

โดย

ศ.อุว. ประเวศ วะสี

พระครูสิทธิสารกิจ

วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)



๓

๑๐
มี.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

BIA

หม่อม
ราชวงศ์

SAKDIHORNSSUP
FOUNDATION
มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

มูลนิธิสวนโมกข์กรุงเทพ

มูลนิธิพุทธ-สวนโมกข์

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

๓

เน้นวิธีลัดตรง
ที่นี่และเดี๋ยวนี้



การศึกษาของไทย
ที่ทำให้คนไม่เก่ง
เพราะผิดทาง

เน้นแต่ทฤษฎี ไม่ปฏิบัติ

“อย่าปล่อยให้เชื่อ
เพราะตรรกะดี”



เน้นทฤษฎี
แล้วค่อยเติมปฏิบัติเข้าไป



ปัญญามี 3 ระดับ



สุดตมยปัญญา
(ปัญญาที่เกิดจากการฟัง)



จันตามยปัญญา
(ปัญญาที่เกิดจากการคิด)



ภาวนามยปัญญา
(ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ)



ขั้นสูงสุด เกิดจากภายใน

ความทุกข์เกิดจากการคิด
(สังขาร)
การคิดทำให้เกิดความทุกข์

มหัศจรรย์แห่งการเจริญสติ

การเจริญสติ
=
เปลี่ยนจากจิตคิดเป็นจิตรู้
(อยู่กับปัจจุบัน)

มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน
ไม่คิด .. ไม่ทุกข์

หลักการเจริญสติ
ความสุขที่เกิดจาก **ความสงบ**

วิธี เจริญสติ

พยายามทำงานทุกอย่าง
ด้วยสติรู้

- สวดมนต์ • เดินจงกรม
- บริกรรม • อานาปานสติ

“ให้รู้อยู่กับปัจจุบันในทุกเรื่อง”

มีความสุข
+
ได้ทำไรชีวิต

ผลการเจริญสติ

เจอความสุขที่ไม่เคยเจอมาก่อน
ความสุขจากความสงบจากการรู้ตัว

ทำให้สุขภาพดี

ทำให้สมองดี

ความสัมพันธ์ดี

ความทุกข์-ความสุข

มีสารที่สามารถตรวจวัดทางวิทยาศาสตร์ได้

การเจริญสติ ทำให้มีภูมิคุ้มกันมากขึ้น สุขภาพดี

สมองส่วนหน้าเป็นที่อยู่ของ
ปัญญา วิจรณญาณ ศีลธรรมและการบรรลุธรรม

ในสมองมี

- อัดดา • อนัดตา
- ผู้บรรลุธรรมสมองจะเปลี่ยน

จิต มีอำนาจทำให้วัตถุเปลี่ยนได้

ต้องเข้าใจความจริง
ให้เป็นฐานของ
การคิด การปฏิบัติ

ธรรมชาติเป็นเรื่องใหญ่
เป็น **แม่ของสรรพสิ่ง**



ความจริงตามธรรมชาติ

การศึกษาปัจจุบัน
ไม่ได้มีฐานอยู่ที่ความจริง
แต่ใช้ฐานด้านวิชาการ

สรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง
เปลี่ยนตามเหตุปัจจัย **+**

อภัยปัจจัยตา
เป็นกระแสของเหตุปัจจัย

ประเภทของธรรมชาติ

ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง
(อสังคตธรรม)



ดั้งเดิม เป็นอนันตกาล

.....

ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง
(สังคตธรรม)



เปลี่ยนแปลง เป็นอนิจจัง
ไม่คงที่ มีการเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ดับไป

ธัมมจักรกัปปวัตตสูตร

ส่วนสุดท้าย 2 ภัทธุไม่ควรเสพ (สุดโต่ง)

ทางสายกลางสำคัญ



ทางสายปัญญา

...

รหัสการพัฒนามาของยุโรป

โลกเสียสมดุลย์

- ความรู้
- อำนาจ
- แหย่งชิง



ไม่มีส่วนใดดำรงอยู่
โดยเอกเทศ **"อนัตตา"**

มนุษย์ไม่รู้ จึงยึดถืออัตตา
"ขัดแย้งกับธรรมชาติ"

ความขัดแย้ง
"ทุกข์ตา"

อภัยปัจจยตา

ตตตา → ความเป็นเช่นนี้เอง

ปัญญา → หัวใจของพุทธ

เข้าใจความจริง = หมดทุกข์



อวิชชา

(ความไม่รู้)

ต้นเหตุแห่งทุกข์

วิชชา

(ปัญญา, รู้)

เหตุแห่งสุข

ธรรมชาติ มีลักษณะ 3 อย่าง

อนิจจัง

ทุกขัง

อนัตตา

สังคตธรรม

+

อสังคตธรรม

สติ
สมาธิ
ปัญญา

Big three
ทางพุทธศาสนา

ธรรมชาติของชีวิต

คืออะไร



สิ่งที่ถูกรู้
=
อารมณ์



สิ่งที่ใจรับรู้ = ธรรมารมณ์



ภวังคจิต
=
จิตที่เจียบ

ธรรมชาติของชีวิต
(เบญจขันธ์)



กาย (รูป)



ใจ (นาม)

เวทนา → ความรู้สึก

สัญญา → ความจำ

สังขาร



การคิด

วิญญาณ



การรู้
เมื่อมีสิ่งมาสัมผัส



การบ้าน



1. ทำความเข้าใจ **เบญจขันธ์**



2. อ่าน **อิทัปปัจจยตา**

3. อ่าน **Power of now**

ฝึกลดความอยาก