



เมื่อครั้งที่ฉันได้รู้ว่าจะต้องเข้าค่ายปฏิบัติธรรม
ความรู้สึกแรกคือกังวลว่าจะต้องน่าเบื่อแต่เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมจริงๆจังๆ แล้วก็พบว่าไม่น่าเบื่ออย่างที่คิด
สถานที่ตั้งและสภาพแวดล้อมของวัดเล็กๆ แห่งนี้เต็มไปด้วยทิวทัศน์ที่งดงาม
อากาศบริสุทธิ์ และบรรยากาศสงบ ร่มเย็น อันหาได้ยากมากในเมืองใหญ่ที่ฉันจากมา

ทว่าท่ามกลางทิวป่าที่บอบ กลับไร้วัวแวงของแมลงร้ายที่มารบกวนจิตใจ จำพวกยุงเหลือบรึ้นไร มีแต่เพียงแมลงหวี่ที่ไม่มีพิษภัยเท่านั้น

หรือจะเป็นเทพยดาแห่งป่าเขาที่ช่วยปกปักรักษาเขตปฏิบัติธรรมอันบริสุทธิ์นี้ที่สุดรู้

ขอสารภาพแต่โดยดีว่า ยามนั่งสมาธิครั้งแรก ฉันได้แต่ฟุ้งซ่าน สัปหงก และกระวนกระวาย อยากให้เวลาสมาธิสิ้นสุดเสียโดยไว จนล่วงเข้ายกที่ ๓ ฉันถึงเริ่มทำสมาธิได้บ้าง ฉันแอบลืมหามา ๓ ครั้งภายใน ๓๐ นาที สำหรับฉันซึ่งแต่เดิมเป็นคนลุกลี้ลุกลอนจนเหมือนลิงค่างแล้ว ฉันภูมิใจมาก จากนั้นมา ยามนั่งสมาธิครั้งต่อ ๆ มา ฉันก็ตั้งใจเฝ้าดูลมหายใจของตนเอง พยายามมีสติรู้ตัวขณะบริกรรมในใจว่า "แน่วแน่ว" ตลอดทุกลมหายใจเข้าออก ถ้ามีภาพจินตนาการฟุ้งซ่านขึ้นมาในหัว ฉันจะจินตนาการภาพคนถือไม้ขีดกระจก มาลบออกไปจนเหลือแต่ความว่างเปล่าเช่นเดิม ฉันถือว่าตนเองได้รับประสบการณ์ใหม่ที่ดียิ่งอย่างหนึ่ง

วันนี้เป็นวันสุดท้ายของฉันสำหรับกาลนี้ ณ วัดวะภูแก้ว
อันสงบงดงาม

เมื่อตระหนักว่าจะต้องกลับไปเมืองใหญ่ไปเผชิญชีวิตเร่งรีบอีก

ฉันจึงตั้งใจว่าจะต้องรักษาความสงบในใจไว้ด้วยการทำสมาธิก่อนนอนวันละ ๑๐ นาทีขึ้นไป พร้อมกับสวดมนต์อย่างย่อด้วย

บรรยากาศสงบร่มเย็นของวัดวะภูแก้ว
ฉันนำติดตัวกลับไปด้วยไม่ได้ แต่จิตอันสงบสุข
ปีติที่ได้รับจากการฝึกที่นี้ฉันจะนำมันติดตัวไปตราบลมหายใจ
สุดท้าย

น.ส. พรรษชล พงษ์กิจการุณ

สำนักวิชาเศรษฐศาสตร์และนโยบายสาธารณะ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พกพาความสุขสงบใจกลับไปบ้าน

เขียนโดย Administrator

วันพฤหัสบดีที่ 10 มกราคม 2013 เวลา 07:59 น. -
