

# ข้าพเจ้าได้อะไรบ้างจากการปฏิบัติกรรมฐาน (ตามแนวทางของหลวงพ่ोजรัญ วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี)

นาวาเอก (พิเศษ) ไพโรจน์ แก่นสาร

R10003

กระผมเป็นชาวสมุทรปราการ ปัจจุบัน (ตุลาคม ๓๘) อายุ ๔๗ ปี รัับราชการอยู่ที่ กรมสื่อสารทหารเรือ กองบัญชาการกองทัพเรือ พระราชวังเดิม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร (ติดกับวัดอรุณราชวราราม) ตำแหน่งหน้าที่ขณะนี้คือ ผู้ช่วยเจ้ากรมสื่อสารทหารเรือ ระหว่างปี ๒๕๒๑-๒๕๒๓ กองทัพเรือกรุณาส่งไปศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาการจัดการระบบโทรคมนาคม (Telecommunications System Management) ที่รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา จากนั้นในปลายปี ๒๕๓๙ หลังจากจบการศึกษาในหลักสูตรของโรงเรียนเสนาธิการทหารเรือซึ่งใช้เวลาเรียน ๑ ปีเต็มแล้ว ได้มีโอกาสเข้าศึกษาต่อในโรงเรียนเสนาธิการทหารเรือของประเทศอังกฤษอีกราว ๑ ปี หลังสุดเข้ารับการศึกษาในวิทยาลัยการทัพเรือเกือบ ๑ ปี จบหลักสูตรปลายเดือนกันยายน ๒๕๓๘ ในด้านหน้าที่ราชการนั้น ได้ผ่านงานในกองทัพเรือมากมายหลายตำแหน่งพอสมควร ทั้งหน่วยเรือ หน่วยบก หน่วยกำลังรบ หน่วยศึกษา และหน่วยสนับสนุน เช่น เป็นผู้บังคับการเรือหลวงแม่กลอง เป็นอาจารย์โรงเรียนนายเรือ และโรงเรียนเสนาธิการทหารเรือ เป็นผู้อำนวยการกองส่งกำลังบำรุง (กองเรือยุทธการ) และเป็นผู้อำนวยการกองนโยบายและแผน (กรมสื่อสารทหารเรือ)

เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานนั้น กระผมเริ่มเป็นครั้งแรกที่วัดอัมพวันเมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๓๗ โดยยึดแนวคำสอนของหลวงพ่ोजรัญเป็นหลักปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จนถึงปัจจุบัน (ตุลาคม ๒๕๓๘) ได้เข้าปฏิบัติกรรมฐานที่อารามแห่งนี้ รวม ๓ ครั้ง ครั้งแรก ๗ วัน เมื่อต้นเดือนตุลาคม ๒๕๓๗ ดังที่กล่าวแล้ว ครั้งที่ ๒ เพียง ๓ วัน ราวต้นพฤษภาคม ๒๕๓๘ และครั้งหลังสุด อีก ๗ วัน เมื่อต้นเดือนตุลาคม ๒๕๓๘ ตั้งใจว่า ก่อนบทความนี้จะผ่านสายตาท่านในวันคล้ายวันเกิดของหลวงพ่อ (๑๕ สิงหาคม ๒๕๓๙) จะหาโอกาสเข้าปฏิบัติกรรมที่วัดอีกสักครั้ง-สองครั้ง อย่างไรก็ตามหลังจากมอตัวเป็นศิษย์กรรมฐานของหลวงพ่ोजรัญแล้ว ก็พยายามหาโอกาสปฏิบัติที่บ้านอยู่เสมอ แม้จะทำได้ไม่มากนัก แต่ก็พยายามรักษาความต่อเนื่องไว้ เท่าที่ผ่านมาได้รับความรู้และประสบการณ์แปลกใหม่เกี่ยวกับชีวิตจิตใจ ทั้งของตนเองและของผู้อื่นโดยทั่วไปมากพอสมควร จึงใคร่ขอนำมาถ่ายทอดต่อ ตามที่เห็นว่าเหมาะสมดังต่อไปนี้

ในการปฏิบัติสองครั้งแรก สิ่งที่ได้รับก่อนไปทางความรู้มากกว่าความเข้าใจ ต้องต่อสู้กับเวทนามากพอสมควร กำหนดได้ไม่ดีนัก ทั้งในด้านอารมณ์ฟุ้งซ่านต่าง ๆ และความเมื่อยปวดมีนชาอีกหลายรูปแบบ แต่สิ่งมีค่าที่ได้รับคือความอดทนทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งในความ เป็นทหารอาชีพของกระผมเท่าที่ผ่านมา ก็ได้รับการฝึกฝนอบรมด้านนี้มาพอสมควรแล้ว หลังจากเริ่มปฏิบัติกรรมฐานจึงพบว่า ความเข้มแข็งอดทนที่มีอยู่เดิมนั้นไม่มากเท่าใดเลย เพราะไม่อาจช่วยให้หนึ่งสมาธิได้ครบครึ่งชั่วโมง โดยไม่เปลี่ยนท่าหนึ่งด้วยซ้ำไป ในระยะเริ่มต้นของการปฏิบัติ ความปวดเมื่อยทรมาณระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ช่างผิดแผกแตกต่างไป จากอาการที่เคยประสบจากการฝึกหรือการทำงานโดยทั่วไปอย่างมากมาย มันเป็นความรู้สึกที่คล้ายจะทนไม่ได้ ปวดลึก ๆ ที่ก้นกบข้าง โคนขา ตามขาและที่ข้อเท้าบ้าง บทจะหายก็หาย อย่างปลิดทิ้งโดยไม่รู้ตัว แล้วก็ย้ายไปปวดที่จุดอื่นต่อไปอีก เป็นเช่นนี้อยู่ครั้งแล้วครั้งเล่า โดยเฉพาะในวันแรก ๆ ของการปฏิบัติ ดีขึ้นบ้างในวันหลัง ๆ เมื่อกลับมาปฏิบัติที่บ้านโอกาส เติบจนกรรมมีน้อยมาก ทำได้เพียงการนั่งสมาธิหลังการสวดมนต์ในแต่ละวัน ที่บ้านบ้าง ที่ทำงานบ้าง พบว่า มีสมาธิดีขึ้น สามารถนั่งสมาธิได้นานประมาณ ๑ ชั่วโมง โดยไม่ต้องต่อสู้กับเวทนาเท่าใดนัก แต่ด้านสตินั้น ยังเห็นความก้าวหน้าไม่ชัดเจน กำหนด “พองหนอ – ยุบหนอ” ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ แต่ก็ไม่เคยคิดล้มเลิกความพยายาม เชื่อว่าสักวันคงดีขึ้นพร้อมกับแอบล่ำพองในใจลึก ๆ ว่า เข้าวัดปฏิบัติกรรมฐานครั้งต่อไป เราคงไม่ต้องทนทุกข์เวทนาจากอาการปวดเมื่อยเช่นที่เคยประสบมาอีกแล้ว เพราะเมื่อสามารถนั่งสมาธิได้ถึง ๑ ชั่วโมง ก็น่าจะพอตัวแล้วสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อย่างเรา

ครั้งเมื่อวันเวลาที่ตั้งใจไว้ล่วงหน้านานนับเดือนมาถึง กระผมได้เข้าปฏิบัติกรรมฐาน (บวชเนกขัมมะ) ที่วัดอัมพวัน อีกเป็นครั้งที่ ๓ ระหว่าง ๓๐ กันยายน ๒๕๓๘ ถึง ๗ ตุลาคม ๒๕๓๘ รวม ๗ วัน การณ์กลับมิเป็นดังคาด ใน ๕ วันแรกต้องสู้กับอารมณ์ฟุ้งซ่าน และทุกข์เวทนาจากอาการเมื่อยปวดไม่น้อยกว่าการปฏิบัติในครั้งก่อน ๆ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะการแยกปฏิบัติเดี่ยว ด้วยความกรุณาของครูบาอาจารย์ที่อยากให้ลองดู เพราะเห็นว่ามี ความตั้งใจจริง โดยปฏิบัติตามกำหนดของทางวัดเช่นปกติทุกประการ เพียงแต่กระทำเพียงคนเดียวในห้องพักเป็นส่วนใหญ่ ปฏิบัติรวมกับญาติธรรมอื่นเพียงสองครั้งเท่านั้น

การปฏิบัติในครั้งนี้ช่วยให้ระลึกถึงเวรกรรมต่าง ๆ ที่เคยสร้างไว้ตั้งแต่เด็ก ๆ ได้หลายเรื่องอันเป็นผลจากเวทนาที่ได้รับนั่นเอง บางเรื่องก็ลืมไปนานแล้ว เช่นการจับแมลงทับหงาย ท้องแล้วหมุนตัวให้มันกระพือปีก เรียกว่า “แมลงทับไถนา” เพราะมันพยายามจะบินแต่ก็บินไม่ได้ด้วยถูกจับหงายท้องอยู่ มันต้องแอนตัวเต็มที่ที่กระพือปีกอย่างแรง และไถต้นคอปกับพื้น ด้วยเชื่อว่าจะทำให้พลิกคว่ำและบินหนีความทรมาณไปได้ เรากลับรู้สึกสนุกจับเวลาแข่ง

กันกับเพื่อนว่า แผลงทับของใครจะไถนาได้ทนกว่ากัน ผลที่เกิดขึ้นเพื่อเตือนให้นึกถึงเรื่องนี้คือ ระหว่างเดินจงกรม มีอาการปวดเมื่อยอย่างมากมาที่บริเวณต้นคอและหัวไหล่ทั้งสองข้าง ในขณะที่นั่งสมาธิก็มีอาการปวดรุนแรงที่กระดูกสันหลังบริเวณใต้เข็มขัดถึงก้นบั้น กำหนดด้วยการภาวนา “ปวดหนอ ๑” ก็ครั้งก็ไม่ทุเลา ต้องบิดตัวดูไปมาครั้งแล้วครั้งเล่า คล้ายกับอาการของ “แผลงทับไถนา” ทั้งที่ไม่อยากทำให้เสียสมาธิ ช่วยให้ทุเลาลงบ้าง แต่ก็ชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ไม่นานอาการเดิม ๆ ก็กลับมาอีก คิดถึงคำของหลวงพ่อบุญว่า “ตายเป็นตาย ยังไม่เคยมีใครตายเพราะเวทนาในห้องกรรมฐาน ถ้าตายจริงก็ไม่ตกนรก เพราะตายอย่างมีสติ” จึงฮึดสู้โยมล้มลุกตาคือลุกจากสมาธิก่อนกำหนด เผื่อแต่เสียงสัญญาณหมดเวลานั่งในแต่ละช่วง เพื่อเปลี่ยนเป็นเดินจงกรมหรือแผ่เมตตา สัญญาณดังกล่าวข้างเป็นราวกับเสียงสวรรค์ เวลาแต่ละนาทีที่ผ่านไปสามารถสัมผัสได้อย่างละเอียด คุ้มช่างเชื่องช้า อ้อยอิ่งเสียยิ่งนัก ช่วยให้สำนึกถึงคุณค่าของเวลาที่เราได้เผาผลาญไปอย่างไร ประโยชน์เสียมากมาย กระผมต้องต่อสู้กับสภาพเช่นที่เล่ามานี้ถึง ๕ วัน ที่นับว่าทรมานทางกายมากก็คือระหว่างนั่งสมาธิ ซึ่งส่วนใหญ่ปฏิบัติครั้งละ ๑ ชั่วโมงขึ้นไป ปลอดภัยนอนอยู่ประมาณครึ่งชั่วโมงแรกเท่านั้น ช่วงที่เหลือก็คือ การต่อสู้กับอาการเช่นที่กล่าวข้างต้น

มีอยู่ช่วงหนึ่ง ที่มีอาการปวดโคนขาทั้งสองและกระดูกสันหลังบริเวณกระเบนเหน็บ (ใต้แนวเข็มขัด) เป็นอย่างมากช่วยให้สำนึกได้ว่าตอนเด็ก ๆ เคยหนีแม่ไปขี่ม้าขาวตัวหนึ่งของหน้าอุ๊ต ลูกตาสายยายเหลียม ม้าตัวนี้รูปร่างค่อนข้างเล็ก เพราะเป็นม้าแกลบมิใช่ม้าเทศ ด้วยความครึ่งกลัวครึ่งกล้า จึงต้องนั่งซ้อนหลังเจ้าของม้าอีกทีหนึ่ง มันคงรู้สึกปวดเมื่อยทั้งโคนขาและกระดูกสันหลังเช่นที่กระผมกำลังเผชิญอยู่ขณะนั้น เพราะต้องรับน้ำหนักคนถึงสองคนรวมกันแล้ว อาจมากกว่าน้ำหนักตัวมันเองเสียอีก จึงขอโหสิกรรมต่อม้าตัวนั้น และสัญญากับตัวเองว่า จะไม่ก่อกรรมทำเข็ญเช่นนี้อีก

ต่อมาในบ่ายวันพฤหัสบดีที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๓๘ เวลาใกล้ ๑๔.๐๐ น. ได้สัมผัสกับประสบการณ์และความรู้สึกที่ยากแก่การลืมเลือนในชั่วชีวิตนี้ ขณะที่กำลังนั่งสมาธิอยู่จนครบชั่วโมง (เริ่มประมาณ ๑๓.๐๐ น.) ต่อสู้กับอาการปวดกระดูกสันหลังมากกว่าครั้งใด ๆ บริเวณใต้แนวเข็มขัดจนถึงก้นบั้น ยิ่งกำหนดก็ยิ่งปวด คำภาวนา “ปวดหนอ ๑...” เหมือนกับเป็นตัวเร่งอาการปวดให้รุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ พยายามใช้การนับเข้าช่วยเพื่อละความสนใจจากการปวด “ปวดหนอ ๑, ปวดหนอ ๒, ปวดหนอ ๓,....” ยังไม่ทันรู้ว่าจะได้ผลหรือไม่ก็เกิดอาการใหม่เข้ามาแทรกคือ จังหวะการหายใจที่ผิดปกติ ลึกรุนแรงและถี่จนเข้ากับจังหวะภาวนา เสียงหายใจดังออกไปนอกห้องแรงขึ้น และถี่ขึ้นอย่างบังคับควบคุมไม่ได้ อาการ

ปวดก็มีแนวโน้มว่าจะทวีขึ้นด้วย นับคำภาวนา “ปวดหนอ” ไปได้ประมาณครั้งที่ ๒๐ อาการปวดกระดูกสันหลังที่คล้ายจะทนไม่ไหวอยู่แล้วนั้นค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นพลังงานที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน แผ่ซ่านขึ้นสู่เบื้องสูงจนถึงเส้นผม ออกไปทางข้างจนถึงปลายนิ้วมือ รวมทั้งภายในช่องท้องและทรวงอกบางส่วนด้วยมีอาการสั่นด้วยความถี่ที่ค่อนข้างสูงและไม่คงที่ จะรู้สึกชา ก็ไม่ใช่ เป็นตะคริวก็ไม่เชิงบังคับไม่ได้ทั้งอาการดังกล่าวและจังหวะการหายใจที่ยังลึกแรง และดีกว่าปกติ สิ่งเดียวที่ทำได้ขณะนั้นคือ การกำหนด “รู้หนอ ๆ...” ให้มีสติจะได้ไม่ตกใจกับปรากฏการณ์ที่ไม่เคยพบจนถึงจุดหนึ่ง เมื่อนับได้ประมาณ “ปวดหนอ ๕๐” อาการปวดหายไป พร้อมกับกำแผ่ซ่านของพลังงานที่บรรยายอาการได้ยากนั้น ค่อย ๆ สงบลง ความรู้สึกใหม่เข้าแทนที่คือ ความปีติตื่นตัน ซาบซึ้งในพระคุณของมารดา บิดา รวมทั้งพระคุณของหลวงพ่ोजรัญ และผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย บอกกับตัวเองว่า พบแล้วเข้าใจแล้วในสิ่งที่หลวงพ่อบรรณาสอน และสิ่งที่ต้องต่อสู้มาด้วยความเหนื่อยยากยาวนาน บาปบุญคุณโทษทั้งหลาย ช่างประจักษ์แจ้งแก่ใจในขณะนั้นอย่างชัดเจน ไม่นึกโกรธนึกเกลียดใครทั้งนั้น คิดถึงความดงเขลาบาปบุญญาในการกระทำบางอย่างของตนในอดีตอย่างเสียใจ และไม่เข้าใจว่าทำไปได้อย่างไร พร้อมกับขอโทษกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย และสัญญากับตัวเองว่า ชาตินี้จะไม่สร้างบาปสร้างเวรอย่างไร้สติเช่นนั้นอีก ความรู้สึกนึกคิดที่มากมายเหล่านี้ มันพุ่งพรูออกมาในช่วงเวลาที่สั้นมาก น้ำตาแห่งความรู้สึกหลายอย่างดังกล่าวปน ๆ กันเริ่มไหลรินออกมาอาบสองแก้ม นั่งสะอึกสะอื้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนอยู่ประมาณ ๒ นาที เสียงดังลอดออกไปถึงระเบียงหน้าห้อง ซึ่งญาติกรรมหลายคนกำลังปฏิบัติกรรมฐานอยู่ คล้ายกับจะมีคนซุบซิบกันว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับผม แม้จะบรรยายความรู้สึกเหล่านี้ให้ละเอียดและชัดเจนมากกว่านี้ได้ยาก แต่บอกได้เลยว่า โดยรวม ๆ แล้วมันเป็นความรู้สึกที่ดีงามมาก ปีติ อิ่มเอม รู้บาปบุญคุณโทษ น่าถนอมไว้นาน ๆ

ประมาณ ๑๔.๐๐ น. เสียงกริ่งดังขึ้นบอกว่า ถึงเวลาเปลี่ยนจากการนั่งสมาธิ เป็นการเดินจงกรมแล้ว กระผมยังนั่งต่ออีกราว ๒-๓ นาที เพื่อตีมูลค่าความรู้สึกที่ดีงามเหล่านั้น พร้อมกับอธิษฐานในใจว่า ก่อนกลับจากวัดอัมพวันในวันเสาร์ที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๓๘ ขอให้ได้มีโอกาสสัมผัสกับประสบการณ์เช่นนี้อีก การปฏิบัติต่อจากนั้นเห็นได้ชัดเจนว่ามีความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทั้งด้านสติและสมาธิ กายและใจ ดูเบาสบายอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ยืนหนอ ๕ ครั้ง ที่เคยรู้สึกว่า เป็นยาหม้อใหญ่ พยายามเท่าไรก็ทำไม่ค้อยได้สักที พบภายหลังว่าสัมผัสได้ชัดเจนกว่าเดิมมาก แต่จนถึงปัจจุบัน กระผมก็ยังคิดว่ายากอยู่นะครับ คงต้องมานะบากบั่นกันต่อไปอีก

นับแต่การปฏิบัติในวันนั้น เวลาที่เหลืออยู่ ๒ วันก่อนกลับบ้านเป็นช่วงที่มีความสุขมาก เห็นอะไรเป็นเรื่องน่าชื่นชมยินดีไปเสียหมด ผู้คนก็ดูน่ารักใคร่ทุกคน ไม่นึกโกรธเกลียดหรือริษยาพยาบาทใครทั้งนั้น ปัญญาความคิดก็แจ่มใส คิดอะไร ๆ ได้เป็นช่องเป็นฉาก แม้แต่การแต่งกลอนในใจเพื่อสรรเสริญพระคุณหลวงพ่ोजรัญที่กระผมใช้เป็นบทนาในข้อเขียนอีกเรื่องหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ กระผมคิดได้ในโอกาสเกือบทั้งหมดด้วยเวลาที่ไม่นานนักในช่วงนั้น มาแต่งเติมในภายหลังเพียงส่วนน้อยเท่านั้น อย่างไรก็ตาม แรงอธิษฐานที่อยากสัมผัสความรู้สึกปีติระหว่งการปฏิบัติเช่นนั้นอีก ได้ส่งผลให้พบจริงในวันต่อมา

เวลา ก่อน ๑๑.๐๐ น. เล็กน้อยของวันศุกร์ที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๓๘ กระผมได้มีโอกาสหลังน้ำตาแห่งความปีติตื่นตัน สำนึกบาปบุญคุณโทษต่าง ๆ อีกครั้งหนึ่ง แต่ความรุนแรงและระยะเวลาลดลงกว่าครั้งแรก ทั้งเสียหายใจก่อนหายใจปวดและอาการสะอึกสะอื้นที่ตามมาภายหลัง แต่ก็ยังดังพอที่จะเล็ดลอดออกไปนอกห้องพักที่กระผมใช้เป็นที่พักปฏิบัติธรรมอยู่ ไม่แต่เพียงเท่านั้นในช่วงบ่าย ครูผู้ควบคุมการฝึกแจ้งให้ผู้ที่จะลาศีลในตอนเย็นวันนั้น เข้าปฏิบัติรวมกันที่ศาลาคามวาสี (ที่ประดิษฐานหลวงพ่อกุญชรนิมิต) เพื่อฟังคำชี้แจงและการนัดหมายเรื่องกำหนดการลาศีล การปฏิบัติในช่วยนี้ดีกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา ทั้งการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ และแล้วก็ได้มีโอกาสหลังน้ำตาท่ามกลางหมู่ญาติธรรมจนได้ แต่ไม่รุนแรงนัก เสียงสะอื้นดังพอที่คนรอบข้าง ๓-๔ คนได้ยินเท่านั้น ที่นับว่าค่อนข้างแปลกก็คือ เป็นเวลาที่ใกล้เคียงกันมากกับการเกิดประสบการณ์ครั้งแรกคือ ก่อนเวลา ๑๔.๐๐ น. ประมาณ ๑๐-๑๕ นาทีครบรอบ ๒๔ ชั่วโมงพอดี

รอบค้ำหลังจากลาศีลแล้ว ก็เริ่มปฏิบัติอีกราวเกือบสองชั่วโมง (ประมาณทุ่มครึ่งถึงสามทุ่มเศษ) อารมณ์และความรู้สึกช่วงนี้แตกต่างจากรอบวันที่ผ่านมาเกือบสิ้นเชิง รู้สึกเฉย ๆ ซา ๆ อย่างไรบอกไม่ถูก ความปีติอึมเิบทั้งหลายจางหายไปเกือบหมด กลับรู้สึกสงสัยว่าประสบการณ์ที่เพิ่งได้รับมาสด ๆ ร้อน ๆ นั้น “มันยิ่งใหญ่จริงหรือ” แล้วก็ตอบตัวเองว่า “ก็งั้น ๆ แหละ เราคงรู้สึกงูวาวไปเองกระมัง” สติและสมาธิอ่อนกว่าการปฏิบัติในรอบวันที่ผ่านมาอย่างเห็นได้ชัด แต่ก็ไม่มีเวทนามากมายนัก ความฟุ้งซ่านมีบ้าง แต่ไม่มากเท่าวันแรก ๆ ของการปฏิบัติ คืนนั้นนอนค่อนข้างดี ประมาณ ๕ ทุ่ม เห็นจะได้หลับสนิทดีพอสมควร

เช้าวันเสาร์ที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๓๘ ตื่นขึ้นด้วยความสดชื่น และเริ่มปฏิบัติคนเดียวในห้องพักตามตารางที่กำหนด ความรู้สึกที่ดีงามกลับคืนมาอีก ปฏิบัติได้ดีและมีความสุขมากทีเดียว เกิดปีติเป็นช่วงสั้น ๆ อีก ๒-๓ ครั้ง แต่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ การหายใจไม่รุนแรงเช่นครั้งก่อน ๆ เสียงสะอื้นเกือบไม่มี ข้อน่าสังเกตคือก็คือ จุดที่ปวดจนกระทั่ง

กลายเป็นพลังงานแผ่ซ่านขึ้นส่วนบนของร่างกายนั้น เปลี่ยนจากบริเวณกระเบนเหน็บเป็นที่  
ต้นขา แต่ครั้งไม่ซ้ำจุดเดิม ช่วงเช้าปฏิบัติต่อจนถึง ๑๑.๐๐ น. อิมสุขทั้งวัน มองหน้าใคร  
เห็นเป็นกัลยาณมิตรไปหมด อาลัยอาวรณ์พอสมควรที่จะต้องจากวัดกลับไปสู่ชีวิตที่วุ่นวาย  
สับสนในสังคมเมืองหลวง ช่วงบ่ายก่อนกลับ ได้ฟังธรรมจากหลวงพ่อดำทำอีกเกือบ  
ชั่วโมงหลังภัตตาหารเพล

ก่อนกลับบ้านตอนเย็นวันเดียวกัน ได้มีโอกาสพบและกราบแทบเท้าหลวงพ่อดำ ท่าน  
กล่าวทักขึ้นว่า “สำเร็จแล้ว ได้ผลแล้วนะ” ทำให้กระผมดีใจมาก ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นว่า  
สิ่งที่ได้ประสบมานั้นมิใช่ “วิปัสสนา” ท่านยังกรุณาแนะนำสั่งสอนเพิ่มเติมอีกมากทีเดียว ทั้ง  
แนวทางที่กระผมสมควรปฏิบัติต่อไป รวมทั้งหัวข้อธรรมะเกี่ยวกับกฎแห่งกรรมที่ละเอียด  
ลึกซึ้งกว่าที่กระผมได้เคยศึกษามาแล้ว นับเป็นการปิดฉากที่สมบูรณ์มากในการปฏิบัติ  
กรรมฐานครั้งที่ ๓ ของกระผม ณ วัดอัมพวันแห่งนี้ จึงตั้งจิตอธิษฐานว่า ความเจริญในพุทธ  
ธรรมสัมมาปฏิบัติเท่าที่กระผมได้รับมาแล้วนี้ เป็นเพราะอานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย  
และบารมีของหลวงพ่อดำโดยแท้ แม้จะดูน้อยนิดเมื่อเปรียบเทียบกับส่วนที่กระผมยังเข้าไม่ถึง  
แต่นับเป็นประสบการณ์ที่ยิ่งใหญ่สำหรับตัวของกระผมเอง และเชื่อว่า จะเป็นพื้นฐานให้  
กระผมมีความก้าวหน้าต่อไปจึงขอรักษาไว้ยิ่งชีวิต และตั้งหน้าปฏิบัติให้รู้ได้เห็นสัจธรรม  
ต่าง ๆ ที่ละเอียดและลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก ตามที่กำลังและโอกาสจะอำนวยให้

เพื่อเป็นการตอบปริศนาที่กระผมใช้เป็นชื่อของบทความนี้ที่ว่า “ข้าพเจ้าได้อะไรบ้าง  
จากการปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน?” กระผมขออนุญาตกล่าวโดยสรุปดังนี้

๑. กระผมมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตจิตใจ ทั้งของตนเอง  
และของผู้อื่น
๒. กระผมมีความรักใคร่สงสารและให้อภัยผู้อื่นมากกว่าเดิม ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ใด  
ๆ ทั้งที่เดิมกระผมก็มิได้มีจิตใจเห็นมโหฬารหรือใจดำอำมหิตเท่าใดนัก กล่าวคือการ  
ปฏิบัติกรรมฐานช่วยให้จิตใจของกรผม มีความอ่อนโยนและเปี่ยมด้วยเมตตาปราณี  
มากยิ่งขึ้นไปอีก
๓. กระผมมีความสำนึกในบาป-บุญ-คุณ-โทษมากยิ่งขึ้น เดิมทีกระผมก็มีใจเป็นคนใจบาป  
หยาบช้าอะไรนัก แต่การปฏิบัติกรรมฐานช่วยให้สำนึกที่ตึงตางต่าง ๆ เท่าที่มีอยู่แล้วมี  
ความเข้มข้นและละเอียดอ่อนมากขึ้น
๔. ความคิดจิตใจรวมทั้งสติปัญญาและความอดสาหะพากเพียรของกระผม มีความลึกซึ้ง  
มั่นคงและเข้มแข็งกว่าแต่ก่อน กระผมทำงานต่าง ๆ ได้มากขึ้นกว่าเดิมในช่วงเวลา  
พอ ๆ กัน ทั้งยังใช้เวลาอนนอยลงจากคืนละ ๖-๗ ชั่วโมงเหลือประมาณ ๕ ชั่วโมง

๕. เหนือสิ่งอื่นใดก็คือ กระทบมีความกระหายใคร่รู้และมีความปรารถนาที่จะเจริญรุ่งเรืองในพุทธธรรมสัมมาปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก จึงพยายามหาโอกาสปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในด้านการเจริญกุศลภาวนา

นอกจากที่กล่าวข้างต้นทั้ง ๕ ประการแล้ว ยังมีความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นภายในครอบครัวและหมู่ญาติมิตรอีกมากมายหลายลักษณะ เช่น มารดาบิดามีความสุขกายสบายใจมากขึ้น บุตร-ธิดาอยู่ในโอวาทและขยันหมั่นเพียรในหน้าที่การงานและการศึกษาเล่าเรียนมากกว่าแต่ก่อน เพื่อนบางคนที่เคยไม่ชอบกระทบ และมักพูดจาร้ายป้ายสีต่าง ๆ นานากลับมีที่ทำเป็นมิตรมากขึ้น ในเรื่องหน้าที่ราชการของกระทบนั้น ก็เห็นความดีขึ้นอย่างชัดเจนเช่นกัน กระทบได้รับความรักใคร่เชื่อถือจากผู้ร่วมงานทุกระดับ ตั้งแต่ผู้บังคับบัญชาชั้นสูงของกองทัพจนถึงผู้ใต้บังคับบัญชาคนสุดท้ายก็ว่าได้ ผู้ใกล้ชิดจำนวนไม่น้อยหันมาสนใจทางธรรมกันมากขึ้น ช่วยให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันในที่ทำงานได้อย่างปกติสุข เสมือนอยู่ท่ามกลางหมู่ญาติมิตรที่ต่างหวังดีต่อกันหรืออยู่ในครอบครัวเดียวกัน เท่านี้ก็มากเกินพอแล้วสำหรับอันานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญกรรมฐาน ตามแนวทางที่หลวงพ่ोजริญกรุณาแนะนำพร่ำสอนอย่างต่อเนื่อง

ในที่สุดนี้ กระทบใคร่ขอถือโอกาสนี้กราบแทบเท้า ของพระคุณในความเมตตาการุณย์ของหลวงพ่อ ที่ได้ช่วยให้ลูกรวมทั้งศิษย์อีกจำนวนนับหมื่นนับแสนคน ได้พบชีวิตใหม่ที่มีคุณภาพคุณธรรมสูงกว่าเก่า อันจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญ สำหรับรองรับความเจริญรุ่งเรืองในพุทธธรรมสัมมาปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีกในอนาคต พร้อมกันนี้ลูกใคร่ขอกราบอัญเชิญอานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย รวมทั้งขอน้อมจิตถวายกุศลผลบุญที่ลูกได้สร้างสมไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ โปรดร่วมกันเป็นพลังเป็นเครื่องส่งเสริมกุศลบุญราศรี ดลบันดาลให้ หลวงพ่อ จริญ (พระราชสุทธิญาณมงคล) ที่พวกเราทุกคนเคารพรัก ประสบแต่ความสุขความเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีความร่มเย็นและรุ่งเรืองในพุทธธรรมสัมมาปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงขั้นบรรลุมรรคผลนิพพานด้วยเทอญ

รักและเคารพอย่างสูงยิ่ง  
นาวาเอก(พิเศษ) ไพโรจน์ แก่นสาร  
ผู้ช่วยเจ้ากรมสื่อสารทหารเรือ