

ผลจากการเจริญสติ

เบญจพร มณีวรรณ เสดเบิรน์

R21010

เมื่อสิบกว่าปีก่อน ก่อนที่ข้าพเจ้าจะได้ไปวัดอัมพวัน ข้าพเจ้าพบมรสุมชีวิต คงเป็นเพราะกฎแห่งกรรมส่งผลให้เกิดวิบากกรรม ไม่มีสติปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญห เพราะไม่เคยปฏิบัติธรรม ไม่เคยกำหนด ไม่มีคนคอยชี้แนะ ตอนเป็นเด็กๆคุณยายเคยสอนวิธีนั่งสมาธิ ให้กำหนดพุทโธ โดยกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก ตอนนั้นก็ไม่ค่อยสนใจเท่าไร เพราะคุณยายไม่ได้อยู่ด้วย นานๆคุณยายจะมาเยี่ยมสักครั้ง และพักอยู่ด้วยไม่กี่วัน คุณยายก็ไม่ได้บังคับให้ทำ ข้าพเจ้าก็ไม่ได้สนใจที่จะทำต่อ

ข้าพเจ้าดำเนินชีวิตด้วยความประมาท รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้ประสบเคราะห์กรรมอย่างหนัก (ไม่อาจกล่าวในที่นี้ได้ว่าเป็นกรรมอะไร) ไม่มีสติปัญญาที่จะคิดแก้ไข ปัญหา จิตตกถึงขั้นเคยกินยาฆ่าตัวตายมาแล้ว บางครั้งมีปัญหาเล็กๆน้อยๆอย่างเช่น

ทะเลาะกับ พี่สาวคนที่ ๔ ก็คิดสั้นจะฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา ชาดสตียั้งคิดแล้วก็ได้
ประชดชีวิตตัวเอง ๓-๔ ครั้ง โชคดีที่มีชีวิตอยู่รอดมาได้จนถึงทุกวันนี้

การทำกรรมดีนี้ทำยากจริงๆ และต้องฝืนใจตัวเองมากๆ เพราะว่าเราเคยตามใจ
ตัวเองมานาน ปล่อยให้กิเลสเข้าครอบงำ ตกเป็นทาสของกิเลส ดำเนินชีวิตด้วยความ
ประมาท แต่พอได้ไปวัดอัมพวันปฏิบัติพระกรรมฐาน สิ่งแรกที่ได้จากการปฏิบัติธรรมที่
วัดอัมพวันก็คือทำให้ใจเย็นขึ้นกว่าเดิม เคยเป็นคนขี้โมโห หงุดหงิดง่าย ก็เริ่มรู้จักบังคับ
จิตใจตัวเองได้ ข่มใจตนเองได้ ทำให้สำนึกรู้ว่าเคยทำไม่ดีกับคุณแม่และคนอื่นๆ
มากมาย เคยหนีออกจากบ้านทำให้คุณแม่คุณพ่อต้องเสียใจ จึงเริ่มกลับตัวกลับใจ แล้ว
ก็ค่อยๆ เลิก ค่อยๆ ตัดสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายที่เป็นสาเหตุทำให้ต้องผิดศีล หันหลังให้อบาย

ปฏิบัติกรรมฐานช่วงแรกๆ ทำๆ หยุดๆ แล้วก็หยุดไปเลยพักหนึ่ง เคยสวดมนต์ก็ไม่
สวด เคยกำหนดก็ไม่กำหนดแล้ว วันหนึ่งอยู่ดีๆ ก็ถูกแฟนเก่ามาแล้วทำร้ายร่างกายด้วย
การทุบตี เพราะความหึงหวง เลยกลายเป็นคนขี้กลัว หวาดระแวง หวาดผวา ขี้ตกใจ
จิตตก

ต่อมาไม่นานไม่ได้ทะเลาะกับแฟนหรือใครๆ และก็ไม่มีปัญหาอะไร ไม่ได้คิดฆ่าตัวตายแต่ก็เกือบตาย เพราะถูกผีเข้าสิง แล้วผูกคอตายกับหน้าต่าง ตาเหลือก ลิ้นจุก ปากมีเลือดออกมาแล้วนิดหน่อย แฟนเก่าเล่าให้ฟัง ที่แรกก็ไม่เชื่อคิดว่าเขาล้อเล่น เขาเลยไปหยาบพรหมเซ็ดทำที่ติดเลือดมาให้ดู และให้ถามคนในบ้านและเด็กๆ หลานๆ แฟนดู ก็ได้รับคำตอบว่าใช่ แล้วยังเอากระจกมาให้ส่องดูที่คอ ปรากฏว่าที่คอก็เกิดมีรอยไหม้ก็เลยต้องเชื่อ

หลังจากเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นประมาณ ๒ อาทิตย์ ถ้าจำไม่ผิด ข้าพเจ้าก็ยังไม่มีความสติจำอะไรไม่ค่อยได้ รู้สึกเหมือนตัวเองล่องลอย และรู้สึกแปลกๆ ซอบกล เหมือนมีความสุข เหมือนฝัน

จากการที่เคยได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้รู้ว่าเมื่อไม่กำหนดสติ

- ไม่สามารถแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ได้

- ทำอะไรก็ใช้แต่อารมณ์
- ไม่รู้จักคิดประหยัด ใช้เงินสุรุ่ยสุร่าย ไม่รู้จักคุณค่าของเงิน
- เป็นคนหงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียบ่อยๆ ใจร้อน ใจเร็วด่วนได้
- ทำข่าวของตกแตกหักเสียหาย ต้องเสียเงินเสียทองเสียข่าวของ
- จิตตก ถึงขั้นกินยาฆ่าตัวตาย
- ทำไม่ดีทำบาปกับคุณพ่อตอนที่ท่านป่วยหนัก เพราะเคยคิดอยากให้ท่านตายๆ

ไปเสีย จะได้ไม่ต้องทนทรมาน เพราะความสงสาร โดยไม่รู้ว่าเป็นกรรมหนัก โชคดีที่พี่สาวคนโตไปปฏิบัติกรรมฐานและได้เตือนสติข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าคิดได้และกลับมาตั้งจิตสวดมนต์

- ทำให้เจ็บตัว เดินสะดุดบันไดบ้านหล่มหัวเข้าแตก
- ทำให้ปิดประตูบ้านหนีบางแมวขาด โดยไม่ได้มีเจตนา และอื่นๆ อีกมากมาย

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จริงๆแล้วไม่อยากจะกล่าวถึงอดีตหรือเขียนขึ้นมาเพื่อประจานตัวเอง แต่ที่หยิบยกขึ้นมานี้ก็เพื่อจะได้เป็นอุทาหรณ์เตือนใจ และอาจจะเป็นประโยชน์แก่บางท่าน ไม่ให้เอาเยี่ยงอย่างที่ไม่ดี

อานิสงค์ของการสวดมนต์ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหา ภาฯ

ข้าพเจ้ายื่นเรื่องขอ Citizenship (ขอเป็นพลเมืองของอเมริกา) มีจดหมายตอบรับกลับมาว่ารอให้เรียกตัวไป Interview (สอบสัมภาษณ์) ภายในระยะเวลา ๔๕๐ วัน ห้ามโทรติดต่อโดยเด็ดขาด หากพ้นกำหนดไม่ได้รับการตอบรับ ถึงโทรติดต่อกลับมาได้ ช่วงที่รอเรียกตัวนี้จะไปไหนไม่ได้เลย ที่แรกแฟนก็หงุดหงิดเพราะไม่ทราบว่าเขาจะเรียกไปสอบสัมภาษณ์เมื่อไหร่ ข้าพเจ้ากลับมาสวดมนต์ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหาภาฯ อีกครั้งเพราะอ่านเจอเรื่องของผู้อื่นว่า พาหุงเข้า คราวนี้ตั้งใจทำจริงและมีจิตศรัทธา ทำมาได้ประมาณหนึ่งเดือน มีจดหมายเรียกตัวให้ข้าพเจ้าไปสอบสัมภาษณ์วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๐ เวลาบ่าย ๒ โมง ตรงกับวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๐ ที ๔ (วันและเวลาในเมืองไทย) พอได้รับจดหมายเรียกตัวสามีของข้าพเจ้าถึงกับงง และบอกว่าแปลกและเร็วมาก เขาคิดว่าอย่างเร็วก็คงประมาณ ๓-๔ เดือน การสวดมนต์ยังทำให้ข้าพเจ้ามีสมาธิและความจำดีขึ้น ทำให้ข้าพเจ้าสามารถสอบผ่าน

พ่อข้าพเจ้าสอบผ่านได้ประมาณ ๒-๓ วัน บริษัทเก่าที่สามีเคยทำงานอยู่ก็ขอจ้างให้สามีไปช่วยงานประมาณ ๑-๒ เดือน ที่เมือง Houston เท็กซัส สามีข้าพเจ้าก็ตกปากรับคำ ข้าพเจ้าและสามีเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ช่วงที่ออกเดินทางก็มีพายุหิมะถนนบางแห่งก็เป็นน้ำแข็ง ขับรถอยู่บนน้ำแข็งประมาณ ๑๕๐ miles หรือ ๒๕๐ กิโลเมตร สามีค่อยๆขับและบอกว่าเหมือนกับวิ่งเล่นสเก็ตน้ำแข็งยังไงยังงั้น ขับรถบนหิมะและน้ำแข็งรวมๆแล้วก็ ๑๐๐ ไมล์ หรือประมาณ ๑๖๐ กิโลเมตร ระหว่างทางมีรถเกิดอุบัติเหตุหลายที่ ที่ละหลายคัน ช่วงที่ข้าพเจ้าเดินทางก็สวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากา และสามีก็ขับรถมาด้วยความระมัดระวัง เลยทำให้พวกข้าพเจ้าสามารถเดินทางถึงที่หมายได้โดยปลอดภัย

ของดีของหลวงพ่อ ของดีจากวัดอัมพวัน ก็คือ กรรมฐานนั่นเอง

ใครๆ ไปหาหลวงพ่อก็มีแต่คนอยากได้ของดีจากท่าน แต่เมื่อท่านให้ไปแล้วก็ไม่นำของดีที่ได้ออกมาใช้ เคยมีคนมาขอของดีจากหลวงพ่อ หลวงพ่อท่านก็เทศน์บอกว่า อาตมาไม่มีหрокของดี ของดีก็อยู่ที่โยมนั้นแหละ (ของดี ของไม่ดีก็อยู่ที่ตัวเรานั้นแหละ) แต่จะมีใครบ้างที่สามารถนำเอาของดีที่ว่านั้นออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

หลวงพ่ोजรัญท่านเทศน์และเน้นย้ำอยู่เสมอๆ ว่า

“เราพูดอยู่เสมอว่า สติ ปัญญา เราใช้ปัญญาอยู่เสมอก็จริง แต่สตินั้น แท้จริงแล้วเรานำออกมาใช้น้อยนัก ทั้งที่สติมีคุณค่าแก่ชีวิต มีคุณค่าอย่างเหลือที่จะประมาณได้”

คำเทศน์ของหลวงพ่ोजรัญพิสุจน์ี่ได้ด้วยตนเอง เมื่อเราปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มีศรัทธาและตั้งใจจริงๆ ขออนุญาตหยิบยกพระพุทธรูปจนะมากล่าว ณ ที่นี้ (คัดลอกมาจากหนังสือหลวงพ่ोजรัญชี้แนะและฉลาดใช้ชีวิต พุทโธโลยี ในหน้าคำปรารภ)

พระพุทธรูปจนะ

นิพพานก็มีอยู่

ทางไปนิพพานก็มีอยู่

เราผู้ซึ่งทางไปนิพพานก็มีอยู่

ถ้าเธอไม่เดิน

แล้วเธอจะถึงนิพพานได้อย่างไร

ข้าพเจ้าคิดว่างานนี้ก็อยู่ที่ตัวเราอีกนั่นแหละว่าจะเลือกเดินทางไหน?

ขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม พระธรรมสิงหบุราจารย์ อย่างสูงยิ่ง ท่านเป็นหลวงพ่อในดวงใจของพวกเราทั้งหลาย ท่านมีเมตตาจิตสูง ช่วยชี้แนะแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้แสงสว่างส่องทางให้พวกข้าพเจ้าทั้งหลายได้เจริญรอยตาม ท่านเป็นแบบอย่างที่ดีน่ายกย่องสรรเสริญ โชคดีที่เรายังมีพระอริยสงฆ์สืบทอดเจตนาของพระบรมศาสดา นับว่าเป็นบุญของชาวพุทธ

ขอกุศลผลบุญทั้งหลายที่หลวงพ่อได้บำเพ็ญเพียรภาวนา ปฏิบัติกรรมฐาน และให้กรรมฐานนั้นจงเป็นพลวปัจจัยให้หลวงพ่อได้มีอายุยืนยาว เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของศิษยานุศิษย์ ทั้งชาวไทยและต่างชาติ และขอให้หลวงพ่อเข้าสู่มรรคผลนิพพานในชาติปัจจุบันนี้สมความมุ่งมาดปรารถนาด้วยเถิด สาธุ