

ประสบการณ์ในการฝึกกรรมฐาน

Juri Dennison

R13002

ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๒ ฉันอยู่ระหว่างทางแยกของชีวิต ฉันควรจะทำอย่างไรดี เมื่อสัญญาที่ฉันรับสอนภาษาอังกฤษเป็นเวลา ๓ ปี จะสิ้นสุดลงในเดือนมิถุนายนนี้ ฉันได้เดินทางมาประเทศไทยเพื่อพบกับเพื่อน ๆ คนไทย และหวังว่าจะได้รับข้อคิดเห็นบางอย่างเกี่ยวกับอนาคต

หลังจากที่ฉันใช้เวลาในกรุงเทพฯ หนึ่งสัปดาห์ ฉันได้วางแผนไว้ว่าจะไปเที่ยวทะเลในสัปดาห์สุดท้ายที่อยู่เมืองไทย แต่เพื่อนของดิฉันคือ ดร.พินิจ รัตนกุล ซึ่งเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยมหิดล ได้แนะนำให้ฉันไปเรียนวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี เนื่องจากเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๙ ได้เคยไปหัดฝึกทำกรรมฐานที่วิเวกอาศรมมาแล้วเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ เพราะฉันต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนาให้มากขึ้น ถึงแม้ว่าฉันจะเป็นชาวคริสต์ แต่ก็สนใจพุทธศาสนา และจากการที่ได้ไปเรียนรู้ที่วิเวกอาศรมซึ่งสามารถช่วยให้ฉันดำเนินชีวิตได้อย่างดีแล้วนั้น ฉันจึงตกลงใจไปวัดอัมพวัน

ฉันรู้สึกประหลาดใจและดีใจมาก เมื่อท่านเจ้าอาวาส (หลวงพ่ोजรัญ) ได้บอกกับ ดร.พินิจ ทางโทรศัพท์ว่าท่านจะสอนฉันด้วยตัวท่านเอง ตามปกติหลวงพ่อมุ่งงานยุ่งมากเกินกว่าที่จะสอนเป็นรายบุคคล ถึงอย่างนั้นฉันก็ยังรู้สึกกลัว ๆ ที่จะพบกับท่าน เพราะฉันได้ยินมาว่าท่านสามารถเห็น “ข้างใน” ของคนได้ เพราะฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่าอะไรนัก

ในวันตรุษจีนเดือนกุมภาพันธ์ คุณชูลี เลขชาของ ดร. พินิจ และคนขับรถได้พบฉันไปที่วัดอัมพวัน ครั้งแรกที่ได้พบหลวงพ่อก่อน ท่านเคร่งขรึมเงิบเฉยและท่าทางน่าเกรงขาม คุณชูลีไม่ค่อยจะเปล่งอะไรให้ฉันเท่าใดนัก หลวงพ่อให้ฉันลองนั่งขัดสมาธิในท่าที่ยากที่สุด ซึ่งเป็นที่พระในป่าท่านปฏิบัติ (ขัดสมาธิเพชร) ฉันต้องตั้งและสอดขาซึ่งในที่สุดก็นั่งได้ แต่ก็ปวดขาเหลือเกิน หลังจากนั้นท่านก็สอนท่านั่งที่ง่ายกว่า ค่อยสบายใจหน่อย แล้วท่านก็ยิ้มอย่างมีเมตตา ท่านบอกว่าฉันเป็นคนจิตใจดี ถึงแม้จะเป็นชาวคริสต์ก็ไม่ทะนงตัว ท่านเริ่มสอนคำศัพท์ภาษาไทยเกี่ยวกับอวัยวะต่าง ๆ ของศีรษะ เช่น ผม หู ตา จมูก และอื่น ๆ ฉันพูดและจดตามทุก ๆ คำที่ท่านพูด ท่านสามารถทราบสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับฉัน เช่น อายุ และอนาคตที่ไม่แน่นอนของฉันได้ ท่านแสดงให้เห็นดูวิธีการเดินจงกรม การกำหนดลมหายใจในการทำสมาธิ

การหัดทำสมาธิครั้งแรกของฉัน เริ่มต้นในเย็นวันหนึ่งระหว่างเดินจงกรม ฉันได้เห็นภาพมาปรากฏมากมายใบหน้าอันเปี่ยมด้วยความเมตตาของหลวงพ่อก ทำให้ฉันตื่นตันทึ่งจนน้ำตาไหล หลังจากนั้นฉันเห็นร่างกายของฉันเริ่มกลายเป็นโครงกระดูก มีหนอนเต็มไปทั้งตัว ได้เห็นพระพุทธรูปยิ้ม พระเยซูที่ใจดี จากนั้นพระเยซูถูกตรึงกับไม้และเต็มไปด้วยเลือดซึ่งทำให้ฉันกลัว และฉันก็เห็นดอกบัวบาน

วันรุ่งขึ้นได้พบหลวงพ่อก ท่านเตือนให้ฉันกำหนด “เห็นหนอน” เมื่อฉันเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ ท่านยังเป็นครูที่ใจดี พูดคุยสนุกสนานและน่ารักยิ่ง วันนี้มีลูกศิษย์ของท่านคือ พันทิพา ช่วยแปลให้ฉัน หลวงพ่อกเชื่อว่าคนเราต้องเคยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน หรือเป็นญาติกันมาแต่ปางก่อน ดวงชะตาจึงทำให้ฉันได้มาที่วัดอัมพวัน โดยมีบางสิ่งที่คุณต้องทำ ท่านบอกว่าปัญญาอันนั้นมาจากข้างใน ถ้าฉันขยันฉันจะสามารถก้าวหน้าในการทำสมาธิได้เร็วขึ้น ท่านบอกไม่ให้ฉันกลัวในการทำสมาธิ **“ไม่ต้องกลัวหรอกนะ ฉันอยู่ที่นี้”**

ฉันรู้สึกจริง ๆ ว่า ฉันเจอพระเจ้าซึ่งรักเมตตาและยอมรับฉันอย่างที่ฉันเชื่อแล้ว

การฝึกสมาธิของฉันดูช่างยาวนานอย่างไม่มีวันสิ้นสุด โดยเฉพาะตอนนั่งสมาธิ บางเวลารู้สึกปวดแสนปวด แต่ฉันตั้งใจให้ก้าวหน้า ฉันจึงบังคับตัวเองในการเดินการนั่ง ถึงแม้ฉันจะรู้สึกป่วยหรือเจ็บปวด ฉันไม่ย่อท้อ เพราะได้รู้สึกถึงความรักที่หลวงพ่อกมีอยู่ ฉันซาบซึ้งใจอย่างยิ่งและรู้สึกขอบคุณในความช่วยเหลือเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ที่วัดช่วยซักเสื้อผ้า นำอาหารมาให้วันละมื้อ และมีน้ำปานะ เช่น กาแฟกระป๋อง โยเกิร์ต น้ำอัดลม น้ำแข็ง และทำความสะอาดอย่างเจียบ ๆ อยู่ข้างนอก

ก้าวแต่ละก้าว ลมหายใจแต่ละครั้งแต่ละขณะ ฉันได้เรียนที่จะอยู่กับปัจจุบัน หลวงพ่อกบอกเสมอว่า **“อย่าไปกลุ้มกังวลหรือโกรธเคืองกับอดีต อย่ากังวลกับอนาคต ใจเย็น ระลึกอยู่แต่ปัจจุบัน แล้วปัญญาจะเกิดขึ้นเอง”**

ฉันเลิกห่วงเกี่ยวกับกรรมเก่าในอดีต ฉันสงสัยอยู่ว่าการทำสมาธิจะช่วยฉันในการวางแผนอนาคตให้ชัดเจนได้อย่างไร และฉันก็บังคับตัวเองให้รู้อยู่กับปัจจุบัน ฉันมีสติมากขึ้น ไม่ใช่เฉพาะขณะนั่งสมาธิ กระทั่งเวลารับประทานอาหาร อาบน้ำและทำอย่างอื่น เวลาที่เกิดมโนภาพหรือมีสิ่งรบกวนจิตใจเกิดขึ้น ฉันจะกำหนด **“เห็นหนอน”** หรือ **“รู้หนอน”** การฝึกสมาธิของฉันต่อมาเริ่มปวดน้อยลงและรู้สึกสึกซึ่งมากขึ้น สิ่งที่ตั้งอยู่เสมอคือ รอยยิ้ม ความรัก และกำลังใจของหลวงพ่อก ซึ่งทำให้ฉันซึ่งใจและอบอุ่น บางครั้งฉันกลัวกรรมเก่า แต่ฉันต้องพยายามอย่างมากที่จะกำหนดปัจจุบัน จึงทำให้ฉันสับสนกับนิมิตที่เห็นต่าง ๆ

นิมิตอันหนึ่งที่เกิดขึ้นในวันที่ห้าของการปฏิบัติกรรมฐานทำให้ฉันกลัวคือ ขณะที่ฉันกำหนด “ยีนหนอ” เท้าของฉันรู้สึกจมลึกลงไปในพื้นที่ และทันใดนั้นทั้งตัวฉันและพื้นใต้หลอมละลายรวมตัวเป็นสสาร หลังจากนั้นฉันเห็นป่าที่มีคนแต่งตัวสวยงามมาพ้อนรำล้อมรอบฉัน ซึ่งหลวงพ่อก็ได้อธิบายให้ฉันฟังว่า ที่เห็นคือเทวดาและนางฟ้าที่ใส่ชฎา ที่ป่ามีอินทนูและมีสายสังวาลย์ มาพ้อนรำอนุโมทนาบุญกับฉัน ขณะที่ฉันเห็นฉันมีความสุขมาก และในทันทีที่ทุกอย่างก็มืดสนิทจนฉันรู้สึกตกใจกลัวอย่างมาก และกำหนดไม่ถูก จึงได้ไปกราบถามหลวงพ่อบ้าง ซึ่งท่านก็ได้อธิบายให้ฟังว่าเพราะสมาธิมีมาก และกำหนดไม่ทัน ฉันจึงหายกลัวและกล้าที่จะปฏิบัติต่อในคืนนั้นได้

ก่อนวันกลับหนึ่งวัน ขณะที่ทำ “ยีนหนอ” ได้เกิดมีมโนภาพขึ้น ฉันจึงกำหนด “เห็นหนอ” เพื่อให้ภาพนั้นหายไป แต่ฉันรู้สึกว่ามีพลังงานได้ไหลเข้ามาในร่างกายของฉัน โดยเข้ามาจากพื้นชั้นสู่เท้าฉัน ซึ่งทำให้ฉันรู้สึกหนักมาก แล้วไหลขึ้นไปตามขาและอวัยวะทุกส่วนตลอดจนถึงท้องน้อย สะดือ ลิ้นปี่ หัวใจ ลำคอ แล้วระเบิดออกมาเป็นตาที่ ๓

เมื่อฉันเริ่มปักจิตที่กลางกระหม่อมโดยกำหนด “ยีนหนอ” พลังงานดูเหมือนจะมาจากท้องฟ้าหรือพระอาทิตย์แล้วมาสู่ศีรษะ ตา หู ปาก คอ แขน มือ หัวใจ และอื่น ๆ จนลงไปสู่เท้า ทันใดนั้นฉันได้ตระหนักว่าความรักที่ยิ่งใหญ่ที่สุดนั้น จะเกิดขึ้นต่อเมื่อรู้สึกเป็นอยู่ปัจจุบัน และมันจะเป็นพลังงานที่มีประโยชน์ยิ่งใหญ่มาก เมื่อเราตั้งจิตกับปัจจุบัน โดยอย่าปล่อยให้อึดอัด อนาคต หรือ ความคิดล่องลอยต่าง ๆ เข้ามารบกวน

จากประสบการณ์นี้ ทำให้ฉันสามารถเห็นภาพและรู้ชัดเจนว่าจะทำอะไรต่อไปกับอนาคต

ฉันเป็นชาวคริสต์ที่เชื่อในพระเจ้าที่มีเมตตาการุณาครอบรู้ รัก และยอมรับฉันในสิ่งที่ฉันเป็น เมื่อฉันได้พบหลวงพ่อบ้าง ฉันได้รับรู้ถึงความรู้สึกจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

การทำสมาธิทำให้ฉันได้ประสบกับต้นกำเนิดของความรักที่ยิ่งใหญ่ในตัวฉัน

ชั่วชีวิตนี้ฉันจะไม่ลืมพระคุณของ ดร.พิณิจ, หลวงพ่อจรัญ, พันทิพา และเจ้าหน้าที่ที่วัดอัมพวัน ซึ่งเป็นผู้ให้ของขวัญชิ้นนี้กับฉันเป็นอันขาด....