



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 31 ฉบับที่ 12 เดือน ธันวาคม 2568

สารบัญ

• สังคมในเวดดวงมศว	8
• ชาวชมรมฯ	9
• ผู้บริจาคเงิน	12
• สมาชิกใหม่	12
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนธันวาคม	13
• วาหะธรรม : เป็นมิตรกับตัวเอง	15
• บอกเล่าเก้าสิบ : ปรัชญาลัทธิเต๋า	16
• เรื่องเล่าในหลวงรัชกาลที่ 9	18



5 ธันวาคม 2568

วันคล้าย วันพระบรมราชสมภพในพระบาทสมเด็จพระ
พระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
บรมราชบพิตร

อาศิรวาท

- | | |
|------------------------|--------------------|
| ๑ 5 ธันวาคมหาราชเจ้า | ชีวิต |
| ทวยราษฎร์ถวายกายจิต | กราบไหว้ |
| บังคมพระทรงฤทธิ์ | พระบาท องค์เอย |
| "ทรงพระเจริญ" ยิ่งไชร์ | เกิดด้วยดวงใจ |
| ๑ พระอวตารจากฟ้า | เมืองแมน |
| เมืองเทพเป็นดินแดน | พระเจ้า |
| นิวัตสู่ไทยแลนด์ | กรุงเทพฯ อินทร์เอย |
| รุ่งโรจน์ด้วยล้นเกล้า | ร่วมเกล้าภูมิพล |

๑ พระเสด็จจาก ฟากฟ้า	เมืองแมน
ประสูติเมืองเทพแดน	พระเจ้า
นิวัติไทยเฝ้าแดน	เกษมสุข
ความสุขบังเกิดเกล้า	เทิดให้ภูมิพล
๑ ส่งเสด็จพระสุฟ้า	เสวยสวรรค
ใจจะขาดดับชีวัน	โศกเศร้า
วังเวงเมื่อตะวัน	ดับโลก นี้อย
โลกมืดส่งพระเจ้า	สว่างแจ้ง ทางธรรม

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)



5 ธันวาคม 2568

วันชาติ

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| ๑ วันประกาศเกียรติกำเือง | โลกา |
| เอกราชเทิดราชา | หนึ่งได้ |
| ไม่สยบคำบัญชา | ชาติอื่น ไตนา |
| วันชาติรวมชาติไว้ | เลือดเนื้อ เตียวกัน |
| ๑ ประเทศชาติอยู่ให้ | อาศัย |
| ท่านตอบแทนอย่างไร | ชาติบ้าง |
| หรือหาประโยชน์ไป | ไม่หยุด วันเอย |
| ชาติจะดีโรยร้าง | ท่านนั้นทำเอง |

ประเทศชาติอยู่ได้เพราะคนในชาติ รู้รัก สามัคคี
ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์)

5 ธันวาคม 2568

วันพ่อแห่งชาติ

โคลงสี่สุภาพ

๐ วันพ่อวันเกิดให้	ราชา
พระเกียรติ์ดุจดิดา	ปกเกล้า
พระเสด็จเยี่ยมประชา	เพื่อดับ ทุกข์เอย
สำนึกคุณพระเจ้า	พ่อทั้งแผ่นดิน

วิชมมมาลาฉันท

๐ ผ่านแล้วหนึ่งปี	เรามีความโศก
ทุกข์ถมวิปโยค	เพราะสิ้น เสาหลัก
อกสั่นขวัญหาย	วุ่นวายอย่างหนัก
เหนื่อยหน่ายอยากพัก	ด้วยรักภักดี
๐ โชคดีปีใหม่	ต้นไม้ พ่อปลูก
งอกงามออกลูก	ได้กินทั้งปี
รู้รักสามัคคี	เพื่อพ่อภูมิใจ
๐ คำสอนของพ่อ	อย่าท้อ ทำไป
โชคดีมีชัย	ก้าวหน้าสดใส
เพราะหมั่นพากเพียร	อดทนทำใจ
ต้องสู้ต่อไป	จนกว่ามีชัย

ขอเป็นกำลังใจเพื่อพ่อทุกคน
ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์)

11 ธันวาคม 2568
วันสมเด็จพระมหาสมณเจ้า
กรมพระปรมาทิตชิโนรส

อาศิรพจน์

วาระคล้ายวันประสูติของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า
กรมพระปรมาทิตชิโนรส

๑ พระปรมาทิตเจ้า	จอมกวี
ทรงเชี่ยวชาญวรรณคดี	เลิศล้ำ
คำเพราะเสนาะเปรมปรีดิ์	ปราโมทย์ เลิศเออย
นักปราชญ์เกิดทั่วหน้า	กราบไหว้บูชา

ขอกราบนมัสการด้วยความเคารพ
ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)



28 ธันวาคม 2568

วันสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

วันคล้ายวันปราบดาภิเษก ณ กรุงธนบุรี พ.ศ. 2310

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| ● อัญชยายศยังฟ้า | จากสวรรค์ |
| ถูกพม่ารุกฆ่าฟัน | พินาศสิ้น |
| เหลือซากเพื่อยืนยัน | ไทยพ่าย แล้วเอย |
| ทวยราษฎร์ใจขาดวิน | หลบหนีภัย |
| ● เจ้าตากรวมชาติเชื้อ | รักไทย |
| กู้ชาติด้วยดวงใจ | แกร่งกล้า |
| ศัตรูถูกขับไป | สิ้นซาก หมดเอย |
| ครองราชย์เพื่อแหล่งหล้า | ปกป้องเมืองไทย |
| ● บรรพบุรุษ พลีชีพให้ | ชาวไทย |
| เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ชัย | อยู่ได้ |
| ลูกหลานต่างมอบใจ | ด้วยรัก ท่านเอย |
| บนปากฟ้านี้ไว้ | คู่ฟ้าดินไทย |
| ● 6 พ.ย. วันกู้ชาติ | ชาวไทย |
| เจ้าตากนำทัพไป | ต่อสู้ |
| ไล่ข้าศึกทันใจ | สิ้นซาก แล้วเอย |
| หลังเลือดให้ลูกรู้ | ต่อสู้เพื่อไทย |

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถาว)



31 ธันวาคม 2568


วันสิ้นปี

๑ วันเดือนปีผ่านแล้ว	สิ้นปี
ไม่อาจย้อนให้มี	กลับได้
แม่น้ำที่วารี	ไม่กลับ ย้อนเอย
เป็นบทเรียนเตือนไว้	แจ่มแจ้งจิตใจ
๑ มีสติแต่ไม่ใช้	ป่วยการ
เสียชาติเกิดตักदान	อยู่ได้
ไร้ประโยชน์อยู่นาน	จนแก่
ทำประโยชน์ฝากไว้	โลกนี้คงดงาม

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์)

สังคมในแวดวงมศว

กำหนดการงานพระราชทานปริญญาบัตร

 ประกาศมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พิธีพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประจำปีการศึกษา 2567

กำหนดการพิธีพระราชทานปริญญาบัตร

ซ้อมย่อยครั้งที่ 1	วันพฤหัสบดีที่ 15 ม.ค. 69 รายงานตัวถึงห้อง 08:00 น. สถานที่สอบกำหนด บัณฑิตวิทยาลัย รายงานตัวถึงห้อง 10:30 น. ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์	แนวประสานมิตร แนว จงภรณีฯ
ซ้อมย่อยครั้งที่ 2	วันศุกร์ที่ 16 ม.ค. 69 สอบเช้า 07:00 น. สอบที่ดำเนินการพระราชทานปริญญาบัตร 19 ม.ค. 69 สอบบ่าย 12:00 น. สอบที่ดำเนินการพระราชทานปริญญาบัตร 20 ม.ค. 69	อาคารกีฬา 1 แนว จงภรณีฯ
ซ้อมใหญ่	วันเสาร์ที่ 17 ม.ค. 69 สอบเช้า 07:00 น. สอบที่ดำเนินการพระราชทานปริญญาบัตร 19 ม.ค. 69 สอบบ่าย 12:00 น. สอบที่ดำเนินการพระราชทานปริญญาบัตร 20 ม.ค. 69	อาคารกีฬา 1 แนว จงภรณีฯ
พิธีพระราชทานปริญญาบัตร	วันจันทร์ที่ 19 ม.ค. 69 รายงานตัวถึงห้องพระราชทานปริญญาบัตร เวลา 05:00 น. สถานที่กำหนด วันอังคารที่ 20 ม.ค. 69 รายงานตัวถึงห้องพระราชทานปริญญาบัตร เวลา 05:00 น. สถานที่กำหนด	อาคารกีฬา 1 แนว จงภรณีฯ

ข้อมูล ณ วันที่ 12 พฤศจิกายน 2568 จัดทำและเผยแพร่โดย ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร มศว

คณะที่เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร

วันจันทร์ที่ 19 ม.ค. 69

บัณฑิตวิทยาลัย
คณะศึกษาศาสตร์
วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม
คณะมนุษยศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์
วิทยาลัยนานาชาติเพื่อศึกษาควณธ์อิน
คณะสังคมศาสตร์
คณะพลศึกษา
วิทยาลัยเพื่อวิจยาลัย
คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

วันอังคารที่ 20 ม.ค. 69

คณะวิศวกรรมศาสตร์
คณะศิลปบริหารศาสตร์
คณะเศรษฐศาสตร์
คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมอิเล็กทรอนิกส์กับการเกษตร
วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์
คณะแพทยศาสตร์
คณะทันตแพทยศาสตร์
คณะศึกษาศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
คณะกายภาพบำบัด
คณะบริหารธุรกิจเพื่อสังคม

ข่าวชมรมฯ

คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน ธันวาคม ในวันพฤหัสบดีที่ 4 ธันวาคม 2568 ณ ห้องประชุม ชั้น 2 คณะศิลปกรรมศาสตร์ และชมรมฯ จัดงานแสดงมุทิตาจิตคณาจารย์อาวุโสและสมาชิกอายุครบ 84 ปี ดังกำหนดการ

เวลา 07.00 - 09.00 น. ลงทะเบียน รับประทานอาหารว่าง/เครื่องดื่ม

09.00 - 09.30 น. ประชุมประจำเดือนธันวาคม 2568

09.30 - 09.45 น. ประธานชมรมผู้สูงอายุ มศว กล่าวต้อนรับคณาจารย์ และสมาชิกอาวุโส

10.00 - 10.40 น. การแสดงอังกะลุง วงบานชื่น

10.30 - 11.00 น. คณาจารย์และสมาชิกอาวุโสกล่าวแสดงความรู้สึก

11.00 - 11.15 น. ของที่ระลึกแด่คณาจารย์และสมาชิกอาวุโส

11.15 - 11.30 น. พบปะสังสรรค์

11.30 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

- ในการประชุมประจำเดือน วันที่ 4 พฤศจิกายน หลังการประชุม มีการบรรยายเรื่อง การใช้ AI อย่างมีประสิทธิภาพ โดย คุณหมมหัทธวัฒน์ รักษาเกียรติศักดิ์ หัวหน้าฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์และเครือข่าย ได้รับความสนใจจากสมาชิกในการเรียนรู้ทำความเข้าใจกับการใช้งาน AI ได้ดียิ่งขึ้น ชมรมฯ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

- ตามที่เกิดอุทกภัยรุนแรงในอำเภอหาดใหญ่ และจังหวัดสงขลา ชมรมฯ ได้เชิญชวนรับบริจาคเงินเพื่อรวบรวมให้ศูนย์พักพิง รพ สงขลานครินทร์ หาดใหญ่ (มูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์) และ มหาวิทยาลัยทักษิณ ระหว่างวันที่ 25-28 พฤศจิกายน 2568 มีสมาชิกและผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคเป็นเงิน 90,500 บาท (ชมรมผู้สูงอายุ มศว 1,000 บาท) โดยได้แบ่งบริจาคดังนี้
1.มูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ 3 ครั้ง ครั้งที่ 1 เป็นเงิน 20,000 บาท ครั้งที่ 2 เป็นเงิน 12,000 บาท ครั้งที่ 3 เป็นเงิน 4,500 บาท รวมเป็นเงิน 32,500 บาท

2. บริจาคให้โครงการทัศนบำบัดน้ำใจเพื่อผู้ประสบภัย ของมหาวิทยาลัยทักษิณ เป็นเงิน 50,000 บาท

3. บริจาคร่วมจัด ผ้าห่ม เครื่องอุปโภคให้ผู้ประสบภัยกับคุณหลวงพร บรรเทงจิต เป็นเงิน 4,000 บาท ชมรมฯ ขออนุโมทนาบุญร่วมกันค่ะ

- ตามที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด ได้ดำเนินการสรรหาคณะกรรมการดำเนินการเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2568 นั้น ในการนี้ ผู้ที่ได้รับการสรรหา มีรายชื่อดังนี้

หน่วยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- รองศาสตราจารย์ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
- นายเทพพิภพ สุขสว่างกุล
- นายบัญชา นิมประเสริฐ

หน่วยมหาวิทยาลัยทักษิณ

- นายสุธี ไ้วศิริ

หน่วย มหาวิทยาลัยนเรศวรและ มหาวิทยาลัยพะเยา

- นางสาวราณี บัวงามดี

หน่วย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

- นางพัชรนันท์ ศรีแก่นจันทร์

หน่วยมหาวิทยาลัยบูรพา

- นายไพบูลย์ มณฑาทองศ์

- ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้น ไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ได้รับเงินบำนาญ เดือนละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปี บริบูรณ์ หลัง จากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เดิม) อาคาร สำนักงานอธิการบดี ตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถ สอบถามรายละเอียดได้ที่ 02- 260-3558 และเตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้

2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใครขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับ ดร.อุมาพร นาควัจนะ 090 917 3993 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ ได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ซึ่งบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **คิงมมานันท์** ในการสูญเสีย **อาจารย์สมบูรณ์ คิงมมานันท์** สวดพระอภิธรรม ระหว่างวันที่ 17 – 21 พฤศจิกายน 2568 ณ วัดบ้านสวน ต.มะกอกเหนือ อ.ควนขนุน จ.พัทลุง และพระราชทานเพลิงศพวันที่ 22 พฤศจิกายน 2568 เวลา 14.00 น.

ผู้บริจาค

1. อ.พันธ์	โชติกเสถียร	1,000 บาท
2. รศ.ดร.ชาญวิทย์	เทียมบุญประเสริฐ	2,000 บาท
3. ผศ.ณัฐยา	วิสุทธิสิน	1,000 บาท
4. คุณคัชนี	ไพศาว์ฉนะ	1,000 บาท
5. อ.วรวรรณ	สัมบุญณานนท์	1,000 บาท
6. ผศ.ดร.พลับปลิง	คงชนะ	1,000 บาท
7. รศ. ดร.อัจฉรา	วัฒนาณรงค์	1,000 บาท
8. รศ. ดร.สุภาพรรณ	สิริแพทย์พิสุทธิ	1,600 บาท
9. คุณกฤษณา	สุนันทเกษม	800 บาท
10. คุณมาลี	สอนดา	800 บาท
11. ผศ.ดร.สุณี	รักษาเกียรติศักดิ์	800 บาท

สมาชิกใหม่

1. คุณสุนีย์ นันตะเวช

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนธันวาคม

พรโตโต ในปฐมพีคุณความดี ที่เพาะบ่ม

คุณธรรม คำชื่นชม

ท่านสะสม นมนานมา

เนรมิต จิตเปี่ยมสุข

ปราศไศกทุกข์ ทุกเพ -ลา

สิ่งवाद प्रारธना

หลังไหลมา คราวนี้...เกิด

รองศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. ผศ.พัชรพรรณ เหล่าวานิชย์ | 2. อ.พิศวง มหาพันธ์ |
| 3. คุณอัมพวัลย์ อรุณศิลป์ | 4. ผศ.ประเสริฐ ข่ายม่าน |
| 5. รศ.ดร.อ้อทิพย์ ราษฎร์นิยม | 6. อ.อำนวยการ คเชนทร์เดชา |
| 7. อ.อำไพ จิตต์วัฒน์ | ★(8). อ.กรองแก้ว พุทธิยาสาพร |
| 9. รศ.เบญญา สุทัศน์ ณ อยุธยา | 10. รศ.อุทัยวรรณ ปิ่นประชาสรร |
| 11. ผศ.อุไร บัวทอง | 12. คุณมงคล ศรีชื่น |
| 13. คุณสำราญ เต็กอวยพร | 14. ผศ. ดร.วชิรญา บัวศรี |
| 15. รศ.เจลิยว พันธุ์สีดา | 16. อ.สมณฑา ศิริเพิ่มพูลธรรม |
| ★(17). คุณเชิดชาติ พุกพูน | ★(18). คุณลลิตภัทร วณิชยานันต์ |
| 19. อ.ขจร สุขรังสรรค์ | 20. ผศ.สมศักดิ์ เจียมทะวงษ์ |
| 21. ผศ.รัตนา สัมพันธ์ชิต | 22. อ.สุดใจ จรุงจิตต์ |
| 23. คุณรุ่งรอง สีทองดี | 24. อ.สมพร ต่อประดิษฐ์ |
| 25. อ.สัมพันธ์ ธรรมโชติ | 26. คุณพิศมัย พนาเวศร์ |
| 27. อ.ภักณีญาไชยสุข | ★(28). อ.สมทรง สติรมน |
| 29. พล.ท.เอราวัต กุญชร ณ อยุธยา | ★(30). รศ. ดร.อัจฉรา วัฒนาณรงค์ |
| 31. รศ. ดร.บุษบา ปันยารชุน | ★(32). อ.ดร.ละออ อัมพรพรรดิ |
| 33. อ.มาลินี ประเสริฐธรรม | 34. อ.พวงร้อย กล่อมเอียง |
| 35. อ.ประพันธ์ เปรมศรี | 36. รศ. ดร.เสาวณีย์ สิกขาบัณฑิต |
| 37. รศ. ดร.วารินทร์ รัตมีพรหม | 38. ผศ.ศิริณา บุญยสงวน |

39. รศ.ศิริวรรณ ศรีสรจักร 40. คุณวันเพ็ญ เพื่อกใจแก้ว
41. ผศ.สนธยา ศรีบางพลี 42. ผศ.นิรมล ปิตะนีละผลิน
★(43) คุณนภพรพรษ สุตปาน 44. ผศ. พ.ต.ท.นภดล ทองนพเนื่อ
45. ผศ.ดารกา วรรณวนิช 46. รศ. ส.วาสนา ประवालพฤกษ์
47. คุณอัญชลี ตานะโก 48. รศ.ดร.จิตต์ภิญญา ชุมสาย ณ อยุธยา
49. อ.ยุวดี วัฒนโธ 50. อ.ดร.อรุณี ไพศาลพาณิชย์กุล
51. ผศ.ประจิดต์ อภินัยนุรักษ์ 52. ผศ.พนอ อัครุจจนนท์
★(53) ผศ.ประไพพรรณ เอ็มชู ★(54) รศ.ดร.วิรัช วรรณรัตน์ ศ.
55. ศ.พิเศษอารี สุทธิพันธุ์ 56. คุณนันทา ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา
★(57) อ.ทวีป เกตุทัตติม ★(58) รศ. ดร.พรรณี หนูชื้อตรง
59. ผศ.ดร.สมปรารถนา วงศ์บุญหนัก 60. รศ.วรรณิ โสมประยูร
61. คุณไอยรา กุญชร ณ อยุธยา 62. ผศ.บุญยฤทธิ์ คงคาเพชร
63. คุณนัตรี แสงทองศรีกรมล 64. อ.บุญเกิด บัวหัทดี
65. ผศ.วาสนา เกตุภาค 66. คุณนงลักษณ์ สุกุลญาณนทีวิทยา
67. รศ.ดร.ภญ อรลักษณ์ แพร่ตกุล

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จ
อาวุโสที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด **เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิก
สหกรณ์เท่านั้น** (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือซ้ำไม่เกิน 90 วัน)
พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน
★ บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปี



วาทะธรรม : “เป็นมิตรกับตัวเอง”

มนุษย์ทุกคนล้วนรักตนเอง แต่นำแปลกที่คนส่วนใหญ่กลับไม่สามารถอยู่กับตัวเองได้ หากอยู่คนเดียวเมื่อใด ไม่นานก็จะรู้สึกกระสับกระส่าย หรือถูกความเหงาเกาะกุมจิตใจ คนจำนวนไม่น้อยจึงพยายามหนีตัวเอง ด้วยการทำตนให้วุ่นกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่นอกตัว เช่น เทียวเตร่สนุกสนาน ซอปปิ้ง เล่นเกมออนไลน์ หรือไม่กี่วิงหาผู้คน สนทนาไม่หยุด อยู่ห่างจากโทรศัพท์ (และแบล็คเบอร์รี่) ไม่ได้ หลายคนยอมแลกอิสรภาพและความสุขสงบเพื่อมีใครสักคนเป็นเพื่อนหรือคู่รัก แม้จะถูกเขาทำร้ายจิตใจก็ยอม ทั้งนี้เพียงเพื่อจะได้หายเหงาเท่านั้นเอง

เรารักตนเองแต่เหตุใดทนอยู่กับตนเองไม่ได้ หากเรารักตนเองจริงเราย่อมพอใจและมีความสุขที่ได้อยู่กับตัวเอง แต่เหตุใดเราจึงรู้สึกเหงาในยามที่ไม่มีใครนอกจากตัวเอง ใช่หรือไม่ว่านั่นเป็นเพราะเรายังไม่เป็นมิตรกับตัวเอง ในส่วนลึกเรายังทะเลาะเบาะแว้งหรือขัดแย้งกับตนเอง จึงพยายามหนีตัวเองอยู่ตลอดเวลา จะว่าไปแล้วความทุกข์ส่วนใหญ่ของผู้คนล้วนมีรากเหง้ามาจากการที่ไม่สามารถเป็นมิตรกับตัวเองได้อย่างแท้จริง

ต่อเมื่อเป็นมิตรกับตัวเอง เราจึงจะพบสันติสุขภายใน และสามารถอยู่คนเดียวได้โดยความเหงาไม่อาจรบกวนล้ำกรายจิตใจได้ เมื่อมีความสุขจากภายในก็ไม่จำเป็นต้องไล่ล่าหาความสุขจากภายนอก ไม่ว่าจะทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ หรือผู้คนที่คอยพะเน้าพะนอ ตรงกันข้ามกลับสามารถแบ่งปันความสุขให้แก่ผู้อื่นได้ไม่ขาดสาย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็เป็นสุขและอบอุ่นใจ ทุกสถานที่เป็นเสมือนบ้าน ทั้งนี้เพราะมีตนเองเป็นเพื่อนสนิทที่ตามติดไปทุกหนแห่ง

พระไพศาล วิสาโล

บอกเล่าเก้าสิบ : ปรัชญาลัทธิเต๋า

ปรัชญาลัทธิแห่งเต๋า จีนโบราณแนะนำให้ผู้ที่มิอายุ 70 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมดังนี้ จะมีอายุยืนยาวเกิน 90 ปีแน่ๆ คือ

1. ต้องเดินทุกวัน พยายามเดินให้ได้วันละ ไม่น้อยกว่า 15 นาที
 2. เมื่อนึกขึ้นได้เมื่อไร ให้หายใจยาวๆ ลึกลง ให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง
 3. พยายามยืดเส้น ยืดกล้ามเนื้อ บิดเนื้อ บิดตัวเป็นครั้งคราว
 4. จิบน้ำบ่อยๆ แม้จะไม่กระหายน้ำก็ตาม พยายามจิบน้ำให้ได้มากขึ้น
 5. อายุมากแล้ว อย่าปล่อยให้ท้องผูก กินอาหารมีกากใย ลดโปรตีนจากเนื้อสัตว์ให้น้อยลง
 6. พยายามขยับปาก จะเคี้ยว จะพูด จะร้องเพลง เป็นสิ่งที่ควรทำ
 7. ความจำเสื่อมไม่ใช่เพราะอายุมาก แต่ เพราะไม่ใช่สมองเลยนั่นเอง
 8. ไม่ต้องกินยาเยอะ กินเท่าที่จำเป็น
 9. พยายามวัดความดันเลือดบ่อยๆ เพื่อคุมไม่ให้ความดันสวิง
 10. ทำอารมณ์ให้แจ่มใสเป็นนิจ
 11. พบปะ สังสรรค์กับเพื่อนผู้รู้ใจอยู่เรื่อยๆ
 12. ท่องเที่ยวอย่างสบายๆ ไม่โลดโผนตามโอกาส
 13. ทำในสิ่งที่ชอบ ปิดหู ปิดตา ไม่รับรู้สิ่งที่ไม่ชอบ หรือปิดกั้นให้มากขึ้น
 14. ฟังร้องเพลง จากระดับอนุบาล จนเข้าขั้นมหาลัย....ปอดจะแข็งแรง
- จนน่าทึ่ง ลดอาการเหนื่อยง่ายลงได้อย่างน่าแปลกใจ
15. อย่า นั่ง นอน ตลอดเวลา ให้ขยับตัวลุก เดิน ให้บ่อยขึ้น
 16. กินอะไรก็ได้ ที่ชอบ แต่อย่าให้เกิดโทษต่อร่างกายนัก
 17. ทำทุกอย่าง ที่ทำให้ใจสบาย มีความสุข
 18. ปล่อยวาง ให้อภัยให้มากขึ้น
 19. รู้จักการแบ่งปันให้ผู้ขาดแคลน ด้อยโอกาส
 20. เป็นโรคอะไรอยู่ก็ตาม เรียนรู้ที่อยู่กับมัน จนคุ้นเคยจักดีกว่า

21. มองสิ่งรอบตัวในแง่บวก เข้าใจ เห็นอะไร ก็ดีนะ ดีที่มี ดีที่เป็น
22. ลดความริษยา อาฆาต มาตราร้าย ปลงให้เป็น เย็น ให้ได้ เดี่ยวก็ตาย จากกันแล้ว
23. เคยไม่ชอบหน้าใคร ให้ลดละเลิก โดยเฉพาะเรื่องหนักๆ ของนักการเมือง ที่ไม่ถูกใจเรา เต็มกรรม จะจัดการมันเอง อย่าไปเครียด ประเทศไม่ใช่ของเราคนเดียว อย่าไปแบกไว้บนบ่า มันหนัก
24. ถ้าผลอหลั บ ห้ามฝืน จับเลย
25. เห็นสิ่งใดดี ทำเลย สิ่งใดไม่ดี เลิกทำ ช่วยใครได้ ช่วยเลย ตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ แม้แต่สิ่งเดียว
26. ให้อยู่ท่ามกลางคนดี มีจิตสาธารณะ จะมองโลกสวยงามขึ้น
27. หา "หมอครอบครวั" อย่าเชื่อหมอที่โรงพยาบาลมากนัก
28. อย่าบังคับตัวเองมากเกินไป ทำสิ่งที่สบายใจก่อนดีกว่า
29. แก่แล้ว ไม่ต้องโลก ตายแล้ว เอาอะไรไปด้วยไม่ได้ พอใจในสิ่งที่มี มีแล้วรู้จักการแบ่งปัน
30. สิ่งใดเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ถ้าทำได้ ให้ทำทันที
31. มองสิ่งรอบตัว ให้มีความสุข จิตเบิกบาน
32. มีเมตตา ช่วยเหลือเกื้อกูลคน หรือ สัตว์ใดได้ ให้ทำทันที
33. มีอะไรที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง
34. พยายามช่วยตัวเองให้ได้มากที่สุด ไม่ทำตัวให้เป็นภาระแก่ผู้อื่น
35. ยอมรับความจริงว่า เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น มันจะอยู่ไม่นาน จะเป็นอยู่ชั่วคราว แล้วก็เปลี่ยนไป ในที่สุด ก็จะหมดไป ดับไป เป็นธรรมดา



พระอาหารโปรด

ในสมัยรัชกาลที่ 9 ห้องเครื่องวิเสทในพระตำหนักจิตรลดารโหฐานมีขนาดใหญ่มีมืออาชีพรประจำแผนกต่างๆ รวมแล้วกว่า 200 คน โดยมีท่านผู้หญิงประสานสุข ดันติเวชกุล เป็นต้นเครื่องพระกระยาหารไทยดูแลและปรุงเครื่องเสวยในรัชกาลที่ 9 สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวงและพระบรมวงศานุวงศ์ มากกว่า 40 ปี พระกระยาหารโปรด ในหลวงรัชกาลที่ 9 นั้นในหนังสือ “บันทึก นึกอร่อย” ที่ถ่ายทอดสูตรอาหารคาวหวานตำรับชาววังที่ท่านผู้หญิงประสานสุขเป็นผู้ปรุงเครื่องเสวยได้กล่าวถึงไว้โดยอิงจากที่ท่านผู้หญิงประสานสุขให้สัมภาษณ์ในหนังสือ “เครื่องต้น กันครัว” จัดพิมพ์โดยสมาคมนักข่าวแห่งประเทศไทยราว พ.ศ. 2530 ว่า รัชกาลที่ 9 เสวยง่าย เสวยได้ทุกอย่างที่ตั้งเครื่องถวายเพียงแต่ไม่โปรดรสจัดทุกประเภท “อย่างมือเช้าจะเป็นข้าวต้มสองแบบสลับกันไป ระหว่างข้าวต้มเครื่องกับข้าวต้มกับ กับข้าวต้มนี้ก็ธรรมดาทุกอย่างที่เรารับประทานกันนี้แหละคะ เช่น หัวไชโป้วผัดไชโป้วเค็ม ยำปลาสด ผัดหน้าเล็บบ หรือไชเจียว ทรงโปรดเสวยง่ายๆ เหมือนสามัญชน ยำกุ้งแห้งจะต้องหั่นขิงเป็นฝอยใส่โรยลงไปด้วยหั่นพริกขี้หนูเป็นฝอย ถ้ามีเต้าหู้ยี้ก็จะมีพริกและมะนาวผานเป็นชิ้นเคี้ยวกันไปด้วยตั้งเครื่องอะไรก็ทรงเสวยหมด บางมือมีถั่วลันเตา ปลาทูหมักเค็มทอด ต้มจับฉ่าย เต้าหู้เค็ม และพวกพะโล้ มีทั้งไก่ทั้งหมูแล้วก็ไชด้วย โดยทุกอย่างต้องรสกลมกล่อมพอดี ไม่จัดมากคะ” ท่านผู้หญิงประสานสุขได้เล่าถึงน้ำพริกที่เป็นเครื่องเสวยเอาไว้ด้วยว่า “ก็เป็นน้ำพริกมะขามบ้าง น้ำพริกมะเขือพวงบ้าง น้ำพริกหน้าเล็บบ หรือบางทีก็น้ำพริก

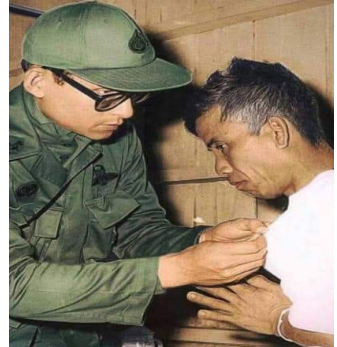
ลงเรือ น้ำพริกกะปิ ปลาทุทอด เฉพาะอย่างยิ่งปลาทุ พระเจ้าอยู่หัวทรงโปรดมาก เสวยได้บ่อยๆ ก่อนจะตั้งก็ต้งแกะก้างออกให้หมดส่วนเครื่องจิ้มก็เป็นผักสดชุบ ไข่ทอด ผักดอง ชิงดอง เราต้องดองเองคะ หรือถ้าอย่างป็นน้ำพริกมะม่วงก็คู่กับ ปลาสด น้ำพริกมะขามสดก็ต้องเป็นกุ้งต้มที่เราต้มเองนะคะ ไม่ใช่ซื้อที่เขาต้ม ไว้แล้วที่ตลาด เรื่องของความสะอาดนั้นเราระวังสุดชีวิตคะ” จานโปรดอีกหนึ่ง อย่างของรัชกาลที่ 9 ผู้ทรงเป็นที่รักยิ่งของชาวไทย คือ ไข่จะละเมียด ท่านผู้หญิง ประสานสุขเล่าว่า เป็นจานโปรด ของทุกพระองค์ด้วยเหมือนกัน เมื่อต้องเสด็จ พระราชดำเนินต่างจังหวัดหรือแปรพระราชฐานไปตามเมืองอื่นเครื่องต้นก็จะ เปลี่ยนเป็นของเสวยของภาคต่างๆ

สำหรับเครื่องหวานนั้น “ต้นเครื่องพระกระยาหารไทย” เล่าว่าไม่ว่าจะ ตั้งเครื่องอะไรก็เสวยหมดแต่พระองค์จะโปรดผลไม้ เป็นผลไม้ตามฤดูกาล “พระเจ้าอยู่หัวไม่ทรงโปรดอาหารที่เป็นมันมาก โปรดให้มีผักมากกว่าโปรตีนเช่น เครื่องต้นที่มีคะน้าหมูเค็มก็จะเสวยคะน้าจนหมดแล้วทรงรับสั่งว่า คราวหลังผัด คะน้าใส่หมูนะแต่จานนี้ผัดหมูใส่คะน้า ทรงโปรดผัดผัก หรือถ่วงอกโดยไม่ต้อง ใส่อย่างอื่นเลยนอกจากน้ำมันที่ใช้ผัดเท่านั้น เช่น ผัดผักบุ้งไฟแดงก็ต้องเป็น แบบตั้งน้ำมันในกระทะให้ร้อนจนควันขึ้นแล้วจึงใส่ผักบุ้งพร้อมกระเทียมลงไป ไม่โปรดผสมเต้าเจี้ยวหรืออย่างอื่นเลย” ด้าน คุณบัญญัติ ทรงเอม ผู้ทำงานแกะ สลักผักผลไม้ในห้องเครื่อง และ คุณชุตินา แสงนิกรนพแก้ว อดีตเจ้าหน้าที่ฝ่าย ธุรการของห้องเครื่องวิเสทผู้เป็นลูกมือช่วยงานครัวของท่านผู้หญิงประสานสุข มาก่อน เล่าถึงพระกระยาหารเมื่อมีพระราชอาคันตุกะมาเยือนว่าเมื่อต้องจัด อาหารขึ้นโต๊ะเสวยผู้อำนวยการกองมหาดเล็กจะเป็นผู้นำเสนอเมนูโดยมีหัวหน้า ฝ่ายห้องเครื่องทั้งห้องคาวและห้องหวานร่วมคิดเมนูมานำเสนอด้วย

อาหารที่นำขึ้นโต๊ะเสวยและต้อนรับแขกเมืองอยู่บ่อยครั้ง คือหมี่กรอบ มัสมั่นเนื้อและไก่ (มีอาจาดเป็นเครื่องเคียง แต่งกว่าที่ใส่อาจาดต้องนำมาควั่น เอาเม็ดออก แล้วหั่นเป็นเส้นยาวๆ) พล่ากุ้งใส่ถ้วยตะไลเล็กๆ ซ่อม่วง ขนมะจีบ หัวนก และสาकुใส่ปลา สิ่งสำคัญคืออาหารที่นำขึ้นโต๊ะเสวยแต่ละมื้อต้องมีหลากหลาย

หลายสีสันทั้ง ขาว เขียว เหลืองแดง ส้ม มีทั้งหวาน เผ็ด เปรี้ยว จืด ทอด มีทั้งอาหารแห้งและน้ำภาชนะใส่อาหารควมขึ้นโต๊ะเสวยใช้เป็นจานชามกระเบื้องเคลือบประทับตรามงกุฎส่วนของห้องหวนใช้เป็นภาชนะแก้วอาหารที่ทำสำหรับทรงบาตรจะใส่ใบตอง ข้างต้นนี้คือบางส่วนของพระกระยาหารโปรดในหลวงรัชกาลที่ 9 จากต้นเครื่องพระกระยาหารไทยที่ถวายเป็นงานด้วยความจงรักภักดีมาเป็นระยะเวลาหลายสิบปี





“นำเครื่องบินขึ้นเดี๋ยวนี้ ฉันจะไปด้วย” เหตุการณ์ครั้งสู้อรบกับ ผกค. ที่จังหวัดน่าน ในหลวงทรงมีรับสั่งในทันที ครั้งเหตุการณ์ที่จังหวัดน่าน ประมาณปี 18-19 มีการสู้อรบกับ ผกค. ปรากฏว่ามีทหารตำรวจถูกยิงบาดเจ็บสาหัสแล้วเคลื่อนย้ายออกมารักษาตัวไม่ได้ วิทยุรายงานว่า ฮ.ไม่มี รับสั่งให้เอา ฮ.พระที่นั่งไปรับเลยจะเสด็จไปเองด้วย มีบันทึกเล่าเหตุการณ์ไว้ว่าขณะนั้นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเพิ่งกำลังเสวยพระกระยาหาร เสียงสนามรายงานเหตุการณ์จากแนวหน้า ถึงการปะทะกับผู้ก่อการร้ายมีตำรวจทหารบาดเจ็บขอให้ส่งเฮลิคอปเตอร์มารับด่วน พระองค์ทรงหยุดเสวยพระกระยาหารทันที รับสั่งกับนักบินว่า “นำเครื่องบินขึ้นเดี๋ยวนี้ ฉันจะไปด้วย” เฮลิคอปเตอร์พระที่นั่งบินฉวัดเฉวียนหาที่ลงเพื่อจะรับผู้บาดเจ็บ สัญญาณพลุข้างล่างแต่ละลูกที่ยิงขึ้นมาเป็นสีแดงทั้งนั้น ซึ่งแสดงว่าเป็นเขตอันตรายลงไม่ได้ นักบินหัวใจเป็นที่สุดเพราะองค์พระประมุขของชาติประทับอยู่ ถ้านำเครื่องลงไปแล้วเกิดอันตรายร้ายแรงขึ้นจะอย่างไร ระหว่างตัดสินใจพยายามหาที่ลงที่ปลอดภัยอยู่นั้น พระสุรเสียงทุ่ม ๆ นุ่มหูก็รับสั่งมาว่า “ลงไปตรงนี้แหละ” นักบินจึงตัดสินใจนำเครื่องบินพระที่นั่งลงตรงกลางป่าที่มีที่ว่างพอจะลงได้ เมื่อเสด็จ ลงจากเฮลิคอปเตอร์พระที่นั่งแล้ว ทรงสาวพระบาทเข้าหาผู้ที่ได้รับบาดเจ็บอย่างรวดเร็ว ทรงคุกพระชานุ(เข่า) อยู่ข้าง ๆ ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ทรงจับรอบ ๆ แผลที่ถูกกระสุนปืนโดยมิได้ทรงรังเกียจเลยแม้แต่น้อย เป็นภาพที่สุดจะตื้นตันในพระมหากรุณาธิคุณของผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ยิ่งนัก ๕ สถิตินดวงใจไทยนิรันดร์ ในการปราบปราม

ผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ในพื้นที่จังหวัดน่าน ผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ เริ่มเข้ามา เคลื่อนไหวตามแนวชายแดน ไทย - ลาว โดยเริ่มดำเนินการ ตั้งแต่ปี 2508 จน สามารถจัดตั้งเขตงานได้ 9 แห่ง ขยายอิทธิพลครอบคลุมหลายอำเภอในจังหวัด น่าน โดยผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ได้ เปิดฉากต่อสู้กับ กองกำลังฝ่ายรัฐบาล เมื่อวันที่ 26 ก.พ. 2510 ที่บ้านน้ำป่าน ต.นาไร่หลวง อ.ทุ่งช้าง จังหวัดน่าน นับเป็น วันแรกของเสียงปืนแตกที่เกิดขึ้นในภาคเหนือของประเทศไทย เมื่อสถานการณ์ รุนแรงขึ้น กรมทหารม้าที่ 2 ได้รับคำสั่งให้จัดกำลังจากกองพันทหารม้าที่ 7 กองพันทหารม้าที่ 10 เข้าปฏิบัติหน้าที่ และเมื่อสถานการณ์รุนแรงยิ่งขึ้นไปอีก กองทัพบกได้มีคำสั่งให้กองพันทหารม้าที่ 6 เข้าร่วมปฏิบัติการด้วย จนกระทั่ง ถึงปี 2514 กองทัพบกจึงได้มีคำสั่งให้กองพลทหารม้าที่ 1 ส่วนหน้าเข้าดำเนินการปราบปราม กองพลทหารม้าที่ 1 ส่วนหน้า ได้เปิดยุทธการกวาดล้างกำลัง ของผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์อย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับมาตรการทางการเมือง ยุทธการต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ยุทธการณพิชิตศึก ยุทธการณโพธิ์ทอง ยุทธ การณบุรพา ยุทธการน่านเกรียงไกร ยุทธการผาแก้ว และยุทธการณน่านร่มเย็น ยุทธการณน่านร่มเย็น เมื่อเดือน ส.ค. 2513 เป็นยุทธการที่ใหญ่ที่สุดของกอง พลทหารม้าที่ 1 ส่วนหน้า มีกำลังของกองพันทหารม้าที่ 10, 12, 13, 14 และ 15 ร่วมกันปฏิบัติการ โดยจัดเป็น 3 กองรบเคลื่อนย้ายกำลังพลทางอากาศเข้า กวาดล้างผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ เขตงาน 1 ดอยผาแดง บนเทือกเขาภูเวา เขต อ.ทุ่งช้าง โดยรุกเข้าหาที่หมายเป็น 4 ทิศทาง หลังจากฝ่ายเรายึดที่หมายได้ เป็นผลสำเร็จ ในขณะที่ฝ่ายเราเตรียมขยายผลกวาดล้างต่อไปนั้น ผู้ก่อการร้าย คอมมิวนิสต์ ได้ระดมกำลังเข้ามาเกาะติดฐาน ทำการกอดตันฝ่ายเราด้วยวิธีการ ต่างๆ เช่น ชุ่มยิง ลอบยิง วางกับระเบิด ยกกำลังเข้าตีฐาน ทำให้มีกำลังพลบาดเจ็บและเสียชีวิตอยู่ตลอดเวลา โดยฝ่ายเราไม่สามารถนำผู้บาดเจ็บและเสียชีวิต ออกจากพื้นที่ได้ รวมทั้งการส่งเสบียงก็ไม่สามารถกระทำได้ เช่นกัน จากปัญหา ที่เกิดขึ้น ทำให้ฝ่ายเราต้องถอนกำลังออกจากพื้นที่ในเวลาต่อมา

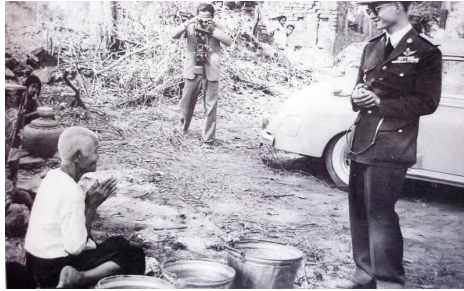
ในปีพ.ศ. 2524 กองบัญชาการผสมพลเรือน ตำรวจ ทหารที่ 32 ได้รับมอบ

หมายเหตุที่ต่อจากกองพลทหารม้าที่ 1 ส่วนหน้า โดยได้ดำเนินนโยบายรุกด้านการเมืองสนับสนุนด้วยการรบด้านการทหารต่อไป ทางด้านกองบัญชาการผสมพลเรือน ตำรวจ ทหารที่ 32 ได้เปิดการรุกด้วยยุทธการ สุริยพงษ์ 1,2,3,4 และ 5 ตั้งแต่วันที่ 19 ม.ค. 2525 ต่อสู้และกวาดล้างผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์เรื่อยมาจนกระทั่ง วันที่ 4 ธ.ค. 2526 ด้วยการทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ของกองบัญชาการผสมพลเรือน ตำรวจ ทหารที่ 32 และทหารในกองทัพภาคที่ 3 ทุกคน ทำให้ฝ่ายเราได้รับชัยชนะผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ต้องเสียดินแดนที่มั่นทั้งหมดในภาคเหนือ มีผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ทหารหลัก ทหารบ้านและมวลชนออกมามอบตัวกว่า 5,000 คน สามารถยึดยุทธโศปกรณ์ได้มากมายมหาศาล ถึงแม้ว่าเราจะต้องสูญเสียชีวิตพี่น้องทหารของเราไปเป็นจำนวนหนึ่ง แต่กองทัพภาคที่ 3 ก็มีความภูมิใจที่สามารถดับเสียงปืนที่เคยดังระงมตลอดระยะเวลาอันยาวนานกว่า 20 ปี ได้โดยสิ้นเชิง ทำให้จังหวัดน่าน กลับคืนสู่ความสงบ ประชาชนอยู่ร่มเย็นเป็นสุขตราบนานเท่านาน



ภาพงดงามและเปี่ยมด้วยความอบอุ่นนี้ บันทึกไว้โดยคุณชาญณรงค์ พรดิลกรัตน์ เป็นภาพ “ในหลวงรัชกาลที่ ๑” ขณะเสด็จพระราชดำเนินไปทอดพระเนตรการแข่งขันเรือยาว ณ อ่างเก็บน้ำเขาเต่า จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยมี “คุณทองแดง” สุนัขทรงเลี้ยงผู้ซื่อสัตย์ เผื่ออยู่เคียงข้างพระบาทอย่างใกล้ชิด ระหว่างที่การแข่งขันเรือดำเนินไป ลมเย็นพัดพริ้วเข้ามา ทำให้โบว์หลากสีที่ผูกอยู่กับถ้วยรางวัลพระราชทานปลิวสะบัดไปมา สายตาของคุณทองแดงจับจ้องอยู่กับโบว์นั้นด้วยความสงสัย เธอค่อยๆ ลุกขึ้น เดินเข้าไปใกล้ แล้วยื่นจมูกดมอย่างสนใจโดยมิได้ส่งเสียงเห่าหรือก่อกวนวุ่นวายใดๆ บรรยากาศเต็มไปด้วยความขบขันอ่อนโยนของผู้คนรอบข้าง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงทอดพระเนตรเห็นเหตุการณ์นั้น ก็ทรงแย้มพระสรวลอย่างเอ็นดูในความน่ารักและซื่อสัตย์ของสุนัขคู่พระทัย ก่อนจะทรงหยิบกล้องถ่ายรูปขึ้นมาบันทึกภาพ “คุณทองแดงผู้สนใจโบว์” ไว้ด้วยพระองค์เอง ภาพเหตุการณ์สั้นๆ นี้ สะท้อนถึงสายสัมพันธ์แห่งความผูกพันระหว่าง “พระมหากษัตริย์ผู้ทรงเปี่ยมเมตตา” กับ “สุนัขผู้ซื่อสัตย์” ที่ไม่เพียงแต่เป็นสัตว์เลี้ยง หากแต่เป็นเพื่อนผู้ร่วมทุกข์ร่วมสุขในทุกเส้นทางแห่งพระราชกรณียกิจ เป็นภาพที่ทำให้คนไทยทั้งชาติอบอุ่นหัวใจเสมอ



ขอตีมน้ำฝนในถังสักแก้ว เรืองเล่า ในหลวงรัชกาลที่ 9 กับน้ำฝนในถังเก่าๆของยายแก่ๆ คนหนึ่ง เป็นภาพจริงในเหตุการณ์จริง เมื่อปี 2501 โดยมีดร.สุเมธ ตันติเวชกุล"เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา เป็นข้าราชการบริพารที่รับใช้เบื้องพระยุคลบาท ได้บันทึกเรื่องราวความไม่ถ้อยพระองค์ของพ่อหลวงรัชกาลที่ 9 เอาไว้ระบุว่า ขอตีมน้ำฝนในถังสักแก้ว วันที่ 1 มีนาคม 2501 ขณะที่ในหลวงทรงเสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตรโบราณสถานในเมืองศรีสัชชนาลัยอยู่นั้นในหลวงทรงตรัสสอบถามคุณย่าทวด เล็ก เปล่งเสียง" อายุวัย 90 ปี เป็นชาวบ้าน ต.สารจิต อ.ศรีสัชชนาลัย จ.สุโขทัย ซึ่งคุณย่าทวดเล็กได้นำน้ำฝนลอยดอกมะลิมาตั้งไว้หลายถังเพื่อหากข้าราชการที่ติดตามขบวนเสด็จกระหายน้ำจะได้ตีมน้ำกันแต่ก็ไม่มีใครคาดคิดว่าพระองค์ทรงตรัสกับคุณย่าทวดเล็กว่า ย่าจ๋า ฉันขอตีมน้ำในถังสักแก้วได้ไหม คุณย่าทวดเล็กก็ทูลตอบว่า ฉันไม่กล้าให้ในหลวงกินหรอก เพราะมันเป็นน้ำฝนและเป็นน้ำธรรมดาด้วย ในหลวงก็ทรงยิ้มพระสรวล พระองค์ก็ทรงตรัสกับคุณย่าทวดเล็กว่าปกติฉันก็กินน้ำธรรมดาอย่างนี้แหละย่า จากนั้นพระองค์ทรงตักน้ำฝนในถังเสวยและพระองค์ยังตรัสว่า น้ำฝนเย็นสดชื่นดี และยังหอมกลิ่นดอกมะลิอีกด้วย"



เรื่องเล่าแสนประทับใจ ในหลวงรัชกาลที่ 9 เรานึกว่าเราชกเอง หลังจบการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ 1996 ที่เมืองแอตแลนต้า สหรัฐอเมริกา นายสมรักษ์ คำสิงห์ นักมวยสากลสมัครเล่น และเป็นนักกีฬาไทยคนแรกที่ได้รับเหรียญทองจากโอลิมปิกเกมส์ ได้เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพื่อทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญทอง ครานั้นพระองค์ตรัสกับสมรักษ์ว่า “เราดูสมรักษ์ชกวันนั้น เห็นสมรักษ์ถือรูปเราขึ้นเวที ชูมือ เรานึกว่าเราเป็นคนชกเอง พอสมรักษ์ชกชนะ เราก็เผลอตั๊กกระโดดโลดเต้นดีใจ จนข้าราชการผู้ใหญ่หัวเราะเรา เราก็เลยรู้สึกอาย เราก็เลยนั่งลง” และเหรียญทองที่สมรักษ์ทูลเกล้าฯ ถวายนั้น เป็นเหรียญเดียวที่ทรงเก็บไว้ ต่อจากนั้นมาเมื่อนักกีฬาคนไหนจะทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญ พระองค์จะพระราชทานคืน โดยคล้องคอให้กับนักกีฬาทุกคน



เรื่องราวเกี่ยวกับในหลวงรัชกาลที่ 9 มีมากมาย แต่ส่วนใหญ่เวลาได้ข้อมูลเกี่ยวกับท่านเราจะได้ในลักษณะเป็นปี พ.ศ.ซึ่งมันทำให้ไม่เห็นภาพเท่าไรว่าตอนนั้นพระองค์อยู่ในวัยไหน พระชนมายุมากริยัง เลยลองมานั่งไล่อายุท่านเทียบกับพระราชกรณียกิจแบบคร่าว ๆ

มีเรื่องที่คิดไม่ถึงหลายอย่าง เช่น เพลงพระราชนิพนธ์ต่าง ๆ ทรงแต่งตั้งแต่ 18-19 พรรษา เพลงมหาจุฬาลงกรณ์ที่เราร้องกันนี้ท่านก็ทรงแต่งตั้งแต่อายุ 22 (เทียบกับอายุเด็กสมัยนี้คือทรงอยู่ปี 4) พระราชกรณียกิจต่าง ๆ นานาก็เริ่มตั้งแต่ 20 ต้น ๆ แล้ว พอท่านเลย 60 ไปแทนที่จะเกษียณกลับกลายเป็นงานยิ่งมากขึ้น เสด็จต่างจังหวัดเยอะมาก มูลนิธิชัยพัฒนานี้เพิ่งตั้งตอนประมาณ 61 พรรษา ทรงงานไปถึงช่วง 80 พรรษา หลังจากนั้นส่วนมากจะไปประทับและทรงงานอยู่ศิริราช

พอเทียบกับเวลาของชีวิตเรา ในเวลาเท่ากันท่านสามารถคิดและสร้างอะไรไว้ได้มากมายเหลือเกิน เก่งจริง ๆ เก่งทุกอย่าง เทียบแล้วก็จะรู้ว่าท่านทรงงานหนักจริง ๆ ถ้าเป็นญาติพี่น้องเราอายุเกิน 60 ส่วนใหญ่ก็พักผ่อนอยู่บ้านหมดแล้ว แต่ท่านอายุ หกสิบเจ็ดสิบยังออกไปตลุยงานอยู่ ถ้าไม่ออกก็ฟังวิทยุ

ดูทีวีติดตามสถานการณ์บ้านเมืองตลอด

พระราชกรณียกิจต่างๆ ไม่รวมเวลาเสด็จเยี่ยมราษฎร 4 ภาค อยากให้เก็บไว้ดูในวันเกิดของตัวเองทุกๆปี แล้วลองย้อนมองว่าที่ผ่านมาเราทำอะไรให้ผู้อื่นหรือเพื่อประเทศชาติบ้าง

2 พรรษา สมเด็จพระบรมราชชนกสวรรคต

5 พรรษา เปลี่ยนแปลงการปกครอง

6 พรรษา จากบ้าน ครอบครัวเล็กๆย้ายไปสวีตเซอร์แลนด์

7 พรรษา เป็นสมเด็จพระอนุชา

8 พรรษา เริ่มถ่ายภาพ

9 พรรษา เก็บเงินซื้ออคลาโรเน็ต

11 พรรษา เสด็จนิวัติพระนคร ครั้งที่ 1

12 พรรษา สงครามโลกครั้งที่ 2

14 พรรษา ทรงเก็บเงินซื้อแซกโซโฟนที่เป็นของใช้แล้วมาเล่นดนตรี (เป็นน้องของพระเจ้าแผ่นดินแต่ยังทรงต้อง"เก็บเงิน")

18 พรรษา เสด็จนิวัติพระนคร ครั้งที่ 2

19 พรรษา สุกัญญาเสวยพระบรมเชษฐาธิราช เป็นพระมหากษัตริย์, “แสงเทียน” “ยามเย็น” “สายฝน” “ไกล่รุ่ง”

*เทียบกับอายุเด็กสมัยนี้คือตอนนั้นยังทรงเป็นเพียงเด็กมหาลัยปี 1 เด็กแค่นี้ท่านต้องผ่านอะไรมามากมายจริงๆ แดงครองราชย์แค่ปีแรก ก็ทรงเริ่มมอบความสุขให้คนไทยผ่านเสียงเพลงแล้ว

20 พรรษา “เมื่อข้าพเจ้าจากสยามมาสู่สวีตเซอร์แลนด์”, “HM Blues”

21 พรรษา ทรงประสูติอุบัติเหตุ

22 พรรษา ทรงหมั้นกับหม่อมราชวงศ์สิริกิติ์ กิตยากร, “มหาจุฬาลงกรณ์”

23 พรรษา เสด็จนิวัติพระนคร บรมราชาภิเษก ราชาภิเษกสมรส

24 พรรษา “พรปีใหม่”

25 พรรษา สถานีวิทยุ อ.ส.พระราชวังดุสิต, ทุนภูมิพล, “ยิ้มสู้” “ธงไชย

เฉลิมพล”, ทรงระดมทุนช่วยผู้ป่วยโปลิโอ

26 พระราชทานปลาหมอคัดเกรดกรมประมง

27 พระราชทานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พระราชทาน, พระราชทานเงินสำหรับพัฒนาหุ่นยนต์คูดมอ

28 พระราชทานเสด็จเยี่ยมราษฎร ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทรงโน้มพระองค์รับดอกไม้จากแม่เฒ่าตุ้ม, พระราชทานเรือให้กาชาดใช้ช่วยเหลือประชาชน

29 พระราชทานทรงผนวช, ทรงดนตรีกับ Benny Goodman

30 พระราชทานฟื้นฟูกระบวนการเรือพระราชพิธี

31 พระราชทานเสด็จภาคเหนือครบทุกจังหวัด, วันทรงดนตรีที่จุฬา, “แสงเดือน”

32 พระราชทานเสด็จภาคใต้, ทรงเริ่มวาดภาพจิตรกรรม

33 พระราชทานเสด็จต่างประเทศ 16 ประเทศ, มูลนิธิราชประชาสมาสัยเพื่อผู้ป่วยโรคเรื้อน, ฟื้นฟูพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ

34 พระราชทานโครงการสวนพระองค์สวนจิตรลดา พันธุ์ข้าวพระราชทานพืชมงคล

35 พระราชทาน “ยุงทอง”

36 พระราชทานอ่างเก็บน้ำเขาเต่า โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริด้านชลประทานแห่งแรก, มูลนิธิราชประชานุเคราะห์

37 พระราชทานโครงการหมู่บ้านสหกรณ์หุบกระพง โครงการพัฒนาที่ดินตามพระราชประสงค์แห่งแรก, ประดิษฐ์เรือโบราณปะแตน

38 พระราชทานฟื้นฟูทูลเกล้าเรียนหลวง, ทรงศึกษาและเพาะพันธุ์ปลานิล

39 พระราชทานทรงเรือใบจากหัวหินข้ามอ่าวไทย (ทรงเทห์มาก), "เกษตรศาสตร์"

40 พระราชทานทรงชนะเลิศเหรียญทอง การแข่งขันเรือใบ กีฬาแหลมทอง, หน่วยงานพระราชทานรักษาประชาชนเคลื่อนที่หน่วยที่ 1

- 41 พระราชบัญญัติคุ้มครองคนพระราชทานทหารผ่านศึกพิการ
 - 42 พระราชบัญญัติโครงการหลวงพัฒนาชาวเขา (สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง), ฝนหลวง, ทดลองเกษตรพืชเมืองหนาว, โรงนมผงสวนจิตร, นมหนองโพ
 - 43 พระราชบัญญัติการใช้จ่ายพระราชทานชาวเขา
 - 44 พระราชบัญญัติ "ความมั่นคงอันสูงสุด", ธรรมนูญเกษ, โรงสีข้าวตัวอย่าง
 - 45 พระราชบัญญัติ ตั้งสมเด็จพระบรม, สายอากาศสุธี 1
 - 46 พระราชบัญญัติ 14 ตุลาคม 2516
 - 47 พระราชบัญญัติ พระราชดำรัสเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงครั้งแรก
 - 48 พระราชบัญญัติ มุลินธิสหายใจไทย
 - 49 พระราชบัญญัติ โครงการพระดาบส
 - 51 พระราชบัญญัติ สถาปนาสมเด็จพระเทพฯ
 - 52 พระราชบัญญัติ ทรงขับรถลุยน้ำที่ราชิวาส
 - 54 พระราชบัญญัติ เยี่ยมราษฎรที่ราชิวาส (ทรงนั่งฟังรถยนต์พระที่นั่งที่จอดบนสะพาน)
 - 56 พระราชบัญญัติ โครงการปาร์กน้ำ, เสด็จไปทอดพระเนตรบริเวณน้ำท่วมในกทม.
 - 57 พระราชบัญญัติ ทฤษฎีแก้งดิน
 - 58 พระราชบัญญัติ พระราชดำริเรื่องขุดคลองและสร้างประตูควบคุมน้ำ แก้ปัญหาน้ำท่วม
 - 59 พระราชบัญญัติ โรงกลั่นแอลกอฮอล์ในสวนจิตรลดา ผลิตแก๊ซโซฮอลล์ (2529)
 - 60 พระราชบัญญัติ ทรงประดิษฐ์อักษรเทวนาครี
- วัยเกษียณ**
- 61 พระราชบัญญัติ มุลินธิชัยพัฒนา
 - 62 พระราชบัญญัติ ทดลองทฤษฎีใหม่ (2532)
 - 63 พระราชบัญญัติ โครงการพระราชดำริ แหลมผักเบี้ย แก้ปัญหาขยะ น้ำเสีย
 - 64 พระราชบัญญัติ ทรงปลูกหญ้าแฝก, ระบบคอมพิวเตอร์เพื่อการศึกษาพระไตรปิฎก
 - 65 พระราชบัญญัติ ยุติเหตุการณ์พฤษภาทมิฬ
 - 66 พระราชบัญญัติ กังหันน้ำชัยพัฒนา, "นายอินทร์ผู้ปิดทองหลังพระ"

(น้ำท่วมกลาง-ปลายปี) ทรงมีพระราชกระแสให้ทำเครื่องบินบังคับด้วยดาวเทียม สำหรับถ่ายภาพทางอากาศ, เจลลี่โภชนา พระราชทานเพื่อผู้ป่วยมะเร็งในช่องปาก

85 พรรษา เสด็จทอดพระเนตรระดับน้ำในแม่น้ำเจ้าพระยาบริเวณท่าหน้าศิริราช, เสด็จพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระสุริโยทัย

86 พรรษา เสด็จกลับไปประทับวังไกลกังวล เสด็จออกมหาสมาคมที่หัวหิน

87 พรรษา เสด็จไปติดตามงานในโครงการในพระราชดำริช่วงหัวมัน 4 ครั้ง เชื้อนกแก้วกระจาน 2 ครั้ง ศูนย์อนุรักษ์สุนัขหัวหิน

88 พรรษา เสด็จงานพระราชพิธีวันฉัตรมงคล, เสด็จออกให้ผู้พิพากษาเข้าเฝ้า

อ่านถึงตรงนี้ก็คงเห็นแล้วว่าท่านใช้เวลา "ทั้งชีวิต" ของท่าน ทั้งหมดของชีวิตจริงๆ ทำเพื่อประเทศชาติ ทำเพื่อพวกเราคนไทยที่ท่านรัก

พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เคยรับสั่งกับ ดร.ภาธร ศรีกรานนท์ ว่าถ้าท่าน 60 เกษียณแล้วไปนิวส์ออลิสส์ ฟังเพลงแจ๊สกัน แต่ท่านก็ไม่เคยเกษียณ ไม่ได้ไปนิวส์ออลิสส์ ไม่ได้ไปฟังเพลงที่ท่านโปรด เพราะท่านไม่เคยหยุดทรงงานเพื่อพวกเรา

พ่อแม่เราเวลาท่านอายุมากเรายังไม่อยากให้ท่านลำบาก ไม่อยากให้ทำงานบ้าน อยากให้ท่านอยู่สบายๆ แล้วในหลวงของเราอายุ 60 - 70 ก็ยังต้องไปทำงาน ไปแต่ที่ลำบากๆที่เราเองแม้เป็นเด็กแต่คิดก็ยังไม่อยากไป ป่วยก็ยังทำงาน ยังคิดถึงพลกนิกรของพระองค์

ทั้งหมดนี้คือแค่คร่าวๆ อย่างคร่าวๆที่สุดจริงๆ ไม่ต้องสงสัยแม้แต่หน่อยว่า "พ่อ" เหนื่อยขนาดไหน แผ่นดินนี้ที่พ่อสร้างมาทั้งชีวิต ต่อไปนี้ลูกๆจะปกป้องและดูแลเอง

๕ สถิตในดวงใจตราบนิจนิรันดร์

