

พุทธจิตวิทยา : การพิจารณากามารมณ์เพื่อบำบัดทางจิตวิญญาณ

Buddhist Psychology: An Kāmarom of Sexual Desire for Spiritual Therapy

Received: July 27, 2025
Revised: September 05, 2025
Accepted: September 17, 2025

พระธีรพล ญฐิโก¹ และ พัชริน จินดาปทีป²
PhraTerapon Nutthiko¹ and Patcharin Jindapateep²
(benedit8263@gmail.com and pbunsawad@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอผลการวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาการพิจารณากามารมณ์เพื่อบำบัดจิตวิญญาณ พบว่า ในมุมมองพุทธจิตวิทยา กามารมณ์ หรือความอยาก ความปรารถนา ความพึงพอใจในอารมณ์ต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดการรับรู้ทางอารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากหรือปรารถนาเหล่านั้น เช่น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นต้น ที่ทำให้จิตใจเกิดความพึงพอใจหรือกำหนด ในทางจิตวิทยาตะวันตกเทียบได้กับเวทนา หรือความรู้สึกสุข ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์ในทางพุทธจิตวิทยา เวทนาที่เป็นสุขสามารถทำให้จิตใจเกิดตัณหา หรือความทะยานอยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งแรงขับทางเพศ ซึ่งเป็นแรงขับที่ทรงอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์อย่างยิ่ง วิธีการจัดการกับกามารมณ์ตามหลักพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงสอนให้กำหนดรู้ความหมายในกามารมณ์ และพิจารณาธรรมชาติของกามารมณ์อย่างลึกซึ้ง ทรงเปรียบเทียบการกระทำทางเพศที่ไม่เหมาะสมว่า เลวร้ายยิ่งกว่าการสัมผัสกับสิ่งที่เป็นอันตรายถึงชีวิต เช่นเดียวกับงูเห่าหรือถ่านเพลิงที่ลุกโชน เพราะผลกระทบจากการผิดศีลธรรมทางเพศนั้นร้ายแรงกว่ามาก ผลกระทบที่เกิดจากการกระทำผิดทางเพศ หรือปาราชิก อาบัตินักในทางพุทธไม่เพียงแต่ส่งผลร้ายใน

^{1, 2} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

ชาตินี้ แต่ยังสามารถนำไปสู่ภพภูมิที่ดีกว่า เช่น อบายภูมิ ทุกคติ วินิบาต หรือนรกในภพหน้าได้ โดยสรุป พระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่า การจัดการกับแรงขับทางเพศต้องอาศัยการรู้เท่าทันเจตนาและตัณหาของตนเอง พร้อมทั้งตระหนักถึงผลกระทบที่ตามมาอย่างรอบด้าน เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองต้องประสบกับความทุกข์ทั้งในชาตินี้และในภพหน้า

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, กามารมณ์, บำบัดทางจิตวิญญาณ, ความอยาก, กาม

Abstract

This academic article presents an analysis of Buddhist psychology concerning the contemplation of sensual desire as a means of spiritual healing. The study found that, from the perspective of Buddhist psychology, sensual desire refers to craving, attachment, and satisfaction derived from sensory experiences. Such desires arise from contact with sensory objects, including forms, sounds, odors, tastes, and tactile sensations, which can generate pleasure and sexual attraction. In comparison with Western psychological concepts, these experiences may be associated with affective responses, while in Buddhist psychology they are understood through the concept of *vedanā* (feeling), which encompasses pleasant, unpleasant, and neutral feelings. Pleasant feelings (*sukha-vedanā*) can give rise to *taṇhā* (craving), particularly sexual desire, which is regarded as one of the most influential forces shaping human behavior. According to Buddhist teachings, the appropriate way to manage sensual desire is through mindful awareness and contemplative reflection. The Buddha taught individuals to recognize the true nature of sensual desire and to contemplate its consequences with wisdom. Sexual misconduct is described as a grave unwholesome action, carrying consequences more harmful than physical dangers because of its profound moral and karmic implications. In Buddhist doctrine, serious violations of sexual morality may

result not only in suffering in the present life but also in unfavorable rebirths, including states of deprivation (*apāya-bhūmi*, *duggati*, and *vinipāta*). In conclusion, Buddhist psychology emphasizes that the management of sexual desire requires awareness of one's intentions and cravings, together with a comprehensive understanding of karmic consequences. Such awareness serves as a foundation for spiritual development and helps individuals avoid suffering in both the present life and future existences.

Keywords: Buddhist Psychology, Sensual Desire, Spiritual Healing, Craving, Karma

บทนำ

ในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและกระแสข้อมูลที่ท่วมท้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของกามารมณ์ที่มักถูกนำเสนออย่างเปิดเผยและเข้าถึงง่าย ทำให้ผู้คนจำนวนมากประสบปัญหาทางจิตใจอันเนื่องมาจากการยึดติดหรือความเข้าใจผิดในเรื่องเพศ พุทธจิตวิทยาเสนอแนวทางที่ลึกซึ้งและเป็นองค์รวมในการทำความเข้าใจและจัดการกับพลังงานเหล่านี้ไม่ใช่ด้วยการปฏิเสธหรือกดขี่ แต่ด้วยการพิจารณาอย่างแยบคาย เพื่อให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของกามารมณ์ อันจะนำไปสู่การบำบัดจิตวิญญาณให้หลุดพ้นจากพันธนาการของความทุกข์ ในทางพุทธจิตวิทยาอธิบายว่า เมื่อมีอารมณ์มากระทบผ่านทวารทั้งห้าคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต เริ่มรับรู้รายละเอียดเบื้องต้นของอารมณ์นั้น ๆ จะเกิดกระบวนการที่ละเอียดอ่อนและต่อเนื่อง จิตจะรับอารมณ์นั้นไว้เพื่อพิจารณาเปรียบเสมือนการหยิบจับข้อมูลที่ได้รับเข้ามาไตร่ตรองและแยกแยะอารมณ์ที่รับเข้ามาว่าเป็นอารมณ์ชนิดใด “ดีหรือไม่ดี พอใจหรือไม่พอใจ” จิตจะเกิดกระบวนการตัดสินใจว่าจะตอบสนองต่ออารมณ์นั้นอย่างไร และเกิดปฏิกิริยาทางจิต เช่น กุศล อกุศล หรือ รากะตามการปรุงแต่งของจิต (แสง จันทรงาม, 2524) โดยมีอารมณ์ที่พึงถูกรับรู้เป็นอารมณ์รองรับเปรียบเสมือนการสัมผัสผลของการรับรู้

แนวทางในการทำความเข้าใจและบำบัดจิตใจตามหลักคำสอนของพุทธจิตวิทยาเน้นไปที่การพัฒนา “ปัญญา” และ “สติ” เพื่อให้บุคคลตระหนักรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของจิตใจและโลก นำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์และบรรลุสุขภาวะทางจิตวิญญาณอย่างยั่งยืน

กรณีที่เป็นกระแสมากที่สุดเวลานี้คงหนีไม่พ้น “พระภิกษุกับสีกา” ถ้ามองในมุมมองแบบพุทธจิตวิทยา ก็อาจจะมองได้ว่า การกระทำความผิดล่วงละเมิดถึงการไม่สามารถควบคุมการมณความอยากภายใน หรือการขาดวิธีรับมือทางจิตที่ปรุงแต่งไปตามอารมณ์จากสิ่งเร้าภายนอก ในยุคที่มีเทคโนโลยีมีความก้าวหน้า จนทำให้เกิดแรงกระตุ้นทางพฤติกรรมบางอย่างที่รุนแรง นำไปสู่การตัดสินใจโน้มเอียงไปในทางกามารมณ์ในที่สุด การที่พระภิกษุยอมจำนนต่อการปรุงแต่งนี้ ก็อาจแสดงให้เห็นถึงความอ่อนแอทางจิตใจที่หันเหไปกับโลกเทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างรวดเร็ว หากไม่มีการพูดถึงเพื่อนำมาพิจารณาเลยก็อาจจะเป็นปัญหาใหญ่ในอนาคต แต่ไม่ได้หมายความว่าพระภิกษุทั้งหมด จะตกอยู่ในอารมณ์แห่งกามารมณ์เหล่านั้นทุกรูป

บทความนี้จึงอยากจะพาสำรวจหลักการสำคัญของพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการมณ เพื่อพิจารณาให้เห็นว่า วิธีการพิจารณากามมณด้วยปัญญาไม่ใช่เพียงการตอบสนองตามสัญชาตญาณ แต่จะเป็นกุญแจสำคัญในการคลี่คลายปมทางใจและสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ยั่งยืน ในการเรียนรู้ที่จะไม่ตกเป็นทาสของความปรารถนาทางกาย แต่จะใช้เวลาใจนี้เป็นบันไดในการยกระดับจิตใจให้เข้าถึงความสงบและความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการบำบัดจิตวิญญาณตามแนวทางพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยาการบำบัดปมทางกาม

การศึกษาเรื่องเพศหรือกามารมณ์แบบจริงจังในเชิงจิตวิทยาตะวันตก เริ่มต้นขึ้นจาก “Kinsey” และคณะ (Kinsey Pomeroy, 1948) ในเวลานั้นใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นหลักในการรวบรวมข้อมูลเพื่อมาวิเคราะห์ ต่อมาในปี 1966 มาสเตอร์และจอห์นสัน (Masters & Johnson) ได้ทำการพัฒนาวิธีการศึกษาเชิงจิตวิทยาไปอีกขั้น ด้วยการศึกษาการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกายในระหว่างกิจกรรมทางเพศ ซึ่งการค้นพบของพวกเขา

เขาสวนทางกับความเชื่อดั้งเดิมอย่างสิ้นเชิง ในอดีตที่เคยเชื่อกันว่า อารมณ์เพศของผู้ชายเปรียบเสมือนแสงจากหลอดไฟที่เปิดติดได้ทันที ผิดกับผู้หญิงที่เชื่อว่าจะมีมิติอยู่ตลอดเวลาไม่สามารถถึงจุดสุดยอดได้ง่าย ๆ หรือหากจะมีได้ก็ต้องใช้เวลาในการกระตุ้นเป็นเวลานาน (Masters & Johnson: 1996) แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่มีความน่าสนใจจริง ๆ คือความคล้ายคลึงกันระหว่างการตอบสนองทางเพศของผู้ชายและผู้หญิงที่เขาพยายามชี้ให้เห็นถึงข้อแตกต่างบางประการระหว่างเพศชายและเพศหญิง และรวมถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่สำคัญในการนำมาวิเคราะห์การอารมณ์และการตอบสนองทางเพศในเชิงกายภาพ เขาได้แบ่งการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกายออกเป็น 4 ระยะ เรียกว่า วัฏจักรการตอบสนองทางเพศ ได้แก่

1. ระยะกระตุ้น (Excitement)
2. ระยะที่เปลี่ยนแปลงน้อย (Plateau)
3. ระยะจุดสุดยอด (Orgasm)
4. ระยะกลับสู่ภาวะปกติ (Resolution)

การทำความเข้าใจเบื้องต้นเหล่านี้ เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลเชิงจิตวิทยาในการที่จะใช้เป็นเครื่องมือเปรียบเทียบการอารมณ์ในเชิงพุทธจิตวิทยา (รัจรี นพเกตุ, 2542) ในการพิจารณาถึงปมทางอารมณ์ ในเชิงพุทธจิตวิทยาเชื่อว่า ความสัมพันธ์ที่มีส่วนสำคัญในการทำทำความเข้าใจสาเหตุของกระตุ้นการอารมณ์ในแบบพุทธจิตวิทยาผ่านพฤติกรรมการแสดงออก ในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีมีความก้าวหน้า การเข้าถึงสื่อลามกและสิ่งเร้าทางเพศได้ง่ายผ่านช่องทางดิจิทัล สิ่งเหล่านี้อาจนำมาพิจารณาเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถกระตุ้นการอารมณ์ให้เกิดขึ้นหากผู้ใช้สื่อขาดการพิจารณาในการใช้หรือที่ในทางพุทธเรียกว่า “เจตนา” ในการจัดการหรือบำบัดปมทางกามที่ถูกกระตุ้นโดยสื่อเหล่านี้ ตามแนวพุทธจิตวิทยามองว่า เจตนาในการกระทำไม่ว่าจะทั้งฝ่ายดีหรือฝ่ายไม่ดี เป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถกำหนดการรับรู้ทางอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เช่น “เจตนาดี” ย่อมส่งผลให้เกิดการรับรู้ทางอารมณ์ที่ดี ในขณะที่เจตนาที่ไม่ดี การหมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความสัมพันธ์ รวมถึง หน้าที่การงาน

ในเรื่องนี้นักจิตวิทยาตะวันตกก็มีความเห็นที่มีความคล้ายคลึงกับหลักในทางพุทธจิตวิทยาที่มักใช้คำที่อาจจะเรียกต่างออกไปว่า “แรงจูงใจ” (Motivation) ซึ่งเทียบได้กับ “เวทนา” ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์หรือความรู้สึกเฉยเมย (Apathy) ในทางพุทธจิตวิทยามองเรื่องของ “แรงจูงใจ” หรือ “ความสุขเวทนา” สามารถนำไปสู่ “ตัณหา” หรือความทะยานอยากได้ โดยเฉพาะแรงขับทางเพศในทางพุทธจิตวิทยาเชื่อว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ให้เป็นไปตามแรงขับนั้น (สม สุจิรา, 2563) ทำให้มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อำนาจของ “พฤติกรรมไม่พึงประสงค์” หรือ ทางพุทธจิตวิทยาเรียกสิ่งนี้ว่า “กรรมวิบาก” เป็นผลมาจาก “เจตนา” หรือ “แรงจูงใจ” ที่เกิดขึ้นผ่าน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จากโลกภายนอกที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิด เวทนา กิเลสตัณหาและอุปาทาน “ความยึดมั่นถือมั่น” สิ่งเหล่านี้รวมถึงความอยาก ความชอบ ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ล้วนถูกกระตุ้นตามเหตุปัจจัยที่สั่งสมไว้ในจิต ซึ่งก็คือ ปมทางกามารมณ์นั่นเอง

พุทธจิตวิทยาอธิบายว่า การรับรู้ที่มาของปมทางกามารมณ์ที่เกิดจากจากอายตนะนี้คล้ายคลึงกับแนวคิด “Perception” แบบจิตวิทยาตะวันตกที่เชื่อว่า แรงขับนั้นจะนำไปสู่ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ ความรู้สึกเฉยเมย (Apathy) ความว่างเปล่า (Emptiness) หรือ ภาวะปกติ (Neutrality) ในทฤษฎีจิตวิทยาของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) นักประสาทวิทยาชาวออสเตรียก็ได้อธิบายเปรียบเทียบระดับรอยต่อระหว่างจิตไร้สำนึก “Unconscious” กับจิตสำนึก “Conscious” ว่า การทำงานของจิตเบื้องลึกที่ยังไม่ปรากฏออกมาเป็นสิ่งที่น่ากลัว หากวันดีคืนดี สิ่งที่ถูกสะสมโดยที่ไม่ได้รับการตอบสนอง แสดงพฤติกรรมบางสิ่งออกมา โดยที่บุคคลนั้นไม่สามารถรับรู้สิ่งที่ถูกบีบอัดอยู่ภายใต้สำนึกนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในยุคปัจจุบันที่สังคมเต็มไปด้วยสิ่งเร้าทางดิจิทัลและสื่อลามกอนาจาร การรับรู้ผ่านอายตนะภายนอกเหล่านี้ สามารถถูกบีบอัด หรือเป็นตัวกระตุ้นปมทางกามารมณ์ที่สั่งสมอยู่ในจิตเบื้องลึกได้เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับพุทธจิตวิทยา การที่จิตถูกกระตุ้นนี้ ก็อาจจะทำให้เกิดสิ่งเทียบได้กับ “เวทนา” และ “ตัณหา” ที่แสดงออกมาอย่างรุนแรง (กมลส ภูวนาธิพงศ์, 2566) สะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของปมกามารมณ์ภายในที่ซ่อนอยู่และความจำเป็นในการทำความเข้าใจกลไกภายในของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยานี้ ก็เพื่อนำไปสู่การบำบัดและปลดปล่อยตนเองจากความยึดติดเหล่านี้

การพิจารณาตามแนวพุทธจิตวิทยานั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสบอกวิธีการละกรรมและวิธีการละความใคร่ด้วยการกำหนดรู้ตามสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของกามารมณ์ ทรงเปรียบเทียบการสอดอวัยวะเพศชายในเพศหญิงแก่เหล่าสาวกของพระองค์ว่า เลวร้ายยิ่งกว่าการสอดเข้าไปใน “ปากอสรพิษงูเห่า” หรือ “หลุมถ่านเพลิงที่ลุกโชน” เพราะการทำเช่นนั้น อาจทำให้ถึงตายด้วยการรับทุกข์แสนสาหัสไม่ใช่ว่าเพียงในชาตินี้ แต่ผลกรรมจากการผิดศีลธรรมทางเพศหรือปาราชิกนั้น ร้ายแรงถึงขั้นที่นำไปสู่อบายภูมิ ทุกคติ วินิบาตและนรกในภพหน้า ทรงตำหนิการกระทำที่ผิดศีลธรรมที่เกี่ยวข้องกับกามคุณว่าเป็น “อสังฆธรรม” สิ่งที่ไม่ดีไม่งาม เป็นเรื่องของชาวบ้าน มรรยาทของคนชั้นต่ำ สันดานหยาบและเป็นสิ่งที่ไม่เป็นไปเพื่อความเลื่อมใสของผู้ที่ยังไม่ศรัทธา หรือแม้แต่ทำให้ผู้ที่ศรัทธาอยู่แล้วเสื่อมความเลื่อมใส (พระปลัดประสาร จิตธมโม, 2545) การที่พระองค์ใช้คำรุนแรงเช่นนี้ ถือเป็นวิธีการเชิงพุทธจิตวิทยาในแง่ของการพยายามให้เกิดการตระหนักถึงความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาปของกามารมณ์ ในยุคที่สื่อดิจิทัลและสื่อลามกอนาจารเข้าถึงได้ง่ายและรวดเร็ว ยิ่งทำให้ปมทางกามารมณ์ทั้งในด้านความหมกมุ่นการเสพติดที่เข้าถึงได้ง่ายยิ่งขึ้น หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกลายเป็นปัญหาทางจิตใจที่รุนแรงมากขึ้น

การบำบัดแบบพุทธจิตวิทยา จึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาสติและปัญญาให้เกิดการตระหนักถึง ความคิด อารมณ์และแรงกระตุ้นทางเพศที่เกิดขึ้นอย่างเท่าทัน ไม่ตกเป็นทาสของกามารมณ์ โดยการใช้ปัญญาพิจารณาถึงโทษและผลเสียของการเสพติดหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางเพศ ด้วยการใช้สติกำหนดรู้ลดความยึดติดในกามารมณ์ผ่านการฝึกพิจารณาทำความเข้าใจธรรมชาติของกามารมณ์ว่า มีความไม่เที่ยงแท้เป็นทุกข์และเป็น “อนัตตา” และการพยายามสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการพัฒนา “เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์ทางเพศให้เป็นไปในทางที่บริสุทธิ์และเป็นสุข ไม่ได้เกิดจากความเห็นแก่ตัวหรือความใคร่เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ วิธีการการตระหนักถึงเรื่องของ “กฎแห่งกรรม” ตามคำสอนในทางพุทธ ในมิติของอบายภูมิและการกระทำที่นำไปสู่ความทุกข์ในภพหน้า ก็เป็นหนึ่งในวิธีการเชิงพุทธจิตวิทยาในการพิจารณาเพื่อเป็นเครื่องเตือนใจให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคดิจิทัล ที่การกระทำบางอย่างอาจส่งผลกระทบในวงกว้างและถาวร ดังนั้น การทำ “สมาธิ”

และ “การเจริญวิปัสสนา” ก็ถือเป็นหนึ่งในวิธีการทางพุทธจิตวิทยาในการที่จะ “สำรวจสร้าง” และ “ดับกิเลส” ที่เกี่ยวข้องกับกามารมณ์ในการเจริญจิตใจให้หลุดพ้นจากพันธนาการ พุทธจิตวิทยาจึงไม่ได้เป็นเพียงทฤษฎี แต่เป็นชุดของการปฏิบัติที่นำไปสู่การเยียวยาจิตใจจาก ปมทางกามและพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณให้สมบูรณ์ ท่ามกลางความท้าทายของสังคม ดิจิทัล ในการพยายามทำความเข้าใจให้ตรงตามความเป็นจริงของกามารมณ์ผ่าน “เวทนา” และ “ตัณหา” เพื่อไม่ให้จิตถูกชักจูงไปตามอำนาจของกิเลสและเพื่อลดการสังสมกรรมที่ไม่ดีและ นำไปสู่การล้างปมทางกามารมณ์ให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างยั่งยืน

พุทธจิตวิทยาการบำบัดปมเห็นแก่ตัว

ในช่วงก่อนทศวรรษ 1950 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นแนวคิดหลักในการพยายาม อธิบายพยาธิสภาพทางจิต รวมถึงโรคจิตเภท โดยมองว่าอาการทางจิตเหล่านี้ เป็นผลมาจากประสบการณ์ระหว่างบุคคลและความขัดแย้งภายในจิตใจ การบำบัดจึงมุ่งเน้นไปที่การ ค้นหาและแก้ไขความขัดแย้งในจิตไร้สำนึก เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ ได้รับการแก้ไข ผ่านการรักษาระยะยาวกับนักจิตบำบัด แต่อย่างไรก็ตาม หลังการค้นพบยา “Chlorpromazine” ในทศวรรษ 1950 ที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคจิตเภท

ทฤษฎีจิตพลวัตก็เริ่มถูกตั้งคำถามถึงการศึกษาเชิงควบคุมในโรงพยาบาล โดยถูก มองว่า ยานี้อาจมีประสิทธิภาพเหนือกว่าจิตบำบัดแบบจิตพลวัตและนิเวศบำบัด ยิ่งไปกว่า นั้น การติดตามผู้ป่วยที่โรงพยาบาลยังพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการไม่ดีขึ้นและมีอัตราการ ฆ่าตัวตายสูงกว่าปกติ สิ่งนี้ทำให้ความสนใจในการใช้จิตบำบัดแบบจิตพลวัตลดลงอย่างมาก และปัจจุบันนี้ ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เชื่อว่า การบำบัดแบบจิตพลวัตอย่างเข้มข้นในผู้ป่วย กลุ่มนี้อาจให้ผลเสียมากกว่าผลดี (พิเชฐ อุดมรัตน์, 2552) เนื่องจากบรรยากาศการรักษาที่ อาจก้าวร้าวทางอารมณ์และอาจทำให้เกิดการถดถอยจึงนำไปสู่ความเครียดที่รุนแรง

จากข้อจำกัดเชิงประวัติศาสตร์ของจิตบำบัดแบบจิตพลวัตนี้เอง เมื่อนำมา เป็นบทเรียนสำคัญในการทำความเข้าใจและประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยา ในการบำบัดปมเห็นแก่ ตัว “Ego Complex” หรือ “อภิวัตถุ” โดยเฉพาะในบริบทของลัทธิปัจเจกนิยมที่ แพร่หลายในปัจจุบัน พุทธจิตวิทยาเสนอแนวทางการบำบัดปมเห็นแก่ตัวที่เป็นรากฐานของ

ความทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นภายใน “อัตตา” หรือ “ตัวตน” คล้ายคลึงกับความขัดแย้งในจิตไร้สำนึกที่ทำให้เกิดความทุกข์ แต่พุทธจิตวิทยาไม่ได้มุ่งเน้นที่การก้าวท้าวทางอารมณ์หรือพยายามเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับภาวะถดถอย แต่เน้นการพัฒนาปัญญาและสติเพื่อให้บุคคลเห็นตามความเป็นจริงของจิตใจและโลก โดยพุทธจิตวิทยาใช้วิธีการบำบัดปมในการเห็นแก่ตัวด้วยการฝึกฝน “วิปัสสนากรรมฐาน” มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาปัญญาภายในด้วยตัวเอง เพื่อให้จิตสามารถแยกแยะระหว่างสิ่งที่ “คิด” กับสิ่งที่ “เป็นจริง” ได้อย่างชัดเจน ด้วยการเจริญสติและการพิจารณาไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) จะช่วยให้บุคคลเห็นแจ้งว่า “ตัวตน” ที่ยึดมั่นนั้น เป็นเพียงการรวมตัวกันชั่วคราวของชั้น 5 ซึ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวตนที่แท้จริง

การเข้าใจสภาวะ อนัตตา อย่างลึกซึ้งในลักษณะเช่นนี้ จะเป็นการทำลายรากฐานของปมในการเห็นแก่ตัว ลดความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาและเปิดโอกาสให้เกิด เมตตา กรุณา ต่อผู้อื่นและสรรพสิ่ง การบำบัดนี้ ไม่เพียงช่วยลดความทุกข์ส่วนบุคคล แต่ยังส่งเสริมให้บุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างกลมกลืนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในยุคที่ลัทธิปัจเจกนิยมเป็นกระแสหลัก

ในโลกที่เน้นปัจเจกนิยมก็อาจจะเป็นอีกหนึ่งปมปัญหานอกจากเรื่องของกามารมณ์ ในเรื่องนี้มีนักคิดนามว่า “วิลเลียม เจมส์” ได้เสนอแนวคิดเชิงจิตวิทยาและสอดคล้องกับแนวทางพุทธจิตวิทยาไว้น่าสนใจว่า องค์ประกอบพื้นฐานของจิตใจและสิ่งแวดล้อมของการรับรู้ต้องอาศัยประสบการณ์ส่วนตัวเป็นเกณฑ์ จึงจะสามารถนำไปสู่การตัดสินใจปราศจากการทางจิตวิทยาที่ซับซ้อนตามแนวทางและความเข้าใจของตนเองได้ แนวคิดนี้มีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับการทำความเข้าใจและบำบัดปมในการเห็นแก่ตัว “Ego Complex” หรือ “อภิวัตถุ” ในบริบทของพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะในสังคมที่เต็มไปด้วยลัทธิปัจเจกนิยม “Individualism” นอกจากนี้ เจมส์ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า การรับรู้ของเราเป็นอัตวิสัย ยกตัวอย่างเช่น สิ่งที่คนหนึ่งมองว่า “สวย” อาจเป็นสิ่งที่อีกคนมองว่า “ธรรมดา” หรือ “ไม่สวย” ก็ได้ เพราะการตัดสินใจมักได้รับอิทธิพลจากความรู้สึกภายใน เช่น ชอบหรือไม่ชอบ รักหรือเกลียด คล้ายกับพุทธจิตวิทยาที่มองว่าการรับรู้ของมนุษย์ถูกปรุงแต่งด้วย “อวิชชา” และ “กิเลส” ที่สั่งสมอยู่ในจิตของเราและสิ่งนี้เองที่ทำให้คนส่วนมากยึดมั่นอยู่ใน “ตัวตน” หรือ “อัตตา” เป็นเหมือนภาพลวงตาไม่ให้มองเห็นภัยที่แท้จริง ใน

ลัทธิปัจเจกนิยมสมัยใหม่ก็มองว่า การให้ความสำคัญกับประสบการณ์ส่วนตัวและสิทธิเสรีภาพของบุคคลอาจยิ่งตอกย้ำปมในการเห็นแก่ตัวให้แข็งแกร่งขึ้น เพราะความคิดและความรู้สึกของเรามักจะถูกตีความและให้คุณค่าในฐานะความจริงที่ไม่สามารถโต้แย้งได้ และนำไปสู่การมองโลกผ่านแว่นตาของตนเองเพียงอย่างเดียว ขาดการรับรู้ถึงความเชื่อมโยงกับผู้อื่นทำให้ละเลยผลกระทบต่อส่วนรวม (Gillian Butler and Freda McManus, 2014)

นอกจากนี้ ในการบำบัดปมเห็นแก่ตัวตามแนวทางพุทธจิตวิทยานี้ จำเป็นต้องทำความเข้าใจเรื่องจิต 6 ซึ่งถือเป็นแนวคิดที่อธิบายถึงลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของจิตใจ อันเกิดจากการอบรมและการสั่งสมประสบการณ์ “จิต” คือ สภาพจิตที่ถูกย้อมหรือปรุงแต่งให้มีอาการเป็นไปในลักษณะต่างๆ ซึ่งมี 6 ชนิดหลัก คือ ราคะจิต (จิตรักสวยรักงาม) โทสะจิต (จิตร้อนเร็วฉุนเฉียว) โมหะจิต (จิตโง่เขลาขมงาย) วิทกจิต (จิตมีวิตกกังวล) สัทธาจิต (จิตมีความเชื่อเป็นใหญ่) และพุทธิจิต (จิตเฉลียวฉลาด)

แม้ในความเป็นจริงคนส่วนใหญ่จะมีจิตผสมกัน แต่ก็จะมีจิตใดจิตหนึ่งเท่านั้นที่เด่นชัดที่สุด ซึ่งเป็นผลมาจากการอบรมและเสพคุ้นในทางนั้นมากเป็นพิเศษ (พันเอกปิ่นมุกกันต์, 2541) การทำความเข้าใจจิตที่โดดเด่นของตนเองหรือของผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ ในการบำบัดปมเห็นแก่ตัวในเชิงพุทธจิตวิทยา การทำความเข้าใจจิตทั้ง 6 จึงเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการวิเคราะห์และบำบัดตามแนวทางพุทธจิตวิทยาในเรื่องของปมเห็นแก่ตัวที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนสภาพจิตที่ถูกปรุงแต่ง เพื่อให้เกิดความสมดุลและนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เอื้อเพื่อแผ่แผ่มากยิ่งขึ้น

พุทธจิตวิทยาการบำบัดโรคจิตวิญญาน

การวิเคราะห์เชิงลึกว่า พุทธจิตวิทยาจะสามารถล้างปมเหล่านี้ได้อย่างไรในระดับจิตใต้สำนึกหรืออวัจจิต กลไกที่อธิบายในเชิงอภิธรรมคือ การเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตจาก “กามาวจรจิต” สู่ “วิสุทธิต” ขึ้นโลกียฉานมีผลต่อการลดอิทธิพลของปมเหล่านี้ได้อย่างไร ในทางปฏิบัติ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้จำแนกความสัมพันธ์โดยตรงกับกระบวนการบำบัดจิตให้พ้นจากปมต่าง ๆ โดยกล่าวถึง “Being Lonely” ความเดียวดายที่

เป็นสภาวะจิตใจในลักษณะของการขาดการฝึกฝนและไร้ปัญญาที่จะเข้าใจความเป็นจริง สิ่งนี้คือสภาพของจิตที่ยังถูกรอบงำด้วยปมทางจิตด้านลบ ไม่ว่าจะเป็นปมทางกามหรือปมในลักษณะของการเห็นแก่ตัว เมื่อจิตติดอยู่ในปมเหล่านี้บุคคลจะรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง แม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คนหรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมก็ตาม ความเดียวดายนี้เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ความคาดหวังที่ไม่สมหวังและการขาดการตระหนักรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งปวง ทำให้จิตใจไม่สามารถหาความสงบสุขจากภายในได้ ตรงกันข้ามกับในอีกลักษณะหนึ่งคือ “Being Alone” ที่มีลักษณะของการนำพาจิตไปสู่ความวิเวกสุข หมายถึง การอยู่คนเดียวอย่างมีปัญญาและปฏิบัติถูกต้อง สภาวะนี้ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงออกจากสังคม แต่เป็นการที่จิตใจสามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสและอารมณ์ด้านลบ เมื่อบุคคลบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานจิตจะได้รับการฝึกฝนให้เห็นความจริงของกายและใจตามหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การเจริญสติอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้จิตเกิดการตื่นรู้และเห็นแจ้งถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของ “ปม” หรือกิเลสต่าง ๆ ที่เคยเกาะกุมอยู่ภายในใจ การรับรู้เช่นนี้จะนำไปสู่การ “ล้างปม” และทำให้จิตเข้าสู่สภาวะที่บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2562) นอกจากนี้ หลักคิดสำคัญที่นำมาสู่การบำบัดจิตในเชิงพุทธจิตวิทยา ตามแนวทางของหลวงพ่อกุศลพุทธทาสที่เคยก้าวถึงเรื่องของใจ ความสำคัญเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำว่าเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนาในเรื่องตัวเราคือ “เรื่องของเรา” หรือที่ท่านมักจะพูดบ่อยครั้งคือ “เรื่องตัวกู เรื่องของกู” ซึ่งเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง หากเข้าใจและปฏิบัติตรงจุดนี้ได้ ก็เท่ากับเข้าใจและปฏิบัติตามพุทธศาสนาทั้งหมดในหลักที่ชื่อว่า “ใบไม้กำมือเดียว” แม้พระพุทธองค์จะทรงตรัสรู้ธรรมอันมากมายเทียบเท่ากับใบไม้ทั่วทั้งป่า แต่สิ่งที่จำเป็นต้องรู้และจำเป็นที่จะต้องนำมาสอน เพื่อดับทุกข์โดยสิ้นเชิงนั้นมีเพียงกำมือเดียว เปรียบเหมือนใบไม้เพียงกำมือเดียวจากใบไม้ทั้งหมดในป่า ซึ่งเป็นหลักมูลฐานที่เพียงพอต่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ การบำบัดจิตตามแนวทางพุทธจิตวิทยาจึงไม่ได้เน้นความรู้ที่ซับซ้อนหรือพิธีกรรมที่มากมาย แต่เน้นการลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไข “ปม” แห่งการยึดมั่นในตัวตนเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่การดับทุกข์โดยสิ้นเชิง (พุทธทาสภิกขุ, 2567) พุทธจิตวิทยาจึงเสนอแนวทางการบำบัดจิตโดยตรงที่รากของปัญหา คือ ความหลงผิด

ในอัตตาตัวตน เมื่อเราสามารถคลี่คลายหรือ “ล้างปมแห่งการยึดติดในตัวตน” ความทุกข์ที่เกิดจากการมองสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นของเราหรือของฉันก็จะลดลง การบำบัดแบบไปไม่ในกำมือนี้นี้จึงเน้นการฝึกฝนปัญญาให้เห็นความจริงว่า ตัวตนที่เรายึดถืออยู่นั้นเป็นเพียงสิ่งสมมติไม่ได้คงอยู่ถาวร เมื่อใดที่เราเข้าใจและยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ความยึดมั่นถือมั่นก็จะคลายลงและนำไปสู่ความสงบเย็นเป็นความสุขที่แท้จริง

บทสรุป

พุทธจิตวิทยามองว่า อารมณ์ที่เข้ามากระทบผ่านทวารทั้งห้า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทำให้จิตรับรู้และเกิดการปรุงแต่งก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางจิต เช่น กุศล อกุศล หรือราคะ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “แรงจูงใจ” ในจิตวิทยาตะวันตกที่เชื่อมโยงกับ “เวทนา” และ “ตัณหา” หรือแรงขับทางเพศ การกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะจากสื่อดิจิทัลที่สามารถกระตุ้นปมทางกามารมณ์ที่ฝังสมอยู่ในจิตเบื้องลึกซึ่งเทียบได้กับแนวคิด “จิตไร้สำนึก” ตามทฤษฎีของฟรอยด์ พุทธจิตวิทยาได้เสนอการบำบัดด้วยการพัฒนา “สติ” และ “ปัญญา” เพื่อตระหนักรู้ถึงโทษทางความคิด อารมณ์และแรงกระตุ้นทางเพศ ในการสอนให้พิจารณาโทษและผลเสียของการเสพติด หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางเพศ ลดความยึดติดด้วยการเข้าใจธรรมชาติของกามารมณ์ว่าไม่เที่ยงแท้เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาด้วยตนเอง นอกจากนี้ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาและการตระหนักถึงผลของกรรม รวมถึง การทำสมาธิและวิปัสสนาที่ถือเป็นหนทางในการ “สำรวจ” “สร้าง” และ “ดับกิเลส” ที่เกี่ยวกับกามารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพตามแนวทางพุทธจิตวิทยาได้

รายการอ้างอิง

- กมลาส ภูวนาธิพงศ์. (2566). *พุทธจิตวิทยาการวิจัยจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. นนทบุรี : สำนักพิมพ์นิติธรรมการพิมพ์.
- ปิ่น มุกกันต์. (2541). *ปาฐกถาเรื่องจิต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

พระปลัดประสาร จิตธมฺโม. (2556). *อริยวินัย รวบรวมจากพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์ บริษัท เฟื่องฟ้า พรินติ้ง จำกัด.

พิเชฐ อุดมรัตน์. (2552). *ตำราโรคจิตเภท*. สงขลา : หน่วยผลิตตำราคณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พุทธทาสภิกขุ. (2567). *แก่นพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ธรรมสภา.

รัจรี นพเกตุ. (2542). *มนุษย์: จิตวิทยาทางเพศ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ประกายพริก.

สม สุจิรา. *กรรม-พันธ*. (2563). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด เรือนแก้วการพิมพ์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2562). *จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา*.

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ทนส่งเสริมพุทธธรรม.

แสง จันทร์งาม. (2518). *ปรากฏการณ์ทางจิต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บรรณาการ.

Gillian Butler and Dr. (2014). *Freda McManus. Psychology: A Very Short*

Introduction. Oxford University Press.

Kinsey. Pomeroy. (1948). *Sexual Behavior in the Human Male*. W. B. Saunders Co.

William H. Masters and Virginia E. Johnson. (1966). *Human Sexual Response*.

Little, Brown and Co.