

จิตวิทยาทางเลือก: จิตวิทยาแนวพุทธ

Buddhist Psychology: A More Sustainable Alternative in Psychology

¹พระสิริรัตนเมธี และ ²ปณิษฐา ตาคำ¹Phra Sirirattanamethee and ²Panitha Takham¹²มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เลย¹²Mahachulalongkornrajavidyalaya University Loei Buddhist College¹Corresponding Author's E-mail: pycschool@hotmail.com, ²Panittha.takham@gmail.com¹Tel. 089-843-6036

Received July 9, 2023; Revised July 20, 2023; Accepted January 22, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการแก้ปัญหาโดยรักษาและพัฒนาจิตใจคนในสังคม เรียกได้ว่าเป็นการใช้จิตวิทยาแนวพุทธ โดยได้หยิบยกหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่จะช่วยให้เข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของชีวิต สาเหตุของปัญหาในชีวิต และวิธีการแก้ไข ซึ่งความเข้าใจเหล่านี้จะทำให้คนในสังคมใช้ชีวิตได้อย่างสงบสุข ลด หรือกำจัดความทุกข์ และพัฒนาคุณภาพจิตใจได้ จิตวิทยาแนวพุทธ เหมาะสมที่จะนำมาปรับใช้กับทุกคนที่เปิดใจยอมรับและใช้เวลาฝึกฝนจิตใจของตน ไม่ว่าคนๆ นั้นจะอยู่ในสถานการณ์ชีวิตแบบใด

คำสำคัญ: จิตวิทยาแนวพุทธ

Abstract

The purpose of this article was to apply the principles of Buddhism to solve problems by maintaining and developing the minds of people in society. It could be called the use of Buddhist psychology by bringing up Buddhist principles that emphasize the understanding of the natural reality of life, the causes of problems in life and methods for solving them. Understanding these would allow people in society to live peacefully, reducing or eliminating suffering and improving mental quality. Buddhist psychology was suitable to be applied to everyone who was open to accepting and takes time to train one's mind no matter what kind of life situation one was in.

Keywords: Buddhist Psychology

บทนำ

จิตวิทยาเป็นวิชาที่เน้นศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของคน เพื่อทำความเข้าใจ อธิบาย คาดเดา และควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคน โดยแนวคิดลักษณะนี้มีมาตั้งแต่สมัยอดีต แต่เพิ่งมีการรวบรวมจนเป็นศาสตร์วิชาเมื่อประมาณร้อยกว่าปีที่แล้วโดยชาวตะวันตก การศึกษาจิตวิทยาแบบตะวันตกมีประโยชน์มากมาย หากแต่ศาสตร์ย่อยแต่ละสาขามักจะขาดการศึกษาแบบองค์รวม การศึกษาจิตวิทยาแนว



พุทธจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่ามาใช้ได้ดี เพราะมีความเป็นองค์รวม สามารถใช้แก้ไขปัญหามานานได้อย่างได้ผลและยั่งยืน

แนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธ

จิตวิทยาแนวพุทธ นำแก่นของพระพุทธธรรม คือ อริยสัจ 4 ปฏิจ্ঞสมุปบาท และไตรลักษณ์ มาประยุกต์ใช้กับกระบวนการทางจิตวิทยา เพื่อช่วยรักษา และพัฒนาจิตใจ การเห็นความจริงแห่งทุกข์และการแก้ทุกข์ คือ ปัญหาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาสั่งสอน มาเป็นเวลานานกว่า 2500 ปี พุทธธรรมยังเป็นที่ยอมรับว่า เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดเวลา และยังเป็นประโยชน์ต่อคนทุกเพศ ทุกเชื้อชาติ ทุกวัย ทุกระดับ และทุกสถานการณ์แก่นสารของจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การสอนถึงหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้ง วิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นให้หมดไป

อริยสัจ 4: แนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธ

หลักธรรมที่เป็นหัวใจที่จะทำให้เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และแนวทางในการดับทุกข์ คือ อริยสัจ 4 ซึ่งเป็น หลักธรรมสำคัญที่มุ่งผลในทางปฏิบัติ และมีหลักธรรมอื่นๆ ผสมผสานรวมอยู่ ความเข้าใจในหลักธรรมนี้จะเปลี่ยนแปลงวิธี การมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด และการกระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเอง และในสัมพันธต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัว สิ่งสำคัญ คือ การรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง ต่อไปนี้

1. ทุกข์ ในพุทธธรรม มี 3 ลักษณะ คือ
 - 1.1 ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกรู้สึกทุกข์ เช่น ทุกข์กาย ทุกข์ใจ โศกเศร้า
 - 1.2 ทุกข์จากความผันแปร คือ ความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ จากการเปลี่ยนแปลง
 - 1.3 ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาพของ ร่างกายที่มีการเสื่อมลง และ ดับไป
2. สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา
4. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือหมดปัญหา ไม่เป็นทุกข์ เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบ
4. มรรค คือ วิธีการดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติเพื่อแก้ไข หรือกำจัดสาเหตุของปัญหา

ปฏิจ্ঞสมุปบาท: เหตุแห่งทุกข์

เมื่อมองหาสาเหตุและวิธีแก้ทุกข์ คนเรามักมองภายนอกให้ไกลตัว เป็นการหลีกเลี่ยงความจริง เช่นนี้จะไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง และยังอาจทำให้ปัญหาเพิ่มมากขึ้น พุทธธรรมจึงชี้ว่าเราต้องศึกษาทุกข์หรือปัญหาของตนเองให้ถึถ้วน เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะแก้ทุกข์ และดับทุกข์ เพราะเมื่อได้สร้างความสามารถเหล่านี้ไว้พร้อมแล้ว ชีวิตก็จะพบสุขที่แท้จริง (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2551 : 906)

ปฏิจ্ঞสมุปบาท เป็นหลักธรรมที่สอนให้เห็นถึงต้นเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และจะดับลงอย่างไร โดยละเอียด ซึ่งล้วนแต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, แก่นพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: อรุณวิทยา, 2529 : 9) กล่าวว่า นี่เป็นหลักธรรมที่แสดงให้รู้เรื่องความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของคนเป็นประจำ เพราะสิ่งที่เรียกว่า ปฏิจ্ঞสมุปบาทนั้นมีอยู่ในคนเราแทบจะตลอดเวลา

ปฏิจ্ঞสมุปบาทแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ หลักทั่วไปที่แสดงโดยไม่ระบุรายละเอียด และ หลักประยุกต์หรือหลักแจ้งหัวข้อที่แสดงโดยการขยายความให้เห็นรายละเอียด ต่อไปนี้

1. หลักทั่วไป หรือ อิทัปปัจจยตา เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับด้วย
2. หลักประยุกต์ หรือหลักแจ้งหัวข้อ

อวิชา ความไม่รู้เท่าทันสภาวะความเป็นจริง ของชีวิตและของสรรพสิ่ง
สังขาร ความคิดปรุงแต่งเนื่องจากความไม่เข้าใจในเหตุปัจจัยที่เป็นจริง (อวิชา) จึงคิดปรุงแต่งไปตามความเชื่อทางสังคม วัฒนธรรม หรือ ปัญญาของตน
วิญญาน อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ อันเป็นผลจากความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมา
นามรูป ภาวะของร่างกายและจิตใจที่สอดคล้อง ตอบสนองในแนวทางของวิญญานที่เกิดขึ้นตามความคิดปรุงแต่ง
สฬายตนะ อายตนะ 6 อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
ผัสสะ การรับรู้อารมณ์ต่างๆ เป็นผลจากอายตนะถูกรู้ให้ทำหน้าที่
เวทนา ความรู้สึกในภาวะใดภาวะหนึ่ง คือ สุข สบาย ทุกข์ เจ็บปวด หรือเฉยๆ
ตัณหา ความอยาก
อุปาทาน ความยึดมั่นในเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ หรือให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ
ภพ พฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อสนองตัณหาและอุปาทาน
ชาติ การเกิดความตระหนักถึงความเป็นตัวตนว่ามี “ตัวเรา” เช่น ตัวเราที่เป็นคนเก่ง ฯลฯ
ชรา มรณะ ความปรารถนาให้ตัวตนดำรงอยู่ตลอดไป
 ทุกข์ในปฏิจจสมุปบาทนั้นเป็นทุกข์จากความอยากที่จะให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจปรารถนาของตน และควบคุมทุกอย่างในชีวิตให้ได้ดังใจหวัง ซึ่งเมื่อไม่สามารถทำได้ก็ก่อให้เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ

ไตรลักษณ์: ลักษณะทั่วไปหรือความเสมอของสิ่งทั้งหลาย

หลักไตรลักษณ์แสดงให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของสรรพสิ่ง ดังต่อไปนี้

1. อนิจจตา ความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมสลายไป
2. ทุกขตา ภาวะที่ถูกบีบคั้น กดดัน ผื่นและขัดแย้งในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพใดๆ หากแต่คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้
3. อนัตตา ความไม่มีตัวตน ที่แท้จริงของมันเอง

ไตรลักษณ์ช่วยให้รู้เท่าทันความจริงว่าไม่มีสิ่งใดยั่งยืน และไม่เราสามารถไปกำหนด ให้เป็นไปตามที่ใจปรารถนาได้ ผู้ที่ไม่รู้เท่าทัน ยึดมั่นถือมั่น ปลอบให้กิเลสเป็นตัวบงการชีวิตและพฤติกรรม มักทำให้ความทุกข์เพิ่มขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่นที่ใกล้ชิด ส่วนผู้รู้เท่าทัน ย่อมสามารถครองชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ไม่เกิดความทุกข์เกินสมควรเมื่อเกิดความเสื่อม ความสูญเสีย และไม่หลงใหลมัวเมาเมื่อประสบความเจริญ เมื่อไม่ยึดมั่นใจก็เป็นอิสระและมั่นคง

จิตวิทยาแนวพุทธ กับการนำไปใช้เพื่อการรักษา และพัฒนาจิตใจมนุษย์

ในปัจจุบันนี้ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ได้มีการนำจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยา ในบทความนี้จะขอเสนองานวิจัยที่ ทั้งจากไทยและต่างประเทศ เพื่อเป็นตัวอย่าง ดังนี้

งานวิจัยจากต่างประเทศ

1. Marlatt ศึกษาผลของการบำบัดพฤติกรรมเสพติดของคนที่ ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันได้แก่ การทำสมาธิเพื่อฝึกสติ ทางสายกลาง ไตรลักษณ์ และมรรค 8 เพื่อให้ผู้รับการบำบัด ได้ตรวจสอบการทำงานของจิตใจ เพื่อให้รู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต และพัฒนาทัศนคติที่ถูกต้องต่อประสบการณ์ทั้งหมดในชีวิต เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถควบคุมตนเอง ไม่ให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือความอยากเหมือนที่ผ่านมา ผลจากประสบการณ์ในการบำบัดพฤติกรรมเสพติด พบว่า

ต้นเหตุของพฤติกรรมเสพติดเกิดจากจิตใจ ซึ่งการ ปฏิบัติตามหลักกรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถ ช่วยลด พฤติกรรมการเสพติดได้ (Marlatt, Alan G., 2002 : 334-339)

2. Beitel ศึกษาผลการบำบัดผู้ใช้อาเสพติด เน้นทางด้านจิตใจตามหลักการทางพุทธศาสนา กลุ่ม ตัวอย่างเป็นหญิง 24 คน และ ชาย 15 คน ทั้งหมดเป็นผู้ที่ติดยาเสพติด ในจำนวนนี้ 15 คนเป็นผู้ติดเชื่อเอดส์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 21 คนได้รับการบำบัดทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล อีก 18 คนได้รับการบำบัดเฉพาะ แบบรายบุคคล โดยผู้บำบัดจะอธิบายถึงมรรค 8 และข้อปฏิบัติตามหลักทางพระพุทธด้วยวิธีการที่ปรับให้ สอดคล้องกับผู้เข้ารับการบำบัดแต่ละคน ผลการศึกษาพบว่า การบำบัดสามารถช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเลิกยา เสพติด และการป้องกันตนเองจากเชื้อเอดส์ได้ (Beitel, Mark., 2007 : 1-9)

งานวิจัยในประเทศไทย

1. สิทธิ จิตต์นิลวงศ์ ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อความเข้มแข็งในการ มองโลกของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีค่าคะแนนความเข้มแข็งใน การมองโลกต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวน กลุ่มละ 8 คน ใช้ระยะเวลาในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม 6 ครั้ง รวม 18 ชั่วโมง ผลการ วิจัยพบว่า นักศึกษา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูง กว่าก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถ ทำให้นักศึกษาที่มีความเครียดสูง และไม่สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ให้เป็นนักศึกษาที่มีการมองโลกว่าเหตุการณ์จากสิ่งแวดล้อมทั้ง ภายใน และภายนอกเป็นสิ่งท้าทาย คุ่มค่าที่จะแก้ไขหรือเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สิทธิ จิตต์นิลวงศ์, 2549)

2. บวร สุวรรณผา ศึกษาสัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา หลังการเข้ากลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม การดำเนินการ กลุ่มใช้กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มพัฒนาตน ใช้เวลา 2 คืน 3 วัน แบ่งเป็น 7 ช่วงเวลา รวม 28 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดสัมมาทิฐิ หรือวิธีคิดที่ถูกต้อง เป็นจริงในการมองโลก มองชีวิต และมองตนเอง เกิดการรู้จักเข้าใจและ ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันกับคนใกล้ชิด รวมทั้งเข้าใจในวิถีที่คนต้องอยู่ร่วมกัน รับรู้ ถึงหน้าที่ของตนอย่างชัดเจน ใจกว้างพร้อมต่อการที่จะศึกษา ตนเองอยู่เสมอ และมั่นใจต่อการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างสร้างสรรค์ต่อไป (บวร สุวรรณผา, 2551)

บทสรุป

นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พบว่างานวิจัยที่นำแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในกระบวนการทาง จิตวิทยามีอยู่ไม่มากนัก อาจเป็นเพราะนักจิตวิทยาที่นำแนวคิดดังกล่าวไปใช้ยังมีไม่มาก เหมือนที่ De Silva ได้ กล่าวไว้ในหนังสือ An Introduction to Buddhist Psychology ว่า ถึงแม้ว่าหลักพุทธธรรมจะมีคุณค่า มากสำหรับการศึกษาทางด้านจิตใจ แต่ดูเหมือนว่ายังไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร อย่างไรก็ตาม ในช่วงที่ผ่าน มามีนักจิตวิทยาตะวันตกมากขึ้น ที่ได้ทำการศึกษาจิตวิทยาแนวพุทธล้วนมีความคิดว่า ไม่ว่าใครก็ตามที่มี ความรู้ด้านจิตวิทยาดีแค่ไหน หากได้อ่านพุทธธรรมจะต้องเห็นความจริงที่ว่าพุทธธรรมได้ให้ความรู้เกี่ยวกับ จิตใจคน พร้อมทั้งมีคำอธิบายและการวิเคราะห์เกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ไว้อย่างละเอียด แสดงให้เห็นว่า จิตวิทยา แนวพุทธควรได้รับการนำไปใช้กว้างขวางมากขึ้น เพื่อให้ส่งผลดีต่อมนุษย์และสังคม

เอกสารอ้างอิง

- บวร สุวรรณผา. (2551). *สัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*(รายงานวิจัย). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2551). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2529). *แก่นพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: อรุณวิทยา.
- สิทธิ์ จิตต์นิลวงศ์. (2549). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏ จันทระเกษม (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท)*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Beitel, Mark., et al. (2007). Reflection by Inner-City Drug Users on a Buddhist- Based Spirituality Focused Therapy: A Qualitative Study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(1) : 1-9.
- De Silva, Padmasiri. (2005). *An Introduction to Buddhist Psychology*. 4th ed. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Marlatt, Alan G. (2002). Buddhist Philosophy and the Treatment of Addictive Behavior. Cognitive and Behavioral Practice 9: 44-50. Efficacy of Psychotherapy Inclusive of Buddhist Psychology in Female Psychosomatic Medicine. *International Congress Series*. 1287: 334-339.