



ความสุข ในทุก อริยาบถ

สร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง
แม้แต่เวลาเจ็บไข้
ก็สามารถสร้างความสุขได้

Phra Prayom


คู่มือสุขแท้



ความ สุข ในทุก อริยาบถ



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime



เสียงธรรมพุดทาส



สุภาพใจ

ความสุขในทุกอิริยาบถ

พุทธทาสภิกขุ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พุทธทาสภิกขุ.

ความสุขในทุกอิริยาบถ.- กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2566.

48 หน้า.-(คู่มือสุขแท้).

1. ความสุข -- แก่ศาสนา -- พุทธศาสนา. 2. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.
294.3144

ISBN 978-616-14-0542-7

พิมพ์ครั้งที่ ๑	: ธันวาคม ๒๕๖๖
จัดพิมพ์	: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ บริษัท บুদ্ধ ใจ จำกัด
ประธานกรรมการบริหาร	: บัญชา เฉลิมชัยกิจ
กรรมการผู้จัดการ	: ไชยรังสี เฉลิมชัยกิจ
ที่ปรึกษา	: คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตริเทพประติมา
บรรณาธิการบริหาร	: วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการ	: จิรภิญญา เจษฎาภิรักษ์
ออกแบบปก	: KDO Studio
ศิลปกรรม	: รุ่งฤทัย ศรีสุข
ฝ่ายประสานโรงพิมพ์	: สุรินทร์ บุระณา
ฝ่ายขาย	: มณัญญา ศิริวงษ์
ฝ่ายการตลาด	: ชวิน เฉลิมชัยกิจ อัคคณัฐ ชุมนุช
จัดจำหน่ายโดย	: บริษัท บুদ্ধ ใจ จำกัด ๒๑๔ ถ.พระราม ๒ ซอย ๓๘ บางมด จอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๔๑๕ ๒๖๒๑ ๐ ๒๔๑๕ ๖๕๐๗ www.booktime.co.th

คำนำสำนักพิมพ์

คำถามใหญ่ว่า เราจะอยู่กันอย่างไรในโลกนี้ ทั้งโลกภายนอกอันแวดล้อมตัวเรา โลกภายในที่อยู่กับเราทุกขณะจิต สำนักพิมพ์สุภาพใจตั้งใจชวนทุกคนร่วมตอบคำถามนี้ด้วยตัวเองกับหนังสือธรรมะชุด **อยู่กับโลก** ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐๐ เล่ม แบ่งเป็นคู่มือต่างๆ ให้แต่ละคนสามารถเลือกเป็นแนวทางการใช้ชีวิตอยู่กับโลก ได้อย่างเบิกบานด้วยอำนาจของธรรมะ ทำให้อยู่เป็น อยู่เย็น กระทั่งดับไม่เหลือ ได้อยู่เหนือกรรมเหนือโลก ดังที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้กล่าวไว้

เดิมหนังสือชุดนี้ จัดทำขึ้นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๙ สืบเนื่องจากวาระสำคัญของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ สำนักพิมพ์ฯ ได้จัดโครงการ “๑๐๐ ปี ชาตกาล สืบสานปณิธานพุทธทาส” ขึ้น ซึ่งหนึ่งในกิจกรรมของโครงการคือ หนังสือชุด พุทธทาส ๑๐๐ ปี หนังสือดี ๑๐๐ เล่ม โดยคัดเนื้อหาสารธรรมสำคัญ โดดเด่น รวมถึงหลักธรรมพื้นฐานที่เข้าใจง่าย จัดทำเป็นหนังสือเล่มเล็ก เพื่อเผยแผ่ธรรมะให้ได้กว้างไกลและเข้าถึงคนหมู่มาก

ครั้งนี้ ปี พ.ศ. ๒๕๖๖ ในวาระ ๓๐ ปีแห่งการจากไปของท่านอาจารย์พุทธทาส สำนักพิมพ์ฯ จึงได้นำหนังสือดี ๑๐๐ เล่มนี้มาปรับปรุงรูปเล่ม ให้เป็นหนังสือที่มีตัวอักษรขนาดใหญ่ อ่านง่าย พร้อมเพิ่มเสียงธรรมพุทธทาสหรือเสียงอ่านในเล่ม เพื่อให้สารธรรมเล่มน้อยๆ นี้ สามารถเข้าถึงผู้คนได้มากยิ่งขึ้น

หนังสือธรรมะ อยู่กับโลก : คู่มือสุขแท้ ประกอบด้วยหนังสือ ๖ เล่ม ได้แก่ ความอึดใจ ศิลปะแห่งความสุข ยอดแห่งความสุข เต็มความสุขลงในชีวิต ความสุขในทุกอิริยาบถ และความสุข ๓ ระดับ (ลำดับตามเวลาการบรรยายธรรม)

ความสุขในทุกอิริยาบถ นั้น เป็นของขวัญขึ้นที่สองที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้มอบให้ หลังจากกล่าวถึงเรื่อง **เสรีภาพในการรับนับถือธรรมะเพื่อชีวิต** ว่าเป็นของขวัญขึ้นแรก

ความสุขหรือสวรรค์ในทุกอิริยาบถนี้ ท่านว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนมีได้ ไม่เหลือวิสัย คนเราสามารถสร้างความสุขได้ทุกที่ทุกเวลา เพียงแค่ทำหน้าที่ของตนต่อไปตามเดิม แต่จงทำอย่างมีธรรมานุสสติ เมื่อนั้น การทำหน้าที่จึงเท่ากับการปฏิบัติธรรม แล้วเกิดความตระหนักรู้ เข้าใจชัดว่า **หน้าที่** ก็คือ **ธรรมะ** **ธรรมะ** ก็คือ **หน้าที่** เมื่อได้ทำหน้าที่อย่างถูกต้องแล้ว ความสุขทุกชนิดก็จะเกิดขึ้น มาจากความพอใจที่ได้กระทำหน้าที่ พอใจในธรรมะ เราจึงทำงานหรือใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขได้ในทุกอิริยาบถ

สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

สารบัญ

สวรรค์ในทุกอิริยาบถ	๗
ของขวัญชั้นที่สอง	๙
ของขวัญที่ไม่เหลือวิสัย	๑๐
มีธรรมะอยู่ในหน้าที่ที่ท่า	๑๑
ธรรมะทั้งโดยปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ	๑๒
สิ่งที่ท่านกำลังมองข้าม	๑๔
ที่ไหนมีหน้าที่ ที่นั่นมีธรรมะ	๑๖
ธรรมะขณะประกอบอาชีพ	๒๑
หน้าที่คือพระเจ้า	๒๓
ธรรมะคือคู่ชีวิต	๒๕
มีธรรมะทุกวินาทีทุกกระเปาะนี้	๒๕
สวรรค์ในชีวิตประจำวัน	๒๘
สวรรค์เมื่อเจ็บไข้	๒๙
นิพพานเป็นของให้เปล่า	๓๐
ไม่ต้องเพิ่มงานอะไรให้มากไปกว่าที่ทำอยู่แล้ว !	๓๑
ทางรอดของประเทศชาติ	๓๒
หมาทางค้วน	๓๓
จะเลือกเอนกทุกอิริยาบถ หรือสวรรค์ทุกอิริยาบถ	๓๖
สรุปความ	๓๗



ความสุข ในทุกอิริยาบถ*



สวรรค์ในทุกอิริยาบถ.

ของขวัญชิ้นที่สอง ในการทำบุญล่ออายุ ปี ๒๕๒๘ คือสวรรค์ในทุกอิริยาบถ. หลายคน คงจะคิดว่าเป็นไปไม่ได้ แต่อาตมาก็ขอร้องให้พยายามทำความเข้าใจ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ก็เชื่อว่าจะเข้าใจ และทำให้เกิดขึ้นได้ เป็นสวรรค์ที่นี้และเดี๋ยวนี้. สวรรค์ต่อตายแล้วขึ้นอยู่กับสวรรค์ชนิดนี้ ถ้าไม่มีสวรรค์ชนิดนี้ สวรรค์ชนิดที่จะได้รับต่อตายแล้ว ก็มิได้. ขอนี้มาจากความรู้อย่างแจ่มแจ้งว่า การทำหน้าที่ที่ถูกต้อง นั้นแหละคือธรรมะที่แท้จริง ดังนั้นเมื่อทำหน้าที่อยู่ในอิริยาบถใด ก็ระลึกนึกถึงความจริงข้อนี้ แล้วพอใจอย่างยิ่ง ในการปฏิบัตินั้น จนถึงกับยกมือไหว้ตัวเองได้ ขึ้นใจอยู่ในการกระทำของตนเอง ในหน้าที่ที่กระทำอยู่ทุกอิริยาบถ.

* เดิมชื่อ “สวรรค์ในทุกอิริยาบถ” บรรยายเมื่อวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๒๘ ณ สวนโมกขพลาราม สุราษฎร์ธานี

เพื่อนสหายธรรมิกและท่านสาธุชนทั้งหลาย!

การบรรยาย ไม่อาจจะทำไปในรูปแบบของธรรมเทศนา แต่จะทำไป
ในรูปแบบของการปราศรัยตามธรรมดา ตามที่จะทำได้ ดังที่เป็นที่ทราบกัน
อยู่ดีแล้วว่า ผู้บรรยายอยู่ในฐานะมีโรคภัยเบียดเบียน แต่จะไม่พูดไม่
บรรยายกันเสียเลย มันก็ไม่ถูกต้อง ดังนั้น ขอทำการบรรยายในรูปแบบของ
การปราศรัยเหมือนอย่างครั้งที่แล้วมาเมื่อตอนเช้า.

เมื่อตอนเช้านั้น ได้ให้ของขวัญ คือเสรีภาพในการรับถือธรรมะ
เพื่อชีวิต และก็ได้ออกถึงเรื่องที่สำคัญ คือเรื่องเพชรและเครื่องชุดเพชร
อันมีอยู่ในพระไตรปิฎก ในส่วนที่เป็นหัวใจ. เพชรนั้นคือธรรมะที่เป็น
เครื่องดับทุกข์โดยตรง. ขอย้ำในที่นี้อีกทีหนึ่งว่า**ความรู้ว่าสิ่งทั้งปวง
ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น นั่นเป็น ความรู้ที่เป็นเพชร แล้วการปฏิบัติ
ที่ปฏิบัติไปเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด นั่นแหละเป็นการ
ปฏิบัติที่เป็นเพชร ; ที่นี้ได้รับผลที่เป็นผลจากการปฏิบัติไม่ยึดมั่นถือมั่น
นั่นเป็น ผลของการปฏิบัติที่เป็นเพชร.** ขอให้มีความรู้ความเข้าใจ
และสามารถปฏิบัติได้ ในการที่จะได้รับของขวัญ ดังที่กล่าวแล้ว คือ
เสรีภาพในการรับถือธรรมะเพื่อชีวิต แล้วก็เพชรและเครื่องชุดเพชร คือ
หลัก ๑๐ ประการ ที่เรียกว่ากาลามสูตร. นี้ขอให้ได้รับเอาไปด้วยกัน
จงทุกคน ในฐานะเป็นของขวัญ.

ของขวัญขึ้นที่สอง.

ที่นี้ ก็มาถึงเรื่องของขวัญขึ้นที่สอง ซึ่งเรียกชื่อของขวัญนั้นว่า **สววรรค์ในทุกอริยาบถ**. บางคนจะรู้สึกแปลกหรือฉงน หรือตกใจ ก็ได้ : สวรรค์ในทุกอริยาบถนี้เป็นสิ่งที่มีได้ และอาตมากำลังพยายามที่จะทำความเข้าใจให้มันเกิดมีขึ้นมา และมอบให้ท่านทั้งหลายในฐานะเป็นของขวัญขึ้นที่สอง. ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี!

ขอทำความเข้าใจปลีกย่อย สักนิดหนึ่งก่อนว่ามีคนจำนวนหนึ่ง กล่าวหาอาตมาว่ายกเลิक्सวรรค์ยกเลิกนรกว่าไม่มีสวรรค์ไม่มีนรก; เดียวนี้จึงเป็นพยานกันทุกคนเถิด ว่าอาตมากำลังพูดว่า **มีสวรรค์ได้ทุกอริยาบถที่นี้และ**



เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอต่อตายแล้ว. สำหรับสวรรค์เดิมๆ ของพวกที่ว่า จะได้ต่อตายแล้วนั้น อาตมาไม่ไปแตะต้อง ไม่ต้องไปยกเลิกให้มันเหน้อยให้มันเป็นสวรรค์ในความหวัง เรื่อยๆ กัน ไปเถิด. แต่ถ้าสวรรค์ที่เป็นความจริง ที่จะได้กันที่นี้และเดี๋ยวนี้ และทุกอริยาบถ นั้น แหะเลต้องการจะให้ทราบ ต้องการจะให้ปฏิบัติ และต้องการให้ได้รับ จนมีสวรรค์อยู่ในทุกอริยาบถ.

ของขวัญที่ไม่เหลือวิสัย.

ทีนี้ ข้อนี้ฟังดูมันก็เป็นเรื่องใหญ่โต คล้ายกับว่าจะเหลือวิสัย : บางคนจะนึกล่วงหน้าไว้แล้วว่า มันเหลือวิสัย ไม่ฟังก็ได้ ไม่สนใจก็ได้ สำหรับ **สววรรค์ในทุกอิริยาบถ.** แต่อาตมาขอยืนยัน



ว่า มันเป็นสิ่งที่มิได้ไม่เหลือวิสัย ทำได้และสนุกในการทำด้วย **ขอให้สนใจฟังให้ดี ๆ.** เพราะเราไม่สนใจทำอะไรอย่างลึกซึ้ง อย่างประณีตอย่างละเอียด มันจึงไม่ค่อยจะรู้ธรรมะ ในขั้นที่ลึกซึ้งละเอียดหรือประณีต แล้วมันยังนำห้วงต่อไปอีกว่า สวรรค์ในทุกอิริยาบถนี้ ไม่ต้องลงทุนเป็นเงินเป็นทอง ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยอะไร ให้มากไปกว่าที่เคยทำอยู่ก่อนแล้ว คือขอให้ทุกคนทำหน้าที่ของตนตามที่มีอยู่แล้วเป็นประจำวันในชีวิต แต่ขอเพิ่มอีกนิดเดียวว่า จงมีธรรมานุสสติในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่นั้น ๆ เท่านั้น. ฟังให้ดี ๆ : ไม่ได้เพิ่มอะไร อะไรที่ทำกันอยู่แล้ว ขอให้ทำกันต่อไปด้วยสติ.

ชานาทำนา ชาวสวนทำสวน คนค้าขายก็ค้าขาย ช่างราชการก็ทำราชการ กรรมกรก็ทำกรรมกร กระทั่งว่าคนขอทาน ก็นั่งขอทานไปตามเดิม ทำตามที่เคยทำอยู่อย่างเดิม แต่ขอเพิ่มอีกนิดเดียวว่า ขณะที่ทำนั้นจงมีธรรมานุสสติ คือสติระลึกรู้ถึงธรรม. ความลับมันมีอยู่ตรงที่คำว่า “ธรรม” นั้นเอง. คนมันไม่มีธรรมจริง มันไม่รู้จักธรรมจริง ไม่อาจจะทำให้ธรรมเกิดขึ้น ได้แต่ออกเสียงทางปาก ว่า ธรรม ๆ แต่ไม่ได้ทำให้ธรรมะอันแท้จริงเกิดขึ้นในใจ. ทีนี้การที่จะทำให้ธรรมะอันแท้จริงเกิดขึ้นนั้น จะต้องมีการทำความเข้าใจ หรือปรับปรุงการกระทำกันสักหน่อย ;



CONTACT US!

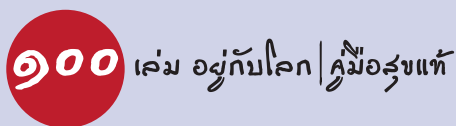


 @booktime

 www.facebook.com/SukkhapabjaiPUB

 www.booktime.co.th





อยู่กับโลก

โลกนี้ หมายถึงโลกทั้งหมดที่แวดล้อมตัวเรา

และโลกภายในตัวเรา โลกภายในใจ

ซึ่งขณะนี้เราต่างล้วนต้องการคู่มือที่จะอยู่กับโลกทั้งสอง

ให้อยู่ได้เหนือทุกข์ เหนือโรค เหนือโลกทั้งปวง

ความสุขในทุกอิริยาบถ

การงานนั้นคือการปฏิบัติธรรม ทำให้มีสวรรค์ได้

ในทุกอิริยาบถ เพราะผู้กระทำมีสติสัมปชัญญะ

หรือมีธรรมานุสสติก่อนกระทำการงาน อิ่มอกอิ่มใจ

เป็นสวรรค์ไปตลอดเวลากระทั่งเหงื่อที่ออกมา

กลายเป็นน้ำมันที่เยือกเย็น



เสียงบรรยายธรรมของพุทธทาส



อักษรใหญ่พิเศษอ่านง่าย



สุภาพใจ

f SukkhapabjaiPUB



ทดลองอ่าน



@booktime

AA0363 ศาสนาและปรัชญา



9 786161 405427

www.booktime.co.th

50.-