



24 ตุลาคม 2568

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จสวรรคต

๑ 24 ตุลาคมสุตรา	อาลัย
สมเด็จพระแม่ขวัญใจ	สุฟ้า
ตั้งเดือนดับทันใจ	โลกมีด วังเวง
ทวยราษฎรทุกทัวหน้า	สุดกลั่นน้ำตา

ด้วยน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณตราบนันรันดร์  
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 31 ฉบับที่ 11 เดือน พฤศจิกายน 2568

## สารบัญ

• สังคมในเวดดวง มศว .....	5
• ชาวชมรมฯ .....	6
• ผู้บริจาคเงิน .....	12
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนพฤศจิกายน .....	13
• วาทะธรรม : ความโกรธ .....	15
• บอกเล่าเก้าสิบ : กระเทียม .....	16
• พระเสด็จสู่สวรรคาลัย .....	18
• เรื่องเล่าสุดตื่นเต้น .....	20
• กฐินพระราชทาน .....	21
• กฐินสามัคคีวัดเขาสาป...สร้างบุญ - สร้างคน .....	26

---



24 ตุลาคม 2568

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จสวรรคต

๑ 24 ตุลาคมเสด็จ	อาลัย
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์	สุฟ้า
ตั้งเดือนดับทันใจ	โลกมืด วังเวง
ทวยราษฎร์ทุกทิวหน้า	สุดกลั้นน้ำตา

ด้วยน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณตราบนिरันตร์

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวายเป็น)



ประกาศ

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง  
สวรรคต

\*\*\*\*\*

ตามที่คณะแพทย์ผู้ถวายการรักษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ได้ขอพระราชทานกราบบังคมทูลเชิญ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จพระราชดำเนินไปประทับที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ตั้งแต่วันที่ ๗ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๖๒ เพื่อติดตามพระอาการทางระบบต่าง ๆ ความทรบหักกันแล้วนั้น ในช่วงที่ประทับที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงพระประชวรหลายครั้ง และคณะแพทย์ตรวจพบความผิดปกติทางระบบต่าง ๆ ทำให้คณะแพทย์ต้องถวายการรักษาอย่างต่อเนื่อง

ตั้งแต่วันที่ ๑๗ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงพระประชวรจากภาวะติดเชื้อในกระแสโลหิต แม้ว่าคณะแพทย์จะถวายการรักษาอย่างสุดความสามารถแล้ว แต่พระอาการทรุดหนักลงตามลำดับถึงวันศุกร์ ที่ ๒๔ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘ เวลา ๒๑ นาฬิกา ๒๑ นาที เสด็จสวรรคต ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ด้วยพระอาการสงบ สิริพระชนมพรรษาปีที่ ๘๓

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้สำนักพระราชวัง จัดการพระศพ ถวายพระเกียรติยศสูงสุดตามราชประเพณี ประดิษฐานพระศพ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้พระบรมวงศานุวงศ์ และข้าทูลละอองธุลีพระบาท ในราชสำนักไว้ทุกข์ถวาย มีกำหนด ๑ ปี ตั้งแต่วันสวรรคตเป็นต้นไป



สำนักพระราชวัง  
๒๔ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘  
สำนักพระราชวัง



วันอังคาร ที่ 25 พฤศจิกายน 2568

วันสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า

และพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศลอภิเษกษัตริย์

วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ครบ 100 ปี

### พระมหาธีรราชเจ้าอาศิรวาท

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| ๑ พระมหาธีรราชเจ้า      | จอมกวี           |
| ทรงแต่งวรรณคดี          | เลิศล้ำ          |
| เกิดปราชญ์เลิศศักดิ์ศรี | ยิ่งใหญ่ สง่าเลย |
| การศึกษาก้าวหน้า        | ชื่อชั้นสากล     |
| ๑ การศึกษาเลิศล้ำ       | โลกา             |
| พระดำริปรีชา            | ธีรราชเจ้า       |
| สถาบันเด่นภาษา          | สุดยอด งามเอย    |
| แบบอย่างทีล้นเกล้า      | โปรดเกล้าสถาปนา  |

๑ หนังสือประกาศก้อง	โลกา
โศคนลาดชั่วดีพา	แจ่มแจ้ง
ตอบโจทก์ทุกปัญหา	ได้อย่าง ฉลาดเอย
โลกนับถือตั้งแกลัง	อยากรู้อ่านเอง
๑ ชงไตรรงค์โบกพลิว	แดนใด
ประกาศอธิปไตย	ชาติเชื้อ
ศักดิ์ศรีเกียรติของไทย	คงอยู่ นานเอย
รักชาติพลีเลือดเนื้อ	อย่าให้ใครหยาม
๑ โอ้พระเสด็จสุฟ้า	ร้อยปี แล้วเอย
ทวยราษฎร์มันภักดี	อภิเกล้า
กอบปรกใจแด่นฤบดี	เพื่อชาติ ไทยเอย
ตั้งพระมหาธีรราชเจ้า	โปรดเกล้าไทยเกษม

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)

## สังคมในแวดวงมศว

มศว จัดพิธีแสดงความอาลัยถวายสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ พร้อมสืบสานพระราชปณิธานและร่วมทำความดีถวายแด่พระองค์ท่านตลอดไป

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการสภามหาวิทยาลัย ผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร นิสิต และศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วันจันทร์ที่ 27 ตุลาคม 2568 เวลา 07.30 น. ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรมการ : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



## ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน พฤศจิกายน ในวันอังคารที่ 4 พฤศจิกายน 2568 ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ตั้งแต่เวลา 09.00 - 10.30 น. ประชุมประจำเดือน และเวลา 10.30 - 12.00 น. มีการบรรยายเรื่อง “การใช้ AI อย่างมีประสิทธิภาพ” โดยคุณหมหัทธวัฒน์ รักษาเกียรติศักดิ์ หัวหน้าฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์และเครือข่าย เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

- เมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2568 ระหว่างเวลา 10.30-12.00 น. ผศ.สุชวสา ยอดกมล สาริต เรื่อง ประโยชน์ของการฝึกโยคะ สมาชิกที่ให้ความสนใจ ลงมือทำตามด้วยความตั้งใจ ชมรมฯ ขอขอบคุณมา ณ ที่นี้





- เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2568 สมาชิกชมรมฯ จำนวน 17 คน ไปร่วมวางพวงมาลาถวายบังคมสมเด็จพระบรมชนกนาถิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตและวันนวมินทรมหาราช พุทธศักราช 2568 ณ พระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกนาถิเบศร มหาภูมิพลอดุลย

เดชมหาราช บรมนาถบพิตร เดินทางถึงอุทยานฯ เวลา 08.30 น คณะรัฐมนตรี ข้าราชการ หน่วยงานภาครัฐและเอกชน โรงเรียนต่างๆ มาร่วมวางพวงมาลาด้วยความตั้งใจน้อมระลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ เป็นที่ประทับใจกับภาพที่เห็น ระหว่างที่รอที่จะเข้าขบวนที่จะเข้าถึงพระบรมรูปน่าจะอีกนานพอสมควร จึงปรึกษากันว่าจะเดินทางไปมอบเงินให้กับศิริราชมูลนิธิในโครงการผู้ป่วยยากไร้ สมาชิกและผู้ร่วมบริจาคเงินเนื่องในวันนวมินทรมหาราช เป็นเงิน 45,800 บาท เจ้าหน้าที่มูลนิธิ ให้การต้อนรับอย่างดี มอบของที่ระลึกเพื่อมอบให้ผู้บริจาคแล้วจึงกลับไปวางพวงมาลาที่อุทยานฯ อีกครั้ง ซึ่งหน่วยงานต่างๆ ได้ทยอยกลับ ทำให้สะดวกในการวางพวงมาลา เจ้าหน้าที่สำนักพระราชวังยังช่วยดูแลอำนวยความสะดวก เริ่มมีประชาชนเข้ามาสักการะ เมื่อเรียบริ้อยแล้วจึงเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ต่อจากนั้นเดินทางไปมัสยิดต้นสนที่มีอายุสืบทอดมายาวนานกว่า 400 ปี โดยมีคุณสรยุทธ ชื่นภักดี เป็นผู้บรรยายให้ความรู้มัสยิดต้นสนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน นับเป็นวันดีๆ อีกวันของชมรมผู้สูงอายุ มศว ที่ได้ไปร่วมวางพวงมาลาเป็นปีที่ 2





- วันที่ 17-18 ตุลาคม 2568 ชมรมฯ เข้าร่วมงานถวายกฐินพระราชทาน จำนวน 36 คน ณ วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร จังหวัดสุพรรณบุรี ชมรมฯ สมาชิก ร่วมทำบุญ 75,500 บาท (ชมรมฯ 2,000 บาท) และร่วมทำโรงทาน 10,000 บาท มหาวิทยาลัยแจ้จ้อยถวายวัด 2,041,829.00 บาท ขอขอบคุณ รศ.ดร.ภญ.อรลักษ์ ษณา แพรัตกุล ที่เขียนบทความ “กฐินพระราชทาน...งานบุญวัดป่าเลไลยก์... แสนสุขใจได้เยื่อนสุพรรณ ในฉบับนี้

- วันที่ 25-26 ตุลาคม 2568 สมาชิกชมรมฯ จำนวน 16 คน เดินทางไปร่วม ทอดกฐินสามัคคีเพื่อสนับสนุนการศึกษา โรงเรียนมงคลวิทยา วัดมงคลสามัคคี ธิ์มโทย (เขาสाप) พร้อมทำโรงทานขนมชั้น จำนวน 270 ชั้น สมาชิกชมรมฯ และผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญเป็นเงิน 77,000 บาท (ชมรมฯ 1,500 บาท) ทาง วัดแจ้จ้อยทำบุญกฐินเป็นเงิน 1,600,000 บาท อนุโมนาสาธุ ขอขอบคุณ รศ.ดร. ภญ.อรลักษ์ ษณา แพรัตกุล เขียนบทความเรื่อง กฐินสามัคคีวัดเขาสाप...สร้าง บุญ-สร้างสังคม

- ชมรมฯ กำหนดจัดกิจกรรม Rummage Sale ณ ตลาดนัด มศว ได้ ตึก 400 ล้าน ในวันที่ 18, 20 และ 25 พฤศจิกายน 2568 ขอเชิญชวนสมาชิก เริ่มเก็บสะสมสิ่งของพร้อมนำมาบริจาค รับของบริจาคที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ตั้งแต่วันที่ 17 - 19 พฤศจิกายน 2568 หรือนำมาบริจาคในวันที่จัดกิจกรรม ชมรมฯ ขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

- ชมรมฯ กำหนดจัดงานแสดงมุทิตาจิตแด่อาจารย์อาวุโสที่มีอายุ ครบ 84 ปี ในปี พ.ศ. 2568 ในวันพฤหัสบดีที่ 4 ธันวาคม 2568 ณ ห้องประชุม ชั้น 2 คณะศิลปกรรมศาสตร์ ดังกำหนดการ

07.00 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 น.	ประธานกล่าวต้อนรับ
09.15 น.	คณาจารย์/สมาชิกกล่าวแสดงความรู้สึก
09.30 น.	มอบของที่ระลึก
10.00 - 10.40 น.	การแสดงอังกะลุง วงบานชื่น

10.40 - 11.30 น.

ทำกิจกรรมร่วมกัน

11.30 น.

รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

### รายชื่อสมาชิก 84 ปี

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ เชษฐพันธ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษร เจริญรักษ์
3. รองศาสตราจารย์พริ้มเพรา ผลเจริญสุข
4. อาจารย์อภัย ภาदानุพงศ์
5. อาจารย์วิวัฒน์ บุรทัต
6. อาจารย์เสงี่ยม วิไลนุวัตร
7. อาจารย์จรส กุมารจันทร์
8. รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารถ
9. รองศาสตราจารย์มานี ชูไทย
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร ชินตระการ
11. นายพินิจ สีทอง
12. อาจารย์สุพจน์ ไชยรงค์
13. อาจารย์สมสุข ธีระพิจิตร
14. รองศาสตราจารย์เสนาะ บุญมี
15. อาจารย์กนกพร มหากนก
16. อาจารย์มณฑาทิพย์ พัวพาณิชย์
17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัมพร สร้อยสุข
18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญธรรม อินทร์จันทร์
19. นางสาวทอง ทับทิมเล็ก
20. อาจารย์นฤมล เกตุปมา
21. รองศาสตราจารย์ตรูเนตร อัชชสวัสดิ์
22. อาจารย์เชียรจิต วรกานตศิริ

23. อาจารย์อรุณี ปัญจะ
24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันิดา ตราฐ
25. อาจารย์นันทฉวี สกกุลพานิช
26. อาจารย์กัลยา เตชสุนันต์
27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพรีร์ ลิมไทย
28. รองศาสตราจารย์วารินทร์ รัตมีพรหม
29. รองศาสตราจารย์วุฒิชัย มูลศิลป์
30. อาจารย์วรวรรณ สัมบุญณานนท์
31. อาจารย์เสาวนิตรังษิยานนท์
32. รองศาสตราจารย์สุดใจ จรุงจิตต์
33. นายผิว คำใหญ่

- ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้น ไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ได้รับเงินบำนาญ เดือน ละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปี บริบูรณ์ หลังจากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เดิม) อาคาร สำนักงานอธิการบดี ตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถ สอบถามรายละเอียดได้ที่ 02-260-3558 และเตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชี ธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใครขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบ รายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ ปรากฏรายชื่อของผู้ บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับ ดร.อุมาพร นาควิจนะ 090 917 3993 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ ได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชีชมรมผู้ สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว**ชลคีรี** ในการสูญเสีย คุณสุพัฒนา ชลคีรี สวดพระอภิธรรม ระหว่างวันที่ 21 - 24 ตุลาคม 2568 ณ วัดทุ่งลานนา ศาลา 4 และฌาปนกิจวันที่ 25 ตุลาคม 2568 เวลา 16.00 น.

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว**ว่องวานิช** ในการสูญเสีย อาจารย์อ้อมจิต ว่องวานิช สวดพระอภิธรรม ระหว่างวันที่ 22 - 25 ตุลาคม 2568 ณ วัดธาตุทอง ศาลา 28 และฌาปนกิจวันที่ 26 ตุลาคม 2568 เวลา 12.00 น.

### ผู้บริจาค

- 1.อาจารย์พัชนี โชติกเสถียร 1,000 บาท
- 2.ว่าที่ร้อยตรี อาจารย์ ดร.มนัส บุญประกอบ 1,000 บาท
- 3.รองศาสตราจารย์พริ้มเพรา ผลเจริญสุข 1,000 บาท
- 4.อาจารย์สุพีพรรณ พัฒนพานิชย์ 1,050 บาท
- 5.รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ 2,000 บาท

## รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนพฤศจิกายน

พรโตใจ ในปฐมพีคุณความดี ที่เพาะบ่ม

คุณธรรม คำชื่นชม

ท่านสะสม นมนานมา

เนรมิต จิตเปี่ยมสุข

ปราศไศกทุกข์ ทุกเพ -ลา

สิ่งवाद ปรารภณา

หลังไหลมา คราวนี้...เกิด

รองศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

★ 1. ต. ดร.มานพ วิสุทธิแพทย์

2. ผศ. ฉวีวรรณ ปัญญาสุข

3. ผศ. เจริญศรี หมวดสง

4. รศ. สายทิพย์ นุกูลกิจ

5. คุณวิษณุ รุจิเกียรติกำจร

6. รศ. รุ่งทิวา จักรกร

7. ผศ. เพลินพิศ นันทจิต

8. ผศ. บังอร เสตนนท์

9. เกษัชกรหญิงสุวณี กาญจนลักษณ์

10. อ. ดร. สุภาพร ณะชานันท์

11. คุณสมพงษ์ สุทธิเกตุ

12. ผศ. สุรีย์ แขวงโสภา

13. คุณสุจิตา สุอังคะวาทีน

14. รศ. ดร. สุทธิวรรณ ไพร์ศักดิ์โสภณ

15. คุณเกศินี สุขบุญนิวาทย์

16. ผศ. ดร. มยุรี ศุภวิบูลย์

★ 17. อ. เซาวนา ซวลิตธำรง

18. คุณบุญเรือน อินทโพธิ์

19. รศ. สุมาลี เหลืองสกุล

★ 20. ผศ. จารุวรรณ ไวยเจตน์

21. อ. ดร. นพวรรณ โชติบัณฑิต

22. ผศ. พิจิตร สุทธิพันธ์

23. คุณรัชนีบุลย์ ผิวสุพรรณ

24. คุณรัตนา พุกพูน

25. คุณเทียนทอง ชินะผา

★ 26. คุณศิริวรรณ วีระรัตน์ตระกูล

27. ผศ. วิพุธ โสภางค์

28. อ. เมตต์ แยมวงษ์

29. ผศ. กัลยาณี กาญจนดล

30. ผศ. ปราโมทย์ ฉลุกลัป์

★ 31. คุณสมใจนึก วรรณพิน

32. คุณวินันท์นุช พิษญวรเศรษฐ์

★ 33. ผศ. ดร. วีระ สุภากิจ

34. รศ. ธาดาศักดิ์ วชิรปรีชาพงษ์

35. ผศ. อัมพร เมฆานันท์

36. ผศ. จรินทร์ ประสงค์สม

37. อ. อรรณพ โพธิสุข

38. รศ. ศรีภูมิ อัครมาส

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 39.คุณอภิรดี สุชีเขตต์              | 40.อ.นิยะดา จิตต์จรัส              |
| 41.รศ.สุนทร จันทร์ตรี               | 42.ผศ.บุญศรี ไพรัตน์               |
| ★(43)ผศ. ผุสดี ศรีเขียว             | 44.คุณวนิดา ธรรมเกษร               |
| 45.คุณลักขณาจ มาคววัฒน์             | 46.คุณสันหภช สัมมาชีพ              |
| 47.อ.อนัญญา ไตรบำรุงสุข             | 48.อ.รัฐ สาเรือง                   |
| 49.คุณเขมณัญญา ญาณฤทธิ              | 50.พล รท.ยุจ พิจิตรชุมพล           |
| 51.ผศ.ภัทรา ไชยเวช                  | 52.คุณคัทธีย์ โปคาวัฒน์            |
| 53.อ.เกื้อกุล ไสยสมบัติ             | 54.อ.วัฒนา ศรีสมบัติ               |
| 55.ผศ.อนงค์ สินธุประมา              | 56.ผศ.จินดา เกาพิจิตร              |
| 57.ผศ.ณัฐยา วิสุทธีสิน              | 58.คุณอาภา มหาผล                   |
| 59.อ.พัชนี โชติกเสถียร              | 60.อ.สังวาลย์ คล้ายกระแสด          |
| 61.คุณพิมพ์ศรี เปานิล               | 62.ผศ.รังสี เกษมสุข                |
| 63.อ.สุพัตรา พรหมเรนทร์             | 64.คุณปารมี เพ็ชรคุ้ม              |
| 65.อ.สุนทรี ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม | 66.รศ.ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ |
| 67.คุณสุพัตรา คำไพเราะ              | 68.อ.สมเกียรติ สายวงค์             |
| 69.รศ.ดร.ภนารี บุษราคัมตระกูล       | 70.พ.อ.(พิเศษ) สุรเทพ อภัยจิตร     |
| 71.รศ.ดร.กุลล อิศดูลย์              |                                    |

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จ  
อาวุโสที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด **เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิก  
สหกรณ์เท่านั้น** (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือซ้ำไม่เกิน 90 วัน)  
พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน

★ บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปี



### วาทะธรรม : ความโกรธ

"โกรธ" คือ การใช้ความผิดของคนอื่น มาลงโทษตัวเอง

"กลุ้ม" คือ ใช้ความผิดของตัวเอง มาลงโทษตัวเอง

"เสียใจภายหลัง" คือ เอาเรื่องที่ผ่านมาไปแล้วที่แก้ไขไม่ได้ มาทรมานตัวเอง

"กังวล" คือ ใช้ภัยที่จินตนาการขึ้นมาเอง มาหลอกให้ตัวเองกลัว

"โดดเดี่ยว" คือ กักบริเวณตัวเอง ด้วยคุณที่คิดขึ้นเอง

"การรู้สึกว่ามีปมด้อย" คือ ใช้สิ่งที่คนอื่นเหนือกว่า มาทำร้ายตัวเอง

เรื่องทั้งหมดนี้ ถ้าฝึกมีสติรู้เท่าทันใจ ไม่หลงไปกับความคิด ไม่หลงทำตามกิเลส  
เท่านั้นก็ไม่ทุกข์ใจ

อย่าเพิ่งเชื่อ แต่ขอให้ท่านลองฝึกดู แล้วจะรู้ความจริงด้วยตัวของท่านเอง...

.ป.อ. ปยุตโต.

## บอกเล่าเก้าสิบ : กระเทียม

เมื่อกระเทียมเข้าปาก...การเดินทางของสารออกฤทธิ์ก็เริ่มขึ้นตั้งนี้ ไม่ใช่แค่แสดงการย่อยอาหารทั่วไป แต่คือการเปิดเผย "เส้นทางการออกฤทธิ์ของกระเทียม" ในร่างกายอย่างลึกซึ้ง ตั้งแต่ “เข้าปาก” จน “ออกจากร่างกาย” เมื่อคุณเข้าใจ...คุณจะไม่มองกระเทียมแค่ของจู้จี้จุกจิกอีกต่อไป แต่จะมองมันเป็น “ยารักษาโรค” ที่ทำงานเงิบ ๆ แต่ซึ่มลึกทุกอณูของร่างกาย

### ด่านที่ 1: ปาก (Oral cavity)

ทันทีที่คุณเคี้ยวกระเทียม สารสำคัญชื่อว่า Alliin ที่อยู่เฉย ๆ ในเซลล์ของกระเทียม จะสัมผัสเอนไซม์ Alliinase เกิดเป็น Allicin สารต้านอักเสบและต้านอนุมูลอิสระทรงพลังที่สุดของกระเทียม แค่เคี้ยว...ฤทธิ์ก็เริ่มต้นแล้ว

### ด่านที่ 2: กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก (Stomach & Small intestine)

Allicin และ Alliin ถูกดูดซึมผ่านผนังลำไส้ วิ่งเข้าสู่หลอดเลือดดำ (Portal vein) ส่งตรงสู่ตับ ในตับ: สารออร์กาโนซัลเฟอร์จะถูกแปรรูปเป็นอนุพันธ์หลายชนิด เช่น Diallyl disulfide (DADS) Diallyl trisulfide (DATS) S-allyl-cysteine (SAC) E-ajoene แต่ละตัวมี “ภารกิจเฉพาะ”: บางตัวฟื้นฟูเซลล์ตับ บางตัวลดการอักเสบของหลอดเลือด บางตัวต้านการกลายพันธุ์ไปเป็นเซลล์มะเร็ง

### ด่านที่ 3: การกระจายสู่เลือดและเนื้อเยื่อ (Systemic circulation)

หลังจากผ่านตับ สารเหล่านี้จะเข้าสู่ กระแสเลือดใหญ่ วิ่งไปยังอวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ สมอ หลอดเลือด ไต กระดูก ทำหน้าที่ซ่อมแซม ลดอักเสบ ล้างพิษฆ่าเชื้อ เสริมภูมิ และต้านอนุมูลอิสระ สิ่งสำคัญคือกระเทียมไม่ได้ออกฤทธิ์เฉพาะจุด...แต่มันกระจายทั่วทั้งร่างกาย

### ด่านที่ 4: การขับออก (Kidney & Intestine)

สิ่งที่ร่างกายใช้แล้ว จะถูกขับออกผ่าน ไต (Urine): พบสารสำคัญ เช่น E-ajoene, Diallyl disulfide ลำไส้ใหญ่ (Feces): พบสาร Allicin ที่ยังคงออกฤทธิ์ รวมถึงอนุพันธ์อื่น ๆ เช่น SAMC (S-allylmercaptocysteine) แม้จะขับออกแต่

มันยังคง “ออกฤทธิ์” ระหว่างทางผ่านลำไส้ใหญ่ เช่น ปรับจุลินทรีย์ในลำไส้ ลดการอักเสบของเยื่อลำไส้ เสริมภูมิคุ้มกันในระบบทางเดินอาหาร

จุดที่น่าตื่นเต้นที่สุดคือ...สารในกระเทียม ถูกเปลี่ยนรูปในร่างกายที่หลากหลายและทำงานได้ยาวนาน เหมือนที่มหอมจากธรรมชาติ ที่จะเข้าไปดูแลทุกระบบในร่างกาย จากปาก ถึงเลือด เข้าตับ ไปหัวใจ และออกจากร่างกายอย่างมีคุณค่า

**สารสำคัญที่ร่างกายได้รับจากกระเทียม มีฤทธิ์อะไรบ้าง?**

Allicin ต้านเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส รา ต้านอักเสบ ต้านมะเร็ง Diallyl disulfide (DADS) ลดไขมัน ฟันฟุติบ ต้านอนุมูลอิสระ S-allyl cysteine (SAC) ปรับสมดุลความดัน เสริมหลอดเลือด ต้านการเสื่อมของเซลล์สมอง E-ajoene ป้องกันลิ้มเลือด ต้านมะเร็ง ต่อด้านการอักเสบเรื้อรัง SAMC เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยยับยั้งเซลล์ผิดปกติในลำไส้

สรุป กระเทียม...ไม่ได้แค่ “อยู่ในปาก” แล้วจบ แต่มันเดินทางผ่านทุกระบบ เพื่อดูแลเราตั้งแต่เซลล์...จนถึงการขยับถ่าย ไม่ได้แรงเร็วเหมือนยาเคมีแต่ค่อยๆ “ซึมลึก” และ “เปลี่ยนแปลง” ในแบบที่ร่างกายตอบรับได้ กลไกสมุนไพรและอาหาร ที่ผ่านงานวิจัย



## พระผู้เสด็จสู่สวรรคาลัย กำหนดการพระราชพิธี ทรงบำเพ็ญพระราชกุศล 100 วัน



หลังจากสำนักพระราชวังออกแถลงการณ์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง สวรรคต ในวันที่ 24 ตุลาคม จากนั้นได้เคลื่อนพระบรมศพมายังพระบรมมหาราชวัง

การนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี พระบรมวงศานุวงศ์ จะเสด็จพระราชดำเนินในพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศล สวดพระอภิธรรมถวายพระบรมศพ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง 7 วันแรก ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง กรุงเทพมหานคร

นายโสภณ ชาร์มย์ รองนายกรัฐมนตรี พร้อมนายบวรศักดิ์ อุวรรณโณ รองนายกรัฐมนตรี นายภราดร ปริศนานันทกุล รมต.ประจำสำนักนายกรัฐมนตรี แถลงถึงการจัดพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศลพระบรมศพสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ว่ารัฐบาลให้ความ

สำคัญอย่างยิ่ง และได้มีการจัดเตรียมโครงการเพื่อแสดงความอาลัย โดยให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและสมพระเกียรติ

โดยพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลจะจัดให้ครบตามกำหนด เริ่มจากพิธีสวดตมวาร ครอบ 7 วัน ในวันที่ 30 ต.ค. และจะดำเนินการครบ 15 วัน หรือ ปันรสมวาร ครอบ 50 วัน หรือปัญญาสมวาร และครบ 100 วัน หรือ สดมวาร ทั้งนี้ รัฐบาลจะจัดพิธี ทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และในต่างประเทศ แต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะ ร่วมกันดำเนินงานให้ เป็นไป ด้วยความเรียบร้อย

โอกาสนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้สำนักพระราชวังออกประกาศพระราชทานพระบรมราชานุญาต ให้ประชาชนทั่วไปเข้าถวายสักการะเบื้องหน้าพระฉายาลักษณ์ และลงนามในสมุดถวายความอาลัย แต่ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ณ ศาลาสหทัยสมาคม ในพระบรมมหาราชวัง ทุกวัน เวลา 08.30-16.00 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 27 ตุลาคม 2568 เป็นต้นไป

พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ประชาชนทั่วไปเข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท กราบถวายบังคมพระบรมศพ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท หลังจากเสร็จสิ้นพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศล 15 วัน เริ่มตั้งแต่วันที่ 9 พฤศจิกายน 2568 เป็นต้นไป เวลา 09.00-21.00 น.

พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ราชสกุล คณะองคมนตรี คณะรัฐบาล คณะบุคคล ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ และภาคประชาชนทั่วไป ร่วมเป็นเจ้าภาพบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรมถวายพระบรมศพ หลังจากเสร็จสิ้นพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศล 100 วัน

“รัฐบาลขอยืนยันว่าจะดำเนินการทุกขั้นตอนด้วยความรอบคอบ สมพระเกียรติ และเป็นไปตามโบราณราชประเพณี เพื่อให้การถวายพระเกียรติสูงสุด เป็นไป ด้วยความเรียบร้อยและสมบูรณ์ที่สุด”

## เรื่องเล่าสุดตื่นเต้น

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ กับพระมหากษัตริย์คุณอย่างหาที่สุดไม่ได้ที่พระองค์ทรงพระราชทานความช่วยเหลือพสกนิกรชาวไทยที่กำลังเผชิญทุกข์ โดย ผศ. นพ.ภากร จันทนมัฏฐะ แพทย์ติดตามเสด็จ เล่าว่า ครั้งหนึ่งข้าพเจ้านั่งใกล้พระองค์ท่านจนได้ยื่นการสนทนา และทราบว่า หญิงชาวบ้านผู้มาเข้าเฝ้าฯ นั้นมีความทุกข์เรื่องหนี้สิน สามี่ของจากเธอไป และทิ้งเธอให้เผชิญหนี้สินตามลำพัง พร้อมด้วยลูกเล็ก ๆ อีก 2 คน ข้าพเจ้ามองเห็นว่า ความทุกข์ยากแห่งชีวิตได้ฝากร่ำรอยไวนั้นใบหน้าของเธอแวตตามีแต่ความสิ้นหวัง ลูก ๆ ปราศจากความเบิกบานอย่างที่เคย ๆ ควรจะมี

พระราชินี ทรงมีพระราชดำริสถามหญิงชาวบ้านคนดังกล่าวว่า "เป็นหนี้เท่าไร" เธอผู้นั้นไม่ยอมตอบเพียงแต่ทูลว่า หนี้้นั้นมากมายเหลือเกิน และข้าพเจ้าได้ยื่นสมเด็จพระราชินี ทรงมีพระราชดำริว่า "ไปบอกเจ้าหนี้ละคะ ว่าพระราชินี จะใช้หนี้ให้"

ข้าพเจ้าถึงกับน้ำตาไหลโดยไม่รู้ตัว ผู้สูงศักดิ์ที่สุดของแผ่นดิน ประทับอยู่ท่ามกลางชาวบ้านยากไร้ ทรงมอบความรัก ความช่วยเหลือให้เด็ก ๆ จะได้รับขนมแจก, ผู้ป่วยจะมีแพทย์ดูแล, ผู้สูงอายุจะได้รับแว่นสายตา, ผู้ยากไร้จะได้รับพระราชทานความช่วยเหลือเรื่องทุนรอนไม่มีผู้ใดที่ไม่ได้รับความช่วยเหลือ ข้าพเจ้าเคยสงสัยว่า ต้องใช้พระราชทรัพย์มากเพียงใด เพราะทุกครั้งที่ราษฎรนำผลผลิตของตนมา ก็ได้รับคำตอบว่า "พระราชินีรับซื้อทั้งหมดคะ"

**cr จากคำบอกเล่าของ ผศ. นพ. ภากร จันทนมัฏฐะ แพทย์ติดตามเสด็จ**

## กฐินพระราชทาน

### งานบุญวัดป่าเลไลยก์ ... แสนสุขใจได้เยือนสุพรรณ

รศ.ดร.ภญ.อรลักษณ์ แพร่ตกุล

ในวันที่ 17-18 ตุลาคม 2568 ชมรมฯ ได้จัดทริปเพื่อเดินทางไปร่วมพิธี

กฐินพระราชทานของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถวายแด่พระสงฆ์จำพรรษา ณ วัดป่าเลไลยก์ จ.สุพรรณบุรี นับเป็นทริปสั้นๆ เพียง 2 วัน 1 คืน แต่ก็เต็มไปด้วยความอิ่มบุญอิ่มใจ แถมด้วยความอัมอร้อยและความสนุกสนานตามสไตล์เราชาวชมรมฯ จึงขอเก็บบรรยากาศของการเดินทางมาฝากสมาชิกทุกท่าน ดังนี้

**วันที่ 1 (วันศุกร์ที่ 17 ต.ค. 2568)** เวลา 6.00 น. สมาชิกชมรมฯ จำนวน 35 คน นัดพร้อมกันที่ มศว ประสานมิตร ออกเดินทางโดยรถบัสขนาดใหญ่หนึ่ง สะดวกสบายมากเพราะพนักพิงเป็นเบาะนวดหลังในตัว นั่งยาวๆ ได้ไม่เมื่อยเลย ระหว่างทางแวะรับประทานอาหารเช้าที่ครัวครุเกษม เป็นข้าวราดแกงซึ่งมีอาหารให้เลือกสารพัดและอร่อยทุกอย่าง แถมด้วยกล้วยน้ำว้าเพื่อสุขภาพคนละ ลูกและข้าวต้มมัดคนละกลีบเป็นของหวาน (สรุปว่าอิ่มมาก) แล้วจึงออกเดินทางต่อ มุ่งหน้าสู่สุพรรณบุรี แวะไหว้พระที่วัดเขาทำเทียม วัดเขาทำเทียมนี้จัดเป็นวัดราษฎร์ สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลท้าวอู่ทอง อ.อู่ทอง จ.สุพรรณบุรี มีพื้นที่ประมาณ 39 ไร่ โดยด้านบนภูเขาทำเทียมเป็นพื้นที่ของกรมป่าไม้ประมาณ 140 ไร่ วัดเขาทำเทียมได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อ พ.ศ. 2471 ตั้งอยู่ตามแนวเขาทางทิศตะวันตกของเมืองอู่ทอง มีการค้นพบศิลาจารึกภาษาสันสกฤตโบราณไว้ว่า ปุษยคิริ หรือ ปุษยคีรี แปลว่า ภูเขาดอกไม้ (ปุษย- แปลว่าดอกไม้ และ คีรี แปลว่าภูเขา) ในบริเวณนี้พบโบราณสถานสำคัญในสมัยทวารวดีจนถึงสมัยอยุธยา การพบจารึกปุษยคีรีในดินแดนไทยเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราชของอินเดียมายังประเทศไทย เนื่องจากมีความพ้องกับชื่อภูเขาคักคิสิทธิ์ได้แก่ ปุษยคีรี ในรัฐโอริสสา วัดเขาทำเทียมเป็นที่ตั้งของโบราณสถานหมายเลข 11 และหมายเลข 12 โดยหมายเลข 11 มีการขุดพบโบราณวัตถุที่สำคัญ ได้แก่ เศมาธรรมจักรและ

เสาชอุฐาน พระพุทธรูปปางแสดงธรรม 4 องค์ ปัจจุบันเก็บรักษาไว้ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติอุทง วัดเขาทำเทียมมีพระพุทธรูปขยคีรีศรีสุวรรณภูมิ (หลวงพ่อกู่ทง) ซึ่งเป็นพระพุทธรูปแกะสลักหน้าผาขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย บริเวณหน้าผานี้มีชื่อว่าผามังกรบิน องค์พระมีความสูง 108 เมตร ฐานกว้าง 88 เมตร หน้าตักกว้าง 65 เมตร ตั้งอยู่บนพื้นที่เหมืองหินเก่าที่หมดสัมปทานไปแล้ว ทางโครงการจึงได้ขออนุญาตจากทางจังหวัดสุพรรณบุรีและกรมป่าไม้ เพื่อสร้างสถานที่แห่งนี้เป็นพุทธมณฑลศูนย์กลางพระพุทธศาสนาของจังหวัดสุพรรณบุรี เริ่มสร้างเมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2557 หลวงพ่อกู่ทงเป็นพระพุทธรูปปางโปรดพระพุทธรมารดาหรือปางกตัญญูกตเวที บริเวณด้านหลังองค์พระมีการเจาะอุโมงค์เข้าไปในหน้าผาและมีพระพุทธรูปรวมถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ประดิษฐานไว้ให้สักการบูชา บริเวณหน้าผามีทัศนียภาพสวยงาม มีน้ำตกตามธรรมชาติ มีแอ่งน้ำขนาดใหญ่ที่เกิดจากการที่บริเวณนี้เคยเป็นเหมืองหินเก่า การขึ้นเขามีรถอล์ฟบริการจึงสะดวกสบายมาก อีกหนึ่งสิ่งที่น่าสนใจให้กับวัดเขาทำเทียมเห็นจะเป็นสกายวอล์กกระจกแก้ว แต่ปัจจุบันยังไม่เปิดให้บริการ คาดว่า จะแล้วเสร็จประมาณช่วงปีหน้า (2569) ซึ่งน่าจะกลายเป็นอีกหนึ่งแลนด์มาร์กที่เทียวสุพรรณบุรีที่ได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยว ไว้ถ้าเปิดให้บริการเราคงจะต้องมาเช็กอินกันอีกสักครั้งแน่นอน (ข้อมูลจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/วัดเขาทำเทียม>, [https://ww1.suphanburi.go.th/travel\\_top/detail/8/data.html](https://ww1.suphanburi.go.th/travel_top/detail/8/data.html))

จากวัดเขาทำเทียม ออกเดินทางต่อไปรับประทานอาหารกลางวันร้านริมคลองแฮส มีกับข้าวอร่อยหลายอย่าง สังเกตว่ารสชาติอาหารสุพรรณออกไปทางหวานคล้ายทางราชรี ปิดท้ายมื้อด้วยผลไม้เป็นส้มโอรสชาติดี แล้วจึงเข้าเช็กอินโรงแรมที่พักเพื่อพักผ่อนริยาบถและเปลี่ยนเป็นชุดสวยงาม เวลาประมาณ 16.00 น. ออกเดินทางไปวัดป่าเลไลยก์ เพื่อร่วมงานฉลองผ้าพระกฐินพระราชทาน หลังจากทีพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์และประพรมน้ำมนต์แล้ว มีความพิเศษที่พวกเราได้ร่วมขบวนแห่อัญเชิญผ้าห่มหลวงพ่โตเข้าสู่วิหารเพื่อซักผ้าขึ้นถวาย เป็นพุทธบูชา เนื่องด้วยมีฝนตกปรอยๆ ผู้ร่วมขบวนแห่จึงได้อาศัยผ้ากันฝนไป

ด้วย ถือเป็นฤกษ์เย็นและเป็นความร่มเย็นเป็นสุขแต่ทุกท่าน จากนั้นร่วมรับประทานอาหารเย็นที่วัด มีการแสดงบนเวทีจากโรงเรียนใน จ.สุพรรณบุรีสลับกับการแสดงของทาง มศว แล้วเดินทางกลับที่พักแยกย้ายกันพักผ่อนตามอัธยาศัย

**วันที่ 2 (วันเสาร์ที่ 18 ต.ค. 2568)** นัดกันเวลา 7.00 น. เพื่อออกเดินทางไปวัดป่าเลไลยก์ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากโรงแรมที่พักมากนัก รับประทานอาหารเช้ากันที่วัดซึ่งประทับใจมากเพราะมีอาหารมากมายและอร่อยทุกอย่าง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวเหนียวหมูเส้น โจ๊กทำสี (อร่อยสมคำร่ำลือ) น้ำเต้าหู้ป่าทองโก้ รับประทานอาหารเช้ากันก็อร่อยเสร็จแล้ว จึงไปเก็บภาพหมู่เป็นที่ระลึก แล้วไปนั่งรอบบริเวณด้านข้างของพระอุโบสถ

สำหรับ วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร นี้ กล่าวกันว่า ถ้ามาเมืองสุพรรณแล้วไม่ได้แวะมากราบหลวงพ่โต วัดป่าเลไลยก์ ก็เหมือนมาไม่ถึงเมืองสุพรรณ ด้วยที่วัดป่าเลไลยก์เป็นวัดสำคัญคู่บ้านคู่เมืองของจังหวัดสุพรรณ เป็นวัดที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน สันนิษฐานว่ามีอายุราว 1,200 ปี ตั้งอยู่ริมถนนมาลัยแมน ต.รั้วใหญ่ อ.เมือง เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร ชาวบ้านทั่วไปเรียกว่าวัดป่า ภายในวิหารเป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่โต ปางป่าเลไลยก์ (หรือปางปาลีไลยก์ เป็นพระพุทธรูปอยู่อิริยาบถประทับนั่ง พระบาททั้งสองวางอยู่บนดอกบัว พระหัตถ์ซ้ายวางคว่ำบนพระชานุ (เข่า) พระหัตถ์ขวาวางหงายบนพระชานุ มีรูปช้างหมอบไช้วงจับกระบองน้ำ และอีกด้านหนึ่งมีลิงถือรวงผึ้งถวาย) ในพงศาวดารเหนือกล่าวว่า พระเจ้ากาแตทรงให้มอญน้อยมาบูรณะวัดป่าเลไลยก์ในราวปี พ.ศ. 1724 หลวงพ่โตเป็นพระพุทธรูปศิลปะสมัยอู่ทอง สันนิษฐานว่าเดิมคงเป็นพระพุทธรูปปางปฐมเทศนา สร้างไว้กลางแจ้งอย่างพระพนัญเชิงสมัยแรกต่อมาได้มีการบูรณะซ่อมแซมใหม่และทำเป็นปางป่าเลไลยก์ดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ภายในองค์พระพุทธรูปบรรจุพระบรมสารีริกธาตุไว้ 36 องค์ วัดป่าเลไลยก์มีความเกี่ยวข้องกับวรรณคดีอันลือชื่อของไทยคือ ขุนช้างขุนแผน นิราศเมืองสุพรรณของสุนทรภู่ โดยรอบพระวิหารมีจิตรกรรมฝาผนังเรื่องขุนช้างขุนแผน ตั้งแต่เริ่มเรื่องจนถึงตอนสุดท้าย ภายในวัดยังมีเรือนขุนช้าง สร้าง

เป็นเรือนไทยไม้สักหลังใหญ่กว้างขวาง ตามแบบเรือนของขุนช้างในวรรณคดี บนเรือนมีภาพวาดตัวละครขุนช้าง แต่ละห้องจะมีภาพบรรยายเล่าเรื่องขุนช้าง ขุนแผน มีการจัดแสดงเครื่องใช้ต่างๆ (ข้อมูลจาก <https://ww1.suphanburi.go.th/travel/detail/1/data.html>) นอกจากนี้ภายในวัดมี “ตลาดต้องชม” จำหน่ายสินค้าพื้นเมืองของดีเมืองสุพรรณ ปลาสดดอนกำยาน ปลาแม่น้ำ ปลาแดดเดียว ผักผลไม้ต่างๆ และน้ำพริกหลากหลายชนิด พวกเราจึงทำการกระจายรายได้กันอย่างถ้วนหน้า โดยเฉพาะปลาสดแดดเดียวซึ่งสดอร่อยมาก กลับบ้านมาต้องรีบทอดจัดกับข้าวต้ม

พิธีกฐินพระราชทานเริ่มเวลาประมาณ 10.00 น. ไม่มีการเดินเวียนรอบพระวิหารอาภะระสถานที่ไม่เอื้ออำนวย แต่ก็มีการถ่ายทอดช่วงพิธีการออกมาให้ผู้อยู่ด้านนอกได้รับชม พวกเรารับประทานอาหารกลางวันกันที่วัด แล้วออกเดินทางไปชมตลาดสามชุก เนื่องด้วยในวันนี้มีระดับสูง คนเรือจึงแจ้งว่าไม่สามารถล่องเรือได้เกรงจะเสี่ยงเกินไป แต่พวกเราก็ได้เดินชมตลาดและจับจ่ายซื้อของฝากกันเป็นที่สนุกสนาน แล้วนั่งรถบัสยาวๆ เข้า กทม. เดินทางกลับถึงมศว โดยสวัสดิภาพ

ทริปนี้นับเป็นอีกทริปหนึ่งที่ชาวชมรมฯ ได้เข้าร่วมงานกฐินพระราชทานของมหาวิทยาลัยซึ่งจัดเป็นประจำทุกปี การมาร่วมงานกฐินนี้ถือเป็นสปีริตประการหนึ่งที่พวกเราพร้อมกันแสดงออกเพื่อมหาวิทยาลัยอันเป็นที่รักอย่างต่อเนื่องเสมอมา จนกล่าวได้ว่าชาวชมรมฯ นั้นเป็นขาประจำงานกฐินฯ และที่สำคัญเป็นกลุ่มที่แต่งตัวสวยที่สุดในงานก็ว่าได้ ในโอกาสนี้จึงขออนุโมทนาบุญต่อชาวชมรมฯ ทุกท่าน ทั้งที่มาร่วมงานและส่งใจมาร่วมงาน ขอผลบุญหนุนนำให้ทุกท่านมีสุขภาพดีเยี่ยมและพร้อมร่วมเดินทางไปในทุกทริปอันแสนสนุกน่าประทับใจในโอกาสต่อไปค่ะ



## กฐินสามัคคีวัดเขาสาป ... สร้างบุญ-สร้างคน

ในวันที่ 25-26 ต.ค. 2568 ชมรมฯ ได้จัดทริปสองวันหนึ่งคืน เดินทางไปร่วมงานบุญ ทอดกฐินสามัคคี ณ วัดเขาสาป (วัดมงคลสามัคคีธัมมโฆส) จ.ระยอง ซึ่งวัดนี้ถือว่ามีความสัมพันธ์กับ มศว มาอย่างแนบแน่นยาวนาน ทั้งด้านการจัดกิจกรรมบริการวิชาการให้แก่สามเณร การพัฒนาห้องสมุดของวัด (ร.ร.มงคลวิทยา) โดยสำนักหอสมุดกลาง มศว สำหรับในปีนี ทางวัดได้ส่งข่าวงานบุญกฐินประจำปี 2568 ชมรมฯ จึงได้บอกบุญแก่สมาชิกและจัดทริปกลุ่มเล็กเป็นผู้แทนชมรมฯ เพื่อไปร่วมงานบุญ มีสมาชิกจำนวน 16 คน และก่อนวันงานก็ได้แวะทัศนศึกษาธรรมชาติทางทะเลที่สวยงามของสัตหีบเป็นที่ประทับใจ จึงขอนำเรื่องเล่ามาฝากสมาชิกทุกท่านดังนี้

**วันที่ 1 (วันเสาร์ที่ 25 ต.ค. 2568)** เวลา 7.00 น. รถตู้ที่มเสริมสุดหล่อ (by เสริมคลัชชิง) จำนวน 2 คัน ออกจาก มศว ประสานมิตร แวะทานอาหารเช้าเป็นร้านข้าวแกงปักชำไต้ระหว่างทาง อิมอรอยเรียบร้อยแล้วจึงใช้เส้นทางมอเตอร์เวย์ มุ่งหน้าไปยังสัตหีบ ปักหมุดจุดขายตั๋วเกาะขาม เกาะขามนี้ตั้งอยู่ใน อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี เป็นเกาะเล็กๆ ใกล้ฝั่งที่ยังคงมีความเงียบสงบและมีความสวยงามตามธรรมชาติ เป็นที่น่ายินดีที่อุทยานใต้ทะเลเกาะขามได้รับการดูแลโดยกองทัพเรือภาคที่ 1 จึงทำให้เกาะน้อยแห่งนี้ยังคงความสวยงามของท้องทะเลได้อย่างดีและน่าจะสวยอยู่เป็นเวลานานตราบนานเท่าที่มีกองทัพเรือช่วยดูแลตามข้อมูลจากเว็บไซต์เกาะขาม (<https://www.kohkham.com/>) แจ้งว่า ตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค. 68 เป็นต้นไป เกาะขามเปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าเยี่ยมชมได้ จึงเชื่อว่าหลายคนน่าจะยังไม่เคยไปเที่ยวเกาะแห่งนี้เพราะถือเป็นจุดเช็คอินค่อนข้างใหม่ ทั้งนี้ ก่อนเดินทาง ชมรมฯ ได้ทำหนังสือเข้าเยี่ยมชมเกาะขามเป็นหมู่คณะทางทีมน้องทหารเรือจึงช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่สาว ๆ กลุ่มนี้เป็นอย่างดี พวกเราจองเรือรอบ 11.00 น. ไปได้ไปถึงก่อนเวลาสบายๆ ระหว่างรอเรือเพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลาจึงจัดไอศกรีมโคนหวานเย็นชื่นใจเพิ่มพลังกันก่อน พอถึง

เวลา 11:00 น. เจ้าหน้าที่พาลงเรือไปเกาะขาม เรือโดยสารขนาดใหญ่ไม่นักนำ จะบรรทุกคนได้สัก 50-60 คน วันนี้อากาศโปร่งโชคดีไม่มีฝน ใช้เวลาเพียง 15 นาทีก็ถึงเกาะขาม พอขึ้นไปบนเกาะได้สาว ๆ ก็ระดมถ่ายรูปเช็คอินกับป้ายชื่อเกาะขามกันเป็นที่สนุกสนาน แล้วพากันไปหาจุดเหมาะ ๆ เพื่อเช่าเตียงผ้าใบและเสื่อมานั่งตากลมชมวิวกันใต้ต้นไม้ร่ม ๆ และไปซื้อข้าวกล่องเป็นอาหารกลางวัน เป็นการดีที่บนเกาะอนุญาตให้จำหน่ายเฉพาะอาหารกล่องสำเร็จรูปและห้ามปรุงอาหาร จึงช่วยป้องกันการทำลายสิ่งแวดล้อมได้ระดับหนึ่ง ร้านค้าต่าง ๆ ก็ล้วนเป็นร้านของทหารและครอบครัวทหาร ซึ่งคิดในใจเองว่าน่าจะเป็นการจุนเจือด้านการเงินให้ครอบครัวน้อง ๆ ทหารเหล่านี้ได้อย่างดี แต่คะเนดูแล้วขยะพลาสติกจากนักท่องเที่ยวก็น่าจะมีจำนวนมากโขในแต่ละวัน ก็หวังใจว่าทางกองทัพภาค 1 จะเข้มงวดดูแลรักษาความสะอาดและการจัดการขยะได้อย่างดีต่อไป สิ่งที่น่าชื่นชมประการหนึ่งคือบนเกาะขอความร่วมมือให้นักท่องเที่ยวอาบน้ำฉีดโดยห้ามใช้สบู่/แชมพูเพื่อเป็นการรักษาสิ่งแวดล้อม หนึ่งในกรมาเที่ยวเกาะขาม นักท่องเที่ยวสามารถทำกิจกรรมเชิงอนุรักษ์บนเกาะได้หลากหลาย เช่น ดำน้ำตื้นชมปลาทะเลและแนวปะการัง ชมพันธุ์ไม้ตามเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ พายเรือคายัค รอบเกาะ เกาะขามมีหาดทรายสีขาวละเอียด ท้องทะเลสีเขียวใสคล้ายเกาะเสม็ด ชายหาดลาดตื้นสามารถลงเล่นน้ำได้อย่างปลอดภัย หากดำน้ำตื้น (Snorkeling) จะเห็นมีปลาทะเลและสัตว์น้ำหลากหลายชนิด โดยเฉพาะปลาเสือ อุปกรณ์ดำน้ำตื้นและเรือคายัคก็สามารถเช่าได้ในราคาย่อมเยา ท่านใดสนใจมาเที่ยวสามารถสอบถามได้ที่ สำนักงานกิจการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์อุทยานใต้ทะเลเกาะขาม ทพเรือภาคที่ 1 ต.สัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี ทั้งนี้ เกาะขามไม่มีที่พักค้างคืน เหมาะเป็นการเที่ยวแบบ One-day trip ทางเว็บไซต์เกาะขาม รณรงค์ให้นักท่องเที่ยวงดนำถุงพลาสติกขึ้นบนเกาะ และขอให้ทุกคนช่วยกันลดปริมาณขยะเพื่อรักษาสภาพสิ่งแวดล้อมบนเกาะให้สะอาดสวยงามต่อไปอีกนาน ๆ ช่วงข้ามเรือขากลับ น้องทหารเรือย้ำถามพวกเราว่า ทั้ง 16 คน ขึ้นฝั่งได้ครบถ้วนไหม (ขอเน้นกลุ่มนี้เป็นพิเศษนะครับ ผมต้องรายงานผู้บังคับบัญชา) แอบอมยิ้มว่าทหารเรือ

ห่วงใย สว.คนสวยเป็นพิเศษ และขอขอบคุณน้องๆ ทหารเรือที่ให้ความช่วยเหลือในการขึ้น-ลงเรืออย่างปลอดภัย ความจริงกองทัพเรือมีมาตรการเข้มข้นในการนับจำนวนคนขึ้นเกาะและออกจากเกาะโดยใช้บัตรคิว ทำให้มั่นใจได้ว่าไม่มีผู้ตกค้างเมื่อสิ้นวัน ก่อนจากกันขออวยพรให้เกาะน้อยแห่งนี้มีฟ้าสวยน้ำใสแบบนี้ตลอดไป จากเกาะขาม รถตู้พาเดินทางต่อไปยังโรงแรมพลาซ่าไพร์มซึ่งตั้งอยู่ในตัวเมืองระยอง โรงแรมนี้มีห้องพักระยะสวย มีสระว่ายน้ำด้วย แต่น่าเสียดายที่ไม่มีเวลาลงสระแล้วเพราะโปรแกรมค่อนข้างแน่น มื้อเย็นรับประทานข้าวต้มที่ร้านนายดลมะขามเฒ่า ข้าวต้มร้อนๆ อาหารรสชาติดีเหมือนเช่นเคย จากนั้นกลับโรงแรมพักผ่อนกันตามอัธยาศัย

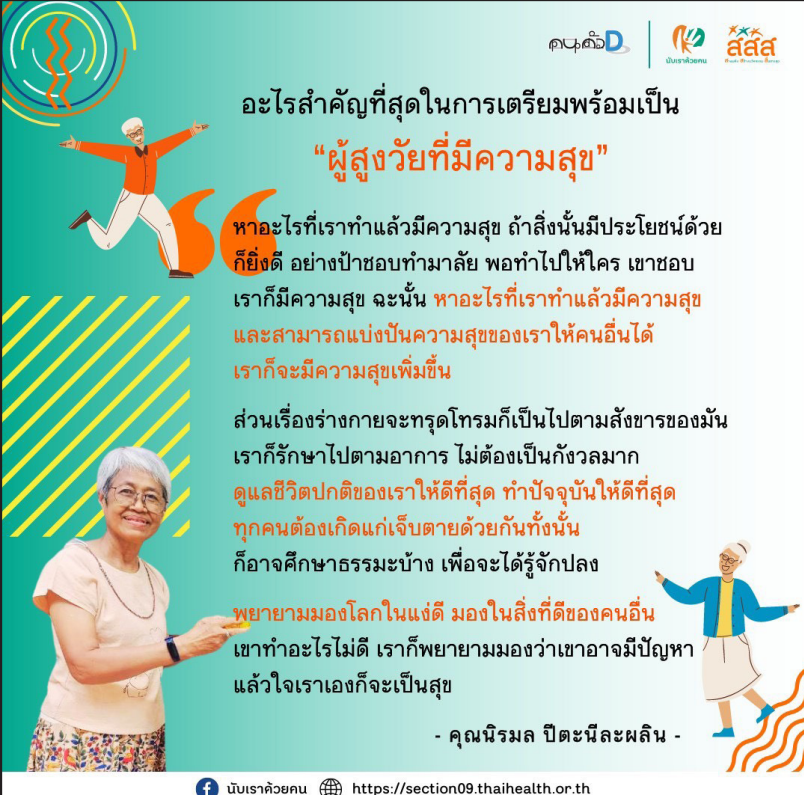
**วันที่ 2 (วันอาทิตย์ที่ 26 ต.ค. 2568)** รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมซึ่งอาหารมีให้เลือกหลากหลายดีมาก ดิฉันโยเกิร์ตกับเยลลี่อุ่นหนึบๆ ร่อยจั่งประมาณ 7.30 น. ล้อหมุนเพื่อไปรับขนมชั้นสำหรับออกโรตาริ ขนมชั้นโบราณเจ้านี่แต่งสีแดงด้วยครั่ง คุณแม่ค้าบอกว่า เป็นครั้งที่ได้มาจากเชียงใหม่ ให้สีแดงเข้มๆ หนึบๆ จากธรรมชาติ เนื้อขนมชั้นนุ่มนวลร่อยละมุนสมคำร่ำลือ ในปีนี้บรรจุกะทิงใบตอง หุ้มด้วยแร็ปพลาสติก พอไปถึงวัดพวกเราช่วยติดสติ๊กเกอร์ชื่อชมรมฯ บนขนมชั้น ตั้งกระจัดขนมที่ซุ้มออกโรตาริเพียงแป๊บเดียว ปรากฏว่าขนมชั้นแสนสวยหมดอย่างรวดเร็วในเวลาไม่ถึง 10 นาที เนื่องจากปีนี้พวกเราเดินทางไปถึงวัดเขาสาปก่อนเวลา จึงได้ไปกราบพระอาจารย์เจ้าอาวาส (พระอธิการวิทยา จิตฺตฺรมโม) ปีนี้พระอาจารย์ดูสดใสสุขภาพดี ท่านกล่าวทักทายประธานชมรมฯ และสมาชิกด้วยความคุ้นเคยและเป็นกันเอง พระอาจารย์ถือเป็น Key success factor ของวัด การทอดกฐินวัดนี้มีความพิเศษไม่เหมือนการทำบุญที่วัดอื่น เพราะเป็นการทำบุญเพื่อการศึกษา ก่อนเริ่มพิธีสงฆ์ ทางวัดเชิญประธานชมรมฯ กล่าวถวายความอาลัยแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง แล้วพระอาจารย์ได้กล่าวคำปรารภสั้นๆ เกี่ยวกับความเป็นมาของวัดว่า วัดเขาสาปแห่งนี้ไม่ได้สร้างวัดฤดูใดๆ แต่เน้นการ “สร้างคน” จากโรงเรียนมงคลวิทยา ซึ่งพระอาจารย์ต่อสู้ทำงานนี้เพื่อเด็ก ๆ


สามแฉกรมากกว่า 40 ปี โดยรับอุปการะเด็กยากจนที่ขาดโอกาสทางการศึกษา มาบวชเรียนเป็นสามแฉกร จัดการเรียนการสอนให้แก่สามแฉกรและสนับสนุนให้ได้ศึกษาเล่าเรียนจนจบการศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ในแต่ละปีได้อาศัยปัจจัยจากญาติโยมที่ได้ร่วมทำบุญเป็นประจำเสมอมา เป็นที่น่ายินดีที่บัณฑิตศิษย์เก่าที่จบการศึกษาแล้วและประกอบสัมมาอาชีพมั่นคง ได้กลับมาช่วยทำนุบำรุงวัดต่อไป สังเกตว่าพระอาจารย์ท่านยิ้มแย้มภูมิใจมากที่เห็นศิษย์เก่ามาช่วยงานอย่างเข้มแข็ง มีศิษย์เก่าที่จบการศึกษาจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยต่างๆ หลากหลาย ถือว่าเป็นบุญบารมีอย่างยิ่งที่พระอาจารย์ท่านได้สร้างคนจากการร่วมทำบุญร่วมของญาติโยมเป็นประจำตลอดมา ในโอกาสนี้ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย รวมถึงบุญกุศลจากการให้ในครั้งนี้ จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขความเจริญ สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีกำลังใจและกำลังกายในการทำความดีต่อไป เสร็จพิธีจากวัดเขาสาป ได้เวลาออกเดินทางกลับ โดยแวะตลาดสดอ่างศิลาเพื่อให้ทุกคนได้กระจายรายได้ซื้อของฝากกลับบ้าน วันนี้เป็นวันอาทิตย์ มองเห็นคนเดินตลาดกันขวักไขว่ นึกดีใจแทนแม่ค้าที่น่าจะขายของได้เป็นกอบเป็นกำ หลายท่านซื้อห่อหมกขึ้นชื่อของเมืองชลและอาหารทะเลแห้งต่างๆ ซอปปิ้งกันเสร็จแล้วจึงตรึงยาวๆ เข้า มศว ประสานมิตร โดยสวัสดิภาพ ช่วงเดินทางขากลับพอดีเป็นช่วงที่มีการถ่ายทอดสดพิธีเคลื่อนย้ายพระบรมศพไปยังพระที่นั่งจักรีมหาปราสาท หลายคนจึงได้ดูการถ่ายทอดสดไปด้วยระหว่างเดินทางเพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณและส่งเสด็จสู่สวรรคาลัย ถือเป็นอันสิ้นสุดทริปนี้ ซึ่งสมาชิกทุกคนมีทั้งความอึ้งและอึ้งบุญ ทั้งผู้ร่วมเดินทางมาที่วัดและผู้ที่ได้ร่วมทำบุญมากับชมรมฯ ขออนุโมทนาบุญแต่ทุกท่าน และขอทิ้งท้ายบทความนี้ด้วยหลักธรรมประจำวัดเขาสาป

ทนต์ เสฎฐ์ มนุสเสสุ "ในหม่อมมนุษย์ ผู้ฝึกตนแล้ว เป็นผู้ประเสริฐสุด"







คณะ D |  สสส



### อะไรสำคัญที่สุดในการเตรียมพร้อมเป็น “ผู้สูงวัยที่มีความสุข”

หาอะไรที่เราทำแล้วมีความสุข ถ้าสิ่งนั้นมีประโยชน์ด้วย ก็ยิ่งดี อย่างป้าชอบทำมาลัย พอทำไปให้ใคร เขาก็ชอบ เราก็มีความสุข ฉะนั้น หาอะไรที่เราทำแล้วมีความสุข และสามารถแบ่งปันความสุขของเราให้คนอื่นได้ เราก็จะมีความสุขเพิ่มขึ้น

ส่วนเรื่องร่างกายจะทรุดโทรมก็เป็นไปตามสังขารของมัน เราก็รักษาไปตามอาการ ไม่ต้องเป็นกังวลมาก ดูแลชีวิตปกติของเราให้ดีที่สุด ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ทุกคนต้องเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งนั้น ก็อาจศึกษาธรรมะบ้าง เพื่อจะได้รู้จักปลง

พยายามมองโลกในแง่ดี มองในสิ่งที่ดีของคนอื่น เขาทำอะไรไม่ดี เราก็พยายามมองว่าเขาอาจมีปัญหา แล้วใจเราเองก็จะเป็นสุข

- คุณนิรมล ปิตะนิละผลิน -

 บันเราช่วยคน  <https://section09.thaihealth.or.th>



