

อุ่นโอทะเล...อาบตะวัน ห่มผืนทราย

ตามรอยอารยธรรม ‘ประจวบคีรีขันธ์’



“
ประโยชน์
ไปยังวิ
ตั้งแต่
แม่น้ำกุ
เกจิอา
ต่อกันม
ในก้าน
สมาธิใ
วัน ไทย
บ้านเรีย

อุบ

ตามรอยอารยธ



หุ่นทราย



ถาดตากใบ



ส ายตามองเนิ่นนานในกรอบสี่เหลี่ยมคอมพิวเตอร์ เมื่อเห็นรูปเนินหินไล่ระดับจากสูงลงต่ำ สายน้ำใสสะอาดไหลเซาะหินนุ่มนวลราวมวลเมฆ ฉากหลังประกอบด้วยใบไม้สีเขียวเข้มอ่อนซับซ้อนหลากหลายมิติ ใจจึงแล้งสิ่งที่เห็นตรงหน้าไม่ได้เป็นการมองเพื่อค้นหาความงามของสีสันอย่างในภาพ เพราะเอาเข้าจริงเวลานี้...เรากำลังมองไปยังหน้าผาบนเลนส์กล้องก่อนลั่นชัตเตอร์ แม้สายน้ำที่ไหลลงมาจะยังไม่เอ่อล้น ใบไม้ไม่เขียวชอุ่มเหมือนดังภาพถ่าย แต่ก็ทำให้เด็กน้อยคนหนึ่งสนุกสนานรื่นเริงกับการเล่นน้ำตกที่ไหลทอดยาวเป็นสาย ขณะในแววดาของพ่อแม่ก็เปี่ยมไปด้วยความสุข

มันต่างกันนะ... นั่นละคือภาพอุทยานแห่งชาติผาแต้มห้วยยาง อ.ห้วยสะแก จ.ประจวบคีรีขันธ์ ระหว่างภาพถ่ายกับของจริง นับแต่เดินขึ้นมาตามทางเดินเล็ก ๆ ที่โอบล้อมไปด้วยต้นไม้และก้อนหิน น้ำตกที่มีอยู่ด้วยกัน 7 ชั้น เดินขึ้นได้จริง ๆ แค่ 5 ชั้น ตั้งแต่ชั้นแรกขึ้นมาเป็นธารน้ำตกได้มาจนถึงชั้น 3 เป็นแอ่งน้ำขนาดใหญ่สามารถลงไปแหวกว่ายได้ ถัดจากชั้นนี้ทางเดินเริ่มลำบากขึ้นเรื่อย ๆ

เจ้าหน้าที่อุทยานฯ เล่าว่า แอ่งน้ำ

หลายแห่งในน้ำตกส่วนใหญ่จะเป็นลานหินเดิมถ้ามีความลึกกว่าปัจจุบัน แต่เป็นเพราะปี 2513 มีพายุโหมพัดเข้ามาในพื้นที่อย่างรุนแรงและต่อเนื่อง ทำให้หินที่ธรรมชาติจัดเรียงไว้ก่อนหน้าถล่มลงมาในแอ่งน้ำตกหลายจุดจนตื้นเขิน บางจุดสายน้ำยังมีปลาแหวกว่ายไปมา

เทือกเขาตะนาวศรีเป็นต้นกำเนิดของสายน้ำ จุดบนสุดใช้เป็นแหล่งน้ำศักดิ์สิทธิ์ในพิธีกรรมต่าง ๆ ของจังหวัด พวกเราเดินไปไม่เท่าไรฝนเริ่มลงเม็ดหนาจนต้องหลบในศาลาด้านล่าง พอฝนหยุดบรรดาผีเสื้อหลากหลายชนิดก็ปักจึกกลุ่มบนกองใบไม้ที่ทับถม ปะปนเสียงน้ำตกดังก้องในราวป่า

รถพาเราไต่ความสูงไปบน เขาธงชัย ริมชายหาดบ้านกรูด ด้านบนลานกว้างเป็นที่ประดิษฐาน พระพุทธกิติสิริชัยโคตเด่นเป็นสง่า ซึ่งชาวบ้านสร้างขึ้นเพื่อถวายแด่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา 80 พรรษา

ถัดไปอีกนิดเป็น พระมหาธาตุเจดีย์ภักดีประกาศ สูงเด่นด้วยหมู่พระเจดีย์ 9 องค์ บนฐานกว้าง สร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติในโอกาสสมหามงคลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงครองสิริราชสมบัติ ครบ 50 ปี ทั้งหมดมีด้วยกัน 5 ชั้น ตกแต่งแบบ

ศิลปะในสมัยรัชกาลที่ 9 ภาพฝาผนังเป็นภาพพระราชนิพนธ์กิจต่าง ๆ แรมสลับด้วยกระจกหลากสีสัน เมื่อขึ้นไปด้านบนสามารถกราบสักการะพระพุทธรูปประจำพระองค์ เดินออกมาชมลานนอกจะเห็นหาดทรายยื่นออกมาพื้นที่โดยรอบเต็มไปด้วยต้นมะพร้าวสวยงามน่าชมไม่น้อย

ก่อนออกไปกินข้าวเย็น ที่โรงแรมในอำเภอทับสะแก มีการออกกำลังกายด้วยการ เต้นแอโรบิกในสระน้ำ ของโรงแรมเพื่อย่อยไขมันก่อนไปกินอาหารทะเลแถวนี้กันต่อ การออกกำลังกายแบบนี้เหมาะกับ ผู้สูงอายุและคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับใจข้อ ข้นจากน้ำได้ หลายคนรีบมุ่งตรงไปยังโต๊ะอาหารริมชายทะเลทันทีเพราะดูเหมือนท้องจะเริ่มร้องหิวกันเป็นแถว

ทับสะแกเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่เงียบสงบ เหมาะกับการออกกำลังกายและใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย รุ่งเช้าเข้าโปรแกรมสุขภาพตามแนวทาง "อาบแสงตะวัน ห่มทราย" อันดับแรกคือการอาบแสงตะวันด้วยแนวทางแพทย์ทางเลือกที่มองว่าแสงตะวันในส่วนสีเขียวที่ดูได้จากสายรุ้ง มีคุณประโยชน์ต่อมนุษย์ในการฟื้นฟูร่างกาย แต่เราจะทำอย่างไรให้แสงสีเขียวส่องมายังร่างกายของเรา เลยเกิดแนวคิดนำใบตองซึ่งเป็นสีเขียวมาปูทับร่างกายอีกที เพื่อเป็น

ตัวท
ดี ใ
ทรา
แล้ว
ตัวเร
ฟังเล
พรม
ให้เล
ขึ้นม
ร่างก
วัดที่
กฤษ
ด้าน
เคร่ง
สมา
ไม่ล
หลว
กฎนี้
อุโบ
มีปร
ความ
โนร
ตั้งแ
เป็น



พระพุทธรูปศิลา



พระมหาธาตุเจดีย์ภักดีประกาศ

เป็นด้วยบนบนระจำเห็นมไปแรมด้วยแรมแฉวระกับพอได้มะือนยวที่และกรมห่มะวันแสดมืคุณยแต่มายังตองเป็น

ตัวกรองให้แสงสีเขียวผ่านมายังผิวหนังได้
ดี ใช้เวลาในการทำประมาณ 10-15 นาที

กิจกรรมสุขภาพต่อไปเป็น การหม่
ทราย มีการพูดหลุมขนาดพอดีตัวริมหาด
แล้วนอนลงให้พนักงานช่วยกลบทรายบน
ตัวเรา โดยเว้นส่วนหน้าไว้ หลังจากนั้นนอน
ฟังเสียงคลื่นไปซักพัก ผู้ดูแลนำน้ำทะเลมา
พรมบนทรายพอหมาด ๆ คนที่นอนปล่อย
ให้เส้นผมคลายไปเรื่อย ๆ หลายคนพอ
ขึ้นมากบอกว่าสบายตัวดีไม่น้อย

เสร็จจากกิจกรรมให้ประโยชน์แก่
ร่างกาย เดินทางต่อไปยัง วัดกุยบุรี ซึ่งเป็น
วัดที่มีมาตั้งแต่โบราณ อยู่ฝั่งซ้ายของแม่น้ำ
กุยบุรี มีหลวงพ่ออินฤฎีเป็นเกจิอาจารย์ที่มี
ตำนานเล่าขานสืบทอดกันมาว่า ท่านเป็นผู้
เคร่งครัดในด้านวิปัสสนา โดยท่านจะนั่ง
สมาธิในฤฎีตลอด 7 วัน หรือ 15 วัน โดย
ไม่ลุกออกไปไหน จนชาวบ้านเรียกท่านว่า
หลวงพ่ออินฤฎี ปัจจุบันทางวัดยังเก็บรักษา
ฤฎีนั้นไว้ มีรูปหล่อของท่านอยู่ในพระ
อุโบสถเพื่อให้ประชาชนทั่วไปกราบไหว้ ซึ่ง
มีประชาชนทั่วทุกสารทิศต่างเลื่อมใสใน
ความศักดิ์สิทธิ์ของหลวงพ่อ

ในพื้นที่วัดไม่ไกลกันมี ป้อม
โบราณ ยันทัพพม่าที่ชาวกุยบุรีสร้างไว้
ตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา เดิมพื้นที่แห่งนี้
เป็นเมืองหน้าด่านอันมีความสำคัญด้าน

รู้ไว้ก่อนไปเที่ยว

การเดินทาง โดยรถยนต์ จาก
กรุงเทพฯ สามารถเดินทางได้ 2 เส้นทาง คือ
เส้นทางแรก ใช้เส้นทางสายธนบุรี-ปากท่อ
(ทางหลวงหมายเลข 35) ผ่านจังหวัด
สมุทรสาคร สมุทรสงคราม เลี้ยวซ้ายเข้าถนน
เพชรเกษม (ทางหลวงหมายเลข 4) ผ่าน
จังหวัดเพชรบุรี เข้าสู่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
รวมระยะทาง ประมาณ 280 กิโลเมตร ใช้เวลา
เดินทางประมาณ 3 ชั่วโมงครึ่ง

เส้นทางที่สอง ใช้เส้นทางสาย
เพชรเกษม ทางหลวงหมายเลข 4 ผ่านพุทธ
มณฑล นครปฐม ราชบุรี เพชรบุรี เข้าสู่จังหวัด
ประจวบคีรีขันธ์ รวมระยะทางประมาณ 320
กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 4 ชั่วโมง

โดยรถโดยสารประจำทาง จาก
สถานีขนส่งสายใต้ มีบริการรถโดยสารประจำ
ทางสายกรุงเทพฯ-ประจวบคีรีขันธ์ กรุงเทพฯ-
หัวหิน กรุงเทพฯ-ปราณบุรี และกรุงเทพฯ-
นางสาวน เป็นประจำทุกวัน

โดยรถไฟ จากสถานีรถไฟหัวลำโพง
มีบริการขบวนรถไฟสายใต้ผ่านหัวหิน ปราณบุรี
และประจวบคีรีขันธ์ ทุกวันรถไฟห้องกัน มีขบวน
รถกรุงเทพฯ-หัวหิน ออกจากกรุงเทพฯ เวลา
09.25 น. ถึงหัวหินเวลา 13.45 น.

ของฝาก เครื่องประดับ กะลา
มะพร้าว ผ้าพิมพ์ ไม้พัดลม เครื่องจักสานไม้ไผ่
อาหารทะเลสดและแห้ง กลัวยอบน้ำผึ้ง
มะพร้าวอบน้ำผึ้ง และผลิตภัณฑ์จากหอยนางรม

คอยระวังอย่างชัดเจน เราไม่สามารถอยู่ใกล้
ได้มากไปกว่านี้ ดังนั้นเจ้าหน้าที่จึงแนะนำ
ให้ส่องกล้องทางไกล สิ่งสำคัญของการเข้า
มาชมสัตว์ต้องเงียบและไม่คุยกันเสียงดัง มิ
ฉะนั้นจะเป็นการรบกวนสัตว์ป่าทำให้หนี
ไปได้

ต่อมาเมื่อมีการรับแจ้งว่าฝูงกระทิงได้
เข้ามากินอาหารยังจุดชมวิว เราต้องใช้
กล้องส่องทางไกล เนื่องจากมีระยะห่างกัน
พอสมควร เจ้าหน้าที่แนะนำว่าการเข้ามา
ชมควรมาประมาณบ่ากว่า ๆ เพราะจะได้
เห็นข้างออกหากิน จากกล้องมีตรง
กระบังของเราต้องหยุดเป็นแถวยาว เนื่อง
ด้วยมีกลุ่มโจลงช้างข้ามถนน หากเข้าไป
ใกล้กว่านี้อาจเกิดอันตรายได้ จึงเป็นการ
ใกล้ชิดกับช้างป่าครั้งแรก และได้สังเกต
เห็นการทำงานของช้างแต่ละตัวที่ทำหน้าที่
ป้องกันลูกช้างให้อยู่กลางวงระหว่างเดิน

ประจวบคีรีขันธ์ ไม่ใช่มีเพียง
ความสงบในบรรยากาศริมชายทะเล แต่
ยังแฝงด้วยวัฒนธรรมความเป็นอยู่ ที่ไม
่ว่าไปเยือนคราใดเป็นต้องเก็บเกี่ยวความ
ประทับใจกลับบ้านได้อย่างครบถ้วนและ
หลากหลายแง่มุมอย่างแท้จริง.

“เสร็จจากกิจกรรมให้
ประโยชน์แก่ร่างกาย เดินทางต่อ
ไปยังวัดกุยบุรี ซึ่งเป็นวัดที่มีมา
ตั้งแต่โบราณ อยู่ฝั่งซ้ายของ
แม่น้ำกุยบุรี มีหลวงพ่อในกุฏิเป็น
เกจิอาจารย์ที่มีตำนานเล่าขานสืบ
ต่อกันมาว่า ท่านเป็นผู้เคร่งครัด
ในกฏวินัยสวดมนต์ โดยท่านจะนั่ง
สมาธิในกุฏิตลอด 7 วัน หรือ 15
วัน โดยไม่ลุกออกไปไหน จนชาว
บ้านเรียกท่านว่า หลวงพ่อในกุฏิ”

ยุทธศาสตร์อย่างมาก เนื่อง
ด้วยชาวบ้านมีกำลังพลที่
น้อยกว่าพม่า จึงใช้ยุทธวิธี
การรบแบบกองโจร เพื่อตัด
กำลังทัพใหญ่ของข้าศึก จน
ได้รับการขนานนามว่า “เสือภูเขา”

ต่อมาเป็นโปรแกรมการเข้าไปดู
สัตว์ในอุทยานแห่งชาติกุยบุรี การเข้าไป
ทำกิจกรรมลักษณะนี้ต้องติดต่อเจ้าหน้าที่
ก่อนทุกครั้งเพื่ออำนวยความสะดวก
เพราะหากขับรถเข้าไปเองอาจได้รับ
อันตรายจากสัตว์ที่อาศัยอยู่ในป่าได้ การ
เดินทางเข้าไปต้องเปลี่ยนจักรยานที่
กระดุม มีไกด์ชาวบ้านคอยแนะนำให้
ความรู้ วันนี้เป้าหมายแรกคือการเข้าไปดู
ช้างป่าในป่าที่มีการแจ้งว่าช้างได้ลงมา
แล้ว

เมื่อถึงจุดชม สมาชิกทุกคนสามารถ
มองเห็นโขลงช้างป่าที่มีตัวเมียที่โตสุดเฝ้า



หลวงพ่อในกุฏิ