

## การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

### MEDITATION-BASED TREATMENT FOR MAJOR DEPRESSIVE DISORDER

มนัสชัย ดวงปัญญารัตน์<sup>1</sup>, พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวฑูฒ<sup>2</sup>  
Manatchai Duangpunyarat<sup>1</sup>, Phrakhrvinaithorn Wutthichai Chayawuddho<sup>2</sup>

#### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นศึกษาการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการอบรมจิตให้สงบและมีความสว่างปัญญาจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น จากการศึกษาพบว่าการเจริญกรรมฐานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายและจิตของผู้ปฏิบัติมีสุขภาวะที่ดี สำหรับโรคซึมเศร้าเกิดจากสาเหตุหลายอย่าง เมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ควรรีบหาวิธีบำบัดรักษา เพื่อไม่ให้เกิดความร้ายแรงต่อร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หรือกระบวนการฝึกอบรมจิต พัฒนาจิตให้แน่วแน่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนเกิดเป็นสมาธิ ความสงบนิ่ง จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน กระทบกระเทือน การฝึกอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ให้รู้เท่าทันความจริงในปัจจุบันของสิ่งทั้งหลาย เพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี กำลังจิตที่เข้มแข็ง การปฏิบัติกรรมฐานสามารถนำมาปรับใช้กับทุกขเวทนา บรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้ และยังส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพสมดุล ผลิตฮอร์โมนในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งการทำงานของระบบประสาทและระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทำให้สภาพต่างๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะปกติ โรคภัยต่างๆ บรรเทาและหายไป ในที่สุด ฉะนั้น การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะสามารถช่วยให้สุขภาพจิตเป็นปกติ โดยใช้ความเพียรพยายาม ความอดทน นำไปสู่ภาวะการปล่อยวางหรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้น และการฝึกฝนเรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงในปัจจุบัน

**คำสำคัญ :** กรรมฐาน, บำบัด, โรคซึมเศร้า

<sup>1,2</sup>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย / Faculty of education, Mahamakutrajavidyalaya University, Thailand. Corresponding author, e-mail: wattchai.pet@mbu.th

## ABSTRACT

This academic article aimed to study Meditation-based treatment for major depressive disorder, from studying found that : Meditation refers to mental stabilisation and enlightening wisdom from emergent distress. Constant meditation practice will advocate a performer with a healthy figure and mind. Regarding major depressive disorder, the causes are varied. Body and mind are affected when it arises. Treatment has to be immediately sorted to prevent physical and mental severity. Dhamma practice in Buddhism is regarded as meditation practice or a process of mind training, developing the mind to be focused on a particular emotion until it establishes concentration, calmness, and undistracted or anxious. People with good mental health and strong mood benefited from training the mind to gain enlightened awareness to be concerned about the present truth of things, heightening a spirit whilst accepting the reality of life and being able to live happily. Meditation practice can be used to relieve dukkha vedana (suffering), alleviate or ease physical illnesses, causing the organ systems in the body to gradually adjust to balance. Hormones are produced to repair worn out parts together with improving the functioning of the nervous system and blood circulation which allows the internal organ conditions to return to normal. Various illnesses are consequently alleviated and eventually disappear. Treating major depressive disorder with meditation is therefore another way that assists mental health restored to normal. By using perseverance and patience, this contributes to a state of stoic or non-attachment to the happening matters along with practically inquiring about the coexistence of contemporary reality.

**Keywords:** Meditation, Therapy, Major depressive disorder

## บทนำ

โรคซึมเศร้าเป็นกลุ่มโรคย่อยของโรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยในสังคม เป็นกลุ่มอาการของความผิดปกติทางด้านอารมณ์ และโรคกลุ่มนี้จะมีความแตกต่างกัน ในเรื่องของอาการแสดง ความรุนแรง ระยะเวลา และสาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้า มาจากการได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และชีววิทยา ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า แต่ละบุคคลมีเรื่องที่ทำให้รู้สึกเครียด เศร้า กังวล ท้อแท้ แตกต่างกันไป รวมทั้งมีปัจจัยด้านชีววิทยาที่แตกต่างกัน เช่น อายุ เพศ โรคประจำตัว เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ และมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาแล้วยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงระดับรุนแรง หากบุคคลใดไม่สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวกับสิ่งเหล่านี้ได้ จึงทำให้สภาพจิตใจของบุคคลเหล่านั้นกลับถดถอย ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีอาการซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยจนถึงระดับปานกลาง สามารถนำวิธีการบำบัดด้วยปฏิบัติการฐานมาใช้ในการบำบัดรักษาได้ ซึ่งวิธีการนี้จะแตกต่างกับการบำบัดตามแนวจิตวิทยาทั่วไปใน

ด้านที่เป็น การบำบัดเพื่อพัฒนาจิต (ธนิต อยู่โพธิ์, 2562) และเพิ่มความสามารถในการปรับตัวของบุคคลที่เผชิญกับความทุกข์ให้สามารถคลายความทุกข์ได้จริง และการปฏิบัติกรรมฐานทำให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์ เห็นโดยความเป็นอนัตตา เห็นโดยความไม่งาม สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในบังคับบัญชา (พระภิกษุวิฑูรย์, 2555) แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 ก็เป็นทุกข์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพราะเหตุนี้จึงต้องเอาใจใส่สุขภาพทางจิตเป็นสิ่งสำคัญ หากเมื่อใดที่จิตใจเป็นทุกข์ สภาพการเจ็บป่วยทางกายก็ตามมา และอีกสาเหตุหนึ่งที่สำคัญคือครอบครัวขาดความรู้ และทักษะในการเลี้ยงดูบุตร การแก้ปัญหาครอบครัวอย่างไม่ถูกต้อง และการปล่อยให้บุตรทำอะไรตามใจชอบ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2563) อาจส่งผลให้ขาดการเอาใจใส่เท่าที่ควรก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่สะสมตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยผู้ใหญ่มาเป็นระยะเวลานาน การปฏิบัติตนของผู้ป่วย และบทบาทของญาติ ที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการรักษา ดูแลบำบัดรักษาผู้ป่วย เพื่อลดภาวะแทรกซ้อน ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อขาดยารวมถึงการฟื้นฟูสมรรถภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ โดยใช้กระบวนการกลุ่มชุมชนบำบัด เพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิด และพฤติกรรม ให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิต ในสังคมอย่างมีคุณค่า (กรมการแพทย์, 2566) ระยะเวลาสำหรับการทำจิตบำบัดก็เป็นวิธีการรักษาซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานของทฤษฎีทางจิตวิทยา เป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดีในการลดอาการซึมเศร้าวิธีหนึ่ง จิตบำบัดมีหลายรูปแบบ แล้วแต่ความเหมาะสมกับลักษณะของผู้ป่วย (อภิสิทธิ์ สาขากร, 2566)

การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้านจิตใจ โดยวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดสมาธิซึ่งมีผลให้จิตใจสงบ มีอารมณ์และความคิดในทางบวก ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เกิดสติปัญญา การนำธรรมะมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าได้นับว่าเป็นวิธีการใหม่ การปฏิบัติธรรมเป็นการช่วยให้ผู้ป่วยปฏิบัติมีความสุขมากขึ้น และปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมากขึ้น เนื่องจากสามารถปฏิบัติกันได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา และทุกสถานที่ เสียค่าใช้จ่ายน้อย ประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาพเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ สร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ในการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน เริ่มต้นจากการจิตให้ผ่อนคลาย ลดความคิดฟุ้งซ่าน และจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน หลายคนอาจมองว่าการปฏิบัติกรรมฐานมีความเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่จริง ๆ แล้ว สามารถนำการปฏิบัติกรรมฐานมาปรับใช้กับเรื่องอื่น ๆ ได้มากมาย เพียงแต่อาจจะมียาระยะยืดที่ลึกซึ้งแตกต่างกัน เมื่อเทียบกับการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา การฝึกปฏิบัติกรรมฐานมีมาช้านานตั้งแต่หลายพันปีก่อน โดยเริ่มแรกนั้นมีเป้าหมายผูกติดอยู่กับทางศาสนา เพื่อบรรลุการเจริญภาวนาและเข้าถึงพลังลึกลับแห่งชีวิต แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป การปฏิบัติกรรมฐานก็กลายมาเป็นวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดและความวิตกกังวลที่เราต่างคุ้นเคยกันดีในทุกวันนี้ (หทัยรักษ์ สุโพธิ์ทอง, 2566)

ดังนั้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการบำบัดโรคซึมเศร้าที่มีประโยชน์อย่างมาก สามารถช่วยลดอาการซึมเศร้า และเพิ่มความสงบให้กับจิตใจ โดยมีคำถามที่สงสัยว่า การปฏิบัติกรรมฐานเป็นอย่างไร แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตบำบัดเป็นอย่างไร เราจะปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการบำบัดโรคซึมเศร้าได้อย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อเตรียมความพร้อม และทำความเข้าใจกับญาติ และผู้ป่วยถึงรูปแบบการรักษา การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการทำให้เกิดสมาธิและถือว่าเป็นเทคนิคในการจัดการความเครียดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างศักยภาพในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อย่างไรก็ตาม การใช้เทคนิคเหล่านี้ควรทำขึ้นโดยปรับตัวเป็นนักฝึกกรรมฐานและนักจัดการความเครียดที่ต้องการฝึกฝนอยู่เสมอ และควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หากความเครียดมีความรุนแรงและเกิดผลกระทบต่อชีวิตประจำวันที่สูงมาก

## ลักษณะอาการของโรคซึมเศร้า

ลักษณะของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจแตกต่างกันไปตามบุคคลและความรุนแรงของโรค อาการของโรคซึมเศร้าอาจเป็นอาการที่หายไปและกลับมาซ้ำ ๆ กัน หรือเป็นอาการที่คงที่มาตลอดเวลา แต่โดยทั่วไปแล้วลักษณะของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีลักษณะดังนี้ (โรงพยาบาลพญาไท, 2566)

1. อารมณ์เศร้าที่หายไปไม่สะดวก ผู้ป่วยอาจรู้สึกหมดแรง ไม่มีความสุขในชีวิตประจำวัน และรู้สึกว่าความเศร้าจะไม่สามารถหายขาด
2. ขาดสมาธิและสมาธิลดลง ผู้ป่วยอาจมีความยากลำบากในการตั้งใจ สืบสิ่งที่ต้องทำ และมีความท้อแท้ในการคิด
3. การสูญเสียความสนใจ ผู้ป่วยอาจไม่สนใจในกิจกรรมหรืองานที่เคยสนใจ ทำให้ลดความสุขในชีวิตประจำวัน
4. ความไม่มั่นคงในตนเอง ผู้ป่วยอาจมีความรู้สึกเหมือนคนอื่น ๆ สามารถทำให้ทุกสิ่งดีขึ้นได้ และรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่น่ารัก
5. ความเหนื่อยล้าและลดความสามารถในการทำกิจกรรม ผู้ป่วยอาจมีอาการเหนื่อยง่าย ไม่มีแรงในการทำกิจกรรมที่เคยสนุก และรู้สึกหมดแรงตลอดเวลา
6. ความหงุดหงิดหรือระแอมระว่าง ผู้ป่วยอาจมีอาการที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ๆ และมีอาการหงุดหงิดหรือไม่อยากพบปะคนอื่น ๆ
7. การมองโลกในแง่ลบ ผู้ป่วยอาจมองโลกในแง่ลบและมีความคิดเกี่ยวกับความตาย หรือคิดว่าชีวิตไม่มีค่าเท่าไร หากคุณหรือใครบางคนที่คุณรู้จักมีอาการ เช่นนี้ หรือคิดว่าอาจเป็นโรคซึมเศร้า ควรพบแพทย์เพื่อรับการประเมินและการรักษาที่เหมาะสม โรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้

## ปัจจัยและสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าในทางพระพุทธศาสนา

โรคซึมเศร้า มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาแต่ไม่ชัดเจน โดยผู้วิจัยได้กล่าวเปรียบเทียบโรคซึมเศร้ากับทางพระพุทธศาสนา ว่าเป็นความทุกข์จากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลทุกคนต้องเผชิญเพราะทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ การที่บุคคลจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้นั้น ต้องมีความทุกข์ที่หนักจนยากจะหาทางออก จะมีระดับอาการของความทุกข์เล็กน้อย ไปจนถึงระดับอาการของความทุกข์ที่รุนแรง ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจริงในอริยสัจ 4 คือ ทุกขอริยสัจ (อริยสัจคือทุกข์) ดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ ขาติเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2542)

ตามหลักพระพุทธศาสนาได้จำแนกประเภทของโรคเป็น 2 ชนิด คือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ จากพระสูตรรับรองว่ามนุษย์ที่ไม่เคยป่วยทางกายนั้นมียุ โดยพระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้ที่แต่มนุษย์ที่ไม่เคยป่วย เป็นโรคทางใจเลยนั้นไม่มีเลย โรคซึมเศร้าเป็นภาวะที่เกิดมากจากความป่วยทางจิตใจที่เกิดได้จากหลายสาเหตุ หลายปัจจัย แนวทางการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าในทางพระพุทธศาสนาเน้นการบำบัดรักษาทางจิตเป็นหลักเพราะหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในความเชื่อว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เมื่อสุขภาพจิตดีย่อมผลให้สุขภาพกายดีขึ้นไปด้วย จากการศึกษาพบว่าแนวการบำบัดโรคซึมเศร้านั้นต้องใช้การบำบัดด้วยสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพราะปัจจัยสำคัญประการหนึ่งมาจากการรู้สึกว่าคุณค่ามีผลสืบ

เนื่องมาจากการไม่ได้รับการดูแลจากสังคม (Meffert et al, 2021) ดังนั้น หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมี ดังนี้

สมเด็จพระพุทธทาสภิกขุ (ป.อ.ปยุตโต) (2561) ได้อธิบายหลักสังคหวัตถุ 4 ว่าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจ มีรายละเอียด ดังนี้ 1. ทาน การให้การช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันกัน ทั้งสิ่งของและความรู้ก็สามารถแบ่งปันผู้อื่นได้ 2. ปิยวาจา วาจาที่เป็นคำสุภาพ อ่อนหวาน ตลอดจนการพูดให้เห็นประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผล 3. อุตถจริยา การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึง ช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม 4. สมานัตตตา ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยร่วมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี จะเห็นได้ว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น ด้วยการใช้หลักสังคหวัตถุ 4 เป็นสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนในสังคมได้ทุกประเภท ขึ้นอยู่กับว่าจะนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ใด นอกจากนี้การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้ายังได้มีการเสนอแนวทางด้วยวิธีบำบัด ทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) การบำบัดความคิดและพฤติกรรมนั้น หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้นำนักวิชาการนำเสนอความคิดไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

พระวิริพงษ์ กลยาโณและคณะ (2562) ได้เสนอแนวทางการเยียวยารักษาโรคซึมเศร้าว่าต้องมีการดูแล ทั้ง ร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล ด้วยการปฏิบัติตามทางสายกลางซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ให้มีสติกำกับอยู่ที่กายเรียกว่ากายานุปัสสนา มีสติกำกับอยู่ที่อารมณ์ความรู้สึก เรียกว่าเวทนานุปัสสนา มีสติ กำกับอยู่ที่จิต รู้สึกกรัง โลก โกรธ หลง เรียกว่าจิตตานุปัสสนา มีสติกำกับอยู่ในธรรม รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกรวมมานุปัสสนา วิธีการเจริญสติในสติปัฏฐาน 4 สามารถใช้กับการเยียวยารักษาโรคซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แม่ชีสุภาพันธ์ กลิ่นนาค (2561) ได้นำเสนอการปฏิบัติธรรมตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา จะเป็น อีกแนวทางหนึ่งซึ่งช่วยคลายทุกข์และสร้างสุขภาวะในชีวิตได้ เพราะสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธ ใน พระไตรปิฎกนั้น ต้องมีความสัมพันธ์กันทั้งร่างกาย จิตใจและปัญญา 1. สติสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้ง ด้วยสติด้วย การสำรวจกาย วาจา ทำให้ใจสงบ เมื่อจิตสงบย่อมมีพลังในการดำเนินชีวิต 2. อัมมวิจยสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยการหยั่งเห็นธรรมตามความเป็นจริงเข้าใจเหตุปัจจัย และ ความเป็นจริงของชีวิตเมื่อเข้าใจในธรรมก็สามารถปล่อยวางได้ ใจก็เบาสบาย 3. วิริยสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความเพียร คือการพยายามที่จะฝึกจิตของตนให้มีสมาธิ เพื่อให้จิตสงบ ก็มีความมุ่งมั่นที่จะพยายามในการฝึกเพื่อแก้ทุกข์ทางใจให้ทุกข์นั้นคลายลง 4. ปีติสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความอิ่มใจเมื่อจิตเป็นสมาธิจะทำให้เกิดเป็นความสุข ความอิ่ม ใจ ส่งผลให้ร่างกายมีความสุข 5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความสงบ เมื่อความสุข อิ่มใจ ความทุกข์ก็คลาย ย่อมส่งผล ต่อสุขภาวะทางกาย 6. สมาธิสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความตั้งมั่น เมื่อจิตมีความตั้งมั่น กายก็ตั้งมั่นด้วย จิตก็จะ รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่มากระทบ สามารถควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน เกิดปัญญาญาณเข้าใจสภาพธรรม ตามความเป็นจริง 7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์คือองค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความวางเฉย เมื่อมีศีล สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นพร้อม บริบูรณ์ก็สามารถวางเฉยกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ไม่เดือดร้อน ดิ้นรนไปกับ ความโลภ ความโกรธ ความ หลง

จะเห็นได้ว่า หลักการแห่งโพชฌงค์ทั้ง 7 ประการ มีความสมดุลสอดคล้องเป็นองค์ประกอบรวมกันที่ ทำให้เกิดสุขภาวะทางปัญญามีความเข้าใจเหตุปัจจัยของการเกิดความทุกข์และปล่อยวางได้ ทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่สงบ มีความศรัทธาต่อหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและมุ่งมั่นในการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ทำให้เกิดสุขภาพจิตดี ย่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกายดี และทำให้เกิดความสุขกับคนรอบข้างในสังคมตามไปด้วย

## แนวทางการบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน

โดยการนำกรรมฐานมาใช้ในการบำบัดโรคซึมเศร้านั้น เป็นการเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญา และให้เกิดความรู้แจ้งในขั้น 5 นั่นก็คือนามรูปนั่นเอง ให้เห็นถึงความ เป็นไตรลักษณ์ และวิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มุ่งหมายถึงการเจริญวิปัสสนาเป็นหลัก เพื่อให้ได้ มรรค 4 ประการ อะไรบ้าง คือ 1. ฝึกขุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนา มีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป 2. ฝึกขุเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป 3. ฝึกขุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป 4. ฝึกขุมิใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้

การเจ็บป่วยทางจิตนั้น มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ดังตัวอย่างการเจ็บป่วยทางจิตของบรรพชิต เช่น พระวักกลี ฝึกขุหลงรักนางสิริมา จะเห็นได้ว่า โรคซึมเศร้า มีทั้งในบรรพชิตและในคฤหัสถ์ ตามที่ปรากฏมาแล้วในพุทธกาล โรคซึมเศร้านับได้ว่าเกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล แต่อาการที่เชื่อมโยงกับโรคซึมเศร้าในสมัยนั้นมีตั้งแต่อาการระดับเล็กน้อยไปจนถึงอาการระดับรุนแรง ถึงขั้นจะฆ่าตัวตาย ซึ่งในสมัยพุทธกาล บุคคลที่มีความทุกข์ ก็ไปพึ่งธรรมจากพระพุทธเจ้า ทำให้ความทุกข์สามารถคลี่คลายลงไปได้ บางท่านก็ได้บรรลุธรรมในระดับต้นไปจนถึงพระอรหันต์ บางท่านก็น้อมเอาพระรัตนตรัยมาเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก และการได้ใช้วิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ทำให้ความทุกข์ทางใจได้คลายลงไปเช่นกัน และโรคซึมเศร้าในคฤหัสถ์ที่ปรากฏในพุทธกาลนั้น เช่น สันตติมหาอำมาตย์ ก็มีความทุกข์ทางใจ ที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รัก ทำให้เศร้าโศกเสียใจเป็นระยะเวลานาน ๆ แล้วไม่ได้รับการแก้ไข จนทำให้เกิดอาการซึมเศร้าตามมา เพราะการขาดสติสัมปชัญญะ จึงทำให้หลงยึดติดในอัตตา และมองไม่เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เรียกว่า ทุกขอริยสัง 4

ในปัจจุบันการนำหลักจิตวิทยา ด้านสัมพันธภาพบำบัด และจิตบำบัด มาใช้บำบัดโรคทางจิตเวชนั้นก็ได้รับการยอมรับว่าใช้ได้ผลดี และในสมัยพุทธกาล ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้กล่าวถึงวิธีการของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระพุทธองค์ได้เรียกเตือนสติทั้งบรรพชิตและฆราวาสทุกท่าน ก่อนที่ท่านจะให้โอวาทธรรมะ หากจะกล่าวเชิงจิตวิทยา ก็คือการใช้สัมพันธภาพบำบัด และพระพุทธองค์ได้แสดงโอวาทธรรมะในอริยสัง 4 หากจะกล่าวเชิงจิตวิทยา ก็คือการใช้จิตบำบัด จึงนับได้ว่าวิปัสสนากรรมฐาน เป็นส่วนหนึ่งในการใช้บำบัดรักษา เพราะผู้วิจัยได้นำมาประกอบกับการใช้ในผู้ป่วยซึมเศร้า โดยการเปรียบเทียบกับ การบำบัดในปัจจุบันที่สอดคล้องกับวิธีการบำบัดรักษาของพระพุทธองค์ เพราะ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธองค์ได้ทรงสอนผลก่อนถึงไปหาเหตุ เพื่อเป็นการให้เข้าใจง่าย คือทรงชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่เห็นได้ง่ายก่อนแล้วชี้ให้เห็นสิ่งที่เห็นได้ยากในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พึงกำหนดรู้สิ่งที่ เป็นทุกข์ ที่เกิดขึ้นมา ไม่ได้คิดวนไปมา หรือ นำเรื่องในอดีตมานึกถึง แต่หมายความว่า สิ่งที่ผลุดขึ้นมาในความคิดขณะนั้น แล้วใช้ปัญญาพิจารณา ว่าเกิดมาจากสาเหตุอะไร แล้วมีจุดมุ่งที่จะดับความทุกข์ ทำให้เกิดสมาธิก่อน จากนั้น ใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์นั้น ว่าการที่ยังคงมีอยู่ทำให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง และเมื่อแก้ปัญหาทุกข์นั้นได้แล้ว ผลจะเป็นอย่างไร นั้นจะทำให้เห็นว่าแม้แต่ความคิดของเรา ก็ยังนำมายึดไม่ยอมปล่อยวาง ความจริงไม่มีตัวเราที่เป็นผู้คิด เพราะทุกอย่างนั้นเป็นธาตุ ที่คงสภาพตัวของมันเอง จากนั้นเราก็คงหาหนทางของการดับทุกข์ นั้นเจอ เพราะความทุกข์ทำให้เกิดความสุข เช่นเดียวกันความสุขก็ทำให้เกิดความทุกข์ นั้นเรียกว่าการพิจารณาธรรม สามารถเจริญเข้าสู่มรรคผล นิพพานได้

## การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติกรรมฐาน หรือการเจริญสมาธิเป็นวิธีการทางพระพุทธศาสนาที่มีผลโดยตรงต่อการบำบัดรักษาทางใจให้แก่บุคคลได้ การปฏิบัติตนให้มีจิตใจงาม บริสุทธิ์ คือ มีศีล สมาธิ และปัญญาปฏิบัติเพื่อรักษาสมดุร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐานช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด บรรเทาอาการเจ็บปวด รักษาโรคซึมเศร้า อาการนอนไม่หลับและภาวะอื่น ๆ ได้ และการเจริญปัญญาในระดับหนึ่งด้วยวิปัสสนากรรมฐานย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้และความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะเฉพาะที่เป็นไตรลักษณ์ คือ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด ก็ยอมนำไปสู่ความปล่อยวาง หรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ดังนั้นการนำพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ เป็นเส้นทางหนึ่งที่จะช่วยให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น

การฝึกสมาธิ คือ การใช้อารมณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนดเพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์อันนั้นอันเดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น วัตถุสิ่งหรือ อารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้ เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นกลาง ๆ คือ ไม่ล่อให้จิตปรุงแต่ง ซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดีงาม เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ความเมตตากรุณา เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นอารมณ์ หรือสิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวได้ หรืออาจใช้สิ่งกลาง ๆ คือ สิ่งที่ไม่ได้มีความหมายทางบวก หรือทางลบ เช่น ลมหายใจซึ่งเป็นกลาง ๆ หรือ วัตถุสิ่งต่าง ๆ ไฟ แสงสว่าง เป็นต้น เมื่อเอามาให้จิตกำหนดก็ทำให้จิตกำหนดจับแน่นแนบพยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแนบแน่นอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จ เรียกว่า “การฝึกสมาธิ” (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2565)

ในการนำหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน มาผสมผสานในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการและเหตุผล ของวิปัสสนากรรมฐานให้ถูกต้องเสียก่อน สิ่งสำคัญคือ ต้องเรียนรู้หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ มิฉะนั้นจะทำให้ไปอย่างผิด ๆ เพราะอาจจะเกิดความหลงผิด เห็นภาพนิมิตแล้วหลงติดอยู่ในอารมณ์นั้นได้ เพราะในวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้เห็นกระบวนการของธรรมชาติ และจะเกิดมุมมองว่าปรากฏการณ์ใด ๆ นั้นไม่เที่ยง (อนิจจัง) เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แม้ความเป็นตัวเรา ก็เป็นเพียงมายา การยึดติดกับอารมณ์ทำให้เกิดทุกข์ หากอารมณ์นั้นทำให้เกิดความพึงพอใจก็ชอบ (ราคะ) หากอารมณ์นั้นเป็นที่ไม่พอใจ ก็จะทำให้เกิดความโกรธ (โทสะ) และการขาดสติระลึก รู้ ปล่อยให้อารมณ์ครอบงำเป็นความหลง (โมหะ)

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นส่วนหนึ่งในการใช้บำบัดรักษา เพราะผู้วิจัยได้นำมาประกอบกับการรักษาผู้ป่วยซึมเศร้า โดยการเปรียบเทียบกับบำบัดในปัจจุบันที่สอดคล้องกับวิธีการบำบัดรักษาของพระพุทธองค์ โดยกล่าวถึงการใช้สัมพันธภาพบำบัด จิตบำบัด ซึ่งจะกล่าวถึงหลักคำสอนของอริยสัจ 4 และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถเข้าสู่มรรคผล นิพพานได้ ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกับการปลูกต้นไม้ เราต้องมีเมล็ดพันธุ์ที่ดีแห่งการเข้าไปประสิทธิ์สุภาวต่าง ๆ อย่างแจ่มชัด และสมบูรณ์ ซึ่งก็คือ มีสติที่ตามรู้สภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในการเพาะเมล็ดจะต้องมีการดูแลรักษาอย่างดี เพื่อให้เมล็ดพันธุ์อ่อนนั้น เจริญเติบโต ออกผลจนสุกพร้อมที่จะเก็บเกี่ยววิปัสสนาทั้ง 4 แบบนั้น จัดเป็นหลักใหญ่ ๆ ได้ 2 แบบ คือ สมถยานิก และวิปัสสนายานิก เพราะทั้ง 2 แบบที่ 3 คือ สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กันไป กับ แบบที่ 4 คือ มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ สมถยานิก และ วิปัสสนายานิก ซึ่งในแบบที่ 3 คือ สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กันไป จะมีความซับซ้อนกัน จึงมี 2 แบบหลักใหญ่ คือ สมถยานิก ซึ่งอาศัยสมถะเป็นเครื่อง ยกอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนา และวิปัสสนายานิก เป็นการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว บุคคลทั่วไปที่ไม่เคยปฏิบัติสมถะก็สามารถเจริญวิปัสสนายานิกได้ เพราะการเจริญวิปัสสนายานิกไม่ได้อาศัยการปฏิบัติสมถะขั้นใดขั้นหนึ่งมาก่อน

โรคซึมเศร้าในปัจจุบัน ยังคงเป็นปัญหาของสังคมไทย ซึ่งเมื่อป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในระดับรุนแรง จะมีภาวะการฆ่าตัวตายสูง เพราะเมื่อก้าวถึงการเจ็บป่วยในทางพระพุทธศาสนา จะกล่าวถึงว่าโรคทางใจเป็นกับทุกคน เพราะเกิดจากรากเหง้าของกิเลสทั้ง 3 คือ ความโลภ โกรธ หลง โดยผู้วิจัยได้แยกความผิดปกติของโรคซึมเศร้า แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการบกพร่องทางอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และร่างกาย มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ 1. ในด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2. ในด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3. ในด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4. ในด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ (1) ในด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการนำวิธีดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เป็นการฝึก สติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน ลำดับเหตุการณ์ก่อน-หลัง มุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก หากเจอแล้วให้สังเกตว่ารู้สึกข้างไหนชัดกว่า แล้วลองสังเกต ลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียว (2) ในด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำวิธีการรู้ทันกับความคิดและปล่อยวาง ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีความ บกพร่องทางด้านความคิด เพราะไม่สามารถชี้หลักความเป็นเหตุเป็นผลได้ (3) ในด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำวิธีการรู้จักปล่อยวางอารมณ์ (การฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย) มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการ เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะบุคคลทั่วไปไม่ค่อยมีสติ จะดำเนินชีวิตไปตามแบบความเคยชิน (สัญชาตญาณ) จึงไม่เคยฝึกวิธีการปล่อยวางอารมณ์ เมื่อถูกอารมณ์มากระทบ ทำให้เกิดการปรุงแต่งไป ในทางอกุศล จึงแสดงอารมณ์ตอบสนองออกมาทาง วาจา และพฤติกรรม จึงยากที่บุคคลทั่วไปจะเข้าใจถึง สภาวะธรรมตามความเป็นจริง จึงต้องมีการฝึกฝน และตามรู้เท่าทันอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต โดยการกำหนด รู้เท่าทันจิต ที่คิดน้อมไปรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ ทั้งที่เป็นกุศลและ (4) ในด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยนำหลักวิธีการเมตตาและการให้อภัย มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการกำหนดรู้เห็นสภาวะธรรม เอาหลักการปรับทัศนคติ จากที่คิดโกรธ เกลียด อาฆาต มาเจริญ เมตตา จึงสามารถอภัยให้ทั้งตนเองและผู้อื่นได้ และการยึดมั่นในความมีตัวตนนั้น ทำให้คิดว่าอารมณ์ที่ กระทบนี้เป็นของเรา จะยึดมาปรุงแต่งทั้งในกุศลและอกุศล ฉะนั้นจึงควรฝึก สติให้อยู่กับปัจจุบัน

### สมาธิบำบัดในโรคซึมเศร้า

อารมณ์เศร้าเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ แสดงออกโดยการร้องไห้ ซึมเฉย การทำหน้าตาที่ และสนใจสิ่งรอบข้างลดลง เมื่อเกิดเหตุการณ์สูญเสียจะเป็นตัวกระตุ้นอารมณ์เศร้า ซึ่งต้องใช้เวลาหลายวันในการรักษา

การทำสมาธิเจริญสติร่วมกับการเฝ้าสังเกตความคิดอารมณ์ทำให้ผู้ป่วยมีสติมากขึ้น สามารถแยกตนเองออกจากความคิด รู้ทันอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นขณะนั้นร่วมกับการมีทัศนคติที่ยอมรับและอยู่กับปัจจุบัน จากการฝึกหัดเจริญสติและนำไปสู่การฝึกสังเกตในชีวิตประจำวันในสถานการณ์จริงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ทำให้เกิดทักษะในการดูแลอารมณ์ที่เกิดขึ้น ผู้ป่วยซึมเศร้าที่มีความคิดฆ่าตัวตาย จะมีแนวโน้มคิดฆ่าตัวตายได้บ่อยเมื่อมีอารมณ์เศร้าอีก เพราะมีความเชื่อว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกทางเดียวที่มีการใช้กระบวนการเจริญสติเพื่อระลึกถึงความคิดฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพียง “ความคิด” ไม่ใช่ “ความจริง” การรู้เท่าทันความคิดเช่นนี้ เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยไม่ต้องตอบสนองต่อความคิดฆ่าตัวตายในลักษณะเดิม ๆ เพียงรู้เท่าทันความคิดฆ่าตัวตายก็จะหยุดชะงักลงไป หรือผู้ป่วยสามารถหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่นได้ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางพุทธธรรมในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีนอนามัย นานาฯ จังหวัดอุดรธานี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางพุทธธรรมในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มเป้าหมาย เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่มารับบริการที่

สถานีอนามัยนาข่า จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้ป่วยสามารถนำหลักแนวคิดทางพุทธธรรมไปใช้ ทั้งเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด (ปัญญา) การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมและการเจริญสติ โดยมีการเจริญสติเป็นประจำ ต่อเนื่องทุกวัน 14 ราย เจริญสติเป็นบางวัน 4 ราย ผู้รับการปรึกษาเกิดสัมมาทิฐิที่มีความเห็นชอบในการนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติ เกิดความเข้าใจตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ เข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดทุกข์ว่า เกิดจากความอยาก (ตัณหา) เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ของตนเอง และเห็นแนวทางในการดับทุกข์ โดยการเจริญสติ และมีการฝึกปฏิบัติต่อที่บ้าน และเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้ความคิดที่ปรุงแต่งฟุ้งซ่านของตนเองเร็วขึ้น ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ไม่มีภาวะซึมเศร้าทั้งหมด 18 ราย และไม่ใช้ยาคลายเครียด (Diazepam) สามารถนอนหลับได้เอง

## การฝึกสมาธิเพื่อบำบัดโรคซึมเศร้า

การฝึกสมาธิและเทคนิคการจัดการความเครียดเป็นวิธีการที่มีประโยชน์ในการช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างศักยภาพในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับหลักการของการบำบัดทางจิตเวช (ศูนย์สุขภาพจิต, 2566)

1. ลดอาการเครียดและความเครียด การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ป่วยเก็บสัมพันธ์กับความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น และลดระดับความเครียดที่มากับอาการซึมเศร้า
2. สร้างความสงบในใจ การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ป่วยมีความสงบในใจและความสามารถในการตั้งใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับอนาคต
3. นในร่างกายและในโลกที่ครอบครอง ทำให้สามารถตระหนักถึงความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี
4. ช่วยให้มีทิศทางในชีวิต การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ป่วยมีทิศทางในชีวิตและสามารถก้าวข้ามอุปสรรคและความท้าทายในชีวิตได้
5. ลดอาการนอนหลับไม่หลับ การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ป่วยมีความสบายในใจและลดระดับความกังวลที่อาจทำให้มีปัญหาในการนอนหลับ
6. เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองและผู้อื่น การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจและรักษาความสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่นที่ดีขึ้น

สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิและเทคนิคการจัดการความเครียดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างศักยภาพในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อย่างไรก็ตาม การใช้เทคนิคเหล่านี้ควรทำขึ้นโดยปรับตัวเป็นนักฝึกสมาธิและนักจัดการความเครียดที่ต้องการฝึกฝนอยู่เสมอ และควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาหากความเครียดมีความรุนแรงและเกิดผลกระทบในชีวิตประจำวันที่สูงมาก

## ประสิทธิผลของการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน

การเจ็บป่วยทางจิตเกิดจากกิเลสตัณหา ส่งผลให้เกิดความผิดปกติ 4 ด้าน คือ 1.ด้านอารมณ์ 2.ด้านความคิด 3.ด้านพฤติกรรม 4.ด้านร่างกาย พบว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน 10 คน คือ 1.มีความบกพร่องทางด้านอารมณ์ ที่เด่นชัดในเรื่อง เบื่อ เศร้า สามารถนำมาปรับใช้กับการปฏิบัติสติปัญญา 4 ในด้านกายานุปัสสนาสติปัญญา สามารถบอกได้ว่าลมหายใจที่ชัดเจนข้างไหน ทำให้รู้ว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีสติเฝ้าติดตามอาการเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย 2. มีความบกพร่องทางด้านความคิด ที่เด่นชัดในเรื่อง ความคิดอยากตาย สามารถนำมาปรับใช้กับการปฏิบัติสติปัญญา 4 ในด้านเวทนานุปัสสนาสติปัญญา

สามารถบอกความรู้สึกว่ามีสิ่งมากระทบ ทั้งเป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ มีอาการปวดตามร่างกาย และอารมณ์กระทบทำให้รู้สึกเย็น 3. มีความบกพร่องทางด้านพฤติกรรม ที่เด่นชัดในเรื่อง การแยกตัว ไม่ค่อยมีสัมพันธ์ภาพ สามารถนำมาปรับใช้กับการปฏิบัติสติปัญญา 4 ในด้านจิตตานุัสสนาสติปัญญา สามารถบอกถึงความคิดปรุงแต่ง ให้กลับไปคิดเรื่องราวที่เป็นอดีต อนาคต หรืออารมณ์ที่มากระทบจิต 5. มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย ที่เด่นชัดในเรื่อง เหนื่อย ใจสั่น สามารถนำมาปรับใช้กับการปฏิบัติสติปัญญา 4 ใน ด้านธัมมานุัสสนาสติปัญญา สามารถนำหลักกรรมความเมตตา มาพิจารณาเพื่อให้เกิดการปล่อยวางในเรื่องที่เป็นอดีต และอนาคต ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งความผิดปกติต่างมีสาเหตุมาจากกิเลสตัณหา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า มีการคัดเลือกอาการของผู้ป่วยทางจิตด้วยแบบประเมินอาการทางจิต BPRS ก่อนให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะหากผู้ป่วยมีคะแนนจากการประเมินน้อยกว่า หรือ เท่ากับ 36 จัดอยู่ระดับเกณฑ์ปกติ

ความผิดปกติของโรคซึมเศร้าแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการบกพร่องทางอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และร่างกาย มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา 4 คือ

1) ในด้านกายานุัสสนาสติปัญญา โดยการนำวิธีดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน ลำดับเหตุการณ์ก่อน-หลัง และตั้งสติว่าควรจัดการกับสิ่งที่มากระทบกับอารมณ์นั้นอย่างไร ให้ผู้ป่วยทุกคนมุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก หากเจอแล้วให้สังเกตว่า รู้สึกข้างไหนชัดกว่า แล้วลองสังเกต ลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียว หากยังไม่มั่นใจ ยังรับรู้ลมหายใจไม่ชัดเจน ก็ให้เริ่มต้นใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาว สัก 5-6 ครั้ง ก็ให้สังเกตตำแหน่งที่ชัดที่สุด ก็จะรู้สึกสัมผัสเบาๆ ของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูกได้

2) ในด้านเวทนานุัสสนาสติปัญญา นำวิธีการรู้ทันกับความคิดและปล่อยวาง ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จะมีความบกพร่องทางด้านความคิด เพราะไม่สามารถชี้หลักความเป็นเหตุเป็นผลได้ เนื่องจากสูญเสียความเป็นระบบควบคุมทางความคิด รู้ตัวเวลาที่มีความคิดเกิดขึ้นใหม่ สามารถปลดปล่อยความคิด แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจได้อีกครั้งหรือไม่ ถ้าหากไม่สามารถรู้ลมหายใจได้ เพราะเผลอไปคิด ก็ให้กลับมารับรู้ลมหายใจอีกครั้ง ทำซ้ำ ๆ จนสามารถกลับมารับรู้ลมหายใจตำแหน่งข้างที่ชัดเจนที่สุด

3) ในด้านจิตตานุัสสนาสติปัญญา นำวิธีการรู้จักปล่อยวางอารมณ์ (การฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย) มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการเจริญจิตตานุัสสนาสติปัญญา เพราะบุคคลทั่วไปไม่ค่อยมีสติ จะดำเนินชีวิตไปตามแบบความเคยชิน(สัญชาตญาณ) จึงไม่เคยฝึกวิธีการปล่อยวางอารมณ์ เมื่อถูกอารมณ์มากระทบทำให้เกิดการปรุงแต่งไปในทางอกุศล จึงแสดงอารมณ์ตอบสนองออกมาทาง วาจา และพฤติกรรม จึงยากที่บุคคลทั่วไปจะเข้าใจถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จึงต้องมีการฝึกฝน และตามรู้เท่าทันอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต โดยการกำหนดรู้เท่าทันจิต ที่คิดน้อมไปรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อมีความคิดใดเกิดขึ้นให้กำหนดรู้เท่าทัน เช่น คิดหนอ ๆ เป็นเพียงสักแต่คิด กำหนดจนกว่าจิตจะไม่ผูกพันเกาะเกี่ยว และไม่ให้เครื่องเครื่องคิดในการกำหนด หากเห็นรูป ได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส ให้กำหนดตามที่จิตเข้าไปรับรู้ เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในการปรุงแต่ง

4) ในด้านธัมมานุัสสนาสติปัญญา โดยนำหลักกรรมเมตตาและการให้อภัย มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการเจริญธัมมานุัสสนาสติปัญญา โดยการกำหนดรู้เห็นสภาวะธรรม เอาหลักการปรับทัศนคติ จากที่คิดโกรธ เกลียด อาฆาต มาเจริญเมตตา จึงสามารถอภัยให้ทั้งตนเองและผู้อื่นได้ และการยึดในความมีตัวตนนั้น ทำให้คิดว่าอารมณ์ที่กระทบนี้เป็นของเราจะยึดมาปรุงแต่งทั้งในกุศลและอกุศล อารมณ์ที่มากระทบนั้นให้เพียงวางใจเป็นกลาง เสมือนละครที่กำลังฉายดูไปๆ คำว่าดูในที่นี้คือการดูอารมณ์ที่มากระทบ มีความรู้เนื้อรู้ตัว ที่สำคัญของการวางใจ คือ ไม่กลัวสภาวะที่เกิดขึ้น ไม่หนีและไม่บังคับ หรือฝืนต่อสภาวะนั้นๆ

การสำรวจร่างกายตั้งศีรษะถึงปลายเท้า ให้กำหนดตัวรู้ที่จิตว่า ขอบคณที่ร่างกายส่วนนั้นให้ประโยชน์แก่เราและขอบคณส่วนอื่นๆ ที่ให้คุณแก่เรา เป็นการเจริญเมตตา ตามหลักพรหมวิหาร 4 สามารถพิจารณาธรรมจนเข้าสู่กระแสพระนิพพานได้

## สรุป

การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นวิธีการหนึ่งที่ส่งผลดีในการรักษาความผิดปกติทางจิตใจได้ อากาโรเช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า ปัญหาการใช้สารเสพติด ปัญหาการนอน ส่วนโรคทางกายโดยเฉพาะโรคเรื้อรังที่มีอาการทางจิตเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานจะมีบทบาทในการลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจสงบ ซึ่งส่งผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางกายทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านกระบวนการที่ซับซ้อนทางสมอง ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต จิตที่สงบแจ่มใสจะมีผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคร้ายไข้เจ็บ หรือที่เป็นอยู่แล้วก็ฟื้นฟुर่างกายให้ดีขึ้น จิตที่แปรปรวน ขาดความสมดุลจะทำให้ร่างกายเจ็บป่วย หรือที่เจ็บป่วยอยู่แล้วก็มีอาการทรุดหนักลงได้ การปฏิบัติกรรมฐานจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถช่วยตัวเองในการจัดการกับอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในใจ โดยการฝึกสมาธิช่วยลดความเครียด สร้างความสงบในใจ เสริมสร้างสมาธิและการรับรู้ ช่วยให้มึทศทางในชีวิต ลดอาการนอนหลับไม่หลับ เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองและผู้อื่น โรคซึมเศร้าโดยมีปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้ามาจากปัจจัยด้านการเจ็บป่วย ทางกายและปัญหาทางจิตใจ ทั้งการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ได้รับการเอาใจใส่จนทำให้รู้สึกตนเองไร้คุณค่า

การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้า ตามหลักการแพทย์ทำได้ 2 วิธีการ คือ การบำบัดรักษาทางกายด้วยการให้ยาต้านเศร้า และการบำบัดรักษาทางจิตใจด้วยการ ใช้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และการบำบัดทางความคิด และพฤติกรรม หลักธรรมเพื่อการเยียวยาจิตใจต่อโรคซึมเศร้าได้มีการบูรณาการระหว่างศาสตร์ทางการแพทย์และหลักธรรมเข้าด้วยกันด้วยการใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลโดยให้ความสำคัญกับบุคคลที่ใกล้ชิดผู้สูงอายุมากที่สุดก็คือบุคคลในครอบครัว และการใช้หลักโพชฌงค์ในการดูแลรักษา สุขภาพแบบองค์รวมที่รักษาทั้งทางกายและทางใจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมหลักโพชฌงค์ 7 เป็นกระบวนการฝึกจิตทางผลดีต่อสุขภาพครบทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมรอบข้างและ ปัญญา ทำให้ผู้ที่มีความเครียด มีความทุกข์จากปัญหาต่าง ๆ อันเนื่องมาจากสภาวะทางกายและใจลดน้อยลงยอมทำให้โรคซึมเศร่าลดน้อยลงไปด้วย

ดังนั้น เมื่อไม่ต้องการให้เกิดโรคซึมเศร้า เราก็ต้องป้องกันหรือทำลายสาเหตุสำคัญ คือความเครียดนั้น ให้ทุเลาหรือหายขาด และการจะทำลายความเครียดได้ก็ด้วยวิธีการบำบัดด้วยสมาธิ ซึ่งจะช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง และหายใจได้ยาวขึ้น การเผาผลาญอาหารมีประสิทธิภาพมากขึ้น น้ำตาลในเส้นเลือดซึ่งมีความสัมพันธ์กับความเครียดก็ลดลง ร่างกายได้รับการผ่อนคลายทุกส่วนอย่างเต็มที่ จึงสามารถฟื้นฟुर่างกายทั้งระบบให้กลับสู่ภาวะสมดุลได้ดังเดิม

## เอกสารอ้างอิง

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2566). การบำบัดรักษาเป็น 4 ขั้นตอน. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://tyrkk.go.th/new>. {2 กันยายน 2567}
- ธนิต อยู่โพธิ์. (2562). วิปัสสนาภาวนา. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มุสดี โตสวัสดิ์. (2562). การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน. วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 24(2). (กรกฎาคม - ธันวาคม พ.ศ.2562).
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), (2542). วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2.
- พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (2555). เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสติปัญญาฐานภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระวีรพงศ์ กลยาโณ, พระครูโกศลอรธกิจ, พระครูโฆสิตวัฒน์นาคกุล. (2562). แนวทางการนำหลักสติปัญญาฐาน 4 มาเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 6(6), 3057-3073.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โรงพยาบาลพญาไท. (2566). โรคซึมเศร้าที่ควรรู้. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [https://www.phyathai.com/article\\_detail/2876/th](https://www.phyathai.com/article_detail/2876/th). {24 กันยายน 2567}.
- ศูนย์สุขภาพจิต. (2566). โรคซึมเศร้ารักษาได้. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/may-2018/causes-of-depression>. {24 กันยายน 2567}.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธรรม.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2565). การฝึกสมาธิ. (พิมพ์ครั้งที่ 20), กรุงเทพฯ: ดับเบิ้ลนายน.
- สุภาพันท์ กลิ่นนาค. (2561). การสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา. 9(2). 99-110. (พฤษภาคม - สิงหาคม 2561).
- หทัยรักษ์ สุโพธิ์ทอง. (2566). การฝึกสมาธิเพื่อการบำบัดโรคซึมเศร้า. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์. 6(5), 172-186.
- อภันตรี สาขากร. (2566). จิตบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าได้อย่างไร. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.manarom.com/Psychotherapy](http://www.manarom.com/Psychotherapy). {24 กันยายน 2567}.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2563). สร้างสมาธิให้ลูกคุณ. กรุงเทพฯ : ชันดำการพิมพ์.
- Meffert, S. M., Neylan, T. C., McCulloch, C. E., Blum, K., Cohen, C. R., Bukusi, E. A., & Onger, L. (2021). Interpersonal psychotherapy delivered by nonspecialists for depression and posttraumatic stress disorder among Kenyan HIV-positive women affected by genderbased violence: Randomized controlled trial. PLoS medicine, 18(1), e1003468.