

คำขวัญชมรมผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

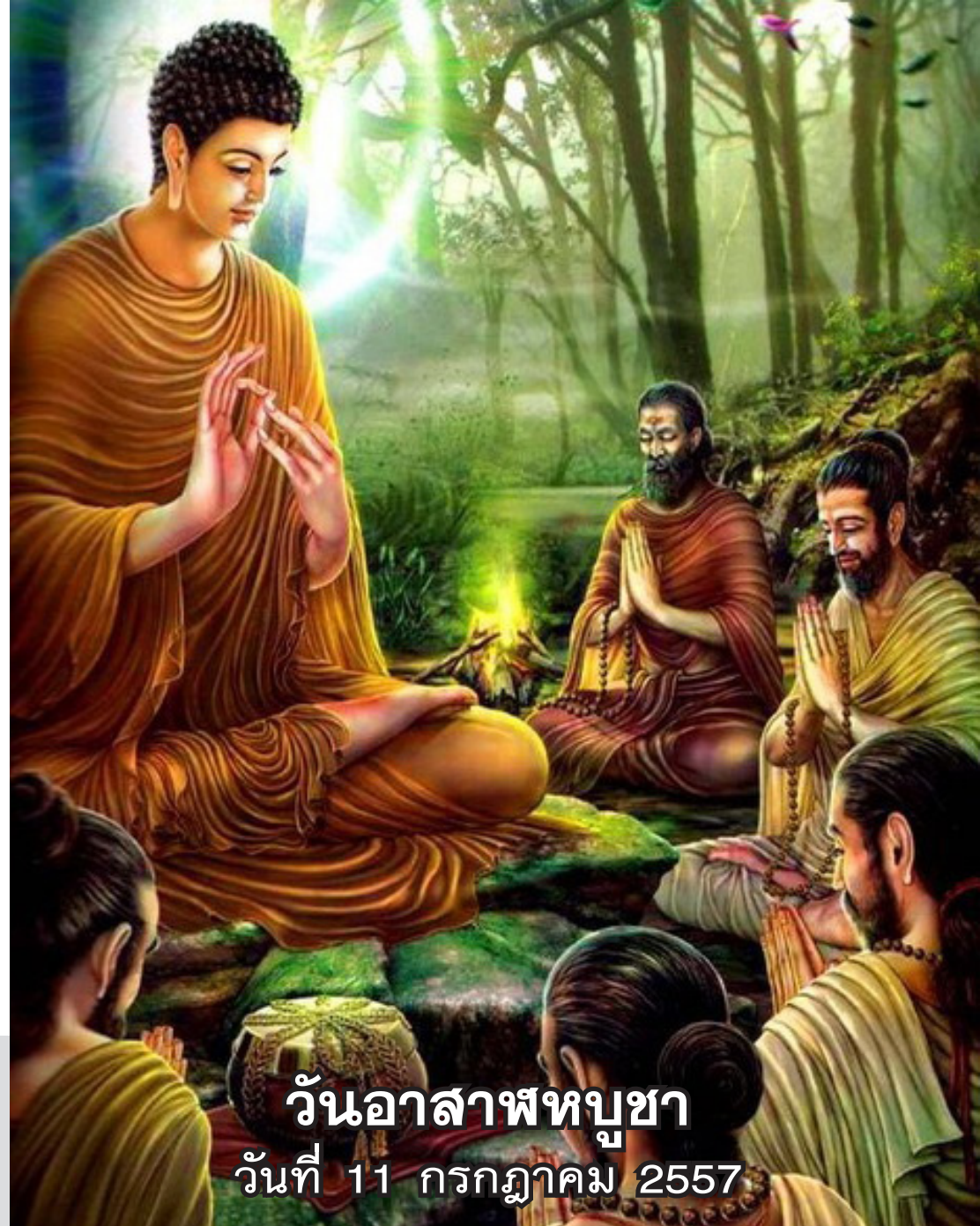
“สายใยแห่งความสัมพันธ์และเอื้ออาทรต่อกัน”



ชมรมผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
<http://seniorclub.swu.ac.th>

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2535
ปท.ศรีนครินทรวิโรฒ

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ : รองศาสตราจารย์เฉลียว พันธุ์สีดา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เลิศ ชูนาค รองศาสตราจารย์ธาดาศักดิ์ วชิรปรีชาพงษ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชณี ลาซโรจน์ อาจารย์สุจิตต์ รักษ์เผ่า อาจารย์อัชชา ภาคานุกพงศ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา สุธรรมรักษ์ นายทรงยศ ชันบุตรศรี นายสันติ เกษมพันธ์
นางกานดา ไทรพัก นางอรุณี ลินสันธิเทศ
ผลิตโดย : งานจักรกลการพิมพ์ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี
โทร. 02-664-1000 ต่อ 15610, 15659



วันอาสาฬหบูชา
วันที่ 11 กรกฎาคม 2557



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จดหมายข่าว ปีที่ 20 ฉบับที่ 7 เดือน กรกฎาคม 2557

สารบัญ

• ลังคมในแควดวง มศว	1
• ข่าวชมรมฯ	4
• ผู้บริจาคเงินให้แก่ชมรมฯ	7
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนกรกฎาคม	8
• บอกเล่าเก้าสิบ : อาสาพิหบุชา วันแห่งชัยชนะของมนุษย์ พุทธทาสภิกขุ	10
• ชราภดา ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมทย์	18
• ในฝัน นพ. กฤษดา ศิรามพุช	20
• โรคน่ากลัวใกล้ตัวเรา ผศ. สุวรรณ มาลัย	23
• ตันโพธิ์ ตันไทร อ. บัณฑิต แพนลีนฟ้า	27
• ขำขัน : พยานปากเอก อ. ดร. สุรพล วัฒนวิทย์กิจ	31

ติดต่อชมรมผู้สูงอายุ มศว

ประธานกรรมการบริหารชมรมฯ ผศ. นงนารถ ชัยรัตน์
สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
โทร. 0-8130-0255-8

รองประธานกรรมการบริหารชมรมฯ ผศ. มาลี โทณานนท์
โทร. 0-2314-5253 0-8906-2573-8 และ **ผศ. สุพิน ทองธานี**
โทร. 0-2564-0776 หรือ 0-8162-5931-3

เลขาธิการชมรมฯ คุณหญิงลักษณ์ พจนการักษ์ โทร. 0-8148-9550-1
และ **นางสาวอุมาพร นาคะวิจนะ** สำนักหอสมุดกลาง มศว
โทร. 0-2258-4002-3 โทร. 0-8602-4111-6

สมัครและชำระเงินค่าสมาชิกชมรมฯ ผศ. เลิศ ชูขนาด 33/12
ซอยสังฆะวัฒนะ 2 ถนนลาดพร้าว เขตจตุจักร กทม. 10900
โทร. 0-2259-1474, 0-8142-0673-7 **คุณกฤษณา สุนันทเกษม**
โทร. 0-8175-5982-3

ส่งเรื่องลงพิมพ์ในจดหมายข่าว รศ. เฉลียว พันธุ์สีดา
สำนักหอสมุดกลาง มศว โทร. 0-2258-4002-3 โทรสาร 0-2260-4514 หรือที่
982 บ้านภัทรพันธุ์ ซอยประชาอุทิศ 1 ถนนประชาอุทิศ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ
10310 โทร. 0-2277-8542 หรือ 0-8944-5369-1 และ **อ. สุจิตต์ รัชต์เผ่า**
94 หมู่ 14 รามอินทรา 44 เขตคันทนายาว กทม 10230 โทร. 0-2510-9692
เรื่องทั่วไป คุณกานดา ไทรพิก และคุณอรุณี สิ้นสันธิเทศ งาน
สารบรรณ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี โทร. 0-2649-5000 ต่อ 5610, 5659
โทรสาร 0-2258-4007

สังคมในแวดวง มศว

● **มศว นำนิสิตลงพื้นที่ สู่เส้นทางสร้างแรงบันดาลใจ**

แผนปฏิบัติการยุทธศาสตร์หลักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ภายใต้การบริหารจัดการมหาวิทยาลัยของผู้บริหารมหาวิทยาลัยชุดปัจจุบัน ที่มี ผศ. นพ. เฉลิมชัย บุญยะสิทธิ์พรถ เป็นอธิการบดี มีทั้งหมด 9 แผน 1 ในนั้นคือแผนการพัฒนางานบริการวิชาการสู่ชุมชนและสังคมอย่างยั่งยืน และในโครงการสู่เส้นทางสร้างแรงบันดาลใจนี้ รศ.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ รองอธิการบดีฝ่ายเครือข่ายการเรียนรู้ มศว เป็นผู้รับผิดชอบโดยจัดโครงการพานิสิตปี 1 ลงพื้นที่สร้างแรงบันดาลใจใฝ่สัมฤทธิ์เพื่อสนองจุดหมายการเป็นมหาวิทยาลัยรับใช้สังคม โดยให้นิสิตน้องใหม่ปี 1 ทุกคนเข้าร่วมโครงการ อีกทั้งในปีการศึกษา 2557 สถาบันอุดมศึกษาในประเทศ จะเปิด-ปิดภาคเรียนให้ตรงกับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (เออีซี) เริ่มปีการศึกษา 2557 ในเทอมที่ 1 วันที่ 19 ส.ค.-19 ธ.ค.2557 จากนั้นปิดช่วงเดือน ม.ค. 2558 และเปิดเรียนเทอมที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ในเดือน ก.พ.-พ.ค. 2558 และปิดเทอมช่วงเดือน พ.ค.-ส.ค.2558 ช่วงปิดเทอมน้องใหม่ที่เพิ่งสอบเข้ามาได้มีเวลาว่าง มศว จึงจัดทำโครงการสร้างแรงบันดาลใจใฝ่สัมฤทธิ์เพื่อสนองจุดหมายการเป็นมหาวิทยาลัยรับใช้สังคม โดยมีการติววิชาการให้น้องใหม่ ได้แก่ ภาษาอังกฤษและวิชาอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องเรียนในชั้นปีที่ 1 น้องใหม่จำนวนมากต้องปรับตัวก่อนจะเปิดเทอม นอกจากความรู้ทางวิชาการแล้ว มศว ยังได้จัดค่ายเพื่อให้ น้องใหม่ร่วมกิจกรรม เพื่อกระตุ้นแรงบันดาลใจในตัวเองที่จะทำงานรับใช้สังคม โดยให้นิสิตน้องใหม่ลงพื้นที่ จังหวัดสระแก้ว ซึ่งเป็นพื้นที่บริการวิชาการของมหาวิทยาลัยในการรับใช้สังคม มีโอกาสได้พูดคุยเรียนรู้กับ

ชาวบ้าน ศึกษาเรียนรู้พื้นที่ป่าในอุทยานแห่งชาติปางสีดา-ผืนป่ามรดกโลก ชมอ่างเก็บน้ำช่องกล้าล่างและศึกษาเรียนรู้การจัดการน้ำของชุมชน บ้านคลองทรายกับบ้านคลองคันโท เยี่ยมชมโรงสีข้าวพระราชทานอันเป็น โครงการกิจการเพื่อสังคมของวิทยาลัยโพธิวิชชาลัย เป็นต้น ทุกกิจกรรม ล้วนทำให้ความคิดความรู้สึกของน้องใหม่เกิดแรงบันดาลใจในชีวิต

โครงการนี้มีนิสิตจากทุกคณะวิชาเข้าร่วม รวม 7 รุ่น ขณะนี้เป็นรุ่นที่ 2 มีนิสิตคณะพลศึกษามาร่วมกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ โดยงาน บก.หรือ งานบริการวิชาการแก่สังคมที่เป็นเจ้าของโครงการได้จัดกิจกรรมร่วมกับเจ้าหน้าที่พี่ จากกองกิจการนิสิต เริ่มแรกด้วยกิจกรรมละลายพฤติกรรม รวมพลังจิตอาสาสู่การสร้างแรงบันดาลใจรับใช้สังคม ให้นิสิตต่างคณะได้รู้จัก รู้ใจกันมากขึ้น จัดให้นิสิตได้แบ่งกลุ่มศึกษาพื้นที่เรียนรู้ของวิทยาลัยโพธิวิชชาลัย มศว การเรียนรู้ในฐานะการเรียนรู้ต่างๆ ในพื้นที่จริง มีดังนี้

ฐานที่ 1 การผลิตข้าวต้นน้ำ อ่างเก็บน้ำช่องกล้าล่าง นาอินทรีย์ โรงสีข้าวพระราชทานบ้านคลองทราย บ้านคลองคันโท

ฐานที่ 2 ลงพื้นที่ศึกษาเรียนรู้นิเวศวิทยา ผืนป่ามรดกโลก อุทยานแห่งชาติปางสีดาและเทศกาลผีเสื้อ โดยมีวิทยากร คือ นายนุวรรต สีลาพตะ และนายประเสริฐ เรืองกล้า (ลุงต้นไม้)

ฐานที่ 3 ลงพื้นที่เรียนรู้โครงการฝายชะลอน้ำ เรียนรู้ปัญหาพื้นที่ เครือข่ายความร่วมมือนิสิตจิตอาสาและผลผลิตชุมชน วิทยากรโดยผู้ใหญ่บ้าน (นางอนงค์) และวิทยากรจากตำบลหนองหมากฝ้าย

ฐานที่ 4 ลงพื้นที่ศึกษาเรียนรู้โครงการพัฒนาพื้นที่ราบเชิงเขาตามพระราชดำริ จังหวัดสระแก้ว อ่างเก็บน้ำพระปรง โครงการข้าวอินทรีย์สู่โครงการกิจการเพื่อสังคม (ข้าวต้นน้ำและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ) โดย

วิทยากรคือ ดร.อารมย์ จันทะสอน และนางสาววันเพ็ญ ก้านอินทร์ จาก สกส.

ทั้ง 4 ฐานการเรียนรู้นี้ยังมีกิจกรรมที่สร้างเสียงหัวเราะรอยยิ้ม กลิ่นโคลนสาบควาย เนื้อตัวเปรอะเปื้อนมอมแมมจากการลุยโคลนไถนา ควายด้วยวิธีแบบดั้งเดิม หวานเมล็ดข้าวในนาเกษตรอินทรีย์ ในกิจกรรม กาสรกลีกรรม หรือกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในคลองพระปรัง อูโมงค์ ต้นไม้ กิจกรรมฐานการเรียนรู้ ภูมิปัญญาพึ่งตนเอง การเรียนรู้ในเรื่องของ บ้านดินสู่ประติมากรรมกำแพง

กิจกรรมค่ายสร้างแรงบันดาลใจ มศว ให้แก่นิสิต มศว จะเป็นจุดเริ่มต้นที่มหาวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยสร้างคนที่ดี คนที่มีจริยธรรม คนที่เก่งทั้งความรู้และเก่งในการแก้ไขปัญหาทุกด้านให้แก่ชีวิตส่วนตัวและชีวิตส่วนรวม เพื่อนำไปสู่การเป็นคนดีที่มีจิตอาสารับผิดชอบต่อสังคม ศรีนครินทร์โดยแท้จริง

- เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2557 **ครอบครัวสุขพานิช** ได้มอบทุนเพื่อจัดหาหนังสือเพิ่มเติมเข้า **ห้องศาสตราจารย์จร สุขพานิช** ชั้น 6 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นเงิน 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) โดยนำแคชเชียร์เช็คมามอบให้อธิการบดีในที่ประชุมคณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัย

ข่าวชมรมฯ

• **คณะกรรมการบริหารชมรมฯ** กำหนดประชุมประจำเดือนในวันพฤหัสบดีที่ 7 สิงหาคม 2557 และได้เชิญ **รศ. ดร. ทพ. สรสิทธิ์ รังสิยานนท์** บรรยายเรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ ระหว่างเวลา 11.00-12.00 น. สมาชิกท่านใดสนใจเข้าร่วมการประชุมสามารถแจ้งได้ที่เลขานุการชมรมฯ คุณนงลักษณ์ พจนการักษ์ 081-489-5501 หรือ นางสาวอุมาพร นาคะวัจนะ 086-024-1116

• **ชมรมผู้สูงอายุ** ขอเชิญสมาชิก และผู้สนใจ เข้าร่วมอบรมการใช้สังคมออนไลน์เพื่อการสื่อสาร ระหว่างเวลา 08.30-15.00 น. ณ สำนักหอสมุดกลาง ห้อง 102 ค่าลงทะเบียน 300 บาท ติดต่อคุณบุญสม เล้าพูนพิทยะ 086-983-3973 หรือนางสาวอุมาพร นาคะวัจนะ 086-024-1116 ดั่งมีรายละเอียด ดังนี้

กลุ่มที่ 1 วันพฤหัสบดีที่ 17 กรกฎาคม 2557 ความรู้เบื้องต้นของการใช้ออนไลน์เพื่อการสื่อสาร (สำหรับผู้ไม่เคยใช้งาน)

กลุ่มที่ 2 วันอังคารที่ 29 กรกฎาคม 2557 การใช้ออนไลน์เพื่อการสื่อสาร ให้นำ ไอโฟน ไอแพด ฯลฯ มาเอง

• **ชมรมผู้สูงอายุ** จัดกิจกรรมทัศนศึกษา **สัตหีบพรรษา** ระหว่างวันจันทร์ที่ 21-วันพุธที่ 23 กรกฎาคม 2557 ราคาค่าเดินทาง 3,400 บาท สนใจโปรดติดต่อ รศ. สุภาพร สุกสีเหลือง 089-4477-8247 โอนเงินเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ สาขาทองหล่อ 206-058-1739 หรือ สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว 883-8 รับจำนวน 40 คน ดูกำหนดการเดินทาง จดหมายข่าวเดือนมิถุนายน 2557 หน้า 27-28.

• **ชมรมผู้สูงอายุฯ** กำหนดจัดงานแสดงมุทิตาจิตแด่คณาจารย์ข้าราชการที่มีอายุครบ 84 ปี จำนวน **13 ท่าน** ในปีนี้ ประมาณต้นเดือนตุลาคม สำหรับกำหนดการจะแจ้งให้ทราบภายหลัง ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1. ศ. ดร. ทรงศักดิ์ ศรีกาฬสินธุ์ | 2. ศ. อาวี สุทธิพันธุ์ |
| 3. รศ. วัลลีย์ ภาชีผล | 4. รศ. สมศักดิ์ แสนสุข |
| 5. รศ. สุชา ฌ พัทลุง | 6. ผศ. สุวรรณ มาลัย |
| 7. ผศ. จรินทร์ ประสงค์สม | 8. ผศ. จวีรวรรณ ปัญญาสุข |
| 9. ผศ. ชื่นจิตต์ ศรีรัตน์ | 10. ผศ. พิชัย แก้วลำภู |
| 11. ผศ. อนงค์ ลินธุประมา | 12. อ. รัตนา ศรีรัตน์ |
| 13. อ. สมพร ต่อประดิษฐ์ | |

• **สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ** ร่วมกับกรมควบคุมโรคและโรงพยาบาลรัฐและเอกชนในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ จัดโครงการรณรงค์ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลประจำปี 2557 ให้ประชาชน 4 กลุ่มเสี่ยงฟรี ดังนี้

1. ทุกกลุ่มอายุที่มีโรคเรื้อรังสำคัญ 7 โรค ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งได้รับยาเคมีบำบัด และเบาหวาน

2. ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป
3. เด็กอายุ 3 เดือนถึง 2 ปี
4. หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์มากกว่า 4 เดือนขึ้นไป

โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม - 30 กันยายน 2557 ทั้งนี้ ฉีดวัคซีนได้ที่โรงพยาบาลรัฐและเอกชนที่อยู่ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งการฉีดวัคซีนในปีนี้นี้ฉีดเร็วขึ้น 1 เดือน เหตุเพราะสถานการณ์ป่วย

ใช้หวัดใหญ่รุนแรง (โปรดนำบัตรประชาชนและบัตรโรงพยาบาลแสดงตน)

- **โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์** หน่วยพัฒนาสุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล จัดบรรยายในการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไปประจำปี 2557 ณ ห้องประชุมใหญ่ อาคาร ภปร ชั้น 18 ทุกวันพุธที่ 2 หรือที่ 4 ของเดือน เวลา 13.00-15.00 น. สนใจติดต่อ 02-256-5416 , 02-256-5489 ดังกำหนดการ

วันพุธที่ 9 กรกฎาคม 2557 การใช้ยาอย่างไรให้ปลอดภัยยามสูงวัย
โดย ภญ.วรรณิ อธิวิวัฒน์กุล

วันพุธที่ 27 สิงหาคม 2557 ยามวัย 80 ปี...ใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข
โดย ศ.นพ.ไพรัช ดีสุดจิตร์

วันพุธที่ 24 กันยายน 2557 ลดปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจ เริ่มได้ที่บ้าน
โดย ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

วันพุธที่ 22 ตุลาคม 2577 โรคพาร์กินสันและความผิดปกติในการเคลื่อนไหว โดย พญ. ปรียา จาโกต้า

วันพุธที่ 26 พฤศจิกายน 2557 เห็นเค้าวาดี
โดย ดร.นพ.กฤษณ์ พงศ์พิรุฬห์

วันพุธที่ 24 ธันวาคม 2557 การชะลอวัยและการดูแลผิวหนัง
โดยพญ.รัชต์ธร บัญจประทีป

- **ผศ. นवलผจง เสวตเวช** ขอแก้ไขคำผิด ในจดหมายข่าว ปีที่ 20 ฉบับที่ 04 เดือนเมษายน 2557 หน้า 22 ย่อหน้าที่ 1 บรรทัดที่ 1 พ.ศ. 2557 แก้เป็น **พ.ศ. 2556**

- **ทัศนศึกษาสัมผัสวัฒนธรรมนครชุม** วันที่ 5-7 พฤศจิกายน 2557 ขอเลื่อนการแจ้งกำหนดการในเดือนสิงหาคม 2557

• **ผศ. จินดา จำเริญ** ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2557 และได้อุทิศร่างกายให้แก่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขออนุโมทนา สาธุ

• **ผศ. พันธุ์สิน เกตุทัต** ถึงแก่กรรม ตั้งศพสวดอภิธรรม ณ วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน ระหว่างวันที่ 24 - 27 มิถุนายน 2557 มีพิธีพระราชทานเพลิงศพ ในวันเสาร์ที่ 28 มิถุนายน 2557 เวลา 13.00 น. ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจมา ณ โอกาสนี้

ผู้บริจาคเงินให้แก่ชมรมผู้สูงอายุ มศว

1. ศ. เกียรติคุณสุไร พงษ์ทองเจริญ	1,000	บาท
2. รศ. ดร. ธวัช บุรีรักษ์	1,000	บาท
3. รศ. วรณีย์ ศิริสุนทร	1,000	บาท
4. ผศ. วลัยพันธุ์ สถิตยुทธการ	1,000	บาท
5. ดร. พนม พงษ์ไพบูลย์	1,000	บาท
6. อ. ดร. ละเอียด รัชเฝ้า	1,000	บาท
7. คุณไพฑูรย์ รัตนศิริ	1,000	บาท
8. ผศ. สุพิน ทองธานี	1,000	บาท
9. ศ. ดร. ทรงศักดิ์ ศรีกาพลินธุ์	1,000	บาท
10. อ. ดวงพร ไชยบุรีเกียรติ	1,000	บาท
11. รศ. ดร. สุนิตดา เทศนิยม	1,000	บาท
12. ผศ. เนื้อทิพย์ ลืออำรุง	2,000	บาท
13. ผศ. ดาภรณ์ วีระสาร	1,000	บาท



รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนกรกฎาคม

ขอมอบพร พร้อมมาลัย ในวันเกิด
อำนวยชัย ให้ประสบ สุขนิรมลย์
ให้อายุ ยืนยาวนาน สราญสุข
มวลมิ่งมิตร แห่หอม เป็นกำลัง

สิ่งประเสริฐ ทรงศักดิ์สิทธิ์ สถูปดิลก
สันอุดม สุขภาพ พูนพลัง
สิ้นโรคภัย โรคภัย ดั่งใจหวัง
กายจิตตั้ง ในธรรมา ครีธาเทอดู

พรรณนิภา สันติพงษ์ ประพันธ์

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1. รศ. ชวี เกาชวัต | 2. รศ. ดร.วิจิตร ลินลิริ |
| 3. ผศ. ปริญญา ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา | 4. ดร. กาญจนา หาดีตะพันธ์ |
| 5. รศ. ประสงค์ ราชณสุข | 6. ผศ. มยุรี กุลแพทย์ |
| 7. คุณปรีดา อ้วนล่า | 8. ผศ. นิเวศน์ ธรรมรักษ์ |
| 9. รศ. ดร. ววิวรรณ คุ้มชัย | 10. ผศ. นวี ชัยมงคล |
| 11. อ. ทศนีย์ อินทรประสิทธิ์ | 12. รศ. ดวงพันธ์ หรรษา |
| 13. อ. นงนวล พงษ์ไพบูลย์ | 14. คุณปรีชา ศิริรัตน์ |
| 15. อ. เกษร พะลัง | 16. อ. ประพันธ์ ศรีสุตา |
| 17. รศ. ดร. ดวงเดือน ศาสตรภัทร | 18. คุณพิสิทธิ์ เต็มบรรจง |
| 19. รศ. ดร. สุนทร โคตรบรรเทา | 20. รศ. วรฉณี ศิริสุนทร |
| 21. ผศ. ดร. สุดา ทัพสุวรรณ | 22. ผศ. สุพีร์ ลิ้มไทย |
| 23. อ. เสี่ยม วิไลนุวัต | 24. อ. ผุสดี ไชยชนะ |
| 25. อ. นงเยาว์ กอสนาน | 26. ผศ. วิมลศิริ ร่วมสุข |
| 27. อ. กนกพร มหากนก | 28. คุณเจริญ แสงสุริศรี |
| 29. ผศ. ดร. อรวรรณ ตัณฑ์เจริญรัตน์ | 30. ผศ. ยืน ปาละเคน |

31. รศ. วิริยา สุขวงศ์
33. คุณจรรยาพร อู่ไรพงษ์
35. รศ. ดร. คมเพชร จิตรศุภกุล
37. อ. ศุภมาณีฐ์ หงษ์ทองคำ
39. รศ. เรณู ศรสำราญ
41. ผศ. บุญธรรม อินทร์จันทร์
43. รศ. นงลักษณ์ สุวรรณพินิจ
45. ผศ. พรหมธิดา แสนคำเครือ
47. ศ. ดร. สุภาลักษณ์ ปรัชชญาณสิทธิกุล
49. ผศ. เจียมศักดิ์ พาณิชชัยกุล
51. รศ. วันดี ศรีสวัสดิ์
53. ผศ. อลิศรา เจริญพานิช
55. รศ. ดร. จันทร์เพ็ญ ฮั่นตระกูล
32. อ. ดร. พรรณี บุญประกอบ
34. คุณสมพร อ่วมพันธ์
36. คุณฉัฐิตาพร รอดวารณะ
38. ดร. สธัญ ภู่คง
40. อ. เพชรรัตน์ ประจงจิตร
42. ผศ. วิบูลลักษณ์ สารวิจิตร
44. คุณจุรีย์ เลหาพงษ์
46. รศ. ดร. ไพศาล หวังพานิช
48. อ. เปล่งศรี เทพบุญชร
50. อ. พรพรรณ เลิศทวีสินธุ์
52. ผศ. กวี วรกวิน
54. อ. เพ็ญพิมล คูวิเชียร



บอกเล่าเก้าสิบ : อาสาฬหบูชา วันแห่งชัยชนะของมนุษย์

พุทธทาสภิกขุ¹

ธรรมเทศนาในวันนี้ นับว่าเป็นธรรมเทศนาพิเศษ อาสาฬหบูชา ดังที่ท่านทั้งหลายก็ทราบคืออยู่แล้ว สำหรับวันอาสาฬหบูชานี้เป็นที่เข้าใจกันอยู่แล้วเหมือนกันว่ากระทำการบูชาเป็นที่ระลึกเนื่องในการที่พระพุทธรองค์ได้ตรัสพระธรรมเทศนา ที่เป็นหัวใจแห่งพระศาสนาและเป็นครั้งแรกของการประกาศพระธรรมของพระองค์ เรียกได้ว่าเป็นวันที่พระธรรมได้ปรากฏออกมาอย่างเป็นหลักเป็นฐานในโลกนี้ ในนามที่เรียกกันว่าพระพุทธรศาสนาในทุกวันนี้

ท่านทั้งหลาย ควรจะพิจารณาดูให้ดี ในลักษณะที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับมนุษย์อย่างลึกซึ้ง ข้อนี้มีใจความสำคัญที่สุดอยู่ตรงที่ว่า ก่อนหน้านั้น มนุษย์ยังอยู่ในความมืด หรือว่าโลกยังอยู่ในความมืด ไม่มีแสงสว่างที่แท้จริง ที่จะทำให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อถึงวันเช่นวันนี้ เมื่อ 2,500 กว่าปีมาแล้วนั้น ได้มีบุคคลคนหนึ่งคือพระพุทธรเจ้า ได้ประกาศสิ่งที่ควรจะเรียกได้ว่าเป็นแสงสว่างแก่มนุษย์ ถ้าพร้อมกันนั้นก็เรียกว่าเป็นธรรมมาณาจักรที่พระองค์ประกาศออกไป

ในฐานะที่เป็นแสงสว่างนั้น จะช่วยให้เรารู้จักความจริง เกี่ยวกับชีวิตจิตใจ เกี่ยวกับความสุข ความทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ความดับทุกข์ ในฐานะที่เป็นธรรมมาณาจักรนั้นคือเป็นสิ่งที่กล่าวได้ว่า พระธรรมได้ปรากฏเป็นแสงสว่างขึ้นมาในโลก เป็นชัยชนะของมนุษย์ มนุษย์จะไม่ต้องพ่ายแพ้แก่กิเลสหรือความทุกข์อีกต่อไป

1 ธรรมลีลา. ฉบับที่ 44 กรกฎาคม 2547.

ดังนั้น วันนี้จึงเป็นวันสำคัญสำหรับมนุษย์ คือเป็นวันแห่งชัยชนะของมนุษย์เหนือความมืด กิเลสและความทุกข์ เป็นต้นนั่นเอง

ก่อนหน้านั้นมนุษย์อยู่ในความมืดและความทุกข์ วันนี้เป็นวันสำหรับเปิดเผยให้ขึ้นมาจากความมืดและความทุกข์ เป็นชัยชนะของมนุษย์ที่มีต่อความมืดและความทุกข์ จึงเป็นวันสำคัญ เมื่อเพิกขุมาตรงกันกับวันเพ็ญเดือนอาสาฬห เราจึงเลือกเอาชื่อเดือนมาเป็นชื่อการบูชานี้ ขอให้เข้าใจกันอย่างนี้ทุก ๆ คน อย่าได้เห็นเป็นเพียงชื่อวัน ชื่อเดือน ชื่อปี แล้วก็ทำกันปีหนึ่ง ครั้งหนึ่ง อย่างนี้พอเป็นพิธี เหมือนที่ทำกันโดยมากเลย จะได้มองเห็นความลึกซึ้งและความสำคัญของสิ่งที่เรียกว่า ธรรมจักรกับปวัตนะ คือการยังธรรมจักรให้เป็นไปของพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์ทรงหมุนจักรให้เป็นไปเพื่อขีความทุกข์ของมนุษย์ให้หมดสิ้นไป สิ่งที่เราเรียกว่าจักรนั้น หมายถึงสิ่งที่มีลักษณะกลม หมุนได้ และมีความคม ที่จะตัดสิ่งทั้งปวงให้ขาดไปอย่างนี้ก็มี เป็นอาวุธชนิดหนึ่งที่ช่วยให้เกิดการพุ่งแรงและให้เกิดความรวดเร็วในการที่จะเคลื่อนไป แต่เราจะเอาความหมายของคำว่า “ ธรรมจักร ” ในความหมายไหนก็ตาม มันใช้ได้ด้วยกันทั้งนั้น

ถ้าจะเอาความหมายของคำว่าจักรที่เป็นอาวุธ ก็หมายความว่ามันต้องตัดให้ขาดออกไปไม่มีอะไรต้านทานได้ ในที่นี้ก็คือตัดกิเลสและความทุกข์อย่างหนึ่ง และตัดความคิดความโง่เขลาของคนในโลกในสมัยนั้นด้วยอย่างหนึ่ง เพราะพระพุทธเจ้าทรงประกาศธรรมจักรออกไป หมายความว่า ทรงประกาศไปเพื่อทำลายมิจฉาทิฐิต่าง ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้นให้หมดไป ให้มนุษย์มีสัมมาทิฐิ ให้มิจฉาทิฐิเป็นฝ่ายพ่ายแพ้

ธรรมจักรของพระพุทธองค์ช่วยตัดความโง่ของเรา ตัดความเป็น

มิจกิติฐของเราให้หมดไป เหลือเป็นสัมมาทิฐิหรือความรู้ความฉลาด นี้เรียกว่าจักรในลักษณะที่เป็นของมีคม สำหรับจะฟันฝ่าไปในท่ามกลางความมืดและความทุกข์ ให้มนุษย์ได้พบกับแสงสว่าง

อีกอย่างหนึ่ง คำว่าจักรหมายถึงลูกล้อนั้น หมายถึงสิ่งที่เคลื่อนไปโดยเร็วโดยสะดวก นี้ก็มีลักษณะของปัญญา เป็นความหมายอันสำคัญอยู่ในนั้น หมายถึงไปจากความโง่ ความหลง ไปสู่ความสว่างไสว ความเจริญรุ่งเรือง

...เพราะฉะนั้นเราจึงควรจะพากันมาชื่นชมยินดีในสิ่งที่เรียกว่า อัมมจักกัปปวัตตะ คือการยังธรรมจักรให้เป็นไปของพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งพระองค์ได้ทรงกระทำแล้วในวันเช่นวันนี้ คือวันเพ็ญในเดือนอาสาฬห..

ในวันนั้น มีคนหนึ่งที่ได้รับผลแห่งการประกาศธรรมจักรของพระองค์ ดังที่เรา รู้กันอยู่แล้วว่า พระอัญญาโกณฑัญญะ ได้มีธรรมจักขุ ดวงตาเห็นธรรม โดยสรุปเป็นคำบาลีว่า “ยังกิญจิ สมุตฺถมมํ สพฺพนฺตํ นิโรธมมํ” ซึ่งมีใจความว่า สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหม่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา นี่แหละเป็นหัวข้อใจความของธรรมที่จะต้องเห็น...

ดวงตาเห็นธรรมมีความสำคัญอยู่ที่ว่า เป็นการเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่าใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมจะมีความดับเป็นธรรมดาดังนี้ สรุปความแล้วก็คือว่า ถ้าผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นก็เห็นโลกนี้ว่าไม่มีอะไรนอกไปกว่าการเกิด ๆ ดับ ๆ โลกนี้มีแต่การเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ทุกขณะ ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ไม่เป็นการเกิดดับ

คนโดยมากหรือตัวผู้มองทั้งหลายเหล่านั้น ล้วนแต่มองเห็นโลกนี้เป็นของเที่ยงแท้ถาวร อยากจะมีนั่นมีนี่เป็นของตัวเอง แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ด้วยความยึดมั่นต่างๆ นานา ไม่มองเห็นว่าโลกนี้ไม่มีอะไรอื่น นอกจากการเกิดดับ

สมมติว่าเราไปที่ทะเลที่มีคลื่นจัด เราก็จะเห็นว่าทะเลนั้นไม่มีอะไร นอกจากการเกิดดับๆ ของลูกคลื่น ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้นเลย แต่สำหรับ โลกทั้งโลกนั้นเราไม่ได้มีความรู้สึกอย่างนั้น เพราะไม่มีดวงตาเห็นธรรม ถ้า มีดวงตาเห็นธรรม มองไปที่อะไรก็จะเป็นเพียงการเกิดดับๆ จะเป็นวัตถุ แห้งๆ ก็มีการเกิดดับ แต่เราดูเป็นของหยุดนิ่ง เป็นของไม่เกิดไม่ดับ เพราะ ไม่ได้มองให้ลึกซึ้งว่า มันมีการเกิดและมีการดับ มีความรู้สึกแต่ชั่วขณะที่ มองจึงไม่เห็นการเกิดดับ ถ้าศึกษาจนรู้จนเข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นเมื่อก่อนนี้ มันก็ไม่มี แล้วมันก็มา และมันก็ค่อยเปลี่ยนไป แล้วมันก็ดับลง...

ที่นี่จะมองกันถึงอีกคาถาหนึ่งที่ว่า “เอ ธมฺมา เหตุปฺปภา” สิ่งใด มีเหตุเป็นแดนเกิด “เตสํ เหตุํ ตถาคโต” พระตถาคตทรงแสดงเหตุแห่ง ธรรมนั้น “เตสญฺจโย นิโรธो จ” และทรงแสดงความดับแห่งธรรมเหล่านั้นด้วยเพราะการดับไปแห่งเหตุ “เอวํวาทิ มหาสมโณ” พระมหาสมณะ ผู้เป็นครูของเราพูดแต่อย่างนี้ ไม่มีพูดอย่างอื่น

ลองคิดดูเถิดว่าสิ่งใดมีเหตุเป็นแดนเกิด สิ่งนั้นก็มีความดับ เพราะดับ ไปแห่งเหตุ พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงการที่สิ่งนั้นเกิดมาแต่เหตุ และการ ที่สิ่งนั้นจะต้องดับไปเพราะดับแห่งเหตุ

ทั้งหมดนี้ก็เป็นการแสดงอย่างเดียวกันให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นอย่างไร เมื่อเรามองเห็นว่า โลกนี้มีการเกิด แล้วทำไมจะไม่เห็นว่ามี การดับ ทำไมจะต้องเศร้าใจในเมื่อโลกนี้จะต้องดับไป ถ้ามีความหวั่นกลัว ในเรื่องการเกิดและการดับแล้ว มันหวั่นกลัวไปในทางที่ไม่อยากจะให้เกิด ไม่อยากจะให้ดับ เพราะฉะนั้น ความอยากอันนั้นเอง จึงเป็นเครื่องมือ ปิดบังเสียซึ่งดวงตาที่จะเห็นธรรม จึงไม่มีดวงตาที่จะเห็นธรรมได้เพราะเหตุ นี้ นี่แหละคือปัญหาซึ่งกำลังเป็นอยู่ในหมู่มนุษย์โลก แม้กระทั่งที่เป็นพุทธ

บริษัท ที่เป็นพุทธบริษัทกันแต่ปาก หมายความว่า เป็นตามธรรมเนียมตามประเพณี พ่อแม่เป็นพุทธบริษัทลูกก็เป็นพุทธบริษัท หลานก็เป็นพุทธบริษัท เหลนก็เป็นพุทธบริษัท อย่างนี้เรื่อยๆ ไป เรียกว่า เป็นพุทธบริษัทแต่ตามธรรมเนียมประเพณีก็ไม่ได้เปรียบผู้อื่นนัก คงไม่มีดวงตาเห็นธรรมด้วยกันนี้ก็เพราะเหตุว่าความเป็นพุทธบริษัทนั้นตกต่ำเลื่อมทราลงไป วัฒนธรรมของพุทธบริษัทเนื่องกันอยู่กับพระพุทธรูปศาสนาก็พากันตกต่ำลงไป ถ้าว่าพุทธบริษัทยังเป็นพุทธบริษัทอยู่อย่างถูกต้องก็จะต้องมีวัฒนธรรม ชนิดที่ช่วยให้คนในบ้านในเรือนมีดวงตาเห็นธรรมได้โดยง่าย ข้อนี้หมายความว่า ถ้าเป็นพุทธบริษัทที่รู้ธรรมะ ก็เอาธรรมะมาพูดจนเป็นของกลางบ้าน หรือประจำบ้านประจำเรือนไป กลายเป็นวัฒนธรรมประจำบ้านไปในที่สุด

...การเห็นธรรมนั้นคือเห็นว่าไม่มีอะไร นอกจากการเกิดๆ ดับๆ แห่งสังขารทั้งปวง ชีวิตร่างกายนี้ก็เป็นสักว่าสังขารทั้งปวง เงิน ทอง ข้าวของ ทรัพย์สมบัติ ก็เป็นสักว่าสังขารทั้งปวง เกียรติยศ ชื่อเสียง ความสุข ความทุกข์ก็ล้วนแต่เป็นสังขารทั้งปวง เพราะฉะนั้นไม่มีอะไร นอกจากสังขารทั้งปวงที่เกิดๆ ดับๆ อยู่ จิตใจอย่าไปผูกพันกับสิ่งเหล่านั้น ให้เป็นจิตใจที่เป็นอิสระ เป็นปกติอยู่เหนือสิ่งเหล่านั้นอยู่เสมอไป

ถ้าไม่มัวยินดีในร้าย ก็หมายความว่าไปตกต่ำอยู่ภายใต้สิ่งเหล่านั้น ให้สิ่งเหล่านั้นมันบีบบังคับ จนไม่มีความเป็นมนุษย์เหลืออยู่เลย จนกลายเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้นไปเสียแล้ว และจะเป็นมนุษย์ได้อย่างไรกัน เพราะคำว่า “มนุษย์” แปลว่าผู้มีใจสูง ต้องมีใจสูงอยู่เหนือสิ่งเหล่านั้นจึงจะเป็นมนุษย์

ถ้ามีจิตใจตกต่ำอยู่ภายใต้สิ่งเหล่านั้นแล้วมันก็ไม่ใช่มนุษย์ และสิ่งเหล่านั้นมันก็เหยียบย่ำบุคคลนั้นให้สูญเสียความเป็นมนุษย์ไปในที่สุด

แล้วไปเป็นอะไร ลองคิดดูมันก็เป็นนรก เตรีจฉาน เปรต อสุรกาย นั่นเอง ในรูปร่างอย่างนี้ที่เห็นๆ อยู่กันนี่แหละ เป็นสัตว์นรก เป็นสัตว์ตรีจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เมื่อไรก็ได้ วันหนึ่งก็ครั้งก็หนก็ได้ เมื่อใดมีความใจร้อนเหมือนไฟเผาเมื่อนั้นคนนั้นเป็นสัตว์ตรีจฉาน เมื่อใดคนนั้นหิวกระหายทางจิตวิญญาณมีวิตกกังวลไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อนั้นคนนั้นเป็นเปรต และเมื่อใดมีความซี้ซลาดหวาดกลัวไปเสียหมดอย่างไม่ควรจะซลาด เมื่อนั้นคนนั้นแหละเป็นอสุรกาย

นี่แหละคิดดูเถอะว่าการตกต่ำอยู่ภายใต้สังขารเหล่านั้น มันทำให้เป็นอะไร มันทำให้สูญเสียความเป็นมนุษย์และไปเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่า คนเหล่านั้นไม่มีดวงตาเห็นธรรม

...ขอให้เรานึกถึงความจริงข้อนี้โดยไม่ต้องเข้าใครออกใคร ไม่ต้องเข้ากับตัวเราเอง ให้เห็นแก่ความจริงแล้วตัดสินพิพากษาวิจิฉัยลงไป ให้มันจริงว่าเรากำลังเป็นอะไร เมื่อรู้ว่าอะไรเป็นอย่างไรแล้ว ก็พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ควรจะเป็น ให้เป็นแต่สิ่งทีควรจะเป็น เช่นเป็นมนุษย์หรือเป็นพุทธบริษัทตั้งนี้เป็นต้น เป็นมนุษย์ก็มีจิตใจสูงอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ เป็นพุทธบริษัทก็มีความสว่างไสวรุ่งเรืองอยู่ เพราะมีธรรมะเหนือสิ่งใดหมด

นี่แหละคือปัญหาเฉพาะหน้า ที่เราจะต้องนึกสำหรับเราทุกคนที่เป็นพุทธบริษัท โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันอาสาฬหบูชาเช่นวันนี้

...เราควรได้พิจารณากันต่อไปอีกถึงข้อที่ว่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สิ่งใดมีเหตุเป็นแดนเกิด สิ่งนั้นก็ดับไปเพราะการดับแห่งเหตุ เพราะมีคำพูดว่าสิ่งใดมีเหตุเป็นแดนเกิดสิ่งนั้นดับไปเพราะเหตุ ก็กับเหตุ มันก็ต้องหมายความว่ามามีบางสิ่งที่ไม่ได้เกิดจากเหตุ เมื่อไม่ได้เกิดจากเหตุก็คือไม่มีเหตุ เพราะฉะนั้นมันไม่ต้องดับ ไม่ต้องดับไปเพราะความดับแห่งเหตุ

นี่แหละคือสิ่งที่เราจะต้องรู้ จะต้องเข้าใจ จะต้องมิตดวงตาเห็น และ เข้าถึงให้ได้หลังจากที่ได้มองเห็นสิ่งที่มีเหตุเป็นแดนเกิดและดับไปเพราะ เหตุ นั่นคือความทุกข์และก็เห็นสิ่งที่ดับทุกข์ก็คือสิ่งที่ไม่ต้องเป็นไปตามเหตุ ถ้าจิตใจเป็นไปตามเหตุก็เป็นจิตใจที่เป็นทุกข์ ถ้าเป็นจิตใจที่เข้าถึงธรรมะที่อยู่เหนือเหตุจิตใจนั้นก็ไม่ใช่ทุกข์นั่นคือเข้าถึงนิพพาน สิ่งที่เรียกว่านิพพาน นั้นอยู่เหนือเหตุ ไม่มีเหตุ แต่เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมชาติอันสูงสุดอย่างหนึ่ง มีอยู่ในฐานะเป็นของตรงกันข้ามจากสิ่งทั้งหลายที่มีเหตุ สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะเหตุ นิพพานอย่างเดียวไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเหตุ สิ่งทั้งหลายดับไปเพราะดับแห่งเหตุ แต่นิพพานก็ได้ดับไปเพราะดับแห่งเหตุเพราะว่า ไม่มีเหตุ ดังนั้น จึงเป็นของอนันตกาล คือเป็นของไม่เปลี่ยนแปลงไม่เกิดดับ เป็นของนิรันดรซึ่งในพระพุทธศาสนาเรียกว่า “อมตธรรม” คือสิ่งที่ไม่รู้จักตาย

ถ้าเรามองเห็นสิ่งที่รู้จักตาย ต้องหมายความว่า เรามองเห็นสิ่งที่ไม่รู้ จักตายด้วย การเห็นแต่เรื่องรู้จักตายหรือมีเหตุดับเหตุอย่างเดียวยังนี้ ยังไม่เรียกว่าเห็น ต้องเห็นสิ่งที่ตรงกันข้ามด้วย จึงจะเห็นทั้งสองสิ่งอย่างถูกต้อง ถ้าเห็นทุกข์ก็ต้องเห็นความดับทุกข์ด้วย จึงจะเรียกว่าเห็นทุกข์

เดี๋ยวนี้เราเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่ในด้านเดียวเสมอไปไม่เห็นทั้งสองด้าน จึงไม่เรียกว่ามิตดวงตาเห็นธรรม แม้คำบาลีจะกล่าวแต่เพียงว่า สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาสิ่งนั้นมีความดับเป็นธรรมดา ก็มีได้หมายความว่าให้เห็นแต่สิ่งนั้น คือจะต้องเห็นสิ่งที่ตรงกันข้ามด้วย คือสิ่งที่มีได้มีการ เกิดเป็นธรรมดาและมิได้มีการดับเป็นธรรมดาด้วย นั่นแหละคือการเห็น นิพพานหรือความดับทุกข์

...พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า โลกนี้ก็ดี เหตุให้เกิดโลกนี้ก็ดี ความดับ

แห่งโลกนี้ก็ดี ทางให้ถึงความดับแห่งโลกนี้ก็ดี ตถาคตบัญญัติไว้ในร่างกาย ที่ยาวประมาณวาหนึ่งนิ้วนี้มีทั้งสัญญาและใจ คือในร่างกายที่ยังเป็น ๆ ยังมีชีวิตยังมีความรู้สึกนึกคิดอยู่ได้นี้แหละ ให้มองให้ดีมีอยู่ทั้งสังสารวัฏและนิพพานโลก และเหตุให้เกิดโลกนั้นคือสังสารวัฏ ความดับสนิทแห่งโลก และทางถึงความดับสนิทแห่งโลกนั้นเป็นฝ่ายนิพพาน ค้นหาได้ในร่างกายนี้ เราต้องหาความดับทุกข์ที่ความทุกข์ เพราะเราต้องการจะดับทุกข์ ดับตัวทุกข์ที่ไหนความดับทุกข์มันก็มีที่นั่น เพราะฉะนั้นต้องเห็นความดับทุกข์ในตัวความทุกข์นั่นเอง..

ถ้ามีการยึดถือมากก็ต้องเป็นทุกข์มาก ดับความยึดถือเสียได้มันก็ไม่มีความทุกข์ การดับความยึดถืออย่างสูงสุดเสียได้มันก็ได้นิพพานมา คือความดับอย่างยิ่ง ถ้าเรารู้จักแสวงหาความดับทุกข์ในตัวความทุกข์แล้วก็เรียกว่าเป็นผู้รู้ธรรมะ หรือมีดวงตาเห็นธรรมแล้วเป็นแน่นอน

...วันอาสาฬหบูชาเป็นวันแห่งชัยชนะของมนุษย์ เป็นวันที่มนุษย์มีชัยชนะเหนือความทุกข์และกิเลส ดังที่ได้กล่าวแล้ว ดังนั้น วันนี้เป็นสัญลักษณ์ของแสงสว่าง เป็นวันแห่งแสงสว่าง เราต้องมีแสงสว่างที่จะรู้จักสิ่งเหล่านั้นตามที่เป็นจริง

(หมายเหตุ : เรียบเรียงจากหนังสือ “อาสาฬหบูชาเทศนา” ซึ่งเป็นธรรมเทศนาในโอกาสวันอาสาฬหบูชาวันที่ 9 กรกฎาคม 2511 ณ สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี)

ชราภกา

ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช²

...คนหนุ่มนั้นไม่เคยแก่ แต่คนแก่นั้นเคยเป็นหนุ่มมาแล้ว

ผมอาจมีอะไรพิเศษบางอย่างอยู่บ้าง ตรงที่ผมไม่ตีใจในความหนุ่ม
เมื่อยังหนุ่มก็หนุ่มเต็มที่ แต่เมื่อความเป็นหนุ่มผ่านพ้นไปไม่อาลัยเสียดาย
ยอมรับความชราและแก่เต็มที่เช่นเดียวกับที่เคยหนุ่มเต็มที่...

เมื่อแก่ให้เต็มที่ เหมือนกับหนุ่มให้เต็มที่อย่างนี้ ใจคอมันก็เบิกบาน
เหมือนกับเมื่อยังหนุ่มเต็มที่ แต่ต่างกันที่ไม่เหนื่อยเท่าคนหนุ่ม...

คนแก่ที่รับเอาลัทธิวิถิต่าง ๆ มาใส่ตัว ทำโยคะ กลายเป็นฤๅษี
ตัดตนไปบ้าง กินอะไรแปลกๆ ตั้งระบบกินอาหารอย่างใหม่กับตน ทำตัว
เป็นคนขลังๆ ทั้งที่ตัวเองนับหนึ่งยังไม่ถึงสิบก็มี เห็นตัวเองศักดิ์สิทธิ์ หรือ
บริสุทธิ์เกินมนุษย์ จนคบกับใครไม่ได้ก็มี พูดภาษาคนธรรมดาที่ไม่เป็น ต้อง
พูดจาอะไรให้มันล้าลึกก็มี ทั้งหมดนี้เป็นการเพิ่มภาระให้แก่ตนเอง เพิ่มข้อ
ผูกมัดให้แก่ตัวเองทั้งสิ้น...

โรคของคนแก่มันไม่ใช่โรคทางกาย

เป็นโรคทางใจ

ถ้าจะรักษาหรือช่วยคนแก่ให้พ้นทุกข์..ก็ต้องรักษาทั้งทางใจ

คือต้องยอมรับความจริงว่ามันแก่...

คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตายทุกคน...เมื่อมันยังไม่ตาย ก็ต้องอยู่กันไป
มีอะไรพอจะทำได้ก็ต้องทำ เพราะนั่นเป็นหน้าที่คนเป็น และเมื่อมันจะต้อง
แก่ ก็ต้องแก่กันไป จะทำอะไรก็ต้องทำแบบคนแก่...

เมื่อรู้ตัวว่าแก่และยอมรับว่าแก่แล้ว ก็อยู่มันไปตามเรื่องแบบคนแก่

2 สกฤไทย. ปีที่ 60 ฉบับที่ 3110 วันที่ 27 พฤษภาคม 2557 หน้า 75.

อย่าไปตั้งกฎเกณฑ์จู้จี้กับคนอื่นและกับตัวเอง และอย่าไปเรียกร้องอะไรจากคนอื่น อย่าไปกะเกณฑ์ให้คนอื่นที่เขาอ่อนวัยกว่าต้องมาสนใจกับเรา หรือคอยเอาใจเรา

กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ตั้งไว้ให้ตนเองปฏิบัติ เช่น ทำโยคะ หรือออกกำลังกาย กินอาหารที่คิดว่าเหมาะสม นอนเท่านั้น พักผ่อนเท่านั้น และอะไรต่อมิอะไรอีกมากมาย พอแก่ต่อไปอีกก็จะปฏิบัติไม่ได้ เพราะมันแก่เกินไปที่จะปฏิบัติได้ และเมื่อปฏิบัติไม่ได้ก็จะเป็นกังวล หงุดหงิด และขมขื่น

กลายเป็นคนแก่ที่เจ้ากังวล หงุดหงิด ซ้ำบ่น ปากร้าย ไม่วีใจใคร และไม่สนใจใครว่าเขาจะนึกคิดอย่างไร ช่วยตัวเองตามปกติสามัญชนไม่ได้ คอยแต่ร้องโวยวาย ให้คนอื่นมาช่วย ให้มาปรนนิบัติ พอถึงขนาดนี้แล้ว คนอื่นแม้แต่ลูกหลานของตนเองมันก็จะทิ้ง เหลือแต่ตัวคนเดียว อยู่กับความแก่ของตน ซึ่งไม่น่าอภิมรณนัก

แต่คนแก่บางคนที่ยอมรับความชราและไม่ยึดถือ ปล่อยมันไปตามเรื่อง ไม่พยายามจะเข้าควบคุมหรืออนุรักษ์อะไรทั้งสิ้น จะไม่มีใครเขาทอดทิ้ง อยู่ในสังคมมนุษย์ไปได้อย่างสบายใจ เพราะคนแก่แบบหลังนี้จะเป็นคนแก่ที่มีความรัก ความเมตตา กิริยามารยาทเรียบร้อย มีแต่ล้มมา วาจาพูดจาอ่อนหวาน คุยสนุก มีความรู้ในทางอดีตที่จะให้แก่คนอ่อนวัยกว่าได้มาก มีความอ่อนน้อมต่อคนที่อ่อนวัยกว่า ช่วยตัวเองเท่าที่จะช่วยได้ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น ไม่ต้องการหรือเรียกร้องความสนใจจากใคร

...ความแก่นั้นทำให้ผมหนุ่มลงลงมุนลงไม่กว่าแต่ก่อน เหมือนผลไม้สุกคั่วต้น หมดความแข็งกระด้าง มุทะลุตุตันที่เคยมีมา หมดรสเปรี้ยวรสฝาดและหมดยาง...ตัดตอนมาจาก “ซราภา” พิมพ์แจกในงานวันเกิดครบรอบ 74 ปี เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2528

ในฝัน

นพ. กฤษดา ศิรามพุช³

ท่านที่รักคงเคยฝันเห็นดินแดนแสนบรรเจิดราวกับป่าหิมพานต์ บน
นภาไพศาลสว่างพร่างพรายไปด้วยแสงเรืองรอง สงบเย็น หรือบางทีเห็น
ขุนเขาชะงอกเงื่อมตระหง่านปานหิมालัย แต่ก็ไม่ใช่เสียทีเดียว บรรยากาศ
รอบตัวดูสงบสันติน่าสบาย

สถานที่สวยงามแต่แปลกตาน่าแปลกใจไม่เคยไปพบในยามตื่น
เพราะไม่มีอยู่ที่ใดในโลกเช่นนี้ มีผู้เคยกล่าวไว้ว่า จะพบพานได้ในฝันของผู้
มีจิตดีและสงบเท่านั้น เป็นความฝันแห่งโลกหน้า ไปได้แต่ “ภายใน” ต้อง
ละให้กายเนื้ออยู่เบื้องหลัง

ความฝันที่งดงามราวกับเนรมิตนี้ ถ้าในตอนมีชีวิตยังคงเพียงสะสม
บุญไว้ไม่หยุดจนแม้มลมหายใจสุดท้าย ที่หมายแห่งความฝันอันประเสริฐก็
อยู่ที่เบื้องหน้า ไม่ก็อึดใจเพียงละร่างไปเท่านั้น นี่คือผู้รู้จิตท่านว่า

แต่ในทางตรงข้าม ถ้าฝันได้เห็นแต่ความฟุ้งซ่าน จนเกิดอาการไม่
สบายใจ เช่น ฝันเห็นดินแดนร้อนระอุมีแต่ทะเลทราย หรือฝันเห็นภพภูมิที่
มีแต่ไฟคุอยู่แดงร้อน อย่างนี้มิเกิดได้จากร่างกายที่ไม่สุขสบายนัก หรือเกิด
จากต้นทุนเก่ายังไม่พอ ก็ขอให้ค่อยๆ สะสมสภาพที่สวยงามจากการทำการ
กุศลกรรมดี ต่อชีวิตเพื่อนร่วมโลกเพิ่มอีกสักหน่อยจนค่อยๆ มากขึ้นมาสู่กับ
ข้อมูลลบในสมอง ต้องลองทำดูจึงจะรู้เองครับ เพราะฝันบอกที่ไปในเบื้อง
หน้าได้

3 ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ *สกุลไทย*. ปีที่ 58 ฉบับที่
3020 วันที่ 4 กันยายน 2555. หน้า 51.

ความฝันอันสูงสุด

ในเรื่อง “คอน กิโอเต้” ของ เซอร์แวนดิส มีฝันของพ่ออัศวินสติเฟื่องที่เป็น ดิ อิมพอสสิเบิลดริม ดูเหลือเชื่อเหนือจริงเป็นไปไม่ได้ แต่ใครจะรู้ว่าวันหนึ่งฝันอันเหลือเชื่อนั้นจะถูกพิสูจน์จนรู้ว่า มีเหตุผลอยู่เบื้องหลัง สิ่งที่คุณเป็น “ความเชื่อ” อย่างฝันร้ายบอกเหตุ หรือแม้แต่ของฝรั่งก็มีเชื่อวากินชีสแล้วฝันร้าย ก็อาจมีส่วนอธิบายได้ ไม่ใช่ความเชื่อจากในนิยายอย่างเดียว หากแต่อธิบายได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ ความสามารถในการฝันนี้ไม่ได้มีแต่ในมนุษย์เท่านั้น สัตว์บางชนิดก็ฝันได้ เช่น สุนัข ส่วนมนุษย์เราความฝันสำคัญต่อชีวิตมากครับ ถึงขั้นว่า ถ้าเราไม่มีฝันเสียเลยก็อาจถึงตายได้นะครับ

โดยปกติแล้วคนเราถึง 85 เปอร์เซ็นต์ จะมีประสบการณ์ “ฝันร้าย” อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อไปจากการศึกษา ซึ่งพบว่าจริงแล้วความฝันช่วยปรับอารมณ์ของเราให้ดีขึ้นได้มาก

ฝันช่วยดับเครียด

เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริง เพราะร่างกายใช้ความฝันเป็นตัว “สแกน แพล” และ “เยียวยา” อากาเร้าหมองของชีวิตที่เกิดขึ้นอยู่เป็นระยะ ซึ่งหน้าที่ปรองดองอารมณ์ไม่สดใสของความฝันนี้ มีผู้ศึกษาโดยละเอียดจริงจังเลยครับ

นั่นคือ ดร. โรซาลิน คาร์ทไรท์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยนิทราธิราชเพรสไบทีเรียน แห่งศูนย์การแพทย์เซนต์ลูค ในชิคาโก ได้ทำการศึกษาอย่างละเอียดในอาสาสมัคร จนพบว่าผู้ที่มีความเครียดแล้วนอนหลับไป นิทราจะช่วยได้มากโดยตื่นขึ้นมาอย่าง “รู้สึกดี” ขึ้นกว่าเก่า ผิดกับเมื่อออกกลุ่มอาสาสมัครที่มีอารมณ์ปกติ ไม่ดีไม่ร้าย มาให้นอนหลับสนิทแล้วตื่นขึ้นมา

ก็จะไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงมากนัก

โดยในระหว่างนอนหลับฝัน มีกลไกที่เข้าใจง่าย ๆ คือ ตาตกลงไปมาอย่างรวดเร็ว (REM stage) นั่นคือการเห็นความฝันอยู่ในโลกแห่งฝันนั้นอยู่ ส่วนในสมองเมื่อผ่านการสแกนจะพบว่าส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์อย่าง “อะมิกดาลา” (Amygdala) ทำงานดีขึ้น มีสารเคมีเครีียด (Norepinephrine) ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

สรุปง่าย ๆ คือ อารมณ์ดีขึ้น เคมีเครีียดลดลง จากการหลับฝัน

แต่นั้นก็ยังไม่จบสำหรับเรื่องความฝัน เพราะจริงแล้วมันเป็นมหากาพย์เรื่องยาว ที่เรียนกันได้เกินปริญญาเอกทีเดียว เพราะผู้เชี่ยวชาญท่านว่า ความฝันที่เกิดมาจากอารมณ์ในชีวิตประจำวันนั้น มันมีผลมากต่อชีวิตของเรา ดังนั้น จึงมีการศึกษาต่อจนพบว่า ความฝันที่จะช่วยฟื้นฟูอารมณ์ หรือจะทำให้อารมณ์ดี สดชื่นได้นั้น ต้องเป็นฝันตอน “ใกล้ตื่น” ก็ตรงกับของไทยเราที่เรียกว่า “ฝันใกล้รุ่ง” มาจากเวทดาท่านนริมิตให้มีจิตสังหรณ์ จึงเชื่อว่าเป็นฝันที่บอกความจริงได้

นักวิจัยยุคใหม่ให้น้ำหนักกับฝันสุดท้ายเช่นกัน

ด้วยในคืนหนึ่ง คนเราฝัน - ตับ สลับกันไปอย่างนี้หลายรอบ การฝันในรอบแรกๆ ยังเกี่ยวกับอารมณ์ก่อนนอนมากอยู่ แต่เมื่อนอนไปเรื่อย จะเข้าสู่ฝันช่วงต่อๆ ไปได้เร็วขึ้น ถ้าท่านเก็บภาพที่ดีไว้ ภาพที่เพิ่งกอดลูก ยิ้มให้กัน กราบคุณพ่อ คุณแม่ท่าน หรือภาพการทำบุญประกอบกุศลกรรมอันทำให้ใจชื่นบาน สมองก็จะใช้ข้อมูลบวกที่เก็บเป็นต้นทุนอยู่มากขึ้น สร้างเป็นฝันดีจนท่านมีฝันดีเป็นอัตโนมัติ และเมื่อถึงฝันสุดท้ายก็ยังคงเป็นฝันที่ดีน่าชื่นใจอยู่

ตื่นขึ้นมาท่านก็จะสดชื่น เพราะมีตาต้าเบลที่ตีแบบติดตาอยู่ เหมือน

ได้ดูภาพยนตร์ดีๆ ที่มีเราเป็นตัวแสดงด้วย ช่วยให้มีความสุขสดชื่นไปได้
ทั้งวัน แต่กระนั้นก็อย่าเพิ่งไปเชื่อฝันมากครับ เพราะองค์สมเด็จพระ
จอมไตรก็ได้ทรงสอนไว้ว่า ให้เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมและการทำ
ความดีว่ามีผลเป็นที่สุด หาใช่ดวงชะตา บาบเคราะห์ หรือความฝันใดๆ
จะมาดลบันดาลให้เป็นไป ผู้สร้างฝันได้ด้วยสองมือคือตัวเรา ●●●●

โรคหนักกลัวใกล้ตัวเรา

พศ. สุวรรณ มาลัย⁴

โรคที่ผู้เขียนกลัวมากที่สุดกว่าโรคใดๆ จะป่วยตายด้วยโรคใดก็ตาม
ไม่เคยคิดหวาดกลัว หรือท้อแท้ใจแม้โรคมะเร็ง ไม่เคยคิดกลัวเท่าโรค
หลอดเลือดสมอง (อัมพาต อัมพฤกษ์) โดยเฉพาะโรคอัมพาต ซึ่งหลาย
ท่านคงได้เคยทราบมาบ้างแล้วว่า เป็นอัมพาตแล้วร่างกายก็จะหมดสภาพ
ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ นั่นก็คือ แขนหรือขาซีกใดซีกหนึ่งอ่อนแรง ถึงขนาด
ใช้การไม่ได้เลย สมมุติว่าเป็นอัมพาตซีกซ้าย แขนซ้ายและขาซ้ายก็
ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ แม้จะหยิบจับหรือขยับขาไม่ได้ ชาวบ้านเรียกง่าย
ๆ ว่าแขนขาตายไปซีกหนึ่ง ซึ่งช่วยตัวเองไม่ได้ เมื่อเป็นอย่างนี้ทุกอย่างจะ
ช่วยตนเองไม่ได้เป็นส่วนใหญ่ เช่น ทุ่งผ้า อาบน้ำ เข้าห้องน้ำ ฯลฯ ต้อง

4 ชำราชากรบ้านบุญ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
(สรุปความจาก “คู่มือหลอดเลือดสมองสำหรับประชาชน” ของสถาบันประสาทวิทยา
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข)

มีคนดูแลช่วยเหลือ จะไปไหน เช่น ไปหาหมอก็ต้องมีคนประคองพยุงขึ้นรถเข็น ให้คนเข็นไป สรุปแล้ว อยู่ดำเนินชีวิตปกติอย่างเดิมไม่ได้ตลอดไป ต้องมีคนดูแลช่วยเหลือตลอดเมื่อจะมีการเคลื่อนไหวใดๆ ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นโรคที่ทรมาณร่างกายและจิตใจ ไม่สามารถดำรงชีวิตอย่างคนปกติได้อีกต่อไป จนกระทั่งสิ้นชีวิต

ที่กล่าวมาแล้วนี้ ท่านผู้อ่านทุกท่านก็หวังที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากโรคนี้โดยเด็ดขาด กรณีนี้แพทย์ผู้เขียนหนังสือเกี่ยวกับโรคนี้ ได้แนะนำไว้คร่าวๆ ว่า “ถ้าไม่ยอมตายหรือพิการจากโรคหลอดเลือดดสมอง (อัมพาต อัมพฤกษ์) ก็ควรทำดังต่อไปนี้

1. หาความรู้เรื่องหลอดเลือดดสมอง
2. ค้นหาปัจจัยเสี่ยงของตน
3. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง หรือควบคุมปัจจัยเสี่ยงให้มีระดับใกล้เคียงปกติ
4. เมื่อเป็นควรรีบไปโรงพยาบาลทันที ท่านอาจจะดีขึ้นอย่างรวดเร็วหลังได้ยาฉีดละลายลิ่มเลือด

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดดสมองและปัจจัยเสี่ยงรวมทั้งอาการและสัญญาณอันตรายของโรคหลอดเลือดดสมอง

โรคหลอดเลือดดสมองที่เรียกว่าอัมพาต อัมพฤกษ์นี้ ศัพท์ทางการแพทย์เรียกว่า STROKE นั้น ในประเทศไทยมีสถิติผู้ป่วย ปี 2556 ประมาณ 1,128,000 คน และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยพบว่าเป็นโรคหลอดเลือดดสมองตีบหรืออุดตันร้อยละ 70-75 ซึ่งโรคหลอดเลือดดสมองนี้ เป็นโรคที่มีความรุนแรงสูง แม้ว่าไม่เสียชีวิตก็จะก่อให้เกิดความพิการระยะยาว อาจต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นตลอดชีวิต ในเรื่องกิจวัตร

ประจำวันดังกล่าวแล้วข้างต้น

โรคหลอดเลือดสมอง แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. โรคหลอดเลือดสมองแตก (Hemorrhagic Stroke) พบได้ประมาณร้อยละ 30 ของโรคหลอดเลือดสมองทั้งหมด

2. โรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน (Ischemic Stroke) พบได้ประมาณร้อยละ 70 ของโรคหลอดเลือดสมองทั้งหมด

ปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง

1. ปัจจัยเสี่ยงที่อาจปรับเปลี่ยนได้ มีดังนี้
 - 1.1 โรคความดันโลหิตสูง
 - 1.2 เบาหวาน
 - 1.3 ไขมันในเลือดสูง
 - 1.4 โรคหัวใจ
 - 1.5 โรคอ้วนหรือโรคเมตาบอลิก กินอาหารที่มีไขมันมาก
 - 1.6 การสูบบุหรี่
 - 1.7 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
 - 1.8 เคยมีประวัติโรคหลอดเลือดสมองตีบตันชั่วคราว
 - 1.9 ภาวะหลอดเลือดคาโรติกตีบตันโดยไม่มีอาการ
 - 1.10 ภาวะที่มีความผิดปกติบางอย่างในกระแสเลือด
 - 1.11 ความเครียด
 - 1.12 การขาดการออกกำลังกาย
2. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่อาจปรับเปลี่ยนได้ คือ
 - 2.1 อายุมากขึ้น
 - 2.2 เพศชายพบมากกว่าเพศหญิง

2.3 มีประวัติโรคเลือดบางอย่างในครอบครัว

2.4 มีประวัติโรคหลอดเลือดสมองมาก่อนในอดีต

อาการของโรคหลอดเลือดสมองและสัญญาณอันตราย มี 5 ประการ ดังนี้

1. อาการอ่อนแรงหรือชาครึ่งซีกของร่างกายทันทีทันใด
2. อาการตามัวหรือมองไม่เห็นทันทีทันใด
3. พูดตะกุกตะกัก ไม่ชัด นึกคำพูดไม่ออก หรือไม่เข้าใจคำพูดทันทีทันใด สลักอาหาร อาเจียน ชัก
4. ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลันชนิดไม่เคยเป็นมาก่อน
5. เวียนศีรษะบ้านหมุน เดินลำบาก เสียการทรงตัว หรือเป็นลมโดยเฉพาอย่างยิ่งถ้ามีอาการดังกล่าวข้างต้นร่วมด้วย

ถ้าท่านมีอาการเหล่านี้ข้อใดหนึ่งนอนใจ ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน ถึงแม้บางครั้งอาการอาจจะดีขึ้นได้เอง แต่การไปพบแพทย์ก็ยังคงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเช่นกัน

เมื่อมีปัญหา โทร. 1772 โรงพยาบาลพญาไท และโทร. 1669 ได้ 3 โรงพยาบาลคือ โรงพยาบาลพญาไท 1 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี โรงพยาบาลพญาไท 2 ถนนพหลโยธิน เขตพญาไท และโรงพยาบาลพญาไท 3 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ นอกจากนี้ยังมีที่สถาบันประสาทวิทยา ถนนราชวิถี เขตราชเทวี โทร. 02 - 3547075 - 83 และ 02 - 6447266 - 71

ต้นโพธิ์ ต้นไทร

อ. บัณฑิต แพนลีนฟ้า⁵

- เมืองไทยมีป่าไม้ นานาพรรณ ไทยรักกัน “รักษ์ป่า” ไว้ให้ลูกหลาน
 - อยู่ที่ไหน “ตรงนี้แหละ” มีความสุข ศาสน์ ช่วยปลูก “ศีลธรรม” นำฟูเฟื่อง
- ป่า ดิน น้ำ ช่วยดูแล ใช้นานนาน มีหลายเรื่อง น่าสนใจ ตามไปดู

... เมื่อมีโอกาสเดินทางไปต่างจังหวัดทุกครั้ง พอเริ่มห่างจาก กรุงเทพมหานคร ไกลออกไปตามถนนสายต่างๆ มองออกไปจะเห็นต้นไม้ ใบไม้สีเขียว สดชื่นมีทั่วไป ดูแล้วเย็นสบายตา บางเดือนในฤดูที่ดอกไม้บาน ยิ่งสวยงาม บางต้นจะเห็นดอกไม้เต็มต้น ดอกไม้อย่างเดียว เพราะใบร่วงหมดแล้ว สวยงามนัก เป็นธรรมชาติที่เมืองไทยเรายังสามารถหาดูได้ เช่น ดอกนางพญาเสือโคร่ง ใครที่ชอบบรรยากาศแบบนี้ก็เดินทางไปภาคเหนือ ภาคอีสาน หรือที่ไหนท่านลองหาข้อมูลดูว่า จะไปดูได้ที่ไหน จังหวัดอะไร มีดอกอะไรบ้าง โดยเฉพาะจะต้องไปให้ตรงฤดูกาลด้วย จะได้ดูไม้ดอกไม้ที่เป็นสวนดอกไม้ และดอกไม้ป่าด้วยนะครับ

วันนี้ผมพาท่านออกไปชมต้นไม้ ดอกไม้ พรรณไม้นานาชนิดในต่างจังหวัด เพลลินตา เพลลินใจ สดชื่นดีใช่ไหม ก็ถือเอาโอกาสนี้ ยกเอาประเด็น “ต้นโพธิ์ ต้นไทร” มาคุยเพื่อจะได้เชื่อมโยงไปสู่ข้อคิดเห็นที่ว่า “ต้นไม้เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์อย่างไร?” ลองติดตามไปดูสักชนิดหนึ่งดีไหมครับ ...

“ต้นโพธิ์ - ต้นไทร” ถ้านำเอาไปปลูกลงในกระถางที่มีขนาด มีพื้นที่จำกัดที่กำหนดไว้ แม้จะรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ย ต้นไม้ก็จะมียขนาดเล็กไปจนถึง

5 ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

แคะแสร้งเท่าที่มันจะเติบโตได้เท่านั้น เหตุผลก็เพราะว่า “มันถูกปลูกไว้ในกระถาง นั้นเอง แต่ในทางตรงกันข้าม ลองดูนะครับ

“ต้นโพธิ์ - ต้นไทร” ชนิดเดียวกันนี้ ถ้านำไปปลูกลงดินที่อุดมสมบูรณ์เตรียมไว้แล้ว เมื่อได้ลดน้ำใส่ปุ๋ยในระยะเริ่มต้น มีการดูแลสม่ำเสมอ ก็จะเติบโตขึ้นตามระยะเวลาที่ผ่านไป นานหลายปีต้นโพธิ์ ต้นไทร เจริญเติบโตเต็มที่ มีขนาดสูงใหญ่ แตกกิ่งก้านสาขา สามารถใช้ประโยชน์เป็นร่มเงาและเป็นที่อยู่อาศัยของนกกา และสัตว์อื่น อีกทั้งยังได้ประโยชน์ ได้รับความร่มเย็นมากมาย เมื่อผ่านกาลเวลาเข้าไปทุกวันเวลา นานไปก็ยิ่งเห็นคุณค่าชัดเจน

... จนใดก็ตาม ... กำลังจะบอกว่า ... อันคนเราที่เกิดมาในโลกนี้ “เกิดมาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ชีวิต วิถีชีวิต ความเจริญรุ่งเรืองในวันข้างหน้าก็จะแตกต่างกัน ...” นั่นคือ

... คนที่หนึ่ง ... เกิดมาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีไม่เหมาะสม กล่าวคือ ทั้งที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม รวมถึงยารักษาโรค ซึ่งนี่เป็นปัจจัยสี่ ที่ไม่เอื้ออำนวย แค่นี้ยังไม่พอ มีการอบรมเลี้ยงดูที่ซ้ำเติมเข้าไปอีกคือ ไม่สนับสนุนให้เรียนหนังสือ “จะไปเรียนทำไม ออกโรงเรียนมาทำนาทำงานดีกว่า” จึงเห็นตัวอย่างชีวิตที่ผิดๆ วันๆหนึ่งจะพบแต่ชีวิต ผู้คนที่ไม่ดี เห็นคนเล่นการพนัน เทียวเตร่กลางคืน มั่วสุมเสพยาเสพติด วันหนึ่งคงจะเจอเข้ากับตัวเองสักวัน เมื่อวิถีชีวิตเป็นอย่างนี้ มีสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี เขาจะเติบโตเป็นคนอย่างไร คงเป็นชีวิตที่เหี่ยวเฉา เลวร้าย โชคร้าย เหมือนกับต้นโพธิ์ ต้นไทรที่นำไปปลูกลงในกระถาง ขนาด และพื้นที่จำกัด ดังที่ผมยกมาเป็นตัวอย่างในตอนต้นนี้กระมังครับ น่าสงสารจริงๆ นะ

... ส่วนคนที่สอง ... เขาเกิดมาในสภาพแวดล้อมที่ดี มีครอบครัว

อบอุ่น พ่อ แม่ ให้ความรัก เอาใจใส่ดีเสมอต้นเสมอปลาย จึงเป็นคนมีโอกาสดีทุกด้าน มีโอกาสได้ศึกษาเล่าเรียน อยู่ในสังคมกลุ่มเพื่อนที่ดี ที่กระตือรือร้น ชยัน อดทน จึงเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรม จริยธรรมที่เราต้องการ และเป็นแบบอย่างให้เยาวชนไทยได้ในวันข้างหน้า บุคคลเหล่านี้แหละที่จะนำสังคม ประเทศชาติบ้านเมือง ไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง นำความร่มเย็นเป็นสุขมาสู่ พี่ - น้อง ประชาชนคนไทย เปรียบเสมือน “ต้นไม้ - ต้นไทร” ที่เจริญเติบโตแผ่กิ่งก้านสาขานั้นยังความร่มเย็นเป็นสุขมาสู่ สรรพสัตว์ นก กา นานาชนิด ดังคำโบราณที่กล่าวอ้างถึงผู้อาวุโสผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ เราจะพูดถึงบุคคลเหล่านั้นว่า ตინะจะได้พึ่งพาอาศัยช่วยเหลือคนอื่นได้ เป็น “ร่มโพธิ์ - ร่มไทร” ให้เราโดยทั่วหน้ากัน

... วันนี้ผมจะขอเล่านิทาน ยกมาเป็นอุทาหรณ์ เรื่อง “ลูกนกขุนทอง” รับประทานได้ ณ บัดนี้

กาลครั้งหนึ่งมีนกขุนทองตัวหนึ่ง ทำรังไว้บนต้นไม้ใหญ่ เพื่อให้ลูกๆ ได้อยู่อาศัย ทุกวันแม่นกขุนทองจะบินออกไปหาอาหาร นำมาให้ลูกน้อยของมันกิน ด้วยความรักลูกนั่นเอง ดังนั้น ลูกนกจึงได้กินอาหารที่แม่คาบมาให้ทุกวันๆ ... อยู่มาวันหนึ่งเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น คือในขณะที่แม่นกบินออกไปหาอาหารนั้น มีพายุพัดกระหน่ำมาทุกทิศทุกทาง พัดพารังนกกระจัดกระจายไปไกล จึงพัดลูกนกขุนทองตัวหนึ่งไปตกยังอาคารพระภิกษุ พอพระภิกษุเห็นจึงเก็บมาเลี้ยงใส่ในกรงอย่างดี ด้วยความสงสารเห็นลูกนกตัวน้อยหนาวลั่นจึงอยู่ในความดูแลเลี้ยงดูของพระภิกษุ ลูกนกก็ค่อยๆ เติบโตขึ้นทุกวันๆ

พระภิกษุจะสอนลูกนกขุนทองให้พูดตามว่า “เชิญเข้ามานั่งก่อน เชิญดื่มน้ำก่อนนะ ตามสบายเลยนะ” เมื่อลูกนกหัดพูดตาม จึงจำคำพูดได้ จะ

พูดเมื่อมีคนเดินผ่านมาที่อาคาร จึงทำให้คนที่มาพบเจอเกิดความประทับใจลูกนกขุนทองตัวนี้

ส่วนลูกนกขุนทองตัวที่สอง ลมพัดไปไกล ตกไปอยู่กับพวกโจรแห่งหนึ่ง ลูกนกขุนทองถูกพวกโจรจับใส่กรงเอาไว้ จากวันเป็นเดือน ลูกนกตัวนี้จึงเติบโตท่ามกลางพวกโจร ซึ่งแน่นอนมันจะได้ยินแต่พวกโจรพูดและตะโกนว่า

เฮ้ย ... จับมัน ... จับมัน

และ ยิ่งมันเลย ... ยิ่งมัน

ลูกนกขุนทองได้ยิน ก็จะถูกตาม ทุกๆวัน คำพูดที่พวกโจรก็มีแต่แบบนี้ สภาพที่อยู่อาศัยที่เอะอะวอยวาย ตะโกนเสียงดังแบบนี้แหละ จึงทำให้ลูกนกขุนทองตัวนี้ จำคำพูด และพูดได้แต่คำพูดไม่ดี คือ พูดเหมือนพวกโจรดังกล่าว

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า “ถ้าเราอยู่กับคนเช่นใด ก็จะเป็นเช่นนั้น” ดังสุภาษิตบทหนึ่ง กล่าวว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”

ผมดำเนินรายการมาจนถึงช่วงสุดท้ายแล้วในวันนี้ เสียตายจริงๆ “เวลาหมด หมดเวลา” แล้วครับ ผมขอลาทุกท่านไปก่อน พบกันใหม่โอกาสหน้านะครับ แต่ก่อนจากกันไป ผมอยากจะบอกกับสมาชิกที่เคารพรักทุกท่านว่า ... “ร้อยดาวพันดวง ยังส่องฟ้ากว้างสว่างไสว” ถ้าร้อยใจของพวกเรา เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ชาวชมรมผู้สูงอายุ มศว ทั้งที่เป็นสมาชิก และผู้สูงอายุ มศว ที่อยู่นอกชมรม ร้อยรวมใจเข้าด้วยกัน แล้วละก็จะส่งผลให้เกิด “พลังอันยิ่งใหญ่” ไม่ว่าจะพลังในด้าน “ความรักสามัคคี” พลังความผูกพัน ที่เป็นความอบอุ่น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ที่สุดท้ายจะหลอม

รมนำพาให้กิจการงานใดๆสำเร็จผลอันใหญ่หลวง นั่นคือ ความสุข ความสงบ และความร่มเย็น แม้ไพศาลมาสู่พวกเราชาว “ชมรมผู้สูงอายุ มศว” โดยทั่วกัน “สุขี อัตตานัง ปรีเหรันตฺ” จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ ... สวัสดิ์ ครับ

ข่าวสั้น : พยานปากเอก

อ. ดร. สุรพล วัฒนวิทย์กิจ⁶

วันหนึ่งศาลได้ออกบัลลังก์เพื่อเริ่มการไต่สวนคดีสำคัญ ทางอัยการได้เรียกพยานบุคคลที่สามารถให้ข้อเท็จจริงซึ่งเป็นหัวใจของคดี พยานเป็นผู้สูงอายุท่าทางคล่องแคล่ว อัยการได้เดินเข้าไปทักทายตามมารยาทว่า

“สวัสดิ์ครับคุณมะพร้าว ขอบคุณที่ให้เวลามาเป็นพยาน อย่าลืมนะครับว่าคุณได้สาบานต่อหน้าพระแล้วว่าจะพูดแต่ความจริงเท่านั้น ไม่มีใ้ใส่สีตีไข่ โดยอายุแล้วพยานก็แก่มากพอๆ ผมจึงขออนุญาตเรียกพยานว่าคุณยายนะครับ ไม่ได้ดูถูกแต่เป็นข้อเท็จจริงด้วยสายตา ก่อนอื่นคุณยายรู้จักผมไหมครับ”

“สวัสดิ์จ๊ะ ท่านอัยการ ฉันรู้จักคุณดี” คุณยายทักตอบน้ำเสียงสดใส และกล่าวเพิ่มเติมต่างๆ ที่อัยการไม่ได้ถามต่อ “อันที่จริงฉันรู้จักตั้งแต่คุณเป็นเด็กนักเรียน และฉันค่อนข้างผิดหวังในตัวของคุณเอามากๆ ทั้งนี้เพราะคุณมีนิสัยไม่ดีมาตั้งนาน เป็นคนโกหกมดเท็จ เป็นคนเจ้าชู้มีเมียหลายคน

6 ข้าราชการบำนาญ ภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มศว

เป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก นินทาคนลับหลัง ที่สำคัญคุณเป็นคนที่ไม่มี
ความสามารถ สมองกลวงเวียนก็เกือบตก ที่ได้ดิบได้ดีทุกวันนี้เพราะวิ่ง
เต้น ประจบสอพลอ คำตอบของฉันทคือ ฉันทู้จักคุณยิ่งกว่าคุณรู้จักตัวเอง”

ท่านอัยการถึงกับสะอึก ทำหน้าตาลอกแล่ง คิดอะไรไม่ออกไม่รู้จะ
ชักอะไรต่อ เลยแกล้งซีไปที่ทนายจำเลย แล้วถามคุณยายว่า “แล้วคุณรู้จัก
ทนายจำเลยหรือเปล่าครับ”

“อ้อ รู้จัก ก็เขาก็รู้่นราวคราวเดียวกับคุณ” คุณยายตอบโดยไม่ต้องคิด
และขยายความโดยที่ทนายจำเลยทำหน้าไม่ค่อยดี “ตอนที่เขาเป็นเด็ก ฉันท
เคยสอนหนังสือเขาและก็เป็นอีกคนหนึ่งี่ฉันทผิดหวัง เขาเป็นคนเกียจคร้าน
ชอบลอกการบ้านคนอื่นมาส่ง และตอนเป็นหนุ่มก็เกเรชอบกินเหล้าเมายา
มีหนี้สินรุงรังและชักดาบเป็นประจำ ฉันทไม่เคยคิดว่าเขาจะมีอาชีพทางนี้
ไม่รู้ว่าจำเลยจ้างมาเป็นทนายได้อย่างไร คำตอบของฉันทยังเหมือนเดิม ฉันท
รู้จักเขาดี ยิ่งกว่าเขารู้จักตัวเองเสียอีก”

ทันใดนั้นก็มึนเสียงเตือนมาจากผู้พิพากษาบนบัลลังก์ เพื่อให้อัยการ
และทนายจำเลยเข้ามาปรึกษาใกล้ๆ ผู้พิพากษาได้กระซิบเข้าหุ้หนักกฎหมาย
ทั้งสองว่า “ถ้าหากคุณคนใดคนหนึ่งถามคุณยายมะปรางว่ารู้จักผมหรือ
เปล่า คุณทั้งสองจะถูกจำคุกทันทีด้วยข้อหาดูหมิ่นศาล”

