



เจ้าของร้านดูท่าทางอึมเฉิบ พุดดีทั้งสามมีภรรยาซึ่งอยู่กันสองคนเท่านั้น พอใส่สายนาฬิกาเสร็จแล้ว จึงถามทางไปวัดอัมพวัน เจ้าของร้านรีบอธิบายรายละเอียดให้เป็นอย่างดี ดิฉันกับเพื่อนก็ขอบขอบคุณท่าน

พอออกจากร้านดูชื่อร้าน เป็นร้านทอง “แม่เป้า” ที่เคยลงในหนังสือกฎแห่งกรรม เพื่อนดิฉันตื่นเต้นมาก และเริ่มมีศรัทธาอย่างแรงกล้าที่จะเข้ามาวัดอัมพวัน

เพื่อนเขาบรรยายละเอียดจากหนังสือ ดิฉันไม่ได้อ่านหนังสือก็เลยเฉย ๆ

พอมาถึงวัดก็เกิดอาการงงอีก ว่าเราจะเริ่มต้นอย่างไรดี ก็พากันเดินไปที่สำนักปฏิบัติ มีคนหนุ่มสาว ถามว่าจะมาทำอะไร เพื่อนก็บอกว่าจะมากราบหลวงพ่อ คนที่หนุ่มสาวก็บอกให้ไปที่กุฏิ

พอไปถึงพบพระรูปหนึ่ง ดิฉันก็แจ้งวัตถุประสงค์ ท่านบอกว่า “รอก่อนนะ” หลวงพ่อกำลังอบรมนักเรียนที่ศาลาสุธรรมภาวนา โยมทานอาหารก่อน แล้วค่อยไปรอที่ศาลา

ดิฉันก็เซ็งที่สุด ไม่รู้อะไรเลย พอตีมีคนเข้าวัด เขาเดินไปศาลา ซึ่งก็ไม่ทราบว่ายู่ที่ไหน ก็เดินตามเขาไป พอไปถึงศาลา ในใจก็บอกว่า โอโฮ ศาลาอะไรใหญ่โตอย่างนี้

ขึ้นไปนั่งกับกลุ่มผ้าป่า ซึ่งก็ไม่รู้จักอีกนั่นแหละ พบว่าหลวงพ่อกำลังอบรมนักเรียน ดิฉันกับเพื่อนเลยได้กราบและฟังหลวงพ่อเทศน์อบรมไปด้วย ความเหนื่อยเปลี่ยหายไป

ตั้งใจฟังหลวงพ่ออบรม พอสุดท้ายก็เกิดความแปลกใจ ตอนที่หลวงพ่อเทศน์เสร็จ แทนที่โรงเรียนจะถวายปัจจัยให้หลวงพ่อ กลับเป็นว่าหลวงพ่อให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียนโรงเรียนละ ๑,๐๐๐ บาท ดิฉันเริ่มสงสัย แต่ก็ยังเฉย ๆ

หลวงพ่ออบรมเสร็จ กลุ่มผ้าป่าก็ทำการทอดผ้าป่า ดิฉันกับเพื่อนก็มีโอกาสได้เข้าร่วมกับกลุ่มผ้าป่ากับเขาด้วย ทั้ง ๆ ที่ไม่รู้จักกับเขาเหล่านั้นเลย

ทอดผ้าป่าเสร็จ ดิฉันกับเพื่อนก็เข้ามากราบหลวงพ่อ และรายงานว่า ดิฉันเพิ่งมาใหม่ ขอหลวงพ่อช่วยแนะนำการปฏิบัติให้ด้วย

หลวงพ่อก็ถามว่า จะมาปฏิบัติใช่ไหม ให้ไปพบแม่สุม ไปทานอาหารก่อน แล้วจะให้เด็กวัดพาไปพบแม่สุม

ดิฉันกับเพื่อนก็กราบลาหลวงพ่อไปทานอาหาร พบว่าอาหารอร่อย มีแขกมาทานมากทั้งไทย ฝรั่งเศส พอเสร็จแล้วก็ไปพบแม่สุม

ท่านก็ถามว่า มากี่วัน เพื่อนก็ตอบว่า มาได้แค่ ๒ วัน อยากมาลองปฏิบัติดู แม่สุมท่านก็บอกว่า มาแค่ ๒ วันคงไม่ได้อะไรมากหรอก ไปพักก่อนก็แล้วกัน แล้วค่อยไปดูเขาปฏิบัติ

ดิฉันกับเพื่อนก็ได้เข้าพักกับคุณป้าคนหนึ่งที่ท่านมาปฏิบัติเช่นกัน ท่านเป็นฐานะแนะนำ การปฏิบัติตัวและจะเข้าปฏิบัติช่วงไหน

ดิฉันเกิดความอึดอัดเต็มทนเพราะไม่ได้เตรียมตัว ชุดขาวก็เป็นกระโปรง รองเท้าสีดำ ดู ไม่เข้ากันเลย เดินเป็นแถวไปปฏิบัติที่ศาลา

ดิฉันกับเพื่อนซำกว่าคนอื่น เขาเข้าไปนั่งกันหมดแล้ว ดิฉันกับเพื่อนเพิ่งเดินไปที่หลัง มองไม่เห็นว่าเขาเข้าไปศาลาไหน แต่ก็แปลกเหมือนมีคนชี้ทางให้ ในใจบอกว่าไปทางนี้เถอะ

พอไปถึงก็เห็นรองเท้ามากมาย ก็คิดว่าคงใช่ ก็เดินเข้านั่งกราบพระ ก็ไม่ทราบอีกนั้น แผละว่าจะทำอะไร เริ่มอย่างไร

แม่ชีมาแนะนำให้ ดิฉันก็เริ่มปฏิบัติโดยการ เดินจงกรม ยืนหนอ ขว้างหนอ ซ้าย ข้างหนอ ทำตามแม่ชีแนะนำ ก็เดินไปอย่างนั้น ไม่มีสมาธิอะไร ทำไปเพราะขัดเพื่อนไม่ได้ เพื่อนเขามีความตั้งใจ เขาก็ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ดิฉันทำถูก ทำผิด เดินหลับตา นั่งพองหนอ ยุบหนอ ไปเรื่อยเปื่อย รอเวลาให้หมด เมื่อยก็เมื่อย มานั่งทนอยู่ได้ กลางคืนก็เดินอีก ตอนเย็นต้องอดข้าว ตอนเวลาตีสามครึ่งต้องลุก ไปปฏิบัติอีก คิดในใจว่า อะไรกัน ยังไม่ได้นอนเลย ไปอีกแล้ว

พอถึงเช้าก็มาทานอาหาร มีพิธีก่อนทานอาหารอีก คนหิวข้าวยังจะให้สวดมนต์อีกใจ หงุดหงิดมาก เมื่อได้รับประทานอาหาร ทั้งที่เป็นอาหารธรรมดา แต่ทำไม่ถึงอร่อยนัก อร่อย ทุกมือเลย

ปฏิบัติวันที่สอง ดิฉันยังไม่สนใจใหญ่ นั่งสมาธิก็หลับ นั่งไปนั่งมา ทนไม่ไหวก็ลุกไปเดิน แล้วกลับมานั่งฟังเสนาหลับสนิท ทนปฏิบัติจนครบเวลาตามที่เพื่อนตั้งใจไว้ ใจก็คิดว่าถึงเวลาเร็ว ๆ เถอะ จะได้กลับบ้าน จะได้นอนให้เต็มอิม

ถึงเวลา ๕ โมงเช้าวันอาทิตย์ก็เข้าไปลาแม่สุม และแม่ชี ท่านก็ทักว่าเป็นพยาบาลใช่ไหม ดูการแต่งตัวแล้วคิดว่าเป็นพยาบาลแน่เลย แม่ชีก็ให้หนังสือการปฏิบัติตัวและกฎระเบียบต่าง ๆ เผื่อโอกาสหน้าจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ดิฉันคิดว่าแค่นี้ก็เซ็ดแล้ว ไม่มาอีกแล้ว ดิฉันกับเพื่อนก็ลากลับกรุงเทพฯ ดิฉันก็เดินทาง ต่อไปที่จังหวัดบุรีรัมย์ กลับไปทำงานตามปกติ

ระหว่างเดินทาง ดิฉันกับเพื่อนคุยกันเรื่องปฏิบัติกรรมฐาน ดิฉันได้แต่หัวเราะเพราะไม่มี ศรัทธาเลย เพื่อนก็บอกว่าอย่าทำเป็นเล่นนะ หนังสืออ่านทุกเล่ม อ่านแล้วคิดอย่างนี้ ไปปฏิบัติ ให้ต่อเนื่องที่บ้าน พอแม่ชีก็บอกให้ลองปฏิบัติที่บ้าน

กลับไปบ้านดิฉันอยู่บ้านคนเดียว สามี่ทำงานที่กรุงเทพฯ ลูกสาวอยู่กับคุณยายที่อำเภอ อีกอำเภอหนึ่ง ดิฉันอยู่บ้านที่อำเภอละหานทราย ซึ่งเป็นที่ทำงานของตัวเองด้วย

ระหว่างการเดินทางกลับ จากกรุงเทพฯ ไปบุรีรัมย์ ต้องใช้เวลามาก ดิฉันเดินทาง กลางวันจึงมีเวลาทำอะไรเรื่อยเปื่อย แล้วก็หยิบหนังสือ กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ มาอ่านจาก เล่มหนึ่งเลย

ดิฉันเกิดความคิดว่า ลองอ่านซิ เผื่อจะมีแนวทางและฆ่าเวลาไปด้วย พอได้อ่าน ดิฉันวาง ไม่หลงเลย ทุกเรื่องดิฉันอ่านแล้วพิจารณาตาม มีสติอ่านทุกตัวอักษร แล้วก็เกิดอยากรู้ว่า เป็นจริงอย่างนั้นหรือ อยากพิสูจน์

ใช้เวลาไม่กี่วันก็อ่านจบหมดทั้ง ๕ เล่ม แล้วนำบทสวดมนต์มาดุอีกต่างหาก แล้วก็เกิด ความคิดว่า ถ้าจะพิสูจน์ตามหนังสือ จะต้องลองปฏิบัติเองให้รู้จริง

ดิฉันไปที่บ้าน เริ่มปฏิบัติตามที่ได้ความรู้จากที่วัดอัมพวันช่วงเวลา ๒ วันและได้จาก หนังสือที่หลวงพ่อบรรณา

ตอนแรกควบคุมสติไม่อยู่ เพราะรอบ ๆ บ้านมีเสียงรบกวน ไม่สงบเลยดิฉันก็ไม่ย่อท้อ **ปฏิบัติทุกวัน เมื่อยก็ทน ปฏิบัติกรรมฐานทุกวันเท่าที่มีเวลา**

ดิฉันจะใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง เดิน ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาที ใช้เวลาตอนตีห้า ตอนเย็น จะสวดมนต์

พอวันที่สาม ดิฉันก็เกิดความรู้สึกแปลก เกิดปวดเมื่อยมาก ๆ เลยลองทำตามที่หลวงพ่อบรรณาในหนังสือให้กำหนดว่า ปวดหนอ ปวดหนอ ตั้งสติไปตรงจุดนั้น

เมื่อปฏิบัติตาม ความรู้สึกที่ปวดเมื่อยนั้นหายไปทันที คล้าย ๆ มีใครมาวดให้อย่างนั้น และก็สามารถจัดเวทนาเหล่านี้ได้ทุกครั้งที่เป็น

อาการรุ่มร้อนวิตกกังวลสับสนที่เคยเป็นมาก่อน กลับตรงกันข้าม ขณะนี้ดิฉันมีสติ ไม่ วู่วาม จิตใจสงบลงอย่างมาก มีความสงบ มีความสุขอยู่กับการปฏิบัติกรรมฐาน อ่านหนังสือก็ไม่ วอกแวก เดิมที่อ่านหนังสือไม่เคยรู้เรื่องเลย

ที่ทำให้ดิฉันศรัทธาไปอีกคือ มีวันหนึ่งดิฉันปวดศีรษะมาก ปวดซึกเดียว ปฏิบัติกรรมฐาน ก็ไม่ได้ ก็เลยสวดมนต์พาหุงมหากา.. สวดตามที่หลวงพ่อบรรณาจากหนังสือ และสวดบท พุทธคุณเท่าอายุและเกิน ๑ จบ

ผลปรากฏว่าอาการปวดศีรษะหายเป็นปลิดทิ้ง ดิฉันก็ได้คิดว่าความสงบกับสติช่วยได้ จริง ๆ ทั้งที่ดิฉันไม่ได้มาวัดอัมพวันอีก แต่ดิฉันก็สามารถทำให้ตัวเองพบกับความสงบและจิตใจ

ระลึกถึงอำนาจบารมีจากหลวงพ่อตลอดเวลาเกิดความปีติ และจะต้องหาโอกาสมาปฏิบัติ  
กรรมฐานอีกให้จงได้

เดี๋ยวนี้ดิฉันปฏิบัติกรรมฐานเพียงวันละ ๑ ชั่วโมง และสวดมนต์ก่อนนอนและเช้าด้วยถ้า  
มีเวลา ดิฉันปฏิบัติอย่างนี้ทุกวัน ได้แผ่เมตตาทุกวันรู้สึกหัวใจสงบเยือกเย็นลงมากไม่ร้อนรน  
เปลือร้อนรนบ้างก็มีธรรมชาติ

ดิฉันได้ทางที่สว่างจากหนังสือและเพื่อนที่ช่วยแนะนำทางที่ถูกต้องให้ อะไรที่เป็นเรื่องไม่  
สบายใจ ก็สามารถยุติลงด้วยดีทุกครั้ง คงเป็นอานิสงส์จากการปฏิบัติกรรมฐาน สวดมนต์ มี  
ธรรมชาติประจำใจ จึงทำให้ดิฉันมีจิตใจสงบ มากมายถึงขนาดนี้ เกิดความอึดเอิบใจอย่างบอก  
ไม่ถูก ตัดความทุกข์ร้อนได้อย่างไม่ห่าเชื้อ

ดิฉันเขียนจดหมายมากราบเรียนหลวงพ่อ คิดอยู่ว่าต้องหาเวลามากกราบนมัสการหลวง  
พ่ออีก ถึงแม้จะไม่ได้พบ ก็ขอได้เข้ามาปฏิบัติก็ภูมิใจแล้ว ดิฉันจึงขอระลึกถึงบุญบารมีของหลวง  
พ่อ และท่านผู้มีพระคุณอื่น ๆ มาด้วยความรู้คุณ และขอกราบขอบพระคุณในบุญคุณครั้งนี้ ดิฉัน  
สามารถพิสูจน์ได้แล้วอย่างแท้จริง และจะตั้งใจปฏิบัติกรรมดีต่อไป

กราบนมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

สมถวิล บุญราศรี

๒๙/๕ หมู่ ๒ ต. ละหานทราย อ. ละหานทราย จ.

บุรีรัมย์

ปล. ดิฉันเขียนมาเพื่อเป็นแนวทางให้กับคนรุ่นใหม่ที่มีลักษณะคล้ายกับดิฉัน ได้คิดได้ไตร่ตรอง  
ไม่หลงในสิ่งที่เป็นสิ่งทำลายจิตใจ และทำลายตัวเองต่อไป