

# การบริหารกาย การบริหารจัดการของข้าพเจ้า

กนก สุรคุปต์

R8026

ข้าพเจ้าได้รับคำขอร้องจากพันเอก (พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน นายกกิตติมศักดิ์ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้เล่าเรื่อง การบริหารกาย และการบริหารจัดการของข้าพเจ้าในชีวิตประจำวัน

ปัจจุบันข้าพเจ้ามีอายุ ๗๕ ปี ข้าพเจ้าไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๒ เป็นศิษย์ท่านเจ้าคุณอาจารย์พระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมครั้งละ ๑ เดือน ถือศีล ๘ ด้วย เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๑๕ ไปปฏิบัติที่วัดปริณายก ท่านเจ้าคุณอาจารย์พระธรรมธีรราชชมหามุนีได้กรุณาไปสอบอารมณ์ให้ทุกวัน ข้าพเจ้าเกิดสภาวะมาก ปวดแสบปวดร้อนไม่สามารถจะเดินจงกรมได้ พยายามอดทนทรมาณมาก ภาวนาว่า ปวดหนอ แสบหนอ จนในที่สุดโรคริตสีดวงทวารหายไปเรียบร้อย จนถึงปัจจุบันนี้ (ข้าพเจ้าได้พยายามรักษาตัวก่อนหน้านั้นกับแพทย์แผนปัจจุบันผู้มีชื่อเสียงถึง ๒ คน หายไปแล้วก็กลับเป็นอีก)

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น คนส่วนใหญ่ขาดความพากเพียรอดทน พอมีเวทนาเจ็บปวดก็เลิกเสีย จึงเปรียบเสมือนเราเลี้ยงโรคนั้นไว้ ถ้าตั้งใจอดทนจริง ๆ โรคต่าง ๆ จะหายไปได้อย่างน่าอัศจรรย์ ดังที่ข้าพเจ้าประสบมาแล้ว ทั้งโรคริตสีดวงทวาร และหอบหืด ปัจจุบันนี้ไม่เป็นอีกเลย

หลังจากข้าพเจ้าได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ข้าพเจ้าได้เปิดบ้านของข้าพเจ้าเป็นสถานที่สอนวิปัสสนากรรมฐาน โดยอาราธนาท่านเจ้าคุณอาจารย์พระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นพระอาจารย์สอนเป็นเวลา ๒๒ ปี ปลังจากท่านมรณภาพแล้ว ข้าพเจ้ายังคงเปิดสอน ได้อาราธนาพระมหาบุญชิต ญาณสวโร คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ สอนแทนทุกเดือน ๆ ละ ๑ ครั้ง จนถึงปัจจุบัน

ข้าพเจ้าชอบที่จะทำบุญอยู่เสมอ มีญาติมิตรสหายร่วมบริจาคทำบุญกับข้าพเจ้าเป็นจำนวนมาก เช่น

- การทำบุญอุปถัมภ์ค่าภัตตาหาร ค่าน้ำ ค่าไฟ แก้ววัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร วัดบุญศรีมุนีภรณ์ ถนนรามอินทรา วัดพุทธประทีป ประเทศอังกฤษ วัดไทยกรุงวอชิงตัน ดีซี (อุปถัมภ์ทำบุญรายเดือน ๆ ละ ๑๕๐ - ๕๐๐ บาท)

- การสร้างสาธารณประโยชน์ เช่น ห้างน้ำ ห้างสุขา
  - การปล่อยโคกระบือ และปลาประจำปี
- ฯลฯ

หลังจากท่านเจ้าคุณอาจารย์พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย มรณภาพแล้ว ข้าพเจ้าได้อ่านหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑ - ๗ ของพระราชสุทธิญาณมงคล วัดอัมพวัน สิงห์บุรี เนื้อหาสาระของหนังสือจูงใจให้คนสนใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เกิดความเกรงกลัวบาป ได้อ่านตัวอย่างจริงของผู้ที่ปฏิบัติธรรม แก้ปัญหาชีวิต แก้กรรมได้ด้วยความเมตตาชี้แนะของหลวงพ่อพระราชสุทธิญาณมงคล ฯลฯ

ข้าพเจ้าเริ่มซื้อหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ จากยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ แจกลูกหลาน แจกญาติมิตร มีความปีติยินดี เมื่อเห็นเขาเกิดความศรัทธาท่านเจ้าคุณพระราชสุทธิญาณมงคล พากันไปปฏิบัติธรรม ไปวัดอัมพวัน พาทำบุญบำรุงวัดอัมพวัน เป็นรายเดือนเดือนละ ๑๕๐-๕๐๐ บาท ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจที่มีโอกาสนำลูกหลาน ญาติมิตร มาถวายปัจจัยบำรุงวัดอัมพวันทุกเดือน ได้สัมผัสความเมตตาของหลวงพ่อและประทับใจความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของวัดอัมพวัน นับเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต

### กิจวัตรประจำวัน

ข้าพเจ้าตื่นนอนเวลา ๔.๐๐ น. แล้วนั่งสมาธิ ๓๐ นาที แผ่เมตตา แล้วเขียนจดหมายเขียนไปบอมนุโฆมาบัตร์ ตอบผู้ที่ส่งเงินอุปถัมภ์ทำบุญรายเดือนให้แก่วัดต่าง ๆ

เวลา ๕.๓๐ น. ข้าพเจ้าขับรถออกไปว่ายน้ำที่สปอร์ตคลับ ใช้เวลาว่ายน้ำ ๔๐ นาที ๒๐ เที้ยว = ๑,๐๐๐ เมตร

ขณะที่ว่ายน้ำ ข้าพเจ้ากำหนด ๑ ซ้าย ๑ ขวา ๆ หายใจหนอ ไปตลอด ทำให้ไม่เหนื่อยเลย

ข้าพเจ้าว่ายน้ำมาประมาณ ๑๓ ปี สถิติการว่ายน้ำที่สปอร์ตคลับจนถึงปัจจุบัน ๓,๒๖๑,๔๐๐ เมตร เมื่อสถิติการว่ายน้ำครบ ๓ ล้าน ได้โล่สวยงามมาก เคยได้รับเหรียญรางวัล ๕ เหรียญและเสื้อหลายตัว มีการแข่งขันว่ายน้ำ แต่ข้าพเจ้าไม่มีคู่แข่ง เนื่องจากสตรีสูงอายุไม่นิยมว่ายน้ำเช่นข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าว่ายน้ำทุกวันตลอดปี ยกเว้นระหว่างเดินทางไปต่างประเทศ หรือป่วย (ปกติไม่เจ็บป่วย) ข้าพเจ้ารู้สึกคล่องแคล่ว กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง

หลังจากรับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้ว ข้าพเจ้าก็สวดพระพุทธรุคุณ อิติปิโส ภควา เท้าอายุ ๗๕ และเพิ่มอีก ๑ จบ แล้วต่อด้วยสวดพาหุงมหากา (รุณิกโก) ตามแนวทางคำสอน

ของท่านเจ้าคุณพระราชสุทธิญาณมงคล วัดอัมพวัน สิงห์บุรี ตอนเย็น ๑๘.๐๐ น. ข้าพเจ้า  
เดินจงกรม ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาที แล้วแผ่เมตตา เวลานอนก็ภาวนาพองหน่อ ยุบหน่อไปจน  
หลับ

ข้าพเจ้ามีความสุขสบายดีมาก