

Gift  
BOOKS  
FOR  
YOU

รับมอบหนังสือ ธรรมเป็นของขวัญ จักคิดถึงกัน ไม่วันลืม



สู่ความเกษมสันต์นิรันดรกาล

ความสุข ๕ ชั้น

พระพรทมนุภากรณี (ประยูรค์ ปยุตฺโต)

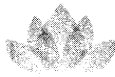
# ความสุข ๕ ชั้น

ธรรมกถาของ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) วัดญาณเวศกวัน นครปฐม



เพื่อความเกษมสันต์นิรันดร์กาล



## คำอนุโมทนา

คุณสุทธิรักษ์ สุขธรรม และ คุณวิชาวุธ สุขธรรม ในนามสำนักพิมพ์ธรรมสภา  
แจ้งขออนุญาตจัดพิมพ์ หนังสือเรื่อง “ความสุข ๕ ชั้น”

เพื่อเผยแพร่ให้กว้างขวางออกไป อาตมภาพขออนุโมทนาตามความประสงค์  
เพราะเป็นการช่วยกันแผ่ขยายความรู้ความเข้าใจธรรมให้อำนวยประโยชน์สุขแก่พหุชน  
ตามคติแห่งพระพุทธจริยา

สิทธิในการพิมพ์เผยแพร่เฉพาะครั้ง ได้มอบให้เปล่า ตามที่ได้ขออนุญาตเฉพาะ  
กรณี สำหรับการพิมพ์ครั้งนี้ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนกุศลแห่งธรรมทานให้ทวีขึ้นตามลำดับกาล

ขอบุญจริยาที่ได้ร่วมกันบำเพ็ญ จึงอำนวยผลเพื่อความดำรงมั่นแห่งพระ  
สัทธรรม และเพื่อประโยชน์สุขของมหาชนยังยืนนานสืบไป

วัดญาณเวศกวัน

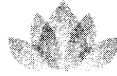
หนังสือนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ แต่เพื่อให้เนื้อหาสาระของหนังสือถูกต้อง แม่นยำ ท่านผู้ใดศรัทธา  
ประสงค์จะพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อขอรับต้นแบบหนังสือฟรีจากวัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทีก  
อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐ แล้วนำไปดำเนินการจัดพิมพ์เองตามแต่เห็นควร

# ชีวิตนั้นสำคัญที่ใจ

คู่ ความเกษมสันต์ นิรันดรกาล

ธรรมกถาของ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) วัดญาณเวศกวัน นครปฐม



- ๐ ผิกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก  
... ความสุขยิ่งเพิ่มพูน ...  
เมื่อทำตัวเป็นพระพรหมได้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว  
ก็มาทำชีวิตให้เข้าถึง ... ความสุข ...  
ในที่นี้ขอพูดคร่าวๆ ถึงความสุข ๕ ชั้น  
ขอพูดอย่างย่อในเวลาที่เหลืออันจำกัดดังนี้
- ๐ ชั้นที่ ๑ คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ  
หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา  
ข้อนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก  
ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก  
เพราะว่า ... เป็นวัตถุหรืออามิสภายนอก  
เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหา ต้องเอา



เพราะฉะนั้น . . .

สภาพจิตของคนที่ทำความสุขประเภทนี้

จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา

แล้วก็ต้องหา และดิ้นรนทะยานไป

เมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก . . .

แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น

. . . พอ ได้ มาก ๆ เข้า . . .

ต่อมาก็นึกว่าตัวเองเก่งมากๆ ไปๆ มาๆ...โดยไม่รู้ตัว

ก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ . . .

ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น

อยู่ลำพังง่ายๆ อย่างเก่า ไม่สุขเสียแล้ว

ตอนที่เกิดมาใหม่ๆ นี้ ไม่ต้องมีอะไรมากก็พอจะมีความสุขได้

ต่อมามีวัตถุมาก เสพมาก ทีนี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว

กลายเป็นว่า . . .

สูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุข

. . . ต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง

อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป

ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่า . . .

เราอย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไป

พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุข



• สิ่งที่เราจะพัฒนากันมากก็คือ . . .

การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข

แม้แต่การศึกษา ทำไปทำมาก็ไม่รู้ตัวว่า

กลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข

แต่อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ลืมไป คือ . . .

การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข

ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข

หรือ . . . แม้ แต่ ไม่ ร ัก ข า มั น ไ ว้

เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

• อาการของคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

. . . ก็คือ . . .

ยังอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น

คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะอย่างนี้

คืออยู่ในโลกนานไป เติบโตขึ้น กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น

ต่างจากคนที่รักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้

โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย

จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงข้าม

คือยังอยู่ในโลกนานไป ก็ยังเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

• ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ก็ดี ๒ ชั้น

คือ เราพัฒนาสองด้านไปพร้อมกัน



ทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขด้วย  
และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย  
ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่ง ได้มากด้วย  
และพร้อมกันนั้นเราก็เป็นคนที่สุขได้ง่ายด้วย  
เราก็เลย . . . **สุข ชั่ว น ท วิ คุณ**

### **ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข**

แม้จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขได้มาก  
แต่ความสุขก็เท่าเดิมเรื่อยไป เพราะข้างนอกได้มา ๑  
แต่ข้างในก็ลดลงไป ๑ เลยเหลือ ๐ เท่าเดิม  
กระบวนการวิงหาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จักจบสิ้น  
เพราะความสุขวิงหนีเราไปเรื่อยๆ . . .  
. . . เ พ ร า ะ ฉะนั้น . . .  
จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ด้วยคู่กัน  
เป็นคนที่สุขได้ง่าย ก็เป็นอันว่าสบาย  
อย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

**ศีล ๘ เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ**

**โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป**

**. . . แปดวันก็รักษาศีล ๘ ครั้งหนึ่ง**

ลองหัดดูซิว่า ให้ความสุขของเรา . . .

ไม่ต้องขึ้นกับการบำรุงบำเรอทางกายด้วยวัตถุ

เริ่มด้วยข้อวิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อยอยู่เรื่อย

ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เที่ยง . . .

เพียงเท่าที่ร่างกายต้องการ เพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง



ตลอดจนข้ออุจจาสนนะฯ

ไม่บำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ต้องนอนบนฟูก

ลองนอนง่าย ๆ บนพื้น บนเสื่อธรรมดา ลองไม่ดูการบันเทิงซี

... ทุก ๘ วัน เอาครั้งเดียว ...

จะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้

และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ดีได้โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

**พ อ ฝ ก ไ ต้ แ ล้ ว . . .**

ต่อมาเราจะพูดถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุขเหล่านั้น

ว่า **“มีก็ดี ไม่มีก็ได้”**

ต่างจากคนที่ไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข

ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ

ถ้าไม่มีวัตถุเหล่านั้นเสพแล้ว อยู่ไม่ได้ ทุรนทุรราย

ต้องพูดถึงวัตถุหรือสิ่งเสพเหล่านั้นว่า

**“ต้องมีจึงจะอยู่ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้”**

**คนที่เป็นอย่างนี้จะแย . . . ชีวิตนี้สูญเสียอิสรภาพ**

คนยิ่งอายุมากขึ้น สถานการณ์ก็ไม่แน่นอน

ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายเสพความสุขจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้

เช่น ลิ่นไม่รับรู้รส กินอาหารก็ไม่อร่อย

ถ้าไม่ฝึกไว้ . . . ความสุขของตัวไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว

และตัวก็เสพมันไม่ได้

จิตใจก็ไม่มีความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง

ก็จะลำบากมาก . . . ทุกข์มาก





เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฝึกไว้

รักษาศีล ๘ นี้แปดวันครั้งหนึ่ง จะได้ไม่สูญเสียอิสรภาพนี้ไป

- เพราะฉะนั้นเอาจคำว่า “มีกิตติ ไม่มีกิตติ” นี้ไว้ ตามตัวเอง เป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ว่า “มีกิตติ ไม่มีกิตติ” ก็เบาใจได้ว่า เรายังมีอิสรภาพอยู่ต่อไป ถ้าเราฝึกเก่งขึ้นไปอีก อาจจะมีขั้นที่พูดได้ในบางเรื่องว่า “มีกิตติ ไม่มีกิตติ” ถ้าได้อย่างนี้ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก

**คนที่พูดได้อย่างนี้ จะมีความรู้สึกว้าของพวกนี้เกะกะ  
เราอยู่ของเราง่าย ๆ ดีแล้ว มีกิตติ ไม่มีกิตติ ไม่มีเราก็สบาย  
ชีวิตเป็นอิสระไปรุ่งเบา . . .**

**ความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุอำมิสสิ่งเสพภายนอก  
ค ว า ม ส ข เ ร ็ ม ไ ม่ ต อ ง ห า**

- ความสุขที่ต้องหาแสดงว่าเราขาด คือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้ที่ เสพทิ ก็มีสุขทิ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วยความหวัง บางทีก็ถึงกับทุรนทुरาย กระวนกระวาย เพ ร า ะ ฉะ นั้ น . . .

**จะต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเองสำรองไว้ให้ได้  
ด้วยวิธีฝึกรักษาศีลของชีวิต  
และ . . . รักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้**



- ๑ **ขั้นที่ ๒ พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา**  
เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง  
แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วิตุมาเสพ ต้องได้ ต้องเอา  
เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าให้คือเสียก็ไม่มีความสุข  
แต่คราวนี้ คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป
  
- ๑ เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก  
ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข  
พอให้แก่ลูกแล้ว เห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข  
เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น  
ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนา ในการทำความดี  
และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น  
... ก็ เช่น เดียว กัน ...  
เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้นั้น  
ดังนั้น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา  
จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ ... การให้กลายเป็นความสุข
  
- ๑ **ขั้นที่ ๓ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง**  
**สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ**  
... ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ...  
ที่ผ่านมา เราอยู่ในโลกของสมมติมาก  
และบางทีเราก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น  
แล้ว ก็ ถูก ส ม ม ตี ล อ่ ห ล อ ก เ อ า



อยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจังยั่งยืน  
และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ  
และขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ

• เหมือนคนทำสวนที่มีหวังความสุขจากเงินเดือน  
เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว  
คือความเจริญงอกงามของต้นไม้  
ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์  
ความสุขอยู่ที่การได้เงินเดือนอย่างเดียว  
... ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า  
แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ  
อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน  
คือ อยากเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม  
หายหลงสมมติ ก็มีมีความสุขในการทำสวน  
และได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้  
... อยู่ ต ล อ ด เ ว ล า ...

• ดังนั้น ...

**คนที่ปรับชีวิตได้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ  
จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง  
ตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ  
พอปัญญามาบรรจบให้วางใจถูก  
ชีวิตและความสุข...ก็ถึง...ความสมบูรณ์**



- **ขั้นที่ ๔ ความสุขจากความสามารถปรุ่่งแต่ง**  
คนเรานี้มีความสามารถในการปรุ่่งแต่ง  
... ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ...  
ปรุ่่งแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุ่่งแต่งสุขก็ได้  
โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือ...  
ปรุ่่งแต่งความคิดมาสร้างสิ่งประดิษฐ์  
จนมีเทคโนโลยีต่างๆมากมาย  
**ที่สำคัญก็คือในใจของเราเอง**  
**เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง**  
**แทนที่จะปรุ่่งแต่งความสุข เรามักจะปรุ่่งแต่งทุกข์**  
คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา  
เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ขุ่นมัว เศร้าหมอง  
โดยเฉพาะคนที่สูงอายุนี้ ... ต้องระวังมาก  
ใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย  
แล้วก็มาปรุ่่งแต่ง ให้เกิดความกลุ้มใจ  
ว่าเหว ... เหงา  
เรียกว่า ... ใช้ความสามารถไม่เป็น
- **พระพุทธเจ้า**  
ทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุ่่งแต่ง  
แทนที่จะปรุ่่งทุกข์ ก็ปรุ่่งสุข  
เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุ่่งแต่งใจให้สบาย  
แม้แต่หายใจยังให้ปรุ่่งแต่งความสุขไปด้วย



ลองฝึกดูก็ได้ เวลาหายใจเข้า ก็ทำให้เบิกบาน  
เวลาหายใจออก ก็ทำให้โปร่งเบา

ท่านสอนไว้ว่า . . .

**สภาพจิต ๕ อย่างนี้ ควรปรุ่่งแต่งให้มีในใจอยู่เสมอ คือ**

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ

๒. ปีติ ความอึดใจ

๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด

๔. ความสุข ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ

ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้อง

๕. สมาธิ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ

ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน

ขอย้ำว่า ๕ ตัวนี้สร้างไว้ประจำใจให้ได้ เป็นสภาพจิตที่ดีมาก

ผู้เจริญในธรรมจะมีคุณสมบัติของจิตใจ ๕ ประการนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตโต ปาโมชฺชพฺหุโล ทฺกฺขสฺสฺนฺตํ กฺริสฺสฺติ

แปลว่า ภิกษุปฏิบัติถูกต้องแล้ว มากด้วยปราโมทย์

มีจิตใจร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จักทำทุกขให้หมดสิ้นไป

ท่านพูดไว้ถึงอย่างนี้

ฉะนั้น ท่านผู้เกษียณอายุนั้น ถึงเวลาแล้ว

ควรจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดีมาปรุ่่งแต่งใจ

แต่ก่อนนี้ปรุ่่งแต่งแต่ทุกข . . . ทำให้ใจเครียด ขุ่นมัว เศร้าหมอง



- ๐ ตอนนี้ปรุ้งแต่งใจให้มีธรรม ๕ อย่างนี้ คือ  
ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ ปีติ ความอึดใจ  
ปีสัสทธิ ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ สุข โส่งโปรงใจ  
สมาธิ สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน อยู่ตัวสบายเลย  
ทำใจให้ได้แบบนี้อยู่เสมอ  
พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่เอามาใช้  
นี่แหละความสามารถในการปรุ้งแต่งจิต  
เอามาใช้..สบายแน่ และก็เจริญงอกงามในธรรมด้วย  
โดยเฉพาะผู้สูงอายุนั้นก็เป็นธรรมดาว่า  
จะต้องมีเวลาพักและเวลาที่ว่างจากกิจกรรม  
มากกว่าคนหนุ่มสาวและคนวัยทำงาน  
ที่เขายังมีกำลังร่างกายแข็งแรงดี ว่างจากงานเขาก็ไปเล่น  
ไปทำกิจกรรมอื่นๆ ได้มาก  
แต่ท่านที่สูงอายุ นอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว  
ก็ต้องการเวลาพักผ่อนมากหน่อย จึงมีเวลาว่าง  
ซึ่งไม่ควรปล่อยให้กายว่างแต่ใจวุ่น  
**เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ว่าง ไม่มีอะไรทำ  
และก็ยังไมพักผ่อนนอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ  
ก็พักผ่อนจิตใจให้สบาย**  
ขอเสนอวิธีปฏิบัติต่างๆ ไว้อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้น  
ให้สูดลมหายใจเข้าและหายใจออกอย่างสบายๆ สม่่าเสมอ  
ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น  
พร้อมกันนั้นก็พูดในใจไปด้วย ตามจังหวะลมหายใจเข้าและออก



ว่า **จิตเบิกบานหายใจเข้า จิตโล่งเบาหายใจออก**

ในเวลาทีพุดในใจอย่างไร ก็ทำใจให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ ด้วย  
หรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสำนวนใหม่ก็ได้ว่า

**หายใจเข้า สูดเอาความสดชื่น**

**หายใจออก พอกจิตให้สดใส**

ถูกกับตัวแบบไหน ก็เลือกเอาแบบนั้น

หายใจพร้อมกับทำใจไปด้วยอย่างนี้ ตามแต่จะมีเวลาหรือพอใจ  
ก็จะได้การพักผ่อนที่เสริมพลังทั้งร่างกายและจิตใจ

ชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่า และมีความสุขอยู่เรื่อยไป

๑๑ **ขั้นที่ ๕ สูดท้าย ความสุขเหนือการปรุงแต่ง**

**คืออยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต**

**การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง**

**ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง**

**... อ ยู่ อ ย่ า ง ผู้ เ จ น จ บ ชี วิ ต ...**

๑๒ สภาพจิตนี้จะเปรียบเทียบได้เหมือนสารภีที่เจนจบการขับรถ  
สารภีผู้ชำนาญในการขับรถนั้น

จะขับมาให้มารรถเข้าถนน และวิ่งด้วยความเร็วพอดี

ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ไข้แผล่ ดึงบังเหียนอยู่พักหนึ่ง

แต่พอรถมันวิ่งเข้าที่เข้าทางดี ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว

สารภีผู้เจนจบผู้ชำนาญแล้วนั้น จะนั่งสงบสบายเลย

แต่ตลอดเวลานั้น ...

เขาไม่มีความประหวั่น ไม่มีความหวาด จิตเรียบสนิท



ไม่ว่าใครคนที่ยังไม่ชำนาญ . . .

จะขบขันนี้ ใจคอไม่ดี หวาดหวั่น ใจคอยกังวลโน่นนี่ ไม่ลงตัว

แต่พอรู้เข้าใจความจริงเจเนจบดี ด้วยความรู้นี้แหละ

จะปรับความรู้สึกให้ลงตัว เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด

- ๑ คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง

จิตเจเนจกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี

ทุกอย่างเข้าที่อยู่ตัวสนิทอย่างนี้

ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา

. . . เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกวนเลย...เรียบสนิท

เป็นตัวของตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกสิ่งเข้าที่ของมันแล้ว

- ๒ คนที่จิตลงตัวเช่นนี้ . . .

จะมีความสุขอยู่ประจำตัวอยู่ตลอดเวลา

เป็นสุขเต็มอ้อมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก

และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่

เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน

และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป

จะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริง

และด้วยใจที่กว้างขวางและรู้สึกเกื้อกูล

- ๓ คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้

เป็นผู้พร้อมที่จะสว่ความสุขทุกอย่างใน ๔ ข้อแรก





ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนา ได้แต่หาความสุขประเภทแรกอย่างเดียว  
เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที

และในเวลาที่เขาหาความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่ง

มีความหวั่นใจหวาดระแวงขุ่นมัว มีอะไรรบกวนอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่

แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น

ก็มีโอกาสได้รับความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง

กลายเป็นว่า . . . ความสุขมีให้เลือกได้มากมาย

และจิตใจที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที่

โดยที่ในขณะที่นั้นๆ ไม่มีอะไรรบกวนให้ขุ่นข้องหมองมัว

. . . ธรรมะ . . .

ช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้นไป

สู่ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์

จนกระทั่งความสุขเป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ภายในตัวเอง

ตลอดทุกเวลา ไม่ต้องหาไม่ต้องรออีกต่อไป

ความสุข ๕ ขั้นนี้ ความจริงแต่ละข้อต้องอธิบายกันมาก

แต่วันนี้พูดไว้พอให้ได้หัวข้อก่อน

คิดว่า...คงจะเป็นประโยชน์พอสมควร

\* คัดลอกบางส่วนจาก [www.dhammadownload.com](http://www.dhammadownload.com) , หนังสือคู่มือชีวิต น. ๑๔๑-๑๔๔



ธรรมสภา ขอรบกวนมีการขอพระคุณ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นอย่างสูง  
ที่เมตตาอนุญาต ธรรมสภาให้จัดพิมพ์ หนังสือธรรมอำนวยการเล่มนี้ เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม  
และความเจริญของงานแห่งปัญญา อันจักนำมาซึ่งความสุข ความสดชื่น และความสมหวังในชีวิต  
ให้บังเกิดขึ้นแก่เหล่าพุทธบริษัทโดยทั่วกัน



ท่านที่เห็นคุณค่าของธรรมอำนวยการนี้ ประสงค์จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อที่... **ธรรมสภา**  
เลขที่ ๑/๔๕ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๔ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐  
โทรศัพท์: (๐๒) ๔๕๑๑๕๘๘, ๘๘๘๗๕๙๐ โทรสาร: ๕๕๑๑๖๖๕, ๕๕๑๑๕๘๓ / [www.thatmasapa.com](http://www.thatmasapa.com)



# GIFT

การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

การรับธรรมะ และนำไปปฏิบัติ ย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

[www.iammasapa.com](http://www.iammasapa.com)

ISBN : 978-974-09-5877-2



9 789740 958772



ขอรานขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่สนับสนุน และสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้  
โปรดช่วยอุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์เพื่อการเผยแพร่ธรรมะ ราคาจำนวนเล่มละ ๑๕ บาท