

กรรมฐานคลายทุกข์

จุฬามาส์ สุขุมวาท

R21004

ฉันสมัครเข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันกับคณะโรงพยาบาลนครปฐม เป็นปีที่ ๓ แล้ว ฉันได้มาปฏิบัติธรรมครั้งแรกกับประชาชนทั่วไปประมาณปี ๒๕๔๔ โดยสามีของฉันเป็นผู้ขับรถพาฉันไปส่ง หลังจากปี ๒๕๔๔ ฉันไปปฏิบัติธรรมต่อเนื่องกันทุกปี ปีละครั้ง ครั้งละ ๗ วัน จุดมุ่งหมายในการไปปฏิบัติธรรมของฉันทุกปีเพื่อเป็นการสั่งสมบุญบารมี ไปฝึกให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ เพื่อเป็นกุศลให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข แต่สำหรับการไปปฏิบัติธรรมในปีนี้ จุดมุ่งหมายของฉันต้องเปลี่ยนไปเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่สามีของฉันที่เสียชีวิต เนื่องจากอุบัติเหตุถูกรถจักรยานยนต์ชน ขณะเดินทางกลับบ้านพักหลังจากการไปเดินออกกำลังกาย เมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๔๘ เวลาประมาณ ๗.๓๐ แพทย์โรงพยาบาลราชวิถี ลงความเห็น ว่าศีรษะถูกกระแทกอย่างแรง ไม่อาจช่วยชีวิตไว้ได้แล้ว จึงได้เพียงแต่ให้เครื่องช่วย

หายใจ ยากกระตุ้นหัวใจ และความดันโลหิต เพื่อรอญาติๆ ฉันได้รับแจ้งข่าวนี้ขณะอยู่ที่
เชียงใหม่ ฉันและลูกๆทุกคนได้หันเหินใจพ่อ

ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ฉันและลูกๆทุกข์
เหลือเกิน แต่ต่างก็เก็บความทุกข์ใจไว้และปลอบซึ่งกันและกัน ในใจของฉันเฝ้าถามแต่
ว่าทำไม ทำไม ทำไมจึงต้องมาประสบเหตุการณ์เช่นนี้กับครอบครัวของเรา แล้วจู่ๆฉัน
มีคำตอบด้วยตนเองว่า เพราะวิบากกรรมของสามีที่สมัยหนุ่มๆ ได้ทำปาณาติบาตไป
เที่ยวป่าและยิงสัตว์ต่างๆ

เมื่อได้แจ้งข่าวอุบัติเหตุของสามี ฉันสวดมนต์อธิษฐานจิตขอให้หลวงพ่ोजรัญ
คุ้มครองสามีอย่าได้เป็นอันตราย ฉันคิดว่าจากความเมตตาของหลวงพ่อและผลบุญที่
สามีของฉันได้เป็นผู้พาฉันไปปฏิบัติธรรมครั้งแรกที่วัดอัมพวัน ประกอบกับที่ฉันและลูกๆ
มีความเชื่อมั่นศรัทธาหลวงพ่อและได้ไปปฏิบัติธรรมเป็นประจำ คงจะมีส่วนทำให้สามี
ของฉันมีลมหายใจรอเราทุกคนได้หันเหินใจก่อนที่จะสิ้นลม

ฉันได้อ่านพบว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มีประโยชน์อย่างยิ่ง ตามที่ปรากฏใน
พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อ ๒๗๓ หน้า ๓๒๕ ดังนี้

เอกายโน อภัย ภิกขเว มคโค

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก

สตตานิ วิสุทธียา

เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

โสภปริเทวานัน สมตักกมาย

เพื่อล่วงความโศกและความคร่ำครวญ

ทุกขโทมนสฺसानัน อฏฺฐังคมาย

เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์กายและทุกข์ใจ

ญายสฺส อธิคมาย

เพื่อบรรลุลหรรณที่ถูกต้อง

นิพพานสฺส สจฺฉิกริยาย

เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

ยทิทํ จตฺตารโ สติปฏฺฐานา...

หนทางนี้คือสติปฏฺฐาน ๔...

ฉันตั้งใจปฏิบัติธรรมเต็มที่ ตั้งแต่การไหว้พระสวดมนต์ ทำวัตรเช้าและเย็น ทำจิตให้ว่าง ให้ใจจดจ่ออยู่ที่บทสวดมนต์ ตั้งใจปฏิบัติกรรมฐาน สติตามรู้อยู่ที่ท่าขณะเดินจงกรม สติตามรู้อยู่ที่อาการยุบหนอ พองหนอ ขณะนั่งสมาธิ กำหนดให้รู้ทันในเวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ แล้วปล่อยวาง

ขณะนี้ฉันกลับบ้านใช้ชีวิตประจำวันปกติแล้ว ยามใดที่ฉันคิดถึงสามี คิดถึงการสูญเสีย การพลัดพราก ฉันจะต้องรีบกำหนดใจว่า เศร้าหนอๆ ทุกข์หนอๆ คิดหนอๆ แล้วก็กำหนดรู้หนอๆ ให้ใจกลับสู่ปัจจุบันขณะทันที ทำให้ฉันคลายความทุกข์ลงได้ ฉันจึงเชื่อมั่นว่ากรรมฐานคลายทุกข์ได้