การบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
TREATMENT FOR DEPRESSION WITH THE APPLICATION OF VIPASSANA MEDITATION PRACTICE

พระมหาไพฑูรย์ ปนฺตนนฺโท (วรรณบุตร) [1]
Phramaha Paitoon Pantanando (Wannabud)[1]
ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ.2563

บทคัดย่อ

โรคซึมเศร้ามีสาเหตุมาจากหลายองค์ประกอบด้วยกัน ทั้งทางกายสภาพทางจิตใจและอารมณ์ทางด้านสังคม ความเครียด ความผิดหวัง และความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ซึ่งภาวะซึมเศร้าสามารถที่จะเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกช่วงวัย เป็นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง และกำลังระบาดอย่างรวดเร็วไปทั่วโลก ส่วนมากเกิดในสังคมที่พัฒนาแล้วมากกว่าสังคมที่ยังด้อยการพัฒนา เป็นสาเหตุทำให้เกิดการสูญเสียในแง่ของสมรรถภาพการทำงาน สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต ค่ารักษาพยาบาล นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายอีกด้วย ส่วนภาวะซึมเศร้าในทัศนะทางพระพุทธศาสนาเกิดได้กับบางคนที่ตั้งใจทำความดีหรือต้องการบำเพ็ญคุณธรรม แต่ความตั้งใจนั้นไม่สามารถทำได้สำเร็จ เพราะมีอุปสรรคมาขัดขวาง ทำให้ทอดทิ้งการทำความดีทั้งที่เหตุการณ์นั้นยังไม่จบและหมดกำลังใจ ซึ่งวิธีการบำบัดภาวะซึมเศร้า คือ การประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ได้สติสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวด้วยความรอบคอบไม่เผลอสติ เกิดปัญญารู้เท่าทันสิ่งทั้งหลาย ปล่อยวางความคิดฟุ้งซ่าน หยุดการคิดปรุงแต่ง ไม่ถูกครอบงำด้วยสภาพอารมณ์ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ส่งผลให้ความวิตกกังวล ความเศร้าโศกและความซึมเศร้าหมดไป

คำสำคัญ: 1. การบำบัดโรคซึมเศร้า 2. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

---

[1] รป.ด. (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต) อาจารย์วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
[1] Ph.D. (Doctor of Philosophy), Lecturer of Dhammaduta College, Mahachulalongkornrajavidyalaya
Corresponding author; Email: paitoon.wan@mcu.ac.th
(Received: 18 June 2020; Revised: 17 July 2020; Accepted: 15 November 2020)

Abstract

Depression is caused by many factors i.e. physical, mental and emotional, social condition, stress, disappointment and separation from beloved. Depression can occur to people of all ages and both male and female. It is spreading rapidly throughout the world. Most of them occur in developed societies more than underdeveloped societies. It causes loss in terms of work performance, mental health, quality of life, and medical expenses. It is also the cause of suicide. The depression in the Buddhist viewpoint can happen to some people who intend to do good deed or want to practice virtue but that determination cannot be achieved because there are obstacles making people abandon good deeds even though that event has not ended and discouraged. The method of treatment for depression is the application of Vipassana practice in daily life, causing people with depression be aware to have consciousness with caution and without losing consciousness, and to be aware of everything, let go of the phantoms, not be obsessed with the emotional state that makes the mind wretched, chasing away all anxiety, grief and depression.

Key words: 1. Treatment for Depression 2. Vipassana Meditation Practice

บทนำ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้รายงานเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าว่าเป็นสาเหตุของการสูญเสียความสามารถทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชากรโลก ซึ่งภาวะซึมเศร้าส่วนใหญ่ที่พบในระยะเริ่มต้นนั้นไม่ได้มีความรุนแรงจนถึงขั้นเป็นโรค (C.J., Murray, A.D., Lopez, 1997) แต่อารมณ์ซึมเศร้าจะมีผลกระทบโดยตรงต่อการใช้ชีวิตประจำวันทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง ผู้ป่วยที่มีลักษณะภาวะซึมเศร้า จะมีอารมณ์หดหู่ มีความคิด หรือรู้สึกถึงการไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง รู้สึกเสียใจ หรือรู้สึกผิดอย่างไม่มีเหตุผล ทั้งนี้ภาวะซึมเศร้า (Depression) นั้น สามารถเป็นกันได้ในทุกเพศทุกวัย แต่พบว่าเพศหญิงจะเป็นมากกว่าเพศชาย โดยกรมสุขภาพจิตรายงานว่า คนไทยมีภาวะซึมเศร้าครั้งแรกในประมาณช่วงอายุ 11 ปีขึ้นไป ปัจจุบันยังไม่สามารถบอกสาเหตุที่แท้จริงของโรคนี้ได้ทั้งหมด จากข้อมูลสถิติขององค์การอนามัยโลก ในปี ค.ศ. 2017 / พ.ศ. 2560 ระบุว่า มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทั่วโลกประมาณ 322 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 4.4 ของประชากรโลก และในประเทศไทย มีข้อมูลการสำรวจความชุกของโรคซึมเศร้า พ.ศ. 2551 พบว่า มีคนไทยป่วยซึมเศร้า 1.5 ล้านคน หากพิจารณาตามเพศและอายุของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า ผู้หญิงเสี่ยงป่วยมากกว่าผู้ชาย 1.7 เท่า โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ร้อยละ 62 รองลงมาเป็นวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 26.5 และเป็นเยาวชนอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 11.5 ทั้งนี้ แม้ในกลุ่มเยาวชนจะมีสัดส่วนของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าน้อยกว่าในกลุ่มวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ แต่นับเป็นปัญหา ที่ต้องให้ความสำคัญและต้องเร่งแก้ไขเนื่องจากวัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่มีค่าในการพัฒนาประเทศในอนาคต ซึ่งมีแนวโน้มการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น โดยมีข้อมูลพบว่า ในปี พ.ศ. 2560 กลุ่มเยาวชนอายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ. 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน (นายแพทย์เกียรติภูมิ

วงศ์รจิต, 2562) จะสังเกตได้ว่าผู้ป่วยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี และจากการศึกษาขององค์การอนามัยโลก ได้พยากรณ์ว่าในอีก 25 ปีข้างหน้า (ค.ศ. 2000– 2025 / พ.ศ. 2563-2588) ความซึมเศร้าจะเป็นโรคที่พบบ่อยขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความทรุดโทรมแก่ร่างกายเป็นอันดับ 2 และจะต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวนมากทั่วโลกเพื่อรักษาโรคซึมเศร้านี้ (C.J., Murray, A.D., Lopez, 1997)

ในพระพุทธศาสนานั้นภาวะซึมเศร้านี้อาจเกิดได้กับบางคนที่ตั้งใจทำความดี หรือต้องการบำเพ็ญคุณธรรม แต่ความตั้งใจนั้นไม่สามารถทำได้สำเร็จ เพราะมีอุปสรรคมาขัดขวาง ทำให้ทอดทิ้งการทำความดีทั้งที่เหตุการณ์นั้นยังไม่จบและหมดกำลังใจ จนบางคนถึงกับมองโลกในแง่ร้ายไปเลยว่า ทำดีแล้วไม่ได้ดี ไม่รู้จะทำความดีไปทำไม กลายเป็นคนมีความรู้สึกไม่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ แล้วตัวเองถึงกับจมอยู่แต่กับความผิดหวังและความเสียใจ ไม่อยากทำความดีและบุญกุศล จนสุดท้ายเข้าขั้นมีภาวะซึมเศร้า และกลายเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด สาเหตุปรากฏในเรื่องภิกษุวัชชีบุตรปฏิบัติธรรมรูปเดียวอยู่บนภูเขา ในเวลากลางคืนได้ยินเสียงการละเล่นมหรสพของพวกชาวเมือง ได้เกิดความเศร้าและคิดท้อแท้ใจว่าคนเหล่าอื่นกำลังสนุกสนานอยู่แต่ตนเองต้องมาอยู่ผู้เดียวเหมือนไม้ที่เขาทิ้งไว้ในป่า ในคืนนี้จะมีใครอื่นที่เลวกว่าเราอีกเล่า แต่ภายหลังได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าทำให้เกิดปัญญาและบรรลุธรรมในที่สุด (สำ.ส.15/229/330.ไทย) อีกทั้งภาวะซึมเศร้านี้จะเป็นอาการมีได้กับมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต ซึ่งภาวะซึมเศร้าเป็นอาการที่ถูกตั้งชื่อไว้สำหรับใช้เรียกอาการของคนที่ป่วยทางใจ เนื่องจากการแพทย์ทางตะวันตกไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องจิตใจ เพราะวงการแพทย์ตะวันตกไม่เชื่อว่า มนุษย์มีจิตใจ แต่เข้าใจว่า สมองคือจิตใจ เมื่อเข้าใจว่าสมองคือจิตใจ มีผลทำให้ไม่เข้าใจว่า คนที่มีอาการกลุ้มใจ วิตกกังวล และไม่สบายใจนั้นคือความทุกข์ทางจิตใจ แต่ชาวตะวันออกหรือชาวพุทธรู้จักกันมาหลายพันปีแล้วจวบจนกระทั่งมาถึงในปัจจุบันนี้ มีนักจิตบำบัดหรือนักจิตวิทยาที่มาศึกษาทางพระพุทธศาสนา ได้พยายามอธิบายว่า สิ่งที่จะช่วยเยียวยาอาการของภาวะซึมเศร้า และทำการรักษาโรคซึมเศร้าได้ดีที่สุด คือการเจริญสติ ในขณะที่สิ่งหนึ่งซึ่งทำให้คนป่วยเป็นโรคซึมเศร้า และมีอาการของภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากในปัจจุบันนั้น เพราะไม่ได้ศึกษาหาความรู้ความเข้าใจในเรื่องจิตใจที่พระพุทธศาสนาอธิบายคุณค่าทางจิตใจไว้เป็นเวลานานแล้ว ด้วยเหตุนี้การฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถช่วยให้เราดำรงตนได้อย่างไม่ตื่นตระหนกและสามารถนำมาช่วยในการรักษาสุขภาพจิตให้ไม่กระสับกระส่ายเพราะโรคทางกายต่าง ๆ ที่คนในสังคมเผชิญอยู่ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2563)

สาเหตุของความซึมเศร้า

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า อาจเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ แนวโน้มทางพันธุกรรม ชีวเคมีที่แปรปรวน หรือกดอารมณ์ไว้ และสารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ (รีดเดอร์ส ไดเจสท์, 2546) ภาวะซึมเศร้านี้จะเกิดจากความผิดหวัง ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ซึ่งภาวะซึมเศร้านี้สามารถที่จะเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกช่วงวัย เป็นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง และกำลังระบาดอย่างรวดเร็วไปทั่วโลก ส่วนมากเกิดในสังคมที่พัฒนาแล้วมากกว่าสังคมที่ยังด้อยการพัฒนา เป็นสาเหตุทำให้เกิดการสูญเสีย ในแง่ของสมรรถภาพการทำงาน สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต ค่ารักษาพยาบาล นอกจากนี้ยังพบว่า เป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายอีกด้วย ซึ่งสามารถแบ่งสาเหตุของการซึมเศร้าออกได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) ความซึมเศร้าที่เกิดจากความผิดปกติทางกาย (Organic Depression) เกิดจากความผิดปกติเสียหายของโครงสร้างในสมอง ซึ่งอาจมีสาเหตุจากโรคเส้นเลือดแข็งตัวผิดปกติ โรคเนื้องอกในสมอง ซึ่งเกิดภายหลังอุบัติเหตุทางสมอง หรือโรคทางสมองที่มีอาการซึมเศร้าร่วมกับภาวะจิตเภท และโรคลมชัก นอกจากนี้ความผิดปกติทางกายอื่น ๆ อาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ เช่น โรคตับอักเสบ โรคหัวใจ เป็นต้น

2) ความซึมเศร้าที่เกิดจากพื้นฐานภายใน (Endogenic Depression) เป็นภาวะทางด้านกรรมพันธุ์ อาการซึมเศร้ามีลักษณะเฉพาะตัว คือเกิดอาการเป็นพัก ๆ ในช่วงระยะเวลาที่แน่นอนระยะหนึ่ง หลังจากนั้นจะตามด้วยช่วงระยะปลอดอาการ ซึ่งจะกลับเป็นปกติสมบูรณ์ โดยไม่พบความแปรปรวนด้านบุคลิกภาพใด ๆ ให้เห็น ในบางครั้งอาจมีอาการตั้งแต่ในวัยเด็กโดยเฉพาะเพศหญิง แต่ในช่วงวัยรุ่นพบได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง อาการมักจะกำเริบในช่วงอายุ 30 - 40 ปี และในช่วงเปลี่ยนวัย โดยทั่วไปเพศชายมักปรากฏอาการเมื่ออายุระหว่าง 50 - 60 ปี ช่วงระยะที่มีอาการครั้งหนึ่ง ๆ อาจยาวนานได้แตกต่างกันไปเป็นชั่วโมง เป็นวัน เป็นปี หรือหลาย ๆ ปี อย่างไรก็ตามโดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 5 – 12 เดือน

3) ความซึมเศร้าเพราะสาเหตุด้านจิตใจ (Psychogenic depression) เป็นชนิดที่พบได้มากที่สุด โดยผู้ที่เป็นโรคนี้ ต้องประสบกับภาวะเหตุการณ์รุนแรงบางอย่างในชีวิต ที่ตนเองไม่สามารถยืนหยัดรับมือทางด้านอารมณ์ได้ การซึมเศร้าชนิดนี้ยังรวมถึงภาวะต่าง ๆ ต่อไปนี้

3.1 ภาวะซึมเศร้าในวัยเด็ก (childhood depression) อาจมีสาเหตุมาจากความตึงเครียดในครอบครัว และมีเหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรง หรือมีความคาดหวังทางการศึกษาเล่าเรียนที่สูงเกินความสามารถของตนเอง

3.2 ภาวะซึมเศร้าในโรคประสาท (Neurotic depression) ซึ่งอาจจะพบว่า ถูกบีบคั้นอย่างมากในวัยเด็ก แล้วได้เกิดปะทุออกมาในช่วงชีวิตภายหลัง ที่มีปัญหาอื่นๆ แทรกซ้อน

3.3 ภาวะซึมเศร้าเพราะความชรา (Depression of age) เกิดขึ้นเพราะความสามารถในการปรับตัวลดน้อยลง มีชีวิตที่โดดเดี่ยวอยู่คนเดียว มีปัญหาช่องว่างระหว่างวัย หรือปัญหาที่เรียกกันว่าภาวะสะเทือนใจหลังเกษียณ คือการสูญเสียคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกว่า ตนเองไร้สมรรถภาพ

3.4 ภาวะซึมเศร้าจากปฏิกิริยาทางใจ (Reactive depression) เช่น อาการซึมเศร้าที่เกิดขึ้นภายหลังจากคู่แต่งงานเสียชีวิต การตกงาน หรือการหย่าร้าง

3.5 ภาวะซึมเศร้าเพราะสภาพจิตใจอ่อนล้า (Depression of fatigue) เป็นการตอบสนองทางใจต่อสภาวะความเครียดเรื้อรัง เช่น ชีวิตสมรสมีปัญหาขัดแย้งไม่รู้จบ มีความกดดันจากงานที่ต้องรับผิดชอบ การเปลี่ยนงาน การรับภาระมากเกินไป ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้มักเกิดในผู้หญิง ที่ต้องรับภาระทั้งในครอบครัวและทำงานนอกบ้าน ส่วนในผู้ชายที่อยู่ในช่วงอายุ 50 - 60 ปี ซึ่งได้ถูกกดดันจากการไม่สามารถขึ้นสู่จุดสูงสุดในอาชีพการงานของตนได้ (สเปญ อุ่นอนงค์, 2545)

สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าส่วนใหญ่ไม่ไปพบแพทย์ด้วยทัศนคติที่ว่า เกรงผู้อื่นจะมองว่าตนเองเป็นโรคจิตและไม่บอกให้ญาติทราบเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองประสบ หรือเป็นอยู่ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีแนวโน้มต่อการฆ่าตัวตายสูง (high suicidal risk) ในระยะเวลา 1 ปี จะมีประชากรร้อยละ 9 เป็นโรคซึมเศร้า ทำให้สูญเสียทางเศรษฐกิจ รวมทั้งสูญเสียคุณภาพชีวิต เนื่องจากความทุกข์ที่เกิดกับผู้ป่วยประเมินไม่ได้ โรคซึมเศร้าทำให้การดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงและเกิดความเจ็บปวดทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล เมื่อศึกษาสาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้ามีจากหลายองค์ประกอบเข้าด้วยกันทั้งทางกายสภาพทางจิตใจและอารมณ์ สาเหตุที่ทำ

ให้มีภาวะซึมเศร้า คือทางด้านสังคม ความเครียด และความผิดหวัง (ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2549)

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายที่ทำให้เรืองปัญญา เป็นการสอนให้บุคคลใช้สติปัญญาในความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูตนเอง ที่เรียกว่า ขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกล่าวโดยสรุปขันธ์ 5 คือ รูปและนาม คำว่ารูปในขันธ์ 5 นั้น หมายถึง สิ่งที่เราเห็นด้วยตา สิ่งที่เราได้ยินด้วยหู สิ่งที่เราสูดดมด้วยจมูก สิ่งที่เราชิมรสด้วยลิ้น สิ่งที่เราสัมผัสถูกต้องทางกาย เพราะฉะนั้นสิ่งที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน และแข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสรับรู้และรู้สึกได้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น และทางกาย จัดอยู่ในส่วนที่เรียกว่ารูป ส่วนสิ่งที่บุคคลสัมผัสรับรู้และรู้สึกได้ทางใจ หรือด้วยอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความเมตตา และความกรุณา เป็นต้น จัดอยู่ในส่วนที่เรียกว่านาม / สิ่งที่ไม่ใช่รูป คือ จิตใจ เมื่อบุคคลได้ใช้ปัญญาพินิจพิจารณารูปและนามเหล่านั้นในแง่มุมของความเป็นจริงอย่างรอบด้าน ตามหลักของสามัญลักษณะ คือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขาร คือตัวตน ร่างกาย สิ่งที่ประกอบขึ้น และปรุงแต่งขึ้นเป็นร่างกาย และจิตใจรวมกันทั้งหลาย ซึ่งลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขาร ได้แก่ ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง ทั้งหมดที่กล่าวมานี้จัดว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้ากล่าวตามสมัยใหม่เรียกว่า การพัฒนาจิต (พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), 2535)

วิปัสสนา คือ ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบหรือความชัง ความอยากได้ หรือ ความขัดใจของเรา แต่เป็นการรู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดเข้าใจผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายออกเสียได้ จนถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตแบบใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย มีความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ อันมีหลายระดับ ซึ่งญาณสำคัญในขั้นสุดท้าย เรียกว่า วิชชา คือความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นสภาวะตรงข้ามที่สามารถกำจัดอวิชชา คือความหลงผิดหรือไม่รู้แจ้งและไม่รู้จริงให้หมดไป สภาวะจิตใจที่มีญาณหรือวิชชานั้น เป็นสภาวะที่จิตใจสุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่น ความชอบความชังความติดใจและความขัดใจ เป็นต้น ไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสที่ทำให้มองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างบิดเบือน จนพาความคิดและการกระทำที่ติดตามมาให้หันเหเฉไปและไม่ต้องเจ็บปวด หรือเร่าร้อนเพราะถูกบีบคั้น หรือต่อสู้กับกิเลสเหล่านั้น ด้วยเหตุนี้ ญาณและวิชชา จัดเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความที่จิตหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงและยั่งยืนถาวร มีชื่อเรียกว่า สมุจเฉทนิโรธ หรือสมุจเฉทวิมุตติ แปลว่า ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด

ส่วนคำว่า กรรมฐาน มีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก หมายถึง ฐานะแห่งการงาน หมายถึงเป็นการงานทางกายด้วย ดังคำสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับสุภมาณพว่า ฐานะแห่งการงานในการครองเรือน ฐานะแห่งการงานในการบรรพชา แต่ในที่นี้ คำว่า กรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นการบำเพ็ญเพียร ได้แก่ สมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้พระภิกษุเจริญอยู่เนือง ๆ และพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไป เพื่อจะได้รู้แจ้งธรรมทั้งหลายตามความ

เป็นจริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้พระวัจฉโคตรเจริญธรรม 2 อย่าง คือ 1) สมถกรรมฐาน 2) วิปัสสนากรรมฐาน ให้ยิ่งขึ้นไป (ม.ม.13/197/25.ไทย) และตรัสสอนพระภิกษุทั้งหลายให้เจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นหนทางที่นำผู้ปฏิบัติให้ถึงอสังขตธรรม / สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้ (สำ.สฬา. 18/67/9.ไทย) อีกทั้งคำว่า วิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปและนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปและนามตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548)

สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน 2 ฝ่าย คือฝ่ายทำหน้าที่รู้ และฝ่ายที่ถูกรู้ มีอธิบายว่า ฝ่ายที่ทำหน้าที่รู้ คือสติสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้สึกตัวด้วยความรอบคอบไม่เผลอสติ ส่วนฝ่ายที่ถูกรู้ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยวิธีการกำหนดรู้ คือการใช้โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาอย่างครอบคลุมครบถ้วนรอบด้านซึ่งสิ่งหรือเหตุการณ์ทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นให้เห็นว่า เป็นกระบวนการของธรรม / ธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่โดยธรรมดาเป็นไปตามเหตุปัจจัยไม่ได้มีใครหรืออะไรบังคับบัญชาให้เป็นไป แต่มีสติสัมปชัญญะรู้เห็นความเป็นธรรมดาเหล่านั้น โดยไม่ต้องเข้าไปต่อเติมเสริมแต่งด้วยอำนาจของความอยาก (ตัณหา) และความเห็น (ทิฐิ) ซึ่งปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่าด้วยเรื่องสติปัฏฐานสูตรว่า เธอมีสติปรากฏชัดว่า กายมีอยู่ เพียงเพื่อเป็นความรู้ และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น คือมีสติกำหนดชัดเจนตรงตามความจริงว่า มีแต่กาย ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา และไม่ใช่เขา เป็นต้น ทั้งนี้เพียงเพื่อเป็นความรู้และสำหรับใช้ระลึก คือเพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ และเธอเป็นอยู่ไม่อิงอาศัย คือมีจิตใจเป็นอิสระไม่ขึ้นต่อสิ่งใด ไม่ต้องเอาใจฝากไว้กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้ เป็นต้น อีกทั้งไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก คือไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร หรือวิญญาณ ว่าเป็นตัวตน (พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, 2545) ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยวิธีการกำหนดรู้ด้วยการใช้โยนิโสมนสิการจัดว่าเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เมื่อได้ศึกษาหลักธรรมแล้วประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ในส่วนนี้ทางพระพุทธศาสนาได้ให้วิธีการที่ทำให้เกิดความรู้จากการภาวนา พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 อันหมายถึงการกำหนดเจริญสติในกาย เวทนา จิต และธรรม ที่เป็นไปเพื่อความเจริญทางปัญญา (ที.ม. 10/373/301.ไทย)

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จัดเป็นการเจริญสติทำให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าเกิดสติปัญญารู้เท่าทันสิ่งทั้งหลาย เข้าใจความเป็นจริงของสภาวธรรมได้ตามที่เป็นจริง ปล่อยวางความคิดฟุ้งซ่าน หยุดการคิดปรุงแต่ง และไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส ส่งผลให้ภาวะวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าลดลงได้ ซึ่งการเจริญสติช่วยบำบัดภาวะซึมเศร้าที่เป็นโรคทางใจได้อีกวิธีหนึ่ง จัดเป็นการนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำมาประยุกต์ใช้เพื่อบำบัดโรคทางใจ สำหรับการปฏิบัตินั้นมีวิธีการเจริญสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อรักษาผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ด้วยการให้โอกาสจิตใจได้สัมผัสการเป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน และไม่กระสับกระส่ายไปยังอารมณ์อื่น ๆ ซึ่งคนที่จะเจริญสติจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาศีล 5 เป็นอย่างน้อย จึงจะเกื้อกูลกับการทำจิตใจให้ตั้งมั่นได้โดยง่าย เพราะศีลย่อมเป็นกำลังช่วยสนับสนุนให้จิตสงบเป็นสมาธิ

การบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ปัจจุบันการบำบัดผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าในประเทศไทย ส่วนใหญ่เป็นการบำบัดตามแนวคิดตะวันตก ซึ่งมีประสิทธิผลสามารถลดภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ แต่เนื่องจากบริบทและวิถีชีวิตของคนส่วนใหญ่ในประเทศไทยนับถือพระพุทธศาสนา การปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่มีความสอดคล้องกับความศรัทธาความเชื่อทำให้มีความง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ ซึ่งการป้องกันตนเองจากภาวะซึมเศร้านั้น มีหลายวิธีทั้งการรักษาทางการแพทย์และทางพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนาจากการศึกษาพบว่า สาเหตุและปัจจัยของการเกิดภาวะซึมเศร้ามีหลายสาเหตุด้วยกัน แต่สาเหตุหลัก ๆ คือกิเลส / สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ซึ่งในพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคทางใจ หรือที่เรียกว่าเป็นรากเหง้าของอกุศลจิตทั้งหลาย อันจะทำให้เกิดโรค มีอยู่ 3 อย่าง คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง จะเห็นได้ว่าหลักของพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ท่านได้แสดงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ กายิกโรโค คือโรคทางกาย และเจตสิกโรโค คือโรคทางใจ (อง.ปญฺจก.21/157/217.ไทย)

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า การเจริญสติทำให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าเกิดสติปัญญา เข้าใจความเป็นจริงของสภาวธรรมได้ตามที่เป็นจริง ปล่อยวางความคิดฟุ้งซ่าน หยุดการคิดปรุงแต่ง และไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส ส่งผลให้ภาวะวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าลดลงได้ ซึ่งการเจริญสติช่วยบำบัดภาวะซึมเศร้าที่เป็นโรคทางใจได้อีกวิธีหนึ่ง จัดว่าเป็นการนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน หรือนำมาประยุกต์ใช้เพื่อรักษาโรคทางใจจะเห็นได้จากผลที่ใช้การปฏิบัติ ซึ่งแบ่งวิธีการเจริญสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อบำบัดผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าออกเป็น 2 อย่าง ได้แก่

1) สมถภาวนา อันเป็นการเจริญสมาธิ คือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิหรือเป็นฌาน ซึ่งหมายถึงการทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน และกระสับกระส่ายไปยังอารมณ์อื่น ๆ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538) ซึ่งจิตใจที่เกิดเป็นสมาธิมีลักษณะ คือ 1) ความตั้งมั่น 2) ความบริสุทธิ์ผุดผ่อง 3) ความโปร่งโล่งเป็นอิสระ 4) ความเหมาะสมแก่การใช้งาน และ 5) ความสงบสุข (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) ด้วยเหตุนี้ สมถภาวนาจึงสามารถช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ เพราะการทำสมาธิเป็นการช่วยให้ใจสงบตั้งมั่นอย่างถูกต้องในอารมณ์เดียว และทำให้จิตใจสงบสุข

2) วิปัสสนาภาวนา อันเป็นการเจริญปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ในกายและใจ เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ เห็นแจ้งในอริยสัจ และเห็นแจ้งในมรรคผลและนิพพาน เมื่อกล่าวถึงอารมณ์ของวิปัสสนานั้นจะแตกต่างไปจากอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่าสมาธินั้นมุ่งจะให้จิตใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแต่เพียงอารมณ์เดียว โดยสงบนิ่งอยู่เช่นนั้น เช่น มีกำหนดสติอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก

สำหรับวิปัสสนาไม่เพียงทำให้จิตใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวสงบนิ่งอยู่เท่านั้น แต่เป็นจิตใจที่มีสติปัญญารู้เท่าทันและเข้าใจถูกต้อง รวมถึงมีเหตุผลแบบโยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาอย่างครอบคลุมครบถ้วนและรอบด้านในสภาวธรรมทั้งหลาย ที่ปรากฏความไม่เที่ยงของสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ แล้วยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ และเป็นการพิจารณาเห็นกระบวนการของธรรมชาติที่มีการเกิดขึ้นและการดับไปโดยเหตุปัจจัย หมายถึงการที่มีเหตุคือสิ่งต่างๆ มาเป็นเครื่องสนับสนุนหรือเครื่องปรุงแต่งกันหรือประชุมกันจนเกิดอีกสิ่งหนึ่งขึ้น (สมเด็จพระวันรัต (พุทฺธสิริ), 2538) ด้วยเหตุนี้ วิปัสสนาภาวนาจึงสามารถช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ เพราะการทำวิปัสสนาเป็นการช่วยให้จิตใจมีสติปัญญารู้เท่าทันและเข้าใจถูกต้อง รู้จักปล่อยวาง และทำให้จิตใจสงบสุข

สำหรับการปฏิบัติเพื่อช่วยให้จิตใจสงบและมีสมาธิ คือการเจริญสมถกัมมัฏฐาน เนื่องจากสมถกัมมัฏฐานทำให้จิตใจเกิดสมาธิ ซึ่งช่วยให้จิตใจมีคุณภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกทีฆนิกาย สีลขันธวรรคว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิ จะมีความบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสที่ทำให้ขุ่นข้องหมองใจและความไม่แช่มชื่น ปราศจากความเศร้าหมองใจ อ่อนโยน เหมาะสมแก่การใช้งาน ตั้งมั่น และไม่หวั่นไหว ตามที่กล่าวมานี้ พระภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ / การเห็นกล่าวคือการหยั่งรู้... (ที.สี.9/234/77-78.ไทย)

ส่วนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามมีสติเท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวาร / ช่องทางรับรู้อารมณ์ทั้ง 6 คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางจิตใจ อย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น ในขณะที่มีรูป คือสีต่าง ๆ มากระทบทางตาจะเกิดการเห็นขึ้น ซึ่งการรู้ตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะดังนี้ คือสีหรือคลื่นแสงต่าง ๆ เป็นรูปที่ปรากฏทางตา / ประสาทตา จัดเป็นรูป ส่วนการมีสติเท่าทันในขณะเห็นนั้น จัดเป็นนาม เมื่อมีสติเท่าทันอย่างถูกต้องเช่นนี้จะไม่มีความเห็นเป็นสักกายทิฐิ / ความยึดถือว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือความยึดถือว่า มีสัตว์ มีบุคคล มีตัวตน มีเรา และมีเขา หรือความยึดถือว่า มีผู้เห็น เช่น ฉันเห็น เธอเห็น เขาเห็น มันเห็น เป็นต้น แต่เพราะมีสติเท่าทันและรู้ชัดแจ้งด้วยปัญญาว่า ในขณะนั้นมีแต่เพียงรูปกับนามเท่านั้นที่เกิดขึ้น ดังที่อธิบายมารูปคือสีต่าง ๆ ที่มากระทบทางดวงตา และดวงตาเป็นรูป คือเป็นสิ่งที่รู้อะไรไม่ได้ แต่เพราะการเห็นคือจักขุวิญญาณ / ความรู้ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยดวงตาที่เห็นรูป และผู้เห็นคือนาม เพราะเป็นสิ่งที่รู้สิ่งต่าง ๆ เมื่อมากระทบทางตา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ให้มีสติเท่าทันกำหนดพิจารณาธรรมเพื่อให้เห็นว่า ธรรมนี้สักแต่ว่าเป็นธรรมชาติเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา และไม่ใช่เขา คือการมีสติเท่าทันกำหนดทั้งรูปและนาม / การมีสติกำหนดขันธ์ 5 (ม.มู.12/105-138/101-131.ไทย), (อภิ.วิ.35/355-389/306-327.ไทย)

การปฏิบัติตนตามการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหนทางแห่งความดับทุกข์เพื่อเข้าถึงพระนิพพาน คือการดับสนิทแห่งกิเลสและกองทุกข์ ที่เรียกว่าสติปัฏฐาน ซึ่งได้รับการเผยแพร่มาถึงในสมัยปัจจุบัน โดยใช้ชื่อเรียกอันเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางว่าวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการเห็นแจ้ง และวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง คือรู้ชัดถึงสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะความเป็นจริง (สมเด็จพระวันรัต (พุทฺธสิริ), 2538) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนถึงการรู้แจ้งธรรมทั้งปวง ปรากฏหลักฐาน ในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่าด้วยเรื่องมหาวัจฉโคตรสูตร มีข้อความว่า วัจฉโคตรปริพาชกได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้กราบทูลขอพระพุทธเจ้าให้ทรงแสดงธรรมที่ยิ่งขึ้นไป พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูกรวัจฉะ ถ้าเช่นนั้น เธอจงเจริญธรรม 2 อย่าง คือ 1) สมถกรรมฐาน 2) วิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสองอย่างเหล่านี้ให้ยิ่งขึ้นไป ถ้าเธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จะเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมได้อีกหลายประการ (ม.ม. 13/197/235.ไทย)

ตามที่กล่าวมาจะเห็นว่า เมื่อไม่มีการยึดมั่นถือมั่นว่า ฉันเห็น เราเห็น หรือคนอื่นเห็น แต่ทั้งหมดมีแต่รูปกับนามที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ในที่สุดสักกายทิฐิ คือความหลงผิดคิดว่า มีสัตว์ มีบุคคล มีตัวตน มีเรา และมีเขา รวมทั้งความรู้สึกว่ามีอัตตาหรือตัวตนจะเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป แม้แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ จัดเป็นทำนองเดียวกัน คือเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป แต่ถ้าเกิดความเข้าใจว่า ฉันได้ยิน ฉันได้กลิ่น ฉันรับรส ฉันได้ถูกต้องหรือฉันได้นึกคิด อาการเหล่านี้แสดงว่ายังมีสักกายทิฐิอยู่ แต่เมื่อทำลายความเห็นผิดด้วยภาวนามยปัญญา หมายถึงปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ หรือลงมือทำว่า ทุกสิ่งอย่างมีแต่เพียงรูปกับนาม หรือกายกับใจ หรือขันธ์ 5 ซึ่งไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา และไม่ใช่เขา จะทำให้สักกายทิฐิบรรเทาหายไป

อานิสงส์หรือประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

อานิสงส์หรือประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ทำให้ชำระจิตใจของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งบรรลุมรรคผลและนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ในสมัยก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ที่ได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งจากการเจริญกรรมฐาน และพุทธบริษัทที่ได้บรรลุธรรมแล้วทำให้เกิดความมั่นใจในการเจริญกรรมฐานยิ่งขึ้น อันเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ในขณะเดียวกันผู้ที่ยังไม่ได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง จะสามารถพัฒนาจิตใจของตนจนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน ด้วยการเจริญกรรมฐาน ในประเด็นนี้ สังคมโลกจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน คือสันติสุขและสันติภาพ ทำให้ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนทำลายล้างกัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน เป็นต้น จะลดน้อยลงตามลำดับเพราะอาศัยการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ไม่จำเป็นต้องอิงอาศัยโลกธรรมและกามคุณ แต่มีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือการอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณธรรม คือสิ่งที่ขัดขวางจิตใจไม่ให้ก้าวหน้าในความดี หรือสิ่งที่ขัดขวางจิตใจไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม มี 5 อย่าง คือ 1) ความพอใจในกามคุณ 2) ความคิดร้ายต่อผู้อื่น 3) ความหดหู่ซึมเซา 4) ความฟุ้งซ่านและรำคาญ 5) ความลังเลสงสัย ซึ่งการทำจิตใจให้สงบจากนิวรณธรรมทั้งหลาย จะเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่าสมาธิ

ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือกระบวนการฝึกเพื่อเสริมสร้างสติรู้เท่าทันอารมณ์ โดยไม่ยึดติดหรือปรุงแต่งไปกับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์จนจิตใจเกิดปัญญาในการลดละกิเลสทั้ง 3 คือ โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) และโมหะ (ความหลง) ซึ่งสอดคล้องกับการฝึกฝนในระดับจิตสำนึก (Conscious) อันเป็นจิตใจรับรู้ทั่วไปในระดับตื้น เพื่อแก้ไขและปรับเปลี่ยน หรือพัฒนาจิตใต้สำนึก (Subconscious) อันเป็นจิตใจในระดับลึกที่เก็บสะสมนิสัย หรือพฤติกรรมตามหลักจิตวิทยาตะวันตก เพราะวิปัสสนาสามารถจะทำจิตให้ถึงปัญญาขั้นสูงสุดแล้วชำระล้างกิเลสทั้ง 3 ดังกล่าวได้ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีในจิตใจใต้สำนึกทางด้านความคิด คำพูด และการกระทำ นอกจากจะเป็นการแก้ไขและปรับเปลี่ยนจิตใต้สำนึกแล้ว การเจริญภาวนายังเป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นแก่นแท้ ซึ่งการเจริญภาวนานั้นมี 2 อย่าง ได้แก่ สมถภาวนา คือการทำสมาธิ และวิปัสสนาภาวนา คือการเจริญปัญญา มีอธิบายดังนี้

1) สมถภาวนา / สมถกัมมัฏฐาน คือการทำจิตใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อมีการทำจิตใจให้เป็นสมาธิ หรือเป็นฌาน อันเป็นการทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแส่ส่ายไปยังอารมณ์อื่น ๆ โดยวิธีภาวนามีจำนวนมากมาย ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติแบบอย่างเอาไว้ 40 ประการ เรียกกันว่ากรรมฐาน 40 ซึ่งบุคคลจะเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งได้ตามแต่สะดวก ทั้งนี้ย่อมสุดแล้วแต่อุปนิสัยและวาสนาบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา เมื่ออบรมมาในกรรมฐานแบบไหน จิตใจจะน้อมชอบใจกรรมฐานแบบนั้นมากกว่าแบบอื่น ๆ และการเจริญภาวนาจะก้าวหน้าเร็วและง่าย (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538) แต่ไม่ว่าจะเลือกปฏิบัติวิธีใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาศีลให้ครบถ้วนบริบูรณ์ตามเพศภาวะของตนเสียก่อน คือถ้าเป็นฆราวาสจะต้องรักษาศีล 5 เป็นอย่างน้อยให้บริบูรณ์ จึงจะเกื้อกูลต่อการทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิได้ (ธนิต อยู่โพธิ์, 2539)

2) วิปัสสนาภาวนา / วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการเจริญปัญญา เมื่อจิตใจของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิ แม้แต่จะอยู่แค่เพียงขณิกสมาธิ ทำให้จิตใจของผู้บำเพ็ญเพียรมีพลัง และอยู่ในสภาพที่นุ่มนวล ควรแก่การเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ ซึ่งอารมณ์ของวิปัสสนานั้น แตกต่างไปจากอารมณ์ของสมาธิที่เป็นฌาน เพราะว่าสมาธิที่เป็นฌานนั้นมุ่งให้จิตใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแต่เพียงอารมณ์เดียวโดยนิ่งสงบอยู่เช่นนั้น ส่วนวิปัสสนาไม่ใช่ให้จิตใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวนิ่งสงบอยู่เช่นนั้น แต่เป็นจิตใจที่พิจารณาและใคร่ครวญหาเหตุและผลในสภาวธรรมทั้งหลาย และสิ่งที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียว คือขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งนิยมเรียกกันว่า รูปและนาม โดยที่จัดว่าเป็นรูป มี 1 คือ รูป และที่จัดเป็นนาม มี 4 คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งขันธ์ 5 ดังกล่าวเป็นเพียงอุปาทานขันธ์ / กองอันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น เพราะแท้จริงแล้วเป็นแต่เพียงสังขารธรรม คือธรรมชาติที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีปัจจัยปรุงแต่ง แต่เพราะอวิชชา คือความไม่รู้เท่าทันสภาวธรรมทั้งหลาย จึงทำให้เกิดความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทานว่า เป็นตัวตนและของตน แต่การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้จิตใจพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า สภาวธรรมทั้งหลาย อันได้แก่ ขันธ์ 5 เหล่านั้น ทั้งหมดล้วนแต่มีลักษณะอาการที่ต้องเป็นไปตามไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา (สมเด็จพระวันรัต (พุทธสิริ), 2538) โดยมีอธิบายดังต่อไปนี้

1) อนิจจัง คือความไม่เที่ยง ได้แก่ สรรพสิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ สมบัติ เพชร หิน ดิน ทราย และรูปกาย รวมถึงของทุกสิ่งอย่าง ล้วนแต่ไม่เที่ยงแท้และไม่แน่นอน เมื่อมีเกิดขึ้นแล้วต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เพียงแต่จะปรากฏให้เห็นออกมาภายนอกช้าหรือเร็วเท่านั้น ไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ในสภาพเดิมได้ เช่นคนและสัตว์ เมื่อมีการเกิดขึ้นแล้วมีการเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาว และแก่เฒ่าจนตายไป ในที่สุดไม่มีเว้นทุกผู้คน ซึ่งสรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่งที่เรียกว่า อุปาทานขันธ์ 5 เช่น รูปกาย ล้วนแต่เป็นธาตุต่างๆ มาประชุมรวมกันเป็นหน่วยเล็ก ๆ ของชีวิตขึ้นมาก่อน ที่เล็กจนตาเปล่ามองไม่เห็น เรียกกันในสมัยนี้ว่า เซลล์ แล้วบรรดาเซลล์เหล่านั้นได้มาประชุมรวมกันเป็นรูปร่างของคนและสัตว์ขึ้น ซึ่งหน่วยชีวิตเล็ก ๆ เหล่านั้น มีการเจริญเติบโตและเสื่อมหมดไป แล้วเกิดของใหม่ขึ้นมาแทนที่อยู่ตลอดเวลา ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจังคือไม่เที่ยงแท้แน่นอนทั้งสิ้น

2) ทุกขัง คือสภาพที่ทนอยู่ในลักษณะเดิมไม่ได้ ซึ่งไม่ได้หมายความเพียงว่าเป็นความทุกข์กายและทุกข์ใจเท่านั้น แต่รวมถึงสรรพสิ่งทั้งหลายอันเป็นสังขารธรรม คือธรรมชาติที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่อาจที่จะทนตั้งอยู่ในสภาพนั้น ๆ ได้ตลอดไป ไม่อาจจะทรงตัวอยู่ได้นานและต้องเปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น เมื่อได้เกิดมาเป็นเด็กจะให้มีสภาพเป็นวัยเด็กเช่นนั้นตลอดไปไม่ได้ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นคนวัยหนุ่มสาวแล้วจะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นคนวัยแก่เฒ่า จนในที่สุดจะต้องตาย แม้แต่ขันธ์ที่เป็นนามธรรม อันได้แก่เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เหล่านี้ล้วนไม่มีสภาพทรงตัวอยู่ได้นานเช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น ขันธ์ ที่เรียกว่า เวทนา อันได้แก่ความทุกข์กายและทุกข์ใจ หรือความไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อเกิดเป็นอารมณ์ดังกล่าวอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นแล้ว จะให้คงอารมณ์เช่นนั้นให้อยู่ตลอดไปไม่ได้ ในที่สุดอารมณ์เช่นนั้น หรือเวทนาเช่นนั้นจะค่อยๆ จางคลายไปแล้วเกิดอารมณ์ใหม่อื่นขึ้นมาแทน

3) อนัตตา คือสภาพความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล และไม่ใช่สิ่งของ ได้แก่สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ไม่ว่าจะเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ล้วนแต่เกิดเพราะเหตุปัจจัย เช่น รูปขันธ์ย่อมประกอบขึ้นด้วยธาตุต่าง ๆ มาประชุมรวมกันเป็นกลุ่มก้อน เป็นหน่วย

ชีวิตเล็ก ๆ ขึ้นก่อน เรียกในทางวิทยาศาสตร์ว่า เซลล์ แล้วเซลล์เหล่านั้นได้ประชุมรวมกันเป็นรูปใหญ่ขึ้น จนเป็นรูปกายของคนและสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งรวมเรียกว่า เป็นธาตุ 4 มาประชุมรวมกัน โดยส่วนที่เป็นของแข็ง มีความหนักแน่น เช่น เนื้อ กระดูก ฯลฯ เรียกว่าธาตุดิน ส่วนที่เป็นของเหลว เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำดี น้ำปัสสาวะ น้ำไขข้อ น้ำมูก ฯลฯ รวมเรียกว่าธาตุน้ำ ส่วนสิ่งที่ให้พลังงานและอุณหภูมิในร่างกาย เช่น ความร้อน ความเย็น เรียกว่าธาตุไฟ และส่วนที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว ความดำรงอยู่ และบรรดาสิ่งที่เคลื่อนไหวไปมาในร่างกาย เรียกว่าธาตุลม ซึ่งธาตุทั้ง 4 ดังกล่าวนี้ไม่ได้หมายความอย่างเดียวกับคำว่าธาตุ ที่หมายถึงแร่ธาตุในทางวิทยาศาสตร์ แต่ธาตุทั้ง 4 เหล่านี้ได้มาประชุมรวมกันเป็นรูปกายของคนหรือสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย โดยมีขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เป็นสภาพความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สิ่งของ ไม่อยู่ในการควบคุม และเปลี่ยนแปลงแล้วแตกสลายกลับคืนไปสู่สภาพเดิม โดยส่วนที่เป็นธาตุดินกลับไปสู่ดิน ส่วนที่เป็นธาตุน้ำกลับไปสู่น้ำ ส่วนที่เป็นธาตุไฟกลับไปสู่ไฟ และส่วนที่เป็นธาตุลมกลับไปสู่ความเป็นลม ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของคนและสัตว์แต่อย่างใด จึงไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นรูปกายนี้ว่า เป็นตัวเราของเราให้เป็นที่พึ่งอันถาวรได้ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538)

ตามที่กล่าวมาจะเห็นว่า การเจริญสมถภาวนา คือการทำสมาธิทำให้จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ โดยเป็นการให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแส่ส่ายไปยังอารมณ์อื่น ๆ ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือการที่จิตใจมีสมาธิเป็นฐานเพียงเล็กน้อยเพื่อใช้ในพิจารณาและใคร่ครวญหาเหตุและผลในสภาวธรรมทั้งหลายหรือรู้เท่าทันในอารมณ์ทุกอย่าง โดยไม่ยึดติดหรือคิดปรุงแต่งไปกับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์จนจิตใจเกิดปัญญาอันเป็นความเห็นแจ้ง และเข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งการเจริญสมถภาวนาและและการเจริญวิปัสสนา ทั้งสองอย่างนี้เป็นสิ่งที่เกื้อกูลสนับสนุนส่งเสริมกัน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยทำให้สภาพจิตใจมีความเข้มแข็ง มีพลังสติปัญญาที่สามารถป้องกันตนเอง และต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้

บทสรุป

การประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในการบำบัดโรคซึมเศร้านับว่าเป็นสิ่งที่ได้ผลดีต่อทุกคน ด้วยว่าปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ทุกคนประสบในการดำเนินชีวิต และชีวิตที่เจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เป็นมูลเหตุที่ทำให้เป็นโรคซึมเศร้าได้ ถึงแม้การรักษาทางการแพทย์จะรักษาได้ผลดีด้วยการใช้ยาเพื่อรักษาโรคซึมเศร้า แต่ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าสามารถกลับมาเป็นได้อีก ด้วยเหตุนี้การประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระพุทธศาสนาจะมีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคซึมเศร้า หรือบำบัดให้เป็นปกติได้ หรือการประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ควบคู่กันไป ในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคซึมเศร้า หรือบำบัดให้เป็นปกติ ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญยิ่ง เพราะจะทำให้มนุษย์มีสติสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวด้วยความรอบคอบไม่เผลอสติ เกิดปัญญารู้เห็นตามเป็นจริง มีสติรู้เท่าทันในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งนี้จริตนิสัยของคนมีความแตกต่างกันไป ดังนั้นการประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวแนวทางของพระพุทธศาสนาและหลักธรรมที่เหมาะสมกับจริตนิสัยของแต่ละคนจึงมีความสำคัญไม่แพ้กัน และองค์ประกอบอื่นสำหรับผู้ที่ต้องการปลีกตนเองออกไปปฏิบัติต้องจัดหาไม่ว่าจะเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการปฏิบัติ ต้องกลมกลืนกันไป และต้องเป็นประโยชน์ต่อผู้บำเพ็ญเพียรด้วย สำหรับการ

ประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ทุกคนสามารถทำได้คือหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นหลักเกื้อกูลต่อการปฏิบัติที่สามารถเห็นผลดีต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ รวมถึงช่วยในการบำบัดโรคซึมเศร้าด้วย

บรรณานุกรม / เอกสารอ้างอิง

ธนิต อยู่โพธิ์. (2539). *อานิสงค์ศีล 5 บัญญัติสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ. (2525). *วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท กรณีศึกษา วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9)*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 9), กรุงเทพมหานคร :บริษัท โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์ จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 13), กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตฺญาโณ). (2535). *ธรรมปริทรรศน์ 2*. (พิมพ์ครั้งที่ 3), กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์,นพ. (2563). *สร้างสติ รักษาจิต สู้ COVID-19*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์ จำกัด.

ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2549). *แนวทางเวชปฏิบัติโรคซึมเศร้า*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทกิตติชัย พริ้นติ้ง จำกัด.

รีดเดอร์ส ไดเจสท์. (2546). *บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก*. กรุงเทพมหานคร : รีดเดอร์ส ไดเจสท์.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2538). *สมถกัมมัฏฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 21), กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2538). *วิปัสสนากัมมัฏฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 22), กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระวันรัต (พุทฺธสิริ). (2538). *ธรรมสมบัติ หมวดที่ 10 สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 22), กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สเปญ อุ่นอนงค์ (ผศ.นพ.). (2545). *โรคกลัว โรคย้ำคิดย้ำทำและการรักษาด้วยตนเอง*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บ.ยูเนี่ยนครีเอชั่น.

Moran, A., Zhao, D., Gu, D., Coxson, P., Chen, C. S., Cheng, J., ... & Goldman, L. (2008). The future impact of population growth and aging on coronary heart disease in China: projections from the Coronary Heart Disease Policy Model-China. *BMC public health*, *8*(1), 394.

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต. (2562). *กรมสุขภาพจิต ห่วงวัยรุ่นเยาวชนไทยมีภาวะซึมเศร้า แนะคนรอบข้างรับฟังอย่างเข้าใจ*. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน2562, จาก http://www.prdmh.com/ข่าวสาร/ข่าวแจกกรมสุขภาพจิต/1384-กรมสุขภาพจิต-ห่วงวันรุ่นเยาวชนไทยมีภาวะซึมเศร้า-แนะคนรอบข้างรับฟังอย่างเข้าใจ.html