

พุทธศาสนาเพื่อจิตวิทยา: แนวทางรักษา และพัฒนาจิตใจคน

Buddhism for Psychological Purposes: Ways of Holistic Healing and Supporting Mindfulness

ดร.ปณิษฐา ตาคำ
อาจารย์พิเศษ วิชาการบริหารทรัพยากรมนุษย์

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำหลักพระพุทธธรรมมาใช้ในการรักษาและพัฒนาจิตใจคนทั่วไป หรืออาจจะเรียกว่าเป็นการใช้จิตวิทยาแนวพุทธ กล่าวถึง หลักธรรม 3 ประการ ที่จะสอนให้เข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของชีวิต สาเหตุของปัญหาในชีวิต และวิธีการแก้ไข ซึ่งความเข้าใจเหล่านี้จะทำให้ชีวิตได้อย่างสงบสุข ลดความทุกข์ และพัฒนาคุณภาพจิตใจได้ จิตวิทยาแนวพุทธ มีประสิทธิภาพในการจัดการกับจิตใจของคนเราทั้งด้านดีและไม่ดี และเหมาะสมที่จะนำมาปรับใช้กับทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ชีวิตแบบใด โดยเฉพาะกับสังคมในปัจจุบัน

คำสำคัญ: จิตวิทยาแนวพุทธ

Abstract

This paper clarifies and applies Buddhism Philosophy as an holistic healing of mind and a support for mindfulness. Based on 3 Buddhist Philosophy principles that educates us reality of nature and life, psychological problem causes and solutions. They also teach us to live life peacefully with the truths, decrease suffering and support mental health. It is effective for fixing negative minds and also enhancing positive minds. The philosophy is suitable for all, in any life circumstance, especially in today's society.

Keywords: Buddhist Psychology

๑. บทนำ

จิตวิทยาเป็นวิชาที่เน้นศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของคน เพื่อทำความเข้าใจ อธิบาย คาดเดา และควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคน โดยแนวคิดลักษณะนี้มีมาตั้งแต่สมัยอดีต แต่เพิ่งมี

การรวบรวมจนเป็นศาสตร์วิชาเมื่อประมาณร้อยกว่าปีที่แล้วโดยฝั่งตะวันตก การศึกษาจิตวิทยาแบบตะวันตก มีประโยชน์มากมาย หากแต่ ศาสตร์ย่อยแต่ละสาขามักจะขาดการศึกษาแบบองค์รวม การศึกษาจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่ามาใช้ได้ดีเพราะมีความเป็นองค์รวมและสามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตได้ผล และยังยืน

๒. แนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธ

จิตวิทยาแนวพุทธ นำแก่นของพระพุทธธรรม คือ อริยสัจสี่ ปฏิจจนูปบาท และไตรลักษณ์ มาประยุกต์ใช้กับกระบวนการทางจิตวิทยา เพื่อช่วยรักษา และพัฒนาจิตใจ

การเห็นความจริงแห่งทุกข์และการแก้ทุกข์ คือ ปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาสั่งสอน มาเป็นเวลานานกว่า 2500 ปี พุทธธรรมยังเป็นที่ยอมรับว่า เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดเวลา และยังเป็นประโยชน์ต่อคนทุกเพศ ทุกเชื้อชาติ ทุกวัย ทุกระดับ และทุกสถานการณ์

แก่นสาระของจิตวิทยาแนวพุทธ คือการสอนถึงหลักการตามธรรมชาติของ กระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้ง วิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นให้หมดไป

๓. อริยสัจ ๔: แนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธ

หลักธรรมที่เป็นหัวใจที่จะทำให้เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และแนวทางในการดับทุกข์ คือ อริยสัจ 4 ซึ่งเป็น หลักธรรมสำคัญที่มุ่งผลในทางปฏิบัติ และมีหลักธรรมอื่นๆ ผสมผสานรวมอยู่ ความเข้าใจในหลักธรรมนี้จะเปลี่ยนแปลงวิธี การมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด และการกระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเอง และในสัมพันธ์ต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัว

สิ่งสำคัญ คือการรู้ และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง ต่อไปนี้

๑. ทุกข์ ในพุทธธรรม มี 3 ลักษณะ คือ

๑.๑ ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ เช่น ทุกข์กาย ทุกข์ใจ โศกเศร้า

๑.๒ ทุกข์จากความผันแปร คือ ความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ จากการเปลี่ยนแปลง

๑.๓ ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของ ร่างกายที่มีการเสื่อมลง และ ดับไป

๒. สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา

๔. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือหมดปัญหา ไม่เป็นทุกข์ เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบ

๕. มรรค คือ วิธีการดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติเพื่อแก้ไข หรือกำจัดสาเหตุของปัญหา

๔. ปฏิจจสมุปบาท: เหตุแห่งทุกข์

เมื่อมองหาสาเหตุและวิธีแก้ทุกข์ คนเรามักมองภายนอกให้ไกลตัว เป็นการหลีกเลี่ยงความจริง เช่นนี้จะไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง และยิ่งอาจทำให้ปัญหาเพิ่มมากขึ้น พุทธธรรมจึงชี้ว่าเราต้องศึกษาทุกข์ หรือปัญหาของตนเองให้ถี่ถ้วน เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะแก้ทุกข์ และดับทุกข์ เพราะเมื่อได้สร้างความสามารถเหล่านี้ไว้พร้อมแล้ว ชีวิตก็จะพบสุขที่แท้จริง (พระธรรม- ปิฎก, 2546: 906)

ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักธรรมมีสอนให้เห็นถึงต้นเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และจะดับลงอย่างไร โดยละเอียด ซึ่งล้วนแต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2540: 9) กล่าวว่า นี่เป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นเรื่องความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของคนเป็นประจำ เพราะสิ่งที่เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาทนั้นมีอยู่ในคนเราแทบจะตลอดเวลา

ปฏิจจสมุปบาทแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ หลักทั่วไปที่แสดงโดยไม่ระบุรายละเอียด และ หลักประยุกต์ หรือหลักแจกหัวข้อที่แสดงโดยการขยายความให้เห็นรายละเอียด ต่อไปนี้ (พระ ธรรมปิฎก, 2546: 81-82)

๑ หลักทั่วไป หรือ อทัปปัจจยตา เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับด้วย

๒ หลักประยุกต์ หรือหลักแจกหัวข้อ

อวิชชา (Ignorance, Lack of Knowledge) ความไม่รู้เท่าทันสภาวะความเป็นจริง ของชีวิต และของสรรพสิ่ง

สังขาร (Volitional Activities) ความคิดปรุงแต่งเนื่องจากความไม่เข้าใจในเหตุปัจจัยที่เป็นจริง (อวิชชา) จึงคิดปรุงแต่งไปตามความเชื่อทางสังคม วัฒนธรรม หรือ ปัญญาของตน

วิญญาน (Consciousness) อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ อันเป็นผลจากความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมา

นามรูป (Animated Organism) ภาวะของร่างกายและจิตใจที่สอดคล้อง ตอบสนองในแนวทางของวิญญานที่เกิดขึ้นตามความคิดปรุงแต่ง

สฬายตนะ (The Six Sense-based) อายตนะ 6 อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ผัสสะ (Contact) การรับรู้อารมณ์ต่างๆ เป็นผลจากอายตนะถูกรู้ให้ทำหน้าที่

เวทนา (Feeling) ความรู้สึกในภาวะใดภาวะหนึ่ง คือ สุข สบาย ทุกข์ เจ็บปวด หรือเฉยๆ

ตัณหา (Craving) ความอยาก

อุปาทาน (Attachment) ความยึดมั่นในเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ หรือให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ

ภพ (Process of Becoming) พฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อสนองตัณหาและอุปาทาน

ชาติ (Birth) การเกิดความตระหนักถึงความเป็นตัวตนว่ามี “ตัวเรา” เช่น ตัวเราที่เป็นคนเก่ง ฯลฯ

ชรามรณะ (Decay and Death) ความปรารถนาให้ตัวตนดำรงอยู่ตลอดไป

ทุกข์ในปฏิจจสมุปบาทนั้นเป็นทุกข์จากความอยากที่จะทำให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจปรารถนาของตน และควบคุมทุกอย่างในชีวิตให้ได้ดังใจหวัง ซึ่งเมื่อไม่สามารถทำได้ก็ก่อให้เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ

๕. ไตรลักษณ์: ลักษณะทั่วไปหรือความเหมือนกันของสิ่งทั้งหลาย

หลักไตรลักษณ์แสดงให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของสรรพสิ่ง ดังต่อไปนี้

๑. อนิจจตา (Impermanance) ความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมสลายไป

๒. ทุกขตา (Stress and Conflict) ภาวะที่ถูกบีบคั้น กดดัน ผืนและขัดแย้งในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพใดๆ หากแต่คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้

๓. อนัตตา (Soullessness) ความไม่มีตัวตน ที่แท้จริงของมันเอง (พระธรรมปิฎก, 2546: 68)

ไตรลักษณ์ช่วยให้รู้เท่าทันความจริงว่าไม่มีสิ่งใดยั่งยืน และไม่เราสามารถไปกำหนด ให้เป็นไปตามที่ใจปรารถนาได้

ผู้ที่ไม่รู้เท่าทัน ยึดมั่นถือมั่น ปล่อยให้อกิเลสเป็นตัวบงการชีวิตและพฤติกรรม มักทำให้ความทุกข์เพิ่มขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่นที่ใกล้ชิด ส่วนผู้ที่รู้เท่าทัน ย่อมสามารถครองชีวิตอยู่ด้วยปัญญา (พระธรรมปิฎก, 2546:

70/24) ไม่เกิดความทุกข์เกินสมควรเมื่อเกิดความเสื่อม ความสูญเสีย และไม่หลงใหลมัวเมาเมื่อประสบความเจริญ เมื่อไม่ยึดมั่นใจก็เป็นอิสระและมั่นคง

๖. จิตวิทยาแนวพุทธกับการนำไปใช้เพื่อการรักษา และพัฒนาจิตใจมนุษย์

ในปัจจุบันนี้ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ได้มีการนำจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยา ในบทความนี้จะขอเสนองานวิจัยที่ ทั้งจากไทยและต่างประเทศ เพื่อเป็นตัวอย่าง ดังนี้

งานวิจัยจากต่างประเทศ

๑. Ushiroyama (2006) ได้ศึกษาผลสำเร็จของจิตบำบัดตามแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อคนไข้ที่เป็นโรคทางกาย อันมีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic) เพศหญิง 58 คน ซึ่งเข้ารับการบำบัดด้วยจิตบำบัดแนวพุทธ 2 ครั้ง โดยมุ่งให้ผู้ป่วยมองเห็นชีวิตตามความเป็นจริง และยอมรับกับความไม่แน่นอนได้ พบว่า หลังจาก 2 สัปดาห์ ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดมี Chromogranin Concentration ซึ่งเป็นดัชนีที่แสดงถึงการลดลงของความเครียด อย่างมีนัยสำคัญ

๒. Beitel, et al. (2007) ศึกษาผลการบำบัดผู้ใช้นิยาสเปกตัม เน้นทางด้านจิตใจตามหลักการทางพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิง 24 คน และ ชาย 15 คน ทั้งหมดเป็นผู้ที่ติดนิยาสเปกตัม ในจำนวนนี้ 15 คนเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 21 คนได้รับการบำบัดทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล อีก 18 คนได้รับการบำบัดเฉพาะแบบรายบุคคล โดยผู้บำบัดจะอธิบายถึงมรรคมีองค์ 8 และข้อปฏิบัติตามหลักทางพระพุทธด้วยวิธีการที่ปรับให้สอดคล้องกับผู้เข้ารับการบำบัดแต่ละคน ผลการศึกษาพบว่า การบำบัดสามารถช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเลิกนิยาสเปกตัม และการป้องกันตนเองจากเชื้อเอดส์ได้

งานวิจัยในประเทศไทย

๑. นิลภา สุขเจริญ (2550) ศึกษากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่ออารมณ์ของทหารเกณฑ์ กองร้อยบริการ กรมการสารวัตรทหารบก กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารเกณฑ์ ที่มีค่าคะแนนด้านอารมณ์ต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เท่าๆกัน และใช้จิตวิทยาแนวพุทธเป็นในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยพัฒนาอารมณ์ของทหารเกณฑ์ได้ โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม และสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๒. ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรือง กลกิจ (2551) ศึกษาผลการให้การปรึกษารายบุคคล แนวพุทธในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า 17 คน ซึ่งเข้ารับบริการปรึกษาตามหลักอริยสัจสี่ 1 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที รวมทั้งมอบหมายให้มีการเจริญสติอย่างน้อยวันละ

30 นาที เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังการให้การปรึกษาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับบริการมีวิธีการแก้ไขปัญหาแบบอริยสัจ 4 มีการมองโลกตามความเป็นจริง และสามารถจัดการกับภาวะซึมเศร้าได้อย่างเหมาะสม

๗. สรุปและอภิปราย

แม้จิตวิทยาแนวพุทธมีมานานแล้ว แต่กลับพบว่างานวิจัยที่นำแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยายังมีอยู่ไม่มากนัก อาจเป็นเพราะนักจิตวิทยาที่นำแนวคิดดังกล่าวไปใช้ยังมีไม่มาก เหมือนที่ De Silva (2005: 1) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ An Introduction to Buddhist Psychology ว่า ถึงแม้ว่าหลักพุทธธรรมจะมีคุณค่ามากสำหรับการศึกษาทางด้านจิตใจ แต่ดูเหมือนว่ายังไม่ได้ได้รับความสนใจเท่าที่ควร อย่างไรก็ตาม ในช่วงที่ผ่านมา มีนักจิตวิทยาตะวันตก (Johansson, 1965 cited in De Silva, 2005: 1) ที่ได้ทำการศึกษาจิตวิทยาแนวพุทธกล่าวว่า “ไม่ว่าใครก็ตามที่มีความรู้ด้านจิตวิทยาดีแค่ไหน หากได้อ่านพุทธธรรมจะต้องเห็นความจริงที่ว่าพุทธธรรมได้ให้ความรู้เกี่ยวกับจิตใจคน พร้อมทั้งมีคำอธิบายและการวิเคราะห์เกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ไว้อย่างละเอียดมากกว่าวรรณกรรมใดๆ” ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่า จิตวิทยาแนวพุทธควรได้รับการนำไปใช้กว้างขวางมากขึ้น เพื่อให้คนในสังคมมีวิธีที่ถูกต้องในแก้ไขปัญหาและในการใช้ชีวิต ซึ่งจะเป็นการวางรากฐานสังคมสืบต่อไป

๘. บรรณานุกรม

นิลภา สุขเจริญ. 2550. “การฝึกงานการปรึกษาเชิง จิตวิทยา ณ กรมการสารวัตรทหารบก (ผลของกลุ่ม พัฒนาดนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธที่มีต่อเขาวนอารมณ์ของทหารกรม การสารวัตร ทหารบก).” วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิต วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2539. จาก **จิตวิทยาสู่จิตภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ- มหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

พุทธทาสภิกขุ. 2529. **แก่นพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร- นคร: อรุณวิทยา.

ฤทธิ์รงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ. 2551.

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.

Ushiroyama, Takahisa. 2006. “Clinical

Efficacy of Psychotherapy Inclusive of Buddhist Psychology in Female Psychosomatic Medicine.” **International Congress Series** 1287: 334-339.