



อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ๑๒

ณ ตุลาคม ๒๕๕๘ แรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐

อนุสารรายครึ่งเดือน

กินเดือนเพ็ญและกินเดือนมืด

อ่านเพื่อประจักษ์ชีวิต ลิขิตเพื่อไคร่ครวญตน



ลำดับบทความในอนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับ ๑๒

๑. งานเขียนรางวัลธรรมวรรณศิลป์ เรื่อง ความทุกข์กับชีวิตของฉัน

๒. คอถัมน์ ลมหายใจจับปากกา ตอน แนใจรัก

๓. คอถัมน์ บันทึกเล็กเล็ก ตอน รักลงรอย

๔. คอถัมน์กวี สัมผัสใน “พันธสัญญาแห่งความเจ็บงั้น”

และ “ในอักษร”

"แนใจรัก" ...รักเช่นนี้จึงเป็นเพียงวิธีการ เราหลบเลี่ยงมิกล้าเผชิญต่อความรู้สึกที่ซ่อนในเงาใจ ละทิ้งความต้องการพื้นฐานของตน แล้วหวังพึ่งพาสิ่งภายนอกตัว เมื่อเรามีได้แนใจรักต่อตัวเอง เราจึงมีอาจแนใจรักต่อใครแท้จริง...

"รักลงรอย" ...ฉันนึกถึงคำถามนี้ขึ้นมา เมื่อรู้สึกว่ สิ่งที่มีค่ามากที่สุดในชีวิตได้โยยบินจากไปแล้ว...

"พันธสัญญาแห่งความเจียบงัน" ...ถ้อยคำทั้งหลาย ล้วนเดินทางมาแสนไกล ล้าลึกจากโลกภายใน ท้องทะเลหัวใจแห่งเธอ ยามคลื่นซัด โครมเข้าไต้ นั้นเฝ้าฟังค้งหาดทราย...

เดินทางมาเป็นฉบับที่ ๑๒ แล้ว พบกับคอลัมน์ใหม่ “สัมภาษณ์”
รวมบทกวีเดินทางภายในและเกี่ยวกับเธอ พร้อมการกลับมาของ
บันทึกเล็กเล็ก ถ้อยคำน้อยๆ อึ้งดงาม

ฉบับที่ ๑๔ เตรียมพบคอลัมน์นวนิยายการแสวงหาของนักเรียนหนุ่มสาว
ผลงานของนักเขียน และนักแปลชื่อดังที่อนุญาตให้ทำงานเขียนของท่าน
ที่มีเคยตีพิมพ์ได้ลงในอนุสารของเรา
ผ่านนามปากกาใหม่ “ธงทัศนีย์ ทิวไท”

ภาพปกจากการอบรม ห้องเรียนนักกล้าฝัน
ประจำเดือน ตุลาคม 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>

งานเขียนรางวัลธรรมวรรณศิลป์ ประจำปี ๒๕๕๗ ถึง ๒๕๕๘ หัวข้อ ความทุกข์กับชีวิตของฉัน

ความทุกข์กับชีวิตของฉัน

คนเราเกิดมาบนโลกใบนี้ คงไม่มีใครหรอกที่จะมีความสุขได้ตลอดเวลา เพราะความสุขมักจะปะปนไปกับความทุกข์ ความสุขและความทุกข์หลายครั้งที่เกิดจากความคิด และคุณเคยได้ยินไหมว่าที่ใดมีความสุขที่นั่นย่อมมีทุกข์ แต่มันก็ขึ้นอยู่กับเรา เราจะเก็บความทุกข์นั้นไว้เป็นปมในใจหรือจะทิ้งมันแล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ดีกว่า

ต้นเข้ามาพร้อมกับได้ยินคลื่นทะเลในตอนเช้ามันช่างเป็นความสุขที่ติดตัวฉันมาตั้งแต่เด็ก ๆ ฉันเติบโตขึ้นมาในหมู่บ้านเล็กๆ ที่อยู่ใกล้ชายฝั่งทะเล ฉันเป็นเด็กได้ที่อาศัยอยู่ในสามจังหวัดชายแดนใต้ ในสามจังหวัดชายแดนใต้เกิดเหตุไม่สงบไม่เว้นแต่ละวัน ทำให้คนในเมืองไม่กล้าที่จะมาเยือนจังหวัดของเรา แต่ในความรู้สึกของฉันที่นี่เป็นบ้านเกิด เป็นที่ๆ ให้ชีวิตแก่ฉัน ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นฉันก็รักบ้านเกิดของฉัน ในชีวิตของคนคนหนึ่งกว่าจะเติบโตขึ้นมาได้ก็ต้องผ่านอะไรมา

มากมายจนทำให้เรา รู้จักคำว่าสู้ กว่าที่เราจะลุกขึ้นยืนอย่างแข็งแรงได้ เราต้องล้มมาแล้วกี่ครั้ง ฉันทองก็เป็นเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง ที่พบเจอความผิดหวังในชีวิตมาแล้วไม่รู้กี่ร้อยครั้ง เกิดเป็นความทุกข์ทำให้ฉันต้องท้อในบางเรื่อง แต่ฉันก็ไม่เคยคิดที่ถอยในชีวิตเรา เราเองก็ไม่ว่าหรือว่าทางไหนที่เราแล้วจะถึง ณ ที่หมายทันที มันคงเป็นไปได้หรือไม่ หรือ ฉันเองก็พยายามเดินโดยใช้สติปัญญาในการก้าวเดิน ฉันทองจะพยายามเดินไปให้ถึงฝัน ครอบครัวของฉันค่อนข้างมีฐานะยากจน พ่อจึงต้องทำงานหลากหลายเพื่อให้ลูกๆ ทุกคนได้รับการศึกษาที่ดี ในตอนที่ฉันเรียนอยู่ที่โรงเรียนประถม เพื่อนๆ ของฉันมักจะล้อเล่นกับความรู้อี๋ของฉันทอง ชอบดูถูกครอบครัวของฉันทอง บางทีฉันทองไปโรงเรียนแล้วไม่มีเพื่อนคบ ฉันทองอยู่คนเดียว เล่นคนเดียว บางครั้งฉันทองก็แอบมานั่งร้องไห้คนเดียวที่บ้านบ่อยๆ ทำให้ฉันทองเกิดความกลัวที่จะไปโรงเรียน ไม่กล้าที่จะพูดคุยกับใคร ฉันทองก็เป็นทุกข์ แต่พ่อกับแม่ก็บอกกับฉันทองเสมอว่า บางทีการอยู่คนเดียวก็สอนให้เราเข้มแข็งได้โดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น และเราก็ควรที่จะเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด เราต้องรักตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง จากความทุกข์ก็ได้กลายมาเป็นความสุขในเวลาเดียวกัน แต่เพียงเรากล้าที่จะพูดคุยกับใครสักคน เพื่อที่จะระบายความทุกข์ จากนั้นเป็นต้นมาฉันทองก็ใช้คติสอนใจว่า ที่ใดมีทุกข์ที่นั่นย่อมมีสุข และฉันทองก็เชื่ออย่างนั้นเสมอ จนฉันทองเรียนจบชั้นประถมศึกษาแล้วฉันทองก็ได้มาเรียนต่อที่โรงเรียนมัธยมซึ่งอยู่ไกลจากบ้านมาก จนทำให้ฉันทองคิดว่าถ้าไม่มีพ่อแม่อยู่ใกล้ ฉันทองจะอยู่ยังไง เพราะฉันทองก็เป็นคนที่ไม่ค่อยจะพูดคุยกับใคร แต่เรื่องเท่านั้นทำให้ฉันทองเป็นทุกข์ แต่บางทีฉันทองก็คิดว่า การที่เราได้มาอยู่ในที่ใหม่ๆ เจอบรรยากาศใหม่ๆ เจอเพื่อนใหม่ก็ทำให้เราได้พบประสบการณ์ใหม่ๆ แต่เราทุกข์ก็หมดสติที่มีความสุขแล้ว พ่อกับแม่ก็บอกฉันทองอีกว่า เรามาเรียนเพื่อศึกษาหาความรู้

ทุกๆ วันของที่นี่จะบ่งบอกถึงอนาคตของเรา ขอแค่เราอย่าหยุดเดิน ฉันอยากบอกว่าตั้งแต่มาเรียนที่นี่ ฉันเองก็พบเจออุปสรรคมากมาย เพราะฉันเองก็ไม่ใช่เด็กหัวดีหรือคนเรียนเก่ง ฉันเป็นแค่เด็กผู้หญิงธรรมดาๆ คนหนึ่ง ที่ความบังเอิญทำให้ฉันได้ไปอยู่ห้องที่มีแต่เด็กเก่งๆ ทั้งนั้นยกเว้นฉัน ไม่รู้ว่าเพราะอะไรฉันถึงต้องมาเรียนที่ห้องนี้ ฉันเองก็เครียด กดดันตัวเองทำให้ฉันต้องปรับตัวอีกมาก

ความรู้สึกตอนนั้นฉันอยากย้ายห้องเรียนมากๆ เวลาอาจารย์ถามอะไรเพื่อนๆ เราก็ตอบได้หมด แต่ฉันนี่สิ พยายามตั้งใจเรียนแล้วแต่ก็ยังไม่ได้เท่ากับเพื่อนๆ พอมีสอบเก็บคะแนนในห้องฉันมักจะได้คะแนนน้อยที่สุดในห้อง และเกือบทุกวิชาด้วย ฉันรู้สึกอายเพื่อนทุกอย่างนี้ก็ทำให้ฉันเป็นทุกข์ ฉันกลับมาร้องไห้คนเดียวบ่อยมาก ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนอ่อนแอมากๆ เวลาเจอปัญหาอะไร ฉันได้แต่ร้องไห้ทั้งๆ ที่การร้องไห้ไม่ได้ช่วยอะไรให้มันดีขึ้นเลย ฉันมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งเขาติดกับฉันมาก เขามักจะมานั่งปลอบฉันเวลาที่ฉันร้องไห้ และเพื่อนคนนี้แหละที่ให้คำแนะนำดีๆ กับฉัน เขาบอกฉันว่าการที่เราจะเป็นคนเก่งได้ ไม่ใช่มานั่งตั้งใจเรียนในห้องเรียนอย่างเดียว เราต้องค้นหาความรู้นอกห้องเรียนด้วย เราต้องอ่านหนังสือ เราต้องเผชิญกับโลกภายนอกด้วย เพื่อค้นหาประสบการณ์ใหม่ๆ เราต้องเต็มที่กับทุกสถานการณ์ของชีวิต จากนั้นเป็นต้นมาฉันเองก็กลายเป็นคนๆ ใหม่ เพราะเกิดจากการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ยังไม่สาย ชีวิตมันย่อมต้องมีอุปสรรคอยู่แล้ว แต่ฉันเชื่อว่าความคิดมักจะเปลี่ยนชีวิตคนและฉันได้สัญญากับตัวเองว่า ฉันจะตั้งใจเรียน เพื่อที่สักวันฉันจะได้ก้าวไปสู่ความสำเร็จสูงสุดในชีวิต แต่ฉันยังกลัวใจอยู่ว่าฉันจะได้เดินตามความฝันของฉันได้จริงหรือไม่ จะได้เรียนต่อในระดับอุดมศึกษาหรือไม่ เพราะครอบครัวของฉันมีฐานะยากจน ในวันเปิดเทอมของฉันอาจจะไม่ได้

สนุกเหมือนคนอื่นเขา เพราะฉันต้องทำงานช่วยเหลือพ่อแม่ แบ่งเบาภาระของครอบครัว บางทีฉันเห็นพ่อกับแม่เป็นทุกข์ ฉันเองก็ทุกข์ ฉันเห็นพ่อกับแม่ทำงานหนักทุกวันแทบจะไม่มีวันหยุด บางวันฉันยังไม่รู้เลยว่าวันนี้หรือสัปดาห์นี้จะกินข้าวกับอะไร จะมีข้าวให้กินไหม ครอบครัวของฉันเคยลำบากถึงขนาดนั้น แต่ตอนนี้ก็ดีขึ้นมาหน่อยแล้วเพราะเรารู้จักคำว่าสู้ ฉันบอกตัวเองเสมอว่าต้องรับมันให้ได้ เพราะชีวิตคือการดำเนินไปข้างหน้า ต้องเผชิญเรื่องราวต่างๆ เข้ามาในชีวิต ทั้งในด้านลบและด้านบวก ชีวิตคือการต่อสู้ เพราะบางสิ่งหรือบางอย่างที่เราทำอาจไม่ได้สำเร็จแค้นเดียว ในชีวิตของฉัน ฉันได้ทำอะไรมากมาย บางทีเด็กคนอื่นจะไม่เคยทำก็ได้ ฉันทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็น เก็บขยะหาเศษเหล็กเอาไปขาย รับจ้างแกะเปลือกเม็ดมะม่วงหิมพานต์ รับจ้างเลี้ยงเด็กและอีกหลายๆ อย่าง ถ้าถามฉันว่าเหนื่อยไหม ฉันคงตอบว่าเหนื่อย แต่คงเหนื่อยสู้พ่อกับแม่ไม่ได้หรอก ท่านเหนื่อยกว่าฉันมากมายนัก ในวันเปิดเทอมของฉัน ฉันมักจะไปช่วยแม่ขายของ แม่ของฉันขายเสื้อผ้า แต่เสื้อผ้าที่แม่ขายก็ไม่ได้เยอะ บางทีดูเหมือนเสื้อผ้าที่เราตาก เพราะเสื้อผ้ามีน้อยมาก บางวันขายได้บ้าง ไม่ได้บ้าง การที่ฉันได้ไปช่วยแม่ขายของทำให้ฉันเข้าใจความรู้สึกของคนเป็นแม่ กว่าที่จะได้เงินมาแต่ละบาทมันต้องแลกด้วยหยาดเหงื่อของพ่อกับแม่ บางวันไปขายของบางที่ยังไม่กลับทุนเลยแก่น้ำมันยังไม่พอเลย ฉันรู้สึกสงสารพ่อกับแม่มากจนเกิดเป็นความทุกข์ ฉันคิดว่าพ่อกับแม่คงจะทุกข์มากกว่าฉันเพราะพ่อกับแม่มีภาระหน้าที่ที่ต้องดูแลฉันและพี่ๆ ถึงแม้ว่าในวันเปิดเทอมของฉันอาจจะไม่ได้สวยงามหรือสนุกเหมือนคนอื่นเขา แต่ฉันก็สุขใจที่ได้ไปร่วมช่วยเหลือแบ่งเบาภาระของครอบครัว ในวันที่ฉันไปขายของที่ตลาดกับแม่ ตอนฉันอยู่ในตลาด ฉันได้พบเจอผู้คนมากมาย ได้เจอลูกค้าหลายแบบ ได้ยินเสียง

ผู้คนคุยกัน ได้ยินเสียงหัวเราะและอีกหลายๆ อย่างที่ฉันได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ในขณะที่เรามีทุกข์เราก็มีความสุขได้เช่นกัน มีความสุขกับสิ่งที่เรามี ชีวิตของเรา อาจจะไม่ไ้ร่ารื่น ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบและไม่ได้มีพรหมแดงต้อนรับเรา ชีวิตของฉันอาจเปรียบได้ว่า ฉันเดินด้วยเท้าเปล่า อาจจะเหยียบก้อนหินบ้าง อาจจะเหยียบเศษแก้วจนได้รับบาดเจ็บ อาจจะเหยียบหนามบ้าง อาจจะต้องเดินบนถนนที่ร้อนบ้าง จนเท้าได้รับบาดเจ็บเพิ่ม บางทีเราอาจจะเดินไปสะดุดกับสิ่งที่เป็อันตรายจนทำให้เราต้องหยุดเดินชั่วคราวเพื่อรักษาตัว ก็เหมือนในชีวิตเราที่จะต้องพบเจออุปสรรคต่างๆ เข้ามาในชีวิต อาจจะต้องเสียน้ำตาบ้าง เสียใจกับสิ่งที่เสียไป

บางครั้งฉันต้องพบเจอคนที่ดูถูกฉัน ดูถูกความคิดของฉัน แต่ฉันไม่ถือหรือก่นะ เพราะความคิดของคนมันบังคับกันไม่ได้ บางทีฉันก็ท้อจนหยุดพักเพื่อตั้งหลักใหม่ในการก้าวเดิน ไม่จำเป็นที่เราจะต้องเดินไปให้เร็ว การเดินเร็วหรือวิ่งโดยไม่หยุดพัก มันก็ไม่ได้หมายความว่ามันจะพาเราไปถึงจุดหมาย ผิดกับการที่เราเดินไปอย่างช้าๆ กิ่งเดินกิ่งวิ่ง เดินไปอย่างมีสติ เดินไปอย่างรอบคอบ ฉันเชื่อว่าสักวันเราต้องเดินไปถึงฝันและคว้าความสำเร็จไว้ได้แน่นอน ในวันที่โรงเรียนใกล้เปิดเทอมอาจจะเป็วันที่น่าตื่นเต้นสำหรับใครหลายคน แต่ไม่ใช่นัน ใกล้จะเปิดเทอมทีไร เป็นช่วงที่หลายๆ ครอบครัวจะต้องเสียค่าใช้จ่ายมากพอสมควร เช่นเดียวกับครอบครัวของฉัน คนอื่นอาจจะได้เลื่อนักเรียน ชุดนักเรียนใหม่ กระเป๋านักเรียนใหม่ แต่สำหรับฉัน เสื้อนักเรียน 2 ชุดใช้ 3-4 ปี กระเป๋านักเรียนก็ใช้ต่อจากพี่ ใกล้เปิดเทอมฉันก็ดีใจงานที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ คนเราจะรวยหรือจะจน จะสูงหรือจะต่ำมันก็ไม่ไ้วัดกันที่หน้าตาหรือฐานะ แต่มันวัดกันที่ใจที่ความดีงามของคนเราต่างหาก คุณเคยสังเกตใหม่ว่า ความทุกข์มักเกิดง่ายกว่าความสุขถ้าเราไปยึดติดกับ

ความทุกข์เราก็อหมดสิทธิ์ที่จะลิ้มรสแห่งความสุขแล้ว ความทุกข์ความสุขมันจะวนเวียนอยู่ตลอดเวลา มันเป็นเรื่องของชีวิตที่ทุกคนจะต้องประสบ ในทุกๆ ครั้งที่ฉันมีปัญหาด้านการเรียนหรือจิตใจ ฉันพยายามเรียกสติตัวเองกลับมาเพื่อแก้ไข ปัญหาที่อยู่ตรงหน้าด้วยสติปัญญาของตนเอง ทุกครั้งที่ฉันคิดจะแก้ปัญหาคับปัญหาหนึ่ง ฉันต้องคิดถึงผลดีหรือผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ตอนฉันมีปัญหาฉันไม่เคยหนีปัญหา ฉันพร้อมที่จะเผชิญและสู้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งก็สอดคล้องกับคำว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ถึงตอนนี้ฉันก็ยังแอบหวังว่าฉันคงจะได้เรียนในระดับอุดมศึกษาเหมือนคนอื่นบ้างนะ เพราะฉันเองก็เป็นเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่มีความฝันเหมือนคนอื่นเขา ฉันไม่รู้หรอกนะว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร แต่ฉันขอทำวันนี้ให้ดีที่สุด ฉันเชื่อว่าไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้ถ้าเราคิดที่จะทำ วันอาทิตย์จนถึงวันพฤหัสบดีฉันต้องไปโรงเรียน และวันศุกร์เป็นวันพักผ่อนของฉัน พอวันเสาร์ฉันก็ไปขายของกับแม่ที่ตลาด บางคนถามฉันว่าเหนื่อยไหมตอนเปิดเทอมฉันก็ไม่ได้พัก ตอนปิดเทอมฉันก็ไม่ได้พัก แต่ฉันตอบว่าไม่เหนื่อยหรอกเพราะคนที่เหนื่อยกว่าฉันก็มีอีกเยอะ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันคือส่วนหนึ่งของอนาคตฉันคิดว่าอย่างนั้น ชีวิตของเราจะพัฒนาขึ้นเมื่อเราทำวันนี้ให้ดีที่สุด อย่าหยุดอยู่แค่วันนี้ อย่าหยุดอยู่แค่เมื่อวาน เราควรทุ่มเทแรงกายแรงใจลงไปในงานหรือในสิ่งที่เราทำ แม้คิดพลาดบ้างก็อย่าท้อ คิดว่าการไม่พยายามเลย แต่เราหยุดก้าว เราก็เริ่มถอยแล้ว งานที่คีย่อมเป็นงานที่ต้องพยายามซ้ำๆ คนเราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกที่จะเป็นคนดีได้ ทุกวันนี้เวลาฝนตกหนักๆ ฉันต้องนอนแบบกางร่ม เพราะบ้านของฉันหลังคารั่วหลายจุดมาก แต่ฉันไม่สนหรอกนะ แค่มิที่ให้เรานอนแค่นั้นฉันก็มีความสุขแล้ว อดีตมันจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้เสมอ ถ้าเราคิดถึงอดีตที่เป็นเรื่องที่เลวร้ายของชีวิตทำให้เราเกิดความทุกข์

อดีตที่เลวร้ายมิไว้ให้เป็นบทเรียนให้เราได้ศึกษาเรียนรู้ ทุกๆ ความทุกข์มักจะสอด
 แง่คิดดีๆ ได้เสมอ จากการที่ฉันเป็นเด็กในวันนั้น จากการที่ฉันได้เรียนรู้จากความ
 ผิดพลาด ความผิดหวัง ความท้อแท้ ความเศร้าเสียใจ ก็สามารถทำให้ฉันยืนได้อย่าง
 แข็งแกร่งในวันนี้ ฉันเป็นคนที่ชอบเขียนหนังสือหรือชอบแต่งเรียงความเข้า
 ประกวด แต่ทุกครั้งที่ฉันแต่งเรียงความส่งเข้าประกวด ฉันก็ไม่เคยได้รับรางวัลเลย
 คงเป็นเพราะฉันคาดหวังเกินไป จนทำให้ฉันเป็นทุกข์ได้มากกว่านี้ ทุกครั้งที่ฉัน
 ส่งเรียงความเข้าประกวดและไม่ได้รับการตอบ ฉันมักจะถือว่าเขากำลังบอกฉัน
 ทางอ้อม ฉันต้องพยายามเขียนให้ดีกว่านี้ มันเป็นการปลอบใจฉันเพื่อให้ตัวเอง
 ต้องนั่งทุกข์ไปมากกว่านี้ ฉันชอบคิดว่า งานที่ดีคืองานที่ต้องพยายามซ้ำๆ ทางเดิน
 ของชีวิตมันไม่ได้โรยไปด้วยกลีบกุหลาบ แต่มันกลับมีหนาม อุปสรรคต่างๆ ให้เรา
 ได้เรียนรู้ แต่ฉันเชื่อว่า ความทุกข์คือความสุขอย่างหนึ่ง เป็นรสชาติของชีวิตที่ทุก
 คนต้องลิ้มลอง

ความทุกข์มันก็คือบทเรียนสำหรับเรา หากเราใช้ความทุกข์ในทางที่
 ถูกต้อง ความสุขมันจะนำพาซึ่งความทุกข์มาให้เรา วงเวียนชีวิตคือ ความทุกข์
 ความสุข จะสลับกันไปมา ทะเลย่อมมีคลื่น ชีวิตย่อมมีอุปสรรค อุปสรรคก็จะนำพา
 สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตเรา ทุกข์คือสุข.

โดย ไข่หวาน

คอตมนันท์ ลมหายใจจับปากกา

โดย ' เลิศ อนุรักษ์ '

“ **แนใจรัก** ”

หายใจเข้า ให้แนใจว่าใจเราใส่ใจลมหายใจทุกละอองละเอียดอ่อน และทุกจังหวะหายใจเข้าซ้ำ เร็ว

รับรู้การเดินทางมาถึง จวบจนไหลลงสู่ร่างกาย ผ่านอวัยวะและส่วนต่างๆ เราติดตามการเดินทางของเขา หรือเพียงดื้อนรับอยู่ที่หน้าประตู

หายใจออก อ้าลาพวกเขากลับคืนสู่บ้านอันกว้างใหญ่ ให้แนใจว่าเราได้ใช้เวลากับเขาอย่างคุ้มค่าที่สุดแล้ว เพื่อมิให้หม่นหมองไขว่คว้ายามลมหายใจกลับมาเยือน

เมื่อเรารู้สึก เนื่องด้วยเหตุการณ์กระทบใจ หรือสิ่งใดมาผูกพันใจเรา ลองสำรวจภายในตน ถามจิตใจว่า ฉันรู้สึกอะไร รับรู้ความรู้สึกนั้น แต่อย่าเพิ่งปักใจเชื่อสนิทใจ

เบื้องหลังของดอกไม้หอม และกลีบงาม ย่อมมีลำต้นผิวก้านหยาบ มีรากหยั่งลงดิน ได้สารอาหารจากใบไม้และธาตุนานา เบื้องหลังอารมณ์ที่เรารับรู้ อาจมีความรู้สึกอื่นๆ ซ่อนอยู่ และมีความต้องการเบื้องหลังอันเป็นที่มาของความรู้สึกให้รู้สา

หายใจเข้า ที่มาแห่งดอกไม้หอม อาจเป็นปุ๋ยอันเปื่อยเน่าในดิน ที่มาแห่งดอกไม้กลีบงามสวย อาจเพราะด้วยซากพืชซากสัตว์อันมีน้ำคูลมที่หมักหมมอยู่ภายใน

ความรู้สึกที่อยู่เบื้องหลังการกระทำต่างๆ ของเรา ย่อมมีที่มาเหมือนดอกไม้ของต้นไม้ เพราะมีบางสิ่งบางอย่างแอบซ่อนหรือหมักหมมภายใน

หายใจออก กลับมารับรู้ความรู้สึกของเราในยามวันไหว เมื่อเราโกรธจนตัวสั่นเทา หรือเงินอายหน้าแดง หรือยามดีใจโลดเต้น ลึกๆ แล้วเรายังรู้สึกอะไร เบื้องหลังหัวใจมีความรู้สึกที่แอบซ่อน ความโกรธอาจปกป้องความกลัวไว้เบื้องหลัง เราอาจรู้สึกน้อยใจหรือเปลี่ยวเหงา ความโกรธมักต้องการเรียกร้องให้ผู้อื่นดูแล บางทีในเวลานั้นเราต้องการใครสักคนเคียงข้าง แต่ไม่มีมือใดแลเหลียว

ยามเราเงินอาย เราอาจรู้สึกมีคุณค่าอยู่ภายใน เราอาจหวังผู้อื่นชื่นชม หรือให้ความรักแก่เรา หรือความอายนี้กำลังบ่งบอกว่าเราได้มาอยู่ตรงขอบของการยึดติดและปิดบังอำพรางตัวเองบางด้านไม่รู้ตัว

บางครั้งเราอาจรู้สึกสับสน ความรู้สึกกระจัดกระจาย ลองอยู่นิ่งสักกับหัวใจ ให้เวลารับฟังตัวเอง เกลี้ยความคิดและมุมมองจากผู้อื่นออกห่าง เว้นช่องว่างความรู้สึกในอดีตหลักโลก กลับมาอยู่กับหัวใจในปัจจุบัน หายใจเข้า

สำรวจจิตใจขอความรู้สึกที่แตกกระจาย ประติดปะต่อมองภาพใหญ่ และมองลึกลงสู่ความรู้สึกที่ซ่อนเร้น เบื้องหลังความสับสนอาจเป็นความกลัวที่จะถูกทอดทิ้ง อาจเป็นความกลัวว่าเราจะเป็นคนผิดเป็นคนเลวที่ทำร้ายใครอื่น ลึกลงในความสับสน เราอาจกำลังปิดบังอำพรางตัวเองมิให้เห็นความรู้สึกที่แท้จริง เพราะเรากลัวและไม่ไว้วางใจตนเอง

หายใจออก เราจะรักตัวเองอย่างแท้จริงได้ เราต้องเข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้งและถ่องแท้มากยิ่งขึ้น รับรู้อารมณ์ที่เกิดและใส่ใจมองละเอียดลงไปภายในว่า หัวใจเราชอบความรู้สึกใดไว้เบื้องหลัง ฉันยังรู้สึกอะไร

บางครั้งบางใคร เราอาจรู้สึกว่าชีวิตมีพร้อมทุกอย่างแล้ว แต่ไขจึงรู้สึกขาดความมั่นใจ ยังรู้สึกไม่มั่นคง หรือไม่ดีพอ ลึกๆ แล้วเรายังรู้สึกอะไร ความน้อยใจเมื่อก่อนเก่าอาจยังติดตามหลอกหลอนไม่ตลตะ อาจเพราะลึกๆแล้ว ชีวิตเราต้องการบางสิ่งที่ล้ำค่ากว่าวัตถุภายนอกที่หาได้ เราอาจมีแฟนที่ติดอยู่แล้ว แต่ไขจึงรู้สึกได้รักไม่มากพอ หัวใจอาจมีความรู้สึกที่เร้นซ่อน เราเองมีขอมใส่ใจดูแลและรัก

เบื้องหลังทุกความรู้สึก มีความต้องการพื้นฐานซ่อนอยู่ ความต้องการพื้นฐานเป็นสิ่งที่กลางๆ ที่มีผูกพันอยู่กับผู้ใด หรือสิ่งใด หรือวิธีการใด เราอาจรู้สึกโกรธ ด้วยลึกๆ เรารู้สึกเสียใจ เพราะเราต้องการการดูแลเอาใจใส่ เราต้องการความ

จริงใจซื่อสัตย์ หรือเราอาจต้องการความเคารพ สังเกตความต้องการจะเป็นสิ่งที
กลางๆ และเราทุกคนต่างมันหมายได้มาเติมเต็มหัวใจและชีวิต ทุกความต้องการมี
ความรู้สึกหลายอย่างให้แสดงออก และมีวิธีการมากมายให้เราได้เติมเต็ม

เราอาจซื้อรถยนต์ราคาแพง เพราะรู้สึกอยากได้ แต่ลึกภายในแท้จริง
เราต้องการความมั่นคง เราอาจต้องการการมีคุณค่า หรืออาจแค่เพียงความ
สะดวกสบาย เราสามารถหาวิธีการอื่นเพื่อเติมเต็มความต้องการเหล่านี้ได้ โดยไม่
จำเป็นต้องมีรถยนต์ราคาแพงก็ได้ อาจเช่นการมีกิจกรรมยามว่างที่ทำให้เรารู้สึกมี
คุณค่า เราอาจมีรถยนต์ราคาพอประมาณเพียงพอต่อความสะดวกสบายเวลาเดินทาง เพื่อมี
เงินเก็บสำหรับความมั่นคงทางครอบครัว

หายใจเข้า เมื่อหัวใจเราไหวสะเทือน ลองสำรวจลงลึก ถามหัวใจว่า
ลึกๆ แล้วเราต้องการอะไร ความต้องการนี้ผูกพันกับอะไร แล้วที่จริงสิ่งที่เรา
ต้องการเป็นพื้นฐานคืออะไรแน่ เพื่อเราจะรักและดูแลหัวใจนี้ได้ดีที่สุด

เราต่างก็รักหัวใจตนเอง เหมือนที่เราอาจรักใครสักคนหนึ่ง เรามี
วิธีการมากมายเพื่อดูแลคนที่เรารักและหัวใจที่รักนี้ แต่หากเรามีได้ฟังพวกเขาอย่าง
ลึกซึ้ง มิได้ตรวจตราความต้องการที่แท้จริงที่แอบซ่อนอยู่ข้างในหัวใจ เราอาจมิได้
ดูแลเขาหรือใจเราเลย แต่เพียงเพื่อเติมเต็มความอยากของตนเอง และไกลห่างจากรัก
ที่เข้าใจ

เราอาจวิ่งไล่ไขว่คว้าบางสิ่ง หมายถึงมันเขียนต่อบางคณะมหาวิทยาลัย
หรือไล่คว้าบางตำแหน่งการงาน แต่ใจเราเป็นสุขจริงหรือไม่ ช่วงเวลาที่ยากเย็นเรา

เหมือนเข้าใจความรู้สึกของตนเองแล้ว แต่เราเข้าใจจริงหรือ แน่ใจแล้วหรือไม่ สิ่งที่เราคิดว่าอยากได้หรืออยากมี หายใจออก อาจเป็นเพียงค้นหาหรือวิธีการไปสู่ความต้องการที่แท้จริงเท่านั้น เมื่อได้มาหรือได้มีตามที่คว่าไขว่ เราก็มารู้สึกไม่พอใจ หรือว่างเปล่าเหลือเกิน เพราะเราไม่ได้ดูแลและเติมเต็มความต้องการที่แท้จริง มิได้แนใจต่อหัวใจ

ความรักก็เป็นรูปแบบหนึ่งของวิธีการ เพื่อหวังให้เราได้เติมเต็มหัวใจตัวเอง เราหลายคนจนคิดว่าความรักหรือความรักกันมากมายไม่รู้จบ ต้องการถมความเหงาและด้อยค่าที่เราไม่แนใจต่อตนเองว่าเรามีคืออะไร เรามีคุณค่าอะไรกันแน่ เราอาจต้องการใครสักคนเพียงเพื่อแนใจต่อตนเองว่า ฉันมีดีพอ ฉันมีคุณค่าพอ ฉันมันคงได้ แต่มิได้เติมเต็มสิ่งสำคัญเหล่านี้ด้วยตนเอง

หายใจเข้า รักเช่นนี้จึงเป็นเพียงวิธีการ เราหลบเลี่ยงมิกล้าเผชิญต่อความรู้สึกที่ซ่อนในเงาใจ ละทิ้งความต้องการพื้นฐานของตน แล้วหวังพึ่งพาล้างภายนอกตัว เมื่อเรามีได้แนใจรักต่อตัวเอง เราจึงมีอาจแนใจรักต่อใครแท้จริง

เมื่อจะรักต้องกล้าเผชิญหน้า ก้าวออกมาจากความกลัว หันหน้าหาหัวใจ

หายใจออก เดินเข้ามาสบตาตนเองว่า ฉันยังรู้สึกอะไรอยู่สักๆ ภายในเราอาจรู้ถึงปัญหาอย่างกระจ่างแล้ว แต่ไขมิอาจแก้ไขหาทางออก เมื่อหลังเรายังเกาะกุมสาเหตุของปัญหานี้ไว้แน่นแนบแน่น เพราะรู้สึกอะไรบางอย่างอยู่เร็นลับ เราอาจยึดมั่นมันไว้เพราะมันเป็นวิธีการทำให้เรารู้สึกปลอดภัย หรือไม่โคดเด็วเกินไป

เราอาจรู้ว่าการเล่นเกมติดต่อยาวนานหรือนอนดึกดื่นเป็นสาเหตุของความป่วยไข้ แต่เรากลัวที่จะเลิกเพราะใจยังแปลกแยกต่อใจ จะหวังใครรู้ใจก็ไม่มีแท้จริง จึงหันหน้าคุยกับเกมหรือกิจกรรมต่างๆ ละเลยเวลาว่างเลย

สำหรับผู้มั่นหมายฝึกเขียนหรือบันทึกเพื่อเข้าในตนเองหรือพัฒนาชีวิต ลองบันทึกสำรวจใจตนเองทุกคราวครั้งที่ความรู้สึกหนึ่งเกิดขึ้นและเวียนวนเกาะกุมใจ ลองค้นหาค้นลงว่าลึกๆ แล้วเรารู้สึกอะไรกันแน่ ให้แน่ใจว่าเราเข้าใจความรู้สึกที่มีอยู่เร็นลึก ความรู้สึกภายนอกนั้นอาจกลบบังความรู้สึกที่แท้จริงไว้ ลองถามตัวเองซ้ำและบันทึกต่อเนื่องมิให้หยุดและปิดกั้น

ก่อนน้อมใจสะท้อนว่า จากความรู้สึกนี้เรามีความต้องการพื้นฐานใดเบื้องหลัง เราเคยใช้วิธีการใดใดเพื่อเรียกร้องหรือต้องการเติมเต็มความต้องการนี้ มันได้ผลหรือเกิดข้อเสียอย่างไรบ้าง

จะมีวิธีการใดเพื่อดูแลความต้องการที่แท้จริงเหล่านี้

หายใจเข้า ทุกลมหายใจเป็นความรับผิดชอบของเรา ทุกความรู้สึกและความต้องการภายในเป็นความรับผิดชอบที่ตัวเรา เราเลือกให้เกิดความรู้สึกนี้เพื่อหวังเติมเต็มหัวใจ เราเลือกหนีหรือสบตาตัวเองก็เพื่อดูแลตนเองทั้งสิ้น

หายใจออก ให้แน่ใจรักตนเอง แน่ใจคือเข้าใจและสบตาตนได้ว่าลึกลงในใจเราหวังสิ่งใด วิธีการที่เคยยึดถือมาทำให้เกิดทางออกหรือทับถมปัญหาซ้ำให้เราแน่ใจรักตนเอง เมื่อเราแน่ใจแล้วจึงดูแลได้อย่างเข้าใจ

เมื่อนั้นแล้วเราจะเข้าใจความรักที่มีต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เมื่อนั้นแล้ว
ความรักจะไม่ใช่วิธีการเพื่อเติมเต็มปมด้อยในตัวเอง แต่เป็นเป้าหมาย

คอลัมน์ บันทึกเล็กเล็ก

โดย น้องเล็ก

“ รักลงรอย ”

"ต่างกันแค่ไหน แต่ถ้าขาดกันไป คงจะไม่ไหว ไปไม่รอดสักอัน
มาเป็นคู่ช่วยกันอยู่ทุกที ถึงต่างกันอย่างนี้ก็เป็นคู่กัน"

ความรักคืออะไร? What is love?

ฉันนึกถึงคำถามนี้ขึ้นมา เมื่อรู้สึกว่ สิ่งที่มีค่ามากที่สุดในชีวิตได้โอบ
บินจากไปแล้ว...

แนวทงชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกันไป หากเมื่อมีชะตาที่จะต้อง
เดินทางร่วมกันและได้ใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่า ด้วยความรัก การสังเกตเอาใจใส่
ซึ่งกันและกัน จะได้พบเจอประสบการณ์ใหม่ๆ ด้วยกัน และแบ่งปันเรื่องราวเก่าๆ

ให้แต่ละคนได้รับรู้ เวลาที่มีคุณค่ามากมาย ช่วงเวลาเหล่านี้คงเป็นความทรงจำที่ดี
ตราตรึงอยู่ในหัวใจตลอด...

ทว่าหากตลอดเวลาที่ได้อยู่ด้วยกันกลับมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยึดมั่นถือมั่น
ในอีกฝ่ายมากเกินไป หรือกลับถูกเหยียดหยามอีกฝ่ายหนึ่งไม่ว่าเหตุผลอะไรก็ตาม
ผลลัพธ์ของช่วงเวลาที่อยู่ด้วยกันจะถูกตีค่าออกมาเป็นความเจ็บปวด พร้อมๆ กับ
บาดแผลเรื้อรังที่จะคอยกัดกินใจ และทำลายจิต กลายเป็นระเบิดเวลาที่ตัวเลขลด
น้อยลงเรื่อยๆ เพื่อรอวันที่ความอึดอัดจะระเบิดออกมา และสาเหตุที่น่าเจ็บปวดที่สุดใน
ในการที่จะก่อระเบิดเวลานี้ก็คือ ‘ความไม่เข้าใจกัน’

‘การไม่ลงรอยกัน’ เป็นปัญหาใหญ่ระดับจักรวาลเลยทีเดียวได้ อัน
เนื่องมาจาก ‘ความไม่สมดุล’

ความไม่สมดุลนี้แหละที่เป็นตัวการในการก่อกำเนิดสรรพสิ่ง ทุกสิ่ง
ทุกอย่างที่อยู่ภายใต้ท้องฟ้ากว้างใหญ่ ท่ามกลางหุบเขาสายรุ้ง และระหว่างดวงดาว
น้อยใหญ่ทั่วทั้งเอกภพ ดาราจักร กาแล็กซี จักรวาล

เนื่องจากสรรพสิ่งเชื่อมโยงถึงกัน ดังนั้นทุกสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ย้ำ! ว่า
ทุกสิ่ง! จะต้องมีความสัมพันธ์กันข้าม ไม่ว่าจะ เป็น อิเล็กตรอน-โปรตอน บวก-ลบ คุณ-
หาร เหนือ-ใต้ ออก-ตก ตะวัน-จันทร์รา หนาว-ร้อน สุข-ทุกข์ ดี-ชั่ว หญิง-ชาย สูง-ต่ำ
ปัญญา-อวิชา...

ทว่าเมื่อสังเกตดู พิจารณาดู จะเห็นว่าที่เหมือนมีขั้วตรงข้ามกันนั้น
ย่อมมิใช่ปฏิปักษ์ต่อกันเสมอไป ดวงตะวันส่องแสงสว่างให้ความหวังในวันใหม่แก่

สรรพชีวิต เป็นพลัง! เป็นแรงผลักดัน! เป็นเป้าหมาย! แห่งการดำรงอยู่ แต่ถ้าหากมีเพียงแสงตะวันอันร้อนแรง ก็คงจะแผดเผาทำลายได้ไม่มีเหลือ แล้วแสงตะวันจะเป็นแสงตะวันได้อย่างไร ถ้าหากไร้คู่คือแสงนวลจากดวงจันทร์ อันเป็นความนุ่มนวล ผ่อนคลาย การเยียวยารักษา ความอบอุ่นใจ และเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความหมายแห่งการดำรงอยู่... ทั้งตะวันและจันทร์ต่างก็เป็นคู่ที่ส่งเสริมกันและกัน ต่างก็มีตัวตนเอกลักษณ์ก็เพราะว่ามีอีกฝ่ายด้วย เป็นคู่ที่ช่วยเติมเต็มซึ่งกันและรักษาสมดุลเสมอ...

**เพลง ถิ่นคือคู่กับเธอ - Room39*

คอลัมน์กวี สัมผัสใน

โดย สะพานจันทร์

๑ “ พันธสัญญาแห่งความเจียบงัน “

ถ้อยคำของเธอ

ลอยล่องคลุมหมุ่มเมฆ

ฉันรอคอยรับฟัง

เจียบงันดูจตุ้ง

ผืนแผ่นดินต่ำต้อย

คอยรองรับฝนหล่นจากฟ้า

ฉันนั่งเจียบเมื่อเธอ โศกเศร้า

ไม่มีถ้อยคำซบน้ำตา

มีเพียงหัวใจพร้อมหนาวสั่น

เปียกปอนไปด้วยกัน

ดูจแผ่นดินแสนเจียบงัน

ให้ทุกถ้อยคำอันสร้อยเสร่า

ไหลหลังเพลงมา

ฉันจะรับด้วยกันกับเธอ

รอเมื่อฝนซา

ห้องฟ้าแจ่มกระจ่าง

แล้วดาวนำทางจรัสแสง

ถ้อยคำจากเธอ

ม้วนเกลียวคู่ชายฝั่ง

ฉันรอคอยเฝ้าฟัง

เจียบงันดูดั่ง ผืนทรายผู้ข้างเคียง

คอยจับฟองคลื่นจากห้องทะเล

ถ้อยคำทั้งหลาย

ล้วนเดินทางมาแสนไกล

ล้าลึกจากโลกภายใน ห้องทะเลหัวใจแห่งเธอ

ยามคลื่นซัด โครมเข้าไต้

ฉันเฝ้าฟังคั่งหาดทราย

เจียบงันทว่าเข้าใจ

เหมือนหมู่เม็ดทรายแตกกระจาย

ไหลลงทะเลสู่ห้วงน้ำ

เสียงคำของเธอ ความเจ็บของฉัน
 จะโอบกอดกันและกัน
 ในวันคืนขึ้นน้ำและเหน็บหนาว

ถ้อยคำแห่งเธอ
 พัดปลิวอย่างสายลม
 ฉันรอคอยฟ้าฟาง
 เจ็บจนจุกตั้ง ต้นข้าวผู้มอบน้อม
 คอยคล้อยค้อมและถู่เอน
 ฉันสัมผัสได้มากกว่า สำเนียงเสียงที่เอื้อนเอ่ย
 เพราะถ้อยคำเธอพัดพา
 ทั้งไอน้ำกลิ่นใบหญ้า
 ทั้งหยาดเหงื่อและคราบน้ำตา
 ทั้งเสียงหมู่ลำตัดวันวาน
 อีกเพลงไพบระถึงสายธารา
 เชื้อเชิญฝันนาในอกนี้ ปลิวระลอกชีวิตชีวา
 เคารพบน้อมต่อความเป็นเธอ
 ฉันบูชาด้วยความเจ็บจนมาเสมอ

เปี่ยมปิติเต็มตื่น

ณ ทุกคืนวันอยู่ร่วมกัน

แม้ไม่อาจเห็นเธอ

/ ๒๕๕๓

๒ “ในอักษร”

จดหมายจากอดีตเรียกเรื่องฉัน
 อักษรบางใครหลงลืม
 พลิกหน้ากระดาษสัมผัสใจ
 ร่องรอยการเดินทางแนบเนา
 เคยรู้ เคยรัก เคยประจักษ์
 สอนสั่งข้าเดือนครานี้
 แต่เธอ แต่เธอ แต่เธอ
 ผู้หลบเร้นในกายใจฝัน
 เบื้องต้น ท่ามกลาง และสุดท้าย

ผู้มเสียงนี้กำลังเดินทาง
ฉันหลับตาลงกับบันทึก
เธอจะเปิดออกแล้วจำได้
รู้แล้วว่าเธอเป็นใคร
นกน้อยพับกระดาษใส่ซอง
คาบให้ดวงตารีกนามเธอ

/ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘