



# อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ๑๓

ณ พฤศจิกายน ๒๕๕๘  
ปี ๑๕ ทำ เดือน ๑๑  
อนุสารรายครึ่งเดือน กินเดือนเพ็ญและกินเดือนมืด

อ่านเพื่อประจักษ์ชีวิต ลิขิตเพื่อใคร่ครวญตน



ลำดับบทความในอนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับ ๑๓

๑. งานเขียนรางวัลธรรมวรรณศิลป์ เรื่อง บทเรียนราคาแพง
๒. คอถัมภ์ ลมหายใจจับปากกา ตอน อิสระแห่งการยอมรับ
๓. คอถัมภ์ บันทึกลูกเล็ก ตอน หลากหลายในหนึ่ง
๔. คอถัมภ์ กวี สัมผัสใน “ขอทำร้ายตนเอง”

และ “เราจะป่วยด้วยกัน”

**"บทเรียนราคาแพง"** .....มือที่เอื้อมมาสัมผัสมือนั้นเบาๆ สิ่งที้นั้นพยายามหาเหตุผลจากมือคู่นั้นมันเป็นเพียงสัมผัสอ่อนๆที่เต็มไปด้วยใจความชุ่มมัวในใจของฉัน แม้ว่ามือคู่นี้จะมาพร้อมกับคำว่า "เหนื่อยไหมวันนี้"...

**"อิสระแห่งการยอมรับ"** .....เรามากมองว่า ความเป็นอิสระ หรือ การมีอิสระ คือ การทะลุออกนอกกรอบ คือการแหกคอกหรือแหกกฎเงื่อนไข หรือคือการโยยบินไปแสนไกลจากที่ที่อยู่ ณ ตอนนี...

**"หลากรสในหนึ่ง"** .....สิ่งที่น่าตลกก็คือ ไม่ว่าทุกอย่างจะละเอียด ชาติๆ เกินๆ บ้าง ตั้งไฟแรงเกินบ้าง ใช้เวลานานเกิน ไปบ้าง บทสรุปของชีวิตคือการยอมรับ...

ภาพปก รูปวาดในจดหมายจากสหાયกวี  
สัญญา สูดยอด ส่งมาเมื่อเดือนกันยายน

{ ธรรมวรรณศิลป์ มี ๒ นัยยะสำคัญ

{หนึ่ง วรรณศิลป์ที่ส่งมอบความดี ความงาม และความจริงแก่  
ผู้อ่านและสังคม  
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

## บทเรียนราคาแพง

“ภูเขาที่ว่าสูง ยิ่งเตี้ยกว่าสายตาที่ทอดมอง” ฉันชอบมองภูเขาสูง เพราะมันทำให้ฉันสบายใจ ได้เสมอแม้จะมีเรื่องทุกข์ เมื่อทอดสายตาไปมอง ท้องฟ้าจะสวยที่สุดเมื่อมีภูเขาสูงอยู่เคียงคู่ เพราะมันชวนให้จินตนาการและทำให้ฉันลืมความทุกข์ได้ในทันที ฉะนั้นชีวิตของฉันจึงต้องประสบสุขทุกข์ปะปนกันอยู่เสมอ สุขกับทุกข์มักอยู่คู่กันเปรียบเสมือนชีวิตฉันที่อยู่คู่กับความรู้สึกรักทุกข์อยู่ภายในเสมอ “ความทุกข์กับชีวิตของฉัน” คงคู่กันเป็นพรหมลิขิต

ฉัน คือ เด็กนักเรียนม.ปลาย ธรรมดาๆคนหนึ่ง ชีวิตนักเรียนม.ปลาย ของฉันก็ดูปกติดีทุกอย่างไม่ว่าอะไรกับเพื่อนคนอื่นๆมาก จะต่างก็ตรงที่ฉันกว่าคนอื่นเขา จนมาวันหนึ่งคุณครูที่ปรึกษาห้องได้เรียกฉันให้ไปพบที่ห้องประจำการ สอนของท่านโดยให้พาเพื่อนที่สนิทไปด้วย2คน ความรู้สึกแรกคือสงสัย พอถึงเวลาพักกลางวันฉันขอให้เพื่อนที่ฉันคิดว่าสนิทที่สุด2คนไปกับฉันเพราะทั้ง2คนนั้นอยู่

บ้านใกล้ๆกันกับฉันเราทั้งสามคนเข้าไปพบคุณครูที่ปรึกษาที่ห้องตามที่ได้นัดหมาย การเข้าพบคุณครูที่ปรึกษารั้งนี้มันคือจุดเปลี่ยนชีวิตของฉันฉันได้กลายเป็นลูกในการอุปถัมภ์ของท่านเพียงในระยะเวลาไม่กี่นาที ชีวิตของฉันต่อจากนี้มีพ่อเพิ่มขึ้นมาอีกคนท่านจะดูแลและให้การช่วยเหลือฉันในเรื่องการเงินเป็นหลักโดยจะให้เป็นรายเดือน และเรื่องอื่นๆที่ต้องการความช่วยเหลือก็สามารถบอกท่านได้ โดยมีเงื่อนไขสำคัญ2ข้อ คือ เกรดเฉลี่ยต้องไม่ต่ำกว่า 3.00 และห้ามโดยเด็ดขาดเรื่องชู้สาวในโรงเรียน ด้วยความจนและกลัวว่าตัวเองจะพลาดโอกาสดีๆในชีวิตฉันจึงยอมรับเงื่อนไขทุกข้อ พร้อมกันนั้นก็อยู่ภายใต้การรับรู้ของเพื่อนทั้ง2คน การได้รับโอกาสดีๆครั้งนี้ดูเหมือนจะมีความสุขดีแต่มันก็มาพร้อมกับความทุกข์ใจที่กลัวว่าเพื่อนๆจะมองความสัมพันธ์ของฉันกับพ่อครูคนนี้ทางไม่ดี ถึงแม้ว่าในความเป็นจริงมันจะไม่มีอะไร เพราะในเวลานี้ฉันก็เองก็อยู่ในชมรมของคุณครูท่านนี้คือชมรมภาพยนตร์สั้น ทุกเสาร์อาทิตย์มักจะมีกิจกรรมต้องทำร่วมกันอยู่เสมอๆ แม้ความทุกข์ใจที่ฉันกลัวถึงมันจะลอบเข้ามาในหัวฉันแต่ฉันเองก็ต้องปล่อยผ่านไปเก็บทุกอย่างไว้ในใจ เพียงเพราะต้องคิดถึงคำว่า “อนาคต” 3-4 เดือนแรกท่านก็ขี้ตลอดว่าทุกครั้งไปปรับเงินทุนรายเดือนต้องพาเพื่อนทั้ง2คนไปด้วย แต่พักหลังท่านก็เริ่มไม่ยับบอกเพียงว่า “มากคนเดียวก็ได้นะ” ด้วยความเคารพมากและเชื่อใจฉันก็ทำตามนั้น ทุกอย่างก็ผ่านไปได้ด้วยดีเป็นปี โดยที่ฉันพยายามมองข้ามทุกๆคำพูดของเพื่อนๆและบุคคลรอบข้างตลอดมาเพราะฉันเชื่อมั่นในความเป็นครูของท่านเสมอ “ฉันกำลังพยายามโยนความทุกข์เล็กๆน้อยๆออกไป” จนกระทั่งปลายเทอมที่2ของชั้น ม.5 ทั้งโรงเรียนมีการจัดกิจกรรมทัศนศึกษา โดยแยกไปกันเป็นห้องทุกคนต่างพากันตื่นเต้นกันยกใหญ่การไปทัศนศึกษารั้งนี้ได้ค้างคืนอีก

ด้วย เมื่อนกน้อยถูกปล่อยจากกรงมันช่างเกลียวกราวตื่นเต้นดิใจ มันเองก็ตื่นเต้นไม่ต่างกับเพื่อนๆเลย มันคือความหวังที่จะได้มีภาพฉากหลังรูปถ่ายฉากใหม่นั้นเอง... การเดินทางเป็นไปอย่างเรียบร้อยได้เกือบครึ่งทาง

อยู่ๆก็มีเพื่อนผู้ชายในห้องคนหนึ่งเดินเข้ามาบอกความในใจกับฉันอย่างไม่ทันได้ตั้งตัวภายในใจลึกๆฉันรับรู้ได้เลยว่าเหตุแห่งความทุกข์ครั้งใหม่ได้เกิดขึ้นแล้ว เหตุการณ์มากมายเกิดขึ้นเพียงในช่วงเวลาไม่กี่วันในช่วงทัศนศึกษาเท่านั้น ฉันคิดเสมอว่าไม่อาจมีความรู้สึกตอบโต้ต่อเพื่อนคนนั้นได้เพียงแต่รู้สึกดีที่มีคนเข้ามารักมาชอบ จนกลับมาถึงโรงเรียนอยู่ดีๆเพื่อนก็พูดกันว่า “ปีหน้าครูเขาจะไม่พาพวกเราไปทัศนศึกษาอีกแล้วนะไม่รู้ว่าไม่พอใจอะไร” ประโยคต่างๆที่ฉันได้ยินนั้นก่อให้เกิดความทุกข์ใจตามมาอย่างบอกไม่ถูก “หรือฉันเป็นต้นเหตุ” ความรู้สึกมันเข้ามาในหัวของฉันทันที ความสัมพันธ์ที่ดีตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมา มันกลายเป็นความเฉยชาอย่างผิดสังเกต จนกระทั่งปิดเทอมครูท่านโทรมาหาฉันแล้วบอกว่าขอทำหน้าที่ครั้งสุดท้ายโดยนัดซื้อโน้ตบุ๊กให้ ฉันแปลกใจกับคำกล่าวที่ว่า “หน้าที่ครั้งสุดท้าย” แต่ก็ตอบตกลงจะไป เหตุการณ์ระหว่างการเดินทางคู่งัดตอกันตลอดเวลา(ฉันทำตัวไม่ถูก)จนกระทั่งเดินทางกลับท่านจอดที่ร้านดอกไม้แห่งหนึ่งแล้วให้ฉันเป็นคนเลือกดอกไม้สดเพื่อที่จะจัดใส่ช่อ “ในใจมันร้อนวูบวาบอย่างบอกไม่ถูก” ฉันบอกตัวเองเสมอสิ่งที่เกิดอยู่ตรงหน้ามันไม่มีอะไร ท่านคงจะซื้อไปฝากภรรยา ท่านขอให้ฉันถือดอกไม้ช่อนั้นจนถึงบ้าน พอฉันจะลงจากรถท่านเอาการ์ดใบหนึ่งใส่ในช่อดอกไม้ช่อนั้นแล้วบอก “ครูให้เธอเก็บไว้ มันอาจเป็นสิ่งสุดท้ายจริงๆ” ใจมันร้อนรนจนทำให้รับรู้เลยว่าความทุกข์

ภายในใจของฉันมันเพิ่มมากขึ้นฉันไม่ยอมให้ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับท่านจบลงแบบนี้ ท่านไม่ยอมถามความจริงจากฉันเลยสักคำ พอเปิดเทอมใหม่ฉันขึ้นชั้นม.6 ฉันตัดสินใจเขียนจดหมายฉบับหนึ่งถึงท่าน อธิบายถึงเรื่องราววันไปทัศนศึกษาโดยคร่าวๆหลังจากท่านได้อ่านจดหมายฉบับนั้น ตกเย็นท่านโทรหาฉันถามทุกอย่างอย่างชัดเจน ท่านยืนยันคำขาดว่าเรื่องราวระหว่างฉันกับเพื่อนชายคนนั้นต้องจบถึงแม้ว่าฉันจะยืนยันว่าไม่มีอะไรเกินเลขกว่าเพื่อน แต่ฉันต้องอยู่ห่างจากเพื่อนคนนั้น ถ้าไม่ทำตามเกรดเฉลี่ยในรายวิชาที่ท่านสอนของเงาจะถูกตัดเป็นเกรดศูนย์ทันที “ฉันไม่มีทางเลือกเลยจริงๆ” แล้วคำว่าเพื่อนระหว่างฉันกับเขาละ มันเป็นคำถามที่ไม่มีคำตอบพร้อมกับความทุกข์ใจ สุดท้ายฉันก็ต้องทำตามท่านทั้งที่ขัดกับความรู้สึกภายในไม่น้อย ชีวิตของฉันต่อจากนี้เต็มไปด้วยสายตาที่จ้องจ้องจากเพื่อนร่วมห้องทุกคนเพราะฉันทำให้ท่านเปลี่ยนใจกลับมาใส่ใจนักเรียนในที่ปรึกษาอีกครั้ง ภายในแวนดามีอะไรซ่อนอยู่ฉันรับรู้ได้เลยว่ามันน่ากลัว ความทุกข์ใจมันกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆฉันต้องทำตัวห่างจากเพื่อนคนนั้นฉันต้องนิ่งเฉยกับรอยยิ้มจากไมตรีของเขา คำว่าเพื่อนระหว่างฉันกับเขาต้องขาดเพราะเหตุผลที่ฉันไม่อาจทราบได้อย่างชัดเจน ฉันและเพื่อนคนนั้นถูกตัดออกจากชมรม ท่านยื่นข้อเสนอจะหางานอย่างอื่นให้ฉันทำ ในทุกๆเย็นท่านจะโทรมาหาฉัน เพื่อถามทุกอย่างที่ผ่านมาในวันแต่ละวัน แต่ทำไมคำพูดทุกคำที่ได้ยินมันแปลกไปจากเดิม เริ่มมีคำหวานๆคูนานๆเริ่มมีคำว่า “คิดถึง” โผล่มา มันแปลกแต่ฉันก็ยอมรับฟังทุกคำพูด ฉันเตือนใจตัวเองเสมอว่าบุคคลคนนี้เป็นคนที่ฉันเคารพองจากพ่อแต่ๆฉันจะยอมให้ความรู้สึกที่ไม่ดีมาทำลายความเคารพที่ฉันมีต่อท่านได้ ฉันได้ทุกอย่างที่ฉันอยากจะได้ เวลาผ่านไปเดือนกว่า เย็นวันหนึ่งท่านโทรมาแล้วบอกว่าอยากให้ฉัน

กลับเข้าไปทำงานในชมรมเพราะเพื่อนในชมรมลาออก ฉันตอบตกลงในทันทีโดยที่ฉันไม่มีโอกาสจะถามเพื่อนคนนั้นถึงเหตุผลที่ลาออก ฉันเข้าไปทำหน้าที่ในชมรมทุกอย่างที่ฉันเคยทำ การดูแลฉันระหว่างการทำงานมันแสนพิเศษฉันรู้สึกได้ แต่ฉันต้องทำเหมือนไม่รู้สึกการทำงานประสบความสำเร็จในระดับที่น่าพอใจ การทำงานเป็นทีมและจริงจังตั้งใจทำให้บ่อยครั้งต้องทำงานนอกเวลาเรียน ทำให้ท่านได้มีโอกาสไปส่งนักเรียนทุกคนรวมทั้งฉันที่บ้านบ่อยครั้ง ทุกๆครั้งที่ไปส่งฉันต้องเป็นคนสุดท้ายที่ได้ลงรถถึงแม้บ้านฉันจะเป็นทางผ่านของบ้านเพื่อนคนอื่นๆคนอื่น

ช่วงเวลาแค่ไม่กี่นาทีหลังจากเพื่อนๆลงจากรถจนหมดนั้นความรู้สึกภายในจิตใจของฉันมันร้อนรน มันอาจจะเป็นความทุกข์ที่มาอย่างไม่ตั้งตัว แต่ฉันก็เอาความเคารพที่ฉันมีอยู่เต็มหัวใจมาคั่นกลางไว้เสมอ มือที่เอื้อมมาสัมผัสมือฉันเบาๆสิ่งที่ฉันพยายามหาเหตุผลจากมือคู่นั้นมันเป็นเพียงสัมผัสอุ่นๆที่เต็มไปด้วยใจความซุณมัวในใจของฉัน แม้ว่ามือคู่นี้จะมาพร้อมกับคำว่า “เหนื่อยไหมวันนี้” แวดตาที่ส่งมายังฉันทำให้ฉันคิดถึงใบหน้าที่แสนใจดีของภรรยาท่านรวมทั้งไมตรีที่ดีจากลูกของท่านเต็มไปหมด ทำไมแวดตาที่เคยเต็มไปด้วยความหวังดีก่อนหน้านี้มันกลายเป็นแวดตาที่โหยหาเช่นนี้ ความร้อนภายในจิตใจเริ่มทวีความร้อนยิ่งขึ้น อิกใจก็คิดว่าเราคงคิดมากไปเอง หลังจากวันนั้นเหตุการณ์แบบนี้ก็เกิดขึ้นอีกหลายครั้งแต่ทุกครั้งฉันก็เอาคำว่า “เคารพ” เข้ามาคั่นกลางเสมอ และแล้วทุกครั้งใหญ่ก็เริ่มขึ้นเมื่อเพื่อนๆที่ฉันสนิทต่างพากันตีตัวออกห่างจากฉัน โดยที่ฉันไม่อาจรับรู้ได้เลยว่าเพราะเหตุใด ฉันรู้เพียงว่าฉันไม่ได้ทำอะไรที่ผิดพลาดจนน่ารังเกียจ ฉันยังอยู่ในเส้นที่ฉันได้ขีดมันไว้อย่างดี แต่ทุกกริยาที่ฉันได้จากเพื่อนๆนั้นมันทำให้ฉันได้



เรียนรู้ทุกซ์ที่แสนทรมาณอีกอย่างหนึ่งในวัยเรียน คือ ทุกซ์ที่ไม่มีเพื่อนแท้ เพื่อนที่พร้อมจะรับฟังทุกเรื่องไม่ว่าจะทุกซ์จะสุข ในตอนนี้มันมีคมองไม่เห็นใครจริงๆ

ฉันรู้ไม่มีเพื่อนคนไหนมองฉันในด้านดี กลับกันฉันกับรู้สึกว่าคุณสำคัญในสายตาคูรุษท่านนั้น ฉันทนกับแรงกดดันจากเพื่อนๆจนถึงปลายเทอมสุดท้ายในชีวิต ม.ปลาย เพื่อนๆหลายคนก็ได้ที่เรียนต่อแล้ว ส่วนฉันเหมือนฟ้าแกล้งสอบยังไม่ติดสักที ยังคิดที่มีท่านโทรมาให้กำลังใจทุกวัน ทั้งๆที่บางครั้งฉันก็ไม่สบายใจนักที่ทำให้ความสนใจจนออกหน้าออกตา เหตุการณ์ที่ฉันกลัวมันเริ่มชัดเจนขึ้นทุกวันนี้เมื่อ ท่านตัดสินใจสารภาพความในใจกับฉันโดยการพูดเปรียบเทียบกับก่อน “เบื้องหน้าที่แสนดีและชาวสะอาดอย่างครูบางครั้งก็มีมุมมืดเหมือนกันนะ” ท่านบอกกับฉันว่าความรู้สึกที่ท่านมีต่อฉันในตอนนี้มันเปลี่ยนไปแล้ว ตลอดระยะเวลาที่ 3-4 เดือนที่ผ่านมาทุกอย่างที่ท่านทำให้ฉันมันไม่ใช่หน้าของครูกับศิษย์ หรือพ่อกับลูกเพราะหน้าที่เหล่านั้นมันได้จบไปนานแล้ว ความรู้สึกของฉันเมื่อได้ขึ้นเช่นนั้นความร้อนรุ่มภายในใจมันทวียิ่งกว่าเดิม การที่ท่านได้สารความใจกับฉันในครั้งนี้มันส่งผลให้ฉันมีความรู้สึกดั่งตกนรกอย่างไม่ได้เจตนา จากที่ฉันเคยมองข้ามสายตาคูรุษรอบข้างที่มองฉันในวันนี้ฉันรับรู้เลยว่าฉันได้มองข้ามสิ่งที่ผิดพลาดที่สุดในได้มีโอกาสได้นั่งคุยกับเพื่อนคนที่เคยทำงานในชมรมแล้วลาออก ฉันเลยตัดสินใจถามถึงเรื่องราวทุกอย่างภายในใจคิดเพียงอยากแลกเปลี่ยนความรู้สึก เขาบอกกับฉันว่าที่เขาออกจากชมรมเพราะครูท่านไม่ค่อยพอใจในการทำงานของเขา เขารู้สึกว่ากดดันเลยต้องออกทั้งที่เขาก็ไม่ได้อยากออก ความรู้สึกในตอนนี้ฉันเหมือนนางร้ายในร่างของคนใจ ที่ผ่านมามีคนคือคนที่รู้ทุกๆเรื่องที่เป็นไปในสายตาของทุกคนทั้งที่ฉันกลับกลายเป็นคนที่ไม่เคยรู้อะไรเลย สายตาที่ดูถูกความเป็น

ถูกผู้หญิงจากคนรอบข้างมันทำให้ฉันร้อนจนฉันอยากจะหนีไปให้ไกล เมื่อฉันได้รู้ทุกอย่างรวมทั้งความรู้สึกภายในใจของท่านแล้ว สิ่งที่คุณต้องทำในตอนนี่คืออยู่ให้ห่างจากท่านเพื่อพิสูจน์ความบริสุทธิ์ของตัวเอง ความเคารพ ศรัทธา ที่ฉันพยายามมอบให้ท่านที่ผ่านมานั้นมันถูกทำลายภายในพริบตา ชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ใจจากเรื่องราวที่ผ่านเข้ามามันช่างทำให้ฉันอ่อนล้า

ในที่สุดฉันก็สอบติดวิทยาลัยการแพทย์และสาธารณสุข สาขานามัย สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยชื่อดังแห่งหนึ่งของจังหวัด ฉันดีใจมากเพราะมันเป็นคณะที่ฉันมีความใฝ่ฝันมากอีกทั้งยังเป็นวิทยาลัยที่ฉันชอบ วันที่ฉันรู้ผลการสอบตรงฉันแสนร่าเริง ใจมันเต็มไปด้วยความหวัง ฉันถือใบจ่ายเงินค่ารายงานตัวเข้าเป็นนักศึกษาไปให้แม่ดู แวดวงที่คาดเดาไม่ได้ปั่นมากับคำพูดที่แสนเศร้า “แม่ไม่มีเงินมากขนาดนั้นละลูก แค่อีกกับข้าวซื้อของใช้ในแต่ละวันมันยังไม่พอเลย” คำว่าอนาคตของฉันปลิวหายไปกับตาสิ่งที่ฉันพยายามมาโดยตลอดมันไม่มีความหมายใดๆ เพียงเพราะคำว่า “เงิน” การที่ฉันตั้งใจเรียนทำเกรดเฉลี่ยให้ได้สูงๆ ผลสุดท้ายมันคงมีค่าแค่กระดาษแผ่นหนึ่งเท่านั้น เมื่ออนาคตของฉันต่อจากนี้คงเป็นได้แค่สาวชานา หรือไม่กี่สาวโรงงานเท่านั้น และแล้วมันก็ถึงเวลาเมื่อถึงวันสอบปลายภาควັນสุดท้ายท้อมสุดท้ายสอบครั้งสุดท้ายของชีวิตมัธยม และที่สำคัญคือเป็นวันสุดท้ายในการจ่ายเงินค่ารายงานตัวเข้าเป็นนักศึกษาใหม่ความเศร้าภายในใจมันเริ่มมากขึ้นๆยิ่งเวลาผ่านไปฉันยิ่งทรมาณ เศร้าที่ต้องจากจากเพื่อนที่ เคยเดิน เคยเรียน เคยเล่น เคยรัก เคยทะเลาะ และฉันก็คุ้นเคยอยู่ตลอดเวลาว่าฉันคงพลาด โอกาสที่สำคัญในชีวิตของฉันไปแล้วจริงๆ

ความทุกข์ครั้งนี้คงเป็นทุกข์ครั้งสุดท้ายในชีวิตวัยเรียนของฉันแล้วสิ เพราะฉันรู้สึก  
 ได้ถึงความเจ็บปวดที่สุดในชีวิตที่ผ่านมาของฉันเลย ความรู้สึกที่น้ำตาตกในมันเป็น  
 อย่างนี้เองฉันเพิ่งได้รับรู้มันจริงๆ การเดินออกจากโรงเรียนของฉันในวันนี้เต็มไปด้วย  
 ด้วยภาพความทรงจำที่ฉันขีดเส้นใต้ไว้ว่า “ภาพความทรงจำที่งดงาม” ทุก  
 รอยยิ้ม ทุกคราบน้ำตา คือภาพที่งดงามที่สุดในชีวิตของฉัน แม้ชีวิตต่อจากนี้ฉัน  
 จะต้องเดินคนละเส้นทางกับเพื่อนๆ อีกหลายคน แต่สิ่งที่ฉันควรทำก็คือ ทำทุกอย่าง  
 ให้ดีที่สุด.....

เรื่องครูท่านนั้นกับฉันทุกอย่างที่เคยได้รับ ทุกอย่างที่เคยได้ยิน  
 ทุกๆ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ผ่านไป ฉันรู้สึก “ขอบคุณ” ขอบขอบคุณทุก  
 ช่วงเวลาที่สอนให้เด็กคนนี้ไม่เรียนรู้ว่าใจซื่อใจไม่ได้เสมอไป ฉันไม่อยากให้ท่าน  
 ทำร้ายความเคารพความศรัทธาของฉันไปมากกว่านี้ ฉันอยากจดจำเพียงความรู้สึกที่  
 ดีๆ ความรักความปรารถนาที่ดีๆ เท่านั้น มันอาจจะเป็นเรื่องของหัวใจจริงๆ จนบ้าง  
 ครั้งความผูกพันก็แยกกันไม่ออกฉันไม่โทษท่านที่คิดกับฉันแบบนั้น สิ่งใดที่มัน  
 ผิดพลาดไปแล้วฉันจะเก็บไว้เป็นบทเรียนราคาแพงเพื่อใช้เป็นแนวทางในชีวิต  
 ต่อไป “เมื่อเราทุกข์ให้มองว่าสุขรออยู่ข้างหน้า ใจจดจ่ออย่าพยายามวิ่งหนีแต่จง  
 คิดที่จะเรียนรู้ว่าทุกข์ครั้งนี้เป็นเช่นไร ทุกข์ครั้งนี้ให้อะไรกับชีวิตเราบ้าง” ชีวิต  
 ของฉันได้ผ่านด่านชีวิตครั้งนี้ไปได้แต่ก็ใจว่าจะหมดทุกข์เพราะทางข้างหน้ายังไม่  
 อารู้ได้ว่ามีทุกข์อันใดรออยู่ ฉันเตือนตัวเองเสมอว่า “เมื่อเราเลือกเดินทางนี้แล้ว  
 ไม่ว่าจะต้องเจอทุกข์หรือสุขฉันจะเรียนรู้ที่จะแก้ไขเพื่ออยู่กับมันและยอมรับกับสิ่ง  
 ที่ต้องเจอให้ได้” เพราะสักวันมันจะผ่านไปได้ด้วยดี... โปรดเชื่อมั่นในตัวอง

## คอตมนันท์ ลมหายใจจับปากกา

โดย 'เลิศ อนุรักษ์'

### “ อิศระแห่งการยอมรับ ”

หายใจเข้า รับรู้ดูแลลมหายใจเข้า เปิดรับและยอมรับ ทุกการหายใจที่เกิดขึ้น ณ ปลายจมูกและลึกลงในร่างกาย การหายใจคือการเปิดรับ การมีสติคือการยอมรับ ใส่ใจที่ลมหายใจเข้า ยอมรับอย่างผู้รู้

หายใจออก อ้าลาลมหายใจในร่างกาย ผ่อนออก เร็วหรือช้า รับรู้ดูแลลมหายใจออกคือปล่อยวาง สติคือการยอมรับ ใส่ใจที่ลมหายใจออก ยอมรับอย่างผู้วางลงแล้ว

เมื่อเราจับปากกาเขียนอักษรถ้อยคำลง เรากำลังยอมรับความรู้สึกและความนึกคิดที่มีอยู่ในจิตใจ แผลงวางเพื่อไตร่ตรอง เมื่อเราเจริญสติภาวนา จิตใจกำลังยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน เพื่อมีประสบการณ์และกำลังสำหรับการยอมรับทุกลมหายใจแห่งเหตุการณ์ชีวิต

เรามักมองว่า ความเป็นอิสระ หรือ การมีอิสระ คือการทะลุออกนอกกรอบ คือการแหกคอกหรือแหกกฎเงื่อนไข หรือคือการโบยบินไปแสนไกลจากที่ที่อยู่ ณ ตอนนี เราอาจไม่พอใจกับสภาพแวดล้อมที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือที่ทำงาน เราอาจรู้สึกว่าชีวิตตอนนี้จำกัดไม่ให้เราทำอะไรเพื่อตนเองบ้างเลย เราอาจรู้สึกว่าใครบางคนใกล้ตัวเอาแต่กดดันหรือบังคับคนให้ทำสิ่งต่างๆ ทั้งที่หัวใจปฏิเสธ เราอาจเฝ้ารอช่วงเวลาทีหลุดพ้นจากสิ่งต่างๆ ที่จำกัดเราไว้แบบนี้ รอคอยหรือเฝ้าหาหนทางเป็นอิสระ

เมื่อใจเราคิดขี้ดว่า อิสระคือการไปจากที่นี่ เป็นการทะลุกรอบ หรือเป็นการโบยบินไปไกลแสนไกล เราย่อมผูกขี้ดติดตนเองไว้กับความไม่พอใจ กับการปฏิเสธ กับการทุกข์ทรม หรือกับความอยากใคร่มี กลับกลายเป็นว่าอิสระที่เราเชื่อมั่นกลายเป็นเชือกผูกเราไว้และปิดบังตามีดมม

หายใจเข้า สิ่งที่เกิดขึ้นหรือเป็นอยู่อาจทำให้เราทุกข์เหลือเกิน เหมือนไร้หนทางออก เหมือนไม่มีทางแก้ไข หรือสับสนไม่อาจคิดชัดเจน เราพยายามหาหนทางอยู่รอดหรือหลบหนีสิ่งเหล่านั้น จิตใจเราก็สร้างกลไกขึ้นมาปกป้องตนเองเพื่อมิให้เผชิญหรือไปพ้นจากสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ใจ

หายใจออก ใครคนหนึ่งอาจพูดทำร้ายน้ำใจเรา หรือวิจารณ์เจ็บปวดสั้นไหว เราอาจตอบโต้อย่างเผ็ดร้อน นินทาลับหลัง หรือเลือกหลบเลี่ยงไม่สื่อสาร แต่เราได้ทบทวนตนเองอย่างจริงจังว่าคำวิจารณ์หรือคำพูดนั้นเป็นจริงอย่างไร ตัวเรามีส่วนต่างอย่างไร อีกฝ่ายมีเจตนาและเห็นตัวเราในแง่มุมใด เพราะเรากลัวและเจ็บปวด เราจึงเลือกหลบเลี่ยงที่จะขอรับการถูกวิจารณ์อย่างตรงไปตรงมา

เหตุการณ์เลวร้ายที่ไม่น่าเกิดชีวิตเราอาจเกิดขึ้นในวันหนึ่ง สิ่งที่ผ่านมาตลอดถูกฟังหลายสิ้นเชิง หัวใจถูกทำร้ายบอกซ้ำ เราอาจเลือกกล้ากลืนกักขังตัวเองอยู่เฉยตาย เราอาจเลือกบั่นทอนชีวิตด้วยการเสพติดบางสิ่งบางอย่าง เราอาจเลือกสู้ด้วยการลงมือทำงานอย่างบ้าคลั่ง ใช้ชีวิตสุดโต่งเพื่อหวังลืมหรือก้าวผ่าน

หัวใจเราอาจกำลังหนีอย่างไม่รู้ตัว แม้เท่าที่เราอาจเหมือนเป็นการสู้ก็ตาม การลืมหัดอย่างเห็นเส้นทางเบื้องหน้าชัดเจน ต่างจากการหลับตาวิ่ง

หายใจเข้า ด้วยใจที่เจ็บปวดและกลัว ทำให้เราหลับตาลง ไม่กล้ายอมรับและเผชิญหน้ากับความจริงที่มีอย่างจริงจัง เราบางคนหลับตาและสู้สุดชีวิต บั่นทอนร่างกายเพื่อพยายามหลบเลี่ยงความปวดร้าว เราบางคนหลับตาและหันหลังวิ่งหนี และเราบางคนหลับตาแล้วปล่อยให้สิ่งต่างๆ หรือใครต่างๆ ชักนำพาไป

หายใจออก การยอมรับคือการลืมหัดขึ้น มองและพินิจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรู้ตัว ก่อนที่เราจะเลือกแก้ปัญหาหรือทำสิ่งใด หากเราปล่อยให้หัวใจหลบเลี่ยงความทุกข์ตามความเคยชินแล้ว เราก็คือคนหลับตาที่พยายามหนีหรือแก้ปัญหา ทั้งๆ ที่เราสามารถลืมหัดขึ้นและมองสิ่งต่างๆ อย่างที่เป็นจริงได้

เมื่อเราหลับตาลง ไม่ยอมรับ จิตใจเราจะปรุงแต่งเหตุการณ์ให้เกินเลย เราอาจคิดเอาเองว่ามันเลวร้ายเช่นใด ทั้งที่อิทธิพลแง่ลบต่อชีวิตมีเพียงนิดหน่อย เราอาจคิดตอบยั่วตัวเองว่าเห็นแก่ตัวหรือไร้ค่า ทั้งๆ ที่เหตุการณ์นั้นมีปัจจัยต่างๆ หมุนนำให้เกิดขึ้นมากมาย เราอาจหลับตาแล้วตีความเองว่าเหตุการณ์นี้มีผลเสียเหลือคณา แต่ความจริงแล้วอาจมีฟ้าหลังฝนที่สวยงามกว่าครั้งใดในชีวิตรออยู่

ขามเราจรดปากกา ให้ดวงตาเราเฝ้าดู ให้ดวงใจเราเฝ้ารู้ ติดตามการเขียนของเรา ขอมรับหัวใจในขณะนั้น ขอมรับอักษรที่ปรากฏบนกระดาษ งานเขียนเราอาจวณ ถ้อยคำอาจซ้ซ้ำซาก ความคิดโครงเรื่องอาจตึบตัน เฝ้าดูแลอย่างขอมรับพิจารณาความจริงที่เกิดขึ้น ไม่จมปลักในความคิดที่ตัดสิน ขอมรับความเกร็งและความกดดันหากมีอยู่ในใจหรือร่างกาย

ขอมรับแล้วเราเลือกได้ว่าจะทำเช่นใด เพียงรู้ว่าสิ่งใดเกิดขึ้น หัวใจเรารู้สึกอย่างไร ความคิดปรุงแต่งไปอย่างไร แล้วเราทำอะไรได้บ้าง มีอะไรที่เราไม่ขอมทำ การขอมรับมิใช่การขอมจำนน หากเป็นการเผชิญหน้าอย่างแท้จริง เมื่อเราเห็นเบื้องหน้าหรือจุดที่เราอยู่อย่างชัดเจน เราขอมเห็นทางเลือกและโอกาสมากกว่าหันหน้าหนี

หายใจเข้า การเป็นอิสระไม่ใช่การหลบหนีจากความจริง แต่เกิดจากการขอมรับ เมื่อใจเราขอมรับความจริง เราขอมไม่ถูกผูกมัดอยู่กับความไม่พอใจ ความอยากใคร่ และการปฏิเสธ ปัญญาภายในขอมผลิงานและเป็นแสงนำทาง เราขอมเห็นเงามของสิ่งที่เกิด หรือสิ่งที่ป็น เราขอมเห็นโอกาส และมีทางเลือกที่หลากหลายซึ่งมีคุณค่าต่อชีวิตเราในปัจจุบัน

ผู้ต้องขังเรือนจำที่เข้าร่วมการอบรมการเขียนบำบัดกับสถาบันธรรมวรรณศิลป์ เล่าในสมุดบันทึกว่า เธอรู้สึกอยากตื่นนอนทุกเช้า รู้สึกมีความสุขกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นอยู่ มีเรื่องราวดีๆ ในแต่ละวัน มีมิตรภาพและความสวยงาม

ถ้อยคำในบันทึกนี้วิเศษนัก แม้ผู้ต้องอาศัยอยู่ภายใต้รั้วล้อมและ  
 กฎระเบียบที่มากมายกว่าคนทั่วไป กลับรู้สึกเห็นคุณค่าในการตื่นเช้าและมีชีวิตอยู่  
 ขณะเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และหลายบุคคลที่ฟังการรายงานผลการศึกษา ซึ่งมีชีวิต  
 นอกเรือนจำ แทบไม่ยกยาคืนเช้าและรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตจำเจน่าเบื่อหน่าย

หายใจเข้า รู้ว่าอาจล้อมร่างกายเราไว้ได้ กฎเกณฑ์อาจจำกัดการกระทำ  
 ความอยากได้ใคร่มีอาจจุดรั้งหัวใจเรา แต่สิ่งเหล่านี้มิได้กำหนดการเลือกของชีวิต  
 เมื่อเรายอมรับข้อจำกัดต่างๆ และสิ่งที่มีอยู่อย่างเต็มใจ เราจะมองกำแพงในมุมใหม่  
 เราจะเห็นคุณค่าของการลงมือทำ เราจะเห็นช่องทางที่เป็นไปได้เสมอ

แทนที่เราจะตกย้ำกับความทุกข์หรือข้อจำกัด ลองมองเห็นคุณค่าของ  
 สิ่งที่มี สิ่งที่เราพลาดไป สิ่งที่เราพอทำได้ มองให้เห็นว่าธรรมชาติต้องการสอน  
 อะไรกับชีวิต ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้นคืออะไรบ้าง และความทุกข์ไหน  
 ที่เราตกย้ำกับตนเอง

หายใจออก เมื่อเราไม่ยอมรับแล้ว เราอาจทำทุกวิถีทางตามที่คุ้นชิน  
 เพื่อกลบเกลื่อนปัญหาหรือขจัดสิ่งที่เกิดขึ้นให้พ้นทางไป เราอาจมัวอ้อยอิ่งเสียดาย  
 อดีตอันงดงาม เสียดายความสัมพันธ์ที่ต้องแปรเปลี่ยนไป อาลัยกับเส้นทางที่กำลัง  
 จะก้าวล่วงเลย แม้หัวใจเปล่งเสียงว่าเส้นทางอันงอกงามรอคอยอยู่

ยอมรับเพื่อเลือกใหม่ การยอมรับคือการเคารพต่อความจริง อย่างเป็น  
 มิใช่เพราะการคิดตกย้ำ การรับคือการเต็มใจรับผลจากการเลือกที่ผ่านมา ยอมรับ  
 เพื่อวางลงและก้าวต่อไปอย่างเห็นคุณค่า



หายใจเข้า กลับมาลืมตาและหันหน้าสบตากับชีวิต รับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่จำกัดตนเอง มองรอบด้านและให้เวลาดูแล เพียงยอมรับมีต้องปรุงแต่งให้เกินเลยหรือลดลง ทบทวนมิใช่ตอกย้ำ เข้าใจตัวเองมิใช่ซ้ำเติม ยอมรับเพื่อรู้ความจริง มิใช่ยอมแพ้หรือหลบตาผู้ แต่ก้าวอย่างเห็นคุณค่าในตนเองและชีวิต

หายใจออก สำหรับผู้ฝึกฝนการเขียนเพื่อการใคร่ครวญตนและพัฒนาชีวิต ให้ทุกการเขียนคือการยอมรับและเผชิญหน้ากับความจริง ให้หัวใจติดตามการเขียนทุกอักษร และรับฟังเสียงความคิด ความรู้สึก และปัญญา ให้การเขียนพาเราสบตากับตนเอง ผ่านการเขียนทบทวนหรือการเขียนบันทึกประจำวัน เขียนเพื่อตระหนัก ยอมรับ และวางลง

เราอาจลองใช้เทคนิควิธีการดังนี้ เพื่อทบทวนด้านในของตนเอง

เขียนไม่หยุดปากกา โดยใช้เวลา ๑๕ นาทีขึ้นไป โดยทุกบรรทัดให้เขียนเติมต่อจากประโยค ดังนี้ว่า “ฉันยอมรับว่า”

เมื่อเขียนบันทึกจบ ลองบันทึกทบทวนต่อท้าย ยอมรับกับการยอมรับ หายใจเข้าให้รับรู้ความรู้สึกและถ้อยคำต่างๆ หายใจออกให้ตระหนักความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใน

เพียงยอมรับ อิสระได้เกิดขึ้นแล้ว

## คอลัมน์ บันทึกเล็กเล็ก

โดย น้องเล็ก

### “ หลากรสในหนึ่ง ”

ชีวิตก็เป็นเช่นนี้แหละ! หลากหลายรสชาติที่ต่างกันรวมกันอยู่ในชีวิตของคนเรานี้แหละ! แต่ไม่ว่ารสชาตินั้นจะแตกต่างหลากหลายมากเท่าใด ก็ยังก่อเกิดส่วนผสมและสูตรที่ลงตัว ไม่ว่างระหว่างใช้ชีวิตจะยุ่งเหยิงสักเท่าไร ส่วนผสมทุกอย่างถูกใส่รวมกันหมด เขย่าแล้วเขย่าอีก คนแล้วคนอีก ใส่วัตถุดิบเพิ่ม ใส่เหตุการณ์ใหม่ลงไป เขยาะซอสเพิ่มความกลมกล่อม... สุดท้ายแล้วชีวิตของทุกคนต่างก็มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่สวยงาม หอมหวาน รสชาติถูกใจผู้ปรุงและผู้ชิมเป็นอย่างยิ่ง!

สิ่งที่น่าตกใจก็คือ ไม่ว่าทุกอย่างจะละอะ ขาดๆ เกินๆ บ้าง ตั้งไฟแรงเกินไป ใช้เวลานานเกินไป บ้าง บทสรุปของชีวิตคือการยอมรับ เข้าใจมัน ปล่อยวางบ้างก็ได้ และมีชีวิตที่เหลืออยู่เพื่อรัก... ชีวิตอีกมาก

ความรักก็เป็นเรื่องตลกแบบนี้เหมือนกันหรือเปล่า? เขาวางกันว่า ความรักเป็นสิ่งที่ก่อเกิดทุกสรรพสิ่ง... และอีกร้อยพันนิยามสำหรับความรัก มนุษย์เราช่างสรรหาสัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อแปลความรักให้เป็นรูปธรรมมากมายเหลือเกิน... ไม่ว่าจะเป็นตัวอักษร รูปภาพ ภาษากาย แม้กระทั่งคำว่า ‘ความรัก’ ยังไม่สามารถทำให้เราเข้าใจแม้เพียงเศษละอองทูลิชของความรักอันยิ่งใหญ่ อันขบขันนี้ได้เลย

ความแตกต่างหลากหลายของส่วนผสมชีวิตของ ‘เมนูชีวิต’ ยิ่งมากยิ่งอร่อยฉ่ำใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วยกันยิ่งต่างกันมากก็ย่อมมีประโยชน์มากฉ่ำนั้น...

เส้นทางชีวิตของคนเรา หากได้พบเจอผู้คนที่แตกต่างจากเราโดยสิ้นเชิง ย่อมเป็นโอกาสที่เราจะเรียนรู้อะไรได้อีกมากมายคล้ายๆ กับการอ่านหนังสือดีๆ สักเล่มหนึ่ง “หนังสือคือเรื่องราวของตัวเรา จากมุมที่เราไม่ได้มอง” ฉันทเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง!

หลังจากผ่านช่วงเวลาแห่งการเติบโตมาเกือบยี่สิบปีแล้ว หลังจากที่หลงรักและออกห่างจากหนังสือมากมายนับไม่ถ้วน และก่อนที่จะทำหน้าที่อันหนักอึ้งของผู้ใหญ่ผู้มีอิสรภาพ... สิ่งหนึ่งที่ฉันทระหนักถึงก็คือ “ฉันทมองเห็นตัวของฉันทเองอยู่ในตัวของทุกคน” ไม่ว่าจะเพื่อนฝูงญาติพี่น้อง คนที่เดินผ่านไป สัตว์น้อยใหญ่ที่ยังไม่เคยใกล้ชิดกัน แม้แต่เหล่าพฤษชานานาพรรณ... ทุกครั้งที่ฉันทข้องมองเข้าไปในดวงตา และเห็นจิตวิญญาณแห่งความทุกข์ภายในตัวพวกเขา ไซ้ อ่านไม่ผิดหรอก ‘ความทุกข์’ นี้แหละ ฉันทเห็นความเจ็บปวด ทรมาน สิ้นหวังไม่รู้... สิ่งที่ฉันทสามารถทำได้หลังจากที่รู้ตัวว่าสิ่งนี้คือพรสวรรค์ของฉันทคือการ

ยอมรับมัน ยอมรับในความแตกต่าง และในแต่ละดวงจิตที่ฉันสัมผัสถึง... ไม่มีดวง  
ไหนที่จะเหมือนกับอีกดวงเลย เขาต่างกันมาก มากจนลืมนึกว่าพวกเขาเหมือนกันมาก  
... พระสวรรค์อันนี้ทำให้ฉันเปิดใจพร้อมที่จะเชื่อมโยงประสานรอยร้าว และเยียวยา  
สองโลกสองด้านที่อาจไม่ลงรอยกัน ให้กลับมาเข้าใจตัวเองพร้อมๆ กับรักชีวิต  
พัฒนาจิตวิญญาณ เรียนรู้และเติบโตไปด้วยกันนะ

## คอลัมน์กวี สัมผัสใน

โดย สะพานจันทร์

### ๓ “ ขอทำร้ายตนเอง ”

ใยฉันต้องด่าว่าเธอ แม่จ้านด้วยสายตาเข้มแข็งที่เจ็บปวดท้วงถาม  
ฉันก็มีขอมว่าเธอ แม่หัวใจปวดร้าวและรอคอยท่ามกลางฝนตกใน

ฉันขอเขียนตีตนเอง แต่มีขอมให้เธอเจ็บปวด

ฉันจะทำร้ายเธอเพื่ออะไร ในเมื่อบาดแผลของเธออยู่ที่หัวใจของฉันนี่

ฉันมิขอว่าเธอ แม่ต้องเก็บกลิ่นคำแหลมคมกลืนบาดตนเอง

ฉันขอเก็บบทกวีว่างามผ่านจดหมายสู่ดวงตาคู่นั้น

เขียนลายเส้นราวเด็กน้อยหัดวาดจากมือที่เธอหลงรัก

ไยฉันต้องเขินดีหัวใจเธอด้วยความโกรธ ในเมื่อฉันมีสิ่งล้ำค่ากว่านั้นมอบแก่เธอ  
 ไยต้องปะทุอารมณ์ฟาดฟัน มีเด็กน้อยอยู่ในอ้อมกอดตรงนี้  
 ในเมื่อฉันปลุกคืนไม้กับเธอมานานกว่าเราสู้  
 ฉันขอทำร้ายตัวเองแต่มีขอหักทิ้ง ไม้ทิ้งดงามระหว่างเรา

หากการทนทุกข์ทวิจะสขยอิตดาที่แข็งกร้าว  
 ฉันขอมอมเหม่อมองเธอในคืนคำลำพัง  
 เจียบคำทำตามสัญญาไม้ควม  
 ฉันขอมอาเขียนเป็นสีแดง เมื่อเลือดเนื้อเธอเคยเนบเนาจุมพิช  
 สองกายห่างไกลไซ่ห่างเหิน ตรงนี้ไซ่ใหม่ ฉันลูปได้อากาศเบื้องหน้า

หากความเจ็บปวดที่เก็บกลิ่นจะเขินฉันจนอ่อนแอ  
 ฉันขอนำร่างที่ชอกช้ำ โอบกอดอ่อนโยนแก่ไม้ทิ้งดงามระหว่างเรา

ให้น้ำตารริน วันหนึ่งที่จะงอกงาม

๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๘

## ๔ “เราจะป่วยด้วยกัน”

เราและโลกต่างป่วยไข้  
 ร่างกายโรยแรงและอ่อนล้า  
 หายใจแทบระทดระทวย  
 ทิ้งร่างคั่งลึกลงบนเบาะโซฟา  
 ออกันไหวพะเยิบ ไหล่หลังเขยื้อนตาม  
 ฉันทรู้สึกได้ ถึงผิวเบาะนุ่มหนา ดันขึ้นลง  
 หัวใจเต้นรัว ส่วนอื่นก็สั่น  
 ถนนข้างนอกนั้น สะเทือนทุกวันวาร  
 ขามทอดเท้าถนนเมือง  
 มีอาจหายใจได้เต็มที  
 ต้นไม้คงทรमान ไม่น้อยกว่าใคร  
 ไอโครกครากครึ่งลม โกรกกราก  
 ผิวกายไอบหน้าซีดเขียวเมื่อต้องทนอยู่แสนนาน  
 ก้อนเมฆใหญ่่น้อยช่างโฉบร้ายเหลือเกิน  
 สุนัขร่อนเร่ไร้ใครแลเหลียว  
 ผอมแห้งร่างกายหม่นไหม้  
 ผืนแผ่นดินหม่นหมองไม่ผิดแผก  
 สายน้ำหลายสาย ซ้ำชีวน้ำเน่าเหม็น

โรงงานเจ็บป่วยปล่อยเชื้อร้ายแพร่กระจาย  
 ความหิวโหยไม่สุดสิ้น สิ่งสู่ทุกตลาดสมัยใหม่  
 ฉันทกิน กิน แล้วกิน  
 อุตสาหกรรมก็กินตามมา  
 กินป่าไม้ในภูเขา กินดอกไม้ในเรา  
 การเมืองอ่อนแอ ความงามในใจคนหายไป  
 ใจฉันสับสนวุ่นวาย สังคมขัดแย้ง  
 หัวนี้ปวดร้าวราวส่วนขูดเจาะ  
 เครื่องยนต์จักรกลทำงานบ้าคลั่ง  
 เหน็บเหนื่อยอยากกลับไหล  
 โลกกว้างไกวเร่วีร  
 ใจไม่อาจสงบงัน  
 ความเจ็บป่วยในสังคมผ่านดวงตา  
 สื่อดวงใจ

/ ปลายปี ๒๕๕๓



เธอเอ๋ย จะห้ามฉันมิให้แบกรับทุกข์ทนกับเธอได้อย่างไร  
ในเมื่อเราต่างคือโลกใบเดียวกัน ความป่วยของเธอมิได้ไกลจากหัวใจฉันเลย  
ในพื้นที่มหัศจรรย์ระหว่างกัน ความรับผิดชอบที่จะดูแลเต็มไม้เต็มมือ  
เป็นของเราด้วยกันนะ