



## การแพทย์แผนไทย หลากหลายคุณค่าถ้ารู้จักนำมาใช้

ได้มีโอกาสร่วมสนทนากับ พลเรือเอก ชาญชัย เจริญสุวรรณ ในรายการ Hot Line Thailand ช่วงสายตรวจสุขภาพ ซึ่งออกอากาศทางสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง ๕ เมื่อวันที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ ในหัวข้อเรื่อง “การแพทย์แผนไทยร่วมต้านภัย COVID-19” ช่วยให้ได้รับความรู้ และแง่คิดมุมมองที่มีคุณค่าน่าจดจำ และนำไปใช้ประโยชน์อย่างมากมาย จึงใคร่ขอนำบางส่วนมาเล่าต่อเพื่อให้ท่านผู้อ่านได้รู้ด้วย และร่วมกันพิจารณาส่งเสริมการแพทย์แผนไทย มรดกอันล้ำค่าที่ตกทอดมาจากบรรพบุรุษอย่างยาวนานนับร้อยนับพันปีว่าได้ ควรที่พวกเราจะช่วยกันอนุรักษ์ และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นส่งต่อให้คนรุ่นหลังได้ใช้สร้างเสริมสุขภาพตามวิถีธรรมชาติด้วยตนเอง ลดการพึ่งพิงการรักษาที่ไม่จำเป็น ซึ่งย่อมเป็นผลดีอย่างอเนกอนันต์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม ทุกคนจะมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์มากขึ้น โดยสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายน้อยลงมาก ภาครัฐเองก็สามารถประหยัดงบประมาณเพื่อการสาธารณสุขลงได้อย่างมหาศาล ดูแล้วมีแต่ได้กับได้ ใช้ใหม่ครับ แต่น่าสงสัยยิ่งนัก ทำไมการแพทย์แผนไทยไม่ได้รับการเห็นคุณค่า และนำมาใช้ประโยชน์มากเท่าที่ควร บนผืนแผ่นดินไทยที่อุดมไปด้วยสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ตำรับตำรายา และวิธีการรักษาสารพัดอุปสรรคที่แท้จริงคืออะไรกันแน่

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับแพทย์แผนไทย เป็นเรื่องที่คนทั่วไปสามารถเข้าใจได้ไม่ยาก ล้วนเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เห็นกันอย่างดาษดื่น เพียงแต่ต้องการผู้รู้ช่วยชี้แนะผ่านการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึงและต่อเนื่อง ซึ่งภาครัฐน่าจะเป็นเจ้าภาพจัดวางระบบดังกล่าว เพราะเป็นเรื่องที่ต้องใช้งบประมาณ และบุคลากรที่มีความรู้และประสบการณ์ รวมทั้งอุดมการณ์ที่จะทำหน้าที่อันท้าทายเช่นนี้ จากการได้ร่วมสนทนากับท่านนายกสภาการแพทย์แผนไทยในวันนั้น ขอนำสาระที่เห็นว่าสำคัญมาบอกเล่าต่อ โดยเน้นส่วนที่มีความเชื่อมโยงกับการร่วมต้านภัย COVID-19 พอสรุปได้ดังนี้

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย หรือการแพทย์โบราณ (ของไทย) เป็นองค์ความรู้ที่สืบทอดกันมาอย่างช้านาน สำหรับการดูแลสุขภาพในภาวะปกติและการรักษาโรคร้ายไข้เจ็บเมื่อเกิดขึ้น ดังเดิมผู้ที่เป็นปราชญ์ในด้านนี้มีอยู่มากมาย กระจายอยู่ตามชุมชนต่าง ๆ ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ รู้จักกันในนามของ “หมอพื้นบ้าน” เป็นผู้ให้ทั้งความรู้ในการดูแลสุขภาพ และการรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยตามความสามารถของท่าน นับได้ว่ามีส่วนช่วยอย่างสำคัญยิ่งในการมีความแข็งแรงสมบูรณ์ของคนไทยโดยรวมในอดีต สถานพยาบาลก็มีน้อยกว่าทุกวันนี้ยิ่งยิบกันไม่ได้เลย แต่สังคมไทยในยุคนั้นก็อยู่ดีมีสุขกันตามสภาพอย่างน่าพอใจนานหลายร้อยปีทีเดียว



ส่วนการแพทย์จากชาติตะวันตกนั้น ได้เข้ามา มีบทบาทในไทยตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๓ ซึ่งมีการ เจริญสัมพันธ์ไมตรี และการค้าขายระหว่างกัน หมอบริดเลย์ คือผู้ที่นำองค์ความรู้ด้านนี้เข้ามาเผยแพร่จนกระทั่งมี การตั้งโรงพยาบาลศิริราชพยาบาลขึ้นในสมัยรัชกาลที่ ๕ นับเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้บทบาทของหมอพื้นบ้าน และการแพทย์แผนไทยโดยรวมลดลงตามลำดับ ภูมิปัญญาดั้งเดิมได้สูญหายไปมิใช่น้อยเลย ยังมีความโชคดีอยู่บ้างที่ในปัจจุบันได้มีการเห็นความสำคัญ และเริ่มรวบรวมองค์ความรู้ที่หลงเหลืออยู่ ทำการวิจัย และพัฒนาต่อยอดให้มีความเป็นมาตรฐานทางวิชาการ ชัดเจนขึ้น ดำเนินการต่าง ๆ อย่างเป็นระบบครบวงจร และเป็นที่ยอมรับมากขึ้นด้วย แต่ยังคงค่อนข้างเชื่องช้าและ อยู่ในวงแคบ ๆ การนำแพทย์แผนไทยไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตจริงจึงไม่มากเท่าที่ควรอย่างน่าเสียดายยิ่งนัก ก็ได้ แต่หวังลม ๆ แล้ง ๆ ว่าทุกอย่างกำลังมีแนวโน้มไปในทาง ที่ดีขึ้น โดยเฉพาะถ้าสามารถพิสูจน์ได้ว่าศาสตร์แขนงนี้ อาจนำมาร่วมต้านภัย COVID-19 ได้จริง

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมีพื้นฐานอยู่บนหลัก ธรรมชาติ โดยอิงหลักพุทธธรรมอยู่มากพอสมควร ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดียยึดหลักการ พิจารณาแบบองค์รวม เน้นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพ แวดล้อมกับชีวิตของคนเรา อันมีร่างกายและจิตใจเป็น องค์ประกอบหลัก ไม่สามารถแยกส่วนในการบำบัดโรคได้ จำแนกร่างกายมนุษย์ออกเป็นธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หากธาตุเหล่านี้มีความสมดุลตามปกติ ก็จะมีภูมิคุ้มกัน ที่แข็งแรง สามารถเฝ้าระวังรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ เมื่อใดที่ธาตุหลักเสียสมดุล การเจ็บป่วยก็จะเกิดตามมา จำเป็นต้องหาวิธีปรับให้ สมดุลดั้งเดิมด้วยการแพทย์แผนไทย

มีเหตุผลมากมายที่เราควรใช้ภูมิปัญญาแพทย์ แผนไทยในการร่วมต้านภัย COVID-19 ที่นับว่าสำคัญ ได้แก่ การเป็นทางเลือกให้แก่ประชาชนที่กำลังเดือดร้อน จากโรคระบาดนี้ และบริการภาครัฐยังดูแลได้ไม่ทั่วถึง ผู้ที่พอมีความรู้ด้านนี้ก็สามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น

ทั้งยังช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกด้วย ความมั่นคงทางยาของไทย โดยรวมก็ย่อมมีระดับสูงขึ้น ลดความสิ้นเปลือง งบประมาณด้านการสาธารณสุขของประเทศ ช่วยให้ เศรษฐกิจชาติมีความเข้มแข็งมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังถือเป็นหน้าที่ตามมาตรา ๕๕ รัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ ซึ่งระบุไว้ว่า

“รัฐต้องส่งเสริม และสนับสนุนให้มีการพัฒนา ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทยให้เกิดประโยชน์ และต้องครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมและ ป้องกันโรคการรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพด้วย”

“รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับบริการ สาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง เสริมสร้างให้ ประชาชนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ส่งเสริม และสนับสนุนให้มีการพัฒนา ภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยให้เกิดประโยชน์ สูงสุด”

“บริการสาธารณสุขตามวรรคหนึ่ง ต้องครอบคลุม การส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมและป้องกันโรค การรักษา พยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพด้วย รัฐต้องพัฒนาการ บริการสาธารณสุขให้มีคุณภาพ และมาตรฐานสูงขึ้น อย่างต่อเนื่อง”

นับเป็นบทบัญญัติที่ระบุไว้อย่างชัดเจน และ ครอบคลุมมากในทุกประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการ ส่งเสริมการแพทย์แผนไทย แต่จากความเป็นไป ในบ้านเมืองเราที่ปรากฏอยู่ทุกวันนี้ มองหาความเป็น รูปธรรมของการปฏิบัติตามรัฐธรรมนูญมาตรานี้ แทบไม่เห็นเลย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเผยแพร่ความรู้ พื้นฟู และพัฒนาภูมิปัญญาดั้งเดิม การผลิตบุคลากร และการใช้ ประโยชน์จากการแพทย์แผนไทย โดยเฉพาะการร่วมสู้ภัย COVID-19 เรามี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต) กว่า ๗,๐๐๐ แห่งทั่วประเทศ ทราบว่าแต่ละแห่ง มีอัตราแพทย์แผนไทยรวมอยู่ด้วย แต่ไม่แน่ใจว่า มีการบรรจุจริงบ้างหรือไม่ ถ้าทำได้ย่อมมีส่วนช่วย อย่างสำคัญในการปฏิบัติตามรัฐธรรมนูญมาตรา

๕๕ ดังกล่าว เพราะ รพ.สต. เป็นจุดประสานงานที่สำคัญของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งทั่วประเทศมีจำนวนมากกว่า ๑ ล้านคน หากมีการให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่บุคลากรเหล่านี้ การกระจายไปสู่ชุมชนย่อมแพร่หลายเป็นวงกว้างได้อย่างรวดเร็ว แต่ทุก รพ.สต. ต้องมีแพทย์แผนไทยประจำอยู่ด้วย

ความไม่ลงตัวในเรื่องที่ดูไม่ซับซ้อนนักเช่นนี้ได้ก่อให้เกิดข้อกังขามากมายในทางที่เป็นภาพลบต่อหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งรัฐบาลด้วย โดยถูกมองว่าท่านขาดความจริงใจ และความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบัญญัติในรัฐธรรมนูญ คำถามว่าอะไรคือสาเหตุเริ่มดังกระหึ่มขึ้นทุกที แม้ขยายเป็นวงกว้างอย่างยากที่จะหยุดยั้งได้ พร้อมกับข้อกล่าวหาที่ไม่เป็นคุณแก่ใคร เกี่ยวกับอุปสรรคในเรื่องนี้อาติ การต่อต้านจากแพทย์แผนปัจจุบัน และผลประโยชน์จากการใช้งบประมาณด้านสาธารณสุข ไม่ว่าจะเป็นการจัดซื้อเครื่องมือ อุปกรณ์ทางการแพทย์ รวมทั้งยารักษาโรคต่าง ๆ เฉพาะการสู้กับโรคระบาด COVID-19 ก็คงนับแสน ๆ ล้านบาทแน่นอน เพราะจำเป็นต้องจัดหาเป็นจำนวนมาก เช่น เครื่องช่วยหายใจ ยาพาราเซตามอล และวัคซีนชนิดต่าง ๆ ซึ่งหลังสุดรัฐบาลมีแผนจะจัดซื้อเพิ่มขึ้นอีก รวมแล้วราว ๑๕๐ ล้านโดส หากไม่ทำความจริงให้ปรากฏ กระแสการวิพากษ์วิจารณ์และต่อต้านรัฐบาลคงจะรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะนี้ถือว่ายังไม่สายเกินไปนัก เพียงแต่เร่งปฏิบัติตามรัฐธรรมนูญมาตรา ๕๕ อย่างจริงจัง จริงใจ และต่อเนื่อง สถานการณ์ต่าง ๆ คงพลิกจากร้ายกลายเป็นดีได้ไม่ยากนัก

คนส่วนใหญ่ คงอยากรู้ท่านเองเดียวกันว่า แพทย์แผนไทยจะช่วยต้านภัย COVID-19 ได้อย่างไร จากความรู้อันจำกัดที่ได้รับทราบมาจาก พลเรือเอก ชาติชาย เจริญสุวรรณ นายกรัฐมนตรีแพทย์แผนไทย (เพราะยังไม่มีโอกาสคุยกันในระยะเสียดเทาที่ต้องการ) ขอนำเสนอสาระที่เห็นว่าน่ารู้ดังต่อไปนี้

ในด้านการป้องกันโรคนั้น การแพทย์แผนไทย

แนะนำให้ปฏิบัติตามหลักสากลที่ย้ำเตือนกันอยู่ทุกวันนี้ อันได้แก่ การล้างมือบ่อย ๆ สวมหน้ากากอนามัย และการรักษาระยะห่างทางสังคม เป็นต้น ทั้งยังให้ดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทั้งหลาย อาทิ การคลุกคลีกันเป็นหมู่คณะโดยไม่จำเป็น และการไปยังสถานที่แออัด (ไม่ควรไป) นอกจากนั้น แพทย์แผนไทยยังแนะนำให้ปรับสภาพภายในร่างกายให้สมดุลด้วยสมุนไพรใกล้ตัวชนิดต่าง ๆ ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไป



สำหรับการรักษาเมื่อเกิดการติดเชื้อแล้ว ให้ใช้ความรู้หมอพื้นบ้าน และแพทย์แผนไทยเสริมการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยการหารือร่วมกันของทุกฝ่าย เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าจะไม่เกิดผลกระทบในลักษณะการต้านฤทธิ์กัน หรือมีผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์เป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของผู้ป่วย

ส่วนในขั้นการส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพหลังการรักษาจนหายแล้วนั้น การแพทย์แผนไทยแนะนำให้ใช้ยาตำรับที่เหมาะสม ตามคำแนะนำของแพทย์แผนไทย ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างถูกสุขลักษณะตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ ซึ่งเป็นเรื่องที่หาความรู้ได้ไม่ยากนักในปัจจุบัน นอกจากนั้นยังให้ใช้หลัก “ธรรมานามัย” เข้าช่วยฟื้นฟูด้วย อันหมายถึงการบำเพ็ญจิตภาวนา หรือเจริญกรรมฐานด้วยวิธีต่าง ๆ ที่ถูกจริตของแต่ละคน อาทิ การเจริญพุทธมนต์ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ซึ่งมีเป้าหมายเดียวกันคือ การสร้างเสริมสติให้เข้มแข็ง เพื่อให้เกิดความสว่างทางปัญญา รู้เห็น และ



เข้าใจทุกอย่างชัดเจนตรงตามความเป็นจริง ความเข้มแข็งของจิตใจคือพลังสำคัญในการต่อสู้ภัยทั้งหลาย สมดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” หรือภาษิตทางตะวันตกก็ระบุไว้ในทำนองเดียวกัน “Sound Mind in the Sound Body” สติ คือ ความระลึกอยู่กับสภาวะปัจจุบันของตนทั้งทางกายและจิตไม่เลื่อนไหลไปสู่อดีตและอนาคต ผู้ที่มีสติเข้มแข็งจิตใจก็จะมีอารมณ์ดี สว่าง และสงบสูงขึ้น รู้วิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างได้ผล รวมทั้งการสร้างความแข็งแรง

ในแนวทฤษฎีจิตตน และการบริหารจัดการจิตตามหลักกรรมนามยดั่งที่กล่าวมาแล้ว ก็มีประโยชน์ในการป้องกันโรคต่าง ๆ ด้วยเช่นกัน



ตรีผลา



กระชายขาว



ขมิ้นชัน



พลูคาว



ฟ้าทะลายโจร

สมบูรณ์ให้กับตนเองด้วย

สำหรับการปรับธาตุสมุฏฐานทั้ง ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ให้สมดุลเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงนั้น หลักการแพทย์แผนไทยมีคำแนะนำ พอสรุปได้ดังนี้

ในขั้นตอนการป้องกัน ให้รับประทานยาตำรับ เช่น ตรีผลา (ประกอบด้วย มะขามป้อม สมอไทย และสมอพิเภก) ร่วมกับสมุนไพร เช่น ฟ้าทะลายโจร กระชายขาว ขมิ้นชัน และพลูคาว โดยขอคำแนะนำในรายละเอียดจากแพทย์แผนไทย สำหรับอาหารที่มีประโยชน์ในการสร้างภูมิคุ้มกัน COVID-19 นั้น คือประเภทที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น แกงเลียง แกงส้ม และต้มยำ การออกกำลังกาย

สำหรับในการรักษาโรค หลักการแพทย์แผนไทยแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน ได้แก่ การกระตุ้นพิษ การแปรไข้ และการครอบไข้ โดยอธิบายเพิ่มเติมอย่างย่อ ๆ ไว้ว่า

“การกระตุ้นพิษ” หมายถึง การขับพิษหรือเชื้อโรค ออกจากร่างกายให้เร็วที่สุด โดยการใช้ยาห้าาราก ซึ่งประกอบด้วย รากคนทา รากมะเดื่อชุมพร รากชิงชี รากย่านาง และรากไม้เท้ายาม่อม ปัจจุบันมีการผลิตเป็นแคปซูลแล้ว หาซื้อได้ตามร้านขายยาแผนไทยทั่วไป

“การแปรไข้” คือการรักษาผู้ที่กำลังป่วยนั่นเอง สมุนไพรที่ช่วยลดไข้ได้คือ จันทลีลา และประสะจันทน์แดง หากมีอาการเจ็บคอให้กินฟ้าทะลายโจร ฟันฟูปอดให้แข็งแรงได้ด้วยประสะเปราะใหญ่ ส่วนการบรรเทาอาการไอและละลายเสมหะ สมุนไพรที่ควรใช้คือ อามฤควาที่ และประสะมะแว้ง

“การครอบไข้” หมายถึง การป้องกันมิให้อาการไข้



กลับมากำเริบซ้ำอีก ท่านแนะนำให้ใช้ยาชา ซึ่งเป็นตำรับยาที่มาจากศิลาจารึกวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) ประกอบด้วยสมุนไพรหลายชนิด จำเป็นต้องมีผู้รู้ช่วยเหลือในการนำมาใช้

ขอออกตัวอีกครั้งหนึ่งว่า ผู้เขียนมีความรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทยไม่มากนัก แต่มีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเห็นการนำเอามรดกอันล้ำค่าของชาติส่วนนี้มาใช้ประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพ และรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้แก่คนทั่วไปที่อาศัยอยู่บนแผ่นดินนี้ โดยเฉพาะการร่วมต่อสู้กับภัย COVID-19 ซึ่งกำลังบ่อนทำลายศักยภาพด้านต่าง ๆ ของชาติอยู่ในปัจจุบัน ก่อความทุกข์ยากอย่างหนักหนาสาหัสให้แก่



### 3 ท่าฤๅษีดัดตน

คลายความเครียด ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย ช่วยเหลือลดลมไหลเวียนดี

#### ท่าแก้เกี้ยว

ช่วยบริการส่วนแขน (เล่นท่า 1 ถึงเล่นท่า 2 3 4 และ 5)



คนทุกหมู่เหล่า โดยยังไม่เห็นหนทางแก้ไขที่ชัดเจน เอาเสียเลย จึงกล้าที่จะนำเอาความรู้แบบกระพริ่งกระพริ่งที่ได้รับจากการเสวนากับผู้รู้มาบอกเล่าต่อ โดยมีได้มีเจตนาที่จะตำหนิตัวอย่างมือคืดต่อผู้ใด เพียงแต่อยากมีส่วนช่วยกระตุ้นความตระหนักสำหรับผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบ รวมทั้งคนทั่วไปซึ่งกำลังร่วมเผชิญภัยมืดจาก COVID-19 อยู่ด้วยกัน ให้หันมาร่วมกันสู้อย่างผู้มีสติปัญญา ใช้การแพทย์แผนไทยเป็นอาวุธเสริมในการเอาชนะให้ได้ในเร็ววัน เพื่อนำสันติสุขของปวงชนและความมั่นคงของชาติกลับคืนมา อย่างผู้มีสติปัญญาสูง คือไม่สิ้นเปลืองงบประมาณไปอย่างไม่คุ้มค่า ต้องการเพียงแค่นั้นจริง ๆ ครับ 🙏

#### ของดียังมีอยู่

แพทย์แผนไทย ให้คุณค่า มานานเนิ่น  
ไม่นำมา รักษาด้วย ช่วยบรรเทา  
คอยฟังฟัง อิงชาติอื่น ขึ้นขมนัก  
คนโบราณ ร่วมสรรสร้าง อย่างเพริดพราย  
อยากร่วมด้วย ช่วยกันแก้ แต่ถูกกัน  
ได้โปรดเถิด เปิดใจกว้าง อย่างเมธี  
แพทย์แผนไทย ใช้อย่างค่า อย่าเตี้ยดฉันท์  
ฟังพินิจ คิดโอบเอื้อ เกื้อการุณย์

โยหมางเมิน เห็นห่าง อย่างคนเขลา  
ความซึมเซา เศร้าโศก จากโรคร้าย  
เหมือนไม่รัก ศักดิ์ศรี มีล้นหลาย  
กลับดูตาย ไม่ส่งเสริม เพิ่มส่วนดี  
ยากฝ่าฟัน บั่นบาก ถากวิถึ  
ใช้ของดี ที่มีอยู่ ย่อมรู้คุณ  
อาจพลิกผัน ความฝันร้าย คลายว้าวุ่น  
ผลแห่งบุญ จักหนุนให้ ไทยร่มเย็น.

นรชาติ  
๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔

#### อ้างอิงภาพ

<https://www.samunpri.com/news/3>

<https://www.khonkaenlink.info/read/34130/>

<https://www.pdfah.com/article/1/>

[https://www.sentangsedtee.com/today-news/article\\_153048](https://www.sentangsedtee.com/today-news/article_153048)

<https://www.dailymirror.online/>

<https://www.wefjethailand.com/2020/04/idi.html>

<https://siamrath.co.th/n/141001>

<https://www.newtv.co.th/news/82324>

<https://www.posttoday.com/life/work-life-balance/61770>

<https://geomance.com/>



นาวิกศาสตร์

ปีที่ ๑๐๔ เล่มที่ ๙ กันยายน ๒๕๖๔