

โดย ศ.นพ. ประเวศ วะสี
นพ. บัญชา พงษ์พานิช

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)



๙

๘
ก.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



พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

สุขภาวะทางปัญญา

พระพุทธศาสนา สอน ศรัทธาด้วยปัญญา

มีปัญญา → เข้าใจ → ศรัทธา

อินทรีย์ ๕ และ ๕

- ศรัทธา
- วิริยะ
- สติ
- สมาธิ
- ปัญญา



...

๙
สุขภาวะที่สมบูรณ์
ของมนุษยชาติทั่วโลก

****การปฏิบัติ ทำให้เห็น/ซาบซึ้ง****

****สติ+สมาธิ → เข้าถึงปัญญา****

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



การเจริญสติ

ศรัทธา

วิธีะ

= เอาจริงเอาจัง กล้าหาญ

- หากจิตใจอ่อนแอ จะไปไม่ถึงสติ
- การปฏิบัติ ควบคู่ไปด้วย ทำให้ดีขึ้น

สภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ คือ อุดมคติสูงสุด

สุขภาพ

สภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย / จิต / สังคม / ปัญญา

สภาวะทางจิต ➔ นิพพาน



สภาวะทางปัญญา (การเข้าถึงความจริง เป็นปัญญา)

ธรรมชาติ / ความจริงตามธรรมชาติ

ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง
(สังคตธรรม)

ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง
(อสังคตธรรม)

- ธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุด
- ทางพุทธ เรียก โลกุตรธรรม (ธรรมที่อยู่เหนือโลก)



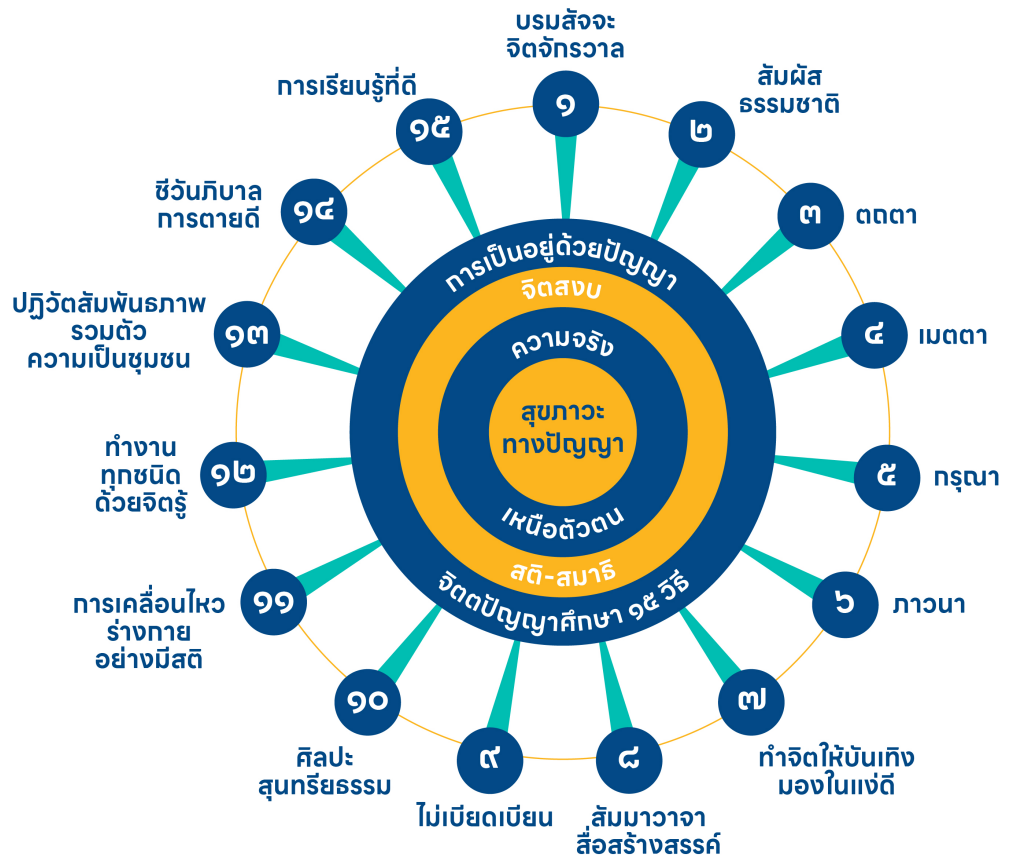
- ➡ การปรุงแต่งเป็นร่างกาย
- ➡ เบญจขันธ์ องค์ประกอบของชีวิต

****การไม่มีปัญญา ➡ ต้นเหตุแห่งทุกข์****
****ปัญญา ➡ เหตุแห่งสุข****

การเป็นอยู่ด้วยปัญญา

หรือ “จิตตปัญญาศึกษา” ๑๕ วิธี

๑. ระลึกบรมสัจจะ
หรือจิตจักรวาล หรือพระเจ้า
๒. สัมผัสธรรมชาติ
๓. ตตตา - ความเป็นเช่นนั้นเอง
๔. เมตตา - ความรักอันไพศาล
๕. กรุณา - ช่วยเหลือสงเคราะห์
๖. ภาวนา (Meditation)
๗. ทำจิตให้บันเทิง - มองในแง่ดี
๘. สัมมาวาจา - สื่อสร้างสรรค์
๙. ไม่เบียดเบียน - อยู่ร่วมกันด้วยดี
๑๐. ศิลปะ สุนทรียธรรม
๑๑. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ
๑๒. ทำงานทุกอย่างด้วยจิตรู้
๑๓. ปฏิบัติสัมพันธภาพ
รวมตัว ความเป็นชุมชน
๑๔. ชีวันภิบาล - การตายดี
๑๕. การเรียนรู้ที่ดี



ธรรมจักรแห่งสุขภาวะทางปัญญา ๑๕ เส้นทาง



การเรียนรู้ที่ดี
เป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของมนุษย์
มนุษย์มรคตภพภาพในการเรียนรู้สูงสุด
สามารถเรียนรู้ให้บรรลุ
เป็นหน้าที่ของเราทุกคน
ที่จะแสวงหาและช่วยเพื่อนมนุษย์ได้



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



การเจริญสติ



การตามหาจิต รู้จักกับจิต
สร้างความคุ้นเคยกับจิต

• ดูกอุปาทาน ขั้น ๕ ครบจำ

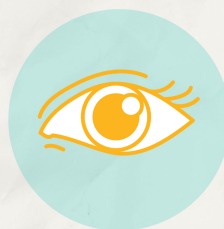


- เวทนา
- สัญญา
- สังขาร
- วิญญาณ
- อุปาทาน

• วิญญาณขั้น

= การรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

วิญญาณ ๖ ประเภท



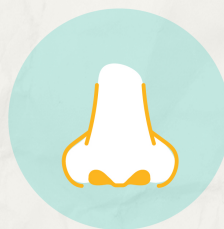
จักขุวิญญาณ

การเห็น



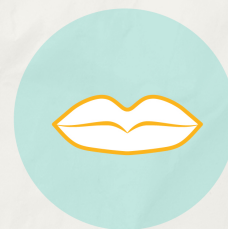
โสตวิญญาณ

การได้ยิน



ฆานวิญญาณ

การได้กลิ่น



ชีวาวิญญาณ

การรู้รส



กายวิญญาณ

การรู้สึกสัมผัส



มโนวิญญาณ

การนึกคิด

จิตประภัสสร

- ตามหาจิต
- ย้ายจิต
- ไปเยี่ยมจิต
- ซ้ำเลื่องดูจิต

นิพพานคู่แฝด

(ทวินนิพพาน)

บุคคล
สงบเย็น

สังคม
สงบเย็น

นิพพาน

นิพพาน

ลักษณะสุขภาวะทางปัญญา ๓ ประการ

- มีความสุขอย่างยิ่ง
- ประสพกับความงาม ทุกสิ่งงามทั้งหมด
- เกิดโมตรจิตอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์