

เรื่องธรรม: ไม่ได้อยู่ในหนังสือ ธรรมะอยู่ในใจ



กานต์ดร-ลา วัย 43 ปี ทนุญชา กิเบตเมอูกิศตน์ไกกับการสอนธรรมะ ให้สัมภาษณ์พิเศษกับน.บ.องรา ณ บรรยากาศศีก์สิริที่พุทธมทาจวดีย์ บุโรพุทโธ เมนทรา จุฑะพุทโธ กิเบ เรื่องราวและภาพบรรยากาศมาฝาก จากเกาะชวา ประเทศอินโดนีเซีย เมื่อผู้อ่าน woman&home โดยเฉพาะ:

การสวดมนต์ไม่ใช่การอ่านวนวน ฉันเกิดในซีกโลกตะวันออก แต่เรียนรู้และซึมซับวัฒนธรรมแบบตะวันตก ตั้งแต่เด็กมาแล้ว ฉันเติบโตมาในครอบครัวที่ศรัทธาในพุทธศาสนาและปฏิบัติธรรมในวิถีชีวิตประจำวัน ในขณะที่เดียวกัน ฉันก็เรียนในโรงเรียนคาทอลิก ซึ่งเน้นเรื่องการแข่งขันตลอดเวลาในการที่จะเป็นหนึ่งให้ได้

ฉันจำได้ว่า ฉันมีเพื่อนคนหนึ่งซึ่งเรียนเก่งมาก ได้ที่ 1 ทุกเทอม ฉันอิจฉาเพื่อนคนนั้นมาก แต่มเธอยังมีดวงตากกลมโตแบบฝรั่ง ในขณะที่ตาฉันเล็กเรียวยาว วันหนึ่ง ฉันไปวัดแล้วอธิษฐานต่อหน้าพระ ขอให้ฉันสอบได้ที่ 1 และขอให้ฉันมีดวงตากกลมโต พระรูปหนึ่งเดินผ่านมาเห็นสีหน้าฉันแครงแครงก็ถามว่าฉันเป็นอะไร ฉันเล่าให้ท่านฟัง เพราะท่านเป็นพระที่คุ้นเคยกับที่บ้านฉันเป็นอย่างดี ท่านบอกด้วยน้ำเสียงเมตตาว่า ไม่ควรขอพรพระแบบนั้น เพราะนี่คือความเห็นแก่ตัวและจะทำให้ฉันเป็นทุกข์ ที่ถูกแล้วเราควรยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น และควรพอใจในสิ่งที่เรามี ที่เราได้ รับ นั่นจะทำให้เราเป็นสุข พอฉันได้ยินดังนั้น

ฉันรู้สึกขอบคุณท่าน และเปลี่ยนความคิดทันที ฉันรู้สึกโล่งและสบายใจ แล้วเพื่อนคนนั้นก็กลายเป็นเพื่อนรักของฉันในเวลาต่อมา

ธรรมะไม่ได้อยู่ในหนังสือ ไม่ได้อยู่ในใจ

ฉันเรียนธรรมะตั้งแต่เด็ก ๆ ตอนที่ฉันจะไปเรียนต่อที่อเมริกา ฉันมีโอกาสเข้าเฝ้าองค์ทะไลลามะที่ 14 ท่านบอกว่าให้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน อย่านหลงในโลกตะวันตก ตอนที่ฉันจะไปอเมริกา ท่านรินไปเซซิปตรงที่ 9 แห่งภูฏาน ท่านบอกว่าอยากให้ฉันอยู่ที่นี้

และแต่งงานกับท่าน ฉันเห็นท่านทำหน้าเศร้าและมีน้ำรั้นๆ ในดวงตา ท่านบอกว่าท่านรู้สึกเศร้าที่ฉันจะจากไป แต่ถ้าสิ่งนี้มีความสำคัญต่อชีวิตฉัน ท่านก็จะปล่อยฉันไป ตลอดเวลาฉันฟังพาตัวเองมาโดยตลอด พอมีคนที่ไม่น่าใจกับฉัน มีความจริงใจ ห่วงใยฉันอย่างแท้จริง ฉันรู้สึกซาบซึ้งมาก และคงคิดถึงท่านมาก เพราะฉันเองก็รู้สึกเศร้าใจอย่างบอกไม่ถูก แต่ถึงอย่างไรฉันก็ตัดสินใจไปอเมริกา เพราะฉันเป็นคนประเภทที่ว่า...ถ้าตั้งใจจะทำอะไรแล้วต้องทำให้สำเร็จให้ได้

ฉันอยู่อเมริกา 3 ปี แต่ในระหว่างนั้นเราก็ติดต่อกันตลอดเวลา ในที่สุดเราก็หมั้นและแต่งงานกัน มีเรื่องตลกคือ ฉันบอกท่านว่าถ้า



ท่านต้องการหมั้นท่านต้องซื้อแหวนให้ฉันนะ แล้วฉันก็ได้แหวนถูกๆ ราคา 8,000 รูปี ซึ่งซื้อในตลาดด้วยซ้ำ ท่านไม่ได้มีสมบัติอะไรมาก แต่ท่านก็น่ารักมาก เพราะความรักไม่ได้ขึ้นอยู่กับราคา

ความทะยานอยากตอนนั้นของฉันคือการเรียนต่อปริญญาเอกเพื่อเป็นค็อกเตอร์ แต่ตอนที่ฉันกลับบ้านที่กาลิง ฉันได้เห็นคนที่มาจากภูฏานเป็นร้อยมาหาท่านรินไปเซ มาเพื่อขอให้ท่านสอนธรรมะ ในที่สุดฉันก็เลือกที่จะอุทิศตนให้กับการรับใช้ท่านรินไปเซ ฉันเลยไม่ต่อปริญญาเอก เพราะท่านรินไปเซฉันจึงกลับบ้าน แม้จะไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวก ไม่มีคอมพิวเตอร์เหมือนที่อเมริกา แต่ฉันมีความสุขมาก เพราะฉันรู้ว่า การอุทิศตนเพื่อสนับสนุนท่านคือสิ่งที่ควรทำ ทั้งการรับใช้และการช่วยเหลือกิจกรรมธรรมะที่จัดขึ้น ซึ่งมีมากมายเหลือเกิน

อย่ากังวลกับอนาคต จงอยู่กับปัจจุบัน

ท่านรินไปเซเป็นนักปฏิบัติ ทุกอย่างในวิถีการดำเนินชีวิตคือธรรมะ ทุกอย่างที่ท่านทำคำนึงถึงประโยชน์ของชาวบ้าน คนรักท่านมาก และคนเหล่านั้นก็เฝ้ามองความรักมายังฉันด้วย เพราะเห็นฉันรับใช้ท่าน ฉันดูแลท่านทุกอย่าง จัดการเรื่องอาหาร ดูแลเรื่องส่วนตัว นวดเท้าให้ท่าน รวมทั้งช่วยกิจกรรมทุกอย่าง แต่ท่านก็อยู่กับฉันไม่นาน เราแต่งงานกันเมื่อปี 1998 พอปี 2003 ท่านก็สิ้น

โสรย โสรย โสรย โสรย โสรย โสรย โสรย โสรย โสรย โสรย โสรย โสรย

ตอนที่ท่านป่วย ฉันได้เห็นธรรมะเบ่งบานในตัวท่าน ท่านป่วยเป็นมะเร็งแต่ท่านไม่ได้เศร้าโศกเลย ฉันเองกลับร้องไห้ฟูมฟาย เวลาที่ฉันร้องไห้ ท่านจะเป็นคนปลอบใจให้ฉันเข้มแข็ง ท่านบอกว่าอย่ากังวลว่าอนาคตจะเป็นยังไง ให้อยู่กับปัจจุบัน ท่านสิ้นในท่านั่งสมาธิ โดยมีฉันสวมมนต์ให้ท่าน หลังจากท่านสิ้น ฉันเดินออกไปข้างนอก อากาศร้อนมาก ไม่มีฝน แต่จู่ๆ ฟ้าก็ผ่าลงมา คุณรู้ไหมว่าภูฏานเป็นดินแดนแห่งมังกรสายฟ้า อากาศเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ฉันรับรู้ได้ทันทีว่าท่านรินไปเซไปสวรรค์แล้ว แล้วฉันก็ได้รับโทรศัพท์จากญาติที่ภูฏาน แจ้งว่าท้องฟ้าที่ภูฏานมีดม่น ซึ่งเป็นเวลาเดียวกับที่ท่านสิ้น

การมีพมหรือไม่มี-ไม่แตกต่างกัน ตรงกับที่เราสามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้

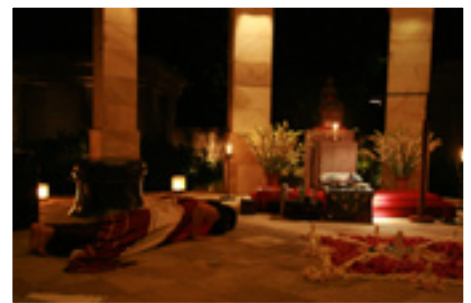
ฉันไม่คิดว่าการที่ฉันไม่ได้เป็นนักบวชจะเป็นอุปสรรคต่อการสอนธรรมะของฉัน พุทธง่าย ๆ ก็คือ ถ้าฉันเป็นนักบวช ปลงผม ห่มจีวร ฉันคงได้รับการยอมรับนับถือจากผู้คน โดย



3 EASY WAYS TO BE HAPPY

- + จงจำไว้ว่าทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรแน่นอน เวลาที่เรามีความสุข มีความรัก มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นในชีวิต จงรับไว้ แต่อย่ายึดติด ขณะเดียวกัน หากมีการพลัดพราก การสูญเสีย ก็อย่าฟูมฟาย หึดปลอ่ยวาง จะทำให้เราไม่ประมาทในการใช้ชีวิต
- + จงใช้ปัญญาแก้ปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นไม่ใช่อุปสรรค เป็นเพียงแบบทดสอบไม่ว่าสถานการณ์ภายนอกจะเป็นอย่างไร แต่ความแข็งแรงขึ้นอยู่กับจิตใจ
- + จงตระหนักไว้ว่าทุกการกระทำล้วนส่งผลกระทบต่อผู้อื่น ทุกอย่างอยู่ที่ตัวคุณ คุณเป็นคนเดียวที่ตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำอะไร ดังนั้นคุณต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง อย่าโทษคนอื่น เช่น ถ้าคุณสูบบุหรี่ ก็เป็นเพราะคุณเองที่ยื่นมือออกไป คีบบุหรี่ปริมาสูบ >>

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม
2010 จากการเข้าร่วมกิจกรรม
'Inward Journey to Borobudur'
การท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณเพื่อ
ความสงบทางจิตใจ ซึ่งจัดโดย
Amanjiwo ธิสอร์ทรูบนเกาะชวา
ประเทศอินโดนีเซีย



เฉพาะคนในสังคมที่เบต สำหรับอดีตแล้วถือเป็นเรื่องที่ดี แต่ในทางกลับกัน การเป็นคนธรรมดา เป็นครูสอนธรรมะแล้วได้รับการยอมรับ มันไม่ใช่เรื่องง่าย

ตอนที่ฉันเปิดคอร์สอบรมธรรมะที่ประเทศออสเตรเลียแล้ววงศ์ทะเลาะมาที่ 14 เสตี่จมาฉันไปเข้าเฝ้าพระองค์ ท่านตรัสว่าเป็นเรื่องที่ดีมากที่ได้เห็นครูสอนธรรมะซึ่งเป็นคนธรรมดา นอกเหนือจากนักบวชหญิง ที่สำคัญ ฉันได้รับการยอมรับ โดยนั่งอยู่ในตำแหน่งเดียวกับนักบวชหญิงท่านอื่นๆ

ฉันคิดว่าครูบาอาจารย์ของฉันพูดถูกที่ว่าฉันไม่ต้องบวชก็สามารถสอนผู้คนได้ ฉันเคยคิดอยากบวชอยู่ครั้งหนึ่ง ไปปรึกษาครูบาอาจารย์ ท่านหัวเราะแล้วบอกว่า การบวชบางทีก็เหมือนเป็นการหนีโลกหนีสังคม ฉันไม่จำเป็นต้องทำอย่างนั้น การมีผมหรือไม่มีผมไม่ได้แตกต่างกัน ตรงใดที่เราสามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ ท่านบอกว่าฉันเติบโตมาในครอบครัวที่ปลูกฝังเรื่องธรรมะ ใช้ชีวิตอยู่กับผู้ปฏิบัติธรรม เป็นคนมีความรู้ความสามารถ น่าจะใช้ประโยชน์เหล่านี้ให้เป็นประโยชน์ต่อผู้คน ฉันไม่ได้มีความอยากจะเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ แต่ฉันเป็นครูสอนธรรมะ

เพราะอาจารย์ฉันบอก ท่านบอกว่าด้วยคุณสมบัติต่างๆ ฉันสามารถสอนธรรมะผู้คนได้ฉันเชื่อทุกอย่างที่ครูบาอาจารย์พูด ฉันคิดว่าฉันตัดสินใจถูกแล้วที่ไม่บวช เพราะบวชหรือไม่ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ฉันกลับรู้สึกชอบคนที่ตัวเองเป็นอย่างนี้ด้วยซ้ำ เพราะโดยส่วนตัวแล้วฉันว่ามันมีประสิทธิภาพมากกว่า เป็นธรรมชาติมากกว่า เพราะที่สุดแล้ว ธรรมะอยู่ในหัวใจ ไม่ได้อยู่ที่เสื้อผ้า

6 ปีที่สอนธรรมะ โดยเฉพาะกับชาวต่างชาติ วิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่ฉันได้เรียนรู้ คือต้องสอนให้ง่าย ตรงประเด็น เพราะถ้าสอนยากก็จะย่อยยาก ฉันเดินทางมาก พบว่าความทุกข์ของผู้คนมาจากการแข่งขัน ซึ่งดีชิงเด่นต่อสู้ดิ้นรน มีความต้องการมากเกินไปในโลกแห่งวัตถุนิยม ภายนอกอาจจะดูเข้มแข็งแต่ภายในจิตใจอ่อนแอมาก เวลาที่คนมีความสุขก็มักจะลืมครูบาอาจารย์ ฉันเลยกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านความทุกข์ (หัวเราะ)

ฉันไม่ใช่ผู้นำทางจิตวิญญาณ ฉันเป็นแค่ผู้หญิงคนหนึ่งสอนธรรมะ ฉันไม่สนใจสรรพคุณที่จะโฆษณาตัวเอง เพราะฉันไม่ใช่สินค้า ที่จะต้องโฆษณาขายตัวเอง ฉันแค่อยากเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้คน

KANDRO-LA

เกิดและเติบโตที่ประเทศอินเดีย ในอ้อมกอดของเทือกเขาหิมาลัย ในครอบครัวที่เบตที่ศรัทธาในศาสนาพุทธวัชรยาน หลังจากได้รับทุนจวบปริญญาตรี เธอเดินทางไปศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาตะวันตก ออก-ตะวันตก ที่สหรัฐอเมริกา

เธอมุ่งหวังที่จะเผยแผ่หลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยเฉพาะกับชาวตะวันตก เพื่อเชื่อมโลกตะวันตกออก-ตะวันตกเข้าด้วยกัน ผ่านการอบรมธรรมะในหลากหลายรูปแบบ ทั้งการบรรยาย การนั่งสมาธิ และการทำกิจกรรม

นอกจากนี้เธอยังริเริ่มโครงการที่เป็นประโยชน์มากมาย อาทิ โครงการรักษาดวงตาสำหรับชนเผ่าเร่ร่อน โครงการให้การศึกษากับผู้หญิงที่ขาดโอกาส โครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม สนใจอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.khachodling.org w&h