

๘

เน้นวิธีลดตรง
ที่นี่และเดี๋ยวนี้

พุทธวิธี (ลดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

สมองสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม

= อารมณ์

สมองสัตว์เลื้อยคลาน

= ความอยู่รอด

สมองส่วนหน้า = การเรียนรู้ สติ ปัญญา

สติปัญญา วิจรณญาณ ศีลธรรม

จิตเปลี่ยนโครงสร้างสมองได้

➡ รู้อยู่กับปัจจุบันเสมอ

จิตสงบ

จิตเชื่อมโยงกับจิตจักรวาล ➡ สบาย

โดย ศ.พว. ประเวศ วะสี | พว. บัญชา พงษ์พานิช

ธรรมโอสถ

เกิดความสุข

สมองแจ่มใส

การเรียนรู้ดีขึ้น



ความสัมพันธ์ดีขึ้น

เกิดสมดุล

การเจริญสติ



ธรรมะ ทำให้เกิดความสุข

ศีลมานนทสูตร

สัญญา ๑๐ ประการ ➡ จำได้ หมายถึง ทำหนดรู้

โพชฌงค์ ๗

สติ

ความระลึกได้

วิริยะ

ความเพียร

ปิติ

ความอิ่มใจ

ธัมมวิจยะ

ความเพียรธรรม

อุเบกขา

ความมีใจเป็นกลาง

ปัสสัทธิ

ความสงบกายใจ

สมาธิ

ความมีใจตั้งมั่น

สติ สมาธิ ต้องพิจารณาธรรม (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

โดย ศ.บพ. ประเวศ วะสี | บพ. บัญชา พงษ์พานิช

โพธิปักขิยธรรม ๓๗

เข้าสู่นิพพาน



โพชฌงค์ ๗

สติปัฏฐาน ๔

มรรค ๘

อิทธิบาท ๔

สัมมปปธาน ๔

พละ ๕

อินทริย์ ๕

การรู้ทันธรรมชาติ
เป็น อนิจจัง

เมื่อรู้ทันก็เป็น นิโรธ
➔ ะจับไป
เหลือแต่จิตเดิมแท้

ปฏินิสสัคโค

➔ ความดับตัณหา
เหลือแต่จิตประภัสสร



จิต มี
คลื่นพลังจิต

ครั้งหน้าคุยเรื่องสุขภาวะที่สมบูรณ์ /
สุขภาวะทางจิตปัญญา



ทวินนิพพาน

➔
นิพพานทางโลก+นิพพานทางธรรม
(บุคคลสงบเย็น สังคมสงบเย็น)

ธรรมชาติ
เป็น **อิทธิปัจจัยตา**
เหตุปัจจัยเคลื่อนไหวต่อเนื่อง
ไม่แยกส่วน



อัตตา
การแยกส่วน แบ่งข้าง แบ่งชั่ว
↓
เป็นปฏิกิริยา เกิดสงคราม

การเมืองทางสายกลาง

ทางสายกลาง
สิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง
เปลี่ยนแปลง ไม่ตายตัว

ทางพุทธ

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร
→ ส่วนสุดท้ายสอง
ภิกษุไม่ควรเสพ
(ที่มาของทางสายกลาง)

ไม่แยกชั่ว ไม่แยกข้าง ไม่แยกส่วน
เป็น **ทางสายปัญญา**
ความเมตตา ความร่วมมือ

แนะนำข้าม
ความแตกต่าง
แล้ว **ร่วมมือกัน**

นโยบายของรัฐ
มีผลกระทบ
กับประชาชนมาก

P ยกกำลัง ๕
(นโยบายสาธารณะแบบมีส่วนร่วม)
• participatory • public
• policy • process

