

ถอดรหัส โดย รศ.ดร.ประพันธ์ ศุภษร

๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

NEW-NORMAL พุทธนวัตวิถี (วิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธ)

N- Non-negligence ไม่ประมาท, มีสติ เป็นปรากฏการณ์ที่ตัวเองมี

E- Effort, เฝียร, วายามะ Energy วิริยะ ทำให้มีพลังกายและใจ

W- Way, มรรค, แนวทาง วิธีการ

N – Noble Truths อริยสัจ๔, **Noble Eightfold Path** อริยมรรค

O – Overcoming ปหานะ(ละ), **object** อารมณ์ (การรักษาอารมณ์ไม่ให้เครียด)

R – Right stiving สัมมัปปธาน (เพียรระวัง ละ ทำ รักษา), **Reason** วิมังสา ไตร่ตรองรอบด้าน

M – Mindfulness, สติ Mindfulness on breathing อานาปานสติ(ลมหายใจที่มีสติกำกับ)

A – Abstinence, วิรัตติ. Abstention เภรมณี คือการเว้นระยะห่าง

L – Liberation, วิมุตติ.(รอด) Loving-Kindness, เมตตา.(รัก) Learning สุขตะ(ข้อมูลดี) มีการเรียนรู้ข้อมูลข่าวสาร