมีลักษณะตามรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างผู้ดื่มกับผู้ที่ได้รับ ผลกระทบ เช่น กรณีผู้ดื่มเป็นสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือคนแปลกหน้า หรือ การได้รับผลกระทบโดยไม่ได้ดื่ม (Passive drinking) หมายถึง ผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ ที่เกิดขึ้น ต่อบุคคลอื่นๆ นอกเหนือจากตัวผู้ดื่มเอง เช่นเดียวกับแนวคิดในการมองผลกระทบของควันบุหรี่ปมือสอง

(second-hand smoking หรือ passive smoking) กล่าวอีกนัยหนึ่ง แนวคิดเกี่ยวกับผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อผู้อื่น (Alcohol's Harm to Others; HTO) มองในมิติของผู้ได้รับผลกระทบจากการบริโภคแอลกอฮอล์มิได้ส่งผลกระทบต่อเฉพาะตัวผู้ดื่มเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อบุคคลคนอื่นๆ ที่ไม่ใช่คนดื่มด้วย ตั้งแต่สมาชิกในครอบครัว คู่สมรส/บุตร คนรอบข้าง เพื่อนร่วมงาน คนในชุมชนและสังคมทั่วไปต่างๆ ที่ไม่ได้รู้จักกัน (นพรัตน์ พาทีทิน, 2561 : 11)

ผลกระทบของการดื่มสุราต่อผู้อื่นนั้นสามารถมองได้หลายมิติ เช่น ระดับความรุนแรง ประเภทของผลกระทบ และระดับของปัญหา โดยอาจครอบคลุมตั้งแต่ระดับความรุนแรงเล็กน้อย ซึ่งในบางบริบทอาจถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา เช่น การรู้สึกรำคาญ จนถึงความรุนแรงมาก เช่น การถูกทำร้ายร่างกาย เสียชีวิต หรืออาจมีการแบ่งผลกระทบเป็นประเภทต่างๆ ตามลักษณะของปัญหา เช่น ผลกระทบต่อร่างกาย เช่น การได้รับบาดเจ็บ ผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต ความรู้สึกไม่ปลอดภัย การถูกรบกวนหรือก่อกวน ความรู้สึกอับอาย ที่มีคนในครอบครัวดื่ม ผลกระทบต่อทรัพย์สิน เช่น ทรัพย์สินข้าวของถูกทำลาย การถูกขโมยหรือลักทรัพย์ การต้องชดใช้ค่าเสียหายจากอุบัติเหตุ ผลกระทบต่อการทำงานที่เกิดจากการทำงานที่เกิดจากความบกพร่องในหน้าที่ของผู้ดื่ม เช่น การต้องทำงานชดเชยหรือทดแทนผู้ดื่มที่ขาดงานมาสายหรือทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ (อรทัย วลีวงศ์ ทักษพล ธรรมรังสี และจิตนา จันทรโคตรแก้ว, 2557 : 112-113)

ผลกระทบอันเกิดจากปัญหาที่มาจากกาการเสพสุราและของเามาามีผลกระทบ ได้แก่

- (1) ทำให้ครอบครัวแตกสลาย ขาดที่พึ่ง ไม่มีผู้นำ หรือผู้ชี้ทางที่ถูกที่ควร ขาดเสาหลักของครอบครัว หรืออาจเป็นภาวะครอบครัว
- (2) ทำให้ครอบครัวขาดวินัยในการครองเรือน โดยเฉพาะความไม่รู้หน้าที่ของกันและกัน
- (3) ทำให้ครอบครัวขาดปัจจัย 4 หลักในการดำรงชีพ หรือประสบกับปัญหาทางเศรษฐกิจและสิ่งที่ไม่แวดล้อมที่ไม่ดี
- (4) ทำให้ครอบครัวล่มสลาย เพราะการมีค่านิยมที่ผิดในเรื่องการเสพสุรา จนในที่สุดก็จะกลายเป็นต้นเหตุแห่งปัญหาทั้งหลายในครอบครัวที่จะตามมาเป็นปัญหาเศรษฐกิจ สังคมโดยรวม

นอกจากนี้แล้วผลกระทบจากการดื่มสุราทำให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัวโดยตรง ในครอบครัวของผู้ดื่มสุรามักพบการทะเลาะเบาะแว้งและการกระทำรุนแรงในครอบครัว เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการถูกทำร้ายร่างกายของคนในครอบครัว และพบว่าการดื่มสุราของผู้ปกครองเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการกระทำทารุณกรรมต่อเด็กในครอบครัว มีโอกาสเกิดความรุนแรงในครอบครัว คิดเป็น 3.84 เท่า ของครอบครัวที่ไม่มีการดื่มสุรา นอกจากนั้นสุรายังส่งผลต่อครอบครัวโดยอ้อม โดยพบว่าพฤติกรรมกาการดื่มสุราของบิดามารดา เป็นตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกาการดื่มสุราของบุตรเป็นอย่างมาก โดยพบว่าหากบิดามารดาที่มีทัศนคติที่ดีต่อการดื่มสุราบุตรจะมีความสนใจในการดื่มสุรา แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมกาการดื่มสุราของบุคคลในครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งี่ส่งผลต่อพฤติกรรมกาการดื่มสุราของสมาชิกอื่นในครอบครัว และพฤติกรรมกาการดื่มสุราเป็นลักษณะที่ส่งผ่านกันได้จากรุ่นสู่รุ่นบุตรที่บิดามารดาติดสุราจะมีอัตราเสี่ยงต่อการติดสุราเพิ่มขึ้น โดยพันธุกรรมมีส่วนในการทำให้ป่วยเป็นโรคติดสุรา แต่ยังไม่ทราบยีนส์ที่ชัดเจน ผลการศึกษาในเรื่องยีนส์ที่เกี่ยวข้องกับการติดสุรานั้น ส่วนใหญ่พบว่ายีนส์ที่มักเป็นสาเหตุคือ ยีนส์ที่เกี่ยวข้องกับเอนไซม์ที่มีหน้าที่ทำลายแอลกอฮอล์ เช่น เอนไซม์ alcohol dehydrogenase (ADH) และเอนไซม์ aldehyde dehydrogenase (ALDH) การที่สุราและสารเสพติดชนิดอื่นส่งผลต่อสารสื่อประสาทหลายตัวและ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาท หลายประการ ทำให้คาดว่ายีนส์ที่เกี่ยวข้องกับสารสื่อประสาทบางตัวอาจเกี่ยวข้องกับการติดสุราและสารเสพติด ชนิดอื่นด้วย เช่น ยีนส์ที่เกี่ยวข้องกับกรด

แกมมาอะมิโน บิวทีริก (gamma-aminobutyric acid หรือ GABA) โดปามีน (dopamine) และอะเซทิลโคลีน (acetylcholine) (ไซภินสิริ ยุทธวิสุทธิ และคณะ, 2559 :160-168)

ผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจ

คำว่าสังคมไทยที่นี้หมายถึง ผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นวงกว้างที่นอกเหนือจากตนเองและครอบครัว เพราะปัญหาสุราที่เกิดขึ้นในครอบครัวนั้นย่อมมีผลกระทบต่อสังคมโดยรวม ซึ่งคนส่วนมากไม่ต้องการที่จะทำให้เกิดขึ้น อำนาจ พิรุณสาร ได้กล่าวถึงผลกระทบของโทษของสุราที่มีผลต่อสังคมที่เกิดขึ้นทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ได้แก่

- 1) ทำลายชื่อเสียงของตนเองและวงศ์ตระกูล
- 2) เป็นที่รังเกียจของสังคม
- 3) ทำลายความมกย่องนับถือ และความไว้วางใจ
- 4) เป็นต้นเหตุชักจูงให้เกิดการอาชญากรรมต่างๆ
- 5) ทำลายความมั่นคงของครอบครัวและญาติพี่น้อง (อำนาจ พิรุณสาร, 2564 : 13)

นอกจากนี้แล้วผลกระทบของสุราที่มีต่อสังคม พบว่าสร้างปัญหาระยะสั้นและระยะยาว ระยะสั้น ได้แก่ เมาแล้วขับ อาชญากรรม ความรุนแรง ปัญหาการทำงานและความรุนแรงในครอบครัว ส่วนปัญหา ระยะยาว ได้แก่ หนี้สิน การสูญเสียหน้าที่การงาน ครอบครัวแตกแยก กลายเป็นเร่ร่อนไร้ที่อยู่อาศัย เป็นต้น โดยมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยร่วมของปัญหาเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อผู้ดื่ม รวมไปถึงปัญหาความยากจน เนื่องจากส่งผลให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่แย่ง เช่น ปัญหาความยากจน ซึ่งองค์การอนามัยโลกใน Global Status Report on Alcohol 2004 ระบุในทำนองว่าค่าใช้จ่ายสำหรับแอลกอฮอล์มีความสำคัญมากในพื้นที่ยากจน เนื่องจากไม่เพียงผู้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องเสียค่าใช้จ่าย จากการศึกษาของอมรรรัตน์ อัครเศรษฐสกุล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละเดือน ร้อยละ 71 โดยค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนอยู่ในช่วง 100-500 บาท ร้อยละ 67.3 รองลงมาคือมีค่าใช้จ่ายอยู่ในช่วง 501-1,000 บาท ร้อยละ 22 โดยกลุ่มตัวอย่างเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ยเดือนละ 701.4 บาท (อมรรรัตน์ อัครเศรษฐสกุล, 2556 : 101-109)

แนวทางการลด ละ เลิกการดื่มสุราและของมึนเมาตามหลักพระพุทธศาสนา

หลักสติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เกื้อกูลในการทำความดีทุกอย่าง พระธรรมทั้งมวลสรุปลงที่สติสัมปชัญญะ ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะทั้งนั้น สติ หมายถึง ความระลึกได้มีความรอบคอบ ไม่ลืม ไม่เผลอไม่ประมาท เป็นพื้นฐานสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้สึกตัว ไม่หลงลืม รู้สึกตัวอยู่เสมอทุกขณะจิตว่ากำลังทำอะไร อยู่ที่เกี่ยวข้องกับปัจจุบัน ไม่ส่งใจไปในอดีตหรืออนาคต สติสัมปชัญญะเป็นสติที่มีปัญญา สนับสนุนให้น้อมนำเข้ามาดูจิตใจตัวเอง มองตัวเองในการกระทำการพูดการคิด เป็นสภาวะที่รู้เท่าทัน ไม่หลงผิดไปตามกิเลส ตัณหาและอารมณ์ที่มากกระทบ เมื่อมีสมาธิสมบูรณ์แล้วจึงจะเกิดสติสัมปชัญญะขึ้นได้ สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือการรู้ตัว หลักธรรมข้อนี้ทำให้บุคคลรู้จักตนเองว่าเป็นใครกำลังทำอะไรอยู่และรู้ว่าทำอะไรสามารถครองตนระงับอารมณ์ต่างๆ ได้ ธรรมข้อนี้สามารถที่จะแก้ปัญหการดื่มสุราในประเด็นสุขภาพชีวิตส่วนบุคคลได้โดยผู้้นั้นต้องมีความพร้อมที่จะละเลิกและข้องเกี่ยวกับสุราเมรัยโดยเด็ดขาดโดยกำหนดใจว่า

1) มีความระลึกรู้สึกอยู่เสมอดังพิชภัยของสุรานั้น ว่าเป็นเหตุให้สุขภาพของผู้ตีต้องทรุดโทรม และต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาอย่างมากมาย

2) พิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้และโทษที่แท้จริงของสุราที่มีผลกระทบต่อร่างกาย

3) มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอและไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเครื่องตีคือสุรานั้น

สติสัมปชัญญะ คือ ผีตกนให้เป็นคนหนักแน่นในอารมณ์รู้จักยั้งคิด และควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอดังสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำสิ่งใดมีคุณให้โทษมีประโยชน์และไร้สาระตลอดจนระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาทในทุกลมหายใจเข้าออก มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พูดไม่ผิดพลาด และทำไม่ผิดพลาด การมีสตินั้นเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตอย่างมาก ความระลึกรู้ได้และความรู้สึกตัวในทุกขณะที่กระทำ จะก่อให้เกิดความผิดพลาดน้อย หรือแทบจะไม่มีเลย การมีสตินั้นเป็นข้อสำคัญที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนเพราะสติเป็นหัวใจของทุกอย่าง ของทุกการกระทำ หรือที่เรียกว่าสมาธิก็คือการฝึกสตินั่นเอง เมื่อฝึกสติบ่อยเข้า ความหลงมัวเมาในมายาก็จะไม่มีเมื่อไม่มีความหลงการรู้ตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นมา และเมื่อใดที่มีสติรู้ตามความเป็นจริงแล้วจิตก็จะไม่มีความทุกข์เมื่อไม่มีความทุกข์ความสุขก็จะบังเกิด เมื่อสุขบังเกิดความสุขสบายใจความผ่อนคลาย แข่มชื่น ความปิติ เอิบอิม ที่ปรากฏในจิตใจก็จะแสดงออกทางสีหน้า กิริยาท่าทางที่เรียบร้อย งดงาม ความสวยงามที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้น

สติ หมายถึง ความระลึกรู้ได้นึกได้ความไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องกายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน จำการที่ท่าและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551 : 395) การฝึกเจริญสติเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ เพื่อการรู้แจ้งในรูปนามตามความเป็นจริง ช่วยให้สามารถสลัดทิ้งความทุกข์ และการสร้างสุขที่แท้แก่จิตใจได้ด้วย สติจึงมีความสำคัญจำเป็นต้องใช้ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ดังพระพุทธพจน์ว่า “สติ เป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก (ส .ส. (ไทย) 15/80/85) คนมีสติมีความเจริญทุกเมื่อ (ส .ส. (ไทย) 15/238/341)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ มีชื่อเรียกเฉพาะว่า “อัปปมาทะ” หรือความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งเพราะเป็นตัวควบคุมยับยั้งป้องกันไม่ให้มนุษย์หลงเพลินไปตามความชั่ว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2549 : 805)

พระโพธิญาณเถระ กล่าวไว้ว่า “สตินี้เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่งซึ่งช่วยให้ธรรมอันอื่นทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพียง สตินี้คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะและปัญญาเกิดขึ้นมาได้” (พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท), 2550 : 160)

ควรสร้างค่านิยมที่ถูกต้อง ตีเครื่องตีที่ไม่มีแอลกอฮอล์แทน รณรงค์การตีนม ตีน้ำผลไม้แทน เครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ สร้างความตระหนักรู้ว่าสุราและของมีนเมาเป็นของฟุ่มเฟือยไม่มีประโยชน์ ทำให้ขาดสติอันเป็นเหตุให้สังคมวุ่นวาย และเป็นของอันตราย ทำลายสุขภาพ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ทำลายบุคลิกที่ดีให้ดูแย่ ดูสกปรก ควบคุมไม่ให้มีการผลิตและการขายสุราและของมีนเมา รวมทั้งไม่ให้มีการนำเข้าสู่ราและของมีนเมาโดยเด็ดขาด ส่งเสริมการเล่นกีฬา วาดรูป อ่านหนังสือ เป็นต้น จะได้ไม่เหงา คบเพื่อนที่ดี มีเพื่อนได้โดยไม่ต้องตีสุราและของมีนเมา มีสติในตัวเอง ชี้ให้เห็นถึงโทษของสุราและของมีนเมา เพิ่มบทลงโทษ ยกเลิกแหล่งอบายมุข บุคลากรต้องมีสติทุกเมื่อ ไม่ประมาท โดยอาศัยหลักไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 หมายถึงข้อสำหรับศึกษา การศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา 3 อย่างคือ ซึ่งมี 3 ข้อหลัก คือ 1.อิทธิลสิกขา อบรมศีล 5 รัฐมีมาตรการในการควบคุมอย่างเข้มงวด ให้ความรู้แก่เยาวชนเพื่อไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสุราและของมีนเมา ผู้ใหญ่ควรทำตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชน ประชาสัมพันธ์โทษของการเสพสุราและของมีนเมา ซึ่งทำให้เสียทั้งทรัพย์ เสียทั้งตัว และสังคมเอาจริงเอาจังกับกฎหมายและลดแหล่งอบายมุขในสังคมไม่ควรส่งเสริมให้มีการผลิตการจำหน่าย เปลี่ยนแปลงค่านิยม

ไม่ให้จัดงานที่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรเน้นนโยบายระดับชาติโดยการไม่ให้มีการผลิตสุราและของมีนเมา โดยตัวเราเองและสังคมมีส่วนร่วมกันในการแก้ไขปัญหาการละเมิดศีลข้อที่ 5 นี้

พระพุทธศาสนามีข้อห้ามพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่ถือว่าเป็นธรรมของอุบาสก มี 5 ประการ คือ 1. เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ 2. เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ 3. เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดัดในกาม 4. เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ 5. เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท(อง.ปญจก. (ไทย) 22/171/287.) ธรรมทั้ง 5 ประการเรียกว่า เบญจศีล เป็นข้อปฏิบัติสำหรับชาวพุทธที่ยึดถือปฏิบัติในฐานะพุทธศาสนิกชน จะเห็นได้ว่าการเว้นขาดจากการดื่มสุรานั้นพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้คนมีวามานขาดสติเพราะว่า “สุราและเมรัยเป็นสิ่งที่ไม่รู้จักอึดเหมือนกันกับนอนหลับและการเสพกามเป็นสิ่งที่ไม่รู้จักอึด” (อง.ติก. (ไทย) 34/458/517.)

การลด ละ เลิกการดื่มสุราเป็นการปฏิบัติตามหลักสุราเมรัยมัชฌมาทฎฐานา เวรมณี อันเป็นศีลข้อที่ 5 นั้นเป็นกิจที่สมควรทำเป็นอย่างยิ่งเพราะถือว่าเป็นการรักษาศีลอันเป็นพื้นฐานสำคัญในทางพระพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ว่า “ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้มีศีลเป็นที่รัก จงมีความเคารพในศีล ตามรักษาอยู่ตลอดเวลา เหมือนนกต้อยตีวิดรักษาไข่ เหมือนจามรีรักษาขนหาง เหมือนมารดาดูแลรักษาบุตรที่รัก เหมือนคนมีดวงตาข้างเดียว ระวังรักษาดวงตานั้น”(วิ.สุทฺธิ. 1/19/37)

สุนทร อัจฉริยะและคณะ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาของการดื่มสุราพบว่า รูปแบบที่ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในการแก้ไขปัญหาการดื่มสุราของประชาชนภาคอีสานตอนกลาง กลุ่มตัวอย่างได้สร้างความตระหนัก เรียงลำดับเหตุผลตามความถี่จากมากไปหาน้อย คือ อันดับที่ 1 ตระหนักในการรักษาศีล 5 อยู่เสมอหากดื่มของมีนเมาควรมีสติ ในการดื่มแต่ละครั้งควรควบคุมตนเองให้ได้มีร้อยละ 44.8 อันดับที่ 2 อดบายมุขมีหลายอย่าง หนึ่งในนั้นก็คือสุราหากเราหลีกเลี่ยงได้ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาการดื่มสุราได้มีร้อยละ 34.5 และอันดับที่ 3 การปฏิบัติตามหลักศีล 5 เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทุกคนสามารถทำได้เป็นการแก้ไขปัญหาการดื่มสุราได้มีร้อยละ 20.7 (สุนทร อัจฉริยะและคณะ, 2562 : 24-36)

แนวทางในการลด ละ เลิกสุราตามหลักพุทธธรรมนั้น จึงเป็นการรู้จักใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพื่อแก้ปัญหอันเกิดขึ้นแก่ตัวบุคคลผู้ดื่มสุราเป็นเครื่องย่ำเตือนว่า ไม่มีใครเตือนสติเราได้มากกว่าเรา ตนเตือนตนให้พ้นผิด เป็นหลักการที่จริงแท้ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวนี้ ผู้หวังความสุขความเจริญแก่ตนควรพิจารณาให้เห็นถึงประโยชน์ และส่วนได้ส่วนเสียของสุราเสียก่อน แล้วกำหนดละเว้นด้วยอาศัยหลักธรรมทั้ง 3 ประการ คือ อดบายมุข 6 เป็นเครื่องชี้แนะให้เห็นโทษทัณฑ์ของการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสุราว่า มีผลเป็นอย่างไร เช่น เสียทรัพย์ทันตา หรือเกิดโรคร้ายต่างๆ และมีรูปแบบอย่างไรที่จะเอื้อให้เข้าไปคลุกคลีกับการดื่มสุรา เช่น การคบคนชั่วเป็นมิตรซึ่งจะชักนำไปในทางฉิบหายต่างๆ มีการเที่ยวกลางคืน ส่วนเบญจศีลเป็นเสมือนตะปูที่ตอกย้ำให้รู้ว่าเมื่อเรารู้ภัยแล้วควรที่จะหยุดเสียแล้วด้วยหลักการที่มีอยู่ เป็นการงดเว้นจากการดื่มสุราอย่างเด็ดขาด และสติสัมปชัญญะเป็นเสมือนยามรักษาการณ์ที่คอยระแวดระวังภัยต่างๆ รอบตัวเรา ไม่ให้ผิดพลาดพลั้งอีกครั้งหนึ่ง

สติสัมปชัญญะ เป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นเองไม่ได้จะต้องฝึกฝน รวบรวมจิตใจให้แน่วแน่ด้วยวิธีปฏิบัติต่างๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ ภาวนา ในการปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนต้องใช้สติทั้งสิ้น สติสัมปชัญญะ ทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่มีสมาธิเป็นฐานนั้นจะมีกำลังมาก มีอานิสงส์มาก ดังนั้นการฝึกสติต้องคอยกำกับดูแลเอาใจใส่ตลอดเวลาในทุกขณะจิต ฝึกให้สติอยู่กับปัจจุบัน ไม่เหม่อลอย ต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ เมื่อมีสมาธิดีแล้วย่อมเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาย่อมสามารถจะนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันที่เราเรียกว่า สติสัมปชัญญะ เพราะเป็นธรรมคู่กันกับสติ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมขณะทำ พูด คิด (พระครูปลัดสุรัสวดี วิริยธโร (คงรักษา), 2554 : 97).

การบำบัดรักษาการตีมีสุราตามหลักพุทธบูรณาการ

กระบวนการการบำบัดรักษาการตีมีสุราตามหลักพุทธบูรณาการจากผลการศึกษาวิจัย พบว่า **วัดพุทธเกษม อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น** มีกลวิธีในการดำเนินโครงการ กลวิธีในการลดละเลิกสุรา มี 3 วิธีหลัก ได้แก่

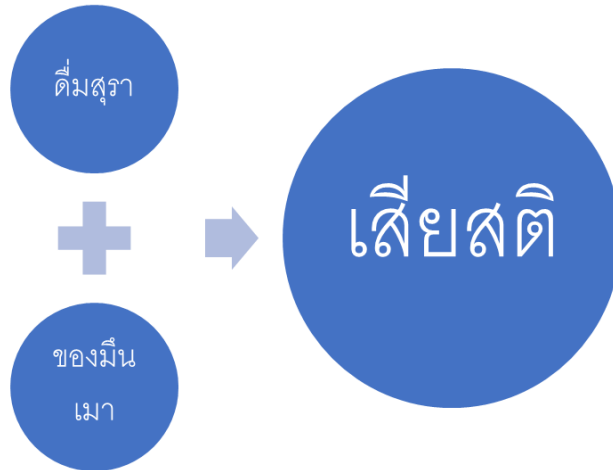
1) วิธีธรรมโอสธ คือ การบำบัด ด้วยหลักพุทธธรรมหรือจิตบำบัด เช่น การพิจารณา โพชฌงค์ 7 เป็นต้น เพื่อเป็นการบำบัดรักษาสภาพ จิตใจของผู้ตีมีสุรา ให้คลายความกังวลใจที่จะตีมี และให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม เว้นจากสุราด้วยวิธีบำบัดด้วยพุทธธรรมพัฒนาจิตใจนั่นเอง

2) วิธีสมถวิปัสสนาบำบัด คือ การรักษาด้วยหลักสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน (กายบำบัดและจิตบำบัด) วิธีปฏิบัติ ก็คือ พระสงฆ์ผู้เป็นประธานในโครงการ จะนำปฏิบัติกรรมฐานในแต่ละวัน สลับกันไปมาระหว่างกัน เช่น การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นต้น ส่วนขั้นตอนในการฝึกให้ผู้ต้องการเลิกตีมีสุรา เพื่อให้เข้าสู่กระบวนการฝึกไตรสิกขาอย่างครบวงจร คือ เบื้องต้นให้สมาทานศีล 5 เพื่อรักษาสภาพทางร่างกายให้ปกติ เพื่องดเว้นสุราโดยการสมาทานศีล และให้รักษาศีลให้มั่นคง ให้เจริญสติในการทำงาน อาจบำบัดด้วยยาซีพีบ้างแต่ในขั้นฝึกสติให้กระชับ มีความตื่นตัวสูง ฝึกให้รู้ทันอารมณ์ที่ต้องการจะตีมีสุรา และฝึกให้ต่อสู้กับความอยากตีมี โดยฝึกสติ เพื่อฝึนความรู้สึกฝ่ายอกุศลของตนเอง ฝึกให้พิจารณาหลักพุทธธรรม โดยพระสงฆ์เป็นผู้แสดงธรรม และบางโอกาสก็เชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาเป็นผู้ให้ความรู้ บางครั้งก็เชิญแพทย์ในโรงพยาบาลน้ำพองมาเป็นวิทยากร บรรยายโทษของสุราให้แก่ผู้ตีมีสุราในโครงการได้รับฟัง แลกเปลี่ยนวิธีคิด วิธีเลิกสุราที่หลากหลายในกลุ่มนี้

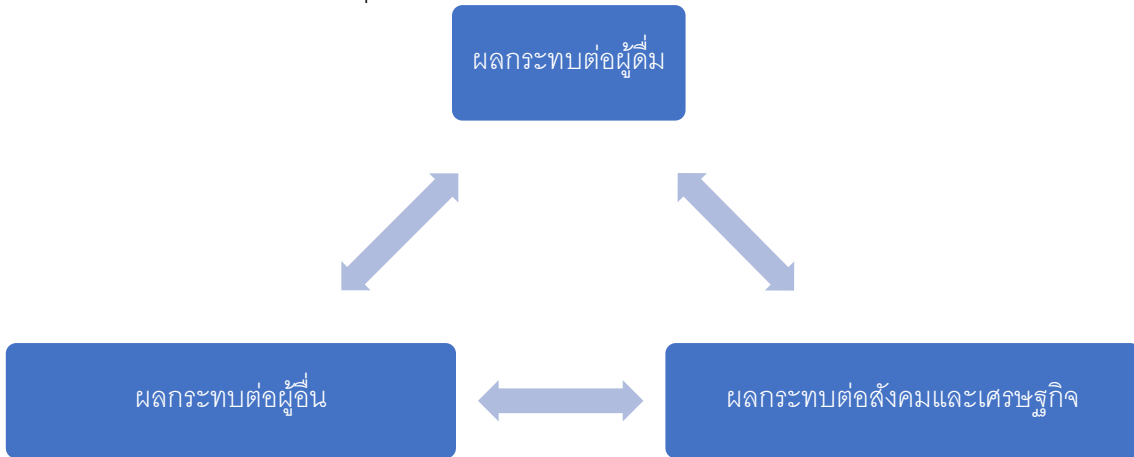
3) วิธีปฏิบัติตนมีวิธีย่อย คือ สมุนไพรบำบัด ด้วยการให้รักษาคำสัตย์ปฏิญาณ ตบต่อน้ำพระรัตนตรัย และรับประทานยา สมุนไพรเพื่อรักษาพิษของสุรา

วัดถ้ำกระบอก มีชื่อเสียงทางด้านบำบัดผู้เสพยาเสพติด โดยมีแผนกต่างๆ เพื่อทำหน้าที่ในการบำบัด คือ แผนกทะเบียนเพื่อทำสถิติในการรักษาผู้ที่เข้าขอรับการบำบัด แผนกนำผู้บำบัดรับสัจจะเพื่อที่จะให้ผู้ป่วยสร้างกรอบและกำลังใจให้กับตนเอง แผนกบำบัดรักษาและดูแล เพื่อที่จะทำให้ผู้บำบัดเข้าสู่กระบวนการบำบัดของทางวัดถ้ำกระบอก โดยมีพระเป็นผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด ในการบำบัดตลอดระยะเวลา 15 วัน แผนกฟื้นฟูจิตใจและฝึกอาชีพเพื่อทำให้ผู้รับการบำบัดมีสภาพมีจิตใจที่เข้มแข็ง ในการกลับเข้าสู่สังคมได้ และนำการฝึกอาชีพไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างรายได้ให้ตนเอง นอกจากนั้นทางวัดถ้ำกระบอกนั้น ยังสนองงานในส่วนของภาครัฐ ในการอบรม ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและสุรา แก่หน่วยงานที่ต้องการและสถานพักฟื้นวัดถ้ำกระบอกเป็นหน่วยงาน เอกชนที่มี ความโดดเด่นทางด้านบำบัดผู้เสพยาเสพติดมีประวัติความเป็นมา หลักการและนโยบายขบวนการขั้นตอนการบำบัดยาเสพติดและสุรา ตลอดจนแนวคิดเกี่ยวกับการละลายพฤติกรรมของผู้เสพยาเสพติดผู้ตีมีสุราอย่างชัดเจน ตลอดจนฟื้นฟูจิตใจ และฝึกอาชีพเพื่อทำให้ผู้รับการบำบัดมีสภาพมีจิตใจที่เข้มแข็ง ในการกลับเข้าสู่สังคมได้ และจะได้นำการฝึกอาชีพไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างรายได้ให้แก่ตนเอง และมีขบวนการขั้นตอนในการบำบัดเป็นระบบโดยมีการปลูกฝังพฤติกรรมในหลายหลาย กิจกรรมโดยแต่ละกิจกรรมนั้น มีหลักธรรมเข้าสอดแทรกในการบำบัดผู้เสพยาเสพติดและผู้ตีมีสุรา คือ หลักอริยสัจ 4 หลักสัมมัตตปธาน 4 หลักไตรสิกขา 3หลักและพรหมวิหารธรรม 4 ประการหนึ่งการนำหลักพรหมวิหารธรรม 4 มาใช้บำบัดผู้ตีมีสุรา เพื่อให้รู้และเข้าใจเรื่องของความรักของคนในครอบครัว ที่มีความหวังดีพร้อมอยากให้ความอบอุ่นในครอบครัว และอยากให้ลูกหลานนั้นๆ ลด ละ เลิก เลิกการตีมีสุราและของมีเงินมา และกลับมาเป็นคนดีของสังคมต่อไป

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา



ผลกระทบของการดีมสุรา แบ่งออกเป็นภาพรวมกว้าง 3 ด้าน สามารถแสดงได้ตามแผนภาพนี้



ข้อเสนอแนะทั่วไป

การทำงานเกี่ยวกับการรณรงค์ละ เลิกการดื่มเหล้าเป็นงานที่จะต้องทำอย่างต่อเนื่องและระยะ ยาวนโยบายหมู่บ้านรักษาศีล 5 ของคณะสงฆ์เป็นนโยบายที่มีการนำศีล 5 มาใช้อย่างจริงจัง หากจะนำ ปัญหาการดีมสุราเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติงานอย่างเป็นรูปธรรม คือ มีคณะกรรมการดำเนินงานรณรงค์ 5 คณะทำงาน ตามศีลทั้ง 5 ข้อ เพื่อให้การทำงานเป็นลักษณะของการพุ่งเป้าและหวังผลอย่างแท้จริง เนื่องจาก ศีลทั้ง 5 ข้อนั้น ล้วนแต่เป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยและสังคมโลก การแก้ปัญหาและรณรงค์โดยภาพรวม เป็นนโยบายหลัก แต่หากแตกนโยบายและมีคณะทำงานที่แยกกันทำคนละส่วน แต่ผลงานเป็นหนึ่งเดียวจะ ทำให้การประเมินผลการทำงานทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น กับทั้งจะช่วยให้มองเห็นภาพของการ ทำงานได้อย่างชัดเจน เป็นการทำงานเชิงรุกของคณะสงฆ์ที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ให้เกิด ประโยชน์อย่างสูงสุดแก่สังคมต่อไป

แหล่งอ้างอิง

นพพล วิทภัยพงษ์, (2557), *สถานะความรู้เพื่อการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์*, กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.

- นพรัตน์ พาทีทิน, (2561), การตระหนักรู้ต่อผลกระทบทางสังคมของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อผู้อื่นจากประสบการณ์ของพื้นที่ชุมชนต้นแบบดเหล้าแห่งหนึ่งในตะวันออกเฉียงเหนือ, ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), (2551), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2549, พุทธธรรม, ฉบับปรับปรุงขยายความ พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท), (2550), 48 พระธรรมเทศนา พิมพ์ครั้งที่ 5 , อุบลราชธานี : ศูนย์เผยแผ่มรดกธรรมวัดหนองป่าพง.
- พระครูปลัดสุรัสวดี วิริยโร(คงรักษา), 2554, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักเบญจศีลและ เบญจธรรม, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับ เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โศภิตสิริ ยูทธิวิสุทธิ และคณะ, (2559), การปรับพฤติกรรมกรรมการดื่มสุราในชุมชน, วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 (มีนาคม สิงหาคม).
- เสถียร โกเศศ, (2507), หิตโตเทศ การผูกมิตร การแตกมิตร สงคราม ความสงบ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไท.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, (2538), ความจริงที่ต้องเข้าใจ, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .
- สุนทร อัจฉริยะและคณะ, (2562). รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อแก้ปัญหาการดื่มสุราของประชาชนภาคอีสานตอนกลาง. วารสารสถาบันวิจัยพินลธรรม ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (มกราคม มิถุนายน).
- อำนวยการ พิรุณสาร, (2545), การศึกษาผลการดำเนินงานรณรงค์ป้องกันการใช้จ่ายเสพติดในโรงเรียนมัธยม สังกัดกรมสามัญศึกษา, รายงานวิจัย (พิษณุโลก: ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร).
- อรทัย วลีวงศ์ ทักษพล ธรรมรังสี และจิตนา จันทร์โคตรแก้ว, (2557), ผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อผู้อื่น: แนวคิดสถานการณ์และช่องว่างของความรู้ของประเทศไทย, วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (เมษายน – มิถุนายน).
- อมรรัตน์ อัครเศรษฐสกุล, (2556), พฤติกรรมและผลกระทบจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชาชนตำบลหนองไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี, วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาวิชาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีที่ 31 ฉบับที่ 1, (มกราคม-มีนาคม).