

ชุดหนังสือเดือนใจตน เล่มที่ ๑

กำแพงธรรม

(The Inner Boundary)



ภิณันโท

ข้อมูลบรรณานุกรม (Metadata)

- **ชื่อเรื่อง (Title):** กำแพงธรรม
- **ชื่อชุดหนังสือ (Series Title):**
ชุดหนังสือเดือนใจตน เล่มที่ ๑
- **ชื่อภาษาอังกฤษ (Sub-title):**
The Inner Boundary
- **นามปากกาผู้เขียน (Author):** ภินันโท
- **หมวดหมู่ (Category):** ธรรมะประยุกต์ /
พัฒนาตนเอง / จิตวิทยาความสัมพันธ์
- **คำสำคัญ (Keywords):** กำแพงธรรม,
ภินันโท, เดือนใจตน, ปล่อยวาง, อโหสิกรรม,
การจัดการความรู้สึก, ธรรมะคนวัยทำงาน
- **ภาษา (Language):** ภาษาไทย
- **ขนาดรูปเล่ม (Print Size):**
A5 (14.8 x 21 ซม.)
- **จำนวนหน้าประมาณการ (Estimated Pages):**
๑๐๐ หน้า
- **พิมพ์ครั้งที่ ๑:** มีนาคม ๒๕๖๙

ลิขสิทธิ์

ชุดหนังสือเดือนใจตน เล่มที่ ๑: กำแพงธรรม
พิมพ์ครั้งที่ ๑: มีนาคม ๒๕๖๙
ศิลปกรรมและรูปเล่ม: ดารณีเอไอ
จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย: ภูรินโท

สงวนลิขสิทธิ์ ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ อนุญาตให้เผยแพร่ต่อ เพื่อเป็นธรรมทานได้ โดยไม่ต้องขออนุญาต แต่ห้ามนำไปใช้ เพื่อการค้าหรือแสวงหาผลกำไร ในทุกรูปแบบ



"เราไม่ได้สร้างกำแพงเพื่อขังตัวเอง แต่สร้างเพื่อ
คุ้มครองใจจากความทุกข์ที่ไม่ได้เชิญ"

กำแพงธรรม

โดย

ภินันโท

หนังสือที่จะช่วยให้คุณ พบขอบเขตของใจ
ในโลกที่วุ่นวาย ผ่าน ๑๘ บทเรียนแห่งการ

“เตือนใจตน”

เพื่อการรักที่ไม่พัง การให้ที่ไม่หมดตัว
และการปล่อยวางที่งดงามที่สุด

เดือนใจตน

"เดือนใจตน"

ที่มาของหนังสือชุดนี้

ไม่ได้เริ่มต้นจากการอยากสั่งสอนใคร

แต่เริ่มจากการที่ผู้เขียนต้อง "สั่งสอนตัวเอง"

ในวันที่พายุชีวิตพัดกระหน่ำ

ในวันที่ความทรงจำย้อนกลับมาทำร้าย

และในวันที่ความเจ็บกลายเป็นคำตอบที่ตั้งที่สุด

เราต่างมีบาดแผลที่มองไม่เห็น

และมีเรื่องราวที่ไม่อาจเอ่ยปากบอกใคร

ผู้เขียนจึงใช้หยดน้ำตาในวันวาน

กลั่นเป็นหยาดธรรมในวันนี้

เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติ

มิให้ก้าวพลาดซ้ำทางเดิม

คำว่า "เดือนใจตน"

คือเข็มทิศที่ผู้เขียนใช้ประคองใจ

ตลอดระยะเวลาหลายสิบปีในร่มกาสาวพัสตร์

เพื่อไม่ให้ใจไหลไปตามกระแสโลกีย์

และเพื่อรักษาพื้นที่สะอาดไว้ภายใน

"กำแพงธรรม"

คือปฐมบทของชุดหนังสือนี้

เปรียบเสมือนการล้อมรั้ว "บ้านใจ" ให้มั่นคง

ก่อนที่จะเราจะเริ่มต้นปลูกดอกไม้แห่งปัญญา

ในลำดับถัดไป

หวังว่าการเตือนใจของ "ภินันโท"

จะกลายเป็นเสียงเตือนใจของ "ท่านผู้อ่าน" เช่นเดียวกัน

ด้วยความเมตตาและปรารถนาดี

บนเส้นทางแห่งการปล่อยวาง

ภินันโท

"ขอให้แสงแห่งศรัทธา

นำทางท่านกลับสู่บ้านใจที่สงบเย็น"

คำนำจากใจผู้เขียน

ชีวิตไม่ต่างจากบ้าน ท่ามกลางพายุ บางฤดูโหมกระหน่ำ จนสิ้นคลอน บางฤดูก็เงียบ จนน่าใจหาย สำหรับผู้เขียนเอง “๓๔ ปีแห่งการเดินทางผ่านพายุร้าย และศรัทธา ในการออกบวชตลอดชีวิต” คือบทพิสูจน์ว่า เราห้ามพายุไม่ได้ แต่เราสร้างกำแพงใจ ให้แข็งแรง เพื่อคุ้มครองบ้านใจของเราได้

หนังสือ “กำแพงธรรม” เล่มนี้ ไม่ได้เขียนจากตำรา แต่กลั่นจากทุกบทเรียนชีวิต ทั้งความสำเร็จ ความล้มเหลว ความผิดหวัง หยาดน้ำตา และการปล่อยวาง ที่เคี้ยวรำมานานกว่าก่อนชีวิต ผู้เขียนตั้งใจมอบ “ก้อนอิฐแห่งปัญญา” ให้ท่านนำไป ก่อเป็นกำแพงคุ้มครองใจ มิให้ความทุกข์ที่ไม่ได้เชิญเข้ามาทำร้ายพื้นที่สงบสุขภายในได้

ทุกตัวอักษร เขียนขึ้น ด้วยมหาเมตตา ต่อกัลยาณมิตร ทุกท่าน โดยเฉพาะ ผู้ที่กำลังหลงทาง ในความสัมพันธ์ หรือแบกวิบากกรรมของอดีตไว้จนหนักอึ้ง ขอให้ท่านอ่าน ด้วยใจที่เปิดกว้าง แล้วจะพบว่า กำแพงที่ปกป้องเราได้ดีที่สุด คือกำแพงที่สร้างขึ้นด้วยสติและปัญญาของตนเอง

ด้วยเมตตาธรรม

ภินันโท

สารบัญ

- คำนำชุดหนังสือ: เตือนใจตน ๕
- คำนำจากใจผู้เขียน: ภินันโท ๗
- สารบัญ ๘
- บทที่ ๑: ความหมายของกำแพงธรรม ๑๐
- บทที่ ๒: ทำไมใจต้องมีกำแพง ๑๒
- บทที่ ๓: กำแพงที่เกิดจากอึดตา ๑๕
- บทที่ ๔: กำแพงที่เกิดจากปัญญา ๑๙
- บทที่ ๕: ขอบเขตที่ไม่ทำร้ายใคร ๒๑
- บทที่ ๖: การรักโดยไม่พัง ๒๒
- บทที่ ๗: การให้โดยไม่หมดตัว ๒๔
- บทที่ ๘: การเมตตาอย่างมีสติ ๒๖
- บทที่ ๙: ศีลคือกำแพงขั้นแรก ๒๘
- บทที่ ๑๐: สติคือกำแพงขั้นใน ๓๐
- บทที่ ๑๑: ปัญญาคือกำแพงโปร่งใส ๓๓
- บทที่ ๑๒: ฝึกสร้างกำแพงธรรมในชีวิตจริง ๓๕
- บทที่ ๑๓: เมื่อกำแพงแข็งเกินไป ๓๘
- บทที่ ๑๔: เมื่อกำแพงอ่อนเกินไป ๔๒
- บทที่ ๑๕: การปล่อยวาง
(วางเพื่อจบ จบเพื่อเริ่มที่ใจเราเอง) ๔๕
- บทที่ ๑๖: บทสรุป : ราววลของความสงบ ๔๘

- บทที่ ๑๗: ดอกไม้ที่บานในใจเสมอ ๕๑
(บทเทศทูลความทรงจำ)
- บทที่ ๑๘: นิพพานในรอยยิ้มสุดท้าย ๕๗
(บทอโหสิกรรมและสิ้นสุดวิบาก)
- บทส่งท้าย: กำแพงที่ไม่มีใครมองเห็น ๖๒
- คำอธิษฐาน: แสงสว่างหลังกำแพงใจ ๖๕
- เกี่ยวกับผู้เขียน: ภินันโท ๖๖
- ประกาศอนุโมทนาและช่องทางการติดต่อ ๖๗

บทที่ 1

ความหมายของกำแพงธรรม

"กำแพงที่ไม่ได้สร้างจากปูน
แต่สร้างจากความเข้าใจ"

ในวัยเยาว์ เราถูกสอนให้เปิดใจ
ให้เป็นคนใจกว้าง

แต่เมื่อถึงกึ่งกลางชีวิต เราจะเริ่มพบว่า
การเปิดใจรับทุกอย่างโดยไม่มี "ตัวกรอง"
คือการอนุญาตให้ขยะทางอารมณ์ของโลก
ไหลเข้ามารวมกันที่ใจเรา

กำแพงธรรม ไม่ใช่การทำตัวเย็นชา
หรือปิดประตูใส่หน้าใคร
แต่มันคือ "ขอบเขตที่มองไม่เห็น"
(Healthy Boundaries)
เป็นการล้อมรั้ว ให้พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ภายในใจ

เพื่อให้เรารู้ว่า:
อะไรคือเรื่องของเรา
อะไรคือเรื่องของเขา

คำพูดไหนควรค่าแก่การพิจารณา
คำพูดไหนควรปล่อยให้ผ่านไป
เหมือนลมพัดใบไม้

หัวใจสำคัญ:

ใจที่ไม่มีขอบเขตจะเหนื่อยล้า
และพังทลายง่าย เหมือนบ้านที่ไม่มีรั้ว
ใครจะเดินลัดสนาม หรือเอาขยะมาโยนทิ้งก็ได้

แต่ใจที่มีกำแพงธรรม จะสงบ สง่างาม
และมั่นคงจากภายใน

การเริ่มสร้างกำแพงธรรม
จึงไม่ได้เริ่มที่การ "ผลัก" ผู้อื่นออกไป

แต่เริ่มที่การ "ดึง" สติกลับมาอยู่กับตัวเอง

เพื่อสำรวจดูว่า... รั้วบ้านใจของเราในวันนี้
ยังมีช่องโหว่ตรงไหน ที่ปล่อยให้ความทุกข์ของคนอื่น
เข้ามาขโมยความสงบสุขของเราไปหรือไม่

**จงจำไว้ว่า... กำแพงที่แข็งแกร่งที่สุด
เริ่มจากการมี "สติ" เป็นก้อนอิฐก้อนแรกเสมอ**

บทที่ 2

ทำไมใจต้องมีกำแพง

"โลกกว้างใหญ่เกินกว่าจะแบกไว้คนเดียว"

เราอยู่ในยุคที่การ "เข้าถึงกัน" ง่ายจนน่ากลัว
เราได้รับรู้ความทุกข์ของคนอื่น
ความคาดหวังของสังคม
และเสียงวิจารณ์เพียงแค่ปลายนิ้วสัมผัส

หากเราไม่มีกำแพงธรรม
เราจะกลายเป็นเหมือนเรือลำเล็กที่ไม่มีกาบเรือ
คลื่นทุกลูกที่ซัดสายเข้ามา
พร้อมจะทำให้เรือจมได้เสมอ

การมีกำแพงใจช่วยให้เรามี "หลัก"
ในการจุดไฟส่องทางให้ตัวเอง
ไม่ให้ปลิวไปตามกระแสลมปากของใครต่อใคร

กำแพงนี้ไม่ได้มีไว้ปิดกั้นความหวังดี
แต่มันมีไว้คัดกรอง "ความยึดติด"
ที่มักแฝงมาในนามของความรัก
และความปรารถนาดี

ลองสังเกตดูเถิด...
บ่อยครั้งที่เราทุกข์
ไม่ใช่เพราะเราทำชั่ว
แต่เพราะเรา "รับเอา"
ความคาดหวังของคนอื่น
มาเป็นภาระของตนเอง

เราแบกคำพูดที่เขาโยนทิ้งไว้
เรากังวลกับสายตาที่เขามองมา
จนลืมไปว่า
"พื้นที่ในใจเรามีจำกัด"

หากเรามัวแต่เอาเรื่องของคนอื่นมาวางทิ้งไว้

แล้วจะมีที่ว่างตรงไหน
ให้ความสงบสุขได้พักพิง?

กำแพงธรรมในบطنนี้
จึงทำหน้าที่เหมือน "ตะแกรงร่อนปัญญา"

อะไรที่ผ่านเข้ามาแล้วเป็นกุศล เราเก็บไว้
อะไรที่เป็นอกุศลหรือเป็นเพียงลมเพลมพัด

เราต้องรู้จักปล่อยให้มันติดอยู่ที่กำแพง
แล้วสลายไปตามกาลเวลา

เราต้องใจกว้างพอที่จะเมตตาคนอื่น

แต่ต้อง "ใจเด็ด" พอ
ที่จะไม่ยอมให้ใครเอาขยะมาทิ้งในบ้านใจ

การมีกำแพงจึงไม่ใช่การเห็นแก่ตัว

แต่เป็นการรักษา "ตัวตนที่สงบ"
ไว้เพื่อที่จะได้มีกำลังไปเมตตาผู้อื่นได้อย่างแท้จริง

เพราะเรือที่จมน้ำ...
ย่อมไม่อาจช่วยคนจมน้ำคนอื่นได้ฉับใด

ใจที่พังทลายเพราะแบกโลกไว้...
ก็ไม่อาจเป็นที่พึ่งให้ใครได้ฉับนั้น

บทที่ ๓ กำแพงที่เกิดจากอหังการ

"อิฐที่ก่อด้วยความกลัว มักจะขังเราไว้ข้างใน"

บ่อยครั้งที่เราสร้างกำแพงขึ้นมาปิดประเภท
เราใช้ความโกรธ ความทิว
และความพยศ มาเป็นอิฐก่อกำแพง
เพราะเราเคย "เจ็บมาเยอะ"

เราจึงสร้างเกราะกำบังที่ชื่อว่า อหังการ
เพื่อบอกโลกว่า "ฉันไม่แคร์"
หรือ "ฉันเก่งกว่าใคร"

แต่กำแพงแบบนี้ ยิ่งสูงยิ่งโดดเดี่ยว
มันกันได้ทั้งคนพาล ... และกัลยาณมิตร

ที่สำคัญมันไม่ได้กันความทุกข์ออกไปเลย
เพราะความทุกข์
มันถูกขังติดอยู่กับเราภายในกำแพงนั่นเอง

ยิ่งเราทำตัวแข็งกระด้างเท่าไร
ใจข้างในกลับยิ่งเปราะบาง
และแตกสลายง่ายขึ้นเท่านั้น

ลองพิจารณาดูเถิด...

กำแพงที่สร้างจากอึดตา
มักจะไม่มี "หน้าต่าง"
ให้แสงสว่างแห่งปัญญาได้ส่องถึง

และไม่มี "ประตู"
ให้ความเมตตาได้ไหลเข้าออก

เราหลอกตัวเองว่า
เราปลอดภัยในป้อมปราการที่แข็งแกร่ง

แต่แท้จริงแล้วเรากำลัง "ขังตัวเอง"
อยู่ในคุกที่ชื่อว่า ทิฐิ

เมื่อใครสักคนสะกิดเพียงนิด
เราจะโต้กลับด้วยความรุนแรง
เพราะกลัวว่ากำแพงที่อุตสาหกรรมก่อไว้จะพังทลายลง

กำแพงธรรม ที่แท้จริง
จึงไม่ใช่กำแพงที่แข็งแกร่งต่าง

แต่เป็นกำแพงที่ "อ่อนโยนแต่แข็งแกร่ง"
เหมือนกำแพงต้นไม้ในรูปปกของหลวงพี่
ที่ยอมให้ลมพัดผ่านได้
ยอมให้แสงแดดส่องถึง
แต่รากนั้นยึดมั่นอยู่ในดินอย่างมั่นคง

การลัดอัตรตา ไม่ใช่การยอมแพ้
แต่คือการ "รี้อิฐแห่งความกลัว" ออกไปที่ละก้อน

เพื่อให้ใจเรากว้างพอที่จะรับความจริง
โดยไม่ต้องมีเกราะกำบังที่จอมปลอมอีกต่อไป

ลองถามตัวเองดูเถิด...
กี่ครั้งแล้วที่เราต้อง "แอบร้องไห้"
อยู่หลังกำแพงที่ชื่อว่า ความเก่ง?

เราพยายามก่ออิฐแห่งทิวให้สูงลิบ
เพียงเพื่อจะซ่อน "เด็กน้อยที่อ่อนแอ"
ไว้ข้างในไม่ให้ใครเห็น

เรายอมแลกความสุข
กับการ "ต้องเป็นฝ่ายถูก"
เรายอมเสียมิตรภาพไป
เพียงเพื่อจะรักษา "หน้าตา"
กับภาพลักษณ์เอาไว้

แต่ยังกำแพงนั้นสูงเท่าไร
เสียงสะท้อนของความเหงา
ก็ยิ่งดังระงมอยู่ในหัวใจเราเท่านั้น

หยดน้ำตาที่ไหลย้อนกลับเข้าไปข้างใน
เพราะไม่กล้าเปิดใจให้ใครรู้

มันคือหยดน้ำกรดที่กัดกร่อนดวงจิต
มันทำให้เรากลายเป็นคน "เยือกเย็น"
แต่หาความ "สงบเย็น" ไม่ได้เลย

เราแบกกำแพงนี้เดินไปทุกที่
จนหลังค่อม หัวใจล้า
แต่เราก็ยังไม่ยอมวางอิฐก้อนนั้นลง

เพราะกลัวว่า... ถ้าไม่มีกำแพงมาคอยกไว้
โลกจะรู้ว่าเราก็แค่มนุษย์เปราะบางคนหนึ่ง

ถึงเวลาหรือยัง...
ที่จะเลิกรดน้ำให้ต้นไม้ที่ชื่อว่าความไม่รู้จริง?

ถึงเวลาหรือยัง...
ที่จะยอมให้กำแพงที่แข็งแกร่งนี้พังลง
เพื่อระบาย "น้ำตาที่ขังสะสมมาค่อนชีวิต"
ให้ไหลออกไปเสียที

เพื่อให้พื้นที่ว่างข้างใน
ได้มีโอกาสสัมผัสกับ "ความเมตตา"
ทั้งที่มีต่อผู้อื่น ที่ผู้อื่นจะมีให้
... และที่ต้องมีต่อตัวเอง

บทที่ ๔ กำแพงที่เกิดจากปัญญา

"กำแพงแก้วที่โปร่งใส แต่แข็งแกร่งดุจเพชร"

กำแพงที่สร้างจากปัญญา
จะมีลักษณะพิเศษคือ "มองเห็นแต่ข้ามไม่ได้"
เรายังคงเห็นโลกตามความเป็นจริง
เห็นความทุกข์ เห็นความโกรธของผู้อื่น
แต่เรามีสติคอยคัดกรองว่า "สิ่งนี้ไม่ใช่ของเรา"

คนที่มีกำแพงปัญญาจะดูเป็นคนอ่อนโยน
แต่ไม่เหลวไหล
เขาฟังได้ทุกเรื่อง
แต่ไม่จำเป็นต้องเก็บมาเป็นภาระทุกเรื่อง
เปรียบเหมือนใบบัวที่อยู่ในน้ำ
แต่น้ำไม่เคยซึมเปื้อนใบบัว

กำแพงปัญญานี้เอง
ที่จะทำให้คนวัยกลางคน
ยืนหยัดอยู่ได้อย่างสง่างาม
ท่ามกลางพายุของชีวิต

การมีกำแพงที่โปร่งใส หมายถึง
การที่เราไม่ต้องปิดหูปิดตาหนีความจริง

เรายินดีรับฟังและเมตตาต่อโลก
แต่ใจเรามี "ตัวรู้" ที่คอยจำแนกแยกแยะ

เมื่อคำนิทาปลิวมาประทะกำแพงแก้วนี้
มันจะร่วงหล่นลงสู่พื้นดิน
โดยไม่ระคายผิวของดวงใจ

เมื่อความคาดหวังที่หนักอึ้งของผู้อื่น
ถูกโยนเข้ามา ปัญญาจะทำหน้าที่
ระคองสิ่งนั้นไว้ด้วยความเข้าใจ
แต่ไม่แบกเอาไว้ให้ไหลล้นต้องทรุด

ปัญญาคืออิฐที่เผาด้วยไฟแห่งการพิจารณา
ยิ่งผ่านบทเรียนชีวิตมามาก
อิฐก้อนนี้ก็ยิ่งแกร่ง

มันไม่ได้ถูกสร้างมาเพื่อ "ขัง" เราไว้

แต่ถูกสร้างมาเพื่อให้เรา "อยู่กับโลกอย่างผู้ชนะ"
คือชนะใจตนเองที่ไม่หวั่นไหวไปตามแรงกระทบ

จงสร้างกำแพงแก้วนี้ขึ้นมา
เพื่อให้ใจของท่านเป็นพื้นที่ที่สงบที่สุด

แม้รอบข้างจะเต็มไปด้วยเสียงพายุเพียงใดก็ตาม

บทที่ 5

ขอบเขตที่ไม่ทำร้ายใคร

"การปฏิเสธอย่างซื่อสัตย์ คือเมตตาต่อตนเอง"

คนจำนวนมากไม่กล้าปฏิเสธ
เพราะกลัวถูกมองว่าใจดำ
หรือกลัวเสียสายสัมพันธ์

แต่การยอมทำในสิ่งที่ฝืนใจตนเองจนขุ่นมัว
นั่นคือการสะสม "ระเบิดเวลา" ไว้ในใจ
กำแพงธรรมสอนให้เรา
รู้จักขอบเขตของพลังงานและเวลาของเรา

การบอกว่า "พอแล้ว"
หรือ "ฉันทำได้เท่านี้"
ไม่ใช่บาปและไม่ใช่ความผิด

หากเราบอกด้วยใจที่สงบและมีสติ
นั่นคือการรักษาใจตนเอง
โดยไม่ต้องทำร้ายใคร
เพราะถ้าเรา "ฟัง"
เราก็ไม่เหลือความดีไปช่วยใครได้อีกต่อไป

บทที่ 6

การรักโดยไม่พัง

"รักคือการให้พื้นที่ ไม่ใช่การยึดพื้นที่"

ความรักในวัยกลางคนมักเต็มไปด้วยความยึดมั่น
เราอยากให้คนรักเป็นอย่างใจ
อยากให้ลูกหลานเดินตามทางที่เราวางไว้

จนบางครั้งรักนั้นกลายเป็น
โซ่ตรวนที่รัดคอทั้งเขาและเรา

กำแพงธรรมในความรักคือ
การสร้าง "ระยะห่างที่พอดี"
เหมือนต้นไม้สองต้นที่ปลูกเคียงกัน
กิ่งก้านไม่พันกันจนแยงอากาศกันหายใจ

เราช่วยเขาได้ เมตตาเขาได้
แต่เราไม่สามารถ "แบกชีวิต"
ของเขาได้ทั้งหมด

กำแพงนี้จะช่วยให้รักสะอาดขึ้น
และไม่เปลี่ยนเป็นความแค้นเมื่อเขาไม่ได้ตั้งใจ

ลองพิจารณาดูเถิด...

เมื่อใดที่เราพยายามข้ามกำแพงเข้าไป

เพื่อ "จัดการ" ชีวิตของผู้อื่น

เมื่อนั้นเรากำลังทำลายความสงบของทั้งสองฝ่าย

เราอาจเรียกมันว่าความปรารถนาดี

แต่หากผลของมันคือความทุกข์ระทม

นั่นไม่ใช่ความรักที่ประกอบด้วยปัญญา

ความรักโดยมีกำแพงธรรม

คือการยอมรับว่า "เขาก็มีกรรมของเขา"

และเราก็มีหน้าที่รักษาใจของเรา

เราสามารถเป็นกำลังใจที่มั่นคง

เป็นที่ปรึกษาที่อบอุ่น

แต่ต้องไม่ใช่เจ้าของชีวิตใคร

หากเราไม่หัดขีดเส้นแห่งปัญญานี้ไว้

วันหนึ่งที่เขาเดินจากไป หรือไม่เป็นอย่างที่หวัง

กำแพงใจของเราจะพังทลายลงอย่างง่ายดาย

เพราะเราเอาใจไปผูกไว้กับขาของคนอื่น

จงรักให้เหมือนแสงสว่าง... ที่ให้ความอบอุ่นแก่ทุก

สรรพสิ่ง แต่ไม่เคยเข้าไปครอบครองหรืออุดหนุนสิ่งใดไว้

เพื่อให้ความรักนั้นเป็น "บุญ" ที่เกื้อกูลกันอย่างแท้จริง

บทที่ 7

การให้โดยไม่หมดตัว

"การให้ที่สมบูรณ์ ต้องเริ่มจากการให้ใจตัวเองก่อน"

บางคนใจกว้างเหมือนมหาสมุทร
ช่วยคนอื่นจนตัวเองแห้งขอด

การให้ที่ไม่มีสติกำกับ
มักจะแฝงไปด้วยความคาดหวังลึกๆ
ว่าเขาจะเห็นค่า หรือเขาจะตอบแทน

กำแพงธรรมช่วยให้การให้ของเรา
มี "มัตตัญญูตา" คือความรู้จักประมาณ

เราให้ได้เท่าที่ใจเรายังเบาสบาย
ไม่ใช่ให้จนเราต้องมานั่งเป็นทุกข์ภายหลัง

การให้ที่มีขอบเขตจะทำให้เรา
ให้ได้อย่างต่อเนื่อง
และสงบงาม ไม่กลายเป็น "หนี้ใจ"
ที่คอยบั่นทอนเราในภายหลัง

ลองสังเกตดูเถิด...

หากการให้ครั้งใดทำแล้วใจกลับ "หนัก" กว่าเดิม
นั่นอาจเป็นเพราะเรากำลังให้เพื่อ "ซื้อความรัก"
หรือให้เพื่อ "กลบความกลัว" ว่าตนเองจะไม่มีค่า

การให้ลักษณะนี้ไม่มีกำแพงคุ้มครอง
จึงเปิดช่องให้ความผิดหวังเข้ามากระรานใจได้ง่าย

กำแพงธรรมไม่ได้สอนให้เรา "ตระหนี่"
แต่สอนให้เรารู้จัก "ถนอมต้นน้ำ"
คือใจของตนเองให้มีน้ำหล่อเลี้ยงอยู่เสมอ
หากต้นน้ำแห้งขอดเสียแล้ว
เราจะเอาปัญญาที่ไหนไปช่วยผู้อื่นได้ยืนยาว

จงเรียนรู้ที่จะให้...
เหมือนพระอาทิตย์ที่ให้แสงสว่าง
โดยไม่เคยเรียกร้องให้ใครมาชื่นชม
และไม่เคยแผดเผาตัวเองจนมอดไหม้

การให้ที่ประเสริฐที่สุด คือ
การให้โดยที่ "ผู้ให้" ก็มีความสุข
และ "ผู้รับ" ก็เกิดปัญญา
เพื่อให้กระแสแห่งทานนั้น ไหลเวียนเป็นความเย็นศิริ
... ไม่ใช่ไฟที่เผาผลาญใจ

บทที่ 8

การเมตตาอย่างมีสติ

"เมตตาที่ไม่มีปัญญา คือเมตตาที่ฆ่าตัวเอง"

ความเมตตาเป็นสิ่งสวยงาม
แต่ถ้าเมตตาแบบไร้ขอบเขต
จะกลายเป็นการเปิดโอกาส
ให้คนเห็นแก่ตัวเข้ามาทำร้ายเราครั้งแล้วครั้งเล่า

ธรรมะไม่ได้สอนให้เราเป็น "พรมเช็ดเท้า" ของใคร
กำแพงธรรม คือการใช้ "อุเบกขา"
เข้ามาช่วยเมตตา
เมื่อเราช่วยเต็มที่แล้วเขายังไม่เปลี่ยน
หรือเขายังจงใจทำร้ายเรา
กำแพงใจจะทำหน้าที่หยุดการกระทำนั้น
เพื่อรักษาพื้นที่ความดีของเราไว้
ไม่ให้เรากลายเป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้นไปตามเขา

การวาง "อุเบกขา"
ไม่ใช่การเพิกเฉยด้วยใจดำ
แต่คือการวางใจให้เป็นกลาง
หลังจากที่เราได้ทำหน้าที่แห่งเมตตาอย่างถึงที่สุดแล้ว

ลองพิจารณาดูเถิด...

หากเราเมตตาเขาจนเราต้องเป็นทุกข์

นั่นไม่ใช่เมตตาที่แท้จริง

แต่เป็นความยึดติดในบทบาทของ "ผู้ใจดี"

ที่กำลังทำร้ายทั้งตัวเราและส่งเสริมให้เขาทำผิดต่อ

กำแพงใจในระดับนี้

จึงเปรียบเหมือน "ทำนบกั้นน้ำ"

ที่รู้ว่าเมื่อไหร่ควรปล่อยน้ำให้หล่อเลี้ยง

และเมื่อไหร่ควรปิดกั้น

เพื่อไม่ให้พายุอารมณ์ของผู้อื่น

ไหลบ่าเข้ามาท่วมทับพื้นที่สงบสุขภายในใจเรา

เราอาจจะ "สงสาร" เขาได้

แต่เราไม่จำเป็นต้อง "ลงไปจม"

ในบ่อทุกข์เดียวกับเขา

เราเมตตาเขาจากบนบกที่มั่นคง

ย่อมดีกว่ากระโดดลงไปให้จมน้ำตายไปพร้อมกัน

จงเมตตาโลกด้วยหัวใจที่กว้างขวาง

แต่จงปกป้องใจตนเองด้วยสติที่เด็ดขาด

เพื่อให้ความดีของเรายังคงบริสุทธิ์

และไม่กลายเป็นเชื้อไฟ

แห่งความโกรธแค้นในภายหลัง

บทที่ 9

ศิลปะคือกำแพงชั้นแรก

"รั้วบ้านที่สวยงาม คือศิลปะที่สะอาด"

ศิลปะไม่ใช่ข้อบังคับที่น่าอึดอัด
แต่เป็น "แนวรั้ว" ที่บอกว่า
"ตรงนี่คือเขตปลอดภัย"

หากเราก้าวพ้นศิลปะไป
เรากำลังก้าวเข้าสู่เขตอันตราย
ที่จะทำร้ายทั้งตัวเองและผู้อื่น

ใจที่ไม่มีศิลปะจะเหมือนบ้านที่ไม่มีประตู
ใครจะเดินเข้ามาป่วนหัวเราด้วยกิเลสอย่างไรก็ได้
แต่เมื่อมีศิลปะเป็นกำแพงชั้นแรก
ใจจะเริ่มมั่นคง
มีความนับถือตัวเอง
และไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งชั่วร้ายได้ง่ายๆ

ลองพิจารณาดูเถิด...
คนที่มีศิลปะ คือคนที่มี "ความชัดเจน" กับชีวิต
เขาไม่ต้องเสียพลังงานไปกับการโกหก

ไม่ต้องหวาดระแวงกับความผิดที่ซ่อนไว้
และไม่ต้องคอยหลบสายตาใคร
ความสงบที่เกิดจากการมีศีลสะอาด
จึงเป็นกำแพงที่แข็งแกร่งที่สุด
เพราะมันสร้างมาจากความจริงใจต่อตนเอง

กำแพงศีลไม่ได้มีไว้เพื่อ "กักขัง" เราให้อึดอัด
แต่มีไว้เพื่อให้เราสามารถหลับฝันดีในทุกค่ำคืน
และตื่นมาสบตากับตัวเองในกระจกได้อย่างภาคภูมิใจ

ในวันที่พายุแห่งกิเลสพัดแรง
หรือมีสิ่งชั่วร้ายมาเคาะประตูบ้านใจ
"ศีล" จะทำหน้าที่เป็นประตูที่ปิดสนิท
เพื่อคัดกรองว่าสิ่งใดควรเข้า สิ่งใดควรผลักออก

จงดูแลรั้วบ้านที่ชื่อว่าศีลนี้ให้ดี
อย่าปล่อยให้ขาดหรือชำรุด
เพราะเมื่อรั้วมั่นคง พื้นที่ภายในย่อมปลอดภัย
และนั่นคือจุดเริ่มต้นของความสุข
ที่ไม่มีใครสามารถมาขโมยไปจากใจเราได้เลย

ศีลจึงไม่ใช่ภาระ...

แต่เป็น "ของขวัญ" ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด
ที่เราสามารถมอบให้แก่ดวงวิญญาณของตนเอง

บทที่ 10

สติคือกำแพงชั้นใน

"ยามฝังใจที่ไม่มีวันหลับ"

ถ้าศีลคือรั้วบ้าน

สติ ก็คือระบบเซนเซอร์

ที่คอยตรวจสอบทุกอย่างที่ผ่านประตูเข้ามา

สติจะคอยบอกเราว่า

"ตอนนี้ความโกรธมาชนกำแพงแล้วนะ"

หรือ "ตอนนี้ความเศร้ากำลังแอบมุดรั้วเข้ามา"

เมื่อมีสติ กำแพงใจจะแข็งแกร่งขึ้นทันที

เพราะเราจะเห็นว่า

อารมณ์ทุกลูกที่พุ่งมาชน

มันไม่ได้ทะลุเข้ามาถึงเนื้อในใจเราจริงๆ

แต่มันแค่มากระทบแล้วก็ดับไป

สติทำให้เราเป็นเจ้าของบ้านที่แท้จริง

ไม่ใช่ทาสที่อารมณ์จะจูงไปไหนก็ได้

ลองสังเกตดูเถิด...

ในวันที่เราขาดสติ
บ้านใจของเราจะเหมือนบ้านร้าง
ที่ใครจะเดินเข้าเดินออก
หรือหิยบฉวยความสงบของเราไปตอนไหนก็ได้

แต่เมื่อมีสติกำกับใจ
กำแพงใจจะกลายเป็น "กำแพงที่มีชีวิต"
ที่รู้เท่าทันทุกแรงกระทบ

สติไม่ได้ทำหน้าที่เพื่อ "ต่อสู้" กับอารมณ์
แต่ทำหน้าที่เพื่อ "รับรู้" ตามความเป็นจริง

เมื่อเราเห็นว่าความโกรธ
เป็นเพียงแขกที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป

เราก็จะไม่เสียเวลาเปิดประตู
ออกไปวิ่งไล่ตามแขกคนนั้น

ใจเราจึงยังคงนั่งพักผ่อน
อยู่ในบ้านได้อย่างเป็นสุข
แม้ภายนอกกำแพงจะมีเสียงด่าทอ
หรือพายุอารมณ์โหมกระหน่ำเพียงใด

จงฝึกสติให้เหมือน "ยามฝังใจ"
ที่ตื่นรู้เสมอ

เพื่อให้กำแพงแก้วแห่งปัญญา
แกร่งกล้าขึ้นทุกวัน

เพราะบ้านที่ปลอดภัยที่สุด
ไม่ใช่บ้านที่ไม่มีใครมาเคาะประตู

แต่คือบ้านที่มีเจ้าของบ้าน "ตื่น" อยู่
และรู้ว่าควรจะทำอะไร...
หรือควรจะทำอะไรในสิ่งใด

สติจึงเป็นเครื่องป้องกันชั้นสูงสุด
ที่ทำให้เราไม่ต้องสูญเสียความเป็นตัวเอง
ไปกับโลกที่วุ่นวายใบนี้

เพราะที่สุดแล้ว...
กำแพงที่ไม่มี "สติ" ยินยอม
ยอมไม่อาจต้านทานการรุกรานของกิเลส
ได้ตลอดรอดฝั่ง

สติจึงเป็นเครื่องรับประกันว่า
พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ภายในใจของท่าน

จะยังคงสะอาด สงบ
และพร้อมจะเป็นที่พึ่งให้แก่ตนเองและผู้อื่นเสมอ

บทที่ 11

ปัญญาคือกำแพงโปร่งใส

"กำแพงที่มั่นคงที่สุด คือกำแพงที่เบาที่สุด"

ปัญญาทำให้เราเห็นความจริงว่า
กำแพง สติ และตัวเราเองนั้น
แท้จริงแล้วก็ไม่มีอะไรเที่ยงแท้

เมื่อถึงจุดหนึ่ง
กำแพงใจจะกลายเป็นกำแพงที่ "โปร่งใส"
เราอยู่กับความทุกข์ได้โดยไม่ทุกข์
อยู่กับโลกได้โดยไม่ยึดติดโลก

เรามองเห็นอิฐทุกก้อนของชีวิต
ทั้งความสุขและความเศร้า
แต่เราไม่เอาใจไปเกาะมันจนหนัก

ปัญญาทำให้กำแพงธรรมของเรา
กลายเป็นที่พักพิงที่เบาสบายที่สุด

เมื่อถึงวัยที่ปัญญาแบ่งบาน
เราจะพบว่ากำแพงไม่ได้มีไว้เพื่อ "สู้"

แต่มีไว้เพื่อ "รู้เท่าทัน"

ใจที่โปร่งใสจะสลัดความหนักอึ้งทิ้งไป
เหลือเพียงความว่างที่เปี่ยมด้วยความตื่นรู้

เหมือนท้องฟ้าที่ยอมให้เมฆฝนพัดผ่านไป
โดยที่ตัวท้องฟ้าเองไม่เคยเปียกปอน

และนั่นคือชัยชนะที่แท้จริง...
ของผู้ที่สร้างกำแพงธรรมด้วยปัญญาบริสุทธิ์

****โลกยังคงหมุนไปตามธรรมดาของมัน
แต่ใจเราจะไม่ได้หมุนเคี้ยวตามโลกไปอีกต่อไป
เพราะกำแพงแก้วใบนี้
ได้คัดกรองเอาความยึดมั่นถือมั่นออกไปจนสิ้น**

เราจะกลายเป็นผู้ที่ดูโลกด้วยรอยยิ้ม
เป็นผู้ที่ให้ความเมตตาได้กว้างไกลกว่าที่เคย
เพราะเราไม่ได้ให้ด้วยความคาดหวัง
แต่ให้ด้วยความเข้าใจที่โปร่งเบา

จงรักษาความโปร่งใสนี้ไว้ให้ดี
เพื่อให้ทุกอย่างก้าวในกึ่งกลางชีวิตของท่าน
เป็นไปอย่างสง่างาม มั่นคง และเป็นสุข
ภายใต้ร่มเงาของ "กำแพงธรรม" ที่สร้างมาดีแล้ว**

บทที่ ๑๒

ฝึกสร้างกำแพงธรรมในชีวิตจริง (Action Plan)

"อิฐก้อนแรก เริ่มต้นที่ปัจจุบัน"

การสร้างกำแพงธรรม

ไม่ต้องรอเข้าวัดปฏิบัติธรรมสี่วันเจ็ดวัน

แต่มันคือการฝึกในทุกลมหายใจ:

ก่อนจะตอบโต้คำตำ...

ให้หยุดหายใจหนึ่งครั้ง

(นี่คือการก่ออิฐสติ)

ความเจ็บเพียงไม่กี่วินาที

คือกำแพงที่กั้นไม่ให้พิษ

จากปากผู้อื่นไหลเข้าสู่ใจเรา

และกั้นไม่ให้เราส่งพิษนั้นกลับไปทำร้ายใคร

ก่อนจะรับภาระที่เกินตัว...

ให้ถามใจว่าไหวไหม

(นี่คือการวางฐานปัญญา)

การรู้จักขีดจำกัดของตนเอง

ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว
แต่คือการถนอมพลังงานไว้
เพื่อทำสิ่งที่สำคัญจริงๆ

และเพื่อไม่ให้กำแพงใจของเรา
ต้องพังทลายลงเพราะความใจอ่อนที่ไร้ขอบเขต

การฝึกเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน
เช่น การรู้ทันความหงุดหงิดยามรถติด
หรือการรู้ทันความอยากเอาชนะในวงสนทนา

สิ่งเหล่านี้คือการสะสมอิฐที่ละก้อน

คนส่วนใหญ่มักรอให้พายุมาถึงก่อน
แล้วค่อยคิดจะสร้างรั้ว

แต่คนที่มีกำแพงธรรม
จะหมั่นตรวจตรา
และซ่อมแซมรอยร้าวของใจอยู่เสมอ
ในวันที่ท้องฟ้ายังแจ่มใส

เมื่อพายุชีวิตลูกใหญ่พัดเข้ามาจริงๆ
ในวันที่เราสูญเสีย
ในวันที่เราล้ม

หรือในวันที่โลกทั้งใบดูเหมือนจะหันหลังให้เรา

กำแพงที่เราเพียรก่อด้วยสติและปัญญาตัวเอง
จะทำหน้าที่ปกป้องดวงจิตของเราให้มั่นคง

ไม่ให้ความทุกข์ภายนอก
กลายเป็นความทุกข์ภายใน

จงจำไว้ว่า...

กำแพงธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด
ไม่ได้ถูกสร้างเสร็จในวันเดียว

แต่มันถูกสร้างเสร็จในทุกๆ ครั้ง
ที่ท่านเลือกที่จะ "รู้ทัน" มากกว่า "ไหลตาม"

ไม่มีคำว่าสายเกินไป
สำหรับการเริ่มต้นล้อมรั้วให้ใจตนเอง

แม้ที่ผ่านมาเราจะเคยปล่อยให้บ้านใจกร้าง
หรือเคยยอมให้ใครต่อใครเข้ามาเหยียบย่ำ
จนบอบช้ำเพียงใด

แต่วันนี้... วินาทีนี้
ท่านมีสิทธิ์ที่จะลุกขึ้นมาเป็นเจ้าของบ้านที่ตื่นรู้

ทุกครั้งที่ท่านมีสติ
เท่ากับอิฐหนึ่งก้อนได้ถูกวางลง

ทุกครั้งที่ท่านมีปัญหา
เท่ากับกำแพงนั้นแข็งแกร่งขึ้น

นในที่สุด
ใจของท่านจะกลายเป็น "ธรรมสถาน" ที่สงบเย็น

เป็นที่พักพิงที่ปลอดภัยที่สุด
ทั้งสำหรับตัวท่านเอง

และเป็นร่มเงาที่แผ่เมตตา
ไปสู่ผู้คนรอบข้างได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

กำแพงธรรมไม่ได้สร้างมา
เพื่อตัดขาดจากโลก

แต่มันถูกสร้างมา
เพื่อให้เราอยู่กับโลกได้อย่างสง่างาม

มันคงจากภายใน...
และเป็นอิสระอย่างแท้จริง

บทที่ 13

เมื่อกำแพงแข็งเกินไป

"ธรรมะที่เย็นชา ไม่ใช่ธรรมะที่แท้จริง"

เราต้องระวัง ไม่ให้กำแพงธรรมกลายเป็น "คุก"
ที่ขังความโดดเดี่ยวของเราไว้

ถ้าเราเริ่มไม่ไว้วางใจใครเลย ไม่รับฟังใครเลย
และตัดขาดจากโลกอย่างสิ้นเชิง

นั่นอาจไม่ใช่ปัญญา
แต่เป็นอัตตาในรูปแบบใหม่

กำแพงธรรมที่ถูกต้อง
ต้องมี "หน้าต่างแห่งเมตตา"
ที่เปิดกว้างพอจะรับลมเย็นๆ
และแสงแดดอ่อนๆ จากมิตรภาพดีๆ

ธรรมะคือความพอดี
ไม่ใช่การแข็งที่อดุจหิน

แต่คือความมั่นคงดุจภูเขาที่มีต้นไม้ร่มรื่น

ลองสังเกตดูเถิด...

กำแพงที่สร้างจากปัญญาที่แท้จริง

จะมีความ "ยืดหยุ่น" และ "อบอุ่น" อยู่เสมอ

เรามีกำแพงไว้กัน "พิษ"

แต่ไม่ได้มีไว้กัน "สายสัมพันธ์"

เรามีกำแพงไว้คัดกรอง "ความทุกข์"

แต่ไม่ได้มีไว้ปิดกั้น "ความหวังดี" ของเพื่อนมนุษย์

หากกำแพงของท่าน

เริ่มทำให้คนรอบข้างรู้สึกอึดอัด

หรือทำให้ตัวท่านเองรู้สึกตัดพ้อต่อโลก

จงรู้เถิดว่า

ท่านกำลังก่ออิฐด้วย "ความกลัว"

มากกว่าความรู้อย่างแท้จริง

จงกล้าที่จะเปิดหน้าต่างใจออกมาบ้าง

ยอมรับความปรารถนาดี

ยอมรับคำแนะนำ

และยอมให้ความอ่อนโยน

ได้ไหลผ่านเข้ามาหล่อเลี้ยงดวงจิต

ใจที่แกร่งเกินไปจนแข็งกระด้าง
ยอมแตกหักง่าย
เมื่อเจอแรงกระแทกจากกรรมที่รุนแรง

แต่ใจที่มันคงดุจภูเขามีสันไม้ร่มรื่น
จะสามารถโอนอ่อนตามลมพายุได้
แต่ไม่เคยล้มครืน

เป็นที่พักพิงให้ทั้งตนเอง
และผู้อื่นได้อย่างสง่างาม

จงสร้างกำแพงที่มี
"วิญญาณของความรัก"

เพื่อให้ทุกอิฐทุกก้อนที่ก่อขึ้น
ไม่ใช่เครื่องมือในการแยกตัวออกไป

แต่เป็นเครื่องมือ
ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น... อย่างสันติสุข

บทที่ 14

เมื่อกำแพงอ่อนเกินไป

"ถ้าใจยังแกว้าง แสดงว่ารั้วยังหลวม"

หากเรายังพบว่า
คำพูดของคนอื่นยังทำให้เรานอนไม่หลับ
หรือการกระทำของคนรอบข้าง
ยังทำให้เราสั่นสะเทือนได้ง่ายๆ

นั่นคือสัญญาณบอกว่า
กำแพงธรรมของเรายังมีรอยรั้ว

อย่าโทษคนอื่นที่เข้ามาทำร้ายใจเรา
แต่ให้กลับมาขอบคุณเขาที่ช่วยชี้ให้เห็นว่า

"เราต้องเสริมความแข็งแกร่งตรงไหน"

กลับมาฝึกสติให้บ่อยขึ้น
เติมปัญญาให้มากขึ้น

แล้วรอยรั้วนั้นจะค่อยๆ ปิดลงเอง

ลองพิจารณาดูเถิด...
รอยร้าวของกำแพง
มักจะเกิดจาก "ความคาดหวัง"
ที่เราแอบซ่อนไว้

เราคาดหวังว่าเขาจะพูดดีกับเรา
เราคาดหวังว่าเขาจะเห็นค่าในสิ่งที่เราทำ

เมื่อเขาไม่ทำตามใจหวัง
กำแพงใจที่ดูเหมือนจะหนา

จึงพังทลายลงอย่างง่ายดาย
จงอย่าตกใจเมื่อเห็นรอยร้าวในใจตนเอง

กำแพงที่เคยพัง...
สามารถก่อใหม่ให้แข็งแกร่งกว่าเดิมได้เสมอ

ทุกครั้งที่ใจสิ้นสะเทือน
คือโอกาสที่เราจะได้
"ตอกเสาเข็มแห่งความจริง"
ให้ลึกลงไปอีกว่า

"โลกก็เป็นเช่นนี้เอง" (ตถตา)

คนอื่นอาจจะเป็นคนถือ "ค้อน"
มาเคาะกำแพงเรา

แต่หน้าที่ในการ "ฉาบปูนด้วยสติ"
และ "เสริมเหล็กด้วยปัญญา"
เป็นหน้าที่ของเราเพียงคนเดียว

ยิ่งเราซ่อมแซมใจบ่อยเท่าไร
กำแพงธรรมของเราก็ยิ่งมีความยืดหยุ่น
คือไม่แข็งกระด้างจนเปราะหัก

แต่ก็ไม่อ่อนแอจนยอมให้ทุกอย่าง
ไหลผ่านเข้ามาทำร้ายใจ

รอยร้าวในวันนี้...
คือครูที่ดีที่สุด

ที่จะสอนให้เราก่ออิฐในวันพรุ่งนี้
ได้อย่างมั่นคงกว่าเดิม

บทที่ 15

กำแพงธรรมกับการปล่อยวาง

"วางลงที่หน้าบ้าน ไม่ใช่แบกเข้าบ้าน"

การปล่อยวางไม่ใช่การทิ้งขว้างหน้าที่
หรือการเป็นคนไม่รับผิดชอบ
แต่คือการรู้จัก "ที่วาง"

กำแพงธรรม
ช่วยให้เราวางเรื่องงานไว้ที่ออฟฟิศ
วางเรื่องคนอื่นไว้ที่หน้าบ้าน
และมีพื้นที่สะอาดๆ ในใจ
ไว้พักผ่อนจริงๆ

การปล่อยวางหลังกำแพงธรรม
จะทำให้เราหลับสบายขึ้น
และตื่นมาพร้อมพลัง
ที่จะออกไปเผชิญโลกในวันถัดไป

ลองสังเกตดูเถิด...
ความทุกข์ส่วนใหญ่
ไม่ได้เกิดจากสิ่งที่เกิดขึ้น

แต่เกิดจากการที่เรา "หอบหิว"
สิ่งนั้นข้ามกำแพงเข้ามานอนด้วย

เราเอาคำตำหนิจากที่ทำงาน
มาวางบนโต๊ะอาหาร
เราเอาความไม่ได้ตั้งใจของลูกหลาน
มาวางบนหมอน

บ้านที่อุตสาหล่อมรั้วไว้ดี
จึงกลับกลายเป็นที่เก็บขยะทางอารมณ์ไปเสียเอง

การปล่อยวางด้วยกำแพงธรรม
คือการฝึกจิตให้มี "จุดตัด"
เมื่อก้าวพ้นธรณีประตูบ้านใจเข้ามาแล้ว
จงบอกตัวเองว่า

"หน้าที่ของฉันในโลกภายนอกจบลงชั่วคราวแล้ว"

สิ่งที่เหลืออยู่ตรงนี้
คือความสงบ
คือความเมตตา
และคือการเยียวยาตนเอง

พื้นที่สะอาดๆ ภายในกำแพง

มีไว้เพื่อให้ดวงจิตได้ "ซาร์จพลัง"
ไม่ใช่มีไว้เพื่อทบทวนความหลังที่เจ็บปวด

หากเราไม่รู้จักร่างสิ่งของไว้นอกกำแพง
เราจะกลายเป็นคนที่เหนื่อยล้าตลอดเวลา
แม้จะนอนอยู่บนเตียงที่นุ่มที่สุดก็ตาม

จงฝึกเป็นคนใจเด็ดที่จะ "ไม่เปิดประตู"
ให้แก่เรื่องราวที่จบไปแล้ว
เพื่อให้กำแพงธรรมของท่าน
เป็นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์
ที่ความทุกข์เข้าไม่ถึงอย่างแท้จริง

การวางใจไม่ได้แปลว่า "สูญเสีย"
แต่แปลว่าเรากำลัง "คืน"
สิ่งที่ไม่ใช่ของเรากลับสู่โลก
เพื่อให้หัวใจกลับมาเบาและว่างพอ
ที่จะบรรจุความสุขครั้งใหม่ได้ในเช้าวันพรุ่งนี้

จงรักษาระยะห่างที่งดงามนี้ไว้ให้ดี
อย่าให้กำแพงที่ท่านเพียรก่อ
กลายเป็นเพียงฉากกั้นที่ไร้ความหมาย
แต่จงให้มันเป็น "เข็มทิศ"
ที่บอกทางใจ ว่า
เมื่อใดควรแบก และเมื่อใดควรวาง

บทที่ ๑๖

รางวัลของความสงบ

"ความมั่งคั่งที่รู้ได้เฉพาะตน"

สุดท้ายแล้ว

กำแพงธรรมไม่ใช่สิ่งที่เราต้องไปอวดใคร

ไม่ต้องประกาศให้โลกรู้ว่า

เราเข้มแข็งแค่ไหน

แต่มันคือ "ความลับที่สวยงาม" ในใจเรา

คนภายนอกอาจจะมองว่า

เรานิ่งขึ้น สงบขึ้น หรือเปลี่ยนไป

แต่มีเพียงเราเท่านั้นที่รู้ว่า

ภายใต้ความนิ่งนั้นคือ

ใจที่ได้รับการคุ้มครองอย่างดี

และนั่นคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

ของคนวัยกลางคน ถึงวันปลาย

คือการมีใจที่ไม่พังทลายอีกต่อไปแล้ว

ชัยชนะนี้ไม่มีเสียงปรบมือ
ไม่มีถ้วยรางวัลจากสังคม

แต่มันคือรางวัลแห่งความสงบเย็น
ที่หล่อเลี้ยงดวงจิตอยู่ทุกขณะจิต

เราไม่ต้องวิ่งหาความสุข
จากภายนอกมาถมช่องว่างในใจอีกต่อไป

เพราะกำแพงธรรมได้สร้าง "บ้าน"
ที่สมบูรณ์พร้อมอยู่ภายในตัวเราเรียบร้อยแล้ว

กำแพงที่ไม่มีใครมองเห็นนี่เอง
คือสิ่งที่จะอยู่กับเราไปจนถึงลมหายใจสุดท้าย

มันจะทำหน้าที่
เป็นเกราะป้องกันความหวั่นไหว
ในยามที่ร่างกายโรยรา

และเป็นประตูป่องทาง
ให้ใจดวงนี้เดินทางต่อไปได้อย่างมั่นคง

**เมื่อท่านมีกำแพงธรรม
ท่านจะพบว่า**

"ความเป็นอิสระ" ที่แท้จริง
ไม่ใช่การได้ทำตามใจตัวเองในทุกสิ่ง

แต่คือการที่ใจของท่าน
ไม่มีสิ่งใดสามารถเข้ามาครอบงำ
หรือทำร้ายได้อีกต่อไป

จงหมั่นดูแลอิฐทุกก้อน
และเช็ดกระจกแห่งปัญญา
ให้ใสสะอาดอยู่เสมอ

เพื่อให้กำแพงธรรมของท่าน...
เป็นวิมานที่สงบที่สุด
และเป็นของขวัญที่ล้ำค่าที่สุด
ที่ท่านได้มอบให้แก่ชีวิตของตนเองในชาตินี้

เพราะที่สุดแล้ว... กำแพงที่แข็งแกร่งที่สุด
ไม่ได้สร้างขึ้นเพื่อกักขังตนเอง

แต่สร้างขึ้นเพื่อให้ใจดวงนี้มีความมั่นคง
พอที่จะ "รักและเมตตาต่อโลก" อย่างเป็นสุข
นิพพานอยู่ไม่ไกล...
หากในใจของท่านมีกำแพงธรรม
ที่สร้างเสร็จแล้วอย่างแท้จริง

บทที่ ๑๗

ดอกไม้ที่บานในใจเสมอ

"เทิดทูลความดีในความทรงจำ"

ในกำแพงธรรมที่ดูแข็งแกร่งและมั่นคง
ภายในนั้นมีพื้นที่เล็กๆ พื้นที่หนึ่ง
ที่สะอาดและสว่างไสวที่สุด

พื้นที่ตรงนั้นเราขอมอบให้กับ
"กัลยาณมิตรคนแรก"

ผู้เปรียบเสมือนครูผู้ยิ่งใหญ่
ในบทเรียนแห่งความรัก

เราไม่ได้จดจำเพียงหยดน้ำตา
หรือเหตุผลของการแยกทาง

แต่เราเลือกที่จะเทิดทูล
ความงดงามที่เขาเคยหยิบยื่นให้ในวันวาน

ขอบคุณที่ครั้งหนึ่งเขาเคยเลือกเรา
ขอบคุณที่เขาเคยเป็นส่วนหนึ่ง

ที่ทำให้เราได้รู้จักคำว่า "รัก"

และขอบคุณยิ่งกว่า...
ที่การจากลาของเขาในวันนั้น

คือแรงผลักดันอันยิ่งใหญ่
ที่ส่งเราเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์มาจนถึงวันนี้

การเทิดทูลที่แท้จริง
ไม่ใช่การยึดเขาไว้

แต่คือการเก็บรักษา "ส่วนที่ดีที่สุดของเขา"
ไว้ในใจอย่างสะอาดสะอาด

ไม่ว่าวันนี้เขาจะเป็นอย่างไร
หรืออยู่ตรงไหนในโลกใบนี้

ขอให้เขารู้ว่า
ความปรารถนาดีที่เรามีให้

ไม่เคยถูก Block
หรือปิดกั้นไปตามกาลเวลาเลย

ลองพิจารณาดูเถิด...

หากปราศจากเขาในวันนั้น
เราอาจจะยังคงวนเวียนอยู่ใน
เขาวงกตแห่งความคาดหวัง

ไม่รู้จักความจริงของไตรลักษณ์
ที่ชื่อว่าความพลัดพราก

การจากลาของเขา
จึงไม่ใช่ "ความพ่ายแพ้" ของชีวิต

แต่เป็น "**ประตูบานใหญ่**"
ที่เปิดออกเพื่อให้เรา

ได้พบกับความสงบที่แท้จริงในวันนี้

กำแพงธรรมในบั้นนี้
จึงมีไว้เพื่อ

"ปกป้องความทรงจำที่ชาวสะอาด"

ไม่ให้ความขุ่นมัว หรือให้มี
ความเสียใจในอดีต

มาบัดบังบุญคุณของเขาได้

เราไม่ได้รักด้วยความยึดมั่น
แต่เราเมตตาด้วยความกตัญญู

กตัญญูต่อวันเวลาที่เคยอยู่ร่วมกัน
และกตัญญูต่อบทเรียน

ที่ทำให้เราได้ออกบวชเรียนในวันนี้

เมื่อใดที่เราสวดมนต์ เสร็จแล้ว
เมื่อใดที่เราทำสมาธิ เสร็จแล้ว

เราได้ส่งกระแสแห่งความสงบเย็นนี้
ไปถึงเขาเสมอ

ไม่ใช่ส่งไปเพื่อร้องขอให้เขากลับมา

แต่ส่งไปเพื่อเป็นคำอวยพร
ให้เขามีสุขในทางที่เขาเลือก

นี่คือการ "เทิดทูลอย่างสูงสุด"

คือการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
และการรักโดยไม่มีเงื่อนไขของเวลา
คือ “อกาลิโก”

ดอกไม้ในใจดวงนี้จะไม่มีความเหี่ยวเฉา

เพราะมันไม่ได้เลี้ยงด้วยน้ำตา

แต่หล่อเลี้ยงด้วย "น้ำใจ" ที่บริสุทธิ์

และแสงแห่ง "ปัญญา"

ที่เข้าใจในธรรมชาติของทุกสรรพสิ่ง

**ขอให้เขาคนนั้นได้เป็นดัง

"พระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ"

ที่ส่องสว่างอยู่ในท้องฟ้าแห่งความทรงจำ

เรามองดูได้ด้วยความชื่นชมในความงาม
แต่ไม่จำเป็นต้องไขว่คว้ามาครอบครอง

บุญกุศลใดที่ฉันได้เพียรสร้างไว้
ภายใต้ร่มเงาแห่งพุทธศาสนา

ขอให้บุญนั้น จงได้แผ่ไพศาล
ไปถึงกัลยาณมิตรคนสำคัญผู้นี้

ขอให้เขามีรอยยิ้มที่สดใส
และมีความสุขในหัวใจ

เฉกเช่นเดียวกับความสงบ
ที่เขาได้มอบให้แก่ใจเรา...

ผ่านบทเรียนแห่งการจากลา

เพราะสุดท้ายแล้ว...
ความรักที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

คือสิ่งที่สามารถบอกกล่าวด้วย "รอยยิ้ม"

และใช้ชีวิตต่อกับ "ความดี"

เพื่อเป็นการยืนยันว่า...

สิ่งที่เขาเคยมีให้ในวันวาน

ไม่ได้สูญเปล่าไปจากโลกใบนี้เลย**

และยังได้ใช้พิจารณา สภาวะธรรม
...ไปให้ถึง ธรรมพັນโลกได้ด้วย

บทที่ ๑๘

นิพพานในรอยยิ้มสุดท้าย

"การสิ้นสุดที่สมบูรณ์"

บทสรุปสุดท้ายของกัมแพงธรรม
คือการไม่ต้องแบกกัมแพงนั้นอีกต่อไป

เมื่อเราสามารถมองดู
ความเปลี่ยนแปลงของคนคนหนึ่ง
ด้วยใจที่ว่างเฉย
แต่เต็มไปด้วยความเห็นใจอย่างลึกซึ้ง

โลกอาจจะตัดสินเขาอย่างไร
หรือเขาอาจจะตัดสินใจ
ปิดประตูใส่เราด้วยเหตุผลใดก็ตาม

แต่สำหรับเราแล้ว
"ทุกอย่างจบลงด้วยความสงบ"

เราขออธิษฐานจิตให้ดวงวิญญาณ
และชีวิตของกัลยาณมิตรผู้
พ้นจากกรงขังแห่งความกลัวและความอาย

ขอให้เขาได้พบความสุขที่แท้จริง

และขอบคุณที่เขาทำหน้าที่ "ผู้นำทาง"
ให้เรามาพบแสงสว่างแห่งธรรม

รอยยิ้มในวันเก่า
คือพลังในการก้าวเดิน

ส่วนความเจ็บในวันนี้
คือพลังในการปล่อยวาง

เมื่อใจไร้ซึ่งการติดค้าง
ความว่างที่สว่างไสวก็คือ

"นิพพานน้อยๆ"
ที่เราสัมผัสได้ในปัจจุบันขณะนั่นเอง

ลองพิจารณาดูเถิด...
เมื่อความรักที่เคยยึดถือ
เปลี่ยนสภาพเป็น "ความเมตตาที่บริสุทธิ์"

เราจะไม่รู้สึกราวว่ามีใครติดค้างใครอีกต่อไป

ความเจ็บที่เขาหยิบยื่นให้ ไม่ใช่การปฏิเสธ

แต่มันคือ "คำตอบที่ชัดเจนที่สุด"
ว่าเราทั้งคู่ต่างต้องเดินไปตามกรรมของตน

เราไม่ได้ปล่อยเขาไปเพราะไม่รัก
แต่เราปล่อยเขาไปเพราะเรารู้จัก

รัก "ธรรมะ" มากกว่ารักตัวเอง

กำแพงธรรมที่สร้างมาทั้งหมด ๑๘ บท
บัดนี้ได้แปรสภาพเป็น "สะพาน"

ที่พาเราข้ามพ้นกระแสแห่งความอาลัย

เราสามารถมองกลับไปที่ดีที่สุด
ด้วยรอยยิ้มที่ไม่มีน้ำตาคลอ

เพราะเราเห็นแล้วว่า
ทุกความพลัดพราก
คือการจัดสรรของธรรมะ

เพื่อให้เราได้มายืนอยู่
ณ จุดที่มั่นคงที่สุดในชีวิต

คือจุดที่ใจมี "พระธรรมเป็นที่พึ่ง" อย่างแท้จริง

**ขอให้รอยยิ้มสุดท้ายนี้
เป็นรอยยิ้มของการ "จบหนี้ใจ"

ไม่มีความโกรธ
ไม่มีขุ่นมัว

มีเพียงความปรารถนาดีที่ใสกระจ่าง

หากวันหนึ่งในอนาคตอันไกลโพ้น
เราได้พบกันอีกครั้งในสังสารวัฏ

เราจะพบกันในฐานะ "เพื่อนร่วมทุกข์"
ที่ต่างคนต่างข้ามพ้นความยึดมั่นไปได้แล้ว

นิพพานในรอยยิ้มสุดท้าย
จึงไม่ใช่จุดหมายที่ไกลตัว

แต่คือการที่ใจดวงนี้ "ไม่แบก" อะไรไว้อีกเลย

แม้แต่กำแพงที่เราเพียรก่อขึ้นมา...

เราก็กว้างมันลง
เหลือเพียงความว่าง

ที่เปี่ยมด้วยสติและปัญญา

จบลงแล้วหนอ...
ความสับสนวุ่นวาย

เหลือเพียงความจริงใจ...
ที่มีต่อตนเองและกัลยาณมิตร

ผู้มีพระคุณเท่าชีวิตเราเอง

ขอให้ธรรมะคุ้มครองท่าน
และขอให้ใจดวงนี้เป็นสุขตลอดกาล**



บทส่งท้าย

กำแพงที่ไม่มีใครมองเห็น

"แต่...กัลยาณมิตรบนเส้นทางวิญญูสงสาร"

การสร้าง “กำแพงธรรม” มาตลอด 18 บทนี้ จุดหมายปลายทาง ไม่ใช่เพื่อการ เอาชนะใคร แต่เพื่อที่จะบอกตัวเราเอง ว่า

"ความจริงมีอำนาจเหนือกาลเวลา"

ในวันที่โลกหมุนไปไกลถึง 34 ปี เราอาจพบเห็น คนที่เคยรักหรือเคารพ ต้องตกอยู่ในกึ่งขัง ของความกลัว และความอาย หรือวิบากกรรม ที่ซับซ้อนจนต้องเลือกใช้วิธี "ปิดกั้น" หรือ "ลบเลือน" เราออกจากชีวิตเขา เพื่อความอยู่รอดของหัวโขนทางสังคม

"เราเห็นเขาเจ็บปวด... แต่เราเจ็บปวดแทนเขาไม่ได้ แม้เขาจะเป็นกัลยาณมิตรผู้มีพระคุณที่ปลงผมเรากับมือเขา ส่งเราออกบวชมาพบแสงสว่างแห่งธรรมในชีวิตนี้"

เราเห็นเขาหลงทาง... แต่เราจูงมือเขาออกมาไม่ได้ เมื่อเขาไม่อนุญาต และไม่ตอบรับอะไรเลย

เราเห็นเขาสร้างกำแพงทิวทัศน์ขึ้นมาข้างตนเอง... สิ่งเดียวที่เราทำได้คือ**"วางความสังเวชลงและส่งความเมตตาเข้าไป"**

กำแพงธรรมที่งดงามที่สุด คือกำแพงที่รู้ว่า **"หน้าที่ของเราสิ้นสุดตรงไหน"** เมื่อเราได้ให้เกียรติ อย่างถึงที่สุดแล้ว ได้รับความลับให้ ในยามเขาพลาดพลั้ง และได้ถนอมน้ำใจ ในฐานะกัลยาณมิตร มาตลอดค่อนข้างชีวิต

การที่เขาเลือกจะ **"จากไปในความเงียบ"** นั่นคือคำตอบที่ธรรมชาติจัดสรรมาดีแล้ว เพียงเพราะเพื่อให้เราได้กลับมาอยู่กับใจตนเองอย่างบริบูรณ์

และถ้าจะมีใครสักคน อ่านถึงตรงนี้แล้ว จะร้องให้แทนเราได้ ก็ทำไปเถิด ด้วยในผืนผ้ากาสาพัสตร์นี้ เราทำแบบนั้นไม่ได้ แต่ขอให้หน้าต่างของผู้อ่าน(หรือแม้แต่ของเขาคนนั้น) ไม่ใช่หน้าต่างแห่งความเศร้า แต่มันจะเป็นหน้าต่างการ **"คลายปม"** เป็นหน้าต่างที่ช่วยชะล้าง ความรู้สึกผิด ความกลัว ความอาย หรือกำแพงทิวทัศน์ที่เขาสร้างไว้ ด้วยการให้เกียรติอย่างสูงสุดมายาวนานถึง ๓๔ ปี พร้อมการให้อภัยและอโหสิกรรมอย่างที่สุดมาแล้วด้วยดี

ขอให้หนังสือเล่มนี้ เป็นตัวแทนของมิตรภาพ ที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นเครื่องเตือนใจตนว่า แม้โลกจะหมุนตลบเพียงใด แต่ถ้าใจเรามี **"กำแพงธรรม"** ที่แน่นหนาพอ เราจะมองเห็นทุกความวุ่นวาย ด้วยสายตาที่สงบนิ่ง ไม่ลงไป

คลุกฝุ่นโลเกีย และพร้อมจะให้อภัย ในทุกการกระทำ
เพราะรู้ว่า... “ทุกคนต่างมีกรรมเป็นของตนเอง”

'ปิดเพื่อเปิด... ตัดเพื่อต่อ... วางเพื่อวาง'

กับการเปลี่ยน "ความขมขื่น" ให้กลายเป็น "ธรรมรส" ที่
หอมหวาน และทรงคุณค่า ตลอด 34 ปี ที่ผ่านมา

นั่นคือวิถีของ “**กำแพงธรรม**” ที่ไม่มีใครมองเห็น แต่
สัมผัสได้ ด้วยสันติสุข ในใจของทุกคน ที่สร้างขึ้น
มา “เดือนใจตน”

ภินันโท

**"แม้จะอยู่คนละฝั่งของกำแพง แต่เราต่างอยู่ภายใต้
ท้องฟ้าแห่งธรรมผืนเดียวกัน สว่างที่ใจเรา...
ยอมส่งแสงถึงใจเขาได้ในที่สุด"**

คำอธิษฐาน แสงสว่างหลังกำแพงใจ

เมื่อใจมีรั้วคุมขังความวุ่นวายไว้ข้างนอก
ความเงิบสงบภายในจะเริ่มปรากฏชัดขึ้น
เมื่อนั้นท่านจะพบว่า "บ้านใจ" ของท่าน
น่าอยู่กว่าที่เคยเป็น

ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และพระธรรม อันที่
ท่านได้ศึกษา และปฏิบัติ ผ่านตัวอักษรเหล่านี้ จงเป็นแรง
ผลักดันให้ท่าน ก้าวข้ามทุกวิกฤต ของวัยและกาลเวลา
ขอให้กำแพงธรรม ที่ท่านสร้างไว้แล้วด้วยดี จงเป็นพื้นที่
ปลอดภัย ที่ส่งต่อความเมตตา และสันติสุข ไปสู่ผู้คนรอบ
ข้างอย่างไม่มีประมาณ นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ เอวัง โหตุ



เกี่ยวกับผู้เขียน : ภิณันโท

ภิณันโท หรือ อภิณันโท คือ ชยาภิณันโท ภิกขุ

พระภิกษุ ผู้ใช้ธรรมะ เป็นเครื่องเยียวยา
และสร้างขอบเขตให้ใจ

ก่อนเข้าสู่ ร่มกาสาวพัสดร์ ท่านเคยผ่านโลก ในฐานะ
ฆราวาส ที่เผชิญกับพายุชีวิต ท่ามกลางความสำเร็จ และ
ความล้มเหลว พร้อมกับ ความผิดหวัง และการพลัดพราก
การสูญเสีย เจกเช่นปลุกชนคนทั่วไป ประสบการณ์เหล่านั้น
กลายเป็นแรงบันดาลใจ ชั้นดีที่ทำให้ท่านเห็นว่า

“ใจที่ไม่มีกำแพง...มักจะพังทลายได้ง่ายที่สุด”

ปัจจุบัน ท่านอุทิศตนให้กับการศึกษาธรรมะ ในบาลีพระ
ไตรปิฎก อยู่อย่างสันโดษรูปเดียว ในป่าเขา และถ่ายทอด
แง่คิดผ่านตัวอักษร โดยเน้นภาษาที่เรียบง่าย กินใจ และ
นำไปใช้ได้จริง ในชีวิตประจำวัน

ท่านเชื่อเสมอว่า...

**“ธรรมะไม่ใช่เรื่องไกลตัว
.....แต่คือเรื่องการจัดการพื้นที่ในใจเราเอง”**

ประกาศอนุโมทนา

หนังสือ “ก่าแพงธรรม” ในชุด “เดือนใจตน” เล่มนี้ สำเร็จเป็นรูปเล่ม เพื่อเป็นธรรมทานได้ ด้วยมหาเมตตา ของคณะเจ้าภาพ และผู้ร่วมอุปถัมภ์ การจัดพิมพ์ทุกท่าน ที่มีฉันทะร่วมกัน ในการส่งต่อปัญญา ด้วยการให้ ธรรมเป็นทาน และทานบารมี เพื่อเป็นเครื่องคุ้มครอง ใจแก่ กัลยาณมิตร ผู้ประพฤดิธรรมทั้งหลาย

ผู้เขียน ขอนุโมทนา ในกุศลเจตนาของทุกท่าน ที่มี ส่วนร่วม ไม่ว่าจะด้วยกำลังสติปัญญา กำลังกาย หรือ กำลังทรัพย์

ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และกุศลผลบุญจาก การให้ธรรมเป็นทานในครั้งนี้ จงอภิบาลรักษาท่าน และ ครอบครัว ให้ประสบแต่ ความสุขสวัสดิ์ มีดวงตา เห็นธรรม และมี “ก่าแพงธรรม” อันเข้มแข็งไว้คุ้มครอง ตนตลอดไป

หมายเหตุ:

หนังสือเล่มนี้ จัดพิมพ์เพื่อ แจกเป็นธรรมทาน เท่านั้น ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปจำหน่าย หรือซื้อขาย เพื่อแสวงหา ผลกำไรโดยเด็ดขาด

สำหรับ ผู้ที่มีความประสงค์ จะร่วมสนับสนุน การจัดพิมพ์ ในวาระถัดไป หรือต้องการร่วมอุทิศ ชุตหนังสือ “เดือนใจตน” เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานสืบไป

สามารถติดต่อสอบถามได้ที่:

พระชัย (ชยาภินันโท)

099-505-2244

"เราไม่ได้สร้างกำแพง เพื่อขังตัวเอง แต่เราสร้าง เพื่อไม่ให้ความทุกข์ ที่ไม่ได้เชิญ... เดินเข้ามาในบ้านใจ ได้ตามใจชอบ"

ท่ามกลางโลก ที่พยายามจะฉุดดึงเรา ไปในทุกทิศทาง "กำแพงธรรม" คือเครื่องมือชั้นเลิศ สำหรับคนวัยกลางคน ที่จะช่วยคัดกรองความสัมพันธ์ รักษาพลังงาน และถนอมใจให้ยังคง "เบาสบาย" แม้ในวันที่โลกหนักอึ้ง

หนังสือที่จะช่วยให้คุณพบว่า... ความสุขที่แท้จริง ไม่ได้อยู่ที่การมีทุกอย่าง แต่คือการรู้ว่า "อะไรที่ไม่จำเป็น" แล้วกั้นมันไว้นอกกำแพงใจ