



Plum Village Foundation Hong Kong  
Asian Institute of Applied Buddhism



## การฝึกอบรมระยะสั้น “सानสติ สู้สุขภาวะกายใจ”

Mindfulness-based peace and happiness (MBPH): A Joyful Way to a Healthy Body Healthy Mind

### บทนำ

การเจริญสติด้วยการตระหนักรู้ลมหายใจแห่งตนเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจถึงกลไกการทำงานของจิต ซึ่งนับเป็นวิถีทางอันดีที่สุดอันหนึ่งในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและความทุกข์ยากนานาประการทั้งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และคนรอบข้าง

Asian Institute of Applied Buddhism ซึ่งนำโดยท่าน Thich Chan Phap Kham หนึ่งในสานุศิษย์อาวุโสของพระอาจารย์ Thich Nhat Hanh ได้นำเรื่องการเจริญสติมาผนวกเข้ากับการทำงานของบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา ฯลฯ โดยมุ่งเน้นการเข้าใจตนเอง การเท่าทันความคิด การเข้าใจ ความทุกข์ทางกายและใจอย่างถ่องแท้จนสามารถที่จะทำงานเพื่อเยียวยาผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่เดียวกันก็ดำรงไว้ซึ่งความเป็นปกติสุขของตนเองอย่างเหมาะสม

ดังนั้น สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หมู่บ้านพลัมประเทศไทย สถาบันพุทธศาสนา ประยูรศักดิ์แห่งทวีปเอเชีย และ .... จึงได้ร่วมกันจัดงานภาวนาสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อความเข้าใจอันถ่องแท้ถึงสภาวะจิตแห่งตน และเตรียมตัวเพื่อการเยียวยาเพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยากอย่างเต็มกำลังความสามารถ ผ่านการเจริญสติที่ผนวกเข้ากับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างงดงาม

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดทักษะในการเข้าใจถึงสภาวะจิตของตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่ชีวิตการทำงานที่เบิกบาน
2. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขพัฒนาทักษะในการเยียวยาผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

## กิจกรรม

งานภาวนาจะจัดขึ้นในวันที่ 2 พย. ถึง 9 พย. 2556 ที่ศิริธารทิพย์รีสอร์ท

การพัฒนาทักษะและภาวนาจะผ่านกิจกรรมหลัก 6 อย่างในเวลา 7 วัน คือ

1. การนั่งสมาธิในยามเช้า
2. การเดินสมาธิ
3. การบรรยาย (Lectures) ดั่งหัวข้อแนบท้าย
4. การสนทนากลุ่มย่อย
5. การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์
6. การอ่านพระสูตร

## Course Syllabus

Teachings are based on:

1. Discourse on Full awareness of Mindful Breathing (anapanasati sutta, as taught by the Buddha)
2. Discourse on the Four Establishment of Mindfulness (satipathana sutta, as taught by the Buddha)
3. Manifestation-Only School – Buddhist Study of the Mind (as taught by Asanga, Vasubandhu, XuanZang, Fazang, Thich Nhat Hanh)

References:

1. Transformation and Healing by Thich Nhat Hanh
2. The Path of Emancipation by Thich Nhat Hanh
3. Buddha Mind, Buddha Body: Walking Toward Enlightenment by Thich Nhat Hanh
4. Understanding our Mind: 50 verses on the Nature of Consciousness by Thich Nhat Hanh
5. Buddha's Brain: [The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom](#) by [Rick Hanson](#) and Richard Mendius (Nov 1, 2009)
6. [Zen and Psychotherapy: Integrating Traditional and Nontraditional Approaches](#) by Christopher J. Mruk PhD and Joan Hartzell RN MA (Apr 28, 2006)

## Lectures

1	<p>Mindful breathings as a way to be aware of our body, to calm and to heal the body.</p> <p>Basic practices to practice mindful breathings in daily life</p> <p>Contemplation of the body in the body. Aware of: in-breath/out-breath; bodily positions, of bodily actions, body parts, body elements ....</p> <p>The practice of total relaxation</p>
2	<p>Knowing our feelings – Three kinds of energy: breathe, mental, and sexual</p> <p>Mindful breathing as a way to cultivate peace and joy, to be aware of our feelings and to calm our unpleasant feelings.</p> <p>How the mind works. The interaction of four consciousnesses: Sense consciousness, Mind consciousness, Store consciousness, and manas</p>
3	<p>Finding our mind. Double manifestation; Subject, object, and substance of the mind.</p> <p>Contemplation of mind on the object of mind</p> <p>The River of Consciousness: Mental Seeds (nature) , 4 Conditions (nurture), Mental Formations</p> <p>Five universal mental formations (contact, attention, feelings, perceptions, volition)</p> <p>Five particular mental formations (intention, conviction, concentration, mindfulness, insight)</p> <p>Wholesome formations, unwholesome formations, indeterminate</p>
4	<p>Transforming our deluded mind: Perception and Reality; Four Reflective Inquiries; Thoughts, speech, and bodily actions (karma); Mind Consciousness and Free Will</p>
5	<p>The Habit of Happiness : The three doors to liberation, 4 elements of love, finding wise Friends</p> <p>Mindfulness and Psychotherapy – Transformation at the base</p> <p>Buddhist Study of the Mind in relation to five major schools of psychology: biological, learning , cognitive, psychodynamic, and humanistic.</p>
	<p>Questions and answers session</p>
6	<p>The Path of peace and happiness: Interbeing, Right View, Present Moment, Sangha</p>

### Sutra readings in morning sitting

1. Discourse on Youth and Happiness	4. Discourse on Eight Realizations of Great Beings Discourse on Measuring and Reflecting
2. Discourse on Five Ways to Put and End to Anger	5. Discourse on Teachings to Be Given to the Sick
3. Discourse on Knowing the better way to live alone	6. Discourse on love – Discourse on Happiness

\*\*\*ค่าใช้จ่ายในการเข้าพักพร้อมอาหารสามมื้อเป็นจำนวน 6000 บาทต่อท่าน\*\*\*

#### สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ

บุคคลากรด้านสาธารณสุขจะสามารถเข้าใจถึงการทำงานของจิตใจของตนและผู้อื่น และพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน เพื่อการทำงานอย่างมีความปรกติสุข ความเบิกบานแห่งจิตใจของตนจะเป็นพลังให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถแบ่งปันความสุขและเยียวยาความทุกข์ของผู้อื่นรอบตัวไม่ว่าจะเป็น คนไข้ ผู้ร่วมงาน นอกจากนี้กิจกรรมภาวนาก็จะเป็นโอกาส ให้บุคคลากรด้านสาธารณสุขได้มีโอกาสรู้จักกันและสร้างเครือข่ายชุมชนการเจริญสติ

## Schedule of activities

Mindfulness-Born Peace and Happiness: A Joyful Way to a Healthy Body, Healthy Mind

### สถานสติ สู่ สุขภาวะ กายใจ

An 8-day retreat for Health Care and Social Services Professionals Nov 2 – 9, 2013

Date/Time	Nov. 2 – Sat	Nov. 3 – Sun	Nov. 4 – Mon	Nov. 5 – Tue	Nov. 6 – Wed	Nov. 7 – Thurs.	Nov. 8 – Friday	Nov. 9 – Monday
5:00		Wake-up			<b>Lazy Morning</b>	Wake-up		
5:45		Sitting meditation/Slow Walking meditation/Discourse Reading				Sitting meditation/Slow Walking meditation/Discourse Reading		
6:45		10 Mindful Movements/Outdoor Walking Meditation				10 Mindful Movements/Outdoor Walking Meditation		
8:00		<b>Breakfast</b>						
9:30 – 11:30		<b>Lecture # 2</b>	<b>Lecture # 3</b>	<b>Lecture #4</b>	<b>Lazy Day</b>	<b>Lecture #5</b>	<b>Questions and Answers</b>	<b>Lecture #6</b>
12:00		<b>Lunch</b>						
13:30		Total Relaxation			<b>Lazy Day</b>	Total Relaxation		
15:00	Registration – Checked in	Discussion	Discussion	Presentation by participants		Discussion	Workshops by topics	
16:00		Exercise						Exercise
17:00		<b>Dinner</b>						
18:00	Dinner	<b>Dinner</b>						
19:30	<b>Lecture #1</b>	Sitting meditation/Touching the Earth	5 Mindfulness Training Presentation	<b>Lazy Night</b>	Beginning Anew Presentation	Sitting meditation/Touching the Earth	Be-in	
21:30	<b>Bed time – Noble Silence</b>							

# Course Syllabus

## Teachings are based on:

1. Discourse on Full awareness of Mindful Breathing (anapanasati sutta, as taught by the Buddha)
2. Discourse on the Four Establishment of Mindfulness (satipathana sutta, as taught by the Buddha)
3. Manifestation-Only School – Buddhist Study of the Mind (as taught by Asanga, Vasubandhu, XuanZang, Fazang, Thich Nhat Hanh)

## References:

1. Transformation and Healing by Thich Nhat Hanh
2. The Path of Emancipation by Thich Nhat Hanh
3. Buddha Mind, Buddha Body: Walking Toward Enlightenment by Thich Nhat Hanh
4. Understanding our Mind: 50 verses on the Nature of Consciousness by Thich Nhat Hanh
5. Buddha's Brain: [The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom](#) by [Rick Hanson](#) and Richard Mendius (Nov 1, 2009)
6. [Zen and Psychotherapy: Integrating Traditional and Nontraditional Approaches](#) by Christopher J. Mruk PhD and Joan Hartzell RN MA (Apr 28, 2006)

## Lectures

1	<p>Mindful breathings as a way to be aware of our body, to calm and to heal the body.          Basic practices to practice mindful breathings in daily life          Contemplation of the body in the body. Aware of: in-breath/out-breath; bodily positions, of bodily actions, body parts, body elements ....          The practice of total relaxation</p>
2	<p>Knowing our feelings – Three kinds of energy: breathe, mental, and sexual          Mindful breathing as a way to cultivate peace and joy, to be aware of our feelings and to calm our unpleasant feelings.          How the mind works. The interaction of four consciousnesses: Sense consciousness, Mind consciousness, Store consciousness, and manas</p>
3	<p>Finding our mind. Double manifestation; Subject, object, and substance of the mind.          Contemplation of mind on the object of mind          The River of Consciousness: Mental Seeds (nature) , 4 Conditions (nurture), Mental Formations          Five universal mental formations (contact, attention, feelings, perceptions, volition)          Five particular mental formations (intention, conviction, concentration, mindfulness, insight)          Wholesome formations, unwholesome formations, indeterminate</p>
4	<p>Transforming our deluded mind: Perception and Reality; Four Reflective Inquiries; Thoughts, speech, and bodily actions (karma); Mind Consciousness and Free Will</p>
5	<p>The Habit of Happiness : The three doors to liberation, 4 elements of love, finding wise Friends          Mindfulness and Psychotherapy – Transformation at the base          Buddhist Study of the Mind in relation to five major schools of psychology: biological, learning , cognitive, psychodynamic, and humanistic.</p>
	<p>Questions and answers session</p>

<b>6</b>	The Path of peace and happiness: Interbeing, Right View, Present Moment, Sangha

**Sutra readings in morning sitting**

1. Discourse on Youth and Happiness	4. Discourse on Eight Realizations of Great Beings Discourse on Measuring and Reflecting
2. Discourse on Five Ways to Put and End to Anger	5. Discourse on Teachings to Be Given to the Sick
3. Discourse on Knowing the better way to live alone	6. Discourse on love – Discourse on Happiness