



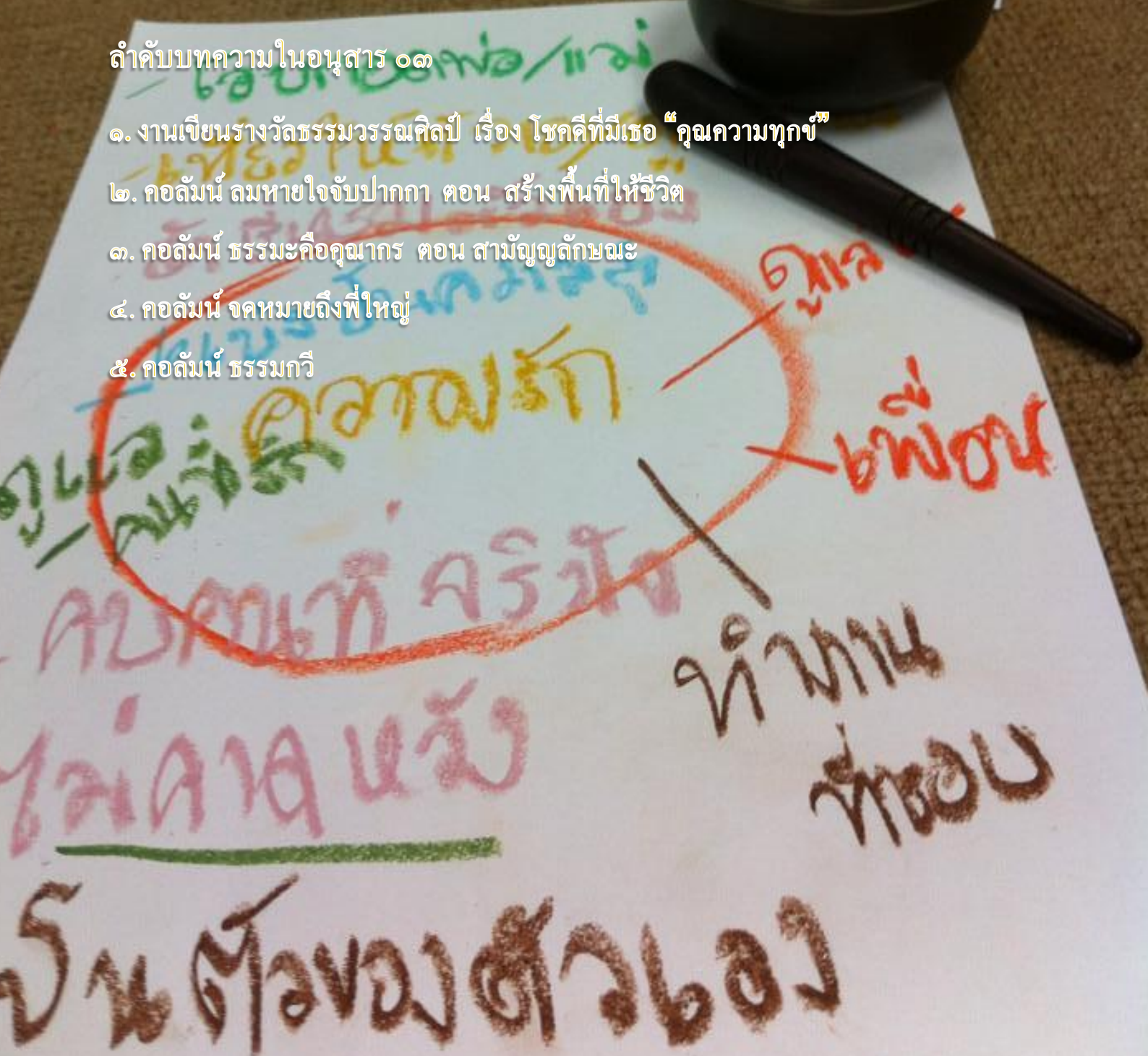
# อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ๐๓

ณ มิถุนายน ๒๕๕๘ ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๗  
อนุสารรายครึ่งเดือน คินเดือนเพ็ญและคินเดือนมีค

อ่านเพื่อประจักษ์ชีวิต ลีจิตเพื่อไคร่ครวญตน

ลำดับบทความในอนุสาร ๐๓

๑. งานเขียนรางวัลธรรมวรรณศิลป์ เรื่อง โขคดีที่มีชื่อ “คุณความทุกข์”
๒. คอด้มน้ ดมหายใจจับปากกา ตอน สร้างพื้นที่ให้ชีวิต
๓. คอด้มน้ ธรรมะคือคุณากร ตอน สามัญญดักขณะ
๔. คอด้มน้ จดหมายถึงพี่ใหญ่
๕. คอด้มน้ ธรรมกวี



{ ธรรมวรรณศิลป์ มี ๒ นัยยะสำคัญ

{ หนึ่ง วรรณศิลป์ที่ส่งมอบความดี ความงาม และความจริงแก่ผู้อ่านและสังคม  
สอง วรรณศิลป์ที่ขัดเกลาจิตใจและชีวิตผู้ประพันธ์นั่นเอง }

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ จึงประกอบด้วย ข้อชวนคิด และ ข้อชวนเขียน

เผยแพร่โดย

ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต สถาบันธรรมวรรณศิลป์

[www.facebook.com/khianpianchiwit](http://www.facebook.com/khianpianchiwit)

[www.youngawakening.org/write4life](http://www.youngawakening.org/write4life)

อ่านฉบับก่อนหน้าได้ที่

<http://youngawakening.org/write4life/?cat=50>

## งานเขียนรางวัลธรรมวรรณศิลป์

ประจำปี ๒๕๕๗ ถึง ๒๕๕๘ หัวข้อ ความทุกข์กับชีวิตของฉัน

## โชคดียี่สิบห้า “คุณความทุกข์”

ฉันเกลียดคำนี้จัง “ความทุกข์” มันเป็นเวลาของความรู้สึกที่ไม่อยากจดจำและไม่อยากจะมี มันเป็นเวลาที่ยากจะข้ามผ่านแม้เพียงเศษเสี้ยววินาทีก็สุดแสนจะยาวนาน

ภาพของความทุกข์ตอกย้ำให้น้ำตาไหลริน ครอบครัวอบอุ่นที่เขามีพร้อมทุกอย่าง มีพ่อแม่คอยเคียงข้าง ภาย หอกล้อเข้าแห่กับลูกๆ เสียหัวเราะ รอยยิ้ม ความอบอุ่นของเขาคอยที่มแทงใจฉัน คุณเขาสี! มองดูครอบครัว เขา คุณเขายังมีความสุขอบอุ่นกันเหลือเกิน กลับย้อนมามองดูตัวเอง ฉันเป็นใคร? ตัวฉันนั้นเพียงลำพังอย่าง โดดเดี่ยว ความอ้างว้างกัดกินพื้นที่ในหัวใจ เจ็บแปลบๆ อยู่กลางอกเหมือนมันจี้รื้อราวในหัวใจ ฉันแค่เพียงสงสัย ว่าทำไม ทำไม และทำไม ทำไมไม่เป็นฉันที่ยืนหัวเราะยิ้มร่าอยู่ตรงนั้น ทำไมฉันถึงไม่มีความสุขอบอุ่นอย่างใครเขาบ้าง และทำไมต้องเป็นฉันที่ถูกทิ้งให้โดดเดี่ยวอยู่อย่างนี้ มองมาทางฉันบ้าง ได้ไหมแค่ซักครา ได้โปรดอย่าเมินเฉยเหมือนฉันนั้นเป็นเพียงเศษผงไร้ตัวตนและที่ยืน

แขนมองท้องฟ้าสุดแสนจะกว้างใหญ่ทอดยาวจนสุดสายตา โลกทั้งใบกว้างไกลแค่ไหนฉันไม่อาจหยั่งรู้ ฉันเพียงแค่รู้สึกว่าโลกใบนี้มันกว้างและอ้างว้างเกินไปที่ฉันนั้นจะยืนหยัดและก้าวไปเพียงลำพัง พ่อจ๋า แม่จ๋า กลับมาหาหนูนะ หนูไม่รู้เลยว่าตอนนี้พ่อกับแม่จะเป็นอย่างไรและอยู่แห่งหนใด พ่อจะรู้ไหมในตอนนี้ใจลูกน้อย โคนรังแก ลูกโดดเดี่ยวเกินไปไร้คนรัก กอดลูกไว้ได้ไหมในวันที่เหน็บหนาว ลูกไม่มีใครจริงๆ แล้วแม่จ๋า ร่ำร้องจนสุดเสียงสิ้นน้ำตา ลูกนั้นปัญญาจะอ่อนวอน หวังเพียงแต่ซักวันเมื่อเวลาผ่านไป พ่อและแม่จะหวนกลับมา ฉันยังจำได้ดีไม่เคยคิดจะลืมเดือน ช่วงชีวิตที่ถูกทิ้งให้เดียวดาย ทุกความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจยังคงอยู่ แวดตาที่คอยจับจ้องมองความสุขของคนอื่นด้วยใจอิจฉา มันเป็นปมจี้ใจในส่วนของที่ขาดหาย ฉันไม่ยอมรับรู้เหตุผลมากมายที่ยายคอยพูดรอกหู ว่าพ่อแม่ฉันจำเป็นต้องไกลห่าง วันเวลาในแต่ละวินาทีมันผ่านไปอย่างเชื่องช้า อีกกี่เดือนกี่ปีที่ต้องเฝ้ารอ ฉันต้องทนอดกลั้นนอนเดียวดายร่ำร้องจนหมดแรงแล้วผลอหลับไป ต้องทนแบบนี้ไปอีก

นานเท่าใด... จึงจะพอ ทรมานใจอยู่รำไปที่ต้องคอยปลอบโยนและเช็ดน้ำตาให้ตัวเอง ฟืนเข็มแข็งทั้งที่ใจนั้นอ่อนแอ  
ปล่อยเวลาล่วงเลยผ่านไปกับการเฝ้ารอคอย อย่างไร้จุดหมาย...

เคยไหม? เคยผูกพันกับใครมากๆ หรือไหม แล้วเคยไหม เคยรอใครหรือเปล่า รอจนหมดหวังว่าเราจะ  
กลับมา แล้วเคยสับสนระหว่างความรู้สึกตัวเองไหม ฉันเคยนะ! ฉันไม่แน่ใจว่ามันคุ้มหรือเปล่ากับการได้มาและเสีย  
ไปในครั้งนี้ ตลอดเวลาเป็นปีๆ ที่ผ่านมา ฉันมีเพียงยายที่คอยโอบกอดให้กายหนาว มีเพียงยายที่คอยเลียขูดและเลีย  
ข้างกาย ในทุกๆ วันก็ได้ยินเพียงเสียงยายที่คอยพร่ำสอน แต่เหมือนโชคชะตายังเล่นตลกไม่รู้จบ ซ้ำแล้วซ้ำเล่ากับ  
การผลัดพราก น้ำตาร้อยพันหยดก็ไม่อาจสื่อความรู้สึกข้างในได้หมดสิ้น ยายจากไปด้วยโรครักษา ยายจากไปแล้ว...  
จากไปโดยไม่มีวันย้อนคืน ไม่มีแล้วอกอุ่นของยายให้คอยซุกแล้วรำให้ เบื้องหน้ามีเพียงหญิงสาวและชายหนุ่มที่ใจ  
เคยเฝ้ารำร้อหา แต่ในวันนี้ อ้อมกอดจากเขาไม่อาจทำให้ใจฉันอุ่นได้เลย ไม่เลยซักนิด... ชีวิตต่อจากนี้ของฉันมัน  
คงเปลี่ยนไป ไม่มีแล้วจริงๆ ความสงบสุขในแต่ละวันอย่างที่เคยเป็น

มันอ่อนมันล้ากับทุกสิ่งเหมือนสิ่งๆ ที่ยังลุกไม่ขึ้น มีเรื่องราวทุกข์ร้อนมากมายเข้ามาทับถมใจ หนัก  
อึ้งจนยกอกไม่หมด ไม่มีแรงแม้แต่จะก้าวเดิน เหนื่อยแม้กระทั่งจะหายใจ ข้าวสารจะกรอกปากยังไม่มี ฤดูฝน  
หลังคาบ้านรั่วพื้นบ้านเปียกชอะแอะไปหมด ทั้งที่พ่อเป็นช่างก่อสร้างแต่สภาพบ้านตัวเองนี่แทบดูไม่ได้ พ่อฉัน  
นั้นโด่งดังเป็นที่รู้จักเรื่องลือทั่วทั้งหมู่บ้านในนามของ “จี้เหล้า” ถ้ามว่าเป็นลูกจี้เหล้ามันอายมากหรือ ก็ไม่  
หรอกนะ ถ้าพ่อมีความรับผิดชอบและนึกถึงครอบครัวก่อนจะสนองกิเลสตัวเอง ก็ครั้งที่น้ำเมาของพ่อคอยทำลาย  
ชีวิตพ่อคอยบั่นทอนความสุขของครอบครัวเรา ก็น้ำคำและหยดน้ำตาของลูกและแม่ที่รำร้ออ้อนวอนขอให้พ่อเลิก  
ดื่มเหล้า ไม่รักไม่ห่วงลูกคงไม่เดือนร้อนใจ เราพราวจากกันมานานเกินพอ ยังไงหนูก็ไม่ยอมให้พ่อจากไปไหนอีก  
พ่อเข้าใจไหม? หนูมีพ่อแค่คนเดียว พ่อเข้าใจบ้างหรือเปล่า

ภาพในวันวานที่ยังคงฝังลึกในจิตใจ กระจกแตกแตกไม่เหลือชิ้นดี รถที่เพิ่งผ่อนจากร้านมาได้ไม่กี่  
เดือนพลิกคว่ำกลางถนน ชายจี้เมานั่งเลือดตกอยู่ข้างมอเตอร์ไซค์ ฉันยืนมองพ่อด้วยใจหวัง กล้ามเนื้อแข็งเกร็งทำตัว  
ไม่ถูก เลือดท่วมหน้าแต่พ่อยังมีเมฆมาพูดคุยไม่รู้คำ ปากแคงโวยวายไร้สติ เจ็บลึกๆ อยู่ในใจ โถ! พ่อจ๋า นี่นะหรือ  
พ่อของฉัน แข็งใจเดินเข้าไปหาพ่อ เอื้อมมือน้อยๆ ปาดเลือดที่จะไหลเข้าตาพ่อ ใจเริ่มเต้นรัว ดวงตาค่อยๆ แแดง  
กำ แต่อย่านะ อย่าให้มันไหล ช่มเอาไว้ ฉันจะไม่อ่อนแอให้ใครเห็น ชาวบ้านที่มาช่วย ต่างตอกย้ำความโง่เขลา  
พูดจาต่อเหมือนพ่อฉันนั่นสุดแสนแล้ว ใจเจ็บซ้ำยังไม่พอยิ่งร้อนรน อยากลุกขึ้นตะโกนคำกลับไป แม่ตัวพ่อ  
ฉันอาจจี้เหล้าเมายาไร้สติ แต่พ่อนี้ก็ไม่เคยเบียดเบียนใครแม้แต่คำพูดพ่อก็ไม่เคยว่านินทาให้ใครต้องปวดใจ พ่อ  
อาจไม่สนใจคำพูดใครแต่ลูกเก็บทุกคำมาเจ็บ เจ็บ!! อยู่ในใจที่ใครเขาคอยพูดจาว่าดูถูกพ่อ ปวดใจพอแล้วที่ต้อง  
ทนเห็นพ่อเลือดนองหน้ากายเจ็บซ้ำแต่ยังถูกย่ำให้เจ็บซ้ำๆ กับพิษของน้ำคำคน เบื่อเหมือนกันนะพ่อที่ต้องคอยพูด

แต่เรื่องเดิมๆเข้าไปซ้ำมา ก็ครั้งที่พ่อเกือบตายเพราะน้ำเมาสุครึ้งของพ่อ เงินจะซื้อข้าวกินก็แทบจะไม่มี แต่ทำไมพ่อยังมีเงินซื้อเหล้ากินสนองกิเลสของตัวเองได้ทุกวัน เคยนึกถึงหนูกับแม่บ้างไหม (เป็นคำถามที่พ่อไม่เคยจะตอบได้)

พียเหล้ากัดกินร่างกายจากภายในจนผุพัง กล้ามเนื้อแข็งตึงตัวเย็นเฉียบ อีกเพียง 5 นาทีเท่านั้นหากข้าพ่อกงไป ฉันไม่กล้าแม่แต่จะเดินเข้าไปมองพ่อใกล้ๆ ไม่กล้าแม่แต่จะขอมปล่อยให้น้ำตาไหลริน ร่วงโรยระบายความทุกข์ไป แหวตาพ่อว่างเปล่าห่อหุ้มมองไปทั่ว สายขาสายน้ำเกลือมากมายรถลูกตา ฉันแค่เพียงยืนมองพ่อจากมุมไกล ความรู้สึกมากมายติดกันอยู่ในอก หดหู่เห็บหนาวและเฉยชา มันเกินกว่าความรู้สึกเจ็บปวดใดๆทั้งสิ้น ฉันเดินเข้าไปนั่งข้างๆแม่ ปล่อยความเจ็บปวดกตริณความในใจเราทั้งสาม พ่อซ็อกถูกส่งตัวไปโรงพยาบาล อันเนื่องมาจากเหล่าตัวดีของพ่อนั้นแหละ นอนโรงพยาบาลหลายคืนเลย ถูกหมอเอาสายยางสอดเข้ารูจมูก พ่อบอก “เจ็ดเลยจ้าว” สัญญาถูกผู้ชายบอกจะไม่กินอีกแล้วน้ำเหล้าขาดอง พ่อหนูซื้อสัจจะแต่ไม่มีสัจจะหรรอกะ กลับบ้านมาก็เอาอีกละ เป็นภาพที่เห็นป๊อบเลือดนี้ร้อนขึ้นขีดแดงป๊อบ มันนำโมโหใหม่ละคะเพิ่งออกจากโรงพยาบาลมาได้ไม่กี่วันก็กระดกเหล้าเข้าปากอีกละ ถ้ามันเลิกขาดไม่ได้จริงๆกินแบบจิบๆนิดๆหน่อยๆจะไม่ว่าซักคำนะคะ แต่นี่ขวดเหล้าเท่าหัวช้าง พ่อคุณจะกินเอาโล่งให้ได้เลยไซ้ใหม่คะเนี่ย...

จำเท้าลงสันหนังกๆตรงดิ่งไปจับขวดเหล้าโยนทิ้งแตกแหลกกระจายกลางบ้าน ต่อหน้าต่อตาพ่อแม่และเพื่อนพ่อ ฐึ้นะ!! ว่าแม่ก็พูดห้ามพ่อจนเบื่อกจะพูดแล้วแหละ วันนี้เลยจัดให้คะ เทวดาตัวน้อยพูดเทศนา บ่นๆจ๋าๆๆ จนสุดจะสันหาคำมาบ่น เพื่อนพ่อนี้ก็อีกคนโตเป็นผู้ใหญ่จนปานนี้ก็น่าจะรู้ว่าอะไรควรไม่ควร พ่อเพิ่งออกจากโรงพยาบาลยังมีหน้ามาชวนกันกินเหล้าอย่างสำราญ เรากรีวินจนสุดเหวี่ยงสิคะ ด้วยฤทธิ์เหล้าของพ่อมีรีพอจะยอมฟังเสียงเทศนาเฉยๆ พ่อก็โววายแสดงอาการเสียดายขวด มินเมาพูดจาไม่รู้เรื่อง แม่แต่แรงจะลุกขึ้นยืนยังไม่มี ..ภาพที่เห็นนี่ยังเป็นเชื่อเพลิงอย่างดีมาสุ่มไฟเพิ่มความร้อนให้อารมณ์ฉันเดือดผุดๆๆ เป็นไงเป็นกันวันนี้ ฉันทนมานับสิบกว่าปี มันเกินขีดจำกัดมามากละ ฉันพูดๆ ทุกความรู้สึกที่อยากจะพูด สันหาคำเจ็บซ้ำเลือกพูดออกไป พูดอย่างซัดถ้อยซัดคำ หนักแน่นทุกคำพูด ย้ำอย่างชัดเจนทุกวรรคคำ และประโยคหนึ่งที่ฉันคงต้องจำไปจนตาย

“จะกินหยั่งปะล้าปะเหลือเหล้านี้ มึงไซตายนี้กะ”

“อิหล่า จะไปอยู่อัน จะใดก่อนเป็นป้อตัวหนา” เพื่อนพ่อพูดชัดใน ณ เวลาที่อารมณ์กำลังร้อนจัดจ้านนี้ฉันลืมหอกไปไซ้ใหม่เวลาฉันโมโหและกำลังระบายอารมณ์อยู่ อ่ามายุ่ง!! ฉันเหลือบหางตาไปมองเพื่อนพ่อ บอกเป็นนัยๆว่าหุบปาก ก่อนจะหันมาจ้องหน้าพ่ออย่างจริงจังและทิ้งน้ำคำสุดท้ายอย่างหนักแน่น “มันบ่อไซ้ป้อกู...” ฉันรีบคว้ากุญแจรถมอเตอร์ไซค์ขับออกไป แอบเห็นสายตาแม่แวบหนึ่ง สายตาที่ดูกังวลและเศร้าๆ เหมือนจะเอ่ยปากพูดอะไรซักอย่างแต่ไม่กล้า

ความเจ็บสงบบวกกับอากาศเย็นยามค่ำคืนช่วยบรรเทาไฟร้อนในใจ ภาพสายตาของพ่อที่จ้องมองดู ผิดหวังและเสียใจ ภาพสายตาเศร้าๆของแม่ก็ยังคงวนเวียนอยู่ในหัว จู่ๆก็รู้สึกผิวจับใจ แต่ไม่กล้าหรือกระทั่งจะเอ่ย คำว่าขอโทษ ถ้ายื้อเวลาได้ ฉันจะไม่พูดคำนั้นออกไป...

วันเวลาหมุนผ่านคืนและวันแปรเปลี่ยนไปแต่สิ่งหนึ่งที่ไม่เคยเปลี่ยนตามกาลเวลา คือชีวิตเดิมๆที่ต้อง อดทนอดกลั้น ในเมื่อชีวิตครอบครัวนั้นไร้ไอร้อน แน่นอนฉันแสวงหาความสุขความอบอุ่นนอกบ้าน ดิดเพื่อน ดิด แฟน เที้ยวกลางคืน ทำทุกสิ่งตามแต่ใจที่อยากจะทำ พ่อแม่ว่าอะไรฉันไม่ได้อยู่แล้ว ผลก็คือ ชีวิตมอดมันพังยับ หมด ลื่นความดีที่สะสม ปล่อยกเลิกสกรอบบังจิตใจ ดิชั่วฉันไม่สนทำทุกอย่างเพื่อประชดชีวิตห่วยๆ แต่ดูเหมือนกลับยิ่งกด ชีวิตตัวเองให้ตกต่ำลงเรื่อยๆ หัวใจแหลกไม่เหลือชิ้นดี หมดลื่นความรักที่สคโส รักในวัยรุ่นเหมือนอารมณ์ชั่วยามที่ ลุ่มหลง เจ็บจนปลง เหนื่อยหน่ายกับการประชดชีวิตตัวเอง เรื่องเลวร้ายทุกข์เศร้าที่พบผ่านในวัยศึกษาคณะงอนั้น ไม่ใช่ความทุกข์ที่ฉันไม่อาจลืม ความตายที่อยู่ตรงหน้าพ่อแม่ในวันเวลาที่ฉันยังไม่มีปัญญาจะดูและท่านดังหาก หละก็คือสุคๆของความทุกข์

ฝาสายลม ฝาคความมิดด้วยใจเคว้ง เหมือนดวงใจจะขาดรื้อไว้เร็วแรง มันเหนื่อยท้อ อ่อนและล้ากับ ความจริงที่พบเจอ ให้ลมแรงพัดน้ำตาปลิวจากไป ปลดปล่อยทุกความโศกฝากไปกับเสียงร่ำไห้ แต่โยหน่อฉันไม่ อาจโยนความทุกข์ไปจากใจได้หมดลื่น นึกย้อนถึงเรื่องราวยิ่งร่ำราน เสียงแม่ร้องคร่ำครวญจากกายเจ็บ สองมือแม่ หยิกเกร็งเข้าที่หน้าท้อง ฉันได้แต่สั่นกลัวมองแม่อนรื่องครวญครางบิดตัวไปมา ไม่รู้จริงๆฉันจะช่วยแม่ได้ อย่างไร น้ำตาแม่ไหลยั้งย้าให้ใจปวด พ่อก็ไปกินเหล้าบ้านเพื่อนดิดดื่นกึ่งคืนยังไม่กลับ ดวงจันทร์ฉายแสงอยู่กลาง หัว เวลานี้ฉันจะหาซื้อยาได้จากที่ไหน แม่ยังคงคร่ำครวญอย่างเจ็บปวด ดิ้นทุรนทุราย ภาพแม่เจ็บลูกใหม่ใจลูกนี้ แทบสลาย ปวดร้าวใจไร้ปัญญาจะช่วยแม่บรรเทาความเจ็บปวด ฉันตัดสินใจโทรหาพ่อเร่งกลับบ้านมาดูแลแม่และรีบ วิ่งไปขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน ชาวบ้านเรือนใกล้เคียงเริ่มสงสัยพากันมาดูอาการแม่แล้วโทรเรียก รถพยาบาล พ่อขับรถมาถึงบ้านเอ๊ะอะโวยวาย มีนเมาเดินโซเซล้มลุกเป็นว่าเล่น ฉันมองพ่อด้วยใจน้อย เจ็บจี๊ดๆ ปวดร้าวอยู่กลางอก รถพยาบาลมาถึงก็รีบพาแม่ขึ้นรถไป ฉันจะรีบตามไปดูอาการแม่ที่โรงพยาบาล แต่พ่อยังคงโว วายเดินโซเซจะขึ้นมาซ้อนท้ายมอเตอร์ไซค์ เพื่อนบ้านพูดบอกห้ามก็ไม่ฟัง สุดจะทน ฉันหันหน้าไปตะคอกใส่พ่อ จนสุดเสียง “มึงบ่ต้องไป” หมดจริงๆความอดทน พ่อยังคงเป็นคนเดิมชายขี้เมาที่ทำให้ฉันอับอาย ได้ตลอดเวลา เป็นพ่อที่ทำตัวให้ลูกหมดศรัทธาได้เสมอ ฉันก็คนนะ มีหัวใจ เหนื่อยเป็นเหมือนกัน ทุกครั้งที่ ครอบครัวมีปัญหาพ่อจะหนีไปกินเหล้าสุขสำรานอยู่คนเดียว ทิ้งให้ฉันกับแม่ต้องเผชิญกับปัญหาสารภ้พอเพียง สองคน ลูกกับแม่ก็อ่อนแอเป็นนะพ่อ บางทีก็ต้องการคนดูแลเหมือนกัน...

ฉันเร่งเครื่องซึ่งรถแรงตามอารมณ์ใจจะวนกะวายคิดหนัก ใจกลัวตัวสั่น หากแม่จากไปทิ้งให้ฉันอยู่กับ พ่อสองคน โอ้ ดวงจิตคงไร้คนปลอบโยน ฉันขาดพ่อได้ แต่ขาดแม่ไปไม่ได้จริงๆ ดวงตาร้อนพราวเอ้อล้นด้วยน้ำตา ร่ำร้องสะอึกสะอื้นไรรายกาย ให้ฉันเป็นคนบ้าไร้สติไปเลยจะดีกว่าต้องมาใจเสียบกับความปวดร้าวซ้ำๆแบบนี้ พอไปถึงโรงพยาบาลหมอพูดบอกว่าแม่นั้นมีโรคแทรกซ้อน นี่ฉันลืมหอกไปหรือเปล่าว่าพอกับแม่ฉันมีโรคประจำตัว อยู่ ดูเหมือนแม่จะอาการหนักกว่าพ่อแต่แม่ก็ยังทนทำงานหนักก่อสร้างอยู่กลางแดดจนต้องเสียดวงตาข้างหนึ่งไป ขึ้นทะเบียนเป็นคนพิการทางสายตา ตาบอดสนิทไปข้างหนึ่ง ส่วนอีกข้างนั้นฝ้ามัว ยิ่งนึกๆยิ่งปวดใจ ทรมานอยู่ข้างในที่ฉันไม่อาจช่วยอะไรแม่ได้เลย เอาแต่ทะเลาะกับพ่อให้แม่ต้องเหนื่อยใจซ้ำๆ ฉันซึ่งรถแรงเครื่องฝ่าลมหนาว ขับรถออกไปอีกครั้ง ไปจอดที่สะพานท่ามกลางแสงจันทร์ในคืนเดือนแจ่ม ดับเครื่องมอเตอร์ไซค์เดินลงไปเกาะราว สะพาน มองออกไปเบื้องหน้ามีเพียงความมืดมิด ทุกสิ่งรอบกายเงียบสงบไร้เสียงเครื่องยนต์และคนสัญจร ได้ยินเพียงเสียงสายน้ำไหลรินไปตามลำโขง ใจนึกอยากหนีปัญหาเดินหายไปในความมืดโดยไม่ย้อนคืนกลับมา แต่ฉันทิ้งแม่ไปไม่ได้หรอก แม่ก็ไม่มีใคร ตัวคนเดียวไม่ต่างกับกับฉัน ฉันเปล่ายอมแพ้ ฉันเปล่าที่ถอย ฉันเพียงแต่เหนื่อยลำเท่านั้นเอง...

เมื่อครั้งยังเป็นเด็กเรื่องเศร้าโศกทุกขใจที่สุดของฉันคือความกลัว กลัวว่าหากพ่อแม่เป็นอะไรไปแล้วฉัน จะอยู่กับใคร มันเป็นความทุกข์ที่คิดถึงแต่ตัวเอง พอเราเริ่มโตได้ใช้ชีวิตหลากหลายรูปแบบผ่านร้อนผ่านหนาว ได้เรียนรู้จะเจอประสบการณ์ที่มากขึ้น บวกกับคำสอนของพ่อที่คอยย้ำเสมอว่าอย่าคิดถึงแต่ตัวเอง เหมือนยิ่งโตฉัน ยิ่งกลัวมากขึ้น กลัวว่าพ่อแม่จะจากไปในวันที่เรายังไม่สามารถดูแลท่านได้ดีพอ กลัวว่าวันสุดท้ายของความสำเร็วจ ท่านจะไม่อยู่แสดงความยินดีกับเรา กลัวว่าจะไม่มีโอกาสได้สานฝันจินตนาการ โลกอันกว้างใหญ่ขอเพียงมีเราสาม พ่อแม่ลูกในบ้านไม้ที่แสนอบอุ่นในฤดูหนาว และร่มเย็นในฤดูร้อน แม้ย่างเข้าฤดูฝนก็ไม่มีน้ำฝนซัดหดยดมารดกาย ให้เราต้องสั่นหนาว เสียงนกตัวกระจ๊อยส่งเสียงร้องจิบๆเจิบๆ กระต่ายตัวน้อยสีขาวขนฟูปลูกปุยสองสามตัววิ่งเล่นไปมารอบๆบ้าน ยอดหญ้าอ่อนๆเขียวจีชุ่มชื้นตา เรือนกล้วยไม้ที่เราสองพ่อลูกช่วยกันสร้าง ดอกไม้ต่างๆพันธุ์เบ่งบานสะพรั่งงดงามเป็นที่สุด ผีเสื้อสีสดไสบินว่อนกินเกสรดอกไม้งาม ตกเย็นพ่อลูกชวนกันตีลูกขนไก่ แม่ทำอาหาร รอเราสองพ่อลูกเล่นแบดมินตันเสร็จแล้วกินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากัน ในทุกๆมื้ออาหารสิ่งที่พิเศษกว่าอาหาร อร่อยๆฝีมือของแม่คือเสียงหัวเราะ เสียงพูดคุยและรอยยิ้มของเรา อิ่มทั้งท้องอิ่มทั้งใจ ในทุกวัน แค่นี้จริงๆที่ฉันเฝ้าหวังไว้ ใ่อุ่นจากครอบครัว..ทดแทนที่ขาดหายไปในช่วงวัยเด็ก ไม่ว่าจะชีวิตต่อจากนี้ต้องพบเจอกับความทุกข์ในรูปแบบใดอีกมากมายฉันไม่หวั่น ขอเพียงแค่อย่าพากพ่อแม่ฉันไปในวันที่ใจยังไม่พร้อม แค่นั้นพอ...

โดย ลูกของแม่

คอลัมน์ ลมหายใจจับปากกา

โดย ' เลิศ อนุรักษ์ '

## “สร้างพื้นที่ให้ชีวิต”

เมื่อเราหายใจเข้า เราเติมเต็มพื้นที่ข้างในร่างกาย ด้วยอากาศจากภายนอก

เมื่อเราหายใจออก เราแปรเปลี่ยนพื้นที่ภายนอก รอบตัวเรา ด้วยอากาศจากพื้นที่ข้างในกาย

พื้นที่ภายนอกและพื้นที่ภายใน ต่างส่งเสริมและเชื่อมโยงต่อกัน เราต่างเป็นผู้ร่วมสร้างทั้งสองพื้นที่ชีวิต

คนเราใช้ชีวิตระหว่างพื้นที่มากมาย จากบ้านสู่ท้องถนน สู่ที่ทำงาน ไปห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ ศาสนสถาน โรงพยาบาล โรงเรียน มหาวิทยาลัย ฯลฯ หายใจเข้าพื้นที่หนึ่ง หายใจออกพื้นที่หนึ่ง ชีวิตต้อง ลังจอร์และเกี่ยวพันพื้นที่นานา ทว่าพื้นที่ใดเล่าที่เราเป็นผู้สร้างขึ้น มีจำนวนมากหรือน้อยสำหรับพื้นที่ที่เรารู้สึก ใ่ว่างใจและเป็นอิสระ

แม้เรามีตัวเลือกพื้นที่ชีวิตอยู่ไม่น้อย แต่เหตุใดเรากลับจึงไม่เป็นอิสระเอาเสียเลย เราอาจมีแค่หนึ่งหรือไม่กี่พื้นที่ที่เรารู้สึกว่าตนเองเป็นผู้สร้างขึ้น เป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยมากพอที่เราจะรู้สึกสบายใจ อบอุ่น และใ่ว่างใจ

แม้เรามีตัวเลือก เราอาจรู้สึกว่าไม่อาจเลือกได้เต็มที่ เพราะกลไกทางสังคม เพราะความคาดหวังจากคนอื่น ๆ เพราะพื้นที่เหล่านั้นสังคมหรือองค์กรหนึ่งๆ เป็นผู้สร้างขึ้น เราไม่เห็นว่าคุณเองเป็นผู้ร่วมทำให้เกิดขึ้น เราอาจแอบหวังว่าวันหนึ่งเราจะก้าวไปสู่พื้นที่ที่ดีกว่านี้ พื้นที่ที่เราจะรู้สึกว่าเป็นของตัวเองได้อย่างมีคุณค่าและได้รับการยอมรับ

หายใจเข้า เราเสียเวลากับการรอคอยโอกาสได้ไปยังพื้นที่ในฝันแห่งนั้นเพียงใด หายใจออก วันหนึ่งที่เราพร้อมหรือมีสิ่งพิเศษเกิดขึ้น หรือเมื่อยามหมดเวลาเลิกเรียนหรือเลิกงาน เราจะได้ไปสู่พื้นที่ที่อันปลอดภัย นั่นเป็นเพียงหนทางเดียวเท่านั้นหรือไม่

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๓ ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๗ พ.ศ. ๒๕๕๘ (วิสาขบูชา)



เหตุใดเมื่อเราต้องการความเป็นอิสระ และพื้นที่อันไร้ขีดจำกัด เรากลับกักขังตัวเองอยู่ในพื้นที่เล็กๆ บางแห่ง ขณะที่ลมหายใจยังคงสอนเราเรื่องการสร้างพื้นที่อันกว้างใหญ่ไม่เว้นวันหยุดพัก

ทุกๆ พื้นที่ชีวิต เกิดขึ้นเพราะชีวิต เราอาจมิได้สร้างสถานที่แห่งนั้นขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เช่น เราไม่ได้ก่อตั้งบริษัทหรือ โบกปูนก่อสร้างสำนักงานนี้ขึ้นมา แต่เมื่อใดที่ชีวิตเราก้าวเข้ามาในพื้นที่นั้น เราคือผู้มีส่วนร่วม สร้างสรรค์หรือบั่นทอนพื้นที่แห่งนั้นด้วย หากหัวใจเราปกคลุมด้วยเมฆหม่นหมอง ห้องแห่งนั้นอาจมัวหม่นลง ด้วยเช่นกัน เพื่อนร่วมงานย่อมรู้สึกได้ เพราะพื้นที่ภายในเชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงกับพื้นที่ภายนอกเสมอ

ขณะเดียวกันเราย่อมสามารถแปรเปลี่ยนพื้นที่รอบตัวเราได้ด้วยการดูแลพื้นที่ภายใน อย่างการหายใจเข้า ออกอย่างมีสติ เราจะช่วยไม่ให้ตนเองผลอสว่างบรรยากาศรุนแรงภายในบ้าน ยามที่โลกภายในสดใสเบิกบาน คนที่คร่ำครีดย่อมอาจพลอยได้ยิ้มไปกับเรา

เรายังสามารถสร้างปัจจัยที่จะช่วยเกื้อกูลพื้นที่ภายนอกผ่านการลงมือทำด้วยตนเอง ถ้าฟังเพียงการยื่น ดอกไม้ให้ผู้ชราที่นั่งชายลูกอมบนฟุตบอล สนามที่นั่นอาจพาใจบางคนเย็นชื่นฉ่ำ การเปะกระดาหคำเตือนใจไว้ใกล้ โต๊ะทำงานยังช่วยเป็นเครื่องกระตุ้นสติแก่ตัวเราเองและเพื่อน เราอาจเห็นบรรยากาศการทำงานที่แปรเปลี่ยนเมื่อเรา เปลี่ยนวิธีพูดในสถานการณ์ที่ทำหาย

ทุกๆ การหายใจ เราคือหนึ่งในผู้สร้างสรรค์พื้นที่ชีวิตทั้งภายนอกและภายใน เราต่างเป็นผู้ร่วมรับผิดชอบต่อสิ่งที่ เราสร้างขึ้น อำนาจในการแปรเปลี่ยนนั้นอยู่กับเราทุกวินาทีและคืน เราจะลงมือทำเพื่อแปรเปลี่ยนพื้นที่ชีวิตทั้งภายใน และภายนอกตัวเราได้อย่างไร

แบบชวนเขียนบันทึกเพื่อเริ่มสร้างพื้นที่ให้แก่ตนเอง

งานเขียนทั่วไปเป็นหน้ากระดาษและตัวหนังสือเพื่อสื่อความหมายและปรากฏตัวต่อผู้อื่น ทว่าครั้งนี้เราจะเขียนเพื่อสร้างพื้นที่ให้แก่ตัวเราเอง พื้นที่ที่เราจะรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจ เป็นหน้ากระดาษแห่งการรับฟัง เราไม่จำเป็นต้องสนใจกฎการเขียนใดใดในหน้ากระดาษบันทึกส่วนตัว ไม่ต้องกังวลเวลาขมือและการสะกดคำ เพราะเราต้องการสร้างพื้นที่ชีวิตหนึ่งให้แก่ตัวเองมิใช่ผู้อื่น เรากำลังฝึกสร้างพื้นที่ในฝันเริ่มจากใกล้ตัว ด้วยลมหายใจและการเขียน

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๓ ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๗ พ.ศ. ๒๕๕๘ (วิสาขบูชา)

หายใจเข้า หายใจออก ผ่อนคลายร่างกายและหัวใจ ผ่อนคลายตัวเราเองชั่วคราวหนึ่ง

ระลึกภาพและความรู้สึกในใจ กลับตาลง นึกตามว่า ช่วงเวลาใดหรือในสถานที่ใดที่เรารู้สึกไว้วางใจ และผ่อนคลาย สถานที่แห่งนั้นอาจมีจริงหรือไม่มีอยู่ก็ได้ เราอาจเคยไปหรือไม่เคยไปก็ยอมได้ ให้เราอยู่ใน สถานที่แห่งนั้น ผ่อนคลายตัวเองด้วยลมหายใจ

ค่อยๆ ลืมตา บันทึกอิสระว่าช่วงเวลานี้มีความรู้สึกหรือถ้อยคำใดในหัวหรือในใจเรา ไม่ต้องประเมิน หรือตีค่าสิ่งที่เราเขียน เพียงให้พื้นที่แก่พวกเขาและรับฟัง

เมื่อเราพร้อมแล้ว เราลองถามตัวเองและบันทึกว่า เราต้องการให้พื้นที่ชีวิตภายในและพื้นที่ชีวิตภายนอก เป็นอย่างไร ลองวาดภาพหากเราต้องการ หายใจเข้ายาว และบันทึกใคร่ครวญว่าเราจะมีวิธีการในการดูแลพื้นที่ทั้งสองนี้อย่างไรด้วยตัวเราเอง

ทุกๆ ลมหายใจกำลังเกี่ยวพันที่ภายในเรา และพื้นที่ภายนอกรอบตัวเรา พวกเราคือพื้นที่หนึ่ง เราจะ เป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยและสามารถวางใจแก่ตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยการกลับมาตระหนักในการสร้างพื้นที่ของตน ด้วยลมหายใจเข้า ออก และการบันทึกเพื่อตั้งพลังสร้างสรรค์ใช้เพื่อก่อเกิดพื้นที่ชีวิตภายในและภายนอกไปด้วยกัน

## “สามัญญลักษณะ”

### ปุจฉา

กฎแห่งธรรมชาติทั่วไปของทุกสิ่งทุกอย่าง มีลักษณะใดร่วมกัน?

### วิสัชนา

ลักษณะที่มีร่วมกันในทุกสรรพสิ่ง ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลง การทนอยู่ไม่ได้ และความไม่เป็นตัวตน

ทุกสิ่งในธรรมชาติล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งธรรมชาตินี้ ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งธรรมดาที่พบเห็นได้ทั่วไป การทนทานอยู่ไม่ได้ก็พบเจอได้ประจำ แม้กระทั่งความไม่เป็นตัวของตัวเองหรือไม่เป็นตัวตนใดๆ ทั้งนั้นก็มีให้สังเกตเห็นอยู่เรื่อยมา ดังนั้นสิ่งที่ธรรมชาติยกให้เป็นกฎเกณฑ์ก็มีอยู่สามส่วนใหญ่ๆ ที่คอยส่งเสริมค้ำจุนกัน ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา หรือความเปลี่ยนแปลง การทนอยู่ไม่ได้ และความไม่เป็นตัวตนนั่นเอง

ผู้ที่คิดใคร่ครวญตามกฎแห่งธรรมชาติดูอยู่เสมอ ย่อมประจักษ์แจ้งแก่ใจของเขาดังที่กล่าวไปข้างต้น เมื่อเขาขบคิดและเรียนรู้จากธรรมชาติตามที่มันเป็นจริงๆ เขาย่อมเห็นกฎเกณฑ์ดังกล่าวมานี้โดยไม่ต้องสงสัย ธรรมชาติมีกฎที่ตายตัวและชัดเจน ผู้ที่หมั่นขัดเกลาตนเองมิได้ขาดย่อมเห็นความจริงแท้อย่างเดียวกัน เป็นอย่างอื่นมิได้เลย

คอลัมน์ จดหมายถึงพี่ใหญ่

โดย น้องเล็ก

จดหมายจากน้องเล็กหายไป พี่ใหญ่ไม่ได้รับจดหมายจากน้องสาวร่วมเดือนแล้ว

บุรุษไปรษณีย์ยังคงจำได้ว่า จดหมายซองหนึ่งจ่าชื่อสันติคุณของอื่นๆ เป็นภาษาไทยคำสั้น คนไทย  
หนึ่งอ่านให้ฟังแปลว่า “พี่ใหญ่”

เขายิ้มในใจเมื่อรู้ความหมาย เขาก็มีน้องอยู่สองคน จดหมายที่คุณเป็นส่วนตัวส่งมาจากแดนไกล  
บัดนี้ไม่เห็นมาร่วมหนึ่งเดือน เขารู้สึกรอกอย ทั้งที่ไม่รู้จักกันและมีจดหมายนับร้อยนับพันในแต่ละวันที่ต้องส่ง

## มัจจุธรรม

ไอ้จอหนึ่ง กัดมัจจุ ทิ้งเปลือกฟาด  
ก็อาละวาด ขว้างทิ้ง กลิ้งหลุนหลุน

ไอ้จอหนึ่ง มีปัญญา รู้ค่าคุณ  
หียบบิคน กินเนื้อใน ชื่นใจถึง

คนโง่จับ ศาสนา ร้องว่าฟาด  
ก็อาละวาด โกรธใจ คล้ายผีสิง  
สัตบุรุษ บุคพระธรรม ได้ความจริง  
ดื่มธรรมยิ่ง ดื่มสุข ทุกวันคืน

ลิงหรือคน ก็วิกล ได้ด้วยกัน  
กลืนถูกมัน ก็กลืนคล่อง ไม่ต้องฝืน  
กลืนทิ้งเปลือก ตาเหลือก ตายทั้งยืน  
กลืนเนื้อใน ชื่นมัน รื่นเริงธรรม

พุทธทาสภิกขุ

{ สารอาหารที่มีประโยชน์ของมังคุดอยู่ที่เนื้อในมิใช่ที่เปลือกกันใด  
แก่นสารของธรรมชาติก็ประกอบไปด้วยประโยชน์แห่งธรรมะอันนั้น }