

ผลจากการปฏิบัติกรรมฐาน

ไชยสิทธิ์ ไกรคุณาศัย

จากหนังสือ กฏแห่งกรรม – ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๘

พระราชสุทธินายกมงคล (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

วัดอัมพวัน สิงห์บุรี

R8003

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสมาวัดอัมพวัน กราบนมัสการรู้จักหลวงพ่อจรัญ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๖ มีพรรคพวกมาด้วย ๔-๕ คน บัดนี้ได้เสียชีวิตหมดแล้ว ข้าพเจ้าและคณะมาวัดอัมพวันครั้งนั้น ได้นำสุราเบียร์มาดื่มที่ศาลาริมน้ำหลายครั้ง หลวงพ่อจรัญมาเห็นได้แต่หัวเราะจนพวกเราเกรงใจท่าน เลิกดื่มสุราเบียร์ในวัด ข้าพเจ้าต้องดิ้นรนประกอบอาชีพอีกทั้งไม่เชื่อไม่สนใจการทำกรรมฐาน จึงไม่ได้มา จนมกราคม ๒๕๓๖ ได้มาวัดอัมพวันอีกครั้ง ได้เห็นการอบรมพัฒนาจิตนักเรียนดีมาก จึงติดต่อขอจองวันอบรมให้กับนักเรียนโรงเรียนสหวิทย์พาณิชยการจำนวน ๖ รุ่น มีครูและนักเรียนที่เข้าอบรม ๒,๐๘๐ คน

ครูนักเรียนเข้าอบรมพัฒนาจิต ฝึกนั่งกรรมฐาน ข้าพเจ้ามาดูแลทุกรุ่น แต่ไม่ปฏิบัติกลับสนใจธรรมของหลวงพ่อ ตลอดปี ๒๕๓๖ ข้าพเจ้ามาที่วัดอัมพวันทุกอาทิตย์ เพื่อต้องการฟังธรรมคำสอนของหลวงพ่อ บางครั้งได้มีโอกาสสอบถามความสงสัยบางประการ ยิ่งมีความอยากรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะตลอดเวลา ๑ ปีที่นั่งฟังธรรมและปัญหาผู้ที่มีทุกข์มีปัญหามาพบมาขอความช่วยเหลือ “หลวงพ่อ” จะพูดทุกครั้งให้มานั่งกรรมฐาน ที่วัดอื่น ๆ ที่เคยพบจะรดน้ำมนต์ ทำการสะเดาะเคราะห์ ต่อชะตาหรืออะไรต่อมิอะไร ต้องเสียเงินทำบุญ ทำให้ข้าพเจ้ายิ่งสงสัยมากขึ้น การนั่งกรรมฐานช่วยได้อย่างไร เก็บความสงสัยความอยากรู้ไว้

จนเดือนตุลาคม ๒๕๓๖ ได้มาทดลองนั่งกรรมฐาน ที่ใช้คำว่าทดลองเพราะความอยากรู้อยากลองว่าจะเกิดผลอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร ปรากฏว่าไม่รู้ผลอะไรเนื่องจากมีเวลาปฏิบัติเพียง ๓ วัน รู้แต่วิธีเดินจงกรม วิธีนั่งกรรมฐานเท่านั้น จึงตั้งใจไว้ว่าเมื่อถึงวันเกิดทำบุญถวายภัตตาหารพระ อุทิศส่วนกุศลให้กับบิดามารดาแล้ว จะอยู่กรรมฐานต่อไปเลย จะปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจัง จนกว่าจะรู้หรือเห็นประโยชน์จากการปฏิบัติกรรมฐานจึงจะกลับ

๖ ธันวาคม ๒๕๓๖ เป็นวันที่อายุครบ ๕๒ ปี มาทำบุญคล้ายวันเกิด ถวายภัตตาหารพระ เข้าอยู่ปฏิบัติกรรมฐาน ทั้ง ๆ เป็นช่วงที่งานมาก เมื่อตั้งใจและตัดสินใจแน่วแน่แล้ว

สวดมนต์ให้พระองค์ หลังรับศีล ๘ รับกรรมฐานจากหลวงพ่ोजรัญ เข้านอนประมาณ ๒๒.๐๐ น. เตรียมปฏิบัติกรรมฐานเข้ามิด

เริ่มปฏิบัติกรรมฐานตั้งแต่เวลา ๐๓.๐๐ น. เริ่มด้วยเดินจงกรมครึ่งชั่วโมง นั่งกรรมฐานครึ่งชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มได้ไม่กี่นาที อาการปวดมีศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออกมาก ทั้งที่เป็นช่วงอากาศเย็นมาก ต้องต่อสู้กับอาการดังกล่าวอยู่คนเดียว ปรับอารมณ์ไม่ให้เครียดไม่ให้กังวลจน ๑๕.๐๐ น. ทนไม่ไหวต้องอาบน้ำตั้งใจใหม่ ทั้ง ๆ ที่ ๑๒ ชั่วโมงมีอาการท้อแท้หลายครั้ง ที่สุดตั้งใจเป็นใจเป็นกัน ควบคุมตัวเอง อารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง เพราะแยกปฏิบัติอยู่ที่ห้องพักคนเดียว จนเวลา ๑๖.๓๐ น. ควบคุมอารมณ์ได้ อาการต่าง ๆ หายไป สบายขึ้นมาก จับอาการพอง-ยุบท้องได้ เวลา ๑๘.๐๐ น. ออกจากกรรมฐานไปส่งอารมณ์กรรมฐานกับ “แม่ใหญ่” (อุบาสิกาสุม ทองยั้ง) “แม่ใหญ่” ให้เดินจงกรมหนึ่งชั่วโมง เดิน ๒ ระยะ และนั่งกรรมฐานหนึ่งชั่วโมง จนวันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๓๖ “แม่ใหญ่” ให้เดินจงกรม ๓ ระยะ เป็นเวลาหนึ่งชั่วโมงครึ่ง นั่งกรรมฐานหนึ่งชั่วโมงครึ่ง รวมเวลาปฏิบัติกรรมฐานรอบละ ๓ ชั่วโมง

การปฏิบัติกรรมฐานช่วงนี้ ข้าพเจ้าได้รู้รสชาติการนั่งกรรมฐานให้ผ่าน “เวทนา” จริง ๆ เป็นอาการที่เจ็บปวดที่รุนแรงมาก เมื่อนั่งได้หนึ่งชั่วโมงต้องทนเจ็บปวดรอบละครึ่งชั่วโมง ๔ รอบแรกข้าพเจ้าทนไม่ไหว นั่งกรรมฐานไม่ครบเวลา โดยขาดไปรอบละ ๕ นาทีบ้าง ๗ นาทีบ้าง ๑๐ นาทีบ้าง ตอนเย็นส่งอารมณ์กรรมฐานกับ “แม่ใหญ่” ได้รับคำแนะนำให้อดทนนั่งให้ครบหรือเกินเวลาอย่างน้อย ๕ นาที ได้กลับมาปฏิบัติตามเพื่อจะพิสูจน์ว่าเมื่อนั่งครบเวลาแล้วอาการเจ็บปวดที่รุนแรงทรมาณที่สุดนั้นจะหายไปอย่างปลิดทิ้ง ต้องอดทนต่อการเจ็บปวดมากแต่แล้วได้พบว่า จริง เมื่อครบเวลาแล้วอาการเจ็บปวดทรมาณนั้นหายไปจริง ข้าพเจ้าเริ่มศรัทธาต่อการนั่งกรรมฐาน ข้าพเจ้าได้นั่งปฏิบัติกรรมฐานทนต่ออาการเจ็บปวดจนครบเวลาถึง ๓ รอบ แล้วรอบต่อ ๆ ไปจนถึงวันที่ ๑๔ อาการเจ็บปวดทรมาณหายไป เมื่อไม่มีอาการเจ็บปวดหรือได้ผ่านเวทนาแล้ว เรามีความสงบ มีสติอารมณ์ ตามกิริยาอาการเคลื่อนไหวของเราได้ดีมาก การผิตพลาดเปลอเรือหมดไป

จากการที่สติตามอารมณ์ต่าง ๆ การเคลื่อนไหวได้ รู้สึกมีความสุข มีความสบายที่บรรยายไม่ถูก มีประโยชน์มาก ทำให้เราคิดเราปฏิบัติได้ดีเสมือนเวลากลางคืนดึก ๆ ความสงบทำให้เราได้ยินเสียงไกล ๆ ฉะนั้นเมื่อเราสงบมีสติ ทำให้เราคิดได้ดีได้ไกล ข้าพเจ้ายอมรับว่าได้ประโยชน์จากการนั่งปฏิบัติกรรมฐาน ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์ อากัปกริยา ข้าพเจ้าตั้งใจปฏิบัติต่อเนื่องและได้กำหนดวันไว้ทุกเดือน ๆ ละ ๓ วัน ที่จะมาปฏิบัติ

กรรมฐานที่วัดอัมพวัน ทั้งที่ปฏิบัติที่บ้านทุกวัน เพราะมาปฏิบัติที่วัดปฏิบัติได้เต็มที่ ดีกว่าที่บ้าน ไม่มีเรื่องงานเรื่องคนมาขอพบ

วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๓๖ คุณดวงตา ตุงคะมณี พิธีกรรายการผู้หญิงอยากรู้ ได้มาถ่ายทำรายการเรื่อง “การนั่งกรรมฐานแก้กฎแห่งกรรมได้หรือไม่” ข้าพเจ้าได้ไปพบผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรมสามัญในจังหวัดสุพรรณบุรีทุกโรงเรียน บางโรงเรียนในจังหวัดกาญจนบุรี อ่างทอง และพระนครศรีอยุธยา รวม ๔๒ โรงเรียน เพื่อเยี่ยมสวัสดีปีใหม่ พร้อมทั้งเชิญให้ชมรายการ เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจในการนั่งปฏิบัติกรรมฐาน จะได้แนะนำนักเรียนได้ต่อไป