



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 20 ฉบับที่ 9 เดือน กันยายน 2557



## สารบัญ

• ลังคมในแวดวง มศว .....	1
• ข่าวชมรมฯ .....	2
• ผู้บริจาคเงินให้แก่ชมรมฯ .....	8
• รายชื่อสมาชิกใหม่ .....	8
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนกันยายน .....	9
• บอกล่าเก้าสิบ : 8 กันยายน 2557 วันไหว้พระจันทร์ .....	11
• กล้วย : อาหารบำรุงสุขภาพสำหรับทุกเพศทุกวัย .....	13
• ดื่มน้ำให้ถูกเวลา .....	15
• พลังจิตที่บริสุทธิ์ พลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ พระอาจารย์ณรงค์ศักดิ์ .....	16
• วิธีสอนของท่านขงจื้อ .....	24
• 10 สรรพคุณของ “วิกส์” .....	28
• แหล่งกินแหล่งซื้ออาหารสุขภาพ .....	30
• ขำขัน : สะพานแคบ ผศ. นवलพวง เศวตवेश .....	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

**เลขานุการชมรมฯ 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 ชูภาค 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

• **ผศ. นพ. เฉลิมชัย บุญยะลีพรรณ** อธิการบดี มศว ได้รับการแต่งตั้งเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ตั้งแต่วันที่ 7 สิงหาคม 2557 เป็นลำดับที่ 26

• **มศว** กำหนดเปิดภาคเรียนที่ 1/2557 ในวันที่ 18 สิงหาคม - 23 ธันวาคม 2557

• **ปฏิทินบริการสำนักหอสมุดกลาง** ภาคต้น ปีการศึกษา 2557 วันที่ 18 สิงหาคม 2557- 11 มกราคม 2558

เวลาบริการช่วงเปิดภาคเรียน 18 สิงหาคม - 22 ธันวาคม 2557

วันจันทร์ - ศุกร์ : เวลา 08.00-20.00 น.

วันเสาร์ - อาทิตย์ : เวลา 10.00-18.00 น.

เวลาบริการช่วงปิดภาคเรียน 23 ธันวาคม 2557 -11 มกราคม 2558

วันจันทร์ - ศุกร์ : เวลา 08.00-16.00 น.

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์: ปิดบริการ

ปิดบริการ

วันหยุดราชการ / วันหยุดนักขัตฤกษ์:

23 ตุลาคม 2557

5,10,31 ธันวาคม 2557

1 มกราคม 2558

## ข่าวชมรมฯ

• ชมรมผู้สูงอายุ ขอแสดงความยินดีกับ **รศ. ดร. คุณหญิงสมุณฑา พรหมบุญ** ที่ได้รับการโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งเป็นสมาชิกสภาอธิบดีัญญัติแห่งชาติ ลำดับที่ 169 และได้รับการแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการสรรหาสมาชิกสภาปฏิรูปแห่งชาติ ด้านการศึกษา ชมรมผู้สูงอายุ ขอแสดงความยินดีมา ณ โอกาสนี้

• ชมรมผู้สูงอายุฯ ขอขอบคุณ **รศ. ดร. ทพ. สรสิทธิ์ รังสิยานนท์** ในการบรรยายเรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงวัย เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2557 ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากในการดูแลตนเอง

• **คณะกรรมการบริหารชมรมฯ** กำหนดการประชุมประจำเดือนในวันพฤหัสบดีที่ **9 ตุลาคม 2557** เวลา 13.00 น. ณ ห้องประชุมสภา 1 สมาชิกท่านใดสนใจเข้าร่วมประชุมสามารถแจ้งได้ที่ เลขาธิการชมรมฯ คุณหญิงลักษณ์ พจนการรักษ์ 081-024-1116

• ชมรมผู้สูงอายุฯ ขอขอบคุณ **รศ. ดร. ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ** ที่ดูแลสมาชิกที่ไปทัศนศึกษาพม่า มัณฑะเลย์-พุกาม-เนปิดอร์ ทำให้ได้รับความรู้ ความสนุกสนาน ความสะดวกสบายกันโดยทั่วหน้า

• **สำนักหอสมุดกลาง** กำหนดการจัดงาน**สัปดาห์ ศ. ดร. สุดใจ เหล่าสุนทร** ระหว่างวันที่ 1-5 กันยายน 2557 ดังมีกำหนดการ คือ **วันที่ 1 - 5 กันยายน 2557**

เวลา 09.00 - 16.00 น. Rummage Sale, จำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภค จำหน่ายสินค้าที่ระลึก จำหน่ายหนังสือใช้แล้วและหนังสือใหม่

## **วันที่ 1 - 2 กันยายน 2557**

เวลา 09.00 - 14.00 น. ปรึกษาโลหิตให้แก่คณะแพทยศาสตร์  
วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ณ ห้องประชุม ศ. ดร. สุกใจ  
เหล่าสุนทร

## **วันที่ 3 กันยายน 2557**

เวลา 09.00 - 11.00 น. ประกวดการอ่านร้อยแก้วระดับประถมศึกษา  
ศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ของ  
นักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)  
ณ ห้องประชุม ศ. ดร. สุกใจ เหล่าสุนทร

เวลา 13.00 - 15.00 น. ประกวดการอ่านร้อยแก้วระดับอุดมศึกษา  
ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ณ ห้องประชุม  
ศ. ดร. สุกใจ เหล่าสุนทร

## **วันที่ 4 กันยายน 2557**

เวลา 09.00 - 11.00 น. เสวนาเรื่อง “เด็กไทย & เด็กญี่ปุ่น : อ่าน  
หนังสือต่างกันอย่างไร” โดยคุณพสุดี นาวาวิจิต บรรณาธิการ/นักแปล สำนัก  
พิมพ์ผีเสื้อ อ. ดร. พรธาดา สุวิธนวนิช อาจารย์สาขาวิชาภาษาตะวันออก  
คณะมนุษยศาสตร์ ณ ห้องประชุม ศ. ดร. สุกใจ เหล่าสุนทร

## **วันที่ 5 กันยายน 2557**

เวลา 09.00 - 11.00 น. DIY เสริมปกหนังสือง่ายๆ ด้วยตัวคุณเอง  
ณ บริเวณหน้าทางเข้า ชั้น 1

• **ชมรมผู้สูงอายุ** ขอเชิญ คณาจารย์ ลูกศิษย์ ผู้รักใคร่ นับถือ  
**ผศ. ดร. มาเรีย เหล่าสุนทร** ร่วมแสดงมุทิตาจิต เนื่องในวันคล้ายวันเกิด  
**วันพฤหัสบดีที่ 11 กันยายน 2557** ระหว่างเวลา 09.00-11.30 น.

และรับประทานอาหารร่วมกัน ณ ห้อง ศ. ดร.สุดีใจ เหล่าสุนทร  
สำนักหอสมุดกลาง แจ้งความจำนงที่ เลขานุการชมรมฯ คุณหญิงลักษณ  
พจนการักษ์ 081-024-1116

• **รศ. ดร. ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ** คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์  
ขอเรียนเชิญคณาจารย์ข้าราชการ พนักงาน เข้าร่วมกิจกรรม**วัน ศ. ดร. สาโรช**  
**บัวศรี** ในวันอังคารที่ **16 กันยายน 2557** ดังมีกำหนดการต่อไปนี้

06.30 น. ผู้ร่วมงานลงทะเบียน (ห้อง ศ. ดร. สาโรช บัวศรี)

07.00 น. พิธีสงฆ์ (ทำบุญ/ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระภิกษุสงฆ์)

08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

08.30 น. พิธีสักการะและกล่าวสดุดี ศ. ดร.สาโรช บัวศรี และ  
การปฏิญาณตนเป็นศิษย์

10.30 น. รับประทานอาหารว่าง

11.00 น. ปาฐกถาพิเศษ ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี  
เรื่อง พัฒนาการที่หมุนผ่านสู่การก้าวอย่างที่ยั่งยืนของศึกษาศาสตร์ มศว  
องค์ปาฐก : รศ. ดร. ศักดิ์ชัย นิรัญทวี ผศ. อีรบุญฤทธิ์ ควรหาเวช

11.30 น. พิธีไหว้ครูและแสดงกตเวทิตาจิตแด่พดุงคณาจารย์

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 น. การแสดงจากนิสิตหลักสูตร กศ. บ.

พิธีมอบโล่รางวัลเชิดชูเกียรติศิษย์เก่าดีเด่น

พิธีมอบโล่แก่ผู้มีอุปการคุณ

พิธีมอบทุนการศึกษาพระสงฆ์และนิสิตคณะศึกษาศาสตร์

14.30 น. การแสดงสุนทรพจน์ ศ. ดร.สาโรช ครั้งที่ 3 โดยนิสิต  
ที่ชนะเลิศการประกวด

14.45 น. การแสดงทักษะการสอนโดยนิสิตที่ชนะเลิศการประกวด

15.00 น. ปิดงาน โดยคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

• ชมรมผู้สูงอายุ ขอเชิญร่วมทอดกฐินกับ **รศ. ชาตรี เมืองนาโพธิ์** อดีตอธิการบดี มศว ในวันเสาร์ที่วันที่ 25 ตุลาคม 2557 ณ วัดหินแร้เก่า อ. สนาทชัยเขต จ. ฉะเชิงเทรา เวลา 13.00 น.

• **ชมรมผู้สูงอายุ กำหนดจัดกิจกรรมในเดือนตุลาคม 2557** ดังนี้

**วันพุธที่ 1 ตุลาคม 2557** (จากเดิมวันที่ 2 ตุลาคม 2557) จัดงานแสดงมุทิตาจิต แด่อาจารย์ผู้มีอายุ 84 ปี ณ ห้องแปดเหลี่ยม อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่อง ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

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

โดยมีกำหนดการดังนี้

08.30 - 09.30 น. ลงทะเบียน รับประทานอาหารว่าง

09.30 - 09.50 น. ประธานชมรมผู้สูงอายุ มศว กล่าวมุทิตาจิต  
แต่ อ. อาวุโส และ ผศ. สุพิน ทองธานี อ่านคำประพันธ์แต่ อ.อาวุโส

09.50 - 10.00 น. ประธานมอบของที่ระลึก แต่ อ. อาวุโส

10.00 - 10.30 น. การแสดงของคณะกรรมการชมรมฯ

10.30 - 11.30 น. อาจารย์อาวุโสเล่าประสบการณ์

11.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกันและ  
สังสรรค์

ขอเรียนเชิญสมาชิกและผู้สนใจ เข้าร่วมกิจกรรม ค่าลงทะเบียน  
คนละ 100 บาท (น้องใหม่ไม่ต้องจ่าย)

พฤหัสบดีที่ 9 ตุลาคม 2557 กำหนดจัดงาน**รับน้องใหม่  
วัยเกษียณ** ณ ห้องประชุม ชั้น 2 อาคารวิจัยและการศึกษา  
ต่อเนื่อง ระหว่างเวลา 09.00 - 13.30 น. มีกำหนดการดังนี้

08.00 - 09.00 น. ลงทะเบียน (หน้าห้องประชุมชั้น 2) และ  
รับประทานอาหารว่าง

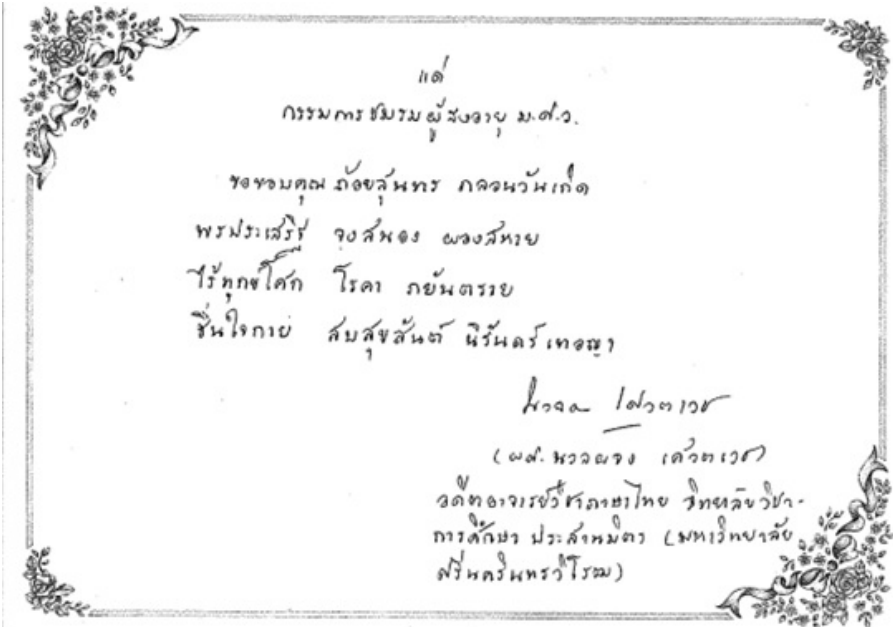
09.00 - 11.30 น. การบรรยายพิเศษ เรื่อง เทคนิคสร้างสุข  
ด้วยวิถีธรรมชาติ โดย อ. เสาวณีย์ สังข์โสภณ และคณะ

11.30 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน (ชั้น 1)

• **ชมรมผู้สูงอายุ** จัดทัศนศึกษา **ฮานอย-ซาปา** ระหว่างวันที่  
7 - 11 ธันวาคม 2557 จะแจ้งกำหนดการในเดือนตุลาคม ราคา 22,500  
บาท สนใจโปรดติดต่อ รศ. สุภาพร สุกสีเหลือง 089-447-8247

• คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ขอขอบคุณ **ผศ. นवलผจง เศวตเวช**  
และ **ผศ. นිරดา จันทรัตน์** ที่ ส่งคำขอบคุณมายังคณะกรรมการฯ





พี่ฉันทพรนัตถรบ จันทรรัตน์ ได้รับเกียรติมอบพรวันเกิด จาก ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วโรฒ แล้ว รู้สึกทราบดีจริงใจ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอเป็นชมรมฯ มีความเจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ ทุกประการ ขอเป็นคณะทำงานทุกท่าน สุขภาพแข็งแรง โชคดี และมีความสุขดี

ฉันท จันทรรัตน์

## ผู้บริจาคเงินให้แก่ชมรมผู้สูงอายุ มศว

1. รศ. ดร. อัมพร สุขเกษม (บริจาค ก.ค.)	1,000 บาท
2. ผศ. สุพีร์ ลิ้มไทย	1,000 บาท
3. รศ. ดร. บังอร พานทอง	1,000 บาท
4. คุณนันทรี แสงทองศรีกมล	1,000 บาท
5. รศ. ดร. สุภาพรพรณ สิรีแพทย์พิสุทธิ	1,000 บาท
6. รศ. ดร. ไพโรจน์ เบาใจ	1,000 บาท
7. รศ. วลัย อินทร์มพรรย์	1,000 บาท

## รายชื่อสมาชิกใหม่

1. คุณผิว คำใหญ่



## รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนกันยายน

ขอมอบพร พร้อมมาลัย ในวันเกิด  
อำนวยชัย ให้ประสบ สุขันรมย์  
ให้อายุ ยืนยาวนาน สราญสุข  
มวลงมั่งมีตร แห่หอม เป็นกำลัง

สิ่งประเสริฐ ทรงศกดีสทธิ์ สดุดีสม  
สันอดม สุขภาพ พนพลิง  
สันเศกทกข ไรคภัย ตั้งใจหวัง  
กายจิตตั้ง ในธรรมา ศรีทธาเทอญ  
พรณนิภา สันติพิงษ์ ประพันธ์

1. ผศ. ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร
2. ผศ. ดร. พิสิทธิ์ สารวิจิตร
3. ผศ. เกษร ผดุงรศ
4. รศ. บุษกร เพชรวิวรรธน์
5. คุณสมศรี วิชาแหลม
6. รศ. วัลลีย์ ภาชีผล
7. ผศ. ดร. ไพฑูรย์ โปธิสาร
8. ผศ. ดร. สุพจน์ ไชยสังข์
9. อ. พิชัย ผดุงรัตน์
10. คุณสุเมธ รัตนสุวรรณ์สกุล
11. อ. ศิริ ศิริพันธ์แก้ว
12. รศ. ดร. อรพันธ์ ประสิทธิ์รัตน์
13. รศ. ดร. วีระวรรณ ลิทธิกรกุล
14. ผศ. ดร. มาเรีย เหล่าสุนทร
15. คุณรัตติยา พึ่งตน
16. ผศ. ดร. วงเดือน นาราสิจจ์
17. ผศ. ดร. อารงค์ อุดมไพจิตรกุล
18. รศ. บังอร พานทอง
19. ศ. ดร. จรรยา สุวรรณทัต
20. ผศ. เกษร เจริญรักษ์
21. อ. มณฑา โกเฮง
22. อ. สงวน มีระหงษ์

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 23. รศ. สมัย เหล่าวานิชย์     | 24. รศ. งามตา วณิชทานนท์               |
| 25. รศ. ทวีสิทธิ์ ลิทธิกร     | 26. อ. สุรเดช วันทยา                   |
| 27. อ. ส่องสี ภัคดีพดุงแดน    | 28. ผศ. มีชัย คุณาวุฒิ                 |
| 29. อ. นิมนวล สกกุลพานิช      | 30. ผศ. ดร. พลัปปลิ่ง คงชนะ            |
| 31. รศ. ยูพา สังศิริ          | 32. ผศ. วรวรรณ สัมบุณณานนท์            |
| 33. คุณนันทวรรณ แก้วเอี่ยม    | 34. ผศ. ดร. จินดา เต็มบรรจง            |
| 35. ผศ. ทองคำ ฐปสุวรรณ        | 36. ผศ. มณฑา ไพบูลย์                   |
| 37. ผศ. กรรณิการ์ ยุกศิริตัน  | 38. ผศ. จำเนียร ร่มโพธิ์               |
| 39. ผศ. วีรย์ ศวิตชาติ        | 41. คุณวิไลย ดวงศรี                    |
| 42. อ. อุดมลักษณะ บุญพรคนาวิก | 43. คุณเกापงา ไทยถาวร                  |
| 44. อ. กัลยา เตชัสอนันต์      | 45. รศ. ดร. สุภาพรรณ ลิริแพทย์พิสุทธิ์ |
| 46. ผศ. สุกัญญา ติยะสุวรรณ    | 47. รศ. วนิตา ขำเขียว                  |
| 48. อ. สุภาภักตร์ ปริมาธิกุล  | 49. คุณเสถียร อักษรชู                  |

## บอกเล่าเก้าสิบ : 8 กันยายน 2557 วันไหว้พระจันทร์

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว เมื่อสมัยที่โลกยังคงมีดวงอาทิตย์ลึบดวงล้อมรอบผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน ให้แสงสว่างและความร้อน พื้นพิภพเต็มไปด้วยจอมยุทธ์ และผู้กล้า ผู้คนอาศัยอยู่กันอย่างสงบสุขจนทำให้เป็นที่อิจฉาของเหล่าเซียนเทวดา และพวกเขาก็มีวิถีที่ผู้คนเริ่มไม่ให้ความเคารพนับถือ จึงพากันฉุดรั้งดวงอาทิตย์ทั้งลึบดวงให้สาตส่องแสงอันแรงกล้าลงมายังพื้นโลกพร้อมกัน ทำให้โลกร้อนระอุและเผาไหม้เป็นไฟ เพื่อหวังที่จะให้ผู้คนขอร้องและกลับมาเกรงกลัวเหล่าเซียนอีกครั้ง แต่แผนการก็ต้องล้มเหลว เมื่อมีชายหนุ่มนักแม่นธนูนาม ฮัวหยี่ อาสาที่จะช่วยเหลือโดยยิงธนูเพื่อบีบดวงอาทิตย์และฮัวหยี่ก็ทำได้สำเร็จโดยยิงดวงอาทิตย์ไปเก้าดวง เหลือดวงที่ลึบไว้เพียงดวงเดียว เพื่อยังคงส่งแสงสว่างให้แก่โลก ทำให้พื้นพิภพกลับมาสงบสุขอีกครั้ง ผู้คนต่างร่ำร้องสรรเสริญฮัวหยี่ว่าเป็นวีรบุรุษและแต่งตั้งให้เขาเป็นฮ่องเต้ แต่ก็โชคร้ายเหลือเกินอาทิตย์ดวงที่เก้าที่เขายิงตก เป็นราชบุตรขององค์เง็กเซียนฮ่องเต้ พระจักรพรรดิ แห่งสวรรค์ ซึ่งทรงกริ้วและเสียดพระทัยกับการสูญเสียราชบุตรสุดรักไป จึงสั่งให้นางกำนัลแห่งสวรรค์ นาม ฉางอี่ นำยาพิษไปให้ ฮัวหยี่ โดยให้หลอกว่าเป็นยาอายุวัฒนะหากกินก็จะทำให้สามารถมีชีวิตที่เป็นนิรันดร์ ฉางอี่ได้รับคำสั่ง จึงนำไปมอบให้แก่ ฮัวหยี่ แต่เมื่อนางเห็นหน้าชายหนุ่มก็เกิดความรักและเห็นใจ

ฮัวหยี่ก็เช่นกันเมื่อได้เห็นความงามของฉางอี่ก็เกิดความรักขึ้น แต่นางฉางอี่ก็คงส่งมอบยาให้แก่ฮัวหยี่ตามคำสั่งที่ได้รับมาหากแต่บอกว่ายานี้จะยังไม่สามารถกินได้จนถึงวันที่ 15 ค่ำเดือนแปด ด้วยความหวังว่านาง

อาจจะสามารถหาวิธีที่ทำให้เง็กเขียนฮ่องเต้ทรงเปลี่ยนพระทัย หรือหาวิธีช่วยชีวิตชายคนรักได้ นางใช้ชีวิตอยู่กับฮัวหยี่ถึง 7 วัน จนเมื่อถึงวันที่ 15 ค่าตามที่นางได้กล่าวไว้กับฮัวหยี่ นางก็ยังคงไม่สามารถคิดหาวิธีช่วยชีวิตฮัวหยี่ได้ ดังนั้น ในคืนวันที่ 15 ค่าเดือนแปดก่อนที่ฮัวหยี่จะไว้ทันทินยาพิษ นางจึงตัดสินใจชิงกินยาพิษเม็ดนั้นแทนสามีสุดที่รัก แต่ยากลับไม่ได้ทำให้นางตาย ฮัวอืดใจนางก็รู้สึกตัวของนางเบาและเริ่มล่องลอยขึ้นสู่ฟากฟ้า เบื้องบน ลอยสูงจนไปถึงดวงจันทร์ ด้วยความตื่นตระหนกนางเริ่มที่จะหายใจไม่ออก และเริ่มไอ ซึ่งทำให้ยาหลุดออกมาจากลำคอของนาง ด้วยนางนั้นไม่สามารถบินได้อีก นางจึงไม่สามารถลอยกลับลงมายังโลกได้ นางจึงต้องใช้ชีวิตอยู่ในพระจันทร์นั่นเอง

ตำนานนี้ เป็นที่เล่าขานต่อๆ กันมาและนี่คือ เหตุผลว่าทำไมชาวจีนจึงนับถือนางในพระจันทร์ กราบไหว้เพื่อให้ความดี ความงามของนางได้สาดส่องลงมายังโลกมนุษย์ ให้เกิดความสงบสุขไปทั่วหล้า ทำให้มนุษย์ที่เป็นหญิงได้มีรูปโฉมที่งดงามเช่นนาง และขอให้ความดีงามของนางปกปักรักษา ค้ำครอง โลกมนุษย์ต่อไป

ในเทศกาลไหว้พระจันทร์นี้ ขอเชิญชวนซื้อขนมไหว้พระจันทร์เพื่อมารับประทาน มีวางจำหน่ายทั่วไป สะดวกในการเลือกซื้อตามใจชอบ เช่น ไส้ทุเรียนไส้ไข่เค็ม เม็ดบัว พุทรา ถั่วแดง ฯลฯ อร่อยมากครับ

## กล้วย : อาหารบำรุงสุขภาพสำหรับทุกเพศทุกวัย <sup>1</sup>

กล้วย ที่นิยมรับประทานกันในบ้านเรานั้น มีอยู่หลากหลายสายพันธุ์ เช่น กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหักมุก เป็นต้น แต่สำหรับต่างชาติแล้ว กล้วยที่นิยมมากที่สุดคงหนีไม่พ้นกล้วยหอม เนื่องจากกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ ถ้าพูดถึงเรื่องประโยชน์แล้ว มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งระบุชัดเจนว่า การรับประทาน กล้วยแค่ 2 ผลจะช่วยเพิ่มพลังงานในร่างกายได้เทียบเท่ากับการออกกำลังกายถึง 90 นาทีเลยทีเดียว! เพราะกล้วยอุดมไปด้วยน้ำตาลจากธรรมชาติ รวมถึง 3 ชนิดเลยทีเดียว นั่นก็คือ ซูโครส กลูโคส และฟรักโทส ซึ่งช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย

นอกจากนี้แล้วในกล้วยยังอุดมไปด้วยเส้นใยและกากอาหาร และยังมียูตามินรวมทั้งแร่ธาตุนานาชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ธาตุแมกนีเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และวิตามินซี เป็นต้น

คุณรู้หรือไม่ว่า ผลไม้อย่างแอปเปิ้ลที่ขึ้นชื่อเรื่องความมีประโยชน์ ก็ยังแพ้กล้วย เพราะว่าในกล้วยนั้นมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆมากกว่าแอปเปิ้ลถึง 2 เท่า โดยมีคาร์โบไฮเดรตมากกว่า 2 เท่า มีฟอสฟอรัสมากกว่า 3 เท่า มีโปรตีนมากกว่า 4 เท่า วิตามินเอและธาตุเหล็กมากกว่า 5 เท่า การกินกล้วยจะให้ได้ที่สุด คือ กินตอนเช้า เพื่อจะช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกาย ทำงานได้ดี

<sup>1</sup> จาก เอกสารด้วยรักและอาลัย แจกในพิธีพระราชทานเพลิงศพ ดร. จำรัส นองมาก วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน กรุงเทพฯ วันที่ 22 เดือน กรกฎาคม 2557. หน้า 13 - 14.

## ประโยชน์ของการกินกล้วย

การกินกล้วย มีประโยชน์หลายประการ ดังต่อไปนี้

1. ช่วยลดกลิ่นปากได้ดีในระดับหนึ่ง แต่ทั้งนี้ควรรับประทานหลังตื่นนอนตอนเช้าทันที แล้วค่อยแปรงฟัน และถ้าเป็นกล้วยน้ำว้า จะช่วยลดกลิ่นปากได้ดี
2. ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติ
3. ช่วยบำรุงร่างกาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และวิตามินซี
4. ช่วยเพิ่มพลังให้แก่สมองของคุณ เพราะมีสารที่ช่วยทำให้มีการเกิดสมาธิ และมีการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา
5. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ รวมทั้งช่วยชะลอความแก่ตัวของร่างกายนั่นเอง
6. ช่วยลดความอ้วนได้ เนื่องจากมีส่วนช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยลดอาการอยากกินของจุกจิกลงได้พอสมควร
7. ช่วยอาการนอนไม่ค่อยหลับ สำหรับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับ หรือหลับยาก
8. ช่วยลดอาการหงุดหงิดตอนเช้าได้ด้วย
9. ช่วยลดอาการหงุดหงิดของผู้หญิงในช่วงประจำเดือนมา
10. ช่วยลดอาการเมาค้างได้ดีระดับหนึ่ง เพราะจะช่วยชดเชยน้ำตาลที่ร่างกายขาดไปในขณะดื่มแอลกอฮอล์
11. เป็นตัวช่วย สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ เพราะในกล้วยมีวิตามิน



เอ ซี บี 6 ปี 12 โพลแทสเซียม และแมกนีเซียม ที่ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้นจากการเลิกนิโคติน

## สรุป

ดังนั้น ทุกคนควรกินกล้วยบำรุงร่างกายเสียแต่ตอนนี้ ดีกว่าจะรักษาตัวตอนแก่

## ดื่มน้ำให้ถูกเวลา

ประมาณ 90% ของการเกิดหัวใจล้มเหลว เกิดขึ้นในช่วงเช้าและสามารถลดลงได้ ถ้าดื่มน้ำ 1-2 แก้ว

คุณรู้ไหมว่า ดื่มน้ำให้ถูกเวลา สามารถทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพ ดื่มน้ำ 1 แก้ว หลังตื่นนอน ช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ เริ่มทำงาน

ดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนมื้ออาหารช่วยย่อย

ดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนอาบน้ำ ช่วยลดความดันโลหิต

ดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนนอน ป้องกันหลอดเลือดสมองตีบตัน และหัวใจล้มเหลว

อ่านแล้วน่าจะลองนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา !!!



## พลังจิตที่บริสุทธิ์ พลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์

พระอาจารย์ณรงค์ศักดิ์<sup>2</sup>

พลังจิตที่บริสุทธิ์ หมายถึง พลังจิตที่บริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระธรรมคำสั่งสอนที่ออกจากใจของพระองค์ และพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ เป็นอัปมาโนพุทโธ อัปมาโนธัมโม อัปมาโนสังโฆ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทรงพระคุณหาประมาณมิได้ แผ่เมตตาบารมีให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย แล้วบรรจุไว้ในทุกปรमाणูของอากาศ ผู้มีความศรัทธาน้อมเอามาใช้ได้ เป็นแหล่งพลังงานที่ใช้ได้ไม่มีหมดสิ้น

พลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ หมายถึง พลังงานทั้งหมดในอนันตจักรวาลที่เกิดจากธรรมชาติแท้ๆ

พลังจิตที่บริสุทธิ์รวมกับพลังของธรรมชาติที่บริสุทธิ์แท้ ก็ะกลายเป็นพุทธานุภาวณะ ธรรมานุภาวณะ สังฆานุภาวณะ และเมื่อรวมกันกับบุญ บารมี 10 ที่สร้างมาหลายชาติในอดีตและชาติปัจจุบัน ได้แก่ 1) **ทาน** การให้หรือการสละออก จนถึงการสละกิเลสออกมาเป็นทาน 2) **ศีล**

---

2 เรียบเรียง เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2557

ตั้งแต่รักษาศีลห้าบริสุทธิ์เป็นต้นไป และมีความละเอียดใจ เกรงกลัว ต่อบาป 3) **เนกขัมมะ** ใจออกจากกามหรือการออกบวช 4) **ปัญญา** มีปัญญาที่ออกจากทุกข์ 5) **วิริยะ** ความเพียร 6) **ขันติ** อดทน อดกลั้น ช่มใจไว้ให้ได้จากกิเลส 7) **สัจจะ** ความจริง 8) **อธิษฐาน** ตั้งใจกำหนด แน่นอนลงไป 9) **เมตตา** เมตตาตนและผู้อื่น ปรารถนาให้พ้นจากทุกข์ 10) **อุเบกขา** ใจเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวหรือเอนเอียงไปในอคติ เพราะรัก เพราะชัง เพราะหลง เพราะกลัว แล้วจะมีอานุภาพไม่มีประมาณเอามา ใช้อธิษฐานจิตได้ เช่นดังนี้

นะโมตัสสะ ภาคะวะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (3 ครั้ง)

พุทฺธัง สรรเวณัง คัจฉามิ อัมมัง สรรเวณัง คัจฉามิ สังฆัง สรรเวณัง คัจฉามิ

ทฺติยัมปิ พุทฺธัง สรรเวณัง คัจฉามิ ทฺติยัมปิ อัมมัง สรรเวณัง คัจฉามิ ทฺติยัมปิ สังฆัง สรรเวณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สรรเวณัง คัจฉามิ ตติยัมปิ อัมมัง สรรเวณัง คัจฉามิ ตติยัมปิ สังฆัง สรรเวณัง คัจฉามิ

นะมัตถุ พุทฺธานัง นะมัตถุ โพธิยา นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตตติยา

อัปปะมาโณ พุทฺโธ อัปปะมาโณ อัมโม อัปปะมาโณ สังโฆ

พุทฺธังเมตตัง จิตตังมะมะ พุทฺธะพุทฺธานุภาเวนะ

อัมมังเมตตัง จิตตังมะมะ อัมมะอัมมานุภาเวนะ

สังฆังเมตตัง จิตตังมะมะ สังฆะสังฆานุภาเวนะ

ขออำนาจและอานุภาพอันไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณจากพลังจิตที่ บริสุทธิ์ของพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ พลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ และ บุญบารมีที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมด จงเติมพลังงานส่วนที่ขาดให้

เต็ม และคลบนันดาลให้ธาตุทุกธาตุ ชั้น์ทุกชั้น์ หรือสสาร พลังงาน และ  
ความว่างในร่างกายจิตใจข้าพเจ้า จงกลับคืนสู่ความเป็นปกติตามธรรมชาติ  
สมดุลตามธรรมชาติ โดยอัตโนมัติตลอดเวลา และขอให้กิเลส ตัณหา ทุกข์  
โศก โโรค ภัย เสียดจัญไรใดๆ ... (ฯลฯ) จงหลีกไปให้ไกลโพ้น ... เพียง!!!

หมายเหตุ :- ให้กลั่นลมหายใจอธิษฐานจนจบ แล้วเป่าตัวเอง หรือ  
กลั่นน้ำลายลงท้อง จึ่งหายใจได้

... (ฯลฯ) หมายถึง อาจมีส่วนเพิ่มเติมอีก เช่น คุณไสยหรือมนต์ดำ  
พิษร้าย (จากสัตว์กัดหรือจากพืช) เชื้อโรคร้าย ผู้อาฆาตมาดร้าย เป็นต้น

**ต้องเติมพลังจิตที่บริสุทธิ์ และพลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ทุก ๆ  
วัน เหมือนตั้งกินอาหาร**

ร่างกาย ประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ต้อง  
เติมธาตุสารอาหารให้แก่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ให้เต็มสมบูรณ์  
บริบูรณ์อยู่เสมอ เพื่อเอาไปใช้ซ่อมแซมร่างกายที่เสื่อมไปตลอดเวลา และ  
เอาไปใช้ให้เกิดพลังงานในการคิด การพูด การเคลื่อนไหวร่างกาย แล้ว  
พร่องไป ต้องเติมใหม่ ถึงแม้จะอธิษฐานจิต เอาพลังจิตที่บริสุทธิ์ และ  
พลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์จากภายนอกมาเพิ่มเติม แต่ก็ต้องใช้หมดไป ต้อง  
เติมธาตุสารอาหารและพลังงานอีก ส่วนสารอาหารที่เหลือใช้ก็เน่าเสียอยู่  
ภายในร่างกาย และไหลออกจากร่างกาย ร่างกายจึงเป็นของสกปรกและ  
เสื่อมไปตลอดเวลา จึงเป็นของใช้สิ้นเปลือง หาใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัว ตน  
เรา เขา ที่คงที่ไม่ว่า ถ้าไม่ใช่ของใช้สิ้นเปลืองแล้วกินข้าวเมื่อเดียวคงพอ ไม่  
ต้องมีการเติมเลย แต่ในที่สุดก็ไม่อาจเติมได้อีก จึงต้องมีความแก่ ความ  
เจ็บ ความตาย เน่าเปื่อยผุพังไปเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แล้ว  
ก็กลับไปสู่ความไม่มีตัวเราอย่างเดิม ซึ่งเป็นปกติตามธรรมดาของธรรมชาติ

ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นอาการของจิตใจทุกชนิด เป็นเพียงพลังงาน เพราะต้องเกิดดับเปลี่ยนแปลง เช่น เตี่ยวโปรงโล่งเบา สบายบ้าง ไม่โปรง ไม่โล่งเบา ไม่สบายบ้าง รู้สึกว่างบ้าง รู้สึกไม่ว่างบ้าง ซึ่งสิ่งใดเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งนั้นไม่ใช่จิตเดิมแท้หรือใจแท้ๆ และไม่อาจยึดมั่นถือมั่นได้ เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป ไม่มีตัวไม่มีตนคงที่ อย่าไปหลงยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราว่าเป็นของเราว่าเป็นตัวตนของเรา

ส่วนจิตเดิมหรือใจแท้ๆ นั้นเป็นเพียงธาตุรู้ ได้แต่รับรู้ ไม่มีรูปร่าง ไม่มีตัวตน ไม่มีดวง ไม่ต้องการที่อยู่ ไม่มีขอบเขต ไม่มีสี ไม่มีอาการใดๆ ปรากฏเลย จึงไม่มีตัวตนของผู้เข้าไปยึดมั่นถือมั่น ไปสวย หรือไปแทรกแซงสิ่งใด และมีใช้ความรู้สึกว่างที่หลายคนไปหมายยึดถือไว้ อย่าไปหลงหมายเอาอาการทุกชนิด รวมทั้งความรู้สึกว่างว่าเป็นใจแท้ๆ หรือเป็นจิตเดิมแท้ เช่น หลงเอาว่าใจสบาย หรือจิตไม่สบาย จิตเป็นอย่างนั้นจิตเป็นอย่างนี้ ใจมีอาการอย่างนั้น ใจมีอาการอย่างนี้ ที่หลงพูดว่าจิตหรือใจเป็นอาการอย่างนั้น เป็นความหลง หลงเอาอาการทั้งหมดว่าเป็นใจ ใจเลยเปลี่ยนแปลงไปตามอาการ ใจเลยเตี่ยวก็สุข เตี่ยวก็ทุกข์ เตี่ยวก็เครียด เตี่ยวก็ชอกช้ำระจำใจ สลับไปสลับมาอยู่อย่างนี้ เพราะไม่เข้าใจถึงจิตเดิมแท้ หรือใจแท้ๆ ที่ไม่มีอาการ จึงไม่อาจยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดได้ ส่วนที่หลงยึดถือนั้นเป็นเพียงความหลงปรุงแต่งเอาอาการของจิตไปยึดถือไว้ ความหลงยึดถือเป็นตัวเรา ผู้ยังโง่อยู่ซึ่งเป็น “อวิชชา”

สำหรับ “ผู้รู้” ที่อาศัยสติไประลึกรู้ไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม หรือภายในร่างกายและจิตใจนั้นเป็นเพียงอาการ เป็นสังขารที่ปรุงแต่งขึ้นมารู้ พอมีเพื่อนมาคุยหรือไปทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆก็เลิกรู้แล้ว ผู้ดูหรือผู้รู้เห็น

แหละคือสังขารปรุงแต่ง หาใช่ผู้รู้ซึ่งเป็นจิตเดิมแท้หรือใจแท้ๆไม่ เมื่อเราเห็นว่าผู้ดูหรือผู้รู้เป็นเพียงแค่สังขารปรุงแต่ง เราจึงไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นผู้รู้ แต่ก็ต้องอาศัยผู้รู้มารู้ภายในกายภายในใจของตนเองเอาไว้ก่อน เพื่อใช้ตรวจสอบทุกขณะจิตปัจจุบันว่าหลงไปยึดถือตนเอง หรือสิ่งใดซึ่งเป็นกิเลส ตัณหา ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเครียดหรือไม่ ถ้าหลงยึดถือก็ต้องตามไปแก้ให้ตก หรือให้หลุดพ้นเสีย มิฉะนั้น จะไปเกิดกับสิ่งนั้นดังที่หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต กล่าวไว้ว่า “... แก้ให้ตกเด้อ แก้ปตกคาปกเจ้าไว้ แก้บได้แขวนคอต้อตติแต่ง ...” เมื่อตรวจสอบได้ชัดเจนแล้วว่าไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดๆ หรือลึนกิเลสตัณหาทั้งหมดแล้ว จึงปล่อยวางผู้รู้

ถ้ายึดมั่นถือมั่นมากเท่าใดก็จะมีกิเลสตัณหา มีความทุกข์ ความเครียดมาก ทำให้ใจหรือจิตเดิมแท้ถูกปิดกั้นจากกิเลส จะรับพลังจิตที่บริสุทธิ์ และพลังงานธรรมชาติที่บริสุทธิ์ได้น้อย ถ้ามีความยึดมั่นถือมั่นน้อย หรือปล่อยวางมากก็จะรับพลังจิตที่บริสุทธิ์และพลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ได้มาก ถ้าลึนความยึดมั่นถือมั่นก็ลึนกิเลสตัณหา ลึนทุกข์ จะรับพลังจิตที่บริสุทธิ์ และธรรมชาติที่บริสุทธิ์ได้สมบูรณ์บริบูรณ์ แต่ถ้ายังไม่ลึนความยึดมั่นถือมั่น แม้น้อมเอาพลังจิตที่บริสุทธิ์ และพลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์มาได้แล้ว ถ้ายังไม่สำนึกผิด ละชั่ว บาป อุกุศลธรรม ก็จะต้องได้รับผลกระทบ หรือคิดฟุ้งซ่าน หรือพูดเพ้อเจ้อ ตำหนิติเตียน นินทาว่าร้ายผู้อื่น พลังงานก็จะรั่วออกไปหมด ดังนั้น ต้องสำนึกผิด เห็นโทษบาปกรรม ละชั่ว คิดดี พูดดี มีสติรักษาใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ก็จะมีสมาธิ แล้วมีปัญญาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าวของร่างกาย (สสาร) และอาการของจิตใจ (พลังงาน) อย่างต่อเนื่อง จะได้ปล่อยวางความหลงยึดมั่นถือมั่น

ทุกครั้งที่หลังจากที่น้อมเอาพลังมาใช้อธิษฐานจิตแล้ว ให้แผ่เมตตา

อุทิศส่วนบุญกุศลและพลังจิตที่บริสุทธิ์และพลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ส่วนที่เกินออกไปให้หมดโดยอัตโนมัติตลอดเวลาให้แก่สรรพสัตว์ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายทั้งหมด เจ้ากรรมนายเวร (รวมทั้งผู้ที่เรากินเนื้อเขาทุกวัน และผู้ที่เราล่วงเกินเขาโดยไม่มีเจตนาแต่เขาอาฆาตพยายาบเรา) ผู้ที่รักใคร่ และมีบุญคุณ เช่น บิดา มารดา ผู้ที่เราเกลียดชัง อาฆาตพยายาบ ขอให้พ้นจากทุกศติภาพ อย่าได้จองเวรอาฆาตพยายาบ เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ปรารถนาสิ่งใดโดยชอบธรรม ไม่เป็นบาปไม่เป็นอกุศล ขอให้สำเร็จโดยพลันทุกประการเทอญ (พลังจะได้ไม่เหลือค้างอึดตัวเอง)

### คำตั้งสัจจะอธิษฐาน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 จบ)

พุทฺธังสะระณังคัจฉามิ อัมมังสะระณังคัจฉามิ สัจฉังสะระณังคัจฉามิ

ทุติยัมปิพุทฺธังสะระณังคัจฉามิ ทุติยัมปิอัมมังสะระณังคัจฉามิ  
ทุติยัมปิสังฆังสะระณังคัจฉามิ

ตติยัมปิพุทฺธังสะระณังคัจฉามิ ตติยัมปิอัมมังสะระณังคัจฉามิ  
ตติยัมปิสังฆังสะระณังคัจฉามิ

(ให้ตั้งสัจจะอธิษฐานต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พ่อแม่ ครูบา อาจารย์ ผู้มีพระคุณ ดังนี้)

“นับแต่นี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าเห็นโทษและสำนึกในโทษบาปกรรมที่ได้ทำมาแล้ว ซึ่งทำให้ตนเองและผู้อื่นเป็นทุกข์เดือดร้อนมา มากแสนมาก หลายนภหลายชาติ จนถึงในชาตินี้ กว่าจะมารู้เสียในชาตินี้ ก็ผิดศีลผิดกรรมมาไม่ใช่น้อย ข้าพระพุทธเจ้าขอโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ขอโทษต่อผู้ที่ถูกล่วงเกินมา

ทุกภพทุกชาติ ข้าพเจ้าขอโทษ ขอโทษ ขอโทษจากใจจริง

จากนี้จะไม่มีการต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน คับแค้นใจ น้ำตาไหลออกจากตาเพราะการกระทำ และคำพูดของข้าพระพุทธเจ้าอีกเป็นอันขาด ข้าพระพุทธเจ้าจะไม่เอาความทุกข์ เดือดร้อน กิเลสตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ มาเป็นไฟเผาใจตนเองให้ร้อนรุ่ม ราคะหรือความโลภ เป็นไฟเผาร่างกายจิตใจ โทสะคือความเจ็บใจ พยาบาทอาฆาตแค้น น้อยเนื้อต่ำใจ เผาผลาญใจตนเองให้เป็นทุกข์เดือดร้อน โมหะเป็นความลุ่มหลงในสิ่งใดๆ ชาติสติไม่ระวัง รักษาใจตนเอง เป็นไฟเผาใจตนเองและผู้อื่นให้เป็นทุกข์ เดือดร้อนมาหลายภพหลายชาติจนถึงในชาตินี้ ถ้าหากผู้ใดเคยล่วงเกิน ข้าพเจ้าทางกาย วาจา ใจ ข้าพเจ้าอโหสิกรรมให้ทั้งหมด

บัดนี้ ข้าพระพุทธเจ้าจะละชั่ว ทำดี รักษากาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ ไม่ให้ตกไปในทางที่ชั่ว จะไม่หลงมกมาย ไม่เชื่อฤกษ์ยามนาที ไม่กราบไหว้ ไม่บนบานสาธกกล่าวต่อเจ้าพ่อเจ้าแม่ พระภูมิเจ้าที่ เทพเทวดา ผีสงนางไม้ จะเพียรทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านในทางพระพุทธศาสนาอยู่อย่างนี้ ตลอดเวลาจนกว่าชีวิตจะหาไม่ ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ที่ได้ทำมาแล้วทั้งหมดรวมถึงที่ได้ตั้งสังจะอธิษฐานในครั้งนี้ ให้แก่ผู้ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน และผู้ที่เคยล่วงเกินข้าพเจ้ามาแล้วทุกภพทุกชาติจนถึงในชาตินี้ บางท่านต้องถึงแก่ชีวิต บางท่านต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน และหลายชีวิตต้องสละเลือดเนื้อเป็นอาหารให้แก่ข้าพเจ้า ขอให้เขาเหล่านั้นจงพ้นจากทุกข์ พ้นจากทุกคติภพ อย่าได้จงเวรจองกรรม อย่าได้อาฆาตพยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันอีกเลย จงรู้จักรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น ด้วยเถิด



## ข้าพระพุทธเจ้าขอถอนคำอธิษฐาน คำมั่นสัญญา หรือ ความปรารถนาใด ๆ ทั้งหมด ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ ข้าพระพุทธเจ้า สิ้นกิเลสตัณหาในปัจจุบันนี้

พุทธานุภาวณะ ธรรมมานุภาวณะ สังฆานุภาวณะ ด้วยอานุภาพอันไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณจากพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ และบุญบารมีที่ข้าพระพุทธเจ้าได้ทำมาแล้วทุกภพทุกชาติจนถึงในชาตินี้ รวมกับสัจจะอธิษฐานทั้งหมดทั้งสิ้น จงรวมกันเป็นตบะ เดชะ พละ บัณฑิตยิตถ์บันดาลให้ข้าพระพุทธเจ้าสามารถถอนคืนได้สำเร็จทั้งหมด ถ้าหากไม่ปฏิบัติตามสัจจะอธิษฐานที่ตั้งไว้ ขอให้ถึงแก่ความตาย แต่ถ้าหากทำได้อย่างสัจจะอธิษฐานแล้วไซ้ ขอให้จงสิ้นกิเลสตัณหาในปัจจุบันนี้ เดียวนี้ ด้วยเทอญ สาธุ สาธุ”

(กราบเบญจางคประดิษฐ์ด้วยความเคารพ นอบน้อมต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์)

(ถ้าผู้ใดเห็นโทษ และยอมตั้งสัจจะอธิษฐานแลกด้วยชีวิต แม้เจ็บป่วยก็ไม่วิตกกังวลจนเป็นทุกข์ ไม่กลัวแม้ความตาย (ละสลักกายทิฏฐิ) ล้นความหลงมกมาย ล้นความลึกลับสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เชื่อว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว (ละวิจิกิจฉนา) แม้ใจคิดจะล่วงละเมิดศีลธรรมตั้งแต่ศีลห้าขึ้นไปก็ไม่มี (ละสลัฟพตปรามาส) เท่ากับละสังโยชน์ 3 ข้อแรก อันเป็นเครื่องผูกมัดมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายให้จมอยู่ในความทุกข์ เวียนตาย เวียนเกิด จึงตกกระแสน้ำใต้อาปัตติมรรค เมื่อปฏิบัติได้อย่างสัจจะอธิษฐานครบถ้วน จะเป็นใต้อาปัตติผล จะเวียนว่ายตายเกิดภายในเจ็ดชาติเท่านั้น เข้าสู่กระแสอริยมรรคต่อไป)

## วิธีสอนของท่านขงจื้อ

วิธีที่ท่านขงจื้อ ใช้สอนคนธรรมดา ให้กลายเป็น ยอดคน  
เอียนหุยเป็นศิษย์รักของขงจื้อ มีนิสัยใฝ่ศึกษา คุณธรรมงดงาม  
วันหนึ่ง...เอียนหุยออกไปทำธุระที่ตลาด เห็นผู้คนจำนวนมาก  
ห้อมล้อมอยู่ที่หน้าร้านขายผ้า จึงเข้าไปสอบถามดู ถึงรู้ว่าเกิดการพิพาท  
ระหว่างคนขายผ้ากับลูกค้า ได้ยินลูกค้าตะโกนเสียงดังโหวกเหวก ว่า “3  
คูณ 8 ได้ 23 ทำไมท่านถึงให้ข้าจ่าย 24 เหรียญล่ะ!”

เอียนหุยจึงเดินเข้าไปที่ร้าน หลังจากทำความเคารพแล้ว ก็กล่าว  
ว่า “พี่ชาย 3x8 ได้ 24 จะเป็น 23 ได้อย่างไร? พี่ชายคิดผิดแล้ว ไม่ต้อง  
ทะเลาะกันหรอก”

คนซื้อผ้าไม่พอใจเป็นอย่างยิ่ง ชี้นำเอียนหุยและกล่าวว่า “ใครให้  
เจ้าเข้ามายุ่ง! เจ้าอายุเท่าไรกัน! จะตัดสินก็มีเพียงท่านขงจื้อเท่านั้น ผิด  
หรือถูกมีท่านผู้เดียวที่ข้าจะยอมรับ ไป ไปหาท่านขงจื้อกัน ”

เอียนหุยกล่าวว่า “ก็ดี หากท่านขงจื้อบอกว่าท่านผิด ท่านจะทำ  
อย่างไร?”

คนซื้อผ้ากล่าวว่า “หากท่านวินิจฉัยว่าข้าผิด ข้ายอมให้หัวหลุดจาก  
บ่า! แล้วหากเจ้าผิดล่ะ?”

เอียนหุยกล่าวว่า “หากท่านวินิจฉัยว่าข้าผิด ข้ายอมถูกลง  
หมวก(ตำแหน่ง)” ทั้งสองจึงเกิดการเดิมพันขึ้น!

เมื่อขงจื้อสอบถามจนเกิดความกระจ่าง ก็ยิ้มให้กับเอียนหุยและกล่าว  
ว่า “3x8 ได้ 23 ถูกต้องแล้วเอียนหุย เธอแพ้แล้ว ถอดหมวกของเธอให้  
พี่ชายท่านนี้เสีย”

เอียนหุย ไม่ได้แย้ง ยอมรับในการวินิจฉัยของท่านอาจารย์ จึงถอด

หมวกที่สวมให้แก่ชายคนนั้น

ชายผู้นั้นเมื่อได้รับหมวกก็ยิ้มสมหวังกลับไป

ต่อคำวินิจฉัยของขงจื้อ ต่อหน้าแม่เอียนหุยจะยอมรับ แต่ในใจกลับไม่ได้คิดเช่นนั้น เอียนหุยคิดว่าท่านอาจารย์ชรามากแล้ว ความคิดคงเลอะเลือน จึงไม่อยากอยู่ศึกษากับขงจื้ออีกต่อไป

พอรุ่งขึ้น เอียนหุยจึงเข้าไปขอลาอาจารย์กลับบ้าน ด้วยเหตุผลที่ว่าที่บ้านเกิดเรื่องราว ต้องรีบกลับไปจัดการ ขงจื้อรู้ว่าเอียนหุยคิดอะไรอยู่ ก็ไม่ได้สอบถามมากความ อนุญาตให้เอียนหุยกลับบ้านได้ ก่อนที่เอียนหุยจะออกเดินทาง ได้เข้าไปกราบลาขงจื้อ ขงจื้อกล่าวอวยพรและให้รีบกลับมา หากเสร็จกิจธุระแล้ว พร้อมกันนั้นก็ได้กำชับว่า “อย่าแผงเร้นกายใต้ต้นไม้ใหญ่ อย่าฆ่าผู้ใดหากไม่ชัดแจ้ง” เอียนหุยคำนับพร้อมกล่าวว่า “ศิษย์จะจำใส่ใจ” แล้วลาอาจารย์ออกเดินทาง

เมื่อออกเดินทางไปได้ระยะหนึ่ง เกิดพายุลมแรงสายฟ้าแลบแปลบ เอียนหุยคิดว่าต้องเกิดพายุลมฝนเป็นแน่ จึงเร่งฝีเท้าเพื่อจะเข้าไปอาศัยอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ แต่ก็จุกคิดถึงคำกำชับของท่านอาจารย์ที่ว่า “อย่าแผงเร้นกายใต้ต้นไม้ใหญ่ อย่าฆ่าผู้ใดหากไม่ชัดแจ้ง” เราเองก็ติดตามท่านอาจารย์มาเป็นเวลานาน ลองเชื่ออาจารย์ดูอีกครั้ง คิดได้ดังนั้น จึงเดินออกจากต้นไม้ใหญ่

ในขณะที่เอียนหุยเดินไปได้ไม่กี่ไกลนัก บัดดล สายฟ้าก็ผ่าต้นไม้ใหญ่ นั้นล้มลงมาให้เห็นต่อหน้าต่อตา เอียนหุยตะลึงพริ้งเพริด คำกล่าวของพระอาจารย์ประโยคแรกเป็นจริงแล้ว หรือตัวเราจะฆ่าใครโดยไม่รู้สาเหตุ? เอียนหุยจึงรีบเดินทางกลับ กว่าจะถึงบ้านก็ตึกแล้ว แต่ไม่กล้าปลุกคนในบ้าน เลยใช้ดาบที่นำติดตัวมาค่อยๆ เคาะดาลประตูห้องของภรรยา

เมื่อเอียนหุยกุลาไปที่เตียงนอน ก็ต้องตกใจ ทำไมมีคนนอนอยู่บนเตียงสองคน! เอียนหุยกุโมโหเป็นอย่างยิ่ง จึงหยิบดาบขึ้นมาหมายปลิดชีพผู้ที่นอนอยู่บนเตียง เสียงกำซับของอาจารย์ก็ดังขึ้นมา “อย่าฆ่าผู้ใดหากไม่ขัดแจ้ง” เมื่อเขาจุดตะเกียง จึงได้เห็นว่า คนหนึ่งคือภรรยา อีกคนหนึ่งคือ...น้องสาวของเขาเอง พอฟ้าสว่าง เอียนหุยกุก็รีบกลับสำนัก เมื่อพบหน้าขงจื้อจึงรีบคุกเข่ากราบอาจารย์และกล่าวว่า “ท่านอาจารย์ คำกำซับของท่านได้ช่วยชีวิตของศิษย์ ภรรยาและน้องสาวไว้ ทำไมท่านจึงรู้เหมือนตาเห็นว่า จะเกิดอะไรขึ้นกับศิษย์บ้าง?”

ขงจื้อพยุ่งเอียนหุยกุให้ลุกขึ้น และกล่าวว่า... “เมื่อวานอากาศไม่ค่อยสู้ดีนัก น่าจะมีฟ้าร้องฟ้าแลบเป็นแน่ จึงเตือนเธอว่า อย่าแผลงเร้นกายใต้ต้นไม้ใหญ่ และเมื่อวาน เธอจากไปด้วยโทษะ แถมยังพกดาบติดตัวไปด้วย อาจารย์จึงเตือนเธอว่า อย่าฆ่าผู้ใดหากไม่ขัดแจ้ง ”

เอียนหุยกุโค้งคำนับ “ท่านอาจารย์คาดการณ์ดวงเดา ศิษย์รู้สึกเคารพเลื่อมใสท่านเหลือเกิน”

ขงจื้อจึงตักเตือนเอียนหุยกุว่า “อาจารย์ว่าที่เธอขอลากลับบ้านนั้น เป็นการโกหก ที่จริงแล้วเธอคิดว่าอาจารย์แก่แล้ว ความคิดเลอะเลือน ไม่อยากศึกษากับอาจารย์อีกแล้ว เธอลองคิดดูสิ อาจารย์บอกว่า 3x8 ได้ 23 เธอแพ้ ก็เพียงแค่ออดหมวก หากอาจารย์บอกว่า 3x8 ได้ 24 เขาแพ้ นั้นหมายถึงชีวิตของคน ๆ หนึ่ง เธอคิดว่าหมวกหรือชีวิตสำคัญล่ะ? ”

เอียนหุยกุกระจ่างในจับพลัดัน คุกเข่าต่อหน้าขงจื้อ แล้วกล่าวว่า... “ท่านอาจารย์เห็นคุณธรรมเป็นสิ่งสำคัญ โดยไม่เห็นแก่เรื่องถูกผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ศิษย์คิดว่าอาจารย์แก่ชราจึงเลอะเลือน ศิษย์เสียใจเป็นที่สุด”

จากนั้นเป็นต้นมา ไม่ว่าขงจื้อจะเดินทางไปยังแห่งหนตำบลใด

เยือนหุยกอยติดตามไม่เคยห่างกาย

## บทสรุป

จากตำนานเรื่องเล่านี้ ทำให้นึกถึงเพลง ๆ หนึ่งของ อิวเค่อหลี่หลิน (นักร้องคูโอของไต้หวัน) ที่ร้องว่า “หากสูญเสียเธอไป ต่อให้เอาชนะทั้งโลกได้แล้วจะยังง? เช่นกัน บางครั้งคุณอาจเอาชนะคนอื่นด้วยเหตุผลของคุณ แต่อาจจะสูญเสียสิ่งที่สำคัญที่สุดไป ”

เรื่องราวต่าง ๆ แบ่งเป็น “หนัก เบา รีบ ช้า” อย่าเป็นเพราะต้องการเอาชนะให้ได้ แล้วทำให้เสียใจไปตลอดชีวิต มีเรื่องราวมากมายที่ไม่ควรทะเลาะกัน ถอยหนึ่งก้าวทะเลกว้างฟ้างาม

ทะเลาะกับลูกค้า ต่อให้ชนะ ก็แพ้อยู่ดี (วันที่ส่งตัวอย่างผลิตภัณฑ์ใหม่ คุณก็จะรู้สึก)

ทะเลาะกับเจ้าเก่า ต่อให้ชนะ ก็แพ้อยู่ดี (วันที่ตรวจผลงานปลายปี มาถึง คุณก็จะรู้สึก)

ทะเลาะกับภรรยา ต่อให้ชนะ ก็แพ้อยู่ดี (เธอไม่สนใจคุณ คุณก็หากับข้าวกินเองละกัน)

ทะเลาะกับเพื่อน ต่อให้ชนะ ก็แพ้อยู่ดี (เคลียร์ไม่ได้ คุณอาจจะเสียเพื่อนไปเลย)

ไบชา เกิดสับสนและกลิ่นหอมน่าลึ้มลองได้ ก็เพราะโดนน้ำร้อนลวกชีวิตของคนเราก็เช่นเดียวกัน เพราะเผชิญกับอุปสรรคครั้งแล้วครั้งเล่า จึงเหลือไว้ซึ่งเรื่องราวเป็นตำนานให้ได้เล่าขานนำตามติด **ผู้รู้สำนึกคุณอยู่เสมอ จึงเป็นผู้มีวาสนามากที่สุด**

## 10 สรรพคุณของ “วิกส์”

อรุณสวัสดิ์ด้วยเกร็ดความรู้...10 สรรพคุณของ “วิกส์” ที่คุณอาจไม่รู้ วิกส์ สรรพคุณบังคับที่ทุกคนเข้าใจ คือ ทำให้หายใจสะดวกและบรรเทาอาการคัดจมูกได้ แต่จริงๆ แล้ววิกส์มีสรรพคุณมากมายที่เราคาดไม่ถึง ที่รับรองได้ว่า ต่อไปนี้จะต้องเปลี่ยนความคิดแล้วซื้อวิกส์มาติดบ้านอย่างแน่นอน

1. ช่วยให้หายใจคล่อง ถือเป็นสรรพคุณหลักของวิกส์ เมื่อไรที่เป็นหวัด หายใจไม่ค่อยออก ให้ทาวิกส์ไว้ที่บริเวณหน้าอกและลำคอ จะช่วยลดการคัดจมูกได้

2. ลดอาการไอ เชื่อกันว่า การทาวิกส์ไว้ที่ฝ่าเท้าและนวดเบาๆ จากนั้นให้สวมถุงเท้าทับ เพียงไม่นานอาการไอก็จะบรรเทาลง โดยเฉพาะคนที่มีอาการไอช่วงกลางคืนและเด็กเล็กๆ ก็ใช้วิธีนี้ได้เช่นกัน

3. บรรเทาอาการเจ็บกล้ามเนื้อ ไม่น่าเชื่อว่าวิกส์จะช่วยให้ แต่วิกส์ไปช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้นทำให้อาการเจ็บและปวดกล้ามเนื้อลดลง โดยทาให้ทั่วบริเวณที่ปวด รวมไปถึงทาทั้งไว้ทั้งคืน

4. จัดซื้อราที่เล็บเท้า นวดวิกส์ที่นิ้วที่ดูเหมือนจะมีเชื้อราขึ้นภายใน 1 วัน เล็บจะสีเข้มขึ้น นั่นหมายความว่าวิกส์ไปจัดการกับเชื้อรานั้นแล้ว หลังจากที่เล็บเท้าเริ่มยาวขึ้น ส่วนเล็บที่ดำก็จะค่อยๆ หายไป เพราะเมื่อเล็บยาวก็ตัดส่วนดำทิ้ง

5. ใช้หยุดพฤติกรรมขีดข่วนของเจ้าเหมียว เป็นพฤติกรรมปกติของแมวเหมียวที่ชอบขีดข่วนพื้นที่แข็งๆ เช่น ประตูผนังไม้หรือหน้าต่าง เราป้องกันได้โดยการทาวิกส์บางๆ ที่บริเวณเหล่านั้น แมวไม่ชอบกลิ่นแบบนี้

และจะไม่เข้าใกล้เลย เราสามารถนำมาทาบริเวณที่เจ้าเหมียวชอบมาชวนเราได้เช่นกัน

6. ป้องกันสัตว์เลื้อยไม่ให้น้ำฉี่ที่ผิดทาง ถ้าสุนัขหรือแมวของคุณยังไม่ได้รับการฝึกขับถ่ายให้เป็นที่เป็นทางหรือยังไม่ดีพอให้ทาวิกัลบริเวณที่น้องหมาน้องแมวชอบไปทำธุระแถวๆ นั้น เมื่อได้กลิ่นพวกเค้าก็จะไม่กล้าที่จะยกขาขึ้นฉี่เลย

7. แก้อาการปวดศีรษะ นวดวิกัลปริมาณเล็กน้อยที่ขมับและหน้าผากจะช่วยลดอาการปวดศีรษะได้และกลิ่นของเมนโทลาทัมจะช่วยอาการตึงเครียดที่ศีรษะได้

8. ช่วยให้นอนหลับง่าย คนที่หลับยากและไม่แพ็กลิ้นวิกัล หากที่บ้านมีเครื่องทำความชื้น ให้เพิ่มวิกัลเข้าไปใกล้ๆ ช่วยให้บรรยากาศของห้องโล่งขึ้น หายใจได้สะดวกจนส่งผลให้นอนหลับฝันดีในที่สุด หรือเพียงผสมวิกัลกับน้ำแล้วนำไปใส่บนเตาสำหรับน้ำมันหอมระเหย

9. ช่วยไม่ให้แผลติดเชื้อ หากโดนมีดบาดหรือได้รับบาดเจ็บให้ทาวิกัลบางๆ ช่วยไม่ให้แผลติดเชื้อ และช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น

10. ไล่ยุง ทาวิกัลบางๆ ที่เสื้อและผิวของเราในหลายจุดที่คาดว่ายุงชอบมากัด ยุงก็จะไม่มากวนใจเรา และหากเราโดนยุงกัดไปก่อนแล้วให้ทาวิกัลบางๆ และติดพลาสเตอร์ไว้เพื่อไม่ให้เกิดอาการคัน

## แหล่งกินแหล่งซื้ออาหารสุขภาพ

ร้านอาหารสุขภาพที่เรานำมาแนะนำมีหลากหลายรูปแบบ ทั้งไทย จีน ฝรั่งเศส ซึ่งบางร้านก็เป็นร้านอาหารสุขภาพแบบ 100 เปอร์เซ็นต์ แต่บางร้านอาจมีทั้งอาหารทั่วไปและอาหารสำหรับคนรักสุขภาพ ดังนั้นจึงต้องเลือกเฉพาะบางรายการที่เหมาะสมกับตัวเอง

### อโนทัย มังสวิวัตติ Food For Mood

ร้านนี้เปิดมาได้มากกว่า 6 ปีแล้ว ให้บริการอาหารมังสวิวัตติทั้งไทยและเทศ บรรยากาศร้านเป็นแบบจีนร่วมสมัย ที่ทำให้เกิดความสงบนิ่งและผ่อนคลาย ดังนั้น การมารับประทานอาหารที่นี่จึงได้ทั้งสบายท้องและสบายอารมณ์ไปในคราวเดียวกัน

งานที่แนะนำ : ซุปข้าวโพด ซีซาร์สลัด ข้าวผัดน้ำพริกแกงเขียวหวาน ทรงเครื่อง ยำแหนมข้าวโพด ยำวอเตอร์เครส เส้นหมี่ผัดผักบุ้ง

จุดเด่น : อาหารหน้าตาน่ารับประทาน รสชาติอร่อย น้ำสลัดมีให้เลือกหลากหลาย ใช้ผักอินทรีย์สดจาก “ไร่ปลูกรัก” ที่เจ้าของร้านปลูกเอง จึงรับประกันได้ถึงความปลอดภัย นอกจากนี้ที่นี่ยังมีชาหลากหลายรสชาติไว้ให้เลือกชิม

ที่ตั้ง : อยู่ในซอยโรงพยาบาลพระราม 9

**หยุดวันพุธ**

โทรติดต่อ 02-641-5366-70



## ข่าวชิ้น : สะพานแคบ

พศ. นवलพจง เศวตเวช <sup>3</sup>

ข้าพเจ้ามีเพื่อนคนหนึ่งเป็นแพทย์ สำเร็จการศึกษาจากศิริราช เมื่อ พ.ศ. 2502 ได้รับการบรรจุเข้าทำงานครั้งแรกที่จังหวัดเลย โรงพยาบาลเลย ขณะนั้นเป็นโรงพยาบาล 25 เตียง แต่คนไข้ไม่เคยครบ แพทย์มี 3 คน

ท่านเรียนจบทางอายุรศาสตร์ แต่มีความสามารถสูงมาก (เวลานี้ก็ยังทำคลินิกอยู่ แต่ไม่ใช่ที่เลย) สามารถรักษาคนไข้ทุกโรค ยิ่งกว่านั้นยังเป็นแพทย์ผ่าตัดฝีมือเลิศ เป็นมือสองรองจากผู้อำนวยการ

วันหนึ่งผู้อำนวยการบอกว่า ให้ไปช่วยผ่าตัดคนไข้คลอดไม่ได้ที่สถานีอนามัยแห่งหนึ่ง ญาติไม่สามารถนำคนไข้มาโรงพยาบาลจังหวัดได้ เพราะหนทางทุรกันดารมาก ทั้งนี้ ได้ยืมรถ “เพาเวอร์” จากโรงพักไว้ให้แล้ว

ท่านเล่าไว้ในหนังสือเกี่ยวกับชีวิตและงาน ที่ท่านเขียนว่า

“เราเดินทางไปด้วยกัน 6 คน นอกจากคนขับรถและผม มีพยาบาลดมยา 1 คน พยาบาลส่งเครื่องมือผ่าตัด 1 คน พยาบาลช่วยผ่าตัด 1 คน และพยาบาล “อะไหล่” สำหรับช่วยงานทั่วไป 1 คน

รถวิ่งไปบนถนนลูกรังเป็นลอนคลื่น พวกเรามีประสบการณ์กันอยู่แล้ว จึงเตรียมหมวกผ่าตัดคลุมหัวไว้ทุกคนไม่ให้ เป็น “ฝรั่งหัวแดง” เมื่อถึงที่หมายปลายทาง

ขณะนั่งรถไปนั้น ผมรู้สึกตื่นตาตื่นใจกับทิวทัศน์สวยงามแปลกตา รถ

3 ข้าราชการบำนาญ คณะมนุษยศาสตร์ มศว

วิ่งข้ามภูเขาแล้วลูกแล้วลูกเล่าดูเหมือนไม่จบสิ้น บางตอนถนนชันมาก แม้รถ “เพาเวอร์” ก็ยังต้องค่อยๆ คลานไต่ขึ้นไป ขาลงรถก็ดังลงอย่างรวดเร็วเหมือนนั่งรถไฟเหาะ น่าเสียวไส้

ตอนที่หวาดเสียวที่สุดของการเดินทางคือตอนข้ามสะพาน เนื่องจากสะพานแคบมาก (ผมกะว่าคงกว้างพอๆ กับตัวรถนี้แหละ) เมื่อจะขับรถข้ามสะพานแต่ละครั้ง คนขับตั้งสมาธิอย่างแน่นหนา มือทั้งสองจับพวงมาลัยไว้แน่น ตาจ้องเขม็งไปที่คอสะพานอย่างไม่กระพริบ แล้วเร่งความเร็วสูงสุดเป็นการวิ่งตัดคลื่นลูกวิ่งบนถนนไม่ให้รถส่ายออกไปนอกเส้นทาง

รถจะวิ่งฉิวเข้าสู่สะพาน มีเสียงดังโครมครามๆ ไต่ท้องรถเหมือนไม้พื้นสะพานจะหลุดออกพอให้ได้รู้สึกใจหายใจคว่ำ แล้วรถก็วิ่งผ่านสะพานไปด้วยความโล่งอก เป็นเช่นนี้สะพานแล้วสะพานเล่า เหมือนไม่มีวันจบ

จำได้ว่าพอรถข้ามสะพานมาได้แต่ละครั้ง ผมอดที่จะยกนิ้วหัวแม่มือยกย่องคนขับไม่ได้ทุกครั้งไป

แต่ที่สะพานนี้เองก็มีอะไรซำๆ ที่เป็นอารมณ์ขันน่าเอ็นดู คือ ทุกคอสะพานมีป้ายเล็กๆ ติดบนหลักไม้ มีภาษาอังกฤษเขียนด้วยความตั้งใจดี บอกให้ฝรั่งรู้และระมัดระวังว่า

“SAPAN CAB” “SAPAN CAB” “SAPAN CAB”