

# พระกรรมฐานสร้างสติชีวิตใหม่

ดวงกมล ยิงวรกุล

P19004

ดิฉันนางดวงกมล ยิงวรกุล อายุ ๔๙ ปี สามีชื่อนายชวลิต ยิงวรกุล อายุ ๕๐ ปี มีบุตรชาย ๒ คน ดิฉันรู้จักวัดอัมพวันจากหนังสือกฏแห่งกรรม โดยคุณเบญจวรรณ สตะเวทิน นำมาให้อ่าน เคยค้าขายของเบ็ดเตล็ดและร้านอาหาร ปัจจุบันเป็นร้าน อินเทอร์เน็ต ชีวิตประสบปัญหา ได้แก้ไขเรื่อยมา

ปี ๒๕๒๗ จากพฤติกรรมสามี ที่เข้าสู่ไม่ลดละ ต่อมาสามีได้สร้างสัมพันธ์กับ ผู้หญิง เซลส์เดินขายหนังสือ จนถึงขั้นจับได้ว่าพิมพ์การ์ดแต่งงาน จัดงานแต่งงานที่ กรุงเทพฯ ทั้ง ๆ ที่ยังอยู่กินกับดิฉัน ความทุกข์ทรมานใจทำให้จิตตก ฟุ้งซ่าน ทำไม สามีถึงทำกับดิฉันเช่นนี้ ไร้ใจสามีตลอดมา

ปี ๒๕๒๙ เดือนเมษายน ดิฉันกินยาตาย (แต่พี่ชายของดิฉันพาไปล้างท้องทัน) ความรักสามีบวกกับความระแวง ทำให้ดิฉันคิดมากจนนอนไม่หลับ ต้องอาศัยยานอนหลับทุกคืน การกระทำของสามีฝั่งใจ ดิฉันคิดน้อยใจจึงคิดสั้นอีก ใช้วิธีผูกคอตายกับ ซื้อมันเช้า (แต่สามีกลับมาปลดเชือกทัน) และสามีกลับมาปฏิบัติตัวดีจนไว้นื้อเชื่อใจได้อีก

ปี ๒๕๓๐ เดือนธันวาคม เริ่มเป็นหนี้ธนาคารจากการซื้อมันเช้าเพื่อเปิด ร้านอาหาร ดิฉันเป็นคนทำครัว สามีเก็บเงิน ลูกช่วยบริการ การเงินเริ่มติดขัด จนภาระ หนี้เป็นหนี้เสียของธนาคาร แต่ก็ยังส่งลูกเรียนจบปริญญาตรีและมีครอบครัว เมื่อ

การเงินติดขัด ก็มีปากเสียงเถียงกันบ่อยขึ้น ปี ๒๕๔๔ เดือนกุมภาพันธ์ ลูกชาย  
ต้องการบ้านทำร้านอินเทอร์เน็ต โดยมีญาติให้เงินลงทุน ให้ดิฉันดูแลเรื่องเงิน ลูกชาย  
ดูแลงาน ตลอดเวลาที่ใช้ชีวิตร่วมกัน ดิฉันรู้ว่าสามียังติดต่อกับผู้หญิงที่เป็นเชลล์คน  
นั้นอยู่ ในบ้านเริ่มไม่มีความสุข การพูดคุยไม่เข้าใจ ทะเลาะกันบ่อยขึ้นเพราะเงิน สามี  
ว่าดิฉันนำรายได้ไปจนเกือบครบครัวดิฉัน โดยเฉพาะแม่ล้อย ซึ่งความจริงส่งให้เดือนละ  
๕๐๐ – ๑,๐๐๐ บาท การพูดคุยไม่เข้าใจกัน จนถึงใช้กำลังทำร้ายร่างกาย

จากวันนั้นมา ปัญหาก็เพิ่มขึ้นจนทุกข์ หาเจ้าเข้าทรง หมอดูก็ไม่ดีขึ้น ก็กลับมา  
คิดว่าน่าจะลองไปปฏิบัติธรรมกรรมฐานที่วัดอัมพวัน **“เพื่อชีวิตดีขึ้น”**

วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๔๕ ได้ตัดสินใจไปปฏิบัติธรรม ๗ วัน ๘ คืน เมื่อถึงวัดได้  
รพบหลวงพ่อบุญมาถึง ดิฉันและเพื่อนได้กราบเรียนความทุกข์ด้วยเสียงดัง  
ๆ หลวงพ่อมองหน้าดิฉันและเพื่อนแล้วให้อโวาหาว่า **“สามีไม่ดี ไม่อยู่กับเรา ก็  
ปล่อยเขาไป คนไม่ดีจะเอาทำไม ทำกรรมฐานซิ สามีคนดีจะ  
กลับมา”**

หลังจากพบหลวงพ่อบุญมา การปฏิบัติธรรมครั้งแรก ดิฉันยังไม่เข้าใจในการปฏิบัติตัว  
ไม่ได้สำรวจระวัง เมื่อพูดคุยทำให้จิตฟุ้งซ่าน คิดแต่ปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีต นึกถึงว่า  
อนาคตจะเกิดอะไร พอมีอารมณ์มากระทบก็หยุดยั้งไม่ได้ ไหลไปตามอารมณ์ที่เกิด  
เพราะยังแคँน ไม่รู้จักการให้อภัยและอโหสิกรรม

เดือนต่อมาได้ไปวัด ปฏิบัติธรรมอีกหลายครั้ง เริ่มเข้าใจ ปฏิบัติตามที่หลวงพ่อบุญ  
สอน พูดน้อย กินน้อย นอนน้อย การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ จากจิตที่เคยถูก  
ตามใจครอบงำโดยอารมณ์ รัก โลภ โกรธ หลง ความทุกข์ที่เกิดในอดีตและปัจจุบัน  
ทำให้ยอมรับว่าการปฏิบัติธรรม ทำให้เข้าใจในกฎแห่งกรรม รู้ผิดกับเหตุการณ์ที่ผ่าน

มา สำนักได้ว่าเราทำอะไรผิดพลาดไป เพราะอดีตดิฉันคิดว่า ตัวเองเก่ง แกร่ง ไม่กลัวความลำบาก เป็นคนพูดจาตรงเกินไป การปฏิบัติธรรมทำให้ใจเราเยือกเย็นและอ่อนโยนลงได้ ทำให้รู้ว่ากรรมที่เกิดภายนอกไม่ร้ายแรงเท่ากับกรรมที่เราสร้างอยู่ภายใน ดิฉันสำรวจมรรวัจจาจากมากขึ้น บาปทางวาจาที่อาจเกิดขึ้นโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ การสร้างกรรมโดยมิได้เจตนา การทำความดีต้องอดทน ต้องฝืนใจ ถึงจะได้ดี ดิฉันกลับมาปฏิบัติต่อบ้านตามกำลังวันเวลาที่มี พอได้ทำบ่อย ๆ หลานชายได้เห็นตัวอย่าง ได้ฟังสวดมนต์ ก็เลยหัดนั่งสมาธิ สวดมนต์อิติปิโส และแผ่เมตตาเป็น ดิฉันจะเล่านิทานธรรมะให้ฟังเป็นรางวัลก่อนนอนทุกคืน

เมื่อได้ปฏิบัติยังมีปัญหามากขึ้น ทำให้สงสัยลังเลใจ ก็ทุกข์ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้นอีกหนอ แล้วมันก็เกิด คือ

๑. สามิขอใช้ชีวิตอยู่ ๒ บ้าน บ้านละ ๑๕ วัน ดิฉันปฏิเสธให้ไปอยู่เลย ๓๐-๓๑ วัน อารมณ์โกรธแค้นจองเวรก็เกิดขึ้นในใจอีก และแล้วสามิก็ทิ้งดิฉันไปพร้อมภาระหนี้ธนาคารที่เสีย ยังใช้ไม่หมด กับหนี้ญาติที่ให้มาลงทุนทำร้านอินเตอร์เน็ตยังไม่ได้ใช้คืน แถมจะหาภาระมาเพิ่มขึ้นอีก ๑ บ้าน กำหนดโกรธแค้นไม่อยู่ เมื่อได้คิดถึงคำสอนของหลวงปู่ ปัญญาที่เกิด เหตุและผลของกรรม กำหนดได้ที่ตัวเรา โกรธแค้นทำไม่ขาดทุน เสียเวลา ขอยุติดีกว่า แค่คิดตัวเองก็ทุกข์ก่อนแล้ว

๒. ลูกชายคนแรกขอแยกบ้าน โดยให้เหตุผลว่า รายได้ไม่พอส่งธนาคาร นี้หรือเวรกรรม สามิทิ้งภาระต่าง ๆ ไว้ให้ แล้วลูกจะมาทิ้งอีก ให้ดิฉันแก้ปัญหาคนเดียว

๓. ต่อมาหลังจากลูกคนแรกแยกบ้านไป พ่อตาแม่ยายของลูกคนเล็กออกปากลงทุนให้ ลงเครื่องคอมพิวเตอร์ให้ใหม่ โดยมีลูกสะใภ้กับลูกชายดูแลงานในบ้าน ช่วงนี้ดิฉันได้ไปวัดแทบทุกวันพระ แต่ลงทุนใหม่ได้ไม่ถึงปีก็มีเรื่องอีก ความเจ้าชู้ของลูกชายคน

เล็กได้สร้างปัญหา ไปติดผู้หญิงคนแล้วคนเล่า และขอเลิกทางเดินที่ตัวเองชอบ ดิฉัน  
ตัดทาน พุดชอร้องก็ไม่ฟัง ทั้งเมียและลูก ๒ คน ไว้กับดิฉัน ให้อยู่กันตามยถากรรมใน  
ร้านคอมพ์ ซึ่งดิฉันไม่ถนัดเรื่องคอมพ์เลย ความคิดที่หวังจะฝากผีฝากไข้กับลูกคนเล็ก  
คนเดียวก็พังลง แต่ใจนี้ที่เรายังมีสะใภ้กับหลานชายตั้ง ๒ คนอยู่เป็นกำลังใจ ไม่  
ต้องกลัว แต่ก็กังวล ใจไม่อยู่กับตัว ทุกข์จนได้ไปกราบหลวงพ่อดวงพ่อด่านมอง  
หน้าแล้วให้สติว่า **“กรรมมาตอนนี้ดี มิแรงรับ ถ้ามาตอนแก่ แยะหมด  
แรง”** ส่วนลูกเด็วยกก็กลับมาเอง คำสอนของหลวงพ่อด่านทำให้ดิฉันมีกำลังใจ คือ  
**“ต้องทำใจให้ดี ทำดีให้ใจ”**

เดือนต่อมา พ่อแม่ของลูกสะใภ้ขอยกคอมพ์ที่ลงทุนในร้านกลับคืนไปเปิดร้าน  
ทำเอง แล้วรับลูกสาวกับหลานชาย ๒ คนกลับ นี่มันกรรมซ้ำซ้อนอะไรกันหนักหนา  
ในช่วง ๒ ปี ใจห่อเหี่ยวหมดแล้ว ในบ้านไม่เหลือใครเลย บ้านแตกสาแหรกขาด นั่ง  
ร้องไห้เหมือนคนขาดสติคนเดียวทั้งวัน จนคิดหาทางออกคือความตาย ดิฉันหยิบยา  
สารพัดชนิดมากอง กับคัทเตอร์ ตามองรูปภาพครอบครัว สามี-ลูก-สะใภ้ และหลานที่  
ทั้งรักและห่วง มองรูปแม่ล้วย ยิ่งร้องไห้ ใจคิดถ้าดิฉันตายลงไปแม่ล้วยคงเสียใจอย่างที่  
ดิฉันกำลังเป็นอยู่ จิตใต้สำนึกบอกทันที เรายังมีแม่ให้กำลังใจเสมอ ความคิดที่อยาก  
ตายหมดไป ความคิดเป็นสิ่งที่ทรงพลังมาก อยู่ที่ตัวเราว่าคิดจะเป็นหรือจะตาย

เมื่ออยู่ในที่สงบ **“ปัญหามีไว้ให้แก้ ไม่ใช่มีไว้ให้กลุ้ม”** เป็นคำสอน  
ของหลวงพ่อด่าน ที่ให้สติลูกศิษย์ทุกคนแก้ไขตัวเอง คำนี้ทำให้ดิฉันตัดสินใจขายรถยนต์  
ทันที เพื่อลงทุนใหม่อีกครั้ง แล้วลูกชายคนแรกเข้าใจรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น จึงกลับมาช่วย  
ดูแลทางบ้านอีกครั้ง หลังจากลงทุนได้ ๓ เดือน ลูกชายคนเล็กขอกลับมาช่วยงานใน

ร้าน ขอแก้ตัวใหม่ เป็นผู้รับผิดชอบในบ้าน การกลับมาของลูกทั้งสอง ทำให้คนเป็นแม่อย่างดิฉันมีกำลังใจที่จะอดทนต่อผู้ต่อไป

วันเวลาไม่เคยคอยใคร ทุกเวลามีค่าทั้ง ๆ ที่ไม่รู้ว่าอนาคตจะเกิดอะไรขึ้นอีก ต้องทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ทุกครั้งพอกลับจากวัดปฏิบัติธรรม จะแวะเข้าไปกราบเท้าขอพรแม่ล้อยที่อยู่กรุงเทพฯ แม่ล้อยจะให้พรและสอนเสมอว่า **“รักตัวเองให้มาก ๆ”** แต่แล้วทุกชีวิตในโลกหนีธรรมชาติไม่พ้น เข้าวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๔๗ ดิฉันต้องสูญเสียแม่ล้อยไปไม่มีวันกลับ

การเปลี่ยนแปลงที่เป็นการพัฒนาทำให้ดิฉันอยู่ได้ คือ การปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ยิ่งร่างกายกับใจเราพร้อมย่อมง่ายต่อการปฏิบัติธรรม ต้องมีความเพียรสัจจะและอดทน หลวงพ่อสอนไว้ว่า ให้กำหนดเอาปัจจุบันที่กำลังทำอยู่ ถ้ากำหนดไม่ทันล่วงเลยไปแล้วให้กำหนด **“รู้หนอ”** ให้ยาว ๆ จะทำให้เข้าใจสภาพธรรมอารมณ์ที่เกิด และต้องกำหนดทุกอิริยาบถ หลังจากนั้นให้กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่กับปัจจุบัน

จากอุทาหรณ์ในประสบการณ์ของดิฉัน การดับทุกข์ที่ต้นเหตุแห่งทุกข์คือ การแก้ปัญหาที่ตัวเอง **“ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”**

๑. ทำให้เข้าใจ วางใจ อภัยเป็น กับเหตุการณ์ผลของเวรกรรมที่กระทำ การให้อภัยทำให้สามารถยุติปัญหาต่าง ๆ ได้ สำรวจตัวเองก่อนและหลังการปฏิบัติ ทำให้อดทน รู้บาปอกุศล มีสติรับรู้ภัยภายนอกและภายใน รอบคอบขึ้น

๒. การปฏิบัติธรรมพระกรรมฐาน ทำให้มีความสุขและแบ่งปันความสุขให้แกกันได้ ณ ปัจจุบัน อโหสิกรรม ไม่คิดอาฆาตพยาบาท ยินดีแบ่งปันของรักให้ผู้อื่น เพราะทุกชีวิตมีกรรมนำมาเกิด

ดิฉันขอกราบเท้าขอบพระคุณหลวงพ่ोजรัญ พระธรรมสิงหบุรา  
จารย์ ที่สอนสติปัฏฐาน ๔ ชีวิตใหม่ กับการให้สติ ใช้หนีกรรม ของ  
ดีของแท้ สิ่งนี้จะรักษาปฏิบัติจนกว่าชีวิตจะสูญสิ้น และขอให้คุณพระศรีรัตนตรัย  
จงปกป้องคุ้มครองให้หลวงพ่อของพวกเรา มีสุขภาพแข็งแรง อยู่เป็นมิ่งขวัญ ร่มโพธิ์ร่ม  
ไทรของเราทุกคนตราบนานเท่านานเทอญ...