



อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ๑๑

ณ กันยายน ๒๕๕๘ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐

อนุสารรายครึ่งเดือน

กินเดือนเพ็ญและกินเดือนมีค

อ่านเพื่อประจักษ์ชีวิต ลิขิตเพื่อใคร่ครวญตน



ลำดับบทความในอนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับ ๑๑

๑. งานเขียนรางวัลธรรมวรรณศิลป์ เรื่อง ขอบคุณทุกๆทุกซ์

๒. คอถัมน์ ลมหายใจจับปากกา ตอน แลกด้วยชีวิต

ภาพประกอบจากการอบรม ณ สำนักสงฆ์เขาชะเมาวิมุตี ร่วมกับ
โครงการภาวนาคือชีวิต ในวันที่ ๒๒ ถึง ๒๔ กันยายน ๒๕๕๘

{ ธรรมวรรณศิลป์ มี ๒ นัยยะสำคัญ

{หนึ่ง วรรณศิลป์ที่ส่งมอบความดี ความงาม และความจริงแก่
ผู้อ่านและสังคม
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>

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๑๑ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ พ.ศ. ๒๕๕๘

งานเขียนรางวัลธรรมวรรณศิลป์
ประจำปี ๒๕๕๗ ถึง ๒๕๕๘ หัวข้อ ความทุกข์กับชีวิตของฉัน

ขอบคุณทุกๆ ทุกข์

ฉันเป็นคนมีความทุกข์ เราทุกคนต่างก็มีเช่นกัน

ตลอดชีวิตของฉันนี้มีความทุกข์อยู่เพียงไม่ก็อย่าง ที่ฉันไม่
อาจหลีกเลี่ยงได้เลย อย่างแรกฉันทุกข์เพราะฉันไม่รู้ จนบางครั้งฉันก็
รู้ว่าตัวเองรู้อะไรบ้างไหม บางครั้งฉันนึกหวนถึงอดีต แต่ฉันไม่รู้จะแก้ไข
ได้อย่างไร บางครั้งฉันพยายามมองภาพอนาคต แต่ก็ไม่ว่าจะแน่นอนได้
สักเท่าไร หรือว่าจริงๆ แล้วฉันนั้นไม่รู้อะไรเลย

จนหลายครั้งฉันก็ยังไม่รู้จักแก้ทุกข์นี้อย่างไร ได้แต่รอให้
ทุกข์นั้นหายไปแล้วเกิดขึ้นใหม่อีกครั้ง เป็นอย่างนี้เรื่อยมา

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๑๑ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ พ.ศ. ๒๕๕๘

บางคราว ความไม่รู้ก็เกิดขึ้นกับผู้อื่น เพียงแต่เกิดขึ้นร่วมกัน
ฉัน ฉันเองก็ไม่ว่าอะไร กรรมลิขิต พรหมลิขิต สังคมลิขิต หรือ
อย่างไรกันแน่ แต่สุดท้ายฉันก็ทุกข์

คราวก่อนเธอคนนั้นไม่รู้ถึงตัวตนของฉัน ฉันเป็นทุกข์

คราวนั้นเขาก็ไม่รู้สิ่งที่ฉันพยายามจะบอกเล่า ฉันก็ทรมานใจ

ในบางวันฉันรู้มากเกินไป ฉันก็ไม่รู้จะจัดการเช่นไรดี สิ่งที่ไม่พอดีช่างเป็นทุกข์เสียจริง

จนกระทั่งถึงทุกวันนี้ฉันเองก็ยังมีเรื่องที่ไม่รู้อีกมากมาย บาง
ทีเธอเองก็เช่นกัน บางอย่างเป็นคำถามตั้งแต่อดีตกาลก็ยังคงเป็นคำถามถึง
ปัจจุบัน ฉันเองก็ไม่รู้เหมือนกัน ทุกวันนี้จะจบลงอย่างไร

อย่างที่สอง ฉันทุกข์เพราะฉันอยาก อาจพูดได้อีกอย่างว่ากิ
เลส แต่ฉันก็ยังคงอยากอยู่เรื่อยมา ความอยากของฉันมันมากมาย
เหลือเกิน จนบางครั้งฉันก็อยากจะหยุดความอยากนั้นไว้

แต่ถึงกระนั้น ฉันเองก็ไร้ซึ่งความรู้ที่จะห้ามความอยากเอาไว้
บางครั้งมันก็หายไปเอง บางครั้งก็ทำให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ฉันอยาก

บางคราวฉันอาจจะอยากได้สิ่งที่เลอค่าเกินไป จนแทบจะ
หลายเป็นการทรมานจิตใจเล่นๆ ฉันเองก็ไม่ว่าจะทำเช่นไรเมื่อสิ่งที่ฉัน
อยากนั้นไม่มีขายตามท้องตลาด หรือแม้ในห้างดัง หากแต่ต้องสร้างขึ้น
ด้วยครอบครัวของฉันเท่านั้น แต่ถึงกระนั้นฉันก็ยังได้เพียงแค่อยากได้
อยากมีอยู่เรื่อยมา

หรือว่าจริงๆ ฉันไม่จำเป็นต้องมีสิ่งนั้น สิ่งทีครอบครัวควรจะ
ให้แก่ฉัน

ฉันยังจำได้เมื่อสมัยที่ฉันยังไม่ทันรู้ประสีประสา ฉันอยากได้
กล่องดินสออันหนึ่ง ที่ทั้งเท่ และแพงกว่าใครๆ แต่แรกแม่ฉันไม่ยอมซื้อ
ให้เพราะฉันนั้นมีเพียงดินสอแท่งเดียว ชื่อมาคงไม่คุ้มค่าเท่าใดนัก แต่
กระนั้นฉันก็ยังไม่เข้าใจ งอแงร้องไห้ฟูมฟายตามประสาเด็กน้อย จน
สุดท้ายก็ได้มันมา ครั้นนี้ฉันย้อนกลับไปดูว่า ฉันไม่ได้มีความสุขเพิ่มขึ้น
เลย จากกล่องดินสอ นั้น แต่สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขมันคืออีกสิ่งหนึ่ง ซึ่ง
จนบัดนี้ฉันเองก็ยังไม่อาจเรียกชื่อมันถูก ว่ามันเป็นความอบอุ่นแท้จริง
หรือสิ่งที่แม่ฉันต้องทำเพราะหน้าที่

ในวันที่ฉันเติบโตขึ้นมาแล้ว ความอยากของฉันไม่ได้ลดลง
ไปมากนัก หากเพียงฉันเริ่มเปลี่ยนกระแสดความอยากไปในอีกทาง ฉัน

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๑๑ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ พ.ศ. ๒๕๕๘

เริ่มต้องการในสิ่งที่ทุนนิยมไม่มีให้ อาจเพราะฉันนั้น ไม่มีเงินพอจะสนอง
 ความอยากของตัวเองต่อวัตถุมีราคาพวกนั้นได้ ฉันจึงมองหาสิ่งมีค่าแบบ
 อื่น ฉันเริ่มฝึกฝืนในนามธรรม แม้มันจะเป็นเรื่องยากเพราะฉันไม่รู้จัก
 และไม่เข้าใจ แต่ฉันก็ยังอยากได้สิ่งเหล่านั้น

แม้ความทุกข์นั้นจะเป็นสิ่งเร้าเร่งต่อชีวิตฉันมาก แต่ฉันก็ยัง
 หาทางดับทุกข์นั้นได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

จนบางครั้งฉันมองว่าความทุกข์เป็นเรื่องดี มันผลักดันฉันให้
 เดินต่อ

ฉันทุกข์เพราะฉันไม่รู้ ฉันจึงดับทุกข์ด้วยการเรียนรู้

ฉันทุกข์เพราะฉันอยาก ฉันจึงดับทุกข์ด้วยการตามใจตัวเอง
 บ้าง หักห้ามใจตัวเองบ้าง

หากฉันไม่ทุกข์ ฉันอาจกลายเป็นเพียงคนที่นอนอยู่เฉยๆ หรือ
 ยืนอยู่เฉยๆ

“หากถามฉันว่าความทุกข์นั้นจำเป็นไหม ฉันตอบได้เลยว่า
จำเป็น”

.

โดย สมิต

คอลัมน์ ลมหายใจจับปากกา

โดย 'เลิศ อนุรักษ์'

“ แลกด้วยชีวิต ”

หายใจเข้า ทุกลมหายใจคือการตัดสินใจ

หายใจออก ทุกการตัดสินใจคือความรับผิดชอบต่อชีวิต

เมื่อเราจรดปลายปากกา ทุกถ้อยคำที่ลากเส้นขม้วน ตรงและโค้ง คือการเลือกและการตัดสินใจ ทุกๆ เสี้ยวเวลาแห่งการเขียน เปี่ยมด้วยความรับผิดชอบและการกล้าเข้าแลก

ชีวิตเราอยู่กับการตัดสินใจเกือบตลอดเวลา ตั้งแต่ยามเช้าเราเลือกว่า จะหยิบสวมเสื้อผ้าใด ทักทายคนในครอบครัวอย่างไร กินข้าวเช้ากับอะไร จะรับมือกับปัญหาจราจร เดินทางไปทำงาน และจัดการกับ

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๑๑ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ พ.ศ. ๒๕๕๘

ภาระงานตลอดทั้งวันอย่างไรบ้าง เราต้องตัดสินใจนับตั้งแต่ตื่นนอนจนจบ
จนสิ้นวัน สถานการณ์ต่างๆ มาให้เราได้เลือกได้ตัดสินใจรู้สึก นึกคิด
และลงมือทำ

ชีวิตเราขึ้นอยู่กับปัจจัยนานา ทว่าสิ่งสำคัญนั่นคือการ
ตัดสินใจของเราเอง

ทุกขณะใจ มีการเลือกและการตัดสินใจแทบตลอดเวลา เมื่อ
เราพบเจอสิ่งมากระทบความรู้สึก จิตใจเลือกเฟ้นท่าที คิด รู้สึก และตอบ
ได้ ทุกความรู้สึกในใจเรามีใช้ความรับผิดชอบของผู้อื่น แต่เกิดจากการ
เลือกของตัวเอง เราเลือกสร้างความรู้สึกนั้นขึ้นมา โดยอาศัย
สิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นเครื่องปรุง

หายใจเข้า หัวใจคือหน้ากระดาน และจานอาหาร เรามีวัตถุดิบ
จากภายนอกตัว นำมาคลุกเคล้าและสร้างผลงานเขียนหรืออาหารจานใหม่
ด้วยมือเราเอง

หายใจออก จิตใจเรามีศักยภาพแห่งการสร้างสรรค์ เราคิด
รู้สึก และปรุงแต่งภายในตลอดเวลา เหมือนสมุดบันทึกที่เราเลือกเขียนสิ่ง
ต่างๆ ด้วยตัวเอง ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในใจเราคือผลของการเลือกของเรา
เอง

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๑๑ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ พ.ศ. ๒๕๕๘

ทุกขณะที่เราจรดปลายปากกาลง มีว่าลงบนหน้ากระดาษสมุดบันทึกหรือกระดาษแห่งจิตใจ ทุกคำที่เขียน คือการตัดสินใจของเรา เราเลือกเองในทุกคำที่ปรากฏ การเลือกของเราเกิดเป็นถ้อยคำและบรรทัด ก่อเกิดความคิดและความรู้สึกรู้สึา เชื่อมโยงความหมายในหัวใจจากถ้อยคำนอกตัว นี่ล้วนคือพลังของการเลือก

เราเลือกรู้สึกและคิดอย่างไร ย่อมปรากฏให้เห็นบนหน้ากระดาษและพื้นที่ใดใดก็ตามที่สามารถสะท้อนจิตใจเราได้ ในที่นี้ การเขียนคือกระจกบานหนึ่งที่สะท้อนกระบวนการคิดและความรู้สึกรู้สึาของเรา เมื่อเราย้อนมอง ย่อมเห็นการเลือกนานาปรากฏ การเลือกเหล่านี้มีผลต่อตัวเรา ต่อมุมมองที่มองตนเอง ต่อมุมมองที่มองยังผู้อื่นและโลก การเลือกเหล่านั้นมีผลต่อการกระทำและการใช้ชีวิตที่ผ่านมา เมื่อเราย้อนมอง เราจึงเห็น จากนั้น การตระหนักรู้จะถามคำถามในใจว่า แล้วเราจะเลือกอย่างไรต่อไป

หายใจเข้า การเลือกในหัวใจจากสิ่งที่เข้ามากระทบ ทำให้เกิดความรู้สึก นึก และคิด ก่อเกิดท่าทีและการกระทำหลังจากนั้น ทุกขั้นตอนมีการเลือกของตัวเราอยู่ทั้งสิ้น ในเวลาแทบเพียงเสี้ยวของเสี้ยววินาที เรา

เลือกจากหัวใจและเลือกลงมือทำ การเลือกทุกระดับจากภายในสู่ภายนอก
ก่อให้เกิดผลต่อชีวิตเราด้านต่างๆ

เมื่อเราพบเจอสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เราเลือกรู้สึกไม่รังเกียจ
เลือกคิดปรุงในใจว่าเราไม่น่ามาเจอสิ่งนี้เลย สิ่งนี้มีผลร้ายต่อเราเหลือเกิน
เราไม่อยากเข้าใกล้เลย จะทำให้สิ่งนี้ไปให้พ้นได้อย่างไร เราเลือกต่อว่า
จะลงมือทำเพื่อขับไล่ไล่ส่งสิ่งนี้ เราเลือกลงมือทำ แล้วเราอาจหลบหลีก
สิ่งดังกล่าวได้สำเร็จ หรือไม่สำเร็จ เราอาจเริ่มรู้สึกทุกข์ร้อนใจและเลือก
รู้สึกอึดอัดอยู่ในใจ บางทีความโกรธอาจเกิดขึ้นจากการเลือกของตัวเรา
เอง เราเลือกรู้สึกเคียดแค้น เราเลือกนำไฟเข้ามาเผาเผาในตัว แม้เรา
หลบหนีจากสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจได้สำเร็จ ทำให้การหลบหลีกยังคงอยู่ในใจ
เรา ทำให้เราร้อนร้าวถูกเผาไหม้คราวเจอสิ่งแบบเดียวกัน การหลบ
หลีกของตัวเราอาจทำให้เราพลาดการเรียนรู้หรือได้รับประโยชน์ที่ซ่อน
เร้นในสิ่งนั้น การเลือกคิดและเลือกมองในแง่ลบเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ อาจทำ
ให้เราจมปลักอยู่กับอคติหรือมุมมองด้านลบแต่ฝ่ายเดียว

หายใจออก ชีวิตที่ผ่านมา มีวายามใด สุข ทุกข์ ร้อน หรือเย็น
ล้วนเป็นผลจากการเลือกหรือการตัดสินใจจากตัวเรา เราเองที่เลือกความ
ทุกข์เพื่อให้บทเรียนต่างๆ แก่ตัวเรา การเลือกแต่ละครั้งทำให้เกิดเรื่อง

ความคุ้นชิน หรือ ความคุ้นเคยของการเลือกแบบนี้ เราจึงเลือกหรือตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ ได้ไวขึ้น เร็วขึ้น จนเราก็มองไม่รู้สึกตัวว่าเลือกอยู่ เช่นเดียวกับการปรุงแต่งความรู้สึกในใจ เราเลือกสร้างสรรค์ความรู้สึก นึก และคิดด้วยตนเองมายาวนาน จนตัวเราแทบไม่รู้สึกว่าเลือกหรือตัดสินใจ

ในเมื่อ การเลือกและการตัดสินใจ มีผลต่อชีวิตเรามหาศาล และการตัดสินใจหลายอย่างเราแทบไม่รู้เท่าทันตัว เราจึงต้องฝึกกลับมาสังเกตการณ์เลือกและการตัดสินใจของเรา สังเกตว่าเราเลือกอย่างไร และการเลือกนั้นให้ผลอย่างไร ทั้งในระดับของหัวใจและท่าทีภายนอก เพื่อรู้ตัวและเพื่อเลือกใหม่ในทิศทางที่เกื้อกูล

สำหรับผู้สนใจการเขียนเพื่อการพัฒนาชีวิตและบุคคลต่างๆ ที่ใฝ่ใจกลับมารู้เท่าทันการเลือกของตนเอง ลองเลือกใช้เวลาในการทบทวนการเลือกที่ยากลำบากในชีวิตที่ผ่านมา มีช่วงเวลาใดบ้างที่เราลังเล ช่วงเวลาใดที่เราสับสน บันทึกเหตุการณ์และความรู้สึก

ให้การเขียนพาเราเลือกทบทวนตนเองว่า สาเหตุก่อนเกิดเหตุการณ์นี้เกิดจากการเลือกและการตัดสินใจของเราอย่างไร เราหวัง

อะไรจากการเลือกและการตัดสินใจนั้น และเมื่อเกิดเหตุการณ์เราเลือกทำอะไร ให้ผลอย่างไร

สะท้อนตนเองหลังบันทึก เราได้เรียนรู้อะไรจากการเลือกในครั้งนั้น และเราจะเลือกอย่างไรให้พอดีหรือเติบโตกว่าเดิม

หายใจเข้า ทุกลมหายใจมีการเลือก เราอาจใช้เวลาตัวเองกลับมาพิจารณา การเลือกที่เราทำได้ดี การตัดสินใจที่เราทำได้ดี เราเคยทำอะไร และสิ่งใดก่อเหตุให้เราเลือกและตัดสินใจได้ดี สำรวจปัจจัยนั้นทั้งภายนอกและภายใน

ขอให้เราระลึกไว้ว่า ทุกการเขียนคือการฝึกตัดสินใจ ทุกคำบนหน้ากระดาษคือการเลือกและการตัดสินใจของตัวเอง การตัดสินใจคืออำนาจ อำนาจนั้นอยู่ในตัวเราอยู่แล้ว

หายใจออก เราจะเป็นสายน้ำที่ไหลที่ล่องไหลไปตามเหตุและปัจจัยแวดล้อมนานาอย่างไร เราเลือกด้วยตัวเรา แม้ในสถานการณ์ที่ยากยิ่ง ซึ่งดูเหมือนมีสิ่งต่างๆ สร้างกรงขังตัวเราหนาแน่น แต่ไม่มีสิ่งใดพรากอำนาจแห่งการเลือกไปจากตัวเราได้ เรายังมีสิทธิ์ที่จะเลือกทำและเลือกอยู่ภายใต้แรงกดดันและการครอบงำคับ ตั้งแต่ความรู้สึกลึกซึ้งในจิตใจจนถึงท่าทีภายนอกที่เราจะรับมืออย่างไร

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๑๑ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ พ.ศ. ๒๕๕๘

เราอาจจะขยายหรือปรับแต่งหน้ากระดาษสมุดได้มากนัก แต่เราเลือกได้ว่าจะเขียนลงในหน้ากระดาษนั้นอย่างไรบ้าง อำนาจของการเขียนคือพลังของการตัดสินใจ ถ้อยคำมิได้ถูกคุมขังด้วยเส้นบรรทัด

การฝึกตัดสินใจต้องทำทุกวันคืนของชีวิต คือทักษะพื้นฐานสำคัญของชีวิต เราอาจเลือกตัดพ้อต่อว่าปัจจัยภายนอกที่บั่นทอนชีวิตเราได้ เราอาจเลือกท้อแท้และใช้ชีวิตสิ้นหวังหมดพลังได้ เราย่อมเลือกที่จะแก้ปัญหาและพัฒนาตัวเราได้เช่นกัน

เพราะชีวิตคือการรับผิดชอบของตัวเอง อิสระนั้นมีอยู่ในใจเรา ทุกการเลือกให้ผลลัพธ์ ทุกการตัดสินใจก่อเกิดชีวิตเรา

เราจะเลือกและตัดสินใจเพื่อชีวิตเราอย่างไร เราจะให้สิ่งใดแก่ชีวิต สิ่งที่เราได้เคยเลือกและตัดสินใจแล้วเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดจากการหนีความทุกข์ หรือเผชิญหน้าต่อความจริง

หายใจเข้า เรากำลังเลือกหายใจ เลือกอ่าน ปรับแต่งความรู้สึกร่างกาย และคิด หายใจออก เราเลือกอยู่ด้วยเช่นกัน

