



ใจ-ต้น-เบิกบาน ระหว่างวัน

สุรวัดน์ เสรีวัฒนา



ชื่อหนังสือ

ผู้เขียน

พิสูจน์อักษร

ภาพปกและภาพประกอบ

ปกและรูปเล่ม

รู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวัน

สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา

ชนรดา อินเที่ยง

เซมเบ้

ภูสิต อินทรทูต

www.wimutti.net

คำนำ



เดิมทีไม่ว่าตัวเองจะอย่างไรก็ไม่อาจรู้จักกับการ
รู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันได้เลย จนอีกราวๆ ๑๒ ปีต่อมา
จึงได้รู้จักกับครูปราโมทย์ สันตยากร (ครูสันตินันท์) ครั้งแรก
ที่เจอครู ครูก็บอกว่า สุรวุฒน์ยังรู้ตัวไม่เป็นนะ ต้องหัดรู้ตัว
ให้เป็นก่อน สันตยากรก็รู้สึกทึ่งว่าใจมันตื่นขึ้นเล็กน้อย แล้วก็
เริ่มฝึกรู้ตัวกับครูมาตั้งแต่นั้นเอง

มาถึงวันนี้ วันที่ตัวเองก็ต้องพากเพียรเดินตามร่องรอยที่ครู
ได้สอนให้เดินตาม แต่ก็มีคามมั่นใจมากๆ ว่า นี่แหละคือ
ร่องรอยที่เรียบง่าย ลัดตรง และร่มรื่น จึงขอตะโกนบอกดังๆ ว่า

การที่จะ รู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันได้นั้น มีร่องรอยให้ตามไป
ได้ตั้งมากมายหลายร่องรอย บางร่องรอยก็ทอดผ่านหนทาง
ที่ยากลำบากเกินกว่าหลายคนจะทนไหว บางร่องรอยแม้จะ
ตามไปได้อย่างสบายๆ แต่ก็ทอดผ่านหนทางที่ยาวไกล แต่บาง
ร่องรอยกลับเป็นร่องรอยที่เรียบง่าย ลัดตรง และร่มรื่น

หากกำลังมองหาร่องรอยที่เรียบง่าย ลัดตรง และร่มรื่น อยู่ละก็
ไปตามร่องรอยในหนังสือเล่มนี้ได้เลย.....

สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา

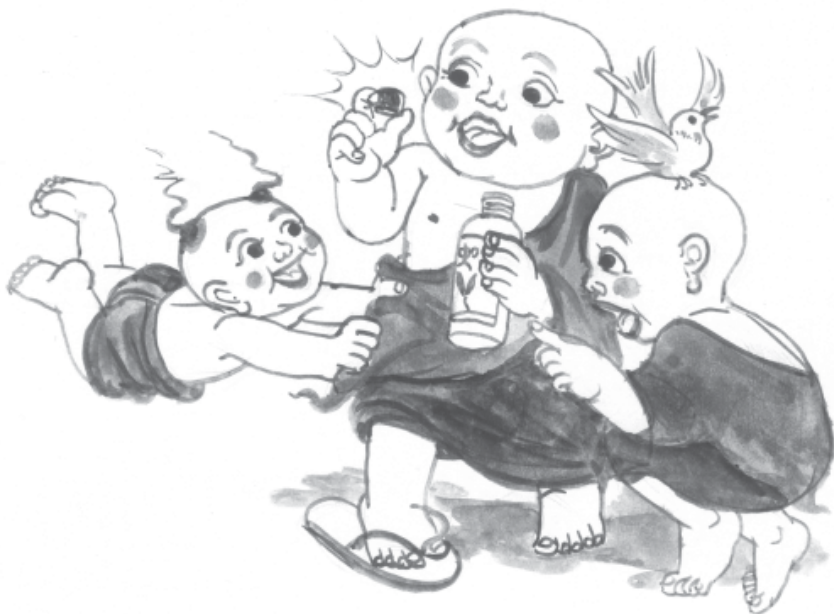
สารบัญ

ตอนที่ ๑	ทำความเข้าใจกันก่อน	๕
ตอนที่ ๒	ใช้ความรู้สึกล้วนๆ รับรู้ไปว่าเปลือบ่อยจริงๆ	๘
ตอนที่ ๓	ทำยังไงต่อ เมื่อแฉใจแล้วว่าระหว่างวัน เราเปลือบ่อยจริงๆ	๑๑
ตอนที่ ๔	เปลือบไปแล้วก็ให้แล้วกันไป	๑๓
ตอนที่ ๕	อีกมุมมองหนึ่งของการรู้ไปว่าเปลือ	๑๕
ตอนที่ ๖	ปรากฏการณ์ขณะกำลังรับรู้สิ่งใดๆ ด้วยความรู้สึกตัว	๑๖
ตอนที่ ๗	ทำไมจึงรู้สึกตัวได้ยากนัก (สำหรับหลายๆคน)	๑๘
ตอนที่ ๘	ตามรู้สิ่งต่างๆระหว่างวันด้วยความรู้สึกตัว	๒๐
ตอนที่ ๙	ต้องตามรู้กันมากแค่ไหน?	๒๒
ตอนที่ ๑๐	บางวันก็ตามรู้ได้ดี บางวันก็ตามรู้ไม่ได้บ้าง จะทำยังไงดี	๒๔
ตอนที่ ๑๑	ตามรู้สิ่งต่างๆ ระหว่างวัน แล้วไปเห็นปรากฏการณ์บางอย่างของจิตใจ	๒๖
ตอนที่ ๑๒	ตามรู้ไปเรื่อยๆ ตามรู้ไปให้บ่อยๆ ต่อไปอีก เพื่อให้เห็นความจริง	๒๘
ตอนที่ ๑๓	จะให้ตามรู้ไปถึงไหน	๓๑



ตอนที่ ๑

ทำความเข้าใจกันก่อน



ระหว่างวัน คนเรามีกิจกรรมมากมายที่ต้องทำ
ทั้งจำต้องทำ ทั้งทำก็ดีไม่ทำก็ได้
บางคนตื่นมาก็รีบอาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัวไปทำงาน
ไปเรียนหนังสือ ไปโน่นไปนี่
บางคนตื่นมาก็นอนเอกเขนกเล่นซะก่อนจนสบายอกสบายใจ
แล้วจึงลุกขึ้น

อยากจะถามว่า

แล้วเธอละตื่นมาทำอะไรกันบ้างระหว่างวัน....

อยากจะถามว่า

ระหว่างวันเธอรู้สึกตัวได้บ่อยไหม เธอเผลอไปบ่อยไหม.....

อยากจะถามว่า

ระหว่างวันเธอเคยเห็นไหมว่าจิตใจเธอมันไปอยู่กับอะไรบ้าง....

อยากจะถามว่า

ระหว่างวันเธอเคยรู้สึกกว่าจิตใจเบิกบานบ้างไหม....

คงตอบได้ไม่ยากขึ้นนะว่า ระหว่างวันเราทำอะไรกันบ้าง

แล้วก็อาจจะงงหรือสับสนนิดหนึ่งกับการจะตอบว่า

ระหว่างวันเรารู้สึกตัวได้บ่อยไหม เผลอบ่อยไหม

รู้สึกตัว....อ้าวก็มันรู้สึกตัวอยู่แล้วนี่

ใครๆ ก็รู้สึกตัวอยู่ตลอดนี่นา

เผลอรี....เราไม่เห็นจะเผลอตลอดไหนเลย

หลายคนมักจะรู้สึกอย่างนี้เมื่อมีใครมาถามว่า

รู้สึกตัวรีเปล่า เผลอไปรีเปล่า

เอาละงั้นลองมาดูกันซิว่า เผลอนั้นเป็นยังไง

(ตอนนี้คงต้องใช้การนึกคิดเป็นเครื่องช่วยเพื่อทำความเข้าใจ

กันก่อน) ลองนึกถึงเวลาที่เสียงโทรศัพท์ที่มีถนัดขึ้น

หรือเครื่องมันสั่นบอกว่ามีคนโทรมาหา แล้วเราก็กดโทรศัพท์

ลองนึกดูซิว่า ระหว่างที่เรากำลังพูดโทรศัพท์อยู่นั้น

ความรู้สึก-ความรู้ต่าง ๆ ของเรา
มันรู้สึก-มันรับรู้แต่เฉพาะเรื่องราวที่กำลังพูดคุยกัน ใช่ไหม?
บางคนอาจไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่า
เรากำลังยืนหรือนั่งพูดโทรศัพท์อยู่
บางคนอาจไม่รู้เลยว่า
เรากำลังถือโทรศัพท์ด้วยมือขวาหรือมือซ้าย ใช่ไหม?
ถ้าใช่ละก็ นั่นแหละเราปล่อยไปแล้ว



หรือไม่ก็ลองนึกถึงตอนที่ไปดูหนังในโรง
หรือดูทีวีรายการโปรดสุดๆ ซิ
นึกออกไหมว่า ขณะที่กำลังดูหนังหรือดูทีวีอยู่นั้น
เรามีความรู้สึกไหมว่ามีตัวเรานั่งดูอยู่....
ไม่รู้สึกเลยใช่ไหมว่ามีตัวเรานั่งดูอยู่
มันเหมือนกับว่าตัวเราหายไปจากโลกนี้ไปพักใหญ่
มา รู้สึกว่ามีตัวเราอยู่อีกที่ก็โน่น ตอนหนึ่งจบ
หรือตอนที่วิคคันโฆษณา เป็นอย่างนี้ใช่ไหม?
ถ้าใช่ละก็ นั่นแหละเราปล่อยไปแล้ว

ทีนี้ก็มาทำความเข้าใจต่อกันอีกสักหน่อยว่า
คราใดที่ปล่อยไป ครานั้นคือไม่รู้สึกตัว
คราใดที่รู้สึกตัว ครานั้นคือหายปล่อยแล้ว

ใช้ความรู้สึกล้วนๆ รับรู้ว่าเปลือยพอจริง ๆ



เอาละเมื่อเข้าใจแล้วว่าการเปลือยไปนั้นคือการอย่างไร
ต่อไปนี้ก็ขอให้ลองใช้ความรู้สึกล้วนๆ มาเป็นเครื่องช่วย
(ไม่ต้องนึกย้อนหลัง ไม่ต้องนึกไปข้างหน้า ไม่ต้องคอย
ถามตัวเองตอบตัวเอง) เพื่อให้เราทราบด้วยความรู้สึกล้วนๆ
จริงๆ ว่า เอ๊ะ...เมื่อกี้นี้เปลือยไปอีกแล้ว
โห...เปลือยไปตั้งนานแน่ะ

เชื่อไหมว่า การที่เรารู้สึกขึ้นว่าเปลือยไปนั้น
มันไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่อะไรหรอก
เพราะมันเป็นความรู้สึกที่มีอยู่กับเรามาตั้งนานแล้ว
หากแต่เราแทบไม่เคยสนใจที่จะรับรู้มันเท่านั้น
และหากเราสนใจที่จะรับรู้ความรู้สึกว่าเปลือยไปละก็
เราก็จะเห็นมันดำตาอยู่เสมอๆ ทั้งนี้ก็เพราะในระหว่างวัน
ความเปลือยไปนั้น มันจะเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ
เกิดขึ้นในขณะที่เราต้องทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอาบน้ำ
แปรงฟัน ทานข้าว ยืน เดิน นั่ง นอน ปากพูด ตาดู หูฟัง
คิดนึกถึงเรื่องต่างๆ และไม่เว้นแม้แต่จะอยู่นิ่งๆ เหยยๆ

อย่า....อย่าเพิ่งเชื่อหรือไม่เชื่อว่าเราผลอไปได้อะไร
อย่างที่เราให้ฟังตะก็เขี้ยวนะ แต่ต้องรู้อย่างชนิดตั้งใจ
ของตัวเองซะก่อน แล้วจึงค่อยเชื่อหรือไม่เชื่อ

จึงอยากจะชวนให้พากันมาทำให้ตั้งใจกันจริงๆ ว่า
เราผลอไปได้อะไรจริงหรือไม่ โดยใช้วิธีต่อไปนี้คือ...

ให้ตั้งใจตัวเองเอาไว้ว่า....เออละ! นับแต่นี้ต่อไป
ไม่ว่าจะทำอะไร ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดๆ ในระหว่างวัน
อยู่ก็ตาม เราจะหัดตามรู้เพื่อจะได้ให้ตั้งใจว่าเราผลอไป
บ้างหรือไม่



การหัดตามรู้อย่างที่ตั้งใจไว้นี้ ให้หัดไปแบบรู้จักช่างไม่รู้ก็ช่าง
ไม่ต้องจดๆ จ้องๆ แล้วก็ไม่ต้องทำเป็นเครื่องขริมหรอกนะ
แต่ให้หัดตามรู้ไปด้วยจิตใจที่เบาสบาย นุ่มนวล
หรือจะพูดว่าตามรู้แบบหวานๆ ก็ได้

ถ้าใครตามรู้อย่างที่บอกไว้กันอย่างจริงๆ จังๆ ละก็
จะแจ้งใจเลยว่า อ้อ...ระหว่างวันเราเผลอไปได้จริงๆ
แต่ช่วงแรกๆ บางคนก็อาจไม่รู้หรือกว่าเราเผลอไป
หรืออาจเพียงรู้ได้ว่าเผลอไปแต่วันละไม่กี่ครั้ง
แล้วก็อย่าเพิ่งด่วนสรุปเสียว่า เราไม่เผลอหรือ
เราเผลอแค่ครั้งสองครั้งเอง แต่อยากจะให้ตามรู้ต่อไปอีก
สักระยะหนึ่ง เพื่อจะดูว่า ระหว่างวันเราเผลอไปได้บ่อยๆ
จริงหรือไม่

และหลังจากอ่านย่อหน้านี้เสร็จ
ถ้าเป็นไปได้ก็ขออย่าเพิ่งอ่านตอนถัดไป ซึ่งเป็นตอนที่ ๓
เลยนะ หากจะอ่านต่อก็ขอให้อดใจรอสักหน่อย
หรือถ้ายังอ่านไม่ค่อยเข้าใจ ก็ให้อ่านได้ตั้งแต่ตอนที่ ๑
ซ้ำก็แล้วกัน แต่อย่าเพิ่งอ่านเกินย่อหน้านี้นะ
จนกว่าจะรู้สึกได้อย่างแน่ใจว่า
ระหว่างวันเราเผลอไปบ่อยจริงๆ ด้วย
แล้วจึงค่อยๆ อ่านตอนที่ ๓ ต่อไป

ทำยังไงต่อเมื่อตั้งใจแล้วว่า ระหว่างวันเราเผลอไปบ่อยจริงๆ

การหัดตามรู้ว่าเผลอไปนั้น
เป็นการหัดเพื่อให้เรา
ตามความเป็นจริงว่า
ระหว่างวันเราจะเผลอ
ไปบ่อย และเมื่อเราตั้งใจได้แล้วว่า
เราเผลอไปบ่อยจริงๆ ต่อไปก็แค่ตามรู้ว่า
เผลอไปต่ออีกสักพักหนึ่ง ตามรู้ไปเหมือนกับที่เคยตามรู้
มาก่อนหน้านั้นนั่นแหละ ตามรู้ไปเรื่อยๆ พร้อมๆ กับสังเกต
ดูซิว่า ในระหว่างวัน กิจกรรมใดที่เราทำแล้วเราเผลอไปได้ง่าย
หรือเผลอไปได้ครั้งละนานๆ (รู้สึกตัวได้ยาก) และสังเกต
ดูซิว่า กิจกรรมใดที่เราทำแล้วเรามีความรู้สึกตัวได้ง่าย
รู้สึกตัวได้บ่อย หรือเผลอไปครั้งละไม่นาน



เช่น บางคนทำงานบ้านแล้วรู้สึกตัวได้ง่าย
บางคนเดินเล่นแล้วรู้สึกตัวได้ง่าย
บางคนนั่งดูทีวีแล้วเผลอไปนาน
บางคนคุยหรืออ่านหนังสือแล้วเผลอไปตลอดเลย

แล้วสงสัยกันบ้างหรือเปล่าว่าการตามรู้แบบนี้มันจะได้อะไร?
(ใครสงสัย ตามรู้ได้ไหมว่าเราเผลอไปกับความสงสัยนี้หรือ
เปล่า?) ขอตอบให้หายสงสัยกันก่อนว่า การตามรู้แบบนี้
จะเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง ที่จะพาให้เราไปสู่
การรู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันนั่นเอง

เอาละทีนี้ก็ตามรู้ว่าเผลอไปอีกเรื่อย ๆ สักพัก
ตามรู้เท่านั้นนะ ไม่ใช่ให้พยายามไม่ให้เผลอ
ไม่ใช่พยายามจะรู้สึกตัวให้ได้ตลอด



ตอนที่ ๔

เปลออกไปแล้วก็ให้แล้วกันไป



หลังจากที่ตามรู้มาได้ ๒ ตอนแล้ว
บางคนคงเริ่มรู้สึกว่ เอ๊ะ..เปลออกไปนี่ไม่ดีนะ รู้สึกตัวดีกว่า
ยิ่งถ้าใครเปลออกไปขณะขับรถด้วยละก็ อาจตกใจเลยว่
โหย..เปลออกไปตอนกำลังขับรถนี้น่ากลัวชะมัด
ดีไม่ตีรถชนตายเลย หรือถ้าใครเดินไปเปลออกไป
ก็อาจเจอเหตุการณ์เกือบถูกรถชน หรือเดินตกท่อให้อาย
คนอื่นเอาก็ได้ แล้วก็ยังมีอีกสารพัดอย่าง ที่ล้วนแต่
น่าสะพรึงกลัว ที่อาจเกิดขึ้นเพราะความเปลออกไปของเรา

เอาละซี ที่นี้บางคนก็อาจจะเริ่มกลัวความเปลวไปซะแล้ว
หรือไม่บางคนก็ชักอยากจะรู้ตัวตลอดเวลาซะแล้ว
ใครเป็นอย่างนี้ละก็ (ร้อยละร้อยหรือเฉียดๆ ร้อยเป็นกัน
ทุกคน) ไม่ต้องพยายามไม่ให้เปลวไปหรอกนะ
เพราะความเปลวไปนั้น เป็นของคู่กับเรามาแต่ไหนแต่ไร
อย่างที่เคยบอกไว้ในตอนที่ ๒ นั้นแหละ
และคนทั่วๆ ไปอย่างเราๆ ที่ได้ชื่อว่า ปุณฺณ
ก็ย่อมต้องเปลวไปบ่อยๆ เป็นของธรรมดาอยู่แล้ว
ดังนั้น จึงเป็นไปได้ที่เราจะสั่งบังคับบัญชาตัวเองว่า
ต้องไม่เปลวนะ
หรือจะให้ใครมาขู่มาสั่งว่าอย่าเปลวไปนะ
ก็เป็นไปไม่ได้เช่นกัน
เพราะฉะนั้น เปลวไปแล้วก็ให้แล้วกันไป
ไม่ต้องทำอะไรเพื่อจะไม่ให้เปลวอีกก็แล้วกัน

ตามรู้ต่อไปเรื่อยๆ อีกนะ
ตามรู้ไปจนกว่าจะรู้สึกเฉยๆ ไม่รู้สึกไม่พอใจ
หรือไม่รู้สึกอยากจะไม่ให้เปลว



ตอนที่ ๕

อีกมุมมองหนึ่งของการรู้ไปว่าเปลอ

การรู้ว่าเปลอไปบ่อยๆ มองอีกมุมหนึ่ง
มันก็คือการรู้สึกตัวได้บ่อยๆ นั่นเอง
จิตใจที่กำลังรู้สึกตัวอยู่นี้แหละ
ที่เป็นจิตใจของ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
หากใครสามารถตามรู้ได้บ่อยๆ ว่า เราเปลอไปแล้ว
เพียงเท่านี้ก็เท่ากับว่า คนนั้นได้หยั่งรากลงสู่วิถีชีวิตใหม่
ที่เป็นวิถีของชีวิตที่ รู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันนั่นเอง



ตอนที่ ๖

ปรากฏการณ์ขณะกำลังรับรู้สิ่งใดๆ ด้วยความรู้สึกตัว



หลังจากที่เราตามรู้มาจนรู้จักความรู้สึกตัวได้ดีแล้ว ก็จะมีความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเอง โดยปราศจากการแต่งเติมสร้างสรรค์ เป็นความรู้สึกว่า คราใดที่กำลังรับรู้สิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกตัว สิ่งที่เรา กำลังรับรู้อยู่นั้น มันเหมือนปรากฏอยู่ห่างออกไป หรือปรากฏขึ้นในฐานะของสิ่งๆหนึ่งที่ถูกรู้อยู่ และในขณะเดียวกันก็จะรู้สึกเหมือนมีอะไรสักอย่าง

ที่คอยรับรู้สิ่งที่กำลังถูกรู้อยู่ ปรากฏการณ์ที่ว่านี้จะปรากฏ
ให้รู้สึกขึ้นได้เพียงแวบสั้นๆ เท่านั้น ไม่ได้เป็นอยู่นาน
หรอกนะ หากแต่บางคนก็อาจเป็นบ่อยๆ ก็ได้

การรับรู้สิ่งใดๆ ด้วยความรู้สึกตัวนี้
จะเกิดขึ้นได้ทั้งขณะกำลังดูภาพด้วยตา
ขณะกำลังฟังเสียงด้วยหู
ขณะกำลังได้กลิ่นด้วยจมูก ขณะกำลังรู้รสด้วยลิ้น
ขณะกำลังรับรู้ความร้อนเย็นอ่อนแข็งด้วยร่างกาย
และแม้แต่ขณะกำลังรับรู้ความรู้สึกด้วยใจ

แรก ๆ ที่ใครพบเจอปรากฏการณ์นี้
ก็อาจรู้สึกเหมือนเป็นปรากฏการณ์ที่แสนน่าอัศจรรย์ยิ่งนัก
ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วปรากฏการณ์ที่ว่านี้
มันเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นธรรมชาติอยู่ในตัวของเราเอง
หากแต่มันเป็นปรากฏการณ์ที่ยากจะเข้าใจ
และไม่อาจเกิดขึ้นกับใครๆ ที่ยังไม่รู้จักความรู้สึกตัว

ส่วนใครที่ยังไม่เห็นปรากฏการณ์ที่ว่านี้
ก็ไม่ต้องพยายามจ้อง ไม่ต้องพยายามดูให้เห็นชัดละ
หัดตามรู้ต่อไปอีกเถอะ ไม่นานนักหรือมันก็เห็นเองแหละ



ทำไมจึงรู้สึกตัวได้ขาก้น (สำหรับหลายๆคน)

ใครบ้างที่อ่านมาถึงตอนนี้แล้ว
แต่ยังไม่เคยรับรู้ด้วยความรู้สึกล้วนๆ
(ไม่ใช่คิดๆ หรือจำๆ เอา)
ต่อปรากฏการณ์ขณะกำลังรับรู้สิ่งใดๆ
ด้วยความรู้สึกรับรู้ตัวตามที่อ่านในตอนที่แล้ว.....ยกมือขึ้น

ใครที่ยกมือขึ้น ต้องอ่านตอนนี้อย่างต่อเนื่องไป
(ใครที่ไม่ยกมือ ก็ข้ามตอนนี้อย่างไรก็ได้เลย)

ใครที่ยกมือขึ้น เอามือลงได้แล้ว
ถามหน่อยเถอะว่า ที่ยกมืออะไรนะ
เป็นเพราะเอาแต่อ่าน ยังไม่ได้หัดตามรู้เลยใช่ไหม
ถ้าใช่ก็กลับไปหัดตามรู้มาก่อน อย่าเพิ่งอ่านต่อเลย
เดี๋ยวจะกลายเป็นความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด

ส่วนใครที่หัดตามรู้มาแล้วทั้งตั้งนานและไม่นาน
แต่ก็ยังต้องยกมือขึ้นเพราะยังไม่ยกกะเจอะเจอะ
ปรากฏการณ์ที่เล่าไว้ในตอนที่ ๖ แล้วก็อย่าเพิ่งท้อเสียละ

ของอย่างนั้นไม่ใช่ของหนูๆ สำหรับทุกคนหรอกนะ
ใครที่เขาทำได้เหมือนของหนูๆ เราก็ยินดีกับเขาไปเถอะ
(จะกีดกันยินดีก็ได้นะ)
ส่วนเราก็ต้องหัดตามรู้ว่าเปลออกไปกันต่อไปเรื่อยๆ
แต่ไม่ใช่หัดตามรู้ด้วยความอยากเต็มเปี่ยมนะ
ให้หัดเหมือนที่เคยบอกไว้ว่า
ตามรู้แบบสบายๆ แบบนุ่มนวล
แบบหวานๆ นั่นแหละ



เฮ้อ..หัดตามรู้ว่าเปลออกไปกันต่อ จนกว่าจะรู้ได้เองว่าเปลออกไป
จนกว่าจะเข้าใจได้เองว่าการรับรู้สิ่งต่างๆ
ด้วยความรู้สึกตัวนั้นเป็นอย่างไร

ตามรู้สิ่งต่างๆระหว่างวัน ด้วยความรู้สึกตัว

หากใครพอจะทราบชัดแล้วว่า
การรับรู้สิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกตัว
เป็นอย่างไร ก็อย่ามัวรีๆ รอๆ
อยู่เลย ให้ตั้งใจขึ้นมามากสักครั้งว่า
เราจะตามรู้สิ่งต่างๆ ที่ปรากฏ
ให้รับรู้ได้ระหว่างวัน
ด้วยความรู้สึกตัวให้บ่อยที่สุด
เท่าที่จะตามรู้ได้



การตั้งใจเอาไว้แบบนี้แหละ
ที่จะเป็นแรงส่งให้เราสามารถตามรู้สิ่งต่างๆ
ระหว่างวันได้บ่อยๆ แต่อย่าลืมเขียนนะว่า
ต้องตามรู้แบบสบายๆ แบบนุ่มนวล แบบหวานๆ

ถ้าใครสงสัยใคร่จะถามว่า...แล้วต้องตามรู้อะไรบ้าง
เอ...จะตอบดีไหม เอาจี้ก็แล้วกัน ก่อนตอบก็ช่วยอะไรหน่อย
ช่วยตามรู้ความสงสัยที่ใคร่จะถามหน่อยซิ ตามรู้ทันไหมเอ่ย?
ถ้าไม่ทันก็ช่างมันไปก่อน

อย่าได้ปั่นความสงสัยขึ้นมาใหม่เพื่อจะตามรู้ก็เป็นอันใช้ได้แล้ว

ที่นี้ก็ตอบคำถามได้แล้วว่า

หากเราไปสนใจใส่ใจจะรับรู้สิ่งใดก็ตาม ก็ให้ตามรู้สิ่งนั้นไป

หรือแม้แต่ไม่สนใจไม่ใส่ใจจะรับรู้สิ่งนั้น

แต่จิตใจมันไปรับรู้ของมันเอง

ก็ให้ตามรู้สิ่งนั้นไปโดยไม่ต้องไปกะเกณฑ์หรือกว่า

ฉันจะตามรู้ฉันนั้น ฉันจะตามรู้ฉันนี้

หากไปกะเกณฑ์อย่างนี้ละก็

จะกลายเป็นการตามดัดจริตรู้ ไม่ใช่ตามรู้หรือกะ

สิ่งที่ถูกตามรู้ในระหว่างวันก็อย่างเช่น

- เข้าที่อากาศเย็นสบายน่าอน ตื่นแล้ว....อยากนอนต่อจังเลย

ความอยากนอนที่เกิดขึ้นก็สามารถถูกตามรู้ได้

- ตื่นนอน...โอ้ยส่ายอีกแล้ว ตาลีตาเหลือกวิ่งไปหิ้งน้ำ

แต่เท่าเจ้ากรรมดันไปเตะเอาขาเก้าอี้เข้าโครมเบ๊อเรอ

แวบนั่นก็รู้สึกโกรธและโวยวายทันที่ว่า ใครวะ!

นั่งแล้วไม่เก็บให้ดี ความโกรธที่เกิดขึ้นก็สามารถ

ถูกตามรู้ได้เช่นกัน



- เดินออกจากบ้าน...เจอคนที่แอบรักใครชอบพอยู่

แล้วรู้สึกวาบขึ้นมาด้วยความดีใจที่ได้เจอแต่เข้า

ความดีใจที่เกิดขึ้นก็สามารถถูกตามรู้ได้เช่นกัน

ต้องตามรู้กันมากแค่ไหน?

อย่างเช่นที่ยกตัวอย่างเรื่อง ตื่นนอน...
โหยส่ายอีกแล้ว ตาลีตาเหลือกวิ่งไปห้องน้ำ
แต่เท่าเจ้ากรรมดันไปเตะเอาขาเก้าอี้เข้าโครมเบ้อเรอ
แวบนั้ก็รู้สึกโกรธทันที ใครวะ นั่งแล้วไม่เก็บให้ดี

จากตัวอย่างเรื่องนี้ บางคนถึงกับมองว่า
โห...อย่างนี้ก็ต้องตามรู้ตั้งแต่ลุกขึ้นนั่ง เท้าก้าววิ่ง
เท้าไปเตะเอาเก้าอี้ ความโกรธเกิดขึ้น พุดโวยวายออกมา
เพียงครู่เดียวก็มีสิ่งต่างๆ เกิดปรากฏขึ้นตั้งมากมาย
แล้วจะตามรู้ได้ทั้งหมดได้ยังไงกันละเนี่ย

อยากจะบอกจริงๆ เลยว่า การหัดตามรู้นี้
เราไม่ต้องไปกะเกณฑ์เอาว่าต้องตามรู้มากขนาดไหนหรือ
ใครมีขีดความสามารถแค่ไหนก็ตามรู้ไปแค่นั้น
สิ่งใดที่ยังตามรู้ไม่ได้ตามรู้ไม่ทัน ก็ช่างมันไว้ก่อน
(ตามรู้ได้ทันแค่ไหนก็ตามรู้แค่นั้นไปก่อน)

อย่างเช่นบางคน ไปรู้ทันเอาตอนโน่น
ตอนที่โกรธและพุดโวยวายไปแล้ว
ก็ให้ตามรู้ความโกรธไปก่อน

ไม่ต้องไปพยายามตามรู้ให้ได้ตั้งแต่ลูกขึ้นวิ่งหรือก
การพยายามไปตามรู้ให้ได้ตั้งแต่ลูกขึ้นวิ่งทั้งๆที่ยังตามรู้ไม่ได้
มันเป็นการตามดัดจริตรู้เอา ไม่ใช่ตามรู้หรอกนะ

เอาละเป็นอันว่าใครตามรู้ได้แค่ไหนก็ให้ตามรู้แค่นั้นกันไปก่อน
แต่ขอให้ตามรู้ไปเรื่อยๆ ตามรู้ให้บ่อยๆ แล้วคอยดูซิว่า
เราสามารถตามรู้ได้เร็วขึ้นไหม สามารถตามรู้ได้บ่อยขึ้นไหม
สามารถตามรู้สิ่งที่เกิดปรากฏขึ้นได้มากขึ้นไหม



หากตามรู้ไปเรื่อยๆ
ตามรู้ให้บ่อยๆ แล้วจะเห็นเองว่า
พัฒนาการของการตามรู้นั้น
ไม่ได้เกิดจากการพยายามรู้ให้ได้ดีกว่าที่เป็นอยู่
แต่เกิดจากการตามรู้ให้บ่อยๆ เท่าที่จะรู้ได้
แล้วมันก็จะพัฒนาของมันไปเอง

บางวันก็ตามรู้ได้ดี บางวันก็ตามรู้ไม่ได้บ้าง จะทำยังไงดี

การตามรู้มันก็เป็นของมันอย่างนี้แหละ
บางวันก็ตามรู้ได้ดี สบายอกสบายใจ รู้สึกดีใจชอบใจ
ที่ตามรู้ได้ดี แต่พอรุ่งขึ้นอีกวัน ไหง่จึงตามรู้แทบไม่ได้เลย
รู้สึกตัวแทบไม่ได้เลย แทบไม่รู้เลยว่าผลออกไปหรือเปล่า

ใครที่เจอแบบนี้ก็ไม่ต้องเสียอกเสียใจ ไม่ต้องกลัว
ไม่ต้องกังวลใจหรอกนะ



เพราะใครๆ เขาก็เป็นอย่างนี้กันทั้งนั้นแหละ
ใครเป็นแล้วก็ยอมรับความจริงซะเถิดว่า
มันก็เป็นของมันอย่างนี้เอง ถ้ายอมรับความจริงได้
ไม่นานก็จะกลับมาตามรู้ได้เหมือนเดิมหรือดีกว่าเดิมซะอีก

แต่ก็มีหลายคนเหมือนกันที่เจออย่างนี้แล้วเสียรังวัดไปซะนาน
เพราะมันดันไปเกิดอยากให้ตามรู้ได้ดีเหมือนเดิม
ทีนี้ก็เลยเหมือนคนถูกตีหัวจนมึน
จะทำยังไงๆ จะพลิกแพลงการตามรู้ไปอีกก็กระบวนท่า
มันก็กลับมาตามรู้ให้ดีเหมือนเดิมไม่ได้
จนเมื่อถูกคิดขึ้นได้ว่า
อ้อ..มันก็เป็นอย่างนี้เอง บางวันก็ดี บางวันก็ไม่ดี
ตอนนี้ไม่ดีก็ไม่ดี ถ้าถูกคิดขึ้นได้อย่างนี้จะก็
เดี๋ยวก็จะกลับมาตามรู้ได้เหมือนเดิมเองแหละ
แล้วก็อดที่จะมานั่งฆ่าตัวเองไม่ได้ว่า...อิ อิ ใญ่อยู่ได้ตั้งนาน

สบายใจละซีที่รู้ว่า บางวันก็ตามรู้ได้ดี บางวันก็ไม่ดี
บางวันอาจแหย่จนตามรู้ไม่ได้เอาเลย
ทีนี้ก็ไม่ต้องไปตามดัดจริตรู้ให้มันดีทุกๆ วันอีกละ
ตามรู้ไปเรื่อยๆ เท่าที่จะตามรู้ได้นั้นแหละดีที่สุดเลย



ตอนที่ ๑๑

ตามรู้สิ่งต่างๆ ระหว่างวัน แล้วไปเห็นปรากฏการณ์บางอย่างของจิตใจ



เฮ้...ใครตามรู้สิ่งต่างๆ ระหว่างวันแล้ว
เกิดไปเห็นปรากฏการณ์บางอย่างของจิตใจบ้าง ยกมือขึ้น

ใครที่ยกมืออยู่ก็เออลงได้แล้ว เดี่ยวจะเมื่อย

คราวนี้เห็นที่ต้องปรบมือให้คนที่ยกมือเมื่อตะกี้สักหลายๆแปะ
เพราะนั่นคือเครื่องชี้บอกว่า

การตามรู้มาตั้งแต่แรกจนถึงตอนนี้
ได้มีการพัฒนาไปมากแล้วนั่นเอง

เอ...ว่าแต่ไปเห็นอะไรเข้าล่ะ

ใช่เห็นว่า ขณะกำลังตามรู้อยู่ รู้สึกเหมือนมีจิตใจบางส่วน
วิ่งออกไปทางตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง ลิ้นบ้าง

กายบ้าง ใจบ้าง หรือเปล่า?

ใช่เห็นว่า หลังจากที่เรา รู้สึกเหมือนมีจิตใจบางส่วนวิ่งออกไปแล้ว
ความรู้สึกตัวจะหายไป หรือเปล่า?

ใช่เห็นว่า คราใดที่ไม่อาจรับรู้สิ่งต่างๆด้วยความรู้สึกตัว
จะรู้สึกว่จิตใจเป็นทุกข์ หรือเปล่า?

ถ้าไม่ใช่ก็ขอเอาที่ปรบมือให้คืนด้วย

แล้วก็ให้ตามรู้ไปเรื่อยๆ ตามรู้ให้บ่อยๆ ต่อไปอีก
จนกว่าจะเห็นอย่างที่เราถามไว้

ถ้าใช่ก็ขอแสดงความยินดีด้วย เพราะนี่เปรียบเสมือน
สัญญาณที่บอกว่า เราตามรู้มาจนเริ่มเห็นปรากฏการณ์
ของจิตใจตัวเองในระหว่างวันได้บ้างแล้ว
นี่แหละที่ทำให้เราพอที่จะเป็นผู้รู้ระหว่างวันได้บ้างแล้ว

แล้วก็พอจะรู้สึกไหมว่า
การเผลอไป หรือการที่ไม่รู้สึกตัว
มันก็เหมือนกับการฝันทั้งที่ยังลืมตา
แต่พอรู้สึกตัวขึ้น มันก็เหมือนตื่นออกมาจากความฝันนั้น
นี่แหละที่ทำให้เราพอที่จะเป็นผู้ตื่นระหว่างวันได้บ้างแล้ว

และบางคนก็อาจเคยเห็นว่า
ขณะที่ตามรู้สิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกตัวอยู่นั้น
จะรู้สึกเหมือนจิตใจมันแผ่กว้างออก
ไม่อึดอัดคับแคบเหมือนตอนที่ไมู้ตัว
จะรู้สึกเหมือนจิตใจมันเบาสบาย ร่าเริง เบิกบาน
นี่แหละที่ทำให้เราพอที่จะเป็นผู้เบิกบานระหว่างวันได้บ้างแล้ว



ตอนที่ ๑๒

ตามรู้ไปเรื่อย ๆ ตามรู้ไปให้บ่อย ๆ ต่อไปอีก
เพื่อให้เห็นความจริง



หลังจากตามรู้มาจนถึงตอนนี้
ก็ให้ลองสังเกตดูด้วยความรู้สึกตัวชื่อว่า
สิ่งต่าง ๆ ทั้งภายนอกตัวเรา ทั้งภายในตัวเรา
ทั้งร่างกาย ทั้งจิตใจทั้งความรู้สึกต่าง ๆ นั้น
มันมีความอยู่ยังคงกระทบ เกิดแล้วไม่เสื่อมไม่หายไป
บ้างหรือเปล่า มันเปลี่ยนแปลงได้หรือเปล่า

พอจะเห็นใช่ไหมว่า สิ่งต่างๆ นั้น มันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
มีการเกิดขึ้นมา มีการปรากฏอยู่ แล้วสุดท้าย
ก็มีการเสื่อมหายไป

แล้วก็ลองสังเกตดูด้วยความรู้สึกตัวอีกนิดหนึ่งว่า
สิ่งต่างๆ ทั้งภายนอกตัวเรา ทั้งภายในตัวเรา ทั้งร่างกาย
ทั้งจิตใจ ทั้งความรู้สึกต่างๆ นั้น เราสามารถสั่ง
ให้มันเป็นอย่างใจนึกต้องการให้เป็นได้หรือไม่

พอจะเห็นใช่ไหมว่า สิ่งต่างๆ นั้น เราไม่สามารถสั่ง
ให้มันเป็นอย่างใจนึกต้องการให้เป็นได้เลย
เช่น ปวดหัวอยู่ก็ลองสั่งดูซิว่า เอ้าจงหายปวดเดี๋ยวนี้เลยนะ
ผลที่จะได้คือไม่หายหรอก ถ้าจะให้หายก็ต้องไปกินยา
แก้ปวดเอา สั่งเอาไม่ได้หรอก หรือหากกำลังเศร้าเสียใจ
กลุ้มอกกลุ้มใจอยู่ ก็ลองสั่งดูซิว่า เอ้าจงหายเศร้า
หายกลุ้มใจเดี๋ยวนี้เลยนะ ผลที่จะได้ก็คือไม่หายอีกเหมือนกัน
ถ้าจะให้หายก็ต้องไปทำอย่างอื่น
จนกว่าจิตใจมันจะลืมเรื่องเศร้าๆ เรื่องกลุ้มๆ ไปได้

นี่แหละหนาคือความจริงของสิ่งต่างๆ
ใครที่เห็นความจริง ยอมรับความจริงของสิ่งต่างๆ
ในระหว่างวันได้ด้วยความรู้สึกตัวละก็
ความเป็นผู้รู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวัน ก็จะเติบโตขึ้นไป
เรื่อยๆ จนกว่า.....(ขออุปไว้สักเดี๋ยวก่อนแล้วกัน)

ตอนที่ ๑๓

จะให้ตามรู้ไปถึงไหน



ตามรู้มาจนเหนื่อยจนล้ากันบ้างหรือยังละ
ถ้าเหนื่อยนัก ล้านัก ก็พักซะบ้างนะ
ขนาดเครื่องจักรเครื่องยนต์ก็ยังต้องพักเลย
เราก็ต้องพักเหมือนกัน

แต่อย่าพอกันจนซีเกียจตามรู้ไปเสียละ
ไม่งั้นก็จะกลับไปเป็นผู้ไม่รู้-ผู้หลับ-ผู้มืดอืดคับแคบใจ
ระหว่างวันกันอีก พักกันแต่พอสมควรนะ
หายเหนื่อยหายล้าแล้วก็ตามรู้ต่อไปเรื่อย ๆ
ตามรู้ให้บ่อยๆ กันต่อไปอีก

เอ....แล้วจะนี่ๆ กันบ้างไหมว่า จะให้ตามรู้กันไปถึงไหน
(ขอบอกที่อุบเอาไว้ตรงท้ายๆ ตอนที่แล้ว ในตอนนั้นด้วย
เลยว่า) จะบอกให้ก็ได้ว่า ก็ตามรู้กันไปเรื่อยๆ จนกว่า....
จนกว่าอะไรดีนี่ อ้อ....จนกว่าความเป็นผู้รู้-ตื่น-เบิกบาน
ระหว่างวัน เติบโตขึ้นไปเรื่อยๆ
จนเป็นผู้รู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันได้ตลอดเวลา
จนแม้ไม่ต้องตามรู้
มันก็รู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันได้ตลอดเวลา นั่นเอง

สุรวัดน์ เสรีวัฒนา

มีนาคม ๒๕๔๗



บันทึก





บันทึก

บันทึก



การรู้ว่าผลไปบ่อยๆ มองอีกมุมหนึ่ง มันก็คือการรู้สึกตัวได้บ่อยๆ นั่นเอง
จิตใจที่กำลังรู้สึกตัวอยู่นี้แหละ ที่เป็นจิตใจของ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
หากใครสามารถตามรู้ได้บ่อยๆ ว่า เราผลไปแล้ว
เพียงเท่านี้ก็เท่ากับว่า คนนั้นได้หยั่งรากลงสู่วิถีชีวิตใหม่
ที่เป็นวิถีของชีวิตที่ รู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันนั่นเอง



ISBN 974934212-7



9 789749 342121