

ข้าพเจ้าอายุ ๓๑ ปี กำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโท ที่มหาวิทยาลัยมหิดล ข้าพเจ้าไม่เคยรู้จักวัดอัมพวัน และ พระเดชพระคุณหลวงพ่อจรัญมาก่อน แต่เป็นคนที่สวดมนต์ไหว้พระอยู่แล้ว แม้จะไม่สม่ำเสมอเท่าใด อยากจะฝึกนั่งสมาธิมานานแล้วแต่ไม่มีโอกาส จนกระทั่งถึงจุดเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ระหว่างอายุ ๒๕ - ๒๗ ปี ข้าพเจ้าปฏิบัติงานในตำแหน่งนักกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช กรุงเทพฯ มีผู้ป่วยมาขอให้คุณที่ได้ช่วยทำกายภาพบำบัดเขาจนดีขึ้น และได้มอบหนังสือเล่มหนึ่งให้ข้าพเจ้า ที่หน้าปกมีรูปพระเดชพระคุณหลวงพ่อจรัญ ข้าพเจ้ารับหนังสือนั้นมาแล้วไม่ได้สนใจจะหยิบอ่าน

หลังจากนั้นไม่นาน ข้าพเจ้าได้รู้จักและคบหากับผู้ชายคนหนึ่ง ซึ่งภาพหลังทราบว่าเขาเป็นคนมีครอบครัวแล้ว ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจมาก จนมีผลต่ออารมณ์และจิตใจ รวมทั้งสมาธิในการปฏิบัติงานเป็นนักกายภาพบำบัดด้วย ไม่ทราบว่าจะจัดการกับจิตใจอย่างไรให้ดีขึ้น ก็ได้แต่อาศัยการสวดมนต์ไหว้พระเป็นที่พึ่งทางใจ มีผู้แนะนำให้สวดมนต์บทพาหุฯด้วยจะได้พ้นจากเรื่องทุกข์

ใจ พยายามสวดมนต์มาสักระยะหนึ่ง รู้สึกว่าจิตใจสงบขึ้น ปัญหาที่เริ่มคลี่คลายไป แต่จิตใจยังไม่ได้รับการแก้ไขเท่าใดนัก

ปลายปี พ.ศ. ๒๕๔๒ ข้าพเจ้าสอบเข้าศึกษาต่อปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยมหิดลได้ จึงหันมาใส่ใจกับการศึกษา ทำให้จิตใจดีขึ้นบ้าง แต่ถ้าหากอยู่คนเดียวก็มักจะคิดย้อนไปถึงเรื่องอดีตที่ผ่านมาอีก ทำให้ยังคงเสียใจอยู่ และคิดว่าทำไมต้องมาพบกับเหตุการณ์เช่นนี้ด้วย ข้าพเจ้ากลายเป็นคนหงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน วู่วาม คิดจะทำอะไรยากจะทำสิ่งใด ต้องให้ได้เดี๋ยวนั้น บางครั้งทำไปเลยโดยไม่คิดไตร่ตรองให้รอบคอบ ทำให้เกิดความเสียหายต่อตัวเองมาก เวลาเป็นเรื่องราวอะไรมากระทบจะวิตกกังวลเศร้าโศกอยู่นานหลาย ๆ วัน

ต่อมาประมาณปี ๒๕๔๕ - ๒๕๔๖ ข้าพเจ้าประสบปัญหาการคบกับเพื่อนชายอีกคนหนึ่ง ความที่จิตใจของตนเองยังไม่ได้รับการแก้ไข ยังเป็นคนหงุดหงิดง่าย เอาแต่ใจตัวเอง มีอะไรเกิดขึ้นนิดหน่อยก็ไว้วางเป็นเรื่องใหญ่โต ทำให้มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยมาก คุณแม่เตือนก็ไม่ค่อยเชื่อฟัง จะเตือนก็จบ ช่วงนั้นข้าพเจ้าไม่สบายใจมาก ร้อนรน กระวนกระวาย ไม่มีสมาธิในการเรียน ร้องไห้เสียใจบ่อย ๆ และนี่ถึงคุณพ่อที่เสียชีวิตไปหลายปีแล้วเป็นอันมาก จึงต้องการที่จะบวชปฏิบัติธรรมอุทิศบุญกุศลให้ท่าน และเพื่อจิตใจของตัวเองสงบด้วย

เพื่อนพาข้าพเจ้าไปบวชเนกขัมมะปฏิบัติ ถือศีล ๘ นุ่งขาวห่มขาว ที่วัดแห่งหนึ่งเป็นเวลา ๓ วัน ตอนนั้นข้าพเจ้ารู้สึกว่ตนเองเพียงแต่เปลี่ยนเสื้อผ้าจากชุดปกติมาใส่ชุดขาวเท่านั้น ไม่ได้ความสงบของจิตใจเท่าใด พอกลับบ้านไปอารมณ์และจิตใจก็ยังไม่ได้รับการเยียวยาแก้ไข จนกระทั่งประมาณเดือนกรกฎาคม ๒๕๔๖ คุณศุภรัตน์ ประศุพัฒนา เพื่อนรุ่นพี่ที่ศึกษาต่อระดับปริญญาเอก อยู่ที่มหาวิทยาลัยมหิดล คณะเดียวกันกับข้าพเจ้า ได้ชักชวนให้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันเป็นเวลา ๓ วัน (ศุกร์ - เสาร์ - อาทิตย์) ข้าพเจ้าได้วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิที่ถูกต้อง ทำให้ข้าพเจ้าสามารถกำราบจิตใจของตนเองที่สับสนวุ่นวายไม่สงบสุขและเศร้าหมองลงได้มาก

แม้ได้อยู่ปฏิบัติเพียงแค่ ๓ วัน แต่ข้าพเจ้าถือว่าได้พบสิ่งมีค่าอย่างหาที่เปรียบไม่ได้ ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานนั้น ต้องประสบกับทุกขเวทนาตลอดทั้ง ๓ วัน เช่น เวลาเดินจงกรมก็มีอาการปวดหัวไหล่ เวลานั่งสมาธิก็ปวดขามาก มีหน้าข้ำยังมีความฟุ้งซ่านด้วย แต่ข้าพเจ้ากับรู้สึกว่ทุกขเวทนาและความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นนั้น เป็นอาจารย์ที่มาสอนข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเองมากขึ้นว่ จิตที่มีความทุกข์และความร้อนกระวนกระวายนั้นเพราะเราคิดเราปรุงแต่และยึดมั่นถือมั่น ต่อเมื่อเราหยุดคิดหยุดปรุงแต่ปล่อยวาง จิตนั้นจะสงบนิ่ง และไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบจิตใจ ทั้งนี้จะต้องมีสมาธิมาคอยควบคุมจิตของเราด้วย

กลับไปบ้านข้าพเจ้าสบายใจขึ้นมาก มีสมาธิและมีสติในการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น สามารถให้อภัยคนที่ตนเองเสียใจได้ ทั้ง ๆ ที่แต่ก่อนมีความโกรธและเกลียดชังมาก ต่อมาในช่วงเดือนกันยายน ๒๕๔๖ ข้าพเจ้าก็ชักชวนเพื่อนอีก ๒ คนไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันอีกเป็นครั้งที่ ๒ ระยะเวลา ๓ วันเช่นกัน ข้าพเจ้ารู้สึกเวลาที่เดินจงกรมมีสติมากขึ้น เดินไม่ค่อยเซ เวลาที่นั่งสมาธิเมื่อใดที่มีสติอยู่กับอาการพองหนอ - ยุบหนอได้ดี และสามารถทนกับอาการปวดขาได้ โดยอาการปวดขาไม่ได้หายไปไหน ยังเท่าเดิมเหมือนเดิม แต่ข้าพเจ้ากลับเบาใจและอยู่กับอาการปวดขานั้นได้ ทำให้ได้รู้ว่า เมื่อจิตของเราว่างเฉย ไม่ไปรับอารมณ์ความปวดนั้นเข้ามาปรุงแต่ง จิตของเราก็ไม่ได้กระวนกระวายและปวดตามไปกับกายของเราด้วย

อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าก็ยังไม่ได้ปฏิบัติตามฐานอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้จิตตก ตัวอย่างเช่น มีวันหนึ่งน้องสาวได้พูดในทำนองล้อเล่นกับข้าพเจ้า แต่ตอนนั้นข้าพเจ้ากลับรู้สึกเป็นจริงเป็นจังและหงุดหงิดขึ้นมา คิดว่าน้องสาวกำลังว่าข้าพเจ้าอยู่ จึงได้ตอบสวนกลับไปอย่างมีอารมณ์โกรธ น้องสาวก็พูดย่อยยมาว่า **”อ้าว...พูดแค่นี้เอง ทำไมถึงโกรธล่ะ ไปปฏิบัติธรรมมาแล้วนี่”** อีกคราวหนึ่งข้าพเจ้าพูดคุยกับเพื่อนคนหนึ่ง แล้วเพื่อนได้พูดชัดขึ้นมา ข้าพเจ้าไม่พอใจถึงกับตวาดเพื่อนเสียงดัง เพื่อนคนนั้นพูดว่า **”เธอไปปฏิบัติธรรมยังงัยกัน ทำไมถึงยังเป็นแบบนี้อยู่ล่ะ”** ข้าพเจ้าได้สติก็ขอโทษเพื่อนเป็นการใหญ่ พร้อมทั้งเริ่มต้นตั้งคำถามกับ

ตัวเองว่า เราเป็นอะไรนี่ ทำไมตัวเรายังเป็นแบบนี้อยู่ ไม่เห็นดีขึ้นเลย เวลาเป็นเรื่องราวที่ไม่สบายใจ
เข้ามายังตามรู้ไม่ทันสภาวะอารมณ์ของตนเอง ทำให้ยิ่งหดหู่ใจเพิ่มขึ้น

จนกระทั่งข้าพเจ้าได้ไปรับการอบรมปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัด
ขอนแก่น ทำให้ได้ข้อคิด และวิธีปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องมากขึ้น ในงานทอดกฐินที่ศูนย์ฯ พระเดช
พระคุณหลวงพ่อได้เมตตาเทศนาอบรมผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีอยู่ประโยคหนึ่งที่ข้าพเจ้าจำได้จนถึงทุก
วันนี้ และนี่ถึงเสมอเวลาปฏิบัติกรรมฐานคือ **“อย่าไปมองคนอื่น ให้มองตัวเราเอง
เท่านั้น”** หลังจากปฏิบัติธรรมครั้งนี้ข้าพเจ้าได้สติสำนึกย้อนไปรู้ว่า การกระทำและเรื่องที่ผ่านมา
ในชีวิตนั้น เป็นเพราะตัวข้าพเจ้าประมาท ขาดสติในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้รอบครอบ แก้ปัญหา
ไม่ถูกจุด ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานนั้น เราต้องมีสติรู้ตัว
ตลอดเวลา เมื่อใดที่เราขาดสติกิเลสต่าง ๆ จะเข้ามาในจิตใจทันที บางครั้งเพียงชั่วพริบเดียว กิเลส
ทั้ง ๓ ตัวคือ โสภะ โทสะ โมหะ ก็เข้ามาในจิตใจเราเรียบร้อยแล้ว โดยไม่รู้ตัว

ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนั้น ข้าพเจ้าได้พบคุณอนงค์ โททำ เป็น
ชาวนา มาจากจังหวัดมหาสารคาม นำลูกชายอายุประมาณ ๑๐ ปีไปปฏิบัติธรรมด้วย เธอเคยไป
ปฏิบัติธรรมที่ศูนย์เวฬุวันแล้ว ๒ ครั้ง และเมื่อกลับไปบ้านก็นำเอากรรมฐานไปปฏิบัติต่อ เธอจะตื่น
แต่เช้ามีตสวดมนต์ไหว้พระ เดินจงกรม และนั่งสมาธิเสมอ ขณะที่เดินไปยังที่นาก็กำหนดเดิน

จงกรมไป หรือเวลาปลูกข้าวก็กำหนด ปลูกข้าวหนอ...ปลูกข้าวหนอ...ไปด้วย เธอบอกว่าได้ผลดี
มาก ทำให้มีสติอยู่ตลอดเวลา

ข้าพเจ้าประทับใจในตัวคุณอนงค์มาก และคิดว่าตัวข้าพเจ้าเองได้รับวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน
อย่างถูกต้องมาจากวัดอัมพวันแล้ว แต่พอกลับไปบ้านก็ไม่ปฏิบัติให้ต่อเนื่องทำให้จิตตกอีก พี่อนงค์
มีภาระต้องทำนา ทำขนมขาย ทำงานบ้าน ดูแลครอบครัว แต่ก็ยังมีความพากเพียรในการปฏิบัติ
กรรมฐานอย่างสม่ำเสมอ ข้าพเจ้านึกถึงประโยคที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อกล่าวว่า **“เวลาเป็น
สิ่งเดียวในโลกที่ทุกคนได้รับเสมอหน้ากัน ไม่มีใครได้เปรียบเทียบหรือ
เสียเปรียบกัน”** ทำให้ข้าพเจ้าตั้งใจว่า ต่อไปนี้จะพยายามปฏิบัติกรรมฐานให้สม่ำเสมอเป็น
ประจำ

หลังจากที่ปฏิบัติกรรมฐานสม่ำเสมอ และพยายามกำหนดสติตามรู้ให้ทันปัจจุบัน แม้เวลา
นั่งรถเมล์ กินข้าว ทำงาน ทำให้มีสติและสมาธิในการทำงานดีขึ้น มีความสบายใจ เห็นถึงคุณค่า
มหาศาลของการปฏิบัติกรรมฐาน

ข้าพเจ้าขอโน้มกราบขอพระคุณหลวงพ่อก่อน ที่เมตตาผู้เข้าปฏิบัติกรรมฐานใหม่เช่นข้าพเจ้า
กราบขอพระคุณท่านพระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตฺตโร พระอาจารย์ทุกท่านที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวน
เวฬุวัน และญาติธรรมทุกท่านรวมทั้งมารดาบิดาของข้าพเจ้า

ขอบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญเพียรมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โปรดส่งผลให้พระเดช
พระคุณหลวงพ่ोजรัญ และผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ประสบแต่ความสุขความเจริญเทอญ