



# สารสโมสรโรตารีบางรัก



*Warida*  
2011

# Contents

## สารบัญ

สถิติการประชุม	2
Attendance Report	
ข่าวสารจากภาค	3
News From D 3350	
สาระจากวิทยากร	4 - 7
From Our Guest Speaker	
กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์	8 - 11
A Week In Review	
วิทยากรสัปดาห์หน้า	12
Next Speaker	
สัปดาห์หน้ามีอะไร	13
Coming Up Next Week	

**สโมสรโรตารีบางรัก** C/O โรงแรมฮอลิเดย์ อินน์ กรุงเทพ สีลม  
981 ถนนสีลม แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

**โทรศัพท์: 089-484-5656**

**ROTARY CLUB OF BANG RAK** C/O Holiday Inn Bangkok Silom  
981 Silom Road, Bang Rak, Bangkok 10500

**E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com**

**www.rotarybangrak.org, www.facebook.com/rotarybangrak**

# Attendance Report

## สถิติการประชุม

การประชุมประจำสัปดาห์  
ครั้งที่ 24/2566-67  
วันพฤหัสบดีที่ 4 มกราคม 2567

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	61	ท่าน
เข้าประชุม	19	ท่าน
ขาดประชุม	42	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์	32.20%
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย	35.70 %

### แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานครสุวรรณภูมิ	1	ท่าน
แขกสโมสร	4	ท่าน

รวม 24 ท่าน





### แบบฟอร์มลงทะเบียน / REGISTRATION FORM



## การประชุมใหญ่ภาค ประจำปี 2567

THE ZIGN HOTEL PATTAYA NORTH  
Saturday 23<sup>rd</sup> - Sunday 24<sup>th</sup> March 2024

# 2024 DISTRICT CONFERENCE

#### ค่าลงทะเบียน / Registration Fee

ท่านละ 2,400 THB / Person

ลงทะเบียนพร้อมชำระเงินภายในวันที่ 31 มกราคม 2567 รับเสื้อฮาวาย ฟรี 1 ตัว ตามขนาดที่ทาบระบุ ชำระเงินก่อนไดคอน จนหมดขนาด  
Paid Registration by or before 31 January 2024 get a Free Hawaiian Shirt at your size until stock last, first come first serve.

#### ขนาดเสื้อฮาวายมาตรฐาน Standard Hawaiian Shirt Sizes (นิ้ว Inches)

ขนาด Size	SS	S	M	L	XL	2XL	3XL
รอบคอ Collar	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18
ไหล่กว้าง Shoulder Width	17	18	19	20	21	22	23
อกกว้าง Chest	19.25	20.25	21.25	22.25	23.25	24.25	25.25
ชายกว้าง Hips	19.5	20.5	21.5	22.5	23.5	24.5	25.5
ยาวหน้า Front Length	27.5	28.5	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5
แขนยาว Sleeve Length	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5



#### ห้องพัก / Accommodation

วันที่ท่านจะเข้าพัก / Your Check In Date :

1 Superior, Sea View THB 2,600 per room night

2 Superior, City View THB 2,200 per room night

**หมายเหตุ** ของที่มีจำนวนจำกัด ของก่อนมีสิทธิ์ก่อน **Remarks** Limited rooms available, first come first serve basis.

ชื่อผู้ลงทะเบียน	สโมสรโรตารี
Registrant Name	Rotary Club of
Email Address	โทรศัพท์/Mobile

ขอสงวนนามผู้เข้าร่วมการประชุมใหญ่ภาค 3350 ประจำปี 2566 ดังนี้  
Below are list of participants for 2023 District 3350 Conference.

ชื่อ-นามสกุล (พร้อมระบุขนาดเสื้อ)	เงินลงทะเบียน	Sea View	City View	ค่างงพัก
Full Name (with Shirt Size Specify)	Registration Fee	Room Night(s)	Room Night(s)	Room Paid
1				
2				
3				
4				
5				
6				
<b>รวม / Sub Total</b>				
THB		<b>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น / Grand Total</b>		

โปรดโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ธนาคารกรุงไทย / Transfer the amount to Kasikorn Bank S/A 169-3-89220-8

ส่งแบบฟอร์มลงทะเบียนนี้พร้อมด้วยสลิปเงินโอน เพื่อยืนยันการลงทะเบียนของท่านไปทางไลน์ที่ :

Send the filled form and the payment slip confirming your Registration to LINE :



สอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับการลงทะเบียนได้ที่ 0894904300 Further informations please call 0814904300



### พระราชญาณกวี(สุวิทย์ ปิยวิชโช) ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดพระราม 9 กาญจนนาภิเษก พรปีใหม่ 2567

มีหนังสือมาแจกท่านทั้งหลายชื่อ **อภัยทาน** มีสิ่งที่น่าคิดว่ามนุษย์เรานี้ทั้งชีวิตมีสิ่งที่จะต้องบริหารอยู่ 2 อย่างคือ **เวลากับอารมณ์** บางคนระทมทุกข์ขมขื่นกลืนกินความทุกข์ทรมาน จนกระทั่งหมดเวลาที่เขาออกไปไม่ได้ ข้ามเวลาข้ามภพชาติข้ามมิติของกาลเวลาไปขมขื่นต่อในมิติเวลาชาติภพต่อไป ภาษาของเราเรียกว่า**ความผูกเวรต่อกัน**

มีข่าวพระรูปหนึ่งกับญาติทะเลาะกันแล้วไปขอขมากันต่อหน้าสงฆ์ของเสียใช้เวลาที่ขมขื่นมายาวนานมากเพราะขัดแย้งไกลเกลี้ยไม่ได้ล้างไม่ออกเหมือนเป็น**มะเร็งทางใจ** อันตรายกว่ามะเร็งทางกาย เวลาที่ผ่านไปแต่ละวันตื่นเช้าขึ้นมาก็คิดเรื่องเดิม พอได้โอกาสจึงหว่าดตีไปไหว้บรรพบุรุษก็ไปขอขมาขอโทษกรรมต่อกันขออภัยกันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นนับแต่ขึ้นไปจะไม่มีเวรมีภัยต่อกันอีกให้จบไป ผลที่เกิดขึ้นเย็นกันทั้งครอบครัวเย็นไปถึงคนที่นอนอยู่ในสงฆ์เย็นถึงลูกถึงหลาน เย็นข้ามภพข้ามชาติ

อาตมาเลยได้ข้อคิดอย่างหนึ่ง มนุษย์เรามี 3 อย่าง 1. **ยอมรับ** 2. **เปลี่ยนแปลง** 3. **จากไป** ถ้าเรายอมรับทุกอย่างก็จบ ถ้ายอมรับไม่ได้ก็ต้องเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้ก็ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง ถ้า 2 อย่างนี้ยังไม่ได้ก็ต้องจากไป จะจากด้วยวิธีไหนบางคนก็รุนแรง บางคนก็ยอมเป็นผู้แพ้

แพ้กับชนะ บางทีการมีชัยชนะแท้ที่จริงแล้วคือความพ่ายแพ้ เป็นสิ่งที่น่าคิดมากกว่ามนุษย์เราพยายามจะเอาชนะกัน ในที่สุดแพ้ทั้ง 2 ฝ่าย เพราะไม่มีใครที่จะยอมแพ้ไปตลอดฝ่ายเดียว ท่านถึงบอกว่าผู้ชนะก็จองเวรผู้แพ้ก็ผูกเวร การยอมแพ้คือชัยชนะที่สำคัญกว่าการเอาชนะ



## สาระจากวิทยากร

ถ้าแพ้ด้วยการยอมกันก็เย็น คำว่าเย็น ในที่นี้คือคำว่านิพพาน ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนเป็นสิ่งสูงสุดในพระพุทธศาสนา นิพพานคือการดับกิเลสได้ กิเลสอยู่ที่ไหนนิพพานก็อยู่ที่นั่น นิพพานเป็นภาษาบาลี นิรวาณเป็นภาษาสันสกฤตแปลว่าดับ ดับความร้อน ดับไฟ ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบว่า ถ้าเกิดราคะขึ้นเมื่อไร โทสะขึ้นเมื่อไร โลภะขึ้นเมื่อไร ร้อนเป็นไฟเผาใจดับไม่ได้ แต่พอเราดับได้ก็เย็น มีวิธีดับจะด้วยวิธีใดก็ตาม เช่น ดับราคะ ดับโทสะ ดับโลภะ ดับโมหะ พอดับได้เย็นไม่ได้เย็นคนเดียวเย็นทุกฝ่ายเย็นทุกคนที่เกี่ยวข้อง **นิพพานคือการดับอารมณ์ร้อน**

**นิพพานในอารมณ์** สำคัญกว่านิพพานของหลวงปู่หลวงพ่อทั้งหลายที่เราเห็นท่านอยู่ในป่าในดงในเขา อัฐิเป็นพระธาตุ นิพพานไกลตัวเรา แล้วเราก็แสวงหาพระอรหันต์ แสวงหาคนที่ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดโดยไปลงทุนกับท่านในกองทุนบุญที่ท่านทำไว้ แต่เราลืมเอามาปฏิบัติด้วยตัวเอง ลืมดับไฟภายในบ้าน ลืมดับไฟในประเทศ ลืมดับไฟในองค์กร ลืมดับไฟในคนที่อยู่ใกล้ชิดเรา

ประเทศที่อยู่ติดกันขอบทะเลาะกันเป็นไฟที่เกิดจากการพ่ายแพ้ตัวเองทางอารมณ์ เอาชนะโทสะไม่ได้ แพ้โทสะในใจของเรา ก่อนแต่ละฝ่ายเลยคิดจะไปผลิตศาสตราวุธเอาชนะกัน ปัญญามนุษย์สุดยอดมาก สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ล้วนแล้วแต่เกิดจากปัญญามนุษย์ แต่เผอิญว่าขับเคลื่อนด้วยโทสะ ราคะ โมหะ อิจฉาพยาบาทต่าง ๆ มนุษย์เลยมีพลังเสริมจากสติปัญญาของตัวเองคิดค้นวิธีทำลายขึ้นมา

**สันติภาพแปลว่านิพพาน สันติเป็นภาษาบาลี ภาษาสันสกฤตศานติ** ถ้าเป็นศาสนาพุทธเรียกว่าสันติ สันตะ หรือ เซนต์(Saint) ในศาสนาคริสต์ คือคนที่ทำให้เกิดความเย็นแปลว่าเย็น ช่วยเหลือคนที่ร้อนคนที่เป็นทุกข์คนที่ไม่มีที่พึ่งให้เป็นที่พึ่งก็คือคนที่ดับความร้อนได้

การดื่บร้อนไม่ได้หมายความว่าทำกิเลสให้หมดไปหรือหนีไกลจากกิเลส แต่หมายถึงการอยู่กับกิเลส อยู่กับบราคะ โลภะ โทสะ อิจฉาพยาบาทได้โดยไม่ประทุษร้ายเรา วิธีการที่จะทำให้กิเลสไม่ประทุษร้ายเราเป็นวิธีการที่**องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**ทรงสอนไว้ภาษาพระเรียกว่า**มัชฌิมาปฏิปทา** มัชฌิมาแปลว่าทางสายกลาง คือ**ความสมดุลหรือปรับให้สมดุล** เป็นหลักวิทยาศาสตร์

**พระพุทธเจ้า**จึงใช้คำว่า**ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** หมายความว่าระหว่างกิเลสกับธรรมจะต้องไปคู่กัน จะต้องหมุนวงล้อของธรรมเคียงคู่กันไป ไม่ใช่หมุนตามหมุนเคียงคู่กันไปกับกิเลส เพื่อให้เกิดความสมดุล วิธีที่จะทำให้โลกสมดุลคือ**อริยมรรคมีองค์ 8** สิ่งแรกที่สุดที่เรียกว่า**สัมมาทิฐิ** หมายถึงการมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อกัน เพราะมนุษย์สำคัญที่สุดคือ **ทัศนคติ** และ**พฤติกรรม** และ**บุคลิกลักษณะ** 3 อย่างนี้จะทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์เดรัจฉาน

**สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**มีคำสอนอยู่ง่าย ๆ คือ ปรับสมดุลอารมณ์ให้รับกันแพ้นะที่ใจก่อน ถ้าใจเป็นสนามรบเราแพ้ใจตัวเอง สิ่งที่จะตามมาคือคิดจะไปเอาชนะคนอื่น ๆ แต่ถ้าเราชนะใจตัวเองได้เมื่อไรเราก็จะไม่มีข้าศึกศัตรูอยู่ข้างนอก

**พระเจ้าอโศกมหาราช**รบชนะได้แผ่นดินกว้างใหญ่ไพศาล แต่กว่าจะได้มาทหารตายเป็นหมื่นเป็นแสน วันหนึ่งท่านเห็น**นิโครธสามเณร**เดินอุ้มบาตรผ่านไป พระอาทิตย์ส่องจิวรแสงส่องสวยงามเดินสงบเสงี่ยมไปคนเดียว ทุกวันเห็นเณรออกบิณฑบาตท่านก็คิดในใจว่าทำไมเณรเดินองค์เดียวได้ ฉันทเป็นพระเจ้าแผ่นดินไปไหนมาไหนคนเดียวไม่ได้เลย หรือว่าฉันมีศัตรูเยอะเกินกว่าที่จะเดินคนเดียวได้

เลยให้คนไปนิมนต์ลูกเณรมาสนทนาธรรม เณรบอกมหาบพิตรใช้ศาสดารูชมากเกินไปแล้วมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู แต่ถ้ามหาบพิตรใช้ธรรมารูชข้างในมองเห็นอารมณ์ของตัวเองเป็นศัตรู การรบราฆ่าฟันก็จะไม่เกิดขึ้น การตายก็จะไม่เกิดขึ้น



## สาระจากวิทยากร

การสูญเสียก็จะไม่เกิดขึ้น สนามรบในใจของมหาบพิตรมันยิ่งใหญ่กว่าสนามรบบนพื้นแผ่นดินภารตะที่พระองค์ได้มายังเล็ก เป็นจักรพรรดิในใจของพระองค์ท่านด้วยธรรมะกว้างใหญ่ไพศาลยิ่งใหญ่มากกว่าจักรพรรดิในดินแดนภารตะแห่งนี้

ตั้งแต่นั้นสั่งหยุดสั่งห้ามฆ่าสัตว์ตัดชีวิตในดินแดนภารตะ ให้ทุกคนสมาทานศีล 5 ตลอดชีวิตทั้งแผ่นดินของ**พระเจ้าอโศกมหาราช** พระองค์ท่านสร้างวัด 84,000 วัด ส่ง**พระธรรมทูต**ไปประกาศพระศาสนาทั่วทั้งโลกเพื่อสันติภาพ ส่งไป 9 สาย **เกาะลังกา**อยู่ใกล้ ๆ **สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช** เราจึงได้วัฒนธรรมแบบ**อินเดีย**ทั้งภาษา วรรณคดี วรรณกรรม ทั้งความเชื่อ ศาสนา

เป้าหมายคือเป็นการใช้ธรรมจักรเดินเคียงคู่ไปกับโลกของกิเลสเพื่อให้เกิดความสมดุลหรือ**มัชฌิมาปฏิปทา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**สอนให้เราทั้งหลายแสวงหา**นิพพานในอารมณ์**ให้ใจเป็นสนามรบให้ธรรมะเดินเคียงคู่กับกิเลส ให้ใช้**มัชฌิมาปฏิปทา** ทางสายกลางให้มันดับแล้วสันติภาพ แล้วอภัยก็จะเกิดขึ้น สังคมเราตั้งแต่ในใจเรา ในครอบครัวเรา ในบริษัท ในองค์กรต่าง ๆ จึงต้องแสวงหา**นิพพานในอารมณ์**

ขอนุโมทนาบุญอวยพรวันนี้มากล่าวข้อคิดสั้น ๆ ให้ท่านทั้งหลายได้นำไปเป็น**ของขวัญปีใหม่สำหรับสโมสรโรตารี**บางรักทุกท่าน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย บุญกุศลสิ่งศักดิ์สิทธิ์บุญญาธิการขององค์พระแก้วมรกต พระสยามเทวาธิราช จงอภิบาลประทานพรปกป้องรักษาท่านทั้งหลายพร้อมครอบครัว ญาติมิตร บริวาร ธุรกิจการงาน เคหสถาน ยานพาหนะ จงแคล้วคลาดปลอดภัย อุดมร่มเย็นเป็นสุข เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าสมปรารถนาจงทุกประการเทอญ



# A Week In Review

## กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

ท่านวิทยากรพิเศษ พระราชญาณกวี ท่านเจ้าคุณปิยโสภณ  
ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก  
บรรยายเรื่อง “ พรปีใหม่ 2567 ”  
เมื่อวันที่ 4 มกราคม 2567



# A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์





# A Week In Review

## กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์



# A Week In Review

## กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

สโมสรโรตารีบางรัก สนับสนุนการแข่งขันฟุตบอล  
ที่บ้านโป่งไฮ อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย  
จำนวนเงิน 12,000 บาท





# Next Speaker

## วิทยากรสัปดาห์หน้า



## สโมสรโรตารีบางรัก

ขอเชิญร่วมประชุมและบรรยายพิเศษ

เยาวชนและสตรีเพื่ออนาคต : ข้อคิดจาก  
**COP28**

Youth and Women for the Future :  
Lessons from COP28

วันพฤหัสบดีที่ 11 มกราคม 2567  
เวลา 12.30-13.30u.



Onsite : Holiday Inn สยาม  
Online : Zoom Meeting  
(Conducted in Thai)



**คุณกมลจันทร์ โอสดานนท์**  
Kamorichan Osthanda  
นักวิจัยและนักวิชาการอิสระ



Meeting ID : 921 080 1771  
Passcode : rotary2020



# Coming Up Next Week

## สัปดาห์หน้ามีอะไร

ท่านวิทยากรพิเศษ  
วันพฤหัสบดีที่ 4 มกราคม 2567  
พระราชญาณกวี ท่านเจ้าคุณปิยโสภณ  
ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดพระราม 9 กาญจนภิเษก  
บรรยายเรื่อง “ พรปีใหม่ 2567 ”

\*\*\*\*\*

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| วันพฤหัสบดีที่ 11 ม.ค. 67 | คุณกมลจันทร์ ไอสถานนท์<br>เรื่อง “เยาวชนและสตรีเพื่ออนาคต: ข้อคิดจาก COP28” |
| วันพฤหัสบดีที่ 18 ม.ค. 67 | รทร.(กิตติมศักดิ์) ประसार มฤคพิทักษ์<br>เรื่อง “เหตุบ้านผ่านเมือง2567”      |
| วันพฤหัสบดีที่ 25 ม.ค. 67 | คุณสิริพร สงบธรรม<br>เรื่อง “ตลาดหลักทรัพย์กับผู้ถือหุ้นรายย่อย”            |
| วันพฤหัสบดีที่ 1 ก.พ. 67  | อน.ยุวดี ปิตวิวัฒนานนท์<br>เรื่อง “มิติใหม่ของการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน”     |

