

ทรงพระเจริญ



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จดหมายข่าว ปีที่ 31 ฉบับที่ 4 เดือน เมษายน 2568

สารบัญ

● ลังคมในแวดวง มศว	4
● ชาวชมรมฯ	5
● ผู้บริจาคเงิน	9
● รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนเมษายน	10
● วาหะธรรม : วิถีแห่งเต๋า	12
● บอกเล่าเก้าสิบ : ถั่วลิสง	14
● ในหลวงกับกรมสมเด็จพระเจ้า	15
● หลงรักอังกฤษ ... “วงบ้านขึ้น” ... แสนขึ้นบาน	22



วันเสาร์ที่ 2 เมษายน 2498

วันพระราชสมภพ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา เจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร
มหาสิริลาภยศจักรัชมงคล สิริกิตยภาณุมาภิไธย
รัฐสีมาคุณากรปิยชาติ สยามบรมราชกุมารี

- พระเสด็จจากฟากฟ้า แดนสวรรค์
เพื่อดับทุกข์สร้างสรรค์ ทิวหน้า
ประโยชน์ สุขชีวัน พระโปรด เสมอมา
พระอัจฉริยะเลิศล้ำ สถิตไว้ในดวงใจ
- พระทรงงานไม่เว้น วันหยุด
แม่ประจวบทรงรูด ดับร้อน
หนทางไม่บริสุทธิ์ ยิ่งเสด็จ ทรงงาน
ประโยชน์ที่สะท้อน ไม่ต้อง บรรยาย
- พระเมตตา เลิศล้ำ พรรณา
ทรงสละทุกเวลา อย่างก้าว
ประโยชน์สุขประชา ที่หนึ่ง องค์เอย
ปวงราษฎร์ ชึ่งอะคร้าว กราบเบื้อง ยุคลบาท

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์



วันอาทิตย์ที่ 6 เมษายน
วันพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช
(วันคล้ายวันปราบดาภิเษก)
และวันที่ระลึกมหาจักรีบรมราชวงศ์

- สมเด็จพระพุทธยอดฟ้า
พระยศเกริก เดชา
ยกสวรรค์สู่พสุธา
กรุงเทพมหานครเลิกล้ำ
- จุฬา โลกเอย
ยิ่งฟ้า
เรืองรุ่ง งามเอย
คู่ฟ้าแดนสยาม

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์



13 - 15 เมษายน

วันมหาสงกรานต์ วันผู้สูงอายุแห่งชาติ วันครอบครัว วันเฉลิมศึก

- วันสงกรานต์สืบสร้าง ตักบาตรทำทานดี ญาติมิตรลวงลับมี กราบพ่อแม่ผู้ใหญ่แล้ว
 - ลูกหลานจากบ้านจะ ความรักผูกพันพา พ่อแม่พี่น้องมา รักครอบครัว พี่น้อง
 - วันเปลี่ยนศักราชแล้ว จุลศักราชเพื่อชี้ แบบใหม่ไม่ลับลิ้ ปีใหม่ไทย เลิกใช้
- ประเพณี
จิตแผ้ว
อุทิศ บุญเอย
รดน้ำคำหัว
โหยหา
พวกพ้อง
อบอุ่น ใจนา
พบแล้ว สุขเกษม
วันนี้
ใหม่ได้
จะง่าย จดจำ
เลือกใช้สากล.

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สังคมในดวง มศว



กำหนดการ

กิจกรรมลงนามถวายพระพร เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเจริญพระชนมายุ 70 พรรษา
ระหว่างวันที่ 2 - 4 เมษายน 2568 เวลา 08.30 - 16.30 น.
ณ บริเวณโดงชั้น 1 อาคารหลวงสวัสดิศาสตรพุทธิ (อาคาร 3)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

วันพุธที่ 2 เมษายน 2568

- 07.30 - 08.00 น. - อธิการบดี รองอธิการบดี พร้อมเพรียงกันบริเวณพิธี
ณ บริเวณโดงชั้น 1 อาคารหลวงสวัสดิศาสตรพุทธิ (อาคาร 3)
- 08.00 - 08.30 น. - รองศาสตราจารย์ ดร.ชลวิทย์ เจียรจิตต์ รักษาการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เปิดกรวยดอกไม้บนธูปเทียนแพ
 - วางพานพุ่ม
 - ลงนามถวายพระพร
-

- หมายเหตุ**
1. เชิญชวนผู้บริหาร แต่งกายด้วยชุดผ้าไทย หรือชุดสุภาพสีม่วง
 2. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
 3. กิจกรรมลงนามถวายพระพร จัดขึ้นระหว่างวันที่ 2 - 4 เมษายน 2568 เวลา 08.30 - 16.30 น.

ข่าวชมรมฯ

• คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน เมษายน วันพฤหัสบดีที่ 3 เมษายน 2568 ณ หอศิลปกรรม ชั้น 2 คณะศิลปกรรมศาสตร์ เวลา 09.30 น. ประชุมประจำเดือน 10.30 น. รดน้ำ ขอพรผู้ใหญ่ ในเทศกาลสงกรานต์ อาจารย์อาวุโสที่ตอบรับมาร่วมงาน : ผศ.มาลี โทณานนท์ รศ.ชวณี รัตนสุวรรณ รศ.ดร.ชัมพันธ์ กุญชร ณ อยุธยา รศ.โมรี ชื่นสำราญ ผศ.สุพิน ทองธานี เวลา 11.30 น. รับประทานอาหารร่วมกัน ขอเชิญสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมค่ะ

• เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2568 ก่อนการประชุมประจำเดือน วงบานชื่น (ชมรมผู้สูงอายุ มศว) ได้แสดงอังกะลุง ให้สมาชิกฟังเนื่องจากวันแสดงสมาชิกไม่สะดวกในการเดินทาง ได้รับคำชมว่าตั้งใจเล่นกันดีมากและชื่นชมคุณครู น้องๆ หลานภัส ที่ให้เวลาในการฝึกซ้อมวงานขึ้นเป็นอย่างดี จนได้ผลงานออกมาระดับโชว์ได้ และในวันที่ 5 เมษายนนี้ หลานภัส ลาอุปสมบท วงบานชื่นได้ร่วมอนุโมทนาบุญและจะไปร่วมงานอุปสมบท ซึ่งได้นัดหมายกันไว้แล้ว ด้วยเห็นความตั้งใจและความสุขของสมาชิกที่ได้ทำกิจกรรม กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกายของผู้สูงอายุ แสนแสบโมเดลจึงเปิดรับสมาชิก ระยะ 2 อีกจำนวน 10 คน ดังรายชื่อ:

รองศาสตราจารย์ดร.ศักดิ์ชัย นิรัญทวี

คุณสุณี เหล่ารัตนเวช

ดร.วรุณธิดา วรุตบางกูร

รองศาสตราจารย์สุภา ปานเจริญ

รองศาสตราจารย์สุภาพร สุกสีเหลือง

คุณกฤษณา สังคริโมกษ์
คุณจำริญ เลียบใย
อาจารย์พวงผกา คงอุทัยกุล
คุณประวิทย์ วรุตบางกูร
ภก.ประสิทธิ์ กนกวรรณนท์

เวลา 11.30 น. รับประทานอาหารร่วมกัน ชมรมฯ ขอขอบคุณสมาชิกที่นำอาหารว่างมาร่วมกันคะ

- ชมรมฯ เชิญชวนสมาชิกและผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคซ่อมแซมอาคาร 1 รพ รามาธิบดี มีผู้บริจาคจำนวน 57 ราย เป็นเงิน 100,000 บาท และเมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2568 ได้นำเงินจำนวนดังกล่าวไปมอบแก่มูลนิธิรามาริมตี่ ได้นำใบเสร็จรับเงินมอบไว้กับ ดร.อุมาพร นาคะวัจนะ เพื่อส่งต่อให้ผู้บริจาคทุกคนต่อไป

มูลนิธิรามาริมตี่ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริมตี่ ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย ตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกที่ท่านเคารพนับถือ ได้โปรดคุ้มครองรักษาท่านและครอบครัวให้ปราศจากสรรพโรคาพาธ ปราศจากอุบัติเหตุร้ายอันทั้งปวง และเจริญด้วยจตุรพิธพรชัยตลอดกาลนานเทอญ ศ.คลินิก นพ อาทิตย์ อังกานนท์ ประธานคณะกรรมการบริหารมูลนิธิรามาริมตี่

- สมาชิกชมรมฯ เข้าร่วมโครงการบริการวิชาการแก่สังคม (แสนแสบโมเดล) กิจกรรมเสียงดนตรีสร้างสุขและศิลปะการแสดงเพื่อเสริมสร้างพื้นที่ทางวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกายของผู้ป่วยผ่านกิจกรรมเล่นดนตรีไทยเครื่องดนตรีอังกฤษ ซึ่งเป็นการผสมผสานศิลปะการแสดงเข้ากับการดูแลสุขภาพ กิจกรรมนี้ รศ.ดร.ภญ.อรลัษณา

แพรวตฤกล ได้เขียนบทความในฉบับนี้ คือ หลงรักอังกะลุง...”วงบานชื่น”...
แสนชื่นบาน



เชิญร่วมกิจกรรม
"เสียงดนตรีสร้างสุขและศิลปะการแสดง"

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม (แสนแสนโมเดล)
โดย ฝ่ายวิจัยและนวัตกรรมศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มศว

พบกับชุดการแสดงสุดพิเศษ อังกะลุงคู่ขวัญ "วงบานชื่น"
และศิลปะการแสดงแบบอังกะลุงประจักษ์ในภาคเหนือ
📅 วันศุกร์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2568 🕒 เวลา 17.00 – 18.00 น.
สถานที่: สนามกีฬากลาง มศว Ussahon UCCS

● ชมรมฯ ขอเชิญสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมประชุมสรุปกิจกรรมประจำปี 2567 ระหว่างวันที่ 6- 8 กรกฎาคม 2568 ณ โรงแรม La Is La ปราณบุรี ดังมีกำหนดการดังนี้

วันที่ 6 กรกฎาคม 2568

06.00 น. รถออกจาก มศว

07.30 น. แวะรับประทานอาหารเช้าที่นครปฐม 081 866 8758

08.30 น. ออกเดินทางไปจังหวัดเพชรบุรี

10.00 น. แวะชมถ้ำเขาหลวง

11.30 น. ออกเดินทางไปทานอาหารกลางวัน ร้านอุดมโภชนา

13.30 น. แวะถ่ายรูป ไร่อามี เมืองไทย แล้วเดินทางเข้าที่พัก

15.00 น. ถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย (เดินเล่นชายหาด เล่นน้ำ
สระของโรงแรม พายเรือคายัก)

18.00 น. รับประทานอาหารเย็น

วันที่ 7 กรกฎาคม 2567

08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

09.00 น. ประชุมสรุปงานปี 2567 และ ประชุมประจำเดือน

11.00 น. เดินทางไปทานอาหารกลางวัน.....

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.30 น. เดินทางไปวนอุทยานปราณบุรี

14.30 น. ลงเรือชมชีวิตชุมชนแม่น้ำปราณบุรี

16.00 น. เดินทางทานอาหารเย็น

17.00 น. รับประทานอาหารเย็นที่ ...

18.00 น. เข้าที่พัก

วันที่ 8 กรกฎาคม 2568

08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

10.00 น. ออกเดินทางจากที่พัก

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่เพชรบุรี

13.30 น. แวะสวนตาลลุงถนอม ขึ้นชมต้นตาล 100 ปี

15.00 น. ออกเดินทางกลับ ถึง มศว โดยประมาณ 18.00 น

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เดินทางด้วยรถตู้ 4 คันรับจำนวน 36 คน ค่าใช้จ่ายคนละ 5,500

- 6,000 บาท

• คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใคร่ขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับ ดร.อุมาพร นาควิจนะ 090 917 3993 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ โปรดแสดงความจำนงได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

• ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **สุวตถิ** ในการถึงแก่กรรมของ **รศ.จรรย์ สุวตถิ** พิธีสวดอภิธรรม ณ วัดศรีเอี่ยม ระหว่างวันที่ 7 - 11 มีนาคม 2568 และฌาปนกิจเมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2568 เวลา 14.00 น.

• ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **เลาสุขศรี** ในการถึงแก่กรรมของ **อ.เดือนตา เลาสุขศรี** พิธีสวดอภิธรรม ณ ศาลา 10 วัดเสมียนนารี ระหว่างวันที่ 24 - 26 มีนาคม 2568 และฌาปนกิจเมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2568 เวลา 13.00 น.

ผู้บริจาคเงิน

- | | | |
|--------------------------|-------|-----|
| 1. รศ. เฉลียวศรี พิบูลชล | 1,000 | บาท |
| 2. คุณศิริพร จันทนพันธ์ | 1,000 | บาท |

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนเมษายน

ขออวยพรวันเกิดประเสริฐขวัญ

ให้ทุกวันนี้แต่สุขทุกข์จางหาย
สรรพทุกข์สรรพโรคก็ไม่กล้ากราย
สิ่งใดหมายขอให้ได้ตั้งใจปอง

รศ. สุภา ปานเจริญ ผู้ประพันธ์

1. ผศ. วิชิต โชติกธีรกุล
2. รศ. ปราณี วานิชเจริญธรรม
3. คุณชวนชื่น กาญจนณี
4. อ. สมบูรณ์ คิงฆมานนท์
5. คุณสุพรรณิ เชษฐีเขาวลิต
6. คุณไพรัช ชินะผา
7. คุณพรสนอง แต่งไทย
8. รศ. เทเวศร์ พิริยะพจนท์
9. คุณวานิช วาณิชยากรกุล
10. อ. บัณฑิต แพนลีนฟ้า
11. คุณวิไล มาโนชญ์จิต
12. ☆อ. สุภาลักษณ์ พงษ์สุวรรณ
13. ผศ. ทรงกลด อภิมณฑร์รักษา
14. อ. วิวัฒน์ บุรทัต
15. รศ. วิไล รัตนตยารมณ
16. ผศ. พิณิจ เทพสาธร
17. อ. อุไร สังขนันท์
18. อ. สุจิตรา นิลสุวรรณโฆษิต
19. คุณตี๋ม วินิจวงษ์
20. อ. ดร. กาญจนา รุ่งตรานนท์
21. คุณเสถียร โพธิ์สุวรรณ
22. คุณอุษา ศรีจินดารัตน์
23. รศ. สุรณี อิงคากุล
24. ผศ. สนั่น วีระพงษ์
25. อ. นฤมล เกตุปมา
26. ผศ. ดร. สายสนม ธรรมพิทักษ์
27. รศ. นิภา ศรีไพโรจน์
28. รศ. ดร. วิจิตร วรุฒบางกูร
29. อ. ทศนีย์ เจตสันต์
30. อ. บุญเรือง แก้วสะอาด
31. คุณรัชนี นพจิราพงษ์
32. อ. นิรันดร์ พงษ์พันธุ์
33. รศ. สมหวัง คุรุรัตน์
34. คุณชูศรี บุญยฤทธิ์
35. คุณกรรณิการ์ ชาวบ้านเกาะ
36. ผศ. มาลี โทถนานนท์
37. อ. นวิตา อติแพทย์
38. ผศ. สุวนิช พรหมสุทธิรักษ์

39. ผศ. ถวิลวงค์ บุญหงษ์
41. อ. ปราณีต เลิศไกร
43. ผศ.ดร.อรพิน เกิดประเสริฐ
45. ผศ. รุจิวรรณ พานิชชัยกุล
47. ผศ. วันเพ็ญ พงษ์ประยูร
49. รศ. ดร.ณรงค์ศักดิ์ เหล่าศรีสิน
51. อ. ดร. พัฒนา ชัยพงศ์
53. ผศ. เพ็ญณี ดิสกะประกาย
55. ผศ. จำรัส น้อยแสงศรี
57. อ. อรพินท์ แก้วลาย
59. คุณพรนิภา โชติกเสถียร
61. คุณนงลักษณ์ พจนการักษ์
63. อ. ชุติพร สุภีระ
65. ผศ. ประเสริฐ เชษฐพันธ์
67. รศ. นฤมล กาญจนทัต
69. อ. สมชาย สุริยะศิริบุตร
71. อ. ทิพมาศ แก้วซิม
73. ☆คุณชลิษา สิงหระศรี
75. คุณวิจิตร อักษรชู
77. ผศ. ศรีจันทร์ พันธุ์พานิช
40. อ. สุจิตต์ รัชเผ่า
42. คุณณัฐธยาน์ ไกรลาสสุวรรณ
44. รศ. พวา พันธุ์เมฆา
46. คุณวรรณิ์ สุขละมุล
48. ผศ. วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา
50. รศ. ลีพร เกรียงไกรเพชร
52. ผศ. อุษณา กาญจนทัต
54. รศ. ผกา แสงสุวรรณ
56. อ. ชำนาญ แสงแก้ว
58. อ. ดร. สุวรรณนา พันธุ์รัตน์
60. ผศ. สุมานิน รุ่งเรืองธรรม
62. รศ. จุฑามาศ เทพชัยศรี
64. ผศ. พัชรินทร์ ขวัญชัย
66. ☆ผศ. สุดใจ พงศ์กล้า
68. คุณดวงดาว พันธิตพงษ์
70. ผศ. บรรจง ลัพพะเลข
72. ผศ. รัตนา เจริญสาธิต
74. คุณสมศรี ส่งวัฒนา
76. รศ. มาลี โอวกุศลสิริกุล

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จอายุโส
ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด **เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิกสหกรณ์
เท่านั้น** (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือเข้าไม่เกิน 90 วัน) พร้อมบัตร
ประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน ☆ บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปี

วาทะธรรม : วิถีแห่งเต๋า

1. ความเรียบง่ายคือหัวใจของชีวิต การละทิ้งสิ่งฟุ่มเฟือยและกลับคืนสู่ธรรมชาติช่วยให้จิตใจสงบและพบความสุขที่แท้จริง
2. การปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับความต้องการหรือสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ จะช่วยให้ชีวิตมีความเบาสบาย
3. ความอ่อนน้อมถ่อมตน คนที่ยิ่งใหญ่ไม่จำเป็นต้องโอ้อวด เพราะความสง่างามแท้จริงเกิดจากความเรียบง่าย
4. การยอมรับการเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งในธรรมชาติเปลี่ยนแปลง การเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงช่วยให้เราอยู่ได้อย่างกลมกลืน
5. การดำเนินชีวิตตามธรรมชาติ การปล่อยให้สิ่งต่างๆ ดำเนินไปตามวิถีทางของมัน โดยไม่บังคับหรือฝืนธรรมชาติ
6. การเป็นน้ำ น้ำสามารถปรับตัวได้ทุกสถานการณ์ อ่อนโยนแต่ทรงพลัง เป็นตัวอย่างของการดำเนินชีวิตด้วยความยืดหยุ่น
7. การลดความซับซ้อน ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่เรียบง่าย ยิ่งลดความซับซ้อน ยิ่งพบความสงบ
8. การใช้พลังอย่างชาญฉลาด ความอ่อนโยนสามารถเอาชนะความแข็งแกร่ง เหมือนน้ำที่เซาะหินได้
9. การพึ่งพาตนเอง การรู้จักตัวเองและพึ่งพาตัวเองเป็นรากฐานของความมั่นคงในชีวิต
10. การมองโลกอย่างเป็นกลาง การไม่ยึดติดกับความดีหรือความร้ายเกินไป ทำให้เราตัดสินใจได้อย่างมีสติ
11. ความสมดุลในทุกสิ่ง การหาจุดสมดุลในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อ

ป้องกันไม่ให้เราหลงไปทางใดทางหนึ่ง

12. ความว่างเปล่าที่สร้างสรรค์ ความว่างเปล่าไม่ใช่ความไร้ค่า แต่เป็นพื้นที่ให้สิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้น

13. การดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข สันติสุขในใจเป็นสิ่งที่สร้างได้จากการเข้าใจตนเองและวิถีธรรมชาติ

14. การเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กน้อย สิ่งเล็กน้อยในชีวิตอาจมีคุณค่ามหาศาล หากเราใส่ใจและให้ความสำคัญ

15. การละวางอดีต การลดทิวและอดีตช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

16. พลังของความเงียบ ในความเงียบ เราได้ยินเสียงหัวใจตัวเอง และพบคำตอบที่แท้จริง

17. การเคารพธรรมชาติ ธรรมชาติคือครูที่ยิ่งใหญ่ที่สุด หากเรารู้จักเรียนรู้จากมัน

18. การให้โดยไม่หวังผลตอบแทน การให้ที่แท้จริงคือการให้ด้วยใจบริสุทธิ์ ไม่หวังสิ่งตอบแทน

19. การรู้จักพอ ความพอใจในสิ่งที่มีคือหนทางสู่ความสุข

20. การอยู่ในปัจจุบัน การไม่ยึดติดกับอดีตหรือคาดหวังอนาคต ช่วยให้เราสงวนกับปัจจุบันได้อย่างเต็มที่

บอกเล่าเก้าสิบ : ถั่วลิสง

"ถั่วลิสง"
กินเถอะดีจริง

- มีโปรตีน** มากกว่าข้าวสาลี 2 เท่า
- มีโปรตีนสูง** ใกล้เคียงกับไข่ไก่ นมวัว
- มีกรดอะมิโน** ที่จำเป็นต่อร่างกาย 8 ชนิด
- มีวิตามิน** วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินบี2 วิตามินอี และวิตามินเค
- เป็นไขมันดี**
- มีแร่ธาตุ** แคลเซียม ธาตุเหล็ก
- มีส่วนช่วย** การแข็งตัวของหลอดเลือด
- ให้โปรตีน** มากกว่าข้าวกล้อง 3 เท่า
- เป็นโปรตีน** ที่ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้ถึง 90%

ที่มา : ภัตตาคารชีวจิต ฉบับ 595



ในหลวงกับกรมสมเด็จพระ

“พ่อคุณเรา บอกให้เราไปถ่ายที่อื่น ให้เราสำรวจและให้ไปบอกคนข้าง
หลังให้เจียบๆ ด้วย”

สมเด็จพระเทพฯ เคยมีรับสั่งเกี่ยวกับภาพนี้อย่างมีความสุขกับนัก
ข่าวว่า ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงตำหนิที่พระองค์ทำตัวเหมือนเด็ก

...ย้อนกลับไปในวันมหามงคล วันศุกร์ที่ 9 มิถุนายน พุทธศักราช
2549 เวลา 11.29 นาฬิกา ณ สีหบัญชร ระเบียบหน้า พระที่นั่งอนันต
สมาคม พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดช
มหाराช บรมนาถบพิตร เสด็จฯ ออกมหาสมาคม ทรงรับการถวายพระพร
ชัยมงคลเนื่องในวโรกาสพระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี

...เข้ามีดตี 4 วันนั้นผมทำหน้าที่ถ่ายภาพให้กับสำนักข่าว AP ผม
เข้าจุดบนสแตนด์ถ่ายภาพบริเวณโค้งด้านขวาประตูพระที่นั่งอนันตสมาคม

ฝั่งเขาติน อยู่กับช่างภาพรุ่นพี่คนหนึ่ง ในเช้ามีตวันนั้นมีประชาชนใส่เสื้อเหลืองเดินทางมาถวายพระพรกันมากมายเรียกว่ามีดฟ้ามัวดิน แบบที่ว่าจนบัดนี้ยังไม่เคยเห็นการรวมตัวกันของประชาชนไม่ว่าที่ใดในโลกที่มีผู้คนมารวมตัวกันได้มากมายเพียงนี้

...รุ่นพี่ผมจึงให้ผมออกไปถ่ายภาพ เก็บบรรยากาศผู้คน ประชาชนผู้จงรักภักดีที่กำลังเดินทางมาและหาจุดถ่ายภาพที่แตกต่างออกไปจากมุมบนสแตนด์เมื่อพระราชพิธีเริ่มต้นขึ้น เพราะบนสแตนด์หนึ่งจะอนุญาตให้มีช่างภาพประจำอยู่สำนักละหนึ่งคนเท่านั้น

...ผมจึงเดินเก็บภาพไปเรื่อยๆ จากบริเวณหน้าประตูพระที่นั่งฯ เดินสวนเบียดกับประชาชนที่กำลังรีบเข้ามาจับจองพื้นที่ ที่ตอนนี้บริเวณลานพระบรมรูปทรงม้าเต็มจนเกือบแน่นแล้วทั้งที่ฟ้ายังไม่สว่างเลย ซึ่งส่วนใหญ่มานอนจองกันไว้ตั้งแต่เมื่อเย็นวาน

...ผมเดินสวนออกไป ถ่ายภาพไปเรื่อยๆ จนมาถึงเวทีมวยราชดำเนิน ในใจคิดได้ว่า ไปถ่ายภาพเรือโดยสารบริเวณท่าเรือตรงภูเขาทองรูปคองจะสวยเพราะมีประชาชนใส่เสื้อสีเหลืองทุกคนโดยสารกันมาเต็มลำเรือ

...ผมใช้เวลาเดินเบียดเสียดผู้คนและเดินถ่ายภาพไปด้วยกว่าชั่วโมง จนถึงที่หมาย ตอนนี้อเวลาเจ็ดโมงแล้ว ฟ้าสว่างประชาชนใส่เสื้อสีเหลืองอยู่ทั่วไปหมด ทุกคนมุ่งสู่ลานพระบรมรูปทรงม้า

...เสียงโทรศัพท์ดังและสั้นเตือนมา ปลายสายคือรุ่นพี่ช่างภาพจากสำนักข่าว AP ที่อยู่บนสแตนด์ ถามผมว่า "ตอนนี้คุณอยู่ที่ไหน" ผมตอบว่า "ผมอยู่ที่สะพานผ่านฟ้าฯ" ปลายสายอุทานคำไทยแก้ออกมาคำหนึ่งอย่างดัง "... "คุณรีบกลับมาที่สแตนด์เลย เขาอนุญาตให้ช่างภาพขึ้นสแตนด์ได้ทุกคน ผมจองที่ไว้ให้คุณแล้ว แต่คุณต้องรีบมาเพราะมีช่างภาพมากันเยอะมากๆ"

....ตอนนี้เวลา 7.00 น. พระราชพิธีจะเริ่มเวลา 10.19 น. แต่เราต้องเข้าจุดก่อนพระราชพิธีเริ่มอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง ในใจคิดว่างานลำบาก รอยู้ง้างหน้าแน่นอน ที่จะต้องเดินเบียดเสียดกับผู้คนที่อัดตัวกันอยู่ที่ด้านหน้า ที่แม้แต่เวลาเดินสวนออกมาตอนเช้ามีตยงเดินยากและใช้เวลาเป็นชั่วโมงกว่าจะมาถึงตรงที่ยืนนี้

....ผมเริ่มเดินกลับตั้งแต่ตอนรับสายแล้ว ทั้งเดินทั้งวิ่งในช่วงแรกที่พอมีพื้นที่ จนถึงสะพานมัฆวานฯ หน้ายูเอ็นคนเริ่มแน่น มีทั้งนั่ง ทั้งยืน ตรงนี้วิ่งไม่ได้แล้ว เดินยังลำบาก ผมไม่ถ่ายภาพอะไรแล้วตั้งแต่ออกตัวเดินกลับ ถ้าภาพนั้นไม่ตีจริง ๆ

...8.30 น. ผมจำได้ว่าผมมาถึงหน้าลานพระรูปทรงม้า มันเป็นภาพจำที่จดจำได้มาจนทุกวันนี้ เบื้องหน้าที่เต็มไปด้วยผู้คนใส่เสื้อสีเหลืองนั่งโบกธงอยู่กันแน่นจนเต็มพื้นที่ มองหาที่ว่างที่เดินไม่มีเลย

....ผมเอาป้ายนักข่าวขึ้นมาแขวนคอ เพื่ออาจช่วยได้บ้างเมื่อเวลาเดินแหวกผู้คนที่นั่งเบียดกันแน่น จนคิดว่าแม้แต่มัดตัวเล็กๆ ก็ไม่มีทางรอดออกไปจากจุดนี้ ผมเริ่มยกมือไหว้ ของทางแคว่งเท้าเดินไปได้ ปากก็บอไม่ได้หยุดว่า "ขออนุญาตเข้าพื้นที่ถ่ายภาพหน่อยครับ" มือหนึ่งก็ชุกล้อง มือหนึ่งก็ไหว้ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ บางคนก็มีน้ำใจ เห็นใจก็ขยับเบียดหลบให้เดิน บางคนก็ตำราสารพัด ว่าทำไมไม่มาเช้าๆ มาเดินจะเหยียบมือเหยียบเท้าคนอื่นเค้าแบบนี้ทำไม ผมก็ก้มหน้าก้มตา ปากก็ขอโทษ มือก็ยกไหว้ ไม่แก้ตัวหรืออธิบายอะไรทั้งนั้น เพราะจะเสียเวลา กว่าจะขยับได้ที่ละเมตรทีละศอกมันช่างลำบากเสียเหลือเกิน

....9.00 น. แล้วผมมาถึงแค่หางม้า ยังเหลืออีกครึ่งทางผมจึงจะถึงสแตน แต่ยิ่งใกล้ประชาชนที่นั่งอยู่นั้นยิ่งแน่นเท่าทวีคูณ ผมยกมือไหว้ขอ

ทาง ปากร้องขอไม่ได้หยุด เสียงบ่นด่ามีให้ได้ยินตลอดเป็นระยะ แต่ผม
เข้าใจว่าเขามา ณ จุดนี้ยากลำบากแค่ไหน ผมได้แต่ยิ้มรับ และไหว้ขอโทษ
บางจุดเดินหรือขยับไม่ได้เลย ยืนนิ่งอยู่อย่างนั้นหลายนาทีจนเขาเห็นใจ
หลายครั้งผมเกือบถอดใจและหยุดอยู่ตรงนั้น เพราะเกรงใจคนที่นั่งอยู่

.... เสียงโทรศัพท์จากช่างภาพรุ่นพี่ดังมาถามไม่รู้ครั้งที่เท่าไรแล้ว
ว่าอยู่ตรงไหน ผมก็ยังไปไม่ถึงสแตนด์สักที เวลาเสด็จก็งดใกล้เข้ามาทุกที
จะเก้าโมงแล้วผมยังอยู่หัวม้าด้านขวามือ อีก 50 เมตรผมจะถึงสแตนด์แล้ว

....คิดว่าเป็นวันหนึ่งที่ผมโดนด่ามากที่สุด ที่ต้องเดินขอทางเบียด
ประชาชนที่นั่งเข้ามายังจุดถ่ายภาพ แต่เพราะโดยไม่ได้คาดคิดว่าการเดิน
กลับมาจะมีความยากลำบากขนาดนี้ เพราะเวลาเดินออกไปจะมีรั้วกั้นให้ไว้
สำหรับเป็นทางเดินเข้าออก แต่ด้วยการที่ทุกคนต้องการเข้ามาใกล้ๆ พื้นที่
จึงเต็มแน่นไปด้วยประชาชน ไม่มีที่ว่างแม้แต่ทางเดินเล็กๆ

....ผมจำได้ว่าผมเดินมาถึงสแตนด์ในสภาพที่เหงื่อชุ่มในเวลาประมาณ
9.30 น. ผมใช้เวลาเดินจากสะพานผ่านฟ้ามาถึงโค้งด้านขวาพระที่นั่งฯ
รวมเวลาสองชั่วโมงครึ่ง เป็นสองชั่วโมงครึ่งที่ยากลำบากใจเป็นที่สุด ท้อ
หลายครั้ง แต่โอกาสถ่ายงานนี้และร่วมอยู่ในบรรยากาศแบบนี้ไม่ได้มีง่ายๆ
ผมต้องอดทนไปให้ถึงสแตนด์ให้ได้ ในเมื่อมีการอนุญาตให้ขึ้นถ่ายได้แล้ว

....ผมมาถึงไม่มีเวลาให้พูดอะไรกันมาก เพราะใกล้เสด็จ และทุก
คนตกใจ ผมมาได้ยังไงเพราะมองเห็นว่าประชาชนแน่นมากแค่ไหน ผมเข้
กชื่อเข้าจุดขึ้นสแตนด์ที่เขาจองไว้ให้ ซึ่งเหลือพื้นที่ให้ยืนแค่สองขา ที่นั่ง
ไม่มี

.... จำได้ว่าต้องหยุดคิดทุกสิ่งอย่างที่ผ่านมาไว้ก่อน ต้องมีสติ สมาธิ
กับงานสำคัญตรงหน้า เพราะอีกไม่นานขบวนเสด็จของทุกพระองค์จะผ่าน

มาตรงนี้

....เสียงร้องทรงพระเจริญและเสียงซัดเตอร์จากกล้องหลายร้อยตัว
ตั้งสั่นบนสแตนด์ช่างภาพที่เบียดกันแบบไหล่ชนไหล่ เมื่อขบวนเสด็จผ่าน
มาหน้าพระที่นั่งอนันตสมาคมเพื่อผ่านเข้าประตูพระที่นั่งฯไป

....เวลา 11.29 นาฬิกา ณ สีหบัญชร ระเบียบหน้า ในหลวงรัชกาล
ที่ 9 เสด็จฯ ออกมหาสมาคมพระที่นั่งอนันตสมาคม ประชาชนนับแสนที่
เดินทางมาถวายพระพร ณ ลานพระบรมรูปทรงม้าและพื้นที่โดยรอบ เสียง
เปรมปรีดิ์ระลอกใหญ่ของทรงพระเจริญดังกึกก้องทั่วบริเวณ เป็นเสียงเปรมปรีดิ์ของ
พระเจริญที่ดังที่สุดเท่าที่ผมเคยได้ยินมา

....ในหลวงรัชกาลที่ 9 แยมพระสรวล ทรงโบกพระหัตถ์ ทักทาย
ประชาชน เสียงเปรมปรีดิ์และเสียงซัดเตอร์ยังดังไม่หยุด

...พระราชพิธีก็เริ่มดำเนินไป ผมก็ถ่ายภาพพระองค์ท่านบ้าง
ประชาชนที่ร้องไห้ดีใจบ้าง สลับกันไป อากาศเริ่มร้อน แต่ก็ไม่มีใครหลบ
ถอยออกจากตรงนั้น บางคนเริ่มเป็นลม มีการอุ้มยกออกจากพื้นที่ไปหลาย
คน

....พระราชพิธีก็ดำเนินไปเรื่อยๆ เสียงร้องตะโกนและเสียงซัดเตอร์
เริ่มเบาลงในช่วงรอยต่อของพระราชพิธี ช่างภาพหลายคนเริ่มขยับไปหิ้งน้ำ
หลายคนเริ่มหาอะไรทาน หลายคนเริ่มวางกล้องลงเพราะเป็นช่วงรอยต่อ

....แต่ผมยังคงไม่ยอมทิ้งตาจากวิวโฟนเดออร์ก้องที่ติดเลนส์ 600
มม.จับกับขาตั้งเดี่ยวในมือที่จับถืออยู่อย่างหนึ่งแน่น สายตาที่ยังคงเฝ้ามอง
พ่อของแผ่นดินที่ทรงประทับนั่งอยู่ ณ สีหบัญชร ระเบียบหน้าพระที่นั่งฯ
พระองค์กำลังทอดพระเนตรประชาชนของพระองค์ที่พร้อมใจกันใส่เสื้อสี
เหลืองมาร่วมกันถวายพระพรกันอย่างมากมายกว้างไกลจนสุดลูกหูลูกตา

.... ณ วินาทีนั้น ที่เป็นช่วงรอยต่อของพระราชพิธี หลายคนเริ่มผ่อนคลาย หลายคนเริ่มขยับทำกิจกรรมอย่างอื่น แต่มีช่างภาพ 3 คนที่ดวงตายังคงไม่ทิ้งช่องมองภาพ ซึ่งผมเป็น 1 ใน 3 คนนั้น

.... เลี้ยววินาทีนั้น สมเด็จพระเทพฯ ท่านทรงเสด็จออกมาถ่ายรูป ผมกดชัตเตอร์ด้วยสัญชาติญาณ เพราะไม่คิดว่าจะมีภาพนี้ให้เราได้เห็น ผมกดชัตเตอร์ได้สามภาพ ภาพนี้เป็นภาพที่ผมชอบที่สุด เพราะทั้งสองพระองค์ทรงสบพระเนตรกันพอดี

.... ณ ช่วงเวลานั้น ในใจคิดว่าภาพแนวนี้อาจไม่บังควรในการที่จะเผยแพร่ออกไป ถ้าต้องเลือกภาพเองก็คงไม่กล้าเลือกภาพนี้ไปเผยแพร่ แต่โชคดีเป็นของทุกคน ที่เวลานั้น ผมไม่มีเวลามานั่งเลือกภาพ ทำภาพเพื่อส่งเข้าไปยังระบบในต่างประเทศ ทางหัวหน้าช่างภาพซึ่งเป็นคนอเมริกัน ส่งคนมารับการ์ดเก็บภาพไปเลือกภาพ ทำภาพให้

.... หัวหน้าจึงเลือกภาพนี้เป็นหนึ่งในภาพชุดวันนั้น เพื่อส่งเข้าระบบภาพของสำนักข่าว AP เพื่อเผยแพร่พระราชพิธีอันยิ่งใหญ่ งดงามของประเทศไทยนี้ไปทั่วโลก เราจึงได้เห็นภาพๆ นี้กันจากหลายๆ สื่อทั้งในประเทศและต่างประเทศ

.... ผมถ่ายภาพมาหลายสิบปี ภาพนี้เป็นภาพแรกที่ได้รับคำขอบคุณจากผู้ที่ได้เห็นภาพ ได้ชมภาพ และส่งข้อความ เขียนคอมเมนต์ชอบคุณช่างภาพผู้ถ่ายภาพนี้

.... ผู้ใหญ่หลายคนเมื่อพูดถึงผมหรือจะแนะนำผมให้กับคนอื่น เขาก็จะบอกว่า "ภาพสมเด็จพระเทพฯ ที่ออกมาถ่ายรูปไป คนนี้เป็นคนถ่าย"

.... จริงๆ ภาพใบนี้จะไม่มีความได้มาเลย ถ้าผมทิ้งตาจากวิฟไฟน์เดอร์ และที่ผมไม่ทิ้งช่องมองภาพก็เพราะว่า ผมมีเลนส์เทเลระยะไกลถึง 600

มม. อยู่ในมือ ผมจึงอยากมองในหลวงใกล้ๆ ให้นานที่สุดแค่นั้น ผมจึงให้เวลาทุกนาทีกับการจ้องมองพระองค์ท่านผ่านช่องมองภาพที่ติดเลนส์ขนาดใหญ่ตัวนี้

....ภาพๆ นี้ยังมีช่างภาพอีกสองท่านที่บันทึกไว้ได้ คนหนึ่งเป็นคุณหน้าที่ผมเคารพมาก อีกคนเป็นน้องรักร่วมสำนักพิมพ์ มุมภาพ จังหวะอาจต่างกันแต่ทุกคนที่ได้เห็นภาพจะต้องอมยิ้มเหมือนกันแน่นอน

....ความเครียด ความยากลำบากในการเข้าพื้นที่ในตอนเช้า ความอ่อนล้าต่างๆ อย่าง มันมลายหายไปหมดสิ้น เมื่อเห็นและบันทึกรูปๆ นี้ไว้ได้

"รูปที่มีทุกบ้าน"



หลงรักอังกฤษ ... “วงบานชื่น” ... แสนชื่นบาน

รศ.ดร.ภญ. อรลักษณ์ แพรัตกุล

ตลอดเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ชมรมฯ จัดกิจกรรมสุดพิเศษโดยความร่วมมือจากคณะศิลปกรรมศาสตร์ มศว ภายใต้โครงการ “แสนแบบโมเดล” ซึ่งเป็นโครงการบริการวิชาการแก่สังคมของคณะศิลปกรรมศาสตร์ เป็นการจัดกิจกรรมทักษะดนตรีไทย (อังกฤษลูก) ในกิจกรรมเสียงดนตรีสร้างสุขและศิลปะการแสดงเพื่อเสริมสร้างพื้นที่ทางวัฒนธรรมของคณะศิลปกรรมศาสตร์ ทีมงานผู้ดูแลโครงการนี้ได้อย่างยอดเยี่ยมและเข้มแข็งสุดๆ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพิกา รอดสการ (อาจารย์จอย), ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวดี มากพา (อาจารย์ไอ้), คุณทีฆภัส สนธิบุษ, คุณสุจิตรา พุ่มพึ้ง, คุณปิยธิดา วงศ์สุวรรณ, คุณหนวภัค เกิดสุภาพ กลุ่มเป้าหมายของโครงการคือสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มศว

เริ่มแรกมีสมาชิกสนใจเข้าร่วมโครงการ 19 คน ทีมผู้สอนได้จัดทำตารางกำหนดการซ้อม 8 ครั้ง รวมเวลาราว 26 ชั่วโมง เมื่อถึงวันแสดง

จริงมีสมาชิกในวงทั้งหมด 17 คน ในการฝึกซ้อมวันแรกๆ สังเกตได้ว่านักดนตรีสมัครเล่นกลุ่มนี้ยังไม่แม่นจังหวะเท่าใดนัก เนื่องจากหลายคนไม่เคยมีพื้นฐานดนตรีมาก่อน การต่อเพลงๆ หนึ่งจึงใช้เวลาค่อนข้างมาก แต่พอผ่านไปฝึกซ้อมหลายครั้งเข้า สมาชิกทุกคนค่อยๆ มี learning curve และพัฒนาการที่ดีขึ้น สังเกตได้จากการเข้าจังหวะได้ตรงห้องมากขึ้น หลายคนขยับเท้าตามจังหวะได้ดีขึ้น การต่อเพลงจึงทำได้เร็วขึ้นโดยลำดับ ในการเริ่มต่อเพลงแต่ละเพลง ครูจะให้ห้องโน้ตก่อน แล้วจึงค่อยเข้าเพลง คาราโอเกะและซอเมซยา ขอชื่นชมอย่างจริงใจในความพยายามของทีม คุณครูที่ไม่ท้อไม่ถอดใจ แม้พอเคาได้ว่าครูทุกท่านต่างมีความลุ่มกับผู้เรียนกลุ่มนี้มากๆ ว่าจะไหวไหม พวกเราขอขอบคุณสำหรับความอดทนของทีมคุณครูเป็นอย่างยิ่ง (รักษะคะ) อีกประการหนึ่ง ขอชื่นชมการทำเพลง คาราโอเกะ ว่าเรียบเรียงดนตรีได้ไพเราะมากๆ (ไม่แพ้พี่หนึ่งจักรวาล) โดยเฉพาะเพลงบุษบาเสียงเทียน มีเสียงขลุ่ยแว่วหวาน ฟังแล้วเคลิ้ม ซ้อมที่ไรกลับบ้านไปก็จะมีเพลงนี้อยู่ในหัวทั้งวันจนเข้านอน

ความพิเศษของโครงการนี้อีกประการหนึ่งคือ การเก็บข้อมูลวิจัยของผู้ร่วมโครงการ ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ (สมเป็นโครงการของรองคณบดีฝ่ายวิจัย อย่างแท้จริง) โดยส่วนตัวรู้สึกชื่นชมกับวิธีการกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการนี้ ซึ่งครอบคลุมหลากหลายมิติ ทั้งสมรรถภาพทางกาย (กำลังแขน กล้ามเนื้อมือ/แขนมัดต่างๆ ที่ใช้ในการออกแรง ทั้งแรงบีบ แรงผลัก แรงแกว่ง) และตัวชี้วัดทางด้านจิตใจและอารมณ์ (ประกอบด้วย แบบสอบถาม และ in-depth interview) ทางชมรมฯ จึงขอช่วยนักวิจัยทำงานลึกลงไปเพื่อใช้เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ได้อีกขึ้น คือ บันทึกความรู้สึกและความประทับใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งได้

รวบรวมไว้ในตอนท้ายของบทความนี้

ในช่วงวันท้ายๆ ของการฝึกซ้อม ทีมคุณครูแจ้งว่า พวกเราจะต้อง ออกแสดง บรรเลงอังกะลุงที่สนามฟุตบอล มศว ในเย็นวันศุกร์ที่ 28 ก.พ. 68 ทำให้สมาชิกทุกคนยิ่งรู้สึกตื่นเต้นและยิ่งจริงจังกับการซ้อมมากขึ้นไปอีก คิดในใจว่าสงสัยจะเป็นครั้งแรกและครั้งเดียวในชีวิตที่เราจะได้ขึ้นเวทีแสดงดนตรีต่อหน้าสาธารณชน ทีมคุณครูเสนอว่าน่าจะตั้งชื่อวง จึงเกิด scientific discussion กันอยู่พักใหญ่ (อภิปรายกันยิ่งกว่างานวิจัย วช.) สรุปได้ว่า ตั้งชื่อ วง “บานชื่น” ซึ่งเป็นชื่อดอกไม้ไทยๆ และสื่อถึงความสดชื่น ในวันแสดงนัดแนะกันใส่เสื้อสีขาวและกางเกงหรือกระโปรงโทนสีน้ำเงิน ซึ่งพอได้ ดูจากรูปจะเห็นว่าดูสบายตาและสวยงามมากบนเวที

เมื่อคิดทบทวนช่วงที่ผ่านมามาตลอดเวลาของการฝึกซ้อม เชื่อว่าทุกคน คงได้ค้นพบมนต์เสน่ห์ของอังกะลุงมากมาย หลายสตอรี่มีความตลกปนอยู่ ด้วย เช่น ในกลุ่มไลน์ “อังกะลุงหรรษา” จะมีกลอนและข้อความต๊องๆ เข้า มาทุกเช้า ที่แสดงถึงความ “อิน” กับน้องอังกะลุง เผื่อว่าเมื่อไรจะถึงวัน ซ้อมเสียทีนี่ (มีอาการมือร้อน) ขนาดอาจารย์มนัสเดินจงกรมอยู่ ก็ยังมี เสียงเพลงกุหลาบเวียงพิงค์เข้ามาในหัว จะสลัดยังไงก็สลัดไม่ออก สรุปจึง เป็นการเดินจงกรมสร้างสมาธิด้วยเสียงเพลง เชื่อแน่ว่าทุกคนคงมีอาการนี้ ไม่มากก็น้อย ไม่ต้องแปลกใจเลย เพราะขณะเขียนบทความนี้ก็ได้ยินเสียง เพลงใจรักอยู่ตลอดเวลาเหมือนกัน (555)

ตัดภาพมาถึงวันแสดง นัดแนะพบกันที่หอศิลปกรรม ชั้น 1 คณะ ศิลปกรรมศาสตร์ ทุกคนแต่งกายสวยหล่อจัดเต็มตามนัดหมาย ชมรมฯ จัดอาหารกลางวันเลี้ยงทีมคุณครูเพื่อแสดงความขอบคุณจากใจ พอรับประทานอาหารกันอิ่มมีแรงแล้ว จึงเริ่มซ้อมเป็นครั้งสุดท้ายก่อนแสดงจริง

คุณครูพยายามเก็บรายละเอียดเพลงเร็วที่ยังเขย่าได้ไม่เหนียวหนัก ถึงเวลาประมาณสี่โมงเย็น มีนางรำแสนสวย (นิสิต) มา escort พวกเราไปพักคอยที่ห้องกระจกชั้นล่างคณะสังคมศาสตร์ พอถึงเวลา 17.00 น. เป็นไปตามกำหนดการ พิธีกรที่มิกซ์สุดหล่อแนะนำวงบานชื่น แล้วจึงเริ่มบรรเลงอังกะลุง วงบานชื่นบรรเลงเพลงทองคำ รวม 9 เพลง แบ่งเป็นเพลงช้า 5 เพลง (กุหลาบเวียงพิงค์ ครวญ ล่องแม่ปิง บุษบาเสียงเทียน ใจรัก) พักคั่นเวลาสักครู่ แล้วต่อกด้วยเพลงเร็วอีก 4 เพลง (มันใจไม่รัก เกียนสมี่ริมฝั่งน้ำ สุขกันเถอะเรา) ช่วงเพลงเร็วมีจังหวะรุมบ้า (ริมฝั่งน้ำ) มีนิสิตออกมาเต้นวาดลวดลายสวยๆ ทำเอาหนักดนตรีทั้งห้าทั้งหัวเราะ แต่ก็ยังต้องมีสมาธิอยู่กับโน้ต จบการแสดงท่านคณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์มอบดอกกุหลาบสีชมพูสวยหวานมากให้แก่หนักดนตรีทุกคน ทีมอาจารย์ผู้สอนมอบกุหลาบแดงแถมอีกคนละหลายดอก เป็นที่ปลื้มแก่หนักดนตรีอย่างมาก ดีใจยิ่งกว่าได้ดอกไม้จากแฟนเสียอีก เป็นอันว่าการแสดงจบแบบ Happy ending ทั้งทีมครูและทีมศิษย์ เป็นความประทับใจไม่รู้ลืมของวงบานชื่นที่แสนชื่นบาน #แสนแสบโมเดล #FOFA SWU

ต่อไปนี่คือ บันทึกความรู้สึกและความประทับใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

“วันนี้สมาชิกวงบานชื่นคงมีความสุขใจกันมากมายที่การแสดงอังกะลุงประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี จากการร่วมมือร่วมใจกันมาซ้อมอย่างเข้มแข็ง รวมแล้วกว่า 25 ชั่วโมง เหนือสิ่งอื่นใดคือ สมาชิกทั้งหมดรู้สึกประทับใจและซาบซึ้งใจกับคุณครูวิทยุหนุ่มสาวทุกคน ที่ตั้งใจให้การฝึกสอนและฝึกซ้อมพวกเราอย่างเข้าใจธรรมชาติของ สว. ปรับเปลี่ยนกระบวนการเพลงให้เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้ฝึกเล่นได้อย่างยอดเยี่ยมค่ะ

พวกเราขอคารวะคุณครู และส่งความปรารถนาดีมา ณ ที่นี้ ขอให้คุณครู
ของพวกเราเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานกันทุกคน ปรารถนาสิ่งดีงามใด
ขอให้สัมฤทธิ์ผล มีสุขภาพแข็งแรง สุขกายสุขใจค่ะ สาธุค่ะ”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงนารถ ชัยรัตน์ ประธานชมรมผู้สูงอายุ มศว

“สุดสนุก ประทับใจ เป็นครั้งแรกในช่วง 73 ปี ของชีวิต ที่เพิ่งรู้จัก
การอ่านโน้ตและทำนองเพลง เล่นดนตรีได้ ไม่มีใครแก่เกินเรียนที่จะได้
เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ค่ะ ขอขอบคุณอาจารย์ผู้สอนทุกท่านที่สอนด้วยความอดทน

กับ สว. กลุ่มนี้ค่ะ ได้ลดอายุไปอีก 10 ปี ทั้งร่างกาย กล้ามเนื้อ และจิตใจ”
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชวสา ยอดกมล

“ความประทับใจ เข้าร่วมเล่นอังกะลุงहरรรษากับวงบานชื่น ... เป็น
ประสบการณ์ที่สำคัญสำหรับการเข้าร่วม เนื่องจากไม่เคยได้รับโอกาสแสดง
ดนตรีที่ต้องมีการฝึกซ้อมและจับเครื่องดนตรีที่ไม่เคยเล่นมาก่อน การฝึก
เล่นทุกครั้งต้องใช้สมาธิ ประสาทสัมผัสการฟัง การขยับมือเพื่อเขย่าให้
เกิดเสียง การจดจำทำนองและโน้ต ถือเป็นสิ่งที่ได้สร้างสีสันกับตนเอง ที่
สำคัญการเล่นครั้งนี้ เราเล่นร่วมกันเป็นวง ทุกคนต่างต้องช่วยกันบรรเลง
ทุกบทเพลงให้ไพเราะ ขณะร่วมเล่นเห็นความตั้งใจของครูฝึกที่ขอขึ้นชมใน
ความอดทนของทุกท่าน และต้องกล่าวคำว่า ขอขอบคุณจากใจ คุณค่าทุกสิ่ง
ในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ถือว่าได้เกิดความสุขให้กับตนเอง รู้ได้ว่าชีวิตหลัง
เกษียณมีความสุขเช่นไร ... ขอขอบคุณสมาชิกวงบานชื่นทุกท่านจากใจ”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมปรารถนา วงศ์บุญหนัก

“สิ่งที่ได้รับจากโครงการแสนแสบโมเดล คือ ความสุข ความรู้ และ

ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนๆ ผู้ให้ความรู้กับผู้รับความรู้ เป็นตัวอย่างของการเรียนรู้อย่างมีความสุข เป็นโครงการที่ดีมากๆ ประทับใจไม่รู้ลืมค่ะ”

รองศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ พรสีมา

“คนละไม้ ละมือ ถืออังกะลุง
มีใจมุ่ง สร้างสรรค์ เพลงสรรเสริญ
จนสำเร็จ เหน็ดเหนื่อย ฝึกเรื่อยมา
สู่สายตา มวลชน คน มศว

วงอังกะลุง “บานชื่น” โครงการแสนแสบโมเดล ที่คณะศิลปกรรมศาสตร์นำทีมครูฝึกจับมือกับชมรม สว มศว จบลงสวยงามประทับใจ”

อาจารย์บัณฑิต แพนลีนฟ้า

“สรุปผลอันเกิดจากการฝึกทักษะการเล่นอังกะลุง รวม 25 ชม. (4 - 28 กุมภาพันธ์ 2568) เกิดผลดีอย่างไรบ้างต่อตนเอง?

- 1) ได้เล่นเขย่าอังกะลุงยามสูงวัยอย่างที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลย
- 2) ได้กระชับมิตรไมตรีกับเพื่อนร่วมวงดนตรีมากยิ่งขึ้น
- 3) ผลจากข้อ 2) จึงมีเพื่อนเพิ่มขึ้นโดยปริยาย
- 4) เกิดแรงบันดาลใจที่ดี เช่น แต่งกลอนได้สั้นไหล แต่งได้เกือบทุกวันและยาวกว่าที่เคยเขียนมาก
- 5) กล้ามเนื้อแขนทั้งสองข้างแข็งแรงมากขึ้น และอารมณ์ดีมากขึ้น กับมีความสุขมากขึ้น”

อาจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.มนัส บุญประกอบ

“นอกเหนือจากความสุข สนุกสนาน ที่ได้ร่วมกิจกรรมกับพี่ๆ เพื่อนๆ

และห้องๆ รวมทั้งคุณครูที่น่ารักทุกท่านแล้ว การได้มาเรียนรู้ทักษะการเล่นอังกะลุงยังช่วยในการฝึกสติได้เป็นอย่างดี ต้องระลึกไว้ในตัวโน้ตทุกตัวที่กำลังเล่น อดทนรอ เมื่อถึงจังหวะที่แต่ละคนรับผิดชอบ ก็ต้องเล่นด้วยความมั่นใจ จึงจะได้เสียงเพลงที่ไพเราะออกมา รู้สึกประทับใจและภูมิใจในพวกเราทุกคนค่ะ”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิรมล ปิตะนีละผลิน

“ประทับใจมากที่เล่นอังกะลุงได้ ไม่มีใครแก่เกินเรียน เราเรียนรู้ได้ตลอดชีวิตจริงๆ จากไม่มีพื้นฐานทางดนตรีเลย ทำให้เข้าใจโครงสร้างเพลงอย่างง่าย ได้เรียนรู้การฟังจังหวะ เข้าใจทำนอง ได้ฝึกการฟัง การทำงานร่วมกัน การประสานงาน และการสื่อสาร ความสามัคคีนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย

การเขย่าเครื่องตามจังหวะได้พัฒนามือ ตา ความคล่องแคล่ว และการจดจำจังหวะดนตรี สร้างความสุข ผ่อนคลาย อารมณ์ดี ได้พัฒนาทางร่างกาย จิตใจ สังคม และทักษะดนตรี เกิดความภาคภูมิใจที่ได้เรียนรู้วัฒนธรรมอังกะลุงมรดกของโลก

ประทับใจและภาคภูมิใจกับความเต็มใจทุ่มเทในการจัดการเรียนการสอน และการจัดการแสดงของคณะอาจารย์ศิลปกรรม สำหรับผู้เรียนผู้ใหญ่/ผู้สูงอายุ ได้เป็นอย่างดี

ขอบคุณชมรมผู้สูงอายุ มศว คณะอาจารย์ผู้สอน และสมาชิกทุกท่าน”

รองศาสตราจารย์ ดร.สนอง โลหิตวิเศษ

“คนที่เรียนและสอนด้านวิทยาศาสตร์ (เคมีและชีวเคมี) มาเป็น

เวลามากกว่า 44 ปี ซอร้องรำทำเพลง แต่ยังไม่เคยมีโอกาสดำเป็นนักดนตรี เมื่อสมัครเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกายของผู้สูงวัย ได้ร่วมกิจกรรมเล่นเครื่องดนตรีอังกฤษ และเข้าร่วมการฝึกซ้อมด้วยความสุข สนุกสนาน มุ่งมั่น และ ตั้งใจ เพื่อให้เสียงอังกฤษที่บรรเลงถูกต้องทั้งจังหวะและท่วงทำนอง โดยการประสานสัมพันธ์ของผู้เล่นอังกฤษทุกตัวโน้ต (เร มี ซอล ลา ที) ภาคภูมิใจในตัวเองและเพื่อนสมาชิกในวงบานชื่น ที่บรรเลงอังกฤษบนเวที ‘เราทำได้’ และเราจะทำต่อไป’ ด้วยจิตคารวะครูผู้สอนทุกคน”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนอ อัครวราจนนท์

“ความรู้สึกครั้งแรกคือดีใจ และนี่ก็ขอบคุณตนเองที่ตัดสินใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรม “วงอังกฤษ” ทั้งๆ ที่ไม่มีพื้นฐานเครื่องดนตรีชนิดนี้เลย แต่เมื่อได้ฝึกซ้อมมากขึ้น พบว่ามีความสุขมาก และที่สำคัญมีความรู้สึกประทับใจในความทุ่มเท ความเสียสละ การดูแลเอาใจใส่ในทุกด้าน จากทีมงาน ผศ. ดร.ปิยวดี มากพา (รองคณบดีฝ่ายวิจัยและนวัตกรรมการศึกษา) พร้อมอาจารย์ผู้ฝึกสอนทุกท่าน ด้วยความเข้มแข็ง

ขอน้อมคารวะทุกท่าน ด้วยจากใจค่ะ”

คุณกัญญา จันทร์ดี

“กิจกรรมนี้ดีมาก ได้รับความสนุกสนาน ได้เรียนรู้การเล่นอังกฤษ ได้เห็นความรัก สามัคคี และความน่ารักของผู้สูงวัยในวงบานชื่น”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัลยา กฤษณเกรียงไกร

“ไม่เคยคิดจะหัดอังกฤษ ผศ.นงนารถ ชัยรัตน์ ท่านประธานชมรมฯ ชวนให้ไปฝึก จบโครงการได้ข้อสรุป ดังนี้”

1. สอนดี อาจารย์ฝึกตั้งแต่พื้นฐานการจับและการเขย่าอังกะลุงอย่างถูกต้อง คือใช้กำลังจากแขน ไม่ใช่จากข้อมือ

2. สติตั้งมั่น ไม่เลอะเลือน เขย่าอังกะลุงเมื่อถึงตัวโน้ตของเรา ให้มีเสียงสั้นหรือยาวตามตัวโน้ตที่ปรากฏในแต่ละห้อง

3. สนุกสนานเบิกบานใจ เมื่อสามารถร่วมกันบรรเลงเพลงไพเราะจนผู้ชมบางท่านออกมาวาดลวดลายหน้าเวที มอบความชื่นบานให้แก่ชาวอังกะลุงสมัครเล่น วง “บานชื่น” เป็นอย่างยิ่ง

หมายเหตุ: การบรรเลงอังกะลุงคราวนี้ สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี เนื่องด้วยอาจารย์จอย (ผศ. ดร.เทพิกา) กรุณามาเป็นวาทยากรให้ ณ มุมหนึ่งด้านหน้าเวที อาจารย์อีกหลายท่านช่วยกำกับอยู่ด้านหลัง ทั้งยังส่งนิสิตมาหนึ่งประกบ ช่วยเหลือสัญญาณเตือนในแต่ละกลุ่มย่อยด้วย ช่วยให้บรรเลงเพลงได้อย่างราบรื่น ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งค่ะ

สรุปส่งท้าย โครงการนี้พวกเราได้รู้เรื่องอังกะลุง ได้ฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ได้บริหารกล้ามเนื้อแขน ได้มีความสุขใจ สดใสเบิกบานอย่างเหลือเชื่อ ขอขอบคุณผู้ริเริ่มโครงการและผู้ร่วมโครงการทุกท่านค่ะ

... เราจะพบกันอีกใช้ไหมคะ ...?”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชรา สุทธิสำแดง

“เมื่อชมรมเชิญชวนสมัครเข้าร่วมกิจกรรมอังกะลุง ไม่ได้สมัครค่ะ มีหน่วยงานเตรียมสอน แต่วันที่ 30 มกราคม 2568 เป็นวันเปิดกิจกรรมวันแรก ตั้งใจว่าจะไปทำธุระที่สหกรณ์ และจะไปร่วมสังเกตการณ์ เซียร์กิจกรรมอังกะลุงด้วย (พบ อ.อรพรรณ ที่สหกรณ์ เลยชวนมาด้วย) หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมวันแรก เลยได้มาร่วมทุกครั้ง ไม่ขาดเลย สนุก ประทับใจ เป็นการที่ได้มีโอกาสเล่นดนตรีอย่างเป็นทางการที่ครบวงจรครั้งแรก มี

การวิจัยเก็บข้อมูลก่อนและหลังกิจกรรม (ประมาณ 1 เดือน) ตั้งแต่การทดสอบสมรรถนะทางกาย และสภาวะทางจิตใจ

เป็นคนที่ไม่มีทักษะในด้านดนตรีและศิลปะ (แต่ชอบ)

เขย่าอังกะลุงแรกๆ ก็ฟังโน้ตไม่ค่อยออก แต่ต่อมาซ้อมหลายครั้งก็เริ่มฟังออก ชัยบชา ร้องโน้ตเพลงตามไปด้วย ก็ไปได้ ตรงจังหวะ ซ้อมซ้ำๆ หลายๆ วัน จิตจำได้ อยู่บ้านก็นึกเสียงร้องโน้ตเพลงขึ้นมาเองเลย วันแสดง 28 กุมภาพันธ์ 2568 สุดประทับใจกับช่อดอกไม้กุหลาบชมพูจากท่านคณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ และกุหลาบแดงจากท่านอาจารย์ผู้สอน

ขอขอบคุณอาจารย์ผู้สอนและทีมงานอื่นๆ ที่ช่วยนำความสุข สนุกสนานมาให้พวกเรา รอคอยที่จะได้เขย่าอังกะลุง (โน้ต มี) อีก

เล่นได้ 9 เพลง แล้วตามลำดับดังนี้ 1) กุหลาบเวียงพิงค์ 2) ครวญ 3) ล่องแม่ปิง 4) บุชบาเลี้ยงเทียน 5) ใจรัก 6) มั่นใจไม่รัก 7) เกียนมีมี 8) ริมฝั่งน้ำ 9) สุขกันเถอะเรา”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุณี รักษาเกียรติศักดิ์

“อังกะลุงหรรษาพาสุขสันต์

เล่นวันใดมีสุขสนุกสนาน

ขอขอบคุณทุกท่านครูอาจารย์

วงบานชื่นรื่นจิตสนิทกัน

วงดนตรีตามโครงการนั้นดีแท้

ไม่ฝันแปรสังคมาพาสรรค์

งานสำเร็จเสร็จสมชมรมฯ พลัน

สุขทั่วกันมีไมตรีศรีนครินทร์”

รองศาสตราจารย์อุทัยวรรณ ปิ่นประชาสรร ประพันธ์

“ชอบนาฏศิลป์และดนตรีไทยอยู่แล้ว ได้มาเล่นยิ่งประทับใจมากยิ่งขึ้น เห็นความตั้งใจและความพยายามของทั้งผู้สอนและผู้เล่น การฝึกแต่ละครั้งมีความเมื่อยล้าเป็นธรรมดา ซึ่งบอกเราได้ว่าเกิดการฟื้นฟู ทั้งร่างกายและจิตใจ สอดตามเจตนาของโครงการฯ

ที่ได้ความรอบรู้ใหม่ในสถาบันที่อยู่มานาน คือได้รู้จักคณะศิลปกรรมฯ ดีขึ้น ทั้งตัวอาคารและองค์ประกอบต่างๆ รวมทั้งความเคลื่อนไหวของผู้เรียนที่มีชีวิตชีวา มีความเคลื่อนไหวของพฤติกรรมและกิจกรรมแตกต่างไปจากคณะอื่นๆ ได้เห็นการฝึกผู้เรียนที่ปฏิบัติได้จริงทุกกิจกรรม การประสานงานระหว่างบุคลากรที่ทำกิจกรรมต่างๆ ให้เป็นหนึ่งเดียว จนประจักษ์สายตาต่อสาธารณะ ได้เห็นการใช้ศาสตร์และศิลป์ที่ค่อนข้างเป็นระบบ จึงไม่แปลกใจที่คณะศิลปกรรมฯ มีผลงานโดดเด่นและโด่งดัง ซึ่งสมควรจะได้รับการฝึกที่เอาจริงเอาจัง ขอชื่นชมการบริหารของคณะศิลปกรรมฯ และคณะบุคลากรที่ฝึกผู้เรียนได้ดี มีวินัย ทำงานเป็น แม้อยู่ในระดับปี 1 ปี 2 เข้ากับผู้อื่นได้ดีทุกคน ผลงานประทับใจ มีความสุขใจ และภาคภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมของคณะศิลปกรรมฯ ค่ะ”

อาจารย์ ดร.ละเอียต รัชษ์เฝ้า

“เมื่อเล่นดนตรีจากอังกะลุง มีความสุขทั้งกายและใจ เพราะเมื่อเขย่าอังกะลุงทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว ออกกำลังอย่างมีความสุขทางกาย และเมื่อเขย่าอังกะลุงมีเสียงเพลงดังขึ้นอย่างไพเราะ ทำให้ใจมีความสุขมากครับ”

อาจารย์สุจิตต์ รัชษ์เฝ้า

