



คุณครูกับเด็กๆเล่าให้ฟัง ผู้ต้องขัง เปิดใจ

ประสบการณ์ การปฏิบัติธรรมของคณะครู นักเรียน นักศึกษา
ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วังพระภูแก้ว อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา
ผู้ต้องขังทัณฑสถานเกษตรอุตสาหกรรมเขาพริก
อ. สีคิ้ว จ.นครราชสีมา

การมาอบรมในครั้งนี้ ได้รับคำสั่งให้มา

และคิดว่าจะมาทำหน้าที่ที่ได้มอบหมายให้สำเร็จลุล่วงไปเหมือนการถูกส่งให้ไปอบรมทั่วไป แต่ครั้งนี้

ความรู้สึกของการทำหน้าที่ที่เปลี่ยนเป็นความดีใจและภูมิใจที่ได้มา ครั้งนี้เป็นการปฏิบัติธรรมครั้งแรกที่ทำแบบจริงจัง

รู้สึกมีความสุข สงบ จิตได้พัก เพราะเกือบ ๒๐ ปีมาแล้ว ตั้งแต่บิดาซึ่งเป็นเสาหลักของครอบครัวเสียชีวิต

และมีการแยกทางกับสามีเมื่อ ๒ ปีก่อน จึงต้องทำงานหนักมาก เพื่อครอบครัว เพื่อลูก และเพื่อชีวิตที่ยังเหลืออยู่

ชีวิตที่ยังอยู่ในวัฏจักรเวียนว่ายตายเกิด (รัก โลภ โกรธ หลง) ความวิตกกังวล ห่วงและบ่วงที่ผูกมัดอยู่นาน รู้สึกจะคลายๆ

เบาบางลง... ได้ปล่อยวางและปลดปล่อยออกไปบ้าง... ถึงจะบางส่วน แต่ก็รู้สึกดี

บ่วงที่ผูกมัด... ยิ่งดิ้นรนก็ยิ่งรัด ให้รู้สึกเป็นทุกข์ อึดอัด เหนื่อยกาย

ห่วง.. จิตที่เป็นห่วง.. กังวลกับสิ่งที่เคยผิดพลาด..

จึงวางแผนเพราะกลัวเดินผิดพลาดอีก.. จึงเกิดห่วง..

เหนื่อยใจห่วงแม่..ห่วงลูก..ห่วงงาน..ห่วงสุขภาพตัวเอง.. จิตจึงสับสน..

ไม่เคยได้หยุดพัก.. เพราะห่วง..

เมื่อได้มาปฏิบัติธรรม ณ วัดวะภูแก้วแห่งนี้ จากหน้าที่

กลับกลายเป็นปลดปล่อย.. เบาบาง..คลายทุกข์..ลงบ้าง

จนนึกขึ้นได้ในสิ่งที่พ่อผู้ล่วงลับแล้วเคยสอนสิ่งดีๆ ในการดำเนินชีวิตไว้

พ่อเคยสอนว่า

อย่าตึงเกินไป ชีวิตจะเป็นทุกข์

อย่าหย่อนเกินไป ชีวิตจะไร้สาระ

ไม่มีใครย้อนเวลากลับไปแก้ไขในสิ่งที่เราทำไปแล้ว

ได้ ดังนั้น ก่อนจะทำอะไรคิดให้ดีเสียก่อน

ถ้าคิดจะทำแล้วก็ทำให้ดีที่สุด เท่าที่เราทำได้
ทำให้ดีที่สุด

คำสอนเหล่านี้ของพ่อ

คำสอนของพระพุทธองค์ที่ให้เดินสายกลาง
ด้วยชีวิตที่ต้องดิ้นรน ทำให้หลงลืมไป...

ขอบพระคุณการอบรมในครั้งนี้ที่ทำให้ข้าพเจ้า
ได้เห็นแสงแห่งธรรม สัจธรรมในชีวิต

และขอคิดต่างๆ ที่จะนำไปดำเนินชีวิตต่อไป

ตราบเท่าที่ยังมีบ่วงและห่วงแห่งกรรมอยู่

แต่กลับไม่รู้สึกรู้สีกทุกขแล้ว

เพราะคิดว่าทุกอย่างเกิดจากเหตุและมีผลตาม
มา

จะพยายามระงับเหตุที่เกิดโดยมีสติควบคุมอ
ารมณ์ เมื่อมีสมาธิปัญญา ก็จะเกิด
เดินสายกลางทุกอย่างก็จะไม่ทุกข์
คิดดีทำดีจิตใจก็จะสงบและเป็นสุขแล้ว

ครูวิระวรรณ หร่ายขุนทด

โรงเรียนสายมิตรโชคชัย ๓

อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา

