

ของจริงที่ได้พบ

ธดาภฤต มโนสุจริตธรรม

ดิฉันขอน้อมระลึกถึง
พระคุณของบิดามารดา หลวงตา
จรัญ จิตธมฺโม คุณแม่สิริ กรินชัย
รวมทั้งครูอุปัชฌาย์อาจารย์ทุก
ท่าน



ดิฉันอายุ ๒๖ ปี ปัจจุบัน
กำลังศึกษาระดับปริญญาโท
สาขาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ มหาวิทยาลัยวาเซดะ
ประเทศญี่ปุ่น ครอบครัวของดิฉันนับถือศาสนาคริสต์ทั้ง
ครอบครัว ตัวของดิฉันเองก็เริ่มนับถือศาสนาคริสต์ตั้งแต่
อายุ ๘ ปี ทำให้ไม่ค่อยจะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ
ศาสนาพุทธทั้งทางด้านศาสนพิธีและการปฏิบัติธรรม มิ
หนำซ้ำบางครั้งยังเคยรู้สึกอคติต่อศาสนาพุทธอีกด้วย ตอน
ที่เรียนที่โรงเรียนก็มีวิชาพระพุทธศาสนา แต่ก็เป็นการสอน
หลักธรรมทั่วไป ได้แต่จำแล้วไปสอบ ไม่ได้เข้าใจลึกซึ้ง
ถึงหลักคำสอนใดๆ จนกระทั่งดิฉันเรียนอยู่มหาวิทยาลัย
ปี ๒ เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่าเบื่อโลก มีแต่ความวุ่นวายใน
โลกใบนี้ อยากจะนั่งสมาธิ อยากจะไปอยู่ตามวัดให้จิตใจ

สงบ จึงได้คุยกับเพื่อนสนิทคนหนึ่ง ชื่อ คุณชญญา สุทธา
ธนาโชติ ว่าอยากนั่งสมาธิ เพื่อนของดิฉันจึงได้แนะนำว่า
ให้ไปปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของคุณแม่สิริ กรินชัย ดิฉัน
ได้ไปตามคำแนะนำของเพื่อน โดยที่ก่อนไปนั้นดิฉันไม่รู้เลย
ว่าการนั่งสมาธิต้องทำอย่างไรบ้าง ปรากฏว่าเมื่อปฏิบัติจน
ครบ ๗ วันแล้ว ก็รู้ได้ทันทีว่าเราพบของจริงแล้ว นี่แหละ
คือทางที่เราจะต้องเดินไปตลอดชีวิต ไม่ว่าจะอย่างไรก็ต้อง
ปฏิบัติกรรมฐานไปจนกว่าจะตาย ไม่ขอกลับไปเป็นแบบเดิม
อีกแล้ว คืออยู่แบบไร้สติ ประมาทในชีวิต ความรู้สึกใน
ตอนนั้นเหมือนกับว่าเราได้เกิดใหม่แล้ว หลังจากนั้น ดิฉัน
ได้ไปเข้ากรรมฐานของหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย ทุกๆ
ปีตลอดมา แต่ไม่ได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันทุกวัน แต่จะ
กำหนดอิริยาบถย่อยกับสวดมนต์เป็นประจำ การเรียนก็ดี
ขึ้นเรื่อยๆ

จนกระทั่งประมาณเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ ดิฉัน
ได้อ่านหนังสือเรื่องสัตว์โลกย่อมนั่งไปตามกรรม และเริ่ม
สวดมนต์บทพาหุงมหากา และอิติปิโสเท่าอายุบวกหนึ่ง และ
เริ่มรู้สึกสนใจอ่านหนังสือของหลวงตาจรัญมากขึ้น อยาก
จะไปทำบุญ อยากจะไปสัมผัสที่วัดอัมพวัน

ดิฉันไปเข้ากรรมฐานที่วัดอัมพวันเป็นเวลา ๗ วัน
การไปเข้ากรรมฐานที่วัดอัมพวันครั้งนี้ ดิฉันตั้งใจที่จะเดิน
๓ ชั่วโมง นั่ง ๓ ชั่วโมงให้ได้ ในวันแรกๆของการปฏิบัติ
ดิฉันได้เดิน ๒ ชั่วโมง นั่ง ๒ ชั่วโมงก่อน ก็รู้สึกว่ามี

เวทนา มาก แทบจะทนไม่ได้ แต่ก็นึกถึงพระพุทธเจ้าที่ตั้ง
สัจจะไว้ต่อนักก่อนจะตรัสรู้ว่าจะไม่ลุกขึ้นจนกว่าจะสำเร็จ
และดิฉันก็นึกถึงคำพูดของหลวงตาว่า **ของดีนั้นอยู่เลยตาย
ไปนิดเดียว** ทำให้ดิฉันอดทนต่อไปจนหมดเวลา

ในการปฏิบัติที่วัดอัมพวันทำให้ดิฉันได้กำหนด
เวทนาได้ถูกต้อง เข้าใจสภาวะจิต มีความคล่องแคล่วใน
การกำหนด ทำให้มีสติเท่าทันทุกเหตุการณ์ มีความอดทน
สูงขึ้นกว่าเดิมมาก มีความเข้าใจในเรื่องทุกข์เวทนา มาก
ขึ้นเรื่อยๆ พอเกิดเวทนาที่รุนแรง ขณะนั่งสมาธิทำให้
ดิฉันรู้สึกสงสารสัตว์ทั้งหลายที่ได้รับความทุกข์ขึ้นมา เพราะ
เข้าใจถึงความเจ็บปวด ทำให้ตอนแผ่เมตตาจะแผ่ด้วยใจที่
สงสารและปรารถนาดี

ในการปฏิบัติช่วงหนึ่ง ดิฉันเดิน ๓ ชั่วโมง นั่ง ๓
ชั่วโมง รู้สึกว่าเวทนาเบาบางลงมาก ไม่รู้ว่าอาการปวด
สุดๆนั้นมันหายไปไหน แต่วันนี้มีครูใหญ่แบบอื่นมาให้บท
ทดสอบ คือขณะที่นั่งสมาธิอยู่เพื่อนร่วมห้อง ก็มาตั้งวงคุย
กันอย่างสนุกสนาน ดิฉันก็พยายามกำหนดเสียงหนอ แต่
ก็เอาไม่อยู่ ใจมันคอยจะไหลไปตามเรื่องราวที่เขาคุยกัน จน
รู้สึกมีนงว่าจะกำหนดอย่างไรดีหนอ ก็พยายามกำหนด
เสียงหนอ บางครั้งก็รู้สึกรำคาญที่เขามาคุยกัน ก็กำหนด
ที่ลิ้นปี่ว่ารำคาญหนอๆ ไม่ชอบหนอๆ กำหนดไปเรื่อยๆ
ก็จะรู้ว่ามันเป็นแค่อารมณ์ที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป และที่พิเศษ
สุดก็คือ เราจะไม่เก็บกักความโกรธไว้ พอกำหนดโกรธ

จนดับก็ไม่คิดแค้นอีก ดิฉันจึงเห็นว่าการปฏิบัตินั้นมีประโยชน์มาก ทั้งจิตเมตตา พรหมวิหารก็อยู่ในนั้น การให้อภัย ความอดทน ปัญญาต่างๆก็รวมอยู่ในการปฏิบัติทั้งสิ้น

หลังจากออกจากกรรมฐาน ดิฉันก็ได้ปฏิบัติต่อบ้าน โดยปฏิบัติวันละ ๑ ชั่วโมงบ้าง ๒ ชั่วโมงบ้างแล้ว แต่สถานการณ์ในวันนั้นๆ และสวตมนต์ทุกวันโดยสวดบทพาหุฆมहाกาเป็นหลัก บางวันก็สวดบทชินบัญชร ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก ธัมจักร เพิ่มบ้างแล้วแต่เวลาที่อำนวย บางวันไม่มีโอกาสหนึ่งสวดก็จะสวดระหว่างอยู่บนรถบ้าง นอกจากนี้ข้าพเจ้าก็ได้ทำสังฆทานทุกวัน ขณะนี้ข้าพเจ้าทำสังฆทานติดกันมาได้เป็นเวลาประมาณ ๒ เดือนกว่าแล้ว พบอุปสรรคมากมาย ทั้งจากภายในและภายนอก แต่ก็ใช้ขันติและความมุ่งมั่นฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆมาได้

สุดท้ายนี้ขอให้อันิสงส์อันใดที่จะบังเกิดกับดิฉัน จงบังเกิดกับผู้ให้กำเนิด หลวงตาจรัญ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ทุกๆท่าน กัลยาณมิตรทุกๆท่านด้วย ขอเป็นกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติธรรม และที่สนใจในธรรมทุกๆท่านด้วย

