

# ประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวัน

สว่างจิต ศรีระชา

จากหนังสือ กฎแห่งกรรม – ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๘

พระราชสุทธานมมงคล (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

วัดอัมพวัน สิงห์บุรี

R8019

ดิฉันเริ่มรู้จักวัดอัมพวัน จากจดหมายของเพื่อนชาวไทยที่อยู่อเมริกา เขียนส่งข่าวมาบอกว่า เธอและสามีที่เป็นชาวอเมริกันได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวัน เป็นเวลา ๑๐ วัน ในเดือนสิงหาคม ๒๕๓๖ ดิฉันรู้สึกเป็นสุขและอนุโมทนาสาธุในการปฏิบัติธรรมของเพื่อนและสามีของเธอด้วย

ช่วงปลายปี ๒๕๓๖ เพื่อนของดิฉันที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้เล่าเรื่องราวถึงวัดอัมพวันให้ฟังอีก และด้วยความสนใจในการศึกษาเรียนรู้ จึงเดินทางไปวัดอัมพวันในเวลาต่อมา

การฝึกฝนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวัน ได้ให้ประสบการณ์แก่ตัวเองเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การอบรมวันแรก ที่รับศีลแปด พระอาจารย์ได้สอนวิธีการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิให้ และตลอดช่วงของการฝึกปฏิบัติในธรรมศาลา ก็ได้รับการ อบรมสั่งสอน หลักการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นอย่างดีจากอาจารย์และแม่ชีผู้สอน

ในการมาปฏิบัติกรรมฐานครั้งนี้ ดิฉันตั้งใจที่จะเรียนรู้ฝึกฝนตัวเองให้รู้หลักปฏิบัติอย่างเข้าใจ และต้องการตอบคำถามในใจว่าสมาธิเป็นอย่างไร เราอยาก رؤ้อยากเห็นด้วยตัวเอง เพราะได้เรียนรู้อยู่เสมอมาว่า พระธรรมนั้นเป็น “สัมมาทิฏฐิโก เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตัวเอง และเป็นปัจจัยตัดตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน” การได้อ่านประวัติและธรรมเทศนาของพระอาจารย์หลายองค์ที่เคารพศรัทธานั้น เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นและต้องการฝึกฝนตนเอง

วันที่สอง เริ่มฝึกปฏิบัติกรรมฐานด้วยจิตใจที่แจ่มใส สนใจ และตั้งใจเอาจริงเอาจัง โดยเฉพาะหลักวิธีการเดินจงกรมนั้น ให้ความสนใจมาก เพราะยังไม่ได้เรียนรู้หลักการสอนที่เป็นขั้นตอนจากไหนมาก่อน จึงฝึกฝนเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างตั้งใจยิ่ง วันแรกนั่งสมาธิได้ไม่นานก็ต้องขยับเปลี่ยนท่านั่ง เพราะปวดขาและหลับตาได้ไม่นานก็ลืมตาเพราะทนไม่ได้ การเดินจงกรมก็ทำได้ไม่ดี อาจารย์ผู้สอนบอกให้ “ปักจิตลงกลางกระหม่อมในขณะที่จะกำหนดยืน

หนอ” พยายามปักเท่าใดจิตก็ไม่ยอมปักหนึ่งกลางกระหม่อม แม้จะใช้เวลายีนนาน ๆ แล้วก็ตาม วันแรกผ่านไปด้วยความตั้งใจจริง และเข้านอนประมาณ ๔ ทุ่ม ด้วยอาการปวดกล้ามเนื้อไปหมดทั้งตัว แต่นอนหลับสบายและนอนคนเดียวในห้องพักด้วย ก่อนนอนได้กราบระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และพระคุณบิดามารดา พระคุณครูบาอาจารย์ทั้งหลาย รวมทั้งหลวงปู่จรัญด้วย

**วันที่สาม** ลุกปฏิบัติกรรมฐานตามปกติ และรู้สึกปวดกล้ามเนื้อตามตัวมาก แต่ก็ตั้งใจปฏิบัติตามช่วงเวลา que อาจารย์ผู้สอนได้อบรมสั่งสอน ในช่วงเวลากลางวันได้พบเห็นผู้มาปฏิบัติกรรมฐานมีลักษณะอาการต่าง ๆ บางคนนั่งสมาธิโอนเอนไปมากจนจะหลยหลังแต่ก็ไม่หงายหลัง และบางคนอาเจียนเสียงดังจนเราต้องล้มตาขึ้นมาดู ในวันนี้การปฏิบัติกรรมฐานช่วงเวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. นี้แม่ชีชู่อเป็นผู้สอน เมื่อหมดเวลาฝึกกรรมฐาน แม่ชีชู่อได้บอกผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนว่า ก่อนนอนให้เอามือวางที่ท้องแล้วให้ภาวนา “พองหนอ - ยุบหนอ” ๕ ครั้ง ดิฉันทำตามที่แม่ชีบอก รู้สึกว่าจะหลับแต่ไม่หลับ ความรู้สึกปวดตามเนื้อตามตัวก็ยังปรากฏอยู่ทั่วร่างกาย รู้สึกเจ็บที่ศีรษะเหมือนมีใครเองของแหลมมากดที่ศีรษะ สักครูเดียวก็หายไปแล้วรู้สึกตัวเบาสบาย ไม่มีอาการเจ็บปวดตามร่างกาย เบาโล่งจริง ๆ ตัวเบาสบาย สบายจนรู้สึกได้แล้วก็หลับไป

**วันที่สี่** วันนี้เป็นวันสำคัญมาก ฝึกปฏิบัติกรรมฐานได้ดีกว่าสองวันก่อน ช่วงเช้าก่อนนั่งสมาธิได้ระลึกขอให้หลวงปู่จรัญ และ เทพกาหลงได้ช่วยให้เกิดสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อนั่งสมาธิไปก็รู้สึกว่าได้ดำดิ่งเข้าสู่ภวังค์ แล้วรู้สึกเบานิ่งอยู่นาน บริเวณมือและแขนว่างเปล่า รู้สึกว่าตัวเองเกิดปีติขึ้นมา ได้ถามตัวเองในใจว่า สมาธิเป็นเช่นนี้หรือ ต่อมาในช่วงฝึกปฏิบัติกลางคืนประมาณ ๒ ทุ่ม ขณะที่นั่งสมาธิและภาวนา พองหนอ - ยุบหนอนั้น ปรากฏว่า เมื่อภาวนาคำว่า พองหนอ จะรู้สึกว่าหน้าตักเราเหมือนมีลมบรรจุอยู่แล้วเกิดการพองขึ้น พองขึ้น แขนและมือแน่นแข็ง และรู้สึกเหมือนมีอาการพองขึ้นจนคับแฉวงหน้าตักที่มีมือวางอยู่ พองอยู่สักระยะหนึ่งก็ค่อย ๆ แปปลง จนมาอยู่ในภาวะว่างเบาเฉย ๆ แล้วสักครูก็พองขึ้นมาใหม่อีก ปรากฏเช่นนี้ ๓ ครั้ง ในครั้งที่ ๓ นี้ รู้สึกว่าพองแน่นแข็งมาก พองจนดันแขนซ้ายจะให้หลุดออกไปให้ได้ ดิฉันก็พยายามขัดขึ้นไว้ไม่ยอมให้แขนหลุด แต่ก็เหมือนแรงดันอย่างแรงและแรงขึ้น จนดิฉันรู้สึกและถามตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้นกับดิฉัน ความรู้สึกขณะนั้นไม่ได้กลัว แต่ก็ทราบว่าเป็นการปรากฏการณ์ของสมาธิ รู้สึกปีติขึ้นมาด้วย เมื่อรู้สึกเหนื่อยล้ากับการต้านและการทอ

พองหนอ – ยุบหนอ ก็ไม่หายจากอาการแน่นแข็ง จึงมาพักสมาธิที่ใต้จุก หยุดบริกรรม พอดีหมดเวลา ในคืนนี้มีผู้ปฏิบัติธรรมคนหนึ่งย้ายเข้ามาพักในห้องด้วย และทางวัดได้จัดผู้มาลงทะเบียนปฏิบัติธรรมให้เขามาพักเพิ่มด้วยอีก ๑ คน รวมเป็น ๓ คน

ในคืนวันนี้ ดิฉันนอนไม่หลับเพราะผู้ปฏิบัติคนหนึ่งในห้องพัก ได้นั่งสมาธิและสวดแผ่เมตตาตลอดทั้งคืน พยายามบอกให้เขอนอน เธอก็นอนหลับได้ไม่นานก็ลุกขึ้นนั่งสมาธิและบ่นอะไรพึมพำตลอดทั้งคืน บางทีนั่งสมาธิอยู่ที่หยุดสมาธิแกว่งแขนมาโดนเรา ทำให้รู้สึกตัวตื่นแล้วก็นอนไม่หลับ คืนนี้จึงนอนหลับบ้างไม่หลับบ้าง และไม่ได้หลับเป็นส่วนใหญ่

รุ่งเช้าของวันที่ห้า อ่อนเพลีย มีนศีรษะเพราะนอนไม่หลับจากเมื่อคืนนี้ รู้สึกเครียดที่ตัวเองปฏิบัติไม่ได้ในช่วงเช้า ดังนั้นเวลานั่งกรรมฐานจึงไปนั่งพิงฝาผนังศาลานั่งหลับไปจนกระทั่งเวลาปฏิบัติกรรมฐานช่วงกลางคืน ประมาณ ๒ ทุ่มก็เกิดสมาธิในขณะที่นั่งกรรมฐาน มีอาการพองหนอ และมีมือ-แขนแข็งอยู่นาน คืนนี้ที่ห้องพักเรานอนพักกัน ๓ คน ปรากฏว่าผู้ปฏิบัติธรรมอีกคนก็ไม่ยอมหลับนอน คงลุก-นั่งปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดในห้องพัก จนดิฉันรู้สึกกลัวจึงเลื่อนมานอนชิดกับผู้ปฏิบัติอีกคนและดิฉันก็นอนไม่หลับตลอดคืน

เมื่อไม่ได้นอนทั้งคืนก็รู้สึกอ่อนเพลียมีนศีรษะมาก ปฏิบัติกรรมฐานไม่ได้ เเดินจงกรมก็มีนหัวตัวส่ายไม่มั่นคง จึงลงนั่งสมาธิพิงฝาผนังศาลานั่งหลับยาวไปจนหมดชั่วโมงปฏิบัติ วันนี้เป็นวันเพ็ญเดือน ๑๒ เป็นวันลอยกระทงและเป็นวันที่ดิฉันมีโอกาสได้กราบหลวงพ่ोजรัญ ท่านได้นำสวดมนต์ทำวัตรเย็นที่ศาลาปฏิบัติกรรมฐาน ขณะที่หลวงพ่อและผู้ปฏิบัติธรรมกำลังสวดมนต์อยู่นั้น ผู้ปฏิบัติธรรมคนหนึ่งเธอได้ร้องโหยหวนเสียงดังขึ้นมา ทั้ง ๆ ที่แม่ชีชู้ง้อได้นำเธอออกจากกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมไปดูแลอยู่ด้านหน้าของแถวแล้ว ก็ไม่สามารถช่วยควบคุมสติเธอได้

หลังจากสวดมนต์จบแล้ว หลวงพ่อได้เทศนาธรรมโปรดในหัวข้อเกี่ยวกับวันลอยกระทง เมื่อรับฟังเทศนาธรรมจบแล้ว ที่วัดอัมพวันได้จัดให้มีการลอยกระทงด้วย ช่วงนี้ดิฉันและเพื่อนร่วมห้องได้ไปลอยกระทงด้วยกัน เพื่อร่วมห้องคนนี้ได้ถามว่าตอนสวดมนต์ได้ยินเสียงหมาหอนมาจากไหน ดิฉันจึงได้บอกว่า ไม่ใช่เสียงหมาหอน เป็นเสียงร้องของผู้ปฏิบัติธรรมคนหนึ่งแม่ชีได้ดูแลอยู่ด้านหน้าแถว

ในวันเพ็ญเดือน ๑๒ นี้ เมื่อดิฉันทราบว่าหลวงพ่อจะลงศาลานำสวดมนต์เทศนาธรรมและรับพวงมาลัยจากผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ดิฉันได้ถวายพวงมาลัย และได้นึกในใจว่า อย่างได้นั่งแถวหน้าสุด เพื่อจะได้เห็นและกราบหลวงพ่ออย่างใกล้ชิด ในตอนแรกก่อนหลวงพ่อจะลงศาลา

มีการจัดระเบียบแถวนั่งไว้แล้ว ดิฉันได้นั่งแถวที่ ๓ แต่เมื่อใกล้เวลาที่หลวงพ่จะลงศาลา อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานได้ให้ดิฉันไปนั่งแถวหน้าสุดพร้อมกับเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมคนหนึ่งที่ควบคุมสติตัวเองไม่ได้ เพื่อจะได้ช่วยดูแลเธอในระหว่างที่หลวงพ่อนำสวดมนต์และเทศนาธรรม ดิฉันจึงได้ย้ายจากแถวที่ ๓ มานั่งแถวหน้า

วันที่หก ปฏิบัติกรรมฐานได้ดีกว่า ๒ วันที่ผ่านมา ตอนเย็นของวันนี้ลาศีล ๘ และ วันที่เจ็ด ได้ปฏิบัติกรรมฐานในช่วงเช้าตรู่ ทำสมาธิและเดินจงกรมได้ดี ตัวเบาและไม่รู้สึกเหนื่อยเพลีย นั่งสมาธิกำหนดสติได้ดี ลมหายใจเบาละเอียด และสามารถนั่งสมาธิได้เกินกว่า ๑ ชั่วโมง ไม่รู้สึกเจ็บปวดต้นขาเวลานั่งติดต่อกันนาน ๆ เพียงรู้สึกเจ็บต้นขาเล็กน้อยก็หาย และเบาสบายตลอด.....