

เปรียบเทียบพัฒนาการและความสัมพันธ์จิตวิทยาศาสนา
จิตวิทยาพุทธ และการศึกษาจิตวิทยาการทำสมาธิ
THE COMPARE DEVELOPMENT BETWEEN PSYCHOLOGY OF
RELIGION, BUDDHIST PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGICAL
STUDY OF MINDFULNESS MEDITATION.



¹พระมหาญาณภัทร อติพโล, ²พระปลัดมานะ ฐิตีสีโล, ³พระดำรงพล ธีรสหโร

¹Phramaha Yanapat Atipalo, ²PhrapaladMana Thitisirilo
and ³PhraDamrongpol Thirasaddho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹tossboy3@gmail.com

Received: September 15, 2023; **Revised:** November 20, 2023; **Accepted:** December 26, 2023

บทคัดย่อ

จิตวิทยาศาสนาและจิตวิทยาพุทธมีความเชื่อมโยงทางประวัติศาสตร์อย่างลึกซึ้ง อย่างไรก็ตาม ยังขาดวาทกรรมระหว่างสาขาวิชาเหล่านี้ บทความนี้จึงเน้นความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยา ศาสนากับจิตวิทยาพุทธศาสนาและแนวโน้มการวิจัยในแต่ละสาขา เมื่อเร็วๆ นี้ การศึกษาด้าน จิตวิทยาศาสนาและจิตวิทยาพุทธศาสนาได้รับความสนใจ เรื่อง "จิตวิญญาณ" และ "สติ" ยิ่งไปกว่า นั้น ยังมีเทคนิคจิตบำบัดจำนวนหนึ่งที่พัฒนาขึ้นโดยมีพื้นฐานจากการทำสมาธิแบบมีสติ ความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาศาสนากับจิตวิทยาพุทธมีความซับซ้อนและมักทำให้เกิดความสับสน

¹ นิสิต, สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา/อาจารย์ประจำวิทยาลัยกาญจนบุรีศรีโพธิ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² อาจารย์สาขาวิปัสสนาภาวนา วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีโพธิ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ นิสิต, สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความซับซ้อนเป็นผลจากการที่มองว่าพุทธศาสนาเป็นทางเลือกแทนจิตวิทยาในการวิเคราะห์จิตใจ และยิ่งไปกว่านั้น พุทธศาสนายังมีแง่มุมของจิตบำบัดที่ทำให้จิตใจสงบอีกด้วย

คำสำคัญ : จิตวิทยาศาสนา, จิตวิทยาพุทธ, การศึกษาจิตวิทยา, การทำสมาธิ

Abstract

Religious psychology and Buddhist psychology have a deep historical connection. However, there is still a lack of discourse between these disciplines. This article therefore focuses on the relationship between religious psychology and Buddhist psychology, history and research trends in each field. Recently, studies in religious psychology and Buddhist psychology have been drawn to the concepts of "spirituality" and "mindfulness". The relationship between religious psychology and Buddhist psychology is complex and often confusing. The complexity is the result of seeing Buddhism as an alternative to psychology for analyzing the mind. Buddhism also has aspects of psychotherapy that calm the mind.

Keywords: Psychology of religion, Buddhist psychology, Psychological study, Mindfulness meditation

บทนำ

จิตวิทยาศาสนาเป็นศาสตร์ที่มุ่งศึกษาถึงพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของมนุษย์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจ อธิบาย ทำนาย และควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวทางของศาสนา (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552) การศึกษาจิตวิทยาศาสนาเริ่มต้นในเวลาเดียวกับที่สาขาจิตวิทยาได้รับการยกระดับเป็นวิทยาศาสตร์โดยนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง เช่น วิลเฮล์ม วุนด์, วิลเลียม เจมส์, สแตนลีย์ ฮอลล์, ซิกมันด์ ฟรอยด์, คาร์ล กุสตาฟ จุง และกอร์ดอน ออลพอร์ต ในศตวรรษที่ 18 อย่างไรก็ตาม หลังจากการศึกษาเบื้องต้นในช่วงเวลานี้ การวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาของศาสนาลดลงอย่างมาก และมีการศึกษาที่โดดเด่นน้อยมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมของเจ. บี. วัตสัน

เหตุการณ์สำคัญในแง่ของจิตวิทยาพุทธศาสนาคือการเชิญของวิลเลียม เจมส์ให้พระอนาคาริกา ธรรมपालา (พ.ศ. 2407-2476) หรือที่รู้จักในชื่อคุณพ่อธรรมपालาแห่งซีลอน (ปัจจุบัน

คือศรีลังกา) ให้ไปบรรยายในชั้นหนึ่งเมื่อธรรมปาลาอยู่ในชั้นเรียน ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดในเดือน ธันวาคม ค.ศ. 1903 เจมส์พูดกับธรรมปาลาว่า “เอาเก้าอี้ของฉันไป ฉันจะนั่งกับนักเรียนของฉัน คุณมีความพร้อมที่จะบรรยายเรื่องจิตวิทยามากกว่าฉัน” ธรรมปาละสรุปองค์ประกอบบางประการของหลักคำสอนทางพุทธศาสนา หลังจากนั้นเจมส์หันไปหาลูกศิษย์ของเขาและกล่าวว่า “นี่คือจิตวิทยาที่ทุกคนจะต้องศึกษาในอีก 25 ปีข้างหน้า” (Guruge, 1965)

คำทำนายของเจมส์ไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด อย่างไรก็ตาม ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา การศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาศาสนาและจิตวิทยาพุทธศาสนาได้รับความสนใจ โดยเฉพาะในแง่ของแนวคิดเรื่อง “จิตวิญญาณ” และ “สติ” ตัวอย่างเช่น ชื่อของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (APA) แผนก 36 “จิตวิทยาศาสนา” ถูกเปลี่ยนชื่อเป็น “สมาคมจิตวิทยาศาสนาและจิตวิญญาณ” ในปี 2012 แม้แต่ในสาขาการศึกษาจิตวิทยาที่ไม่ใช่ศาสนา ก็ยังมีการเปลี่ยนชื่อสมาคมจิตวิทยาแห่งศาสนาและจิตวิญญาณแห่งอเมริกา (APA) แผนก 36 คือความสนใจให้กับความคิดเหล่านี้ ตัวอย่างเช่น Developmental Psychology ฉบับเดือนมกราคม 2015 เป็นฉบับพิเศษที่มีชื่อว่า “Mindfulness and Compassion in Human Development”

ตั้งแต่ช่วงปลายทศวรรษ 1980 เป็นต้นมา การบำบัดทางจิตจำนวนหนึ่งได้รับการพัฒนา โดยใช้การทำสมาธิแบบเจริญสติเป็นหลักหรือบางส่วน สิ่งเหล่านี้จะกล่าวถึงในรายละเอียดเพิ่มเติม ในบทความ เดิมทีการทำสมาธิเจริญสติเป็นเทคนิคเฉพาะของพุทธศาสนาเถรวาท (พุทธศาสนาใต้) และใช้เพื่อบรรลุความสงบของจิตใจ จนถึงคริสต์ทศวรรษ 1970 พุทธศาสนิกายเซนเป็นความสนใจหลักของการศึกษาในสหรัฐอเมริกาและยุโรปในหมู่ผู้ที่สนใจในการคิดแบบตะวันออกและเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา หลังจากการสอบถามเบื้องต้นเกี่ยวกับเซนและความสัมพันธ์กับจิตวิทยา ซึ่งรวมถึงการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับจิตวิทยาสรีรวิทยาของเซน ความสนใจเริ่มมุ่งเน้นไปที่การทำสมาธิแบบมีสติ ในสมัยนั้น มีงานวิจัยเพียงไม่กี่ชิ้นที่กล่าวถึงหัวข้อนี้

จุดเริ่มต้นของจิตวิทยาศาสนา

คำว่า “จิตวิทยาศาสนา” ถูกใช้ครั้งแรกในหนังสือ The Psychology of Religion: การศึกษาเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการเติบโตของจิตสำนึกทางศาสนาโดย Edwin Diller Starbuck ลูกศิษย์ของ William James และ Stanley Hall (Starbuck. 1899) ในหนังสือเล่มนี้ สตาร์บัคนำเสนอผลลัพธ์จากการสำรวจแบบสอบถามที่เขาดำเนินการเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางศาสนา ซึ่งเขาถามผู้ตอบเกี่ยวกับอายุที่เปลี่ยนใจเลื่อมใส แรงจูงใจในการเปลี่ยนใจเลื่อมใส และสภาพจิตใจและร่างกายของพวกเขาในเวลาที่พวกเขาเข้ารับศาสนาใหม่ สรุปผลได้ 13 รูป 32 ตาราง หนังสือเล่มนี้

มีส่วนช่วยอย่างมากในสาขานี้ เนื่องจากแสดงให้เห็นว่าเป็นไปได้ที่จะวัดความรู้สึกและประสบการณ์ทางศาสนาผ่านแบบสอบถามโดยใช้วิธีทางจิตวิทยา

ในทางตรงกันข้าม วิลเลียม เจมส์ใช้เอกสาร เช่น ชิวประวัติ อัตชีวประวัติ และสมุดบันทึกบันทึกประสบการณ์ทางศาสนา เขายังพบข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อนี้จากหนังสือ จดหมาย นิตยสาร และคลิปข่าว จากนั้นเจมส์ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางศาสนาเหล่านี้ โดยเพิ่มประสบการณ์ลึกลับของเขาเองลงในหนังสือของเขา ความหลากหลายทางศาสนาประสบการณ์: การศึกษาในธรรมชาติของมนุษย์ (James, 1902) หนังสือการวิจัยเชิงคุณภาพเล่มนี้และการรายงานเชิงปริมาณของสตาร์บัคส์เป็นตัวแทนของการศึกษาที่โดดเด่นที่สุดสองเรื่องเกี่ยวกับจิตวิทยาของศาสนาในแง่ของขนาดและคุณภาพ

ยิ่งไปกว่านั้น หนังสือของ Stanley Hall เรื่อง Adolescent: Its Psychology and its Relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime and ศาสนาและการศึกษา (Hall, 1904) และ Jesus, the Christ ในแง่ของจิตวิทยา (Hall, 1917) ก็มีส่วนอย่างมากต่อสนามในช่วงเวลานี้เช่นกัน

ด้วยวิธีนี้ การศึกษาจิตวิทยาศาสนาจึงเริ่มต้นจากการศึกษาที่ตรวจสอบบุคลิกภาพส่วนบุคคลก่อนและหลังการเปลี่ยนใจเลื่อมใส การพัฒนาความศรัทธาทางศาสนา และทัศนคติต่อศาสนาคริสต์ อย่างไรก็ตาม การวิจัยสมัยใหม่เกี่ยวกับจิตวิทยาของศาสนาเกี่ยวข้องกับหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำสมาธิแบบเจริญสติ ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไป ในบทความนี้ เปอร์เซ็นต์ของผู้นับถือศาสนาพุทธในสหรัฐอเมริกาคาดว่าจะอยู่ที่ประมาณ 3,000,000 คน เพิ่มขึ้น 15 เท่าในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา (Tanaka, 2010) เหตุผลในการเปลี่ยนแปลงเน้นในด้านจิตวิทยาการศาสนาตั้งแต่การมุ่งเน้นไปที่ศาสนาคริสต์เป็นหลักรวมถึงพุทธศาสนาและศาสนาอื่นๆ มีตั้งแต่ความสนใจที่เพิ่มขึ้นในความคิดและการปฏิบัติของชาวเอเชียไปจนถึงการวิพากษ์วิจารณ์ลัทธิวัตถุนิยมในสหรัฐอเมริกา นอกจากนี้ การฝึกเจริญสติที่เพิ่มขึ้นอาจสะท้อนถึงความปรารถนาของบุคคลที่ไม่ถูกจำกัดด้วยศาสนาที่แปรรูปความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาศาสนาในสาขาวิชาศาสนาและการศึกษาจิตวิทยา

ความคาดหวังของนักจิตวิทยาในการเปิดเผยปัจจัยมนุษย์จากสาขาวิชาการอื่นๆ นักจิตวิทยามักจะสามารถเปิดเผยแง่มุมทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ผ่านการทดลองโดยใช้วิธีการทางจิตวิทยาเพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล หรือใช้การสำรวจเพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาต่างๆ ดังนั้นข้อสรุปจากข้อมูลเชิงปริมาณจึงถือว่ามีความสำคัญในการวิจัยทางจิตวิทยา ตรงกันข้ามกับการศึกษาทางจิตวิทยาแบบดั้งเดิม ในด้านจิตวิทยาของศาสนา การเรียกร้องให้มีระเบียบวิธีที่เข้มงวดไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหาเดียวกัน การวิจัยที่เกี่ยวกับจิตวิทยาสาขานี้พยายามที่จะทำความเข้าใจปัจจัยของมนุษย์ในปรากฏการณ์ทาง

ศาสนาให้มากขึ้น และไม่มุ่งเน้นไปที่ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม ภูมิศาสตร์ หรือประวัติศาสตร์ (ดูรูปที่ 1) ดังนั้นในด้านจิตวิทยาศาสนา นักวิชาการด้านศาสนาจึงไม่ผูกพันกับวิธีการวิจัยเฉพาะเจาะจงเหมือนนักจิตวิทยา สิ่งที่ได้รับความนิยมในการทำความเข้าใจและการตีความปัจจัยของมนุษย์ในปรากฏการณ์ทางศาสนาตามธรรมชาติคือทฤษฎีและหลักการที่นำมาจากแนวทางจิตวิเคราะห์ แนวทางทางจิตพยาธิวิทยา และแนวทางจิตวิทยาเชิงคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวทางเชิงวัตถุสัมพันธ์และแนวทางจุนเจือกันได้นำไปสู่บางสิ่งมุมมองดั้งเดิมเกี่ยวกับจิตวิทยาและจิตวิญญาณ (Pargament, 2013)

Sugiyama (2001) สรุปงานวิจัยของญี่ปุ่นเกี่ยวกับจิตวิทยาศาสนา เขาอธิบายทั้งจิตวิทยาศาสนาในการศึกษาศาสนาและการศึกษาศาสนาในด้านจิตวิทยา งานของเขาสำรวจความเป็นมาของสถานการณ์ทางศาสนา และมีการทบทวนโดยละเอียด รวมถึงรายชื่อหนังสือและบทความวารสารที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาและศาสนาในแต่ละยุคสมัย สุกิยามะตั้งข้อสังเกตว่าปัญหาหลักของการศึกษาด้านจิตวิทยาศาสนาพบได้ทั้งในตัวเองวิจัยและผู้วิจัย ในทั้งสองกรณีนี้ถูกมองว่าเป็นปัญหาเกี่ยวกับวิธีการ เล่าถึงวิธีการทางจิตวิทยาของศาสนาอย่างละเอียด ผู้เขียนยืนยันว่าการผสมผสานระหว่างการทดลองในห้องปฏิบัติการและการวิจัยกึ่งทดลองเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา และสังเกตว่าการขาดพื้นฐานทางทฤษฎีและความถูกต้องของข้อมูลที่น่าสงสัยนั้นเป็นสาเหตุของความล่าช้าในการศึกษาจิตวิทยาของศาสนา อิมาดะ (1947), มัตสึโมโตะ (1979) และคานะโกะ (2001b) มีหนังสือที่เขียนโดยสรุปเกี่ยวกับจิตวิทยาของศาสนา ความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาศาสนาในการศึกษาศาสนาและการศึกษาจิตวิทยาเคยมีบันทึกไว้ในมัตสึโมโตะ (1979) Kaneko (2001b) เป็นหนังสือเล่มล่าสุดที่สรุปเกี่ยวกับจิตวิทยาของศาสนา ผู้เขียนพิจารณาทั้งความเหมือนและความแตกต่างในศาสนาและจิตวิญญาณ ประเด็นหลักของการอภิปรายคือว่าจิตวิญญาณและศาสนาเป็นสิ่งที่เดียวกันหรือเป็นประเด็นที่แตกต่างกันโดยพื้นฐาน แม้ว่าการอภิปรายนี้จะยังไม่ยุติลง แต่คานะโกะกล่าวว่าจำเป็นต้องให้คำจำกัดความที่ชัดเจนเกี่ยวกับจิตวิญญาณ และมีความจำเป็นมากขึ้นในการช่วยเหลือสังคมในด้านนี้ คู่มือ APA ด้านจิตวิทยา ศาสนา และจิตวิญญาณมีการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง และปัญหาเกี่ยวกับจิตวิทยาศาสนาได้รับการบันทึกไว้อย่างดี (Pargament, 2013) อย่างไรก็ตาม มีบทความตีพิมพ์เพียงไม่กี่บทความเกี่ยวกับพุทธศาสนาที่ครอบคลุมหัวข้อต่างๆ เช่น นิกายเซน นิกายโจโดชิน นิกายนิชิเร็น นิกายเทนได และนิกายลี้กัปปชินงอน (Pargament, 2013) ตัวอย่างเช่น Wuff (1996) กล่าวถึงมุมมองคลาสสิกและร่วมสมัยของจิตวิทยาศาสนา ศึกษาการทำงานของนักจิตวิทยา นักสังคมศาสตร์ นักปรัชญา และนักบวช อย่างไรก็ตามไม่มีการวิเคราะห์พุทธศาสนาในงานของเขา

การพัฒนาจิตวิทยาศาสนาในแง่ของคำสำคัญ“จิตวิญญาณ”และ“สติ”

เมื่อเร็วๆ นี้คำหลัก "จิตวิญญาณ" และ "สติ" ได้กลายเป็นเรื่องธรรมดาในการศึกษาจิตวิทยาศาสนา ในเดือนมกราคม พ.ศ. 2541 ร่างแก้ไขคำจำกัดความของ "สุขภาพ" ดังต่อไปนี้ได้ถูกส่งไปยังการประชุมคณะกรรมการบริหารองค์การอนามัยโลกครั้งที่ 101 ผลปรากฏว่าเห็นด้วย 22 เสียง คัดค้าน 0 เสียง งดออกเสียง 8 เสียง “สุขภาพเป็นสภาวะที่เป็นพลวัตของความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และทางสังคม และไม่ใช่ว่าการปราศจากโรคหรือความทุกข์ทรมานเท่านั้น” (กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ, 1999) ควรสังเกตว่ามีการเพิ่มคำว่า "สติ" และ "จิตวิญญาณ" ในคำจำกัดความข้างต้นลงในข้อความในระหว่างการประชุมคณะกรรมการบริหาร

นอกจากนี้ แผนกที่ 36 ของ APA ซึ่งครอบคลุมประเด็นด้านศาสนาและจิตวิทยา และกลายเป็นส่วนหนึ่งอย่างเป็นทางการของ APA ในปี 1976 ก็มีการเปลี่ยนชื่อหลายครั้ง มันถูกเรียกว่า "สมาคมจิตวิทยาคาทอลิกอเมริกัน" ครั้งแรกในปี 1949 เมื่อถูกสร้างขึ้นเป็นกลุ่มแยกต่างหาก เปลี่ยนชื่อเป็น "นักจิตวิทยาที่สนใจประเด็นทางศาสนา" ในปี 1970 ต่อมาเป็น "จิตวิทยาศาสนา" ในปี 1993 และสุดท้ายในปี 2012 เป็น "สมาคมจิตวิทยาศาสนาและจิตวิญญาณ" (Piedmont, 2013) ที่นี้เราจะเห็นได้ว่าคำสำคัญ "จิตวิญญาณ" ได้กลายเป็นส่วนสำคัญของมุมมองล่าสุดเกี่ยวกับจิตวิทยาของศาสนา

แนวโน้มการบำบัดทางจิตด้วยการฝึกสติ

คำว่า “สติ” ถูกนำมาใช้กันทั่วไปในด้านจิตวิทยาของศาสนา เริ่มต้นในช่วงปลายทศวรรษ 1980 เทคนิคจิตบำบัดใหม่ๆ บางอย่างที่ใช้การทำสมาธิแบบ "สติ" ได้รับการพัฒนา (Ron Kurtz, 2011) พัฒนาการบำบัดด้วยฮาโกมิในช่วงต้นทศวรรษ 1980 นี้อาจเป็นจิตบำบัดประเภทแรกที่ใช้การเจริญสติร่วมกับพระพุทธศาสนาด้วยความรักและการออกกำลังกายเพื่อการบำบัด

จุดสังเกตในจิตบำบัดโดยใช้แนวคิดเรื่องสติคือ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ของ Jon Kabat-Zinn ในปี 1979 ซึ่งได้รับการพัฒนาที่ศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ (Kabat-Zinn, 1990) หนังสือเล่มนี้จะถูกจดจำในฐานะสิ่งพิมพ์ที่แนะนำแนวคิดที่เรียกว่า "สติ" เป็นครั้งแรกในการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา MBSR เริ่มเป็นยาทางเลือกสำหรับอาการปวดเรื้อรัง และในช่วงทศวรรษแรกของการใช้ สามารถบรรเทาอาการต่างๆ ได้ ซึ่งได้รับการบันทึกไว้ในการวิจัยทางคลินิก MBSR มีการทำสมาธิแบบพุทธร 8 สัปดาห์ อย่างไรก็ตามโปรแกรมนี้ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์และถือเป็นการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาตามหลักฐานเชิงประจักษ์ ลูกค้ายังคงทำสมาธิต่อไปทุกวันหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรม 8 สัปดาห์ ดังนั้นโปรแกรม MBSR จึง

ไม่ใช่แค่การประยุกต์ใช้เทคนิคการทำสมาธิเพื่อการบำบัด แต่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของบุคคลเหล่านี้ เนื่องจากสัญลักษณ์ที่สำคัญสามประการของพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้า และพระภิกษุ ไม่ปรากฏในการปฏิบัตินี้ ลูกคำอาจไม่รู้ถึงเชื่อมโยงทางศาสนาในโปรแกรมนี้ อย่างไรก็ตาม ตามที่ผู้สอนกล่าวไว้ ลูกคำที่ปฏิบัติสมาธิเป็นประจำทุกวันอาจถือเป็นสัญลักษณ์สมัยใหม่ของพุทธศาสนา กล่าวคือเป็นแนวทางปฏิบัติทางพุทธศาสนาแบบมีส่วนร่วมสำหรับสมาชิกในสังคมที่ไม่เลือกบวช สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นในหนังสือ For-ward to หนังสือของดิซันท์ ฮันท์ ซึ่งใช้คำว่า “นับถือศาสนาพุทธ” เป็นครั้งแรก

กลไกการออกฤทธิ์ของการมีสติมีความซับซ้อนและขัดแย้งกัน คลื่นลูกที่สองของการบำบัดพฤติกรรมการรับรู้มีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนการรับรู้ของความเชื่อที่ไม่ลงตัว เช่น “ไม่มีข้อแก้ตัวสำหรับความล้มเหลว” หรือ “อย่าทำเว้นแต่จะสมบูรณ์แบบ” อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนการรับรู้ในลักษณะนี้มักจะหมายถึงการจำเหตุการณ์ในอดีตและทำให้เกิดการชักข้อความทรงจำนั้น ซึ่งอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาอัตโนมัติโดยไม่รู้ตัวเมื่อนึกถึงโคกนาฏกรรม ในกรณีนี้การรักษาทางจิตใจเป็นผลเสียเพราะเป็นการตอกย้ำความรู้สึกด้านลบ ในทางตรงกันข้าม การคิดอย่างมีสติพยายามสร้างความรู้สึกเป็นอยู่ที่ดีโดยไม่ต้องประเมิน และกระทำเพื่อปลดปล่อยบุคคลจากความคิดอัตโนมัติด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวได้ว่าการมีสติเป็นหัวใจสำคัญของจิตบำบัดรุ่นต่อไป เนื่องจากไม่มีผลข้างเคียงข้างต้น

Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams และ John D. Teasdale ศึกษาการทำสมาธิแบบเจริญสติภายใต้ Kabat-Zinn และต่อมาได้พัฒนา Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ในปี 1987 (Segal, Williams, & Teasdale, 2545) โปรแกรมนี้มีประสิทธิภาพในการป้องกันภาวะซึมเศร้าซ้ำ

การบำบัดพฤติกรรมวิภาษ (DBT) พัฒนาโดย Marsha M. Linehan ใช้เทคนิคจากทั้งการทำสมาธิแบบมีสติและการบำบัดทางจิตวิเคราะห์ (Linehan, 1987) ในทำนองเดียวกัน มาร์ก เอพสแตนผสมผสานการใช้พุทธศาสนาและจิตวิเคราะห์ในการรับมือกับบาดแผลทางจิตใจในหนังสือของเขาเรื่อง Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddha มุมมอง (Epstein, 1995) โอซามุ อันโดพยายามผสมผสานพุทธศาสนาเข้ากับจิตเวชข้ามบุคคล (Ando, 1993) และยังชี้ให้เห็นว่าพุทธศาสนาสามารถใช้เป็นจิตบำบัดได้ (Ando, 2003) David Brazier ดูหัวข้อเหล่านี้เป็นครั้งแรกในหนังสือ Zen therapy (D. Brazier, 1995) ต่อมาเขาได้ร่วมจิตบำบัดพุทธศาสนายุคแรก พุทธศาสนานิกายเซน และพุทธศาสนานิกายโจโดชิน (ดินแดนบริสุทธิ์) และก่อตั้ง Amida Trust ในฐานะกลุ่มการกุศลในอังกฤษ และกิจกรรมของกลุ่มนี้ได้ขยายไปถึงสเปน

แคนาดา และเกาหลี ในทำนองเดียวกัน Caroline Brazier ได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อพุทธจิตวิทยา: ปลดปล่อยจิตใจ โอบกอดชีวิต (C. Brazier, 2003)

การบำบัดจิตบำบัดสมัยใหม่โดยใช้การทำสมาธิแบบเจริญสติเหล่านี้เรียกว่าการบำบัดพฤติกรรมการเรียนรู้คลื่นลูกที่สาม ตามมาด้วยการบำบัดพฤติกรรมการเรียนรู้คลื่นลูกที่สอง ซึ่งไม่รวมสติและคลื่นลูกแรกของการบำบัดพฤติกรรม ซึ่งใช้การปรับสภาพผู้ตอบแบบสอบถามและการปรับสภาพผู้ปฏิบัติงาน คลื่นลูกที่ 3 ของการบำบัดพฤติกรรมการเรียนรู้ มีจุดร่วมคือการเฝ้าดูความรู้สึกของตนอย่างชัดเจน และไม่เพิ่มการประเมินใดๆ โดยใช้สติ

อย่างไรก็ตาม จิตบำบัดที่ผสมผสานแนวคิดทางพุทธศาสนาในยุคแรกๆ หรือการคิดและการปฏิบัติแบบตะวันออกอื่นๆ ไม่มีประวัติศาสตร์อันยาวนานในเอเชีย การบำบัดแบบเซนซึ่งมีพื้นฐานมาจากการศึกษาจิตวิทยาเซนโดยโยชิฮารุ อากิชิเงะ (พ.ศ. 2447-2522) และโคจิ ซาโตะ (พ.ศ. 2448-2514) ได้รับการหยิบยกขึ้นมา แต่ไม่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในญี่ปุ่น การให้คำปรึกษาทางพุทธศาสนาเกิดขึ้นโดยโทชิโอะ คิกาวะเพื่อเรียกร้องให้บุคคลไม่ต้องพึ่งพานิกาย เช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาแบบโจโดชิน (ดินแดนบริสุทธิ์) ที่พัฒนาโดยกิโช โซโกะ (พ.ศ. 2468-2547) ต่างก็ได้รับการสนับสนุน แต่ได้รับความนิยมเพียงเล็กน้อยเท่านั้น วิธีจิตบำบัดที่ได้รับความนิยมมากที่สุดตามหลักพุทธศาสนาคือการบำบัดแบบนิกาย ซึ่งใช้วิปัสสนาประยุกต์กับพุทธศาสนา นิกายโจโดชิน และได้รับการพัฒนาโดยอิชิน โยชิโมโตะ (พ.ศ. 2459-2531) การบำบัดแบบนิกายใช้โดยที่ปรึกษาในสถาบันราชทัณฑ์ นักการศึกษาที่ต้องการแก้ไขปัญหาการเข้าชั้นเรียน แพทย์และนักจิตวิทยาที่เชี่ยวชาญเรื่องการติดแอลกอฮอล์ รวมถึงบุคคลที่ต้องการวิปัสสนาอย่างลึกซึ้ง

การบำบัดแบบโมริตะของมาซาตาเกะ โมริตะ (พ.ศ. 2417-2481) กล่าวกันว่าได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนานิกายเซน (Kora & Sato, 1958) อุสะ ชินิจิ ลูกศิษย์ของเขา (1927-) ต่อมาได้ผสมผสานการบำบัดแบบโมริตะและแนวคิดพุทธศาสนานิกายเซน (Usa, 2004) ในปัจจุบัน การบำบัดด้วยโมริตะยังเป็นที่นิยมในประเทศจีน ดังที่เห็นได้จากการก่อตั้งสถาบันแห่งการบำบัดโมริตะ และมูลนิธิโมริตะ (Wen, 1997)

การบำบัดแบบโมริตะของมาซาตาเกะ โมริตะ (พ.ศ. 2417-2481) กล่าวกันว่าได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนานิกายเซน (Kora & Sato, 1958) อุสะ ชินิจิ ลูกศิษย์ของเขา ต่อมาได้ผสมผสานการบำบัดแบบโมริตะและแนวคิดพุทธศาสนานิกายเซน (Usa, 2004) ในปัจจุบัน การบำบัดด้วยโมริตะยังเป็นที่นิยมในประเทศจีน ดังที่เห็นได้จากการก่อตั้งสถาบันแห่งการบำบัดโมริตะ และมูลนิธิโมริตะ (Wen, 1997) ซึ่งพระพุทธรูปทรงประดิษฐานไว้เมื่อประมาณ 2,500 ปีที่แล้วอย่างน้อยตั้งแต่ยุคของพุทธศาสนาแบบแยกส่วน (พุทธศาสนาเถรวาท) จิตวิทยาพุทธศาสนานี้เป็นหัวข้อที่พระภิกษุศึกษาอย่างมืออาชีพ จิตวิทยาพุทธศาสนาโบราณนี้ยังคงเรียนรู้และฝึกฝนในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลัก

ยุคกลางของพุทธศาสนานิกายมหายาน ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่ประมาณศตวรรษที่ 3 ถึงศตวรรษที่ 5 ก่อนคริสต์ศักราช เป็นช่วงเวลาที่เกิดวิทยาพุทธศาสนาโบราณอีกศาสนาหนึ่งที่รู้จักกันในชื่อ วิษณุอานาวะอทะ (พุทธศาสนาที่เน้นเฉพาะจิตสำนึกเท่านั้น) ได้รับความนิยม แนวคิดของ อาลยวิญญูณ ในคำสอนทางพุทธศาสนาประเภทนี้มักถูกเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องจิตไร้สำนึกในจิตวิเคราะห์

ในทางตรงกันข้าม การศึกษาจิตวิทยาสมัยใหม่เกี่ยวกับพุทธศาสนา ซึ่งเป็นตัวแทนของจิตวิทยาพุทธศาสนารูปแบบใหม่ เริ่มต้นในเวลาเดียวกันกับที่จิตวิทยาเริ่มมีการศึกษาในญี่ปุ่น ยูจิโระ โมโตรา (1858–1912) ถือเป็นนักจิตวิทยาสมัยใหม่คนแรกในญี่ปุ่น และเขายังศึกษาอยู่ที่ Stanley Hall อีกด้วย โมโตรามีโอกาสสัมผัสประสบการณ์การทำสมาธิแบบเซนภายใต้ปรมาจารย์ เซน ซากุ โซเอ็น (1860–1919) ที่วัดเอนกาคุจิของนิกายรินไซเซนในคามาคูระ หลังจากนั้น เขาได้บรรยายถึงประสบการณ์ส่วนตัวในการฝึกปฏิบัติแบบเซนนี้ผ่านวิธีการทางจิตวิปัสสนาที่พัฒนาโดย Wundt ใน Sanzen niishi [บันทึกการฝึกสมาธิแบบเซน] (Kato, 2014; Matora, 1895) ข้อความนี้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการที่บุคคลหนึ่งได้รับการตรัสรู้เล็กๆ น้อยๆ ในการทำสมาธิแบบเซนด้วยโคอัน ซึ่งในนิกายรินไซ เซนถือเป็นปริศนาที่ไม่มีวิธีแก้ปัญหามา ต่อมา Matora ได้นำเสนอ "บทความเกี่ยวกับปรัชญาตะวันออก (แนวคิดเรื่องอัตตาในปรัชญาตะวันออก)" ที่การประชุมนานาชาติด้านจิตวิทยาครั้งที่ 5 ที่กรุงโรม ประเทศอิตาลี (Matora, 1905)

จิตวิทยาพุทธศาสนาหรือปรัชญาตะวันออกอื่นๆ โดยนักปรัชญาและนักจิตวิทยาสมัยใหม่นอกจากนี้ ยังมีนักปรัชญาและนักจิตวิทยาสมัยใหม่จำนวนหนึ่งที่อุทิศให้กับจิตวิทยาพุทธศาสนายุคแรกหรือปรัชญาตะวันออกอื่นๆ Enryo Inoue (1858–1919) เป็นนักปรัชญาคณหนึ่ง เขาตีพิมพ์หนังสือจำนวนมากในสาขาจิตวิทยาพื้นฐานและประยุกต์ในหัวข้อต่างๆ มากมาย รวมถึงความฝัน การนอนหลับและการสะกดจิต สภาวะจิตสำนึกที่เปลี่ยนแปลง ภาพลวงตา การช่วยจำ พันธุกรรม สติปัญญา บุคลิกภาพ จิตศาสตร์ และจิตแพทย์ apy (มหาวิทยาลัยโตโย, ศูนย์อนุสรณ์สถานอินุเอะ เอ็นเรียว, 1999) อย่างไรก็ตาม อินุเอะไม่เพียงแต่กังวลกับแนวคิดเหล่านี้ที่นำมาจากจิตวิทยาตะวันตกเท่านั้น แต่ยังสนใจในเรื่องของจิตวิทยาตะวันออกด้วย การเขียนหนังสือสองเล่ม จิตวิทยาตะวันออก (Inoue, 1894) และจิตวิทยาเชิงพุทธ (Inoue, 1897) เช่นเดียวกับ บทความเรื่อง “จิตวิทยานิกายเซน” (อินุเอะ, 1893) ในหัวข้อนี้ ในจิตวิทยาตะวันออก (Inoue, 1894) เขาแย้งว่าจิตวิทยาประเภทนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบทฤษฎีของปรัชญาที่แตกต่างกัน เช่น Samkhya (หนึ่งในหกสำนักของปรัชญาอินเดียคลาสสิกที่สร้างแนวคิดนี้ ลัทธิวินิยม) ไวสเสสิก (หนึ่งในหกสำนักปรัชญาอินเดียคลาสสิกที่พยายามอธิบายโลกแห่งความจริงผ่านปรัชญาธรรมชาติ) และพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม ในหนังสือเล่มนี้ ในแง่ของความคิดทางพุทธศาสนา พระองค์ทรง

บรรยายเพียงพุทธศาสนานิกายอริยมโกลส-อริยธรรมที่พัฒนาโดย วสุบันธู (ราว ค.ศ. 320– 400) ต่อมา เรียว คุโรตะ นักจิตวิทยาชาวญี่ปุ่น ได้วางแผนสร้างหนังสือไตรภาคเกี่ยวกับจิตวิทยาตะวันออก: *Vijñāna Psychology* (โรงเรียนที่มีสติเท่านั้น), ประวัติศาสตร์ความคิดจิตวิทยาจีน และ จิตวิทยาเซน (Ohtsuka, 1948) อย่างไรก็ตามหนังสือเล่มที่สาม จิตวิทยาเซน ยังเขียนไม่เสร็จ

ความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาศาสนากับจิตวิทยาพุทธศาสนา Belzen และ Hood (2006) ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาศาสนากับจิตวิทยาทั่วไป พวกเขายังสรุปงานวิจัยสามประเภทด้วย ประเภทแรกจำกัดการใช้หรือปรับเปลี่ยนวิธีวิจัยมาตรฐาน (เช่น แบบสอบถาม มาตรการส่วน การทดสอบ และการทดลอง) ประเภทที่สองรวมถึงวิธีการวิจัยจากขอบเขตทางสังคมศาสตร์ที่กว้างขึ้นซึ่งโดยทั่วไปใช้ในสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา (เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต กลุ่มชาติพันธุ์ และการวิเคราะห์ชีวประวัติ) ประเภทที่สามอาศัยข้อมูลและข้อมูลเชิงลึกจากสาขาวิชาอื่นๆ (เช่น ประวัติศาสตร์ เทววิทยา วรรณกรรม และวัฒนธรรมศึกษา)

ศาสนาในความเคลื่อนไหวเช่นสมาคมจิตวิทยาคาทอลิกอเมริกันถูกเปลี่ยนชื่อเป็นสมาคมจิตวิทยาศาสนาและจิตวิญญาณ เดิมที การทำสมาธินั้นมีองค์ประกอบทางจิตวิทยา เนื่องจากใช้จิตวิทยาบุคคลที่หนึ่งผ่านการวิปัสสนา นั่นคือเหตุผลว่าทำไมการทำสมาธิจึงไม่เพียงแต่เป็นเทคนิคทางคลินิกที่เรียบง่ายที่มีประสิทธิภาพ แต่ยังอาจส่งผลต่อวิธีการทางจิตในอนาคตอีกด้วย อย่างไรก็ตาม การใช้เทคนิคการทำสมาธิขั้นพื้นฐานโดยไม่มีความเชื่อมโยงทางศาสนาที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น อาจมีข้อจำกัด การละทิ้งบริบททางศาสนาอาจบ่งชี้ว่าการทำสมาธิประเภทนี้มีผลเพียงเล็กน้อยต่อผู้ที่ปฏิบัติ และการทำสมาธิที่เพิ่มขึ้นนั้นก็จะค่อยๆ บรรเทาลงในไม่ช้า ดังนั้นควรใช้วิธีเชิงปริมาณหรือเชิงประจักษ์เพื่อตรวจสอบการทำสมาธิเพื่อประเมินแรงจูงใจเบื้องหลังบุคคลโดยใช้เทคนิคนี้ ในเวลาเดียวกัน เป็นที่พึงปรารถนาที่จะทำการวัดเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในรูปแบบการรับรู้และความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลในนิกายศาสนาต่างๆ โดยไม่คำนึงถึงเทคนิค โดยจำเป็นต้องนำเสนอและเผยแพร่ข้อมูลที่รวบรวมจากการศึกษาแต่ละศาสนาหรือแต่ละนิกายเป็นภาษาอังกฤษเพื่อให้สามารถแบ่งปันข้อมูลนี้ไปยังประเทศต่างๆ ได้

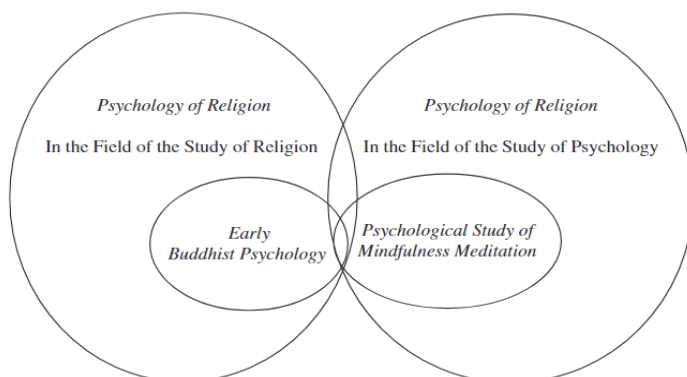
ความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาศาสนา จิตวิทยาพุทธ และการศึกษาทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการฝึกเจริญสติ หากพุทธศาสนาในตัวเองมีหน้าที่ที่ช่วยให้สามารถวิเคราะห์ตนเองและทำให้จิตใจสงบได้ พุทธศาสนาก็อาจถูกมองว่าเป็นจิตวิทยาทางเลือกประเภทหนึ่ง เช่น จิตวิทยาบุคคลที่หนึ่ง ซึ่งใช้วิปัสสนา นอกจากนี้ยังอาจกล่าวได้ว่าพุทธศาสนามีแง่มุมของจิตบำบัดตนเองด้วย ด้วยเหตุผลเหล่านี้ ความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาศาสนากับจิตวิทยาพุทธศาสนาจึงซับซ้อนและอาจเกิดความสับสนได้

องค์กรวิจัยด้านจิตวิทยาศาสนาและจิตวิทยาพุทธ ยังไม่มีสังคมอิสระสำหรับจิตวิทยาศาสนาในญี่ปุ่น ในขณะที่ APA มีแผนกอิสระที่ขึ้นต่อกันอย่างเป็นทางการและทำหน้าที่ได้เรียกว่า

“สมาคมจิตวิทยาศาสนาและจิตวิญญาณ” แต่เป็นกลุ่มที่ต้องพึ่งพิงเป็นที่รู้จักในชื่อ “สมาคมเพื่อการศึกษาจิตวิทยาศาสนา” ก่อตั้งขึ้นภายในสมาคมจิตวิทยาญี่ปุ่นในปี 2546 และมีการประชุมเชิงปฏิบัติการหรือการประชุมสัมมนาแบบเปิดสำหรับผู้เข้าร่วมในการประชุมประจำปีนับแต่นั้นเป็นต้นมา อันที่จริง มีสังคมบางแห่งสำหรับการศึกษาศาสนา ความคิดแบบตะวันออก และพุทธศาสนาในที่อื่นในญี่ปุ่น

เหตุผลที่ทำให้การก่อตั้งสมาคมศาสนาในญี่ปุ่นล่าช้าเมื่อเปรียบเทียบกับสหรัฐอเมริกาอาจเป็นเพราะศาสนาหลักในญี่ปุ่นคือศาสนาชินโตและพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม ความจริงเรื่องนี้ได้นำไปสู่เรื่องต่างๆ มากมายสมาคมความคิดตะวันออกและเทคนิคทางจิตวิญญาณในญี่ปุ่น นอกจากนี้ เนื่องจากนิกายพุทธศาสนาหลายนิกายดำรงอยู่และเจริญรุ่งเรืองพร้อมกันในญี่ปุ่น แต่ละนิกายจึงได้พยายามช่วยเหลือผู้คนในแบบของตนเอง แต่ยังไม่มีการเคลื่อนไหวไปสู่องค์ประกอบดั้งเดิมของพระพุทธศาสนาเช่นความเกียจคร้าน ในขณะเดียวกัน นับตั้งแต่ก่อตั้งสมาคมสติแห่งญี่ปุ่น องค์กรณ์ดูเหมือนจะมุ่งเน้นไปที่การใช้การทำสมาธิเป็นเทคนิคทางคลินิก และไม่รวมลักษณะของความศรัทธาและพิธีกรรมทางศาสนา ในทางกลับกันสมาคมญี่ปุ่นเพื่อการศึกษาพุทธศาสนาและจิตวิทยาดูเหมือนจะเน้นไปที่การผสมผสานจิตวิทยาและศาสนาในนิกายต่างๆ

ข้อดีประการหนึ่งของการก่อตั้งสังคมหรือกลุ่มที่อุทิศให้กับการศึกษาจิตวิทยาศาสนาหรือจิตวิทยาพุทธโดยเฉพาะก็คือ กลุ่มเหล่านี้ช่วยส่งเสริมการอภิปรายเชิงลึกในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับทั้งศาสนาและจิตวิทยา อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อเสียอยู่บ้าง ปัญหาประการหนึ่งคือการเพิ่มจำนวนขององค์กรเหล่านี้อาจบังคับให้นักวิจัยต้องอยู่ในหลายสังคมเพื่อติดตามกระแสของแต่ละกลุ่ม สิ่งนี้อาจพิสูจน์ได้ว่าใช้เวลานานและเป็นภาระทางการเงิน นอกจากนี้ สังคมพิเศษจำนวนมากอาจขัดขวางการแบ่งปันความรู้ หากไม่มีความพยายามในการส่งเสริมการแลกเปลี่ยนโดยเจตนา หลากๆ กลุ่มอาจส่งผลให้กิจกรรมการศึกษาและการวิจัยมีความซ้ำซ้อนหรือซ้ำซ้อนน้อยลง ทางออกหนึ่งคือการ



ออกแบบร่วมในสมาคมจิตวิทยาญี่ปุ่นเพื่อรวมกลุ่มเหล่านี้เข้าด้วยกัน

ภาพที่ 1 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาศาสนา จิตวิทยาพุทธ และการศึกษาจิตวิทยาการทำสมาธิ

บทสรุป การศึกษาด้านจิตวิทยาของศาสนา เริ่มต้นเมื่อปลายศตวรรษที่ 19 การวิจัยประเภทนี้เรียกว่าจิตวิทยาศาสนาหรือจิตวิทยาพุทธ ขึ้นอยู่กับสาขาวิชาที่เน้น และใช้จิตวิทยาซึ่งเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์แบบใหม่ในขณะนั้น เนื่องจากการวิจัยด้านจิตวิทยาศาสนาและจิตวิทยาพุทธศาสนามีการพัฒนาแยกกัน จึงไม่มีการแลกเปลี่ยนกันมากนักระหว่างสาขาเหล่านี้ หากนักวิจัยในเหล่านี้อันเคยกับแนวโน้มการวิจัยในทั้งสองสาขา การศึกษาแต่ละสาขาอาจมีการพัฒนาเร็วขึ้นในทำนองเดียวกันเพราะว่าพุทธศาสนาเองก็มีองค์ประกอบทางจิตวิทยาผู้ปฏิบัติธรรมและนักจิตวิทยาชาวพุทธอาจมีประเด็นที่เหมือนกันซึ่งจะได้รับประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตามที่ Akishige (1973) ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า การวิจัยทางจิตวิทยาในอนาคตจะตรวจสอบศาสนาและการปฏิบัติแบบตะวันออก เช่น จิตวิทยาเปอร์เซีย จิตวิทยาฮินดู จิตวิทยาขงจื้อ และจิตวิทยาลัทธิเต๋า ดังนั้นการแลกเปลี่ยนกันระหว่างสังคมหรือกลุ่มที่ศึกษาทั้งจิตวิทยาศาสนาและจิตวิทยาพุทธศาสนาจะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มเหล่านี้มีความเข้าใจมากขึ้นในประเด็นที่ตนสนใจ การแลกเปลี่ยนประเภทนี้ควรประกอบด้วย การแลกเปลี่ยนข้อมูล การทำงานร่วมกันในการประชุมสัมมนา ตลอดจนการแบ่งปันความรู้ผ่านสารานุกรม พจนานุกรม บรรณานุกรม หรือการวิจารณ์ นอกจากนี้การแลกเปลี่ยนประเภทนี้จะช่วยให้นักวิจัยสามารถจัดระบบหรือแสดงภาพการวิจัยที่ครอบคลุมได้ ความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาศาสนากับจิตวิทยาพุทธมีความซับซ้อน และดังที่กล่าวไว้ข้างต้น อาจก่อให้เกิดความสับสนได้เช่นกัน นอกจากนี้ พุทธศาสนาอาจถือเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการวิเคราะห์ทางจิตวิทยา เช่น จิตวิทยาบุคคลที่หนึ่ง เนื่องจากพุทธศาสนามีองค์ประกอบของจิตบำบัดที่ทำให้จิตใจเราสงบ

เอกสารอ้างอิง

- กันยา สุวรรณแสง. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- กาญจนา คำสุวรรณ และนิตยา เสาร์มณี. (2521). *จิตวิทยาเบื้องต้น*. พระนคร: โรงพิมพ์การเวก.
- กรรณิการ์ ภูประเสริฐและคณะ. (2527). *จิตวิทยาทั่วไป*. เชียงใหม่: โรงพิมพ์ช้างเผือก.
- จำเนียรช่วงโชติ. (2515). *จิตวิทยาการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- จินดา จันทรแก้ว. (2532). *ศาสนาปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณการ,
- ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม. (2544). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์. (2534). *ญาณวิทยาทฤษฎีความรู้*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.เดือน คำดี. (2532). *ศาสนาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์มกุฎราชวิทยาลัย,
- ธีระ อาชวเมธี. (2521). *ปรัชญาจิตวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- พระราชวรมณี (ประยูร ปยุตโต). (2528). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).(2544). *แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา*.พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: พิมพ์ที่บริษัทธรรมสารจำกัด
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2537). *จิตวิทยาในพระอภิธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์มกุฎราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2538). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์ จำกัด
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิรัตน์ กางทอง. (2561). *ทฤษฎีความรู้ทางจิตวิทยาศาสนา*. วารสารวิจัยธรรมศึกษา ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2561) : ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). *จิตวิทยาแนวพุทธ แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์*. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 เดือนตุลาคม - ธันวาคม 2552 :
- Bruner, J. S. (1959). The art of ambiguity: A conversation with Zen master Hisamatsu. Psychologia.
- Chihara, T. (1989). Zen meditation and time-experience. Psychologia.
- Dudley-Grant, G.R., Bankart, C. P., &Dockett, H. K. (Eds.). (2003). Psychology and Buddhism: From individual to global community. London: Springer.
- Epstein, M. (1995). Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective. New York: Basic Books.
- Fromm E. (1959). Psychoanalysis and Zen Buddhism. Psychologia.
- Fromm E. (1967). Memories of Dr. D.T. Suzuki. Psychologia.

- Hall, S. (1917). *Jesus, the Christ, in the light of psy-chology*. New York: Doubleday.
- Hanh. T. N. (2015). *Intent, insight and innovation*. Samgha Japan.
- Hayes. S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2011). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Hirai. T. (1960). An electroencephalographic study of Zen meditation (Zazen): EEG changes during concentrated relaxation. *Psychiatria et Neu-rologia Japonica*, 62, 76–105. (In Japanese with English abstract.)
- Hirai, T. (1975). *Zen meditation therapy*. Tokyo: Japan Publications.
- Homans, P. (1987). Psychology and religion movement. In M. Eliade (Ed.), *Encyclopedia of religion*. New York: Macmillan.
- Inoue, V., Kasai, K., & Kato, H. (Eds.). (2012). *Key-words for Buddhism and psychology*. Tokyo: Shunjusha.
- Jung, C. G. (1960). On the conversation with Dr. Hisamatsu: Letter to the translator. *Psychologia*.
- Jung, C. G., & Hisamatsu, S. (1968). On the unconscious, the self and the therapy : A dialogue. *Psychologia*.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press.
- Kaneko, S. (2001a). *Methods of researching religion in psychology*. Studies in the Humanities, Osaka City University.
- Kaneko, S. (Ed.). (2001b). *Psychology of religion*. Kyoto: Nakanishiya Shuppan.