



ผลจากการปฏิบัติธรรมในครั้งนี ทำให้มีสติมากขึ้น จากที่ก่อนมาปฏิบัติธรรมจะเป็นคนที่ทำอะไรก็ทำเลย คิดอยากจะทำอะไรก็ทำเลย หลายครั้งที่เกิดผลเสียจากการกระทำเหล่านี้ แต่เมื่อได้มาฝึกนั่งสมาธิในครั้งนี ทำให้ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ได้ใช้สมาธิและสติในการใช้ชีวิตทั้งในเวลาเดิน เวลายืน เวลานั่ง หรือแม้กระทั่งก่อนนอนสิ่งที่ทำให้เกิดความประทับใจ มากที่สุด คือการได้ฟังเรื่องของ "กรรม" ผลของการกระทำที่ส่งผลถึงตัวเราและผู้อื่น

สำหรับเรื่องกรรมนั้น เราได้รับฟังกันมาตั้งแต่เป็นเด็ก
แต่น่าแปลกที่เรายิ่งโตเรากลับยิ่งห่างเหินจากการเกรงกลัวผลแห่งกรรม กล้าที่จะทำผิดมากขึ้น
ไม่กลัวบาป แต่การที่ได้มาฟังบรรยายซึ่งเป็นเหมือนเครื่องเตือนสติเรา สำหรับตัวข้าพเจ้าในตอนนี้
แม้กระทั่งแมลงเม่าตัวเล็ก มดหรือหอยทาก ข้าพเจ้าไม่กล้าเหยียบ
ตลอดเวลาที่อยู่ที่นี่ข้าพเจ้าได้ช่วยเหลือสัตว์มากมาย
เพราะคิดได้แล้วว่าเขาก็เป็นหนึ่งชีวิตเหมือนกัน

ตอนกลางคืนที่ได้ดูวิดีโอเกี่ยวกับการคลอดลูก
ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกรักแม่มากยิ่งขึ้นและรับรู้ถึงความรักอันยิ่งใหญ่จากแม่
จนอยากโทรศัพท์หาแม่ แต่น่าเสียดายที่ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์

ผลของการปฏิบัติธรรมและนั่งสมาธิ
ข้าพเจ้าไม่สามารถตอบได้ว่าข้าพเจ้ามีสมาธิมากขึ้นหรือไม่
เพราะไม่รู้จะวัดตัวเองอย่างไร
แต่สิ่งที่ได้คือความสงบของจิตใจที่ได้มาพักผ่อนกายและใจ
หนีออกจากสังคมเมืองที่วุ่นวาย ได้ปล่อยวางจากเรื่องต่างๆ
ทำให้ตอนนี้ข้าพเจ้ามีร่างกายแข็งแรงใจ พร้อมจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ
ที่รอข้าพเจ้าอยู่ในอนาคตแล้ว

นิสิต มศว.

สำนักวิชาเศรษฐศาสตร์และนโยบายสาธารณะ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
