

# สุขกาย สุขใจ เพราะเจริญสติ

นิชาภัทร ธีระวรวิมล

R21002

ข้าพเจ้าได้รู้จักหลวงพ่ोजริญครั้งแรกจากหนังสือสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม  
ซึ่งเขียนโดยอาจารย์สุจิตรา อ่อนค้อม ข้าพเจ้ารู้สึกนับถือและอยากไปกราบท่าน แต่ก็  
ยังไม่ได้ไปจนกระทั่งได้พบเพื่อนสมัยเรียนชวนไปกราบหลวงพ่อกับปฏิบัติกรรมฐานเป็น  
เวลา ๓ วัน เมื่อได้พบหลวงพ่อกับครั้งแรก ข้าพเจ้าขนลุกและน้ำตาคลอ อากาโรเหล่านี  
เกิดขึ้นเอง และหลวงพ่อก็มองมายังข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงความเมตตาที่หลวงพ่อกับมี  
ต่อข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าพยายามตั้งใจในการปฏิบัติธรรมครั้งนั้นอย่างยิ่ง

ก่อนหน้าที่จะไปกราบหลวงพ่อกับนั้น ข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมอยู่แล้วเป็นประจำทุกวัน  
ถ้าจะขาดเพราะธุระใดก็จะไม่ทิ้งไปครั้งละนานๆ และจะ กลับมาสวดมนต์ นั่งสมาธิอีก  
แต่การปฏิบัติของข้าพเจ้าไม่ก้าวหน้านัก เพราะไม่ได้ศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็น

การปฏิบัติแค่เปลือกเท่านั้น ดังนั้นข้าพเจ้าจึงยังไม่สามารถดับกิเลสได้ ข้าพเจ้ายังมี  
ความโกรธ-ขัดเคือง-ขุ่นข้องหมองใจอยู่ แม้คนภายนอกจะมองว่าข้าพเจ้าเป็นคนใจเย็น  
ก็ตาม แต่ข้าพเจ้าก็ยังมองเห็นกิเลสในใจตนเองได้

หลังจากที่ข้าพเจ้าได้มากราบหลวงพ่อกแล้ว ก็มีสิ่งดีๆเกิดขึ้นในชีวิตของข้าพเจ้า  
มากมาย เริ่มจากการที่ได้พบ กัลยาณมิตรทั้งเก่าและใหม่ ชักชวนกันปฏิบัติกรรมฐาน  
ทำบุญ และที่สำคัญคือการได้ฟังธรรม การได้รับหนังสือและซีดีธรรมะมาเป็นจำนวน  
มากนี้เอง ที่เป็นจุดเริ่มต้นให้ข้าพเจ้าศึกษาพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัม  
พุทธเจ้าอย่างจริงจัง จากจุดนี้เองทำให้ข้าพเจ้าได้รู้จักกับ “สติปัฏฐาน ๔” รู้จักการเจริญ  
สติ ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญให้ข้าพเจ้าในเวลาต่อมา

ปัจจุบันนี้ข้าพเจ้ารู้จักวิธีการที่ถูกต้องในการปฏิบัติธรรม อีกทั้งยังรู้จักการปล่อย  
วางลงได้แล้ว ส่งผลให้ข้าพเจ้ามีความสุขทั้งกายใจ มีพลังและกำลังใจในการแก้ไข  
ปัญหาของตนเองและผู้อื่น รวมถึงความพร้อมที่จะเรียนรู้สภาวะธรรมที่เข้ามาให้ประสบ  
พบเจอ รู้สึกอดทน ใจเย็น อ่อนน้อม มีมารยาท มีความมั่นใจ กล้าแสดงออกมากขึ้น

และเมื่อไปুবจนเกือบหมดสติในห้องน้ำตอนไปบริจาคโลหิต ก็ได้สตินี้เองที่ช่วยข้าพเจ้า  
ไว้ จนผ่านเหตุการณ์ดังกล่าวมาได้ (หมดความรู้สึกตัว ตัวกองอยู่กับพื้นไปแล้ว แต่ยัง  
ได้ยินเสียง แล้วก็ค่อยๆมองเห็นสิ่งต่างๆมากขึ้น และตั้งสติได้ในที่สุด ก็เลยพาตนเองไป  
พักผ่อน จนหายจากอาการวูบนั้น)

ข้าพเจ้ารู้สึกที่ข้าพเจ้าโชคดีที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ และพบเจอพระพุทธศาสนา  
และได้เกิดในประเทศไทยที่ศาสนาพุทธมีความเจริญรุ่งเรือง ได้ฟังพระธรรมคำสอนของ  
พระพุทธเจ้า ได้กราบพระเดชพระคุณหลวงพ่อ (พระธรรมสิงหบุราจารย์)

สุดท้ายนี้ขอถวายความนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์ ขอกราบระลึกในพระคุณของหลวงพ่อจรัญ ขอกราบระลึกในพระคุณของบิดา  
มารดา ครูบาอาจารย์ทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณในกุศลเจตนาอันดี ในการเผยแพร่  
ธรรมะของชมรมกัลยาณธรรม และขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆกัลยาณมิตรทุกคน