



# พ่อ อยู่ในใจเราชั่วนิรันดร์



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
จดหมายข่าว ปีที่ 29 ฉบับที่ 12 เดือน ธันวาคม 2566

## สารบัญ

|   |    |
|---|----|
| ● สังคมในแวดวง มศว .....                            | 4  |
| ● ชาวชมรมฯ .....                                    | 5  |
| ● ผู้บริจาคเงิน .....                               | 9  |
| ● รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนธันวาคม .....      | 10 |
| ● วาฬธรรมชาติ : ทำดีต้องได้ดีเสมอ .....             | 12 |
| ● บอกล่าเก้าสิบ : การนอนหลับยามค่ำคืน .....         | 13 |
| ● คนไทยรุ่นใหม่ .....                               | 15 |
| ● น้ำตาแห่งความตื่นตันของอิหม่าม .....              | 20 |
| ● ร่วมบุญกฐินวัดเขาสาป ... สร้างบุญ...สร้างคน ..... | 27 |





## 5 ธันวาคม 2566 วันพ่อแห่งชาติ

- พระทรงเป็นแบบอย่างให้  
ทศพิธราชธรรม เป็น  
ทรงธรรม พระบำเพ็ญ  
"ทรงพระเจริญ" ไฉโรยร้าง
  - สังคมต้องรู้จัก  
อยู่ร่วมจะผูกพัน  
น้ำใจหล่อ หลอมกัน  
จะรักกันตั้งพี่น้อง
  - พ่อแม่สอนลูกให้  
รู้ผิดถูกละวาง  
อคติที่ขัดขวาง  
เป็นเพื่อนลูกจะย้าย
- เราเห็น  
อย่างอ้าง  
เกษมสุข ยิงนา  
เกิดให้ถวายพระพร  
แบ่งปัน  
พวกพ้อง  
เป็นหนึ่งใน เจริญเอย  
ร่วมท้องเดียวกัน  
ถูกทาง  
ชั่วร้าย  
ทางถูก ดีนา  
ลูกไว้วางใจ

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
นายวิวัฒน์ บุรทัต ผู้ประพันธ์



## 28 ธันวาคม 2566 วันพระเจ้าตากสินมหาราชเสด็จขึ้นครองราชย์ ที่กรุงธนบุรี เมื่อ พ.ศ. 2310

- อยุธยาศยিংฟ้า ลอยสวรรค์  
ถูกพม่าปล้นโดยพลัน พินาศสิ้น  
เหลือซากเหล็กเย้ยหยัน เหยียบย่ำ ไทยนา  
แค้นสุดฟันให้ด้้น ทิวทั้งเมืองมาน  
• พระเจ้าตากสินกู้ชาติ โดยพลัน  
ไล่พม่าต้องประจัญ ต่อสู้  
ไม่หวั่นชีพดับขันธ์ เพื่อชาติ ชัยเอย  
เหลือซากเมืองต้องกู้ พลิกฟื้นคืนอุดม  
• ทรงกู้ขวัญชาติวัน คินมา  
ข้าวยากมากแพงพา เดือดร้อน  
ปราบก๊กอนาถา ล้นซาก ไทยเอย  
พระกฤษฎาจักสะท้อน เทิดไท้มหाराช  
• ขอพระบารมีปกเกล้า ชาวไทย  
จงช่วยขจัดภัย ชาติเชื้อ  
ขายชาติแผ่นดินชัย เพื่อแลก เงินเอย  
คืนเผ่าพันธุ์เลือดเนื้อ ชาติเชื้อชาวไทย

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นายวิวัฒน์ บุรทัต ผู้ประพันธ์

## สังคมในแวดวง มศว



- พิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2565 สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ แทนพระองค์มาพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2565 ในวันที่ 27 - 28 ธันวาคม 2566 ณ อาคารกีฬา 1 มศว องครักษ์

## ข่าวชมรมฯ

• คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการ**ประชุมประจำเดือน ธันวาคม 2566 ในวันพฤหัสบดีที่ 7 ธันวาคม 2566** ระหว่างเวลา 09.00-11.30 น ในเดือนนี้ชมรมฯ หลังจากการประชุมแล้ว จะมีกิจกรรม การบรรยายเรื่อง แคลเซียมกับผู้สูงอายุ โดย ผศ.พินดา แจ่มผล และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของคณะเภสัชศาสตร์ ร้องเพลง line dance นำโดย รศ.ดร.ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน ส่งท้ายปี 2566 ขอให้สมาชิกแจ้งความจำนงโดยผ่านไลน์ของชมรมฯ เพื่อเตรียมอาหารว่าง/เครื่องดื่ม

เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน ชมรมฯ ประชุมประจำเดือน ชมรมฯ ขอขอบคุณกรรมการและสมาชิกที่นำอาหารว่างและขนมมาร่วม : ผศ.ดร. สมปรารถนา วงศ์บุญหนัก ขนมจากปากน้ำจากร้านลิ้มตำรงที่มีชื่อเสียงมายาวนาน / อาจารย์ ดร.พรรณี - อาจารย์ ดร.มนัส บุญประกอบ ขนมฝอยทองกรอบ / ผศ.ระวีวรรณ พันธุ์พานิช หมูแผ่นกรอบ / ดร.แอน กลัยตาทก กล้วยฉาบเค็ม-หวาน / คุณอนงค์ศิริ ไชยกุล ถั่วตัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ / รศ.สุภาพร สุกสีเหลือง ขนมงาทอดร้อนๆ / ผศ.สุขขุสา ยอดกมล เครื่องดื่มถั่ว 5 ชนิด

• วันที่ 12 พฤศจิกายน 2566 ชมรมฯ ไปร่วมร่วมทอดกฐินสามัคคี เพื่อสนับสนุนการศึกษาและทำโรงงาน วัดมงคลสามัคคีธัมมโทย(เขาสาป) คณะกรรมการ สมาชิกและผู้มีจิตศรัทธาร่วม**ทำบุญเป็นเงิน 234,000 บาท** และทางวัดแจ้งว่ายอดเงินทอดกฐินปีนี้ เป็นเงิน 2,756,893.36 บาท ชมรมฯ ขอคุณ รศ.ดร.ภญ. อรลักษณ์ แพรัตกุล ที่เขียนบทความเรื่อง

## ร่วมบุญกฐินวัดเขาสาป...สร้าง...สร้างบุญ

• วันที่ 17-18-19 พฤศจิกายน 2566 สมาชิกชมรมฯ จำนวน 34 คน ไปร่วมทอดกฐินพระราชทานกับมหาวิทยาลัยฯ ณ วัดเทวสังฆาราม คณะเดินทางร่วมทำโรงทานในนามของชมรมผู้สูงอายุ มศว เป็นเงิน 12,000 บาท เป็นซุ้มอาหารข้าวมันไก่ ขนมตาล และข้าวเหนียวปิ้ง และทัศนศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี มีห้องใหม่ที่จับฉลากร่วมเดินทางไปด้วยกัน คือ อาจารย์ปัญญาพงศ์ เจริญศรี และคุณสำเร็จ สุนทรเกตุ ขอขอบคุณคณะเดินทางทุกท่านที่ทำให้การเดินทางนี้มีชีวิตชีวา ได้ร่วมทำบุญและสนุกสนานสนทนกันไปด้วยกัน ขอขอบคุณอาจารย์ณัฐยา วิสุทธีสิน เลี้ยงกาแพที่มัลเบอร์รี่ เมลโล่และอาจารย์ระวีวรรณ พันธุ์พานิช ที่นำส้มไปให้พวกเราทานระหว่างเดินทาง ในการนี้คณะกรรมการ สมาชิก และผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญกฐินพระราชทานเป็นเงิน **73,500 บาท** ขออนุโมทนาสาธุมา ณ โอกาสนี้ มหาวิทยาลัยฯ แจ้งยอดจำนวนเงิน ถวายเป็นพระราชกุศล **1,855,099 บาท**

• ชมรมฯ ขอเชิญสมาชิกและผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

วันที่ 14 ธันวาคม 2566 ขอเชิญร่วมงานแสดงมุทิตาจิตให้แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ที่มีอายุครบ 84 ปี ในปี 2566 ณ ห้องประชุม ศาสตราจารย์ ดร.สุดใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ดังกำหนดการต่อไปนี้

07.30 - 09.30 น. ลงทะเบียน (250 บาท) รับประทานอาหารว่าง

09.30 - 10.00 น. ประธานชมรมผู้สูงอายุ มศว กล่าวต้อนรับ อาจารย์อาวุโส



10.00 – 10.15 น. การแสดงและกิจกรรมชมรมฯ

10.15 – 11.00 น. คณะอาจารย์อาวุโสกล่าวทักทายผู้ร่วมงาน

11.00 – 11.30 น. ชมรมฯ มอบของที่ระลึกแก่คณาจารย์อาวุโส และมอบดอกไม้

11.30 – 14.30 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน/ สันทนาการ รายชื่ออาจารย์อาวุโสที่มีอายุครบ 84 ปี ในปี 2566

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1. รศ. กิติมา ปรีดีติลล          | 2. รศ. เฉลียว พันธุ์สีดา     |
| 3. รศ. เบ็ญญา สุทัศน์ ณ อยุธยา   | 4. รศ. รุ่งทิวา จักรกร       |
| 5. รศ. วิจิตร วรุตบางกูร         | 6. รศ. ศิริ ศิริพันธ์แก้ว    |
| 7. ผศ. บรรจง ลัพพะเลข            | 8. ผศ. บังอร เสตนนท์         |
| 9. ผศ. ปริญญา ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา | 10. ผศ. ลือชา สุบรรณพงษ์     |
| 11. ผศ. อองอาจ จิยะจันทร์        | 12. ผศ. อุษณา กาญจนทัต       |
| 13. อ. จตุรงค์ ผลารุจิ           | 14. อ. ประพันธ์ ศรีสุตา      |
| 15. อ. พิมพ์ศรี โตอติเทพย์       | 16. อ. วัชรินทร์ บุญยะกาญจนะ |
| 17. อ. สมบูรณ์ คิงฆมานนท์        | 18. อ. สุรเดช วันทยา         |
| 19. คุณน้อม แก้วเกิด             | 20. คุณวานิช วาณิชยากรกุล    |
| 21. คุณสงบ จันทระระคุ            | 22. คุณอนงค์ พาลิก           |

● ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้นไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปี บริบูรณ์ หลังจากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่ เดิม) อาคารสำนักงานอธิการบดีตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับ บำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ 02-260-3558 และเตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนา

ทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใครขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับคุณกฤษณา สุนันทเกษม 081-755-9823 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ โปรดแสดงความจำนงได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **เชื้อพลากิจ** ในการถึงแก่กรรมของ **ผศ.ดร.ปานพิมพ์ เชื้อพลากิจ** เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2566 ตั้งสวดพระอภิธรรม ณ วัดพระศรีมหาธาตุ ศาลา 12 ระหว่างวันที่ 12 - 14 พฤศจิกายน 2566 ฌาปนกิจศพ วันที่ 18 พฤศจิกายน 2566 เวลา 16.00 น.

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **พนมวัน ณ อยุธยา** ในการถึงแก่กรรมของ **อาจารย์ชั้นพิเศษสมศรี พนมวัน ณ อยุธยา** เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2566 ตั้งสวดพระอภิธรรม ณ วัดธาตุทอง ศาลา 32 ระหว่างวันที่ 21 - 26 พฤศจิกายน 2566 ฌาปนกิจศพ วันที่ 27 พฤศจิกายน 2566 เวลา 17.00 น.

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **อดิแพทย์** ในการถึงแก่กรรมของ **ผศ.วัลย์รัตน์ อดิแพทย์** เมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2566 ตั้งสวดพระอภิธรรม ณ วัดเครือวัลย์ฯ ศาลา 5 ระหว่างวันที่ 24-28 พฤศจิกายน 2566 ฌาปนกิจศพ วันที่ 29 พฤศจิกายน 2566 เวลา 16.00 น.

• ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **จุลโลบล** ในการถึงแก่กรรมของ **อาจารย์สมพล จุลโลบล** ตั้งสวดพระอภิธรรม ณ วัดท่าอิฐ ในวันที่ 25 พฤศจิกายน 2566 ฌาปนกิจศพ ในวันที่ 26 พฤศจิกายน 2566 เวลา 14.00 น.

### ผู้บริจาคเงิน

- |                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 1. ผศ. ณิชฎยา วิสุทธีสิน         | 1,000 บาท |
| 2. ผศ. ดร. สมปรารถนา วงศ์บุญหนัก | 2,000 บาท |

## รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนธันวาคม

ขออวยพรวันเกิดประเสริฐขวัญ  
ให้ทักวนมีแต่สุขทุกข์จางหาย  
สรรพทุกข์สรรพใดก็ไม่กล้ากราย  
สิ่งใดหมายขอให้ได้ตั้งใจปอง

รศ. สุภา ปานเจริญ ผู้ประพันธ์

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. รศ. ศิริวรรณ ศรีสรนัตร์     | 2. ผศ. พัวพรรณ เหล่าวานิชย์      |
| 3. อ. พิศวง มหาพันธ์           | 4. รศ. ดร. พรรณี หนูชื่อตรง      |
| 5. ผศ. ประเสริฐ ช่างมาน        | 6. ☆อ. สุมณฑา ศิริเพิ่มพูลธรรม   |
| 7. อ. อำนาจ คเชนทร์เดชา        | 8. อ. อำไพ จิตต์วิวัฒน์          |
| 9. อ. กรองแก้ว ฟุพิทยาสถาพร    | 10. รศ. เบ็ญญา สุทัศน์ ณ อยุธยา  |
| 11. ผศ. อุไร บัวทอง            | 12. อ. เตือนตา เลาสุขศรี         |
| 13. คุณมงคล ศรีชื่น            | 14. คุณสำราญ เต็กอวยพร           |
| 15. คุณวันเพ็ญ เผือกใจแผ้ว     | 16. ผศ. ดร. วชิรญา บัวศรี        |
| 17. คุณลลิตภัทร วณิชยานันต์    | 18. รศ. เจลีย์ว พันธุ์สีดา       |
| 19. อ. ขจร สุขวังสรรค์         | 20. ผศ. สมศักดิ์ เจียมทะวงษ์     |
| 21. ผศ. รัตนา สัมพันธ์จิต      | 22. อ. สมพร ต่อประดิษฐ์          |
| 23. รศ. จรรย์ สุวตถิ           | 24. อ. สัมโอ ธรรมโชติ            |
| 25. คุณพิศมัย พนาเวศร์         | 26. อ. ภัทนีญา ไชยสุข            |
| 27. อ. สมทรง สถิตรมน           | 28. พล.ท. เอรಾವัต กุญชร ณ อยุธยา |
| 29. รศ. ดร. อัจฉรา วัฒนาณรงค์  | 30. อ. ดร. ละออ อัมพรพรรดี       |
| 31. อ. มาลินี ประเสริฐธรรม     | 32. อ. พวงร้อย กล่อมเอี้ยง       |
| 33. รศ. ดร. วารินทร์ รัตมีพรหม | 34. ผศ. ศิรินนา บุญสงวน          |
| 35. ผศ. สนธยา ศรีบางพลี        | 36. ผศ. ลดาวัลย์ นุตสติ          |

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 37. คุณอัมพวัลย์ อรุณศิลป์       | (38) ☆อ. ประพันธ์ เปรมศรี         |
| 39. อ. ยุวดี วัฒนโธ              | 40. คุณสมศักดิ์ มูลทอง            |
| 41. อ. ทวีป เกตุทัพบทิม          | 42. ผศ. ประจิดต์ อภินัยนุรักษ์    |
| 43. ผศ. พนอ อัศวรุจามนท์         | 44. รศ. อุทัยวรรณ ปิ่นประชาสรรค   |
| 45. รศ. ดร. วิรัช วรณรัตน์       | 46. ศ. อารี สุทธิพันธุ์           |
| 47. คุณนันทา ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา  | 48. ผศ. ดร. สมปรารถนา วงศ์บุญหนัก |
| 49. รศ. วรณี โสภประยูร           | 50. คุณไอลยา กุญชร ณ อยุธยา       |
| 51. ผศ. บุญยฤทธิ์ คงคาเพชร       | 52. คุณนันทรี แสงทองศรีกรมล       |
| 53. อ. บุญเกิด บัวหัทธิต         | 54. ผศ. วาสนา เกตุภาค             |
| 55. คุณอัญชลี ตานะโก             | (56) ☆คุณรังรอง สีทองดี           |
| (57) ☆ผศ. ดารกา วรณวินช          | 58. รศ. ดร. ส.วาสนา ประवालพฤษ     |
| 59. ผศ. นිරมล ปิตะนีละผลิน       | 60. รศ. ดร. เสาวณีย์ ลิกขาบัณฑิต  |
| 61. คุณนงลักษณ์ สกุลญานนท์วิทยา  | (62) รศ. อ้อทิพย์ ราชภูรินิยม     |
| 63. รศ. สุดใจ จรุงจิตต์          | 64. คุณเชิดชาติ พุกพูน            |
| 65. ผศ. ประไพพรรณ เออมชู         | 66. คุณนภาพรรษ สุดปาน             |
| 67. ผศ.ดร.พ.ต.ท. นภดล ทองนพเนื้อ | 68. รศ. ดร. บุษบา ปันยารชุน       |

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

☆ **บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปีบริบูรณ์**



## วาทะธรรม : ทำดีต้องได้ดีเสมอ

ทำดีต้องได้ดีเสมอ ไม่มียกเว้นด้วยเหตุผลใดทั้งสิ้น

เมื่อใด มีความคิดว่าเราทำดีไม่ได้ดี หรือเขาทำดีไม่ได้ดี ก็พึงรู้ว่า เมื่อนั้นกำลังหลงคิดผิดจากความจริง กำลังเข้าใจผิดจากความจริง ทำดีต้องได้ดีเสมอ ไม่มียกเว้นด้วยเหตุผลใดทั้งสิ้น

เมื่อใดมีความคิดว่าเราทำไม่ดี แต่กลับได้ดี หรือเขาทำไม่ดีแต่กลับได้ดี ก็พึงรู้ว่าเมื่อนั้นกำลังหลงคิดผิดจากความจริง กำลังเข้าใจผิดจากความจริง ทำไม่ดีต้องได้ไม่ดีเสมอ ไม่มียกเว้นด้วยเหตุผลใดทั้งสิ้น

ชีวิตในชาตินี้ชาติเดียวย่อมน้อยนัก เมื่อเปรียบกับชีวิตในอดีตชาติ ซึ่งนับจำนวนชาติหาถ้วนไม่ ดังนั้น กรรมคือการกระทำที่ทำในชีวิตนี้ ในชาตินี้ชาติเดียว จึงน้อยนัก เมื่อเปรียบกับกรรมหรือการกระทำที่ทำไว้แล้วในอดีตชาติ อันนับจำนวนชาติไม่ถ้วน

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร

## บอกเล่าเก้าสิบ : การนอนหลับยามค่ำคืน

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

1. การผ่อนคลาย สำคัญกว่า การพยายามนอนหลับ
2. การพักผ่อน กับ การผ่อนคลายไม่เหมือนกัน เพราะ การพักผ่อน บางอย่าง ไม่ใช่การผ่อนคลาย แต่อาจเพิ่มความคิด ความเครียด และความกดดัน ด้วยซ้ำ เช่น การพักผ่อนโดยการ เล่น โยน หรือ โซเชียลมีเดีย เช่น facebook หลายครั้ง เล่นไปเล่นมา กลับเครียด หรือใจคอไม่สงบ เพราะเกิดตรามาขึ้นในใจอย่างมากมาย
3. หลับ หรือ ไม่หลับ ไม่สำคัญ สิ่งสำคัญ คือ การผ่อนคลาย เมื่อผ่อนคลาย ทั้งร่างกาย และ จิตใจ นอนหลับได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ตอนเช้าสามารถสดชื่นได้
4. การนอนหลับ หรือไม่หลับ เป็น เรื่องธรรมชาติ (บังคับไม่ได้) แต่ การผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ เป็นสิ่งที่เราเลือกได้ และการผ่อนคลาย เป็นสิ่งสำคัญ กับสุขภาพกาย และสุขภาพใจมากกว่า
5. สิ่งที่เป็นอุปสรรค ในการนอน คือ "ความคาดหวัง" ที่จะหลับ ฝึกรู้ทัน..และวางมันลง...คือ เคล็ดลับของความสุข ในยามค่ำคืน (รวมทั้งเรื่องอื่นๆในชีวิตด้วย)
6. การนอนไม่หลับ ไม่ใช่ หายนะ การตื่นกลางดึก ก็ไม่ใช่หายนะ เช่นกัน การไม่ผ่อนคลาย ความกดดัน และ การบังคับตัวเอง ให้หลับต่างหาก ที่เป็น (เมื่อใจและกาย ผ่อนคลาย ตอนเช้า ก็สดชื่นได้ แม้ไม่ได้นอน)
7. การนอนหลับ ไม่ใช่หนทางเดียว ที่จะช่วยเยียวยา ร่างกายตอนกลางคืน การผ่อนคลาย การปล่อยวาง ต่างหาก ที่ช่วย เมื่อไม่ตั้งใจจะหลับ การหลับที่เป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเอง

8. เมื่อไม่กลัว "การนอนไม่หลับ" ชีวิตก็ง่ายขึ้นเยอะ (นอนหลับหรือไม่หลับ จึงไม่เป็น ประเด็นสำคัญ ที่ทำให้เครียด กังวลอีกต่อไป)

9.สรุป ปัญหา "การนอนไม่หลับ" ไม่ใช่ปัญหา แต่วิธี "การคิด" และ "การพยายามที่จะหลับให้ได้" ต่างหากที่เป็นปัญหา





## คนไทยรู้ไหม

ในช่วงสงคราม คนไทยอดอยากมาก เพราะเงินไทยใช้แลกกับชาวโลกไม่ได้ ไม่มีของเข้ามาขายในประเทศ ไม่มีเสื้อผ้า ทำสบู่ใช้จากขี้เถ้า มีเพียงอาชีพกักตุน เกิดเศรษฐกิจใหม่ นายทุนไทย ที่ต่อมาเข้ายึดธนาคาร

ในปี 2487-88 กรุงเทพฯถูกทิ้งระเบิดโดยเครื่องบินราว 2,500 ลำ สะพานพุทธสะพานเดียวที่เชื่อมกรุงเทพฯกับธนบุรีพัง ซ่อมเปิดใช้งานได้ในปี 2493

สถานีรถไฟทั้งหมด ตั้งแต่หัวลำโพง ธนบุรี - โกโบริตายี่นี้ บางชื่อทุกแห่ง รวมถึงทางรถไฟไปพม่า โรงไฟฟ้าวัดเลียบถูกระเบิด ไม่มีไฟฟ้าใช้กันซิคับ เรียกว่าระบบสาธารณูปโภค การขนส่งทั้งหมด

เรือจมไปร่วม 100 ลำ เครื่องบินของไทยปลอดภัย เพราะข้าศึกมองไม่เห็น โคนทิ้งระเบิดข้างเดียวเพราะ ปตอ. ไทยยังไม่ถึง บั้งไฟแสนก็ไปไม่ถึงเหมือนกัน

สงครามจบลงในปี 2488 ไทยยอมแพ้ ต้องทำสัญญากับออสเตรเลีย อังกฤษ ฝรั่งเศส จ่ายค่าปฏิกรรมสงคราม

หลังจากนั้นก็เป็นเวลาซ่อมเศรษฐกิจ และจ่ายหนี้มหาศาล

หนี้สงครามเยอะมาก ต้องจ่ายข้าวให้อังกฤษ 3 ล้านตัน

มีสัญญาห้ามชุด"คอคอดกระ"ด้วย

ค่าเงินก็อ่อน ไม่มีรายได้ ญี่ปุ่นมาพิมพ์เงินฟรีไปมาก สมัย ร.4 หนึ่งบาทเท่ากับหนึ่งปอนด์เซียวนาคริบ

เอวาก่อนปี 2500 ประเทศไทยจนมาก แร่นแค้น ไม่มีถนน ไฟฟ้า น้ำประปา โรงพยาบาล หมอ พยาบาล โรงเรียน คือมีบ้าง เป็นบางที่ คนส่วนใหญ่อาศัยกระต๊อบหลังคามุงจาก

มีปัญหาว่าข้าวจะไม่พอกิน ไก่ หมูเป็นของหายาก ใช้หนี้กันยาวนาน  
จากปี 2475-2500 ไม่มีประวัติศาสตร์ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ  
มีเพียงประวัติบุคคล ใครทะเลาะกับใคร  
ประเทศเสียเวลา เสียโอกาสมาก  
ยุ่งอยู่กับการชำระหนี้ต่างชาติ  
พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ขึ้นครองราชย์ในปี 2489 ในสถานการณ์  
ที่อันตรายมาก

อันตรายจากคนในรัฐบาล บ้างก็แนวฮิตเลอร์ บ้างก็แนวบอลเชวิก  
ทรัพย์สิน เช่น ที่ดินของพระมหากษัตริย์แฉกรอวังสวนจิตร สามเสน  
ศาลาแดง สีสม ถูกเอาไปขายแบ่งกัน

สถิติปี 2503 ที่ฝรั่งมาสำรวจให้ UN Escap ไทยมีรายได้ต่อหัวต่ำ  
สุดในเอเชีย ต่ำกว่า มาเลเซีย 4 เท่า ต่ำกว่าเวียดนาม กัมพูชา ลาว พม่า  
อินเดีย ฟิลิปปินส์ แค่ 2,000 บาทต่อคนต่อปี ต่ำกว่าญี่ปุ่น 8 เท่า ญี่ปุ่น  
สร้างเครื่องบิน เรือรบ เหล็ก เป็นต้นตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่ 1 แล้ว

รัชกาลที่ 9 ในหลวงของเรา ทรงพลิกฟื้นสถานะไทยกับต่างประเทศ  
สถานการณ์ยุคนั้น คือ

ไทยต้องการมิตรประเทศเพื่อมาป้องกันอันตรายจากภัยคุกคามรอบ  
บ้าน

ไทยต้องการเงินเพื่อมาลงทุนสร้างถนน น้ำ ไฟฟ้า เชื้อนกันน้ำท่วม  
การศึกษา โรงพยาบาล

ไทยต้องการให้มีการลงทุนสร้างอุตสาหกรรม และบริการ ขยาย  
การเกษตร สร้างงานให้คน

ไทยต้องการการยอมรับนับถือจากต่างชาติ ให้คนลืมนสงครามโลก

## ครั้งที่สอง

ไทยต้องการพัฒนาให้เท่าเทียมประเทศเพื่อนบ้าน

ในหลวงเสด็จประพาสประเทศในตะวันตก 14 ประเทศ หกเดือนเต็ม พร้อมพระราชินี มี ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช เป็นแม่กองจัดการ ท่านผู้นี้เป็นแม่กองจัดการเสด็จต่างจังหวัดด้วย

โชคดีของคนไทย

พระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ ตรัสได้หลายภาษา อย่างดีมาก ทั้งอังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน เข้าใจขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และทรง witty แบบฝรั่ง ทั้งความสง่างาม ทุกสิ่งทุกอย่างไม่แพ้ใครในโลก ทรงหน้าเกรงขาม แต่นุ่มนวล และเป็นมิตร ไม่มีคนไทยคนไหนทำได้ขนาดนั้น การที่ทรงศึกษาที่สวิสส์นั้น คนยุโรปและอเมริกาถือว่าสุดยอดแห่งอารยธรรม เป็นสังคมที่สร้างคนที่เข้าใจอารยธรรมหลากหลาย

ทั้งสองพระองค์มีพระบุคลิกภาพที่เป็นที่ชื่นชมของคนในทุกประเทศ สมเด็จพระนางเจ้าฯ นั้น ได้ชื่อว่าเป็นพระราชินีที่สวยงามที่สุดในโลก รูปถ่ายลงปกหนังสือพิมพ์ ออกทีวีกันมากมาย ตอนนั้นผมเป็นเด็กภูมิใจมาก

ทั้งสองพระองค์นั้นทรงเป็นนักการต่างประเทศ และนักการทูตที่ยอดเยี่ยมมากที่สุด ประสพการณ์นะครับ

ทรงมีพระ nobility มาก การเสด็จเยือนจึงได้รับความเคารพนับถือจากประมุขประเทศ หัวหน้ารัฐบาล รัฐบาลต่างประเทศ

และที่สำคัญประชาชนของประเทศนั้นๆ ออกมารอรับกันเนืองแน่นต้อนรับใหญ่โตมากๆ ชาวกระจายจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง

ในยุคนั้นสถาบันกษัตริย์ในยุโรปสูงส่งมาก นี่เป็นคุณต่อประเทศไทย ที่มีสถาบันกษัตริย์

จากการเสด็จเยือนของทั้งสองพระองค์ ต่อมาประมุขและหัวหน้ารัฐบาลเหล่านั้นก็มาเยือนประเทศไทยอีก ชื่อประเทศไทยปักสง่างามบนแผนที่โลก

ต่อมา ทรงเสด็จเยือนประเทศในเอเชีย เมื่อทรงได้รับมาตรฐานระดับสูงลี้วั้น แกวเอเชียก็ต้อนรับยิ่งใหญ่มาก แข็งแรงนิดๆ

คนไทยภูมิใจกันสุดๆ นี่คือการทูตที่ดีที่สุดของไทย ยุคโลกสองขั้ว พระองค์ท่านช่วยให้ประเทศไทยยืนถูกข้าง ไม่ล้ม

สมัยพวกผมเรียนมหาวิทยาลัย ประธานาธิบดี กษัตริย์ หัวหน้ารัฐบาลต่างๆจะมา เมืองไทยกันถี่ยิบ สมเด็จพระนางเจ้าจะทรงตรัสในหออประชุมว่า "ข้าพเจ้าจะมีแขกมาเยือน ช่วยกันหน่อยนะ"

พวกผมก็ได้ทำประโยชน์เช่นไปยื่นเข้าแถวรับบ้าง แปรอักษรบ้าง นั่งปรบมือในหอประชุมบ้าง

ใครมากล่าวหาพระราชกรณียกิจของพระองค์ท่านแบบไม่รู้เรื่อง คนไทยโกรธ เพราะพวกเราถือว่าเป็นงานของเราคนไทยทั้งชาติที่ช่วยกันทำประเทศไทยได้อะไร

ได้รับการยอมรับจากทั่วโลก เรื่องไทยเป็นประเทศแพ้สงครามโลกครั้งที่สองร่วมกับญี่ปุ่น เยอรมัน อิตาลี หายไป

มีเงินช่วยเหลือหลังไหลเข้ามา พร้อมเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำ เชื้อนเจ้าพระยายุคนั้น 3,500 ล้านบาท ทุนเรียนนอกเยอะมาก

ตลาดสินค้าเปิด มีการลงทุนเข้ามามาก ตั้งแต่นั้น

การท่องเที่ยวก็เริ่มจากราว 1 ล้านคนมาจนปัจจุบัน

เป็นยุคของการฟื้นฟูอารยธรรม วัฒนธรรม อวดแขกเมือง แพร่ไปทั่วโลก

เป็นยุคที่ประเทศต่างประเศเสด็จเยือนต่างจังหวัด เช่นเชียงใหม่ จนกลายเป็นเมืองระดับโลก

เป็นจุดเริ่มต้นของการมาทำข่าวประเทศไทยไปทั่วโลกครับ  
คนรุ่นผมเรียนรู้จากการช่วยงานพระองค์ท่านกันทั่วประเทศ  
เราจึงภูมิใจมาก ที่พระประมุขของเราทรงฉลาด เยี่ยมยอด เปี่ยม  
ความสามารถ

สมเด็จพระบรมราชินีนาถทรงเป็นพระราชินีผู้ครองราชย์ยาวนาน  
ที่สุดของโลกนะครับ

ความลับ ที่ไทยมีความสัมพันธ์ที่ดี เกิดอาเซียน 10 มั่นคงมานาน  
เพราะในหลวงครับ

จีนบอกว่าทรงเป็นผู้สร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างสอง  
แผ่นดิน

พระจักรพรรดิญี่ปุ่นนั้น ใกล้ชิดกับพระราชวงศ์ไทยมาก การลงทุน  
ญี่ปุ่นจึงมากินเพียบ

ประธานบริษัทใหญ่ของญี่ปุ่นตัดสินใจลงทุนทันทีที่ได้เข้าเฝ้า  
ทรงปิดทองหลังพระให้คนไทยมากมายจริงๆ  
ที่น่าประหลาด คือ ทั้งสองพระองค์ไม่เคยพูดว่าทรงทำอะไรให้  
ประเทศมากมายมหาศาลขนาดไหน

ทรงปิดทองหลังพระ

พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 กับการต่างประเทศ บุญวาสนาของคน  
ไทยและประเทศไทย ในสถานการณ์ยุคหลังสงครามโลกครั้งที่ 2  
เมื่อนักข่าวต่างชาติถามในหลวงว่า ทำไมจึงไม่ค่อยยิ้ม

ทรงชี้ไปที่สมเด็จพระนางเจ้า แล้วบอกว่า "That is my Smile"

## น้ำตาแห่งความตื่นตันของอิหม่าม

ปัญหาชายแดนภาคใต้ไม่ได้เกิดจากชาวไทยมุสลิม เพราะชาวมุสลิมในเมืองไทยก็คือคนไทย เพียงแต่นับถืออิสลาม คนไทยไม่ว่านับถือศาสนาอะไร ก็รักชาติและรักในหลวง เพราะพวกเขารู้ว่าในหลวงมีความเมตตาต่อคนไทยและทุกศาสนาเท่าเทียมกัน

แต่มีเพียงกลุ่มโจรแบ่งแยกดินแดนและผู้มุ่งร้ายภายนอกประเทศบางกลุ่ม ที่ก่อความวุ่นวาย

ที่สำคัญมีนักการเมืองไทยที่กินเงินเดือนจากภาษีคนไทยทั้งชาติ แต่เบี่ยงหลังสนับสนุนการก่อการร้าย และเดินเกมสืงการเมืองเพียงแค่ว่าหวังประโยชน์ต่อตนเองและพวกพ้อง โดยไม่สนใจในความมั่นคงของชาติ และความสงบสุขของประชาชาษฎร

ไม่เชื่อลองอ่านเรื่องราวต่อไปนี้ดู แล้วจะรู้ว่า ชาวไทยมุสลิมก็คือคนไทย ที่รักชาติและรักในหลวง เหมือนไทยพุทธ คริสเตียน

“น้ำตาแห่งความตื่นตันของอิหม่าม”

ฮัจยีซบ นาคอนูเคราะห์ เป็นโต๊ะอิหม่ามแห่งมัสยิดนูรุลเอียะห์ซานในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริบ้านห้วยทรายใต้ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี แก่โยกย้ายมาอยู่ที่นี้ตั้งแต่ปี 2531 พร้อมๆ กับการมาถึงก็ได้พยายามทำทุกอย่างให้ชุมชนชาวมุสลิมแห่งนี้มีมัสยิด เพื่อชาวบ้านจะได้ละหมาดร่วมกันตามหลักศาสนา และด้วยความตั้งใจอย่างแรงกล้านี้เองทำให้อิหม่ามแห่งบ้านห้วยทรายใต้ต้องหลั่งน้ำตาแห่งความปิติ

สมัยนั้นชุมชนบ้านห้วยทรายใต้เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ชุมชนมุสลิม มีอยู่กันไม่กี่หลังคาเรือน

“ก็สอบถามชาวบ้านว่าได้ทำพิธีละหมาดกันวันศุกร์ตามกฎของศาสนา

หรือไม่ ชาวบ้านบอกว่าไม่ได้ทำกันเลยตลอด 3 ปี เพราะไม่มีมัสยิด"

ฮัจยีซบเป็นผู้เคร่งศาสนา จึงไม่ยอมปล่อยให้มีการละเลยกฎแห่งศาสนา

"ผมเห็นว่าเรื่องตามหลักศาสนานั้นสำคัญ ไม่อาจละเว้นได้ เลยคิดหาทางสร้างมัสยิด แล้วก็ตัดสินใจใช้ที่ดินตัวเองในโครงการที่ใช้เงินส่วนตัวซื้อไว้โดยจะใช้สร้างมัสยิด 1 ไร่ และอีก 1 ไร่ไว้เป็นกุโบร์"

เมื่อลงมือก่อสร้างจนมัสยิดใกล้แล้วเสร็จ สำนักจุฬาราชมนตรีก็มีหนังสือมาให้ขึ้นทะเบียนมัสยิด

"ปัญหามันอยู่ตรงที่ว่า ที่ดินผืนนี้ไม่มีเอกสารสิทธิ์ใดๆ เพราะแต่เดิมนบ้านห้วยทรายใต้เป็นพื้นที่อภัยทานสัตว์ของในหลวงรัชกาลที่ 6 ซึ่งเท่ากับเป็นที่ศักดิ์สิทธิ์ เอกสารการครอบครองที่ดินก็เลยออกไม่ได้ เมื่อไปติดต่อสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ที่อำเภอ หัวหน้าสำนักงานก็บอกว่า "ลุงซบ ที่ตรงนี้อาจจะจัดให้ได้ มีอยู่อย่างเดียว คือต้องไปขอจากพระเจ้าแผ่นดินเอา"

ด้วยความตั้งใจอย่างแรงกล้า ฮัจยีซบจึงมีความคิดที่จะไปขอเช่าผืนในหลวง

"ผมก็รออนในหลวงเสด็จ มาที่เขากระปุก ซึ่งห่างจากมัสยิดประมาณ 8 กิโลเมตร ชวนเพื่อนไปด้วยกันคนหนึ่ง พอไปถึงก็แจ้งต่อเจ้าหน้าที่ว่ามีเรื่องสำคัญอยากขอเช่าผืนฯ พระองค์ท่าน ลักพักคนที่อารักขาก็บอกให้เช่าผืนฯ ได้"

ด้วยเป็นเพราะภาระหน้าที่นั้นหนักหนาในอันที่จะขึ้นทะเบียนมัสยิดให้ได้ การได้เช่าผืนฯ ในหลวงครั้งแรกในชีวิตของโต๊ะอิหม่าม แกจึงไม่ตื่นเต้นจนมือไม้สั่นเหมือนคนอื่นฯ

"เราก็ก้าวกับพระองค์ท่านไปตามที่เรามีเรื่องเดือดร้อน จำได้ว่าได้กราบบังคมทูลพระองค์ด้วยว่า จะขออัญเชิญพระองค์ให้เสด็จ ไปที่มัสยิด แต่พระองค์ตรัสว่า 'วันนี้ป่วยแล้วไปไม่ทัน ต้องเป็นวันหลัง' แล้วก็มีพระราชกระแสว่า 'อีกสามวันฉันจะไปปล่อยปลาที่เขื่อนห้วยทราย ให้ไปบอกฉันอีกครั้งหนึ่ง'"

สามวันถัดมา ตัวฮัจยีซบก็ไปเข้าเฝ้าฯ ที่เขื่อนห้วยทรายถึงเรื่องมัสยิดอีกครั้ง

"ต่อมาไม่นาน พระองค์ท่านก็ทรงขับรถยนต์พระที่นั่งมาถึงมัสยิด พร้อมด้วยสมเด็จพระราชินี มีชาวบ้านมารอเฝ้าหน้ารั้วเลยทีเดียวนะ ผมก็กราบบังคมทูลเชิญให้ประทับนั่งบนมิมบัต"

"เนื่องจากมัสยิดเราเป็นมัสยิดเล็กๆของชาวบ้าน ไม่มีที่อันสมควรกับพระองค์ท่าน มีก็แต่มิมบัตที่อิหม่ามใช้เป็นทีสอนศาสนา เราก็คิดว่าที่ตรงนี้สมควรกับพระองค์ท่านที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะคนที่จะนั่งตรงนี้ได้ต้องเป็นผู้ที่สั่งสอนประชาชนได้"

"เมื่อประทับนั่งแล้ว ก็ยังทรงไม่ทราบเรื่องว่าเราต้องการอะไร พระองค์ท่านตรัสถามว่า 'เชิญฉันมาเพราะเหตุใด?' เราก็ตีใจ รีบกราบบังคมทูลว่า ข้าพเจ้าสร้างมัสยิดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ว่าสถานที่นี้เป็นที่ดินศักดิ์สิทธิ์ของในหลวงแต่เมื่อสร้างไปแล้วก็ไม่สามารถขึ้นทะเบียนได้ จึงจะขอพระราชทานเอกสารหลักฐานที่ดิน เพื่อให้มัสยิดนี้ดำเนินการได้อย่างถูกต้อง"

"เมื่อกราบบังคมทูลแล้ว พระองค์ท่านก็ทรงเรียก ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เข้ามาตรัสว่า 'เรื่องนี้น้ำคำคุณนะ เป็นเรื่องศาสนา จงทำหลักฐานที่ดินให้มัสยิดนี้จดทะเบียนได้' จากนั้นพระองค์ก็ตรัสถามว่า 'ที่ดินตรงนี้ใครเป็น



ผู้ครอบครอง' เราก็กราบทูลว่า 'ข้าพเจ้าครอบครองเอง'

"พระองค์ท่านตรัสถามอีกว่า 'อุทิศไว้สร้างมัสยิดกี่ไร่' เราก็กราบบังคมทูลว่า 2 ไร่ เป็นสุสานอีก 1 ไร่ จากนั้นผมก็ได้ยินสิ่งที่ไม่คาดฝัน เมื่อพระองค์ท่านมีพระราชกระแสว่า 'เอาอย่างนั้นละ ฉันให้เพิ่มอีก 5 ไร่' พอได้ยินอย่างนั้น เราทั้งตื่นตื่น ดีใจ และซาบซึ้งใจ น้ำตามันไหลออกมา ร้องไห้เลย ต้องปาดน้ำตาเบี่ยงหน้าพระพักตร์นั่นเอง"

และแล้วอิหม่ามผู้เคร่งศาสนาที่ตัดสินใจกราบบังคมทูลในสิ่งที่สำคัญที่ไม่คาดหมาย แก่แล้วว่า ได้กราบบังคมทูลพระองค์ท่านทั้งน้ำตาว่า "ข้าพเจ้ากับราษฎรที่มาเข้าเฝ้าฯ ในวันนี้ขอถวายที่ดินและมัสยิดนี้ให้อยู่ในพระอุปการะของพระองค์ด้วยพระเจ้าข้า" เมื่อได้ฟังดังนั้นพระองค์ท่านก็ตรัสว่า "ฉันรับด้วยความเต็มใจ" แล้วก็พระราชทานทรัพย์ให้ไว้เพื่อดำเนินกิจการมัสยิดอีกสองหมื่นบาท โดยทรงมีรับสั่งว่าให้ทำอาณาเขตโดยก่อกำแพงเตี้ยๆ ล้อมพื้นที่ 7 ไร่ครึ่งด้วย

แม้เวลาจะผ่านมารวมๆ 20 ปี ทุกครั้งที่นึกถึงเรื่องนี้ น้ำตาแห่งความซาบซึ้งใจก็จะเอ่อท้นในดวงตาของอิหม่ามไม่เว้นแม้แต่ครั้งนี้ ฮัจยีซบร่าห์ให้ด้วยความตื่นตันอีกครั้ง

นอกจากมัสยิดแล้ว ในหลวงยังทรงริเริ่มโครงการต่างๆ เพื่อให้ชาวบ้านห่วยทรายมีรายได้มากขึ้น

"พระองค์ท่านทรงริเริ่มให้ปลูกแคนตาลูป แดงโม ข้าวโพด คือทรงต้องการให้ปลูกพืชหลากหลายชนิด แต่ที่ดินตรงนี้เราปลูกสับปะรดกันมานานจนทำให้ดินเสื่อมสภาพ ต่อมาพระองค์ท่านจึงทรงแนะนำให้ปลูกหญ้าพืชคลุมดิน เลี้ยงแพะ และวัวนม นอกจากนั้นก็ยังมีศูนย์เจียระไนพลอย มีศูนย์เด็กเล็กก่อนวัยเรียน ซึ่งโครงการนี้ในหลวงทรงริเริ่มไว้ทั้งหมด แล้ว

ต่อมาสมเด็จพระเทพฯ ก็ได้ทรงมาสานต่อ"

"ในหลวงท่านทรงมีพระเมตตา และส่งเสริมด้านศาสนา ให้ความสำคัญกับทุกศาสนา ไม่มีแบ่งแยก เป็นความซาบซึ้งใจอย่างยิ่งของผมที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณ ทรงรับเป็นองค์อุปถัมภ์ภักดิ์สยิดของเราโดยไม่ทรงลังเล"

มัสยิดเล็กๆ บนที่ดินพระราชทานเมื่อกว่าสิบปีก่อน ก็ได้รับการพัฒนาขึ้นใหม่ให้เป็นมัสยิดที่งดงาม เมื่อปี พ.ศ.2541 และฮัจยีซบกำลังจัดทำโครงการสร้างศาลาสนามจันทร์เพื่อร่วมเฉลิมพระเกียรติในวาระครองราชย์ครบ 60 ปี

"ตอนที่คิดจะสร้างมัสยิดขึ้นใหม่พระองค์ท่านเสด็จฯ มา เราได้กราบบังคมทูลว่า จะรื้อมัสยิดหลังเก่าแล้วสร้างใหม่ พระองค์ท่านก็ตรัสถามว่ามีแปลนหรือยัง และตรัสถามถึงงบประมาณการก่อสร้าง ผมก็กราบบังคมทูลว่าเป็นเงิน 4-5 ล้านบาท

"เมื่อสมเด็จพระราชินีทรงได้ยินยังตรัสว่า 'แล้วลุงซบจะเอาเงินมาจากไหน มันมากนะ' เราเองก็เลยกราบบังคมทูลว่า 'หากพระองค์ท่านทรงรับเป็นองค์ประธานในการก่อสร้างมัสยิด เงินก่อสร้างก็จะมาเองพระเจ้าข้า' ในหลวงทรงได้ยินที่ผมกราบบังคมทูล ท่านก็ทรงยิ้ม ไม่ตรัสว่าอะไร ส่วนสมเด็จพระราชินีท่านทรงพระสรวลแล้วก็ตรัสว่า 'ลุงซบนี่ฉลาดนะ' ต่อมาพระองค์ท่านได้ทรงมอบหมายให้สมเด็จพระเทพฯ เสด็จฯ มาวางศิลาฤกษ์แล้วมัสยิดก็ประสบผลสำเร็จ คนมาทำบุญกันเยอะ" ฮัจยีซบเล่าด้วยความภาคภูมิใจ

"เพราะพระองค์ท่านโดยแท้จึงทำให้มีมัสยิดแห่งนี้ ผมยังจำได้ดีเลยครั้งหนึ่งที่พระองค์ท่านเสด็จฯ มา มีคนจีนคนหนึ่งนำเงินมาทูลเกล้าฯ

ถวาย 500,000 บาท พระองค์ตรัสถามผู้บริจาคว่า 'ถวายให้ฉันใช่ไหม' เขาก็บอกว่า 'ใช่ ให้กับพระองค์ท่าน' ในหลวงก็ทรงส่งเงินบริจาคนั้นมาให้กับมือของผมแล้วตรัสว่า 'ฉันให้ลุงซบไปทำมัสยิด'

"วันนั้นเป็นอีกหนึ่งวันที่ผมตื่นตื่นใจอย่างยิ่ง เพราะพระองค์ท่านทรงมอบเงินให้กับมือของเราด้วยพระองค์เอง สิ่งที่ได้ทรงทำให้พวกเราถึงขนาดนี้ ทำให้เราต้องบอกตัวเองว่าจะดูแลมัสยิดแห่งนี้ให้ดีที่สุด"

ตลอดระยะเวลา 10 ปี นับจากเสด็จพระราชดำเนินมาเป็นครั้งแรก เมื่อปี 2533 จนถึงปี 2543 ในหลวงเสด็จพระราชดำเนินมายังมัสยิดนูรูลเอียะห์ซานรวม 7 ครั้ง และทุกครั้งที่เสด็จก็จะประทับนั่งที่มิมบัตตัวนั้น

จวบจนมัสยิดหลังใหม่สร้างแล้วเสร็จอย่างใหญ่โตโอฬาร มิมบัตตัวเดิมก็ยังถูกเก็บรักษาไว้อย่างดี

"ผมต้องเก็บไว้ เพราะนี่เป็นสิ่งสำคัญที่พระเจ้าแผ่นดินทรงประทับนั่งมิมบัตนี้มีความหมายทางใจเป็นพิเศษไม่เฉพาะกับผม แต่สำหรับชาวบ้านทุกคนความทรงจำทั้งหมดของเราอยู่ที่นี้ แก้อึดักดีลิลีห์ที่ครั้งหนึ่งในหลวงทรงประทับนั่ง และทรงรับดูแลมัสยิดของเราไว้ประวัติศาสตร์ของพวกเราจึงอยู่บนแก้อึดัวนี้"

ศาสนกิจในมัสยิดแห่งนี้ดำเนินไปตามหลักศาสนาโดยไม่ขาดตกบกพร่องขณะเดียวกันที่นี่ยังเป็นศูนย์รวมใจของพี่น้องชาวมุสลิมแห่งบ้านห้วยทรายในอันที่จะร่วมกันขอพรจากองค์อัลลอฮ์

"ในยามที่ทรงพระประชวร พวกเราก็จะสวดขอพรให้มีพระพลานามัยแข็งแรง และให้อยู่เป็นมิ่งขวัญให้กับปวงชนชาวไทยไปอีกนานๆ"

ในวัย 84 ปี ฮัจยีซบยังมีสุขภาพแข็งแรงดี แต่สิ่งที่แกวิตกคือ เมื่อเวลาผ่านไป คนรุ่นหลังที่ไม่เคยได้รับรู้ว่าในหลวงทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ

ต่อชีวิตของแก และมัสยิดแห่งนี้ ตลอดจนชุมชนห้วยทรายได้อย่างไรบ้าง จนละเอียดต่อคำสอนของในหลวง ด้วยเหตุนี้แกจึงมีแนวคิดแต่งเพลงเกี่ยวกับในหลวงให้ร้องกันในชุมชน เนื้อหาเพลงกล่าวถึงพระมหากษัตริย์องค์ที่มีต่อชุมชนมุสลิมแห่งบ้านห้วยทรายได้

และครั้งนั้นบนแผ่นดินอันสงบศานติ ฮัจยีซบได้เปลี่ยนหยาดน้ำตามา เป็นบทเพลง



## ร่วมบุญกฐินวัดเขาสาป ... สร้างบุญ ... สร้างคน

ในวันอาทิตย์ที่ 12 พย. 66 ชมรมฯ ได้ไปร่วมงานบุญทอดกฐิน ณ วัดเขาสาป (วัดมงคลสามัคคีธัมโมทัย) ต.เพ อ.เมือง จ.ระยอง สมาชิกจำนวน 9 คน นัดพบกันที่ มศว ประสานมิตร เวลา 5.30 น. ออกเดินทางด้วยรถตู้มุ่งหน้าชลบุรีด้วยเส้นทางบูรพาวิถี เข้าเมืองชลเพื่อรับประทานอาหารเช้าเป็นก๋วยเตี๋ยวซอย 12 เมืองใหม่ ก๋วยเตี๋ยวร้านนี้น่าจะเรียกว่า ก๋วยเตี๋ยวมิตรเพราะเครื่องที่ใส่มีความหลากหลายมาก ทั้งปลา หมู ลับ กุ้ง และหมึกแห้งผึกเป็นเส้นๆ โรยหน้า อิ่มอร่อยกันเลยทีเดียว และยังได้ชิมขนมบ้าบิ่นมะพร้าวอ่อนทำสดใหม่ ขนมใส่ไส้ กาละแม อีกด้วย อิ่มอาหารเข้าแล้วสมาชิกรีบออกเดินทางต่อไประยอง แวะรับขนมชั้นเจ้าอร่อยที่จะชมรมฯ จะออกโรงทาน ขนมชั้นเจ้านี้มีความพิเศษที่สีแดงทำจากครึ่ง สูตรโบราณหาชิมได้ยาก ห่อในใบตองหอมๆ (น่าชื่นชมมาก เพราะเป็นการลดการใช้ภาชนะพลาสติก) พอรับขนมแล้วก็รีบเดินทางไปถึงวัดเขาสาปประมาณ 9.30 น. ซึ่งเมื่อไปถึงนั้นมีญาติโยมนั่งกันเต็มศาลาแล้ว รวมถึงครอบครัวท่านอาจารย์วิจิตร วรุตบางกูร และครอบครัวคุณสาโรจน์ นวสุวิศวะ พระอาจารย์เจ้าอาวาส (พระวิทยา จิตตธัมโม) ท่านเห็นประธานชมรมใส่กระโปรงสีสดเด่นมาก จึงเรียกให้โยมอาจารย์ไปนั่งหน้าในฐานะที่ทึมนี่สูงทั้งคู่คุณวุฒิและวิวุฒิ พระอาจารย์ได้เมตตากล่าวถึงมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒว่า ทางมหาวิทยาลัยได้มาช่วยเกื้อหนุนด้านการเรียนการสอนและการดูแลห้องสมุดของโรงเรียนแห่งนี้มาอย่างต่อเนื่อง ท่านได้เรียกลูกศิษย์ที่บัดนี้เติบโตก้าวหน้าอาชีพการงานและมาช่วยงานในวันนี้ ให้มาสวัสดีทีมคุณครูนงนารถ เป็นที่ปลื้มใจและนำเอ็นดูมาก สำหรับงานกฐินวันนี้ก็มีเจ้าภาพเป็นศิษย์เก่าซึ่งเคยบวชเรียนที่วัดนี้ เห็น

แล้วนำปลื้มใจและขออนุโมทนาสาธุอย่างยิ่ง มองเห็นอนาคตว่าโรงเรียนแห่งนี้จะมีความยั่งยืนตราบเท่าที่ศิษย์เก่ากลับมาช่วยทำนุบำรุงวัดและดูแลรุ่นน้องๆ ต่อไป ดังคำของพระอาจารย์ที่เคยกล่าวไว้ดังนี้ “ชีวิตของเด็กที่ยากไร้ เป็นความหดหู่สิ้นหวัง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการอิมท้อง หรือแม้แต่การได้รับการศึกษา ก็เป็นสิ่งที่ยากแก่การจะเข้าถึง ประกอบกับปัญหาอาเสพติด ที่มักจะมาควบคู่กับเยาวชนที่ยากไร้ และด้วยความที่ไม่ต้องการให้เยาวชนเหล่านั้นต้องหมดหวัง จึงเกิดเป็นแรงบันดาลใจที่จะสร้างโรงเรียนวัดขึ้นมา เพื่อพัฒนาการศึกษาให้เด็กๆ ที่ด้อยโอกาสได้มีความฝันให้ไกลและไปให้ถึง โดยเปิดการเรียนการสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และให้การอุปถัมภ์นักเรียนที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้จนจบปริญญาตรี โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น มาเป็นเวลาถึง 35 ปีแล้ว” (ข้อมูลจากโครงการเขาสาบโมเดล pttgcgroup.com)

พระอาจารย์ได้เริ่มพิธีกรานกฐินร่วมกับพระลูกวัดและสามเณรที่หนึ่ง อยู่เต็มศาลากว่าร้อยรูป ญาติโยมได้ถวายผ้ากฐิน ถวายสังฆทาน และต้นไม้เงิน ตามลำดับ ตอนท้ายพระอาจารย์ท่านปรารภยิ้มๆ ว่าบัดนี้ก็นิ่งนานแล้ว เริ่มเป็นเหน็บ เพราะใช้เวลานานพอสมควร เมื่อญาติโยมทยอยกลับ มีฝนตกปรอยๆ เหมือนได้รับประพรหมน้ำมนต์ คุณครูของทางโรงเรียนเดินมาหาขอความช่วยเหลือจากสมาชิกชมรมฯ (สงสัยเพราะที่มนี้หน้าตาดูไว้ใจได้) ให้ช่วยนับปัจจัยที่ญาติโยมทำต้นไม้เงินมาถวาย พวกเราจึงกระจายตัวหนึ่งในลานศาลาช่วยนับเงินกันอย่างชะมักเขม้น พระอาจารย์เดินมาดูแล้วกล่าวว่า “อ้าว... นี่ยังไม่กลับ... มาช่วยเป็นพนักงานนับเงินกันด้วย” พวกเรามุ่งมั่นนับกันอย่างตั้งใจ ใช้เวลากว่าชั่วโมงกว่าจะเสร็จ เพราะต้องแกะเงินออกจากต้นไม้ แล้วนับด้วยมือและต้องทวนหลายครั้ง ความอดทนและความ

ตาลายจากการนับเงินในครั้งหนึ่งคงจะส่งผลบุญเพิ่มให้หมู่เราเป็นแน่ กล่าวถึงตรงนี้ คงจะต้องขอฝากและขอความร่วมมือจากสาธุชนทุกท่านในการร่วมทำบุญกุศลว่า การจัดทำต้นไม้เงินควรกระทำอย่างระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ธนบัตรเกิดรอยพับหรือรอยแฉีกจากลวดเย็บกระดาษ ประสบการณ์ที่พบในวันนี้คือการแกะธนบัตรที่ถูกพับมาหรือติดด้วยเทปและลวดเย็บกระดาษนั้น แกะได้ยากกกกมากกกก และการทำเช่นนี้ยังทำให้ธนบัตรเสีย ธนบัตรเหล่านี้ล้วนเป็นธนบัตรใหม่เอี่ยมแต่กลับต้องมีอายุการใช้งานที่สั้นลงอย่างน่าเสียดาย การนับก็ไม่สามารถทำผ่านเครื่องนับธนบัตรได้ เพราะรอยพับทำให้ธนบัตรติดในเครื่อง จึงขอฝากญาติโยมขอความร่วมมือจากทุกท่านในเรื่องนี้เมื่อท่านทำบุญกุศลในครั้งต่อไปด้วย เมื่อเหล่าสาวพนักงานนับเงินปฏิบัติหน้าที่เสร็จเรียบร้อย จึงกราบลาพระอาจารย์เดินทางไปร้านอาหารครัวปากน้ำระยองซีฟู้ดเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน แม้ว่าจะได้ชิมอาหารโรงทานรองท้องมาแล้ว แต่ก็ยังรับประทานกันได้ อีกร่างอิมเอมมาก อาหารซีฟู้ดมีความเอร็ดอร่อยสมกับที่มาเมืองระยองชิวกลับประธานชมรมฯ ดำริว่าจะตามล่าหาหมึกย่าง แบบบดบางๆ จิ้มน้ำจิ้ม (แบบที่ขายตามงานวัด) หนุ่มตุงสุดหล่อของเราที่ขับรถมองหาจนเจอรถเข็นขายหมึกย่างอยู่ริมหาด เลยลงไปซื้อจัดมาคนละตัว พอเข้ามาในรถปั๊บกั้จำเป็นต้องทานกันทุกคน มิฉะนั้นใครที่ไม่ทานก็จะไม่สามารถทนกลิ่นหอมหวลได้ จากนั้นรถตู้จึงพาสมาชิกเข้ากรุงเทพฯ ถึง มศว ประสานมิตร เป็นเวลาค่ำๆ พอดี วันนี้ตรงกับวันที่ มศว จัดงาน Open house ใน ม. จึงคึกคักมาก มีอาหารขายเป็นชั้่มๆ บริเวณลานคนเดิน มีเด็กนักเรียนมาร่วมชมงานมากมาย ขอให้เด็กๆ สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ทุกคน และได้มาเรียนมศว ในคณะที่ตั้งใจไว้ทุกคนค่ะ

การร่วมงานบุญวันนี้เป็นอีกวันที่สร้างความอิ่มใจอิมบุญให้แก่สมาชิกเหมือนเช่นทุกปี การทำบุญที่วัดนี้ทุกครั้งมีความเรียบง่าย ไม่มีการสร้างวัตถุใดๆ แต่เน้นที่การสร้างคน การให้โอกาสแก่เยาวชนผ่านการบวชเรียนตั้งคำพระอาจารย์ท่านแล้วว่า - เด็กที่จบจากโรงเรียนนี้ อาจเก่งมากบ้างน้อยบ้างต่างกันไป แต่ที่เหมือนกันทุกคนคือ จบจากโรงเรียนนี้ไปมั่นใจได้ว่าทุกคนเป็นคนดี - ในวันนี้ผลผลิตของโรงเรียนวัดแห่งนี้ผลิดอกออกผลเป็นเด็กหนุ่มที่เป็นคนดีของสังคม และเป็นกำลังสำคัญที่จะสนับสนุนพัฒนาวัดแห่งนี้ต่อไป ขอให้ลูกศิษย์และศิษย์เก่าทุกคนมีความรักความผูกพันกตัญญูต่อพระอาจารย์และทีมบุคลากรครูที่ทุ่มเทอดทนเสียสละดูแลสามเณรแต่น้อยจนเติบโตใหญ่ (แอบนึกในใจว่า เอ... ที่คุณครูเคยมาสอนสามเณรล้างจุ่มก ยังทำกันได้ไหมนะ วันหลังคงต้องมาทำ Post test เสียหน่อย) สุดท้ายนี้ขอขอบคุณทุกท่านได้ร่วมทำบุญ ทั้งปัจจัย ยา-เวชภัณฑ์ เครื่องบริวารที่น้อมถวาย จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขทั้งกายและใจ มีสุขภาพดีเยี่ยม เพื่อเราจะได้ร่วมสร้างบุญทำนุบำรุงวัดและโรงเรียนแห่งนี้ต่อไปอีกทุกปี ขออนุโมทนาบุญอย่างยิ่งค่ะ ขอปิดท้ายบทความด้วยกลอนเกี่ยวกับวัดเขาสาป (ไม่ทราบผู้แต่ง)

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| เขาสาปสาปแต่ชื่อ  | เขานั้นหรือจะสาปใคร   |
| สามัคคีธัมโมทัย   | มงคลคีรีนิรันดร       |
| ชาติศาสน์กษัตริย์ | จักยืนหยัดไม่โยกคลอน  |
| เพราะฟังคำสั่งสอน | พระพุทธรองศ์ชี้แนวทาง |



ศีล สมาธิ ปัญญา  
ดับทุกข์ดับความวุ่นวาย  
มนุษย์สมบัติสวรรค์สมบัติ  
พุทธธรรมนำมวลชน

คือมรรคาที่จัดวาง  
ดับนิรวณโโลกิยชน  
ฤาเลาะลัดสู่หลุดพ้น  
จักล่วงพ้นอบายภูมิ เทอญ





## 5 ธันวาคม 2566 วันสิ้นปี

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| • วันสิ้นปี อย่าสิ้น | ความคิด       |
| ต้องต่อสู้ด้วยจิต    | นักสู้        |
| เคยทำผิด อย่าผิด     | ซ้ำอีก เจ็บนา |
| ความผิดต้องเรียนรู้  | แกรงกล้ามีชัย |

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
นายวิวัฒน์ บุรทัต ผู้ประพันธ์

