



ใครกำลังรู้?

ล้วงแล้วแต่เป็นผู้เดินทาง พบพานใยต้องรู้จัก



ล้าแล้วแต่เป็นผู้เดินทาง พบพานโยต้องรู้จัก

ใครกำลังรู้?

ผู้เขียน: ล้วนแล้วแต่เป็นผู้เดินทาง พบพานไยต้องรู้จัก

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2569

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามลอกเลียน ดัดแปลง หรือทำซ้ำไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ
เล่มนี้ เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

ISBN (ebook): 978-616-95194-8-5

จัดพิมพ์โดย: นายสุรัตน์ หารวอย

<https://www.facebook.com/forEachDream>



ทางที่คุณเดินมา...

ไม่ได้พาคุณหลงทาง

คุณอาจเคยนั่งนิ่งๆ อยู่กับลมหายใจ
มองเห็นความคิดเคลื่อนผ่านไปดั่งเมฆพัด
เห็นความรู้สึกผุดบังเกิดแล้วค่อยๆ คลายตัวลง
บางช่วงอาจชัดเจน บางช่วงอาจพร่าเลือน
แต่มีว่ามันจะเป็นเช่นไร... สิ่งที่คุณพากเพียรทำมา
มิได้สูญเปล่าเลยแม้แต่น้อย

หนังสือเล่มนี้มิได้ถูกเขียนขึ้นเพื่อมาแทนที่การปฏิบัติของคุณ
และมิได้พยายามบอกว่ามีหนทางที่ “ถูกต้องกว่า” หรือ
“ลึกซึ้งกว่า” สิ่งที่ท่านกำลังกระทำ
ตรงกันข้าม... มันเริ่มต้นจากจุดที่คุณยืนอยู่ ณ วินาทีนี้
จากความคุ้นเคยที่คุณมีอยู่แล้ว
และจากการ “รู้ตัว” ที่คุณเคยสัมผัสมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน
ตลอดทั้งเล่ม... คุณจะไม่มีพบคำสั่งให้ต้องกระทำสิ่งใดเพิ่ม

มีต้องฝัน มีต้องเร่ง และมีต้องพยายามตะเกียกตะกายไปให้
ถึงจุดหมายใหม่ๆ

เราเพียงจะค่อยๆ ชวนกันมองดู "สิ่งเดิม"...
ในมุมที่อาจยังมีเคยถูกสังเกตเห็นมาก่อน

คุณจะได้เห็นด้วยสายตาของตัวเองว่า...

ความคิด... ก็ถูกรู้

ความรู้สึก... ก็ถูกรู้

ร่างกาย... ก็ถูกรู้

แม้แต่ความนิ่ง ความสงบ หรือสิ่งที่คุณขนานนามว่า "สติ"
ก็ยังคงปรากฏขึ้น... แล้วถูกรู้ไปตามธรรมชาติ

ทั้งหมดนี้ คุณอาจเคยเห็นมาแล้วหลายครั้ง

เพียงแต่อาจยังไม่เคยหยุดดูมันอย่าง "ชัดตรง" จริงๆ

หนังสือเล่มนี้จึงมีใช้คำอธิบายใหม่ที่ซับซ้อน

แต่มันคือคำเชิญชวนให้คุณลอง "หยุด" อีกนิด

แล้วหันกลับมา “ดู” อีกครั้ง... ด้วยสายตาที่ปราศจาก
ความคาดหวัง

ไม่มีสิ่งใดในเล่มนี้ที่คุณต้องรีบเชื่อ
และไม่มีสิ่งใดที่คุณจำเป็นต้องปฏิเสธในทันที

หากบางช่วงมันชัดเจน—ก็เพียงแค่ชัดเจน
หากบางช่วงมันพร่ามัว—ก็เพียงแค่พร่ามัว

ไม่ต้องพยายามบิดเบือนให้มันกลายเป็นอย่างอื่น

และหากคุณรู้สึกอยากจะหยุดพักที่บรรทัดใด...

คุณสามารถหยุดได้ทันที

ไม่มีอะไรให้ต้องรีบไปต่อ

เพราะสิ่งที่หนังสือเล่มนี้กำลังชี้ชวนให้มองตลอดทั้งเล่ม

มิเคยดำรงอยู่ไกลจากตัวคุณเลยแม้แต่ก้าวเดียว

มันดำรงอยู่ตรงนี้...

ก่อนที่คุณจะเรียกมันว่าอะไร

ก่อนที่คุณจะพยายามทำความเข้าใจมัน

และไม่ว่าคุณจะเลิกอ่านต่อหรือไม่...

มันก็ยังคงเป็นของมันอย่างนั้น... อยู่แล้ว

สารบัญ

	หน้า
สิ่งที่เราคิดว่า “รู้”	1
ตอนนี้...มีอะไรบางอย่างกำลังถูกรู้	2
ความคิดเกิดขึ้น...แล้วก็ถูกรู้	6
ความรู้สึ้กก็เหมือนกัน	11
ร่างกายที่ถูกรู้	16
สิ่งที่เราเรียกว่า ‘สติ’	20
การฝึกที่พามาถึงตรงนี้	24
ผู้รู้ที่คุ้นเคย	27
เหมือนมีใครบางคนกำลังรู้	28
ผู้รู้ที่เงียบอยู่ข้างหลัง	32
มันไม่คิด แต่มันรู้	36
จุดที่หลายคนหยุดอยู่	40
ผู้รู้ในคำสอนต่าง ๆ	43
ไม่มีอะไรต้องรีบไปต่อ	47

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เห็นซ้อนเห็น	51
สิ่งที่ถูกรู้...ยังเปลี่ยนไป	52
แล้ว 'การรู้' ละ?	56
สติที่เกิดขึ้น...ก็ถูกรู้	60
ช่วงว่างระหว่างความคิด	64
แม้แต่ความนิ่ง...ก็ยังถูกรู้	67
แล้วผู้รู้ละ?	71
สิ่งที่ยังไม่เคยถูกถาม	75
ผู้รู้...ถูกรู้ได้ไหม	76
ถ้ามันถูกรู้...มันคืออะไร	78
หรือมันเป็นแค่ความรู้สึกหนึ่ง	81
การเกิดขึ้นของ 'ผู้รู้'	84
ไม่มีศูนย์กลางที่แท้จริง	88
สิ่งที่เหลืออยู่	92

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ไม่มีใครอยู่เบื้องหลัง	95
การรู้ยังคงเกิดขึ้น	96
แต่ไม่มี 'ผู้รู้' ที่แยกออกมา	99
ชีวิตยังดำเนินต่อไป	102
การปฏิบัติยังมีที่ของมัน	105
หรือทั้งหมดนี้...ก็เป็นอีกความคิดหนึ่ง	108
ไม่มีข้อสรุป	112

