



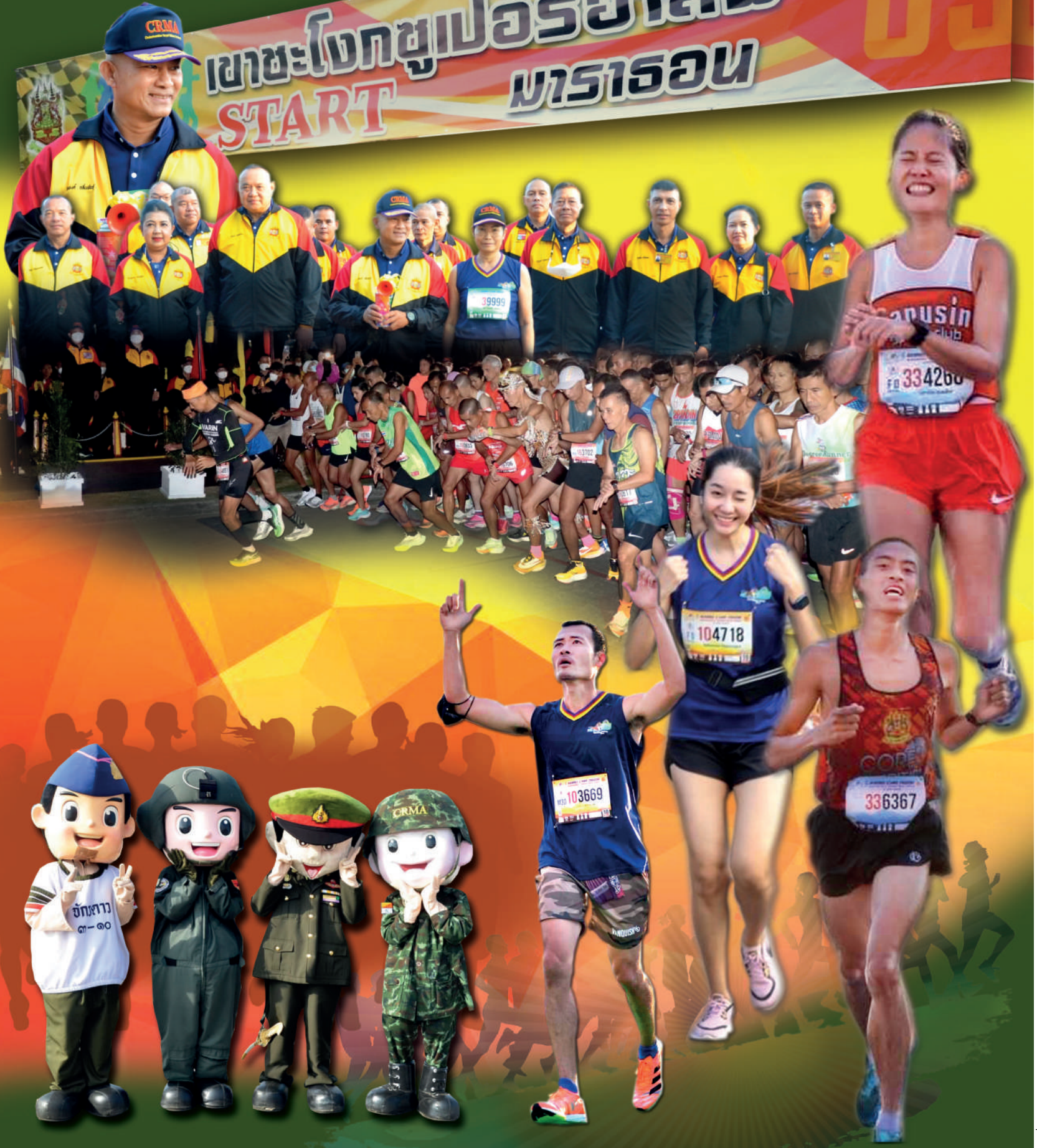
ศึกษา กาโมะ สวัสดิ์  
(ผู้ไม่การศึกษาเป็นผู้เจริญ)

# เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๘ ตอนที่ ๖ เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๕ ISSN 0857-5002

## เขาชะโงกซูเปอร์ฮาล์ฟ มาราธอน

# 65





## ๕ ธันวาคม ๒๕๖๕ บรมชนกาธิเบศร มหาราชกุมิพล

<p>เจ้าอรุณธรรมแอมรอมร ณ มณฑล</p> <p>พราณพิรุณพระพร่างสุทรรายสุคนธ์ เจดิมวาร;</p> <p>เบญจธันธมาสถิตวิสาธราญ ชนภนถ</p> <p>ภูมิพลอดุลยเดชวิราช ธ เทียบกัน</p> <p>อันอันนัตเอนภนริตธีรินทร์ สถิตพร</p> <p>นามกรพระเกียรติวิวัฒน์นคร ประชาคม</p> <p>ข้าพระบาททหารมหารมย์ ธ ภักดี</p>	<p>ประชุมนิกรสถับประกับ</p> <p>พิลาสถิตพิลาภิพิเศษ</p> <p>พระภูมิบาลสยามสุธา</p> <p>พระคุณมิอาจประเมินประมวณ</p> <p>ระลึกกตัญญูตา ธ มั่น</p> <p>ขลายขจรสถิตพิภพ</p> <p>ประณตประณมขุติวิภา</p>
--	---

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า  
ผู้ประพันธ์ พ.จ. พล.ต.อ.ไพฑูริย์ วัชรินทร์  
ประเภทนาประพันธ์ ๖๖๖๖๖๖ ๒๐

# บทบรรณาธิการ

## สวัสดีครับ ท่านสมาชิกและผู้่านนิตยสารเสนาศึกษา

เสนาศึกษาลฉบับนี้ถือเป็นนิตยสารฉบับส่งท้ายปี ๒๕๖๕ ซึ่งตลอดปีที่ผ่านมานิตยสารเสนาศึกษาได้จัดพิมพ์เผยแพร่สาระความรู้ ความบันเทิง ข่าวสาร และกิจกรรมต่าง ๆ ภายในโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า หวังว่าผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามจะได้รับประโยชน์ครบครัน สามารถนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตและหน้าที่การงานได้

นิตยสารฉบับนี้ (เล่มที่ ๔๔ ตอนที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน-ธันวาคม ๒๕๖๕) เป็นฉบับส่งท้ายปี และยังเป็นเล่มปฐมฤกษ์เปิดตัวนิตยสารเสนาศึกษารูปแบบใหม่ตามที่ได้เคยเรียนทุกท่านทราบไปแล้วในฉบับที่ผ่านมา เนื้อหาฉบับนี้ยังคงเกี่ยวเนื่องกับช่วงเวลาสำคัญของโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า นั่นคือ งานเดิน-วิ่ง เขาชะงูงกุเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำในห้วงเดือนพฤศจิกายนของทุกปี ภายในเล่มยังมีบทความแนะนำการดูแลตนเองสำหรับนักวิ่งใน “วิ่งมาราธอนอย่างไรให้วิ่งจบแบบไม่เจ็บ” และกิจกรรมสำคัญอื่น ๆ เช่น งานวันลอยกระทง งานเสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตรการเกี่ยวข้าว และงานนิทรรศการวิชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

ในเดือนที่ผ่านมายังมีเหตุการณ์ความไม่สงบในเขตจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นเหตุให้เกิดความสูญเสียภัยแก่ จปร.รุ่นที่ ๖๓ วีรกรรมของนายทหารที่ปกป้องประชาชนและประเทศชาติ ควรค่าแก่การยกย่องเป็นแบบอย่างแก่นักเรียนนายร้อยและกองทัพไทยอย่างยิ่ง นิตยสารเสนาศึกษาจึงขอสดุดีทหารกล้าไว้ในบทความ “อาร์มทอง สดุดี ทหารกล้า ร.อ. ชินดนัย แร่ทอง ตท.๕๒ จปร.๖๓”

นอกจากบทความที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ยังมี คอลัมน์ “นายร้อยติดดาว” ที่ชื่นชมนักเรียนนายร้อยที่เก่ง มีความสามารถหลากหลายด้าน เช่น วิ่งแข่งขันได้รางวัลชนะเลิศในรายการต่าง ๆ ประกวดแข่งขันทักษะทางไซเบอร์ นักเรียนนายร้อยที่เรียนได้คะแนนภาษาอังกฤษสูงสุด และผู้อ่านที่สนใจพัฒนาภาษาอังกฤษยังสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากคอลัมน์ “แอปฝึกภาษาอังกฤษ อปสกลแน่น อยู่ที่ไหนก็เรียนได้” เพื่อพัฒนาภาษาอังกฤษด้วยตนเอง หรือท่านที่ชอบเรียนรู้เรื่องราวในประวัติศาสตร์หรือการบอกเล่าผ่านประสบการณ์โดยผู้อื่นก็มีบทความ “เรื่องเล่าประสบการณ์ในต่างแดน” และ “จอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอร์ ชีวิตที่รุ่งเรืองจากทาส” (ตอนที่ ๒) ให้ท่านได้ศึกษา ซึ่งทั้งสองเรื่องล้วนสะท้อนแง่คิดและมุมมองการใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี ภายในนิตยสารเสนาศึกษาลฉบับนี้ยังมีบทความที่น่าสนใจอีกหลายเรื่องให้ทุกท่านได้เลือกอ่าน

กองบรรณาธิการพยายามปรับปรุงพัฒนาให้นิตยสารเสนาศึกษาเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ทันสมัยทั้งเนื้อหาและรูปลักษณ์ เพื่อให้ท่านสมาชิกและผู้่านได้รับประโยชน์จากการเสพสาระความรู้อย่างสูงสุด และในโอกาสส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ขออวยพรให้ท่านผู้อ่านทุกท่านก้าวเข้าสู่ปีใหม่ด้วยความคิดดีมีพลังสร้างสรรค์ ประสบความสำเร็จ สมดังปรารถนา มีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีความสุขในการอ่านเช่นนี้ตลอดไป

พลตรี



บรรณาธิการนิตยสารเสนาศึกษา

# สารบัญ

## เสนาศึกษา

## CONTENT

เล่มที่ ๘๘ ตอนที่ ๖ เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม ๒๕๖๕



### ๙ “อาร์มทอง สดุดี”

ร้อยเอก ชินดนัย แร่ทอง  
นักรบปลายด้ามขวาน วีรบุรุษผู้เป็นที่รักยิ่ง

### ๑๑

นายร้อย ดิตดาว

### ๑๖

ทูลกระหม่อมอาจารย์กับประวัติศาสตร์โลก  
ฉบับไม่เป็นทางการ ตอน ๔ เพื่อนบ้านเอเชียใต้

### ๒๓

เรื่องเล่าประสบการณ์ต่างแดน:  
โลกใบใหญ่กับนักเรียนนายร้อยตัวเล็ก ภาคที่ ๒  
จากอเมริกาสู่เมืองไทย

### ๒๗

เรื่องจากปก : กำเนิดและการแข่งขันเดิน-วิ่ง  
“เขาชะงอก ชูเปอร์ฮาล์ฟ มาราธอน”



### ๓๖

เปิดโลกความรู้เทคโนโลยีป้องกันประเทศ สทป.  
ส่งมอบยานเกราะล้ออย่าง 8x8 แบบ VN1  
(ที่บังคับการ) ให้กองทัพบก โดยศูนย์การทหารม้า

### ๓๙

แอบฝึกภาษาอังกฤษ อัปสกิลแน่น  
อยู่ที่ไหนก็เรียนได้

### ๔๖

จอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอร์  
ชีวิตที่รุ่งเรืองจากทาส (ตอนที่ ๒)

### ๕๓

“วิ่งมาราธอนอย่างไรให้วิ่งจบแบบไม่เจ็บ”

### ๖๓

อกุศลกรรม น่ากลัวเป็นอย่างยิ่ง





วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานผ้าพระกฐิน ให้ รร.จปร. โดย พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.รร.จปร. เชิญผ้าพระกฐินทอดถวาย ณ วัดสุทธรรามาราม ต.พรหมณี อ.เมืองนครนายก จ.นครนายก



วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.รร.จปร. เป็นประธานในการจัดงาน เดิน-วิ่ง เขาชะงอกซูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ครั้งที่ ๒๘ ประจำปี ๒๕๖๕ ซึ่งด้วยพระราชทาน พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โดยความร่วมมือของ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)





วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตรการเกี่ยวข้าว ณ แปลงสาธิตการเกษตร โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โดยมี ผบ.รร.จปร. และส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง เฝ้าฯ รับเสด็จ



วันที่ ๒๙-๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.รร.จปร. เป็นประธานงานวันนิทรรศการวิชาการ รร.จปร. ประจำปี ๒๕๖๕ โดยมีผู้แทนสถาบันร่วมจัดนิทรรศการ ณ อาคารโรงแถลงนักเรียนนายร้อย โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า





วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๕ พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.รร.จปร. เป็นประธานจัดกิจกรรมน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๕ ณ พุทธศาสนสถาน โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า



วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.รร.จปร. ได้นำข้าราชการและครอบครัว ร่วมกิจกรรมประเพณีลอยกระทง ประจำปี ๒๕๖๕ บริเวณอ่างเก็บน้ำด้านหลังโรงพยาบาล โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า



วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๕ พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.รร.จปร. กรณการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาพื้นบ้านระหว่างหน่วยงานภายใน รร.จปร. เพื่อสร้างความสามัคคีให้กับกำลังพล และครอบครัว ณ บริเวณอ่างเก็บน้ำด้านหลังโรงพยาบาล โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า



วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๕ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินี เสด็จลง ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต พระราชทานพระบรมราชวโรกาสให้ พลเอก เฉลิมพล ศรีสวัสดิ์ ผู้บัญชาการทหารสูงสุดนำผู้สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โรงเรียนนายเรือ และโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๔ ฝ่าทูลละอองธุลีพระบาท รับพระราชทานกระบี่และปริญญาบัตร



วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๕ พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ ผบ.รร.จปร. นำคณะข้าราชการ และกำลังพล รร.จปร. ร่วมลงนามถวายพระพร สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ณ ชั้น ๑ อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์ ร.พ.จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย





# “อาร์มทอง สดุติ” ร้อยเอก ชินดนัย แร่ทอง

ผู้ครบปลายตำบขวาม

วีรบุรุษผู้เป็นที่รักยิ่ง

เพื่อน ตก. ๕๒ จปร. ๖๓

## “ตำแหน่งอาจอยู่ได้ไม่นาน แต่ตำนานจะคงอยู่ตลอดไป”

ในสมัยที่พวกเราเป็นนักเรียนนายร้อยมักใช้คำกล่าวนี้ในเชิงหยอกล้อติดตลกเมื่อมีใครสักคนในรุ่นทำในสิ่งที่แตกต่างจนเพื่อนต้องกล่าวขานจดจำ กาลเวลาหมุนผ่านพวกเราต่างเติบโตไปทำหน้าที่ของชายชาติทหารและเรียนรู้ในความหมายใหม่ที่ไม่มีวันเหมือนเดิมไปตลอดกาล

เหตุการณ์คนร้ายข่มขืนประชาชนในอำเภอจะนะ จังหวัดนราธิวาส เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ชุดปฏิบัติการหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาสได้เข้าไปตรวจสอบพื้นที่เกิดเหตุ ซึ่งระหว่างนั้นคนร้ายได้ลอบวางระเบิดซ้ำ เป็นเหตุให้ ร้อยเอก ชินดนัย แร่ทอง นักเรียนเตรียมทหารรุ่นที่ ๕๒ และนักเรียนนายร้อย จปร. รุ่นที่ ๖๓ เพื่อนร่วมรุ่นของเราจากไปอย่างไม่มีวันกลับ

ร้อยเอก ชินดนัย แร่ทอง หรือ “ปอนด์” มีชื่อที่เพื่อนตั้งให้คือ ชิน และอีกหนึ่งฉายาคือ ขแมร์ เกิดเมื่อวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๓๕ ที่จังหวัดตรัง เป็นบุตรคนที่ ๓ ของนายโสภณ แร่ทอง และนางมาลินี แร่ทอง มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๓ คน โดยชินเป็นบุตร



คนสุดท้าย ด้วยความเป็นคนขยันมุ่งมั่นตั้งใจเล่าเรียนจึงทำให้ชินสามารถสอบเข้าโรงเรียนเตรียมทหารและขึ้นเหล่าเป็นนักเรียนนายร้อย โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ระหว่างการศึกษาที่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ได้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรส่งทางอากาศ รุ่นที่ ๒๗๗/๒๕๕๖ และหลักสูตรการรบแบบจู่โจม รุ่นที่ ๑๑๓/๒๕๕๗

### อภีษัตบุรุษครอบครัว “แร่ทอง”

ชินเป็นบุตรผู้ที่มีคุณธรรม มีความกตัญญูต่อเวทียุทธศาสตร์ และเป็นผู้สร้างความเจริญดีงามแก่วงศ์ตระกูลมาโดยตลอด ชินยังเป็นผู้มีอุปนิสัยรักการเรียนรู้ ขยันหมั่นเพียร มุ่งมั่น ทุ่มเทเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต จากโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า และเข้ารับราชการในกองทัพบกในตำแหน่งผู้บังคับหมวดปืนเล็ก กองร้อยอาวุธเบา กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๑๕๓ ค่ายอิงคยุทธบริหาร จังหวัดปัตตานี และตำแหน่งสุดท้ายของเขาคือ นายทหารยุทธการและการฝึก กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๑๕๓ ช่วยราชการในตำแหน่งผู้ช่วยหัวหน้าฝ่ายยุทธการหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส





ตลอดระยะเวลารับราชการ ชินปฏิบัติหน้าที่ด้วยความวิริยะอุตสาหะ ปฏิบัติภารกิจอย่างเต็มกำลังความสามารถและรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจึงมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานเสมอมา ยังความภาคภูมิใจแก่ครอบครัว “แร่ทอง” เป็นอย่างยิ่ง

### เพื่อน ความสุข และความทรงจำ

ชินในความทรงจำของผม เขาเป็นคนที่สามารถแก้ไขสถานการณ์คับขัน เปลี่ยนบรรยากาศจากความอึดอัดตึงเครียดให้กลับมาสดใสผ่อนคลายได้เสมอ ชินยังเป็นคนที่คอยห่วงใยเพื่อน ในบางครั้งเขาเสนอตัวอาสารับผิดชอบต่อคนอื่น เพราะเห็นว่าตัวเขาเองเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรงกว่า ดังนั้นในเวลาตีคืนตีสองตีสามเราก็อาจจะยังเห็นชินวิ่งรับโทษรอบกองพันอยู่ นั่นเป็นภาพจำที่พวกเราเห็นจนคุ้นตา

ตอนที่ต้องเลือกลงหน่วย ชินเลือกบรรจุลงพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ทั้งที่เขาสามารถเลือกลงในหน่วยใกล้บ้าน ใกล้ครอบครัวได้ ผมเองเคยสงสัยในเหตุผลที่ชินตัดสินใจแบบนั้น จนมาวันนี้ก็ได้เข้าใจอย่างชัดเจนในคำตอบของเพื่อนแล้วว่า อะไรคือแรงขับเคลื่อนให้เขาตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยว สิ่งนั้น คือ “อุดมการณ์”

“เพราะหน้าที่เหล่านั้น พวกผมได้เลือกแล้ว”



### ความทรงจำสุดท้าย

ชิน คือ “มิตรแท้” แม้พวกเราจะเรียนจบแยกย้ายไปบรรจุต่างพื้นที่ ต่างถิ่น แต่ชินก็ยังคงส่งข้อความแสดงความห่วงใยไต่ถามทุกข์สุขเพื่อน ๆ เสมอ ในสายตาของผม เขาไม่เคยเห็นแก่ตัวและไม่เคยเอาเปรียบใคร เป็นคนมีจิตใจเอื้อเฟื้อ เมตตา โอบอ้อมอารีต่อเพื่อนเสมอ จึงทำให้ชินเป็นที่รักของเพื่อนในรุ่น รวมถึงทุกคนที่มีโอกาสได้สัมผัสใกล้ชิดกับเขา

ความทุ่มเท เสียสละ กล้าหาญ และอุทิศตนในการปกป้องประชาชนและประเทศชาติของชินในวันนี้ควรค่าแก่การยกย่องเชิดชูให้ประจักษ์แก่กำลังพลกองทัพและประเทศชาติ ชินคือแบบอย่างของทหารกล้าผู้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความมุ่งมั่น ศรัทธา และอุทิศชีวิตอย่างผู้มีอุดมการณ์ทหาร คือ มีมาตรฐานแห่งความดีงามอันสูงสุดในหน้าที่นักรบของชาติ เพื่อดูแลปกป้อง พิทักษ์รักษาอธิปไตยและความสุขสงบปลอดภัยของชาติและประชาชน ขอสดุดีวีรบุรุษผู้ปฏิบัติหน้าที่ปกป้องปลายด้ามขวาน เกียรติคุณและความดีของ ร้อยเอก ชินดนัย แร่ทอง จะย้ำเตือนอยู่ในความทรงจำของพวกเรา และกองทัพตลอดไป

อุดมการณ์หนักแน่นดุจแผ่นภพ  
ชาตินักรบยอมพลีชีวีถวาย  
เพื่อราษฎร์ชาติศาสตร์กษัตริย์มิเสื่อมคลาย  
เกียรติกาจจารึกจิตนิรันดร์

(พันตรีหญิง อากาศ ช่างเกวียน ผู้ประพันธ์)



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๘ ตอนที่ ๑ เดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๕

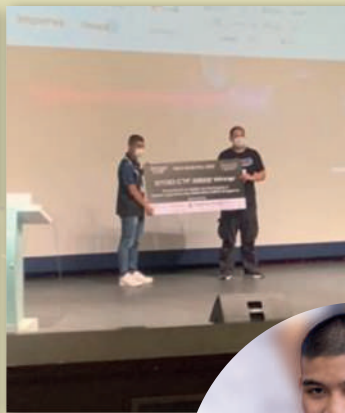
# นทร. ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทน ประเทศไทยเข้าร่วม Global Cybersecurity Camp

★ นายร้อยติตดาว

สำหรับนิตยสารเล่มนี้ขอแสดงความยินดีในความสามารถของนักเรียนนายร้อยของเราครับ ที่ได้สร้างชื่อเสียงในการเข้าแข่งขันทักษะทางด้านไซเบอร์จนได้เป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมโครงการอบรม Global Cybersecurity Camp (GCC) 2023 ณ ประเทศสาธารณรัฐสิงคโปร์ในวันที่ 12-16 ก.พ. 2566 ความสามารถดี ๆ เก่ง ๆ แบบนี้เรามาทำความรู้จักกับน้องนักเรียนนายร้อยกันเลยครับ



Place	User	Score
1	runrun	538
2	Automata	537
3	sudlit	437
4	m1rak1ht	333



## ประวัติส่วนตัว

ชื่อ : นนร.สหัสวรรษ รัตนวงศ์

ชื่อเล่น : มิน

วันเกิด : วันที่ 14 มกราคม 2543

สัญชาติ : ไทย, เชื้อชาติ : ไทย

ภูมิลำเนา : 2/12 บ้านโนนสะอาด ตำบลอาจสามารถ อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด 45160

การศึกษา : ชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนพระกุมารร้อยเอ็ด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 5 จากโรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย

น้องมินเป็นนักเรียนเตรียมทหารรุ่นที่ 60 นักเรียนนายร้อยรุ่นที่ 71 ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ชั้นปีที่ 4 กองวิชาความมั่นคงปลอดภัยทางไซเบอร์ เริ่มเข้าชมรมไซเบอร์ตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 ได้รับการฝึกสอนจากรุ่นพี่นักเรียนนายร้อยในชมรม และได้รับการอบรมจากอาจารย์ทั้งภายในและภายนอกเพื่อเพิ่มประสบการณ์ความรู้ต่าง ๆ จนมีโอกาสได้เข้าร่วมการแข่งขันทางไซเบอร์ CTF (Capture The Flag) ซึ่งเป็นการใช้เทคนิคความรู้ทางไซเบอร์เพื่อหาคำตอบหรือที่เรียกว่า Flag หลังจากนั้นได้เข้าร่วมการแข่งขันมาหลายรายการตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 จนถึงปัจจุบัน มีทั้งได้อันดับที่ดีและไม่ดีจากการสัมภาษณ์น้องมินรายการที่น้องภูมิใจที่สุดคือรายการ STUDIO CTF 2022 ซึ่งเป็นการแข่งขันของนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยทั่วประเทศ น้องได้อันดับที่ 4 และได้เป็นตัวแทนประเทศไทย 1 ใน 4 คน ที่จะได้ไปฝึกอบรมทางด้านไซเบอร์ ณ ประเทศสิงคโปร์ สำหรับใครที่ต้องการศึกษาทางด้านไซเบอร์ น้องมินแนะนำว่าสามารถศึกษาได้ผ่านทางออนไลน์ผ่านทางเว็บไซต์มากมายที่สามารถเข้าถึงข้อมูลด้านไซเบอร์ได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย เช่น Tryhackme Hackthebox PicoCTF หรือสามารถศึกษาผ่านทางช่องทาง Youtube ก็ได้เช่นกันครับ .....น่าชื่นชมคนเก่ง.....



# MARATHON championships



นักเรียนนายร้อย สุธินนต์ มาพงษ์ ชื่อเล่น : โด่ง  
เกิดเมื่อวันที่ 3 มกราคม 2543  
ภูมิลำเนา : จังหวัดอุบลราชธานี  
นักเรียนเตรียมทหารรุ่นที่ 60  
การแข่งขันเขาชะงูเปอร์ดอร์ฮาล์ฟมาราธอนได้ลำดับที่ 3  
รุ่นทั่วไป  
ระยะ 33 กิโลเมตร ในเวลา 2 ชั่วโมง 6 นาที  
สถิติแต่ละระยะที่เคยวิ่ง  
33 กิโลเมตร : 2 ชั่วโมง 6 นาที  
21.1 กิโลเมตร : 1 ชั่วโมง 19 นาที  
10 กิโลเมตร : 36.38 นาที  
5 กิโลเมตร : 17.36 นาที  
คำคม : ความพยายามไม่เคยทำร้ายใคร



นักเรียนนายร้อย ยศพัฒน์ ฤกษ์ใหญ่ ชื่อเล่น : เตียร  
เกิดเมื่อวันที่ 22 มกราคม 2544  
ภูมิลำเนา : จังหวัดกรุงเทพมหานคร  
นักเรียนเตรียมทหารรุ่นที่ 61  
การแข่งขันเขาชะงูเปอร์ดอร์ฮาล์ฟมาราธอน  
ได้ลำดับที่ 2 รุ่นทั่วไป  
ระยะ 33 กิโลเมตร ในเวลา 2 ชั่วโมง 3 นาที  
การแข่งขันกีฬาประเพณี ทหาร-ตำรวจ ครั้งที่ 58  
ระยะ 800 เมตร อันดับที่ 2  
สถิติแต่ละระยะที่เคยวิ่ง  
33 กิโลเมตร : 2 ชั่วโมง 3 นาที  
21 กิโลเมตร : 1 ชั่วโมง 22 นาที  
10 กิโลเมตร : 35.59 นาที  
5 กิโลเมตร : 16.45 นาที  
คำคม : มนุษย์ไม่เคยมีขีดจำกัด





**นักเรียนนายร้อย มงคลภัทร์ งามแข ชื่อเล่น : เบสท์**

เกิดเมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2543

ภูมิลำเนา : จังหวัดตรัง

การแข่งขันเขาชะงอกซูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอนได้ลำดับที่ 5  
รุ่นทั่วไป

ระยะ 33 กิโลเมตร ในเวลา 2 ชั่วโมง 7 นาที

สถิติแต่ละระยะที่เคยวิ่ง

33 กิโลเมตร : 2 ชั่วโมง 7 นาที

21 กิโลเมตร : 1 ชั่วโมง 19 นาที

10 กิโลเมตร : 36.47 นาที

คำคม : DON'T STOP UNTIL YOU ARE PROUD OF  
YOURSELF



**นักเรียนนายร้อย ชัชวาล กลิ่นขจร ชื่อเล่น : เพชร**

เกิดเมื่อวันที่ 7 กันยายน 2543

ภูมิลำเนา : จังหวัดเพชรบุรี

การแข่งขันเขาชะงอกซูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ได้ลำดับที่ 4  
รุ่นทั่วไป

ระยะ 16 กิโลเมตร ในเวลา 55.45 นาที

การแข่งขันกีฬาประเพณี ทหาร-ตำรวจ ครั้งที่ 58

1500 เมตร อันดับที่ 4

สถิติแต่ละระยะที่เคยวิ่ง

42.295 กิโลเมตร : 3 ชั่วโมง 25 นาที

16 กิโลเมตร : 55.45 นาที

10 กิโลเมตร : 36.54 นาที

5 กิโลเมตร : 17.23 นาที

1500 เมตร : 4.20 นาที

คำคม : DON'T STOP UNTIL YOU ARE PROUD OF  
YOURSELF

**น.ร.พีระพัฒน์ มานพ ชื่อเล่น : พี**

เกิดเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2545 อายุ 20 ปี

ภูมิลำเนา : จังหวัดชุมพร

งานวิ่งเขาชะงอก อันดับ 1 โอเวอร์ฮอล

ระยะ 33 กิโลเมตร เวลา 2 ชั่วโมง 1.37 นาที

เหรียญทองกีฬาประเพณีทหาร-ตำรวจ

ระยะ 5,000 เมตร เวลา 16.14 นาที

สถิติ 10 กิโลเมตร เวลา 34.15 นาที

33 กิโลเมตร เวลา 2 ชั่วโมง 1.37 นาที

เป้าหมายที่วางไว้ : ทำลายสถิติกีฬาประเพณีทหาร-ตำรวจ และเป็นตัวแทนนักกีฬาทีมชาติไทย

คำคม : อยู่ที่ใจ



# นร.รับถ้วยรางวัล พล.อ. สายหยุด เกิดผล

★ นายร้อยตติศา

สำหรับนิตยสารเล่มนี้มีเรื่องที่น่ายินดีสำหรับน้องนักเรียนนายร้อยคนเก่งของเราครับ เรื่องที่ว่านี้ก็คือ นักเรียนนายร้อยผู้มีคะแนนวิชาภาษาอังกฤษสูงสุด 2 นาย ได้แก่ นร.ศุภณัฐ งามทวี และ นร.ภริชชญ อินทร ได้รับถ้วยรางวัล พล.อ. สายหยุด เกิดผล มอบโดย พ.ต. Mark Hughes ในวันที่ 14 พฤศจิกายน 2565 เวลา 15.00 น. เก่ง ๆ แบบนี้เรามาทำความรู้จักกับน้อง ๆ และเคล็ดลับดี ๆ สำหรับการเรียนภาษาที่ 2 กันเลยครับ

## น้องคนแรก



## ประวัติส่วนตัว

- ชื่อ : นร.ศุภณัฐ งามทวี  
ชื่อเล่น : ปีม  
วันเกิด : วันที่ 26 มีนาคม 2547  
สัญชาติ : ไทย เชื้อชาติ : ไทย  
ภูมิลำเนา : 171/77 ถนนพิบูลสงคราม ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
การศึกษา : ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จากโรงเรียน เซนต์คาเบรียล กรุงเทพมหานคร

น้องปีมเป็นนักเรียนเตรียมทหารรุ่นที่ 63 นักเรียนนายร้อยรุ่นที่ 74 ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ชั้นปีที่ 1 เคล็ดลับการเรียนภาษาอังกฤษให้ได้ดีของน้องปีมคือ เริ่มต้นด้วยการหาเพลงหรือภาพยนตร์ที่ชอบแล้วค่อย ๆ แปรคำศัพท์ไปที่ละคำ คำไหนที่แปลไม่ได้ก็หาคำแปลและจดเอาไว้ จากนั้นก็ลองดูหรือฟังเพลงและภาพยนตร์ใหม่ ๆ โดยเปิดเนื้อเพลงไปด้วย แล้วก็ค่อย ๆ พัฒนาเป็นเปิดเนื้อแล้วฟังจนเข้าใจเนื้อหาทั้งหมด เป็นคำแนะนำที่ดีเลยที่เดียวครับ สำหรับน้อง ๆ หนู ๆ ที่อยากเก่งภาษาอังกฤษ อย่าลืมนำคำแนะนำภาษาอังกฤษไปใช้นะครับ



เสนาธิการ

เล่มที่ ๑๑๑ ตอนที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๕

## น้องคนท้าว



ชื่อ : นนร.ถิรชาญ อินทร

ชื่อเล่น : เต็นท์

วันเกิด : 7 กันยายน 2546

สัญชาติ : ไทย เชื้อชาติ : ไทย

ภูมิลำเนา : 31/137 ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12150

การศึกษา : ระดับประถมศึกษา 1-6 จาก โรงเรียนสารสาสน์วิเทศ นิมิตใหม่ จังหวัดปทุมธานี

ระดับมัธยมศึกษา จาก โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร

น้องเต็นท์เป็นนักเรียนเตรียมทหารรุ่นที่ 63 นักเรียนนายร้อยรุ่นที่ 74 ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ชั้นปีที่ 1 การเรียนภาษาอังกฤษของน้องเต็นท์คือ “ตอนผมเป็นเด็กผมเคยไปเรียนต่างประเทศที่ประเทศสหรัฐอเมริกา รัฐแคลิฟอร์เนียตั้งแต่อายุ 7 ขวบ เป็นระยะเวลาถึง 5 ปี โดยผมเรียนรู้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแรก ตอนกลับมาเมืองไทยต้องเรียนภาษาไทยเป็นภาษาที่สอง ในการใช้เวลาอ่านหนังสือ ของผม ผมจะพยายามอ่านไม่เกิ่นเที่ยงคืน เพราะจะง่วงแล้วจะไม่ช่วยในการจำ” พูดง่าย ๆ คือน้องเต็นท์ มีประสบการณ์โดยตรงกับผู้ใช้ภาษานั้น ๆ ซึ่งไม่ง่ายเลยที่เด็กตัวเล็ก ๆ จะไปใช้ชีวิตในต่างแดน ต้องปรับตัวในการใช้ชีวิตอย่างมาก ทางเราขอชื่นชมครับ และอีกอย่างหนึ่ง น้องเต็นท์ยังเคยเข้าร่วมการแข่งขันภาษาอังกฤษ เพชรยอดมงกุฎ ครั้งที่ 9 ซึ่งน้องได้ลำดับที่ 2 อีกด้วยครับ .....สุดยอดคนเก่ง.....

### ประกาศผลการแข่งขันภาษาอังกฤษเพชรยอดมงกุฎ ครั้งที่ 9

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ปีการศึกษา 2557

(เข้าร่วมเพชรยอดมงกุฎ)

ลำดับ	ห้องสอบที่	รหัสสอบ	คำนำหน้า	ชื่อ	สกุล	โรงเรียน	จังหวัด	หมายเหตุ
1	5	20173	เด็กหญิง	นัทธิดา	เคารพธรรม	มาแคร์เดอวิทยาลัย	กรุงเทพมหานคร	รางวัลเหรียญทอง
2	8	20278	เด็กชาย	ถิรชาญ	อินทร	สารสาสน์วิเทศนิมิตใหม่	กรุงเทพมหานคร	รางวัลเหรียญเงิน
3	16	20547	เด็กชาย	พชร	ล้ำเลิศ	ธีรธาดา พิษณุโลก	พิษณุโลก	รางวัลเหรียญทองแดง
4	8	20264	เด็กชาย	ประวีร์	สินวิรุทัย	สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	กรุงเทพมหานคร	รางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฎ
5	18	20601	เด็กหญิง	อริญญา ทอดถ่า	สุชัคคานนท์	ศรุตราชบุรีวิเทศศึกษา	ราชบุรี	รางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฎ
6	19	20659	เด็กชาย	หฤชภูษี	โอ๊ค	สารสาสน์วิเทศสุวรรณภูมิ	สมุทรปราการ	รางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฎ
7	14	20489	เด็กชาย	ชินดนัย	พรสิงห์	นานาชาติสยาม	ปทุมธานี	รางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฎ
8	3	20103	เด็กหญิง	จูลี	หล่อสมิทธิกุล	นานาชาติสิงคโปร์	กรุงเทพมหานคร	รางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฎ
9	13	20442	เด็กชาย	พิสุทธิ	ประยูรอารังอิติ	ศรีธรรมราชศึกษา	นครศรีธรรมราช	รางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฎ
10	3	20101	เด็กหญิง	หยิศา	ทานิช	นานาชาติกั๊วฟิล์ม	กรุงเทพมหานคร	รางวัลชมเชยเพชรยอดมงกุฎ

# ทูลครหม่อนอาจารย์กับ ประวัติศาสตร์โลกฉบับไม่เป็นทางการ ตอน ๕ เพื่อนบ้านเอเชียใต้

พินเอก ศร.สศศักดิ์ งานพจนานุกรม

“...  
แวดวงชีวิตของ  
ฉันแต่ไหนแต่ไรมา มีอยู่  
สองประการคือ วงการวิชาการ แวดวง  
ของครูบาอาจารย์ ผู้รู้ในสาขาวิชาต่าง ๆ ทั้งในสาย  
ศิลปวัฒนธรรมและเทคโนโลยี กับอีกวงการคือ เรื่องของการ  
พัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า งานที่เห็นพ่อแม่ทำมาตลอดตั้งแต่รู้ความ  
คือ การทำให้แผ่นดินและทุกคนในแผ่นดินมีความเจริญรุ่งเรือง เน้นหนักในการ  
ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ผู้ที่มีความทุกข์ยาก เรากลุกกล้ออยู่กับคนที่ลำบากยากแค้น หากหา  
บรรเทาความเดือดร้อนของคน...” (ทัศนะจากอินเดีย, ๒๕๓๐)

## ความนำ

การเติบโตของ “พระสไตล์” ในพระราชนิพนธ์สารคดี  
ท่องโลกกว้าง ซึ่งทรงนำเสนอ “ประวัติศาสตร์ทางเลือก” ดังที่  
สะท้อนในทัศนะจากอินเดีย ก็คงไม่ต่างไปจากชีวิตจริง เพราะ  
ต้องมีสภาพแวดล้อมทั้ง “ธรรมชาติ (nature) หรือจากยีนส์ จาก  
กรรมพันธุ์ กับการอบรมเลี้ยงดู (nurture) ซึ่งหมายถึง การอยู่  
ในวิถีชีวิตอย่างหนึ่ง มีพ่อแม่ ญาติ ครูอาจารย์ อบรมมาดีหรือไม่ดี และการเลือกของตนเอง” (เอกสารประกอบการทรงแสดง  
วิชาไทยศึกษา, ๒๕๕๘) เป็นรากฐานสำคัญ

แต่ “การเลือกของตนเอง” หรือการทรงเลือกของพระองค์นี้  
ขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง มีแนวทางมาจากไหน อย่างไร จาก  
“การอยู่ในวิถีชีวิตอย่างหนึ่ง” และที่มาของตัวความคิดที่กลายเป็น  
ฐานคิดรองรับให้กับ “พระสไตล์” นั้น มีที่มาหรือมาได้อย่างไร  
จากไหน จึงทำให้พระราชดำริหรือกระบวนทัศน์ของพระองค์  
ทรงมีลักษณะเด่น คือทรงรู้จริง ทำเป็น และประสบความสำเร็จ  
ในแบบฉบับของพระองค์เอง และเน้นแกนกลางบนหลักใหญ่  
อยู่ที่ “การใช้ประโยชน์จากประวัติศาสตร์ในเชิงสร้างสรรค์ต่อ  
ปัจจุบันและอนาคต”

กล่าวอีกทางหนึ่งคือ การที่พระองค์ทรงมีปรัชญา  
ประวัติศาสตร์อยู่ในสำนักคิดนั้น มีความคิดอ่านพื้นฐานอะไรเป็น  
ตัวผลักดัน หรือทรงเริ่มต้นสะสมและพัฒนาความรู้ ความคิดอ่าน  
ตลอดจนการมีจิตใจที่ติงามต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันนั้น ทรงได้รับ

อิทธิพลมาจากไหนกัน จากสภาพแวดล้อมในวังอย่างเดียว  
(comfort zone) หรือเพราะด้วยพระประสบการณ์จากชีวิต  
จริงที่อยู่นอกรั้วนอกวัง คือทรงเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท  
น้อมนำศาสตร์พระราชาแห่ง “รัชกาลที่ ๙” อยู่ใน “พระสไตล์”  
ของความเป็น “ครูประวัติศาสตร์” ตามที่เคยรับรู้กันมาบ้างแล้ว  
หรือมีอะไรมากกว่านั้นอีก

การจะตอบคำถามเหล่านี้อย่างแน่ชัด คงมิใช่เรื่องง่ายนัก  
แม้แต่กับเจ้าของความคิดคือ พระองค์เองก็ตาม โดยเฉพาะ “การ  
เลือกของตนเอง” ภายใต “การอยู่ในวิถีชีวิตอย่างหนึ่ง” นั้น และ  
ประเด็นเหล่านี้ยังคงไม่มีใครได้คิด ศึกษา เขียนงานออกมาอย่าง  
เป็นระบบสมบูรณ์ ที่ผู้เขียนสามารถจะนำมาบอกเล่าในที่นี้  
สำเร็จรูป หากจำเป็นต้องอาศัยกรอบเรื่องการออกจาก “เขตความ  
สะดวกสบาย” (comfort zone) เป็นฐานคิดใหญ่ และข้อเท็จจริง  
ผ่านเอกสารประกอบการทรงแสดง และพระราชนิพนธ์สารคดี  
ท่องโลกกว้าง รวมทั้งบุคคลล้อมรอบพระองค์เป็นผู้ช่วยในการ  
คลี่คลายขยายข้อสงสัยต่าง ๆ นั้น ในแต่ละประเด็นแต่ละเรื่อง  
อย่างเป็นขั้นตอนเท่าที่มีหลักฐานอ้างอิงได้

หลักฐานหรือร่องรอยของเรื่องนี้มีอยู่บ้างในพระราชนิพนธ์  
ของพระองค์ แต่มีกระจัดกระจายและปรากฏอยู่ในเกือบทุกเล่ม  
ก็ว่าได้ ตัวอย่างเช่น พระองค์ทรงบอกเล่าไว้ส่วนหนึ่ง เมื่อปี ๒๕๓๑  
หลังจากเสด็จฯ เยือนอินเดียในช่วงต้นปี ๒๕๓๐ ในพระราช  
นิพนธ์สารคดีท่องเที่ยว “ทัศนะจากอินเดีย” ความตอนหนึ่ง



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๘ ตอนที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๕



ซึ่งแม้จะสั้น ๆ แต่มีความสำคัญและความหมายต่อการทำความเข้าใจด้านการก่อตัวและพัฒนาการต่อมาของ “พระสไตล์” อย่างรวมศูนย์ทำนองคล้ายกับ “การเลือกของตนเอง” หรือการเลือกของพระองค์นั้น ทรงมีที่มาอย่างไรจาก “การอบรมเลี้ยงดู” ดังที่ยกมาข้างต้น

เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า ทั้งสองวงการนั้น ซึ่งก็คือ “วงการวิชาการ” และอีกวงการคือ “การพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า” ก็คือปัจจัยทางวัฒนธรรมและ “การอบรมเลี้ยงดู” ที่ได้เข้ามา มีบทบาทและอิทธิพลต่อการพัฒนาความคิดอ่านของพระองค์ ในเวลาต่อมา

เพราะทั้ง ๒ วงการนั้นต่างก็กลายเป็นรากฐาน เป็นทั้งที่มาและที่ไปในการทรงงานของพระองค์ ในความหมายที่ทรงมีพระประสบการณ์ชีวิตออกจาก comfort zone นั้น และส่วนหนึ่ง สะท้อนผ่านการทรงสอนวิชาประวัติศาสตร์ใน “พระสไตล์” ของพระองค์ ทั้งในชั้นเรียนและการเล่าเรื่องราวประวัติศาสตร์ที่ทรงไปพบเห็นในที่ต่าง ๆ ทั่วโลกมาแล้วในรูปของหนังสือสารคดี ท่องโลกกว้าง

ใน “ลัดฟ้า ล่าวิชาหาอาจารย์” (๒๕๓๔) เรื่อง “การเดินทางในป่าเขา” ที่มีทั้งเส้นทางราบ ทางแคบชัน ขึ้นเขาลงห้วย ทรงมีข้อคิดดี และการขึ้นเขาลงห้วยในการอ่านเรื่องนี้ก็เป็นสิ่งจำเป็น หรือเป็น “ไฟต์บังคับ” เพราะหากไม่ผ่านขั้นนี้แล้ว แน่แน่นอนว่าท่านก็คงไม่ถึงยอดเขา คือ “พระสไตล์”

แต่ถ้าท่านไม่ไหวจริง ๆ คือรู้สึกเหนื่อยหรืออาจไปไม่ไหว ในการเดินทางแบบขึ้นเขาลงห้วยแล้ว การจะไปถึงยอดเขาหรือที่หมายปลายทางก็ยังพอทางอยู่บ้าง เช่น “ขึ้นเขาช้า ๆ” ตามข้อเสนอแนะจากพระองค์ เนื่องจากทรงมีพระประสบการณ์ในเรื่องการเดินทางขึ้นเขามากหน่อย ดังเมื่อครั้งเสด็จฯ เยือนอินเดีย ทรงเล่าถึงเรื่องนี้ตอนหนึ่งของการเสด็จ “ขึ้นเขาคิชกูฏ” ใน “ทัศนะจากอินเดีย”

“เราเดินกันต่อไป ท่านมหายอดพูดขึ้นมาว่าลืมนิดไป ควรจะให้คาถาขึ้นภูเขาไม่เหนื่อย ฉันทว่าตอนนี้ก็ยังไม่เหนื่อยเลย แต่ท่านจะให้คาถาฉันก็เอา ท่านบอกว่า สิเน ปพพตมารุหฺพ แปลว่า ขึ้นเขาต้องขึ้นช้า ๆ เราถามว่ามาจากคัมภีร์ไหน ท่านบอกว่าไม่ทราบเหมือนกัน ได้แต่อ่านที่เขายกมาอีกต่อ ทั้งหมดมีดังนี้

สิเน ราโค	รักช้า ๆ
สิเน สิปปิ	เรียนศิลปะช้า ๆ
สิเน ธมโม	เรียนธรรมะช้า ๆ
สิเน ปพพตมารุหฺพ	ขึ้นเขาช้า ๆ

หมายความว่า จะทำกิจ ๔ ประการนี้จะรีบเร่งไม่ได้ จะต้องค่อยเป็นค่อยไป”

เรื่องอื่น ๆ ก็คงไม่ต่างกัน และใช้ในกรณีของการอ่านพระราชนิพนธ์ท่องโลกกว้างเอเชียใต้ได้ดี

### เพื่อนบ้านเอเชียใต้: ที่มาของปรัชญาชีวิตและการศึกษา

“ขึ้นเขาช้า ๆ” หรือ “จะต้องค่อยเป็นค่อยไป” นี้ น่าจะเหมาะกับการทำความเข้าใจเข้าถึงทางปรัชญาและปรัชญาประวัติศาสตร์ เพราะเป็นเรื่องยากพอ ๆ กันกับการเรียนศิลปะหรือธรรมะ และคงไม่ยกเว้นความรักด้วย แม้บางท่านอาจ “เจอปุ๊บรักปั๊บ” ก็โชคดีไป ทำนองคล้ายอาศัยวิธีนี้ “กระเช้าลอยฟ้าขึ้นดอยสุเทพ” และเมื่อไหว้วัดพระธาตุดอยสุเทพแล้วค่อย ๆ เดินลงก็ได้ เพราะยังงั้นในระหว่างทางเดินนั้น ไม่ว่าจะขึ้นหรือลงเขา ท่านย่อมสัมผัสกับธรรมชาติไม่มากก็น้อย และในธรรมชาตินั้นย่อมรวมถึงปรัชญาด้วยเช่นกัน เนื่องจากปรัชญามีอยู่ทุกหนทุกแห่งและไม่ยกเว้นผู้ใด”

ทุลกระหม่อมอาจารย์ก็เช่นกัน แม้ว่าพระองค์ทรงไม่เข้าใจหรือไม่ชอบวิชาปรัชญา อาจเพราะทรงไม่โปรด ไม่ชอบ และทรงต้องมีพระติวเตอร์อะไรทำนองนั้น ซึ่งเรื่องนี้พระองค์ทรงบันทึก

ไว้ใน หนังสือบันทึกเรื่องการปกครองของไทย สมัยอยุธยาและ  
ต้นรัตนโกสินทร์ (๒๕๔๐) ว่า “เมื่อมีอะไรไม่เข้าใจ เช่น วิชาปรัชญา  
ก็กันไปตามภาษาเด็กกว่ายาก สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรม  
ราชินีนาถ จึงมีพระราชเสาวนีย์ให้เชิญศาสตราจารย์ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์  
ปราโมช มาสอน...”

แต่พระองค์ก็ทรงทำความเข้าใจเรื่องยากนี้ในแบบ  
“ขึ้นเขาช้า ๆ” หรือ “จะต้องค่อยเป็นค่อยไป” และทรงมีปรัชญา  
ที่มีระบบและครบทั้งกระบวนการของการเรียนการสอน หรือการ  
ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่าต่าง ๆ ทางสารคดีท่องเที่ยวโลกกว้าง ในแบบ  
“ประวัติศาสตร์โลกฉบับ  
ไม่เป็นทางการ”

เท่าที่ผู้เขียนพอ  
เข้าใจจากการฟัง อ่าน  
และติดตามพระราชนิพนธ์  
มานาน อาจสรุปในเบื้องต้น  
ได้ว่า โดยพื้นฐานแล้ว  
พระองค์ ทรงมีฐานคิด  
ในการมองมนุษย์ สังคม  
และโลก ไปในแนวคิดทาง  
แบบมนุษยนิยม เนื่องจาก  
หลักคิดของพระองค์ตั้งอยู่  
บนความเชื่อในศักดิ์ศรีและ  
ศักยภาพของความเป็นมนุษย์  
และเชื่อมั่นในศักยภาพ  
ของมนุษย์ในการใช้เหตุผล  
ในการค้นคว้าหาความรู้  
หรือความจริงโดยตัวมนุษย์  
เอง ด้วยการศึกษาและการ  
ทำงานอย่างจริงจัง ซึ่งจะ  
นำไปสู่การสร้างชีวิตและ  
สังคมที่ดีของมนุษย์

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การทรงงานของพระองค์มีพื้นฐานของ  
แนวคิดมนุษยนิยมตามที่ว่านั่น ก็คือทรงเชื่อมั่นในศักยภาพของ  
ตนเอง ในการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองและสังคมให้ดีขึ้น  
โดยไม่พึ่งพาอำนาจเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ หากแต่  
ด้วยการศึกษา การใช้หลักวิชาความรู้จากการเรียนรู้และปฏิบัติ  
อย่างจริงจัง ดังเช่นที่สะท้อนออกมาทางกิจกรรมหรือโครงการ  
ด้านการศึกษาตามพระราชดำริต่าง ๆ จำนวนมากและหลากหลาย  
ในหนังสือ “เจ้าฟ้ากับการศึกษา” (๒๕๓๔)

เรื่องการให้ความสำคัญกับการศึกษาของพระองค์นี้  
ถือเป็นส่วนหนึ่งของ “การอบรมเลี้ยงดู” เนื่องจากเป็นความใฝ่ฝัน

ที่พระองค์ประทับพระราชหฤทัยมาตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ และ  
ทรงต้องการมีส่วนร่วมสำคัญในด้านนี้ เพื่อพัฒนาคนและชาติ  
ให้ก้าวหน้า ดังความประทับใจและใฝ่ฝันนี้พระองค์ทรงเล่าส่วนหนึ่ง  
ไว้ใน “มณีพลอยร้อยแสง” (๒๕๓๔) ความตอนหนึ่งว่า “...ข้าพเจ้า  
เห็นมาตั้งแต่เด็กว่า เรื่องพัฒนาการศึกษา การแพร่ความรู้นี้เป็น  
เรื่องสำคัญมาก ชาติจะได้ก้าวหน้าและคนที่แพร่ความรู้ก็ได้บุญ  
ด้วย เป็นงานที่เรียกว่า ใฝ่ฝันอยากจะทำทีเดียว”

การให้ความสำคัญกับการศึกษานี้ ส่วนหนึ่งสะท้อน  
จากพระองค์เองก่อน คือการที่พระองค์ทรงคิดที่จะพัฒนาศักยภาพ

ของพระองค์เองก่อน  
ด้วยการศึกษาแสวงหา  
ความรู้ในระดับสูงขึ้นไป  
จนถึงขั้นมหาวิทยาลัย  
เพื่อให้มีความรู้ตามหลักวิชา  
หรือเพื่อการให้ความสำคัญ  
กับการมีและใช้เหตุผลของ  
มนุษย์ในความรู้แขนงต่าง ๆ  
อย่างดี คือมีหลักความรู้  
อย่างแตกฉานและชำนาญ-  
การ

ทั้งนี้ก็เพื่อที่พระองค์  
จะ นำ ศักยภาพ ของ  
พระองค์ที่ได้รับการพัฒนา  
หรือมีศักยภาพตามหลัก  
วิชาความรู้ที่นั่นแล้ว ไปสู่  
การทรงสอนสั่ง อบรมฝึกฝน  
หรือใช้ ในการ พัฒนา  
ขีดความสามารถหรือ  
ศักยภาพของผู้อื่นต่อไป  
ด้วยการศึกษาหรือหลัก

ความรู้เช่นเดียวกันกับที่พระองค์ทรงผ่านมาแล้ว และเป็นเหตุผล  
เดียวกับที่ทำไม่พระองค์ทรงเลือกเรียนที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
และต่อมาทรงเลือกที่จะเป็นครู ทรงเป็นครูอาจารย์ หรือ  
“ทูลกระหม่อมอาจารย์” ณ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

เพราะด้วยพระองค์ทรงให้ความสำคัญกับการศึกษาเป็น  
หลักใหญ่ของการพัฒนามนุษย์ หรือการแสวงหาความรู้ตามหลัก  
วิชาการอย่างต่อเนื่องและมั่นคง ทั้งในการพัฒนาศักยภาพของ  
พระองค์เองและผู้อื่นเป็นพื้นฐานที่ชัดเจน โดยทรงสะท้อนผ่าน  
การพัฒนาของพระองค์เองและทรงนำไปพัฒนาผู้อื่นทั้งนักเรียน  
อาจารย์ ข้าราชการ และประชาชนทั่วไป ซึ่งสิ่งนี้เป็นที่รับรู้กันดี  
หรือเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่เราสามารถพบเห็นได้ด้วยตนเอง



โดยเฉพาะผู้คนที่อยู่ ณ เขาชะงอก

ที่จริงคงมีแค่เฉพาะผู้เขียนคิดและรู้สึกเช่นนี้ เพราะเป็นที่ทราบกันทั่วไปว่า พระองค์ทรงมีหลักคิดในการใช้การศึกษาเป็นปัจจัยหลักในการสร้างและพัฒนาความรู้ ความคิดของประชาชน และเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชุมชนและสังคม ทั้งผู้คนพื้นราบและชาวเขา เช่น โครงการพระราชดำริต่าง ๆ ในความดูแลและการดำเนินการของตำรวจชายแดน ดังพระราชดำริใจความตอนหนึ่งในบทพระราชนิพนธ์พินนาโน “สามปีโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ” (๒๕๒๙) ความตอนหนึ่งว่า “...วิธีการสร้างคนให้ดีที่สุดคือ การให้การศึกษา...”

ที่มาของหลักคิดนี้ ด้านหนึ่งคงเพราะพระองค์ทรงได้รับการศึกษา ทรงได้รับมาจากผู้คนในวงวิชาการจากบรรดามหาผู้รู้ ครู-กูรู ในสาขาต่าง ๆ มิใช่เฉพาะด้านประวัติศาสตร์เท่านั้น ดังเช่นที่ทรงสะท้อนถึงความสนพระราชหฤทัยนักศึกษานักการศึกษาดัง ๆ ไม่น้อย ที่ทรงเล่าไว้ในพระราชนิพนธ์สารคดีท่องเที่ยวโลกกว้าง ซึ่งก็คือ “ประวัติศาสตร์โลกฉบับไม่เป็นทางการ” หรือ “ประวัติศาสตร์ทางเลือก”

ตัวอย่างเช่น เมื่อครั้งเสด็จฯ เยือนอินเดีย พระองค์ทรงบันทึกถึงนักคิด นักการศึกษาท่านหนึ่งของอินเดีย คือท่านรพินทรนาถ ติงกอร์ ความตอนหนึ่งใน “ทัศนะจากอินเดีย” (๒๕๓๑) ไว้ว่า

“ท่านรพินทรนาถ ติงกอร์ เป็นนักปราชญ์อินเดียผู้มีความรู้ ความสามารถรอบด้าน เป็นทั้งผู้ต่อสู้เพื่อเอกราชของอินเดีย ผลงานทางวรรณคดี ศิลปกรรม และดนตรีของท่านเป็นที่รู้จักทั่วโลก ผลงานวรรณคดีเด่นถึงได้รับรางวัลโนเบลสาขาวรรณคดี

ฉันสนใจงานด้านการศึกษาของท่านเป็นพิเศษ แม้ว่าจะได้ศึกษาชีวิตและผลงานของท่านไม่มากนัก แต่ก็พอเข้าใจว่าชีวิตและงานของท่านแสดงให้เห็นได้ว่า การศึกษาสามารถก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลและสังคมได้มาก

ท่านเป็นผู้เสนอแนวใหม่ในการให้การศึกษา โดยตั้งสถานศึกษาในรูปแบบที่เด็กผู้เรียนจะมีความสุข มีชีวิตชีวา มีเสรีภาพ ในความคิด ครู นักเรียนอยู่ร่วมกันเหมือนอยู่ในครอบครัวเดียวกัน ยึดมั่นในศาสนา ใช้ชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติ...”

แม้ว่ายังไม่มีผู้ใดศึกษา ให้คำตอบที่ชัดเจนได้ว่า อิทธิพลทางด้านการศึกษาของท่านรพินทรนาถ ติงกอร์ มีผลต่อความคิดอ่านทางปรัชญาการศึกษาของพระองค์อย่างไร มากน้อยเพียงใด แต่คงจะเห็นได้ว่า แนวคิดเรื่อง “การศึกษาสามารถก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลและสังคมได้มาก” และ “แนวใหม่ในการให้การศึกษา...ในรูปแบบที่เด็กผู้เรียนจะมีความสุข มีชีวิตชีวา มีเสรีภาพในความคิด” รวมถึง “ยึดมั่นในศาสนา ใช้ชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติ” นี้มีอยู่ในหัวใจของ “พระสไตส์” ในการทรงสอน



และบริหารการศึกษาของทุลกระหม่อมอาจารย์ตลอดมา

โดยเฉพาะการทรงสอนวิชาประวัติศาสตร์ทั้งในชั้นเรียนและนอกห้อง ในแบบเล่าเรื่องผ่านการทัศนศึกษา การท่องเที่ยวศึกษาดูงาน หรือการได้ไปเห็นของจริงในที่ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนผู้อ่านมีจินตนาการ มีข้อคิด คติวิเคราะห์เป็น จากสิ่งที่ได้พบเห็นของจริงทั้งภายในและต่างประเทศ และนำข้อคิด ข้อตระหนักเชิงสร้างสรรค์จากสถานที่จริง จากเรื่องเล่าทางประวัติศาสตร์ของสถานที่ต่าง ๆ นั้นไปใช้ในการพัฒนาตนเองและผู้อื่นต่อ ๆ ไป โดยเฉพาะแนวทางสร้างสันติวิธี

## เพื่อนบ้านเอเชียใต้: รากฐานของ แนวทางสันติวิธี

ดังที่เคยกล่าวมาแล้วว่า ในพระราช-  
นิพนธ์ท่องโลกกว้าง มีข้อคิดทั้งเรื่องใหญ่  
เรื่องธรรมดาและในบรรดา “เรื่องเล็ก ๆ”  
ที่ทรงคิดล่อย ๆ ในจินตนาการนี้ ซึ่งใน  
ส่วนหลังนี้ขอยกตัวอย่าง เรื่องมีดหมอใน  
“คืนฟ้าใส” (๒๕๓๒) เรื่องนี้พระองค์ทรง  
กล่าวสนทนากับ “ผีหัวจุก” หรือก็คือความคิด  
ในตัวตนของพระองค์ “ความคิด เมื่อคน  
หยุดนิ่งไตร่ตรองจิตใจไม่วอกแวก ความคิด  
ก็จะเกิดขึ้นได้ทุกสถานที่และทุกเวลา” และ  
ทรงเอ่ยถึงการสนทนากับ “ผีหัวจุก” ไว้  
ตอนหนึ่งว่า “สมัยนี้จุกคิดว่า หมดสมัยที่จะ

ปราบกันด้วยการประหัตประหารแล้วละ ใช้สันติวิธีพูดกันดีกว่า”  
ประเด็นนี้น่าสนใจ เพราะในช่วงที่พระองค์ทรงบันทึก  
ความคิดอ่านไว้ใน “คืนฟ้าใส” คือเมื่อปี ๒๕๓๒ ในการเสด็จฯ  
เยือนประเทศนอร์เวย์นั้น ในปีเดียวกันนี้เรื่องสันติวิธียังไม่เป็นที่  
แพร่หลายและผู้คนในสังคมไทยยังไม่รู้จักนักสันติวิธีที่มีชื่อเสียง  
อย่าง ศ.ดร.ชัยวัฒน์ สถาอานันท์ และแนวทางสันติวิธีก็ยังมีใช้  
กระแสหลัก ที่กลายเป็นนโยบายสำคัญของรัฐในระยะหลัง  
อีกเกือบ ๑๐-๒๐ ปีต่อมา

ในเรื่องนี้จึงไม่ต้องแปลกใจมากนัก ที่ผู้อ่านจะพบในเวลา  
ต่อมาว่า พระองค์ทรงนำแนวทางสันติวิธีมาเป็นส่วนหนึ่งให้กับ  
โลกทหาร เพื่อเปิดทางให้กับการถกเถียงและยอมรับในความ-  
ต่าง ความหลากหลายในทางสังคม และหากผู้มาใหม่อ่านแล้วคิด  
แล้วจะได้ จะเถียง จะแย้งเสริม ก็ยังมีข้อดีและจุดแข็งอยู่ดีเช่นกัน  
ในแง่ที่ว่า ข้อเสนอแนะจะทนทานต่อการท้าทายต่าง ๆ จากผู้อ่าน  
ได้หรือไม่ อย่างไร

เพราะพระองค์ทรงเชิญชวนผู้อ่าน หากสงสัย มีคำถาม  
เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ก็สามารถคุยกันด้วยหนังสือ “ถ้ามีผู้วิจารณ์  
สนับสนุนหรือคัดค้าน ข้อใดก็ตาม ข้าพเจ้าจะยินดีเป็นอย่างยิ่ง  
ถือว่าเราคุยกันด้วยหนังสือ รู้จักเป็นมิตรก็ด้วยหนังสือ การสนทนา  
โต้แย้งกันในหลักวิชา จะเป็นเหตุให้สติปัญญาเกิดแตกฉานขึ้น”  
ดังเช่นใน “ทัศนะจากอินเดีย” (๒๕๓๑) ทั้งหมดนี้ก็ยังทำให้ชวน  
คิดติดตามและโต้แย้งได้ เพราะอ่านแล้วเข้าใจง่าย รู้สึกสบายใจ  
ที่จะอ่าน จะโต้เถียงกันได้แบบฉันทมิตร

อย่างไรก็ดี ไม่ว่าจะในกรณีใดก็ตาม ย่อมเป็นนิมิตหมายที่ดี  
ต่อการเรียนรู้สิ่งที่มีคุณค่าในพระราชนิพนธ์สารคดีท่องโลกกว้าง  
เพราะการเรียนรู้ “พระสไตส์” นอกห้องเรียนจากหลายช่องทาง



และหลากหลายมุมมองที่มีต่อเรื่องเล่าต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วย  
ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างมหาศาล ทั้งต่อตัวผู้เขียน ผู้อ่าน  
และองค์ความรู้ในเรื่องนี้ เพราะเราทั้งหลายล้วนต่างเป็นมิตร  
ที่ “คิดต่าง” หรือ “ขัดกันฉันทมิตร” กันได้ และเป็นไปในทาง  
สร้างสรรค์ คือมีความขัดแย้งบนฐานคิดและการจัดการในแนวทาง  
สันติวิธี

ในพระราชนิพนธ์สารคดีท่องโลกกว้างก็มีเรื่องดังกล่าวนี้  
อยู่ไม่น้อย ดังอีกตัวอย่างในพระราชนิพนธ์ของพระองค์ ซึ่งจะ  
เกี่ยวโยงกับ “สันติวิธี” และการพัฒนาความคิดอ่านของผู้เรียน  
ผู้อ่านใน “พระสไตส์” ของพระองค์ในชั้นเรียนของนักเรียน  
นายร้อย และถือเป็น “หัวใจ” ของพระองค์ที่ทรงทิ้งท้ายไว้ให้คิด  
กันต่อไป ขอยกเรื่อง ประโยชน์ของการท่องเที่ยวหรือการเปิดโลก  
กว้างใน “ทัศนะจากอินเดีย” จากพระประสบการณ์ของพระองค์  
โดยตรง ใจความตอนหนึ่งว่า

“การได้ท่องเที่ยวไปในโลกกว้างมีผลดีเสมอ เป็นการฝึก  
คนเราให้มีทัศนะกว้างไกล บางครั้งเราจะหมกมุ่นอยู่กับความคิด  
แคบ ๆ และปัญหาของตนเอง การมองโลกในภาพรวม จะเห็นว่า  
ผู้อื่นมีปฏิริยาต่อสถานการณ์ชีวิตของเขาอย่างไร

เห็นอย่างนี้แล้ว จะลดอคติในการตัดสินใจของเรา การยอมรับ  
ในวิถีชีวิตและความคิดของผู้อื่นมากขึ้น จะทำให้มีเสรีภาพในหัวใจ  
ของเรา ไม่ผูกมัดยึดติดอยู่กับสิ่งใดเกินไป”

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า การได้ไปเห็นโลกกว้างทั้งในและต่าง  
ประเทศนั้น ย่อมมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความคิดอ่านของผู้คน  
ได้มาก ไม่ว่าจะเป็นระดับผู้นำหรือ ประชาชนก็ตาม เพราะการได้ไป  
เห็นโลกอื่น สิ่งอื่นที่ต่างไปจากเรานั้น ย่อม “จะลดอคติในการ  
ตัดสินใจของเรา การยอมรับในวิถีชีวิตและความคิดของผู้อื่น  
มากขึ้น จะทำให้มีเสรีภาพในหัวใจของเรา ไม่ผูกมัดยึดติดอยู่กับ



สิ่งใดเกินไป” คือรู้จัก “ปล่อยวาง” ใจกว้าง และมีจินตนาการสร้างสรรค์เช่นเดียวกับ “นักรบสันติวิธี” และ “พระสไตล์”

สิ่งต่าง ๆ ที่ “พระสไตล์” นำเสนอนานี้ เช่น การลดอคติในการตัดสินใจของเรา และการยอมรับในวิถีชีวิตและความคิดของผู้อื่นมากขึ้นนั้น ก็คือพื้นฐานสำคัญของแนวทางสันติวิธี หรือ “นักรบสันติวิธี” ในความหมายกว้างของพระองค์ และสร้างรากฐานให้กับความคิดอ่านของผู้คนไปในทางสร้างสรรค์ คือมีใจกว้าง ยอมรับความต่าง และรู้จักให้อภัย ซึ่งล้วนเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคนไม่ยกเว้นนักเรียนนายร้อยหรือ “ทหารอาชีพ”

จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ทำไมพระองค์ ทรงเห็นว่าการทัศนศึกษาที่มีความสำคัญในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนและพัฒนาความคิดอ่านกับผู้เรียน และยังเป็นเหตุผลเดียวกับที่ผู้เขียนต้องการบอกว่า ท่านไม่ควรพลาดในการหาโอกาสอ่านพระราชนิพนธ์สารคดีท่องโลกกว้าง เพราะนอกจากจะได้ความรู้สนุก และเปิดโลกกว้าง แล้วยังจะเข้าใจเข้าถึงจิตวิญญาณของ “นักรบสันติวิธี”

ดังนั้นบันทึกในคลังสารคดีท่องโลกกว้างนี้ จึงมีคุณอนันต์ เพราะเป็นเรื่องเล่าสั่งสมและสร้างสมความรู้ คุณค่า และข้อเท็จจริงตลอดจนสะท้อนภูมิปัญญา ปัญหาในแง่มุมของความเป็นจริงด้วย และจะสะท้อนผ่านเรื่องเล่าและบทเรียนแห่งมนุษยชาติอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ หรือเป็น “ประวัติศาสตร์ทางเลือก” ที่ควรค่าแก่การศึกษา และจึงเป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องเข้าใจตัวเราเอง และมนุษยชาติในทุก ๆ สถานการณ์ เพื่อความเบิกบานใจก็ดี เพื่อนำมาคิดต่อหรือศึกษาตัวเราเอง หรือเพื่อการได้คิดเกี่ยวกับตัวเองให้แตกต่างออกไปก็ดี

นี่คือทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจจากประวัติศาสตร์

ใน “พระสไตล์” ที่มาจากการทรงประยุกต์ใช้ความรู้วิชาประวัติศาสตร์อย่างชาญฉลาด และสร้างความลงตัวให้กับการเรียนการสอนวิชาใหม่ ในแนวใหม่ ทำนองคล้ายรูปแบบการให้การศึกษาในอุดมคติของท่านรพินทรนาถ ติงคเกอร์ คือผู้เรียนจะมีความสุข มีชีวิตชีวา มีเสรีภาพในความคิด แต่ปรัชญาการศึกษาของทูลกระหม่อมอาจารย์ก็ทรงมีเอกลักษณ์หรือ “พระสไตล์” ในแบบฉบับของพระองค์ นั่นก็คือ การเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพทางความคิดอ่านของผู้คนให้รู้เท่าและรู้ทัน จนถึงขั้นสังเคราะห์ วิเคราะห์ วิพากษ์ และคิดเองเป็น และ

ยังเข้ากันได้ตัวอย่างกลมกลืนกับกระแสปัจจุบันในการพัฒนาสังคมให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ ให้เป็นสังคมที่รู้เท่าทันโลกและรู้เท่าทันตนเอง ซึ่งมาจากความชาญฉลาดในการประยุกต์ใช้ความรู้วิชาประวัติศาสตร์ไปในทางสร้างสรรค์กับคนในชาติ เพื่อนบ้านและสังคมโลก

### สรุปและส่งท้าย: จากเอเชียใต้ สู่ตะวันตก

อย่างไรก็ดี กว่าที่จะได้รับพื้นฐานความรู้ที่แข็งแกร่งนี้ พระองค์ทรงต้องผ่านการศึกและอบรมสอนสั่งจากชีวิตจริงมาอย่างดี เปรียบทำนองคล้ายกระบวนการในการทำมิดดาบที่ดีมีคุณภาพ ดังส่วนหนึ่งที่ทูลกระหม่อมอาจารย์ทรงยกสุภาภาษิตของรัชกาลที่ ๙ พระราชทานแก่ประชาชนในวันขึ้นปีใหม่ ในพระราชนิพนธ์ “ลัดฟ้า ล่าวิชาหาอาจารย์” (๒๕๔๓) ความว่า

“โลหการแต่เก่าก่อน นำแร่มาถูกลูบเป็นแท่ง  
ศัสตราผู้ฉลาดเผาและตีแท่งเหล็กให้เป็นดาบ  
แล้วขัดเกลาลับลับให้คมกล้าเป็นอาวุธน่าเกรงขาม  
สร้างฝักอันประณีตส่งประดิดประดอยเพื่อรักษาไว้  
เช่นเดียวกับบุคคลผู้แคล่วคล่องต้อง  
ตั้งจิต เพียร อดทน ฝึกฝนให้มีปัญญาเฉียบแหลม  
และมีสติระมัดระวัง มิให้เกิดภัยแก่ตนเองและผู้อื่น”

นอกจากนี้ หลักการทรงงานของพระองค์ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียนการสอนหรือการพัฒนาอื่น ๆ นั้น พระองค์ทรงไม่เคยลืมหรือละทิ้งความเป็นมนุษย์เสมอ เพราะทรงถือว่า คนคือทรัพยากรที่สำคัญที่สุด และสามารถผลักดันให้คนมีคุณภาพด้วยการศึกษา ซึ่งจะเป็กรากฐานพัฒนาสังคมและประเทศต่อไปได้



มีผล และหากมีการนำไปพัฒนาอย่างแท้จริง ให้เป็นส่วนหลักใหญ่ของผู้คนในสังคมแล้ว ก็เชื่อว่า สังคมไทยย่อมจะก้าวไปสู่สังคมแห่งความรู้ เช่นเดียวกับสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าทั้งหลาย

เรื่องนี้ทรงสอนในชั้นเรียนอยู่เสมอเช่นกัน เพราะเนื้อหาความหมายจากเรื่องการกราบไหว้บูชาพระพุทธรูปหรือพระเครื่องนั้น ไม่ต่างไปจากการทรงสอนนักเรียนนายร้อยในวิชาประวัติศาสตร์ยุโรป (๒๕๕๘) และ “จีน: โลกขงจื้อแบบจารีตลัทธิขงจื้อในยุคโลกาภิวัตน์” วิชาหัวข้อพิเศษทางประวัติศาสตร์: การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

วัฒนธรรมของโลกในกระแสโลกาภิวัตน์ (๒๕๕๐)

เรื่องสำคัญจากทั้งสองวิชานี้ก็คือเรื่อง “คัดค้านการเชื่อโชคลาง” สมัยยุคเรื่องปัญญาและเหตุผล “นักคิดสมัยนี้คัดค้านการเชื่อโชคลาง และมักจะได้รับพระบรมราชูปถัมภ์ของกษัตริย์ผู้เรื่องปัญญา” และ “กษัตริย์ผู้เรื่องปัญญาเหล่านี้ก็จะได้แนวทางปกครองประเทศ หรือพัฒนาประเทศจากเหล่านักคิด” อีกเรื่องคือพื้นฐานความคิดอ่านของลัทธิขงจื้อ ที่ว่า “องค์ความรู้มาจากประวัติศาสตร์ ไม่ใช่จากการคิดเอาหรือมีเทพมาส่งข่าว”

เรื่อง “องค์ความรู้มาจากประวัติศาสตร์ไม่ใช่จากการคิดเอาหรือมีเทพมาส่งข่าว” นี้ ก็ไม่ต่างไปจากที่ทรงนำเสนอเรื่องการคัดค้านการเชื่อโชคลาง และการกราบไหว้บูชาพระพุทธรูปหรือพระเครื่อง เพื่อเตือนใจให้ทำความดี ทำนอง “จงช่วยกันสอนธรรม อย่าช่วยกันเสกของขลัง” (ปัญญานันทภิกขุ) เพราะไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดทั้ง ๓ เรื่อง ที่กล่าวมา สารหลักคือ ความเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ด้วยกัน ในการใช้เหตุผล ในการค้นคว้าหาความรู้ความจริงโดยตัวมนุษย์เอง ด้วยการศึกษาค้นคว้าหลักวิชาความรู้ให้กับตนเองและนำไปพัฒนาผู้อื่นหรือสังคมต่อไป มิใช่การอาศัยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อำนาจเหนือธรรมชาติแต่ประการใด ซึ่งสารหลักนี้ ก็คือ หลักคิดพื้นฐานของมนุษยนิยม นั่นเอง

ทั้งหมดนี้คือหลักสำคัญของสำนักคิดมนุษยนิยม ของพวกหลังทันสมัย และมักอยู่ใน “หัวใจ” ของ “พระสไตล์” ด้านการทรงสอนวิชาประวัติศาสตร์ของพระองค์เช่นเดียวกันด้วย ทั้งในวิชาบังคับและวิชาเลือกเสรี ตลอดจนเรื่องเล่าจาก “ประวัติศาสตร์โลกฉบับไม่เป็นทางการ” ในพระราชนิพนธ์สารคดีท่องโลกกว้าง และผู้อ่านจะได้พบเห็นต่อไปในโลกตะวันตก คือ ตอน ๕ ยุโรปและออสเตรเลีย



การให้การศึกษาแก่ผู้คนก็เช่นกัน ตามคิดหลักของมนุษยนิยมนั้น มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้โดยไม่ถูกครอบงำจากผู้อื่น และหลุดพ้นจากการครอบงำของรัฐและคริสตจักรได้นั้น ก็ด้วยการศึกษาหรือการแสวงหาความรู้ตามหลักวิชา คือมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองโดยอาศัยเหตุผลและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ไม่ต้องอาศัยอำนาจเหนือธรรมชาติใด ๆ

เรื่อง “ไม่ต้องอาศัยอำนาจเหนือธรรมชาติใด ๆ” นี้ พระองค์ทรงสะท้อนพระราชดำริอยู่บ่อยครั้ง ทั้งในชั้นเรียนของนักเรียนนายร้อยและเรื่องเล่าจากต่างแดนที่พระองค์เสด็จฯ เยือนประเทศต่าง ๆ เช่น ใน “ทัศนะจากอินเดีย” มีตัวอย่างของพระราชดำริในเรื่องนี้อยู่มาก เพราะมีเรื่องความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่น้อยและชวนโต้แย้งในเชิงเหตุผลได้ตลอดเวลา ดังส่วนหนึ่งที่พระองค์ทรงแสดงความคิดเห็นส่วนพระองค์ต่อเรื่องนี้ไว้เรื่องหนึ่ง ความว่า

“ฉันลองถามตัวเองดูว่า ตกลงแม่น้ำคงคาที่ศักดิ์สิทธิ์หรือเปล่า ฉันว่าคงจะศักดิ์สิทธิ์ได้ก็ต่อเมื่อเราเชื่อว่ามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามหลักที่ปฏิบัติ ที่เห็นได้แม้ในสังคมปัจจุบันดูเหมือนว่า สิ่งทั้งหลาย แม้แต่พระพุทธรูป พระเครื่อง เหรียญบูชา ฯลฯ จะศักดิ์สิทธิ์ได้จะต้องมีพิธีพุทธาภิเษก...

แต่ฉันยังอดคิดไม่ได้ว่า การกราบไหว้บูชาพระพุทธรูปหรือพระเครื่อง ควรจะถือว่าพระพุทธรูปนั้นเป็นรูปแทนพระพุทธรูปผู้เป็นพระบรมศาสดาที่สอนให้บุคคลประพฤติดีปฏิบัติชอบ เพื่อเตือนใจให้ทำความดี มิใช่ถือเป็นของศักดิ์สิทธิ์ที่จะบันดาลให้เกิดสิ่งนั้น สิ่งนี้”

ข้อคิดเห็นจากพระองค์ในเรื่องนี้ แท้จริงแล้วก็คือผลสะท้อนส่วนหนึ่งของหลักมนุษยนิยมในตัวตนของพระองค์ และเป็นหลักปรัชญาการศึกษาของพระองค์ในการเรียนการสอนหรือการถ่ายทอดหลักวิชาความรู้ทางประวัติศาสตร์ เพื่อให้ผู้เรียนผู้อ่านก้าวพ้นความเชื่อและมาอยู่กับความจริง ความรู้ย่อมมีเหตุ

# เรื่องเล่าประสบการณ์ในต่างแดน : โลกใบใหญ่ กับ นักเรียนนายร้อยตัวเล็ก ภาคที่ 2 จากอเมริกาสู่เมืองไทย

น.ส.ศุติ สรวงศ์ศรีโอ : ผู้เขียน

*Country roads,  
take me home  
to the place,  
I belong ...*

เสียงร้องเพลงได้ดังขึ้น ขณะที่ผมกำลังรู้สึกเมื่อยล้าจากการนั่งบนอากาศยานนานกว่า 12 ชั่วโมง ผู้ที่ร้องเพลงคือ Max (แมกซ์) บัดดีของผม ซึ่งเป็นเพลงที่เขาชอบมากและด้วยเนื้อหาของเพลงที่ได้กล่าวถึงการจากลาถิ่นเกิดอันเป็นที่รัก ก็ยิ่งทวีความรู้สึกคิดถึงบ้านของแมกซ์มากขึ้นไปอีก คงเหมือนกับความรู้สึกของผมตอนที่เดินทางไปสหรัฐอเมริกา ครั้งแรก ตลอดเวลาที่อยู่บนเครื่องบินผมได้มองข้าเลืองออกนอกหน้าต่างมองไปเบื้องบนเห็นหมู่เมฆก้อนหนาตลอดทาง เบื้องล่างก็เห็นแต่มหาสมุทรอันกว้างใหญ่ โกลสุดตา ความรู้สึกของคนที่ต้องลาแผ่นดินเกิดของตนเองเพื่อออกเดินทางไปแสวงหาประสบการณ์ในดินแดนใหม่ แม้ว่าผมจะรู้สึกตื่นเต้นเป็นอย่างมากแต่ก็อดคิดถึงบ้านที่จากมาไม่ได้ ผมบอก

กับตัวเองเสมอว่าไปครั้งนี้จะเก็บเกี่ยวทุกประสบการณ์ให้มากที่สุด เพื่อจะได้กลับมาเล่าเรื่องราวและถ่ายทอดความรู้สึกต่าง ๆ แก่พี่น้องภายในโรงเรียนนายร้อย รวมถึงคุณพ่อและคุณแม่ของผม

ผ่านมา 2 สัปดาห์ เวลาผ่านไปไวเหมือนโกหก ตอนนี้ผมกำลังอยู่บนเครื่องบินลำใหญ่ที่เมื่อมองไปที่ไหนก็เห็นแต่กำลังพลกำลังนั่งพักคอยอยู่บนเก้าอี้ ทุกคนต่างรวบรวมสมาธิเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับภารกิจที่แสนจะท้าทาย นั่นคือ การกระโดดร่มทางยุทธศาสตร์ STRATEGIC AIRBORNE OPERATIONS 2022 (SAO2022) ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างกองทัพไทยและสหรัฐอเมริกา ภายใต้รหัสการฝึกผสมหนุมานการ์เดียน 2022 (Hanuman Guardian 2022)



ภาพแมกซ์ บสรยากาศภายในเครื่องบิน



ภาพแมกซี (หน้าสุด) และพม (คนที่สอง)

สำหรับจุดหมายของการเดินทางอันแสนยาวนานบนอากาศยานกว่า 19 ชั่วโมง คือการกระโดดร่มยังพื้นที่ Drop Zone ณ ศูนย์การทหารราบ อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ แม้จะอยู่ในสถานการณ์การฝึก แต่กำลังพลทุกนายต่างทุ่มเททั้งกายใจ ปฏิบัติภารกิจนี้อย่างเต็มความสามารถ ประหนึ่งว่าเป็นการปฏิบัติภารกิจจริง ซึ่งกองร้อยส่งทางอากาศกำลังเดินทางไปส่ง ณ พื้นที่ปฏิบัติการภายในกรอบระยะเวลา 24 ชั่วโมงและเมื่อถึงพื้นที่ต้องสามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างต่อเนื่อง คราวนี้จึงเป็นครั้งแรกที่ผมจะได้แต่งตัวชุดกระโดดร่มบนเครื่องบินและได้สัมผัสการเติมน้ำมันเครื่องบินบนอากาศ ถือเป็นช่วงเวลาที่ลุ้นระทึกพอสมควรว่าจะสามารถปฏิบัติภารกิจการเติมน้ำมันบนอากาศได้หรือไม่

สุดท้ายก็สามารถเติมได้สำเร็จ การปฏิบัติการจึงเป็นไปตามแผนที่ได้วางไว้อย่างราบรื่น

ช่วงเวลาที่อยู่บนเครื่องบินทำให้ผมได้ทบทวนการฝึกที่สหรัฐฯช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผมได้เรียนรู้ประสบการณ์มากมายจากที่นั่น ได้เห็นวิถีชีวิตของทหารต่างประเทศ รูปแบบการฝึกและแนวความคิดเกี่ยวกับการฝึก ความเป็นผู้นำทางทหาร รวมถึงวัฒนธรรมของทหารและคนอเมริกันทั่วไป และในฐานะที่ผมได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นล่ามจำเป็นให้แก่อำลียงพลไทยภายในหมวดของผม ทำให้ผมได้มีโอกาสสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ต่าง ๆ กับครูฝึกและกำลังพลสหรัฐอเมริกา ได้มีส่วนร่วมกับการหลากหลายภารกิจตั้งแต่การใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป เช่น การซื้อของที่ร้านค้าสวัสดิการ (PX) การช่วยติดต่อกับภักดีทหารเพื่อจ่ายค่าอาหาร จนถึงขณะทำการฝึก ผมก็เคยแปลภาษาให้กำลังพลไทย จะเห็นได้ว่าทักษะด้านภาษาทำให้เราได้มีโอกาสเข้าถึงประสบการณ์อื่น ๆ มากมายเนื่องด้วยโลกถูกเชื่อมโยงกันด้วยความทันสมัยของเทคโนโลยี การคมนาคมที่แต่ก่อนการเดินทางจากประเทศไทยไปยังต่างทวีปต้องใช้เวลาเป็นแรมเดือนกว่าถึงจะไปถึงที่หมาย แต่ปัจจุบันใช้เวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมง หรือ 1 วัน ก็สามารถเดินทางข้ามไปยังอีกซีกโลกหนึ่งได้ เพราะฉะนั้นเมื่อโลกของเราแคบลง ผู้คนก็ต่างเดินทางแสวงหาโอกาสยังดินแดนต่าง ๆ ได้ง่ายยิ่งขึ้น เกิดการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม จนเรียกว่าสังคมยุคปัจจุบันเป็นสังคมพหุวัฒนธรรมที่อุดมไปด้วยความหลากหลายทางภาษา



ภาพพระพมกำลังเป็นตัวแทนในการแปลภาษาขณะทำการฝึกสถานีภาคพื้น



ภาพบรรยากาศการฝึกสถานีการบังคับรับ ณ สหรัฐอเมริกา





ภาพกำลังพล (ไทย) ภายใน มว. 2 ร้อย.สอ.



ภาพกำลังพล ขณะกำลังขึ้นเครื่องบินรุ่น C-17

วัฒนธรรม รวมไปถึงวิถีชีวิต แนวความคิด ความเชื่อของคน จากที่กล่าวไปจะแสดงให้เห็นว่า สิ่งที่จะเป็นสื่อกลางของการติดต่อสื่อสารกันระหว่างผู้คน นั่นคือภาษา โดยเฉพาะภาษาอังกฤษที่เป็นภาษาในระดับสากล ถึงกระนั้นด้วยความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี กำลังพลไทยส่วนใหญ่ก็ได้ใช้ประโยชน์ในส่วนนั้นในการช่วยแปลภาษาเพื่อให้สามารถสื่อสารกับกำลังพลทหารต่างประเทศได้ ผมเห็นว่าเป็นเรื่องที่ดีที่เราประยุกต์ใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิตประจำวันจริงๆ หลายคนมักไม่กล้าสื่อสารออกไป ด้วยเหตุผลต่าง ๆ นานา แต่การไปยังต่างประเทศครั้งนี้ของผม ทำให้ผมได้บทเรียนหลายอย่าง โดยเฉพาะเรื่องการสื่อสาร เพียงเรากล้าแสดงออก กล้าสนทนา แม้ว่าพูดถูก ๆ ผิด ๆ เกิดความไม่เข้าใจกันในหนแรก แต่เจ้าของ

ภาษาเขาจะพยายามที่จะทำความเข้าใจและช่วยเหลือเรา ให้สามารถสื่อสารกับเขาได้ ยิ่งในสังคมทหารการรู้เขารู้เรา เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะฉะนั้นการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน จึงมีความสำคัญ ทหารไม่ว่าจะฝ่ายไหนย่อมพยายามที่จะสื่อสารและทำความเข้าใจกับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างออกไปอยู่เสมอ

“Wake up ! Wake up!” เสียงแมกซ์ที่กำลังปลุกผมเพื่อให้ตื่นมาแต่งตัวเพราะเหลือเวลาอีก 3 ชั่วโมงจะเดินทางถึงประเทศไทย ผมแต่งตัวในชุดกระโดดร่มแบบตัวเปล่าก่อนและต่อมาจึงได้แต่งแบบเครื่องสนามพ่วงด้วยอุปกรณ์เสริมจำพวกของใส่ ปลย.M16 เมื่อใกล้ถึงเวลาจัมพ์พาสเตอร์ได้ออกคำสั่งทุกคนลุกจากที่นั่ง เก็บข้าวของทุกอย่างเพื่อเตรียมกระโดดออกจากเครื่อง ผมมองไปที่



ภาพ: จัมพ์พาสเตอร์สั่งให้ทุกคนลุกจากที่นั่ง



ภาพ: 1 นาทีก่อนการกระโดดร่ม

กระจกเห็นท้องฟ้าภายนอกดูสดใส แสงแดดที่ส่องมาข้าง  
แตกต่างจากบรรยากาศของทางตอนเหนือของอเมริกาที่  
ท้องฟ้าเหมือนจะถูกปกคลุมด้วยก้อนเมฆอยู่ตลอดเวลา  
ทันทีที่ประตูข้างเครื่องบินได้ถูกเปิดออก เสียงลมได้ดังอื้ออึง  
ภายในเครื่อง เป็นสัญญาณว่าไม่กี่ปาตี เรากำลังจะเป็น  
อิสระอยู่บนท้องฟ้า หลังจากที่จัมพัสเตอร์ปล่อยตัวนักโดด  
คนแรก ทุกคน ในเครื่องต่างตะโกนเสียงดังเป็นคำว่า  
“Welcome to Thailand.” ยินดีต้อนรับสู่ประเทศไทย  
เป็นสัญญาณของการเริ่มต้นการเดินทางในบทใหม่และ  
กำลังจะเกิดขึ้นที่ประเทศไทย

จบภารกิจการฝึกที่ต่างแดนอย่างสมบูรณ์ ทุกสิ่งที่  
ผ่านมาก็คือความทรงจำและเป็นประสบการณ์ ที่ทรงคุณค่า  
การเดินทางต่างประเทศครั้งแรกของผม ผมได้แรงบันดาลใจ  
อย่างมากมายได้เห็นในสิ่งที่ชีวิตนี้ไม่คิดว่าจะได้เห็นได้ลองทำ

ลองคิดในสิ่งใหม่ ๆ และถือเป็นความตั้งใจของผมตั้งแต่  
แรกเริ่มของการเดินทาง ผมพยายามที่จะเก็บเกี่ยวทุกเรื่องราว  
ที่เกิดขึ้น จดบันทึกลงในสมุดแห่งชีวิตของผม เพื่อหวังว่า  
สักวันหนึ่งผมจะได้เปิดอ่านและทบทวนเรื่องราวเหล่านั้น  
ถ่ายทอดเป็นความรู้และประสบการณ์แก่บุคคลอื่นและ  
นำไปต่อยอดเพื่อพัฒนากองทัพไทยอันเป็นที่รักของผม  
ต่อไป



ภาพบรรยากาศการกระโดดร่ม ณ พื้นที่ศูนย์การทหารราบ จ.ประจวบคีรีขันธ์



# เรื่องจากปก : กำเนิดและการแข่งขันเดิน-วิ่ง "เขาชะโงก ซูเปอร์ฮาล์ฟ มาราธอน"

พินเอก ศรีภักย์ เกิดชน-



พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระดำเนินระยะทาง ๓ กิโลเมตร ในงานวันแข่งขัน เดิน-วิ่ง เฉลิมพระเกียรติ "เขาชะโงก ซูเปอร์ฮาล์ฟ มาราธอน ๓๘" วันที่ ๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

## ผ่าน

ไปแล้วสำหรับการแข่งขันเดิน-วิ่ง "เขาชะโงก ซูเปอร์ฮาล์ฟ มาราธอน ๖๕" เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕ ณ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จังหวัดนครนายก เป็นการจัดงานครั้งที่ ๒๘ เนื่องจากพลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ทรงพระประชวร จึงทรงงดเสด็จฯ เป็นประธานในงาน นับเป็นครั้งแรกที่ทรงงดเสด็จฯ นับตั้งแต่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าจัดงานนี้ครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๓๘

เรื่องจากปกฉบับนี้จะกล่าวถึงกำเนิดและเหตุการณ์สำคัญเกี่ยวกับการจัดงานบางเหตุการณ์ ซึ่งควรประมวลไว้ รวมถึงข่าวการจัดงานบางข่าวซึ่งค้นได้จากอินเทอร์เน็ต

## “เขาชะโงก ซูเปอร์ฮาล์ฟ มาราธอน ๓๘” ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๓๘

วันที่ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๘ พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระชนมายุ ๔๐ พรรษา ขณะนั้นพระองค์ยังทรงพระยศและพระอิสริยยศเป็นพลโทหญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และทรงดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกองวิชาประวัติศาสตร์ ส่วนการศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า เพื่อเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสดังกล่าว พลโท อาวุธ วิชาตะพันธ์ ผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ในขณะนั้น (พ.ศ. ๒๕๓๗-๒๕๓๙) จึงจัดการแข่งขันเดิน-วิ่ง เฉลิมพระเกียรติในวันอาทิตย์ที่ ๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

งานที่จัดเรียกว่า การแข่งขันเดิน-วิ่ง เฉลิมพระเกียรติ “เขาชะโงก ซูเปอร์ฮาล์ฟ มาราธอน ๓๘” โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าได้กราบบังคมทูลเชิญเสด็จฯ ไปทรงเป็นประธาน และทรงพระดำเนินระยะทาง ๓ กิโลเมตร ทั้งนี้เปิดให้ประชาชนเข้าร่วมแข่งขันด้วย มีหน่วยงานราชการ เอกชน รัฐวิสาหกิจจำนวนมากร่วมสนับสนุนการจัดงาน

### ภาพงานแถลงข่าวการเตรียมจัดงานครั้งแรก (๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๘)



พลโท อาวุธ วิชาตะพันธ์ ผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า เป็นประธานแถลงข่าวการจัดการแข่งขัน เดิน-วิ่ง เฉลิมพระเกียรติ “เขาชะโงก ซูเปอร์ฮาล์ฟ มาราธอน ๓๘” (ครั้งแรก) วันที่ ๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๘ ณ โรงแรมโซลจิวิน กรุงเทพฯ



ภาพวันแข่งขัน เดิน-วิ่ง เฉลิมพระเกียรติ “เขาชะโงก ซูเปอร์ฮาล์ฟ มาราธอน ๓๘” (๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๘)





หลังจากนั้น โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จัดการแข่งขันเดิน-วิ่ง “เขาชะโงก ซูเปอร์ฮาล์ฟ มาราธอน” เป็นประจำต่อเนื่องทุกปี ต่อมาสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. ได้ร่วมสนับสนุนด้วย

### การร่วมมือกับ สสส. จัดการแข่งขันเดิน-วิ่ง “เขาชะโงกฯ ๔๘” พ.ศ. ๒๕๔๘



วันที่ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘ พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระชนมายุ ๕๐ พรรษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าได้ร่วมมือกับ สสส. จัดงานการแข่งขันเดิน-วิ่ง เขาชะโงกฯ ในวันอาทิตย์ที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๘ เพื่อเฉลิมฉลองในวาระดังกล่าว การจัดงานครั้งนี้เป็นการร่วมมือระหว่างโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า กับ สสส. เป็นครั้งแรก

สสส. ตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๔๔ หรือหลังจาก รร.จปร. จัดงานฯ มาแล้ว ๕ ครั้ง ข้อมูลเกี่ยวกับการร่วมมือของ สสส. กับโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าที่ปรากฏบนเว็บไซต์ของ สสส. เริ่มในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ขณะนั้น พลโทกมล แสนอิสระ เป็นผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (พ.ศ. ๒๕๔๘-๒๕๕๐)

หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ประจำวันที่ ๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๘ ลงข่าวประชาสัมพันธ์การจัดงานครั้งนี้ ดังนี้

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ หรือ สสส. ร่วมกับโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จัดการแข่งขันเดิน-วิ่งการกุศล “เขาชะโงก ซูเปอร์ฮาล์ฟ มาราธอน ๔๘” ซึ่งด้วยพระราชทานพลเอกหญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวันที่ ๖ พฤศจิกายนนี้ ณ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

สำหรับการแข่งขันดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อเฉลิมฉลอง ในโอกาสที่พลเอกหญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๕๐ พรรษา และเป็นการส่งเสริมให้ประชาชน ตลอดจนเยาวชนได้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย รวมทั้งส่งเสริมการท่องเที่ยวของจังหวัดนครนายกและโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โดยแบ่งการแข่งขันออกเป็นวิ่ง ๓๒ กิโลเมตร, ๑๖ กิโลเมตร, ๑๐ กิโลเมตร และ ๓.๔ กิโลเมตร และเดิน-วิ่ง ครบครัน ๓ กิโลเมตร นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่น่าสนใจต่าง ๆ เช่น การไต่หน้าผา กระโดดตสูง พายเรือแคนู การยิงปืน การจำหน่ายสินค้า ผลิตภัณฑ์ ๑ ตำบล และการแสดงต่าง ๆ ทั้งนี้รายได้จากการจัดกิจกรรมจะนำขึ้นทูลเกล้าถวาย พลเอกหญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อโดยเสด็จพระราชกุศลตามพระราชอัธยาศัย...” (ที่มา: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๒ พ.ย. ๔๘)

หลังจากนั้น โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ร่วมมือกับ สสส. จัดงานขึ้นทุกปีจนถึงปัจจุบัน ผลดีของความร่วมมือกับ สสส. ก็คือ ได้รับการสนับสนุนด้านต่าง ๆ งานเดิน-วิ่งเขาชะโงกฯ เป็นที่รู้จักในวงกว้างมากขึ้น ผลที่ตามคือ มีนักวิ่งเข้าร่วมวิ่งจำนวนมากขึ้นตามไปด้วย



การเสด็จในงาน “เขาชะงอก ๕๕”  
วันที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘



การเสด็จในงาน “เขาชะงอก ๕๕”  
วันที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙

สสส. เป็น “หน่วยงานของรัฐ” ที่มีใช้ส่วนราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๔๔ อยู่ภายใต้ การกำกับดูแลของนายกรัฐมนตรี ซึ่งดำรงตำแหน่งประธาน คณะกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สสส. ได้งบประมาณมาจากรายได้ภาษีสรรพสามิต ยาสูบและสุรา ซึ่งเก็บส่วนเพิ่มในอัตราร้อยละ ๒ ของภาษี ที่เก็บจากสุราและยาสูบ

บทบาทหลัก คือ ทำหน้าที่ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุน และร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ มุ่งให้ คนไทย มีสุขภาพกาย จิต ปัญญา และสังคมที่ดี ด้วยการ กระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความเชื่อ และ สภาพแวดล้อม ให้เอื้ออำนวยต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งจะ ช่วยลดภาระทางเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ โดยมี เป้าหมายในการลดอัตราการเจ็บป่วย และเสียชีวิตก่อนวัย อันควรของคนไทย

## “เขาชะงอก ซูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ๕๕” ครั้งที่ ๒๒ วันที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙

การจัดงานครั้งที่ ๒๒ ในวันอาทิตย์ที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙ มีความเป็นพิเศษ เมื่อพลเอกหญิง สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา (ขณะนั้นดำรง พระยศและพระอิสริยยศ ร้อยเอกหญิง พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ในพระบาทสมเด็จพระมหา ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร, รัชกาลที่ ๙) ทรงลงแข่งขันในระยะทาง ๑๖ กิโลเมตรด้วย

หลังจากนั้น พระองค์ได้รับเสด็จและโดยเสด็จ พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระดำเนิน ระยะทาง ๑.๓๕ กิโลเมตร สสส. รายงานข่าวเกี่ยวกับการ เสด็จฯ ทั้งสองพระองค์ในครั้งนี้ไว้ว่า

“พล.อ.หญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ เป็นประธานการแข่งขัน เดิน-วิ่ง ประเพณี “เดิน-วิ่ง เขาชะงอก ซูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ครั้งที่ ๒๒” ซึ่งถ้ววยพระราชทาน พลเอกหญิง สมเด็จพระ



พระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยความร่วมมือของโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (จปร.) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และทรงพระดำเนินนำข้าราชการและผู้ร่วมวิ่งเป็นระยะทาง ๑.๓๕ กม. โดยมี ร.อ.หญิง ดร.พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา รับเสด็จและร่วมพระดำเนิน... ภายในงานนักวิ่งและประชาชนทั่วไปร่วมยินดีสนับสนุนเพื่อแสดงความไว้อาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหาจักรีบรมราชูปถัมภ์ พระปิตุลาธิราช บรมนาถบพิตร จากนั้นได้ร่วมร้องเพลงต้นไม้ของพ่อ และเพลงสรรเสริญพระบารมี บริเวณหน้าลานกองบัญชาการ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า”

## “เขาชะงอก มินิมาราธอนและไตรกีฬา ๖๔” ครั้งที่ ๒๗ การจัดงานเป็นการภายใน

ตั้งแต่การจัดงานครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๓๘ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าเปิดให้ประชาชนทั่วไปเข้าร่วมกิจกรรมได้ แต่การจัดงานครั้งที่ ๒๗ เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๔ ต้องจัดงานเป็นการภายในเฉพาะข้าราชการ บุคลากร นักเรียนนายร้อย เรียกชื่อว่า “เดิน-วิ่ง เขาชะงอก มินิมาราธอนและไตรกีฬา ๖๔” พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ ไปทรงเป็นประธานเหมือนเช่นทุกปี แต่การจัดงานครั้งนี้ ไม่ได้เปิดให้ประชาชนทั่วไปเข้าร่วมกิจกรรม มีสาเหตุมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)



การเสด็จในงาน “เขาชะงอกฯ ๖๔” วันที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๔



การเสด็จในงาน “ราชโยกฯ ๖๘” วันที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๔

# RUN & MARATHON



**เสนาศึกษา**  
เล่มที่ ๘๘ ตอนที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๔

## “เขาชะโงก ซูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ๖๕” ครั้งที่ ๒๘ พ.ศ. ๒๕๖๕



พลโท ปิยพงษ์ กลิ่นพินธุ์  
ผู้อำนวยการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (พ.ศ. ๒๕๖๔-ปัจจุบัน)

การจัดงานในปี พ.ศ. ๒๕๖๕ นับเป็นครั้งที่ ๒๘ พลโท ปิยพงษ์ กลิ่นพินธุ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (พ.ศ. ๒๕๖๔-ปัจจุบัน) ได้ร่วมมือกับ สสส. เช่นเคย เนื่องจากสถานการณ์เกี่ยวกับโรคระบาดคลี่คลายแล้ว จึงเปิดให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมเช่นเดิม มีประเภทการแข่งขัน ได้แก่ ๑) วิ่งระยะทาง ๓๓ กม. (Super Half Marathon 33 km) ๒) วิ่งระยะทาง ๑๖ กม. (Super Mini Marathon 16 km) ๓) วิ่งระยะทาง ๑๐ กม. (Mini Marathon 10 km) และ ๔) วิ่งครอบครัว ๓ กม. (Fun Run 3 km) การจัดงานในปีประสบความสำเร็จอย่างดี มีนักวิ่งเข้าร่วมวิ่งแข่งขันจำนวนมาก กว่า ๕,๐๘๐ คน



### แหล่งข้อมูลสำหรับการค้นคว้าเพิ่มเติม

- “โครงการที่ได้รับอนุมัติ : การแข่งขันเดิน-วิ่ง “เขาชะโงกซูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ๔๘.” สสส. สืบค้นจาก <https://iam.thaihealth.or.th/Project.html#/?guid=d5eb80b8-3e9c-4b4f-9dff-f29039f29b27&lang=th> (๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕)
- “เดิน-วิ่ง เขาชะโงก ซูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอนครั้งที่ ๒๒.” สสส. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=300637> (๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕)
- “พระราชกิจจุลกระหม่อมอาจารย์” **เสนาศึกษา**. ๗๑, ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๔๘) : พิเศษ.
- “ภาพกิจกรรม.” **เสนาศึกษา**. ๘๗, ๖ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๔) : ๓.
- “ภาพข่าว รร.จปร.” **เสนาศึกษา**. ๖๒, ๑ (สิงหาคม-ตุลาคม ๒๕๓๘). หน้า ๖.
- “สสส.และโรงเรียนนายร้อย จปร.จัดการแข่งขัน เดิน วิ่ง การกุศล.” RYT9. สืบค้นจาก <https://www.ryt9.com/s/prg/15882> (๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕)
- “สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.” **วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี**. สืบค้นจาก <https://th.wikipedia.org/wiki> (๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕)

การแข่งขันเดิน - วิ่ง “เขาชะโงกชูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน” ประจำปี ๒๕๖๕ จัดขึ้น ณ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า มีนักวิ่งเข้าร่วมการแข่งขันทั้งสิ้น จำนวน ๕,๐๘๐ คน

- ๑. ระยะ ๑๐ กม. เพศชาย จำนวน ๑,๐๖๐ คน และ เพศหญิง จำนวน
- ๒. ระยะ ๑๖ กม. เพศชาย จำนวน ๖๘๘ คน และ เพศหญิง จำนวน
- ๓. ระยะ ๓๓ กม. เพศชาย จำนวน ๘๔๑ คน และ เพศหญิง จำนวน
- ๔. วิ่งครอบครัว เพศชาย จำนวน ๒๓๔ คน และ เพศหญิง จำนวน

ชั้น วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕  
ชายะไบกยูเปอร์ฮาล์ฟ  
คน โดยแบ่ง เป็นประเภทการแข่งขัน ดังนี้.-

จำนวน ๑,๐๕๘ คน รวม ๒,๑๑๘ คน  
จำนวน ๔๔๒ คน รวม ๑,๑๓๐ คน  
จำนวน ๒๖๖ คน รวม ๑,๑๐๗ คน  
จำนวน ๔๙๑ คน รวม ๗๒๕ คน





# เปิดโลกความรู้ เทคโนโลยีป้องกันประเทศ

บทความจากสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ

## สทป. ส่งมอบยานเกราะล้อยาง 8x8 แบบ VN1 (ที่บังคับการ) ให้กองทัพบก โดยศูนย์การทหารม้า



โดยเป็นหน่วยงานที่สามารถดำเนินการด้านเทคโนโลยีป้องกันประเทศได้อย่างครบวงจร ตั้งแต่ขั้นการวิจัยพัฒนาจนถึงขั้นการผลิตและจำหน่าย เพื่อตอบสนองนโยบาย Thailand 4.0 และการส่งเสริมอุตสาหกรรมป้องกันประเทศ ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมเป้าหมายพิเศษอันดับที่ 11 (S-Curve 11) ของรัฐบาล เป็นการปรับเปลี่ยนโครงสร้าง

# ส

สถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ หรือ สทป. เป็นหน่วยงานของรัฐภายใต้การกำกับดูแลของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม ดำเนินการตามพระราชบัญญัติเทคโนโลยีป้องกันประเทศ พ.ศ. 2562

เศรษฐกิจไปสู่ “เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม” ด้วยการผลิตยุทธโปกรณ์ภายในประเทศ ทำให้สามารถประหยัดงบประมาณและลดการพึ่งพาจากต่างประเทศ สถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ ได้ร่วมดำเนินการวิจัยและพัฒนา ยานเกราะล้อยาง 8x8 แบบ VN1 (ที่บังคับการ) กับกองทัพบก เพื่อเสริมสร้างขีดความสามารถ



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๘ ตอนที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๕



ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางทหาร ด้วยการวิจัย พัฒนาและออกแบบยุทธโธปกรณ์ให้เป็นไปตามความต้องการที่แท้จริงของหน่วยผู้ใช้ และส่งมอบยุทธโธปกรณ์ให้หน่วยงานความมั่นคงนำไปทดสอบทดลองใช้งาน

สถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ จัดพิธีส่งมอบยานเกราะล้อยาง 8x8 แบบ VN1 (ที่บังคับการ) ให้ กองทัพบก โดยศูนย์การทหารม้า นำไปทดสอบทดลองใช้งาน โดยได้รับเกียรติจาก พลเอก พอพล มณีรินทร์ ประธานกรรมการสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ เป็นประธานในพิธี และร่วมเป็นสักขีพยาน โดยมี พลเอก ชูชาติ บัวขาว ผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ เป็นผู้ส่งมอบให้กับ พลตรี จิรววัฒน์ นาครดรัตน์ ผู้บัญชาการศูนย์การทหารม้า พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร สถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ และกองทัพบก เข้าร่วมแสดงความยินดี ณ ศูนย์การทหารม้า ค่ายอดิศร จังหวัดสระบุรี เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2565

ยานเกราะล้อยาง 8x8 แบบ VN1 (ที่บังคับการ) เป็นผลผลิตที่เกิดจากการร่วมวิจัยและพัฒนา ระหว่าง

สถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศและกองทัพบก ซึ่งได้ดำเนินการภายใต้บันทึกความเข้าใจด้วยความร่วมมือในการวิจัยและพัฒนา ร่วมยานเกราะล้อยาง 8x8 แบบ VN1 (ที่บังคับการ) โดยสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ ได้นำองค์ความรู้และความเชี่ยวชาญในการวิจัยและพัฒนาต้นแบบเทคโนโลยีป้องกันประเทศขั้นสูงมาร่วมวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนได้มาซึ่งยานเกราะล้อยางที่มีคุณลักษณะตรงตามความต้องการของหน่วยใช้งานจริงในพื้นที่ โดยยานเกราะล้อยาง 8x8 แบบ VN1 (ที่บังคับการ) นี้ มีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ มีอำนาจการยิงโดยติดตั้งระบบอาวุธขนาด 12.7 มิลลิเมตร มีเกราะป้องกันกระสุนและแรงระเบิด ช่วยปกป้องทหารราบที่อยู่ภายในยานเกราะล้อยางให้ปลอดภัย และมีระบบสื่อสารทางทหารที่ทันสมัยติดตั้งภายในยานเกราะล้อยาง เพื่อใช้ในการควบคุมบังคับบัญชาสนามรบ Battlefield Management System (BMS) ทำให้ทหารราบภายในยานเกราะล้อยางรับทราบสถานการณ์ในการรบที่เหมาะสม ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ช่วยสนับสนุนการปฏิบัติการกิจของกองทัพบกได้อย่างดียิ่ง





ความสำเร็จในการส่งมอบยานเกราะล้อยาง 8x8 แบบ VN1 (ที่บังคับการ) ให้กองทัพบก โดยศูนย์การทหารม้า เป็นหน่วยผู้ใช้งานในวันนี้ ถือเป็นความสามารถของคนไทยที่แสดงถึงศักยภาพในการวิจัยและพัฒนาอาวุธยุทโธปกรณ์ได้อย่างชัดเจน เป็นการส่งเสริมและสนับสนุนเชิงอุตสาหกรรมภายในประเทศ และเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจของสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศที่ได้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนภารกิจต่าง ๆ ของกองทัพ อีกทั้งยังเป็นการยืนยันความพร้อมของสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศในการเดินหน้าผลิตยานเกราะล้อยางให้ตรงตาม

ความต้องการของกองทัพและสามารถนำเข้าประจำการในกองทัพไทย ลดการนำเข้าหรือการใช้เทคโนโลยีจากต่างประเทศที่มีต้นทุนสูง มุ่งเป้าการส่งออก อันจะนำเศรษฐกิจไทยให้ก้าวไปสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนได้ต่อไปในอนาคต

**“รู้ใจ ทำเองได้ ไซตี้ มีมาตรฐาน”**  
**DTI คิดเพื่อชาติ ทำเพื่อคุณ**



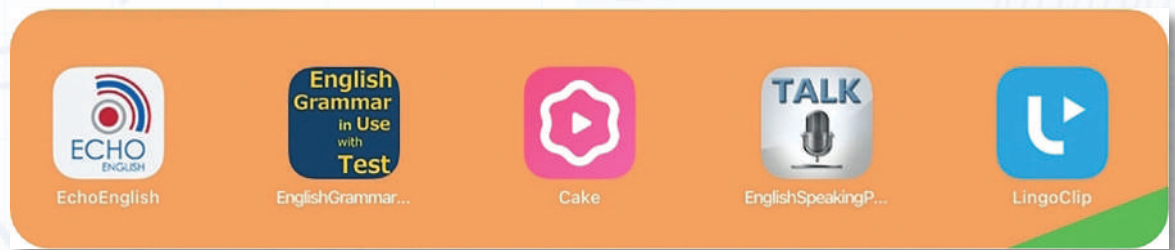


ร้อยเรียงโดย อาจารย์กัญญา

ท่านผู้อ่านที่รัก ในบทความนี้ผู้เขียนจะขอเริ่มต้นด้วยคำถามติดตามผลค่ะ ท่านชอบเว็บไซต์ฝึกภาษาอังกฤษไหนมากที่สุด อันไหนเหมาะกับท่านที่สุด? หากได้อ่านบทความที่แล้ว ผู้เขียนได้แนะนำเว็บไซต์เรียนภาษาอังกฤษตั้งแต่เริ่มต้นไปจนถึงขั้นสูง เป็นเว็บไซต์ที่สามารถพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษทั้ง 4 ทักษะ คือ ฟัง พูด อ่าน เขียน ซึ่งผู้เขียนยกให้เป็น Perfect Practice! แต่หากท่านผู้อ่านยังรู้สึกว่ายากในการเข้าใช้งานเกินไป และอาจจะเหมาะกับผู้ใช้คอมพิวเตอร์มากกว่า วันนี้ผู้เขียนเลยหยิบยกเอาแอปพลิเคชันในมือถือที่เราสามารถพกพาไปไหนมาไหนสะดวก เวลาว่าง ๆ เราสามารถหยิบมือถือดูคู่มือเราพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษกันผ่านแอปพลิเคชันเหล่านี้ สามารถดาวน์โหลดติดมือถือไว้ ว่างเมื่อไหร่เปิดขึ้นมาฝึกภาษาอังกฤษกันทุกที่ทุกเวลา แอปพลิเคชันที่ผู้เขียนเลือกมาเหล่านี้ ผู้เขียนได้ทดลองใช้แล้วเป็น

ประโยชน์มาก ๆ ทั้งเรียนรู้เรื่องราวภาษาอังกฤษ คำศัพท์ใหม่ ๆ ได้ทบทวนไวยากรณ์ ได้มีประสบการณ์ในการตีความภาษาอังกฤษ ที่สำคัญทำให้รู้สึกได้ว่าเราไม่ได้ห่างไกลกับภาษาอังกฤษเลย

ไม่เพียงแต่ใช้เองเท่านั้น ผู้เขียนยังแนะนำให้นักเรียนนายเรืออากาศได้ทดลองใช้มาโดยตลอด เนื่องจากชั่วโมงเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนทหารหรือนักเรียนไทยเองมีอย่างจำกัด การมีแอปพลิเคชันเหล่านี้เป็นอีกหนึ่งช่องทางที่จะทำให้เราเรียนภาษาอังกฤษได้ทุกที่ทุกเวลา ต้องขอออกตัวแรงเลยว่า นักเรียน enjoy learning English very much ผู้เขียนเลยไม่อยากเก็บเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ไว้เพียงผู้เดียว หรือ กลุ่มเดียวค่ะ เชื่อว่าอ่านมาถึงตรงนี้ท่านผู้อ่านคงอยากรู้ใจจะขาดแล้ว เรามาเริ่มกันที่แอปพลิเคชันแรกเลยคะ



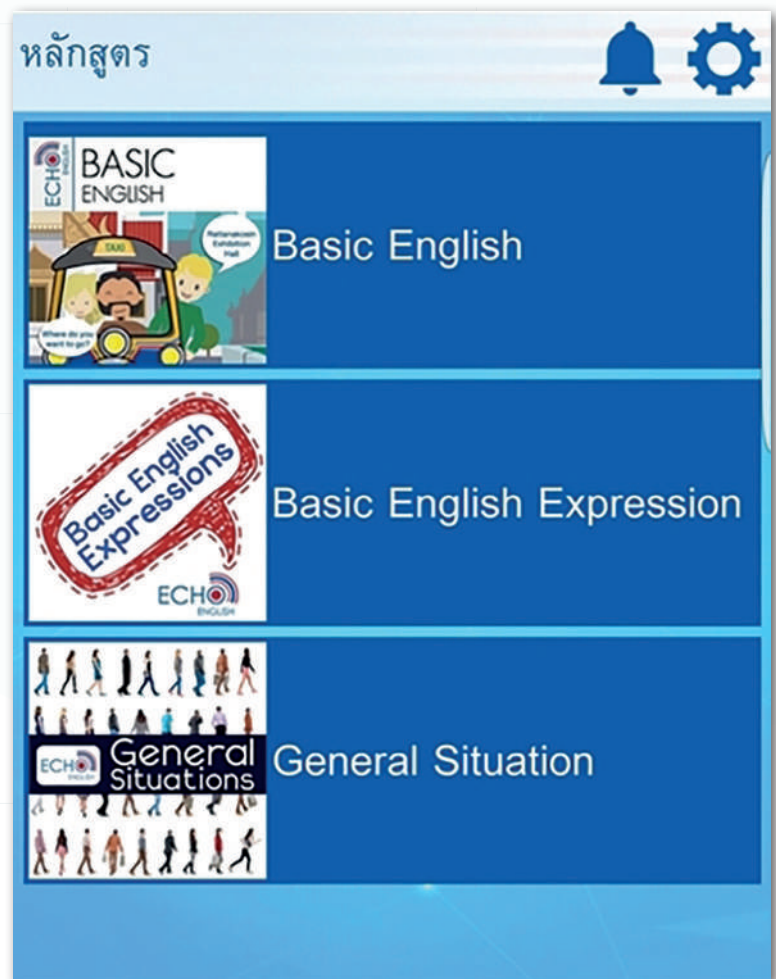


ENGLISH  
มาเรียนภาษาอังกฤษฟรีๆ กันดีกว่า

## EchoEnglish

### ข้อดี

1. มีวิดีโอบรรยายสอนเป็นภาษาไทย เหมาะสำหรับ ผู้เริ่มเรียน หรือไม่มีพื้นฐานภาษาอังกฤษ
2. ผู้เรียนสามารถเลือกระดับภาษาอังกฤษ เทียบกับ เกณฑ์มาตรฐานสากล CEFR ได้
3. มีบทเรียนหลากหลายให้เลือกเรียนรู้และฝึกฝน โดย 1 Level จะมีบทเรียนกว่า 20 บทเรียน
4. ในบทเรียนมีคำบรรยายภาษาอังกฤษเพิ่มความ กระจำเวลาฟัง
5. บนหน้าเมนูของแอปพลิเคชัน มีแยกเป็นทักษะ ต่าง ๆ อย่างชัดเจน เหมาะต่อการเลือกฝึกทักษะที่สนใจ ที่สุดก่อนได้
6. มีแบบทดสอบเพื่อวัดความเข้าใจ
7. มีฟังก์ชันให้ฟังเสียงเจ้าของภาษาแล้วฝึกพูด ประโยคภาษาอังกฤษตามทีละประโยค



## ข้อเสีย

1. แอปพลิเคชันนี้เมื่อโหลดในไอแพด จะไม่สามารถตั้งค่าเป็นแนวอนอนได้
2. บางทีแอปพลิเคชันเกิดอาการค้าง เป็นจอสีขาวอยู่นาน
3. จะต้องดาวน์โหลดบทเรียนลงในมือถือ อาจจะกินพื้นที่บนมือถือได้

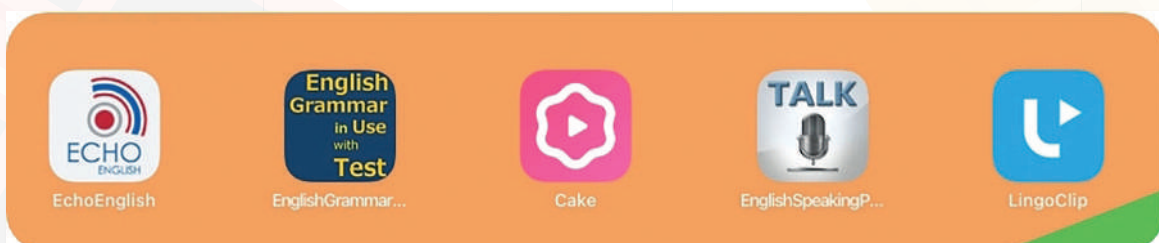


## English Grammar in Us

# English Grammar in Use with Test

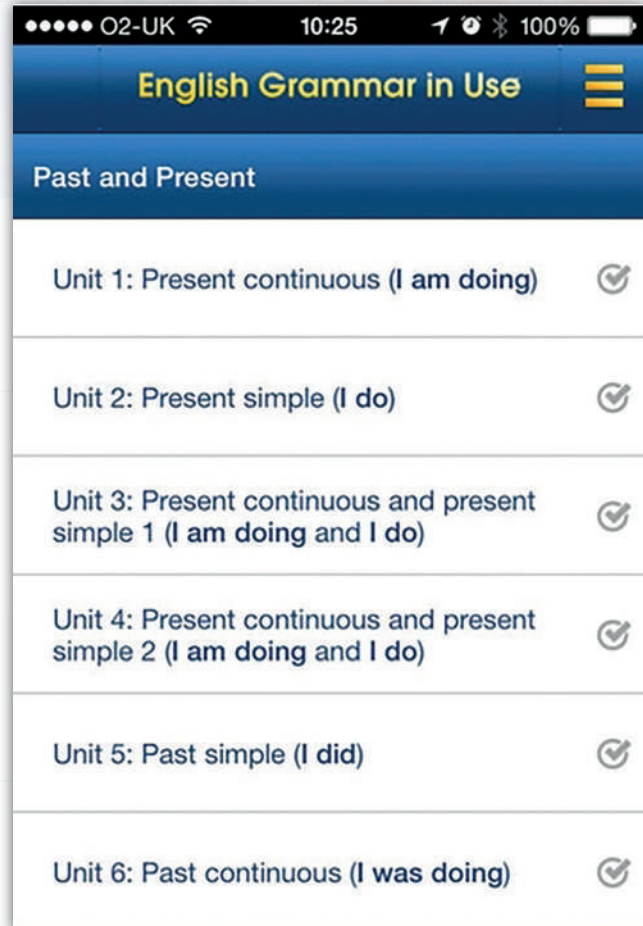
## ข้อดี

1. สอนเกี่ยวกับหลักไวยากรณ์และการนำไปใช้
2. มีการอธิบายหลักการใช้ Tense ในภาษาอังกฤษให้เข้าใจง่าย
3. มีเทคนิคการฟังและแปลคำศัพท์
4. ตัวอักษรอ่านง่าย มีตัวอย่างประกอบค่อนข้างเยอะทำให้อ่านเข้าใจได้ง่าย
5. เหมาะใช้อ้างอิง หรือค้นหาหลักการใช้ไวยากรณ์ สามารถสืบค้นได้ในเวลาอันสั้น ๆ ได้ดีทีเดียว
6. มีแบบทดสอบเรื่องที่เรียนเพื่อทดสอบความเข้าใจ หลากหลายชุด ยิ่งทำมาก ยิ่งแม่นไวยากรณ์
7. มีเปอร์เซ็นต์บอกระดับความเข้าใจเรื่องที่ทำแบบทดสอบ ทำให้รู้ว่าเราควรพิทไวยากรณ์เรื่องไหนมากเป็นพิเศษ
8. เมื่อทำแบบทดสอบเสร็จ ข้อที่ตอบผิดจะมีคำอธิบายอย่างละเอียด และมีคำแนะนำให้กลับไปทบทวนเนื้อหาที่เรายังทำได้ไม่ดีอีกด้วย
9. มีการจัดหมวดหมู่ของไวยากรณ์ ง่ายต่อการใช้งาน และเป็นไวยากรณ์ที่เป็นพื้นฐานของการเรียนภาษาอังกฤษ ยิ่งอ่านมาก ยิ่งแม่นไวยากรณ์



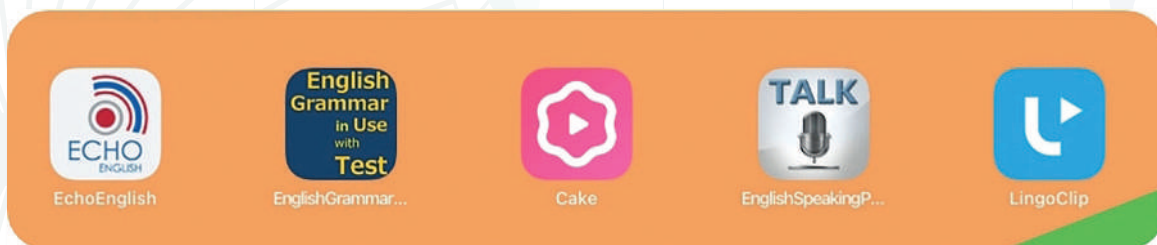
## ข้อเสีย

1. หากเปิดใช้แอปพลิเคชันในไอแพดแนวนอน จะแสดงหน้าจอเล็ก
2. คำบรรยายเป็นภาษาอังกฤษ อาจเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับผู้เริ่มเรียนภาษาอังกฤษ
3. รูปแบบของแอปพลิเคชันค่อนข้างคลาสสิก คือ สีสันหรือความสวยงามยังไม่ค่อยดึงดูดเท่าที่ควร
4. มีโฆษณาแทรกค่อนข้างถี่ ทำให้รู้สึกหงุดหงิดเวลาทำแบบทดสอบ



## ข้อดี

1. เป็นการเรียนภาษาอังกฤษจากสื่อ เช่น ละคร รายการทีวี ภาพยนตร์ มีสำนวนที่ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
2. มีการเรียนระดับเริ่มจากง่ายไปจนถึงยาก และมีหมวดหมู่ให้เลือกสรรหลากหลาย
3. มีฟังก์ชันให้เลือกฝึกการออกเสียงภาษาอังกฤษเพิ่มความมั่นใจ เมื่อเราออกเสียง จะมีคะแนนขึ้นโชว์ว่าเราออกเสียงถูกต้องและใกล้เคียงกับเจ้าของภาษาเพียงใด
4. แอปพลิเคชันนี้ตอบโจทย์การเรียนรู้อย่างบันเทิงเริงใจ
5. เราเลือกเข้าไปฟังซ้ำ ก็ครั้งก็ยอมได้ที่สำคัญคือไม่เสียเงินสักบาท
6. มีแบบทดสอบวัดความเข้าใจเราอยู่เสมอ



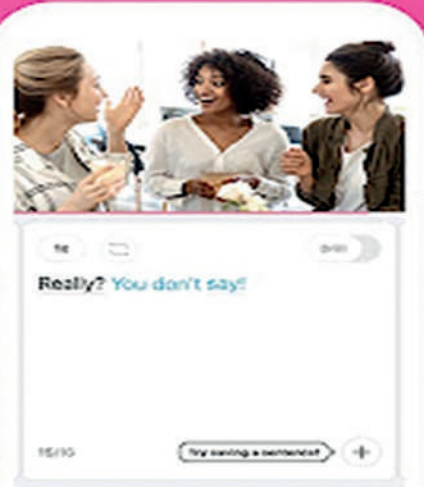
เสนาศึกษา

เล่มที่ ๔๔ ตอนที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๕

Just 10 minutes a day!  
Make learning  
English a habit.

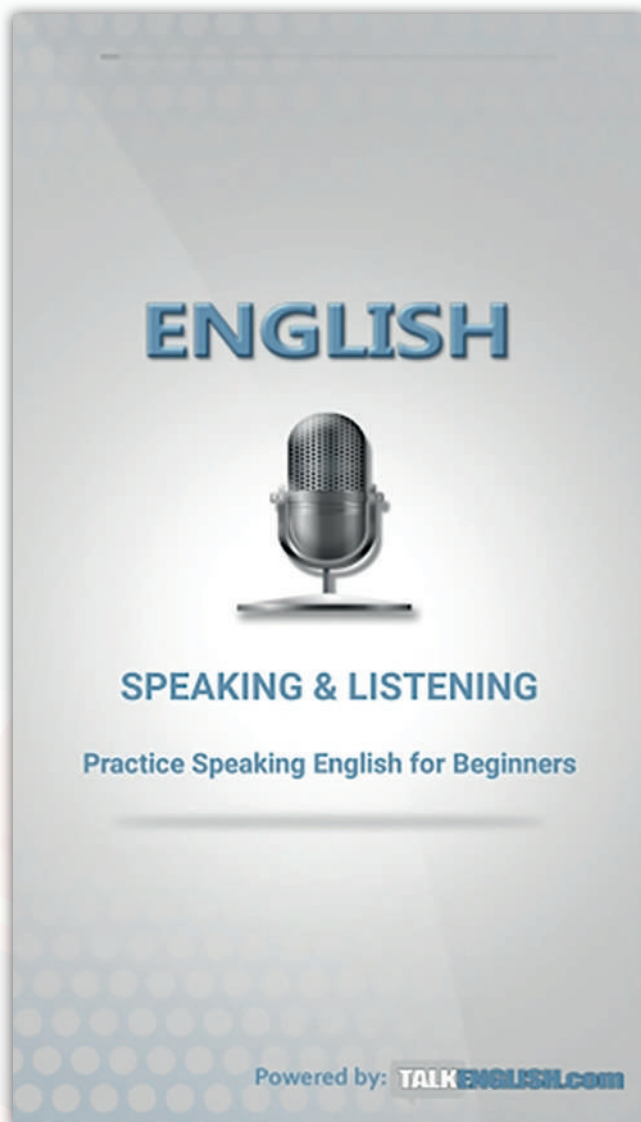
New content updated every day!

cake



### ข้อเสีย

1. ถึงแม้จะฟรี แต่อาจจะยุ่งยากในการสมัครเป็นสมาชิกในครั้งแรก เพราะต้องกรอกอีเมลและรหัสผ่าน
2. มีโฆษณาตั้งขึ้นมาแทรกเวลาเราเรียนหรือทำกิจกรรม ต้องคอยปิดอยู่ตลอดเวลา
3. ถ้าเรารำคาญโฆษณามาก ๆ ทางแอปพลิเคชันก็มีให้อัปเกรด คือ เสียเงิน เพื่อไม่ให้โฆษณาตั้งมากวนใจ



## English Conversation

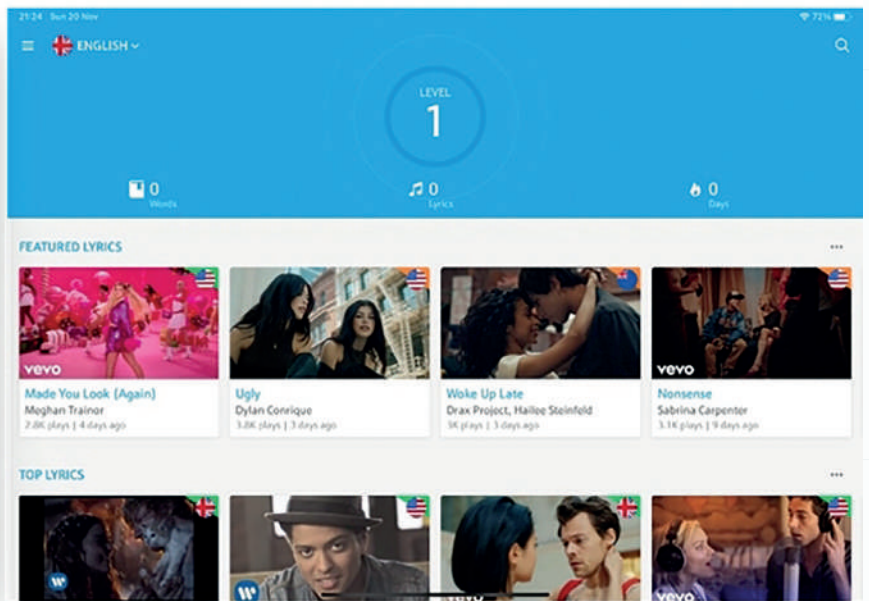
### ข้อดี

1. การเข้าใช้ค่อนข้างเข้าใจง่าย สามารถดาวน์โหลดบทสนทนามาเก็บไว้อ่านเวลาไม่ต่ออินเทอร์เน็ตได้
2. มีเนื้อหาเป็นบทสนทนาภาษาอังกฤษที่หลากหลาย จัดเป็นหมวดหมู่ ง่ายต่อการเลือกเข้าไปเรียนรู้
3. มีวิดีโอสอนการเข้าใช้งานแอปพลิเคชัน สำหรับผู้เรียนที่ยังไม่ค่อยถนัดใช้แอปพลิเคชันบนมือถือ
4. เมื่อเรียนบทสนทนาภาษาอังกฤษเหล่านี้ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้วัฒนธรรมผ่านเรื่องราวการสนทนาไปด้วย เช่น จะได้เรียนรู้ชีวิตประจำวันของชาวอเมริกัน การทานอาหาร โรงเรียน วันสำคัญ วันหยุดต่าง ๆ ดนตรี เทศกาลสำคัญ ๆ ในหนึ่งบทสนทนา เริ่มต้นที่การฟังพร้อมด้วยบทสนทนาให้เราอ่านตามได้ หรือจะฟังโดยไม่อ่านก่อนก็ได้

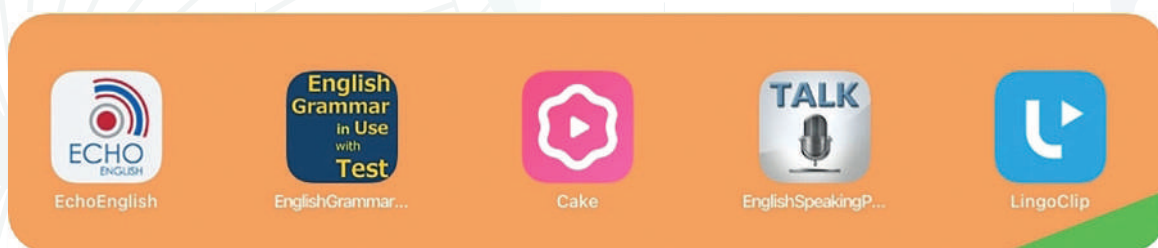
5. มี Quiz ทดสอบความเข้าใจหลังจากที่ฟังบทสนทนาแล้ว
6. มี Practice โดยเราเลือกเป็นใครในบทสนทนาได้ เหมือน Role play เหมือนเราได้พูดคุยบทสนทนาหัวข้อนั้นกับเจ้าของภาษาจริง ๆ
7. เมื่อฝึกฝนจนมั่นใจแล้วต่อไปคือ Record ถึงเวลาการฝึกพูดสนทนาภาษาอังกฤษ เมื่ออัดเสียงเราสามารถกลับมาฟังเพื่อเทียบว่าเราพูดเป็นอย่างไรบ้าง มีส่วนไหนที่ต้องปรับปรุงหรือไม่

### ข้อเสีย

1. เหมือนแอปพลิเคชันอื่น ๆ คือ จะมีโฆษณาแทรกขึ้นมาค่อนข้างบ่อย
2. มีเฉพาะทักษะการฟังและพูดจากบทสนทนา
3. ในฟังก์ชัน Record ไม่สามารถวัดความใกล้เคียงกับเจ้าของภาษา เราต้องทำการฟังและเทียบเสียงด้วยตนเอง



มาถึงแอปพลิเคชันสุดท้ายที่ผู้เขียนอยากแนะนำให้ทุกท่านที่ชื่นชอบเสียงดนตรี ไข่แล้วค่ะแอปพลิเคชันนี้เราจะฝึกภาษาอังกฤษกันด้วยเสียงเพลง โดยท่านผู้อ่านสามารถเรียนรู้คำศัพท์มากมายจากเพลงภาษาอังกฤษผ่านเกม ผ่านการร้องคาราโอเกะ



# LingoClip

## ข้อดี

- ฝึกคำศัพท์จากเพลงที่มีทำนองทำให้จำได้
- แบบฝึกหัดคือเกม ที่สามารถเลือกทดสอบคำศัพท์หลากหลายรูปแบบ เช่น choice, type และ คาราโอเกะ
- เลือกเพลงที่ชอบแล้วฝึกคำศัพท์ได้
- สามารถเพิ่มความสนุกได้โดยการแข่งขันกับผู้ที่เข้ามาใช้แอปพลิเคชันคนอื่น ๆ ได้

- สามารถเลือกระดับการฝึกศัพท์ได้ เช่น Beginner จะมีคำศัพท์ให้เล่นเกม 41 คำ ขึ้นอยู่กับความยาวของเพลง ทำให้การฟังเพลงของเราไม่เสียเปล่า

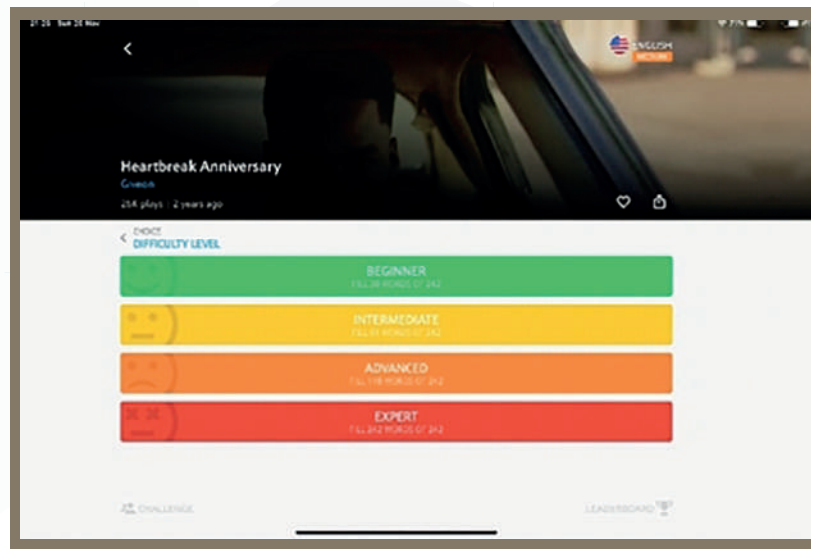
## ข้อเสีย

- หากเราไม่ได้สมัครแบบเสียเงิน เราจะสามารถเล่นเกมคำศัพท์ได้เพียงวันละ 5 เพลงเท่านั้น

**ประโยชน์ของการเรียนภาษาอังกฤษจากแอปพลิเคชันบนมือถือ**

- เรียนสนุก มีเนื้อหาที่เราสามารถเลือกให้เข้ากับความต้องการของเราในขณะนั้น ทำให้ไม่น่าเบื่อเพราะเราสนใจ
- ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันเพราะเนื้อหาในแอปพลิเคชันนั้นยกตัวอย่างมาจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน

- เพียงแค่มีมือถือ เราก็สามารถเรียนที่ไหน เวลาไหนก็ได้ ที่สำคัญเราเรียนได้แบบไม่ต้องเสียเงินแม้แต่บาทเดียว แถมประหยัดเวลาในการเดินทาง ไม่ต้องเสียเงินและเวลาในการเดินทางไปเรียนไกลถึงต่างประเทศ สุดท้ายคือเราได้เรียนจากเจ้าของภาษา เราจะได้ฝึกการฟังพูดอ่านเขียนจากเจ้าของภาษาตัวจริงเสียงจริง



# จอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอ

## ชีวิตที่รุ่งเรืองจากทาส สู่นักวิทยาศาสตร์ผู้ยิ่งใหญ่ (ตอนที่ 2)

ศ. ศิวาแลง

### พฤติกรรมนอกเวลาทำงาน ของบุรุษอัจฉริยะ

ปี พ.ศ. 2466 คนใหญ่คนโตได้เชิญเขาไปนิวยอร์กและได้กลัดเหรียญสปิงการ์นให้ที่เสื้อมือของเขา เขารู้สึกลำบากใจจึงได้บ่นพิมพ์ตอบขอบใจแล้วนั่งลง เมื่อเขาได้อยู่ใกล้ชิดกับสัตว์เล็ก ๆ ที่ในป่าเขารู้สึกสบายใจเหมือนกับอยู่บ้านซึ่งดีกว่าที่นี่

ที่ทาสก็เขามีห้องพักสองห้องอยู่ในหออรีออคกีเฟลเลอร์ ห้องทั้งสองนั้นเป็นปราสาทของเขา ห้องนั่งเล่นของเขาเขาบรรจุสิ่งของไว้มากมายหลายอย่าง มีที่เก็บภาพ ห้องสมุด ห้องอบอุ่น (สำหรับปลูกต้นไม้ในฤดูหนาว) และพิพิธภัณฑ์ ชั้นเก็บหนังสือ 3 ด้าน สูงตั้งแต่พื้นขึ้นไปจนถึงเพดาน มีหนังสือธรณีวิทยา เกษตรศาสตร์ พฤกษศาสตร์ เคมี วิทยา ฟิสิกส์ ดาราศาสตร์ ฯลฯ เขาไม่เคยดูถูกงานของนักวิทยาศาสตร์คนอื่น ๆ เขาอ่าน ทุกเรื่อง ทั้งนี้เพื่อจะทำให้ทันความคิดทางวิทยาศาสตร์สมัยปัจจุบัน

“ชีวิตต้องการงานที่ได้วางแผนไว้ก่อนอย่างพร้อมเพรียง” นี่เป็นคำที่เขาเตือนสานุศิษย์อยู่ประจำ เขาพูดเสมอว่าเขาเป็นนักศึกษา เป็นผู้แสวงหาปัญญา จนกระทั่งถึงวันแห่งมรณกรรมของเขา สิ่งแรกที่ผู้เข้าห้องของเขาจะแลเห็นก็คือโน้ตบุ๊กของมารดาของเขา ซึ่งตั้งอยู่ริมหน้าต่างที่แดดส่องถึงได้ เขารักษาห้องด้วยตนเอง บนม้านั่งข้างเตียงนอนมีหนังสือซึ่งเขาชอบหยิบอ่านในเวลาเข้านอนและก่อนนอน

คือคัมภีร์ บทร้อยกรองทางศาสนาอันยิ่งใหญ่ของโลก ในบรรดาหนังสือมากมายนี้มีเล่มหนึ่งคือ “จดหมายของอีโอดอร์รูสเวลต์ถึงบุตร” อยู่ด้วย เสื้อผ้าที่เขาแต่งเป็นเหตุให้คนที่รู้จักเขาต้องหงุดหงิดรำคาญใจ เพราะเขายังสวมเสื้อผ่าชุดเดียวกับที่เขาสวมมาที่สก็๊ตครั้งแรกอยู่ เขาทำผ้าผูกคอด้วยตัวเอง ซ่อมแซมรองเท้าเองเพื่อประหยัดเวลาและช่วยให้แขกไม่ต้องอึดอัดใจ เขาไม่เคยประสบความสำเร็จในการที่จะให้มีศิลปะแห่งการสนทนาเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ เขาดูนิสิตบ่อย ๆ ว่า “เธอจะไม่พบคนที่ใช้ความคิดอย่างลึกซึ้งจากหมุ่คนที่พูดมาก หยุตพูดมากกันเสียทีเถอะ” เขาชอบกระตุ้นให้เด็กกระตือรือร้นเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอ ๆ เช่น ให้เขาฟังดู



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๘ ตอนที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๕



ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่น่าประทับใจในแต่ละชั้นของหิน หล้า และดินเหนียว เขาจะพบของใหม่ ๆ ทุก ๆ 3 วัน แต่สิ่งนี้อาจทำให้เขามั่งมีศรีสุขและมีนามอุโฆษได้ เขาเดินเป็นระยะหลาย ๆ ไมล์เพื่อค้นหาเหตุผลที่ทำให้พืชผลบางอย่างของชาวไร่ประสบความสำเร็จ เมื่อพบแล้วก็รักษาให้ แล้วเดินผ่านป่ากลับมา

ในสมัยนั้นเงินทองอึดอัดมาก ราคาฝ้ายที่สูงขึ้นในระหว่างสงครามกลับตกต่ำลง ไร่นาถูกทอดทิ้งและแรงงานหาได้ยากเนื่องด้วยฝ้ายกำลังกลายเป็นสิ่งไร้ประโยชน์ คาร์เวอร์จึงตั้งหน้าตั้งตาผลิตแผ่นฉนวนไฟฟ้า เชือก กระดาษพรมหรือเสื่อและกระเบื้องปูพื้น ทั้งหมดนี้ล้วนทำมาจากฝ้าย ซึ่งถ้าทิ้งไว้ก็ต้องเน่าเปื่อยอยู่ตามไร่นาเหล่านั้น

## ไปกรุงวอชิงตัน

จอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอร์ เดินทางมายังกรุงวอชิงตัน โดยทางรถไฟเพื่อบรรยายที่รัฐสภาของสหรัฐอเมริกา เมื่อมาถึงมีเวลาเหลือ จอร์จให้แท็กซี่ขับรถพาเขาไปชมต้นไม้พื้นเมืองอันเก่าแก่ เพื่อเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ก่อนที่เขาจะเข้าไปชี้แจงเรื่องราวที่มีคุณค่ายิ่งสำหรับตัวเขาและประเทศชาติของเขา เมื่อถึงเวลา ประธานที่ประชุมเชิญตัวจอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอร์ ให้พูดเรื่องราวเกี่ยวกับถั่วลิสงเพียง 10 นาที เมื่อเขารายงานตัว “ข้าพเจ้าคือ จอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอร์” หลายคนในห้องอันทรงเกียรติ ออกลั่นหัวเราะไว้ไม่ได้ คนหนึ่งถามอย่างทื่อ ๆ ว่า “ท่านรู้เรื่องอะไรในกฎหมาย ฮอเลย์สมูทบิลล์บ้าง” มีเสียงหัวเราะกันครืนใหญ่ จอร์จหันไปมองหน้าแล้วตอบว่า “ไม่รู้เลยจนนิดเดียวท่านรู้หรือ” เมื่อเสียงหัวเราะหยุดลง เขากล่าวด้วยรอยยิ้มว่า “ข้าพเจ้ามาพูดเรื่องถั่วลิสง” ท่านประธานกล่าวขึ้นว่า “เอา

เถอะนายคาร์เวอร์ขอให้มาพูดตรงนี้เถอะท่านมีเวลา 10 นาที” จอร์จเริ่มอภิปราย

“ข้าพเจ้ารับคำขอจากสหสมาคมผู้ปลูกถั่วลิสงให้มาชี้แจงแก่ท่าน ถึงเรื่องบางอย่างที่อาจเป็นไปได้ ในอันที่จะนำถั่วลิสงไปทำ หมายความว่าทำอะไรได้บ้าง ตลอดจนถึงที่มันอาจจะขยายกว้างขวางต่อไป”

“ข้าพเจ้ามาจากทัสคีกี แอลและแบมาเป็นที่ซึ่งข้าพเจ้ามีหน้าที่ค้นคว้างานทางการเกษตร ข้าพเจ้าได้ใส่ใจในถั่วลิสงและอาจบอกท่านได้ว่า มันเป็นพืชที่เป็นอาหารอันโอชะที่สุด ในจำพวกผลผลิตจากแผ่นดินทั้งหมดและอาจเป็นประโยชน์นานาประการ”

“บัดนี้ข้าพเจ้าใคร่จะแสดงนิทรรศการแก่ท่าน จะกล่าวถึงสิ่งสำคัญ ๆ เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเพราะท่านให้เวลาเพียง 10 นาทีเท่านั้น

- นี่เป็นอาหารเข้ามีถั่วลิสงกับมันเทศพี่น้องผาแฝด เป็นอาหารที่สมบูรณ์ย่อยง่ายและโอชะรส อาหารที่มีสัดส่วนสมบูรณ์ และมีอาหารบำรุงเลี้ยงร่างกายทั้งหมดนั้นอาจประกอบขึ้นได้จากถั่วลิสงและมันเทศ
- นี่เป็นผงไอศกรีมที่ทำมาจากถั่วลิสง เพียงแค่ผสมน้ำลงไปเท่านั้นมันก็จะเกิดขึ้นเป็นไอศกรีมที่มีคุณภาพบริบูรณ์และโอชะอย่างประหลาด ไม่ผิดอะไรกับไอศกรีมที่ทำจากครีมบริสุทธิ์เลย”

เขาเงยหน้าดูนาฬิกาที่เขาวนอยู่ที่กำแพงและให้ข้อสังเกต

“เวลาของข้าพเจ้าหมดแล้ว ใครจะกล่าวว่าเป็นอดีตและอากาศทางภาคใต้ เหมาะแก่การปลูกถั่วลิสงเป็นพิเศษ และอาจผลิตให้มีปริมาณเพิ่มขึ้นอีกหากว่าจะขยายตลาดให้กว้างขวางออกไปกว่านี้ได้”





เมื่อเขาหยุดพูดลงมีสมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า  
 “ท่านประธาน เรื่องทั้งหมดนี้เป็นที่น่าสนใจมาก  
 ข้าพเจ้าคิดว่าควรจะให้เวลาเพิ่มขึ้นแก่เขาอีก”

ทุกคนในที่ประชุมรวมทั้งประธานก็เห็นด้วยจึงอนุญาต  
 ให้คาร์เวอร์พูดต่อไป เขาใช้เวลาพูดเกี่ยวกับเรื่องผลผลิต  
 ที่ได้จากถั่วลันเตาอีกเป็นเวลานานจนกระทั่งจบลงด้วยเสียง  
 ปรบมือดังลั่นสนั่นรัฐสภาสหรัฐอเมริกา

### ห้องปฏิบัติการทางเคมีขนาดเล็ก

ห้องปฏิบัติการทางเคมีได้ถูกสถาปนาขึ้นในอาคารหลังใหม่  
 ชื่อมิลแบงค์ บิดตั้ง เป็นห้องปฏิบัติการแบบทันสมัย มีขนาด  
 ไม่ใหญ่โตนัก มีเครื่องครุเฉพาะแต่ที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้นบรรจุ  
 อยู่ รายการทุกสิ่งทุกอย่าง ในห้องนั้นคาร์เวอร์เองเป็นผู้เลือก  
 คัดอย่างประณีตบรรจงทั้งสิ้น คาร์เวอร์ได้กล่าวอย่างจริงจัง  
 ว่า “จะไม่ให้มีเงินที่เสียไปเปล่าโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์เลย”  
 โลกภายนอกกำลังนำเกียรติมากองให้เขา เขาได้รับเชิญให้ไป  
 กรุงวอชิงตันบ่อยยิ่งขึ้น เพื่อไปให้คำปรึกษาหารือแก่กรมเกษตรรา-  
 ธิการของสหรัฐ ไม่เว้นแต่ละสัปดาห์ที่เขาได้รับเชิญไปพูด  
 ในวิทยาลัย ในกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ในสมาคมสโมสรในหอการค้า  
 มกุฎราชกุมารแห่งประเทศสวีเดนก็เสด็จมา ทรงพบเขา  
 และได้ประทับอยู่ที่ทาสคิกิถึงสองสัปดาห์ ทุก ๆ วันพระองค์  
 ทรงหารือกับคาร์เวอร์เป็นเวลานาน

คาร์เวอร์พูดน้อยแต่เห็นอะไรหมดทุกอย่าง วิธีดำเนินงาน  
 ของเขาไม่แตกต่างกับวิธีของหลุยส์ ปาสเตอร์ ผู้พบความ  
 คล้ายคลึงกันระหว่างความบูดเน่ากับเชื้อโรคอันมีตัวจุลินทรีย์  
 เป็นเหตุสำคัญ คาร์เวอร์ใช้วิธีเฝ้าสังเกตธรรมชาติและได้ข้อคิด

จากธรรมชาติเหล่านั้น เขาเฝ้าดูแมงมุม  
 ชักใยแล้วว่า

“แมงมุมมีจุดที่ข้างตัวตอนล่างอยู่  
 หกจุด และมีที่ปั่นใยซึ่งมันใช้ทำตาข่าย  
 เมื่อข้าพเจ้าเริ่มดูมันชักใย ที่แรกเห็นมัน  
 เป็นกลุ่มเล็ก ๆ ทำหรือหกกลุ่ม มัน  
 โยนกกลุ่มหนึ่งออกไปทางทิศหนึ่ง แล้ว  
 โยนกกลุ่มหนึ่งออกไปยังทิศหนึ่ง  
 โยนกไปจนกระทั่งหมดทุกกลุ่ม บรรดา  
 ใยที่เหมือนเส้นไหมเหล่านั้นไปจาก  
 ศูนย์กลางเป็นสายโยง แล้วแมงมุมตัว  
 น้อยที่ศูนย์กลางก็เริ่มชักใยเข้ามาและ  
 ออกไป มันประกอบกรงงานของมัน

อย่างแม่นยำสมบูรณ์และเป็นระเบียบ ข้าพเจ้าได้ตัดสินใจ  
 จะลองทำใยแมงมุมดูบ้าง ได้เริ่มต้นด้วยเส้นไหมละเอียด แต่  
 ลู้ความเรียบร้อยอย่างของแมงมุมไม่ได้”

ครั้งหนึ่ง ธอมัส เอ. เอดิสัน ได้ส่งผู้แทนส่วนตัวมาเชิญ  
 คาร์เวอร์ไปทำงานในคณะอำนวยการของเขา ณ ออเรนจ์โกรฟ  
 นิวเจอร์ซีย์ ผู้แทนคนนั้นได้กล่าวตามถ้อยคำของเอดิสันว่า “โดย  
 การทำงานร่วมกันเราจะไขกุญแจจักรวาลออกได้ ท่านมีความ  
 สะดวกในเขตจำกัด อาจหวังเห็นยวชืดขวางงานของท่าน  
 ที่โน่นเรามีทุกสิ่งทุกอย่างที่จะอำนวยความสะดวกให้ในการ  
 ทำงาน” คาร์เวอร์ตอบว่า “คนที่นี้ยังจำเป็นต้องใช้ฉันอยู่”  
 แล้วเขาก็ชี้แจงถึงเรื่องที่ได้สัญญาไว้กับนายบูเกอร์ ที. วอชิงตัน  
 ว่า จะทำอย่างดีที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ เพื่อมุ่งเปลี่ยน  
 สภาพจากความยากจนข้นแค้นแห้งแล้ง มาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์  
 อันเต็มไปด้วยสาระประโยชน์ “ฉันทำงานที่ทาสคิกิได้ดีที่สุดใน  
 เมื่อฉันไม่อาจอาศัยผู้ช่วยหลายคนและเครื่องมือที่ราคาแพงได้”  
 เขากล่าวเพิ่มเติมในเมื่อถูกคะยั้นคะยอหนักเข้า เขาถูกถามซ้ำ ๆ  
 หลายหนว่า “เอดิสันเสนอให้เงินเท่าไร” เขารู้สึกรำคาญ  
 ต่อคำถามนี้ ในที่สุดเขาก็ได้บอกแก่นักหนังสือพิมพ์ “เสนอให้  
 เงินปีละ จำนวนเลข 6 ตัว”

“พิภพเป็นของพระเจ้า ขณะที่ประชาชนทั้งปวงรอบตัว  
 เขาพูดถึงแต่เรื่องเงิน ทำงานเพื่อเงิน เหยื่อออกก็เพื่อเงิน  
 ถูกเกลียดชังก็เพราะเงิน และตายเพราะพยายามหาเงินเพิ่ม  
 ขึ้นนั้น คาร์เวอร์ก็ลงมาจากสวรรค์ค่อย ๆ เจริญรุ่งเรืองขึ้น  
 เป็นเจ้าของพิภพแห่งโลกมนุษย์ สำหรับคาร์เวอร์นั้นเงินเป็น  
 เพียงเครื่องอำนวยความสะดวก เงินเป็นวัตถุกลาง ง่ายแก่  
 การแลกเปลี่ยน เขาใช้มันเฉพาะเมื่อต้องการ ส่วนมาก  
 เขาไม่มีความจำเป็นต้องใช้เงินเลย”



คาร์เวอร์เป็นผู้พำนักอาศัยอยู่ในโลกมนุษย์ สิ่งที่เป็นวัตถุ  
ถ่วงให้เขาติดอยู่ เขาทรงตัวอยู่บนพื้นพิภพอย่างหลวม ๆ ปีก  
ของเขามีได้ถูกมัดตรึงอยู่กับโลกธรรม บ้านเรือน ที่ดิน เงินใน  
ธนาคาร เพชรนิลจินดาตลอดจนทองคำเหล่านี้ปลุกชนต้องการ  
เพื่อความมั่นคงปลอดภัย แต่สำหรับจอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอร์  
ไม่รู้สึกจำเป็นที่จะต้องการมันเลย

## พาสุนัขไปหาศาสตราจารย์คาร์เวอร์กันเถอะ

มีเด็กชาย 2 คน เดินทางด้วยเท้าเปล่าตามถนนที่เต็มไปด้วยฝุ่นพร้อมกับอู่มสุนัขตัวโปรดของเขาซึ่งขณะนี้ป่วยหนัก  
ต้องการพามาหาศาสตราจารย์คาร์เวอร์ให้ช่วยรักษาให้  
เมื่อมาถึงสถาบันทัตสึคิ คาร์เวอร์  
ให้การต้อนรับรับเด็กทั้งสองอย่างดี  
เขาตรวจดูอาการสุนัขแล้วอาบน้ำ  
ทาน้ำมันและถูวนวดที่ขาเจ็บของ  
สุนัข คาร์เวอร์รับสุนัขไว้รักษา  
จนกระทั่งหายดีจึงให้เด็กทั้งสอง  
มารับเอากลับไป สร้างความพอใจ  
ให้กับเด็กทั้งสองเป็นอย่างมาก ด้วย  
เหตุนี้คนทั้งหลายจึงได้มาหาเขา ทั้ง  
หนุ่มสาวและคนแก่ ทั้งคนผิวดำ  
และผิวขาว ทั้งจากในประเทศและ  
ต่างประเทศ

ขณะนี้ คาร์เวอร์แน่ใจใน  
สรรพคุณการบำบัดโรคด้วยการ  
ถูวน้ำมันถั่วลิสงอย่างขำนิ  
ชำนาญและสรรพคุณของน้ำมันเขาถูวนวดให้คนหายจากความ  
เจ็บปวดได้เป็นจำนวนมาก เขาทำให้กล้ามเนื้อคืนดีได้อย่างเดิม  
ในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2475 ปรากฏข่าวขึ้นในหน้าหนังสือพิมพ์  
ว่า “คาร์เวอร์ได้พบวิธีรักษาโรคอัมพาตที่เกิดแก่เด็กทารก”  
คาร์เวอร์ได้ประกาศปฏิเสธข่าวนั้นทันที แต่ประชาชนไม่ฟัง  
ยังคงมีจดหมาย โทรเลข และโทรศัพท์ทางไกลได้หลังไหล  
เข้ามายังคาร์เวอร์อย่างท่วมท้น ล้วนแล้วแต่เต็มไปด้วย  
การขอร้องให้เขาทำการรักษา มารดาบิดาผู้ได้รับทุกข์  
จนแทบเป็นบ้าหลายคนได้นำบุตรพิการมาให้คาร์เวอร์  
รักษา คาร์เวอร์ได้อุทิศเวลาหยุดพักสุดสัปดาห์เพื่อรักษาโรค  
ที่กล่าวนี้ ในวันอาทิตย์ตลอดทั้งวันเขาคงทำงานถูวนวด  
ขาพิการของเด็กเหล่านั้น ด้วยน้ำมันถั่วลิสง ในบันทึก  
ประวัติการณ์ปรากฏว่า คนไข้จำนวน 250 คน ซึ่งคาร์เวอร์



รักษาแสดงว่าทั้งหมดค่อยยังชั่วขึ้นเป็นบางส่วนด้วยกันทั้งนั้น  
บางรายก็หายเด็ดขาดไปเลย แม้กระนั้นทางการแพทย์ก็ยังไม่  
ปลงใจเชื่อแน่ชัดว่าการหายนั้นเป็นเพราะน้ำมันถั่วลิสงหรือ  
เป็นด้วยมือของคาร์เวอร์เอง คาร์เวอร์ปฏิเสธการสงวนสิทธิ  
ทั้งปวงแก่น้ำมันและได้จัดการทำให้ร้านขายยามีไว้จำหน่ายได้  
ในราคาทุน 65 เซนต์ ต่อครึ่งแกลลอน ถ้าจะทำให้พอแก่ความ  
ต้องการแล้วจะต้องสร้างเป็นโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่  
ทีเดียว ความคิดที่จะจัดการเป็นธุรกิจนั้น ไม่ค่อยมีอยู่ในหัว  
ของคาร์เวอร์เลย เขามีแต่จะหนุนให้คนอื่นจัดทำ อย่างไรก็ตาม  
ในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2473 ได้มีการจัดตั้งบริษัทคาร์เวอร์  
ฟีนอล อย่างถูกต้องตามกฎหมายของริบเบลแลว บริษัทนี้  
ทำน้ำมันและยารักษาโรคหวัดตามสูตรสำเร็จที่คาร์เวอร์ได้

ทดลองขึ้นเอง นอกนั้นก็ทำน้ำมันถั่ว  
ลิสงสำหรับถูวนวดด้วย แต่คาร์เวอร์  
เองไม่เกี่ยวข้องเลย คงอยู่นอก  
กิจกรรมของบริษัทที่กล่าวนี้อย่าง  
สิ้นเชิง เข้าวันหนึ่งคาร์เวอร์ ได้ไป  
แสดงปาฐกถาที่วิทยาลัยมอร์แกน  
ในบัลติมอร์ ซึ่งเป็นโรงเรียนของชาว  
ผิวดำที่ซานเมือง นิสิตต้องกลั้น  
หัวเราะเมื่อเห็นเสื้อผ้าที่คาร์เวอร์  
สวมใส่เก่ามีรอยปะและสวมรองเท้า  
ขาด ครั้นแล้ว คาร์เวอร์ได้ยืนพูด  
ด้วยเสียงสูงว่า

“เมื่อท่านทำสิ่งธรรมดาในชีวิต  
ของคนทั่วไป ด้วยวิธีอันไม่ใช่  
ธรรมดาแล้ว ท่านจะบังคับความ

สนใจแห่งโลกให้หันมายังงานของท่านได้”

“อัจฉริยภาพแห่งการสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่ทำให้  
ประชาชนนับถือตัวท่านไม่ใช่ปัญหาเรื่องผิวสี หากเป็น  
ปัญหาที่ว่าท่านมีสิ่งที่โลกต้องการหรือไม่ต่างหาก” เขาพูด  
ต่อไปพลาถยิบเอาสิ่งของหลายอย่างออกมาจากหีบไม้ใบใหญ่  
อธิบายถึงสิ่งเหล่านั้นว่ามีอยู่มากมายเพียงไรซึ่งได้ทำมาจาก  
“สิ่งของที่คนทิ้งแล้ว” เช่น เปลือกถั่วลิสง ชั่งข้าวโพด ฝ้าย  
ที่ไร้ประโยชน์และหญ้าต่าง ๆ เป็นต้น ผู้ฟังทั้งหลายไม่ยอมให้  
คาร์เวอร์นั่งลง เขาปรบมือส่งเสียงสนับสนุนและเป่านกหวีด

ในฤดูใบไม้ร่วง พ.ศ. 2478 เกือบจะถึงเวลาเปิดภาค  
เรียนของสถาบันทัตสึคิ ทั้งอาจารย์และนิสิตกำลังทยอยกันมา  
เข้าโรงเรียน “ข้าแต่พระเจ้าผู้สร้างกาลเวลากำลังจะหมดแล้ว” เขา  
พิมพ์ในขณะเดินฝ่าไปตามทางในตรอก “ข้าพระองค์แก่แล้ว



รู้สึกเหนื่อยอ่อน ข้าพระองค์ไม่อยากจะถูกรบกวน” ขณะนั้นมีห่านป่าบินมาเหนือศีรษะ เขาแหงนหน้าขึ้นพูด “เร็วอย่างนี้เขียวหรือ มันมาสู่ทางใต้ในฤดูหนาวแปลว่ามันรู้ว่าจะหนาวมาก มันรู้ว่าอะไรจะมา ฉะนั้นจึงเตรียมการไว้” เขาหัวเราะที ๆ “นำชิ้นที่ความรู้สึกของเราใช้ประโยชน์ได้น้อยกว่านกและสัตว์ทั้งหลาย ข้าพระองค์พร่ำบ่นทั้ง ๆ ที่ทราบ โปรดประทานอภัยให้ข้าพระองค์เกิดพระเจ้าผู้สร้าง”

## สองผู้ยิ่งใหญ่

เส้นทางทั้งหมดที่คาร์เวอร์ได้เจริญก้าวหน้ามาเป็นเวลาหลายปีนักหนานั้น บัดนี้ได้ปรากฏให้เห็นแล้ว และได้พาเขาเข้าไปจนถึงระดับขั้นของชาวอเมริกันที่ยิ่งใหญ่ ที่สามารถจะให้บริการแก่โลกได้

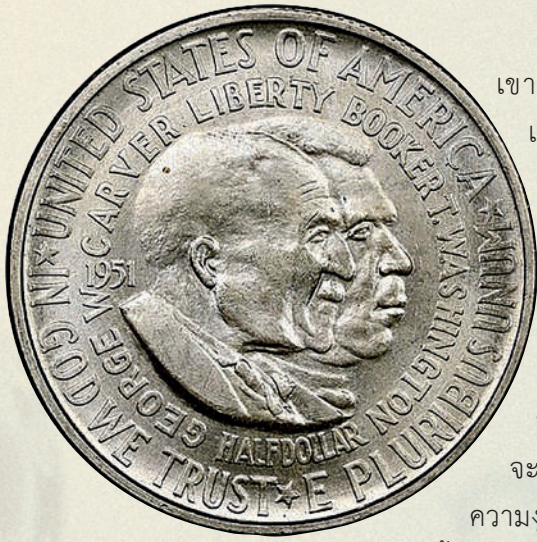
คาร์เวอร์พบว่า ประชาชนในแอละแบมาอยู่ในภาวะขาดแคลนสิ่งของทุก ๆ อย่างกับทั้งไม่มีปัจจัยที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งหนึ่งสิ่งใดทั้งสิ้น ประชาชนย่อมต้องการคำแนะนำของเขาในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ เครื่องมือเครื่องใช้ของคาร์เวอร์ก็มีเท่าที่ประชาชนมีอยู่แล้วเท่านั้น จุดหมายของเขาก็คือ จะทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ประชาชนต้องการอย่างจะขาดเสียมิได้จากสิ่งของบางอย่างที่ประชาชนมีอยู่แล้ว ผลก็คือเขาได้ประดิษฐ์อาหารนับพันอย่าง ผ่าฝ่อน วัตถุก่อสร้างจากผลิตผลที่ได้มาจากพื้นดิน ประชาชนจะไม่ใช้พื้นที่ปลูกฝ้ายอย่างเดียวตามประเพณีดั้งเดิมต่อไป

แป้งมันเทศของคาร์เวอร์ได้ช่วยเลี้ยงทหารในกองทัพต่าง ๆ ระหว่างสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ในเวลานั้นสหรัฐฯ จำต้องพึ่งสีย้อมแอนิลินจากเยอรมัน คาร์เวอร์เสนอรัฐบาลให้ใช้ฝักหญ้าต่าง ๆ ทำสีย้อมที่เขาทำได้มากกว่า 500 สี จากผลไม้ ใบไม้ ราก และลำต้นของไม้ 29 ชนิด สีเหล่านั้นใช้ย้อมหมัก ผ้าสำลี ขนแกะไหมและลินิน เป็นสีที่ไม่ตกเมื่อถูกซักฟอกและไม่ซีดเมื่อถูกแดด คาร์เวอร์กล่าวซ้ำ ๆ ว่า

“ชาวอเมริกันไม่จำเป็นที่จะต้องทิวโหยตราบเท่าที่ธรรมชาติได้ให้หญ้าและพืชผักไว้ในป่า สิ่งเหล่านี้มีใช้แต่จะใช้เป็นอาหารได้เท่านั้น หากยังใช้เป็นยารักษาโรคได้อีกด้วย” ดังนั้นเขายังบอกให้ประชาชนทราบเรื่องหญ้าว่า “หญ้านั้นเป็นเพียงพืชที่ขึ้นในที่ซึ่งไม่สมควรจะงอก ฉะนั้นท่านจึงถอนมันทิ้งเสีย แต่ธรรมชาติได้โปรยเมล็ดพันธุ์ของมันออกไปเป็นจำนวนนับตั้งพัน ๆ ล้าน เมล็ดที่แข็งแรงก็ยังคงอยู่ ที่อ่อนแอและไม่ได้รับการบำรุงก็ตายไป ฉะนั้นป่าเหล่านี้จึงยอมมีธาตุที่สำคัญแก่ชีวิตและความแข็งแรงมากกว่าบรรดาต้นไม้ที่ต้องปลูกด้วยความทะนุถนอม”

ในระหว่างยุ่งอยู่กับการงานนี้ คาร์เวอร์ได้พบกับนายเฮนรี ฟอร์ด การพบกันได้พิสูจน์ให้เห็นว่าเป็นนิมิตดี สำหรับคนทั้งสองเขาได้กลายเป็นมิตรที่สนิทสนมกัน คนหนึ่งเป็นอุตสาหกรรมมหาเศรษฐีมีอำนาจ ส่วนอีกคนหนึ่งเป็นคนทำงานสามัญผู้ต้องทนทุกข์จากการได้รับการดูหมิ่นเหยียดหยามและความลบลู่เกียรติเป็นประจำ อย่างไรก็ตามก็เขาทั้งสองมีอะไร ๆ ที่เหมือนกันอยู่หลายอย่าง





เขาทั้งสองก็ละทิ้งไร่นา และต่างก็ไม่มี การพัก ผ่อนทำการค้นคว้า ไปตามทางของเขา ด้วยแรงกระตุ้น บางประการที่สิ่ง อยู่ภายใน ทาง ของหนุ่มผิวขาวดูท่า จะง่ายกว่า การได้เห็น ความงุ่มง่ามของเครื่องจักร ไอน้ำ ซึ่งเคลื่อนที่ไปตามถนนนั้น ได้ดลบันดาลให้เขาประดิษฐ์รถฟอร์ดคันแรกขึ้น ท่ามกลางความ ยากจนและความเย้ยหยัน

คาร์เวอร์มีความพยายามอย่างสม่ำเสมอในการทำงาน หนักอย่างไม่หยุดยั้ง เมื่อเขาทั้งสองพบกันครั้งแรกความนับถือ ซึ่งกันและกันได้แสดงออกโดยการบีบมือกันอย่างหนักหน่วง นายคาร์เวอร์เค็งค่านับด้วยกิริยาอ่อนน้อมแบบสมัยเก่าอย่าง เต็มที่ แต่ดวงตาของเขามีประกายบนใบหน้ามีอาการยิ้มแย้ม รวากับจะกล่าวว่

**“นี่แหละเป็นคนที่คุณยินดีจะพบด้วย”** ทั้งสองเชื่อมั่น ในผลประโยชน์ของการทำงานโดยไม่ถือว่าจะต้องมีระยะเวลาที่ กำหนดขึ้นสำหรับการทำงาน ฟอร์ดมีเงินนับพัน ๆ ล้าน ไม่เคย ฝักฝืนตนไปในทางที่จะให้เวลาหมดไปโดยไร้ประโยชน์เลย คาร์เวอร์ก็เช่นเดียวกัน ทั้งคู่ไม่ยอมรับปรัชญาที่ว่าคนทำงาน เพื่อกิน ทั้งคู่ดำเนินชีวิตให้หมดเปลืองไปโดยการทำงานต่าง ๆ ด้วยความบากบั่นอดทนความประหยัดมัธยัสถ์เป็นสายใยทอ ระบบชีวิตของเขาทั้งสองให้สัมพันธ์กัน ทั้งสองคุยกันอย่าง เพลิดเพลินมีความสุข พวกเขาพยายามออกแนวความคิดใหม่ ๆ ยกเลิกสิ่งที่ไม่เกิดผลดี เปลี่ยนแปลงที่ดินและผู้คนที่ได้รับประโยชน์

ให้มาเป็นคนมีประโยชน์ เขาทั้งสองไฝฝืนและวางแผนเพื่อทำ โลกให้เป็นโลกที่ดีกว่านี้

ฟอร์ดได้สร้างบ้านให้คาร์เวอร์หลังหนึ่ง คาร์เวอร์แนะ ให้สร้างเป็นกระท่อมไม้ซุงอย่างหยาบ ๆ ให้เหมือนกับกระท่อม ไม้ซุงเก่า ๆ ของมารดาของเขาอย่างมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ฟอร์ดได้หาไม้จากหลาย ๆ แห่งสร้างขึ้นในหมู่บ้านกรีนฟีลด์ ตั้งชื่อว่า **“บ้านคาร์เวอร์”** คาร์เวอร์พูดอยู่บ่อย ๆ ว่าตัวเขา เป็นผู้ **“สองทาง”** มีผู้ได้ยินเขาพูดว่า **“ขอแต่ให้ข้าพเจ้าสร้าง สะพานข้ามอุปสรรคเพื่อเป็นแนวทางไปสู่จุดหมายขึ้นมาได้ เท่านั้นก็พอใจแล้ว”** เขาเต็มใจที่จะยกรางวัลแห่งงานของเขา ให้ผู้อื่น คาร์เวอร์ได้ให้ความเห็นว่า จะต้องฝึกฝนคนจำนวน มากไว้ใช้การ ต้องทำการทดลองค้นคว้าอย่างไม่มีขอบเขต จะต้องมือเครื่องมือเครื่องใช้อุปกรณ์การทดลองมากขึ้น บัดนี้ เขาอายุย่างเข้า 80 ปีแล้ว นายออสติน เคอร์ติสได้วางแผนการ จัดตั้งหอทดลองค้นคว้า คาร์เวอร์ให้ พิพิธภัณฑ์คาร์เวอร์จึงเกิดขึ้น ณ สถาบันที่สคิกี้ ภายในพิพิธภัณฑ์ได้รวบรวมตัวอย่างผลงาน ของคาร์เวอร์ในระยะเวลากว่า 50 ปี มีจำนวนเกือบ 1,000 อย่างที่สกัดจากถั่วลิสง มันเทศ ของที่ไร้ประโยชน์ และต้นหญ้า ขวดต่าง ๆ อันมีค่าสูงของเขา งานฝีมือแบบลูกไม้ตลอดจนทุกสิ่ง ทุกอย่างที่จอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอร์ ได้สะสมไว้ตลอดเวลาหลายปี นายออสติน เคอร์ติสเขียนคำนำในหนังสือภาพของ คาร์เวอร์ ตอนหนึ่งว่า **“คาร์เวอร์ได้เอาพลังงานแห่งชีวิตทั้งหมด ซึ่ง เขาเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญและค้ำค้ำมารวมเข้าด้วยกันในการ สร้างโลกของเขา”**

เช้าวันหนึ่งที่โรงสวดที่สคิกี้ได้มีคำประกาศออกมา มี ข้อความดังนี้

**“ข้าพเจ้านายจอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอร์ ได้สถาปนา และให้ทุนมูลนิธิ จอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอร์ ด้วยเงินทั้งหมด ที่ข้าพเจ้ามีอยู่ อันเป็นเงินที่ข้าพเจ้าได้ออมไว้ตลอดชีวิตเป็น**



## จำนวนสามหมื่นสามพันดอลลาร์”

เขาได้ใช้ชีวิตของเขาทั้งหมดแก่ “การทำบางอย่างที่ไม่มีอยู่ก่อน” ুক্তีมือทั้งสองข้างของเขาให้แก่ “การสร้างชีวิต” เขารักษาสัญญาที่ให้ไว้แก่ บูเกอร์ ที. วอชิงตัน ว่า “จะยกเผ่าพันธุ์จากความเสื่อมทรามให้ขึ้นมาถึงระดับมนุษย์เต็มที” เวลานี้ก็เหมือนว่าเขาให้เงินที่สถาบันได้จ่ายเป็นค่าบริการแก่เขานั้นกลับคืนไปทั้งหมด แต่ ดร.คาร์เวอร์ รู้ว่า เขากำลังปลูกพืชด้วยเมล็ดพันธุ์อันอุดมกว่าเกาลองในไร่แห่งกาลเวลา

## มาทางนี้เถอะ

โลกภายนอกไม่ยอมปล่อยให้คาร์เวอร์อยู่ตามลำพัง สหพันธนานาชาติแห่งสถาปัตยกรรม วิศวกรนักเคมี และนายช่างเทคนิคได้เลือกคาร์เวอร์ ขึ้นเป็นบุคคลยอดเยี่ยมแห่งปี พ.ศ. 2483 คือเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่วิชาวิทยาศาสตร์มากที่สุด อีกครั้งหนึ่งที่มีบัตรแข็งสีชาวจำนวนมากได้ถูกส่งออกไปเชิญแขกมาเป็นเกียรติแก่ คาร์เวอร์และภายในห้องรับประทานอาหารขนาดใหญ่แห่งโรงเรียนเพ็นซิลเวเนีย นครนิวยอร์กนั้น ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีชื่อเสียงได้มอบแผ่นโลหะบรอนซ์ให้แก่คาร์เวอร์ สำหรับเป็นเครื่องหมายแห่ง “บริการอันสูงสุดแก่มนุษยธรรม”

คาร์เวอร์ได้มาในงานนั้นโดยไม่ทำตามคำห้ามของแพทย์ บัดนี้การตอบรับมาในงานของเขาตั้งกังวานไปทั่วอากาศ ความจริงใจของเขาทำให้คนทั้งหลายรู้สึกประทับใจ เขาเหล่านั้นมีอาการตื่นเต้นในปัญญา อันแหลมคมของเขาและสรรเสริญด้วยความชื่นชม เพราะคำคมชาวจีนกล่าวในสุนทรพจน์ของเขา

บริษัทภาพยนตร์ได้นำกล้องฟิล์มและเครื่องอุปกรณ์ภายนอกมาที่ทัสคีกี เพื่อมาบันทึกชีวิตและงานของคาร์เวอร์ แม้การนั้นจะเป็น การฝัน ต่อสังขารอันอ่อนเปลี้ยของเขาอย่างมากก็ตาม เขาก็ยังยินดีร่วมมือด้วยในทุก ๆ ทาง เพราะเห็นว่า จะช่วยให้เด็ก ๆ ยากจนคนอื่น ๆ ได้รับกำลังใจ

ในโลกที่ตกอยู่ในสภาพสงคราม “สันติสุขและไม่ตรีจิต” ดูเหมือนได้ถูกทำลายไปจากท้องฟ้าและจากหัวใจของมนุษย์เสียแล้ว คนทั้งหลายจะหันหน้าไปสู่ความหวังและความจริงใจได้จากที่ไหนครั้งแล้ว ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2485 ร่างกฎหมายฉบับหนึ่งได้ถูกเสนอขึ้นสู่รัฐสภา ขอให้สถาปนากระท่อมไม่ซุงอันทรุดโทรมเก่าแก่ ที่ตั้งอยู่ในไร่નાร้างแห่งหนึ่งในรัฐมิสซูรี เป็นปูชนียสถานแห่งชาติ

หนังสือพิมพ์นิวยอร์ก เฮรัลด์ ทรีบูน เขียนว่า

“เราเชื่อว่าสภาองเกรส คงจะรับรองให้ออกกฎหมายฉบับนี้ เพื่อว่าอนุสาวรีย์เครื่องระลึกถึงบุรุษผู้สุภาพอ่อนโยนผู้ได้สร้างความสำเร็จอันยิ่งใหญ่มาหลายในแผ่นดินใหม่นี้จะได้เป็นสิ่งยืนยันหลักแห่งเสรีภาพของชาวอเมริกันที่ว่าคนทั่วพวงมีโอกาสเท่าเทียมกันหมด”

## อวสานแห่งชีวิต

5 มกราคม พ.ศ. 2486 พระพิรุณโปรยลงมาในรัฐแอละแบมา แสงอาทิตย์ก็ถูกคลุมไว้ภายในก้อนเมฆสีเทาอันหนาทึบ น้ำตาของรัฐได้ไหลรินลงมาเป็นสายทำให้ดินเหนียวที่คาร์เวอร์ได้ปรับปรุงไว้เปียกชุ่มซึ่มซั่มเข้าไปปรุงอาหารภายในใจกลางของต้นไม้สีเขียวที่คาร์เวอร์ได้ปลูกไว้ บัดนี้บุตรสุดที่รักของรัฐ ได้วายชนม์ไปเสียแล้ว ชีวิตของคาร์เวอร์ได้เดินทางมาถึงสิ้นสุดแล้วทางกายภาพ แต่ความดีที่สร้างสมเอาไว้จะอยู่กับโลกไปอีกยาวนานดังคำกล่าวที่ว่า

“คนเราล้วนต้องตาย  
แต่ความหมายของการตายนั้น  
บางคนมีคุณค่าหนักแน่นดุจขุนเขา  
บางคนก็ไร้ค่าบางเบาดุจขนนก”



# วิ่งมาราธอน อย่างไร ให้วิ่งจบแบบไม่เจ็บ

เรียบเรียงโดย พ.อ.บพ. ยรรยงศ์ อัมสุวรรณ

ผู้อำนวยการกองแพทย์ สำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการกองทัพไทย

## เตรียมตัวก่อนวิ่งมาราธอนอย่างไร ?



**↑** การออกกำลังกายด้วยการวิ่งกลายเป็นเทรนด์ยอดฮิตไปแล้ว โดยเฉพาะ วิ่งมาราธอน ที่กำลังมาแรง มีการจัดงานวิ่งจัดกันอย่างมากมาย เรียกได้ว่าในหนึ่งเดือนมีหลายงาน แต่การวิ่งมาราธอนซึ่งเป็นการวิ่งระยะไกลนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ ที่นักวิ่งมือใหม่จะสามารถวิ่งได้อย่างสบาย ไม่ใช่หนีก็อยากวิ่งก็ไปวิ่งเลยไม่ได้ นะครับ จะเกิดบาดเจ็บได้หลังวิ่ง

ก่อนอื่นต้องทราบระยะทางที่ต้องการวิ่งมาราธอน และเตรียมใจให้พร้อม

การวิ่งมาราธอน มีระยะทางให้เราเลือกวิ่ง 3 ระยะ ตามระยะทางมากน้อย ดังนี้

- **มินิมาราธอน** ระยะทาง 10.5 กิโลเมตร
- **ฮาล์ฟมาราธอน** ระยะทาง 21.1 กิโลเมตร
- **มาราธอน** ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร

สิ่งสำคัญที่สุดคือ เราต้องรู้ศักยภาพของตัวเองก่อนว่า เหมาะสมกับการวิ่งระยะเท่าไร สภาพร่างกายของเราเป็นอย่างไร ระยะเวลาในการซ้อมของตนเองเพียงพอหรือไม่ เพราะในการเลือกระยะวิ่งที่เหมาะสมนั้น ทำให้เราวิ่งจบแบบไม่เจ็บครีบ และเป็นกำลังใจให้เราอยากซ้อมเพื่อออกไปวิ่งสนามต่อ ๆ ไป แต่ถ้าเรายังไม่พร้อมถึงระยะทางยาวไกล แบบวิ่งมาราธอน เราก็สามารถเริ่มต้นได้จากการวิ่งระยะสั้น ๆ



ก่อนไม่เกิน 5 กิโลเมตรซึ่งเหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นวิ่งออกกำลังกาย เราจึงแบ่งการวิ่งตามระยะทางที่วิ่งออกเป็น 5 ประเภทเรียงจากระยะวิ่งสบายๆจนถึงระยะไกลๆ ได้ ดังนี้

### 1. ฟันรัน (Fun run)

หรือที่เราจะเรียกกันว่า เดิน-วิ่งเพื่อการกุศล ระยะทางไม่เกิน 5 กิโลเมตร เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกาย การวิ่งระยะทางเท่านี้ ร่างกายจะยังไม่เหนื่อยล้ามาก แต่รู้สึกสนุกสนานมากกว่าสมกับชื่อ Fun run โดยมากมักวิ่งเหยาะ ๆ พักเดิน หยุดกินน้ำ พูดคุยกับคนที่ร่วมวิ่งด้วยกัน ถือเป็น การวิ่งในระดับเริ่มต้น Beginner

### 2. มินิ มาราธอน (Mini marathon)

เป็นตัวเลือกรunning ที่น่าสนใจอย่างมาก สำหรับผู้ที่กำลังจะเข้าสู่การวิ่งมาราธอน เหมือนเป็นสนามซ้อมก่อนเอาจริง ระยะทางอยู่ที่ 10 กิโลเมตร นิยมกันมากในหมู่นักวิ่งเพื่อสุขภาพ เพราะระยะทางกำลังดี ไม่น้อยไม่มากจนเกินไป นักกีฬาที่ฝึกซ้อมเป็นประจำหรือร่างกายฟิตอยู่ตัวแล้ว สามารถวิ่งมินิมาราธอนทุกวัน ส่งเสริมกล้ามเนื้อ และสุขภาพปอดได้อย่างดีเยี่ยม

### 3. ฮาล์ฟ มาราธอน (Half marathon)

เริ่มขยับเข้าใกล้ของจริงแล้ว นี่คือการวิ่งของมาราธอน ระยะทาง 21.1 กิโลเมตร นักวิ่งที่เคยผ่านหลาย ๆ สนาม จะใช้ฮาล์ฟมาราธอน เป็นตัวทดสอบตัวเองก่อนลงสนามจริง ถือว่าโหดสำหรับนักวิ่งมือใหม่ เพราะนักวิ่งมีอาชีพเตรียมร่างกายก่อนวิ่งฮาล์ฟมาราธอน มากกว่า 10 สัปดาห์ก่อนที่จะถึงวันวิ่งจริง

### 4. มาราธอน (Marathon)

หลายคนสงสัยว่าทำไมระยะทางมาราธอน ต้องเป็น 42.195 กิโลเมตร ทำไมไม่เป็นเลขกลมๆ ลงท้าย หลายที่บอกแตกต่างกันไป แต่มีจุดร่วมหนึ่งคือ การวิ่งมาราธอนนั้น กำเนิดมาจากการวิ่งไปบอกข่าวสงคราม โดยนักวิ่งชื่อ ‘พิดิปปีดิส’ ต้องวิ่งผ่านที่ราบ ‘มาราธอน’ จนถึงกรุงเอเธนส์ บ้างก็ว่า วิ่งเป็นระยะทาง 42.195 กิโลเมตร แต่บางตำนานก็บอกว่า วิ่งเพียง 36.75 กิโลเมตร กีฬาโอลิมปิกครั้งแรก



จึงกำหนดให้วิ่ง 40 กิโลเมตร แต่มาเปลี่ยนเมื่อโอลิมปิกครั้งที่ 4 เพื่อให้กษัตริย์อังกฤษทอดพระเนตรเห็นได้ชัดขึ้นจึงต้องเลื่อนจุดสตาร์ท อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเป็นแบบไหนแต่แก่นของมาราธอน คือ การวิ่งที่ต้องใช้ความอดทน มุ่งมั่น ตั้งใจอย่างมาก จึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่ใครจะเข้าเส้นชัยในระยะทางเท่านี้ ทั้งนักวิ่งอาชีพและนักวิ่งสมัครเล่นจำเป็นต้องฝึกซ้อม และควรผ่านการตรวจสุขภาพมาก่อนร่วมแข่งขันวิ่งมาราธอนถือเป็นระยะทางมาตรฐานที่ใช้ทั่วโลก และใช้แข่งขันในกีฬาโอลิมปิกด้วย

### 5. อัลตรา มาราธอน (Ultra marathon)

เรียกได้ว่าเป็นขั้นสูงสุดของการวิ่งมาราธอน ระยะทางเกินกว่า 42.195 กิโลเมตร เหมาะสำหรับคนที่เอาชนะการวิ่งมาราธอนมาแล้ว อยากขยับตัวเองไปสู่เส้นทางที่ไกลกว่า พัฒนาศักยภาพตัวเองให้สูงขึ้น หรือท้าทายขีดจำกัดร่างกายของตัวเอง นักวิ่งอัลตรา มาราธอน ส่วนใหญ่มักเป็นผู้แข็งแกร่ง ผ่านสนามวิ่งมาอย่างโชกโชน เป็นการแข่งขันที่คัดเอาคนระดับสุดยอดมารวมกัน ไม่แนะนำสำหรับผู้หัดวิ่งใหม่ ๆ

การวิ่ง 5 ประเภทไม่ว่าเราจะเหมาะกับประเภทไหนก็ตาม สิ่งที่ดี คือ เราเริ่มหันมาสนใจสุขภาพตัวเองกันแล้ว หรือแม้แต่คนที่คิดว่าตัวเองไม่เหมาะกับการวิ่งเลยลองออกมาเดินเล่นหน้าบ้านตอนเช้าหรือเย็นช่วงอากาศดี ๆ แล้วเดินเร็ว ๆ ก็ได้ไม่จำเป็นต้องวิ่ง **สิ่งสำคัญก่อนการวิ่งระยะไกลควรมีการเตรียมพร้อมร่างกายอย่างต่อเนื่องก่อนที่จะลงวิ่งจริง** ด้วยการมีวินัยในการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอทุกสัปดาห์เน้นไปที่การออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลา เช่น การเดินเร็ว หรือการวิ่งจ็อกกิ้งเบา ๆ ให้มีอัตราการเต้นหัวใจหรือชีพจรมากกว่า 120 ต่อนาทีหรือใจเต้นเร็วมากจนเหนื่อยพอรับได้หรือพูดเป็นประโยคสั้น ๆ ไม่ได้แล้วจึงผ่อนแรงลง การเตรียมร่างกายด้วยการออกกำลังกายแบบนี้ให้ทำต่อเนื่องและนานมากกว่าหนึ่งชั่วโมงต่อวัน ถ้าทำได้ทุกวันจะยิ่งดี ซึ่งเมื่อถึงช่วงก่อนวันที่จะลงวิ่งจริงก็ไม่ควรหักโหม หากมีอาการเหนื่อยให้หยุดวิ่งและใช้วิธีเดินเร็วแทนและเมื่อหายเหนื่อยแล้วค่อยกลับมาวิ่งใหม่สลับกัน

ไป ทั้งนี้เมื่อจะเริ่มวิ่งจริงไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหนักในช่วง 2 ชั่วโมงก่อนการวิ่ง และควรดื่มน้ำสะอาดก่อนการออกวิ่ง 30 นาที จำนวน 1-2 แก้วหรือประมาณ 100-200 ซีซี

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าซ้อมวิ่งเหนื่อยแล้ว? สามารถประเมินความพร้อมก่อนเข้าร่วมวิ่งง่าย ๆ ด้วยวิธี “Talk Test” โดยให้ออกกำลังกายไประยะหนึ่ง แล้วลองพูดคุยดูว่ายังสามารถพูดคุยเรื่องหรือพูดออกมาเป็นประโยคได้หรือไม่ หากยังพูดคุยเรื่องอยู่ก็สามารถเพิ่มความหนักการฝึกซ้อมได้ หากพูดได้แค่คำ ก็แสดงว่าออกกำลังกายหนักไป ทั้งนี้เป็นการประเมินตนเองเบื้องต้นเท่านั้น

สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ ขอแนะนำว่า การฝึกซ้อมวิ่งให้เตรียมความพร้อมโดยเริ่มจากน้อย ๆ ก่อน เช่น วิ่งหรือเดินเร็วต่อเนื่องประมาณ 10 นาที ในสัปดาห์แรก และค่อยพัฒนาให้ใช้เวลามากขึ้นในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งควรใช้เวลาเตรียมตัวอย่างน้อย 1 เดือน เพื่อเป็นการป้องกันการเจ็บกล้ามเนื้อรวมถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกายได้ การแต่งตัวสำหรับมือใหม่หัดวิ่งนั้น ควรดูที่ปัจจัยทางการเงินของแต่ละคนซึ่งไม่จำเป็นต้องสิ้นเปลืองมากก็สามารถเข้าร่วมได้ โดยควรเน้นให้เหมาะสมกับกิจกรรมนั้นซึ่งอาจจะใส่เป็นเสื้อกีฬาง่าย ๆ โดยควรเป็นชุดที่ใส่คล่องตัว ส่วนรองเท้าหากไม่มีเงินซื้อรองเท้าวิ่งอาจจะใส่เป็นรองเท้ากีฬาหุ้มส้นได้ แต่สำหรับใช้ในการวิ่งระยะยาวนั้นควรใช้รองเท้ากีฬาสำหรับการวิ่งโดยเฉพาะเพราะอาจเกิดปัญหาด้านร่างกายและบาดเจ็บขณะวิ่งได้ สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ควรตั้งเป้าฝึกซ้อมจากน้อย ๆ ก่อน เช่น หากตั้งเป้าวิ่งระยะ 10 กิโลเมตรก็ควรฝึกซ้อมเริ่มจาก 500 เมตร -1 กิโลเมตร และค่อย ๆ เพิ่มจำนวนไปที่ละขั้น ไม่ควรเพิ่มระยะทางการฝึกซ้อมเร็วเกินไป ซึ่งในแต่ละระยะทางการวิ่งก็จะมีเตรียมตัวที่แตกต่างกันออกไปแล้วแต่โปรแกรมการฝึกซ้อมที่กำหนดขึ้นได้ตามสภาพร่างกายของแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นักวิ่งหน้าใหม่หรือหน้าเก่าก็ไม่ควรประมาทในการหลีกเลี่ยงการฝึกซ้อม ต้องคิดว่าการซ้อมวิ่งรวมถึงการวิ่งเป็นเรื่องสนุก ก็จะทำให้สามารถฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องได้ โดยย้ำว่านักวิ่งต้องมีวินัยในตนเอง



## การวอร์มอัพ-कुลดาวน สำคัญสำหรับการวิ่ง

โดยนักวิ่งทุกคนต้องวอร์มอัพร่างกายได้โดยการอบอุ่นร่างกายก่อนลงวิ่งจริงประมาณ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายพร้อมต่อการทำกิจกรรมวิ่งพร้อมทั้งยืดกล้ามเนื้อก่อนการวิ่ง และหลังจากวิ่งเสร็จควรทำकुลดาวน เพื่อ

เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกลับสู่สภาวะปกติของร่างกาย ซึ่งสามารถทำได้โดยการลดความเร็วการวิ่งให้ช้าลง หรืออาจจะวิ่งเหยาะ ๆ 10-15 นาที พร้อมด้วยเหยียดมัดกล้ามเนื้อด้วย “10 ท่าพื้นฐานยืดเหยียดร่างกาย” ดังแสดงภาพ

# 10 ท่าพื้นฐานยืดเหยียดร่างกาย



- คอ**  


ตามองไปข้างหน้า เอียงหัวไปด้านข้าง พยายามให้หูแตะไหล่
- ต้นแขน**  


จับแขนข้ามหัว มือข้างหนึ่งจับข้อศอกข้างที่ข้ามหัว ดึงข้อศอกลงจนรู้สึกตึงๆ
- อก**  


ประสานนิ้วไปด้านหลัง ค่อยๆ ยกแขนขึ้น ค้างไว้แล้วปล่อยลง
- หลังส่วนบน**  


ประสานนิ้วมือ ยื่นไปด้านหน้าระดับหัวไหล่ หันฝ่ามือออกด้านนอก ยืดแขนตึง
- ลำตัว**  


ยืนแยกขา ยกข้อศอกไปไขว้กัน ด้านบน โน้มตัวไปทางด้านข้างที่ละข้าง
- ต้นขา**  


ยืนหันหน้าเข้ากำแพง มือข้างหนึ่งคว้าข้อเท้าอีกข้าง ดึงขึ้นไป ค้างไว้จนตึงๆที่หน้าขา
- น่อง**  


หลังตรง เหยียดขาไปที่ด้านหลัง ค่อยๆ ดันสะโพกไปด้านหน้า จน รู้สึกตึงที่น่อง
- ต้นขาด้านใน**  


นั่งขัดสมาธิ หลังตรง เท้าประกบกัน กอดเข่าลงไปที่ตึง
- เอ็นหลังเข่า**  


นั่งเหยียดเข่าให้ตรง มือจับปลายเท้า กอดเอวไปแตะต้นขา แขนขาเหยียดตรง
- หลังส่วนล่าง**  


นอนสอดมือไว้หลังต้นขาดึงเข้ามาใกล้อก กอดหลังส่วนล่างให้ลงไปตึงพื้น



## เหนื่อยก็พัก ไม่ไหวก็พอ!

ในวันวิ่งจริง หากนักวิ่งวิ่งแล้วรู้ว่าไม่ไหวจริง ๆ ก็ไม่ควรฝืนวิ่งต่อ และควรพบเจ้าหน้าที่ประจำจุดสถานีเส้นทางวิ่ง อีกทั้งถ้ามีความจำเป็นต้องออกจากการแข่งขันก่อนถึงเส้นชัยก็ไม่ใช่เรื่องน่าอายสำหรับนักวิ่ง

ทั้งนี้ในฐานะที่หมอเองเคยเป็นแพทย์ประจำจุดสถานีเส้นทางวิ่งมาหลายรายการ เคยเจอเหตุการณ์ที่มีผู้ไม่ได้ซ้อมวิ่งแล้วมาลงวิ่งมาราธอนปรากฏว่าได้รับการบาดเจ็บหลังวิ่งเสร็จหลายราย บางรายต้องส่งตัวรักษาต่อที่โรงพยาบาล บางรายเป็นลมหมดสติไปโดยอัตโนมัติ ปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้วดีขึ้น บางรายเสียชีวิตแม้ว่าจะช่วยปฐมพยาบาลกดหัวใจ CPR อย่างเต็มความสามารถแล้ว เป็นการบ่งบอกได้ว่าการซ้อมนั้นสำคัญเพียงใดก่อนการวิ่ง

โดยทั่วไปคนส่วนใหญ่มักประมาทกับการวิ่ง เพราะคิดว่าวิ่งต่อไม่ไหวก็หยุดหรือน่าจะฝืนร่างกายต่อไปได้ แต่แท้จริงแล้วหากร่างกายไม่พร้อมหรือไม่มีการเตรียมตัวเป็นอย่างดี การวิ่งที่เกินศักยภาพตัวเองก็ทำให้เกิดอันตรายโดยอาจเสี่ยงกับภาวะหัวใจวายได้ ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งไม่ว่าเป็นระยะทางเท่าใดควรมีการประเมินศักยภาพของตัวเองก่อน ซึ่งโดยทั่วไปแพทย์มักแนะนำให้ตรวจสุขภาพประจำปีอยู่แล้ว แต่หากไม่ได้ตรวจอย่างสม่ำเสมอ ก็ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจร่างกายหรือขอคำ

แนะนำเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีโรคประจำตัวหรือสาเหตุที่อาจมีอุปสรรคต่อการวิ่ง เช่น โรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หอบหืด โรคหัวใจ โดยเฉพาะหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ และโรคกล้ามเนื้อหัวใจโต หากตรวจร่างกายแล้วไม่มีข้อห้ามในการวิ่ง สิ่งต่อไปที่ควรทำคือการประเมินว่าตนเองเป็นนักวิ่งประเภทไหนเพื่อจะเตรียมตัววิ่งได้อย่างเหมาะสมตามสภาพความแข็งแรงของร่างกายในแต่ละคนและไม่หักโหมจนเกินไป อย่างไรก็ตามในทางทฤษฎีแล้วอย่างน้อยที่สุดหนึ่งสัปดาห์ก่อนวันวิ่งจริง นักวิ่งควรซ้อมวิ่งให้ได้ระยะทางที่ต้องการ รวมถึงมีความมั่นใจและความพร้อมในการลงแข่งขัน ทั้งนี้ในช่วงการเตรียมตัวควรฝึกซ้อมในสภาวะที่ใกล้เคียงกับสภาพอากาศ ความชื้น ระยะทาง และเส้นทางจริงให้มากที่สุด เพื่อให้ร่างกายได้มีการปรับตัวให้ได้ดีที่สุดในวันวิ่งจริง

**6 เทคนิคการวิ่งออกกำลังกาย** ที่จะทำให้มีท่าวิ่งมาราธอนที่ถูกต้อง ดังนี้

1. ตามองไปข้างหน้า
2. ไม่เกร็งขาไหล
3. ให้ความสำคัญกับแกนกลางลำตัว
4. แกว่งแขนและกำมือหลวม ๆ ขณะวิ่ง
5. ลงเท้าวิ่งและก้าวในท่าที่เหมาะสม
6. วิถีหายใจตอนวิ่ง หายใจให้ถูกจังหวะ





### 1. สายตามองไปข้างหน้า

ขณะที่วิ่ง สายตาของเราควรมองไปที่พื้นข้างหน้า อย่าก้มมองเท้าตัวเองขณะวิ่ง การมองไปข้างหน้าไม่ใช่แค่ท่าวิ่งที่ถูกต้อง แต่ยังเป็นการป้องกันอันตรายและอุบัติเหตุจากการวิ่ง เพราะเราจะสามารถมองเห็นสิ่งของและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยรอบได้ดีกว่าการวิ่งก้มหน้า หากเราก้มหน้าหรือเงยคางขึ้นมากเกินไป ขณะวิ่งจะทำให้เกิดอาการตึงไปที่ต้นคอและกล้ามเนื้อบ่าไหล่ได้ การวิ่งที่ถูกต้องควรให้คอตั้งตรงกับกระดูกสันหลัง ไม่ยื่นคอไปข้างหน้ามากเกินไป ควรให้หูอยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่

### 2. ไม่เกร็งบ่าไหล่

ท่าวิ่งที่ถูกต้อง เราไม่ควรเกร็งบ่าไหล่ ไม่ยกไหล่สูง ไม่ห่อไหล่ เพราะเมื่อวิ่งเป็นเวลานาน จะทำให้กล้ามเนื้อบ่าไหล่เกิดการเกร็งตัว ควรปล่อยไหล่ให้เป็นธรรมชาติ หากรู้สึกบ่าไหล่ห่อมาด้านหน้า ให้พยายามดึงสะบักหลังเข้าหากันเล็กน้อย เพื่อให้หน้าอกด้านหน้าเปิดกว้าง และหัวไหล่อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง

### 3. ให้ความสำคัญกับแกนกลางลำตัว

ในการวิ่ง หลาย ๆ คนอาจมองข้ามความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core Muscles) ซึ่งการมีแกน

กลางลำตัวที่แข็งแรงนั้น เป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ และทำให้เรามีฟอร์มในการวิ่งที่ดี เพราะกล้ามเนื้อส่วนนี้ช่วยในการทรงตัว ทำให้มีความมั่นคงในการวิ่งและป้องกันไม่ให้ปวดหลังได้ง่าย ในขณะที่วิ่งควรยืดกล้ามเนื้อหลังให้เหยียดตรง เอนไปด้านหน้าเล็กน้อยแต่ไม่ก้มตัวมากเกินไป เพื่อให้วิ่งได้ดีและไม่ควรให้ร่างกายท่อนบนส่ายไปมา ดังนั้นเพื่อให้เราวิ่งได้ดีขึ้น นักวิ่งควรสร้างความแข็งแรงของแกนกลางลำตัวด้วย วิธีฝึกง่าย ๆ เช่น การแพลงก์ เป็นต้น (ดังรูป)

### 4. แกว่งแขนและกำมือหลวม ๆ ขณะวิ่ง

หลายคนมักจะวิ่งด้วยท่าทางที่ค่อนข้างเกร็ง มือกำหัดแน่นกว่าปกติ ซึ่งจริง ๆ แล้วเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการตึงที่บริเวณแขนและไหล่ได้ ดังนั้น ควรกำมือหลวม ๆ ให้รู้สึกถึงความผ่อนคลาย จะช่วยให้สามารถควบคุมจังหวะในการวิ่งได้ดีขึ้น การวางแขนให้ออกศอกทำมุมประมาณ 90 องศา มีอยู่ประมาณระดับเอว แกว่งแขนไปตามจังหวะการวิ่ง โดยให้หัวไหล่เป็นจุดหมุน

### 5. การลงเท้าวิ่งที่ถูกต้อง และก้าวเท้าวิ่งในท่าที่เหมาะสม

การลงเท้าวิ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งของการวิ่ง หลายคนอาจสงสัยว่า วิ่งลงส้นเท้า กลางเท้า หรือ





การแพลงก์

ปลายเท้า ตีกว่ากัน จากการวิจัยจากหลาย ๆ แห่งพบว่า ไม่ว่าจะวิ่งลงส้นเท้าหรือปลายเท้าก็มีโอกาสเกิดอาการบาดเจ็บได้เหมือนกัน เพียงแค่เกิดอาการบาดเจ็บกันคนละที่ เช่น หากวิ่งลงส้นเท้าจะมีโอกาสบาดเจ็บที่เข่าได้ง่าย หรือถ้าวิ่งลงปลายเท้าจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บที่ข้อเท้าและเอ็นร้อยหวาย เป็นต้น

โดยส่วนใหญ่เน้นหมอมจะแนะนำให้นักวิ่งลงเท้าด้วยปลายเท้าและกลางเท้า เพราะมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บได้น้อยกว่าแต่หากเรายังไม่สามารถเปลี่ยนการลงเท้าได้สามารถค่อย ๆ ปรับท่าวิ่งได้แต่อาจต้องใช้เวลาสักพัก เพราะร่างกายของเราเคยชินกับการลงเท้าตามธรรมชาติ

ของเรา แต่เหนือสิ่งอื่นใด เราต้องหมั่นสังเกตร่างกายของเราว่ามีอาการบาดเจ็บจากการวิ่งหรือไม่ด้วย และไม่ว่าเราจะลงเท้าด้วยส่วนไหนก็ตาม แต่มีอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย คือ ลักษณะการก้าวเท้าวิ่ง ท่าวิ่งที่สั้น ควรวางเท้าได้ลำตัว นั่นคือ ไม่ก้าวเท้ายาวเกินลำตัวไปข้างหน้ามากจนเกินไป (to overstride) การวิ่งแบบนี้จะทำให้เกิดแรงกระแทกมากกว่าเดิม ทำให้เกิดโอกาสบาดเจ็บมากขึ้น ดังนั้นเราควรให้ความสำคัญกับลักษณะการก้าวเท้าวิ่งของเราด้วย เพราะถึงแม้เราจะวิ่งลงปลายเท้าแต่ to overstride ก็ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้เช่นกัน อีกสิ่งหนึ่งที่สามารถช่วยให้การวิ่งของเราดีขึ้น คือ การเลือกรองเท้าที่เหมาะสม



ที่มา : [www.roadrunnersports.com/blog/running-foot-strike/](http://www.roadrunnersports.com/blog/running-foot-strike/)



กับฟอร์มการวิ่งและสรีระเท้าของแต่ละคน หากเป็นคนที่วิ่งลงส้นเท้าควรเลือกรองเท้าที่มี ซัพพอร์ตบริเวณส้นเท้าที่หนาเพื่อช่วยรับแรงกระแทก หากเป็นคนที่แบนควรเลือกรองเท้าที่มี arch ซัพพอร์ตเสริมขึ้นในด้านในรองเท้า

## 6. วิธีหายใจตอนวิ่ง หายใจให้ถูกจังหวะ

นอกจากการปรับท่าวิ่งให้ถูกต้องแล้ว การควบคุมจังหวะการหายใจถือเป็นสิ่งสำคัญในการวิ่ง โดยวิธีการ

หายใจขณะวิ่งที่ถูกต้องก็คือ ให้หายใจเป็นจังหวะทางปาก ด้วยการนับจังหวะหายใจ “เข้า เข้า ออก ออก” หรือ “เข้า เข้า เข้า ออก ออก ออก ออก” วิธีหายใจขณะวิ่ง ในลักษณะนี้จะช่วยให้อากาศเข้าไปยังปอดได้เต็มที่มากกว่าการนับจังหวะ เข้า ออก เข้า ออก ในการฝึกช่วงแรก ๆ อาจจะยากไปสักหน่อย จึงต้องมีสมาธิในการฝึกลมหายใจให้ได้



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๘ ตอนที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๕

## จะไปวิ่งมาราธอน

# ควรกินอะไรดี?

### ก่อนวิ่งควรกิน

- พาสต้า**  
มีคาร์โบไฮเดรตสูง มีพลังงานสูงและมีไขมันต่ำ
- กล้วย**  
อุดมไปด้วยโพแทสเซียม (Potassium) ช่วยควบคุมการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ และแมกนีเซียม (Magnesium) ช่วยลดการเกิดตะคริว
- แตงโม**  
มีกรดอะมิโน Citrulline ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ และลดการปวดเมื่อยหลังวิ่ง
- มันฝรั่ง**  
มีธาตุแมงกานีส (Manganese) ช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันในร่างกาย และเสริมความแข็งแรงของกระดูก
- น้ำผลไม้**  
วิตามินซีสูง (Vitamin C) ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย และให้ความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

### หลังวิ่งควรกิน

- น้ำมะพร้าว**  
ช่วยสมานแผลที่ร่างกายเสียไปให้คืน (เป็นปริมาณที่ต่ำกว่าที่ควรดื่มหลังวิ่ง) หมดรสขมหรือขมไป หมดรสขมหรือขมไป หมดรสขมหรือขมไป
- อะโวคาโด**  
มีกรดไขมันอิ่มตัว (SFA) ช่วยลดความเสียหายของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการวิ่ง วิตามินอี (Vitamin E) ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ
- ถั่วอัลมอนด์**  
อุดมไปด้วยทองแดง (Copper) ช่วยบำรุงเนื้อเยื่ออ่อนที่ควบคุมการเผาผลาญ และเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย
- เบอร์รี่**  
มีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) สูง ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ และลดการบาดเจ็บ
- แซลมอน**  
มีกรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega 3 fish oil) ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อในร่างกาย มีวิตามินดี (Vitamin D) สูง ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน และลดความเครียด

อาหารการกิน ก็สำคัญกับนักวิ่งไม่แพ้เรื่องของการซ้อมวิ่ง เพราะอาหารไม่ใช่แค่เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย แต่ยังมีวิตามินอีกเพียบ ที่จะช่วยฟื้นฟูร่างกาย และช่วยลดอาการบาดเจ็บหลังวิ่งได้ด้วย

# พร้อมก่อนออกวิ่ง

- 3-4 ชั่วโมงก่อนวิ่ง**  
ควรทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง แต่ไขมันต่ำ
- เตรียมร่างกายให้แข็งแรง**  
จัดโปรแกรมฝึกซ้อม พักผ่อนให้เพียงพอ
- ควรดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังวิ่ง**  
หลีกเลี่ยงน้ำอัดลม
- หลังการวิ่งเสร็จ 30-60 นาที**  
ควรทานอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต
- สวมใส่เสื้อผ้า รองเท้า ถุงเท้า**  
ที่ระบายเหงื่อ ป้องกันกลิ่น

สรุปทั้ง 6 ข้อนี้ คือ เทคนิคเบื้องต้นของการวิ่งอย่างถูกวิธี นักวิ่งทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ในการวิ่งทุกครั้งเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการวิ่ง นอกจากนี้จะช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บระหว่างวิ่งแล้ว ยังจะสามารถช่วยให้เราวิ่งได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วยครับ

### สรุปข้อควรรู้และควรปฏิบัติก่อนลงตัดสินใจลงวิ่งมาราธอน

- เลือกรายการวิ่งที่มีมาตรฐานในการจัดการ มีการวางแผนอย่างรอบคอบและเป็นระบบ ทั้งระยะทางที่แม่นยำ สภาพของเส้นทาง สิ่งอำนวยความสะดวก และความปลอดภัย เช่น มีจุดปฐมพยาบาลพร้อมด้วยบุคลากรทางการแพทย์และอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นและเข้าถึงได้ง่าย
- ไม่ควรวิ่งกลางแจ้งในช่วงเวลาที่อากาศร้อนมากกว่า 35 องศาเซลเซียส โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออากาศร้อนอบอ้าวและมีความชื้นสัมพัทธ์สูง โดยทั่วไปแล้วการจัดการแข่งขันที่มีมาตรฐานจะไม่ทำการแข่งขันถ้าอุณหภูมิ WGBT (Wet Bulb Globe Temperature) เกิน 32 องศา

เซลเซียส ซึ่งต้องใช้อุปกรณ์พิเศษในการวัดเท่านั้น

- เลือกรองเท้าสำหรับวิ่งโดยเฉพาะ ให้เหมาะกับรูปเท้า ฝ่าเท้า และสามารถรองรับแรงกระแทกได้ดี รวมถึงเหมาะกับเส้นทางและพื้นผิวที่จะวิ่ง ไม่ควรใส่รองเท้าคู่มือที่ไม่คุ้นเคย
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนการวิ่ง
- ควรมีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการวิ่งทุกครั้ง
- รับประทานอาหารล่วงหน้า 2 ชั่วโมงก่อนวิ่ง ในกรณีที่วิ่งระยะไกลนานเกิน 2 ชั่วโมง ควรรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 1 กรัม/กิโลกรัม/ชั่วโมง อาจเลือกเป็นชนิดน้ำ เจล หรือ snack ที่ย่อยง่าย เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายในระหว่างวิ่ง ทั้งนี้การวิ่งแบบฮาล์ฟมาราธอนและฟูลมาราธอนควรทานอาหารก่อนวิ่งประมาณ 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการจุกระหว่างวิ่ง เนื่องจากอาจจะต้องทานสะสมไว้เป็นจำนวนมากให้พอกับการวิ่งแต่ละระยะ แต่สำหรับการวิ่งระยะสั้นไม่เกิน 10 กิโลเมตร

ไม่จำเป็นต้องทานเยอะ อาจจะแค่กล้วยหอม 1 ลูก หรือนม 1 กล่อง ก่อนวิ่งประมาณ 1 ชั่วโมงก็เพียงพอ

- ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อป้องกันการขาดน้ำ แต่ไม่ควรดื่มมากเกินไป เพราะอาจทำให้ระดับเกลือแร่ในร่างกายผิดปกติและเกิดอาการสมองบวมตามมาได้ โดยทั่วไป ควรดื่มแค่พอให้หายหิวน้ำ อาจดื่มเป็นน้ำสลับกับน้ำเกลือแร่ ครั้งละประมาณ 120-180 มิลลิลิตร ทุก 15-20 นาที ในระหว่างวิ่งก็เพียงพอแล้ว และควรสังเกตปริมาณและสีของปัสสาวะ หากปัสสาวะน้อยและสีเข้มขึ้นแสดงว่าร่างกายยังขาดน้ำ ควรดื่มเพิ่ม แต่ถ้าปัสสาวะมาก สีจางใส และบ่อยกว่าปกติ มีอาการเวียนศีรษะ มึนงง อาจเป็นการแสดงว่าร่างกายได้รับน้ำมากเกินไป

- หากอยากลงแข่งมาราธอน ควรปรึกษาแพทย์ และเทรนเนอร์เพื่อขอคำแนะนำในการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การชดเชยน้ำแบบ Sweating Rate

(ปริมาณเหงื่อที่เสียไปในการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง) และเทคนิคจำเพาะต่าง ๆ เพื่อความปลอดภัยและเพื่อให้ได้การวิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

- ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอแม้จะเป็นนักวิ่งที่มีประสบการณ์แล้ว เพราะการออกกำลังกายประเภทวิ่งมาราธอนอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อหัวใจ ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจบางประเภทได้

สุดท้ายแล้วเราอาจ ‘เปลี่ยนชีวิต’ ได้ จากการวิ่งมาราธอน เหมือนที่ นักวิ่งชาวเม็กซิโก Emil Zatopek เคยกล่าวไว้ว่า “If you want to run, run a mile. If you want to experience a different life, run a marathon.” แปลว่า “ถ้าคุณอยากวิ่ง คุณวิ่งก็โล้ๆ เดียวก็พอ แต่ถ้าคุณอยากพบชีวิตใหม่ คุณค่อยมาวิ่งมาราธอน”



## เอกสารอ้างอิงและภาพอ้างอิงของบทความเรียบเรียงนี้

รู้ไว้ก่อนวิ่ง! แนะนำมือใหม่หัดวิ่งมาราธอน : PPTVHD36

<https://www.fitnesport.com/marathon-preparation/>

[https://socialmarketing.thaihealth.or.th/index.php?option=com\\_activities](https://socialmarketing.thaihealth.or.th/index.php?option=com_activities)

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/>

<https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/>

<https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/april-2016/marathon-health-preparation>

อาหารสำหรับนักวิ่งมาราธอน | Bangkok Hospital

[www.roadrunnersports.com/blog/running-foot-strike/](http://www.roadrunnersports.com/blog/running-foot-strike/)

<https://www.fitnesport.com/proper-running-form/>



# อกุศลธรรม ฆ่ากลัวเป็นขออย่างขิ่ง

คำป็น อักษรวิสัย เรียบเรียง



**พ** ระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงตลอด ๔๕ พรรษา เป็นไปเพื่ออุปการะเกื้อกูลแก่ผู้ที่ได้ฟัง ได้ศึกษาและมีความเข้าใจไปตามลำดับอย่างแท้จริง เข้าใจอะไร? เข้าใจธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีจริง ตรงตามความเป็นจริง แม้แต่ ในเรื่องของธรรมฝ่ายที่ไม่ดี ซึ่งเป็นอกุศลธรรม นั้น พระองค์ก็ ทรงแสดงไว้เป็นอันมากทีเดียว หลากหลายโดยนัยประการต่าง ๆ เพื่อให้พุทธบริษัทได้เห็นโทษเห็นภัยของอกุศลธรรมในชีวิตประจำวัน ถ้าพระองค์ไม่ทรงแสดงไว้ ก็ไม่สามารถที่จะระลึกถึงอกุศลของตนเองเพื่อการขัดเกลาได้เลย การที่ปัญญาความเข้าใจถูกเห็นถูก จะค่อย ๆ เจริญขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น ก็ต้องมาจากการอาศัย คำจริงแต่ละคำที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง แต่ถึงแม้ว่า พระองค์จะทรงแสดงไว้อย่างนี้ แต่ผู้ที่มีกิเลสซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต ก็ไม่สามารถที่จะละอกุศลนั้นได้ ถ้าปัญญาไม่เจริญขึ้น จนสามารถที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ดับอกุศลได้เป็นขั้น ๆ ตามลำดับ

เนื่องจากแต่ละคนได้สะสมอกุศลธรรมมาอย่างยาวนาน ในสังสารวัฏฏ์นับชาติไม่ถ้วน เมื่อได้เหตุได้ปัจจัย อกุศลธรรมก็เกิดขึ้น เป็นไปในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น เวลาโกรธ ก็มีความไม่สบายใจ ไม่พอใจ ถ้าโกรธมาก สะสมมีกำลังมากขึ้น ก็อาจจะ ไปทำร้ายเบียดเบียนคนอื่นได้ ทั้งนี้เพราะเคยสะสมโทสะมาแล้ว เวลาโลภะเกิด ก็มีความติดข้องต้องการ อยากได้ ดิ้นรน แสวงหา ในสิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการ ก็เกิดโทสะ เกิดความไม่พอใจ และแม้เมื่อได้มาตามที่ต้องการแล้ว ก็ต้องรักษาไว้อย่างดี ติดข้องต่อไปอีก เป็นเรื่องของอกุศลธรรม ทั้งหมด สำหรับอกุศลธรรม ที่มีโทษมากเป็นอย่างยิ่ง คือ มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดคลาดเคลื่อน

จากความเป็นจริง เมื่อเห็นผิดแล้ว ทุกอย่างก็ผิดไปหมด ความประพฤติทางกาย ทางวาจา ก็เป็นไปตามความเห็นที่ผิด นี่คือการเป็นจริงของธรรมฝ่ายที่ไม่ดี ซึ่งมีแต่โทษเท่านั้นจริง ๆ

ข้อความในอัมมปทัฏฐกถา อรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท แสดงความเป็นจริงว่า อกุศลธรรม สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย นั้น มากเพียงใด ถ้าหากมีรูปร่างก็จะไม่มีที่เก็บเลย แต่อกุศลธรรมเป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่างใด ๆ เลยทั้งสิ้น เกิดแล้วดับ สะสมสืบต่ออยู่ในจิตต่อไป สะสมมากขึ้น ๆ ทุกขณะที่อกุศลธรรมเกิดขึ้น ดังนี้

## “คุณของสัมมาทิฏฐิ”

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่นแม้ข้อหนึ่ง ซึ่งจะเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อความเจริญ ใพบูลย์ยิ่ง เหมือนกับสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) นี้เลย ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลเป็นผู้มีความเห็นชอบ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญ ใพบูลย์ยิ่ง

(พระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต)

<p><b>“ในบรรดาสิ่งที่เกิดขึ้น ปัญญาประเสริฐที่สุด”</b></p> <p>เทวดา ทูลถามว่า บรรดาสิ่งที่งอกขึ้น สิ่งอะไรเหนือประเสริฐ บรรดาสิ่งที่ตกไป อะไรเหนือประเสริฐ บรรดาสัตว์ที่เดินด้วยเท้า ใครเป็นผู้ประเสริฐ บรรดาชนผู้ที่แถลงคารม (ผู้พูด) ใครเป็นผู้ประเสริฐ</p> <p>พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสตอบว่า บรรดาสิ่งที่งอกขึ้น ความเป็นสิ่งประเสริฐ บรรดาสิ่งที่ตกไป อริชชา (ตกไป) เป็นสิ่งประเสริฐ บรรดาสัตว์ที่เดินด้วยเท้า พระอริยสงฆ์เป็นผู้ประเสริฐ บรรดาชนผู้แถลงคารม พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประเสริฐ</p> <p>(พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สภาววรรค ฐิติสูตร)</p>	<p><b>“ไม่ประมาทบาปและบุญแม้เล็กน้อย”</b></p> <p>บุคคล อย่าพึงดูหมิ่นบาปว่า บาปมีประมาณน้อย จักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำ ย่อมเต็มได้ ด้วยหยาดน้ำที่ตกทีละหยาดๆ ฉนั้นใด คนพาล สังสมบาป แม้ทีละน้อยๆ ย่อมเต็มด้วยบาป ฉนั้น บุคคล อย่าพึงดูหมิ่นบุญว่า บุญมีประมาณน้อย จักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำ ย่อมเต็มได้ ด้วยหยาดน้ำที่ตกทีละหยาดๆ ฉนั้นใด นักปราชญ์ สังสมบุญแม้ทีละน้อยๆ ย่อมเต็มด้วยบุญ ฉนั้น</p> <p>(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)</p>	<p><b>“ระลึกถึงความตาย”</b></p> <p>ภาษาชนะดินที่นายช่างทำแล้วทุกชนิด มีความแตกเป็นที่สุด แม้ฉนั้นใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็ฉนั้น ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนเขลา ทั้งคนฉลาด ล้วนไปสู่อำนาจของความตาย มีความตายเป็นไปในเบื้องหน้าด้วยกันทั้งหมด</p> <p>(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต สัลลสูตร)</p>
---	---	---

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ขึ้นชื่อว่ากิเลสทั้งหลาย ย่อมเป็นสภาพหยาบ ถ้ากิเลสเหล่านี้ มีรูปร่าง อันใคร ๆ พึงสามารถจะเก็บไว้ในที่บางแห่งได้ไซ้ จักรวาลก็แคบเกินไป พรหมโลกก็ต่ำเกินไป โลกาส (พื้นที่) ของกิเลสเหล่านั้น ไม่พึงมี (ให้บรรจุ) เลย”

โลภะเกิดครั้งหนึ่งแล้วก็ดับไป โทสะเกิดครั้งหนึ่งแล้วก็ดับไป แต่ไม่สูญหายไปไหน จะสะสมอยู่ในจิตต่อ ๆ ไป ทำให้แต่ละบุคคลมีอริยาศัยแตกต่างกันออกไป บางคนเป็นคนโลภมาก ติดข้องมาก เห็นอะไรก็อยากได้ไปหมด ได้เท่าไรก็ไม่พอ บางคนเป็นคนที่มีโทสะมาก เห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็ไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจไปทุกเรื่อง ซึ่งเป็นธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย กล่าวคือ เป็นอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นเป็นไป ในชาตินี้เป็นอย่างนี้ ถ้ายังไม่เห็นโทษ ไม่มีการขัดเกลาชาติหน้าต่อไปก็สะสมเป็นบุคคลอย่างนี้ ทำให้เป็นผู้เต็มไปด้วยอกุศลมากยิ่งขึ้น จนยากที่จะแก้ไขได้ และถ้าถึงขั้นกระทำอกุศลกรรมประการต่าง ๆ มีการฆ่าสัตว์ เบียดเบียนบุคคลอื่น เป็นต้น ก็เป็นเหตุให้ไปเกิดในอบายภูมิ คือ ภพภูมิที่ไม่มีความเจริญในธรรมอันได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉาน ได้

เป็นที่น่าพิจารณาว่า สิ่งที่ติดข้อง ตลอดจนจนถึงสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาไม่น่าใครไม่พอใจที่ประสบอยู่ในภพนี้ชาตินี้ ไม่ติดตามไปในภพชาติต่อ ๆ ไปได้เลย แต่โลภะ โทสะ และอกุศลทั้งหลาย จะสะสมสืบต่อไปในจิต เป็นโทษโดยส่วนเดียว ไม่มีประโยชน์เลยแม้แต่น้อย

ขณะที่จิตเป็นอกุศล ด้วยอำนาจของโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้างนั้น ศัตรูภายในได้เกิดขึ้นทำร้ายจิตใจของตนเองแล้ว ทำร้ายยิ่งกว่าศัตรูภายนอกเสียอีก เพราะเหตุว่า ศัตรูภายนอกเบียดเบียนได้เพียงชาติเดียว แต่อกุศลธรรมซึ่งเป็นศัตรูภายในยังสะสมสืบต่อไปในจิตทุก ๆ ขณะ ตามเฟาผลาญเบียดเบียนไปทุกภพทุกชาติ ไม่ทำให้พ้นจากทุกข์ไปได้ ซึ่งถ้าพิจารณาให้ละเอียดแล้ว ที่มีการเบียดเบียนกัน ประทุษร้ายกัน ก็เพราะยังมีศัตรูภายในคือ อกุศลธรรม อยู่นั่นเอง

อกุศลธรรมทั้งหลาย น่ากลัวเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าสะสมมีกำลังมากขึ้น ก็สามารถทำอกุศลกรรมประการต่าง ๆ ได้ เป็นบุคคลผู้ทำบาป ตามกำลังของอกุศลธรรม นำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนเท่านั้น เดือดร้อนทั้งในโลกนี้และเดือตร้อนทั้งในโลกหน้าอีกด้วย ตามข้อความในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ดังนี้

**“ผู้มีปกติทำบาป ย่อมเดือดร้อนในโลกนี้ละไปแล้วย่อมเดือดร้อน เขาย่อมเดือดร้อนในโลกทั้งสอง เขาย่อมเดือดร้อนว่า ‘กรรมชั่ว เราทำแล้ว’ ไปสู่อุคติ ย่อมเดือดร้อนยิ่งขึ้น”**

ในอดีตชาติที่ผ่านมา ๆ มา นั้น แต่ละคนก็มีอกุศลกรรมมากด้วยกันทั้งนั้น แต่ส่วนที่ดีซึ่งเป็นกุศลธรรม ก็ต้องมีเหมือนกัน ที่เห็นได้ชัดคือ ในชาตินี้ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งการได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น เป็นผลของกรรมดี นั้นหมายความว่าต้องเคยได้สะสมกุศลธรรมมาแล้วจึงทำให้ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นการยากมากกว่าการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เมื่อเกิดมาแล้ว ความประพฤติเป็นไปของแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไปทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจไม่เหมือนกันเลย แต่ถ้ามีโอกาสได้ฟังพระธรรมได้ศึกษาพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง ก็จะทำให้เห็นคุณของกุศลธรรม เห็นโทษของอกุศลธรรม ด้วยความเข้าใจถูกเห็นถูก ทำให้เป็นผู้มีความอดทน มีความเพียรที่จะเจริญกุศลสะสมความดีและอบรมเจริญปัญญาต่อไป เพราะกุศลธรรมเท่านั้น ที่จะเป็นที่พึ่งได้อย่างแท้จริง อกุศลธรรมเป็นที่พึ่งไม่ได้เลย มีแต่นำมาซึ่งทุกข์โทษภัยโดยส่วนเดียว

อกุศลธรรมทั้งหมด เกิดเพราะอวิชชา ซึ่งเป็นความหลง ความไม่รู้ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นกุศลธรรม อะไรเป็นอกุศลธรรม ไม่รู้ว่าอะไรเป็นผลที่มาจากเหตุ ไม่รู้โดยประการทั้งปวง ความเป็นจริงของอวิชชา ไม่เปลี่ยนแปลงลักษณะเป็นอย่างอื่น เกิดขึ้นเมื่อใด ย่อมทำกิจหน้าที่ไม่รู้จักความจริงเมื่อนั้น ที่สัตว์โลกทั้งหลายยังท่องเที่ยววนเวียนอยู่ในสังสารวัฏฏ์ ก็เพราะยังมีอวิชชาอยู่นั่นเอง ถ้าเป็นผู้ที่สามารถดับอวิชชาได้หมดสิ้นถึงความเป็นพระอรหันต์ ก็จะไม่มีการเกิดอีกในสังสารวัฏฏ์ เป็นผู้สิ้นทุกข์โดยประการทั้งปวง



ข้อความในพระอภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณีปกรณ์ แสดงความเป็นจริงของอวิชชาไว้ ดังนี้

อวิชชา เป็นไฉน? ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร ความไม่รู้ตามความเป็นจริง ความไม่แทงตลอด ความไม่ถึงเอาให้ถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา ความไม่กระทำให้ประจักษ์ ความทรมานปัญญา ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง...ลุ่มสลับ คือ อวิชชา อกุศลมูล (รากเหง้าของอกุศล) คือ โมหะ นี้เรียกว่า อวิชชา

อวิชชา ความไม่รู้ ก็ได้แก่ ไม่รู้ในสิ่งที่มีจริงในขณะนี้ว่าเป็นธรรม ไม่ใช่เรา สำหรับสิ่งที่มีจริงนั้น มีจริง ๆ ในขณะนี้ ทุกขณะ ตั้งแต่เกิดจนตาย ไม่พ้นจากธรรมเลย ไม่ต้องไปแสวงหาธรรมที่ไหน เพราะมีจริงทุกขณะ ไม่ว่าจะพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงแสดงธรรมโดยนัยใด ๆ ก็ตาม ก็ไม่พ้นไปจากธรรมที่มีจริงในขณะนี้ ขณะนี้มีธรรมเกิดขึ้นเป็นไป ไม่มีขณะไหนเลยที่ไม่ใช่ธรรม ไม่ว่าจะได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้สิ่งที่กระทบสัมผัสกาย คิดนึก ขณะกุศลจิตเกิด ขณะอกุศลจิตเกิด เป็นต้น เป็นธรรมที่มีจริง **ธรรมจึงไม่ได้อยู่ในหนังสือ แต่มีจริงในขณะนี้ โดยไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหนด้วย** หากไม่ศึกษาพระธรรม ไม่ฟังพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงให้เข้าใจว่า อะไรคือธรรม ธรรมอยู่ในขณะไหน เป็นต้น ก็จะไม่เข้าใจความจริงของสิ่งที่มีจริงตามความเป็นจริงได้เลย เมื่อไม่เข้าใจความจริง กล่าวคือไม่รู้ว่าเป็นธรรม จึงหลงยึดถือสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่กำลังปรากฏว่าเป็นเรา เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนหรือเป็น สิ่งหนึ่งสิ่งใด หลงติดข้องในสิ่งที่ไม่มี เพราะเหตุว่าแท้จริงแล้ว สิ่งที่มีจริงแต่ละหนึ่ง จากไม่มี แล้วมีเหตุปัจจัย ทำให้เกิดขึ้น ก็เกิดมี เมื่อมีแล้วก็ดับไปหมดไปไม่เหลือเลย สิ่งที่ดับแล้วจะไม่กลับมาอีกในสังสารวัฏฏ์ เมื่อถูกอวิชชาความไม่รู้ครอบงำ ก็ไม่รู้ความจริง แม้ธรรมกำลังปรากฏในขณะนี้ ก็ไม่รู้ ทำให้ยังต้องเกิดอีกรูปไป และจะต้องประสบกับความทุกข์ทั้งกายและใจอันเนื่องมาจากการเกิดอีกมากมายนับประมาณไม่ได้

เพราะมีความไม่รู้คือ อวิชชา เป็นเหตุ จึงทำให้มีการกระทำ อกุศลกรรมประการต่าง ๆ มากมายมีกายทุจริต เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรบำเพ็ญ ไม่ควรสะสมเป็นอย่างยิ่ง ไม่ควรได้เป็น อย่างยิ่ง เพราะเป็นการสะสมเหตุที่ไม่ดีให้กับตนเอง และเมื่อผลที่ไม่ดีเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นกับตนเองเท่านั้น ซึ่งจะเห็นได้จริง ๆ ว่า อวิชชาเป็นเหตุทำให้มีการกระทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ เมื่อกระทำในสิ่งที่ไม่ควรทำก็เป็นการตัดโอกาสแห่งการเกิดขึ้นของกุศลธรรม ประการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

พระธรรมทั้งหมดที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง เพื่อความเข้าใจถูกเห็นถูกตามความเป็นจริงว่า ธรรม เป็นธรรม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน หรือไม่ใช่สิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่เนื่องจากสะสมความไม่รู้มานานแสนนาน ก็ยังมีการยึดถือว่าเป็นเราอยู่ เป็นเราที่เห็น เป็นเราที่ได้ยิน เป็นเราที่คิดนึก เป็นเราที่ต้องการสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น แต่ตามความเป็นจริง ก็คือ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมีจริง ๆ ตามเหตุตามปัจจัยซึ่งไม่ใช่เรา พระธรรมทั้งหมดเพื่อให้รู้ความจริง ไม่ว่าจะ เป็นขณะไหนก็ตาม ขณะเห็นก็จริง แต่ยังไม่รู้ความจริง ขณะกำลังได้ยินก็จริง แต่ยังไม่รู้ความจริง ขณะกำลังคิดก็จริง แต่ไม่รู้ความจริง อวิชชาเกิดขึ้นทำกิจหน้าที่เป็นความไม่รู้ไม่เห็นความจริง เป็นสภาพที่หุ้มห่อไว้ทำให้ไม่รู้ความจริง อวิชชา จึงเป็นเรื่องใหญ่มาก เพราะสะสมอย่างมากและยาวนานในสังสารวัฏฏ์ ทุกขณะที่จิตเป็น อกุศลจะไม่ปราศจากอวิชชาเลย หนทางที่จะค่อย ๆ ขัดเกลาละคลายอวิชชา ตลอดจนถึงอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ด้วยการอบรมเจริญปัญญาเท่านั้น

ต้องไม่ลืมจริง ๆ ว่า อีกไม่นานก็จะถึงชาติหน้า เพราะความตายจะเกิดเมื่อไม่มีใครรู้ล่วงหน้าได้เลย ควรที่จะได้ระลึก อยู่เสมอว่า เราจักต้องตายอย่างแน่นอน มั่นใจได้ ตายแน่นอน ไม่มีใครรอดพ้นจากความตายไปได้ เพราะเหตุว่า มีความเกิด อยู่ตราบใด ก็มีความตายอยู่ตราบนั้น นี่ความเป็นจริง

<p style="text-align: center;"><b>“ผู้ว่าง่าย”</b></p> <p>ผู้ใด ถูกท่านโอวาท ก็กล่าวว่า “ดีละ ท่านขอรับ ท่านพูดดี ขึ้นชื่อว่าโทษของคน เป็นของเห็นได้ยาก ท่านเห็นกรรมเป็นอย่างนี้ โปรดอาศัยความเอ็นดูว่ากล่าวอีกเถิด กระผม ไม่ได้รับโอวาท จากสำนักของท่านเสียนาน” แล้วประพடுத்தตามที่ท่านพร่ำสอน ผู้นั้น ชื่อว่า อยู่ไม่ไกลการบรรลุคุณวิเศษ เพราะฉะนั้น บุคคล รับคำของผู้อื่นแล้วกระทำการอย่างนี้ จึงชื่อว่า เป็นผู้ว่าง่าย (ปรมัตถโคตปิฎก อรรถกถา ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ เมตตสูตร)</p>	<p style="text-align: center;"><b>“ผู้บอกขุมทรัพย์”</b></p> <p>บุคคลพึงเห็นผู้มีปัญญา ซึ่งเป็นผู้กล่าวชี้โทษ ว่า เป็นเหมือนผู้บอกขุมทรัพย์ให้ พึงคบผู้มีปัญญาเช่นนั้น ซึ่งเป็นบัณฑิต เพราะฉะนั้น เมื่อคบท่านผู้เช่นนั้น มีแต่คุณอย่างประเสริฐ ไม่มีโทษที่ต่ำทราม (พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)</p>	<p style="text-align: center;"><b>“ความเจริญด้วยปัญญาเลิศที่สุด”</b></p> <p>ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ความเจริญด้วยโคกะ มีประมาณน้อย ความเจริญด้วยปัญญา เลิศกว่าความเจริญทั้งหลาย เพราะฉะนั้น เธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลาย จักเจริญ โดยความเจริญด้วยปัญญา ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกอย่างนี้แล (พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต)</p>
--	---	---

## “ผู้ไม่มีเวรกับใคร”

ผู้ใด มีใจยินดีในความไม่เบียดเบียน  
ตลอดวันและคืนทั้งหมด  
และเป็นผู้มีส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์  
ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรกับใคร

(พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค มณิกัณฑสูตร)

บุคคลผู้ที่ไม่ระลึกถึงความตาย ย่อมจะเป็นเหตุทำให้  
ประมาทมัวเมาในชีวิต ไม่ได้เจริญกุศลสะสมความดีประการต่าง ๆ  
กล่าวได้ว่าเป็นผู้ไม่มีที่พึ่ง เมื่อความตายมาถึง ก็หวาดกลัวเป็นอย่างยิ่ง  
เพราะไม่ได้สะสมความดีเป็นที่พึ่งในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ เปรียบ  
เหมือนกับผู้ที่เห็นอสรพิษเมื่อจวนตัวแล้ว คือเห็นอสรพิษเมื่ออยู่  
ใกล้ตัวแล้ว ย่อมเกิดความหวาดกลัว หมดทางป้องกัน ผู้ประมาท  
มัวเมาในชีวิต ก็เป็นเช่นนั้นจริง ๆ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ระลึกถึง  
ความตายอยู่เสมอว่าเราจะต้องตายแน่แท้ อาจจะเป็นเมื่อใดก็ได้  
ทั้งนั้น ก็ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต เป็นผู้ที่เจริญกุศล สะสม  
ความดี อบรมเจริญปัญญา เพื่อเป็นที่พึ่งสำหรับตนเอง เมื่อถึงคราว  
ใกล้ตาย ย่อมเป็นผู้ไม่หวาดหวั่น หรือไม่เดือดร้อน เพราะได้กระทำ  
ที่พึ่งสำหรับตนเอง ได้เจริญกุศลทุกประการไว้แล้วพร้อมแล้วนั่นเอง  
อุปมาเหมือนกับผู้ที่เห็นอสรพิษมาแต่ไกล ย่อมมีเวลาที่จะหาทาง  
ป้องกันให้ตนเองรอดพ้นจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากอสรพิษ  
ดังกล่าวได้อย่างทันท่วงที

## “ชนะสงคราม”

ชนพาลกล่าวคำหยาบด้วยวาจา  
ย่อมสำคัญว่าตัวเองชนะที่เดียว  
แต่ความอดกลั้นได้ เป็นความชนะของบัณฑิตผู้รู้แจ้งอยู่  
ผู้ใดโกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว  
ผู้นั้น เป็นผู้เลกว่าบุคคลผู้โกรธแล้ว เพราะการโกรธตอบนั้น  
บุคคลไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว  
ย่อมชื่อว่าชนะสงครามอันบุคคลชนะได้โดยยาก  
ผู้ใด รู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มีสติสงบอยู่ได้  
ผู้นั้น ชื่อว่า ย่อมประพฤติประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย  
คือ ทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่น

(พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค อสุรินทสูตร)

พระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง เป็นประโยชน์  
ทุกคำ เกื้อกูลทุกคำ เกื้อกูลให้คุณความดีและปัญญาความเข้าใจ  
ถูกเห็นถูก เจริญขึ้น เพราะฉะนั้นแล้ว จึงไม่ควรประมาทในอกุศล  
ธรรมแม้เพียงเล็กน้อย แต่ควรอย่างยิ่งที่จะได้ฟังพระธรรม ศึกษา  
พระธรรม อบรมเจริญปัญญาในชีวิตประจำวัน บ่อย ๆ เนือง ๆ  
เห็นคุณค่าของการอบรมเจริญปัญญา เพื่อความเข้าใจถูก เห็นถูก  
ในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง และ  
เพื่อขัดเกลาอกุศลธรรมที่มีอยู่ในใจของตนเอง เมื่อมีความเข้าใจ  
ที่เพิ่มขึ้นไปตามลำดับ ย่อมจะทำให้เป็นผู้เข้าใจธรรมตรงตามความ  
เป็นจริง เห็นโทษเห็นภัยของอกุศลธรรม เห็นคุณค่าของกุศลธรรม  
ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท สะสมกุศลธรรมเป็นที่พึ่งต่อไป  
และกุศลธรรมที่ประเสริฐอย่างยิ่ง คือ ปัญญา ความเข้าใจถูกเห็นถูก  
ซึ่งจะอุปการะเกื้อกูลให้คุณความดีประการต่าง ๆ เจริญขึ้น คล้อยตาม  
ปัญญาที่เจริญขึ้น เป็นประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น ตลอดจนถึง  
สังคมชาติบ้านเมือง เพราะเหตุว่า ปัญญา นำไปในกิจทั้งปวงที่เป็น  
คุณความดีเท่านั้น จะไม่นำพาไปในทางที่ผิดโดยประการทั้งปวง

## ธรรมเตือนใจ

“บุคคลควรละเว้นบาปทั้งหลายดุดองพ้อคำที่มีทรัพย์มาก แต่มีพวกน้อย หลีกเลียงทางที่มีภัย  
และดุดองรักชีวิต หลีกเลียงยาพิษ ฉะนั้น” (พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

### ขอเชิญศึกษาพระธรรมเพิ่มเติมได้ที่ มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

\* [www.dhammadownload.com](http://www.dhammadownload.com) [[www.dhammadownload.com](http://www.dhammadownload.com) มีหลากหลายหมวดหมู่ให้ได้ศึกษา  
เช่น กระดานสนทนา ถาม-ตอบปัญหาธรรม, ฟังธรรม, หนังสือธรรม เป็นต้น]

\* YouTube : มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

[พิมพ์ค้นในช่องค้นหาเพิ่มเติมด้วยคำว่า บ้านธัมมะ, ธรรม อ.สุจินต์

มีพระธรรมหลากหลายประเด็นให้ได้ศึกษาเพื่อความเข้าใจถูกเห็นถูกตรงตามความเป็นจริง]

\* Facebook : ชมรมบ้านธัมมะ มศพ.



เสนาศึกษา

เล่มที่ ๘๘ ตอนที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๕



# นิตยสารเสนาศึกษา

กำเนิดครั้งแรก มกราคม ๒๕๕๘  
กำเนิดครั้งหลัง สิงหาคม ๒๕๕๓  
นิตยสารราย ๒ เดือน ของโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

วัตถุประสงค์ : เพื่อเผยแพร่เพิ่มพูนความรู้ทางด้านวิชาการ ผลงานวิจัย การพัฒนาทางทหาร ศิลปะ สารคดี ความคิดเห็น ความรู้ทั่วไป และส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ระหว่างโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้ากับมวลสมาชิกนิตยสารเสนาศึกษา

พลเอกหญิง สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
ที่ปรึกษาากิตติมศักดิ์

คณะที่ปรึกษา	กองอำนวยการ	กองบรรณาธิการ
<b>ที่ปรึกษา</b> พล.อ. วรวิทย์ พรรณสผัย พล.อ. ปริญญา สัมสุวรรณ พล.อ. ดนัย ฝิงูเวท พล.อ. พอลพล มณีรินทร์ พล.อ. จำรูญชัย ยศสุนทร พล.อ. ถกกลเกียรติ นวลขยง พล.อ. สิทธิพล จีนสำราญ พล.อ. ณัฐวุฒิ ชุณหะนันท์ พล.ท. กานต์ พันธุ์นิติศาสตร์ พล.ต. จิระ เหล่าจิระอักษร พล.ต. วิชาติ เอี่ยมไพจิตร พล.ต. อำนวย แยมผภา	<b>ผู้อำนวยการ</b> พล.ท. ปิยพงศ์ กลิ่นพันธุ์ <b>รองผู้อำนวยการ</b> พล.ต. อุดม แก้วมหา พล.ต. สิทธา สาริบุตรานนท์ <b>ผู้ช่วยผู้อำนวยการ</b> พล.ต. นันทยศ บุชา พล.ต. พีรพล สงนุ้ย พล.ต. อนันต์ ปัจวิทย์ <b>กรรมการ</b> พ.อ. คำศักดิ์ นิภานันท์ พ.อ. กริษา ศรีลัด พ.อ. ไสพัส รัตนผ่องใส พ.อ. ศักดิ์ระวี พึ่งเย็น พ.อ. วิเชียร วิริยะธรรมกุล พ.อ. ปริญญา รุ่งเรือง พ.อ. เสกสิทธิ์ ศิริพละ พ.อ. กานต์พิงษ์ พลตื้อชนะกุล พ.อ. ชยานันท์ ทองจันทร์ <b>กรรมการ/ฝ่ายกฎหมาย</b> พ.อ. ชำนาญ สังข์ทอง <b>กรรมการ/เหรียญกษาปณ์</b> พ.อ. นิพนธ์ กรรณแก้ว <b>กรรมการ/เลขานุการ</b> พ.อ. ตรีดินท์ จิตริศรีอร่าม <b>กรรมการ/ผช.เลขานุการ</b> พ.ท. สรวุฒิชัย ทองทิพย์	<b>บรรณาธิการ</b> พล.ต. นันทยศ บุชา <b>ผู้ช่วยบรรณาธิการ</b> พ.อ.หญิง ณัฐมล จงหาร <b>ประจำกองบรรณาธิการ/พิสูจน์อักษร</b> พ.ท.หญิง ชื่นททัย สุริยโสภณพันธุ์ พ.ต.หญิง ภัฏฐภรณ์ ยศสุนทร พ.ต.หญิง ภัทรีน ชุมทอง พ.ต.หญิง อำภา ช่างเกวียน ร.อ.หญิง นิสากกร จันทสร ร.อ.หญิง เบญจภรณ์ พันธุ์นิล ร.ท.หญิง จุติมา วานเครือ ร.ท.หญิง สารีศา เขียวงา <b>ฝ่ายการเงิน</b> ร.อ.หญิง ศติณันท์ ดงศิริ จ.ส.อ. กฤษฏาภรณ์ ปาละสิทธิ์ <b>ช่างภาพ</b> จ.ส.อ. สุริจชัย พงษ์ปฏิเมศร์ จ.ส.อ. สมหมาย พุทธิธา <b>ฝ่ายติดต่อประสานงาน</b> นาง สาลียา จิตหรรดี
<b>กองจัดการ</b> <b>ผู้จัดการ/ฝ่ายศิลป์</b> พ.ท. สรวุฒิชัย ทองทิพย์ <b>ผู้ช่วยผู้จัดการ</b> พ.ต.หญิง อำภา ช่างเกวียน <b>ผู้พิมพ์/โฆษณา</b> พล.ต. นันทยศ บุชา <b>ฝ่ายจัดส่ง</b> ร.ท. สุนันท์ เชื้อเถาว์ จ.ส.อ. เกียรติพล พงศ์ทองกุล จ.ส.อ. ชำมรงค์ ยางพฤกษ์ นาง นันทวดี ชุนสะอาดศรี น.ส. กานันท์ ปาจันทร์ น.ส. วราภรณ์ ไวยภาษ นาย ปฐม กอบแก้ว นาย ณัฐวุฒิ เอ็มแย้ม <b>ฝ่ายธุรการ</b> จ.ส.ท. ปิยะพงษ์ เมื่องอำพัน		

สำนักงานนิตยสารเสนาศึกษา/กองบรรณาธิการ : โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ต.พรหมณี อ.เมือง จ.นครนายก ๒๖๐๐๑ โทร. ๐๒๒๕๑ ๒๖๕๑-๔, และ ๐๓๗๓๙ ๓๐๑๐-๔ ต่อ ๖๒๕๒๑-๓ โทรสาร ๖๒๕๒๑, ๐๒๒๕๑ ๕๕๑๐ e-mail : sena.crma64@gmail.com

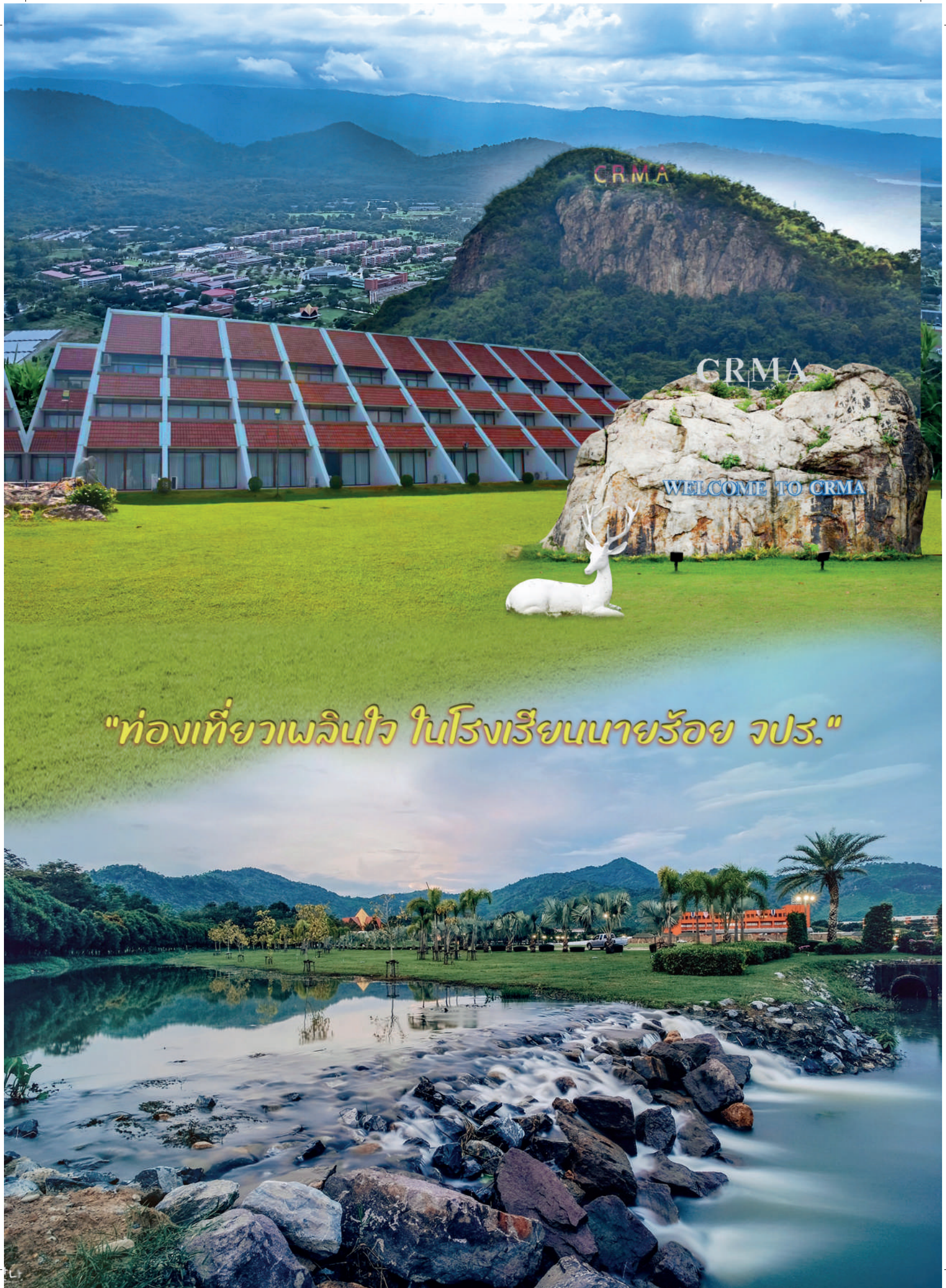
\* การติดต่อแผนกการเงิน เพื่อชำระหนี้ค่าสมาชิก เหรียญนิตยสารเสนาศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า อ.เมือง จ.นครนายก ๒๖๐๐๑ โดยจดหมายนัดส่งจ่าย ปณฝ.ร.จ.ปร. ในนาม เหรียญกษาปณ์ โทร. ๐๒๒๕๑ ๒๖๕๑-๔ ต่อ ๖๒๕๐๔, ๖๒๗๔๔, ๐๙๗-๐๐๕๔๓๙๔ และกรุณาส่ง ยศชื่อ - สกุล สมาชิกฯ พร้อมหลักฐานการชำระเงิน มาที่เหรียญกษาปณ์

\* การย้ายที่อยู่ ทางภาพหรือสมัครเป็นสมาชิก ติดต่อสำนักงานนิตยสารเสนาศึกษา โทร. ๐๒๒๕๑ ๒๖๕๑-๔ ต่อ ๖๒๕๒๑-๓  
\* อัตราค่าบำรุง ๑ ปี ๒๕๐ บาท สำหรับข้าราชการ (ศิษย์เก่า ร.ร.จ.ปร.) ประจำปีการส่งกัณฑ์ทรวงกลาใหม่ ทักจาก ผัง. ของหน่วย

บรรณาธิการผู้พิมพ์และโฆษณา \* พล.ต. นันทยศ บุชา



QR code Line @ senacrma



"ท่องเที่ยวเพลินใจ ในโรงเรียนนายร้อย วปร."