

ธรรมะสุขใจ

อัมพร เหลืองลักษณ์

P19008

เมื่อครั้งที่ดิฉันเป็นเด็ก ได้ไปวัดกับอาม่า จะเห็นแต่คนแก่หิ้วตะกร้า หิ้วปิ่นโต
ลุงเด็กไปทำบุญ ก็คิดว่ามีแต่คนแก่กับเด็กเท่านั้น หรือไปที่วัด แล้วผู้ใหญ่คนหนุ่มสาว
ไปไหนหนอ เมื่อโตขึ้นมาเมื่อครบครันจึงได้รู้ว่า เขาหวังทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง
เพราะตัวเราเองก็คิดอย่างนี้เหมือนกัน เรามักจะหาเหตุผลต่าง ๆ นานา ที่จะไม่ยอม
ไปวัด เราจะไปวัดก็เพียงไปทำบุญเลี้ยงพระ ไปงานบวช ไปงานศพ ไปทอดกฐิน การ
ปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานน่าจะเป็นกิจของสงฆ์เท่านั้น ชาวบ้านอย่างเราไม่จำเป็น

จนกระทั่งเมื่อต้นปี ๒๕๔๒ มีเพื่อนคนหนึ่งเป็นเพื่อนกันตั้งแต่สมัยเรียนชั้น
ประถม ต่อมาต่างก็มีครอบครัวและเพื่อนคนนี้ก็ประสบปัญหาครอบครัว มีทุกข์แสน
สาหัสที่เกิดจากลูกชายคนเดียวของเราไม่เรียนหนังสือ คบเพื่อนเกเร ดิฉันได้แต่
ปลอบใจ ช่วยอะไรได้ก็ช่วยอย่างเต็มที่ มีคนเอาหนังสือสวดมนต์ของหลวงพ่อกมาให้
เขา เขาได้อ่านเรื่องอานิสงส์จากการสวดมนต์และปฏิบัติกรรมฐานว่า พ่อแม่ช่วยลูก
ได้ เขาอยากไปพบหลวงพ่อ พอดีวันหนึ่งไปทานข้าว ใกล้เคียงร้านอาหารนั่นเอง มีร้านขาย
โทรศัพท์มือถือเขียนป้ายหน้าร้านว่า “ศิษย์หลวงพ่ोजรัญวัดอัมพวัน” จึงเข้าไป
สอบถามทางไปวัดอัมพวัน สองสามีภรรยาเจ้าของร้านอาหารก็อนุเคราะห์พาไปวัด
และได้พบกับหลวงพ่อ หลวงพ่อได้เมตตาสั่งสอนให้เขาสวดพาหุมนหากา และปฏิบัติ
ธรรมเจริญพระกรรมฐาน เพื่อและสามีของเขาก็ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของหลวงพ่อ

อย่างเคร่งครัด ซึ่งผลของการสวดมนต์และปฏิบัติธรรม ทำให้ลูกชายดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน ปัจจุบันนี้ลูกเขามีครอบครัวแล้วช่วยพ่อแม่ทำธุรกิจอย่างดี ดิฉันก็ดีใจกับเขาด้วย และดิฉันเองก็ไปปฏิบัติธรรมเจริญพระกรรมฐานกับเขาด้วย เท่าที่โอกาสจะมี

จากครั้งแรกที่ดิฉันไปปฏิบัติธรรมกับเพื่อน ดิฉันไม่ค่อยตั้งใจปฏิบัติ เพราะต้องตื่นเช้า ตี ๓ ตี ๔ ไปสวดมนต์ทำวัตรเช้า ต้องนั่งและเดินจงกรมวันละหลาย ๆ ชั่วโมง ทำให้รู้สึกท้อ เพราะเวทนาจะเกิดมาก จึงได้คิดว่าถ้าไปวัดตอนแก่แบบที่เคยคิดไว้สังฆารจะทนไหวไหมหนอ ในการปฏิบัติธรรมเจริญพระกรรมฐาน เราต้องพร้อมทั้งกายและใจ แต่ดิฉันก็ยังไปวัดอีกหลายครั้ง เพราะดิฉันชอบฟังหลวงพ่อสอนธรรมะ หลวงพ่อจะสั่งสอนญาติโยมในเรื่องต่าง ๆ หลวงพ่อจะสอนให้เราเอาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านำมาใช้ในชีวิตประจำวัน พุทธศาสนาเป็นเรื่องของเหตุและผล เป็นเรื่องที่พิสูจน์ได้ การได้ปฏิบัติธรรมพระกรรมฐาน จะสอนให้เรามีความเพียร ความอดทน สอนให้มีสติปัญญา หาเหตุผล ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย แล้วหาทางแก้ไขโดยใช้ปัญญาของตนเอง ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า **“อตฺตา หิ อตฺตโน นา โถ”** ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งแห่งตน สอนให้เราอยู่กับปัจจุบัน ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ดิฉันนึกถึงคำสอนของหลวงพ่อบอกว่า **ทำดีต้องอดทน ทำดีต้องลงทุน** ความลำบาก ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีใครตายในพระกรรมฐาน เมื่อไปวัดดิฉันจะปิดสวิทช์ตัวเอง หยุดพักเรื่องทำงานทั้งหลายเอาไว้ตั้งแต่ก้าวเท้าออกจากบ้าน ปิดโทรศัพท์มือถือ จนกว่าจะถึงเวลากลับตามที่ตั้งทะเบียนไว้ เมื่อกลับมาถึงบ้านก็มาปฏิบัติที่บ้าน แต่พอหลายวันผ่านไป ต้องทำงานอยู่กับตารางทำงานตามปกติ ดิฉันก็เหมือนที่หลวงพ่อบอกไว้ประเภท **“กระต่องกระแตง”** ปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง การดำเนินชีวิตที่เป็นปกติมีสุขมีทุกข์บ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ ดิฉัน

ออกจะติดสุขสบาย บางทีก็ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ หลวงพ่อก็เมตตาสั่งสอนไม่ให้เรา
ประมาทในการใช้ชีวิต หลวงพ่อพูดเสมอว่า ใต้ดวงอาทิตย์นี้ ไม่มีการสูญเสียดู...
ที่น่าเสียใจเท่ากับการเสียเวลา ทุกเวลามีค่า ไม่ควรหาใจทิ้งให้เสียเวลาเปล่า เมื่อมี
โอกาสต้องหากำไรให้ชีวิต การปฏิบัติธรรมเจริญพระกรรมฐาน เป็นการสะสมบุญ
ให้กับตัวเอง แล้วจะเผื่อแผ่ไปให้คนอื่นได้ ดังนั้นจึงตั้งใจว่า ต้องปฏิบัติธรรมให้
สม่ำเสมอให้ได้

ดิฉันจึงขอเชิญชวนทุกคนแม้ไม่มีปัญหาชีวิตมาปฏิบัติธรรมเจริญพระ
กรรมฐานกันเถิด เพราะชีวิตคนเรานั้นไม่มีอะไรแน่นอน อย่าประมาทว่าอยู่ดีมีสุขแล้ว
ไม่ต้องปฏิบัติก็ได้ มาปฏิบัติธรรมเจริญพระกรรมฐานกันดีกว่า นอกจากจะเป็นบุญ
กุศลให้แก่ตัวเองและครอบครัวแล้ว ยังเป็นการแสดงกตัญญูกตเวทิตาแก่หลวงพ่อ
ด้วย เพราะดิฉันคิดว่าหลวงพ่อจะดีใจ มีความสุขที่พวกเราได้ปฏิบัติธรรมสมดังเจตนา
ให้งานสร้างคนให้เป็นคนดีมีคุณภาพของหลวงพ่อสัมฤทธิ์ผล

ดิฉันมีความสุขกับครอบครัวที่อบอุ่น มีสามีที่ดี และลูก ๆ น่ารักทุกคน ลูกสาว
คนโตจบปริญญาโทจากฝรั่งเศส ช่วยดูแลกิจการเกสต์เฮาส์ที่หัวหิน ลูกสาวคนที่ ๒
จบปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทำงานบริษัทโฆษณาที่กรุงเทพฯ ลูกชายคน
เล็กกำลังเรียนชั้น ม. ๖ จะเ็นทรานซ์ปีนี้ ดิฉันและสามีทำธุรกิจโรงแรมอยู่ที่ชะอำ ชื่อ
โรงแรม เจ.เจ.เฮ้าส์ ธุรกิจเจริญรุ่งเรืองดีมาตลอด

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงปกป้องคุ้มครองให้
หลวงพ่อของเรา “พระธรรมสิงหนุราจารย์” มีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนนาน อยู่เป็น
ร่วมโพธิ์ร่มไทรของพวกเราทุกคน ตลอดกาลนานเทอญ...