อันเนื่องมาจากปก

เจดีย์ยุทธหัตถี ตั้งอยู่ที่บ้านดอนเจดีย์ หมู่ที่ 2 ต.ดอนเจดีย์ อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี เป็นเจดีย์ศิลปะอยุธยาตอนกลาง สูง 7 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 2.50 เมตร เชื่อกันว่าเป็นเจดีย์ยุทธหัตถี ที่สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ทรงกระทำยุทธหัตถีชนะพระมหาอุปราชากษัตริย์แห่งพม่า ดังปรากฏหลักฐานพอสรุปได้ดังนี้

1. ในบริเวณเจดีย์ยุทธหัตถี และบริเวณใกล้เคียงชาวบ้านพบกระดูกช้าง กระดูกม้า กรามช้าง กระโหลกช้าง และกระดูกคนอยู่มากมาย ซึ่งแสดงว่าสถานที่แห่งนี้จะ

พของพม่า - ไทย โดยกองทัพพม่าจะเข้ามาทางด่านเจดีย์สามองค์ ทุ่งลาดหญ้า เขาชนไก่ เมืองกาญจนบุรีเก่า ปากแพรก พนมทวน (บ้านทวน) อู่ทอง สุพรรณบุรี ป่าโมกเข้าอยุธยา จะเห็นได้ว่าเจดีย์ยุทธหัตถีอยู่ในเส้นทางเดินทัพ คืออำเภอพนมทวน

5. เจดีย์ยุทธหัตถีบ้านดอนเจดีย์ เป็นเจดีย์ที่มีลักษณะคล้ายกับเจดีย์ที่วัดช้าง จังหวัดอยุธยา ซึ่งเป็นที่น่าเชื่อได้ว่าเจดีย์ยุทธหัตถีองค์นี้สร้างในสมัยอยุธยา

6. ในพงศาวดารได้กล่าวไว้ว่า ช้างศึกได้กลิ่นน้ำมันคชสารก็ตกมันตลบปะปนกันเป็นอลหม่าน พลพม่ารามัญก็โทรมยิงธนู หน้าไม้ ปืนไฟ ระดมเอาพระคชสารสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทั้งสองพระองค์ ธุมาการก็ตลบมืดเป็นหมอกมัว แสดงว่า ที่ทรงกระทำยุทธหัตถีพื้นที่จะต้องเป็นที่ดินปนทราย จึงมีฝุ่นคลุ้งไปทั่ว จากพงศาวดารที่กล่าวมานี้ ทำให้สอดคล้องกับพื้นที่บริเวณเจดีย์ยุทธหัตถีแห่งนี้ เนื่องจากพื้นที่รอบองค์เจดีย์เป็นที่ดอนและดินปนทราย ซึ่งหลักฐานที่ประจักษ์ชัดก็คือหมู่บ้านที่ตั้งองค์เจดีย์ ชื่อว่าหมู่บ้านหลุมทราย แสดงว่าพื้นที่แถบนั้นต้องมีทรายมาก

7. ที่ดอนเจดีย์แห่งนี้มีต้นข่อยขนาดใหญ่ ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นต้นข่อยที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ อยู่ห่างจากเจดีย์ประมาณ 100 เมตร ดังพระราชพงศาวดารกล่าวไว้ว่า...ครั้นเหลือบไปฝ่ายทิศขวาพระหัตถ์ ก็เห็นช้างเศวตรฉัตรช้างหนึ่งยืนอยู่ ณ ฉายาข่อย มีเครื่องสูงและทหารหน้าช้างมากก็เข้าพระทัยถนัดว่าช้างพระมหาอุปราชา

พระเจ้าอยู่หัวทั้งสอง ก็ขับพระคชาธารตรงเข้าไป ทหารหน้าข้าศึกก็วางปืนจ่ารงค์มณฑกนกสับกระแงแก้วระดมยิง มิได้ต้องพระองค์และคชสาร สมเด็จพระนเรศวรเป็นเจ้า ตรัสร้องเรียกด้วยพระสุรเสียงอันดังว่า “พระเจ้าพี่ เราจะยืนอยู่ใยในร่มเล่า เชิญออกมาทำยุทธหัตถีด้วยกันให้เป็นเกียรติยศไว้ในแผ่นดินเถิด ภายหน้าไปไม่มีกษัตริย์ที่จะได้ยุทธหัตถีแล้ว”

พระมหาอุปราชาได้ฟังดังนั้นแล้วละอายพระทัย มีขัตติยะราชมานะ ก็บ่ายพระคชาธารออกมารบ

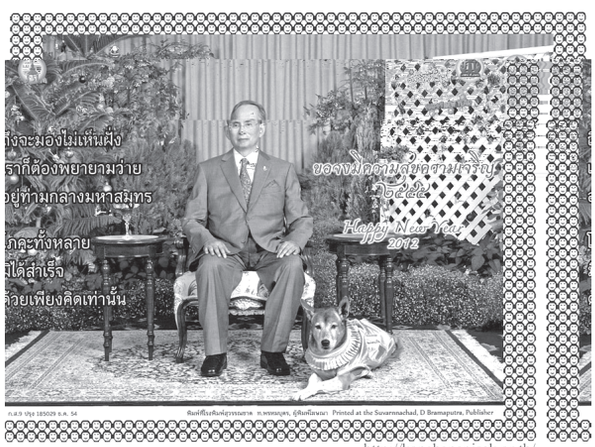
8. เมื่อสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ฟันพระมหาอุปราชาขาดคอช้างแล้ว ทัพไทยได้ไปทันพอดี จึงไล่ฆ่าฟันทหารพม่าอย่างมันมือ จากตระพังตรุ ไปถึงกาญจนบุรีในพระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา ฉบับ “วันลลิต” ได้กล่าวไว้ว่า การทำยุทธหัตถีระหว่างสมเด็จพระนเรศวรมหาราชกับพระมหาอุปราชา ได้กระทำใกล้กับวัดร้างแห่งหนึ่ง ซึ่งจะตรงกับสภาพพื้นที่เจดีย์ยุทธหัตถี บ้านดอนเจดีย์แห่งนี้ ซึ่งมีวัดร้างอยู่ทางทิศใต้ของเจดีย์ราว 1.5 กม. ปัจจุบันคือวัดบ้านน้อย และยังมีเจดีย์และโบสถ์เก่าแก่ให้เห็นอยู่ตราบเท่าทุกวันนี้

จากหลักฐานดังที่ได้กล่าวอ้างมานี้ น่าจะเป็นที่ยืนยันได้ว่า เจดีย์ยุทธหัตถีบ้านดอนเจดีย์ เป็นเจดีย์องค์ที่สมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงสร้างขึ้น หลังจากที่พระองค์ได้ทรงกระทำยุทธหัตถีชนะสมเด็จพระมหาอุปราชา เมื่อ พ.ศ. 2135 วันแรม 2 ค่ำเดือนยี่ของทุกปี ชาวบ้านดอนเจดีย์พร้อมด้วยข้าราชการ พ่อค้า ประชาชนได้ร่วมกันจัดงานเทิดพระเกียรติ สมเด็จพระนเรศวรมหาราชและนักรบโบราณที่ได้สละเลือดเนื้อและชีวิตเพื่อปกป้องผืนแผ่น ดินไทย ให้คงอยู่ตราบเท่าทุกวันนี้ .....

ย่อความ จากหนังสือ ยุทธหัตถีอยู่ที่ไหน เขียนโดย นเรศ นโรปกรณ์และคณะ (2516)

จากใจ.....บก.

ข่าวสารข้าราชการบำนาญ กสส. ฉบับที่ 100 ประจำเดือนมกราคม – กุมภาพันธ์ 2555 ขออัญเชิญ ส.ค.ส. ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ทุกท่าน พระองค์ทรงอำนวยพรให้คนไทยมีความสุขความเจริญ ๒๕๕๕ Happy New Year 2012



http://kanchanapisek.or.th/

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเตือนสติคนไทยให้มีความเพียรพยายาม โดยทรงยกตอนหนึ่งในเรื่องพระมหาชนก ที่ว่า **“ถึงจะมองไม่เห็นฝั่งเราก็ต้องพยายามว่ายอยู่ท่ามกลางมหาสมุทร โภคะทั้งหลายมิได้สำร็จด้วยเพียงคิดเท่านั้น”**

ถัดจากวันปีใหม่สากล ก็มาถึงปีใหม่จีน หรือวันตรุษจีนสำหรับคนจีนทั่วโลก ประเทศที่มี ไชน่าทาว์น ที่นั่นก็จะฉลองกันคึกคักเป็นพิเศษ นึกถึงการเชิดมังกร นึกถึงการแห่สิงโต อันเป็นสัญลักษณ์ที่ขาดไม่ได้ พร้อม

คำอวยพร **ซินเจีย อยู่อี่ ซินนี้ ฮวดไช้** ตรุษจีนปรารถนาให้ท่านมีความสุข มีโชคลาภ มีความมั่งคั่งร่ำรวย ในปีใหม่นี้

ส่วนปีใหม่ไทย คือวันสงกรานต์ซึ่งเป็นประเพณีที่คนไทยถือปฏิบัติสืบเนื่องกันมาแต่โบราณจะถึงอีกไม่กี่วันข้างหน้า ในวันที่ 13 - 15 เมษายนของทุกปี โดยทั่วไปกิจกรรมส่วนใหญ่ได้แก่การทำความสะอาดบ้านเรือน ทำบุญทำทาน สรงน้ำพระ รดน้ำดำหัวขอพรผู้ใหญ่ และเล่นสาดน้ำกัน ซึ่งประเพณีเช่นนี้ มอญ พม่า ลาว และชนกลุ่มน้อยในจีน อินเดียก็ถือว่าวันสงกรานต์เป็นเทศกาลฉลองวันขึ้นปีใหม่ด้วยเช่นกัน

ทางภาคกลางเรียกวันที่ 13 - 15 เมษายนเป็นวันมหาสงกรานต์ วันที่ 14 เป็นวันครอบครัว

เมื่อถึงวันสงกรานต์ ผู้ใหญ่สมัยก่อนนิยมเล่าตำนานสงกรานต์ให้ลูกหลานฟังเพื่อจะได้สืบทอดกันต่อไป

เรื่องของสงกรานต์ย่อมเกี่ยวข้องกับ **นางสงกรานต์** มีอยู่ด้วยกัน 7 องค์เป็นพี่น้องกัน อยู่สวรรค์ชั้นจาตุมหาราชิกา ทุกนางล้วนเป็นเมียของพระอินทร์ และเป็นลูกสาวของ**กบิลพรหม** ผู้แพ้พนันเอาหัวกันกับ **ธรรมบาลกุมาร** เด็กอายุ 7 ขวบ ลูกชายเศรษฐี ที่ทายปัญหากันว่า เช้า บ่าย ค่ำ ราศีของคนอยู่ที่ไหน ธรรมบาลกุมารคิดคำตอบอยู่ 6 วัน จึงได้คำตอบและเป็นผู้ชนะเพราะขี้โกง ไปแอบฟังนกอินทรีผัวเมียสนทนากัน ธรรมบาลรู้ภาษานก จึงได้คำตอบ กบิลพรหมแพ้พนัน จึงยอมตัดหัวตัวเองตามสัญญา

หัวท้าวกบิลพรหมนั้นมีฤทธิ์มาก ถ้าตกถึงพื้นดินไฟจะไหม้โลก ตกไปในมหาสมุทรน้ำจะแห้ง อยู่ในอากาศก็จะเกิดความแห้งแล้ง จึงให้ลูกสาวทั้งเจ็ดคน เปลี่ยนเวรกันเอาพานมารองรับหัวกบิลพรหมไว้ ปีหนึ่งก็เปลี่ยนเวรกันทีหนึ่ง กำหนดกันไว้ เช่น ถ้าวันที่ 13 คือ วันสงกรานต์ตรงกับวันอาทิตย์ ก็เป็นเวรของ **นางทุงสะ** นางก็จะขี่ครุฑมา ถ้าตรงกับวันจันทร์ ก็เป็นเวรของ**นางโคราคะ** จะขี่เสือมา เป็นต้น แต่ละนางล้วนมีอาวุธและพาหนะส่วนตัวที่แตกต่างกันไป

นั่นเป็นเรื่องของตำนานสงกรานต์ ที่เล่าต่อกันมา คราวนี้ถึงวันสงกรานต์หรือวันปีใหม่ไทยเราก็สอนกันว่า ให้ **กลับบ้าน กราบกรานพ่อแม่ ดูแลพระสงฆ์ ให้คงประ เพณีก่อพระเจดีย์ทราย** คนจึงเดินทางกันเยอะมากเพราะเป็น

วันหยุดยาว คนตายพราะอุบัติเหตุเป็นหลายร้อย บาดเจ็บเป็นหมื่น คนไทยนั้นถือโอกาสฉลองทั้งปีใหม่ไทยและปีใหม่สากลด้วย

ในโลกปัจจุบัน คนจะวิตกกังวลกันถึงภัยพิบัติต่าง ๆ ทั้งภัยธรรมชาติ ภัยที่เกิดจากมนุษย์ และภัยทางเศรษฐกิจ ภัยธรรมชาติได้แก่น้ำท่วม ฝนแล้ง แผ่นดินไหว ลมพายุ สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงรุนแรงไปกว่าปกติมาก เขาว่ากันว่ามันเกิดจากภาวะโลกร้อน ปรากฏการณ์ลานิญ่าและอัลนิโน อันมีผลสืบเนื่องมาจากการเบียดเบียนธรรมชาติของมนุษย์

เมืองไทยเราก็นึกถึงมหาอุทกภัยเมื่อปีที่แล้ว เชื่อกันว่าปีนี้จะเกิดอุทกภัยอีก เพราะยังอยู่ในช่วงอิทธิพลของปรากฏการณ์ลานีญ่า เราคงต้องเตรียมตัวรับแต่เนิ่น ๆ ไม่ประมาท แม้รัฐบาลจะหาทางป้องกันแก้ไขทั้งต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ ทั้งระยะสั้น ระยะยาว ก็อย่านิ่งนอนใจเสียทีเดียว เตรียมพร้อมไว้นั่นแหละดีที่สุด

เมื่อพูดถึงภัยน้ำท่วม ปี 2554 ที่ผ่านมา มีสมาชิกของชมรม ที่เป็นสมาชิกสหกรณ์ด้วยได้รับความเดือดร้อนจากอุทกภัย 96 ราย (เฉพาะที่แจ้งรับการสงเคราะห์จากสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด) **ส่วนสมาชิกที่ได้รับความเดือดร้อนแต่ไม่ได้เป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ ขอให้แจ้งชมรมทราบภายในสิ้นเดือนมีนาคม 2555 เพื่อจะได้ช่วยบรรเทาความเดือดร้อนตามสมควรต่อไป**

ภัยที่เกิดจามมนุษย์ด้วยกันเองก็มากขึ้นด้วย ทั้งโหดร้าย ทารุณ เช่น การวางระเบิดทั้งทางภาคใต้ของเราซึ่งมีค่อนข้างบ่อยครั้ง ใน กทม. เมื่ออาทิตย์ที่แล้วนักวิเคราะห์บอกว่าที่น่าเป็นห่วงยิ่งในช่วงนี้คือ การขัดแย้งกันรุนแรงระหว่าง ยิ

ชมรมจัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2554

ชมรมข้าราชการบำนาญ กำหนดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2554 ในวันที่ 20 เมษายน 2555 ณ สำนักพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยีการสหกรณ์ เริ่มเวลา 08.00 น. ขอเชิญมาพบปะเพื่อนฝูง รุ่นพี่ รุ่นน้อง และมาแสดงความยินดีกับพี่ ๆ ที่มีอายุ 80 ปีด้วย

ชมรมเสนอสหกรณ์ให้ช่วยเหลือสมาชิกผู้สูงอายุ

จากการที่ภาวะค่าครองชีพของสมาชิก ในปัจจุบันสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องตามอัตราเงินเฟ้อที่สูงขึ้นกว่าร้อยละ 3 ประกอบกับ ปี 2554 เกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ ยังความเสียหายเกิดขึ้นแก่บ้านเรือน และทรัพย์สินของสมาชิก ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีพด้วยความยากลำบาก

ชมรมได้ทำหนังสือลงวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2555 เสนอให้สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด ช่วยเหลือสมาชิกผู้สูงอายุ (ทั้งเป็นและไม่เป็นสมาชิกชมรม) สรุปได้ดังนี้

“เสนอให้สหกรณ์พิจารณา นำเงินส่วนที่สมาชิกมีสิทธิจะได้รับจากบริษัทประกันชีวิตหรือสหกรณ์ อันเป็นสวัสดิการที่สหกรณ์จัดให้แก่สมาชิก รายละ 3-4 แสนบาท นั้น มาแบ่งจ่ายให้ข้าราชการบำนาญหรือลูกจ้างที่เกษียณอายุที่ไม่มีหนี้สินกับสหกรณ์ก่อน ในขณะมีชีวิตอยู่ ปีละ 20,000 บาททุกปี

เมื่อเสียชีวิตแล้ว ให้นำเงินที่สหกรณ์จ่ายไปก่อนทั้งหมดหักออกจากเงินสงเคราะห์ที่จะพึงได้รับ เหลือเท่าใดจึงมอบแก่ผู้รับประโยชน์หรือทายาทต่อไป”

ชมรมเสนอ กค. ขอรับเงินบำเหน็จตกทอดที่เหลือ

ชมรมข้าราชการบำนาญ กรมส่งเสริมสหกรณ์ ได้ทำหนังสือ ลงวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2555 ถึงกรมบัญชีกลาง ขอให้พิจารณาหาทางบรรเทาความเดือดร้อนของข้าราชการบำนาญ (ตามข้อเสนอของชมรมจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง) โดยชมรมของเรามีข้อเสนอแนะ 2 ประการคือ

1. ขอให้กระทรวงการคลังจ่ายเงินบำเหน็จตกทอดให้ทั้งหมด หรือ
2. ชำระดอกเบี้ยทั้งหมด แทนข้าราชการบำนาญที่ กู้เงินจากธนาคาร ซึ่งใช้หนังสือรับรองสิทธิในเงินบำเหน็จตกทอดเป็นหลักประกัน

ทั้งนี้ ชมรมได้ทำหนังสือถึงกรมส่งเสริมสหกรณ์ขอให้กรมช่วยสนับสนุนในเรื่องนี้ ไปกระทรวงการคลังอีกทางหนึ่งด้วย

กรมส่งเสริมสหกรณ์ย้ายและแต่งตั้ง สหกรณ์จังหวัด.

กรมส่งเสริมสหกรณ์มีคำสั่งย้าย และแต่งตั้ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (วิชาการสหกรณ์) สหกรณ์จังหวัด ดังนี้

1.นายสมเกียรติ ฉายโชติ้น	จังหวัดนครนายก
2. นายสรศักดิ์ เปี่ยมสง่า	จังหวัดมุกดาหาร
3. นางรอซนานี สันหมุด	จังหวัดปัตตานี
4. นางสาวสคราญศรี จันทขันธ์	จังหวัดพิจิตร
5. นายปรัชญา มากไมตรี	จังหวัดแม่ฮ่องสอน
6. นายพีรพนธ์ กิจโกศล	จังหวัดบึงกาฬ
7. นายอนันต์ มหัจฉริยพันธ์	จังหวัดขอนแก่น
8. นายอรัญ วิสุทธิแพทย์	จังหวัดฉะเชิงเทรา
9. นายชนินทร สุวรรณสุขุม	จังหวัดจันทบุรี
10.นายสมบัติ เมฆทรงกลด	จังหวัดสกลนคร
11. นายอดิศร ธรา	จังหวัดหนองคาย
12. นายศาครินทร์ ดวงตะวัน	จังหวัดอุบลราชธานี

ข่าวสังคม

คุณเจริญ ประกายแก้ว ได้รับการแต่งตั้งเป็นเลขานุการคณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุฯ กลุ่มเขต 4 เป็นครั้งที่ 2 ขอแสดงความยินดีด้วย....ยังคงไม่น่าชื่นชมเลยสำหรับการไม่ทำหน้าที่สมาชิกที่ดี ของสมาชิกสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ ฯ ที่กว่าร้อยละ 80 มาเซ็นชื่อเข้าประชุมใหญ่เมื่อ 29 มกราคม 2555 แล้วหนีหายไปเหมือนปีก่อน ๆ .. *คิดดูให้ดีนะลูกหลานเอ๊ย !!!! นี่แหละเรากำลังพากันทำร้ายชื่อเสียงของกรมส่งเสริมสหกรณ์ ของสหกรณ์และของตนเองนะจะบอกให้.....*

ลิ้มรสสิ่งที่อยู่ในใจ *

ปสนฺโน ภิกขุวัดป่าอภัยคีรี รัฐแคลิฟอร์เนีย

จาตุรันต์ (เจ) ศิริพงษ์ ถูกจับที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อ ปี พ.ศ. 2526 ด้วยข้อหาปล้นร้านการ์เด็นโกรฟมาร์เก็ตและฆ่าเจ้าของร้านกับผู้ช่วย เจรับสารภาพว่าร่วมในการปล้นแต่ไม่ได้ฆ่า อย่างไรก็ตาม เมื่อเขาไม่ยอมซัดทอดผู้อื่น ศาลจึงพิพากษาตัดสินประหารชีวิต ได้มีการอุทธรณ์แต่ในที่สุดก็กำหนดประหารชีวิตในวันจันทร์ที่ 9 กุมภาพันธ์ 2542

ก่อนถึงวันประหาร 6 วัน เคนดัล โก๊ะ เพื่อนซึ่งเป็นทนายความของเจ ได้ติดต่ออนุเคราะห์ไปยังวัดป่าอภัยคีรี เมืองซานฟรานซิสโก แคลิฟอร์เนีย เพื่อให้เจได้มีโอกาสได้พบชาวพุทธ ที่สามารถเป็นที่พึ่งทางใจแก่เขาได้ สองวันต่อมา ท่านอาจารย์ปสันโนเจ้าอาวาสร่วมของวัดป่าอภัยคีรี ได้เข้าเยี่ยมและอบรมกรรมฐานแก่เจในเรือนจำซาน เควนติน **นับว่าเป็นสามวันสุดท้ายที่พิเศษสุดในชีวิตของเจ ก่อนที่จะถูกประหารด้วยการฉีดยาพิษ** ในวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2542

เมื่อครั้งยังอยู่ในบ้านเกิดเมืองนอน ช่วงที่ได้บวชเรียนตามประเพณีไทย เจได้ฝึกสมาธิภาวนาด้วย เมื่อถูกคุมขังรอการประหารในอเมริกาเขาได้รื้อฟื้นประสบการณ์นั้นมาปฏิบัติอีกอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ หลายคนเล่าว่า เจเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัดซึ่งน่าจะเป็นผลมาจากการพัฒนาจิตระหว่างอยู่ในเรือนจำ ผู้คุมและเพื่อนนักโทษได้เห็นว่า เจใช้ชีวิตในเรือนจำ ซาน เควนติน อย่างสงบ หลายคนสนับสนุนการขอลดหย่อนโทษประหารให้เจ และหลายคนก็แสดงออกอย่างเปิดเผย รวมทั้งแดเนียล บีวาสเควซ อดีตผู้คุมของซาน เควนติน

เรื่องราวที่เกี่ยวกับเจ ต่อไปนี้ เป็นการถอดความและเรียบเรียงจากที่ แคธลีน คูตา และแดนิส ครีน ได้สัมภาษณ์ท่านอาจารย์ปสันโน เมื่อเดือนพฤษภาคม 2542 และจากการบรรยายธรรมในหัวข้อ “เล่าเรื่องเจ” ที่แสดง ณ วัดป่า นานาชาติ เมื่อ 15 ธันวาคม 2542

ท่านอาจารย์ได้รับนิมนต์เข้าไปเป็นที่พึ่งทางใจให้เจได้อย่างไรครับ ?

ครั้งแรกที่เจจะถูกประหาร เมื่อ 17 พฤศจิกายน 2543 นั้น ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้นำทางศาสนาคริสต์ ซึ่งเป็นสุภาพสตรีที่ได้เคยช่วยเหลือนักโทษประหารคนอื่น ๆ ในเรือนจำ ซาน เควนติน มาแล้วหลายคน เจก็รู้จักท่านมาหลายปีและสนิทสนมกับท่าน แต่เมื่อถึงคราวของเขาเอง เจพบว่า แทนที่จะช่วยให้เจสงบ กลับทำให้เขารู้สึกวิตกกังวลยิ่งขึ้น เจเองรู้อยู่ว่าควรจะเตรียมตัวตายอย่างไรในเดือนพฤศจิกายนนั้น แต่ก็ไม่เป็นไปตามแผน ในนาทีสุดท้าย ศาลได้ตัดสินเลื่อนการประหารออกไปอีกสามเดือน ซึ่งนับว่าเป็นโชคดีของเจเป็นอย่างยิ่ง เขาอยากตายอย่างสงบที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เจรู้ว่าตัวเองจะต้องเตรียมตัวเตรียมใจอย่างไรพอมาถึงครั้งที่สอง เจจึงตัดสินใจที่จะเผชิญความตายตามลำพังเพื่อให้เวลาตัวเองได้ทำจิตสงบในช่วงสุดท้าย คุณเคนดัง โก๊ะเป็นห่วงว่า เจจะขาดที่พึ่งทางใจ จึงรับอาสาที่จะหาที่ปรึกษาใหม่ที่เป็นชาวพุทธให้ แต่การขอเปลี่ยนแปลงในเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย มีอุปสรรคมากมายหลายด้าน ทั้งในและนอกเรือนจำ เจจึงต้องพิจารณาเรื่องนี้อย่างรอบคอบ เพราะสิ่งที่เขาต้อง การที่สุดในเวลานั้น คือ การอยู่อย่างสงบ อย่างไรก็ตาม เมื่อเจได้ติดต่อกับอาตมาทางโทรศัพท์ อาตมาก็ถามว่า

“จิตใจเป็นอย่างไง พร้อมหรือเปล่า” เขาตอบว่า

* ผู้นำเสนอได้รับเรื่องราวนี้มานานหลายปี แต่เอกสารหายไป หาไม่พบและจำไม่ได้ว่าได้มาอย่างไรครั้นน้ำท่วมบ้านได้รื้อกองเอกสารจึงได้พบเรื่องนี้ อ่านแล้วได้สติว่า **เราเองไม่ต่างจาก เจ เท่าไร วันตัดสินประหารชีวิตเหลืออีกไม่นาน** อยากถามว่า เราได้เตรียมตัวพร้อมหรือยัง .ขอฝากท่านเพื่อเป็นอนุสติที่วันตัดสินประหารใกล้เข้าไปอีก 1 ปี ก่อนที่จะสายเกินไป....

อานันทโพธิ

“พร้อมครับ ผมเตรียมตัวมาตั้งนานแล้ว ยอมรับว่าจะถูกประหาร ไม่รู้สึกกลัว ไม่หวั่นไหว แต่ยังมีข้อสงสัยบางอย่างที่อยากจะขอศึกษาจากท่านอาจารย์”

เจบอกว่าไม่เสียดายหากจะถูกประหาร เพราะการอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น บีบบังคับให้เขาแสวงหาสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ที่สุดต่อชีวิต เขาไม่แน่ใจว่าถ้าหากอยู่อย่างธรรมดา ๆ จะมีความเข้าใจขนาดนี้หรือเปล่า

เจเล่าให้ฟังว่า หลังจากตัดสินประหารแล้ว 6-7 ปี เขาอยู่ในเรือนจำ ก็เกิดความรู้สึกว่า เขาจะต้องรีบตัดสินใจว่า จะอยู่อย่างคนผูกโกรธ มีความอาฆาต เศร้าหมอง มีอกุศลธรรมทั้งหลายครอบงำจิตใจ หรือเขาจะพัฒนาจิตให้เป็นจิตที่สงบ ตอนนั้นเขาไม่รู้ว่าจะอยู่ได้อีกนานเท่าไร ไม่รู้ว่าจะถูกเรียกไปประหารเมื่อไร เขาเลยเกิดความตั้งใจว่า อย่างไรเสียจะต้องพยายามละสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง และพัฒนาส่วนที่ดีในจิตใจให้มากที่สุดที่จะทำได้สำหรับเวลาที่เหลืออยู่

แล้วเขาก็ได้พยายามหาหนังสือทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษมาศึกษาพุทธศาสนา เลยเป็นโอกาสให้ได้ฝึกภาษาอังกฤษด้วย เพราะในคุกไม่มีคนพูดภาษาไทย ตัวเขาเองตอนติดคุกภาษาอังกฤษก็ยังไม่ดี เนื่องจากไปอเมริกาได้ไม่กี่เดือนก็เกิดคดี และตอนนั้นญาติพี่น้องในอเมริกาก็ไม่มีสักคน เขาเลยฝึกภาษาอังกฤษจนกระทั่งเขียนอธิบายปรัชญาในศาสนาพุทธได้อย่างละเอียด เขียนกลอนก็ได้ เป็นคนมีศิลปะในชีวิต แล้วก็ฝึกวาดรูปในเรือนจำจนเก่ง มีความสามารถในงานศิลปะ และเป็นคนตั้งใจนำสันติสุขให้เกิดขึ้น ในที่

เดินวันละ 10,000 ก้าว
ชีวิตจะยืนยาวร่วม 100 ปี

กระทรวงสาธารณสุขญี่ปุ่นเปิดแผยว่า ผู้หญิงชาวญี่ปุ่นมีช่วงอายุเฉลี่ย 86 ปี ซึ่งทำให้ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ประชากรเพศหญิงมีอายุเฉลี่ยสูงที่สุดในโลก ครองอันดับ 1 ติดต่อกันมานานกว่า 20 ปี ขณะเดียวกันญี่ปุ่นยังครองอันดับ 5 ของประเทศที่เพศชายมีอายุเฉลี่ยสูงสุดในโลก ประมาณ 79 ปี ปัจจัยที่ทำให้ชาวญี่ปุ่นมีอายุยืนนั้น เป็นที่ทราบกันดีว่า ส่วนหนึ่งมาจากการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการใช้ชีวิตที่มีการเคลื่อนไหว กระฉับกระเฉง ญี่ปุ่นเป็นสังคมที่มีกิจกรรมการเดินในชีวิตประจำวันค่อนข้างมาก ซึ่งผลจากการวิจัยพบว่า การเดินประมาณวันละ 10,000 ก้าว (ประมาณ 6 กิโลเมตร) โดยไม่จำเป็นต้องเป็นการต่อเนื่องกัน แต่สามารถนำการเดินตลอดทั้งวันสะสมรวมกันได้ จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ในช่วง 400-500 กิโลแคลอรี่ต่อวัน จะลดการสะสมของไขมัน ลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและเบาหวาน นอกจากนั้นยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อให้แข็งแรง

โดยทั่วไปคนจะกินอาหารวันละ 3 เวลา บางเวลาอาจกินมาก บางเวลาอาจกินน้อยไม่สม่ำเสมอ ฉะนั้น เราต้องสังเกตว่า เวลาใดกินอาหารได้มาก เมื่ออิ่มแล้วอย่ามัวนั่งพักจนเพลิดเพลิน จงรีบออกเดินให้ได้อย่างน้อย 500 ก้าว ชีวิตจะยืนยาวไปอีกหลายปี ทั้งนี้เพราะการเดินหลังอาหาร จะช่วยแบ่งเบาภาระต่อระบบการทำงานของไตและกระเพาะอาหารให้มีการขับเคลื่อนทำงานได้ดียิ่งขึ้น

การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เป็นส่วนหนึ่งของความสุขกายสุขใจ การเคลื่อนไหวมีอยู่หลายแบบ ทั้งการขยับร่างกายส่วนต่าง ๆ ง่าย ๆ เช่น การแกว่งแขน การเดิน การเต้น การเล่นกีฬา รวมไปถึงการทำงานที่ทำให้ร่างการเคลื่อนไหว เช่นการปลูกต้นไม้ การทำไร่ ทำนา เพราะเมื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำจะช่วยให้มีการกระตุ้นระบบประสาทและสมอง ลดความเครียดและอาการซึมเศร้า จากการวิจัยพบว่า เมื่อร่างกายเคลื่อนไหวติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 15 นาที ร่างกายจะหลั่งสารที่ชื่อ เอ็นเดอร์ฟิน (Endorphin) และ เซโรโทนิน (Serotonin)

สารเอ็นโดฟิน เป็นสารแห่งความสุข เป็นสารที่ส่งผลดีต่อการทำงานของร่างกาย ทำให้สมองปลอดโปร่ง คลายความครียดทั้งร่างกายและจิตใจ

สารเซโรโทนิน เป็นสารคลายเครียด การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวเสมอติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ เมื่อทำไปเรื่อยๆ จิตใจจดจ่อมีสติกับกิจกรรมที่ทำ จะทำให้ใจสงบ สมองจะหลั่งสารนี้ออกมา ทำให้จิตใจมีอารมณ์ดี นอนหลับง่าย

ในสมัยพุทธกาล การเดินจงกรมเป็นหนึ่งในวัตรปฏิบัติที่สำคัญ สาวกของพระองค์ต้องเดินจงกรมเป็นประจำ หลังการนอนพักผ่อนในช่วงมัชฌิมยามประมาณ 4 ทุ่ม ถึงตี 2 รวมประมาณ 4 ชั่วโมง ต้องตื่นขึ้นแล้วก็ให้เดินจงกรมเพื่อขจัดความง่วง เมื่อได้เวลาฟ้าสว่างก็ให้ห่มจีวรออกเดินไปรับบิณฑบาตจากญาติโยมเพื่อโปรดสัตว์ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสถึงประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ 5 ประการดังนี้

1. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร
3. เป็นผู้มีสุขภาพดี
4. เป็นการย่อยอาหารที่ฉันแล้ว ง่ายขึ้น
5. จะได้สมาธิอยู่นานขณะที่เดินจงกรม

ดังนั้น ปีใหม่นี้ขอให้พวกเราเหล่าผู้สูงวัย จงตั้งใจหาโอกาสให้แก่ชีวิตด้วยการเดิน - เดิน - เดิน และต้องเดินกันเถอะ

ด้วยความปรารถนาดี จาก จำลอง ภูมิวิเศษ

สุภาษิตสอนนาย*

สุภาษิตของเก่าที่เล่าขาน
เป็นคำกลอนสอนสั่งทั้งหญิงชาย
แม้โชคช่วยอำนวยให้เป็น นาย เขา
จับเอาความข้างเดียวเที่ยวพาที
นายที่ดีต้องเอาใจใส่ลูกน้อง
คอยช่วยเหลือเมื่อลูกน้องนั้นต้องการ
แม้ลูกน้องทำผิดไม่คิดข่ม
จึงเรียกมาว่ากล่าวเท่าที่ควร
อันการเตือนนั้นเล่าให้เข้าท่า
เรียกไปเตือนสองต่อสองห้องทำงาน
งานสำเร็จก็ด้วยเข้าช่วยกัน
เป็นนายเขาเอาแต่ใจใครจะตาม
อันการงานทั้งหลายควรจ่ายแจก
หากคนเดียวจะรวบไว้ไม่เข้าที
เป็นนายเขาต้องขยันหมั่นศึกษา
ไม่ล้าหลังห่างเหินจนเกินไป
ไม่จำเป็นต้องศึกษามากกว่าเขา
แม้เป็นนายรู้จักใช้สบายครัน
เมื่อลูกน้องจะก้าวหน้าก็อย่าขวาง
อยากจะเก่งเลิศล้นอยู่คนเดียว
เมื่อมีส่วนแบ่งไม่แย่งก่อน
ไม่คิดแต่จะเอาเข้าส่วนตน
อันหัวหน้าที่ดีมีเมตตา
มีกรุณาคอยช่วยด้วยต้องการ
ประกอบกับมุทิตาคือพาชื่น
ไม่มัวคิดริษยาพาเสียใจ
มาแต่กาลโบราณอีกมากหลาย
“สุภาษิตสอนนาย” ไม่เห็นมี
อย่าเป็นคนหูเบาไม่ถ้วนถี่
หากความจริงไม่มีจะเสียการ
คอยสอดส่องทุกข์สุขอยู่ทุกด้าน
แต่ไม่ถึงกับจุ้นจ้านจนเกินควร
พิจารณาเหมาะสมโดยทั่วถ้วน
ไม่ลามลวนเรื่องเก่า เก่าไม่เข้าการ
ไม่ควรดุต่อหน้าคนทั่วบ้าน
เที่ยวโจทย์ขานลับหลังฟังไม่งาม
ไม่ควรดื้อถือรั้นไม่ฟังห้าม
ควรฟังความเห็นอื่นบ้างเป็นทางดี
มีการจัดแบ่งแยกเป็นหน้าที่
ลูกน้องไหนจะมี กำลังใจ
ให้เป็นคนก้าวหน้าทันสมัย
ลูกน้องก้าวไปไกลตามไม่ทัน
ให้รู้หลักพอเป็นเค้าเขาเชื่อมั่น
ไม่จำต้องฟาดฟันอยู่คนเดียว
หรือคิดหาทางคอยหน่วงเหนี่ยว
แล้วหน่วงเหนี่ยวกันท่าพาเสียคน
ลูกน้องต่างเดือดร้อนทุกแห่งหน
คิดถึงคนอื่นเขาจึงเข้าการ
ปรารถนาให้เขาสุขทุกสถาน
ให้เขาผ่านพ้นทุกข์มีสุขใจ
เห็นคนอื่นก้าวหน้าพาสดใส
เขาทำได้ดีกว่าผิดอารมณ์

---

*จากเอกสารประกอบการฝึกอบรมสหกรณ์อำเภอ หลักสูตร **“นักบริหารการพัฒนาสหกรณ์”** งานฝึกอบรมส่วนภูมิภาค กองฝึกอบรม กรมส่งเสริมสหกรณ์ 2534

อีกทั้งมีอุเบกขาไม่อาฆาต เห็นลูกน้องผิดพลาดไม่ทับถม
คอยจับผิดคิดดูว่าตามอารมณ์ ไม่เหมาะสมเป็นหัวหน้าพาเสียการ
หัวหน้าดีทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ช่วยเหลือทุกทางจนรอบด้าน
ไม่เอาเปรียบใช้คนอื่นตัวชื่นบาน แล้วเสนอผลงานเพื่อตัวเอง
เมื่อปัญหาเกี่ยวไปถึงภายนอก ตัวหัวหน้าต้องออกจึงจะเก่ง
เข้ารับผิดชอบช่วยด้วยตัวเอง ลูกน้องจึงจะเกรงว่าเอาการ
แม้นหัวหน้าคนใดได้เช่นนี้ ลูกน้องมีแต่จะรักสมัครสมาน
มีคนขอเป็นลูกน้องเกินต้องการ ใครพบพานก็เป็นบุญเกื้อหนุนเอย

น.พ.กำจัด สวัสดิโอ

นำมาเผยแพร่ต่อ โดย ร.ต.พยุงศักดิ์ เพ็ชรจำเริญสุข ผอ.กฝอ.

อนึ่ง ในคำนำของเอกสารดังกล่าว นั้น มีข้อคิดเตือนใจที่เป็นประโยชน์และยังใช้ได้ดีแก่คนรุ่นหลัง จึงขอนำบางส่วนมาแบ่งปันด้วย.....

“เปาบุ้นจิ้น กล่าวว่า การเกิดเป็นคนนั้นแสนยาก แต่เกิดเป็น นายคน (ที่ดี) นั้นยากกว่าร้อยเท่า เห็นจะเป็นความจริง เพราะการเป็น นายคน หัวหน้าคน (เราไม่เรียก ไพร่/อำมาตย์) ต้องเป็นผู้นำคนจำนวนมาก ซึ่งต่างจิตต่างใจ ย่อมยากมากขึ้นตามลำดับ แม้แนวความคิดสมัยใหม่จะมองว่า หัวหน้า/นายคนนั้นควรเน้นการทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก [Facilitator] มากกว่าก็ตาม แต่การจะทำหน้าที่หัวหน้าที่ดีนั้นจะต้องอาศัยทั้งศาสตร์และศิลป์ ซึ่งจะต้องไม่ทำตัวเป็น **กบในกะลา** (ไม่ใฝ่หาความรู้) **น้ำชาล้นถ้วย** (ไม่ฟังผู้อื่น) **ป่วยไม่รักษา** (ไม่ยอมรับความผิดพลาด ไม่แก้ไขข้อบกพร่อง) ต้องรู้จักเล่นเรือ เล่นม้า เล่นโคน (หมากรุก) ไม่มัวเล่นแต่เบี้ย รวมทั้ง ควรมองคนในแง่ดี มีจิตใจใสสะอาด มีคุณธรรม โดยเฉพาะข้อนี้มีความสำคัญมาก เพราะสหกรณ์เป็นองค์กรที่เต็มไปด้วยคุณธรรม ฉะนั้น คนที่ส่งเสริมสหกรณ์ตนเองจะต้องเป็นคนที่มีคุณธรรมด้วย มิฉะนั้นก็จะเหมือนน๊อตคนละเกลียว หัวหน้าต้องรู้จักควบคุมและเหนี่ยวรั้งจิตใจตนเอง รู้จักยอมในบางครั้งเพื่อจะได้อยู่เพื่อทำงานใหญ่

นักบริหารหรือหัวหน้าหรือนายต้องมีความสามารถในการหา **พิเภก** (นักข่าว) **ขงเบ้ง** (นักวางแผน) และ**เจงกิสข่าน** (นักรบ) มาร่วมทำงานให้บรรลุเป้าหมายขององค์การ.....”