

กฎแห่งกรรม
เล่มที่ 6 ภาค กฎแห่งกรรม

เรื่อง คำสารภาพจากห้องกรรมฐาน
โดย นิตยา พึ่งทอง



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม

คณะผู้จัดทำ <http://www.jarun.org/contact-webmaster.html>
หนังสืออิเล็กทรอนิกส์เล่มนี้จัดทำเพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานเพื่ออุทิศส่วนกุศล
ให้แก่ บรรพบุรุษ บิดา มารดา ญาติสนิท มิตรสหาย
ผู้มีพระคุณ ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ เจ้ากรรมนายเวรทุกภพ ทุกชาติ



คำสารภาพจากห้องกรรมฐาน

นิตยา พึ่งทอง

๑๗ เม.ย. ๓๕

ดิฉันได้มาปฏิบัติกรรมฐานที่วัดหลวงพ่อดังแต่ปี ๒๕๒๗ จนถึงบัดนี้เป็นเวลาเกือบ ๘ ปี ตลอดเวลามา ดิฉันก็ทำเล่น ๆ ไม่ได้จริงจัง จนกระทั่งปีนี้ ดิฉันมีปัญหารวมทั้งหลวงพ่อดัง หลวงพ่อก็ให้มาปฏิบัติที่วัด เพราะเรื่องที่ถามมามาก ดิฉันก็มาตามหลวงพ่อบอก ไม่ได้คิดจะปฏิบัติจริงจังอะไร เมื่อดิฉันถามหลวงพ่อดังเรื่องจะทำสมาธิ ภาวนา ฟังธรรม หลวงพ่อบอกว่าไม่ต้อง กำหนดฟอง-ยุบ และเจริญสติปัฏฐานสี่ สองอย่างก็พอแล้ว ก็จะมีสติก็ได้ รุกขแห่งกรรม แก่กรรมของตัวเองได้

ดิฉันฟังแล้วก็คิดว่าในใจว่า นั่งตั้งนาน ทำสมาธิอย่างไร หลวงพ่อดังก็ให้น้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำกรรมฐานมาก ดิฉันก็ปฏิบัติตรงข้ามกับที่หลวงพ่อดังสอนตลอดมา สองวันแรกดิฉันทำเล่น ๆ นั่งอุ้งให้หมดชั่วโมง ไม่ได้กำหนดอะไร เมื่อยก็เอาชาลง ชีก็เกยเดินก็ยืนหลับตา คิดอะไรเล่นเพลิน ๆ คนอื่นเขาคงคิดว่าเดินจงกรมเก่งไม่นั่ง แต่พอตกกลางคืน หลวงพ่อดังมาเทศน์เรื่องคุยทำเล่น ๆ ไม่เห็นของจริง เรื่องเอาความเกลียดชังโกรธแค้นอาฆาตพยาบาทมาคิดอยู่ในห้องกรรมฐาน ไม่โอฬารกรรม เป็นบาปกรรมของคนอื่น ไปเอามาเป็นของตัวเองทำไม กรรมของใครเขาสร้างเขาก็รับของเขาไป ปฏิบัติตั้งนานไม่ได้อะไร จิม ๆ จำ ๆ เล่น ๆ หลวงพ่อดังก็จะอยู่ก็ไม่นาน ทำไมไม่รีบปฏิบัติ เมื่อดิฉันกลับไปที่พัก ได้บอกเพื่อนร่วมห้องว่าวันนี้ถูกหลวงพ่อดังเทศน์เรื่องพุดมาก ต่อไปต้องพุดให้น้อยเท่าที่จำเป็น มีอะไรข้องใจขอให้ไปถามคุณชี หรือแม่ใหญ่ จะตั้งใจปฏิบัติ

วันที่ ๓ ดิฉันตั้งใจทำ เดินให้ช้าลง เพราะหลวงพ่อดังตอนกลางคืนแล้วว่าเดินเร็ว นั่งก็ทำตามหลวงพ่อบอก คือกำหนดฟอง-ยุบ จนมีเวทนามากจนไม่ได้ จึงไปกำหนดเวทนา ต้องใช้ความอดทนมาก ตั้งแต่นั้นมาไม่เคยนั่งถึง ๑ ชั่วโมง ต้องออกก่อนเสมอ ดิฉันพยายามตั้งใจต่อสู้กับกิเลส มันชวนให้พอเถาะ ทรมาณตัวเองทำไม เจ็บปวดออกอย่างนี้ ดิฉันก็คิดในใจว่าคนอื่นทำไมเขาทำได้ เราต้องทำได้ ให้มันรู้ไปว่ามันตายเพราะความปวด ทนจนสุดถึงขีดสุด แยกเวทนาออกจากจิตได้ ก็หายปวดเบาสบาย สว่าง สงบ เพิ่งจะรู้ว่า อ้อ ที่หลวงพ่อดังสอนไว้ตรงทางเข้าสำนักวิปัสสนาว่า สงบ สว่าง ว่าง มันเป็นอย่างนี้เอง มีนาพระอุดมการณ์กรรมฐาน ท่านถึงชอบเข้านิโรธสมาบัติ

เมื่อคุณชีให้แผ่เมตตาแล้วดิฉันลุกขึ้นอย่างกระประี้ระเปร่า ไม่ปวดเมื่อยเลย ตอนสายก็พยายามข่มกิเลสอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ธรรมที่ได้เปลี่ยนไป เป็นการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแทน ทุกข์จนถึงที่สุดแล้วความทุกข์ก็ดับไป ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่ได้ตั้งอยู่ตลอดเวลา ถึงเวลาความทุกข์ก็ดับลง ในตอนบ่ายธรรมที่ได้ก็เปลี่ยนไปอีก ในตอนแรกปวดมาก วิตกว่าจะทำได้เหมือนเมื่อเช้า เพราะนั่ง ๒ ชั่วโมงแล้ว ขาไม่ยอมร่วมมือด้วย มันทรมานตั้งแต่ยังไม่ได้นั่งว่าปวด แต่ก็พยายามนึกถึงคนที่เขาเป็นมะเร็งเป็นโรคเอดส์ เขาคงจะปวดยิ่งกว่านี้หลายเท่า เราต้องทนให้ได้ ถ้าเราเป็นโรคนี้เราจะทนได้ไม่ทุกข์มาก แข็งใจนั่ง จนทนไม่ไหวปวดมากน้ำตาไหลซึมออกมา แต่ก็ยังแข็งใจทน จนถึงที่สุดความปวดหายไป เกิดปิติที่ตัวเองเอาชนะกิเลสได้ น้ำตาไหลพรากเต็มสองแก้ม ใครจะมานะเราได้ ถ้าเราเข้มแข็งเราต้องชนะใจตัวเราเอง ไม่มีอะไรที่มนุษย์ทำไม่ได้ถ้าพยายามทำ ดิฉันรู้สึกเป็นสุขตัวเบา ไม่มีกาย ไม่มีจิต มีแต่ความว่าง ออกจากสมาธิแล้วจิตใจปลอดโปร่งแจ่มใสมาก ไม่ปวดเมื่อย ร่างกายในธรรมที่ตัวเองไม่เคยพบเลยตลอดเวลาที่ผ่านมา

ในตอนเย็นพยายามเท่าไร ๆ ก็ทำไม่ได้เหมือนที่เคย นั่งเป็นทุกข์ว่า ทำไมไม่เป็นเหมือนเมื่อเช้า ตอนกลางคืนหลวงพ่อดังมาเทศน์เรื่อง อะไรก็เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา จะให้เหมือนเดิมไม่ได้ ในวันหลัง ๆ ดิฉันก็เลยไม่ได้พยายามฝืนทน ไม่กำหนดนั่ง ๑ ชั่วโมงตามที่เคยเชื่อบอก แต่บอกกับตัวเองว่าทำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทนได้ ส่วนใหญ่ได้แค่ ๔๕ นาทีก็ทนไม่ไหว ในวันที่ ๔ มีปัญหา ฟอง-ยุบ ไม่ชัด พี่แดงเธอก็บอกว่าเดินให้ช้าลง ยุบพองจะได้ชัด

พี่แดงเธอสอนให้กำหนดทุกอย่างที่ทำ เช่น รินหนอ เตือนหนอ คนหนอ แขนวหนอ ฯลฯ ต่อมาดิฉันเคยชิน กำหนดละเอียดมาก บางครั้งมากเกินไปจนกลายเป็นวิจารณ์ เธอก็จะบอกว่าไม่ต้องถึงขนาดนั้น เอาแค่กำหนดรู้ก็พอ ตกกลางคืนหลวงพ่อดังเทศน์ว่า คิดอะไรแล้วคิดใหม่ได้ ทำอะไรแล้วไม่คิดเก่าใหม่ได้ ดิฉันก็เอาไปคิดเป็นการบ้าน วันรุ่งขึ้นความคิดก็เปลี่ยนไป เพราะตอนเย็นปรึกษาพี่แดงว่ากลัวถูกชนล้มจึงมีคนชอบมาเดินจวัดเจริญใกล้ ๆ ตอนเย็นนะ ไม่มีปัญหา แต่ตอนกลางวันแล้วถูกชนมีหวังล้มแน่ พี่แดงก็ให้ธรรมะว่า พอเห็นเขามาใกล้เธอก็กำหนดยืนเสีย อย่ายืน ดิฉันจำไว้ แล้วจริง ๆ อย่างที่กลัว ถูกชนจริง ๆ ดิฉันเห็นแล้วเดินปิดตามาจนชิดต้องชนแน่ รีบกำหนดยืนทันที พอชนปั๊บดิฉันกำหนดชนหนอทันที จิตก็นิ่งเดินต่อไปได้เหมือนไม่มีอะไรเลย ดิฉันก็เลยได้ความคิดว่าทำไมเราถึงไปวิจารณ์เขา ทำไมไม่ยกเขามาเป็นครู ว่าเราจะไม่ทำ



อย่างเขา เราจะไม่เดินเร็ว ๆ อย่างเขา ถ้าทำอย่างเขา คนอื่นเขาก็จะกลัวอย่างเรา และคนที่เขาเดินเป็นเขาจะหัวเราะเยาะเราว่าเดินจงกรม หรือเดินสวนสนาม

เอ๊ะ แล้วทำไมเราไม่แผ่เมตตาให้เขาละ ให้เขาเดินช้า ๆ อย่างเรา ดูเราเป็นตัวอย่าง เขาจะได้ไม่มีวิบาก เราจะได้กุศล **ดิฉันก็รีบแผ่เมตตาให้เขา แล้วส่งกระแสจิตบอกว่าให้เดินให้ช้า ๆ จะได้ประโยชน์ เดินเร็ว ๆ เหนื่อยแล้วก็เมื่อย ได้ผลเขาเดินช้าลง วันต่อ ๆ ไป ก็ช้าลง** วันแรก ๆ ที่เขามา เขาคอยกินดั่งมาก ตอนแรกรู้สึกงุน แต่พอมีสติก็บอกตัวเองว่าดีซี เขามาเป็นครูอีกแล้ว กำหนดเข้าซี ก็กำหนดเสียงหนอ ๆๆ เสียงก็เงียบไป วันหลัง ๆ เขาก็เงียบลง ไม่คุยกันอีก แยกกันปฏิบัติ ก็บอกตัวเองว่าครูไม่มาสอนแล้ว พอป่วย ๆ ก็มีแม่มด ๓ คนมา ลูกคนเล็กตื่นพราดอยู่กลางพรม ใคร ๆ ก็ไปดูไปช่วยกัน ดิฉันก็ยืนกำหนดเดินไปเรื่อย ๆ บอกตัวเองว่าเรากำลังทำงานของเรา ไม่ควรส่ายเรื่องคนอื่น เดี่ยวสมาธิแตกแน่ไม่ได้

ตอนกลางคืนหลวงพ่อกำลังเฝ้าระวังนางพันธุรัต แม่ของสังข์ทอง แม้จะเป็นแม่เลี้ยงก็รักลูก ออกเตกตายเพราะลูก หมาก็ยังรักลูก คนไม่รักลูกมีหรือ ก่อนกลับหลวงพ่อก็ดูแม่ของเด็กคนที่ชอบดูลูก ดิฉันก็สงสัยว่าทำไมเขาชอบดู จนดิฉันมีโอกาสเดินจงกรมสวนทาง หยดยืนพิจารณาในวงแหวน ก็ได้รู้ว่าที่แม่เขาดูเพราะเขาต้อง หู ๒ ข้างทั้งใหญ่ทั้งกาง ไม่ใช่ข้อต่ออย่างเดียว ปากบางและยังมีไฟที่ปากอีก อย่างนี้เทียนคำไม่ตกปากเลย ตาก็เล็กขวาง มองไม่ได้หลบสายตาเลย อย่างนี้แม่คนไหนก็ต้องดูแล ๆ **ดิฉันก็เลยเพ่งกระแสจิตใส่ตาเขาลูกเอ๋ย หนูจะต้องทองคำ ๓ บทนี้ละ ไม่ดี ไม่เกียจ ไม่ร้อน แล้วแม่เขาจะไม่ดุน หนูจะหายจากโรคนี้ หลวงพ่อท่านช่วยหนูแล้ว ดิฉันก็ส่งกระแสจิตให้แม่เขาวาดเอาอากาศของหลวงพ่อกับทองคำไปทองเมื่อลูกคือ เกียจร้อน ให้ทองคำเมตตา คุณณัฏฐ์ อะระหัง เมตตา หลาย ๆ จบจะได้ไม่ต้องดูลูก** แต่ดิฉันไม่มีโอกาสได้พูดคุยกับเขา วันสุดท้ายที่ดิฉันกลับ เห็นเขามีความสุขกับการถวายสังฆทาน ดิฉันก็อนุโมทนาส่วนบุญส่วนกุศลที่เขาทำด้วยความดีใจ เคารพกรรมเขาจะบรรเทาเบาบางลง

ตอนเช้าหลังจากคืนที่หลวงพ่อกำลังเฝ้าระวังนางพันธุรัต แม่มดนั้นก็มาเดินจงกรมกลางพรมเหมือนวันที่มา แต่ลูกไม่ยอมเดิน เมื่อเขาเดินมาใกล้ ๆ ดิฉันก็ส่งจิตออกนอก วิจารณ์อีกว่า แม่มดคุณนี่ช่างมีเวรมีกรรมจริงหนอ ลูกไม่เดิน แม่ก็อดสาหัสอึดเดินคนเดียวก็แย่แล้วยังจะเอาลูกมาอึดอีก แล้วลูกก็ไม่ใช้ตัวเล็ก ๆ แม่เดินไปลูกก็เดินสะบัดขาไป ขาไม่ถึงพื้น ดิฉันเดินไปวิจารณ์ไปจนสุดตมิกกำหนด เห็นหนอ ฐิหนอ

ทันใดนั้นภาพที่ดิฉันเห็นไม่ใช่ภาพผู้หญิงคนนั้นอ้อมลูกของเขา แต่กลับเป็นภาพแม่ของตัวเองอ้อมท้องแก่สัก ๘-๙ เดือน สำนึกถึง ๆ ที่ดิฉันไม่เคยนึกถึงแม่ในมมนี้ก็ผุดขึ้นมาในสำนึก ทั้ง ๆ ที่หลวงพ่อก็คงเตือนให้ฟัง แต่ดิฉันก็รู้สึกเฉย ๆ เมื่อเดือนเมษายน ปี ๒๕๓๓ ดิฉันมาปฏิบัติธรรมกับคุณแม่สิริ พันธะทองคำ ศรีโยธิน ท่านเล่าถึงพระคุณแม่ ดิฉันก็ซาบซึ้งพระคุณคุณแม่ท่าน ไม่เคยซาบซึ้งพระคุณแม่ตัวเอง แต่ภาพที่ดิฉันไม่เคยนึกคือภาพความทุกข์ของแม่ที่ต้องอ้อมท้องมา ต้องคลอดเจ็บปวดขนาดไหน ดิฉันไม่เคยนึกถึง เมื่อนึกถึง ต้องกำหนดยืน ปิดตำราให้ น้ำตาไหลเปียก ๒ แก้ม ไหลลงไปตามคอลงไปโน้นเสื้อ ชีวมูกก็กำลังจะไหล ดิฉันได้สติ ก็กำหนดเสียใจหนอ ร้องให้หนอ ไม่ร้องแล้วหนอ น้ำตาก็หยุด จึงลืมนิด ๆ แล้วดิฉันก็บอกตัวเองว่า อ้อ เขามาเป็นครูให้เรา สิ่งนี้คือสิ่งที่ปิดกั้นการทำความดีของดิฉัน ตลอดเวลา ๘ ปีที่ผ่านมา **ตราบดีที่ดิฉันยังไม่สามารถสำนึกในบุญคุณของบิดามารดา การทำความดีของดิฉันก้าวหน้าไม่ได้** ต่อไปนี้การทำความดีของดิฉันคงคล่องตัวขึ้น

ตั้งแต่ดิฉันกลับมาจากวัดอัมพวัน ตั้งแต่ ๑๓ เมษายน ดิฉันยังร้องไห้ไม่จบไม่สิ้น เมื่อนึกถึงบาปที่ได้ทำกับพ่อแม่ และกับสัตว์ที่ดิฉันทรมาณเขาด้วยความไม่รู้ถึงผลกรรมที่จะตามทันเพราะเป็นเด็ก ๒๐ กว่าปีแล้วที่ดิฉันต้องชดใช้กรรม สำนึกเรื่องกรรมของดิฉัน เพิ่งจะชัดเจนในคราวที่มาปฏิบัติครั้งนี้ บางคืนดึก ๆ ก็ตื่นขึ้นมาร้องไห้ นึกถึงบาปกรรมของตัวเองที่มีความสุขบนกองทุกข์ของคนอื่น ชีวิตแล้วชีวิตเล่าที่ตายไปเพราะความอาฆาตของดิฉัน ชีวิตมากมายที่ต้องรับกรรมจากความสนุกของดิฉัน โดยไม่ได้สำนึกบาป ดิฉันเพิ่งรู้ว่ากรรมมี ไม่ต้องคอยชาติหน้า คนที่ปฏิบัติกรรมฐานก็จะได้รับกรรมไวทันตาเห็น

เพิ่งจะรู้ว่าที่ดิฉันเป็นโรคจิตสัตถ์ แล้วได้แถมโรคความดันต่ำ โรคโลหิตจางอีกโรคหนึ่งเป็นเพราะกรรมทำไว้ตอนเด็ก ๆ และที่ไม่มีโอกาสซื้อบ้านเป็นของตัวเอง กระทั่งมีสิทธิเบิกค่าเช่าบ้านก็ยังไม่มีปัญหาขึ้นมาเป็นสิบ ๆ ปี ไม่มีทางสำเร็จ ต้องอยู่ห้องแคบ ๆ เล็ก ๆ บ้านพ่อแม่ก็มี ก็ไม่ยอมกลับไปอยู่ ทั้ง ๆ ที่สบายทุกอย่าง นี่เป็นวิบากกรรมที่ดิฉันทำด้วยความสนุก ตอนเล็ก ๆ ดิฉันต้องทุกข์ทรมานกับโรคจิตสัตถ์ โรคคันในร่มผ้า ต้องไปหาหมอตรวจภายในปีละหลาย ๆ ครั้ง ได้รับความทุกข์อย่างแสนสาหัส ผลไม้ที่รับประทานแล้วถ่ายท้อง เช่น มะละกอ กล้วยน้ำว่า ก็รับประทานไม่ได้ แต่ถ้าเป็นกล้วยบึงก็ทำให้ท้องผูกรับประทานได้ เพิ่งจะรู้ว่ามันเป็นวิบากกรรม

วันที่ ๔ ของการปฏิบัติกรรมฐาน เจ้ากรรมนายเวรเขาก็ดูมาทวง เมื่อกลับมาถึงที่พัก อาเจียนเป็นนมบูด รีบไปที่ห้องพี่แดง ขอน้ำร้อนดื่ม พี่แดงบอกว่าครูมาสอนเธอแล้ว กำหนดรู้เสีย แล้วชงยาหอมให้ครึ่งแก้ว ดิฉันดื่มไปกำหนดไป รู้สึกสบายตัวขึ้น



กลับไปที่พัก เตรียมอาบน้ำ ปวดท้องอุจจาระ แต่ไม่ออก กระอักกระอ่วนมาก นึกถึงที่หลวงพ่อดุริต ถ่ายอุจจาระก็ให้กำหนด ก็กำหนดเป็นชั้น ๆ จนสุด เจ็บกันมาก ก้มดูเลือดสด ๆ สีแดง ๆ ไหล กำหนด เห็นหนอ ฐิรหนอ

แล้วภาพที่ลืมนานเกือบ ๓๐ ปีก็มาปรากฏ ภาพที่ไปเล่นที่โรงเรียนข้างบ้านสมัยเด็ก ๆ เขาสร้างตึกแล้วไม่ราดปูน ถมดินทรายไว้ ที่ดินทรายมีหลุมเล็ก ๆ เหมือนเวลาฝนตกแล้วเป็นหลุม ความเป็นเด็กชนและชอบสงสัยก็เอามือเขี่ยดูว่าทำไมเป็นหลุม ๆ เจอตัวกลม ๆ นิ่ม ๆ ก็ไม่รู้สึกขยะแขยง เอานิ้วไช้เล่น มันก็หนีหัวซุกหัวซุน ก็ไม่หมดความพยายาม ไม่หาไม้เสียบไอดิมมาเขี่ยหาขาดแม่โขงเบนมาด้วย เขี่ยได้ก็ไช้ขาด ได้ครึ่งละครึ่งขาดก็คงเป็นร้อย ๆ ตัว เล่นเบือกก็เทออกไว้ที่เดิมบาง เทที่อื่นบ้าง และก็ไช้เล่นครึ่งเดียว ไปเล่นบ่อย คนเดียว เมื่อสำนึกนี้ปรากฏ ดิฉันรีบบอกว่าขอโหลจะแผ่เมตตาไปให้

วันรุ่งขึ้นเวลาเดินจงกรมจะคันคัน อยากถ่ายอุจจาระ ต้องรีบบอกว่ารู้แล้ว เดี่ยวจะแผ่เมตตาให้ วันสุดท้ายนั่งกรรมฐานก่อนจะถึงกำหนดเวลา ดิฉันเห็นส้วม เล้าให้พี่แดงฟัง เรอกับบอกว่าไม่รู้ ดิฉันกลับมาคิด ๒ วัน ก็คิดออกว่ากรรมของดิฉันคือ ไปทำให้คนอื่นเขาเป็นทุกข์ เอาไม้ไปตีมันเขา เพราะเขามุดหัวลงดิน เอาไม้ไปเขี่ยก็ต้องโดนกัน เราจึงได้เป็นโรคจิตดวง กันในร่มผ้า

และที่ต้องมีปัญหาดูแลแยกต้องทุกข์ทรมานมาตลอดเวลาเป็นสิบปี ต้องอยู่คนเดียวในห้องแคบ ๆ ก็เพราะไปพรากเขาให้จากที่อยู่ แยกลูกแยกพ่อแม่ แยกญาติพี่น้องเขา จับเขาใส่ไว้รวม ๆ ในที่แคบ ๆ ตัวเองก็ย้ายที่อยู่บ่อย ๆ บางที่อยู่ได้แค่เดือนเดียวก็ต้องย้าย อยากกลับไปอยู่บ้านที่มีที่ปลูกดอกไม้ก็ทำไม่ได้ วิชากรรมไม่หมด ทั้ง ๆ ที่ขอย้ายเมื่อใดต้องได้เมื่อนั้น แต่ก็ไม่ทำ ทนอยู่ห้องเล็ก ๆ แคบ ๆ เกือบ ๒๐ ปีแล้ว เมื่อคิดอยู่ ๒ วัน ดิฉันก็คิดเรื่องส้วมได้ว่าที่นั่งแล้วเห็นส้วมนั้นเพราะโรคที่เป็นเกี่ยวกับส้วม วิชากรรมของดิฉันจะเบาบางลงได้ก็ต่อเมื่อดิฉันได้ทำบุญด้วยส้วม ดิฉันขอบริจาคส้วม ๒ โถ พร้อมท่อน้ำสำหรับทำความสะอาด ๒ สาย สำหรับกฎกรรมฐานใหม่ที่หลวงพ่อดุริตสร้างเป็น ๒ ชั้น ทบของเก่าทิ้ง ขอให้เป็นห้องชั้นล่างใกล้ที่ปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติสูงอายุ ผู้หญิงหรือสตรีมีครรภ์ ๑ ห้อง และผู้สูงอายุชาย ๑ ห้อง เมื่อเขามาปฏิบัติกรรมฐานได้รับความสะดวกในการขับถ่าย เขาจะได้อนุโมทนาในส่วนบุญกุศลที่ดิฉันได้บริจาค แล้ววิชากรรมของดิฉันจะได้เบาบางบ้าง

วิชากรรมของดิฉันไม่ใช่แค่เนี่ย เรื่องข้างซ้าย แม่บอกว่าตั้งแต่เดินได้ ยังไม่แน่ใจว่ากรรมสร้างชาตินี้หรือชาติที่แล้ว เมื่อปี ๓๓ ที่ดิฉันมาปฏิบัติกรรมฐาน ดิฉันเดินไม่ได้ ปวดมาก เจ็บปลายเท้ามากที่สุด ตอนนั้นศาลาสร้างยังไม่เสร็จสมบูรณ์ ยังไม่ได้ปูพรม เดินเมื่อไหร่เจ็บเมื่อนั้น ดิฉันต้องแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร แต่ยังไม่ค่อยแน่ใจ ตอนนอนเห็นผู้ชายตัวดำ ๆ หนวดดำ ๆ มาป็นข้างฝาห้อง ตอนนั้นก็เห็น ได้แผ่เมตตาไปให้ พี่กาญจน์แนะนำให้ไปตัดรองเท้าเสริมสันตั้งหลายปี ก็ไม่ยอมไปตัด อ้างว่าเคยตัดแล้วใส่ไม่ได้หนัก หกล้ม แต่หลังจากมาปฏิบัติแล้วยอมไปตัด ความทุกข์เรื่องเจ็บเท้าหายไ้หายไ้ มาปฏิบัติปีนี้เดินได้ครึ่งละ ๒ ชั่วโมง ไม่ปวด พุดกับพี่แดง พี่แดงบอกว่าไม่ตื่น ไม่ปวดนะ แต่เมื่อลองไปเดินที่พื้นคู้ยังเจ็บ เลยไม่เดิน

บอกตัวเองว่าจะไปทนเจ็บทำไม คนอื่นเขาก็เดินบนพรม เราควรศึกษาเรื่องอื่นบ้างแทนที่จะกำหนดเวทนาปวดขาอยู่อย่างเดียว แล้วไม่ยอมไปเดินที่นอกพรมอีก แต่วันท้าย ๆ รู้สึกเจ็บปลายเท้าบ้าง แต่ยังไม่เห็นกรรมนี้ชัดเจน คงต้องทำต่อไป ส่วนที่ดิฉันชอบรับประทานอาหารเค็ม ๆ จนพี่กาญจน์บอกว่าตายแล้วไม่เนา ดิฉันก็กลัวโรคไตมาก แต่วิชากรรมนั้นลดลงตั้งแต่ปี ๓๓ ที่มาปฏิบัติ เดิมดิฉันนึกว่าเป็นกรรมที่หนักว่าพ่อในใจว่ากินเค็ม

แต่พอทำกรรมฐานแล้วถึงได้รู้ว่าไม่ใช่ แต่เป็นเพราะความไม่รู้ในวัยเด็ก ดิฉันปลูกผัก ดอกไม้ หลังบ้านแล้วมีหอยทากมากิน ดิฉันโกรธมาก เกลียดด้วย จึงจับใส่ถุงพลาสติกแล้วแขวนข้างรั้ว ตากแดดไว้แล้วมันตาย ต่อมากินคนแนะนำว่า ให้หอยขึ้นแล้วเอากลือใส่ ก็ทำตาม ทำมากด้วย พอใส่กลือมันก็นำลายไหลแล้วแห้งตายเพราะกลับตัวไม่ได้ วิชากรรมนี้ทำให้ดิฉันชอบอาหารเค็ม ๆ ขณะที่รับประทานอาหารเกือบเสร็จก็มีคนเอาลูกหว้ามาเดินแจก ดิฉันบอกว่าอ้มแล้วเขาก็ไม่ฟัง ตักใส่ให้เกือบสิบเม็ด ดิฉันตักเข้าปาก เค็มปี ภาพวิชากรรมที่ดิฉันทำไว้ปรากฏขึ้นทันที คราวที่แล้วเลยต้องแผ่เมตตาให้หอย อาหารในคราวนี้ก็มีไข่เค็มติด ๆ กัน ๒ วัน ดิฉันนำมาพิจารณาแล้วก็แผ่เมตตาให้หอย คิดว่าวิชากรรมนี้จะหมดแล้ว เพราะบางวันอาหารจืดแต่ดิฉันไม่ได้ทุกข์ร้อนอะไร

วิชาทุกอย่างที่ดิฉันทำไว้ ดิฉันได้รับขณะปฏิบัติกรรมฐานครั้งนั้นมาก พี่ที่ทำงานรู้ว่าดิฉันปฏิบัติธรรม ไปพบรองทาสีขาวก็ซื้อผาปากไว้ใส่ปฏิบัติธรรม แต่พี่เขาไม่ทราบ ว่ารองทาสีไม่มีที่หนีบดิฉันใส่ไม่ได้มันหลุด พี่เขาให้มาเจตนาดี ก็เลยเอามาใช้กะว่าใช้แล้วจะไว้ที่วัด เวลาเดินก็รำคาญนึกในใจว่าเมื่อไหร่จะไม่ต้องใส่เสียที่รำคาญ จนนึกถึงพี่เขาได้แผ่ส่วนกุศลให้พี่เขาแล้วลงมาจากศาลา รองทาสีหายไป ไม่ทราบใครปล่อยทิ้ง ยืนคอยจนคนสุดท้ายก็ไม่ได้เห็นมีรองทาสีที่เหมือนหรือคล้ายเลย จำใจต้องเดินเท้าเปล่า กำหนดเจ็บหนอ ร้อนหนอ ไปตลอดทาง



นี่ก็วิบากกรรมที่ทำให้สัตว์ร้อน ขอบจิตยาฆ่าแมลงก็เป็นไซนัส หายใจไม่ออก ปวดศีรษะบ่อย ๆ น้ำหอมก็เหม็น หายใจไม่ออก ล้วนแต่มาจากกรรมที่ได้เบียดเบียนสัตว์ ขอบจับแมลงสาบไล่ลง เกลียดมัน แทนที่ปฏิบัติกรรมฐานและจะมีเมตตาสัตว์แผ่เมตตาให้ มอดขึ้นข้าวแทนที่จะทิ้งกลับเอาใส่หม้อบแล้วกินเพราะเสียดายเงินแค่ ๒๐-๓๐ บาท ยอมฆ่าสัตว์เป็นร้อย แล้วก็ได้รับวิบากถูกไฟลวกถูกน้ำร้อนลวกเป็นประจำ ดิฉันทราบวาตนเองทำปาณาติบาต ขาถึงได้เป็นอย่างนี้ แต่ก็ยังทำกรรมปาณาติบาตอยู่ สัตว์ชนิดดิฉันรักษา ไม่ได้ แต่ต่อไปจะพยายามให้ล่วงเกินสัตว์ให้น้อยที่สุด

ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ดิฉันสำนึกในกรรมที่ได้ล่วงเกินหลวงพ่อดุริตตลอดมา ไม่ค่อยเชื่อฟังคำสอน รื่น ค้านโน้นค้านนี้ ตลอดเวลา

เมื่อก่อนดิฉันไม่เชื่อเรื่องหลวงพ่อยะรู้อะไรเกี่ยวกับการกระทำของคนอื่น แต่เดี๋ยวนี้รู้แล้ว หลวงพ่อบอกเรื่องการรู้วาระจิตของคนอื่น เป็นสิ่งที่ได้ไม่ประมาท จะได้แก่กรรม ดิฉันเขียนไปถามหลวงพ่อบอกว่า ถ้ากำหนดผิดเป็นอกุศลวิบากหรือ และการกำหนดวาระจิตไม่เป็นอาพาธหรือ หลวงพ่อบอกว่า หลวงพ่อบอกไม่ได้ ดิฉันก็เลยเอากลับมาคิด ได้คำตอบว่าถ้าเรากำหนดรู้ เราช่วยหาทางแก้ไขให้เขาได้ก็ทำไป ทำไม่ได้ก็วางเฉย ปล่อยไปตามกรรมของเขา เราไม่จำเป็นต้องพูดทุกสิ่งที่เรารู้หรือเราเห็น แต่เราต้องรู้สิ่งที่เราพูดทุกสิ่งว่าจะเป็นอกุศลหรืออกุศลวิบาก ดิฉันนึกถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ลืมไปแล้ว และไม่รู้วาระจิตนั้นเป็นการกำหนดวาระจิต รู้แต่ว่ามันมีสิ่งที่รู้ขึ้นมาเอง ดิฉันมักจะคิดว่าเป็นอาพาธ แต่เมื่อกลับมาจากการวัดแล้วนำมาคิด ก็รู้อย่างนั้นไม่ใช่อาพาธ แต่เป็นการกำหนดรู้วาระจิตเหมือนที่หลวงพ่อบอกที่แจ้งว่าคนนั้นเขามืออะไร ๆ ดิฉันก็ไม่เข้าใจวาระอะไร

จนการปฏิบัติครั้งนี้ถึงได้รู้ว่า อะไรดี ๆ ที่หลวงพ่อบอกพูดหมายถึงอะไร เพราะการปฏิบัติครั้งนี้ ศีลของดิฉันไม่บกพร่อง เพราะพูดน้อย ศีลข้อ ๔ จึงไม่ขาด ดิฉันกำหนดไว้ตลอดเวลาว่าจะไม่ผลอสติ เอาของคนอื่นมาเป็นของตน ศีลข้อ ๒ ก็ไม่ขาด เวลาเดินก็ไม่คุย ได้แผ่เมตตาให้สัตว์ ไม่ทำชีวิตสัตว์ตกหล่น เพราะกำหนดเห็น กำหนดเดิน ตลอดเวลา ศีลข้อ ๑ ก็ไม่ขาด เพิ่งรู้ อาณิสสของการพูดน้อยก็ครั้งนี้ ทำให้ศีลไม่ขาด เมื่อศีลบริสุทธิ ก็เกิดสมาธิ และปัญญาตามมา

เคยสงสัยว่าปัญญายะรู้อะไร ทางไหน เดียวนี้ก็ได้คำตอบว่าปัญญาที่เกิดจากการเห็นธรรม วันแรก ๆ ปวดก็ไชยาทา ยา รับประทาน ปวดใหญ่แล้วก็แก้ปัญญารักกับการเอามือไปไขว้ข้างหน้า แต่พอปัญญาเกิดก็นึกถึงธรรมโอสธของหลวงตาบัว วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี ได้ตอนแรกก็ไม่เข้าใจว่าธรรมโอสธที่ท่านพูดถึงหมายถึงอะไร สงสัย เก็บความสงสัยเข้าไปห้องกรรมฐาน จนหลายวันจึงนึกได้ว่า สัตว์อยู่ในป่าไม่ต้องกินยา ไม่มีโรงพยาบาล เขาก็อยู่ได้ ทำไมแต่ปวดจะต้องกินยา ทายา ก็กำหนดเข้าชี ปวดท้องก็กำหนดเข้า ปวดอย่างมากที่สุดก็กินเฉย อะไรก็อนิจจังทั้งนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ครูปวดมาสอนให้กำหนด กำหนดเข้า

มาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ดิฉันได้ธรรมมาก เห็นอะไรเป็นครูสอนไปหมด กระทั่งซี่ไก่ ชีหมา วันแรก ๆ ไม่เห็น ได้แต่คิดว่า เอ ทำไมไก่ซี่เลอะเทอะจัง แต่พอหลาย ๆ วันยิ่งเพิ่มปริมาณมาก ก็กำหนดเห็น มีสติไม่ปล่อยเหยียบ ก็นึกได้ว่าเขาเป็นครูให้เราใช้สติ ไม่เหยียบ อาจลื่นหกล้ม คิดว่าตอนพักกลางวันจะมาทำความสะอาดสักวัน แต่ก็คิดว่าถ้าพระท่านเห็นว่าดีก็ไปช่วยท่านทำความสะอาด เราก็ได้กุศล แต่ถ้าท่านนึกว่าเป็นความบกพร่องของท่าน เราต้องมาทำ เราก็คงเกิดวิบาก ก็เก็บไปคิดว่าจะทำอย่างไรดี ก็คิดว่าเราต้องกำจัดให้เหต ถ้าเราไปถู ไก่ก็มาขี้นทุกวัน เราต้องทำให้ไก่ไม่ขี้น วิธีที่จะทำได้ก็คือแผ่เมตตา พอนั่งสมาธิเสร็จลูกแผ่เมตตาให้ไก่ทั้งหลาย สุนัขทั้งหลายในวัดอัมพวัน อย่างมาขี้นให้สกปรก อาศัยข้าววัดกิน อาศัยลานวัดอยู่ ได้รับบุญกุศลจากผู้ทำกรรมฐาน ไม่ควรขี้นให้ศาลาสกปรก ไม่ช่วยทำความสะอาดแล้วก็อย่าสร้างวิบากกรรมให้พระ ขาดต่อไปจะได้เกิด วันต่อ ๆ มา ดิฉันไม่ได้ยินเสียงไก่ ไม่เห็นทั้งไก่และสุนัข และเขาก็ไม่มาขี้นให้สกปรกอีก

ในวันโกนตอนเช้า ๆ สักสองทุ่มกว่า ดิฉันได้ยินเสียงคล้ายเสียงนกดังมาก ตอนแรกคิดว่าเป็นเสียงนก แต่เสียงนกไม่ใช่ออย่างนี้ ดิฉันจำเสียงนกที่ร้องทุกวันได้ และมีดแล้วนกกลับรัง ไม่มาร้อง จึงกำหนด เสียงนก ๆ ๆ จิตบอกว่าเสียงเปรตมาขอส่วนบุญ แต่ก็ไม่แปลก ทำไมหมาไม่หอน ก็บอกไปในสมาธิว่า คอยเถิด ยังนั่งสมาธิไม่ได้ และหลวงพ่อบอกไม่ให้แผ่เมตตาขณะนั่ง เสียงนั้นก็เงียบไป เป็นเสียงร้องเหมือนที่เคยได้ยินเมื่อไปวัดหนองป่าพง วันนั้นก็ในวันโกนเหมือนกัน เสียงที่ตั้งอยู่หลังโบสถ์ไม่ต่ำกว่า ๓๐ เสียง น่าจะเป็นร้อย นั่งเสร็จก็แผ่เมตตาให้เปรตในวัดอัมพวันทั้งหลาย

วันแรกที่เราปฏิบัติเห็นพระรูปสมเด็จพระสังฆราช นึกในใจว่าหลวงพ่อบอกเป็นผู้ที่มีความเคารพผู้ใหญ่มาก ทุกครั้งก่อนที่หลวงพ่อบอกจะเทศน์ ดิฉันเห็นหลวงพ่อบอกกราบท่าน กำหนดเห็นหนอ พอหลวงพ่อบอกเทศน์ว่าเขาก็มีดี เราก็มืด แต่คิดคนละอย่าง ก็ได้ธรรมว่าคนที่เขาใหญ่กว่าเรา เขาคือดีหรือไม่ดีก็เรื่องของเขา เขาก็ต้องมีดี ไม่อย่างนั้นเขาไม่ได้ใหญ่ สิ่งที่เราควรทำคือถนอมอ่อนน้อมเพื่อให้เกิดมงคลแก่ตัวเอง เมื่อหลวงพ่อบอกเทศน์ไปนาน ๆ หลวงพ่อบอกก็เอามือตีที่เข่า เมื่อก่อนก็ถึงเข่าเป็นติเข่าประกอบการพูด แต่วันนั้นบังเอิญดิฉันฟังอย่างตั้งใจ กำหนดเห็นหนอ เลยรู้ว่า การตีเข่าของหลวงพ่อบอกเป็นอุบายหยุดการเจ็บปวดหัวเข่า ดิฉันลองไปทำดู คิดว่าใช่ เดียวนี้ดิฉันมีความสุข ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติ เป็นเพชรที่หลวงพ่อบอกได้เจียรระไนให้เหลี่ยมคม น้ำใสมีประกาย ไม่มีสีติดให้ต่างพร้อย เป็นเพชรน้ำเอกอีกเม็ดหนึ่งที่มีส่องใสเจิดจ้าไร้มลทิน เพราะความกรุณาของหลวงพ่อบอก

นางสาวนิตยา พึ่งทอง (ศ.บ.)

อาจารย์ ๒ ระดับ ๖



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
หลวงพ่ोजารย์ ชูธรรมโม

คำสารภาพจากห้องกรรมฐาน
www.jarun.org

ร.ร. ราชวินิตมัธยม นางเล็ง

----- จบ -----