

สรุปการเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิต กับประชาชนชาวบ้านบ้านนาอีสาน อ.สนามชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา

๔-๘ เมษายน ๒๕๕๕

๑. วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กบ้านพัก ได้มีโอกาสในการเรียนรู้เรื่องวิถีชีวิตพอเพียงอย่างครบวงจร และเรียนรู้การอยู่ร่วมกันนอกสถานที่ ทั้งเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในกลุ่มเยาวชนชนบ้านพักกันเอง ณ ต่างบริบทต่างสถานที่ และเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น - โฮมสเตย์

๒. จำนวนผู้เข้าร่วม

เยาวชนบ้านพักจำนวน	๑๐	คน
เด็กเล็ก	๒	คน (น้ำเหนือ ต้นหลิว)
ทีมผู้ดูแล	๔	คน (เบนซ์+เก้ ไก่ หลง วิจิตร)

๓. ผลที่คาดหวัง

- ๑) เยาวชนบ้านพัก ได้รับความรู้ในเรื่องวิถีชีวิตพอเพียง และมีความกระตือรือร้นไปกับการเรียนรู้กับประชาชนชาวบ้าน และจากการไปใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนที่ได้รับรางวัลลูกโลกสีเขียว
- ๒) เยาวชนได้รับการเยียวยาจากการอยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ จากการนำพืชผักจากธรรมชาติมาเป็นอาหารและแปรรูป และจากการอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิตร ไม่มีพิษภัย

๔. ผลที่ได้รับ

ด้านมนุษยสัมพันธ์

- ๑) การใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นๆ ที่แตกต่างทั้งอายุและสถานะในสถานที่อื่นนอกบ้านพักถูกเงินเป็นเวลา ๔ วันครึ่ง เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้เยาวชนได้ทำความเข้าใจผู้อื่นที่แตกต่างหลากหลาย ขณะเดียวกันก็ได้เรียนรู้จักตนเองมากขึ้นผ่านการมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงและในระดับที่ใกล้ชิดกันมากขึ้นกับสมาชิกบ้านพักถูกเงินด้วยกันเอง เช่น เด็กบ้านพัก มีโอกาสได้ช่วยดูแลน้องเล็กในยามที่แม่เด็กทำภารกิจอื่นอยู่ เป็นพื้นที่ช่วยแก้ไขปัญหาความขัดแย้งทะเลาะเบาะแว้งของน้องเล็กๆ รวมไปถึงการได้พบเห็นชีวิตจริงของการเป็นแม่ลูกอ่อน เป็นต้น
- ๒) เยาวชนได้สัมผัสถึงความรักความเมตตาที่ “พ่อ” และ “แม่” ในบ้านที่ตนเองไปพักมีให้กับตนเอง เป็นการปูทางให้พวกเขาเปิดใจกว้างพอที่จะไว้วางใจผู้ใหญ่ได้อีกครั้ง
- ๓) เยาวชนมีความผูกพัน รู้สึกมีที่พึ่งใหม่ เด็กบ้านพัก บางคนสานสัมพันธ์กับ “พ่อ” และ “แม่” ในบ้านที่ตนเองไปพัก จนรู้สึกว่าเป็นบ้านอีกหลัง และได้รับการต้อนรับให้กลับไปเยี่ยมเยียนได้เสมอๆ ในระยะยาว นี่อาจเป็นทางเลือกอีกทางให้แก่เยาวชนในการ “กลับไปอยู่กับครอบครัว”

๔) เด็กในชุมชนและเยาวชนบ้านพักฉุกเฉินได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันผ่านการเล่น เมื่อว่างจากการช่วยพ่อแม่ ในไร่นา เด็กโตในชุมชน จะมาชวนน้องเล็กของบ้านพักฉุกเฉิน (ซึ่งเป็นผู้ติดตามแม่ลูกอ่อน) เดินเล่น หรือทำกิจกรรมอื่นๆ

ด้านการเยียวยา

๕) เยาวชนอยู่ในสถานที่ที่มีการผ่อนคลายมากกว่าบ้านพักฉุกเฉิน มีเวลาทำกิจกรรม รวมทั้งสันตนาการ ในยามเย็น ทั้งหมดนี้เป็นโอกาสให้พวกเขาได้ปลดปล่อยความทุกข์ ความเครียด รวมทั้งเป็นพื้นที่ให้ แสดงออกถึงความไร้เดียงสาและอ่อนโยนของพวกเขาออกมา

ด้านทักษะและการเรียนรู้

๖) เยาวชนได้เห็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมของคำว่า “วิถีชีวิตพอเพียง” ผ่านการใช้ชีวิตเรียบง่ายของหลายๆ ครอบครัวในชุมชน เห็นความภูมิใจในการเป็นเกษตรกร รับรู้ถึงการพึ่งพาตนเอง โดยเฉพาะการ เพาะปลูกพืชและแปรรูปสิ่งของที่มีอยู่ในสวนในไร่นาทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทั้งเพื่อใช้เองและเพื่อขาย

๗) เกิดแรงบันดาลใจในการเป็นเกษตรกรพึ่งพาตนเอง มีความรู้เท่าทันอาหารและขนมกรุบกรอบต่างๆ ที่วางขายในท้องตลาด

๘) เยาวชนได้เรียนรู้จากชีวิตของพ่อเลี่ยมเรื่องการก้าวข้ามอดีต การอยู่กับปัจจุบันตามความเป็นจริง และมีความเชื่อมั่นในอนาคตที่ดีขึ้น

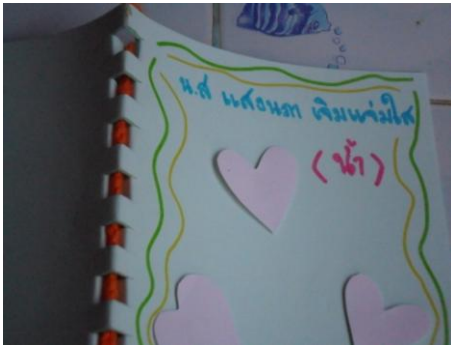
๙) มีทักษะ (หรืออย่างน้อยก็รู้ขั้นตอนการทำ) ในการแปรรูปพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านให้เป็นของใช้และเพื่อการดูแลสุขภาพและความงาม เช่น สบู่ น้ำมันนวด ครีมหอกหน้า น้ำตาลอ้อย

๕. กิจกรรม และประเด็นการเรียนรู้ในแต่ละวัน

วัน และ ประเด็น การเรียนรู้	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง	เดินทาง ๔ ชม. บาย แนะนำชุมชน โดยพ่อเลี่ยม ปราชญ์ชาวบ้าน และคุณอ้อย ลูกชาย พาเยาวชนเข้าไปแวะแต่ละบ้าน เข้าพักตามบ้าน (ไม่มีกิจกรรมช่วงเย็นและค่ำ เนื่องจากไฟดับ)
ประเด็นที่ได้	ได้รู้จักภาพรวมของชุมชน
วันที่สอง	เช้า ตั้งกฎกติกาในการอยู่ร่วมกัน สำนวญความคาดหวัง ทำสมุดบันทึก เดินชมสวนออนซอน (สวนของครอบครัวพ่อเลี่ยม) และรับฟังเรื่องราวการใช้ชีวิตจากล้มเหลวจนประสบความสำเร็จของพ่อเลี่ยม บาย “ข้าวกับแม่ทั้งสี่” การปลูกข้าวอินทรีย์ และเทคโนโลยีการสีข้าวง่ายๆ ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจปากท้องและดูแลสุขภาพของครอบครัว

	<p>○ กิจกรรม ผลิตภัณฑจากสวนของเรา ๑ : ครีมพอกหน้ามะขาม</p> <p>คำ สรุปการเรียนรู้ : ประโยชน์หลายประการของการทำบ้านที่กรายจ่าย การออมที่แท้ การบริโภค ที่ถูกต้อง การอยู่กับปัจจุบัน</p>
ประเด็นที่ได้	<p>๑) ได้แง่คิดเรื่องการใช้ชีวิต - คนเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ก้าวข้ามความผิดพลาดในอดีต รู้จักตนเองด้วยการทำบ้านที่กรายจ่าย และอยู่กับปัจจุบันด้วยเกษตรธรรมชาติและใช้ชีวิตพอเพียง</p> <p>๒) การพึ่งตนเองเรื่องเศรษฐกิจด้วยการทำการเกษตร “ต้นไม้เป็นบ้านาญชีวิต” และยังได้ช่วยสังคมในเรื่องการประหยัดพลังงานและลดภาระการดูแลสุขภาพของภาครัฐ</p> <p>๓) สุขภาพดีถ้วนหน้า - การพึ่งตนเองด้านสุขภาพด้วยการรู้จักร่างกายตนเองและรู้จักพอเพียงในการบริโภค</p>
วันที่สาม	<p>เข้า รู้จักชุมชนมากขึ้นด้วยการเดินชมป่าชุมชนของบ้านนาฮีสาน ความสำคัญของป่าชุมชน ความแตกต่างระหว่างการจัดการป่าของภาครัฐและภาคประชาชน ทำความรู้จักกับพืชต่างๆ ในป่าชุมชน และฟังตำนานสมุนไพรและสรรพคุณ เช่น เขยตายแม่ยายปอก หล้าอมตะทั้ง ๔</p> <p>บ้าย</p> <p>○ กิจกรรม ผลิตภัณฑจากสวนของเรา ๒ : น้ำมันนวดคลายปวดเมื่อย สบู่วานสาวหลง</p> <p>คำ อาหารการกินกับสุขภาพ ปัจจัยสี่สองแบบ ปัจจัยสี่แบบเดิมเป็นการพึ่งตนเองและตรงกับคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” ส่วนแบบใหม่ทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ ดิ้นรน</p>
ประเด็นที่ได้	<p>๑) ความสำคัญของป่า กับวิถีชีวิต ไม่ใช่แค่เป็นความมั่นคงทางอาหาร แต่ให้ปัจจัย ๔ พื้นฐานของชีวิตด้วย เพราะเป็นยาได้ นำมาสร้างเป็นที่อยู่อาศัย และพืชหลายชนิดมีประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการนำมาเป็นเครื่องนุ่งห่ม</p> <p>๒) การดูแลรักษาป่า เป็นการดูแลแม่พระธรณี แม่คงคา ซึ่งจะช่วยเหลือเลี้ยงแม่โพสพและอาหารที่เราปลูก ในที่สุดก็จะกลับมาดูแลแม่ผู้ให้กำเนิดด้วย</p> <p>๓) การรู้เท่าทันสินค้าบริโภค โดยเฉพาะอาหารสำเร็จรูปที่วางขาย และไม่บริโภคสิ่งเหล่านั้น จะทำให้สุขภาพเราไม่เสีย</p> <p>๔) ปัจจัยสี่แบบเดิม ทำให้เราพึ่งตนเองได้ ในขณะที่ปัจจัยสี่แบบใหม่ ทำให้เราต้องไขว่คว้าให้ได้เงินเยอะๆ ชีวิตก็วนเวียนอยู่ในอ่าง</p> <p>๕) ครอบครัวพอเลี่ยมเสนอให้ที่นี่เป็น “บ้าน” ได้ชักชวนให้เด็กบ้านพักฯ กลับมาเยี่ยมหรือมาช่วยงานที่นี่หากเรียนจบแล้ว ไม่รู้จะไปไหน</p>
วันที่สี่	<p>เข้า ถอดบทเรียนสองวัน จากนั้นไปเรียนรู้ “ปั้นน้ำให้เป็นตัว” กับพ่อสมเด็จ - ทำผลิตภัณฑจากอ้อย น้ำอ้อย และน้ำตาลอ้อย</p> <p>บ้าย กากของลำอ้อยที่หีบน้ำแล้ว สามารถนำมาทำเป็นปุ๋ยได้</p> <p>○ กิจกรรม ผลิตภัณฑจากสวนของเรา ๓ : น้ำอ้อย น้ำตาลอ้อย ปุ๋ยชีวภาพ</p>

ประเด็นที่ได้	การรู้จักรอ อดทน มีความสม่ำเสมอ และช่างสังเกต (ขณะเคี้ยวหน้าอ้อยบนกระทะ) การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เพิ่มมูลค่า และประหยัด
วันที่ทำ	เช้า ทำไวน์ผลไม้ และยาฉีดกันยุงตะไคร้ ○ กิจกรรม ผลิตภัณฑ์จากสวนของเรา ๔ : ยาฉีดกันยุงตะไคร้ ไวน์ผลไม้
ประเด็นที่ได้	การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เพิ่มมูลค่า และประหยัด
หลังกลับมาแล้ว	ให้เด็ก ๆ บ้านพักฯ เขียนจดหมายถึง “พ่อ” กับ “แม่” ของบ้านที่ไปพัก
เป้าหมาย	เพื่อสานสายใยความสัมพันธ์



สมุดที่ให้ทำในวันที่สอง



๖. บทเรียนของผู้จัด (Lessons Learned)

- ก. การมีตารางเวลาที่แน่นอน แต่ยืดหยุ่น (เช่น ช่วงเช้า เป็นเวลาว่างจนถึง ๙ โมง หลังอาหารกลางวัน จะมีเวลาว่างถึงบ่ายโมงครึ่ง) จะช่วยให้เด็กผ่อนคลาย และพร้อมจะเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ในช่วงบ่าย
- ข. การตั้งกฎกติกาไม่ใช่เพียงสิ่งที่ต้องทำตามขั้นตอนเท่านั้น (และทิ้งมันไปหลังจากนั้น) ควรมีการย้ำ ทุกๆ วันเพื่อให้มีผลในการอยู่ร่วมกันจริงๆ ตัวอย่างเช่น เช้าวันหนึ่งเด็กขาดไป ๓ คนเพราะมีปัญหา ทะเลาะเบาะแว้ง ณ ขณะนั้นกลับกลายเป็นว่าการมาเข้ากลุ่มให้ตรงต่อเวลา การเคารพต่อส่วนรวม กลายเป็นสิ่งที่ไม่สำคัญสำหรับเด็ก
- ค. ก่อนเดินป่าชุมชน ควรมีการเตรียมเด็กมากกว่านี้ เช่น ให้ทุกคนรับผิดชอบขวดน้ำของตนเอง ช่วยเหลือแม่ลูกอ่อนที่ต้องอุ้มลูกเล็กในยามที่เหนื่อยกลับไป เป็นต้น
- ง. เด็ก ๆ ไม่มีวินัยในการทำงานที่มอบหมาย เช่น การเขียนสมุดบันทึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเขียน บันทึกที่รายจ่ายซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตที่ประชาชนชาวบ้านยำ แต่ผู้จัดก็พลาดที่จะให้เยาวชนได้ฝึกฝน จริงจัง

การแก้ไข : - ครั้งหน้าจะต้องให้มาเร็วขึ้น ๑๕ นาที เพื่อเขียนให้เสร็จก่อน ๙ โมง

- จัดให้มีคนตรวจงานเด็กทุกวัน อาจเป็นพ่อหรือแม่ที่บ้านของเด็ก เพื่อสร้างการเรียนรู้สองทาง (ถ้าไม่ติดไปสวนไปไร่) หรือเป็นใครคนใดคนหนึ่งในกลุ่มครอบครัวปราชญ์ชาวบ้านหรือในกลุ่มผู้จัด และต้องมีการพูดถึงสิ่งที่บันทึกในสมุดของเด็กบางคนก่อนเริ่มกิจกรรมเข้าวันนั้น
- จ. บางช่วงที่วิทยากรเล่าเรื่องพูดคุย น่าจะมีการอัดวีดิทัศน์ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในโอกาสต่อไป เช่น ฉายให้เด็กกลุ่มอื่นที่ไม่ได้ไปได้ดู ฉายบางส่วนให้กรรมการสมาคมฯ ได้เห็นภาพ
- ฉ. วันสุดท้าย หลังจากปราชญ์ชาวบ้านให้พรแก่คณะแล้ว การกล่าวขอบคุณในนามของกลุ่มบ้านพัก จุกฉิน จะประทับใจมากกว่าหากให้เด็ก ๆ เป็นผู้กล่าว (แจ้งเด็กก่อนล่วงหน้า)

ภาคผนวก รายละเอียดการเรียนรู้รายวัน

วันที่หนึ่ง (๔ เมษายน ๒๕๕๕)

เดินทางถึงหมู่บ้านป่าไผ่ เติชมรอบๆ หมู่บ้าน แยกย้ายเข้าบ้านพัก ฝนตกช่วงเย็น ไฟดับ จึงงดกิจกรรมช่วงค่ำ

วันที่สอง (๕ เมษายน ๒๕๕๕)

กิจกรรมช่วงเช้า

กิจกรรมที่ ๑ การตั้งกฎกติกาการอยู่ร่วมกัน

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| ๑. ตรงต่อเวลา | ๒. ไม่ทะเลาะกัน | ๓. ไม่พูดคำหยาบ |
| ๔. ช่วยเหลือกันและกัน | ๕. ช่วยกันทำความสะอาด | ๖. ให้ความสนใจในการเรียนรู้ |

กิจกรรมที่ ๒ ความคาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

๑. อยากเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตแบบนี้ เพราะตั้งใจจะเรียนต่อด้านการเกษตรและทำสวนทำไร่ของตัวเอง
๒. มาเรียนรู้วิถีชีวิตแบบพอเพียง
๓. ลองใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นที่ไม่ได้รู้จักกันมาก่อน
๔. อยากรู้ว่าการทอผ้ายากง่ายขนาดไหน

กิจกรรมที่ ๓ เติชมสวนอ่อนชอนและพูดคุยกับพ่อเลี่ยม

๓.๑ เล่าเรื่องตัวเอง : จาก “คนเลว” มาเป็น “คนเอาถ่าน”

พ่อเลี่ยม (แทนตัวเองกับเด็กๆ ว่า “ปู่เลี่ยม”) ปรากฏตัวที่บ้านเล้าถึงความเป็นมาตั้งแต่ก่อนที่จะย้ายถิ่นฐานจากบุรีรัมย์มาอยู่ที่บ้านนาฮีสาน อ.สนามชัยเขต โดยเริ่มต้นบอกว่า แต่ก่อนพูดได้ว่าพ่อเลี่ยมเป็นคนเลวมาก คือ กินเหล้า เล่นการพนัน สาเหตุก็เพราะทำไร่มันสำปะหลังแล้วมีหนี้สินมากมาย ยิ่งมีหนี้สินมาก ยิ่งกลุ้มใจ ก็ยิ่งหาทางออกด้วยการไปกินเหล้ากับเพื่อนๆ จนกลายเป็นวงจรที่เกี่ยวรัดตัวและหลุดออกมาได้ยาก ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็แยลง พ่อเลี่ยมคิดอยากจะตั้งหลักชีวิตใหม่ ปี ๒๕๓๐ จึงตัดสินใจขายที่ดินผืนนั้น แล้วอพยพย้ายถิ่นฐานพร้อมลูกคนโตอายุ ๓ ขวบมาหาซื้อที่ดินใหม่ที่สนามชัยเขต โดยสองสามีภรรยาสัญญาต่อกันและกันว่า พ่อเลี่ยมจะไม่กินเหล้า เล่นการพนัน ส่วนย่าตุ้ยจะไม่ปลูกมันที่เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาหนี้สินอีก

แต่ความทุกข์ก็วนเวียนกลับมาอีก เมื่อปีต่อมา ย่าตุ้ยไปพาลูกไปหาหมอที่เขาฉกรรจ์และเห็นคนเขาปลูกข้าวโพด จึงกลับมาชวนพ่อเลี่ยมปลูกข้าวโพด ภาระหนี้สินหวนกลับมาใหม่ และวงจรชีวิตของพ่อเลี่ยมที่กินเหล้า เล่นการพนันก็กลับมาและหนักช็อกกว่าเดิม

แทรกรูปถ่าย

จุดพลิกผันในชีวิตเกิดขึ้นในปี ๒๕๓๙ เมื่อพ่อเลี้ยงมออกนอกหมู่บ้านไปอบรม ๓ วัน ๒ คืน ในวันสุดท้ายของการอบรม มีเกษตรกรคนหนึ่งคือ ผู้ใหญ่วิบูลย์ เข็มเฉลิม ผู้ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้แก่หลาย ๆ คนในการเลิกทำเกษตรเคมีแล้วกลับมาทำเกษตรธรรมชาติ ได้พูดประโยคที่ทำให้สะอึกใจและทำให้พ่อเลี้ยงเกิดแรงผลักดันที่จะออกจากชีวิตแบบนี้ คำพูดนั้นคือ เกษตรกรนี้เองตรงที่ไม่รู้จักตัวเอง ผู้ใหญ่วิบูลย์แนะนำว่า หากอยากรู้จักตัวเองให้ดี เกษตรกรควรต้องทำบันทึกข้อมูลรายจ่าย แล้วจะได้ไม่ถูกหลอก รู้จักวางแผนการทำเกษตร และวางแผนชีวิตตนเองได้ดีกว่าเดิม

ด้วยความที่ไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ พ่อเลี้ยงจึงเริ่มต้นทำบัญชีรายจ่ายต่าง ๆ ของตนเอง แล้วก็พบกับความจริงว่า รายได้จากการทำไร่ข้าวโพดของตนเอง ซึ่งคิดว่าจะสร้างกำไรมหาศาล เมื่อเทียบกับรายจ่ายแล้ว ให้กำไรสุทธิแค่ ๖๕๐ บาทต่อไร่เท่านั้น ท้ายสุดก็ตัดสินใจเลิกปลูกข้าวโพดในปีถัดมา ระหว่างนั้น ได้ตกลงร่วมกันในครอบครัวให้ทุกคนทำบัญชีรายจ่าย เมื่อทำออกมาก็พบว่า รายจ่ายของตนเองที่ใช้ไปเพื่อความสุขส่วนตัว เช่น กินเหล้า เล่นการพนัน เป็นรายจ่ายสูงสุด ขณะที่รายจ่ายของแม่ตุ้ยแม่จจะมาก แต่ก็เป็นไปเพื่อความอยู่ดีกินดีของทุกคนในครอบครัว มีหน้าซ้ำยังมีค่าใช้จ่ายต่ำกว่าของพ่อเลี้ยงมาก

ตั้งแต่นั้นมา พ่อเลี้ยงจึงรู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นสาเหตุให้ครอบครัวมีหนี้สินเรื้อรัง และมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง จึงเลิกวิถีชีวิตแบบเดิม ๆ ออกจากวงเหล้า วงพนัน และหันกลับมาค่อย ๆ ทำไร่ทำนา ทำแบบนี้อย่างอดทน โดยรายได้แยกออกมาเป็น ๕ ส่วน ได้แก่ (ก) เครื่องนุ่งห่มเสื้อผ้า (ข) ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย (ค) ค่าเล่าเรียนบุตร (ง) ค่ารักษาพยาบาล (จ) คินหนี้ ทำเช่นนี้ไม่นานก็สามารถปลดหนี้ได้ รายได้ในส่วนของการคินหนี้ จึงสมทบเป็นกองทุนค่าเล่าเรียนบุตร

๓.๒ ส่วนของครอบครัว : ส่วนออนซอน

ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นหลังจากปลดหนี้และเลิกสร้างหนี้ ทำให้มีที่ดินทำกินของตนเองเพิ่มขึ้นหรือที่เรียกกันว่า “สวนออนซอน” เมื่อมีเงิน พ่อเลี้ยงซื้อที่ดินเพิ่มขึ้นจนสวนออนซอนมีขนาด ๑๖ ไร่ ความสัมพันธ์ระหว่างแม่ตุ้ยกับพ่อเลี้ยงก็ดีขึ้น วันหนึ่งเมื่อช่วยกันทำไร่จนเหนื่อย นั่งพักกินข้าว คุยกันกระหนุงกระหนิงที่สะพานตรงนั้นเองที่พ่อเลี้ยงระลึกขึ้นมาได้ว่า นี่เองเป็นความรู้สึกสมัยที่จับแม่ตุ้ยใหม่ ๆ จึงวิเคราะห์ว่าทำไมความสัมพันธ์ที่ดีแบบนี้หายไปนาน แล้วก็พบว่าเพราะตัวเองหลงผิดไปปลูกพืชพาณิชย์ ใช้สารเคมีตามที่บริษัทโฆษณา จนเป็นหนี้สินและตกอยู่ในวงจรกินเหล้า เล่นการพนัน เมื่อความสุขแบบนี้หวนกลับมาอีก พ่อเลี้ยงจึงเห็นแล้วว่านี่คือเส้นทางเกษตรที่ถูกต้องของตัวเอง และสะพานที่นั่งพักนั้นก็ตั้งชื่อว่า “สะพานรักเลี้ยงตุ้ย”

ขณะนี้ พ่อเลี้ยงมีส่วนออนซอนทั้งหมด ๕ แห่ง สองแห่งแรกอยู่ในฉะเชิงเทรา สวนออนซอน ๓ อยู่บุรีรัมย์ บ้านเกิดแม่ตุ้ย สวนออนซอน ๔ อยู่ อ.สามเงา จ.ตาก สวนออนซอน ๕ อยู่ระหว่าง อ.แม่ริม กับ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

“อ่อนชอน” แปลว่า ความสุข ที่หมายความว่า สวนแห่งความสุข ก็เพราะสวนแห่งนี้ปลูกทุกอย่างที่ไว้กิน ไว้ใช้ และยังเป็นยารักษาโรคได้อีก โดยผลิตผลจากสวนแห่งนี้อยู่ในตะกร้าที่พ่อเลี่ยมหิ้วมาให้เด็กๆ ได้ดู ผลิตผลในตะกร้าแบ่งออกเป็น

แทรกภาพถ่าย

ของกิน เพราะในสวนอ่อนชอนของพ่อเลี่ยมปลูกหลายอย่าง ตั้งแต่ข้าว พืชผัก อ้อย และเลี้ยงปลา จึงมีทั้งข้าวกล้อง ผัก พริก น้ำตาล ปลา น้ำปลา ที่ปลอดสารพิษ ไว้กิน ไม่ต้องซื้อหา พืชผักหลายอย่างนำมาแปรรูปทำเป็นของกินอื่นๆ เช่น น้ำอ้อย แปรรูปเป็นน้ำตาล รวมทั้งแปรรูปเป็นของใช้

ของใช้ สวนอ่อนชอนปลูกพืชหลายชนิด ทั้งพืชกินได้และไม่ยืนต้นสำหรับใช้ประโยชน์ ดังนั้น ของใช้ในบ้านเช่น สบู่ แชมพู ทำมาจากสมุนไพร เช่น ว่านสาวหลง มะกรูด เป็นต้น ปួយ ก็หมักดินทำเอง แก๊ส ก็ไม่ต้องซื้อเพราะใช้ฟืนและถ่านทำอาหาร อันเป็นการใช้พลังงานโดยตรง ไม่ซับซ้อนแบบแก๊ส ไม้เนื้อแข็งที่แก่แล้วก็นำมาทำเป็นถ่าน และซื้อถ่านจากการเผาถ่านก็นำมาผสมน้ำทำเป็นน้ำยาซักผ้า พ่อเลี่ยมมีโรงเผาถ่านเอง จึงครบวงจร

สุขภาพ นอกจากสวนอ่อนชอนจะประกอบไปด้วยพืชสำหรับอุปโภคบริโภคแล้ว ยังมีพืชที่ปลูกไว้เพื่อดูแลสุขภาพอีกด้วย พ่อเลี่ยมบอกว่า การดูแลสุขภาพที่ดีที่สุดคือทำยังไงให้เราป่วยน้อยลงหรือไม่ต้องป่วยเลย

เมื่อพืชเหล่านี้เหลือกินเหลือใช้ พ่อเลี่ยมก็จะนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ตัวอย่างเช่น การปลูกฝางซึ่งเป็นยาบำรุงเลือด จึงนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ขายและถือเป็นพืชเศรษฐกิจสร้างรายได้ให้แก่ชุมชนที่นี่ มะขามสามารถนำมาทำเป็นครีมพอกหน้าได้ ต้นชะมวง สามารถนำไปมาบดรวมกับพริกไทยดำใส่แคปซูลเป็นยาระบาย ส่วนพืชสมุนไพรอื่นๆ เช่น ใบเตย พริกไทย ขมิ้นอ้อย ไพล ต้นเบญจรงค์ ต้นย่านาง ทั้งที่ได้จากสวนอ่อนชอนของตนและจากป่าชุมชน (กิจกรรมในวันที่สาม) จะนำมาทำเป็นส่วนผสมน้ำมันเขียวหรือน้ำมันนวดตัวแก้ปวดเมื่อยได้ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ทำไว้ใช้เองส่วนหนึ่ง ที่เหลือมีไว้ขายผู้ที่มาศึกษาดูงาน

๓.๓ วิธีชีวิตพอเพียง ต้นไม้ และครอบครัว

จากการแสดงให้เห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในตะกร้า พ่อเลี่ยมสรุปว่านี่คือวิถีชีวิตพอเพียง ซึ่งเริ่มจากการรู้จักตนเอง วางแผนการใช้จ่าย ปลูกต้นไม้ที่เป็นทั้งอาหาร ของใช้ และยารักษาโรค เมื่อมีเหลือกินจึงค่อยขาย

การปลูกต้นไม้ในความคิดของพ่อเลี่ยม ก็คือ การปลูกต้นไม้ไว้เป็นบ้านาญ ซึ่งแม้จะไม่ใช่ข้าราชการ ก็สามารถมีบ้านาญคือ ไม้ผล ไม้สำหรับปลูกบ้าน ฯลฯ ได้

ในเรื่องครอบครัว เช่น การเลี้ยงดูลูกชายสองคน พ่อเลี่ยมสนับสนุนให้ลูกๆ เรียนรู้นอกห้องเรียนให้มากที่สุด
 ดังนั้น ลูกๆ จึงมาช่วยทำอะไรทำสวนและทำผลิตภัณฑ์แปรรูปต่างๆ ตั้งแต่เด็ก และหากขอไปเข้าค่าย พ่อเลี่ยม
 บอกว่า

“ปู่เลี่ยมสนับสนุนให้ลูกขาดเรียนเท่าที่สามารถขาดเรียนได้ เพื่อไปทำกิจกรรมนอกห้องเรียน เพราะ
 การเรียนรู้นอกห้องเรียนทำให้รู้กว้างรู้จริง ลูกชายปู่เลี่ยมถึงได้เรียนเก่งทุกคน”

ลูกชายทั้งสองคนของพ่อเลี่ยม คนโตคือ คุณอ้อย ซึ่งเรียนมาด้านเกษตรและภูมิสถาปัตยกรรม ขณะนี้กลับมา
 ช่วยงานเกษตร ส่วนคนที่สอง ชื่อ คุณพงษ์ เรียนจบมาทางแพทย์แผนไทย ทำงานหาประสบการณ์ใน
 โรงพยาบาล แต่ก็วางแผนจะกลับมาช่วยงานที่บ้าน จึงถือได้ว่า คนหนึ่งมาช่วยงานด้านเกษตร (ของกินของใช้)
 ส่วนอีกคนช่วยงานด้านสุขภาพ

ภาพที่.... แผนภาพที่ถอดบทเรียนออกมาแล้ว



ก่อนจะจบและแยกย้ายกันไป พ่อเลี่ยมย้ำว่า สิ่งที่สำคัญคือปัจจุบัน อย่าไปสนใจอดีต หรือฝันหวานแต่อนาคต
 ขนาดพ่อเลี่ยมเคยเลวสุดๆ ก็ยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้

กิจกรรมช่วงบ่าย

กิจกรรมที่ ๔ บรรยาย “ข้าว ชีวิต และแม่ทั้งสี่” และทดลองสีข้าวด้วยเครื่องสีมือหมุน

ในการเรียนรู้เรื่องข้าว มี “แม่ ๔ แม่” ที่เราต้องรู้จัก นั่นคือ แม่พระธรณี (ดิน) แม่พระคงคา (น้ำ) แม่โพสพ (ข้าว) และแม่ผู้ให้กำเนิด (แม่ของครอบครัวที่เป็นผู้ปลูกและดูแลต้นข้าว)

พ่อเลี่ยมแนะนำให้ปลูกข้าวโดยไม่ใช้สารเคมี เพราะอะไร? นั่นก็เพราะการใช้ปุ๋ยธรรมชาติ/ชีวภาพ การไม่ฉีด ยาฆ่าหญ้า ฆ่าแมลง จะปล่อยให้แม่พระธรณี และแม่คงคาไปด้วย ผลดีที่ตามมาก็คือ แม่โพสพจะไม่มี สารพิษตกค้าง ข้าวที่ปลอดสารพิษจึงเป็นข้าวพิเศษ เพียงแค่กระเทาะเปลือกก็กินได้เลย สิ่งที่น่าทึ่งเมล็ดข้าวก็ ไม่ต้องเข้าโรงสีขัดออก (เพราะเกรงว่ายังมีสารเคมีตกค้าง) จึงทั้งประหยัดเงิน แถมยังได้สารอาหารครบถ้วน เพราะไม่ถูกขัดสีออกไป ดังนั้น เครื่องสีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับชาวอินทรีย์สำหรับชุมชนบ้านนาอีสานคือ เครื่องสี มือหมุน จากชื่อก็บอกแล้วว่า ไม่ต้องใช้ไฟฟ้า

ส่วนประกอบของเครื่องสีมือหมุนมีดังนี้ :

- คันโยกสี ทำจากไม้ขนุน
- ตัวสี ทำจากไม้ไผ่สีสุกนำมาสานกัน
- เหวสี จะทำจากไม้เนื้อแข็ง
- ด้านล่างของเครื่องสีเรียก ตีนสี ก็ทำจากไม้เนื้อแข็ง
- อีกส่วนคือ ฟันสี ซึ่งเจาะจงว่าต้องเลือกไม้ชนิดหนึ่งคือ ไม้แสมसान หรือไม้ซี่เหล็กป่า มาทำ อันนี้ถือเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน สรรพคุณเป็นยารักษาโรคเหน็บชาและเป็นยาระบายอ่อนๆ เพราะเวลาสีไป ไม้จะสึกไปเรื่อยๆ คนกินข้าวที่สีด้วยเครื่องสีมือหมุนก็จะได้ไม่เป็นโรคเหน็บชา และตามร่องของฟันสี จะมีดินปลวกแดง (ดินที่มีตัวปลวก ซึ่งจะเหนียว แข็ง เพราะน้ำลายปลวกมีคุณสมบัติเหมือนซีเมนต์ ช่วยให้ดินแน่น) เมื่อเอามาใช้กับเครื่องสีมือหมุน จะทำหน้าที่เหมือนกับซีเมนต์ช่วยยึดไม่ให้ฟันสีโยกไปมา วิธีการทำ คือ ขุดเอาดินปลวกมาตากแห้ง บดให้ละเอียด แล้วร่อน ก่อนนำไปคลุกกับน้ำเกลือเข้มข้น จากนั้นเอาโรยตามร่อง แล้วเอาไม้ตอกเพื่อให้ดินติดแน่น ทำทั้งสองตัวเสร็จก็เอามาประกบกัน
- ด้านนอกมีการยาแนวไม้ให้ข้าวร่วง ซึ่งเป็นการนำขี้ควายสดๆ มาผสมกับดินเหนียว ก่อนเอามายาแนว เพื่อป้องกันข้าวร่วง ทั้งยังป้องกันปลวกด้วย



การใช้เครื่องสีนี้ จะสีทีละน้อยๆ มีช่องสำหรับวางหม้อรองรับข้าวที่สี นี่เป็นที่มาของคำว่า “ตำข้าวสารกรอกหม้อ” ซึ่งไม่ได้หมายถึงความยากจนอย่างที่เข้าใจกันมา ที่จริงแล้ว คำนี้หมายถึงวิธีการเก็บข้าวในรูปข้าวเปลือก ซึ่งจะช่วยรักษาคุณค่าสารอาหารของเมล็ดข้าวครบถ้วน และยังคงรสชาติอร่อย ชาวบ้านจะเก็บไว้ในยุ้งก่อน เวลาจะกินค่อยเอามากระเทาะเปลือกออก นี่เป็นอัจฉริยะของคนโบราณ แต่ทุกวันนี้ คนเรามักสีข้าวเยอะๆ กองๆ ไว้ และ(โรงสี) ผสมอะไรที่เราไม่รู้ ไม่มีคุณค่าใดๆ คนเมืองถึงได้เจ็บป่วยกันมาก ผรั่งจะได้ขายยาได้เยอะๆ

ทำไมชาวนาจ้างยากจนล่ะ?

เพราะชาวนาจ้างส่วนใหญ่ไม่ได้ปลูกข้าวกิน มีเหลือจึงค่อยขาย ส่วนใหญ่ส่งโรงสี แล้วขายหมด ตัวพ่อเลี่ยมเพิ่งมาทำแบบนี้ (ปลูกเอง กินเอง) ตั้งแต่ปี ๒๕๔๐ ความเสี่ยงจึงไม่มี น้ำท่วมก็ไม่เสี่ยง แล้งก็ไม่เสี่ยง

โดยสรุป การมีเครื่องสีมือตนเอง ซึ่งเป็นเทคโนโลยีง่ายๆ ไม่แพง พ่อเลี่ยมเรียกเครื่องสีนี้ว่า เป็น “โรงสีวิเศษ” ที่มีความวิเศษหลายมิติ อันได้แก่

- วิเศษที่ ๑ ช่วยจัดความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นอุตสาหกรรมในครอบครัว
- วิเศษที่ ๒ ช่วยให้เราแข็งแรงสุขภาพดี เพราะเราต้องโยกเอง ดีกว่าการไปเดินแอโรบิก เพราะได้เหงื่อ แดมได้ข้าวด้วย ในขณะที่บางแห่งที่ไปเดินแอโรบิก อาจต้องเสียเงิน ๕ บาท ๑๐ บาท
- วิเศษที่ ๓ ช่วยเศรษฐกิจ ถ้าขายข้าวเปลือก ได้ถึงละ ๑๕๐ แต่พอสีแล้ว ขายได้อย่างน้อย ๔๘๐ บาท ต่อถัง

- วิเศษที่ ๔ ช่วยโลกประหยัดพลังงาน เพื่อให้คนในเมืองได้ใช้ไฟกัน
- วิเศษที่ ๕ ช่วยกระทรวงสาธารณสุขลดการนำเข้ายาแก้ท้องเฟ้อ เพราะคนกินข้าวกล้องประจำ จะไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อและการขับถ่าย

เมื่ออธิบายและสาธิตการสีด้วยเครื่องสีแล้ว พ่อเลี่ยมก็ให้ทุกคนผลัดกันออกมาลองสีข้าวด้วยเครื่องสีมือหมุนนี้ สิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้จากการสีข้าวด้วยเครื่องมือนี้คือ ต้องรู้จักจังหวะ การใช้แรงพอเหมาะ ทั้งแรงดึงและแรงดัน จะต้องสมดุลกัน เปรียบเหมือนกับการใช้ชีวิต

กิจกรรมที่ ๕ ทำครีมพอกหน้ามะขาม โดยแม่ตุ้ย (ภรรยาพ่อเลี่ยม)

ส่วนผสมได้แก่

มะขามค้ำปี	๖	ขีด
นมจืด	๑	ลิตร
ขมิ้น	๑/๒	ขีด
ว่านชักมดลูก	๑	ขีด
น้ำผึ้ง	๒	ช้อนโต๊ะ

กิจกรรมช่วงค่ำ

กิจกรรมที่ ๖ สรุประเบียด ย้ำเรื่องการทำบ้านที่กระจาย การบริโภคให้เป็น

พ่อเลี่ยมย้ำถึงประโยชน์ของการทำบ้านที่กระจาย คือ นอกจากจะเป็นการทำให้เรารู้จักตนเองแล้ว การต้องนั่งทบทวนว่าตนเองใช้จ่ายอะไรไปบ้างในวันนี้จะช่วยพัฒนาสมอง ทั้งยังฝึกความมีวินัย การพัฒนาสมองเช่นนี้จะทำให้เราตื่นตัวตลอดและไม่มีวันเป็นโรคอัลไซเมอร์

การทำบ้านที่กระจายนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการวิถีชีวิตพอเพียง นอกจากนี้ยังมีอีกสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน ก็คือ การรู้จักบริโภคให้ถูกต้อง ซึ่งครอบคลุมไม่เพียงแค่การกินให้ถูกเวลาและพอเหมาะพอดีเท่านั้น แต่อีกด้านหนึ่งของการรู้จักบริโภคสำหรับพ่อเลี่ยมก็คือ การออมนั่นเอง

“แค่กินข้าว ๓ มื้อ แล้วไม่ต้องกินอะไร ก็คือการออมแล้ว”

หากกล่าวสั้นๆ ง่ายๆ การรู้จักบริโภคได้แก่ (ก) การตัดข้าวแต่พออิ่ม ตักครั้งเดียว อร่อยแค่ไหนก็ต้องอดทน (ข) กินอาหารตามเวลา ตรงเวลา (ค) มื้อเย็น ไม่ควรกินหนักและให้กินก่อน ๖ โมงเย็น (ง) ไม่กินจุบจิบ ก่อนจากกัน พ่อเลี่ยมได้ย้ำให้ทุกคนอย่าไปสนใจอดีต คนเราเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้ เหมือนกรณีพ่อเลี่ยมให้สนใจทำปัจจุบันให้ดีที่สุด แล้วชีวิตจะรุ่งโรจน์ มีทรัพย์สินเพิ่มพูน

วันที่สาม (๖ เมษายน ๒๕๕๕)

กิจกรรมช่วงเช้า

กิจกรรมที่ ๑ ป่าชุมชน: ชูปเปอร์มาร์เก็ตและความมั่นคงทางอาหารของชุมชน

นำกิจกรรมโดยพ่อดาวเรียง (น้องชายพ่อเลี่ยม) และคุณพงษ์ (แพทย์แผนไทยและลูกชายคนที่สองของพ่อเลี่ยม) และสรุปโดยพ่อเลี่ยม

ป่าชุมชนคือ ป่าที่ชุมชนช่วยกันดูแลรักษา มีกฎระเบียบในการใช้สอยและดูแลรักษาป่าที่เป็นข้อตกลงร่วมกันในชุมชน ซึ่งกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างคนกับป่า คนกับสัตว์ คนกับน้ำ และ คนกับชุมชน เช่น ไม่ให้มีการเผาสิ่งใดๆ ภายในบริเวณป่าเพื่อป้องกันไฟป่า ไม่ให้เก็บไม้ผลหรือดักสัตว์ในช่วงระยะเวลาที่กำหนดไว้เพื่อรักษาพันธุ์พืชและสัตว์ มีข้อกำหนดในการดูแลรักษาบริเวณรอบป่าต้นน้ำ ห้ามตัดไม้ใหญ่ที่มีค่าทางเศรษฐกิจ ไม่ให้ใช้เลื่อนยนต์ในการตัดไม้เพื่อจำกัดจำนวนการใช้ประโยชน์จากไม้ เป็นต้น

งานศึกษาจำนวนมากพบว่า หากให้ชุมชนดูแลรักษาป่า จะช่วยให้ป่า “อยู่รอด” ได้ดีกว่า และประหยัดงบประมาณต่ำกว่ามากเมื่อเปรียบเทียบกับป่าที่อยู่ภายใต้ “การคุ้มครอง” ของรัฐ ทั้งนี้เพราะไม่มีปัญหาการคอร์รัปชัน “กินป่า” และเพราะชุมชนเองต้องอาศัยพึ่งพาป่าในฐานะเป็นแหล่งอาหาร แหล่งน้ำ หรือพุดง่ายๆ คือ ป่าเป็นชีวิตของทุกๆ คน อย่างที่ได้ยินชาวบ้านเปรียบเปรยว่าป่าเป็นชูปเปอร์มาร์เก็ตของชุมชน ฉะนั้น ไม่มีเหตุผลใดๆ ที่พวกเขาจะทูปหม้อข้าวตัวเอง ที่พิเศษกว่าชูปเปอร์มาร์เก็ตที่เรารู้จักคือ ป่ามีความหลากหลายมากกว่า ป่าเป็นต้นกำเนิดหรือแหล่งที่มาของปัจจัย ๔ ของมนุษย์ ให้ทั้งอาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และพืชบางชนิดก็ให้เครื่องนุ่งห่มแก่มนุษย์

ป่าชุมชนของบ้านนาอีสานเริ่มต้นเมื่อปี พ.ศ.๒๕๔๐ จึงมีอายุเพียงแค่ ๑๒ ปีเท่านั้น ถือว่ายังใหม่มากเมื่อเทียบกับป่าชุมชนอื่นๆ นอกจากจะมีการกำหนดกฎระเบียบในการใช้ป่าชุมชนแล้ว ที่นี่ยังจัดกิจกรรมพิเศษทุกๆ วันพ่อและวันแม่ กล่าวคือ จัดให้มีการบวชป่าในวันที่ ๕ ธันวาคม และปลูกป่าในวันที่ ๑๒ สิงหาคมทุกปี ป่าชุมชนแห่งนี้ห่างจากหมู่บ้าน ๑ กม. มีขนาด ๓๐๐ไร่ มีอาณาเขตติดกับเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน ซึ่งเป็นป่ารอยต่อ ๕ จังหวัด อันได้แก่

- อ.สนามชัยเขต ฉะเชิงเทรา ติดกับ อ.เขาฉกรรจ์ จ.สระแก้ว
- อ.วังสมบูรณ์ จ.สระแก้ว ติดกับ อ.เขาสอยดาว จ.จันทบุรี
- อ.แก่งหางแมว เชื่อมต่อกับ อ.เขาชะเมา จ.ระยอง
- อ.เขาชะเมา จ.ระยอง เชื่อมต่อกับ อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี
- อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี เชื่อมต่อกับ อ.แปลงยาว จ.ฉะเชิงเทรา

เดิมป่าตรงนี้เรียก ป่าพนมสารคาม มี ๔ ล้านไร่ แต่เมื่อภาครัฐให้สัมปทานตัดป่าแก่บริษัทต่างๆ จนเหลือแค่ ล้านกว่าไร่ เป็นป่าซบหน้าจัดให้คนตะวันออกมีน้ำกิน อีกส่วนหนึ่ง ป่านี้เป็นเหมือนอ่างเก็บน้ำ ช่วยซบหน้าไม้ให้น้ำไปทั่วกรุงเทพฯ

เหตุที่ชุมชนบ้านนาอีสานมาช่วยกันดูแลป่าชุมชนก็เพื่อฟื้นฟูแม่พระธรณี ถามว่าทำอย่างไร? คำตอบก็คือ ต้องไม่ให้แม่พระธรณีเปลือย ต้องช่วยกันปลูกต้นไม้ขึ้นเอง ถ้าแม่พระธรณีอุดมสมบูรณ์ เวลาฝนตก ก็จะช่วยเอาอินทรีย์วัตถุไปปรับสมดุลให้กับแม่คงคหรือแม่น้ำลำคลอง และไปเป็นอาหารบำรุงพระแม่โพสพ

ไม้ที่น่าสนใจที่พบในป่า :

ต้นหมากบก (ภาคกลางเรียก กระบก) เป็นไม้ใหญ่ที่เป็นแหล่งเลี้ยงจุลินทรีย์ชั้นดี ต้นไม้ที่อยู่ใกล้ๆ ต้นหมากบกจึงพลอยได้ปุ๋ยดีไปด้วย ผลมีฤทธิ์ทางยา ใช้ระบายและถ่ายพยาธิ ส่วนเมล็ดเอาไปคั่วกินได้ มีประโยชน์ต่อร่างกายเพราะให้น้ำมันที่มีวิตามินบี ๑๒ สูง และยังใช้ประโยชน์ในแง่ที่นำไปเป็นส่วนผสมสำหรับเคลือบธนบัตร วิว และสัตว์ป่า เช่น เก้ง กวาง จะชอบกินผลสุกกระบกมาก

เขยตายแม่ยายปก มีเรื่องเล่าว่า แม่ยายเอาอาหารไปส่งลูกเขยในนา พอไปถึง กลับเห็นลูกเขยนอนตายอยู่ จึงคิดกลับไปเรียกคนในบ้านมาช่วยกันแบกร่างลูกเขยเข้าบ้าน แต่ก่อนจะจากไป แม่ยายเอาใบนี้มาปกร่างลูกเขยหนาที่บเพื่อกันอุจาดตา พอกลับมา ปรากฏว่าเห็นลูกเขยกำลังกินข้าวอยู่ จึงเชื่อว่าใบนี้สามารถถอนพิษสัตว์ร้ายได้

“หญ้า ๔ หญ้า” เป็นหญ้าที่เป็นยาอายุวัฒนะ ประกอบด้วยหญ้าปากคอก หญ้าขัดมอญ หญ้าคา และหญ้าแห้วหมู เรื่องเล่ามีอยู่ว่าพระพรหมกับเทวดาแย่งน้ำอมฤตย์กินกัน เพื่อให้ตัวเองมีชีวิตเป็นอมตะ แต่พลาด น้ำจึงตกลงไปที่หญ้าทั้งสี่ จึงทำให้หญ้าทั้งสี่นี้เป็นยาอายุวัฒนะไปตั้งแต่นั้นมา หญ้าเหล่านี้เกิดได้ทุกสถานที่ โดยเฉพาะหญ้าแห้วหมู ชุดเอาไปต้มกินแล้ว พอเอาไปเท ยังสามารถงอกได้อีก

หญ้าคา จะช่วยไปเสริมฤทธิ์พวกหญ้าต่างๆ ช่วยให้คุณภาพสรรพคุณคงที่อยู่ได้นาน

เถาเอ็นอ่อน ช่วยคลายเส้นเอ็นที่ตึงและปวด

เสลดพังพอนตัวเมีย แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย (เสลดพังพอนตัวผู้ สังกัดจากมีหนาม สรรพคุณจะไม่ดีเท่าตัวเมีย)

พญาก้อนทอง (ทองระอา) ใช้แก้พิษยาสั่ง โดยเบื้องต้น ผู้ที่ถูกพิษยาสั่งควรกัดเล็บตนเองก่อน จะถอนพิษได้ระดับหนึ่ง

กิจกรรมช่วงบ่าย

กิจกรรมที่ ๒ ทำน้ำมันนวด

ส่วนผสมมีดังนี้ : โพล ชมันอ้อย กะออม กะเมง (สีดำช่วยแก้ผื่นคัน) เถาเอ็นอ่อน ไม้ยราบ (แก้ตุ่มคัน) เสดดพังพอนตัวเมีย ว่านหอมแดง เขยตายแม่ยายปก หญ้าคา หญ้าแห้วหมู (ช่วยเสริมให้สรรพคุณสมุนไพรแรงขึ้น) หญ้าปากคอก หญ้าแพรก หญ้าขัดมอญ พลับพลึง

โพลและชมันอ้อยให้หั่นเป็นแว่น แล้วนำมาทอดรวมกันกับน้ำมันมะพร้าว เพราะซึมเข้าผิวดี ในการทอด ให้ใช้กระทะทองเหลืองเพื่อสร้างสมดุลหยินหยาง ทอดจนกรอบค่อยยกขึ้น น้ำมันที่ได้พักไว้ก่อน

ส่วนพืชสมุนไพรที่เหลือ (ยกเว้น พลับพลึงและเถาเอ็นอ่อนเพราะมียาง) หั่นแล้วโคลก จากนั้นนำไปตุ๋นให้ตัวยานโพธิ์ออกมาก่อน แล้วจึงค่อยใส่น้ำมันลงไป คนเรื่อยๆ จนสมุนไพรกรอบ ได้แล้วให้นำออกมาผสมกับน้ำมันที่ทอดโพลกับชมันอ้อย ขั้นตอนสุดท้ายคือ ผสมการบูร เมนทอล พิมเสน รอให้อุ่น ค่อยกรอกใส่ขวด

กิจกรรมที่ ๓ ทำสบู่ว่านสาวหลง

นำว่นสาวหลงมาหั่น โคลก แล้วคั้นน้ำ พักไว้ ขณะเดียวกัน ให้ตัดใยบวบเป็นชิ้นเล็กๆ วางลงกลางแม่พิมพ์ ตั้งกะทะ เอาเกลือเขยรินไปตุ๋นให้ละลาย เทน้ำคั้นว่นสาวหลงมารวมกัน แล้วผสมน้ำมันมะพร้าวกับน้ำผึ้ง คนรวมกัน เทใส่แม่พิมพ์ที่วางใยบวบไว้แล้ว รอให้แข็งตัว

กิจกรรมช่วงคำ

กิจกรรมที่ ๔ พูดคุยกับแพทย์แผนไทยเรื่องอาหารการกิน และปัจจัยสี่ที่จำเป็นของชีวิต

คุณพงษ์อริยะ ลูกชายคนที่สองของพ่อเลี้ยงม ได้คุยให้เด็กๆ ฟังเกี่ยวกับเรื่องอาหารต่างๆ ที่เรากินกันในเมืองซึ่งส่วนใหญ่ไม่มีคุณค่าทางอาหาร แถมยังก่อให้เกิดโทษอีก

- โคคาโคล่า ไม่ได้ทำจากใบต้นโคคา แต่สังเคราะห์ โดยใส่สีน้ำตาล อัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เราหายใจออก การกินโค้กจึงเป็นการเอาของเสียเข้าร่างกาย เป็นน้ำตาลที่ร่างกายเอาไปใช้ได้เลย จึงสดชื่นทันทีที่ดื่มแก้วแรก แต่จะทำให้เลือดเหนียว พอดูดซึมเข้าไป เลือดก็จะเปรี้ยว พอเป็นเช่นนี้ ร่างกายจะปรับสมดุลให้เลือดโดยการดึงแคลเซียมจากกระดูกและฟันออกมา พอเลือดมีค่ากลางๆ ของเสียจะผ่านการกรองโดยไต ซึ่งส่งผลต่อไปในอนาคตให้เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นโรคเก๊าต์ หัวใจโต และเป็นโรคไตวายในที่สุด
- มาม่า ทำจากข้าวคุณภาพไม่ดี ไม่มีคุณค่าอาหารใดๆ และมีโซเดียมสูง ส่วนขนมกรุบกรอบ เช่น เลย์ มีโซเดียมสูง เลือดจะเค็ม ทั้งหมดนี้จะทำให้ต่อไป (อายุมากกว่า ๓๕ ปีขึ้นไป) เสี่ยงเป็นโรคไต
- น้ำผลไม้ทุกยี่ห้อ มีทั้งน้ำตาล ทั้งโซเดียม และสารกันบูดเยอะ
- พระพุทธเจ้าบอกว่า ชีวิตคนเราอยู่ได้ด้วยปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยา รักษาโรค

ปัจจัยสี่แบบเดิม	ปัจจัยสี่แบบใหม่
<p>อาหาร: เดิมมีแค่อาหารหลักๆ ก็เพียงพอ คนก็พอใจแล้ว เครื่องปรุงมีแค่เกลือ กะปิ น้ำมันก็ใช้แค่น้ำมันหมู (ไม่เหมือนน้ำมันพืชหลากหลายชนิดที่โฆษณาเกทับคุณสมบัติกัน แบบเดี๋ยวนี้) ทั้งๆ ที่ร่างกายเราแค่ต้องการข้าวปลาอาหารเท่านั้น</p>	<p>อาหารถูกแปรรูปเยอะ เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ KFC ซาโออิชิ เครื่องปรุงก็มีมากล้นเกิน ไม่ว่าจะเป็นซอสรสชาติต่างๆ อูมามิ ซุปก้อนคอนอร์ ฯลฯ อาหารและเครื่องปรุงพวกนี้มีประจุบวกสูง ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพ แต่โฆษณาสินค้าซ้ำๆ ทุกๆ วัน ทำให้เรารู้สึกว่าเราต้องการสิ่งเหล่านี้ หรือลวงว่าเป็นสิ่งจำเป็น เช่น อาหารหรือเครื่องดื่มสุขภาพ เครื่องดื่มชูกำลังที่บอกว่าเติมวิตามินหรือแคลเซียม นี่ถือเป็นการสร้างความต้องการเทียม</p>
<p>เครื่องนุ่งห่ม: ตอนเด็กๆ คุณพ่งใส่เสื้อผ้าง่ายๆ นานๆ จะได้ชุดใหม่ชุดหนึ่ง แล้วแต่ก่อน แม่ตุ่ยปลูกฝ้าย เอามา “อ้ว” (ขึ้นฝ้ายให้เป็นเส้นด้าย) แล้วทอมือและย้อมสีเอง ซึ่งผ้าฝ้ายเหล่านี้นอกจากจะเหมาะกับอากาศร้อนบ้านเรา ที่สำคัญยังช่วยให้เราพึ่งตนเองได้</p>	<p>พอไปเรียนมหาวิทยาลัยรู้สึกว่ ทำไมมีหลายยี่ห้อจัง เยอะมาก ก็ถามตัวเองว่า เราใส่เพราะยี่ห้อหรือเพราะจำเป็นต้องใส่ แถมราคาของเสื้อผ้ามียี่ห้อเหล่านี้ก็แพงมาก</p>
<p>ที่อยู่อาศัย: บ้านหลังนี้พอเหลี่ยมสะสมไม้มาสร้างต่อมาก็ปลูกไม้เนื้อแข็ง สำหรับนำมาสร้างบ้านและทำข้าวของเครื่องใช้</p>	<p>ทุกวันนี้มีหมู่บ้านและคอนโดมีเนียมหรูๆ หลายเจ้า ซึ่งแน่นอนทำให้เราอยากได้เป็นเจ้าของ แต่นี่ยังเป็นการทำให้เราต้องพึ่งพาคนอื่นมากขึ้น ทั้งๆ ที่เราต้องการเพียงแค่ว่าพักหลบความร้อน ฝน และภัย นอกจากที่พักแล้ว ความต้องการเทียมที่ถูกสร้างขึ้นยังมีเฟอร์นิเจอร์ของตกแต่งบ้านต่างๆ อีกมากมายจนดูเหมือนไม่สิ้นสุด เช่น ชุดสเตอริโอ เครื่องปรับอากาศ เป็นต้น</p>
<p>ยารักษาโรค: คนสมัยก่อน ไม่สบายก็เก็บสมุนไพรทั่วไปมาต้มกินเอง เช่น ต้นจันทนา ตัดมาแก้ไข้ได้แล้ว ในทุกๆ ชุมชนก็จะมีหมอยา เป็นการพึ่งตนเองสำหรับอาการไม่สบายกายพื่นๆ</p>	<p>คนสมัยนี้ซื้อยากินเองตามโฆษณาได้อย่างง่ายๆ และหลายครั้งจึงเป็นการกินยาโดยไม่จำเป็น นอกจากยารักษาโรคแล้ว ก็ยังมีโฆษณา “ยา” ที่ไม่จำเป็นอื่นๆ อีก เช่น วิตามินเสริม ซึ่งโฆษณาให้เราเห็นว่าจำเป็นต้องกิน ทั้งๆ ที่ถ้าเรากินอาหารที่ดี ปลอดภัยพอ ไม่เอาของไม่ดีเข้าร่างกาย ก็ไม่จำเป็นต้องกินวิตามินเสริมเหล่านี้</p>

ในส่วนของการอาหาร คงเคยได้ยินเขาพูดกันว่า “พริกบ้านเหนือ เกลือบ้านใต้” นั่นเป็นการบ่งบอกว่าการที่เราพึ่งตนเองเรื่องอาหารได้ ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่ยุ่งกับใครเลย แต่เรายังต้องสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และยังช่วยให้เกิดสังคมที่แบ่งปัน เกื้อกูลกัน บ้านไหนไม่มีอาหารอะไร ก็แบ่ง ๆ กันกิน

จะเห็นว่า เดิมเราไม่ต้องซื้อหาปัจจัยสี่เลย แต่ปัจจัยสี่ยุคใหม่ ซึ่งล้วนแต่เป็นการสร้างความต้องการใหม่ๆ หรือสร้างความต้องการเทียม (หมายความว่า จริงๆ แล้วไม่ใช่สิ่งจำเป็น แต่โฆษณาสินค้าลวงให้เราารู้สึกว่าสิ่งเหล่านี้เป็นความจำเป็นของชีวิต) เราต้องเอาเงินไปซื้อหาทั้งนั้น นั่นหมายความว่าอย่างไรต่อ? หมายความว่า เราต้องทำงานเพื่อให้ได้เงิน จะได้ไปซื้อสิ่งของเหล่านี้มาครอบครอง ทำไงจะได้เงิน? คำตอบคือ ต้องได้งานดีๆ เรียนจบสูงๆ ชยันเรียน ตรงนี้ทำให้หลาย ๆ ครอบครัวส่งลูกไปเรียนพิเศษทั้งตอนเย็นหลังเลิกเรียนและเสาร์ อาทิตย์ เพื่อนๆ คุณพงษ์ที่เรียนมาด้วยกันตั้งแต่ ม.ปลาย ก็มีชีวิตแบบนี้คือ ต้องเรียนพิเศษตลอด เพื่อเป้าหมายให้มีรายได้เยอะๆ ถ้ามว่าแท้จริงแล้วมีความสุขไหม?

หลายอาชีพที่เงินเดือนสูงๆ เช่น ผู้พิพากษา หมอ วิศวกร พยาบาล แม้อาชีพเหล่านี้จะมีค่าตอบแทนสูง แต่ทำงานเยอะมาก โดยเฉพาะหมอ พยาบาล ต้องทำงานถึง ๒ ใน ๓ ของวัน แทบไม่มีเวลาของตัวเอง ไม่มีเวลาใช้เงิน จะลาออกก็ไม่ได้ เพราะยังคงต้องการปัจจัยสี่แบบใหม่ ด้วยเหตุนี้ อาชีพที่คุณพงษ์ฝันมาตลอดตั้งแต่เด็กคือ เป็นชานา เพราะทำงานแบบมีเวลาพักผ่อนตามต้องการ แถมมีข้าวปลาอาหารกิน โดยไม่ต้องซื้อหา ถ้ากินไม่หมด ก็ยังเอาไปขายได้อีก อาชีพชานาจึงยิ่งใหญ่มาก

แล้วทำไมชานาหลายคนถึงยากจน? เพราะว่าพวกเขาทำนาเพื่อหวังสิ่งอื่น ไม่ใช่ทำนาเพื่อหวังได้ข้าว แต่เป็นชานาที่อยากได้เงิน เพื่อหวังปัจจัยสี่แบบใหม่

บ้านพ่อเลี่ยมนี่แหละเป็นตัวอย่างของปัจจัยสี่แบบเดิม ซึ่งไม่ต้องซื้อหาอะไรมา สุขภาพก็ดีเพราะไม่ต้องเครียดกับธุรกิจหรือเครียดกับเวลาที่จำกัดเร่งรีบ ชีวิตแบบนี้แหละที่ตรงกับ “เศรษฐกิจพอเพียง” นั่นคือ พึ่งพาตนเอง ตนเป็นที่พึ่งของตนเอง พอใจในสิ่งที่ตนเองมี พอดี พอประมาณ พออยู่พอกิน

โดยสรุป วิธีชีวิตพอเพียงคือ วิธีที่ใช้ปัจจัยสี่แบบเก่า

ก่อนแยกจากกัน คุณพงษ์ทิ้งท้ายว่า ถ้าน้องๆ บ้านพักจุกเงิน เรียนจบแล้วไม่รู้จะไปไหน หรืออยู่ในเมืองแล้ววุ่นวายใจ ให้นึกถึงที่นี่ไว้ มาช่วยที่บ้านพ่อเลี่ยมทำนาทำสวนก็ได้ และต่อไปพ่อเลี่ยมมีโครงการจะขยายไปทำโฮมสเตย์ พร้อมๆ กับนำรายได้จากการทำที่พัก มาใช้ในคลินิกแพทย์แผนไทยที่จะดูแลโดยคุณพงษ์ ซึ่งตั้งใจจะรักษาคนป่วยโดยไม่คิดค่ารักษา น้องๆ สามารถมาช่วยงานพ่อเลี่ยม แม่ตุ้ย และพี่อ้อย พี่พงษ์ที่นี่ได้เสมอ

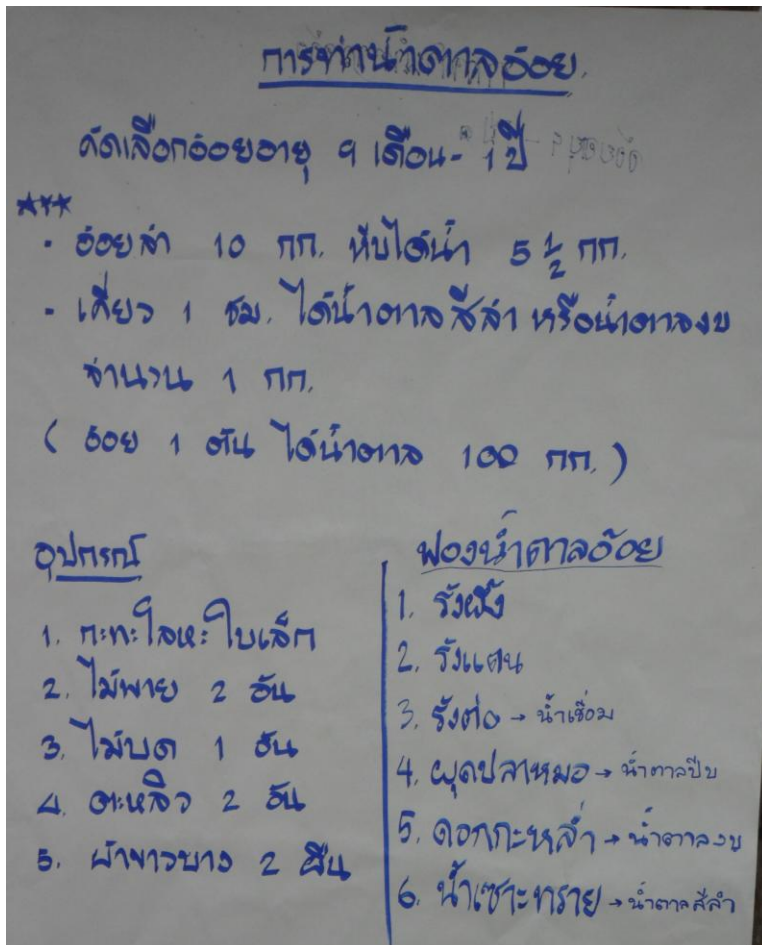
วันที่สี่ (๗ เมษายน ๒๕๕๕)

กิจกรรมช่วงเช้า

กิจกรรมที่ ๑ หีบอ้อย เคี้ยวน้ำตาลอ้อย วิทยากรคือ พ่อสมเด็จ

วันนี้เรียนรู้การใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เรามี โดยเฉพาะอย่างยิ่งใช้ทำปุ๋ยซึ่งเป็นปัจจัยการผลิตที่สำคัญมากสำหรับเกษตรกร หากจะซื้อก็แพงมาก และส่วนใหญ่เป็นปุ๋ยเคมีที่ไม่ปลอดภัยทั้งต่อตัวเกษตรกรผู้ผลิตและผู้บริโภค แม้ว่าในท้องตลาดจะมีปุ๋ยชีวภาพที่หลายบริษัทเริ่มผลิตกัน แต่ราคาก็ยังคงแพง พ่อสมเด็จเห็นว่าจริง ๆ แล้วเราสามารถนำพืชจากไร่จากสวนของเราเองมาทำปุ๋ย ในที่นี้คือ กากอ้อย

แต่การทำปุ๋ยจะต้องหมักด้วยน้ำตาลซึ่งจะเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาให้จุลินทรีย์ย่อยสลายอินทรีย์วัตถุในปุ๋ย
 เกษตรกรทั่วไปที่ทำปุ๋ยเองมักซื้อกากน้ำตาล แต่พ่อสมเด็จไม่เห็นด้วย เพราะเจือปนด้วยสารเคมีและคุณภาพ
 ไม่ดี พ่อสมเด็จแนะนำให้ใช้น้ำตาลจากอ้อยที่ปลูกเอง ปลูกไม่ต้องเยอะ แต่ประโยชน์ใช้สอยมีมากมาย
 อย่างไรก็ตาม จะต้องรู้จักการคัดเลือกอ้อย (ดูภาพข้างล่าง) และในการเคี้ยวน้ำอ้อยไปเรื่อยๆ อย่าใส่ฟืนเยอะ
 ไป การทำน้ำตาลอ้อยเองจะสอนความอดทน (ระยะเวลาที่อยู่หน้าเตา) ความสม่ำเสมอ (ในการเคี้ยวและคน
 ต่อไปเรื่อยๆ จนแห้ง แล้วยีจนร่วน) และการสังเกต (สังเกตฟองของน้ำตาลระยะต่างๆ)



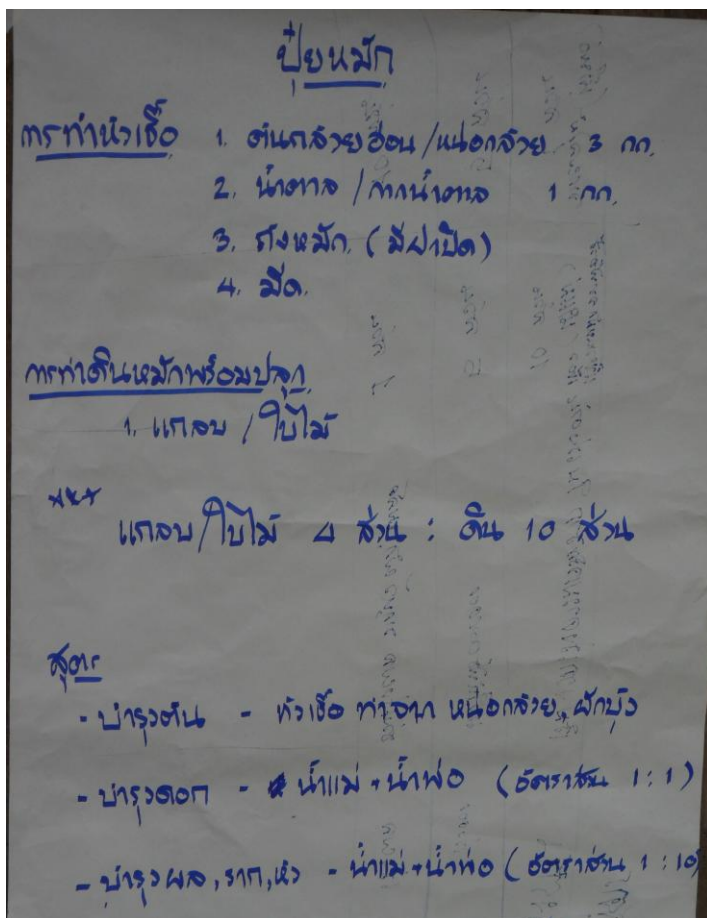


ฟองน้ำตาลอ้อยแบบผูกปลาหมอบ ให้ยกกลงแล้วคนต่อไป
กิจกรรมช่วงบ่าย



คนไปเรื่อยๆ จนน้ำตาลแข็งตัว ค่อยๆ ยีจนร่วน

กิจกรรมที่ ๒ ทำปุ๋ยชีวภาพ วิทยากรคือ พ่อสมเด็จ





วันที่ห้า (๘ เมษายน ๒๕๕๕)

กิจกรรมช่วงเช้า ทำไวน์ผลไม้ พ่อเลี่ยม เป็นวิทยากร

อุปกรณ์มีดังนี้ (เรียงตามลำดับจากสิ่งของที่วางบนพื้นไล่ขึ้นมาถึงอุปกรณ์ที่อยู่ด้านบนสุด)

เตาไฟพร้อมฟืน ปิ๊บสำหรับใส่น้ำหมักผลไม้ หวดดินวางข้างในปิ๊บ (หาซื้อได้ที่เกาะเกร็ด) ดินบาตรสำหรับวางรองด้านในอีกชั้น หม้อแม่เนาสำหรับรองน้ำกลั่น และกระทะใบบัว (เพราะขนาดพอดีกับหม้อแม่เนา)

ขั้นตอน ใส่น้ำหมักผลไม้ลงในปิ๊บ แล้ววางอุปกรณ์การกลั่นที่ละชั้นตั้งแต่หวดดิน ดินบาตร หม้อแม่เนา และกระทะตามลำดับ เติมน้ำเย็นในกระทะเพื่อให้ไอร้อนจากข้างล่าง เมื่อมากระทบความเย็นจะได้กลั่นตัวเป็นหยดน้ำตามหลักวิทยาศาสตร์

ตามรอยต่อระหว่างกันกระทะกับหม้อแม่เนา ต้องใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำแล้วมาพันรอบๆ เพื่อไม่ให้ไอน้ำระเหยออกทางนี้

ส่วนรอยต่อระหว่างปิ๊บและหม้อแม่เนา ให้ใช้ข้าวสุกผสมกับรำ ปั้นเป็นก้อน จะเหนียวเหมือนกาว นำไปอุดตามรอยต่อ ป้องกันไม่ให้ “ฟิว” หรือไม่ให้ไอน้ำระเหยออกมา

หลักการคือ ฟืนจะทำให้น้ำหมักผลไม้ร้อนและระเหยเป็นไอลอยขึ้นมา เมื่อไอร้อนมาเจอกับกันกระทะที่มีความเย็นของน้ำภายใน ก็จะควบแน่นกลายเป็นหยดน้ำ

เมื่อน้ำในกระทะเริ่มร้อน ให้ตักออก แล้วใส่น้ำเย็นใหม่ ทำ ๕ รอบ ท้ายสุดจะได้แอลกอฮอล์หรือไวน์

ส่วนที่เหลือ นำไปผสมกับน้ำมันตะไคร้ที่พอเสียมทำจากใบตะไคร้ที่คนทิ้งแล้ว ส่วนผสมใหม่นี้สามารถนำไป
ฉีดไล่ยุงได้ปลอดภัย ไร้สารพิษ