



อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ๐๑

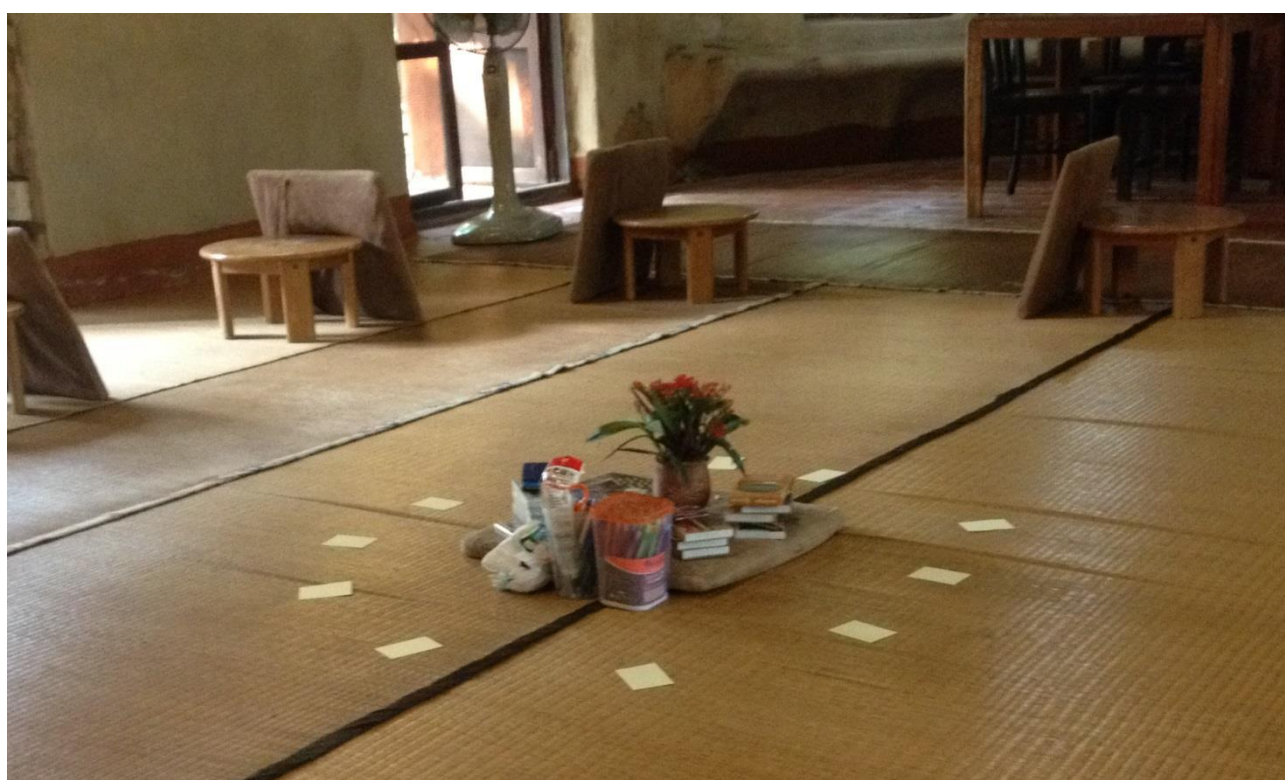
ณ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๖

อนุสารรายครึ่งเดือน คั่นเดือนเพ็ญและคั่นเดือนมืด

*อ่าน*เขียน*คิด เพื่อชีวิตผลิغام*

ลำดับบทความในอนุสาร ๐๑

๑. คอลัมน์ สมหาใจจับปากกา ตอน “ฉวยวันเวลาเอาไว้”
๒. คอลัมน์ จดหมายถึงพี่ใหญ่ ตอนที่ ๑
๓. คอลัมน์ ธรรมะคือคุณากร ตอน อินทริยสังวร
๔. คอลัมน์ ธรรมกวี



{ ธรรมวรรณศิลป์ มี ๒ นัยยะสำคัญ

{ หนึ่ง วรรณศิลป์ที่ส่งมอบความดี ความงาม และความจริงแก่ผู้อ่านและสังคม
สอง วรรณศิลป์ที่ขัดเกลาจิตใจและชีวิตผู้ประพันธ์นั่นเอง }

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ จึงประกอบด้วย ข้อชวนคิด และ ข้อชวนเขียน

เผยแพร่โดย

ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต สถาบันธรรมวรรณศิลป์

www.facebook.com/khianpianchiwit

www.youngawakening.org/write4life

คอลัมน์ ลมหายใจจับปากกา

โดย ' เลิศ อนุรักษ์ '

“ฉวยวันเวลาเอาไว้”

ชีวิตมีคุณค่าเกินกว่าจะพร่าคืนวัน...

หายใจเข้าลึกหนึ่งครั้ง แม้ว่าสิ่งเล็กน้อยนี้เรายังไม่อาจกลับมาดูแล โฉนดเลยเราจึงดูแลทั้งชีวิตของตนและคนอื่น
ได้

การกลับมาอยู่กับลมหายใจ คือการกลับมาเห็นคุณค่าของตนและปัจจุบัน

ผมขอเล่าที่มาของอนุสารนี้ ในแง่ที่เกี่ยวข้องกับบทความ เป็นปฐมกถาอย่างของอนุสาร ความคิดความฝันที่จะ
เผยแพร่องค์ความรู้และประสบการณ์ “เขียนเปลี่ยนชีวิต” และ “ธรรมวรรณศิลป์” ผ่านสื่อต่อเนื่องอย่างนิตยสาร
เกิดก่อนใจผมอยู่นานแล้ว คล้ายรอโอกาสที่เหมาะสม หรือยามเก็บเกี่ยวพืชผลคืนวันอย่างเต็มที่

เก็บข้อคิดข้อเขียนใส่ลิ้นชักความทรงจำไว้ นานวันเข้าฝุ่นจับ ปลวกการผลอไหลทะเทิน

๓ ถึง ๔ เดือนที่ผ่านมา ความเจ็บป่วยของผู้ใหญ่ที่นับถือ จนถึงญาติและเพื่อนของครูจัก เป็น “สัญญาณชีวิต” แก่
ผมอีกครา เป็นหนึ่งในสัญญาณชีวิตรูปแบบเดิมที่หักเตือนใครต่อใครครั้งแล้วครั้งเล่า

ชีวิตไม่แน่นอน ทุกก้าวต้องระมัดระวัง ถามใจตนเองว่า “ถ้าเกิดตายเข้าอีกไม่ช้า จะเสียค่าอะไรมากที่สุด”

หนึ่งในคำตอบเหล่านั้น คือ ไม่อาจเผยแพร่ความรู้และผลึกคิดที่มี ส่งมอบให้กับคนอื่นได้เต็มที่ กอดไว้ในโลงลำพัง
เพราะมัวแต่รอโอกาสจากสำนักพิมพ์ และรอเก็บไว้เพื่อการสอนในชุดอบรม

อนุสารธรรมวรรณศิลป์ ฉบับที่ ๑ ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๖ พ.ศ. ๒๕๕๘

เมื่อตระหนักรู้เช่นนี้แล้ว เราจะ “เลือก” หรือ “รอ”

ผมเลือกสร้างฝันให้เป็นจริงขึ้น แทนที่จะรอโอกาสอันเหมาะสม อาจมีใช้ นิยายสารที่เผยแพร่บนชั้นวางหนังสือ กว้างไกล แต่อย่างน้อยและมากคุณค่านัก เพียงอนุสารเล่มน้อย ส่งมอบแก่ผู้คนบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยไม่มี รายได้ ไม่มีหลักประกันความสำเร็จใดๆ เพียงยืนยันยึดอยู่บนคุณค่าของความหวังและฝันใฝ่นี้

โอกาส อาจเหมือนรถประจำทาง ที่ผ่านเลยไปแล้วน่าเสียดาย แต่ยังมีเที่ยวเที่ยวมาใหม่ได้อีกหน แม้อาจต้องทนรอ บ้างก็ตามที ทว่าชีวิตมิใช่เพียงนั้น หากเป็นคนโดยสารหรือคนขับรถ ความพลาดพลั้งแม้เล็กน้อย การเดินทางอาจ ลื่นสุดลง ณ สัมปรายภพ

หากเราเห็นคุณค่าในตนเอง เราย่อมเห็นคุณค่าของวันเวลาที่เรามีอยู่ เวลาเหล่านี้คือสิ่งเดียว ที่เรามีลมหายใจ จง ฉวยไว้ จงฉวยวันเวลา

การใช้ชีวิตอย่างคุ้ม “ค่า” ต้องมีพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง การใช้ชีวิตสุดเหวี่ยง ไม่สนใจอนาคต ทำร้าย ตนเอง เพราะเห็นว่าชีวิตนี้สั้นนัก จึงทำทุกอย่างก่อนเวลาหมดลง ยังมีใช้การฉวยวันเวลา แต่เป็นการผลัดไต่วันเวลา เร่งวันตายใกล้เข้ามา เท่ากับเรากำลังผลัดไต่ชีวิต เพราะไม่อาจเห็นคุณค่า

หายใจเข้า น้อมนำเวลาอันประเสริฐ กลับคืนมา พาดักรากกลับมาอีกครั้ง ฉวยเวลาเอาไว้ คือการพาเรากลับมา สู่ลม หายใจของกาลเวลาปัจจุบัน

คำแนะนำสำหรับผู้ใฝ่ใจบันทึก หรือเขียนเพื่อชีวิตตน

ตั้งคำถามกับตนเองอย่างจริงจังและกรุณาว่า “ชีวิตที่ผ่านมา เรารู้สึกเสียดายสิ่งใด/เหตุการณ์ใด หรือเรามีได้ทำสิ่งใด ที่ควรลงมือทำในยามนั้น กระทั่งตอนนี้”

เรากำลังขออนทุนกระแสน้ำ เพื่อเฝ้าและมองเห็นว่า มีปลาตัวใดที่เราละเลยและนำลงมือจับเสียในช่วงนี้ เพื่อ
ตระหนักว่า สิ่งใดที่เราน่าจะลงมือทำ และควรเตือนให้เราลงมือทำ แม้เหตุการณ์ล่วงเลย ทว่าคุณค่านั้นยังมีอยู่ อาจ
เป็นปลาตัวอื่นมิใช่ตัวเก่า แต่คุณค่านั้นเป็นเช่นเดียวกัน

สำหรับผมแล้ว แม้อนุสารนี้มีโชนิคยสารอันกว้างโต แต่ทุกคำเน้นหนักแน่นถึงแก่นสารการมีชีวิต ถ้อยคำไม่มาก
เนื้อหาไม่มาก เพราะเพื่อพื้นที่ว่างสำหรับการเห็นธรรมะด้วยตนในตนเอง

มองให้ลึกลงยังคุณค่าหรือแก่นสารสำคัญของ สิ่งที่เราลงมือทำ และเราจะเห็นว่า มีหนทางมากมายนัก มิใช่
คำตอบเพียงหนึ่ง

หายใจเข้า ผ่อนลมลงมา เราอยากบออะไรกับ ช่วงเวลาชีวิตที่เหลืออยู่นี้

คอลัมน์ จดหมายถึงพี่ใหญ่ ตอนที่ ๑

โดย น้องเล็ก

ถึง พี่ใหญ่ที่เคารพรัก

ฉันเขียนจดหมายฉบับนี้เพื่อจะบอกพี่ว่า ฉันเดินทางมาถึงที่หมายอย่างปลอดภัยแล้ว พี่ไม่ต้องเป็นห่วงฉันนะ ฉันสบายดีและจะตั้งใจใช้ชีวิตอยู่ที่นี่ให้ดีที่สุด เก็บเกี่ยวความรู้และประสบการณ์ล้ำค่ากลับไปฝากพี่ให้ได้มากเท่าความสามารถที่ฉันจะทำได้ ขอให้พี่วางใจเถิด ฉันดูแลตัวเองได้

พี่เป็นอย่างไรบ้างนะ? พ่อกับแม่เป็นอยู่สบายดีหรือไม่? แม้ว่าฉันจะเดินทางมาที่นี้คนเดียวก็ตาม ฉันก็อดคิดถึงทางโน้นไม่ได้เลย ฉันยังนึกถึงประโยคนั้นที่พี่พูดกับฉันก่อนออกเดินทาง “ฉันไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว ทรายไคที่ฉันยังนึกถึงครอบครัวของเรา พี่ก็จะอยู่กับฉันเสมอ” ฉันจะเชื่อพี่นะ ฉันจะไม่ลืมครอบครัวของเราในยามที่ต้องมาใช้ชีวิตอยู่ในต่างแดนตัวคนเดียว ฉันว่าจักรวาลคงกำลังทดสอบให้ฉันมีความเข้มแข็งและฝึกให้พึ่งพาตัวเองได้มากขึ้น เหมือนพี่ไง! ตอนนี้นั้นหายกังวลเรื่องที่ต้องอยู่คนเดียวแล้ว มันไม่ได้น่ากลัวอย่างที่ฉันเคยคิดในทีแรก เพราะฉันรู้ว่าพี่ก็อยู่กับฉันเสมอ

ดังนั้น ฉันจะเขียนจดหมายส่งไปให้พี่อย่างสม่ำเสมอระหว่างที่ฉันต้องเรียนที่นี่ เพื่อบันทึกการเรียนรู้ของฉันและให้พี่ทราบถึงเรื่องราวการเติบโตของน้องคนนี้ ฉันตั้งใจจะเขียนจดหมายถึงพี่เดือนละสองครั้ง แต่พี่ไม่จำเป็นต้องเขียนตอบจดหมายฉันก็ได้ ฉันรู้ว่าพี่มีหน้าที่การงานที่ต้องทำมากมายและพี่ก็รักงานของพี่ยิ่งกว่าสิ่งใด แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ตามฉันจะบันทึกเรื่องราวต่างๆ เก็บไว้ในจดหมายเหล่านี้ส่งไปให้พี่ อย่างน้อยเมื่อฉันบันทึกสิ่งที่ฉันได้เรียนรู้ก็มีความสุขแล้ว

วันแรกที่ฉันมาถึงที่นี่ ก็ได้พบกับสิ่งแปลกใหม่ไม่คุ้นชินเอาเสียเลย ฉันต้องปรับตัวรับมือกับความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งอาหารการกิน ที่หลับที่นอน ภาษา วัฒนธรรมที่แตกต่างกันมากมาย ผู้คนที่นี่อาจดูแปลกหน้าค่าตาไปบ้างแต่ฉันก็สามารถปรับตัวให้คุ้นเคยกับคนที่นี้ได้แล้ว ถึงแม้ว่าจะต่างชาติต่างภาษากันก็ไม่เป็นอุปสรรคเลยหาว่าเราแสดงไม่ตรีจิตที่ดีให้แก่กัน พี่สอนสิ่งเหล่านี้กับฉันเสมอ ฉันยังจำได้ดี

ก่อนจะจบจดหมายฉบับแรกนี้ ฉันขอตั้งจิตอธิษฐานให้คุณพระศรีรัตนตรัยคุ้มครองพี่ พ่อแม่และครอบครัวของเรา ก่อนกลับสู่บ้านเกิดฉันจะตั้งใจเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพิ่มเติมให้มากที่สุดเท่าที่ฉันจะทำได้ ฉันคงจะเติบโตขึ้นมากหากวันนั้นมาถึง ฉันเชื่อเช่นนั้นนะ เพราะฉันเชื่อมั่นในตัวพี่ ด้วยความเชื่อมั่นนี้ฉันจึงมีกำลังใจที่จะเรียนรู้ในดินแดนใหม่แห่งนี้ แล้วฉันจะหมั่นเขียนจดหมายถึงพี่นะ

ด้วยรักจาก น้องเล็ก

“อินทรียสังวร”

ปจณา

อินทรียสังวรมีความสำคัญอย่างไร?

วิชันนา

คำว่าอินทรียแปลว่า วัตถุหรือเพชรพรรณ, เรื่องราวที่เป็นจอม, สภาพความเป็นใหญ่ในกิจของตน เฉพาะในที่นี้จะหมายถึงตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมหกอย่าง ส่วนคำว่าสังวรแปลว่า กั้นหมุด คือการปิดกั้นระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นในตน เรียกอีกอย่างหนึ่งคือการสำรวมระวัง รวมความแล้วอินทรียสังวรคือการสำรวมในทวารทั้งหกมิให้มีอกุศลใดๆ เกิดขึ้นได้

เนื่องจากเราสามารถใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบได้เสมอ หากไม่มีการสำรวมระวังเอาไว้ย่อมเกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสและอาจหลงกระทำตามกิเลสเป็นเหตุให้นำความทุกข์มาให้ที่อยู่เสมอ โทษของการขาดอินทรียสังวรคือความเคยชินที่จะไหลไปตามกระแสแห่งตัณหาที่ขิวเสพหารสอร่อยในโลก เพลิดเพลินบันเทิงใจตามกระแสของโลก โดยคิดว่าจะนำความสุขมาให้ แต่กรรมนั้นถูกกิเลสตัณหาครอบงำจิต หากทำตามอำนาจกิเลสแล้วไซ้ย่อมส่งผลให้เขาเกิดความทุกข์ยาก

ดังนั้น การสำรวมในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอยู่เสมอ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติปลอดภัยจากอกุศลทั้งหลาย พร้อมทั้งจะกระทำกุศลคุณงามความดีให้เกิดขึ้นได้โดยง่าย อีกทั้งเมื่อสามารถรู้ซัดมมองเห็นตามความเป็นจริงแล้ว เหตุให้เกิดทุกข์ย่อมดับไป ย่อมหวังวิมุตติสุขเป็นเบื้องหน้าได้อย่างแน่นอน

คอลัมน์ ธรรมกวี

คำประพันธ์ บทพระธรรม ไม่จำเพาะ
ว่าจะต้อง ไพเราะ เพราะอักษร
หรือสัมผัส ซ้อยชด แห่งบทกลอน
ที่อรชร เริงกวี ตามนิยมฯ

ขอแต่เพียง ให้อรรถ แห่งธรรมะ
ได้แจ่มจะ ถนัดเห็น เป็นปฐม
แล้วได้รส แห่งพระธรรม คำอารมณ์
ที่อาบอม เบิกใจ ให้เจริญฯ

ให้นิสัย เปลี่ยนใหม่ จากก่อนเก่า
ไม่ซึมเศร้า สุขสง่า น่าสรรเสริญ
เป็นจิตกล้า สามารถ ไม่ขาดเกิน
ขอชวนเชิญ ชมธรรมรส ดกกวีฯ

พุทธทาสภิกขุ

{ ธรรมะเปลี่ยนแปลงจิตใจของผู้ศึกษาได้ถึงรากถึงแก่น หากว่าเสพธรรมรสอย่างต่อเนื่องโดยไม่เจาะจงรูปแบบ
หรือหลักการใดๆ ธรรมะนั้นอยู่ในทุกที่ ดังนั้นแม้บทกวีก็สามารถแสดงให้เห็นธรรมได้ }