

กรรมฐานคือเทียนส่องนำทางให้พ้นทุกข์

สุกัญญา รัตนบุรณะ

P18009

ดิฉัน ศรัทธาและปฏิบัติมาแนวทางของพระพุทธศาสนามาตั้งแต่เด็ก เนื่องจากคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยายรวมถึงคุณพ่อคุณแม่ได้แนะนำและนำไปปฏิบัติ เริ่มจากการหัดใส่บาตร เข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม ตอนแรกก็เป็นการถูกบังคับแบบเต็มใจปฏิบัติบ้าง ตามประสาเด็กๆที่ต้องทำเพื่อให้ไม่ให้โดนดุ นานเข้ากลับกลายเป็นซึมซับเข้าสู่จิตใจกลายเป็นพฤติกรรมที่ประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องโดยมิต้องมีใครมาคอยเคี่ยวเข็ญให้ทำ

ดิฉันเริ่มปฏิบัติธรรมจริงจังมากขึ้นเมื่ออายุประมาณ ๑๕ ปี โดยไปถือศีลและปฏิบัติธรรมที่วัด และแต่ละครั้งก็ชอบที่จะบำเพ็ญบุญอยู่ที่โรงครัว เพราะรู้สึกเป็นสุขอย่างมากที่จะทำให้ผู้มาถือศีลปฏิบัติธรรมได้เกิดความสะดวกสบายในการกินอยู่ เห็นชุดขาวก็จะเป็นสุขเหลือเกิน ได้ยินเสียงสวดมนต์ก็จะยิ่งมีความสุขมากขึ้น ดิฉันไม่เคยทิ้งการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเลย บางช่วงตั้งใจว่าจะให้ตัวเองได้เห็นทุกข์อย่างชัดเจน และถือเป็นการทดสอบฝึกความอดทนของกายและใจด้วย ดังนั้นหากมีเวลาไม่ว่าเป็นการไปปฏิบัติธรรมตามวัดต่างจังหวัดที่ทุกร้านदार ไปทอดกฐินหรือผ้าป่าตามจังหวัดต่างๆ หรือแนวปฏิบัติใดที่เป็นแนวของพระพุทธองค์ดิฉันปฏิบัติหมด โดยไม่ได้ยึดติดแนวใดเลย แต่จะนำหลักของแต่ละแนวมาปฏิบัติและยึดถือเพื่อมุ่งควบคุมพฤติกรรมของตัวเองให้อยู่ในกรอบธรรมให้มากที่สุดเท่านั้น

ขณะนี้ดิฉันอายุ ๓๐ ปีแล้ว ระหว่างอายุ ๑๕ ปีถึง ๒๐ ปีที่ผ่านมา มีมรสุมชีวิตมากมายเหลือเกินเข้ามาให้ขบคิดแก้ไขและหาทางออกให้กับตัวเอง ครอบครั

รวมถึงคนรอบข้างอยู่ตลอดเวลา ทุกข์มีมากกว่าสุข เพราะทุกๆวันเต็มไปด้วยคำว่า ต้องอดทนเมื่อมองย้อนไปถึงเหตุการณ์ต่างๆที่ผ่านมา ก็อดภาควุฒิใจในความ อดทนของตัวเองไม่ได้ ส่วนหนึ่งก็รู้สึกชอบใจตัวเองที่นำพาตนเข้าสู่การสร้างสมบุญ อย่างจริงจัง สร้างความอดทนให้กับกายและจิตอยู่ตลอดเวลาขณะปฏิบัติธรรม จึงทำให้ คำว่าอดทนนั้นมีประโยชน์เหลือเกินเมื่อประสบทุกข์

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัวดิฉันส่วนใหญ่มาจากปัญหาเรื่องเงินและความ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ในการตัดสินใจของผู้เป็นพ่อและแม่ในการลงทุนเพื่อประกอบอาชีพ ผลที่ได้รับก็คือกลายเป็นภาระหนี้ผูกพันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากการเป็นหนี้ ๑ รายก็เพิ่ม เป็น ๒ ราย ๓ ราย และต่อไปมากขึ้นทั้งเงินต้นและดอกเบี้ย จิตใจเกิดความ หวาดระแวงเมื่อถูกทวงเงิน เกิดความทุกข์ใจเศร้าใจอย่างหนัก ส่งผลให้สุขภาพ ย่ำแย่ลง ครอบครัวขาดความอบอุ่น มีแต่ความเครียดอยู่ตลอดเวลา ทะเลาะกันเป็น ระยะเวลา บ้านมีต่างอะไรกับไฟฉาย และไหนจะปัญหาภาระการผ่อนชำระธนาคารที่มี ค่าสูงจนจนธนาคารกำลังจะยึดบ้าน ผนวกกับภาระเรื่องการเรียนของน้องชายซึ่ง อยู่ระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อ เพราะกำลังจะจบปริญญาตรีซึ่งต้องใช้เงินเพิ่มในการทำ วิทยานิพนธ์

ช่วงเวลานี้พี่สาวและน้องชายต่างออกจากบ้านไปอาศัยอยู่กับเพื่อนเพื่อไปให้ พ้นจากปัญหา เหลือดิฉันคนเดียวที่ต้องรับรู้และแก้ไขปัญหาทุกเรื่อง นอกจากนั้น ดิฉันยังถูกหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานไม่เข้าใจ พยายามที่จะสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น ตลอดเวลา โดยกดดันดิฉันทุกเรื่องที่จะทำได้ ไหนจะปัญหาสุขภาพอีกที่ป่วยโดยไม่ มีสาเหตุอยู่หลายครั้ง ซึ่งอาจเกิดจากความเครียดที่ดิฉันประสบอยู่ก็เป็นได้ ทุก ปัญหาวิ่งเข้ามาในเวลาเดียวกันหมดเลย ทำให้สงสัยว่าคนทำดีต้องประสบอะไรเช่นนี้ ด้วย ยิ่งคิดก็ยิ่งท้อทั้งทางโลกและทางธรรม

ดิฉันต้องทำงาน ๗ วัน ไม่มีวันหยุดเลย เพื่อหาเงินมาผ่อนหนี้สินให้พ่อและแม่ส่งธนาคารและส่งน้องเรียน จนกระทั่งมันทุกข์ที่สุด นั่นคือหาทางออกไม่ได้แล้วแก้ปัญหาไม่ได้แล้ว ปลงตกแล้ว คิดอยู่ในใจที่บ้านจะถูกยึดก็ให้ยึดไปพ่อแม่จะถูกเจ้าหนี้แจ้งตำรวจจับหรือน้องจะเรียนไม่จบหรือตนเองจะถูกให้ออกจากงาน ก็ต้องปล่อยไป จะป่วยจนตายไปเลยก็ต้องปล่อยตามนั้น เมื่อคิดได้เช่นนั้นทำให้ดิฉันกลายเป็นคนนิ่งสงบ ความเจ็บเข้ามาแทนที่ความสับสนและน้ำตา จนงงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อจิตนิ่งอยู่ได้สักพักก็ทำให้ดิฉันได้ข้อคิดขึ้นมาอย่างหนึ่งว่าเมื่อทุกข์จนถึงที่สุดจนชินกับความทุกข์นั้นแล้ว จิตก็สงบนิ่งไปเองอาจเป็นเพราะทุกข์จนเกิดการปล่อยวางไปโดยไม่ตั้งใจระมัดระวังพิจารณาได้ว่าการปล่อยวางนี่เองที่นำมาซึ่งความสงบของจิต ซึ่งไม่น่าเชื่อว่าในช่วงที่ทุกข์หนักนั้นกลับทำให้ดิฉันสุขใจมากกว่าทุกข์ใจ เมื่อเทียบกับทุกข์ครั้งที่ผ่านมามีทำให้เกิดกำลังใจที่ลุกขึ้นมาต่อสู้กับปัญหาใหญ่อีกครั้งค่อยๆแก้ไขปัญหาไปเรื่อยๆเท่าที่จะทำได้

ประมาณปลายปี ๒๕๔๔ ดิฉันมีโอกาสดำเนินไปถือบวชที่วัดอัมพวันตามคำชักชวนของเพื่อน ซึ่งได้อ่านประวัติของหลวงปู่และวัดอัมพวันทางอินเทอร์เน็ต แล้วเกิดความศรัทธาอยากไปกราบหลวงปู่และอยากได้ถือบวช เมื่อได้ไปถึงวัดดิฉันได้มีโอกาสได้พบหลวงปู่จรัญ ได้ฟังธรรมจากท่าน ซึ่งได้ข้อคิดทางธรรมเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมากทีเดียว ดิฉันได้ถือบวชอยู่ที่นั่น ๓ วัน รู้สึกศรัทธาหลวงปู่และแนวปฏิบัติกรรมฐานอย่างมาก หลังจากเสร็จสิ้นการบวชดิฉันได้นำแนวกรรมฐานมาปฏิบัติต่อบ้านอย่างต่อเนื่องมาบ้างน้อยบ้างตามความสามารถของสภาพกายและใจในขณะนั้น ด้วยคิดว่าเราช่วยเหลือตัวเราเองก่อนไม่ว่าจะทางธรรมหรือทางโลก หลายครั้งรู้สึกต่อต้านการปฏิบัติแต่ก็ไม่เคยคิดที่จะหยุดปฏิบัติ ไม่ว่าจะเหนื่อยงานหรือท้อแท้กับปัญหาขนาดไหนก็จะปฏิบัติกรรมฐานอย่างต่อเนื่องทุก

วัน ทำให้ดิฉันเริ่มมีสติมากขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวัน มีทางออกในการแก้ไขปัญห
ให้กับตัวเองมากขึ้น เมื่อเกิดปัญหาขึ้นจะรู้จักเรียงลำดับปัญหาที่สำคัญมากไปจนถึง
สำคัญน้อยจาก นั้นก็จะนำเอาทุกปัญหามาคิดหาทางออก ซึ่งบางปัญหาจะมี
ทางออกให้เลือกมากกว่า ๑ ทาง เมื่อได้ทางออกแล้วก็จะใจเย็นมากขึ้นในการแก้ไข
โดยไม่คาดหวังมากนัก นั่นคือหากแก้ไขได้ก็ดีไป หากแก้ไขไม่ได้ก็จะไม่พุ่มพวย จะ
ค่อยๆหาทางออกไปเรื่อยๆจนกว่าจะแก้ไขได้

ทุกวันนี้ดิฉันไม่ละทิ้งการปฏิบัติกรรมฐานเลย ในช่วงนี้จะเน้นที่การปฏิบัติใน
ชีวิตประจำวันควบคู่ไปด้วย นั่นคือการนำสติเข้ามาควบคุม กาย วาจา ใจ คือตามดู
ตามรู้เพื่อให้จิตละเอียดมากขึ้น และเพื่อไม่ให้เกิดการสร้างอกุศลกรรมขึ้นอีก รู้สึกใจ
เย็นขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ปล่อยวางสุขและทุกข์ได้มากขึ้น รู้จักบริจาทานมากขึ้น มี
ความรักความเมตตาให้กับคนรอบข้าง รู้จักให้อภัยมากขึ้น และทำให้รู้จักมีความ
เกรงใจทุกคนมากขึ้น

มีอยู่ช่วงหนึ่งหลังจากปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำให้ดิฉันได้คำตอบว่าทำไมเราจึง
หมดเงินอยู่ตลอดทั้งที่ใช้เงินอย่างประหยัดและอยู่อย่างเพียงพอ หมดไปกับหนี้สิน
และภาระที่ตัวเรามีได้สร้างขึ้นมาเลย จนนับครั้งไม่ถ้วน คำตอบที่ได้ก็คือ สมัยที่ยัง
เรียนหนังสือมีผู้ชายที่อายุมากแล้วคนหนึ่งมาติดพันฉัน แต่ดิฉันไม่สนใจเลยแม้แต
่น้อย จึงไปปรึกษาเพื่อนๆช่วยกันคิดแผนแกล้งลุงคนนั้นให้หมดเงินจะได้หลายจำไม่
กล้ามายุ่งอีก โดยขอเงินไปเลี้ยงเพื่อนๆ ลุงบอกว่าไม่มีเงินเพราะเงินเดือนยังไม่ออก
มีแต่เงินจากซองกฐิน แม้ใจก็รู้สึกกลัวบาปอยู่บ้าง เพื่อนของดิฉันรับซองกฐินไปแกะ
ดึงเงินออกมาจนหมดทุกซอง ดิฉันยังกำชับให้ลุงคนนั้นเอาเงินเดือนของลุงใส่คืนใน
ซองด้วย ใจก็ยังคิดและกังวลอยู่ตลอดกลัวจะบาป แต่เหตุการณ์นี้ผ่านพ้นมานาน
มากแล้ว จึงรู้สึกแปลกใจว่าทำไมเหตุการณ์นี้จึงได้ย้อนขึ้นมาปรากฏในความทรงจำ

อีก ที่สำคัญมาปรากฏในขณะปฏิบัติกรรมฐานด้วยนี่สิ ทำให้อดคิดไม่ได้ว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับเรื่องเงินและภาระที่แบกรับที่ผ่านมา น่าจะมีสาเหตุสืบเนื่องมาจากผลกระทบของเหตุการณ์ดังกล่าวนี้ด้วยชีวิตของเพื่อน ๒ คนที่ฉีกซองและอยู่ในวันนั้นก็ ย่ำแย่ไม่แตกต่างจากดิฉันเลย เพื่อนคนหนึ่งถึงขนาดกิจการที่บ้านเกือบล่มสลาย บ้านถูกยึด แล้วครอบครัวก็แตกแยก เหตุการณ์ดังกล่าวนี้ทำให้ดิฉันกลัวบาปมากขึ้น ทุกวันนี้ดิฉันบริจาคเงินมากขึ้นเพื่อช่วยเหลือคน และทำบุญให้กับวัดและสถานปฏิบัติธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะใครชวนทำบุญอะไรหากมีปัจจัยพอก็จะรีบทำเลยทันที พร้อมกับบอกตัวเองอยู่เสมอว่าจะนำเหตุการณ์ครั้งนี้ไปสื่อให้คนอื่น ๆ ได้ทราบ เพื่อให้เกิดความละอายและเกรงกลัวต่อผลกระทบ

ยังมีอีกเรื่องที่ทำให้ดิฉันมุ่งมั่นมากขึ้นที่จะสร้างแต่คุณงามความดี เพื่อชดใช้บาปที่ได้สร้างไว้ นั่นคือในงานเผาศพของยายที่ดิฉันรักมาก ดิฉันโกรธพระรูปหนึ่งที่เคลื่อนศพคุณยายขึ้นเมรุโดยไม่รอดิฉัน ดิฉันรู้สึกโกรธเสียใจที่สุด นั่งจ้องหน้าพระรูปนั้นแบบโกรธจัด นั่งจ้องอยู่นานพอสมควร จนกระทั่งญาติคนหนึ่งได้เดินมาดึงตัวดิฉันขึ้นไปทีเมรุเพื่อมองรูปภายายหน้าโลง เมื่อเห็นภายายจึงได้สติจากเหตุการณ์นั้น ทำให้ดิฉันทราบคำตอบที่ว่า ทุกวันนี้ดิฉันไม่ได้ทำร้ายใครเลย ไม่ว่าจะต่อหน้าหรือลับหลังแต่ดิฉันต้องประสบเคราะห์กรรมด้วยการถูกรังเกียจจากคนอื่นอยู่ตลอดเวลา บางคนไม่ชอบหน้าดิฉันเอามากๆทั้งที่ไม่เคยพูดคุยกันเลยด้วยซ้ำ ไม่ว่าจะดิฉันจะทำอะไรก็จะถูกกลั่นแกล้งอยู่ตลอดเวลาทั้งจากหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน และคนในองค์กร

สองเรื่องที่ยกตัวอย่างมานี้ เป็นกรรมที่ต้องชดใช้เพราะสร้างไว้อย่างหนัก ต้องชดใช้คืนด้วยความเต็มใจ และถือเป็นแบบฝึกหัดให้กับตัวเอง ในการใช้สติเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ไม่คิดโทษโชคชะตาฟ้าดิน จะมองทุกเรื่องให้เป็น

แง่บวกที่สำคัญไม่ลืมที่จะเร่งสร้างบุญให้มากขึ้น เพื่อเป็นเส้นใยที่แข็งแกร่งนำพาชีวิตให้ได้ไปเกิดในร่มพระพุทธานุภาพอีกครั้ง คิดเพียงเท่านี้ก็กำลังใจที่จะมีชีวิตสร้าง ความเพียรอย่างถึงพร้อมทั้งทางโลกและทางธรรม

อีกสิ่งหนึ่งที่ถือว่าเป็นกรรมดีนั่นคือ ความกตัญญูที่มีต่อพ่อและแม่ สำหรับฉัน ไม่ว่าจะทำเรื่องไหนหรือเรื่องใดๆ ขึ้นมากก็ตาม ดิฉันก็จะหาทางช่วยเหลือ ทำนองอย่างถึงที่สุด ผลบุญที่ดิฉันได้รับในทุกวันนี้ก็คือ ทุกๆ ปัญหาที่เข้ามาดิฉันก็จะมี ทางออกในการแก้ไขทั้งสิ้น บางครั้งอยู่เฉยๆ ก็มีคนยื่นมือเข้ามาช่วยเหลืออยู่ตลอด ไม่มีคำว่าตกอับเลยสักครั้ง

ในปัจจุบันก็ยังมีปัญหาและความทุกข์เข้ามาในชีวิตเรื่อยๆ แต่ทว่าไม่ทุกข์ใจ เหมือนเมื่อก่อนแล้ว เพราะดิฉันรู้จักปล่อยวางเป็น คิดหาทางแก้ไขเป็น และมอง ทุกอย่างในแง่บวกมากขึ้น ส่งผลให้เรามีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรค นั้นๆ ได้อย่างแข็งแรง

ความสุขใจที่เกิดขึ้น ความปล่อยวางที่เกิดขึ้น และความเพียรที่เกิดขึ้นนี้เอง ทำให้ดิฉันมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสมแต่ความดีตลอดไป และหากมีโอกาสก็จะ แนะนำและนำพาคนรอบข้างได้สร้างสมความดีอย่างต่อเนื่องมากขึ้น

กรรมฐานเปรียบเสมือนแสงเทียนที่จะนำส่องเส้นทางการดำเนินชีวิตของเรา ให้ก้าวไปสู่ที่ดีทั้งทางโลกและทางธรรมเพราะการปฏิบัติกรรมฐาน ก็คือการ ฝึกสร้างสตินั่นเอง คนที่มีสติไม่ว่าจะคิดจะพูดหรือจะทำสิ่งใดก็จะเป็นไปด้วย ความถูกต้องสมควรไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ที่สำคัญบุญบารมีที่ได้จาก

การปฏิบัติกรรมฐานนั้นมีคุณค่าอันยิ่งใหญ่ที่จะทำให้เราเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม
มากขึ้น

ขอบุญกุศลทั้งหลายทั้งปวง จงได้เป็นพลวปัจจัยน้อมถวายแด่พระคุณหลวง
พ่อจรัญด้วยเทอญ

.....