

คำสารภาพจากห้องกรรมฐาน

นิตยา พึ่งทอง

๑๗ เม.ย. ๓๕

R6016

ดิฉันได้มาปฏิบัติกรรมฐานที่วัดหลวงพ่อตั่งแต่ปี ๒๕๒๗ จนถึงบัดนี้เป็นเวลาเกือบ ๘ ปี ตลอดเวลามา ดิฉันก็ทำเล่น ๆ ไม่ได้จริงจัง จนกระทั่งปีนี้ ดิฉันมีปัญหากรรมฐานหลวงพ่อบอกให้มาปฏิบัติที่วัด เพราะเรื่องที่ถามมีมาก ดิฉันก็มาตามหลวงพ่อบอก ไม่ได้คิดจะปฏิบัติจริงจังอะไร เมื่อดิฉันถามหลวงพ่อบอกเรื่องจะทำสมาธิ กายคตาสติ เพ็งอสุภกรรมฐาน หลวงพ่อบอกว่าไม่ต้อง กำหนดพอง-ยุบ และเจริญสติปัญญาสี่ สองอย่างก็พอแล้ว ก็จะระลึกชาติได้ รู้กฎแห่งกรรม แก่กรรมของตัวเองได้

ดิฉันฟังแล้วก็คิดคำนึงใจว่า นั่งตั้งนาน ทำสองอย่างจะไปได้อย่างไร หลวงพ่อบอกให้กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำกรรมฐานมาก ดิฉันก็ปฏิบัติตรงข้ามกับที่หลวงพ่อบอกสอนตลอดมา สองวันแรกดิฉันทำเล่น ๆ นั่งอุ้ให้หมดชั่วโมง ไม่ได้กำหนดอะไร เมื่อยก็เอวชาลง ขี้เกียจเดินก็ยืน หลับตา คิดอะไรเล่นเพลิน ๆ คนอื่นเขาคงคิดว่าเดินจงกรมเก่งไม่นั่ง แต่พอตกกลางคืน หลวงพ่อบอกมาเทศน์เรื่องคุยทำเล่น ๆ ไม่เห็นของจริง เรื่องเอาความเกลียดชังโกรธแค้นอาฆาต พยาบาทมาคิดอยู่ในห้องกรรมฐาน ไม่โอโหสิกรรม เป็นบาปกรรมของคนอื่น ไปเอามาเป็นของตัวเองทำไม กรรมของใครเขาสร้างเขาก็รับของเขาไป ปฏิบัติตั้งนานไม่ได้อะไร จิ้ม ๆ จ้ำ ๆ เล่น ๆ หลวงพ่อบอกก็จะอยู่อีกไม่นาน ทำไมไม่รีบปฏิบัติ เมื่อดิฉันกลับไปที่พัก ได้บอกเพื่อนร่วมห้องว่าวันนี้ถูกหลวงพ่อบอกเทศน์เรื่องพุดมาก ต่อไปต้องพุดให้น้อยเท่าที่จำเป็น มีอะไรข้องใจขอให้ไปถามคุณชี หรือแม่ใหญ่ จะตั้งใจปฏิบัติ

วันที่ ๓ ดิฉันตั้งใจทำ เดินให้ช้าลง เพราะหลวงพ่อบอกเทศน์ตอนกลางคืนแล้วว่าเดินเร็ว นั่งก็ทำตามที่หลวงพ่อบอก คือ กำหนดพอง-ยุบ จนมีเวทนามากทนไม่ได้ จึงไปกำหนดเวทนา ต้องใช้ความอดทนมาก ตั้งแต่นั่งมาไม่เคยนั่งถึง ๑ ชั่วโมง ต้องออกก่อนเสมอ ดิฉันพยายามตั้งใจต่อสู้กับกิเลส มันชวนให้พองเถอะ ทรมานตัวเองทำไม เจ็บปวดออกอย่างนี้ ดิฉันกัดฟันสู้เห็นว่าคนอื่นทำไมเขาทำได้ เราต้องทำได้ ให้มันรู้ไปว่ามันตายเพราะความปวด ทนจนสุดถึงขีดสุด แยกเวทนาออกจากจิตได้ ก็หายปวด เบาสบาย สว่าง สงบ เพิ่งจะรู้ว่า อ้อ ที่หลวง

พ่อเขียนไว้ตรงทางเข้าสำนักวิปัสสนาว่า สงบ สว่าง ว่าง มันเป็นอย่างนี้เอง มีหน้าพระ
ธุดงค์กรรมฐาน ท่านถึงชอบเข้านิโรธสมบัติ

เมื่อคุณซีให้แม่เมตตาแล้วดิฉันลุกขึ้นอย่างกระปรี้กระเปร่า ไม่ปวดเมื่อยเลย ตอนสายก็
พยายามข่มกิเลสอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ธรรมที่ได้เปลี่ยนไป เป็นการเห็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตาแทน ทุกข์จนถึงที่สุดแล้วความทุกข์ก็ดับไป ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่ได้ตั้งอยู่
ตลอดเวลา ถึงเวลาความทุกข์ก็ดับลง ในตอนบ่ายธรรมที่ได้ก็เปลี่ยนไปอีก ในตอนแรกปวด
มาก วิทกว่าคงจะทำได้เหมือนเมื่อเช้า เพราะนั่ง ๒ ชั่วโมงแล้ว ขาไม่ยอมร่วมมือด้วย มัน
อุทธรณ์ตั้งแต่ยังไม่ได้นั่งว่าปวด แต่ก็พยายามนึกถึงคนที่เขาเป็นมะเร็ง เป็นโรคเอดส์ เขาคงจะ
ปวดยิ่งกว่านี้หลายเท่า เราต้องทนให้ได้ ถ้าเราเป็นโรคนั้นเราจะทนได้ไม่ทุกข์มาก แข็งใจหนึ่ง
จนทนไม่ไหว ปวดมากน้ำตาไหลซึมออกมา แต่ก็ยังแข็งใจทน จนถึงที่สุดความปวด
หายไป เกิดปีติที่ตัวเองเอาชนะกิเลสได้ น้ำตาไหลพรากเต็มสองแก้ม ใครจะมาชนะเรา
ได้ ถ้าเราเข้มแข็งเราต้องชนะใจตัวเอง ไม่มีอะไรที่มนุษย์ทำไม่ได้ถ้าพยายามทำ ดิฉัน
รู้สึกเป็นสุข ตัวเบา ไม่มีกาย ไม่มีจิต มีแต่ความว่าง ออกจากสมาธิแล้วจิตใจปลอดโปร่ง
แจ่มใสมาก ไม่ปวดเมื่อย ไร่เรียงในธรรมที่ตัวเองไม่เคยพบเลยตลอดเวลาที่ผ่านมา

ในตอนเย็นพยายามทำอะไร ๆ ก็ทำไม่ได้เหมือนที่เคย นั่งเป็นทุกข์ว่า ทำทำไมไม่เป็นเหมือน
เมื่อเช้า ตอนกลางคืนหลวงพ่อก็มาเทศน์เรื่อง อะไรก็เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไป
ตลอดเวลา จะให้เหมือนเดิมไม่ได้ ในวันหลัง ๆ ดิฉันก็เลยไม่ได้พยายามฝืนทน ไม่กำหนดนั่ง
๑ ชั่วโมงตามที่คุณซีบอก แต่บอกกับตัวเองว่าทำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทนได้ ส่วนใหญ่ได้แค่
๔๕ นาทีก็ทนไม่ไหว ในวันที่ ๔ มีปัญหา พอง-ยุบ ไม่ชัด พี่แดงเธอก็บอกว่าเดินให้ช้าลง ยุบ
พองจะได้ชัด

พี่แดงเธอสอนให้กำหนดทุกอย่างที่ทำ เช่น รินหนอ เตือดหนอ คนหนอ แขวนหนอ ฯลฯ
ต่อมาดิฉันเคยชิน กำหนดละเอียดมาก บางครั้งมากเกินไปจนกลายเป็นวิจารณ์ เธอก็จะบอกว่า
ไม่ต้องถึงขนาดนั้น เอาแค่กำหนดรู้ก็พอ

ตกกลางคืนหลวงพ่อก็เทศน์ว่า คิดอะไรแล้วคิดใหม่ได้ ทำอะไรแล้วไม่ติแก้ตัว
ใหม่ได้ ดิฉันก็เอาไปคิดเป็นการบ้าน วันรุ่งขึ้นความคิดก็เปลี่ยนไป เพราะตอนเย็นปรึกษาพี่แดง
ว่ากลัวถูกชนล้มจัง มีคนชอบมาเดินฉวัดเฉวียนใกล้ ๆ ตอนเย็นนะไม่มีปัญหา แต่ตอนกำลังเดิน
แล้วถูกชนมีหวังล้มแน่ พี่แดงก็ให้ธรรมะว่า พอเห็นเขามาใกล้เธอก็กำหนดยืนเสีย อย่าเดิน ดิฉัน

จำไว้ แล้วจริง ๆ อย่างที่กลัว ถูกชนจริง ๆ ดิฉันเห็นแล้วเดินปิดตามาจนชิดต้องชนแน่ รีบกำหนดยืนทันที พอชนปั๊บดิฉันกำหนดชนหนอทันที จิตก็นิ่งเดินต่อไปได้เหมือนไม่มีอะไรเลย ดิฉันก็เลยได้ความคิดว่าทำไมเราถึงไปวิจารณ์เขา ทำไมไม่ยกเขามาเป็นครู ว่าเราจะไม่ทำอย่างเขา เราจะไม่เดินเร็ว ๆ อย่างเขา ถ้าทำอย่างเขา คนอื่นเขาก็จะกลัวอย่างเรา และคนที่เขาเดินเป็นเขาจะหัวเราะเยาะเราว่าเดินจงกรม หรือเดินสวนสนาม

เอ๊ะ แล้วทำไมเราไม่แผ่เมตตาให้เขาละ ให้เขาเดินช้า ๆ อย่างเรา ดูเราเป็นตัวอย่าง เขาจะได้ไม่มีวิบาก เรากจะได้กุศล ดิฉันก็รีบแผ่เมตตาให้เขา แล้วส่งกระแสจิตบอกว่าให้เดินให้ช้า ๆ จะได้ประโยชน์ เดินเร็ว ๆ เหนื่อยแล้วก็เมื่อย ได้ผลเขาเดินช้าลง วันต่อ ๆ ไป ก็ช้าลง วันแรก ๆ ที่เขามา เขาค่อยกันดั่งมาก ตอนแรกรู้สึกงุน แต่พอมีสติก็บอกตัวเองว่าดีซี เขามาเป็นครูอีกแล้ว กำหนดเข้าซี ก็กำหนดเสียงหนอ ๆๆ เสียงก็เจียบไป วันหลัง ๆ เขาก็เจียบลง ไม่ค่อยกันอีก แยกกันปฏิบัติ ก็บอกตัวเองว่าครูไม่มาสอนแล้ว พอบาย ๆ ก็มีแม่ลูก ๓ คนมา ลูกคนเล็กตื่นพราดอยู่กลางพรม ใคร ๆ ก็ไปดูไปช่วยกัน ดิฉันก็ยืนกำหนดเดินไปเรื่อย ๆ บอกตัวเองว่าเรากำลังทำงานของเรา ไม่ควรแส่สายเรื่องคนอื่น เตียวสมมติแตกนั่งไม่ได้

ตอนกลางคืนหลวงพ่อกับแม่ของสังข์ทอง แม่จะเป็นแม่เลี้ยงก็รักลูก ออกแตกตายเพราะลูก หมาก็ยังรักลูก คนไม่รักลูกมีหรือ ก่อนกลับหลวงพ่อก็ดูแม่ของเด็กคนที่ชอบดูลูก ดิฉันก็สงสัยว่าทำไมเขาชอบดู จนดิฉันมีโอกาสเดินจงกรมสวนทาง หยุดยืนพิจารณาโหวงเฮ้ง ก็ได้รู้ว่าที่แม่เขาดูเพราะเขาคือ หู ๒ ข้างทั้งใหญ่ทั้งกาง ไม่ใช่ดีอย่างเดียว ปากบางและยังมีไฟที่ปากอีก อย่างนี้เถียงคำไม่ตกปากเลย ตาก็เล็กขวาง มองไม่ได้หลบสายตาเลย อย่างนี้แม่คนไหนก็ต้องดูแล ๆ ดิฉันก็เลยเพ่งกระแสจิตใส่ตาเขาว่าลูกเอ๊ย หนูจะต้องทองคาถา ๓ บทนี้ละ ไม่ดี ไม่เถียง ไม่รู้ แล้วแม่เขาจะไม่ดูหนู หนูจะหายจากโรคนี้ หลวงพ่อท่านช่วยหนูแล้ว ดิฉันก็ส่งกระแสจิตให้แม่เขาว่าต้องเอาคาถาของหลวงพ่อไปท่องเมื่อลูกดี เถียงรู้ ให้ทองคาถา เมตตา คุณนัง อะระหัง เมตตา หลาย ๆ จบจะได้ไม่ต้องดูลูก แต่ดิฉันไม่มีโอกาสได้พูดคุยกับเขา วันสุดท้ายที่ดิฉันกลับ เห็นเขามีความสุขกับการถวายเป็นสังฆทาน ดิฉันก็อนุโมทนาส่วนบุญส่วนกุศลที่เขาทำด้วยความดีใจ เคารพกรรมเขา คงจะบรรเทาเบาบางลง

ตอนเช้าหลังจากคืนที่หลวงพ่อกับแม่ของสังข์ทอง แม่ลูกคู่นี้ก็มาเดินจงกรมกลางพรมเหมือนวันที่มา แต่ลูกไม่ยอมเดิน เมื่อเขาเดินมาใกล้ ๆ ดิฉันก็ส่งจิตออกนอก วิจารณ์อีกว่า แม่

ลูกคุณี่ช่างมีเวรมีกรรมจริงหนอ ลูกไม่เดิน แม็กก็อุตสำหรับอุ้มเดิน เดินคนเดียวก็แยแล้วยังจะเอาลูกมาอุ้มอีก แล้วลูกก็ไม่ใช้ตัวเล็ก ๆ แม่เดินไปลูกก็ตื่นสะดุ้งขาไป ขาไม่ถึงพื้น ดิฉันเดินไปวิจารณ์ไปจนสติมาก็กำหนด เห็นหนอ รู้หนอ

ทันใดนั้นภาพที่ดิฉันเห็นไม่ใช่ภาพผู้หญิงคนนั้นอุ้มลูกของเขา แต่กลับเป็นภาพแม่ของตัวเองอุ้มท้องแก่สัก ๘-๙ เดือน สำนึกลึก ๆ ที่ดิฉันไม่เคยนึกถึงแม่ในมุมนี่ก็ผุดขึ้นมาในสำนึก ทั้ง ๆ ที่หลวงพ่อก็คเทคนี่ให้ฟัง แต่ดิฉันก็รู้สึกเฉย ๆ เมื่อเดือนเมษายน ปี ๒๕๓๓ ดิฉันมาปฏิบัติธรรมกับคุณแม่สิริ พันเองทองคำ ศรีโยธิน ท่านเล่าถึงพระคุณแม่ ดิฉันก็ซาบซึ่งพระคุณคุณแม่ ท่าน ไม่เคยซาบซึ่งพระคุณแม่ตัวเอง แต่ภาพที่ดิฉันไม่เคยนึกคือภาพความทุกข์ของแม่ที่ต้องอุ้มท้องมา ต้องคลอดเจ็บปวดขนาดไหน ดิฉันไม่เคยนึกถึง เมื่อนึกถึง ต้องกำหนดยืน ปิดตา ร้องไห้ น้ำตาไหลเปียก ๒ แก้ว ไหลลงไปตามคอลงไปในเสื้อ ชี้ออกก็กำลังจะไหล ดิฉันได้สติ ก็กำหนดเสียใจหนอ ร้องไห้หนอ ไม่ร้องแล้วหนอ น้ำตาก็หยุด จึงลืมตา แล้วดิฉันก็บอกตัวเองว่า อ้อ เขามาเป็นครูให้เรา สิ่งนี้คือสิ่งที่ปิดกั้นการทำความฐานของดิฉัน ตลอดเวลา ๘ ปีที่ผ่านมา **ทราบใดที่ดิฉันยังไม่สามารถสำนึกในบุญคุณของบิดามารดา การทำความฐานของดิฉัน ก้าวหน้าไม่ได้** ต่อไปนี้การทำความฐานของดิฉันคงคล่องตัวขึ้น

ตั้งแต่ดิฉันกลับมาจากวัดอัมพวัน ตั้งแต่ ๑๓ เมษายน ดิฉันยังร้องไห้ไม่จบไม่สิ้น เมื่อนึกถึงบาปที่ได้ทำกับพ่อแม่ และกับสัตว์ที่ดิฉันทรมาณเขาด้วยความไม่รู้ถึงผลกรรมที่จะตามทัน เพราะเป็นเด็ก ๒๐ กว่าปีแล้วที่ดิฉันต้องชดใช้กรรม สำนึกเรื่องกรรมของดิฉัน เพิ่งจะชัดเจนในคราวที่มาปฏิบัติครั้งนี้ บางคืนดึก ๆ ก็ตื่นขึ้นมาร้องไห้ นึกถึงบาปกรรมของตัวเองที่มีความสุขบนกองทุกข์ของคนอื่น ชีวิตแล้วชีวิตเล่าที่ตายไปเพราะความอาฆาตของดิฉัน ชีวิตมากมายที่ต้องรับกรรมจากความสนุกของดิฉัน โดยไม่ได้สำนึกบาป ดิฉันเพิ่งรู้ว่ากรรมมี ไม่ต้องคอยชาติหน้า คนที่ปฏิบัติกรรมฐานก็จะได้รับกรรมไวทันตาเห็น

เพิ่งจะรู้ว่าที่ดิฉันเป็นโรคริตสีดวง แล้วได้แถมโรคความดันต่ำ โรคโลหิตจางอีกโรคนั้น เป็นเพราะกรรมทำไว้ตอนเด็ก ๆ และที่ไม่มีโอกาสซื้อบ้านเป็นของตัวเอง กระทั่งมีสิทธิเบิกค่าเช่าบ้านก็ยังมีปัญหาขัดมาเป็นสิบ ๆ ปี ไม่มีทางสำเร็จ ต้องอยู่ห้องแคบ ๆ เล็ก ๆ บ้านพ่อแม่ก็มี ก็ไม่ยอมกลับไปอยู่ ทั้ง ๆ ที่สบายทุกอย่าง นี่เป็นวิบากกรรมที่ดิฉันทำด้วยความสนุก ตอนเล็ก ๆ ดิฉันต้องทุกข์ทรมาณกับโรคริตสีดวง โรคคันในร่มผ้า ต้องไปหาหมอตรวจภายในปีละหลาย ๆ ครั้ง ได้รับความทุกข์อย่างแสนสาหัส ผลไม้ที่รับประทานแล้วถ่าย

ท้อง เช่น มะละกอ กล้วยน้ำว่า ก็รับประทานไม่ได้ แต่ถ้าเป็นกล้วยปิ้งที่ทำให้ท้องผูกรับประทานได้ เพิ่งรู้ว่ามันเป็นวิบากกรรม

วันที่ ๔ ของการปฏิบัติกรรมฐาน เจ้ากรรมนายเวรเขาก็มาทวง เมื่อกลับมาถึงที่พัก อาเจียนเป็นนมบูด รีบไปที่ห้องพี่แดง ขอน้ำร้อนดื่ม พี่แดงบอกว่าครูมาสอนเธอแล้ว กำหนดรู้เสีย แล้วชงยาหอมให้ครึ่งแก้ว ดิฉันดื่มไปกำหนดไป รู้สึกสบายตัวขึ้น กลับไปที่พัก เตรียมอาบน้ำ ปวดท้องอุจจาระ แต่ไม่ออก กระทบกระอ่วนมาก นึกถึงที่หลวงพ่otechnique ถ่ายอุจจาระก็ให้กำหนด ก็กำหนดเป็นชั้น ๆ จนสุด เจ็บกันมาก ก้มดูเลือดสด ๆ สีแดง ๆ ไหล กำหนด เห็นหนอ รู้หนอ

แล้วภาพที่ลืมนานเกือบ ๓๐ ปีก็มาปรากฏ ภาพที่ไปเล่นที่โรงเรียนข้างบ้านสมัยเด็ก ๆ เขาสร้างตึกแล้วไม่ราดปูน ถมดินทรายไว้ ที่ดินทรายมีหลุมเล็ก ๆ เหมือนเวลาฝนตกแล้วเป็นหลุม ความเป็นเด็กชนและชอบสงสัยก็เอามือเขี่ยดูว่าทำไมเป็นหลุม ๆ เจอตัวกลม ๆ นิ่ม ๆ ก็ไม่รู้สึกละเอียด เขย่ง เอานิ้วไชล่น มันก็หนีหัวซุกหัวซุน ก็ไม่หมดความพยายาม ไม่หาไม้เสียบไอตีมมาเขี่ย หาขวดแม่โขงแบนมาด้วย เขี่ยได้ก็ใส่ขวด ได้ครึ่งละครึ่งขวดก็คงเป็นร้อย ๆ ตัว เล่นเบื่อก็ต้อออกไว้ที่เดิมบาง เทที่อื่นบ้าง และก็ไม่ใช่เล่นครั้งเดียว ไปเล่นบ่อย คนเดียว เมื่อสำนึกนี้ปรากฏ ดิฉันรีบบอกว่าขอโหสิจะแม่เมตตาไปให้

วันรุ่งขึ้นเวลาเดินจงกรมจะคั่นกัน อยากถ่ายอุจจาระ ต้องรีบบอกว่ารู้แล้ว เดี่ยวจะแม่เมตตาให้ วันสุดท้ายนั่งกรรมฐานก่อนจะถึงกำหนดเวลา ดิฉันเห็นส้วม เล่าให้พี่แดงฟัง เธอก็บอกว่าพี่ไม่รู้ ดิฉันกลับมาคิด ๒ วัน ก็คิดออกว่ากรรมของดิฉันคือ ไปทำให้คนอื่นเขาเป็นทุกข์ เอาไม่ไปทิ่มกันเขา เพราะเขามุดหัวลงดิน เอาไม่ไปเขี่ยก็ต้องโดนกัน เราจึงได้เป็นโรคจิตสีดวงคั่นในร่มผ้า

และที่ต้องมีปัญหาดกแยกต้องทุกข์ทรมานมาตลอดเวลาเป็นสิบปี ต้องอยู่คนเดียวในห้องแคบ ๆ ก็เพราะไปพรากเขาให้จากที่อยู่ แยกลูกแยกผิวเมีย แยกญาติพี่น้องเขา จับเขาใส่ไว้รวม ๆ ในที่แคบ ๆ ตัวเองก็ย้ายที่อยู่บ่อย ๆ บางที่อยู่ได้แค่เดือนเดียวก็ต้องย้าย อยากกลับไปอยู่บ้านที่มีที่ปลูกดอกไม้ก็ทำไม่ได้ วิบากกรรมไม่หมด ทั้ง ๆ ที่ขอย้ายเมื่อใดต้องได้เมื่อนั้น แต่ก็ไม่ทำ ทนอยู่ห้องเล็ก ๆ แคบ ๆ เกือบ ๒๐ ปีแล้ว เมื่อคิดอยู่ ๒ วัน ดิฉันก็คิดเรื่องส้วมได้ว่าที่หนึ่งแล้วเห็นส้วมนั้นเพราะโรคที่เป็นเกี่ยวกับส้วม วิบากกรรมของดิฉันจะเบาบางลงได้ก็ต่อเมื่อดิฉันได้ทำบุญด้วยส้วม ดิฉันขอบริจาคส้วม ๒ โถ พร้อมท่อน้ำสำหรับทำความสะอาด ๒ สาย สำหรับกฎกรรมฐานใหม่ที่หลวงพ่จะสร้างเป็น ๒ ชั้น ทูบของเก่าทิ้ง ขอให้เป็น

ห้องชั้นล่างใกล้ที่ปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติสูงอายุ ผู้หญิงหรือสตรีมีครรภ์ ๑ ห้อง และผู้สูงอายุชาย ๑ ห้อง เมื่อเขามาปฏิบัติกรรมฐานได้รับความสะดวกในการขยับถ่าย เขาจะได้อนุโมทนาในส่วนบุญกุศลที่ดิฉันได้บริจาค แล้ววิบากกรรมของดิฉันจะได้เบาบางลงบ้าง

วิบากกรรมของดิฉันไม่ใช่มีแค่นี้ เรื่องขาข้างซ้าย แม่บอกว่าเป็นตั้งแต่เดินได้ ยังไม่แน่ใจว่ากรรมสร้างชาตินี้หรือชาติที่แล้ว เมื่อปี ๓๓ ที่ดิฉันมาปฏิบัติกรรมฐาน ดิฉันเดินไม่ได้ ปวดมาก เจ็บปลายเท้ามากที่สุด ตอนนั้นศาลาสร้างยังไม่เสร็จสมบูรณ์ ยังไม่ได้ปูพรม เดินเมื่อไหร่เจ็บ เมื่อนั้น ดิฉันต้องแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร แต่ยังไม่ค่อยแน่ใจ ตอนนอนเห็นผู้ชายตัวดำ ๆ หนวดดำ ๆ มาป้อนข้างฝาห้อง ตอนนั้นก็เห็น ได้แผ่เมตตาไปให้ พี่กาญจนะนำไปให้ ไปตัดรองเท้า เสริมสันตังหลายปี ก็ไม่ยอมไปตัด อ้างว่าเคยตัดแล้วใส่ไม่ได้หนัก หกล้ม แต่หลังจากมาปฏิบัติ แล้วยอมไปตัด ความทุกข์เรื่องเจ็บหัวเข่าเจ็บเท้าหายไป มาปฏิบัติปีนี้เดินได้ครั้งละ ๒ ชั่วโมง ไม่ปวด พุดกับพี่แดง พี่แดงบอกว่าไม่ตีนะ ไม่ปวดนะ แต่เมื่อลองไปเดินที่พื้นดูยังเจ็บ เลยไม่เดิน

บอกตัวเองว่าจะไปทนเจ็บทำไม คนอื่นเขาก็เดินบนพรม เราควรศึกษาเรื่องอื่นบ้าง แทนที่จะกำหนดเวทนาปวดขาอยู่อย่างเดียว แล้วไม่ยอมไปเดินที่นอกพรมอีก แต่วันทำ ยารู้สึกเจ็บปลายเท้าบ้าง แต่ยังไม่เห็นกรรมนี้ชัดเจน คงต้องทำต่อไป ส่วนที่ดิฉันชอบรับประทานอาหารเค็ม ๆ จนพี่กาญจนะบอกว่าตายแล้วไม่เนา ดิฉันก็กลัวโรคไตมาก แต่วิบากนั้นลดลงตั้งแต่ปี ๓๓ ที่มาปฏิบัติ เดิมดิฉันนึกว่าเป็นกรรมที่นึกว่าพอในใจว่ากินเค็ม

แต่พอทำกรรมฐานแล้วถึงได้รู้ว่าไม่ใช่ แต่เป็นเพราะความไม่รู้ในวัยเด็ก ดิฉันปลูกผัก ดอกไม้ หลังบ้านแล้วมีหอยทากมากิน ดิฉันโกรธมาก เกลียดด้วย จึงจับใส่ถุงพลาสติก แล้วแขวนข้างรั้ว ตากแดดไว้แล้วมันตาย ต่อมามีคนแนะนำว่า ให้หงายขึ้นแล้วเอาเกลือใส่ ก็ทำตาม ทำมากด้วย พอใส่เกลือมันก็จะน้ำลายไหลแล้วแห้งตายเพราะกลับตัวไม่ได้ วิบากกรรมนี้ทำให้ดิฉันชอบอาหารเค็ม ๆ ขณะที่รับประทานอาหารเกือบเสร็จก็มีคนเอากลูหว่ามาเดินแจก ดิฉันบอกว่าอิ่มแล้วเขาก็ไม่ฟัง ตักใส่ให้เกือบสิบเม็ด ดิฉันตักเข้าปาก เค็มปี ภาพวิบากกรรมที่ดิฉันทำให้ปรากฏขึ้นทันที คราวที่แล้วเลยต้องแผ่เมตตาให้หอย อาหารในคราวนี้ก็มีไข่เค็มติด ๆ กัน ๒ วัน ดิฉันนำมาพิจารณาแล้วก็แผ่เมตตาให้หอย คิดว่าวิบากนี้คงจวนจะหมดแล้ว เพราะบางวันอาหารจืดแต่ดิฉันไม่ได้ทุกข์ร้อนอะไร

วิบากทุกอย่างที่ดิฉันทำให้ ดิฉันได้รับขณะปฏิบัติกรรมฐานครั้งนี้มาก พี่ที่ทำงานรู้ว่า ดิฉันปฏิบัติธรรม ไปบวชเฝ้าพี่สาวที่ซื้อผากไว้ใส่ปฏิบัติธรรม แต่พี่เขาไม่ทราบว่าร่องเท้า ไม่มีที่หนีบดิฉันใส่ไม่ได้มันหลุด พี่เขาให้มาเจตนาดี ก็เลยเอามาใช้ กะว่าใช้แล้วจะไว้ที่วัด เวลาเดินก็รำคาญนึกในใจว่าเมื่อไหร่จะไม่ต้องใส่เสียที่รำคาญ จนนึกถึงพี่เขาได้แผ่ส่วนกุศลให้พี่เขาแล้ว ลงมาจากศาลา ร่องเท้าหายไป ไม่ทราบใครเฉลอสติ ยืนคอยจนคนสุดท้ายก็ไม่เห็นมีร่องเท้าที่เหมือนหรือคล้ายเลย จำใจต้องเดินเท้าเปล่า กำหนดเจ็บหนอ ร้อนหนอ ไปตลอดทาง

นี่ก็วิบากกรรมที่ทำให้สัตว์ร้อน ชอบฉินดยาม่าแมลงก็เป็นไซหส์ หายใจไม่ออก ปวดศีรษะบ่อย ๆ น้ำหอมก็เหม็น หายใจไม่ออก ล้วนแต่มาจากกรรมที่ได้เบียดเบียนสัตว์ ชอบจับแมงสาบใส่ถุง เกลียดมัน แทนที่ปฏิบัติกรรมฐานและจะมีเมตตาสัตว์แผ่เมตตาให้ มอดขึ้นข้าวแทนที่จะทิ้งกลับเอาใส่หม้ออบแล้วก็หุงเพราะเสียดายเงินแค่ ๒๐-๓๐ บาท ยอมฆ่าสัตว์เป็นร้อย แล้วก็ได้รับวิบากถูกไฟลวกถูกน้ำร้อนลวกเป็นประจำ ดิฉันทราบว่าตนเองทำปาณาติบาต ขาดใจได้เป็นอย่างนี้ แต่ก็ยังทำกรรมปาณาติบาตอยู่ ศีลข้อนี้ ดิฉันรักษาไม่ได้ แต่ต่อไปจะพยายามให้ล่วงเกินสัตว์ให้น้อยที่สุด

ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ดิฉันสำนึกในกรรมที่ได้ล่วงเกินหลวงพ่อดลอดมา ไม่ค่อยเชื่อฟัง คำสอน รื่น ค้านโน้นค้านนี้ตลอดเวลา

เมื่อก่อนดิฉันไม่เชื่อเรื่องหลวงพ่อก็จะรู้อะไรเกี่ยวกับการกระทำของคนอื่น แต่เดี๋ยวนี้รู้แล้ว หลวงพ่อเทศน์เรื่องการรู้วาระจิตของคนอื่น เป็นสิ่งที่ดีจะได้ไม่ประมาท จะได้แก้กรรม ดิฉันเขียนไปถามหลวงพ่อบอกว่า ถ้ากำหนดผิดเป็นอกุศลวิบากหรือ และการกำหนดวาระจิตไม่เป็นอุปาทานหรือ หลวงพ่อบอกว่า ดิฉันก็เลยเอากลับมาคิด ได้คำตอบว่าถ้าเรากำหนดรู้ เราช่วยหาทางแก้ไขให้เขาได้ก็ทำไป ทำไม่ได้ก็วางเฉย ปล่อยไปตามกรรมของเขา เราไม่จำเป็นจะต้องพูดทุกสิ่งที่เรารู้หรือเราเห็น แต่เราต้องรู้สิ่งที่เราพูดทุกสิ่งว่าจะเป็นกุศลหรืออกุศลวิบาก ดิฉันนึกถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ลืมไปแล้ว และไม่รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นการกำหนดวาระจิต รู้แต่ว่ามันมีสิ่งที่มีขึ้นมาเอง ดิฉันมักจะคิดว่าเป็นอุปาทาน แต่เมื่อกลับมาจากวัดแล้วนำมาคิด ก็รู้ว่านั่นไม่ใช่อุปาทาน แต่เป็นการกำหนดรู้วาระจิตเหมือนที่หลวงพ่อบอกพี่แดงว่าคนนี่เขามีอะไรดี ๆ ดิฉันก็ไม่เข้าใจว่าอะไร

จนการปฏิบัติครั้งนี้ถึงได้รู้ว่า อะไรดี ๆ ที่หลวงพ่อบอกหมายถึงอะไร เพราะการปฏิบัติครั้งนี้ ศีลของดิฉันไม่บกพร่องเพราะพูดน้อย ศีลข้อ ๔ จึงไม่ขาด ดิฉันกำหนดไว้ตลอดเวลา

ว่าจะไม่เปลอสติ เอาของคนอื่นมาเป็นของตน ศีลข้อ ๒ ก็ไม่ขาด เวลาเดินก็ไม่คุย ได้แผ่เมตตาให้สัตว์ ไม่ทำชีวิตสัตว์ตกหล่น เพราะกำหนดเห็น กำหนดเดิน ตลอดเวลา ศีลข้อ ๑ ก็ไม่ขาด เพิ่งรู้ว่านิสสัยของการพูดน้อยก็ครั้งนี้ ทำให้ศีลไม่ขาด เมื่อศีลบริสุทธิ์ ก็เกิดสมาธิ และปัญญาตามมา

เคยสงสัยว่าปัญญาอะไร ทางไหน เดียวนี้ก็ได้คำตอบว่าปัญญาที่เกิดจากการเห็นธรรมวันแรก ๆ ปวดก็ใช้ยาทา ยารับประทาน ปวดไหล่ปลาร้าก็แก้ปัญหาด้วยการเอามือไปไขว้ข้างหน้า แต่พอปัญญาเกิดก็นึกถึงธรรมโอสธของหลวงตาบัว วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี ได้ตอนแรกก็ไม่เข้าใจว่าธรรมโอสธที่ท่านพูดถึงหมายถึงอะไร สงสัย เก็บความสงสัยเข้าไปห้องกรรมฐาน จนหลายวันจึงนึกได้ว่า สัตว์อยู่ในป่าไม่ต้องกินยา ไม่มีโรงพยาบาล เขาก็อยู่ได้ ทำไมแค่ปวดจะต้องกินยา ทายา ก็กำหนดเข้าชี่ ปวดท้องก็กำหนดเข้า ปวดอย่างมากที่สุดก็คืนเดียว อะไรก็อนิจจังทั้งนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ครูปวดมาสอนให้กำหนด กำหนดเข้า

มาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ดิฉันได้ธรรมมาก เห็นอะไรเป็นครูสอนไปหมด กระทั่งขี้ไก่ ขี้หมาวันแรก ๆ ไม่เห็น ได้แต่นึกว่า เอ ทำไมไก่ขี้และเหอะจิ้ง แต่พอหลาย ๆ วันยิ่งเพิ่มปริมาณมาก ก็กำหนดเห็น มีสติไม่เปลอเหยียบ ก็นึกได้ว่าเขาเป็นครูให้เราใช้สติ ไม่เหยียบ อาจสิ้นเกล้า คิดว่าตอนพักกลางวันจะมาทำความสะอาดสักวัน แต่ก็คิดว่าถ้าพระท่านเห็นว่าดีที่ไปช่วยท่านทำความสะอาด เราก็ได้กุศล แต่ถ้าท่านนึกว่าเป็นความบกพร่องของท่าน เราต้องมาทำ เราก็จะเกิดวิบาก ก็เก็บไปคิดว่าจะทำอย่างไรดี

ก็คิดว่าเราต้องกำจัดที่เหตุ ถ้าเราไปถู ไก่ก็มาขี้ทุกวัน เราต้องทำให้ไก่มาขี้วิธีที่จะทำได้ก็คือแผ่เมตตา พอนั่งสมาธิเสร็จลูกลมแผ่เมตตาให้ไก่ทั้งหลาย สุนัขทั้งหลาย ในวัดอัมพวัน อย่างมาขี้ให้สกปรก อาศัยข้าววัดกิน อาศัยลานวัดอยู่ ได้รับบุญกุศลจากผู้ทำกรรมฐาน ไม่ควรขี้ให้ศาลาสกปรก ไม่ช่วยทำความสะอาดแล้วก็อย่าสร้างวิบากกรรมให้พระชาติต่อไปจะได้เกิดดี วันต่อ ๆ มาดิฉันไม่ได้ยินเสียงไก่ ไม่เห็นทั้งไก่และสุนัข และเขาก็ไม่มาขี้ให้สกปรกอีก

ในวันโกนตอนราว ๆ สักสองทุ่มกว่า ดิฉันได้ยินเสียงคล้ายเสียงนกดังมาก ตอนแรกคิดว่าเป็นเสียงนก แต่เสียงนกไม่ใช่อย่างนี้ ดิฉันจำเสียงนกที่ร้องทุกวันได้ และมีดแล้วนกกลับร้องไม่มาร้อง จึงกำหนด เสียงหนอ ๆ ๆ จิตบอกว่าเสียงเปรตมาขอส่วนบุญ แต่ก็แปลกทำไมหมาไม่หอน ก็บอกไปในสมาธิว่า คอยเดี๋ยว ยังนั่งสมาธิไม่ดี และหลวงพ่อก็ไม่ให้แผ่

เมตตาทักษะหนึ่ง เสียงนั้นก็เงียบไป เป็นเสียงร้องเหมือนที่เคยได้ยินเมื่อไปวัดหนองป่าพง วันนั้นก็ในวันโกนเหมือนกัน เสียงที่ตั้งอยู่หลังโบสถ์ไม่ต่ำกว่า ๓๐ เสียง น่าจะเป็นร้อย นิ่งเสร็จก็แผ่เมตตาให้เปรตในวัดอัมพวันทั้งหลาย

วันแรกก็ไปปฏิบัติเห็นพระรูปสมเด็จพระสังฆราช นึกในใจว่าหลวงพ่อบุคคลที่มีความเคารพผู้ใหญ่มาก ทุกครั้งก่อนที่หลวงพ่อกจะเทศน์ ดิฉันเห็นหลวงพ่อกกราบท่าน กำหนดเห็นหนอ พอหลวงพ่อกเทศน์ว่าเขาก็มีดี เราก็มียดี แต่ดีคนละอย่าง ก็ได้ธรรมว่าคนที่เขาใหญ่กว่าเรา เขาจะ ดีหรือไม่ดีก็เรื่องของเขา เขาก็ต้องมีดี ไม่อย่างนั้นเขาไม่ได้ใหญ่ สิ่งที่เราควรทำคืออ่อนน้อม เพื่อให้เกิดมงคลแก่ตัวเอง เมื่อหลวงพ่อกเทศน์ไปนาน ๆ หลวงพ่อกก็เอามือตีที่เข่า เมื่อก่อน ก็คงเห็นว่าเป็นตีเข่าประกอบการพูด แต่วันนั้นบังเอิญดิฉันฟังอย่างตั้งใจ กำหนดเห็น หนอ เลยรู้ว่า การตีเข่าของหลวงพ่อกเป็นอุบายหยุดการเจ็บปวดหัวเข่า ดิฉันลองไปทำดู คิดว่าใช่

เดี๋ยวนี้ดิฉันมีความสุข ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติ เป็นเพชรที่หลวงพ่อกได้เจียรระไนให้ เหลี่ยมคม น้ำใสมีประกาย ไม่มีสีติดให้ต่างพร้อย เป็นเพชรน้ำเอกอีกเม็ดหนึ่งที่ผ่องใสเจิดจ้าไร้ มลทิน เพราะความกรุณาของหลวงพ่อก

นางสาวนิตยา ฟุ้งทอง (ศศ.บ.)

อาจารย์ ๒ ระดับ ๖

ร.ร. ราชวินิตมัธยม นางเล็ง