

จิตวิทยาแนวพุทธ



จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มุ่งศึกษาถึงพฤติกรรม และกระบวนการทางจิตของมนุษย์ โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อทำความเข้าใจ อธิบาย ทำนาย และควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งความพยายามที่มนุษย์จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยตนเองนั้นมีมานานแล้ว

แต่สำหรับแนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธ.....

จิตวิทยาแนวพุทธเป็นแนวคิดที่น่าแก่นของ พุทธธรรม อันได้แก่ อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท และ ไตรลักษณ์ มาประยุกต์และผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเยียวยา และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์พุทธธรรมถือเป็นบรมสังขะ หรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลก และชีวิตที่ชี้ให้เห็นถึงรากเหง้าของความทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจมนุษย์ซึ่งปรากฏอยู่อย่างซ่อนเร้น เห็นได้ยาก แต่ส่งผลกระทบอยู่ในทุกๆ มิติของชีวิตไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว การงานอาชีพ สัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ กับมนุษย์ และกับสิ่งแวดล้อมทั้งหมด พร้อมทั้งได้เสนอวิธีแห่งการชำระชีวิตและจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งความพิเศษและความลึกซึ้งของการเห็นความจริงแห่งทุกข์และการชำระความทุกข์ คือ ปัญญาอันบริสุทธิ์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาสั่งสอนเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติมาเป็น เวลามากกว่า 2500 ปี ที่ผ่านมา และจากระยะเวลาอันยาวนานจนถึงในปัจจุบันนี้ พุทธธรรมได้รับการยอมรับ แล้วว่าเป็นอภิปรัชญา คือ เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาลยังประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับชั้น พุทธธรรมจึงมีคุณค่าสำหรับมนุษยชาติโดยถ้วนหน้าตามระดับสติปัญญาของบุคคล จิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นการศึกษาระบบชาติของจิตใจมนุษย์ จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนิน อยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้ สาระสำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธจึงอยู่ที่การเสนอถึงหลักการตามธรรมชาติ ของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งนำเสนอถึงวิธีการปฏิบัติหรือวิธีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป โดยผู้ศึกษาสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ศึกษาเหล่านี้ ไปขัดเกลาจิตใจตนเองให้สามารถมองเห็นและเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงความจริงตามหลักพุทธธรรม จนกระทั่งสามารถนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นกัลยาณมิตร เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นต่อไป

ที่มา : <http://www.utcc.ac.th>