

*Celebrating*  
**40**  
*Years of Love*

Bang Rak  
**Rotary**  
Club



# สารสโมสรโรตารีบางรัก



ฉบับที่ 13 วันที่ 12 ธันวาคม 2567

สโมสรโรตารีบางรัก C/O โรงแรมฮอลิเดย์ อินน์ กรุงเทพ สีลม, 981 ถนนสีลม, แขวงสีลม, เขตบางรัก, กรุงเทพฯ 10500  
โทรศัพท์ : 089-484-5656

ROTARY CLUB OF BANGRAK C/O Holiday Inn Bangkok Silom, 981 Silom Road, Bang Rak, Bangkok 10500  
E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com

[www.rotarybangrak.org](http://www.rotarybangrak.org), [www.facebook.com/rotarybangrak](https://www.facebook.com/rotarybangrak)



### นาย.ดร.दनัย ลิขสวัสดิ์รัตนากุล นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2567-68



#### มวลมิตรโรแทเรียนทุกท่าน

วันนี้เป็นการทำหน้าที่นายกสโมสรเคาะฆ้องเปิดประชุมครั้งที่ 17 ด้วยความมั่นใจในการทำหน้าที่อันทรงเกียรติ มีเรื่องที่แจ้งให้ที่ประชุมทราบคือ

1. จากการประชุมกรรมการฯ เมื่อวันที่เสาร์ที่ 30 พฤศจิกายน เรื่องการทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ร่วมกับ สโมสรโรตารีสงขลา ดังนี้

\*\*\*. โครงการว่ายน้ำ เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีทักษะในการว่ายน้ำ เพื่อสามารถรักษาตัวรอดได้จากการจมน้ำ

\*\*\* โครงการแว่นตา มอบให้แก่เด็ก คนชรา และพระภิกษุ

\*\*\*. โครงการ Save Rode Save Life มอบหมวกกันน็อคให้เด็กนักเรียน 100 คน

รวม 3 กิจกรรมใช้งบประมาณ 100,000 บาท โดย**อน.บุญสืบ ยศเมธา** ได้สนับสนุน 50,000 บาท สโมสรบางรัก 50,000 บาท เนื่องจากเป็นกิจกรรมสำหรับเยาวชน จึงขอใช้เงินจากกองทุนพิชิต-ดิเรกฯ 25,000 บาท เงินสโมสร 25,000 บาท รวม 50,000 บาท

2. จากการไปยื่นเอกสารจัดทำ**โครงการยุวชนไทยปลอดภัย ห่างไกลอุบัติเหตุ** เขตบางรัก เพื่อขอเงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เขตบางรัก ได้รับแจ้งจากเขตบางรักว่าโครงการดังกล่าวได้รับอนุมัติ งบประมาณ 327,400 บาท โดยผมได้ไปลงนามในเอกสารที่สำนักงานเขตเรียบร้อยแล้วครับ และขอเชิญสมาชิกทุกท่านไปร่วมพิธีเปิดการอบรมทั้ง 4 โรงเรียนในเขตบางรัก ใกล้เคียงแล้วจะแจ้งให้ทราบอีกครั้งครับ

3. ขอเชิญท่านสมาชิกและครอบครัวร่วมการประชุมใหญ่ประจำปี และ ฉลองคริสต์มาส&ปีใหม่ ในงาน “Annual Meeting, Christmas & New Year 2025 Celebration” ปลอดปλύยจากภารกิจ พบช่วงเวลาแห่งความสุข...ร่วมส่งความสุขส่งท้ายปี ในบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง วันอาทิตย์ที่ 22 ธันวาคม 2567 เวลา 16.00–20.30 น. ณ ห้องบอลรูม 1 ชั้น 5 โรงแรม Hyatt Regency Sukhumvit Bangkok

วันนี้ขอรายงานเพียงเท่านี้ครับ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี  
นาย.ดร.दनัย ลิขสวัสดิ์รัตนากุล

# Attendance Report

## สถิติการประชุม

Bang Rak  
Rotary  
Club



การประชุมประจำสัปดาห์  
ครั้งที่ 17/2567-68  
วันพฤหัสบดีที่ 12 ธันวาคม 2567

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	62	ท่าน
เข้าประชุม	16	ท่าน
ขาดประชุม	46	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์ 25.00%  
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย 32.88%

### แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานครสุวรรณภูมิ	1	ท่าน
แขกสโมสร	2	ท่าน
<b>รวม</b>	<b>19</b>	<b>ท่าน</b>





Rotary District 3350

THE MAGIC OF ROTARY

# “มิตรภาพx2”

เชิญพบความสุข สนุกสนาน พร้อมมิตรภาพอบอุ่น  
ทั้งกับเพื่อนและครอบครัวที่รัก ใน..

**2025**  
**DISTRICT**  
**CONFERENCE**

## การประชุมใหญ่ภาค 3350

ประจำปี 2568

ศุกร์ที่ 28 - เสาร์ที่ 29 มีนาคม 2568

ณ โรงแรมโรตาดัน แกรนด์ พัทยา

### ค่าลงทะเบียน

(ไม่รวมค่าที่พัก)

## 2,700 บาท ชำระเต็ม

หมดเขต 15 มกราคม 2568 นี้

ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 1841750876  
นางยุพดี ศิส และ นายสมชัย รุ่งศรีสวัสดิ์ เพื่องาน DC

ลงทะเบียน

ติดต่อ : ฝ่ายทะเบียน 2025DC  
โรตารีฮอนโนริสแมรี่ กสิณแก้ว  
08 9490 4300

ชำระเงิน

VOLVO  
SCANDINAVIAN AUTO

Gerflor  
www.gerflor-thailand.com

AIMCO  
BRAKE & CLUTCH

RICHY  
Ride in luxury



### พระเทพวัชรญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดพระราม 9 กาญจนภิเษก วางอารมณ์

เรื่องของ**อารมณ์**เป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งมาก เป็นเรื่องเล็กน้อยที่ยิ่งใหญ่ **อารมณ์**เป็นเรื่องที่อยู่เหนือเหตุผล นักกวีนิพนธ์ ศิลปิน ศิลปะทั้งหลายทำงานตาม**อารมณ์** อาตมาเป็นคนชอบศิลปะ ชอบปั้นพระ ชอบวาดรูป ชอบแกะสลัก ชอบออกแบบ ชอบไปดูงานศิลปะที่มีวิเศษต่าง ๆ

ผู้คนที่ไปเสพศิลปะจะเป็นคนที่ต้องการ**ล้างอารมณ์**เก่า เคยถามนักธุรกิจคนหนึ่งเขาไปดูงานของศิลปิน ภาพเล็ก ๆ ที่ได้**อารมณ์**เขาราคา 10 ล้านบาท เขาบอกว่าภาพนี้ทำให้เขาทำเงินได้อีกหลาย 100 ล้านบาท ทุกครั้งที่เขาเข้าบ้านเครียดจากงานเขาจะหาที่**วางอารมณ์**พอมองภาพนี้**อารมณ์**ของเขาถูกภาพนี้ดูต้อออกไปเห็นแล้วสบาย**อารมณ์** หลับสบาย พอจะออกจากบ้านมองภาพนี้ได้งานอีก คิดงานใหม่ได้เพราะภาพนี้ช่วยให้เขา**ปรุ้งอารมณ์**

ฉะนั้นเรื่องของ**อารมณ์**จึงเป็นเรื่องใหญ่ที่สุด คนฆ่าตัวตายทั้งหมดมาจาก**อารมณ์** โกรธ เกลียด เคียดแค้น ซิงซัง โศกเศร้า เสียใจ ซึมเศร้า เป็น**อารมณ์**ทั้งหมด แปลว่าสิ่งที่ใหญ่ที่สุดบนโลกมนุษย์**อารมณ์**ทั้งทำลายทั้งสร้างสรรค์

มนุษย์จะต้องมี**จินตนาการทางอารมณ์**ว่าตัวเองอยากเป็นอะไร อยากได้อะไร อยากเปลี่ยนอะไร **สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**ได้ตรัสแสดงเหตุแห่ง

อารมณ์ที่เป็นความทุกข์ไว้ 3 อย่างคือ **กามตัณหา**คืออยากมี **ภวตัณหา**คืออยากเป็น **วิภวตัณหา**คืออยากเปลี่ยน เป็นเรื่องต้นเหตุแห่งความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่มนุษย์ค้นพบแล้วยังชูดรากลอนโค่นไปไม่ได้ ยังวางตัณหาไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ใน**อริยสัจ 4** ความทุกข์มีมากมายร้อยแปดพันอย่าง

**สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**จึงสอนให้มนุษย์ทุกคนได้เข้าใจถึงวิธีวางอารมณ์ให้เป็น เพราะการวางอารมณ์ตัวนี้มีความสำคัญว่า**ปรับสมดุล**เราไม่ต้องหนีจากกิเลสแต่**ปรับสมดุล**กิเลส **ปรับสมดุลอารมณ์** ไม่ให้เป็นทาสของกิเลส เมื่อไรก็ตามกิเลสขับเคลื่อนเราเช่น ราคะขับเคลื่อน โทสะขับเคลื่อน โมหะขับเคลื่อน อิจฉาพยาบาทขับเคลื่อน อารมณ์เราเมื่อไร เมื่อนั้นเราก็เป็นทุกข์

ถ้าโกรธก็ปรับด้วยเมตตา มองเห็นความทุกข์ของคนอื่นบ้าง ถ้าราคะ โทสะ โมหะ อิจฉาพยาบาทก็ปรับสมดุลเหมือนกับไวรัสปรับสมดุลด้วยวัคซีน ธรรมะมาจากไหนก็มาจากกิเลส เป็นการ**ปรับอารมณ์** **พระนิพพาน**ก็คือการ**ปรับอารมณ์**ไม่ให้ก่อพิษไม่ให้พิษ **ปรับสมดุล**ความทุกข์จะหาย ทำให้**อารมณ์**ของเราเป็นสุขเราอยู่ในโลกนี้ได้

วิธี**วางอารมณ์**ที่ง่ายที่สุดหลังจากที่เราชำระกายแล้ว ชำระใจอย่างไร ภาษาพระบอกให้ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ภาวนา แผ่เมตตา มอง**สังขาร**ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง ได้อะไรมากก็แค่นั้น ไม่ได้อะไรก็ไม่เป็นไร วันนี้อย่างไร พรุ่งนี้ก็ไม่ได้ พรุ่งนี้ไม่ได้วันต่อไปก็ได้ ยังมีวันใหม่ โชคดีที่มีวันใหม่ให้เราได้ขบคิดได้ก้าวต่อไปได้ทำต่อ วันหน้ายังมี เดือนหน้ายังมี ปีหน้ายังมีชาติหน้ายังมีอีก

**วางอารมณ์**คือสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายทั้งปวง เราวางชำระจิตทิ้งไว้เลยเหมือนเราชำระเหงื่อโคลนแต่ละวันเราชำระทิ้งเราถึงจะหลับได้ ยิ่งหลับข้ามภพข้ามชาติหลับยาวยิ่งต้องวางเพื่อรักษาใจให้มี**อารมณ์**ที่อบอุ่น

เรื่องสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์อาจจะไม่ใช้เงินทองทรัพย์สินสมบัติรอบตัวเราทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องของ **อารมณ์** ที่มนุษย์สร้างขึ้นมาทั้งสิ้น จนกระทั่งเราไปหลงครอบครองเป็นเจ้าของเป็นกรรมสิทธิ์ ถึงแม้บางอย่างจะเสียไปก็ไม่ได้ทำให้เราเสียหายอะไร

**เปลี่ยนอารมณ์** จากทุกข์เป็นสุขเบาใจขึ้นมาเมื่อไร **อารมณ์** ของเราก็สามารถแก้ไขได้เพราะมี **สติ** หนักใจสติไม่มา เหมือนเรือเล็ก ๆ ที่อยู่กลางทะเล เจอมรสุม ตั้งสติไม่ได้ เราจะไปโทษมรสุมไม่ได้ เพราะเรากำหนดมรสุมไม่ได้

ปัญหาต่าง ๆ ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเราเป็นคนกำหนด เป็นธรรมชาติ มรสุมต่อให้เราขึ้นฝั่งแล้วหันกลับไปดูทะเลก็ยังมีมรสุมอยู่ดี มันเป็นธรรมชาติ โลกนี้เป็นธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่มีเราทุกอย่างก็จบ คือไม่มีตัวเราเข้าไปอยู่กลางทะเลมรสุม แต่คนอื่นมีเขาเดินทางต่อก็เจอมรสุมนั้น

**พระพุทธเจ้า**ถึงบอกว่า **ไม่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิด** ไม่ต้องเดินทางมาเจอมรสุม **ชาติ ชรา มรณะ โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสापि ทุกขา** ไม่ต้องมาเจอพวกนี้เป็นมรสุมกลางทะเล **มรสุมทางอารมณ์** เรียกว่าตัดไฟต้นลม คุณกำเนิดการเกิดไม่ใช่ด้วยเทคโนโลยีแบบปัจจุบันแต่คุณกำเนิด **อยากมี อยากเป็น อยากเปลี่ยน** ตัณหา 3 อย่าง **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** คุณกำเนิดตรงนี้ยุติการเวียนว่ายตายเกิด

ฉะนั้นการวาง **อารมณ์** จะแปลอีกคำหนึ่งคือ **ใครวางได้แปลว่านิพาน** ในแต่ละเรื่องในแต่ละวัน บังเกิดขึ้นทันที เรา **นิพานระหว่างอารมณ์** ได้ เวลาเกิดปัญหาเรา **ปรับสมดุล** ได้ นิ่งนิ่ง ๆ **ปรับสมดุล** เป็น **นิพาน** ของเรา **นิพานระหว่างอารมณ์** **นิพานระหว่างวัน** **นิพานระหว่างชีวิต** ไม่ต้องรอดตายแล้วเข้า **นิพาน**

# A Week In Review

## กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์



ท่านวิทยากรพิเศษ พระเทพวัชรญาณกวี  
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก  
เรื่อง “วางอารมณ์”  
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 12 ธันวาคม 2567





# A Week In Review

## กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

ร่วมพิธีเปิดปฐมฤกษ์ งานอบรมครั้งแรก โครงการ  
“เยาวชนไทยปลอดภัย ห่างไกลอุบัติเหตุ” ของโรตารีประเทศไทย  
ณ โรงเรียนวัดดิศหงสาราม เขตราชเทวี  
เมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2567



# A Week In Review

## กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

Bang Rak  
Rotary  
Club



อน.ชัยยศ พิเชฐโชติ ประธานสายบุญของสโมสร  
ขอเชิญเพื่อนสมาชิกร่วมกิจกรรมมิตรภาพเดินทางสะสมบุญ  
มอบทุนการศึกษาให้สามเณรจากบ้านโป่งไฮและบ้านป่าแอ  
(โครงการปลูกป่าและสร้างฝายที่สโมสรโรตารีบางรักทำในปี 2550-2560)  
ซึ่งมาบวชที่วัดพระแก้ว จ.เชียงราย ประจำปี 2567

เดินทางระหว่างวันที่ 10 – 12 มกราคม 2568 โดยสายการบินแอร์เอเชีย  
เดินทางไป วันที่ 10 ม.ค. 68 กรุงเทพฯ-เชียงราย FD 3207 เวลา 14.10 – 15.35 น.  
เดินทางกลับ วันที่ 12 ม.ค. 68 เชียงราย-กรุงเทพฯ FD 3208 เวลา 16.10 – 17.25 น.

### โปรแกรมมิตรภาพ:

#### วันที่ 10 มกราคม 2568

- 12.00 น. พบกันที่สนามบินดอนเมือง เคาน์เตอร์เช็คอินสายการบินแอร์เอเชีย เที่ยวบินที่ FD 3207
- 14.10 น. ออกเดินทางจากสนามบินดอนเมือง สู่อำเภอเมืองเชียงราย
- 15.35 น. ถึงสนามบินเชียงราย นำคณะเข้าที่พัก โรงแรมวังคำ
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น ที่ร้าน จ.เจริญชัย  
พักผ่อนตามอัธยาศัย



#### วันที่ 11 มกราคม 2568

- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า ที่โรงแรมที่พัก
- 09.30 น. ออกเดินทางไปวัดพระแก้ว



- 10.00 น. ถึงวัดพระแก้ว พิธีมอบทุนการศึกษาแก่สามเณร จำนวน 11 รูป และถวายอาหาร  
เพลพระภิกษุสงฆ์และเณรทั้งวัด 99 รูป
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ร้านข้าวซอยเต๋าก่อเอกหน้าวัดพระแก้ว  
เดินทางไปวัดพระธาตุดูผางา อ.เชียงแสน ชมสกายวอล์ค สามแผ่นดิน

# A Week In Review

## กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์



ชมวิว 360 องศา 3 ประเทศ ไทย-ลาว-เวียดนาม

แวะชิมกาแฟร้านริมโขง บรรยากาศคาสเล็ค จิบกาแฟชิลๆ วิวแม่น้ำโขง

15.30 น. เดินทางไปวัดพระธาตุตอขยเวียงแก้ว กราบนมัสการพระครูบาบุญชุ่ม ญาณสังวร

18.00 น. รับประทานอาหารเย็นที่ร้านหอยปังขุนนาน เคาหยกหมั่นโถว ไก่คำตุ๋นยาจีน  
เห็ดหอมซีอิ้ว ซุปเยื่อไม้ข้าวใส

### วันที่ 12 มกราคม 2568

07.00 น. รับประทานอาหารเช้า ที่โรงแรมที่พัก

09.00 น. เช็กเอาท์ ออกเดินทางเที่ยวชม Contemporary Art Museum พิพิธภัณฑ์ร่วมสมัยเมือง  
เชียงราย รวบรวมงานศิลปะจากทั่วโลกและศิลปินเชียงรายรวมทั้งของอาจารย์เฉลิมชัย



11.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ที่ภัตตาคารสิงห์ปาร์ค

13.00 น. แวะซื้อของฝาก

14.00 น. เดินทางถึงสนามบินเชียงราย

16.10 น. ออกเดินทางกลับ เที่ยวบิน FD 3208

17.25 น. ถึงสนามบินดอนเมือง โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ: โปรแกรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามสมาชิกเห็นสมควร

### ค่าใช้จ่าย

ค่าตัว : จองตัวด้วยตนเองหรือแจ้งเจ้าหน้าที่สโมสรจงให้

ที่พัก : โรงแรมวังคำ คืนละ 1,500 รวมอาหารเช้า 2 ท่าน

ค่าอาหาร ค่ารถ และอื่นๆ เฉลี่ยจ่ายตามประเพณีของเรา

\*\*\*\*\*



Rotary  
District 3350



# สโมสรโรตารีบางรัก

ขอเชิญเข้าร่วมการประชุมและบรรยายพิเศษ

## พลังความร่วมมือ

กับการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยทางถนน

Power of collaboration  
in building a road safety culture



ดร.อุดม หงส์ชาติกุล

วันพฤหัสบดีที่ 9 มกราคม 2568

เวลา 12.30-13.30 น.  
โรงแรมฮอลิเดย์ อินน์ สีสม



Meeting ID : 9210801771  
Passcode : rotary2020

# Coming Up Next Week

## สัปดาห์หน้ามีอะไร

Bang Rak  
Rotary  
Club



- |                           |   |
|---------------------------|---|
| วันพฤหัสบดีที่ 19 ธ.ค. 67 | ประชุม Club Assembly  |
| วันอาทิตย์ที่ 22 ธ.ค. 67  | ประชุมใหญ่ประจำปี & ฉลองคริสต์มาสและปีใหม่<br>เวลา 17.00 – 21.00 น.<br>โรงแรม Hyatt Regency Sukhumvit Bangkok |
| วันพฤหัสบดีที่ 26 ธ.ค. 67 | งดการประชุมประจำสัปดาห์<br>เนื่องจากเป็นช่วงใกล้สิ้นปี  |
| วันพฤหัสบดีที่ 2 ม.ค. 68  | งดการประชุมประจำสัปดาห์<br>เนื่องจากเป็นช่วงเทศกาลปีใหม่  |
| วันพฤหัสบดีที่ 9 ม.ค. 68  | ดร.อุดม หงส์ชาติกุล<br>เรื่อง “พลังความร่วมมือกับการสร้างวัฒนธรรม<br>ความปลอดภัยทางถนน”                       |
| วันพฤหัสบดีที่ 16 ม.ค. 68 | คุณอภิรักษ์ โกษะโยธิน<br>เรื่อง “การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ในโลกยุคใหม่”                                      |

