

อนุภาพการฝึกสติ

จุลีย์ เพียรพณัสส์ก

R21012

ดิฉันอายุ ๔๕ ปี มีพี่น้องรวมกัน ๘ คน เสียชีวิตไปสองคน ดิฉันเป็นลูกคนที่ห้า มีแม่ป่วยเป็นโรคไต ต้องฟอกไตอาทิตย์ละสองครั้ง นั่นหมายถึงต้องมีค่าใช้จ่ายสูงมาก พี่สาวอยู่ต่างประเทศช่วยค่ารักษาพยาบาลแม่มาตลอด ให้กำลังใจแม่ ขอให้อยู่เป็นร่วม โภชน์ของลูก ถึงจะต้องรักษาตลอดชีวิต ดิฉันกับพี่สาวก็สู้รักษาและมีกำลังใจที่จะรักษาแม่

ดิฉันได้มีโอกาสไปวัดอัมพวัน จากคำแนะนำของเพื่อนที่เขาพูดถึงหลวงพ่ोजรัญ เกี่ยวกับธรรมะของหลวงพ่อดิฉันรู้สึกศรัทธามาก จึงได้มาเข้าอบรมปฏิบัติธรรม ไปคนเดียวโดยไม่รู้ว่วัดอัมพวันอยู่ตรงไหนของสิงห์บุรี รู้แต่จะให้ไปขึ้นรถที่หมอชิต ครั้งแรกอยู่วัด ๗ วัน ได้ปฏิบัติทุกรอบ ได้กราบหลวงพ่อดิฉันได้เรียกคุ้ย หลวงพ่อดิฉัน

เมตตามาก ดิฉันรู้สึกตื่นตัวใจมาก ธรรมชาติของหลวงพ่อสอนให้ดิฉันรู้จักคุณค่าของ
ตัวเองดีขึ้นว่าจะต้องวางตัวอย่างไรบ้าง ดิฉันต้องรักษาศีลห้าศีลแปดอย่างไรบ้าง
ตอนนี้ดิฉันจะพยายามรักษาศีลห้าให้ครบ เพราะว่าดิฉันยังอยู่ทางโลกมาก แต่ทางธรรม
ดิฉันก็เก็บไว้ในใจเสมอ

ในชีวิตประจำวันดิฉันก็ใช้หลักธรรมที่อยู่ในใจก็คือสติ คือให้รู้ว่าตัวเอง “รู้หนอ”
ว่าทำอะไรอยู่ พอดิฉันไปอยู่วัด ปฏิบัติกรรมฐาน ก็รู้วิริยาบถชัดมาก เพราะได้เดิน
จงกรม ตั้งแต่เดินหนึ่ง นั่งหนึ่ง ก็รู้เวทนาอย่างไร เดินสอง นั่งสอง เดินสาม นั่งสาม
เดินสี่ นั่งสี่ เดินห้า นั่งห้า ก็รู้เวทนาสภาพธรรมแตกต่างกันไป ทุกๆครั้งที่ดิฉันเดิน
เหมือนกับว่าเราเดินกำหนดให้มีสติให้ถึงเส้นชัยที่ตัวเรากำหนดขึ้นมา ระหว่างที่อยู่
ภาคสนามที่ตัวเราปฏิบัตินั้น จิตมันก็รับรู้อารมณ์ต่างๆ เช่น ปวดหนอ เหนื่อยหนอ ซา
หนอ ง่วงหนอ ตกใจหนอ เมื่อไรจะถึงเส้นชัยหนอ แต่พอดิฉันปฏิบัติกำหนดได้ ดิฉัน
อโหสิกรรม แผ่เมตตาเสร็จเรียบร้อย ก็รู้สึกตัวเองมี ดวงตาสดใส ตัวเบามาก

ดิฉันขออนุญาตยกตัวอย่างตอนที่ดิฉันทุกข์กายทุกข์ใจ และก็บาดเจ็บที่แขนด้วย นิ้วมือก็บวมมาก ดิฉันมีปากเสียงกับพี่ชายจึงถูกทำร้ายบาดเจ็บ แต่ดิฉันโชคดีมากที่ไม่โกรธเขา เพราะเข้าใจว่าดิฉันไปทำให้เขาโกรธ เจ็บใจ ดิฉันยื่นให้เขาเอาเก้าอี้ฟาด ตอนนั้นดิฉันคิดว่าเป็นการใช้กรรมที่ดิฉันทำให้เขาทุกข์ใจ เพราะพี่เขาไม่รู้ว่าดิฉันไม่มีเจตนาร้ายกับเขา ดิฉันได้อโหสิกรรมให้พี่ ดิฉันไม่ไปหาหมอ ได้ไปเข้ากรรมฐาน เดินห้า นั่งห้า อโหสิกรรม แม่เมตตาให้พี่ตลอด ถึงได้รู้ว่ากรรมฐานให้อะไรได้หลายอย่าง เพราะด้วย อานุภาพคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ และบารมีหลวงพ่ोजรัญ ทำให้พบสติปัญญา ฐานสี่ กาย เวทนา จิต ธรรม ทำให้ชีวิตดีขึ้นมาก ดิฉันมีงานทำที่ดี พอมีรายได้ นำไปจ้บจ่ายไปทำบุญ ทำให้ดิฉันได้เรียนรู้ทางธรรมมากขึ้น

หน้าที่การงานที่ทำอยู่คือบริการนวดแผนโบราณ ดิฉันต้องมีศีล สมาธิ มาก และต้องมีสติ เป็นตัวกำกับตลอด เพราะการนวดนั้นจะนวดอย่างไรให้เขาหายปวดหายเมื่อย ให้เขาประทับใจในการใช้บริการ ดิฉันต้องมีพรหมวิหารสี่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ตัวดิฉันเองก็ภูมิใจมากที่ได้มีโอกาสช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่แบ่งชั้นวรรณะ ในความรู้สึกรักของดิฉันคิดว่าวิชาชีพนี้มีเกียรติสูง ดิฉันถือว่าผู้รับการนวดเป็น

อาจารย์ใหญ่ ดิฉันได้เรียนรู้ได้ตลอดชีวิต กายวิภาคศาสตร์ เกี่ยวกับเส้นเอ็น ฟังผิด
ดิฉันเองก็ยังไม่ชำนาญมาก ดิฉันต้องขอบารมีพ่อปู่ชีวก และขอหลวงพ่ोजรัญแม่เมตตา
ให้ด้วย ดิฉันจะได้มีสุขภาพพลั่งกายใจที่แข็งแรง มีสติ สมาธิ มีปัญญา มีความจำดี
เรียนรู้ได้เร็ว รู้เขารู้เรา ให้มีจิตใจอ่อนโยน งดงาม

สุดท้ายนี้ ขอให้อานุภาพของพระศรีรัตนตรัยและบารมีของหลวงพ่ोजรัญ จีตธม
โม เป็นดั่งแสงสว่างแผ่ไปทั่วโลก