

โดย ศ.นพ. ประเวศ วะสี
นพ. บัญชา พงษ์พานิช

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)



๗

๑๕
ก.ค.
๖๖

พุทธวิธี
(ลัดตรง)

สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

๑๒ เรื่อง
๑๒ เดือน

ทุกวันศุกร์
สัปดาห์ที่ ๒
ตลอดปี ๖๖

ณ
สวนโมกข์
กรุงเทพ

๑๓.๓๐
-
๑๕.๓๐



ลงทะเบียน

รับชมการถ่ายทอดสด

• LIVE  กิจกรรมสวนโมกข์กรุงเทพ

ชมย้อนหลังได้ทาง  YouTube มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์

 YouTube หอจดหมายเหตุพุทธทาส



พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

๗

เน้นวิธีลัดตรง
ที่นี่และเดี๋ยวนี้

อานาปานสติสูตร

อานาปานสติ
ภาวนา ๑๖ ขั้น

- หลักการประพฤติ
- ปฏิบัติตนเอง
- สั่งสอนผู้อื่น

กรรมฐานหลัก

กรรมฐานอื่นเป็นเรื่องประกอบ

(พุทธานุสติ // เมตตา // มรณสติ // ปญฺเฑลสังคยา)

สติ / สัมปชัญญะ

ต่างกัน

???

สติ

- การระลึกรู้ (อดีต ปัจจุบัน อนาคต)
- รู้ธรรมาปฏิบัติ



สัมปชัญญะ

- การรู้ตัว
- รู้ธรรมาปฏิบัติ (เห็น กัม งาม เกี้ยว กลิ่น)

****สติสัมปชัญญะ = รู้อยู่กับปัจจุบัน****

Inner
Development
Goals
(IDGs)



การพัฒนาภายใน



=

การพัฒนา
จิตใจ



เจริญสติ
(วิปัสสนา)

ความสุขทางวัตถุ
๑๐ ประการ



ตื่น ไม่ยั่งยืน
นำไปสู่ความโลภง่าย



อานาปานสติ-สติปัฏฐาน

๑๖ ขั้นตอน

๕ หมวด

(หมวดละ ๔ ขั้นตอน)

ฐานกาย

(ท่ายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ฐานเวทนา

(เวทณานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เสวยอารมณ์ ความรู้สึก

ฐานจิต

(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ดูจิต มีสติระลึกรู้เท่าทัน
พิจารณาความนึกคิด อารมณ์

ฐานธรรม

(ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย
(นิ वर्ณ ๕ ชัน ๕ อายุตนะ ๑๒
โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔)



อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน

ฐานกาย

ลม (หายใจเข้า-ออก) = กายลม + กายเนื้อ

ขั้นที่ ๑

หายใจยาว



...



...

ขั้นที่ ๒

หายใจสั้น

สังเกตธรรมชาติของลมหายใจ

ขั้นที่ ๓

รู้กายในกาย
รู้สึกตัวทั่วพร้อม
(กายลม+กายเนื้อ)

ขั้นที่ ๔

ความสงบระงับแห่งกาย



รู้หายใจเข้า-ออก
(สติตามรู้ยาว สั้น)

สมาธิ

อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน

ฐานเวทนา

สมาธิสุข

ขั้นที่ ๕

การรู้เฉพาะ
↓
ตัวนำความสุข

ขั้นที่ ๖

รู้เฉพาะซึ่งสุข
(เป็นส่วนหนึ่งของฌาน)
↓
เป็นวิปัสสนา แยกกับสมาธิ

ขั้นที่ ๗

รู้ทันการปรุงแต่งทางจิต
↓
ไม่หลงติด
กับความสุขของฌาน

ขั้นที่ ๘

การสงบระงับ
ปิติ กับ สุข

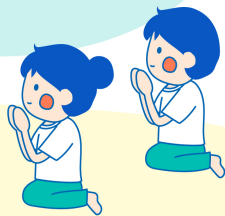


อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน

ฐานจิต

ขั้นที่ ๙

รู้เฉพาะซึ่งจิต
(มีทีเลส ไม่มีทีเลส)
= รู้ทันจิต



ขั้นที่ ๑๐

ทำจิตให้ปราโมทย์
ทำจิตให้บันเทิง
เกิดความสุขบระจับ

ขั้นที่ ๑๒

การเปลื้องทีเลสตัณหา
ทำให้จิตเกลี้ยงเกลา
(ล้างจิต)
↓
จิตประภัสสร

ขั้นที่ ๑๑

ทำจิตให้เป็นสมาธิ



อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน

ฐานกรรม



ขั้นที่ ๑๓

รู้ความจริง



ความจริง ๓ ประการ
(อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

ขั้นที่ ๑๔

รู้ความจางคลาย
(ของทิวเลศ
ตัณหา ราคะ)

ขั้นที่ ๑๕

สงบ ระงับไปหมดแล้ว



ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ
(ทุกข สมุทัย นิโรธ มรรค)

ขั้นที่ ๑๖

สลัดคืนทั้งหมด
= นิพพาน