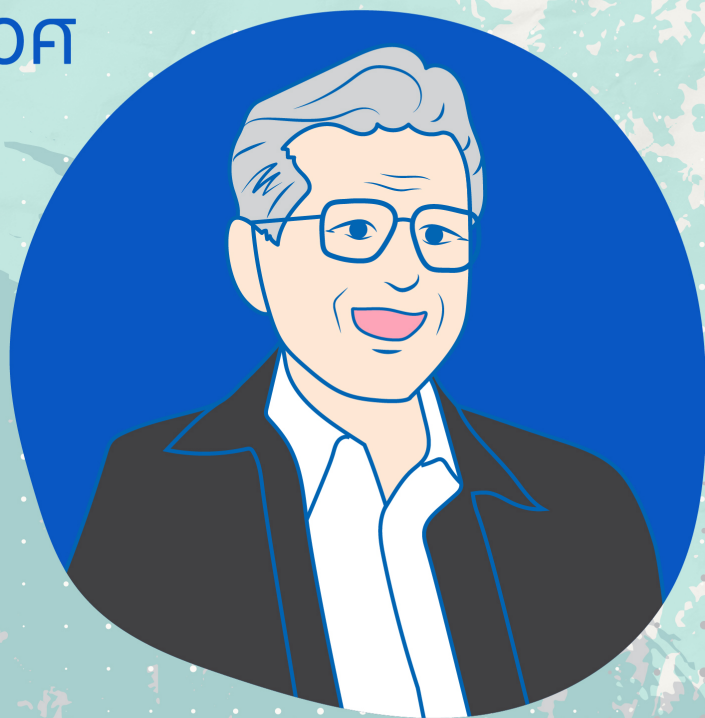


โดย ศ.นพ.

ประเวช วะลี



พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)



๒๑
เม.ย.
๖๖

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)



ลงทะเบียน

๑๒ เรื่อง
๑๒ เดือน

ทุกวันศุกร์
สัปดาห์ที่ ๒
ตลอดปี ๖๖

ณ
สวนโมกข์
กรุงเทพ

๑๓.๓๐
-
๑๕.๓๐

รับชมการถ่ายทอดสด

• LIVE  กิจกรรมสวนโมกข์กรุงเทพ

ชมย้อนหลังได้ทาง  YouTube มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์
 YouTube หอจดหมายเหตุพุทธทาส



พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

[ตอนที่ ๑/๒/๓
เน้นเนื้อหา+แนวปฏิบัติ
+การบ้านให้สวดมนต์]



เพิ่มเติมการเจริญสติ

➔ มรรคอันนำไปสู่สมาธิ ปัญญา

ดึงออกมาจาก
ความคิด
มาสู่การ **รู้**อยู่กับปัจจุบัน



พลังแห่งปัจจุบันขณะ



ให้รู้อยู่กับปัจจุบัน



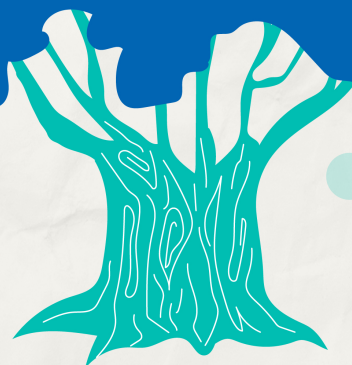
แยกจิตออกจากกาย

การจับสติอยู่กับปัจจุบัน

- หายใจให้ยาว
- ใช้การนับ
 - จับลมหายใจ
 - จับท่อน

๕

เน้นวิธีลัดตรง ที่นี่และเดี๋ยวนี้



มีสติ ➔ ว่าง ไร้ตัวตน ➔ จิตอยู่ในความว่าง ➔ ไม่ทุกข์ ไม่สุข
มนุษย์



• กาย



• จิต ➔ จิตประภัสสร (สะอาด สว่าง)

ต้อง หลุดออกจากอำนาจของกาย จิตจะเป็นอิสระ

การคิด/สังขาร ทำให้เกิดทุกข์



สังขาร ➡ ปปรุงแต่ง/คิดปรุงแต่ง

ปปรุงแต่ง(สร้างขึ้น) ➡ มีหลายส่วนประกอบ



“คหการํ คเวสฺสโต”



ตามหาอยู่
ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน

“วิสังขาระ คะตัง จิตตัง”



จิตของเราได้ไปถึงแล้ว
ซึ่งไม่มีการปรุงแต่ง

“ตณฺหานัง ขะยะมัชฌมะคา”



ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไป
แห่งตัณหา

การคิดปรุงแต่ง
เอาสิ่งที่รับรู้เข้ามา เอาความจำเข้ามา



เบญจขันธ์

ชีวิต คือ เบญจขันธ์

รูป (กาย)

จิต



वेทนา → ความรู้สึก

สัญญา → ความจำ

สังขาร

↓
การคิด

วิญญาณ

↓
การรู้

“อิทัปปิจจตา”

มองทุกอย่างเป็น กระจกของเหตุปัจจัย



อารมณ์

=

สิ่งที่ถูกรับรู้

เมื่อมีการกระทบกันระหว่าง

อายตนะ

ภายในและภายนอก

ผัสสะ ➔ ต ปัจจย มากระทบกัน



“โลกุตตระ”
เหนือโลก

ความรู้ (อวิชชา)
เป็นต้นเหตุของความทุกข์
ปัญญา
เป็นต้นเหตุของความสุข



“อวิชชา”
สังขาร

• ความไม่รู้เป็นปัจจัย
ให้คิดปรุงแต่ง ทำให้ เกิดทุกข์
• อุปาทาน
ยึดมั่นในความเป็นตัวตน
• อนัตตา
ความไม่มีตัวตน



“อนัตตลักขณสูตร”
ให้อยู่ในวิหารแห่งการเห็น
ความเป็นอนัตตา

• **เข้าใจ**
ขบวนการเบญจขันธ์
รู้เท่าทัน จะรู้จุดสกัด
• **อินทรีย์สังวร**
รู้ตั้งแต่กระทบ
• **เวทนาทำให้เกิดตัณหา**
เกิด อุปาทานขันธ์ ๕ (ทุกข์)



ทดลองความจริง

๑. ทุกขโทมนัส → ทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๒. ทุกข์ใจ เกิดจากความอยาก

๓. ทดลอง → ริว → อยากให้หายริว → ไม่อยาก=ไม่ทุกข์
 → นอนไม่หลับ → อยากให้หลับ → ไม่อยาก=ไม่ทุกข์

๔. มีสติ → ไม่ทุกข์



๕. รู้อิทัปปิจจยตา → ไม่ทุกข์ → เป็นอยู่ด้วยปัญญา

๖. ธรรมะ การเข้าถึงความจริงที่เหนือตัวตน (โลกุตระธรรม)

