



ปฏิบัติธรรมบำบัด กับการพัฒนาสุขภาพจิต

พระรุ่งเรือง ปภัสสโร

Agenda

สิ่งที่ทำลายการรักษาสุขภาพจิตในปัจจุบัน

บำบัดอะไร **Mental Disorders**

ทำไมต้องบำบัด **Before causing suffers in life**

ปฏิบัติธรรมบำบัดเป็นอย่างไร **Mindfulness Meditation**

ปฏิบัติธรรมอย่างไร จึงสามารถบำบัดจิตได้ **The Buddha's teachings**

สุขภาพจิตที่ดีเป็นอย่างไร **Peace in your Mind**

สิ่งที่ท้าทายการรักษาสุขภาพจิตคนไทยในปัจจุบัน

- ปัญหาเศรษฐกิจ
- ปัญหาสังคม
- ปัญหาเยาวชน (ลูกหลาน)
- ปัญหาการเมือง
- ปัญหาโรคระบาด โควิด 19 โรคติดต่อ โรคภัยไข้เจ็บ
- ปัญหารถติด อากาศเป็นพิษ ฝุ่นละอองมลภาวะ

ที่นี้ช่วยหนอ ที่นี้ขัดข้องหนอ

- เนกขัมมะ การออกบวช สละโลก ออกจากโลก
- เป็นปกติของมนุษย์เรา เมื่อทุกข์กาย ก็ทุกข์ใจด้วย
- สำหรับผู้ที่ยังข้องอยู่ในโลก การปฏิบัติธรรมก็ช่วยให้จิตสงบ คิดหาวิธีการแก้ไข
ปัญหาได้
- การปฏิบัติธรรม การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การปฏิบัติธรรมไม่ได้แก้ปัญหาทาง
โลกด้วยความศักดิ์สิทธิ์หรืออิทธิฤทธิ์ แต่ช่วยทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ใจ ทำให้มี
กำลังใจแก้ปัญหาทางโลกได้อย่างถูกต้อง
- เหตุเกิดที่ไหน ก็ต้องแก้ปัญหานั้น การบำบัดเป็นการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ
โดยตรง ไม่ได้แก้ปัญหาทางโลก แต่ก็ช่วยให้มีความฉลาดทางอารมณ์ทำการแก้ไข
ปัญหาทางโลกได้

หลักการเรียนรู้ Four Noble Truths

- ปัญหาคืออะไร **Problem Statement**
- ปัญหาเกิดขึ้นได้อย่างไร **Root course of Problem**
- แก้ไขปัญหาให้เป็นอย่างไร **Objective**
- แก้ปัญหาอย่างไร **Action Plan**

Western Therapy

ปฏิบัติธรรมประกอบด้วย

- การเจริญสติ Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness Therapy, Mindfulness Education Program สติบำบัด
- การเจริญสมาธิ Meditation Therapy, Mindfulness Meditation Therapy สมาธิบำบัด
- การเจริญสติปัญญาฐานสี่ การพัฒนาปัญญาเพื่อดับกิเลสอย่างละเอียด ดับอาสวะ

Western Therapy

- Aaron Beck who is a founder of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), finds that emotion, thought, and behavior are closely related to each other, and during the occurrences of negative emotions, then if we have a mindfulness observing on what is happening, then we can learn and make a correction on an individual behavior. The role of mindfulness in CBT demonstrates that the mindfulness can somehow causing a cognitive process to change an individual behavior in the way to respond to a receiving stimulus from the world. Later on, in a discussion with the holy Dalai Lama, they both concluded that in fact the Buddha is the first one who discovered this Cognitive Behavioral Therapy technique.

Western Therapy

- Francisco Varela as one of a founder of cognitive science summarizes that
- *“The essence of the convergence of Buddhism and science that from Buddhism perspective, life is in fact a cognitive process.”*
- *“Buddhist ideas are prevalent throughout our culture — in physics and biology, for example, the basic ideas are Buddhism in disguise. “My view of the mind has been influenced by my interest in Buddhist taught. Buddhists are specialists in understanding this notion of a virtual self, or a selfless self, from the inside, as lived experience.”*

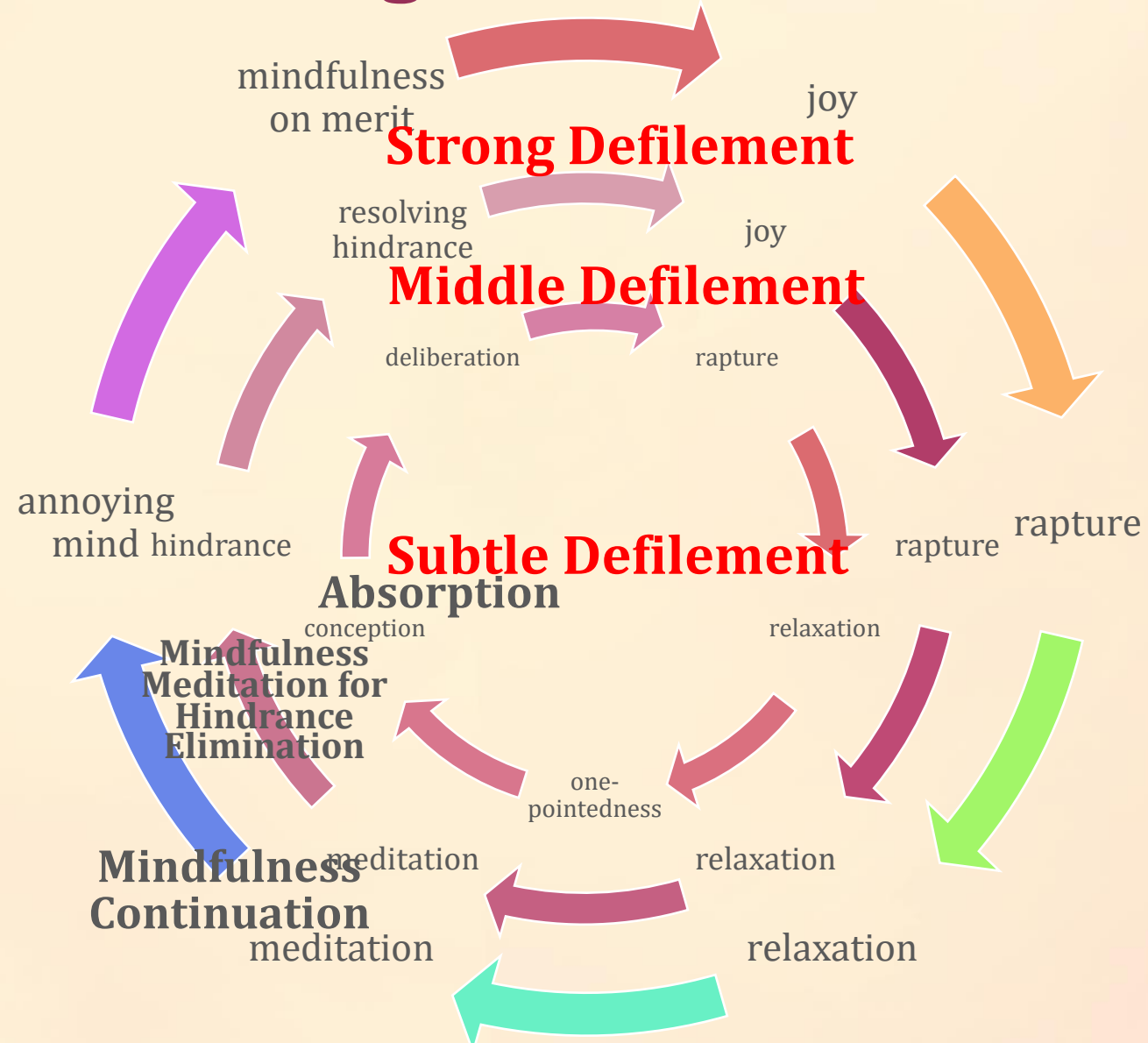
ประเภทของกิเลส และวิธีการบำบัด

- กิเลสอย่างหยาบ โลก โกรธ หลง แก่ด้วย การเจริญสติกดข่ม กิเลสที่กำลังเกิดขึ้น
- กิเลสอย่างกลาง นิวรณ์ แก่ด้วย การเจริญสมาธิอย่างมีสติ แก้ปรับกิเลสด้วยการทดแทนอารมณ์อารมณ์ที่เหมาะสม
- กิเลสอย่างละเอียด อาสวะ แก่ด้วย การเจริญปัญญา ปล่อยวาง อารมณ์แก้กิเลสด้วยปัญญา

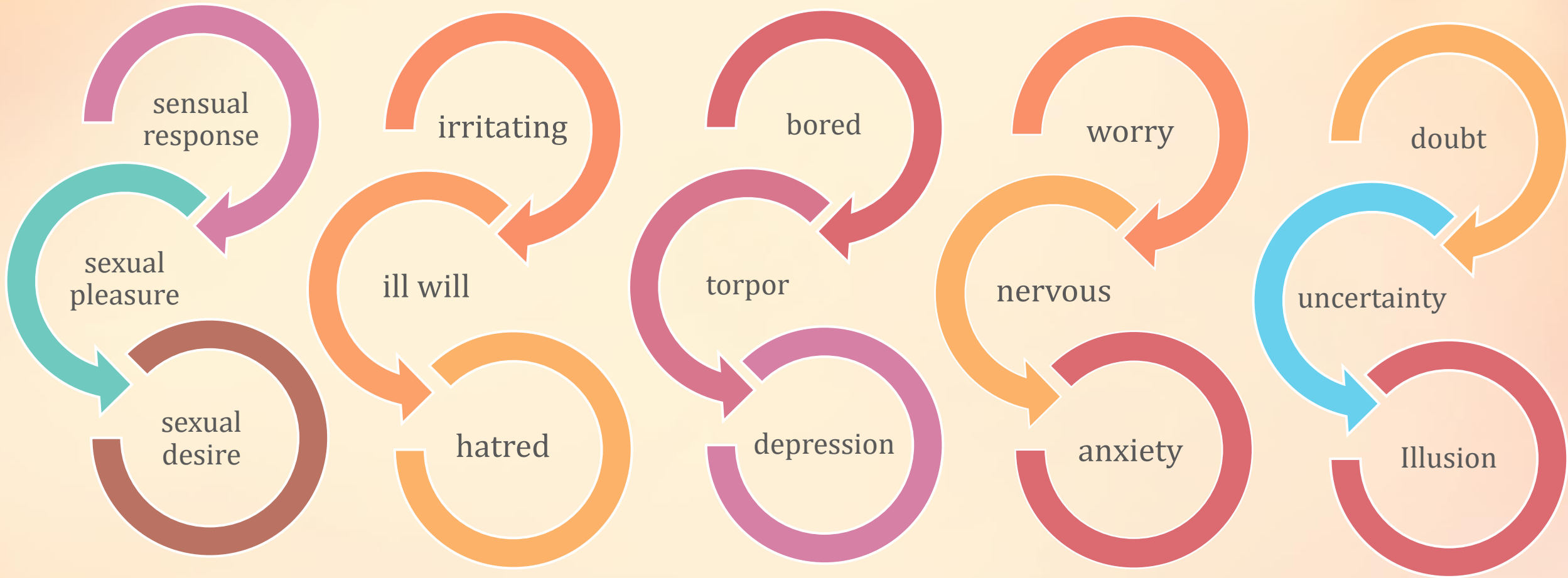
What is a mental disorder?

In Buddhism a life will interact with the world through the six sense bases all the time, and if we do not understand the world rightly then a mind will be contaminated with errors during a mind processing causing sort of “a mental disorder” or a subtle defilement within the mind. This malprocessing of mind will be increasingly aggravated from a little one into eventually a serious problem.

Three levels of Mindfulness Meditation in penetrating into the inner mind



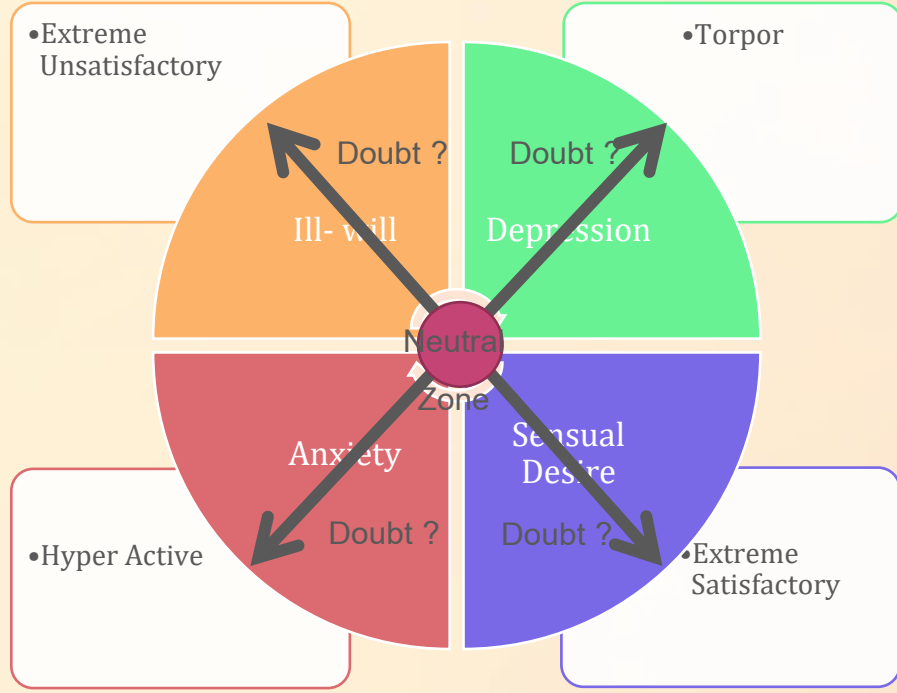
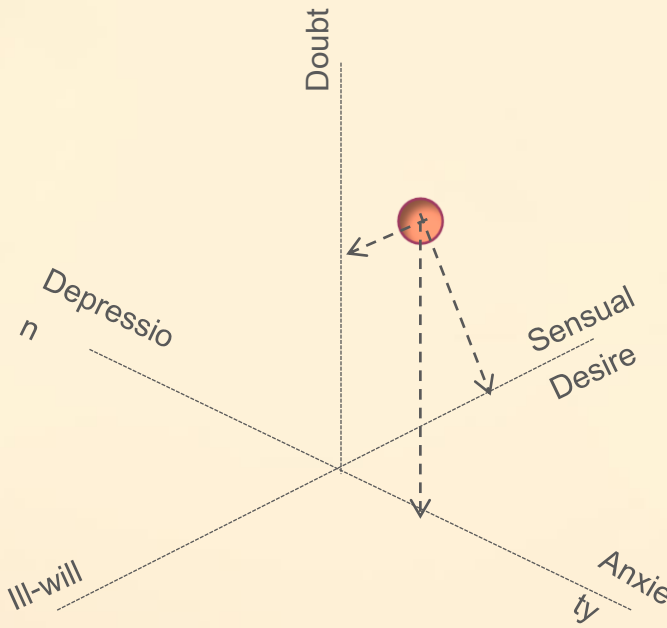
Emotional Disorder Development



Defilement = Mental Disorder Aggravation

- In the group of **sensual hindrance**; it begins with **sensual response**, then **sexual pleasure**, and then eventually **sexual desire**.
- In the group of **hatred hindrance**; it begins with **irritating**, then **ill-will** or **frustration**, and then eventually **getting angry**.
- In the group of **depression hindrance**; it begins with **torpor**, then **bored**, and then eventually **depression**.
- In the group of **anxiety hindrance**; it begins with **worried**, then becoming **nervous** or **restlessness**, and then eventually **anxiety**.
- In the group of **doubt hindrance**; it begins with **uncertainty**, then **confusion** and then eventually **misunderstanding of what really the life is** so called **delusion**.

The Five Hindrance Mind Positioning Framework



Process of Consciousness

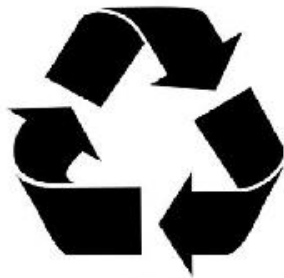
Default Mode Network
more active at rest (task-negative)
mind wandering

Attention Network
more active during tasks (task-positive)
engaged attention



MIND WANDERING

FOCUS

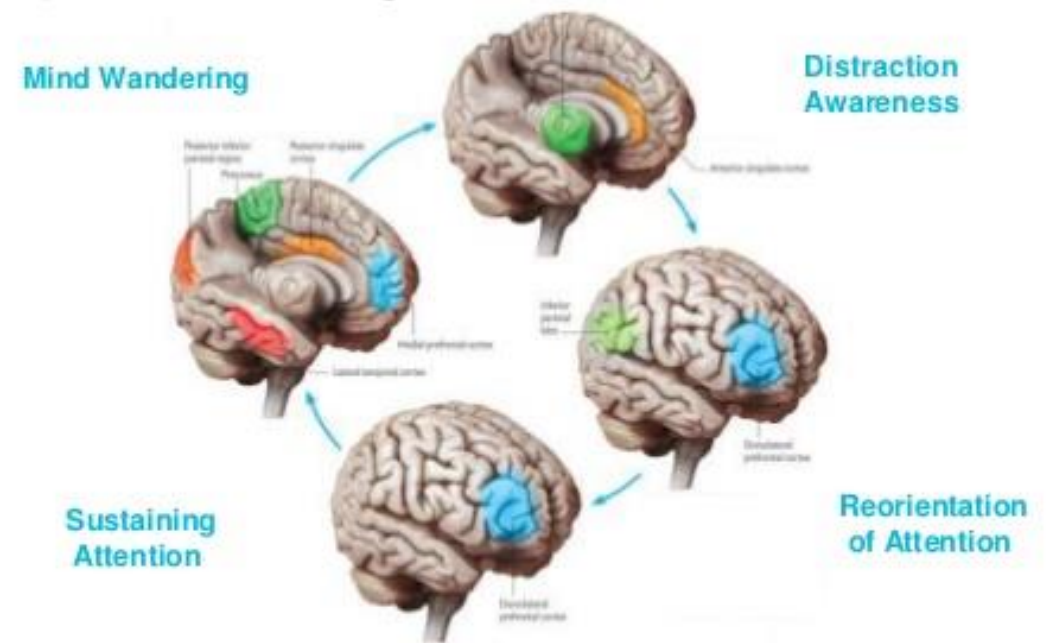


AWARENESS

SHIFT

(a)

The brain cycles through states of awareness, with 47% spent “wandering”



Sources: Hasenkamp et al., 2012; Ricard et al., 2014

(b)

Anatomy of Empathy

ANATOMY OF EMPATHY

Using scanning technology, scientists can identify parts of the brain that are active when we empathize with others. By combining those results with other findings—from psychological evaluations to genetic testing—researchers are beginning to determine which biological and environmental factors reinforce or corrode our capacity for empathy.

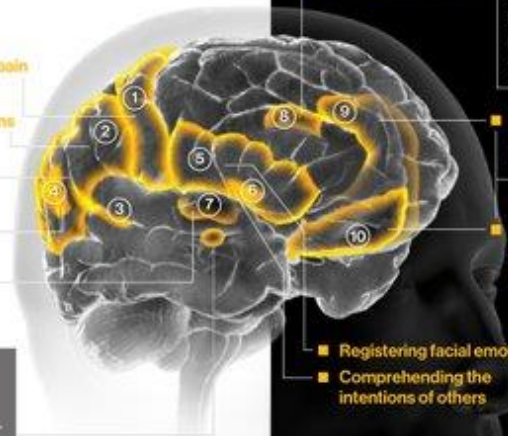
The Empathy Circuit

Highlighted areas have distinct roles in how the brain responds to others.

- Viscerally reacting to others' physical pain
- Mirroring people's actions and emotions
- Reading the eye expressions and movements of others
- Imagining thoughts of others (right side only)
- Recognizing emotion, pain, and self-awareness

THE AMYGDALA

Extremely altruistic people have more neural activity in their enlarged amygdalas—a part of the brain associated with learned emotional responses and the processing of distressing stimuli.



- 1 SOMATOSENSORY CORTEX
- 2 INFERIOR PARIETAL LOBE
- 3 SUPERIOR TEMPORAL SULCUS
- 4 TEMPOROPARIETAL JUNCTION
- 5 INFERIOR FRONTAL GYRUS
- 6 FRONTAL OPERCULUM
- 7 ANTERIOR INSULA
- 8 MIDDLE CINGULATE CORTEX
- 9 MEDIAL PREFRONTAL CORTEX
- 10 ORBITOFRONTAL CORTEX

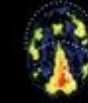
NORMAL BRAIN

Active prefrontal cortex



HOMICIDAL BRAIN

Less active prefrontal cortex



THE PREFRONTAL CORTEX

A brain scan of a murderer who pleaded insanity (above right) shows reduced activity in the prefrontal cortex, a part of the brain that restrains impulsive behavior. Abnormalities in this area could predispose a person to violence.

- Recognizing pain
- Comparing one's perspective with others'
- Understanding social cues and physical pain
- Registering facial emotion
- Comprehending the intentions of others

Empathy Pathway

The empathy is the ability to vicariously experience and to understand the effect on other people. Information from the world enters into a mind through the six sense bases as a mind processing in a following steps as follows:

- Viscerally reacting to others' physical pain at somatosensory cortex.
- Mirroring people's actions and emotions at inferior parietal lobe.
- Reading the eye expressions and movements of others at superior temporal sulcus.
- Imagining thoughts of others at temporoparietal junction.
- Comprehending the intentions of others at inferior frontal gyrus.
- Registering facial emotion at frontal operculum.
- Recognizing emotion, pain, and self-awareness at anterior insula.
- Recognizing pain at middle cingulate cortex.
- Comparing one's perspective with others at medial prefrontal cortex.
- Understanding social cues and physical pain at orbitofrontal cortex.

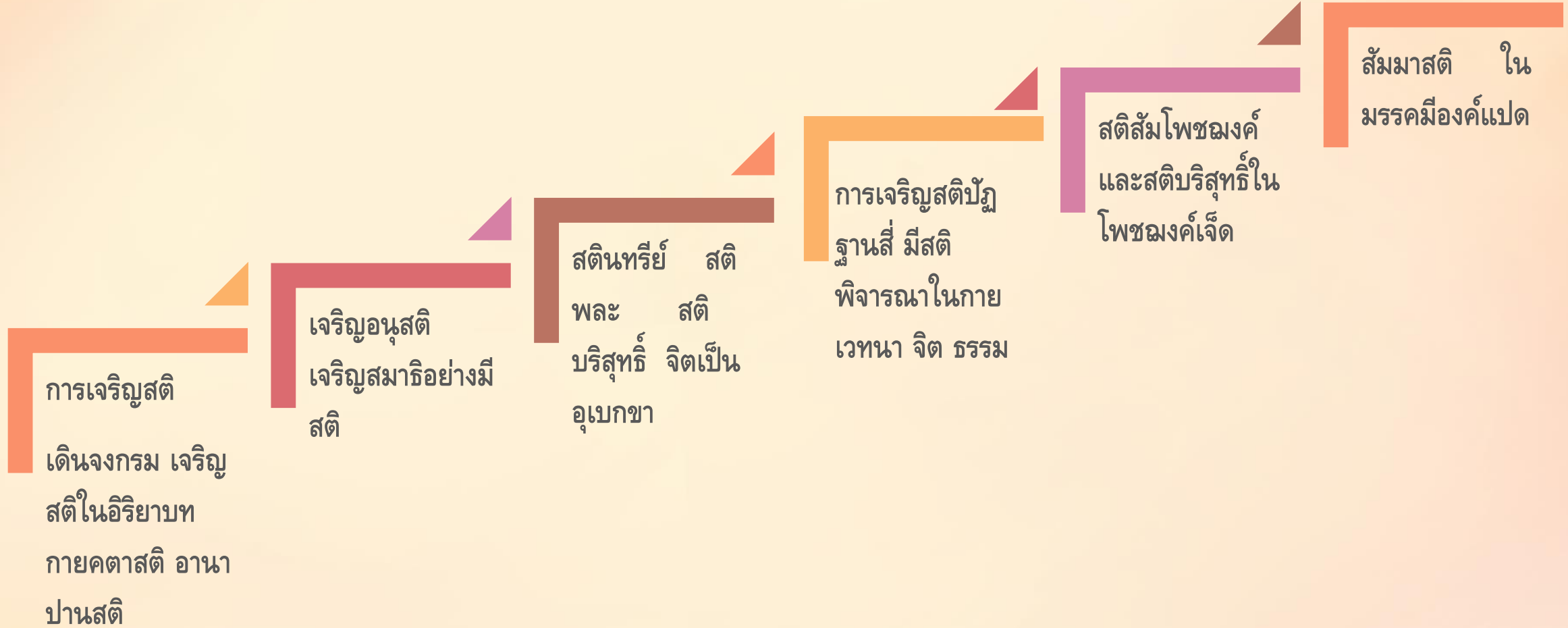
Buddhist Practice Roadmap



ประเภทของการเจริญสติ สติบำบัด

1. การเดินจงกรม
2. การเจริญกายคตาสติ
3. การเจริญอานาปานสติ

การมีสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรมในโพธิปักขิยธรรม



ประเภทของการเจริญสมาธิ สมาธิบำบัด

1. Mantra Meditation การบำบัดจิตด้วยการกดขี่
2. Mindfulness Meditation การบำบัดจิตด้วยการมีสติปรับความคิดอ่าน
3. **Four Mindfulness Foundation** การพัฒนาจิตด้วยการเรียนรู้ตามความเป็นจริง เป็นการพัฒนาจิตด้วยปัญญา

ระบบการปฏิบัติธรรมตามพระสูตรต่างๆ



พุทธวิทยาศาสตร์

การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า



การปฏิบัติธรรม ตามคำสอนของ พระพุทธเจ้า

พระรุ่งเรือง ปภัสโร
(ดร. รุ่งเรือง ลิ้มชูปัญญานัม)

ชุด พุทธวิทยาศาสตร์

การเรียนรู้พระพุทธศาสนาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์

“ดร. รุ่งเรือง ลิ้มชูปัญญานัม (พระรุ่งเรือง ปภัสโร) เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่สนใจพุทธศาสนา ได้นำเสนอ พุทธวิทยาศาสตร์ มาเป็นลำดับ ทั้งชุดใหญ่และชุดเล็ก จนเป็นกระแสการศึกษาพุทธศาสนาอีกกระแสหนึ่ง คือกระแสพุทธวิทยาศาสตร์ นอกจากกระแสอื่นๆ ที่มีอยู่แล้ว เช่น กระแสสวนโมกข์ กระแสพระป่า กระแสหลวงพ่อบุชา กระแสหลวงปู่เทสก์ กระแสพุทธธรรมแบบท่านประสุต (ป.อ.ประสุตโต) ฯลฯ การมีทางเลือกอันหลากหลายเป็นของดี เพราะผู้คนมีจิตใจที่ไม่เหมือนกัน แต่ขอให้ตรงกันที่หัวใจของพุทธศาสนา คือ การเกิดปัญญาที่เข้าใจในทุกๆ และออกจากทุกข์ได้ เกิดความสงบเย็น”

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี

“The construction of ‘The Standard Model of Life’ in this book is amazing because it is the first time we apply the modeling technique to explain the nature of mind from Buddhism into the context of modern science in terms of state and process successfully; and as a result the convergence of the knowledge of modern science and the Buddhist teachings in ‘The Mind Science of Buddhism’ can be achieved impressively.”

Prof. Dr. Pakorn Adulbhan



ราคา 150 บาท

ขอบคุณ

พระรุ่มเรือง ปภัสสโร

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข

วัน/เดือน/ปี : ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

หัวข้อ: เอกสารประกอบการบรรยาย Virtual NCD Forum เรื่อง การสวมหมวก สวมหน้ากาก และสติบำบัด
ในการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๔

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

เอกสารประกอบการบรรยาย Virtual NCD Forum เรื่อง การสวมหมวก สวมหน้ากาก และสติบำบัด
ในการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๔

Link ภายนอก: ไม่มี

หมายเหตุ:

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้อนุมัติรับรอง

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า)
วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

พศวีร์ วัชรบุตร

(นายพศวีร์ วัชรบุตร)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔