

# ของจริงที่ได้พบ

ธดาฤค มโนสุจิตธรรม

P19024

ดิฉันขอน้อมระลึกพระคุณของบิดามารดา หลวงตาจารย์ ฐิตมโม คุณแม่สิริกรินชัย รวมทั้งครูอุปัชฌาย์อาจารย์ทุกท่าน

ดิฉันอายุ ๒๖ ปี ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาโท สาขาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ มหาวิทยาลัยวาเซดะ ประเทศญี่ปุ่น ครอบครัวของดิฉันนับถือศาสนาคริสต์ทั้งครอบครัว ตัวของดิฉันเองก็เริ่มนับถือศาสนาคริสต์ตั้งแต่อายุ ๘ ปี ทำให้ไม่ค่อยจะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสนาพุทธทั้งทางด้านศาสนพิธีและการปฏิบัติธรรม มีหน้าซ้ำบางครั้งยังเคยรู้สึกอคติต่อศาสนาพุทธอีกด้วย ตอนที่เรียนที่โรงเรียนก็มีวิชาพระพุทธศาสนา แต่ก็เป็นการสอนหลักธรรมทั่วไป ได้แต่จำแล้วไปสอบ ไม่ได้เข้าใจลึกซึ้งถึงหลักคำสอนใด ๆ จนกระทั่งดิฉันเรียนอยู่มหาวิทยาลัยปี ๒ เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่าเบื่อโลก มีแต่ความวุ่นวายในโลกใบนี้ อยากจะนั่งสมาธิ อยากจะไปอยู่ตามวัดให้จิตใจสงบ จึงได้คุยกับเพื่อนสนิทคนหนึ่ง ชื่อ คุณชญญา สุทธาธนโชติ ว่าอยากนั่งสมาธิ เพื่อนของดิฉันจึงได้แนะนำว่า ให้ไปปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของคุณแม่สิริกรินชัย ดิฉันได้ไปตามคำแนะนำของเพื่อน โดยที่ก่อนหน้านั้นดิฉันไม่รู้เลยว่า การนั่งสมาธิต้องทำอย่างไรบ้าง ปราบกฐาเมื่อปฏิบัติจนครบ ๗ วันแล้ว ก็รู้ได้ทันทีที่เราพบของจริงแล้ว นี่แหละคือทางที่เราจะต้องเดินไปตลอดชีวิต ไม่ว่าจะอย่างไรก็ต้องปฏิบัติกรรมฐานไปจนกว่าจะตาย ไม่ขอกลับไปเป็นแบบเดิมอีก

แล้ว คืออยู่แบบไร้สติ ประมาทในชีวิต ความรู้สึกในตอนนั้นเหมือนกับว่าเราได้เกิดใหม่แล้ว หลังจากนั้น ดิฉันได้ไปเข้ากรรมฐานของหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย ทุก ๆ ปีเดือนมกราคม แต่ไม่ได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันทุกวัน แต่จะกำหนดอิริยาบถย่อยกับการสวดมนต์เป็นประจำ การเรียนก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ

จนกระทั่งประมาณเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ ดิฉันได้อ่านหนังสือเรื่องสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม และเริ่มสวดมนต์บทพาทิมหาคา และอธิศีลโทษเท่าอายุบวกหนึ่ง และเริ่มรู้สึกสนใจอ่านหนังสือของหลวงตาจรัญมากขึ้น อยากจะไปทำบุญ อยากจะไปสัมผัสที่วัดอัมพวัน

ดิฉันไปเข้ากรรมฐานที่วัดอัมพวันเป็นเวลา ๗ วัน การไปเข้ากรรมฐานที่วัดอัมพวันครั้งนี้ ดิฉันตั้งใจที่จะเดิน ๓ ชั่วโมง นั่ง ๓ ชั่วโมงให้ได้ ในวันแรก ๆ ของการปฏิบัติ ดิฉันได้เดิน ๒ ชั่วโมง นั่ง ๒ ชั่วโมงก่อน ก็รู้สึกว่ามีเวทนามาก แสบจะทนไม่ได้ แต่ก็นึกถึงพระพุทธเจ้าที่ตั้งสัจจะไว้ตอนก่อนจะตรัสรู้ว่าจะไม่ลุกขึ้นจนกว่าจะสำเร็จ และดิฉันก็นึกถึงคำพูดของหลวงตาว่า **ของดีนั้นอยู่เลยตายไปนิดเดียว** ทำให้ดิฉันอดทนต่อไปจนหมดเวลา

ในการปฏิบัติที่วัดอัมพวัน ทำให้ดิฉันได้กำหนดเวทนาได้ถูกต้อง เข้าใจสภาวะจิต มีความคล่องแคล่วในการกำหนด ทำให้มีสติเท่าทันทุกเหตุการณ์ มีความอดทนสูงขึ้นกว่าเดิมมาก มีความเข้าใจในเรื่องทุกขเวทนามากขึ้นเรื่อย ๆ พอเกิดเวทนาที่รุนแรง ขณะนั่งสมาธิทำให้ดิฉันรู้สึกสังสารสัตว์ทั้งหลายที่ได้รับความทุกข์ขึ้นมา เพราะเข้าใจถึงความเจ็บปวด ทำให้ตอนแม่เมตตาจะแม่ด้วยใจที่สังสารและปรารถนาดี

ในการปฏิบัติช่วงหนึ่ง ดิฉันเดิน ๓ ชั่วโมง นั่ง ๓ ชั่วโมง รู้สึกเวทนาเบาบางลงมาก ไม่รู้ว่าอาการปวดสุด ๆ นั้นมันหายไปไหน แต่วันนี้มีครูใหญ่แบบอื่นมาให้บททดสอบ คือ ขณะที่นั่งสมาธิอยู่เพื่อนร่วมห้อง ก็มาตั้งวงคุยกันอย่างสนุกสนาน ดิฉันก็พยายามกำหนดเสียงหนอ แต่ก็เอาไม่อยู่ ใจมันคอยจะไหลไปตามเรื่องราวที่เขาคุยกัน จนรู้สึกมีแรงที่จะกำหนดอย่างไรดีหนอ ก็พยายามกำหนดเสียงหนอ บางครั้งก็รู้สึกรำคาญที่เขามาคุยกัน ก็กำหนดที่ลิ้นปีว่า รำคาญหนอ ๆ ไม่ชอบหนอ ๆ กำหนดไปเรื่อย ๆ ก็รู้ว่ามันเป็นแค่อารมณ์ที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป และที่พิเศษสุดก็คือ เราจะไม่เก็บกักความโกรธไว้ พอกำหนดโกรธจนดับก็ไม่คิดแค่นึก ดิฉันจึงเห็นว่า การปฏิบัตินั้นมีประโยชน์มาก ทั้งจิตเมตตา พรหมวิหารก็อยู่ในนั้น การให้อภัย ความอดทน ปัญญาต่าง ๆ ก็รวมอยู่ในการปฏิบัติทั้งสิ้น

หลังจากออกจากกรรมฐาน ดิฉันก็ได้ปฏิบัติต่อบ้าน โดยปฏิบัติวันละ ๑ ชั่วโมงบ้าง ๒ ชั่วโมงบ้าง แล้วแต่สถานการณ์ในวันนั้น ๆ และสวดมนต์ทุกวันโดยสวดบทพาหุงมหากาเป็นหลัก บางวันก็สวดบทชินบัญชร ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก ธรรมจักรเพิ่มบ้างแล้วแต่เวลาที่อำนวย บางวันไม่มีโอกาสนั่ง ก็จะสวดระหว่างอยู่บนรถบ้าง นอกจากนี้ข้าพเจ้าก็ได้ทำสังฆทานทุกวัน ขณะนี้ข้าพเจ้าทำสังฆทานติดกันมาเป็นเวลาประมาณ ๒ เดือนกว่าแล้ว พบอุปสรรคมากมาย ทั้งจากภายในและภายนอก แต่ก็ใช้ขันติและความมุ่งมั่นฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ มาได้

สุดท้ายนี้ขอให้アニสงส์อันใดที่จะบังเกิดกับดิฉัน จงบังเกิดกับผู้ให้กำเนิด หลวงตาจารย์ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ทุก ๆ ท่าน กัลยาณมิตรทุก ๆ ท่านด้วย ขอเป็นกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติธรรม และที่สนใจในธรรมทุกท่านด้วย...

