

(คำแปล)

ประสบการณ์จากการปฏิบัติธรรม

ตัน เซ็ง หย่ง

R15012

เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าเป็นคนธรรมดา ผู้เคร่งศาสนา ชอบสวดมนต์ไหว้พระ และรักษาศีล ๕ ทุกวัน ข้าพเจ้าเคยทำงานธนาคารประมาณ ๓๐ ปี หลังจากนั้นชีวิตของข้าพเจ้าประสบปัญหาอย่างมาก ข้าพเจ้าตกงาน เพราะธนาคารที่มาเลเซียมีการรวมกิจการ ข้าพเจ้ากลายเป็นคนตกงานจิตใจไม่สงบ

ในบ้านของข้าพเจ้ามีของศักดิ์สิทธิ์ทางพระพุทธศาสนามากมาย อาทิ พระพุทธรูป พระสารีบุตร พระโมคคัลลาน์ องค์คุณลีมาล พระสีวลี พระพรหม และอื่น ๆ ข้าพเจ้าสวดมนต์ภาวนาอย่างหนัก และมีความหวังว่าเรื่องอัศจรรย์จะได้เกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า แต่มันก็ไม่มีประโยชน์ แล้วข้าพเจ้าก็ยังหวังว่า จะมีใครสักคนที่ช่วยหางานให้ข้าพเจ้าทำและช่วยแก้ปัญหาการเงินให้แก่ข้าพเจ้า แต่ก็ไม่ได้ผลตามที่ข้าพเจ้าเคยอธิษฐานขอไว้

มีวันหนึ่งข้าพเจ้าพบความจริงในทันทีว่าข้าพเจ้าต้องแก้ปัญหาเอง ไม่ใช่พึ่งคนอื่น แต่ทำอะไร ข้าพเจ้าหาวิธีต่าง ๆ แต่ยังไม่ถูกสักอย่างหนึ่ง

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะไปวัดอัมพวัน เข้าใจเคยศึกษาถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐานแล้ว ข้าพเจ้ารู้ว่าทุกข์มาจากกรรมของข้าพเจ้าที่ทำมาในอดีตและอดีตชาติ แต่ข้าพเจ้าเคยทำผิดอะไรและภพไหน ข้าพเจ้าไม่มีคำตอบและแก้ปัญหาไม่สำเร็จ ไม่ใช่ยังแก้ปัญหาไม่สำเร็จอย่างเดียว ยังมีปัญหาหลายอย่างที่ยังไม่มีคำตอบ

ความจริงใจให้แก่ผู้มีชีวิตโดยเฉพาะมนุษย์

จงอย่าเสียเวลาในชีวิตตามหาสิ่งที่ไม่ถูกทาง และไม่ถูกต้อง

คุณสามารถเป็นมหาเศรษฐีได้ รวยที่สุดในโลกได้ หรือเป็นผู้กุมอำนาจในชีวิตของคนได้ แต่ถามตัวคุณเองว่า สิ่งเหล่านั้นจะสามารถอยู่คงทนสักเท่าไร และคุณเคยทำอะไรบ้างในชีวิต

สิ่งที่คุณควรทำก็แค่เดินทางไปที่วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี และเตรียมตัวอยู่ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดจริงจัง อย่างน้อย ๗ วัน ถ้าคุณมีความพยายามและทำตามคำสั่งสอนอย่างจริงจัง คุณจะได้ผลอย่างแน่นอน

ข้าพเจ้าเดินทางถึงวัดอัมพวัน

อันดับแรก ข้าพเจ้าอยากขอบคุณ คุณดรุณี หรือ เรียกว่าคุณเอ็ค ที่อยู่สุโขทัย ได้จัดการ พาพวกเราไป ไม่เช่นนั้นข้าพเจ้าไม่อาจค้นพบสิ่งที่มีค่ามากในชีวิตนี้ สิ่งที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอธิบายหรือประเมินค่าได้

วันที่ ๖ เมษายน ๒๕๔๔ คุณเอ็คเชิญคุณอังและผมไปวัดหนึ่ง ซึ่งคุณเอ็ครู้ว่าพวกเราอยากไปวัดนี้เพราะว่าวัดนี้มีสำนักปฏิบัติ แต่ไม่ได้บอกรายละเอียด แต่คุณเอ็คก็สั่งว่าเราต้องถึงสุโขทัยในวันที่ ๗ เมษายน ๒๕๔๔ ตอนเช้า

ตอนที่เรตัดสินใจจะเดินทางเวลาค่ำแล้ว และเราต้องหาวิธีการเดินทาง รถประจำทางไปกลับต้นและเที่ยวบินก็จองเต็มแล้ว เราตัดสินใจแน่วแน่ต้องไปให้ได้ จึงหารรถรับจ้าง และได้รถรับจ้างที่ไม่ถูกกฎหมายโก่งราคาค่าโดยสารเป็น ๒ เท่า

เราเริ่มเดินทางเวลาประมาณ ๒๓.๒๐ น. และเดินทางตลอดทั้งคืน ในสภาพอันแท้จริง เราไม่ได้นอนและร่างกายก็เมื่อยล้า แล้วเดินทางต่อจากสุโขทัยวันที่ ๗ เมษายน ๒๕๔๔ เวลา ๑๐.๓๐ น. ถึงกรุงเทพฯ เวลาตี ๓ ในวันรุ่งขึ้น

เราถึงวัดอัมพวันในวันที่ ๘ เมษายน ๒๕๔๔ ตอนบ่าย

ประสบการณ์ระหว่างปฏิบัติ

วันที่ ๑ (๘ เมษายน ๒๕๔๔)

เราได้รับการอธิบายวิธีปฏิบัติในวัดอัมพวันอย่างย่อ ๆ ตอนกลางคืน

วันที่ ๒ (๙ เมษายน ๒๕๔๔)

ระหว่างปฏิบัติอยู่ข้าพเจ้าได้ประสบการณ์คือ การปวดในร่างกาย

ช่วงขณะปฏิบัติตอนเช้า ข้าพเจ้ามีนิมิตเห็นคุณเอ็ค เปลี่ยนเป็นหญิงสาวที่มีผ้าพันแผลที่แขนขวา ตอนนั้นข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าอันนี้คือจริงหรือฝัน ดังนั้นข้าพเจ้าจึงออกจากนิมิต

ช่วงพักข้าพเจ้าเล่าสิ่งที่ได้เห็นในนิมิตให้คุณเอ็คฟัง และคุณเอ็คยืนยันว่าที่ข้าพเจ้าเห็นในนิมิตนี้เป็นจริง จากการยืนยันนี้ ข้าพเจ้ามองเห็นว่าวิธีการปฏิบัติอันนี้ที่สอนที่นี้คือบางสิ่ง

ข้าพเจ้ากำลังตามหาอยู่ในชีวิต ที่สอนเราให้ได้ประสบการณ์ในตัวเองในโลก ถ้าขาดสติเราจะกระทำผิดพลาดเยอะ การสั่งสอนในสำนักนี้คือสอนให้เราเตรียมวิธีการแก้ทุกข์ และจะหมดทุกข์ที่เราเคยทำผิดมาก่อน ที่นี้สอนเราว่าทำอะไรให้มีสติ วิธีการสอนที่นี้คือใช้ได้จริง และสอนให้เราแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ไม่ใช่คอยให้คนอื่นมาแก้ให้เรา

เมื่อมีปัญหาในชีวิต คนทั่วไปชอบขอความช่วยเหลือและรอกฎาภิหาริย์จากภายนอก ในที่สุดกลับมีปัญหามากขึ้นหรือเกิดความไม่พอใจขึ้น เมื่อนั้นจิตเราจะกลายเป็นหมอดหวังหรือไม่สงบ และอาจจะผิดพลาดต่อไปอีกโดยไม่รู้ตัว ปกติคนเราชอบเข้าข้างตัวเองและปฏิเสธการรับรู้เหตุผลทุกชนิด ซึ่งความคิดเหล่านั้นผิดและเป็นอันตราย

โปรดอย่าหลอตัวเองต่อไปอีกเลย และจงไปปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนในวัดอัมพวัน โดยไม่เสียเวลาต่อไป

ข้าพเจ้าถือโอกาสนี้แสดงความระลึกถึงพระคุณหลวงพ่ที่มีเมตตาสั่งสอนพระธรรมอันยิ่งใหญ่แก่คนทั้งหลาย

วันที่ ๓ (๑๐ เมษายน ๒๕๔๔)

ระหว่างปฏิบัติช่วงเช้า ข้าพเจ้ามองเห็นว่าจิตซึ่งเคลื่อนที่เกิดดับเกิดดับไว้มาก ตลอดช่วยปฏิบัติอยู่ ถ้าหากว่าไม่มีสติช่วยควบคุมจิตจะเป็นอันตรายมาก

ข้าพเจ้าก็มองเห็นว่าเราสามารถควบคุมจิตได้ด้วยการตั้งสติ แล้วจิตเราจะมีบ้านที่อยู่ได้อย่างสงบ และขัดเกลาจิตได้

เมื่อนาฬิกาบอกหมดเวลา จริง ๆ แล้วข้าพเจ้ายังไม่อยากออกจากศาลาปฏิบัติธรรมเลย ช่วงเวลาปฏิบัติจากบ่ายถึงค่ำ ข้าพเจ้าได้ประสบการณ์มีเวทนาปวดมากมายน และมีอารมณ์ที่รบกวนจิตใจข้าพเจ้ามาก จนข้าพเจ้าเกือบยอมแพ้ เวลาที่กำหนดเวทนาปวดอยู่ ข้าพเจ้าระลึกได้ถึงบางสิ่งที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วในอดีต ทำให้ทรมานและอาจจะสิ้นชีวิต ข้าพเจ้าก็ระลึกได้ คุณพ่อของข้าพเจ้าเคยปวดมากก่อนที่ท่านจะเสียชีวิต ข้าพเจ้าเคยร้องให้เวลาที่เห็นคุณพ่อปวดแบบทรมานมาก เพราะไม่รู้ว่าจะช่วยท่านอย่างไร ถ้าหากว่าข้าพเจ้าเคยเรียนวิชาปฏิบัติจากหลวงพ่อจรัญ ข้าพเจ้าอาจจะช่วยให้คุณพ่อคลายความปวดให้เบาลงได้ หรือไม่ก็หายปวดได้ทันที

ข้าพเจ้าอยากกล่าวว่าที่ข้าพเจ้าได้ประสบการณ์ในตอนเช้ากับตอนเย็นช่วงปฏิบัติธรรม อยู่ นั้นแตกต่างกันอย่าง

วันที่ ๔ (๑๑ เมษายน ๒๕๔๔)

ระหว่างนั่งสมาธิอยู่ข้าพเจ้ามีนิมิตเห็นสัตว์ตัวหนึ่ง อ้าปากขออาหารจากข้าพเจ้า ข้าพเจ้าแนะนำให้สัตว์ตัวนี้ให้กินสิ่งที่ไม่มีชีวิตเป็นอาหาร สัตว์ตัวนี้กลับรู้สึกโกรธและต่อว่าข้าพเจ้า บอกว่าข้าพเจ้ารู้จักแต่สั่งสอนแต่ไม่ปฏิบัติเอง แล้วมีอะไรบางอย่างที่บอกว่า สัตว์ตัวนี้คือข้าพเจ้าในอดีต ที่เคยฆ่าชีวิตมากมายเป็นอาหาร ข้าพเจ้ารู้สึกทันทีว่าข้าพเจ้าต้องให้อภัยคนอื่น ไม่ว่าเขาจะเคยทำร้ายอะไรเรา สิ่งที่เคยเกิดขึ้นแก่ตนเอง เช่นอดีตข้าพเจ้าเคยฆ่าสัตว์มีชีวิตเป็นอาหาร แต่สัตว์มีชีวิตนี้ยังอภัยให้แก่ข้าพเจ้าได้ ขณะนั้นข้าพเจ้าปฏิญาณว่า ข้าพเจ้าจะเผยแพร่คำสั่งสอนของหลวงพ่อจรรุทนต์ที่ทำได้ ข้าพเจ้าขอแสดงความกตัญญูและเคารพอย่างสูงต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลวงพ่อจรรุทนต์ และลูกศิษย์ที่ช่วยเผยแพร่ธรรมคำสั่งสอนที่มีค่ามาก

วันที่ ๕ (๑๒ เมษายน ๒๕๔๔)

ได้ปฏิบัติช่วงเช้าเท่านั้น เพราะเราต้องเตรียมตัวเดินทางกลับตอนบ่าย ตอนที่ข้าพเจ้ากำลังนั่งสมาธิ มีวิญญูณมามากและยังมีอยู่ในศาลาปฏิบัติธรรมอีกเยอะ ข้าพเจ้าได้แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลให้แก่เขาทั้งหลาย หลังจากนั้นสมาธิ ข้าพเจ้าเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายนี้ยังอยากเรียนกรรมฐานด้วย

ระหว่างปฏิบัติอยู่นั้นข้าพเจ้าประจักษ์ว่า ตัณหาเป็นอันตรายมากหากเราขาดสติ ถ้าเราแพ้ตัณหาเราจะทำผิดและทำชั่วโดยไม่เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริง อาจก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือสร้างความทุกข์แก่ผู้อื่นได้ จากการทำตามความต้องการของเรา

เพียงเท่านี้จากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าขอร่ำงานทั้งหลายสักอีกครั้งว่า โปรดอย่าเสียเวลาด้วยการกระทำสิ่งที่ไม่ได้ทำให้พ้นทุกข์และไม่อาจสำเร็จมรรคผล นอกจากท่านจะชอบสนุกอยู่กับความทุกข์ในโลกนี้

กรุณาไปวัดอัมพวัน สิงห์บุรี และใช้เวลาฝึกวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ใช้ได้จริงและมีค่ามาก ซึ่งท่านจะพบว่ามิใช่คุณค่าจริง

วัดอยู่ไม่ไกลเลย เดินทางไปได้โดยสะดวก โดยเฉพาะคนที่อยู่ใกล้หรืออยู่ในประเทศไทยเอง

ขอให้ท่านทั้งหลายจงมีความสุข พ้นจากความทุกข์ และสามารถป้องกันตนจากอันตรายใด ๆ ขอให้ปราศจากศัตรูและการมุ่งร้ายเถิด

ผู้แปล - แม่ชีชุกข์อ แซ่เอ็ง
ธานินทร์ มหาชนประทีป