

โดย ศ.นพ. ประเวศ วะสี
นพ. บัญชา พงษ์พานิช

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)



๖

๙
มิ.ย.
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



5

เน้นวิธีลัดตรง
ที่นี่และเดี๋ยวนี้

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

สมาธิเหวี่ยง
Body Scan ด้วยจิตรู้การเจริญสติ
(พุทธธรรมกว้างขวาง)

เอกานยมรรค

การเจริญสติ
(เป็นเครื่องมือการปฏิบัติ)มนุษย์ต้องฝึก
ทักษะต่างๆธรรมอันเอก
(เครื่องมือชีวิต)ปกติมนุษย์ใช้สมองส่วนหลัง
(สมองของสัตว์เลื้อยคลาน
ใช้ดำรงชีพ)ทุกคนทำได้
หากพยายามการเจริญสติ
ช่วยให้ไม่จมมหาสมุทรชีวิตธรรมชาติให้สมองส่วนหน้า
(สติปัญญา วิจรณญาณ
ศีลธรรม และการบรรลุธรรม)

สมาธิ

หายใจเข้า-ออก
(มีเป้าหมาย)



วิธียะ

ความกล้าหาญ , เอาจริง
มีสมาธิ

อานาปานสติเหวี่ยง



ขึ้นให้สุด
ที่สมอง

ยุบหนอ-พองหนอ
ความรู้สึก ไม่ใช่ลม



เหมือนเครื่องสูบลม

- หายใจเข้า-ออกยาว ๆ
- จิตอยู่กับลมหายใจ
- ถึงเวลาจะสั่นลงเอง เมื่อเหลือจุดเดียว
= สมาธิ

จิตเป็นสมาธิ

สมาธิสร้างสุข

ให้จิตเคลื่อนไปทั่ว
(Body Scan)=
จิตรู้

ปกติ จิต

จะสร้างสุขภายนอก
ให้เปลี่ยนมาไว้ข้างในย้ายสติไปรู้ส่วนต่างๆ
ของร่างกาย=
เจริญสติ

มีสมาธิ → มีความสุข (สารเอ็นโดรฟินหลั่งออกมา)

สมาธิ
(ฌาน)ปัญญา
(วิปัสสนา)

อานาปานสติ

วิปัสสนูปกิเลส

(ตัดสุขจากสมาธิ)



กิเลสขวางไม่ให้ไปทางวิปัสสนา

กาย

(กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน)



- + ออกยาว-เข้ายาว
- + ออกสั้น+เข้าสั้น
- + อยู่กับกายทั้งปวง (ลม=กาย)
 - กายลม เชื่อมกับ กายเนื้อ
 - รู้ตัวทั่วพร้อม
- + สงบ ระวังลมหายใจ

อานาปานสติ

๑๖

ขั้นตอน

แบ่งเป็น
๕ หมวด
หมวดละ
๔ ขั้นตอน**เวทนา**

(เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน)



- + รู้ปฏิ
- + รู้สุข

จิต

(จิตานุปัสสนา สติปัฏฐาน)

ธัมม

(ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน)



การบ้าน

ศึกษา ๑๖ ขั้นตอน

อานาปานสติฉบับสมบูรณ์
ของท่านพุทธทาส

อานาปานสติ ของอดีตพระมิสซูโอะคเวสโก (๓ เล่ม)



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

ถ้าสังคมดี คนจะบรรลุธรรมมาก
(บุคคลนิพพาน + สังคมนิพพาน)

สังคมที่สมดุล → สงบนิ่ง

ศีลธรรม (ความถูกต้อง) ไม่กลับคืนมา
= โลกาวินาศ

ต้องเปลี่ยนวิถีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง
→ การปฏิบัติจิตสำนึก
(เปลี่ยนมาใช้สมองส่วนหน้า)



จิต
=
วิญญาน



ปกติมนุษย์ติดอยู่กับ **อัตตา** แต่ความจริงเหนือตัวตน
ไม่มีจุดเริ่มต้น-ไม่มีจุดสิ้นสุด

จิตสงบ → เข้าถึงความจริงเหนือตัวตน

เจริญสติ เจริญสมาธิ → จิตเชื่อมธรรมชาติ → ถึงความใหญ่ (มีความสุข)

เอาธรรมชาติเป็นตัวตั้ง
(ยิ่งใหญ่ที่สุด)

มนุษย์ = ธรรมชาติ
(เอามนุษย์เป็นตัวตั้ง)

