

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

โดย

พระครูสิทธิสรกิจ

วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร



๒

๑๓
ม.ค.
๖๖

ชีวิตคือ
ขั้น ๕

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

มูลนิธิสายสัมพันธ์
ระหว่างศาสนา

มูลนิธิพระยาสุเมธ
มุนี

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

๒

ชีวิตคือขั้น ๕

การบ้านเดิม 2 ข้อ

ทางลัดสู่การสร้างสุข

1. ทำความเข้าใจ **อภัยปัจจตา**
2. ทำความเข้าใจ **นิพพานไม่ใช่เรื่องไกล**

โดย พระครูสิทธิสรกิจ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

ชีวิตประกอบด้วยชั้น ๕

(เบญจชั้น ➔ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

ชั้น = กอง/กลุ่ม



กาย
มี 1 กลุ่ม ➔ รูป

ใจ มี 4 กลุ่ม
➔ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ



รูป/กาย ➔ อวัยวะ/วัตถุ

ใจ ➔ นามธรรม

- **เวทนา** = ความรู้สึกทุกข์/เฉยๆ
- **สัญญา** = ความจำ
- **สังขาร** = การคิด (ปรุงแต่ง)
- **วิญญาณ** = การรับรู้
เมื่อมีสิ่งมากระทบ



ตา
จักขุวิญญาณ



หู
โสตวิญญาณ



กลิ่น
ฆานวิญญาณ



รส
รสวิญญาณ

กายกับใจเชื่อมกัน ➔ **อภิปปัจจยตา**
(ไม่มีอะไรเป็นเอกเทศ)



กายสัมผัส
กายวิญญาณ



ใจสัมผัส
มโนวิญญาณ

รับรู้จากสิ่งแวดลอม
วิญญาน

รู้สึก ทุกข์/สุข
เวทนา

ใจทางพุทธ

มีคุณสมบัติ 4 อย่าง

จำได้
สัญญา

ปรุงแต่งความคิด
สังขาร

• **จิตมโนษย์** ต้องมี 4 ลักษณะ

• จิตเป็นกระบวนการเหตุปัจจัย เกิดจากการสัมผัสกับสิ่งแวดลอม

• **สรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง** ➡ เกิดขึ้น ➡ ตั้งอยู่ ➡ ดับไป

• หากไม่อยาก ก็เป็นอิสระ

• **ผัสสะ** เป็นปัจจัยให้เกิด เวทนา
• **ตัณหา** เป็นปัจจัยให้เกิด อุปทาน
➡ เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ , ทำให้บีบคั้น

คัมภีร์ควัคคีตา

บทที่ 3

ถือว่า การกระทำเป็นผลไปในตัว ไม่ต้องรอผลสำเร็จ

ผัสสะ ทำให้เกิดเวทนา

➔ นำไปสู่ความโลภ
➔ นำไปสู่โทสะ



การรู้เท่าทัน
➔ ไม่ปรุงแต่ง = รู้เท่าทัน (**สติ**)

สติป้องกันการปรุงแต่ง
(ความทุกข์)

จิต

กระบวนการของเหตุ
ปัจจัยเชื่อมโยงสิ่งแวดล้อมและกาย

ตาเห็นรูป

↓
รู้สึก (เวทนา)
ความเจริญ (สัญญา)
↓
ปรุงแต่ง (ความคิด)

ความคิด

เกิดจาก
รูป+ตา+เวทนา+สัญญา

สังขาร คือ
การปรุงแต่ง



ทุกข
ความทุกข์
เกิดจากการคิด

ขณะคิดจะไม่รู้/ขณะรู้จะไม่คิด



วิสังขาร
หยุดคิดปรุงแต่ง
(นิพพาน)

“วิสังขาระคะตัง จิตตัง”
คะตัง ➡ ไปตัง

“อุปสมโม สุโข”
อุปสมโม ➡ ดับ

การบ้าน

1. ทำความเข้าใจ **ขั้น 5**

2. ทำความเข้าใจ **วิญญาน** (กระบวนการเกิดเหตุปัจจัย)



3. ทำความเข้าใจ **การคิด=ปรุงแต่ง (สังขาร)**



- ผัสสะ (สัมผัสจากเครื่องรับ หรืออายตนะ 6 ทาง)
- เกิดการรับรู้ (วิญญาน) เอาความจำเก่า (สัญญา) มาผนวก
- เกิดความรู้สึก (เวทนา)
- เกิดตัณหา (ความอยาก ➡ โภคะ/โทสะ)
- ปรุงแต่งเป็นการคิด (สังขาร)

• **การคิด** • **กิเลสตัณหา** • **ระจับสังขาร** • **สังขารดับ** ด้วย
 เหยื่อของกิเลสตัณหา เกิดทุกข์ ดับทุกข์ สติ สมาธิ ปัญญา

4. ทำความเข้าใจการปรุงแต่งทำให้เกิดทุกข์
ระจับการปรุงแต่งทำให้มีความสุข

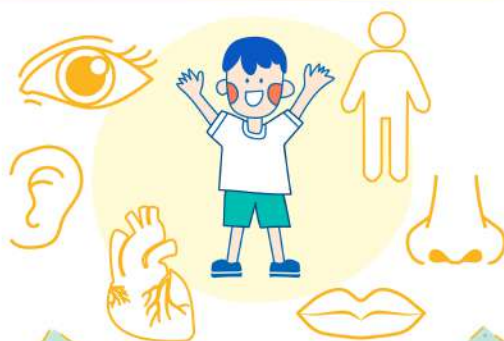


ตอนที่ 2

อายตนะ 6 คือ เครื่องรับสัมผัส

ກາຍໃນ

តា អូ ជួក
ស្រី កាយ ទៃ



ทฤษฎีบท

រូប ឆៀង ក្លិន រស
ប្រាជ្ញា ធម៌ អារម្មណ៍

สิ่งกระทบกาย คือ

ໂຜນຊີພະ

การรับรู้ทางใจ คือ

ຮັບມາຣມຸດ໌ ➡ ມໂນວິຕູຕູຢາດ

บททวนเรื่อง

“อิทัปปัจจยตา” และ “สุญญตา”



• **ความคิด** ทำให้เกิดทุกข์



• วิธีระงับความคิดด้วย **การสร้างสุข**



สวดมนต์
ทำจิตใจให้สงบ

เดินจงกรม

ย้ายจิตใจให้อยู่กับความรู้สึกตัว



บริกรรม

ให้จิตมาอยู่กับการบริกรรม



เจริญอานาปานสติ
อยู่กับตัวเอง

“ลัดสั้น และ ตัดตรง”

ตำรา
+
ปรียัติธรรม

อาจไม่จำเป็น

ทุกข์
+
การดับทุกข์

สร้างสุข

อานาปานสติ



สังเกตลมหายใจ
เข้า-ออก

“สมาธิ”

สงบ



พลังที่มากพอ

สิ่งที่มีผลกระทบไม่ทำให้สั่นไหว



ศีล

จิตเป็นสมาธิ

- จิตปริสุทโธ ➡ มีจิตที่สะอาด
- สมาสีโต ➡ มีจิตที่ตั้งมั่น
- ทัมมณีโย ➡ มีจิตที่พร้อมต่อการใช้งาน

ปัญญา



ความรู้

ระดับที่ 1

ความจริงแท้ตามธรรมชาติ

ระดับที่ 2

ความจริงที่เราเห็น + สัมผัส



**** ทำความเข้าใจความจริง 2 ระดับ เกิด “ตถตา”**

**** มนุษย์ทุกคน สัตว์ทุกตน**

ต้อง การความสุข//จิตสงบ นำไปสู่ความสุข