



สมาธิบำบัด กับการพัฒนาสุขภาพจิต

พระรุ่งเรือง ปภัสสโร

Agenda

บำบัดอะไร Mental Disorders

ทำไมต้องบำบัด Before causing suffers in life

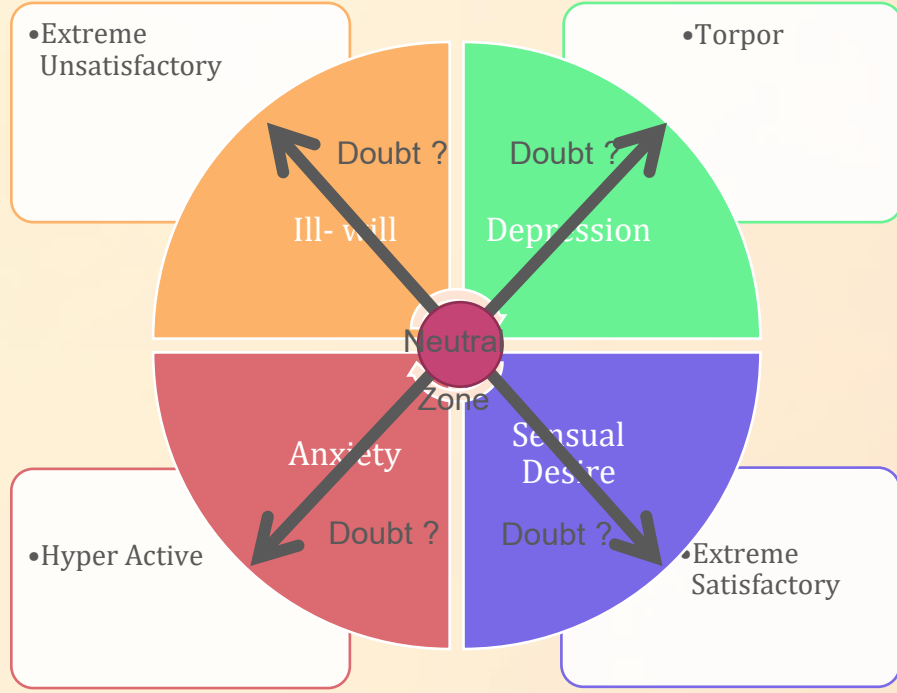
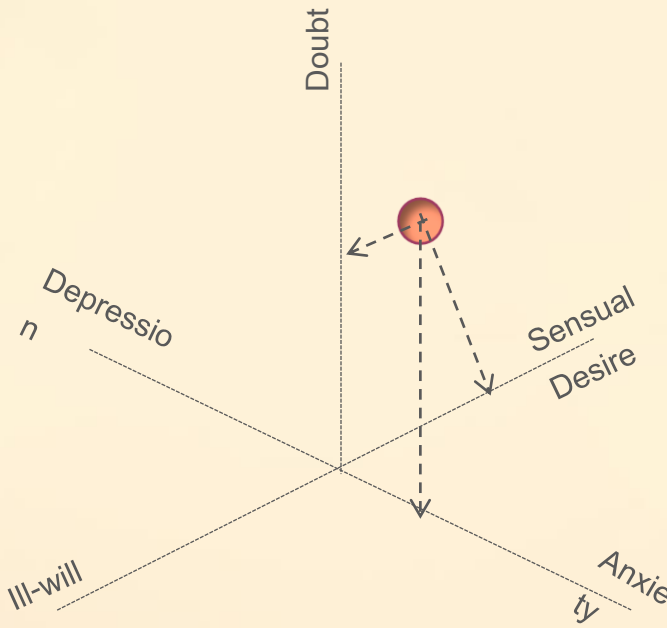
สมาธิบำบัดเป็นอย่างไร Mindfulness Meditation

ทำสมาธิอย่างไร จึงสามารถบำบัดได้ The Buddha's teachings

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



ประเภทของการทำสมาธิใน “ศุภสูตร”

สำหรับการเจริญตบะสมาธิของพราหมณ์ ที่เป็นจริงก็ได้ผลเพียงแค่ว่าเป็นเครื่องประกอบจิตเท่านั้น แต่ยังดับกิเลสไม่ได้จริง แม้แต่นิเวศน์ก็ยังดับไม่ได้ การเจริญตบะสมาธิของพราหมณ์นั้นถึงจะมีดีอยู่บ้าง แต่ก็ยังเป็นเพียงแต่ทำให้จิตสงบได้เท่านั้น ไม่สามารถดับกิเลสได้ส่วนการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น สามารถดับกิเลสต่างๆ รวมทั้งนิเวศน์และอาสวะได้จริง จึงสามารถอธิบายตามมูลเหตุ และเหตุปัจจัยในการดับกิเลสได้เป็นลำดับ (สามารถอธิบายด้วยโวหารสี่ กล่าวคือ ได้ฟังจริง ได้เห็นจริง ได้รู้จริง และได้รู้แจ้งจริง) ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงได้มรรคผลในองค์ธรรมของพระพุทธเจ้าได้จริง”

การปฏิบัติธรรมเจริญ “สมาธิตามคติของพราหมณ์” เป็นการอบรมจิตช่วยไม่ให้มีเวรต่อกัน และไม่เบียดเบียนต่อกัน ก็ถือได้ว่าเป็นความดีในระดับหนึ่ง แต่เป็นเพียงเครื่องประกอบของจิตเท่านั้น ยังไม่สามารถละและดับกิเลสได้

ส่วนภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นการปฏิบัติชอบ “เจริญสมาธิอย่างมีสติ” จึงได้รู้เห็นจริง เมื่อปฏิบัติแล้วจึงเกิดผลตามเหตุปัจจัยแห่งการปฏิบัติ สามารถตรวจสอบผลได้เป็นลำดับ จึงสามารถละกิเลส เริ่มตั้งแต่ การนิเวศน์หาลงได้จริง และเมื่อจิตสงบจากอกุศลธรรมแล้ว จิตจึงเป็นสมาธิอย่างมีสติในฌาน มีวิตก วิจารณ์ และสุขจากวิเวก เป็นต้น จึงสามารถสังเกตการณ์วิปัสสนา เรียนรู้ความจริงในธรรมชาติได้ และพัฒนาเกิดเป็นปัญญาเพื่อการดับกิเลสได้ในที่สุด เพราะเหตุนี้ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ จึงมีความสำเร็จเป็นอย่างมาก”

ประเภทของการทำสมาธิ

1. Mantra Meditation
2. Mindfulness Meditation



“วัตถุปมสูตร”

“เครื่องเศร้าหมองแห่งจิตประกอบด้วยลักษณะ **16** ประการ คือ ความโลภ ความพยาบาท ความโกรธ ความถือโกรธ ความลบหลู่และตีเสมอผู้อื่น ความหึงหวง ความตระหนี่ การปกปิดโทษ การอวดตัว ความตื้อตึง ความแข่งดี ความถือตัว การดูหมิ่นผู้อื่น ความมัวเมา และความประมาท สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้จิตเศร้าหมอง

วิธีการแก้ไขจิตที่เศร้าหมองเหล่านี้ ทำได้ด้วยการมีสติรู้ในอารมณ์เหล่านี้ เมื่อรู้แล้วก็ให้ละเสีย ด้วยการมีสติระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ (ตามบทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ) แล้วจะรู้แจ้งในอรรถรู้แจ้งในธรรม แล้วจิตย่อมปราโมทย์ ปีติ นามกายย่อมระงับ จิตย่อมสุขสงบ แล้วจิตจึงเป็นสมาธิอย่างมีสติ นี่เป็นการเจริญสมาธิอย่างมีสติ”



“ศรัทธาสูตร”

พระสารีบุตรอธิบายถึงอินทรีย์ห้าและผลห้าที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุปัจจัยต่อกันว่า

- “เพราะมีศรัทธาเป็นอินทรีย์ จึงเป็นพลังให้เกิดความเพียร
- และเพราะมีความเพียรเป็นอินทรีย์ จึงเป็นพลังให้เกิดสติ
- และเพราะมีความสติเป็นอินทรีย์ จึงเป็นพลังให้เกิดสมาธิ
- และเพราะมีสมาธิเป็นอินทรีย์ จึงเป็นพลังให้เกิดปัญญา

ดังนั้นทั้งศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญา จึงเป็นอินทรีย์และผลในการอบรมจิต”



“วิมุตตายนสูตร”

พระพุทธองค์ทรงอธิบายถึงวิธีการเจริญสมาธิอย่างมีสติ อันเป็นหนทางแห่งการหลุดพ้นเป็น 5 ประการ ดังนี้

1. เมื่อได้ ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าหรือพระภิกษุผู้ควรแก่การเคารพบูชา เมื่อได้ฟังธรรมแล้ว มี “สติ” รู้แจ้งและ ประจักษ์ในอรรถในธรรมได้ตามความเป็นจริง จิตย่อมมีความปราโมทย์ ปีติ นามกายก็ระงับ ได้เสวยสุข จิตจึงเป็นสมาธิมีสติตั้งมั่น นี่เป็นเหตุเริ่มต้นแห่งความหลุดพ้น
2. เมื่อได้ แสดงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าตามที่ได้ฟังมา หรือที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนทั้งหลายได้ตาม ความเป็นจริง อย่างถูกต้องครบถ้วน ด้วยเหตุนี้เรื่อย่อมมีสติรู้แจ้งและประจักษ์ในอรรถในธรรม จิตย่อมมีความ ปราโมทย์ ปีติ นามกายก็ระงับ ได้เสวยสุข จิตจึงเป็นสมาธิมีสติตั้งมั่น นี่เป็นเหตุเริ่มต้นแห่งความหลุดพ้น



“วิมุตตตายตนสูตร”

3. เมื่อได้ สาราบายท่งสวดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าตามที่ได้ฟังมา หรือที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาได้ตามความเป็นจริง อย่างถูกต้องครบถ้วน ด้วยเหตุนี้เธอย่อมมี “สติ” รู้แจ้งและประจักษ์ในอรรถในธรรม จิตย่อมมีความปราโมทย์ ปีติ นามกายก็ระงับ ได้เสวยสุข จิตจึงเป็นสมาธิมีสติตั้งมั่น นี่เป็นเหตุเริ่มต้นแห่งความหลุดพ้น

4. เมื่อได้ ตรีกตรองในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าตามที่ได้ฟังมา หรือที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาได้ตามความเป็นจริง อย่างถูกต้องครบถ้วน ด้วยเหตุนี้เธอย่อมมี “สติ” รู้แจ้งและประจักษ์ในอรรถในธรรม จิตย่อมมีความปราโมทย์ ปีติ นามกายก็ระงับ ได้เสวยสุข จิตจึงเป็นสมาธิมีสติตั้งมั่น นี่เป็นเหตุเริ่มต้นแห่งความหลุดพ้น

5. เมื่อได้ กำหนดหมายเป็นอารมณ์หมายสมาธิในพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าตามที่ได้ฟังมา หรือที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา จึงหมายรู้ในอารมณ์ได้ตามความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้เธอย่อมมี “สติ” รู้แจ้งและประจักษ์ในอรรถในธรรม จิตย่อมมีความปราโมทย์ ปีติ นามกายก็ระงับ ได้เสวยสุข จิตจึงเป็นสมาธิมีสติตั้งมั่น นี่เป็นเหตุเริ่มต้นแห่งความหลุดพ้น

จิตมี “สติ” ตั้งมั่นเป็นสมาธิด้วยประการใด อย่างใดอย่างหนึ่งในเหตุทั้ง 5 ประการนี้แล้ว และเมื่อปฏิบัติธรรมต่อไป ประกอบด้วยการเจริญวิปัสสนาและให้มีความเพียรเพียรเพียร จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ในที่สุดก็จะหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายได้ เมื่ออาสวะทั้งหลายสิ้นไป กิจทั้งปวงก็ได้ทำเสร็จสิ้นแล้ว ก็จะบรรลुरुธรรมถึงพระนิพพานในที่สุด

“ฉอนุสสติสูตร”

- พระพุทธองค์จะได้แนะนำสั่งสอนเรื่องการเจริญสมาธิอย่างมีสติ แต่ผู้คนส่วนใหญ่ก็ยังไม่เข้าใจ เพราะเคยชินแต่เรื่องการทำตบะสมาธิ ในการนี้พระมหากัณฐายตนะ ได้ช่วยอธิบายขยายความเรื่องการเจริญสมาธิอย่างมีสติด้วยอนุสสติสูตร 6 ประการ

พระมหากัณฐายตนะ อธิบายความเรื่องการเจริญอนุสติ เป็น 6 ประการ ความว่า

1. การมีสติในพระพุทธเจ้า และคุณของพระพุทธเจ้า อยู่เนืองๆ ซึ่งเนื้อหาในพระสูตรนี้ถูกพัฒนาเป็นบทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ
2. การมีสติในคุณของพระธรรม อันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อยู่เนืองๆ
3. การมีสติในคุณของพระสงฆ์ พระอริยะผู้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า อยู่เนืองๆ
4. การมีสติในคุณของศีลทั้งหลาย และการประพฤติในศีลอันสมบูรณ์อยู่เนืองๆ
5. การมีสติในคุณของการสละให้ทานปราศจากความตระหนี่ และทานที่ได้กระทำมาแล้ว อันน่ายินดี
6. การมีสติถึงความดีของการกระทำที่ทำให้เกิดเป็นเทวดา อันประกอบด้วย ศรัทธา ศีล ทาน และปัญญา เป็นต้น

แล้วพิจารณาเห็นว่า แม้คุณเหล่านี้ เราก็ได้กระทำมาแล้ว จิตย่อมปราศจากราคะ โทสะ โมหะ มีความหมัดจดเป็นธรรม จิตจึงมีความเบิกบาน ย่อมเกิดปราโมทย์ ความบันเทิงใจ ปลอดโปร่งใจเป็นสุขสงบ จิตจึงเป็นสมาธิ

What really excites to western scientists, is the discovery of the Buddhism in the process of introspective learning in the 19th century by William James which is currently called “**a cognitive process**”. And as a consequence the mindfulness education program (MEP) developed from the concept of Buddhist mindfulness is first introduced by the British Columbia University in northern America, and now becoming very popular in most of western education system. The mindfulness meditation in Buddhist practice has been broadly adopted in child education, and it is proven in helping children to understand the world quickly and significantly improving both in overall learning capability and well-being as well.

Also 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.

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.”

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 การสวมหน้ากากอนามัย และสติบำบัด
ในการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๔

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

เอกสารประกอบการบรรยาย Virtual NCD Forum เรื่อง การสวมหน้ากากอนามัย 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