



ราชกิจจานุสสันธ์

มกราคม ๒๕๔๖ ISSN ๑๕๑๓-๑๐๕๙

“...คุณธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมายปฏิบัติ มืออยู่สีประการ ประการแรก คือการรักษาความสั้ง ความจริงใจต่อตนเอง ที่จะประพฤติปฏิบัติ แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม ประการที่สอง คือ การรู้จักเข้มใจตนเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตอยู่ในความสั้จความดินนั้น ประการที่สาม คือ การอดทน อดกลั้น และอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความสั้จสุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด ประการที่สี่ คือ การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริตและรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง คุณธรรมสีประการนี้ ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญ่องกาง ขึ้นโดยทั่วทั้นแล้ว จะช่วยให้ประเทศไทยบังเกิดความสุข ความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ดังประสงค์...”

ตัดตอนจาก พระราชดำรัส ในพระราชพิธีบวงสรวงสมเด็จบูรพาภกัจตริยาธิราชเจ้า

ณ ท้องสนามหลวง

วันจันทร์ที่ 5 เมษายน พุทธศักราช 2525



พระบรมสาทิสัจ្រณ

จิตรกร : จำรัส เกียรติก้อง

สมบัติกรรมท่วงการต่างประเทศ

ปัจจุบันอยู่ ณ สถานเอกอัครราชทูต ณ เวียงจันทน์

หนังสือ “วิทยุสารัญมาย” ISSN 1513-105X

ปีที่ 6 ฉบับที่ 21 : ตุลาคม - ธันวาคม 2546

ที่ปรึกษา :

สืบคัดต์ พวงเกตุแก้ว บรรณาธิการ น.ต. อิทธิ ดิษฐบูรณรงค์ ร.น.

ผู้อำนวยการ : นฤมล หิญธีรานันทน์

บรรณาธิการ : ประภัสสร เลวิกุล

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สุวรรณा พ่องสมุทร

คณะกรรมการผู้จัดทำ :

วนิดา คุตตัวส์ อุไรวรรณ คุหะเบรมะ ภาณุทัต ยอดแก้ว กนกแกศ แൺน้อย
รายการ วรรณประดิษฐ์ บัญชา ชีโกเครี่ ธนาณ จิรพันธ์ แคทรียา คล้ายคลึง

คอมพิวเตอร์ : วัลหนี พานิชกุล

รูปเล่ม : ปราณ

พิมพ์ : ภาพพิมพ์ โทร. 0-2433-8586

หนังสือ “วิทยุสารัญมาย” รายสามเดือน

จัดทำโดย : สถานีวิทยุสารัญมาย กองวิทยุกระจายเสียง กรมสารนิเทศ
กระทรวงการต่างประเทศ ถนนศรีอยุธยา แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2643-5094

ผู้สนใจสามารถติดต่อขอรับหนังสือและส่งข้อเรียนมาให้พิจารณาได้ตามที่อยู่ข้างต้น

สารบัญ

ถ้าอย่างไรลง	4
ยิ่งลุ้น	6
วัดพระราม 9 กาญจนากิจเขต	13
หออัครคิลปิน	24
ฉันคิดว่าเขาจะเข้าใจ / ศิวภานท์ ปทุมสุธิ	34
อยู่ร่วมกันอย่างไร	35
สมาชิเพื่อการรักษาโรค / ดร.พระครูอาทประชานาถ (พระอลังกต ติกุปปัญโญ)	47
โครงสร้างสถาปัตยกรรมด้านสาระ / พิศาล มาณพัฒน์	52
เล่าสู่กันฟัง ‘แฟดสยาม อิน - ลัน’	60
ศาลปกครอง / ส่วนสารนิเทศ สำนักงานศาลปกครอง	63
บัญหาพาณิชย์	68
สนทนาภัย หม่อมราชวงศ์ทักษิณมาลินี จักรพันธ์ / ประภัสสร เลวิกุล	72
เล่าสู่กันฟัง ‘ถ้าผ่านรอ’	87
เพลง ‘เราร่วมกัน’	89
เพลง ‘Partnership’	90
ภาพชุด APEC 2003	91
บุคลาศาสตร์ความร่วมมือทางเศรษฐกิจระหว่าง กัมพูชา ลาว พม่า และ ไทย	101
ทายนิสัยจากขม / แต้วแทน่	110
ต้นไม้ตามทิศ (ตอน 2) / สุวรรณ พ่องสมุทร	115
สมุนไพรในครัว / ศ.พ.ต.คุณหญิงพอข โปประกฤษณะ	143
เหมือนมายานีมิต / กร ศิริวัฒโน	152
หัวรั้งเวชนียสถาน (ตอนที่ 4) / รุจิกร แสงจันทร์	153
เล่าสู่กันฟัง ‘ข้านบางแม่หมาย’	165
กระดูกเสื่อมและแผลเรื้อรัง / พ.อ.หญิง ศรีนวล เจียจันทร์พงษ์	167
นกสีขาวและผู้พเนจร / ตึ้ก วงศ์รัตน์	178
ท้ายเล่ม	186

หนังสือวิทยุสาธารณะ ปีที่ 6 ฉบับที่ 21 เดือน ตุลาคม ถึง
มีนาคม พ.ศ. 2546 ที่อยู่ในมือของท่านผู้อ่าน / ผู้ฟัง รายการของ
สถานีวิทยุสาธารณะ AM 1575 KHz. “เพื่อไทย ก้าวไกล ทันโลก”
นับเป็นฉบับครบรอบ 1 ปี ที่ผมได้รับใช้ท่านผู้ฟังในฐานะนายสถานีฯ
เรายพยายามที่จะนำเสนอข่าวคราว สาระน่ารู้และความบันเทิงสู่ท่าน
ผู้อ่าน / ผู้ฟัง ให้ดีที่สุดโดยคำนึงถึงจดหมาย / ไปรษณีย์บัตร ที่เป็น
เลียงลงทะเบียนกลับมาสู่ทางสถานีฯ

ในช่วงเดือนตุลาคม ถึง มีนาคม พ.ศ. 2546 มีเหตุการณ์
สำคัญๆ นับด้วย 4 ตัว

- การประชุมรัฐมนตรีอาเบค (17-18 ตุลาคม) การประชุม^{ผู้นำอาเบค} (20-21 ตุลาคม) ที่กรุงเทพฯ
- การประชุมทางด้านยุทธศาสตร์เศรษฐกิจ 4 ฝ่าย ที่เมือง
พุกาม (สหภาพพม่า, 10-12 พฤษภาคม)
- การจัดส่งทหารไทยไปปฏิบัติภารกิจเพื่อมนุษยธรรมใน
ประเทศอิรัก จำนวน 443 นาย ภายใต้ชื่อ “กองกำลังเฉพาะกิจ
ปฏิบัติการเพื่อมนุษยธรรมไทย / อิรัก” ที่บริเวณเมือง Karbala ตาม
ข้อตกลงมติคณะกรรมการมนต์ความมั่นคงแห่งสหประชาชาติ ที่ 1483 (2003)

ลงวันที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ. 2546 และ มติ ครม. เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม
พ.ศ. 2546 โดยปฏิบัติงานช่างสนาม งานก่อสร้างทั่วไป การพื้นฟู
บูรณะสาธารณูปโภคของอิรัก การบริการทางการแพทย์ การปฏิบัติ
การด้านกิจการพลเรือน (ไม่รวมการกู้เงินระเบิด)

- การเกิดวินาศกรรมที่นครอิสตันบูล (ตุรกี, 20 พฤษภาคม)
เป็นเหตุให้เจ้าหน้าที่การทูตและชาวอังกฤษจำนวนหนึ่ง
เสียชีวิตและได้รับบาดเจ็บ

- ในส่วนที่เกี่ยวกับวันสำคัญของไทยในช่วงดังกล่าว ได้แก่
วันปิยมหาราช (23 ตุลาคม) วันสมเด็จพระมหาธีราชเจ้า (25
พฤษภาคม) วันพ่อแห่งชาติ (5 มีนาคม) วันสมเด็จพระเจ้าตากสิน
มหาราช (28 มีนาคม)

ในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระชน-
มายุครบ 76 พรรษา ผมและผู้จัดรายการของสถานีวิทยุสาธารณะ
ทุกคน ขออัญเชิญคุณพระคริรัตนตรัยและลิ่งคักดีสิทธิ์ทั้งหลายใน
สากลโลกได้โปรดอภิบาลและดลบันดาลให้พระองค์ทรงพระเกี้ยม
สำราญ เจริญด้วยพระชนมายุยั่งยืนนานเพื่อเป็นรัมโพธิ์ร่มไทรของ
พสกนิกรชาวไทยตราบนานเท่านาน

ด้วยความปรารถนาดี



(นonthawit Thiyacharannan)

นายสถานี

ຢືນສູ່

ทำนอง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
คำร้อง พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจักรพันธ์เพญศิริ

ໂລກຈະສຸຂສາຍນັ້ນເປັນໄດ້ຫລາຍທາງ
ຕ້ອງຫລັບສັງກົດຂວາງໜາກໃຫ້ພັນໄປ
ຈະສົບຄວາມສຸບສັນດີສຳຄັນທີ່ໃຈ
ສຸຂແລະຖຸກໂຂອຍ່າງໄວພຽງໃຈດນເອງ
ຝ່າສູ່ທານ້ວັດຕ້ອງຄິດເຜົ້າຍ້ອມໃຈ
ໄລກນີ້ມີມັນເພີ່ມໃດທີ່ໃຈອ່າຄວັມເກຮງ
ຕັ້ງໜໍາໃຫ້ເຂົ້າໄວ້ຢ້ອມໃຈດ້ວຍເພລງ
ໃນັກກລ້ວຫວາດເກຮງຢືນສູ່
ຄນເປັນຄນຈະຈນຫຣ້ອມ
ຮ້າຍຫຣ້ອດີຄຽນໜ້ວງອູ້
ຍໍາມປ່ວງມາຮມາພາລນບໍ່
ຢືນລະນັຍໃຈສຸ່ມູ່ມວລເກຫກ້າຍ
ໃຝກຮະທຳຄວາມດີໃຫ້ມິຈິດສົກາ
ສ້ວງແຕ່ຄວາມເມດຕາຫາຄວາມສຸບສັນດີປີ
ຈະສົບຄວາມສຸບສັນດີສຳຄັນທີ່ໃຈ
ເຜົ້າແຕ່ຢືນສູ່ປີແລ້ວໃຈໜັນ



ເພລງພຣະວານີ່ພນໍ້ “ຍື້ມສູ່”

ພຣະບາທສມເດືອນພຣະເຈົ້າອຸ່່ຫວ່າ ທຣງມີພຣະເມຕຕາແກ່ເດັກຕາບອດຂອງໂຮງເຮືນສອນຄົນຕາບອດກຽງເຖິງ ທຣງໂປຣດໃຫ້ນັກເຮືນຕາບອດຫລຸຍຄົນທີ່ເປັນນັກວັອງແລະນັກດົນຕົວຂອງໂຮງເຮືນສອນຄົນຕາບອດ ອາທີ ຄຸນປີຢະ ໂກສີນານັ້ນທີ່ ນັກເປີຍໂນ ແລະ ຄຸນສໜ້າທ່າຍາ ຫຼືຕິກເລື້ອຍ່ ທີ່ເປັນນັກວັອງຂອງໂຮງເຮືນສອນຄົນຕາບອດ ເຂົ້າເຟ້າແລະ ທຣງຮ່ວມເລັນ ດົນຕົວກັບຄົນຕາບອດ

“ຄົ້ງທີ່ນີ້ ເມື່ອນັກເຮືນຕາບອດເຂົ້າແຄວຮັບເລົດ໌ ກ່ອນຮັບພຣະຫານເລື່ອຍ່ອາຫາກລາງວັນ ພຣະອົງຄົ່ງທ່ານເສດົ້ຈາ ຜ່ານແລ້ວພວກເຮົາ ແລ້ວມີຮັບລັ້ງຄາມວ່າ “ພວກຫຼຸ້ນຍາກໄດ້ອະໄຣ?” ພວກເຮົາເດັກເລົກເຈີຍປະປ່ານ ແຕ່ມີຮູ່ນີ້ທີ່ເດັກໂຕຄົນທີ່ກ່າວກູ້ລູ້ລັ້ນວ່າ “ອຍກາໄດ້ແຊັກໂໂຟໂນພຣຸທົກເຈົ້າໆ” ພຣະອົງຄົ່ງທຣງພຣະສຣວລເບາໆ ແລ້ວຮັບລັ້ງຄາມຕ່ວ່າ “ເລັນເປັນນັ້ນ” ຖຸລົມວ່າ “ຍັງເລັນໄມ່ເປັນ ພຣຸທົກເຈົ້າໆ” ລັງຈາກວັນນີ້ອີກປະມາລຸນ 1 ເດືອນ ຮູ່ນີ້ຂອງພວກເຮົາຄົນນັ້ນກົດໄຈສຸດໜີດ ເມື່ອຄະນະການກາບວິທາຮຸມລູ້ນີ້ ໄດ້ນຳຕັ້ງເຂົ້າເຟ້າທີ່ພຣະຫານເພື່ອຮັບພຣະຫານແຊັກໂໂຟໂນ ນອກຈາກນັ້ນຍັງມີຮັບລັ້ງທີ່ເດັກຕາບອດ 2 ດົນເຂົ້າມາເຮືນການເປົ້າແຊັກໂໂຟໂນລັບດາຫຼະ 3 ວັນ ໂດຍພຣະອົງຄົ່ງທຣງສອນພຣະຫານດ້ວຍພຣະອົງຄົ່ງເອງ...

ມີຍຸ່ຄົ້ງທີ່ນີ້ເດັກຕາບອດໄດ້ມີໂອກາສເຂົ້າເຟ້າເລັນດົນຕົວກວຍ ຂະນະຮອຮັບເລົດ໌ຈອຍ່ຝົ້ນເວົ້າ ດ້ວຍຄວາມອຍກຮູ້ອຍາກເຫັນກົດພາກັນເຂົ້າໄປຈັບຄຳເຄື່ອງດົນຕົວທຣງຂອງພຣະອົງຄົ່ງທ່ານ ພຣະອົງຄົ່ງເສດົ້ຈາ ມາເມື່ອໄຣໄມ່ໄຄຣກາບ ຄຸນຄຽງຜູ້ຄຸນກົງໄມ່ໄດ້ນັກ ພຣະອົງຄົ່ງໄດ້ທຣງແນະນຳເຄື່ອງ

ດົນຕົວທີ່ຕ່າງໆ ໄທເດັກຕາບອດທຣາບ ເມື່ອໄດ້ຍື້ນພຣະສູ່ເລີຍ ພວກເຮາຕກໃຈແຕ່ພຣະອົງຄົ່ງທຣງທຣລວ່າ ໄນໄປ້ນີ້ໄວ້ ແລ້ວພຣະອົງຄົ່ງທຣງຈັບມືອເດັກຕາບອດໄປຄຳເຄື່ອງດົນຕົວທີ່ທຸກໆ ພວກມັກກັບທຣງອົບຍາຍົງເຄື່ອງດົນຕົວແຕ່ລະຫຼັ້ນໂດຍລະເອີຍດ ລັງຈາກນັ້ນ ປະທັບບນເວົ້າ ແລ້ວທຣງດົນຕົວຮ່ວມກັບວົງດົນຕົວຂອງໂຮງເຮືນສອນຄົນຕາບອດຫລຸຍເພັງ ທຣງສອນໃຫ້ເລັນເພັງປະປ່ານ Dixieland ແລະ ທຣງສອນເທັກນີກ at lips ເຫດຖາກຮົ່ວມ ຄັ້ງນີ້ໄມ່ມີວັນທີ່ພວກເຮົາແຕ່ລະຄົນຈະລືມໄດ້ເລີຍໜ້ວໜີວິດ”

ເປັນອີກກາພທີ່ຈົດຈານອູ້ໃນໃຈຂອງນາຍວິມລ ອ່ອງອັມພຣ ທີ່ເປັນທີ່ນີ້ໃນເດັກຕາບອດທີ່ມີໂອກາສໄດ້ເຊື່ອໝັ້ນພຣະບາຣມີຂອງພຣະອົງຄົ່ງທ່ານອ່າຍ່າງໄກລ້ອືດໃນຕອນນັ້ນດ້ວຍ

ໃນປີ ພ.ສ. 2495 ເມື່ອຄົ້ງທີ່ໂຮງເຮືນສອນຄົນຕາບອດຈັດຈານບອລ໌ເພື່ອຫາຮາຍໄດ້ເຂົ້າມູລືນິວິ້າ ພຣະບາທສມເດືອນພຣະເຈົ້າຫວ່າ ໄດ້ທຣງພຣະວານີ່ພິນບົບທເພັງ ‘ຍື້ມສູ່’ ເພື່ອສ້າງໜ້ວຍແລະກຳລັ້ງໃຈໃຫ້ແກ່ເດັກຕາບອດທຸກຄົນທຣງມີຮັບລັ້ງໃຫ້ນັກວັອງປະຈຳໂຮງເຮືນສອນຄົນຕາບອດກຽງເຖິງໃນໝະນັ້ນຕົ້ນ ຄຸນສໜ້າທ່າຍາ ຫຼືຕິກເລື້ອຍ່ ເຂົ້າເຟ້າເພື່ອຫັດຮ້ອງເພັງ ‘ຍື້ມສູ່’ ທີ່ພຣະອົງຄົ່ງໄດ້ພຣະວານີ່ພິນນີ້ ເພື່ອຮ້ອງໃນຈານວັນນັ້ນ ໂດຍພຣະອົງຄົ່ງທ່ານທຣງສອນເນື້ອຮ້ອງແລະກຳນົດໃຫ້ດ້ວຍພຣະອົງຄົ່ງເອງ ຈາກນັ້ນບົບທເພັງພຣະວານີ່ພິນນີ້ ‘ຍື້ມສູ່’ ຈຶ່ງເປັນເພັງປະຈຳໂຮງເຮືນສອນຄົນຕາບອດກຽງເຖິງເພັນບັນແຕ່ນັ້ນມາ.

ຈາກ ມັນສືອ ‘ຍື້ມສູ່ ທີ່ຮະລຶກ 60 ປີ’
ມູນນີ້ຫ່າຍຄົນຕາບອດແຫ່ງປະເທດໄທຢືນພຣະວານີ່ພິນ

Smiles

Music H.M. King Bhumibol Adulyadej

Lyric H.H. Prince Chakrabandi Pensiri

Don't you think a smile is quite a strange thing?

When you start to smile, it wrinkles your face,
And when it is gone, you cannot find
Its peculiar secret hidding place.

But it's really far more wonderful thing,
Just to see what can each little smile do.
When you smile at one, he smiles at you.
So one little smile makes two.

Since you smiled, he's smiling too.
Then someone starts smiling back,
And that one will be smiling,
Till, in truth, you fail in keeping track.

And because a smile can do us great good.
By just cheering heart of love and of care.
Let us smile, and smile, and not forget
Smiles are welcomed everywhere.

His Majesty's Composition of the Song “Yim Su” (Smiles)

His Majesty the King was particularly fond of blind singers and musicians, especially of the pianist Mr. Piya Kosinanont.

During one of His many visits to the Bangkok School for the Blind, His Majesty graciously asked the students what kind of musical instrument they would like to have. One replied readily : a saxophone! His Majesty in person took care that the blind student got one and graciously even took the task to teach him how to play it by inviting that blind student together with two other friends, to take lessons at the Royal Residence three times a week.

His Majesty would enjoy jamming in with the blind musicians and singers who frequently visited the Royal Residence.

Mr. Wimon Ong-amporn, one of the lucky students of those times, remembers how His Majesty would lead them to play in the Dixieland jazz style and teach the at lips techniques.

His Majesty graciously composed the song : Yim Su as an encouragement to the blind. His Majesty in person graciously taught the lyrics and the tone to the lead-singer of the chorus of the Bangkok School for the Blind.

The song "Yim Su" was first sung at the Charity Ball that the Foundation for the Blind organized in 1952.

The Bangkok School for the Blind adopted the song "Yim Su" as the hymn of the school.

● ເຈລີມພຣະເກີຍຈາຕີ



ວັດພຣະຮາມ 9 ການູຈນາກີເຊກ

ເຂົ້າຫຼິ້ນທີ່ຕັ້ງວັດພຣະຮາມ 9 ການູຈນາກີເຊກ

ວັດພຣະຮາມ 9 ການູຈນາກີເຊກ

ຕັ້ງອູ່ເລີ້ມຕົ້ນທີ່ 999 ຂອຍພຣະຮາມ 9 ການູຈນາກີເຊກ 19

ຄົນພຣະຮາມ 9 ເຊື້ອໝວຍຂວາງ ກຽມທີ່ມະນາຄຣ ຂອບເຂົ້າ
ທີ່ດິນເປັນຮູບສື່ເໜື້ອມື່ນຜ້າ ເນື້ອທີ່ທັງໝົດ 8-2-54 ໃໄໝ ດ້ານທີ່ສະເໜີ
ຢາວ 234 ເມືດ ຕິດກັບໂຮງເຮັດສາມາດໄທ-ສູ່ປຸນ ແລະທີ່ວ່າງເປົ່າ
ຂອງເອກະພາບ ດ້ານທີ່ຕະວັນອອກຢາວ 61.5 ເມືດ ຕິດຄລອງລາດພວ່າງ
ດ້ານທີ່ໃຫ້ຢາວ 217 ເມືດ ຕິດກັບທີ່ດິນທີ່ກັນໄວ້ເປັນຄົນທາງເຂົ້າ ດ້ານ
ທີ່ຕະວັນດກຢາວ 65 ເມືດ ຕິດກັບໂຮງເຮັດພຣະຮາມ 9 ການູຈນາກີເຊກ

พระราชดำริเริ่มแรก : จนมาเป็นวัดพระราม 9 กัญจนากิจेक

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระราชดำริให้ทดลองแก้ไขปัญหาน้ำเน่าเสียด้วยวิธีเติมอากาศที่บึงพระราม 9 ซึ่งเป็นที่ดินของสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ จำนวน 130 ไร่ เริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนมีนาคม พุทธศักราช 2531 โดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคือ สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.) กรมชลประทาน สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ และกรุงเทพมหานคร ร่วมดำเนินการโดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ ทำการทดลองการบำบัดน้ำเน่าเสียที่แหลมตามคลองลาดพร้าวส่วนหนึ่งให้มีคุณภาพดีขึ้น โดยวิธีการเติมอากาศลงในน้ำแล้วปล่อยให้น้ำตกละกอนและปรับสภาพน้ำก่อนระบายน้ำลงสู่คลองตามเดิม

ในวันที่ 15 สิงหาคม พุทธศักราช 2531 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้มีพระราชดำริเพิ่มเติมเกี่ยวกับการขยายโครงการในพื้นที่ของสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์และบริเวณข้างเคียง โดยให้ทำการปรับปรุงสภาพพื้นที่และพัฒนาชุมชนบริเวณบึงพระราม 9 ดำเนินการจัดตั้งวัดเพื่อเป็นพุทธสถานในการประกอบกิจของสงฆ์ และเป็นศูนย์รวมแห่งจิตใจของราษฎรในการที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน

ต่อมานางสาวจังจันทร์ ลิงเหลนี ซึ่งเป็นเจ้าของที่ดินในบริเวณใกล้เคียงกับโครงการได้แสดงความจำนงที่จะน้อมเกล้าฯ ถวายที่ดินบริเวณดังกล่าวให้แก่มูลนิธิชัยพัฒนา เพื่อดำเนินการจัดสร้างวัดโดยเมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2533 พระบาทสมเด็จ

พระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้นางสาวจังจันทร์ ลิงเหลนี เข้าเฝ้า น้อมเกล้าฯ ถวายที่ดิน จำนวน 8-2-54 ไร่ เพื่อดำเนินการสร้างวัด และในวันที่ 9 สิงหาคม พุทธศักราช 2534 มูลนิธิชัยพัฒนา ได้รับอนุญาตจากกรมการศาสนาให้จัดสร้างวัด ซึ่งมีสมเด็จพระภูมิพลลังรัตน์ สมเด็จพระลัง嘛ราชาลกมหาราชลังษะบริวาร เป็นองค์อุปถัมภ์ ฝ่ายสงฆ์ และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นองค์อุปถัมภ์ฝ่ายราواส เกี่ยวกับการนี้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานก่อสร้างวัดพระราม 9 กัญจนากิจेक โดยมีนายจริย์ ตุลยานนท์ กรรมการ มูลนิธิชัยพัฒนา เป็นประธานคณะกรรมการดำเนินการก่อสร้างวัด ทำหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการก่อสร้างวัดพระราม 9 กัญจนากิจेक ให้เป็นไปตามพระราชประสงค์ และเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พุทธศักราช 2541 ได้มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้วัดพระราม 9 กัญจนากิจेक ได้รับพระราชทานวิสุจนามสีมา ตามเขตที่กำหนดคือกว้าง 12.60 เมตร ยาว 22.10 เมตร

สืบเนื่องจากนี้ เมื่อวันที่ 21 เมษายน พุทธศักราช 2536 นางสาวจังจันทร์ ลิงเหลนี ได้น้อมเกล้าฯ ถวายที่ดินเพิ่มอีกจำนวน 5 ไร่ ซึ่งอยู่ติดกับบริเวณที่ก่อสร้างวัด เพื่อดำเนินการจัดตั้งโรงเรียนชั้นกรุงเทพมหานครได้ดำเนินการก่อสร้างโรงเรียนขึ้นเพื่อเปิดทำการเรียนการสอนในระดับอนุบาล - ประถมศึกษา และขยายโอกาสไปจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยมีห้องเรียนทั้งหมด 36 ห้อง

จุดเริ่มต้น : การสนองพระราชดำริ

วัดพระราม 9 กาญจนากิจเขต เริ่มดำเนินการก่อสร้างเมื่อปีพุทธศักราช 2538 ตามแนวพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงมีพระราชประสงค์ให้เป็นแบบอย่างในการก่อสร้างวัดเล็กๆ เพื่อเป็นศูนย์รวมแห่งจิตใจของชุมชนที่ตั้งอยู่ในบริเวณใกล้เคียง และเพื่อใช้เป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมทางพุทธศาสนาตลอดจนกิจกรรมต่างๆ ในการเผยแพร่ศีลธรรมและจริยธรรมเพื่อการพัฒนาชุมชน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ แทนพระองค์ประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์อุโบสถวัดพระราม 9 กาญจนากิจเขต เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม พุทธศักราช 2539 และได้พระราชทานลงนามาไว้ในคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษาและคณะกรรมการอำนวยการพัฒนาวัดพระราม 9 กาญจนากิจเขต เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม พุทธศักราช 2540 โดยให้ทำหน้าที่วางแผน ควบคุม กำกับดูแลการดำเนินงาน และพัฒนาวัด ตลอดจนประสานงานกับองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน

วัดพระราม 9 กาญจนากิจเขต ได้รับพระราชทานนามจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากวัดแห่งอื่นเนื่องจากเป็นวัดขนาดเล็กใช้งบประมาณที่ประหยัด มีการออกแบบโดยคำนึงถึงความเรียบง่ายและประโยชน์ใช้สอยสูงสุด ประกอบด้วยอุโบสถ ศาลาอเนกประสงค์ สรenh ภูมิเจ้าอาวาส ภูมิพราหมณ์จำนวน 5 หลัง โรงครัวและอาคารประกอบที่จำเป็น อาคารทุกหลังจะใช้สีขาว

ซึ่งแสดงถึงความบริสุทธิ์ สะอาด สวยงาม ส่วนอุโบสถจะเป็นลักษณะสถาปัตยกรรมลम্বัยโบราณผสมผสานกับสถาปัตยกรรมลม्बัยใหม่โดยคำนึงถึงประโยชน์การใช้สอยเป็นสำคัญ

อุโบสถ : เอกลักษณ์แห่งความผสมผสาน

อุโบสถวัดพระราม 9 กาญจนากิจเขต เป็นลักษณะสถาปัตยกรรมที่มีการก่อสร้างโดยเน้นหลักการใช้สอยประโยชน์ในอาคารอย่างคุ้มค่า วัสดุก่อสร้างทั้งหมดเป็นของที่ผลิตในประเทศไทย โครงสร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก หน้าต่าง เป็นอลูมิเนียมประดับ หน้าฐานเป็นลายบุนปั้น ตราพระราชลัญจกรประจำพระองค์รัชกาลที่ 9 ซึ่งทำไว้ระกาเป็นลายบุนปั้น ไม่มีการปิดทองประดับกระจกองค์ประกอบเครื่องบนหลังคาเป็นปุนปันลายใบไม้ ผังและเสา ก่ออิฐ混ปุนเรียบทาสีขาว หลังคามุงกระเบื้องทำด้วยแผ่นเหล็กอบสีขาว บานประตูหน้าต่างใช้กรอบอลูมิเนียมลูกฟักเป็นกระจกภายในอุโบสถประดิษฐานพระพุทธรูปปางมารวิชัย ส่วนทางเดินรอบอุโบสถจะปูด้วยหินทราย ลักษณะของอาคารเป็นการผสมผสานรูปแบบสถาปัตยกรรมไทยกับสถาปัตยกรรมร่วมสมัย เน้นความเป็นเฉพาะในแบบอย่างทางสถาปัตยกรรมปัจจุบัน โดยได้ตั้งเป้าหมายของการออกแบบอุโบสถจากพระอุโบสถ 3 แห่ง ในสมัยรัตนโกสินทร์ ได้แก่ พระอุโบสถวัดราชอาชีวาวส กรุงเทพมหานคร พระอุโบสถวัดพระปฐมเจดีย์ จังหวัดนครปฐม และพระอุโบสถวัดเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นต้นแบบในการผูกลายบุนปันประดับหน้าบันของอุโบสถวัดพระราม 9 กาญจนากิจเขต แห่งนี้



พระพุทธรูปปางมารวิชัย : พระประธานประจำอุโบสถ

เมื่อวันที่ 3 มกราคม พุทธศักราช 2541 สมเด็จพระเทพ-รัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จฯ ทรงประกอบพิธีเททองหล่อพระพุทธรูปปางมารวิชัย พระประธานประจำอุโบสถวัดพระราม 9 กาญจนนาภิเษก ซึ่งได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชนานพพระบรมราชวินิจฉัย และแก้ไขแบบพระประธานด้วยพระองค์เอง

พระประธานที่ประดิษฐาน ณ อุโบสถวัดพระราม 9 กาญจนนาภิเษก ได้รับการออกแบบจาก นavaอากาศเอกอาวุธ เงินชูกลิน ซึ่งเป็นสถาปนิกของกรมศิลปากร ได้ทำการออกแบบทั้งสิ้น 7 แบบ แต่ละแบบมีลักษณะที่แตกต่างกัน จากนั้นมูลนิธิชัยพัฒนาดำเนินทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อทดสอบพระเครื่องและทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชนานพพระบรม-

ราชวินิจฉัย เลือกแบบพระพุทธรูปปางมารวิชัย (ปางชนะมาร) โดยได้ทรงแก้ไขแบบอีกเล็กน้อยด้วยพระองค์เอง และคณะกรรมการก่อสร้างฯ ได้มอบให้ อาจารย์นันทิวรรณ์ จันทนะผลิน คณบดีคณะจิตกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากร เป็นผู้ปั้นพระพุทธรูปปางมารวิชัยในครั้งนี้

พระพุทธรูปปางมารวิชัย มีขนาดความสูงจากฐานถึงปลายรักมี 180 เซนติเมตร ขนาดหน้าพระเพลา 120 เซนติเมตร โดยมีพุทธลักษณะเป็นรัตนโกสินทร์ ฐานชักชีฟ์ทำด้วยหินอ่อน ส่วนองค์พระพุทธรูปทำด้วยทองเหลืองผลมทอง ที่มีลักษณะผลมผลานะห่วงอุดมคติและเหมือนจริง ด้วยการห่มจีวรแบบพระลงพิมพ์เหมือนจริง แต่มีพระเกศาเป็นแบบอุดมคติ ซึ่งมีลักษณะที่สวยงามและประณีตยิ่งนัก

ศูนย์รวมจิตใจกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ในระยะเวลาที่ผ่านมา วัดพระราม 9 กาญจนนาภิเษก ได้ดำเนินกิจกรรมตามบทบาทหน้าที่ของวัดดังกล่าวซึ่งต้นท่อนี้ต่อเนื่องมาแล้ว ดังนี้

กิจกรรมในส่วนของกิจกรรมเสาร์ เนื่องจากวัดพระราม 9 กาญจนนาภิเษก เป็นวัดขนาดเล็ก ในพระชาแรกนี้มีกิจกรรมเสาร์อยู่จำพรรษาเพียง 7 รูป ปัจจุบันมี 14 รูป กิจวัตรที่กิจกรรมหรือสามเณรทุกรูปได้ร่วมกันปฏิบัติคือ

- ทำนุบำรุงรักษาวัดให้สะอาดเรียบร้อยและเงียบสงบ

เพื่อความสอดคลายแก่การปฏิบัติสมณธรรมและເຊື່ອຄຳນວຍຕ່ອງ
ກາຮົກຂໍາແລະປະປິບຕິຫວົມຂອງສາຊຸ່ນ

● ກີກຊຸ່ສາມເນຣທຸກຮູປ່ເນັ້ນປະປິບຕິໃນວິປ່ສະນາຊຸ່ຮະ ອີກາຮົກປິກ
ປະປິບຕິຈິຕຕພາວນາ ເພື່ອເປັນແບບອ່າງແກ່ສາຊຸ່ນຜູ້ສັນໃຈໃນຮຽມປະປິບຕິ
ແລະເພື່ອເຕີຍມຄວາມພ້ອມໃຫ້ແກ່ຕົນເອງ ໃນອັນທີຈະແນະນຳລັ້ງສອນ
ປະຫາດໃນຮຽມປະປິບຕິຕ່ອງໄປ

ກິຈການເພີ່ມແພີ່ມແລະອົບຮມ

● ເຫດນາລັ້ງສອນປະຫາດໃນທຸກວັນຮຽມສວນະ (ວັນພຣະ)
8 ຄໍາ 15 ຄໍາ

● ນຳພຸທຮຄາສນີກົນປະກອບພິທີບູ້ໜ້າໃນວັນລຳຄັ້ງທາງ
ພຣະພຸທຮຄາສනາ ອີກ ມານບູ້ໜ້າ ວິສາຂູ້ໜ້າ ວັນເຂົ້າພຣະແລະ
ອາສາພບູ້ໜ້າ ເປັນຕົ້ນ

● ຈັດກາລັ້ງສອນພຣະພຸທຮຄາສනາແກ່ເຢາວໜ້າ ໂດຍກາຮົກ
ກີກຊຸ່ສາມເນຣຜູ້ມີຄວາມຮູ້ທາງພຣະພຸທຮຄາສනາເປັນອ່າງດີໄປສອນວິຊາ
ພຣະພຸທຮຄາສනາແກ່ນັກເຮືອນໂຮງເຮືອນພຣະພຸທຮຄາສනາ 9 ກາງູ່ຈາກກິເໝາ
ຊ້ວໂມງເຮືອນວິຊາພຣະພຸທຮຄາສනາ ແລະຈັດບຣະຍາພິເຄີ່ມອກຊ້ວໂມງເຮືອນ
ເພື່ອໃຫ້ເຢາວໜ້າມີຄວາມຮູ້ໃນພຣະພຸທຮຄາສනາອ່າງຄຸກຕ້ອງ

● ຈັດຝຶກອົບຮມຄືລ໌ຮຽມຈົມຍົກຮຽມແກ່ເຢາວໜ້າ ແນ້ນກາຮົກ
ອົບຮມຈິຕດ້ວຍສາມາຊີວິວິຫີ ເພື່ອພັດນາຈິຕໃຈຂອງເຢາວໜ້າໃຫ້ເປັນຄົນມີສົດ
ຮູ້ຈັກຍັບຍັງໜຶ່ງໃຈ ມີສາມາຊີໃນກາລົາເຮືອນ ມີສຳນັກໃນທາງສືລ໌ຮຽມ ມີ
ມາຮາຍາທີ່ດີການ ຮູ້ຈັກທຳປະໂຍື້ນແກ່ລ່ວນຮົມຕາມຄວາມແກ່ສັກພາພ
ກາຮົກອົບຮມດັ່ງກ່າວນີ້ຈັດເປັນ 3 ສ່ວນ ອີກ

● ຈັດຝຶກອົບຮມຈິຕຕພາວນາ ແກ່ນັກເຮືອນໂຮງເຮືອນພຣະພຸທຮ
ມາ 9 ກາງູ່ຈາກກິເໝາ ຕາມໂຄກາສີ່ຫ່າມະສົມ

● ຈັດຝຶກອົບຮມຈິຕຕພາວນາ ແກ່ເຢາວໜ້າໃນໜຸ່ມຈຸນ ທີ່ສົ່ງສ່ວນ
ມາກັບເປັນບຸຕຮລານຂອງປະຫາຊັນທີ່ອ່າງອ່າຍບົຣິເວັນໄກລ໌ວັດໂດຍຈັດ
ຝຶກອົບຮມໃນເວລາເຢັນ ມີການນຳເດັກໄວ້ພຣະລວດມົນຕໍ່ຮັບຄືລ ແນະນຳ
ຄວາມຮູ້ເກີຍກັບພຣະພຸທຮຄາສනາ ເພື່ອໃຫ້ເດັກຮູ້ເວົ່ອງຂອງພຣະພຸທຮຄາສනາ
ໃນຂັ້ນພື້ນຖານແລະຝຶກນັ້ນສາມາຊີ ກິຈການສ່ວນນີ້ຈັດເປັນປະຈຳທຸກວັນ

● ຈັດໂຄຮກການຂ້າວກັນບາຕຸ ໂດຍກາຮົກຄັດເລືອກນັກເຮືອນ
ຈາກໂຮງເຮືອນພຣະພຸທຮຄາສනາ 9 ກາງູ່ຈາກກິເໝາ ເຂົ້າມາຮັບປະທານອາຫາດໃນ
ວັດ ໂດຍຈະໃຫ້ນັກເຮືອນຜົດປັບປຸງກັນມາ ພ້ອມທີ່ໃຫ້ນັກເຮືອນເຂົ້າມີ
ສ່ວນຮົມໃນກິຈການຂອງວັດ ອາທີ ສອນພຣະພຸທຮຄາສනາ ສວດມົນຕໍ່ພິ້ງ
ເຫັນ ແລະທຳຄວາມລະອາດວັດ ເປັນຕົ້ນ

ກິຈການເສີມຄວາມຮູ້ທາງພຣະພຸທຮຄາສනາແລະຄືລ໌ຮຽມ
ຈົມຍົກຮຽມ ເປັນກິຈການເພື່ອນຳເຢາວໜ້າເຂົ້າສູ່ວັດ ເຂົ້າສູ່ຄາສනາ ເຂົ້າສູ່
ຄືລ໌ຮຽມ ດ້ວຍລື່ອທີ່ໃຫ້ຄວາມຮູ້ແລະຄວາມສຸກເພີດເພີ້ນດັ່ງນີ້

● ຈັດທ້ອງອ່ານ ສຳຫັບເປັນທີ່ອ່ານໜັງສືວີ ໂດຍແນ້ນໜັງສືວີ
ທີ່ໃຫ້ຄວາມຮູ້ເກີຍກັບພຣະພຸທຮຄາສනາແລະຄືລ໌ຮຽມ ຈົມຍົກຮຽມ

● ຈັດທ້ອງໂສຕທັນຄົກຂໍາ ສຳຫັບເປັນທີ່ຈາຍວິດທັນເກີຍ
ກັບພຣະພຸທຮຄາສනາແລະພຣະວາຊກຮົມຍື່ຍົກໃນພຣະປາທລມເຕີ່ຈຳພຣະເຈົ້າ
ອູ່ທັກ

ຈາກວັດສູ່ໂຮງເຮືອນ : ສູນຍໍຮວມແທ່ຄວາມຮູ້

ໂຮງເຮືອນພຣະພຸທຮຄາສනາ 9 ກາງູ່ຈາກກິເໝາ ເປັນໂຮງເຮືອນພຣະພຸທຮ

ท่านสาธิตแห่งแรกของกรุงเทพมหานคร โดยนางสาวจังจันทร์ ลิงหเสนี น้อมเกล้าฯ ถวายที่ดินเนื้อที่ 5-0-01 ไว้ แด่ มูลนิธิชัยพัฒนา และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานที่ดินให้กรุงเทพมหานครเพื่อสร้างโรงเรียน เนื่องจากพระองค์ ทรงเห็นความสำคัญของการศึกษา ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาบุคคล และประเทศไทยให้มีความเจริญอย่างมีประสิทธิภาพ เน้นการบริการด้านการศึกษาระดับเด็กก่อนประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษา จนกระทั่งชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อขยายบริการและโอกาสทางการศึกษาให้แก่เยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยโรงเรียนมีความพร้อมด้านอาคารสถานที่ บุคลากร วัสดุอุปกรณ์ การเรียนการสอนและเทคโนโลยีต่างๆ ที่ทันสมัยอย่างสมบูรณ์ ในการนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานชื่อให้ แก่โรงเรียน โดยใช้ชื่อว่า “โรงเรียนพระราม 9 กาญจนวนิช” และได้ดำเนินการสอนตั้งแต่ปีการศึกษา 2539 เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสทรงครองราชสมบัติ เป็นปีที่ 50

ด้วยเหตุนี้กรุงเทพมหานครได้ดำเนินการก่อสร้างโรงเรียนพระราม 9 กาญจนวนิช ตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2536-2539 และได้รับพระกรุณาโปรดเกล้าฯ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้สนับสนุนพระทรัพนราชนฤทธิฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์เปิดป้ายอาคารเรียน เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม พุทธศักราช 2539 โรงเรียนพระราม 9 กาญจนวนิช มีลักษณะของอาคารเรียนเป็นตึก 3 ชั้น 1 หลัง และตึก 5 ชั้น 1 หลัง เชื่อมต่อกันเป็นรูป

ตัว L หันหน้าไปทางทิศตะวันออก มีขนาดห้องเรียน 36 ห้อง เปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลปีที่ 2-3 (เตรียมประถมศึกษา) และชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 เริ่มเปิดเรียนในปีการศึกษา 2539 เป็นปีแรก เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พุทธศักราช 2539 เป็นต้นมา ปัจจุบันได้ดำเนินการก่อสร้างอาคารเพิ่มเติม ซึ่งเป็นอาคาร 7 ชั้น แล้วเสร็จในเดือนมีนาคม พุทธศักราช 2543 เพื่อรับปริมาณนักเรียนที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอีกด้วย.

หออัครศิลปิน

ความเป็นมา

หออัครศิลปิน (The Supreme Artist Hall) ก่อตั้งขึ้น เมื่อปีพุทธศักราช 2539 ในโครงการพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ กาญจนากิ่ง ณ บริเวณตำบลคลองห้า อําเภอคลองหลวง จังหวัด ปทุมธานี เป็นสถานที่จัดแสดงนิทรรศการถาวรด้วยสื่อเทคโนโลยี อันทันสมัยเกี่ยวกับพระอัจฉริยภาพด้านศิลปะ รวมทั้งประวัติและผลงานของศิลปินแห่งชาติทุกท่าน นอกจากนี้ยังเป็นสถานที่ถ่ายทอด งานศิลปะของศิลปินแห่งชาติอีกด้วย

ปัจจุบัน หออัครศิลปินได้ทดลองเปิดให้ผู้สนใจได้เข้าศึกษา ภายในหออัครศิลปิน ระหว่าง วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.30 - 16.00 น. ทั้งนี้มีกำหนดเปิดอย่างเป็นทางการ ในปีพุทธศักราช 2547 เป็นต้นไป

ในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงครองราชย์ครบ 50 ปี สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ได้จัดทำ



โครงการก่อสร้างหออัครศิลปินเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จ พระเจ้าอยู่หัว เพื่อเป็นที่จัดแสดงผลงานอันทรงคุณค่าด้านศิลปะ และวัฒนธรรมของพระองค์ และเพื่อสนับสนุนพระราชดำรัสของสมเด็จ พระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ว่า “ผลงานของ ศิลปินแห่งชาติ เป็นมรดกศิลปะอันล้ำค่าของชาติ อันเป็นเครื่องหมาย แสดงอารยธรรมอันสูงส่งของชาติไทย ควรค่าแก่การภาคภูมิใจของ คนไทยทั้งชาติ ผลงานของท่านเหล่านี้นับวันจะลุกထายไปด้วยสาเหตุ ต่างๆ จึงจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่จะต้องศึกษาผลงานของท่านเหล่านี้ แล้วจัดทำเนียบทึ่นบัญชีอย่างเป็นระบบ เพื่อประโยชน์ในการศึกษา และรักษาไว้เป็นสมบัติของชาติ โดยส่วนรวมต่อไป”

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ จึงได้นำ



เสนอโครงการหออัครคิลปินต่อคณะกรรมการเตรียมการและจัดตั้งเป็นโครงการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยใช้ที่ราชพัสดุในความดูแลของกรมศิลปากรบนพื้นที่ 5 ไร่ ตั้งอยู่ ณ ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

รูปทรงทางสถาปัตยกรรม

หออัครคิลปินเป็นอาคารสถาปัตยกรรมแบบไทยร่วมสมัยที่ประยุกต์จากสถาปัตยกรรมไทยประเพณี เพื่อความเหมาะสมกับประโยชน์ใช้สอยในการจัดแสดงและมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น รูปทรงของอาคารประกอบด้วยอาคารหลัก ซึ่งจัดแสดงนิทรรศการพระราชประวัติ และผลงานศิลปะฝีพระหัตถ์ของอัครคิลปิน รายล้อมด้วยอาคารรูปตัว U ซึ่งจัดแสดงนิทรรศการประวัติและผลงานของคิลปินแห่งชาติ ภายใต้แนวคิด “อัครคิลปินรายล้อมด้วยคิลปินแห่งชาติ ซึ่งพระองค์ทรงให้การอุปถัมภ์”

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นเลิศในศิลปะทั้งมวล ทรงได้รับการยกย่องสุดติ่งพระเกียรติคุณ เป็นที่ประจักษ์ชัดแก่พสกนิกร และคิลปินทั่วโลก ในพระบรมราชโณาดย่างหาที่เปรียบมิได้ ดังนั้น เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2529 คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติได้ทูลเกล้าฯ ถวายพระราชสมัญญา “อัครคิลปิน” แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งแปลว่า “ผู้มีศิลปะอันเลอเลิศ” หรือ “ผู้เป็นใหญ่ในคิลปิน” นอกจากนี้ ทรงมีคุณปการอุปถัมภ์คิลปินทั้งหลายมาโดยตลอด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในโอกาสทรงครองราชย์ครบ 50 ปี
2. เพื่อเป็นศูนย์กลางในการรวบรวมและแสดงผลงานอันทรงคุณค่าด้านศิลปะและวัฒนธรรมของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในฐานะทรงเป็น “อัครศิลปิน”
3. เพื่อเป็นศูนย์กลางในการจัดเก็บ จัดแสดงและส่งเสริมรักษาผลงานอันทรงคุณค่าของศิลปินแห่งชาติ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและอนาคต
4. เพื่อเป็นสถานที่สำหรับให้ศิลปินแห่งชาติได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษาและประชาชน
5. เพื่อเป็นศูนย์กลางในการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และเปลี่ยนให้บริการข้อมูลทางศิลปะวัฒนธรรมทั้งในและต่างประเทศ
6. เพื่อเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมและร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนทั้งภายในและต่างประเทศในการจัดกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนผลงานทางด้านศิลปะวัฒนธรรม

ขั้นที่ 2 ห้องอัครศิลปิน

ทางเข้าด้านหน้าของห้องอัครศิลปิน ช้าย-ขวา นำเสนอข้อมูล นำชมด้วยสื่อคอมพิวเตอร์ระบบสัมผัสให้รายละเอียดเนื้อหา การจัดแสดง ตรงกลางห้องของอาคารซึ่งเป็นจุดสำคัญของห้องอัครศิลปิน เป็นที่ประดิษฐานบุษบกไม้ประดับกระจกปิดทอง ภายในบุษบก

ประดิษฐานพระราชัญจกรประจำองค์รัชกาลที่ 9 จำลอง บนพานแวนฟ้า ซึ่งเปรียบเสมือนตัวแทนพระองค์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว “อัครศิลปิน” ฐานโดยรอบบุษบก มีล้อวีดิทัศน์แสดงพระราชประวัติและพระราชกรณียกิจจำนวน 9 ตอน เมื่อผู้เข้าชมนั่งคุกเข่า เครื่องจะทำงานโดยอัตโนมัติ ภาพหลังเป็นจิตรกรรมฝาผนัง “ไตรภูมิ” ช้าย-ขาวมีกระลากแกะลายเทพชุมนุมลือความหมายว่า เหล่าเทวดาล้วนลักษณะพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้เปรียบประดุจ “สมมุติเทพ” บริเวณโดยรอบจัดแสดงพระอัจฉริยภาพทางด้านศิลปะและวัฒนธรรมทั้ง 9 ด้าน อันได้แก่

- ด้านภูมิสถาปัตยกรรม จัดแสดงบริเวณด้านซ้ายของห้องนำเสนอด้วยล้อวีดิทัศน์และภาพพระราชกรณียกิจหลากหลายโครงการ
- ด้านหัตถกรรม นำเสนอประเพรีชาสามารถในการสร้างเรือใบ “ชูเปอร์มด” ด้วยภาพถ่ายดูราน แบบจำลองเรือใบชูเปอร์มด และเครื่องมือที่ทรงใช้ในการต่อเรือประกอบเลี้ยงบรรยาย
- ด้านวรรณคิลป์และวารثศิลป์ นำเสนอประเพรีชาสามารถด้านการทรงใช้ภาษาในงานวรรณกรรมของพระองค์ จัดแสดงผลงานพระราชนิพนธ์ต่อ นายอินทร์ผู้ปิดทองหลังพระ พระมหาชนก และทองแดง โดยผ่านล้อวีดิทัศน์ ภาพพลิก 3 มิติ ประกอบเลี้ยง
- ด้านจิตรกรรม ประดิษฐกรรม และการถ่ายภาพ จัดแสดงผลงานฝีพระหัตถ์

ทั้งนี้ ยังจัดแสดงโอลอัครศิลปินจำลอง พระราชดำรัส และพระราชสมัญญา “อัครศิลปิน”

ชั้นที่ 3 ห้องอัครศิลปิน

จัดแสดงพระอัจฉริยภาพด้านศิลป์และการพระราชนิพนธ์ เพลงโดยเฉพาะ เน้นการนำเสนอด้วยระบบเสียงและภาพที่สมบูรณ์แบบ ภายในตู้จัดแสดงพระบรมราชาภัณฑ์และทรงดนตรีขนาดใหญ่ กลางห้องฉายภาพพระบรมราชาภัณฑ์ในพระอิริยาบถต่างๆ บนเพดานโถง

ห้องศิลปินแห่งชาติ สาขาทศนศิลป์ และศิลปะสถาปัตยกรรม ชั้น 2

บริเวณด้านหน้า จัดแสดงรายชื่อศิลปินแห่งชาติ สาขาทศนศิลป์ และศิลปะสถาปัตยกรรม ตั้งแต่พุทธศักราช 2528 จนถึงปัจจุบัน พร้อมภาพถ่ายและลายเซ็นของศิลปินแห่งชาติ ด้านซ้ายจัดเตรียมวีดีทัศน์เล่นอนมุ่งมองและแนวคิดของศิลปินทั้ง 2 สาขา

- ด้านประติมากรรม จัดแสดงผลงานประติมากรรมต้นแบบ และผลงานชิ้นเยี่ยมของศิลปินแห่งชาติ
- ด้านถ่ายภาพ จัดแสดงประวัติและผลงานของศิลปินแห่งชาติ ด้านการถ่ายภาพพร้อมตัวอย่างผลงาน นำเสนอโดยห้องคิวบิกภาพดูร้าแทนผลงานของศิลปิน
- ด้านจิตรกรรม ภาพพิมพ์และลีอฟลุม จัดแสดงผลงานชิ้นเอกของศิลปินแห่งชาติผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนจัดแสดงจำนวนมาก
- ด้านหัตถศิลป์ จัดแสดงผลงานหัตถกรรมด้านต่างๆ เช่น การทอผ้า เครื่องถม งานปืน งานแกะลักษณะแบบร่างต่างๆ

- ด้านสถาปัตยกรรม จัดแสดงแบบร่างงานสถาปัตยกรรมและหุ่นจำลอง 3 มิติ ผลงานศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะสถาปัตยกรรม ทั้งแบบไทยประเพณี และร่วมสมัย

หากต้องการค้นคว้าข้อมูลประวัติและผลงานของศิลปินแห่งชาติทั้ง 2 สาขา สามารถค้นคว้าได้จากคอมพิวเตอร์มัลติมีเดียที่รวบรวมข้อมูลไว้โดยละเอียด

ห้องปฏิบัติการชั้นบน

ใช้เป็นห้องถ่ายทอดภูมิปัญญาของศิลปินแห่งชาติทั้ง 2 สาขาให้กับศิลปินรุ่นหลังด้วยอุปกรณ์อันทันสมัย

- ห้องศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง ใช้จัดแสดงประวัติและผลงานของศิลปินแห่งชาติ ตั้งแต่อีตุนถึงปัจจุบันทุกภูมิภาค บริเวณทางเข้าด้านหน้า จัดแสดงรายชื่อศิลปินแห่งชาติพร้อมรูปถ่ายและลายเซ็นของศิลปินแห่งชาติ
- ด้านซ้ายมือจัดแสดงข้อความประวัติผลงานของศิลปินแห่งชาติ และภาพจิตรกรรมฝาผนังการแสดงพื้นบ้านภาคกลางและภาคอีสาน ตู้ไดโอดำเนินการแสดง 4 ภาค ควบคุมการทำงานด้วยระบบคอมพิวเตอร์ประกอบเพลงพื้นบ้าน

- ด้านขวามือ จัดแสดงข้อความประวัติและผลงานของศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง ด้านการแสดงพื้นบ้านภาคใต้ (พร้อมจอหนังตะลุงจำลอง)

- ส่วนกลางของห้อง จัดแสดงศิลปะการแสดงด้าน

นาฎศิลป์ เช่น โขน หุ่นกระบอก หุ่นละครเล็ก ลิเก โนราห์ ดูริยางค์-ศิลป์ และตุ้ดราแทนประวัติของศิลปินแห่งชาติ

● เวทีการแสดงและถ่ายทอดภูมิปัญญาของศิลปินแห่งชาติ ประกอบไฟแสงสีพร้อมที่จะแสดงได้จริง และห้องแต่งตัวนักแสดง

● จอด้ายภาพนตร์ขนาดใหญ่บนเวทีใช้ฉายภาพนตร์ ประวัติ และผลงานของศิลปินแห่งชาติ

● ห้องฉายภาพนตร์จำลอง ขนาด 20 ที่นั่ง ใช้ฉายภาพนตร์ที่เป็นผลงานของศิลปินแห่งชาติ ด้านกำกับการแสดง ตารางนักแสดง และสร้างภาพนตร์

● ชั้นบันจัดแสดงประวัติและผลงานศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดงด้านเพลง เช่น นักร้อง นักแต่งเพลง หรือนักดนตรี พร้อมห้องคาราโอเกะ ให้ผู้เข้าชมฝึกร้องเพลงผลงานสร้างสรรค์ของเหล่าศิลปินแห่งชาติ

ห้องศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์

ทางเข้าด้านหน้า นำเสนอลีอิวิดิทัคค์แนวคิด มุมมองและทัศนคติงานวรรณกรรม โดยนักวิชาการ ผู้เกี่ยวข้องและศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์

● ด้านซ้ายมีจัดแสดงรายชื่อศิลปินแห่งชาติสาขาวรรณศิลป์ พร้อมรูปถ่ายและลายเซ็นของศิลปินแห่งชาติ คอมพิวเตอร์ นำเสนอ ข้อความประวัติชีวิตการทำงานและผลงานอันเป็นที่มาของ การได้รับการเชิดชูเกียรติเป็นศิลปินแห่งชาติ พร้อมคอมพิวเตอร์ มัลติมีเดียให้ข้อมูล ประวัติและผลงานโดยละเอียด พร้อมภาพและเสียงประกอบคำบรรยาย

● ตู้จัดแสดงต้นร่างผลงานวรรณกรรมและอุปกรณ์เครื่องเมืองเครื่องใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานอันทรงคุณค่าของศิลปินแห่งชาติ

● ห้องสมุดวรรณศิลป์ รวบรวมผลงานทั้งร้อยแก้วและร้อยกรองของศิลปินแห่งชาติ พร้อมคอมพิวเตอร์สืบค้นข้อมูล

● ห้องบรรยายและถ่ายทอดภูมิปัญญาของศิลปิน จัดเตรียมไว้ให้ศิลปินแห่งชาติถ่ายทอดความรู้สู่นักเขียนรุ่นหลัง

● ตู้ถ่ายสติ๊กเกอร์ สำหรับถ่ายภาพผู้เข้าชมกับทัศนียภาพของห้องอัครศิลปินและศิลปินแห่งชาติที่ซึ่งขอบไว้เป็นที่ระลึก

● ห้องพักและลัมป์นาฬิกาของศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์

● มุมนิทรรศการหมุนเวียน ใช้จัดแสดงนิทรรศการย่ออย่าง วรรณกรรมและความเคลื่อนไหวในแวดวงวรรณกรรม

ห้องนิทรรศการหมุนเวียน

จัดแสดงนิทรรศการหมุนเวียนของศิลปินแห่งชาติ และใช้จัด ประชุมสัมมนา

ห้องประชุมขนาด 40 ที่นั่ง

ใช้ปูมันเทศก่อนการเข้าชมสำหรับผู้เข้าชมเป็นหมู่คณะ และการประชุมปฏิบัติการกลุ่มย่อย

ห้องของที่ระลึก

จัดเตรียมของที่ระลึกในรูปแบบของผลงานศิลปินแห่งชาติ และที่ระลึกของหออัครศิลปิน.

ฉันคิดว่าเข้าจะเข้าใจ

ฉันคิดว่าเข้าจะเข้าใจ
ใจได้พิสุทธิ์สร้างตลอดสาย
ในหน้าแล้งเห็นบึงเจ็บใจกาย
ในรายพิรุณความครุ่นคบึง

ฉันคิดว่าเข้าจะเข้าใจ
สายหมอกดอกไม้ถามໄຄ่ถึง
สายน้ำลำนึกเล็กซึ้ง
เป็นหนึ่งอยู่ในสายใบนั้น

ฉันคิดว่าเข้าจะเข้าใจ
ลมฝนแಡดไฟไวน์สวาร์ค
กรวดหินดินทรายพรายพรรณ
กำนัลธัญทิพย์กลับผกา

ฉันคิดว่าเข้าจะเข้าใจ
สวยงามปีกแมลงแต้มแต่งหล้า
สรรพสำเนียงเสียงนกนานา
เกื้อกล่อมกิริยาปลูกธาติ

ฉันคิดว่าเข้าจะเข้าใจ
วันวัย-ชีวิต-ทิคิวตี้
ฉันจะค่อยวันที่เข้าใจดี
ทั้งที่วันนี้เข้าไม่เข้าใจ

จาก นครคัปแคนบ (2537)

อ ข ย ร ย า မ ห า မ ง ค ล

ช่วงต้นปีมีเทคโนโลยีอันเป็นมงคลอยู่หลายเทคโนโลยี อาทิ วันขึ้นปีใหม่ วันตรุษจีน วันมาฆบูชา เป็นต้น และเป็นประเพณีของพุทธศาสนิกชนที่จะทำบุญไล่บาตร รวมทั้งนิมนต์การพระพุทธธูปสำคัญ เพื่อเป็นสิริมงคล

จังหวัดพระนครศรีอยุธยาอันเป็นราชธานีเก่า นอกจากจะมีโบราณสถานต่างๆ แล้ว ยังมีพระราชวังและพระพุทธธูปซึ่งมีประวัติความเป็นมาที่น่าสนใจและเป็นที่เคารพนับถือของชาวไทย สืบทอดมาแต่โบราณกาลเป็นจำนวนมาก หากมีโอกาสก็น่าที่จะได้เดินทางไปนัมัสการเพื่อเป็นมิ่งมงคล และขอพรให้ประสบความสุข ความเจริญตลอดไป

วัดซึ่งถือว่าเป็นวัดสำคัญ 9 วัด ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้แก่ วัดธรรมมิกราช วัดประดู่ทรงธรรม วัดเชิงท่า วัดศาลาปูนระวีหาร วัดกษัตริยาราช วัดพุทธไธสงวรค์ วัดสุวรรณดาราราม ระวีหาร วัดใหญ่ชัยมงคล และ วัดพนัญเชิงระวีหาร



วัดธรรมมิกราช

ตั้งอยู่ทางด้านทิศตะวันออกของพระราชวังหลวง มีเพียง ตำนานที่กล่าวถึงว่าเดิมชื่อ “มนูขราช” สร้างขึ้นในระยะก่อนสถาปนา กรุงศรีอยุธยา โดยพระยาธรรมมิกราชพระราชโอรสพระเจ้าลaiยน้ำพึ่ง วัดนี้มีความโดดเด่นทางด้านสถาปัตยกรรมสมัยต้นกรุงศรีอยุธยา โดยเฉพาะพระเจดีย์ประทับทรงลังกาที่มีรูปพญาค 7 เศียรแพ พังพาน ลิงห์ปุ่นปุ่นแต่ละตัวมีลวดลายแตกต่างกัน โดยเฉพาะลาย ตรึงแหงอกและตรงส่วนหัว ภายใต้รั้วยังมีวิหารขนาดใหญ่ เดิมเป็น ที่ประดิษฐานของพระพุทธรูปสำริดขนาดใหญ่ แต่ถูกเผาทำลาย เหลือเพียงพระเศียร ปัจจุบันเก็บรักษาไว้ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ เจ้าสามพระยา พระพุทธรูปสำริดองค์นี้ถือเป็นเอกลักษณ์ของศิลปะ อุทิng คือพระพักตร์เป็นลีเหลี่ยมและดูเคร่งเครียด พระพักตร์มีงหิง จนชาวบ้านเรียกันทั่วไปว่า “หลวงพ่อแก”

วัดธรรมมิกราชมีวิหารหลังเล็กๆ ที่ประดิษฐานพระพุทธ ไสยาสน์องค์ใหญ่ ในลักษณะอนุริษากับเต็มวิหาร เล่ากันว่า สร้างโดยพระอัครมเหสีในสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถแห่งกรุงศรี-อยุธยา เนื่องจากพระนางทรงบันหนานไว้ว่า ถ้าพระราชโอรสของ

พระนางหายจากการประชวรหนัก ก็จะทรงสร้างพระพุทธไสยาสน์ ถวายเป็นพุทธบูชา

มหามงคล เมตตามหานิยม บูชาพระรัตนตรัย คุ้มครอง รักษาโรคภัยอันตราย

การลักการะ และเครื่องบูชา ดอกไม้ชูปเทียนถวายเป็น พุทธบูชา และถวายสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์ตามปกติ



วัดประดู่ทรงธรรม

สร้างขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ตั้งอยู่ในเขต อำเภอพระนครศรีอยุธยาทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของเกาะเมือง บริเวณกลุ่มวัดในเขตโโยธยา เดิมทางโดยรอยนั้นตามเส้นทางถนน จากริมแม่น้ำเจ้าพระยาไปทางทิศเหนือ วัดประดู่ทรงธรรมถูก ก่อสร้างในพระราชพงศาวดาร ในคราวที่พระภิกษุสงฆ์ของวัดประดู่ แปรรูป ได้ช่วยเหลือพระเจ้าทรงธรรมกษัตริย์แห่งกรุงศรีอยุธยา หลบหนีจากการก่อการบูฐของพวงัญปุ่นที่หมายปลังพระชนม์ซึ่งพอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึงในคราวที่พระเจ้าอยู่หัวอุทุมพร หรือที่

เรียกวันว่า “ขุนหลวงหาวด” ทรงผนวชและพำนักที่วัดประดู่ ทรงธรรมนี้เป็นวันสุดท้าย ก่อนถูกการต้อนไปอังวะภายหลังการเสียกรุงศรีอยุธยาในปีพุทธศักราช 2310

สถานที่สำคัญภายในวัด คือพระอุโบสถสมัยกรุงศรีอยุธยาที่มีการบูรณะใหม่ในรากมัยรัชกาลที่ 4 มีจิตกรรมฝาผนังเล่าเรื่องราบทคชาติชาดกพุทธประวัติภาพขบวนเลด์จทางสถาลมารค วิถีชีวิตและการละเล่นของคนไทยในสมัยก่อน ปัจจุบันวัดประดู่ทรงธรรมเป็นแหล่งศิลปศาสตร์ พุทธศาสตร์หลายแขนง โดยเฉพาะมนต์คาถาการตีเหล็กของหลวงพ่อเลื่องและหลวงพ่อรอดเลือ พระเคราะเจ้าอาวาสในสมัยก่อน นอกจากนี้ภายในวัดประดู่ฯ ยังมีโบราณไม้โบราณขนาดใหญ่นานาชนิดซึ่งอยู่รอบวัดพาให้ร่วมรื่นแก่ผู้มาเยือน

มหามงคล เมตตามหานิยม การช่วยเหลือสรรพลัตว์และการเลี้ยงสัตว์

การสักการะ และเครื่องบูชา ดอกไม้ธูปเทียนบูชาและถวายลิงของแด่พระภิกษุสงฆ์ตามปกติ ถวายของบูชาหลวงพ่อรอดเลือ บริเวณเจดีย์ที่บรรจุอัฐิของท่าน

วัดเชิงท่า

ตั้งอยู่ริมคลองคูเมือง ตรงข้ามพระราชวังโบราณ มีเรื่องเล่ากันว่ามีเศรษฐีคนหนึ่งมีบุตรสาวสวยได้หนีตามชายหนุ่มไป ฝ่ายเศรษฐีจึงอยู่บุตรสาวจึงสร้างเรือนหอไว้คoyer แต่บุตรสาวก็ไม่กลับมา จึงได้ยกเรือนหอให้กับวัดเรียกว่า “วัดคอยท่า” เจ้าพระยาโกษาปานได้บูรณะปฏิสังขรณ์วัดนี้เปลี่ยนชื่อเป็นวัด “โภษาวาส” จนถึงสมัย



รัตนโกสินทร์จึงเปลี่ยนชื่อเป็น “วัดเชิงท่า” สถานที่สำคัญภายในวัดประกอบด้วยปรางค์ก่ออิฐขนาดใหญ่เป็นประธานของวัด สร้างมาแต่สมัยอยุธยาตอนต้น-กลาง ภายในกรุขององค์กลางมีภาพจิตกรรมฝาผนังเป็นภาพอดีตพุทธเจ้า

ในสมัยอยุธยาตอนปลาย ได้มีการปฏิสังขรณ์พร้อมกับการขยายขนาดของพระวิหาร และสร้างพระอุโบสถเพิ่มเติมออกไปลิ่วคิ ทางด้านทิศใต้ริมคลองเมืองมีศาลาการเบรียญ 2 ชั้น ชั้นล่างเป็นที่เก็บเรือ ชั้นบนรายในศาลามีภาพจิตกรรมฝาผนังสมัยรัชกาลที่ 4 เป็นภาพทคชาติชาดกให้ความรู้ด้านการแต่งกาย ลักษณะสถาปัตยกรรม วิถีความเป็นอยู่ของลังค์คนไทยในสมัยนั้น นอกจากนี้ยังมีธรรมมาลน์และลังเค็ดโบราณ เครื่องไม้ล้มย้อยอยุธยาที่สวยงามและสมบูรณ์ วัดเชิงท่ายังมีตำนานเรื่องเล่าเกี่ยวกับพระเจ้าตากและรัชกาลที่ 1 เมื่อครั้งยังผนวชอยู่ที่วัดนี้อีกด้วย

มหามงคล เมตตามหานิยม บูชาพระรัตนตรัย การสักการะบูชา และเครื่องบูชา ดอกไม้ ธูปเทียน ถวายเป็นพุทธบูชา และถวายลิงของแด่พระภิกษุสงฆ์ตามปกติ



วัดคลาปุนวรวิหาร

ตั้งอยู่ในเขตอำเภอพระนครศรีอยุธยา ริมถนนสายประตุชัย-แยกป่าไม้ ริมคูเมืองแม่น้ำลพบุรีเดิม ทางทิศเหนือของเกาะเมือง มีฐานะเป็นอารามหลวงสร้างขึ้นตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ได้รับการบูรณะปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ในสมัยรัชกาลที่ 4 และรัชกาลที่ 5 ลิ่งศักดิ์สิทธิ์และลิวิมงคลที่สำคัญภายในวัดคลาปุน คือพระพุทธรูปสำริดสมัยอยุธยา “หลวงพ่อแขวนลาย” ซึ่งแขวนด้านหนึ่งขององค์พระมีการลงอักษรระยันต์ไว้อย่างชัดเจน เชื่อกันว่าเป็นรูปเคารพของพระบรมไตรโลกนาถและพระคริอารีย์ เป็นที่เลื่อถึงความศักดิ์สิทธิ์และการบนบานศาลกล่าวที่ประสาทความสำเร็จในหลายๆเรื่อง เคยถูกขโมยหลายครั้ง แต่ไม่สามารถนำองค์พระออกໄไปได้

ภายในวัดยังมีลิ่งน่าสนใจอีกมากมาย เช่น ภาพเขียนผาณังฝิมือช่างหลวงภายในพระอุโบสถ หรือโบราณสมัยอยุธยา และพิพิธภัณฑ์ห้องถิน ที่รวมธรรมมาลน์ ตู้ลายรดน้ำ คัมภีร์พระไตรปิฎก และลิ่งของเครื่องใช้สมัยโบราณไว้อย่างสมบูรณ์

มหามงคล รุ่งเรืองหน้าที่การงาน เมตตามหานิยม คงกระพัน

ชาตรี วิชีชิตอยุธยา

การสักการะ และเครื่องบูชา ดอกไม้ธูปเทียนบูชาตามปกติ พวงมาลัยดอกมะลิสด ไก่ต้ม 100 พอง มะพร้าวอ่อน และกล่าวคำขอพรสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ

วัดกษัตราธิราชวรวิหาร

ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาอกเกาะเมืองทางด้านทิศตะวันตก ตรงข้ามกับวังหลังหรือวังสวนหลวง เดิมชื่อ “วัดกษัตรา” หรือ “วัดกษัตราภัณ” เป็นวัดโบราณสร้างขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี มีพระปรางค์เป็นประธานของวัด ในสมัยรัชกาลที่ 1 เจ้าฟ้ากรมหลวงอนุรักษ์เทเวศร์ กรมพระราชวงศ์บวรสถานพิมุข และกรมขุนอิศรานุรักษ์ (เกศ) ทรงปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ทั้งพระอาราม วัดกษัตริยาเปลี่ยนชื่อเป็น “วัดกษัตราธิราช” ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

ปูชนียสถานที่สำคัญภายในวัด คือ พระประธานที่มีแท่นฐานผ้าทิพย์ปูนปั้น ฝิมือประณีตดงาม ใบเสมาของพระอุโบสถ เป็นใบเสมาคู่แกะสลัก Laudalya วิจิตรบรรจง ปัจจุบันเป็นวัดที่พระสงฆ์จำพรรษา ลิ่งศักดิ์สิทธิ์และลิวิมงคลของวัดกษัตรา เป็นที่รู้จักกันดีของชาวอยุธยาและลัทธากลั่นเคียง คือพระเกจิอาจารย์ หลวงปู่เทียน ในการเชือทางด้านวัดถุมงคล อยู่ริมคงกระพัน เมตตามหานิยม

มหามงคล เมตตามหานิยม คงกระพันชาตรี หน้าที่การงาน

การสักการะ และเครื่องบูชา ดอกไม้ธูปเทียนถวายเป็นพุทธบูชา และถวายลิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์ตามปกติ



วัดพุทธไศวารย์

ตั้งอยู่ตรงข้ามเกาะเมืองริมแม่น้ำเจ้าพระยาทางทิศใต้ เดินทางโดยรถยนต์ผ่านวัดไชยวัฒนารามทางทิศตะวันตกอ้อมลงมาทางทิศใต้ จะสังเกตเห็นพระปรางค์ลีขาวโดดเด่นอยู่ วัดพุทธไศวารย์ สร้างขึ้นก่อนการสถาปนากรุงศรีอยุธยาในปี 1876 ตรงบริเวณที่ประทับของพระเจ้าอุทogh หรือที่เรียกว่า “เวียงเหล็ก” สิ่งศักดิ์สิทธิ์และมหามงคล คือองค์พระประธานของวัดที่ชาวบ้านมักจะเรียกว่า “หลวงพ่อคำ”

นอกจากนี้ยังมีกุฎิสมัยอยุธยาตอนปลายของสมเด็จพระพุทธไสยาสารย์ ลังมราชาแห่งกรุงศรีอยุธยา มีภาพเขียนฝาผนังภายในฝีมือช่างหลวงอยุธยา เล่าเรื่องราวการเดินทางไปลังกาของพระพุทธไสยา และเรื่องในไตรภูมิ ปรางค์ใหญ่ลีขาวของวัดนี้เป็นหนึ่งในพระมหาธาตุเจดีย์สำคัญของกรุงศรีอยุธยา เล่ากันตามความเชื่อในสมัยก่อนว่า ผู้เดินทางผ่านวัดพุทธไศวารย์จะทราบให้ว้าพรให้ปลอดภัยในการเดินทาง และหากลูกเจ็บไข้ได้ป่วยก็มักจะนำลูกของตนมาถวายเป็นลูกของพระเจ้าอุทogh และแก็บนด้วยการบัวถวายเมื่อครบอายุ

มหามงคล เมตตามหานิยม อัญชลิคทรงพัน รักษาโรคภัยหน้าที่การงาน การสอบเข้าทหารตำรา

การสักการะ และเครื่องบูชา ดอกไม้ธูปเทียนบูชาและถวายสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์ตามปกติ พวงมาลัยมะลิสดจำปี ผลไม้ตามฤดูกาล สำหรับเครื่องเซ่นบูชาพระเจ้าอุทogh ผ้าสามสี ธูปสามดอกหรือลิบหกดอก หัวหมู เป็ด ไก่ ผลไม้ น้ำแดง ประทัดเหล็ก เหล้าสาโท ขนมต้มขาว-แดง ไก่ หมูนอนตอง หมากพลู



วัดสุวรรณดารารามวรวิหาร

เป็นวัดพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดวรวิหาร ตั้งอยู่บนตำบลหอรัตนไชย เดิมชื่อ “วัดทอง” สมเด็จพระปัจมบรมชนกแห่งราชวงศ์จักรีทรงสร้างขึ้นครั้งกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี แต่ถูกเผาทำลายภายหลังการเสียกรุงในปี 2310 รัชกาลที่ 1 จึงโปรดให้ปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ทั้งพระอาราม โปรดให้ช่างเขียนภาพเทพชุมนุมเข้าพระสุเมรุ ไว้ที่ผนังพระอุโบสถตอนบน ส่วนตอนล่างเขียนเรื่องพระเวสสันดรชาดก เตมีร์ชาดก สุวรรณสามชาดก วัดสุวรรณดารารามวรวิหาร

รามได้รับการบูรณะปฏิสังขรณ์และสร้างศาสนสถานขึ้นในทุกรัชสมัย ของราชวงศ์จักรี โดยเฉพาะสมัยรัชกาลที่ 7 โปรดให้พระยาอนุศาสน์ จิตตกร เขียนจิตรกรรมภาพพระราชนพคาวดี สมัยล้มเด็จพระนเรศวรมหาราชไว้บนรอบผนังของพระวิหาร ฐานพระอุโบสถของวัดสุวรรณารามมีลักษณะเป็นโถงล้ำกว้างหรือตอกห้องซ้าง เป็นความโดดเด่นด้านสถาปัตยกรรม

ลิ่งคักดีลิทธีและการมัลการที่สำคัญ คือหลังพ่อทอง พระประทานในอุโบสถที่ให้กัลนิยมความคักดีลิทธี เมื่อเข้ามาเที่ยวชม นอกจากนี้ยังมีศาลเจ้าแม่ตะเคียนทอง ที่มีความเชื่อถือในเรื่องของ โชคชะตาและการเลี่ยงทาย

มหามงคล การบูชา กตัญญูกตเวทิตาบรรพบุรุษ เมตตามหานิยม ทานบารมี

การลักการะ และเครื่องบูชา ดอกไม้ ธูปเทียนบูชา และ ถวายลิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์ตามปกติ



วัดใหญ่ชัยมงคล

ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของเกาะเมือง สัญลักษณ์ที่

เด่นชัดมองเห็นแต่ไกล คือพระเจดีย์สูงใหญ่เป็นสิ่งเดียวซึ่งตั้งอยู่ในวัด แก้ว - วัดพระยาไท - วัดเจ้าไท เชื่อกันว่าเจดีย์ใหญ่ปฏิสังขรณ์ ขึ้นใหม่ในสมัยล้มเด็จพระนเรศวรมหาราช เพื่อเฉลิมพระเกียรติยศ ในชัยชนะและอุทิศส่วนกุศลภายหลังจากการลงครามกับพระมหากาฬ

อุปราชา

ลิ่งคักดีลิทธีและการมัลการที่สำคัญภายในวัดคือองค์พระประทาน “พระพุทธชัยมงคล” ภายในโบสถ์ของวัด มีรูปเขียนจิตรกรรม สมัยใหม่ ภาพพุทธหัตถีสwayang นอกจากนี้ยังมีวิหารพระนอนไสยาสน์ “อิสริยวงศ์” ศาลพระรูปสำริดพระนเรศวර และลิ่งคักดีลิทธีอื่นอีกมาก นอกจากนี้วัดใหญ่ชัยมงคลยังเป็นที่ตั้งของสำนักซี มีการประกอบพิธีบวชซีพราหมณ์สำหรับสตรีที่ต้องการความสงบในจิตใจโดยเฉพาะ

มหามงคล ชัย-มงคล การอภัยทาน เมตตามหานิยม การทำนายดวงชะตา ศิล สมารี ปัญญา

การลักการะ และเครื่องบูชา ดอกไม้ ธูปเทียนบูชา และ ถวายลิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์ตามปกติ การทำบุญห่มผ้าองค์พระเจดีย์ ตึกตา ประทัด และถวายปัจจัยไทยทาน เพื่อทำบุญบำรุงวัด

วัดพนัญเชิงวรวิหาร

เป็นวัดมหานิกายตั้งอยู่ริมแม่น้ำป่าสัก ตรงข้ามเกาะเมืองทางตะวันตกเฉียงใต้ ลัตนนิษฐานกันว่าสร้างขึ้นก่อนการสถาปนากรุงศรีอยุธยา ลิ่งคักดีลิทธีที่สำคัญในวัดนี้คือ “พระเจ้าพนัญเชิง” หรือ “หลวงพ่อโต” หน้าตักกว้าง 20.17 เมตร สูงจากปลายพระชzag ถึงพระรัศมี 19 เมตร ลงรักปิดทองฝังมือปั้นดงาม เป็นที่崇拜



สมาริเพื่อการรักษาโรค

ลักษณะของชาวไทยและชาวจีน ที่เชื่อถือในเรื่องโชคคลาดและความรำรวยจากการคำแต่สมัยโบราณในตำนานของ “ข้าปออยุกง” สมัยรัชกาลที่ 4 ได้โปรดให้มีการบูรณะซ่อมแซมวิหารและองค์พระครั้งใหญ่ทรงพระราชนามหลวงพ่อโตว่า “พระพุทธไตรรัตนนายก” ผู้ที่มานมัสการกราบไหว้ มักจะประสบความสำเร็จในชีวิต หน้าที่การทำงาน และมีโชคคลาดจากการทำมาหากินสุจริตอยู่เสมอ จึงจะสังเกตได้ว่ามีชาวจีนจากต่างประเทศนิยมนานมัลการเป็นหมู่คณะ โดยเฉพาะในช่วงวันตรุษจีนยิ่งมีเป็นจำนวนมาก

หมายเหตุ การค้าพาณิชย์รุ่งเรือง ความสำเร็จในหน้าที่การทำงาน

การลักษณะ และเครื่องบูชา ดอกไม้ธูปเทียนและถวายลิงของแด่พระภิกษุสงฆ์ตามปกติ ประทัด และการทำบุญห่มผ้าองค์พระ การปิดทอง และถวายปัจจัยไทยทานเพื่อทำบุญบำรุงวัด.

เมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมา คนส่วนใหญ่มักจะหงุดหงิดตัวเอง ยิ่งถ้าหากเป็นความเจ็บป่วยที่รุนแรงเรื่องรังก์อาจทำให้วิตกกังวลคงไม่มีใครอยากระเลี้ยวเลลาไปกับความเจ็บป่วย ยิ่งมีภาระการทำงานมาก ก็ยิ่งอยากระยะจากอาการเจ็บป่วยให้เร็วที่สุด

นอกจากเราไม่อยากเลี้ยวเลลาไปกับความเจ็บป่วยแล้ว เรา ก็ไม่อยากจะเสียเวลาในการปั�ปองกันตัวเองจากการเจ็บป่วยจนมากเกินไป แต่ถ้าหากเราคิดด้วยเหตุผลลักนิดว่าความเป็นจริงเราจะต้องเจ็บป่วย ซึ่งจะมากหรือน้อยล้วนหนึ่งคือการปั่ปองกันตัวเอง และอีกส่วนหนึ่งก็คือการดูแลรักษาตัวเองเมื่อเกิดการเจ็บป่วย คนเราส่วนใหญ่มักจะเข้าข้างตัวเองและดำเนินชีวิตบนความคิดที่ประมาท

ความคิดที่ประมาท เช่น ไม่คิดถึงความเจ็บป่วยของตนเอง คิดว่าตัวเองเก่งแล้ว ดีแล้ว และจะไม่เจ็บป่วยเลย ดังนั้นจึงเจ็บป่วยได้โดยง่าย เจ็บป่วยแบบรุนแรงและเรื้อรังเป็นเวลานานๆ

เมื่อเกิดความเจ็บป่วย เราใช้เวลา กับการคิดถึงยาคิดถึงหมอยา คิดถึงอาการของตนเอง โดยที่ไม่ยอมให้เวลา กับการคิดหาสาเหตุ ที่แท้จริงของความเจ็บป่วยเลย การพึ่งพายาและหมอยา ที่ได้เพียงชั่วครั้งชั่วคราว ไม่มียากษาอาการเจ็บป่วยได้ทุกโรค ไม่มีหมอยา สามารถรักษาอาการของโรคได้ทุกอย่าง เช่นกัน คนจำนวนมากคิดว่า หมอยา เป็นเทพเจ้า เข้าใจว่ายาเป็นของวิเศษและมักจะเชื่อว่าความเจ็บป่วยนั้น มาจากตัวอะไรอย่างที่เข้าไปสู่ร่างกายโดยมิเจตนา เพื่อที่ จะเบี้ยดเบี้ยนตัวเรา บางคนคิดเลยเลือกไปถึงเจ้ากรรมนายเรวว่า เป็นผู้ที่นำเอาความเจ็บป่วยมาให้ เรื่องราวของความเจ็บป่วยก็เลยกล่าว เป็นเรื่องใหญ่โตเพิ่มขึ้นไปอีก รักษาแบบแผนปัจจุบันอย่างเดียวไม่พอ ยังไม่หาย ไปหาหมอรอดน้ำมนต์ ละเดาเคราะห์ ต่อชะตา หรือไม่ก็ ไปรับขันรับครุเพิ่มเติม ลำบากหนักเข้าไปอีก

ถึงจะไม่มีใครอยากจะเจ็บป่วยเลย แต่ก็ไม่มีใครเลยลักษณะเดียวที่ไม่เจ็บป่วย ตราบเที่ยงเป็นคนยังมีลมหายใจก็เป็นไปได้ที่จะเจ็บป่วย จะระมัดระวังตัวมากแค่ไหนก็ไม่พ้นความเจ็บป่วยได้ เพราะลักษณะความเป็นจริง คือเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วต้องแก้ ต้องเจ็บป่วย และต้องตาย จะมาเกิดอีก ก็คือต้องเจ็บป่วยเหมือนเดิม แต่ก็ต่างกันก็เพียงจะมากหรือน้อยเท่านั้นเอง หากคิดจะหาหนทางที่จะรอดปลอดภัยจากการเจ็บป่วยก็คือ ทางที่ไปแล้วไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เพราะถ้าเกิดแล้วก็ต้องเจ็บป่วยอย่างแน่นอน ดังนั้นเมื่อเกิด

มาแล้วสิ่งที่ควรทำก็คือ ต้องพยายามหลีกเลี่ยงจากเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยให้ได้มากที่สุด เพื่อที่จะได้เจ็บป่วยน้อยที่สุด เราจะจะพบเหตุปัจจัยของความเจ็บป่วยส่วนใหญ่คือ

- ร่างกายอ่อนแอ เพราะขาดการออกกำลังกาย
 - ตราชกตัวงานหนักจนเกินกำลังของร่างกายและขาดการพักผ่อน
 - ร่างกายขาดสารอาหาร เพราะรับประทานอาหารไม่พอ เพียง ไม่มีคุณภาพ กินอาหารไม่ถูกวิธี
 - ร่างกายหมักหมมเชื้อโรคต่างๆ เอาไว้ เพราะไม่มีการทำความสะอาด หรือการขับถ่ายของเลี้ยงที่ดี
 - ร่างกายได้รับสารที่เป็นพิษ เช่น สารเ驶พติด และเหตุปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้คนเจ็บป่วยกันอย่างมากมาย คือ สภาพจิตใจ ที่มีความแปรปรวนมากๆ เช่น มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด วิตกกังวล เหล่านี้เป็นต้น
- จะนั่นสูตรสำเร็จของการหลีกเลี่ยงจากความเจ็บป่วยก็คือ
1. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
 2. พักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
 3. รับประทานอาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ
 4. กำจัดของเสีย สิ่งปฏิกูลต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ
 5. งดเว้นจากการเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด และ
 6. รักษาสภาพจิตใจหรืออารมณ์ให้แจ่มใสเมิกบานอยู่เสมอ แต่ถ้าหากหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยไม่พ้น ต่อไปก็ต้องหาวิธีการ ซึ่งการรักษาของคนทั่วๆ ไป ก็มักจะต้องพึ่งยาพึงหมอยาเป็น

สำคัญ โดยที่ไม่ย้อนกลับไปมองดูเรื่องการจัดองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตของตนเองดังที่กล่าวมาในเบื้องต้น

กล่าวถึงเรื่องหลักการในการรักษาโรค มีแนวคิดมากมาย ในสมัยปัจจุบัน แล้วแต่โครงสร้างและยึดถือหลักการของใคร แต่ ในที่นี้ขอเสนอแนวคิดในการรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยโดยที่เรา ไม่จำเป็นต้องพึงยาแผนปัจจุบัน หรือหมออสมัยใหม่เลย

ในเบื้องต้นขอตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับความเจ็บป่วยไว้ 3 ลักษณะ คือ

1. ความเจ็บป่วยเฉพาะทางร่างกาย ซึ่งควรแยกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 ความเจ็บป่วยเพราะมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย

1.2 ความเจ็บป่วย เพราะเกิดการชำรุดสึกหรอของ อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย

2. ความเจ็บป่วยซึ่งมีอาการเฉพาะทางจิตใจ ซึ่งก็ควร แยกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 เจ็บป่วยเพราะมีสารบางอย่างเข้าไปทำลายสุขภาพ จิตใจ

2.2 เจ็บป่วยเพราะสภาพจิตใจที่มีความแปรปรวนเกิด เป็นความผิดปกติเอง

3. ความเจ็บป่วยซึ่งมีอาการทั้งร่างกายและจิตใจร่วมกัน หากร่างกายและจิตใจเราเป็นปกติ ไม่มีลักษณะของความ เจ็บป่วยดังกล่าวข้างต้น เราอาจจะเรียกได้ว่าร่างกายและจิตใจอยู่ ในภาวะที่มีดุลยภาพหรือมีความสมดุลย์ หากสรุปให้เข้าใจง่ายขึ้น ก็คือ

ความเจ็บป่วยนั้นเป็นการเสียสมดุลย์ของร่างกายและจิตใจนั่นเอง

ชีวิตของคนเราต้องการความเป็นปกติสุขหรือความสมดุลย์ ทั้งของร่างกายและจิตใจ ในขณะเดียวกันที่ร่างกายและจิตใจพယายาม จะมีการรักษาสมดุลย์ ก็จะมีการพัฒนาระบบควบคุมดุลยภาพของ ร่างกายและจิตใจควบคู่กันไปด้วย

ด้วยเหตุผลนี้เมื่อชีวิตเกิดการเสียสมดุลย์หรือเจ็บป่วยภายใน ตัวเราเองจะมีกลไกในการปรับตัวเอง เพื่อการรักษาสมดุลย์ด้วยตนเอง ตลอดเวลา จะเร็วหรือช้าได้มากหรือน้อย นั่นก็ขึ้นอยู่กับหลายเหตุ ปัจจัย และก่อนที่เราจะเข้าไปเรียนรู้ระบบการควบคุมดุลยภาพ เรา ควรจะเข้าใจความล้มพันธ์ระหว่างกายกับจิตเสียก่อน กายถูกสร้าง ขึ้นมาได้อย่างไร ลักษณะต่างๆ ของการมีอะไรเป็นตัวกำหนด

ใครเป็นผู้กำหนดหน้าที่ของกายและควบคุมการทำงานของ ร่างกายให้เป็นไปตามหน้าที่

กายถูกสร้างขึ้นโดยจิต ถูกกำหนดลักษณะโดยจิต ถูก กำหนดหน้าที่และควบคุมการทำงานที่โดยจิต หากจะถามว่าใครเป็น ผู้กำหนดให้จิตต้องสร้างกาย กำหนดลักษณะกาย และกำหนดหน้าที่ พร้อมทั้งควบคุมกายให้เป็นไปตามหน้าที่

คำตอบก็คือ “ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต” ซึ่งหมายถึงธรรมชาติ ที่อยู่แวดล้อมจิต และจิตมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมนั้นๆ

เมื่อเราเข้าใจถึงความล้มพันธ์ระหว่างกายกับจิตเช่นนี้แล้ว จะเป็นการง่ายขึ้นที่เราจะเข้าไปเรียนรู้ถึงระบบและกลไกที่ควบคุม ความล้มพันธ์ระหว่างกายกับจิต.

จาก วารสารธรรมรักษา กันยายน - ตุลาคม 2546

ใครว่าเอเปคไม่มีผลด้านสาระ

เมื่อการประชุมผู้นำเอเปคครุดม่านลง กระแสข่าวล่วนใหญ่ที่วิจารณ์กันมาก เป็นเรื่องคุ้มไม่คุ้มที่ประเทศไทยลงทุนจัดประชุม และก็มีข้อเยินคำวิจารณ์ในด้านสารัตถะว่าไม่ซัดเจนหรือประชุมไปแล้วไม่เห็นว่าจะมีผลประโยชน์ต่อกฎหมายคนไทยที่เป็น “รูปธรรม” อีกต่อไป

ในฐานะสมาชิกในทีมผู้ปฏิบัติที่วางแผนและดำเนินการตามแนวโน้มภายในของรัฐบาลมาตลอดเวลา 1 ปี จะไม่ขอพูดเรื่องคุ้มไม่คุ้ม เพราะแค่ความภาคภูมิใจของคนไทยทั้งชาติที่ไทยทำงานให้รับรองดับ

* อธิบดีกรมเศรษฐกิจระหว่างประเทศ

โลกสำเร็จอย่างเรียบร้อยในระดับเคียงบ่าเคียงไหล่กับมหาอำนาจเกินคุ้มแล้ว แต่ขอเน้นเรื่องเก็บตกของสารัตถะอันเป็นผลมาจากการทำงานของกระทรวงการต่างประเทศร่วมกับหน่วยราชการอื่นๆ และภาคเอกชนมาเล่าสู่กันฟัง

เอกสารที่ดีที่สุดที่แสดงถึงผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมของการประชุมเอเปคทั้งปีภายใต้การเป็นประธานของไทย คือ ปฏิญญากรุงเทพฯ ว่าด้วยความเป็นหุ้นส่วนเพื่อนภาคตะวันออกเฉียงเหนือและการสนับสนุนต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ ครั้งที่ 15

สาระสำคัญมีอยู่ๆ ดังนี้

ไทยสามารถผลักดันให้เกิดฉันทางติเป็นคำแผลงการณ์ของผู้นำเอเปคทั้ง 21 เขตเศรษฐกิจ ที่เรียกร้องให้เกิดผลลัพธ์ที่ตั้งความหวังอย่างสูงและสมดุลย์ (press for an ambitious and balanced outcome) จากการเจรจาการค้ารอบโลก โดยเน้นมิติด้านการพัฒนาว่าเป็นปัจจัยหลักของการเจรจาการค้าดังกล่าว กล่าวคือเน้นผลประโยชน์ของไทยและประเทศไทยกำลังพัฒนาอีก ทั้งหมดนั้นเอง

ไทยสามารถผลักดันให้ญี่ปุ่นและเกาหลีใต้โอนอ่อนจากท่าที่เดิมภายเป็นยีดหยุ่นมากขึ้นในการรับกระบวนการเจรจาต่อโดยอาศัยร่างเอกสารของประธานการประชุมรัฐมนตรีการค้าที่เมืองแคนคุน ฉบับวันที่ 13 กันยายน 2546 ทำให้มีข้อความที่เป็นสัญญาณด้านบวกที่สำคัญนี้ปรากฏในปฏิญญาผู้นำได้อย่างซัดเจน

ไทยร่วมกับประเทศส่งออกลินค้าเกษตรสามารถผลักดันให้บรรจุข้อความการยกเลิกการอุดหนุนการส่งออกลินค้าเกษตรทั้งหมดยกเลิกข้อจำกัดและข้อห้ามการส่งออกที่ไม่มีเหตุผลอันควรทั้งหลายในคำปฏิญญาผู้นำ

การผลักดันที่สำคัญของไทยในเอเปคเพื่อส่งต่อไปยังการเจรจาการค้ารอบโลก ก็เพื่อการล่งออกและราคายังคงแข็งแกร่งของเกษตรกรไทยโดยตรงนั่นเอง

ในฐานะผู้ยกร่างเอกสารสำคัญและเจรจาต่อรองกับสมาชิกเอเปคต่างๆ ไทยสามารถสอดแทรกเรื่องการจัดทำความตกลงยอมรับมาตรฐานร่วมด้านอาหารของเอเปค (APEC Sectoral Food MRA Initiative) ให้บรรลุไว้ในคำแผลงของผู้นำเอเปค เช่นเดียวกับเรื่องผลประโยชน์อื่นๆ ที่ไทยเป็นเจ้าภาพหรือผู้ผลักดันตลอดทั้งปี เช่น การจัดทำแผนยุทธศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์ชีวภาพ การย้ำความสำคัญของการสร้างพลังของประชาชนและสังคม รวมทั้งสตรีและเยาวชนให้เข้าสู่เศรษฐกิจโลก ความสำคัญของการเสริมสร้างความเข้มแข็งของ SMEs และวิสาหกิจขนาดจิ๋ว ซึ่งโยงกับโครงข่ายการรองรับทางสังคมในการส่งเสริมการพัฒนาทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน

ไทยสามารถร่วมกับเรียดนามเพิ่มข้อความให้ผู้นำลั่นการให้รัฐมนตรีประสานงานในข้อริเริ่มเกี่ยวกับการสนับสนุนทางการเงินแก่ วิสาหกิจขนาดจิ๋ว และการสร้างขีดความสามารถให้แก่ผู้ประกอบการรายย่อยเหล่านี้ ซึ่งจะมีการนำไว้ปฏิบัติในปีที่ศิลป์เป็นเจ้าภาพ

ประเด็นหลักและประเด็นย่อยของนายกรัฐมนตรีได้รับการยอมรับจากสมาชิกເອັນດີທີ່ມາຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນປີ ແລະ ประเด็นหลักທີ່ວ່າ

“หุนล่วนเพื่อนภาคต.” ก็ได้กล้ายเป็นหัวข้อสำหรับการหารือสำหรับผู้นำทั้งสองวัน และเป็นชื่อปฐมภูมิอันเป็นผลพวงที่ทุกคนยอมรับว่า ในເປົ້າເປົ້າທຸກສໍານັກໄມ່ວ່າໃຫຍ່ຫຼືອເລີກຕ່າງກີມີຈຸດແຂງໆ ມີຄວາມສຳຄັນທີ່ເກື້ອກູລຕ່ອກັນແລກັນໄດ້

ในการหารือวันที่สอง นายกรัฐมนตรีได้กล่าวว่านำเข้าเกี่ยวกับ การปฏิบัติตามปฏิญญาผู้นำเอเปคในปีที่บรรลุในเป้าหมาย โดยยก ตัวอย่างผลสำเร็จที่เป็นรูปธรรมของการใช้ ICT เพื่อแก้ไขปัญหา ความยากจน การเปิดประเด็นเพียงล้านๆ ของผู้นำไทยได้กระตุ้น ความสนใจและการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นอย่างต่อเนื่องและเป็นกัน เองของผู้นำต่างๆ รอบโต๊ะกลมตลอด 1 ชั่วโมงเต็ม

ผู้นำເປັນຍັງໄດ້ຫາຮີອຄື່ນຂໍ້ເສັນອແນະທັ້ງ 5 ປະກາດ ທີ່ສົກທີ່ປະກິບມາຮູ້ຮົກຈາເປັນຕີ່ລື້ອເປັນຜູ້ນໍາການເອກະນຸມາທັ້ງປີ ແລະເສັນອແນະວິໄວ້ ແລະຈາກຮູ້ປະກິບມາຮູ້ຮົກຈາເປັນຕີ່ລື້ອເປັນຜູ້ນໍາການເອກະນຸມາທັ້ງປີ ແລະເປັນກັນເອງຍິ່ງ ສ້າງຄວາມພອໃຈແລະຄວາມເຂົ້າໃຈໃຫ້ບັງເກີດຂຶ້ນທັ້ງສອງຝ່າຍ

สำหรับผู้ที่เป็นนักวิชาการผู้ฝรั่ง ที่ต้องการศึกษาผลลัพธ์อย่างเป็นรูปธรรม ขอแนะนำให้ศึกษาจากเอกสาร 25 หน้า ของแหล่งการณ์ร่วมการประชุมรัฐมนตรีอาเบค ครั้งที่ 15 ซึ่งกล่าวถึงผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมที่ละเอียด ภายใต้ประเด็นอยู่ทั้ง 5 ประการที่ฝ่ายไทยวางกรอบไว้ และได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกอาเบคมาตั้งแต่ต้นปี

ยกตัวอย่างเรื่องการผลักดันคำมั่นสัญญาด้านการพัฒนา

ฝ่ายไทยตั้งแต่การประชุมเจ้าหน้าที่อาวุโสที่เชียงราย เมื่อ กุมภาพันธ์ ได้รับการสนับสนุนจากทุกสมาคมในการจัดระเบียบความร่วมมือทางเศรษฐกิจและวิชาการที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า ECOTECH ที่หลายหลักเป็นหอยลิบสาขานิติศาสตร์ให้เป็นหมวดหมู่ ลำดับความสำคัญไว้เพียง 4 สาขา ซึ่งเป็นสาขาที่รองรับผลประโยชน์ของการฝึกอบรมและสร้างความแข็งแกร่งให้กับเศรษฐกิจ เช่นไทย และเศรษฐกิจที่กำลังพัฒนาในเอเชียทั้งสิ้น โดยเฉพาะสาขาของการสร้างลังค์มูลน้ำพื้นฐานขององค์ความรู้และสาขาวิชาการปรับภาระตัวความเชี่ยวชาญและความสามารถในการเจรจาการค้าระหว่างประเทศ ซึ่งประเทศไทยกำลังพัฒนาฝักเสียไปยังประเทศพัฒนาแล้ว

บทบาทที่เป็นรูปธรรมที่อังกฤษ WTO และทำได้ดีกว่า WTO คือ การลงมือทำในเรื่องการอำนวยความสะดวกในการค้า ซึ่งเป็นหนึ่งใน Singapore issues และเป็นประโยชน์กับภาคเอกชนโดยตรง ในปี 2006 สมาคมอังกฤษจะร่วมกันลดค่าใช้จ่ายการทำธุรกิจลงร้อยละ 5 ซึ่งในแต่ละปีมีการพิจารณาวิธีการดำเนินการและวิธีการวัดผลมาโดยตลอด

หัวหน้าคณะผู้แทนไทยเป็นผู้เพิ่มเติมข้อเสนอญี่ปุ่นว่าด้วยการปฏิรูปโครงสร้างทางเศรษฐกิจให้รวมถึงโครงสร้างเศรษฐกิจที่เป็นอุปสรรคต่อการนำเข้าของสินค้าและบริการ ซึ่งได้รับการยอมรับจากสมาคมทั้งหมดอันเป็นเรื่องสำคัญหากประเทศไทยพัฒนาแล้ว เช่นญี่ปุ่น ถูกผลักดันให้ปฏิรูปโครงสร้างทางเศรษฐกิจภายในประเทศที่เป็นอุปสรรคต่อสินค้าเข้าได้สำเร็จ สินค้าเช่น อาหาร และบริการ

เช่น ธุรกิจขนาดใหญ่จากประเทศไทยจะได้รับประโยชน์อย่างมาก

ภายใต้หัวข้ออย่างของการสร้างเศรษฐกิจบนองค์ความรู้ไทยเป็นผู้ผลักดันร่วมกับสหราชอาณาจักร ในการจัดตั้งเวทีวิทยาศาสตร์ชีวภาพ โดยรองนายกรัฐมนตรี สุวิทย์ คุณกิตติ เป็นประธานการประชุม ที่จังหวัดภูเก็ต และมีร่องรอยด้วยที่วิทยาศาสตร์ชีวภาพ เป็นผู้มีบทบาทวางแผนแนวทางเชื่อมต่อไปยังปีต่อไปที่จะให้ไทยได้ประโยชน์ทางด้านเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์ชีวภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องยกระดับการคุ้มครองและราคาของล้มเหลวไทยและบริการทางการแพทย์ที่ไทยไม่เป็นรองใครในภูมิภาค

เรื่องการส่งเสริมความมั่นคงทางมนุษย์ กระทรวงการต่างประเทศเป็นผู้ยกร่างแผนปฏิบัติการเพื่อรับมือกับโรคชาร์ลส และเป็นผู้ผลักดันให้เกิดกลุ่มทำงานผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขเป็นกลไกใหม่ของอังกฤษ เพื่อสานต่อแผนปฏิบัติการเพื่อรับมือโรคชาร์ลส ที่จะยิ่งสาธารณสุขเข้ากับผลกระทบต่อการค้า การลงทุน และการท่องเที่ยว อันจะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันความเชื่อมั่นทางเศรษฐกิจไม่ให้ต้องระส่ำระสาย เมื่อเกิดโรคระบาดของชาวน้ำชาติหรือโรคระบาดอื่นๆ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าขนาดใหญ่ไม่มีการแพร์ร์บัดของโรคชาร์ลส ช่วงครึ่งปีแรก เอกชนไทยโดยเฉพาะภาคอุตสาหกรรมโรงเรือน สายการบินและบริการท่องเที่ยวที่ได้รับผลกระทบจากความกลัวของโรคชาร์ลสไปตามกัน

เรื่องการพัฒนา SME ไทย โดยกระทรวงการต่างประเทศร่วมกับสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและย่อม (สสว.)

กระทรวงอุตสาหกรรมและศูนย์คึกข่ายเอเปค มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นผู้ยกร่างแผนปฏิบัติการวิสาหกิจขนาดจิ๋ว ซึ่งที่ประชุมรัฐมนตรี SME เอเปค ที่เชียงใหม่ เมื่อสิงหาคม ได้ให้การรับรองและปรากฏ ในคำแถลงการณ์ร่วมปลายปีของรัฐมนตรีเอเปค ที่ชี้ว่าจะนำไปปฏิบัติต่อ เรื่องเข่นนี้โครงเขียนโครงได้ประโยชน์ แต่การต่างประเทศคือ เขียนและผลักดันอย่างไร คนอื่นเข้าเต็มใจเอาด้วย เพราะรู้สึกว่าได้ประโยชน์ร่วมกัน

ประเด็นยอดสุดท้ายคือเรื่องการปฏิรูปการเงินของภูมิภาค เรื่องนี้กระทรวงการคลังควรรับเครดิตไปเต็มๆ ที่นำเรื่องการพัฒนา พันธบัตรในภูมิภาค จากที่กระทรวงการต่างประเทศลดลงแล้วเป็น เรื่องลำเรื่องในปฏิญญาผู้นำปีกลายที่ลօสคาบล มาขยายผลจนเป็น การยอมรับของภูมิภาคที่จะพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของตลาดพันธบัตร ภูมิภาค ซึ่งก็คือเอเชียนบอนด์ของไทยนั่นเอง

ท้ายที่สุด หลายฝ่ายวิจารณ์ว่า สหรัฐฯ มีอิทธิพลซึ่งนำ หักเหเอเปคจากกลุ่มความร่วมมือทางเศรษฐกิจเป็นกลุ่มความร่วมมือ ต่อต้านการก่อการร้าย ข้อเท็จจริงคือไทยได้ใช้บทบาทความสามารถ ในเชิงการทูตลดแรงผลักดันจนเกิดปฏิญญาผู้นำที่มีผลลัพธ์และหนักแน่น โดยมีเรื่องเศรษฐกิจกว่าสองในสามหน้าและที่เหลือเป็นการส่งเสริม ความมั่นคงมนุษย์ที่รวมทั้งการต่อต้านการก่อการร้าย การรับมือโรค ชาร์สและความมั่นคงทางพลังงาน

ข้าราชการกระทรวงการต่างประเทศที่ทำงานด้านสารัตถะ ทั้งปี มีเพียงไม่ถึงลิบคน แต่พวกข้าราชการหนุ่มสาวเหล่านี้ทุ่มเทให้ กับงานอยู่กันค่ามีเดียเป็นปี เพื่อสถาบันการต่างประเทศและประเทศไทย

จนได้รับการยอมรับซึ่งกันและกันจากสมาชิกเอเปคทุกเศรษฐกิจต่อผลงาน การยกระดับมาตรฐานและการผลักดันกระบวนการเอเปคไปข้างหน้า แต่ร่างวัฒนาใจนี้ยังไม่เท่ากับความภูมิใจที่เห็นว่าผลประโยชน์ของ ไทยได้รับการต่อยอดอย่างเป็นระบบตั้งแต่การประชุมที่กรุงเทพฯ เมื่อธันวาคมปีกลาย มาจบที่กรุงเทพฯ ในเดือนตุลาคมปีนี้

เราประสบความสำเร็จทั้งพิธีการและสารัตถะ.

แฝดสยาม อิน - จัน



อิน - จัน เป็นชื่อของฝาแฝดตัวติดกันตั้งแต่ล่วงอกจนถึงหน้าห้อง ซึ่งในเวลาต่อมามีคำเรียกฝาแฝดที่มีร่างกายติดกันว่า 'แฝดสยาม' หรือ 'Siamese Twins'

อิน - จัน เกิดที่แม่กลอง จังหวัดสมุทรสาคร ประมาณปี พ.ศ. 2354 ในครอบครัวคนจีนที่มีอาชีพทางลับปลาและค้าขาย

ในปี พ.ศ. 2367 นายโรเบิร์ต อันเตอร์ ชาวอังกฤษซึ่งเข้ามาเปิดห้างขายลินค์ในกรุงเทพฯ ได้พบอิน-จัน ที่แม่กลอง ขณะฝาแฝดไทยพายเรือขายลินค์ นายอันเตอร์ หรือที่คนไทยเรียกว่า 'หันแต่ร' เกิดความคิดที่จะหารายได้จากการแฝดสยาม โดยนำตัวไปแสดงในสหราชอาณาจักร เข้าได้ร่วมกับกัปตันเอเบล คอฟฟิน กัปตันเรือชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นที่โปรดปรานของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 ขอพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้อิน-จัน เดินทางออกงานอภิเษกฉลองกาลคริสต์มาส โดยอันเตอร์ และกัปตันคอฟฟิน มีลิทธิ์ในตัวอิน-จันคนละครึ่ง จนกว่าฝาแฝดทั้งสองจะมีอายุครบ 21 ปีบริบูรณ์

อิน-จัน เดินทางออกจากสยาม ในปี พ.ศ. 2372 โดยเรือเดินทะเล และใช้เวลาเดินทาง 138 วัน ถึงเมืองบอสตัน สหราชอาณาจักร ฝาแฝดทั้งสองได้รับความสนใจจากสื่อมวลชนสหราชอาณาจักร เป็นอย่างมาก และถูกนำออกแสดงตามที่ต่างๆ อิน-จัน ไม่ต้องการให้คนอื่นมองเขาในส่วนของลิ้งประหลาด หรือด้วยความสมเหตุเหตุ แต่ต้องการที่จะเป็นบุคคลพิเศษ เป็นนักแสดง และผู้สร้างความสำราญแก่ผู้ชม ด้วยปฏิภาณไหวพริบและความสามารถ ทำให้อิน-จัน ได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดี และเดินทางไปเปิดการแสดงตามเมืองต่างๆ ใน

สหรัฐฯ และอังกฤษ ในเวลาต่อมา โรเบิร์ต อันเตอร์ ได้มอบลิธิของตนให้แก่ค้อพฟิน ทำให้ค้อพฟินมีลิธิเหนืออิน-จัน แต่เพียงผู้เดียวอย่างไร้ตาม อิน-จัน พบร่วมทั้งสองได้รับการเอาเปรียบจาก กัปตันค้อพฟิน ไม่ว่าจะในเรื่องเงินที่จ่ายให้แก่การดา ซึ่งค้อพฟินจ่ายให้น้อยกว่าที่ให้ลัญญาไว้ การปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม รวมทั้งการแสดงผลประโยชน์ต่างๆ เมื่ออายุครบ 21 ปี ทั้งสองจึงแยกตัวจากกัปตันค้อพฟินมาดำเนินธุรกิจเอง และใช้ชีวิตอยู่ในสหรัฐฯ จนเสียชีวิตในปี พ.ศ. 2417 ด้วยวัย 63 ปี โดยจันเสียชีวิตก่อนด้วยโรคปอดบวม และต่อมาก็ 2 ชั่วโมง อินก์ตายตามคู่แฝดของเข้าไป อิน-จัน แต่งงานกับพี่น้องสกุลเยเทล์ โดยอินแต่งกับชา Rath เ่อน์ และจันแต่งกับอาดิเลด ทั้งสองสามีภรรยา มีบุตรธิดาร่วมกัน 21 คน และใช้นามสกุลบังเกอร์ อิน-จัน ใช้เงินที่หาได้สร้างฐานะของตัวเองจนอยู่ในขั้นคอบดี มีที่ดินในรัฐนอร์เวย์และโคลาโนห์แลยร้อย เอเคอร์ ซึ่งใช้ในการทำไร่ยาสูบ ปลูกข้าวสาลี ข้าวไรย์ ข้าวโพด ถั่ว มันฝรั่ง และเลี้ยงปศุสัตว์ทั้งวัว แกะ หมู และเป็ด ให้ รวมทั้งมีท่า ผิวดำเป็นจำนวนมาก ก่อนจะสูญเสียทรัพย์สมบัติรวมทั้งลูกชายคนโต ในช่วงสงครามกลางเมือง ทำให้อิน-จัน ต้องกลับคืนสู่การเดินทาง รอนเรมเพื่อเปิดการแสดงตามเมืองต่างๆ ในสหรัฐฯ และอังกฤษ อีกครั้ง และล้มเจ็บลงหลังจากกลับจากการเดินทางไปอังกฤษได้ไม่นาน

ในช่วงปลายของชีวิต อิน-จัน มีความประ言论่าเร่งกล้าที่จะผ่าตัดแยกร่างกายออกจากกัน แต่ปัญหาทางกฎหมายเป็นเหตุให้ต้องชะลอการดำเนินการ และนับแต่จากสยามมาตั้งแต่อายุ 19 ปี ฝ่าแฝดสายนกไม่เคยเดินทางกลับบ้านเกิดอีกเลย.

● เรื่องน่ารู้: ส่วนสารนิเทศ สำนักงานศาลปกครอง

ศาลปกครอง

ศาลปกครองเป็นองค์กรตุลาการ ซึ่งจัดตั้งขึ้นตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 มีอำนาจพิจารณาพิพากษาคดีปกครอง ซึ่งเป็นข้อพิพาทระหว่างหน่วยงานทางปกครองหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐกับเอกชน หรือระหว่างหน่วยงานทางปกครองหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐด้วยกัน อันเนื่องมาจาก

1. การออกกฎหมาย คำสั่ง หรือการกระทำการทางปกครองที่ไม่ชอบด้วยกฎหมาย เช่น การออกคำสั่งให้รื้อถอนอาคาร การลั่นลงโทษทางวินัย การไม่อนุญาตค่าเช่าบ้าน การไม่อนุญาตให้อพยพ เป็นต้น
2. การละเลยต่อหน้าที่หรือปฏิบัติหน้าที่ล่าช้าเกินสมควร
3. การกระทำการใดๆ หรือความรับผิดชอบอย่างอื่น อันเกิดจากการใช้อำนาจตามกฎหมาย เช่น การเรียกค่าเลี้ยงหายจากการที่ราชการออกใบอนุญาตล่าช้า เป็นต้น

4. สัญญาทางปักษ์รอง ซึ่งเป็นสัญญาที่คู่สัญญาอย่างน้อยฝ่ายหนึ่งเป็นหน่วยงานทางปักษ์รอง หรือเป็นบุคคลซึ่งกระทำการแทนรัฐ และมีลักษณะเป็นสัญญาลัมป์ทาง เช่น สัญญาที่ทางราชการจ้างให้เอกชนสร้างอาคาร ถนน สะพาน หรือลิงปลูกสร้างอื่นๆ

5. คดีพิพาทในเรื่องที่กฎหมายกำหนดให้อยู่ในเขตอำนาจของศาลปักษ์รอง

ศาลปักษ์รองแบ่งออกเป็น 2 ชั้นศาล คือ ศาลปักษ์รองชั้นต้นซึ่งประกอบด้วยศาลปักษ์รองกลาง และศาลปักษ์รองในภูมิภาค และศาลปักษ์รองสูงสุด โดยศาลปักษ์รองกลางและศาลปักษ์รองสูงสุด มีสถานที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร ในขณะที่ศาลปักษ์รองในภูมิภาค ซึ่งมีจำนวน 16 แห่ง มีสถานที่ตั้งอยู่ในจังหวัดต่างๆ ทุกภูมิภาคของประเทศ และในขณะนี้เบิดทำการแล้ว 7 แห่ง ได้แก่ ศาลปักษ์รองเชียงใหม่ สงขลา นครราชสีมา ขอนแก่น พิษณุโลก ระยอง และนครศรีธรรมราช

เรื่องที่ไม่อยู่ในอำนาจพิจารณาพิพากษาของศาลปักษ์รอง มีอยู่ 3 ประเภทด้วยกัน ได้แก่

1. การดำเนินการเกี่ยวกับวินัยทหาร
2. การดำเนินการของคณะกรรมการตุลาการ (ก.ต.) ตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการตุลาการ
3. คดีที่อยู่ในอำนาจของศาลอื่น ได้แก่ คดีที่อยู่ในอำนาจของศาลเยาวชนและครอบครัว ศาลแรงงาน ศาลภาษีอากร ศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศ ศาลล้มละลาย

หรือศาลชั้นญี่ปุ่นพิเศษอื่นๆ

ก่อนมาฟ้องคดีต่อศาลปักษ์รอง ผู้ฟ้องคดีควรจะตรวจสอบว่าคดีที่จะนำมาฟ้องเป็นคดีที่อยู่ในอำนาจพิจารณาพิพากษาของศาลปักษ์รอง รวมทั้งอยู่ในกำหนดระยะเวลาที่สามารถฟ้องคดีต่อศาลปักษ์รองได้หรือไม่ ซึ่งกำหนดระยะเวลาที่จะนำคดีมาฟ้องต่อศาลปักษ์รอง แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่

ประเภทที่หนึ่ง การฟ้องขอให้ศาลมีคำสั่งเพิกถอนคำสั่ง หรือการกระทำอื่นใดของหน่วยงานทางปักษ์รองหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐที่กระทำโดยไม่ชอบด้วยกฎหมาย ต้องยื่นฟ้องต่อศาลภายใน 90 วันแต่วันที่รู้หรือควรรู้ถึงเหตุแห่งการฟ้องคดี

ประเภทที่สอง การฟ้องว่าหน่วยงานทางปักษ์รอง หรือเจ้าหน้าที่ของรัฐละเลยต่อหน้าที่หรือปฏิบัติหน้าที่ล่าช้าเกินสมควร ในการนี้เป็นกรณีที่ผู้ฟ้องคดีมีหนังสือขอให้หน่วยงานทางปักษ์รอง หรือเจ้าหน้าที่ของรัฐกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว 90 วัน และยังไม่ได้รับหนังสือชี้แจงหรือได้รับหนังสือชี้แจงแล้วแต่เห็นว่าไม่มีเหตุผลจะต้องฟ้องคดีต่อศาลปักษ์รองภายใน 90 วัน นับแต่วันที่พ้นกำหนดดังกล่าว

ประเภทที่สาม การฟ้องคดีพิพาทเกี่ยวกับการกระทำละเมิดหรือความรับผิดชอบอย่างอื่น และคดีพิพาทเกี่ยวกับสัญญาทางปักษ์รอง จะต้องยื่นฟ้องภายใน 1 ปี นับแต่วันที่รู้หรือควรรู้ถึงเหตุแห่งการฟ้องคดี แต่ไม่เกิน 10 ปี นับแต่วันที่มีเหตุแห่งการฟ้องคดี

ประเภทที่สี่ การฟ้องคดีเกี่ยวกับการคุ้มครองประโยชน์สาธารณะ หรือสถานะของบุคคล กรณีไม่มีกำหนดเวลา สามารถ

ยื่นฟ้องต่อศาลปกครองเมื่อได้ก็ได้

หลังจากที่ตรวจสอบแล้วว่าคดีที่จะนำมายื่นฟ้องเป็นคดีที่อยู่ในอำนาจพิจารณาพิพากษาของศาลปกครองและอยู่ในระยะเวลาที่กำหนด ผู้ฟ้องคดีควรรวบรวมข้อเท็จจริงและพยานหลักฐานต่างๆ ให้ได้มากที่สุด เพื่อใช้ประกอบการพิจารณาคดีของศาลปกครอง

นอกจากนั้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ผู้ฟ้องคดีควรทำความเข้าใจคือเรื่องการเขียนคำฟ้อง แม้ว่าคำฟ้องที่จะยื่นต่อศาลปกครองจะไม่มีแบบฟอร์มกำหนดไว้เป็นการเฉพาะ แต่มีเงื่อนไขว่า ต้องใช้ถ้อยคำล้วงภาพและต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญให้ครบถ้วนเพื่อให้การพิจารณาคดีของศาลปกครองรวดเร็วยิ่งขึ้น องค์ประกอบดังกล่าวได้แก่

1. ชื่อและที่อยู่ของผู้ฟ้องคดี
2. ชื่อหน่วยงานทางปกครองหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐที่ต้องการฟ้อง

3. การกระทำที่เป็นเหตุแห่งการฟ้องคดี โดยจะต้องเขียนข้อเท็จจริงหรือพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการกระทำนั้น

4. คำขอว่าต้องการให้ศาลมีคำพิพากษาหรือคำสั่งอย่างไร
5. ลายมือชื่อของผู้ฟ้องคดี

กรณีที่ผู้ฟ้องคดีจะให้ผู้อื่นมาอ่านฟ้องคดีแทนจะต้องมีใบมอบฉันทะให้ฟ้องคดีแทนมาด้วย โดยยื่นฟ้องต่อศาลปกครองที่ผู้ฟ้องคดีมีภูมิลำเนาอยู่ หรือศาลปกครองที่มีมูลคดีเกิดขึ้น ซึ่งสามารถทำได้ 2 ทางคือยื่นฟ้องด้วยตนเองต่อเจ้าหน้าที่ของศาลปกครองหรือส่งคำฟ้องทางไปรษณีย์ลงทะเบียนส่งไปที่ศาลปกครองก็ได้.

สำนักงานศาลปกครอง

ตั้งอยู่ที่ อาคารเอ็มไพร์ทาวเวอร์ ชั้น 37

ถนนสุทธาราช แขวงยานนาวา เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

โทร. 0 2670 1200 ต่อ 3022-24

หรือที่สายด่วนศาลปกครอง 1355

ปัญหาฉัน

นี่เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นระหว่างลูกค้า บริษัท เย็นเนอรัล มอเตอร์ส และฝ่ายบริหารลูกค้า ของบริษัทดังกล่าว ซึ่งลูกค้าได้เขียนจดหมายร้องเรียนเกี่ยวกับสินค้าของบริษัทฯ ซึ่งก็คือ รถยนต์ ปอนเตี้ยก และต่อไปนี้ คือข้อความในจดหมายร้องเรียนที่ล่วงมา�ัง แผนกของปอนเตี้ยก บริษัท เย็นเนอรัล มอเตอร์ส

“ผู้เขียนจดหมายร้องเรียนถึงพวคุณเป็นฉบับที่ 2 แล้ว
ผู้ไม่ต่าหนินพวคุณหรอกันนะที่ไม่ได้รับการติดต่อกลับจากจดหมาย
ฉบับแรกของผู้ เนื่องจากพวคุณคงคิดว่า ผู้บ้า!!!!!! แต่ว่ามันเป็น
เรื่องที่เกิดขึ้นจริงกับครอบครัวของผู้

เรื่องมีอยู่ว่า ทุกครั้งหลังทานอาหารเย็น ที่บ้านผู้เข้าจะ
ต้องทานไอศกรีมด้วยทุกครั้ง และทุกครั้งหลังการให้หัวตัวจะทาน
ไอศกรีมสองไรด์ ผู้นั้นแหล่ที่มีหน้าที่ขับรถออกไปซื้อไอศกรีม
รถที่คนส่วนใหญ่ต้องการ คุณคงสงสัยว่ามันเกี่ยวกับบริษัทฯ คุณ

ได้อย่างไรใช่ไหม??? เรื่องก็คือ ผู้มีปัญหากับรถปอนเตี้ยกที่ผู้
พิ่งซื้อมากับบริษัทฯ พวคุณ ทุกคืนผู้จะขับรถคันนี้ไปชุมเปอร์
มาร์เก็ตเพื่อซื้อไอศกรีม ซึ่งจะขึ้นอยู่กับว่าคนส่วนใหญ่ต้องการทาน
ไอศกรีมอะไรในวันนั้น ปัญหาก็คือ หากคืนไหนผู้มีปัญหามีชื่อไอศกรีม¹
รถนิล่า พอตอนจะขับรถกลับบ้าน รถคันนี้จะสตาร์ทไม่ติด แต่หาก
วันไหนผู้มีปัญหารถลื่นๆ มันกลับสตาร์ทติดได้อย่างง่ายดาย

ผู้ต้องการย้ำให้พวคุณรู้ว่า ผู้ซึ่เรียลกับปัญหาที่เกิดขึ้น
และต้องการคำตอจากพวคุณด้วย ว่าทำไม่ทุกครั้งที่ผู้มีปัญหามีชื่อไอศกรีม¹
รถนิล่า รถคันนี้สตาร์ทไม่ติด แต่ถ้าหากผู้มีปัญหานั้นๆ มันจะสตาร์ท
ติดทุกครั้ง????”

จดหมายฉบับนี้ได้มาถึงประธานบริษัทฯ ถึงแม้ว่าเรื่องราว
ในจดหมายฉบับนี้ จะดูเหมือนกับเรื่องไร้สาระ แต่ประธานบริษัทฯ
ก็ได้ส่งวิศวกรไปตรวจสอบเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับชายคนนี้

วิศวกรที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลลูกค้ารายนี้ ได้นัดหมาย
เวลาเพื่อเดินทางไปกับชายคนนี้ระหว่างที่เขาต้องขับรถไปซื้อไอศกรีม
ที่ชุมเปอร์มาร์เก็ต คืนแรกหลังจากที่พวคุณเข้าซื้อไอศกรีมลวนิล่า พอ
กลับมาที่ร้าน รถคันนี้สตาร์ทไม่ติด!!!!!! เป็นเหมือนกับที่ชายคนนี้
ร้องเรียนจริงๆ คือ วิศวกรกลับไปด้วยความลงทะเบียนใจ ครุ่นคิดอย่างหนัก
และไม่เชื่อว่า เพียงเพราะไอศกรีมลวนิล่า จะทำให้รถสตาร์ทไม่ติด
วิศวกรคนนี้ยังต้องการตรวจสอบปัญหานี้อย่างละเอียด โดยตัดสินใจ
เดินทางไปซื้อไอศกรีมกับชายคนนี้อีก

คืนแรก พวคุณเข้าซื้อไอศกรีมลวนิล่า ก็แล้ว พอกำลัง²
รถสตาร์ทติด

คืนที่สอง พากเข้าซื้อไอศครีมรสสตรอเบอร์รี่ พอกลับ
รถก็ยังสตาร์ทติด

พอกินที่สาม พากเข้าซื้อไอศครีมรสวนิลา พอกลับ
รถกลับสตาร์ทไม่ติด

ในระหว่างการเดินทางจากบ้านของชายคนนี้ไปยังร้านขายของที่ชูปเปอร์มาร์เก็ต วิศวกรก็จะจดรายละเอียดทุกขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นระยะทางที่ใช้ ชนิดของเชื้อเพลิง เวลาที่ใช้ ตั้งแต่ออกจากบ้านของชายคนนี้จนกระทั่งถึงที่ร้าน

พอหลังจากนั้น วิศวกรกลับไปศึกษารายละเอียดทุกขั้นตอนจากบันทึกที่เข้าได้ด้วย และมันก็ไม่น่าเชื่อว่าจากบันทึกของเขานี้ได้ทิ้งร่องรอยให้พบกับปัญหา เขารู้ว่า เวลาที่ใช้ในการซื้อไอศครีมรสวนิลาล้านกว่าเวลาในการซื้อไอศครีมรสอื่นๆ เนื่องจากคนล้วนใหญ่ในเมืองนี้จะชอบทานไอศครีมรสวนิลามากกว่ารสอื่นๆ เจ้าของร้านจึงได้นำไอศครีมรสวนิลามาวางขายไว้ที่หน้าร้าน เพื่อลูกค้าจะได้ซื้อสะดวก และรวดเร็ว ส่วนรสอื่นๆ จะวางไว้หลังร้าน ซึ่งจะทำให้ใช้เวลาในการซื้อนานกว่ารสวนิลา

วิศวกรได้คำตอบของปัญหานี้อย่างคาดไม่ถึง คือ ปัญหาที่รถสตาร์ทไม่ติด ไม่ใช่เพราะไอศครีมรสวนิลา แต่เป็นเพราะระยะเวลาที่เข้าใช้ในการหยิบไอศครีมต่างหาก แต่ทำไมการใช้เวลาล้านกว่าทำให้รถสตาร์ทไม่ติด มันเป็นลิ้งที่เข้าต้องคันหาต่อไป

ต่อมาไม่นานเขาก็บรรทว่า การใช้เวลาที่เร็วกว่าในการซื้อไอศครีมรสวนิลา เครื่องยนต์ยังคงร้อนอยู่ทำให้การให้พลังของเชื้อเพลิงยังไม่สมบูรณ์ จึงไม่สามารถสตาร์ทเครื่องได้ แต่ในทางตรงกันข้าม

เมื่อพากเข้าซื้อไอศครีมรสอื่นๆ ซึ่งต้องใช้เวลานานกว่า รถกลับสตาร์ทติด เนื่องจากมีเวลาให้เครื่องยนต์เย็นลง ก่อนที่จะสตาร์ทเครื่องยนต์ใหม่อีกรั้ง

โปรดจำไว้ว่า

ถึงแม้ปัญหาที่ดูเหมือนไร้สาระและเป็นไปไม่ได้ บางครั้งอาจเป็นความจริง และเราอาจจะสามารถแก้ปัญหานั้นๆ ได้อย่างง่ายดาย ด้วยความคิดอันชาญฉลาดและเฉียบแหลม อย่ามัวแต่พูดว่า “Impossible” (เป็นไปไม่ได้) โดยปราศจากความพยายามอย่างถึงที่สุด พากคุณลองสังเกต คำว่า “Impossible” ดูให้ดี เพราะบางทีพากคุณอาจจะมองเห็นเป็นคำว่า “I’m possible” (ฉันทำได้) เรื่องราวต่างๆ รวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นล้วนใหญ่จะมาจากที่คุณคิด และการรับรู้ของพากคุณเองนั้นแหละ.



Bira Blue

● สัมภาษณ์: ประวัติศรี เสวิกุล

สนทนากับ หม่อมราชวงศ์หญิงมาลินี จักรพันธุ์ เรื่อง ‘เจ้าชายดราughton’

วันนี้ผมมีเรื่องที่น่าสนใจมากอยู่หนึ่งเรื่อง รวมทั้งนักเขียนที่น่าสนใจมากหนึ่งท่านครับ ผมขอแนะนำผู้ร่วมรายการของเรานะในวันนี้ หม่อมราชวงศ์หญิงมาลินี จักรพันธุ์ ถ้าท่านผู้ฟังเปิดหนังสือสมาร์ตสูลปดาห์วิจารณ์ ทุกสีป่าห์คุณหญิงจะมีคอลัมน์ประจำ คือ คอลัมน์ ‘ต้นกำเนิดที่เกิดเหตุ’ ก่อนอื่นขอเรียนถามว่า คอลัมน์นี้ มีกำเนิดมาจากอะไรครับ?

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ตอนแรกไปคุยกับดร.สุเมธ ชุมสาย ณ อยุธยา มีความรู้สึกว่า เราควรจะเล็บสาวาวเรื่องเกี่ยวกับตระกูลของเราเอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรา ว่ามาจากไหน เมื่อคุยกันแล้วก็มีแรงบันดาลใจ

ดำเนินการแข่งรถบันลือโลก
และชีวิตวัยที่เดียวดาย
ของเจ้าชายไทยผู้อาภัพ

ต้นกำเนิดที่เกิดเหตุ...

พระราชวงศ์เธอ
พระองค์เจ้าพีรพงศ์ภานุเดช

เจ้าชายดราughton

...

หญิงเมด



ม.ร.ว. พูงมาลินี จักรพันธุ์

กี่ปีแล้วครับที่เขียนคอลัมน์นี้?

ม.ร.ว. พูงมาลินี: 4-5 ปีแล้วครับ ก็ไม่ค่อยมีคนรู้จักเท่าไหร่ครับ
แต่ก็มีคนติดตามอยู่บ้าง

มาถึงหนังสือเล่มล่าสุดของคุณพูง ‘เจ้าชายดาราทอง’ เรื่องนี้เคย
ลงเป็นตอนๆ ในคอลัมน์ ‘ต้นกำเนิดที่เกิดเหตุ’ ใช่ไหมครับ?

ม.ร.ว. พูงมาลินี: ใช่ครับ ใช้เวลาหนึ่งปีโดยไม่รู้ตัว คือเขียนไป
เรื่อยๆ และมันนำเสนใจไปเรื่อยๆ ก็เลยสนุกกับการเขียนเรื่องนี้
โดยไม่รู้ตัวจริงๆ

ถ้าในสมัยก่อน คนคงจะคุ้นกับพระนามของเจ้าชายดาราทอง แต่
ปัจจุบันนี่คนรุ่นใหม่อาจจะไม่ทราบว่าใครคือเจ้าชายดาราทอง

ม.ร.ว. พูงมาลินี: คือพระราชวงศ์เชอ พระองค์เจ้าพิรพงศ์ภานุเดช
ท่านทรงเป็นพระโอรสของสมเด็จเจ้าฟ้าภานุรังษีสว่างวงศ์ แต่ที่คน
รู้จักท่านในพระนามย่อๆ ว่า พระองค์พีระ แต่น่าแปลกใจที่ได้กลับมายัง
ใหม่จะเห็นพระนามท่านในหนังสือ พล นิกร กิมหยวน ที่เขียนถึงท่าน
 เพราะว่าดองกัน คือรัชกาลที่ 4 ทรงมีอัครมเหสีคือ สมเด็จพระเทพ
 ศิรินทรารามราชินี ท่านก็ทรงมีพระราชโอรสถวายให้กับรัชกาล
 ที่ 4 องค์โต คือ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยุธยา องค์
 ต่อมาคือ สมเด็จเจ้าฟ้าจักรุณต์รัตน์ ซึ่งเป็นต้นราชสกุลจักรพันธุ์
 องค์ที่สามคือ สมเด็จเจ้าฟ้าภานุรังษีสว่างวงศ์ ฉะนั้นก็คือญาติกับ
 จักรพันธุ์

ตอนเด็กๆ ก็ไม่ทราบว่าใครเป็นใคร แต่มาถึงปัจจุบันนี้ก็ได้

ทราบเรื่องราวเกี่ยวกับกฎหมายของกฏหมายใจ เพราะว่าพระองค์พิริยา ในสมัยก่อนสังคมโลกครั้งที่ 2 (ประมาณ ค.ศ. 1938) ท่านทรงได้ดังมาก และท่านทรงเป็นมนุษย์ที่โลกลีมจริงๆ โดยเฉพาะคนไทยควรจะรู้จักท่านให้มากกว่านี้ ก็เลยมีความภูมิใจมากที่มาเป็นหนังสือเล่มนี้ พระองค์พิริยาทรงได้รับทุนจากพระบาทสมเด็จพระปกาเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระเมตตาลส่งไปอังกฤษ แต่ท่านทรงเป็นศิลปิน ท่านทรงวาดรูปและปั้นรูปเงินมาก แล้วฝิพระหัตถ์ของท่านก็ชั้นหนึ่ง ก็ได้ไปปั้นรูปปั้นพากขุนนางและชนชั้นสูงทั้งหลายซึ่งปัจจุบันก็ยังอยู่ที่ประเทศไทยอังกฤษ แล้วที่ทึ่งมากๆ ก็คือ ท่านทรงว่ายน้ำอย่างกับปลา ท่านทรงกีฬาได้ทุกประเภท บินเรือบิน บินเครื่องร่อน ทรงหล่อมากรือ ทรงมีทุกอย่างพร้อมพรั่ง

ท่านเคยเรียนศิลปะมาก่อนหรือเปล่าครับ?

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ท่านทรงศึกษาที่นั่น(ประเทศไทยอังกฤษ)ค่ะ ตอนเล็ตต์ไปก็เข้าโรงเรียนประจำก่อน แล้วถ้าจำไม่ผิดรู้สึกจะเป็นที่อีตันแล้วก็ไปรู้จักกับพี่ชายของหม่อมคนแรกของท่านโดยที่ไม่รู้พระองค์ว่าจะมาดองกัน แต่เป็นเพื่อนร่วมชั้นกัน ในที่สุดก็มาเจอกับหม่อมซีริลซึ่งทั้งสวยและชาติตระกูลดี เพราะว่าปู่เคยรับเล็ตต์ฯพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 มาแล้ว แต่ไม่สามารถเรียนให้ทราบได้ว่าทำอะไรจึงไม่มีพระโอรสและพระธิดาด้วยกัน คงอาจจะไม่พร้อม เพราะท่านก็พูดถึงว่าเลี้ยงเหมือนกันในการขับรถ ท่านเก็บสิ่นพระชันม์หลายครั้ง ไม่ว่าจะเป็นรถคัว儿 หรือรถชน เป็นต้น

ที่จริงแล้วการที่ท่านเป็นนักศิลป์ก็ กับการที่ท่านนิยมในความเรื่องนั้นอาจจะต่างกัน โดยทั่วไปอาจจะไม่เห็นว่านักศิลป์คนไหนที่จะไปขับรถแข่ง

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: สำคัญประวัติสมองรอบข้าง จะเห็นว่าทุกอย่างมีศิลปะเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย การขับรถก็เป็นศิลปะอย่างหนึ่งในสมัยก่อนนั้นยังไม่มีเกียร์อโต ฉะนั้นการผ่อนความเร็วหรือการบังคับรถต้องเป็นศิลปะทั้งนั้น ท่านทรงเป็นศิลปิน ดูแล้วเหมือนไม่เกี่ยวกับรถแข่ง แต่จริงๆ แล้วรถยนต์ลีฟ้าของท่านที่ไม่เหมือนใครและไม่มีใครเหมือน ก็เป็นศิลปะอย่างหนึ่ง ฉะนั้นศิลปะในการขับของท่านคนนั้นจะทราบ อย่างพระเจ้าร่วงค์หรือ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์ท่านไม่ทรงขับรถเลยตลอดพระชนม์ชีพ ท่านจะประทับกับพระองค์พิริยาด้วยความสนับายนะทั้งนั้น ด้วยความรู้สึกว่าตนของชายของท่านพระองค์นี้มีศิลปะในการขับให้คนรู้สึกว่าสนับาย และด้วยความเป็นศิลปินของพระองค์ท่าน ท่านไม่เคยถืออะไรครอ ไม่ว่ากางล่าวใคร ท่านทรงมีพระอาการนั่น รักมนุษย์ ทำให้คนอื่นรู้สึกสนับายใจเวลาอยู่ด้วย ที่ทราบก็เพราะว่าเป็นบันทึกของหม่อมซีริลด้วย พระองค์จุลฯ ด้วย

ท่านเริ่มการแข่งรถครั้งแรกเมื่อไหร่ครับ?

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ประมาณปี 1938 ในประเทศไทยอังกฤษก่อน เพราะท่านทรงขอพระองค์จุลฯ ว่าท่านจะไม่เรียนวิชาการ แต่จะไปเรียนปั้น วาดเขียน ตอนแรกพระองค์จุลฯ ไม่ค่อยเห็นด้วยเท่าไหร่ แต่เมื่อทอดพระเนตรแล้วว่าองค์พิริยา เวลาทรงทำอะไรโน่นก็เหมือนเด็กคือไม่ได้ทรงรับผิดชอบอะไร อย่างเป็นศิลปินก็จะไปเรียนปั้น จุด

นี้เองที่เป็นความหักเหของชีวิตของพระองค์ที่จะไปเจอกับหมู่อมซีรีล เพราะไปเรียนโรงเรียนเดียวกัน และหมู่อมลิสบากของพระองค์จุลฯ ก็ไปเรียนด้วยกัน เพราะเป็นเพื่อนกัน

แล้วความรู้สึกของพระบรมวงศานุวงศ์ทั้งหลายต่อท่านที่ไปขับรถรู้สึกเป็นห่วงมั่ยครับ

ม.ร.ว.หญิงมาลิน: ท่วงແນคະ แต่จะเป็นความภูมิใจมากกว่าจริงๆ แล้วที่อังกฤษ ท่านได้เด็จไปเข้าเฝ้าพระเจ้าจورช ที่ 6 ตอนนั้นมีงานคล้ายๆ กับปาร์ตี้ แต่ทั้งสองพระองค์ คือ พระองค์จุลฯ และพระองค์พีรฯ ได้ตามเด็จเหมือนญาติ ฉะนั้นเจ้านายทุกประเทคโนโลย่าจะเป็นชายถูโรบริอชา Wolfe เมื่อได้เข้าเฝ้ากันเองจะรู้สึกเป็นญาติกัน ซึ่งแปลกมาก

คุณอลิชาเบธ รับถึงถามหมู่อมซีรีลว่า ไม่กลัวสาวมีฉลิน พะซัมน์ไปหรือ แต่หมู่อมไม่ได้พูดว่าตนเองตอบว่าอย่างไร แต่เราก็จับความได้ว่า ทุกพระองค์ทรงเป็นห่วง

มีคำหนึ่งที่คุณหญิงใช้ คือ เจ้าชายฉบับทอง เป็นอย่างไรครับ?

ม.ร.ว.หญิงมาลิน: จากคำที่หมู่อมซีรีลกล่าวในหนังสือตอนเงອว่า เมื่อได้พบพัตรครั้งแรกความรู้สึกของหมู่อมซีรีลคือ สีเหมือนทอง และหล่อ แต่ไม่สูง พระวรกายสมส่วน พ้ออ่านแล้วทำให้เรารู้สึกว่าอยากรู้สึกษา ในขณะนั้นจริงๆ

ทำให้ผู้นึกถึงกลอนบทหนึ่งที่ว่า “ผิวนี้อ่อนเรื่อเรืองเหลืองประหลาด

ดังทรงธรรมชาติหล่อเหลา” คงจะเข้ากับพระองค์ท่านได้ดีนะครับ
ม.ร.ว.หญิงมาลิน: คงจะเป็นเช่นนั้นแน่นอนค่ะ อย่างที่ใช้ชื่อวินวัลกีดอ เมื่อหมู่อมซีรีลได้เข้าเฝ้า พระองค์จุลฯ เพราะตอนนั้นพระองค์พีรฯ ทรงหลงใหลในหมู่อมซีรีลมากก่อนไปทูลพระองค์จุลฯ ซึ่งเหมือนผู้ปักครอง พระองค์จุลฯ จึงเชิญแม่หมู่อมซีรีลและหมู่อมซีรีลมาที่ตำหนัก เมื่อหมู่อมซีรีลเห็นก็คิดว่า เจ้าชายองค์นี้ (พระองค์จุลฯ) มีพระวิสิณุลธรรมพู

อันนี้เป็นความรู้สึกของหมู่อมที่มีต่อพระองค์จุลฯ และพระองค์พีรฯ ใช่ไหมครับ?

ม.ร.ว.หญิงมาลิน: ค่ะ แต่คำว่าฉบับทอง หรือวินวัลนั้นเราคำนึงใช่เอง เพราะเรารู้สึกสนุก และอยากรู้หักนอ่นเห็นภาพไปด้วย

ตอนแรกคุณหญิงบอกว่า พระองค์พีรฯ อุ้ยในความดูแลของรัชกาลที่ 7

ม.ร.ว.หญิงมาลิน: ค่ะ ต่อมาพระองค์จุลฯ ไปกราบบังคมทูลขอจริงๆ แล้วพระองค์พีรฯ ทรงมีเสน่ห์ มีคิลปะในการรับสั่งอย่างหนึ่งพระทัยอยู่อ่อนโยน ซึ่งดูแล้วไม่น่าจะขับรถแข่งได้ เพราะท่านมีคิลปะทุกอย่าง และเวลาประทับยืนก็จะไม่ยืนนิ่ง จะเหมือนเด็กๆ คือเคลื่อนไปเคลื่อนมาตลอด ฉะนั้นพระบาทสมเด็จพระปกาเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงมีพระเมตตามาก และเมื่อพระองค์จุลฯ เสด็จเข้าไปขอก็ประทานให้ เพราะพระองค์พีรฯ ก็ทรงมีพระอนุชาแท้ๆ อีกพระองค์หนึ่ง ซึ่งก็คือพระวรวงศ์เรอ พระองค์เจ้าจิรศักดิ์สุประภาต ในที่สุดสมบัติทุกอย่าง

ก็เลือยอยู่ที่ทางนั้น

สภาพของอังกฤษในขณะนั้น รู้สึกว่ามีเจ้าชายหลายพระองค์เดิ้ลไปประทับอยู่

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ค่ะ เพราะว่าตอนนั้นคือพระบาทสมเด็จพระปูกเกล้าฯ ทรงราชสมบัติแล้ว เพราะฉะนั้นเจ้าชายพระองค์ใดที่ไปศึกษาต่อ หรืออะไรก็ตาม ต้องไปเข้าฝึกฯ ตลอด แต่ท่านไม่ได้ประทับอยู่ที่ใจกลางกรุงลอนדון แต่ก็เป็นย่านที่เจริญแล้วในสมัยนั้น ขณะนั้นเจ้าชายก็จะเงินไปบ้างเหมือนกัน เช่น ทูลกระหม่อมบริพาร์กต้องเสด็จไปประทับที่ชวา

แล้วที่มาของคำว่า ดาวาทอง ล่ะครับ?

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: เมื่อท่านทรงชนะ Gold Star ซึ่งเป็นรางวัลที่ทุกคนอยากได้ ความฝันสูงสุดของนักแข่งรถ ท่านทรงชนะถึง 3 หน หนังสือพิมพ์ทางเมืองไทยก็เลยตีพิมพ์ และเป็นคนตั้งว่า เจ้าดาวาทองท่านแข่งรถที่หงษ์หมดกีร์ชั่วครับ?

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ท่าทางจะเป็นร้อยค่า เรียกว่าแข่งลู่เล็ก-ใหญ่ หลายอย่างมากเลย เวลาแข่งล้มก่อนจะนับเป็นรอบมากๆ ประมาณ 30-40 รอบ ซึ่งเหนื่อยมากๆ แม้แต่ที่โ蒙าโก จะเป็นการแข่งในเมืองซึ่งที่จะแคบมากๆ และวนอยู่ในเมือง แต่เป็นลู่ที่ดีคือถนนลาดยางดูได้ สมัยก่อนจะวิ่งรอบเมือง เพราะทางนั้นเป็นเหมือนเลี้ยวไปเลี้ยวมาซึ่งก็หมายความว่าที่จะจัดที่นั่น

เมื่อ่านหนังสือแล้วก็นึกภาพตามไปด้วย ทำให้อยากจะเห็นภาพนั้นโดยแต่ละอีกครั้งหนึ่ง พอดีจะมีโอกาสใหม่ครับ

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: คงจะมีค่ะ เพราะหม่อมเจ้าชาตรีเฉลิม ยุคลได้ทรงมีเมตตา ท่านก็ประทานคำนำให้ และท่านทรงเขียนว่าจะนำไปทำภาพยนตร์ ซึ่งที่มาเป็นหนังสือได้ เพราะท่านทรงเร่ง หลังจากที่ท่านเสด็จกลับจากโ蒙าโก ท่านก็ได้รับสั่งว่านักถึงเรื่องที่ดินเขียนในสยามรัฐ เพราะว่าตามอ่านบ้างไม่อ่านบ้าง เพราะฉะนั้นท่านก็เลยถามว่าเมื่อไหร่จะรวมเล่มจะได้เอาไปทำหนัง

ครับ ก็มีความหวังว่าจะได้เห็นภาพของพระองค์พิริยา บนจอเงิน

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ค่ะ แต่ในใจอยากรู้ว่าเป็นหนังอินเตอร์ เพราะหม่อมเจ้าชาตรีเฉลิมรับสั่งกับหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งว่าเรื่องนี้จะใช้ชื่อว่า ‘บินร้อน’ คุณประภัสสรคิดว่ายังไงคะ

บินร้อน นี่ วันก่อนผมก็ได้ฟังรู้สึกจะเป็นไม่ทราบว่าอาจารย์สุเมธ (ชุมสาย ณ อยุธยา) หรือว่าใครได้พูดถึงว่า ในสมัยสองครั้งโลกครั้งที่สองพระองค์พิริยา มีส่วนในการป้องกันอังกฤษจากการโจมตีทางอากาศของเครื่องบินนาซีด้วยการใช้เครื่องร่อน

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ค่ะ ที่ใช้เครื่องร่อนนั้น ท่านทรงสอนพวกผู้ร่วงด้วยนะค่ะ ตอนแรกที่เข้าไปสมัครนั้นเขามาให้เข้า เพราะเราเป็นมิตร กับญี่ปุ่นในตอนนั้น ทั้งสองพระองค์ (พระองค์พิริยา และพระองค์จิรศักดิ์ฯ) ตอนแรกผิดหวังแต่ตอนหลังด้วยความเป็นเจ้าชายและทรงรู้จักกับกษัตริย์ที่นั่น เลยทรงได้เข้าเป็นทหารในศรีอยุธยา

อะไรลักษณะย่าง ทั้งสองพระองค์เลยเพียงแต่แยกกันเท่านั้น ซึ่งก็เป็นเรื่องเครื่องเหมือนกัน เพราะตอนนั้นทั้ง 2 พระองค์คือ พระองค์จิรศักดิ์ฯ พระ储君เลี้ยงของพระบาทสมเด็จพระปกาเกล้าเจ้าอยู่หัว ก็ทรงบิน และอุปัต্তเหตุเครื่องบินตก แต่โชคดีที่พระบาทสมเด็จพระปกาเกล้าเจ้าอยู่หัวสรวยดีไปแล้ว ไม่อย่างนั้นจะทรงเสียพระทัยมาก เพราะท่านทรงรักมาก จะต้องมีราชหัตถเลขาถึงกันตลอด

ครับ ย้อนกลับมาถึงเชื้อที่หม่อมเจ้าชาตรีเฉลิมตั้งไว้ บินร่อน ก็คงจะหมายถึงช่วงของการใช้เครื่องร่อนใช้ไหมครับ

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ก็คงทรงอยากจะให้เห็นภาพว่าท่านทรงได้ทุกอย่าง เครื่องบินท่านก็ทรงมานั่งประТЕศไทย ไม่ทราบว่ากี่เครื่องยนต์ แต่ท่านก็กล้ามาก เพราะการเดินทางสมัยนั้นเป็นยุคที่หักเห ก่อนลงครามทุกอย่างบูม มีรถใหม่เกิดขึ้นมากมาย และเครื่องร่อนก็ใช้ว่าจะขับง่าย เพราะต้องมีการคำนวนเข้ามาซ่อนด้วย เช่น เรื่องลม เราต้องอาศัยลมอย่างมาก อย่างไรก็ตามท่านก็สามารถสอนทหารอาสาสมัครในสังคมโลกได้

ครับ ช่วงนั้นอังกฤษกำลังขวัญเสียเพราฯ เยอมรับเข้ามาถล่มทุกวัน และการทางป้อมกันก็คือ ต้องใช้เครื่องร่อนเป็นพาหนะเนื่องจากสามารถบินได้ต่อ เสียงก็ไม่ดัง เรدارก็จับไม่ได้ ก็เลยมีส่วนในการช่วยป้องกันเกราะอังกฤษ ไม่ทราบว่าทางอังกฤษได้บันทึกในเรื่องนี้ เอาไว้หรือเปล่าครับ

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: คิดว่ามีบันทึกอยู่ที่อังกฤษ แต่ที่บันทึกมากที่สุด

คือหม่อมชีริล ซึ่งว่า Prince and I แต่ก็ยังมีอีกหลายเล่มที่อังกฤษยังขายอยู่ เพราะฉะนั้นที่อังกฤษนั้นสนใจท่านมากกว่าเรา ซึ่งดีใจมากที่ได้เขียนเรื่องนี้ ฝรั่งที่แต่งงานกับคนไทยก็ยังเชื้อไว้ตั้ง 4 เล่ม และมีคนหนึ่งเชื้อ Paul Kenny ตีฉบับไว้จัดขายแต่ให้คนมายืนรอให้เช่น 20 เล่ม ที่คุณย์ลิริกิตติ์ ตีฉบับก็ตกลใจถามเขาว่าอยู่ที่นี่หรือเปล่า เขากล่าวว่าเปล่าแต่อยู่ที่อสเตรเลีย หลังจากนั้นเขาก็เขียนจดหมายมาจากอสเตรเลียบอกว่าอยากรจะขอพบเพราฯ ว่าเขาสามสนธิสือของพระองค์พิรฯ ทั้งอังกฤษและไทย ซึ่งก็ไม่ทราบว่าจะสมดบบภาษาไทยไปทำไม

ไม่ทราบว่าของใช้ของพระองค์พิรฯ ยังอยู่บ้างไหมครับ

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ไม่อยู่แล้วค่ะ นอกจากรถยนต์ที่คุณหญิงนริศราจักรพงศ์ อาจจะยังเก็บไว้บ้างเพราฯ เหอเอยมาโดยรู้ว่าท่านเตียน

ผมคิดว่าหนังสือเล่มนี้คงจะได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะว่าชื่อของพระองค์พิรฯ อยู่ในใจของหลายๆ คน แต่เรื่องราวของพระองค์ท่านนั้นไม่ค่อยได้ลับผิดกันมากนัก ดังนั้นจึงมีประโยชน์อย่างมากเพราฯ จะได้ทราบว่า เจ้าชายฉวิทองทำอะไรไว้บ้าง และเกิดความภูมิใจในสิ่งที่คนไทยได้ทำ ซึ่งแต่ละสิ่งนั้นไม่ใช่เรื่องเล็กๆ เลย

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ค่ะ ใช่ ซึ่งก็ถือว่าชื่นรุ่นหลัง ตอนที่ตีฉบับเด็กๆ ก็ได้เข้าเฝ้าพระองค์พิรฯ เมื่อกันแต่ลีมฯ ไปแล้วเพราฯ ท่านไม่ค่อยประทับอยู่ที่นี่ เพราฯ ทวงวุ่นอยู่กับชีวิตรักของท่าน

รถแข่งของพระองค์พิรชา มีรูปอะไรมุย์ในดวงตราสีฟ้าครับ?

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: อ้อ คือ White Mouse ทุกอย่างอยู่ในการควบคุมดูแลของพระองค์จุลฯ พระองค์ทรงเป็นผู้ปกครองแม้แต่เกี่ยวกับเรื่องรถยนต์ ท่านก็ทรงเป็นผู้จัดการวางแผนว่าจะไปที่ไหนอย่างไร ทุกอย่าง จะต้องมีโรงเก็บรถซึ่งเมืองนอกก็แพะมาก ท่านทรงใช้พระทรัพย์ส่วนพระองค์เข้าโรงเก็บรถไว้เก็บรถทุกคันโดยมีฝรั่งเป็นผู้ดูแล พระองค์จุลฯ ทรงตั้งชื่อโรงรถยนต์หลังนี้ว่า White Mouse เพราะพระนามเล่นของท่านชื่อหนู

ข้อนกลับมาที่ เจ้าชายดราโทง อีกทีนั่ครับ พระอนุชาของพระองค์พิรชา ก็น่าสนใจเหมือนกันนะครับ

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ค่ะ พระองค์จิรศักดิ์ฯ ก็น่าสนใจ แต่ก็มีผู้เขียนไว้แล้ว เพราะฉะนั้นในนี้ก็มีเรื่องรวมหมดสำหรับเจ้าชายดราโทง ถ้าเพื่อเขียนเพื่อไปปกคลงจะไม่สนุก เพราะบางพระองค์ก็ไม่โสดโภณมากอย่างพระองค์เจ้าจิรศักดิ์ฯ พระชนม์ชีพล้นมากก็เลยไม่ทราบว่าจะเขียนอะไร

ตกลงแล้วพระองค์พิรชา มีชายากี่คนครับ

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ประมาณ 5 คนค่ะ เท่าที่ทราบบ้างครับ ท่านเสด็จลงเรือเดินสมุทรท่านก็ไปจีบสาว แล้วก็ได้จริงๆ เพราะท่านเที่ยวสั่งเก่ง หล่อ มีชื่อเสียง คือประทับอยู่เฉยๆ บนดาดฟ้าก็ยังมีคนมาขอลายเซ็นบ้าง แต่ที่จริงๆ แล้วก็มีหม่อมเชีรีล หม่อมเซลลิตา ซึ่งมีพระโอรสถวาย แต่ว่าเสียเมื่ออายุ 17 ปี หม่อมสาลิกา ที่เขียน

เรื่องนี้ได้ 300 กว่าหน้าต้องขอขอบคุณหม่อมสาลิกาด้วย เพราะเป็นผู้ให้ภาพต่างๆ ที่ไม่มีใครมี แล้วก็เป็นหญิงไทยคนแรกที่ท่านทรงหลงรัก ไปด้วยกันได้ ฉะนั้นจะอยู่กับท่านก็ต้องทำอะไรเหมือนท่านหน่อย

แล้วอีก 2 หมื่นล่ำครับ

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: อีก 2 หมื่น ปัจจุบันก็ยังมีชีวิตอยู่ แต่ติดต่อยาก แล้วก็ไม่อยากจะเขียนถึง

ฉากสุดท้ายของพระองค์พิรชา น่าเศร้า

ม.ร.ว.หญิงมาลินี: ค่ะ ที่น่าเศร้า เพราะว่าท่านมีพระชนม์ชีพมาอย่างดี ทรูhra ในทุกๆ ด้าน จะทำอะไรก็ดังไปหมด แต่พอลื้นพระชนม์ทำไม่ถึงเดียวตายอย่างนั้น ระยะหลังก่อนลื้นพระชนม์เป็นระยะที่ท่านแย่เรื่องพระทรัพย์ อธุรกิจก็ล้มเหลวไปหมด ทำให้รู้สึกว่าทำไม่คุณเราที่สูงส่งขนาดนั้น มีชื่อเสียงทั่วโลก แล้วมาลื้นชีพิตักษัยอย่างไม่มีครรุว่า ชายคนนี้คือใครในสถานีใต้ดินที่อังกฤษ ถ้าคิดให้ดีๆ ก็คือพระชนม์ของท่านมีความผูกพันกับอังกฤษ ท่านมีพระชนม์ ทรงเติบโต มีชื่อเสียงที่อังกฤษ ท้ายที่สุดท่านก็กลับไปลื้นพระชนม์ที่อังกฤษซึ่งก็น่าแปลง

คุณหญิงจบหนังสือเล่มนี้ไว้ว่า “พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพิรพงศ์ภาณุเดช พระโอรสในสมเด็จพระราชนิปัตุลารมพงศ์ กิมุข เจ้าฟ้าภาณุรังษีสว่างวงศ์ กรมพระยาภาณุพันธุวงศ์วรเดช และหม่อมเจ้า ยงใจยุทธ สื้นพระชนม์ในวันที่ 23 ธันวาคม

ค.ศ. 1985 2 วันก่อนคริสต์มาสอันเย็นเยือกอย่างเดียวดาย ดวงพระวิญญาณลอยละล่องขึ้นสู่สรวงสรรค์ พระองค์ลินพระชนม์อย่างโดดเดี่ยวเพียงแค่จดหมายภาษาไทยหนึ่งฉบับที่ทรงทิ้งไว้เพื่อส่งท้ายให้ทราบว่าพระองค์คือใคร เทพสั่งพระองค์ท่านลงมาจุดอิฐอย่างงามสง่า พระนามขอรูจายก่อนสังเคมโภคครั้งที่ 2 ไปทั่วโลก และเทพได้นำพระองค์ท่าน เจ้าชาย daraทอง เสด็จกลับขึ้นไปอย่างเดียวดาย เมื่อตอนสวัրค์แกคลังให้โกลลีม”.

๒ ผ่านทางรอ

ดิฉันขอบรายการ ‘เล่าสู่กันฟัง’ ขอส่งเรื่องมาร่วมสนุก ด้วย ดังนี้

ภาพแห่นดินถืนนี้มีชื่อว่า
เลื่องลือมา ‘ผ่านทางรอ’ พอร์จูเห็น
ที่ระลึกนึกถึงพยานเป็น
สาวลำเคียงอุ้มลูกพันผู้คนรวม
คนองเดชาเหตุได้มีกลับเล่า
นางนั่งเฝาคอคู่อยู่โดยหัวล
ดวงตะวันคล้อยต่ำซ้ำซอกนวล
ร้องเรวงจนค่ำน้ำฝนproxy
พิศคนองก้องกือกระทึกเสีย
หวานหววเปลี่ยวแಡดวงแร่วร่วงโดย
เจ้าคำแสนแคนใจกระโรคอย
จากเข้าปล่อยนางรออยู่ต่อไป

เจ้าคำแสนแคนจิตคิดหาญหัก
ดื้อด้านรักวิดาล่าวท้าวโกศัย^{*}
โอล้ออรัญณีอ่าำไฟ
ตัดสินใจอนว่าพระปราณี
บันดาลลคนงานนามประจักษ์
ตราความรักลักไว้มิหน่ายหนี
ร่างกล้ายเป็นพินลิ้นทั้งอินทรีย์
 เพราะภักดิเหมือนเดิมเพิ่มพลัง
 ถ้าแห่งเดียวเกี่ยวข้องของความรัก^{*}
 เชิญแวงพักซึ่นใจในความหลัง
 คนมากนายได้พบรักมักจีรัง^{*}
 แหล่งที่ตั้งจังหวัดแพร่แนชัดโดย.

ชางหลี อําເກອມີ້ອງ ລຳປາງ

เราร่วมกัน

(เพลง APEC 2003)

ทำนอง: วิรช อยู่ถาวร

คำร้อง: ชัยรัตน์ วงศ์เกียรติธรรม

แต่ละคน...แต่ละใจ โดยໃຍລັ້ນພັນນົວ
 สິ່ງດີๆ ຈຶ່ງມີທັກນີ້...ຕລອດມາ
 จากແຮງກາຍ ແຮງໃຈຮ່ວມມືອ ຖຸກຄຳຂອງຈິງໃຈລັ້ນຢູ່າ
 ດ້ວຍສຽງຫາ ອຍ່າງຜູກພັນມັ້ນຄາ
 ຕ່າງການ...ປະເພນີຕິຈາມມາກາມຍາ
 ແຕ່ມື່ຈີຕຽງກັນຜັນໄກລ...ສຸຂົບຍືນຍາ
 ອຸດມກຣັນຍາວານານວ່າມເດີນ ແມ່ເພື່ອງວ່າພາລລັ້ນລົງ
 ເຈດົນຈຳນັງ ກົງຍັງຄອງຢູ່ມີ
(ช้ำ) ເຮັດວຽກ ດ້ວຍລັ້ນພັນນົວຢືນໃໝ່
 ເຮັດວຽກ ດ້ວຍນໍ້າໃຈໄມຕີ
 ເຮັດວຽກ ດ້ວຍຮັກສາມັກຄື
 ດ້ວຍຄວາມດີ ດ້ວຍພັນ ທັກກາຍໃຈ
 ຈັບມືອກັນ... ກອດປະໂຄອງ ດູແລຜອງເຮາ
 ດູຈັດັງເຈກລົມເກື້ອຍວັກກັນ...ຕລອດໄປ
 ຈະເປັນແຮງກຳລັງຊ່ວຍຕິດ ຮ່ວມເປັນໜຶ່ງເດີວັກຜັນໃໝ່
 ຕ່າງທ່ວງໃຍ ທົມດຕວໃຈທີ່ມີ (ช้ำ)

PARTNERSHIP

Music by Wirach Yuthaworn

English lyrics by Jakkrit Srivali

Here we are, reaching out across the ocean
In a world of differences we are one
Though the seas keep us apart, every word is from my heart
Hand in hand, we'll see each other through

Drawing strength from our great diversity
Giving hope for generations to come
Making our community ever more open and free
Come with me, let's make our dreams come true

*Refrain Partnership for prosperity
 Partnership from diversity
 Partnership comes from you and me
 Let us build a partnership for the future*

With our hearts set upon the goals we share
With our faith and trust to guide the way
We will make each other strong, make it right
when things go wrong
That's the way a partnership should be.



ประมวลภาพแห่งประวัติศาสตร์
เอเปค ประเทศไทย 2003



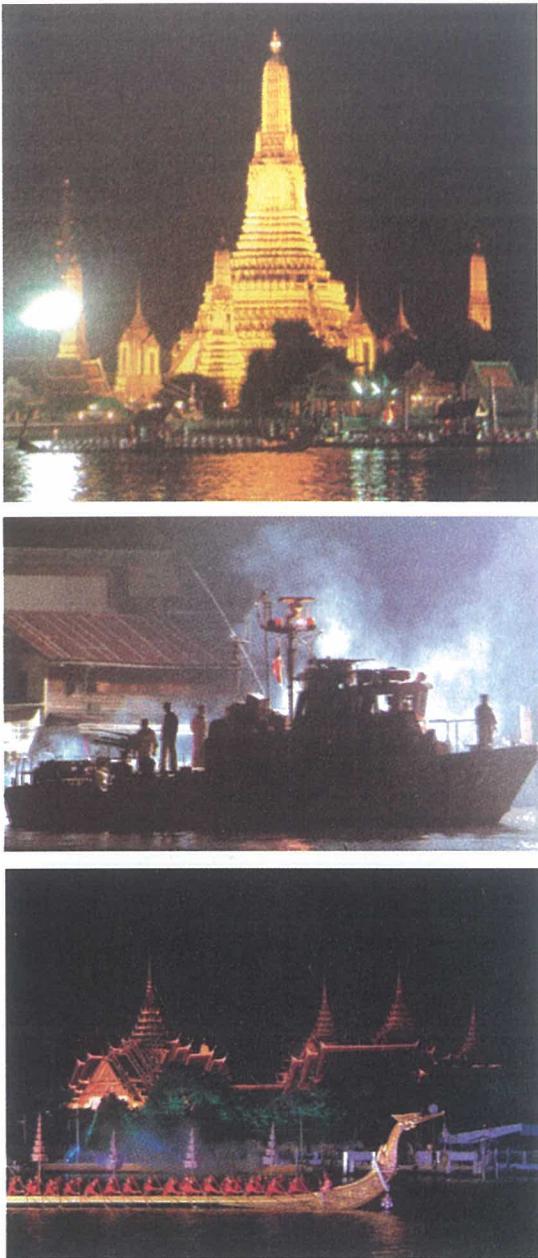




96
วิทัย สราญรัมย์

97
วิทัย สราญรัมย์





100
วิทยุตราัญญรัมย์

● การต่างประเทศ

ยุทธศาสตร์ความร่วมมือทางเศรษฐกิจ

ระหว่าง

กัมพูชา ลาว พม่า และ ไทย

ยุทธศาสตร์ความร่วมมือทางเศรษฐกิจระหว่าง กัมพูชา ลาว พม่า และไทย (Economic Cooperation Strategy หรือ ECS) เป็นแนวคิดที่ พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ได้นำมาหารือกับผู้นำกัมพูชา ลาว และพม่า ในระหว่างการประชุมผู้นำอาเซียนสมัยพิเศษ ว่าด้วยโรค SARS เมื่อวันที่ 29 เมษายน 2546 ที่กรุงเทพฯ และได้รับการสนับสนุนจากผู้นำประเทศไทยเพื่อนบ้านทั้งสามด้วยดี

แนวคิดในเรื่องดังกล่าว เกิดจากการเปรียบเทียบมูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวม (GDP) ของไทยกับประเทศไทยเพื่อนบ้าน ซึ่งมีความแตกต่างกันมาก กล่าวคือในปี พ.ศ. 2544 ประเทศไทยมี GDP มูลค่า 5 ล้านล้านบาท ขณะที่ประเทศไทยเพื่อนบ้านทั้งสามมี GDP รวมกัน 5 แสนล้านบาท ส่วนรายได้ต่อคน พม่าก็มีส่วนต่างจากไทยกว่า 16 เท่า

ขณะที่กัมพูชาและลาวมีส่วนต่างกว่า 10 เท่า ความแตกต่างทางเศรษฐกิจดังกล่าวได้ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ หลายประการ ประเทศไทย จึงพิจารณาเห็นความจำเป็นที่จะต้องสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ แก่ประเทศไทยเพื่อนบ้าน เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันทางเศรษฐกิจ เช่น การย้ายฐานการลงทุนไปยังประเทศไทยเพื่อนบ้าน ให้ความช่วยเหลือด้านเทคโนโลยีการผลิต ลดการนำเข้าวัสดุบริราคางจากประเทศที่สาม ย้ายฐานการผลิตด้านเกษตรกรรม และอุตสาหกรรม และให้ความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมเบื้องต้น ซึ่งจะเป็นการลดช่องว่างความแตกต่างทางเศรษฐกิจ และเกิดประโยชน์สุร่วมกัน

กระทรวงการต่างประเทศได้ดำเนินการประสานกับประเทศไทย เพื่อนบ้าน โดยจัดการประชุมร่วมกันหลายครั้ง ทั้งในระดับรัฐมนตรี และระดับคณะทำงาน ซึ่งประเทศไทยทั้งสี่ได้ให้ความเห็นชอบในการจัดลำดับความสำคัญของความร่วมมือในสาขาต่างๆ อันได้แก่

1. การอำนวยความสะดวกด้านการค้าและการลงทุน
2. ความร่วมมือทางด้านเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม
3. การเชื่อมโยงเส้นทางคมนาคมในภูมิภาค
4. การท่องเที่ยว
5. การพัฒนาทรัพยากรัตนธรรมชาติ

ฝ่ายไทยได้นำเสนอโครงการนำร่องของการพัฒนาเมืองคู่แฝดทางเศรษฐกิจตามแนวชายแดน (Sister Cities) โดยเลือกเน้นเมืองคู่แฝดที่มีศักยภาพในการพัฒนาเศรษฐกิจ เช่น จังหวัดตราดกับ깨ิง (กัมพูชา) จังหวัดมุกดาหารกับแขวงสะหวันนะเขต (ลาว) และอำเภอแม่สอด จังหวัดตาก กับเมืองเมียวดี (พม่า) เป็นต้น

ในส่วนของกิจกรรมจะมีทั้งการจับคู่กันในกลุ่ม และกิจกรรมที่ทำร่วมกัน ทั้งนี้โดยแผนปฏิบัติการจะเป็นแผนต่อเนื่อง มีอายุ 10 ปี และทบทวนทุกๆ 2 ปี จับกลุ่มโครงการเป็น 3 ระยะ ตามลำดับความเร่งด่วน ได้แก่เฉพาะหน้า ระยะสั้น (ค.ศ. 2003-2005) ระยะกลาง (ค.ศ. 2006-2008) และระยะยาว (ค.ศ. 2009-2012)

ในเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2546 ได้มีการจัดการประชุมสุดยอดด้วยยุทธศาสตร์ความร่วมมือทางเศรษฐกิจระหว่างกัมพูชา ลาว พม่า และไทย (Summit Meeting on the Economic Cooperation Strategy between Cambodia, Lao PDR, Myanmar and Thailand) ณ เมืองพุกาม ประเทศไทยพม่า ที่ประชุมสุดยอดได้ให้ความเห็นชอบในปฏิญญาพุกาม (Bagan Declaration) ที่เน้นความสามารถในการแข่งขัน การส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน การสร้างงาน สร้างรายได้ และการขจัดปัญหาความยากจน อันจะเป็นการลดช่องว่างทางเศรษฐกิจในประเทศไทยทั้งสี่ ทั้งนี้เป็นไปตามหลักการที่เน้นความร่วมมือซึ่งสามารถทำได้จริง เห็นผลเร็ว มุ่งประโยชน์ร่วมกัน เป็นไปตามความสมัครใจ และส่งเสริมความร่วมมือในกรอบอื่นๆ มืออยู่แล้ว

พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ได้เสนอแนวโน้มนโยบายของไทยต่อผู้ที่รับผิดชอบความร่วมมือทางเศรษฐกิจฯ โดยเน้นประโยชน์ของประชาชนในสี่ประเทศเป็นหลัก และไทยยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ประเทศไทยเพื่อนบ้านในทุกด้าน ทั้งด้านวิชาการ และเงินทุน อาทิ การให้ความช่วยเหลือแบบให้เปล่า การให้กู้เป็นเงินสกุลบาทแบบผ่อนปรน การใช้ประโยชน์จากการพัฒนาระบบทรเอกสารเชียเพื่อพัฒนาปัจจัย

โครงสร้างพื้นฐาน รวมทั้งสนับสนุนให้เอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในโครงการต่างๆ เป็นต้น

ความร่วมมือกันอย่างจริงจังของกัมพูชา ลาว พม่า และไทย ในกรอบยุทธศาสตร์ความร่วมมือทางเศรษฐกิจ นอกจากจะเป็นการเสริมสร้างความแข็งแกร่ง การสนับสนุนการพึ่งพาซึ่งกันและกันแล้ว ยังเป็นการเพิ่มพูนเสถียรภาพและความเจริญทางเศรษฐกิจแก่อาเซียน โดยรวม รวมทั้งปรับเปลี่ยนทัศนคติประเทศที่สามซึ่งจะเข้ามาลงทุนในพื้นที่ยุทธศาสตร์เศรษฐกิจให้เป็นไปในลักษณะทุนส่วนของการพัฒนาเศรษฐกิจ แทนที่จะเป็นในรูปของประเทศผู้ให้กับประเทศผู้รับ เช่นในอดีต

ปฏิญญาพุกาม

เรา หัวหน้ารัฐบาลแห่งราชอาณาจักรกัมพูชา สาธารณรัฐประชาชนดีปไตยประชาชนลาว สหภาพพม่า และราชอาณาจักรไทย

สร้างสรรค์ จากความเป็นเพื่อนบ้านที่ดี นรดกทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และศาสนาที่คล้ายคลึง และผลประโยชน์ร่วมกัน

ตอกย้ำ ความปรารถนาและความตั้งใจอันแรงกล้าของพวกเราที่จะสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับการดำเนินการเพื่อยุ่ร่วมกัน ท่ามกลางสันติภาพและความมั่งคั่งด้วยการเสริมสร้างความเข้าใจ ความมั่นใจ ความเป็นเพื่อนบ้านที่ดีระหว่างสีประจำ โดยตระหนักว่า สภาพแวดล้อมทางการเมืองที่มั่นคงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความร่วมมือเพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน

ยืนยัน ความมุ่งมั่นที่จะเร่งการเติบโตทางเศรษฐกิจ ความก้าวหน้าทางสังคม และพัฒนาการทางวัฒนธรรมในภูมิภาค ผ่านความพยายามร่วมกัน ด้วยจิตวิญญาณของความเท่าเทียมและความเป็นทุนส่วนเพื่อสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งสำหรับประชาชนแห่งชาติที่มั่งคั่งและมีสันติ

ปราบนา ที่จะสร้างความมั่งคั่งในภูมิภาค ด้วยความเป็นปึกแผ่นยิ่งขึ้น ความเคารพซึ่งกันและกัน มิตรภาพที่ใกล้ชิด ความเป็นเพื่อนบ้านที่ดี และความร่วมมืออย่างแข็งขันระหว่างสีชาติ เพื่อใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่จากศักยภาพทางเศรษฐกิจอันมหาศาลของเราในการส่งเสริมการพัฒนาทางเศรษฐกิจด้วยตนเองอย่างยั่งยืน และเพื่อยกระดับสวัสดิภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนของเรา

ตระหนัก ถึงความจำเป็นที่จะต้องแล้วหาแนวทางและวิธีการที่จะให้ประชาชนของเราได้มีการเติบโตทางเศรษฐกิจมากขึ้น และสร้างส่ายล้มพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรมและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างประชาชนของเรา

เล็งเห็น การแปลงเขตชายแดนของสีประจำให้เป็นเขตแห่งสันติภาพยั่งยืน มีเสถียรภาพและการเติบโตทางเศรษฐกิจ เพื่อส่งเสริมความก้าวหน้าทางสังคมและความมั่งคั่งของประชาชนของเรา และเพื่อผลงานผลประโยชน์ในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับภูมิภาค เพื่อผลประโยชน์และความมั่งคั่งร่วมกัน

เชื่อมั่น ว่ายุทธศาสตร์ความร่วมมือทางเศรษฐกิจจะบรรลุนองค์การความร่วมมือในภูมิภาค โดยเฉพาะในบริบทของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community) และ

สอดคล้องกับกรอบความร่วมมือทวิภาคีอื่นๆ ที่ดำเนินอยู่
ยืนยัน ความยืดมั่นของเราต่อหลักการที่กำหนดไว้ ใน
ปฏิญญาอาเซียนที่กรุงเทพฯ เมื่อปี 2510 และสนธิสัญญามิตรภาพ
และความร่วมมือในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Treaty of Amity and
Cooperation in Southeast Asia)

ขอประกาศว่า

1. เป้าประสงค์หลักของ ECS คือ

- เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแข่งขันและก่อให้เกิด
ความเจริญเติบโตมากขึ้นตามแนวชายแดน
- เพื่ออำนวยความสะดวกให้มีการเคลื่อนย้ายอุตสาหกรรม
เกษตรและการผลิตไปยังบริเวณที่มีความได้เปรียบเชิงเปรียบเทียบ
- เพื่อสร้างโอกาสการจ้างงานและลดความแตกต่างของ
รายได้ในหมู่ประเทศทั้งสี่
- เพื่อส่งเสริมสันติภาพ เสถียรภาพ และความมั่งคั่ง
ร่วมกันสำหรับทุกฝ่ายในลักษณะที่ยั่งยืน

2. กิจกรรมของ ECS จะมีลักษณะดังนี้

- สอดคล้องและส่งเสริมความร่วมมือทางเศรษฐกิจระดับ
ทวิภาคีและภูมิภาคที่มีอยู่แล้ว
- ปฏิบัติโดยมีผลที่เป็นรูปธรรม โดยใช้ความได้เปรียบ
เชิงเปรียบเทียบของแต่ละประเทศ
- ทำได้จริงและเป็นที่ยอมรับโดยประเทศที่เกี่ยวข้อง
- ยึดหลักการแบ่งปันผลประโยชน์อย่างสมัครใจและ
ทัดเทียมกัน

- ยึดหลักอันตามตระหง่านประเทศที่เกี่ยวข้อง

3. ความร่วมมือของ ECS จะดำเนินในด้านต่างๆ ดังนี้

- การอำนวยความสะดวกด้านการค้าและการลงทุน
 - เพื่อใช้ประโยชน์จากความได้เปรียบเชิงเปรียบเทียบ
ของประเทศที่เกี่ยวข้อง
 - เพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับการไหลเวียนของ
สินค้าและการลงทุนเพื่อให้เกิดการจ้างงาน
 - เพื่อสร้างรายได้และลดความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ
สังคม
- ความร่วมมือด้านการเกษตรและอุตสาหกรรม
 - เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งและส่งเสริมความร่วมมือ
ด้านการเกษตรและอุตสาหกรรม โดยสร้างและพัฒนาโครงสร้าง
พื้นฐาน จัดสรรงานผลิต การตลาด และการจัดซื้อร่วมกัน การวิจัย
และพัฒนา และการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน
- การเชื่อมโยงการขนส่ง
 - พัฒนาและใช้ประโยชน์จากการเชื่อมโยงการขนส่ง
ระหว่างประเทศที่เกี่ยวข้อง
 - อำนวยความสะดวกสำหรับการค้า การลงทุน
เกษตรกรรม การผลิตทางอุตสาหกรรม และการท่องเที่ยว
- ความร่วมมือด้านการท่องเที่ยว
 - ส่งเสริมยุทธศาสตร์ร่วมสำหรับความร่วมมือด้านการ
ท่องเที่ยวระหว่างประเทศที่เกี่ยวข้อง
 - อำนวยความสะดวกการท่องเที่ยวในหมู่ทั้งสี่ประเทศ

และจากภูมิภาคอื่นๆ

- การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
 - ส่งเสริมการเริ่มสร้างขีดความสามารถของคนและสถาบัน
 - ริเริ่มมาตรการเพื่อพัฒนายุทธศาสตร์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้สามารถแข่งขันได้ในระดับภูมิภาค

เห็นพ้องที่จะดำเนินการดังนี้

1. มอบหมายให้รัฐมนตรีนำแผนปฏิบัติการและโครงการร่วมและทวิภาคี ไปปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว
2. ส่งเสริมภาคเอกชนให้เข้าร่วมอย่างเต็มที่ในการนำปฏิบัติเพื่อให้วัตถุประสงค์ของ ECS ลุล่วงไปด้วยดี
3. ระดมความช่วยเหลือให้เปล่าหรือเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำเพื่อให้เกิดการลงทุนมากที่สุดในพื้นที่บริเวณชายแดน
4. จัดการประชุมผู้นำทุกสองปี และการประชุมรัฐมนตรีและเจ้าหน้าที่อาวุโสทุกปี เพื่อเร่งรัดให้ ECS ถูกนำไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม
5. เรียกความตกลงนี้ว่า ‘ยุทธศาสตร์ความร่วมมือทางเศรษฐกิจ อิรร瓦ตี-เจ้าพระยา-แม่น้ำ’ หรือ Ayeyawady-Chao Phraya-Mekong Economic Cooperation Strategy โดยเรียกย่อว่า ACMECS

ทำขึ้น ณ เมืองพุกาม สาธารณรัฐพม่า เมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2546

ในนามราชอาณาจักรกัมพูชา

อุน เชน

นายกรัฐมนตรี

ในนามสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

บุนยัง วอละจิต

นายกรัฐมนตรี

ในนามลพบพม่า

พลเอกขั่น ยุน

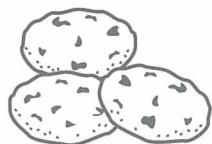
นายกรัฐมนตรี

ในนามราชอาณาจักรไทย

ดร.ทักษิณ ชินวัตร

นายกรัฐมนตรี

ทายนิสัยจากขนม



กรุบ กรอบ

เป็นคนที่ค่อนข้างโลเล หัวน้ำไหวง่าย ไม่ค่อยชอบที่จะเป็นผู้นำ ชอบที่จะเป็นผู้ตามชามากกว่า เป็นคนเชอร์ๆ ดูภายนอกแล้วอาจจะเหมือนกับคนที่ค่อนข้างเดือยๆ ชาๆ ไม่มีเรียวแรง แต่ก็แอบมีอะไรให้เชอร์ไวรัสตลอดเวลา โดยเฉพาะเรื่องความบ้าบี้นหลุดโลกติดตกลงของเขานี่แหล่ะ หรือจะเป็นเรื่องแพลงฯ ที่คิดอยากจะทำอะไรก็ทำ ไม่ค่อยแคร์ถ่ายตาของใคร ถือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของเขานั้น

ซื้อกิ๊กแลต

แค่ได้ยินชื่อ กิ๊ก ยั่วน้ำลายแล้ว เข้าเรื่องตีกิว่า ค่อนข้างเป็นตัวของตัวเอง รักอิสรภาพไม่ชอบให้ใครมาแสดงความเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ หรือผูกมัดจนเกินความพอดี ลบหายๆ อะไรก็ได้ ไม่ค่อยถือสาหากความโกร และไม่ชอบยึดติดกับอะไรนานๆ ด้วยเหมือนกัน ไม่ชอบตั้งกฎเกณฑ์หรือให้ใครมาตั้งกฎให้กับตัวเอง หรือล้อมครอบความรู้สึกของใครไว้ และที่สำคัญ เขาคนนั้นสามารถที่จะเป็นเพื่อนที่ดีของทุกคนได้ แต่ไม่เหมือนกันนา...ที่บางครั้งก็แอบขึ้น้อยใจกับเขาเหมือนกัน

เรื่องของความรักหรือ...ค่อนข้างจะแฟร์กับเรื่องแบบนี้ พอกลับครัว ไม่เข้าห้องอะไรที่ไม่เข้าเรื่อง และกับคนที่ชอบถึงแม้จะเป็นคนรู้ใจกันไม่ได้ ก็ยังเป็นเพื่อนสนิทกันได้นี่...

ขนมปัง

ตามแพชั่นหรือเรียกแบบว่าเห่อ กิ๊ก ได้ ไม่ว่าอะไรที่ตอนนี้ in หรือ out ตามกระแสสุดตัว และที่สำคัญชอบอยู่ร่วมตัวเป็นกลุ่มเป็นก้อน ให้ตายลิ๊กเขามาไม่ชอบที่จะเป็นประเภทฉายเดี่ยว แบบขาดเพื่อนไม่ได้ จะทำอะไรก็ได้ขอมีเพื่อนพ่วงท้ายไว้ก่อน รักสนุก ชอบเขียนปาร์ตี้ ไปไหนไปด้วย แต่ช่วยออกสถานศักดิ์สิทธิ์ เป็นนักผั่นที่ดี บางครั้งดูจะซื้อขายไปลักหน่อย แต่ก็ไม่เป็นพิษภัยให้ใครเดือดร้อน

เรื่องของความรัก...ไม่ค่อยจะซีเรียลตั้งกฎตายตัว ต้องเป็นยังงั้น 'วีกันขนาดนี้' เอาเป็นว่าปล่อยให้ความรักมันเป็นไปอย่างที่เคยเป็น ไม่ใช่ว่าไม่สนใจ รักก็คือรัก ไม่ตามติดให้รำคาญใจ

ไม่ค่อยจะจริงจังกับชีวิต ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ เชอร์ฯ เขียนไปวันๆ ค่อนข้างจะรักอิสระ ไม่ชอบที่จะแล ลุงลิงกับใคร บางครั้งติดจะโลดโผน มีความคิดແພກແປลกชาวบ้าน ชอบที่จะทำอะไรแพลงๆ เป็นแบบทำอะไรก็ได้เอามันส์ไว้ก่อน แต่ก็อย่าพึงมอง คนประเภทนี้เป็นคนไม่ดี เพราะเขาก่อนข้างจะแฟร์ แฉมยังเป็นคนตรง ไม่ชอบเละเหลรัง แก้ลังทำ

เรื่องของความรัก ก็เหมือนกัน แต่ก็อย่าพึงมองไม่ดีไว้ก่อน ที่ไม่ค่อยจะจริงจังกับชีวิต แฉมยังตรงไปตรงมาซะด้วยซี คนแบบนี้ ความรักไม่ค่อยให้ความสำคัญอะไรมากมายนัก มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ไม่สำคัญ เขาไม่เคยคิดเลยในสมองน้อยๆ

หมายเหตุ

เป็นคนค่อนข้างที่จะกล้าได้กล้าเสี่ยง ทำได้ทุกอย่างเท่าที่ จะทำ (ได้) และที่อยากรู้การทำเท่านั้น ชอบความท้าทาย ลุยก แต่ก็ เป็นคนที่ค่อนข้างจะมั่นใจตัวเองอยู่เหมือนกัน ที่สำคัญชอบทำอะไรหัวๆ แหกกฎอยู่เสมอ อะไรที่เหมือนกับคนอื่นๆ เขาก็ไม่ เอาด้วยหรอก ไม่เด็ดขาด เป็นตัวเองเสมอ ไม่ก้อปปี้ ลอกใครให้เสีย พอร์มหรอกนะ

ความรัก...ค่อนข้างจะเปิดเผย รักชอบใครก็จะพูดหรือ แสดงออกมากตรงกับเขางานนี้ไปเลย ไม่อ้อมค้อม บอกไปให้เลีย เวลา

ของหมากดอง

คล่องแคล่ว ว่องไว แต่จะเบื่ออะไรง่ายๆ อยู่ลักษณะน้อย ทำอะไรเป็นพักๆ จะออกหัวหรือก้อยเอาไว้ค่อยลุ้นกันต่อไป ชอบที่จะ เข้าลังคอมพะเพ็ญ อันจะให้เขาก็นื้อยู่คุณเดียวไม่ได้แน่นอน ค่อนข้าง ที่จะเป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรง โกรธง่าย และก็โกรธนานด้วยลิ

ความรัก...ค่อนข้างยุ่งเหยิงพัวพันอยู่ไม่น้อย สับแรงกัน แทบไม่ค่อยจะทัน ไม่ใช่ว่าเจ้าชู้นั่น แต่แค่เสน่ห์แรงเท่านั้นเอง

เฟเฟอร์

เป็นคนที่มีมุมมองในแบบตัวเอง ชอบที่จะคิดสร้างสรรค์มากกว่า จะทำลาย มองโลกในแง่ดีและมักมีจินตนาการovsky ชอบขี้ๆ เขียนๆ มือเดียวใหม่ๆ อยู่เสมอๆ แฉมยังเป็นคนที่มีอุดมการณ์ไม่ใช่เล่น ชอบที่จะคิดเรื่องของวันพรุ่งนี้ มากกว่าที่จะย้อนหลังไปเมื่อวันวาน บางครั้งเขาแต่ใจตัวเองนิดๆ แต่รักเพื่อนนั่น แฉมยังหนักแน่นไม่โลเล ถูกต่างหาก

ความรัก...ไม่ค่อยหวือหวาหรือโอดเด่นในสายตาของใครๆ เรียบๆ ง่ายๆ กินข้าว ดูหนัง ไปเที่ยวด้วยกันเหมือนคู่อื่น จริงจังและ ก็จริงใจสุดๆ

ขนมปังแท่ง

เป็นคนที่ค่อนข้างจะหนักแน่นพอสมควร เกรตตร์ เป็นคน hyper กระตือรือร้นกับทุกเรื่อง รักความก้าวหน้า และคนกลุ่มนี้ มักจะเป็นคนที่ทำอะไรแล้วมักจะทำได้ดี ชอบคิดและค้น สร้างสรรค์

แต่สิ่งใหม่ๆ ให้กับตัวเองอยู่เสมอ ชอบอะไรที่เป็น new ไม่ว่าจะเป็น เรื่องของแฟชั่นว่าตอนนี้อะไรที่กำลัง hot, hit หรือมาแรง ตามติดๆ อยู่แล้ว

ความรัก...ก็ค่อนข้างจะซ่างเลือกนิดๆ คนที่รักหรือคิดจะคบด้วย ต้องเป็นคนดีไม่ถึงกับว่าเลือกหู แต่ต้องเชื่อใจ เข้าใจ เพราะความรักเป็นเรื่องยิ่งใหญ่สำหรับเขา

ขนมเยลลี่

เรื่องสนุก เรื่องยกยิก ไม่ชอบเก็บไปคิดให้ปวดหัวของหอกนะ คนกลุ่มนี้เป็นคนติดเพื่อนมาก อ่อนไหวบ้างเป็นบางครั้ง และที่น่ารัก ก็แหน เป็นคนที่เคราะฟในการตัดสินใจของคนอื่นเสมอ ไม่ชอบอวดหรือชี้ความดี ความเด่นของตัวเองให้ใครๆ รู้ (ประเภทปิดทองหลังพระ)

เรื่องรักๆ ถึงไม่ใช่คนโรแมนติก แต่เรื่องของความจริงใจ เกินร้อย.

ต้นไม้ตามทิศ

(ตอน 2)



ภาษิตจีนบทหนึ่งสรุปถึงวิธีหากความสุขอย่างยั่งยืนของมนุษย์เอาไว้ว่า อยากมีความสุขชั่วชีวิต ให้ปลูกต้นไม้ ภาษิตบทนี้ผู้รู้บางท่านอ้างว่ามาจากขงจื้อ ปรมาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ของจีนเลยทีเดียว

แต่ไม่ว่าจะมีที่มาจากของจื้อจริงหรือไม่ ภาษิตบทนี้ก็ลับท่อนให้เห็นถึงความจริงของธรรมชาติมนุษย์และความสุขอกรามได้อย่างดียิ่ง

“เจ้าชายน้อย” วรรณกรรมอันลือชื่อของฝรั่งเศส ซึ่งกล่าวถึงความสุขที่เกิดจากความรักความผูกพันระหว่างเจ้าชายน้อย กับต้นกุหลาบที่เจ้าชายน้อยเป็นผู้ปลูกและเอาใจใส่ดูแลรักษา ก็ได้สะท้อนให้เห็นความจริงข้อนี้เช่นเดียวกัน

ทั้งภาณุชีตจีนและวรรณกรรมฝรั่งเศส ต่างก็สะท้อนให้เห็นว่า ความสุขของมนุษย์เราไม่ได้เกิดจากการใช้ประโยชน์โดยตรงจากต้นไม้ หากแต่เกิดจากความรักความผูกพันระหว่างมนุษย์กับต้นไม้ที่มนุษย์เป็นผู้ปลูกและเฝ้าถอนรักษามาตั้งแต่ต้นไม้嫩นังยังเล็กจนเติบใหญ่ต่างหาก

เกรินมาพอสมควรเพื่อให้เห็นว่ามนุษย์เรามีความผูกพันกับต้นไม้อย่างไร คราวนี้ ก็กลับมาเข้าเรื่องต้นไม้ตามทิศกันต่อดีกว่าค่ะ ผู้เขียนได้เขียนถึงคติความเชื่อในการปลูกต้นไม้ไปแล้ว 2 ทิศ คือ ทิศเหนือและทิศอีสาน ในหนังสือวิทยาราษฎร์ฉบับที่ 20 (เดือนกรกฎาคม - กันยายน 2546) ฉบับนี้เราก็จะมาพูดถึงต้นไม้ตามทิศที่เหลืออีก 2 ไม้ แต่ใจว่าจะเขียนได้จบครบ 8 ทิศหรือไม่ แต่ก็ลัญญาค่า ว่าจะเขียนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ทิศตะวันออก (บูรพา)

ไฝสัก

ต้นไม้มงคลต้นแรกที่คุณโนราณท่านกำหนดให้ปลูกทางทิศตะวันออกของบ้าน คือไฝสัก สือเป็นเคล็ดจากซื้อที่มีเสียงพ้องกับคำ “ศรีสุข” ว่าเป็นลิริมงคลต่อเจ้าของและครอบครัว ทำให้เกิดความสุข ความเจริญ นอกจากจะเป็นต้นไม้ตามทิศแล้ว ไฝสักยังเป็นหนึ่งในมงคล 9 ชนิด ที่จะต้องใช้ในพิธีก่อฤกษ์ หรือวางแผนคิลาฤกษ์ เพื่อความเป็นลิริมงคลให้ผู้ที่อยู่อาศัย หรือทำงานในสถานที่นั้นเกิดความมั่นคงรุ่งเรือง¹

ไฝสัก หรือไม้สัก หรือภาคอีสานเรียกว่า ‘ไม้ชั้งคำ’ เป็นไม้ยืนต้น ขึ้นเป็นกอหนาแน่น ต้นสูง ลำยาวประมาณ 10-18 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 8-12 เซนติเมตร ลำไฝมีลักษณะเป็นปล้อง ปล้องยาวประมาณ 30 เซนติเมตร ลักษณะลำต้นกลวง ไม่มีหนาม ผิวไฝมีสีเหลืองมัน ดอกออกเป็นช่อ (โดยปกติ ไฝอายุราว 30 ปี จึงจะออกดอกให้เราเห็น) หน่อมีขนาดใหญ่ มีกาบสีเหลืองห่อหุ้ม ขนที่หน่อเป็นลีน้ำตาล

เชื่อกันว่า ไฝสักไม่ใช้ไม้พื้นเมืองของไทย แต่เป็นไม้ตั้งเดิมในหมู่เกาะอินเดียตะวันออก หรือหมู่เกาะแปซิฟิกตอนใต้ ได้แก่ เกาะชวา สุมาตรา บอร์เนียว モลุคค์ ในประเทศไทยมักพบขึ้นตามที่รับลมริมห้วย แม่น้ำ ในชนบท ชาวบ้านนิยมปลูกไว้รอบๆ บ้านเพื่อเป็นรั้ว กันขโมย กันลม

สำหรับประวัติของไฝสักนั้นมีอยู่ว่า ถ้าชีตันหนึ่งนามว่า ‘สุขวัฒนาดาบส’ นำเพลิงบะอยู่เชิงเขาไกรลาส มีไม้ไฝหนึ่งออกขึ้นเบื้องหน้าพระดาบส ไม่ไฟลำนี้โตขึ้นทุกวัน จนขึ้นไปประ夷่าไกรลาส เมื่อพระดาบลอกอกจากตะบะ จึงถอนเอามาไม้ไฟลำนั้นไปถวายพระคิริพระเป็นเจ้า พระคิริจะจึงนำไม้ไฟนั้นมาทำธูป เมื่อทำเสร็จแล้ว พระคิริจะก่อธูปดับลง ด้วยกำลัง ธูปที่หักเป็น 2 หòn ท่อนปลายบังเกิดเป็นวนรชื่อนิลเกสร² ท่อนต้นเกิดเป็นยักษ์ชื่อเวรพยายาม เป็นพงศ์พันธุ์แห่งโคตรฝ่ายมารดาของทศกัณฐ์ ไม่ไฝนี้ภายหลังได้ชื่อว่าไฝ (ไ) ชีสุข ตามชื่อของถ้าชีสุขวัฒนาดาบส

ไฝสักยังมีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาอีกด้วย ใน

ประวัติพุทธศาสนาล่าวว่า ในครั้งพุทธกาล พระเจ้าพิมพิสารได้ถวายเวชรุณ หรือป่าໄเให้เป็นที่ประทับขององค์สมเด็จพระลัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกว่า ‘เวชวนาราม’ ซึ่งต่อมาพระอรหันต์สาวกจำนวน 1,250 รูป ได้เดินทางมาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ ณ พระอารามแห่งนี้ โดยไม่ได้นัดหมายกัน และพระพุทธองค์ได้ประทานโอวาทปาฏิโมกข์ในวันเพ็ญเดือนสาม ซึ่งต่อมาถือว่าเป็นวันมามบูชา

สำรับสรรพคุณทางยาของไผ่สีสุก ตำรายาไทยกล่าวไว้ว่า

ใน มีรลขี่น 悱่อน มีสรรพคุณในการขับและฟอกกล้ามเนื้อ ระดูที่เลีย ขับระดูขาว แก้เม็ดลูกอักเสบ และขับปัสสาวะ

ตา มีรล悱่อน ใช้เข้ายาที่ใช้แก้ผื่นองควยในต่างๆ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ไข้พิษ และไข้กาฬ

ราก มีรลกร่อยเยื่อนเล็กน้อย มีสรรพคุณในการขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ ขับนิ่ว ใช้เข้ายาขับระดู แก้หนองใน และฝีหนองที่เกิดในร่างกาย

หน่อไม้ต่าเต่า³ มีรลขี่น อม อกร้อน แก้ตับหย่อน ตับทรุด น้ำมย้อย แก้กระษัย และเลือดเป็นก้อน

วิธีใช้

- นำต่าไม้มาสูบไฟให้เป็นถ่าน แล้วรับประทานแกร้อนในกระหายน้ำ แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ
- ใชยอดอ่อนที่มีใบมวนอยู่ 3 ยอด หรือราก ต้มน้ำดื่มเพื่อขับปัสสาวะ

มะพร้าว

พุดถึงมะพร้าว ไม่ทราบว่าท่านคิดถึงอะไร ผู้อ่านบางท่านอาจจะมองเห็นภาพหาดทรายบางแสน (ในจังหวัดชลบุรี) ซึ่งก็ไม่ผิด เพราะว่ามะพร้าวนั้นเป็นระบบขนส่งหลักของหาดทรายชายทะเลในเขตร้อน ในขณะที่บางท่าน โดยเฉพาะที่อยู่ในจังหวัดทางภาคใต้ อาจจะคิดถึงบทเพลงกล่อมเด็กที่ว่า

มะพร้าวเหอ	มะพร้าวน้ำผึ้ง
ต้นเดียวโนน	กลางทะเลขี้ผึ้ง
ฝนตกไม่ต้อง	ฟาร้องไม่ถึง
กลางทะเลขี้ผึ้ง	ถึงได้แต่ผู้มีบุญเหอ

ท่านพุทธทาสภิกขุ พระธรรมองค์สำคัญของเรานะ เคยเขียนไว้ในหนังสือ “พุทธศาสนา” ปี พ.ศ. 2519 ว่า บทเพลงกล่อมเด็กบทนี้ จัดเป็นธรรมะสูงสุดบทหนึ่งที่บรรพบุรุษของเราได้แต่งขึ้นอย่างชาญฉลาด เปรียบมะพร้าวกับภาวะนิพพาน ซึ่งผู้ที่มีบุญเท่านั้นถึงจะไปถึงได้ ท่านยังได้อธิบายเพิ่มเติมตัวว่า ที่ถูกแล้ว คำสุดท้ายควรเป็น “ผู้พันบุญ” มากกว่าผู้มีบุญ เพราะผู้ที่จะไปถึงพระนิพพานได้ จะต้องเป็นผู้ที่พันไปแล้วทั้งจากบุญและบาป!

บทเพลงกล่อมเด็กบทนี้ แสดงให้เห็นถึงความผูกพันอย่างใกล้ชิดระหว่างคนไทยเรา กับมะพร้าว

ความผูกพันระหว่างคนไทยกับมะพร้าวนี้ นอกจากจะแสดงให้เห็นในบทเพลงกล่อมเด็กของภาคใต้แล้ว ยังสะท้อนให้เห็นในลัทธนไทย ได้แก่ มะพร้าวตีนดก (จากตีนเมี) ซึ่งหมายถึงเหอ หรือตีนเต็นในลิ่งที่ตนไม่เคยได้ลิ้นเกินพอดี และ เอามะพร้าวหัวไว้ปี邪

สวน ซึ่งหมายถึงแสดงความรู้ หรือว่าดูรักบัญชีที่รู้เรื่องดีกว่า
มะพร้าว หรือที่มีชื่อในภาษาพื้นเมืองว่า หมากอุน หมาก
อุน เป็นพืชวงศ์ปาล์ม ตามธรรมชาติพบอยู่ตามที่ลุ่มต่ำชายทะเล
หรือตามชายฝั่งแม่น้ำในเขตร้อน เชื่อกันว่า มะพร้าวมีถิ่นกำเนิดอยู่
แถบชายฝั่งทะเลเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และเอเชียใต้ และ
ภายใน ถูกนำไปปลูกในเขตร้อน ในประเทศไทยนั้น เรายสามารถ
ปลูกมะพร้าวได้แบบทุกภาคของประเทศไทย แต่มะพร้าวจะขึ้นได้ดีใน
บริเวณที่มีฝนตกชุก ดินปนทรายซึ่งมีการระบายน้ำได้ดี อาจก่อ
อบอุ่นค่อนข้างร้อน มะพร้าวเป็นพืชที่ต้องการแสงแดดมาก

มะพร้าวเป็นไม้ยืนต้น สูงตั้งแต่ 1-2 เมตร (มะพร้าวเบา หรือ
มะพร้าวค่อม⁴⁾) จนกระทั่งถึง 20-30 เมตร ลำต้นมักโค้งเอียง มี
สีน้ำตาล ไม่แตกกิ่งก้าน มีรอยวงศ์เป็นแผลเป็นโดยรอบซึ่งเกิดจาก
ก้านใบแก่ที่ร่วงหลุดไป มีใบยาวแผ่กระจาวยอยู่ที่ปลายลำต้น มีใบ
ยอดเป็นแผ่นแคบยาว เรียงลับกันเป็นรูปขนนก ปลายใบแหลม
เนื้อใบเหนียวเป็นมัน ออกดอกในกลุ่มเป็นช่อใหญ่ มีสีขาวหรือ
เหลืองอ่อน ผลเป็นรูปกลมหรือรี มีเปลือกหนา ผิวเปลือกเป็นมัน
เรียบเกลี้ยง ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่แล้วมีสีน้ำตาล เปลือกชั้นกลางเป็น
เล็บใหญ่ เมล็ดใหญ่เปลือกแข็ง เรียกว่ากะลา ภายในกลวง มีเนื้อ
สีขาวหวานประมาณ 1-2 เซนติเมตรติดกับกะลา กะเทาะเนื้อออกได้
และมีน้ำข้างอยู่กลางผล

ตามคติอินดู ถือว่ามะพร้าวเป็นต้นไม้ของพระคร�สติ หรือ
พระลักษมี เพพีแห่งโชคคลาภและลิริมคล ซึ่งเป็นชายพระราชณณ
และเรียกผลมะพร้าวว่า ครีผล “ผลไม้ที่มีริ” มะพร้าวเป็นเครื่องหมาย

แห่งความอุดมสมบูรณ์ ในพิธีกรรมต่างๆ ของอินเดีย จะต้องมี
มะพร้าวด้วยเสมอ รวมทั้งใช้มะพร้าวน้ำชาในการบูชาเทพเจ้าด้วย ใน
กรณีบูชาพระลักษมี หากไม่มีรูปพระลักษมี จะใช้ผลมะพร้าวแทน ซึ่ง
ความเชื่อนี้ได้มาถึงคนไทยด้วย ดังจะเห็นได้ว่า ในพิธีทำขวัญ
หรือพิธีสังเวย ต้องมีมะพร้าว (อ่อน) เช่นกัน

มะพร้าวมีความสัมพันธ์กับคนไทยตั้งแต่เกิดจนตายเลย
ที่เดียว ในสมัยก่อน ซึ่งหมอดำเผยแพร่เป็นผู้ทำคลอดนั้น จะมีการนำราก
เด็กแรกเกิดบรรจุในหม้อตala⁵ แล้วนำไปฝัง เหนือหลุ่มฝังหม้อราก
จะปลูกต้นไม้เลี้ยงทายดูความเจริญรุ่งเรืองของเด็ก ซึ่งต้นไม้เลี้ยง
ทายนี้มักใช้ต้นมะพร้าว ในปัจจุบัน ชาวไทยล้วนใหญ่แม้จะอยู่ใน
ชนบทต่างคลอดลูกตามโรงพยาบาลหรือคลินิกกัน คติเรื่องการฝังราก
จึงค่อยๆ เสื่อมหายไป แต่ในราชสำนักยังคงรักษาติดในเรื่องนี้อยู่
ในรัชกาลปัจจุบัน ได้ประกอบพระราชพิธีฝังรากหรือพระสกุลสมเด็จ
พระเจ้าลูกยาเธอ และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ และปลูกต้นมะพร้าว
ณ สถานที่บรรจุพระสกุลภายใต้บัววนิเวศ

มะพร้าวอ่อนปอกเปลือกให้เหลือแต่เปลือกอ่อนชั้นในใช้เป็น
องค์ประกอบในพิธีกรรมต่างๆ เช่น ในงานทำขวัญวัน ขวัญเดือน
ขวัญตัดลูก ขวัญบวชนาค ขันหมากในพิธีแต่งงาน หรือพิธีต่างๆ ที่มี
เครื่องบายศรี โดยผู้ได้รับการทำขวัญจะรับประทานน้ำมะพร้าวอ่อน
แม้ในพิธีที่ไม่เป็นมงคล เช่น งานศพ จะต้องเตรียมมะพร้าว (แก่)
ผลหนึ่งกระเทาเปลือกเตรียมไว้ต่ออย่างหนักก่อนเผา เชื่อกันว่า
จะทำให้หน้าตาผ่องใส่เป็นครั้งสุดท้าย พระยาอนุมานราษฎร์ อธิบาย
ว่า เป็นปริศนาธรรม น้ำมะพร้าวมีเครื่องห่อหุ้มหลายชั้น เป็นของ

จะหาดผิดกับน้ำธรรมชาติที่ชั่นระคนไปด้วยเบือกตาม เปรียบได้กับ กิเลสราคะที่ดองลันดานอยู่ การเอา�้ามมะพร้าวล้างหน้าคพจัง หมายถึงการเอาลิ่งที่世家ดจิงๆ ล้างลิ่งโลโครอก เทากับเอกสารุศกรรม ล้างอุคุลกรรม

ในงานเทคกาลซักพระของจังหวัดนครศรีธรรมราช ชาวบ้าน จะนำเนื้อมะพร้าวที่เรียกว่า “มะพร้าวนังหมู” ซึ่งเนื้อค่อนข้างแข็ง แต่ยังนิ่มอยู่ ผสมกับเครื่องแกงเผ็ด กุ้ง ไข่ และเป็นข้าวเจ้า โขลกเข้าด้วยกัน แล้วปั้นเป็นลูกกลมขนาดนิ่วหัวแม่มือทอดให้ลุก เรียกว่า ‘ลูกเหต์’ ใช้ตักมาตรองค์พระ

นั่นคือมะพร้าวที่ใช้ในพิธีกรรม ที่นี่ เรามาดูประโยชน์ของ มะพร้าวในด้านอื่นๆ กันบ้าง

ในบรรดาพิชที่มีประโยชน์ต่อคนเรานั้น ว่ากันว่า ไม่มีพิช ชนิดใดที่ให้ประโยชน์มากมายหลายด้านเท่ากับมะพร้าว พุดได้เต็มปากเต็มคำเลยว่ามะพร้าวเป็นพิษสารพัดประโยชน์

หากจะจาระในให้ครบถ้วนแล้วคงเขียนหนังสือขนาดหนังสือ ‘วิทยุสรัญ辱มย์’ ที่ท่านอ่านอยู่ได้หลายเล่ม ก็เลยขอสรุปเฉพาะ ประโยชน์ที่สำคัญๆ แล้วกันค่ะ

ประโยชน์ข้อแรกของมะพร้าว ก็คงหนีไม่พ้นด้านอาหาร นอกจากจะรับประทานเนื้อมะพร้าว (โดยเฉพาะมะพร้าวอ่อน และมะพร้าวแกะที่ รวมทั้งจลาจลมะพร้าว) เป็นอาหารโดยตรงแล้ว เรายังนำเนื้อมะพร้าวมาประกอบอาหารทั้งความและหวาน รวมทั้งของว่าง โดยเฉพาะของหวาน หรือขนมไทยนั้น มะพร้าว (ในรูปแบบที่) ถือเป็น ส่วนประกอบสำคัญ 1 ใน 3 เลยทีเดียว (อีก 2 อย่างคือ น้ำตาล

และข้าวหรือแป้ง) นอกจากนี้ ยังนำเนื้อมะพร้าวไปลอกด้น้ำมันมะพร้าว ใช้รับประทาน หรือใช้ในการอุตสาหกรรมด้วย น้ำมันมะพร้าวอ่อนดีม แก้กระหายน้ำ ล้วนนำน้ำมันมะพร้าวแก่ใช้ดองผัก หมักเป็นน้ำส้มสายชู และในปัจจุบันนำมาทำวุ้นมะพร้าว

น้ำหวานที่ได้จากจัน (ดอก) มะพร้าว หรือน้ำตาลสด สามารถ นำมาดีมได้ทันที มีรสหวานอร่อย ยิ่งถ้าได้มาจากมะพร้าวพันธุ์ น้ำหอมแล้วละก็ ยิ่งอร่อยเป็นพิเศษ เพราะนอกจากจะมีรสหวานแล้ว ยังมีกลิ่นหอมอีกด้วย (ปัจจุบัน มีผู้นำมารจุขวดขายแล้ว) น้ำตาล สดยังนำมามักก (อย่าลืมใส่เปลือกเคี่ยมด้วย กันเลี้ย) เป็นน้ำตาล เม้าได้ดี หรือถ้ามักต่อไปก็จะได้น้ำส้มสายชูแท้อย่างดี แต่ล้วนใหญ่ แล้ว เราแมกนำน้ำตาลสดนี้ไปเคี่ยวทำน้ำตาลมะพร้าว เรียก น้ำตาล ปีบ น้ำตาลงบ หรือน้ำตาลหม้อ ซึ่งน้ำตาลมะพร้าวนี้ใช้มากในการ ทำอาหารและขนมไทย ขนมไทยบางชนิด หากใช้น้ำตาลอ้อยจะ อร่อยสุ้ยจากน้ำตาลมะพร้าวไม่ได้

ชุยมะพร้าวที่ติดกับกะลา นำมาเผาไฟและทำให้ละเอيد ผสมเป็นทำขنمเปียกปูน ซึ่งต้องรับประทานกับมะพร้าว (ทินทึก) ชุดอีกเช่นกัน

ประโยชน์ในด้านการใช้สอย เรายังใช้ส่วนต่างๆ ของมะพร้าว ทำเครื่องใช้ไม้สอย เช่น เส้นใยจากเปลือกหุ้มผล ใช้ทำเชือก พร้อม เชือดเท้า ใช้ล้างจาน ปัจจุบัน ใช้แทนนุ่นยัดที่นอน ทำเบาะรถยนต์ และทำกราดชา ในขณะที่ชุยมะพร้าวที่แยกจากเลันไยกใช้ในการ เพาะชำและตอนต้นไม้ได้ดี เปลือกที่ยังไม่ได้แยกเลันไยกใช้เป็น เชือเพลิงปี๊งย่างอาหาร หรือสูมไฟໄล่ยุ

จะลາ นำມາດັບແປລງເປັນກາຈະເຄື່ອງໃຊ້ໄຟສອຍຫລາຍອຍ່າງ
ເຊັ່ນ ຂ້ອນ ກຣຈາ ຕະບວຍ ກະໂທລກ (ຕັກນໍ້າ) ໃຊ້ທຳເຄື່ອງປະດັບ
ເຄື່ອງດົນຕີ ເຊັ່ນ ກະໂທລກຂອງຝູ້ ກະໂທລກຂອສາມສາຍ⁶ ດົນໄທຢ
ໂບຮານໃຊ້ກາລາເປັນເຄື່ອງຊັ້ງຕວງ ເຮີຍກວ່າ “ທະນານ” ຂຶ່ງມີປິຣຸມານ
ປະມານ 1 ລິຕຣ

ກະລາມພຣັວໃຊ້ເປັນເຄື່ອງຈັບເວລາ⁷ ຂຶ່ງຍັງຄົງປຣາກງູໃຫ້ເຫັນ
ກັນຍູໃນບ່ອນໜັກໄກ໌ ໂດຍນຳກະລາມພຣັວມາເຈາະຮູຖືກັນ ວັງໄວ້ບັນຜົວນໍ້າ
ນໍ້າຈະໄລ້ເຂົ້າກະລາຈົນກະທັກະລາມລົງ ກົງຈະຫຼຸດຝັກກະທັກນໄກ໌ ເຮີຍ
ວ່າ ‘ຍົກໜຶ່ງ’ ດຳວ່າ ‘ຍົກ’ ນີ້ ກົມຈາກກາກທີ່ຕ້ອງຍົກກະລາຂຶ້ນມາເຫັນ
ອອກ ເພື່ອຈັບເວລາໃໝ່ມີນັ້ນເອງ

ກະລາມພຣັວນຳມາເພາເປັນຄ່ານໃຊ້ເປັນລ່ວນຜສນຂອງດິນ
ປະລົວ ດິນປິນ ແລະຄ່ານໄຟຈາຍ ດົນສັນຍົກອົນໃຊ້ກະລາແທ່ງເພາໄຟທໍາຄ່ານ
ເພື່ອໃຫ້ຫຼຸດຕົ້ມອາຫາຣ ແລະໃສ່ເຕັມໃຫ້ວິດຝ້າ ຕລອດຈົນນຳກະລານຳບັດ
ໃຫ້ລະເອີຍດ ແລ້ວຜສນກັບຂຶ້ນເຄົ້າແລະນໍ້າມັນມະພຣັວລຳຫັບຂັດໂລໂລ

ລຳຕັນມະພຣັວທີ່ແກ່ຈັດມືເນື້ອເຢືອຜສນເລື່ອຍ່ານແໜ່ງເໜີຍ່າ ມີສີ
ນໍ້າຕາລແກ່ອມດຳ ໃຊ້ທຳເສາ ຕ້າມໄມ້ເຄື່ອງເວືອນ ເຊັ່ນ ດານ ຕົງ ອົກໄກ໌
ແປ ຈັນທັນ ໄລາ ນອກຈາກນີ້ ຍັງໃຊ້ທຳເຄື່ອງເຝອຣົນເຈອຣ ລຳຕັນທັງຕັນ
ໃຊ້ຫຼັດເປັນລະພານຂໍ້ມຄລອງ ແລະລຳຕັນທີ່ແກ່ຈັດຕັດໃຫ້ລັ້ນ ເອາໄລ່ໃນອອກ
ທຳເປັນກລອງ ໂພນ (ກລອງທັດ)

ເກີບລືມໄປ ໃນກູ່ມາຍໄທໂບຮານ ມີບທລງໂທໜູ້ທີ່ດ່ວວ່າ
ພ່ວມແມ່ ພຣະສົງໝູ ດ້ວຍກາເຂອມມະພຣັວຍັດປັກ

ນອກຈາກປະໂຍ່ຈົ່ນຂ້າງຕັນແລ້ວ ມະພຣັວຍັງນຳມາໃຊ້ເປັນຍາ
ໄດ້ອົກ ແລະມີສຽງຄຸນດັ່ງຕ່ອໄປນີ້

ເປັນເປົ້າໃຫ້ເປັນເຄົ້າ ນຳມາສີຟັນແກ້ປວດຟັນ
ນີ້ມະພຣັວ ຮັບປະທານເປັນຍາບໍາຮຸງກຳລັງ ຂັບປັບສລາວະ
ຂັບພຍາເຫື້ ແລະແກ້ໄຂ້ ກຣ່າຍໜໍ້າ

ນໍ້າມະພຣັວ ຮສຫວານເຄີມ ຮັບປະທານເປັນຍາຮະບາຍ ແກ້
ທ້ອງເສີຍ ຂັບປັບສລາວະ ແກ້ພື້ນ ແກ້ກຣ່າຍໜໍ້າ ແກ້ນິ່ວ ແກ້າເຈີນເປັນ
ເລືອດ ແລະບວມນໍ້າ

ນໍ້າມັນມະພຣັວ ຮສຫວານເຄີມ ຮັບປະທານເປັນຍາບໍາຮຸງກຳລັງ
ທາເປັນຍາແກ້ກລາກເກລື້ອນ ນໍ້າມັນມະພຣັວຜສນກັບເຄື່ອງສມູນໄພຣ ເຊັ່ນ
ສມອພິເກາ ໃບເນື້ອເສີຍ ທາເປັນຍາປະສານກະຮຸກແຕກ ກະຮຸກທັກ ຜສນ
ນໍ້າປູນໃສທາແກ້ພຸພອງຫລັງຄູກນໍ້າຮ້ອນລວກຫຼືອໄຟໄໝ້ ຜສນການບູວ
ພິມເລັນ ໃຊ້ທາແກ້ເຄົລົດ ກລັມເນື້ອພົລິກ ຜສນມື້ນໍ້ອ້ອຍແລ້ວເຄີຍໄຟໃໝ້
ສມານແພລ ແລະມະພຣັວສຸກທີ່ທັນທະລາຍໄປທາງທີສະວັນອອກ ນຳມາ
ເຄີຍເວົານໍ້າມັນ ເສກຄາຖາທຳເປັນຍາເສັ່ນ໌ (ນັບເປັນຍາໄດ້ຫຼືອເປົ່ານີ້?)

ກະລາ ກະລາແທ່ງເພາໃຫ້ເປັນຄ່ານດຳ ແລ້ວນຳມາບັດໃຫ້ລະເອີຍດ
ຜສນນໍ້າດີມ ວັນລະ 3-4 ຄວັງ ຄວັງລະ 1/2 - 1 ຂ້ອນໜາ ແກ້ປວດກະຮຸກແລະ
ເລັ້ນເອັນ ລຳຫັບແກ້ກລາກເກລື້ອນ ແລ້ນໜ້າຮ້ອນລວກ ຜົວໜັງແຕກເປັນຫຼຸຍ
ໃຊ້ກະລາເພາໄຟໃຫ້ລຸກໂຈນ ເອກະລະມັງນາຄຮອບໄວ້ໄນ້ໃຫ້ອາກາສເຂົ້າ
ຈົນໄຟດັບ ປລ່ອຍທີ່ໄວ້ໃຫ້ຍັນ ແລ້ວຈຶ່ງເປີດກະລະມັງອອກ ຈະເຫັນນໍ້າມັນ
ເໜີຍວ່າທີ່ກັນກະລະມັງ ເຂົ້ານໍ້າມັນນີ້ມາທາງບັນເວລາທີ່ມີອາກາຮັນລະ 3-4 ຄວັງ

ດອກ ຮສຳາດຫວານໜອມ ນຳດອກສດອ່ອນມາຕົ້ມເຂົ້າດີມ ແກ້
ເຈັບປາກ ເຈັບຄອ ປາກເປົ່ອຍ ແກ້ທ້ອງເສີຍ ແກ້ໄຂ້ ແກ້ຮັນໃນ ກຣ່າຍໜໍ້າ

ຮາກ ຮສຳາດຫວານໜອມ ນຳມາຕົ້ມເຂົ້ານໍ້າບັນປາກຫຼືອມແກ້
ເຈັບປາກ ເຈັບຄອ ນອກຈາກນີ້ ຍັງໃຊ້ຮາກມະພຣັວຜສນກັບຮາກໜາກ

รากรตาลโตนด รากรตาานเลี้ยน ตานหม่อน ตั้มกับน้ำมะพร้าว แก้ตาน
ข์โนยของเด็ก ผสมกับรากรมาก รากรมะปริง รากรมะปราง และรากร
มะตูม ตั้มกินเป็นยาแก้ร้อนและแก้ร้อนในอีกด้วย

ตามตำราพรหมชาติฉบับหลวง กำหนดให้ปลูกต้นมะพร้าวไว้
ทางทิศตะวันออก ด้วยความเชื่อว่าจะทำให้ผู้อาศัยอยู่เย็นเป็นสุข
ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย

ทิศตะวันออกเฉียงใต้ (ภาคเนย)

กระถิน

“หอมเออย หอมดอกกระถิน รายระรินเคล้ากลิ่นกองพาง...”

พอเริ่มเขียนเรื่องของ “กระถิน” ก็พลันawareว่าเลี้ยงเพลง
‘มนต์รักลูกทุ่ง’ แฝ่วมา ได้บรรยายการในการเขียน

ถึงแม้ว่ากระถินจะไม่ใช่พื้นเมืองของไทย (ว่ากันว่าเป็นไม้
พื้นเมืองเดิมของເຊຕອນເມັກາໃຕ້) ແຕ່คนໄທເຮັດຄຸນເຄຍກับกระถิน
ເປັນຢ່າງດີ ในชนบทนິຍມປຸລູກກັນເປັນແນວຮ້ວນ ເຮັບປະກາດ
ຍອດกระถิน ຜັກกระถิน ຮ່ວມກับນໍ້າພຽກ ໄດ້ຮມນັນ ແລະຄວາມກຽບຮອບ
ດອກຂອງกระถินນີ້ຈະມີກິລືນໜອມບາງໆ ທາກເປັນกระถินເທົ່າ ຮ້ອດດອກ
ຄຳໃຕ້ ຜົ່ງເປັນພຶ່ງຈົງຕົ້ນ ແຕ່ຕ່າງສຸກລະໜິດກັນ ຈະຍື່ງຂອມມາກ
ໃນພຈນານຸກຮມລຸ່ມນູພໄທ ຂອງ ດຣ.ວິທີຍ ເຖິງບຸນຫຼວມ ກລ່າວວ່າ
ໃນປະເທດຝົວ່າເຄລຕອນໃຕ້ ປຸລູກເພື່ອນຳດອກທີ່ເປັນຊ່ອກລືສີເຫຼືອງທໍາ
ນໍ້າຫອມ

กระถิน ມີຫຼື້ອພື້ນເມືອງນັກນາມ ເຊັ່ນ ໃນກາກກລາງ ເຮັກ

กระถินໄທ ກະຄົນດອກຂາວ ກະຄົນຫວ່າງໂກກ ກາກໃຕ້ເຮັກ ສະຕອເທົ່າ
ສະຕອເບາ ສະຕອບ້ານ ກາກເຫຼືນເຮັກ ພັກກຳນົດ ພັກຫອນບກ ແລະ
ຈັງຫວັດສຸມທຽບສົມຄຣາມເຮັກກ່າວ ກິຄົນນ້ອຍ ກະຄົນ ແລະກະຕົງ

กระถิน ເປັນພຶ່ງຈົງຕົ້ນ ມີລັກຜະເປັນໄມ້ພຸ່ມຂາດໃຫຍ່
ສົ່ງໄມ້ຕັ້ນຂາດເລັກ ສູງໄດ້ສົ່ງ 10 ເມືດ ໄນມີຄ່ອຍແຕກກິ່ງກຳນຳສາຂາ ໃນ
ພຶ່ງຈົງຕົ້ນ ເຮັກກ່າວ ຕັ້ນໄມ້ມໍທັສຈຣຣຍ໌ (miracle tree) ເພຣະ
ໂຕເຮົວ ແລະໃໝ່ປະໂຍ່ນໃດໆມາກ ອືອ ໃຊ້ເປັນໄມ້ເຊື້ອເພັລີ່ງ ໃຊ້ປຸລູກນໍາ
ຮ່ອງບໍາຮຸດດິນ ເນື່ອຈາກກະຄົນເປັນພຶ່ງຈົງຕົ້ນ ກະຄົນສາມາຮັດ
ຕຽງໃນໂຕເຈັນໄວ້ໄດ້ຕີ ທຳໄດ້ດີ ທັນຮ້ອນທັນແລ້ງໄດ້ຕີ ຂ່າຍຍືດດິນ ຈຶ່ງ
ນັກປຸລູກໃນການທຳເກະຊົງກະລົມຂັ້ນບັນໄດ ເພື່ອໄມ້ໃຫ້ດິນພັ້ງທລາຍ ໃບທີ່
ຮ່ວງຫຼ່ນຍັງເປັນປູ່ຢູ່ທີ່ອີກດ້ວຍ

ໃບຂອງກະຄົນຈະມີລັກຜະເປັນແບບຂັນກສອງຂັ້ນ ເຮັກສັບ
ທົ່ວໄປມີນວລ ອອກດອກເປັນຫຼື້ອ ຂ່ອດອກອອກແບບຂ່ອກຮຸກແນ່ນ ອອກ
ດາມຈ່າມໃປ 1-3 ຫຼື້ອ ເປັນຝ່ອຍນຸ່ມມີກິລືນໜອມເລັກນ້ອຍ ແລະພັບເປັນຝັກ
ຂ່ອດອກເປັນຫຼື້ອແບບຍາປະມາລ 4-5 ຫຼົ້ວ ເທັນແລດເປັນຈຸດໆ ໃນຝັກ
ຕລອດຝັກ

ປະໂຍ່ນໃນທາງໂກ່ນາກາຮັກຂອງກະຄົນມີມາກທີ່ເດືອວ
ອົງຄໍກາຮາຫາຮະເກະຊົງ (FAO) ແກ່່ສຫປະກາຊາດ ຮະບຸວ່າ ໃບ
ອ່ອນຂອງກະຄົນມີໂປຣຕິນສູງ ໃນຂະນະທີ່ສັກບັນວິຈີຍໂກ່ນາກາຮັກ ຂອງ
ມහາວິທາລິຍິມທິດລ ໄດ້ວິເຄຣະຫ່ວ່າກະຄົນມີເບັດຕ້າ-ແຄໂຣທິນ ຜົ່ງເປັນ
ສາຮາຫາຮັກທີ່ມີຄຸນສົມບັດໃນການປິ່ງກັນແລະຍັບຍັ້ງມະເຮັງ ຍອດກະຄົນ
ປະມາລ 1/2 ຂີດ (50 ກຣມ) ຮ້ອງຮາກມີມືອ່ຍ່ອມໆ ມີເບັດຕ້າ-ແຄໂຣທິນ
ສູງສົ່ງ 230.30 ໄນໂຄຮກັມເທີຍບໍ່ຫ່ວຍເຮັດນັລ ມາກກວ່າກະຫຼັບປັບລືສິງ

60 เท่า ยอดกระถินจึงเป็นยอดผักชั้นยอดชนิดหนึ่งของคนไทยเรา

การรับประทานยอดกระถินให้ได้ประโยชน์จริงๆ ควรรับประทานร่วมกับน้ำพริกและปลาทูทอด (และผักสดอื่นๆ อีก) เพื่อที่ไขมันจากปลาจะช่วยนำเบต้า-แครอทีน เข้าสู่ร่างกายได้เต็มที่อย่างไรก็ตาม ไม่แนะนำให้รับประทานยอดกระถินทั้ง 3 มื้อ ควรรับประทานลับกับผักอื่นๆ ด้วย เพราะร่างกายของเราไม่ได้ต้องการเบต้า-แครอทีน เพียงอย่างเดียว

นอกจากใช้เป็นอาหารแล้ว ส่วนต่างๆ ของกระถินยังใช้ประโยชน์อื่นๆ ได้อีก กล่าวคือ เมล็ดกระถินนำมาทำเป็นเครื่องประดับไม่ว่าจะเป็นสายสร้อย เข็มขัด ฯลฯ เปเลือกให้เล่นในล้านใช้ทำกระดาษได้ถึงแม้ว่าคุณภาพจะไม่ดีนักก็ตาม ใบกระถินอุดมด้วยธาตุไนโตรเจน และเกลือไปตั้งเซียน นำมาหมักเป็นปุ๋ยได้ ใบยอด ผัก และเมล็ดใช้เป็นอาหาร ในรัฐควีนส์แลนด์ของออสเตรเลีย ยกย่องว่ากระถินเป็นต้นไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารสูงสุด ถึงกับแนะนำให้ปลูกเลี้ยงวัวเพื่อเพิ่มคุณภาพของเนื้อวัว และไม่กระถินเหมาะสมสำหรับทำฟืนเผาถ่านทำダメจอบ ด้ามเลียม

ในตำราไทย ใช้ดอก ราก และเมล็ดของกระถิน โดยระบุถึงสรรพคุณไว้ว่า

ดอก มีรสมัน ช่วยบำรุงตับ และแก้เกลื้อกกระดีขึ้นตา

ราก มีรสมีดเผื่อน ช่วยขับลม ขับระดูขาว และเป็นยาอายุวัฒนะ

เมล็ด ใช้ถ่ายพยาธิตัวกลม โดยผู้ใหญ่ใช้ครั้งละ 25-50 กรัม เด็กใช้ 5-20 กรัมต่อวัน รับประทานตอนท้องว่างในตอนเช้าเป็น

เวลา 3-5 วัน

ในตำราพรมชาติฉบับหลวงกล่าวว่า กระถินเป็นไม้มงคลที่ควรปลูกไว้ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ โดยปลูกร่วมกับต้นสารภี เชื่อว่าจะป้องกันเสนียดจัญไร้เดียว

ยอด (ยอดบ้าน)

คำว่า “ยอด” ล้านๆ นี้ เมื่อเปิดพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (เล่มล่าสุด) จะพบว่า มีหมายความหมาย คือ

- เป็นคำนาม หมายถึงเครื่องจับปลาชนิดหนึ่ง เป็นร่างแหลมเหลี่ยมมีคันสำหรับยก

- เป็นคำกริยา หมายถึง กล่าวคำเพื่อเชิดชู เช่น ยอดพระเกี้ยรติ หรือเพื่อให้ชอบใจ เช่น เด็กชอบให้ยอด

- เป็นคำกริยา หมายถึง ยก เช่น ยกยอด ยกเพื่อกระแทก เช่น ยอดด้วยเข่า

- เป็นคำกริยา หมายถึง บอกให้หยุด (ใช้แก้วัวควาย), ให้หยุด, หยุด เช่น ยอดพ, โดยปริยายหมายความว่า เหนี้ยวรังไม่ให้หวน เช่น ยอดไม้หยุด

- เป็นชื่อไม้ต้น ชนิด *Morinda citrifolia* Linn. ในวงศ์ RUBIACEAE แก่นและราก ใช้ข้อม้า ผลและใบกินได้ ได้แก่ ยอดหรือยอดบ้าน

และเนื่องจากยังมีความหมายว่า ยก กล่าวคำเชิดชูนี้เอง จึงทำให้คนไทยในอดีตนิยมปลูกต้นยอดเอาไว้ในบริเวณบ้าน ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ เพราะถือเคล็ดว่าจะทำให้เจ้าของบ้านได้รับการ

ยกย่องสรรเสริญ และสูงสุดในด้วย

ในหนังสือ “เทวป่าง” กล่าวว่าพระนารายณ์ได้ปราบช้างเอกทันต์ และทำพิธีประสาทครูประกร (ว่าด้วยการคชกรรม) ที่ได้ตั้นยอดนั้น ต้นยอดเป็นไม้ต้องห้าม ที่หมอยังห้ามห่ายจะเด็ดใบหักกิ่ง หรือถากเปลือกไม้ได้ ใบยอดไม้ยอดยังถือว่าเป็นไม้คักดีลิทธีที่นำเข้าร่วมในพิธีกรรมบางพิธีด้วย

ต้นยอด หรือยอดบ้าน หรือในภาคเหนือเรียกว่า มะตาเลือ เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ลำต้นตั้งตรงสูงประมาณ 3-8 เมตร เปลือกต้นเรียบ แขนงมักเป็นลีเหลี่ยม ใบเป็นใบเดียว ออกตรงกันข้าม โคนและปลายใบแหลม มีหูใบอยู่ระหว่างโคนก้าน ผิวใบหยักเป็นคลื่น เนื้อใบสีเขียว เมื่อสดเป็นมันเงา เมื่อแห้งมักมีลักษณะเหลืองอ่อน ด้านบนมักพบตุ่มซึ่งเกิดจากแบคทีเรียอยู่ทั่วไป ออกดอกรวมกันเป็นช่อคล้ม มีกลิ่นหอมและเป็นผลรวมรูปทรงกระบอก มีตาเป็นตุ่มรอบผล ผลเป็นผลสดและเป็นผลรวมรูปทรงกระบอก มีตาเป็นตุ่มรอบผล ผลอ่อนมีลักษณะพองเป็นลีขาว และมีกลิ่นแรง ภายในมีเมล็ดลีน้ำตาลเข้มจำนวนมาก ยอดปลูกได้ในทุกภาคของบ้านเรา

ยอดไม้ใช้ไม้พื้นเมืองของไทย สันนิษฐานว่าถินกำเนิดดังเดิมจะอยู่แถบหมู่เกาะโพลีนีเซีย พิจ ตองกา ตาヒติ ในมหาสมุทรแปซิฟิก ถูกนำมายังในทวีปเอเชียนานแล้ว โดยเฉพาะประเทศไทยที่มีชายฝั่งทะเล เช่น อินโดนีเซีย พิลิปปินส์ มาเลเซีย เวียดนาม ศรีลังกาและประเทศไทย

ในต่างประเทศที่ปลูกยอด มักกล่าวถึงการนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการย้อมผ้า และใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรคเท่านั้น หรืออย่าง

มาก็กล่าวถึงการกินผลยอดเป็นผลไม้ มีแต่ในบ้านเราเท่านั้นที่นำยอดมากินเป็นผัก

ส่วนของยอดที่คนไทยนำมากินเป็นผักก็คือใบอ่อน ซึ่งมีรีล ขมเล็กน้อย และมีกลิ่นเฉพาะชวนกิน (สำหรับผู้ที่ชื่นชอบ) โดยเฉพาะเมื่อนำมาทำห่อหมกใบยอด หรือแกงอ่อมปลาดุก หรือแกงอ่อมหอยชุน

ใบยอดไม้ใช้ผักที่ทำให้อาหารงานเด็ดอร่อยเท่านั้น แต่ใบยอดมีอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารอย่างมาก โดยเฉพาะแคลเซียม ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ในใบยอด 100 กรัม มีแคลเซียมมากถึง 469 มิลลิกรัม (มนุษย์เราปกติ ต้องการแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม) ในใบยอดมีวิตามินเอที่อยู่ในรูปของเบต้า-แครอทินสูงอีกด้วย มาถึงตอนนี้ ต้องขอขอบรรบุรุษของเราลักษหน่อย ที่คิดค้นสูตรห่อหมกแกงอ่อม ซึ่งมีภัยที่เป็นเครื่องปรุงสำคัญ เนื่องจากร่างกายของเรามีคุณสมบัติในการดูดซึมวิตามินเอไปใช้ได้ต้องอาศัยไขมันเป็นหลัก และเจ้ากะทินนี้เองที่เป็นตัวให้ไขมัน วิตามินเอที่อยู่ในใบยอดสามารถเก็บเกี่ยวไปกับกะทินได้อย่างดี นอกจากนี้ ในใบยอดมีวิตามินตัวอื่นๆ อีก เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 เหล็ก และเลนินไยที่ช่วยระบบขับถ่าย

นอกจากใบยอดแล้ว ผลยอดบิบ ยังใช้แทนมะละกอ ทำล้มตายได้อีกด้วย สำหรับผู้ล้วนใจ อาจขอให้คุณกนกเกศ แนะนำอย่างสูตรล้มทำผลยอดบิบ มาเสนอในรายการ ‘กินทั่วไทย’ ทางสถานีวิทยุสร่ายรமย์ต่อไป

เขียนมาถึงตรงนี้ นึกขึ้นมาได้ ผู้เขียนเคยได้รับจดหมายจากผู้พึงรายการ 2 ท่าน คือ คุณทองใบ บุษราวดวงศ์ จากอำเภอ

ไกรน้อย จังหวัดนนทบุรี และคุณอินคำ สลีจันต์ จากอำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ส่งข้อมูลประโยชน์ของลูกย้อมมาให้ ก็ถือโอกาสนำมาเผยแพร่ด้วยแล้วกัน

ในผลยօจะมีเอนไซม์ชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่า โปรเซโรนิน (Proxeronine) เมื่อคนเรารับประทานผลยօเข้าไปถึงลำไส้ใหญ่ จะถูกเปลี่ยนเป็นเซโรนิน และถูกดูดซึมเข้าสู่เซลล์ของร่างกายทันที โดยเซโรนินนี้ จะช่วยพิษฟูเซลล์ที่เลื่อมโกรム ช่องแค้มเซลล์ที่ถูกทำลายเพิ่มพลัง และขัดสารพิษในเซลล์, ช่วยสังเคราะห์สารโปรตีนในร่างกายทำให้ระบบออร์โมนดีขึ้น, เป็นผลิตต่อต่อมไดนิล ซึ่งอยู่ที่จุดกึ่งกลางของสมอง และเป็นตัวควบคุมการทำงานของต่อมทั้งหลาย ในร่างกาย เช่น ต่อมไทรอยด์ (การเผาผลาญในร่างกาย) ต่อมไทมัส (เกี่ยวกับหัวใจ) ต่อมหมากไต ((เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความเครียด) ต่อมแพนเดรียล (เกี่ยวข้องกับตับอ่อนควบคุมน้ำตาล) เป็นต้น, มีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดมะเร็ง, มีแร่ธาตุและกรดอะมิโน, (ใช้ภายนอก) ช่วยสมานแผล และบรรเทาอาการบวมชา, ระงับความเจ็บปวด

ประโยชน์ของผลยօมีมากถึงเพียงนี้ มีนาเล่า จึงมีการผลิตน้ำลูกยօออกมาก่อนอย่างกันมาก ต้องขอขอบคุณคุณทองใบฯ และคุณอินคำ ออย่างมากด้วยค่ะ ที่ช่วยให้ผู้เขียนมีข้อมูลเขียนเรื่องยօได้สมบูรณ์ขึ้น

นอกจากประโยชน์ทางด้านเป็นอาหารแล้ว ยօยังมีประโยชน์ในการหอผ้าอีกด้วย กล่าวคือ เปลือก ราก เนื้อไม้ และใบ ของยօใช้ทำเป็นสีย้อมผ้า ซึ่งจะให้สีเหลืองแฉะ (เปลือกรากให้สีแดง

หากให้สีเหลือง) หากประஸ์จะให้ได้สีต่างกันออกไปอีก ก็ต้องนำโลหะต่างชนิดมาผสม เช่น ผสมกับเกลือของโคโรเมียมจะได้สีน้ำตาลอ่อน ผสมกับเกลือของเหล็กได้สีม่วงแดงด้ำ เป็นต้น สีที่ข้อมจากรากยօนี้เป็นสีที่คงทน ไม่ตก หากต้องการให้สีสดใส ควรเติมกรดน้ำมันลงไปในขณะข้อม

ในด้านประโยชน์ทางยานั้น ตำราแพทย์แผนไทยระบุว่า ส่วนที่นำมาใช้เป็นยาได้แก่ ราก ใบ ดอก ผล และต้น ซึ่งแต่ละส่วน มีสรรพคุณดังนี้

ราก สรรพคุณเป็นยาрабาย และแก้ท้อผู้ผูก
ใบ มีรสมันฝื่อน สรรพคุณบำรุงธาตุ แก้ไข้ 止疼 ปอด
ข้อ แก้ท้อหงส์ในเด็ก แก้เหื้อจอกบวม แก้กระซัย หรือผสมยาอื่น
แก้วัณโรค คันน้ำท้าแก้โรคเก้าต์ คันน้ำท้าแก้แพลเวื้อรัง

ผลตับหรือแก่ รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณขับลม บำรุงธาตุ
เจริญอาหาร ขับรด ฟอกเลือด แก้คลื่นเหียนอาเจียน ผลมายาก
ละเอียด อมแก้เหื้อจอกเบื้อย แก้เลือดແບບแห้ง และแก้ร้อนในออก

ผลสุก กลืนกัน มีสรรพคุณช่วยผายลมในลำไส้
ต้น ใช้เป็นส่วนผสมของสมุนไพรอื่นเป็นยารักษาวันโรค
ดอก ใช้เป็นส่วนผสมของสมุนไพรตัวอื่นเป็นยา_rักษา
วันโรค

วิธีใช้

1. ผ่านผลตับแก่เป็นชิ้นบางๆ ย่างไฟให้เหลือง ต้มหรือ
ชงดีม แก้คลื่นเหียนอาเจียน โดยใช้ครั้งละประมาณ 2 กำมือ (10-15
กรัม) จิบน้ำทีละน้อยและบ่อยครั้งจึงจะได้ผลดี

2. ใช้ใบสดย่างไฟ หรือปรุงยาประคบ แก้ปวดบวม อักเสบ และโรคเกาต์
3. ใช้ใบคั้นเอาแต่น้ำ ทาแก้ปวดข้อนิ้วมือนิ้วเท้า
4. ใช้ใบสดคั้นเอาน้ำลavage เพื่อฟื้นหาย
5. ใช้ผลดิบต้มเอาน้ำดื่ม ช่วยขับระดู ขับเลือดลม และช่วยพยาลม

ยอดป่า

ไม้มงคลอีกต้นหนึ่งที่คนโบราณท่านนิยมปลูกในบริเวณบ้าน โดยกำหนดให้ปลูกทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ เชื่อว่าจะป้องกันเสนียด จัญไรได้ นอกจากนี้ ชื่อ ‘ยอด’ ยังเป็นมงคลนาม ถือเป็นเคล็ดดี จะได้รับการสรรเสริญเยี่ยมยอด หรือยกยอปอปัน (เฉพาะในลิ้งที่ดีงามเท่านั้น!)

ยอดป่าซึ่งมีชื่อเรียกในภาษาถิ่นว่า ลักษป่า ลักษหลวง อุ้มลูก ดูหนัง และกะมุด นั้น จัดอยู่ในวงศ์ RUBIACEAE และมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Morinda coreia* Ham. ยอดป่าเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงกลาง สูงประมาณ 4-15 เมตร เป็นไม้ผลัดใบ ต้นใบกิ่งก้านคล้ายยอดบ้าน แต่ใบยอดป่าจะแคบ ยาวเรียวกว่า มีผลกลม ผิวนอกเป็นปุ่มปมไม่ลึกเหมือนยอดบ้าน และมีขนาดเล็กกว่า กลิ่นฉุนน้อยกว่า เนื้อเยื่อข้างในขาวและมีน้ำมาก พับขึ้นอยู่ตามป้าเบญจพรรณแล้ง และป้าแดง มักออกดอกออกช่ำเดือนเมษายน - กรกฎาคม และเป็นผลในช่วงเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม

ล่วนของยอดป่าที่นำใช้มาใช้ประโยชน์ทางยา คือแก่น ซึ่งมี

รสขมร้อน และมีสรรพคุณช่วยขับเลือด ขับน้ำคาวปลาให้แห้ง ป้องกันลัณณบातหน้าเพลิง • ขับและฟอกกระดู แก้จุกเสียด แผ่นเพือ ขับพยาลม

ยอดป่ายังมีประโยชน์ด้านอื่นอีก กล่าวคือ เนื้อไม้ใช้ทำเครื่องเรือนและเสาบ้านได้ ในขณะที่เปลือกราก เนื้อไม้ และใบ ใช้ทำเป็นสีย้อมผ้าให้สีแดง

สารภี

ไม้ไทยแท้ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Mammea siamensis* Kosterm ซึ่งบ่งบอกถึงถิ่นกำเนิดคือเมืองไทย มีชื่อเรียกในภาคเหนือว่า สารพีแนน ในภาคใต้ว่า สร้อยพี และที่จันทบุรี เรียกว่า ทรพี เป็นไม้ที่ขึ้นตามป้าเบญจพรรณและป้าดิบ ปลูกได้ทั่วไป

สารภีเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่งที่ควรปลูกไว้ในบริเวณบ้านกำหนดให้ปลูกในทิศตะวันออกเฉียงใต้ เพื่อป้องกันเสนียดจัญไร

สารภีเป็นพันธุ์ไม้หอมที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระราชทานให้เป็นไม้ประจำจังหวัดพะเยา เป็นไม้ยืนต้นไม้ผลัดใบ ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 10-15 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มทึบ เปลือกสีเทาดำ แตกล่อนเป็นลงทะเบ็ดตลอดต้น เปลือกในสิ่น้ำตาลแดง มียางขาว และจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อน เนื้อไม้มีลักษณะปานกลาง ใบเป็นชนิดใบเดี่ยว ออกตรงข้ามกันเป็นคู่ลับ แผ่นใบรูปไข่กลับแกมรูปขอบขนาน ปลายมน โคนลสอบแคบ เนื้อใบค่อนข้างเนื้ยวและหนา ดอกสีขาว ก่อนรอยสีเหลือง ออกเป็นช่อเดี่ยว หรือเป็นกระจุกตามกิ่ง ดอกบานไม่พร้อมกัน ลงกลืนหอมแรงในช่วง

ค่าคืนถึงช่วงสาย ดอกบานเพียงวันเดียว ถูกอุดอกออกในช่วงเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ แต่ละตันมีช่วงดอกบานอยู่ร้าว 1 สัปดาห์ ผลของสารภีเป็นรูปกรวยสวยยาวประมาณ 2.5 เซนติเมตร เมื่อสุกมีสีเหลือง รสหวาน⁸ รับประทานได้

สารภีเหมาที่จะปลูกลงแปลงกลางแจ้งเป็นไม้ประดับสวยงามพุ่ม ให้ร่มเงา

ในทางเศรษฐกิจ สารภีนับเป็นพันธุ์ไม้เนื้อแข็งที่มีค่าทางเศรษฐกิจ เพราะเนื้อไม้นำมาใช้ในการก่อสร้าง คือใช้ทำฟ้า เสา กระดาน ฯลฯ

ดอกatumของสารภีใช้ยอดฝ้าใหม่ให้เป็นสีแดง ในภาคเหนือนิยมน้ำดอกสารภีมาใช้ในการ “ดำเนิน” ในเทคโนโลยีและน้ำดอกสารภีตากแห้ง รวมกับดอกไคร้ เกสรดอกคำฝอย หรือดอกไม้แห้งที่มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ผสมกับน้ำทิ้ง “น้ำขมิ้นส้มป่อย” และดอกสารภีสดยังนิยมนำมาจือประดับสวยงาม หรือบูชาพระ

การแพทย์แผนไทย ใช้ดอกและเกสร และผลสุกของสารภีโดยระบุถึงสรรพคุณไว้ว่า

ดอก (ทั้งสดและแห้ง) มีรสมันหอมเย็น แก้โลหิตพิการ แก้ไขมีพิษร้อน เจริญอาหาร บำรุงหัวใจ บำรุงปอดและตับ บำรุงเลือด แก้ลมวิงเวียน ใช้ผลปรุงเป็นยาแก้ร้อนใน ใช้ลดไข้ และแก้ร้อนในกระหายน้ำ เจริญอาหาร และเป็นยาชูกำลัง

เกสร มีรสมหومเย็น มีสรรพคุณในการบำรุงครรภ์ ทำให้ชื่นใจ และแก้ไข้

ผลสุก มีรสมหวาน เป็นยาบำรุงหัวใจ ขยายหลอดโลหิต

วิธีใช้

ในตำรายาไทยว่าดอกเข้ากับเกสรทั้ง 5, ทั้ง 7 และทั้ง 9⁹ ทำยาหมอมบำรุงหัวใจ แก้โลหิตพิการที่ทำให้ตาบวม

ก็คงต้องขอจบเรื่องต้นไม้ตามทิศไว้เพียงเท่านี้ก่อนค่ะ เพราะว่า (เหตุผลเดิม) ท่านบรรณาธิการทางต้นฉบับแล้วค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ.

เชิงอรรถ

1. อ่านเพิ่มเติมจากหนังสือวิทยาราบุรุษ ฉบับที่ 18 เดือน มกราคม - มีนาคม 2546

2. คือพญาชามพูราษ ซึ่งเป็นผู้แนะนำให้พระรามจงถนนข้ามไปยังกรุงลงกา และเมื่อตอนที่อินทรชิตทำพิธีชุมศรนากบас พญาชามพูราษ ก็ได้แปลงเป็นชนิปปะลายพิธี เมื่อเสร็จลงคราบแล้ว มีความชอบ ได้รับแต่งตั้งให้เป็นอุปราชเมืองปงดาล

3. หน่อไม้ที่เกิดจากตากไม้ไผ่

4. มะพร้าวเบา หรือมะพร้าวค่อน เป็นพันธุ์มะพร้าว 1 ใน 3 ที่นิยมปลูกในประเทศไทย เป็นมะพร้าวที่มีลำต้นเล็ก ทางลับ โตเต็มที่สูงไม่เกิน 12 เมตร แต่บางต้นอาจสูงเพียง 1-2 เมตร เป็นมะพร้าวที่ให้ผลเร็ว คือให้หลังจากการปลูกประมาณ 3-4 ปี ผลมีขนาดเล็ก เนื้อบาง ส่วนใหญ่นิยมปลูก

เป็นไม้ประดับ และรับประทานผลอ่อน เนื่องจากในขณะที่ผลยังอ่อน เนื้อและน้ำจะมีรสดี บางพันธุ์มีคุณภาพดี เช่น น้ำหอม มะพร้าวเบา หรือมะพร้าวค่อม น้ำจะให้ผลนานถึง 35-40 ปี

มะพร้าวอีก 2 พันธุ์ที่บ้านเรานิยมปลูกได้แก่

- มะพร้าวใหญ่ ซึ่งมีลำต้นใหญ่ ต้นสูง ทางยาว เมื่อโตเต็มที่ สูงประมาณ 18 เมตร เริ่มให้ผลเมื่ออายุ 7-8 ปี และให้ผลสม่ำเสมอนานถึง 60-80 ปี มะพร้าวพันธุ์นี้นิยมปลูกเพื่อขายผล โดยใช้ผลแก่สำหรับบริโภค และทำเนื้อมะพร้าวแห้งให้คุณภาพดี

- มะพร้าวกลาง ให้ผลเร็วและกว้างกว่ามะพร้าวใหญ่ โดยจะให้ผลประมาณปีที่ 6 แต่จะให้ผลเต็มที่ตั้งแต่อายุ 10 ปี ขึ้นไป เป็นพันธุ์ที่ค่อนข้างทนโรคและแมลง

5. พระยาอนุมานราชธน (เลสซิเยอร์โกเศค) กล่าวว่า หม้อตalaบรรจุรากนี้ จะต้องวางข้างเตาไฟ หลังจากนั้น 7 วัน จึงนำไปฝัง หรือไม่ เช่นนั้น อาจรอนจนกระทั่งทำขวัญโภนผ่านไฟ เมื่อเด็กอายุ 1 เดือน โดยนำหัวมอร์กเข้าพิธีด้วย หรือทิ้งไว้ 3 เดือน แล้วจึงนำไปฝัง โดยมีเคล็ดว่า เวลานำหัวมอร์กไปฝังนั้น จะต้องเปลี่ยนถือมือข้ายลับกับมือขวา เพื่อเวลาเด็กโตขึ้น จะได้ถันทั้งสองมือ บางแห่งจะบิดกระดาษเงิน-ทอง มะพร้าวด้วย และประพรมน้ำมนต์หัวมอร์ก ก่อนฝัง และมะพร้าวก่อนปลูก เพื่อให้มะพร้าวของงามดี เด็กจะได้มีความสุข ความสมบูรณ์

6. มะพร้าวที่ใช้ทำซอสามlays คือมะพร้าวซ้อม ซึ่งพบว่าขึ้นเฉพาะในพื้นที่เขตอัมพวา และอำเภอบางคันที่ จังหวัดสมุทรสงครามเท่านั้น ผลมีลักษณะโค้ง และนูนมาก เมื่อนำมาไม้มาตอกอกชานเพื่อทำเป็นกระโโลกซอ จะมีลักษณะเป็น 3 พู มะพร้าวซ้อมเป็นพันธุ์ที่หายาก และจะมีลักษณะพิเศษเฉพาะ

บางต้นและบางผลเท่านั้น เชื่อกันว่าเมื่อต้นมะพร้าวนิดนี้ออกผลเพียงทะลายเดียว ก็จะตาย มีเกร็ดเล่าว่า ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 ทรงนำผลมะพร้าวซ้อมมาสร้างขอสามสายคู่พระหัตถ์ด้วยพระองค์เอง หลังจากนั้น ต้นมะพร้าวซ้อมฟ้าผ่า จึงเรียกชื่อคู่พระหัตถ์นี้ว่า ‘ขอสายฟ้าฟ่าด’

7. คนโบราณจะนำเชิงกะลาตัวเมียของ “มะพร้าวน้ำผึ้ง” ซึ่งเป็นมะพร้าวขนาดกลาง หรือมะพร้าวกลางปีนาขูดให้สะอาดทั้งภายนอกและภายใน เจาะก้นให้เป็นรูเล็กๆ เพียงรูเดียว พอที่จะให้น้ำซึมเข้าในกะลาเต็มในเวลาประมาณ 1 1/2 ชั่วโมง (ประมาณ 1 ယาม) เมื่อจะใช้ให้น้ำกะลาที่ทำแล้วไปลอยในอ่างน้ำ เมื่อกะลาจมลงก็คิดเป็น 1 ယาม เมื่อต้องการจับเวลาใหม่ ก็เริ่มลอยใหม่ ทำอยู่เช่นนี้จนกว่าจะหยุดนับเวลา แต่ในการซันไก่นั้น โดยปกตินาพิเกที่ใช้กันจะมีน้ำโดยใช้เวลาประมาณ 25 นาที จากการที่ใช้กะลามะพร้าวเป็นเครื่องจับเวลา จึงลัตนนิชฐานว่า คำว่า “นาพิกา” ซึ่งหมายถึง เครื่องมือวัดเวลา คงจะมาจากการคำว่า “นาพิกะ”

8. การรับประทานผลสารภีสุกต้องระวังไม่ให้ยางฤกษ์ เพราะจะทำให้มีรสมัน ดังนั้น เวลารับประทาน จึงต้องบีบลูกสองมือบลิ้นเข้าปากเลยไม่ให้ฤกษ์ จึงจะมีรสหวาน

9. เกสรทั้ง 5 หมายถึงเกสรจากดอกไม้ 5 ชนิด ได้แก่ ดอกสารภี ดอกบุนนาค ดอกบัวหลัง ดอกพิกุล และดอกมะลิ

เกสรทั้ง 7 ใช้เกสรทั้ง 5 แล้วเพิ่มเกสรดอกจำปา และเกสรดอกกระดังงา

เกสรทั้ง 9 ใช้เกสรทั้ง 7 แล้วเพิ่มเกสรดอกจำเจยก และเกสรดอกลำดาวน

บรรณานุกรม

เดชา ศิริวัตร. พิชพันธุ์พื้นบ้าน : ความสุขชั่วชีวิต ที่เราปลูกได้. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด, 2544.

ฉบับรวม มาเจริญ. ไม้มงคล. กรุงเทพฯ : บริษัท เอ็น. ที. พี. เพรส จำกัด, 2538.

ปิยะ เนลิมกlin. ไม้ดอกหอม เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ : บริษัท อัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2541.

วีณา เชิดบุญชาติ. พลังดอกไม้. กรุงเทพฯ : บริษัทอัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2546.

ล. พลายน้อย (นามแฝง). พฤกษนิยาย. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บำรุงสารสน, 2531.

ล. พลายน้อย (นามแฝง). พีชพรรณ ไม้มงคล. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา, 2540.

เลจីវិកុគេគ (นามแฝง). ประเพณីเกี่ยวกับชีวิต การเกิด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม่คำพ่าง, 2531.

เลจីវិកុគេគ (นามแฝง). ประเพณីเกี่ยวกับชีวิต การตาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม่คำพ่าง, 2531.

เสาวลักษณ์ สุขสมัย. เสน่ห์ไม่ไทย. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมเสนค พรินติ้ง เช็นเตอร์ จำกัด, 2539.

ภาควิชาเภสัชพยาบาลศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. สารานุกรมสมุนไพร เล่ม 1 : สมุนไพร สวนสิริกุษาติ. พิมพ์

ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ : บริษัทอัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2543.

มูลนิธิสาธารณะวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคกลาง เล่ม 1 และ 11. กรุงเทพฯ : บริษัท สยามเพรส แมนเนจเม้นท์ จำกัด, 2542.

มูลนิธิสาธารณะวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 12. กรุงเทพฯ : บริษัท สยามเพรส แมนเนจเม้นท์ จำกัด, 2542.

มูลนิธิสาธารณะวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ เล่ม 8 และ 13. กรุงเทพฯ : บริษัท สยามเพรส แมนเนจเม้นท์ จำกัด, 2542.

มูลนิธิสาธารณะวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคอีสาน เล่ม 8. กรุงเทพฯ : บริษัท สยามเพรส แมนเนจเม้นท์ จำกัด, 2542.

คิลปาร์ก, กรม. เทวปาง. พระนคร : โ Rodrพิมพ์เจริญรัตน์การพิมพ์, 2512.

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ชุมชนมุ邓แพทย์ แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : คิลปสยาม บรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด, 2542.

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ผ้าพื้นบ้าน : ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพฯ : องค์การทหารผ่านศึก, 2538.

อาหารการกิน: ศ.พ.ต.คุณหญิงพอบ ไปรษณีย์

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. สมุนไพร

กับวัฒนธรรมไทย ตอนที่ 1 ต้นไม้ตามทิศ พิมพ์ครั้งที่ 2,
กรุงเทพฯ : องค์การพิพิธภัณฑ์แห่งชาติ, 2542.

สารานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน เล่ม 10. พระนคร : รุ่งเรืองธรรม,
2514.

ล้วนเพาะชำกล้าไม้ สำนักส่งเสริมการปลูกป่า กรมป่าไม้ ไม้มงคล 9 ชนิด.
2539.

ห้องโหรครีมชาโนพธ์. ตำราพรหมชาติฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ : โอเดียน
สโตร์, 2535.

สมุนไพรในครัว



คำว่าสมุนไพรในครัวของจำกัดขอบเขตว่า หมายถึง สมุนไพรที่นำมาใช้ประกอบอาหาร ซึ่งจะครอบคลุมไปถึง

- กับข้าว (อาหารที่รับประทานกับ “ข้าว”) เป็นอาหารหลักของไทย
 - กับข้าว
 - ของเคียง
 - ขนม (อาหารประเภทซึ่งไม่ได้รับประทานกับ “ข้าว”)
 - ขนมหวาน
 - ของว่าง
 - ของขบเคี้ยว

3. อาหารประเทกของหวาน
 - 3.1 ขนมหวาน
 - 3.2 ผลไม้ - น้ำผลไม้
 4. เครื่องปรุงรส หรือแต่งรส
 5. เครื่องแต่งสี
 6. เครื่องแต่งกลิ่น
- อาหารต่างๆ จะกล่าวถึงอาหารพื้นๆ โดยทั่วไปเท่านั้น

สมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหาร “กับข้าว”

ประเกตแกง

แกงจืด ได้แก่ แตงกวา ตำลึง ผักกาดชนิดต่างๆ กะหล่ำปลี มะระ ห้อมใหญ่ หน่อไม้ไทย ใบห้อม ผักชี ตั้งโต๊ะ ฯลฯ

แกงเลียง ได้แก่ พัก น้ำเต้า พอกข้าว พอกทอง ข้าวโพดอ่อน ใบแมงลัก ใบกระเพรา ฯลฯ

แกงส้ม ได้แก่ ดอกแด ดอกอโศก ดอกโนน ดอกขาว ถั่วฝักยาว ถั่วเขก ผักกระเจรด ผักบูชา มะธูม เปลือกแตงโม ฯลฯ

แกงต้มส้ม ได้แก่ สับปะรด หน่อไม้ ฯลฯ

แกงเผ็ด ได้แก่ มะเขือชนิดต่างๆ เช่น มะเขืออ่อน มะเขือ พวง มะเขือยาว ໂຮງພາ ພຣິກ ມະພວ່າງ ฯลฯ

แกงคั่ว, แกง焦虑 ได้แก่ พัก หน่อไม้ ฯลฯ

แกงต้มยำ, ต้มโคลัง, ต้มกะทิ, ต้มส้ม ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชี ข่า ห้อมแดง หัวปลี มะม่วงดิบ มะดัน ขิง ต้นห้อม

สับปะรด ใบมะนาวอ่อน หน่อไม้ ฯลฯ

ประเกต ผัด, ผัดเผ็ด

ได้แก่ ผักกาดชนิดต่างๆ มะเขือยาว ต้นห้อม ถั่วชนิดต่างๆ เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วอก ถั่วพู ถั่วลันเตา ถั่วเขก ฯลฯ กะหล่ำปลี แตงกวา สับปะรด พัก พอกทอง ผักบูชา ยอดมะพร้าวอ่อน หัวผักกาด คะน้า ขึ้นฉ่าย กุยช่าย ພຣິກຫຍວກ ພຣິກຊື້ຟ້າ ฯลฯ

ประเกตยำ

ได้แก่ แตงกวา สะระแหน่ ถั่วพู หัวปลี ພຣິກຫຍວກ ยอดกระถิน มะม่วงดิบ ผักบูชา ยอดดาวกระจาย ดอกดาวเรือง ກລືບກຸຫລາບ ເກສຽມພູ ມະເຂົ້ອຂາວ ກລືບສຳໂລ ແລະ ຕາມທົ່ວໂລນ ຢັ້ງມີພື້ນຜັກ ເນພະຄົນ

ประเกตເບີດເຕັດ

เช่น ห່ອມກ ຂບຕ່າງໆ ໄໃຈເລີຍ ໄໃຍດໄລ້ ฯລາ ກົມປຶກ ສຸມຸນໄພຮອງຢູ່ດ້ວຍ ເຊັ່ນ ມະພວ່າງ ໃບຍອ ໂຮງພາ ຜັກກາດ ถັ້ງພູ ถັ້ງ ຜັກຢາວ ແຕກງວາ ພຣິກ ອົມແດງ ເປັນຕົ້ນ

ประเกຫນໍ້ພຣິກແກງແລະເຄື່ອງຈິ້ນ

ພຣິກ ອົມ ກຣະເຖິມ ຂ່າ ຕະໂຄຮ ເຄື່ອງເທິກ ກຣະຫຍາຍ ມະມ່ວງດີບ ເກລືອ ກະປີ ມະດັນ ມະຂາມເປີຍ ມະຂາມລົດ ฯລາ

ຂອງເຄີຍງ (ຮາຫາຄພທໃຫ້ວ່າ ‘ເຄື່ອງເຄີຍງ’) ຂອງເຄີຍງ ສືບ

อาหารที่ตั้งเคียงข้างกับข้าวหรือของว่างเพื่อรับประทานด้วยกันทำให้มีรสชาติดี เช่น ปลาคีม ไข่คีม เนื้อคีม เป็นเครื่องเคียงของแกงเผ็ด แต่อาหารประเภทเครื่องจิ้มได้แก่ น้ำพริกชนิดต่างๆ หรือหลุนชนิดต่างๆ จะมีผักเป็นของเคียง แม้บางอย่างจะมีอย่างอื่นแล้ว เช่น ปลาย่าง ปลาทอด ฯลฯ พิชผักต่างๆ เช่น มะเขือต่างๆ มะแ渭 ฟักข้าว ดำเนิน ถั่วฝักยาว ดอกโสน ดอกขจร ชะอม แตงกวา ยอดกระถิน หัวปลี ขมิ้นอ้อย ใบมะม่วงอ่อน มะละกอ เป็นต้น

สมุนไพรที่ใช้ปรุงอาหารประเภท ขนม - ของว่าง

ของว่างของไทยมีนานาชนิด จะยกมาแต่เพียงที่นิยมรับประทานกันแพร่หลาย ได้แก่ ขنمเบื้อง ไส้กรอกปลาแనม เมี่ยงต่างๆ เช่น เมี่ยงคำ เมี่ยงกะนา ข้าวตัง-เมี่ยงลาว ข้าวตังหน้าตังบันลิบ บันลิบทอด สาคูไส้หมู ขنمเบื้อง ขنمหัวผักกาด ขنمหอยแมลงภู่ ข้าวเกรียบปากหม้อ ขنمจีนต่างๆ ขنمจีนน้ำยา ขنمจีนน้ำมันจีนน้ำเงี้ยว ขنمจีนชาวนา ฯลฯ และยังนำผลไม้ดิบมาประกอบอาหารว่างอีก เช่น ส้มตำ มะม่วงน้ำปลาหวาน เป็นต้น

ของว่างเหล่านี้มีสมุนไพรเป็นเครื่องปรุงในตัว และเป็นของหรือเครื่องเคียงซึ่งขาดไม่ได้ เช่น ถั่วงอก มะพร้าว ใบแมงลัก ใบโทรศพา มะระ แตงกวา ผักกาดหอม ใบทองหลาง ใบชะพลู ห้อมแดง ขิง ใบคoca กระเทียม ลับปะรด ขิง ผักชี หัวผักกาด มะละกอดิบ มะม่วงดิบ ถั่วฝักยาว ผักบูชา กะหล่ำปลี ฯลฯ

สมุนไพรที่ใช้ปรุงอาหารประเภทของหวาน
สมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหารประเภทของหวานจะแยกออกไปได้เป็น 2 ชนิดคือ ผลไม้ และพืชที่ใช้ผลทำขนมหวาน

ผลไม้

ประเทศไทยมีผลไม้มากมายและมีให้รับประทานตลอดปี มีรสชาติอร่อย ผลไม้ที่ใช้เป็นของหวาน ได้แก่ ผลไม้สุกต่างๆ ทุเรียน มะม่วง เงาะ มังคุด ละมุด ลำไย มะไฟ แตงโม กล้วยชนิดต่างๆ ลางสาด มะละกอ น้อยหน่า ฝรั่ง พุทรา หับทิม หว้า มะปราง ลับปะรด ส้มโอ ส้มชนิดต่างๆ ระกำหวาน ลละ กระท้อน ฯลฯ

ในปัจจุบันยังมีการนำพืชผักไม้จากเมืองหนาวมาปลูก เช่น อรุณ ห้อ สตรอเบอร์รี่ แอ๊ปเปิล เป็นต้น

น้ำผลไม้, น้ำหวาน

ผลไม้บางชนิดนำมาคั้นน้ำ (ผลสมน้ำตาล) ดีม ทำให้เกิดความชุ่มชื้น เช่น มะพร้าว ลละ ระกำ ลินสี ส้มชนิดต่างๆ มะนาว ฝรั่ง ลับปะรด กล้วยหอม กระเจี๊ยบ มะขาม มะยม มะตูม ตาลโตนด ยังมีน้ำอ้อยที่นิยมกันมาก

น้ำดีม

มะตูม เมล็ดชุมเห็ดไทย ดอกคำฝอย ใบไน้กีกาลายชนิดนำมาปั้งแล้วซง เช่น ใบหูกวาง ใบไม้ที่นิยมกันมากได้แก่ ใบเตย ใบขลุ่ ฯลฯ

ขบวน

ขบวนหวาน

พีซส้มนุนไฟรของไทยมีประมาณกว่า 200 ชนิด มีเพียงไม่กี่อย่างที่สามารถทำขบวนได้ ได้แก่ มะพร้าว ตาลโトンด อ้อย ถั่วนิดต่างๆ เช่น ถั่วทอง ถั่วเขียว ถั่วดำ พัก พักทอง มะตูม สาเก เปือก มันชนิดต่างๆ กล้วย มะยม สับปะรด ส้ม กระท้อน ๆ ฯลฯ

ของขบเคี้ยว

ของขบเคี้ยว หมายถึง อาหารที่กินเล่น (เพื่อสนุกปาก) ล้วนมากจะเป็น

1. อาหารที่ทำให้กรอบด้วยวิธีทอด ปิ้ง ผิง หรือ คั่ว
 - จำพวกถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วแขก ๆ ฯลฯ
 - ข้าวโพด กล้วย ๆ ฯลฯ
 - เม็ดของผลไม้บางชนิด เช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ แตงโม ขันนุน มะขาม ๆ ฯลฯ
 - พืชที่ใช้หัว เช่น เปือก มันฝรั่ง มันเทศ มันสำปะหลัง ฯลฯ
2. อาหารทอดแล้วจับด้วยเนื้อตาลปันเกลือ เช่น กล้วย มันชนิดต่างๆ เปือก ๆ ฯลฯ
3. อาหารที่ผสมกับแป้งที่เรียกว่าข้าวเกรียบแล้วนำไปทอด ได้แก่ ข้าวเกรียบชนิดต่างๆ เปือก มัน ฯลฯ

4. อาหารที่เคล้าน้ำตาลกับเกลือ ได้แก่ พากที่เมล็ดมีเนื้อ ห้มและมีรสมะนาภัย เช่น มะขาม ลูกหยี่ ๆ ฯลฯ

อาหารที่เก็บไว้นาน

ผัก

1. คง เช่น ผักกาดชนิดต่างๆ กะหล่ำปลี ฯลฯ
2. ทำเป็นอาหารกระป่อง เช่น ผักกาด หน่อไม้ ฯลฯ
3. แซเกลือ เช่น หัวผักกาด ฯลฯ
4. ตากแห้ง เช่น หน่อไม้ ฯลฯ

ผลไม้และพืชที่ใช้หัว

1. แครอท เช่น มะตัน เปลือกส้มโถ มะขาม ๆ ฯลฯ
2. กวน เช่น ทุเรียน มะม่วง เปือก มัน ขันนุน มังคุด สับปะรด ฯลฯ
3. ฉاب เช่น กล้วย มัน เปือก ฯลฯ
4. เชื่อมให้เป็นเกล็ด เช่น ลูกตาล สาเก มะตูม ฯลฯ
5. ตากแห้ง เช่น กล้วย มะพีอง ฯลฯ
6. คงเบรี้ยวเค็มหวาน เช่น มะม่วง พุทรา ฯลฯ
7. ทำเป็นอาหารกระป่อง เช่น ลิ้นจี่ ลำไย เกาะ กล้วย ฝรั่ง สับปะรด ฯลฯ

เครื่องปรุงรส

พริก พริกไทย เกลือ มะนาว มะขาม น้ำผึ้ง น้ำตาล
น้ำล้มล้ายชู

เครื่องแต่งกลิ่น

อาหารคาว ใบมะกรูด ผิวมะกรูด พริกไทย รากผักชี
เครื่องเทศชนิดต่างๆ ซึ่ง ข่า กระชาย ฯลฯ

อาหารหวาน ดอกไม้ที่แต่งกลิ่น มะลิ ชมนาด กระดังงา^{กุหลาบ} ฯลฯ

การแต่งกลิ่นจะทำให้อาหารหวานรับประทาน นอกจากรสกลิ่น
ที่เกิดจากการปรุงอาหารตามทำรับแล้ว การแต่งกลิ่นเพิ่มเติมเล็กๆ
น้อยๆ จะช่วยรับประทานยิ่งขึ้น

เครื่องแต่งสี

อาหารที่รับประทานหากขาดการตกแต่งให้ดูน่ารับประทาน
จะทำให้ขาดรสชาติอันสมบูรณ์ มนุษย์รับประทานอาหารเป็นอาหาร
บำรุงร่างกายให้แข็งแรง แต่ก็ต้องการอาหารใจไปด้วยในตัว หาก
ไม่เกิดความรู้สึกทางใจไปพร้อมกัน การรับประทานอาหารก็ไม่ให้
คุณค่าเท่าที่ควร ฉะนั้นการแต่งสีจึงเป็นส่วนสำคัญ แต่ก็ควรใช้สี
ธรรมชาติ หรือศิลปะในการจัดสีของอาหารให้น่ารับประทาน เช่น
การใช้สีเขียวของผักเขียว สีแดงของพริกแดง หรือมะเขือเทศ
สีเหลืองของลับปะรด หรือแครอท สลับกันให้สวยงาม อาหาร
สมัยก่อนใช้แต่งสีโดยหน้าด้วยผักชี จนมีสำนวนว่า ‘ผักชีโรยหน้า’

สำหรับผลไม้ก็สามารถจัดสลับสีให้สวยงามตามธรรมชาติได้ เช่น สีขาวของลัมโบ สีเหลืองของลับปะรด สีแสดของลั่ม สีแดงของแตงโม หรือจะนำผลไม้ที่ออกตามหน้าของผลไม้ชนิดนั้นมาจัดให้ งดงามน่ารับประทานได้

ส่วนขนมหวานนั้นใช้สีผสมให้สวยงาม เช่น ถ้าไม่มีสีงามตามธรรมชาติ เช่น ขنمถัวยฟู ขنمทราราย (ขنمขี้หมู) ขนมถัวยแบบ ฯลฯ ก็จะใช้สีต่างๆ เข้าช่วย แต่สีนั้นควรได้จากธรรมชาติ ซึ่งจะให้ประโยชน์ทำให้ขนมน่ารับประทาน แล้วยังได้ประโยชน์ในด้านเป็นยาไปด้วยในตัว แต่ถ้าไปใช้สีข้อมผ้าแล้วกลับจะมีโทษร้ายแรง เพราะ การสะสมไว้มากๆ จะเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งที่จะทำให้ผู้บริโภคเป็นโรคมะเร็งในระเพาะได้ ซึ่งขณะนี้กระทรวงสาธารณสุขและคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคกำลังรณรงค์ต่อต้านการใช้สีแบบนั้นอยู่

ฉะนั้น การใช้สีผสมอาหาร จึงควรใช้สีธรรมชาติที่ใช้กันมา แต่โบราณและสามารถปลูกได้ไม่ยาก ไม่กินที่และสลายด้วยคือ

สีแดง	ครั้ง ฝาง กระเจี๊ยบ
สีเหลือง	คำฝอย ขมีน กรรมการ
สีเขียว	เตยหอม
สีม่วง	อัญชัน
สีน้ำเงิน	อัญชันกับมะนาว
สีดำ	ผงถ่าน

จาก สมนไพรในครัว

เหมือนมายานิมิต

สองข้างทางเปลกตากว่าแต่ก่อน
มีแต่กรกฎ้าเป็นย่านยา
ภาพห้องทุ่งเขียวชีลีบข้าว
และกลินหอมข้าวใหม่ที่ในajan
ภาพเหล่านี้ไม่มีแล้วในวันนี้
ทุ่นนามีโรงงานละลานตา
ชานาชวนกันขายนาทุกท่าทุ่ง
จากขายข้าวขายปลาแก้ฝืดเคือง
มาสร้างบ้านหลังใหม่ใหญ่และสวยงาม
โทรศัพท์มือถือซึ่อกดอนอน
นาที่เหลือก็ร้างรอคนซื้อ
หนำพักร้อนพุพังภินท์
สองข้างทางเปลกตาน่าลงน
ไม่ลดชื่นรื่นรมย์เหมือนก่อนมา

ห้องทุ่นนาหน้าร้อนไว้ซังข้าว
กับกลินความน้ำเลี้ยงจากโรงงาน
ริ้วรองทองเม็ดพราวล้อมผ่าน
กับวัวควายพลูกพล่านกลางทุ่นนา
ท้าท้องทุ่งเจียบฉีดึงแนวป่า
แสงไฟฟ้าสว่างไสวเหมือนในเมือง
เก็บเงินไประบุนแทนข้าวเหลือง
นายออมเปลือยซื้อข้าวเป็นชานคร
ซื้อรอกางเป็นคนรายกันสอน
อาหารร้อนตามสั่งนั่งรอ กิน
ทั้งรถໄถเดียวก้อให้พังลิ้น
รอลิบล้อขันดินนาถมนนา...
ทั้งหน้าฝนหน้าร้อนยิ่งเปลกกว่า
ดังมายานิมิตบิดتاใจ.

ทัวร์สังเวชนียสถาน (ตอนที่ 4)

ลูกทัวร์ทั้งหลายคง ท่านจำได้หรือไม่ว่าเมื่อวันแรกที่เราเริ่มเดินทางด้วยกัน ได้ได้เล่าถึงดำรัสขององค์พระลัมมาลัมพุทธเจ้าที่มีต่อพระอานันท์ ก่อนที่ท่านจะเสด็จปรินิพพาน ว่า

“ดูก่อนอานันท์ สังเวชนียสถาน 4 แห่ง เป็นที่ควรเห็นของกุลบุตรผู้มีครัทธฯ ด้วยระลึกกว่า :-

- พระตากตประสูติในที่นี้ หนึ่ง
- พระตากตตรัสรู้อันุตตรลัมมาลัมโพธิญาณในที่นี้ หนึ่ง
- พระตากตยังธรรมจักรให้เป็นไปแล้วในที่นี้ หนึ่ง
- พระตากตเสด็จปรินิพพาน ด้วยอนุปารามีเส้น尼พพานธัตุในที่นี้ หนึ่ง

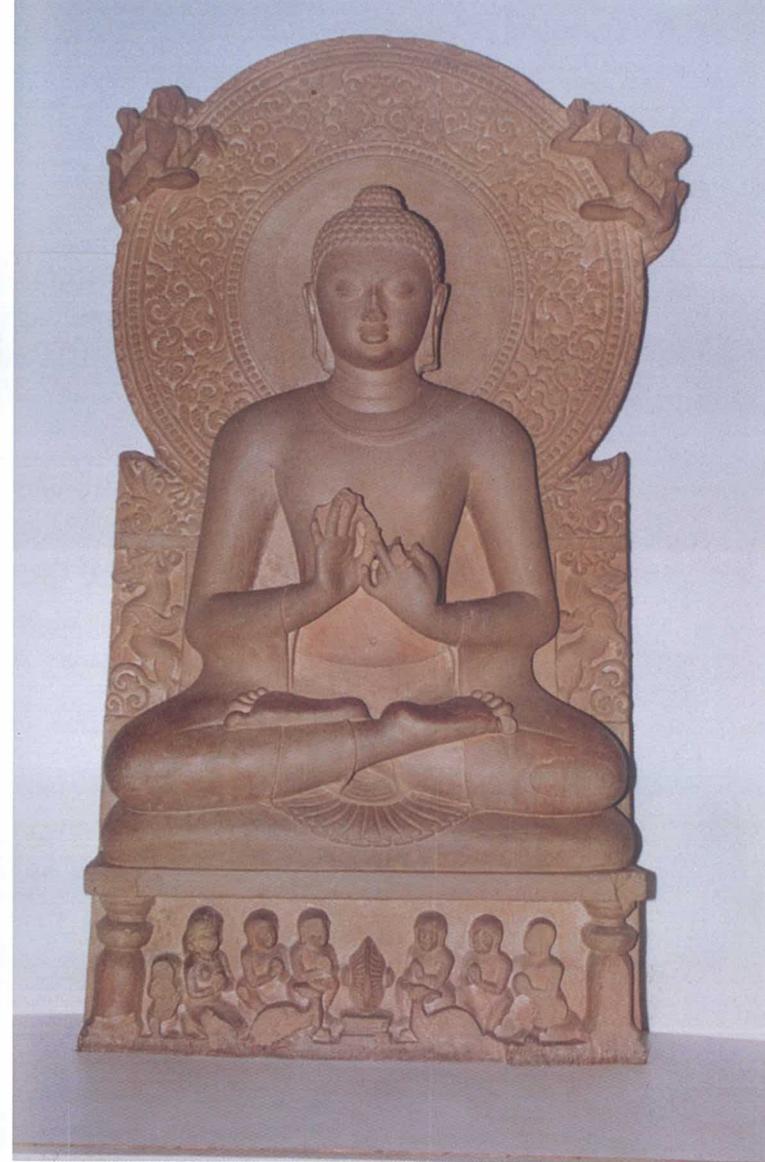
ดูก่อนอานนท์ ชนเหล่าได เที่ยวจาริกไปยังเจดีย์สถาน
เหล่านั้นแล้ว มีจิตเลื่อมใส ชนเหล่านั้นทั้งหมด เปื้องหน้าแต่ละสายไป
จักเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์”

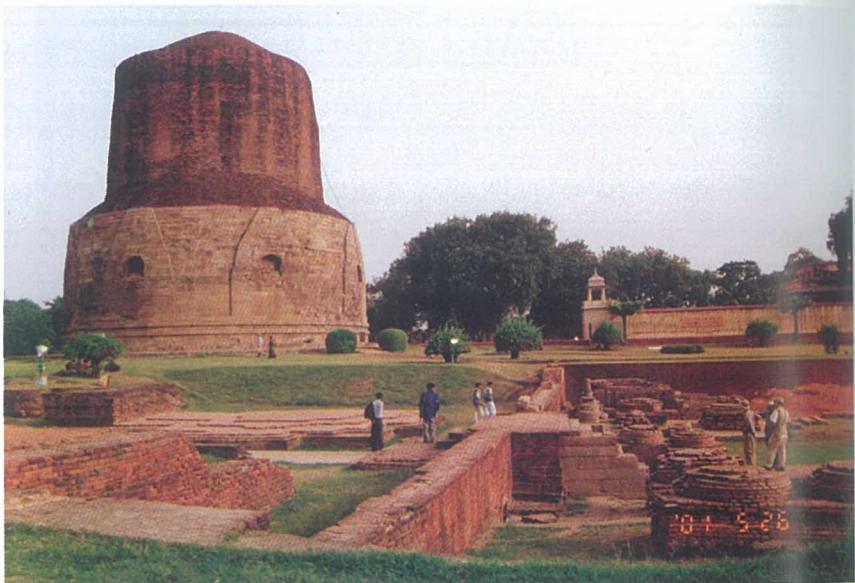
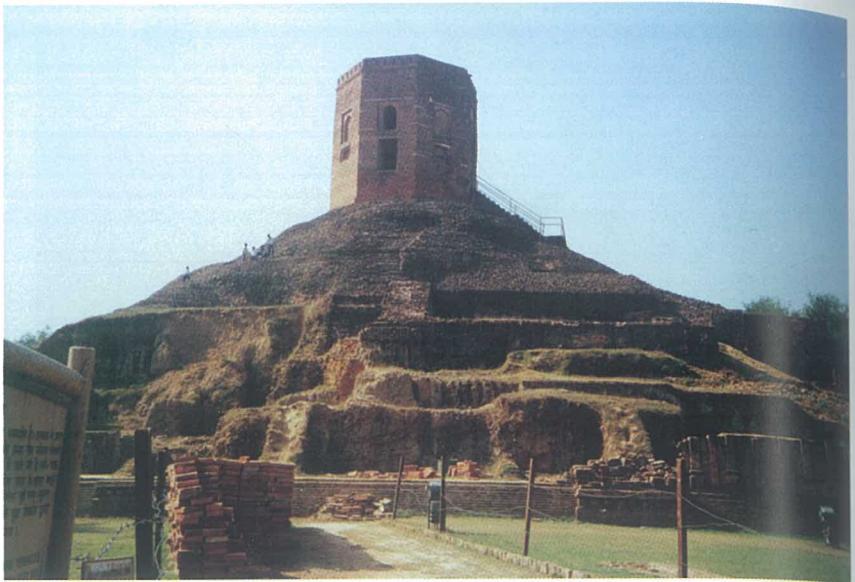
ลูกทัวร์ทั้งหลายค่ะ เราไดเดินทางรอบแรมกันมาถึง 3
ตำบลแล้ว จากกุฎินารา ถึง ลุมพินี จากลุมพินี ถึง พุทธคยา วันนี้ล่ะ
เราจะไดเดินทางถึงประตุสวรรค์กันเลียที... เราจะไปนมัสการลังเวช
นิยสถานแห่งที่สี่ ซึ่งเป็นสถานที่ที่กล้อแห่งพระธรรมจักรเริ่มหมุนไป
ตามจังหวะกว่าสองพันห้าร้อยปีมาแล้ว และก็คงจะหมุนต่อไป ช้าบ้าง
เร็วบ้างตามกำลังครั้ทราของพุทธบริษัทเช่นพวงเรา

สูปเจาคันธี

ขบวนควรawanของเราไดผ่านเข้าเมืองพาราณสี ผุ่งหน้า
ไปยังตำบลสารนาถ ซึ่งอยู่ห่างออกไปทางทิศตะวันออกเพียง 10
กิโลเมตรเท่านั้น ไม่นานนักเราก็ไดเห็นสูปเก่า (เนินดินก่ออิฐ) สูงราว
70 ฟุต หรือ 21 เมตร ตระหง่านอยู่ด้านข้างเมื่อ มองเห็นก็ทราบได
ทันทีว่าต้องเป็นอนุสรณ์สถานทางศาสนาพุทธ แต่...เอ๊ะ....ด้านบนของ
สูปกลับมีสิ่งก่อสร้างทรงแปดเหลี่ยม ลักษณะเหมือนหอคอยที่มีอง
แล้วดูแปลกแยกชะมัด เป็นการก่อสร้างตามสถาปัตยกรรมแบบ
โมกุลของมุสลิมชัดๆ ทำไมเป็นเช่นนั้นไปได...

พระวิทยากรไดกรุณาเล่าให้ฟังว่า สูปแห่งนี้มีชื่อว่า
“เจาคันธี” สร้างขึ้นในสมัยที่ราชวงศ์โมลิยะของพระเจ้าอโศกมหาราช
กำลังเจริญรุ่งเรือง ซึ่งตรงกับคริสต์ศตวรรษที่ 7 สร้างขึ้นเพื่อเป็น
อนุสรณ์ของปัญจวัคคีย์ทั้งห้า ไดแก่ ท่านอัญญาโภณทัญญา ท่าน





156
วิทัญญารามย์

วัปปะ ท่านภัททิยะ ท่านมหานามะ และท่านอัลลซี ซึ่งท่านเหล่านี้ได้เคยรับใช้พระพุทธองค์ แต่ต่อมาได้หลบหนีทั้งพระพุทธองค์ เพราะทรงล้มเลิกการบำเพ็ญทุกรกิริยา มาพำนัก ณ บริเวณแห่งนี้ สันนิษฐานว่าเจ้าคันธีนี้เป็นสถานที่ที่พระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรดปัญจวัคคีย์ภายใน จากที่พระองค์ตรัสรู้แล้ว แต่ยังไม่ใช่สถานที่ที่ทรงแสดงพระธรรม สงสัยว่าพระองค์คงจะทรงหยุดที่ลูกคิชัย เลี้ยงก่อน ในวุบแรกที่พบพระองค์ ปัญจวัคคีย์ก็มิได้แสดงความไยดีนัก แต่ขณะเดียวกันก็มิได้เลี้ยงมารยาทแสดงกิริยาไม่ต้อนรับหรือขับไล่พระองค์ เพียงแต่ปัดผุ่นฝุ่นทำเป็นอาลันด์ให้ประทับ

สำหรับหอคอยแปดเหลี่ยมที่เห็นนั้น เป็นสถาปัตยกรรมของมุลลิมจริงๆ สร้างขึ้นเมื่อคริสต์ศตวรรษที่ 16 (ประมาณ ค.ศ. 1588 หรือ พ.ศ. 2131) โดยพระเจ้าอักบาร์มหาราชแห่งราชวงศ์莫กุล ซึ่งเป็นกษัตริย์มุลลิม ได้โปรดให้สร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์สถานเมื่อครั้งที่พระราชนิดา คือทุมายุน (กษัตริย์องค์ที่สามของราชวงศ์) ได้เคยเสด็จมาลีกวัยที่นี่ในยุคที่ราชวงศ์莫กุลเกิดการแยกซึ่งราชสมบัติกันให้หวนวาย

เรา ท่านๆ คงจะอดคิดไม่ได้ว่าพระเจ้าอักบาร์มหาราชนี้ ไม่เบาเลย! แ昏..จะสร้างอนุสรณ์สถานทั้งที่ ทำไมไม่ไปสร้างในที่โล่งแจ้งอื่นๆ ทำไมต้องมาสร้างบนยอดสูงของเรขาคณิตด้วย

คงจะต้องการแสดงให้เห็นว่าศาสนาอิสลามนั้นเหนือชั้นกว่าศาสนาอื่นกระมัง ถ้าเป็นลักษณะนี้แล้ว ก็ สงสัยได้เกิดสังคมศาสนา กันแน่ เป็นใจก็เป็นกัน!!! นี่เป็นความคิดของ我们在ศตวรรษที่ 21 หากลองมองย้อนกลับไปเมื่อ 500 ปีที่แล้ว ทำไมชาวพุทธถึงได้ยอมล่ะ?

ในอดีต ศาสนาเป็นเครื่องชี้วัดความเจริญของสังคม เป็นสิ่งที่ประชาชนยึดเหนี่ยวเป็นที่พึ่งทางจิตใจ การรุกรานขยายอำนาจ ในแต่ละต้นแคน จำเป็นต้องกำราบลัทธิศาสนาอื่นให้ลื้นชาด ในยุคที่ กษัตริย์มุสลิมเรืองอำนาจ ชาวมุสลิมจึงมุ่งโค่นล้มชาวอินดู ชาวพุทธ และชาวคริสต์อย่างโหดร้ายรุนแรง ในคริสต์ศตวรรษที่ 12 (ปี ค.ศ. 1194) นักรบชาวมุสลิม นามว่า กุตุปอลดิน โอบัค ได้เข้ารุกราน สารนาถ ตำบลที่เคยรุ่งเรืองในอดีต เคยเป็นที่ซุนนุםของลัทธิสาวกะ เคยระงมไปด้วยเลี้ยงสาวร้ายมนต์ของเหล่าภิกษุ กลับถูกทำลายลง จนย่อยยับ เลี้ยงมนต์คากาที่ดับไปไม่เคยปรากฏอีกเลยนับแต่นั้นมา การก่อสร้างหอคอยเห็นอยู่ด้วยสฤษดิ์บนบัวเป็นร่องรอยทางประวัติศาสตร์ ให้พวกเรารู้ได้ว่าได้ตระหนักว่าทุกสิ่งมีขั้น และมีลง มีเจริญและมีเสื่อม ไปเป็นธรรมด้า สิ่งใดที่เราไม่ต้องการให้เลื่อนก็ควรจะซ่วยกัน捺รัง รักษาไว้ด้วยสันติวิธี และไม่ควรใช้กำลังเบียดเบือนเพื่อนมนุษย์ต่าง ศาสนา เพราะความรุนแรงไม่ใช่วิถีของอารยชนในศตวรรษที่ 21

ธัมมเอกขสกุป

จากสัญญาคันธี เรายังตามรอยพระพุทธบาทไปยังสถานที่ที่ทรงแสดงธรรม จุดกำเนิดพระภิกษุสงฆ์องค์แรกของพุทธศาสนา (สมัยนี้รู้บลาลอินเดียเก็บค่าเข้าชมคนละ 5 ดอลลาร์สหรัฐ) ลัญปุสูงตระหง่านเคยเท็งแต่ในหนังสือธรรมะและใบปลิวของบริษัททัวร์ได้ประจักษ์แก่สายตาในบัดนี้ เป็นสัญญาบรรยายค่าว่าก่อตัวที่นี่ทรายด้านบนเป็นยอดทรงกรวย ความสูงของสัญญา 33 เมตร วัดโดยรอบประมาณ 36 เมตร ด้านล่างมีการแกะสลักหินเป็นรูปคน ดอกไม้ และ

ນກ ລູບປັນນີ້ມີເຊື້ອເຮັຍກວ່າ “ລົມເມກຂລູບ” ສ້າງອຸທິສແດ່ຜູ້ທີ່ດວງຕາ
ເຫັນຂຽນ

คุณรพินทร พันธุ์โรทัย ซึ่งเป็นคุณปู่ของไกด์ ได้เคยให้ความรู้ทางภาษาบาลีเกี่ยวกับความหมายของสถานที่แห่งนี้ว่า คำว่า “ธัมเมกข” เมื่อแยกออก จะเป็น “ธัมม + เอกข” และ “เอกข” มาจาก “อิกข” แปลว่า “เห็น” เมื่อ слนธิ กับคำว่า “ธัมม” วิการ อิ เป็น เอ จึงเป็น ธัมเมกข แปลว่า “เห็นธรรม” เป็นคุณค่าของดวงตา (จักษุ) นั่นคือ ดวงตาเห็นธรรม ซึ่งก็คือสถานที่ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปัญมเทคโนโลยีประดับปัญจัคคีย์ นั่นเอง

“ลูกทัวร์ทั้งหกราย ลงทางสีคิวว่าลสูปแห่งนี้สร้างขึ้นในสมัยใด”

ทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “พระเจ้าอโศกมหาราช”

“(...ถูกต้องนะครับ...) ขณะนี้แಡดร์มลตกลแล้ว บรรยายการ
รอบด้านก็กว้างขวาง ต้นไม้ร่มรื่น สนามหญ้าเขียวชอว์ ดูปลดปล่อย
สบายนดา เรายังไปปูเลือที่ฐานของสสุป สอดมณฑ์ นั่งสมาธิกัน และ
เรียนเทียนประทักษิณเป็นอันจบพิธีพธบูชา”

ก่อนที่เราจะเริ่มสอดมනต์ พระวิทยากรได้กรุณาบรรยายถึงอุปัต्तิการณ์ล้มยัพุทธกาล อันทำให้ล้านที่แห่งนี้มีความคึกคื้ลิธี สมควรที่จะได้มาลักษณะ ย้อนไปกว่าสองพันห้าร้อยปี ในวันเพญเดือนแปด (เดือนอาสาพหะ) พระพุทธองค์ได้ทรงแลดงธรรม เทคนากัณฑ์แรก เรียกว่า “ธัมมจักรกัปปวัตนสูตร” อัญญาโภณทัญญา เป็นบุคคลแรกที่ได้ดวงตาเห็นธรรม ได้กราบถูลขอพระราชอุปสมบท ต่อพระบรมศาสดา พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ประทานเอหิภิกขุอุปสมบท

(ทรงเป็นผู้บัวชีให้กับอัญญาโภณทัญญะ) เป็นพระลงม์สาวกองค์แรก ในพระพุทธศาสนา วันนั้นถือเป็นวันสำคัญของชาวพุทธ นั่นคือวัน อาสาพหูชาานั้นเอง

สำหรับปัญจัคคีย์ที่เหลือ พระพุทธองค์ก็ได้ประทานโอวาท ธรรมกถาในวันรุ่งขึ้น ความว่า “ลิ่งได้ลิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดा ลิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับเป็นธรรมดा” ผู้ที่ได้ดวงตาเห็นธรรมและ ขอบรพachoอุปสมบทเป็นรายต่อมา คือ ท่านวัปปะและท่านภัททิยะ ซึ่งพระพุทธองค์ก็ได้ประทานເອທິກິຂອຸປ້ມປາເຫັນກัน

วันต่อมา ทรงประทานโอวาทเช่นเดิมแก่ปัญจัคคีย์ที่เหลือ คือท่านมหาณะและท่านอัลลซิ และเมื่อทั้งสองท่านได้บรรลุธรรมก์ กราบเทูลขอบรรพachoอุปสมบท พระพุทธองค์ก็ได้ประทานເອທິກິຂອຸປ້ມປາແກ່ทั้งสองท่าน

นอกจากนั้น ณ พุทธสถานแห่งนี้ ยังเป็นที่ที่พระพุทธองค์ ทรงใช้เป็นที่ชุมนุมของพุทธสาวกอีก 60 องค์ ซึ่งต่อมาได้ถูกส่งออก ไปประกอบพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่ภิกษุธรรมทูต เหล่านี้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พากເຮອງຈະເຫັຍໄປເພື່ອປະໂຍ້ໜີແລະ ຄວາມສຸຂະແກ່ມ້າຮັນ ເພື່ອອຸ່ນເຄຣະທີ່ໂລກ ອຍ່າໄປທາງເດືອກກັນ 2 ຮູບ ຈົງແສດງອຮມທີ່ງາມໃນເນື້ອງຕົ້ນ ໃນທ່ານກລາງແລະໃນທີ່ສຸດ ຈະປະກາຄ ພຣມຈຣະຍີໃຫ້ຄຽບບົງບຽນໂດຍລື່ນເຊີດ”

ณ บัดนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจตรัสรຶกถึงคุณพระวัตตนตรัย ເຈົ້າມີມັນຕົກຕາ ແລະສັບນີ້ກວານາພື່ອເປັນພຸຖນູ້ชาໂດຍພວ້ມເພື່ອ ກັນ

ອີລີປັດນມຖຸທາຍວັນ

ໄດ້ເວລາອັນສົມຄວແລ້ວ ຂອເຊີ່ມທຸກທ່ານຢືດເລັ້ນຢືດສາຍ ເດີນ ທຳມະນູນ ບຣິເວລີ “ອີລີປັດນມຖຸທາຍວັນ” ຊຶ່ງທ່ານຈະໄດ້ເຫັນທີ່ຜູ້ກວາງ ແລະນກູງ ເປັນລິ່ງທີ່ອຮມຈາຕິຫຍີບຢືນໃຫ້ເຮາຊາວບ້ານປໍາເມືອງຄອນກິຮີຕ ຜູ້ນ່າສົງສາຮາ

“ປໍາອີລີປັດນມຖຸທາຍວັນ - ຂຶ້ອຄຸ້ນໜູມການນະຄົມ ເຄຍເຮີຍນເມືອ ສົມຍັດເຕັກ ແຕ່ລືມໄປແລ້ວວ່າມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງໄວ”

ເປັນໂສົດຂອງໄກດ ທີ່ມີຄຸນປູ່ ເປັນຍົດເຊີຍນກາໝາໄທແລະ ກາໝາບາລີ ທ່ານໄດ້ເຄຍເລ່າໃຫ້ຟັງ ດັ່ງນີ້.....

“ໃນສົມຍັດທຸກກາລ ເຊື່ອກັນວ່າ ຄນ ທີ່ແທ່ງນີ້ມີຕົ້ນໄມ້ໃຫຍ່ໃຫ້ຮ່ວມ ເງົາມເຮັນ ເປັນທີ່ໜູນນຸ່ມສົນທານຮຽນຂອງເຫົວຄາຊີ້ຜູ້ທຽບມານສມາບຕິ ບ້າງກີ່ເຮົາກີ່ທີ່ແທ່ງນີ້ວ່າເປັນຄາຊີ້ປັດນະ ຄວ່າອີລີປັດນມຖຸທາຍວັນ ເປັນຮູບ ຄັ້ງທີ່ສົມາສທີ່ຮວມກັນອູ່ທ່າຍຄໍາ ແຍກອອກໄດ້ເປັນ ອີລີ (ແປລວ່າຄາຊີ້) + ປັດນະ (ແປລວ່າ ຕກ ອາກາຮຕກ ເມື່ອນລິ່ງຂອງທີ່ຕົກຈາກທີ່ສູງສູ່ທີ່ຕໍ່າ) + ມຖຸ (ແປລວ່າພວກກວາງ ອີເກິ່ງ) + ທາຍ (ແປລວ່າເປັນທີ່ໃຫ້) + ວັນ (ມາຈາກ ວັນ ແປລວ່າປ່າ)

ອີລີປັດນ ຈຶ່ງເປັນທີ່ຕົກແທ່ງຄາຊີ້ ມາຍຄວາມວ່າພວກຄາຊີ້ນາ ຮວມກັນອູ່ ເມື່ອຮວມກັບຄວ່າ ມຖຸທາຍວັນ ແປລວ່າ ປໍາທີ່ເປັນທີ່ອູ່ຂອງ ພວກຄາຊີ້ ອື່ບໍ່ ປໍ້ມູນຈັກຕົ້ນ ເປັນທີ່ໃຫ້ວ່າມີກັບເນື້ອ

ຕ່ອມາ ແປລືນຈາກ ອີລີປັດນມຖຸທາຍວັນ ເປັນ ສາຮນາຄ ຂຶ້ອ ສັ້ນໆ ແຕ່ມີຄວາມໝາຍທໍານອງເດືອກກັນ ແປລວ່າ ເປັນທີ່ພື້ນຂອງເຫົວກວາງ ເນື້ອ ສາຮນາຄ ຍ່ອມາຈາກ ສາຮັງຄນາຄ ສາຮັງຄະ ແປລວ່າ ເນື້ກວາງ ທີ່ເວົ້ອ ກວາງເນື້ອ ອັນເດືອກກັນ ນາກແປລວ່າທີ່ພື້ນ ສາຮນາຄ ອື່ບໍ່ທີ່ພື້ນຂອງກວາງເນື້ອ ນັ້ນເອງ”

ลูกทัวร์ที่รักค่ะ ที่ดินผืนที่เรายืนอยู่นี้ พระเจ้ากรุงพาราณสี ได้ทรงบริจาคเป็นเขตอภัยทานสำหรับชาว เரาครัตต้องขอบคุณ ประชาชนและรัฐบาลอินเดียจารุนสูรุ่นที่ช่วยกันอนุรักษ์สภาพของ สวนกว้างนี้ให้เราได้เห็นกันจนปัจจุบัน”

ยสเจติยสถาน

เจดีย์ขนาดเล็กที่ท่านเห็นด้านข้างมือนั้น เรียกว่า[y]สเจติยสถาน เชื่อกันว่าเป็นจุดที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมโปรดพระยஸ บุตรของมหาเศรษฐีเมืองพาราณสี ซึ่งกำลังเกิดความเบื่อหน่ายใน ชีวิตการเป็นลูกเศรษฐี (ในยุคนี้ไม่เคยเห็นคนอย่างพระยஸ!) พระ พุทธองค์จึงได้แสดง “อนุปุพิกถา” ครอบคลุมถึงเรื่องท่าน คือ สวรรค์ โภษของการเสพกามทั้งหลาย และอา鼻ิสัจจ์แห่งการออกจากกาม จากนั้นทรงแสดงอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และ หนทางดับทุกข์ (มรรค 8) ส่งผลให้ยสมานพบรรลุโสดาบัน จากนั้น พระยஸได้นำธรรมมาสู่เศรษฐีผู้เป็นบิดา มารดา และภรรยา ใน ที่สุดบิดาของพระยஸได้เป็นอุบาสกคนแรก และมารดาภรรยาได้ เป็นอุบาลิกาคู่แรกในพุทธศาสนาน ไม่เพียงเท่านั้น พระยஸยังได้พา เหล่าสหายจำนวน 54 คนมาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ฯ ทรงแสดงธรรม ข้อเดียวกับที่ได้แสดงให้พระยஸ ในที่สุดสหายทั้งหมดได้บรรลุ อรหัตผล ทราบทูลขอบรรพชาอุปสมบท พระพุทธองค์ได้ประทาน เอหิภิกขุอุปสมบทแก่สหายเหล่านั้น ระยะนั้น เกิดมีพระอรหันต์ขึ้น ในโลกรวม 61 องค์

เสนาธิพระเจ้าอโศก

เป็นที่รู้กันดีในหมู่ชาวพุทธผู้ใจรักและงบุญว่า พระเจ้า อโศกมหาราชทรงโปรดที่จะให้มีการสร้างศิลาจารึกในพุทธสถานต่างๆ ณ สารนาถก์เช่นกัน เสาธิพระเจ้าอโศกมหาราชมีความสวยงาม พิเศษกว่าที่อื่นใด เพราะมีหัวเสาทำด้วยหินรายอย่างดี เป็นรูปลิงห์ จตุรثิค คือ มลิงโต 4 ตัวหันหลังเข้าหากัน หันหน้าออก 4 ทิศ ที่ ขอบแท่นลักษณะเป็นรูปคงล้อธรรมจักร และรูปสัตว์ 4 ชนิดสลับกัน คือ ราชสีห์ (แสดงถึงพลังอำนาจ) ช้าง (มีปัญญาชัญฉลาด) ม้า (มี ฝีเท้ารวดเร็ว) และโค (คือความแข็งแรง อดทน) เชื่อว่า สัตว์ผู้ทรง ความยิ่งใหญ่ทั้งสี่ จะคอยเฝ้าพิทักษ์พระธรรมจักร (the Wheel of Dhamma) ส่วนตัวหลักศิลา มีคำจารึกอักษรพราหมีและภาษาบาลี เตือนให้ภิกษุและซึ้งจำพรรษา ณ วัดนี้ ให้ตั้งมั่นอยู่ในพระธรรมวินัย อย่างเคร่งครัด ในสมัยที่สารนาถถูกรุกราน เสาธิถูกทำลาย แตก หักเป็น 5 หòn ปัจจุบันนี้ ถูกนำมาตั้งไว้ร่วมกัน ล้อมรอบด้วยร็อว์ เหล็กมั่นคง สำหรับหัวเสาลิงห์จตุรทิคดังกล่าวถูกเก็บรักษาไว้ใน พิพิธภัณฑ์สารนาถ เลี้ยดายที่เจ้าหน้าที่เขาไม่อนุญาตให้ถ่ายรูปมิใช่นั้น คงจะได้มีภาพพุทธศิลป์อันงดงามที่สุดภาพหนึ่งมาฝากกัน

ธรรมราชิกสัญญา

ถัดจากเสนาธิพระเจ้าอโศก ใกล้ๆ บริเวณทางออก มีซาก ฐานสัญญาทรงกลมขนาดใหญ่ โดยรอบเป็นลานกว้างๆ ณ ที่แห่งนี้ เคยเป็นที่ๆ พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมโปรดปัญจวัคคีย์ทั้ง 4 องค์ ที่เหลือจากการฟังพระธรรมจักร และยังเคยเป็นที่ประดิษฐานพระ

บรมสารีริกธาตุอึกด้วย แต่เนื่องจากถูกกองทัพมุสลิมรุกราน สูญ
แห่งนี้จึงถูกทำลายลงด้วย

ข้อคิดก่อนจาก

ในที่สุด การเดินทางเพื่อลักษณะลังเวชนี่สถาน 4 ตำบลโดย “เจนทัวร์” ได้จบสิ้นลงแล้ว แต่การเดินทางเพื่อการแสวงหาลัจฉรรມแห่งชีวิต การต่อสู้กับกเลสตันหา กับโลกะ โมะ โภสะของเราก็ยังคงดำเนินต่อไป ตราบใดที่ยังมีลมหายใจอยู่ ทราบนั้นก็ยังมีเวลาและโอกาสให้ได้สะสมความดีงามทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม เพื่อความสุขใจของตนเอง และลั้นติสุขในลังคมที่เราอาศัยอยู่ ตราบเมื่อสิ้นลมหายใจไปแล้ว บำบัดรักษาที่สะสมไว้ไม่ได้ชำรุดกับบุญกรรมที่ทำไว้เพียงกระพือเดียว ผลงานให้ไปเกิดเป็นเดียร์ฉาน เมื่อนั้น จะมาร้าร้องห้ามโอกาสทำบุญ ก็สายไปเลียแล้ว.....

ในโอกาสสั้นขึ้นปีใหม่ “เจนทัวร์” ขอส่งความปราณາดีมายังลูกทัวร์ทุกท่าน ขอให้เจริญในธรรม หากเวลาอำนวย ปีหน้าพำนั่นจะได้นำพาท่านไปท่องเที่ยวเยี่ยมชมเมืองอื่นๆ ของอินเดียต่อไป.

อนุสรณ์สถาน

ประวัติบ้านบางแม่หม้าย

บ้านบางแม่หม้าย เป็นหมู่บ้านเก่าแก่มาแต่โบราณ มีอายุไม่ต่ำกว่า 300 ปี และในอดีตกาลเป็นชุมชนที่ใหญ่และมีความเจริญรุ่งเรืองด้านวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิม ลังเกตได้โดยมีวัดร้างอยู่ในปัจจุบันถึง 5 วัด ได้มีผู้เคยชุดวัดถูกโบราณ เช่น พระพุทธธูป และเครื่องรางของขลังสมัยอยุธยา เป็นจำนวนมาก ในบรรดาวัดร้างดังกล่าว ชื่อ บ้านบางแม่หม้าย มีประวัติเล่าขานกล่าวต่อๆ กันมาเป็นสองนัยด้วยกัน คือในแนวประวัติศาสตร์และแนวนิยายปรัมปรา ดังนี้

ทางประวัติศาสตร์เล่าว่า เมื่อสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานีได้เสียแก่พม่า พม่าได้กดต้อนผู้คนไปเป็นเชลย การเดินทัพกลับของพม่าได้ผ่านบ้านบางแม่หม้ายแห่งนี้ และทำการปล้นสะดมภราด

ต้อนครัวเรือนไทยไปเป็นเชลยชาวบ้านที่เป็นชายหนุ่มบ้านนี้จึงพร้อมใจกันต่อสู้ขัดขวาง และได้ถูกพม่าจากatyหดเพราภำงช้างบ้านน้อยกว่าเปรียบประดุจน้ำน้อยย่อมแพ้ไฟ ส่วนบรรดาหมูที่เป็นภารยาที่มีชีวิตอยู่เบื้องหลังต้องตกเป็นหม้าย จึงพร้อมใจกันบวชซึ่เพื่ออุทิศบุญกุศลไปให้กับสามีผู้ล่วงลับเลยพา กันเรียกขนาดตั้งแต่ครั้งนั้นว่า วัดโคงายาซี มีผู้ชุดพบโครงกระดูกคนตายในสมัยนั้นมากมาย

ทางนิยายปรัมปราเล่าว่า มีพื้นอังสองสาวแต่ละคนมีรูปร่างสวยงามมาก ครั้นถึงเวลาการอันสมควรที่จะมีเหล้ามีเรือน มีชายหนุ่มสองพื้นอังต่างบ้านสองคนได้ล่องผู้ให้บุญมาลุกขอและตกลงแต่งงานกัน เมื่อถึงวันกำหนดแต่งงานสองหนุ่มเจ้าป่าวพร้อมบรรดาญาติพื้นอังจัดขบวนขันหมาก โดยใช้เรือสำเภาและผู้คนแห่แห่นกันมาในขบวนแห่ขันหมากต่างขับกล่อมด้วยมหหรีและลีซอ(ที่ตรงนั้นปัจจุบันเรียกบ้านบางซ้อ) ขบวนการแห่ขันหมากต่างสนุกสนานเป็นยิ่งนัก (ที่ตรงนั้นปัจจุบันเรียกว่า บ้านครีสุก) เมื่อแห่ขันหมากมาได้ประเดิยวนี้นึง ก็เกิดพายุฝนตกกระหน่ำลงมาอย่างหนัก เป็นเหตุทำให้เรือสำเภาซึ่งเป็นพาหนะเดินทางเกิดอับปางล่มลง (ตรงนั้นปัจจุบันเรียกว่า บ้านสำเภาล่ม หรือ บ้านสำเภาทลาย) ส่วนหนุ่มสองพื้นอังผู้เป็นเจ้าป่าว ก็จะน้ำตาไปทำให้สองสาวพื้นอังกลายเป็นหม้ายขันหมาก ทั้งสองสาวจึงตัดสินใจบวชซึ่ที่อยู่ที่วัดโคงายาซี เพื่อเป็นการแสดงถึงการมีรักเดียวใจเดียว ชื่อบ้านบางแม่หม้ายจึงปรากฏมาจนตราบเท่าทุกวันนี้.

หนึ่ง ตั้งบุญยืน

อำเภอบางเลน นครปฐม

● สุขภาพ : พ.อ.หงษ์ ศรีนวล เจียจันทร์พงษ์

กระดูกเสื่อมและแคลเซียม

ท่านอาจจะคิดว่า โครงกระดูกของท่านเป็นสิ่งที่นำสันใจน้อยที่สุด และเป็นส่วนสำคัญน้อยที่สุดในร่างกาย และคิดว่ากระดูกนี้ จะต้องยืดหยุ่นได้ตลอดชีวิต แล้วก็เปล่งใจเมื่อทราบว่า พอยามมากขึ้น ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับแคลเซียมที่อยู่ในกระดูก ทั้งทางตรงและทางอ้อม โรคบางอย่าง เช่น โรคกระดูกผุเป็นโรคที่เกิดขึ้น เพราะกระดูกสูญเสียแคลเซียมไป และจะหักง่าย โรคเกียวกับฟัน ซึ่งจะทำให้สูญเสียฟันไป เนื่องจากกระดูกขากรรไกรได้สูญเสียแคลเซียมไป แล้วแคลเซียมก็จะไปเกาะอยู่ตามกล้ามเนื้อ และอวัยวะอื่นๆ ทำให้เกิดโรคที่ทำให้เกิดความแข็งกระด้างขึ้นมา ทุกอย่างนี้แหล่ที่ทำให้คนเราแก่

ท่านจะเลี่ยงต่อการเป็นโรคดังกล่าวมาแล้วได้มาก ถ้าท่าน

ปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ สูบบุหรี่ ดื่มสุราจัด มีความเครียดทางอารมณ์ ไม่ออกกำลังกาย ดื่มน้ำหรือบริโภคอาหารที่ทำจากมน้อยรับประทานอาหารสำเร็จรูปที่ผ่านกระบวนการผลิตมาก บริโภคนื้อมาก รับประทานผลไม้เบร์ยาน้อย และบริโภคอาหารที่ทำจากแป้งขาวน้ำตาล Bray มาก เหล่านี้จะทำให้สูญเสียแคลเซียมจากโครงกระดูก และกระดูกจะเลื่อน แล้วแคลเซียมที่ออกไปจากกระดูก ก็จะไปเกาะกันอยู่ตามเนื้อเยื่ออ่อนๆ ต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ ความจริงกระดูกเลื่อมเป็นเรื่องที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่ออายุสูงขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนเองแต่ละคน

เพื่อที่จะได้เข้าใจว่า เราควรจะป้องกันไม่ให้กระดูกเลื่อมได้อย่างไรนั้น เราจะต้องรู้ว่าทำอย่างไร แคลเซียมจึงไม่ไปเกาะตามอวัยวะต่างๆ และรู้วิธีการบำรุงรักษาตลอดชีวิต

การควบคุมแคลเซียม

ความจริงกระดูกก็เป็นสิ่งที่มีชีวิตเหมือนกับส่วนอื่นๆ ของร่างกาย แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงของกระดูกจะเกิดขึ้นช้ากว่าเนื้อเยื่อส่วนอื่นๆ ก็ตาม แต่ก็มีความเลื่อมและการซ่อมแซมกระดูกที่เลื่อมเกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ถ้ากระดูกสูญเสียแคลเซียมไป ก็ต้องเติมแคลเซียมเข้าไปใหม่ เพื่อโครงกระดูกจะได้ทรงตัวอยู่ในสภาพที่ดีต่อไป การควบคุมไม่ให้กระดูกเลื่อม และการสร้างกระดูกใหม่เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนที่สุดในชีวเคมีของร่างกายมนุษย์

กระดูกประกอบขึ้นด้วยเกลือแร่ 2 ชนิดคือ แคลเซียมกับฟอสฟอรัส และร่างกายไม่สามารถผลิตแร่ธาตุ 2 อย่างนี้ได้จึงได้รับ

จากอาหารที่รับประทาน นอกจากนี้ร่างกายก็ยังเอาแคลเซียมจากอาหารไปใช้ได้ยาก จึงจำเป็นต้องมีวิตามินดี เพื่อช่วยการดูดซึม

กระดูกเลื่อมและความแก่

อาการที่บอกให้เราทราบว่ากระดูกเลื่อม ได้แก่

- เป็นตะคริวที่น่องในเวลากลางคืน
- หินปูนเกาะที่ฟันมาก
- เหงือกร่น
- มีความโน้มเอียงที่จะเป็นนิ่วในไต
- มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตามข้อต่อต่างๆ ทำให้ปวดและบวม

เพราะฉะนั้น เมื่อคนมีอายุมากขึ้น ควรที่จะเอาใจใส่ในเรื่องการปฏิบัติตน และเรื่องอาหารการกินให้มาก เพื่อจะได้ทำให้ความสมดุลย์ของแคลเซียมในกระดูกดีขึ้น ลิ่งที่ทำให้กระดูกเลื่อมเมื่ออายุมากขึ้น ได้แก่

- ไม่ออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวน้อย ได้แต่นั่งๆ นอนๆ
- ไม่ดื่มน้ำ
- ไม่ตากแดด
- รับประทานอาหารสำเร็จรูปมาก และอาหารเหล่านี้มีแคลเซียมน้อย แต่มีฟอสฟอรัสมาก
- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ที่เกิดขึ้นพร้อมกับความแก่

สิ่งที่นำเคร้าก็คือ โรคต่างๆ เช่น โรคปวดอันเกิดจากกระดูกเลื่อม และโรคกระดูกผุ มักจะเกิดขึ้นกับคนสูงอายุเสมอแม้ว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงไม่ให้เป็นโรคเหล่านี้ได้ ด้วยการปฏิบัติตนและรับประทานอาหารให้ถูกต้องก็ตาม

กระดูกเลื่อมจะเกิดขึ้น โดยเฉพาะกับสตรีตั้งแต่เริ่มหมดประจำเดือน เพราะเขามีห慕ดลึงคุ้มกันที่มีตามธรรมชาติ นั่นคือฮอร์โมนเพศหญิง เมื่อรอดับของฮอร์โมนเพศหญิงลดลง เมื่อประจำเดือนหมด กระดูกจะเลื่อมลงอย่างรวดเร็ว การเลื่อมจะเร็วหรือช้า นั้นขึ้นอยู่กับสุขภาพและสภาพของโภชนาการของคนนั้น ในขณะนั้น ถ้ากระดูกอ่อนแออยู่แล้ว กระดูกก็จะเลื่อมถึงขั้นเป็นโรคกระดูกผุในขณะที่ยังมีอายุไม่มากนัก แต่ถ้าในกระดูกมีแคลเซียมอยู่อย่างหนาแน่น การสูญเสียก็จะไม่มี

แคลเซียมและฟัน

ทันตแพทย์อาจจะเป็นคนในการสุขภาพกลุ่มแรก ที่ได้ทราบถึงอาการที่บอกให้รู้ว่ากระดูกกำลังเลื่อม เพราะว่าอวัยวะส่วนแรก แห่งหนึ่งในร่างกาย ที่สามารถเห็นสุขภาพของมันว่าดีหรือไม่ดี ก็คือขากรรไกร เมื่อกระดูกขากรรไกรเลื่อม จะทำให้มีถุงเกิดขึ้นรอบๆ ฟัน ทำให้แบคทีเรียเข้าไปอยู่ในนั้น เป็นเหตุให้เกิดโรคของฟันขึ้น ในที่สุด ก็จะสูญเสียฟันไป นักวิจัยทราบว่าโรคของฟันเป็นลักษณะแรก ที่เตือนว่าปัญหาที่รุนแรงที่เกิดจากการขาดแคลเซียม รวมทั้งโรคกระดูกผุจะเกิดขึ้นตามมา

ไวตามินดี และกระดูก

ไวตามินดี จะถูกเปลี่ยนภายในร่างกายให้เป็นออร์โนนที่เรียกว่า 1.25 ได้โดยร็อกซี่ ไวตามินดีเป็นสารที่ช่วยดูดซึมแคลเซียมจากลำไส้ ไวตามินดีที่ได้จากแสงแดดหรืออาหารเสริมก็จะเพียงพอ สำหรับร่างกาย แต่เม้นจะต้องถูกลับเปลี่ยนโดยไตและตับ ให้เป็นรูปออร์โนนเพื่อแคลเซียมจะได้ใช้มันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ถ้าโลหิตของท่านเป็นกรดมาก ก็จะทำให้การเปลี่ยนไวตามินดีเป็นรูปออร์โนนได้ไม่ดี เป็นผลให้การดูดซึมแคลเซียมได้ไม่ดีด้วย สภาพร่างกายที่ทำให้โลหิตเป็นกรดมากคือ การเป็นโรคเบาหวาน อดอาหาร หรือเมื่อร่างกายเครียดหรือทำงานหนักมาก เพื่อที่จะลดกรดในเลือด อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่ทำจากนม ผักต่างๆ และผลไม้ ข้าวโพด ข้าวซ้อมมือ เมล็ดพืชเม็ดเล็กๆ เช่น เมล็ดหญ้า และอาหารที่มีกรดน้อย เช่น เมือ้ ไขมัน และอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตมากๆ

ไวตามินดีสามารถผลิตขึ้นที่ผิวหนังได้ 30 เปรอร์เซ็นต์ ถ้าหากแัดดวนละครึ่งชั่วโมง แต่ปริมาณของไวตามินที่ได้รับจะแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิศาสตร์ที่ให้แสงแดด ถ้าได้รับแสงแดดไม่พอ (คนส่วนมากไม่ชอบตากแดด) ก็ต้องเสริมไวตามินดีเข้าไปในอาหาร แต่อย่าลืมว่าถ้าร่างกายได้รับไวตามินดีมากเกินไป อาจจะทำให้แคลเซียมไปเกาะตามกล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ได้ ปริมาณไวตามินดีที่แนะนำคือวันละ 400-1000 ยูนิต

ความสัมพันธ์ระหว่างแคลเซียม กับฟอสฟอรัส

ปริมาณของแคลเซียม และฟอสฟอรัสในอาหารที่รับประทาน

มีบทบาทสำคัญในการควบคุมสถานภาพของกระดูก ถ้าในอาหารมีฟอสฟอรัสมากเกินไปก็จะทำให้ปริมาณแคลเซียมลดลงซึ่งเป็นเหตุให้กระดูกเลื่อน เหตุผลก็คือ ฟอสฟอรัสจะไปรับตุนการหลังของรูปโมโนของพาราไทรอยด์ ซึ่งไปละลายแคลเซียมในกระดูกเพิ่มขึ้น แต่ถ้ามีแคลเซียมในอาหารที่รับประทานมากก็จะไปทำให้มีการหลังแคลเซอโนนินซึ่งเป็นสารที่ไปสร้างกระดูกอกรากยิ่งขึ้น

การศึกษาในตัวลัตว์ เช่น ลิง ได้พบว่าเมื่อให้อาหารที่มีแคลเซียมน้อยและมีฟอสฟอรัสมาก ทำให้โครงกระดูกเลื่อนลงเรื่อยๆ การเลื่อนของกระดูกจะไม่แสดงอาการจนกว่ากระดูกจะสูญเสียแคลเซียมตั้งแต่ 30 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป นี่แหลกคือเหตุผลที่ว่าทำไมคนจำนวนไม่น้อยจึงมีปัญหาของกระดูกเกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วนทั้งๆ ที่ตามความเป็นจริงแล้ว การเลื่อนได้ดำเนินติดต่อกันมาหลายปีแล้ว อาหารที่ทำให้กระดูกเลื่อมจะมีแคลเซียม 1 ส่วน ฟอสฟอรัส 2 ส่วน แต่ถ้าในอาหารนั้นมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสปริมาณเท่ากันจะป้องกันการเลื่อนของกระดูกได้

การศึกษาในตัวคนก็ให้ผลเช่นเดียวกันนักวิจัยได้ให้ข้อสังเกตไว้ว่า ถ้าจะซื้ออาหารสำเร็จรูป ควรอ่านสلاกให้ดี ถ้ามีสารอาหารที่มีชื่อ “ฟอสเฟต” ต่างๆ เช่น ไฟฟอสเฟต โพลิฟอสเฟต โซเดียมฟอสเฟต บอตเตลเซียมฟอสเฟต หรือ ฟอสฟอริกแอซิคอยด์ด้วยแล้ว จะทำให้ได้รับแต่ฟอสฟอรัส โดยที่ไม่มีแคลเซียมเลย อาหารที่มีฟอสฟอรัสมากคือการรับประทานเนื้อจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อแดง (มีแคลเซียมอยู่ 1 ส่วน ฟอสฟอรัส 30 ส่วน) เครื่องดื่มน้ำอัดลม (ซึ่งใช้ฟอสฟอรัสไปลดความเป็นกรดที่จะไปทำลายฟัน)

ปริมาณฟอสฟอรัสที่รับประทานกันประจำ จะอยู่ระหว่าง 1,500-1,700 มิลลิกรัม และแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม ซึ่งทำให้ขาดความสมดุลย์อย่างชัดเจน

โปรตีนและสถานภาพของกระดูก

จากการศึกษาได้พบว่า การบริโภคโปรตีนจากอาหารวันละมากกว่า 120 กรัม จะทำให้กระดูกสูญเสียแคลเซียม ทำให้กระดูกเลื่อนในที่สุด

การแก้ปัญหาคือ รับประทานเนื้อให้น้อยลง (คนไทยส่วนมากไม่ได้รับประทานเนื้อมากๆ อย่างคนเอเชียอยู่แล้ว-ผู้แปล) ลดการบริโภคน้ำอัดลม ไม่รับประทานอาหารสำเร็จรูปที่มีฟอสฟอรัสมาก ในนั้นมาก และรับประทานโปรตีนไม่เกินวันละ 100-120 กรัม (คนไทยไม่มีปัญหาในเรื่องนี้-ผู้แปล) และควรรับประทานนมเปรี้ยว (เช่นโยเกิร์ต) ผลไม้ ผัก เมล็ดพืช และรับประทานแคลเซียมที่เป็นเม็ดเสริม

แคลเซียมที่ร่างกายควรได้รับประจำวัน

การรับประทานแคลเซียมเพิ่มขึ้น เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กที่กระดูกเจริญช้า สตรีมีครรภ์ที่ขาดแคลเซียม และในคนสูงอายุที่มีที่ทำว่าจะมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกเลื่อม อาการต่างๆ เช่น ขาเป็นตะคริวในเวลาลงคืน พักรกร้อนพร้อมกับมีถุงเล็กๆ ที่เหงือก ปวดบวมตามข้อ และลำไส้ใหญ่หดเกร็ง เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า เกิดการขาดแคลเซียมขึ้นแล้ว

นักวิจัยจำนวนไม่น้อยแนะนำว่า การรับประทานแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัมนั้นน้อยเกินไป ถ้าจะให้ดีต้องวันละ 1200 มิลลิกรัม จึงจะเพียงพอที่จะรักษาความสมดุลย์ของแคลเซียม การที่จะได้รับแคลเซียมวันละ 1200 มิลลิกรัม โดยไม่รับประทานแคลเซียมเสริมนั้นเป็นการยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคนนั้นไม่บริโภcn้ำนม หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม

การรับประทานแคลเซียมเสริมในรูปแคลเซียมแล็คเตท แคลเซียมกลูโคเนต โคลอไมท์นั้นเป็นวิธีที่ดีที่สุด และควรจะได้รับแม็กนีเซียมวันละ 400 ถึง 600 มิลลิกรัม ด้วย

ปัจจุบันข้อ และแคลเซียม

อาการปอดตามข้อคืออะไร และการสูญเสียแคลเซียมของกระดูกมีความสำคัญกับอาการปอดตามข้ออย่างไร? คำตอบก็คือเมื่อแคลเซียมออกไปจากการกระดูกมันก็จะไปเกาะอยู่ตามข้อต่างๆ หรือในกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอักเสบ ปวดและข้อแข็ง และการเปลี่ยนแปลงระยะยาวในข้อต่อจะเกิดขึ้น ลิ่งที่ไม่น่าเชื่อ ก็คือการบริโภคแคลเซียมไม่เพียงพอ เป็นต้น เหตุที่ทำให้แคลเซียมไปเกาะตามเนื้อเยื่อที่อ่อนฯ แต่คนไม่น้อยไปเชื่อว่าที่เกิดแคลเซียมพอก หรือกระดูกอกนั้น เกิดจากร่างกายมีแคลเซียมมากเกินไป ความจริงแล้วที่กระดูกอกนั้น เป็นเพราะมีแคลเซียมน้อยเกินไป ไม่ใช่มากเกินไป หรือไม่มี แคลเซียมน้อยกว่าฟอลฟอรัส

สารอาหารอื่นๆ ที่ช่วยในการสร้างกระดูก

สารอาหารอื่นๆ ที่ช่วยในการสร้างกระดูก นอกเหนือไปจากแคลเซียม แม็กนีเซียม ฟอลฟอรัส และอาหารโปรดติน แล้วก็ยังมีไ ataninซี

ไ ataninซีช่วยในการสร้างกระดูกอ่อน ถ้าขาดไ ataninซี จะมีอาการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่กระดูกอ่อน เป็นผลทำให้การสร้างกระดูกเป็นไปอย่างไม่สมบูรณ์

นอกจากนี้ ไ ataninซียังสร้างเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่ช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อแบคทีเรียในปากเข้าไปในเนื้อเยื่ออ่อนๆ ในเหงือก ซึ่งเป็นเหตุให้เป็นโรคเหงือกเกิดขึ้น

นมและแร่ธาตุที่เป็นพิษ

แม้ว่าทุกคนจะต้องแก่ และกระดูกจะต้องเลื่อนก็ตาม แต่ก็มีคนเพียง 1 ใน 3 เท่านั้นที่เป็นโรคกระดูกพรุน นอกเหนือไปจากสาเหตุต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว คนเหล่านี้ยังอาจจะแพ้อาหารนมหรือมีสารพิษต่างๆ ในร่างกายมาก เช่น สารตะกั่ว แคดเมียม และอะลูมิնัม ทุกอย่างเหล่านี้เป็นสาเหตุของกระดูกเลื่อน

ชาวヨโรป 31% ชาวເອເຊຍ 45% และคนผิวดำ 65% ไม่มีความทนทานต่อน้ำตาลในนม หรือแล็กโගส ซึ่งสามารถทำให้กระดูกเลื่อนได้ถ้าร่างกายของท่านไม่สามารถต่อตนได้ ก็ไม่ควรดื่มนนม แต่รับประทานนมเปรี้ยว หรือโยเกิร์ต เพราะในนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตจะมีน้ำตาลนน้อย บางคนอาการแพ้มักไม่ปรากฏให้เห็นเด่นชัด คือ ท้องไม่ร่วง หรือไม่มีแก๊สในกระเพาะ เป็นต้น ดังนั้น

ถ้าท่านมีปฏิภูติวิริยาตอบโต้เมื่อดื่มน้ำ ควรลงสัญไว้ว่าท่านแพ้น้ำ และควรรับประทานโพยเกิร์ตแทน

สารพิษต่างๆ เช่น ตะกั่ว แคดเมียม และอะลูминัม สามารถที่จะละลายในร่างกายของท่านได้ เป็นที่ทราบกันแล้วว่า สารตะกั่วที่เราได้รับจากการหายใจจากอากาศที่มีฝุ่นละอองหรือควันเสียจากท่อไอเสียรถยนต์ หรือจากอาหารกระป๋อง จะไปทำลายแคลเซียมในกระดูก แคดเมียม (จากท่อไอเสียรถยนต์) ทำให้กระดูกเลื่อนในขัน รุนแรงที่กระดูกอ่อนมากจนทำให้โครงกระดูกผิดรูปผิดร่าง เช่น หลังโก่ง ขาโก่ง เป็นต้น

อะลูминัม เป็นสารที่คิดว่าปลอดภัยและไม่เป็นพิษอยู่เป็นเวลานาน แต่ปัจจุบันนี้ทราบว่ามันมีผลร้ายต่อโครงกระดูก ก่าวคือถ้ามีอะลูминัมละลายในร่างกายมาก จะทำให้ร่างกายหลังห่อร่อง พาราไทรอยด์มากเกินไป และห่อร่องนี้จะไปกระตุนให้แคลเซียมละลายออกจากกระดูก ซึ่งเป็นเหตุให้กระดูกเลื่อน อะลูминัมละลายในร่างกายอาจเกิดขึ้น เพราะรับประทานยาลดกรดในกระแสมากเกินไป

การขัดอะลูминัมเข้าไปละลายในร่างกาย จะเกิดจากการบริโภคยาลดกรดในกระแสมากเกินไป หรือปรุงอาหารที่เป็นกรดหรือด่างในภาชนะที่ทำด้วยอะลูมิเนียม คือรับประทานแคลเซียมแมกนีเซียม และไวนามิด ให้เพียงพอ

การศึกษาได้พบว่า เมื่อต้มซื้อสมะเขือเทศในหม้ออะลูมิเนียมขนาดเล็กผู้คนยังคง 6 นิ้ว ทำให้อะลูминัมออกจากรหม้อเข้าไปอยู่ในซื้อประมาณ 25 มิลลิกรัม นักวิจัยได้ชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติเช่นนี้ไปนานๆ จะทำให้มีอะลูминัมเข้าไปละลายอยู่ในร่างกายได้ โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งคนใช้ภาชนะหุ้งต้มที่เป็นอะลูมิเนียมปอยๆ

รับประทานเกลือแร่ และไวนามิวนะเท่าไร?

ความเป็นจริงคือ คนแต่ละคนมีความต้องการแคลเซียมไม่เท่ากัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิง แต่การบริโภคแคลเซียมมากเกินไปมีปัญหา การรับประทานไวนามิวนะเริ่มควรจะกระทำด้วยความระมัดระวัง แคลเซียมกับแมกนีเซียมควรจะมีปริมาณที่สมดุลย์กันคือร่างกายควรได้รับแคลเซียมจากทั้งอาหารและอาหารเสริม วันละ 1,200 มิลลิกรัม และฟอลฟอรัส วันละ 1,600 ถึง 1,800 มิลลิกรัม และไวนามิชี บี 6 เกลือแร่สังกะสี ควรจะเพียงพอสำหรับการทำงานของร่างกายของแต่ละคน.

จาก ปัญหาข้อกระดูก

ນກສີຂາວແລະຜູ້ພເນຈຣ



“ລຸງ - ລຸງ”

ชาຍຫາຍີນເລີຍເຮືອງແວ່ງໆ ຈຶ່ງເງຍຫັນຈາກເຂົ່ງໃບນັ້ນ ແກມອງອອກໄປຮອບຂ້າງເພື່ອດູ້ຫັນເຈົ້າຂອງເລີຍ ແດຕອນເຖິ່ງວັນໃນດັນ ດັດຊີ້ວັນລ່ວມພະຍົບນັ້ນດີນ ແກຍກມືອ້ານື້ນເຊື້ດເຈິ່ງຮ່ວາງຫວັນວິວ ແລະທາບອຸ່ງມືອື່ນໂອຢູ່ທ່ຽວຍແລດເປັນກລາງຫັນພາກ ແກດີ້ງໝາວກສານ ທຽງປຶກວ້າງບນຍີນສີຮະບະໃຫ້ຫລຸບຕໍ່າລົງ ທາຍຫາຍເຫີຍວົນອັນຊ້າຍຂວາ ອຳຢ່າງເຊື່ອງຊ້າ ແກຫຍືບເອາສມຸດພກຂາດທ່ານອົບຫຼີ້ນມາຈາກເຂົ່ງ ແລະຍື່ນມືອົກຂ້າງລົງໄປຈວຍເອກລ່ວງກະດາຊລືມ່ວງຊື່ງຍັບຍິ່ນແລະໄມ້ມີມຸນທັ້ງລື່

“ລຸງ”

ແກຍີນເລີຍແວ່ງຊື່ງຜິດແຜກໄປຈາກຄັ້ງແຮກ ມັນເປັນເໜືອນ

ເລີຍເຄາະທີ່ແວ່ມາເປັນຮະຍະ ແລະພະມັນເປັນເໜືອນເລີຍເຮືອງ ທາຍຫາຍີນຫຍຸດຫະຈັກ ແກຮັບເອກລ່ວງກະດາຊລືມ່ວງມາຄືອຮັມໄວ້ກັບສມຸດພກ

“ປົກລົງມັນທຳໄມ່”

ເມື່ອທາຍຫາຍແທນມອງ້ານສູງ ແກຈຶ່ງເຫັນທາຍຫັນມຸນຄົນທີ່ຍືນອູ່ບຸນທ້າຍຮັສີເລື້ອງ ແກໄມ້ທັນເຫັນຫັນຂອງເຂາ ເພຣະແດດເຂັ້ມພຸ່ງ ຕຽບລາມຈານຕ້ອງເບືອນຫລົບ ທາຍຫາຍກ້າວເຂົ້າໄປຢືນໄກລັກບຽດຄັນນັ້ນຮ່ມເຈາກກັນສາດຂອງຕົກແກວໜ່ວຍໃຫ້ແກມອງ້ານໄປບັນທ້າຍຮັສີເລື້ອງໄດ້ຄົນດັດແລະໄມ້ແສບຕາ

“ລຸງປົກລົງມັນທຳໄມ່”

ທາຍຫັນມຸນພຸດຈຸນໆ ມີຂ້າງທີ່ຂອງເຂາຈັບອູ່ທີ່ຕຸ້ນຮະໝັງ ເຂົ້າຍັນອູ່ບຸນກະຮະຕອນທ້າຍຮັສ ທີ່ມີຫລັກເປັນແນວໂຄ້ງ ແລະແຍກກັນເປັນຄົນລະລວນກັບທີ່ນັ້ນຂອງຄົນຂັ້ນ ແດດເຫັນໄດ້ອ່ອນແສງລາຍ ເຂາມອັນຫາຍຫາຜູ້ຍືນເງວະງະອູ່ບຸນນາທວິຖີ່ດ້ວຍສາຍຕາຫຸ່ນເຄື່ອງ ທ່າທີ່ຂອງແກເປັນແບບທອງໄນ້ຮູ້ຮັນ ເຂາຕີຮະພັງເປັນຈັງຫວະລັ້ນໆ ແລະຍືນຍ່າຍ່າຍເຂົ້າຍະໜີນມາຈາກທາງຫວັນນ ທາຍຫັນເຫັນວິໄກບັນຂອບຫລັກເນວໂຄ້ງນັ້ນ ພລາງໂຍນດ້ວຍສົບກອງຂະຍະໄປອີກດ້ານຂອງກະຮະຕອນທ້າຍຮັສີໄໝໄດ້ເປີດຫລັກເຄາໄວ້

ເຊົ່າໃຫ້ສາມໃບນັ້ນຕົ້ນເຮືອງກັນເກືອບເປັນທະແຍງ ທາຍຫາຍີນຄົ່ນຮະຫວ່າງເຊົ່າລອງເຊົ່າທ້າຍສຸດ ເຂາກຳລັງກົມລົງຮັບຄັ້ງຂະຍະຈາກເຕົກໆ ແລະຜູ້ຄົນທີ່ຍືນຮອບຂ້າງຮັສ ລັ້ງ ແລະອົກຄັ້ງຕິດຕ່ອກັນໄປ ເຂາເຫັນຍະລົງທາງດ້ານຊ້າຍແລະຂວາແລະທີ່ທີ່ເຂາຍືນອູ່ ເມື່ອເຂາຍົກຕືນສົບກອງຂະຍະໃຫ້ເລື່ອນເຂົ້າໄປອີກດ້ານ ທາຍຫາຍີນເຫີຍເຫັນເກືອກນູ້ທີ່ເຂາສ່ວນອູ່ແລະ

นกสีขาวและผู้พเนจร



“ลุง - ลุง”

ชายราียนเลียงเรียกแล้วๆ จึงงงหน้าจากเบ่งใบ้นั้น แอกมองออกไปรอบข้างเพื่อคูณ้ำเจ้าของเลียง แಡดตอนที่ยังวันในต้น ดูร้อนล่ำเปลวะยิบบนพื้นดิน แกยกมือขึ้นเช็ดเหงื่อระหว่างหัวคิว และทابอุ้มมือนิ่งอยู่ที่รอยแผลเป็นกลางหน้าปาก แกดึงหมากسان ทรงปีกกว้างบนคีรชะให้หลับต่ำลง ชายราเหลียวมองชัยขาว อวย่างเชืองช้า แกหยิบเอาสมุดพกขนาดเท่าซองบุหรี่ขึ้นมาจากเบ่ง และยืนมืออึกข้างลงไปจวยเอกสารล่องกระดาษสีม่วงซึ่งยับย่นและไม่มีมุมทั้งลี

“ลุง”

แกยินเลียงแล้วซึ่งผิดแพกไปจากครั้งแรก มันเป็นเหมือน

เลียงเคาะที่แล้วมาเป็นระยะ และเพระมันเป็นเหมือนเลียงเรียก ชายราจึงหยุดชะงัก แกรวยเอกสารล่องกระดาษสีม่วงมาถือรวมไว้กับ ล้มดพก

“ไปคุ้ยมันทำไม”

เมื่อชายราแหงนมองขึ้นสูง แกจึงเห็นชายหนุ่มคนหนึ่งยืนอยู่บนท้ายรถลีเหลือง แกไม่ทันเห็นหน้าของเข้า เพราะแಡดเข้มพุ่ง ตรงลงมาจนต้องเบื่อนหลบ ชายราภักษาเข้าไปยืนใกล้กับรถคันนั้น ร่มเงาจากกันสาดของตึกແກວช่วยให้แกมองขึ้นไปบนท้ายรถลีเหลือง ได้สนัดและไม่แลบตา

“ลุงไปคุ้ยมันทำไม”

ชายหนุ่มพูดฉุนๆ มือข้างหนึ่งของเข้าจับอยู่ที่ตุ้มระฆัง เขายังยืนอยู่บนกระบะตอนท้ายรถ ซึ่งมีหลังคาเป็นแนวโคง และแยกกันเป็นคละล้วนกับที่นั่งของคนขับ แಡดเข้าไม่ได้อ่อนแสงลงเลย เขามองชายราผู้ยืนเงอะจะอยู่บนบาทวิถีด้วยสายตาชุ่นเคือง ทำทีของแกเป็นแบบทองไม่รู้ร้อน เข้าตีระฆังเป็นจังหวะลั้นๆ และยืนขย่มเศษขยะซึ่งขึ้นมาจากการทางหัวถนน ชายหนุ่มเห็นຍิ่วมือไว้กับขอบหลังคา แนวโคงนั้น พลาญโญนตัวถือกองขยะไปอีกด้านของกระบะตอนท้ายรถที่ไม่ได้เปิดหลังคาเอาไว้

เข่งใหญ่สามใบนั้นตั้งเรียงกันเกือบเป็นทะแยง ชายรา ยืนคั่นระหว่างเข่งสองเข่งท้ายสุด เขากำลังก้มลงรับถังขยะจากเด็กๆ และผู้คนซึ่งยืนรอข้างรถ ถัง และอีกถังติดต่อ กันไป เข้าเทขายยะลงทางด้านซ้ายและขวาและที่ที่เขายืนอยู่ เมื่อเขายกตีนถีบกองขยะให้เลื่อนเข้าไปอีกด้าน ชายราจึงเหลือบเห็นเกือกบูทที่เข้าส่วนอยู่และ

มันเหมือนกับเกือกข้างขวาของแก เข่งให้สูงไปชั่งพูนเต็มไปด้วย
ขยะคงตั้งอยู่บนบาทวิถีอย่างนั้น

“เดดวันนะ”

แกตะโกนพุดกับชายหนุ่มนรัลลี่เหลือง เข้าหันกลับมามอง
อย่างงๆ และตีระฆังดังเป็นจังหวะเดินอีก

“ลงมาข้างล่างซิ”

เขามาได้หันกลับมามอง เมื่อแกกวักมือเรียกและยิ้มกว้าง
เลียงระฆังดังไปทั่วสองฝั่งถนน เขายืนขึ้นเศษขยะใต้ต้นอย่างเคยซิน
และเหมือนเขาจะลืมความชุ่นเคืองกับชายชราเลียสิน ลมร้อนแทรก
ผ่านมากลางวันร้อนและขอบเอกสารลินอับชื้นโลยกับชั้นกระজักระจาย

“ไม่อยากลงมาเดินหรือไง”

ชายชราพุดในใจ แกก็เก็บสมุดพกไว้ในกระเป๋าเสื้อ และ
เห็นบุกลองกระดาษลีมวางไว้กับห่อของซึ่งห้มไว้ด้วยผ้าขาวม้ากลางเก่า
กลางใหม่ แกออกเดินและเดินกระตุกเหมือนคนขาลันข้างยาวข้าง
แกหยุดยืนเป็นพักๆ และออกเดินต่อราวกับคนที่มีจุดหมายปลายทาง
ของตนเอง ชายชราเดินหันหลังให้กับรถลี่เหลืองคันนั้น เมื่อเดินห่าง
ออกมากแกก็ไม่ได้หันมองกลับไปอีกเลย

บาทวิถีที่ทอดยาวนานไปกับแนวถนนลายนั้นไม่มีคนเดิน
ผ่าน ความอบอ้าวซึ่งเข้ามานแทนที่อาคารเย็นชื้นของปลายฤดูหนาว
เหมือนจะกักขังผู้คนไว้ในตึกแควเลียร์ทั้งหมด เปลวแดดรี้มายังคงเต้น
ระยิบอยู่บนพื้นถนน

“เมื่อไหร่เอ็งจะบินล่ะ”

ชายชราวางมือลูบไล้ลำตัวของนกสีขาวแผ่วเบา มันนอน

ตะเคคงดีอยู่กับตึกตາข้าเบี้ย และถุงมือที่มีเพียงข้างเดียว แกซ่อน
ร่างของนกสีขาวขึ้นมาไว้ในอุ้งมือและชูขึ้นกลางอากาศ

“บินขึ้นให้สูงๆ”

แกมองนกสีขาวซึ่งนอนนิ่งในอุ้งมืออย่างผิดหวัง ชายชรา
โคลงศีรษะเบาๆ และถอนหายใจลุ่มลึก แกเช็ดรอยมือกระดำรงด่าง
บนปีกของมันด้วยชายเสื้อคำคล้ำ ชายชราลูบไล้ไปทั่วลำตัวของนก
สีขาวอย่างทะนุถนอม

“บินให้สูง บินไปซิ”

“...นกขี้เกียจ”

“เอ็งเป็นนก เอ็งต้องบินได้”

“เอ็งมันตื้อ”

แกแบบมือปล่อยนกสีขาวหล่นลงในห่อของ มันหล่นลงนอน
ตะเคคงอยู่ระหว่างตึกตາข้าเบี้ย และถุงมือที่มีเพียงข้างเดียวเหมือน
เช่นเดิม

ชายชราแน่นกองหายใจแรง ลมที่โซยผ่านมาเป็นครั้งคราว
พัดเอกรากระดับ ห่อของบุหรี่หลายอันห้อยปลิวว่อนออกไปรอบๆ แกเอื้อม
มือมาตะครุบไว้ได้ไม่หมดและแกก็ไม่ลุกขึ้นตามเก็บ แกพยายามเล่น
จากข้อมือกรัดกระดาษห่อของบุหรี่ที่เหลืออยู่ แล้วจึงคัวอาปีน
เด็กเล่นจากห่อของขี้นมาวางทับ ชายชราลดหัว瓜กของการลงบนตัก
และขยับใบวีสีน้ำเงิน เหลืองและแดงที่เลียนแบบบุหรี่มาก และเปลี่ยน
เอาใบวีสีแดงมาติดไว้ตรงหน้ามากแกยืนมันห่างจากลำตัวพลาสติก
ตามองอย่างพอใจ

กลัวว่าเจ้าฝากันน้ำดลนจากกระเบื้าลือแกยืนให้กับตนเอง

เมื่อมองฝ่าจุกหลักสีในมือ ชายชราเรื่องข้าวของอย่างร้อนระหิบ เอ่าะตะปูตัวหนึ่งขึ้นมาจากห่อของได้ในที่สุด แกค่อยๆ แกะเอกสารที่รองอยู่ด้านในของฝ่าจุกอ้อมมา แกพยายามไม่ให้มันแห่งหรือขาดไปจนไม่ได้รูปทรงกลมเหมือนของเดิม

แกวางฝ่าจุกลงที่อินทรธนูบนไฟล์เลือและสอดก็อกเข้าได้ อินทรธนู ชายชราดุนให้มันประกับเข้ากับฝ่าจุกตามเดิม แกติดมันไว้บนอินทรธนูด้านนั้นถึง 4 ฝ่า และโยนฝ่าจุกที่เหลืออยู่อีกทั้งไปหมด

แม้อากาศจะร้อนอ้าว แต่แกก็ปิดกระดุมคอเลือและแกไม่พับแขนถึงแม้มันเป็นเลือแขนยาว แกปล่อยชายเลืออกามานอก กางเกงหลวงโครกเครก บนกระเบื้องทั้งสองข้างแขวนเต็มไปด้วยແບ朋ແພรслับສີແລະເຫຼືຍ້ມູງເຈີນ ຕໍາລົງໄປຈາກຮະເປົ້າຂວາແກຕິດຽບລອກ ເຄື່ອງໝາຍຂອງນ້ຳນັ້ນຢືນໃໝ່ທີ່ຫຼັງນີ້ມີລອກໃໝ່ ແນກດາວສີເບີຍວສດບນຮູບລອກແຜ່ນໜ້າລອຍເດັ່ນຊົດມາກວ່າຂອງປະດັບຍ່ອງອື່ນ

ชายชราเปลี่ยนเป็นนั่งชันเข้า และเปิดສຸມຸດພົກທີ່ໄດ້ມາຈາກເຊິ່ງຂະໜົດ ແກພຶກໜ້າທີ່ວ່າງເປົ້າຜ່ານໄປທີລະໜ້າ ແລະໃນໜ້າກລາງມັນເປັນຕົວໜ້າສື່ງແກວໜ້າໄມ່ອົກ ແລະຕົວເລີ-ຮະຢາ 10957 - ແກພຶກຜ່ານຈນໝາດເລີ່ມ ກລ່ອງກະຮະດາຊສີມວ່າງສື່ງໄມ່ມືມຸນທີ່ສື່ນ້ນວາງອູ່ບັນພື້ນ ແກໜ່ຍົບທັບມັນໄວ້ດ້ວຍປລາຍເກືອກທີ່ໄມ່ໃໝ່ຄູ່ເດີຍກັນ ເກືອກຂ້າຂວາໃຫ້ຢູ່ນັກໄປກວ່າເກືອກຜ້າໄມ້ອົກຂ້າງຈນແກຕ້ອງຍັດພອຍກະຮະໄວ້ທີ່ຫຼັງເກືອກ ສົ່ງອ່າງນັ້ນເວລາເດີນແກກົງຍັງຕ້ອງລາກຕື່ນຂວາແລະເດີນກົດໆ

ແກກົມລົງມອງກາພຂອງຫຼູງລາວພມຍາວບນກລ່ອກະຮະສີມວ່າງ ສື່ງດູເມືອນກຳລັງຫລັບຕາພຣີມ ແກກົມມອງອູ່ຍ່ອງນັ້ນແລະເອື້ມ

ມີອີປີທີ່ຫຼືອງ ແກຄວານຫາແລະຫຍົບແວ່ນຕາສິ່ງກະຈົດດ້ານທີ່ເຫັນວ່າ ແຕກເປັນຮອຍຮ້າວັນມາຈາກຫ່ອຂອງ ໂດຍໄນ້ໄດ້ລະສາຍຕາໄປຈາກພັນໜ້າ ເລຍ ชายชราສື່ອແວ່ນຕາຄ້າງອູ່ໃນມືອ ແລະກີ່ທີ່ກັບໄປທີ່ຫຼືອງ ແກລ້ວເອາແພງຍານາດທ່ານຈົດໝາຍຂັ້ນມາຈາກກະເປົ້າເລື່ອ

“1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 . . . 28”

ແກຊື້ນີ້ໄປຕາມຊ່ອງວົງກລົມສື່ງທຸ່ມໄວ້ດ້ວຍພລາສົຕິກໄສ ຈາກຊ່ອງແຮກສິ່ງໝາຍເລີຂ 22 ນັ້ນເປັນຊ່ອງວ່າງເປົ້າ ຍັງເຫັນວ່າມີກລົມສື່ລົມທີ່ເປັນຄລ້າຍໆ ເມື່ດແປ່ງພລົມສື່ອູ່ໃນຊ່ອງໝາຍເລີຂ 23 24 25
26 27 ແລະ 28

“1 2 3 4”

ແກນັບທວນອີກຄົ້ງແລະວາງແພງຍາທີ່ມີໝາຍເລີຂແລະຊ່ອງວົງກລົມ ລົບນພວງແກ້ມຂອງຫຼູງລາວບນກລ່ອກະຮະດາຊສີມວ່າງ

ชายชราຍື່ມກວ່າງຂະໜົດເຕັມເຫັນເຖິງຕົກຕາຫາເປົ່າ ແກຕິດຂາໜ້າຂອງມັນເລັ່ນອູ່ຍ່ອງນັ້ນ ທັ້ງທີ່ຮູ້ວ່າຂາໜ້າຂອງມັນໂຍກເຍກຈະ ພລຸດມີໜຸດອອກຈາກລຳຕ້ວອູ່ແລ້ວ ແກໜ່ຍ້າໝາກລານຂອງແກແລະຄ່ອຍໆ ໜຍ່ອນຕູກຕາຫາເປົ່າ ທ່ານຈາກໄປຢັງຕູ້ເໜັກສີແດງຮົມບາທວິສີ ສື່ງຕັ້ງອູ່ຫ້າຮ້ານອາຫາຮ້ານນັ້ນ

“ຫົວຂ້າວວ່າ”

ແກພູດກັບນກສີຂວາ

“ເອົ້ງຫົວໄໝ”

“ອຍ່າກລ້ວນ ເຮົາໄມ່ອ່ອດຕາຍຫຮອກ”

“ເດື່ອຍເວເກີນຂ້າວດ້ວຍກັນ”

“บินนะ บินให้สูงๆ”

ฝ่าจุกเลี้น้ำเงินร่วงลงจากอินทรธนูอย่างไม่มีเสียงตกรอบ
ขณะที่แก่โยนกสีขาวขึ้นบนท้องฟ้า

ชายชาวจับขอบหมากล้านด้วยมือทั้งสอง และเขย่าไปมา
แรงๆ ตุกตาขาเป๊ชิ่งนั่งอยู่ในก้นหมากลักษณะเดียวกับคนนั่งทอด
อาลัย จึงโคลงเคลงร่างไปตามแรงเขย่าและเพียงชั่วครู่ แกทึ้งหมาก
หล่นลงบนพื้นบาทวิถี ตุกตาขาเป๊ทกคามenค่าว่าน้ำอยู่กับแผงยาน
กระดาษกล่องลีเม่วง

“เจ็บไม่เจ็บ”

แกพูดลอยๆ พลางเก็บกระดาษห่อของบุหรี่ใส่ในกระเป๋าเลี้ยว
และรวมข้าวของทั้งหมดเข้าด้วยกัน ก่อนที่แกจะมัดห่อของ แกก็
พลันนีกถึงญาติคนสุดท้าย ชายชาวเหลียวมองออกไปรอบข้าง และ
หันกลับมาเรื่องข้าวของจนกระจัดกระจาย แกลูกขึ้นยืนและเดินกระตุกๆ
ไปที่ตู้เหล็กสีแดงริมบาทวิถี แกเพ่งมองลงบนพื้นเกือบทุกตารางนิ้ว
และเดินวนเวียนอยู่อย่างนั้น ไม่มีเมฆบนฟ้าสีครามและบนโค้งฟ้าก็
เงี้ยวว้าบอยู่ทางทัศนน นกสีขาวอนนิ่งอยู่เหนือธูปท่อระบายน้ำ
แกยกท่อนแขนขึ้นปัดเหี้ยว แกนั่งมองร่างกสีขาวผู้เป็นเมื่อัน
ญาติคนสุดท้ายอยู่นาน ก่อนหยิบเอาเศษพลาสติกสีขาวขึ้นไว้ใน
อุ้มมือทีละชิ้นๆ ร่างทั้งร่างเหลือเพียงล้วนหัวเท่านั้นที่ไม่แตกกระฉะ

“ทำไม่อึงไม่บิน”

นัยน์ตาของแกแดงกล่า

“เอ็งมันตีอ้อ”

ชายชาวเดินกลับขึ้นไปบนบาทวิถี และปะรอยเศษพลาสติก
สีขาวลงบนห่อของ แกทຽดตัวลงนั่งยองๆ กวาดข้าวของทั้งหมด
รวมเข้าด้วยกัน และมัดเป็นห่ออย่างหยาบๆ แกเห็นบหมากล้านໄว
ในซอกแขนและลูกยืน แกเหวี่ยงปืนเด็กเล่นไปที่ตู้สีแดงพร้อมกับ
ออกเดินอย่างเงอะจะ

ชายชาวเดินตรงขึ้นไปเบื้องหน้า วางกับคนที่รู้สึกจุดหมาย
ปลายทางของตนเอง.

จาก รวมเรื่องสั้น นกสีขาวและผู้พเนจร (2521)

หนังสือวิทยุสารัญรมย์ ฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 21 และขึ้นปีที่ 6 ซึ่งตรงกับคุณวาระลำคัญของชาติและพสกนิกรชาวไทย คือ วันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทางกองบรรณาธิการจึงได้นำเรื่อง เพลงพระราชนิพนธ์ “ยิ้มสุ้” ซึ่งทรงพระราชนิพนธ์ให้เป็นกำลังใจแก่นักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอด มาลงพิมพ์เป็นมิ่งมงคล รวมทั้งประวัติความเป็นมาของ “หออัครคิลปิน” และ “วัดพระราม 9 กาญจนวนารีเชก”

การประชุมเอเปค 2003 ที่เพิ่งผ่านพ้นมา ยังประทับอยู่ในความทรงจำของชาวไทยและชาวโลก - “ใครร่าเอเปคไม่มีผลด้านสาธารณะ” โดย พิศาล มาณวพัฒน์ อธิบดีกรมเศรษฐกิจระหว่างประเทศ กะทรวงการต่างประเทศ จึงนับเป็นอีกมุมมองหนึ่งซึ่งน่าสนใจ เช่นเดียวกับภาคชุด “เอเปค 2003” รวมถึงเรื่องราวความเป็นมาที่ น่าสนใจของ “ยุทธศาสตร์ความร่วมมือทางเศรษฐกิจระหว่างกัมพูชา ลาว พม่า และไทย” ซึ่งส่งผลถึงปฏิญญาพุกาม

ในหนังสือวิทยุสารัญรมย์เล่มนี้ หม่อมราชวงศ์หญิงมาลินี จักรพันธุ์จะได้เล่าถึงชีวิตที่เป็นตำนานของพระองค์เจ้าพิรพงศ์ภานุเดช หรือพระองค์พิรฯ สำหรับคุณๆ ที่เป็นแฟนของสุวรรณ พองสมุทร

และ รุจิกร แสงจันทร์ คงพาดไม่ได้กับ “ต้นไม้ตามทิศ ตอน 2” และ “ทัวร์ลังเวชนียลสถาน (ตอนที่ 4)” ซึ่งเป็นตอนสุดท้ายของสารคดีชุดนี้ รวมทั้งพบกับคอลัมน์ใหม่ “เล่าสู่กันฟัง”

และเนื่องในวาระดีเดือนปีใหม่ ผู้ขออวยความสุขสวัสดิ์ พิพัฒน์มงคลแก่ทุกท่านด้วย “อยุธยาหมายมงคล” ซึ่งจะนำท่านไปนมัสการ 9 วัดลำคัญของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.

ด้วยความปรารถนาดี



(ประภัสสร เสวิกุล)