



จากใจสู่ใจ

รวมผลงานการเรียนรู้จากหลายชีวิตหลังกำแพงทัศนสถานหญิงเชียงใหม่

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2557

กองบรรณาธิการ อวยพร สุธนัญญการ
วิจิตร ว่องวาริทธิพย์
รัชนี วิศิษฎ์วโรดม
วารุณี นิลพันธ์

ศิลปกรรม วิจิตรตา เตรตระกูล

จัดพิมพ์โดย โครงการจากใจสู่ใจ: คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
เลขที่ 999 อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์ ชั้น 4 ถ.พุทธมณฑลสาย 4
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170
โทรศัพท์ 02-4415022-3
เว็บไซต์ www.ce.mahidol.ac.th

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



คำนำ

โครงการจากใจสู่ใจ: คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง โดยศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับสตรีต้องขังอย่างต่อเนื่อง 8 ครั้ง นับตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ.2556 ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2557 ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาซึ่งให้ความสำคัญกับการฟื้นฟูเสริมสร้างศักยภาพด้านใน ความเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเอง เข้าใจความแตกต่างหลากหลาย พร้อมปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ฝึกฝนการรู้เนื้อรู้ตัว และรู้เท่าทันปรากฏการณ์เชิงสังคมที่ส่งผลต่อชีวิต ด้วยกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ

จากกระบวนการดังกล่าวได้เผยให้เห็นโลกภายใน และพลังสร้างสรรค์ของผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการทั้ง 34 ท่าน ตลอดจนความเปลี่ยนแปลงอันเกิดจากการเรียนรู้ใคร่ครวญชีวิตร่วมกัน บนพื้นฐานความไว้วางใจ ดูแลใจกันและกัน

หนังสือเล่มนี้ได้รับรวบรวมผลงานส่วนหนึ่งของผู้เข้าร่วมและทีมงานเอาไว้เพื่อเป็นสิ่งที่ระลึกย้ำเตือนถึงคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้หญิงธรรมดาเหล่านี้ ผู้เป็นแม่ ลูกสาว หรือคุณย่าคุณยายของใครบางคน เหนือสิ่งอื่นใด พวกเธอเป็นมนุษย์ผู้ยืนหยัดท่ามกลางห้วงทุกข์อันยาวนาน บ้างรู้จักสิ้นสุด บ้างไม่รู้จุดสิ้นสุด ทว่าในความมืดมนนั้นได้ขับให้แสงแห่งความหวัง ศรัทธา และแรงใจของเธอสว่างยิ่ง หวังว่าแสงสว่างเล็กๆ จากชีวิตหลังกำแพงเหล่านี้จะมอบพลังให้ผู้อ่านด้วยเช่นกัน

จากใจแม่ใหญ่

34 ปี ที่ได้มีโอกาสอยู่ดูแลเด็กๆ ในกำแพง เป็นหมื่นๆ ชีวิต เท่าที่จำได้ เหมือนเป็นละครโรงใหญ่ๆ ฉากแล้วฉากเล่า ที่เห็นบทบาทของพวกเขาไม่ว่า จะเป็นบทบาทใดๆ ล้วนอยู่ในความทรงจำของฉันตลอดมา ไม่เคยคิดว่าพวกเขา คือภาระ ไม่เคยมองตัวเองว่าอาชีพผู้คุมต่ำต้อย กลับมองว่าเราโชคดีกว่าคนอื่น ๆ ที่มีโอกาสดูแลผู้ที่อยู่ในความทุกข์หนัก ได้ผ่านความทุกข์ เหมือนได้ทำบุญอันยิ่งใหญ่

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้สะท้อนความคิดลึกๆ ในใจของทุกคน ทุกภาพวาด ทุกประโยค มันบอกเล่าถึงแก่นแท้ที่มีทุกข์ บนทุกข์ก็มีความสุข ในฐานะเป็นแม่ใหญ่ ขอขอบคุณพวกเขาๆ ทุกคน ที่ทำให้รู้ว่า ยังมีอีกหลายสิ่งที่ยากทำ เพื่อให้ทุกคนมีความสุขมากกว่านี้ หลายสิ่งที่ทำให้รู้ว่า ลูกแม่ใหญ่เข้มแข็งมากกว่าที่คิด

ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่าน ที่มอบสิ่งดีๆ ให้แก่ลูกๆ ของทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่

แม่ใหญ่

อารีรัตน์ เทียมทอง

ผู้อำนวยการทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่

จากใจสู่ใจ

ครั้งแรกที่ฉันเข้าไปทำกิจกรรมกับผู้ต้องขังเมื่อ 3 ปีที่แล้ว โดยคำชักชวนของพี่อรสม สุทธิสาคร วันนั้น ฉันในฐานะคนทำงานในประเด็นเรื่องผู้หญิงและคนชายขอบ บอกกับตัวเองว่าฉันจะต้องกลับมาทำงานกับพวกเขาอีก มีอะไรบางอย่างที่เราต้องรับผิดชอบร่วมกันในความเป็นมนุษย์ ถ้าเราเชื่อว่า ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน การที่คนๆ หนึ่งต้องเข้ามาใช้ชีวิตหลังกำแพงก็เป็นความรับผิดชอบของเราด้วยเช่นกัน

เรื่องราวชีวิตของเธอแต่ละคนไม่ธรรมดา แม้แต่บางคนที่มีชีวิตเรียบง่ายและน่าจะมีความสุขอยู่กับครอบครัวและลูกๆ แต่กลับต้องมีเหตุให้เข้ามาใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ ถูกจำกัดอิสรภาพยาวนานหลายสิบปีก็เป็นเรื่องไม่ธรรมดา พวกเขาทำให้ฉันเรียนรู้จักกับความไม่แน่นอนของชีวิต ความไม่ประมาท พวกเขาทำให้ฉันเห็นว่าด้านมืดด้านสว่าง ความดีความเลว เคลื่อนไหวแปรเปลี่ยนได้ตลอดเวลา ไม่มีอะไรแน่นอนตายตัว

พวกเขาทำให้ฉันเห็นว่า สีดำที่ถูกป้ายลงบนชีวิตให้ต้องต่างพร้อมแท้ที่จริงนั่นคือสังขาร ไม่มีใครที่บริสุทธิ์ผุดผ่องไร้มลทิน ไม่มีใครมีแต่สีดำ มีดีมีดทั้งหมด หากแต่ยังมีแสงสว่าง มีความงดงาม มีมิตรภาพ มีความรัก ความเอื้ออาทรต่อกัน มีความหวัง มีความสดใส และมีพลังในการใช้ชีวิต

ทุกครั้งที่เราเข้ามาทำกิจกรรมกับเพื่อนหลังกำแพง ฉันรับรู้ได้ถึงพลังบวกอันเนื่องแน่นของพวกเขาที่ส่งมาให้ รับรู้ถึงพลังใจของคนสู้ชีวิต คนที่ฟันฝ่า

ความทุกข์ยาก คนที่เคยแบกภาระครอบครัวไว้บนบ่า คนที่เรียนรู้จากความผิดพลาดที่ผ่านมาของตนเอง คนยืนหยัดในความบริสุทธิ์ด้วยแววตาที่แม้แต่ฉันยังต้องเคารพ คนเหงาๆ ที่รอเวลาได้กลับออกไปเริ่มต้นชีวิตใหม่ คนที่เปิดโอกาสให้ใจตัวเองได้พบกับอิสรภาพด้านในลึกๆ ถึงแม้จะเป็นเพียงครั้งคราว แต่ก็สร้างแรงบันดาลใจให้ฉันได้มาก และประสบการณ์ชีวิตมากมายที่ฉันได้เรียนรู้จากพวกเขา “เพื่อนหลังกำแพง” ทำให้ฉันทิ้งในความแข็งแกร่งของเขา

ฉันคิดว่า ไม่มีใครแม้แต่คนเดียวที่เกิดมาแล้วตั้งใจที่จะทำความผิดเพื่อที่จะติดคุก หรือพบกับความผิดพลาดในชีวิต หากแต่ถ้าโลกปัจจุบันนี้วุ่นวาย ซับซ้อนและมีอิทธิพลกับคนแต่ละคนมาก ขณะเดียวกันแต่ละคนก็มีอิทธิพลกับคนอื่น ๆ รวมทั้งมีอิทธิพลต่อสังคมด้วยเช่นกัน มีเหตุปัจจัยมากมายที่ทำให้คนต้องเข้าไปใช้ชีวิตในเรือนจำ ทั้งปัจจัยจากสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว และจากตัวตนของแต่ละคนเอง

ฉันในฐานะส่วนหนึ่งของสังคมก็ไปไม่พ้นอิทธิพลนี้เช่นเดียวกัน ฉันมีทั้งด้านมืดด้านสว่าง มีกิเลสทั้งความโลภ โกรธ หลง ครอบงำวันที่ไม่รู้ว่าจะแผลงฤทธิ์ออกมาเมื่อใด ฉันไม่เห็นว่าเป็นเพื่อนนอกกำแพงหรือเพื่อนหลังกำแพงมีคุณค่าความเป็นมนุษย์แตกต่างกัน สิ่งที่ฉันเห็นคือ พวกเขา “มีโอกาสในชีวิต” ที่แตกต่างกัน และฉันใช้โอกาสมากกว่านี้เข้ามาเรียนรู้ ทำความเข้าใจโดยไม่ให้กำแพงสูงมาเป็นอุปสรรค เพื่อที่จะช่วยกันสร้างความเปลี่ยนแปลง

บางอย่างในทางที่ดีให้เกิดขึ้น เราเริ่มต้นจากการกลับมาเรียนรู้ภายในจิตใจตนเอง ใจที่ซึ่งเปรียบเสมือนขุมทรัพย์ล้ำค่าที่รอให้เราเปิดออกมาทำความเข้าใจ เร็วบ้าง ช้าบ้าง ตามกำลังและความพร้อมของแต่ละคน

ใจที่พร้อมสำหรับการกลับมาใคร่ครวญชีวิต ทบทวนประสบการณ์ แบ่งปันเรื่องราวซึ่งกันและกัน ยอมรับในความเป็นตัวเราด้วยใจที่เปี่ยมกรุณา ด้วยหลักคิดที่ว่า

- 1) เรียนรู้จากตัวเอง เพื่อทำความเข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น
 - 2) เรียนรู้เรื่องราวในสังคมที่มีอิทธิพลต่อชีวิตเรา เช่นเรื่องความเป็นเพศ เรื่องแรงกระตุ้นของระบบตลาด คุณค่าความเป็นมนุษย์ ฯลฯ
 - 3) เรื่องการรู้เนื้อรู้ตัว ผีกลสติ และคุณค่าด้านในที่เอื้อให้เกิดความผาสุกสักๆ จากภายในจิตใจตนเอง
- และสุดท้าย
- 4) ตระหนักในความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของเราแต่ละคน

ฉันและพวกเราทีมงาน “จากใจสู่ใจ” คนทำงานเชิงสังคมที่รู้จักกัน คนที่สนใจเรื่องการทำงานเพื่อการเปลี่ยนแปลง คนที่พร้อมจะเอาใจมาแลกเปลี่ยนชกชนกันเข้ามาทำกิจกรรมกับผู้ต้องขัง เนื่องด้วยเห็นว่าทุกชีวิตมีค่า...

ถึงแม้ว่า ชีวิตแต่ละวันของคนนอกกำแพงหรือแม้แต่หลังกำแพงจะต้องพบกับแรงกดดัน จากภาระมากมาย จากระบบกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่อาจปิดกั้นความงามของความเป็นมนุษย์ออกจากกัน แต่ทว่าแปดเดือนที่พวกเรา

ทีมงานจากใจสู่ใจ เข้ามาทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ หลังกำแพง กำแพงมายา ที่ปิดกั้นความงามด้านในจิตใจของพวกเราออกจากกันได้ถูกทะลายลง ทำให้เราได้พบกับรอยยิ้ม มิตรภาพ ได้ปลดปล่อยให้น้ำตารินไหล ได้พบพลังบวกซึ่งหาไม่ได้ง่ายนักในทุกวันนี้ ที่เพื่อนๆ หลังกำแพงทุกคนส่งมาให้จนทีมงานทุกคนรู้สึกได้ และพวกเราทีมงานก็เชื่อว่าเพื่อนหลังกำแพงก็รับรู้ถึงพลังงานเช่นเดียวกับที่พวกเราทีมงานส่งกลับไปเช่นกัน พวกเราทีมงานถือว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีของชีวิตอันน่าจดจำ เป็นช่วงเวลาที่มีความทรงจำจะประทับอยู่ภายในจิตใจของคนหลายๆ คน เป็นช่วงเวลาที่เราได้ร่วมกันเพาะปลูกเมล็ดพันธุ์ชีวิต ช่วยกันรดน้ำ พรวนดิน แต่งกิ่งก้านให้ต้นไม้ตัวเองเข้าที่เข้าทาง

ต่อจากนี้ไปเนื่องด้วยชีวิตที่ยังต้องเดินทางต่อ จะเป็นโลกภายนอกหรือภายในจิตใจตนเองก็ตาม ขอให้ดำเนินไปด้วยความมีสติรู้เนื้อรู้ตัวเป็นเครื่องอยู่ของใจ ขอให้มีความหนักแน่น มั่นคง และมีความรักความกรุณาต่อตัวเองมากๆ ขอให้เมล็ดพันธุ์ในใจที่เราช่วยกันเพาะปลูก มีโอกาสเติบโตงอกงามตามวันเวลาที่ผ่านไป

รักและปรารถนาดี
ทีมงานจากใจสู่ใจ

พี่อวย พี่จิตร พี่ตุ๊กตา ป๋อป๋อ และตราตรา



สารบัญ

คำนำ

3

จากใจแม่ใหญ่

5

จากใจสู่ใจ

6

คมคำโดนใจ

13

เขียนคำตรึงใจ

55

เสี้ยวความทรงจำ...จากใจ

93



แต่

คุณค่า ความสุข พลังภายใน
และอิสรภาพที่แท้จริง



ตมตำโตนใจ

คำเตือนใจ กำลั้งใจ คำปลอบใจ
หลักยึดเพื่อความมั่นคงในใจ

๔ แต่น้ำยังหลังอยู่ไต้ทราย เดือนยังหงายอยู่ในป่าลับตานน ๔

เป็นบทกวีที่ชอบค่ะ อ่านเจอจากหนังสือพิมพ์รายสัปดาห์ฉบับหนึ่งเมื่อนานมาแล้ว อ่านแล้วชอบมาก รู้สึกว่าบทกวีแบบนี้ปลอบประโลมใจเราได้ดี เวลาที่โดดเดี่ยว เวลาที่ท้อแท้จะนึกถึงบทกวีนี้เสมอค่ะ

- อัญธิมา บุญ -

อยู่ในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง พ้นจากความทะเยอทะยาน ทำงานสร้างสรรค์ และรักใคร่รักคน

- อัลเบิร์ต กามูส์ -

ชอบเพราะมันดูเรียบง่าย ดูเหมือนเล็กน้อย แต่เวลาจะทำจริงๆ มันไม่ง่าย ถ้าทำได้ทั้งหมดนี้ คงจะดี ทุกวันนี้ก็ทำอยู่เรื่อยๆ ข้อที่ทำยากที่สุดคือ ทำงานสร้างสรรค์ เพราะบางทีไม่แน่ว่า สิ่งที่ทำอยู่มันสร้างสรรค์แล้วหรือยัง

- ปลา บุญ -



- ก้อย สวรรค์าดูติน --

ชีวิตมีคุณค่า...

ถ้าอ่อนล้า เราต้องสู้

การใช้ชีวิตของเราที่อยู่ในโลกกว้าง เราต้องเผชิญทั้งความสุขและทุกข์ “ไม่ว่าจะอยู่เพื่ออะไร แต่หัวใจจะต้องสู้” อย่างน้อยก็เพื่อลมหายใจที่เรามีอยู่ และรู้ค่าในการที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์

ที่เลือกเป็นคติประจำใจในการใช้ชีวิตทุกวันนี้ เพราะว่ามักจะมีเวลาน้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตาของตัวเอง เหมือนชีวิตนี้ไม่เหลือใครเลย แต่ก็ยังมีสติคิดว่า การที่เราท้อ หหมดกำลังใจ เสียใจ น้อยใจ มันไม่ช่วยทำอะไรดีขึ้นมาได้ เราจะต้องอยู่ให้ได้เพื่อตัวเราเอง อย่างน้อยชีวิตเราก็ยังมีค่า เราต้องดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปในโลกใบนี้ให้ได้ ด้วยการที่หัวใจต้องแกร่ง ต้องสู้ ต้องอดทน และจะทำให้ตัวเองรู้ว่า “ถึงไม่มีใคร เราก็อยู่ได้ ขอเพียงว่า ใจเราสู้”

- เล็ก สายน้ำที่จืดเย็น -



อย่าเป็นกังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับตัวเรา

บางครั้งการที่คนเราเก็บเอาคำพูดของคนอื่นมาเป็นกังวลว่า เขาคิดอย่างไรกับเรา แคร่คำพูดเขา ทำให้เกิดวิตกกังวล กินไม่ได้ นอนไม่หลับ และขาดความมั่นใจในตัวเอง เกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจอย่างขาดเหตุผล

ดังนั้น เราควรมองดูตัวเรา ไม่ต้อง แคร่คนอื่นมากเกินไป จะทำให้รักตัวเอง นับถือตัวเองและมองเห็นคุณค่าในตัวเอง สมกับที่ว่า

“อย่าให้ชีวิตขึ้นกับคนอื่น เพื่อทำให้คุณมีความสุข”

- วรรณ ดอกปีปสีเทา -





**คนเราทุกคนไขว่ไขว่ไม่เคยพลาด
คนที่พลาดไขว่ไขว่ไม่เอาไหน
คนที่แพ้ไขว่ไขว่จะแพ้ตลอดไป
คนที่ล้มแล้วลุกขึ้นใหม่
นั่นแหละไขว่...เป็นยอดคน**

นี่เป็นกำลังใจให้ตัวเอง ขอให้เราทุกคนสู้ต่อไป
เพราะลมหายใจเรายังมีอยู่ อาย่าอมแพ้
ต้องมีสักวันหนึ่งที่เราจะผ่านไปได้
ขอให้เราอาย่าอมแพ้ ขอให้เรารู้ เราจะชนะเอง

- บาน บานไม่รู้โรย -

ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาแต่ใจ ไม่เอาเปรียบใคร ไม่ลัทธิขโมย

ไม่เห็นแก่ตัว แม้จะมีญาติที่เป็นแบบนี้ แต่ฉันก็ยังรักเขาอยู่ ในทางกลับกัน
ถ้าเห็นคนอื่นเห็นแก่ตัว ฉันจะไม่ชอบมาก

ไม่เอาแต่ใจ ฉันจะคิดอยู่เสมอว่า คนเราทุกคนน่าจะมีความคิดที่เห็นใจคน
อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา โลกนี้ก็จะน่าอยู่ขึ้น

ไม่เอาเปรียบใคร เพราะคนที่เอาเปรียบคนอื่น
ก็เหมือนคนเห็นแก่ตัว

ไม่ลัทธิขโมย ตอนฉันเป็นเด็ก เคยขโมย
เงินแม่และป้า พอฉันเริ่มโตขึ้นจนถึงตอน
นี้ ฉันไม่ขโมยเงินใครอีกเลย แต่ตอน
เด็กๆ ที่ฉันขโมยเงินนั้น ฉันมีเหตุผล
เพราะตอนนั้นบ้านเราจนมาก พ่อแม่
ปู่ย่าตายายไม่เคยซื้อไอติมให้กิน
ฉันอยากลอง เลยแอบขโมยเงิน
แม่ไปซื้อไอติมกิน

ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ ฉันจะ
ไม่ทำ ตอนนั้นฉันได้แต่ให้กำลังใจ
ใจตัวเองว่า ทุกอย่างฉันทำดี
ที่สุดแล้ว

- เตือน เตือน -



1. คนที่ไม่เคยทำอะไรผิดเลย ก็ต่อคนที่ทำอะไรเลย

รู้สึกโดนใจมากๆ เพราะการที่เราทำผิด อย่างน้อยมันก็จะย้อนสะท้อนกลับมาให้เราได้เห็น และเป็นบทเรียนที่มีค่า แต่ก็ขึ้นอยู่กับบุคคลด้วยว่าจะย้อนกลับไปทำผิดอีกหรือเปล่า หรือจะเอาความผิดพลาดครั้งนั้นไว้สอนใจให้รู้จักตัวเองมากขึ้น แต่ก็ยังดีกว่าคนที่ไม่คิดจะทำอะไรเลย



2. มีแต่วันนี้ที่มีค่า ไม่มีวันหน้าวันหลัง

เป็นประโยคที่มีคุณค่ามากกับชีวิต เพราะคนเราไม่อาจรู้ได้ว่าเราจะตายวันไหน เราจะมีพรุ่งนี้หรือเปล่า เพราะฉะนั้นวันนี้จึงมีค่ามากสำหรับเรา ก็ควรทำอะไรที่มันเต็มที่อยู่ใจอยากจะทำ แต่ต้องไม่ทำให้ใครเดือดร้อนเพราะเราก็พอแล้ว ขอแค่เรามีความสุขกับวันนี้ ก็เท่ากับวันนี้มีค่ามากพอก่อนที่จะไม่มีพรุ่งนี้

3. “เพื่อลูก”

เป็นคำภาวนาส่วนตัวที่ท่องไว้ประจำ เมื่อคิดและนึกถึงก็จะมีพลังอันแรงกล้าที่แม้แต่อุปสรรคใดๆ ก็ไม่อาจขวางกั้นได้ ต่อให้ชีวิตแยกต่างหากแค่ไหน แต่ถ้าได้ท่องคาถานี้ หัวใจก็จะพองโต ยิ้มได้ทั้งน้ำตา เรื่องที่ทุกข์หนักหนา ก็จะกลายเป็นเรื่องเล็กไปเลย คาถานี้ใช้มา 12 ปีแล้ว ขลังมาก ไม่มีคาถาอื่นใดที่จะทำให้เรารู้สึกและทนต่อทุกอย่างได้ แม้ในวันที่เรารู้สึกหมดแรง ท้อถอย เหนื่อยล้าแค่ไหนก็ทนได้ “เพื่อลูก” นี่คือการภาวนาที่อยู่ในใจตลอดมาและจะตลอดไปตราบนานกาล

- หงส์ น้ำฟ้าฝั่ง -

อยู่ให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้

ประโยคสั้นๆ กับคำสามคำ ถ้าอยู่โลกภายนอก คงไม่มีผลอะไรในด้านความคิด คงไม่สนเลยด้วยซ้ำ

แต่สำหรับตัวเองที่อยู่ในโลกสี่เหลี่ยมแห่งนี้ มันมีคุณค่าทางจิตใจ เป็นแรงบันดาลใจให้เราผ่านความโหดร้ายหรือมรสุมชีวิตไปได้ด้วยดี สำหรับตัวเอง ถ้าทำประโยคนี้ได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เราก็จะผ่านมันไปได้ด้วยดี

อยู่ให้เป็น คือ รู้จักใช้ชีวิตที่พอเพียง ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่อยู่

เย็นให้พอ คือ รู้จักใช้สติ อยู่กับตัวเองให้มากขึ้น
อดทนกับสิ่งชั่วร้าย ปล่อยวาง

รอให้ได้ คือ มีความอดทน เชื่อใจตัวเอง

ความสงบเยือกเย็นคือการรู้จัก “พักใจ” และ “ไม่ฝืนตัวเอง” ไม่ว่าจะมึนอะไรเกิดขึ้น คนเรายังต้องกินข้าว นอนหลับ แม้จะคิดวนเวียนจนแทบนอนไม่หลับขนาดไหน วันพรุ่งนี้ก็ต้องมาถึง

- กิ๊พ ปลาทองน้อย -





รักแท้ก็เหมือนผี รู้ว่ามีแต่ไม่เคยเจอ

ที่ชอบอันนี้ก็เพราะว่าที่ผ่านมามีแต่รักที่ฉาบฉวยตลอด
เลยทำให้กั้วกับความรักรัก ความเจ็บซ้ำ

- ต่าย กุหลาบดำแซ่บเวอร์ -



1. ขอยอมเป็นคนโง่ เพื่อดูความโง่ของคนฉลาด

ขยายความ : การจะคบใครสักคน ต้องดูใจเขาให้ลึกๆ

2. มีชีวิตถ้าไม่ไว้ แล้วมันจะคุ้มได้ยังไง

ขยายความ : ทุกสิ่งในโลกล้วนอนิจจัง ใช้เวลาตอนนี้ให้คุ้มที่สุด

3. หากรักต่อทุกข แล้วสูงติดอะไร

หากรักแล้วต้องเสียใจ แล้วทำไมเราต้องการ

ขยายความ : สิ่งที่เราต้องการ เราต้องเรียนรู้ไปพร้อมๆ กับมัน

- นัท ไม่โทหน้าสวก -



ก้าวเท้าดีกว่าอย่าเท้าอยู่กับที่

ในส่วนตัวหนูเองเป็นคนทำอะไรซ้ำๆ แต่หนูก็ไม่ทำอะไรหยุดนิ่งที่จะทำในสิ่งที่ตนต้องการ ทำไปเรื่อย ๆ จนล้าเรื้อรัง ถึงมันจะซ้ำกว่าคนอื่นก็ตาม ก็อาจมีบ้างในบางครั้งที่มีความรู้สึกท้อ ไม่อยากทำอะไรแล้ว แต่พอนึกถึงคำที่กล่าวมานี้ ก็ทำให้รู้สึกมีพลัง และต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้นต่อไปจนถึงฝั่งฝันค่ะ

- เตือน นกน้อยในกรงทอง -



1. ปัญหาชีวิต เป็นของคู่กัน

เมื่อเกิดปัญหาที่เป็นทุกข์ ถ้ารับความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเราได้ ใจเราก็สงบ

2. รู้จักหยุด รู้จักยอม ก็จะเย็น

ถ้าเราปลงเสียบ้าง ยอมเสียบ้าง ยอมในบางเรื่องเพื่อที่จะไม่เป็นทุกข์ แล้วชีวิตก็จะรู้จักคำว่า “เย็น” เป็นความสงบเย็นตามปกติทุกวัน

- แหว รุ่งกลับใจ -



เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่ เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ของเขาเลย

เหตุผลที่ชอบข้อความนี้เพราะว่า คนเราทุกคนไม่ได้สมบูรณ์แบบกันทุกคนหรอก ต้องมีดีบ้าง เลวบ้างคละเคล้ากันไป สิ่งไหนที่ดีของเขา เราก็ควรจะเก็บเอาไว้เพื่อเป็นความทรงจำที่ดีระหว่างกัน ส่วนที่เลวและสิ่งที่ไม่ดีของเขา ถ้ามันไม่ได้เกิดขึ้นกับเราโดยตรง ก็ไม่ควรเอามาคิดตัดสินหรือด่วนสรุปว่าเขาไม่ดีไปทั้งหมด บางทีความเลวของเขานั้น เขาอาจจะไม่อยากจะแบบนั้นก็ได้ บางทีสถานการณ์อาจจะบังคับ แต่ถ้าการกระทำของเขายังดีกับเรามาตลอด แค่นั้นก็เพียงพอแล้ว

- หนึ่ง นกหลงลม -



อุปสรรคสอนให้เรอดทน ความเป็นคนสอนให้เรานั้นสู้ ไม่มีคำว่าสายหากเราก้าวเดินใหม่ บนเส้นทางแห่งความดี

ก็เหมือนชีวิตตัวเองที่ผ่านเรื่องเลวร้ายมาตั้งแต่เกิด แม้แต่การมาอยู่ในนี้ก็ยังมีปัญหา มีคำกล่าวถึงเราเสียๆ หายๆ เราต้องอดทน อดกลั้น เกิดเป็นมนุษย์ทั้งที่ ไม่สู้ปัญหา ไม่อดทน แล้วเราจะอยู่อย่างคนได้อย่างไร แม้มันจะลำบากเพียงใด ไม่มีคำว่าสาย หากเราคิดดี ทำดี บนทางที่เราจะก้าวเดินไปข้างหน้าพร้อมกับความหวัง และกำลังใจของเราเอง ล้มได้ก็ลุกได้ แม้มีอุปสรรค ความหวังเท่านั้นที่เราจะผ่านมันไปได้ สู้ๆ

- เอ็ม ละอ่อนชิน -



อดทน เข้มแข็ง เป็นคนดี

ที่เลือกอันนี้มาเพราะว่าตรงกับตัว
เอง และก็คงจะตรงกับหลายๆ คน
ที่อยู่ ณ จุดนี้ จะต้องมีความอดทน
ที่สูงมากเพราะต่างคนก็ต่างที่มา
ต่างเชื้อชาติ ต่างภาษา ร้อยพ่อ
พันแม่ มีทั้งคนดีและคนไม่ดี

อยู่ที่นี้ ตื่นเช้ามา แค่กฏระเบียบในห้องเพียง 50 คนยังมีปัญหากันเลย
ตัวอย่างเช่น ตัวของหนูเองเป็นคนขี้โมโห แต่ก็พยายามอดทนให้ได้ เพราะไม่
อยากสร้างปัญหาให้คนรอบข้างและตัวเอง บางครั้งก็ท้อกับชีวิตที่จะต้องทำ
ตามกฏระเบียบ แต่ก็ต้องทำตัวให้เหมือนคนอื่นๆ เขา ทุกคนอยู่ได้ เราก็ต้อง
อยู่ได้เช่นกัน มันทำให้เราเข้มแข็งขึ้นมาอีก

เห็นใหม่ว่าความอดทนอย่างเดียวคงไม่พอ จะต้องเข้มแข็งอีกด้วย
เพราะบางครั้งเราอยากกลับบ้าน อยากเจอญาติ อยากเห็นหน้าลูก เราก็ไม่
สามารถทำได้ ทำได้ก็เพียงเข้มแข็งเอาไว้ 9 ปีที่อยู่มาเจอปัญหาทุกอย่าง
แล้ว เมื่อก่อนเป็นคนเกรง ไม่อยู่ในกฏระเบียบวินัย ทำให้ต้องเจอผลกระทบ
ภายหลัง ซึ่งมันไม่มีอะไรดีขึ้นมาเลย ตอนนีได้ขึ้น ความคิดก็เลยเปลี่ยนไป
หนูอยากอยู่ที่นี้อย่างมีความสุข โดยการทำให้ตัวเองเป็นคนดี ไม่สร้างปัญหาให้
คนอื่นเดือดร้อน จะทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพราะคนที่รักเรายังรอคอยการกลับไป
ของเราอยู่

- แก้ว แผ่นนรก -

1. สิ่งใดเกิดขึ้นกับตัวเรา สิ่งนั้นย่อมดีเสมอ

คำๆ นี้จริงแสนจริง เราเพียงแค่มองมันทุกเรื่องให้เป็นเรื่องดีๆ เป็น
ประสบการณ์ ณ เวลาจุดนั้นที่เราประสบพบเจออยู่ เราอาจจะไม่รู้ว่ามันมี
ค่า แต่พอผ่านช่วงเวลานั้นไปแล้ว เราจะรู้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราทุกเรื่อง มันดี
สำหรับเราเสมอ ถึงแม้จะเป็นเรื่องแย่ๆ แต่เรื่องแย่ๆ ก็มีมุมที่ดีและบทสรุปที่
ดีให้แก่เรา

2. ทำอะไรเลือกทำอย่างมีความสุข และ มีความสุขกับทุกๆ เรื่องที่เราทำ

ทำให้มันดีที่สุด มีคุณค่าที่สุด และ
มีสติกับทุกๆ การกระทำ ทำทุก
อย่างให้มีความสุข เพราะถ้าทุก
อย่างของเราในวันนี้ดีที่สุดแล้ว
วินาทีข้างหน้าของเวลาต่อจากนี้
ไป จะดีที่สุดเสมอ

- แอปเปิ้ล ลูกกษัตริศวรรค์ -



ท้อได้ แต่อย่างถอย กำลังใจต่อสิ่งสำคัญ

มนุษย์เราเกิดมาต้องสู้กับชะตาชีวิตที่มีดีบ้างร้ายบ้าง เป็นธรรมดาของสัตว์โลก ดังคำสอนของพระพุทธองค์ "สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม"

ดังนั้น เมื่อชีวิตพลิกผันไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม เราต้องสู้ สู้ให้ถึงที่สุด เราจะไม่ท้อถอย เราจะต้องผ่านวิกฤตทั้งดีและร้ายให้ได้ ที่สำคัญเราต้องให้กำลังใจตัวเอง ถึงแม้มีเพื่อนมากมายคอยให้กำลังใจ ถ้าเราไม่ก้าว ไม่มีกำลังใจเอง ไหนเลยจะถึงฝั่งที่ตั้งใจ อยากจะบอกเพื่อนๆ ด้วยว่า สู้ๆ นะคะ

- เจด เล็กพริกขี้หนู -



อึด อึด สู้ เดี่ยวมันก็ผ่านไป

เวลาตัวเองเครียด มีปัญหา คิดถึงบ้าน คิดถึงแม่กับลูกๆ ก็จะเอาคำๆ นี้มาสอนและเตือนตัวเอง มันทำให้ใจของเราแข็งแกร่งขึ้นและมีชีวิตอยู่ต่อได้ สักพักความทุกข์เหล่านั้น มันก็จะผ่านไป ...

อย่าคิดมาก พรุ่งนี้ก็เช้าแล้ว

- หลง บินหลงลม -



ชีวิตไม่มีคำว่าสาย

หากก้าวหลงเดินทางผิด ย่อมกลับมาเริ่มต้นใหม่ได้
หากวันนี้ หนทางที่เราเลือกเดินผ่านมาเบื้องหน้านั้นดูมืดมน
ลองเปลี่ยนเส้นทางสายใหม่ดูบ้างไหม เส้นทางที่น่าจะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้น
ไม่มีใครห้ามเราหรอก หากเราจะเลือกสิ่งที่ดีกว่าให้กับชีวิต

- ลำพิ่ง คนเหนือ -



อย่าท้อแท้ในวันที่ผิดหวัง จงลุกขึ้น ก้าวเดินอย่างมั่นใจ มิใช่เพื่อใคร แต่เพื่อตัวเอง

ชีวิตก็เหมือนละคร คนเราเกิดมาผิดพลาดกันได้
ในยามที่เราท้อ เราหมดหวัง ไม่ได้หมายความว่า
เราไม่เหลืออะไรเลย เรายังมีลมหายใจ เปิดโอกาส
ให้ตัวเราเองแก้ไขในสิ่งที่ผิดพลาด ก้าวเดินต่อไป
เพื่อตัวเราเอง ท้อได้แต่อย่าถอย สู้ๆ เพื่อตัวคุณเอง

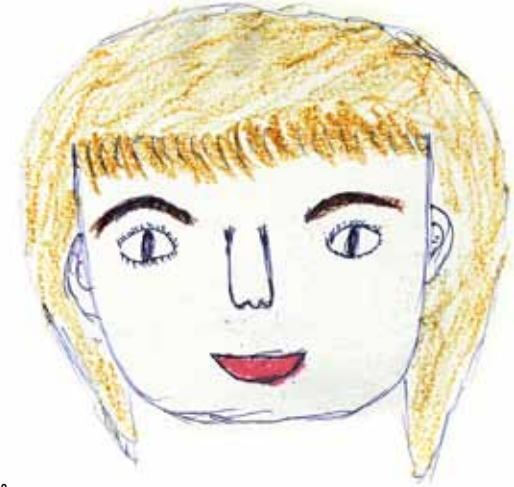
- แววดา อาการ์ -



**คนถ้าไม่เคยไ้ ก็จะไม่พลาด
คนถ้าไม่เคยพลาด ก็จะไม่บิบทเรียน**

คนเราก่อนที่จะฉลาด ย่อมต้องมีผิดพลาดและเงิเฮลา
มาก่อนเสมอ คนเรถ้าไม่เคยก้าวพลาด ก็จะไม่ม่
ประสบการณ์และไม่บิบทเรียนในชีวิต

- หล้า หล้าสแปซ้าส์ -



ท้อได้แต่ห้ามทวย

เป็นคำที่ฉันเอามาเตือนสติบ่อยๆ
บางที่รู้สึกท้อแท้ ลึ้นหวัง หมดกำลัง
ใจไปทุกอย่าง แต่พอได้พุดคุยกับเพื่อนๆ
ได้ระบายความรู้สึกที่กำลังท้อแท้อยู่ เพื่อนๆ ทุกคนก็พุดให้
กำลังใจให้ฉันสู้ต่อไปให้ได้ ในขณะที่เราอยู่ในจุดนี้ บางทีคนที่
ทุกซึกว่าเราก้มี เสียใจมากกว่าเราก้มีตั้งมากมาย ฉันเลยชอบ
เอาคำคมนี้มาเตือนสติบ่อยๆ คนเราทุกคนก็ม้ท้อแท้บ้าง แต่
ทุกคนอย่าถอย ต้องลุกขึ้นมาสู้ต่อไปเพื่ออนาคตของเราในวัน
ข้างหน้าที่ดี

- ฟิน small -

ชีวิตมีเกิดขึ้นแล้วดับไป ทุกสิ่งล้วนไม่จีรังยั่งยืน

ชีวิตคนเรามีเกิดก็ต้องมีตายเป็นวัฏจักร มีพบก็มีจาก
ทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็ต้องทำความเข้าใจและยอมรับมัน
รู้จักที่จะปล่อยวาง ใช้ชีวิตทุกวินาทีให้มีความสุขก็พอ

- แว่ว แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ -



แม้วันนี้จะไม่ใช่วันที่ดีของคุณ แต่วันพรุ่งนี้อาจเป็นวันที่ดีของคุณก็ได้

หากเรื่องราวชีวิตของคุณในตอนนี้อาจเป็นเวลาที่ไม่สู้ดีนัก ก่อนจะหลับตานอนคืนนี้ อยากให้คุณพูดกับตัวเองว่า 'แม้วันนี้จะไม่ใช่วันที่ดีของคุณ แต่วันพรุ่งนี้อาจเป็นวันที่ดีของคุณก็ได้' และถ้ามันยังไม่ใช่ คุณก็ยังมีวันต่อไป... ต่อไป... และต่อไปอีก เพราะไม่ว่าจะเป็นวันไหนก็ตาม ยังมีวันพรุ่งนี้... วันที่ยังไงๆ ก็ยังมีดวงอาทิตย์ขึ้นตรงที่เดิมเสมอ

- กัญ หน้าหวานยิ้มสวย -



ยังดีนะ

คติพจน์ที่ชอบคือ ยังดีนะ
ความหมายคือ พอตื่นนอนขึ้นมา
บอกตัวเองว่า ยังดีนะที่ยังมีลมหายใจอยู่
หรือ ยังดีนะที่ศาลตัดสินโทษมาแค่นี้
ยังดีนะที่เกิดมามีร่างกายครบ 32

- จำ ต้อมซ่าส์ -



บังคับปากคนอื่นไม่ได้ ก็ต้องบังคับหูของตัวเอง ให้รู้จักเลือกว่าอะไรควรฟัง อะไรไม่ควรฟัง

หมายถึงการทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเป็นไป
ด้วยความเชื่อของตัวเอง

- บีไบ้ Twitty® -



**Discover your own faith
and work with that faith
หาศรัทธาของตัวเองให้เจอ
แล้วทำทุกอย่างด้วยศรัทธานั้น**

ตลอดระยะเวลาของการเดินทางในชีวิต บางครั้งมันเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้า กับปัญหาและอุปสรรคมากมายที่ผ่านเข้ามา มันรุ่มร่าจวนแทบจะยืนไม่อยู่ แต่ฉันก็ไม่เคยยอมแพ้เลยสักครั้ง เพราะในหัวใจฉันมีศรัทธาเป็นพลัง トラバไตที่ฉันยังมีลมหายใจอยู่

ตัวฉันก็ยังก้าวเดินด้วยหัวใจนั้นต่อไป และแม้ฉันจะล้มเป็นครั้งที่ร้อยที่พัน ศรัทธาในหัวใจนั้นก็จุดฉันให้ลุกขึ้นสู้เสมอ และถึงแม้วันนี้ฉันจะเดินอยู่บนทางที่มีดมน แต่ปลายทางอุโมงค์ข้างหน้านั้นก็มีแสงสว่างรอฉันอยู่ แสงแห่งความหวัง ความรัก ความเชื่อและความฝัน

**Faith is to believe what we do not see,
and the reward of this faith is to see what we believe.
ความศรัทธา คือ การเชื่อในสิ่งที่เรามองไม่เห็น
และรางวัลของการศรัทธา คือ การได้เห็นในสิ่งที่เราเชื่อ**

- นิโคล ดอกไม้เหล็ก -

เลือดเนื้อบรรพชน

ฤๅ น้ำตา บรรพชน หลังสิ้นหลาก
เอ่อนอง สองฟากที่สวดย
เหตุเพราะ ลูกหลานไทย ไม่ละอาย
แบ่งฝาย แบ่งสี ต่อตีกัน
อุทิศชีพ และเลือดเนื้อ เพื่อลูกหลาน
ปกเมือง ป้อมบ้าน ก็ครั้งนั้น
กลับต้องเห็น เชื้อไข ไทยด้วยกัน
มาฆ่าฟัน ไม่รู้จัก สามัคคี
ฤๅ น้ำตา ของพ่อแม่ แน่แท้แล้ว
ที่ไหลบ่า ท่วมแถว แนววิถี
เหตุเพราะลูก หลานระยำ ทำอัปรีภัย
น้ำตาจึง ท่วมปฐพี ด้วยตรอมใจ

- เขียว ยายทรหด -



ปรับความคิด ชีวิตก็เปลี่ยน

ความคิดดี ก็จะเป็นไปตามที่เราคิด
ถ้าความคิดเราผิดพลาด
ชีวิตเราก็จะล้มเหลวเปลี่ยนไป

- มีคา เด็กดอย -



ผิดเป็นครู

เหตุผลที่ถือคตินี้ประจำใจมาตลอดคือ คนเราทุกคนตั้งแต่เติบโตมา ฉันเชื่อว่าทุกคนต้องเคยมีเรื่องที่เกิดพลาดกันบ้างในชีวิตไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องเล็กๆ หรือเรื่องใหญ่ก็ตาม สิ่งสำคัญคือ เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นมาแล้วเรามองสิ่งที่ผิดพลาดนั้นอย่างไร

อย่างตัวเองในช่วงแรกๆ ที่ยังไม่รู้จักชีวิตและรู้จักตัวเองดีพอ ก็เอาแต่โทษตัวเอง เอาแต่ซ้ำเติม ไม่อภัยให้ตัวเอง เฝ้าตอกย้ำความผิดพลาดนั้นอยู่ทุกคืนวัน เหมือนคนฟังเพลง ตกร่อง อยู่ที่ประโยคเดิมๆ ซ้ำไปซ้ำมา จนวันหนึ่งได้อยู่กับตัวเองมากขึ้นและได้อ่านหนังสือ “วิถีเซน” จึงมีความเข้าใจในชีวิตตัวเองมากขึ้น เริ่มมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนครูที่สอนให้เรา ได้เรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหา ตั้งรับและปรับตัวให้พร้อมเสมอ เหมือนมีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งอย่าง

- นภัส อลิสในแดนสนธยา -





“คนที่มีความสุขที่สุด ไม่จำเป็นต้องมีทุกสิ่ง”

คนเราเวลาจะทำอะไร มันขึ้นอยู่กับใจเรา ตัวของเราเอง จะสุข จะทุกข์มันก็ขึ้นอยู่กับจิตใจ คนเรามักมีความทุกข์ก็ต่อเมื่อไม่ได้ตามใจนึกปรารถนา แต่ถ้าตัวเรารู้จักใช้เวลาให้มีความสุข มันก็ไม่จำเป็นต้องมีทุกอย่าง เพื่อแลกกับความสุขนั้นมาก็ได้ เพราะฉะนั้น ความสุขที่แท้จริงของเรามันอยู่ที่ใจเรากำหนดเอง ว่าเราจะให้ความสุข หรือความทุกข์อย่างไร ไม่จำเป็นต้องมีเงินมากมาย แค่เรารู้จักประมาณตัว หาความสุขเข้าตัวโดยไม่ทำให้อึดอัดทุกข์ใจ แค่นี้ก็คือรสชาติของความสุขที่เราผลักดันชีวิตเราได้

- ทัดดาว* -



ชีวิตของเรา ก็เหมือนรอยเท้าบนหาดทราย

เวลาเราทำอะไรที่ผิดพลาด อย่าไปยึดติดกับสิ่งนั้น เพราะทุกอย่างมันสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ เหมือนตั่งพื้นทราย พอเราเหยียบลงไป มันก็มีรอย แต่พอน้ำทะเลพัดมา รอยเท้าก็จางหายไป

- ใบเฟิร์น เด็กน้อยตัวโต -



ความล้มเหลวเป็นโอกาสเดียว ที่จะทำให้ตนฉลาดขึ้น

ความผิดพลาด ความผิดหวัง ความเสียใจที่เกิดขึ้น
เป็นข้อเตือนใจให้เรา ไม่คิดที่จะกลับไปทำซ้ำอีก
และทำให้เราฉลาดขึ้นด้วย

- กุ้ง CONAN -

ชีวิตไม่มีคำว่า สาย สำหรับการเริ่มต้นใหม่

ชีวิตคนเราทุกคนมีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป 8 ปีกับการอยู่ในจุดนี้ บางวัน
เหมือนจะอยู่ไม่ได้ แต่บางวันก็รู้สึกดี ชีวิตในโลกสี่เหลี่ยมทำให้เรารู้จักคำว่า
อดทนอดกลั้น บางอย่างที่เราไม่ชอบ ไม่ต้องการ แต่เราต้องรับและต้องทำ
ยี่สิบกว่าปีที่อยู่โลกข้างนอก เราแทบไม่มีความอดทนเลย ชีวิตในนี้สอนให้
เรารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีคำว่าสาย หากเราคิดจะทำความดีและเริ่มต้นชีวิต
ใหม่ในแนวทางที่ดี กำลังใจคือแรงกระตุ้นในการขับเคลื่อนของชีวิต
ทุกปัญหาชีวิตถือเป็นบททดสอบ ถ้าคิดว่าเราแพ้ เราก็จะแพ้ แต่หากว่าเรา
คิดว่าเราชนะ เราก็จะชนะ ใครให้กำลังใจเราก็ก่อนไม่เท่ากับเราให้กำลังใจตัวเอง

ทุกวันพระอาทิตย์จะตกดิน แต่พระอาทิตย์
ก็จะขึ้นใหม่อีก ชีวิตของคนเราก็ก
เหมือนกัน มีขึ้นมีลง มีสุขมีทุกข์ มี
อุปสรรคมีปัญหา หากชีวิตไม่มี
อุปสรรคก็ไม่เรียกว่าชีวิต ชีวิต
ของคนเราเวลามีความสุขจะ
ผ่านไปเร็ว เวลาเรามีความทุกข์
เวลาจะผ่านไปช้า เพราะฉะนั้น
จงทำชีวิตให้มีมีความสุข ชีวิตไม่มี
คำว่าสาย หากเราเริ่มต้นใหม่ด้วย
ใจที่เต็มร้อย

- ชะ พัดลม -

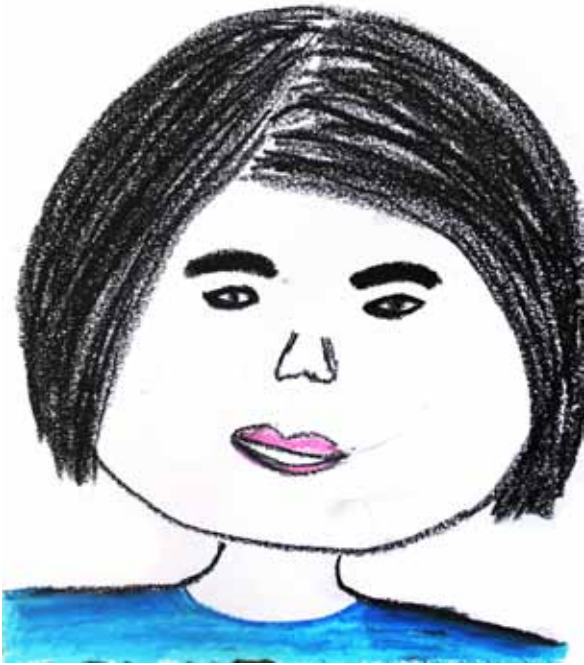


“เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง”

- ท่านพุทธทาสภิกขุ-

ไว้เตือนใจตนเองเมื่อเรายังอยู่ในกระแสของโลก

- ปอ เพียรกระทำอย่างค่อย-



ชีวิตที่ขาดสตางค์ ยังไม่พียงเท่าขาดสติ

ที่เลือกมาเพราะเอามาเปรียบเทียบกับตัวเอง ถ้าวัน
ไหนที่เราขาดสติ ชีวิตเราก็พังแบบนี้ ตรงกันข้าม
แม้ชีวิตเราจะขาดสตางค์ แต่ถ้าขยันหมั่นเพียรและ
อดออม จะแก้ปัญหาไปได้เสมอ

- ฟอง ฟองสบู่ -

อีกหนึ่งวัน ผ่านมา
สองวัน ผ่านไป
หลายวัน ต่อมา
ทัศนียภาพงดงาม
ยังคงกับ อย่างกับ ยังคงกะ
เวลาใกล้จะโพล้เพล้



ฉันเจอบทกวีนี้เขียนอยู่หน้าสุดท้ายของหนังสือเก่าๆ เล่มหนึ่ง จำได้ว่าเป็นลายมือของพ่อ พ่ออาจจะแปลมาจากหนังสือเล่มนั้นซึ่งเป็นภาษาจีนหรือเขียนขึ้นเอง ฉันไม่รู้ แต่ถ้าพ่อเลือกจะเขียนไว้ แสดงว่ามันคงมีความหมายบางอย่างสำหรับพ่อ ฉันจินตนาการถึงชีวิตของชายวัยหลังเกษียณ สูงวัย เช่นเดียวกับสภาพหนังสือ อาศัยเพียงลำพังในบ้านร้านค้าที่ทรุดโทรม ไม่มีสิ่งใดน่าพิศมัยมากไปกว่าอิสรภาพ กาลเวลา และความเหงา ท่ามกลางกองหนังสือชั้นๆ กับกระดาษคดลูกฝุ่น พ่อยังคงมองเห็นว่าชีวิตเป็นสิ่งสวยงามเสมอ แม้ในยามเย็นแห่งชีวิต

บทกวีนี้จึงเป็นสารจากพ่อที่บอกฉันว่า ทุกสิ่งที่เข้ามาไม่ว่าเราจะยินดีต้อนรับมันหรือไม่ ไม่ว่าจะป็นวันที่ดีหรือเลวร้าย มันจะผ่านไป กลายเป็นทัศนียภาพที่งดงามของชีวิตในที่สุด ขอเพียงฉันสามารถมองเห็นและชื่นชมมัน

- ตรา มินท์ช็อคชิป -



**“เธอจงระวังความคิดของเธอ
เพราะความคิดของเธอจะกลายเป็นความประพฤติของเธอ
เธอจงระวังความประพฤติของเธอ
เพราะความประพฤติของเธอ จะกลายเป็นความเคยชินของเธอ
เธอจงระวังความเคยชินของเธอ
เพราะความเคยชินของเธอ จะกลายเป็นอุปนิสัยของเธอ
เธอจงระวังอุปนิสัยของเธอ
เพราะอุปนิสัยของเธอ จะกำหนดชะตากรรมของเธอชั่วชีวิต”**
- หลวงพ่อวาสุภักโก -

- วิจิตร ไตโตโร -



1. โลกส่งสิ่งต่างๆมา... เพื่อให้เรา
ถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเองออกมา
จงยิ้ม ขอบคุณ และเป็นเราให้ดีที่สุด

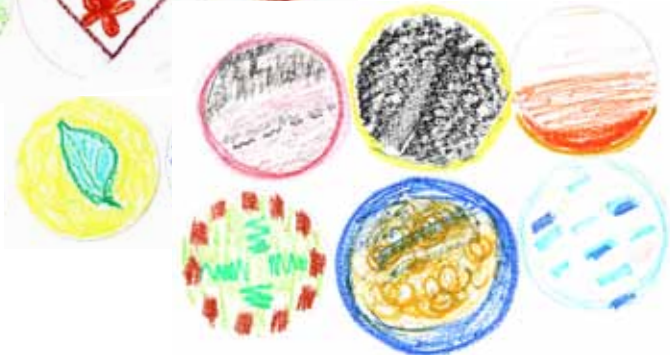
2. ความมืดไม่อาจจับไล่ความมืดได้
มีเพียงแสงสว่างเท่านั้นที่จับไล่ความมืดได้
ความเกลียดชังก็ไม่อาจจับไล่ความเกลียดชังได้
มีเพียงความรักเท่านั้นที่จับไล่ความเกลียดชังได้
- มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ -

- อวย ปองโย่ -



**No Coming, no going,
no after, no before
I hold you close to me,
I release you to be so free
Because I am in you,
and you are in me
Because I am in you,
and you are in me.**

ไม่มีการมาสู่ ไม่มีการจากไป
ไม่มีก่อนนี้ ไม่มีวันหน้า
ฉันโอบเธอไว้แนบชิดฉัน
ฉันปลดปล่อยเธอสู่อิสระภาพ
เพราะความเป็นฉันอยู่ในตัวเธอ
และความเป็นเธออยู่ในตัวฉัน
- ตึกตา กายไหวใจตั้งมั่น -



เขียนคำทรงใจ

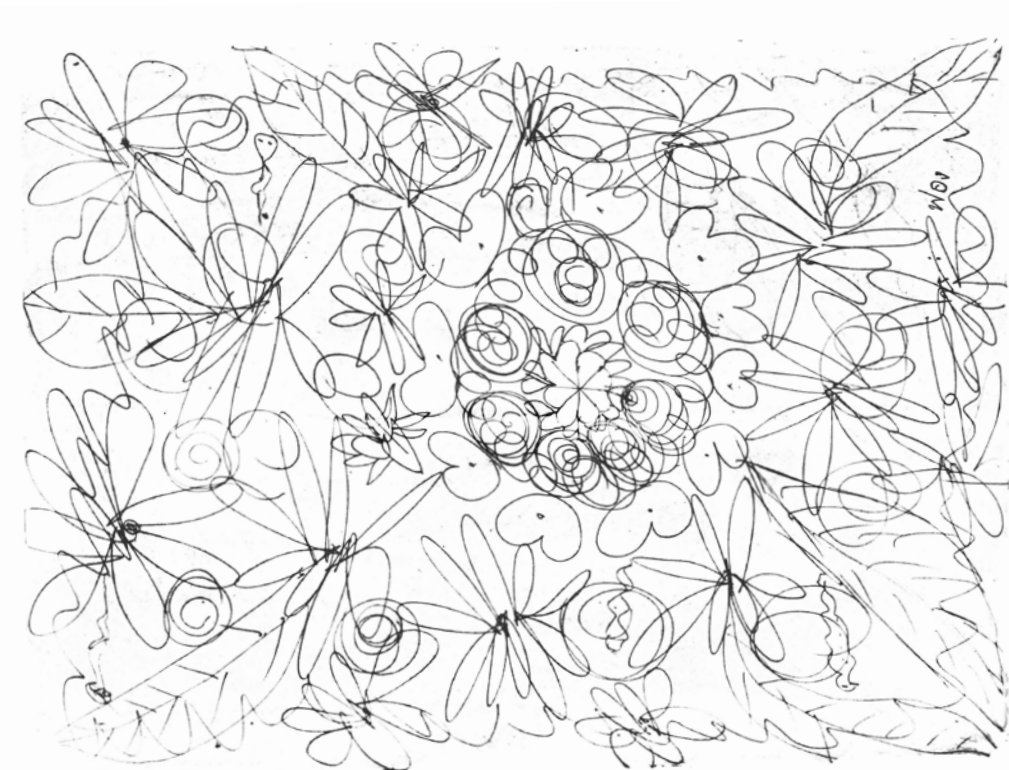


กิจกรรมเขียนคำ “สั้น ตรง โดนใจ” #1

ปัจจุบันขณะ

กลับมาสัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบันขณะ

ท่ามกลางเสียงดนตรีบรรเลงในห้องทำกิจกรรม



รู้สึกสบายกาย

ใจอยากเป็นตามกาย

แต่ยาก

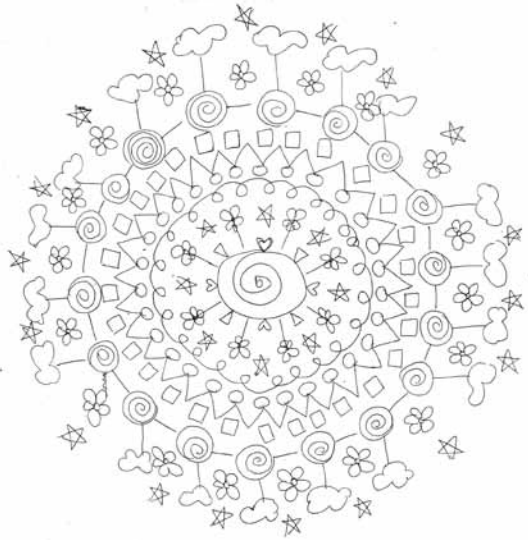
- มีคา เด็กดอย -

คิดไปเรื่อยๆ

ไม่อยู่กับตัวเอง

ทำไมก็ไม่รู้

- นัท ไมโทหน้าสวน -



เสียงเพลงแว่วๆ เป็นเหมือนความฝัน
ชีวิตที่ล่องลอย ไปตามจินตนาการ
อยากมีชีวิตที่มีแต่ความสงบ ความสุข
ชอบความสงบ เสียงเพลง
ธรรมชาติที่ปลอบโยนยามทุกข์ตรม
- วรรณ ดอกปีบสีเทา -

เบาสบาย

ว่างเปล่า

สายลม

- ต่าย กุหลาบดำแซบเวอร์ -

ต้นไม้ใหญ่ เย็นสบาย

- ใบเฟิร์น เด็กน้อยตัวโต -

ชีวิตในเรือนจำ ดูเหมือนว่าเราโดดเดี่ยว
แต่ก็ยังมีครอบครัวที่รอเราอยู่ที่บ้าน
จึงทำให้ความว่างเปล่าของฉันพิเศษสุดๆ

- เดือนเดียด -

ปล่อยว้าง ว้างเปล่า
ฝนคล้าย เหมือนเป็นอิสระ

- หนึ่ง นกหลงลม -



ฉันกลับมาแล้วนะ
ตัวเราใจเราอยู่ด้วยกัน
เราทั้งสองนั้นเห็นมองดวงจันทร์
แล้วชื่นชมมัน...ด้วยกัน
ตัว...และหัวใจ

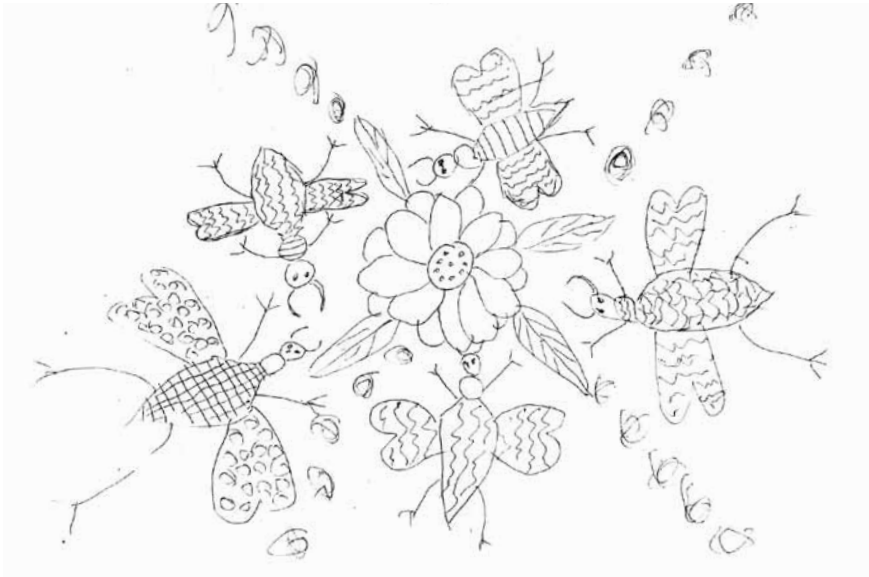
- นิโคล ดอกไม้เหล็ก -

ล่องลอยบนอากาศ

เบาสบาย

เพลิดเพลินกับเสียงเพลง

- เดือน นกน้อยในกรงทอง -



ผ่อนคลาย สบายดี

ไม่มีเสียงอะไรมารบกวน

มีความสุขที่สุด

เหมือนอยู่ในห้องนอนส่วนตัว

- แก้ว แผ่นนรก -

ปลอดโปร่ง โลง ไร้สิ่งที่ค้างคาใจ

เหมือนหายใจสิ่งเป็นความ “ทุกข์” ทิ้งไป

- แหว รุ่งกลับใจ -

ใจว่างเปล่า เบาสบาย
เดินเท้าเปล่า พลิ้วไหวอยู่ในป่าทึบ
แสงแดดรำไร เดินไปแบบไร้จุดหมาย

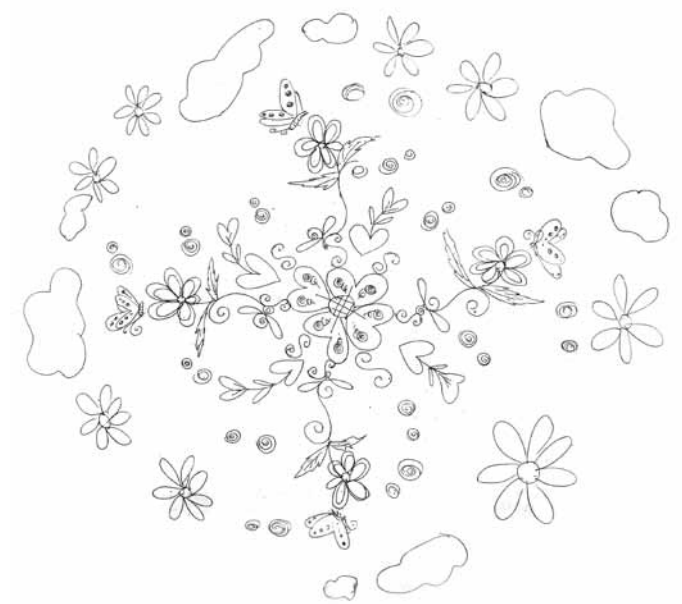
- แอปเปิ้ล ลูกกษัตริศวรรค์ -

มีความสุข คิดถึงตอนลูกนอนหนุนแขน
แล้วถามแม่ว่า “ทำไมเมฆลอยได้”

- ลำพิ่ง คนเหนือ -

โยงโย พันเกี่ยว สวยงาม สู้ฟ้า
ม้วนวน เนิบช้า ทรงพลัง

- อวย ปองโย -



ไหลไปกับภาพคิด

โรงภาพยนตร์ในใจฉัน

ไม่มีวันหยุด

- ตรา มินท์ช็อคชิป -

ล้อมวงแตงนิทานคนละบรรทัด

ตัวละคร เกิดขึ้น...หายไป เกิดขึ้น...หายไป

นับครั้งไม่ถ้วน

- ตู๊กตา กายไหวใจตั้งมั่น -

อยู่ในวิหาร

ได้ยินเสียงระฆัง

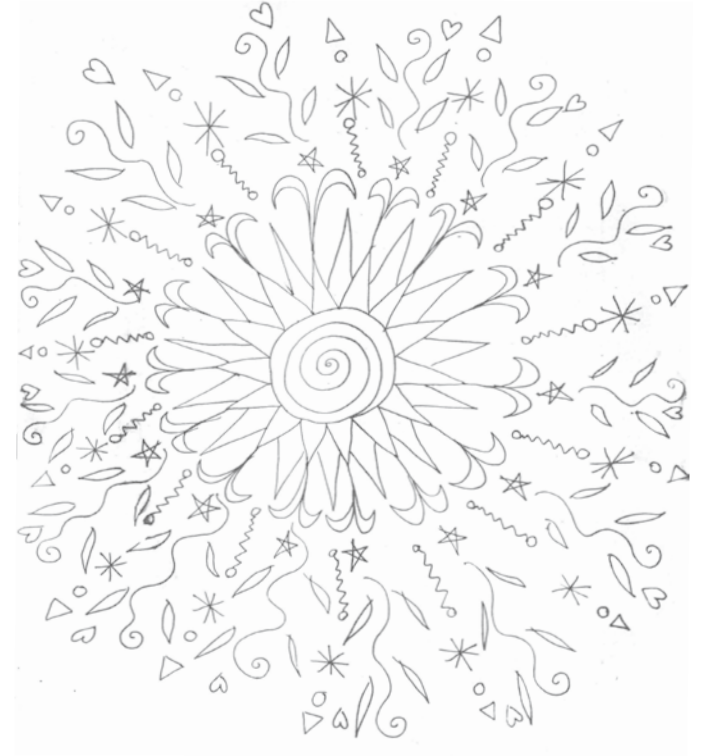
เป็นจังหวะๆ

- ฟิน small -



นอนหลับตา แล้วก็นิ่งไปเลย

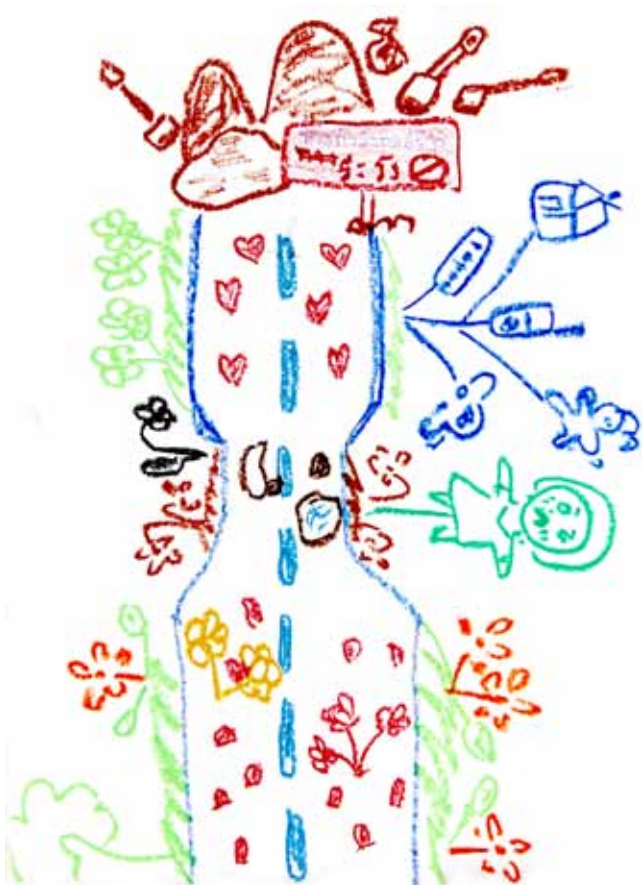
- แววดา อากาจี -



กิจกรรมเขียนคำ “สั้น ตรง โดนใจ” #2

วิท

ทบทวนชีวิตตนเอง และถ่ายทอดเป็นถ้อยคำ



ชีวิตของฉัน ก็เหมือนจังหวะเพลง

มีขึ้นและมีลง

- แว แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ -

เดินเหงๆ

อยู่ในทุ่งหญ้า

ลมพัดมาเป็นระยะๆ

- กุ้ง CONAN -

เสียงเพลงที่แสนไพเราะเยือกเย็น

ทำให้ฉันมองเห็นภาพตัวเองที่โดดเดี่ยว อ่างว้าง

และคิดถึงเหลือเกิน

มาน้ำตายังคงปิดภาพที่เห็น

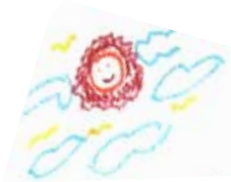
ภาพเทพบุตร-นางฟ้า มาเต็มร้านในบรรยากาศเช่นนี้

ฉันร้องไห้กับตัวเอง... ทั้งๆ ที่ฉันก็รู้ว่า

คู่เทพบุตร นางฟ้าที่เต็มร้านนั้น

คือ ฉันเองใช้มัย

- วรรณ ดอกปีปสีเทา -



หลุดไปตามท่วงทำนอง แสนเศร้า

แสงสว่าง ตอนนี้อยู่ที่ไหน

รักอยู่แห่งหนใด

- แอปเปิ้ล ลูกกษัตริย์ -

เหงา...เข้มแข็งให้ได้

- ใบเฟิร์น เด็กน้อยตัวโต -





บาดเจ็บ

เข้มแข็ง

สวยงาม

- นิโคล ดอกไม้เหล็ก -

เหนื่อยเหลือเกินกับคำว่า “รอคอย”

อดทนอีกนิดนะ

อีกไม่นานก็จะถึงเส้นชัยแล้ว

- แหวว รุ่งกลับใจ -

ชีวิตต่อจากนี้...

จะอยู่ยังไงให้มีความสุข

- กัญญ์ ยิ้มหวานหน้าสวย -

คิดถึงภาพในวันวาน
รอยยิ้ม เสียงหัวเราะที่สนุกสนาน
อ้อมกอดที่อบอุ่นของคนที่เรารัก
เกิดภาพประทับใจในคราบน้ำตา
ที่ร้องบอกว่า “ฉันรักเธอ”

- เดือน นกน้อยในกรงทอง -



สืบสน

วุ่นวาย

สงบ

- ฟิน small -



ครอบครัว การเดินทาง ผู้คน
ผ่านพบและพราวจาก
เศร้า... สนุก
และฉัน ก็มาถึงวันนี้ฉันได้

- วิจิตร โตโตโร่ -



ผู้หญิงคนนั้นเคยโชคร้าย
สิ่งต่างๆ รอบตัวดูมืดมน
ทว่า วันนี้เธอยังมีชีวิต
มีความหวัง มีพลัง
ฉันเห็นรอยยิ้มของเธอ

- ปลา บุก -

ขอบคุณที่ยังให้ฉันได้หายใจ
ขอบคุณที่ฉันยังไม่ตาย
ขอบคุณสิ่งร้ายๆ ที่ทำให้ฉันเป็นคนดี

- หล้า หล้า แสบซ่าส์ -



ที่รัก...

ชีวิตไม่ได้มีแต่ความสุขและความงาม

แต่ฉันรู้ว่าเธอดูแลตัวเองได้

เรียนรู้และมั่นคง

ฉันอยู่เคียงข้างเธอ

อยู่...ในตัวเธอ

- อัญฉมา บุญโค-

เศวี้า... สู้

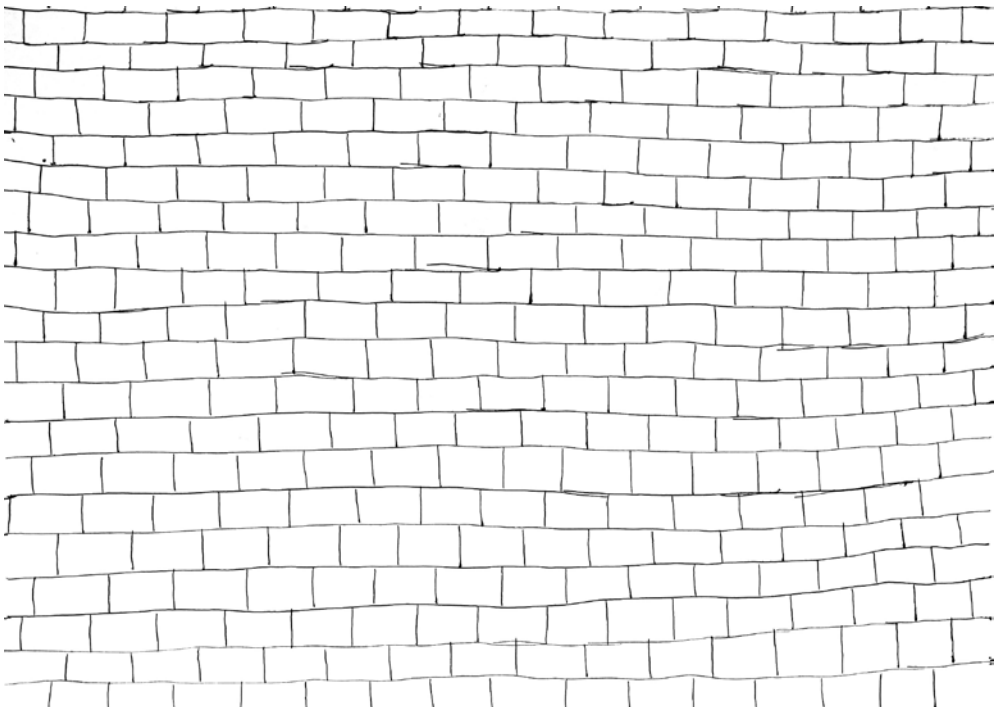
- ต่าย กุหลาบดำแซบเวอร์-



กิจกรรมเขียนคำ “สั้น ตรง โดนใจ” #3

แสงสว่างในเรือนจำ

เพราะชีวิตหลังกำแพงไม่ได้มีแต่ด้านมืด...



ตราบนี่เมื่อพระอาทิตย์ส่องแสงมา ยัง คนผิด-คนถูก
สายฝนยังตกมารดผู้คนที่ รวย-จน
สักวันหนึ่ง ธรรมชาติคงประทານอิสรภาพแก่ฉันบ้าง

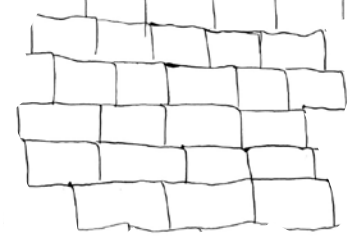
- วรรณ ดอกปี่สีเทา -

รู้สึกถึงการดำเนินไปของสภาพชีวิตในทุกๆ วัน
เพื่อมุ่งสู่วันที่รอคอย
เพียงหนึ่งเดียว คือ การพ้นไปจากที่แห่งนี้

- นกัธ อลิสในแดนมหัศจรรย์ -

ขอบคุณคนที่ให้ที่ซุกหัวนอน
ขอบคุณข่าวหลวงที่ประดังชีวิต
ขอบคุณความผิดพลาดที่น่าพา
ขอบคุณใจฉันที่เข้มแข็งและอดทน
- หงส์ น้ำฟ้าฝั่ง -

ชีวิตในเรือนจำของฉัน
ฉันเคยคิดว่าคงโหดร้ายมากๆ แน่ๆ เลย
พอได้เจอเพื่อนๆ และรู้จักปรับตัวหาประสบการณ์
ทำให้ฉันได้เปลี่ยนความคิดไปอีกมุมหนึ่งที่มันสวยงาม
เพราะได้เจอมิตรภาพที่ดีนั่นเอง
- เดือนเดือน -



ขอบคุณโลกสี่เหลี่ยมแห่งนี้
ที่ทำให้เราได้มาพบกันและรักกัน
- แว แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ -

'เก็บตื่นนอนเน้อ' พอพูดแล้วมันตลก
เพราะว่าเวลานั้นพวกเราเพื่อนๆ กำลังนอนกันเพลิน
เสียงเรามันทำให้เขาตกใจ
- นัท ไมโทหน้าสวก -



สุข

ทุกข์

เข้มแข็ง

- ต่าย กุหลาบดำแซบเวอร์ -

นำพาผู้คนมากมายมาพบกัน

ได้เรียนรู้ ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง

พบเจอทั้งสุข - ทุกข์ปะปนกัน

เจอมิตรภาพใหม่ๆ ของฉันและเธอ

ถึงแม้ต้องพบกับความพลัดพราก

และรอคอยเพื่อพบเจอ

“วันใหม่ที่สวยงาม”

- เดือน นกน้อยในกรงทอง -

นอนฟังเสียงเพลง เย็นๆ เบาๆ

อยู่มีเรามีเขา นอนอยู่ในทุ่งบัวตอง

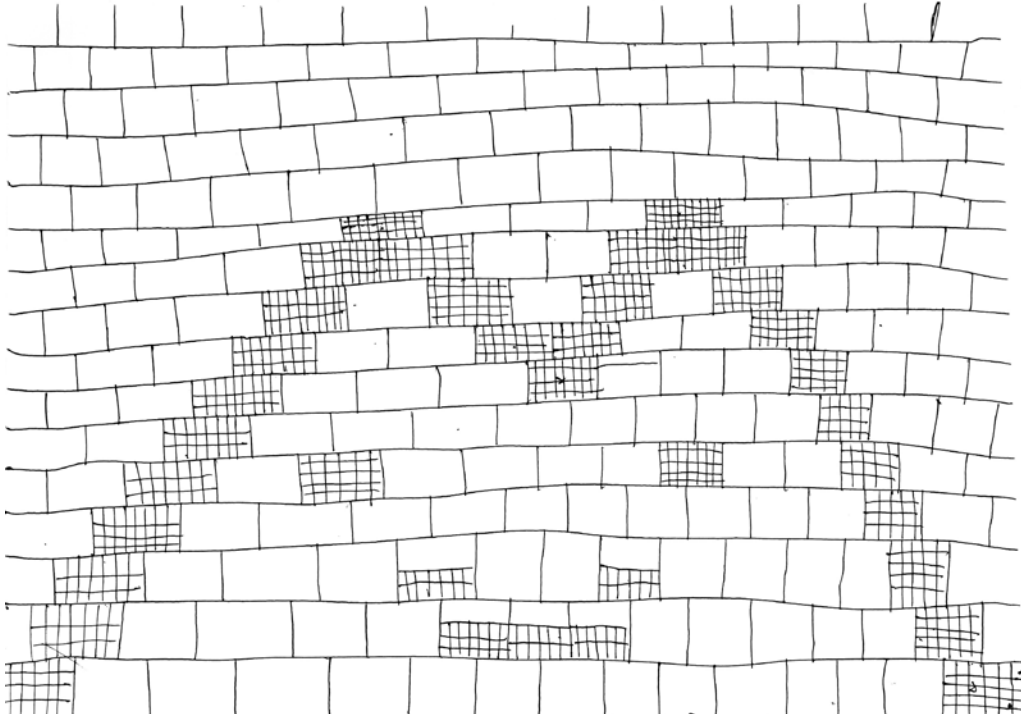
- บาน บานไม่รู้โรย -

รอคอย ความหวัง ความฝัน และอิสรภาพ

- กัญ หน้าหวานยิ้มสวย -

รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ความสุข

- บีโบ้ Twitty® -



ใจฉันอ่อนล้า ใจฉันร้องไห้

แต่ก็จะอดทนเข้มแข็ง พินฝ่ามันไปให้ได้

- นิ่ง นกหลงลม -

เธอเอาหัวใจเก่าของฉันไป

เธอเอาหัวใจใหม่มาให้ฉัน

ไม่น่าเชื่อว่า

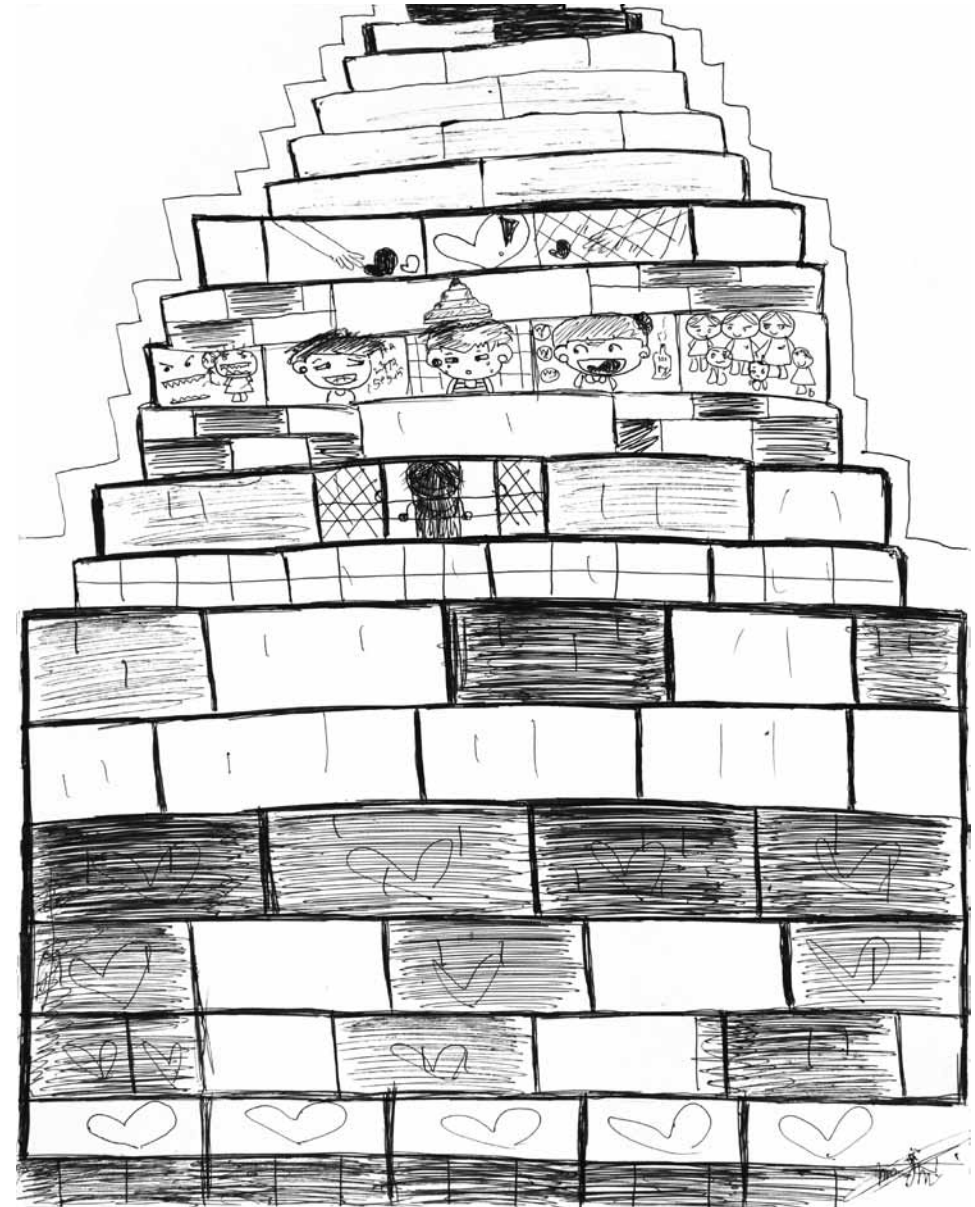
ในกำแพงที่มีแต่ความทุกข์

ฉันจะค้นพบหัวใจแห่งความสุขของฉันเจอ

- หลง บินหลงลม -

มีทุกข์ มีสุข มีคุณค่า
เป็นบทเรียนที่หาค่าไม่ได้
- กิ๊ฟ ปลาทองน้อย -

เธอยิ้ม เธอเศร้า เธอปลอบ เธออ่อนโยน
ร้อยพันหมื่นเรื่องราว คือ ความงามในตัวเธอ
คือ แสงสว่างส่งถึงฉัน
- ปอด เพ็ญระจ๋อจ๋อยจ๋อย -





เสี้ยวความทรงจำ..จากใจ



เรียนรู้จากตัวเอง เพื่อทำความเข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น





เรียนรู้เรื่องราวในสังคมที่มีอิทธิพลต่อชีวิตเรา เช่น เรื่องความเป็นเพศ
เรื่องแรงกระตุ้นของระบบตลาด คุณค่าความเป็นมนุษย์ ฯลฯ





เรื่องการเรียนรู้เนื้อตัว ฝึกสติ และคุณค่าด้านใน
ที่เอื้อให้เกิดความผาสุกสักที จากภายในจิตใจตนเอง







การทบทวนใคร่ครวญตนเองผ่าน การฟัง เขียนบันทึก งานศิลปะ



น้ำตาของผู้สำนึกผิด ดงงามจับใจ
น้ำตาของผู้ร่วมทุกข์ สิ้นไหว ร้าวราน
มนุษย์มีประสบการณ์ชีวิต เพื่อเรียนรู้ และเติบโต
ไม่เป็นไร เรียนรู้แล้ว เริ่มต้นใหม่ ประเสริฐแท้
สรรพสิ่งรายล้อมล้วน ส่งผล
สี่สรร สุ่มเสียง รุปรส ชวนหลงไหล
เสียงโอบตี่ รำไห้ สะเทือนใจ
เสียงหัวใจ เจียบเหงา วังเวง
บ้างภาชนะหนักอึ้ง แบกบนบ่า
บ้างสดใส ไร้เดียงสา
... เข้าคอกเดียวกัน
ความสุขที่แท้ อยู่ไหนไหน
ตามล่า สืบเสาะหา...
... จนเหนื่อย

ผ่านทุกข์ สนุกสนาน รื่นเริง ร้อนรุ่ม เผาทรวง
... สุดท้าย
เหลียวกลับ ชำระใจ
จึงพบสุข... มหัศจรรย์

อวยพร สุธนัญญากร

1 มีนาคม 2557 เวลา 10.52 น.

ณ วัดรำเปิง เชียงใหม่

