



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จดหมายข่าว ปีที่ 29 ฉบับที่ 03 เดือน มีนาคม 2566

สารบัญ

● สังคมในแวดวง มศว	3
● ชาวชมรมฯ	4
● ผู้บริจาคเงิน	6
● รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนมีนาคม	7
● วาหะธรรม : สนุกด้วยธรรม	9
● บอกเล่าเก้าสิบ : กล้วยน้ำว่า 4 สี	10
● อาลี	11
● หัวใจแท้	12
● รายชื่อหนังสือได้รับรางวัลประจำปี 2566	14
● Unseen ...อยุธยาเมืองเก่าของเราแต่ก่อน...	23

ภาพปก :

มองเห็นๆ นี่คือดอกไม้สี่เทา จริงๆแล้วนี่คือ การรวมตัวกันของผีเสื้อ
ชื่อภาพ “รวมกันเป็นหนึ่ง”

ถ่ายภาพโดย นายศักดิ์ สมภักดิ์

สถานที่ ป่าเม็ก อ.กาบเชิง จ.สุรินทร์

เครดิต : เพจ ประชาสัมพันธ์ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช



6 มีนาคม 2566
ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 4
วันมาฆบูชา

- วันเพ็ญกระจ่างฟ้า
พระอรหันต์เฝ้าพระศาสดา
พระจอมมุนีทรงเทศนา
ข้อปฏิบัติจักพัน
 - เดือนสามตั้งพระแก้ว
ที่ฝั่งจตุรมังคลาร
กิเลสจะต้องตัด
ตนว่างไม่อาจอ้าง
- งามตา
มากล้น
เป็นหลัก พุทธเอย
หมดสิ้นสงสาร
ไตรรัตน์
ปกป้อง
หมดทุกข์ สุขเอย
หลุดพ้นสู่นิพพาน

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรหัตต์ ผู้ประพันธ์)



31 มีนาคม 2566

วันพระราชสมภพในพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าฯ
อาศิรวาท

- สมเด็จพระนั่งเกล้าฯ ภูวนาท สยามเอย
ทรงรอบรู้พุทธศาสนา เลิศหล้า
ทรงสร้างซ่อมอวาต ท้าวถิ่น ไทยเอย
เพื่อประชาถ้วนหน้า สุขด้วยพุทธธรรม
- เงินถุงแดงเก็บไว้ ห้องบรรทม
มิใช่พระชื่นชม อยากได้
แต่เพื่อชาติพ้นตม ชาติฝรั่ง ช้วนา
กู้ชาติไถ่เมืองให้ รอดพ้นอาณานิคม

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ผู้ประพันธ์)

สังคมในดวง มศว

A vibrant poster for SWU Night Market. The background is dark purple with yellow and white fireworks and string lights. At the top, the text 'SWU NIGHT MARKET' is written in large, bold, yellow letters. Below this, a purple rectangular box contains white text: 'เริ่มวันที่ 10 ก.พ.66 | เวลา 16.00 - 21.00 น. ทุกวันศุกร์ ณ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ(ประสานมิตร), อโศก'. Underneath the box, the text 'ร้านอาหาร|ร้านค้า|FOOD TRUCK' and 'วงดนตรี|พื้นที่สำหรับปิกนิก' is written in white. Below that, 'ทุกคืนวันศุกร์!' is written in white. The bottom half of the poster features a colorful illustration of a night market scene. On the left, there's a stall with various items. In the center, a red food truck with a menu board is being served by a person in a blue shirt and pink pants, with a dog on a leash nearby. On the right, there's another stall with a pizza oven. The bottom section of the poster has a light blue background with white text: 'พาครอบครัวและเพื่อนของคุณมาเดินตลาด มาเพลิดเพลินกับตลาดกลางคืนแห่งแรกของเรา!! ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร), อโศก' and 'ต้องการสอบถาม สามารถติดต่อเราผ่านทาง SWUNIGHTMARKET@GMAIL.COM และ LINE ID : @SWUNIGHTMARKET'.

ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน มีนาคม 2566 ในวันพฤหัสบดีที่ 2 มีนาคม 2566 09.00–12.00 น. และเชิญฟังการบรรยายเรื่อง กินอยู่อย่างเซน โดย อาจารย์กัมปนาท พิทักษ์ พิณจันทร์ เวลา 10.30–11.30 น. ณ ห้องประชุม ศ.ดร. สูดใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง

- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการ ศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ แต่งตั้งอาจารย์และอดีตอาจารย์ มศว ร่วมเป็นคณะกรรมการประกวดหนังสือดีเด่น ประจำปี 2566 ดังนี้

- **ผศ. สมเกียรติ คู่ทวีกุล** และ **รศ. เฉลียว พันธุ์สีดา** เป็น คณะกรรมการดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการร่วมพิจารณาตัดสินหนังสือ กลุ่มต่างๆ โดยทำหน้าที่ อ่าน วิเคราะห์และพิจารณากลับกรองคุณภาพ ของหนังสือที่ส่งเข้าประกวดตัดสินให้ได้รับรางวัลดีเด่น ดังนี้

- กลุ่มหนังสือรวมเรื่องสั้น **ผศ. สมเกียรติ คู่ทวีกุล** เป็นประธาน และ**อาจารย์ ดร.พรธาดา สุวิธนวนิช** เป็นกรรมการ

- กลุ่มหนังสือสำหรับเด็ก อายุ 6–11 ปี **รศ. เฉลียว พันธุ์สีดา** เป็นประธานกลุ่ม และมีกรรมการ คือ **ผศ.เกษร เจริญรักษ์ รศ.กุลวรา ชูพงศ์ไพโรจน์ อ.หงหวล พงษ์ไพบูลย์**

- กลุ่มหนังสือสำหรับเด็กวัยรุ่น อายุ 12–18 ปี ประเภทสารคดี **ผศ. รพินทร คงสมบูรณ์** เป็นกรรมการ

- กลุ่มหนังสือสวยงาม น.ส. พรธงาม แยมบุญเรือง เป็นกรรมการ
ทั้งนี้จะประกาศผลการตัดสินหนังสือดีเด่น ประจำปี 2566 ในวันที่ 24
กุมภาพันธ์ 2566

- ตามที่ชมรมฯ เชิญชวนคณะกรรมการและสมาชิกชมรมฯ ไป
ทัศนศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ระหว่างวันที่ 22 - 23 กุมภาพันธ์
2566 มีผู้ร่วมเดินทาง 24 คน

ชมรมฯ ขอขอบคุณ **ผศ.ดร.พลับพลึง คงชนะ** และ **อ.ดร.พรพรรณ
โปร่งจิต** ที่กรุณาเป็นวิทยากรให้ด้วยความตั้งใจอย่างมาก และขอบคุณ
คุณบุญสม เล้าพูนพิทยะ ที่ได้เขียนบทความเล่าเรื่อง Unseen อยุธยา
ไว้ที่หน้า 23 จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

- ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้น
ไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ที่ได้รับเงินบำนาญ
เดือนละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปี
บริบูรณ์ หลังจากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการ
เจ้าหน้าที่เดิม) อาคารสำนักงานอธิการบดีตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับ
บำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ 02-260-3558
และ เตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน
2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้โอน
เงินเข้า

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใครขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ
ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่
ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับคุณกฤษณา
สุนันทเกษม 081-755-9823 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310

และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ โปรดแสดงความจำนงได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์มศว ชื่อบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

• ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **ลาขโรจน์** ในการถึงแก่กรรมของ **ผศ. รัชณี ลาขโรจน์** สวดพระอภิธรรม ณ วัดเทพศิลา ระหว่างวันที่ 8 - 12 กุมภาพันธ์ 2566 พระราชทานเพลิงศพ วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2566 เวลา 16.00 น.

• ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **แย้มขจร** ในการถึงแก่กรรมของ **อาจารย์ชัยณรงค์ แย้มขจร** สวดพระอภิธรรม ณ วัดพระศรีมหาธาตุฯ ระหว่างวันที่ 22 - 26 กุมภาพันธ์ 2566 พระราชทานเพลิงศพ วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2566 เวลา 17.00 น.

• ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **ธุมชัย** ในการถึงแก่กรรมของ **รศ.ดร.รวีวรรณ ธุมชัย** สวดพระอภิธรรม ณ วัดธาตุทอง ระหว่างวันที่ 22 - 26 กุมภาพันธ์ 2566 พระราชทานเพลิงศพ วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2566 เวลา 17.00 น.

ผู้บริจาคเงิน

1. ศ.เกริก ยุ้นพันธ์	2,000	บาท
2. รศ.ชาดา กลิ่นเจริญ	500	บาท
3. ผศ.จินดา เกาพิจิตร	1,000	บาท
4. ผศ. ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี	4,000	บาท
5. คณะทริปอยุธยา	17,315	บาท
6. ผศ.พัชรา สุทธิสำแดง	1,000	บาท
7. ผศ.สุรีย์ แขวงโสภา	2,000	บาท

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนมีนาคม

ขออวยพรวันเกิดประเสริฐขวัญ
ให้ทุกคนมีแต่สุขทุกข์จางหาย
สรรพทุกข์สรรพโรคไม่กล้ากราย
สิ่งใดหมายขอให้ได้ดังใจปอง

รศ. สุภา ปานเจริญ ผู้ประพันธ์

1. ผศ. นุชรี ตรีโลจน์วงศ์
2. อ. กรรณิกา เพ็ชรเหลี่ยม
3. อ. กาญจนา ขำสำอางค์
4. รศ. ชวลิต รัตนกุล
5. อ. ขจรศรี ชาติگانนท์
6. คุณรัตนา ศรีรัตน์
7. ผศ. ลีรัตน์ เหลืองงาม
8. ผศ. ประหยัด หาลิตะพันธุ์
9. ผศ. วิชญ์ ทับเที่ยง
10. ผศ. เจริญ โชไชย
11. อ. อนงค์ศรี พวงเพชร
12. อ. ดร. วิชชุกร ทองหล่อ
13. อ. ผกายวรรณ เจียมเจริญ
14. ดร. สุนันทา มั่นสมงคล
15. อ. วัชรินทร์ บุญยะกาญจน
16. อ. สมทรง เจริญกุล
17. รศ. ดร. ผจงจิต อินทสุวรรณ
18. ผศ. บังอร ชินตระการ
19. คุณสงบ จันทรสระคุ
20. อ. สุพจน์ ไชยรงค์
21. คุณอนงค์ พาลึก
22. รศ. ชวลีย์ ณ ถลาง
23. รศ. ไพฑูรย์ ธรรมแสง
24. ผศ. วลัยรัตน์ อดีแพทย์
25. อ. สงุ่น จินนนคร
26. คุณพินิจ ลีทอง
27. อ. ดร. สมสุข อีระพิจิตร
28. คุณรินนา วุฒิกุล
29. รศ. ชูศรี วงศ์รัตน์ะ
30. รศ. ดร. วิชัย วงษ์ใหญ่
31. ผศ. ลี้อชา สุบรรณพงษ์
32. ☆คุณประเทือง ชมไม้

- ๓๓) ดร. ชุติมา เจียมศิริ 34. คุณศิริพร จันทนพันธ์
35. รศ. ดร. สุนีย์ เหมะประสิทธิ์ 36. อ. กุลทิพย์ โรหิตร์ตันนะ
37. อ. เบ็ญจา ส่งเจริญ ๓๘) คุณพัชรา ใหญ่ลำยอง
39. รศ. ดร. ระดม ฌ บางช้าง 40. ผศ. สุภาพร ศรีบูรินทร์
41. อ. วิรุฬห์รัตน์ ไฉนจุ่น 42. รศ. ยงยุทธ ธนุกฤต
43. รศ. วินัส ปัทมภาสพงษ์ ๔๔) อ. เพ็ญฟ้า กิตตินนท์
45. รศ. เฉลียวศรี พิบูลชล 46. ผศ. อรทัย วารีสอาด
47. คุณธิราภรณ์ มณี้อย 48. ดร. มารศรี สุธานี
๔๙) ☆คุณศุภิร ยะโหนด 49. ผศ. สมชาย ไกรสังข์
51. ดร. วารุณี อัครโกคิน 52. คุณอรุณี ลินสันธิเทศ
53. คุณศิริรัตน์ ภู่สกลเจริญศักดิ์ 54. อ.ดร.อุทัยวรรณ สายพัฒนา
55. คุณอิสสรี อิศรฉำรง 56. คุณรัฐวิทย์ มงคลรัตนกุล
57. คุณมนต์ภักดี สุพันธ์ชัยกุล 58. คุณเสาวนีย์ จันทร์น้อย
59. คุณปัญญา นิมประเสริฐ 60. รศ. มานี ชูไทย

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จอาวุโส
ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิกสหกรณ์
เท่านั้น (สมาชิกควรมาในวันที่ย้ายครบหรือช้าไม่เกิน 90 วัน) พร้อมบัตร
ประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน

☆ บำเหน็จดำรงชีพ



วาทะธรรม : สนุกด้วยธรรม

การที่ได้เข้าใกล้ครูบาอาจารย์เพียงอย่างเดียว ยังไม่เพียงพอที่จะช่วยให้จิตใจของเราสูงขึ้นมาได้ มันอยู่ที่เราเองแต่ละคน ท่านเป็นเพียงผู้ชี้แนะ ครูบาอาจารย์เอาเรือมาให้ เราต้องเป็นผู้พายเรือ ท่านไม่พายให้เรา

ตัวเราเองต้องเป็นผู้พายเรือทวนกระแส ต้องทวนกระแสความอยาก ความเห็นแก่ตัวของกิเลส ด้วยการมองว่า เป็นการท้าทาย เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีรสชาติ ให้ชีวิตมีความหมาย มองการปฏิบัติเหมือนกีฬา ทุกครั้งที่เราแพ้กิเลส ก็เหมือนเราเสียคะแนน ทุกครั้งที่เราชนะกิเลส ก็เหมือนเราได้คะแนน อย่างนี้ชีวิตประจำวันก็กลายเป็นเรื่องสนุกดี สนุกด้วยธรรม

พระอาจารย์ชยสาโร

บอกเล่าเก้าสิบ : กล้วยน้ำว่า 4 สี



ประโยชน์ กล้วยน้ำว่า 4 สี

ดิบ
แก้โรคกระเพาะ
ผ่าน อบ บดผง ชงกับน้ำดื่ม
เคลือบกระเพาะ

ห้าม
แก้ท้องเสีย
ชลเซยโพแทสเซียมในร่างกาย

สุก
แก้ท้องผูก
มีแพ็กตินมาก
เพิ่มกากใยในลำไส้

งอม
ต้านมะเร็ง
สร้างภูมิคุ้มกัน
เพิ่มเซลล์เม็ดเลือดขาว

อาลี



“อาลี” (Ali Cakas) เป็นเจ้าหน้าที่ดับเพลิงชาวตุรกี พอตุรกีเกิดแผ่นดินไหวอาลีก็อาสามาเป็นเจ้าหน้าที่กู้ภัย คอยค้นหาและช่วยเหลือผู้รอดชีวิตที่ถูกฝังอยู่ใต้ซากปรักหักพังของอาคาร ในวันที่ 6 ของการค้นหา อาลีพบแมวตัวหนึ่งใต้ซากอาคารจึงช่วยชีวิตมันไว้ มันติดอยู่ในนั้นนานถึง 129 ชม. ทั้งหวาดกลัวและหิวโหย

อาลีปลอมโยนและให้ข้าวให้น้ำแก่มัน แล้วหลังจากนั้นเจ้าแมวผู้นำสงสารก็ไม่ยอมห่างจากอาลีอีกเลย มันตามติดเขาไปแทบทุกที่ ที่โปรดของมันคือบ้นไหลของเขา มันคงคิดว่านี่คือที่ปลอดภัยสำหรับมัน กลายเป็นความผูกพันเห็นอกเห็นใจกันระหว่างคนกับแมว

อาลีตั้งชื่อให้เจ้าแมวว่า “Enkaz” แปลว่าเศษหินเศษปูน เพราะพบตัวมันใต้ซากอาคาร อาลีบอกว่าแม้ Enkaz จะปลอดภัยแล้วแต่เขายังเห็นความเศร้าในดวงตาของมันได้อย่างชัดเจน อาลีพยายามตามหาว่าใครเป็นเจ้าของ Enkaz แต่ยังไม่รู้แน่ชัด หากไม่พบเจ้าของอาลีจะเลี้ยงมันไว้ต่อไปเรื่อยๆ ตอนนี้เขากับ Enkaz แอร์ทุกอย่างด้วยกัน ทั้งที่นอนที่กิน และแม้แต่ น้ำดื่ม

ภาพและคลิปที่เจ้า Enkaz เกาะอยู่บนไหลของอาลีกลายเป็นไวรัลไปทั่วโลก และกลายเป็นสัญลักษณ์ของความเอื้ออาทรที่ทุกชีวิตพึงมีให้กัน

หมายเหตุ : ไวรัล (Viral) หมายถึง คลิปวิดีโอ บทความ หรือเรื่องราวที่กำลังถูกพูดถึงในโลกออนไลน์กันอย่างแพร่หลาย

หัวไชเท้า

เมื่อทานผักผลไม้และสมุนไพรได้ อาหารเสริมจึงไม่ได้มีความจำเป็นอีกต่อไป เพราะอาหารเสริมก็สกัดมาจากพืชผัก ผลไม้และสมุนไพรเช่นเดียวกัน ตามคำนิยามที่ว่า ทานอาหารเป็นยานั่นเอง

สำหรับหัวไชเท้านี้เป็นอาหารทางการแพทย์ที่มีมากเป็นอันดับสองของโลก เป็นผักตระกูลกะหล่ำ ความพิเศษและแตกต่างจากไม้ตระกูลกะหล่ำที่เหลือคือ หัวไชเท้ามีองค์ประกอบสองส่วน คือมีรากและหัวไชเท้า ช่วยเติมเต็มระบบภูมิคุ้มกัน

เมื่อเราทานเข้าไป กำมะถันที่มีอยู่ในหัวไชเท้าจะขับไล่เชื้อโรคทุกชนิดและทำหน้าที่เป็นมูลัสดีตอน มันจะช่วยฆ่าหนองพยาธิในลำไส้และปรลิตอื่น ๆ ทั้งหมดได้อีกด้วย

หัวไชเท้ามีส่วนประกอบของ ออร์กาโนซิลเฟอร์ช่วยให้หลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำสะอาดและสร้างเกราะป้องกันในตัวเพื่อป้องกันไม่ให้คราบจุลินทรีย์เกาะติดกับเยื่อ

หัวไชเท้าช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและปัญหาหลอดเลือดหัวใจอื่นๆ ได้ดี เพราะหัวไชเท้าช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลที่ดีและลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี

หัวไชเท้าช่วยขับไล่มะเร็งได้เกือบทุกชนิด เพราะสามารถฟื้นฟูไต ตับ ตับอ่อน และม้ามได้เป็นอย่างดี

ใบของหัวไชเท้าไม่ต้องทิ้งเพราะเป็นหนึ่งในอาหารรักษาร่างกายมากที่สุดเช่นกัน เพราะใบไม้หัวไชเท้าเป็นพรีไบโอติกที่มีประสิทธิภาพมากเป็นอันดับสองรองจากบลูเบอร์รี่ป่าเลยทีเดียวนะ

ทั้งหัวไชเท้าและใบและมีสารอาหารจำนวนมาก เช่น วิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ ไฟโตเคมิคอล และอัลคาลอยด์ต้านมะเร็ง และมีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส

ช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อใหญ่และส่วนอื่นๆ ของลำไส้ที่สูญเสียความสามารถในการดูดซึมสารอาหาร สารอาหารของมันนั้นถูกดูดซึมโดยระบบย่อยอาหารที่ทำงานผิดปกติมากที่สุด และดูดซึมได้ดีกว่าอาหารอื่นๆ เนื่องจากมีเอนไซม์สูง

จริงๆ แล้ว ใบหัวไชเท้าเป็นอาหารป่า แม้ว่าจะปลูกในสวนหรือในฟาร์มก็ตาม ใบไม้เหล่านี้ช่วยกำจัดสารพิษทั้ง 4 อย่างออกจากร่างกาย คือ กำจัดดีทีพี รังสี โลหะหนัก ไวรัส ทานได้ทั้งสดและต้มใส่ชุปน้ำก๋วยเตี๋ยว ต้มจืดหรือแกงส้ม ส่วนทานสดโดยจิ้มน้ำพริกหรือทานกับซูชิ ปั่นดื่มจะดีมาก

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทำความสะอาดโลหะหนักในระดับที่รุนแรง และกำจัดสารปรอท ตะกั่ว สารหนู และอะลูมิเนียมออกจากร่างกาย มีพลังเกือบเท่าผักชี

ใบและหัวไชเท้าช่วยป้องกันโรคทางระบบประสาทรวมถึงโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็งเอแอลเอส (ALS) และโรคไลม์ (Lyme) ทางระบบประสาท หัวไชเท้าจึงได้ขึ้นชื่อว่าเป็นผักใบที่ทรงพลังที่สุดสำหรับสุขภาพของผู้คนนั่นเอง



รายชื่อหนังสือได้รับรางวัลประจำปี 2566

การประกวดหนังสือดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2566 เป็นการประกวดหนังสือที่ดีพิมพ์โฆษณาเป็นเล่มบริบูรณ์ครั้งแรกในปี พ.ศ. 2565 ในปีนี้มีผู้ประพันธ์ ผู้จัดพิมพ์ และหน่วยงานต่างๆ ร่วมส่งหนังสือประกวดรวมจำนวนทั้งสิ้น 411 เรื่อง จากสำนักพิมพ์กว่า 100 แห่ง แยกเป็นกลุ่มหนังสือต่างๆ ได้แก่ หนังสือสารคดี หนังสือนวนิยาย หนังสือกวีนิพนธ์ หนังสือรวมเรื่องสั้น หนังสือสำหรับเด็กเล็ก อายุ 3 - 5 ปี หนังสือสำหรับเด็ก อายุ 6 - 11 ปี หนังสือสำหรับเด็กวัยรุ่น อายุ 12 - 18 ปี หนังสือการ์ตูน และ หรือนิยายภาพ และหนังสือสวยงาม

การพิจารณาตัดสินการประกวดหนังสือดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2566 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาตัดสินประกวดหนังสือดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2566 โดยมี ดร.พนม พงษ์ไพบูลย์ เป็นประธานกรรมการ ผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันทั้งภาครัฐและเอกชน เป็นกรรมการ และผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (ดร. วิษณุ ทวีภัยสมบัติ) เป็นกรรมการและเลขานุการ

ผลการพิจารณาตัดสินหนังสือให้ได้รับรางวัลหนังสือดีเด่นประจำปี พ.ศ. 2566 มีหนังสือได้รับรางวัล 55 เรื่อง แยกเป็น รางวัลดีเด่น 14 เรื่อง รางวัลชมเชย 41 เรื่อง ดังรายชื่อต่อไปนี้

รางวัลดีเด่น 14 เรื่อง ดังนี้

หนังสือสารคดี ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และ สิ่งแวดล้อม

เรื่อง ควอนดัม : จากแมวพิศวง...สู่ควอนตัมคอมพิวเตอร์
ประพันธ์โดย ดร. บัญชา ธนบุญสมบัติ จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สารคดี

หนังสือสารคดี ด้านศิลปวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ ศาสนา และชีวประวัติ

เรื่อง ประวัติศาสตร์ศิลปะในประเทศไทย ประพันธ์โดย ศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์ชัย สายสิงห์ จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์เมืองโบราณ ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด

หนังสือสารคดี ด้านการท่องเที่ยว อาหาร ฯลฯ

เรื่อง I DRAW & TRAVEL VOL. 1.1 Serendipity บังเอิญโชค ดีที่ได้พบ ประพันธ์โดย รงรอง หัสรังค์ จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ I draw & travel

หนังสือนวนิยาย

เรื่อง เส้นทางสายลึกลับ ประพันธ์โดย กร ศิริวัฒน์ จัดพิมพ์ โดย สำนักพิมพ์บ้านกาลก้อง

หนังสือกวีนิพนธ์

เรื่อง เราอยู่บนดาวดวงเดียวกันไหม ประพันธ์โดย นิตา มาศิริ จัดพิมพ์โดย สาวิตรี ทนเสน

หนังสือรวมเรื่องสั้น

เรื่อง เรายังยิ้มได้ ดอกไม้ยังแย้มบาน ประพันธ์โดย อุเทน พรหมแดง จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินเทอร์เนต

หนังสือสำหรับเด็กเล็ก อายุ 3 - 5 ปี

เรื่อง แมวอ้วนกับแมวหอม ประพันธ์โดย ปรีดา ปัญญาจันทร์ จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์คิดบวก ในเครือ บริษัท เพอลังอิ พับลิชชิง (ประเทศไทย) จำกัด

หนังสือสำหรับเด็ก อายุ 6 - 11 ปี

ประเภทบันเทิงคดี

เรื่อง บ้านดอกไม้กับสหายนักซ่อม ประพันธ์โดย กฤษณะ กาญจนภา และวชิราวรรณ ทับเสือ จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักอักษร จำกัด

ประเภทสารคดี ไม่มีหนังสือเรื่องใดสมควรได้รับรางวัล

หนังสือสำหรับเด็กวัยรุ่น อายุ 12 - 18 ปี

ประเภทบันเทิงคดี

เรื่อง เหมือนหันหัวหอม ประพันธ์โดย สองขา จัดพิมพ์โดย แมงมุมบุก ในเครือบริษัท แมงมุม คัลเจอร์ จำกัด

ประเภทสารคดี

เรื่อง โมงยามแห่งความสิ้นยินดี ประพันธ์โดยกิตติศักดิ์ คงคา และ ฅนภัทร ลัตยุดม์ จัดพิมพ์โดย บริษัท 13357 จำกัด

ประเภทบทร้อยกรอง

เรื่อง รอยถิ่น หอมกลิ่นทุ่ง ประพันธ์โดย ฤทธิฤต อัคริยานนท์ จัดพิมพ์โดย อาร์ตบุค

หนังสือการ์ตูน และ หรือนิยายภาพ

การ์ตูน และ หรือนิยายภาพทั่วไป

เรื่อง ควันหลง และ หมอกขาว ประพันธ์โดย มนัสวี ไรจนพรรณ (เจน) จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ฟูลสต็อป

การ์ตูน และ หรือนิยายภาพสำหรับเด็ก

เรื่องสุดสาคกร ประพันธ์โดย บุณยวีร์ ช่างไฟเราะห์ จัดพิมพ์ โดย บริษัท สำนักพิมพ์ห้องเรียน จำกัด

การ์ตูนปกิณกะเชิงสร้างสรรค์ ไม่มีหนังสือเรื่องใดสมควร
ได้รับรางวัล

หนังสือสวยงาม

ประเภททั่วไป ไม่มีหนังสือเรื่องใดสมควรได้รับรางวัล

ประเภทสำหรับเด็ก

เรื่อง บ้านดอกไม้กับสหายนักซ่อม ประพันธ์โดย กฤษณะ
กาญจนภา และวชิรารวรรณ ทับเสือ จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักอักษร
จำกัด

รางวัลชมเชย 41 เรื่อง ดังนี้

**หนังสือสารคดี ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และ
สิ่งแวดล้อม** มี 2 เรื่อง

1) ปล่อยเต่า : ทำบุญได้บาป ประพันธ์โดย ศาตพจี รินสุวรรณ
จัดพิมพ์โดย อาร์ตบุค

2) เล่าเรื่องอนุภาค อะตอม ควอร์ค เซิร์น และพระ
มหากษัตริย์คุณ ประพันธ์โดย ไพรัช ธีชัยพงษ์ จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**หนังสือสารคดี ด้านศิลปวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ ศาสนา
และชีวประวัติ** มี 3 เรื่อง

1) ปราสาทในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประพันธ์โดย ศาสตราจารย์
ดร. เชษฐ ติงสัญชลี จัดพิมพ์โดย บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน)

2) วิถีมอญในไทย ประพันธ์โดย พิศาล บุญผูก จัดพิมพ์โดย
โครงการศูนย์การเรียนรู้เพื่อชุมชนพหุปัญญา สำนักบรรณสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

3) ศาสตราจารย์ ศิลป์ จิตวิญญาณ วิหารล้านนา ประพันธ์โดย รองศาสตราจารย์ ดร. วรลัญจก์ บุญยสุรัตน์ จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์เมืองโบราณ ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด

หนังสือสารคดี ด้านการท่องเที่ยว อาหาร ฯลฯ ไม่มีหนังสือเรื่องใดสมควรได้รับรางวัล

หนังสือนวนิยาย มี 3 เรื่อง

1) คนจรตาบ ประพันธ์โดย วิศิษฎ์ ศาสนเที่ยง จัดพิมพ์โดย บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน)

2) ฟ้าลิขิต : จากชั่วเถาสู่สยาม ประพันธ์โดย ส.เทพรำเพย จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงดาว จำกัด

3) โลกใบเล็กของแทนชน ประพันธ์โดย สาโรจน์ มณีรัตน์ จัดพิมพ์โดย บริษัท ดินแดนบุ๊ค จำกัด

หนังสือกวีนิพนธ์ มี 3 เรื่อง

1) มิปรารถนาเป็นอื่น ประพันธ์โดย กวิศรา ม่วงงาม จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์บ้านแม่ น้ำ

2) วาดชีวิตลิขิตฝัน ประพันธ์โดย สุภาณี พัดทอง จัดพิมพ์โดย อาร์ตบุค

3) หมั่นสู้เดียวตาย ประพันธ์โดย มหา สุวารินทร์ จัดพิมพ์โดย ชินวัฒน์ ตั้งสุทธิจิต

หนังสือรวมเรื่องสั้น มี 3 เรื่อง

1) ชนปทปเทโส “มหกรรมชีวิตในชนบทประเทศ” ประพันธ์โดย พุทธมาลัย จัดพิมพ์โดย ดร.ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี

2) โลกบนเขาวัว ประพันธ์โดย อนุสรณ์ มาราสา จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์ บลูเบิร์ด

3) สื่อนาคตกาล ประพันธ์โดย อุเทน พรหมแดง จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินทเรन्द์

หนังสือสำหรับเด็กเล็ก อายุ 3-5 ปี มี 3 เรื่อง

1) กระจกวิเศษของปู่ป้า ประพันธ์โดย มณิศา ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ แสบปู้คิดส์ บริษัท แพลน ฟอว์ คิดส์ จำกัด

2) ตะวันแจ่มใสกับดอกไม้รำเรง ประพันธ์โดย ตู๊ปปอง จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ เฮลโลคิดส์ บริษัท แพลน ฟอว์ คิดส์ จำกัด

3) พลายมะกอก ประพันธ์โดย ผศ. จิตติรัตน์ ทัดเทียมมรมย์ จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์เวิลด์คิดส์ จำกัด

หนังสือสำหรับเด็ก อายุ 6-11 ปี

ประเภทบันเทิงคดี มี 3 เรื่อง

1) ผอผ้าง อีกครั้งน้อ ประพันธ์โดย อุ๋ทอง ประศาสน์วินิจชัย จัดพิมพ์โดย อุ๋ทอง ประศาสน์วินิจชัย (บ้านเรียนน้ำริน)

2) มหัทศจรรย์พรรณพฤษ (อยู่วังสระปทุม 3) ประพันธ์โดย สุมาลี จัดพิมพ์โดย นานมีบุ๊คส์ จำกัด

3) สมุดมหัทศจรรย์ ประพันธ์โดย ‘เพลิน’ สิริอนงค์ เทวกุล ณ อยุธยา จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ผีเสื้อเด็ก ๆ

ประเภทสารคดี มี 3 เรื่อง

1) ชูติวิทยาศาสตร์ใกล้ตัว เรื่อง อาหารและการย่อย ประพันธ์โดย ชนิกันต์ นุ่มมีชัย จัดพิมพ์โดย บริษัท ประภาคาร เอ็ดดูเคชั่น จำกัด ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

2) หนุรอบรู้ ชวนเพื่อนคุณก ประพันธ์โดย นันทวัน วาดะ
จัดพิมพ์โดย บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

3) หนุรอบรู้ ชวนเพื่อนคุณแมลง ประพันธ์โดย นันทวัน วาดะ
จัดพิมพ์โดย บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

หนังสือสำหรับเด็กวัยรุ่น อายุ 12 - 18 ปี

ประเภทบันเทิงคดี มี 2 เรื่อง

1) แคนโอบกอดตัวเองให้เป็น ประพันธ์โดย คิตมาก จัดพิมพ์
โดย สปริงบู้กส์ ในเครือ บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด
(มหาชน)

2) เพราะโลกกลม สักวันหนึ่ง ความรักนั้น จะวนกลับมาหาเรา
ประพันธ์โดย ปะการัง จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์เข้าวันอาทิตย์

ประเภทสารคดี มี 3 เรื่อง

1) ป่าเหนือในลมหนาว ประพันธ์โดย ณัฐ นักเดินทาง จัดพิมพ์
โดย สำนักพิมพ์บ้านหนังสือ

2) รู้ 4 สิ่งนี้ การเงินดีตลอดกาล ประพันธ์โดย สุณีย์ เอี่ยมแสงสิน
จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ไรเตอร์โซล

3) Full time job to win งานประจำทำแล้ว “มีความสุข”
ประพันธ์โดย วิสุทธิ์ ถาวรรัตน์ จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ไรเตอร์โซล

ประเภทบทร้อยกรอง มี 3 เรื่อง

1) ดอกสร้อยร้อยใจโลก ประพันธ์โดย วีรวัฒน์ อินทรพร จัดพิมพ์
โดย สำนักพิมพ์ อาร์ตบุค

2) รัตนกานท์ ประพันธ์โดย วิไลรัตน์ ปัญญาสงค์ จัดพิมพ์โดย
มหาวิทยาลัยรังสิต

3) รวมบทร้อยกรอง วิมานแมน ประพันธ์โดย แมน คล้ายสุวรรณ
จัดพิมพ์โดย มหาวิทยาลัยรังสิต

หนังสือการ์ตูน และ หรือนิยายภาพ

ประเภททั่วไป มี 3 เรื่อง

1) เซอร์ลોકโฮล์มส์ ตอน แค้นพยาบาล ประพันธ์โดย
เฟน สตูดิโอ จัดพิมพ์โดย บริษัท บ้านสื่อ พับลิเคชั่นส์ จำกัด

2) 10 THINGS I HATE ABOUT MAOHAI บ้านนี้หมาไม่เท่า
ประพันธ์โดย พลอยจะเพลิน เผ่าพันธ์เลิศ จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ชลมอน
ในเครือบริษัท บ้านสื่อ พับลิเคชั่นส์ จำกัด

3) DARK HUMOUR ข้า-ขึ้น ประพันธ์โดย นิค ชายหัวเราะ
จัดพิมพ์โดย บริษัท บ้านสื่อ พับลิเคชั่นส์ จำกัด

ประเภทสำหรับเด็ก มี 1 เรื่อง

1) ผีเวียดนาม ประพันธ์โดย ทองปราย สตูดิโอ จัดพิมพ์โดย
บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

ประเภทปกิณกะเชิงสร้างสรรค์ มี 1 เรื่อง

1) ลัมมา GRAFFITI ประพันธ์และจัดพิมพ์โดย ญญจุลลกขโณ
(นัด ตะ ลัก ชะ โน)

หนังสือสวยงาม

ประเภททั่วไป มี 2 เรื่อง

1) เรือนวรรณศิลป์ ประพันธ์และจัดพิมพ์โดย ดร.เพชรยุพา
บุรณ์สิริจรุงรัฐ

2) อารยะแห่งสยามประเทศ ประพันธ์โดย วิยะดา ทองมิตร
จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์เมืองโบราณ ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด

ประเภทสำหรับเด็ก มี 3 เรื่อง

- 1) นกฮูกที่ไม่เคยบิน ประพันธ์โดย ครูแจนแจน จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ แบร์ฟุตบานาน่า ในเครือบริษัท ยูอาร์ยู จำกัด
- 2) วันนีหนูกินอะไรดีนะ ประพันธ์โดย วิรดี ทะพิงค์แก จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์เมาน์เทนมายด์
- 3) สมุดมหัศจรรย์ ประพันธ์โดย ‘เพลิน’ ลีรอนงค์ เทวกุล ณ อยุธยา จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ ฝี่เลื้อยเด็ก ๆ

ผู้ที่ได้รับรางวัลหนังสือดีเด่น ประจำปี พุทธศักราช 2566 จะได้เข้ารับพระราชทานรางวัลในพิธีเปิดงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ 51 และสัปดาห์หนังสือนานาชาติ ครั้งที่ 21 โดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับเชิญเสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ และพระราชทานพระราชวโรกาสให้นำผู้ชนะการประกวดหนังสือดีเด่นเข้าเฝ้ารับพระราชทานรางวัลในวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2566 เวลา 15.00 น. ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร



Unseen ...อยุธยาเมืองเก่าของเราแต่ก่อน...

บุญสม เจ้าพูนพิทยะ

“อยุธยาเมืองเก่าของเราแต่ก่อน จิตใจอารวมมาเล่าสู่กันฟัง อยุธยาแต่ก่อนนี้ยัง เป็นดั่งเมืองทองผ่องพี่น้องเผ่าพงศ์ไทย... เสียงเพลงอยุธยาเมืองเก่า ดังขึ้นในเช้าวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2566 ภายในรถที่กำลังพาพวกเราไปจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ดันเสียงมิใช่ใครอื่น ท่านอาจารย์ณัฐยา (ผศ.ณัฐยา วิสุทธีสิน) และอาจารย์สุชาติดา (ผศ.ดร.สุชาติดา สุธรรมรักษ์) ของเรานั้นเองเสียงเพลงทำให้บรรยากาศในรถคึกคักขึ้นมาทันที ประธานชมรมฯ แนะนำสมาชิกที่มาร่วมทริปทัศนศึกษาในครั้งนี้ จากการแนะนำทำให้ได้ทราบว่าท่านอาจารย์ศักดิ์ชาย (ดร.ศักดิ์ชาย ทิวสุวรรณ) เป็นชาวอยุธยาท่านได้ให้ข้อสังเกตว่าคนไหนเป็นชาวอยุธยาแท้จะเรียกว่า “ยุคยา” ถ้ายังเรียกว่าอยุธยาแสดงว่ายังไม่ใช่ของแท้...และแนะนำวิทยากรกิตติมศักดิ์คนสำคัญที่จะมาให้ความรู้ในทริปนี้ คือ ผศ.ดร.พลับพลึง คงชนะ และอาจารย์ ดร.พรพรรณ โปร่งจิต ท่านอาจารย์พลับพลึงได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาประวัติศาสตร์ที่หายไปจากหลักสูตรของการศึกษาไทยซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องเร่งแก้ไขเพราะผู้บริหารเน้นความเป็นวิทยาศาสตร์ที่ต้องการเหตุผลแต่มนุษย์ไม่จำเป็นต้องมีเหตุผลในทุกเรื่องแต่จำเป็นต้องเรียนรู้ประวัติศาสตร์เรียนรู้รากเหง้าของตนเอง อาจารย์เล่าว่ากรุงศรีอยุธยาได้สถาปนาเป็นราชธานีขึ้นเมื่อปี พ.ศ.1893 โดยสมเด็จพระรามาธิบดีที่ 1 หรือพระเจ้าอู่ทองบริเวณบึงพระราม ที่ตำบลเวียงเหล็กมีแม่น้ำ 2 สาย โอบล้อมคือแม่น้ำเจ้าพระยา และแม่น้ำป่าสัก ตอนบนเหนือขึ้นไปคือแม่น้ำลพบุรี กรุงศรีอยุธยาจึงเป็นเมืองท่านานาชาติที่สำคัญมากในช่วงเวลานั้น และด้วยการมีระบบคักดินาที่เข้มแข็งทำให้กรุงศรีอยุธยา

คงอยู่มาถึง 400 ปี อาจารย์พรพรรณได้เล่าถึงอารยธรรมเปอร์เซียที่เข้ามา มีบทบาทในสังคมกรุงศรีอยุธยาจากการค้ากับชาวอิหร่านมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกัน ชาวกรุงศรีอยุธยาได้รับวัฒนธรรมอาหาร การแต่งกาย ภาษา และมีชาวอิหร่านเข้ามารับราชการในราชสำนักตำแหน่ง “จุฬาราชมนตรี” ท่านแรก คือท่านเงกอะหมัด (ต้นตระกูล บุญาค) ซึ่งตำแหน่งนี้สืบทอดภายในคนตระกูลเดียวกันมาตลอดจนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงการปกครองตำแหน่งนี้จึงเปลี่ยนไปเป็นคนจากตระกูลอื่น

พวกเรามาถึงศูนย์ศิลปะปาชีฟเกาะเกิด ซึ่งตั้งอยู่ที่ตำบลเกาะเกิด อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จัดตั้งขึ้นตามพระราชเสาวนีย์ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2540 โดยมีพระราชดำริให้ก่อสร้างศูนย์ศิลปะปาชีฟแห่งใหม่ขึ้นบนพื้นที่ของตำบลเกาะเกิด เพื่อส่งเสริมกิจกรรมศิลปะให้แก่เกษตรกร ควบคู่ไปกับการประกอบอาชีพเกษตรกรรมแบบดั้งเดิมแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย พื้นที่เกษตรกรรม กลุ่มอาคารพิพิธภัณฑ์ กลุ่มอาคารฝึกงานที่พักอาศัยของสมาชิกศิลปะ และกลุ่มหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งในวันนี้พวกเราจะเข้าชมพิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดินและอาคารเรียน-รู้-เรื่อง โชน พิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดิน มีเจ้าหน้าที่มาคอยต้อนรับอธิบายวิธีการเข้าชม การซื้อตั๋ว (ราคาเต็ม 150 บาท อายุ 60+ ราคา 75 บาท) ต้องนำกระเป๋าฝากและโทรศัพท์มือถือ ใส่ตู้พร้อมกุญแจที่เตรียมไว้ให้) เจ้าหน้าที่ให้ความรู้ความเป็นมาของมูลนิธิส่งเสริมศิลปะ สถาบันสิริกิติ์ ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดตั้งขึ้นเพื่อให้ชาวบ้านมีรายได้เสริมจากการทำนิตกรรมโดยไม่พึ่งอาชีพเกษตรกรรมขณะเดียวกันเพื่ออํารงรักษางานศิลปะที่เกือบจะ

สูญหายไปกับกาลเวลา การคัดเลือกสมาชิกนั้นคัดเลือกจากลูกชาวบ้านที่มีโอกาสเติบโตน้อยที่สุดเพื่อมาฝึกงานหัตถกรรมบางคนไม่ได้เรียนหนังสือมาก่อนด้วยซ้ำ เมื่อมาฝึกงานเสาร์อาทิตย์ที่พอมีเวลาก็ให้ไปสมัครเรียนกศน.เมื่อจบแล้วนอกจากจะมีความสามารถทางหัตถศิลป์แล้วยังมีความรู้ อ่านออกเขียนได้ได้รับการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ เมื่อเข้าไปในส่วนของการจัดแสดงเจ้าหน้าที่จะแจกเครื่องฟังบรรยายส่วนตัว (Audio Guide) ทำให้สามารถเรียนรู้คุณค่าของงานศิลป์แต่ละชิ้นได้อย่างละเอียดโดยใส่หมายเลขของชิ้นงานที่ปรากฏอยู่ที่ตู้กระจกถ้าฟังไม่ทันหรือไม่เข้าใจก็สามารถฟังซ้ำได้อีก จึงชื่นชมเป็นพิเศษไม่ต้องรีบวิ่งตามเสียงบรรยาย งานหัตถศิลป์ที่ทรงคุณค่าในห้องจัดแสดงนั้นมีมากมาย แต่จะขอบอกเล่าเป็นตัวอย่าง เช่นบุษบกมณฑา พระที่นั่งพุทธานถมทอง เรือพระที่ศรีสุพรรณหงส์ จำลอง ฉากไม้แกะสลักเรื่องสังข์ทอง และ หิมพานต์ ฉากปักไหมน้อยเรื่อง อิเหนา งานแกะสลักตุ๊กตาไม้โมก งานเครื่องเงินเครื่องทอง งานจักสานย่านลิเภา งานลงยาสี งานตกแต่งปีกแมลงทับ งานถมทอง และงานคร่ำ เป็นต้น แม้จะเคยได้เข้าชมงานศิลป์แผ่นดิน ณ พระที่นั่งอนันตสมาคม มาแล้ว มาครั้งนี้ก็ยิ่งรู้สึกตื่นตาตื่นใจที่ได้เห็นงานศิลป์ที่ทรงคุณค่าความรู้สึกที่ยิ่งกว่าความภาคภูมิใจ ยิ่งกว่าความประทับใจ พรั่งพรูออกมาจนไม่สามารถบรรยายได้ และคงจะมีความรู้สึกเช่นเดียวกับทุกๆ คนที่ได้เข้าชมคือ ประทับใจ ตื่นตันใจน้ำตาจะไหลกับทุกชิ้นงาน พวกเราใช้เวลาในอาคารนี้ประมาณหนึ่งชั่วโมงครึ่ง บอกกับตัวเองว่าจะมาอีก จะมาอีก

อาคารที่พวกเราไปชมต่อไปคืออาคารเรียน-รู้-เรื่องโขน พวกเรากลับขึ้นรถเพราะค่อนข้างไกลกันพอสมควรถ้าสาวกว่านี้อาจจะเดินไปแต่

แสงแดดเดือนกุมภาพันธ์ไม่เอื้ออำนวย... ขึ้นรถไปตึกว่า อาคารเรียน-รู้-เรื่อง โขน (All about Khon) เป็นแหล่งเรียนรู้เรื่องนาฏกรรมโขนของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ ในการจัดแสดงโขนสมเด็จฯ ที่จัดแสดงเป็นประจำที่ศูนย์วัฒนธรรม (เว้นการจัดแสดง 2 ปี เนื่องจากการระบาดของโควิด 19) ซึ่งจัดแสดงผลงานสร้างสรรค์ศิลปกรรมแขนงต่างๆ ที่ใช้ประกอบการแสดงโขน ฉาก เครื่องประกอบฉาก หัวโขน ตลอดจนองค์ความรู้ เมื่อพร้อมกันแล้วเข้าชมวิถีทัศนคติความเป็นมาของการสร้างอาคารแห่งนี้ ประมาณ 5 นาที จากนั้นเดินเข้าไปชมงานจัดแสดงภายใน สำเภาลงวงลงกา ซึ่งเป็นสำเภาแบบจีนผสมกับจินตนาการจากภาพจิตรกรรมไทย มีลักษณะของเรือมารที่ใบเป็นรูปหน้าอสูรในวงกลม สำเภาลำนี้สามารถลดใบกางใบได้สมจริง ฉากหนุมานอมพลับพลาในการแสดงโขนตอนศึกมัยราพณ์ ฉากหนุมานเนรมิตกาย ใช้ในการแสดงโขนตอน สืบมรรคา ฉากหนุมานนี้สามารถเคลื่อนไหวได้ พวกเราถ่ายภาพกันอย่างสนุกสนาน อาจารย์อรลักษณ์ (รศ.ดร.อรลักษณ์ แพิร์ตกุล) ชวนให้ถ่ายภาพกับนางผีเสื้อสมุทรในการแสดงโขนตอน สืบมรรคา กำกับให้ข้าพเจ้าทำท่าให้เหมือนนางผีเสื้อสมุทร พอดูภาพแล้วท่าทางเกือบเหมือน แต่รูปร่างหน้าตาเนีย..ใช่เลย จากนั้นเดินเข้าชมห้องพัสดุภัณฑ์ หรือเครื่องแต่งกายโขน สมเด็จฯ พระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดสร้างเครื่องแต่งกายโขนขึ้นใหม่โดยยึดถือรูปแบบดั้งเดิม มีความสวยงาม คงทนยิ่งขึ้นรวมทั้งฟื้นฟูงานผ้าแบบโบราณโดยใช้วิธีการปักสะดึง ตรึงไหม เงินสลักคุณ กระไหล่ทองประดับพลอย เครื่องถนิมพิมพาภรณ์ งานประณีตศิลป์เป็นการรวมช่างฝีมือ 3 แขนง คืองานโลหะ งานฝังอัญมณีและงานกระไหล่ทอง ระหว่างทางเดินจะเห็น

การจัดเครื่องทอผ้าโบราณแสดงอยู่(แต่ไม่มีคนทอ) เจ้าหน้าที่อธิบายว่าเป็นการทอผ้ายกเนินธัมมัง ซึ่งเป็นผ้ายกเมืองนครศรีธรรมราช ซึ่งกำลังจะขาดผู้สืบทอด จึงทรงโปรดเกล้าฯ ให้มีการฝึกการทอผ้ายกเนินธัมมังขึ้นมาใหม่แล้วนำมาใช้ในการแต่งกายของตัวละครโขน ผ้ายกเนินธัมมังจึงได้รับการฟื้นฟูขึ้นมาใหม่ ห้องแสดงสุดท้ายเป็นการจัดแสดงหัวโขนและหุ่นจำลองตัวพระตัวนางซึ่งแต่งกายสวยสดงดงาม ให้พวกเราได้ถ่ายภาพกันอย่างแสนประทับใจ

ออกจากศูนย์ศิลปะกาสะเบิด ประธานฯ พาพวกเราไปรับประทานอาหารกลางวันที่บ้านสวนอิมสุข ซึ่งอิมมากๆ แล้วเดินทางไปเพนียดคล้องช้าง ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับจับช้างหน้าพระที่นั่ง แต่เดิมเพนียดอยู่ข้างวังจันทร์เกษม จนถึงสมัยสมเด็จพระมหาจักรพรรดิจึงย้ายมาในพื้นที่ปัจจุบัน วิธีการคือนำช้างบ้านเทศเมียเข้าป่าไปปล่อยช้างป่าเทศผู้ให้ผ่านโตงเตงเข้ามาในเพนียด จากนั้นจะทำการคัดเลือกช้างที่มีคุณลักษณะดีฝึกง่ายก็จะให้อยู่ในเพนียดระยะหนึ่งพอคุ้นชินที่จะไม่ทำอันตรายผู้คนแล้วจะนำออกไปฝึกเพื่อใช้งานต่อไป ส่วนช้างที่ลักษณะไม่ดีฝึกยากก็จะปล่อยให้ออกไปผ่านโตงเตงอีกด้าน ส่วนที่พวกเรายืนดูอยู่คือที่ประทับของพระมหากษัตริย์ ซึ่งจะมาประทับทอดพระเนตรการคล้องช้าง บางครั้งก็เป็นที่รับรองแขกบ้านแขกเมืองให้มาดูการคล้องช้างด้วย ออกจากเพนียดแล้วเดินทางต่อไปยังวัดหน้าพระเมรุ หรือชื่ออย่างเป็นทางการคือวัดหน้าพระเมรุราชิการามวรวิหาร ตั้งอยู่ริมคลองสระบัว ด้านเหนือของคูเมือง (แม่น้ำลพบุรีเก่า) ตรงข้ามพระราชวังหลวง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าใครเป็นผู้สร้างและสร้างในสมัยใด น่าจะเป็นวัดที่สร้างขึ้นตรงที่ถวายเป็นพระเพลิงพระมหากษัตริย์พระองค์ใด พระองค์หนึ่งสมัยต้นอยุธยา มีเพียงตำนานกล่าวว่พระองค์อินทร์ในสมัย

รัชกาลสมเด็จพระรามาธิบดีที่ 2 ได้สร้างวัดนี้ขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2046 แต่ไม่มีหลักฐานยืนยัน วัดนี้มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ สมเด็จพระมหาจักรพรรดิเมื่อครั้งทำศึกกับพระเจ้าบุเรงนองได้มีการสัญญาสงบศึกเมื่อ พ.ศ. 2106 ได้สร้างพลับพลาที่ประทับขึ้นระหว่างวัดหน้าพระเมรุกับวัดหัดดาवास ต่อมาสร้างขยายออกโดยเพิ่มเสารับชายคาภายนอกในรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ หน้าบันเป็นไม้สักแกะสลักเป็นรูปพระนารายณ์ทรงครุฑเหยียบเศียรนาคและมีรูปราหูสองข้างติดกับเศียรนาค หน้าต่างเจาะเป็นช่องยาวตามแนวตั้ง (เป็นช่องลมแทนหน้าต่าง) เสาเหลี่ยมสองแถว ละเอียดดี มีบัวหัวเสาเป็นบัวโถแบบอยุธยา ด้านบนประดับด้วยดาวเพดานเป็นงานจำหลักไม้ลงรักปิดทอง ส่วนลายแกะสลักบานประตูพระวิหารน้อย เป็นลายแกะสลักด้วยไม้สักหนาแกะสลักจากพื้นไม้ไม่มีการนำชิ้นส่วนที่อื่นมาติดต่อเป็นลายซ้อนกันหลายชั้น พระประธานในอุโบสถสร้างปลายสมัยอยุธยา เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัยหล่อด้วยทองสัมฤทธิ์ทรงเครื่องแบบกษัตริย์ราช มีชื่อว่า พระพุทธรูปนิมิตวิชิตมารโมลีศรีสรรเพชญ์บรมไตรโลกนาถ เป็นพระพุทธรูปทรงเครื่องที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในสมัยรัชกาลที่ 3 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ได้โปรดฯ ให้มีการบูรณะปฏิสังขรณ์โดยรักษาแบบอย่างเดิมและได้เชิญพระพุทธรูปศิลาสีเขียวหรือพระคันธารราษฎร์ประทับนั่งห้อยพระบาทสมัยทวาราวดีจากวัดมหาธาตุไว้ในวิหารสรรเพชญ์ ด้านข้างพระอุโบสถหรือเรียกกันว่าพระวิหารน้อย ด้านหลังพระอุโบสถเป็นพระวิหารชาวประดิษฐานหลวงพ่อกวน พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์สมัยอยุธยา บูดด้วยเงินทั้งองค์ สีขาวบริสุทธิ์ปางมารวิชัย มีอายุกว่า 500 ปี ออกจากวัดหน้าพระเมรุแล้วเดินทางต่อไปที่วัดแม่นางปลื้ม วัดแห่งนี้เป็นวัดราษฎร์สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ตั้งอยู่ตำบลคลองสระบัว มีประวัติเล่ามาว่า แม่

นางปลื้มเป็นชาวบ้านอยู่ริมน้ำชานพระนคร อยู่เพียงลำพัง วันหนึ่งสมเด็จพระนเรศวรทรงพายเรือมาตรวจพระนครแต่พระองค์เดียวท่ามกลางสายฝน เมื่อเสด็จมาถึงกระท่อมของแม่ปลื้มทรงแวะขึ้นมาในกระท่อม แม่นางปลื้มเห็นชายฉกรรจ์เสื้อผ้าเปียกฝนจึงชวนด้วยความมีน้ำใจ แต่องค์สมเด็จพระนเรศวรทรงเสียดังตามบุคลิกของนักรบแม่ปลื้มได้ตกใจคิดว่า ลูกเอ๊ย เจ้าอย่าส่งเสียดังเดียวพระเจ้าแผ่นดินทรงไต่ฝันจะโกรธเอา แต่พระองค์กลับตรัสด้วยเสียงอันดังขึ้นอีกว่า ข้าอยากดื่มน้ำจืด ข้าเปียก ข้าหนาว อยากได้น้ำจืดทำให้ร่างกายอบอุ่น แม่ปลื้มได้ยินก็ตกใจด้วยเป็นวันพระ แม่ปลื้มได้กล่าวว่าถ้าจะดื่มจริงๆ เจ้าต้องสัญญาว่าจะไม่ให้เรื่องนี้แพร่หลายเดียวพระเจ้าแผ่นดินรู้จะมีอันตราย สมเด็จพระนเรศวรทรงรับปาก แม่ปลื้มจึงหยิบน้ำจืดให้ดื่ม พระองค์ทรงประทับแรมที่บ้านแม่ปลื้ม ถึงเช้าจึงเสด็จกลับ วันต่อมาได้มีขบวนมารับแม่ปลื้มให้ไปอยู่ในวัง หลังจากแม่ปลื้มเสียชีวิต สมเด็จพระนเรศวรทรงจัดงานศพให้อย่างสมเกียรติ และสร้างวัดให้แม่ปลื้ม นามว่า วัดแม่นางปลื้ม พวกเราเข้าไปกราบ หลวงพ่อชาวพระประธานในโบสถ์และถวายสังฆทาน พระครูปลัดสวัสดิ์ สิริภทโธ เจ้าอาวาส ซึ่งเพิ่งหายอาพาธจากโรคกระดูกทับเส้นประสาท มาให้การต้อนรับด้วย ออกจากวัดแม่นางปลื้ม พวกเราไปรับประทานอาหารเย็นที่บ้านไม่ริมน้ำ และล่องเรือไปรับประทานอาหารไปสนุกสนานและอิมเอมกับบรรยากาศในแม่น้ำเจ้าพระยา ชมธรรมชาติริมฝั่งน้ำ ชมความงดงามของวัดไชยรัตนาราม มัสยิด โบสถ์เซนต์ยอเซฟ วัดกษัตราธิราช วัดพนัญเชิง บ้านเรือนริมน้ำ ทั้งที่สวยงามและทรุดโทรมตามกาลเวลายามค่ำคืนพวกเราถ่ายรูปกันอย่างสนุกสนาน เรือวนกลับมาส่งขึ้นฝั่งเพื่อกลับที่พักโรงแรมคลาสสิคคามิโออยุธยา

เช้าวันต่อมา (23 กุมภาพันธ์) พวกเราเดินทางไปศูนย์ศึกษาประวัติศาสตร์อยุธยา จัดตั้งขึ้นตามโครงการที่นักวิชาการไทย และนักวิชาการญี่ปุ่นได้ปรับขยายมาจากข้อเสนอเดิมของสมาคมไทย-ญี่ปุ่น และจังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่เคยเสนอให้ปรับปรุงบริเวณที่เคยเป็นหมู่บ้านญี่ปุ่น และสร้างพิพิธภัณฑ์หมู่บ้านญี่ปุ่นให้จัดตั้งเป็นศูนย์ศึกษาประวัติศาสตร์อยุธยา หนึ่งในนักวิชาการไทยไม่ใช่ใครอื่น คือ ผศ.ดร. พลัปลีง คงชนะ อดีตอาจารย์ภาควิชาประวัติศาสตร์ของ มศว ของเรานั้นเอง นับเป็นความภาคภูมิใจของพวกเราชาว มศว ท่านอาจารย์ได้กรุณาเล่าถึงความเป็นไปเป็นมาของศูนย์ฯ ที่ได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาลญี่ปุ่น โดยมีจุดมุ่งหมายให้เป็นศูนย์ประวัติศาสตร์แห่งชาติโดยท่านอาจารย์รับหน้าที่ประสานงานกับสถานทูตญี่ปุ่น และ JICA ซึ่งกำหนดแนวทางของการจัดนิทรรศการว่าต้องมีความชัดเจนว่าต้องการเน้นเนื้อหาและเป้าหมายของการจัดนิทรรศการก่อนแล้วจึงจะจัดสถานที่ตามเป้าหมายที่จะจัดแสดง ศูนย์ฯ แห่งนี้น่าวิเศษที่จัดแสดงด้วยตู้ไม้เรียงง่ายแต่ละเอียดประณีตตามแบบฉบับของญี่ปุ่น เนื้อหาที่แสดงนั้นเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่หาดูได้ยาก ท่านอาจารย์พลัปลีงได้บรรยายให้ความรู้อย่างละเอียดในทุกชิ้นงานที่จัดแสดง จนเกรงว่าอาจารย์จะเห็นเหนื่อยเกินไปหรือเปล่า แต่อาจารย์ก็บรรยายจนนิทรรศการสุดท้าย จากนั้นทางเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ชวนเชิญให้ท่านอาจารย์พลัปลีงและพวกเราเข้าไปชมภาพยนตร์ ซึ่งเจ้าหน้าที่เพิ่งกู้ได้จากคอมพิวเตอร์ 1 ใน 8 เครื่อง ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายมากอย่างไรก็ตามพวกเราช่วยกันให้กำลังใจเจ้าหน้าที่ให้ผลิตผลงานให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น อาจารย์ ดร.พรพรรณ พาเราเดินไปดูสะพานเทพหมีที่อยู่ไม่ไกลจากศูนย์ฯ คลองประตูเทพหมี (เทบ-พะ-หมี/

คลองประตูเทพหมี หรือคลองประตูลวงเทพอรชุน พระนครศรีอยุธยา สะพานประตูเทพหมี หรือเทพหมี (เทพ คือคำเดียวกับคำว่าเทศ ที่หมายถึงชาวต่างประเทศ)หรือสะพานลวงเทพอรชุน (หมี) เป็นผู้อำนวยการสร้างที่มีชาวเปอร์เซียเป็นแขกเทศจำนวนหนึ่งมาช่วยการก่อสร้าง สะพานนี้มีลักษณะเด่นคือมีวงโค้งรูปกลีบบัวสำหรับเป็นช่องให้เรือลอดผ่าน บ้างก็ว่าตั้งชื่อตามลวงเทพอรชุน(หมี)ที่ตั้งบ้านอยู่บริเวณนี้ ในอดีตเป็นคลองที่ขนาดกว้างขวางถึงขนาดเรืออัญเชิญพระราชสาสน์สามารถเคลื่อนขบวนเรียงสามลำเข้าไปได้ แต่ในปัจจุบันคลองประตูหมีได้ตื้นเขินหมดแล้ว ยังคงเหลือร่องรอยให้เห็นบริเวณสะพานประตูเทพหมีหรือสะพานวานร ในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ออกจากศูนย์ประวัติศาสตร์อยุธยา พวกเราเดินทางต่อไปยังพิพิธภัณฑสถานของเล่น ของ ศ.เกริก ย้วยพันธ์ ท่านเป็นอาจารย์ภาควิชาวรรณกรรมสำหรับเด็กของ มศว จึงมีความสนิทนสนมคุ้นเคยกับพวกเราเป็นอย่างดี พิพิธภัณฑสถานของเล่น ชั้นบนเป็นนิทรรศการงานสะสมเกี่ยวกับวิถีไทย มีอายุหลายร้อยปีได้แก่เครื่องกระเบื้อง เครื่องแก้ว เครื่องถม เครื่องเงิน งานลงยา งานแกะสลัก งานประดับมุก เครื่องเล่นชั้นล่างเป็นงานสะสมเกี่ยวกับของเล่นโบราณ ที่มีอายุ 50-150 ปี ได้แก่ ของเล่นไม้ ดิน ตะกั่ว สังกะสี เซลล์ลูลอยด์ เหล็ก และพลาสติก ซึ่งมีทั้งของไทยและต่างประเทศ นอกจากนี้มีร้านของเล่นและหนังสือสำหรับเด็กๆ จำหน่ายให้ผู้สนใจอีกด้วย ออกจากพิพิธภัณฑสถานของอาจารย์เกริก พวกเราไปรับประทานอาหารกลางวันร้านกิมหลวน จากนั้นก็เดินทางกลับกรุงเทพมหานคร การเดินทางมาพระนครศรีอยุธยาครั้งนี้เหมือนว่าดูคุ้นเคยมาใกล้ๆ แต่เป็นสถานที่ที่บางแห่งไม่ค่อยได้ไปเที่ยวชมอย่างละเอียดและบางแห่งไม่เคยไป นับว่าเป็น Unseen ยุคยา อีกทริปหนึ่งที่ควรค่าแห่ง

การไปเยี่ยมชมเป็นอย่างยิ่ง

พวกเราทั้ง 22 คน ขอขอบคุณท่านวิทยากรทั้งสองท่าน คือ ผศ.ดร. พลัปลีง คงชนะ และอาจารย์ ดร.พรพรรณ โปร่งจิต ที่มีความตั้งใจมาก ๆ ที่จะจัดทริปนี้ให้ชมรมฯ ค่ะ



