

# อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เผ่าเกษม ดงจำเนียร

R12011

ข้าพเจ้าเป็นบุตรท่านผู้อำนวยการสมบัติ และหม่อมราชวงศ์ ทอร์ศรี คงจำเนียร ผู้รับใบอนุญาตดำเนินกิจการโรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์ ๑๐๘/๑ ถนนราชวิถี แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐ เป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในวงการศึกษาและประชาชนทั่วไป

ข้าพเจ้าเกิดมาในตระกูลเชื้อพระวงศ์ ท่านตาและท่านยายมีบรรดาศักดิ์เป็นหม่อมเจ้า แต่ความดีและความชั่วของตัวบุคคลนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับชาติตระกูล หากอยู่ในตัวของเราเอง ดังตัวอย่างเช่น ชีวิตของข้าพเจ้าในอดีต เมื่อครั้งยังเป็นเด็ก ๆ นั้นมีนิสัยซุกซน ทั้งดื้อทั้งรั้น ใครจะมาตักเตือนอะไรจะไม่เชื่อ ปากจืด ต่าแก่ง ที่ร้ายที่สุดคือการชอบฆ่าสัตว์เล่นเพื่อความสนุกสนาน โดยไม่คำนึงถึงบาปบุญคุณโทษแต่ประการใด

ครั้งหนึ่งคุณพ่อได้ทำโทษโดยการตีที่ฝ่ามืออย่างแรง เพราะข้าพเจ้าได้ฆ่ากิ้งกือเล่น ข้าพเจ้าร้องไห้เสียใจ แต่ก็ไม่ได้รู้ตัวว่าเป็นการกระทำบาปแต่อย่างใด เพียงแต่เสียใจที่คุณพ่อตีเท่านั้น ส่วนการเล่นสนุกโดยการเอาลูกประทัดจุดไฟ แล้วยัดเข้าไปในปากคางคกนั้นมันตลกขบขันและสนุกมากจริง ๆ ในวัยนี้ ครั้นเติบโตมาเป็นวัยรุ่นก็ยังไม่รู้สึกรู้ว่า การเบียดเบียนชีวิต และการทำลายชีวิต เพื่อความสนุกสนานเผลอเผลอนั้นมีโทษอย่างไร การฆ่าที่โปรดปรานที่สุดในวัยนี้เห็นจะเป็น การล่านกด้วยปืน มีความดีใจที่สามารถยิงนกได้โดยไม่พลาด ขณะที่นกกำลังบินอยู่ และทำได้ดีเสียด้วย แถมมีกองเชียร์ผู้ติดตามคอยสรรเสริญยกย่องในฝีมืออีกด้วย ทำให้ยิ่งมองไม่เห็นในความชั่วที่ตนได้ก่อไว้ ชั่วร้ายกลับยิ่งทำความชั่วหนักเข้าไปอีก คือยิงนกแบบไม่เลือกว่าจะกินได้หรือไม่ได้ แต่ขอให้ได้ยิงก็แล้วกัน ทั้ง ๆ ที่คุณย่าและคุณอาว่ากล่าวตักเตือนห้ามปรามก็ครั้งก็หนก็ไม่เคยเชื่อฟัง

ขณะนั้นข้าพเจ้าได้ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของโรงเรียนประจำที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ การที่เด็กผู้ชายมารวมอยู่ด้วยกันมาก ๆ นั้นย่อมจะมีอะไรที่แผลง ๆ เกิดขึ้นได้เสมอ เช่นการหนีโรงเรียนเที่ยว ลองสูบบุหรี่และหัดดื่มเหล้า จนกระทั่งถึงกับยอมเสียตัวให้หญิงโสเภณีก็อยู่ในวัยนี้ อายุ ๑๖, ๑๗, ๑๘ ปี ซึ่งเป็นวัยคะนอง มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรู้อยาก

ทดลอง เพราะมีค่านิยมที่ว่าเป็นลูกผู้ชายแล้ว ต้องกล้าทำ กล้าลอง ประกอบกับพวกมากลากไป ซึ่งในความเป็นจริงแล้วมันเป็น ความนิยมที่ผิด ขาดสติ และโง่เอามาก ๆ เสียด้วย

สมัยนั้นการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่และโรคเอดส์ยังไม่มีการประชุมสัมพันธ์ ไม่เคยรู้จักเลยว่าเป็นอย่างไร และยังไม่รู้จักเลยว่าเป็นอย่างไร และยังไม่รู้เท่าทันของผลร้ายที่จะเกิดจากการลุ่มหลงมัวเมาในอบายมุขนั้นเป็นเช่นไร มีแต่ความอยากที่จะเที่ยวเล่นกับเพื่อนฝูงเท่านั้น ในที่สุดความอยากก็ได้แสดงธาตุแท้โดยทำให้ข้าพเจ้าขี้เกียจ ไม่สนใจการเรียน สอบตก จะต้องเรียนซ้ำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ เมื่อเพื่อน ๆ จบการศึกษาไปหมดแล้ว ยังคงเหลือข้าพเจ้าในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ตอนนั้นมีความรู้สึกที่ว่าเหว เศร้า และเหงามาก ข้าพเจ้าได้เริ่มติดการสูบบุหรี่ตั้งแต่นั้นมา หลังจากที่เรียนจบในชั้นเตรียมอุดมศึกษาแล้ว ข้าพเจ้าได้ไปเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ๑ ปี ต่อจากนั้นคุณพ่อคุณแม่ก็ได้ตัดสินใจส่งข้าพเจ้าไปเรียนที่สหรัฐอเมริกา ได้แต่งงานกับชาวอเมริกันและให้กำเนิดลูกสาวหนึ่งคน หลังจากเรียนจบระดับปริญญาตรีแล้ว ได้อาศัยอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา มลรัฐมิชิแกน เมืองคารามาซู ซึ่งเป็นบ้านเกิดของภรรยา เรามีที่ดินและบ้านเป็นของตัวเอง ใช้ชีวิตในสหรัฐอเมริกาทั้งหมด ๑๑ ปี โดยการนับถือพระพุทธศาสนาในทะเบียนบ้านเท่านั้น มาคิดดูภายหลังในช่วงชีวิตนี้มันไม่มีสารประโยชน์อะไรเลย สะสมแต่โรคทรัพย์ ไม่เคยสะสมอริยทรัพย์แต่อย่างใด

ข้าพเจ้ารักลูกสาวคนนี้มาก แต่แล้วก็ต้องมีเหตุการณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้าเสียใจที่สุดในชีวิต นั่นคือเราต้องแยกทางกัน ต้นเหตุอย่างหนึ่งเกิดจากตัวข้าพเจ้าไม่ซื่อสัตย์ต่อภรรยา และข้าพเจ้าต้องการที่จะเดินทางมาอยู่ประเทศไทย แต่ภรรยาไม่ยอมมาด้วย ดังนั้นเราจึงต้องหย่าร้างกัน ส่วนลูกสาวของข้าพเจ้านั้นก็ต้องอยู่ในความดูแลของภรรยา ข้าพเจ้าเสียใจมากถึงกับแอบร้องไห้อยู่คนเดียว สุดท้ายก็ต้องเดินทางกลับประเทศไทย มีเพียงกระเป๋าเดินทาง ๒ ใบ ข้าพเจ้าหวนคิดกลับไปว่า คงจะเป็นกฎแห่งกรรมที่ข้าพเจ้าได้เคยทำลายชีวิตสัตว์ โดยเฉพาะนกที่ข้าพเจ้าได้ฆ่ามันอย่างโหดเหี้ยม พรากลูกพรากแม่ทำลายชีวิตครอบครัวของพวกมันอย่างอำมหิต ดังนั้นวิบากกรรมอันนี้ได้กลับมาตอบสนองข้าพเจ้าแล้ว และตั้งแต่นั้นมาข้าพเจ้าก็ไม่คิดที่จะฆ่าสัตว์อีกเลย แต่ก็ยังเป็นคนหลงใหลในอบายมุขอยู่

ต่อมาอีกประมาณสองปี ข้าพเจ้าก็ได้พบกับภรรยาคนปัจจุบัน ซึ่งเราทำงานที่เดียวกัน เรามีลูกชายและลูกสาวอย่างละหนึ่งคน ช่วงชีวิตนี้บุญกุศลที่ได้สร้างก็แค่การทำทานเท่านั้น ส่วนศีลและภาวนายังไม่เคยรักษาและปฏิบัติ สมาทานศีลโดยพิธีการแล้วก็กลับมาดื่มเหล้ามั่วสุมนอบายมุขต่อไป

จุดหักเหของชีวิตที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ เริ่มต้นจากการที่ข้าพเจ้าได้อ่านหนังสือกฎแห่งกรรม ของ ท.เลียงพิบูลย์ หนังสือประเภทจิต วิญญาณ ของทองทิว สุวรรณทัต และหนังสือเกี่ยวกับตายแล้วไปไหน เป็นต้น จนกระทั่งวันหนึ่งข้าพเจ้าได้ไปห้องสมุดของโรงเรียนเพื่อจะขอยืมหนังสือมาอ่าน **คุณครูจันทวรรณ อรรถวิบูลย์กุล** บรรณารักษ์ห้องสมุดได้แนะนำหนังสือ **กฎแห่งกรรม – ธรรมปฏิบัติ** ของหลวงพ่ोजรัญแก่ข้าพเจ้า โดยที่ไม่เคยรู้จักว่าหลวงพ่ोजรัญนั้นท่านเป็นใคร แต่พอเริ่มต้นอ่านเท่านั้น เหมือนต้องมนต์สะกด อ่านแบบชนิดที่เรียกว่าวางไม่ลง เล่มที่ ๑ – เล่มที่ ๗ (ในขณะนั้นมีแค่ ๗ เล่ม) โดยใช้เวลาไม่นานนัก ตั้งแต่นั้นมา ความคิดของข้าพเจ้าก็เปลี่ยนไป มีความต้องการที่จะมาฝึกฝนจิตตามแนวทางของหลวงพ่ोजรัญ คือ วิปัสสนากรรมฐาน อยากทดลองดูว่าจะเป็นจริงอย่างที่ว่าไว้ในหนังสือจริงหรือไม่

ขณะนั้นโอกาสที่จะทำความดีของข้าพเจ้าก็เปิด เป็นเวลาที่เหมาะ ควรที่จะฉวยโอกาสนั้น ในปีพุทธศักราช ๒๕๓๖ โรงเรียนที่ข้าพเจ้าทำงานอยู่ได้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมที่พุทธมณฑล ซึ่งเป็นโครงการที่สำนักงานพุทธมณฑลร่วมกับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนายแพทย์นินาท ชินะโชติ จัดขึ้นเพื่อประชาชนทั่วไปจะได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์แรกของเดือน ชั้นบนหอประชุมใหญ่ เป็นเวลา ๓ วัน ประกอบกับทางโรงเรียนได้รับความกรุณาจากคุณหมอนินาท ชินะโชติ มาบรรยายที่หอประชุมของโรงเรียน จึงนับว่าเป็นการสนับสนุนความต้องการปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้ามากยิ่งขึ้น ดังนั้นข้าพเจ้าจึงตัดสินใจอย่างแน่วแน่ที่ร่วมโครงการในอาทิศยนั้น

ตราบเท่าทุกวันนี้ ข้าพเจ้าเคารพนับถือพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญ เทิดทูนท่านในฐานะที่ท่านเป็นพระอาจารย์สอนกรรมฐานรูปแรก โดยท่านได้เป็นผู้เชิญชวนและชี้แนวทางที่ถูกต้องให้แก่ข้าพเจ้า ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยได้รู้จักหลวงพ่ोजรัญเป็นการส่วนตัวเลย พระอาจารย์ท่านต่อ ๆ มาคือ พระอาจารย์มหาไสว ญาณวิโร, พระอาจารย์สมภาร สมภารโร, และพระอาจารย์มหาพิรพล วิโรจโน ซึ่งพระอาจารย์เหล่านี้เป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานประจำที่พุทธมณฑล

ขอเล่าความฝันที่ได้ปรากฏแก่ข้าพเจ้าในคืนก่อนวันที่ข้าพเจ้าจะไปปฏิบัติธรรมที่พุทธมณฑล คือ ข้าพเจ้าได้ฝันเห็นพระภิกษุสงฆ์รูปหนึ่งนั่งอยู่บนแท่นอาสนะสงฆ์ยาว ๆ เหมือนในศาลาการเปรียญ ข้าพเจ้าได้ยืนอยู่ด้านขวาของท่าน ทันใดนั้นพระภิกษุสงฆ์รูปนั้นท่านก็ได้หันมายิ้มกับข้าพเจ้า เหมือนหน้าปกหนังสือกฎแห่งกรรมเล่มที่ ๒ และเล่มที่ ๔ ข้าพเจ้าทราบได้ทันทีว่าท่านคือหลวงพ่ोजรัญ และพร้อมกันนั้นก็ยังมีเสียงของหมู่คน ไม่ทราบว่ามีมาจากไหน ไม่

เห็นตัว ดั่งขึ้นพร้อมกันว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” ซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ฟังคล้ายกับเสียงสวดมนต์ หลังจากคตินั้นความฝันนั้นก็ไม่เคยปรากฏแก่ข้าพเจ้าอีกเลย ข้าพเจ้าสงสัยว่าทำไมถึงฝันเช่นนั้น ซึ่งเป็นคตินก่อนที่จะเข้าปฏิบัติกรรมฐาน ภายหลังที่ข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมได้ประมาณหนึ่งปี จึงสรุปได้ว่าคงจะถูกเชื้อเชิญหรือเป็นการชักชวนให้มาปฏิบัติธรรมนั่นเอง ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นแล้ว ข้าพเจ้าคงไม่พึงพอใจและยินดีรับพระกรรมฐานมาเป็นนิสัยตราบนานจนกระทั่งทุกวันนี้ หมายความว่าถ้าฝันปฏิบัติโดยไม่ชอบหรือโดนบังคับ ไม่มีฉันทะความพอใจ ข้าพเจ้าคงจะเลิกปฏิบัติไปนานแล้ว

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งแรกนั้น ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจมาก จึงได้กลับไปมอบกายถวายตัวเป็นศิษย์พระกรรมฐานอีกในเดือนต่อ ๆ มา จนเป็นสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมประจำโครงการ ในระหว่างนั้นก็ได้นำมาปฏิบัติที่บ้านมิได้ขาด ระยะเวลาหลังข้าพเจ้าก็ได้ชักชวนภรรยาให้มาปฏิบัติธรรมด้วยกัน ซึ่งเธอก็ได้รับความพอใจเช่นเดียวกับข้าพเจ้า เกิดความเลื่อมใส ศรัทธาในองค์หลวงพ่ोजรรณมาก จึงได้มอบกายถวายตัวเข้าร่วมเป็นสมาชิกพุทธมณฑล และได้ปลีกตัวมาปฏิบัติที่วัดอัมพวัน ๗ ครั้งแล้ว รวมทั้งได้ชักชวนผู้อื่นมาด้วย

ผลของการปฏิบัติธรรมนั้น สิ่งแรกที่ข้าพเจ้าได้รับคือ ความสงบ ปลอดภัย โล่งสบาย เยือกเย็น และอัศจรรย์ในอนุศาสน์ปาฏิหาริย์คำสอนที่แสดงความจริง สามารถนำไปประพฤติปฏิบัติตามได้ผลจริง มีความศรัทธาและต้องการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพิ่มขึ้น ในที่สุดในปีพุทธศักราช ๒๕๓๓ ข้าพเจ้าก็ตัดสินใจอุปสมบทเข้าอยู่ใต้อร่มผ้ากาสาวพัสตร์ที่วัดอุมองค์ สวณพุทธธรรม จังหวัดเชียงใหม่ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพร้อมกับศึกษาพระธรรมและพระวินัยในระดับนักธรรมตรีด้วย พลังจากออกพรรษาแล้ว ข้าพเจ้าได้ขอคุณพ่อคุณแม่ว่าจะขอยุ่ถือเพศบรรพชิตต่ออีก ๓ เดือน ซึ่งท่านก็ยินยอม ในระยะเวลาที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติกรรมฐานอย่างเต็มที่ ได้มีโอกาสเดินทางมาขอพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรรณกรรมฐาน และใช้ชีวิตในสมณเพศบำเพ็ญกิจวัตรประจำวัน ตามแบบอย่างที่ตั้งงามของพระภิกษุสงฆ์วัดอัมพวันทุกประการ เป็นเวลา ๗ วัน โดยได้รับความเมตตาจากท่านอาจารย์ทองสุข เป็นผู้สอนกรรมฐาน

หลังจากที่ลาสิกขาบทแล้ว ข้าพเจ้าก็ได้รับพระกรรมฐานมาปฏิบัติที่บ้าน ทั้งเวลาเช้าและก่อนนอน ได้นำเอาวิปัสสนากรรมฐานเข้าไว้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตข้าพเจ้าโดยจะขาดเสียมิได้

พระเมตตาคุณของพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรรณ ที่ข้าพเจ้าไม่มีวันลืม คือ คราวที่คุณแม่ของข้าพเจ้าป่วยหนักโดยโรคไตวาย จะต้องเข้ารับการผ่าตัดไตข้างซ้ายทิ้ง คุณพี่สมมงคล

กาญจนภรณ์ ได้กรุณาพาพวกเราไปกราบนมัสการหลวงพ่อกิ่ง ๆ ที่เป็นเวลาตีกลองแล้ว แต่ก็ได้รับความกรุณาจากหลวงพ่อกิ่งให้ขึ้นไปพบ หลวงพ่อได้รับปากว่าจะช่วยแม่เมตตาไปให้ และได้กรุณามอบรูปภาพพร้อมด้วยคำอวยพรให้คุณแม่ข้าพเจ้าอีกด้วย ปรากฏว่าเป็นที่น่าอัศจรรย์ใจอย่างยิ่งที่พบว่าบาดแผลผ่าตัดหายเร็วกว่าปกติ จนนายแพทย์ผู้ให้การรักษาประหลาดใจ ข้าพเจ้าแน่ใจว่าเป็นเพราะบารมีของหลวงพ่อ พระเมตตาคุณในครั้งนี้ข้าพเจ้าได้จดจำไว้ตลอดชีวิต

ที่ได้บรรยายประวัติย่อ ๆ ของข้าพเจ้ามาแล้วนั้น ตามความเป็นจริงก็ไม่ได้โลดโผนดุเดือดหรือเลวร้ายอย่างโดดเด่น ไม่ถึงกับที่เขาเรียกว่า “โจรกลับใจ” อะไรทำนองนี้ แต่ข้าพเจ้ามีความประสงค์จะชี้แจงให้ผู้ที่ยังมีความไม่แน่ใจหรือยังมีความลังเลสงสัยอยู่ **กฎแห่งกรรมมีจริง** เราทำกรรมอันใดไว้ย่อมได้รับผลกรรมนั้นทั้งดีและชั่ว และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพยายามตั้งใจปฏิบัติแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ อย่างเช่นในกรณีของข้าพเจ้านั้น สามารถทำให้ข้าพเจ้าเปลี่ยนวิถีทางการดำเนินชีวิต เปลี่ยนนิสัยจากเดิมได้ ทำให้ข้าพเจ้าสำนึกในการกระทำชั่วของตนในอดีต ได้พบกับความสงบสุขที่แท้จริง มีกัลยาณมิตรช่วยส่งเสริมให้กำลังใจในการทำความดี มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาไม่เสื่อมคลาย เริ่มเข้าใจหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มองเห็นว่าที่เราเคยได้หลงใหลในอบายมุขนั้น เราช่างโง่เขลา เข้าใจแล้วว่าทำไมพระองค์จึงทรงห้าม ตรงนี้เองที่เรียกว่าผู้ตื่นจากการหลับ ได้พบแสงสว่าง เมื่อรู้ด้วยปัญญาแล้วก็ทำให้เรามั่นคงในการทำความดี สามารถละชั่วเลิกอบายมุขต่าง ๆ ได้โดยเด็ดขาด อย่างไม่กลัวอดและไม่เสียดาย เหมือนเช่นหลวงพ่อกิ่งพุทธทาสได้เคยพูดไว้ว่า “กูไม่เอากับมันอีกต่อไปแล้วโว้ย” หรือ อตัมมยตา นั่นเอง

เมื่อมองย้อนไปดูจุดหักเหของชีวิตข้าพเจ้านั้นเริ่มจากตรงไหน จึงเห็นว่า ก็เพราะหนังสือ **“กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ”** นั่นเองที่เป็นจุดเริ่มต้น ที่ช่วยเป็นสื่อถ่ายทอดพระธรรมคำสั่งสอนต่าง ๆ ของหลวงพ่อกิ่ง ซึ่งคำสั่งสอนเหล่านั้นเป็นตัวเสริมสนับสนุน กระตุ้นเตือน และจุดประกายความคิด ให้แสงสว่างแก่สติ ปัญญา จนพบพระกรรมฐานเป็นทางสายเอกได้ เพราะฉะนั้นหนังสือกฎแห่งกรรมนี้มีประโยชน์และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง และขออนุโมทนาในบุญกุศลที่คณะผู้จัดทำหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ ที่ได้มีความตั้งใจมั่นอย่างแรงกล้าที่จะทำหนังสือทุกเล่มให้ดีที่สุดเสมอมา

อยากมีเกียรติต้องเลิกชั่วไม่กลัวอด

อยากมียศต้องขยันหมั่นฝึกฝน

อยากเป็นหนึ่งต้องฟังตัวของตน

อยากเป็นคนต้องมีธรรมประจำใจ

**พุทธทาสภิกขุ**