

กรรมฐานช่วยพัฒนาจิต

จินตนา ชยวัฑฒโธ

P18024

ข้าพเจ้ามีอาชีพขายเสื้อผ้าอยู่ที่อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ข้าพเจ้าเริ่มอ่านหนังสือกฎแห่งกรรมเมื่อเดือนเมษายน ๒๕๔๖ จนกระทั่งปลายเดือน
มิถุนายน จึงได้ไปวัดอัมพวันกับพี่ช้อลดาเป็นครั้งแรก

เมื่อได้ไปปฏิบัติข้าพเจ้าก็ตั้งใจปฏิบัติ และเมื่อกลับบ้านข้าพเจ้าก็ปฏิบัติต่อ
ปลายเดือนกันยายน ข้าพเจ้าได้ไปวัดอีกครั้งหนึ่ง การปฏิบัติของข้าพเจ้าก็พัฒนาดีขึ้น
เมื่อจิตใจเป็นสมาธิก็เกิดปัญญา สิ่งที่ข้าพเจ้าได้จากการนั่งวิปัสสนากรรมฐานที่เห็น
ได้ชัดคือ ใจเย็น ไม่ค่อยหงุดหงิด สุขุมรอบคอบ ก่อนหน้านี้ข้าพเจ้าเอาแต่ใจตัวเอง ไม่
มีเหตุผล หงุดหงิดง่าย ชอบเถียงพ่อแม่ พ่อแม่ของข้าพเจ้าก็มีความสุขที่ได้เห็นการ
เปลี่ยนแปลงในตัวข้าพเจ้า และข้าพเจ้าจะกราบเท้าพ่อแม่ ทุกครั้งที่กลับจากวัด ส่วน
เพื่อนที่ไม่ได้พูดกันมาหลายปีเวลาเจอข้าพเจ้าเขาก็ยิ้มให้และโทรศัพท์มาหาข้าพเจ้า
กิจการก็ดีขึ้น การเงินก็ไม่ติดขัด ข้าพเจ้าได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานมาใช้ในชีวิตประจำวันและเล่าให้คนในครอบครัวและคนที่รู้จักฟัง การ
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้พบตัวตนที่แท้จริงของเรา สามารถแก้ไขปัญหาด้วย
ตนเอง มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา อาการปวดหัวของข้าพเจ้าก็หายไปครอบครัวก็อยู่เย็น
เป็นสุข

ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและปฏิบัติตามคำสอนของ
พระเดชพระคุณหลวงพ่อทำให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างมีความสุข และประสบ
ความสำเร็จแน่นอน สิ่งที่ข้าพเจ้าปฏิบัติมา ข้าพเจ้าได้ของจริงจากวัดอัมพวัน

ขอขอบพระคุณพี่ช้อลดา สวัสดิมงคล และพี่พาณิชย์ ซึ่งพี่พาณิชย์ได้ให้ความเมตตา
กับข้าพเจ้าในทุก ๆ เรื่อง

ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก และพระรัตนตรัย ค้ำครองหลวงพ่อก
ขอให้หลวงพ่อกอยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกศิษย์ด้วยสุขภาพแข็งแรง