

บทที่ 1

บทนำ

จิตวิทยาตะวันตกและพุทธจิตวิทยา

จิตวิทยาตะวันตก

ในโลกตะวันตก วิชาจิตวิทยา (Psychology) เป็นศาสตร์ที่แยกจาก สรีรวิทยา และปรัชญา อย่างชัดเจนเป็นเอกเทศ เมื่อปี ค.ศ. 1879 โดยศาสตราจารย์ชาวเยอรมันแห่งมหาวิทยาลัยไลป์ซิก (Leipzig) วิลเฮล์ม วุนด์ท์ (Wilhelm Max Wundt) ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎีกลุ่มโครงสร้างของจิต (Structuralism) ที่มีแนวคิดว่าง จิตวิทยามีหน้าที่ศึกษาวิเคราะห์สิ่งลงไป ในพื้นฐานโครงสร้างความสัมพันธ์และการทำงานของจิต โดยศึกษาให้เข้าใจความรู้สึก มโนภาพ การสัมผัส เป็นต้น จากนั้นก็มีกลุ่มจิตวิทยาอื่นๆ ทฤษฎีอื่นๆ ตามมา เช่น กลุ่มหน้าที่ของจิต (Functionalism) ซึ่งไม่ให้ความสนใจเรื่องโครงสร้างของจิต แต่ศึกษาระบบการทำงานของจิต โดยมีวิลเลียม เจมส์ (William James) จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) เป็นผู้มีบทบาทในกลุ่มนี้ นอกจากนี้ยังมีกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ศึกษาเพื่อสามารถอธิบาย ทำนาย และควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ บนพื้นฐานความเข้าใจว่า แรงกระตุ้น สิ่งแวดล้อม กำหนดพฤติกรรม โดยไม่ให้ความสนใจต่อเรื่องจิตสำนึก

อีกกลุ่มที่รู้จักกันดี คือ กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ซึ่งนำโดยซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เห็นว่า จิตไร้สำนึก (unconscious mind) กำหนดพฤติกรรมของคน และศึกษาเพื่อเข้าใจบุคลิกภาพปกติ และผิดปกติ ด้วยการศึกษากฎการผิดปกติ อีกทั้งเห็นว่าบุคลิกภาพ แรงจูงใจ ความผิดปกติของจิตใจ ล้วนมาจากจิตไร้สำนึก ในขณะที่กลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt) ศึกษาเพื่อเข้าใจจิตสำนึกแบบองค์รวม หรือ กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) ที่มีเป้าหมายเพื่อมนุษย์บรรลุความสมบูรณ์ในความเป็นมนุษย์ โดยเน้นอิสระ และศักยภาพของมนุษย์ หรือกลุ่มที่ศึกษาเรื่องพัฒนาการการเรียนรู้ เช่น เพียเจ (Piaget) เป็นต้น

จิตวิทยาตะวันตก ศึกษาสิ่งที่แสดงออกมาซึ่งเป็นผลของจิตใจ ทั้งในแง่ความรู้สึก การสัมผัส มโนภาพ กิจกรรม หรือพฤติกรรมที่แสดงออก บุคลิกภาพ ความสามารถ ความจำ การ

1. พฤติกรรมของคนและสัตว์
2. เบื้องหลังหรือสาเหตุแห่งพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อหาทางป้องกัน หรือแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น นาย ก. มีพฤติกรรมก้าวร้าว นักจิตวิทยาตะวันตกแต่ละกลุ่มก็จะมีความเห็นแตกต่างกันในเรื่องสาเหตุของปัญหาข้างต้น แต่ละกลุ่มก็จะนำทฤษฎีของตนมาอธิบายสาเหตุของพฤติกรรมนั้น และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นๆ ซึ่งแนวคิดของนักจิตวิทยาตะวันตกที่แตกกลุ่มกันออกไปนี้ มีแนวคิดที่ต่างกัน 3 ประการ คือ

ก. ต่างกันในปัญหาที่สนใจ

ข. ต่างกันในวิธีการที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ค. ต่างกันในแง่ทฤษฎีหรือกฎเกณฑ์ที่ตั้งขึ้นเพื่ออธิบายพฤติกรรมของมนุษย์

วิธีการของนักจิตวิทยาตะวันตก อาจใช้เครื่องมือต่างๆ สังเกต ทดลอง สรุปผลเป็นทฤษฎี บางครั้งทฤษฎีทั้งหลายเหล่านั้นก็ขัดแย้งกัน หรือเน้นไปแต่ละด้านต่างกัน แต่ใช้วิธีตรวจสอบ สรุปผลชัดเจนเป็นวัตรธรรม ความแตกต่างที่แทบจะเป็นตรงกันข้ามกันในบางครั้งนี้ทำให้เราไม่อาจยึดกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ เพราะไม่มีกลุ่มใดที่กล่าวถึงพฤติกรรมหรือจิตใจของมนุษย์อย่างสมบูรณ์

จุดมุ่งหมาย และประโยชน์ของการศึกษาจิตวิทยาตะวันตก

1. ให้เข้าใจธรรมชาติของคน เช่น
 - ก. อะไรเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เช่น อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ซึ่งเป็นบิดาทางพฤติกรรมศาสตร์ เห็นว่ามนุษย์มีความต้องการลำดับต่างๆ 5 ลำดับได้แก่
 - (1) ความต้องการทางร่างกาย (Physical needs)
 - (2) ความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs)
 - (3) ความรัก ความมีเจ้าของ (Love and Belonging needs)

(4) ความภูมิใจในตน (Self-esteem needs)

(5) ความรู้สึกมีคุณค่า (Needs for self-actualization)



(Maslow's Hierachy of Needs)

ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ตามทฤษฎีของมาสโลว์

- ข. ให้รู้ว่าคุณมีวิธีแก้ปัญหา และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างไร คนรู้สึกอย่างไร เมื่อสามารถและไม่สามารถตอบสนองความต้องการ
- ค. อะไรเป็นสาเหตุให้คุณมีพฤติกรรมต่างกัน เป็นต้น
2. ช่วยแก้ปัญหาจิตใจของตนเอง รักษาสุขภาพจิตของตนเอง ในระยะแรกเริ่มนั้น จิตวิทยา ศึกษาเกี่ยวกับโรคทางจิตประสาท เพื่อแก้ปัญหาความเจ็บป่วยทางจิตใจ โดยศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมนุษย์ แล้วพัฒนาเป็นทฤษฎีขึ้นมา เช่น กลุ่มของ فروนด์ ต่อมาจึงเปลี่ยนแปลงมาศึกษา และใช้จิตวิทยาในทางอื่นๆ เช่น เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พัฒนาเกี่ยวกับแรงจูงใจ บุคลิกภาพ เป็นต้น
3. ให้เข้าใจและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ มีมนุษย์สัมพันธ์กับคนทุกประเภท เป็นคนมีสุขภาพจิตดี สำหรับจิตวิทยาตะวันตก การมีสุขภาพจิตดีคือสามารถปรับตัวให้เข้ากับ

องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายสุขภาพจิตที่ดี คือ

- ก. มีความสามารถที่จะปรับตัวให้มีความสุขกับสังคมและสิ่งแวดล้อม
- ข. มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนอื่น ดำรงชีวิตอยู่อย่างสมดุลสุขสบาย
- ค. สนองความต้องการของตนเองโดยไม่มีความขัดแย้งในใจ
- ง. ไม่เป็นโรคจิต โรคประสาท

พุทธจิตวิทยา

ธรรมะที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้กว่า 2,500 ปีมาแล้วนั้น ล้วนเกี่ยวกับกาย และจิตของมนุษย์ ชีวิตประกอบด้วยรูปขันธ์ และนามขันธ์ คือกาย และใจ (จิต) การศึกษาพุทธจิตวิทยา คือศึกษาเกี่ยวกับจิต และความสำคัญของจิตที่มีต่อกายต่อการเป็นสิ่งมีชีวิต ในทางพุทธศาสนา จิตสำคัญกว่ากาย มีบทบาทมาก เพราะจิตเป็นต้นกำเนิดของการประพฤติดี – ชั่ว ทางกาย วาจา ความเศร้าหมองหรือผ่องใสของจิตมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ จิตยังสามารถทำให้เราไปเกิดในที่ดี (สุคติ) หรือไม่ดี (ทุคติ) ได้อีกด้วย ดังปรากฏในพระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ วัตถูปมสูตร (12/70) ความว่า ...

“...เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุคติเป็นอันหวัง.....เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นอันหวังได้...”
จิตจึงมีผลทั้งชาตินี้ ชาติหน้า ชาติต่อๆ ไป และเกี่ยวข้องกับการเกิดใหม่อย่างลึกไม่พ้น

ในฝ่ายจิตวิทยาตะวันตก เมื่อศึกษาจิตและพฤติกรรมไม่ได้กล่าวไปถึงชาติหน้า ภพภูมิ ข้างหน้า หรือการเวียนว่ายตายเกิด แต่จะมุ่งกล่าวถึงพฤติกรรมของจิตที่แสดงออกมาเป็น บุคลิกภาพ อุปนิสัย ฯลฯ ไม่กล่าวถึงจิตโดยตรง และพยายามศึกษาสาเหตุแห่งอุปนิสัย บุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์และพึงประสงค์ว่า มีปัจจัยใดที่สามารถควบคุม หรือแก้ไขให้ได้ พฤติกรรม หรือบุคลิกภาพที่ประสงค์เป็นที่พึงพอใจนั้น จึงศึกษาทั้งเรื่องสิ่งแวดล้อม สมอง ฯลฯ ซึ่งคิดว่ามีผลต่ออุปนิสัย พฤติกรรม ฯลฯ ของมนุษย์

แต่พุทธศาสนาไม่ได้เห็นจิตเป็นเพียงสมอง หรือกล้ำเนื้อหัวใจ จิตเป็นธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ เป็นสิ่งนามธรรมจับต้องไม่ได้ แต่มีลักษณะ มีอำนาจต่างๆ สามารถควบคุม หรือพลิกผันชีวิตมนุษย์ได้ ดังจะกล่าวในบทต่อๆ ไปโดยละเอียด

ในทางพุทธศาสนา ความเป็นไป การแสดงออกของมนุษย์ ทั้งทางกาย วาจา ใจ โดยเจตนา เป็นกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมนั้น มโนกรรมหรือใจสำคัญที่สุด สามารถให้ผลรุนแรงกว้างไกลมาก มโนกรรมครอบคลุมทั้งความเห็น ทศนะ ความเชื่อ หากมีทศนะหรือความเห็นที่ไม่ตรงต่อความเป็นจริง ก็สามารถนำชีวิตสู่การกระทำหรือตัดสินใจผิด ขณะเดียวกันหากมีทศนะที่ถูกต้อง ก็สามารถนำชีวิตไปในทางที่ถูก ทั้งทางโลกทางธรรม และมีใช้มีผลเฉพาะต่อตนเอง แต่ยังมีผลต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ที่เราได้เผยแผ่ทศนะที่ถูกต้อง หรือทศนะผิดๆ ไปสู่เขาเหล่านั้นด้วย เพราะทศนะหรือทิวฐินี้เอง เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรม และอนาคต ทั้งชาติปัจจุบันและชาติหน้าต่อไปของบุคคล ซึ่งเห็นได้ง่ายจากการเกิดสงคราม หรือการก่อการร้ายต่างๆ เป็นผลมาจากทิวฐิ ความคิดเห็น หรือมโนกรรมทั้งสิ้น ในขณะเดียวกัน การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ขององค์การการกุศลต่างๆ การเสียสละความสุขส่วนตนเพื่อส่วนรวม ก็เป็นผลมาจากมโนกรรม ความคิดเห็นทั้งสิ้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องดูแลจิตพัฒนาจิตไม่ให้ตกไปสู่ความเห็นผิด หรือเกิดเศร้าหมอง เพราะโดยปกติแล้ว จิตมักเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของอุปกิเลส 16 (วัตถุปมสูตร 12/71 – 73) อันได้แก่

1. เพ่งเล็ง โลก อยากได้ของผู้อื่น
2. พยาบาท คิดร้าย
3. ความโกรธ เตือดดาล
4. ผูกโกรธ
5. ลบลู่คุณท่าน
6. ดีเสมอ ยกตนข่มท่าน
7. ริษยา
8. ตระหนี่ หวงแหน
9. มารยา เจ้าเล่ห์
10. โอ้อวด คุยโว
11. หัวดี้อ
12. แข่งดี ชิงดีชิงเด่น
13. ถือตัว

14. ดูหมิ่นท่าน

15. มัวเมา

16. ประมาท

อุปกิเลส 16 นี้ เป็นสิ่งที่ทำให้จิตขุ่นมัว รับคุณธรรมอื่นๆ ได้ยาก เปรียบดังผ้าเปื้อน ย้อมไม่ได้ดี กิเลสที่มีในจิตของเรา ทำให้จิตไม่ผ่องใส พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เป็นพุทธ โอวาทของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ มีหลักใหญ่ 3 ข้อ รวมอยู่ในโอวาทปาติโมกข์ ได้แก่

1. ไม่ทำชั่วทั้งปวง
2. ทำแต่ความดี
3. ทำใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์

การทำใจให้บริสุทธิ์ในข้อ 3 จึงรวมถึงไม่ให้อุปกิเลสมาครอบงำใจของเราด้วย นอกจากนี้ข้อ 1 และข้อ 2 จะเป็นไปได้ ก็มาจากใจ หรือจิตที่ไปบงการไม่ให้ทำชั่ว และให้ทำแต่ความดีนั่นเอง จิตจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง และมีบทบาทที่สมควรจะต้องศึกษาให้เข้าใจ

ประโยชน์ในการศึกษาพุทธจิตวิทยา

1. ทำให้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ที่ประกอบด้วยกาย และจิต
2. ทำให้ทราบความสำคัญของจิตที่มีผลต่อชีวิต บุคลิกภาพ อุปนิสัย เป็นต้น
3. ทำให้เข้าใจการทำงานของจิต
4. ทำให้ทราบความแตกต่างของจิตประเภทต่างๆ
5. ทำให้ทราบวิธีควบคุมดูแลจิต ไม่ให้จมอยู่กับความเศร้าหมองหรือทุกข์เกินควร เป็นธรรมชาติของปุถุชนย่อมมีทุกข์ และเศร้าหมองเพราะยังละกิเลสไม่ได้ แต่การศึกษาพุทธจิตวิทยาทำให้ทราบวิธีที่จะไม่ให้ความทุกข์ ความเศร้าหมองอยู่กับเรานานเกินไป
6. ทำให้ทราบวิธีที่จะพัฒนาจิตของตนให้มีคุณภาพ มีสติ สัมปชัญญะ บริสุทธิ์ชั่วขณะ และวิธีทำให้จิตบริสุทธิ์ตลอดไป คือพระนิพพาน เพราะปุถุชนไม่อาจพูดได้ว่าไม่เป็นโรคใจ ทุกคนมีปัญหาสุขภาพใจ เพราะกิเลสครอบงำ การศึกษาพุทธจิตวิทยา ทำให้ทราบวิธีการ แต่ผลของการปฏิบัติต้องขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

7. ทำให้เข้าใจตนเอง และผู้อื่น โดยเฉพาะเรื่องจิต 6 อันเป็นผลของการสะสมในจิต ทำให้คนต่างกัน ผู้ศึกษาจะเข้าใจความแตกต่างของอริยาไยของมนุษย์ ก่อให้เกิดความเมตตา เห็นใจและอภัยผู้อื่นมากขึ้น

คำถามประจำบทที่ 1

1. จิตวิทยาตะวันตก และพุทธจิตวิทยาต่างกันประเด็นใดบ้าง
2. การศึกษาพุทธจิตวิทยา จะได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง
3. พุทธศาสนา เห็นว่าการแสดงออกด้านใดของมนุษย์สำคัญที่สุด เพราะเหตุใด