

ชีวิตที่เปลี่ยนแปลง

ลดาวัลย์ ไตรรัตนศักดิ์

R21009

ข้าพเจ้าอายุ ๓๙ ปี ได้รับการชักชวนจากเพื่อนกัลยาณมิตร ให้เขียนเรื่อง
ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อบางคน que เริ่มปฏิบัติแล้วท้อหรือคิด
ว่าปฏิบัติแล้วไม่เห็นมีอะไรดีขึ้น เมื่อได้อ่านเรื่องของข้าพเจ้าและตรงกับตัวเอง อาจจะมี
กำลังใจมีจิตใจแน่วแน่ในการปฏิบัติ เพื่อให้สมกับที่ได้เกิดมาในพระพุทธศาสนา และ
เข้าถึงพระพุทธศาสนา **มิใช่เป็นเพียงชาวพุทธในบัตรประชาชนเท่านั้น**

การปฏิบัติธรรมเข้ากรรมฐานคืออะไร ถ้าไม่ลงมือปฏิบัติให้รู้ได้ด้วยตนเอง เพียง
แค่ฟังเขาบอกหรืออ่านหนังสือ ย่อมไม่รู้ว่าของดีที่ดียังเป็นอย่างไร แต่ต้องปฏิบัติ

บ่อยๆแล้วคอยสังเกตสิ่ง ที่เกิดขึ้น ถ้าเรามีกรรมน้อยย่อมเห็นผลของการปฏิบัติว่ามี อานิสงส์มาก

ก่อนเข้าเจริญวิปัสสนาข้าพเจ้าเป็นคนร่าเริง รักสวยรักงาม อ่อนไหว อารมณ์ ร้อน ใครทำให้เจ็บหรือเสียใจต้องเอาคืน(เจ็บฝังใจ) พุดจาเสียงดัง ขี้บ่น มีแฟนก็รักจน หมดใจ อยากใช้ชีวิตคู่จนแก่เฒ่า เอาแต่ใจตนเอง ยึดมั่นถือมั่นว่าแฟนเราเป็นของเรา ขาดเขาไม่ได้ ไปไหนต้องไปด้วยกัน ถูกใจก็ชื่นชม ไม่ถูกใจก็ด่า เห็นแก่ตัวบ้างบาง โอกาส ชอบทำบุญแต่ไม่ชอบทำทาน เข้าวัดไหว้พระตามเทศกาล ชอบเที่ยวกลางคืนกับ เพื่อนๆ ดื่มสุร่าบ้าง สูบบุหรี่บ้าง ใช้ชีวิตแบบมีความสุขไปวันๆ เห็นมดอยู่ที่ห้องต้องหา แหล่งที่มาเพื่อทำลายรังมด เห็นยุงอยู่ที่ห้องต้องตบ แมลงกัดต้องฆ่าให้ตาย เพราะทำให้ เจ็บให้คัน ไปไหนมีของแจกของกินฟรีต้องเอามากๆ ไว้ก่อนกลัวหมด

เข้าปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนาครั้งแรกเมื่อหลายปีก่อน แต่ก็ได้ปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่องจนกระทั่งเมื่อปลายปี ๔๘ ข้าพเจ้าประสบปัญหาชีวิตเกี่ยวกับเรื่องแฟน เนื่องจากมีปากเสียงกันบ่อยและรุนแรงขึ้น เขาเป็นคนชอบดื่มสุร่า ทำงานได้เงินมาก็ มักจะหมดไปกับสุร่า เมื่อดื่มสุร่าก็ใจใหญ่ดื่มไม่เลิก พุดง่ายๆคือ วงไม่เลิก ร้านไม่ปิด ไม่กลับ ถ้ายังสนุกอยู่ที่ห้องหาที่ดื่มต่อ หรือกลับมาดื่มที่ห้อง ดื่มแล้วก็ขับรถเร็วว่า

หวาดเสียว เมื่อตี๋มสุราก็สูบบุหรี่จัดตามมาด้วย โทรศัพท์ตามให้กลับก็โกหกว่ากำลังจะกลับ กลับมาก็มีปากเสียงกัน ขณะที่เขายังไม่กลับข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนอ่อนแอ อยู่คนเดียวไม่ได้ต้องรีบตามให้เขากลับมาอยู่กับเรา จนบางครั้งขาดสติ คิดจะฆ่าตัวตายเพราะความน้อยใจ แต่พอเขากลับมาเราก็เรียกร้องราคาใส่ บ่นและด่า หลายครั้งที่ข้าพเจ้าน้อยใจและเคยลงมือฆ่าตัวตายทำลายชีวิตตนเองให้จบสิ้น จะได้ไม่ต้องเสียใจ เพราะเขาก็ก บ่วงกรรมของข้าพเจ้าเป็นเช่นนี้อยู่หลายปี

จุดเริ่มต้นของการเข้าปฏิบัติธรรมคือ เมื่อประมาณเดือนตุลาคม ๒๕๔๘ แฟนของข้าพเจ้าหนีกลับบ้าน (ต่างจังหวัด) ทำให้ข้าพเจ้าเสียใจมากคิดว่าเขาไม่กลับมาอีก ข้าพเจ้าก็คิดถึงเพื่อนๆ คิดว่าจะชวนเพื่อนๆ ไปเที่ยวกลางคืน ตี๋มสุรหาความสุขให้ตนเอง จะได้ลืมเรื่องเสียใจ แต่ก็ไม่สามารถติดต่อเพื่อนๆ ได้ อาจจะเป็นเพราะบุญเก่า หรือบารมีหลวงพ่ोजรัญ ที่ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความคิดว่าเราจะทำร้ายตัวเองไปทำไม ไปเที่ยวตี๋มสุราก็เสียเงินเสียทอง เที่ยวกลับมาพอหายเมาก็เศร้าโศกเหมือนเดิม และเรื่องที่เพื่อนร่วมงานเคยเล่าให้ฟังเรื่องไปเข้ากรรมฐานกับหลวงพ่ोजรัญที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ก็เข้ามาในความคิดทันที วันรุ่งขึ้นจึงได้สอบถามเพื่อนว่าจะไปวัดได้อย่างไร หลังจากนั้น ๒ วัน ข้าพเจ้าก็เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน

ครั้งแรกที่ไปถึงที่วัดอัมพวัน รู้สึกได้ถึงความศรัทธา เพราะว่ามีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมกันมาก ข้าพเจ้าเข้าปฏิบัติธรรม รวม ๗ วัน ครั้งนี้ทำให้ข้าพเจ้ารู้ว่าวันโกนคือวันก่อนวันพระ รู้ว่าการตักบาตรเทโวเป็นอย่างไร และได้ร่วมตักบาตรเทโวด้วย เนื่องจากอยู่ในช่วงวันออกพรรษา

๗ วันที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดอัมพวัน ข้าพเจ้ารู้สึกถึงความสงบกาย สงบใจ ความสับสนวุ่นวายในใจเกี่ยวกับเรื่องแฟนของข้าพเจ้าไม่ได้เข้ามาอยู่ในอารมณ์หรือความคิดของข้าพเจ้าเลย ในขณะที่เดียวกันมีแต่ความอบอุ่น ความเป็นมิตรที่ได้จากกัลยาณมิตร ความเมตตาของหลวงพ่ोजรัญและครูบาอาจารย์ ถึงแม้ว่าจะถูกดูบ้าง แต่ก็มีมุมมองว่า นี่อาจจะเป็นการทดสอบอารมณ์ว่าเราจะทนได้หรือไม่ ใน ๗ วันนี้ข้าพเจ้าติดสุข ติดสุข เพราะเราเจอกัลยาณมิตรที่คุยเก่ง (แต่ตอนปฏิบัติก็ปฏิบัติอย่างเต็มที่ที่ไม่คุย) ทำให้ไม่ค่อยจะได้อะไรเท่าไรนัก หลังจากนั้นข้าพเจ้าก็ได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันอยู่อีกหลายครั้ง

สิ่งที่ข้าพเจ้าคิดว่าได้จากการเข้าอบรมกรรมฐานที่วัดอัมพวันก็คือ ความสุขกาย สุขใจ ความสงบใจ ความเป็นระเบียบเรียบร้อยขวนมอง ไปทำบุญวัดไหนไม่อายเขา กราบพระก็สวย เดินก็สำรวม นั่งทานข้าวดื่มน้ำก็ดูมีระเบียบวินัย ลุกจากที่นั่งแล้วเก็บเก้าอี้ ไม่ยื่นดื่มหรือทานอาหาร วินัยเหล่านี้บางคนอาจมองข้าม แต่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ไม่ควรมองข้าม การที่เราถูกดูถูกว่าบ้างเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย ถ้าทำผู้เสียสละเข้ามาทำหน้าที่เป็นเจ้าหน้าที่นั้น ไม่ดูไม่ว่าแล้วก็หาความเป็นระเบียบวินัยไม่ได้แน่นอน เพราะต่างคน ต่างพูด อยากนั่งที่ไหนก็นั่ง

ครั้งแรกที่ไปปฏิบัติธรรมเพราะว่าเสียใจ แต่การไป ครั้งที่ ๒,๓,๔... ข้าพเจ้าไปด้วยจิตศรัทธา และทุกครั้งที่ไปปฏิบัติธรรมก็ปฏิบัติด้วยความตั้งใจ พยายามไม่พูดคุยกับใคร ยิ้มอย่างเดียว ทำตามคำสอนของหลวงพ่ोजรัญที่ว่า กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ปฏิบัติมาก ส่วนธรรมบรรยายจากหลวงพ่ोजรัญนั้นข้าพเจ้าฟังจาก MP3 ทุกครั้งที่เปิดฟังมีความรู้สึกเหมือนหลวงพ่ोजรัญอยู่ใกล้ๆ ตัวเรา

การที่ข้าพเจ้าได้เข้าปฏิบัติกรรมฐาน ได้สวดมนต์ทำวัตรแปล ทำให้ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นจริงและไม่ล้าสมัย การอยู่กับตัวตน ของเราอย่างมีสติ การใช้ชีวิตอย่างมีสติ ในบทสวดมนต์ทำวัตรสอนให้เรารู้ว่า แท้ที่จริงแล้วเหตุที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะว่าเราไปยึดติดในอุปาทานชั้น ๕ ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเที่ยงเป็นของๆ เรา เมื่อเกิดความไม่เที่ยง คือวันหนึ่งเขาจากเราไป ความทุกข์ก็เกิดขึ้นกับเรา แต่เมื่อวันหนึ่งเรามีธรรมะชำระจิตใจ เราก็จะมองออกว่า สิ่งที่ว่าไม่เที่ยง สิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ล้วนแต่ไม่มีตัวตน เมื่อนั้นเราก็กว้างสิ่งนั้นได้และทุกข์ก็น้อยลง และคิดว่าเหตุที่เป็นทุกข์เรื่องแฟนอาจเป็นเพราะว่าสมัยยังเป็นวัยรุ่น ชอบเที่ยวกลางคืน แม่เล่าให้ฟังว่าพ่อเป็นห่วงออกไปเที่ยว อาจเป็นเพราะกรรมที่เราทำกับพ่อ จึงเป็นเหตุให้เราได้รับกรรมจากแฟนที่ทำให้เราเป็นห่วงเป็นใย

หลังกลับจากการปฏิบัติธรรมครั้งแรก ดูเหมือนเป็นคนจิตใจดี แต่พอมีสิ่งเข้ามากระทบก็กำหนดไม่ได้ กลายเป็นคนขี้หงุดหงิด อารมณ์ร้ายขึ้น เพราะก่อนหน้านี้เป็นคนที่ไม่ยอมคน ชื่อของใครอย่ามาแซงคิว ไม่พอใจก็ด่า เป็นคนที่ใครทำให้ไม่พอใจจะต้องได้รับการตอบแทน **แต่หลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง** นิสัยใจคอกลับเปลี่ยนแปลง กลายเป็นคนที่มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส อโหสิกรรมให้กับคนที่คิดร้ายหรือทำให้เสียใจ เป็นคนใจดีขึ้น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มากขึ้น มีน้ำใจมากขึ้น เสียสละมากขึ้น ทำบุญมากขึ้น

หลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรมเป็นเวลาประมาณปีกว่า สิ่งที่ข้าพเจ้าได้รับนอกเหนือจากสิ่งที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งข้าพเจ้าสังเกตได้ก็คือ ข้าพเจ้ารู้จักตัณญาต่อบิดามารดา ต่อครูบา อาจารย์มากขึ้น กำหนดสิ่งที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ทันบ้างไม่ทันบ้าง ก็ยังดีกว่าไม่กำหนดเลย เพื่อนฝูงก็รักมากขึ้น ศัตรูก็ต่างคนต่างอยู่ เพราะเราให้อภัยใครให้เขาหมดแล้ว มีเมตตามากขึ้น ไม่ผูกพยาบาทใคร โกรธก็หายเร็ว

เมื่อข้าพเจ้าได้เข้าอบรมกรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ แล้วทำให้ข้าพเจ้ามีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเดินทางก็ไม่เผลอไปเหยียบขี้หมา ไม่เดินตกท่อ ไม่เดินตกบันได ข้ามถนนก็มีความระมัดระวังขึ้น เห็นหนอทำให้เราไม่ประมาทในการข้ามถนน เรื่องเวทนาต่างๆ เช่น ปวดเมื่อย ปวดหัว ก็ตั้งสติรู้ว่าปวดเมื่อยหรือปวดหัวจะได้ไม่ฝืนร่างกาย เรื่องของจิตและธรรมเมื่อจิตรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าชอบใจถูกใจก็ตั้งสติรู้และไม่หลงในสิ่งที่ชอบใจ ไม่ชอบใจก็ตั้งสติรู้จะได้ลดความไม่ชอบใจหรือความโกรธให้เบาบางลง

ปัจจุบันแฟนได้เดินจากชีวิตของข้าพเจ้าไป ข้าพเจ้าเสียใจมากเหมือนเมื่อก่อน อาจเป็นเพราะว่าเราหมดเวรหมดกรรมซึ่งกันและกัน ถ้าเขายังอยู่กับเรา เราก็ปฏิบัติได้น้อยลง เขาอยู่กับเราก็มีแต่เรื่องบ่นเรื่องด่า มีแต่เรื่องที่รบกวนจิตใจเรา

ทุกวันนี้ข้าพเจ้าอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ความจริงที่ว่าทุกอย่างล้วนไม่เที่ยงทุกอย่างเป็นทุกข์ ทุกอย่างไม่มีตัวตน เพราะเมื่อไรที่เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า นั่นเป็นของเรา นี่เป็นของเรา แฟนเป็นของเรา เขาจะต้องอยู่กับเราไปจนวันตาย ตายแล้วจะได้ไปอยู่กับเขา เมื่อนั้นเราก็จะต้องเป็นทุกข์ การอยู่ตัวคนเดียวทำให้เราปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ ไม่หลงระเริงกับกามตัณหา ชีวิตก็ดูมีความสุขขึ้น หน้าตาสดใสขึ้น อารมณ์ดีขึ้น สิ่งอันเป็นมงคลทั้งหลายที่ไม่คิดว่าตัวเองจะได้รับก็ได้ รับรู้สึกรักพ่อรักแม่มากขึ้น รู้จักการให้อภัย มุมมองชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ใช้ชีวิตได้อย่างมีสติ

ปัจจุบันข้าพเจ้าตั้งใจมั่นว่าจะพยายามถือศีล ๕ ไปจนตลอดชีวิต และจะพยายามถือให้ได้ศีลที่บริสุทธิ์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การที่ได้ถือศีล ๕ ก็มีความรู้สึกว่าเรายกระดับจิตใจของเราขึ้นมาในระดับหนึ่ง อย่างน้อยก็ไม่เบียดเบียนใคร ไม่เอาเปรียบใคร ไม่ทำร้ายใคร

ทำยที่สุดขอเชิญชวนเพื่อนๆ พ่อแม่พี่น้องทั้งหลายเข้าปฏิบัติธรรมกรรมฐานกัน จะเป็นวัดไหนก็ได้ที่คิดว่าวิธีการสอนถูกกับจริตของเรา การปฏิบัติบ่อยๆ เชื่อว่าทุกคนคงได้อานิสงส์ไม่มากนักน้อย ประเทศของเราจะได้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข คนเข้าสู่อบายมุขก็จะลดน้อยลงไปด้วย

ขอبارมีคุณพระศรีรัตนตรัยโปรดประทานพรอันประเสริฐแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ และพระราชวงศ์ ขอจงทรงพระเกษมสำราญ มีพระชนมายุยืนนาน ขอจงทรงพระเจริญ

ข้าพเจ้าสำนึกในพระคุณพระศรีรัตนตรัยที่ประทานพรอันประเสริฐให้มีพระอริยสงฆ์อย่างพระเดชพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) แต่ข้าพเจ้าและกัลยาณมิตรทั้งหลาย ขอให้หลวงพ่อจรัญอยู่เป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทร และมีสุขภาพแข็งแรงตลอดไป