

กฎแห่งกรรม  
เล่มที่ 6 ภาค กฎแห่งกรรม

เรื่อง กรรมฐานเปลี่ยนนิสัยได้  
โดย สมถวิล บุญราศรี



**วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี**  
หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโน

---

คณะผู้จัดทำ <http://www.jarun.org/contact-webmaster.html>  
หนังสืออิเล็กทรอนิกส์เล่มนี้จัดทำเพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานเพื่ออุทิศส่วนกุศล  
ให้แก่ บรรพบุรุษ บิดา มารดา ญาติสนิท มิตรสหาย  
ผู้มีพระคุณ ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ เจ้ากรรมนายเวรทุกภพ ทุกชาติ



## กรรมฐานเปลี่ยนนิสัยได้ สมถวิล บุญราศรี ๑๐ เม.ย. ๓๕

กราบนมัสการหลวงพ่อดีการพอย่างสูง

ก่อนอื่นดิฉันขอแนะนำตัวเองต่อหลวงพ่อก่อนเจ้าค่ะ ดิฉันชื่อ **นางสมถวิล บุญราศรี** อาชีพรับราชการเป็นพยาบาลวิชาชีพประจำโรงพยาบาลชุมชน อำเภอละหานทราย จังหวัดบุรีรัมย์ สาเหตุที่ดิฉันต้องมีจดหมายมากราบเรียนหลวงพ่อก็เพราะดิฉันอยู่ห่างไกลจังหวัดสิงห์บุรีพอสมควร และมีอาชีพรับราชการ จึงมีเวลาน้อยในการมาปฏิบัติกรรมฐานที่วัด และอีกอย่างดิฉันมีความยินดีที่จะต้องกราบเรียนหลวงพ่อบริการปฏิบัติคุณความดีในครั้งนี้ ซึ่งเป็นการบังเอิญเหลือเกิน

ดิฉันขอย้อนเหตุการณ์ก่อนที่ดิฉันจะได้มาวัดอัมพวันสักนิดหนึ่ง โดยส่วนตัวแล้วดิฉันเป็นคนที่ชอบข้างใจร้อน วู่วาม เชื่ออะไรง่าย ยิ่งเรื่องการทำบุญปฏิบัติกรรมฐานด้วยแล้วแทบจะไม่สนใจเลย ยิ่งมีพระที่เร่งทำให้ศาสนาเสื่อมตามที่เคยเป็นข่าว ดิฉันยิ่งเสื่อมศรัทธา

วันหนึ่งเพื่อนสนิทของดิฉันโทรศัพท์จากกรุงเทพฯ ให้ดิฉันเข้ากรุงเทพฯ ด่วน จะพาไปวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ดิฉันงงมาก และไม่มื่ออารมณ์จะไปเลย

เพื่อนคนนี้ทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ พบหนังสือตามร้านขายหนังสือ เขาเลยซื้อมาอ่าน แล้วเกิดความศรัทธาจะต้องมาที่วัดอัมพวันให้ได้ ด้วยความรักเพื่อน ดิฉันก็ลางานได้ ๓ วัน เข้ากรุงเทพฯ ซึ่งต้องใช้เวลาเดินทาง ๑ คืน มาเข้าที่กรุงเทพฯ พอสายๆ เพื่อนก็พาเดินทางต่อไปสิงห์บุรี โดยที่ดิฉันเหนื่อยมาก ไม่ได้พักผ่อนเลย ยิ่งเกิดการเบียดเบียนมากขึ้น ที่สิงห์บุรีก็ไม่รู้จักใครเลย ดิฉันหงุดหงิดให้เพื่อนมาก บ่นตลอดจิตใจ ไม่สงบเลย จึงขอเพื่อพักสักคืน เช้าค่อยเข้าวัด เขาก็ตามใจ

เช้าก็เข้าตลาดสดสิงห์บุรีเพื่อรับประทานอาหาร และต่อสายนาฬิกาที่ขาด ไม่ได้สนใจว่าจะเข้าร้านไหน เพื่อนก็บอกว่าเข้าร้านทองเถาะ มีสายนาฬิกาขายด้วย เจ้าของร้านดูท่าทางอึดอัด พูดดีทั้งสามภรรยาซึ่งอยู่กันสองคนเท่านั้น พอใส่สายนาฬิกาเสร็จแล้ว จึงถามทางไปวัดอัมพวัน เจ้าของร้านรีบอธิบายรายละเอียดให้อย่างดี ดิฉันกับเพื่อนก็ขอบคุณท่าน พอออกจากร้านดูชื่อร้าน เป็นร้านทอง “แม่ป้า” ที่เคยลงในหนังสือกฎแห่งกรรม เพื่อนดิฉันตื่นเต้นมาก และเริ่มมีศรัทธาอย่างแรงกล้าที่จะเข้าวัดอัมพวัน เพื่อนเขารายละเอียดจากหนังสือ

ดิฉันไม่ได้อ่านหนังสือก็เลยเฉยๆ พอมาถึงวัดก็เกิดอาการงงอีก ว่าเราจะเริ่มต้นอย่างไรดี ก็พากันเดินไปที่สำนักปฏิบัติมีคณนุชขาว ถามว่าจะมาทำอะไร เพื่อนก็บอกว่าจะมากราบหลวงพ่อก่อน คนที่เฝ้าขวาก็บอกให้ไปที่กุฏิ พอไปถึงพบพระรูปหนึ่ง ดิฉันก็แจ้งวัตถุประสงค์ ท่านบอกว่า “รอก่อนนะ” หลวงพ่อกำลังอบรมนักเรียนที่ศาลาสธรรมภาวนา โยมทานอาหารก่อน แล้วค่อยไปรอที่ศาลา ดิฉันก็แข็งที่สุด ไม่รู้อะไรเลย พอมีคนนำเข้ามา เขาก็พาไปศาลา ซึ่งก็ไม่ทราบอายุที่ไหน ก็เดินตามเขาไป พอไปถึงศาลาในใจก็บอกว่า *ไอ้โฮ ศาลาอะไรใหญ่โตอย่างนี้* ขึ้นไปนั่งกับกลุ่มผ้าป่า ซึ่งก็ไม่รู้จักอีกนั่นแหละ พบว่าหลวงพ่อกำลังอบรมนักเรียน

ดิฉันกับเพื่อนเลยได้กราบและฟังหลวงพ่อบอกเทศน์อบรมไปด้วย ความเหนื่อยพลอยหายไป ตั้งใจฟังหลวงพ่อบรม พอสุดท้ายก็เกิดความแปลกใจ ตอนที่หลวงพ่อบอกเทศน์เสร็จ แทนที่โรงเรียนจะถวายปัจจัยให้หลวงพ่อกลับเป็นว่าหลวงพ่อกำลังให้การศึกษากับนักเรียนโรงเรียนละ ๑,๐๐๐ บาท ดิฉันเริ่มสงสัย แต่ก็ยังเฉยๆ หลวงพ่อบรมเสร็จ กลุ่มผ้าป่าก็ทำการทอดผ้าป่า ดิฉันกับเพื่อนก็มีโอกาสได้เข้าร่วมกับกลุ่มผ้าป่ากับเขาด้วย ทั้ง ๆ ที่ไม่รู้จักกับเขาเหล่านั้นเลย

ทอดผ้าป่าเสร็จ ดิฉันกับเพื่อนก็เข้ามากราบหลวงพ่อก่อน และรายงาน ว่า *ดิฉันเพิ่งมาใหม่ ขอหลวงพ่อบอกช่วยแนะนำการปฏิบัติให้ด้วย* หลวงพ่อก็บอกว่า *จะมาปฏิบัติใช่ไหม ให้ไปพบแม่ส้ม ไปทานอาหารก่อน แล้วจะให้เด็กวัดพาไปพบแม่ส้ม* ดิฉันกับเพื่อนก็กราบลาหลวงพ่อก่อนไปทานอาหาร พบว่าอาหารอร่อย มีขนมทานากมากทั้งไทย ฝรั่ง พอเสร็จแล้วก็ไปพบแม่ส้ม ท่านก็ถามว่า *มากี่วัน* เพื่อนก็ตอบว่า *มาได้แค่ ๒ วัน อยากมาลองปฏิบัติดู* แม่ส้มท่านก็บอกว่า *มาแค่ ๒ วันคงไม่ได้อะไรหรอก ไปพักก่อนก็แล้วกัน แล้วค่อยไปดูแลปฏิบัติ*

ดิฉันกับเพื่อนก็ได้เข้าพักกับคุณป้าคนหนึ่งที่ท่านมาปฏิบัติเช่นกัน ท่านเป็นธรรมาจารย์แนะนำการปฏิบัติตัวและจะเข้าปฏิบัติช่วงไหน ดิฉันเกิดความอดอัดเต็มทนเพราะไม่ได้เตรียมตัว ชุดขาวก็เป็นกระโปรง รองเท้าสีดำ ดูไม่เช่กันเลย เดินเป็นแถวไปปฏิบัติที่ศาลา



ดิฉันกับเพื่อนซี้กว่าคนอื่น เขาเข้าไปนั่งกันหมดแล้ว ดิฉันกับเพื่อนเพิ่งเดินไปทีหลัง มองไม่เห็นว่าเขาเข้าไปศาลาไหน แต่ก็แปลกเหมือนมีคนชี้ทางให้ ในใจบอกว่าไปทางนี้เถอะ พอไปถึงก็เห็นรองท่ามากมาย ก็คิดว่าคงใช่ ก็เดินเข้านั่งกราบพระ ก็ไม่ทราบอีกนั่นแหละว่าจะทำอะไร เริ่มอย่างไร แม่ชีมาแนะนำให้ ดิฉันก็เริ่มปฏิบัติโดยการ **เดินจงกรม ยืนพนม ขว้างพนม ข้างพนม** ทำตามที่แม่ชีแนะนำ ก็เดินไปอย่างนั้น ไม่มีสมาธิอะไร ทำไปเพราะขัดเพื่อนไม่ได้ เพื่อนเขามีความตั้งใจ เขาก็ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ดิฉันทำถูก ทำผิด เดินหลับตา **นั่งพนม** **ยืนพนม** **ขว้างพนม** ไปเรื่อยเปื่อย รอเวลาให้หมด เมื่อยก็เมื่อย มานั่งนอนอยู่ได้ กลางคืนก็เดินอีก ตอนเย็นต้องอดข้าว ตอนเวลาตีสามครึ่งต้องลุกไปปฏิบัติอีก คิดในใจว่า อะไรกัน ยังไม่ได้นอนเลย ไปอีกแล้ว พอถึงเช้าก็มาทานอาหาร มีพิธีก่อนทานอาหารอีก คนหิวข้าวยังจะให้สวดมนต์อีกใจหงุดหงิดมาก เมื่อได้รับประทานอาหาร **ทั้งที่เป็นอาหารธรรมดา แต่ทำไมถึงร่อยนัก ร่อยทุกมื้อเลย** ปฏิบัติวันที่สอง ดิฉันยังไม่สนใจใหญ่ นั่งสมาธิก็หลับ นั่งไปนั่งมา ทนไม่ไหวก็ลุกไปเดิน แล้วกลับมานั่งฟังเสนาหัลสนธิ ทนปฏิบัติจนครบเวลาตามที่เพื่อนตั้งใจไว้ ใจก็คิดว่าถึงเวลาเร็ว ๆ เอะ จะได้กลับบ้าน จะได้นอนให้เต็มอิ่ม

ถึงเวลา ๕ โมงเช้าวันอาทิตย์ก็เข้าไปลาแม่ส้ม และแม่ชี ท่านก็ทักว่าเป็นพยาบาลใช่ไหม ดูการแต่งตัวแล้วคิดว่าเป็นพยาบาลแน่เลย แม่ชีก็ให้หนังสือการปฏิบัติตัวและกฎระเบียบต่าง ๆ เพื่อโอกาสหน้าจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ดิฉันคิดว่าแก่นี้ก็ชัดแล้ว ไม่มาอีกแล้ว ดิฉันกับเพื่อนก็ลากลับกรุงเทพฯ ดิฉันก็เดินทางต่อไปจังหวัดบุรีรัมย์ กลับไปทำงานตามปกติ ระหว่างเดินทาง ดิฉันกับเพื่อนคุยกันเรื่องปฏิบัติกรรมฐาน ดิฉันได้แต่หัวเราะเพราะไม่มีศรัทธาเลย เพื่อนก็บอกว่าอย่าทำเป็นเล่นนะ หนังสือนี้อ่านทุกเล่ม อ่านแล้วคิดอย่าทิ้ง ไปปฏิบัติให้ต่อเนื่องที่บ้าน พอดีแม่ชีก็บอกให้ลองปฏิบัติที่บ้าน กลับไปบ้านดิฉันอยู่บ้านคนเดียว สามมีทำงานที่กรุงเทพฯ ลูกสาวอยู่กับคุณยายที่อำเภออีกอำเภอหนึ่ง ดิฉันอยู่บ้านที่อำเภอละหานทราย ซึ่งเป็นที่ทำงานของตัวเองด้วย

ระหว่างการเดินทางกลับ จากกรุงเทพฯ ไปบุรีรัมย์ ต้องใช้เวลามาก ดิฉันเดินทางกลางวันจึงมีเวลาคิดอะไรเรื่อยเปื่อย แล้วก็หยิบหนังสือ กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ มาอ่านจากเล่มหนึ่งเลย ดิฉันเกิดความคิดว่า ลองอ่านซิ เผื่อจะมีแนวทางและช่วงเวลาไปด้วย พอได้อ่าน ดิฉันวางไม่ลงเลย ทุกเรื่องดิฉันอ่านแล้วพิจารณาตาม มีสติอ่านทุกตัวอักษร แล้วก็เกิดอยากรู้ว่า เป็นจริงอย่างนั้นหรือ อยากพิสูจน์ ใช้เวลาไม่กี่วันก็อ่านจบหมดทั้ง ๕ เล่ม แล้วนำบทสวดมนต์มาดุอีกต่างหาก แล้วก็เกิดความคิดว่า ถ้าจะพิสูจน์ตามหนังสือ จะต้องลองปฏิบัติเองให้รู้จริง ดิฉันไปถึงบ้าน เริ่มปฏิบัติตามที่ได้อ่านจากที่วัดอัมพวันช่วงเวลา ๒ วันและได้อ่านหนังสือที่หลวงพ่อดุริตแนะนำ ตอนแรกควบคุมสติไม่อยู่ เพราะรอบ ๆ บ้านมีเสียงรบกวน ไม่สงบเลยดิฉันก็ไมย่อท้อ **ปฏิบัติทุกวัน** **เมื่อยก็ทน ปฏิบัติกรรมฐานทุกวันเท่าที่มีเวลา**

ดิฉันจะใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง เดิน ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาที ใช้เวลาตอนตีห้า ตอนเย็นจะสวดมนต์ พอวันที่สาม ดิฉันก็เกิดความรู้สึกแปลก เกิดปวดเมื่อยมาก ๆ เลยลองทำตามทีหลวงพ่อดุริตแนะนำในหนังสือให้กำหนดว่า ปวดหนอ ปวดหนอ ตั้งสติไปตรงจุดนั้น เมื่อปฏิบัติตาม ความรู้สึกที่ปวดเมื่อยนั้นหายไปทันที คล้าย ๆ มีใครมานวดให้อย่างนั้น และก็สามารถขจัดเวทนาเหล่านี้ได้ทุกครั้งที่เป็น อาการร้อนรุ่มวิตกกังวลสับสนที่เคยเป็นมาก่อน กลับตรงกันข้าม ขณะนี้ดิฉันมีสติ ไม่ว้าวุ่น จิตใจสงบลงอย่างมาก มีความสงบ มีความสุขอยู่กับการปฏิบัติกรรมฐาน อ่านหนังสือก็ไม่ออกแวก เดิมทีอ่านหนังสือไม่เคยรู้เรื่องเลย ที่ทำให้ดิฉันศรัทธาไปอีกคือ มีวันหนึ่งดิฉันปวดศีรษะมาก ปวดซึกเดียว ปฏิบัติกรรมฐานก็ไม่ได้ ก็เลยสวดมนต์พาหุงมหากา.. สวดตามที่หลวงพ่อดุริตแนะนำจากหนังสือ และสวดบทพุทธคุณเท่าอายุและเกิน ๑ จบ

ผลปรากฏว่าการปวดศีรษะหายเป็นปลิดทิ้ง ดิฉันก็ได้คิดว่าความสงบกับสติช่วยได้จริง ๆ ทั้งที่ดิฉันไม่ได้มาวัดอัมพวันอีก แต่ดิฉันก็สามารถทำให้ตัวเองพบกับความสงบและจิตใจจะลึกถึงอำนาจบารมีจากหลวงพ่อดุริตตลอดเวลาเกิดความปีติ และจะต้องหาโอกาสมาปฏิบัติกรรมฐานอีกให้จงได้

เดี๋ยวนี้ดิฉันปฏิบัติกรรมฐานเพียงวันละ ๑ ชั่วโมง และสวดมนต์ก่อนนอนและเข้าด้วยถ้ามีเวลา ดิฉันปฏิบัติอย่างนี้ทุกวัน ได้แผ่เมตตาทุกวันรู้สึกจิตใจสงบเยือกเย็นลงมากไม่ร้อนรน ผลร้อนรนบ้างก็มีธรรมะมาชม ดิฉันได้ทางที่สว่างจากหนังสือและเพื่อนที่ช่วยแนะนำทางที่ถูกต้องให้ อะไรที่เป็นเรื่องไม่สบายใจ ก็สามารถขจัดด้วยดีทุกครั้ง คงเป็น**อานิสงส์จากการปฏิบัติกรรมฐาน** สวดมนต์ มีธรรมะประจำใจ จึงทำให้ดิฉันมีจิตใจสงบ มากมายถึงขนาดนี้ **เกิดความอึดอัดใจอย่างบอกไม่ถูก ตัดความทุกข์ร้อนได้อย่างไม่น่าเชื่อ**

ดิฉันเขียนจดหมายมากราบเรียนหลวงพ่อดุริต ยืนยันว่าต้องหาเวลามากกราบมัสการหลวงพ่อดุริต ถึงแม้จะไม่ได้พบ ก็ขอได้เข้ามาปฏิบัติก็ภูมิใจแล้ว ดิฉันจึงขอระลึกถึงบุญบารมีของหลวงพ่อดุริต และท่านผู้มีพระคุณอื่น ๆ มาด้วยความรู้คุณ และขอกราบขอบพระคุณในบุญคุณครั้งนี้ ดิฉันสามารถพิสูจน์ได้แล้วอย่างแท้จริง และจะตั้งใจปฏิบัติกรรมฐานต่อไป

กราบมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

สมถวิล บุญราศรี

๒๙/๕ หมู่ ๒ ต. ละหานทราย อ. ละหานทราย จ. บุรีรัมย์



**วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี**  
**หลวงพ่ोजรัญ ชูธรรมโม**

กรรมฐานเปลี่ยนนิสัยได้  
[www.jarun.org](http://www.jarun.org)

**ปล.** ดิฉันเขียนมาเพื่อเป็นแนวทางให้กับคนรุ่นใหม่ที่มีลักษณะคล้ายกับดิฉัน ได้คิดได้ไตร่ตรอง ไม่หลงในสิ่งที่เป็นสิ่งทำลายจิตใจ และทำลายตัวเองต่อไป

----- จบ -----