

จดหมายจากจิราภรณ์ บุญเกื้อ

(ประเทศสหรัฐอเมริกา)

“เพราะสมาธินี้แหละค่ะ ที่ทำให้หนูทำอะไรต่อมิอะไรได้อย่างมีสติ

และประสบความสำเร็จในการแข่งขันด้านต่างๆ

มาตั้งแต่ชั้นประถมจนถึงมัธยมปลาย

ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน กีฬา ดนตรี การเต้นรำ การพูด การเขียน

หนูกวาดรางวัลมาเรียบร้อยแล้วโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันหมดแล้วค่ะ”



กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่ที่เคารพอย่างสูงยิ่งค่ะ

หนูชื่อ จิราวรรณ บุญเกื้อ ชื่อเล่น คริสติน่าหรือน้องแป้งค่ะ หนูเกิดและโตที่อเมริกา หนูอายุ 18 ปีแล้ว เพิ่งจบมัธยมปลายค่ะ กำลังจะศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยแห่งมลรัฐเท็กซัส สาขา สถาปัตยกรรมศาสตร์ หนูเป็นลูกสาวสุดเลิฟคนเดียวของคุณพ่อ คุณแม่ ปัจจุบันได้ย้ายมาที่เท็กซัสอยู่กับคุณปู่ประเสริฐ และ คุณย่าประทุมทิพย์ บุญเกื้อ ซึ่งทั้งสองท่านได้เป็นกัลยาณมิตร ให้หนูตั้งแต่อายุ 4 ขวบค่ะ คุณปู่คุณย่ามักจะพาหนูไปทำบุญ

.....

และนั่งสมาธิเป็นประจำที่วัดพุทธเมย์วูด ในมลรัฐแคลิฟอร์เนีย
ซึ่งปัจจุบันคือวัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนียค่ะ คุณปู่คุณย่า
มักสอนหนูเสมอว่า “ให้อยู่ในบุญ” ให้รักการนั่งสมาธิ สวดมนต์
และรักษาศีล 5 ตั้งแต่หนูยังเป็นเด็ก พอโตขึ้นมาหน่อยหนูก็
เริ่มรู้จักการรักษาศีล 8 จากพระอาจารย์ที่วัดพระธรรมกาย
แคลิฟอร์เนีย

.....



.....

การรักษาศีล 8 ครั้งแรกหนูบอกได้เลยค่ะว่า “ไม่เครียด” แต่ “หิว” ค่ะ พอได้ดื่มปानะก็สบายขึ้น โอเคเลยค่ะ ศีล 8 ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับหนูอีกต่อไป ส่วนการนั่งสมาธิในกลุ่มเด็ก เป็นเรื่องที่สนุกมากๆ ค่ะ ไม่น่าเบื่อแถมยังมีเพื่อนเด็กๆ ด้วยกันอีกเยอะแยะ ทุกคนนั่งสมาธิกันหมดเลย สนุก มีความสุขมากๆ นึกก็ครั้งก็ยังสนุกไม่หายค่ะ ตอนนี่ถึงหนูจะโตแล้ว แต่ก็ยังมาทำบุญที่วัดพระธรรมกายเทกซ์สสมา์เสมอ นอกจากจะทำบุญและนั่งสมาธิแล้ว หนูยังรับบุญพิเศษเป็นพิธีกรในงานบุญต่างๆ เป็น Flower girl (ถือพานดอกไม้) และช่วยดูแลเด็กๆ ที่มาวัดด้วยค่ะ

.....

ตั้งแต่คุณปู่คุณย่าพาเข้าวัด หนูก็รู้จักคุณครูไม่ใหญ่ มาโดยตลอด แต่พอมี DMC สิ่งแรกที่ทำให้หนูตื่นเต้น ดีใจ จนบอกไม่ถูกเลย ก็คือ หนูได้เห็นคุณครูไม่ใหญ่ที่ลืมตาได้ เทคนิดได้ แล้วก็เคลื่อนไหวได้ เป็นครั้งแรกในชีวิต เพราะก่อนหน้านี้ หนูเห็นคุณครูไม่ใหญ่แต่ในภาพเท่านั้นค่ะ ซึ่งมีแต่ภาพหลับตานิ่งๆ อยู่อย่างเดียว หนูก็เลยตื่นเต้นค่ะ แล้วหนูก็ไม่คิดเลยว่า คุณครูไม่ใหญ่จะมีอายุถึง 60 กว่าปีแล้ว ดุยังงี้ๆ คุณครูไม่ใหญ่ก็ “look young” อยู่ดีค่ะ หนูจึงติดตามดู DMC มาตลอดและปฏิบัติตามที่คุณครูไม่ใหญ่สอน คือให้เข้าใจเรื่องการสร้างบุญ และเรื่องกฎแห่งกรรม คุณครูไม่ใหญ่บอกว่า “เราทำอย่างไร ก็ได้อย่างนั้น” หนูจึงนำไปใช้ในชีวิตประจำวันค่ะ เวลาทำอะไร หนูก็จะคิดก่อนทำเสมอ ว่าสิ่งที่ทำนั้นถูกต้องหรือไม่ จะทำให้ ครอบครัวไม่สบายใจหรือเปล่า และที่สำคัญหนูไม่เคยทิ้งการนั่งสมาธิเลยค่ะ



.....

หนูมักจะนั่งสมาธิก่อนนอนเป็นประจำ พอเริ่มนั่งหนูก็ค่อยๆ ปรับร่างกายให้สบาย ค่อยๆ หลับตา จนรู้สึกรู้ว่าหลับตาได้เบาจริงๆ แล้วทำใจให้โล่งๆ ภาวนา “สัมมา อะระหัง” ใจค่อยๆ สงบ แล้วไม่นึกถึงอะไรเลย สักพักก็จะรู้สึกตัวเบามากๆ คล้ายกับตัวลอยขึ้นจากพื้น จากนั้นหนูก็จะนึกถึงดวงแก้วที่กลางท้อง ตอนแรกแม้จะยังไม่ใสมากนัก คล้ายๆ มีหมอกมาบังอยู่ แต่พอนั่งมองดวงแก้วไปเรื่อยๆ ยิ่งใจสงบมากขึ้น ดวงแก้วก็ปรากฏใสขึ้นเรื่อยๆ เป็นดวงแก้วใสมีขนาดเท่ากับลูกฟุตบอล และใสขึ้นเรื่อยๆ ทั้งใส ทั้งสว่างไปหมด มีความรู้สึกเบาสบาย สงบและสว่างยิ่งขึ้นค่ะ บางครั้งหากมีสิ่งรบกวน

.....

เช่น มีอาการคันหรือปวดตามจุดต่างๆ หนูก็จะขยายความใส
 ของดวงแก้วให้ไปคลุมจุดนั้นๆ ความปวดหรืออาการคันก็จะ
 หายไป ทำให้รักษาความเบาสบายได้อย่างต่อเนื่อง หนูจึงมี
 ความสุขและรู้สึกผ่อนคลายทุกครั้งที่ได้นั่งสมาธิ เพราะสมาธิ
 นี้แหละค่ะที่ทำให้หนูทำอะไรต่อมิอะไรได้อย่างมีสติและ
 ประสบความสำเร็จในการแข่งขันด้านต่างๆ มาตั้งแต่เรียน
 ชั้นประถมจนถึงมัธยมปลาย ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน กีฬา
 ดนตรี การเดินร่ำ การพูด การเขียน หนูกวาดรางวัลมา
 เรียบร้อยโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันหมดแล้วค่ะ



.....

เมื่อปี 2549 หนูได้เป็นนักกีฬาที่เรียนดีเด่น (เป็นนักกีฬาและเรียนดีด้วย) ของโรงเรียนแอลเลน ไฮ สกูล (Allen High School) ด้วยเกรดเฉลี่ย 3.9 ค่ะ แล้วยังมีรางวัลอื่นๆ อีกมากมาย เคล็ด(ไม่)ลับที่ทำให้หนูได้รางวัลต่างๆ และสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดีนั้น หนูขอยืนยันว่า “เกิดจากการที่หนูมีสมาธิ” ค่ะ ไม่ว่าจะเป็นการตั้งใจฟังคุณครู ขอบซักถามผู้ใหญ่ ขอบศึกษาค้นคว้า ถ้าไม่มีสมาธิแล้ว ใจเราก็คงจะไปคิดเรื่องอื่นมากมาย ทำให้ยากที่จะเรียนได้อย่างเข้าใจ และก่อนที่จะลงแข่งขันในแต่ละประเภท หนูจะตั้งเป้าหมายคือ “ชัยชนะ” ไว้ก่อน หนูจะทุ่มเทเวลาให้กับการซ้อมอย่างจริงจังทุกวัน

.....

วันละหลายๆ รอบ และที่สำคัญก่อนถึงเวลาแข่งขัน หนูจะหาที่สงบๆ แล้วทำสมาธิทุกครั้ง เพื่อควบคุมไม่ให้ตื่นเต้นคะ สมาธิจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับหนู

ทุกวันนี้ ถึงหนูจะเป็นสาวม้นอเมริกันแคไหนดก็ตาม แต่หนูก็มีซูเปอร์สตาร์ในดวงใจคะ แอมเป็นซูเปอร์สตาร์ใหญ่ที่ไม่ธรรมดาเลยนะคะ ก็คือ คุณครูไม่ใหญ่นี้แหละคะ ที่รู้หมดทุกอย่าง ตอบได้ทุกปัญหา หนูอยากให้วัยรุ่นทั่วโลกได้ดูรายการ DMC ที่ไม่มีคำว่าเซยเลย มีทั้งเพลง ภาพ และสิ่งดีๆ อีกหลายอย่างที่น่าสนใจ หนูอยากให้ทุกคนมาลองนั่งสมาธิกัน



.....

เมื่อเรียนจบแล้ว หากมีสิ่งใดที่จะช่วยทำให้งานของคุณครูไม่ใหญ่สำเร็จ หนูก็พร้อมที่จะช่วยงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกอย่างค่ะ หนูจะตั้งใจทุ่มเททำให้เต็มที่ เพื่อที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการแบ่งเบาภาระ หนูอยากให้คุณครูไม่ใหญ่มีความสุขแข็งแรง สมบูรณ์อยู่กับพวกเราไปนานๆ ค่ะ

กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่มาด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่งค่ะ

คริสติน่า

.....