

# จากจิตวิทยา สู่อัจฉริยะ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

# จากจิตวิทยา สู่อัจฉริยะ

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-553-011-5

พิมพ์ครั้งแรก ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕ ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ (ปรับปรุงเพิ่มเติม) - มีนาคม ๒๕๓๕ ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ - มีนาคม ๒๕๕๘

๓,๐๐๐ เล่ม

แบบปก

พิมพ์ที่

# สารบัญ

อนุโมทนา (๑)

จากจิตวิทยา สู่อัจฉริยะ ๑

๑. จุดบรรจบที่แฝงความแตกต่าง ๒

ความสนใจพระพุทธศาสนาในประเทศตะวันตก ๒

แนวโน้มใหม่ของความสนใจพระพุทธศาสนาในตะวันตก ๔

ความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาตะวันตก กับพระพุทธศาสนา ๗

จุดต่างที่สำคัญระหว่างจิตวิทยากับพระพุทธศาสนา ๑๐

วิธีการที่ต่างกันเกิดจากการมองที่ต่างกัน ๑๓

ความสัมพันธ์เชิงระบบภายในองค์รวม  
โยงจิตกับปัญญา ตลอดลงมาถึงพฤติกรรม ๑๕

๒. ความแตกต่างที่ต้องนำมาบรรจบ ๑๘

สังคมยิ่งพัฒนา แต่จิตใจมนุษย์ยังมีปัญหา ๑๘

จุดที่จิตวิทยาสนใจและขยายความหมาย

มาบรรจบกับพระพุทธศาสนา ๒๓

โทษอาจเกิดขึ้น และแก้ปัญหาลำบาก

ถ้าเอาพระพุทธศาสนาไปใช้แบบครึ่งๆ กลางๆ ๒๗

วิธีการต้องตั้งอยู่บนฐานของทฤษฎี ๓๑

๓. จากจิตวิทยา จบที่ปัญญาภาวนา	๓๕
ที่มาและลักษณะปัญหาจิตใจของคนในยุคปัจจุบัน	๓๕
สังคมาวงแนวความคิดไว้เอียงสุด จิตมนุษย์ก็เกิดความขัดแย้ง	
เพราะมีความต้องการที่ไม่อาจสนอง	๓๙
ตะวันตกเปลี่ยนจากเหงาเมื่ออยู่เดียว ไปเป็นเหงากลางหมู่	๔๑
พุทธเปลี่ยนจากอยู่เดียวเปลี่ยวใจ ไปเป็นอยู่เดียวแสนสุข	๔๔
แก้ปัญหาจากสังคมา หรือแก้ที่ตัวบุคคล	๔๖
การแก้ปัญหามีกระบวนการวิธีและเป็นระบบ	๔๗
เพราะว่างจึงเต็ม เพราะไม่ว่างจึงกลวง	๕๐
เมื่อเต็มแล้ว จะอยู่เดียวก็เป็นสุข	
จะอยู่ในสังคมาก็เป็นสุข และทำสังคมาให้เป็นสุขด้วย	๕๒
เชิงอรรถ	๕๖
ภาคผนวก	๖๐
คำนำการจัดพิมพ์หนังสือ (ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒)	๖๐
อนุโมทนา (ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒)	๖๔

# จากจิตวิทยา สู่อจิตภาวนา\*

เจริญพร ท่านผู้สนใจเจริญภาวนาทุกท่าน

วันนี้ อาตมาจะพูดในหัวข้อเรื่อง “จิตวิทยากับการเจริญภาวนา” หัวข้อนี้จะว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยากับข้อปฏิบัติที่เกี่ยวกับจิตใจในพระพุทธศาสนา ถ้าจะเรียกให้กระชับรัดเข้าอีกก็อาจจะใช้ชื่อหัวข้อว่า จิตวิทยากับจิตภาวนา แต่ในที่นี้จะเรียกชื่อให้มองเห็นเนื้อหาที่จะพูดต่อไปได้ชัดยิ่งขึ้นว่า **จากจิตวิทยา สู่อจิตภาวนา**

เมื่อพูดถึงคำว่า จิตวิทยา ก็คงจะต้องทำความเข้าใจกันหน่อยว่า จิตวิทยาในที่นี้ก็คือวิชาการสมัยใหม่ ที่เราเรียกชื่ออย่างนั้น ซึ่งเกิดขึ้นในประเทศตะวันตก และได้พัฒนามาในประเทศตะวันตก

เมื่อพูดถึงจิตวิทยาตะวันตกโดยเอามาสัมพันธ์กับพระพุทธศาสนา ก็เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในเชิงวิชาการ เพื่อให้ความเข้าใจในเรื่องนี้ชัดเจน อาตมาเห็นว่าควรจะไปหาเรื่องความสัมพันธ์ในเชิงเหตุการณ์ คือความสัมพันธ์ในทางประวัติศาสตร์ด้วย

---

\*

บรรยายเพื่อการถ่ายทอดวิดิทัศน์ สำหรับนิสิตในโครงการฝึกปฏิบัติทางจิตตามแนวพุทธศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตอน จิตวิทยากับการเจริญภาวนา ที่สถานพำนักสงฆ์สายใจธรรม ณ เขาลำไ้รง-ดงยาง อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา ๒๘ สิงหาคม ๒๕๓๔

## จุดบรรจบที่แฝงความแตกต่าง

### ความสนใจในพระพุทธศาสนาในประเทศตะวันตก

ว่าที่จริงนั้น เวลานี้ในโลกตะวันตกมีความสนใจพระพุทธศาสนากันมาก พูดได้ว่ามีความสนใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อ ๒-๓ วันนี้อาตมาฟังวิทยุ VOA คือ วิทยุเสียงอเมริกา ก็พูดถึงความเจริญและการขยายตัวอย่างรวดเร็วของพระพุทธศาสนาในประเทศอเมริกา<sup>๑</sup>

เขาบอกว่า เมื่อ ๒๐ ปีก่อนโน้น ศูนย์หรือสำนักต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนามีสักหีบมือเดียว แต่ในปัจจุบันนี้มีถึง ๔๒๕ แห่ง ซึ่งนับว่าเป็นจำนวนที่มาก และมีสถิติที่ยังไม่ถึงกับยืนยันว่าจำนวนชาวพุทธได้เพิ่มขึ้นจากจำนวนแสนเป็นสองหรือสามล้านคน นอกจากนั้นเขายังเอาจำนวนชาวพุทธที่เพิ่มขึ้นนี้ไปเทียบกับจำนวนชาวยิวซึ่งยังคงมีแค่ประมาณ ๔ ล้านคน ซึ่งนับว่าเป็นความเจริญก้าวหน้าของพระพุทธศาสนาในช่วงเวลาที่นับว่ารวดเร็วมาก

ความจริงนั้น พระพุทธศาสนาได้รับความสนใจจากตะวันตกมานาน เรียกได้ว่าถึงศตวรรษแล้ว ก่อนที่จะมาเจริญอย่างรวดเร็วในช่วง ๒๐ ปีนี้

ในช่วงก่อนโน้นคือในยุคอาณานิคมเมื่อฝรั่งเข้ามายึดครองดินแดนหลายแห่งในเอเชีย ในการปกครองเขาก็ต้องการให้คนของเขาเรียนรู้เรื่องวัฒนธรรมของท้องถิ่นด้วย

การเรียนรู้เรื่องวัฒนธรรมนี้ทำให้เขาได้เรียนรู้เรื่องศาสนาด้วย ดังนั้นฝรั่งจำนวนหนึ่งจึงได้เรียนรู้พระพุทธศาสนา ผู้ที่สนใจศึกษาพระพุทธศาสนาบางคนก็ได้มีความสนใจอย่างจริงจัง จนถึงกับได้อุทิศตัวให้แก่การศึกษาค้นคว้าเรื่องพระพุทธศาสนาอย่างเดียว โดยถือเป็นงานของชีวิตไป บางท่านก็หันมานับถือพระพุทธศาสนา

ในช่วงก่อนโน้น ความสนใจในพระพุทธศาสนานั้นจะเป็นไปในรูปแบบของความสนใจเชิงปัญญาหรือวิชาการ โดยเฉพาะระยะนั้นเป็นยุคที่อุตสาหกรรมกำลังเจริญใหม่ๆ คนกำลังฝากความหวังไว้กับอุตสาหกรรม และอุตสาหกรรมซึ่งเน้นหนักในการใช้เทคโนโลยีก็เจริญขึ้นมาด้วยอาศัยวิทยาศาสตร์ คนจึงกำลังอยู่ในระยะที่ตื่นวิทยาศาสตร์มาก และมีความภูมิใจในความเจริญก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์

จุดที่ทำให้ชาวตะวันตกหันมาสนใจพระพุทธศาสนา มาก ก็คือการที่เห็นว่าพระพุทธศาสนามีคำสอนที่สอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ ดังที่เราจะเห็นว่าสมัยก่อนโน้นฝรั่งอ้างเรื่องกาลามสูตร<sup>๒</sup> กันมาก

พวกฝรั่งพากันแปลกประหลาดอัศจรรย์ใจที่พระพุทธศาสนาไม่เหมือนกับศาสนาอื่นใดเลย ทั้งนี้ เพราะว่าศาสนาส่วนใหญ่ นั้นจะเน้นเรื่องศรัทธา กล่าวคือต้องเชื่อตามที่ศาสนาสอน แต่เมื่อมาเจอพระพุทธศาสนา กลับได้พบคำสอนแบบกาลามสูตรที่บอกว่าอย่าเชื่อเพียงเพราะได้ยินได้ฟังตามกันมา ตลอดจนกระทั่งว่า อย่าเชื่อแม้แต่ด้วยถือว่าท่านผู้นี้เป็นครูของเรา คำสอนแบบนี้ทำให้ฝรั่งตื่นตื้นเห็นว้า คำสอนในพระพุทธศาสนาสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ นี่ก็เป็นเรื่องเก่าๆ ที่ได้เป็นมาแต่ก่อน

## แนวโน้มใหม่ของความสนใจพระพุทธศาสนาในตะวันตก

ครั้นถึงยุคปัจจุบัน ในระยะ ๒๐-๓๐ ปีนี้ แนวความสนใจได้เปลี่ยนไป คือเนื่องจากสภาพความเปลี่ยนแปลงในทางสังคม กล่าวคือ หลังจากที่มีการพัฒนาอุตสาหกรรมนั้นได้เจริญมาอย่างมากมายระยะหนึ่งแล้ว ก็ปรากฏว่าได้ทำให้คนเกิดปัญหาจากการพัฒนานั้น

คนจำนวนไม่น้อยได้มีปัญหาจากการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาด อย่างที่ฝรั่งเรียกว่าเป็นปัญหาเกี่ยวกับวิถีใช้ชีวิต (life-style) วิถีใช้ชีวิตที่ผิดพลาดได้ทำให้เกิดปัญหาในทางจิตใจมาก ซึ่งบางทีเขาก็โทษว่าเกิดจากการใช้เทคโนโลยีในทางที่ผิด แต่รวมแล้วก็เรียกได้ว่าเป็นปัญหาของยุคอุตสาหกรรม

เมื่อคนมีปัญหาทางจิตใจมากทั้งๆ ที่มีวัตถุพร้อมมากขึ้น ก็ทำให้เขาหันมาสนใจพระพุทธศาสนาในแง่ใหม่ เพราะเห็นว่าศาสนาตะวันออกซึ่งรวมถึงพระพุทธศาสนาด้วยนี้ มีการเน้นเรื่องการปฏิบัติทางจิตใจ โดยเฉพาะก็คือเรื่องสมาธิเป็นจุดเด่น ดังนั้นในช่วงหลังนี้พวกฝรั่งจึงหันมาสนใจพระพุทธศาสนาในแง่การแก้ปัญหาทางจิตใจเป็นสำคัญ

ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้การฝึกปฏิบัติสมาธิหรือการเจริญภาวนา จึงได้กลายเป็นความนิยมเอียงและเป็นอาการทั่วไปของความสนใจต่อพระพุทธศาสนาในสังคมตะวันตก เช่น ในประเทศอเมริกา เป็นต้น ซึ่งมีใช้เฉพาะในวงการทางวิชาการเท่านั้น แต่หมายถึงบุคคลทุกๆ ไปในสังคมอเมริกันนั้นทุกวงการ

พร้อมกับการที่บุคคลทั่วไปมีความสนใจและความนิยมเอียงมา



อย่างนี้ วงวิชาการโดยเฉพาะจิตวิทยาก็ได้หันไปสนใจด้วย แล้วก็มี การศึกษาเรื่องพระพุทธศาสนากัน ทั้งในเชิงวิชาการคือจิตวิทยา ภาควิชา และในเชิงปฏิบัติการหรือภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะก็คือการ เจริญสมาธิดังได้กล่าวมาแล้ว

จะเห็นว่า ในระยะหลังคือประมาณ ๒๐-๓๐ ปีนี้ ได้มีศูนย์ ปฏิบัติสมาธิตั้งขึ้นในประเทศตะวันตก โดยเฉพาะในประเทศอเมริกา มากมาย พระพุทธศาสนาแบบเซนก็เข้าไป แบบทิเบตก็เข้าไป แบบเถรวาท ก็เข้าไป ดังเช่นสถาบันของทิเบตที่เรียกว่า สถาบันนาโรปะ (Naropa Institute) ที่เมืองโบลเดอร์ (Boulder) รัฐโคโลราโด (Colorado)

สถาบันนาโรปะนี้ได้จัดดำเนินการศึกษาพระพุทธศาสนา นอกจากฝึกสมาธิซึ่งเป็นภาคปฏิบัติแล้วก็ยังมีการสอนจิตวิทยาในเชิง วิชาการด้วย มีการให้ปริญญา ซึ่งเท่าที่ทราบก็ถึงระดับปริญญาโทแล้ว มีชาวตะวันตกพากันไปเรียนและฝึกปฏิบัติด้วย

สำนักของทิเบตนี้ได้มีสาขาไปทั่วประเทศอเมริกามากมาย เท่าที่จำได้เมื่อหลายปีก่อนก็มีถึง ๓๐-๔๐ แห่ง แต่สำหรับปัจจุบันนี้ อาตมาไม่ได้ติดตาม แต่เป็นที่รู้กันว่าก่อนหน้านี้มีนิกายเซนของญี่ปุ่น ซึ่งเป็นพระพุทธศาสนาที่เน้นสมาธิ ได้เจริญแพร่หลายเป็นที่นิยมกัน อย่างกว้างขวางอยู่ก่อน จนกระทั่งต่อมาเมื่อไม่นานนี้ พระพุทธศาสนา แบบทิเบตจึงเฟื่องฟูขึ้นมา ถึงขั้นที่เรียกได้ว่าพอจะทันๆ กัน

ส่วนทางด้านพระพุทธศาสนาสายเถรวาท โดยมากจะเป็น ชาวตะวันตกเอง ที่มาศึกษาในประเทศทางด้านเอเชียอาคเนย์นี้ มาฝึก ปฏิบัติ บางทีก็มาบวชพระ ฝึกสมาธิ เจริญภาวนา และเมื่อกลับไป

ประเทศของตนแล้วก็ไปตั้งศูนย์เผยแพร่พระพุทธศาสนา แบบที่เน้นภาคปฏิบัติหรือการเจริญภาวนา ดังที่ได้มีขึ้นตามแห่งต่างๆ ดังเช่นที่เมืองบาร์เร (Barre) ที่รัฐแมสซาชูเซตส์ (Massachusetts)

ที่นั่นอาตมาก็เคยไปเยี่ยม มีเนื้อที่ประมาณ ๘๐ หรือ ๘๕ เอเคอร์ ก็จำไม่แม่น ตอนที่เข้าไปเยี่ยมนั้นมีผู้เข้าปฏิบัติโดยเขาจัดทำเป็นคอร์ส

ในการเข้าปฏิบัติ คอร์ส (course) หนึ่งๆ ก็มีผู้เข้าร่วมประมาณ ๑๕๐ คน เป็นที่น่าสังเกตว่าผู้เข้าร่วมปฏิบัติส่วนมากจะเป็นคนหนุ่มสาวแทบทั้งสิ้น

ที่ว่ามานี้ก็เป็นภาพของความสนใจต่อพระพุทธศาสนาในประเทศตะวันตก ซึ่งเน้นมาทางสมาธิจนกระทั่งว่า บางคราวการปฏิบัติสมาธิจะกลายเป็นความนิยมแบบแฟชั่นไป

ย้อนหลังไปกว่านั้น ที่จริงนักจิตวิทยาไม่ได้สนใจเรื่องพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ก่อนยุคที่มีความตื่นเต็นในเรื่องสมาธิ คือว่าสมาธิในระยะแรกๆ ก็ได้รับความสนใจจากคนจำนวนหนึ่ง และนักจิตวิทยาก็สนใจในการที่จะนำสมาธิมาใช้ในทางจิตบำบัดและในทางทฤษฎีวิชาจิตวิทยาของตน ซึ่งก็อาจกล่าวได้ว่าเกิดจากการที่ได้มองเห็นปัญหาของมนุษย์ในยุคอุตสาหกรรมนี้แหละ

รวมความว่า เรื่องความสนใจในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะภาคปฏิบัติ คือการเจริญภาวนานี้เกิดขึ้นในตะวันตกมากขึ้นๆ ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคม ซึ่งมนุษย์ในยุคนี้ได้เกิดความผิดหวังกับการเจริญก้าวหน้าในทางอุตสาหกรรมและเกิดปัญหา

ต่างๆ ขึ้นมามาก โดยเฉพาะปัญหาทางจิตใจ จนกระทั่งในปัจจุบันก็เกิดปัญหากับสภาพแวดล้อมซ้ำขึ้นมาอีก ซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ประดังขึ้นมามากมาย

นอกจากนั้น ความรู้สึกที่ว่าวิชาการของตะวันตกเอง แม้แต่จิตวิทยานี้ก็ไม่เพียงพอที่จะแก้ปัญหานั้น ประกอบกับความใฝ่รู้ของชาวตะวันตกเองด้วย ได้ทำให้กระแสดความสนใจนี้มาบรรจบเข้ากับเรื่องพระพุทธศาสนา

ในแง่หนึ่งจึงมองได้ว่าชาวตะวันตกคือนักวิชาการ โดยเฉพาะนักจิตวิทยาได้หันมาสนใจพระพุทธศาสนา เนื่องจากต้องการจะนำเอาชุมปัญญาทางพระพุทธศาสนาไปใช้ประโยชน์ในวงวิชาการ เช่น จิตวิทยาสมัยใหม่หรือจิตวิทยาตะวันตกนั้น

มองในแง่หนึ่งก็เหมือนกับว่า ถ้าเราเอาจิตวิทยาตะวันตกเป็นหลักก็ดูคล้ายกับว่า จิตวิทยาตะวันตกนี้ มายอมรับเอาจิตวิทยาของพระพุทธศาสนาเป็นวิชาการที่พึงศึกษา

แต่ถ้ามองในแง่ของพระพุทธศาสนา เราถือว่าพระพุทธศาสนาเป็นตัวของตัวเอง คือมีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวของตัวเอง อันนี้ก็เป็นเรื่องที่เราควรให้ความสนใจกันในเรื่องนี้

## ความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาตะวันตก กับพระพุทธศาสนา

เมื่อพูดในแง่นี้ก็เลยโยนไปหาเรื่องความเหมือนและความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาในพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาแบบตะวันตก ซึ่งแม้จะพูดในเชิงความสัมพันธ์ ก็ควรจะมองความแตกต่างไว้ด้วย

เพราะการที่จะเข้าใจความสัมพันธ์ได้ชัดเจน โดยมองเห็นภาพที่กระจ่าง จะต้องอาศัยความเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างนั้นบ้างไม่มากก็น้อย

จิตวิทยาตะวันตกนั้น ในประวัติศาสตร์ของเธอ ตามที่ได้เจริญพัฒนาขึ้นมาโดยมากก็จะอยู่ในขอบเขตของการเน้นเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของคนป่วยทางจิตใจ โดยเฉพาะคนบ้า คนเสียดสี และคนที่มีความวิปริตทางจิตใจในแบบต่างๆ ซึ่งถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของจิตวิทยาตะวันตก และเป็นแดนสำคัญของการพัฒนาทางจิตวิทยา

ที่ว่ามานี้ หมายความว่า จากการพยายามแก้ปัญหาของคนป่วยทางจิตเหล่านั้น ก็ได้มีการศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตใจของมนุษย์ แล้วจึงพัฒนาเป็นทฤษฎีขึ้นมา โดยที่การพัฒนาทฤษฎีนั้นก็มุ่งเพื่อแก้ปัญหาทางด้านจิตใจของคนป่วยเหล่านั้นเป็นสำคัญ แล้วต่อมาจึงมีการใช้จิตวิทยาในทางบวกด้วย

ที่ว่าในทางบวกนั้นก็อย่างเช่นเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การพัฒนาเกี่ยวกับแรงจูงใจ และความรู้ต่างๆ ที่นำมาใช้ในทางการศึกษา แต่มีการใช้ในด้านหนึ่งที่คนทั่วไปมักเข้าใจ เมื่อพูดถึงคำว่า “จิตวิทยา” ซึ่งสัมพันธ์กับค่านิยมในยุคอุตสาหกรรม และแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาทางจิตวิทยาของตะวันตกนั้น ได้ประสานเข้ากับค่านิยมในยุคอุตสาหกรรม ทำให้คนทั่วไปมองจิตวิทยาเด่นไปในแง่ของการนำมาเป็นอุบายหรือใช้ประโยชน์ในการจัดการกับผู้อื่น เพื่อสนองความต้องการของตน

ยกตัวอย่าง เวลาพูดว่า คนนี้มีจิตวิทยาดี ก็มองในความหมาย

ว่า เขาสามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างได้ผล ในการที่จะแสวงหาประโยชน์ของตนเอง ทำจุดหมายของตนในการอยู่ในยุคแสวงหาวัตถุนี้ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น จึงกลายเป็นการจัดการกับผู้อื่นเพื่อให้เป็นไปตามความปรารถนาของตนเอง

ขอย้ำอีกที อย่างที่เรามีคำพูดกันว่า คนนี้มีจิตวิทยาดี คนนั้นมีจิตวิทยาดีนี่ ตามความหมายของตะวันตกมักจะมองกันในแง่ของการที่จะนำความรู้เกี่ยวกับจิตใจมาใช้ในการที่จะทำจุดมุ่งหมายของตนให้สำเร็จ ความมุ่งหมายนั้นอาจเป็นความมุ่งหมายที่ดีหรือไม่ดีก็ได้

แต่ในยุคอุตสาหกรรมนั้น ค่านิยมเป็นไปในทางที่จะแสวงหาความร่ำรวยพร้อมทางวัตถุ คือ ลาภยศ เกียรติยศ ชื่อเสียงให้กับตนเอง ฉะนั้นการมองถึงการใช้จิตวิทยามาสนองจุดหมายของตนเองก็เลยเป็นไปในแง่ของการแสวงหาลาภยศและการบำรุงบำเรอตนด้วยประการต่างๆ ซึ่งเป็นไปในเรื่องของการสนองความต้องการในทางที่เห็นแก่ตัวของตนเอง อันนี้ก็เป็นแง่หนึ่งที่เราจะสนใจเกี่ยวกับจิตวิทยาตะวันตกที่ได้พัฒนามา

ครั้งมาถึงปัจจุบันนี้ จิตวิทยาตะวันตกได้มาเผชิญกับปัญหาของยุคอุตสาหกรรม แนวโน้มก็จึงต้องเปลี่ยนไป คือเปลี่ยนจากการช่วยสนองความปรารถนาตามค่านิยมของยุคอุตสาหกรรม มาเป็นการหาทางช่วยแก้ปัญหาของมนุษย์ที่ประสบปัญหาจากการแสวงหาในยุคอุตสาหกรรม หรือตามค่านิยมในยุคเทคโนโลยีที่เป็นมาตั้งแต่สมัยก่อนโน้น สืบเนื่องเรื่อยมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน

## จุดต่างที่สำคัญระหว่างจิตวิทยากับพระพุทธศาสนา

ที่นี้มองในฝ่ายพุทธ พระพุทธศาสนานั้นมองปัญหาจิตใจของคน โดยมีได้จำกัดอยู่ในวงของการป่วยทางจิต คือไม่ได้เน้นเรื่องคนไข้โรคจิต แต่ปัญหาจิตใจของคนในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึงปัญหาของมนุษย์ทั่วไปทุกคน ที่ยังมีความทุกข์หรือยังมีความบกพร่อง ยังเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ พุดง่าย ๆ ก็คือ *มนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์*

ปัญหาของมนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์นี้เป็นจุดสนใจของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น มองในแง่นี้แล้ว พระพุทธศาสนาก็สนใจปัญหาของคนธรรมดาสามัญที่อยู่ในสังคมทั่วไปนี้เอง แล้วขยายความสนใจนั้นออกไปครอบคลุมถึงเรื่องราวหรือปัญหาทั้งหมดที่มีผลต่อชีวิตของบุคคล และที่มีต่อสังคม

ขอให้มองดูประวัติการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนา จุดเริ่มต้นของพระพุทธศาสนา ก็คือการที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาถึงปัญหาความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพราก ความโศกเศร้า ความไม่สมหวัง และความเดือดร้อนต่างๆ ที่มีอยู่เป็นธรรมดาในโลกมนุษย์ พุดง่าย ๆ ว่า ทรงพิจารณาเรื่องความทุกข์ของมนุษย์นี้เอง แล้วก็ทรงคิดหาทางแก้ไขปัญหา คือความทุกข์นั้น จนกระทั่งเสด็จออกจากวังไปศึกษาค้นคว้า เพียรพยายามต่างๆ และในที่สุดก็ได้ตรัสรู้ และตั้งพระพุทธศาสนาขึ้นมา นี่แหละคือจุดเริ่มต้นของพระพุทธศาสนา หรือจะเรียกว่า เป็นจุดเริ่มต้นของจิตวิทยาแบบพุทธศาสนาก็ได้

เราจึงพูดได้ว่า การพยายามแก้ปัญหาคความทุกข์ที่มีอยู่ทั่วไปตามปกติของชีวิตและสังคม เป็นจุดสนใจ และเป็นจุดเริ่มต้นของ

พระพุทธศาสนา ต่างจากจิตวิทยาตะวันตกที่จุดสนใจเริ่มต้นอยู่ที่การพยายามแก้ปัญหของคนที่ป่วยทางจิต ซึ่งหมายถึงคนที่มีจิตใจวิปริตผิดเพี้ยนจากปกติไปแล้ว แล้วจึงค่อยๆ ขยายความสนใจมาถึงปัญหาของคนทั่วไปในภายหลัง อย่างที่ค่อยๆ ชัดขึ้นมาในปัจจุบันนี้

นอกจากนั้น ในการมองปัญหาของมนุษย์นี้ พระพุทธศาสนาก็ไม่ได้มองแบบแยกส่วน แต่มองเรื่องจิตใจของมนุษย์ และปัญหาจิตใจของมนุษย์นั้นโดยสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมด คือการดำเนินชีวิตทุกแง่ทุกด้านหรือกิจกรรมและพฤติกรรมทุกอย่าง ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงมองจิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนามนุษย์ เรามองว่าจิตวิทยาในพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของกระบวนการพัฒนามนุษย์ ที่ปัจจัยทุกส่วนมีความสัมพันธ์อิงอาศัยกัน และมีผลกระทบต่อกันทั่วตลอด

เมื่อเราพูดว่า “จิตวิทยา” หรือใช้คำว่าจิตวิทยานั้นในฐานะที่เป็นวิชาการอย่างหนึ่ง ก็อาจจะทำให้เข้าใจผิด ทำให้รู้สึกรวามีการแยกวิชาเกี่ยวกับจิตใจออกมาจากส่วนอื่นๆ ของระบบแห่งชีวิตและสังคมของมนุษย์ แต่มองในแง่ของพระพุทธศาสนา ทุกส่วนในระบบนั้นโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นองค์รวม ไม่สามารถจะแยกเป็นเรื่องเดี่ยวๆ ต่างหากจากกันโดยเด็ดขาดได้

แง่ต่อไปที่ควรระมอมองก็คือ เรื่องของวิธีการ กล่าวได้ว่าทั้งพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ต่างก็ใช้วิธีการแบบวิทยาศาสตร์ ในที่นี้เราจะใช้ศัพท์ให้เข้ากับยุคสมัย วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในที่นี้อาจจะมีความหมายต่างไปจากวิธีวิทยาศาสตร์ที่เข้าใจกันทั่วไปก็ได้

แต่เพื่อให้เข้าใจง่ายก็โยงไปหาศัพท์ที่ใช้กันอยู่ กล่าวคือ วิธีการวิทยาศาสตร์นั้นเป็นเรื่องของการถือประสบการณ์เป็นสำคัญ รวมทั้งมีการสังเกต ใช้การตรวจสอบและทดลอง

อย่างไรก็ตาม ความหมายของการตรวจสอบและการทดลองในพระพุทธศาสนากับในจิตวิทยาสมัยใหม่หรือตะวันตกนี้ก็อาจจะไม่ตรงกันทีเดียว

ในจิตวิทยาตะวันตกนั้น วิธีการวิทยาศาสตร์เน้นไปทางด้านวัตถุ คือการที่จะต้องตรวจสอบทดลองให้ออกมาเป็นรูปธรรม ให้แสดงผลออกมาเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ บางทีก็ดูที่พฤติกรรมภายนอก การแสดงออกทางด้านที่ปรากฏในสังคม อะไรต่างๆ เหล่านี้

แต่ในพระพุทธศาสนา คำว่าประสบการณ์ที่เราจะมองนี้หมายถึง ประสบการณ์ของจิตใจ ประสบการณ์ที่เราได้รับ ที่รู้ประจักษ์ในจิตใจของตนเอง ซึ่งเทียบกับทางตะวันตกก็คือ การมองดูจิตใจของตนเอง (introspection) แต่เมื่อศึกษาโดยละเอียดจะเห็นว่า มันก็ไม่เหมือนกันทีเดียว

ประสบการณ์ทางจิตใจโดยตรงนี้ เป็นเรื่องที่สำคัญ คือคนเรานี้จะรู้ความรัก ความโกรธ ความหลง และความรู้สึกอะไรต่างๆ ทำนองนี้ ก็รู้ในจิตใจของตนเองโดยตรง เป็นประสบการณ์ที่ชัดเจนแน่นอน แต่ก็เป็นเรื่องเฉพาะตัว



## วิธีการที่ต่างกันเกิดจากการมองที่ต่างกัน

ประสบการณ์ภายในจิตใจนี้ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ และประสบการณ์ทางจิตใจนี้ก็โยงออกมาสู่พฤติกรรมทางรูปธรรมภายนอกด้วย โดยที่ทั้งหมดนั้นเป็นส่วนหนึ่งในระบบของชีวิตของมนุษย์ซึ่งไม่อาจจะแยกต่างหากจากกันได้ เรียกว่าเป็นความสัมพันธ์ตามระบบของเหตุปัจจัย อย่างที่เรียกว่าเป็นองค์รวม

ทั้งนี้ เพราะวาระบบของชีวิตทั้งหมดนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทุกส่วนอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และส่งผลต่อกัน เพราะฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงถือว่า ประสบการณ์ทางจิตใจ มีผลโยงมาทางด้านพฤติกรรม และพฤติกรรมก็มีผลลงไปถึงทางด้านจิตใจด้วย

จากนี้ก็ทำให้เรามองเห็นว่า ทางด้านจิตวิทยาตะวันตกนั้น มักจะมองเรื่องของจิตวิทยาโดยเน้นปัญหาชีวิตจิตใจเป็นอย่างไร ไปโดยที่ว่าต่างสำนักก็ยึดเอาแต่ละจุด แล้วก็ไปเน้นจุดนั้นด้านนั้น บางทีถึงกับปฏิเสธด้านอื่น เช่น บางสำนักก็อาจจะเน้นโดยสนใจและให้ความสำคัญเฉพาะเรื่องจิตไร้สำนึก บางสำนักก็เอาเฉพาะเรื่องพฤติกรรม ถือว่าพฤติกรรมอย่างเดียวเท่านั้นที่เป็นของแน่นอน เป็นของจริง ไม่ยอมรับเรื่องภายในจิตใจเลย อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่า แยกเน้นกันไปเป็นอย่างๆ

แต่ในพระพุทธศาสนานั้น ท่านมองทุกด้านโดยถือว่าทุกส่วนมีความสำคัญ และมีความสัมพันธ์กันอยู่ในระบบของชีวิตจิตใจของมนุษย์ทั้งสิ้น จึงต้องมีการโยงประสานกัน และมองความเป็นปัจจัยแก่กันในภาวะที่สัมพันธ์กันนั้น ทั้งนี้ความสัมพันธ์แต่ละด้านของชีวิตจิตใจ

ของมนุษย์ที่มาสัมพันธ์กันนั้นก็มีความสำคัญที่อาจจะไม่เท่ากัน ซึ่งเราจะมองว่ามีความสำคัญแค่ไหนก็สัมพันธ์กับระดับพัฒนาการของบุคคลแต่ละคนด้วย

ขอยกตัวอย่าง เช่น มองถึงบุคคลที่มีพัฒนาการอยู่ในระดับต้น ในระดับนี้เรื่องของพฤติกรรมภายนอกจะมีความสำคัญมาก แต่เมื่อบุคคลนั้นมีพัฒนาการในระดับสูงขึ้นไป เรื่องทางด้านจิตใจที่ลึกซึ้งต่อไปจนถึงระดับปัญญาจะมีความสำคัญมากยิ่งขึ้นๆ จนกระทั่งพฤติกรรมภายนอกถือว่าลางตัว อย่างที่เรียกว่าแทบจะไม่ต้องเอาใจใส่

ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงมองภาพรวม โดยที่เห็นองค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ ทุกระดับทุกชั้นตอนทุกส่วนมาโยงมาสัมพันธ์ทั้งแบบอิงอาศัยและต่อทอดซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะยกเรื่องใดขึ้นมาเน้น ก็จะต้องเอามาโยงสัมพันธ์กับความเป็นไปในชีวิตจิตใจที่แท้จริง อย่างที่ว่ามาแล้วในพัฒนาการของบุคคลในกระบวนการพัฒนามนุษย์

ตอนนี้เอาตมอยากจะทำให้เห็นถึงวิธีแสดงความจริงอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งถ้าพูดตามหลักแล้ว กล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นมองกฎธรรมชาติโดยแยกออกไปเป็นด้านๆ ว่าเฉพาะในด้านที่เกี่ยวกับชีวิตจิตใจของมนุษย์นี้มีส่วนที่เป็นกฎธรรมชาติที่สำคัญอยู่ ๒ อย่าง ได้แก่ *จิตนิยาม* กับ *กรรมนิยาม*

จิตนิยามก็คือกฎเกี่ยวกับการทำงานของจิตใจ แล้วก็กรรมนิยามคือกฎเกณฑ์เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ ตลอดถึงผลของพฤติกรรมนั้นๆ สองอย่างนี้พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นคนละกฎ เป็นกฎธรรมชาติคนละด้าน โดยรวมแล้วมันก็สัมพันธ์เป็นกฎเดียวกัน แต่

สามารถแยกศึกษาเป็นคนละกฎ เพราะฉะนั้นเราจะมีเรื่องจิตนิยามกับกรรมนิยามเป็น ๒ ส่วน และเมื่อศึกษา ๒ ส่วนนี้แล้ว เราก็จะบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตนิยามกับกรรมนิยามอีกทีหนึ่ง

วิธีแสดงความจริงของพระพุทธศาสนาแบบนี้ ต่างจากจิตวิทยาตะวันตก ซึ่งถ้าเรามองจากแง่มุมของพระพุทธศาสนาจะเห็นว่า การมองและพูดถึงกฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับชีวิตจิตใจมนุษย์นั้นยังสับสนปนเปอยู่ เช่นอย่างการมองจิตวิทยาเป็นเรื่องของพฤติกรรมอย่างเดียว แล้วเอาเรื่องจิตใจมาเป็นเรื่องพฤติกรรมไปหมด อย่างนี้เท่ากับว่าสับสนระหว่างจิตนิยามกับกรรมนิยาม ดังนี้เป็นต้น อันนี้ก็เป็นอย่างหนึ่งที่ควรจะได้นำมาพูดไว้พอให้เป็นหัวข้อสำหรับสังเกต

## ความสัมพันธ์เชิงระบบภายในองค์รวม โยงจิตกับปัญญา ตลอดลงมาถึงพฤติกรรม

นอกจากนี้ยังมีอีกอย่างหนึ่ง คือ จากการที่ทางตะวันตกมองแยกเรื่องของระบบจิตใจและปัญหาชีวิตของมนุษย์นี้ต่างหากจากกันเป็นส่วนๆ เป็นเรื่องๆ ก็ทำให้มีการแยกเรื่องจิตกับปัญญาออกไปอย่างชนิดที่ว่า เอาอย่างเดียว เลยไม่เอาใจใส่หรือมองข้ามบทบาทของอีกอย่างหนึ่งไปเสีย โดยเฉพาะมักจะเอาแต่เรื่องจิตใจ โดยที่ว่าบางทีไม่ได้สนใจเรื่องปัญญาเลย หรือว่าบางทีแม้จะสนใจบ้างก็ไม่ค่อยเห็นความสัมพันธ์ระหว่างกัน หรือไม่ก็เน้นไปอย่างใดอย่างหนึ่งว่าต้องอันนี้สำคัญ อันนั้นไม่สำคัญ อะไรทำนองนี้

เรื่องนี้สำหรับพระพุทธศาสนาก็อย่างทีกล่าไปแล้ว เราถือว่าทั้งหมดนี้เป็นส่วนประกอบ เป็นองค์รวม หรือเป็นปัจจัยรวมอยู่ในระบบความสัมพันธ์อันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะฉะนั้น เรื่องจิตกับปัญญาในพระพุทธศาสนาจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก โดยถือว่าเป็นเรื่องที่ยากจากกันไม่ได้ เพราะต่างก็เป็นปัจจัยแก่กันอย่างมีผลสำคัญยิ่ง

ปัญหาของมนุษย์ที่เรียกว่าปัญหาจิตใจนั้น เมื่อวิเคราะห์ออกไป จะเห็นว่ามิสาเหตุทางจิตใจเป็นเหตุปัจจัยด้านหนึ่ง แต่ก็จะมีสาเหตุทางด้านปัญญาด้วย และเมื่อวิเคราะห์ให้ลึกซึ้งแล้ว สาเหตุทางด้านจิตใจนี้จะเป็นส่วนเบื้องต้นหรือต้นกว่า เมื่อสืบลึกลงไปถึงที่สุด ก็จะเป็นปัญหาด้านปัญญา คือการขาดปัญญา

เพราะฉะนั้น ในขั้นสุดท้าย การแก้ปัญหাজิตใจหรือระบบชีวิตของมนุษย์ทั้งหมดนี้ จึงต้องเอาปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหา เป็นตัวตัดสินใจ ซึ่งปัญญาจะกลายมาเป็นตัวแก้ปัญหาด้านจิตใจและนำจิตใจมนุษย์ไปสู่อิสรภาพ หรืออาจจะพูดว่า นำมนุษย์นั่นเองไปสู่อิสรภาพ

ในเรื่องนี้จะขอชี้ให้เห็นง่ายๆ อย่างที่เราพูดถึงความทุกข์ของมนุษย์นี้ เมื่อกล่าวถึงสาเหตุทางด้านจิต คือเหตุปัจจัยในระดับจิตใจ พระพุทธศาสนาจะให้คำตอบโดยใช้คำพูดทางวิชาการง่ายๆ สั้นๆ ว่า สาเหตุระดับจิตใจของปัญหานั้นคือตัณหา

แต่สาเหตุทางจิตใจ หรือระดับตัณหาที่นั้นยังไม่ใช่เป็นขั้นสุดท้าย การแก้ปัญหาด้านตัณหาอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะ

แก้ปัญหาทุกข์ของมนุษย์ได้ ถ้าแก้ปัญหาในระดับต้นหาอย่างเดียว ปัญหาก็ไม่จบ ยังมีสาเหตุทางด้านปัญญาที่ลึกลงไปอีกคือ อวิชชา

เพราะฉะนั้น สำหรับปัญหาเดียวกันนี้เราจึงต้องสืบเหตุปัจจัย ๒ ระดับ ถ้าจะแก้ปัญหาให้จบสิ้น ต้องแก้ถึงขั้นของการทำลายที่ตัว อวิชชา

ถ้าจะมองภาพรวมโยงไปให้คลุมถึงระบบชีวิตของมนุษย์ ทั้งหมด ก็จะมองได้ถึง ๓ ชั้น คือ

ระดับแรก เป็นระดับพฤติกรรม ได้แก่สาเหตุทางด้านความ ทุจริต หรือเจตนาที่ไม่ดีงาม ไม่ถูกต้อง เรียกว่าเป็นปัญหาในระดับศีล คือระดับพฤติกรรม

ระดับที่ ๒ คือ ระดับจิตใจ ได้แก่สาเหตุระดับต้นหา

ระดับที่ ๓ เป็นขั้นที่สืบลึกลงไปอีก ได้แก่สาเหตุทางปัญญา

ทั้ง ๓ ระดับนี้มีความสัมพันธ์โยงเป็นปัจจัยแก่กันอย่างไร การ แก้ปัญหาควรจะดำเนินตามลำดับอย่างไร และการแก้ถึงที่สุดจะต้อง จัดการอย่างไร อันนี้ก็คือจุดสนใจและเป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาสอนไว้

## ความแตกต่างที่ต้องนำมาบรรจบ

### สังคมยังพัฒนา แต่จิตใจมนุษย์ยังมีปัญหา

ได้พูดมาในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาสมัยใหม่กับพระพุทธศาสนา โดยเน้นในเรื่องความแตกต่าง บางอย่างให้เข้าใจภาพรวมพอสมควร ทีนี้อาตมาก็จะวกกลับมาพูดในเรื่องที่ค้างไว้ข้างต้น คือเรื่องความเป็นไปในสังคมตะวันตกที่ทำให้มีความสนใจในพระพุทธศาสนามากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับข้อปฏิบัติทางด้านจิตใจ

ได้กล่าวแล้วว่า ความเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคมพร้อมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและสังคมมนุษย์ในยุคพัฒนา โดยเฉพาะในยุคอุตสาหกรรมที่ผ่านมานี้แหละ ที่นำมาสู่ความสนใจในพระพุทธศาสนาแบบที่เป็นอยู่

ความเจริญในยุคอุตสาหกรรมที่เกิดขึ้นในประเทศตะวันตกนั้น ได้ทำให้คนมีความร่ำรวยพร้อมทางวัตถุกันมากขึ้น แต่แล้วก็ปรากฏว่าชีวิตของมนุษย์ที่เจริญร่ำรวยพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้นนี้กลับมีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจ เราอาจจะใช้ศัพท์ของฝรั่งที่เขาพูดอยู่เสมอ

คำพูดที่แสดงถึงปัญหาในทางชีวิตจิตใจของสังคมอเมริกัน ปัจจุบันนี้ที่ขอยกเป็นตัวอย่าง ก็ได้แก่ stress คือความเครียด คำนี้เป็นศัพท์ที่เด่นมากในสังคมปัจจุบัน แล้วก็ anxiety ความวิตกกังวล แล้วก็ alienation ความรู้สึกแปลกแยก แล้วก็ boredom ความเบื่อหน่าย

แล้วก็ loneliness ความว่าเหว่เดียวดาย หรือความเปล่าเปลี่ยว  
เดียวดาย แล้วอีกอย่างหนึ่งก็คือ emptiness ความรู้สึกว่างเปล่า ไร้  
ความหมาย เป็น inner emptiness คือความรู้สึกว่างเปล่าในภายใน

สภาพจิตใจที่เป็นปัญหาเหล่านี้กำลังรบกวน รังควานความสุข  
ของคนในประเทศตะวันตกเป็นอย่างมาก ทำให้เขาพยายามหาทาง  
ออก จนบางทีก็ถึงกับเห็นว่าหรือรู้สึกเหมือนว่า ความเจริญรุ่งพร้อม  
ทางวัตถุนั้น ไม่มีความหมายเสียเลย ในเมื่อปัญหาเหล่านี้มีอยู่อย่าง  
รุนแรง และมีความกดดันบีบคั้น ซึ่งถ้าใช้ศัพท์รวมพุดง่าย ๆ ในทาง  
พระพุทธศาสนาก็คือคำว่ามีความทุกข์นั่นเอง

เคยมีฝรั่งที่เขียนหนังสือเกี่ยวกับสภาพความเจริญของสังคม  
อเมริกัน ได้สรุปสภาพชีวิตจิตใจของคนในสังคมอเมริกันปัจจุบันไว้ว่ามี  
สภาพที่เป็นปัญหาสำคัญ เนื่องจากบุคคลไม่ได้รับการสนองความ  
ต้องการพื้นฐานทั้ง ๓ อย่าง คือ ความต้องการการร่วมหมู่ ความ  
ต้องการแบบแผนหรือหลักยึดเหนี่ยว และความต้องการความหมาย  
(needs for community, structure, and meaning) โดยมีอาการ  
แห่งความทุกข์แบบต่างๆ ปรากฏออกมา ดังนี้<sup>๓</sup>

ประการที่ ๑ คือ มีความรู้สึกว่าเหว่โดดเดี่ยว ความรู้สึกว่าเหว่  
โดดเดี่ยวนี้มาเสริมย้ำความต้องการที่จะเข้าสังกัดในหมู่ มีหมู่คณะ มี  
ชุมชนหรือ community ที่ตนจะได้เข้าร่วมอยู่ และมีความจงรักภักดี  
อันนี้ก็เป็นสภาพจิตใจอย่างหนึ่ง เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นมาอย่าง  
แรง ซึ่งบางทีก็ทำให้เขายอมสละแม้แต่ความเฉลียวฉลาด สติปัญญา

เกียรติยศ เพื่อจะได้ไปอยู่ในชุมชน หรือ community อย่างนี้ ที่เขาจะ  
ได้แก้ปัญหาความว้าเหวโดดเดี่ยวนั้น

ประการที่ ๒ คือ ความรู้สึกที่คล้ายๆ กับข้อที่ ๑ นั้นแหละ แต่  
เป็นอีกด้านหนึ่ง คือ ความรู้สึกอ้างว้าง ว่างเปล่า หรือกลวงภายใน คือ  
ในจิตใจมันกลวง มันว่าง มันเปล่า ไม่มีอะไรเลย

ความอ้างว้าง ว่างเปล่า กลวงภายในนี้ จะทำให้เกิดความ  
ต้องการหลักยึดเหนี่ยว ต้องการกฎเกณฑ์ ต้องการบทบาท ต้องการ  
สถานะที่ชัดเจน ตลอดจนกระทั่งว่าต้องการอำนาจเหนือตนที่จะมา  
บอกมาสั่งว่าจะต้องทำอะไร

คนในสังคมอเมริกันนี้เซ็ดซูเสรีภาพมาก แต่ไปๆ มาๆ  
กลายเป็นว่าสังคมที่ทางเลือกมากมายจนกระทั่งเลือกไม่ถูก ในที่สุดคน  
อ่อนเพลียเหนื่อยหน่ายต่อการที่จะต้องใช้ปัญญาในการคิด ในการ  
เลือกสิ่งต่างๆ เลือกไม่ถูก

ตอนแรกก็มีความขยันที่จะเลือก แต่ต่อมาเมื่อคิดบ่อยๆ เข้า  
มันชักหนักเกินไป คิดไม่ไหว เกิดความล้า ไม่อยากจะคิด ปัจจุบันนี้ คน  
ในสังคมอเมริกัน มาถึงขั้นที่ว่าไม่อยากจะคิดแล้ว เพราะฉะนั้น ก็เลย  
ปล่อยให้เขามาสั่งให้ทำดีกว่า มีอะไรจะให้ทำก็บอกมา

เพราะฉะนั้น คนพวกนี้ก็เลยพยายามให้มีชุมชนขึ้นมา เพื่อที่  
ตนจะได้เข้าสังกัด แล้วชุมชนนั้นก็อาจจะวางกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ  
ต่างๆ มีวินัยซึ่งเข้มงวด มีคำสั่งออกมาให้ทำอะไรก็ทำไปตาม โดยที่ว้า  
ยอมไปตามนั้น ไม่มีการขัดขืน ไม่ต้องคิดหาเหตุผล



ทั้งๆ ที่เป็นสังคมที่ให้โอกาสในการคิดเหตุผลมาก มีเสรีภาพ ในทางความคิด แต่คนเบื่อหน่าย หหมดแรงที่จะคิด หรือคร่ำครึที่จะคิด ไม่ต้องการใช้เสรีภาพนั้น กลับต้องการสยบยอม ภาวะในสังคม อเมริกันปัจจุบันอย่างหนึ่ง ที่นักจิตวิทยาตะวันตกบางคนถึงกับยกขึ้นมาเขียนเป็นเรื่อง ได้แก่ภาวะที่เขาเรียกว่า psychic surrender<sup>๕</sup> ซึ่งในที่นี้ขอแปลว่า ภาวะสยบยอมทางจิตใจ หรือภาวะจิตสยบยอม อันนี้ก็เป็นปัญหาหนึ่งในสังคมตะวันตกปัจจุบัน

ประการที่ ๓ คือ สภาพจิตที่เรียกว่าความเลือนลอย ไม่มี ความหมาย ไร้จุดหมาย เรียกว่า lack of direction คือรู้สึกว่าจะไร ต่ออะไรมันวุ่นวายเต็มไปหมด ความเจริญต่างๆ ก็มีให้เลือกมากมาย เป็นเรื่องสับสน ไม่ชัดเจน ข่าวสารก็มากมายท่วมทับ โดยเฉพาะเข้าสู่ ยุคที่เรียกว่า ยุคข่าวสารข้อมูล ข่าวสารข้อมูลก็มากเกินไป ปัญญา ไม่พอที่จะคิดพิจารณาเรื่องเหล่านี้ คนก็เข้าสู่ภาวะอย่างที่ว่าเมื่อกี้ คือ หหมดแรงที่จะคิด หหมดแรงที่จะพิจารณา แล้วก็เกิดมีความรู้สึกเลือน ลอย ไม่มี ความหมาย ไร้จุดหมาย ไม่รู้ว่าจะไปทางไหนดี

เมื่อกี้นี้ต้องการกฎเกณฑ์ ออกคำสั่งมาเลย จะเอาอย่างไรก็เอา แต่คราวนี้ต้องการหลักความเชื่อ ในข้อนี้คือต้องการหลักความเชื่อที่ตายตัว เพราะฉะนั้นเมื่อชุมชนนั้นเขาตั้งขึ้นมาแล้ว นอกจากมี กฎเกณฑ์แล้วก็รอกหลักความเชื่อเข้าหุไปทุกวัน คนพวกนี้ก็จะเชื่อไป ตามนั้นโดยไม่ต้องคิดสงสัยที่จะหาเหตุผล ฉะนั้นคนในกลุ่มพวกนี้จะมี ลักษณะที่ว่าพูดอะไรเป็นแบบเดียวกัน ทำอะไรเป็นแบบเดียวกัน

เพราะทำให้มีความรู้สึกที่เป็นการเติมให้เขาเพิ่มขึ้นในภายใน ทำให้หายเลือนลอย ให้มีความหมาย ให้ดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางขึ้น

จึงกลายเป็นว่า สังคมที่เจริญไปอย่างมากมาย มีเสรีภาพที่จะใช้ปัญญาให้คนมีความคิด แต่ในที่สุดกลับมีผลตรงกันข้าม คนกลับไม่ต้องการใช้ปัญญา ไม่ต้องการใช้ความคิด อยากรจะเป็นอยู่อย่างที่เรียกว่า ให้เขาสั่งมาสำเร็จรูป

นี่คือสภาพจิตใจที่เป็นปัญหาในสังคมอเมริกันขณะนี้ เพราะฉะนั้น เราจะเห็นสภาพของคนที่ว่าต่างๆ ที่เจริญด้วยความรู้และสติปัญญา แต่สภาพความหลงใหลมงายก็มีขึ้นเป็นคู่แข่งกัน

นอกจากนี้ อีกอย่างหนึ่งที่ฝรั่งเองเช่นเดียวกันพูดถึงก็คือขณะนี้สังคมอเมริกันแทบจะไม่มีภาวะที่เขาเรียกว่า public happiness<sup>๕</sup> เลย คือไม่มีภาวะความสุขที่เป็นของส่วนรวม หรือความสุขในการอยู่ร่วมในหมู่ เนื่องจากขาดความอบอุ่น ขาดความไว้วางใจกัน ขาดความมีเมตตาริจิตที่แท้จริง หรือขาดน้ำใจจริงต่อกัน อันนี้เป็นสภาพจิตที่เป็นปัญหาสืบเนื่องกันอยู่กับ ๓ ข้อที่ได้กล่าวมานั้น

ที่นี้ จิตวิทยาในความหมายที่อาตมากล่าวข้างต้น ซึ่งในสังคมอุตสาหกรรมได้นำมาใช้ก็คือ จิตวิทยาในแง่ของความหมายที่ว่า เป็นความสามารถใช้อุบายในการจัดการกับเพื่อนมนุษย์ เพื่อสนองความต้องการของตนเอง มาถึงตอนนี้กลายเป็นว่าจิตวิทยาในความหมายนี้ได้กลับมาเป็นส่วนที่ซ้ำเติมปัญหาข้างต้นนั้นให้หนักหน่วงยิ่งขึ้น หรือกลับมาเป็นปัจจัยส่วนหนึ่งที่ก่อปัญหาทางจิตใจแก่มนุษย์ยุคปัจจุบันในสังคมตะวันตกนั้น

ฉะนั้น จึงกลายเป็นว่า มองไปมองมา จิตวิทยาตะวันตกนี้ได้มีส่วนร่วมในการก่อปัญหาแก่ชีวิตจิตใจของคนตะวันตกไปด้วย

## จุดที่จิตวิทยาสนใจและขยายความหมาย

### มาบรรจบกับพระพุทธศาสนา

ความเป็นไปในสังคมตะวันตกที่ทำให้เกิดปัญหาชีวิตจิตใจของมนุษย์อย่างที่ว่ามานี้ นั่นแหละ เป็นจุดหนึ่งที่มากระตุ้นเราให้วงการจิตวิทยาขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของคนไข้ในคลินิก ออกมาสู่ปัญหาชีวิตจิตใจของคนทั่วไป

อย่างที่ได้อธิบายตอนต้นแล้วว่า เดิมนั้นจิตวิทยาตะวันตกมีจุดเน้นความสนใจอยู่ที่คนไข้ที่ป่วยทางจิตในคลินิก และการรักษาในคลินิก แต่ตอนนี้สภาพสังคมที่เปลี่ยนไป จนมองเห็นชัดว่า คนมีปัญหาทางจิตใจกันทั่วไปมากมายในสังคม ได้ทำให้วงการจิตวิทยาตะวันตกขยายความสนใจจากปัญหาความเจ็บป่วยทางจิตของคนไข้ในคลินิก นั้น ออกมาสู่อาการเจ็บไข้หรือความไม่สบายในจิตใจของคนทั่วไป คือ ปัญหาทางจิตใจของคนในสังคมทั้งหมด

เราอาจจะพูดตามภาษาของฝรั่งที่เขาบอกว่า จิตวิทยาได้ขยายความสนใจจาก sick person คือบุคคลที่เจ็บป่วย มาสู่ sick society<sup>๖</sup> มาสู่สังคมที่ป่วย หรือจากบุคคลที่ป่วย คือ sick person มาสู่ so-called normal person คือคนที่เรียกๆ กันว่าเป็นคนปกติ หรือคนที่ดูภายนอกก็เป็นปกติ แต่ที่จริงไม่ปกติ ใน sick society นั้น คนที่เรียกว่าเป็น normal หรือปกตินี้ กลายเป็นคนที่มีปัญหา จึงไม่ใช่เป็น

คนที่ normal หรือปกติแท้จริง แต่เป็นเพียงคนที่เรียกกันไปอย่างนั้นเองว่าเป็นคน normal หรือเป็นคนปกติ

ตามเรื่องที่พูดมานี้ เขาบอกว่า อันนี้เป็นการขยาย concept คือแนวคิดความเข้าใจ (หรือมโนทัศน์) และขยายจุดหมายของการบำบัดทางจิตของตะวันตกหรือจิตวิทยาตะวันตกนั้นให้กว้างออกไป แล้วก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของความเจ็บป่วยและสุขภาพไปด้วย

ฉะนั้น ความเปลี่ยนแปลงของจิตวิทยาตะวันตกอย่างหนึ่งในปัจจุบัน จึงได้แก่การเปลี่ยนแปลงในความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความเจ็บป่วยและสุขภาพ ซึ่งมีความหมายกว้างออกไปจากเรื่องความเจ็บไข้ทางจิตที่ปรากฏชัด อย่างเช่น เป็นโรคจิตโรคประสาท ออกมาสู่ปัญหาความเครียด ความเบื่อหน่าย ความรู้สึกแปลกแยก ความรู้สึกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว เดียวดาย ความเหงา ว้าเหว่ ความรู้สึกไร้ความหมาย ความขาดทิศทาง ฯลฯ ในจิตใจของคนทุกๆ ไปในสังคม

ในเมื่อจิตวิทยาตะวันตกขยายความหมายจิตวิทยาของตนออกมาอย่างนี้แล้ว ก็เลยกลายเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้มาบรรจบกับพระพุทธศาสนา

ดังที่ได้บอกแล้วข้างต้นว่า พระพุทธศาสนานั้น เมื่อพูดถึงปัญหาชีวิตจิตใจของมนุษย์ ไม่ได้เน้นที่ความเจ็บไข้ได้ป่วยทางจิตใจของคนเป็นโรคจิต หรือที่เรียกกันว่าป่วยทางจิต พระพุทธศาสนาแทบไม่ได้พูดถึงเรื่องอย่างนี้เลย แต่พูดถึงปัญหาจิตใจของทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์ คือคนธรรมดาสามัญนั่นเอง

ปัญหาของคนในทางจิตใจ ตลอดจนปัญหาชีวิตทั้งหมดนี้ มีในระดับต่างๆ กัน เบาบ้าง หนักบ้าง トラบไตที่ยังไม่เป็นคนสมบูรณ์ ยังละกิเลสไม่ได้หมดสิ้นก็อยู่ในวงความสนใจของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น

การที่จิตวิทยาตะวันตกมาบรรจบกับพระพุทธศาสนาและหันมาสนใจพระพุทธศาสนา นี้ กล่าวได้ว่ามีจุดสำคัญ ๒ จุดใหญ่ๆ คือ

๑. ความสนใจในการแก้ปัญหাজิตใจ หรือการหาความสุขให้แก่จิตใจโดยทั่วๆ ไป คือ สำหรับคนสามัญ หรือมนุษย์ปกตินี้แหละ นี่เป็นเรื่องหนึ่งคือการหาทางแก้ปัญหাজิตใจของคนยุคปัจจุบัน

เรื่องนี้มีความสัมพันธ์อยู่ไม่น้อยกับการได้ยินกิตติศัพท์ของตะวันออก ซึ่งมีสิ่งที่จะเสนอให้แก่การแก้ปัญหานี้ โดยเฉพาะก็คือเรื่องสมาธิ ซึ่งทางตะวันตกได้มีความสนใจกันมาก จนบางทีกลายเป็นเหมือนแพชั่นไปเลย แล้วก็พลอยให้ทางเมืองไทยเราหรือตะวันออกนี้หันมาสนใจไปด้วย

ที่จริงในเมืองไทยนี้ เมื่อครั้งหันไปตื่นตื่นนิยมวัฒนธรรมตะวันตก และชื่นชมวิทยาศาสตร์กันใหม่ๆ เราเคยมีภาพไม่ติดต่อสมาธิ จนกระทั่งคนสมัยใหม่มีความรู้สึกดูถูกคนที่สนใจสมาธิ มองเห็นสมาธิเป็นเรื่องขำขัน หรือคร่ำครึ ฆงาย คนที่สนใจสมาธิไม่ค่อยกล้าแสดงตัวต่อผู้อื่น แต่มาสมัยหลังๆ นี้คนสมัยใหม่กลับไปสนใจสมาธิกันอีก

ฝรั่งเองก็เขียนบอกว่า การที่คนในประเทศอาเซียนตะวันออกเฉียงใต้หันไปสนใจสมาธินี้ เขาถือว่า ความสนใจสมาธิในโลกตะวันตกมีส่วนเป็นอิทธิพลด้วย อันนี้เป็นข้อเขียนของฝรั่งกล่าวไว้เอง”

นี่เป็นแง่ที่หนึ่ง คือความสนใจที่จะแก้ปัญหาทางจิตใจ หาความสุขให้แก่จิตใจ โดยได้ยีนกิตติศัพท์ของข้อปฏิบัติเกี่ยวกับจิตใจ โดยเฉพาะสมาธิ ก็เลยทำให้มาสนใจพระพุทธศาสนา

๒. การขยายความหมายของความป่วยไข้ทางจิต หรือขอบเขตความสนใจในวงการจิตวิทยาให้กว้างออกไป ที่นี้การขยายความหมายนั้นก็มาประสานตรงกับความหมายของปัญหาความทุกข์พื้นฐาน ในความหมายของพระพุทธศาสนา ดังที่กล่าวแล้วเมื่อกี้

อาตมาคิดว่า อันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดของความสัมพันธ์ระหว่างพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาตะวันตก โดยเฉพาะก็คือแง่ที่ว่า จิตวิทยาตะวันตกมาสนใจพระพุทธศาสนาอย่างไร แล้วก็สนใจในจุดไหนประเด็นไหน ย้ำอีกทีว่า

ประการที่หนึ่ง สนใจการแก้ปัญหาลใจ โดยเฉพาะการที่จะหาความสุขให้แก่จิตใจของมนุษย์ โดยได้ยีนกิตติศัพท์เรื่องสมาธิแล้ว นำเอาสมาธินั้นไปใช้ และ

ประการที่สอง เกิดจากการขยายความหมายของปัญหาจิตใจของมนุษย์ ออกจากความเจ็บป่วยทางจิตใจมาสู่ปัญหาสุขภาพจิตพื้นฐาน หรือปัญหาพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ ซึ่งตรงกับความหมายของทุกข์ในพระพุทธศาสนา

ฉะนั้น ตอนนีเราจะไม่เอาเฉพาะเรื่องคนป่วยโรคจิตที่มีจำนวนน้อยในสังคมเท่านั้น แต่จะมุ่งแก้ปัญหาลพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน

## โทษอาจเกิดขึ้น และแก้ปัญหาไม่ได้

### ถ้าเอาพระพุทธศาสนาไปใช้แบบครึ่งๆ กลางๆ

อย่างไรก็ตาม ตามหลักพระพุทธศาสนา การแก้ปัญหาของมนุษย์ จะต้องโยงไปหากระบวนการพัฒนามนุษย์ มนุษย์จะแก้ปัญหาไม่ตก ถ้าไม่พัฒนาตนเอง ฉะนั้น สองเรื่องนี้จึงสัมพันธ์กัน กล่าวคือ การแก้ปัญหาของมนุษย์ จะต้องสัมพันธ์กับกระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วย

ตอนนี้ก็เป็นอันว่า นักจิตวิทยาตะวันตกเริ่มเข้ามาหาพระพุทธศาสนาโดยสนใจระบบวิธีในการแก้ปัญหา หรือวิธีการที่จะทำชีวิตจิตใจให้มีความสุข แล้วก็เลยสนใจในเรื่องสมาธิ

ศัพท์ภาษาอังกฤษที่เขาเรียกสมาธินั้นก็คือ meditation อย่างไรก็ตามคำศัพท์ทำนองนี้ บางทีก็ใช้กันไม่ชัดไม่ตรง จนกระทั่งเกิดความสับสนและพว้า ซึ่งถ้ามีโอกาสก็ต้องมีการอธิบายหรือชี้แจงกันอีก ดังเช่นคำว่า meditation นั้นก็เป็นศัพท์ที่คลุมเครือ ถ้าจะใช้เป็นคำแปลของสมาธิ ก็จะได้เพียงด้านหนึ่งของข้อปฏิบัติทางจิตใจในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะไม่ครอบคลุมข้อปฏิบัติทางจิตเจ้านั้นทั้งหมด คือไม่ครอบคลุมคำที่เราใช้ว่า การเจริญภาวนา

ทีนี้ นักจิตวิทยาตะวันตกนั้น เมื่อมาสนใจในเรื่องสมาธิแล้ว ก็เลยเข้ามาศึกษาด้วยตนเองและก็มี การทดลองปฏิบัติด้วย อย่างไรก็ตามถ้าเขาทำแค่นี้ก็ยังเป็นการเข้ามาใช้ประโยชน์จากพระพุทธศาสนาหรือเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเพียงระดับหนึ่ง คือ ระดับของวิธีการ ซึ่งเป็นเรื่องของการนำเอาวิธีการแก้ปัญหาไปใช้ แล้วก็จะมีความรู้สึก

แปลกๆ ว่า เป็นการมาเอาสิ่งดีในพระพุทธศาสนาไปเสริมจิตวิทยา ตะวันตกเท่านั้น

ที่ว่านี้หมายความว่า นักจิตวิทยาตะวันตกนั้นเขามีความเชื่อตามสำนักของตนๆ อยู่แล้ว เช่น สำนักจิตวิเคราะห์ (psycho-analysis) ก็มีความเชื่อตามแนวความคิดของตนเอง มีทฤษฎีของตนเองอยู่แล้ว เสร็จแล้ว ถึงแม้เขาจะมาเอาความรู้เกี่ยวกับข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนา คือเรื่องสมาธินี้ไปเสริมเรื่องของเขาในด้านปฏิบัติการก็ตาม หรือในทางทฤษฎีก็ตาม เช่น ในการแก้ปัญหาคนป่วยโรคจิต แต่ส่วนเนื้อตัวทฤษฎีแท้ๆ ก็ยังคงเป็นของเดิมของเขาเอง

ทีนี้ถ้าหากทำแบบนี้ เราจะเห็นว่า มันจะมีปมปัญหาที่สำคัญเกิดขึ้น คือในเรื่องของจิตวิทยาซึ่งเป็นการแก้ปัญหาของตัวมนุษย์เองนี้ การที่จะมาใช้ มาเอาแต่เฉพาะระดับวิธีการแก้ปัญหาไปเสริมของตนเองเท่านั้น ก็จะเป็นเรื่องที่วกเข้าสู่ปัญหาใหญ่ที่สำคัญต่อไป

เรื่องนี้เป็นอย่างไร ก็จะต้องขยายความกันนิดหน่อย กล่าวคือ จิตวิทยานี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวมนุษย์แท้ๆ ถึงรากถึงแก่น ไม่เหมือนกับวิทยาศาสตร์ทางวัตถุ ถ้าจัดให้จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ คือเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตใจ ก็ลองเทียบกับวิทยาศาสตร์ทางวัตถุ

วิทยาศาสตร์ทางวัตถุนั้นพัฒนาขึ้นมาแล้วก็มีเทคโนโลยี ซึ่งอาศัยความรู้ในวิทยาศาสตร์บริสุทธิ์ไปประดิษฐ์ ไปสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกสบาย ทีนี้สิ่งที่เกิดจากวิทยาศาสตร์แบบนั้น ที่เป็นเทคโนโลยีนี้ มันเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์แค่เปลือกแค่นอกตัว เป็นด้านนอกของชีวิตเท่านั้น เพราะฉะนั้น วิทยาศาสตร์แบบนั้นไม่จำเป็น



ที่จะต้องเข้าถึงความจริงพื้นฐานของมนุษย์ก็ได้ คือเรียนรู้เกี่ยวกับโลก วัตถุ มีความรู้เท่าไรก็เอามาประดิษฐ์สิ่งของให้มนุษย์ใช้ไป

เพราะฉะนั้น สำหรับวิทยาศาสตร์ทางวัตถุ เราจึงสามารถใช้ประโยชน์ไปด้วย พร้อมกับที่ในเวลาเดียวกันก็พัฒนาตัวเองในแง่ของ ความรู้ความเข้าใจ พัฒนาทฤษฎีให้เจริญก้าวหน้าไปด้วย ความเจริญก้าวหน้าของทฤษฎีก็เพิ่มขึ้นไปๆ โดยที่ยังไม่ได้เข้าถึงความรู้ใน ความจริงอย่างถ่องแท้สมบูรณ์ แต่การใช้ประโยชน์ก็ใช้ไปได้เลยทีเดียว ไม่ต้องรอให้ความรู้สมบูรณ์ก่อน ดังจะเห็นว่า บางทีเมื่อความรู้ได้ พัฒนาไปๆ ต่อมาก็ค้นพบว่าความรู้ที่ค้นพบแต่ก่อนนั้นผิด แต่ถึงจะผิด ก็แล้วไป มันก็ไม่เสียหายแก่ชีวิตมนุษย์เท่าไร เพราะว่ามันเป็นเรื่องการใช้ประโยชน์ภายนอก

แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม เราก็ได้เห็นกันแล้วว่า การที่เรามีความรู้ ทางวัตถุคือโลกแห่งวัตถุ หรือโลกแห่งธรรมชาติแวดล้อม ยังไม่ถูกต้อง สมบูรณ์แล้วนำมาใช้ประโยชน์นั้น บางทีมันก็ก่อปัญหาแก่ชีวิตมนุษย์ ไม่น้อยเหมือนกัน

อย่างที่เราประสบปัญหาเกี่ยวกับสารเคมี เกี่ยวกับธรรมชาติ แวดล้อมเสียนี้ มันก็สืบเนื่องมาจากการที่วามนุษย์มีความรู้ทาง วิทยาศาสตร์ระดับหนึ่ง แล้วก็นำความรู้นั้นมาใช้ประโยชน์ในทาง เทคโนโลยี เสร็จแล้วต่อมาปรากฏว่าบังเกิดโทษขึ้น ก็ค้นพบว่าที่จริง นั้น ความรู้ที่ได้มาตอนแรกนั้นยังไม่ถูกต้อง อย่างนี้เป็นต้น

แต่อันนี้ก็อย่างที่กล่าวข้างต้นแล้วว่า ยังเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ เปลือกนอก หรือชีวิตด้านนอกของมนุษย์เท่านั้น ยังไม่สำคัญเท่าไร

ที่นี่ เมื่อมาถึงจิตวิทยาที่เป็นเรื่องของตัวมนุษย์แท้ๆ เราจะใช้วิธีแบบลองผิดลองถูกอยู่ไม่ได้ คือถ้าตราบไตที่จิตวิทยายังไม่รู้จักธรรมชาติของมนุษย์อย่างถูกต้องแล้ว การแก้ปัญหาวิตถิตใจมนุษย์ก็จะถูกต้องแท้จริงไม่ได้เช่นเดียวกัน อันนี้เป็นคล้ายๆ กับที่เรียกว่า dilemma คือเจอเข้ากับสถานการณ์พะอืดพะอม

ฉะนั้นก็จึงเลยกลายเป็นเรื่องที่ว่า ถ้าหากจิตวิทยาตะวันตกมีปัญหากับการเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ยังไม่ถูกต้อง ถ้าเป็นอย่างนั้นแม้จะเอาวิธีการทางพระพุทธศาสนาไปใช้ ก็ยังจะแก้ปัญหาไม่ได้สิ้นเชิง คือยังไม่ถูกต้องอยู่นั่นเอง ฉะนั้น ปัญหาเรื่องวิธีการหรือปัญหาระดับวิธีการที่เป็นการแก้ปัญหาก็ต้องโยงไปสู่ปัญหาระดับตัวองค์ความรู้ คือเกี่ยวกับเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ด้วย

ในที่นี้ก็เท่ากับเป็นการสรุปว่า การแก้ปัญหามนุษย์ในระดับวิธีการนั้น จะถูกต้องได้ก็ต่อเมื่อมีความรู้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ โดยเฉพาะทางด้านจิตใจอย่างถูกต้อง เป็นฐานรองรับอยู่ก่อน และความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์นี้ก็รวมไปถึงความเข้าใจถึงจุดหมายของชีวิตมนุษย์ด้วย เป็นเรื่องที่โยงอยู่ด้วยกัน

ฉะนั้น ในกรณีที่ศึกษาพระพุทธศาสนาเพื่อเอาไปเสริมจิตวิทยาตะวันตก โดยเฉพาะเอาวิธีการไปใช้นี้ ก็ย่อมมีความเสี่ยงต่อความผิดพลาด ถ้าภาพของมนุษย์หรือภาพจิตใจมนุษย์ที่มีอยู่นั้นไม่ถูกต้อง และยิ่งมองธรรมชาติของมนุษย์และจุดหมายของชีวิตมนุษย์อย่างเต็มตามภาพที่ผิดพลาดนั้น การแก้ไขปัญหาก็ยังจะต้องผิดพลาดหรือไม่ได้ผลสมบูรณ์อยู่ที่

ดังจะเห็นว่า ปัจจุบันนี้มีการเอาสมาธิของตะวันตกไปใช้เพื่อสนองค่านิยมของสังคมอุตสาหกรรม คือการที่เอาสมาธิไปใช้เพื่อจะให้มีความสามารถมากขึ้นในการที่จะดำเนินธุรกิจ อันนี้ก็เป็นการประยุกต์ในกรณีที่เกิดความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาตะวันตกกับข้อปฏิบัติทางจิตใจของตะวันออก ซึ่งจะต้องมีการวิเคราะห์กันอีกกว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ถูกต้องจริงหรือไม่ โดยอาศัยพื้นฐานดังได้กล่าวมา

## วิธีการต้องตั้งอยู่บนฐานของทฤษฎี

ก็เป็นอันสรุปในตอนนี้อ่า จากเหตุผลที่กล่าวมาก็จะต้องมีการศึกษาพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเรื่องจิตใจทั้ง ๒ ระดับ คือ

๑. ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และจุดหมายของชีวิต อันนี้เป็นตัวแกนที่สำคัญ

๒. การแก้ปัญหาของมนุษย์ในระดับวิธีการ

ที่ว่านี้ก็ตรงกับที่กล่าวมาแล้ว คือจะเห็นว่า ตะวันตกสนใจพระพุทธศาสนาในระดับวิธีการมากกว่า คือมาเอาเรื่องสมาธิไปใช้ถึงแม้ว่าพร้อมกันนั้นเขาจะโยงเข้ามาหาเรื่องของความรู้ หรือตัวทฤษฎีด้วย แต่ก็ยังเป็นเพียงทฤษฎีในระดับที่จะเอาวิธีการนั้นไปใช้เสียมากกว่าที่จะเข้าถึงตัวทฤษฎีที่สมบูรณ์ มิฉะนั้น ก็พยายามโยงวิธีปฏิบัติของพระพุทธศาสนานั้นให้เข้ากับความรู้ทางทฤษฎีของตน แต่ไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม ในขั้นพื้นฐาน เขาก็ยังติดอยู่ในทฤษฎีที่เป็นพื้นเดิมของเขาเอง

ที่นี้เรามามองว่าในกรณีนี้ก็จะต้องพูดกันในแง่ของการยอมรับโดยมองในแง่ของเราก่อนว่า พระพุทธศาสนาเป็นระบบที่มีความสมบูรณ์

ในตัว การที่จะเข้าถึงตัวแท้ตัวจริงมองเห็นภาพรวมหรือระบบของพระพุทธศาสนาได้ทั้งหมด จนกระทั่งถึงกับเห็นธรรมชาติของมนุษย์ และจุดหมายของชีวิตมนุษย์นั้น ก็จะต้องศึกษาทฤษฎีของพระพุทธศาสนาทั้งหมดด้วย

อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีข้อแม้อีกว่า ในทางพระพุทธศาสนาเอง ท่านบอกว่า การที่จะเข้าใจพระพุทธศาสนาได้ เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ได้อย่างแท้จริงนั้น การศึกษาเพียงทฤษฎีอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ เพราะความรู้ที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยการพิสูจน์ด้วยประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติหรือในการภาวนา

การปฏิบัติหรือภาวนานั้นเป็นตัวที่จะตรวจสอบความรู้ทางทฤษฎี ทำให้ความรู้หรือการศึกษาทฤษฎีนั้น ไม่เขว ไม่ผิดพลาด ไม่เข้าใจเคลื่อนคลาด นักจิตวิทยาตะวันตกนั้นสนใจการปฏิบัติหาประสบการณ์ทางจิตอยู่แล้วอย่างที่ว่าเมื่อกี้นี้ว่าสนใจสมาธิ แต่การปฏิบัติโดยไม่มีความรู้ทฤษฎีรองรับก็อาจจะทำให้หลงไปอีกได้เหมือนกัน

เมื่อกี้นี้เรามองว่าทฤษฎีนั้นไม่สมบูรณ์ ต้องมีการปฏิบัติ แต่ในเวลาเดียวกันการปฏิบัติโดยไม่มีความรู้ทฤษฎีรองรับก็อาจจะทำให้หลงไปกับประสบการณ์เบื้องต้น หรือประสบการณ์หลากหลายที่ตนมีขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างการปฏิบัติ ซึ่งอาจจะเป็นตัวการที่ทำให้เข้าใจไขว้เขวได้

ประสบการณ์ที่พบในการปฏิบัติโดยไม่มีทฤษฎีรองรับ ก็คือ การที่ผู้ปฏิบัตินั้นไม่ได้หรือไม่เอาประสบการณ์ของผู้ที่เคยปฏิบัติมาก่อนมาเป็นเครื่องตรวจสอบ

ทฤษฎีในความหมายของพระพุทธศาสนาไม่ใช่หมายถึงความรู้เชิงเหตุผล ในทางพระพุทธศาสนาในที่นี้ เราเพียงแต่ยิ้มเอาคำว่า ทฤษฎีมาใช้ แต่ที่จริงไม่ถูกต้อง

คำว่าทฤษฎีในที่นี้หมายถึง บันทึกประสบการณ์ของผู้ที่ได้ผ่านการปฏิบัติมาแล้วนั่นเอง ซึ่งได้ประสบการณ์จริง เพราะฉะนั้นการที่เรา รู้ทฤษฎีของพระพุทธศาสนาก็เพื่อเอาประสบการณ์ของคนที่เคยปฏิบัติมาแล้ว โดยเฉพาะของพระพุทธเจ้าเอง มาช่วยชี้้นำการปฏิบัติ และตรวจสอบกับประสบการณ์ของเรา

ฉะนั้น ในแง่นี้เมื่อพูดให้ถูกต้องแล้ว การเอาทฤษฎีมาตรวจสอบ ก็คือ การตรวจสอบประสบการณ์ด้วยประสบการณ์นั่นเอง แต่เป็นการตรวจสอบประสบการณ์ของเราเฉพาะตัวด้วยประสบการณ์ที่เป็นของท่านที่เรายอมรับว่าเป็นผู้เข้าถึงความจริงมาก่อนแล้ว หรือว่าได้บรรลุผลในทางปฏิบัติแล้ว

มันก็เลยวนกลับไปกลับมาว่า การศึกษาทฤษฎีจะสมบูรณ์ ต่อเมื่อมีประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติ แต่การปฏิบัติจะได้ผลสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อมีความรู้ทฤษฎี คือเอาประสบการณ์ของท่านที่ได้ปฏิบัติมาก่อนนี้มาเป็นเครื่องตรวจสอบด้วย เพราะฉะนั้น ก็เลยต้องรู้ต้องเข้าใจ และมีทั้ง ๒ ด้าน

คำว่า “**ทฤษฎี**” ที่เรายืมศัพท์ของตะวันตกมาใช้ในที่นี้นั้นว่าตามหลักที่แท้ก็คือสิ่งที่เรียกว่า “**ปรียัติ**” ซึ่งคู่กันกับส่วนที่เป็นการ “**ปฏิบัติ**” ที่เรียกว่า “**ภาวนา**”

ปรียัตินั้นคู่กับการปฏิบัติ โดยเป็นทั้งพื้นฐานและเป็นเครื่องตรวจสอบของการปฏิบัติ คือเป็นบันทึกหรือประมวลประสบการณ์ของท่านผู้ที่ได้ปฏิบัติมาก่อนแล้ว โดยเฉพาะของพระพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นต้นเดิมของการปฏิบัติแบบนี้ และได้ทรงเล่าประสบการณ์ของพระองค์ไว้โดยจัดประมวลเป็นสิ่งที่เรียกว่าปรียัติ

เพราะฉะนั้น คำว่า **ทฤษฎี** กับคำว่า **ปรียัติ** จึงไม่ตรงกันแท้ทีเดียว และถ้าจะใช้คำพูดให้ตรงความหมายอย่างถูกต้องเคร่งครัด ในที่นี้ก็จึงต้องใช้คำว่าปรียัติ ไม่ใช่คำว่าทฤษฎี

ที่ว่านี้ก็เท่ากับบอกว่า ต้องศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งในแง่หลักการเพื่อเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และจุดหมายของชีวิต เป็นการศึกษาด้านทฤษฎีหรือปรียัติ และในแง่การปฏิบัติตามวิธีการที่เป็น การพิสูจน์ความจริงของปรียัติให้มีผลจริงแท้แก่ชีวิตจริงด้วย ดังที่เราเรียกว่า ปฏิบัติหรือภาวนา นี่ก็เป็นการสรุปอีกตอนหนึ่ง

เท่าที่พูดมาแค่นี้ก็คิดว่า ความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ก็น่าจะมีความชัดเจนพอสมควรแล้ว จึงควรจะเพียงพอเท่านี้ก่อน

## จากจิตวิทยา จบที่ปัญญาภาวนา

### ที่มาและลักษณะปัญหาจิตใจของคนในยุคปัจจุบัน

คราวนี้จะโยงไปหาตัวอย่าง ซึ่งจะเป็นเครื่องช่วยความเข้าใจ ให้ชัดเจนมากขึ้น อาตมาจะพูดถึงตัวอย่างการแก้ปัญหาโดยสอดคล้อง กับความเข้าใจในธรรมชาติ และจุดหมายของมนุษย์

ได้พูดไปแล้วว่าสาเหตุหรือที่มาของปัญหาจิตใจ หรือปัญหา ชีวิตของคนในปัจจุบันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในยุคอุตสาหกรรม สาระสำคัญของ ปัญหาจิตใจที่ว่านี้คืออะไร

จะขอสรุปว่า ที่มาของปัญหาจิตใจของคนในปัจจุบันนี้ได้แก่ ความขัดแย้งระหว่างสภาพความเป็นจริงในชีวิตและสังคมกับสภาพ ของจิตใจมนุษย์ซึ่งไม่มีปัญญาที่จะรับมือให้สอดคล้องเท่าทันกันกับ สภาพชีวิตและสังคมที่เป็นจริงนั้น หรือพูดให้ตรงเข้าอีกว่าไม่มีปัญญา พอที่จะปรับจิตใจให้เท่าทันกับสภาพเช่นนั้น

ขอย้ำอีกทีหนึ่ง อาจจะตามทันยาก บอกว่า ที่มาของปัญหา ชีวิตจิตใจของคนในปัจจุบัน คือความขัดแย้งระหว่างสภาพความเป็น จริงในชีวิตและสังคม กับสภาพจิตใจของมนุษย์ซึ่งไม่มีปัญญาที่จะ รับมือให้สอดคล้องเท่าทันกันกับสภาพที่เป็นจริง กล่าวคือสภาพชีวิต และสังคม ทั้งความเป็นอยู่ และเหตุการณ์ต่างๆ ในโลกปัจจุบันนี้ มี

ความผันผวนเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมายและรวดเร็ว แต่พร้อมกันนั้นจิตใจของคนที่อยู่ในสภาพความเป็นจริงนั้น ไม่มีปัญหาพอที่จะรับมือกับสภาพนั้นได้ เมื่อไม่มีปัญหาพอที่จะรับมือกับมัน ก็เกิดความขัดแย้งแล้วก็กลายเป็นปมปัญหาขึ้นมา

จะขอยกตัวอย่าง เป็นคำพูดสัก ๔ ประโยค ให้เห็นลักษณะของความเป็นไปของจิตใจของมนุษย์ในสังคมยุคอุตสาหกรรมที่พัฒนาแล้ว ที่กำลังมีปัญหายุ่งยากในลักษณะที่เป็นความขัดแย้งกันอยู่ เช่นว่า

๑. ในขณะที่สังคมมีคนมากมายคับคั่งยิ่งขึ้น บุคคลแต่ละคนกลับโดดเดี่ยวเดียวดายว่าเหว่มากขึ้น

บ้านเมืองเจริญขึ้น ประชากรเพิ่มมากมาย ผู้คนอยู่กันคับคั่งทั้งถิ่นที่อยู่ ที่ทำงาน ตามร้านตลาด และที่ชุมนุมทั่วไป แต่แทนที่แต่ละคนจะรู้สึกอบอุ่นมีเพื่อนพ้องมากมาย คนจำนวนมากกลับรู้สึกว่าตนอยู่อย่างโดดเดี่ยว มีความเหงา มีความรู้สึกว้าเหว่มากขึ้น

๒. คนในยุคปัจจุบันนี้ ต้องการให้ตัวตนของตนเองได้รับการยอมรับ ให้เด่นเป็นที่ปรากฏ มีความสำคัญ ได้รับความสนใจมากๆ แต่ก็ไม่สมปรารถนาดังที่อาจจะพูดได้ว่า ในขณะที่คนกำลังใฝ่หาต้องการให้สังคมหรือคนอื่นยอมรับตัวตนของตนอย่างเต็มที่ แต่สังคมกลับปฏิบัติต่อบุคคลอย่างไม่เป็นตัวเป็นตนยิ่งขึ้น

อันนี้ก็สอดคล้องกับที่ในตะวันตกเขากำลังพูดว่า สังคมของเขาทุกวันนี้มีปัญหาที่คนถูกปฏิบัติอย่างที่เขาใช้คำว่าเป็น impersonal คืออย่างไม่เป็นตัวเป็นตน หรืออย่างไม่เป็นผู้เป็นคน<sup>๖</sup> ตัวบุคคลเหมือนกับว่าไม่มี เพราะไม่เป็นที่ปรากฏ หรือไม่ได้รับความสนใจ



เนื่องจากระบบอุตสาหกรรม พร้อมทั้งระบบการดำเนินชีวิต และระบบการทำงานที่พ่วงอยู่กับระบบอุตสาหกรรมนั้น

เขายกตัวอย่างในทางอุตสาหกรรม เช่นระบบการทำงานในโรงงานที่ปฏิบัติต่อคนเหมือนไม่เป็นคน หรือไม่มีตัวบุคคล คือตัวบุคคลแต่ละคนที่ทำงานเหมือนกับว่าไม่มีชีวิตจิตใจ ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ไม่ได้รับความสำคัญ เป็นเพียงเหมือนกับชิ้นส่วนของเครื่องจักรกล หรือเหมือนกับหุ่นยนต์ ที่ทำอะไรซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น เช่น ชิ้นนอตอยู่อย่างเดียวทั้งวัน ตรงจุดที่สายพานประกอบชิ้นส่วนของสินค้ามาถึง

สภาพเช่นนี้ สวนทางกับวิถีจิตวิทยาของตะวันตกที่เป็นมา ซึ่งถือหลักว่าคนเรานี้ต้องการที่จะให้คนอื่นยอมรับตัวตน ถึงกับว่าในแนวจิตวิทยาตะวันตกในทางการศึกษามีการพูดว่า การศึกษามีความมุ่งหมายอย่างหนึ่งคือ การทำให้ตัวตนขยายใหญ่ยิ่งขึ้น แม้แต่การศึกษาก็เพื่อทำให้ตัวตนนี้ขยายใหญ่ขึ้น มีความสำคัญมากยิ่งขึ้น ทำให้ใหญ่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งฝรั่งเรียกว่า self-maximization

ที่นี้มันกลับกัน คือ วิถีชีวิตตามวัฒนธรรมตะวันตกก็ดี แนวความคิดพื้นฐานทางปรัชญาก็ดี ทำให้คนมีความปรารถนาและมุ่งหมายในทางที่จะแสดงออกซึ่งตัวตน ทำให้ตัวตนได้รับการยอมรับมากขึ้น แต่พร้อมกันนั่นเองสภาพที่เป็นจริงของระบบชีวิตและสังคมของเขาในปัจจุบันไม่เป็นเช่นนั้น กลับเป็นระบบที่ปฏิบัติต่อบุคคลในทางที่ไม่เป็นตัวเป็นตนยิ่งขึ้น ทำให้เขาหมดความสำคัญลงไปยิ่งขึ้น

สังคมแบบอุตสาหกรรมนั้นยิ่งพัฒนาขึ้นเท่าใด สภาพชีวิตแบบที่ทำให้บุคคลหมดความเป็นตัวเป็นตนหรือหมดความสำคัญลงไปก็ยิ่งหนักหน่วงมากขึ้น จึงเกิดความขัดแย้งและไม่สมปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง

๓. ในขณะที่อยู่อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี ช่วยให้คนมีวัตถุปรนเปรอพร้อมพร้อมเต็มบ้าน แต่ในใจของคนกลับว่างเปล่า กลวงโပ်ยิ่งขึ้น อันนี้ขอให้คุณว่าเป็นจริงหรือเปล่า คือคนในยุคอุตสาหกรรมที่เป็นมานี้ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นสังคมวัตถุนิยม ถือว่าความสุขอยู่ที่การมีวัตถุพร้อม

อุตสาหกรรมและเทคโนโลยีต่างๆ ได้มาช่วยให้คนมีวัตถุปรนเปรอพร้อมพร้อม อย่างที่เรียกกันว่าเต็มบ้าน คนมีวัตถุพร้อมเต็มไปหมด เต็มล้นบ้านอยู่รอบตัว ในขณะที่มีวัตถุปรนเปรอพร้อมอยู่รอบตัว แต่ในใจนั้นกลับว่างเปล่า กลวงอย่างที่ว่านั้น จึงเป็นสภาพที่ขัดกัน ซึ่งจะต้องเป็นปัญหาอย่างแน่นอน

๔. ต่อไป ในขณะที่คนพวกกลวงในอย่างที่ว่ามานี้ กำลังพยายามออกไปหาความเต็มจากข้างนอกเพื่อเอามาเติมให้กับตนเอง เขาวิ่งหนีจากตัวเองออกไป แต่ก็ต้องผิดหวัง แทนที่จะได้รับการเติมให้เต็ม กลับถูกทำให้พร่องให้กลวงยิ่งขึ้น

ขยายความว่า คนที่กลวงใน ข้างในว่างเปล่าเหล่านี้ พวกกันออกไปข้างนอก ไปหาอะไรต่ออะไรมาเติม ไปหาวัตถุมาเติม ไปหาความสัมพันธ์ทางสังคมภายนอก ไปหากิจกรรมทางสังคมมาเติมให้กับตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกเต็ม วิ่งหนีจากตัวเองออกไปหาสิ่งเติม จะไปพึ่งพาสังคมให้ช่วยเติมให้กับตนเอง ให้ตัวเองนี้เกิดความรู้สึกเต็ม

ขึ้นมา แต่ก็ปรากฏว่าสังคมนั้นได้ทำให้เขาอกหัก เพราะว่าคนในสังคมนั้นขาดความจริงใจ ขาดไมตรีที่แท้จริงต่อกัน ความพร่องหรือความกลวงในของเขาจึงไม่ได้รับการเติมให้เต็ม ความเต็มจึงไม่มี

เขาออกไปหาสังคมนี้กว่าจะช่วยเติมเต็มให้กับตัวเอง แต่ก็ต้องกลับมาด้วยความผิดหวัง อกหัก ยิ่งอ้างว้าง ว่างเปล่ายิ่งขึ้น นี่คือสภาพในข้อที่ ๔ ที่บอกว่าในขณะที่คนพวกกลวงใน พยายามหาสิ่งภายนอกมาเติมตัวเองให้เต็ม วิ่งหนีจากตัวเองออกไปหาไปพึ่งพาสังคม สังคมกลับทำให้เขาอกหัก เพราะว่าในสังคมนั้นไม่มีความจริงใจ ขาดไมตรีที่แท้จริง คือสังคมเอง ก็กำลังมีสภาพขาดความสุขร่วมกัน ไม่มีความสุขในการอยู่ร่วมหมู่ อย่างที่ฝรั่งเองเรียกว่าขาด public happiness ดังกล่าวแล้วข้างต้น

อันนี้ก็เป็นสภาพตัวอย่างซึ่งสังคมตะวันตกกำลังประสบอยู่ และสังคมที่พัฒนาตามแบบอุตสาหกรรมถ้าไม่รู้สึกรู้สีกตัว ไม่ปรับไม่เตรียมแก้ไขป้องกัน ก็จะต้องเป็นอย่างนี้

## สังคมวางแผนความคิดไว้เอียงสุด จิตมนุษย์ก็เกิดความขัดแย้ง เพราะมีความต้องการที่ไม่อาจสนอง

พูดอย่างรวบรัด ปัญหาจิตใจในสังคมปัจจุบันที่พัฒนาแล้วตามวัฒนธรรมอุตสาหกรรมนั้น ไปๆ มาๆ ก็เกิดจากสาเหตุหรือเหตุปัจจัยชุดเดียวกันนั่นเอง ที่ระดมส่งผลสืบทอดกันเองด้วย แล้วก็ซ้ำเติมปัญหาให้รุนแรงขึ้นด้วย เหตุปัจจัยเหล่านี้ได้แก่แนวความคิดและ

ค่านิยมต่างๆ ซึ่งมีลักษณะสุดโต่งไปข้างเดียว ว่าเฉพาะที่เข้ากับเรื่องที่เกิดขึ้นแล้ว ข้อสำคัญๆ ก็คือ

๑. แนวความคิดและค่านิยมในวัฒนธรรมอุตสาหกรรมที่ถือคติวัตถุนิยมว่า ยิ่งมีวัตถุบำรุงบำเรอพร้อมมากเท่าใดก็จะมีความสุขสมบูรณ์มากขึ้นเท่านั้น ซึ่งทำให้คนแข่งขันแย่งชิงกันในการแสวงหาวัตถุปรนเปรอให้พร้อมเต็มที่ และฝากความสุขของตนไว้กับวัตถุปรนเปรอภายนอกเหล่านั้น

๒. การมองความหมายของจิตวิทยาในลักษณะที่สนองค่านิยมในการแสวงหาวัตถุตามวัฒนธรรมอุตสาหกรรมนั้น คือมองจิตวิทยาเป็นความเฉลียวฉลาด หรือเก่งกาจในปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตใจ เพื่อจัดการกับผู้อื่น ในทางที่จะทำให้ผลประโยชน์ของตนให้สำเร็จ ซึ่งเป็นทั้งตัวการที่เสริมย้ำสนับสนุนระบบการแข่งขันแย่งชิงเอารอดเอาเปรียบ และทำให้คนไม่มีความจริงใจต่อกัน ขาดน้ำใจไมตรีที่แท้จริง ทำให้ไม่มีความสุขส่วนรวม หรือประชาสุข (public happiness) ทำให้คนรู้สึกอกหัก เพราะไม่ได้รับความอบอุ่นร่มเย็นจากสังคม

๓. การถือหลักปรัชญาที่สอนให้เชื่อว่า การขายความสำคัญหรือความยิ่งใหญ่ของตัวตนได้มากขึ้น (self-maximization) เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตมนุษย์ ซึ่งทำให้การปฏิบัติตามคติ ๒ ข้อต้นนั้น มีฐานเสริมให้มีกำลังแรงและเป็นไปอย่างลึกซึ้งแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น พร้อมทั้งในเวลาเดียวกันเมื่อไม่สมหวังก็ทำให้ผลในทางลบเป็นไปอย่างรุนแรงมากขึ้นด้วย

ต่อไปนี่ก็จะจำกัดขอบเขตของปัญหาที่จะพูดให้แคบเข้าไปอีก โดยจะยกเอาปัญหาเพียงสักข้อหนึ่งข้อเดียวขึ้นมาวิเคราะห์เป็นตัวอย่าง

แต่ก่อนที่จะพูดต่อไป จะขอสรุปหัวข้อทั้ง ๔ ที่แสดงถึงสภาพชีวิตจิตใจของคนในสังคมตะวันตกที่พัฒนาแล้วในปัจจุบัน ซึ่งมีปัญหาในลักษณะที่เป็นความขัดแย้ง เป็นการทบทวนอีกครั้งหนึ่ง คือ

๑. ในขณะที่สังคมมีคนมากมายคับคั่งยิ่งขึ้น บุคคลกลับโดดเดี่ยวเดี่ยวดายว่าเหยื่อยิ่งขึ้น

๒. ในขณะที่คนกำลังใฝ่หาต้องการให้ตัวตนของตนได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่ สังคมกลับปฏิบัติต่อบุคคลอย่างไม่เป็นตัวเป็นตนยิ่งขึ้น

๓. ในขณะที่อุตสาหกรรมและเทคโนโลยีช่วยให้คนมีวัตถุปรนเปรอพร้อมพร้อมเต็มบ้าน แต่ในใจคนกลับว่างเปล่ากลวงโပ်ยิ่งขึ้น

๔. ในขณะที่คนผู้กลวงในวังหนีจากตัวเองออกไปหาจะพึงพาสังคม สังคมก็ทำให้เขาออกหัก เพราะขาดความจริงใจไม่ตรีที่แท้จริง

## ตะวันตกเปลี่ยนจากเหงาเมื่ออยู่เดียว ไปเป็นเหงากลางหมู่

ในที่นี้อาตมาก็จะยกตัวอย่างปัญหาที่จำกัดเฉพาะขึ้นมาพูดสักอย่างหนึ่ง ตามที่บอกล่วงหน้าไว้แล้ว คือปัญหาว่าในขณะที่คนเหงาว่าเหว มีความรู้สึกนี้มาก อยู่คนเดียวไม่ได้ อย่างที่บอกเมื่อก็ว่าข้างในมันกลวงมันว่างเปล่า

ความรู้สึกอ้างว้างเปล่า เหงาเปล่าเปลี่ยว เดียวดาย อะไรต่างๆ นี่ครอบงำจิตใจของคนในสังคมปัจจุบันมาก เสร็จแล้วคนพวกนี้ก็วิ่งหนีตัวเองออกไปหาสิ่งภายนอกมาเติมให้กับตัวเอง สภาพอย่างนี้เรียกว่าเป็นสภาพของการที่ไม่สามารถอยู่คนเดียว หรือว่าไม่สามารถมีความสุขในการอยู่กับตนเอง

ทีนี้ในขณะที่คนมีความหงา ว่าเหวอยู่แล้วในการอยู่คนเดียว วัฒนธรรมตะวันตกแก้ปัญหาอย่างไร มาช่วยคนอย่างไรบ้าง เอาละตัวปัญหาคือ ขณะนี้คนหงาว่าเหวอยู่แล้วในการอยู่คนเดียว โดยเรายกเป็นตัวกระทู้ หรือปัญหาขึ้นมา แล้วเรามาดูว่าเขามีวิธีปฏิบัติอย่างไรในการแก้ปัญหานั้น

ในเรื่องนี้ วัฒนธรรมอุตสาหกรรมที่เกิดขึ้นในตะวันตกแทนที่จะไปแก้ปัญหที่ต้นตอ คือแทนที่จะแก้ปัญหาลักษณะที่ว่าทำอย่างไร จะให้เขาอยู่คนเดียวโดยไม่ต้องว่าเหว แต่กลับไม่เอาอย่างนั้น

เขาหงาว่าเหวในการอยู่คนเดียว การแก้ปัญหที่ต้นตอก็คือทำอย่างไรจะให้เขาอยู่คนเดียวได้โดยไม่อ้างว้างว่าเหว แต่วิธีของสังคมตะวันตกตามวัฒนธรรมอุตสาหกรรมกลับกลายเป็นว่า เปลี่ยนความหงาเปล่าเปลี่ยวในการอยู่คนเดียว ไปเป็นความหงาเปล่าเปลี่ยวทั้งที่อยู่ท่ามกลางหมู่ หรือหงาทิ้งที่อยู่กันเป็นหมู่

ที่พูดอย่างนี้หมายความว่า สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ก็กำลังเป็นปัญหาอยู่แล้ว ก็เลยกลายเป็นการซ้ำเติมปัญหาเป็นสองชั้นหรือสองเท่า กล่าวคือ ปัญหาเดิมก็ไม่ได้แก้ อยู่คนเดียวก็หงาเปล่าเปลี่ยว

ชั้นหนึ่งแล้ว แล้วยังเพิ่มปัญหาใหม่ คือ อยู่ท่ามกลางหมู่ก็ว่าเหวโศด เดียวเดียวตายซ้ำเข้าไปอีก

อย่างทีกล่าวเบื้องต้นแล้วว่า สังคมปัจจุบันนี้ทั้งที่อยู่กันคับคั่ง แต่ในใจของคนกลับอ้างว้างว่าเหว เหนงายิ่งขึ้น แต่ละคนก็วิ่งหนีจากตัวเองเพื่อไปหาสิ่งเติมเต็มจากข้างนอก และก็อย่างที่ว่าเมื่อกี้ ก็ไปเจอกับสังคมที่หักหลังเขา ไม่ยอมให้เขาพึ่ง หรือไม่ได้เต็มใจที่จะให้อะไรแก่เขา เพราะแต่ละคนในสังคมนั้นต่างก็หนีจากตัวเองมาด้วยกันทั้งนั้น เพื่อจะมหา มารับเอา มาเติมให้แก่ตัวเอง ต่างคนต่างมีจุดประสงค์ มีความว่างเปล่าในตนที่จะมาหามาเติม ก็เลยไม่สามารถช่วยกันและกันได้ สังคมนั้นก็ไม่สามารถจะสนองความต้องการของบุคคล

ในสภาพเช่นนี้ คนทั้งหลายก็มาเจอกันในระบบสังคมแบบที่ว่า แม้จะมีการยึดก็ยึดแบบธุรกิจ คือไม่ใช่ยึดแบบจริงใจ ก็เลยเป็นอย่างที่ว่าแล้ว คือ มีความพร้อมหรือว่างเปล่ามา ก็ได้ความพร้อมหรือว่างเปล่ากลับไป พุดสั้นๆ ว่า พร้อมมาก็พร้อมไป หรือ ว่างเปล่ามาก็ว่างเปล่ากลับไป

คนทั้งหลายมาพร้อมด้วยความพร้อม ความว่างเปล่าในตนเอง แล้วก็มาเจอกับสังคม โดยเอาความพร้อม ความว่าง ความเปล่า ออกมาถ่ายให้แก่กัน แล้วแต่ละคนก็กลับไปพร้อมด้วยความว่างเปล่า หรือความกลวงในที่เพิ่มขึ้น

## พุทธเปลี่ยนจากอยู่เดียวเปลี่ยวใจ ไปเป็นอยู่เดียวแสนสุข

ที่นี้วกมาทางพระพุทธศาสนาบ้าง พระพุทธศาสนานั้นมองอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งแทบจะตรงข้ามกับความคิดแบบตะวันตก คือ พระพุทธศาสนาบอกว่าต้องแก้ที่ต้นตอ คือตัวจุดของปัญหาโดยตรงก่อน คือต้องไปแก้ตรงจุดที่ว่าเมื่อคนเขาหงอยเหงาว่าเหวอยู่แล้วในการอยู่คนเดียว ก็ต้องแก้ให้เขาอยู่คนเดียวได้โดยมีความสุข ไม่เหงา ไม่ว่าเหว

พอบอกอย่างนี้ก็เปลี่ยนวิธีการ คือทางพระพุทธศาสนา ท่านเปลี่ยนมาใช้วิธีการแบบพลิกกลับ โดยเปลี่ยนความเหงาเปล่าเปลี่ยวในการอยู่คนเดียว ไปเป็นการมีความสุขในการอยู่คนเดียวอย่างที่เราเรียกว่าอยู่เป็นสุขในวิเวก หรือวิเวกสุข ซึ่งเป็นจุดที่เน้นย้ำในพระพุทธศาสนา

พอทำให้คนอยู่เป็นสุขคนเดียวได้ อยู่กับตัวเองได้ มีความเต็มอยู่ในตัวแล้ว ก็ไม่ต้องวิ่งไปหาที่เติมข้างนอกเพราะข้างในเต็มคืออยู่แล้ว ไม่พร่องไม่ว่างเปล่าไม่กลวง เมื่อเขาออกไปสู่สังคมก็มีความสุข เบิกบานเป็นสุขในหมู่อีก เพราะแต่ละคนในสังคมนั้นต่างก็เติมมาด้วยกัน ต่างก็พร้อมที่จะให้ และมีอะไรที่พร้อมจะให้แก่ผู้อื่น เพราะไม่พร่องที่จะมาแย่ง หรือมาหาจากผู้อื่นอีก ฉะนั้นก็จะมีภาวะที่เราเรียกว่ามีความจริงใจ มีไมตรีเกิดขึ้นได้ ไม่ต้องมีอิมที่เรียกว่าอิมธุรกิจ เขาจะอิมให้ ไม่ใช่อิมเอา

ที่ว่าอิมเอาก็คือ อิมที่หน้าแต่ว่ามีอ้าไปล้วงกระเป๋า อันนี้ก็เป็นสภาพที่เป็นไปในสังคมปัจจุบันนี้มาก และตามค่านิยมของสังคมปัจจุบัน ก็จะฝึกกันอย่างนั้นด้วย จิตวิทยาถูกนำมาสนองความต้องการอันนี้ คือ จะให้คนอิมที่หน้า พร้อมกับอ้ามือไปล้วงกระเป๋าให้ได้ด้วย



ถ้าใครทำอย่างนี้ได้สำเร็จก็เรียกว่าคนนั้นมีจิตวิทยา เป็นคนเก่ง เป็นคนประสบความสำเร็จ ที่เรียกว่ายิ้มธุรกิจนั้นก็กลายเป็นว่า ฝึกให้คนยิ้ม แต่การยิ้มนั้นเป็นการยิ้มหลอกๆ เป็นการยิ้มที่ไม่จริงใจ

แต่ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าคนจะต้องมีความเต็มในตัว และการยิ้มนั้นจะต้องยิ้มด้วยน้ำใจ ยิ้มด้วยใจจริง เมื่อเป็นอย่างนี้ก็พูดได้ว่า คนนั้นเป็นผู้ที่เต็มบริบูรณ์ในตัวมาแล้ว เสร็จแล้วก็มาพบกับความเต็มกลับไป เป็นบุคคลที่เต็มบริบูรณ์ออกมา แล้วก็มาพบกับสังคมที่เต็มบริบูรณ์อีก เรียกสั้นๆ ว่า เต็มมาแล้วก็เต็มกลับไป เพราะฉะนั้น เขาจะอยู่คนเดียวก็มีความสุข หรือมาอยู่ร่วมสังคมก็มีความสุขอีก และยังช่วยทำให้สังคมนั้นเป็นสังคมที่มีความสุข มีความชื่นบานธรรมดาไปด้วย

ที่ว่ามานี้ก็เป็นเรื่องของ การที่ว่าทำอะไรจะแก้ปัญหมาให้ตรงจุด และก็ได้ยกตัวอย่างมาแสดงเป็นการเปรียบเทียบให้เห็นวิธีการของพระพุทธศาสนากับวิธีการของตะวันตกว่าเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร ประเด็นก็อยู่ที่การทำให้มีความสุขในการที่จะอยู่กับตัวคนเดียวได้อย่างมีความสุข โดยไม่ต้องวิ่งหนีตัวเอง

อันนี้แหละเป็นจุดสำคัญอย่างหนึ่งในการแก้ปัญหาของคุณปัจจุบัน โดยเริ่มจากปัญหาในตัวบุคคล จากการแก้ปัญหาในใจของคุณคนก็ขยายออกไปสู่สังคมทั้งหมดด้วย

## แก้ปัญหามาจากสังคม หรือแก้ที่ตัวบุคคล

อย่างไรก็ตาม ตามวิธีการแก้ปัญหามาจากพระพุทธศาสนาแทนที่จะเริ่มต้นการแก้ปัญหามาด้วยการแก้ไขที่ตัวบุคคลคนเดียวด้วยตัวของเขาเองโดยลำพัง ท่านกลับไปเน้นวิธีแก้มาจากสังคม

แต่กระนั้นก็ตาม พระพุทธศาสนามีวิธีการที่ยืดหยุ่น เช่น การแก้ปัญหามาว่าทำอย่างไรจะ使人มีความสุขในการอยู่คนเดียวได้ สำหรับคนที่ถึงขั้นจริงๆ ท่านบอกว่าแก้ได้ในระดับปัญญาโดยใช้โยนิโส-มณสิการอย่างเดียวกันพอ ถ้าใช้วิธีนี้ก็เป็นการแก้ที่ตัวเองโดยตัวคนเดียวได้เลย

แต่คนส่วนใหญ่จะทำไมได้อย่างนั้น เพราะฉะนั้น สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว วิธีการแก้ปัญหามาของบุคคลจะเริ่มต้นจากวิธีการทางสังคมย้อนมาหาตัวบุคคล เรื่องกลับเป็นอย่างนั้นไป กล่าวคือพระพุทธศาสนาจะให้เริ่มจากการมีกัลยาณมิตร โดยเราช่วยจัดให้คนที่ไม่มีความสุขในการอยู่คนเดียว ที่มีความอ้างว้างว่าเหว ว้างเปล่า ข้างในนั้น ได้มีกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรก็คือคนที่เต็มข้างในหรือมีความเต็มในตัวอยู่แล้ว คนที่เต็มข้างในนี้ก็มาช่วยคนที่อ้างว้างภายในนั้น โดยช่วยทางด้านจิตใจก่อน การช่วยในด้านจิตใจนี้ก็คือ ทำให้คนที่อ้างว้างภายใน มาหาและอยู่กับสังคมอย่างชนิดไม่อกหัก หมายความว่า เขามาเจอคนในสังคมนั้น ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรที่ไม่ทำให้เขารู้สึกว่าถูกทรยศหรือหักหลัง แต่เขารู้สึกว่าได้รับน้ำใจหรือความจริงใจ ก็เลยช่วยให้เขามีความเต็มภายในได้

ที่นี้ต่อไป กัลยาณมิตรนั้นนอกจากช่วยทางด้านจิตใจแล้ว ก็จะช่วยทางด้านปัญญาด้วย ด้านปัญญานี้ก็คือการช่วยให้คนนั้นได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตจิตใจของตนเองและรู้เท่าทันโลกหรือสังคม จนกระทั่งคนนั้นเป็นอิสระ มีอิสรภาพ เพราะช่วยตนเองได้

ถ้าเป็นการช่วยในระดับจิตใจก็ยังไม่ทำให้คนนั้นมีอิสรภาพ เพราะเขายังต้องพึ่งพิงกัลยาณมิตรนั้นอยู่ หรือยังต้องอาศัยความเติมเต็มจากความสัมพันธ์ทางสังคม ต่อเมื่อเราช่วยแก้ปัญหมาถึงระดับปัญญา ทำให้เขาเข้าใจความจริง ปรับจิตใจได้ มีจิตใจเป็นอิสระแล้ว คนนั้นจึงจะมีอิสรภาพ เรียกว่าพึ่งตนเองได้

เพราะฉะนั้น หน้าที่ของกัลยาณมิตรจึงจัดเป็นการแก้ปัญหามาจากสังคมเข้ามาหาตัวบุคคล โดยเริ่มจากสังคมนั้นเข้ามาหาจิตใจก่อน แต่ด้านจิตใจก็ยังไม่พอ ต้องถึงปัญญา นี่ก็คือระบบของพระพุทธศาสนา

เมื่อถึงขั้นปัญญาแล้วบุคคลนั้นจะช่วยตัวเองได้ และเป็นอิสระอย่างแท้จริงโดยที่มีความสามารถที่จะทำให้ตนเองเป็นสุขในการอยู่คนเดียวโดยลำพัง พร้อมทั้งสามารถทำหน้าที่ทางสังคมโดยเป็นกัลยาณมิตร คือเป็นผู้มีสิ่งที่จะช่วยเติมเต็มให้แก่ผู้อื่นได้ด้วย

## การแก้ปัญหาย่างมีกระบวนการวิธีและเป็นระบบ

เพราะฉะนั้น ในการแก้ปัญหานี้จึงได้บอกไปข้างต้นว่า พระพุทธศาสนาเป็นระบบที่มีองค์ประกอบหลายอย่าง ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันในการแก้ปัญหามา แม้แต่บุคคลที่มีความเหงาม

ว่าแหวนใจ ซึ่งเป็นปัญหาแบบหนึ่ง ก็มีวิธีแก้ปัญหาที่แยกได้เป็นขั้นเป็นตอน และขั้นตอนเหล่านั้น ก็เป็นทางเลือกที่ยืดหยุ่นได้ด้วย โดยสามารถปรับให้เข้ากับพัฒนาการของคุณ

วิธีแก้ปัญหสำหรับคนที่อ้างว้างว่าเหวโตนเดียว ที่ได้พูดมาเป็นตัวอย่างนั้น ว่าโดยสรุปแบบง่ายๆ สามารถใช้วิธีปฏิบัติที่แยกได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑. คนอื่นในสังคมที่เป็นคนเต็มภายในแล้ว มาช่วยเป็นกัลยาณมิตรแก่เขา หรือสังคมเป็นกัลยาณมิตร ในขั้นนี้เขายังมีความพึ่งพาผู้อื่นอยู่มาก

๒. ตัวเขาเองรู้จักเลือกหากัลยาณมิตร คือรู้จักคบคน หรือแหล่งที่เป็นกัลยาณมิตร ในขั้นนี้เขาเริ่มรู้จักพึ่งตนเอง และมีทิศทางที่แน่นอน

๓. บุคคลนั้นรู้จักคิดรู้จักพิจารณาด้วยตนเอง เป็นอยู่อย่างรู้เข้าใจเท่าทันโลกและชีวิต ในขั้นนี้เขาเป็นอิสระพึ่งตนเองได้แล้ว

หลักการที่ว่ามานี้ จะพูดอีกอย่างหนึ่งก็ได้ว่า เราต้องการกัลยาณมิตร คือต้องการสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์กันโดยศีล หมายความว่ามีความสัมพันธ์ในเชิงสังคมที่ดี ที่ไม่เบียดเบียน ที่ไม่เอาัดเอาเปรียบ ไม่มุ่งหาผลประโยชน์แก่ตนด้วยการเอาจากผู้อื่น แต่ปฏิบัติต่อกันด้วยความเกื้อกูล มีการแสดงออกต่อกันด้วยความมีน้ำใจ หรืออย่างน้อยมีความจริงใจ นี่คือขั้นของศีล ซึ่งเป็นระดับของความมีกัลยาณมิตร

เมื่อมีการปฏิบัติในขั้นศีล หรือในระดับกัลยาณมิตรนี้แล้ว มันก็โยงไปหาขั้นจิตใจเอง ซึ่งเป็นระดับของสมาธิ กล่าวคือ จากการปฏิบัติ

เช่นนั้นก็จะทำให้จิตรู้สึกเต็มอิ่ม และเขาอาจจะพัฒนาคุณสมบัติอื่นๆ ทางจิตใจเพิ่มมากขึ้นอีก ด้วยการฝึกปฏิบัติในระดับสมาธินั้นยิ่งขึ้นไป

การแก้ปัญหาในระดับจิตใจนี้ ก็ต้องโยงหรือส่งทอดต่อไปอีก โดยที่ว่าในที่สุดแล้วตัวบุคคลนั้นเองจะต้องมีปัญญา ที่รู้เข้าใจความจริงของโลกและชีวิต เพื่อจะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระที่เรียกว่าพึ่งตนเองได้ หรืออยู่ได้ด้วยตนเอง

ปัญญานั้นเกิดจากการมีโยนิโสมนสิการ คือการรู้จักคิด รู้จักพิจารณา หรือคิดเป็น ซึ่งทำให้มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยและรู้เข้าใจสถานการณ์นั้นๆ ตามความเป็นจริง ตลอดจนรู้จักปรับจิตใจวางใจอย่างถูกต้องและได้ผลดีจากประสบการณ์ทุกอย่าง

ปัญหาที่เกิดขึ้น จะทำให้สามารถแก้ไขหรือหาทางออกจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ ทำให้เกิดความสว่าง โปร่งโล่ง และทำให้รู้เข้าใจความจริงที่จะเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทัน พูดอย่างสรุปความว่าปัญญานั้น ทั้งทำให้เห็นทางออก ช่วยให้สว่างโปร่งโล่งออกไป และทำให้ปรับจิตใจเข้ากับสถานการณ์หรือสภาพความจริงนั้นๆ ได้

เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ทำให้แก้ปัญหา หาทางออก ปรับจิตใจหรือวางใจต่อปัญหาหรือสถานการณ์นั้นๆ ได้แล้ว ก็จะเกิดภาวะที่เรียกว่า *ดุลยภาพ* และเขาก็จะเป็นอิสระ เป็นผู้ที่พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ด้วยตนเองแล้วก็จะอยู่คนเดียวได้โดยไม่หงอยเหงาว่าเหว่เลย ถ้าเขาไปอยู่ในสังคม ก็จะอยู่อย่างมีความสุขเช่นเดียวกัน พร้อมทั้งเป็นกัลยาณมิตรช่วยทำให้คนอื่นก้าวอย่างขึ้นสู่ถิ่นแห่งความสุขได้ด้วย

การฝึกปฏิบัติเพื่อส่งเสริมคุณสมบัติเช่นความรู้สึกเต็มอิ่มทางจิตใจในระดับสมาธินี้ เรียกเป็นคำศัพท์สั้นๆ ว่า *จิตภาวนา* ส่วนการฝึกฝนพัฒนาปัญญาให้มีความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง เพื่อให้รู้จักแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง และเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันนั้น เรียกสั้นๆ ว่า *ปัญญาภาวนา*

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นว่า เพียงแต่ก้าวจากขั้นของการจัดปรับพฤติกรรมในระดับศีล ไปถึงขั้นของสมาธิในระดับจิตภาวนาก็ยังไม่เพียงพอ จะต้องขึ้นไปให้ถึงขั้นของปัญญาภาวนาด้วย การจัดปรับพฤติกรรมที่ก่อกุศล และความมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์จึงจะได้ผลอย่างแท้จริง

ฉะนั้น ชื่อเรื่องที่ตั้งไว้ว่า *จากจิตวิทยา สู่อัจฉริยะ* ก็ยังไม่ถูกต้อง คือยังจะต้องเติมต่อไปอีกว่า *จากจิตภาวนา สู่อัจฉริยะ*

## เพราะว่างจึงเต็ม เพราะไม่ว่างจึงกลวง

น่าสังเกตว่า ในการทำให้คนหายรู้สึกอ้างว้างเปล่านี้ มีสิ่งที่เรียกว่าเป็น paradox คือความจริงย้อนแย้ง หรือความจริงผกผันเกิดขึ้น กล่าวคือ ในทางพระพุทธศาสนาท่านบอกว่า การที่บุคคลจะหาย(จากความรู้สึก)ว่างเปล่าได้ก็ต่อเมื่อเขาเข้าถึงความว่าง เขาจะหมดความรู้สึกว่างเปล่า เมื่อเขารู้จักความว่าง

อันนี้ก็นำเข้าสู่หลักการที่เรียกว่า อนัตตา กล่าวคือ เมื่อคนรู้จักความว่าง รู้จักอนัตตา เข้าถึงความจริงของชีวิตอย่างถึงที่สุด หรือเรียก

อีกอย่างหนึ่งว่าเข้าถึงสูญญตาแล้ว เขาก็จะหายคือจะหมดความรู้สึกว่างเปล่าได้อย่างแท้จริง

เรื่องเข้าถึงความว่างแล้วหายรู้สึกว่าง หรือ รู้จักความว่างจึงหายรู้สึกว่าง นี่เป็นอย่างไร จะยังไม่อธิบายในที่นี้ แต่ก็จะพูดสั้นๆ ว่าตกลงเป็นอันว่า การแก้ปัญหานั้นขั้นสุดท้าย ต้องถึงขั้นปัญญา

ปัญญาในที่นี้ หมายถึงปัญญาที่รู้จักความว่างเปล่าจากตัวตน คือรู้แจ้งอนัตตา โดยรู้เข้าใจโลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง ว่าเป็นเรื่องขององค์ประกอบทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้เข้าใจด้วยปัญญา มองเห็นความว่างแล้ว ก็จะเกิดภาวะทางจิต คือ ความว่างของจิตใจจากกิเลสและความทุกข์

ตอนแรกรู้จักความว่างด้วยปัญญา ต่อไปก็มีผลทางจิตใจเกิดขึ้น คือ จิตใจว่างจากกิเลสและความทุกข์รวมเป็น ๒ ตอน คือ ปัญญาเห็นความว่าง กับ จิตใจที่ว่างจากทุกข์ โดยสรุป นี่คือวิธีการแก้ปัญหาระดับจิตใจที่มีผลโยงมาถึงและโยงมาจากปัญญา ความว่างในที่นี้คือความเป็นอิสระในความหมายหนึ่ง

ที่นี้เมื่อจิตว่างจากกิเลสและความทุกข์แล้ว ก็กลายเป็นว่าจิตนั้นจะมีความเต็มอิมในตัว ซึ่งเป็นผลการปฏิบัติในระดับจิตใจที่อาศัยปัญญาส่งผลย้อนมา การทำจิตใจให้เต็มอิมนี้ก็คือการปฏิบัติในระดับสมาธิ

เมื่อเขามีจิตเต็มอิมคือมีสมาธิดีแล้ว ในเวลาที่เขาออกไปมีความสัมพันธ์ในทางสังคมก็จะมีปฏิสัมพันธ์ที่มีความชุ่มชื่นเบิกบานในสังคมนั้น

ในกรณีนี้ก็จึงกลายเป็นการพูดกลับกันว่า จากปัญญาส่งผลมาสู่ระดับจิตหรือสมาธิ แล้วระดับจิตหรือสมาธิก็ส่งผลไปหาพฤติกรรมในทางสังคมคือระดับศีลอีก

จึงมองได้ว่า ระบบการปฏิบัติของพระพุทธศาสนานี้ดูเหมือนว่าเวียนกลับไปกลับมา คือการปฏิบัตินั้นเริ่มจากศีลเข้าไปหาจิตหรือสมาธิแล้วจากสมาธิก็โยงไปหาปัญญา แต่ในทางกลับกันเวลาส่งผลนี้ปัญญาส่งผลมาสู่ระดับสมาธิของจิต แล้วสมาธิก็ส่งผลมาสู่พฤติกรรมระดับศีล ทั้งหมดนี้เป็นระบบความสัมพันธ์ในองค์รวมของชีวิตที่ตีงามของมนุษย์

หลักการและวิธีปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาตามที่ว่านี้มีแง่ที่จะพิจารณาโดยสัมพันธ์กับจิตวิทยาตะวันตกได้เป็นอันมาก และเป็นจุดหนึ่งที่จิตวิทยาตะวันตกกำลังหันมาสนใจพระพุทธศาสนา ดังที่ฝรั่งกำลังมาสนใจเรื่องความว่าง (emptiness) หรือสัจญตากันอยู่ แล้วอันนี้ก็กลับเป็นจุดที่จะนำไปแก้ปัญหาสังคมปัจจุบันที่คนมีความรู้สึกอ้างว้าง ว้าเหว่ ว่างเปล่า กลวงภายใน อย่างที่ได้กล่าวมานั้น

**เมื่อเต็มแล้ว จะอยู่เดียวก็เป็นสุข**

**จะอยู่ในสังคมก็เป็นสุข และทำสังคมให้เป็นสุขด้วย**

มีข้อสังเกตในกรณีนี้ว่า การอยู่เดียวอาจจะก่อให้เกิดโรคจิตก็ได้ หรืออาจจะเป็นการแก้โรคจิตก็ได้ ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะมีสภาพจิตใจและปัญญาอย่างไร บางท่านถึงกับบอกให้แยกระหว่างคำว่า “being alone” กับ “being lonely”<sup>๙</sup>



“Being alone” (อยู่เดียว) นี่อาจจะเป็นสิ่งที่ดี ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องก็คือได้วิเวกสุข แล้วก็จะไม่ “being lonely” (เดียวดาย) แต่ถ้า “being lonely” แล้วก็ไม่ไหว ก็จะต้องเป็นปัญหาจิตใจ ซึ่งสืบเนื่องจากการขาดปัญญาที่แท้จริง

แม้ในพระสูตร พระพุทธเจ้าก็เคยตรัสแยกความแตกต่างระหว่างความอยู่เดียวที่แท้กับความอยู่เดียวเทียม ความอยู่เดียวแท้เป็นอย่างหนึ่ง คือความมีจิตใจและปัญญาในสภาพที่ทำให้ตนเองนี้อยู่เป็นสุข แต่ความอยู่เดียวชนิดเทียมก็คือ ความมีสภาพจิตที่ขาดการฝึกขาดการพัฒนา ไม่มีปัญญาที่เข้าใจความจริง ก็จะทำให้เกิดปัญหาจากกิเลสและความทุกข์ขึ้น

รวมความแล้ว ก็เป็นอันว่า เรามีความว่างอย่างเต็ม กับความว่างอย่างกลวงหรือกลวงโບ่ คือว่างเปล่า ไร้ความหมาย แล้วอีกคู่หนึ่งก็ยังมีความว่างที่เห็นแจ้งด้วยปัญญา กับความว่างเปล่าทางอารมณ์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า การรู้จักความว่าง กับการรู้จักว่างเปล่า ถ้าเป็นการรู้จักความว่างก็เป็นเรื่องของปัญญา แต่ถ้าเป็นการรู้จักว่างเปล่านั้นก็เป็นเรื่องทางด้านจิตหรืออารมณ์

ขอพูดอีกคู่หนึ่ง คือความว่างอย่างเว้งว่างไม่รู้ทิศทาง น่ากลัว กับความว่างที่โปร่งโล่งทำให้เกิดความคล่องตัว สำหรับบางคน คือผู้ที่มีจิตใจยังไม่ได้พัฒนานั้นจะมีความว่างประเภทที่ว่าเว้งว่างไม่รู้ทิศทางจะไปไหน สับสนน่ากลัว แต่สำหรับบางคนคือท่านที่พัฒนาจิตปัญญาดีแล้วก็จะมีความว่างชนิดที่โปร่ง โล่ง คล่อง เบิกบานผ่องใส

อันนี้ก็เป็นตัวอย่างที่อาตมายกมาพูดเพื่อให้มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาสมัยใหม่ กับข้อปฏิบัติทางจิตใจในพระพุทธศาสนา หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า ให้มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยากับจิตภาวนา ซึ่งได้เน้นในแง่ที่จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไร ซึ่งทางตะวันตกก็มุ่งประโยชน์อย่างที่กล่าวมาแล้วนี้ เพราะปัญหาใหญ่อย่างหนึ่งในสังคมตะวันตกปัจจุบัน ที่มาจากวัฒนธรรมอุตสาหกรรมก็คือความรู้สึกว่างเปล่า ความมี inner emptiness คือความรู้สึกว่างเปล่าภายในดังที่กล่าวมาแล้วนั้น

การแก้ปัญหาที่ชาวตะวันตกหลายคนกำลังมาสนใจ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติสำคัญของพระพุทธศาสนาก็คือ การมาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติในการแก้ความรู้สึกว่างเปล่านั้นด้วยการรู้จักความว่างที่ทำให้เต็ม ซึ่งวิธีการปฏิบัติในขั้นสมาธิล้วนๆ อย่างเดียวยังไม่เพียงพอ ต้องถึงขั้นปัญญาด้วย

กลายเป็นว่า บุคคลที่พัฒนาจิตปัญญาดี เข้าถึงความว่างคือ รู้จักความว่างด้วยปัญญาแล้ว จึงเป็นผู้ว่าง เขาเต็มเพราะเขาว่าง ถ้าเข้าใจความหมายนี้ก็จะเข้าใจสาระของพระพุทธศาสนาในระดับหนึ่ง บุคคลที่เต็มก็เพราะว่าง และบุคคลที่พร่องก็เพราะไม่ว่าง

เรื่องเกี่ยวกับปัญหาปัจจุบันนี้เท่าที่พูดมาก็คิดว่าพอจะทำให้มองเห็นภาพได้ และเมื่อชี้แจงแสดงหลักการพร้อมทั้งข้อปฏิบัติของพระพุทธศาสนาออกมา ก็เป็นการเน้นให้เห็นความสำคัญของปัญญาในพระพุทธศาสนาด้วย คือทำให้เห็นว่า ในการแก้ปัญหาเมื่อถึงขั้น

สุดท้าย ปัญหาจิตใจก็ต้องแก้ด้วยปัญญา ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาในขั้น ตัดสินเด็ดขาด ที่จะนำจิตใจของมนุษย์ไปสู่อิสรภาพ

สำหรับบุคคลที่ได้แก้ไขปัญหาคใจอย่างเด็ดขาดด้วยปัญญา แล้วนั้น ถ้ามองในแง่ของการเป็นอยู่ในสังคม ก็บอกได้ว่าเขาจะอยู่คนเดียวได้อย่างมีความสุข และเมื่อเขาออกไปสู่สังคม ไปอยู่ร่วมกับผู้อื่น เขาก็จะอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข พร้อมทั้งช่วยทำสังคมให้เป็นสุขด้วย โดยทำให้สังคมนั้นกลายเป็นสังคมที่มีความเต็มอิ่ม ถ้าคนในสังคม โดยทั่วไปเป็นอย่างนี้กันก็ย่อมทำให้เกิดสังคมที่ดีงาม ชีวิตก็เป็นชีวิตที่ดีงาม เป็นชีวิตที่เต็ม เป็นชีวิตที่มีความสุข และทำให้สังคมนั้นก็พลอยมีความสุขด้วย

เท่าที่อาตมาได้พูดมานี้ ในส่วนหนึ่งก็ต้องการให้เห็นลึกเข้ามาถึงหลักการของพระพุทธศาสนาบางอย่างที่ตะวันตกกำลังเพ่งมอง เพื่อจะนำไปใช้ประโยชน์ บัดนี้ คิดว่าการพูดในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยากับจิตภาวนา คือ ระหว่างจิตวิทยาสมัยใหม่หรือจิตวิทยาที่มาจากตะวันตก กับข้อปฏิบัติทางจิตใจในพระพุทธศาสนา ก็พอสมควรแก่เวลา หรือเกินเวลาแล้ว เพราะฉะนั้นจึงขอยุติแต่เพียงเท่านี้

ขออนุโมทนาทุกท่านและขอให้ทุกท่านเจริญอกงามในการภาวนา เพื่อนได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาทั้งในระดับจิตใจและปัญญา และออกมาสู่พฤติกรรมในทางสังคม อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความมีศีล โดยทั่วกันทุกท่าน เทอญฯ

## เชิงอรรถ

(ข้อความที่คัดมาลงไว้ ณ ที่นี้ บางกรณี (3 และ 4) เลือกรวบเอาเฉพาะจุดที่เด่นๆ มาปะติดปะต่อกัน มุ่งให้ผู้อ่านเห็นภาพชัดเจน ในกรณีเช่นนั้น ถ้านำไปใช้ในการอ้างอิง พึงอ้างเฉพาะประโยคที่จับความในตัว หรืออ้างเพียงสาระสำคัญ)

1. "...The religion (*Buddhism*) ...was introduced to the United States from Japan about 100 years ago. But even as late as the 1960s, there were only a few thousand practicing Buddhists, mostly in California, New York and Washington. While figures vary, the recently created American Buddhist Congress estimates there are 3 to 5 million followers. In comparison, there are just under 6 million Jews in the U.S. today and about 2.5 million Episcopalians.

In the past 20 years, Buddhist centers have increased from a handful, mostly in the most cosmopolitan cities of the United States, to more than 425 in the United States and Canada. ...They say that in the Western State of Colorado alone, there were no Buddhist centers two decades ago. Now there are twenty. The impact and increasing influence of Buddhism in the United States can be seen in many ways. ..."

("Newline", *Voice of America*, Monday morning, August 19, 1991.)

2. กาลามสูตร หรือ เกสบุตติยสูตร, อภ.ติก. 20/505/241 (A.I. 188) มีสาระสำคัญ ดังนี้
  ๑. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามกันมา – Be not led by report.
  ๒. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบๆ กันมา – Be not led by tradition.
  ๓. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ – Be not led by hearsay.
  ๔. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ – Be not led by the authority of texts.
  ๕. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรก – Be not led by mere logic.

๖. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุมาน – Be not led by inference.
  ๗. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรงตามแนวเหตุผล – Be not led by considering appearances.
  ๘. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว – Be not led by the agreement with a considered and approved theory.
  ๙. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้ – Be not led by seeming possibilities.
  ๑๐. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่า ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา – Be not led by the idea, ‘This is our teacher’.
- ต่อเมื่อใด รู้เข้าใจด้วยตนว่า ธรรมเหล่านั้น เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้น แล้ว จึงควรละหรือถือปฏิบัติตามนั้น
3. “Don’t today’s technological changes and social upheavals mean the end of friendship, love, commitment, community and caring? ... For if we look around us we find widespread evidence of psychological breakdown. ...fully one fourth of all citizens in the United States suffer from some form of severe emotional stress. ...almost no family is free of some form of mental disorder ... all complain of social isolation ... the plague of loneliness.  
... Faced with an absence of visible structure, some young people use drugs to create it. “Heroin addiction,” ... “gives a way of life to the young person. ...”  
To this loss of order we must also add the loss of meaning. ... most people surveying the world around them today see only chaos. They suffer a sense of personal powerlessness and pointlessness.  
... For meaning, structure, and community are interrelated preconditions for a livable future ... the present agony of social isolation, the impersonality, structurelessness, and sense of meaninglessness from which so many people suffer are symptoms of the breakdown of the past...

(Alvin Toffler. *The Third Wave*. New York: Bantam Books, 1982, pp. 365-379)

4. ...psychic surrender, a kind of creeping zombiism peculiar to our times..., a malady that's becoming progressively stronger in many aspects of our culture,...is a recent twist. Only for a little more than a decade has a sizable portion of our population decided that the search isn't worth it and turned their lives over to others.

...Psychic surrender is a form of symbolic suicide: ... And more and more Americans are "hanging it up" in this manner. Why do they suddenly feel they are incapable of living their lives? Psychic surrender is a last desperate attempt to remove the stress. In psychic surrender, we choose a symbolic rather than a literal death. The ultimate effect is the release of stress.... Why is the stress of nothingness so prevalent in our culture? Why do we feel so alone and lost?

...ours is an other-directed society. Both by our job-training and our education, we are taught that what we need to thrive comes from outside us.... and problems are solved by consulting an expert.

(Michael Scott Cain, "Psychic Surrender, America's Creeping Paralysis," *The Humanist*, September/October 1983, pp.5-11, 32)

5. Almost absent in the United States today is a sense of what the founders of the American republic called "public happiness" – a state whereby trust and civic friendship make public life something to be valued, enjoyed, and respected, rather than avoided, perfunctorily undertaken, or ridiculed.

(Robert J. Nash, Robert S. Griffin, "Repairing the Public-Private Split: Excellence, Character, and Civil Virtue," *Teachers College Record*, Vol. 88, No.4, Summer 1987, pp.550-551)

6. ...the Freudian one; that of the humanistic psychology of Maslow and Rogers; and the behaviourist and existential forms....nearly all of them, ...extend their work to the normal person as well. ...terms like, for instance, 'sick society' and 'pathology of normalcy', used by Fromm, betray the dimension in which the concepts of the 'normal' and 'abnormal' are used today.

According to Fromm the pathology of contemporary society includes such features as alienation, anxiety, the fear of feeling deeply, passivity, lack of joy, etc. Symptoms of this nature have made it necessary that the psychologist deal not only with the sick patient, but with the deeper diagnosis of a sick society also.

(Padmasiri de Silva. *An Introduction to Buddhist Psychology*. London: The Macmillan Press Ltd., 1979, p.100)

7. Some decades ago, meditation was commonly neglected by Buddhists who were trying to by modern, because until recently Westerners have scorned it. Alleging that quietism and subjectivism are morbid and sap the will to act ...and now that psychiatry has sparked a cult of self-awareness in the West, meditation is coming back into fashion in every part of Buddhist Asia that Marxism does not hold in thrall to 19<sup>th</sup> century European attitudes.

(Richard H. Robinson. *The Buddhist Religion*. Belmont, Ca.: Dickenson Publishing Co., 1970, p.116)

8. เช่น

Charles Ansell, a California psychologist, blames this lack of direction largely on the impersonal workplace.

(Bernice Kanner, "What Price Ethics? The Morality of the Eighties," *New York Magazine*, July 14, 1986)

9. According to the Buddhist analysis, there is a difference between 'being alone' and 'being lonely'. The inability to experience solitude and delight in a short spell of being alone is due to the fear of loneliness.

(Frieda Fromm-Reichmann, "Loneliness", *Psychiatry*, 1959, vol.22)

## ภาคผนวก

### คำนำการจัดพิมพ์หนังสือ

(ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒)

สืบเนื่องจากภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้จัดโครงการฝึกปฏิบัติทางจิตตามแนวพุทธศาสตร์ขึ้นครั้งแรกในภาคต้นปีการศึกษา ๒๕๓๔-๒๕๓๕ โดยกำหนดให้เป็นส่วนหนึ่งในรายวิชาฝึกงานสำหรับนิสิตปริญญาโท เนื่องจากเล็งเห็นถึงคุณประโยชน์อันสำคัญสองประการ *ประการแรก* เพื่อให้การศึกษาและการฝึกงานเกิดความสมดุลทั้งในแง่การนำแนวคิดตามวิทยาการของจิตวิทยาตะวันตกมาใช้และการมีประสบการณ์ตรงของการฝึกฝนโดยเริ่มที่การฝึกฝนพัฒนาตนเองตามวิชาการของจิตวิทยาตะวันออก คือ ตามแนวไตรสิกขาของพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นลักษณะภูมิธรรมภูมิปัญญาไทย *ประการที่สอง* เพื่อจัดประสบการณ์ทางการศึกษาที่ช่วยให้นิสิตเรียนรู้วิธีการที่ถูกต้องในการพัฒนาคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และปัญญา โดยประสบการณ์ดังกล่าวจัดให้มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมให้เกิดขึ้นจริง อย่างน้อยช่วงหนึ่งในวิถีชีวิตการศึกษาเล่าเรียนของนิสิต ทำให้นิสิตมีโอกาสทดสอบทดลองฝึกฝนพัฒนาตน เพื่อยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นภายในตนเองเป็นเบื้องต้น และยังประโยชน์เชื่อมโยงไปสู่การออกไปทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ดีแก่สังคมต่อไป



เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องตรงความหมายของคำว่า “การศึกษา” หรือ “สิกขา” ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวพิจารณาเห็นว่า การจัดโครงการฝึกปฏิบัติทางจิตตามแนวพุทธศาสตร์สมควรจัดเป็นสองส่วนต่อเนื่องกัน คือ ภาคทฤษฎี(ภาคปริยัติ) และภาคปฏิบัติ เพราะความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในหลักธรรม ช่วยเสริมประโยชน์อย่างสำคัญยิ่งในการปฏิบัติ เช่นเดียวกัน การมีประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติ เสริมให้เกิดความเข้าใจด้านปริยัติแจ่มชัดขึ้น สำหรับภาคปริยัตินั้น คณาจารย์และนิสิตภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวได้รับความเมตตาอย่างสูงจากท่านเจ้าคุณอาจารย์พระเทพเวที (ประยูร ปยุตฺโต) ในการให้คำปรึกษาและรับเป็นวิทยากรบรรยายเพื่อการบันทึกลงในแถบวีดิทัศน์ในช่วงพรรษา ระหว่างวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๓๔ ถึง วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๓๔ โดยแบ่งการบรรยายเป็น ๘ หัวข้อ ดังนี้

- (๑) จิตวิทยากับการเจริญภาวนา
- (๒) ฐานะและตำแหน่งของข้อปฏิบัติที่เกี่ยวกับจิตใจในระบบของพุทธศาสนา
- (๓) บุพภาคของการเจริญภาวนา
- (๔) ความสัมพันธ์ระหว่างจิตภาวนาและปัญญาภาวนา
- (๕) วิธีทำจิตภาวนาโดยเลือกจากกรรมฐาน ๔๐
- (๖) จากจิตภาวนาสู่ปัญญาภาวนาตามวิธีสติปัฏฐาน
- (๗) หลักการทั่วไปของสติปัฏฐาน
- (๘) การใช้อานาปานสติโยงเข้าสู่สติปัฏฐาน

สำหรับภาคปริยัติ นิสิตมีโอกาสดังกล่าวได้รับฟังการบรรยายโดยตรงจากท่านเจ้าคุณอาจารย์พระเทพเวที ในวันแรกของการเปิดโครงการ คือวันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๓๔ และดูการบรรยายจากแถบวีดิทัศน์ ในวันที่ ๒๗, ๓๐

กันยายน และ ๑ ตุลาคม ๒๕๓๔ ประกอบกับการอภิปรายประเด็นต่างๆ ร่วมกันระหว่างคณาจารย์และนิสิต สำหรับภาคปฏิบัติ ได้จัดขึ้น ณ สำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ระหว่างวันที่ ๒-๘ ตุลาคม ๒๕๓๔ โดยคณาจารย์และนิสิตได้รับความเมตตาอย่างยิ่งจากพระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรวิสี ทั้งในแง่ของการนำฝึกกรรมฐาน และในด้านความสัปปายะของสถานที่และอื่นๆ

จากการประเมินผลอย่างเป็นระบบของโครงการฝึกปฏิบัติทางจิตตามแนวพุทธศาสตร์ พบว่านิสิตได้รับประโยชน์อย่างมาก มีผลโยงไปสู่การพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สำหรับในส่วนของภาคปริยัตินิสิต รายงานว่า ได้รับความรู้อย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง เมื่อนำไปปฏิบัติสามารถเข้าใจได้แจ่มแจ้ง เนื่องจากวิธีแสดงธรรมะของท่านเจ้าคุณอาจารย์พระเทพเวทีมีความชัดเจนด้วยภาษา มีการวางลำดับเนื้อหาที่ดี และมีการสรุปเป็นช่วงๆ ช่วยให้เข้าใจประเด็นสาระได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ท่านเจ้าคุณอาจารย์พระเทพเวทียังช่วยให้ความเข้าใจเดิมที่สับสนพร่ามัว เกี่ยวกับเรื่องดังต่อไปนี้ คือ ปริยัติ - ปฏิบัติ - ปฏิเวธ จิตภาวนา - ปัญญาภาวนา การเลือกวิธีการเจริญกรรมฐานซึ่งมีหลากหลาย ถึง ๔๐ วิธี วิธีการโยงอานาปานสติเข้าสู่สติปัฏฐาน และองค์ธรรมที่ลึกซึ้งต่างๆ เกิดความกระจ่างถูกต้องตรงตามหลักปฏิบัติในพระพุทธรศาสนา

จากเหตุผลต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เล็งเห็นว่า การจัดพิมพ์คำบรรยายในภาคปริยัติในชุดนี้จะมีประโยชน์ยิ่งต่อแนวทางการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สนใจใฝ่รู้ จึงได้จัดพิมพ์คำบรรยายในหัวข้อแรก ภายใต้ชื่อเรื่องว่า “จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา” ขึ้นเพื่อประโยชน์โดยตรงคือช่วยให้นิสิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการ

แนะแนวได้มีตำราประกอบการศึกษาเพิ่มขึ้น และเพื่อประโยชน์ต่อการ  
การศึกษาที่สนใจพุทธจิตวิทยาจะได้มีตำราค้นคว้าอ้างอิงต่อไป

ในการจัดพิมพ์หนังสือ “จากจิตวิทยา สู่อภิปรัชญา” ครั้งนี้ คณะ  
ศึกษาศาสตร์ ได้รับการสนับสนุนเงินทุนการพิมพ์จากกองทุนศาสตราจารย์  
ดร.อุบล เรียงสุวรรณ สำหรับผลประโยชน์ที่เกิดจากการจำหน่ายหนังสือ  
ส่วนหนึ่งจะคืนกลับสู่กองทุนศาสตราจารย์ ดร.อุบล เรียงสุวรรณ เพื่อใช้ใน  
การพัฒนาวิชาการของคณะศึกษาศาสตร์ อีกส่วนหนึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์  
ในการพัฒนานิสิตปริญญาโท ของภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะ  
แนว ในโครงการต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับพุทธจิตวิทยา

ในการดำเนินการเพื่อจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอน้อมน้อมสักการขอพระคุณในความเมตตา  
ของท่านเจ้าคุณอาจารย์พระเทพเวทีเป็นอย่างสูงที่ได้ตรวจแก้ไขบทลอก  
เทบให้ต่างๆ ที่อยู่ในภาวะอาพาธ ด้วยวิธีทักกับปาก ในการติดตามและ  
ปรึกษาด้านการจัดพิมพ์กับท่านเจ้าคุณอาจารย์ ผู้จัดทำหนังสือได้พบกับ  
ปฏิบัติที่อ่อนโยนเมตตา และนอกจากได้รับความรู้เพิ่มเติมอย่างดียิ่งทั้งใน  
ด้านการจัดพิมพ์และด้านธรรมะแล้ว ยังได้ประจักษ์ถึงคุณธรรมตามหลัก  
อิทธิบาท ๔ ที่ปรากฏชัดเจนในการทำงานพระศาสนาของท่านเจ้าคุณ  
อาจารย์ ขอกราบน้อมสักการขอพระคุณท่านพระมหาอินทร์ จินตาปญฺโญ ที่  
ได้ช่วยจัดพิมพ์ต้นแบบของหนังสือนี้ รวมทั้งการอนุเคราะห์ด้านอื่นๆ อีก  
นานัปการ และขอขอบพระคุณอาจารย์ธงชัย ศรีสุขประเสริฐ แห่งคณะ  
จิตรกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากรที่มีน้ำใจเอื้อเฟื้อภาพและให้ความ  
ช่วยเหลือแนะนำเรื่องปกหนังสืออย่างดียิ่ง

อาภา จันทรสกุล

บรรณาธิการ

# อนุโมทนา

(ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒)

หนังสือเรื่อง “จากจิตวิทยา สู่อัจฉริยะ” นี้ เป็นคำบรรยายภาคบทนำ ในคำบรรยายชุดที่เรียกว่า จิตวิทยากับการเจริญภาวนา มีด้วยกันทั้งหมด ๑๑ ตอน คำบรรยายชุดนี้ได้จัดทำขึ้นเป็นวิดิทัศน์ตามโครงการฝึกปฏิบัติทางจิตตามแนวพุทธศาสตร์ สำหรับนิสิตชั้นปริญญาโทของภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สถานที่บรรยายและถ่ายทำ คือสถานพำนักสงฆ์สายใจธรรม บนเขาสำโรง-ดงยาง ต.หนองแหน อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา อันเป็นสถานที่ที่ผู้บรรยายไปจำพรรษาอยู่ในปี ๒๕๓๔ เฉพาะคำบรรยายภาคบทนำนี้ได้ถ่ายทำเมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๓๔

ต่อมาภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยการปรารภและเสนอแนะของ ผศ.ดร.อาภา จันทรสกุล ได้แจ้งกุศลฉันทะจะขอพิมพ์คำบรรยายนี้ขึ้นเผยแพร่เป็นเล่มหนังสือ โดยจะเริ่มต้นด้วยคำบรรยายภาคบทนำที่ตั้งชื่อว่า “จิตวิทยา กับ อัจฉริยะ” นี้ก่อน และได้ให้นิสิตปริญญาโทลอกเทบขึ้นไว้ นำมาถวายให้ผู้บรรยายตรวจความเรียบร้อย แต่ประจวบกับที่ผู้บรรยายอาพาธโรคตาอักเสบเป็นเวลายาวนาน จึงไม่มีโอกาสจะได้ตรวจดูบทบรรยายนั้น เวลาที่ผ่านล่วงไป โดยที่การอาพาธได้กลายเป็นภาวะเรื้อรังไม่หายตลอดเวลาหลายเดือน จึงไม่อาจจะตรวจแก้ปรับปรุงให้เรียบร้อยด้วยดีได้

อย่างไรก็ตาม เพื่อให้คำบรรยายเรื่องนี้ สำเร็จประโยชน์ตามกุศลเจตนาของภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะ

ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แม้ว่าผู้บรรยายจะไม่สามารถตรวจแก้ปรับปรุงให้สมบูรณ์ได้ ก็คิดว่าจะใช้วิธีตรวจแก้อย่างเดียวกับที่ใช้กับหนังสือเล่มอื่นที่จัดพิมพ์ขึ้นในช่วงนี้ คือใช้วิธีหูกับปาก กล่าวคือขอให้พระมหาอินศร จินตาปญโญ ช่วยอ่านบทบรรยายจากข้อความที่ลอกเทปให้ฟัง แล้วผู้บรรยายบอกโดยทางปากเปล่าให้พระมหาอินศร ช่วยเขียนตามคำบอก การตรวจแก้คำบรรยายก็สำเร็จลงในขั้นหนึ่ง

เพื่อให้เรียบร้อยดียิ่งขึ้น ในเมื่อผู้บรรยายไม่สามารถอ่านคำบรรยายที่พิมพ์ออกมาได้โดยตลอด นอกจากพระมหาอินศร จะช่วยพิมพ์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ และได้รับความร่วมมือจากคุณชวัด ศະธรรม ช่วยพิสูจน์อักษรให้ขั้นหนึ่งแล้ว ก็ได้ขอให้ ผศ.ดร.อาภา จันทรสกุล ช่วยอ่านคำบรรยายนี้โดยตลอดอีกครั้งหนึ่งด้วย ทำให้บทบรรยายนี้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดีพอสมควร จึงขออนุโมทนาขอบคุณท่านที่ได้กล่าวนามมา ณ ที่นี้เป็นอย่างยิ่ง

อย่างไรก็ตาม เนื่องด้วยเป็นหนังสือฉบับหูกับปาก ก็จะมีข้อบกพร่องบางประการอยู่ กล่าวคือ นอกจากจะต้องปรับปรุงขัดเกลาในเรื่องสำนวนภาษา ให้เรียบร้อยราบรื่นกลมกลืนยิ่งขึ้นแล้ว หนังสือนี้ก็ยิ่งขาดการอ้างอิงเอกสารหลักฐานที่มา ซึ่งหวังไว้ว่าจะได้จัดทำให้เรียบร้อยสมบูรณ์ในโอกาสต่อไป

อนึ่ง ขณะที่ยังอยู่ในระหว่างการจัดทำต้นแบบหนังสือเพื่อส่งเข้ารับการตีพิมพ์ในโรงพิมพ์ และยังไม่เสร็จเรียบร้อยดี ก็ประจวบเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน คือ โยมพ่อสําราย อารยางกูร ได้ถึงแก่กรรม และในโอกาสที่จะทำบุญ ๗ วัน ทางมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้แจ้งความประสงค์จะขอพิมพ์หนังสือเล่มใหม่สุดหรือล่าสุดของ

ผู้บรรยาย ก็จึงได้ตกลงจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง จิตวิทยากับจิตภาวนา นี้ เป็นธรรมทาน ในโอกาสทำบุญ ๗ วันนั้น โดยได้รับความร่วมมือจาก ทางคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยเฉพาะภาควิชา จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว เอื้อเพื่อให้โอกาสตีพิมพ์หนังสือนี้ ก่อนที่จะพิมพ์ออกในนามของทางมหาวิทยาลัย และทางโรงพิมพ์มหา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ช่วยเร่งดำเนินการตีพิมพ์อย่างรีบด่วนให้ เสร็จภายในเวลา ๒ วัน

ด้วยเหตุดังกล่าวมาเป็นการจัดพิมพ์ในนามของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่เป็นผู้ดำริเริ่มแรก จึงกลายเป็นการพิมพ์ ครั้งที่ ๒ แต่ก็เป็นการพิมพ์ที่ทำให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เนื่อง ด้วยมีช่วงเวลาที่ผู้เรียบเรียงได้โอกาสที่จะแก้ไขปรับปรุงใน ๒ ประการ คือ

ประการแรก ในการพิมพ์ครั้งแรกที่รีบด่วน ผู้เรียบเรียงไม่ทัน นึกถึงชื่อหนังสือที่เปลี่ยนเตรียมไว้ก่อนว่า จากจิตวิทยา สู่อัจฉริยะ และได้ให้ชื่อที่ผิดพลาดไปว่า จิตวิทยากับจิตภาวนา ในการพิมพ์ครั้งที่ สองนี้ได้แก้ไขชื่อหนังสือให้ถูกต้องแล้ว

ประการที่สอง ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้ใช้วิธีตากับมือตรวจ ขำระหนังสือฉบับเดิมแบบผ่านตลอด ถึงแม้ส่วนใหญ่จะปล่อยไว้อย่าง เดิมตามฉบับหูกับปาก โดยยังถือได้ว่าเป็นหนังสือฉบับหูกับปาก แต่ก็ได้ ปรับปรุงแทรกเสริมความบางแห่ง และจัดวรรคตอนให้อ่านได้ชัดเจน ยิ่งขึ้น พร้อมทั้งแสดงหลักฐานที่มาไว้ด้วยหลายแห่ง ทำให้หนังสือ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขออนุโมทนาภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ได้ริเริ่มจัดพิมพ์

หนังสือนี้ขึ้นเผยแพร่ให้เป็นประโยชน์ทางวิชาการ และสร้างเสริม  
สัมมาทัศนะแก่พหูชน พร้อมทั้งอนุโมทนาขอบคุณท่านผู้มีส่วนร่วมใน  
การที่ได้ช่วยให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จลงเรียบร้อยด้วยดี ดังได้ออกนามไว้  
ข้างต้นแล้ว

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕