



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จดหมายข่าว ปีที่ 24 ฉบับที่ 6 เดือน มิถุนายน 2561

สารบัญ

• ลังคมในแควดวง มศว	1
• ชาวชมรมฯ	2
• ผู้บริจาคเงินให้ชมรมฯ	5
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนมิถุนายน	6
• ๑๐๘ มงคลพระบรมราชาบาท	8
• บอกล่าเก้าสิบ : มองมุมสูง	9
• สร้างเสริมสุขภาพ ด้วยสมาธิบำบัด SKT	11
• วีคเอนด์ทริปปนครนายก ... ธรรมชาติชวนพิศ ... สปิริต มศว โดย รศ.อรลักษณ์ แพรัตกุล	18
• ความเมตตาที่ไม่ต้องผ่านการทดสอบ	24
• ขอดูหลักฐาน	27
• คำพวน - คवरพรา	31

สังคมในแวดวง มศว

• คลินิกกายภาพบำบัด มศว ประสานมิตร ขอเชิญบุคคลทั่วไป อาจารย์ บุคลากร และนิสิต เข้าร่วมอบรม “โครงการอบรมความรู้แก่ประชาชน” (ไม่มีค่าลงทะเบียน)

กำหนดการ

- ครั้งที่ 1 : 17 พฤษภาคม 2561 การนัดกับความเย็น วิทยากร โดย ผศ.ดร.รัตติยา จินเดหาวา

- ครั้งที่ 2 : 7 มิถุนายน 2561 ความรู้เกี่ยวกับเท้าแบนและการบาดเจ็บของเท้า วิทยากรโดย ผศ.พกาภรณ์ พู่เจริญ

- ครั้งที่ 3 : 21 มิถุนายน 2561 การออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อคอบ่า วิทยากรโดย อ.วาสนา เตโชวานิชย์

- ครั้งที่ 4 : 9 กรกฎาคม 2561 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลข้อเข่า วิทยากรโดย อ.ดร.ชัชฎา ชินกุลประเสริฐ

- ครั้งที่ 5 : 18 กรกฎาคม 2561 การออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังและแกนกลาง โดยใช้ลูกบอล วิทยากรโดย ภก.ศรายุทธ นามไพโร

ลงทะเบียนเข้าร่วมได้ที่

<https://goo.gl/forms/v7yRuPb6Zr1ftPu13>

สอบถามเพิ่มเติม

โทร 085-685-6276, 02-261-5759

หรือ Facebook: คลินิกกายภาพบำบัด มศว ประสานมิตร

ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน กรกฎาคม **วันหยุดสัปดาห์ที่ 5 กรกฎาคม 2561** ณ ห้องประชุม สภา 1 สมาชิกท่านใดที่สนใจเข้าร่วมประชุม โปรดแจ้ง คุณหญิงลักษณา พจนการรักษ์ 081-489-5501

- เมื่อวันที่ 28-29 เมษายน 2561 ชมรมฯ ได้นำสมาชิกจำนวน 17 คน เข้าร่วมกิจกรรมที่คณะศิลปกรรมศาสตร์ มศว จัด **“Light and Run”** ณ เชื้อนขุนด่านปราการชล จ.นครนายก ขอขอบคุณ อ.จันทร์ทิพย์ ลิ้มทอง ที่ปรึกษาชมรมฯ ที่ติดต่อประสานงาน และ รศ.ดร.ภญ.อรลักษณ์ แพิร์ตกุล ที่ช่วยเขียนบทความลงในจดหมายข่าวฉบับนี้

- วันที่ 3 พฤษภาคม 2561 รศ.ดร.ปรีญา ลิฬหกุล จากคณะ แพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้มาให้ความรู้ เรื่อง “เพราะกินดี จึงอยู่ดี” และนำเสนอผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำตาล ชื่อ วันซ์ โปร ผู้ใด สนใจสินค้าสามารถติดต่อได้ที่ คุณอโณทัย เบอร์ 084-438-3447

- ในการประชุมคณะกรรมการบริหารชมรมฯ เดือน พฤษภาคม 2561 ผศ.พนอ อัครจุจานนท์ ได้นำเอกสารประกอบการ**ระบุสิทธิ ช.พ.ค.** เพื่อให้ผู้ที่เป็นสมาชิก ช.พ.ค. ที่ยังไม่ได้ระบุสิทธิ ไปตรวจสอบและดำเนินการ: ผู้ถูกระบุต้องเกี่ยวข้องเป็น = บิดา-มารดา-คู่สมรส-บุตร-บุตรบุญธรรม (บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือหลายคนก็ได้) เอกสารที่สมาชิก ช.พ.ค. (เลขประจำตัว ช.พ.ค.) ต้องเตรียมอย่างละ 1 ชุด ได้แก่ - สำเนาทะเบียนบ้าน - สำเนาบัตรประชาชน - สำเนาใบสำคัญการสมรส - สำเนาใบสำคัญการหย่า - สำเนาใบสำคัญการเปลี่ยนชื่อ-สกุล - สำเนาบันทนาการ

ใช้คำนำหน้า น.ส.และสกุลเดิมของคู่สมรส - สำเนาทะเบียนบ้านรับรองบุตรบุญธรรม - สำเนาทะเบียนการรับรองบุตร (กรณีไม่ได้จดทะเบียนสมรส) - สำเนาใบมรณบัตร (กรณีที่คู่สมรสถึงแก่กรรม - สำเนาใบมรณบัตร บิดา-มารดา (กรณีโสด))

เอกสารผู้ถูกระบุสิทธิ อย่างละ 1 ชุด - สำเนาทะเบียนบ้าน - สำเนาบัตรประชาชน - สำเนาใบสำคัญการสมรส - สำเนาใบสำคัญการหย่า - สำเนาใบสำคัญการเปลี่ยนชื่อ-สกุล - สำเนาบันทึกการใช้คำนำหน้า น.ส. และสกุลเดิมของคู่สมรส - สำเนาใบสูติบัตร (กรณีบุตรอายุไม่ครบ 15 ปีบริบูรณ์)

ใช้พยาน 2 คน (บุคคลธรรมดา อายุ 20 ปีขึ้นไป ห้ามใช้ผู้ระบุสิทธิเป็นพยาน) - สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน กรณีสมาชิก ช.พ.ค. เป็นโสด ต้องระบุให้บิดา-มารดา เท่านั้น “กรณีที่บิดา-มารดาถึงแก่กรรม” แล้วต้องแสดงหลักฐานใบมรณบัตร หรือหนังสือรับรองการถึงแก่กรรม เพื่อระบุให้ “ผู้อุปการะ” คือผู้ถูกระบุสิทธิ ต้องทำหนังสืออีกฉบับเขียนไว้เป็นหลักฐาน

หมายเหตุ : -ขอเอกสาร แบบระบุผู้มีสิทธิรับเงินสงเคราะห์ครอบครัว (ช.พ.ค.1/1) ได้ที่ สำนักงานครุสภา -วันที่มายื่นแบบ สมาชิกต้องมาด้วยตัวเองเท่านั้น ผู้รับสิทธิไม่ต้องไปด้วย และถ้ามีแบบระบุผู้มีสิทธิฯ กรอกข้อมูลครบถ้วน และพยานเซ็นพร้อมสำเนาบัตรประชาชนของพยานแล้ว พยานไม่ต้องไปหากไปเขียนที่ครุสภาต้องนำพยานไปด้วย สอบถามข้อมูลได้ที่ โทร 02-288-4500 วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น. ชมรมฯ ขอขอบคุณ ผศ.พนอ อัครวุฒานนท์ มา ณ โอกาสนี้

- เมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2561 ระหว่างเวลา 09.00-11.30 น. ชมรมฯ นำสมาชิกจำนวน 40 คน ไปชมวังพญาไท ชมรมฯ ขอขอบคุณ **ผศ. วลัสิทธิ์ สถิตยทุทธการ** ที่กรุณาช่วยประสานงานติดต่อ นำชมวังพญาไท เลี้ยงอาหารกลางวัน ณ ร้านกาแฟนรสิงห์ โดยมีคุณสุชาลินี วาคาบยาชิติพย์เก่า มศว ปรินญาโท เอกประวัติศาสตร์ เป็นผู้นำชม ได้รับความรู้ และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวอันหาที่สุดมิได้ **ในการนี้ชมรมฯ ได้มอบเงินสนับสนุนมูลนิธิ วังพญาไท เป็นเงิน 2,000 บาท**

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใครขอให้ผู้บริจาคเงินตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อคุณกฤษณา สุนันทเกษม 081-755-9823 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ โปรดแสดงความจำนงได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชี ชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **เทียมบุญประเสริฐ** ในการถึงแก่กรรมบิดาของ รศ.ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ และได้ฌาปนกิจศพ เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2561 ณ วัดบำเพ็ญเหนือ

- ตามที่ **รศ.ดร.ทวีธรรม ธนาคม** ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2559 และได้อุทิศร่างกายให้โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ นั้น เมื่อในวันที่ 7 พฤษภาคม 2561 ทายาทได้นำร่างมาฌาปนกิจศพ ณ วัดธาตุทอง

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **น้อยศิริ** ในการถึง

แก่กรรมของ ผศ.สมรรถชัย น้อยศิริ ทั้งนี้ ได้พระราชทานเพลิงศพ เมื่อ วันที่ 10 พฤษภาคม 2561 ณ วัดธาตุทอง

ผู้บริจาคเงินให้แก่ชมรมฯ

- | | |
|--|-----------|
| 1. ผศ. เรวดี เศวตเศรณี (บริจาคเดือน ก.พ.) | 1,000 บาท |
| 2. ผศ. ถวิลวงศ์ บุญหงษ์ (บริจาคเดือน มี.ค.) | 1,000 บาท |
| 3. รศ. ดร. พงจจิต อินทสุวรรณ (บริจาคเดือน มี.ค.) | 700 บาท |
| 4. ผศ. เพ็ญณี ดิสกะประกาย (บริจาคเดือน เม.ย.) | 1,000 บาท |
| 5. อ. วิไลวรรณ พรรณาภพ | 1,000 บาท |
| 6. รศ. กาญจนา ศรีกาพลินธุ์ | 1,000 บาท |
| 7. รศ. ชมรณี รัตนสุวรรณ | 1,000 บาท |
| 8. อ. ดร. ละเอียต รักษ์เฝ้า | 1,000 บาท |
| 9. คุณลักขณา แซ่ลู่ | 1,000 บาท |
| 10. คุณอัครเดช อุดมชัชवाल | 1,000 บาท |
| 11. ผศ. อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ | 1,000 บาท |
| 12. คุณกฤษณา สุนันทเกษม | 1,000 บาท |
| 13. รศ. เอมวดี ฉิมประภา | 2,000 บาท |

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนมิถุนายน

ขอท่านมี ฤดีใสในวันเกิด
ขอทุกท่าน เกษม และเปรมปรีดิ์
ขอพรชัย สดประเสริฐ เกิดแก่ท่าน
ขอพรขงพร้อม ด้วยญาติมิตร นิจอนันต์

สุขบรรเจิด ทุกท่าน ณ กาลนี้
พละดี มีมีโรค มีโรคภัยร้าย
ธรรมทาน ธรรมมิตร จัดสุขสันต์
ทุกทววัน ทุกสิ่งสรรพ หารรักษา...เอย

รศ. พิศมัย จารุจิตติพันธ์ ประพันธ์

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1. คุณมณี ศิริชัยรัตน์ | 2. อ. อรพินธุ์ คณิงสุขเกษม |
| 3. ผศ. ดร. วาสนา เจริญลาภ | 4. อ. มยุรี บุญอาจ |
| 5. ศ. ดร. บุญถึง แน่นหนา | 6. อ. เขียวจิต วรกานตศิริ |
| 7. อ. อรุณศรี กุมาท | 8. คุณรัตนาพร สงวนประสาทพร |
| 9. รศ. อมรรัตน์ เศวตนันท์ | 10. อ. ดวงพร ไวฑูรเกียรติ |
| 11. รศ. ดร. วีระพงศ์ เกียรติสุนทร | 12. อ. ออาจหาญ ทรงงามทรัพย์ |
| 13. รศ. ดร. กาญจนา ชูครุวงศ์ | 14. อ. กัลยา ภูมิภาค |
| 15. อ. ทศนีย์ ศิริไพฑิต | 16. ดร. พนม พงษ์ไพบูลย์ |
| 17. ศ. ดร. อารี สัตถหนวี | 18. ผศ. อัมพร สร้อยสุข |
| 19. อ. ปรียา วิภาตะกลัศ | 20. ผศ. สมเจตน์ บรรลือสินธุ์ |
| 21. คุณอัญชลี ปิ่นทองคำ | 22. รศ. สุภาพร สุกสีเหลือง |
| 23. คุณกฤษณา สุนันทเกษม | 24. ผศ. ประเสริฐ วิเศษกิจ |
| 25. อ. พิทักษ์ เสงี่ยมสิน | 26. ผศ. สุขุมลาลัย สิทธิมงคล |
| 27. รศ. บรรจบ เนียมมณี | 28. รศ. สุนันทา โสรัจจ์ |
| 29. รศ. ดร. ศักดิ์ชัย นิรัญทวี | 30. อ. วิภารัช จินนิกร |
| 31. อ. นवलพวง เศวตเวช | 32. รศ. รัชณี อัครวง์นรินทร์ |
| 33. อ. วินัย ภูระหงษ์ | 34. อ. วิชิต วิลิทวงค์ |

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 35. ผศ. สุพิน ทองธานี | 36. คุณไพฑูรย์ รัตนศิริ |
| 37. อ. อนงค์ สิ้นลิริ | 38. อ. ดร. ละเอียด รัชส์เฝ้า |
| 39. คุณสุนัย ตันโพธิ์ | 40. รศ. ปราณี ธนะชานันท์ |
| 41. คุณชวณพิศ อภิชัย | 42. ผศ. เพ็ญจันทร์ ภังคานนท์ |
| 43. ผศ. นิรดา จันทรรัตน์ | 44. รศ. ชม ภูมิภาค |
| 45. รศ. ทรรคนैया ศักดิ์ดี | 46. รศ. ไตรฤต กรีทอง |
| 47. รศ. ดร.ธวัช บุรีรักษ์ | 48. อ. สุภาภรณ์ วงศ์สุคนธ์ |
| 49. รศ. ชวลี ดวงแก้ว | 50. ผศ. ละรัชช บุณยรัตพันธุ์ |
| 51. รศ. วุฒิชัย มูลศิลป์ | 52. รศ. ผกาศรี เย็นบุตร |
| 53. รศ. สุวิทย์ โอวกุศลสิริกุล | 54. ผศ. ดร. ยุวดี นาคะผดุงรัตน์ |
| 55. คุณวันดี พ่วงความสุข | 56. คุณกัญญา จันทร์ดี |





๑๐๘ มงคลพระบรมราชาบาท เพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิตแบบยั่งยืน

การมีวินัย มีความสามัคคีและรู้จักหน้าที่ เป็นคุณสมบัติที่ดีของทุกคน

“...การมีวินัย มีความสามัคคี และรู้จักหน้าที่ ถือกันว่าเป็นคุณสมบัติที่สำคัญประจำตัวของคนทุกคน แต่ในการสร้างเสริมคุณสมบัติ 3 ข้อนี้ จะต้องไม่ลืมว่า วินัย สามัคคี และหน้าที่นั้น เป็นไปได้ทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งย่อมให้คุณหรือให้โทษได้มากเท่าๆ กันทั้ง 2 ทาง เพราะฉะนั้น เมื่อจะอบรม จำเป็นต้องพิจารณาให้ถ่องแท้แน่ชัดก่อนว่า เป็นวินัย สามัคคี และหน้าที่ คือ ปราศจากโทษ เป็นประโยชน์ เป็นธรรม...”

บอกเล่าเก้าสิบ : มองมุมสูง ¹

มีผลวิจัยมากมายยืนยันว่า การนั่งสมาธิ ซึ่งเป็นการเจริญภาวนาอย่างหนึ่ง หรือที่ฝรั่งมักคำรู้จักกันในชื่อของ Meditation นั้นช่วยพัฒนาสมอง และป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ไม่น้อยหน้ากว่าวิธีทางวิทยาศาสตร์มากมาย

เป้าหมายของการฝึกเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุธรรม ซึ่งต้องอาศัยทั้งกำลังสติและสมาธิ นิตยสาร Forbes มีการนำเสนอรายงานระบุว่า ทุกวันนี้การเจริญภาวนาในรูปแบบต่างๆ แพร่หลายในโลกตะวันตกเป็นอย่างมาก ไม่ใช่เพราะพวกเขาอยากบรรลุธรรม หลายคนคงไม่ทราบด้วยซ้ำว่าเป้าหมายที่แท้จริงของการเจริญภาวนาในแบบพุทธคืออะไร

แต่ชาวตะวันตกฝึกภาวนาก็น้อย่างจริงจังก็เพราะวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า มันให้ประโยชน์หลายอย่างมาก และหนึ่งในนั้น คือ ส่งผลดีต่อสมองในทุกๆด้าน งานวิจัยล่าสุดของ Max Planck Institute ซึ่งได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร Science Adventures พบว่าการฝึกเจริญภาวนาแต่ละแบบสามารถพัฒนาสมองแต่ละส่วน โดยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองที่อายุ 20 - 55 ปี ฝึกฝึกการเจริญภาวนา 3 แบบ แบบละ 3 เดือน รวมทั้งสิ้น 9 เดือน

แบบที่ 1 เป็นการฝึกแนวอาณานสติ คือ ดูลมหายใจ และดูฐานกายในการฝึกสติแนวสติปัฏฐาน 4 ถ้าใจหลุดไปที่อื่น ก็ดึงกลับมาจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจใหม่ ผลที่ได้ คือ สมองส่วน Prefrontal Cortex และ Anterior

¹ ป้าเอง. (นามแฝง). ใบแทรก ไทยโพสต์. ฉบับที่ 7705 13-14 ธันวาคม 2560.

Cingulate Cortex หนาขึ้น สมองส่วนนี้เกี่ยวข้องอย่างมากกับพลังสมาธิ

แบบที่ 2 เป็นการเจริญเมตตามภาวนา เป้าหมายของการฝึกในขั้นนี้ คือ พัฒนาความเห็นอกเห็นใจและความมีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ผลที่ได้คือ สมองส่วนที่เกี่ยวข้อง อารมณ์ต่างๆ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ หนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

แบบที่ 3 คล้ายกับการฝึกเจริญสติในฐานจิตของสติปัฏฐาน 4 โดยเป็นการเอาสติไปเฝ้าดูความคิดของตนเองโดยไม่ไปตัดสิน วิพากษ์ วิจาร์ณใดๆของพุทธ จะฝึกเพื่อให้เข้าใจตนเองก่อน แต่ในการทดลองนี้ ฝึกไปเพื่อให้เกิดความเข้าใจความคิดและมุมมองของผู้อื่น และผลที่ได้ก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ คือ สมองส่วนที่เข้าใจภาวะจิตของผู้อื่นได้พัฒนาขึ้น อีกทั้งเพิ่มศักยภาพการพัฒนาตนเองอีกด้วย

ดังนั้น ความสามารถของสมองทุกส่วนที่ได้พัฒนามานี้ ล้วนส่งผลดีต่อการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ฉะนั้นใครที่บอกว่าเข้าวัดนั่งสมาธิ ปิดห้องพระนั่งเจริญสติเป็นเรื่องเชย หรือเรื่องของคนแก่ล่ะก็ ... น่าจะลองคิดใหม่

สร้างเสริมสุขภาพ ด้วยสมาธิบำบัด SKT

รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี²

สุขภาพดีชีวิตก็มีความสุข การไม่มีโรคคือ ลาภอันประเสริฐ (ตามคำกล่าวที่เราได้ยินเสมอ) แต่เมื่อมีโรคแล้ว เราก็ต้องรักษา หรือยังไม่มีโรคเราก็ควรป้องกัน ทำร่างกายให้ต้านทานโรคต่างๆที่มีความเสี่ยงให้เกิดโรคหลายๆทาง เช่น สิ่งแวดล้อมภายนอก อาหาร ฯลฯ ให้กับร่างกายของเราด้วย

สมาธิบำบัดแบบ SKT คืออะไร

SKT คือตัวย่อ ที่มาจากชื่อของ รศ. ดร. สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา

โดยอาจารย์ได้มีโอกาสศึกษาเรื่อง ระบบประสาทของมนุษย์ ในระหว่างการศึกษาระดับปริญญาเอก จึงเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาทมากขึ้น ประกอบกับเมื่อได้ทำงานวิจัยเรื่อง สมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ จึงพบว่าแม้การทำสมาธิแบบสมถะ หายใจเข้าพุท หายใจออก โธ นั้นสามารถช่วยให้คลายเครียดได้อย่างดี

แต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกัน

² ชมรมฯ ได้เชิญมาเป็นวิทยากรบรรยายและสาธิต เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2561

ของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่นๆในร่างกายได้เป็นอย่างดี
จึงได้นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ชีกง การออกกำลังกายแบบ
ยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาท
สัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกัน จนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิบำบัดแบบ
ใหม่ขึ้น 7 เทคนิค หรือเรียกว่า SKT 1-7 ที่ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
ให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

สร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT 1-7 (เทคนิคลิขสิทธิ์)

ท่าที่ 1 (SKT 1) “นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต” เป็นการ
นั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

1. ถ้าหากนั่งให้หงายฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า หากนอน ให้
วางแขนหงายมือไว้ข้างตัว หรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง

2. ค่อยๆหลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5
กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับ
นับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30-40 รอบ
แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้าๆ

3. ให้ปฏิบัติวันละ 3 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที

“ลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบา
หวาน”

ท่าที่ 2 (SKT 2) “ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย วางฝ่ามือทาบที่หน้าอก โดยวางมือซ้ายทาบ
บนมือขวา ค่อยๆหลับตาลงช้าๆ

2. สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึกๆช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3
ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่า

ครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 120-150 รอบ แล้วค่อยลืมหายใจขึ้นซ้ำๆ

3. ปฏิบัติวันละ 3 รอบ วิธีนี้เป็นการเพิ่มระยะเวลาการทำสมาธิให้นานขึ้นกว่าท่าที่ 1

“ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี และควบคุมการทำงานของไตหลังไปอย่างมีประสิทธิภาพ”

ท่าที่ 3 (SKT 3) “นั่งยืดเหยียดผ่อนคลายประสาทร่าง ประสานจิต”

1. นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขา เข่าตึง หลังตรง เท้าชิดกว่าฝ่ามือบนต้นขาทั้ง 2 ข้าง ค่อยๆหลับตาลงซ้ำๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ซ้ำๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากซ้ำๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 3 รอบ

2. หายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ พร้อมกับค่อยๆโน้มตัวไปข้างหน้า แขนตึง ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้าจนปลายมือจรดนิ้วเท้า หยุดหายใจชั่วครู่

3. หายใจออกซ้ำๆ พร้อมกับค่อยๆดึงตัวและแขน เอนไปข้างหลังให้ได้มากที่สุด ค้างไว้สักครู่ นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำกัน 30 รอบ แล้วค่อยๆลืมหายใจขึ้น

“ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ลดพุง และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี”

ท่าที่ 4 (SKT 4) “ก้าวอย่างองไทย เหยียวร่างกาย ประสานจิต”

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย ลืมหายใจ เบาๆทั้งสองข้างวางไขว้หลัง หรือวางทาบที่หน้าท้อง สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากซ้ำๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 5 รอบ

2. ยืนตัวตรง มองต่ำไปข้างหน้า หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกเท้าขวาสูงจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกช้าๆ พร้อมกับค่อยๆก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า จรดปลายเท้าแตะพื้น ตามด้วยส้นเท้าวางลงบนพื้น นับเป็น 1 รอบ เดินไปข้างหน้า 20 รอบ หยุดเดินรอบที่ 20

3. วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวาในช่วงที่หายใจออก ยืนตรง ตามองพื้น หมุนขวา โดยหายใจเข้า วางปลายเท้าขวาลง หายใจเข้าพร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อมวางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อยๆหมุนขวา โดยขยับเท้าให้เอียง 60 องศา และ 90 องศา ในท่ายืนตรง ทำซ้ำเดิมโดยเดินไป-กลับ 2 เที้ยว ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง “ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันกับโรคเรื้อรังทุกประเภท”

ท่าที่ 5 (SKT 5) ยืดเหยียดอย่างไทย เยียวยาประสานจิต “

1. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย เข่าตึง ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ

2. ค่อยๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะฝ่ามือประกบกัน แขนตึง แขนไบหู หายใจเข้าออก 1 ครั้ง แล้ว ค่อยๆก้มตัวลง โดยศีรษะ ตัว และแขนก้มลงพร้อมๆกัน ช้าๆ นับเป็นจังหวะที่ 2 ค่อยๆหายใจ และก้มตัวลงเป็นจังหวะช้าๆ ไปเรื่อยๆ จนถึงจังหวะที่ 30 ปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดี

3. จากนั้นหายใจเข้าและออก 1 ครั้ง แล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้น ศีรษะตั้งตรง นับจังหวะเหมือนตอนก้มลง โดยในจังหวะที่ 30 ให้เข่าตึง แขนตึง กลับมาอยู่ในท่าเดิม

*** เทคนิค :** ต้องเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ หายใจช้าๆ จึงจะได้ประโยชน์สูงสุด โดยเริ่มจากวันละ 30 จังหวะ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นในวันต่อๆ ไป

ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ

ท่าที่ 6 (SKT 6) “เทคนิคการฝึกสมาธิการเหยียวยาทไทยจินตภาพ”

1. นอนบนพื้นเรียบ แขนสองข้างวางแนบลำตัว ค่อยๆหลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลับหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 3 รอบ

2. แล้วให้ท่องในใจว่า “ศีรษะเราเริ่ม ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อยๆ” พร้อมกับกำหนดความรู้สึกไปที่อวัยวะที่เราจดจ่อ ไหล่จากศีรษะ หน้าผาก ขมับ หนังกตา แก้ม คาง ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าอก หลัง หน้าท้อง ก้น ต้นขา เข่า น่อง เท้า และตัวเราทั้งตัว

3 .โดยเมื่อครบทั้งตัวแล้ว ให้ท่องว่า “มือเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้นไปเรื่อยๆ” ไหล่ลงไปจนถึงเท้า เมื่อทำครบแล้วให้หายใจเข้า กลับใจ และหายใจออกเหมือนตอนเริ่มต้นอีก 3 รอบ

เทคนิคนี้เหมาะสำหรับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื่อเอชไอวี อัมพาต และ ผู้ที่มีปัญหาระบบการไหลเวียนโลหิต

ท่าที่ 7 (SKT 7) “เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง”

1. ยืนตัวตรง แยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อยๆหลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลับหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ

2. ค่อยๆยกมือ แขน ข้อศอกทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ขยับฝ่ามือเข้าหากันช้าๆ นับ 1-3 และขยับมือออกช้าๆ นับ 1-3 ทำทั้งหมด 36-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

3. หายใจเข้าลึกๆ นับ 1-5 ค่อยๆยกมือขึ้นเหนือศีรษะคล้ายกับกำลัง

ประคองหรืออุ้มแจกันใบใหญ่ แล้วค่อยๆยกมือลงในท่าประคองแจกันเช่นกัน นับเป็น 1 รอบ ทำทั้งหมด 36-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม “ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ อาการปวดเรื้อรัง/เฉียบพลัน และภูมิแพ้”

ข้อควรระวัง

1. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดตึง
2. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
3. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
4. จิตจะต้องเป็นสมาธิ ไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้างๆ เป็นต้น
5. ควรควบคุมอารมณ์และความคิดให้นิ่ง ไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
6. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่
7. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับชี่ยานพาหนะ ขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
8. หากมีอาการแน่นอึดอัดหรือหน้ามืด ให้หยุดฝึก และลงนั่งหรือนอนพักทันที
9. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกกลูโคมติดตัวไว้ด้วย
10. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ นุ่มนวล ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

ระดับการดูแลสุขภาพ

ทำที่ 1-2 สร้างเสริม ป้องกัน ลดอาการ

ทำที่ 3-4-5 ผู้ป่วยที่ต้องการปรับสภาพร่างกาย

ทำที่ 6-7 ผู้ป่วยหนัก

หมายเหตุ SKT ทั้ง 7 ทำทำบางทำไม่ต้องครบทั้ง 7 ในแต่ละครั้งก็ได้

ขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือ

งานแผนพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
สาธารณสุข จ.สุพรรณบุรี จัดทำเผยแพร่ให้กับประชาชน



รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี

วีคเอนด์ทริปนครนายก ... ธรรมชาติชวนพิศ ... สปริต มศว

รศ.ดร.ภญ.อรลักษ์ณา แพ้วัดกุล³

ในโอกาสที่คณะศิลปกรรมศาสตร์ มศว จัดกิจกรรม “Light and Run เสียง แสง แสดง วิ่ง” ณ เชื้อนขุนด่านปราการชล จ.นครนายก ทางชมรมฯ จึงได้จัดทริปสั้น ๆ เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมกับคณะศิลปกรรมศาสตร์ ในวันเสาร์-อาทิตย์ที่ 28-29 เมษายน 2561 และถือโอกาสแวะเที่ยวในจังหวัดนครนายกไปด้วย

วันเสาร์ 28 เม.ย. 2561 สมาชิกชมรมฯ จำนวน 17 คน นัดพบกันที่ มศว ประสานมิตร โดยก่อนออกเดินทาง พวกเราได้เก็บภาพหมู่ที่คิดบอร์ด “มศว 69 ปี” บริเวณลานเสาธงไว้เป็นที่ระลึก เช้านี้บรรยากาศครึ้มฟ้าครึ้มฝนแต่ลมพัดเย็นสบาย ออกเดินทางด้วยรถตู้ 2 คัน มุ่งหน้าทิศตะวันออก ผ่านถนนวงแหวนเข้าสู่ ถนนรังสิต-นครนายก ฝนเริ่มตกหนักเม็ดขึ้นเรื่อยๆ การจราจรค่อนข้างคับคั่งแม้เป็นวันหยุด รถตู้ขับผ่านมศว องค์กรฯท่ามกลางฝนฉ่ำ จนหลายคนกังวลใจว่าการแสดงช่วงเย็นวันนี้จะจัดกลางแจ้งได้หรือไม่ คงต้องรอลุ้นกัน เวลาประมาณ 10.00 น. เดินทางมาถึงโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า มองไปบนยอดเขาชะงอกมีหมอกและเมฆฝนลอยต่ำสวยงามเพราะฝนตกชุ่มฉ่ำ หน้าอาคาร โรงเรียนนายร้อย จปร. 100 ปี มีวิทยากรผู้พันคนสวยกล่าวต้อนรับ แล้วนำชมวิถีทัศน์ในห้องรับรอง ซึ่งเล่าประวัติความเป็นมาของโรงเรียนนายร้อยแห่งนี้ซึ่งในหลวงรัชกาลที่ 5 พระราชทานกำเนิดเมื่อปี พ.ศ. 2430 เดิมตั้งอยู่ที่บริเวณพระราชวังสราญรมย์ จนกระทั่งปี 2523 ด้วยพระวิสัยทัศน์อันกว้าง

³ อาจารย์ประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ไกลของในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ย้ายที่ตั้งมาที่เขาชะงอก นครนายก หากเรามองจากด้านหน้าอาคารไปไกลๆ ที่ยอดภูเขา จะเห็นอักษรย่อ CRMA ซึ่งย่อมาจากชื่อภาษาอังกฤษ Chulachomkiao Royal Military Academy

วิทยาการนำชมพิพิธภัณฑ์ ซึ่งตั้งอยู่ในอาคาร จปร. 100 ปี ประกอบด้วย 3 ชั้น ชั้นล่างจัดแสดงประวัติความเป็นมาของโรงเรียน วัดฤทธิพิพิธภัณฑสถานของจอมพล ป.พิบูลสงคราม เครื่องแบบนักเรียนทหาร ชั้นสองจัดแสดงเกียรติประวัติของศิษย์เก่าและนายทหารผู้ปฏิบัติราชการสนามในสงครามต่างๆ เช่น สงครามโลกครั้งที่ 1 สงครามมหาเอเชียบูรพา สงครามเกาหลี สงครามเวียดนาม และจัดแสดงยุทธโศปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในสงคราม น่าสนใจมาก ชั้น 3 จัดแสดงพระบรมรูปหล่อหุ่นเรซินรัชกาลที่ 5 ในฉลองพระองค์ชุดจอมพลทหารบก พวกเราได้สักการะพระองค์ท่านเพื่อเป็นสิริมงคล ก่อนกลับได้แวะร้านค้าสวัสดิการของกลุ่มแม่บ้านทหาร ชื่อของฝากติดไม้ติดมือ เช่น เลือกลายพรางแบบทหาร กระเป๋าสายใจไทย ปากกา ขลุ่ย การเย็บหมชม รร. นายร้อย จปร. นับเป็นอีกครั้งหนึ่งที่ทำให้หวนระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของล้นเกล้าฯ ทั้งสองพระองค์ คือในหลวงรัชกาลที่ 5 และในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่ทรงมีสายพระเนตรอันกว้างไกลในการพัฒนาด้านการทหารของไทยเรา โดยเฉพาะพระวิสัยทัศน์ในการย้ายโรงเรียนมาตั้ง ณ เขาชะงอก ซึ่งเป็นอาณาบริเวณและภูมิประเทศที่เหมาะสมแก่การฝึกและศึกษาวิชาทหารอย่างยิ่ง นับเป็นพระปรีชาสามารถของพระองค์โดยแท้

ฝนยังตกปรอยๆ เราออกเดินทางต่อไปถึงวัดจุฬาภรณ์วนาราม ต.บ้านพรึก อ.บ้านนา จ.นครนายก ด้านหน้าวัดนี้มีอุโมงค์ต้นไม้ ซึ่งมีแนว

ต้นไผ่สองฟากถนน ไน้มเอียงเข้าหากันทอดยาวตามแนวถนน จนกลายเป็นอุโมงค์ไผ่เขียวขจีสวยงาม ฟ้าฝนเป็นใจหยุดตกให้เราได้เก็บภาพที่มีแสงอ่อนๆ ของดวงอาทิตย์ส่องลอดผ่านยอดไผ่ลงมา อุโมงค์ต้นไผ่นี้ให้บรรยากาศคล้ายๆ กับ Arashiyama bamboo groves ที่ประเทศญี่ปุ่น ทำให้คิดว่าบ้านเราก็มีธรรมชาติสวยงามร่มรื่นไม่แพ้ต่างประเทศเลย ท่านที่ยังไม่เคยมาชม ขอให้ลองแวะมาสักครั้ง นับเป็นจุดเที่ยวตามแคมเปญ “Amazing ไทยเท่” ของ ททท. จริงๆ หลังจากเก็บภาพสวยงามแล้ว ก่อนออกจากวัดได้แวะไปทำบุญให้วัดร่วมกัน ขออุโมทนาบุญนะค่ะ

ออกจากวัดเดินทางอีกไม่นานก็มาถึง สะพานทุ่งนามุ่ย ตั้งอยู่ที่ ต.สาริกา อ.เมือง จ.นครนายก จุดเที่ยวนี้แม้ดูไม่มีอะไร แต่แท้จริงต้องชมชาวบ้านที่มีความคิดริเริ่ม จึงทำให้ที่นี่เป็นจุดเช็คอินได้โดยอาศัยความเป็นธรรมชาติ สะพานทุ่งนามุ่ยเป็นสะพานทำด้วยไม้ไผ่ ตัดผ่านทุ่งนา มีทางเดินโค้งไปมา ความยาวประมาณ 150 เมตร ทอดยาวผ่านทุ่งนาประมาณ 2 ไร่ โดยรอบเป็นบรรยากาศทิวเขา ต้นไม้หน่อใหญ่ สุดทางมีกระต๊อบหลังน้อย หากใช้โดรนถ่ายภาพมุมสูง จะได้ภาพสะพานทางเดินโค้งไปมาล้อมรอบด้วยทุ่งนาและต้นไม้อสวยงามมาก ปัจจุบันทุ่งนามุ่ยจึงเป็นหนึ่งในสถานที่เช็คอินที่กำลังได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวที่นิยมธรรมชาติ ในฤดูนี้เป็นช่วงที่ชาวบ้านเล่าว่า นาเพิ่งหว่านและยังไม่มีผลงมากนัก นึกได้ว่าถ้านาหว่านได้ฝนอีกสักช่วง ต้นข้าวน่าจะขึ้นงามเขียวขจีทั่วท้องทุ่ง คงจะสวยงามยิ่งกว่านี้ หรืออีกช่วงตอนข้าวออกรวง น่าจะเห็นเป็นทุ่งรวงทองล้อมรอบแนวสะพาน ตรงบริเวณทางเข้ามีร้านรวงขายของและร้านกาแฟ พวกเราได้แวะซื้อของที่ระลึก เช่น หมวกสานแสนสวย กระเป๋าผ้าสาน ผักผลไม้สดๆ ที่ชาวบ้านปลูกเอง นับเป็นการกระจายรายได้สู่ชุมชนได้เป็นอย่างดี

ดี จากนั้นเดินทางกลับที่พิกนาวารีสอร์ท พักผ่อนอิริยาบถ ทานอาหารว่างกันพอหายเหนื่อย ช่วงเย็นจึงออกเดินทางไปเชื่อมขุนด่านปราการชล

งานสืบสานสร้างสายธาร เชื่อมขุนด่านปราการชล และเวทีการแสดงของคณะศิลปกรรมศาสตร์จัดอยู่บริเวณลานใหญ่ด้านหลังสันเขื่อน มีการจัดคัตเอาท์ Black Light Street Art 2018 สีสันสวยงาม และภาพศิลปะแบบ street art วางบนพื้นถนนไว้ให้ผู้เข้าชมงานถ่ายภาพเป็นที่ระลึก โชคดีที่อากาศครึ้มแต่ไม่มีฝนหนัก มีเพียงปรอยๆ เป็นบางช่วง เวลาประมาณหนึ่งทุ่มเริ่มการแสดง เนื้อหาบอกเล่าเรื่องราวประวัติของ จ.นครนายก ให้ความจากอดีตถึงปัจจุบัน เล่าเรื่องผ่านตัวแสดงฟอลกซึ่งมีอาชีพเป็นชาวนา ฟอสอนให้ลูกมีความภูมิใจในความเป็นชาวนาซึ่งเป็นกระดูกสันหลังของชาติ พร้อมปลูกฝังให้ระลึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระมหากษัตริราชของไทยนับจากอดีตถึงปัจจุบัน พอเล่าถึงในหลวงรัชกาลที่ 9 ผู้ทรงมีพระราชดำริสร้างเชื่อมขุนด่านปราการชลแห่งนี้เพื่อช่วยเหลือชาวบ้านและเกษตรกรในพื้นที่ ทำเอาพวกเราหลายคนนั่งน้ำตาซึม ขอชื่นชมทีมงานของคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่จัดการแสดงโดยผูกเรื่องราวผ่านตัวละครได้อย่างน่าสนใจ เนื้อหาแฝงสาระที่น่าติดตามและแถมด้วยความตื่นเต้นในฉากสู้รบ ในภาคอดีตมีเครื่องแต่งกายชุดไทยโบราณที่ชวนให้คิดถึงแม่การะเกดและคุณพี่หมื่นในละครบุพเพสันนิวาส จบการแสดงด้วยการยิงพลุอันสวยงามตระการตา พวกเราทุกคนขอชื่นชมทีมผู้จัด ผู้เขียนบท โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตและศิษย์เก่าที่ได้ร่วมการแสดงแสงสีเสียงในครั้งนี้ ในโอกาสหน้าที่มีการจัดกิจกรรม หากมหาวิทยาลัยได้ประชาสัมพันธ์ให้ทุกภาคส่วนในจังหวัดนครนายกและประชาชนในพื้นที่ได้มาเข้าร่วมชมกันมากๆ คงจะเป็นกิจกรรมบริการชุมชนที่สร้างความประทับใจและมิตรไมตรี

ที่ มศว มีต่อชาวนครนายกได้อย่างดียิ่ง

วันอาทิตย์ 29 เม.ย. 2561 ในช่วงเช้าตรู่ 05.30 น. สมาชิกออกเดินทางไปกิจกรรมเดินวิ่งหนองแสง ซึ่งเป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากเมื่อวาน เมื่อพวกเราไปถึงมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากพอสมควร นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุหนองแสงแต่งชุดนักเรียนเข้ามาทักทายสวัสดิ์คุณครูกันเป็นที่ชื่นบาน เพราะเพิ่งไปทำกิจกรรมร่วมกันมาเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคมที่ผ่านมา เวลานั้นเป็นช่วงที่กำลังจะปล่อยตัวนักวิ่ง 14 กิโลเมตร หลังจากนั้นอีก 15 นาที จึงปล่อยตัวนักวิ่ง 4 กิโลเมตร ขอชื่นชมทีมนักวิ่งของชมรมฯ ได้แก่ อ.จันทร์ทิพย์ ลิ้มทอง นพ.ประสิทธิ์ พัฒนพานิช คุณวิญญู-คุณบุญสม เล้าพูนพิทยะ คุณประทินทิพย์ อินทวิเชียร และ คุณฉันทนา ไชยวัฒน์ ส่วนสมาชิกที่เหลือเดินชมนกชมไม้ ยึดเส้นสายกันตามกำลัง ไปจนถึงวัดป่าถาวรนิมิตร รอคณะวิ่งกลับถึงเส้นชัยเรียบร้อยแล้ว จึงกลับมารับประทานอาหารเช้าที่ที่พัก แล้วเช็คเอาต์ไปเขื่อนขุนด่านปราการชลอีกครั้ง รอบนี้เพื่อล่องเรือชมอ่างเก็บน้ำโดยรอบเขื่อน

เขื่อนขุนด่านปราการชลเป็นโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริในรัชกาลที่ 9 ซึ่งทรงมีพระราชดำริให้กรมชลประทานพิจารณาวางโครงการและก่อสร้างเขื่อนคลองท่าด่านที่บ้านท่าด่าน ต.หินตั้ง อ.เมือง จ.นครนายก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาลุ่มน้ำนครนายกตอนบน เพื่อช่วยให้ราษฎรทางตอนล่างมีน้ำใช้ทำการเกษตร การอุปโภคบริโภค รวมทั้งช่วยบรรเทาอุทกภัยที่มักเกิดขึ้นในเขตนครนายก รวมทั้งเพื่อส่งเสริมด้านอุตสาหกรรมและการแก้ไขพื้นที่ดินเปรี้ยวด้วย ตัวเขื่อนเป็นเขื่อนคอนกรีตบดอัด (roller compacted concrete dam) สูง 93 เมตร ความยาว 2,594 เมตร ปริมาตรคอนกรีตบดอัด 5,470,000 ลูกบาศก์เมตร การ

ก่อสร้างใช้เวลา 13 ปี (พ.ศ. 2540-2552) สามารถจัดสรรน้ำให้พื้นที่ชลประทานได้ 185,000 ไร่

อ่างเก็บน้ำเขื่อนขุนด่านปราการชลอยู่ในลุ่มน้ำนครนายก ซึ่งครอบคลุมพื้นที่ อ.เมือง อ.บ้านนา อ.ปากพลี และ อ.องครักษ์ อ่างเก็บน้ำมีเนื้อที่ราว 2,433 ตารางกิโลเมตร ต้นน้ำของแม่น้ำนครนายกเกิดจากเขตอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ในการล่องเรือ พวกเราต้องเดินลงบันไดเพื่อลงเรือทางด้านล่าง ดูจากมาตรวัดระดับน้ำจะเห็นว่าช่วงนี้น้ำน้อย สังเกตแนวน้ำบนภูเขาโดยรอบ คงยังต้องรอฝนอีกหลายๆ ช่วงกว่าระดับน้ำจะขึ้นสูงถึงระดับปกติ ชาวเรือเล่าว่าในเดือนตุลาคม ระดับน้ำจะสูงกว่านี้มาก และจะสามารถล่องเรือเข้าไปลึกอีกหลายกิโลเมตรตรงบริเวณต้นน้ำ ล่องเรือชมทัศนียภาพแล้ว ขากลับขึ้นบกเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเหล่าสมาชิก เพราะบันไดทางขึ้นค่อนข้างยาวและชันพอควร สมาชิกหลายท่านต้องหยุดพักหายใจเป็นช่วงๆ แต่ในที่สุดก็สามารถปีนขึ้นจนถึงจุดจอดเรือได้อย่างปลอดภัยทุกคน ขอปรบมือให้ตัวเองด้วย ค่ะ

นอกจากเขื่อน แวะรับประทานอาหารกลางวันมื้ออร่อยที่ครัวลุงยังแล้วเดินทางกลับเข้ากรุงเทพฯ เป็นอันจบวีคเอนด์ทริปสั้นๆ ครั้งนี้ด้วยความประทับใจ ถือเป็นทริปที่เราได้เที่ยวธรรมชาติ ได้ทำบุญ ได้ร่วมให้กำลังใจการจัดกิจกรรมของมหาวิทยาลัย จึงมีทั้งความสุข สุขภาพ ธรรมชาติ ศิลปะ สปีริต ครบถ้วน สุดท้ายนี้ ขอแถมท้ายด้วยการเชิญชวนทุกท่านพากันเที่ยว “เมืองรอง” กันมากๆ เพราะเมืองรองทั้ง 55 จังหวัดทั่วไทยล้วนมีความไม่เป็นสองรองใคร เราจะได้ทั้งช่วยชาติและลดหย่อนภาษีได้ด้วย แล้วพบกันใหม่ในทริปหน้า รักษาสุขภาพนะค่ะทุกท่าน สวัสดีค่ะ

ความเมตตาที่ไม่ต้องผ่านการทดสอบ

ผู้กำกับชาวบราซิลชื่อดัง Walter Salles กำลังค้นหาตัวนักแสดงที่เหมาะสมสำหรับภาพยนตร์เรื่องใหม่ของเขา “Central do Brasil” หรือ “Central Station” ในชื่อภาษาอังกฤษ มีผู้มาให้คัดตัวมากมาย แต่ก็ยังไม่ถูกใจ

วันหนึ่งระหว่างออกไปทำธุระผ่านสถานีรถไฟ มีเด็กผู้ชายวิ่งมาถามเขาว่า “ซัดรองเท้าไหมครับ ท่าน” เขามองดูรองเท้าตัวเอง ซึ่งก็เพิ่งซัดมาไม่นาน จึงตอบปฏิเสธไป แต่เด็กน้อยก็เดินตามเขาไป พร้อมพูดกับเขาด้วยแวตาวิงวอนว่า “วันนี้ทั้งวันยังไม่มีเม็ดข้าวตอกถึงท้องเลย อยากขอยืมเงินไปซื้อข้าวกินหน่อย ผมสัญญาว่าจะจ่ายเงินคืนให้ภายในหนึ่งอาทิตย์ครับ” เขาเห็นว่ามันเป็นเงินเล็กน้อย และเหตุการณ์เด็กเร่ร่อนมาขอเงินก็เกิดขึ้นบ่อยๆ เขาจึงควักเงินให้เด็กน้อยไป

เวลาผ่านไปครึ่งเดือน เขาลืมเรื่องให้เงินเด็กน้อยไปหมดสิ้นแล้ว วันนั้นเขาก็ผ่านมาใช้สถานีรถไฟนั้นอีกครั้ง มีเด็กคนหนึ่งวิ่งมาหาเขาแต่ไกล พร้อมตะโกนว่า “คุณครับ รอแป๊บนึง” เมื่อเด็กน้อยวิ่งมาใกล้แล้ว เขาจึงจำหน้าเด็กที่เคยมาขอเงินคนนั้นได้

เด็กน้อยพูดอย่างกระหืดกระหอบว่า “คุณครับ ผมมารอคุณตั้งหลายวันแล้ว ขอขอบคุณที่ให้เงินผมยืมครับ” พร้อมยื่นเงินเหรียญหลายเหรียญคืนใส่มือของเขา เขามองดูเหรียญในมือ บังเกิดความรู้สึกเดียวกับเด็กน้อยคนนี้

ผู้กำกับก้มมองดูหน้าเด็กน้อยอย่างพิถีพิถันเพราะเหตุนี้ เกิดความรู้สึกว่าเด็กคนนี้ ช่างเหมาะกับบุคลิก “เด็กน้อย” ในภาพยนตร์ของตนที่กำลังค้นหานักแสดงอยู่ เขาพูดกับเด็กน้อยด้วยรอยยิ้มว่า “พรุ่งนี้หนูลองมาทดสอบหน้า

กล้องที่บริษัทน้อย อาจทำให้หนูมีโอกาสได้ตั้งใจครั้งใหญ่ในชีวิต”

รุ่งขึ้นตอนเช้า พนักงานขึ้นมารายงานผู้กำกับว่า มีเด็กกลุ่มใหญ่มารออยู่หน้าประตูบริษัท เขาออกไปดูเหตุการณ์ ก็พบเด็กน้อยวิ่งมาหาเขาด้วยความตื่นเต้นพร้อมพูดกับเขาว่า “คุณครับ เด็กเหล่านี้ก็เป็นเด็กเร่รอนเหมือนผมที่ไม่มีพ่อแม่ ผมอยากขอให้พวกเขามีโอกาสตั้งใจแบบเดียวกับผมบ้าง เลยชวนมาทั้งหมด อยากขอโอกาสให้พวกเขาทุกคนด้วยครับ” ผู้กำกับรู้สึกตื่นตันในน้ำใจของเด็กคนนี้

เขาไม่เคยคิดมาก่อนว่า จะได้เจอเด็กเร่รอนที่มีจิตใจเมตตาปราณีได้ถึงมาถึงเพียงนี้ ในเมื่อพวกเขาก็มาพร้อมกันอยู่ที่นี้แล้ว เขาจึงสั่งให้ลูกน้องจัดการทดสอบหน้ากล้องพร้อมทดสอบการแสดงออกของเด็กทั้งกลุ่ม ในที่สุด เด็กหลายคนถูกคัดเลือกออกมา พวกเขาดูมีความพร้อมและเหมาะสมกว่าเด็กน้อยคนนั้นของผู้กำกับเสียอีก

แต่สุดท้าย ผู้กำกับก็ตัดสินใจเลือกเด็กน้อยคนเดิมไว้

เขาบรรจงเขียนข้อคิดเห็นบนข้อมูลเด็กน้อยคนนั้นว่า “ความเมตตาไม่ต้องผ่านการทดสอบ”

เด็กน้อยที่มีอายุแค่ประมาณสิบขวบ แม้ชีวิตจะอยู่ในภาวะขัดสนแต่กลับยอมนำเอาโอกาสดีๆ ของตนมาแบ่งปันกับเพื่อนๆ นี่ช่างเป็นความเมตตาที่งดงามและยิ่งใหญ่จากมนุษย์ตัวน้อยๆ คนนี้ เขาแน่ใจว่า เด็กน้อยคนนี้แค่ใช้ตัวตนที่แท้จริงของตัวเองแสดงออกมา แค่นั้นก็เพียงพอแล้วสำหรับบทบาท “เด็กน้อย” ในภาพยนตร์ของเขาโดยไม่ต้องมีการปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น

แล้วเด็กน้อยก็สามารถตีบทแตกอย่างสุดยอดในบทบาทที่น่าประทับใจที่สุด

ภาพยนตร์ได้กวาดรางวัลจากสถาบันต่างๆ ทั่วโลกรวม 36 รางวัล (1998-99) มีแต่เสียงชื่นชมจากทั้งผู้ชมและนักวิจารณ์ เด็กน้อยกลายเป็นนักแสดงที่ดังเป็นพลุแตกในช่วงข้ามคืน และสามารถกลายเป็นนักแสดงยอดนิยมของประเทศบราซิลอยู่ยาวนาน

หลายๆ ปีผ่านไป เด็กน้อยที่บัดนี้โตเป็นผู้ใหญ่ ได้กลายเป็นนักแสดงระดับแนวหน้า และยังเป็นประธานบริษัทในวงการภาพยนตร์ เขาผู้นั้นคือ Vinícius de Oliveira

“ชีวิตการแสดงของข้าพเจ้า” คือหนังสือที่นักแสดงผู้นี้แต่งขึ้นมาเพื่อบันทึกชีวประวัติส่วนตัวของเขา เขาขอให้ผู้กำกับที่มีพระคุณที่สุดในชีวิตเขาเป็นคนให้เกียรติเขียนคำนำสำหรับหนังสือเล่มนี้ของเขา

ผู้กำกับ Walter Salles บรรจงเขียนข้อความจากใจว่า

“ความเมตตาของคุณ ไม่ต้องผ่านการทดสอบ

ความเมตตา ทำให้คุณพยายามยื่นโอกาสดีๆ ในชีวิตแบ่งปันให้กับคนอื่น และก็คือความเมตตาของคุณเช่นเดียวกัน ที่ทำให้คุณได้รับโอกาสดีๆ มากมายไปเป็นรางวัลชีวิต”

เขายังคงความเมตตาสมัยเป็นเด็กน้อยไม่ขาดหาย แต่เจริญรุ่งโรจน์ในเส้นทางชีวิตอย่างน่าชื่นใจ

คนที่หัวใจเมตตาปราณี ชะตาชีวิตมักจะไม่เลวร้าย อาจจะถูกด่าไปบ้างในบางจังหวะชีวิต แต่สุดท้ายโอกาสดีๆ ก็จะมาให้ได้ประสบพบเจอในเส้นทางชีวิตแน่นอน

“ขจรศักดิ์”

แปลและเรียบเรียง 29/7/17 www.facebook.com/Flintlibrary

ขอบคุณหลักฐาน

บนขบวนรถไฟคันหนึ่งที่มุ่งสู่มณฑลซ้ออัน พนักงานเก็บตั๋วสาวสวยนางหนึ่งกำลังยืนจ้องชายวัยกลางคนคนหนึ่ง ซึ่งแต่งตัวปอน ๆ เหมือนกรรมกรชนชั้นแรงงาน “ตรวจตั๋ว” เธอพูดออกมาด้วยน้ำเสียงที่เซ็ดสูง เขารีบคลำหาตั๋วรถที่กระเป๋าเสื้อและกระเป๋ากางเกง และเมื่อเจอตัวก็กำไว้ในมือ เธอมองเขา ด้วยสีหน้าประหลาดใจและกั๊กยิ้มเยาะ “นี่มันตั๋วเด็กนี่นา” ชายวัยกลางคนหน้าแดงด้วยความอาย พูดออกมาด้วยเสียงสลดว่า “ตั๋วเด็กกับตั๋วคนพิการไม่ใช่ราคาเดียวกันหรือครับ?” เธอมองเขาตั้งแต่หัวจรดปลายเท้า “คุณเป็นคนพิการหรือ” น้ำเสียงยังคงเซ็ดสูง “เอาบัตรประจำตัวคนพิการออกมาให้ฉันดูหน่อยสิ” ประโยคนี้ของเธอ ทำให้เขาร้อนรนขึ้นมาทันที “เอ่อ ผม เอ่อ ไม่มีบัตรคนพิการครับ ตอนที่ซื้อตั๋ว คุณเจ้าหน้าที่บอกผมว่าเมื่อไม่มีบัตรคนพิการก็จะออกตั๋วเด็กให้ครับ”

เธอหัวเราะหึหึในลำคอ “เมื่อไม่มีบัตรประจำตัวผู้พิการ แล้วเอาอะไรมายืนยันว่าคุณเป็นคนพิการล่ะ?” เขาไม่ได้ตอบว่าอะไร ได้แต่ถลกขากางเกงให้เธอเห็นถึงขาของเขาที่ขาดไปข้างหนึ่ง “ฉันต้องการบัตรยืนยันว่าคุณเป็นคนพิการจริงๆ” เธอพูดออกมาทั้ง ๆ ที่ก็เห็นว่าเขาขาขาด เขามองเธออย่างวิงวอนขอความเห็นใจ “ทะเบียนบ้านผมไม่ได้อยู่ที่นี้ ทางการก็เลยไม่ออกบัตรให้กับผม ผมก็ทำงานที่โรงงานเล็กๆ แห่งหนึ่ง พอเกิดเรื่องเจ้านายก็หนีหายหน้าไปไม่ยอมรับผิดชอบ ผมไม่มีเงินไปรักษาที่โรงพยาบาลก็เลยไม่มีหลักฐานยืนยันครับ”

เมื่อเจ้าพนักงานรักษารถซึ่งอยู่ไม่ไกลนักได้ยินเข้าก็เข้ามาสอบถามว่าเกิดอะไรขึ้น ชายวัยกลางคนได้บอกแก่เจ้าหน้าที่ชายคนนั้นว่า ตนเองคือคนพิการและได้ซื้อตั๋วเด็กที่มีราคาเดียวกันกับตั๋วคนพิการ

“บัตรประจำตัวผู้พิการของคุณล่ะ?”

“ผมไม่มีบัตรคนพิการ”

จากนั้นก็ถลกกางเกงให้เจ้าหน้าที่ดู

เจ้าหน้าที่รักษารถไม่แม้แต่จะชายตาแลดู กลับกระแทกเสียงใส่ว่า
“เราต้องการหลักฐานยืนยันเท่านั้น หากคุณมีบัตรคนพิการมายืนยันคุณก็
ไม่ต้องตีตัวเพิ่ม หากไม่มีคุณก็ต้องทำตามกฎ”

ชายวัยกลางคนลุกลุกนอน ความหาเงินในกระเป๋ากางเกงและ
กระสอบสัมภาระ แต่เขาไม่มีเงินพอที่จะซื้อตัวเพิ่มได้ เขาพูดกับเจ้าหน้าที่
ชายด้วยเสียงสะอื้น

“ตั้งแต่ผมถูกเครื่องจักรตัดขา ผมก็ไม่ได้ทำงานอีกเลย ผมไม่มีเงิน
แม้แต่เงินซื้อตัวกลับบ้านผมยังไม่มีเลย ส่วนตัวเด็กโบริ่นี้เพื่อน ๆ ก็รวมเงิน
กันซื้อให้ผม ขอความกรุณาถือว่าทำทานกับคนพิการเถอะครับ”

“ไม่ได้หรอก กฎก็ต้องเป็นกฎ”

เจ้าหน้าที่ชายยืนยันคำเดิม

พนักงานตรวจตัวรีบพูดแทรกขึ้นว่า “ให้เขาไปนั่งที่ห้องสัมภาระใหม่
คะ ถือว่าทำทาน คิดเสียว่าเขาเป็นพนักงานบนรถคนหนึ่ง”

พนักงานรักษารถ ได้ฟังดังนั้น ก็พยักหน้าบอกว่าได้ ชายชราคนหนึ่ง
ที่นั่งตรงข้ามกับชายพิการนั่งทนอยู่เป็นเวลานานก็ทนไม่ได้อีกต่อไป เขา
ยืนขึ้นและก็จ้องมองไปที่เจ้าหน้าที่ชายด้วยสายตารังเกียจ

“คุณเป็นผู้ชายหรือเปล่า?” ชายชราถามออกไป

“มันเกี่ยวอะไรกับผมเป็นผู้ชายหรือไม่เป็นผู้ชาย” เขาถามออกไปแบบ
ไม่เข้าใจ

“ก็บอกผมมาสิ ว่าคุณเป็นผู้ชายหรือเปล่า” ชายชราเริ่มเสียงดัง

“ผมก็เป็นผู้ชายนะลิดามได้” เขาตอบเสียงดังออกไปเหมือนกัน

“แล้วคุณเอาอะไรมายืนยันว่าคุณเป็นผู้ชาย? ผมขอคุณหลักฐานที่ยืนยันว่าคุณเป็นผู้ชายให้ทุกคนบนรถนี้ดูหน่อยได้ไหม”

เสียงหัวเราะของผู้โดยสารก็ดังขึ้นมา

เจ้าหน้าที่มองชายชราอย่างงงๆ แล้วพูดว่า

“คุณก็รู้ ผมเป็นผู้ชายทั้งแท่ง ผมจะเป็นผู้ชายปลอมได้ยังไง?”

ชายชราส่ายหน้าไปมา

“ผมก็เหมือนพวกคุณทั้งสองเมื่อสักครู่นี้ ผมต้องการบัตริยืนยันว่าคุณเป็นผู้ชาย มีบัตริยืนยันถึงเป็นผู้ชายแท้ ไม่มีบัตริยืนยันคุณก็ไม่ใช่ผู้ชายจริง”

เจ้าหน้าที่ชายได้แต่ยืนมองชายชรา ไม่รู้จะพูดอะไร

พนักงานสาวเห็นหัวหน้าเริ่มจมนุ่ม จึงเข้ามาช่วยเบี่ยงประเด็น

“ฉันไม่ใช่ผู้ชาย ลุงมีอะไรพูดกับฉันก็ได้”

ชายชราชี้หน้าหญิงสาวแล้วพูดว่า

“เธอนี่ไม่น่าจะใช้คนนะ”

เธอได้ฟังก็ปรี๊ดแตก พูดออกมาด้วยเสียงอันแหลมเล็กกว่า “หน้อย! ตาแก่ พูดให้ดีๆ นะ ฉันไม่ใช่คนแล้วฉันจะเป็นอะไรห่า? ”

ชายชรามองเธอด้วยสายตาหนึ่ง

“เธอเป็นคนหรือ? ถ้างั้นขอคุณบัตริยืนยันหน่อยได้ไหม”

คนทั้งขบวนหัวเราะพร้อมกันขึ้นมาอีกครั้ง

มีเพียงคนเดียวที่ตอนนี้ไม่ได้หัวเราะไปกับเขาด้วย เขาคนนั้นก็คือชายขาพิการ เขาได้แต่หนึ่งมองการสนทนาของชายชราและเจ้าหน้าที่ กู๋ๆ น้ำตาก็ไหลอาบแก้ม ไม่รู้ว่าเป็นเพราะเขารู้สึกอดสูใจ หรือซาบซึ้ง หรือเคียดแค้นชิงชัง

น้ำเอ๋ยน้ำใจ อะลุ่มอล่วยกันได้ก็จงมอบให้กันไป อย่าเอากฎหมาย
มาบดบังมโนธรรม หากเป็นญาติของเรา เราจะรู้ลึกอย่างไร หัวโขนที่คุณ
สวมใส่อยู่นี้ จะอยู่กับคุณได้นานสักแค่ไหน?

จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา เคารพเขา เขาย่อมเคารพตอบ



อันว่าความกรุณาปราณี
จะมีใครบังคับก็หาไม่
หลั่งมาเองเหมือนฝนอันชื่นใจ
จากฟากฟ้าสุราลัยสู่แดนดิน
เป็นสิ่งดีสองชั้นพลันปลื้มใจ
แห่งผู้ให้และผู้รับสมถวิล
เป็นกำลังเลิศพลังอันทั้งสิ้น
เจ้าแผ่นดินผู้ทรงพระกรุณา
ประดุจทรงวราภรณ์สุนทรสวัสดิ์
เรื่องจรัสยิ่งมกุฎสุดสง่า
พระแสงทรงดำรงซึ่งอาชญา
เหนือประชาพสกนิกร
ประดับพระวรเดชวิเศษฤทธิ์
ที่สถิตอาณุภาพลโมสร
แต่การุณยธรรมสุนทร
งามอนกว่าพระแสงอันแรงฤทธิ์
เสถียรในหทัยพระราชา
เป็นคุณของเทวาผู้มหิทท์
และราชาเทียมเทพอมฤต
ยามบพิตรเผยแผ่พระกรุณา

จากพระราชนิพนธ์ เรื่องเวนิสวาณิช ในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

(รัชกาลที่ 6)

คำผวน-ควรพำ

คำผวน ควรพำ เป็นคำผวน
ชวนสาว ชวนสวน ไปชวนสาว
แสงดาว ดาวแดง เพียงแสงดาว
สาวรวย สวยราว เจ้าสาวรวย

คล้ายเส้น เคล้นสาย ค่อยคล้ายเส้น
เล่นหวย รวยเห็น เพราะเล่นหวย
อำนวย อวยนำ ให้อำนวย
ช่วยได้ ใ้ช่วย ไ้ช่วยไ้

ยาปู่ อยู่ป่า ทั้งยาปู่
ครูใหญ่ ไ้ครูอยู่ กับครูใหญ่
คนไทย ไ้รทน เท่าคนไทย
ไตวาย ตายไว เพราะไตวาย

ฟ้าหม่น ฝนมา จึงฟ้าหม่น
หล่นหาย หลายน หล่นหล่นหาย
รอยทราย ทรายชอย เป็นรอยทราย
หมายตา หมายตาย ต้องหมายตา

บางคน ปั่นคราง แต่บางคน
ฝนห่า ฝ่าหน กลางฝนห่า
ต้องปา ตาป๋อง ก็ต้องปา
ทำน้ำ ทำนา ที่ทำน้ำ

ย่ำคีน ยืนคำ ไม่ย่ำคีน
รี้น้ำ ล้ำขึ้น ะรี้น้ำ
กฏนำ กำหนด เป็นกฏนำ
คำไทย ใครทำ หนอคำไทย !!

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ..