

ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต

สมทรง ใจบริสุทธิ์

P17004

ข้าพเจ้าได้ยินชื่อ “วัดอัมพวัน” มานานว่า เป็นที่เลื่องลือในด้านวิปัสสนากรรมฐาน มีการปฏิบัติที่เคร่งครัดแล้วได้ผลดีมาก

ปลายปี ๒๕๔๒ ข้าพเจ้ามีปัญหาส่วนตัว ส่งผลให้สภาพจิตใจไม่ปกติ ทำให้ตัดสินใจกระโดดจากที่สูง ๙ ชั้น ต้องผ่าตัดสมอง ใช้เวลารักษาตัวนาน หลังจากที่ข้าพเจ้ารักษาตัวจากอาการป่วยจนกระทั่งหายเป็นปกติ สามารถกลับมาปฏิบัติงานได้ แต่ต้องกินยาบำรุงสมองตลอด ในด้านจิตใจนั้นยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ไม่ไหวร้าย หงุดหงิดง่าย

๒๗ เมษายน ๒๕๔๔ ข้าพเจ้าได้ไปที่วัดอัมพวันเป็นครั้งแรก โดยตั้งใจจะไปทำบุญปล่อยนกปล่อยปลา แต่ที่วัดไม่มีให้ปล่อย ข้าพเจ้าจึงเดินเที่ยวรอบ ๆ วัด เห็นผู้มาปฏิบัติธรรมจำนวนมาก และข้าพเจ้าได้พบหลวงพ่อบุญ และทำบุญกับหลวงพ่อบุญ หลวงพ่อบุญได้แจกหนังสือที่ระลึกงานฌาปนกิจศพมารดาหลวงพ่อบุญ ข้าพเจ้าได้อ่านหนังสือที่หลวงพ่อบุญแจก จึงทำให้ทราบที่มาของบทสวดมนต์ **พาหุงมหากา**

จนกระทั่งต้นเดือน กรกฎาคม ๒๕๔๕ ข้าพเจ้าได้ไปร่วมงานศพมารดาเพื่อนร่วมงาน และได้พบกับคุณอ้วน ซึ่งเป็นพี่สาวของเพื่อนร่วมงาน ข้าพเจ้าได้พูดคุยกันถึงวัดอัมพวัน ข้าพเจ้าได้เล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้คุณอ้วนฟัง คุณอ้วนได้แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน และได้เล่าเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวันให้ฟัง เพราะคุณอ้วนเคยไปปฏิบัติมาแล้ว หลังจากได้ฟังคำบอกเล่า ทำให้ข้าพเจ้าอยาก

ไปวัดอัมพวันมาก และตั้งใจว่าเดือนนี้ข้าพเจ้าต้องไปวัดให้ได้ จึงได้ชวนเพื่อนร่วมงาน
อีกคนไปด้วยกันในวันที่ ๑๗-๑๙ ก.ค. ๒๕๔๕

เมื่อถึงวันศุกร์ที่ ๑๗ ก.ค. ๒๕๔๕ ข้าพเจ้ากับเพื่อนได้เดินทางไปถึงวัด
ประมาณ ๕ โมงเย็น เมื่อลงทะเลียนเปลี่ยนชุดเป็นชุดขาวเสริ่ง ก็ไปนั่งรอที่อาคาร
ภาวนา ๑ จนถึงเวลา ๖ โมงเย็น ได้พบกับพระครูธเนศ ท่านได้สอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานเบื้องต้น ท่านได้เล่าให้ฟังว่าท่านหายป่วยจากโรคมะเร็งเพราะท่าน
ปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งทำให้ข้าพเจ้าสนใจมากยิ่งขึ้น จึงตั้งใจปฏิบัติเต็มที่ ในช่วงเย็นของ
วันเสาร์ หลวงพ่อจรัญได้เทศน์สอนผู้มาปฏิบัติ ข้าพเจ้าคิดคำถามในใจที่ต้องการถาม
หลวงพ่อ ในขณะที่หลวงพ่อท่านเทศน์สอนผู้มาปฏิบัติธรรมอยู่นั้น ได้กล่าวถึงปัญหา
ที่ข้าพเจ้าโดยที่ข้าพเจ้าไม่ได้ซักถามแต่อย่างใด ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกศรัทธาในการหยั่งรู้
ของหลวงพ่อ เมื่อฟังเทศน์แล้วข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจมาก

หลังจากกลับจากวัด ข้าพเจ้าก็สวดมนต์บทพุทธคุณ พาหุงมหากา เรื่อยมา
พร้อมกับได้อ่านหนังสือกฎแห่งกรรม และสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ทำให้
ข้าพเจ้าเชื่อว่าที่ข้าพเจ้ารอดตายจากการกระทำครั้งนั้นคงจะมีบุญเก่าของข้าพเจ้า
ช่วยไว้ แต่รอดตายมาได้ก็ต้องใช้กรรมต่อ และตั้งใจไว้ว่าจะพยายามหาเวลาว่าง
ปฏิบัติธรรม เพื่อให้ชีวิตที่เหลืออยู่ของข้าพเจ้าประสบความสำเร็จ

จากการสังเกตของข้าพเจ้าหลังจากที่ได้มาปฏิบัติธรรม เมื่อกลับไปแล้วทำให้
ข้าพเจ้ามีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น เครียดน้อยลง ยิ้มง่าย มีผลทำให้การงานดีขึ้น (ข้าพเจ้า
ได้รับการเสนอ ๒ ชั้น ซึ่งไม่เคยได้รับมาก่อน) ทำให้มองเห็นปัญหาต่าง ๆ ได้อีกหลาย
มุม จึงสามารถแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งก่อนที่ข้าพเจ้ายังไม่ได้ปฏิบัติ จะมองปัญหาไม่
เหมือนปัจจุบัน ทำให้ข้าพเจ้าเชื่อว่า การที่ได้ปฏิบัติธรรมมีผลต่อการดำเนินชีวิต
ในทางที่ดี

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าอยากชักชวนท่านผู้อ่านที่ยังไม่ได้เข้ารับการอบรมกรรมฐาน
ให้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ เพราะข้าพเจ้าได้ผลดีกับตัวของข้าพเจ้าเอง...