



สาร ช.ส.อ.

ชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส

กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. 02-9406039 Email : saeas_doe@hotmail.com

สารปีที่ 19 ฉบับที่ 218 ประจำเดือน ตุลาคม 2566

สารจากประธานชมรม..... นายสุพล ธนุรักษ์ >



สวัสดีครับ สมาชิก ช.ส.อ.ทุกท่าน ในเดือนนี้ผมไม่ได้เข้าร่วมประชุมกับพวกเรา เพราะได้เดินทางมาเยี่ยมหลานที่ออสเตรเลียตั้งแต่ต้นเดือนกันยายน ซึ่งเป็นฤดูใบไม้ผลิของที่นี่ เป็นช่วงเวลาที่คุณจะออกมาใช้ชีวิตนอกบ้านกันมากขึ้น (ฤดูใบไม้ผลิ คือ ก.ย. - พ.ย. / ฤดูร้อน ธ.ค. - ก.พ. / ฤดูใบไม้ร่วง มี.ค. - พ.ค. / ฤดูหนาว มิ.ย. - ส.ค.) ทำให้ได้มีโอกาสพบเห็นการใช้ชีวิตนอกบ้านของผู้สูงอายุในออสเตรเลียที่ดูจะแตกต่างจากของไทยเราในหลายเรื่อง จึงอยากจะขอนำมาบอกเล่ากัน ผู้สูงอายุที่นี่ส่วนใหญ่จะอยู่กันตามลำพัง ไปไหนมาไหนต้องพึ่งพาตนเอง สถานที่ที่พบเห็นผู้สูงอายุไปรวมตัวกันมาก คือ ห้างสรรพสินค้า เริ่มตั้งแต่ห้างเปิด 9 โมงเช้า จะมีผู้สูงอายุเต็มไปหมด ยิ่งในวันธรรมดาที่เด็ก ๆ ไปโรงเรียน คนหนุ่มสาวไปทำงาน จะเห็นได้อย่างชัดเจนมาก กิจกรรม ที่ไปทำกัน คือ ไป Shopping ไปกินกาแฟ จับกลุ่มคุยกัน กลุ่มเล็ก ๆ 5 – 6 คน หรือในบางวัน จะมีการรวมตัวกัน ประมาณ 10 – 15 คน เต้นแอโรบิคบ้าง ซึ่งดูจะแตกต่างจากประเทศไทยที่จะรวมตัวกันเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ระดับร้อยคน เดินกันตามสวนสาธารณะ หรือต่างจากประเทศจีนที่ผมเคยไปจัดงานประชาสัมพันธ์ผลไม้ไทยมาแล้วในทุกมณฑล จะมีการรวมกลุ่มกันในระดับพันคน เต้นแอโรบิค หรือ รำมวยจีนกันตามสวนสาธารณะต่าง ๆ ส่วนสถานที่พบเห็นผู้สูงอายุมากรองลงมา คือ ร้านอาหาร ซึ่งมีอยู่หลากหลายประเภท เช่น อาหารอิตาลี อเมริกัน เวียดนาม ญี่ปุ่น จีน เกาหลี และ ไทย เป็นต้น จำนวนร้านจะมีไม่มากเหมือนประเทศไทย ในช่วงเวลาที่มีอาหารร้านจะแน่นมากและมีคนรอคิวนอกร้านอีกด้วย ส่วนสถานที่ที่พบผู้สูงอายุรองลงมาจากร้านอาหาร คือ สวนสาธารณะที่มีอยู่มากมายในทุกชุมชน จะพบว่ามีการมาเดิน ปั่นจักรยาน นั่งรถเข็น จูงหมากันในช่วงเช้า ช่วงเย็น หรือในบางโอกาสจะมีการรวมกลุ่มมา Picnic กันอีกด้วย

ส่วนการเดินทางไปไหนมาไหนของผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่จะขับรถไปกันเอง ซึ่งก็ดูว่าการขับรถที่นี่จะสะดวกสบายไม่เครียดไม่เหนื่อย เพราะทุกคนบนท้องถนนจะเคารพกฎกติกากันอย่างเคร่งครัด ทั้ง ๆ ที่ไม่พบว่ามีการตรวจเช็คใบขับขี่ตามกฎหมาย หรือมาอำนวยความสะดวก

ตามที่ต่าง ๆ เลยแม้แต่คนเดียว ซึ่งคิดว่าน่าจะเป็นเพราะการบังคับใช้กฎหมายที่เป็นไปอย่างเสมอภาคและเที่ยงธรรม ประกอบกับการกำหนดค่าปรับที่แพง เท่าที่ได้ข้อมูลทราบว่า การฝ่าไฟแดง ปรับ 800 เหรียญ (คูณ 23บาท) และอีกช่องทางหนึ่งที่ผู้สูงอายุใช้ในการเดินทาง คือ การโดยสารรถเมล์ประจำทาง ซึ่งปกติแล้วรถจะค่อนข้างว่างและขับสุภาพเรียบร้อย จอดนิ่ง จอดนาน ส่วนการเดินทางออกนอกเมืองไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ พบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนมากจะขับรถไปกันเป็นคู่ ๆ พ่วงเอารถบ้านไปด้วย แวะพักตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ โดยใช้เวลาในแต่ละแห่งนาน ๆ ตั้งแต่ 1 สัปดาห์ขึ้นไป ซึ่งการขับรถไปท่องเที่ยว ก็ดูว่าจะเป็นการขับรถที่สะดวกสบายเช่นกัน เพราะถนนนอกเมืองทุกเส้น รวมถึงถนนไฮเวย์ด้วย จะถูกกำหนดให้ใช้ความเร็วสูงสุดได้ไม่เกิน 110 กม./ ชม.ทั้ง ๆ ที่ถนนมีสภาพดีมาก และรถบรรทุกเล็ก บรรทุกใหญ่ ก็มีไม่มาก แล้วยังจะวิ่งได้ด้วยความเร็วที่เท่า ๆ กัน ทำให้สามารถขับตาม ๆ กันไปได้

ตลอดเวลาเดือนเศษที่ผมมาอยู่ที่นี้ ได้เดินทางไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ รวมระยะทางแล้วน่าจะประมาณ 2 – 3 พันกิโลเมตร พบการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนที่ดูจะไม่รุนแรงนัก เพียง 1 ครั้ง และไม่พบว่ามีด่านตำรวจเลยแม้แต่ด่านเดียว

ส่วนในด้านการรักษาพยาบาลของผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป ที่พบเห็นได้จากโรงพยาบาลในเมืองใหญ่ ดูจะมีผู้ใช้บริการไม่มากนัก และโรงพยาบาลในเมืองเล็ก ๆ ดูจะเงียบเหงา แทบจะไม่มีผู้ใช้บริการเลย จนรู้สึกสงสัยสงสัยและพยาบาลว่าจะต้องกลัวผีกัน ซึ่งจะแตกต่างจากบ้านเราค่อนข้างมาก ที่โรงพยาบาลทั้งเมืองเล็กเมืองใหญ่จะมีผู้มาใช้บริการกันอุ่นหนาฝาคั่งโดยตลอด ส่วนร้านขายยาก็ค่อนข้างหายาก ในเมืองใหญ่จะมีไม่กี่ร้าน ในเมืองเล็กจะมีแค่ร้านเดียว และลูกค้าก็ดูว่าจะมีไม่มากนัก จนไม่แน่ใจว่าธุรกิจนี้เขาอยู่รอดได้อย่างไร ต่างจากร้านขายยาของบ้านเรา ที่ย่านอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ หรือย่านโรงพยาบาลศิริราช มีลูกค้ามากมาย จนกระทั่งต้องต่อแถวกันยาวเหยียด

เรื่องที่ผมเล่ามาทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุชาวออสเตรเลียเท่านั้น หากท่านใดมีข้อมูลด้านอื่น ๆ จะมาเพิ่มเติมกันก็ยินดีนะครับ ส่งไปลงวารสาร ช.ส.อ.ของเราได้ตลอดเวลาครับสวัสดีครับ

สุพล อนุรักษ์ 



บอกเล่าเก้าสิบ..... ➤ ทีมเลขานุการ



สวัสดีค่ะ....เจอกันเดือนเว้นเดือนรู้สึกนานมากเลยคะ ความคิดถึงไม่ต้องพูดจนรู้สึกเหงาเลยคะเราได้มาเจอกันเมื่อ 10 ตุลาคม ที่ผ่านมา โดยการประชุมผ่านออนไลน์ใช้สื่อ ที่เรียกว่า Zoom นอกจากพวกที่นั่งในห้องประชุมแล้ว ยังมีสมาชิกที่อยู่ต่างจังหวัดเข้าร่วมประชุมอีกหลายท่านทั้งเปิดหน้าให้เห็นกันและไม่เปิดหน้าคะ แคลโหลดโปรแกรม Zoom ไว้ในโทรศัพท์ หรือ ในหน้าจอ คอมพิวเตอร์ที่บ้านไว้ ก่อนวันประชุม เราจะแจ้งรหัสห้องและรหัสผ่านให้ทราบ ถึงวันประชุม ก็ประชุมด้วยกันได้เลย สำหรับผู้เกษียณนานแล้วให้ลูกหลานแนะนำวิธีการใช้ Zoom ได้คะ ผู้อาวุโสที่เพิ่งเกษียณไม่เป็นห่วงเลยคะ เพราะผ่านประสบการณ์การใช้ มาแล้วทั้งนั้น

เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม ซึ่งเป็นสัปดาห์ของการรับพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พอดีพอดี ช่วงที่ ช.ส.อ.กำหนดวันประชุมเราไม่ทราบมาก่อนว่าจะมีงานตรงกัน หลายคนมาช้าเพราะรถติด หลายตนมาสาย บางคนมาถึงแล้ววนรถ 2 รอบก็หาที่จอดรถไม่ได้ น้ำมันแห้งเลยต้องไปเติมน้ำมันและถือโอกาสกลับบ้านไปเลยก็มีคะ.....**คุณจิรนุช ชาญรงค์กุล.** ทำหน้าที่ประธานที่ประชุม ได้เชิญ **พิทศพล เชี่ยวเชิงงาน** ให้ข้อมูลเรื่องสหกรณ์ ดังนี้คะ ...1.แก้ไขระเบียบว่าด้วยหุ้น พ.ศ. 2563สมาชิกและสมาชิกสมทบ ที่มีเงินค่าหุ้นไม่น้อยกว่า 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) และเป็นสมาชิกสหกรณ์มาแล้วไม่น้อยกว่า 10 ปี รวมทั้งไม่มีหนี้สินต่อสหกรณ์ ในฐานะผู้กู้และผู้ค้ำประกัน มีสิทธิของค่าส่งได้ ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2566 2.เปิดรับสมัครบุคคลเพื่อรับการสรรหาเป็นกรรมการที่หมดวาระจำนวน 7 คน จากกรรมการเต็มทั้งหมด 14 คน ชุด 53/54 ในปีบัญชี 2567 ในวันที่ 16 – 20 ตุลาคม 2566 เวลา 09.00 – 15.00 น.และประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิรับการสรรหาและหมายเลขประจำตัวผู้สมัครภายในไม่เกิน 1 พฤศจิกายน 2566 และจะลงคะแนนสรรหาผ่านระบบออนไลน์ในวันศุกร์ ที่ 5 มกราคม 2567 เวลา 05.00 – 18.00 น.โดยสหกรณ์จะกำหนดรหัสผ่าน (Password) และแจ้งให้สมาชิกผู้รับบำเหน็จบำนาญรายเดือน และ ผู้รับบำนาญทราบในใบเสร็จรับเงินเดือน ตุลาคม และ พฤศจิกายน 2566 สหกรณ์จะส่งรหัสผ่าน (Password) ทาง SMS ให้สมาชิกทุกท่านภายใน 1 สัปดาห์ก่อนวันลงคะแนน.....3.การช่วยเหลือสมาชิก เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ประสบภัย ซึ่งในช่วงนี้เกิดภัยพิบัติน้ำท่วม ถ้าเป็นกรณีที่พักอาศัยเสียหาย จะมีการจ่ายให้ไม่เกิน 5,000 บาทสมาชิกต้องเป็นเจ้าของบ้านตาม

ทะเบียนบ้าน หรือกรณีคู่สมรสของสมาชิกเป็นเจ้าบ้านตามทะเบียนบ้าน หรือกรณีไม่มีชื่อในทะเบียนบ้าน แต่มีหลักฐานอื่นที่แสดงว่าสมาชิกเป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ หรือ มีสิทธิในฐานะผู้เช่าซื้อรวมถึงบ้านพัก ราชการด้วย จะได้เงินช่วยเหลือไม่เกิน 2,500 บาท และให้การช่วยเหลือได้ปีละ 1 ครั้ง....4.งดการพิมพ์ ใบเสร็จรับเงินประจำเดือน ให้ข้าราชการบำนาญ และลูกจ้างประจำผู้รับบำเหน็จรายเดือนและสมาชิกส่ง เงินด้วยตนเอง ตามนโยบายการลดการใช้กระดาษเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยจะเริ่มงดการพิมพ์ใบเสร็จ ประจำเดือนตั้งแต่ เดือนมกราคม 2567 เป็นต้นไป สมาชิกสามารถดู/พิมพ์ใบเสร็จรับเงินได้ที่ แอปพลิเคชัน DOAE SAVING หรือ แจ้งความประสงค์ รับ/ไม่รับใบเสร็จใบเสร็จประจำเดือนทางไปรษณีย์ และขอให้ แจ้งไปยังสทกรณภายใน 31 ธันวาคม 2566 หากไม่ได้ส่งแจ้งความประสงค์ สทกรณจะถือว่าท่านงดรับ ใบเสร็จประจำเดือนค่ะ

ความคืบหน้าของกิจกรรม

กิจกรรมพิเศษ....คุณสุนิสา ประไพตระกูล รายงานความก้าวหน้าพอสรุปได้ดังนี้.....**1.ลีลาศ เพื่อสุขภาพ** เรียนทุกวันศุกร์ที่ชั้น 4 อาคารสหกรณ์ออมทรัพย์กรมส่งเสริมการเกษตร ขณะนี้ได้เปิดสอน ถึง 5 คอร์สแล้ว มีสมาชิก 12 คน ค่าเรียน 1,000 บาท/ 10 ครั้ง/ คอร์ส ซึ่งได้มีการแสดงโชว์ในโอกาสต่าง ๆ ของ ช.ส.อ. มาหลายครั้งแล้ว.....**2.ร้องเพลงเพื่อความสุข** เรียนทุกวันจันทร์ ณ ห้องศรีตรัง ส.มก ปัจจุบันเรียน 2 รุ่นทั้งเช้าและบ่าย ค่าเรียน 3,500 บาท/ 10 ครั้ง.....**3.พบปะสังสรรค์ และรับประทานอาหารร่วมกัน** เดือนละ 1 ครั้ง กำหนดวันพบปะแต่ละครั้งตามความต้องการของสมาชิก ทั้ง 3 กิจกรรมนี้สมาชิกท่านใดสนใจไปร่วมได้ค่ะติดต่อได้ โทร.081 586 1135.....**4.การไปท่องเที่ยวและทำบุญ** ทริปอิมกาย อิมใจ อิมบุญ ร่วมใจเที่ยว ครั้งเดียวครบ เมื่อ 19 – 20 สิงหาคม 2566 ณ จังหวัด พระนครศรีอยุธยา และ ปทุมธานี เป็นการท่องเที่ยวของ สว.ที่สนุกสนาน ได้บุญและได้เยี่ยมสมาชิกของเราที่ไปบวชเข้าพรรษาอยู่ด้วย ซึ่งได้รายงานให้ทราบกันแล้วเมื่อเดือนที่ผ่านมาค่ะ....**ฝ่ายการเงิน... คุณ ดาราวรรณ วัฒนกุล** ได้สรุปรายรับรายจ่าย ถึง 8 สิงหาคม 2566 ดังนี้...มีเงินสดคงเหลือ จำนวน 40,753.75 บาท ...เงินฝากสหกรณ์ออมทรัพย์ กรมส่งเสริมฯ จำนวน 49,922.56 บาท เงินฝากสหกรณ์ ออมทรัพย์พิเศษ กรมส่งเสริมฯ จำนวน 221,251.51 บาท ปัจจุบันเดือนกันยายน เงินสดคงเหลือนำเข้า ฝากบัญชีออมทรัพย์ กรมส่งเสริมฯ จำนวน 10,000 บาท และฝากสหกรณ์ออมทรัพย์พิเศษ กรมส่งเสริมฯ จำนวน 20,000 บาท คงเหลือเงินสดถือจ่าย จำนวน 10,752.75 บาทค่ะ.....**ฝ่ายเลขานุการ.....คุณ พัทธิดา ภูมิรัตน์** ได้รายงานให้ทราบพอสรุปได้คือ .เมื่อวันที่ 14 กันยายน ที่ผ่านมา ทีมเลขาและผู้มีจิตอาสาได้ไปร่วมรับสมัครน้องใหม่ที่เกษียณ ในปี 2566 ณ โรงแรมริชมอนด์สไตลิส คอนเวนชัน จ.นนทบุรี ได้ผู้สมัครใหม่ทั้งสิ้น 8 คน คือ 1.นางเทียมจันทร์ สุขเกษม จากกรุงเทพมหานคร 2.นายชยุ

ทกฤติ นนทแก้ว จากจันทบุรี 3.นางดวงฤดี ดำแก้ว จากร้อยเอ็ด 4.นางจารึก กล่อมเกลี้ยง จากปทุมธานี 5.นางศลิมา สุภาพร จากนครพนม 6.นางกาญจนา อินธิกาย จากสกลนคร 7.นางนิตยา จันทนกร จากมหาสารคาม และ 8.นายวิเชียร สงสุรินทร์ จากพัทลุง....ก็ขอต้อนรับน้องใหม่ทุกท่านด้วยหัวใจ เราจะมาผณีกำลัง ประสานความคิด เหมือนเมื่อครั้งยังทำงาน ให้ชมรมของเรามีความเจริญก้าวหน้าอยู่ในกรมส่งเสริมฯ ตลอดไปนะค่ะ.....ในวันสถาปนากรมส่งเสริมฯ เมื่อ 21 ตุลาคมที่ผ่านมา ได้มีตัวแทน ช.ส.อ. หลายท่านร่วมพิธีแสดงความเคารพ อ.ทำนอง สิงคาลวนิช โดยวางดอกไม้หน้าอนุสาวรีย์ สำเร็จจุลวงด้วยดี ขออภัยไม่ได้บอกชื่อผู้ร่วมงานหลายคนแต่ลงภาพให้ดูในไลน์แล้วค่ะ....**คุณศิริกุล ศรีแสงจันทร์**ได้รับมอบหมายให้หาข้อมูลการไปท่องเที่ยวที่สมาชิกร้องขอ แต่ไม่ได้มาประชุมในครั้งนี้ ได้ฝากให้ช่วยนำเสนอแทนค่ะ ท่องเที่ยวบาห์ลีและบุโรพุทโธ โปรแกรม 5 วัน 4 คืน รวมวันเดินทาง โดยเครื่องบินจากดอนเมือง ไปยังเกาะสวรรค์บาห์ลี ประเทศอินโดนีเซีย ชมอนุสาวรีย์มหาภารตะ ชมสวนพระวิษณุ ที่จำลองรูปสักการะของพระวิษณุเทพเจ้าสูงสุดของชาวฮินดูขึ้นนครซูท ไปชมความงามของวิหารอุลวาทูที่อยู่หน้าผาสูงเหนือมหาสมุทรอินเดีย และโดยเครื่องบินเดินทางสู่มหาเจดีย์บุโรพุทโธ ศาสนสถานของพุทธที่ใหญ่ที่สุดในโลก แล้วไปวัดปะวน ที่เก็บน้ำศักดิ์สิทธิ์ เพื่อชำระล้างจิตใจ ไปวัดเมนดูท และวัดพรามนันต์ มรดกโลกจากยูเนสโก ก่อนนำทุกท่านช้อปปิ้งย่านมาลิโอบโร และ เข้าที่พักระดับ 4 ดาว ...โดยเครื่องบินไปยังเมืองเดนพาซาร์ ชมวิหารกลางสมุทรอินเดีย ทานาลอท ก่อนเข้าพักระดับ 4 ดาวเดินทางไปยังบาห์ลีสวิงค์ วัดเบซากิ ไปยังภูเขาไฟกุหนุงอาุง ชมทะเลสาบบาร์ตูร์ ทานอาหารภัตตาคารลอยฟ้า ท่ามกลางหุบเขาแล้วไปชมวิหารเทมภักคีสวิงค์ ชมบ่อน้ำพุศักดิ์สิทธิ์ ก่อนเข้าพักระดับ 4 ดาวนำทุกท่านไปช้อปปิ้งซื้อของที่ระลึกก่อนกลับ ถึงสนามบินดอนเมืองโดยสวัสดิภาพ ค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับจำนวนคน ช่วงเวลา สถานที่ ประมาณ 30,000 – 35,000 บาท หากสนใจขอให้แจ้งความจำนงค์ไว้ก่อนที่ คุณศิริกุล ศรีแสงจันทร์ โทร 086 491 6659เนื่องจากมีเวลาจำกัด ระเบียบเรื่องการเงิน การเยี่ยมผู้ป่วย การทำบุญงานฌาปนกิจ จะยกไปพิจารณาในคราวประชุมสัมนาวិชาการของช.ส.อ. เมื่อประธานชมรมฯ กลับมาจากต่างประเทศก่อนนะค่ะ

ในฉบับนี้ **ดร.ประนอม ศรียสวัสดิ์** ได้เขียนบทความ เรื่อง ผัสสะ เป็นธรรมะ ที่สำคัญและจำเป็น และปฏิบัติได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นว่าในพรรษา หรือออกพรรษาแล้ว ลงใน วงเวียนชีวิต ให้คนรุ่นเราที่เรียกว่า สว.แล้ว ได้รับทราบ ต้องรู้และปฏิบัติให้ได้เพื่อลดความทุกข์ และเพิ่มความสุขให้ตัวเอง น่าสนใจมากค่ะ.....**นางสาวณลินี (ติ่ม) หอวงศรีตนะ** จะมาชวนชิมชวนปรุงเมนูเมี่ยงปลาทุ สุนทรของพี่ติ่มเอง ทานหมูทานเนื้อบอย ๆ ก็หันมาทานปลา เพื่อสุขภาพและมีประโยชน์ ต่อ สว.อย่างพวกเราอีกด้วยค่ะสมาชิกท่านใดจะเขียนบทความสาระใด ๆ ให้สมาชิกพวกเราได้ทราบร่วมกัน ไม่เกิน 2 หน้า กระดาษ เอ 4 ส่งบทความให้เราได้นะคะยินดีรับบทความจากทุกท่านค่ะ.....ด้วยไลน์ของชมรมฯ มีปัญหา

สมาชิกอยู่ในกลุ่มได้ไม่เกิน 500 คน มีบางคนหลุดออกไปแล้วเชิญกลับเข้ามาไม่ได้ ปัจจุบันมีสมาชิก 800 กว่าคนที่ไม่ได้อยู่ในไลน์และเชิญเข้าไม่ได้ เพิ่งทราบว่า แอดมิน เดิม คือคุณจิม ที่ดูแลชมรมฯเดิมซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ของ ฝ่ายสวัสดิการ กองการเจ้าหน้าที่ ได้เสียชีวิตไปนานแล้ว จึงไม่สามารถแก้ไขเพิ่มเติมอะไรได้ ขณะนี้ ช.ส.อ.จึงได้ตั้งไลน์ชมรมชาวสงเสริมการเกษตรอาวุโสขึ้นมาใหม่ เพื่อรองรับสมาชิกได้ทุกคน ให้มาอยู่ในกลุ่มเดียวกันขอให้สมาชิกเก่าช่วยกันเชิญสมาชิก ช.ส.อ.ที่ยังไม่อยู่ในกลุ่มเข้ามาอยู่ด้วยกัน สมาชิกที่เข้ากลุ่มใหม่แล้วให้ออกจากกลุ่มเก่าด้วย กลุ่มเก่าจะเก็บไว้ใส่โน้ตและภาพเก่า ๆ เท่านั้นค่ะ จะใช้เวลาไม่เกินเดือนธันวาคม 2566 พวกเราต้องมาอยู่ในกลุ่มใหม่ทั้งหมด และหยุดใช้กลุ่มเก่าค่ะ.....ช่วงนี้สภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราเอาแน่ไม่ได้ สว.อย่างเราต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษนะคะ ขอให้ทุกคนปลอดภัยจากสิ่งต่างๆด้วยค่ะ..... การพบปะและประชุมของสมาชิกครั้งต่อไปกำหนด วันอังคารที่ 12 ธันวาคม 2566 ณ ห้องประชุม ชั้น 4 กรมส่งเสริมการเกษตร โดยผ่านระบบ ZOOM หากไปร่วมประชุมไม่ได้ก็ประชุมผ่านระบบ ZOOM ได้..... ขอเชิญทุกท่านมาพบกันเมื่อยังมีโอกาสนะคะ

ทีมเลขานุการ

ผัสสะ



ความทุกข์เกิดที่จิต เพราะทำผิด เรื่องผัสสะ

ความทุกข์จะไม่โผล่ ถ้าไม่โง่ เรื่องผัสสะ

ความทุกข์เกิดไม่ได้ ถ้าเข้าใจ เรื่องผัสสะ

บทกลอนข้างบนนี้พระธรรมโกศาจารย์หรือท่านพุทธทาสภิกขุได้แต่งขึ้นไว้นานกว่า 40 ปีมาแล้ว จับความได้ว่าความทุกข์ของคนเรานั้นมีความเกี่ยวพันอย่างแนบแน่นกับสิ่งที่เรียกว่า “ผัสสะ” เราจึงน่าจะได้อรรถาธิบายเรื่องนี้ให้มากขึ้น

การจะกล่าวว่าผัสสะเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้น จำเป็นต้องกล่าวถึงเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 อย่าง อันได้แก่ อายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณเป็นพื้นฐานเสียก่อน ดังนี้

1. อายตนะภายใน คือทางรับรู้หรือเครื่องติดต่อที่เราทุกคนมี อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รวมเป็น 6 อย่าง
2. อายตนะภายนอก คือสิ่งที่มากระทบกับอายตนะภายในได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่มาถูกต้องกาย เช่นของแข็ง อ่อน ร้อน เย็น หยาบ ละเอียด ฯลฯ) และธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจคิดนึกหรือกระทบใจ) รวมเป็น 6 อย่างเช่นกัน

เรื่องอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้นนี้ เราทุกคนได้ยินได้ฟังกันมาแล้ว แต่ส่วนใหญ่ไม่ทราบกลไกในรายละเอียดมากนัก ทั้งที่เป็นเรื่องที่ชาวพุทธควรรู้ ท่านพุทธทาสระบุว่าความรู้เรื่องอายตนะ คือ ก. ข. ก. กา หรือ a b c ของการศึกษาพระพุทธศาสนาที่เราควรจะได้เรียนก่อนเรื่องพุทธประวัติเสียอีก และท่านได้เทศน์เรื่องนี้มาหลายโอกาสแล้ว

3. วิญญาณ หมายถึงความรู้แจ้ง หรือรู้อารมณ์ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า consciousness ซึ่งตามหลักศาสนาพุทธ นั้นวิญญาณหรือความรู้แจ้งเกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในกระทบเข้ากับอายตนะภายนอก เช่น หูกระทบกับเสียงก็เกิดโสตวิญญาณ เป็นต้น เมื่อหมดปัจจัยไปแล้ว วิญญาณก็หมดไปด้วย วิญญาณจึงเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่จีรัง ซึ่งต่างจากวิญญาณตามความเชื่อที่มีมาแต่โบราณก่อนพุทธกาล (จนถึงปัจจุบัน) ที่ว่าวิญญาณออกจากร่างหนึ่งไปอยู่ในร่างใหม่ต่อไปเรื่อย ๆ

ผัสสะคือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อปัจจัยทั้งสาม ได้แก่ อายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ ประสานกันอย่างพร้อมเพรียง ดังรายละเอียดคำอธิบายที่ถอดจากเทปการเทศน์ของท่านพุทธทาสเมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2522 ดังนี้

1. เมื่อตากระทบเข้ากับรูปก็เกิด**จักขุวิญญาณ** เมื่อทั้งสามอย่างทำงานร่วมกันก็เกิด**จักขุสัมผัส**หรือสัมผัสทางตา
2. เมื่อหูกระทบเข้ากับเสียงก็เกิด**โสตวิญญาณ** เมื่อทั้งสามอย่างทำงานร่วมกันก็เกิด**โสตสัมผัส**หรือสัมผัสทางหู
3. เมื่อจมูกกระทบเข้ากับกลิ่นก็เกิด**ฆานวิญญาณ** เมื่อทั้งสามอย่างทำงานร่วมกันก็เกิด**ฆานสัมผัส**หรือสัมผัสทางจมูก
4. เมื่อลิ้นกระทบเข้ากับรสก็เกิด**ชีวาหวิญญาณ** เมื่อทั้งสามอย่างทำงานร่วมกันก็เกิด**ชีวาหสัมผัส**หรือสัมผัสทางลิ้น
5. เมื่อกายกระทบกับสิ่งที่มากระทบผิวหนังก็เกิด**กายวิญญาณ** เมื่อทั้งสามอย่างทำงานร่วมกันก็เกิด**กายสัมผัส**หรือสัมผัสทางกาย
6. เมื่อจิตเกิดความคิดนึกขึ้นมาเองหรือเกิดต่อเนื่องจากปัจจัยภายนอก จิตก็สัมผัสกับความคิดนึกอันนั้นแล้วก็เกิด**มโนวิญญาณ** เมื่อมโนวิญญาณทำงานร่วมกับมโนหรือจิตและความคิดนึกที่มากระทบมโนก็เกิด**มโนสัมผัส**หรือสัมผัสทางมโน

ผัสสะนั้นมี 2 ระดับ ระดับแรกเรียกว่าปฏิสมผัส เช่น เมื่อ ตาเห็นรูป เช่น คน ต้มไม้ หูได้ยินเสียงนก หรือจมูกได้กลิ่นดอกไม้ ก็แค่เห็น แคได้ยินหรือแค่ได้กลิ่นเฉย ๆ ไม่ได้ใส่ใจ มันก็ผ่านไป แต่ถ้ามีจิตเข้ามาร่วมด้วยก็เกิดอภิวจนสัมผัสขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง เช่น เห็นคนนั้นว่าเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง สวยหรือไม่สวย แม้บางทีจะจบอยู่แค่นั้นแต่บางครั้งก็คิดหรือเห็น(ด้วยใจ)ลึกลงไปอีกก็เป็นได้

ผัสสะมีความสำคัญและเกิดกับตัวเราทุกคน ข้อความบางส่วนเกี่ยวกับกระแสปฏิจสมุปบาทหรือลำดับการเกิดทุกข์ มีว่า...เพราะมีอายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ...เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา...เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา...ถ้าไม่ตัดกระแสก็จะมีผลสืบเนื่องไปถึงการเกิดทุกข์ในที่สุด

ผลที่ตามมาจากผัสสะคือ เวทนา หรือความรู้สึก ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 อย่าง ได้แก่ 1. สุขเวทนา คือ รู้สึกชอบหรือพอใจ 2. ทุกขเวทนา คือ รู้สึกไม่ชอบหรือไม่พอใจ และ 3. อสุขมทุกขเวทนา คือ บอกไม่ได้ว่าพอใจหรือไม่พอใจแต่ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่งเช่นกัน อนึ่ง พึงสังเกตว่าเวทนาในธรรมะข้อนี้มี ความหมายต่างจากคำว่าเวทนาที่เราใช้กันในภาษาไทยทั่วไป

ผัสสะทำให้เกิดสัญญาซึ่งเป็นขั้นอย่างหนึ่งในชีวิตคนเรา สัญญาคือการจำได้ หมายถึง ในลักษณะสี่ สันฐาน ตลอดจนชื่อเรียกและสมมุติบัญญัติต่าง ๆ ว่า เขียว ขาว อ้วน ผอม โต๊ะ ปากกา หมู หมา เป็นต้น การหมายรู้มีหลายขั้นเป็นไปตามความตกลงอันเนื่องด้วยความรู้สามัญบ้าง ความนิยม ประเพณี วัฒนธรรมบ้าง ว่าอย่างนี้สวย อย่างนั้นสุภาพอย่างนั้นผิดธรรมเนียม เป็นต้น ถัดจากจำได้ หมายถึงแล้ว

บางครั้งก็เกิดสำคัญมั่นหมาย คือ รู้สึกมีความหมายกับตนเองลึกลงไปเป็นพิเศษซึ่งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละครั้งและแต่ละคน

ผัสสะทำให้เกิดสังขารขันธ์ (mental formations) ซึ่งก็คือการคิด ประมวลการตรikirนึกคิด และแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเบีกลาง ๆ อันนำไปสู่การแสดงออกให้เป็นไปต่าง ๆ เช่น ศรัทธา กรุณา โมหะ โลภะ โทษะ มานะ และทิฐิ เป็นต้น อนึ่ง คำว่าสังขารก็เป็นอีกคำหนึ่งที่มักทำให้มีความเข้าใจคลาดเคลื่อน กล่าวโดยย่อแล้ว คำว่าสังขารหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม (ยกเว้นพระนิพพาน) ร่างกายของเราจัดเป็นรูปขันธ์และเป็นสังขารอย่างหนึ่ง แต่สังขารไม่ได้หมายถึงร่างกายเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ท่านพุทธทาสจึงติงว่าใครพูดที่ว่า”สังขารคือร่างกาย” นั้น พูดถูกเพียงนิดเดียว

เรื่องที่น่าเสียดายครั้งนี้อาจดูหนักไปหน่อย แต่ผมเห็นว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจและเกี่ยวข้องกับเราทุกคน จึงได้ประมวลความจากการฟังเทปเสียงธรรมของท่านพุทธทาสรวมทั้งการค้นหาค้นหาจากหนังสือ**พุทธธรรม**ของพระพุทโธโกษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แล้วเรียบเรียงขึ้นมาตามความเข้าใจซึ่งอาจมีบกพร่องหรือความคลาดเคลื่อนอยู่บ้างก็ได้ ผมจึงอยากให้ท่านผู้สนใจได้หาฟังหรืออ่านสื่อธรรมของพระคุณเจ้าทั้งสองท่านตลอดจนปราชญ์ท่านอื่น ๆ เพื่อให้ได้อรรถรส และความเข้าใจที่ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้นต่อไป สำหรับวันนี้หลังอ่านจบ ท่านคงได้พบกับสิ่งที่เรียกว่า ผัสสะ สัญญา เวทนา และสังขารบางอย่างด้วยตัวท่านเองบ้างแล้ว...สวัสดิ์ครับ

ประพนอม ศรียสวัสดิ์

7 ตุลาคม 2566



ชวนชิมชวนปรัง (เมี่ยงปลาทุ)

ช่วงนี้ฝนตกชุก พ้าจ๋าฝนค่อยทุเลาร้อน ต้นชะพลูแตกใบอ่อนงามยิ่งนักเพลอแพพอ้าวใบอ่อนชักจะแก่ ยามนี้นึกถึงเมี่ยงปลาทุ ตลาดสดชิงอ่อนเยอะเขียว ขอนำเสนอเมี่ยงปลาทุของว่างที่ไว้วัดอุทิศไม่มาก แต่อาศัยความขยันของสว.นักปรังสำแดงฝีมือเจ้าค่ะ

ส่วนผสม

- ปลาทุหนึ่งล้างสะอาดนำจี่น้ำมันน้อยๆในกระทะ
- เพื่อเพิ่มความหอมของเนื้อปลา เสร็จนำมาแกะเอาแต่เนื้อปลา
- หัวหอมแดงปอกเปลือกล้างหั่นเป็นสี่เหลี่ยมเล็ก
- ชิงอ่อนปอกเปลือกล้างหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก
- มะนาวเปลือกบางหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก
- ถั่วลิสงคั่ว



(สว.ฟันไม่ค่อยแข็งแรงทุกอย่างหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆหน่อยเจ้าค่ะ)

วิธีทำน้ำเมี่ยง(น้ำจิ้มซีฟู้ด)

1. น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว ในปริมาณเท่ากัน
 2. รากผักชี กระเทียม ปริมาณเท่ากัน พริกแดงจินดาตามชอบ
- โขลกหรือปั่นทุกอย่างให้เข้ากันตามรูปเตรียมรับประทานได้เลยเจ้าค่ะ



เมื่อเครื่องทุกอย่างพร้อมหยิบใบชะพลูกางออกตักทุกอย่างพร้อมน้ำเมี่ยงห่อเข้าปากเคี้ยวตุ้ยเลยจ้า

นึกถึงชีสโกาหลี่ที่กางใบผักที่กางใบผักคืบเนื้อสัตว์ห่อเข้าปาก ก็
อร่อยลิเจ้าค่ะ ถ้าไม่ชอบหยิบเป็นคำก็ทำแบบคลุกแต่ขิงให้หั่นเส้น
ฝอยและหัวหอมหั่นบางๆ เมื่อจะรับประทานนำเครื่องทุกอย่างเคล้า
เข้ากันตักน้ำเมี่ยงราด ก็ได้เมี่ยงแบบคลุก

ทำอาหารรับจะนำเสนอเมนูง่ายไม่ซับซ้อน วัตถุประสงค์อยากให้
ท่านสมาชิกได้ใช้ความคิด เตรียมสิ่งของและออกกำลังเดินในครัว
บ้าง เดี่ยวนี้สะดวกสั่งอาหารหรือไปหม่ำที่ร้านเลย ขออย่าทำกินเอง
สะอาดปลอดภัยได้ใช้พลังด้วยนะจ๊ะ ด้วยรักและปรารถนาดี



ณลินี หอวงศ์รัตน์ะ

ตุลาคม 2566