



ความ สุข ต่ำระดับ

ไม่เบียดเบียน
ไม่กำหนด
ไม่มีตัว

พจนานุกรม


คู่มือสุขแท้



ความ สุข ต่ำระดับ



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime



เสียงธรรมพุดทาส



สุขภาพใจ

ความสุข ๓ ระดับ

พุทธทาสภิกขุ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พุทธทาสภิกขุ.

พุทธทาสภิกขุ. ความสุข ๓ ระดับ. -- กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2566.

48 หน้า. -- (คู่มือสุขแท้).

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

ISBN 978-616-14-0544-1

พิมพ์ครั้งที่ ๑	: ธันวาคม ๒๕๖๖
จัดพิมพ์	: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ บริษัท บুদ্ধ ใจ จำกัด
ประธานกรรมการบริหาร	: บัญชา เฉลิมชัยกิจ
กรรมการผู้จัดการ	: โชนรังสี เฉลิมชัยกิจ
ที่ปรึกษา	: คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตรีเทพประติมา
บรรณาธิการบริหาร	: วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการ	: จิรวิญญา เจษฎาบริรักษ์
ออกแบบปก	: KDO Studio
ศิลปกรรม	: รุ่งฤทัย ศรีสุข
ฝ่ายประสานโรงพิมพ์	: สุรินทร์ บุระณะ
ฝ่ายขาย	: มณีบุษยา ศิริวงษ์
ฝ่ายการตลาด	: ชวิน เฉลิมชัยกิจ อัคคณัฐ ชูมนุม
จัดจำหน่ายโดย	: บริษัท บুদ্ধ ใจ จำกัด ๒๑๔ ถ.พระราม ๒ ซอย ๓๙ บางมด จอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๔๑๕ ๒๖๒๑ ๐ ๒๔๑๕ ๖๕๐๗ www.booktime.co.th

คำนำสำนักพิมพ์

คำถามใหญ่ว่า เราจะอยู่กันอย่างไรในโลกนี้ ทั้งโลกภายนอกอันแวดล้อมตัวเรา โลกภายในที่อยู่กับเราทุกขณะจิต สำนักพิมพ์สุภาพใจ ตั้งใจชวนทุกคนร่วมตอบคำถามนี้ด้วยตัวเองกับหนังสือธรรมะชุด **อยู่กับโลก** ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐๐ เล่ม แบ่งเป็นคู่มือต่างๆ ให้แต่ละคนสามารถเลือกเป็นแนวทางการใช้ชีวิตอยู่กับโลก ได้อย่างเบิกบานด้วยอำนาจของธรรมะ ทำให้อยู่เป็น อยู่เย็น กระทบดับไม่เหลือ ได้อยู่เหนือกรรมเหนือโลก ดังที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้กล่าวไว้

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

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

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

ความสุข 3 ระดับ เป็นการกล่าวถึง เกณฑ์ในการตามรอย พระอรหันต์ โดยท่านอาจารย์พุทธทาสกำหนดใช้ **ความสุข** เป็นหลัก **ความสุข** ในระดับต้นเป็นความสุขของคน ของสัตว์ ทั่วไป คือ สุขที่เกิดจากการไม่เห็นแก่ตัว ไม่เบียดเบียน มีเมตตาเห็นว่าทุกชีวิตเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมด **ความสุข** ระดับที่สอง คือ สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจาม เมื่อกามอันเป็นกิเลสครอบงำเราไม่ได้ **ความสุข** ระดับที่สาม นับเป็นความสุขสูงสุด เป็นสุขเพราะละตัวตนเสียได้ สุขที่เกิดจากความไม่ยึดมั่นว่า เป็นตัวกู เป็นของกู ซึ่งความสุขทั้งสามระดับนี้ ทุกคนควรจะพยายามทำให้ได้ นอกจากตัวเราจะเป็นสุข สังคมและโลก ก็จะมีสุขไปด้วย

สำนักพิมพ์สุภาพใจ

สารบัญ

ความสุข ๓ ระดับ	๗
ความสุข ๓ ระดับ คือหลักเกณฑ์ในการเดินตามรอยพระอรหันต์	๘
ความไม่เห็นแก่ตัวเป็นหัวใจของทุกศาสนา	๙
สุขเพราะไม่เบียดเบียน	๑๑
สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจาม	๑๙
สุขเพราะละตัวตนเสียได้	๒๒
โลกกำลังจะวินาศ เพราะความเห็นแก่ตัว	๒๘
โทษของคนเห็นแก่ตัว	๓๑



ความสุข ๓ ระดับ

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย.

การบรรยายธรรมะในตอนนี้ ตอนคำนี้ จะพูดกันอย่างที่เรียกว่า บรรยายตามธรรมดา หรือปาฐกถาธรรม เพื่อประหยัดเวลา, มั่นง่ายแก่ การฟัง โดยเฉพาะผู้แรกสนใจ ไม่ต้องมีพิธีรีตอง ไม่ต้องมีอะไร ไม่ต้อง พูตรักษาธรรมเนียมหรืออะไร พูดตรงไปตรงมา อย่างนี้เรียกบรรยาย ธรรม.

เมื่อตอนกลางวันที่ได้พูดกันถึงเรื่อง ความหมายของมาฆบูชา ว่าเป็นวันพระอรหันต์; พระอรหันต์เป็นผู้สูงสุด คือจบความเป็นมนุษย์ เป็นมนุษย์ที่เต็มสมบูรณ์ที่สุด.

* บรรยายเมื่อวันมาฆบูชา ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๔

ความสุข ๓ ระดับ

คือหลักเกณฑ์ในการเดินตามรอยพระอรหันต์.

ที่นี้เรากียังไม่เต็ม เราจะพยายามให้เต็ม ; เราจะเดินตามรอยทำตามรอยของพระอรหันต์, ก็ต้องดูว่ามันตั้งต้นกันที่ไหน แล้วก็ไปจบกันที่ไหน : มันเกิดอะไรขึ้นมามันจึงจะจบ จะต้องมีอะไรเกิดขึ้น เรื่องมันจึงจะจบ.

ในที่นี้ นั้น ขอให้กำหนดกันง่าย ๆ อย่างนี้ก็แล้วกันว่า เรื่องเกี่ยวกับความสุขมีอยู่ ๓ ระดับ, ๓ ชั้นหรือ ๓ ระดับ เราก็ดูให้เห็นว่าเป็นอย่างไร : ระดับไหนเป็นอย่างไร ระดับไหนเป็นอย่างไร? ระดับต้นที่สุดมันก็เป็นเรื่องของคนธรรมดาสามัญ, ระดับสุดท้ายก็เป็นเรื่องของพระอรหันต์ : ความสุขอันดีสุดท้าย ก็เป็นเรื่องของพระอรหันต์, เรื่องเดียวกัน! ฉะนั้นขอให้ตั้งใจกำหนดจดจำ เรื่องความสุข ๓ ระดับนี้เป็นหลักเกณฑ์ที่แน่นอนพื้นมันคงก็ได้เหมือนกัน แล้วมันก็จะง่ายดี, หรือว่าจะใช้เป็นหลักทั่วๆ ไป กระทั่งเด็ก ๆ กระทั่งผู้ใหญ่ผู้เฒ่า ชาวบ้าน ชาววัดอะไร ก็ขอให้หลักเกณฑ์อันนี้ เข้าใจหลักเกณฑ์อันนี้.

อ้าว! พูตกันถึงเรื่องความสุข ๓ ระดับนี้ ให้ชัดเจนลงไปยิ่งกว่าที่พูดมาแล้วในตอนกลางวัน; ตอนกลางวันก็พูดเรื่องไม่ใช่ตน ไม่เห็นแก่ตนนั้นเต็มที่ : ในฐานะเป็นเรื่องของความสุขอันสุดท้าย, แต่ก็ไม่ได้ระบุให้เห็นว่าเป็นความสุขอย่างไร? ที่นี้ก็เป็นอย่างนั้นว่าพูตกันในแง่ของความสุข, โดยเอาสิ่งที่เรียกว่า ความสุขเป็นหลักสำหรับตั้งต้น สำหรับวัดสำหรับอะไรไปตามเรื่องของมัน.

ความไม่เห็นแก่ตัวเป็นหัวใจของทุกศาสนา.

เรื่องของความสุขเป็นเรื่องของคนของสัตว์ต่างๆ ไป ซึ่งล้วนแต่ต้องการสิ่งที่เรียกว่าความสุข; เรามาศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา, เพราะว่าเป็นศาสนาอื่นเขาก็มีหลักการหรือกฎเกณฑ์ตามหลักของเขา; แต่ยังขอยืนยันว่า : ในที่สุดไปหาความไม่เห็นแก่ตัวทั้งนั้น, ไม่ว่าศาสนาไหน จะไปจบสูงสุดอยู่ที่ความไม่เห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น.

วิธีมันแตกต่างกันในการปฏิบัติ, หรือว่าใช้ความไม่เห็นแก่ตัวในความหมาย หรือในลักษณะที่มันต่างกันก็ได้ : อย่างของยิว อย่างของคริสต์ อย่างของอิสลาม อย่างของฮินดู ก็มุ่งหมายที่จะไม่ให้เห็นแก่ตัว, ถึงจะมีพระเจ้ายกไปอยู่กับพระเจ้า ไปเป็นส่วนของพระเจ้า ไปเป็นอันเดียวกับพระเจ้า; นี่มันก็เป็นเรื่องทั้งหมดตัวเหมือนกัน, อันนั้นจำไว้ก่อนก็ได้ ยังไม่ต้องวินิจฉัย.



เดี๋ยวนี้จะวินิจฉัยแต่เรื่องของชาวพุทธ, พุทธให้มันสั้นที่สุดฟังง่าย ๆ : อันดับต้นสุด – คือไม่เบียดเบียน, อันดับถัดมา – ไม่กำหนดในกาม, อันดับถัดมา – หมดความรู้สึกว่าตัวตน หรือไม่มีความรู้สึกว่าตัวตน; แต่แล้วมันก็ไม่พ้นที่จะเกี่ยวข้องกันทั้ง ๓ อย่างแหละ, คืออย่างสุดท้ายมันยืนอยู่เป็นประธาน : ถ้าไม่มีตัวตนมันก็ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่อะไรหมด, ถ้าไม่มีตัวตน ไม่เห็นแก่ตน มันก็ไม่กำหนดในกาม ไม่ติดในกามารมณ์.





CONTACT US!



@booktime



www.facebook.com/SukkhapabjaiPUB



www.booktime.co.th



๑๐๐ เล่ม อยู่กับโลก | คู่มือสุขแท้

อยู่กับโลก

โลกนี้ หมายถึงโลกทั้งหมดที่แวดล้อมตัวเรา
และโลกภายในตัวเรา โลกภายในใจ
ซึ่งขณะนี้เราต่างล้วนต้องการคู่มือที่จะอยู่กับโลกทั้งสอง
ให้อยู่ได้เหนือทุกข์ เหนือโรค เหนือโลกทั้งปวง

ความสุข ๓ ระดับ

ความสุขมีอยู่ ๓ ระดับ : ไม่เบียดเบียน ไม่กำหนด ไม่มีตัว
ความทุกข์ - ก็ตรงกันข้าม : ถ้าไม่อย่างจะมีความทุกข์
ก็กำจัดเหตุเหล่านั้นออกเสีย เป็นพุทธบริษัทกันเสียใหม่ให้ถูกต้อง
คือลดความเห็นแก่ตัว : จะทำบุญอะไรสักชนิดหนึ่ง
ก็ขอให้ทำเพื่อลดความเห็นแก่ตัว จะทำบุญสักบาทหรือ
สักสิบบาทก็ ขอให้ทำบุญเพื่อลดความเห็นแก่ตัว.



เสียงบรรยายธรรมของพุทธทาส



อักษรใหญ่พิเศษอ่านง่าย



สุขภาพใจ

f SukkhapabjaiPUB



ทดลองอ่าน



@booktime

AA0362 ศาสนาและปรัชญา



9 786161 405441

www.booktime.co.th

50.-