

# ความสุข ๕ ชั้น

## สู่ความเกษมสันต์นิรันดรกาล

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์  
(ป. อ. ปยุตฺโต)

อายุวัฒนมงคลวาร  
นายอนันต์ ศรีโสเมสัจจะกุล

๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗

# ความสุข ๕ ชั้น สู่ความเกษมสันต์นิรันดรกาล

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 978-974-09-5877-2

พิมพ์ครั้งแรก — (ยังตรวจสอบไม่พบ)

พิมพ์ครั้งที่ ๔ — มิถุนายน ๒๕๖๗

๕๐๐ เล่ม

- นายอนันต์ ศรีโสมะสังข์จะกุล

ธรรมทาน ในโอกาสครบรอบวันเกิด ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ตัวเลข “พิมพ์ครั้งที่ ๔” นี้ เป็นอย่างต่ำ โดยนับตามหลักฐานเท่าที่พบ-  
ยังอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ตัวเลขจริง]

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านผู้ประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่  
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐  
<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่

## อนุโมทนา

ในโอกาสที่ นายอนันต์ ศรีโสมะสัจจะกุล มีอายุครบ ๗๙ ปี ในวันพุธที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗ นายอังคาร ศรีโสมะสัจจะกุล มีน้ำใจกอบปรีย์ด้วยกตัญญูตา ปรารถนาจะบำเพ็ญบุญกุศลแห่งธรรมทานในอายุวัฒนมังคลวารของท่านผู้เป็นบุพการี ได้แจ้งกัลยาณจิตขออนุญาตพิมพ์หนังสือ เรื่อง ความสุข ๕ ชั้น สุขความเกษมสันต์นิรันดรกาล ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เพื่อแจกมอบเป็นธรรมทานแก่ญาติมิตร วิชาสิกชน และผู้สนใจทั่วไป

ธรรมทาน เป็นการทำบุญด้วยการให้ธรรม ที่พระพุทธเจ้า ทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอันสูงสุด เป็นกุศลที่มีผลยั่งยืน เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ชีวิตและสังคม สมที่จะเป็นบุญกุศลด้วยกตัญญูตา อันเป็นอุดมมงคล ในศรีศุภวารแห่งการมีอายุครบ ๗๙ ปี ในบัดนี้

ขออนุโมทนาความดำริในการฉลองครบรอบอายุด้วยธรรมวิธีครั้งนี้ ขอบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญ จงอภิบาล นายอนันต์ ศรีโสมะสัจจะกุล พร้อมทั้งลูกหลานญาติมิตร ดลให้เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย งามอกงามในสรรพมงคล และความสุขเกษมสันต์ ตลอดกาลยั่งยืนนานสืบไป

วัดญาณเวศกวัน

๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗

## สารบัญ

อนุโมทนา	ก
<b>ความสุข ๕ ชั้น</b>	
สู่ความเกษมสันต์นิรันดรกาล	<b>ด</b>
ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน	๑
พอบัญญูมาบรรจบ ให้วางใจถูก	
ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์	๒

# ความสุข ๕ ชั้น<sup>๑</sup>

## สู่ความเกษมสันต์นิรันดรกาล

~ ๐ ~

ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน

ที่นี้ก็มาทำชีวิตให้เข้าถึงความสุข ในที่นี้ขอพูดคร่าวๆ ถึงความสุข ๕ ชั้น ดังนี้

**ขั้นที่ ๑** คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ชั้นนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก

ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหา ต้องเอา เพราะฉะนั้น สภาพจิตของคนที่หาความสุขประเภทนี้ จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหาและดิ้นรนทะยานไป

เมื่อได้มาก ก็มีสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากๆ เข้า ต่อมาก็รู้สึกว่าตัวเองเก่งมาก ไปๆ มาๆ โดยไม่รู้ตัว ก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่ายๆ อย่างเก่า ไม่สุขเสียแล้ว

---

<sup>๑</sup> ตัดตอนจากคำบรรยายเรื่อง "ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ" (ในการสัมมนาเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ จัดโดย สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ณ วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๓๘) ตีพิมพ์ในหนังสือ คติธรรมแห่งชีวิต โดยกองทุนรักธรรม (ก.พ. ๒๕๔๓)

ตอนที่เกิดมาใหม่ๆ นั้น ไม่ต้องมีอะไรมาก ก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมาเมื่อมีวัตถุมาก เสพมาก ที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่า เราอย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไป พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

สิ่งที่คนทั่วไปเป็นกันมากก็คือ การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษา ทำไปทำมาก็ไม่รู้ตัวว่า กลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แต่อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ลืมไป คือ การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข หรือแม้แต่ไม่รักษามันไว้ เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

อาการของคนที่ยังสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข ก็คือ ยังก้อยู่ในโลกนานไป ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะอย่างนี้ คืออยู่ในโลกนานไป เติบโตขึ้น กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาดุลยภาพของชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงข้าม คือยิ่งอยู่ในโลกนานไป ก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ก็ดี ๒ ชั้น คือ เราพัฒนาสองด้านไปพร้อมกัน ทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุขด้วย และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่งได้มากด้วย และพร้อมกันนั้นเราก็เป็นคนที่ยุติสุขได้ง่ายด้วย เราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ

ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขได้มาก แต่ความสุขก็เท่าเดิมเรื่อยไป เพราะข้างนอกได้มา ๑ แต่ข้างในก็ลดลงไป ๑ เลยเหลือ ๐ เท่าเดิม กระบวนการวิงหาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จกจบสิ้น เพราะความสุขวังหนีเราไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ด้วยกัน ถ้าเป็นคนที่ไม่สุขได้ง่าย เป็นอันว่าสบาย อย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

ศีล ๘ เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป แปรวันก็รักษาศีล ๘ ครั้งหนึ่ง ลองฝึกให้ความสุขของเราไม่ต้องขึ้นกับการบำรุงบำเรอทางกายด้วยวัตถุ เริ่มด้วยข้อวิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อยอยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เที่ยง เพียงเท่าที่ร่างกายต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ตลอดจนข้อ อุจจา สยณะฯ ไม่บำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ต้องนอนบนฟูก ลองนอนง่ายๆ บนพื้น บนเสื่อธรรมดา ลองไม่ดูการบันเทิงซี ทุก ๘ วัน เอาครั้งเดียว จะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ดีได้ โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

พอฝึกได้แล้ว ต่อมา เราจะพูดถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุข เหล่านั้นว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ต่างจากคนที่ไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุ เหล่านั้นเสพแล้ว อยู่ไม่ได้ ทูรนทูราย ต้องพูดถึงวัตถุหรือสิ่งเสพ เหล่านั้นว่า “ต้องมีมัน ฉันจึงจะอยู่ได้ ไม่มีมัน ฉันอยู่ไม่ได้” คนที่เป็นอย่างนี้จะแย่ ชีวิตนี้สูญเสียอิสรภาพ

คนยิ่งอายุมากขึ้น สถานการณ์ก็ยิ่งไม่แน่นอน อินทรีย์ที่รับรู้ เช่นตาหู ก็เสื่อม ร่างกายเสพความสุขไม่ค่อยได้ เช่น ลิ่นไม่รับรู้รส กินอาหารก็ไม่อร่อย เจ็บป่วยก็มักจะออกดๆ แอดๆ ถ้าไม่ฝึกไว้ ความสุขของตัว ไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว และตัวก็เสพมันไม่ได้ จิตใจก็ไม่มีความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง ก็จะทำให้ลำบากมาก ทุกข์มาก เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฝึกไว้ รักษาศีล ๘ นี้ แปรวันครั้งหนึ่ง จะได้ไม่สูญเสียอิสรภาพนี้ไป

เพราะฉะนั้น เขาคำว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” นี้ไว้ถามตัวเอง เป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีมัน ฉะนั้นจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ว่า มีก็ดี ไม่มีก็ได้ ก็เบาใจได้ว่า เรายังมีอิสรภาพอยู่ ต่อไป ถ้าฝึกเก่งขึ้นไปอีก อาจจะมีขั้นที่พูดได้ในบางเรื่องว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ถ้าได้อย่างนี้ ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก

คนที่พูดได้อย่างนี้ จะมีความรู้สึกว่าจะของพวกนี้เกะกะ เราอยู่ของเราง่าย ๆ ดีแล้ว มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ไม่มี เราก็สบาย ชีวิตเป็นอิสระ โปร่งเบา ความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุามิสสิ่งเสพภายนอก ความสุขเริ่มไม่ต้องการ

ความสุขที่ต้องการ แสดงว่าเราขาด คือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้ที่ เสพที่ ก็มีสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วยความหวัง บางทีก็ถึงกับทรมานทรมาย กระวนกระวาย เพราะฉะนั้น ต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเองสำรองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึกรักษาอิสรภาพของชีวิต และรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

**ขั้นที่ ๒** พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าให้คือเสีย ก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้ คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป



เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้ว เห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตากรุณาขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนา ในการทำความดี และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้นั้น ดังนั้นคุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตากรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ จากการทำบุญทำทาน

**ขั้นที่ ๓** ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ที่ผ่านมานั้น เราอยู่ในโลกของสมมติมาก และบางที่เราก็กว้างไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อหลอกเอา อยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจังยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ

เหมือนคนทำสวนที่หวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ สุขอยู่กับการได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่ครั้นใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คืออยากเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม หายหลงสมมติ ก็มีความสุขในการทำสวน และได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตได้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ

## พอปัญญาบรรจบ ให้อ่างใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

**ขั้นที่ ๔** ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเราที่มีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือ ปรุงแต่งความคิดมาสร้างสรรคสิ่งประดิษฐ์ ทำให้เกิดมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย

ที่สำคัญก็คือในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุ่นมัว เศร้าหมอง โดยเฉพาะท่านที่สูงอายุนี้ ต้องระวังมาก ใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย แล้วก็มาปรุงแต่ง ให้เกิดความกลุ้มใจ ว้าเหว่ เหงา เรียกว่าใช้ความสามารถไม่เป็น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่ง แทนที่จะปรุงแต่งทุกข์ ก็ปรุงแต่งสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย

แม้แต่หายใจ ท่านยังให้ปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้ เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โล่งเบา

ท่านสอนไว้ว่า สภาพจิต ๕ อย่างนี้ ควรปรุงแต่งให้มีใจอยู่  
เสมอ คือ

๑. **ปราโมทย์** ความร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่งโล่งใจ

๒. **ปีติ** ความอิมใจ ปลื้มใจ

๓. **ปัสสัทธิ** ความผ่อนคลาย เรียบรื่นกายใจ ไม่เครียด

๔. **ความสุข** ความชุ่มชื่นรื่นใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มี  
อะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้อง และ

๕. **สมาธิ** ความมีใจมั่นแน่ว ใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้  
ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน

ขออย่าว่า ๕ ตัวนี้สร้างไว้ประจำใจให้ได้ เป็นสภาพจิตที่ดี  
มาก ผู้ที่เจริญในธรรมจะมีคุณสมบัติของจิตใจ ๕ ประการนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ตโต ปาโมชฺชพหุโต ทุกฺขสฺสทนฺตํ กริสฺสตี

(ผู้ปฏิบัติถูกต้องแล้ว) มากด้วยปราโมทย์ (มีใจร่าเริงเบิก  
บานอยู่เสมอ) จักทำทุกข์ให้หมดสิ้นไป

ฉะนั้น ท่านผู้จะเกษียณอายุนี้ ถึงเวลาแล้ว ควรจะใช้เวลาให้  
เป็นประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดี มาปรุงแต่งใจ แต่ก่อนนั้นคอยจะ  
ปรุงแต่งทุกข์ ทำให้ใจเครียด ชุ่มมัว เศร้าหมอง คราวนี้ ปรุงแต่งใจ  
ให้มีธรรม ๕ อย่างนี้ คือ ปราโมทย์ ร่าเริงเบิกบานใจ ปีติ อิมใจ  
ปัสสัทธิ ผ่อนคลาย มีความสุข มีสมาธิ ใจสงบมั่นแน่ว ไม่มีอะไร  
รบกวนได้ ก็สบายโล่งไปเลย ทำใจให้ได้แบบนี้อยู่เสมอ

ท่องไว้เลย ๕ ตัวนี้ คือ ปราโมทย์ ปิติ บัณฑิต สุข สมานิ  
พระพุทธานุเจ้าประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่เอามาใช้ นี่แหละ  
ความสามารถในการปรุงแต่งจิต เอามาใช้ สบายแน่ และก็  
เจริญงอกงามในธรรมด้วย

ธรรม ๕ ตัว ตั้งแต่ปราโมทย์นี่ เป็นตัวบอกความก้าวหน้าใน  
การปฏิบัติธรรมด้วย ใครบอกว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ห้าตัวนี้จะบอก  
ให้รู้ว่า ผู้นั้นได้ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมไปบ้างหรือยัง

โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุ นั้น เป็นธรรมดาว่าจะต้องมีเวลาพัก และ  
เวลาที่ว่างจากกิจกรรม มากกว่าคนหนุ่มสาวและคนวัยทำงาน ที่เขา  
ยังมีกำลังร่างกายแข็งแรงดี คนมีเรี่ยวแรงกายดีเหล่านั้น ว่างจาก  
งาน เขาก็ไปเล่นไปทำกิจกรรมอื่นๆ ได้มาก แต่ท่านที่สูงอายุ  
นอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว ก็ต้องการเวลาพักผ่อน  
มากหน่อย จึงมีเวลาว่าง ซึ่งไม่ควรปล่อยให้ “กายว่าง แต่ใจวุ่น”

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ว่าง ไม่มีอะไรจะทำ และก็ยังไม่วางใจ  
นอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ ก็พักผ่อนจิตให้ใจสบาย

มีวิธีปฏิบัติต่างๆ อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้น ให้สูด  
ลมหายใจเข้า และหายใจออก ยาวๆ ลึกๆ อย่างสบายๆ สม่่าเสมอ  
ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น พร้อมกันนั้น ก็พูดในใจไป  
ด้วย ตามจังหวะลมหายใจเข้าและออกว่า

**จิตเบิกบาน - หายใจเข้า**

**จิตโล่งเบา - หายใจออก**

พูดในใจอย่างไร ก็ทำใจให้เป็นจริงอย่างนั้นด้วย

หรือจะเปลี่ยนสำนวนใหม่ก็ได้ว่า

หายใจเข้า    สูดเอาความสดชื่น

หายใจออก    พอกจิตให้สดใส

ถูกกับตัวแบบไหน ก็เลือกเอาแบบนั้น หรือจะแต่งคำใหม่  
อะไรๆ ที่สั้นๆ ง่ายๆ ให้ถูกกับใจตัวเอง เช่นว่า “หายใจเข้า - สบาย”  
“หายใจออก - แจ่มใส” ก็ได้

หายใจ พร้อมกับทำใจไปด้วยอย่างนี้ ตามแต่จะมีเวลาหรือ  
พอใจ ทำได้อย่างนี้ก็คือเป็นการปฏิบัติธรรม และก็จะมีชีวิตอยู่ได้  
อย่างมีความสุข อย่างที่จะพูดได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น แค่หายใจ ก็  
ได้ความสุข แล้วก็จะได้การพักผ่อนที่เสริมพลังทั้งร่างกายและ  
จิตใจ ชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่า และมีความสุขอยู่เรื่อยไป

**ขั้นที่ ๕** สูดทำย ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้อง  
ปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การ  
เข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิท  
สบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นอิสระ ลอยตัว อยู่อย่างผู้เจเนจบชีวิต

สภาพจิตนี้เปรียบได้กับสารพัดที่เจเนจบการขับรถ สารพัดผู้  
ชำนาญในการขับรถนั้น จะขับม้าให้พารถเข้าถนน และวิ่งด้วย  
ความเร็วพอดี ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ไข่มั ดึงบังเหียน  
อย่างคล่องแคล่วอยู่พักหนึ่ง แต่พอรถม้านั้นวิ่งเข้าที่เข้าทางดี  
ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว สารพัดผู้เจเนจบ ผู้ชำนาญแล้วนั้น จะนั่ง  
นิ่งสงบสบายเลย แต่ตลอดเวลานั้น เขามีปัญญารู้และมีสติพร้อม  
อยู่เต็มที่ ถ้ามีอะไรผิดพลาด เขาจะแก้ไขได้ทันที และตลอดเวลา  
นั้น เขาไม่มีความประหวั่น ไม่มีความหวาด ใจโล่งเรียบสนิท

ขอให้นึกดู ที่ว่ามานี้ ไม่เหมือนคนที่ยังไม่ชำนาญ เช่นคนหัดใหม่ จะขับรถนี้ ใจคอไม่ดี หวาด ใจคอยกังวลโน่นนี่ ไม่ลงตัว แต่พอรู้เข้าใจความจริงเจเนจบดี ด้วยความรู้ความชำนาญนั้น ก็ปรับความคิดนึกความรู้สึกให้ลงตัว เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจความจริงเจเนจกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ตัวสนิทอย่างนี้ เรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกังวลเลย เรียบสนิท เป็นตัวของมันเอง

เมื่อทุกสิ่งเข้าที่ของมันแล้ว คนที่จิตลงตัวถึงขั้นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอิ่มอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมจะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จะมองโลกด้วยปัญญาที่เข้าถึงความจริง และด้วยใจที่กว้างขวางรู้สึกเกื้อกูลไปทั่ว

คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่างตลอดลงไป ๔ ขั้นแรกด้วย ไม่เหมือนคนไม่พัฒนา ที่ได้แต่หาความสุขประเภทแรกอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที และในเวลาที่เขาพบความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่ง มีความหวั่นใจ หวาด ระแวง ขุ่นมัว มีอะไรรบกวนอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่ แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น ก็ยังมีโอกาสได้ความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง

กลายเป็นว่า ความสุขมีให้เลือกได้มากมาย และจิตที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที่ โดยที่ในขณะที่นั้นๆ ไม่มีอะไรรบกวนจิตใจให้ขุ่นข้องหมองมัว

เป็นอันว่า ธรรมะช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนินชีวิต มากยิ่งขึ้นไป ผู้ที่เป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่งความสุข เป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ภายในตัวเองตลอดทุกเวลา ไม่ต้องหา ไม่ต้องรออีกต่อไป

ความสุข & ชั้นนี้ ความจริงแต่ละข้อต้องอธิบายกันมาก แต่ วันนี้พูดไว้พอให้ได้หัวข้อก่อน คิดว่าคงจะเป็นประโยชน์พอสมควร

ขออนุโมทนา ท่านผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่าน ขอตั้งจิตส่งเสริม กำลังใจ ขอให้ทุกท่านประสบเจริญพิศพรชัย มีปีติอิ่มใจ อย่างน้อย ว่า ชีวิตส่วนที่ผ่านมา ได้ทำคุณความดี ได้บำเพ็ญประโยชน์ เกื้อกูลแก่ชีวิต และสร้างสรรค์สังคมประเทศชาติไว้แล้ว ถือว่าได้ บรรลุจุดหมายของชีวิตไปแล้วส่วนหนึ่ง

เพราะฉะนั้น จึงควรตั้งใจว่า เราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่ จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำชีวิตให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตนั้นยังมีคุณค่า เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้

จึงขอให้ทุกท่านเข้าถึงความสมบูรณ์ของชีวิตนั้นสืบต่อไป และขอให้ทุกท่านมีความรุ่มเย็นเป็นสุขในธรรมโดยทั่วกัน ตลอดกาลทุกเมื่อ