

เราได้อะไรจากกรรมฐาน

พ.อ.หญิง วาสุณี อนันตรพีระ

P18005

ฉันเคยถามคำถามนี้อยู่กับตัวเองอยู่เสมอ นับตั้งแต่เริ่มเข้าปฏิบัติธรรมที่วัด อัมพวัน เมื่อเดือนเมษายน ๒๕๔๐ เวลาที่ยาวนานถึง ๗ วัน สำหรับคนที่ไม่เคยทน ปัญหาใดๆเลย แกรมมีแต่ความเจ้าอารมณ์เป็นเจ้าเรื่อนั้น บอกตรงๆว่าเป็นความ ทรมานอย่างเหลือเกิน รำๆจะหิวกระเพาะปากตั้งแต่วันที่สองแล้ว ไหนจะแปลกที่และ ต้องนอนกับคนแปลกหน้า ทำให้นอนไม่หลับ ไหนจะต้องนอนกับพื้นกระดานที่ กระด้าง ปราศจากพุกนิ่มที่เคยนอน แล้วยังต้องรีบตื่นตี ๒ เพื่อเข้าห้องน้ำก่อนคน อื่น มิฉะนั้นจะไม่ทันทำวัตรตอนตี ๓ ครึ่งอีก ล้วนแต่ทำให้เกิดความท้อถอยทั้งสิ้น หากไม่คิดสักนิดว่าต้องเป็นคนเสียสัจจะ ฉันก็คงเลิกล้มความคิดที่จะอยู่ให้ครบ ๗ วัน และคงไม่มีวันนี้ วันที่ฉันโชคดีได้เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม ผู้ซึ่ง เมตตาช่วยต่ออายุฉันได้มีชีวิตยืนยาวเพื่อตอบแทนบุญคุณหลวงพ่อ และรับใช้ พระพุทธศาสนาจนทุกวันนี้

ก่อนจะพูดว่าฉันได้อะไรจากกรรมฐาน คงต้องทำความถึงภูมิหลังกันสักนิด ฉันเป็นลูกทหาร เกิดและเติบโตในค่ายทหาร ถูกปลูกฝังในเรื่องระเบียบวินัยมาตั้งแต่ เป็นเด็ก อายุ ๑๖ ปี เข้าศึกษาในโรงเรียนผดุงครรภ์และอนามัยกองทัพบก (วิทยาลัย พยาบาลกองทัพบกปัจจุบัน) ซึ่งเป็นโรงเรียนทางทหารอีก ยิ่งทำให้ยึดมั่นในระเบียบ วินัยมากขึ้น เมื่อเรียนจบในปี ๒๕๑๔ ทำงานในห้องผ่าตัดโรงพยาบาลพระมงกุฎ เกล้า ๑ ปี จึงย้ายมาอยู่ที่ค่ายภาณุรังษีราชบุรีเมื่อปลายปี ๒๕๑๕ การทำงานมักจะ อยู่ในตำแหน่งที่ต้องอาศัยการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา ฉันจึงต้องมีความมั่นใจสูง มาก จากบุคลิกที่ถูกหล่อหลอมมาให้มีความมั่นใจในตัวเองสูงขนาดนี้ เมื่อต้องทำ

หน้าที่ผู้อำนวยการถึง ๒ สมัย ก็ยิ่งทำให้ความมั่นใจตัวเองสูงขึ้น จนเกือบเรียกว่า
เผด็จการเลยทีเดียว

แม้ว่าฉันจะเป็นคนเจ้าระเบียบและเข้มงวดมาก จนกลายเป็นคนดูในสายตา
คนอื่น แต่คนที่รู้จักฉันลึกซึ้งจะรู้ว่าแท้จริงฉันเป็นคนใจอ่อน ขี้สงสาร ฉันอยากให้ทุก
คนมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่องานในหน้าที่ มีระเบียบวินัย รู้จักเห็นอกเห็นใจกัน โดยที่
ฉันไม่ต้องมาจ้ำจี้จ้ำไช เมื่อไรที่ฉันต้องตำหนิหรือลงโทษใครสักคน ฉันจะรู้สึกไม่สบาย
ใจมาก

วาระที่ต้องใช้หนี้กรรม เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคมปี ๒๕๓๑ มีการส่งแพทย์มา
เป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาล โดยมารับหน้าที่ต่อจากฉัน ฉันเป็นหัวหน้าแผนกที่
อาวุโสสูงมาก เป็นรองก็เพียงผู้อำนวยการโรงพยาบาล แต่ฉันถูกตำหนิต่อหน้าที่
ประชุมทุกวัน และเรื่องที่ถูกตำหนิมิใช่ความบกพร่องในเรื่องของงานเลย เป็นเพียง
การพูดจากระทบกระทั่งกัน อันมิใช่วิสัยของผู้บังคับบัญชาจะกระทำต่อ
ผู้ใต้บังคับบัญชา สุดท้ายฉันก็รู้สึกขึ้นมาเองว่า เพราะสิ่งที่เรียกว่า “กรรม” นั้นเองคือ
ตัวกำหนด ฉันเริ่มท้อว่าเมื่อไรจะหมดกรรมเสียที จนกระทั่งปลายปี ๒๕๔๐ ที่ฉันได้
นำคณะมาปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ความเปลี่ยนแปลงเริ่มเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน
นับตั้งแต่ ยศ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน บุคคลในครอบครัว รวมถึงสภาวะจิตใจ และ
อารมณ์ของฉัน

เรื่องของยศและตำแหน่งการงาน ตัวฉันและสามีได้รับยศพระราชทานสูงขึ้นใน
ปลายปี ๒๕๔๑ หลังจากที่ไม่เคยมีการขยับเขยื้อนนับสิบปี ฉันได้ย้ายที่ทำงานไปยัง
หน่วยใหม่ที่มีความสุขทั้งกายและใจ ได้ทำงานที่ฉันรัก คือการเขียนบทความและเรื่อง
สั้นลงนิตยสารทหารช่าง ได้ทำโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด มีอิสระในการส

ร้ายสรค้งาน โดยไม่ต้องกังวลว่าจะถูกเขม่น ไม่มีการอิจฉาริชยา และฉันมีโอกาศได้ ๒
ชั้น

ในส่วนของอารมณ์ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปหลังการฝึกปฏิบัติ วันแรกที่ฉัน
ได้ฝึกนั่งสมาธิ แค่เพียงยกขาขวาขึ้นวางทับขาซ้าย ฉันก็ปวดแทบขาดใจแล้ว เมื่อ
เวลาผ่านไปฉันเริ่มอดทนได้มากขึ้น ความเจ็บปวดทรมานยังคงอยู่ แต่จิตใจที่ดีขึ้น
กระวนกระวายกลับน้อยลง ความสงบและเบาสบายเริ่มเข้าแทนที่ ยิ่งปฏิบัติ
ต่อเนื่องกัน ฉันเริ่มมองเห็นตัวเองมากขึ้น ฉันมองเห็นกรรมที่เคยทำจากการ
เบียดเบียนสัตว์อื่น แล้วฉันต้องมารับกรรมโดยถูกผู้อื่นเบียดเบียนบ้าง ความรู้สึก
เหล่านี้เกิดขึ้นเอง ฉันเริ่มใช้สติที่ฝึกมาให้เกิดประโยชน์ พยายามหาเหตุผลในเรื่อง
ต่างๆและพยายามไม่หงุดหงิด อดทน และอภัยในความผิดพลาดของคนอื่นได้มากขึ้น
ผู้ที่รู้เห็นเหตุการณ์เกิดทึ่งและศรัทธาต่อการฝึกกรรมฐานมาก เพราะเห็นความเปลี่ยน
แปลงในทางที่ดีขึ้น

ด้านสุขภาพนั้น ฉันได้รับผลกระทบที่เลวร้ายจากการสะสมความเครียดในการ
ทำงานมานานนับสิบปีความคับข้องใจที่เกิดจากความบีบคั้นของผู้บังคับบัญชาที่หา
เรื่องตำหนิรายวันและผู้ใต้บังคับบัญชาที่ไร้ระเบียบวินัย ทำให้ป่วยเป็นมะเร็งที่ไต จน
ต้องตัดทิ้งไปข้างหนึ่ง และถูกตัดเนื้อปอดส่วนที่เป็นมะเร็งออกอีกเล็กน้อย โชคดีที่ฉัน
ได้ฝึกกรรมฐานจากวัดอัมพวันมาล่วงหน้า ๒ ปี จึงทำให้ฉัน “ปลง” ทำใจได้เร็วกว่า
ปกติ นอกจากนั้นพลังจิตที่ปรารถนาให้ฉันหายป่วยจากคนที่รัก เช่น แม่ สามี ญาติพี่
น้อง รวมถึงมิตรสหาย ครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะพลังแห่งความเมตตาจากหลวง
พ่อจรัญนั้น เป็นส่วนที่ทำให้ฉันผ่านพ้นจากวิกฤตแห่งสุขภาพมาได้ ฉันใช้การเดิน
จงกรม การนั่งกรรมฐาน เป็นเครื่องมือของจิตมาควบคุมกาย ให้ต่อสู้กับความ
อ่อนเพลียจากการใช้ยาเคมีบำบัดต่อสู้กับอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการ

จิตยากระตุ้มเม็ดเลือดขาว และที่สำคัญต่อผู้กับความกลัวตาย ที่แฝงอยู่ในจิตใจของ
ฉันตลอดเวลา

ยามใดที่จิตตกและเกิดความกลัวขึ้นมา คำพูดที่หลวงพ่อบอกฉันให้สวดมนต์
แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลและนั่งกรรมฐานนั้น ก็ยังอยู่ในหู ฉันจะเกิดความแข็งแกร่งขึ้น
ในจิตใจ จนเอาชนะความกลัวนั้นได้ ฉันได้พบสังขารอย่างหนึ่ง คือเมื่อใดที่เรากลัว
จนถึงที่สุดเราจะเลิกกลัวทันที การทำกรรมฐานก็เช่นกัน หลวงพ่อบอกว่าเมื่อใดก็
ตามทีไรเวลานั้นถึงที่สุด เราสามารถผ่านห้วงเวลานั้นมาได้ เราก็จะอยู่เหนือเวทนา คือ
อดทน

เวลานี้สุขภาพฉันดีขึ้นมาก เรียกได้ว่าหายแล้ว แต่ต้องไม่ประมาท ฉันต้องดูแล
ภาวะร่างกายและจิตใจให้สมดุล ต้องไม่เครียด ไม่สะสมความโกรธข้ามวัน ที่จำเป็น
ที่สุด คือต้องมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน อย่ามัวคิดถึงอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว และกังวลกับ
อนาคตเพราะยังไม่ถึง หลวงพ่อใช้คำว่า “อย่าจับให้มันคั้นให้ตาย” แน่ละมันเป็น
เพียงแค่งงา เราจะไขว่คว้ามันได้อย่างไร

สำหรับคนรอบข้าง อันประกอบด้วย แม่ น้อง สามี และหลานๆ ก็ได้รับอนิสงส์
จากการปฏิบัติของฉันโดยทั่วหน้า ทุกคนจะดูว่าฉันน้อยลง ใสใจที่จะสวดมนต์ไหว้พระ
และทำบุญสุนทาน จากการที่เขาเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีของฉัน ทั้งสุขภาพ
และอารมณ์ ทำให้เขาเกิดความศรัทธาต่อการปฏิบัติกรรมฐานและองค์หลวงพ่อก็ยิ่ง
ได้มีโอกาสกราบหลวงพ่อด้วยตัวเองก็ยิ่งเชื่อมั่นในความดีงาม เชื่ออนิสงส์ของการ
สวดมนต์ไหว้พระ นั่งกรรมฐานมากขึ้น ที่เห็นชัดเจนคือแม่ที่อารมณ์ดีขึ้น ปล่อยวาง
ปัญหาต่างๆ ได้มาก และศรัทธาต่อหลวงพ่อบุญคุณของท่านจะอ่านหนังสือของหลวงพ่อบุญคุณ
และปฏิบัติตามทุกอย่าง ฉันภูมิใจมาก เพราะหลวงพ่อบอกว่า การตอบแทนบุญคุณ

ของพ่อแม่ที่ได้อันิสงส์สูงสุด คือการชักจูงให้ท่านเข้าหาธรรมะ อย่างน้อยฉันก็ได้
ตอบแทนคุณของพ่อ-แม่เพิ่มขึ้น นอกเหนือจากส่งเสียเลี้ยงดูตามปกติ

เมื่อก่อนฉันคิดว่าอะไรดีและถูกต้อง ฉันก็จะพูดและทำทันที เมื่อผ่านการ
ปฏิบัติมานานหลายปี ฉันรู้จักไตร่ตรองและรอช่วงเวลาที่เหมาะสมก่อนจึงจะพูดหรือ
ทำ และถ้าคำพูดนั้นฉันรู้ว่าส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด ฉันจะไม่พูด
เลย บอกตรงๆว่าฉันกลัวบาป ถ้าพึงพยายามละความชั่วสร้างความดี ยังรับผลความ
เป็นทุกข์ขนาดนี้ ถ้ายังขึ้นสร้างแต่ความชั่วจะมีอะไรหรือ

ทุกวันนี้ฉันได้โทษให้กับตัวเอง ด้วยการทำบุญสร้างความดีตอบแทนบุญคุณ
ของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ทำงานหนักเพื่อตอบแทนบุญคุณของแผ่นดินที่ได้อยู่อาศัย
ให้งานทำจนมีกินมีใช้ไม่ออดอยาก และตอบแทนบุญคุณของพุทธศาสนาที่มีคำสอน
ขององค์พระศาสดา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำให้ใจฉันไม่ต้องว่าเหว่เดียวดาย ฉัน
พยายามใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้คุ้มค่าแม้จุดหมายปลายทางจะมองไม่เห็น ฉันก็เชื่อแน่ว่า
ได้ก้าวมาถูกทางแล้ว

ตลอดระยะเวลา ๖ ปี ที่ผ่านมา ฉันได้รับความเมตตาจากหลวงพ่อกันมากมาย
จนเกินกว่าจะบรรยายได้หมด และคงมีใช่เพียงฉันคนเดียวที่ได้รับ ลูกศิษย์ทุกคนก็รู้ว่า
ว่าต่างก็ได้รับความเมตตาจากหลวงพ่อกันทั้งสิ้น ต่างกันแต่รูปแบบเท่านั้น นั้นย่อม
แล้วแต่กรรมของแต่ละคนที่มีร่วมกับหลวงพ่อกันในต่างชาติต่างภพ ฉันเคยภูมิใจว่าฉัน
เก่ง ฉันดี ที่ได้มีโอกาสทำงานให้หลวงพ่อกัน แม้แต่การทำปวารณาเรื่องงานที่ศูนย์เวฬุวัน
ฉันก็ยังนึกว่าหลวงพ่อกันไว้ใจให้มาช่วยทำงาน แท้ที่จริงหลวงพ่อกันกรุณาชี้ทางให้ฉันได้มา
ชดใช้หนี้ “กรรม” ต่างหาก ถ้าพึ่งความรู้ที่ฉันมี ไม่เพียงพอที่จะเห็นกรรมของตัวเองได้
ฉะนั้นที่ฉันเดินทางมาไกลถึงขอนแก่นทุกวันนี้ ก็เพื่อจะได้ร่นระยะทางแห่งการชดใช้หนี้
กรรมให้เร็วขึ้น ไม่เช่นนั้นคงจะยาวนานไปอีกไม่รู้จะกี่ชาติภพ

ความเกี่ยวข้องที่ฉันมีต่อหลวงพ่อกับภักตฤณมิตรทั้งหลายที่ได้มาร่วมสุขร่วมทุกข์ในภารกิจที่รับใช้หลวงพ่อนั้น ก็เป็นส่วนหนึ่งของหนี้ “กรรม” ที่เคยทำร่วมกันมา เรามาพบกันเพื่อใช้หนี้ หมดหนี้เราก็ต้องจากกัน เหมือนที่หลวงพ่อเคยพูดเสมอว่า “เราพบกันเพื่อรอเวลาจาก”

พวกเราคงสังเกตเห็นว่าช่วง ๒ ปีหลังนี้ หลวงพ่อก็มักจะไม่พูดคุยนุกเหมือนอย่างเคย ทั้งแววตาท่าทางของท่านดูอ่อนล้า หลายครั้งที่ฉันเห็นท่านกวาดตามองลูกศิษย์ที่มากราบท่านด้วยแววตาครุ่นคิด ท่านคงจะห่วงและกังวลกับพวกเรามาก เราลองย้อนถามตัวเองกันดูซิว่า ได้ทำอะไรให้หลวงพ่อได้ชื่นอกชื่นใจกันบ้าง เรายังมีอิจฉาริชยากัน ทะเลาะกัน แล้วนำเรื่องหนักใจมาให้หลวงพ่อกับหรือเปล่า ถ้าเราทำให้ท่านหนักใจ เราบาปเพียงไหน ลองคิดดูเถิด เร่งรีบทำความดีถวายหลวงพ่อเสียแต่วันนี้ก่อนที่จะถึงวันที่ไม่มีหลวงพ่อ

ฉันขอฝากถึงญาติธรรมทุกคน เรายังคงจะบอกว่าเรารักหลวงพ่อ จึงมาปฏิบัติกรรมฐานถวายหลวงพ่อกันทุกวันในวันเกิด ที่จริงแล้วหลวงพ่อก็คงอยากให้เราเป็นคนดี มีความรักสามัคคีกัน และที่สำคัญที่สุดคืออย่าอิจฉาริชยากันมากกว่า นั่นเป็นสิ่งที่ต้องเตือนตัวเองและกระทำทุกวัน จึงจะตอบแทนบุญคุณของหลวงพ่อได้ดีกว่าสิ่งอื่นใด

อานิสงส์ใดที่เกิดจากความตั้งใจรับราชการแทนคุณแผ่นดิน และงานรับใช้พระศาสนา ลูกขอถวายเป็นเครื่องบูชาพระคุณของหลวงพ่อ จรัญจิตต์มโหม เนื่องในวาระครบรอบวันเกิด ๗๖ ปี ขอให้หลวงพ่อกับอายุยืนยาว อยู่เป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทร ของเหล่าศิษย์ตราบนานเท่านาน