



อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ๐๓

ณ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ปีที่ ๑๕ คำ เดือน ๘ (อาสาฬหบูชา)

อนุสารรายครึ่งเดือน กึ่งเดือนเพ็ญและกึ่งเดือนมืด

อ่านเพื่อประจักษ์ชีวิต ลิขิตเพื่อใคร่ครวญตน



ลำดับบทความในอนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับ ๐๓

๑. งานเขียนรางวัลธรรมวรรณศิลป์ เรื่อง บันทึกอออิน
๒. คอลัมน์ ลมหายใจจับปากกา ตอน ใจแรกจับปากกา
๓. คอลัมน์ ธรรมกวี



ก้าวแรกก่อให้เกิดก้าวล่วงมา จากหนึ่งปฐมเทศนา ส่งอิทัปปัจจยตาธรรมจักรเคลื่อนพุทธวณะ
จากแดนหนึ่งสู่อีกแดน จากหนึ่งสู่ไพศาล ขจรขยายพุทธธรรมหล่อเลี้ยง
อาสาพหุชา ยังเตือนเราถึงการเริ่มต้น มาจนถึงครานี้

{ ธรรมวรรณศิลป์ มี ๒ นัยยะสำคัญ

{ หนึ่ง วรรณศิลป์ที่ส่งมอบความดี ความงาม และความจริงแก่ผู้อ่านและสังคม
สอง วรรณศิลป์ที่ขัดเกลาจิตใจและชีวิตผู้ประพันธ์นั่นเอง }

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ จึงประกอบด้วย ข้อชวนคิด และ ข้อชวนเขียน

เผยแพร่โดย

ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต สถาบันธรรมวรรณศิลป์

www.facebook.com/khianpianchiwit

www.youngawakening.org/write4life

อ่านฉบับก่อนหน้าได้ที่

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

{ภาพปก การอบรมหัวข้อ “เขียน = มหัศจรรย์ชีวิต” การเขียน ศิลปะ การภาวนา พ.ศ.๒๕๕๘ กับ
เครือข่ายโครงการภาวนาคือชีวิต ณ อุบลราชธานี}

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๗ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ พ.ศ. ๒๕๕๘

งานเขียนรางวัลธรรมวรรณศิลป์
ประจำปี ๒๕๕๗ ถึง ๒๕๕๘ หัวข้อ ความทุกข์กับชีวิตของฉัน

บันทึกอออิน

สวัสดีค่ะ ฉันชื่ออออิน (ออ-อิน) ตอนนี้เรียนอยู่ที่โรงเรียนสัมมาสิกขาปฐมอโศก(ไม่รู้จัก) อ่า...เข้าใจค่ะ อ่าๆ เอาเป็นว่าชีวิตที่นี้โหด มันส์ ฮา น่าดูเลย ที่นี้เป็นโรงเรียนประจำ เด็กนักเรียนทุกคนต้องทานมังสวิรัตได้ ถือศีลห้า ไม่สวมรองเท้า ไม่ถูกเนื้อต้องตัวเพศตรงข้าม ตื่นนอนตั้งแต่ตี ๔ ครึ่ง หยุดเรียนเฉพาะวันจันทร์ ต้องทำนา ปิดเทอม ๓ ครั้ง ครั้งละ ๑๕ - ๒๐ วัน ห้ามเด็ดขาด!! คือเทคโนโลยีการสื่อสารทั้งหลาย ยูนิฟอร์มโรงเรียนคือ เสื้อม่อฮ่อม ขาก้วย (ชาย) ผ้าถุง (หญิง) สีน้าเงิน... อ่า ฉันทนอยู่ที่นี่มาได้ ๕ ปีเต็มๆ แล้วค่ะ เป็นความภาคภูมิใจอันสูงยิ่งอย่างหนึ่งในชีวิต (เพราะชีวิตไม่ได้มีอะไรดีมากนักนะ เหอะๆ) อีกอย่างหนึ่งคือที่นี้เรียนฟรีไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ชอบมากค่ะ อ่าๆ ในระหว่างเรียนฉันเขียนบันทึกส่วนตัวทุกวันค่ะ มันช่วยฉันได้เยอะเลยล่ะ จริงๆนะค่ะ...

๒๓/๑๑/๒๐๑๔

เข้านี้อ้อลา Facebook

แล้วกรีบขึ้นรถเมล์ เด็กนักเรียนเยอะมากเลยอะ ร้อนนนนน!!!!

กว่าจะมาถึงวัดก็เที่ยงพอดี ลงทะเลเบียน ลงทะเลเบียน

“ผมเผ้าไม่ตัดให้เรียบร้อย ทำแบบนี้คิดว่าจะให้เซ็นเข้าหรอ” ยิ้ม

...

...

สตันไปสามวิ...

“เจ้เซ็นเลย”

“แล้วผมเธอล่ะ”

“ค่อยตัด” ผมแก่ยังไม่ทันยาว นี่จะให้ตัดอีกละ

#หลังเซ็นเสร็จมีมอม มีมอม

วันแรกของการเปิดเทอมวุ่นวายเป็นปกติ...สินะ

“กรี๊ดดดด!!!! แกนี่ EXO ไปสเตอร์เซทใหม่” อ้อ

“กระเป๋าขวดน้ำใหม่ ชื่อที่โคโชะ” อืมๆ

“เราซื้อโมเดลใหม่มาตั้งในล็อกเกอร์ด้วย” เออๆ

บล่า บลา บลา ทำไมไม่มีเราคนเดียวที่ไม่มีอะไรมาอดมันเลยขย ช้า

“โทรทัศน์ที่ไม่มีแน่นอน...อันนี้ไม่ได้นะแซมพูข้างนอกนะ...(ล้วงๆ)...มีตั้งก็บาทมาฝากที่อาให้หมดนะ”

จ้า กระเป๋าจะพรุงละค่า ตรวจสอบเหมือนพระเบิดมาโรงเรียนเลย เหอะๆ

ตอนเย็น ตัดผม ไม่อยากซอยผมเลย ตัดออกมาเกเรียน โครต เห็นลิวซ์ ระดับ HD

ตอนมืด ปฐมนิเทศไม่ได้ฟัง ปวดหัว ล่าละคะ : ฟันดี อออิน

๒๔/๑๑/๒๐๑๔

เข้านี้ใส่บาตรเพื่อความเป็นสิริมงคลกับการเริ่มเทอมใหม่...

ฝันไปเถอะคะ ลิวเต็มหน้าแบบนี้ ไม่อยากออกงานสังคม T^T

ตอนบ่าย แยกหน้าไปฟังประชุมชุมชน (ม.ปลายต้องเข้าร่วมทุกคน)

จะว่าไปผู้ใหญ่ก็เรื่องเยอะเหมือนกันแฮะ ไม่อยากโตเลย

ตอนเย็นฟังเทศน์พ่อท่าน ฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง ฟุ้งมากวันนี้

ลูกเดินไปเข้าห้องน้ำ อาโก้เดินตาม กลัวจะนัดใครไปคุย

เอิ่ม...นี่เราขาดสิทธิส่วนบุคคลแล้วจริงๆ ไซ้มัย ==

หลังฟังเทศน์ แวะนฝากคนเอาสมุดเมใจมาให้ กับการ์ตูนอีก ๗ เล่ม

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๗ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ พ.ศ. ๒๕๕๘

ประชดปาวะเนี่ย แต่ก็ขอบคุณนะ... : ฟันดี อออิน

๒๕/๑๑/๒๐๑๔

“ตี ๔ แล้วยะคะ ตื่นได้แล้วค่ะ วันนี้ทำวัตรเช้าะคะ”

พรีบ!!!! อืมมมม...เดี๋ยวนี้ฝ้ายปลุกตื่นเขามีพัฒนาการ เปิดไฟโร้เลย ==

ตอนทำวัตรเช้าเสร็จ ประกาศโทษ

สงสารสุดก็เรื่องจดหมายรักของ ไอบิวนี่แหละ

ห้ามให้เด็กคุยกัน แต่พอส่งจดหมายก็ทำโทษ

ถ้าไม่ยอมให้ส่ง ก็ไม่ควรไปห้ามอะไรขนาดนั้น

คนรักกันมันก็ต้องคุยกันเป็นธรรมดา (นี่เราอยู่ในยุคอะไรกันแน่วะ???)

ตอนมีดก็โดนอีกดอก คราวนี้เจอกับตัวเอง

#เราไม่ได้ขั้บรถประมาทชะหน่อย#ไปตายซะไป!!!

เอวาระเรื่องแค้นเอง...คิดถึงแม่จัง : สู้อ้อ อออิน

๒๖/๑๑/๒๐๑๔

อรุณสวัสดิ์ ชาวโลก (อยากเล่น Facebook)

เข้านี้เป็นเวอร์ ม.๕ ทำครัว

มีผัดผัก ต้มยำ และน้ำพริกเห็ด

อยากแกล้งป่วย (มากกกกกกก)

แต่มีกันอยู่ ๕ คน ก็ช่วยๆ กันไป

ตอนเที่ยงเรียนกับพี่เอก อ่าน คิด วิเคราะห์ เขียน

ให้ตายเหอะ เกลียควิชาณี T^T

ตอนบ่ายเข้าฐานวันแรก ราบรื่นดี ป้าให้ถากหญ้า

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๗ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ พ.ศ. ๒๕๕๘

มดเยอะ กัดเจ็บ เหมือนโดนขวิดมากกว่าจะ ฮ่าๆๆ

เดินไปคูฝัก ฝักของน้องเพชร โตสวยมาก แต่ทำไม...ฝักบุงของเราถึงได้ง่อยกินอย่างนั้นล่ะคะ

นี่เรายู่ฐานกสิกรรมจริงๆหรือ เหมือนจะปลูกหญ้าได้งามกว่าฝักอีก

ปล. เพิ่งรู้ว่าวันนี้ทั้งวันใส่ผ้าถุงกลับด้าน...อายค่ะ >///< : กรรมจริงๆ อออิน

๒๓/๑/๒๐๑๔

“ตี ๔ ครึ่งแล้วนะคะ ตื่นได้แล้วค่ะ” เจียบ

“ใครที่ยังไม่ลุกนะคะ เช้านี้มีรวม ทำโทษนะคะ”

อ้ากกกกกก!!!! ง่วง!!!! เมื่อไหร่จะจบจากที่นี่ซักที

เข้านี้เรียนพุทธศาสนากับท่านกุสโล เพื่อนท่องหมวดธรรมกันหมดแล้ว...

“เหลือแค่ธนะหิม...ว่าไง” ดายท่าแน่นๆ

“วันนี้เอาแค่สัมมปธานสี่ กับอิทธิบาท ไปก่อนแล้วกันนะคะ” พลีสสสส

“ตกลง” เฮ้ออออ ขอบพระคุณค่ะ

ทำงานเข้าฐานตอนเช้า ทำฝักม้วน จัดศาลา สนุกดี

ก่อนกินข้าวตรวจผม “ตัดอีกนิดหนึ่งนะ ตรงจอนยังไม่ผ่าน”

คืออะไร...นี่ป่าจะตัดดึงหนูหนูไปบูชาเลยมัย??? เหลือไว้ยัย!!!!

ไม่ตัด ไม่ตัด ให้ได้แก่นี้แหละค่า

ตอนมีดประชุมฝ่ายหญิง จดอีกๆต่อไปจะไม่เป็นเลขอีก สาบาน

น่าเบื่อ ประชุมเรื่องเดิมๆ มีมติใหม่ออกมาให้สาวมนต์...กราบหมอนยังไม่อยากทำเลย : ผันตี อออิน

นี่เป็นส่วนหนึ่งในบันทึกของฉันค่ะ...ฉันยังเป็นวัยรุ่นธรรมดาธรรมดาคคนหนึ่ง ที่มีความใฝ่ฝัน ฝันแบบสาวน้อย มีความอยากแบบคนทั่วไป และแน่นอนค่ะ ตลอดห้าปีมานี้ ฉันไม่ได้ทำในสิ่งที่ฉันอยากทำ ในสิ่งที่ใฝ่ฝันไปหลายเรื่องเลย เพราะฉะนั้น การใช้ชีวิตอยู่ในรั้วโรงเรียนประจำแห่งนี้จึง...จืดชืดสิ้นดี น่าเบื่อที่สุด หนือยมาก

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๗ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ พ.ศ. ๒๕๕๘

กกก (แล้วทำไมไม่ลาออกล่ะ) เพราะว่าที่นี่ ทำให้ฉันได้เจอมิตรภาพที่ดี ทำให้ฉันได้เรียนรู้รสชาติของความอดทน การหักที่จะรับผิดชอบตัวเอง ทำให้ฉันได้เรียนรู้และเข้าใจชีวิตมากขึ้น ไม่ใช่ว่าการอยู่ที่อื่นไม่ได้เรียนรู้ชีวิต แต่ฉันได้เรียนรู้สิ่งที่คนปัจจุบันส่วนมากอาจจะไม่ได้เรียนรู้กับมัน

ฉันไม่เคยคิดว่าชีวิตนี้จะได้อ่าน ทำสวน

ฉันไม่เคยคิดว่าชีวิตนี้จะต้องใส่ผ้าถุง ยาวคลุมตาตุ่ม (ทั้งๆที่ค้นหาชุดสาวมัธยมมานาน)

ฉันไม่เคยคิดว่าชีวิตนี้จะหันผมตัวเองสั้นเหมือนหนูแทะ (ทั้งที่อยากไว้ผมยาวใจแทบขาด)

ฉันไม่เคยคิดว่าชีวิตนี้จะต้องตื่นเช้าทุกวัน เพื่อไปเรียนหนังสือ

ฉันไม่เคยคิดว่าชีวิตนี้จะต้องมาฝืนทำสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ

ฉันไม่เคยคิดว่าชีวิตนี้จะได้อ่านมังสวิรัต (อย่างเคร่งครัด)

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ชีวิตนี้ไม่คิดว่าจะเจอ บางครั้งฉันยังคิดว่าเราผ่านมันมาได้ยังไง ทุกๆวันของ ฉันไม่มีวันไหนที่ไม่มีความทุกข์เลยล่ะ บางวันฉันก็เหนื่อยจนขี้เกียจเขียนบันทึกเหมือนกัน แต่ทุกครั้งที่ได้เขียน ได้อ่านบันทึก ฉันมักจะเห็นความทุกข์ของตัวเองค่อยๆลดลงหรือหายไป มันไม่ได้แทนที่ด้วยความสุข แต่มันเป็น ความรู้สึกภูมิใจล่ะ ฉันสามารถทำให้มันหายไปได้ ฉันสามารถที่จะอยู่กับมันได้ สำหรับฉันแล้วในชีวิตคนเรา อาจจะไม่ได้มีความสุขเลยก็ได้ แต่มันเป็นสภาวะของความทุกข์ที่เราค่อยๆปรับ ให้สามารถอยู่กับมันได้ ทำให้มัน ทุกข์น้อยลง จนความทุกข์นั้น กลายเป็นสิ่งปกติเฉยๆ ที่เราต้องเจอมันทุกวัน

แม้โรงเรียนแห่งนี้มีกฎเกณฑ์มากมาย หลายสิ่งหลายอย่างที่วัยรุ่นอย่างเรา อาจจะฝืนเกินไป แต่สำหรับฉัน แล้ว มันทำให้ฉันได้ฝึก ได้เรียนรู้ เป็นกำไรของชีวิต ขอขอบคุณตัวฉันเองที่ยืนยันเขียนบันทึก ทำให้ฉันได้มองเห็น ตัวเองในอดีต มองเห็นสิ่งที่ควรจะปรับปรุง ได้เห็นว่าชีวิตก็ไม่ได้แยอะไรมากมาย สุดท้ายนี้ ฉันได้รับความเมตตา จากครูอาจารย์ที่ดูแลฉันเป็นอย่างดี ได้รับความรักจากเพื่อน พี่ น้อง ได้รับความรู้ประกอบอาชีพ ได้รับธรรมะจาก พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้รับกำลังใจจากครอบครัว ขอขอบคุณทุกคนค่ะ

ชีวิตที่ฉันต้องอยู่โรงเรียนแห่งนี้ เหลืออีกหนึ่งปีเต็มๆค่ะ

แม้ว่าจะเป็นอย่างไรก็ต้องสู้อยู่แล้วนี่นะ : อออิน

คอลัมน์ ลมหายใจจับปากกา

โดย 'เลิศ อนุรักษ์'

“ ใจแรกจับปากกา ”

หายใจเข้า เราเริ่มหายใจอีกครั้ง แม้เราหายใจมาหลายเวลา ก่อนหน้านี้นี้ เรากำลังเริ่มหายใจใหม่ นี่คือลมหายใจแรกและลมหายใจสำคัญ

หายใจออก แม้เราพบเจออักษรนับหมื่นนับแสนหน เรากำลังเริ่มอ่านใหม่ตั้งแต่เริ่มต้น

การเริ่มต้นทำสิ่งใดเป็นครั้งแรก มักประทับใจในหัวใจเรานานนับนาน ประหนึ่งความรู้สึกแรกพบเป็นรากให้ต่อยอดความรู้สึกฐานในเวลาต่อมา เรากำลังสดใหม่ การรับรู้ทุกประสาทตื่นตัว หัวใจสนใจ มิมีร่องรอยความคิดเกี่ยวกับสิ่งนี้ก่อนหน้า ทุกอย่างจึงเป็นไปได้

ระลึกในใจระหว่างอ่านอักษรต่อไปนี้ เรากำลังพบสิ่งหนึ่งเป็นครั้งแรก สิ่งหนึ่งที่ว่านี่คือสิ่งที่เราชอบ หรือมีคุณค่าต่อหัวใจ นึกถึงช่วงเวลาแรกพบกับสิ่งนั้น ชีวิตเราอยู่ในช่วงวัยใด พบกับสิ่งนี้อย่างไร ยามแรกพบพาใจรู้สึกอย่างไรบ้าง ตระหนักถึงความคิดและพลังที่เรามีในยามนั้น

หายใจเข้า ระลึกในใจระหว่างอ่านอักษรดังนี้ เลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิตตอนนี้ ที่เรารู้สึกเมื่อ จำเจ หรือหมดพลังจะทำสิ่งนี้ต่อไป ตระหนักว่าเมื่อนึกถึงสิ่งนี้ตอนนี้แล้วรู้สึกอย่างไร หายใจออก พาเราโยยบินย้อนวันเวลา ช่วงเวลาหนึ่งในอดีต ยามแรกพบระหว่างเรากับสิ่งนี้ เราพบเจออย่างไร ลองมองหรือคิดถึง ด้วยดวงตาใจแรกพบเจอ หัวใจรู้สึกอย่างไร เห็นอะไรเกี่ยวกับสิ่งนี้

การทำสิ่งใดซ้ำๆ ย่อมทำให้คุ้นเคย และเชี่ยวชาญได้ ทำให้สิ่งที่ยากง่ายลง ไม่ต้องใช้ความพยายามมากมายเหมือนแต่ก่อน การหัดเล่นเปียโนครั้งแรก นิ้วมือเราข้อมแข็งเกร็ง กว่าที่จะกดคอร์ดรีเล่นนิ้วพลิวราวละลอกน้ำ ย่อมต้องผ่านความอดทนและบังคับนิ้วเนิ่นนาน แรกการเขียนก็เช่นเดียวกัน มือเราอาจยังเงินอายต่อ

หน้ากระดาษ มีรู้จะตกท่ายและจารึกถ้อยคำใด ความกลัวนานาปรากฏในหัวใจเรา เขียนอย่างนี้จะดีไหมนะ จะเขียนต่อไปอย่างไร ก่อเกิดคำถามและตอบต่อกันภายใน กว่าบรรทัดหนึ่งจะลุล่วง

เราอาจต้องการเวลาช้วนานมาก กว่าที่จะเขียนเรื่องราวหนึ่งหรือบทความหนึ่งได้ครบหน้า อาจใช้เวลา นับชั่วโมงสำหรับหนึ่งย่อหน้า เพื่อกลับมาลบทิ้งเขียนใหม่ในภายหลัง

แรกพบ แรกทำสิ่งใด ย่อมมีเรื่องไม่คาดหมายไม่คาดฝันได้เสมอ เพราะใจเรายังไม่มีกรอบกำหนดชัดเจน อาจยากและใช้ความพยายาม แต่มีคุณค่าลึกลับ คนที่บอกว่าตนเองเขียนไม่เก่ง อาจสร้างสรรค์ผลงานที่สดใหม่และมีชีวิตชีวา มากกว่าคนที่ถือว่าคุณเก่งหรือเขียนดี ซึ่งย่อมถูกใจผู้เชี่ยวชาญของตนเองกำกับไว้

หายใจเข้า เราต่างหายใจกันนับไม่ถ้วนตั้งแต่แรกเปิดประตูกรรมมารดา การหายใจครั้งแรกๆ ย่อมเปี่ยมด้วยชีวิตและความสนใจใคร่รู้ จนกระทั่งเราหายใจจนเคยตัว มนต์ขลังเสื่อมคลาย เราหลงลืมที่จะดูแลลมหายใจเรา ให้ดี หายใจสั้นตันกดดันตัวเอง ลืมแม้ความรู้สึกขณะหายใจ กระโดดออกไปยังอนาคตและสิ่งที่ไม่มียู่ ปล่อยปละชีวิตตนเองในปัจจุบัน

หายใจออก ผู้มีใจเริ่มต้นย่อมมีหนทางที่เป็นไปได้มากมาย สำหรับผู้เชี่ยวชาญแล้วหนทางที่เป็นไปได้ น้อยนัก เพราะใจเขาถูกพันนาการด้วยอดีต ด้วยความคิดยึดติดเกี่ยวกับความเก่งและประสบการณ์ เขาจึงไม่ได้มองหรือทำสิ่งนั้นๆ ในปัจจุบัน ตามที่เป็นจริง แต่ติดภาพฝังใจ ทำตามความคุ้นเคยเก่า ท้ายสุดพลังก็จะซบเซา ขาดกำลัง จะทำอะไรสิ่งนั้นอย่างเต็มที่ สังเกตยามเราทำอะไรที่เราเพิ่งทำเป็นครั้งแรก หรือรู้สึกไม่มั่นใจเต็มเปี่ยม แต่เปิดรับพร้อมพยายาม เราย่อมกระทำอย่างระมัดระวัง ดึงพลังของตนเองออกมาใช้ดูแล หัวใจและความคิดก็มีชีวิตชีวา ผู้เชี่ยวชาญอาจมีคำตอบสำหรับเรื่องนั้นๆ ไว้ในใจแล้ว แต่เขาจะไม่ได้เจอคำตอบหรือหนทางใหม่ๆ ได้เลย หากละทิ้งใจของผู้เริ่มต้น

สำหรับผู้สนใจการเขียนเพื่อเยียวยาหรือพัฒนาชีวิตตนเอง ผมมักสังเกตว่าคนที่รู้สึกไม่มั่นใจต่อการเขียนและศักยภาพด้านความคิดหรือปัญญาของตน มักมีความก้าวหน้าและใจเติบโตจากกระบวนการ งานเขียนบันทึกเขามีพลังและชีวิต ขณะที่คนถือว่าคุณเก่งมักได้ประโยชน์น้อยเกินควร งานเขียนบันทึกเขาหรือเธอมีแก่นสารความคิด แต่ไม่อาจเชื่อมโยงการเติบโตของใจ เพราะหลักการความคิดมากมายได้ปิดบังหัวใจของพวกเขา ความเชี่ยวชาญกักขังใจแรกจับปากกา

หากเราปรารถนาเขียนเพื่อสื่อสารกับชีวิต เขียนเพื่อเยียวยาใจ เขียนเพื่อตัวเราได้เติบโต มิได้เขียนเพื่อประกาศตัวตน แสดงความเก่งความสามารถ เงินทองรางวัล หรือบอกแก่คนอื่นว่าเรารู้อะไร สิ่งเหล่านี้มิใช่ทางเพื่อขัดเกลา เราต้องเริ่มต้นใหม่อยู่เสมอ เขียนอย่างละวางความคาดหวังของตนเอง ละวางความรู้ความสามารถ ใจอยู่กับ

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๗ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ พ.ศ. ๒๕๕๘

การเขียนปัจจุบัน ประหนึ่งแรกเขียนครั้งแรก เปิดรับทุกความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น ณ ที่นี้ ไม่ยึดสิ่งที่เคยเขียนหรือคาดหวังให้เกิดขึ้นบนกระดาษ รับรู้ความกลัวและความต้องการความสมบูรณ์แบบและก้าวข้ามด้วยการลงมือทำ

การเขียนเป็นเช่นเดียวกับการภาวนา หลายครั้งที่ได้อินนักเขียนหรือคนเคยเขียนสิ่งต่างๆ มากมาย บ่นบอกว่า เขาเขียนสิ่งต่างๆ ได้ยากขึ้น พลังและแรงบันดาลใจหายไป เขากำลังจมอยู่กับบทบาทนักเขียนผู้เชี่ยวชาญ ผู้ฝึกตนในการภาวนานานนับปีบางท่านรู้สึกว่าคุณเองมีอาจลู่ก้าวหน้ากว่าเดิมได้ หรือพลังสมาธิหรือความตื่นตันปิดจากอารมณ์ภาวนาหายไป เขากำลังจมอยู่กับอุปาทานการเป็นนักภาวนาและประสบการณ์เก่า การเริ่มต้นใหม่หรือการหวนคืนสู่จิตใจแรกจับปากกา คือกุศโลบายและการฝึกใจเพื่อละวางการยึดติด ทุกครั้งที่เราหายใจ เราเริ่มต้นใหม่เสมอ ทุกคำที่เขียน เรากำลังเลือกและทำใหม่ ใจเริ่มปรุงอีกครั้งครา แต่เราเลือกรับรู้เท่าที่การปรุงแต่งเดิมเพื่อกำหนดทิศทางใหม่

หายใจเข้า มีมีสิ่งใจจำกัดตัวเราเองได้มากไปกว่าการยึดติดและการคาดหวัง การยึดเพื่อให้มันคง เพื่อมีหลักไม่หลงทาง เพื่อความถนัดและสะดวก แต่การคิดทำให้เราหยุดนิ่ง บั่นทอนพลังสร้างสรรค์และจำกัดมุมมองเราคับแคบ การหวังทำให้เรามีเป้าหมายและพลัง แต่การคาดหวังคือการ โอบรัดตัวเราไว้ คาดแน่นหนายังกว่าเชือกเส้นใดในโลก

หายใจออก เมื่อเริ่มทำสิ่งไม่คุ้นเคย หรือทำอย่างเดิมในรูปแบบแตกต่าง อย่างการเขียนหนังสือด้วยท่วงทำนองใหม่ เต็มราด้วยดนตรีคนละแบบกับบุคลิก เราอาจรู้สึกต่อต้านภายใน ข้อแม้ข้ออ้างมากมายประเดประดังในความคำนึง มิได้ปล่อยมือจับปากกาแต่กุมความคิด มิได้ปล่อยกายร่ายรำแต่เกร็งกังวล ใจมิกล้าก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัย เราตัดสินใจตัวเองเสียแล้ว

เมื่อเรามองใจเรา ด้วยทำที่ผู้เชี่ยวชาญ หลักการนานาตัดสินใจก่อนที่เราจะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เราได้มองไปที่หัวใจเรา แต่เรากำลังมองไปที่ความรู้ และการคาดหวัง ทั้งสองนี้มีใช่ความจริง ใจเราไม่อาจเผชิญหน้ากับความจริงได้อย่างซื่อใส ยังไม่พร้อมอยู่ต่อหน้าตัวเอง เพราะเรากลัวความไม่รู้ กลัวสิ่งที่ไม่มั่นคง กลัวตัวเองจะดูไม่ดี และความกลัวอีกมากมายที่พร้อมยกสิ่งต่างๆ มาปิดกั้น บดบังหัวใจผู้เริ่มต้น เราจึงไม่สามารถเขียนจากหัวใจหรือเขียนเพื่อบ่มเพาะตน เฉากเช่นการปลูกพืชมีอาจหวานเมล็ดบนตำรา แต่เราต้องลงมาคลุกดิน อาจสิ้นคะมาหางายไม่รู้ประสีประสา หรือร่วมร้องเพลงลงแขก เป็นเด็กน้อยของวิถีธรรมชาติ

เมื่อเรามองไปที่คนอื่น เราอาจไม่ได้เห็นเขาอย่างที่เป็น แต่กำลังรับรู้ตัวเขาจากสิ่งที่เราเคยเห็นหรือเราคิดเองว่าเขาเป็นเช่นนั้น ดวงตาเราถูกรอรับงำด้วยใจที่คุ้นเคยกับบางแง่มุมของตน เราอาจมีหลักฐานน่าเชื่อถือซึ่งมักเป็นสิ่งที่เคยเกิดขึ้นหรือเจือปนด้วยความคิดเห็นส่วนตัว ในเมื่อแม้ตัวเราเองก็เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา วันนี้และ

พรุ่งนี้ย่อมมีการเดินทาง เราขอมายกพอใจหากใครคนใดมองเราแต่แง่มุมเดียว เราจะเข้าใจตัวเองและผู้อื่นอย่าง
 ชัดตรง เราต้องนำหัวใจอันซื่อใสกลับคืนมา เริ่มมองทุกสิ่งตั้งว่าเพิ่งเคยเห็นอีกครั้ง

หายใจเข้า ลองหลับตาอยู่ช่วงหนึ่ง นึกถึงยามเราเป็นเด็กอีกครั้ง หัวใจเราช่วงนั้นเป็นอย่างไร เรา
 ขอบมองหรือดูอะไรในวันวัยดังกล่าว หายใจออก นับถอยหลังในใจ สามถึงหนึ่ง ซ้ำซ้ำ ค่อยลืมตาขึ้นมองสิ่ง
 รอบตัว เรากำลังเริ่มต้นมองสิ่งเหล่านี้ใหม่ นี่คือการครั้งแรกที่เราเห็นสิ่งเหล่านี้ในเวลา

แบบชวนฝึกเขียนเชื่อมโยงสำหรับตอนนี้ ขอให้หลับตาสักครู่ใหญ่ ลองหายใจดูจตุรัสแรกพบเจอลมหายใจ
 เหล่านี้ สังเกตว่าแต่ละครั้งที่เราหายใจ มีบางสิ่งแตกต่างกันอยู่ และบ้างเหมือนกันอยู่ แต่ละลมหายใจมีลักษณะแตกต่าง
 ฌ แต่ละเวลา สถานที่ และการหายใจของเรา

ก่อนลองเขียนบันทึกไม่หยุดปากกาในเวลาสิบนาทีเป็นอย่างน้อย โดยเริ่มจากคำใน “” ดังด้านล่างนี้
 หากเขียนจนหมดความหมายมีอาจเชื่อมต่อได้แล้ว ให้เขียนคำนี้ใหม่และเริ่มต้นอีกครั้ง

“เริ่ม”

มอง-มอง-มอง

มองอะไร มองให้เห็น เป็นครูสอน
มองไม้ขอน หรือมองคน มองค้นหา
มองเห็นความ เสมอกัน มีปัญญา
มองเห็นว่า ล้วนมีพิษ: อนิจจัง

มองทุกข์สุข ก็จงจ้อง มองให้ดี
มองว่าเป็น อย่างที่ คนเราหวัง
มองว่าเป็น ตามปัจจัย ให้ระวัง
มองจริงจัง ก็จักเห็น เป็นธรรมดา

มองโดยนัย ที่มันสอน จะถอน โศก
มองแยกโยก มันไม่สอน ร้อนเป็นบ้า
มองไม่เป็น โทษศีลาง นางไม้มา
มองถูกทำ ไม่คว่ำทุกข์: มองถูกจริง!

พุทธทาสภิกขุ

{การเฝ้าสังเกตการณ์อย่างไม่ตัดสิน ย่อมทำให้เห็นความจริงเป็นธรรมดา}