



ธรรมะ คืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ธรรมะคืออะไร จะเห็นธรรมะได้อย่างไร
อาจารย์สุภีร์ ทูมทอง



ธรรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๑๔๐

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

มกราคม ๒๕๕๔

ธรรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

ปก- รูปเล่ม : บริษัท วิถีทำ จำกัด โทร ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐

เพลท : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๕-๗๘๗๐ - ๓

ลัทธิพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

www.ajsupee.com

คำนำ

หนังสือ “**ธรรมะคืออะไร จะเห็นธรรมะได้อย่างไร**” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายใน ๒ สถานที่ คือ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน บ้านจันทรม อ.เมือง จ.สุรินทร์ และ วัดพุทธปัญญา อ.เมือง จ.นนทบุรี แพทย์หญิงอารณี พิณิจ เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เริ่มต้น ทางโรงเรียนอนุบาลสารินขอ
อนุญาตจัดพิมพ์ เพื่อเผยแพร่แก่ผู้ปกครอง
ญาติมิตร และผู้สนใจธรรมปฏิบัติในโอกาส
วันขึ้นปีใหม่ จึงได้จัดทำต้นฉบับหนังสือขึ้น
ผู้บรรยายเห็นว่า เนื้อหาสาระในหนังสือนี้มี
ประโยชน์สำหรับผู้สนใจธรรมะพอสมควร จึง
ได้นำมาพิมพ์เผยแพร่เพิ่มเติม

เนื้อหาที่บรรยายนั้นกล่าวถึง ความหมาย
ของธรรมะในแบบที่ง่าย ๆ ที่ทุกคนพบเห็น
และพิจารณาได้ในชีวิตทุกๆ วัน และได้
แนะนำวิธีฝึกหัดให้เกิดสติสัมปชัญญะ มี
ความรู้ตัวในการใช้ชีวิต อันเป็นพื้นฐานที่
สำคัญในการเห็นธรรมะต่อไป

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอบคุณเพื่อร่วมปฏิบัติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโอสถกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๓



บรรยายที่ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน
บ้านจันทรม อ.เมือง จ.สุรินทร์
๑๕ มกราคม ๒๕๕๓

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เราที่นี่ เพื่อมาปฏิบัติธรรม การจะ
ปฏิบัติธรรมได้ถูกต้องหรือประสบความสำเร็จ
เราก็ต้องรู้จักธรรมะว่ามันคืออะไร และรู้ว่า
จะเห็นธรรมะได้ด้วยวิธีไหนเสียก่อน จึงจะ
ปฏิบัติธรรมสำเร็จได้ ๒ คำถามนี้ต้องอยู่ใน

อ. สุภีร์ ฤๅมทอง

ใจเราเสมอ ถ้าฟังธรรมะแล้วได้ความเข้าใจ
ก็เอาไปฝึกให้ได้เครื่องมือ มาศึกษา มาเรียนรู้
มาเห็นธรรมะ

เวลาพูดถึงธรรมะ เรามักคิดถึงอะไรก็
ไม่รู้ บางทีก็อยู่ไกล อยู่บนภูเขาบ้าง อยู่ที่
วัดบ้าง ที่พระภิกษุบ้าง พวกที่หนึ่งคิดว่า
ธรรมะอยู่ไกลตัว ไม่ค่อยดีเท่าไร อีก
พวกหนึ่งดีขึ้นมาน้อย เห็นว่าธรรมะอยู่ใกล้
ตัว เรามาเรียนธรรมะแล้วจะได้เอาไปใช้ มา
เรียนเรื่องพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา
อุเบกขา เรื่องอิทธิบาท ๔ จันทะ วิริยะ
จิตตะ วิมังสา แล้วจะได้เอาไปใช้ อย่างนี้ดี
ขึ้นมาน้อยหนึ่ง แต่ยังไม่ถูกอีก

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ธรรมะนั้นไม่ใช่ทั้งเรื่องไกลตัวและใกล้ตัว
**ธรรมะคือตัวเราเอง เราเกิดมากับธรรมะ
และตายไปกับธรรมะนั้นแหละ** แต่เราก็ไม่เคย
รู้มัน ไม่เคยลืมหามาตามัน หลบหนีมัน จน
หัวหมุนวนเวียนไป และใช้ชีวิตอยู่กับความ
ทุกข์ไปวันๆ เพราะที่ไม่เข้าใจธรรมะ ดังนั้น
ต้องเข้าใจก่อนว่า ธรรมะคือตัวเราเองนี่แหละ
กายกับใจเราเอง ปราภฏการณ์ที่ไปพบเห็นเข้า
ที่เราประสพอยู่ทุกวัน มีบุคคลนั้น มีบุคคลนี้
มีการกระทำอย่างนั้นอย่างนี้เยอะเยอะ ธรรมะ
คือความจริงที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ไม่
สามารถหนีพ้น ที่มันจริง เพราะมันไม่สามารถ
จะไม่เป็นจริง มันเป็นอย่างนั้น เพราะไม่
สามารถเป็นอย่างอื่นไปได้ เรียกว่า ธรรมะ
คือสังขารธรรม

อ. สุภัสร์ ภูมทอง

เหมือนกับเราเกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย อันนี้คือธรรมชาติอันเด็ดขาดแล้ว ไม่สามารถเป็นอย่างอื่นได้ เราพบกันแล้วก็ต้องจากกันไป มันเรื่องธรรมดา เรามีความสุข แต่สุขก็ไม่เที่ยง มีความสุขแบบเดียวก็สลายไป มีความเครียด ความวิตกกังวล ได้เจอกับคนนั้นคนนี้ ได้เจอกับเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งน่าพอใจและไม่น่าพอใจ สิ่งต่างๆ เหล่านี้แหละเรียกว่าเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ **แม้ไม่มองมัน มันก็เป็นอย่างนั้น** เราแต่ละคนก็ไม่ค่อยมองว่าตัวเองจะตาย แล้วมันตายใหม่ มันก็ตายอยู่ดี เพราะมันเป็นธรรมชาติ เมื่อเรามีความสุข เราก็ไม่ค่อยคิดหรือกลัว อีกสักหน่อย เราจะเป็นทุกข์ ความสุขมันไม่เที่ยง ถึงเราไม่มองมัน มันก็ไม่เที่ยง

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

อยู่ดี เรามีพ่อแม่ที่น่านรัก ลักหน้อยท่านก็
ต้องจากไป เรามีลูก ลักหน้อยก็ต้องจากลูก
ไป ไม่มองว่าจะจากกัน มันก็ต้องจากกันอยู่ดี
ความจริงมันเป็นสังขาร อยู่ต่อหน้าต่อตาเรา
และอยู่กับเราทุกๆ วัน

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างที่มันเป็นนี่แหละ
สิ่งที่เรียกว่าเป็นตัวเรา กายกับใจนี้ก็มาจาก
ความเปลี่ยนแปลงและก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ไม่มี
การหยุดนิ่ง รวมทั้งปรากฏการณ์ต่างๆ ที่
เกิดขึ้นในชีวิตเรา ซึ่งมีแต่ของผ่านไปแล้วก็
ผ่านไป นั่นแหละเรียกว่าธรรมะ แต่เราไม่
เคยเห็น ไม่มีดวงตาขึ้นมามองดู ไม่เคยตื่น
ลืมตามามองดู **พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรา**
ตื่นขึ้นมา ลืมตาขึ้นมามองดู คำสอนของท่าน

จึงเรียกว่าพุทธศาสนา ท่านตื่นขึ้นมาก่อน เห็นความจริงก่อนว่า ความจริงเป็นอย่างไร แล้ว ก็เอามาบอก พระพุทธเจ้าไม่ได้คิดธรรมะ หรือสร้างธรรมะขึ้นมาใหม่ แต่ธรรมะเป็น อย่างนั้นอยู่แล้ว ท่านจึงบอกว่า ธรรมะนั้น ตถาคตจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม ก็ยังดำรงอยู่ อย่างนั้น เป็นไปตามธรรมดา ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น คือ สังขารทั้งหลายเป็นของ ไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ และ ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่ตัวตน มันเป็นอย่างนั้นมาแต่ไหน แต่ไรแล้ว พระพุทธเจ้าไปตรัสรู้ความจริงอัน นั้นเข้า แล้วบอกให้เราตื่นมามองดู เราจะได้ ไม่หลงเข้าใจผิด ไม่หลงยึดมั่นในสิ่งต่างๆ จะได้ใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ตอนแรกต้องเข้าใจอันนี้ก่อนว่า ธรรมะคืออะไร ธรรมะคือตัวเราเอง คือกายกับใจของเรา เป็นสิ่งที่เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัยเกิดมาแล้วก็เป็นของแปรปรวน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเราจริงๆ เราตอนตัวเล็กๆ กับตอนนี้เหมือนกัน ไหม ก็ไม่เหมือนกัน รูปร่างกายตอนเล็กๆ ก็เป็นอย่างหนึ่ง ตอนนี้ก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าพูดถึงชาตินี้ เริ่มต้นก็อาศัยธาตุของพ่อของแม่ผสมกัน มี**วิญญาณ**ซึ่งเป็นสิ่งที่สมมติเรียกว่าตัวเรานั้นแหละมาหยั่งลง วิญญาณนี้ยังไม่ไปเกิดที่อื่น ไม่จากร่างนี้ไป ยังเกิดดับสืบท่ออยู่ในร่างนี้ ก็ทำให้นามรูปนั้นเติบโตขึ้นมา จากตัวเล็กๆ เติบโตเป็นหัว แขน ขา มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และที่เกิดของใจ

อ. สุภีร์ ภูมทอง

เป็นรูปร่างขึ้นมา จนคลอดออกมาจากท้องแม่
ตอนแรกก็กินอาหารเองไม่ได้ ก็อาศัยดูดเลือด
ของแม่มาก่อน ได้สะอาดมา เป็นสัญลักษณ์
สัตว์ดูดเลือด ดูดอาหารจากแม่มาก่อน พอได้
อาหารก็เติบโตขึ้นไปเรื่อยๆ เรียกว่า**นามรูป**
เติบโตขึ้นก็สร้าง**อายตนะ** คือ ตา หู จมูก ลิ้น
กาย เอาไว้สัมผัส และเป็นที่เกิดของความรู้สึก
พอคลอดออกมาก็กินอาหารซึ่งเป็นธาตุของโลก
ร่างกายก็เติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ จนเป็นเราอยู่
ทุกวันนี้

รูปร่างกายภายนอกนี้ ท่านเรียกว่า**รูปกาย**
ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นส่วนประกอบของธาตุดิน
ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อันนี้เป็นประธานอยู่
ที่เราคิดว่าตัวเราใหญ่โต เก่งกล้าสามารถ

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

มีความสำคัญมาก ที่จริงไม่สำคัญมากนัก
หรอก มันเพียงอาศัยธาตุอยู่ ถ้าธาตุไม่
สมดุลกัน เราก็ตายแล้ว เช่น ธาตุลม ลม
หายใจเข้า ลมหายใจออก อันนี้เป็นส่วน
หนึ่งของธาตุลม ถ้าหายใจเข้าแล้วไม่หายใจ
ออก เป็นไหงบ้าง ตายเลย เพราะฉะนั้น ชีวิต
ของเราเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก ขึ้นอยู่กับธาตุ
ถ้าไม่ได้กินอาหารก็หมดแรง ไม่ได้มน้ำก็ไม่
ไหวแล้ว น้ำมันอาศัยธาตุของโลกใส่เข้าไปให้
พออยู่ได้ ถ้าแดดร้อนๆ เป็นไหง อยู่ไม่ไหว
ต้องวิ่งเข้าร่มแล้ว เป็นไหง ตัวโตแค่นี้ ไหว
ตากแดดเบ๊บบเดียว ร้อนมาก ธาตุไฟรุนแรง
ก็ทนไม่ได้ กลางคืนอากาศหนาว ก็ทนไม่ไหว
หาผ้ามาห่มแล้ว ฝนตกก็กลัวเป็นหวัด ที่เรา
คิดว่า เราใหญ่โต ที่จริงไม่ได้ใหญ่โตอะไรเลย

อ. สุภีร์ ภูมทอง

เป็นเพียงการดำรงอยู่ของธาตุ เพียงปรับธาตุให้สมดุล ให้พอเป็นไปได้อันนั้นเอง อันนี้เป็น “กาย” และ “ใจ” ด้านใจก็มีอยู่ ๔ ส่วนด้วยกัน มี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เวทนา ก็เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เวทนาเป็นความรู้สึกทางกายบ้าง ทางใจบ้าง สบายกาย ไม่สบายกาย ทางใจก็เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ เดี่ยวท่านนั่งไปสักหน่อยก็จะปวดหลัง ท่านเชิญให้มันปวดหรือเปล่า ไม่ได้เชิญ ไม่ต้องมองมันก็ปวด มันปวดขึ้นมาเองตามเหตุและปัจจัย ถ้าอายุน้อยหน่อยก็นั่งได้นาน อายุเยอะยังไม่ได้นั่งก็ปวดแล้วมันเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติของมัน ร่างกายก็เหมือนกัน ไม่ได้เชิญให้มันป่วย มันก็ป่วย

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

เวลาป่วยมันก็ไม่ได้บอกเราสักคำ เป็นเรื่อง
ธรรมดาของมัน

สัญญา เป็นความจำได้และหมายรู้ ที่
เราจำได้ว่าอะไรเป็นอะไร พออยู่ในโลกได้
เพราะเราไปจำเอาไว้ จำได้ว่าเราเป็นคนนั้นคนนี้
เหมือนบางคนก็จำผมได้ ใช้ในการสื่อสาร
ถ้าจำไม่ได้ก็ติดต่อกันไม่ได้ เราอาศัยความ
จำได้ เอาเป็นข้อมูล เอามาใช้ในการดำเนิน
ชีวิต เป็นเครื่องหมายของทางโลกที่เขาสมมติ
กันขึ้น สมมติว่าเงิน ๑,๐๐๐ มีค่าเท่านี้ ใช้ซื้อ
สิ่งของได้ เป็นกระดาษเท่านั้น เราสมมติกัน
ว่า ๑,๐๐๐ มีค่ามากกว่า ๕๐๐ ก็แล้วแต่จะ
สมมติกัน เป็นเครื่องหมายที่รับรองกัน

อ. สุภัทร์ ฤมทอง

อย่างหินก้อนหนึ่ง ถ้ามันตกอยู่ในที่
หนึ่งก็เป็นสิ่งขวางทาง ดูเหมือนเป็นส่วนเกิน
ที่เราไม่ต้องการ เราจับมันโยนทิ้ง บางคน
เห็นหมาวิ่งมาก็จับก้อนหินขว้างใส่หมา กลายเป็น
อาวุธส่วนตัวไป บางคนก็เอามาทำตึก เห็น
ใหม่ เป็นตึกขึ้นมาได้ เพราะหินมารวมกันเข้า
สร้างบ้านเรือนก็ได้ แล้วแต่จะเอาไปทำอะไร
แล้วแต่การหมายรู้ จนกระทั่งก้อนหินแบบ
เดียวกันนั้นแหละ ก็เอามาสร้างพระพุทธรูป
ให้เรากราบไหว้ก็ได้ บางคนแค่ก้อนหินเฉยๆ
ก็ไหว้แล้วก็มี ความหมายรู้ก็แตกต่างกันไป
ธนบัตรเราก็หมายรู้กันว่า ทำนั้นได้ ทำนี้ได้
เอาไว้ใช้ซื้อขาย อันนี้ก็เนื่องจากสัญญา ที่
เรารู้สึกว่า เราเป็นคนนั้นคนนั้น เรามีนั้นมี
มีตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ จนกระทั่งเราอยู่ที่นี้

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ก็มีบ้าน มีเงินในธนาคาร เพราะเราจำได้
และหมายรู้เอาไว้ **แต่จริงๆ แล้ว ตัวเราจริง
มันไม่มีนะ** เป็นขึ้นมาเพราะหมายรู้กันเท่านั้น
แล้วแต่เราจะหมายเอา เช่น ท่านมาที่นี่ก็
หมายเอาว่า เราเป็นนักปฏิบัติธรรม แต่
ความจริง มีเราจริงๆ ไหม มาที่นี่ก็หมายเอา
ว่าเป็นคนฟังธรรม มีผมมานั่งก็หมายเอาว่า
เป็นอาจารย์ จริงๆ มีอาจารย์ไหม จะบอก
ว่ามีก็ได้นะ มีเมื่อเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้น
มีปรากฏการณ์นี้ขึ้น เวลาไปอยู่ที่ทำงานก็
รู้สึกว่าเป็นอีกคนหนึ่ง หมายรู้ตามหน้าที่ไป
อันนี้เราใช้ชีวิตอยู่ในโลกก็อาศัยความจำได้
ความหมายรู้

อ. สุภัสร์ ฤกษ์ทอง

ต่อมาก็**สังขาร** เป็นความปรุงแต่งทางใจ ให้ใจมันดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เบื่อบ้าง เเซ็งบ้าง ง่วงบ้าง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ ทำหน้าที่ปรุงแต่งใจ ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งกุศลและอกุศล ความปรุงแต่งในใจก็จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตอนท่านมาใหม่ๆ ใจก็เป็นอย่างหนึ่ง ตอนที่ยังไม่รู้จักผมก็ตื่นเต้นดี พอฟังไปนานๆ ก็ซັกจะง่วง เลิกตื่นเต้นแล้ว มันก็จะปรุงเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตอนแรกก็ตื่นเต้นสักหน่อยก็ปรุงไปอีกอย่าง เเซ็งแล้ว เบื่อแล้ว ตอนแรกก็ขยันดีอยู่ ต่อมาขี้เกียจก็มี ใจที่มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีอาการต่างกันไป ตามสิ่งที่มาปรุง เรียกว่า สังขาร

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

วิญญาณ คือ การรับรู้ที่เป็นประธาน ทำให้เรารับรู้โลกต่างๆ วิญญาณทางตาเรียก จักขุวิญญาณ ทำให้เรามองเห็น วิญญาณทางหู เรียกว่าโสตวิญญาณ ทำให้ได้ยิน วิญญาณทางจมูก เรียกว่าฆานวิญญาณ ทำให้ได้ดม กลิ่น วิญญาณทางลิ้น เรียกว่าชีวหาวิญญาณ ทำให้ได้ลิ้มรส วิญญาณทางกาย เรียกว่ากายวิญญาณ ทำให้ได้รับรู้สัมผัสทางผิวกาย เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง ตึง-ไหว เคล็ดขัดยอก วิญญาณทางใจ เรียกว่ามโนวิญญาณ รับรู้ความรู้สึกทางใจต่างๆ รับรู้เรื่องที่เกิด รับรู้ความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เครียด บ้าง วิตกกังวลบ้าง สงบบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง คิดมากบ้าง คิดน้อยบ้าง

สิ่งที่สมมติเรียกว่าตัวเรานี้ เป็นส่วนประกอบของส่วน ๕ ส่วน เรียกว่าชั้น ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชั้นทั้ง ๕ นั้น มีแต่ของเปลี่ยนแปลง จากไม่มีก็มีขึ้น มีแล้วก็ไปสู่ความไม่มี มันไม่ใช่ตัวเราจริง ดูจากรูปก็ได้ ตอนตัวเล็กๆ ก็เป็นอย่างหนึ่ง ตอนนี้ก็เป็นอย่างอื่นแล้ว ไม่ใช่ตัวเราจริง

เวทนา ความรู้สึก ก็ไม่ใช่ตัวเราจริง ถ้าเวทนาเป็นเราจริง ก็คงจะสามารถบังคับมันได้ ความรู้สึกของเราจะเป็นสุขตลอด อย่าให้เป็นทุกข์เลย ขอให้มันเป็นอย่างนี้ อย่าเป็นอย่างนั้นนะ เราบังคับมันได้ไหม บังคับไม่ได้ เพราะมันไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเรานี้ บังคับได้ไหม ดูเหมือนจะบังคับมันได้นะ

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

แต่เอาเข้าจริงๆ บังคับมันไม่ได้ เราชอบไปคิดว่า สิ่งต่างๆ มันอยู่ในเงื้อมมือของเรา เราบังคับมันได้ ที่จริงแล้วมันกลับข้าง เราขึ้นอยู่กับเงื้อมมือของสิ่งที่ใหญ่กว่านั้น เราอยู่ในเงื้อมมือของความแก่ เกิดแล้วต้องแก่ อยู่ในเงื้อมมือของความตาย ตัวเราเองอยู่ในเงื้อมมือของสิ่งอื่นๆ เยอะไปหมด อยู่ในเงื้อมมือของความทุกข์ วนเวียนไปไม่หยุดหย่อน รูปก็ไม่ใช่ตัวเรา เวทนามก็ไม่ใช่ตัวเรานะ ถ้าเป็นตัวเรา เราก็คงบังคับมันได้ ให้มันเป็นอย่างนี้ ให้มันไม่เป็นอย่างนั้น แต่ที่จริงแล้วมันก็เป็นตามที่มันเป็น เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

สัญญาเหมือนกัน มันไม่ใช่ตัวเรา บางเรื่องเราอยากจำ มันก็ไม่จำ บางเรื่องไม่

อ. สุภีร์ ภูมทอง

อยากจำ มันก็จำ แล้วแต่มัน ไม่สามารถ
บังคับได้ เดี่ยวพอแก่ตัวลง ก็จำไม่ค่อยได้
หลงๆ ลืมๆ งงๆ เงินๆ อันนี้เป็นเรื่องปกติ
บางคนแก่แล้วก็บ่นว่า ทำไมจำไม่ค่อยได้ ไม่
เหมือนตอนสาวๆ จะให้มันเหมือนกัน เป็น
ไปได้ไหม มันยอมเป็นไปไม่ได้ เพราะมัน
เป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมชาติ สัญญาเป็น
อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

สังขารก็ไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้จริง
เราทั้งหลายคงอยากจะสุขอย่างเดียว ไม่อยาก
ทุกข์ แต่มันก็สุขบ้างทุกข์บ้าง ส่วนใหญ่จะ
ทุกข์เสียเยอะ เรานั่งฟังธรรมะอยู่ที่นี่ อยากจะ
เข้าใจเร็วๆ เหลือเกิน แต่ก็แล้วแต่มันนะ เรา
อยากจะทำบุญ อยากพ้นทุกข์ไปเลย แต่ก็

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

เป็นไปตามเหตุนะ การบรรลุธรรมที่ดี การ
พ้นทุกข์ที่ดี ก็เป็นไปตามเหตุ ไม่ได้เป็นไป
ตามใจอยากของเรา หนึ่งๆ ไปก็เบื่อ ออยาก
จะหายเบื่อ ทำนั่นทำนี่ แบบเดียวก็เบื่ออีกแล้ว
วนเวียนไปเรื่อยนะ

ความจริง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นก็ล้วนเป็น
ไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้าเราอยู่กับมันได้ เรา
ก็จะไม่ทุกข์ไปกับมัน แต่เราทั้งหลายส่วนใหญ่
ไปคาดหวัง แล้วบีบคั้นเอา อยู่กับความเบื่อ
ไม่เป็น พอเบื่อก็หาอะไรทำแล้ว หาที่วิมาแก้
เบื่อ แล้วแก้ได้ใหม่ แก้ได้เหมือนกัน เพราะ
มันเป็นของไม่เที่ยง แก้ได้แบบเดียว ลักหน้อย
ก็เบื่อใหม่ แก้ไม่หายขาดจริงๆ ลักทีหนึ่ง
ทำเรื่องนั้นเรื่องนั้นมาเยอะเยอะเหลือเกิน เรา

อ. สุภัทร์ ฤบทอง

ไปคิดว่าสังขารมันเป็นตัวตน เป็นของๆ เรา
เราบังคับมันได้ แต่จริงๆ แล้วเราบังคับมัน
ไม่ได้หรอก ความเบื่่อมันมีเหตุก็เกิดขึ้น เพียง
แต่เรารู้จักมัน อยู่กับมันให้ได้ อยู่กับความ
เบื่อเป็น ก็ไม่ต้องทำอะไรแล้ว เราทั้งหลาย
อยู่กับความเบื่อไม่เป็นนะ พอเกิดความเบื่อขึ้น
โอ๊ย.. ทำยังไงจะหาย หานั่นหานี้มาทำ หา
โทรศัพท์มาคุย หาเพื่อนมาคุย คุยเรื่องนั้น
เรื่องนี้ก็กลายเป็นพูดเพื่อจ้อไป ดูตลกไปกहा
ดูหนังดูละคร ก็กลายเป็นอบายมุข วนเวียน
ไปอย่างนั้นแหละ ชีวิตก็จมอยู่ในกองทุกข์
เหมือนเดิม นี่ไม่รู้สังขารตามที่มันเป็นจริงนะ

อันต่อมา วิญญาณก็ไม่ใช้ตัวตน
เหมือนกันนะ ตามองเห็น เป็นจักขุวิญญาณ

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ไม่ใช่ตัวเรานะ ตามันทำหน้าที่มองเห็น มันทำหน้าที่ของมันดีแล้ว คือมันเห็น เห็นทั้งดีทั้งไม่ดี เพราะมีตา บางคนก็บอกว่า ทำไมไปเห็นไม่ดีด้วย ต้องเห็นแต่ดีๆ ซิ ถ้าอย่างนั้นก็เป็นคนตาบอดไป เราทั้งหลายชอบเป็นอย่างนั้นนะ จริงๆ แล้ว เราเห็นดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็ดีแล้ว เพราะเรามีตา หูก็ทำหน้าที่ได้ยิน ได้ยินดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เสียงชมก็ได้ยิน เสียงด่าก็ได้ยิน อันนี้ก็เป็นเรื่องปกติแล้ว เป็นเรื่องธรรมดา แต่เรานี้อยากได้ยินแต่คำชมอยากได้ยินเสียงเพราะๆ ก็เหมือนอยากจะเป็นคนหูหนวก กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ก็เหมือนกัน บางคนเจ็บปวดก็บ่น ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากปวด อยากให้เป็นสุข อยากให้พอทนได้อย่างเดียว ตอนแรกๆ ก็พอทนได้ เป็นสุข

อ. สุภัสร์ ฤกษ์ทอง

พอทนได้ นั่งนานก็เป็นทุกข์ ทนไม่ไหว ต้อง
ขยับเขยื้อนตามสมควร ก็เป็นเรื่องธรรมดา
บางคนก็บ่น อยากให้สุขอย่างเดียว ไม่อยาก
ให้ทุกข์ พอเจ็บปวดก็บ่น คนที่ไม่รู้สึกทางกาย
ก็คือคนที่เบือนอัมพาตไป ไม่เจ็บไม่ปวด เรา
มีประสาทกายติดอยู่ รู้สึกเจ็บ รู้สึกปวด ก็ดีแล้ว

อย่างท่านมาปฏิบัติธรรม นั่งไปนานๆ
ก็ปวดหลัง อย่างนี้ก็ขอแสดงความยินดีด้วย
ว่าท่านยังไม่เป็นอัมพาต บางคนเพี้ยนไปก็
บอกว่า ปฏิบัติธรรมต้องนั่งนานๆ นะ ต้องนั่ง
จนหายปวด เหมือนกับฝึกให้เป็นต้นไม้ แต่
แท้ที่จริงแล้ว เราฝึกให้เป็นคนธรรมดาที่แหละ
ให้รู้ความจริงของมัน กายวิญญูณรับรู้สัมผัส
ที่ทำให้เกิดทั้งสุขทั้งทุกข์

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ทางด้านจิตใจก็เหมือนกัน จิตใจที่ยังดีอยู่ ก็รับรู้ไปถึงความคิดความรู้สึกต่างๆ คิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง คิดถูกบ้าง คิดผิดบ้าง เต็มยศบ เต็มยศชาน มันก็เป็นอย่างนั้นของมัน แต่บางคนเขาไม่เข้าใจธรรมะ ไม่เข้าใจธรรมดาของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ก็ไปคิดว่า เราต้องคิดแต่ดีๆ ทำไหวไหม ทำไม่ไหวหรอก ความจริงแล้ว ต้องคิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง มันถึงถูก ตอนแรกมันจะคิดไม่ดีเสียเป็นส่วนใหญ่ เป็นเรื่องธรรมดา บางคนพอคิดไม่ดี โอ๊ย.. ผิดเหลือเกิน ไม่น่าคิดไม่ดีเลย อันนี้ก็วนเวียน อยากจะคิดดีไม่อยากคิดไม่ดี ธรรมดาเรามีใจก็คิดดีบ้าง ไม่ดีบ้าง คิดดีก็ไม่เที่ยง คิดไม่ดีก็ไม่เที่ยง

อ. สุภัทร์ ภูมทอง

บางคนก็อยากจะสงบอย่างเดียว ไหว
ใหม่ ไหม ไหว มันก็ต้องมีฟุ้งซ่านบ้าง ถึงจะ
สมดุลกัน บางคนฟุ้งซ่านจะไม่เอา ก็เลยวน
เวียน พอฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็หนีมัน ความเครียด
เกิดขึ้นก็หนีมัน อยากให้มันหาย แต่ที่จริง
ความเครียด ความฟุ้งซ่าน หรือสภาวะอะไร
ต่างๆ ที่เราคิดว่าไม่ดี ก็เป็นเรื่องธรรมดา **เป็น
สิ่งที่เกิดเพราะเหตุ แล้วก็ดับไปเมื่อหมดเหตุ**
เคยคิดไม่ดีมาเยอะมากใช่ไหม แล้วมันก็ดับ
ไป เป็นของเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป คิดดีก็เคย
แล้วมันก็ดับไป เคยสงบไหม ก็เคยเหมือนกัน
เกิดขึ้นแล้วดับไป เห็นไหม มีแต่ของแปรปรวน
มีแต่ของเกิดดับ เป็นของเปลี่ยนแปลง มีแต่
ของอยู่ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นเอง อันนี้แหละ
เรียกว่าธรรมะ เป็นธรรมะฝ่ายสังขาร ซึ่ง

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง

เราทั้งหลายหลงทำผิดพลาด มาปฏิบัติ
ธรรม ก็คิดว่ามาทำจิตให้สงบนะ อย่างนี้จะ
ทำได้จริงไหม อาจจะทำได้อยู่ ๒ วัน หรือ ๓-
๔ วัน เต็มวันก็ระเบิดลงแล้ว ส่วนใหญ่ไม่สงบ
จริงนะ สงบปลอมเสียด้วย เป็นความสงบ
ของคนอื่น สงบเพราะคนอื่นเขาไม่กวนเรา
ถ้าคนอื่นเขามากวน ก็ไม่สงบแล้ว ไปอยู่
ห้องพระนั่งแล้วสงบมาก เพราะไม่มีคนกวน
ไม่สงบก็แปลกแล้ว เว้นไว้แต่เราคาดหวังว่า
จะได้อะไรเป็นพิเศษ แล้วไม่ได้ ก็มานั่งเครียด
ในห้องพระ เราส่วนใหญ่ไม่รู้จักความสงบ
อันแท้จริง รู้จักแต่ของปลอมๆ สงบเพราะ
ไม่มีคนกวน บางคนทำงาน มีคนกวนไม่สงบ

อ. สุภัทร์ ฤบทอง

เลิกทำงานมาหาความสงบ สงบมากตอนไม่ได้ทำงาน อย่างนั้นมันสงบปลอม สงบเพราะไม่มีการงานรบกวน **แต่ถ้าเป็นความสงบที่แท้จริง ถึงอยู่กับคนอื่น มีคนรบกวน ทำงาน วุ่นวายขนาดไหน มีเรื่องวุ่นวายเท่าไร เขาก็ยังสงบได้ ใจเย็นได้ เห็นความจริงได้ เราต้องการความสงบอันแท้จริง** นี่เรามาปฏิบัติธรรม ก็เพื่อให้ได้ของจริงๆ ไป ไม่เอาของปลอมๆ

ธรรมะคือสิ่งที่สมมติเรียกว่าตัวเรา และปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ได้ไปมองเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น รู้รส สัมผัสทางผิวหนัง รับรู้อารมณ์ทางใจ คิดนึกรู้สึก อย่างนั้นอย่างนี้ คิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง ล้วน

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

แต่เป็นของไม่เที่ยง ผ่านมาแล้วผ่านไป ถ้า
เราได้มาเผ่าดู ได้มองเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ผ่าน
มาแล้วก็ผ่านไป เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
เราก็จะไม่ยึดถือจริงจังกับมัน เหมือนกับ
ความคิดของเรานะ คิดไม่ดีมาหลายครั้งแล้ว
จะเกิดคิดไม่ดีอีกครั้งหนึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา
เป็นหนึ่งในบรรดาความคิดที่มันเกิดแล้วก็ดับ
ไป คิดดีเกิดขึ้นก็ดับไป ความสุขเกิดขึ้น ก็
เป็นหนึ่งในสภาวะที่เกิดขึ้น เกิดแล้วก็ดับไป
ความทุกข์เกิดขึ้น ก็เป็นหนึ่งในบรรดาสภาวะ
ที่เกิดขึ้น เกิดแล้วก็ดับไป มีปรากฏการณ์ใดๆ
เกิดขึ้น ก็ล้วนเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น

เคยโดนด่าไหม เคย ก็เป็นหนึ่งในบรรดา

อ. สุภัทร์ ภูมทอง

การโดนด่าที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นเรื่อง
ธรรมดา แต่เราทั้งหลายโดยส่วนใหญ่ ถูก
สิ่งทั้งหลายบังตาเอาไว้ มองเห็นไม่เห็นความ
เป็นจริง “ถูกเส้นผมบังภูเขา” ภูเขามันใหญ่
โตมาก ความจริงมันใหญ่โตมากยิ่งกัภูเขา
สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปๆ ซึ่งเราก็มี
ประสบการณ์กับมันมาทุกเรื่องแล้ว แต่พอ
มันเกิดขึ้นอีก มันก็บังตาเรา หลงไปยึดถือ
จริงจัง เราโดนด่ามาหลายเที่ยวแล้ว พอ
โดนด่าอีก คำด่านั้นก็บังตา เราไปโกรธคน
ที่มาด่าเรา ไปเกลียดเขา เห็นว่าเป็นสิ่งผิด
ปกติมาก เส้นผมอันเล็กๆ ก็บังตาเรา ทั้งๆ
ที่ทุกคนในโลกก็ถูกด่าด้วยกันทั้งนั้น แม้
พระพุทธเจ้าก็โดนเหมือนกัน

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ความจริงนี้เปรียบประดุจภูเขาที่เราควร
จะมองเห็น แต่เราโดนเส้นผมบัง ถ้าถูกคน
ชมก็ลอยได้ ทุกคนในโลกก็ถูกชมบ้าง ถูกด่า
บ้าง ไม่เห็นต้องไปลอยอะไรเลย ถูกเส้นผม
บังตาเข้า เราไปหลงยึดถือเข้าก็ลอยไปตามเรา
เคยสุขมาหลายครั้งแล้ว ก็พยายามหาความ
สุขอีก ทั้งๆ ที่ความสุขก็ไม่เที่ยงสักที ความ
ทุกข์ก็เหมือนกัน ทุกข์มาหลายเที่ยวแล้ว ถ้า
จะทุกข์อีกครั้งเป็นอะไรใหม่ ไม่เป็นอะไรเลย
สบายมาก เป็นสิ่งที่เกิดเพราะเหตุแล้วก็ดับไป
ทำไมมันเป็นอย่างนั้น เพราะว่ามันไม่
สามารถจะไม่เป็นอย่างนั้นได้ มันเป็นอย่างที่
มันเป็น เพราะมันไม่เป็นอย่างอื่น

อ. สุภัทร์ ฤบทอง

ปัญหาโดยมากจึงไม่เป็นปัญหาเลย เพราะมีอนิจจังคือความไม่เที่ยงช่วยจัดการ สมมติวันนี้เราเครียด ให้รู้ว่าพรุ่งนี้มันจะสว่าง มันจะหายอย่างแน่นอนโดยไม่ต้องสงสัย โดยไม่ต้องทำอะไร เราเครียดก็นั่งดูมัน เดินไป เดินมา ทำอะไรเล่นๆ ไป ชักหน้อยมันก็จะหายไปอย่างแน่นอนโดยไม่ต้องสงสัย คินี้มันมืด ลักหน้อยก็ต้องสว่าง ตอนนี้มันสว่าง ลักหน้อยมันต้องมืด มันเป็นอย่างนั้นของมันมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว นี่แหละคือภูเขาแห่งความเป็นจริง แต่เราทั้งหลายถูกเส้นผมบังตา รับรู้อารมณ์แล้วก็หลงยึดถือ อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามใจปรารถนา

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ความจริงอยู่ต่อหน้าต่อตา มันเป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไร แต่ก็ไม่เคยหันกลับมามองดู เราทั้งหลายคงไม่อยากตาย ไม่มองว่าจะตายนะ แต่ดูความจริงชีวิตมีคนเกิดมาแล้วไม่ตายใหม่ เส้นผมอะไรมันบังอยู่ ใช้ชีวิตยังกับจะไม่ตายนะ จะเอาโน่นเอานี้แสวงหาหน้าตากันมากมาย ทั้งๆ ที่ทุกคนเกิดมาก็ล้วนตายไปหมด เอาอะไรไปไม่ได้ เราอ่านในประวัติศาสตร์ก็ได้ มีพระราชายังใหญ่เยอะเยอะ แล้วตายใหม่ ตาย เอาอะไรไปได้ซักอย่างหนึ่งใหม่ ก็ไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างก็สอนเราได้หมด เป็นภูเขาเลากา แม้แต่สภาวะในตัวเราเองก็สอน สิ่งต่างๆ ภายนอกปรากฏการณ์ทุกอย่างก็สอนธรรมะ เป็นธรรมะทั้งหมดเลย แต่เรานี้ถูกเส้นผมมาบังไว้

อ. สุภีร์ ฤบทอง

การมาปฏิบัติธรรม ก็เป็นการมาฝึกฝน เพื่อเอาเส้นผมที่บังตานี้ออก เราไม่ได้มาเอา เส้นผมเพิ่มนะ บางคนเขามาปฏิบัติธรรมจะ เอาแต่สงบอย่างเดียว แต่สังขารที่เที่ยงแท้ ถาวรมันไม่มีนะ สงบถาวรไม่มีหรอก มัน ต้องสงบบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง ฟุ้งธรรมจะเอาแต่รู้ เรื่องอย่างเดียว งงไม่เอา เป็นไปได้ไหม เป็น ไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น ทำนฟุ้งธรรมะ ฟุ้งผม พุดไปกึ่งๆ ก็เป็นธรรมดาแล้ว รู้เรื่องบ้าง ไม่รู้ บ้าง นั่นแหละถูกต้องแล้ว เป็นเรื่องปกติ เป็น เรื่องธรรมดา ฟุ้งไปนานๆ ก็เบื่อ เบื่อก็เป็น เรื่องธรรมดาอีกเหมือนกัน นี่เรามาฝึกฝน เพื่อรู้จักทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นจริง ให้ เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดเพราะมีเหตุ ลักหน้อย มันจะดับไปเมื่อมันหมดเหตุ

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ถ้าท่านเบื่อ ก็ไม่ต้องทำอะไร นั่งดูว่า
ตอนนั้นมันเบื่อ หรือไปเดินเล่นก็ได้ สักหน่อย
ก็ต้องหายไปโดยไม่ต้องสงสัย เพราะมันไม่
เที่ยง แต่พวกเราเวลาความเบื่อเกิดขึ้น เส้นผม
ชื่อความเบื่อบังตาแล้ว หาวิธีให้มันหาย จริงๆ
จะไม่ทำอะไรมันก็หาย อย่างเราเกิดมาแล้ว
ไม่ต้องทำอะไรมันก็ตายอยู่ดี ไม่ยอมรับก็ตาย
ยอมรับก็ตาย แล้วจะให้ทำยังไง ถ้าไม่ยอมรับ
เราก็ทุกข์ ถ้ายอมรับเราก็อยู่กับมันโดยไม่เป็น
ทุกข์ อยู่อย่างสบาย เหมือนกับสภาวะอย่าง
อื่นนั่นแหละ ความคิดดีบ้าง ความคิดไม่ดี
บ้างเกิดขึ้น จะยอมรับหรือไม่ยอมรับ ถ้า
ยอมรับก็อยู่ได้โดยไม่ทุกข์ ถ้าไม่ยอมรับก็
ทุกข์เพราะมัน โอ.. ทำไมเราเป็นคนเลวเหลือ
เกิน ทำไมคิดอย่างนี้ นั่น เป็นทุกข์เพราะ

อ. สุภัสร์ ฤกษ์ทอง

ความคิดอีก ทั้งๆ ที่คนทั้งโลกเขาก็คิดดีบ้าง
คิดไม่ดีบ้าง อย่างนี้เหมือนกันนั่นแหละ

ที่เรามาปฏิบัติธรรม เราไม่ได้หาอะไร
พิเศษหรอก มาดูสิ่งที่มันมีอยู่แล้ว และเอา
ความเข้าใจผิดๆ เอาความหลง เอาความ
ยึดมั่นถือมั่นที่ผมยกอุปมาว่าเส้นผมที่บังตา
ท่านอยู่ ออกไป เมื่อเอาเส้นผมที่บังตาออกไป
ความจริงที่อยู่ต่อหน้าก็ปรากฏขึ้น ดวงตา
ท่านดีก็ได้มองเห็น การปฏิบัติธรรมจึงไม่ต้อง
ไปที่ไหน อยู่ที่บ้าน อยู่กับลูกกับหลานของ
ท่านนั่นแหละ แล้วทุกสิ่งก็จะสอนธรรมะให้เอง
สมมติเรามีหลาน หลานมันก็ให้ความสุขกับ
เราได้บ้างเหมือนกัน แต่สุขก็ไม่เที่ยง มันวิ่ง
ไปเหยียบหนามเข้า เราก็เป็นทุกข์เพราะมันอีก

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

สุขแบบเดียวก็ทุกข์แล้ว สุขบ้าง ทุกข์บ้าง
วนเวียนไปอย่างนั้นนั่นแหละ นี่แหละข้อที่หนึ่ง
คือ ธรรมะคืออะไร ท่านคงจะรู้จักแล้ว

ข้อที่สอง คือ จะเห็นธรรมะโดยวิธีไหน
การจะเห็นธรรมะ จะรู้ธรรมะ จะยอมรับ
ธรรมะอย่างที่ผมพูดไปเมื่อก็ได้ เราต้องมี
ดวงตาขึ้นมามองดู ต้องมีเครื่องมือมาเฝ้าดู
มาสังเกตมัน จะรู้ธรรมะได้โดยฝึกให้มีดวง
ตาขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิธีการฝึกฝนตาม
หลักที่ท่านแสดงเอาไว้ ทำให้เกิดดวงตา เกิด
ปัญญา พอเกิดดวงตาก็มองเห็นความจริง
ความจริงก็อยู่ตรงหน้าเรานั้นแหละ ที่ยก
ตัวอย่างให้ฟัง ทุกท่านก็ผ่านมาแล้วทั้งนั้น
เคยเห็นความจริง แต่ยังไม่ยอมรับความจริง

อ. สุภัทร์ ภูมทอง

ไม่สามารถจะยอมรับมันได้ มองเห็นว่ามันเป็นเรื่องผิดปกติ ไม่น่าจะเกิดขึ้น

ความจริงของสิ่งทั้งปวงมันเกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย ไม่ใช่ตัวเราจริง เกิดมาแล้วก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเราจริงๆ เราไม่สามารถบังคับบัญชามันได้จริง ที่นี้ ในการจะเข้าใจได้ ต้องมาฝึกให้มีดวงตาเกิดขึ้น การปฏิบัติธรรมคือการฝึกให้ท่านตื่นขึ้นมาดูความจริง ตื่นขึ้นมาเพื่อดูสิ่งที่เป็นอยู่ ไม่หลงวนเวียนไปกับความคิด ไม่หลงกับความเพ้อฝันของตนเอง ไม่หลงไปยึดถืออันหนึ่ง ไม่ผลักใส่อันหนึ่ง ตื่นขึ้นมามองดูความจริงของสิ่งเหล่านั้น

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

เครื่องมือที่สำคัญ คือ การมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวในการใช้ชีวิต เราจะ
ได้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง เวลาจะ
ทำอะไรให้รู้ตัว ความคิดเกิดขึ้น ก็ให้รู้ตัวว่า
ตอนนี้มันคิดอย่างนี้ ลักหน้อยมันก็เปลี่ยน
ไปอย่างอื่น แล้วก็เปลี่ยนไปอีก ถ้ามีความ
รู้ตัวก็จะได้เครื่องมือมาศึกษามัน ถ้าเราเครียด
แค่รู้ตัวว่าตอนนี้ความเครียดเกิดขึ้น ลักหน้อย
มันหายไป ก็รู้ตัวว่ามันหายไป ก็จะเกิดความรู้
ว่าความเครียดเป็นของไม่เที่ยง ความสุขเกิด
ขึ้น ก็รู้ว่าสุข พอมีเหตุการณ์อื่นกระทบเข้าก็
ทุกข์เสียแล้ว ให้รู้ว่านี่มันทุกข์ สุขเมื่อก็มัน
หายไปแล้ว ตอนนีกลายเป็นทุกข์ มันเที่ยงใหม่
มันไม่เที่ยง เพียงใช้ชีวิตอย่างมีความรู้ตัว มี
สติ มีสัมปชัญญะ ไม่หลงไปตามเรื่องนั้นเรื่องนี้

อ. สุภัสร์ ฤกษ์ทอง

เราก็จะได้เข้าใจความจริงที่อยู่ตรงหน้า

ถ้ามีคนด่า ก็รู้ว่ามีคนด่า รู้สึกโกรธ ก็
ให้รู้ว่าโกรธ ความโกรธเกิดขึ้น แต่รู้สึกตัวก็
ใช้ได้ ลักหน้อยมีคนชม ก็รู้ว่าเขาชม ชมแล้ว
ใจฟูขึ้นมาทีเดียว ให้รู้ว่าใจมันเป็นแบบนี้ แล้ว
ก็รู้ว่าแต่ละสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนผ่านไปๆ ทั้งนั้น
ความสุขก็ไม่เห็นต้องไปยินดีกับมัน ลักหน้อย
ก็ไปแล้ว ความทุกข์ก็ไม่เห็นต้องเครียดกับมัน
ไม่ต้องผลกไสมัน ลักหน้อยก็ไปแล้ว คนไม่
ชอบเรา เขาก็ด่าเรา ก็เป็นเรื่องธรรมดา ไม่
เห็นต้องไปทำอะไรรักกับเขานะ ไม่เห็นต้องไป
เครียดอะไร ถ้าเราใช้ชีวิตอย่างมีความรู้ตัว
เราก็จะได้ปัญญา อันนี้แหละคือกุญแจที่สำคัญ
เป็นการฝึกให้มีดวงตามาดูธรรมะ ซึ่งดูเหมือน

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

เป็นวิธีที่ง่ายมาก แต่เราทั้งหลายไม่รู้ ไม่เคย
ฝึก มัวแต่หลงอยู่ หลงไปตามคนอื่นๆ เขา
เขาว่ายังไงก็ตามเขา โลกมันดีก็ดีไปตามเขา โลก
มันไม่ดีก็ทุกข์ไปตามเขา ลูกเราดีก็มีความสุข
ลูกเราไม่ดีก็ทุกข์ไปกับเขา หลงตามเขาไปหมด
ได้ตำแหน่งมาดีใจ เสียไปก็เศร้าโศก นี่หลง
ไปตามตำแหน่ง ได้เงินมาก็ดีใจ เสียไปก็เศร้า

แท้ที่จริงแล้ว ไม่มีเรื่องได้มา ไม่มีเรื่อง
เสียไปอย่างที่ว่านั้นหรอก มีแต่เรื่องเกิดดับ
มีแต่ของเปลี่ยนแปลง ได้เงินมาก็เพื่อจะเสีย
เงินไป ได้เงินมาก็เพราะความไม่เที่ยง และ
ความไม่เที่ยงก็ทำให้เสียเงินไป เหมือนเรา
มาในโลกนี้ เพราะมันเป็นความไม่เที่ยง ลักหน้อย
ก็ตายไป หายไปจากโลกนี้ เหมือนผมมาพบ

อ. สุภีร์ ภูมทอง

ท่านที่นี้ได้ เพราะมันไม่เที่ยง ถ้าเที่ยงผมก็
มาได้ ต้องขอขอบคุณความไม่เที่ยง ผมจึง
ได้มา เมื่อคืนก็นอนอยู่โรงแรมที่ตัวเมือง
สุรินทร์ ถ้าไม่ถึงตอนเช้าผมก็ไม่มาเหมือนกัน
เช้าก่อนจึงได้มา สายก็มานั่งบรรยายอยู่ที่นี้
เพราะความไม่เที่ยง แล้วทำที่สวดต่างคนก็
ต่างไป เพราะความไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่าง
ก็ไม่ได้แตกต่างกันจากอย่างนี้ อันนี้แหละคือ
สังขาร คือความจริง ทำไมจึงเรียกว่า
ความจริง **เพราะมันเป็นจริงอย่างนั้น มันไม่
สามารถเป็นอย่างอื่นไปได้** ท่านจะไม่มองมัน
มันก็เป็นอย่างนั้น ความจริงมันเด็ดขาดถึง
ปานนี้ แต่เราทั้งหลายก็หลับตาทำเป็นไม่เห็น
มันอยู่ เกิดมาแล้วก็ต้องตาย ไม่มองมันก็
ต้องตาย มีตำแหน่งก็ต้องเสียตำแหน่งไป

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ไม่เสียก่อนก็เสียตอน
เกษียณ อยู่ด้วยกันแล้วก็ต้องจากกันไป ไม่
จากตอนดี ๆ ก็จากตอนตายไป เหมือนผมมา
แล้วก็ต้องไป ก็เป็นเรื่องธรรมดา เรื่องปกติ
เป็นธรรมชาติที่มันเป็นเป็นอย่างนั้น

วิธีการที่จะฝึกฝนให้มีดวงตามองดู
ธรรมะ ต้องมีความรู้ตัวในการใช้ชีวิต มี
ความรู้ตัวในการเดิน ยืน นั่ง นอน มีความ
รู้ตัวในการก้าวไป ถอยกลับ การแลดู การ
เหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การนุ่ง
ห่มเสื้อผ้า การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การกิน
ดื่ม ทำ พูด นิ่ง มีความรู้ตัวในการทำสิ่งต่างๆ
ที่เราปฏิบัติธรรมก็มาฝึกให้มีความรู้ตัว ฝึก
ให้มีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติสัมปชัญญะ

อ. สุภีร์ ฤมทอง

ก็จะปฏิบัติธรรมได้ทุกที่ เพราะมีธรรมะมีทุก
ที่อยู่แล้ว เพียงแต่ต้องฝึกให้มีความรู้ตัวขึ้น
อย่าหลงสิ่งต่างๆ ที่รับรู้ อย่าไปยึดถือสิ่งนั้น
สิ่งนี้ เอาเส้นผมที่บังดวงตานี้ออกไป จะได้
เป็นคนที่มีดวงตาตื่นขึ้นมาดูความจริง

สรุปว่า คำถามที่หนึ่งที่ว่า **ธรรมะคืออะไร**
ธรรมะคือกายกับใจของเรา และปรากฏการณ์
ที่เกิดขึ้น เป็นธรรมะฝ่ายสังขาร เกิดขึ้นแล้ว
มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา
นี่แหละเรียกว่าธรรมะ

คำถามที่สองที่ว่า **จะเห็นธรรมะได้โดย
วิธีไหน** คือ ให้มีความรู้ตัวในการใช้ชีวิต มี
สติสัมปชัญญะ มีสมาธิ มีจิตตั้งมั่นแล้วจะ

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

เห็นธรรมะ ดวงตามองเห็นธรรมะจะเกิดขึ้น

ที่นี่ จะบอกเทคนิควิธีในการฝึกหัด
สำหรับในคอร์สนี้ ท่านทำได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น
รู้วิธีแล้วก็ไปฝึกต่อที่บ้านได้ ให้ท่านมีความ
รู้ตัวอยู่เสมอ โดยปกติจะชอบหลับ นั่งนานๆ
ก็หลับ ยืนนานๆ ก็หลับ เดินนานๆ บางทีก็หลับ
ใจไม่ตื่นขึ้นมาดูความจริง ไม่รู้ตัว สำหรับการ
ฝึกให้รู้ตัวก็ใช้การเดินและนั่งเป็นหลัก
ตอนแรกให้เดินเยาะๆ เดินกลับไปมาเรียกว่า
เดินจงกรม เดินให้เกิดความรู้ตัว คือรู้ว่า กาย
ใจเราเป็นยังไง ไม่ลืมตัวไป โดยปกติเราจะ
ลืมตัวไป วันหนึ่งๆ หายใจเข้า หายใจออกก็ครั้ง
เยาะมาก เดินก็ก้าว เดินเยาะมาก แล้วรู้ตัว
ว่าเดินหรือเปล่า ไม่รู้เลย อย่างนี้เรียกว่าลืมตัว

อ. สุภัสร์ ฤมทอง

ปกติเราลืมหัด เรามาฝึกให้รู้ตัว เวลาเดินให้รู้สึกถึงกายกำลังเดิน ถ้าไม่รู้กายก็รู้เท่าที่กำลังก้าวไปก็ได้ว่า นี่ซ้าย นี่ขวา ทำเล่นๆ ทำสบายๆ เดินเร็วบ้างช้าบ้างก็ได้ การเดินที่มันพอเหมาะพอดีของแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนเดินช้า บางคนเดินเร็ว ไม่เป็นไร ดูได้ยังไงว่าพอดี ก็ดูที่ใจเรา ถ้าไม่พอดีใจจะเครียด ถ้าพอดีจะสบาย ลองเดินดู ถ้าเครียดมีนหัวตอนเดินช้าให้เดินเร็วขึ้น ถ้ามีนหัวตอนเดินเร็วให้เดินช้าลง มีนหัวกับแน่นหน้าอก อันนี้คือเดินผิด หรือถ้าไปยึดถืออะไรบางอย่างไม่ยอมปล่อย จะมีนหัวหรือแน่นหน้าอก มีน้ำหนักในจิตขึ้นเพราะไปยึดถือในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

เดินจงกรมคือเดินกลับไปกลับมา เดิน
ประมาณ ๑๐ กว่าก้าว แค่ ๑๒-๑๓ ก้าวก็พอ
เวลาเดินไปสุดทางเดินแล้ว ก็ให้หยุดยืน ให้
รู้สึกตัวที่กำลังยืน หากไม่คิดมาก เรา รู้สึก
ตัวได้อยู่แล้ว แต่มันไม่ค่อยได้รู้สึก เพราะ
มันแต่คิด มันแต่หลงไปตามความเคยชิน
ตอนนี้เรามาฝึก รู้ อะไรที่จำเป็นต้องทำ ก็ทำ
ไปตามปกติ เพียงแต่ให้มีความรู้ตัว วันหนึ่งๆ
ยืนมือไปจับนั้นจับโน้นเยอะมากแต่ไม่รู้ตัว
ตอนนี้มาฝึกให้รู้ตัวโดยการเดิน หยุดยืน แล้ว
ค่อยๆ หมุนกลับช้าๆ ให้รู้ตัว แล้วก็เดินต่อ
เดินเท้าซ้าย เดินเท้าขวา

คำว่า เดินจงกรม คือ เดินให้มีความรู้ตัว
เราไม่มีอะไรจะทำจึงมาเดิน ตอนนี้เราไม่มี

อ. สุภัทร์ ฤมทอง

อะไรจะทำ ตัดเรื่องทางโลกไป ถ้าอยู่ที่บ้าน หรือที่ทำงานก็ใช้วิธีนี้ได้ ให้ทำเวลาว่างๆ เช่น ก่อนไปทำงานหรือตอนเย็น เดินกลับไปกลับมาเสียหน่อย กลางวันทานอาหารเสร็จก็เดินกลับไปกลับมา โดยความจริงแล้ว การปฏิบัติธรรม เราสามารถปฏิบัติได้ตลอด ดูกายดูใจของเราไปบ่อยๆ

ให้เดินเยาะๆ เดินให้เหนื่อยแล้วค่อยนั่ง การเดินจะทำให้มีความรู้สึกตัวได้ดีกว่าการนั่ง การนั่งทำให้จิตมีสมาธิดี แต่มันหลับเร็ว เพราะฉะนั้น คนที่จิตใจไม่มีสมาธิมานั่งแล้วจะหลับให้เดินเยาะๆ ก่อน แล้วจึงนั่ง เวลานั้นก็ให้นั่งทำที่ท่านชอบ ไม่ต้องนั่งเรียบร้อยมากก็ได้ ให้มีความรู้สึกตัวไว้ ถ้าเคยทำกรรมฐานอย่างไร

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ก็ให้ทำชนิดนั้นไป เช่น เคยใช้พุทโธ ดูห้อง
พองยุบ ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ให้
ดูไปตามนั้น เวลาไม่รู้ตัวให้เคลื่อนไหวไว้ ให้
บีบนิ้วตัวเองไว้ ให้มีความรู้สึกตัว หุบตัว
เองก็ได้ กระดุกกระดิกเอาไว้ จะได้ไม่หลับ
คอร์สนี้สบายมาก ไม่ต้องได้อะไรกลับไปมาก
แค่ได้รู้ตัว ที่ต้องฝึกอย่างนี้ เพราะวันๆ หลง
ไปตามสิ่งต่างๆ มาก เมื่อมีความรู้ตัว เราจะ
ฝึกสมณะ วิปัสสนา ฝึกให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา
ต่อไปได้

ความรู้ตัวที่ถูกต้องเป็นอย่างไร บางคนก็
พยายามให้รู้ตัวตลอด อันนี้ผิด เพราะความ
รู้ตัวเป็นของไม่เที่ยง ฉะนั้น ที่ถูกต้อง คือ จะ
รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง แรกๆ จะรู้หน่อยหน้อยก็ไม่เป็นไร

อ. สุภัสร์ ฤกษ์ทอง

เพียงแต่ให้มันรู้มากขึ้นหน่อย เดิมเคยหลง ๑๐๐% ในการฝึก ๒-๓ วันนี่ ได้มานิดๆ หน่อยๆ ก็พอแล้ว ให้มันรู้เป็น รู้ถูกก็ใช้ได้ ดังนั้น การเดินที่ถูกต้องจะมีลักษณะอย่างนี้ ขณะที่เดินให้รู้ว่ากายกำลังเดิน ขากำลังก้าว ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา แป๊บเดียวก็จะหลงไปที่อื่น เมื่อนึกได้ ให้รู้ว่าหลงไป แล้วก็กลับมารู้ที่การเดิน หลงอีกให้รู้อีก ถ้าคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้รู้ว่าคิด แล้วปล่อยให้ มารู้ตัวอยู่ที่การเดินเหมือนเดิม ในการฝึก จึงมีจุดที่หยุดเอาไว้ เพราะว่า ถ้าเราไม่รู้ตัวตอนเดิน จะไม่รู้ตัวตอนหยุด การเดินจงกรมจึงมีประโยชน์ในการฝึกให้มีการรู้ตัวได้เยอะ ถ้าเราเดินแบบซมกซมไม่ เวลาหลงก็หายไป ยาวเลย เมื่อเดินจงกรม ถ้าหลงไปขณะเดิน

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ก็มีช่วงหยุดยั้ง ให้รู้ตัวตอนเย็น จะหลงไปก็
ไม่เป็นไร ขอให้รู้ แล้วกลับมาที่ตัวเองใหม่
ทำอย่างนี้บ่อยๆ ความหลงก็สั้นลง

บางคนต้องการผลเยอะ ต้องได้นั้นได้นี้
ได้เท่านั้นเท่านั้น แบบนี้จะทำตามความอยาก
จะไม่ได้ผล เพราะฉะนั้น การปฏิบัติที่ถูกต้อง
เราจะอยู่เหนือความอยาก ความต้องการ ความ
คาดหวัง เพราะความคาดหวังเป็นเหตุของ
ความผิดหวัง บางคนคาดหวังไปเสียทุกเรื่อง
พอมานปฏิบัติธรรมก็คาดหวัง เดินแล้วจะได้
นั่นได้นี้ ถ้าใครมีความคิดอย่างนั้น อย่าเพิ่งเดิน
ให้ยั้งดูความคิดตัวเองก่อน ดูว่ามันคิดอย่างนี้
มันอยากได้แบบนี้ หยุดดูแล้วค่อยเดิน ไม่
ต้องกลัวความคิด เพราะว่ามันเกิดเพราะเหตุ

อ. สุภัทร์ ฤบทอง

สักหน่อยก็จะดับไป เวลาคนอื่นตำ อยากร่ำ
เขาคืน อย่ายิ่งตำ ให้ดูความอยากก่อน ดู
จนมันหายแล้วจึงค่อยพูด ส่วนใหญ่เราไม่
เป็นเช่นนั้นนะ อยากแล้วไปทำ ที่ฝึกนี้เพื่อ
ให้รู้ทันความอยาก ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะดี
ขึ้น ถ้าอยากเดินก็ให้ดูความคิดก่อน ความ
คิดหายแล้วจึงค่อยเดิน เดินสบายๆ ให้รู้ตัว
หลงก็ได้ ให้รู้ แล้วกลับมารู้ตัว วิธีการ
ปฏิบัติก็มีแค่นี้เอง

ให้ดูตัวเองเป็นหลักนะ พอเดินเหนื่อย
แล้ว จะมีอาการตึงๆ แกวหน้าขา ร่างกาย
ตื่นตัวขึ้น มานั่งแล้วจะไม่หลับ ความรู้สึก
ทางใจแรงๆ ก็จะสามารถรู้ได้ จะรู้จักการดู
เวทนา และการดูจิตได้ เช่น ความเมื่อย เจ็บ

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ปวด เบื่อ เซ็ง งง เกิดขึ้น ดูให้เห็นว่า สิ่ง
ไหนมันเกิด ล้วนแต่มันดับไปทั้งนั้น

ขณะที่นั่ง การฝึกให้มีความรู้ตัวก็
เหมือนการเดินทาง ให้รู้ตัวไว้ รู้ลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก รู้ท้องพองยุบ รู้กายที่
กระดุกกระดิก กำมือเข้า แบมือออก ให้รู้ไป
เดี๋ยวก็คิดไปเรื่องอื่น ไม่ได้รู้ ก็ให้รู้ว่ามันคิด
มันหลงไป แล้วก็มารู้ใหม่ ง่วงก็ให้รู้ว่าง่วง
ให้ดูไป หากไม่ไหว จะหลับ ก็ให้มีความ
รู้ตัวแล้วลุกไปเดิน ให้รู้ไปอย่างสบายๆ คน
ส่วนใหญ่จะชอบฟัง เพราะฉะนั้น การรู้ตัวที่
ถูกต้อง จะรู้สึกถึงอันใดอันหนึ่งไม่นานนัก
สักหน่อยก็จะมีสภาวะอย่างอื่นเกิดขึ้น ถ้า
ตั้งใจมากเป็นพิเศษ คอยจดจ้องเอาไว้ เห็น

อ. สุภีร์ ภูมทอง

แต่อย่างเดียว เห็นแต่ทำอย่างเดียว อย่างนี้
กลายเป็นเฟ่งไปแล้ว

ให้รู้สึกสบายๆ รู้สึกเอา เราชอบเอาจิต
ไปจับไว้ตามที่ต่างๆ อย่างเอาจิตไปจับไว้ว่า
ลมเข้า ลมออก ต้องคอยจ้องมันให้ได้ตลอด
อย่างนี้มันจืดจืดมากไป แคะรู้สึก ให้รู้แค่
หายใจเข้า หายใจออก ไม่ต้องไปจับเอาไว้
หากหลงไป ไม่ได้ดู เกิดความคิดขึ้น ก็ให้รู้
ว่าหลงไป คิดไป แล้วกลับมารู้สึกถึงลม
หายใจต่อ อย่าไปจับที่หนึ่งทีใดมากนัก ดู
หลายๆ อย่างยิ่งดี จะเคลื่อนไหวช่วยบ้างก็ได้
การที่เรารู้ว่ากายมันกำลังทำอะไรอยู่ ก็คือการ
รู้สึกตัว มันไม่ได้ยากนะ เราพอรู้ได้อยู่แล้ว
แต่มันได้หัด ไม่ได้ฝึกเอาไว้ เลยหลงออก

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ไปข้างนอกตัวตลอด ไม่สนใจตัวเอง อย่าง
สมมติมีหมาวิ่งมา เราไปสนใจหมา ไม่รู้ตัว
เองแล้ว กายเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร ตัว
เองหายใจเข้าหรือหายใจออก ไม่รู้แล้ว อย่าง
นี้มันหลง เราก็เลยต้องมาฝึก ฝึกให้รู้ตัว
รู้กาย รู้ใจ ไม่ลืมตัว ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ

อ. สุภีร์ ฤมทอง



บรรยายที่
วัดพุทธปัญญา จ.นนทบุรี
๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๓

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ตอนนี้ก็เป็นช่วงสุดท้ายสำหรับวันนี้
เสร็จแล้วก็จะได้กลับบ้านกัน เวลาเราจะไป
นั่นไปนี่ก็มีความหวังอยู่หน่อย แต่ท้ายที่สุด
ก็ไปไม่ไหวหรอก ถึงเวลาก็ตาย ไม่รู้จะไป
ไหนแล้ว หาทางออกไม่เจอ ถ้ารู้สึกว่าจะได้

ไปนั้นไปนี่ ก็ยังมีความหวังอยู่ ถ้ายังมีความหวังอยู่ เราก็จะวนเวียนมีทุกข์ไปเรื่อยๆ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า **อย่าไปคิดคำนึงถึงอดีตด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิ** อดีตมันเป็นอย่างนั้น ก็ยากให้มันเป็นอย่างนั้นอีก หรือว่าไม่ยากให้เป็นอย่างนั้น ในอดีต เราเคยเป็นนั่นเป็นนี่ เราเคยใหญ่โต เคยทำนั่นทำนี่มาแล้ว เคยประสบเหตุการณ์อย่างนั้น มีสภาวะจิตอย่างนี้ เราเคยได้รับรู้เรื่องนั้นเรื่องนั้นมาแล้วเป็นต้น **อย่าไปคิดคำนึงถึงอดีตด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิ** อย่างนั้น ขณะเดียวกันก็ **อย่าไปคาดหวังถึงอนาคตด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิ** อย่าไปคาดหวังว่าอนาคตจะดีขึ้น เราจะเป็นนั่นเป็นนี่ จะได้นั้น จะได้นี้ในอนาคต หรือจะเจริญงอกงามขึ้น

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

อย่างนั้นเป็นความคิดนี้ก็ คาดหวังไปตาม
ความอยากคือตัณหา และความเห็นผิดคือ
ทิฏฐิ

การคิดถึงอดีตทำให้รู้สึกว่ามี “ตัวเรา” อยู่
ส่วนการคาดหวังอนาคตก็รู้สึกเหมือนกับว่า
เรานั้นยัง “มีหวัง” อยู่ ตัวเราจะเป็นนั้นเป็นนี่
เป็นการต่ออายุให้ตัวเราอยู่เรื่อย มันก็เลยไม่
หมดอายุ ต้องเกิดต้องตายวนเวียนไปเรื่อย
ถึงโลกนี้หวังไม่ได้ ก็ไปหวังอนาคต ไม่มีที่
สิ้นสุดด้วยกำลังของตัณหาและทิฏฐิ

**พระพุทธเจ้าบอกให้เรามาดู ธรรมะที่
มันปรากฏในปัจจุบัน ธรรมะอันใดที่ปรากฏ
ในขณะนี้ คือ กายกับใจที่เป็นปัจจุบัน มาดู**

อ. สุภัสร์ ฤกษ์ทอง

ว่าเป็นยังไงบ้าง กายนี้หายใจเข้าหรือหายใจ
ออก เดินอยู่ ก้าวเท้าซ้าย เท้าขวา กำมือเข้า
แบมือออก เขยียด คู้ ท้องยุบหรือพอง ให้รู้
ว่ากายเป็นอย่างนี้แต่ไม่ใช่ตัวเรา เป็นกาย เป็น
ส่วนประกอบของธาตุทั้งสี่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุไฟ ธาตุลม นี่เป็นธาตุที่เป็นประธาน เป็น
กายไปทำนั่นทำนี่ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเวทนาที่
เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ ในกาย เป็นสัญญา ความ
จำได้หมายรู้ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เป็นสังขารความ
ปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในใจ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง แล้วก็
มีวิญญูณรับรู้

ถ้าเรารู้ความจริงของกายของใจที่เกิดขึ้น
ในปัจจุบันว่า มันไม่ใช่ตัวตนนะ เป็นเพียง
สิ่งที่เกิดเมื่อมีเหตุ หหมดเหตุก็ดับไป ก็ให้

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

พอกพูนความรู้อย่างนี้ไว้ให้เยอะๆ ยิ่งรู้ปัจจุบัน
มาก การคิดถึงอดีตและการคาดหวังอนาคต
ก็น้อยลง เมื่อไม่คิดไม่คาดหวัง เรื่องเครียด
เรื่องวิตกกังวลก็ลดลง ความมุ่งหวังอยากได้
นั่นได้นี้ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ก็ลดลง แค่นี้ก็
ให้มีสติเท่านั้นเอง ความทุกข์ก็ลดลงได้แล้ว
เพราะความทุกข์มาจากความคิดของเรานั้น
แหละ พอรู้ไม่ทันก็ยึดถือที่เราเป็นนั่นเป็นนี่
ถ้าไม่เป็นสมใจอยาก ก็เป็นทุกข์แล้ว เมื่อเรา
มาอยู่กับปัจจุบัน พอคิดไปก็รู้ว่าคิดไป หลง
ไปแล้ว รู้แล้วก็ปล่อยไป ไม่หลงจริงจังกับมัน
อย่างนี้ความทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น ท่านจึงว่า อย่า
ไปคิดคำนึงถึงอดีต อย่าไปคาดหวังอนาคต
ธรรมใดที่เกิดในปัจจุบัน ให้รู้ให้แจ่มชัด ไม่
อ่อนแอ ไม่คลอนแคลน ไม่ยึดถือหรือ

อ. สุภัสร์ ฤมทอง

ผลักไผ่มัน ให้พอกพูนอาการนี้ไว้ รู้ตามจริง
ให้เยอะๆ อดีตและอนาคตก็จะหมดไป เพราะ
อดีตเกิดแล้วก็ดับไปแล้วอนาคตก็ไม่เคยมาถึง
เวลามาถึงก็กลายเป็นปัจจุบันไป

บางคนคิดอยากจะทำอดีต เช่น เขา
บอกว่า ไม่น่าพูดอย่างนั้นเลย ความจริงที่
เราพูดอย่างนั้นเพราะเราไม่ได้พูดอย่างอื่นนั้น
แหละ มันดับไปตั้งนานแล้ว ทั้งที่ไม่มีเรื่อง
อะไรนะ ก็คิดไปคิดมาจนทำให้เครียด วิตก
กังวลไปต่างๆ นานา เพราะหาทางจะทำอดีต
บางคนก็อยากควบคุมอนาคตทั้งที่มันมาไม่ถึง
“ทำวันนี้ให้ดีกว่า แล้วพรุ่งนี้จะดีอย่างแน่นอน”
เขาว่าอย่างนี้ พรุ่งนี้จะมาถึงหรือเปล่าก็ไม่รู้
จะตายก่อนหรือเปล่าก็ไม่รู้ พระพุทธเจ้าท่าน

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ไม่ได้สอนเช่นนั้นนะ ท่านไม่ให้คาดหวัง แต่ให้มีสติอยู่ที่กายที่ใจในปัจจุบัน ถ้าไม่หลงรักอารมณ์อันหนึ่ง ไม่หลงเกลียดชังอันหนึ่ง ก็ใช้ได้แล้ว ให้พอกพูนอาการอย่างนี้ไว้ แต่ถ้ายังทำไม่ได้ก็ให้ฝึกสติต่อไปอีก ให้รู้เท่าทันมัน ชอบก็รู้ว่าชอบ ไม่ชอบก็รู้ พอใจให้รู้ว่าพอใจ ไม่พอใจให้รู้ว่าไม่พอใจ เบื่อ เซ็ง หงุดหงิด ก็ให้รู้ อย่าไปหาทางแก้อาการทางจิต เพราะว่ามันทุกสิ่งเกิดแล้วก็ดับไปให้คอยดูมัน สังเกตไปบ่อยๆ ก็จะเข้าใจได้

การปฏิบัติธรรมแท้ที่จริง ก็คือ การย้อนกลับมาดูที่ตัวเอง ดูกายดูใจของเราเองในปัจจุบัน ให้มีสติ มีความรู้ตัว ไม่ประมาท แล้วก็เจริญสมณะและวิปัสสนา ซึ่งเป็นธรรมะ

ที่ต้องเจริญควบคู่กันไป การฝึกฝนให้เกิดศีล
สมาธิ ปัญญา จะเกิดความสำเร็จได้ ขึ้นอยู่
กับสติ สัมปชัญญะ ถ้าเรามัวเมาประมาทไป
ได้นั้นได้นี่มานิดหน่อยก็พอใจแล้ว หรือไม่
สังเกตตัวเอง ไปหลงหมกมุ่นอยากได้นั้นได้นี้
อย่างนี้ก็ประมาทไปแล้ว

โอวาทของพระพุทธเจ้าก็ให้เราไม่
ประมาทนั่นแหละ ฟังธรรมะก็ฟังให้ได้ความ
เข้าใจว่า ทุกๆ อย่างในโลกนี้ ล้วนเป็นที่พึ่ง
ไม่ได้จริง ล้วนต้องเสื่อมไปเป็นธรรมดา ตาม
ปัจฉิมโอวาทที่เราท่องกันเป็นประจำ ถ้าเรียน
ธรรมะแล้วได้ความรู้เท่านี้ก็พอแล้ว *วชิรมา
สังขาร* สังขารสิ่งปรุงแต่งทั้งปวงมีความเสื่อม
ไปเป็นธรรมดา สังขารทั้งหลายไม่ว่าจะเป็น

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

สมาธิ ความสงบ หรืออะไรที่เราคิดว่าจะเป็นที่พึ่งได้นั้น มันล้วนเสื่อมไปเป็นธรรมดา อุปมาเทน สมปาเทถ เธอทั้งหลายจงทำกิจทุกอย่างให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท ให้มีความรู้เนื้อรู้ตัว ไม่ว่าจะทำ พูด คิด ให้มีสติ มีสัมปชัญญะในการทำสิ่งต่างๆ ทำให้ประสบความสำเร็จด้วยความพากเพียร

เราทั้งหลายส่วนใหญ่อชอบประมาท มาทำสมาธิ พอจิตสงบก็สบายแล้ว มัวประมาทไป ตอนนี้อยู่กายดีอยู่ก็ประมาท ตอนนี้อยู่กายดีอยู่ก็ประมาทไปก่อน พอมันไม่ดีค่อยตื่นตูมขึ้นมา เราทั้งหลายต้องไม่ประมาทนะ อะไรๆ มันล้วนแต่ไม่แน่นอนทั้งนั้น เพราะมันเป็นสังขาร ต้องฝึกฝนตนเองให้เห็น

ความจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่แน่นอน ไม่สามารถบังคับได้ จนเราปล่อยวางมัน ไม่เอาสุขเอาทุกข์ไปฝากไว้กับมัน จึงจะปลอดภัย เห็นไหม ความไม่ประมาทสำคัญอย่างนี้ **ความรู้ตัว รู้กายรู้ใจ** จะสามารถทำกิจที่ควรทำให้สำเร็จได้ บางคนพูดว่า ปฏิบัติธรรมมา ๑๐ - ๒๐ ปีแล้ว เคยเห็นนั่น เห็นนี่บ้าง ได้จิตสงบบ้าง ฯลฯ อันนั้นไม่สำคัญนะ แต่ที่สำคัญคือว่า ตอนนั้นรู้หรือไม่รู้ ประมาทหรือไม่ประมาท เท่านั้นแหละ ตอนนี้อยากใจเป็นยังงี้รู้ไหม อันเก่ามันดับไปแล้ว ถ้าทำนรู้กายรู้ใจในตอนนี้ อย่างนี้จะช่วยท่านได้ เพราะถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้น ก็จะระวังป้องกันไม่ให้ผิดศีล ไม่ให้หลงยินดียินร้ายกับเรื่องต่างๆ ก็ไม่เป็นทุกข์ มีสติยับยั้งได้ มีปัญญารู้ความจริง ที่ช่วย

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ท่านได้กัฏฐนี้แหละ

พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่าอย่าไปคิด
คำนึงถึงอดีต อย่าไปคาดหวังถึงอนาคต ให้มี
สติอยู่กับปัจจุบัน ธรรมะอันใดเกิดขึ้นใน
ปัจจุบันให้ดูมัน คึกขามัน ไม่อ่อนแอ ไม่
คลอนแคลน ไม่หลงรักอันหนึ่ง ไม่หลง
เกลียดอีกอันหนึ่ง ให้พอกพูนอาการอย่างนี้ไว้
ไม่สำคัญว่าท่านเดินไปถึงขั้นไหนหรอก ถ้า
ตอนนี้รู้ตัว ก็จะทำให้ศีลมีได้ สมาธิมีได้
ปัญญามีได้ ถ้าประมาทเสียอย่างเดียว ศีลก็
ไม่มี สมาธิก็ไม่มี ปัญญา也没有 มีปัญญา
นั้นไม่ใช่จะไปเรียนมา ฟังมา ท่องจำได้เยอะ
แต่ทุกข์มันไม่หาย ปัญญาที่เราต้องการจริงๆ
คือความรู้เพื่อให้ถึงความสิ้นทุกข์ เป็นปัญญา

ที่ฝึกฝนเอา เราไม่ได้จะเอาผิดหรือถูก **ถูกผิด**
เป็นแค่ของเปรียบเทียบเท่านั้น วิธีการวัดผล
ของเราคือ **“ตอนนี้รู้ หรือไม่รู้”** เท่านั้นแหละ
ถ้ารู้ก็ถูก ถ้าไม่รู้ก็ผิด ถ้ารู้ก็จะเกิดสติ เกิด
ปัญญา เห็นความจริงได้ ถ้าไม่รู้ก็หลงไป
ถ้ารู้ว่าหลงก็ถูก สรูปการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้า
สอนก็มีเรื่องความไม่ประมาทอยู่เรื่องเดียว
ทุกเรื่องรวมมาที่นี้ คือ **ความรู้ตัว** ความไม่
ประมาท ความมีสติสัมปชัญญะ ทำอะไร
ด้วยความรู้ตัว ทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญาได้

เมื่อเราทั้งหลายฝึกฝนให้ไม่ประมาท
มีสติดีแล้ว ธรรมะที่ควรฝึกฝนคู่กันไป ก็คือ
สมณะกับวิปัสสนาโดยใช้สตินำหน้า **สมณะ**
คือการทำที่เราสนใจจดจ่ออยู่กับอารมณ์อันใด

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

อันหนึ่ง เพื่อให้จิตมีความสงบ จิตจะได้พัก
ผ่อนคลาย มีความสุข มีกำลัง การฝึกสมณะก็ใช้
อารมณ์ต่างๆ ที่ทำนรบรวมไว้ ๔๐ ชนิด ขอ
ให้จดจ่อสนใจอารมณ์นั้นอยู่นานๆ ให้จิตมี
กำลัง จะทำได้ผลดีถ้าเราไม่ประมาทและมี
สตินำ ขณะทำสมณะ จิตจะมีความสงบแนบ
แน่นไม่ถูกละเลสเข้ามาครอบงำ เนื่องจากจิต
เกิดที่ละดวง ถ้าสนใจอารมณ์ที่เป็นกุศลก็
ไม่มีกิเลส ทำให้ละเลสได้เป็นครั้งๆ คราวๆ
ไป ยาวนานตามสมควร

ธรรมะอีกอันที่ควรเจริญคู่กันไปก็คือ
วิปัสสนา เป็นการใส่ใจ สนใจลักษณะของ
สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ
การใส่ใจในสภาวะธรรมให้เห็นว่า มีแต่ของ

อ. สุภัสร์ ฤกษ์ทอง

ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป มีแต่ทุกข์บีบคั้นให้เรา
ทำนั่นทำนี่ มีแต่ของที่ไม่มีตัวตน บังคับ
บัญชาไม่ได้ ไม่ว่าจะ เป็นสภาวะอะไรก็มี
ลักษณะเหมือนๆ กันอย่างนี้ทั้งนั้น อะไรเกิด
ขึ้นก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งนั้น ดู
สภาวะไหนก็ได้ แต่ดูในมุมมองที่เหมือนๆ กัน
นี้ มองให้เห็นไตรลักษณ์

สมณะนั้น เราดูอารมณ์อะไรก็ได้ที่ไม่
ยั่วกิเลส ดูแล้วจิตมีความสุข ความสงบ
สบายใจ แทนที่จะหลงคิดฟุ้งซ่านไป เราก็
หาอารมณ์มาอันหนึ่งให้จิตได้อยู่ ใครๆ ก็ดู
เหมือนจะเพ่งอารมณ์เป็นกันทั้งนั้น การเพ่ง
สนใจตัวอารมณ์นี้แหละเป็นสมณะ แต่ให้ทำ
แบบรู้ตัว ทำแบบสบายๆ

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

วิปัสสนาค่อนข้างยากหน่อย ต้องมี
พระพุทธรูปเจ้ามาตรัสรู้ จึงจะบอกถึงวิธีทำได้
เราต้องฟังให้เข้าใจ **ต้องฝึกให้มีจิตที่พร้อมจึง
จะเจริญวิปัสสนาได้** แต่ก็ได้ไม่ถึงสมณะ
หาอารมณ์ที่ไม่ยั่วกิเลสมาอันหนึ่งแล้วก็อยู่กับ
อารมณ์นั้น เช่น ฟังธรรมด้วยความตั้งใจ ไม่
คิดเรื่องภายนอก ใจก็สงบแล้ว หรือนั่งดูลม
หายใจเข้าลมหายใจออก สนใจลมหายใจก็
สงบแล้ว เดินไปเดินมาสนใจเท้าที่ก้าวไป นับ
๑-๒-๓ ไปเรื่อยก็เป็นสมณะ ส่วนจะเข้าฌาน
หรือทำสมาธิให้แนบแน่นก็ไปหาวิธีเพิ่มเติม
เอาเอง ถ้าสติสัมปชัญญะดีก็จะอยู่กับ
อารมณ์ได้นาน ไม่หลงอารมณ์ต่างๆ ไม่ถูก
ความอยากหรือความหลงครอบงำ บางคน
สติสัมปชัญญะอ่อน เบี่ยงเดียวอารมณ์อื่นก็

อ. สุภีร์ ภูมทอง

ครอบงำ ความหลงครอบงำ บางกึ่งวงนอน
หรือฟุ้งซ่านไป

ส่วนวิปัสสนาต้องเข้าใจวิธีดีๆ หน่อยจึง
จะทำได้ เป็น วิธีของวิปัสสนาเป็นการประพฤติ
พรหมจรรย์ตามแบบที่พระพุทธเจ้าบอกไว้
ปัญญาจะเกิดได้ด้วยจิตที่มีสมาธิ มีความตั้ง
มั่นดี เราจึงต้องไปฝึกให้มีสติ สัมปชัญญะ
มีความรู้ตัว รู้เท่าทันอาการของจิตเอะอะ
ให้รู้จักจิตของตัวเองให้มากๆ เรียกว่าฝึก
อธิจิตตสิกขา ผลของการรู้เท่าทันจิตตนเอง
คือ รู้อาการต่างๆ ว่า อย่างนี้สงบ อย่างนี้ไม่
สงบ อย่างนี้เป็นกุศล อย่างนี้เป็นอกุศล เห็น
จิตตนเองที่พาไปทำโน่นทำนี่ เมื่อเข้าใจมันแล้ว
เราก็ไม่หลงอาการของจิต นี้เรียกว่า จิตมี

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ความตั้งมั่นดี เป็นสมาธิ ไม่หลงตัดสิน ไม่
หลงยินดียินร้ายสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น จิตที่
มีสมาธิจะปลอดโปร่ง เบาสบาย มีความสุข
อิมเอิบ อ่อนโยน ควรต่อการใช้งาน ความ
แนบแน่นก็แล้วแต่กำลังของสมาธิที่หนุนอยู่
จิตชนิดนี้แหละเป็นจิตที่จะนำมาดูกายดูใจ
ทำให้มองเห็นความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้ง
ปวงเป็นวิปัสสนาได้ เพราะฉะนั้น **การฝึก
วิปัสสนาจึงต้องอาศัยจิตที่มีสมาธิ**

หน้าที่ของเราทั้งหลายมีอย่างเดียว คือ
ฝึกให้มีสติ ให้เป็นคนไม่ประมาท มีความ
รู้ตัวในการทำ พูด คิด และทำกิจต่างๆ หรือ
พูดถึง ๒ อย่าง คือให้เจริญสมณะกับวิปัสสนา
เวลาจะเจริญสมณะท่านก็เลือกอารมณ์เอา

อ. สุภัทร์ ฤมทอง

ตามสมควร จะพึงธรรม ดุลมหายใจ เจริญ
พุทฺธโรก็ได ให้จิตสงบ สบาย เป็นสุข มีกำลัง
ต่อมาให้มาเจริญสติสัมปชัญญะ ฝึกฝนให้
เกิดจิตที่มีสมาธิ เมื่อมีสมาธิ มีความตั้งมั่น
ดีแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาต่อไปได้ ดูกายดูใจ
ให้เห็นความจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตาได้

สมณะกับวิปัสสนานี้ เราเจริญคู่กันไป

จะเจริญอันไหนก่อนก็แล้วแต่ท่าน แต่ต้องมี
สติสัมปชัญญะและความไม่ประมาทไว้ก่อน
อันนี้เป็นหลักเลย ถ้ามีสติสัมปชัญญะแล้ว
อยู่กับอารมณ์เดียวมันสงบ ก็ทำสมณะก่อน
สงบพอสมควรค่อยเจริญวิปัสสนา หรือไม่ก็
มีสติสัมปชัญญะ ฝึกอยู่ในชีวิตธรรมดาของ

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

เราไป พอมานิเวศน์สมณะแล้วมันไม่สงบ อยู่
กับอารมณ์เดียวไม่ได้ เราก็เจริญวิปัสสนา
ก่อนได้ เห็นความไม่แน่นอน เห็นความ
บังคับไม่ได้ของธรรมะทั้งหลาย พอเจริญ
วิปัสสนาไปแล้ว จิตหมดกำลัง จิตเหนื่อยแล้ว
จิตมันย้อนกลับมาพักที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง
ก็ค่อยเจริญสมณะต่อ พุดง่ายๆ ก็คือ ถ้า
เจริญสมณะได้ก็ทำก่อนแล้วค่อยทำวิปัสสนา
ถ้าเจริญสมณะไม่ได้ก็เจริญวิปัสสนาก่อนแล้ว
ค่อยเจริญสมณะ ทำควบคู่กันไป

ท่านจึงว่าสมณะและวิปัสสนาเป็น
ธรรมะที่ควรเจริญควบคู่กันไป แต่อาศัยสิ่ง
เดียวกัน คือ ความไม่ประมาท ความมีสติ จึง
จะได้ผลสำเร็จนะ ถ้าขาดสติ ขาดความรู้ตัว

ทำสมณะก็ได้ของฤาษีไปก็มี บางคนก็ชอบสงบ เห็นนิมิตโน่นนิมิตนี่ อดยาไปทำอย่างนั้น เพราะไม่ทำให้พันทุกข์ ไม่เกิดปัญญาจริง ที่ พระพุทธเจ้าสอนให้ทำสมณะนี้ เพราะจำเป็น สำหรับการทำวิปัสสนา ช่วยให้อจิตมีกำลังเพิ่มขึ้น ถ้าเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว จิตไม่มีกำลัง ก็ฟุ้งซ่าน การจะเห็นทุกข์ได้ถึงอกถึงใจ หรือ เกิดปัญญาเห็นความจริงก็ยอมไม่ได้ มันจึง เป็นเครื่องหนุ่กันอยู่ เป็นของจำเป็น ผีกฝน คู่กันไปเพื่อให้เกิดปัญญา เข้าใจความจริง ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นได้

สรุปคือให้มีสติ รู้อยู่ที่ตนเอง พอมีสติ มีความรู้ตัวอยู่ที่ตนเองแล้ว ก็ให้ทำสมณะ และวิปัสสนา ชอบแนวใดแนวหนึ่งก็ไปฝึกเอา

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ถ้าชอบสบายๆ เป็นธรรมชาติก็ลองฟังที่
ผมบรรยายดู แล้วหัดทำ ต้องอาศัยสติ
สัมปชัญญะ แล้วเจริญสมณะกับวิปัสสนา
ควบคู่กันไป บางคนสมณะมาก บางคน
สมณะน้อย มากบ้างน้อยต่างกันบ้างไม่
เหมือนกันก็ไม่ใช่ไร ถ้าคนไหนทำสมณะ
เยอะก็มีความสุข จิตเนบแน่นมากหน่อย ก็
ไม่สำคัญเท่าไรหรอก เราเอาเท่าที่จำเป็น
สำหรับการฝึกฝนให้เกิดปัญญาเห็นความจริง
เล็กเห็นผิด เลิกยึดมั่นถือมั่นไป อย่างนี้ก็
ตรงตามวัตถุประสงค์แล้ว

สมควรแก่เวลาเท่านี้ ขออนุโมทนาทุก
ท่านครับ

อ. สุภีร์ ฤมทอง



ตอบปัญหาธรรม
ที่วัดพุทธปัญญา จ.นนทบุรี
๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๓

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร



ถาม คำว่า “จิตตฺตจิต” หมายความว่าอย่างไร เราจะดูยังไง อยากให้อาจารย์ช่วยกรุณาชี้ตรงนี้เพื่อความกระจ่าง

ตอบ คำว่า “ดูจิต” ที่เราพูดกันนั้น โดยจริงๆ มีทั้งดูอาการของจิตและดูตัวจิตเอง อยู่ที่ว่าเราจะพูดถึงอะไร ถ้าเป็นจิตตานุปัสสนา การตามดูจิตตามที่พระพุทธเจ้าสอน ไม่ใช่ดู

อ. สุภีร์ ภูมทอง

จิตโดยตรง แต่ดูอาการของจิต จิตที่มี
อาการต่างๆ กัน ตามสิ่งที่มาปรุงแต่ง จิต
เป็นอย่างหนึ่ง อาการของจิตเป็นอีกอันหนึ่ง

สิ่งที่มาปรุงจิต จนเกิดอาการของจิต
ต่างๆ กัน ภาษาอภิธรรมเรียกว่า “เจตสิก” คือ
สิ่งที่เกิดกับจิต ปรุงจิตให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้
เราตามดูลักษณะที่แตกต่างกันไปตามสิ่งที่
ปรุงขึ้นมา เช่น **จิตมีราคะ** คือมีความชอบ ความ
พอใจ มีกำหนด อยากได้นั้นได้นี้ อันนี้ไม่ใช่
จิตนะ เป็นการดูจิตมันมีราคะ ราคะมันเกิด
กับจิต จิตมีอาการอย่างนี้ แสดงตัวอย่างนี้
ขึ้นมาก็เลยเรียกว่าดูจิต เพราะจิตนั้นไปดูมัน
ตรงๆ ไม่ได้ มันไม่มีลักษณะอาการที่บ่งชัด
ตอนแรกๆ ต้องอาศัยอาการของมันก่อน

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

เป็นการฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัวได้มากขึ้น
จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะก็รู้ว่า
จิตไม่มีราคะ

จิตมีโทสะ หงุดหงิด โกรธ ไม่พอใจ
ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เหมือนกับว่าจะดูจิตแต่จริงๆ
ไม่ใช่ เป็นการดูอาการของจิตที่มีความโกรธ
เกิดขึ้น มีสภาวะลักษณะให้จิตเป็นอย่างนี้ เช่น
เราร้อน รุนแรง ไม่พอใจ เพราะฉะนั้น จิตมี
โทสะก็ให้รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะก็รู้ว่า
ไม่มีโทสะ

จิตมีโมหะ คือมันหลงคิด หลงนึก คิด
เรื่องนั้นเรื่องนี้ไปเรื่อย ก็ให้รู้ว่าจิตมันมีโมหะ
เวลาหลงไปก็จะคิดว่า “เรามีนั้น เรามีนี้ เรา

อ. สุภีร์ ภูมทอง

เป็นนั่น เป็นนี่” บางคนนั่งอยู่ที่นี้ หน้าตาก็ไม่สวยเท่าไรหรอก แต่หลงคิดไปคิดมา เป็นนางงามแล้ว อันนี้ก็เรียกว่าหลงฟุ้งซ่านไปเรื่อย เพราะฉะนั้น เมื่อไรที่เรารู้สึกว่ามีนั่น มีนี่ เป็นนั่น เป็นนี่ ก็ให้รู้ว่า “อ้อ นี่จิตมันหลงคิดไป” ถ้ามันไม่หลงก็รู้ว่าไม่หลง

จิตหลุด ก็ให้รู้จิตหลุด จิตฟุ้งซ่าน ก็ให้รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตมีสมาธิหรือไม่มีสมาธิ ได้ฌานหรือไม่ได้ฌานก็ให้รู้ว่าจิตเป็นอย่างนั้น อย่างนี้เรียกว่า **จิตตานุปัสสนา** แปลว่า **การตามดูจิต แต่จริงๆ แล้ว ตามดูอาการของจิต เพราะแรกๆ เราจะดูจิตตรงๆ ไม่ได้ ต้องดูอาการที่เกิดขึ้นกับจิต จนกระทั่งจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตจึงจะรับรู้ถึง “การมีจิต” อยู่**

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

จิตเป็น “ผู้รู้” ส่วนอาการของจิต เช่น ความชอบ ไม่ชอบ โกรธ หดหู่ ฯลฯ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ตัวจิตที่เป็นตัวรู้เป็นตัวปัจจุบัน ส่วนตัวที่เป็นอาการเป็นสิ่งที่ดับไปแล้ว ก็เลยเรียกว่า “จิตเห็นจิต”

ตัวจิตที่เป็นปัจจุบันเป็นจิตที่มีสมาธิ มีความตั้งมั่นดี เป็นจิตปัจจุบันที่ทำหน้าที่รู้ ส่วนอารมณ์เป็นจิตที่ดับไปแล้ว มันแยกขาดจากกัน อันนี้เลยเรียกว่า “จิตเห็นจิต” ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายก่อนที่บุคคลนั้นจะได้บรรลุธรรม เพราะว่าจิตมันเห็นได้ยากที่สุด เรายึดถือจิตไว้มากที่สุด เพราะฉะนั้น ในตอนแรกเราจะเห็นสภาวะต่างๆ ที่ไม่ใช่จิตว่า ไม่ใช่ตัวตนก่อน ส่วนตัวจิตนี้ก็ยังรู้สึกว่

อ. สุภัทร์ ฤมทอง

เป็นตัวตนอยู่เรื่อยๆ จนกว่าปัญญาจะถึงพร้อม
จึงจะรู้สึกว่ามีแม่แต่ตัวรู้ที่เป็นจิตนั้นก็ไม่ใช่ตัว
เราด้วย “ไม่ใช่เรารู้นะ” แต่เป็น “จิตที่ไปรู้จัก”
ไม่ใช่เราไปรู้จัก ไม่ใช่เราไปรู้โลก รู้โกรธ รู้หลง
แต่ตอนแรกเราจะรู้สึกว่าเรามีเราไปเห็นโลก เห็น
โกรธ เห็นหลง เห็นจิตหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน จะ
รู้สึกว่าตัวเห็นเป็นตัวเรา ยังไม่รู้สึกว่า เป็นจิต

ในลำดับของพัฒนาการทางปัญญาจึงมี
ลักษณะดังนี้ เราฝึกฝนไปจะเห็นรูปว่าไม่ใช่
เรานี้ง่าย พอจิตมีสมาธิตั้งมั่นดีก็จะ “เห็นรูป
เป็นรูป” เป็นแท่งๆ ก้อนๆ ประกอบด้วยธาตุ
ทั้งสี่ ไม่ใช่ตัวเรา เดินไปเดินมากก็เห็นว่า
ไม่ใช่ตัวเรานะ ส่องกระจกดูก็รู้สึกว่าใครนี่
หน้าตาแปลกๆ ไม่ใช่ตัวเรา ต่อมา พวกเวทนา

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

สัญญา สังขาร ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น
ความเจ็บ ความปวดเกิดขึ้นก็ไม่ใช่ตัวเรา มัน
เพียงอาศัยกายเกิด กายเป็นอันหนึ่ง เวทนา
เป็นอีกอันหนึ่ง ความคิดนึก ความรู้สึกต่างๆ
สัญญา ความจำหมาย กุศล อกุศลก็เหมือน
กัน มีแต่ของผ่านไปมาผ่านไป ตอนนี้ก็จะเห็นว่า
รูปไม่ใช่ตัวเรา เวทนา สัญญา สังขารไม่ใช่
ตัวเรา เกิดแล้วก็ผ่านไป ส่วน “ตัวดู” นี้ เรา
ยังเป็นคนดูอยู่เลย นี้เพราะยังไม่มีลักษณะ
“จิตเห็นจิต” จนเมื่อใดมีปัญญาแก่กล้าก็รู้ว่า
แม้แต่สภาวะที่เป็นผู้ดูนี้ก็ไม่ใช่ตัวใช้ตนด้วย
เป็นสิ่งที่เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัยเหมือนกัน
เป็นหนึ่งในชั้นห้านั้นแหละ เป็น “วิญญูญาณ”
เท่านั้นเอง

อ. สุภีร์ อนุภทอง

แม้แต่ “ตัวเห็น” ก็ไม่ใช่ตัวใช้ตน ไม่ใช่เรา
เพราะ เป็นจิตนั่นเอง ถ้าพูดตามภาษาอภิธรรม
ก็คือ “จิตอันใหม่” ไปเห็น “จิตอันเก่า” ที่ดับ
ไปแล้ว ก็จะขาดช่วงกัน ตัวเราจริงๆ จึงไม่มี
เพราะมีแต่จิตที่เกิดแล้วดับไป แล้วจิตใหม่
เกิดขึ้นก็รับรู้ว่ามีจิตเก่ามันเป็นอย่างนี้ๆ จิตที่
รับรู้เมื่อก็ผ่านไป จิตอันใหม่เกิดขึ้น แล้ว
จิตนี้ก็ดับไป ผ่านไปๆ ไม่มีตัวเราจริงๆ เมื่อ
เกิดความเข้าใจอย่างนี้แล้ว **ขั้นนี้ทั้งห้าก็ล้วน**
แต่ไม่ใช่ตัวเรา รูป เวทนา สัญญา สังขาร
และวิญญาณ ก็ไม่ใช่ตัวใช้ตน ขั้นนี้ทั้งห้าที่
เกิดเพราะเหตุปัจจัยมีอยู่ แต่ตัวเราไม่มี
เมื่อพูดถึงที่สุดก็จิตหรือวิญญาณนั้นแหละ เป็น
สิ่งที่เราเห็นผิดและยึดมากที่สุด ถ้าได้เห็นจิต
ว่าไม่ใช่ตัวตนแล้วอันอื่นก็ปล่อยวางได้ จะเห็น

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ขั้นนี้อีกสี่ขั้นว่าไม่ใช่ตัวตนก่อน ส่วนจิตนี้ คนไม่มีปัญญาแก้กัลลัจจริง ๆ จะยังไม่เห็น รู้สึกว่าเป็นตัวเราอยู่ เราเห็น เราได้ยิน เรารู้ เมื่อปัญญาแก้กัลลัจก็จะรู้ว่า แม้แต่ตัวรู้ก็ไม่ใช่ตัวตนด้วย เกิดเพราะเหตุ เพราะปัจจัย เป็นจิตชนิดหนึ่งที่มีความตั้งมั่นขึ้นมาแล้วก็เห็นรูป เห็นนาม เห็นจิตต่างๆ ที่เกิดแล้วก็ดับไป

ถ้าท่านทั้งหลายใช้คำว่า “ดูจิต” ต้องจำกัดความดีๆ บางท่านพูดว่า คุณไม่เห็นจิต เห็นแต่อาการของจิต อย่างนี้ก็จะเถียงกัน เพราะคำว่าจิตใช้กันกว้างขวาง ถ้าตามแบบที่พระพุทธเจ้าท่านสอน **จิตตานุปัสสนา** คำว่า **การตามดูจิต** หมายถึง **ดูอาการของจิต** ดูจิตที่มีอาการต่างๆ กันไป ตามสิ่งที่มาปรุงแต่ง

ได้แก่ จิตโลภ จิตไม่โลภ จิตโกรธ จิตไม่
โกรธ จิตหลง จิตไม่หลง จิตหดหู่ จิตฟุ้ง
ซ่าน จิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ บางท่านใช้ใน
ความหมายกว้างกว่านั้น แมื่อดูเวทนาก็เรียก
ดูจิตไปอีก เช่น สบาย ไม่สบาย เป็นสุข เป็น
ทุกข์ อันนี้แท้จริงเป็นการดูเวทนา ในเวทนา
นุปัสสนา แต่ใช้เพราะถือว่าอันไหนที่เกิดกับ
จิตก็เป็นดูจิตไปหมด บางท่านก็เรียกการดู
กิเลสนิวรณ์ หรือดูสภาวะที่เกิดกับจิตว่าดู
จิตด้วย ทั้งๆ ที่เป็นธัมมานุปัสสนา เช่น เห็น
กามฉันทะเกิดแล้วดับ เห็นสติเกิดแล้วดับ
อันนี้เป็นหมวดนิรณบรรพพะกับโพชฌังคบรรพพะ
บางท่านก็รวมหมดทั้งเวทนานุปัสสนา จิตตา
นุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ขอให้เกี่ยวกับ
จิต ก็เรียกดูจิตไปหมด

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

บางท่านพูดว่าจิต ก็หมายถึงจิตจริงๆ
เลย ไม่เอาอาการของจิต อันนี้ยากหน่อย เรา
ต้องฝึกฝนจนรู้เท่าอาการของจิตทั้งหมดคือ
ฝึกอธิจิตตสิกขานั้นเอง เมื่อจิตตั้งมั่นดีจึงจะ
ย้อนกลับมาดูจิต ไม่หลงอาการของมัน ไม่
ใส่ใจในอาการของมัน พุดถึงตัวจิตเลยซึ่งเป็น
ธาตุรู้ (วิญญูณธาตุ) ซึ่งไม่มีอาการมาเกี่ยวข้อง
เพราะฉะนั้น ต้องพูดให้ตรงกับคำจำกัดความ
ภาษาสื่อสารมันไม่แน่นอน ถ้าไม่เข้าใจก็
เถียงกันได้ว่าดูไม่ถึงจิตเลย หลงแต่อาการ
แต่จริงๆ ของพระพุทธเจ้า จิตตานุปัสสนา
คือดูอาการของจิต จนเมื่อปัญญาแก่กล้า
เห็นจิตดวงเก่าดับไป จิตดวงใหม่ที่เกิดขึ้น
เป็นตัวรู้ เห็นจิตดวงใหม่กับดวงเก่าขาดออก
จากกัน ตัวเราที่เคยยึดเป็นแห่งๆ นี้ มันก็

อ. สุภีร์ ภูมทอง

ขาดออกจากกันไปด้วย เพราะสิ่งที่เราเห็น
ผิดมากที่สุดคือจิต เรามีแกนกลางใหญ่อัน
หนึ่งคือจิตหรือตัวรู้ เหมือนกระดุกกลิ้งหลัง
จริงๆ แล้วขนาดจิตยังไม่มีตัวตน จิตเก่าดับไป
จิตใหม่เกิดขึ้น จิตมันเห็นจิต อันนี้ความ
เห็นผิดว่าเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรทั้งหมดไป

พอเข้าใจไหมครับ ฟังแล้วอาจจะยิ่งงง
เพราะความสงสัยเป็นอาการของจิต ถ้าสงสัย
แล้วอยากรู้ก็เรียกว่าหลงอาการของจิต แต่
เมื่อใดเห็นความสงสัยเป็นอาการหนึ่ง ดูว่า
มันสงสัย แล้วมันก็หายไป สงสัยอีกก็ดูอีก
แล้วก็จะเข้าใจธรรมชาติของความสงสัยว่า พอ
มีเหตุมันก็เกิด หหมดเหตุก็ดับไป คราวนี้ถ้า
สงสัยเกิดอีก ท่านก็ไม่หลงอาการของจิตชนิดนี้

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ไม่ชวนขยายหาคำตอบ ปล่อยมันไป แล้ว
ย้อนกลับมาดูจิต สนใจที่จิตรู้สึกตัวอยู่ ส่วน
ใหญ่เราจะสนใจอาการ ปรากฏการณ์ต่างๆ
อะไรเกิดข้างนอกก็สนใจ เช่น หมาวิ่งผ่านมา
ก็ลืมดูตัวเองที่กำลังยืนหรือเดินอยู่ ไปสนใจ
หมา รู้รายละเอียดของมัน แต่ไม่รู้ตัวเอง
มันหลงออกไปข้างนอก เราฝึกให้มันใกล้ชิด
เข้ามามากขึ้น มาดูกายดูใจของตนเอง ต่อมา
แม้อาการใกล้ๆ ก็ไม่สนใจ เห็นว่าเป็นสิ่งที่
เกิดแล้วก็ดับไป รู้แล้วก็ปล่อยไป ไม่ยึดมั่น
ถือมันเอาไว้ ไม่อยากได้ ไม่หลงเกลียดชัง
ต่อไปจิตก็จะตั้งมั่น ย้อนมาดูจิตได้

นี่แหละเป็นวิธีการฝึกตั้งแต่ต้น ให้เรา
ฝึกฝนไปนะ ให้มารู้เท่าทันจิตตนเอง ย้อน

กลับมาที่ตนเอง ถ้ายังไม่เห็นจิตตนเองก็อย่า
ไปฝืน ให้รู้สิ่งที่อยู่ใกล้ๆ เสียก่อนก็คืออาการ
ของจิต เริ่มจากอาการหยาบๆ ก่อน หรือยังดู
ไม่ออกก็ฝึกสติให้เข้มแข็งขึ้น โดยดูกายหรือ
ทำสมณะอย่างใดอย่างหนึ่ง เดินไป เดินมา
ดูลมหายใจ พุทฺโธ ฯลฯ เมื่อทำไปแล้วสติ
แข็งแรงขึ้น อาการของจิตเปลี่ยนแปลงยังไง
จะเห็นได้ง่ายและไวขึ้น เช่น เราเดินไปเดินมา
ดูกายได้บ้างไม่ได้บ้าง ลึกหน่อยก็เริ่มเจ็บขา
ปวดหลัง ก็เริ่มดูเวทนาได้ เดินไปเดินมาอีก
นานเข้า ชักงงแล้วจะได้อะไรนี้ เบื่อบ้าง เหน็ง
บ้าง ก็ดูจิตได้แล้ว เห็นอาการของจิต

แรกๆ จะหลงอาการเพราะมีสติแล้วแต่
ยังไม่มีปัญญา สงบก็จะชอบ ไม่สงบก็ไม่ชอบ

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

เมื่อก็ทนไม่ไหว อยากทำนั่นทำนี่ ความจริง
แล้ว เมื่อก็ไม่ต้องทำอะไร คอยดูไป เดี่ยว
มันก็หายไปเอง มันไม่มีตัวตนอะไรหรอก
ขนาดตัวท่านยังไม่มีตัวตนเลย ความเมื่อมัน
เกิดเป็นครั้งๆ อาศัยกายใจท่านเกิด มันจะมี
ตัวตนไหม ไม่มี ส่วนใหญ่เมื่อแล้วทนไม่ไหว
หาโน่น หานี้มาทำ วนเวียนอยู่ เพราะเรา
เข้าใจผิดว่ามีตัวตน เราจะไปฆ่ามันทิ้ง ความ
จริงแล้ว ความเมื่อก็เป็นธรรมะฝ่ายสังขาร
ไม่มีตัวตน เกิดเมื่อมีเหตุ หหมดเหตุก็ดับไป
เห็นอย่างนี้จึงจะถูก


ท่านจึงบอกว่า ในลำดับการละกิเลสที่
ถูกต้องนี้ **ขั้นแรกให้ละความเข้าใจผิดเสียก่อน**
ละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

อ. สุภัทร์ ฤมทอง

ละความเห็นผิดว่ากายใจเป็นตัวเรา เป็นของ
เที่ยงแท้ถาวร เป็นตัวเดียวกันตลอดตั้งแต่
เด็กจนทุกวันนี้ ให้เห็นถูกต้องว่า มันไม่ใช่
ตัวเราถาวร มันเกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ
ความรู้อันนี้ทำให้เป็นพระโสดาบันแล้ว เลิก
สงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เลิก
สงสัยในข้อปฏิบัติต่างๆ

ท่านพระสารีบุตรตอนยังไม่ได้บรรลุไป
พบพระอัสสชิเข้า ถามว่า ศาสดาท่านสอนอะไร
ช่วยบอกหน่อย พระอัสสชิบอกว่า เราบวชใหม่
เรียนมาน้อย บอกไม่ได้เยอะ ท่านสารีบุตร
บอกว่า ขอให้บอกมาเถอะ ส่วนการทำ
ความเข้าใจเป็นเรื่องของผม ท่านพระอัสสิกกล่าว
คาถาขึ้นต้นว่า “**เย ธมฺมา**” **ธรรมเหล่าใดเกิด**

ธรรมะคืออะไร
จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

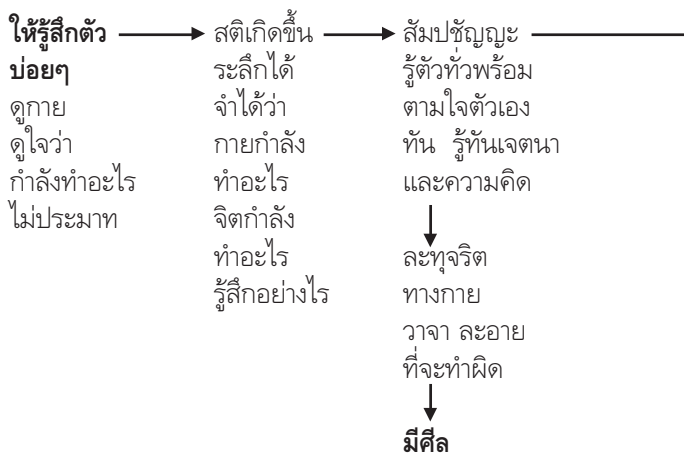
แต่เหตุ พระสมณะกล่าวถึงความเกิดขึ้น
ของธรรมะเหล่านี้ว่าเกิดจากเหตุ และจะดับ
ไปเมื่อหมดเหตุ พระสารีบุตรฟังก็ได้บรรลุ
ธรรมเป็นพระโสดาบัน เราทั้งหลายถ้าเข้าใจ
และเห็นจริงด้วยใจแค่นี้ก็เป็นพระโสดาบัน
เหมือนกัน เราเห็นผิดว่าทุกสิ่งมันเที่ยง ถาวร
เป็นตัวเป็นตน มาฝึกฝนตอนแรกก็เพื่อละ
ความเห็นผิดนี้แหละ 

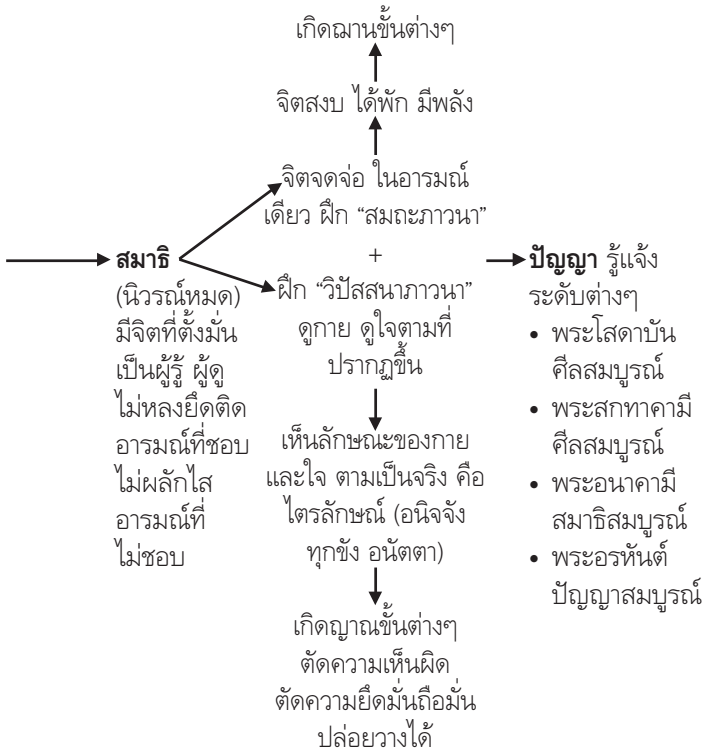
อ. สุภีร์ นุบทอง



แนวทางการปฏิบัติ
ตามหลักสติปัญญาอันสี่

แนวทางการปฏิบัติ ตามหลักสติปัฏฐานสี่





ประวัติ
อาจารย์สุภีร์ ทুমทอง



วันเดือนปีเกิด

- วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองชะ ต.หนองชะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๓)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอก พร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ
ธรรมะคืออะไร จะเห็นธรรมะได้อย่างไร

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณศุภกิจ สำราญชัยกร	๔๐,๖๓๕
๒	คณะผู้ฟังธรรม ป.ต.ท.	๑๓,๓๒๐
๓	คณะผู้ฟังธรรมข้างป่วน	๑๐,๖๐๐
๔	คุณแม่อำนวย-คุณพ่อประยงค์ ยูพานิช	๖,๐๐๐
๕	คุณอรนุช เตชะมหพันธ์	๕,๖๐๐
๖	คุณอุตมพร สายเพชร	๕,๐๐๐
๗	อุทิศส่วนกุศลให้ คุณสุนีย์ เค่งประยูร	๕,๐๐๐
๘	คุณนัยรัตน์ ทวีนนททรัพย์	๔,๐๐๐
๙	พลโทเรวัต รัตนมองใส	๓,๔๐๐
๑๐	คุณปิยนถ เรื่องวิสุทธิ	๓,๐๐๐
๑๑	คุณอรินทรา มณีวราณหกุล	๓,๐๐๐
๑๒	คุณปิยะพงษ์ - คุณอุบุญ กมลพรพันธ์ และครอบครัว	๓,๐๐๐
๑๓	คุณพิเชษฐ์ เจริญศิริวัฒน์	๒,๗๕๐
๑๔	คุณฉานาวุฒิ ทองแจ่มล้ำ	๒,๕๐๐
๑๕	คุณธำรงวิทย์ ชัยจรูญพร	๒,๕๐๐
๑๖	คุณบุษกร รัตนไพบลย์ชัย	๒,๕๐๐
๑๗	คุณสุเทพ มานะสุนทร	๒,๔๒๐
๑๘	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒,๐๔๐
๑๙	คุณสมศิริ สุวรรณเทศ และครอบครัว	๒,๐๐๐
๒๐	คุณเมภาพร มยุรนาสิน	๒,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๑	คุณชุตินันท์ ลครพล	๒,๐๐๐
๒๒	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒,๐๐๐
๒๓	คุณชนาพร แก้วเกิด	๑,๗๐๐
๒๔	คุณประเทือง รอดเพ็งสังคหะ	๑,๔๔๐
๒๕	คุณอดิพร เขมะรังสรรค์	๑,๒๐๐
๒๖	คุณฐิติวรรณ จุลเสนีย์	๑,๒๐๐
๒๗	คุณปริศนา สิมพลิงค์	๑,๑๕๐
๒๘	คุณบุญยภัค สุานะสุนทรฤกษ์	๑,๑๐๐
๒๙	คุณธนู สุวรรณิน	๑,๐๕๐
๓๐	คุณกรีนรัตน์ จรุงชัยประวีร์	๑,๐๔๐
๓๑	คุณสุวีณา ชีขุนทด	๑,๐๐๐
๓๒	คุณพัชรา อังคุณาวิน	๑,๐๐๐
๓๓	คุณฉวัลรัตน์ บุญปพงศ์พันธุ์	๑,๐๐๐
๓๔	ดร.กมลชัย ตรงวานิชนาม	๑,๐๐๐
๓๕	คุณจันทร์สุดา เตนะวิบูลย์	๑,๐๐๐
๓๖	คุณบุญมา นามสว่าง	๑,๐๐๐
๓๗	คุณอุดมพร สายเพชร และครอบครัว	๑,๐๐๐
๓๘	คุณเรวัตร์-คุณวัลยา แสงนิล และครอบครัว	๑,๐๐๐
๓๙	คุณโชคชัย - คุณวิลาวัลย์ อิงคชัยกุลรัตน์ และครอบครัว	๑,๐๐๐
๔๐	คุณวิวัฒนา ธรรมมาวิรุฬห์	๘๗๐
๔๑	คุณกัญจน์รัตน์ วิรัชธนภัณฑ์	๘๔๐
๔๒	คุณณัฐา อนันรัตน์	๘๒๐
๔๓	คุณรวีสุด ไกรรวี	๘๒๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๔	คุณจรรยา นียมาคม	๘๐๐
๔๕	คุณธำวันรัตน์ เตชะอาภรณ์กุล	๘๐๐
๔๖	คุณรมิตา วราวีรกุล	๗๖๕
๔๗	คุณกฤตยา รวมภิรมย์	๗๖๐
๔๘	คุณชลิต ทองฤทธิ์	๗๒๐
๔๙	คุณชุตินา ศิริอังกาวุธ	๖๗๐
๕๐	คุณเมนต์จันทร์ ภิญโญชนม์	๖๗๐
๕๑	คุณศิริประภา วราวิทย์	๖๕๐
๕๒	คุณบุษบง ชัยวาระนนท์	๖๒๐
๕๓	คุณจำนง แจ็งอักษร	๖๐๐
๕๔	คุณสมหมาย เต็มประสิทธิ์ศักดิ์ และคุณมารินทร์ธร อัคราภูมิกุลจันทร์	๖๐๐
๕๕	คุณชารี แสงสว่าง	๕๗๐
๕๖	คุณเรตนา ชาติสมบัติ	๕๖๐
๕๗	คุณพิสมัย กรุณา	๕๕๐
๕๘	คุณโคกิชฐ์ จิราพิพัฒน์	๕๒๐
๕๙	คุณพีรญา มาทวีโชติกุล	๕๑๐
๖๐	คุณพิมพ์จุฬา จันสังข์	๕๐๐
๖๑	คุณนพอนันต์ วรวิวัฒน์ศักดิ์	๕๐๐
๖๒	คุณญาณศักดิ์ อวารณ์	๕๐๐
๖๓	พ.ต.ท.ศักดิ์ดา ทองพิทักษ์	๕๐๐
๖๔	คุณคะเนิงนิจ ทะรินสุต	๕๐๐
๖๕	คุณภาณวิทย์ เกียรติชนวัชร	๕๐๐
๖๖	คุณธนสรวง โพธิ์ทอง	๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๖๗	คุณจาวรธรรม พนาพรศิริกุล	๕๐๐
๖๘	คุณญาณภัค อวารณ์	๕๐๐
๖๙	คุณพัชกร	๕๐๐
๗๐	คุณธนาภรณ์ เตชะสิริไพศาล	๕๐๐
๗๑	คุณฐานานันต์ มหันต์สุคนธ์	๔๘๐
๗๒	คุณหทัยทิพย์ ช่วยจันทร์	๔๗๐
๗๓	คุณแสงวง รวมหมู่	๔๕๐
๗๔	คุณอุรุพร วิวัฒน์เศรษฐ์	๔๒๐
๗๕	คุณพีรญา มาทวีโชติกุล	๔๒๐
๗๖	คุณพัชรี พูนทองพันธ์	๔๑๐
๗๗	คุณสุณิชาญา ทาหาญ	๔๐๐
๗๘	คุณภานกพัชร	๔๐๐
๗๙	คุณเต็มดวง กู๊ดชายลัด	๓๗๐
๘๐	คุณสุทธิธิดา โพธิ์สนอง	๓๖๐
๘๑	คุณอินทิรา นวลสัมฤทธิ์	๓๖๐
๘๒	คุณกัญจณันท์ เทอญชูชีพ	๓๕๐
๘๓	คุณบุญญารักษ์ แซ่ตั้ง	๓๕๐
๘๔	คุณวิรัตน์ รัตนรังษีโรจน์	๓๕๐
๘๕	คุณสุชาย ชายแสงประดิษฐ์	๓๕๐
๘๖	คุณณัฏฐ์ทันตา ประภทติพงศ์	๓๕๐
๘๗	นอ.นพ.กิตติศาสตร์ แดงร่ม	๓๔๐
๘๘	คุณชัย บุญพาล่าเลิศ	๓๔๐
๘๙	คุณอรณิชภา วัชรทัตกุล	๓๓๐
๙๐	คุณอรรณพล สัมครณรงค์	๓๓๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๙๑	คุณจินตนา วงศ์เพ็ญทักษ์	๓๒๐
๙๒	พ.ต.อ.สรรเพ็ชญ์ - คุณศรีสมร แสงคูวานิช	๓๐๐
๙๓	คุณชุติมณฑาน์ วัชรพะโยบลักษณ์ศรี	๓๐๐
๙๔	คุณพัทตร์วิมล เพียรล้ำเลิศ	๓๐๐
๙๕	คุณสิทธิพันธ์ อ่อนมณีวรรณ	๓๐๐
๙๖	พ.ต.ท.หญิงประณีต เพ็งระนัย	๓๐๐
๙๗	คุณรุ่งนภา ปัญญานิลพันธุ์	๓๐๐
๙๘	คุณปรานีย์ สุตภาว	๒๘๐
๙๙	คุณวีระดา วัฒนไชย	๒๘๐
๑๐๐	คุณพลรัตน์ จันทรเทพ	๒๗๐
๑๐๑	คุณเฉลียงชัย - คุณวรรณกร คงบันเทิง	๒๖๐
๑๐๒	คุณเทีวาพร หลวงบำรุง	๒๖๐
๑๐๓	คุณฤทัยรัตน์ กลางพรม	๒๖๐
๑๐๔	คุณสุทักษ์ วิชญสกุลวงศ์	๒๖๐
๑๐๕	คุณศิริพรธนี พุตระกูล	๒๕๐
๑๐๖	คุณมาลีวรรณ บุญวงศ์	๒๔๐
๑๐๗	คุณชนกฤต คงพันธุ์	๒๔๐
๑๐๘	คุณทิพย์ศิริน วิเชียรศรี	๒๓๐
๑๐๙	คุณกิตติพงษ์ จุนเจือทรัพย์	๒๒๐
๑๑๐	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๒๐
๑๑๑	คุณอุษณีนี นุชอนงค์	๑๐๐
๑๑๒	คุณจารุศรี ศิริอิงถาวร	๒๐๐
๑๑๓	คุณวิเนต เลิศวีระศิริกุล	๒๐๐
๑๑๔	คุณพนทิพย์ ประมูลวงศ์	๒๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๑๕	คุณไพโรจน์ แยมเอิบศิลป์	๒๐๐
๑๑๖	คุณธีร์วรา ก่อเกิด	๒๐๐
๑๑๗	คุณกนกพรรณ ทิมกลับ	๒๐๐
๑๑๘	คุณสุวีร ยิงประดิษฐ์	๒๐๐
๑๑๙	คุณอชฌาณัฐ นัยวัฒน์	๒๐๐
๑๒๐	คุณกฤษดา ตียากุล	๒๐๐
๑๒๑	คุณเนพรรัตน์ โพธิ์แก้วสุกใส	๑๙๐
๑๒๒	คุณสกาวัลักษณ์ พวงเพชร	๑๕๐
๑๒๓	คุณพรชนก ธรรมชนวงค์	๑๕๐
๑๒๔	คุณภัทรพงษ์ พรรณา	๑๕๐
๑๒๕	คุณพงศ์เดช มานะกุล	๑๕๐
๑๒๖	คุณเนถมล	๑๕๐
๑๒๗	คุณอนุกุล เต็มธีรพรพิมล	๑๔๐
๑๒๘	คุณพรชนก ธรรมชนวงค์	๑๔๐
๑๒๙	คุณสมพิศ พันธุ์เจริญศรี	๑๔๐
๑๓๐	คุณวรรณทะณี ดาวกระจ่าง	๑๔๐
๑๓๑	คุณสุรพงษ์ ตั้งปากเพียรกิจ	๑๒๐
๑๓๒	คุณภาวันรัตน์ เตชะอารณกุล	๑๒๐
๑๓๓	คุณสวา ทมอรรัตน์	๑๑๐
๑๓๔	คุณสกุณา จิตรศรีสมบัติ	๑๐๐
๑๓๕	คุณอารีวรรณ งามโรจน์สวัสดิ์	๑๐๐
๑๓๖	คุณอุ้งน้ ทั้งรอด	๑๐๐
๑๓๗	คุณรัชวุฒิ พรชอุ่มศรี	๑๐๐
๑๓๘	คุณจิรัญบุญ เกตราพูนสินไชย	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๓๙	คุณดอกกรัก มั่นจิต	๑๐๐
๑๔๐	คุณกุลปรียา วัฒนวิสัย	๑๐๐
๑๔๑	คุณวิเศษฐ์ สวนคว้าม	๑๐๐
๑๔๒	คุณถัมย์ภรณ์ อยู่หนู	๑๐๐
๑๔๓	คุณอำนาจ ปลอดโปร่ง	๑๐๐
๑๔๔	คุณพรสวรรค์ วิทยาอนุมาส	๑๐๐
๑๔๕	พ.ต.อ.กิตติพงษ์ วิเศษสงวน	๑๐๐
๑๔๖	คุณพัชรา อุบลวรรกุล	๑๐๐
๑๔๗	คุณนพพร รพ.สมุทรปราการ	๑๐๐
๑๔๘	ต.ญ.เวรกา สุขแสนโกศกร	๑๐๐
๑๔๙	คุณสุรางค์รัตน์ แก้วเอี่ยม	๑๐๐
๑๕๐	คุณพิมพ์ไไล แพงโสม	๑๐๐
๑๕๑	คุณสิทธิชัย ปัญกิจฉนวน	๑๐๐
๑๕๒	คุณกุลกริยา ตั้งคติคนगर	๑๐๐
๑๕๓	คุณเขาวริน ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๑๕๔	คุณเลิลี่ ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๑๕๕	คุณสุนีย์ ลี	๑๐๐
๑๕๖	คุณสุชาติ เจียรธนาภานนท์	๑๐๐
๑๕๗	คุณเสรีดา ตันงอ	๑๐๐
๑๕๘	คุณสุพัตรา กลิ่นระคนธ์	๘๐
๑๕๙	คุณประพิมพ์พร	๘๐
๑๖๐	คุณพีรัช วงศ์วิภาส	๖๐
๑๖๑	คุณอิทธิพันธ์ ทโยดม	๔๐
๑๖๒	คุณเพิ่มพงศ์-ต.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์สัจจา	๒๐
รวมครุฑธำรงสิ้น		๑๘๒,๘๑๐



ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง

จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

www.kanlayanatam.com