

โครงการ **รักษาใจ ยามเจ็บป่วย** ของคณะแพทย  
ศาสตร์ศิริราชพยาบาล เป็นโครงการที่ริเริ่มโดยพยาบาลที่ใ  
การดูแลผู้ป่วย ต้องการให้การช่วยเหลือดูแลด้านจิตใจด้วย  
หน่วยงานต่างๆในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลจึงได้  
ร่วมมือกันจัดโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้บริการการรักษาใจแก่ผู้ป่วย  
โดยมีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อให้ผู้ป่วยคลายความเครียดและความทุกข์  
ทรมาน
๒. เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดจากอาการทางกาย
๓. เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับภาวะความเจ็บป่วยได้  
ดีขึ้น

**วิธีการ** : อบรมการฝึกสติและสมาธิ (โดยการเดินจงกรม  
นั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถ) ร่วมกับการทำความเข้าใจ  
เกี่ยวกับความเจ็บป่วยและวิธีการอยู่กับความไม่สบายกาย  
และใจ สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง เป็นเวลา ๒ เดือน ทุกวันจันทร์และ  
วันพฤหัสบดี เวลา ๑๕:๐๐ - ๑๗:๐๐ น. รวม ๑๖ ครั้ง

#### หมายเหตุ

ผู้สนใจติดต่อขอรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ ~~๐๒๒๗๕ ๔๖๐๘~~

**๐๙๗-๖๘๔๑๒๑๓ , ๐๘๑-๕๕๗๗๔๔๘**



## ความรู้สึกรักของคนไข้ต่อ

## โครงการรักษาใจ ยามเจ็บป่วย

## ความรู้สึกของคนใช้ต่อโครงการรักษาใจ ยามเจ็บป่วย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ISBN 974-11-0485-5

เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙

พิมพ์ที่ : ศุภนิชการพิมพ์ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ

## คำนำ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมีความมุ่งมั่นที่จะให้การดูแลรักษาผู้ป่วยอย่างเป็นองค์รวม โดยคำนึงถึงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคมของผู้ป่วย เป็นที่ยินดีว่าบุคลากรของคณะฯก็มีแนวคิดและเจตนารมณ์เช่นเดียวกัน ดังตัวอย่าง **โครงการรักษาใจ ยามเจ็บป่วย** ที่ริเริ่มจากคุณพยาบาลที่เห็นความสำคัญของการให้การดูแลด้านจิตใจของผู้ป่วย และได้รับความร่วมมือร่วมใจจากแพทย์และหน่วยงานต่างๆ จนโครงการนี้สำเร็จขึ้น และเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย ดังที่ท่านผู้ป่วยได้แสดงความรู้สึกไว้ในหนังสือเล่มนี้

คณะฯ ขอขอบคุณทุกท่านที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะท่านผู้ป่วย ที่ได้ช่วยยังประโยชน์ต่อผู้ป่วยอื่นๆต่อไป ขอบุญกุศลนี้ จงหนุนนำให้ทุกท่านสำเร็จผล มีสุขภาพแข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

รศ.สาทร สกลสัตยาทร

ศ.คลินิก นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร

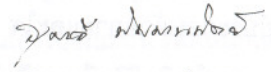
คณบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

## คำปรารภ

หนังสือเล่มเล็กๆนี้ เกิดจากความมีใจบุญกุศลของคนไข้คนหนึ่งที่ต้องการช่วยเหลือคนไข้คนอื่นให้รู้เท่าทันชีวิตและสามารถอยู่กับความเจ็บป่วย โดยป่วยแต่กายใจไม่ป่วยด้วยได้ เธอได้ค้นพบวิธี และต้องการให้ผู้อื่นได้มีโอกาสบ้าง จึงได้เล่าความรู้สึกและสิ่งที่เกิดขึ้นกับเธอ รวมทั้งการมีมุมมองชีวิตที่เปลี่ยนไปหลังการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ฝึกให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา เธอเกิดปัญญารู้เท่าทันชีวิต และรู้ว่าจะอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บอย่างไรโดยไม่ทุกข์ทรมานใจอย่างแต่ก่อน อันที่จริงเธอมีของดีอยู่ในตัวอยู่แล้วเช่นเดียวกับทุกคน เมื่อโอกาสเปิดให้ได้ค้นพบตัวเองด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เธอจึงได้ใช้ปัญญาที่มีอยู่ในตัวในการแก้ปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิต เรื่องของเธอเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับคนเจ็บป่วยอื่นๆ เธอจึงได้เขียนขึ้นเพื่อเป็นวิทยาทาน หวังให้คนไข้คนอื่นได้รับสิ่งดีๆที่เธอได้รับด้วย มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในตนเองที่จะเรียนรู้และฝึกฝนให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามจริง และแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เพียงแต่ท่านเปิด

โอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้ดังเช่นเธอผู้นี้ ท่านก็จะได้รับประโยชน์ด้วยเช่นกันกับเธอ

การให้วิทยาทานและธรรมทานนั้นถือเป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง ขอให้บุญกุศลที่เธอได้ทำนี้ช่วยให้เธอหายจากโรคภัย มีจิตใจที่เข้มแข็งและมีความสุขที่เกิดจากภายในตลอดไป



ศ.เกียรติคุณ พญ.สุมาลี นิมนานิตย์  
ที่ปรึกษาโครงการรักษาใจ ยามเจ็บป่วย

## ความรู้สึกของคนไข้ต่อ โครงการรักษาใจ ยามเจ็บป่วย

โครงการรักษาใจ ยามเจ็บป่วย เป็นการฝึกจิตและสมาธิ โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถ ร่วมกันทำความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและธรรมชาติของกายและใจ มนุษย์ประกอบด้วยกายและใจ ทั้งกายและใจต้องอยู่ในสภาวะ การดำเนินชีวิตจึงจะเป็นไปด้วยความราบรื่น แต่กายกับใจนั้นเกี่ยวเนื่องกัน เมื่อเกิดความเจ็บป่วยทางกาย จิตใจก็ป่วยด้วย โดยแสดงออกเป็นความวิตกกังวล ความกลัว ความเครียด ซึ่งนำไปสู่อาการทางกาย และทำให้อาการของโรคทรุดหนักลง เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ ดังนั้นผู้ที่เจ็บป่วย จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาทั้งกายและใจควบคู่กันไป เพื่อให้ผู้เจ็บป่วยคลายความเครียดและความทุกข์ทรมาน บรรเทาความเจ็บป่วยจากอาการทางกายและสามารถปรับตัวเข้ากับภาวะความเจ็บป่วยได้ดีขึ้น

วันแรกที่ฉันเข้าร่วมโครงการ ท่านอาจารย์สุมาลีได้ให้ทุกคนพูดถึงความรู้สึกเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตน แต่ละคนพูดไปก็ร้องไห้ไป สุดท้ายก็ร้องไห้กันเกือบทุกคน แต่ก็ช่วยให้ทุกคนรู้สึกดีขึ้น เพราะเป็นครั้งแรกที่พวกเราสามารถบอกความรู้สึกลึกๆในใจออกมา โดยคนที่รับฟังเรา คือ คุณหมอละ และคุณพยาบาล ซึ่งเข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วย และพร้อมที่จะช่วยเหลือให้กำลังใจ ตัวฉันเองในขณะนั้น รู้สึกหนักเหมือนหิ้วของพะรุงพะรังมามากมาย แต่เมื่อได้รับฟังสิ่งต่างๆที่อาจารย์บรรยายให้ฟัง ก็ค่อยๆปล่อยวางไปที่ละอย่างสองอย่าง จนวันหนึ่ง ฉันรู้สึกเบาเหลือเกิน เหมือนหายใจได้โล่งๆ เป็นความสงบสุขที่เกิดขึ้นในใจ เมื่อจิตไม่มีกังวล ไม่กลัวความตาย ทำให้เรามองสิ่งต่างๆรอบตัวด้วยอารมณ์ขันได้โดยปกติ (ก่อนป่วย) ฉันเป็นคนขำเริง เล่นตลกมาก แต่เมื่อกายป่วย เล่นที่เคยกตลก ก็ถูกตลกจนแทบจมหายไป เวลาไปพบปะเพื่อนๆ เขาจะเล่าเรื่องขำขันกันเสมอ ซึ่งเดิมฉันจะต้องเป็นคนขำกึ่งขำเป็นคนแรกเสมอ แต่เมื่อฉันป่วย ยิ่งเห็นเพื่อนหัวเราะเฮฮากันมากเท่าไร ฉันก็ยิ่งรู้สึกเศร้ามาก บางครั้งต้องหลบหน้าเพื่อนๆ ไปแอบร้องไห้ในห้องน้ำ เพราะรู้สึกอึดอัด

อวรณ์กับชีวิตที่เคยสนุกสนาน แต่เวลานี้ชีวิตฉันเหลือน้อยแล้ว คิดวนเวียนแต่ว่า ทำไมจึงต้องเกิดกับเรา มีความวิตกกังวล ห่วงลูก ห่วงสามี ห่วงตัวเอง มีความกลัว กลัวความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย เมื่อจิตใจเป็นเช่นนี้ กลางคืนก็นอนไม่หลับ กว่าจะหลับได้ก็เป็นเวลา ตี ๒ บ้าง ตี ๓ บ้าง เวลาหลับก็ฝันร้ายเกือบทุกคืน ส่วนใหญ่จะฝันเกี่ยวกับความตายและความเจ็บป่วย

ครั้งแรกที่อาจารย์หมอแจ้งข่าวร้ายกับฉัน ฉันมีความรู้สึกเหมือนโลกหยุดหมุน พุดอะไรไม่ออก ฉันไม่มีแรงเดิน พี่ชายและสามีต้องช่วยกันพยุง หัวปึกออกจากห้องคุณหมอจิตใจว่าวุ่น คิดแต่ว่าความตายกำลังรอเราอยู่ ฉันเข้ารับการผ่าตัดมดลูกและรังไข่ ต้องรับเคมีบำบัด มีคนใกล้ชิดที่ทราบข่าวว่าฉันป่วย ต่างหวังดีให้คำแนะนำมากมาย แนะนำยาไทย ยาจีน ยาพระ สอนให้ไปทำบุญ สวดมนต์ รวมทั้งพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ ฉันรู้สึกเครียดหนักกว่าเดิม

ช่วงที่คุณหมอนัดไปตรวจ ฉันมีอาการเครียดตั้งแต่มองไม่ออกจากบ้าน ไม่รู้สึกหิว บางครั้งเส้นตึงบริเวณคอ เจ็บ

คอไม่ได้ ท้องอืด ใจสั่น จนกระทั่งวันหนึ่งพี่ชายของฉันได้แนะนำ พาฉันมาเข้าโครงการของท่านอาจารย์สุมาลี ฉันไม่ยอมไปเลย มีความรู้สึกว่าจะต้องถูกจับไปอยู่รวมกันในโลกแห่งความเศร้า เพราะทุกคนที่มาร่วมโครงการล้วนเป็นผู้ป่วยที่มีความทุกข์ ต่อมาฉันจึงรู้ว่าฉันคิดไปเอง การเข้าร่วมโครงการผ่านไปประมาณครั้งที่ ๖ - ๗ เราทำกิจกรรมร่วมกัน เดินจงกรม และนั่งสมาธิ เราคุยกันอย่างสนุกสนาน จนลืมนึกว่าตนเป็นผู้ป่วย ฉันมีความสุข จึงทำขนมมาแจกเพื่อนๆ ท่านอาจารย์สอนว่า ถ้ามีเหตุการณ์อะไรมากระทบ ให้ใช้สติประคองจิตใจไว้ ถ้ารู้สึกเซ ให้ดึงจิตกลับมาแล้วลุกขึ้น อาจารย์ก็กล่าวว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เหมือนเป็นแบบฝึกหัดมาทดสอบเรา ฉันต้องไปตรวจเลือดเป็นระยะๆตามที่คุณหมอนัด ในเดือนตุลาคม ๒๕๔๘ ฉันเตรียมตัวจะเดินทางไปยุโรป ปรากฏว่าฉันต้องรับมือกับแบบฝึกหัดที่มาทดสอบฉันอีก เป็นแบบฝึกหัดที่ยากข้อหนึ่ง เพราะมะเร็งได้ไปเปิดสาขาใหม่ที่ตับ ฉันดีใจที่สามารถรับมือได้ โดยไม่ล้มเซเหมือนแต่ก่อน เรียนถามอาจารย์หมอว่า เคยได้ยินว่ามะเร็งตับจะเสียชีวิตเร็ว ฉันต้องกลับไปเตรียมตัวทำสิ่งที่ค้างค้างอยู่

ให้เสร็จ จะมีเวลาให้ฉันเตรียมตัวได้อย่างหยาบหรืออย่าง  
ละเอียดเพื่อให้ทันเวลาที่เหลืออยู่ อาจารย์หมอหัวเราะ แล้ว  
ตอบว่า คงไม่รวดเร็วขนาดนับเป็นวันหรือเป็นเดือน ฉันจึง  
กลับมาเก็บงานให้เสร็จอย่างหยาบๆก่อน แล้วถ้ายังมีชีวิตอยู่  
ค่อยตามเก็บอย่างละเอียดทีหลัง

ทุกวันนี้ ฉันพร้อมแล้ว ถามตัวเองว่ามีอะไรกังวลใจบ้าง  
คิดดูแล้วก็ไม่มี เพราะฉะนั้นก็อยู่กับปัจจุบัน ไม่อาลัยอาวรณ์  
กับอดีต หรือกังวลกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แต่ละ  
วันที่ตื่นขึ้นมาแล้วยังมีชีวิตอยู่ ถือว่าเป็นกำไรชีวิต ถ้าร้องให้  
โศกเศร้า แล้วทำให้ความเจ็บป่วยหาย หรือมีอายุยาวนานขึ้น  
ฉันก็จะไปเกณฑ์เพื่อนๆ และคนรู้จัก มาช่วยกันร้องให้เพื่อต่อ  
อายุให้ตัวเอง ฉะนั้นก็ใช้ชีวิตตามปกติ เหมือนคุณพ่อคุณแม่  
ที่มีลูกพิการ ก็ไม่เคยนึกถึงเลย ยังคงให้ความรัก ความ  
อบอุ่นเหมือนรักลูกคนอื่น ๆ เพราะเขาก็ลูกเรา ก่อนนอนทุก  
วัน ฉันจึงเอามือลูบท้องเบาๆ ส่งกระแสจิตบอกเขาว่า ฉันไม่  
รังเกียจที่เขาขออยู่ในร่างของฉัน ขอให้เขาช่วยดูแลฉันด้วย  
อย่าให้ฉันตาย เพราะถ้าฉันตาย เขาก็ต้องตายด้วย เราต้อง

ฟังพากัน มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน

ฉันนอนแต่หัวค่ำ แล้วตื่นแต่เช้า ก่อนนอนจะนั่งสมาธิ  
ให้จิตนิ่งสงบ ก็จะไม่ฝัน หลับรวดเดียวถึงเช้า พอลืมตาก็ดีใจ  
ที่ยังมีชีวิตอยู่อีก ๑ วัน ฉันเดินออกกำลังกายช้าๆ ประมาณ  
๓๐ นาที หายใจลึกๆ เอาอากาศบริสุทธิ์เข้าไปฟอกปอด (กัน  
ไม่ให้เขามาเปิดสาขา ๓ ที่ปอด)

คุณหมอนัดฉันไปฉีดยาจนครบ ๖ เข็มแล้วสแกนคอมพิวเตอร์  
ฉันดีใจคิดว่าจบคอร์สแล้ว ปรากฏว่าเข้าใจผิด  
อาจารย์หมอแถมให้อีก ๖ เข็ม เป็น ๑๒ เข็ม (เหมือนซื้อ  
สินค้า ชื่อ ๑ แกรม ๑) ทุกวันนี้ ฉันฉีดยาเป็นเข็มที่ ๘ แล้ว ฉัน  
รู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนไปมาก ไม่วิตกกังวลเหมือนแต่ก่อน  
บางครั้งพี่ชายและสามีไม่ว่าง ฉันก็ขับรถไปและขับรถกลับได้  
ไม่มีอาการแพ้ใดๆ เวลารับยาฉีดแต่ละครั้ง ฉันฝึกจิตได้  
ตามที่ท่านอาจารย์สอนไว้ จึงไม่รู้สึกเจ็บปวดแต่อย่างใด  
กำหนดจิตไว้ที่ท้อง กำหนดยุบหนอ พองหนอ ไม่ต้องสนใจ  
ว่าพยาบาลจะทำอะไรที่แขนเรา อาจารย์เคยสอนไว้ว่า จิต  
คนเราจะรับรู้ที่ละหนึ่ง (มืออยู่ครั้งหนึ่งที่เข้าร่วมโครงการ

อาจารย์ฝึกให้พวกเรานั่งสมาธิ แต่มีเสียงคนคุยกันและทำเสียงดังในห้องข้างๆ ถัดจากห้องนั่งสมาธิ ทำให้จิตเราวิ่งออกไป และรู้สึกหงุดหงิดกับเสียงที่มารบกวน อาจารย์ได้อธิบายและสอนว่า ถ้าได้ยิน ก็เพียงแต่ได้ยินหนอ และตั้งให้จิตกลับมาที่ห้อง) ฉะนั้นช่วงที่จิตยา ฉันทจึงตั้งจิตให้อยู่ที่ ุบหนอ พองหนอ อย่าไปอยู่ที่แขน และไม่ต้องนึกจินตนาการไปตามที่พยาบาลพูด ในการรับยาครั้งแรก พอพยาบาลบอกให้ฉันทราบ ว่า กำลังฉีดยาแก้แพ้ให้ จะทำให้รู้สึกร้อนไปถึงทวาร และจะรู้สึกคลื่นได้ พอพยาบาลฉีดยาเข้าเส้นเลือด และคอยถามว่ารู้สึกร้อน รู้สึกคลื่นได้หรือยัง ฉันก็จะนึกตาม แล้วเหมือนจิตไปสั่ง จะมีอาการตามที่เขาถามทุกครั้ง เดียวนี้ฉันจะระลึกถึงคำสอนของอาจารย์และปฏิบัติ สามารถกำหนดจิตได้ ไม่มีอาการแพ้ใดๆ ทางโรงพยาบาลให้ยาแก้คลื่นได้ อาเจียนกลับบ้าน ก็ไม่เคยต้องใช้ ในความเห็นส่วนตัว คิดว่าพยาบาลที่ฉีดยาให้ผู้ป่วย ถ้าจะบอกข้อมูลโดยบอกทางอ้อมกับผู้ป่วย จะช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการแพ้ไม่มาก เช่น บอกว่าตอนนี้กำลังจะฉีดยาแก้แพ้ให้ก่อน เพื่อช่วยให้เราไม่แพ้มาก เวลาฉีดยาเคมีบำบัด ยาตัวนี้ส่วนใหญ่ก็ไม่มีแพ้กัน มีเฉพาะ

บางราย อาจรู้สึกร้อนและคลื่นได้บ้าง ถ้าผู้ป่วยมีอาการดังกล่าว ก็ไม่ต้องตกใจ เป็นผลข้างเคียงของยา เดียวก็หาย สำหรับผู้ป่วยเอง ถ้าได้รู้วิธีการกำหนดจิต เราก็จะช่วยตัวเองได้มาก

มีอยู่วันหนึ่ง พี่ชายและสามีของฉันไม่ว่าง ฉันมีโอกาสได้ไปพบหมอคนเดียว จึงเป็นนาทีทอง ให้ฉันได้ถามข้อมูลที่ยากทราบ โดยทั่วไปคนไข้มะเร็ง เขาอยากจะทำทราบว่าเขาเป็นร้ายแรงระยะไหน แต่ฉันถามพี่ชายที่ไร เขาจะตอบว่า ไม่ต้องไปค้นหา หมอตอบยาก เพราะแล้วแต่ภูมิต้านทานโรคของแต่ละคน ฉันเรียนถามคุณหมอถึงความเจ็บป่วยของฉันว่า เป็นมากน้อยแค่ไหน คุณหมอบอกความจริงให้ทราบ ว่า ถ้าลามมาถึงตับแล้ว ก็นับเป็นระยะสุดท้าย ซึ่งน่าจะเป็นแบบฝึกหัดข้อที่ยากที่สุดที่มาทดสอบฉัน แต่ฉันมียาแก้แพ้ที่ทานอาจารย์สุมาลีให้พกดติดตัวไว้เสมอ จึงไม่มีอาการตกใจแต่อย่างใด ท่านอาจารย์สอนว่า ให้ประคองจิตให้ดี เมื่อใดก็เมื่อนั้น อย่าไปกังวลกับเหตุการณ์ข้างหน้า ให้อยู่กับปัจจุบัน และใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่า

ฉันมีความรู้สึกที่ ถ้าเราไม่กลัวความตายแล้ว จิตใจก็จะ  
เข้มแข็ง ลืมเรื่องความเจ็บป่วย จนบางครั้งไม่รู้สึกว่าเราป่วย  
ทุกวันนี้ฉันยังคงเป็นฉัน ร่าเริง เส้นตีนเหมือนเดิม จึงอยาก  
ฝากความรู้สึกที่ดีๆ มาถึงเพื่อนร่วมโรค (มะเร็ง) ทุกท่าน อย่า  
ท้อแท้ ประคองจิตให้เข้มแข็ง แล้วกำลังใจที่เกิดขึ้น จะช่วย  
ต่อชีวิตให้เราได้อยู่ต่ออีกระยะหนึ่งจากเวลาเดิมที่ควรจะไป  
ไม่ต้องกลัวความตาย เมื่อใดที่ร่างของเราไม่ไหว ก็จงทิ้งร่าง  
ไป เพราะร่างที่เต็มไปด้วยเนื้องอก ไม่น่าอยู่เสียแล้ว ทำจิตให้  
สงบ จิตสุดท้ายที่สงบ จะพาเราไปสู่ภพภูมิที่ดี

### รายนามผู้ร่วมสมทบทุนการจัดพิมพ์

ศ.เกียรติคุณ พญ.วันเพ็ญ บุญประกอบ	๑,๐๐๐.๐๐ บาท
ศ.คลินิก นพ.ปิยะสกล และพญ.สมสิริ สกลสัตยาทร	๑๐,๐๐๐.๐๐ บาท
คุณบุญทวี ตันตรานนท์	๒,๐๐๐.๐๐ บาท
คุณถนอม ศิวติศรต์	๑,๐๐๐.๐๐ บาท
คุณอัมพิกา รัตนภรณ์	๒,๐๐๐.๐๐ บาท
ศาสตราจารย์สุภาพรรณ รัตนภรณ์	๔,๐๐๐.๐๐ บาท
ศ.เกียรติคุณ พญ.สุมาลี นิมนานิตย์	๑๐,๐๐๐.๐๐ บาท