

VOLUME 12

# ธรรมาสาร

DHAMMA  
SAWASDEE | e-MAGAZINE



ดวงตาเห็นธรรม  
บอกรักแม่บอกรักดังดัง

ทำอย่างไรจึงตั้งจิตอธิษฐาน  
พรธรรมาให้ได้ตลอดรอดฝั่ง  
พระอาจารย์จิตร จิตตส่วโร

HOW TO ไม่ทุกข์  
ด้วยอุปกิเลส 16  
(ครูแอม) ธนีสรา แก้วอินทร์

SAVE THAI FIGHT COVID  
กล่องปลุกชีพ  
(ต้นน้ำ) สรวง สิทธิสมาน



## แกะที่ภาพเพื่อชมคลิป

ถอดบทเรียนสู่บทธรรม  
ของCLUBHOUSE เสถียรธรรมสถาน ทุกวันจันทร์ เวลา 18.00 น.  
กับท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด



พระอาจารย์จิตร จิตฺตส่วโร



พระอาจารย์จิตร : 'อธิษฐาน' ในความหมายนี้ คือ 'อธิษฐานบารมี' คือ การตั้งเข็มทิศ หรือ เป้าหมายของชีวิตให้ไปในทิศทางที่เราหมายไว้ แล้วเราก็ลงมือทำเพื่อให้เราไปบรรลุในเป้าหมายที่เราตั้งไว้ในพรรษานี้ ในเพจ วิชาใจ ที่หลวงพี่พยายามเชิญชวนฆราวาสให้ลองใช้ช่วงเวลาแห่งพรรษานี้ กับแคมเปญ 1 2 3 ฤดูกาลแห่งรัก นั่นคือ

1. ภาระนิสัยที่ไม่ดีของเรา 1 อย่าง
2. ทำสิ่งที่ดีให้เกิดขึ้น 2 อย่าง

ท่านแม่ชีคันสนีย์ : ถ้ารู้ว่าเราทุกข์เพราะอะไร เราจะเพียรละในสมุทัย หรือต้นเหตุแห่งทุกข์ อย่างที่ท่านอาจารย์บอกคือ ก่อนจะทำกุศล เราต้องละ อกุศลเสียก่อน เพื่อให้เรามีกำลังในการปฏิบัติให้ได้อย่างต่อเนื่องเพื่อที่จะทำกุศลที่ทำให้ได้ยากให้ถึงพร้อมได้



# ทำอย่างไรจึง ตั้งจิตอธิษฐาน พรรษาให้ได้ ตลอดรอดฝั่ง



พระอาจารย์จิตร จิตตสวโร

**พระอาจารย์จิตร :** หลวงพี่เริ่มด้วยการเป็นจิตอาสา ก่อน แล้วได้เกิด ‘ศรัทธา’ คือ ศรัทธาในปฏิบัติ ของครูบาอาจารย์หลายๆ ท่านของหลวงพี่ ที่เราเห็นท่านมีความทุกข์น้อย หรือเบาบางจากทุกข์ ทำให้เราเกิดศรัทธา จนเราได้ลองทำตามในสิ่งที่ท่านสอน ซึ่งก็ไม่ได้ง่าย และสิ่งที่เราทำในวันนี้ก็ไม่ได้สำเร็จหรือถูกต้อง ได้ผลตามที่เราต้องการไปเสียทั้งหมด แต่เราใช้การพิจารณาตามผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น จากสิ่งที่เราทำว่าสิ่งไหน ยิ่งทำยิ่งเบา เหมือนที่คุณแม่ศันสนีย์ ใช้คำว่า ‘จ๊ะเอ๋’ และบ้ายบาย กับธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้น เราจะรู้ได้เองว่าทำแบบนี้คือ ทิศทางที่ถูกตามที่เรที่ตั้งไว้ ต้องทดลองแล้วทบทวนเพื่อหาข้อสรุปให้ตัวเอง แล้วใช้ความเพียรทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ เราจะได้หยุดและทบทวนตัวเองบ่อยๆ ‘เห็นประโยชน์’ ของการใส่ใจ ปฏิบัติ และ ‘เห็นโทษ’ เวลาที่เราออกนอกกลุ่มนอกทาง

**ท่านแม่ศันสนีย์ :** การใช้ ‘ศรัทธา’ ที่ประกอบไปด้วย ‘ปัญญา’ ในการลงมือปฏิบัติ มี ‘สติ’ ในการระคับระคอง ให้การกระทำนั้นบรรลุถึงเป้าหมาย ส่วนในระหว่างทางก็มี ‘hiri และ โอตตัปปะ’ หรือ ‘ความละอายและเกรงกลัวที่จะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง’ แม้หากเกิดการผิดพลาด ก็สามารถใช้นั้นเป็นบทเรียนที่จะไม่ทำผิดซ้ำ ที่สำคัญเราสามารถให้อภัยตัวเองแล้วเริ่มลงมือปฏิบัติได้ใหม่ นี่คือการตั้งจิตอธิษฐาน ที่เราจะได้เห็นความงอกงาม ในการกระทำของเรา เหมือนการปลูกต้นไม้ ที่แม้จะเป็นต้นไม้อเล็กๆ แต่ก็มีรากที่มั่นคง พร้อมทั้งจะเติบโตให้ร่มเงาได้เช่นกัน

ดังนั้นการที่เราจะตั้งใจทำอะไร โดยความตั้งใจนั้นไม่ได้เกิดจากตัณหา แต่เมื่อเราได้ทั้งลงมือทำ และเห็นผลจากการกระทำที่เราได้ทำแล้ว เราจะเกิดความเพียรที่จะละอากุศล ซึ่งสิ่งนี้จะเป็กำลังให้เราได้และเร่งทำกุศลที่ทำได้ยากให้ถึงพร้อมได้ง่ายขึ้น เมื่อเราทำได้ดังนี้ ชีวิตเราจะมี ความสงบ เย็นและเป็นประโยชน์

## จากจิตอาสาที่เคยแต่ให้ คนอื่น แต่เราต้องรู้จักให้ กับตัวเองด้วย

**ท่านแม่ชีศันสนีย์ :** จากที่ท่านอาจารย์เล่ามา จะเห็นว่าการเริ่มต้นของท่านอาจารย์ คือ การเป็นประโยชน์ก่อน คือ ได้มาเป็นจิตอาสา ซึ่งใช้ความสามารถของตัวเองในการออกมารับใช้ผู้อื่นก่อน แต่ท่านอาจารย์เองก็ไม่ลืมที่จะให้ตัวเองด้วย คือ ได้ใช้โอกาสในการที่ได้อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ได้ปฏิบัติ และขัดเกลาตัวเองไปด้วย อย่างคุณแม่เองมีครั้งที่ได้ไปพบครูบาอาจารย์ คือ ท่านอาจารย์พุทธทาส เมื่อครั้งพายุเกย์ถล่มทางภาคใต้ มีผู้คนเดือดร้อนมากมาย คุณแม่ก็ได้เอาของไปแจก ซึ่งคราวนั้นก็แจกของไปเหมือนที่ทุกคนทำ แต่คุณแม่ได้ใช้โอกาสนี้พาคณะนักสู้คู่คุณธรรมที่ช่วยคุณแม่ขนของไปพักที่สวนโมกข์ของท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านอาจารย์ก็ออกมาพูดตรงกับคุณแม่เลยว่า “**ตินะคุณศันสนีย์ที่รู้จักช่วยตัวเองด้วย**” คือ การไปช่วยคนอื่น ท่านก็ว่าดี แต่การที่ท่านพูดว่า “**ตินะ**” นั้นแปลว่า ที่ดีมากกว่า คือ ต้องรู้จักช่วยตัวเองด้วย อย่างน้อยก็ใช้โอกาสนี้ในการพาเราเข้าถึงธรรมจากการเลือกไปนอนที่สวนโมกข์

จากการไปแจกของในครั้งนั้นของคุณแม่ คุณแม่ได้เห็นตะเกียงดวงเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ เราได้รู้ถึงวงจรของปฏิจจุสมุปบาทจากที่ท่านอาจารย์ได้เมตตาสอน ที่เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี คุณแม่ได้เห็นตัวเองด้วยความจริง ที่เห็นอวิชชาในตัวเราเป็นต้นเหตุแห่งการเกิดทุกข์ต่าง ๆ อันนี้จะต่างจากตอนเป็นฆราวาส ที่เมื่อเกิดเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่งขึ้นมา เรามักจะโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น แต่ไม่ย้อนกลับมาที่ตัวเรา เรามักจะเคยเปรียบเทียบกับคนอื่นด้วยอึดตายว่าเราทำสิ่งนั้นได้แต่คนอื่นทำไม่ได้ แล้วเราก็หลงเพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ ซึ่งเหล่านี้ก็เป็นปัจจัยในความอยากของเรา ทำให้เรายังวนหลงอยู่ในการสร้างภพ สร้างชาติ เพราะเราไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอวิชชา จึงทำให้เรายังทุกข์อยู่

ท่านอาจารย์พุทธทาสสอนให้คุณแม่เห็นว่า ‘อวิชชา’ คือ การไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่ยอมรับกับธรรมชาติความจริงที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า ทุกข์ไม่ได้เกิดกับเราโดยความบังเอิญ แต่เพราะเราเองยอมให้การไม่เห็นตามความเป็นจริงนั้นเกิดขึ้น เราจึงทุกข์ เมื่อเราได้เห็นโทษ ที่ชัดเจนของอวิชชาแล้ว เราจึงเกิดความเพียรที่จะละ อวิชชา อันเป็นเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์นั่นเอง



# SAVE THAI FIGHT COVID กล่องปลุกชีพ

ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

สรวง สิกิริสมาน

ถอดบทเรียนสู่บทธรรม  
ของ CLUBHOUSE  
เสถียรธรรมสถาน  
ทุกวันจันทร์ เวลา 18.00 น.



clubhouse



แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป



# ลูกไม้ใต้ต้น นักเขียน

สรวง สิทธิสมาน หนูน้อยคนนี้เป็นลูกไม้ใต้ต้นของ คุณค่านูน และคุณสรวงมนต์ สิทธิสมาน นักการเมือง และนักวิชาการด้านเด็ก และเยาวชนน้ำดีของประเทศไทย สรวงได้รับเชิญเข้าร่วมพูดคุยกับคุณยายจำ ท่านแม่ชีคันสนีย์ ในรายการเสถียรธรรมสถาน Clubhouse ร่วมกับ ดร. ญัฐวุฒิ กุลนิเทศ ในประเด็นของจิตอาสาวัยรุ่นที่ร่วมกับเพื่อนๆ ในทีม Seed Thailand ทำโครงการช่วยผู้ป่วยโควิด-19 ชื่อว่า Save Thai Fight Covid ด้วยการมอบ ‘กล่องปลูกชีพ’ คือยาและเครื่องมือที่จะส่งมอบให้ผู้ป่วยที่อาจจะยากต่อการเข้าถึงบริการของรัฐได้ประคองตัวไปก่อน เหล่านี้ทำให้เขาได้พบความจริงของคนในหลากหลายฐานะของสังคมทั้งไทย และชุมชนประเทศเพื่อนบ้านของไทย



แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป



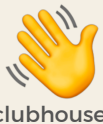
**สรวง :** ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา มีเหตุการณ์มากมายเกิดขึ้นในชีวิตผม ความรู้สึกมากมายที่ยากอธิบายวนเวียนตัดสลับกันอยู่ในหัวใจดวงเดียวของผม ทั้งความภาคภูมิใจ เศร้าโศก สลด สงสาร สงสัย ซาบซึ้ง รวมทั้งอารมณ์โกรธ จิตตก และขมขื่น ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเริ่มต้นขึ้นในโครงการที่มีชื่อว่า Save Thai Fight Covid ผมพบครอบครัวที่ลูกๆ ติดโควิด-19 แล้วคนที่ เป็นพ่อ เดินออกมารับกล่องปลูกชีพที่พวกเรานำไปส่ง เขาเดินมาด้วยเท้าเปล่า ไม่มีแม้แต่รองเท้าใส่ แล้วบอกผมว่า “ตอนนี้เมียกำลังไปตรวจ นี่ถ้าเมียติดด้วย ก็ไม่รู้เลยว่าทั้งบ้านจะอยู่ยังไง จะเอาอะไรกิน”





"...พอพูดถึงการสวดมนต์ คุณยายอยาก  
ให้มองเห็นการสวดมนต์เป็นปัญญา เรา  
จะใช้การสวดมนต์นั้น เปลี่ยนแปลงตัว  
เองได้อย่างไร..."

แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป



clubhouse

## คำถามของคุณยาย

### "สรวงใช้วิธีไหนในการดึงตัวเองขึ้นมาละลูก"

สรวง : ตั้งแต่ที่ผมได้เรียนที่วชิราวุธ พวกเราถูกสอนให้สวดมนต์เข้าเย็น และต้องนั่งสมาธิด้วย บางทีครูก็ลงโทษพวกเราด้วยการจับไปนั่งสมาธิ แต่พอโตขึ้นมา ผมได้รู้ว่าจริงๆการนั่งสมาธิทำให้ผมได้มีใจที่นิ่งขึ้น เวลาไปเจอเรื่องราวต่างๆ การนั่งสมาธิ บ้างเหมือน ได้ดึงตัวผมกลับมาอยู่กับตัวเอง ที่นี้ ผมมีข้อสงสัยครับเกี่ยวกับการสวดมนต์ ผมเองมีบทสวดมนต์ที่ท่านเจ้าคุณธงชัย มอบให้ผมติดกระเป๋าไว้ จะไปไหนทำอะไรก็ให้สวด อย่างวันนี้ ผมก็สวดบทนี้ก่อนที่จะมาคุยกับคุณยายจ้า เพื่อหวังให้ การพูดคุยวันนี้ ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งที่จริงๆแล้วผมก็ไม่รู้ว่าการสวดมนต์นั้นช่วยอย่างนั้นหรือไม่

ท่านแม่ชีศันสนีย์ : เวลาที่คุณยายได้ฟังสรวงเล่า ทำให้นึกถึง คุณเสถียร ( เสถียร เสถียรสุด ผู้ก่อตั้งเสถียรธรรมสถาน) คุณเสถียร ก็เป็นเด็กวชิราวุธ ไม่รู้โดนทำโทษด้วยการนั่งสมาธิไปด้วยรีเปล่า ที่นี้พอพูดถึงการสวดมนต์ คุณยายอยากให้เห็นการสวดมนต์เป็นปัญญา เราจะใช้การสวดมนต์นั้น เปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างไร สรวงลองหาบทสวดมนต์ที่เป็นคำสอนที่สนใจ แล้วลองสวดแบบแปลคุณะลูก สรวงจะได้เข้าใจ ว่ากำลังสวดเพื่อเรียนรู้อะไร หรือ จะลองใช้บทแผ่เมตตา ก็ได้ บทกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลก็ได้ เพื่อที่จะให้ใช้พลังจากการสวดมนต์นี้ ส่งกุศลไปให้ได้ไกล เพราะเวลาสวดมนต์ เท่ากับเรากำลังมี ศิลภาวนา มีจิตภาวนา และเมื่อสวดมนต์อย่างไม่ม่งมาย ไม่นับแค่ว่าสวดได้ ก็จบ เราจะทำความเข้าใจในบทสวด สิ่งนี้เป็นปัญญา เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง คุณยายก็อยากให้คุณสรวงลองทำดู

การพูดคุยในเสถียรธรรมสถาน Clubhouse ยังมีอีกหลายประเด็น ทั้งประเด็นช่องว่างระหว่างวัยที่ สรวงได้ตั้งคำถามกับคุณยายจ้าในรายการรวมทั้งเทคนิคของครอบครัวที่ได้บ่มเพาะหนุ่มน้อยคนนี้ให้ มาทำงานจิตอาสา ลองคลิกที่รูป เพื่อรับชมประเด็นอื่นๆเพิ่มเติมในรายการได้นะคะ

อภิขมวิสมโลภะ

พยาบาท

โกรธ

อุปนาหะ

มักขะ

ปลาสะ

อิสสา

มัจฉริยะ

# HOW TO

## ไม่ทุกข์ด้วย

# อุปกิเลส 16

ถ้าสนใจอยากเปลี่ยนนิสัย  
ลองมาทำเช็กลิสต์กันดีกว่า

### อภิขมวิสมโลภะ

คือ ความละโมภ อยากได้ อยากมี อยากเป็นอย่างไม่รู้จักพอ เห็นแก่ได้จนลืมตัว

### พยาบาท

คือ ความคิดร้าย มุ่งจะทำร้ายเขา ใครพูดไม่ถูกใจก็คิดตำหนิเขา คิดจะทำร้ายฆ่าเขาก็มี บางครั้งทำร้ายผู้อื่นไม่ได้ ก็หันมาตำหนิตัวเอง ทำร้ายตัวเอง จนฆ่าตัวตายก็มีซึ่งเป็นเพราะอำนาจพยาบาท เป็นอาการอย่างหนึ่งของโทสะ

### โกรธ

คือ ความโกรธ มีอะไรมากระทบก็โกรธ เป็นลักษณะโกรธง่าย แต่เมื่อหายแล้วก็เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น คือ ไม่ผูกใจเจ็บ ไม่พยาบาท เป็นอาการอย่างหนึ่งของโทสะ

### อุปนาหะ

คือ การผูกโกรธ ใครพูดอะไร ทำอะไรให้เกิดความโกรธแล้วจะผูกใจเจ็บ เก็บไว้ ไม่ปล่อย ไม่ลืม เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น กระทบอารมณ์เมื่อไรก็เอาเรื่องเก่ามาคิดรวมกันคิดทวนเรื่องในอดีตว่าเขาเคยทำไม่ดีกับเราขนาดไหน เป็นอาการอย่างหนึ่งของโทสะ

### มักขะ

คือ การลบหลู่คุณท่าน ปิดบังความดีของผู้อื่น ลบหลู่ความดีของผู้อื่น เช่น เขาให้ของแก่เรา แทนที่จะขอบคุณกลับนึกตำหนิเขาว่า เอาของไม่ดีมาให้ หรือเมื่อมีใครพูดถึงความดีของเขา เราทนไม่ได้ เราไม่ชอบ จึงยกเรื่องที่ไม่ดีของเขา มาพูด เพื่อปฏิเสธว่าเขาไม่ใช่คนดีถึงขนาดนั้น เป็นต้น

### ปลาสะ

คือ การตีเสมอ ยกตัวเทียมท่าน ไม่ยอมยกให้ใครดีกว่าตน แต่ชอบยกตัวเองดีกว่าเขา มักแสดงให้เขาเห็นว่าเราคิดเก่งกว่า รู้ดีกว่า ถ้าให้เราทำ เราจะทำให้ดีกว่าเขาได้



## อิสสา

คือ ความริษยา หนไม่ได้ เมื่อเห็นเขาได้ดีมากกว่าเรา เขาได้รับความรักความเอาใจใส่มากกว่าเรา เรารู้สึกน้อยใจ อยากจะได้เหมือนอย่างเขา ความจริงเราอาจจะมีมากกว่าเขาอยู่แล้ว หรือเรากับเขาต่างก็ได้รับเท่ากัน แต่เราก็ยังเกิดความรู้สึกน้อยใจหนไม่ได้ก็มี

## มัจฉริยะ

คือ ความตระหนี่ ขี้เหนียว เสียหายของ ยึดในสิ่งของที่เรารอบครองอยู่อย่างเหนียวแน่น อยากแต่จะเก็บเอาไว้ ไม่อยากให้ใคร

## มายา

คือ เจ้าเล่ห์หลอกลวง ไม่จริงใจ พยายามแสดงบทบาทตัวเองเกินความจริง หรือจริงๆ แล้วเรามีน้อยแต่พยายามแสดงออกให้คนอื่นเข้าใจว่ามี เช่น ด้วยการแต่งตัว กินอยู่อย่างหรูหรา หรือบางกรณี ใจเราคิดตำหนิติเตียนเขา แต่กลับแสดงออกด้วยการพูดชื่นชมอย่างมาก หรือบางที่เราไม่ได้มีความรู้มาก แต่ของคุยแสดงว่ารู้มาก เป็นต้น

## สาถยยะ

คือ การโอ้อวด หลอกลวงเขา ขอบอวดว่าดีกว่าเขา เก่งกว่าเขา พยายามแสดงให้เขาเห็น เพื่อให้เขาเกิดอิจฉาเรา เมื่อได้โอ้อวดแล้วมีความสุข

## ถัมภะ

คือ ความถือ ความกระด้าง ยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง ใครแนะนำอะไรให้ก็ไม่ยอมรับฟัง

## สารัมภะ

คือ การแข่งดี มุ่งแต่จะเอาชนะเขาอยู่ตลอด จะพูดจะทำอะไรต้องเหนือกว่าเขาตลอด เช่น เมื่อพูดเถียงกันก็อ้างเหตุผลต่างๆ นานา เพื่อเอาชนะให้ได้ ถึงแม้ความจริงแล้วตัวเองผิด ก็ไม่ยอมแพ้

## มานะ

คือ ความถือตัว ทะนงตน

## อติมานะ

คือ การดูหมิ่นท่าน ความถือตัวว่าเราดียิ่งกว่าเขา ทำให้ดูถูกดูหมิ่นคนอื่น

## มทะ

คือ ความมัวเมา หลงว่ายังเป็นหนุ่มเป็นสาว ยังไม่แก่ ยังไม่ตาย หลงในอำนาจ หลงในตำแหน่ง คิดว่าเราจะเป็นอย่างนี้ตลอดไปแล้วทำอะไรเกินเหตุ

## ปมาทะ

คือ ความประมาท เลินเล่อ ไม่คิดให้รอบคอบ อาการที่ขาดสติขาดปัญญา

มายา

สาถยยะ

ถัมภะ

สารัมภะ

มานะ

อติมานะ

มทะ

ปมาทะ

# วิธีละ อุปกิเลส 16

## สรุปมาให้ง่ายดังนี้

- **ใช้อานาปานสติ** เป็นเครื่องมือให้รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีกายเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่นในทุกขณะของการใช้ชีวิต(ค่อยๆ ฝึกกันไป ในพรณานี้แหละ) เพื่อที่เราจะได้ มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ แล้วสามารถจะเอ...แล้วบ้ายบายกับอารมณ์นั้นได้ทันก่อน จะหลุดอารมณ์นั้นๆออกมาทางคำพูด (วจีกรรม) หรือ การกระทำ (กายกรรม) ที่อาจทำให้เราต้องเสียใจในภายหลัง
- **ฝึกเป็นคนตัวเล็กๆ ที่ทำงานใหญ่ได้** นั่นคือ ฝึกลดมานะอัตตา หรือ การถือเนื้อถือตัว รวมไปถึงการเห็นว่า “เรานี้ดี คนอื่นคือไม่ได้” เหล่านี้ล้วนเป็นรากของอุปกิเลส ในด้านการอิจฉาริษยา การลบหลู่ดูถูกผู้อื่น ซึ่ง ถ้าเราฝึกที่จะเป็นคนตัวเล็กๆ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน พยายามหาแง่มุมของคนทุกคนให้ได้ แม้กระทั่ง คนคนนั้นคือผู้ที่เราอาจไม่น่ารัก หรือ ไม่ถูกชะตาในสายตาเรา ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ ความทุกข์ ในใจเราจะลดลง เพราะเราจะไม่เอาใจไปเป็นเป้าของกิเลสที่จะเกิดขึ้นในใจ



## แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิบ

- **ฝึกการให้** ถ้าเราเป็นคนมี ความโลภแบบเบาๆ หรือ มีความหวงของแบบเนียนๆ ให้คุณลองฝึก 'การให้หรือ การสละออก' ดูคุณจะมีกำลังของจิต ในการหักห้ามใจตัวเองได้มากขึ้น อีกทั้งคุณจะเกิดความอึดอ้อม และ เห็นประโยชน์ ที่คุณได้มีโอกาสที่จะให้ และ เห็นโทษ ของการที่คุณมีความโลภหรือ ความตระหนี่ครอบงำจิตใจ



# เพราะ COVID มา ทำให้พวกเราโต



## น้องเบเน่

ลูกสาวของ ผศ.พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร  
เจ้าของเพจ เลี้ยงลูกนอกบ้าน

## เมสินี แก้วราตรี

ถอดบทเรียนสู่ธรรมใน CLUBHOUSE  
กายไม่ติดโควิด จิตอย่าติดโคม่า

## น้องเคน

หลานชายของ คุณย่าฉวีวรรณ ทูณทนเสวี

## ชูเกียรติ แก้วอินทร์

คุณพ่อของ ครูแอม ธนิสรา แก้วอินทร์

# ครอบครัวแห่งสติ

MINDFULNESS FAMILY



# น้องเบนเน่

"ข้อดีของโควิดคือ หนูได้อยู่  
กับคุณพ่อคุณแม่ที่บ้านทุกวัน"

"เบนเน่" เป็นลูกสาวของหมอโอ้ ผศ. พญ. จิราภรณ์ อรุณากร กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น โรงพยาบาลรามาธิบดี และเจ้าของเพจ 'เลี้ยงลูกนอกบ้าน' ที่เมื่อคุณหมอและสามีติดเชื้อโควิด-19 น้องเบนเน่ ลูกสาวก็ติดเชื้อไปด้วย แต่น้องเบนเน่กลับเห็นข้อดีของโควิด-19 คือ หนูได้อยู่กับคุณพ่อคุณแม่ที่บ้านทุกวัน ความโชคดีของน้องเบนเน่คือ อาการอยู่ในระดับโซนสีเขียว นั่นคืออาการค่อนข้างน้อย ทำให้เบนเน่ได้ใช้โอกาสช่วงกักตัวนี้ผันพลังงาน ไปสร้างความโชคดีนี้เผื่อไปถึงคนอื่นๆ ด้วยการวาดรูป เพื่อระดมทุนในการซื้อเครื่องช่วยหายใจส่งมอบให้กับผู้ป่วยโควิด-19 ท่านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน

แม้จะเป็นช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่ของเบนเน่ต้องประคองอาการของตัวเอง ทั้งการมีไข้ ไอ หอบ จนถึงวันที่คุณแม่อาจต้องไปรักษาที่โรงพยาบาล คุณแม่หรือคุณหมอโอ้จึงเตรียมการให้น้องเข้าใจในสถานการณ์ว่า ถ้าเบนเน่ต้องอยู่คนเดียว แล้วแม่อาจจะไม่ได้กลับมาต้องทำอะไร เบนเน่ ยิ้มแล้วตอบคุณหมอโอ้ว่า "Mommy .. you will always be in my heart" หรือ แม่จะอยู่ในใจของหนูเสมอ นี่คือผลพวงของการลงทุนในการเลี้ยงลูกของคุณหมอโอ้ ที่แม้กระทั่งอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก เบนเน่ยังเห็นข้อดีว่า 'เพราะการเป็น โควิด-19 ทำให้เรายังได้กลับมาอยู่พร้อมหน้ากัน..ที่บ้านของเรา'







ไม่แนะนำให้กางมุ้งเพราะเชื้อติดตามผ้าได้ เว้นระยะห่าง/มีลำมีโอจามคือออกนอกบริเวณ/ ทิศลมทันที

คืนแรกอยู่ในที่ศทางแอร์เป่าจากตู้เย็นที่เราเลยใช้วิธีปิดม่านบังทางลมก่อน

กลางคืนจะนั่งเก้าอี้กลางคืนจะลากเตียงมาวางทุกชั่วโมงเห็นพ้องจากด้านนอกประตูจะแง้มๆ - LOCAL

ป้องกันสำคัญ - กล้าคอมเมนต์ว่าเป็นสิ่งขมขานแน่ - มาโยโอิ และเครื่องช้อนดื่ม - WELLEN ไม่ดี ครั้ง จากอ็อกซิเจน - วิตามินเสริม/เม็ดจากข้อแนะนำ

## แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

# เมสินี แก้วราตรี

## โควิด ไม่ติดที่ใจ

การเจ็บป่วยของคุณพ่อที่บางคนอาจรับไม่ไหว ยิ่งถ้าคุณพ่อเป็นโรคประจำตัวคือ อัลไซเมอร์ ชีวิตทุกวันของคุณพ่อคือการเริ่มนับหนึ่งตลอดเวลา ยิ่งพอได้ทราบว่าคุณพ่อเป็น โควิด-19 ด้วยแล้ว คุณเมสินี หรือคุณเมย์ ต้องเซ็นเอกสารยอมรับความเสี่ยง เพื่อมาดูแลคุณพ่ออย่างใกล้ชิดที่เวิร์ดผู้ป่วย โควิด-19 ของโรงพยาบาล

“ความกลัวไม่ช่วยอะไร แต่การมีความรู้ และมีสติทำให้เมย์รอด” คุณเมย์กล่าวกับท่านแม่ซี ศันสนีย์ผ่านรายการ Clubhouse เพราะคนส่วนใหญ่เมื่อติดเชื้อ ก็ติดกันทั้งบ้าน แต่คุณเมย์ได้คลุกคลีกับผู้ป่วยมาสักพักแล้ว ด้วยธุรกิจโรงแรมที่เธอทำงานอยู่นั้น เป็นโรงแรมเพื่อใช้กักตัว ทำให้เธอเรียนรู้ว่า ความไม่ประมาท และการมีสติตลอดเวลา นั้น ช่วยทำให้เธอปลอดภัยได้จริงๆ แม้กระทั่งการเข้ามาดูแลคุณพ่อที่โรงพยาบาล คุณเมย์ก็เลือกที่จะนอนที่ระเบียงในชุดพลาสติก ด้วยเธอรู้ว่า

- การอยู่กับผู้ป่วยในห้องที่อากาศปิด เกิน 15 นาที คือ ความเสี่ยง
- การออกมานอนริมระเบียง คือ การเลือกทำเลที่อยู่เหนือลม และปลอดภัย
- การใช้สติในการถอดชุดพลาสติกด้วยการม้วนจากด้านล่างขึ้นไปด้านบน คือ เทคนิคที่ทำให้เชื้อโรคบนชุดไม่มาติดบนตัวเรา
- การล้างมือบ่อย ๆ หรือ การใส่หน้ากากมากกว่า 2 ชั้นคือ สร้างความปลอดภัยให้กับตนเอง

เหล่านี้ คือ เทคนิค ที่อาจเป็นการภาวนาของคนยุคโควิด-19 เราต้องมีสติอยู่กับมือที่จับผิวสัมผัสต่างๆ ตลอดเวลา ไปจนถึงการหายใจในหน้ากาหลายๆ ชั้น เช่นเดียวกับคุณเมย์ แต่สิ่งสำคัญ คือ Covid ไม่มาติดที่ใจของคุณเมย์ได้ เพราะเธอถือว่า การได้ดูแลคุณพ่อที่ป่วยช่วงนี้ คือ โอกาสที่คุณพ่อเปิดให้เธอได้ทำกุศล อีกทั้งเธอยังได้ใช้เวลาริมระเบียงโรงพยาบาล ในการหาเตียงหรือให้คำแนะนำกับผู้ป่วยท่านอื่นๆ ที่โทรมาปรึกษาอีกด้วย คุณเมย์กล่าวว่า “แม่โควิด-19 คราวนี้ทำให้เธออาจต้องเข้มงวดกับตัวเองมากกว่าที่เคย แต่เธอมองว่าสุดท้าย เราคงไม่ได้ต้องการอะไรมากกว่าการได้ตอบแทนผู้มีพระคุณ ได้ตอบแทนคนอื่นๆ ในสังคม นอกจากต้องการพื้นที่เล็กๆ ให้เราได้มีกิน ได้นอนหลับ ได้ภาวนาบ้างก็พอแล้ว”



แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป

แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป

# คุณตา ชูเกียรติ

## ได้เกิดใหม่อีกครั้ง ในวัย 82 ปี เพราะโควิด-19

คุณตาชูเกียรติของเด็กชายเจนข้างต้นได้ผ่านประสบการณ์การเป็นผู้ป่วยวิกฤติจากโควิด-19 หลังจากรอเตียงอยู่ที่บ้านจนอาการทรุด และโรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการณย์ได้ตอบรับเข้ารับรักษาที่ ICU Covid-19 ตั้งแต่วันที่ 25 มิถุนายน คุณหมอประเมินอาการว่าแย่งลง จนต้องให้คุณตาหลับไปกับท่อช่วยหายใจเพื่อการประคองการหายใจ คุณตาหลับไป 6 วัน จนได้ตื่นขึ้นมาอีกครั้งราวปาฏิหาริย์ในวันคล้ายวันเกิดครบรอบ 82 ปี ของตัวเอง ระหว่างการรักษาของคุณตา คือ โอกาสที่ครอบครัว และกัลยาณมิตรได้ทำกุศล และคุณตาได้รับโอกาสการรักษาจนคุณหมออนุญาตให้กลับบ้านได้ ระหว่างนั้นครอบครัวได้รับความกรุณาจากท่านแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต และกัลยาณมิตรในการร่วมภาวนาไปด้วยกัน คุณตาได้หัดภาวนาด้วยการกำมือ... หายใจเข้า และ แบนมือ... หายใจออก ก่อนเข้ารับการรักษาในห้อง ICU คนเดียว มีเพียงคำพูดจากลูกหลานที่พยายามเชื่อมโยงใจคุณตาว่า ‘ถ้าคุณตาภาวนา ขอให้รู้ว่าลูกหลานก็จะภาวนาไปด้วยกัน พวกเราจะพบกันใหม่ในกุศล’

จากอาการหนักของคุณตาที่คุณหมอประเมินแล้ว ลูกหลานได้แต่ทำใจ และคิดว่าคงไม่ยื้อชีวิตคุณตาไว้หากคุณหมอบอกว่าไม่น่าสู้ต่อ เพราะสถานการณ์เตียงที่หายากตอนนั้น ถ้าเราส่งโอกาสการรักษานี้ให้ผู้ป่วยท่านอื่นที่ยังมีโอกาสมากกว่า น่าจะเป็นการทำกุศลให้คุณตาชูเกียรติด้วย อีกทั้งเมื่อลูกหลานยืนยันเจตนาารมณ์ว่าต้องการให้การคืนลมหายใจไม่ฝืนไว้ หากถึงเวลานั้นไม่ควรทรมาน คุณหมอแนะนำการเลือกใช้มอร์ฟิน เพื่อให้ผู้ป่วยหลับไปอย่างไม่ทรมาน แต่เมื่อวันที่คุณตาชูเกียรติฟื้นมาได้ก็และรักษาตัวจนคุณหมอให้กลับบ้านได้ คุณตา และลูกคิดตรงกันว่าเราจะตอบแทนโอกาสที่ทุกคนส่งกำลังใจมาให้ได้อย่างไร คุณตาจึงคิดว่าการรอดมาได้และไม่กลัวตอนอยู่คนเดียวในห้อง ICU คือ การที่คุณตาได้ฝึกภาวนาแบบกำมือ แบนมือ ใช้สิ่งนี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจไว้ แม้จะหายใจลำบากมากในช่วงการรักษา แต่พอหายใจยังคงภาวนาด้วยการหายใจแบบนี้ต่อ ผลพลอยได้คือทำให้ความดันสูงที่พุ่งปรืดลดลงมาได้อีกด้วย ถ้าใครเพิ่งหายป่วยจากโควิด-19 ลองออกกำลังกายตามคลิปที่คุณตาทำขึ้นดูนะคะ จะช่วยให้ปอดยังมีการขยาย ลดการเกิดพังผืดที่ปอดหลังเป็นโควิด-19 ได้ ที่สำคัญการภาวนาที่เพิ่งได้หัดนี้ทำให้คุณตาต้องกระซิบบอกผู้อ่านว่า “ดีใจที่ต่อไปนี้ ถ้าจะต้องคืนลมหายใจ...ก็ไม่กลัวตายอีกแล้ว อยากให้ลองฝึกกันนะครับ”





แต่ที่ภาพเพื่อชมคลิป

# น้องเกน

## เกนจะพบคุณย่าในกุศลเสมอ

เกน คือ เด็กชายที่เคยถวายไก่ชิลก็ให้คุณยายจำ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ที่หุบเขาโพธิสัตว์ เสถียรธรรมสถาน 2 เมื่อปีที่แล้ว มาปีนี้ด้วยสถานการณ์โควิด-19 คนในครอบครัวติดโควิด-19 กัน 5 คน คือ คุณพ่อ คุณแม่ คุณปู่ คุณย่า และคุณตาชูเกียรติ เกนจึงต้องแยกมาอยู่กับคุณป้า และใช้เวลาหลังจากการเรียนออนไลน์ในแต่ละวัน โทรถามอาการของสมาชิกครอบครัวที่ต่างแยกไปอยู่คนละโรงพยาบาลกัน

ในเวลาเกือบเดือนนั้น เกนได้รับกำลังใจมากมายจากคุณยายจำและพี่ๆน้องๆจากเสถียรธรรมสถาน การได้การ์ดกำลังใจจากพี่ๆทำให้เด็กชายได้รู้ด้วยตัวเองว่า หากเรากำลังทุกข์ การอ่านข้อความในกระดาษ หรือการได้เห็นรูปวาดของคนที่ตั้งใจส่งมา แม้เพียงนิดเดียว หัวใจของเราก็มักจะเข้มแข็งขึ้นมาได้ ทำให้เด็กชายเริ่มส่งการ์ดกำลังใจ ให้คุณหมอพยาบาล รวมถึงคนที่ป่วยอยู่แล้ว โทร.เข้ามาปรึกษาคุณป้า หรือแม้กระทั่งทำการดีใจใหญ่ให้คุณตาชูเกียรติในห้อง ICU

แม้ว่าเกนจะได้คุณพ่อคุณแม่และคุณตากลับมาในวันนี้ แต่โควิด-19 ก็ทำให้เกนต้องเผชิญกับการนับถอยหลัง ของการคืนลมหายใจของคุณย่า จนถึงจอร์จส่งคุณย่าด้วยกุศล

เด็กชายเรียนรู้คำว่า ‘พบกันในกุศล’ จากคุณยายจำ เมื่อครั้งคุณตาอยู่โรงพยาบาล เด็กชายชอบคำนี้มาก และรู้ว่าถ้าใครกำลังเป็นอะไร เด็กชายจะมีคำนี้ติดปากว่า ‘พบกันในกุศล’ ไม่นานมานี้ ป้านอนปวดหัว เด็กชายหันมาบอกยิ้มๆ ว่า “เดี๋ยวก็หายนะป้า เพราะเราจะพบกันในกุศล”

ความจากพรากในครั้งนี้ คือความมอแงที่ครูคือคุณย่า ทำให้เด็กชายต้องเข้มแข็ง ร้องให้ได้บ้าง ร้องแล้วหยุด เดียวก็ไปเล่น แต่คำถามของเด็กชายช่วงนี้มาจากการได้สังเกตในสิ่งที่ไม่ใช่ห้องเรียน เช่น

- การทำงานของร่างกาย ยาม่าเชื่อทำไมไม่ช่วย ถ้าเราคิดว่าเชื่อตัวไหน ต้องใช้กับยาตัวไหนไปเลยจะดีไหม... ย่าจะได้ไม่ต้องได้ยาเยอะเกินไป
- ทำไมตอนสวดมนต์ เวลามองวันรูป วันรูปจะสูงขึ้นไปตรงๆบนเพดาน แต่ถ้าเกนไม่ตั้งใจสวดมนต์ วันรูปจะไปคนละทิศคนละทาง
- ทำไมเวลาเกนเอาเครื่องวัดออกซิเจนมาเล่น เกนเห็น คลื่นหัวใจเกนโค้งเป็นระเบียบ ตอนสวดมนต์ แต่พอคิดเรื่องอื่น คลื่นหัวใจก็เต้นสูงๆ ต่ำๆ
- ถ้าเสียงสวดมนต์เป็นคลื่น การคิดดี กับ คิดไม่ดี คลื่นก็ไม่เหมือนกันสินะ

นับถอยหลังในคืนสุดท้ายของคุณย่า เกนได้รับโอกาสจากเสียงคุณยายจำที่ส่งความรักมาให้เกน และทุกคนในครอบครัวคุณย่า คุณยายจำเตือนให้ทุกคน “ได้เห็นความจริง ตามความเป็นจริง อย่าเห็นความจริงอย่างที่เรายากให้เป็น และยังใช้คำเดิมคือ พบกันในกุศล และความรักของพวกเราและคุณย่าจะยังมอแงไปได้เรื่อยๆ” ที่สำคัญครอบครัวของคุณย่า คือครอบครัวแห่งสติของพวกเราทำให้การภาวนาไม่ได้หยุดแค่วันนั้น พวกเราจะพบกันกุศลเสมอ..

พิธีศพช่วงโควิด-19 นี้ช่างเรียบง่ายนัก ...เกนมองเห็นรถตุ้มจอด เจ้าหน้าที่นำร่างคุณย่าไปที่เมรุ และพระสงฆ์ในชุด PPE ปิดประตูเตาเผาทันที เพียงแค่นี้เองที่เราได้ส่งลากัน

เกนได้เห็นความจริงที่เปลี่ยนบางอย่าง วิฤตโควิด-19 ตัดสิ่งที่เย็นเยือกออก แต่ทำให้เรามองเห็นธรรมได้ง่าย ปรากฏขึ้นตรงหน้าชัดๆ ไปเลย แม้วันนี้เกนจะไม่มีคุณย่าให้กอด แต่เกนยังสามารถกอดคุณย่าด้วยกุศลที่เกนทำได้เสมอ



# Bulgarian Rose

## กุหลาบบัลแกเรียนี้ต้องให้แม่

กุหลาบบัลแกเรีย (Damask Rose) หรือ ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Rosa damascena* Mill อยู่ในวงศ์ ROSACEAE ดอกสีชมพูอ่อนถึงสีชมพูเข้ม และสีแดง มีกลิ่นหอมอ่อนๆ กุหลาบพันธุ์นี้ ปัจจุบันสามารถปลูกได้ที่หุบเขาโพธิสัตว์ เสถียรธรรมสถาน 2 จำนวนกว่า หนึ่งหมื่นต้น ทั้งนี้ตามคำริของท่านแม่ชีศันสนีย์ที่มุ่งหวังให้การปลูกกุหลาบนี้เป็นไปเพื่อการเยียวยามนุษยชาติในระยะยาว

ถ้านับการตามศาสตร์ Aromatherapy แล้ว น้ำมันหอมระเหยกลิ่นกุหลาบถูกใช้ในการบำบัดมานานนับพันปีแล้ว ตั้งแต่สมัยกรีกและโรมัน ต่อมาเมื่อวิทยาการเจริญก้าวหน้าขึ้น นักวิทยาศาสตร์ได้สำรวจพบว่า ในน้ำมันหอมระเหยของกุหลาบมีสารสำคัญคือ Citronellol, Geraneol, Nerol, Strearopten, Phenyl, Ethanol และ Parnesol รวมทั้งมีวิตามิน C ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้อีกด้วย

คนไทยโบราณรู้จักการใช้น้ำดอกกุหลาบ เป็นน้ำกระสายยา ในตำรายาไทยโบราณจะเรียก ‘น้ำกุหลาบ’ ว่า ‘น้ำดอกไม้เทศ’ ซึ่งมีสรรพคุณคือ ใช้แก้ไข้ตัวร้อน แก้กระหาย แก้อ่อนเพลีย มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระได้ดี และมักใช้เพื่อบำรุงกำลัง ในตำรับยาแผนไทย

มาถึงปัจจุบัน น้ำมันหอมระเหยในกุหลาบบัลแกเรีย นั้นทางศาสตร์ Aromatherapy หรือสுகนธบำบัด ได้นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในการบำรุงระบบหายใจ ลดอาการหอบไอ แก้ไข้ ลดอาการติดเชื้อ ส่วนในระบบประสาท จะช่วยปรับสมดุลฮอร์โมน ทำให้ประจำเดือนมาปกติ มีฤทธิ์คลายกังวล ลดอาการซึมเศร้า ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น กลิ่นของกุหลาบจึงมักถูกเลือกให้อยู่ในผลิตภัณฑ์ต่างๆที่ใช้ประจำวัน อาทิ สบู่ โลชั่น แชมพู หรือ สเปรย์น้ำดอกกุหลาบ เป็นต้น ทั้งนี้ หากผลิตภัณฑ์เหล่านั้นได้ใช้กลิ่นกุหลาบที่สกัดมาจากธรรมชาติแท้ๆ ก็จะเกิดประโยชน์ได้มาก หากแต่น้ำมันหอมระเหยกุหลาบมีราคาสูงมาก (เนื่องจากต้องใช้กุหลาบนับพันกิโลกรัม กว่าจะได้ น้ำมันกุหลาบเพียง 1 ลิตร) ผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ตามท้องตลาด จึงใช้กลิ่นกุหลาบสังเคราะห์แทนเพื่อลดต้นทุน



# ทำไมต้องบอกรักแม่ด้วย กุหลาบบัลแกเรีย

จากหุบเขาโพธิสัตว์ กุหลาบแต่ละต้นที่นี้ปลูก และรดน้ำ  
พรวนดินไปพร้อมกับการภาวนาของเด็กๆ ปกาเกอญอ  
และ คณะแม่ชีที่สวดมนต์ในทุกเช้า ก่อนจะตัดดอกกุหลาบ  
และคลื่นเสียงภาวนาในหุบเขา ทำให้ดอกไม้แต่ละดอก  
เติบโตด้วยพลังแห่งความรัก และความเมตตา ผลิตภัณฑ์  
ต่างๆ ที่คณะแม่ชีได้ผลิตออกมา ถูกส่งไปเยียวยาคณะ  
บุคลากรทาง การแพทย์ในหลายๆ โรงพยาบาลช่วงโควิด -  
19 นี้ ด้วยพวกเราเชื่อมั่นในสรรพคุณแห่งการเยียวยาว่า  
จะสามารถทำให้บุคลากรทางการแพทย์ทุกท่านที่ได้รับ  
ผลิตภัณฑ์กุหลาบจากหุบเขาโพธิสัตว์สดชื่นขึ้น และ  
สามารถทำงานรับใช้ผู้คนได้ต่อไป

ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่เราผลิตได้ ไม่ว่าจะเป็นชากุหลาบ  
บาล์มกุหลาบ สบู่กุหลาบหรือแม่กระทิง สเปรย์น้ำกุหลาบ  
พวกเราตั้งใจที่ส่งต่อให้เป็นโอสภจากธรรมชาติที่คุณจะ  
สามารถใช้แทนความรัก เพื่อส่งต่อให้คนที่คุณรักได้ หรือแม่  
กระทิงคุณอยากใช้โอกาสนี้เพื่อการส่งต่อบุญ ก็สามารถสั่ง  
ผลิตภัณฑ์ส่งไปยังโรงพยาบาลต่างๆ เพื่อมอบเป็นกำลังใจ  
ให้กับบุคลากรทางการแพทย์ในช่วงที่ทุกท่านต้องการกำลังใจ  
ใจได้นะคะ

มาบอกรักกันในสังคม...ให้ดังกว่าที่เคยกันเถอะ

ร่วมบุญผลิตภัณฑ์ 'ตาราฟาร์ม' โดยการค้นหา และเพิ่ม  
เพื่อนที่ Line : @tarafarm  
(มี @ ข้างหน้านะคะ)



แตะที่ภาพเพื่อชมคลิป

# ยุทธศาสตร์หลังครัว

## กับ มาตามตวง

ในช่วงที่เราต้องอยู่บ้านเพื่อความปลอดภัยต่อส่วนรวมนี้ เราจะขาดการพูดถึงการทำกับข้าวรับประทานเองในครอบครัวไม่ได้เลย บางครอบครัวเน้นการสั่งอาหารสำเร็จ บางครอบครัวเน้นฝากท้องกับร้านประจำ แต่ที่มครอบครัวแห่งสถิติ ได้สัมภาษณ์มาตามตวง คุณอุบลรัตน์ ช่อธีระพฤกษ์ เชฟชื่อดังและเป็นจิตอาสาของเสถียรธรรมสถานอยู่บ่อยครั้ง เธอกล่าวว่า “โควิด-19 ก็เหมือนยุคสงครามสมัยโบราณที่ต้องอดมือกินมือ แม่บ้านต้องมีเทคนิคในการเตรียมในการจัดเมนูที่ทั้งประหยัดและมีประโยชน์สูงสุดให้สมาชิกในบ้าน”

นี่จึงเป็นที่มาของการนำเสนอยุทธศาสตร์หลังครัวกับมาตามตวง ลองมาดูมาตามตวงตอบคำถามกันดีกว่า

**คำถามแรก : ออกไปซื้อกับข้าว ได้สัปดาห์ละครั้ง...จะซื้ออะไรดี ?**

**มาตามตวง :** จริงๆ แล้ว ก่อนจะไปซื้อ แนะนำให้เราทำ PLANNING ก่อน ว่า เราไปซื้อเพื่อกับข้าวสำหรับกี่วัน คนในบ้านเรากินอะไรกันบ้าง ถ้าเรารู้หลักโภชนาการอยู่บ้างเราจะรู้ว่า เราควรซื้อ อะไรที่เป็นพลังงาน อะไรที่เป็นโปรตีน หรืออะไรควรเป็นแร่ธาตุที่บำรุงร่างกาย ซึ่งก็อยู่ในผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ต่างๆอยู่แล้ว ยิ่งถ้าเราลงรายละเอียดว่า ในครอบครัวเราแต่ละมือกินเนื้อสัตว์คนละกี่กรัม เราจะคำนวณได้เลยว่า เราควรซื้อเนื้อสัตว์ทั้งหมดกี่กรัม หรือก็กิโลฯ เมื่อคิดได้แบบนี้เราก็ไปคำนวณกับผัก ผลไม้ที่เราจะซื้อได้เช่นกัน ถ้าทำแบบนี้ได้ ไม่เพียงเราจะได้รู้ว่าเราจะกินอะไร และจะซื้ออะไร เรายังจะได้เห็นผลลัพธ์ของการลงทุนในสุขภาพของเราอีกด้วย





## แต่ะที่ภาพเพื่อชมคลิป

**คำถาม :** วัตถุดิบที่มาจากมีติดครัวคืออะไร ?

**มาตามตวง:** ครอบครัวมาจากตามจะต้องมีการซื้อ กระจุกหมู มาทำน้ำสต็อกเก็บไว้ เพราะน้ำ สต็อกที่เราเก็บไว้สามารถนำมาแปลงเป็น วัตถุดิบหลักในการทำอาหารได้เลย เช่น เอามา ทำข้าวต้มปลา สุกีน้ำ แกงจืดต่างๆ เราก็ได้ใช้ น้ำสต็อกที่เราทำเอง ปราศจากสารปรุงแต่งใดๆ อันนี้มาจากตามตวงว่าปลอดภัย อีกอย่าง เรา สามารถเตรียมน้ำสต็อกนี้ได้ในวันที่เรา ไป ตลาดกลับมา พอแยกของเสร็จก็ทำเก็บไว้ได้ เลยนะคะ จะใส่ขวด หรือใส่ถุงซิปล็อก แช่แข็ง ไว้ก็ได้ ส่วนพอเราใช้กระจุกหมูเสร็จ ก็นำมาทำ ข้าวต้มกระจุกหมูต่อ จะผัดพริก ผัดเปรี้ยว หวาน ก็นำไปทำต่อได้เลย

**คำถาม :** ถ้าทำPlanning กับข้าว 1 สัปดาห์ แต่ ซื้อมาแต่ของซ้ำๆ กันจะทำอย่างไรดี ?

**มาตามตวง :** จริงๆ การคิดเมนูสำหรับมาตาม เองก็เคยมีจนมุม พอทำทุกมื้อก็เบื่อ พอถาม สมาชิกในบ้านว่า “เราจะกินอะไรกันดี” ทุกคน จะตอบพร้อมเพรียงกันว่า “อะไรก็ได้” หน้าที่ แม่ครัวอย่างเราคือ ต้องคิดแก้ปัญหา มาตาม เลยคิดเป็นแต่ละวันแยกไป

ว่าเราสามารถทำอาหารหลายชาติ ด้วย วัตถุดิบเดิมได้เช่น วันนี้กิน สลัด แต่ผักสลัด เหลือ เราก็ใช้คอนเซ็ปต์อาหารเวียดนาม โดย ย้ายพื้นที่ผักเดิมอยู่แต่หาแป้งมาห่อ มาทำน้ำ จิ้มเพิ่ม ทำให้เมื่อวานเหมือนกินอาหารฝรั่งอยู่ ดีๆ วันนี้ไปเวียดนามเสียแล้ว หรือพุงนี้ก็เอา ผักมายำ เป็นไทยๆ รสแซบ แค่นี้คนที่บ้านก็ไม่ เบื่อแล้ว

อีกอย่างเวลานึกถึงวัตถุดิบ เรายังย่อยได้อีก เช่น ถ้านึกถึงปลา ก็มี ปลาชิ้น ปลาเป็นตัว ลูก ชิ้นปลา ทอดมันปลา ปลากรอบ เป็นต้น พอเรา เห็นของที่หลากหลายได้เช่นนี้ เราก็คิดเมนูได้ มากกว่าที่เราเคยคิด หรือถ้าใครคิดไม่ออกลอง เข้าไปดู ช่องของ ‘Madame Tuang’ ได้ทั้งใน Facebook YouTube เลยค่ะ จะมีเมนูมากมาย มีเมนูง่ายๆ ทำได้ทั้งเด็กและมือใหม่หัดเข้าครัว ด้วยนะคะ

มาตามตวงคิดว่าถ้าเราใช้ตอนที่เราต้องอยู่ ด้วยกัน มาทำอาหารร่วมกัน และหัด Planning ในการกินแต่ละมื้อ หรือจะกิน 2 มื้อแบบ มาตามตวงก็ได้ เราจะมีสุขภาพที่ดี ประหยัด ค่าใช้จ่าย อีกทั้งเวลาเราไปซื้อของก็ประหยัด เวลา และปลอดภัยอีกด้วยค่ะ