



ก้าวน้อย ๆ หันย้อน มองตัว

บทความสนใจต่อใจ ก่อนปีใหม่ชีวิต
(ฉบับปรับปรุงใหม่)



เขียนเมื่อช่วงปลายปี 2557
ปรับปรุงใหม่เดือน ธันวาคม 2559

โดย อนุรักษ์ เมนหุ่ม C.Ht
สถาบันธรรมวรรณศิลป์

www.dhammaliterary.org
facebook.com/khianpianchiwit

*แบ่งปันฟรีเพื่อหล่อเลี้ยงปัญญาแห่งหัวใจ

“ ชีวิตเรา มีอะไรที่มากกว่าในความคิด
มีสิ่งที่มีมากกว่าที่เราเคยเชื่อ
เช่นเดียวกับภายในตัวเรา
ราวจักรวาลรวมอยู่ในความเป็นเรา
สิ่งใดที่หวังเห็นยวักยงเราไว้
สิ่งภายนอกตัวในสังคมที่อยากจะเปลี่ยนแปลง
สิ่งภายในตัวเราที่จุดรั้ง

เราสร้างพื้นที่ปลอดภัยและการยึดติดความคุ้นเคยขึ้น
เพื่อปกป้องและประคองหัวใจผ่านช่วงวันเวลาทั้งสุขและทุกข์
แต่แล้ววันหนึ่ง ชีวิตยอมบอกแก่เราว่า คำตอบมันไม่ได้อยู่ที่นี้
ความคิดและความคุ้นเคยนั้นมีอาจใช้ได้อีกต่อไปแล้ว

เมื่อเรารู้ว่าข้างนอกนั้น
มีสิ่งที่มีมากกว่าในพื้นที่แคบของหัวใจที่เราใช้ชีวิตอยู่ในนี้เรื่อยไป
ใยเราจึงไม่ยอมออกมา

“ เรารู้ สรรพวิชามากมายเหลือเกิน
ตั้งแต่เขาวัวัยเราเรียนรู้สิ่งต่างๆที่ไกลตัวออกไป
จากประเทศสู่จักรวาลต่างกลุ่มดาว
แต่วิชาที่ว้าด้วย การรู้จักตัวเอง นั้นน้อยนัก
ใกล้ตนแต่น้อยคนที่จะเห็นคุณค่า
ด้วยว่าสิ่งที่เราคิดว่ามีอยู่เรามากไม่เห็นสำคัญ
แต่ไขว่คว้าสิ่งที่เห็นห่างและไม่มีจริง

แต่ละวันเราจมอยู่กับงานมากมายเหลือเกิน
เราพอมีเวลาพักผ่อน พอมีเวลาสรวลเสสสนุกสนาน
เราอาจไปเที่ยว กินดื่ม ชอปปิ้ง
แต่เราหลงลืมการกลับมาดูแลตัวเอง
อย่างที่เรตองการให้คนอื่นดูแลเราแบบนั้นเช่นนั้น



“เราปราถนา ความเข้าใจ

ส่วนเขา คนอื่นก็เช่นเดียวกัน
ต่างฝ่ายต่างเรียกร้อง เพราะขาดพร่องในตัวตน
ไหนเลยเราจึงไม่ยอม
เป็นผู้สร้างความเข้าใจขึ้นก่อน
เริ่มจากเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเอง ฟังดูง่ายและยากในที
ใกล้ตัวเหลือเกิน แต่กลับมองไม่เห็นสิ่งใด
ตรงจุดไหนคือความเป็นเรา หรือตัวฉัน

สิ่งที่คนอื่นบอกว่าเราเป็น ใช่หรือไม่
สิ่งที่เรามั่นใจ ใช่หรือเปล่า
สิ่งที่มีอยู่หรือขาดไป
สิ่งที่เราต้องการหรือไม่ต้องการ

“อย่ากลัวเลยที่จะสับสน

มีเพียงผู้ด้อยตามคนอื่นและทอดทิ้งชีวิตที่ไม่เคยสับสน
การสับสน หมายถึงเรายังตนเพื่อคิด ใคร่ครวญ
ตั้งคำถามต่อสิ่งที่เคยเชื่อมั่นหรือไม่เคยนึกคิด

การตั้งคำถามจะนำไปสู่คำตอบ

ในห้องเรียน ครูมักให้คำตอบคำตอบ
มากกว่าคำถาม

เราอาจเจอคำตอบเดียวและยึดคำตอบนั้นไปตลอดชีวิต

เหมือนคนเดินหลงทาง

ที่ไม่รู้จักคิดหยุดเพื่อทบทวนก้าวที่ผ่านมา

และจุดที่ตนอยู่

การยึดติดคำตอบเดียวไปตลอดชีวิตนั้นแล
คือการยึดติดพื้นที่ปลอดภัยและความเคยชินของหัวใจ
เราจึงมีต้องแปลกใจ ว่าทำไมถึงรู้สึกห่างไกล
จากอิสระอย่างแท้จริง
ในเมื่อเราเองที่ซังตัวเองไว้ ในคำตอบเดิมๆ ของชีวิต

“ เราจะเป็นใคร

ผู้หลงทางที่ยังคงเดินต่อไปด้วยหวังว่าวันหนึ่ง
ทางตันข้างหน้าจะพังทลายเปิดทางให้เอง
หรือ ผู้เคยหลงทางที่หยุดย้อนมองอดีต เพื่อจะก้าวต่อไป
แม้ยังไม่กระจ่างก็ตาม
หรือ ผู้หลงทางที่ตอกย้ำตนเอง หยุดอยู่กับที่รอความตาย

“ชีวิตเราเลือกเอง

ความสุขความทุกข์

การหลงทาง การตอกย้ำตัวเอง

ความเจ็บป่วยทั้งกายและใจ

เราเลือกเอง ด้วยรู้ตัวและไม่รู้ตน

ในอดีตและปัจจุบัน

ชีวิตคือเส้นทางที่ผ่านแยกน้อยแยกใหญ่มากมาย
ทุกๆ การเลือกลิขิตชะตาชีวิตของเรา

“ปีใหม่ชีวิต กำลังเริ่มต้นใหม่
ไม่ว่าเรามีลมหายใจอยู่หลังปีใหม่หรือไม่
ทุกเวลาที่ล่วงเลยไป
เรากำลังเริ่มต้นใหม่อยู่เสมอ
ลมหายใจตายจาก
เซลล์เปลี่ยนแปลง บ้างเกิดใหม่
การเลือกเกิดขึ้นไม่รู้กี่ครั้งต่อ โมงยาม
เราเลือกเองว่าชีวิตข้างหน้าจะเป็นไปอย่างไร

การรู้จักตัวเอง
ทำให้เราเห็นการเลือกที่ผ่านมา
และทำให้เรามีทางเลือก

เรารู้ว่าเราดีอย่างไร
เรารู้ว่าเราด้อยอย่างไรบ้าง
เรารู้ว่าการเลือกแต่ครั้งส่งผลต่อชีวิตอย่างไร
เราจึงรู้ว่าจะใช้ชีวิตต่อไปในภายหน้าอย่างไร
ให้ก้าวหน้าและเติบโต

“ เราย้ายอม ให้ระบบของการทำงานทั้บถมควมรู้สึก
ที่เรตองการพัฒนตวเอง
เราย้ายอม ให้อติตอันเหนืยล้าจากการบ้าน
และการงานจตุร้งเรอไม่ให้ก้าวหน้า
เราย้ายอมจ่านนตอคำชี้ชวนจาก โฆษณาที่ไม่เห็นคุณค่าของตัว
เรอนอกเหนืยไปจากผู้บริโภค และ ลูกค้าคนหนึ่ง
เราย้ายอม ให้ใครหรือสิ่งภายนอก นิยามเรอเป็นคนอย่งไร
เราย้ายอม ให้วัตถุใดมติตราคคุณค่าของเรอ

แต่เรอก็อยย้ายอมตนที่จะไม่ฟังผู้อื่น
เพราะคนที่เราซ้งและรักมักเป็นกระจกสะทอนเรอเป็นอย่งดี
ทว่ หนังสืเล่มที่จะบอกชีวิตและสิ่งที่อยู่ใเรอได้ดีที่สดุ
คือเล่มที่เราเขียนอย่งซื่อสัตย์ตอหัวใจ



“ตัวเรานี้เปรียบดั่ง สวน

ระบบนิเวศที่หลากหลาย

มีต้นไม้ มีดอกไม้

ดิน น้ำ อากาศ ดวงตะวัน

สายลม ความร้อน ความหนาว

สัตว์รักสงบ มดแมลง

งู สัตว์มีพิษ และสัตว์ดุร้าย

เรามีด้านต่าง ๆ มากมายที่เชื่อมโยงกัน

เราคือสวนที่รอผู้บำรุงเพาะเลี้ยง

เราอาจเป็นสวนที่เปิดประตูพร้อมป้ายเชิญชวน

ให้ใครต่อใครเข้ามาชื่นชมและมอบความรัก

แต่เราแทบไม่เคยดูแลสวน สวนนี้

กาลเวลาล่วงเลยนานเพียงใด

เราที่จมอยู่กับการงาน หรือการกินดื่มเสพจนเหนื่อยล้า

สวนแห่งนี้

ใครจะดูแลสวนที่เจ้าของทอดทิ้ง

“เราต่างก็เป็นผู้น้อย

ต่อคุณธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่
เราผู้ทรนงตนว่ารู้จักตัวดีแล้ว
คุณธรรมชาติจะดีเราด้วยความทุกขนั้นเอง
หรือเพื่อนร่วมการเกิดดับอาจนำข่าวสารข้อความ
บอกเตือนแก่เรา

ไม่ว่าเราอยากจะรับฟังหรือไม่

เราต่างเป็นก้าน้อย ๆ ก้านเล็ก ๆ
บนเส้นทางชีวิตของมวลมนุษย์ที่ยาวไกล
สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวเรานี้
งอกงามจากที่มาอันเก่าแก่
และเส้นทางชีวิตเราก็คงยาวไกลนัก
ไฉนเลยเราจึงจะผลาญล้างชีวิตตนอย่างไรค่า

“ทุกก้าวอย่างเราเลือกเอง

แม้สังคมและระบบจะเป็นคนขีดเส้นทางไว้
เราอาจต้องเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตในกรอบในทางนี้
โดยดำรงคุณค่าในตัวเรา
และสิ่งดีงามไว้ไม่ให้ถูกบั่นทอนทำลาย
ต้นไม้มากมายที่ยืนหยัดต่อแรงลม ใจร้าย ฤดูแล้วฤดูเล่า
พวกเขาผ่านพ้นมาได้
ด้วยรากอันมั่นคง
หัวใจอันเข้มแข็ง
การกระทำที่ยึดหยุ่น

รากของเรา คือ การเห็นคุณค่าในตัวเอง และการรู้จักตัวเอง
หากไร้สิ่งสองสิ่งนี้แล้ว
หัวใจที่เข้มแข็งอาจไม่เพียงพอจะทนต่อกระแสอันร้ายกาจ

เราจะเห็นคุณค่าในตัวเองได้
เราต้องรู้จักตัวเองเท่านั้น

หากไม่เข้าใจและไม่รู้จักตัว
ย่อมไม่อาจเห็นคุณค่าในตนจริง



ใคร ๆ ก็ไม่ตอบคำถามนี้แทน
เราต้องเดินทางเข้าไปในตัวเอง ด้วยตนเอง
ต้องย้อนมองเส้นทางที่ผ่านเลย
ไม่รังเกียจอดีตที่หม่นหมอง
ไม่หนีตัวเองไปสู่อนาคตอันลวงตา
ไม่ปิดกั้นการสะท้อนจาก โลกและผู้อื่น

“ เรายังต้องเดินทาง และค้นหา
สิ่งต่างๆ มากมายที่เราแสวงหวังในชีวิต
ส่วนมากอยู่ในตัวเราเองแล้ว
และเรามักเผลอทำหล่นหายไประหว่างทาง

“ คำตอบอยู่ในตัวเรา

แต่ก็พ้นไปจากการพื้นที่ปลอดภัยและการยึดติด
การก้าวข้ามออกมามิใช่การก้าวตามสิ่งนอกตัว
หากคือการหยั่งลึกในตัวตนกว่าที่เคยคิด

การรู้จักตัวเอง คือรากฐานของความสำเร็จทุกอย่างในชีวิต
การทำงาน ความรัก เป้าหมายชีวิต ครอบครัว สิ่งใดๆก็ตาม

ความสุขที่แท้จริงไม่ได้มาจากการวิ่งหนีตัวเอง
วิ่งไล่ไขว่คว้าวัตถุข้าวของเกินจำเป็น
วิ่งไล่ตามหาคู่ครองสมบูรณ์แบบ
วิ่งไล่หาการอบรมหรือครูอาจารย์ชั้นเลิศ
ไกล ไกลออกไป

“ หากเราเห็นตัวเองวิ่งหนีออกไปเช่นนั้น
เราลองหันกลับมาถามตนว่า
เรากลัวอะไร
เราตามหาสิ่งใดที่รู้สึกขาดหาย
เรารู้สึกอย่างไรต่อตัวเอง

ให้คำตอบสะท้อนสิ่งที่เราอยากหลีกเลี่ยง
ตัวเราอาจดูไม่สวยงาม
ไม่เก่งกาจ ไม่ฉลาดเท่าไรนัก
เราอาจ โง่และทำผิดพลาดหลายเรื่อง
แม้เราไม่มั่นใจ
การกลับมายอมรับนี้แหละคือการก้าวไปสู่ทางออก
การหลบหนียิ่งห่างไปจากประตู



“ชีวิตเราคือเด็กน้อย เล่นเกมต่อจิ๊กซอ

จิ๊กซอคือแง่มุมหลากหลายของชีวิต
เมื่อย้อนมองเราค่อยกอบเก็บและต่อเติม
เราย่อมพบความสมบูรณ์ของชีวิต
ซึ่งเดิมที่แตกกระจายเป็นเล็ยวส่วน
แน่ละ ผู้คนมากมาย ในโลกที่ทึบเทาและแบ่งแยกนี้
หัวใจและความเป็นตัวเขาแตกกระจัดกระจาย
ไขว่คว้าหาส่วนที่ขาดพร่อง ในคนอื่น
และในของล้ำค่าตามยุคสมัย

เมื่อประกอบจิ๊กซอ
เราย่อมเห็นภาพชีวิตที่ชัดขึ้น
แม้ไม่สมบูรณ์และบกพร่องอยู่
แต่เรารู้ชัดแก่ใจกว่าเดิมแล้ว
เราอาจเห็นความน่ารักหรือแงงาม ในตัวต่ออันหลากหลาย
ไม่ใช่ความขาดพร่องที่น่ารังเกียจและผลักไส

คนที่ดูไม่มั่นใจ ตัวเอง
มักจะก้าวหน้าและเติบโตได้อย่างมั่นคง
พร้อมที่จะเรียนรู้และเปิดรับ
ยอมรับว่ามีปม คือเห็นว่าปัญหามีอยู่
คนที่มั่นใจแต่ปิดกั้นตัวเองเสียแล้ว
ยอมเป็นถ้วยที่พยายามรินให้น้ำเต็มอยู่เสมอ
แม้จะมีรอยร้าว
แต่ไม่ยอมซ่อมแซม

“ จิ๊กซอภาพชีวิตและสิ่งที่เราเป็น
จะเป็นกุญแจไขสิ่งที่เราตามหา
และแก้ไขปัญหากันก่อน
แต่ละจิ๊กซอ ธรรมชาติให้เราผ่านเหตุการณ์ชีวิต
ทุกชิ้นส่วนคือตัวตนเราที่มีคุณและโทษ
เมื่อประติดประต่อ
เรายอมเห็นคุณค่าและศักยภาพที่เรามีอยู่
เหมือนชิ้นส่วนเศษดินไร้ค่า เผารนรวมกัน
เหมือนอิฐแดงก้อนน้อย
ประกอบกันเป็นไห
ประกอบกันเป็นเคหา

“ ตัวเราเองคือเพื่อนคนหนึ่ง
เราพร้อมที่จะดูแลและเข้าใจเขาหรือไม่

เราพร้อมที่จะให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข
ความเข้าใจ
แม้กับด้านที่มัวหม่นและบกพร่อง

เราจะก้าวต่อไปด้วยกันบนทางชีวิตอันยาวไกล
ผ่านหลุมบ่อขวากหนาม และโอกาสสงดงาม
เราต้องกลับมาดูแลกัน

“ปีใหม่ชีวิตเราเริ่มต้นใหม่ อยู่เสมอ
แม้การเริ่มต้นใหม่ที่ผ่านมามักจะย่ำรอยซ้ำ
ทว่าก้าวแต่ละก้าวนั้นมีใช้สิ่งเก่าก่อน
อาจดีขึ้น อาจแย่ลง อาจเสมอตัว
เมื่อเราหันมามองตน
เราย่อมเห็นประตูและโอกาส

คำถามว่าปีต่อไปหรือวันต่อไปของชีวิต
จะเป็นอย่างไร
เราต้องย้อนมองตัวเอง
แผนที่ดวงดาวชะตากรรม
ม้วนรอคลี่คลายอยู่ในนั้น

ด้วยความหวังดีเสมอ ”
อนุรักษ์

ปรับปรุงและแก้ไขใหม่ เนื่องในวาระเปิดสอน “เขียนค้นตน”
หลักสูตรเขียนเปลี่ยนชีวิต รุ่นที่ 16 ประจำปี 2560

www.dhammaliterary.org



ก้าน้อยๆ หันย้อนมองตัว โดย สถาบันธรรมวรรณศิลป์