



แต่ดุก^๒ ร^๒แฉ่ง^๒ ๖

สุรวัดน์ เสรีวัฒนา



ชื่อหนังสือ

ผู้เขียน

พิสุจน์อักษร

ภาพปกและภาพประกอบ

ปกและรูปเล่ม

www.wimutti.net

แต่ดูก็รู้แจ้ง

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา

ชนรดา อินเที่ยง

เชมเบ้

ภูสิต อินทรทูต

เกริ่นนำ



บางคนอาจคิดว่า แค่ตู ในที่นี้เป็นการเล่นคำซะมากกว่า
ขอบอกอย่างจริงจังว่า ไม่ได้คิดจะเล่นคำแต่อย่างใด
แต่ตั้งใจอย่างมากเลยที่จะบอกว่า ให้ดู...ดูจริงๆ ไม่ใช่ทำ
เปรียบเหมือนเราดูเด็กวิ่งเล่นซุกซนกัน โดยที่เราไม่ได้ไปวิ่งเล่นด้วย
และไม่แม้กระทั่งจะส่งเสียงบอกว่า อย่าซน...

เมื่อยามที่เด็กกำลังซนมากๆ

การดูเด็กที่กำลังวิ่งซุกซนโดยไม่เข้าไปทำอะไรเลยนั้น
หากดูอยู่บ่อยๆ

จะทำให้เราเกิดความเข้าใจถึงพฤติกรรมของเด็กได้ว่า
เด็กคนไหนมีพฤติกรรมอย่างไร มีอารมณ์เป็นอย่างไร
การดูกาย หรือดูจิต ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันคือ
เพียงแค่ดูกาย หรือเพียงแค่ดูจิต

โดยไม่ทำการแทรกแซงหรือควบคุมกายและจิต
ตามที่ต้องการ ด้วยความเห็นผิดว่าการแทรกแซง
หรือควบคุมนั้นจะทำให้รู้แจ้งได้ แค่ดูๆ ไป
ก็จะรู้แจ้งในความเป็นจริงของกายและจิตได้

สารบัญ

ตอนที่ ๑ เชื่อใหม่ว่า แค่ดูก็รู้แจ้งได้	๕
ตอนที่ ๒ ดูอะไร ดูอย่างไร	๖
ตอนที่ ๓ รู้สีกตัวเป็นอย่างไร เผลอไปเป็นอย่างไร	๘
ตอนที่ ๔ หัดดูของจริงว่า...เผลอไปจริงไหม	๑๑
ตอนที่ ๕ หัดดูว่า...เมื่อกี้เผลอไป	๑๓
ตอนที่ ๖ ฝึกรู้สึกตัวในชีวิตประจำวันด้วยการรู้ว่ เมื่อกี้เผลอไป	๑๗
ตอนที่ ๗ ฝึกดูกาย-ดูจิตต่อไป	๒๓
ตอนที่ ๘ การฝึกดูกาย - ดูจิต ต้องระวังอะไรบ้าง	๒๘
ตอนที่ ๙ รู้แจ้งอะไร	๓๒



ตอนที่ ๑

เชื่อแม่ว่า แค่ดูก็รู้แจ้งได้

ถ้ามีใครมาบอกว่า... ไม่ต้องทำอะไรให้ยุ่งยากหรอก แค่ดูก็รู้แจ้งได้

จะคิดกันยังไง? จะเชื่อไหม?

ยากที่จะเชื่อสินะ ที่ยากจะเชื่อก็คงเพราะ

เราคุ้นเคยกันอยู่ว่า การจะรู้แจ้งได้นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ

ต้องทุ่มเทพฏิบัติกันเอาเป็นเอาตายทีเดียว

ไหนจะต้องรักษาศีล ไหนจะต้องทำสมาธิ ไหนจะต้องทำวิปัสสนา

จู้จี้ ก็มีใครไม่รู้มาบอกว่า ไม่ต้องทำอะไรให้ยุ่งยากหรอก

แค่ดูก็รู้แจ้งได้ แล้วใครจะเชื่อล่ะ?

เอาละยังไม่เชื่อก็ไม่ใช่ไร

แต่อย่าเพิ่งปิดแล้วก็วางลงซะก่อนก็แล้วกัน

ลองอ่านไป ดูไปก่อนจนจบ ถ้าอ่านไป ดูไปแล้ว

ไม่เห็นทางที่จะรู้แจ้งได้จริง

ถึงตอนนั้นจะไม่เชื่อก็ไม่ว่ากันหรอก

แต่ตอนนี้จะกระซิบบอกใกล้ ๆ ก่อนว่า...

อ่านไป ดูไปแล้วจะเข้าใจว่า

แค่ดูก็รู้แจ้งได้จริง และถ้าได้ดูกันอย่างถูกต้อง

และต่อเนื่องจริง ๆ จัง ๆ ละก็

เป็นอันต้องรู้แจ้งแน่ ๆ



ตอนที่ ๒

ดูอะไร ดูอย่างไร

ตอบไม่ยาก...

ก็ดูกาย ดูใจ หรือดูจิตของตัวเองนี่แหละ ไม่ต้องไปดูของใคร
ที่ไหนหรอก



เรื่องการดูกาย ดูใจ หรือดูจิตตัวเองนี้
นับได้ว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่สุดที่จะนำไปสู่ความรู้แจ้ง
และเป็นเรื่องที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านรู้แจ้งไปก่อนแล้วได้สั่งสอนเอาไว้
อย่างเช่นที่ หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ท่านได้สอนไว้ว่า
นักปฏิบัติไม่สนใจดูกาย ดูใจของตัวเอง
จะหาความฉลาดรอบรู้มาจากไหน...

หรือที่หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ท่านได้สอนไว้ว่า
หลักธรรมที่แท้จริงนั่นคือ จิต ให้กำหนดดูจิต ให้เข้าใจจิตตัวเอง
ให้ลึกซึ้ง เมื่อเข้าใจจิตตัวเองลึกซึ้งแล้ว
นั่นแหละได้แล้วซึ่งหลักธรรม....

จริง ๆ แล้ว ดูกาย ดูใจ หรือดูจิต เป็นภาษาที่เรียบง่าย
ง่ายจนไม่ต้องแปล ไม่ต้องตีความ กันแต่อย่างใด

ดู ก็คือ ดู ... ดู ไม่ใช่ทำ

แต่ดูอย่างไรนี่สิที่ต้องทำความเข้าใจกันให้ดี

เพราะดูตามภาษาธรรมนั้น จะหมายถึงการรับรู้สิ่งต่าง ๆ
ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รับรู้ด้วยความรู้สึกตัว
ไม่ใช่รับรู้แบบลืมนื้อลืมตัวหรือลืมกายลืมใจตัวเอง



ตอนที่ ๓

รู้จักตัวเป็นอย่างดี แปลไปเป็นอย่างดี

อย่างที่บอกไปแล้วว่า ดู ในภาษาธรรมนั้น
คือการรับรู้สิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกรู้ตัว
ถ้ามีความรู้สึกตัวในขณะที่รับรู้สิ่งต่างๆ
ไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย
และทางใจก็ตาม การรับรู้จะเป็นเพียงแค่ว่า แค่ว่า
โดยที่จิตใจจะมีความตั้งมั่น ไม่ลืมตัวเอง

ไม่เกิดความพอใจ ไม่เกิดความไม่พอใจ

(หรือที่พูดกันว่า เป็นกลางๆ)

เมื่อไม่เกิดความพอใจ - ไม่พอใจ

เราก็จะรับรู้สิ่งต่างๆ

แบบสักแต่รู้ว่า รู้ สักแต่ว่า เห็น

ไม่มีความพยายามดิ้นรนที่จะเข้าไปจัดการ

หรือกระทำการใดๆ ต่อสิ่งที่กำลังรับรู้อยู่

ปล่อยให้สิ่งต่างๆ ที่ถูกรู้ ถูกดูอยู่นั้น

แสดงบทบาทของมันไปตามที่ควรจะเป็น



ลองนึกถึงตอนที่ดูทีวีรายการสุดโปรด
นึกออกมาใหม่ว่าเราดูแบบไหน
ดูแบบที่การรับรู้ไปอยู่ที่ทีวีทั้งหมดจนลืมตัวเองไปเลยใช่หรือเปล่า?
หรือเวลาดูละครเรื่องโปรดที่เราส่งสารนางเอกมากๆ
พอนางเอกโดนตัวร้ายกลั่นแกล้ง เราก็จะไม่พอใจถึงกับออกปากว่า
เอาเลย ตบมันเลย ยอมให้มันทำอยู่ทำไม... ใครเคยเป็นบ้าง?
หรือเวลาดูฟุตบอล พอทีมที่เราเชียร์ยิงประตูฝ่ายตรงข้าม
เราก็ลืมตัวเองแล้วลุกขึ้นยืนบิดตัวช่วยให้ลูกฟุตบอลโด่งเข้าประตู
เคยเป็นกันใช่ไหม?



อ้อ...มีอีกตัวอย่างหนึ่งที่น่าจะทำให้หนุ่มๆ เข้าใจได้ดีก็คือ
เวลาที่เรา (หนุ่มๆ - จะหนุ่มมากหนุ่มน้อยก็ตามเถอะ)
เดินไปเจอสาวๆ ที่หุ่นดี หน้าตาสวยถูกใจ ทันทีที่เห็น
สายตาและความรู้สึกจะพุ่งไปจับจ้องที่สาวสวยคนนั้น
จนลืมตัวเองไปทันที

ที่ยกตัวอย่างเมื่อกี้นี้ เป็นตัวอย่างการรับรู้ทางตา
รับรู้แบบที่เราสนใจทั้งหมดไปอยู่กับสิ่งที่กำลังมองเห็น
เหมือนโลกทั้งโลกมีแต่สิ่งที่กำลังมองเท่านั้น

ไม่รู้สึกละว่ามีตัวเองอยู่เลย
การดูแบบนี้ เป็นการดูแบบลืมตัว ไม่รู้สึกตัว
หรือจะพูดว่าเผลอไปก็ได้

ในทางกลับกัน ถ้าเรากำลังดูทีวีด้วยความรู้สึกตัว
เราก็จะดูไปพร้อมๆ กับรู้สึกได้ว่ามีตัวเองเป็นผู้ดู
จะไม่ลืมตัวเองแล้วออกไปรับรู้อยู่แต่ในจอทีวีเท่านั้น
หรือถ้ากำลังพูดโทรศัพท์ก็เหมือนกัน หากเราพูดด้วยความรู้สึกตัว
เราจะรู้สึกได้ว่ามีตัวเองเป็นผู้พูดอยู่
จะไม่ลืมตัวเองแล้วออกไปรับรู้แต่เรื่องที่กำลังพูด กำลังคุยเท่านั้น

หากใครเข้าใจได้ว่าตอนที่เราลืมตัวเอง หรือเผลอไปนั้นเป็นอย่างไร
ก็จะเข้าใจได้ว่า **รู้สึกตัว** นั้นเป็นอย่างไร เพราะความรู้สึกตัว
จะมีลักษณะของการรับรู้สิ่งต่างๆ แบบไม่ลืมตัวเอง
หรือไม่เผลอไปนั่นเอง

พอจะเข้าใจกันแล้วนะว่า
เผลอไปเป็นอย่างไร รู้สึกตัวเป็นอย่างไร
ถ้ายังไม่เข้าใจหรือยังไม่แน่ใจ
ก็อ่านทวนซ้ำอีกสักรอบสองรอบก็แล้วกัน





ตอนที่ ๔

หัตถ์ของจริงว่า...ผลออกไปจริงไหม



เอาล่ะ ทีนี้ก็ลองหัตถ์ของจริงกันซิว่า เรามีการผลออกไปจริงไหม
หัตถ์ยังงัยหรือ?

ก็สังเกตดูไปแบบสบายๆ ว่า

ในขณะที่เราทำโน่นทำนี่ เราลืมตัวเอง หรือผลออกไปข้างไหม

หัตถ์ไปแบบสบายๆ ไม่ต้องเคร่งเครียด หัตถ์ดูซิว่า

แปร่งพัน...ผลออกไปข้างไหม

อาบน้ำ...ผลออกไปข้างไหม

กินข้าว...ผลออกไปข้างไหม

กวาดบ้าน ภูบ้าน...ผลออกไปข้างไหม

เดินไปโน่นไปนี่...ผลออกไปข้างไหม

ขับรถ...ผลออกไปข้างไหม

พูดโทรศัพท์...ผลออกไปข้างไหม

อ่านหนังสือพิมพ์...ผลออกไปข้างไหม ฯลฯ

เอาล่ะ...ปิดหนังสือแล้วลองหัตถ์ไปแบบสบายๆ ได้แล้ว





เป็นยังไงล่ะ...

พอจะเห็นจริงๆ ได้แล้วซิว่า ในแต่ละวัน เรามีการเปลวไปจริงๆ

ยังไม่แน่ใจอีกเหรอ...ถ้านั้นก็อย่าเพิ่งอ่านตอนต่อไป
หัดดูไปอีกหน่อย จนแน่ใจว่าเรามีการเปลวไปจริงๆ



ตอนที่ ๕

หัดดูว่า...เมื่อไหร่จะเจอ

จากที่หัดดูว่า...เจอไปจริงไหม จนเห็นว่าเราเจอไปจริงๆ แล้ว
เคยเห็นบ้างไหมว่า จะมีบางครั้งที่เกิดรู้สึกแวบขึ้นมาเองว่า...
เมื่อไหร่จะเจอ

ยังไม่เคยเห็นหรอก...ยังไม่เห็นก็ไม่ใช่ไร
แต่อย่าอยากเห็นจนถึงกับคอยจ้องดูซะจนอึดอัดก็แล้วกัน
ให้หัดดูไปเรื่อยๆ สบายๆ เดี๋ยวก็เห็นเองแหละ



ได้ยินเสียงใครถามอะไร?
สงสัยอะไรกันหรือ?
ดูออกไหมว่า เมื่อไหร่ที่เราสงสัยอยากถามนั้น เราเจอไปแล้วนะ

ถามหน่อยเถอะนะว่า
แล้วขณะที่กำลังอ่าน แค่นี้ก็รู้แจ้ง อยู่ขณะนี้ละ ดูออกไหมว่า
เราเจอไปหรือเปล่า?
เจอไปหรือ...ดีแล้วหัดดูต่อไป



เสียงใครบอกว่า ไม่เปลอเลยแถมยังเข้าใจดีด้วย...

ใครที่บอกว่า ไม่เปลอเลยแถมยังเข้าใจดีด้วย ขอให้ดูใหม่นะ
เพราะขณะที่กำลังอ่านอยู่นี้ ถ้าไม่เคยฝึกู้สึกตัวมาก่อน
หรือฝึกยังไม่มากพอ ก็จะอ่านแบบเพลิดเพลินหรือตั้งใจ
จนลืมตัวเองไปเลย

การอ่าน การฟัง หรือแม้แต่การครุ่นคิดเรื่องต่าง ๆ
แล้วสามารถจดจำเรื่องราวได้ดี เข้าใจเรื่องราวได้ดี
ไม่ใช่อาการบ่งบอกว่าเรารู้สึกตัวหรือไม่ได้เปลอไปหรอกนะ
เพราะรู้สึกตัวหรือไม่ นั่น ไม่ได้เอาความจำ ความเข้าใจ
เป็นเกณฑ์ตัดสิน แต่จะใช้อาการลืมตัวเองหรือไม่ เป็นเกณฑ์ตัดสิน
ถ้าลืมตัวเองก็คือเปลอไปหรือไม่รู้สึกตัว

ใครที่ตูดอกแล้วว่า เมื่อก็กะลอป
ก็ให้หัดตูดต่อไปอีกว่า ในแวบที่เกิดรู้สึกขึ้นว่าเมื่อก็กะลอปนั้น
จิตใจเรามีอาการเป็นอย่างไรบ้าง
แต่เตือนไว้ก่อนนะว่า ให้หัดดูแบบ **แค่ดู** เท่านั้น
อย่าเพิ่งจ้องเป็นอันขาด
ถ้ายังดูไม่ออกก็ต้องเร่งดูให้ออก
ดูไม่ออกก็แค่ดูว่าเมื่อก็กะลอป
ไปเรื่อยๆ ก่อน แล้วจะเห็นเองว่า
ในแวบที่เกิดรู้สึก ว่า
เมื่อก็กะลอปนั้น
จิตใจเราเป็นอย่างไร



เห็นแล้วใช่ไหมว่า...ในแวบที่เกิดรู้สึกขึ้นว่าเมื่อกี้เผลอไปนั้น
ก็คือแวบเดียวกับที่เราหายเผลอ หรือเกิดรู้สึกตัวขึ้นนั่นเอง
จะรู้สึกเหมือนจิตใจตื่นขึ้น เบิกบานขึ้น เบาลบายขึ้น
(หายอึดอัด หายเคร่งเครียด คิดอะไรอยู่ก็หยุดคิด)
แล้วก็จะรับรู้สิ่งต่างๆ ได้แบบสักแต่ว่ารู้
มีความเป็นกลางๆ คือไม่มีความพอใจ และไม่มีความไม่พอใจ
อาการแบบนี้แหละที่เป็นอาการบ่งบอกถึง ความรู้สึกตัว
ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากๆ ในการดูกาย ดูจิต คือเมื่อใดที่มีความรู้สึกตัว
เมื่อนั้นการดูกาย ดูจิต ก็จะเป็นเพียง แค่ว่า
เมื่อแค่ว่าได้ก็จะรู้แจ้งได้



นั่นๆ ...อย่าทำแบบนั้น

อย่าพยายามทำให้ไม่เหลือไปเสียวนะ

ทำยังไงก็ทำไม่ได้หรอก

เพราะการเหลือไปเป็นเรื่องปกติ

ที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน

การที่เราไปบังคับหรือพยายามทำให้ไม่เหลือนั้น

ก็คือเหลือไปเหมือนกัน

เพราะเมื่อไหร่ที่เราพยายามทำให้ไม่เหลือ เราก็จะลืมตัวเอง

แล้วไปจ้องใจสร้างหรือทำความรู้สึกบางอย่างขึ้นมา

ความรู้สึกบางอย่างที่ถูกสร้าง ถูกทำขึ้นมาขึ้น

จะไม่ใช้ความรู้สึกตัวที่แท้จริง และจะใช้ในการดูเพื่อให้รู้แจ้งไม่ได้

สังเกตดูซิ เวลาที่เราพยายามทำให้ไม่เหลือ

จิตใจเราจะไม่เบาสบายหรอก

มันจะมีความอึดอัด

หรือเป็นกลุ่มก้อนจุกแน่นขึ้นไม่มากนักน้อย

บางคนอาจถึงกับจุกแน่นที่ร่างกายเลยทีเดียว

การพยายามไม่เหลือ

เป็นการทำ...ไม่ใช่แค่ดูแล้ว

อย่าลืมซิว่า ดู...ไม่ใช่ทำ

มันจะเหลือก็ต้องเหลือไป

เราแค่ดูจนรู้สึกได้ว่า

เมื่อไหร่เหลือไป เท่านั้น



ฝึกรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน ด้วยการรู้ว่า เมื่อถึงเวลาไป



อย่ารีบร้อนขึ้น ยังดูกาย ดูจิตไม่ได้หรอก
ใครรีบร้อนจะดูกาย ดูจิตตอนนี้ก็จะ แค่อู ไม่ได้แน่
เพราะเรายังไม่มีความเคยชินที่จะเกิดความรู้สึกตัว
(เราเคยชินกับการไม่รู้สึกตัวกันมานาน)
ต้องหัดรู้สึกตัวให้ได้บ่อยๆ จนเคยชินกันก่อน ไม่ต้องรีบร้อนหรอก
เมื่อรู้สึกตัวได้บ่อยๆ จนเคยชินแล้ว
ถึงไม่คิดจะดูกาย ดูจิตก็อาจจะดูได้เองเลย
แต่ถ้ายังไม่เคยชินที่จะรู้สึกตัว หรือรู้สึกตัวได้แค่วันละไม่กี่ครั้ง
แล้วไปหัดดูกาย ดูจิต เข้าละก็ ร้อยทั้งร้อย
(หย่อนให้เหลือร้อยละ ๙๙ ก็ได้) จะไม่สามารถแค่ดูกาย
หรือแค่ดูจิตได้หรอก แต่จะกลายเป็นเพ่งจ้องกาย เพ่งจ้องจิต
หรือไม่ก็เอาแต่แก้ กดข่ม ทำลายอาการของกายของจิต
ที่ตัวเองไม่ชอบใจ หรือไม่ก็เอาแต่สร้าง เอาแต่ปั้น
เอาแต่ประคองรักษาอาการของกาย
ของจิตที่ตัวเองชอบใจเอาไว้ให้คงอยู่นานๆ



การเพ่ง การแก้ การกดข่ม การทำลาย การสร้าง การปั้น
การรักษา ทั้งหมดนี้ล้วนแต่ไม่ใช่การดูกาย ดูจิต
เพื่อความรู้อย่างหรรษา แล้วก็จำเอาไว้ให้แม่นๆ นะว่า
ดูกาย ดูจิต นั้นต้อง แค่อู ...ไม่ใช่ทำ

เอาละ ที่นี้ก็ฝึกดูว่า เมื่อก็เผลอไป ในระหว่างใช้ชีวิตประจำวันนี้แหละ
ที่ให้ฝึกก็เพื่อ เมื่อรู้สึกขึ้นว่า เมื่อก็เผลอไป ก็เท่ากับเกิดรู้สึกตัวขึ้น
นั่นเอง ถ้ารู้ว่าเผลอไปได้บ่อยๆ ก็คือรู้สึกตัวได้บ่อยๆ นั่นเอง

การฝึกรู้สึกตัวในขณะที่ใช้ชีวิตประจำวันนี้
ไม่ใช่ว่าต้องรู้สึกตัวกันทุกๆ วินาทีหรอกนะ
เพราะอย่างเราๆ จะยังไม่สามารถรู้สึกตัวได้ทุกๆ วินาทีหรอก
และถ้าเพ่งเริ่มฝึกก็จะรู้สึกตัวได้นานๆ ครั้งหรือวันละไม่กี่ครั้งเท่านั้น
ต้องใช้ความพากเพียรฝึก จึงจะทำให้สามารถรู้สึกตัวได้บ่อยๆ
ดังนั้น จึงไม่ต้องคิดกันเลยว่า เราจะต้องรู้สึกตัวให้ได้ทุกๆ วินาที
ไม่ต้องคิดกันเลยว่า เราจะต้องรู้สึกตัวให้ได้มากแค่ไหน
แค่ตั้งใจไว้ว่า เราจะฝึกให้รู้สึกตัวได้บ่อยๆ เท่านั้น
ฝึกแล้วจะรู้สึกตัวได้บ่อยแค่ไหนก็ให้พอใจแค่นั้นก่อน
แล้วเพียรฝึกไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีความเคยชินที่จะรู้สึกตัวได้บ่อยๆ

แล้วจะฝึกกันในช่วงไหนกันดีล่ะ เพราะแต่ละวันต้องทำโน่นทำนี่
กันทั้งวันเลย เอาที่น่าจะง่ายที่สุดก่อนก็แล้วกันคือ





ฝึกตอนที่กำลังเดิน เดินไปไหนก็ได้ เดินไปห้องน้ำ เดินไปหยิบของ
เดินไปหาเพื่อน เดินออกกำลังกาย เดินไปทานข้าว เดินเล่น เดิน...
ฝึกเพื่อให้เราเกิดรู้สึกขึ้นว่า เมื่อก็เผลอไปขณะกำลังเดิน
ลองฝึกกันก่อน แล้วค่อยอ่านกันต่อก็ได้นะ....

เป็นยังไงบ้าง ฝึกได้ผลยังงัยบ้างละ
พอจะรู้ว่าเมื่อก็เผลอไปได้บ้าง ไม่ได้บ้างใช่ไหม
ถ้าใช่ก็แสดงว่าฝึกได้ดีแล้ว ฝึกต่อไปเรื่อยๆ เถอะ
แล้วรู้สึกบ้างไหมว่า แรกๆ ที่ฝึกเรายังไม่เคยชินที่จะรู้สึกตัวได้บ่อยๆ
จึงมักจะเดินไปแต่ไม่รู้สึกรู้ตัว หรือมักจะเดินเผลอไป
เพราะมัวแต่สนใจไปดูอะไรบางอย่าง เช่นเดินไปเกิดเห็นของถูกใจ
ก็เลยเอาแต่ดูของที่ถูกใจจนลืมตัวเองไปเลย
หรือไม่ก็เดินไปคิดอะไรบางอย่างเรื่องไปด้วย คิดจนลืมตัวเองไปเลย

ถ้านึกดูดีๆ จะนึกออกกว่าตอนที่เผลอไปนั้น เราเผลอไปเมื่อไหร่ก็ไม่รู้
มารู้อีกทีก็เหมือนตื่นขึ้นมาจากฝัน แล้วก็รู้แวบขึ้นว่า
อ้าว...เมื่อกี้เผลอไป
สำหรับบางคนอาจนึกออกอีกว่าเมื่อกี้เผลอไปนาน
หรือเผลอไปเดียวเดียว

นอกจากจะฝึกรู้สึกตัวด้วยการเดินแล้ว
ก็ยังสามารถฝึกด้วยกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวันได้ทุกอย่าง
ฝึกได้ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนกระทั่งเข้านอนในตอนค่ำ
และกิจกรรมที่สามารถใช้เป็นการฝึกได้ดีมากๆ ก็คือ
กิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ความคิด เช่น ทำงานบ้าน
ทั้งกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักรีดเสื้อผ้า ทำอาหาร ล้างถ้วยล้างชาม
ล้างรถ เพราะหากต้องใช้ความคิดเมื่อไหร่ ก็จะรู้สึกตัวได้ยากมาก ๆ
จนถึงไม่ได้เลย

เพียรฝึกรู้สึกตัวในขณะที่ใช้ชีวิตประจำวันไปเรื่อย ๆ กันก่อนนะ
นึกได้เมื่อใด สะดวกเมื่อใดก็ฝึกเมื่อนั้น
ฝึกให้บ่อยๆ เท่าที่โอกาสจะอำนวย
และถ้าเห็นว่าเราทำกิจกรรมใดแล้ว
สามารถรู้ว่าเผลอไป
หรือรู้สึกตัวได้ง่ายล่ะก็
หากไม่มีอะไรต้องทำ
หรืออยู่ว่างๆ ล่ะก็
ให้ทำกิจกรรมนั้น
ก็จะยิ่งเป็นการดี เช่น



ใครที่เดินแล้วสามารถรู้ว่าเปลวไฟหรือรู้สึกตัวได้ง่าย
อยู่ว่างๆ ก็ลุกเดินไปโน่นไปนี่ซะ
ใครที่กวาดบ้านแล้วสามารถรู้ว่าเปลวไฟได้ง่าย
หรือรู้สึกตัวได้ง่าย อยู่ว่างๆ ก็กวาดบ้านซะ
ใครที่.....แล้วสามารถรู้ว่าเปลวไฟหรือรู้สึกตัวได้ง่ายอยู่ว่างๆ ก็.....ซะ



อยู่ที่ทำงานนะเธอ... เห็นทีจะฝึกยากมากทีเดียวแหละ
โดยเฉพาะถ้าเป็นงานที่ต้องใช้ความคิด
แล้วก็ไม่แนะนำให้ฝึกด้วยนะ เพราะฝึกไปแล้วจะคิดเรื่องงานไม่ออก
เนื่องจากเมื่อรู้สึกตัวขึ้น ความคิดต่างๆ จะดับลง
ยิ่งถ้ารู้ตัวบ่อยๆ ก็จะได้คิดเรื่องงานไม่ออกเอาซะเลย
เกิดทำงานไม่เสร็จก็เลยถูกไล่ออกแล้วจะเดือดร้อน
แต่ก็ไม่ใช่ว่าเราจะฝึกในที่ทำงานไม่ได้เลยหรอกนะ
ถ้าตั้งใจฝึกจริงๆ ก็ได้ เพราะเราคงไม่ได้คิดเรื่องงานตลอดเวลาหรอก
ต้องมีลูกไปห้องน้ำบ้าง ไปหยิบของบ้าง เดินไปโน่นไปนี่บ้าง
แล้วก็ยังมีเวลาพักอีก ถ้าฝึกตอนนี้ได้ ก็จะได้รู้สึกรู้ตัวได้บ่อยๆ
เหมือนกัน



นึกแล้วเชื่อว่า ต้องมีคนถามว่า
ที่ให้ฝึกรู้สึกตัวให้ได้บ่อยๆ นั้น ต้องรู้สึกตัวกันวันละกี่ครั้ง?
แหม..จะนับกันเลยเธอว่ารู้สึกตัวได้วันละกี่ครั้ง
คงเหมือนกับถ้าให้เรานับว่า วันๆ เราเดินกี่ก้าว เรานับได้เธอ
นับไม่ได้หรอก เพราะนับไปเดียวเดียวก็เปลวแล้วก็หลงลืมกันแล้ว
เพราะฉะนั้นไม่ต้องนับ ไม่ต้องสนใจเลยว่าเรารู้สึกตัวได้กี่ครั้ง
ขอเพียงให้ฝึกไปเรื่อยๆ ก็พอ ฝึกไปจนเคยชินก็จะรู้สึกตัว

หลักสำคัญในการฝึกรู้สึกตัวด้วยการรู้ว่าผลไปในชีวิตประจำวันนั้น
จะอยู่ที่ เมื่อรู้ว่าผลไปแล้ว ก็ไม่ต้องทำอะไรต่อไปอีก
ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องประคองเพื่อให้รู้สึกตัวได้นานๆ
ให้ใช้ชีวิตประจำวันต่อไปตามปกติ
ฝึกไปเรื่อยๆ นะ ฝึกไปจนกว่าจะรู้สึกตัวได้บ่อยๆ
และเคยชินที่จะรู้สึกตัว
แล้วจะได้ฝึกดูกาย ดูจิต
กันได้อย่างถูกต้องต่อไป



อันที่จริงการฝึกรู้สึกตัวด้วยการรู้ว่าผลไปในชีวิตประจำวันนี้
ก็คือการดูจิตอย่างหนึ่งนั่นเอง เพราะเมื่อฝึกๆ ไป
เราก็จะรู้ความจริงบางอย่างของจิตใจเราเองว่า
เราจะ ผลอ-รู้สึกตัว สลับกันไปเรื่อยๆ
โดยที่เราไม่สามารถบังคับให้ตัวเองรู้สึกตัว หรือบังคับไม่ให้ผลอได้
จิตที่ว่าเป็นจิตของเรานั้น เอาเข้าจริงๆ มันไม่ใช่ตัวเรา
ไม่ใช่ของเราสักหน่อย
เพราะมันจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับเหตุ ปัจจัยว่าเป็นอย่างไร
เราไปสั่งให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามใจต้องการไม่ได้

ฝึกดูกาย-ดูจิตต่อไป

พูดถึงดูกาย ดูจิต กันมาตั้งนาน
เข้าใจหรือยังว่า ดูกาย ดูจิต คืออะไร เข้าใจแล้วใช่ไหมว่า
ดูกาย ก็คือการรับรู้สิ่งที่ปรากฏทางกายด้วยความรู้สึกตัว
ดูจิต ก็คือการรับรู้สิ่งที่ปรากฏทางใจด้วยความรู้สึกตัว
เมื่อใดที่กำลังรับรู้สิ่งที่ปรากฏด้วยความรู้สึกตัว
เมื่อนั้นการดูกาย ดูจิต ก็จะเป็นเพียง แค่ดู หรือแค่รู้เท่านั้น
เหมือนเราทำหน้าที่เป็นเพียงผู้รู้
ที่กำลังรู้อะไรบางอย่างในฐานะสิ่งที่ถูกรู้
ไม่มีการจงใจกระทำการใดๆ ต่อสิ่งที่กำลังถูกรู้อยู่
ไม่มีการบังคับ ไม่มีการกดขี่หรือทำให้สิ่งที่กำลังถูกรู้นั้นดับไป
ด้วยความไม่พอใจ
ไม่มีการรักษาหรือทำให้สิ่งที่กำลังถูกรู้
ปรากฏอยู่ด้วยความพอใจ

ในการฝึกดูกายหรือฝึกดูจิต
จึงไม่มีอะไรต้องทำ
มีเพียงแค่ดูเท่านั้น เมื่อใดที่แค่ดูได้
เมื่อนั้นก็คือการฝึกดูกายหรือดูจิต
แค่ดูกายไปเรื่อยๆ บ้าง
แค่ดูจิตไปเรื่อยๆ บ้าง
ก็จะรู้แจ้งได้เอง



สงสัยล่ะสิว่า รู้แจ้งอะไร เอาไว้อ่านในตอนสุดท้ายก็แล้วกัน
ตอนนี้ขอพูดถึงการฝึกกันซะก่อน



การฝึกดูกายหรือดูจิตนั้น จะไม่มีลำดับขั้นตอนตายตัวว่า
ต้องฝึกดูกายก่อน หรือฝึกดูจิตก่อน

เพราะแต่ละคนจะมีความถนัดไม่เหมือนกัน

บางคนจะถนัดดูกาย บางคนจะถนัดดูจิต

(ถนัดในที่นี้หมายถึงสามารถแค่ดู หรือรู้สึกตัวได้ง่าย

เมื่อมีการรับสิ่งต่าง ๆ)

แล้วก็ยากและเหนียวสยัทั่วไปที่ใครจะบอกได้ว่า

เราถนัดดูกาย หรือเราถนัดดูจิต แต่ถ้าเราเป็นคนช่างสังเกต

ก็อาจจะพอทราบจากตอนฝึกรู้สึกตัวในชีวิตประจำวันแล้วว่า

เราถนัดดูกายหรือดูจิต เพราะในขณะที่ฝึกรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน

ถ้าเราถนัดดูจิต เราจะรู้สึกตัวได้เสมอๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางใจ

เช่น เดินๆ แล้วเผลอไปเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ แต่พอมีการรับรู้ทางใจ

เช่น รู้สึกว่ามีความโกรธเกิดขึ้น ก็สามารถเกิดรู้สึกตัวขึ้นได้
ถ้าเป็นอย่างนี้ก็แสดงว่า เราน่าจะมีความถนัดจิตมากกว่า
ส่วนใครที่เกิดรู้สึกตัวขึ้นได้เมื่อมีการรับรู้อาการไหวของร่างกาย
หรือมีการสัมผัสทางกาย เช่น เดินๆ แล้วเผลอไปเมื่อไหร่ก็ไม่รู้
แต่พอมีการรับรู้ถึงขาที่กำลังก้าว หรือเท้าที่กำลังกระทบพื้น
ก็เกิดรู้สึกตัวขึ้น ถ้าเป็นแบบนี้ก็แสดงว่าเราน่าจะมีความถนัด
ดูกายมากกว่า



แต่ไม่ว่าใครจะถนัดดูกายหรือถนัดดูจิตก็ตาม
เมื่อฝึกๆ ไป การดูจะพลิกไปพลิกมาโดยตัวมันเอง
เดี๋ยวก็พลิกไปดูกาย อีกเดี๋ยวก็พลิกไปดูจิต แล้วแต่ว่าในขณะนั้น
สิ่งที่ปรากฏทางกายหรือทางใจจะถูกรู้ได้เด่นชัดกว่ากัน
เช่น ขณะที่เรากำลังเดินดูกายไปเรื่อยๆ จู่ๆ ก็เดินไปเจอคู่ปรับเก่าเข้า
พอตามองเห็นคู่ปรับเก่าเท่านั้นแหละ ความโกรธก็พุ่งปรู๊ดขึ้นทันที
การรับรู้ก็จะไปเด่นชัดที่ความโกรธ
และถ้าสามารถเกิดรู้สึกตัวขึ้นได้
ก็จะพลิกไปดูจิตได้โดยอัตโนมัติ ใครเป็นแบบนี้
ก็ไม่ต้องพยายามดึงความรู้สึกกลับไปเพื่อดูกายเสียวนะ
ปล่อยให้การรับรู้ไปอยู่กับสิ่งที่ปรากฏทางใจ แล้วเราก็ดูจิตต่อไปเลย
ในทางกลับกัน ถ้าดูจิตอยู่แล้วเกิดไปรู้สึกที่กายขัด
ก็ไม่ต้องดึงความรู้สึกกลับมาที่จิตที่ใจ ให้ดูกายต่อไปเลย



ในการฝึกดูกายหรือดูจิต ก็ไม่ใช่ที่เราจะแค่ดูได้ง่ายๆ หรอกนะ
เพราะโดยธรรมชาติของคนเรายังไม่รู้แจ้งถึงที่สุด
ย่อมต้องเกิดการกระทำบางอย่างขึ้นเสมอในระหว่างการฝึก



เช่น บางคนที่มีนิสัยขี้โมโหหรือโกรธง่าย และมีความเห็นว่า
โกรธไม่ได้นะ ต้องไม่โกรธ ดังนั้น พอมีการรับรู้ว่ามีโกรธแล้ว
ก็จะแคตดูไม่ได้ จะเผลอไปทำอะไรบางอย่างเพื่อให้หายโกรธ
ทำไปเพราะความไม่รู้ว่าการทำอย่างนั้นไม่ใช่เหตุที่จะทำให้รู้แจ้งได้
หรือทำไปเพราะหลงผิดไปเลยว่า การทำอย่างนั้นจะทำให้รู้แจ้งได้
ดังนั้น จึงต้องเข้าใจให้ได้ว่า ความโกรธเป็นเรื่องปกติของคนเรา
เราห้ามไม่ให้โกรธไม่ได้ เมื่อมีเหตุพร้อม ความโกรธก็จะเกิดขึ้นทันที
และเราเองก็มีความไม่รู้สีกตัวเป็นทุนเดิม
จึงทำให้เราเผลอไปจัดการอะไรบางอย่างต่อความโกรธที่เกิดขึ้น
เพราะฉะนั้นในการฝึก เราอาจไปเกิดความรู้สึกตัวขึ้น
หลังจากเผลอไปจัดการกับความโกรธก็ได้ ขอให้เข้าใจไว้ว่า
อาการแบบนี้ถือเป็นเรื่องปกติและไม่ใช่ว่าเราฝึกแล้วมีข้อผิดพลาด
ขอเพียงแค่ ให้แคตดูต่อไปในทันทีที่รู้สึกตัวขึ้น
(รู้สึกตัวขณะใด ก็แคตดูต่อไปเท่านั้น)
อย่างนี้ก็นับว่าเราได้ฝึกดูกาย ดูจิตถูกแล้ว

การฝึกดูกาย ฝึกดูจิต ของแต่ละคนนั้น
จะมีรายละเอียดปลีกย่อยที่ไม่เหมือนกันแม้ว่าจะเกิดอารมณ์
เหมือนๆ กัน เช่น ในขณะที่เกิดความโกรธ
บางคนเมื่อดูจิต อาจจะทำให้ตัวเองกำลังโกรธ แล้วจึงรู้สึกตัวขึ้น
บางคนอาจจะเห็นชัดว่า อยากให้หายโกรธ แล้วจึงรู้สึกตัวขึ้น
บางคนอาจจะเห็นชัดว่า อยากตำคนที่ทำให้โกรธ แล้วจึงรู้สึกตัวขึ้น
ในขณะที่บางคนอาจเห็นแล้วว่า
มีความโกรธเกิดขึ้นนิดหนึ่งก็รู้สึกตัวได้ แล้วความโกรธก็จางหายไป

เพราะฉะนั้นในการฝึก เราจะเห็นอะไร เห็นแค่ไหน
ก็ไม่ใช่สาระสำคัญ เพราะสาระสำคัญจะอยู่ตรงที่
เห็นแล้วเราต้องมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้น เมื่อมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้น
เราก็จะแค่ดูสิ่งที่กำลังปรากฏในจิตในใจได้
ดังนั้น อย่าพยายามฝึกให้เห็น ให้เป็นเหมือนคนอื่นเขายะนะ
ใครเขาฝึกแล้วเป็นอย่างไร ก็เป็นเรื่องของเขา
ส่วนเราก็ฝึกของเราไป
ขอเพียงเมื่อรับรู้อะไรได้ชัดแล้ว
มีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นก็ แค่นั้น ต่อไปเท่านั้น



ตอนที่ ๘

การฝึกดูกาย · จุฬิต ต่อวังอะไรบ้าง



ต้องระวังอะไรบ้างเธอ...ก็คงมีไม่กี่ปiecesที่ต้องระวังกัน
ที่สำคัญคือให้ระวังในเรื่องของการบังคับกาย บังคับจิต
คือ อย่าบังคับกาย อย่าบังคับจิต

อย่าทำให้กายหรือจิตมีอาการเป็นไปตามที่เราต้องการ
เช่น เมื่อฝึกดูกายด้วยการดูลมหายใจ ก็ไม่ต้องคอยบังคับลมหายใจ
หรือคอยปรับลมหายใจให้สั้น ให้ยาวแต่อย่างใด
ปล่อยให้ร่างกายหายใจสั้น

หรือยาวไปตามที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ

แล้วเราแค่ดูลมหายใจนั้นไปเรื่อย ๆ

คราใดที่ลมหายใจสั้น ก็แค่ดูลมหายใจที่สั้นนั้น

คราใดที่ลมหายใจยาว ก็แค่ดูลมหายใจที่ยาวนั้น

คราใดที่ลมหายใจหยาบ ก็แค่ดูลมหายใจที่หยาบนั้น

คราใดที่ลมหายใจละเอียด ก็แค่ดูลมหายใจที่ละเอียดนั้น

เพียงแค่นี้ก็จะรู้แจ้งได้ โดยไม่ต้องทำลมหายใจให้เป็นแบบนั้น

แบบนี้เลย

ในทำนองเดียวกัน ถ้าจะฝึกดูกายด้วยอิริยาบถใดก็ตาม
หรือฝึกดูกายด้วยการเคลื่อนไหวใดๆ ก็ตาม
ก็ไม่ต้องบังคับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
ปล่อยให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปตามปกติธรรมดา
เช่น การเดิน ก็เดินไปตามปกติธรรมดา
จะเดินช้า เดินเร็วก็ปล่อยให้ตามปกติ
แล้วก็แค่ดูกายที่กำลังเดินไปเท่านั้น
และถ้าในระหว่างเดิน เกิดไปรู้สึกขัดอยู่ที่ความปวดเมื่อย
ก็แค่ดูความปวดเมื่อยนั้นต่อไป
หรือถ้านั่งๆ อยู่แล้วปวดเมื่อย แต่เกิดไปรู้สึกขัดที่ร่างกาย
ซึ่งกำลังขยับ เพื่อบรรเทาความปวดเมื่อย ก็แค่ดูกายที่ขยับต่อไป
อย่าใช้วิธีการบังคับ กดข่มความปวดเมื่อยด้วยการกระทำใด ๆ



สำหรับการฝึกดูจิตก็เหมือนกัน
อย่าบังคับจิตใจให้เกิดอาการตามที่ต้องการ
ปล่อยให้จิตมีสิ่งต่างๆ ปรากฏขึ้นตามเหตุปัจจัย
เช่น ถ้ามีเหตุให้จิตเกิดความโกรธก็ปล่อยไป
เมื่อเรารู้ชัดว่าจิตมีความโกรธแล้วรู้สึกตัวขึ้น ก็แค่ดูไป
หรือถ้าจิตมีเหตุให้เกิดความยินดีในกามก็ปล่อยไป
เมื่อเรารู้ชัดว่าจิตมีความยินดีในกามแล้วรู้สึกตัวขึ้น ก็แค่ดูไป
หรือถ้าจิตมีเหตุให้ความคิดฟุ้งซ่านก็ปล่อยไป
เมื่อเรารู้ชัดว่าจิตคิดฟุ้งซ่านแล้วรู้สึกตัวขึ้น ก็แค่ดูไป



อ้อ...แล้วอย่าบังคับตัวเองให้เอาแต่ดูกาย
หรือเอาแต่ดูจิตอย่างเดียวนะ
ให้ดูแบบที่เคยบอกไว้ในตอนที่แล้วคือ
หากมีการรับรู้ทางกายได้ชัดแล้วรู้สึกตัวขึ้น ก็ให้ดูกายไป
หากมีการรับรู้ทางใจได้ชัดแล้วรู้สึกตัวขึ้น ก็ให้ดูจิตไป
ไม่ต้องคอยตั้งการรับรู้เอาไว้ที่ใดที่หนึ่งหรือทางใดทางหนึ่ง
ปล่อยให้การรับรู้เป็นไปตามแต่ที่จะรู้ได้ชัด



ขอย้ำอีกครั้งนะว่า การฝึกดูกาย ฝึกดูจิตที่ดีที่สุดนั้น
ต้องไม่บังคับกาย ไม่บังคับจิตเพื่อให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้
ปล่อยให้กาย ปล่อยให้จิตเป็นไปตามเหตุหรือตามที่ควรจะเป็น
ถ้าไปพยายามบังคับกาย พยายามบังคับจิตเมื่อใด
จะทำให้เกิดความรู้สึกรู้ตัวที่แท้จริงไม่ได้
เมื่อรู้สึกรู้ตัวไม่ได้ ก็แค่ดูไม่ได้
ฝึกไปก็เสียเวลาเปล่า ๆ





นอกจากการไม่บังคับกาย บังคับจิตแล้ว ยังมีข้อที่ควรระวังอีก คือ
อย่าตั้งเกณฑ์ว่าเราต้องดูกาย ดูจิตให้ได้บ่อยแค่ไหนแค่นี้
ไม่ต้องรีบเร่งฝึกให้ได้ผลเร็วๆ ฝึกแล้วได้ผลแค่ไหนก็แค่นั้นไปก่อน
ให้ฝึกไปเรื่อยๆ ฝึกให้บ่อยๆ ฝึกให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอก็พอแล้ว

อะไรนะ...

ต้องระวังไม่ให้เผลอไป

หรือต้องระวังให้รู้สึกตัวเอาไว้หรือเปล่าหรือ

อ้าวแล้วกัน...ถามแบบนี้แสดงว่า

ยังไม่เข้าใจเรื่องของความรู้สึกตัวหรือเรื่องของการเผลอไป

หรือไม่ก็คงลืมเรื่องที่เคยบอกว่า เผลอไปนั้นเป็นเรื่องปกติของทุกคน

เราไม่สามารถควบคุมบังคับเพื่อไม่ให้เผลอได้

หรือแม้แต่เมื่อเกิดรู้สึกตัวขึ้นมา

เราจะบังคับควบคุมให้รู้สึกตัวนานๆ ก็ไม่ได้

ความรู้สึกตัวหรือการแค่นั้น จะเกิดขึ้นเพียงแวบเดียว

แล้วก็จะเผลอไปอีก

เมื่อเผลอไปแล้วเกิดมีการรับรู้ทางกาย ทางใจชัดเจน

จิตที่ผ่านการฝึกมาตามสมควรจนจดจำสภาวะ

ของสิ่งที่รับรู้ได้ ก็จะมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นเอง

รู้สึกตัวแล้วก็เผลอไป เผลอไปแล้วก็รู้สึกตัว

จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

โดยที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับ

เพื่อไม่ให้เผลอได้ ที่จะได้ก็มีแต่

เพียรฝึกไปเรื่อยๆ ฝึกให้บ่อยๆ

ฝึกให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอเท่านั้น

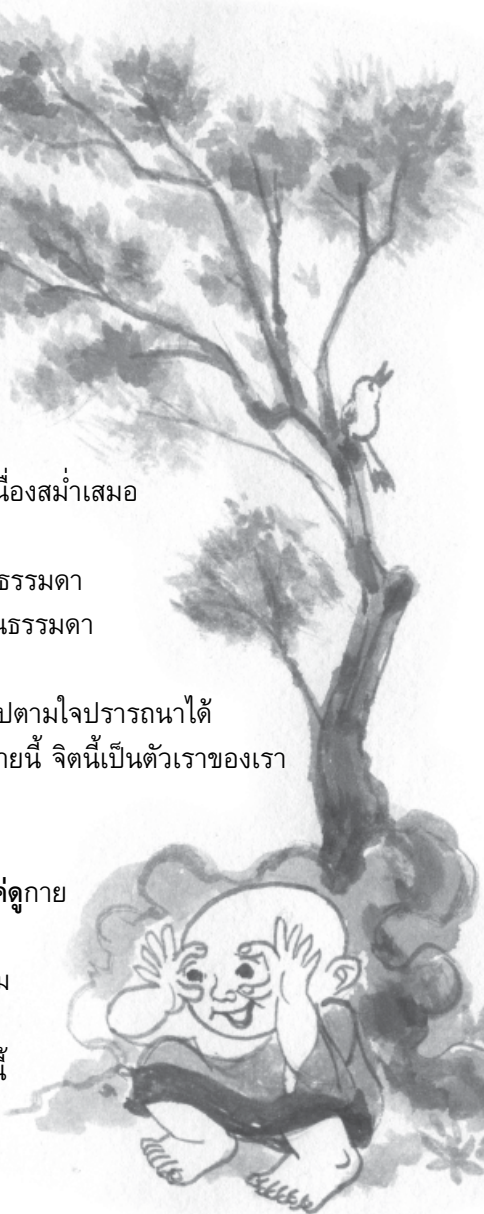


ตอนที่ ๙

รู้แจ้งอะไร

เมื่อแค่ดูกาย แค่ดูจิตได้
ก็จะเห็นกายนี้ เห็นจิตนี้
เป็นเพียงแค่สิ่งที่ถูกดู ถูกรู้อยู่
เมื่อแค่ดูไปเรื่อยๆ บ่อยๆ และต่อเนื่องสม่ำเสมอ
ก็จะเกิดความรู้แจ้งขึ้นได้ว่า
กายนี้ จิตนี้ย่อมมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
กายนี้ จิตนี้ย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
กายนี้ จิตนี้ย่อมเป็นทุกข์
กายนี้ จิตนี้ไม่ว่าจะบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้
และไม่ควรที่จะไปยึดมั่นถือมั่นว่ากายนี้ จิตนี้เป็นตัวเราของเรา

การเกิดขึ้นของความรู้แจ้งที่ว่านี้
ต้องเป็นการเกิดขึ้นจากการที่เราแค่ดูกาย
แค่ดูจิตอยู่เรื่อยๆ
ไม่ใช่เกิดจากการที่เราบังคับควบคุม
หรือพยายามทำกาย
ทำใจ ทำจิต ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้



หรือไม่ใช่เกิดจากการอ่าน

การฟัง การคิด ๆ เอาหรอกนะ และถึงแม้ใครจะอ่านมากแค่ไหน

ฟังมากแค่ไหน คิดๆ เอามากแค่ไหน หรือใครจะเข้าใจ

จดจำ ข้อธรรมต่างๆ ได้มากแค่ไหนก็ตามเถอะ

ถ้าไม่ได้ผ่านการฝึกดูกาย ฝึกดูจิต แบบแค่ดูมาก่อนละก็

สิ่งที่เข้าใจ จดจำได้นั้น จะเป็นเพียงความรู้เท่านั้น

ไม่ใช่การรู้แจ้งแต่อย่างใด

เมื่อแค่ดูจนรู้แจ้งได้แล้ว

ความยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

ก็จะลดน้อยลงจนหมดสิ้นไปตามลำดับ

ความหมดสิ้นไปของความยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งทั้งหลาย

จนกระทั่งไม่ยึดมั่นถือมั่นแม้แต่กายและจิตตัวเองนี่แหละ

ที่เป็นที่สุดของพุทธศาสนา

การที่เราพากเพียรปฏิบัติเจริญภาวนากันมา

ก็เพื่อที่สุดของพระพุทธรศาสนา กันไม่ใช่หรือ

เพราะฉะนั้นอย่าได้ทำอะไรให้เป็นการเน้นซ้ำเสียเวลาอยู่เลย

ตั้งใจเพียรฝึกดูกาย ดูจิต กันเถิด

ไม่แน่นะ....เมื่อฝึกดูกาย ดูจิต แบบแค่ดูแล้ว

อาจทำให้เรารู้แจ้งขึ้นได้ง่าย ๆ

จนถึงกับยิ้มออกมาว่า

มรรค ผล พระนิพพานมีอยู่จริง....



สุรวัดน์ เสรีวัฒนา

พฤษภาคม ๒๕๔๘

บันทึก



บันทึก



เพียงแค่ดูกาย หรือเพียงแค่ดูจิต
โดยไม่ทำการแทรกแซงหรือควบคุมกายและจิตตามที่ต้องการ
ด้วยความเห็นผิดว่าการแทรกแซงหรือควบคุมนั้นจะทำให้รู้แจ้งได้
แค่ดูๆ ไป ก็จะรู้แจ้งในความเป็นจริงของกายและจิตได้



ISBN 974-93343-6-1



9 789749 334362