

วารสารไทย
THAI JOURNAL

ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑๑๕ กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๕๓













ปกหน้า: สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทอดพระเนตรผ้าปักไหมน้อยผลงานของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ

วารสารไทย เป็นวารสารเพื่อเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ด้วยการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ รณรงค์ ปลูกฝัง และให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของชาติ

สำนักงานวารสารไทย
สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ
สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี
ทำเนียบรัฐบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทร. ๐-๒๖๒๙-๙๔๖๕, ๐-๒๖๒๙-๙๔๘๑,
๐-๒๖๒๙-๙๔๘๓
โทรสาร ๐-๒๒๘๒-๕๓๒๒
www.identity.opm.go.th

ห้ามจำหน่าย
เผยแพร่เพื่อเป็นอภินันทนาการแก่ประชาชนทั่วไป
จากสำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ
สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี

พิมพ์ที่
บริษัท ด่านสุทธาการพิมพ์ จำกัด
๓๐๗ ซอยลาดพร้าว ๘๗ ถนนลาดพร้าว
กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐
โทร. ๐-๒๙๖๖-๑๖๐๐-๖
โทรสาร. ๐-๒๕๓๙-๒๕๑๒
email: darnsuta@truemail.co.th
website: darnsuthapress.com

วารสารไทย
THAI JOURNAL

ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑๑๕ กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๕๓
หมายเลขสากลประจำวารสาร ISSN 0125 572X

คณะอนุกรรมการจัดทำวารสารไทย

อนุกรรมการที่ปรึกษา	นายวิจิตร	อาวะกุล
อนุกรรมการที่ปรึกษา	นายเย็นใจ	เลาหวณิช
ประธานอนุกรรมการ	พลตรี หม่อมราชวงศ์ศุภวัฒย์	เกษมศรี
รองประธานอนุกรรมการ	คุณหญิงคณิตา	เลขะกุล
รองประธานอนุกรรมการ	นางสาวทรงสรรค์	นิลกำแหง
อนุกรรมการ	ผู้อำนวยการสำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ (นายจิรายุ	นันท์ธราธร)
อนุกรรมการ	นางสาวฉวีงาม	มาเจริญ
อนุกรรมการ	นางสาวนัยนา	แย้มสาขา
อนุกรรมการ	นายรัตนาวุธ	วัชโรทัย
อนุกรรมการ	นางลินดา	อิศรางกูร ณ อยุธยา
อนุกรรมการ	นายสมหมาย	จันทร์เรือง
อนุกรรมการ	ผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะคราวประชุม (ครั้งละไม่เกิน ๒ คน)	
อนุกรรมการและเลขานุการ	นางสุณี	กระจ่างวุฒิชัย
อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ	นางสายใจ	แจ่มจิราวรรณ
อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ	นายจักรกฤษณ์	มณีปิตะสุต
อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ	นายเกียรติกมล	จังโส

คณะบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา
ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี (นายจตุรงค์ ปัญญาดิลก)
หัวหน้าผู้ตรวจราชการสำนักนายกรัฐมนตรี (นายระพีพันธุ์ สริวัฒน์)
ผู้อำนวยการสำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ (นายจิรายุ นันท์ธราธร)

บรรณาธิการ
นางสาวทรงสรรค์ นิลกำแหง

ผู้ช่วยบรรณาธิการ
นางลินดา อิศรางกูร ณ อยุธยา
นางสุณี กระจ่างวุฒิชัย
นางสายใจ แจ่มจิราวรรณ

กองบรรณาธิการ

นางกนิษฐา	กิตติสถาพร	นางจันทนี	หาทรัพย์
นางสุรีพร	เกียรตินาวิน	นายเมธี	เผือนทอง
นายประยุทธ	ปัญญาศิริ	นายนพพร	บุญแก้ว
นางสุมาลี	เกตุแก้ว	นางสาวมัทวรรณ	นครไทย
นางรัชนี	ศรีสุข	นายจักรกฤษณ์	มณีปิตะสุต
นายเกียรติกมล	จังโส	นางสาวนันทนัท	นันทกิจ

ศิลปกรรม
นายปรีชา ฉัตระเนตร
นางสาวเยาวภา ทิมประทุม

สารบัญ

ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑๑๕ กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๕๓









๓ บทบรรณาธิการ

๕ ภาพชุดศิลป์แผ่นดิน ผลงานของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

๒๙ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ศิลป์แผ่นดิน เทิดธำรง
คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ

๓๕ สมเด็จพระบรมราชินีนาถกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ
คุณหญิงคณิตา เลขะกุล

๔๕ พระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิต (ตรึก ธมฺมวิตกฺโก)
เพลินพิศ กำราญ

๔๘ การบริหารร่างกายประจำวัน ของ ธมฺมวิตกฺโก ภิกฺขุ (พระยานรรัตนราชมานิต)

๕๓ วันพืชมงคล
หม่อมหลวงสุภรัตน์ เทวกุล

๖๐ สายสัมพันธ์วัฒนธรรมไทย – กัมพูชา: ความสัมพันธ์ในมิติวัฒนธรรมที่หลากหลาย
ดร. ศานติ ภักดีคำ

๖๖ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์: ความรู้และวรรณศิลป์ในตำรา “แม่ครัวหัวป่าก์”
จารุดี ผลโลประการ

๗๒ คำในแม่กน
รศ.ดร. นววรรณ พันธุเมธา

ปฏิรูป “ประชาธิปไตยแบบไทย ๆ” ๗๕
ดร. เย็นใจ เลาหวณิช

พระพิธีธรรม ๘๐
ดร. ชัชพล ไชยพร

ธรรมะคือคุณากร ๘๓
มองสถานการณ์บ้านเมืองในแนวพุทธ
วิภวี เนียมศิริ

ปกิณกะไทย *บุคคล ข่าวสาร ภาษา หนังสือ* ๘๖

• สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงได้รับตำแหน่งสมาชิกวุฒิสภากิตติมศักดิ์ของมูลนิธิผู้ได้รับรางวัลโนเบล

• บุคคลดีเด่น ผู้แทนหน่วยงาน และผู้แทนโครงการดีเด่นของชาติ ประจำปี ๒๕๕๒ รับพระราชทานรางวัลเข็มเชิดชูเกียรติและเกียรติบัตร ๘๘

• พิธีมอบรางวัลชุมชนหรือหมู่บ้านประชาธิปไตยตัวอย่าง ประจำปี ๒๕๕๓ ๙๑

• นิทรรศการธงชาติไทยและธงสำคัญของชาติในโครงการ “ธงไตรรงค์ ธำรงไทย ๙๒

• พิธีมอบรางวัล “คนดีศรีสังคม” ๙๓

• มาใช้คำไทยกันเถิด ๙๔

บทบรรณาธิการ

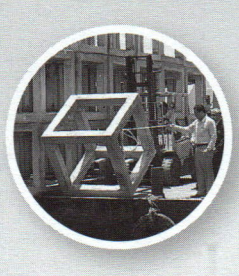
พุทธศักราช ๒๕๕๓ เป็นปีที่มีเหตุการณ์สำคัญอันพสกนิกรชาวไทยควรน้อมรำลึกถึงด้วยความปีติยินดี นั่นคือเป็นปีที่ครบ ๖๐ ปีวันราชาภิเษกสมรส ครบ ๖๐ ปีพระราชพิธีบรมราชาภิเษก และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๗๘ พรรษา นับเนื่องได้ ๖๐ ปี ที่ทรงเริ่มรับพระราชภาระของพระแม่เมืองมาแต่พระชนมพรรษา ๑๘ พรรษา คณะผู้จัดทำวารสารไทย ขอถวายพระพรให้ทั้งสองพระองค์ทรงพระเจริญ เป็นร่มรัฐฉัตรแก้วปกเกล้าชาวไทยสืบไปชั่วกาลนาน

ชาวไทยในปัจจุบันอาจเคยคุ้นกับคำว่า "รากหญ้า" ที่มีผู้นำมาใช้เมื่อต้องการหมายถึงประชาชนผู้ด้อยโอกาสที่เป็นพลเมืองส่วนใหญ่ของประเทศ แต่ในพระราชดำรัสแต่ละองค์ พระราชกรณียกิจแต่ละครั้ง ทั้งสองพระองค์มิได้เคยทรงใช้คำนี้ ทั้งที่ได้ทรงเป็นผู้เริ่มต้นและถือเป็นพระราชภารกิจสำคัญ ในการช่วยเหลือ **"ประชาชน"** ของพระองค์ **ให้พึ่งตนเองได้** กินทุกอย่างที่ปลูก ปลูกทุกอย่างที่กิน โดยพระราชทานพันธุ์พืชที่เหมาะสมกับแต่ละพื้นที่ ให้ผลผลิตสูง ต้านทานโรคและแมลงได้ดี พระราชทานพันธุ์สัตว์ ปลา ไก่ หมู ให้เลี้ยงเป็นอาหาร พระราชทานอาชีพที่ทำอยู่กับบ้านได้ไม่ต้องทิ้งถิ่น คือ **ศิลปาชีพ** ทรงปลูกฝังความคิดในการดูแลรักษาที่อยู่อาศัยให้ได้กินได้อยู่อย่างมีความสุขในป่าเขาด้วยโครงการป่ารักน้ำ บ้านเล็กในป่าใหญ่ ตลอดจนการสร้างฝายพื้นบ้านเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นบริเวณลำห้วย เก็บกักน้ำไว้ใช้ในฤดูแล้ง และชะลอการเกิดอุทกภัย ไม่ทรงสนับสนุนให้ราษฎรเป็น **"ฝ่ายรับ"** หรือทิ้งที่ทำกินเข้าสู่เมืองใหญ่ และไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ช่วยตัวเองได้แล้ว หรือผู้ที่ยังช่วยตนเองไม่ได้ ทุกคนล้วนเป็น "ประชาชน" ที่ได้รับพระเมตตาโดยถ้วนหน้า

วารสารไทยฉบับนี้จึงมีบทความเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ๒ เรื่อง คือ **"สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ศิลป์แผ่นดินเทิดธำรง"** ของคุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ กับ **"สมเด็จพระบรมราชินีนาถกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ"** ของคุณหญิงคณิตา เลขะกุล เป็นบทความพิเศษ เพื่อแสดงถึงส่วนหนึ่งแห่งพระราชกรณียกิจที่กล่าวมาข้างต้น

ขอจงทรงพระเจริญ

ทรงสรรค์ นิลกำแหง
บรรณาธิการ







อาศิรวาท

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
เนื่องในอภิลักขิตสมัยคล้ายวันพระราชสมภพ
๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๓



สมเด็จพระบรมราชินีนาถ ทรงอาทรทอยราษฎร์ประสาทสรรค์
โครงการปะการังเทียมทดแทนกัน ขยายพันธุ์สัตว์น้ำนำพัฒนา

คุณค่าป่าเลิศล้ำน้อมนำสุข
คนและป่าอยู่รวมร่วมศรัทธา
พระราชทานโครงการธงพิทักษ์ป่าฯ
ทรงอบรมชี้นำแนวบำเพ็ญ
บุญไผทใต้ร่มพระบารมี
ธนาคารอาหารเอื้ออาทร
ศิลปาชีพประทีปแห่งชาติชน
ภูมิปัญญาศาสตร์ศิลป์ของถิ่นไทย
ขอเดชะสิ่งศักดิ์สิทธิ์สถิตหล้า
ทรงพระเจริญสิริสวัสดิ์ชัชวาล

ชุมชื่นรุกขชาติผลดลคุณค่า
พระราชดำริพิทักษ์ป่าพาร่มเย็น
พระกรุณาอวยสุขดับทุกข์เข็ญ
ทรงมุ่งเน้นฟื้นฟูป่าให้ถาวร
บุญชีวีประชาสุขสโมสร
เพื่อชีวิตทวยนิกรห่างทุกข์ภัย
ทรงอนุรักษ์ประจักษ์ผลสืบสมัย
เป็นหลักชัยยืนยงดำรงนาน
เทพเทวาดาลสุขเกษมศานต์
พระเกียรติเกริกตระการก่องโลกา เทอญ



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้จัดทำวารสารไทย
(คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ ประพันธ์)

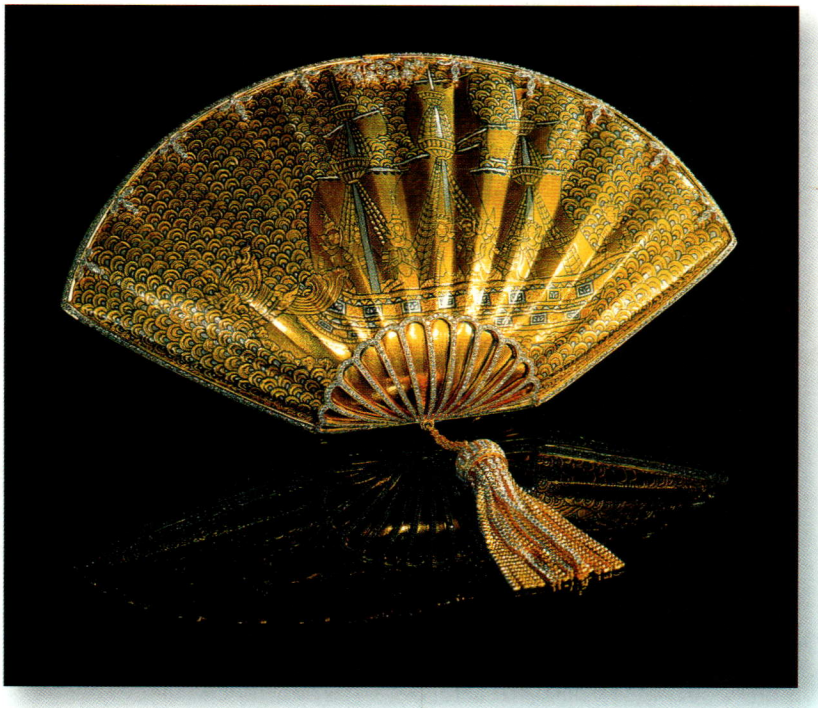




ศิลป์แผ่นดิน

ผลงานของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ
ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

งานถมเงินและถมทอง







งานเครื่องเงินและเครื่องทอง





งานคร่ำเงินและคร่ำทอง













งานจักสานย่านลิเภา







งานจักสานไม้ไผ่





งานจักสานเสื่อกระจูด



งานแกะสลักไม้



งานแกะสลักหินอ่อน











งานแกะสลักหนัง









งานตุ๊กตาไทย





งานเขียนลาย

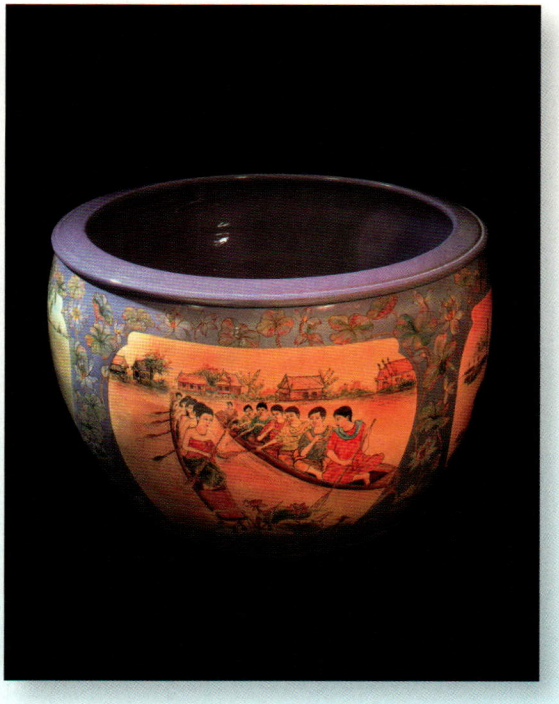






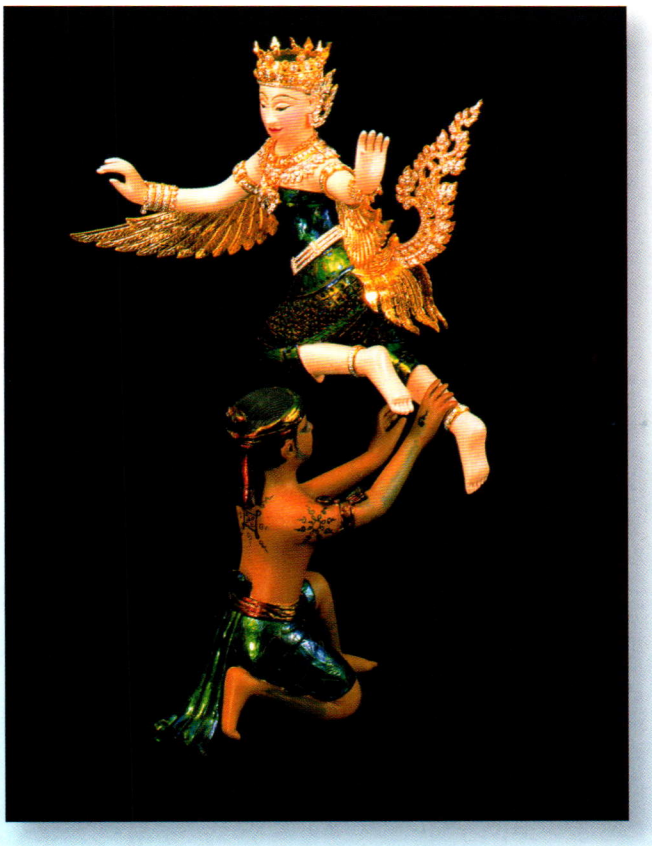
งานเครื่องปั้นดินเผา



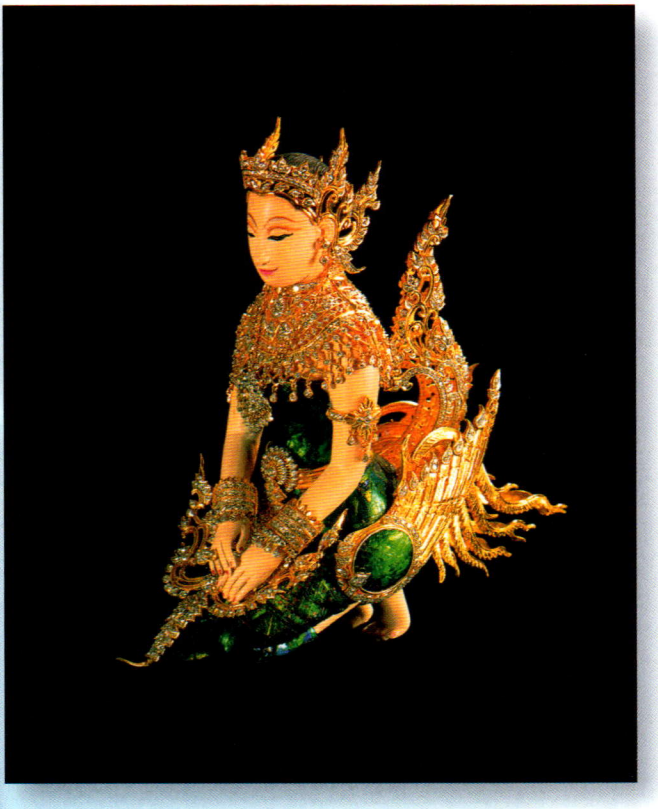






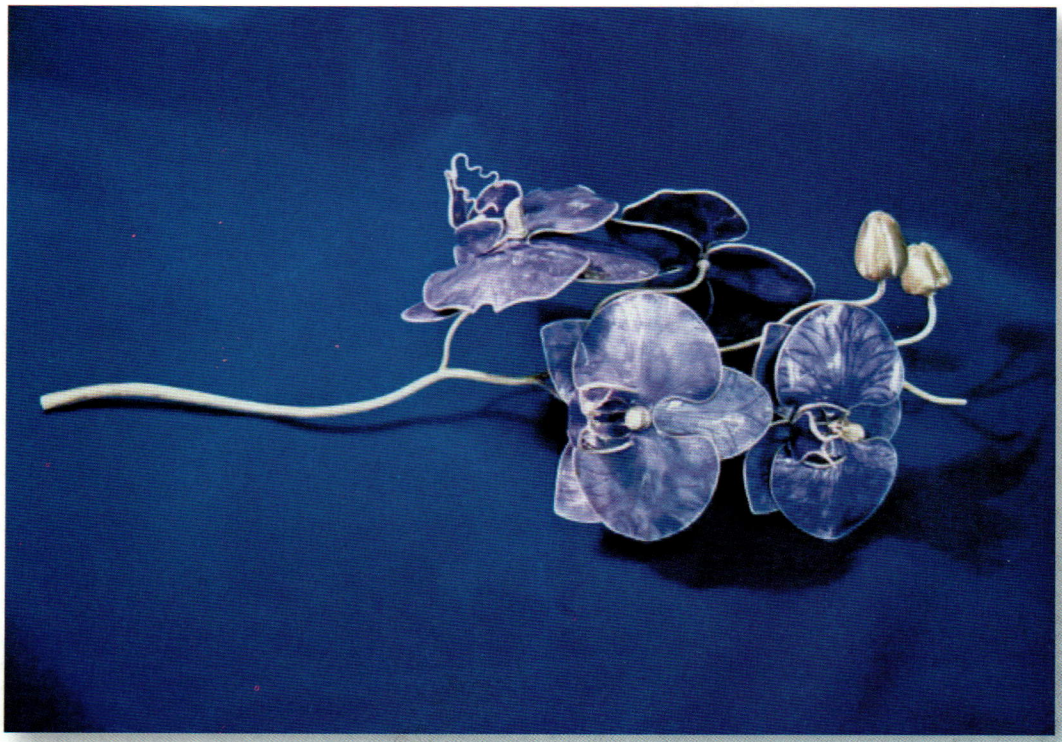


งานตกแต่งด้วยปีกแมลงทับ





งานลงยาสี่







งานดอกไม้ประดิษฐ์







งานช่างไม้ช่างหวาย





งานผ้าแพรวา





งานผ้าไหม



งานผ้าฝ้าย





งานผ้าจก







งานปักซอยแบบไทย







สมเด็จพระนางเจ้าเอลิซาเบธ ที่ ๒ และเจ้าชายฟิลลิปแห่งสหราชอาณาจักร
ทรงชื่นชมผลงานของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ศิลป์แผ่นดิน เทิดธำรง

*คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ**



นับแต่พุทธศักราช ๒๔๙๓ เมื่อ**สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ** ทรงได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ สถาปนาเป็น**สมเด็จพระบรมราชินี** และต่อมาเมื่อพุทธศักราช ๒๔๙๙ ทรงได้รับสถาปนาเป็น **สมเด็จพระบรมราชินีนาถ** ตราบจนปัจจุบัน ได้โดยเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปทรงเยี่ยมราษฎรในชนบททุกภูมิภาค และเสด็จพระราชดำเนินไปโดยส่วนพระองค์ด้วย ได้ทรงทราบถึงปัญหาความทุกข์ยากลำเค็ญของราษฎร อันเกิดจากการประกอบอาชีพทางเกษตรกรรมไม่ได้ผล จึงมีความเป็นอยู่อย่างแร้นแค้น ด้อยโอกาส มีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย และอื่นๆ อีกมาก พระองค์จึงมีพระราชปณิธานแรงกล้า ที่จะขจัดปัญหาดังกล่าวของราษฎรในชนบท และยกฐานะความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น

ด้วยพระปรีชาญาณปราดเปรื่อง และด้วยสายพระเนตรอันเฉียบคม สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้ทรงสังเกตว่า ทุกภูมิภาคของไทย ล้วนมีงานศิลปหัตถกรรมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ซึ่งกำลังจะเสื่อมสูญไปเพราะขาดการสืบทอด เช่น การทอผ้าไหม มัดหมี่ แพรวา จก การทำเครื่องเงินและเครื่องทอง เครื่องถม การจักสานย่านลิเภา ไม้ไผ่ กระจูด การทำตุ๊กตา เป็นต้น จึงมีพระราชดำริก่อตั้ง**โครงการศิลปาชีพ** ขึ้น เพื่อฝึกและสร้างสรรค์งานศิลปหัตถกรรมให้แก่ราษฎรในชนบท เป็นอาชีพเสริมเพิ่มพูนรายได้

โครงการศิลปาชีพนี้ ภายหลังมีผู้ศรัทธาทูลเกล้าฯ ถวายเงินสมทบทุนเป็นจำนวนมาก จึงโปรดให้ก่อตั้ง **มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพพิเศษ ในพระบรมราชินูปถัมภ์** ขึ้นเมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๑๙ โดยทรงพระกรุณารับเป็นประธานกรรมการบริหาร และพระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์เป็นทุนประเดิมเริ่มแรก ต่อมาในพุทธศักราช ๒๕๓๑ เปลี่ยนชื่อเป็น**มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ**

มูลนิธิฯ มีวัตถุประสงค์สำคัญ ๒ ประการ คือ

๑. เพื่อให้โอกาสชาวนาชาวไร่และครอบครัวประกอบอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ โดยไม่ต้องพะวงถึงอุปสรรคทางดินฟ้าอากาศ อันจะเป็นการยกระดับความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น

๒. เพื่ออนุรักษ์และสืบทอดศิลปหัตถกรรมไทยที่กำลังจะเสื่อมสูญให้คงอยู่ โดยมุ่งผลิตผลงานที่มีคุณภาพดีเยี่ยม

* *ราชบัณฑิต สำนักศิลปกรรม ราชบัณฑิตยสถาน*



สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ มีพระราชดำริให้จัดตั้ง **โรงฝึกศิลปาชีพ สวนจิตรลดา**ขึ้น เมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๒ สำหรับสอนและฝึกอบรมงานศิลปะให้แก่นักเรียนที่ทรงคัดเลือกมาจากครอบครัวราษฎรชนบทที่ยากจน ไม่มีที่ทำกิน และมีบุตรมาก ระหว่างฝึก ทรงพระกรุณาพระราชทานเบี้ยเลี้ยง ที่พัก และพาหนะรับส่งในการเดินทาง และเมื่อพัฒนาฝีมือดีขึ้น ก็จะได้รับเบี้ยเลี้ยงเพิ่มขึ้น และปรับเป็นเงินเดือนในที่สุด และยังได้รับการอบรมด้านจิตใจ เช่นการฟังธรรม การทัศนศึกษาสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ การปลูกฝังให้รักชาติ เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพทั้งกายและใจ

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ โปรดให้สืบหาผู้ชำนาญด้านศิลปหัตถกรรมประเภทต่างๆ มาเป็นครูฝึกสอนถ่ายทอดความรู้ เมื่อผู้รับการฝึกสอนมีความชำนาญและพัฒนาฝีมือแล้ว บางคนก็ได้รับพระมหากรุณาโปรดเกล้าฯให้เป็นครูฝึกสอนต่อไป และบางคนก็กลับคืนสู่ท้องถิ่น และผลิตผลงานศิลปาชีพที่มีคุณค่าส่งเข้าสู่โครงการ

การฝึกศิลปาชีพนี้ นอกจากมีผลด้านเศรษฐกิจแล้ว ยังมีผลดีด้านสังคมและความมั่นคงของชาติด้วย กล่าวคือ ราษฎรไม่ต้องทิ้งถิ่นฐานไปรับจ้างทำงานในเมืองใหญ่ อันนำไปสู่ปัญหาเกิดชุมชนแออัด ปัญหาจราจร ปัญหาสุขภาพอนามัย ปัญหาครอบครัวแตกแยก โดยเฉพาะชาวเขา เมื่อได้รับการส่งเสริมศิลปาชีพมีรายได้จากศิลปหัตถกรรม ก็จะเลิกตัดไม้ทำลายป่า เลิกปลูกฝิ่นอันเป็นพิษร้ายแรงกระทบถึงความมั่นคงของชาติ

ในปัจจุบัน **โรงเรียนศิลปาชีพ สวนจิตรลดา** กรุงเทพฯ เป็นโรงฝึกที่ใหญ่ที่สุด เป็นศูนย์กลางของการเรียนการสอนศิลปหัตถกรรมที่สวยงามและหายาก และเป็นศูนย์รวมผลิตภัณฑ์ศิลปาชีพจากราษฎรทั่วประเทศด้วย

โรงฝึกศิลปาชีพสวนจิตรลดานี้ ในปัจจุบัน เปิดสอนถึง ๒๖ แผนก ได้แก่

๑. ถมเงินและถมทอง
๒. เครื่องเงินและเครื่องทอง
๓. ครั่าเงินและครั่าทอง
๔. จักสานย่านลิเภา
๕. จักสานไม้ไผ่
๖. สานเสื่อกระจูด
๗. แกะสลักไม้
๘. แกะสลักหินอ่อน
๙. แกะสลักหนัง
๑๐. ทอพรม
๑๑. งานปั้น
๑๒. ตุ๊กตาไทย
๑๓. เขียนลาย
๑๔. เครื่องปั้นดินเผา
๑๕. ประดับมุก



๑๖. ตกแต่งด้วยปีกแมลงทับ
๑๗. ลงยาสี
๑๘. ดอกไม้ประดิษฐ์
๑๙. ช่างไม้ช่างหวาย
๒๐. บรรจุภัณฑ์
๒๑. ผ้าแพรวา
๒๒. ผ้าไหม
๒๓. ผ้าฝ้าย
๒๔. ผ้าจก
๒๕. ตัดเย็บเสื้อผ้า
๒๖. ปักซอยแบบไทย

และยังโปรดให้ก่อตั้ง **ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ** ขึ้นเมื่อวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๒๓ เปิดสอนครั้งแรกเมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๒๔ มีแผนกต่างๆ ๒๒ แผนก ส่วนมากเหมือนกับที่สอนณ โรงฝึกศิลปาชีพ สวนจิตรลดา มีบางแผนกที่แปลกออกไป เช่น แผนกเป่าแก้ว แผนกสานผักตบชวา แผนกขนมไทย แผนกปั้นและหล่อทองเหลือง แผนกถักนิตติ้ง แผนกช่างเครื่องยนต์ แผนกศิลปประดิษฐ์ และแผนกเกษตรกรรม เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ขยายงานก่อตั้ง**ศูนย์ศิลปาชีพในภาคอื่นๆ** ขึ้นอีก เช่น ศูนย์ศิลปาชีพบ้านแม่ต๋ำ จังหวัดลำปาง ศูนย์ศิลปาชีพบ้านกุดนาขาม จังหวัดสกลนคร ศูนย์ศิลปาชีพจังหวัดนราธิวาส แม่ฮ่องสอน เชียงใหม่ อ่างทอง หัวหิน และในพุทธศักราช ๒๕๔๐ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ มีพระราชเสาวนีย์ให้ก่อสร้างศูนย์ศิลปาชีพแห่งล่าสุดที่เกาะเกิด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยโปรดให้มีกิจกรรมศิลปาชีพควบคู่ไปกับการประกอบอาชีพเกษตรกรรมแบบดั้งเดิมในพื้นที่เพื่อที่ราษฎรจะได้ไม่ละทิ้งถิ่นฐานไปประกอบอาชีพอื่น ตลอดจนมีพระราชประสงค์เพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมของไทย และเป็นศูนย์รวมศิลปวัฒนธรรมของทุกภาค จัดให้มีพิพิธภัณฑ์ อาคารจัดแสดง และสถานที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์โรงฝึกงานแผนกต่างๆ หมู่บ้านศิลปาชีพ ๔ ภาค

ในปัจจุบันมีสมาชิกศิลปาชีพอยู่ทั่วประเทศกว่า ๕๐,๐๐๐ คน การฝึกอบรมและการผลิตมุ่งเน้นการอนุรักษ์ศิลปหัตถกรรมเก่าแก่โบราณและเป็นเอกลักษณ์ของไทย เพื่อสืบทอดให้งดงามยั่งยืนสืบไป เช่น ถมเงิน ถมทอง ครำเงินครำทอง ปักซอยแบบไทย จักสานย่านลิเภา ทอผ้าไหม มัดหมี่ แพรวา และจก เป็นต้น

ในด้าน**การตลาด**นั้น สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงสนับสนุนตั้งแต่ระยะแรก โดยทรงเป็นผู้นำการใช้ผลิตภัณฑ์ศิลปาชีพ เช่น ทรงฉลองพระองค์ผ้าไหมและฝ้าย ทรงใช้เครื่องประดับเงิน กระเป๋าถมทอง กระเป๋าย่านลิเภา และทรงเชิญชวนข้าราชบริพารและประชาชนให้ใช้สินค้าศิลปาชีพ จนต่อมาสินค้าศิลปาชีพเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางในหมู่ชาวไทย







ทำให้ราษฎรในชนบทมีรายได้เพิ่มขึ้นและมีความเป็นอยู่ดีขึ้น

นอกจากนั้น สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ยังทรงพระอุตสาหะนำ**ผลงานศิลปาชีพไปแสดง ณ ต่างประเทศ** เพื่อทรงเผยแพร่คุณค่าและความงดงามวิจิตรบรรจงของศิลปหัตถกรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของไทยให้ชาวต่างชาติรู้จักหลายครั้ง เช่น ที่ประเทศญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย และเมื่อพุทธศักราช ๒๕๔๐ จัดที่หอไอเฟล ประเทศฝรั่งเศส เป็นเวลานานถึง ๒ เดือน ปรากฏว่าชาวต่างประเทศ

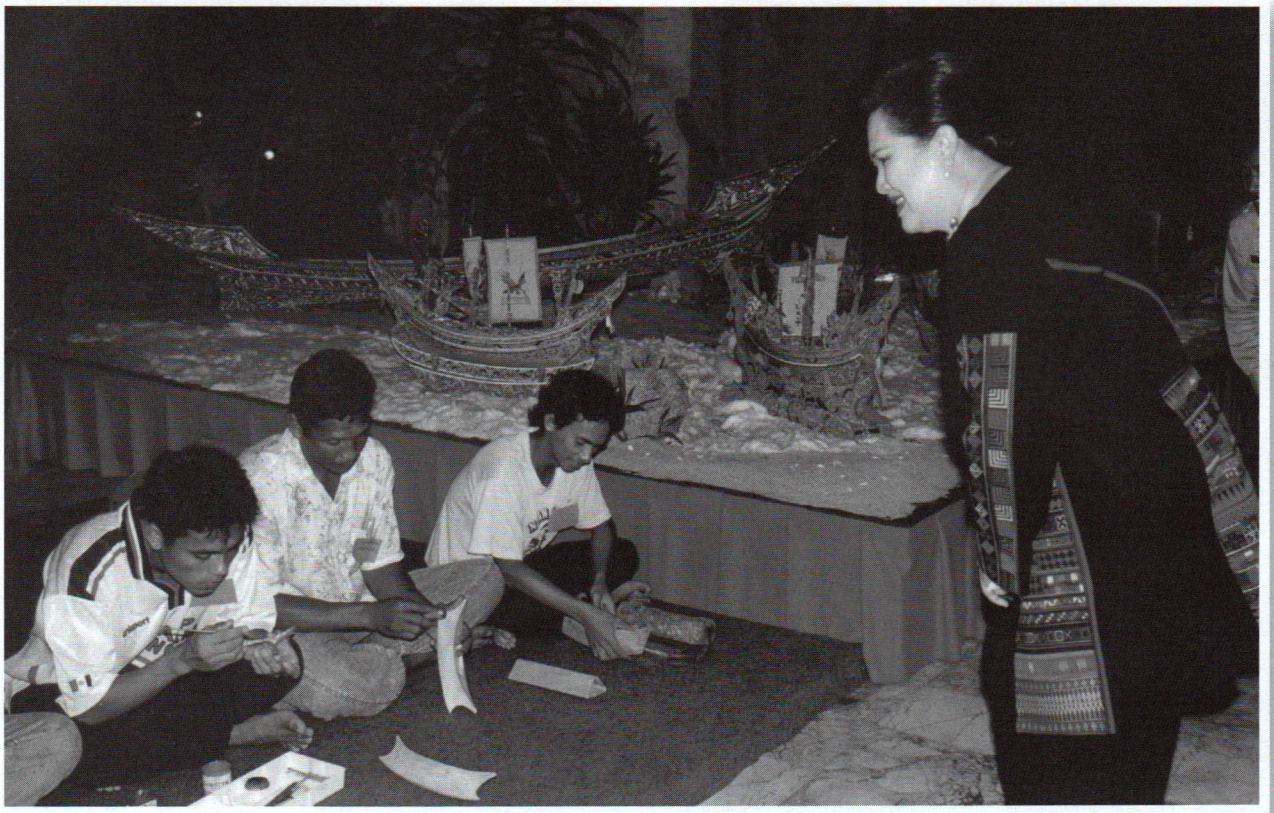




ต่างประทับใจและชื่นชมในความงามวิจิตรล้ำค่าและฝีมืออันประณีตของผลงานศิลปาชีพเป็นอย่างมาก

ส่วนภายในประเทศนั้น ก็ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดแสดงผลงานศิลปาชีพส่วนหนึ่งไว้ ณ **พระที่นั่งอภิเศกดุสิต** และเปิดให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวเข้าชมได้ทุกวัน และได้โปรดเกล้าฯ ให้จัด**งานศิลป์แผ่นดิน**ขึ้นที่พระที่นั่งอนันตสมาคม ครั้งแรกเมื่อพุทธศักราช ๒๕๓๕ เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ หลังจากนั้นได้จัดแสดงอีกหลายครั้ง ปัจจุบันจัดแสดงเป็นการถาวร ณ **พระที่นั่งอนันตสมาคม** เพื่อให้ประชาชนชาวไทยมีโอกาสร่วมกันชื่นชมผลงานศิลปาชีพอันงดงามล้ำค่าด้วยฝีมือชาวนาชาวไร่ที่เดชะพระบารมีปกเกล้าฯ พระราชทานพระมหากรุณาให้ได้รับการฝึกอบรม พระราชทานกำลังใจด้วยการทรงประกาศเกียรติ จนสามารถพัฒนาตนก้าวสู่**ระดับศิลปินฝีมือเยี่ยม** สามารถผลิตผลงานไว้เป็น **สมบัติศิลป์**





แผ่นดิน อันล้ำค่าได้อย่างน่ามหัศจรรย์

ด้วยพระปรีชาญาณอันล้ำเลิศ และด้วยพระวิริยะอุตสาหะ พระเกียรติคุณของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้ปรากฏขจรขจายไปทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยเฉพาะในด้านอนุรักษ์และฟื้นฟูศิลปหัตถกรรมของไทยนี้ ได้มีสถาบันทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ขอพระราชทานทูลเกล้าฯ **ถวายรางวัลประกาศเฉลิมพระเกียรติ และถวายปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์**แด่พระองค์เป็นจำนวนมาก เช่น

องค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ทูลเกล้าฯ ถวาย **เหรียญทองบุโรพุทโธ** (UNESCO Borobudur Gold medal) เมื่อวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๓๕ ในฐานะที่ทรงอนุรักษ์และพัฒนาศิลปหัตถกรรมอันเป็นมรดกล้ำค่าของมนุษยชาติ

สมาคมเอเชีย (Asia Society) ทูลเกล้าฯ ถวาย **รางวัลด้านมนุษยธรรม** (Humanity Award) เมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๘

คณะกรรมการอำนวยการด้านอนุรักษ์มรดกไทยน้อมเกล้าฯ ถวายพระราชสมัญญา **องค์เอกอัครอุปถัมภ์มรดกช่างศิลป์ไทย**เฉลิมพระเกียรติ เมื่อวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๓๖

และเมื่อวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๔๑ มหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและเอกชน รวม ๑๖ แห่ง ได้เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ทูลเกล้าฯถวายปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาต่างๆ ในจำนวนนี้ มหาวิทยาลัยหลายแห่งได้ทูลเกล้าฯ ถวาย**ปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ด้านศิลปะ** เช่นมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยศิลปากร สาขาศิลปะไทย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม สาขาวิชานฤมิตศิลป์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สาขาศิลปะ และสถาบันราชภัฏ ๓๖ แห่งได้ร่วมกันทูลเกล้าฯ ถวายปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาศิลปศาสตร์ สาขาศิลปกรรม และศิลปประยุกต์ โปรแกรมวิชาศิลปกรรม แด่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถด้วย

พระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้ ขอจงทรงพระเจริญยิ่งยืนนานเทอญ

สมเด็จพระบรมราชินีนาถ กับการอนุรักษ์ธรรมชาติ

คุณหญิงคณิตา เลขะกุล

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถโดยเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปทรงเยี่ยมราษฎรทั่วทุกภาคของประเทศมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๗ ทำให้ทรงทราบด้วยพระเนตรพระกรรณว่าสาเหตุของการตัดไม้ทำลายป่าเกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และความยากจนของราษฎร เป็นการดิ้นรนเพื่อให้มีชีวิตรอด ทำให้ต้องรับจ้างตัดไม้เผาถ่านเพื่อหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว เมื่อป่าหมดสภาพไป นอกจากทำให้เกิดภาวะฝนแล้ง ปลูกพืชพรรณธัญญาหารไม่ได้ผลแล้ว สัตว์ป่าที่เคยมีชุกชุมตามป่าเขาลำเนาไพรก็พลอยลดจำนวนลง บางชนิดสูญพันธุ์ไปก็มี

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงห่วงใยในปัญหาที่ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายลงอย่างรวดเร็วมาก ดังนั้น **ในขณะที่ทรงสร้างงานด้านศิลปาชีพ เพื่อความอยู่ดีกินดีของราษฎร ก็ทรงสร้างงานด้านอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมพร้อมกันไปด้วย** ดังพระราชดำรัสที่ทรงเล่าพระราชทานแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าฯ ถวายพระพรชัยมงคล ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๖ ความตอนหนึ่งว่า

"...เป็นพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่า ทำอย่างไรจะให้ชาวบ้านไม่เห็นว่าป่าเป็นศัตรูกับเขา ชาวบ้านโดยมากมักจะได้รับลูกยุแล้วบุกเข้าไปตัดป่า ตำรวจจะไปจับชาวบ้านซึ่งยากจนนี่ก็ลำบาก จะทำให้ศัตรูของประเทศได้โอกาส จะทำอย่างไรดี ในที่สุดท่านก็คิดออก ท่านบอกว่าถ้าชาวบ้านปลูกป่าเสียเอง ดูแลป่าเสียเอง เขาได้กินได้อยู่ มีความสุขความเจริญในป่า เขาก็จะดูแลป่า ถึงได้เกิดโครงการป่ารักน้ำขึ้น"



ราษฎรอีสานผูกข้อพระกรถวาย

โครงการป่ารักน้ำ

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถรับสนองแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไปจัดตั้ง**โครงการป่ารักน้ำแห่งแรกขึ้นที่บ้านถ้ำติ้ว** อำเภอส่องดาว จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ ๒๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๕ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้พระราชทานเงินของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ และเงินทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์จำนวนหนึ่ง ตั้งเป็นกองทุนอาชีพสำหรับโครงการป่ารักน้ำ ทรงมอบหมายให้ท่านผู้หญิงสุประภาดา เกษมสันต์ ราชเลขานุการในพระองค์ และพลเอก ณพล บุญทับ (ขณะเป็นพันเอก เรวัต บุญทับ ผู้บังคับการกรมทหารราบที่ ๒๓) จัดเตรียมพื้นที่จำนวน ๑ ไร่ เพื่อทรงปลูกป่าเป็นตัวอย่างแก่ราษฎร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ทำพิธีบวงสรวงประกาศอัญเชิญเทพารักษ์ เจ้าป่ามาสถิตอยู่ ณ ป่าที่จะปลูกขึ้นนี้ เพื่อรวมน้ำใจชาวบ้านและสร้างความศักดิ์สิทธิ์แก่โครงการ

ณ บริเวณเชิงเขาภูผาเหล็กติดต่อกับอ่างเก็บน้ำคำจวง สภาพป่าเสื่อมโทรมพื้นที่ไม่ผิดกับทะเลทราย ทั้งร้อน แห้งแล้ง และเต็มไปด้วยฝุ่น สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถเสด็จพระราชดำเนินไปยังพื้นที่



สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงปล่อยนกจำพวกไก่ฟ้าคืนสู่ป่าธรรมชาติ และทรงปลูกต้นสัก

ปลูกป่า มีราษฎรรอรับเสด็จราว ๒๐,๐๐๐ คน นอกจากราษฎรในอำเภอส่องดาวแล้ว ยังมีราษฎรจากอำเภอสว่างแดนดิน อำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร และราษฎรอำเภอวังสามหมอ อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานีด้วย ทรงนำข้าราชการและประชาชนปลูกต้นประดู่ ไม้แดง ไม้ซ้อ กระถินณรงค์ ยูคาลิปตัส ประมาณ ๑๐๐ ต้น ในแปลงที่ดินที่เตรียมไว้ ๑ ไร่ ทรงมอบป่าที่ปลูกขึ้นใหม่นี้ให้ราษฎรบ้านถ้ำติ้ว ๓๕ ครอบครัว ช่วยกันดูแลรักษา และพระราชทานเงินให้ครอบครัวละ ๑,๕๐๐ บาท

นอกจากทรงเช่าที่ราษฎรเพื่อทรงปลูกป่าเป็นตัวอย่างแล้ว ยังมีราษฎรบ้านถ้ำติ้วที่มีฐานะยากจน ๓ ครอบครัวอาสาปลูกป่าถวายในพื้นที่ ๒๓.๕ ไร่ จึงพระราชทานเงินเดือนให้ครอบครัวละ ๑,๕๐๐ บาท หลังจากนั้น ราษฎรบ้านถ้ำติ้วได้ปลูกป่าถวายในโครงการป่ารักน้ำอีก ๖๐ ไร่

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้ทรงเล่าถึงการดำเนินงาน **"โครงการป่ารักน้ำ"** พระราชทานคณะบุคคลผู้มาเฝ้าฯ ถวายชัยมงคลในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๗ ความตอนหนึ่งว่า

"...ไปเช่าและซื้อที่ดินจากชาวบ้าน ตั้งเป็นหมู่บ้านเล็กๆ ติดต่อเชื่อมโยงกับหมู่บ้านใหญ่ และให้ราษฎรที่หมู่บ้านใหญ่เป็นผู้ตัดสินเองว่าคนยากจนในหมู่บ้านของเขาคนใดบ้างที่สมควรได้รับการสนับสนุนให้มาอยู่ในหมู่บ้านป่ารักน้ำ โดยมีสมาชิกฝ่ายชาย หัวหน้าครอบครัวมีอาชีพปลูกป่าไม้ เพาะกล้าไม้ต่างๆ ซึ่งเป็นต้นไม้โตเร็วทั้งนั้น จุดมุ่งหมายแรก คือมุ่งให้รากของต้นไม้นั้นรักษาความชุ่มชื้นในแผ่นดิน จุดที่สอง คือต้องการให้ชาวบ้านมีไม้สำหรับเป็นเชื้อเพลิงในการหุงหาอาหาร นับว่าเป็นการช่วยตัวเองโดยไม่ต้องไปซื้อหามาจากข้างนอก จุดที่สาม ในเมื่อต้นไม้อายุได้ ๓ ขวบขึ้นไป สามารถใช้ไม้นั้นซ่อมแซมหรือปลูกเพิ่มเติมที่อยู่อาศัยได้ นอกจากปลูกป่าและเพาะกล้าต้นไม้แล้ว ก็ยังสนับสนุนให้ผู้ชายเลี้ยงสัตว์ มีบ่อปลา บ่อกุ้ง เป็นช่างไม้ ช่างปั้น ในขณะที่ภรรยาเป็นสมาชิกทอผ้า ตัดเย็บเสื้อผ้า ทอผ้าห่ม ทอฝ้ายปนไหมพรม ทำนวมสำหรับขายและสำหรับใช้ในหน้าหนาว"

โครงการป่ารักน้ำบ้านกุดนาขาม

บ้านกุดนาขาม ตำบลเจริญศิลป์ อำเภอเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร เป็นหมู่บ้านที่มีราษฎรยากจนจำนวนมาก แต่ราษฎรมีความสามัคคีกลมเกลียวกันดี เมื่อสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถเสด็จ

พระราชดำเนินเยี่ยม ก็ทรงชักชวนราษฎรให้ปลูกต้นไม้รักษาป่า คณะกรรมการหมู่บ้านจึงพร้อมใจกันน้อม-เกล้าฯ ถวายที่ดินสาธารณะของหมู่บ้านจำนวน ๔๐ ไร่ ๓ งาน ๓๒ ตารางวา สำหรับทรงจัดตั้ง *โครงการป่ารักน้ำ* เมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๕ ราษฎรบ้านกุดนา-ขามได้ช่วยกันปลูกไม้โตเร็วและ ไม้มีค่า เช่น ยูคาลิปตัส ไม้ประดู่ ไม้พะยูง เป็นต้น เสริมต้นไม้ที่มีอยู่เดิมจนแล้วเสร็จภายใน ๑ เดือน



สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถเสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตรการปลูกป่าในโครงการป่ารักน้ำที่อำเภอส่องดาว จังหวัดสกลนคร

ในวันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๖ สมเด็จพระ-นางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้เสด็จพระราชดำเนินไปเยี่ยมโครงการป่ารักน้ำบ้านกุดนาขามอีกครั้งหนึ่ง ทรงปลูกต้นไม้ และพระราชทานเงินเดือนแก่ราษฎรที่ยากจนขาดแคลนที่ทำกินจำนวน ๒๑ ครอบครัว เดือนละ ๑,๕๐๐ บาท เป็นเวลา ๓ ปี ในระหว่างนั้น ทรงจัดครูไปฝึกสอนงานอาชีพต่างๆ ตามที่ราษฎรถนัด และมีพระราชดำริที่จะให้บ้านกุดนาขามเป็นหมู่บ้านตัวอย่าง ให้ทุกคนในหมู่บ้านมีอาชีพเสริมหลังจากสิ้นฤดูทำนา จึงโปรดเกล้าฯ ให้จัดตั้ง**ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพ**ขึ้นที่บ้านกุดนาขาม

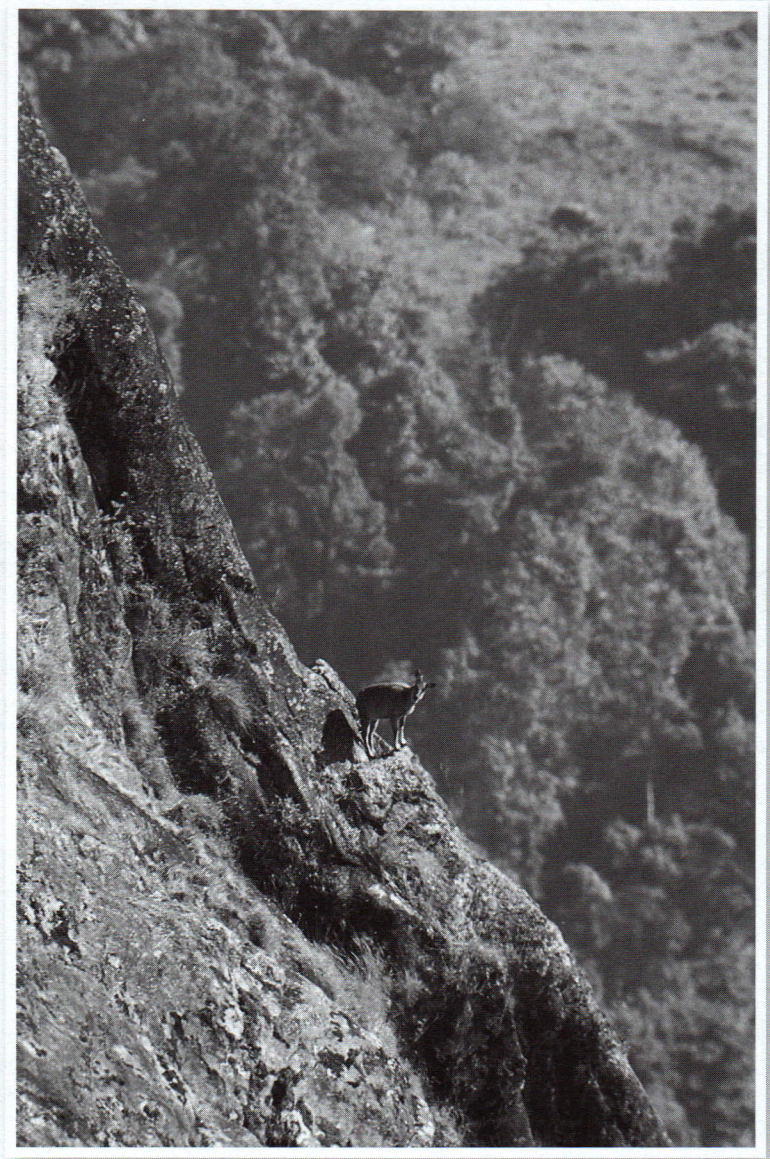
ชาวบ้านกุดนาขามได้รับสนองแนวพระราชดำริสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติของท้องถิ่น และสืบสานงานหัตถศิลป์ไว้เป็นมรดกแก่อนุชนไทยรุ่นหลัง ประการสำคัญคือ อยู่ดีมีสุขกันถ้วนหน้า ลูกหลานมีโอกาสได้เรียนหนังสือ เพื่อพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าต่อไป

โครงการป่ารักน้ำบ้านป่ารักน้ำ

โครงการป่ารักน้ำบ้านป่ารักน้ำ ตำบลโคกสี อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร ตั้งขึ้นเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๒๖ ตามพระราชประสงค์สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงคัดเลือกราษฎรที่ยากจนจากบ้านหนองไผ่ อำเภอสว่างแดนดิน จำนวน ๕ ครอบครัว และราษฎรบ้านห้วยไหล่ ตำบลมหาชัย อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม ราษฎรอำเภอหนองวัวซอ จังหวัดอุดรธานี ราษฎรอำเภอส่องดาว และอำเภอบ้านม่วง จังหวัดสกลนคร เข้าร่วมโครงการ ปัจจุบันมีราษฎรเป็นสมาชิก ๓๖ ครอบครัว ประชากร ๒๕๒ คน ในหมู่บ้านไม่มีโรงเรียน ราษฎรให้บุตรหลานไปเรียนที่บ้านหนองไผ่ ระยะทาง ๔ กิโลเมตร มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ๑ แห่ง มีอ่างเก็บน้ำ ๕ แห่ง โครงการฯ มีพื้นที่ทั้งสิ้น ๘๕๐ ไร่ แบ่งเป็นพื้นที่ปลูกป่า ๔๓๐ไร่ ที่อยู่อาศัย ๒๐๐ ไร่ พื้นที่ทำการเกษตร ๑๕๘ ไร่ ปลูกหม่อน ๖๒ ไร่ และแหล่งน้ำ ๔๐ ไร่ สมาชิกโครงการได้ตั้งกลุ่มปลูกหม่อน เลี้ยงไหม เลี้ยงหมู เป็ด ไก่ วัว ควาย เลี้ยงปลา ปลูกพืชไร่ ปลูกผักสวนครัว ทอผ้าไหม ทำดอกไม้ประดิษฐ์ มีธนาคารข้าว และร้านค้ากองทุนหมู่บ้าน

โครงการป่ารักน้ำบ้านจาเลาะสโตร์

ภาคใต้ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถโปรดเกล้าฯให้ตั้งโครงการป่ารักน้ำที่บ้านจาเลาะสโตร์ ตำบลกะลุวอ อำเภอเมืองนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส ทรงมอบหมายให้กองทัพภาคที่ ๔ สร้างถังเก็บน้ำฝน ทรงแนะนำราษฎรว่า การดื่มน้ำฝนเป็นการกำจัดโรคนิ่ว



ช่วงบ่ายๆ กวางผาจะเดินจากหุบเขาขึ้นมาตามทางลาดผา เพื่อไปยืนพักผ่อนอยู่บนชะง่อนผา

ไปได้ สมาชิกผู้ได้รับอนุญาตให้อยู่ในโครงการป่ารักน้ำของภาคใต้นี้ ประชาชนชาวไทยอิสลามด้วยกันเองเป็นผู้ที่ออกเสียงเลือกว่า ผู้ใดขยันขันแข็งสมควรที่จะได้รับความช่วยเหลือ ทรงสร้างบ้านพระราชทาน สมาชิกมีหน้าที่ดูแลป่า เลี้ยงสัตว์ สามารถส่งลูกไปเรียนหนังสือ

โครงการป่ารักน้ำตามพระราชดำริของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เป็นการผสมผสานการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในเชิงอนุรักษ์ และส่งเสริมให้ราษฎรในท้องถิ่นใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีรายได้เพิ่มขึ้นเพื่อความอยู่ดีกินดี ยับยั้งการตัดไม้ทำลายป่า การย้ายถิ่นฐานมุ่งสู่เมืองใหญ่ และสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมของชาติให้คงอยู่ถึงชนรุ่นหลัง ด้วยโครงการส่งเสริมศิลปาชีพ

โครงการป่ารักน้ำหาดทรายใหญ่

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๖ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถทรงตั้งโครงการป่ารักน้ำขึ้นที่หาดทรายใหญ่ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งเป็นฟาร์มส่วนพระองค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พื้นที่กันดารแห้งแล้งมาก ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงปลูกต้นไม้บริเวณพื้นที่ราบด้วยพระองค์เองจำนวนหนึ่ง มีต้นกระถินณรงค์ ขี้เหล็ก และต้นแค ได้ทรงปีนเขาสำรวจพื้นที่ด้วยพระองค์เอง แล้วโปรดเกล้าฯ ให้ปลูกต้นไม้เพิ่มบนภูเขาด้วย ต่อมาได้ปลูกไม้ผลจำพวกมะม่วง มะม่วงหิมพานต์ มะขาม ฯลฯ แล้วนำสัตว์ป่าหายากมาเลี้ยง เช่น กวางป่า กวางดาว กระจง เก้ง นกยูง ฯลฯ สำหรับสัตว์ทะเลก็มี เต่ากระ ปลาเก๋า ปลากะพงขาว และปลาสวยงามต่างๆ เป็นสถานที่ตัวอย่างให้ราษฎรเข้าไปชม

โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรที่**บ้านห้วยหล่อดูก** ตำบลแม่ตื่น อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ ได้ทอดพระเนตรเห็นสภาพป่าอมก๋อย ซึ่งส่วนใหญ่ยังเป็นป่าที่สมบูรณ์ มีสัตว์ป่าซึ่งเป็นสัตว์ป่าสงวนหลายชนิดด้วยกัน ราษฎรในพื้นที่ส่วนใหญ่อาศัยอยู่มานานแล้ว มีความเป็นอยู่ยากไร้ จึงพระราชทานพระราชดำริให้หน่วยงานในพื้นที่ที่เกี่ยวข้อง ทั้งฝ่ายทหาร ตำรวจ และพลเรือน ร่วมกันรักษาสภาพป่าในพื้นที่ให้อุดมสมบูรณ์ และฟื้นฟูสภาพป่าที่ถูกทำลาย ให้กลับสู่สภาพเดิม ประการสำคัญคือ พัฒนาคุณภาพชีวิตของราษฎรในพื้นที่ให้อยู่อย่างมีความสุข ให้ราษฎรได้มีส่วนฟื้นฟูและรักษาป่ามิให้ผู้ใดมาทำลาย พระราชทานชื่อโครงการนี้ว่า **"โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่"**

ป่าอมก๋อยมีพื้นที่กว้างใหญ่ถึง ๑,๘๐๐,๐๐๐ ไร่ เป็นป่าดิบที่ปกคลุมเทือกเขาอันเป็นแหล่งกำเนิดต้นน้ำ



พระราชทานรางวัลผู้ที่มีผลงานดีเด่น

ลำธาร เป็นที่มาของชื่อ **"อมก๋อย"** ซึ่งเป็นภาษาลัวะ แปลว่า **ขุนน้ำ** หรือ**ต้นน้ำ** และด้วยความรกทึบของป่าใหญ่แห่งนี้ยังเป็นถิ่นกำเนิดของสัตว์ป่าหายาก เช่น **กวางผา** ซึ่งเหลืออยู่แห่งเดียวในประเทศไทย ช้างป่ามีมากกว่า ๑๐๐ เชือก และสัตว์ป่าอื่นๆ เช่น เสือ เลียงผา วัวแดง กระทิง เก้ง กวาง หมูป่า เม่น ชะนี นกยูง ไก่ฟ้าชนิดต่างๆ ฯลฯ นอกจากสัตว์ป่าแล้ว ป่าอมก๋อยยังอุดมสมบูรณ์ไปด้วยไม้ป่านานาพรรณ เช่น ไม้สนเขา ไม้ก่อ ไม้มะค่า ไม้ประดู่ ไม้สัก ไม้เต็ง และไม้พลวง เป็นต้น

บ้านเล็กในป่าใหญ่บ้านห้วยไม้หก

โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่อันเนื่องมาจากพระราชดำริ ได้เริ่มขึ้นที่**บ้านห้วยไม้หก** หมู่ที่ ๖ ตำบลม่อนจอง อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่ได้รับการจัดลำดับจากการสำรวจของทางราชการ ว่าเป็นหมู่บ้านด้อยพัฒนาที่สุด มีพื้นที่ ๑,๒๕๐ ไร่ ราษฎรเป็นชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยง จำนวน ๔๖๐ คน ทั้งนี้เพื่อให้เป็นหมู่บ้านนำร่อง ได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ มีการจัดตั้งกลุ่มทอผ้าศิลปาชีพ ดำเนินการปลูกไม้ใช้สอยชุมชนในหมู่บ้าน เช่น ยูคาลิปตัส สะเดา เพกา มะขาม ไม้สัก และทำแนวกันไฟในหมู่บ้าน ส่วนด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้มีการสนับสนุนพันธุ์ไม้ผล ไม้ยืนต้น พืชผักสวนครัว ปลูกในสวนหลังบ้านทุกครัวเรือน และสนับสนุนพันธุ์ไก่ หมู และวัว สร้างเรือนเพาะชำกล้าไม้ให้ราษฎรใช้พันธุ์ไม้ปลูกเสริมในหมู่บ้าน สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้พระราชทานทรัพย์ส่วนพระองค์ ให้ตั้งธนาคารข้าว เพื่อช่วยราษฎรที่ขาดแคลนข้าวบริโภคในฤดูแล้ง

บ้านเล็กในป่าใหญ่บ้านห้วยปูลิง

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๘ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิด**ศูนย์ปฏิบัติการนางนอน บ้านห้วยปูลิง ในโครงการอนุรักษ์สภาพป่าไม้ในพื้นที่อำเภออมก๋อย** หมู่ที่ ๓ ตำบลม่อนจอง อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งโปรดเกล้าฯ ให้จัดตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๘ เพื่อให้ราษฎรในโครงการป้องกันรักษาป่าและฟื้นฟูสภาพป่าที่เสื่อมโทรม โดยปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์ป่าและสัตว์ป่าให้แก่ราษฎรในพื้นที่เป้าหมาย ๕ หมู่บ้านในอำเภออมก๋อย ได้แก่ บ้านซิแบร บ้านทุ่งต้นงิ้ว บ้านนาไคร้ บ้านแม่ตื่นน้อย และบ้านห้วยปูลิง เพื่อให้ราษฎรมีความเป็นอยู่ดีขึ้นตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และอาศัยอยู่ในป่าในลักษณะพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันตามลักษณะบ้านเล็กในป่าใหญ่ ได้ทรงปล่อยไก่ฟ้าหลังขาว ไก่ป่า นกยูง ทอดพระเนตรกรงเพาะเลี้ยงกวางผา ละมั่ง ละอง และทรงปลูกต้นพิกุลไว้เป็นที่ระลึก

ทุกครั้งที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรที่บ้านห้วยปูลิง จะทรงปล่อยไก่ฟ้า นกยูง ไก่ป่า และเก้ง ให้อยู่ตามธรรมชาติ

บ้านเล็กในป่าใหญ่บ้านทันสมัย

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถเสด็จพระราชดำเนินไปทอดพระเนตรโครงการส่งเสริมศิลปาชีพ**บ้านทันสมัย** ตำบลมหาชัย อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม เมื่อวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๗ ที่ได้พระราชทานพระราชดำริให้ส่วนราชการจังหวัดนครพนม จัดสร้างที่พักอาศัยให้แก่ราษฎรผู้เข้าร่วมโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ รอบพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติป่าดง บ้านโพนสว่าง บ้านทันสมัย เพื่อหยุดการบุกรุก

ทำลายป่า ส่งเสริมการปลูกป่า อนุรักษ์ต้นน้ำลำธาร ให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติ พัฒนาคุณภาพชีวิตของราษฎรให้มีความเป็นอยู่ดีขึ้น

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถทรงปล่อยปลาตะเพียนทอง ปลาตะพาก และปลาสร้อยลงในบ่อเลี้ยงปลา พระราชทานเครื่องอุปโภคบริโภคแก่ตัวแทนราษฎร และทอดพระเนตรบริเวณที่พักอาศัย แปลงปลูกพืชผักสวนครัว แล้วเสด็จพระราชดำเนินไปยังศูนย์ศิลปาชีพบ้านทันสมัย ซึ่งใช้เป็นศูนย์กลางการฝึกอบรมอาชีพเสริมให้แก่สมาชิกใน ๑๑ หมู่บ้าน เขตอำเภอปลาปาก

บ้านเล็กในป่าใหญ่นิคมสร้างตนเองสุคิริน

พ.ศ. ๒๕๔๗ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎร**โครงการหมู่บ้านศิลปาชีพนิคมสร้างตนเองสุคิริน (บ้านเล็กในป่าใหญ่)** จังหวัดนราธิวาส ซึ่งได้พระราชทานพระราชดำริให้จัดตั้งขึ้นเมื่อพ.ศ. ๒๕๓๗ เพื่อจัดสรรที่ดินให้แก่ราษฎรผู้ด้อยโอกาสได้มีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง ประกอบอาชีพที่มั่นคง โดยจัดสรรที่ทำกินให้ครอบครัวละ ๓-๕ ไร่ จำนวน ๓๖ ครอบครัว สำหรับปลูกไม้ผล ปลูกผัก เพาะเห็ด เลี้ยงไก่ เป็ดเทศ และปลา รวมทั้งส่งเสริมงานศิลปาชีพ

บ้านเล็กในป่าใหญ่บ้านแขลีซอ

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรในโครงการฟื้นฟูสภาพป่าพื้นที่อำเภอไชยปราการ อันเนื่องมาจากพระราชดำริ (บ้านเล็กในป่าใหญ่) **บ้านแขลีซอ** ตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๘ ซึ่งเป็นโครงการจัดที่ดินทำกินให้แก่ราษฎรที่เคยบุกรุกป่าสงวน เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่ โดยจัดพื้นที่เพาะปลูก แหล่งน้ำ และจัดอบรมให้ราษฎรเหล่านั้นช่วยกันฟื้นฟูสภาพป่า ปลูกป่า และป้องกันรักษาป่า สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับป่าได้ในลักษณะบ้านเล็กในป่าใหญ่ ตลอดจนอนุรักษ์สัตว์ป่าทุกชนิดด้วย

บ้านเล็กในป่าใหญ่บ้านห้วยจะค่าน

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้พระราชทานพระราชดำริให้กองทัพภาคที่ ๓ ร่วมกับหน่วยราชการที่เกี่ยวข้องอพยพราษฎรชาวไทยภูเขาเผ่าลีซอ ที่อาศัยอยู่ในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่ เข้าร่วมในโครงการฟื้นฟูสภาพป่าพื้นที่อำเภอไชยปราการ อำเภอเชียงดาว อันเนื่องมาจากพระราชดำริ**บ้านห้วยจะค่าน** ตำบลปิงโค้ง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๖ โดยจัดพื้นที่เพาะปลูก แหล่งน้ำ สาธารณสุข สาธารณูปโภค เพื่อให้ราษฎรเหล่านั้นเลี้ยงตัวเองได้ และสร้างจิตสำนึกให้รู้จักรักษาป่าไม้ สัตว์ป่า ตลอดจนช่วยปลูกป่าทดแทน

ต่อมา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรบ้านห้วยจะค่าน ทอดพระเนตรงานศิลปาชีพ และสภาพความเป็นอยู่ของราษฎรในหมู่บ้าน พระราชทานความช่วยเหลือ



ในช่วงฤดูแล้งบริเวณทุ่งหญ้าในหุบเขาเชิงดอยม่อนจองด้านตะวันตกจะเป็นที่ชุมนุมของโขลงช้างป่า เพราะทุ่งหญ้านี้ยังมีอาหารและน้ำสมบูรณ์

ในด้านการเลี้ยงไก่ เป็ด สุกร ส่งเสริมการปลูกไม้ผล เช่น ลิ้นจี่ ลำไย มะม่วง กาแฟ และ พืชไร่ประเภท ข้าวโพด ถั่วแดง ตลอดจนการปลูกผักปลอดสารพิษ เป็นต้น ราษฎรสามารถเลี้ยงตัวเองได้และนำไปจำหน่ายมีรายได้เพิ่มขึ้น

บ้านเล็กในป่าใหญ่บ้านอุดมทรัพย์

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรในโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่**บ้านอุดมทรัพย์** หมู่ที่ ๘ ตำบลหินดาด กิ่งอำเภอปางศิลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๐ ทรงพระดำเนินทอดพระเนตรแปลงพื้นที่ทำกินของราษฎร โดยการจัดสรรพื้นที่ในเขตอุทยานแห่งชาติคลองลาน และอุทยานแห่งชาติแม่วงก์ บ้านปางเหนือ บ้านแม่พืช บ้านแปลงที่สี่ ให้มีที่ทำกินเป็นหลักแหล่ง ไม่บุกรุกป่าเพื่อทำไร่เลื่อยลอย ร่วมกันฟื้นฟูสภาพป่าเสื่อมโทรมและบริเวณต้นน้ำลำธารให้คืนสู่สภาพธรรมชาติ ตลอดจนร่วมกันอนุรักษ์สัตว์ป่า

บ้านเล็กในป่าใหญ่บ้านอาข่า (เก่า) แม่ตาช้าง

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๒ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรที่บ้านห้วยหญ้าไซ หมู่ที่ ๙ ตำบลป่าแดด อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย ทรงพบว่า ราษฎรสามารถดูแลรักษาพื้นที่ป่าให้คงสภาพอุดมสมบูรณ์ เป็นแหล่งต้นน้ำของแม่น้ำลาวที่ไหลลงสู่แม่น้ำสรวย ซึ่งเป็นแม่น้ำสายหลักของจังหวัดเชียงราย จึงพระราชทานพระราชดำริให้จัดทำโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ขึ้น

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้สำรวจพบพื้นที่ป่าบริเวณต้นน้ำห้วย**แม่ตาช้าง** ในเขตป่าสงวนแห่งชาติป่าแม่ลาวฝั่งซ้ายจำนวน ๑๕,๐๐๐ ไร่ ซึ่งในอดีตเป็นพื้นที่ชาวไทยภูเขา**เผ่าอาข่า**เคยอยู่อาศัยทำกิน แต่ได้อพยพย้ายถิ่นฐานออกไปนานแล้ว (จึงเป็นที่มาของคำว่า “เก่า” ในชื่อโครงการ) พื้นที่แห่งนี้อยู่ในสภาพเสื่อมโทรมมาก มีพื้นที่ราบเพียงพอสำหรับสร้างที่อยู่อาศัย และพื้นที่ทำกินของราษฎร จังหวัดทหารบกเชียงรายได้ประสานกับหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่คัดเลือกราษฎรชาวไทยภูเขาเผ่าอาข่าจากภูชี้ฟ้า อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย ๒๑ ครอบครัว จำนวน ๙๘ คน ซึ่งมีฐานะยากจนไม่มีที่อยู่อาศัย ไร้ที่ดินทำกิน มีอาชีพรับจ้างและไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด เข้าร่วมโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่

พ.ศ. ๒๕๔๓ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้เสด็จพระราชดำเนินไปทอดพระเนตรการสร้างหมู่บ้าน เพื่อให้เหมาะกับสภาพความคุ้นเคยดั้งเดิมของราษฎรชาวไทยภูเขาเผ่าอาข่า ตลอดจนเผื่อไว้สำหรับต่อเติมได้หากครอบครัวใหญ่ขึ้น บ้านนั้นสร้างด้วยไม้ไผ่



บริเวณพื้นที่ส่วนหนึ่งของบ้านเล็กในป่าใหญ่ มีการปลูกผักสวนครัวเพื่อนำไปประกอบอาหารได้ทุกวันอย่างไม่ขาดแคลน

ยกใต้ถุนสูงประมาณ ๑-๒ เมตร หลังคามุงด้วยหญ้าคา ตั้งอยู่บนเนินทั้ง ๒ ด้าน จำนวน ๑๕ หลัง และคัดเลือกราษฎรชาวไทยภูเขาให้เข้าอยู่อาศัย

ส่วนพื้นที่ที่จะใช้ทำกินนั้น มีพระราชดำริให้จัดทำเป็นแปลงปลูกข้าวที่ปลูกได้ทั้งนาปีและนาปรัง โดยอาศัยแหล่งน้ำจากเขตพื้นที่ที่มีความสมบูรณ์ส่งเข้ามาช่วย เพียงแต่ปรับปรุงสร้างฝาย ถังพักน้ำ และสร้างระบบท่อส่งน้ำใช้ปลูกพืชผักสวนครัว และอุปโภคบริโภค ปลูกหญ้าแฝกเพื่อการอนุรักษ์ดิน ด้านการประมงให้ปล่อยปลาลงในแหล่งน้ำธรรมชาติเพื่อขยายพันธุ์ และเป็นแหล่งอาหารเลี้ยงชุมชน ตั้งธนาคารข้าว ศูนย์บริการด้านการศึกษา ในด้านสาธารณสุขมีการอบรมหมอหมู่บ้าน ได้พระราชทานเมล็ดพันธุ์พืช ไม้ผล และพันธุ์สัตว์ แก่ตัวแทนชุมชนหมู่บ้าน

บ้านเล็กในป่าใหญ่ดอยฟ้าห่มปก

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทอดพระเนตรการดำเนินงานโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่**ดอยฟ้าห่มปก** ตำบลแม่สาว อำเภอแม่อาย จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕ พันโท หาญณรงค์ จันโค หัวหน้าฝ่ายแผนโครงการฯ กราบบังคมทูลให้ทรงทราบเกี่ยวกับการดำเนินงานในพื้นที่ลุ่มน้ำแม่สาวจำนวน ๑๖,๐๐๐ ไร่ ได้คัดเลือกราษฎรชาวไทยภูเขาที่มีฐานะยากจนไม่มีที่ทำกิน แต่มีความขยันและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ ๔ เผ่า ได้แก่ มูเซอแดง ลีซอ อาข่า และกะเหรี่ยง จำนวน ๓๘ ครอบครัว รวม ๗๖ คน ให้สร้างบ้านตามวัฒนธรรมของแต่ละเผ่า ให้ได้รับการเรียนรู้และเข้าใจวิธีการดำรงชีวิตร่วมกับป่าอย่างเกื้อกูลซึ่งกันและกัน กรมชลประทานได้ก่อสร้างฝายระบบท่อส่งน้ำ และบ่อเก็บน้ำคอนกรีตสำหรับอุปโภคบริโภคและใช้ในการเกษตร

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถทรงพระดำเนินทอดพระเนตรการปลูกผัก การปลูกข้าวนาที่สูง การเกษตรแบบผสมผสาน ได้แก่ การปลูกกาแฟอาราบิกา ชาพันธุ์ฝาง กล้วย แมคคาเดเมีย การปลูกหม่อนเพื่อแปรรูป การเลี้ยงสัตว์ ได้แก่ ไก่พันธุ์พื้นเมืองเป็ดเทศ และสุกรลูกผสมพันธุ์เหมยซาน นอกจากนี้ยังเลี้ยงปลาเทร้าต์ ปลาเฉาฮื้อ ปลากดหลวง และกบนา เพื่อเป็นแหล่งอาหารโปรตีน และเป็นอาชีพที่สร้างรายได้มาเลี้ยงครอบครัว

บ้านเล็กในป่าใหญ่ดอยดำ บ้านนามน

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถมีพระราชดำริให้จัดตั้งโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่**ดอยดำบ้านนามน** หมู่ที่ ๗ ตำบลเมืองแหง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๕ เพื่อช่วยเหลือราษฎรชาวไทยภูเขาให้อยู่ร่วมกับป่าในลักษณะคนอยู่กับป่าได้อย่างยั่งยืน



ดอยฟ้าห่มปก หรือดอยผ้าห่มปก จังหวัดเชียงใหม่

พื้นที่บริเวณดอยดำในเขตอุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง ตั้งอยู่บนสันแนวชายแดนระหว่างประเทศไทยกับประเทศสหภาพพม่า มีสภาพพื้นที่เป็นภูเขาสูงสลับซับซ้อน พื้นที่ป่าเป็นป่าดิบเขา ป่าเต็งรัง และป่าสนเขา แต่ส่วนใหญ่ถูกทำลายไป ปัจจุบันได้มีการฟื้นฟูระบบนิเวศวิทยาเป็นบางส่วน และในพื้นที่ยังคงมีการเคลื่อนไหวในการลักลอบลำเลียงยาเสพติดเข้าสู่ประเทศไทย

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้เสด็จพระราชดำเนินไปทอดพระเนตรพื้นที่เตรียมการจัดตั้งหมู่บ้านตามแนวชายแดนบริเวณดอยดำเป็นลักษณะ “บ้านเล็กในป่า



ผืนป่าดิบเขาอันเป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร

ใหญ่" เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕ ได้พระราชทานถุงของขวัญแก่ทหารประจำฐานปฏิบัติการดอยดำ หมวดทหารม้าที่ ๑ กองร้อยทหารม้าที่ ๑ กองพันทหารม้าที่ ๑๒๗ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่รักษาความมั่นคงตามแนวชายแดน และสกัดกั้นการลำเลียงยาเสพติดเข้าสู่ประเทศ ประทับฟังส่วนราชการต่างๆ กราบบังคมทูลถวายรายงานเกี่ยวกับสภาพพื้นที่ และการจัดการป่าไม้บริเวณดอยดำ ตลอดจนการจัดหาน้ำ

โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ดอยดำ บ้านนามน ได้จัดสร้างบ้านพักจำนวน ๒๐ หลัง ให้แก่ราษฎรชาวไทยภูเขาจำนวน ๔ เผ่า ได้แก่ ลีซอ มูเซอ กะเหรี่ยง และอาข่า จำนวน ๒๐ ครอบครัว ที่ยากจนไม่มีที่ทำกิน แต่ขยันหมั่นเพียร ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เข้าพักอาศัย และมอบที่ดินทำกินให้ครอบครัวละ ๔ ไร่ ส่งเสริมให้ปลูกข้าวนาดำ ปลูกพืชผักผลไม้เมืองหนาว เลี้ยงแกะเพื่อตัดขน เลี้ยงหมูพันธุ์เหมยซาน เป็ด ไก่ และปลาเรนโบว์เทราต์ อีกทั้งส่งเสริมการทำปุ๋ยหมักชีวภาพ เพื่อให้ราษฎรพึ่งตนเองได้ โดยยึดแนวพระราชดำริในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ บำรุงรักษาป่า สร้างฝายต้นน้ำลำธาร และอบรมอาสาสมัครป้องกันไฟป่า เพื่อสร้างจิตสำนึกให้มีความรักและเป็นเจ้าของป่า ส่งผลให้ราษฎรมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เกิดชุมชนเข้มแข็งในการป้องกันชายแดนและรักษาป่า

บ้านเล็กในป่าใหญ่บ้านหนองห้า

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้เสด็จพระราชดำเนินไปทอดพระเนตรโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ตามพระราชดำริ **บ้านหนองห้า** ตำบลร่มเย็น อำเภอเชียงคาน จังหวัดพะเยา เมื่อวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘ ซึ่งมีพระราชดำริให้จัดตั้งขึ้นเมื่อพ.ศ. ๒๕๔๕

พื้นที่บริเวณโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่นี้ เดิมเป็นหมู่บ้านร้าง มีการลักลอบปลูกฝิ่นและลำเลียงยาเสพติดเข้าประเทศ หน่วยงานต่างๆ ได้สนองพระราชดำริ ดำเนินการจัดตั้งหมู่บ้านเป็นที่อยู่ของชาวไทยภูเขาเผ่าอาข่า มูเซอ กะเหรี่ยง และเย้า จำนวน ๒๐ ครอบครัว ในพื้นที่ประมาณ ๑๐๐ ไร่ ซึ่งอยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติ ป่าน้ำเปื๋อย-ป่าน้ำหย่วน และป่าน้ำลาว ราษฎรที่เข้าร่วมโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ได้รับการอบรมให้มีความเข้าใจในด้านการเกษตรแบบผสมผสานตามแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ราษฎรดำรงชีวิตอยู่ในป่าแบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ปลูกจิตสำนึกให้อนุรักษ์

ทรัพยากรป่าไม้ และป้องกันไฟป่า มีการสร้างแนวกันไฟและสร้างฝายดักตะกอนบริเวณลำห้วยเพื่อชลอการไหลของน้ำ ทำให้กล้าไม้เจริญเติบโต ตลอดจนปลูกป่าเสริมในพื้นที่ป่าเสื่อมโทรม ด้านการเกษตรส่งเสริมให้ปลูกข้าวพันธุ์น้ำรู ทั้งนาดำและนาขั้นบันได มีผลผลิตเพิ่มขึ้น แต่ยังไม่เพียงพอต่อการบริโภค เนื่องจากดินขาดความอุดมสมบูรณ์และขาดแคลนน้ำสำหรับใช้ในการเกษตร กรมชลประทานจึงได้สร้างฝาย พร้อมระบบท่อส่งน้ำและถังเก็บน้ำ ส่งเข้าพื้นที่การเกษตรของราษฎร ส่งเสริมให้ปลูกพืชผักสวนครัวปลอดสารพิษ ปลูกไม้ผลเมืองหนาว เช่น ท้อ เกาลัด พลับ แมคคาเดเมีย และแอปเปิล เป็นต้น ตลอดจนส่งเสริมการเลี้ยงสัตว์ เช่น ไก่พื้นเมือง เป็ด สุกรพันธุ์ลูกผสมเหมยซาน และปลาเฉาฮื้อ เพื่อให้ราษฎรมีอาหารไว้บริโภคและจำหน่าย ราษฎรชาวไทยภูเขาเหล่านี้ได้รับการส่งเสริมให้เรียนภาษาไทย จนสามารถพูด ฟัง อ่าน และเขียนภาษาไทยได้

บ้านเล็กในป่าใหญ่บ้านขุนวิน

พ.ศ. ๒๕๔๕ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่**บ้านขุนวิน** หมู่ที่ ๑๖ ตำบลแม่วิน อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ มีพระราชดำริให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ร่วมกันพัฒนาหมู่บ้านในลักษณะค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของราษฎร เพื่อให้เหมาะกับวิถีชีวิตของชุมชนดั้งเดิม เป็นการรักษาสภาพชุมชนเอาไว้ เพราะราษฎรในหมู่บ้านแห่งนี้มีประเพณีอันดีในด้านการอนุรักษ์ป่าไม้อยู่แล้ว ได้แก่ การกันพื้นที่เป็นป่าเพื่อการอนุรักษ์ไว้สำหรับสืบทอดวัฒนธรรมเกี่ยวกับการบวชป่า การสืบชะตาป่า ซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมอันดีที่นอกจากจะรักษาเอกลักษณ์ของชุมชนเอาไว้ได้แล้ว ยังเป็นการอนุรักษ์ป่าไปด้วยในตัว กรมป่าไม้ได้สนองพระราชดำริด้วยการเข้าไปส่งเสริม โดยการจัดทำพื้นที่สำหรับปลูกไม้ใช้สอยส่วนหนึ่ง ปลูกป่าเพิ่มเติมในพื้นที่ที่เป็นป่าเสื่อมโทรมส่วนหนึ่ง ปลูกป่าเปียกตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวสองข้างทางลุ่มน้ำหลักในหมู่บ้าน คือ ลุ่มน้ำห้วยแม่วินและลุ่มน้ำห้วยหนองปลาส่วนหนึ่ง พร้อมทั้งจัดสร้างฝายต้นน้ำเพื่อลดตะกอนในลำห้วย ๑๕ แห่ง เป็นการช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่บริเวณพื้นที่ลำห้วย มีการเพาะเลี้ยงหมูป่าและไก่ป่า เพื่อเป็นแหล่งอาหารแก่ราษฎร แจกจ่ายพันธุ์ไก่ เป็ดเทศ และกระบือแก่ราษฎรให้นำไปขยายพันธุ์ต่อไป ได้สนับสนุนให้ราษฎรใช้กระบือทำนา

ด้านการพัฒนาการเกษตร ได้พระราชทานพระราชดำริให้จัดหาพันธุ์ข้าวที่เหมาะกับพื้นที่แจกจ่ายแก่ราษฎร โดยเน้นไม่ให้ใช้สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช กรมวิชาการเกษตรได้มอบเมล็ดพันธุ์ข้าวนาที่สูงให้ราษฎรนำไปทดลองปลูก ๔ พันธุ์ คือ พันธุ์ขามเหนี่ยว เชียงรุ้ง บือโปะโละ และบือพะทอ ซึ่งให้ผลผลิตสูงและต้านทานต่อโรคแมลงได้ดี

ในด้านการพัฒนาแหล่งน้ำ กรมชลประทานได้สนองพระราชดำริด้วยการก่อสร้างฝายห้วยแม่วินตอนบน พร้อมระบบส่งน้ำเสร็จสมบูรณ์ ทั้งก่อสร้างบ่อเก็บน้ำคอนกรีตเสริมเหล็กขนาดความจุ ๕๐,๐๐๐ ลิตร และขนาดความจุ ๑,๐๐๐,๐๐๐ ลิตร เพื่อใช้เป็นแหล่งเก็บกักน้ำสำหรับส่งให้ราษฎรใช้

การเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรบ้านขุนวิน ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้หน่วยแพทย์พระราชทานทำการตรวจรักษาราษฎรผู้เจ็บป่วย พร้อมทั้งมีพระราชดำริให้จัดตั้ง**โครงการกระต๊อบยา**จำนวน ๑ หลัง และสวนสมุนไพร ๑ แห่ง เพื่อไว้ใช้เป็นสถานที่รักษาโรค และใช้สมุนไพรเป็นยารักษาโรค เนื่องจากหมู่บ้านขุนวินเป็นหมู่บ้านที่อยู่ห่างไกลการคมนาคม การเดินทางไปมาลำบาก และใช้รถยนต์เดินทางได้เฉพาะฤดูหนาวและฤดูร้อนเท่านั้น

สมเด็จพระนางเจ้าฯ มีพระราชดำรัสในวันเปิดการประชุมสภาสตรีระหว่างประเทศเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๔ ความตอนหนึ่งว่า

".....ป่าไม้ทรงคุณค่ามหาศาลในการผลิตน้ำให้แก่เรา น้ำซึ่งเป็นความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ รวมไปถึงการเกษตรกรรม อุตสาหกรรม และการพัฒนาต่างๆ ของชาติ เราจึงมีการรณรงค์ให้ปลูกป่า และปลูกต้นไม้ตามสถานที่ทั่วไปอย่างขันแข็ง เพื่อทะนุบำรุงสภาพแวดล้อม อันจะส่งผลดีไปถึงชาวโลกทั้งมวลต่อไปด้วย....."

ขอทรงพระเจริญ

พระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิต (ตรึก ธมฺมวิตกฺโก)

เพลินพิศ กำราญ

พระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิต (ตรึก ธมฺมวิตกฺโก) *เป็นพระสงฆ์ที่มีศีลาจารวัตรเป็นที่เลื่อมใส ถือสันโดษ เป็นพระนักปฏิบัติที่เคร่งครัด มีขันติ มีความเพียรเป็นเลิศ มีความกตัญญูกตเวที เป็นที่เคารพบูชาของพุทธศาสนิกชน*

พระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิต มีนามเดิมว่า ตรึก เป็นบุตรคนแรกของพระนรราชภักดี (ตรอง) และนางนรราชภักดี (พุก) เกิดที่บ้านหลังวัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๔๔๐ มีน้อง ๔ คน แต่มีชีวิตต่อมา ๒ คน คือ นางสรรพกิจโกศล (เลื่อน ปัทมะสุนทร) และนายตริ จินตยานนท์

ในวัยเด็กบิดารับราชการเป็นนายอำเภออยู่หัวเมือง มารดาต้องตามไปอยู่ด้วย พระยานรรัตนราชมานิตจึงได้รับการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนจากคุณยายนิล กระแสเสวตร์ ได้เข้าศึกษาระดับประถมศึกษาที่โรงเรียนวัดโสมนัสวิหาร และศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนวัดเบญจมบพิตร

พระยานรรัตนราชมานิตมีความตั้งใจจะเรียนแพทย์ เพราะอยากช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยให้พ้นทุกขเวทนา แต่บิดามีความประสงค์ให้สืบตระกูลนักปกครอง จึงได้เข้าศึกษาที่โรงเรียนข้าราชการพลเรือนคือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปัจจุบัน ในสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ จบการศึกษาเป็นรุ่นแรก ในจำนวนผู้สำเร็จการศึกษา ๑๒ คน

ในสมัยนั้นพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ ได้ทรงตั้งกองอาสาสมัครเสือป่าและลูกเสือขึ้น บรรดานักศึกษาในมหาวิทยาลัยเมื่อสอบไล่ภาคปลายเสร็จแล้ว ก่อนจะจบการศึกษาต้องสมัครเข้าเป็นเสือป่า เพื่อเรียนวิชาการรบไว้ป้องกันชาติบ้านเมือง

พระยานรรัตนราชมานิตได้ไปซ้อมรบเสือป่าที่ค่ายหลวง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี (สมัยนั้นเป็นจังหวัดกาญจนบุรี) มีพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงดำรงตำแหน่งนายกองใหญ่แห่งกองเสือป่า ท่านได้รับหน้าที่เป็นเสือป่าเดินข่าวหลวงรักษาพระองค์ และได้รับคัดเลือกให้ทำหน้าที่มหาดเล็กตั้งเครื่องเสวยด้วย เมื่อทอดพระเนตรบุคลิกลักษณะและกิริยาของพระยานรรัตนราชมานิตก็ทรงโปรด มีพระราชกระแสรับสั่งให้มาทำงานถวาย



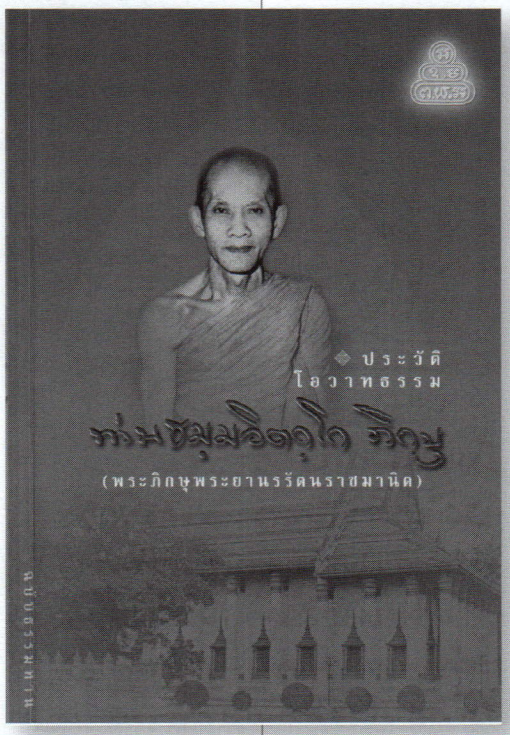
พระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิต (ตรึก ธมฺมวิตกฺโก)

พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดพระหม่อมให้พระยานรรัตนราชมานิตเข้ารับราชการในกองมหาดเล็กตั้งเครื่องกรมมหาดเล็กรับใช้ ตำแหน่งมหาดเล็กวิเศษ เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๔๕๗ และได้พระราชทานนามสกุลว่า **จินตยานนท์** เมื่อวันที่ ๙ มีนาคม พุทธศักราช ๒๔๕๗

ในระยะแรกที่เข้ารับราชการ พระยานรรัตนราช-

มานิตถูกเพื่อน ๆ ข้าราชการตั้งข้อรังเกียจและกลั่นแกล้งต่าง ๆ นานา แต่ท่านก็อดทนไม่ปริปากบ่นหรือบอกใคร ไม่เคยแก้แค้น แต่ให้อภัยต่อทุกคน ด้วยถือว่าการให้อภัยเป็นการทำทานอย่างสูงสุด

พระยานรรัตนราชมานิตรับราชการด้วยความขยันหมั่นเพียร ใช้เวลาขวนขวายหาความรู้ต่างๆ เพิ่มเติมเพื่อจะได้ถวายงานอย่างไม่มีข้อบกพร่อง เช่น จ้างครูมาสอนภาษาอังกฤษและฝรั่งเศส จนสามารถใช้ภาษาทั้งสองได้อย่างดี นอกจากนั้นยังจ้างครูที่ชำนาญมาสอนวิชามวยไทย มวยสากล ฟันดาบ และยูโด จนแคล่วคล่องในกระบวนการต่อสู้



เนื่องจากพระยานรรัตนราชมานิตมีรูปร่างผอมบาง เมื่อพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ย้ายหน้าที่จากกองมหาดเล็กตั้งเครื่องไปประจำในห้องพระบรรทม มีหน้าที่รับใช้ เช่น แต่งพระองค์ ถวายอยู่งานพัด และถวายอยู่งานนวด จึงปรับปรุงตนเองโดยออกกำลังกายด้วยการเล่นกล้าม ฝึกฝนวิชาโยคศาสตร์ และหาครูหมอนวดมาสอนเรื่องเส้นสายต่าง ๆ ของร่างกาย ฉะนั้นการถวายอยู่งานนวดจึงเป็นที่พอพระราชหฤทัยเป็นอย่างยิ่ง

ราชการที่กรมมหาดเล็กรับใช้ปฏิบัติ คือ ทุกคนต้องผลัดกันอยู่เวร ๑ วัน หยุดพัก ๑ วัน เมื่อออกเวรก็กลับบ้านได้ แต่ด้วยความกตัญญูและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ แม้จะออกเวรพระยานรรัตนราชมานิตก็ไม่กลับบ้าน แต่อยู่ปฏิบัติรับใช้ใกล้ชิด นาน ๆ ครั้งจึงจะกลับบ้านแต่ก็ไม่ค้างคืน ด้วยความเอาใจใส่ต่อราชการดังกล่าว ทำให้ท่านเจริญก้าวหน้าในราชการอย่างรวดเร็ว เพียงระยะเวลา ๙ ปี ได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์ตามลำดับ จนกระทั่งวันที่ ๓๐ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๔๖๕ ขณะอายุได้ ๒๕ ปี ได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็น**พระยานรรัตนราชมานิต** มีความหมายว่า *บุรุษซึ่งพระมหากษัตริย์ทรงยกย่อง* และในพุทธศักราช ๒๔๖๗ ยังทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ตั้งเป็น**องคมนตรี** ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงสุด คือ **ทุติยจุลจอมเกล้า** และ **มงกุฎสยามชั้นที่ ๑** (ประถมาภรณ์มงกุฎไทย)

พระยานรรัตนราชมานิตเป็นผู้มีความซื่อสัตย์ มีความจงรักภักดี ตลอดเวลาที่รับราชการไม่เคยขอพระราชทานสิ่งใดเลย พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงพระราชทานที่ดินที่ราชเทวี ซึ่งต้องใช้เวลานานกว่าที่ท่านจะยินยอมรับ เมื่อรับแล้วก็ปล่อยทิ้งไว้ ภายหลังมีพระราชกระแสรับสั่งจะปลูกบ้านพระราชทาน แต่ท่านปฏิเสธอย่างแข็งขัน

เมื่อพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระประชวรใกล้สวรรคต พระยานรรัตนราชมานิตมีความกังวลห่วงใยและถวายการพยาบาลประจำตลอดเวลาจนเสด็จสวรรคต จึงมีความเศร้าโศกเสียใจอย่างมาก บิดามารดาคิดว่าหากมีครอบครัวคงจะคลายความเสียใจลงได้ จึงจัดการหมั้นกับนางสาวชุบ เมนะเศวตไว้ก่อน เพราะพระยานรรัตนราชมานิตตั้งใจว่าจะบวชอุทิศถวายพระราชกุศลหนึ่งพรรษา หลังจากนั้นเมื่อแต่งงานแล้วจะเดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศสหรัฐอเมริกา สำเร็จการศึกษาแล้วจะกลับมารับราชการต่อไป

พระยานรรัตนราชมานิตได้บวช ณ วัดเทพศิรินทราวาส ขณะอายุ ๒๙ ปี มีสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (เจริญ ญาณวรเถระ) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นพระสาสนโสภณ เป็นพระอุปัชฌาย์ ได้รับฉายาว่า **ธมฺมวิตกฺโก แปลว่า ผู้ตรึกธรรม หรือพิจารณาธรรม ผู้คิดถึงธรรม ธรรมะย่อมคุ้มครองผู้นั้น** และในตอนเย็นวันที่ ๒๔ มีนาคม พุทธศักราช ๒๔๖๙ ได้ไปถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ ณ พระเมรุมาศท้องสนามหลวง

ในพรรษาแรกที่บวช พระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิตได้ไปรับบิณฑบาตโปรดญาติโยมที่บ้าน แล้วนำอาหารนั้นถวายพระอุปัชฌาย์เป็นประจำทุกวัน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ได้สอนเรื่องอริยสัจ ๔ จน

ท่านเห็นความทุกข์ที่แทรกซ้อนอยู่ในความสุข จนกล่าวได้ว่าไม่มีความสุขใดในชีวิตฆราวาสที่จะไม่มีความทุกข์ซ้อนอยู่ในความสุขนั้น จึงตัดสินใจยังไม่ลาสิกขา

เมื่อย่างเข้าพรรษาที่สาม ท่านได้อบรมสั่งสอนธรรมะแก่บุคคลทั่วไป และเชิญชวนโยมมารดาและนางสาวชุบให้บวชเป็นอุบาสิกาถือศีลอยู่ที่วัดโสมนัสวิหาร ตลอดเวลาที่บวชท่านห้ามไม่ให้นางสาวชุบมาเยี่ยมเยือนนอกจากมีกิจธุระจำเป็น ด้วยเกรงจะเป็นที่ครหาของผู้อื่น นางสาวชุบถือศีลอยู่หลายปีก็ลาสึก เพราะเห็นว่าไปเป็นครูสอนหนังสือดูจะเป็นประโยชน์มากกว่า และได้ครองตัวเป็นโสดตลอดมา

พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๗ มีพระราชกระแสรับสั่งให้ข้าราชการผู้ใหญ่มาติดต่อพระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิตให้กลับไปรับราชการตามเดิม แต่ท่านได้ตอบปฏิเสธ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้งเป็นองคมนตรี เมื่อวันที่ ๔ เมษายน พุทธศักราช ๒๔๖๙ แต่ท่านก็ยังปฏิเสธไม่ยอมรับตำแหน่งนี้

พระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิต รักษาศีลและปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด จึงมีผู้ศรัทธาเลื่อมใสมาก เมื่อออกบิณฑบาตจึงมีผู้ศรัทธาจะตักบาตรถวายเฉพาะท่านรูปเดียว **ซึ่งไม่ถูกความประสงค์ของท่านที่ต้องการรับบิณฑบาตเช่นภิกษุรูปอื่น ๆ ต่อมาเมื่อมีเหตุการณ์ที่มีภิกษุอื่นเดินตัดหน้าเพื่อรับบิณฑบาตก่อน ทำให้ผู้ตักบาตรตำหนิด้วยความไม่พอใจ ท่านเกิดความสลดใจจึงงดออกรับบิณฑบาตแต่นั้นมา** และให้ทางบ้านจัดส่งอาหารถวายเป็นประเภท ผัก ข้าว ถั่ว งา และฉันอาหารเพียงมื้อเดียว ครั้นคุณยายนิล กระแสเสวตร์ ซึ่งเลี้ยงดูท่านมาถึงแก่กรรม เมื่อเสร็จงานฌาปนกิจศพแล้ว ท่านปฏิบัติธรรมเคร่งครัดมากขึ้นโดยไม่ออกจากวัดอีกเลย แม้งานศพของบิดามารดาตั้งแต่เจ็บป่วยจนพระราชทานเพลิงและฌาปนกิจ ก็ไม่ได้ไปเยี่ยมไข้และร่วมงานนี้เลย แต่ได้เขียนข้อธรรมะฝากให้ลูกหลานที่รักษาพยาบาลช่วยอ่านให้ฟัง และมอบให้นายตรี จินตยานนท์ น้องชายดำเนินการแทนทั้งสิ้น หลังจากบวชได้ ๖ ปี เกิดความเบื่อหน่ายทางโลก เห็นว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ ควรทำตนให้พ้นทุกข์ จึงตั้งใจบวชตลอดชีวิต และได้บริจาคทรัพย์สมบัติที่มี เช่น รถยนต์ ที่ดิน และเงินสดให้เป็นสาธารณประโยชน์

ข้อธรรมะของพระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิต เป็นคำสอนสั้น ๆ แต่ลึกซึ้ง จำแนกได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ

- คำสอนเพื่อความเห็นชัดเจนในธรรม หรือธรรมทัศนะ ได้แก่

๑. สันติสุข

๒. อานุภาพไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

๓. หน่ายกาม

- คำสอนเชิงบริหาร เป็นการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการบริหารตนเองและบริหารผู้อื่น ได้แก่

๑. เสน่ห์ในตัวเอง

๒. เมตตา

๓. สบายใจ ฯลฯ

พระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิต ตั้งใจบำเพ็ญศาสนกิจอย่างจริงจัง ตลอดเวลา ๔๕ ปี ลงอุโบสถทำวัตรเช้าและเย็นสม่ำเสมอ มีงดเพียงวันเดียว เนื่องจากอาพาธถูกงูกัด พระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิตป่วยเป็นโรคมะเร็งกรามช้าง แต่ท่านมีความอดทนต่อความทุกขเวทนาและไม่ใช้ยาเป็นเครื่องช่วย แต่ใช้อำนาจจิตบังคับต้านโรคร้ายให้บรรเทา และยังได้ยกอาการอาพาธของท่านสอนบุคคลอื่น ว่า

“ร่างกายเป็นรังของโรค ต้องเจ็บป่วยอยู่เสมอเป็นธรรมดา เป็นเรื่องของการเกิดแก่เจ็บตาย อย่าเศร้าหมองตามการเจ็บป่วยนั้น ทำใจให้ปลอดโปร่งและให้นึกเสมอว่า การเจ็บตายไม่แน่นอน จะมาถึงเมื่อใดก็ได้ อย่าประมาท อย่ารั้งรอต่อการทำความดี ในขณะที่ยังมีโอกาสทำความดี จะได้ไม่ต้องเสียใจ แม้ความตายจะมาถึงในวินาทีใดก็ตาม”

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมพระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิตที่พระอุโบสถ ๒ ครั้ง จนกระทั่งวันที่ ๘ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๑๔ ได้มรณภาพ สิริอายุ ๗๔ ปี พรรษา ๔๕ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระราชทานพระบรมราชานุเคราะห์ในการบำเพ็ญกุศลศพ และเสด็จพระราชดำเนินไปพระราชทานเพลิงศพ เมื่อวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕ อีกทั้งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้สร้างหอบรรจุอัฐิธาตุและอังคารไว้ที่วัดเทพศิรินทราวาส เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้สักการบูชาอีกด้วย

การบริหารร่างกายประจำวัน ของ ธมฺมวิตกฺโก ภิกฺขุ (พระยานรรัตนราชมานิต)



ธมฺมวิตกฺโก ภิกฺขุ (พระยานรรัตนราชมานิต)

ท่านธมฺมวิตกฺโก ภิกฺขุ หรือพระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต ได้เขียนเรื่อง ***การบริหารร่างกายประจำวัน*** *นี้ เพื่อเป็นการถวายคำแนะนำแด่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ญาณวรมหาเถร วัดเทพศิรินทราวาส พระอุปัชฌาย์ของท่าน ต่อมานายแพทย์ประเสริฐ นุตกุล แห่งโรงพยาบาลกลาง ได้เขียนคำอธิบายเพิ่มเติมตามหลักวิชาการแพทย์*

๒๕ มิถุน ๖๙

ขอประทานกราบเรียน พระคุณ

เกล้าฯ ขอประทานถวายวิธีบริหารร่างกายประจำวัน ซึ่งเกล้าฯ มั่นใจว่าถ้าไม่มีอดีตกรรมตามสนองแล้ว **การบริหารร่างกายที่ถูกต้องตามกฎของธรรมดาโดยสม่ำเสมอจริงๆ จะช่วยส่งเสริมให้รูปขันธ์นี้เปนเรือนอันแขงแรงมั่นคงและทนทานเปนที่อาศรัยของนามขันธ์ได้อย่างวัฒนาถาวรณ์** ห่างจากโรคาพยาธิ มีโอกาศใช้ชีวิตช่วยยังประโยชน์ให้แก่โลกได้ยืดยาวจนสุดเขตร์ไขยแห่งอายุ

เกล้าฯ เปนเด็กขี้โรคมาแต่เดิม โยมผู้หญิง ผู้ชายก็ขี้โรค ทั้งเกล้าฯ ได้เคยกรากกรำอดหลับอดนอนจนร่างกายซูดโซมมาครั้งหนึ่งแล้วในระหว่างรับราชการถึงกับเปนโรคเส้นประสาทอ่อน (Neurasthenia) มีร่างกายผอมซีด สามวันดี สี่วันไข้ จนสมเด็จพระบรมบพิตร พระราชสมภารเจ้ารัชกาลที่ ๖ ทรงออกพระโอษฐว่า “เกรงว่าแกจะเปนฝีในท้อง... Consumption เสียแล้ว” เกล้าฯ ต้องถูกส่งไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ แต่การรักษาด้วยวิธีแลยาต่างๆ หลายอย่างหลายชนิดไม่เปนผลเลย เกล้าฯ ได้พยายามบริหารร่างกายด้วยหันเข้าหา**กฎของธรรมดา**ตามวิธีที่กราบเรียนถวายมานี้โดยสม่ำเสมอ อย่างที่เรียกว่า “เมื่อจะทำอะไร ต้องทำกันจริงๆ” จนได้รับผล มีร่างกายสงบสบายเรื่อยมา จนบัดนี้ ไม่ต้องใช้ยาไม่ต้องไต่ถาม หรือปฤกษาหมอในเรื่องโรคภัยส่วนตัวอีกเลยฯ

กำหนดการบริหารร่างกาย ประจำวัน

๑. ตอนตื่นนอนก่อนลุกขึ้นจากที่นอน ดัดตน ๔ ท่าดังนี้

๑. ยืด (Stretch)

๒. แขม่วท้อง (Pumping)

๓. เตะขึ้น (Kick up)

๔. บดท้อง (Churning)

๒. เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว ไปยืนที่หน้าต่างที่เปิดตรงช่องลม หายใจยาวสูดอากาศสดๆ (Fresh air) เข้าปอดให้เต็มที่ ๔ ท่า ดังนี้

๑. อัดลม (Packing)

๒. หายใจยาวสูดลมเข้าปอดตอนบน (Upperchest breathing)

๓. หายใจยาวอัดลมดันให้ท้องป่องพอง (Abdominal breathing)

๔. หายใจยาวสูดลมเข้าอกให้ซี่โครงกาง (Costal breathing)

ในขณะที่ทำท่าเหล่านี้ควรหลับตา และใจตั้งเป็นสมาธิอยู่ในท่ากำลังกระทำอยู่นั้น เมื่อจบท่าแล้วจึงลืมตา เวลาลืมตานั้น ต้องลืมจริงๆ คือเพ่งมองจ้องออกไปแล้วค่อยๆ หลับ กลอกไป กลอกมา ขึ้นข้างบน ลงข้างล่าง กลอกซ้าย กลอกขวา และกลอกเป็นวงกลม นี่เป็นการบริหารลูกตาอีกส่วนหนึ่งๆ

๓. ดื่มน้ำ ๑ ถ้วยแก้วเต็มๆ น้ำที่จะใช้ดื่มนี้ สำหรับผู้ที่มีอายุล่วงเข้าเขตร์ปัจฉิมวัยแล้ว ไม่ควรดื่มน้ำเย็นในตอนตื่นนอนเช้าๆ ท้องว่างๆ ควรดื่มน้ำต้มเดือดแล้วอุ่นๆ ถ้าดื่มน้ำเปล่าๆ ไม่ได้ก็ควรเจือชานิดหน่อย พอมีกลิ่นชวนให้ดื่มได้ แต่อย่าให้มากนัก เพราะชามีธาตุที่ให้โทษแก่ร่างกายอยู่บ้าง ไม่เหมาะสำหรับดื่มในเวลาท้องว่าง ตื่นนอนใหม่ๆ ตอนเช้า

๔. ไปถ่ายอุจจาระ ถ้าเกรงจะเสียเวลาช้าไป ควรเอาหนังสือติดมือไปอ่านด้วย

ต่อไปนี้ ลงมือทำงาน (Work) ได้

๕. เมื่อหยุดงานแล้ว ก่อนรับประทานอาหาร ควรดัดตน ๓ ท่า ดังนี้

๑. ยืนกางแขนบิดตัว เอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle toe)

๒. เขย่าตัว (Pep hop)

๓. จ้องดาวและบิดคอ (Star gazer และ Hen peck)

แล้วดื่มน้ำ ๑ ถ้วยแก้ว ก่อนรับประทานอาหารสัก ๑๕ นาที

เมื่อรับประทานอาหารแล้วใหม่ๆ ไม่ควรอ่านหนังสือหรือใช้สมองคิดเลย ควรคุย หรือเดินหยิบโน่น หยิบนี่ นิดๆ หน่อยๆ เป็นดี และไม่ควรดื่มน้ำ รอไว้จนรู้สึกว่าอาหารย่อยเรียบร้อยจนเบาท้องแล้วจึงดื่มน้ำได้มากๆ

ก่อนอาบน้ำตอนจะเข้านอนกลางคืน ควรดัดตนอีกครั้งหนึ่ง ๗ ท่าดังนี้

๑. ยืด (Stretch)

๒. แขม่วท้อง (Pumping)

๓. เตะขึ้น (Kick up)

๔. บดท้อง (Churning)

๕. ยืนกางแขนบิดตัวเอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle toe)

๖. เขย่าตัว (Pep hop)

๗. จ้องดาวและบิดคอ (Star gazer และ Hen peck)

ท่าดัดตนเหล่านี้ ถ้าทำให้มากเกินไปก็ให้โทษหรือไม่ทำเลยก็ไม่ให้คุณ ที่จะให้คุณจริงๆ คือพอควรอยู่ระหว่างกลาง ไม่ไปทางที่สุดโต่งทั้งสองข้าง

ควรมิควรประกาศใดสุดแล้วแต่จะโปรด

(สะกดการันต์ตามต้นฉบับ)

คำอธิบายประกอบ
โดย น.พ. ประเสริฐ นุตกุล

ตอนตื่นนอนก่อนลุกจากที่นอน ดัดตน ๔ ท่า ดังนี้

๑) ยืด (Stretch) คือการนอนยืดตัว เหยียดมือและเท้า ซึ่งท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ได้พิจารณาดัดแปลง (ซึ่งต่อไปจะขอเรียกว่าสมเด็จฯ) ให้งอมือบิดขี้เกียจอีกข้างละ๒หน ทั้งนี้เพื่อให้กล้ามเนื้อของร่างกายมีโอกาสเหยียดเต็มที่ เพิ่มการไหลเวียนของเลือดตามเส้นเลือดต่างๆ ดีขึ้น

๒) แขม่วท้อง (Pumping) การนอนแขม่วท้องของท่านธมฺมวิตกฺโก ภิกฺขุ ให้ทำพอดีๆ แต่ของสมเด็จฯ ให้นอนแขม่ว ๖ ระยะ และเบ่งลมเข้าท้องให้โป่งอีก ๒ ระยะ รวม ๖ หน การปฏิบัติเช่นนี้ ทางแพทย์เข้าใจว่าใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระตุ้นอวัยวะภายในช่องท้อง มี ลำไส้ ตับ ตับอ่อน ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ฯลฯ ซึ่งทำงานน้อยลงในเวลากลางคืนอันเป็นการพักผ่อนขณะที่นอนหลับ การทำเช่นนี้ประจำจะช่วยแก้การท้องผูกเป็นนิสัยได้ ระบบทางเดินอาหารและน้ำดีจะทำงานได้ดียิ่งขึ้น

๓) เตะขึ้น (Kick up) สมเด็จฯ ให้เตะเท้าขึ้นทีละเท้า ข้างละ ๑๐ หน และรวม ๒ เท้าเตะขึ้นไปเลยลุกขึ้นจากที่นอน การเตะเช่นนี้จะทำให้ให้มีการเคลื่อนไหวของข้อตะโพกทั้ง ๒ ข้างและข้อกระดูกเชิงกราน ข้อกระดูกสันหลังส่วนเอว ให้มีการเคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อลึกๆ เช่นกล้ามเนื้อสันใน (llio Psoas muscle) ซึ่งดึงกระดูกสันหลังส่วนเอวกับกระดูกต้นขาให้มีกำลังมากขึ้น เป็นวิธีแก้อาการปวดหลังเรื้อรัง อย่าลืมว่า ต้องบริหารทุกวัน ไม่ให้มีการยกเว้นด้วยความเกียจคร้าน

๔) บดท้อง (Churning) การนั่งสมาธิบดท้องรอบๆ กลับไปกลับมา ๑๐ หน วิธีการเช่นนี้จะเกิดการเขย่าในท้อง อวัยวะภายในต่างๆ ก็จะมีการเคลื่อนไหวเพราะถูกกระตุ้นเช่นเดียวกันกับการแขม่วท้อง

เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว ไปยืนที่หน้าต่างที่เปิดตรงช่องลม หรือกลางแจ้งที่อากาศบริสุทธิ์ หายใจยาวสูดอากาศสดๆ (Fresh air) เข้าปอดให้เต็มที่ ๔ ท่า ดังนี้



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (เจริญ ญาณวรมหาเถร)

๑) อัดลม (Packing) ให้ลมเข้าปอดมากที่สุด

๒) หายใจยาวสูดลมเข้าปอดตอนบน (Upper-chest breathing) ธรรมดาเนื้อปอดส่วนบนถ้าไม่สูดหายใจลึก เนื้อปอดจะแฟบ เมื่อสูดลมเข้าเต็มที่เช่นนั้น เนื้อปอดจะโป่งรับออกซิเจนได้มาก คนที่เป็นวัณโรคปอดส่วนมากมักจะเป็นที่ส่วนนี้

๓) หายใจยาวอัดลมดันให้ท้องโป่งพอง (Abdominal breathing) ชายเนื้อปอดส่วนล่างจะพองตัวรับอากาศบริสุทธิ์ เมื่อทำอยู่เสมอเป็นประจำทุกวันตั้งแต่อายุน้อยๆ จะป้องกันโรคเยื่อหุ้มปอด ถุงลมเล็กๆ ของปอดจะได้รับลมทั่วกัน ขณะเดียวกันกระบังลมข้างล่างและอวัยวะในช่องท้องที่ใกล้เคียงกับปอด จะมีการเคลื่อนไหวทำหน้าที่ได้ดีมากขึ้น

๔) หายใจยาวสูดลมเข้าอกให้ซี่โครงกาง เมื่อซี่โครงกางช่องในปอดกว้างขึ้น เนื้อปอดขยายตัวรับออกซิเจนมากขึ้น ขับไล่แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกได้มากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การหายใจทั้ง ๔ วิธีนั้น เป็นการช่วยให้ปอดได้ขยายตัวมากขึ้น เพื่อรับออกซิเจนให้มาก

กว่าหายใจธรรมดา เม็ดเลือดแดงจะรับออกซิเจนมากขึ้น

และขณะเดียวกัน ช่องทรวงอกก็จะหายใจออก เอาแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ระบายออกมากับลมหายใจออก

คนเราธรรมดา ทุกๆ ครั้งที่หายใจเข้าและออก จำนวนอากาศที่เข้าและออกเป็นจำนวนน้อยที่เพียงพอต่อการทำงานของร่างกายที่จะได้ออกซิเจน ท่านลองเป่าลูกโป่งดูภายหลังจากหายใจออก แล้วแขม่วท้องให้ไล่ลมในปอดให้มากที่สุด ลูกโป่งจะพองออกเป็นจำนวนลมมากพอดู

การบริหารลมหายใจดังกล่าว จึงช่วยขับไล่แก๊สที่ร่างกายใช้แล้ว และนำแก๊สออกซิเจนไปให้ปอดที่ไม่ค่อยได้รับลม ได้ทำงานมากขึ้น

ในขณะที่ทำท่าบริหาร ท่านแนะนำให้หลับตา และใจตั้งเป็นสมาธิไม่ให้คิดอะไร เป็นการพักสมอง ฝึกจิตสงบในขณะบริหาร แม้จะเป็นเวลาเล็กน้อยก็ตาม ถ้าทำนานๆ จะได้ประโยชน์ไปถึงเบื้องต้นของสมาธิได้ต่อไป

เมื่อจบท่าบริหารแล้วลืมตา เวลาลืมต้องลืมจริงๆ คือเพ่งมองจ้องออกไป แล้วค่อยๆ หลับกลอกตาไปกลอกมา ขึ้นข้างบน ลงข้างล่าง กลอกตาไปซ้าย ไปขวา และกลอกเป็นวงกลมนั้น เป็นการบริหารกล้ามเนื้อรอบๆ ลูกตาซึ่งมีหลายมัดด้วยกัน ให้มีการเคลื่อนไหวด้วยการบริหาร

ขอให้เข้าใจว่า คนเราทำงานใช้สายตามากๆ เช่น พวกส่องกล้อง ช่างแก้นาฬิกาฯ บางวัน ดวงตาของเขาเหล่านั้น ไม่เคยเหลือกขึ้นเลย กล้ามเนื้อบางมัดไม่ได้ทำงานก็มี

ฉะนั้น การปฏิบัติบริหารลูกตา ถ้าทำทุกวันติดต่อกัน ๒-๓ เดือนไปแล้วท่านจะรู้สึกว่าความไวและสายตาของท่านจะเสื่อมช้าลงไปกับเวลา

การดื่มน้ำ ๑ แก้วเต็มๆ เวลาตื่นนอนเช้าเป็นสิ่งมีประโยชน์แก่ร่างกาย น้ำที่ดื่มจะผ่านออกมาเป็นปัสสาวะ น้ำปัสสาวะ ที่กรองออกมาจากไตนั้น จะกรองเอาสิ่งที่ร่างกายขับออกมาหลายอย่าง แร่ธาตุที่เกินความจำเป็น ของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญของร่างกาย เช่น ธาตุยูริค (Uric acid) ที่เป็นขี้เถ้าของอาหารโปรตีน ถ้ามีธาตุนี้เหลืออยู่ในเลือดมาก จะเป็นสาเหตุให้ปวดตามข้อ เก๊าท์ นิ่วในทางเดินท่อปัสสาวะฯ น้ำควรจะเป็นยาชนิดหนึ่งที่ช่วยทำหน้าที่เป็นพาหะให้ของเสียต่างๆ อาศัยออกมา อย่าเข้าใจผิดว่าดื่มน้ำมากๆ แล้วจะอ้วน สำหรับผู้ที่มีอายุล่วงเข้าเขตปัจฉิมวัยแล้ว ไม่ควรดื่มน้ำเย็นในตอนตื่นนอนเช้าท้องว่างๆ ควรดื่มน้ำต้มเดือดแล้วอุ่นๆ ดื่มน้ำเย็นมากๆ จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิในกระเพาะที่อบอุ่น อาจจะมีอาการแน่นเกิดขึ้นทันที ถ้าผู้เคยชินก็ไม่มีปัญหาอะไร

ไปถ่ายอุจจาระ ถ้าเกรงเสียเวลาช้าไป ควรเอาหนังสือติดมือไปอ่านด้วย

การถ่ายอุจจาระเป็นเรื่องกิจที่จะต้องทำของมนุษย์ ถ้าไม่ถ่ายหลายวันจะมีอาการลมจุกเสียดแน่น การบริหารต่างๆ ดังกล่าวมาลำไส้อวัยวะต่างๆ ในช่องท้อง ถูกกระตุ้นให้เริ่มทำงานมากขึ้น ท่านถือว่าเป็นกิจที่จะต้องให้คนหัดถ่ายอุจจาระเป็นนิสัย ก็จะเป็นการป้องกันมิให้เป็นโรคดังกล่าว

การเอาหนังสือติดมือไปอ่านด้วย แสดงว่าจะต้องใช้เวลาในการถ่ายอุจจาระค่อนข้างนาน เพื่อให้อุจจาระออกจำนวนมาก

คนธรรมดาถ่ายอุจจาระต้องติดนิสัยเบ่งจนที่ชาวบ้านเรียกว่า หน้าเขียว หน้าเหลือง ท่านคงจะได้ยินข่าวมาบ้างว่าเส้นเลือดแตกตายในห้องน้ำ

ผู้เขียนเคยวัดความดันเลือด ขณะนั่งและยืน จะมีความดันเลือดต่างกัน ขณะนั่งยองๆ ประมาณ ๖ มม. ถึง ๒๐ มม. ปรอท ฉะนั้น ถ้าคนมีความดันสูง ๒๐๐ มม. ก็อาจจะขึ้นไปอีกเป็น ๒๒๐ มม. เส้นเลือดแตกได้ดังข่าวที่ได้ยินมา

เมื่อเวลาเราถ่ายอุจจาระก้อนแรก อุจจาระจะออกมาจากลำไส้ใหญ่ส่วนล่างที่สุด ก้อนอุจจาระที่สูงขึ้นมา จะต้องใช้เวลาเดินทางด้วยการกระตุ้นให้เคลื่อนลงมา

เส้นผมที่บังภูเขาของธมฺมวิตกฺโก ภิกฺขุ ก็คือ

๑) ให้อ่านหนังสือฆ่าเวลา ไม่ต้องรีบร้อน ไม่ต้องเบ่งอุจจาระจนหน้าเขียว หน้าเหลือง ให้เส้นเลือดแตกตาย

๒) ไม่หัดเบ่งอุจจาระ แต่ใช้การแขม่วท้อง (pumping) และการบดท้อง (Churning) เป็นการกระตุ้นให้อุจจาระเลื่อนลงมาจนออกทางทวาร ขณะท่านถ่ายอุจจาระลองหัดดูวิธีดังกล่าว ท่านจะไม่รู้สึกเลือดขึ้นศีรษะ หน้ามืดเลย อุจจาระจะออกดีด้วย

๓) ที่นั่งถ่ายอุจจาระของท่าน เป็นแบบนั่งยองๆ การนั่งยองๆ ทุกเช้า ทางแพทย์ถือว่าเป็นการบริหารชนิดหนึ่ง ที่จะให้กล้ามเนื้อของขาและต้นขา ได้ยืดและหดมากที่สุด ถ้าท่านนั่งยองๆ ได้ทุกวัน วันละ ๒๐ ครั้ง ท่านจะไม่มีโอกาสปวดเข่า ปวดสะโพก เป็นความจริง

๔) การนั่งยองๆ ถ่ายอุจจาระโดยวิธีแขม่วและบดท้อง อุจจาระจะเคลื่อนออกมาโดยไม่มีการเบ่ง การเบ่งอุจจาระจะทำให้มีเส้นเลือดริดสีดวงโป่งอยู่เสมอๆ จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่า "ริดสีดวงทวาร"

เมื่อหยุดงานแล้วก่อนรับประทานอาหาร ควรดัดตน ๓ ท่า ดังนี้

๑) ยืนกางแขนบิดตัว เอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle toe) เป็นการออกกำลังเอว ลำตัว และแขนทั้งสองข้าง

๒) เขย่าตัว (Pep hop) เหมือนกับการเต้นอยู่กับที่ ในปัจจุบันมีผู้มาดัดแปลงเป็นเต้นอยู่กับที่ ๒๐๐ ก้าว ให้หัวใจเต้นแรงขึ้น และที่สำคัญคือกระดูกต่างๆ ที่รับน้ำหนัก เช่น กระดูกขา เท้า กระดูกต้นขา กระดูกสันหลัง จะแข็งแกร่งมากขึ้นถ้าทำอยู่เสมอ การแพทย์ทราบมานานแล้วว่า ถ้าคนเรานอนเฉยๆ แล้ว แคลเซียมที่กระดูกนั้นจะละลายตัวออกมาเอง ทำให้กระดูกนั้นๆ บางได้ ถ้าคนได้เต้นอยู่เสมอ ความแข็งแกร่งของกระดูกจะเพิ่มได้จริงๆ

๓) จ้องดาวและบิดคอ (Star gazer และ Hen peck) เป็นท่าบริหารที่สำคัญท่าหนึ่งของกล้ามเนื้อนัยน์ตา ที่ให้ดวงตามีความเคลื่อนไหวเหลือบกลอกซ้ายขวา ให้มีกำลัง และประสิทธิภาพขึ้น

การบิดคอ ให้กล้ามเนื้อคอที่ทำหน้าที่หันศีรษะซ้ายขวา และเป็นตัวดึงประคองศีรษะให้อยู่บนกระดูกคอ ข้างๆ กระดูกคอจะมีเส้นประสาทเป็นเส้นๆ ที่ออกมาจากไขสันหลังมาเลี้ยงใต้สะบัก แขน มือ หน้าอกส่วนบน การบริหารบิดคอทุกวันนั้น จะป้องกันการเกิดปวดร้าวมาตามประสาทดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

ดื่มน้ำหนึ่งแก้วก่อนรับประทานอาหารสัก ๑๕ นาที มนุษย์เราควรจะได้ดื่มน้ำมากๆ ในวันหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายได้ดูดซึมไปใช้เป็นตัวนำของเสียออกจากร่างกายทางเหงื่อและทางปัสสาวะ

ไม่ควรอ่านหนังสือ หรือใช้สมองคิดเลย ควรคุยหรือเดินหยิบโน่นหยิบนี่นิดๆ หน่อยๆ เป็นดี และรอไว้ จนรู้สึกว่าอาหารย่อยเรียบร้อยจนเบาท้องแล้ว จึงดื่มน้ำได้มากๆ ทุกๆ วินาทีของร่างกาย จะต้องได้ทำหน้าที่อย่างดี แม้ขณะกระเพาะอาหารส่งน้ำย่อยมาย่อย ท่านก็ต้องการให้น้ำย่อยอาหาร จนอาหารที่เราทานเข้าไปอย่างพอดี ได้ผสมกับน้ำย่อยทั่วแล้วเคลื่อนต่อไปสู่ลำไส้ จึงให้ดื่มน้ำได้มากๆ

ก่อนอาบน้ำตอนจะเข้านอนกลางคืน ควรดัดตนอีกครั้งหนึ่ง ๗ ท่า ดังนี้

๑. ยืด (Stretch)
๒. แขม่วท้อง (Pumping)
๓. เตะขึ้น (Kick up)
๔. บดท้อง (Churning)
๕. ยืนกางแขน บิดตัว เอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle toe)
๖. เขย่าตัว (Pep hop)
๗. จ้องดาว และบิดคอ (Star gazer และ Hen peck)

ท่าดัดตนเหล่านี้ ถ้าทำมากเกินไปก็ให้โทษ หรือไม่ทำเลยก็ไม่ให้คุณ ที่จะให้คุณจริงๆ คือ พอควรอยู่ระหว่างกลาง ไม่ไปทางที่สุดโต่งทั้งสองข้าง คำแนะนำนี้เป็นความอัจฉริยะของท่าน ไม่กำหนดจำนวนเวลาครั้งว่า จะให้ทำกี่ครั้ง กี่นาที ทั้งนี้แล้วแต่กำลังของแต่ละบุคคล เช่น คนอ้วนไม่เคยนั่งยองๆ จะฝืนให้นั่งก็ทำไม่ได้ คนปวดไหล่ยกแขนไม่ขึ้นจะชูมือขึ้นอ้าเขย่งทีละข้าง ข้างละ ๒๐ หนไม่ได้ หัดทำให้พอดีกับกำลังและความเคยชินของเขา ขออย่าให้ขี้เกียจจะทำให้เบื่อ

ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติเหมือนคำแนะนำของท่าน **"เมื่อทำอะไรต้องทำจริง"** ขอให้ทำครบ ๑ เดือน จะรู้สึกตัวเบาสบายไม่เมื่อย เมื่อเห็นผลดีแล้วก็จะทำต่อไปเองแน่

จาก
ธมฺมวิตกฺโก ภิกฺขุ (พระยานรรัตนราชมานิต)
"การบริหารร่างกายประจำวัน"
พุทธธรรม ปีที่ ๕๖ ฉบับที่ ๓๒๓
(ฉบับวันออกพรรษา ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๑)
หน้า ๖๓-๖๘.

ปวุตฺตํ ปุญฺญวีชํ ยํ	ที่เราได้หว่านไว้แล้ว
เทตุ ตํ อิจฺฉิตปฺผลํ	ขอพืชคือบุญนั้น ๆ จงให้ผล ที่เราปรารถนาแล้ว
กาเล สมฺมา วิรูหนฺตุ	บุพพัณณพืช และอปรัณณพืช ทั้งหลายเหล่าใด
มา วินสฺสนฺตุ สพฺพโส	ที่กสิกรทั้งหลายหว่านไว้แล้ว
ปุพฺพณฺณาปรณฺณวีชานิ	ในที่นั้นๆ ในสยามรัฐนี้ ขอบุพ-พัณณพืช
อิมานิ อีทิสานิ จ	และอปรัณณพืชทั้งหลาย เช่น นี้เหล่านี้
ยานิ อิมสฺมึ ปวุตฺตานิ	จงงอกงามดี ตามฤดูกาลเถิด
สฺยามรฏฺเฐ ตหึ ตหึ	อย่าเสียไปโดยประการทั้งปวง เลย
ภาสิตมฺพุทฺธเสฏฺเฐน	คำสัตย์อันพระพุทธเจ้าผู้ ประเสริฐที่สุด
สจฺจํ โลกคฺควาทินา	เป็นอัครวาทีในโลก ได้ตรัสไว้ แล้วว่า
สทฺธา พีชํ ตโป วุฏฺฐิ	ศรัทธาเป็นพืช ตบะเป็นฝน
ปญฺญา เม ยุคนงฺคลํ	ปัญญาของเราเป็นแอกและ ไถ
หิริ อีสา มโน โยตฺตํ	หิริเป็นงอนไถ ใจเป็นเชือก
สติ เม ผาลปาจนํ	สติของเราเป็นผาลและปฏัก
กายคุตฺโต วจีคุตฺโต	เราคุ้มทางกายแล้ว คุ้มทาง วาจาแล้ว
อาหาเร อุทเร ยโต	ประหยัดท้องในเรื่องอาหาร แล้ว
สจฺจํ กโรมิ นิทฺทานํ	เราทำสัจจะให้เป็นเหตุการณ์ เผ็ดจ
โสรจฺจํ เม ปโมจนํ	ความพอใจของเรา คือ ความ พ้นหน้าที่
วิริยํ เม ธุรโธรยฺหํ	วิริยะของเราเป็นตัวการงาน
โยคกฺขมาธิวาหนํ	ซึ่งนำถึงที่อันเกษมจากโยคะ
คจฺฉติ อนิวตฺตนฺตํ	ไปสู่ที่ไม่กลับ
ยตฺถ คนฺตฺวา น โสจติ	ที่ไปถึงแล้วไม่เศร้าโศก
เอวเมสา กสี กฏฺฐา	การทำนานี้ใครทำได้อย่างนี้
สา โหติ อมตปฺผลา	ย่อมเป็นที่มีอมตะเป็นผล
เอตํ กสึ กสิตฺวาน	บุคคลทำนานี้แล้ว
สพฺพทุกฺขา ปมุจฺจตีติ	ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้
เอเตน สจฺจวชฺเชน	ด้วยความกล่าวสัตย์นี้
ปวุตฺตา พีชชาติโย	บุพพัณณพืช และอปรัณณพืช
ปุพฺพณฺณา จาปรณฺณา จ	ทั้งหลายที่หว่านไว้แล้ว
วิรูหนฺตุ ตหึ ตหึ	จงงอกขึ้นในที่นั้น ๆ
ราชาณกฺเขตฺตภูตสฺมึ	ต้นไม้ผลทั้งหลาย ในภูริ-มณฑล
สพฺพตฺถ ภูริมณฺฑเล	ทั้งปวงซึ่งเป็นพระราช-อาณาเขต
ปุปฺผภารผลปิณฺฑิ	จงทรงไว้ซึ่งดอกและผลเป็น กลุ่มช่อ
ธรา โหนฺเตวว สพฺพโส	โดยประการทั้งปวง เทอญ
ภาสิตา จยิมา คาถา	อนึ่ง คาถาเหล่านี้ อันพระ-ศาสดา
มูคผกฺเกน สตฺถุนา	ผู้หักรานเสียซึ่งความใบ้ ได้ ทรงภาษิตไว้ว่า
คาโว ตสฺส ปชายนฺติ	ผู้ใดไม่ประทุษร้ายมิตร โคทั้ง หลายของ
เขตฺเต วุตฺตํ วิรูหติ	ผู้นั้นย่อมตกลูก พืชที่หว่านไว้ ในนาย่อม
วุตฺตานํ ผลมสฺนาติ	งอกงาม ผู้นั้นย่อม
โย มิตฺตานํ น ทุพฺภติ	บริโภคผลแห่งพืชทั้งหลาย ที่หว่านไว้แล้ว
วิรุพฺหมูลสนฺตานํ	ผู้ใดไม่ประทุษร้ายมิตร ศัตรู ทั้งหลาย
นิโครฺธมิว มาลุโต	ย่อมข่มเหงผู้นั้นไม่ได้
อมิตฺตา นปฺปสหนฺติ	เหมือนลมรังควานต้นไทร อันมีราก
โย มิตฺตานํ น ทุพฺภติ	และลำต้นงอกงามแล้วไม่ได้ ฉะนั้น
เอเตน จาปิ สจฺเจน	แม้ด้วยคำสัตย์นี้ด้วย
ปวุตฺตา พีชชาติโย	บุพพัณณพืช และอปรัณณพืช
ปุพฺพณฺณา จาปรณฺณา จ	ทั้งหลาย ที่หว่านไว้แล้ว
วิรูหนฺตุ ตหึ ตหึ	จงงอกขึ้นในที่นั้น ๆ
ราชาณกฺเขตฺตภูตสฺมึ	ต้นไม้ ผลไม้ทั้งหลายในแดนดิน
สพฺพตฺถ ภูริมณฺฑเล	ทั้งปวง ซึ่งเป็นพระราช-อาณาเขต
สมฺปุณฺณา ผลปุปฺเผหิ	จงสมบูรณ์ด้วยผลและดอก เมล็ด

ปชายนฺเตฺวว สพฺพโส	ออกโดยประการทั้งปวงทีเดียว
อมฺหากญฺจ มหาราชา	ก็สมเด็จพระมหาราชาของพวกเรา
สฺยามินฺโท มหิปฺปติ	ผู้เป็นพระเจ้าแผ่นดินจอมสยาม
รฏฺฐ สมฺมาภิปาเลนฺโต	ทรงอภิบาลแว่นแคว้นโดยชอบ
สมฺพุทฺธสฺสาปิ สาสนำ	ทั้งพระศาสนาของพระสัมพุทธเจ้าด้วย
ราชาณกฺเขตฺตภูตสฺมึ	ทรงปรารถนาความสุขความเจริญ
สกเล มหิมณฺฑเล	และความไพบูลย์ โดยลำดับ
สพฺเพสมฺปิ นิวาสีนำ	แก่ประชาชนแม้ทั้งปวง
ปาณีนฺ สุขกามินำ	ผู้อยากได้ความสุข
สุขำ วุฑฺฒึ จ ปตฺเถติ	อาศัยอยู่ในแดนดิน ทั้งสิ้น
เวปุลฺลญฺจานุปุพฺพโส	อันเป็นพระราชอาณาเขต
เอเตน จาปิ สจฺเจน	แม้ด้วยคำสัตย์นี้
ปวุตฺตา พีชชาติโย	บุพพัณณพืช และอปรัณณพืช
ปุพฺพณฺณา จาปรณฺณา จ	ทั้งหลาย ที่หว่านไว้แล้ว
วิรูหนฺตุ ตหึ ตหึ	จงงอกขึ้นในที่นั้น ๆ
ราชาณกฺเขตฺตภูตสฺมึ	ต้นไม้ ผลไม้ทั้งหลาย ในแดนดิน
สพฺพตฺถ ภูริมณฺฑเล	ทั้งปวงซึ่งเป็นพระราชอาณาเขต
สมฺปุณฺณา วิปุลา โหนฺตุ	จงเป็นพฤกษชาติสมบูรณ์ไพบูลย์
สมฺปชฺชนฺเตฺวว สพฺพโสติ	จงถึงพร้อมโดยประการทั้งปวงเทอญ

ฤกษ์การพระราชพิธีนี้ ต้องหาฤกษ์ที่วิเศษกว่าฤกษ์อื่น ๆ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้โหรหลวงกำหนดฤกษ์ **วันพืชมงคล** โดยมีหลักเกณฑ์ที่ต้องคำนึงดังนี้

๑. อย่าให้ฤกษ์ตรงกับวันผีเพลีย คือ วันข้างขึ้น ๑, ๕, ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑ และ ๑๕ ค่ำ หรือข้างแรม ๑, ๕, ๖, ๗, ๘, ๑๐, ๑๓ และ ๑๔ ค่ำ

๒. ให้ฤกษ์ตรงกับศุภดิถี คือไม่ตรงกับวันผีเพลียนั้นเอง

๓. ให้ฤกษ์ตรงกับบุรณฤกษ์ คือวันที่ ๒, ๔, ๕, ๖, ๘, ๑๑, ๑๔, ๑๗, ๒๒, ๒๔, ๒๖ และ ๒๗

๔. ให้ฤกษ์ตรงกับวันสมภเคราะห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์

๕. ให้ฤกษ์ตรงกับวันที่โหรกำหนดให้ธาตุปถวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) และวาโย (ลม) ได้สัดส่วนพอเหมาะ

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ได้พระราชทานพระบรมราชาธิบายเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญไว้ในพระราชนิพนธ์ เรื่อง **พระราชพิธีสิบสองเดือน** ความว่า

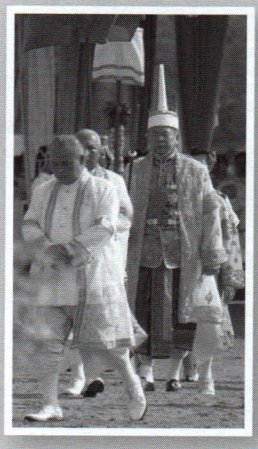
"การแรกนาที่ต้องเป็นธุระของผู้ซึ่งเป็นใหญ่ในแผ่นดิน เป็นธรรมเนียมนิยมมีมาแต่โบราณ เช่น ในเมืองจีนสี่พันปีล่วงมาแล้ว พระเจ้าแผ่นดินก็ทรงลงไถนาเองเป็นคราวแรก พระมเหสีทรงเลี้ยงตัวไหม ส่วนจดหมายเรื่องราวอันใดในประเทศสยามที่มีปรากฏอยู่ในการแรกนานี้ก็มีอยู่เสมอเป็นนิจไม่มีเวลาว่างเว้น ด้วยการซึ่งเป็นผู้ใหญ่ในแผ่นดินลงมือทำเองเช่นนี้ ก็เพื่อจะให้เป็นตัวอย่างแก่ราษฎร ชักนำให้มีใจหมั่นในการที่จะทำนา เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะได้อาศัยเลี้ยงชีวิตทั่วหน้า เป็นต้นเหตุของความตั้งมั่นและความเจริญไพบูลย์แห่งพระนครทั้งปวง แต่การซึ่งมีพิธีเจือปนต่างๆ ไม่เป็นแต่ลงมือไถนาเป็นตัวอย่างเหมือนอย่างชาวนาทั้งปวงลงมือไถนาของตนตามปกติ ก็ด้วยความหวาดหวั่นต่ออันตรายคือ น้ำฝนน้ำท่ามากไปน้อยไป ด้วงเพลี้ยและสัตว์ต่าง ๆ จะบังเกิดเป็นอันตรายไม่ให้ได้ประโยชน์เต็มภาคภูมิ และมีความปรารถนาที่จะให้ได้ประโยชน์เต็มภาคภูมิเป็นกำลัง จึงต้องหาทางที่จะแก้ไขและทางที่จะอุดหนุนและที่จะเสี่ยงทายให้รู้ล่วงหน้า จะได้เป็นที่มั่นอกมั่นใจได้โดยอาศัยคำอธิษฐานเอาความสัตย์เป็นที่ตั้งบ้าง ทำการซึ่งไม่มีโทษนับว่าเป็นการสวัสดิมงคลซึ่งมาในพระพุทธศาสนาบ้าง บูชาเซ่นสรวงตามที่มาทางไสยศาสตร์บ้าง ให้เป็นการช่วยแรง และเป็นที่มั่นใจตามความปรารถนาของมนุษย์ซึ่งคิดไม่มีที่สิ้นสุด"

พิธีแรกนาของไทย แม้พระเจ้าแผ่นดินจะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมรับเป็นพระราช-



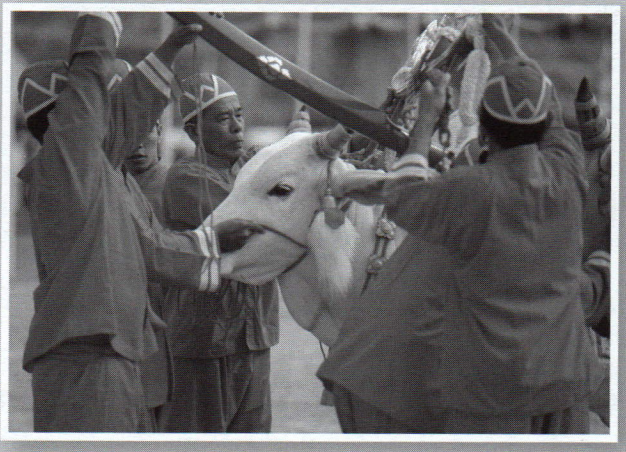






พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัล
แรกนาขวัญ ณ ท้องสนามหลวง
วันพฤหัสบดี ที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓

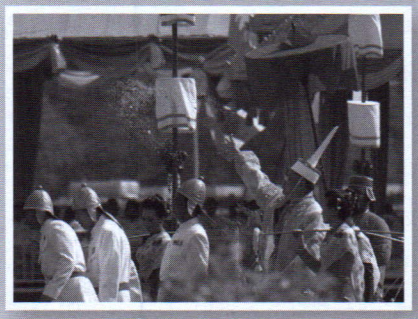










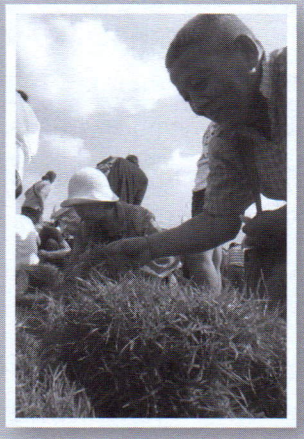


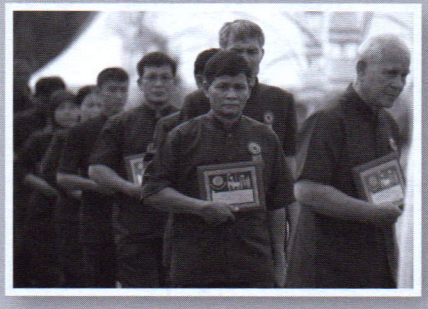












กรณียกิจ แต่มิเคยมีพระมหากษัตริย์พระองค์ใดเสด็จพระราชดำเนินลงเป็นพระยาแรกนา ในสมัยกรุงสุโขทัยนั้น พระมหากษัตริย์เพียงเสด็จไปเป็นประธานในพระราชพิธีเท่านั้น ครั้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา พระมหากษัตริย์ไม่ได้เสด็จไปเป็นประธานเหมือนกับสมัยกรุงสุโขทัย แต่ทรงมอบอาญาสิทธิ์ให้ โดยทรงทำเหมือนอย่างออกอำนาจจากพระมหากษัตริย์ และ**ทรงจำศีลเงียบ ๓ วัน** *(วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี)* สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่ ๑ โปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้เจ้าพระยาพลเทพเป็นผู้ทำการแรกนาคู่กันกับการยืนชิงช้า จนถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๓ ให้ถือว่าผู้ใดยืนชิงช้าผู้นั้นเป็นผู้แรกนาด้วย อาจเนื่องด้วยเป็นพิธีพราหมณ์ทั้งสองพิธี ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ เมื่อทรงโปรดให้เพิ่มพิธีสงฆ์เรียกว่า **"พืชมงคล"** ประกอบพระราชพิธี ณ โรงพลับพลาท้องสนามหลวง พระราชดำริใหม่ที่สำคัญยิ่ง คือการเสด็จพระราชดำเนินไปในการเจริญพระพุทธมนต์ ทรงตั้งสัตยาธิษฐาน ตั้งพระราชหฤทัยบำรุงให้ราษฎรอยู่เย็นเป็นสุขโดยถ้วนหน้า

การพระราชพิธีพืชมงคลและการจรดพระนังคัลนี้ได้เป็นแบบแผนสำหรับปฏิบัติสืบต่อมา ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ และพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๗ มีหมายกำหนดการเรียกพระราชพิธีนี้รวมกันว่า **"พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ"** ภายหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครองในพุทธศักราช ๒๔๗๕ มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับพระราชพิธีนี้บ้าง เช่น เรียกว่า "พระราชพิธีแรกนาขวัญ" หลังพุทธศักราช ๒๔๗๙ ผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ประกอบพิธีเจริญพระพุทธมนต์ที่พระนั่งอภิเษกดุสิต ต่อมาทำที่ศาลาสหทัยสมาคม ส่วนการแรกนาทำที่ทุ่งพญาไท และในพุทธศักราช ๒๔๘๓ ได้ยกเลิกพิธีแรกนา และเปลี่ยนจากพระราชพิธีพืชมงคลเป็น **"รัฐพิธีพืชมงคล"** ทำพิธีที่ท้องสนามหลวง ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร รัชกาลที่ ๘ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ณ พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดารามเป็นครั้งแรก ในรัชกาลปัจจุบัน พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ระยะแรกโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้มีการพระราชพิธีพืชมงคลตามแบบเดิม จนถึงพุทธศักราช ๒๕๐๓ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ฟื้นฟูพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญเต็มรูปแบบ เพื่อรักษาประเพณีอันเป็นมิ่งขวัญแก่เกษตรกร เรียกว่า **"พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ"** เช่นแต่ก่อน ในการพระราชพิธีวันแรก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินไปยังพระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ทรงอธิษฐานเพื่อความอุดมสมบูรณ์ของพืชพันธุ์ธัญญาหารแห่งราชอาณาจักรไทย พระมหาราชครูอ่านประกาศพระราชพิธี พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ทรงหลั่งน้ำสังข์ ทรงเจิมผู้ทำหน้าที่พระยาแรกนาและเทพี วันที่สอง เสด็จพระราชดำเนินในการพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ณ พลับพลาท้องสนามหลวง

พระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ในปัจจุบันนี้ได้ดำเนินตามแบบอย่างโบราณราชประเพณี เว้นแต่บางอย่างได้มีการดัดแปลงให้เหมาะแก่กาลสมัย อาทิ พิธีของพราหมณ์ก็มีการตัดทอนให้เหลือน้อยลง *พระยาแรกนาก็ให้ตกเป็นหน้าที่ของปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์* พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตรพระราชพิธีทุกปี มีข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ทูตานุทูต และประชาชนได้มาชมการแรกนาเป็นจำนวนมาก เมื่อเสร็จพิธีแล้ว ประชาชนจะพากันแย่งเก็บเมล็ดข้าวนำไปผสมกับพันธุ์ข้าวที่ปลูก หรือเก็บไว้เป็นถุงเงินเพื่อความสิริมงคล

ส่วนพระโคที่จะเข้าพระราชพิธีแรกนาขวัญจะถูกเลี้ยงดูอย่างดีในทุ่งหญ้าที่จังหวัดราชบุรี อาหารที่ใช้เลี้ยงพระโคมื้อเช้าและกลางวันจะเลี้ยงดูด้วยหญ้าขนและต้นข้าวโพดเทียน ส่วนมื้อเย็นจะเป็นอาหารเสริมประกอบด้วยข้าวโพดบด กากปาล์ม เกลือแร่ต่าง ๆ พระโคที่ใช้ในพระราชพิธีจะต้องมีลักษณะที่ดีคือ รูปร่างสมบูรณ์ มีความสูงไม่น้อยกว่า ๑๕๐ เซนติเมตร ความยาวลำตัวไม่น้อยกว่า ๑๒๐ เซนติเมตร ความสมบูรณ์รอบอกไม่น้อยกว่า ๑๘๐ เซนติเมตร โคทั้งคู่จะต้องมีสีเดียวกัน ซึ่งจะมีการคัดเลือกพระโคเพียงสองสีเท่านั้น คือ สีขาวสำลี หรือสีน้ำตาลแดง ผิวสวย ขนเป็นมัน กิริยามารยาทเรียบร้อย ฝึกง่าย สอนง่าย

ไม่ดุร้าย เขาดั่งลำเทียน มีลักษณะโค้งสวยงามเท่ากัน ตาแจ่มใส หูไม่มีตำหนิ หางยาวสวยงาม มีขวัญหน้า ขวัญทัดดอกไม้ซ้ายขวา และขวัญหลังถูกต้องลักษณะที่ดี กีบข้อเท้าแข็งแรง ถ้ามองดูด้านข้างลำตัวจะเป็นสี่เหลี่ยม และเจาะจงแต่เพศผู้ที่ผ่านการตอนแล้วเท่านั้น

ในวันประกอบพระราชพิธี พระยาแรกนาจะตั้งสัตยาธิษฐานเสี่ยงทายหยิบผ้านุ่งแต่งกาย ซึ่งมีให้เลือก ๓ ผืน แต่ละผืนล้วนมีความหมายแตกต่างกัน ดังนี้

ผ้า ๔ คืบ พยากรณ์ว่า น้ำจะมากสักหน่อย นาในที่ดอนจะได้ผลบริบูรณ์ดี นาในที่ลุ่มอาจจะเสียหายบ้าง ได้ผลไม่เต็มที่

ผ้า ๕ คืบ พยากรณ์ว่า น้ำในปีนี้จะมีปริมาณพอดี ข้าวกล้าในนาจะได้ผลสมบูรณ์ และผลาหาร มังสาหาร จะอุดมสมบูรณ์

ผ้า ๖ คืบ พยากรณ์ว่า น้ำน้อย นาในที่ลุ่มจะได้ผลบริบูรณ์ดี แต่นาในที่ดอนอาจจะเสียหายบ้าง ได้ผลไม่เต็มที่

ของกิน ๗ สิ่ง ที่ตั้งเลี้ยงพระโค มี ข้าวเปลือก ข้าวโพด ถั่วเขียว งา เหล้า น้ำ และหญ้า ถ้าพระโคกินสิ่งใดจะมีคำทำนายไปตามนั้น คือ

ถ้าพระโคกิน **ข้าว หรือข้าวโพด** พยากรณ์ว่า ธัญญาหาร ผลาหาร จะบริบูรณ์ดี

ถ้าพระโคกิน **ถั่ว หรืองา** พยากรณ์ว่าผลาหาร ภักษาหารจะอุดมสมบูรณ์ดี

ถ้าพระโคกิน **น้ำ หรือหญ้า** พยากรณ์ว่าน้ำท่าจะบริบูรณ์พอสมควร ธัญญาหาร ผลาหาร ภักษาหาร มังสาหาร จะอุดมสมบูรณ์ดี

ถ้าพระโคกิน **เหล้า** พยากรณ์ว่าการคมนาคมสะดวกขึ้น การค้าขายกับต่างประเทศดีขึ้น ทำให้เศรษฐกิจรุ่งเรือง

การที่พระมหากษัตริย์ ได้ทรงมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านเกษตร ถือเป็นการบำรุงขวัญและเป็นกำลังใจแก่เกษตรกร ดังนั้น ในพุทธศักราช ๒๕๐๔ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้กรมการข้าว (เดิม) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ นำพันธุ์ข้าวต่างๆ มาปลูกทดลองในบริเวณสวนจิตรลดา และให้ ม.ร.ว. เทพฤทธิ์ เทวกุล นำควายเหล็กหรือรถไถแบบ ๔ ล้อ ผลิตในประเทศไทย ใช้เครื่องยนต์ดีเซล ๘.๕ แรงม้า ไปใช้เตรียมดินสำหรับปลูกข้าว ในโอกาสนี้ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานคำ



แนะนำในการปรับปรุงควายเหล็กให้ได้รูปแบบที่ดีเหมาะสมกับการใช้งานด้วย ซึ่งในเวลานั้น พระองค์ทรงขับรถไถนาควายเหล็กเพื่อเตรียมแปลงปลูกข้าวตลอดจนทรงหว่านข้าวและเกี่ยวข้าวด้วยพระองค์เอง และในวันที่ ๒๗ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๐๔ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้จัดพิธีทำขวัญแม่โพสพขึ้น ณ แปลงนาทดลอง ในระยะที่ต้นข้าวกำลังตั้งท้องรอวันออกรวงตามประเพณีโบราณด้วย ต่อมาในวันพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญของทุกปี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้พระยาแรกนาไปทำพิธีหว่านข้าวที่แปลงนาทดลองในสวนจิตรลดาต่อจากพระราชพิธีที่ท้องสนามหลวงด้วย โดยพระองค์เสด็จพระราชดำเนินเป็นประธานในพระราชประเพณีนี้สืบมา เมล็ดพันธุ์ข้าวต่างๆ ที่เก็บเกี่ยวได้ จะนำไปใช้ในพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญในปีต่อไป และพระราชทานให้นำไปบรรจุใส่ซองเล็กๆ สำหรับแจกจ่ายให้พสกนิกรและเกษตรกรทั่วประเทศ เป็นพันธุ์ข้าวพระราชทานเพื่อเป็นมิ่งขวัญและสิริมงคลในการประกอบอาชีพการเกษตรของตนตามประเพณีนิยม

อนึ่ง ในพุทธศักราช ๒๕๐๙ คณะรัฐมนตรีได้กำหนดให้ **"วันพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ"** เป็น **"วันเกษตรกร"** ประจำปีด้วย เพื่อให้เกษตรกรได้ระลึกถึงความสำคัญของอาชีพ และร่วมมือในการประกอบพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ซึ่งถือเป็นสิริมงคลแก่ตนและพืชผล อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่เศรษฐกิจของประเทศชาติต่อไป

สายสัมพันธ์วัฒนธรรม ไทย – กัมพูชา: ความสัมพันธ์ ในมิติวัฒนธรรมที่หลากหลาย

*ดร. ศานติ ภักดีคำ**





สายสัมพันธ์วัฒนธรรมไทย – กัมพูชา *ดำรงอยู่และสืบเนื่องมาช้านาน เพราะวัฒนธรรมทั้งสองมีการติดต่อสัมพันธ์กันเป็นเวลานานนับพันปี ไม่ใช่แค่เพียงนับเริ่มที่แคว้นสุโขทัยหรือราชอาณาจักรกรุงศรีอยุธยา แต่ความสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมนี้สืบรากหยั่งลึกไปจนถึงราวพุทธศตวรรษที่ ๑๕ - ๑๖ ในช่วงเวลาที่ภาคกลางของประเทศไทยมีวัฒนธรรมที่เรียกกันว่า "วัฒนธรรมทวารวดี" เป็นวัฒนธรรมกระแสหลัก*

แม้กระนั้นก็ใช่ว่าคนในลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาจะรับแต่วัฒนธรรมเขมรโบราณเท่านั้น ด้วยเหตุที่สังคมในลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาเป็นสังคมเปิดจึงเกิดการรับวัฒนธรรมของต่างชาติต่างภาษาอย่างมากมาย เช่น มอญโบราณ จีน อินเดีย หรือ เปอร์เซีย เป็นต้น แล้วหลอมรวมแก้กลายเป็นวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา

แต่เพราะอิทธิพลทางการเมืองของ**อาณาจักรกัมพูชาโบราณสมัยพระนคร**ที่แผ่ขยายเข้ามาสู่ลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ ๑๖ ได้ทำให้วัฒนธรรมเขมรโบราณหยั่งรากลึกในวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา ดังปรากฏหลักฐานคือเมือง "ละโว้" ก็พบร่องรอยหลักฐานภาษาเขมรโบราณในจารึกของพระเจ้าสุริยวรมันที่ ๑ แห่งกัมพูชาหรือเขมรสมัยพระนครที่นั่น

จากนั้นวัฒนธรรมเขมรสมัยพระนครก็แทรกซึมเข้าสู่วิถีชีวิตของคนในลุ่มน้ำเจ้าพระยา ดังจะเห็นได้ว่าแม้ภาษาไทยในลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาก็มีส่วนที่แตกต่างกับภาษาไทยถิ่นอื่น เพราะแทรกเติมด้วยภาษาเขมรโบราณเข้าไปมาก เช่นการใช้คำว่า **"เดิน"** ซึ่งเป็นคำกิริยาพื้นฐานในชีวิตประจำวันก็เป็นภาษาเขมร ในขณะที่ไทยถิ่นอื่นใช้ **"ญ่าง"** นอกจากนี้คำพื้นฐานเกี่ยวกับอวัยวะไทยลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาที่ใช้คำว่า **"จมูก"** ก็มีที่มาจากภาษาเขมรอีกเช่นกัน ส่วนไทยกลุ่มอื่นใช้ **"ดั้ง"**

ลักษณะการนุ่งผ้าโจงกระเบน (ของไทย) คำว่า **"โจง"** เป็นภาษาเขมรว่า **"จง"** (ออกเสียงว่า จอง) แปลว่า "ผูก" ฉะนั้นการนุ่งโจงกระเบนก็คือการนุ่งผ้าแบบ "ผูกกระเบน" คำว่า "โจง" นี้เป็นคำเดียวกับคำว่า **"จอง"** ในคำว่า "จองจำ" หรือ "จองถนน" (ในเรื่องรามเกียรติ์)

* *อาจารย์ประจำ สาขาวิชาภาษาเขมร ภาควิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*

นี่เป็นเพียงตัวอย่างเล็กน้อยที่แสดงให้เห็นว่าวัฒนธรรมเขมรโบราณนั้นแทรกซึมเข้ามาปะปนกับวัฒนธรรมของลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาแต่เดิมแล้ว วัฒนธรรมอื่นๆ ที่เราได้รับอิทธิพลมาจากเขมรโบราณในช่วงเวลาก่อนสุโขทัย – อยุธยายังมีอีกมาก และแยกแยะได้ยากว่าวัฒนธรรมใดเป็นของใคร





วัฒนธรรมทางดนตรี ปรากฏร่องรอยหนึ่งที่น่าสนใจคือ เมื่อเปรียบเทียบภาพสลักที่ปราสาทนครวัดและปราสาทอื่นๆ กับเครื่องดนตรีไทย – เขมร ในปัจจุบัน พบว่ามีเครื่องดนตรีหลายประเภทที่คล้ายคลึงกัน เช่น กลอง ฉิ่ง ฆ้อง เป็นต้น ถึงแม้การที่จะระบุว่าใครรับวัฒนธรรมใครคงเป็นเรื่องยาก

ที่น่าสนใจยิ่งไปกว่านั้น ในศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหงปรากฏข้อความว่า “ดบงคกลอง” ซึ่งคำว่า **“ดบงคำ”** เป็นภาษาเขมรแปลว่า “ตีประโคม” เพลงหน้าพาทย์หลายเพลงเช่นเพลง **“แผละ”** ที่ใช้ประกอบกิริยาไปมาของพญาครุฑเป็นต้น มาจากภาษาเขมรว่า **“โผฺละ”** แปลว่า “เหาะข้าม” เป็นต้น

การละเล่นหลายอย่าง โดยเฉพาะในพระราชสำนักของกรุงศรีอยุธยาน่าจะมีความสัมพันธ์กับการละเล่นในพิธีกรรมของราชสำนักเขมรโบราณอย่างเห็นได้ชัด เช่น *การเล่นหนังใหญ่* ซึ่งปรากฏในวรรณคดีสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้นเรื่อง “สมุทรโฆษคำฉันท์” กล่าวถึงการทำตัวหนังใหญ่ว่า “ให้ฉลักแสบกภาพอันชระ” หมายถึง “สลักภาพหนังอันสะอาด” คำว่า **“แสบก”** เป็นภาษาเขมรแปลว่า “หนัง” (ปัจจุบันเขมรมีการละเล่นที่เรียกว่า “แสบกธม” แปลว่า “หนังใหญ่”) ถ้อยคำที่ปรากฏในสมุทรโฆษคำฉันท์มีภาษาเขมรโบราณปะปนอยู่มากจนยากที่จะปฏิเสธถึงความจริงข้อนี้

การละเล่นที่เราเรียกว่า **“โขน”** คำนี้เป็นคำที่มีรากคำอยู่ในภาษาตระกูลออสโตรเอเชียติก (มอญ – เขมร) ที่เรียกการละเล่นประเภทหนึ่งว่า **“ละคร”** ซึ่งในภาษาไทยรับมาใช้ทั้งในคำว่า “ละคร” และ “โขน” ส่วนภาษาเขมรแยกเรียกเป็นสองแบบคือ **“ลโคน”** และ **“ลโคนโขล”** ซึ่งการละเล่นทั้งสองแบบของ “เขมรปัจจุบัน” เป็นอิทธิพลจากละครไทยสมัยกรุงรัตนโกสินทร์เพราะมีหลักฐานอย่างแน่นอน (ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไป)

แต่หากเราจะเชื่อว่า “โขน” ของไทยมาจากการละเล่น “ชักนาคดึกดำบรรพ์” ก็คงยากจะปฏิเสธอิทธิพลทางวัฒนธรรมของเขมรโบราณในข้อนี้ เพราะคำว่า “ดึกดำบรรพ์” ก็น่าจะมาจากคำภาษาเขมรโบราณว่า **“ทึก – ตฺบาล่”** (อ่านว่า ตึ๊ก – ตบัล) ซึ่งหมายถึง “การกวนน้ำ (อมฤต)” ซึ่งมีที่มาจากการละเล่นที่เกี่ยวกับความเชื่อเรื่องพระนารายณ์อวตารเป็นเต่าในปางที่เรียกว่า “กูรมาวตาร” เพื่อกวนน้ำอมฤต

การละเล่นนี้ไทยรับมาใช้ในการพระราชพิธีอินทราภิเษก ดังที่ปรากฏในกฎมณเฑียรบาลสมัยกรุงศรีอยุธยาว่า *“สนองพระโอษฐดำรวจเลกเปนอสูร ๑๐๐ มหาดเลขเปนเทพดา ๑๐๐ เปนพาลีสุครีพมหาชมภูแลบริวารพานร ๑๐๓ ชักนาคดึกดำบรร อสูรชักหัวเทพดาชักหาง พานรอยู่ปลายหางพระสุเมรุ”* เรื่องราวตอนนี้ปรากฏอยู่ในภาพสลักของเขมรโบราณหลายแห่ง ที่สำคัญที่สุดอยู่ที่ระเบียงด้านทิศตะวันออกเฉียงใต้ของปราสาทนครวัด

นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบ**หัวโขนไทย** กับ**ภาพสลักเรื่องรามเกียรติ์** (รามายณะ) ตามปราสาทของเขมรโบราณ เช่น ปราสาทบาปวน ที่มีภาพรามายณะสลักเป็นตอนๆ อยู่ในกรอบ คล้ายคลึงกับการจัดวางเรื่องราวในตัวหนังใหญ่ และภาพสลักเรื่องรามายณะตอนยุทธกาณฑ์ที่ระเบียงปราสาทนครวัดด้านทิศตะวันตกเฉียงเหนือ จะพบว่าภาพสลักดังกล่าวมีลักษณะคล้ายคลึงกับหัวโขนของไทยอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นรูปเศียรทศกัณฑ์ ซึ่งมีสิบหน้าตั้งสูงขึ้นไปด้านบน และต่างจากอินเดียที่หน้าสิบหน้าจะขยายในแนวราบ หรือหัวของพญาวานรซึ่งก็คล้ายคลึงกับหัวโขนลิงของไทย ภาพสลักเรื่องรามเกียรติ์เหล่านี้น่าจะส่งอิทธิพลต่อการวาดจิตรกรรมฝาผนังเรื่องรามเกียรติ์ในประเทศไทย เช่นที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม

ในปัจจุบัน ดังนั้นอาจเป็นไปได้ว่าศิลปกรรมในส่วนที่เกี่ยวกับเรื่องรามเกียรติ์ของไทยในยุคแรกหรือช่วงตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นต้นมา ไทยน่าจะได้รับอิทธิพลวัฒนธรรมอินเดียโดยผ่านจากศิลปกรรมเขมรโบราณสมัยพระนครมากกว่าที่จะรับโดยตรงจากอินเดีย

พระราชพิธีต่างๆ ที่ระบุไว้ในกฎมณเฑียรบาล โดยเฉพาะในส่วนพระราชพิธีพราหมณ์โดยมากน่าจะได้รับอิทธิพลวัฒนธรรมอินเดียโดยผ่านจากพระราชพิธีในราชสำนักเขมรโบราณ ดังเห็นได้จากชื่อพระราชพิธีที่เป็นภาษาเขมร เช่น **"จรดพระนังคัล"** แปลว่า "จรดพระคันไถ" เป็นต้น

ประเด็นสำคัญข้อหนึ่งคือเมื่อสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ ๒ (เจ้าสามพระยา) ได้พระนครศรียโศธรปุระหรือเมืองพระนครหลวง (นครธม) ของเขมรโบราณ ใน พ.ศ. ๑๙๗๔ ได้รับเอาพราหมณ์นักปราชญ์จากราชสำนักกัมพูชามาไว้ที่กรุงศรีอยุธยา จึงน่าจะเป็นปัจจัยที่ทำให้วัฒนธรรมเขมรโบราณถ่ายโอนเข้ามายังกรุงศรีอยุธยาอย่างมาก แต่ขณะเดียวกันก็มีการถ่ายเทวัฒนธรรมกรุงศรีอยุธยาเข้าไปในกัมพูชาเป็นจำนวนมากเช่นกัน

ในขณะที่ลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาสมัยก่อนกรุงศรีอยุธยาและสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้นรับเอาวัฒนธรรมเขมรโบราณมาปรับปรุงแก้ไขกลายเป็นวัฒนธรรมของตนเองนั้น วัฒนธรรมของกรุงศรีอยุธยาที่ได้รับการปรับปรุงทั้งจากวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาเดิม (ซึ่งได้อิทธิพลมอญโบราณ – เขมรโบราณ) ผนวกกับวัฒนธรรมในแคว้นสุโขทัยที่รวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกันนั้น ก็รุ่งเรืองและเติบโตขึ้นเป็นวัฒนธรรมกระแสหลักแทนที่วัฒนธรรมเขมรโบราณที่ค่อยๆ เลือนรางเจือจางลง

วัฒนธรรมเขมรโบราณในบริเวณที่ราบลุ่มของทะเลสาบใหญ่เขมรคลายกำลังความเข้มแข็งศักดิ์สิทธิ์ไปบ้าง หลังการย้ายราชธานีไปอยู่ที่ตวลบาสาณ และพนมเปญ ในรัชกาลของเจ้าพญาญาติ ในช่วงเวลาที่ยาวนานกว่า ๔๐๐ ปี (พุทธศตวรรษที่ ๒๐ – ๒๔) นี้ นักวิชาการนิยมเรียก (ในกรอบของตะวันตก) ว่า **"เขมรสมัยกลาง"** (เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมัยหลังพระนคร) ซึ่งเป็นรอยต่อระหว่าง "เขมรโบราณ" กับ "เขมรปัจจุบัน"

กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองและระบบภายในราชสำนักกัมพูชา ทำให้เกิดการละทิ้งตำแหน่งยศโบราณของตนทั้งชุด เช่น "วระบาทกัมรเตงอัญ" สำหรับกษัตริย์ "วระกัมรเตงอัญ" สำหรับขุนนางชั้นสูงหรือเชื้อพระวงศ์ที่ไม่ได้เป็นกษัตริย์ ลงมาจนถึง "กัมรเตงอัญ" "เสตงอัญ" ฯลฯ ได้ถูกยกเลิก คำว่า "กัมรเตง" ได้เปลี่ยนไปเป็นคำว่า "คมฺแตง" และใช้ยกย่องสำหรับพระสงฆ์เท่านั้น

ส่วน ***พระนามของพระเจ้าแผ่นดิน*** เขมรได้เปลี่ยนมาใช้ตำแหน่งชุดเดียวกับราชสำนักกรุงศรีอยุธยาในเวลานั้น เช่น ***"พระบาทเสด็จพระราชโองการบรมราชาธิราช บรมจักรพรรดิราช"*** หรือ *"สมเด็จพระชัยเชษฐาธิราชโองการ บรมราชาธิราชรามาธิบดี ศรีภูวนาทิยวรฺมม ธรรมิกราช วงศ์มนุโสตร มหาบรมจักรพรรดิราช กัมพุเชสูร สุรินทรเดโชชัย ไตรรัตนมกุฎ วิสุทธชินสาสธร ปรมัตถุปถัมภราช"* เป็นต้น

ตำแหน่งยศขุนนางจากเดิมที่ใช้ว่า "กัมรเตงอัญ" "เสตงอัญ" ได้เปลี่ยนมาใช้ยศชุดเดียวกับกรุงศรีอยุธยา คือมีตำแหน่ง เจ้าพญา ออกญา ออกพระ ออกหลวง ขุน เป็นต้น เช่น ตำแหน่ง *"ออกหลวงอภัยราช"* ในจารึกนครวัดสมัยหลังพระนครหลักที่ ๔ พ.ศ. ๒๑๐๙ หรือตำแหน่ง "ออกหลวงจักรี" "ขุนบัญจงหฤทัย" "ออกหลวงราชอุปการ" "เจ้าพญาสุเรนทรอินทราธิบดี" ในจารึกนครวัดสมัยหลังพระนครหลักที่ ๘ พ.ศ. ๒๑๖๘ เป็นต้น

ยศตำแหน่งขุนนางเขมรสมัยกลางเหล่านี้ หากอ่านผ่านๆ จะไม่ทราบเลยว่าเป็นตำแหน่งขุนนางกัมพูชา เพราะแทบจะเป็นตำแหน่งชุดเดียวกับทางกรุงศรีอยุธยา แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างราชสำนักกรุงศรีอยุธยากับราชสำนักกัมพูชาได้อย่างชัดเจน

ตำแหน่งสมณศักดิ์ของกัมพูชาสมัยหลังพระนครก็เป็นสมณศักดิ์ชุดเดียวกับทางราชสำนักกรุงศรีอยุธยา เช่น "สมเด็จพระธรรมลิขิต" "สมเด็จพระสุคุณ" "พระราชกวี" "พระราชมุนี" หรือ "พระอริยธรรม" เป็นต้น แม้กระนั้นคำศัพท์ที่เกี่ยวกับพระสงฆ์ของไทยจำนวนมากก็มีที่มาจากภาษาเขมรโบราณ เช่น *ฉัน* (จังหัน หมายถึงของสำหรับฉัน) *รัดประคต* (ประคต หมายถึง รัด) เป็นต้น

ใน***ด้านวัฒนธรรมทางภาษา*** จากการศึกษาของ

นักภาษาศาสตร์เชิงประวัติได้วิเคราะห์ภาษาเขมรโบราณกับภาษาเขมรปัจจุบันแล้วพบว่า ภาษาไทยสมัยกรุงศรีอยุธยาเข้าไปมีอิทธิพลต่อระบบเสียงภาษาเขมรสมัยกลางมาก จนทำให้ภาษาเขมรเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวง โดยเฉพาะแบ่งกลุ่มเสียงพยัญชนะออกเป็น ๒ กลุ่ม คือกลุ่มที่ออกเสียง “ออ” กับกลุ่มที่ออกเสียง “โอ” ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ภาษาเขมรกลายจากเสียงภาษาเขมรโบราณที่น่าจะออกเสียงตรงกับรูปเขียน กลายเป็นออกเสียงไม่ตรงกับรูปเขียน เช่น พยัญชนะบางกลุ่มออกเสียง “อา” เป็น “เอีย”

นอกจากนี้ยังมีร่อยรอยอีกเป็นจำนวนมากที่แสดงถึงอิทธิพลภาษาไทยที่เข้าไปปะปนกับภาษาเขมรสมัยหลังพระนคร เช่น คำศัพท์จำนวนนับเลข ตั้งแต่สามสิบเป็นต้นไป คือ “ซามเซ็บ – สามสิบ” “แซเซ็บ – สี่สิบ” ฯลฯ “ปวน – พัน” “มึน – หมื่น” “แซน – แสน” และ “เลียน – ล้าน” เป็นต้น

วัฒนธรรมการแต่งกายของราชสำนักกัมพูชาสมัยหลังพระนครนิยมแต่งกายแบบขุนนางกรุงศรีอยุธยา เช่น สวมลอมพอก สวมครุยเข้าเฝ้า ซึ่งเป็นวัฒนธรรมร่วมกับสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนกลาง และปรากฏหลักฐานการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน เพราะมีระบุไว้ในพงศาวดารกรุงกัมพูชาว่า *“ลุศักราช ๙๖๔... ในครั้งแผ่นดินสมเด็จพระบรมราชาธิราช (พระศรีสุริโยพรรณ) นั้น พระองค์ทรงฉลองพระองค์ครุย ส่วนขุนนางข้าราชการใหญ่น้อยก็ให้ใส่เสื้อครุยตามตำแหน่งยศด้วย แลห้ามมิให้ใช้ห่มผ้าสไบอย่างเช่นที่เมืองละแวกอีกต่อไป...”*

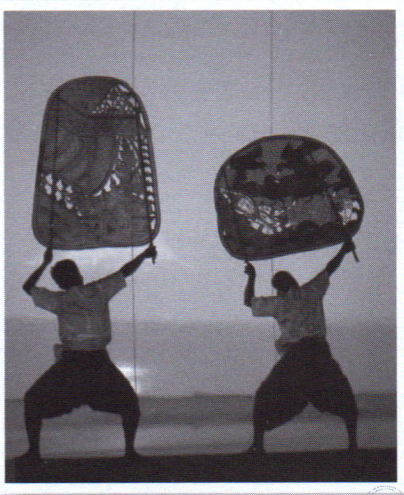
โดยเฉพาะในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้นเมื่อกัมพูชาเกิดความวุ่นวายภายใน เชื้อพระวงศ์จำนวนหนึ่งได้เข้ามาพึ่งพระบรมโพธิสมภาร เชื้อพระวงศ์กลุ่มนี้เมื่อได้สัมผัสวัฒนธรรมกระแสหลักของราชสำนักกรุงรัตนโกสินทร์ก็เกิดความพึงใจ ดังนั้นเมื่อได้กลับไปครองราชย์ในกรุงกัมพูชาจึงรับเอาแบบแผนราชสำนักกรุงรัตนโกสินทร์เข้าไปเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของภาษาไทย วรรณคดีไทย เห็นได้จากมี***การแปลวรรณกรรมไทยไปเป็นภาษาเขมร***หลายเรื่องในวัตถุประสงค์ต่างๆ กัน เช่น สมเด็จพระหริรักษรามาอิศราธิบดี (พระองค์ด้วง) ได้แปลเรื่อง ***“กาคีคำกลอน”*** ของเจ้าพระยาพระคลัง (หน) ไปเป็นคำกาพย์สำหรับสอนสตรี เป็นต้น

ส่วนบทละครไทย เช่น เรื่อง*รามเกียรติ์ อิเหนา* เขมรสมัยหลังพระนครก็แปลไปเป็นบทละครสำหรับร้องประกอบการเล่นละครเป็นภาษาเขมรในราชสำนักกัมพูชา (ซึ่งในเวลานั้นย้ายมาอยู่ที่กรุงอุดงค์มีชัย) พร้อมๆ กับที่รับวัฒนธรรมการแสดงละคร โดยที่เขมรนำละครนอก – ละครในของไทย มาปะปนกันเล่นเรียกรวมกันว่า “ละครพระราชทรัพย์” หรือ “ละครหลวง” เท่านั้น



ส่วน “โขน” หรือ “ลโคน-โขล” และ “หนังใหญ่” หรือ “แสบกธม” อาจกล่าวได้ว่าเขมรก็รับอิทธิพลกลับไปจากทางราชสำนักกรุงรัตนโกสินทร์ เพราะมีกระบวนการพากย์และเจรจา เป็นตัวอย่างได้ดี แสดงว่าน่าจะรับไปจากไทย เพราะคำพากย์รามเกียรติ์ของเขมรฉบับโบราณนั้นไม่มีการแบ่งเป็นบทพากย์บทเจรจา มีแต่บทพากย์อย่างเดียวเหมือนกับบทพากย์รามเกียรติ์ของไทยสมัยกรุงศรีอยุธยา

เพราะฉะนั้นการแสดงโขนและหนังใหญ่ จึงเป็นตัวอย่างที่ดียิ่งสำหรับการอธิบายลักษณะ การรับ – ส่ง และการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมระหว่างไทย – กัมพูชา เพราะเริ่มแรกเดิมทีไทยน่าจะรับอิทธิพลการแสดงเหล่านี้มาจากเขมรโบราณก่อน จากนั้นจึงได้มีการปรับปรุงเป็นลักษณะเฉพาะตนในกรุงศรีอยุธยาและกรุงรัตนโกสินทร์ ต่อมาเมื่อวัฒนธรรมกรุงศรีอยุธยาและกรุงรัตนโกสินทร์กลายเป็นวัฒนธรรม “กระแสหลัก” กัมพูชาก็ได้รับอิทธิพลเหล่านี้กลับไปปรับปรุงเพื่อสร้าง “อัตลักษณ์” หรือ “เอกลักษณ์” ของตนเองต่อมา



ดังนั้นจากที่กล่าวมาทั้งหมด เราอาจมองเห็นพลวัตหรือความเคลื่อนไหวสัมพันธ์กันระหว่างวัฒนธรรมไทย – เขมร ได้เป็น ๒ ช่วงใหญ่ๆ นั่นคือ ในช่วงแรกที่วัฒนธรรมเขมรโบราณมีความเข้มแข็งเป็นวัฒนธรรมกระแสหลักของภูมิภาค วัฒนธรรมดังกล่าวได้ส่งอิทธิพลต่อวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาตั้งแต่ก่อนการสถาปนากรุงศรีอยุธยาและส่งอิทธิพลต่อมาจนถึงสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนกลาง

หลังจากนั้นเมื่อกรุงศรีอยุธยาได้พัฒนาวัฒนธรรมของตนเองจนกลายเป็นวัฒนธรรมกระแสหลักของภูมิภาค กัมพูชาที่มีความเข้มแข็งทางวัฒนธรรมลดลงก็รับวัฒนธรรมของกรุงศรีอยุธยาและกรุงรัตนโกสินทร์กลับเข้าไป

การรับวัฒนธรรมเหล่านี้มิได้แสดงออกถึงความอ่อนแอทางวัฒนธรรมหรืออิทธิพลทางการเมือง หากเป็นเพราะวิถีชีวิตที่มีความผสมผสานกลมกลืนกันจนดูเหมือนว่าความเป็นชาติหรือความเป็นรัฐที่ต่างกันนั้นเพราะมีเส้นเขตแดนเป็นตัวกำหนด ในฐานะรัฐที่เป็นเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียงกันนั่นเอง

บรรณานุกรม

คณะกรรมการจัดพิมพ์เอกสารทางประวัติศาสตร์ฯ. **ประชุมศิลาจารึกภาคที่ ๑.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี, ๒๕๒๑.

จิตร ภูมิศักดิ์. **สังคมไทยลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา สมัยก่อนกรุงศรีอยุธยา.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไม้งาม, ๒๕๒๖.

_____. **โองการแช่งน้ำและข้อคิดใหม่ในประวัติศาสตร์ไทยลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา.** กรุงเทพฯ: ดวงกมล, ๒๕๒๔.

จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, พระบาทสมเด็จพระ. **พระราชพิธีสิบสองเดือน.** พระนคร: ศิลปาบรรณาคาร, ๒๕๑๑.

ณรงชัย ปิฏกรัชต์. **สารานุกรมเพลงไทย.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๒.

ดำรงราชานุภาพ, สมเด็จฯ กรมพระยา. **นิราศนครวัด.** กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊พ จำกัด, ๒๕๓๕.

_____. **ละครฟ้อนรำ.** กรุงเทพฯ: มติชน, ๒๕๔๖.

ถนอม อานามวัฒน์. **ความสัมพันธ์ระหว่างไทย เขมร ญวนในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น.** พระนคร: คุรุสภา, ๒๕๑๖.

ทำเนียบนาม ภาคที่ ๓ ตำราทำเนียบบันดาศักดิ์กรุงกัมพูชา. พระนคร: โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร, ๒๔๖๕.

มาดแลน จีโต. **ประวัติเมืองพระนคร (Angkor) ของขอม.** หม่อมเจ้าสุภัทรดิศ ดิศกุล ทรงแปล. กรุงเทพฯ: บริษัทจันวาณิชย์ จำกัด, ๒๕๒๖. หน้า ๙๑.

ยอร์ช เซเดส์. **ประชุมศิลาจารึกภาคที่ ๒ จารึกทวารวดี ศรีวิชัย ละโว้.** พระนคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวพร, ๒๕๐๔.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมศัพท์วรรณคดีไทยสมัยสุโขทัย ไตรภูมิกถา.** กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๔.

ศานติ ภักดีคำ. **พจนานุกรมคำยืมภาษาเขมรในภาษาไทย ฉบับฉลอง ๕๕ ปี การสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย – กัมพูชา.** กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง มหาชน, ๒๕๔๙.

ศิลปากร, กรม. **กฎหมายตราสามดวง เล่ม ๑ – ๕.** กรุงเทพฯ: คุรุสภา, ๒๕๓๗.

_____. **คำฉันท์ดุษฎีสังเวย คำฉันท์กล่อมช้าง ครั้งกรุงเก่า และคำฉันท์คชกรรมประยูร.** กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร, ๒๕๔๕.

_____. **จารึกในประเทศไทย เล่ม ๓.** กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร, ๒๕๒๙.

_____. **จารึกในประเทศไทย เล่ม ๔.** กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร, ๒๕๒๙.

_____. **จารึกสุโขทัย.** กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร, ๒๕๒๖.

_____. **ประชุมคำพากย์รามเกียรติ์ เล่ม ๓ คำพากย์รามเกียรติ์ภาษาเขมร.** กรุงเทพฯ: จงเจริญการพิมพ์, ๒๕๔๗.

_____. **พระราชพงศาวดารกรุงเก่า ฉบับหลวงประเสริฐ.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๙.

_____. **พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยาและจุลยุทธการวงศ์.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. **ราชพงษาวดารกรุงกัมพูชา.** พระนคร: แพร่พิทยา, ๒๕๑๓.

_____. **สมุทรโฆษคำฉันท์.** พระนคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวพร, ๒๕๐๓.

อุไรศรี วรศะริน. **จารึกนครวัดสมัยหลังพระนคร ค.ศ. ๑๕๖๖ - ค.ศ. ๑๗๔๗.** กรุงเทพฯ: จงเจริญการพิมพ์, ๒๕๔๒.

หนังสือภาษาเขมร

ฆึง หุกที. **ทิฏฐภาพทูเทาไน อกฺสรสาสฺตฺรแขฺมร.** Paris: L'Harmattan, 1997.

เทพพิทู (ฌึม – กฺรเสม), ออกญา นึง อุตฺตมปฺรีชา (จาบ – พิน), ฆุน. **พฺระราชพิธีทฺวาทสมาส ภาค ๒.** ภฺนำเพญ: พุทฺธสาสนบณฺฑิตฺย, ๒๔๙๔.

ลาง หาบ่อาน. **สิกฺสาปฺรวตฺติอกฺสรสาสฺตฺรแขฺมร สมัยนครภฺนำฦล่สมัยอุฎุงฺค.** ภฺนำเพญ: คิม-เอง, ๒๕๑๑.

ลี ธามเตง. **อกฺสรสาสฺตฺรแขฺมร.** ภฺนำเพญ : เสง งวน หวต, ๒๕๐๓.

หนังสือภาษาต่างประเทศอื่นๆ

Jacob, Judith M. *The Traditional Literature of Cambodia.* New York: Oxford University Press, 1996.

Mak Phoeun. *Historie du Cambodge de la fin du XVIe siècle au début du XVIIIe.* Paris: EFEO, 1995.

POU, Saveros. *Études sur le Rāmakerti (XVIe – XVIIe siècles),* Paris: EFEO, 1977.

_____. *Rāmakerti (XVIe – XVIIe siècles),* Paris: EFEO, 1979.

_____. *Rāmakerti II* (Deuxiéme version du Rāmāyana khmer), Paris: EFEO, 1982.

ปทุมำว มุขำ ยสฺส	คนที่มีใบหน้ายิ้มแย้มดุจดอกบัว
วาจา จนฺทนสีตลำ	มีวาจาทำให้เย็นใจดุจผงแก่นจันทน์
มธุ ติฏฺฐติ ชิวฺหคฺเค	เป็นคนปากหวานดุจมีน้ำผึ้งอยู่ปลายลิ้น
หทเยสุ หลาหลำ	แต่ซ่อนพิษร้ายไว้ในใจ
ตาทิสำ โนปเสเวยยฺย	ไม่พึงคบคนเช่นนั้นเป็นมิตร
ตำ มิตฺตำ ปริวชฺชเย.	พึงหลีกหนีให้ไกลทีเดียว.

(ธรรมนีติ ฉบับบัณฑิตยสถาน)

ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ : ความรู้และวรรณศิลป์ในตำรา "แม่ครัวหัวป่าก์"

จารุดี ผไลประการ

สตรีผู้ทรงเกียรติ*ซึ่งมีความเป็นเอกในวิชาการบ้านการเรือน โดยเฉพาะการปรุงแต่งอาหารอย่างครบเครื่องครบรส และเป็นผู้เขียนตำราอาหารเผยแพร่เป็นวิทยาทานเป็นครั้งแรกของประเทศ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในชื่อตำรา* ***"แม่ครัวหัวป่าก์"*** *อันเป็นตำราอาหารจาก* ***"เสน่ห์ปลายจวัก"*** *ของท่านเอง สตรีท่านนั้นคือ* ***ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์*** *ศรีภริยาหนึ่งเดียวของเจ้าพระยาภาสกรวงศ์ (พร บุนนาค) อดีตเสนาบดีหลายกระทรวงในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว*



ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวศ์

ประวัติ

ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เป็นธิดาคนโตของนายสุดจินดา (พลอย ชูโต) กับคุณนิ่ม ชูโต เกิดเมื่อวันที่ ๗ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๓๙๐ ท่านมีน้องชายและน้องสาวอีก ๗ คน ท่านผู้หญิงเปลี่ยนสมรสกับเจ้าพระยาภาสกรวงศ์ (พร บุนนาค) มีบุตรธิดา ๕ คน คือ จมื่นศรีสรรักษ์ (เพ่ง บุนนาค) เจ้าจอมพิศว์ ในรัชกาลที่ ๕ นายราชาณัตยานุหาร (พาสน์ บุนนาค) หม่อมพัฒน์ บุนนาค ในพระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้ารัชนีแจ่มจรัส กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ และคุณหญิงพวง บุนนาค ภริยา พลเรือโท พระยาดำรงราชพลขันธ์ (คอน บุนนาค)

ท่านผู้หญิงเปลี่ยนเป็นสตรีที่เฉลียวฉลาด มีความสามารถในกิจการงานหลายอย่าง โดยเฉพาะงานบ้านงานเรือน อันได้แก่ การจัดทำอาหารคาวหวาน การเย็บปักถักร้อย ซึ่งท่านได้รับพระราชทานรางวัลจากพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในงานปักรูปเสือลายพาดกลอน และยังได้รับรางวัลที่ ๑ ในการส่งผลงานนี้ไปประกวดที่ประเทศสหรัฐอเมริกาด้วย นอกจากนี้ยังมีความสามารถในการประดิษฐ์ตกแต่งดังเช่นการทำขนมลูกชุบเป็นกระถางต้นไม้ ซึ่งเหมือนของจริงมาก และรับประทานได้ทั้งหมด

งานสำคัญอีกอย่างหนึ่งนอกเหนือจากงานบ้านงานเรือนของท่านผู้หญิงเปลี่ยน คือ ท่านได้ริเริ่มก่อตั้ง **สภาอุณาโลมแดง** ในพุทธศักราช ๒๔๓๖ ทำให้สตรีไทยได้เริ่มมีบทบาทในงานสงเคราะห์ผู้ได้รับอันตรายหรือบาดเจ็บจากภัยสงครามในเหตุการณ์ ร.ศ.๑๑๒ ซึ่งต่อมาสภาอุณาโลมแดงได้พัฒนาเป็นสภากาชาดไทยและดำรงอยู่จนทุกวันนี้

เฉพาะเรื่องอาหารการกิน ท่านผู้หญิงเปลี่ยนได้ฝากตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** ซึ่งท่านได้เรียบเรียงขึ้นให้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมการบริโภคซึ่งสืบทอดมาแต่บรรพบุรุษไว้แก่อนุชนคนรุ่นหลังได้เรียนรู้และปฏิบัติตั้งแต่สมัยที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ตลอดมาจนถึงสมัยปัจจุบัน

ตำรา "แม่ครัวหัวป่าก์"

ท่านผู้หญิงเปลี่ยน เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการปรุงอาหารทั้งไทยและเทศ และท่านยังมุ่งหวังในการเผยแพร่ความรู้ของท่านแก่สตรีไทยทั้งหลายด้วย ท่านได้เรียบเรียงตำราการปรุงอาหารโดยใช้ชื่อว่า **"แม่ครัวหัวป่าก์"** จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรก เมื่อพุทธศักราช ๒๔๕๑ เพื่อแจกเป็นของชำร่วยเมื่อคราวทำบุญฉลองอายุครบ ๖๑ ปี และฉลองวาระสมรสครบ ๔๐ ปี ของท่าน

ตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** เป็นตำราอาหารเล่มแรกของคนไทย เป็นตำราที่มิได้ให้แต่ความรู้เรื่องการปรุงอาหารเพื่อโอชารสอย่างเดียว แต่ยังให้ความรู้ในอีกหลายๆ เรื่อง รวมทั้งสุนทรียรสทางวรรณศิลป์ด้วย

- คำนมัสการ

ท่านผู้หญิงเปลี่ยนเริ่มบทนำในตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** ของท่านด้วย ***คำนมัสการ*** ตามแบบอย่างหนังสือเรียนเก่าแก่ เช่น มูลบทบรรพกิจ แต่ท่านใช้ถ้อยคำไพเราะเป็นร้อยแก้วมิได้เป็นคำประพันธ์ คำนมัสการใน **"แม่ครัวหัวป่าก์"** เป็นการไหว้พระรัตนตรัย พระพิฆเณศวร พระสยามเทวาธิราช พระมหากษัตริย์ของชาติไทย ครูอาจารย์ผู้ให้ความรู้เรื่องการปรุงอาหาร มีกรมสมเด็จพระศรีสุริเยนทรามาตย์ พระบรมราชินีในรัชกาลที่ ๒ เป็นต้น และท่านได้ขอให้ประสบความสำเร็จในการแต่งตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** เพื่อประโยชน์แก่สตรีไทยด้วย ดังเช่นท่านเขียนไว้ในคำนมัสการตอนสุดท้ายว่า

"ด้วยอำนาจนอบน้อมนมัสการโดยสัตยจริงอันนี้ ไซร้ในท่านที่มีมเหศวรศักดานุภาพ พระเดชพระคุณอนันต์ ดิฉันรจนาแต่งตำรา "แม่ครัวหัวป่าก์" รวบรวมพิธีทำกับข้าวของกินที่มีมาแล้วแต่โบราณ และปัจจุบันกาลโดยลำดับ สำหรับครอบครัวพิมพ์ประกาศเพื่อประโยชน์แก่นารีเพศ อันร่วมชาติ์ราชพศกนิกรในไทยาณาจักร์นี้ ด้วยความหวังใจอันดี จงเป็นผลสำเร็จ! จงเป็นผลสำเร็จ! แก่ความดำริห์ของดีฉันอันนี้ และความศรีสวัสดิ์สรรพ์พิพัฒน์ศุภผลจงมีแก่ท่านผู้อ่านผู้จะเรียนทำทรงจำไว้สืบไป เทอญ"

- คำนำ

ในหนังสือตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** บ่งบอกถึงความรู้ความสามารถของท่านผู้เขียนตำรา ทั้งในด้านอรรถสาระและความสละสลวยทางภาษา โดยท่านได้กล่าวถึงพัฒนาการของการหุงต้มทำกับข้าวของกิน ซึ่งถือเป็นความเจริญอย่างหนึ่งของมนุษยชาติ จนเกิดวิชาเกี่ยวกับศิลปะการปรุงอาหารในครัวเรือนขึ้น และมีการปรุงแต่งอาหารให้ประณีตขึ้นตามลำดับ หลากหลายอย่างต่างๆ กันไป ดังข้อความบางตอนที่ท่านแสดงไว้ว่า

"...การหุงต้มนี้ก็เป็นการค่อยทำและรู้วิธีผสมปรุงทำให้ดีขึ้นเป็นลำดับตามสมัยมา โดยมนุษยชาติที่มีความสว่างรุ่งเรืองเกิดขึ้นโดยความที่เพาะหว่านความรู้ในการศึกษาและสังเกตเหตุการณ์ประพฤติต่อกันมาโดยความชำนาญ จนถึงการที่ประสมประสานและรู้การนั้นชัดเจนได้ดีขึ้นเป็นลำดับสืบเนื่องมา...

...ในการนี้จะอาศัยอยู่โดยความเลี้ยงชีพให้เป็นไปตามความสำราญนั้น จึงได้รวบรวมไว้ ครั้นความสำราญทวีมากขึ้นก็เกิดสิ่งที่ต้องการใหม่เป็นอดิเรกลาภต่อไปอีก การอันนี้มิใช่แต่เพียงสักแต่ว่าอาศัยให้ชีวิตความเป็นอยู่ไปอยู่อย่างเดียวเมื่อไร แต่อาศัยอยู่โดยเขม็ดแขม่ โดยความพึงใจ โดยรู้จักรสพิเศษอันงามและความดีด้วย โดยประการฉะนี้ ปากะศิลปคฤหะวิชา (ศิลปะวิชาการปรุงอาหารในครัวเรือน – ผู้เรียบเรียง) จึงได้เริ่มเกิดขึ้น ถึงแม้ว่ารากไม้และผลไม้ในแผ่นดินก็ดี นกหกในอากาศก็ดี สัตว์ในป่าในพงก็ดี และปลาในลำน้ำลำห้วย ธารทะเลสมุทรก็ดี สิ่งเหล่านี้ก็ยังคงเป็นอาหารของมนุษยชาติอยู่ ถึงดังนั้นสิ่งเหล่านี้ก็ต้องจัดทำให้ดียิ่งขึ้น โดยการฉลาดและความคิดประดิษฐ์ขึ้นหลายอย่างต่างๆ พรรณ เป็นสิ่งบำรุงความยินดีอดิเรกลาภของมนุษยชาติ ทุกสรรพสิ่งซึ่งเป็นของสมควรที่จะเป็นอาหารรับทานไม่มีโทษเป็นของแสลงแล้ว เมื่อตกไปอยู่ในมือคนทำครัวก็เปลี่ยนรูปไปมากบ้างน้อยบ้าง เป็นรูปทรงสัณฐานอย่างใหม่ขึ้นดังนี้"

ท่านผู้หญิงเปลี่ยนเป็นคนทันสมัย ท่านเป็นผู้นำในการปรุงอาหารโดยใช้การชั่งตวงเครื่องปรุงเป็นคนแรก เพื่อให้รสชาติของอาหารมีมาตรฐานสม่ำเสมอ

ท่านได้แสดงเหตุผลในการใช้เครื่องมือชั่งตวงไว้ในคำนำหนังสือด้วย ดังความที่ว่า

"วิธีหุงต้ม... ซึ่งเราประกอบกิจอยู่เดี๋ยวนี้เป็นการอาศัยความชำนาญที่สังเกตจำต่อๆ กันมาก็โอชารสกับข้าวของกินที่ทำอยู่ด้วยกันทุกวันนี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นชื่อชนิดเดียวกันก็ดี แต่โอชารสนั้นแผกเพี้ยนกันไปไม่เป็นการเสมอยั่งยืนอยู่ เป็นการสบเหมาะที่มีโอชารสดีพิเศษเป็นครั้งหนึ่งคราวใด ก็เพราะคนทำครัวคะเนส่วนเครื่องปรุงสบเหมาะถูกคราวดีเข้า จึงได้มีรสอร่อยดี รสไม่เคลื่อนคลายอร่อยคงอยู่ได้ ถ้าผิดส่วนไปบ้างรสก็คลายไปเพราะการคะเน จึงเอาเป็นแน่ชัดไม่ได้ อีกประการหนึ่ง คนทำครัวที่อาศัยคะเนนั้นบางเวลาสบใจดีก็ปรุงเครื่องกับข้าวของกินดี ได้ส่วนกันดี บางเวลาถูกความหวัดและมักง่ายเข้าแล้ว กับข้าวของกินที่ชนิดอย่างเดียวกันก็ทำให้คลายไปไม่ให้มีรสอร่อยก็ได้ คนทำครัวก็ถูกพ่อบ้านแม่เรือนผู้เป็นนายติโทษบ่นว่าต่างๆ ในเวลาที่กับข้าวของกินไม่มีรสอร่อยดี ย่อมมีไม่ใคร่ขาดแทบทุกบ้านเรือนด้วยกัน ฉันจึงได้นึกเห็นว่า วิธีทำกับข้าวของกินนี้เป็นส่วนศิลปวิชาการอยู่ด้วย ควรจะอนุวัตรให้มีส่วนสัดเป็นตำราแห่งศิลปวิชาขึ้นได้ ให้มีหลักสูตรไว้โดยใช้ชั่งน้ำหนักด้วยอัตราเป็นตำรา จึงได้เริ่มต้มแกงดูด้วยชั่งน้ำหนักเครื่องปรุง... เครื่องชั่งตวงนี้ก็เห็นว่าถ้าศิลปการหุงต้มนี้อาศัยชั่งตวงเป็นการดีมีมหาชนเห็นชอบด้วยกันมากขึ้นแล้ว และเมื่อมีพระราชบัญญัติมาตราเครื่องชั่งวัดตวงเมื่อไรแล้ว เครื่องชั่งวัดตวงเหล่านี้ก็คงจะมีนายช่างทำขึ้นใช้ไม่เป็นที่สงสัยเลยในเวลานี้ จะใช้เครื่องชั่งวัดตวงด้วยอัตราฝรั่งก่อนคิดเทียบน้ำหนักก็ได้ๆ ทำเทียบไว้เหมือนกัน ก็จะใกล้ชิดดีกว่าการคะเนในทีแรก และเมื่อชำนาญแล้วก็คะเนได้ดีเหมือนกัน สำคัญที่รสมือผู้ทำ เป็นศิลปอันหนึ่ง...

วิธีหุงต้มที่ชักลงเป็นศิลปโดยอาศัยชั่งส่วนน้ำหนักสิ่งของเหล่านี้บ้าง... จะเป็นศิลปแพร่หลาย ต่างรสต่างตำราออกไป คนครัวจะไม่เป็นที่เถียงและแก้ตัวได้ ด้วยสิ่งของเครื่องปรุงมีจำนวนเป็นหลักฐานอยู่แล้ว ฉันจึงได้ทดลองดูตามความชอบใจของฉันเอง สอบสวนทวนทำลองดูแล้ว จึงได้วางหลักลงไว้ แต่การเช่นนี้ก็ย่อมเป็นธรรมดาที่ลางเนื้อชอบลางยา วิธีปรุงจึงได้แปลกต่างๆ ไป ตำราที่วางไว้พอเป็นเค้าความให้รู้ว่ากับข้าวของกินชื่อนั้นมีเครื่องปรุงอะไรบ้าง ถ้าผู้ใดชอบรสจืด เค็ม เปรี้ยว หวานอย่างไร ก็คงเพิ่มลดหย่อนพลิกแพลงตามความประสงค์ของท่าน ตามแต่ใจชอบเองก็ได้"



เจ้าพระยาภาสกรวงศ์ (พร บุนนาค)
และท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

สุดท้ายท่านผู้หญิงเปลี่ยนได้บอกถึงสาเหตุของการพิมพ์ตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** ขึ้นเป็นรูปเล่ม โดยแต่เดิมท่านประสงค์เพียงเพื่อบอกเล่าเรื่องวิธีการทำอาหารซึ่งท่านได้รวบรวมไว้เท่านั้น ดังที่ท่านเขียนไว้ว่า

"...เมื่อฉันได้กล่าวเริ่มถึงการวิธีกับข้าวของกินนี้ ฉันมีความประสงค์อย่างเดียวเพื่อเป็นการเล่าบอกเท่านั้น และหวังประโยชน์ที่จะเป็นคุณแก่นารีเพศสืบไป เพราะท่านกัลยาณมิตรและญาติทั้งหลายด้วยได้แนะนำขอให้พิมพ์ตำราที่ได้ทำและรวบรวมขึ้นไว้ ฉันได้กล่าวมานี้เพราะฉันมีอายุมากแล้วจึงได้ตกลงพิมพ์ตำรานี้ขึ้น ในสิ่งที่ฟุ้งซ่านหรือขาดตกบกพร่องประการใด ท่านผู้อ่านต้องให้อภัยแก่ฉันด้วยเถิด"

และท้ายสุดของคำนำ ท่านได้สรุปด้วยความถ่อมตนว่า



แม่ครัวหัวป่าก์

"เปนปากศิลปตำรากับเข้าของกิน อย่างไทยแลเทศ"

ของท่านผู้หญิง เปลี่ยนภาสกรวงษ์

คำนมัสการ

นโมพุทธายะ ศิรคเณศายะนะมะ

ดีฉันขอนอบน้อมนมัสการในคุณพระแก้วทั้งสาม ซึ่งเปนที่ระภุกแก่เพาท์ธศาสนิกโลก คือคุณพระแก้วพุทธบุษยรัตนจักรพรรดิพิมลมณีไมยข้ดเกลาเจียรไนยสิ้นมลทิณเปนที่เบิกบานเลิศแล้ว คุณพระแก้ววิเชียรธรรมสัตยธรรมวโรดมกับคุณพระแก้วผลึกบรมสผฏิกกาวิยสงฆ์ ผู้ทรงซึ่งแก้ววิเชียรประพฤติ์ชอบปฏิบัติดีจริงเปนสิ่งเน็อนาบุณยคุณพระแก้วทั้งสามอันประเสริฐเลิศนั้ ดีฉันถือเปนที่พึ่งอยู่เปนนิจนิรันดร์

ดีฉันขออภิวาทวันทนา แด่เจ้าวิชาอันศักดิ์สิทธ์พระบัญญาธิเทพพิณเศวรสุรสังกาศ อีกพระสยามเทวาธิราชและขอถวายบังคมวรยุคลบาทพระบรมนารถบรมบพิตร์มหิศรของชาติ์คำรงราชย์ มณฑลร่มเย็น เปนผาศุขเกษมสำราญทั่วสกลราษฎร์พิษัยนับว่าเปนบัญจศรณาธิปไตยยิ่งใหญ่

ดีฉันขอกราบไหว้พระพรหมบุตร์ผู้ให้อุปบัติมีวโรปการคุณและครูบาศาสดาจารย์ ซึ่งท่านเปนผู้ประสิทธิ์ศาสโนวาทประสาทหิโตวาโทปะเทศ

ปากศิลปพิเศษ ให้ไว้ทั้งรจนาเปนมูลโดยลำดับวยายุกาลมามีสมเด็จพระพันพรรษา กรมสมเด็จพระศรีสุริเยนทรามาตย์พระบรมราชเทวี มหิษีในทุติยะรัชกาลเปนต้นเปนประธาน

ด้วยอำนาจนอบน้อมนมัสการโดยสัตยจริงอันนี้ไซร้ ในท่านที่มีมเหศวรศักดานุภาพ พระเดชพระคุณอนันต์ ดีฉันรจนาแต่งตำรา "แม่ครัวหัวป่าก์" รวบรวมพิธีทำกับเข้าของกินที่มีมาแล้วแต่โบราณ และปัจจุบันกาลโดยลำดับ สำหรับครอบครัวพิมพ์ประกาศเพื่อประโยชน์แก่นารีเพศอันร่วมชาติ์ราชพศกนิกรในไทยาณาจักร์นี้ ด้วยความหวังใจอันดี จงเปนผลสำเร็จ ! จงเปนผลสำเร็จ ! จงเปนผลสำเร็จ ! แก่ความดำริห์ของดีฉันอันนั้น และความศรีสวัสดิ์สรรพ์พิพัฒน์ศุภผลจงมีแก่ท่านผู้อ่านผู้จะเรียนทำทรงจำไว้สืบไป เทอญ

"อนึ่ง ตำราเรื่องนี้นอกจากฉันได้จดจำทำเองบ้าง ขอต่อท่านพวกพ้องที่รู้ตำราของเก่าเป็นส่วนพิเศษบ้าง ถ่ายจากตำราต่างประเทศบ้าง เพราะฉะนั้นฉันขอขอบคุณและขอบใจท่านทั้งหลายที่ได้ช่วยให้วิธีปรุงกับข้าวของกินนั้นด้วยเทอญ"

(สะกดการันต์ตามต้นฉบับ)

- ***เนื้อหาสาระ***

ตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** ซึ่งว่าด้วยวิธีทำกับข้าวของกินอย่างไทย แบ่งเป็น ๒ บริเฉท

บริเฉทที่ ๑ กล่าวถึง

๑. สำรับเลี้ยงพระและสำรับพระพุทธประกอบด้วยอาหาร คือ ข้าว-บาตร ของฝาบาตร สำรับคาว สำรับเคียง และสำรับหวาน

๒. เครื่องกระยาบวชพระภูมิประกอบด้วย สำรับคาวกระยาบวช และสำรับหวานกระยาบวช

๓. เครื่องสังเวยเทวดา

๔. ของเซ่นผีเหย้าท้าวเรือน

๕. สำรับครู

๖. เครื่องเจ้านาย

สำรับอาหารทั้ง ๖ ประเภท ท่านผู้หญิงเปลี่ยนให้ความรู้ต่างๆ อย่างละเอียด เช่น จัดอย่างไร เมื่อใด มีเครื่องประกอบและอาหารอะไรบ้าง เป็นต้น และอาหารที่ท่านระบุไว้ จะมีวิธีการปรุงอยู่ในตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** ในบริเฉทเฉพาะต่อไป

ใน **"เครื่องเจ้านาย"** ท่านผู้หญิงเปลี่ยนได้อัญเชิญบทพระราชนิพนธ์**กาพย์เห่ชมเครื่องคาว-หวาน** ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒ มาลงไว้ทุกบท ตามสำรับอาหารที่จัดไว้ และมีบางบทที่แต่งเติมขึ้นสำหรับอาหารคาวที่

ไม่มีในบทพระราชนิพนธ์ โดยท้ายบทจะมีอักษรย่อของผู้แต่งกำกับไว้ คือ **พภ** (ซึ่งน่าจะเป็นชื่อย่อของคุณพวงภาสกรวงศ์ บุนนาค ธิดาคนเล็กของท่าน ซึ่งต่อมาคือคุณหญิงดำรงราชพลขันธ์ ที่เป็นผู้ช่วยเหลือในการดูแลต้นฉบับตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** ให้ท่านมารดาก่อนที่จะออกเรือนไป) บทพระราชนิพนธ์และบทนิพนธ์ได้เพิ่มรสชาติทางวรรณศิลป์แก่ตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** เป็นอย่างดี

ตัวอย่างบทพระราชนิพนธ์และบทนิพนธ์

เครื่องคาว

ยำใหญ่

"ยำใหญ่ใส่สารพัด วางจานจัดหลายเหลือตรา
รสดีด้วยน้ำปลา ญี่ปุ่นล้ำย้ำยวนใจ"

(รัชกาลที่ ๒)

หมูแนม

"หมูแนมแหลมเลิศรส พร้อมพริกสดใบทองหลาง
พิศห่อเห็นรางชาง ห่างห่อหวนป่วนใจโหย"

(รัชกาลที่ ๒)

เป็ดยัดไส้นึ่ง

"เป็ดยัดไส้เปรียบแถลง ให้พี่แจ้งซึ่งความใน
เจ้าคิดจิตอาไลย ให้พี่ชายทราบคดี"

(พภ)

ไก่ทอดทาเครื่องเทศ

"ไก่ทอดทาเครื่องเทศ รสพิเศษหอมเหลือหลาย
ชายใดได้กลิ่นอาย ไม่วายคิดจิตกระสัน"

(พภ)

บริเฉทที่ ๒

ท่านผู้หญิงเปลี่ยนได้ให้ความรู้เรื่อง การหุงต้มข้าวเป็นลำดับแรก โดยท่านกล่าวว่า การหุงต้มข้าวโดยวิธีหุงแปลกๆ กันไป เพื่อให้เกิดความโอชาเป็นศิลปะอีกประการหนึ่ง ซึ่งท่านได้รวบรวมไว้ในตำราอาหารของท่านด้วย ท่านสอนวิธีหุงข้าวตั้งแต่หุงข้าวบาตร หุงข้าวเช็ดน้ำธรรมดา หุงข้าวไม่เช็ดน้ำ หุงข้าวต้ม และการหุงข้าวที่มีเครื่องปรุง เช่น หุงข้าวมัน หุงข้าวสุลต่าน และการใช้ข้าวทำอาหาร ได้แก่ข้าวยำ ข้าวผัดหมี่ ข้าวต้มไก่ ข้าวผัดหมูแฮม

จากนั้นท่านได้เขียนเรื่องวิธีการทำอาหารต่างๆ อย่างละเอียด ทั้งกับข้าว (ของคาวและเครื่องเคียงของคาว) ของหวาน (น้ำและแห้ง) และอาหารว่าง (น้ำและแห้ง) โดยบอกจำนวนของเครื่องปรุงที่เป็นชิ้นเป็นอันเป็นลูก และที่ต้องชั่งตวงโดยเครื่องชั่ง ถ้วยชา ช้อนโต๊ะ ช้อนหวาน และช้อนชา

ชื่ออาหารของท่านผู้หญิงเปลี่ยนมีที่ไพเราะด้วยคำหรูๆ หรือแปลกๆ ชวนให้ลิ้มลองอยู่จำนวนมาก เช่น ขนมพิมพ์สวรรค์ ปลากะพงลอออ่อง แกงจืดฟองสกุณา มังกรคาบแก้ว ฯลฯ

มีอาหารบางอย่างที่ท่านผู้หญิงเปลี่ยนได้ให้ความรู้เรื่องที่มาของชื่ออาหารไว้ด้วย เช่น ยำไก่วรพงษ์ เมี่ยงพายัพ เป็นต้น

หลังรายการอาหารจะมี **วาทะท้ายสำรับ** ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ซึ่งท่านได้อัญเชิญบทพระราชนิพนธ์บางบทในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒ มาไว้ในรายการอาหารตามที่มีอาหารซึ่งท่านสอนการปรุงอยู่ด้วย เช่น

รายการอาหาร

กับข้าว
๑. แกงจืดเบ็ดประจิต
๒. แกงสามรสไก่กับมะเขือเทศ
๓. ผัดฟองวิหคโสภณ
๔. เครื่องเคียง — มัสยาวตาล
๕. เครื่องจิ้ม — น้ำพริกสำเร็จ

ของหวาน
๑. น้ำ — ลอยแก้วสาวสวรรค์
๒. แห้ง — ข้าวตูเสวย

อาหารว่าง
๑. น้ำ — ก๋วยเตี๋ยวมลายู
๒. แห้ง — ขนมเบื้องญวนกรอบ

แกงจืดเบ็ดประจิต อีกวิธี ๑

เครื่องปรุง — วิธีปรุง

เบ็ดย่างอย่างดี ๑ ตัว ผ่าท้องรินน้ำไว้ แล้วเฉาะเนื้อออกให้หมด หั่นชิ้นใหญ่ หน้าอก ๆ หนึ่งผ่า ๒ แล้วหั่นท่อนละ ๓ ชิ้น ต้มกับน้ำเข็ญ

ต้นหอมมาก ๆ ล้างสะอาดแล้วถัดปลายถัดราก แล้วผ่าส่วนขาวเป็นสี่แฉกใช้ทั้งต้น ต้มไปกับเบ็ด

เห็ดบัว ๒๐ ดอก ดอกเยื่อออกให้หมดแล้วล้าง ต้มไปด้วยกันเกลือ ๑ ช้อนชา พริกไทยบุบพอแตก ๒ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี ๑ ช้อนโต๊ะ กระเทียมเล็ก ๑ หัวบุบพอแตกแกะเปลือกให้หมด แล้วเคี่ยวไปจนเบ็ดและต้นหอมเปื่อย

ล่าเตียง

"ล่าเตียงคิดเตียงน้อง นอนเตียงทองทำเมืองบน
ลดหลั่นชั้นชอบกล ยลอยากนิทรคิดแนบนอน"

ส้าหริ่ม

"ส้าหริ่มลิ้มหวานล้ำ แทรกใส่น้ำกะทิเจือ
วิตกอกแห้งเครือ ได้เสพหริ่มพิมเสนโรย"

ฯลฯ

วาทะท้ายสำรับส่วนที่เป็นของท่านผู้หญิงเปลี่ยนเอง ท่านได้ให้ข้อคิดหรือคำสอนเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกิน ซึ่งมักแต่งเป็นบทกลอนหรือข้อความที่มีคำสัมผัสง่ายๆ เช่น

- *"อันกับข้าวของกินที่สมบูรณ์*
  จักเพิ่มพูนความนิยมสมถวิล
  หนึ่งรักษาความสะอาดเป็นอาจิณ
  ประการสองปรุงถูกลิ้นอร่อยลือ
  ประการสามการจัดแต่งสอดสีสัน
  สารพันชวนลิ้มลองชิมหรือ
  ต่างแลไปแลมาพาออือ
  นี่แหละคือหลักการค้าอาหารแล"
- *" ขยันทำ ขยันกิน*
  ปรุงถูกลิ้นกินอร่อย"
- *" เกิดเป็นหญิงสำคัญนั้นการเหย้า*
  อีกสำรับกับข้าวทั้งคาวหวาน"
- *" จงรำลึกนึกดูสักทีว่า*
  จักดำรงกายากินเพื่ออยู่
  หรือจะอยู่เพื่อกินถวิลดู
  เพราะว่าเราทุกผู้ต่างต้องกิน"

ตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** พิมพ์เป็นหนังสือเผยแพร่เป็นครั้งแรกเมื่อพุทธศักราช ๒๔๕๑ และได้พิมพ์เป็นครั้งที่ ๒ ในพุทธศักราช ๒๔๗๐ พิมพ์ครั้งที่ ๓ ในพุทธศักราช ๒๔๙๕ พิมพ์ครั้งที่ ๔ ในพุทธศักราช ๒๕๐๐ พิมพ์ครั้งที่ ๕ ในพุทธศักราช ๒๕๑๔ และพิมพ์ครั้งที่ ๖ ในพุทธศักราช ๒๕๔๕ ซึ่งเป็นการพิมพ์ครั้งล่าสุด

ตำรา **"แม่ครัวหัวป่าก์"** จึงเป็นตำรามรดกทางวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทย ซึ่งมีอายุกว่า ๑๐๐ ปีแล้ว เป็นมรดกสำคัญซึ่งควรแก่การรักษาไว้และเผยแพร่ต่อไปอย่างยั่งยืนนานเพื่อสนองคำกล่าวของท่านผู้เขียนที่กล่าวถึงเรื่องอาหารการกินว่าเป็นสิ่งที่บ่งบอกความเจริญอย่างหนึ่งของมนุษยชาติ

หมายเหตุท้ายเรื่อง

เกร็ดความรู้เกี่ยวกับคำ "หัวป่าก์" และ "หัวป่า" มีดังนี้

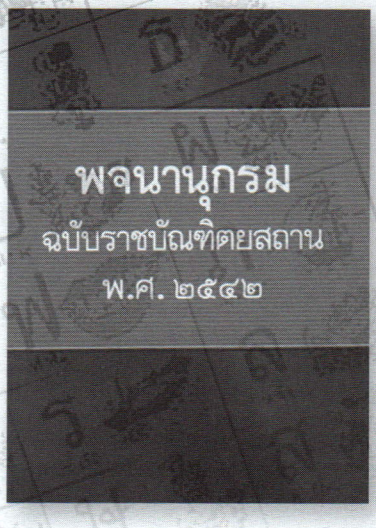
"หัวป่า" เป็นชื่อตำบลหนึ่งในอำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี กล่าวกันว่า สมัยก่อนคนที่มีฝีมือในการปรุงอาหารถวายในวังสมัยรัชกาลที่ ๕ จะมาจากตำบลหัวป่าเท่านั้น

*จุลลดา ภักดีภูมินทร์ (หม่อมหลวงศรีฟ้า มหาวรรณ) ได้เขียนไว้ในบทความชื่อ "เรื่องของวิเสท" ในหนังสือพิมพ์**สกุลไทย** ฉบับที่ ๒๗๓๘ ปีที่ ๕๓ ประจำวันอังคาร ที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐ ความว่า แต่ก่อนการเรียกคนทำอาหารใช้ว่า **หัวป่าพ่อครัว** เท่านั้น ไม่มีหัวป่าแม่ครัว หรือแม่ครัวหัวป่าเลย ถ้าเป็นคนทำอาหารผู้หญิงก็ใช้คำว่า "วิเสท" ส่วนคำ "หัวป่าก์" (มี ก การันต์) เริ่มมีใช้โดยเป็นนามแฝงหรือนามปากกาของผู้แต่งตำรากับข้าว คือท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ (ในเวลานั้นผู้แต่งหนังสือหรือประพันธ์เรื่องราวต่างๆ นิยมใช้นามแฝง) ทั้งได้ยินผู้ใหญ่เล่ากันว่านามแฝง **"แม่ครัวหัวป่าก์"** นั้น เจ้าพระยาภาสกรวงศ์ ซึ่งมีคุณสมบัติดีเด่นทางด้านอักษรศาสตร์ เป็นผู้คิดคำให้ท่านผู้หญิงเปลี่ยนผู้เป็นภรรยา คำ "ป่าก์" น่าจะมาจากคำ "ปาก" ในภาษาบาลี (ปากชาตุ) ที่แปลว่า การปรุง การทำให้สุก การหุงต้ม หรือประกอบอาหาร การันต์ตัว ก เข้า และคงเสียงเอกไว้โดยใช้ไม้เอกแทน*

ฉะนั้นคำ "หัวป่า" ก็น่าจะกลมกลืนกับคำ "หัวป่าก์" ได้ โดยนัยสำคัญ คือการหุงข้าวต้มแกงของคนครัวผู้มีฝีมือ

คำในแม่กน

*รศ.ดร. นววรรณ พันธุเมธา**



คำในแม่กน หมายถึง คำที่มีตัว ญ ณ น ร ล ฬ สะกด เช่น บุญ คุณ คน การ กาล กาฬ คำเหล่านี้ออกเสียงตัวสะกดเหมือนกัน แต่เขียนต่างกัน ใช้พยัญชนะต่างกันเป็นตัวสะกด เพราะพยายามรักษารูปคำในภาษาเดิมไว้ เช่น

กาญจน์ มาจากคำสันสกฤต กาญฺจน (อ่านว่า กาน-จะ-นะ)

ภัณฑ์ มาจากคำบาลี ภณฺฑ (อ่านว่า พัน-ทะ)

พันธุ์ มาจากคำบาลีสันสกฤต พนฺธุ (อ่านว่า พัน-ทุ)

การณ์ มาจากคำบาลีสันสกฤต การณ (อ่านว่า กา-ระ-นะ)

กาล มาจากคำบาลีสันสกฤต กาล (อ่านว่า กา-ละ)

กาฬ มาจากคำบาลี กาฬ (อ่านว่า กา-ละ)

คำในตัวอย่างข้างต้นล้วนเป็นคำยืมจากภาษาบาลีสันสกฤต ไทยดัดแปลงเสียงคำที่ยืมมาให้ถูกหูคนไทยโดยตัดพยางค์ท้ายหรือพยางค์ท้ายๆ ออกไปหรือไม่ก็ตัดสระในพยางค์ท้าย เอาพยัญชนะต้นของพยางค์ท้ายเป็นตัวสะกด แม้จะดัดแปลงเสียงของคำไปแล้ว ก็ยังคงรักษารูปคำเดิมไว้ในการเขียน ทำให้พอจะสืบสาวได้ว่า คำเดิมเป็นอย่างไร เป็นคำที่ไทยยืมมา หรือว่าเป็นคำไทยเราเอง หากเป็นคำไทยเราเองมิได้ยืมจากภาษาอื่น ก็ควรจะสะกดตรงตัว คือ คำในแม่กน ควรมี น เป็นตัวสะกด เช่น คน ดิน วัน นอน ถ้ามีพยัญชนะอื่นเป็นตัวสะกด ก็สงสัยไว้ก่อนได้ว่า น่าจะไม่ใช่คำไทย

อย่างไรก็ตาม ในบทความนี้จะกล่าวถึงคำในแม่กน ๒ คำที่น่าจะเป็นคำไทย และใช้ น เป็นตัวสะกด แต่กลับใช้พยัญชนะอื่นเป็นตัวสะกด คำไทย ๒ คำนี้ได้แก่ เข็ญ และ สาร

๑. เข็ญ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒ หน้า ๑๙๖ ให้ความหมายของคำ เข็ญ ว่า “**เข็ญ** [เข็น] ว. ยาก, ยากจน, เช่น ลำบากแสนเข็ญ. **เข็ญใจ** ว. ยากจนข้นแค้น”

ปัจจุบันคำว่า เข็ญ ไม่ใช้ลำพัง ต้องใช้ซ้อนหรือประสมกับคำอื่นเป็น ขุกเข็ญ ขู่เข็ญ เคี่ยวเข็ญ เคือง-เข็ญ เข็ญใจ ยากแค้นแสนเข็ญ ก่อกรรมทำเข็ญ แต่ในสมัยก่อน คำว่า เข็ญ ไม่ต้องใช้ซ้อนหรือประสมกับคำอื่น ดังปรากฏในโคลงบทหนึ่งใน**ลิลิตพระลอ** ที่ว่า

รอยเท้าทูลบาทเบื้อง บุญขจร
พระปู่เขาเรารอน ขาดเกล้า
เขาคุมเคียดจักหลอน ทำโทษ แทนนา
*ฤาพ่อจักไปเข้า สู่เงื้อมมือ**เข็ญ***

** ราชบัณฑิต สำนักศิลปกรรม ราชบัณฑิตยสถาน*

คำว่า **เข็ญ** ในโคลงและในคำซ้อนคำประสมข้างต้น น่าจะหมายถึง ลำบาก เดือดร้อน เคราะห์ร้าย มิใช่หมายถึง ยากจน

ในภาษาไทถิ่นนอกประเทศหลายถิ่นก็มีคำที่ออกเสียงคล้ายคำว่า เข็ญ เช่น

ภาษาไทขาว แก่น หมายถึงล้อหรือมีโชคร้าย เช่น กุนแก่น หมายถึง ตัวตลกผู้มักจะล้อผู้อื่นหรือผู้มีโชคร้าย

ภาษาไทพ่าเก่ เขน หมายถึงบาดเจ็บหรืออัปมงคล โต๊เขน หมายถึงสัตว์อัปมงคล โก๊นเขน หมายถึง คนอัปมงคล

ภาษาไทอ่ายตอน แก้น หมายถึงโชคร้าย เคราะห์ร้าย กุ้นแก้น หมายถึงคนกาลกิณี ไม่อาจร่วมในงานมงคล เช่น งานแต่งงาน งานทำขวัญเดือนเด็ก

ภาษาไทเหนือ เขน หมายถึง หายนะ หรือหมายถึงข้าศึก เช่น โก้นเขน หมายถึง ข้าศึก

ภาษาไทใหญ่ เขญ หมายถึงโชคร้าย เคราะห์ร้าย

น่าสังเกตว่า คำว่า เขญ ในภาษาไทใหญ่ใช้ ญ สะกด ศาสตราจารย์ ดร.คุณบรรจบ พันธุเมธา เคยอธิบายไว้ว่า ตามอักขรวิธีของภาษาไทใหญ่ จะใช้ ญ สะกด แทน น สะกด ถ้าสระเป็น เอะ หรือ แอะ ไทยจะเขียนคำว่า เข็ญ ตามอักขรวิธีภาษาไทใหญ่หรืออย่างไรไม่ทราบ แต่คำนี้ตรงกับคำในภาษาไทหลายถิ่น ชวนให้เชื่อได้ว่าน่าจะเป็นคำไทย และควรจะเขียนตามแบบไทย คือใช้ น สะกด

๒. สาร

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒ ให้ความหมายของคำ **สาร** ไว้ในหน้า ๑๑๘๒-๑๑๘๓ ดังนี้

สาร ๑, สาร– ๑ [สาน, สาระ-] น. แก่น, เนื้อแท้, มักใช้เข้าคู่กับคำ แก่น เป็นแก่นสาร ; ข้อความ, ถ้อยคำ, เรื่องราว, เช่น กล่าวสาร สื่อสาร, หนังสือ เช่น นิตยสาร วารสาร, จดหมาย เช่น เขียนสาร สารของนายกรัฐมนตรีถึงเยาวชน. (ป., ส.).

สาร ๒ [สาน] น. สิ่งที่มีองค์ประกอบเป็นอย่างเดียวกัน มีสมบัติเฉพาะของตนเองและไม่สามารถใช้วิธีกลใดๆ มาแบ่งแยกให้เป็นส่วนอื่นที่มีองค์ประกอบและสมบัติแตกต่างออกไปได้; (โบ) เรียกธาตุจำพวกหนึ่งและธาตุที่เข้าแทรกในต้นไม้ว่า สาร.

สาร ๓ น. ช้างใหญ่ ใช้ว่า ช้างสาร.

สาร ๔ น. ข้าวที่สีหรือตำเอาเปลือกออกแล้ว เรียกว่า ข้าวสาร.

ในเมื่อเขียนว่า **สาร** ใช้ ร สะกด ก็ชวนให้คิดว่าไม่ใช่คำไทย **สาร** ที่หมายความว่า แก่น ถ้อยคำ และหนังสือ พจนานุกรมบอกที่มาของคำว่า “ป., ส.” คือเป็นคำบาลีสันสกฤต

ลองดูความหมายของคำ **สาร** ในภาษาบาลีสันสกฤต **พจนานุกรมบาลี-ไทย** ของอาจารย์แปลก สนธิรักษ์ ให้ความหมายของ สาร ว่า “**สาร** นาม, แก่น, เนื้อแท้” ส่วน **สันสกฤต-ไท-อังกฤษ อภิธาน** ของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ให้ความหมายของสาร ว่า “**สาร** น. ยางไม้; พลหรือพลศักดิ์; มูลพัสดุของสิ่งทั่วไป, อธิภูต; เนื้อ (ความ, ใจความในหนังสือ, ฯลฯ) อัสถิสาร, เยื่อกระดูก; อากาศ, ลม; พยาธิ, โรค; ความมั่นคง, ความแข็ง; ทธิ (=กะทิ); เนยสด; ความกล้า; เบี้ย (=ตัวหมากรุก); น้ำ; ทรัพย์; ความเหมาะ; เหล็กกล้า; (คำใช้ในอลังการศาสตร์)...”

ความหมายของ **สาร** ตามที่พจนานุกรมให้ไว้ข้างต้นไม่น่าจะเป็นความหมายของ **สาร** ในคำ **ข้าวสาร ช้างสาร** และ**สารหนู** มีคำถามว่า **สาร** ในคำทั้งสามมาจากภาษาใดและหมายความว่าอะไร

ศาสตราจารย์ พระยาอนุมานราชธนเคยแสดงความเห็นเกี่ยวกับคำ **สาร** ไว้ดังนี้

“... ประเพณีบางอย่างของพม่าน่าจะได้ไปจากไทยใหญ่ ซึ่งตามหลักฐานของนักโบราณคดีก็ว่าไทยใหญ่มาอยู่ในประเทศพม่าเป็นเวลาช้านานก่อนที่พม่ายกลงมาจากทิเบต มีหลักฐานคำว่าช้างและงัว ซึ่งในพม่าเรียกว่า สาน และ นัว เจ้าคุณอินทรมนตรีเคยบอกข้าพระพุทธเจ้าว่าช้างและงัว เป็นสัตว์ที่อยู่ในแหลมอินโดจีน พม่ามาแต่ประเทศทิเบตไม่มีสัตว์สองอย่างนี้ เมื่อพม่ายกลงมาเห็นช้างและงัว ก็เอาคำของไทยที่มีอยู่แล้วมาใช้ แต่เรียกเพี้ยนไปตามสำเนียงของพม่า ข้าพระพุทธเจ้ายังนึกเลยไปถึงคำว่า

ช้างสาร ว่าอาจเป็น ช้างสาน มาก่อน ตลอดจนคำว่า ข้าวสาร เพราะในภาษาไทยทุกพวกที่ข้าพระพุทธเจ้าสอบสวน พบคำว่า ข้าวสาร ตลอดไปจนไทยในเมืองจีนซึ่งไม่ปรากฏว่าเคยได้ติดต่อกับภาษาทางอินเดีย และข้าวสารก็เป็นอาหารจำเป็นของไทยมาแต่เดิม คงต้องมีคำในภาษาอยู่แล้ว ในไทยใหญ่มีคำว่า สาน แปลว่าเอาเปลือกออก เช่น ถั่วสาน งาสาน ข้าวสาน ภาษาไทยทางปักษ์ใต้ก็ยังเรียกกุ้งแห้งว่า สารกุ้ง ดีบุกที่ยังไม่ถลุงว่า สารดีบุก บางทีความไปคล้ายคลึงเข้ากับคำว่า สาร ซึ่งแปลว่า แก่น จึงได้ใช้ สาร สะกด ร สืบมา"

(บันทึกเรื่องความรู้ต่างๆ เล่ม ๑ หน้า ๑๐๑-๑๐๒)

ศาสตราจารย์ ดร. คุณบรรจบ พันธุเมธา ก็เคยเขียนเกี่ยวกับคำ **สาร** ในคำ **ข้าวสาร** และ **สารหนู** ว่าน่าจะเป็นคำไทย **สาน** ไม่ใช่คำบาลีสันสกฤต หลักฐานสนับสนุนคือ ภาษาไทใหญ่ ดังนี้

"... ภาษาไทยใหญ่มีคำ สาน หมายถึงสิ่งที่เป็นเม็ดอยู่ในเปลือกที่ห่อหุ้มอยู่ สานโถ่ หมายถึงเม็ดถั่วที่เอาเปลือกออกแล้ว สานง้า ก็หมายถึงเมล็ดงา และข้าวที่สีเอาเปลือกออกแล้ว ก็เรียก เข้าสาน เช่นเดียวกับเรา แต่กล่าวว่า สาน ของไทยใหญ่ อาจได้มาจากคำพม่าว่า ฉัน (ออกเสียงสาน) ซึ่งหมายถึงข้าวสารโดยเฉพาะ และคำ ฉัน นี้ก็ว่าได้มาจาก อะฉัน ที่หมายถึงเม็ดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสิ่งห่อหุ้ม ลูกตุ้มระฆังหรือกระดิ่งก็เรียก อะฉัน คำสานนี้จึงน่าจะไม่ใช่คำบาลีสันสกฤต คำบาลีสันสกฤตใช้ ตณฺฑุล ในความหมายว่า ข้าวสาร หาได้ใช้ สาร ในความนี้ไม่

สาน ในสารหนู ก็น่าจะไม่ใช่คำบาลีสันสกฤต ภาษาไทยใหญ่มีคำ สาน หมายถึงสารหนู วัตถุอย่างหนึ่งที่เป็นยาพิษ มีชื่อต่างออกไปตามลักษณะ คือ สานเผิก หมายถึงสารหนูขาว สานแหลง คือสารหนูแดงและสานเข้าแตก (สารหนูดอกมะลิ) คือผงบอแรกซ์ มักใช้เข้าคู่กับ ก้อง ที่แปลว่า พิษอย่างพิษงู เช่น กินก้องกินสาน คือ กินยาพิษ การใช้ ร สะกด จึงทำให้เข้าใจเป็นคำบาลีสันสกฤตไป"

(สตรีสาร ปีที่ ๒๕ ฉบับ ๕๑ (๒ เมษายน ๒๕๑๖) หน้า ๒๗-๒๘)

ผู้เขียนมีความเห็นคล้อยตามผู้รู้ทั้งสองว่า **สาร** ในคำ **ข้างสาร ข้าวสาร** และ**สารหนู** น่าจะเป็นคำไทย นอกจากนั้น **สาร** ที่หมายถึง จดหมาย ก็น่าจะเป็นคำไทยด้วย หลักฐานสนับสนุนก็คือ ในภาษาไทขาว คำ ส่าน มี ๓ ความหมาย ได้แก่ (๑) ถัก หรือ ทอ (๒) อักษร หรือ จดหมาย (๓) ข้าวที่ยังไม่ได้หุง

สรุปว่า **สาร** ที่หมายถึงจดหมาย และ **สาร** ในคำว่า **ข้าวสาร ข้างสาร สารหนู** น่าจะเป็นคำไทยเราเอง ยังคงใช้กันอยู่ในภาษาไทบางถิ่น และถ้าเชื่อว่าเป็นคำไทยก็น่าจะใช้ น สะกด คือเขียนว่า **สาน** ไม่ใช่ **สาร**

บรรณานุกรม

นริศรานุวัดติวงศ์, สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมพระยา และ พระยาอนุมานราชธน. **บันทึกเรื่องความรู้ต่างๆ สมเด็จฯ เจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ประทานพระยาอนุมานราชธน เล่ม ๑.** พระนคร: สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย, ๒๕๐๖.

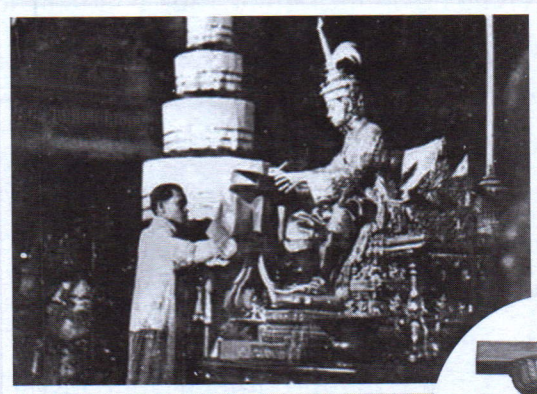
นววรรณ พันธุเมธา. **ภาษาพาสงสัย.** กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๙.

บรรจบ พันธุเมธา. "อันเนื่องด้วยชื่อ" ใน**สตรีสาร.** ๒ เมษายน ๒๕๑๖.

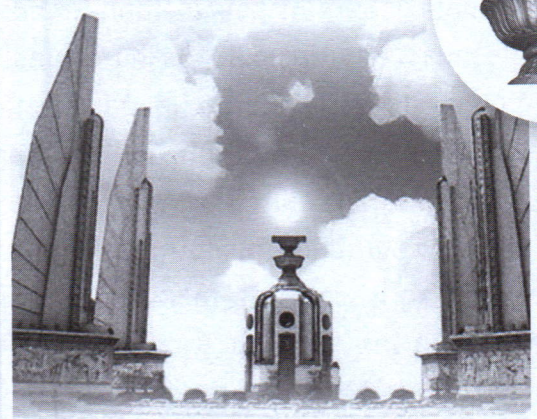
ลิลิตพระลอ. ธนบุรี: บรรณาคาร, ๒๕๑๔.

ปฏิรูป “ประชาธิปไตยแบบไทยๆ”

*ดร.เย็นใจ เลาหวณิช**







ทำไมประชาธิปไตยแบบไทยๆ

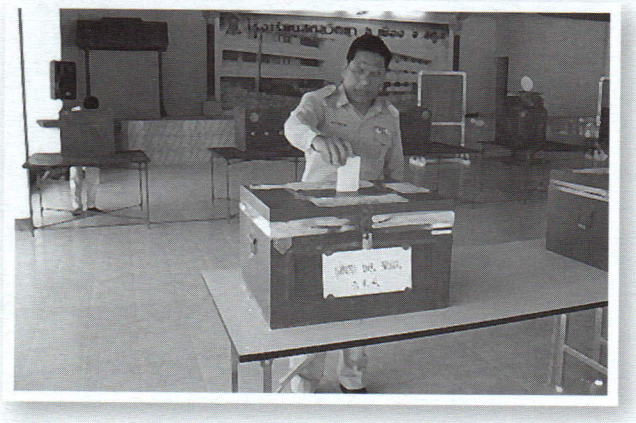
จึงเต็มไปด้วยการฉ้อฉลที่ประชาชนจำนวนไม่น้อยยอมรับ ถ้าตัวเองมีส่วนได้ประโยชน์บ้าง มีความขัดแย้งรุนแรง และจบลงด้วยการเสียเลือดเนื้อ เหตุการณ์ร้ายๆ เหล่านี้เกิดขึ้นเป็นวัฏจักร และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้น ?

คำถามข้างต้นเป็นคำถามง่ายๆ แต่ตอบยาก แต่ถ้าตอบคำถามนี้ไม่ได้ หรือตอบได้ไม่ตรงประเด็น ก็คงยากที่จะทำให้ประชาชนในประเทศเกิดความปรองดองสมานฉันท์กันได้อย่างแท้จริง โปรดช่วยกันคิด และหาคำตอบที่ตรงประเด็น ซึ่งจะนำไปสู่การแสวงหาวิธีการแก้ไขทั้งระยะสั้น และระยะยาว เพื่อประโยชน์ของตัวเราเอง สังคมไทย และสังคมโลก เพราะบัดนี้เราต่างอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์แล้ว

การจะทำความเข้าใจกับเรื่องราวซับซ้อนแบบนี้ได้ เห็นจะต้องมองย้อนไปในอดีต ตั้งแต่เราเริ่มการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข เมื่อพุทธศักราช ๒๔๗๕

ที่ต้องทำเช่นนี้ก็เพราะผลที่เกิดขึ้นไม่ดี ย่อมแสดงว่าสาเหตุต้องไม่ดี และปฐมสาเหตุก็คือการเปลี่ยนแปลงระบอบการปกครอง แต่อย่าด่วนสรุปว่าถ้าเช่นนั้น ระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์ก็ดีกว่าประชาธิปไตย หรือประชาธิปไตยดีกว่า ประเด็นตรงนี้เกี่ยวกับการทำให้ระบอบประชาธิปไตยเหมาะสมกับ

**กรรมการเอกลักษณ์ของชาติ และกรรมการแห่งชาติเพื่อการวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย*



คนไทย หรือทำให้คนไทยเหมาะสมกับระบอบประชาธิปไตยเท่านั้น เพราะคงไม่มีการถอยหลังเข้าคลองไปไกลเช่นนั้น

ต้องยอมรับว่าระบอบประชาธิปไตยมาจากประเทศตะวันตก ซึ่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ทั้งสามพระองค์ทรงรู้จักระบอบนี้เป็นอย่างดี ทุกพระองค์มีพระราชดำริที่จะนำมาใช้กับประเทศไทยเพื่อให้ “ทันสมัย” แต่ทุกพระองค์ก็ทรงตระหนักว่าเวลานั้นยังมาไม่ถึง เพราะคนไทยยัง **“ไม่พร้อม”** ต้องพัฒนาคนก่อน แต่ปรากฏว่าคณะราษฎรเห็นว่าไม่ควรรอไปอีก จึงรีบปฏิวัติเปลี่ยนแปลงระบอบ ทั้งๆ ที่คนไทยยังขาดความพร้อมที่จะรับระบอบนี้ นี่ก็คือที่มาของปัญหา

ที่ร้ายแรงไปกว่านั้นก็คือ รัฐบาลที่ผ่านมาไม่ได้ทำให้คนไทยมีความพร้อมเท่าที่ควร ในทางตรงกันข้ามรัฐบาลกลับทำให้คนไทย**ไม่พร้อม**มากยิ่งขึ้นโดยการทำตัวอย่างที่ไม่ดีไม่งามต่างๆ นานา เป็นต้นว่า แต่งตั้งคนที่ไม่เหมาะสมไปดำรงตำแหน่งสำคัญ เล่นพรรคเล่นพวก แบ่งฝักแบ่งฝ่าย ใช้หลายมาตรฐาน ไม่ยุติธรรม ไม่ซื่อสัตย์สุจริต คอรัปชันทั้งนโยบายและการปฏิบัติที่แนบเนียน ประพฤติมิชอบ ติดยึดในอำนาจ ไม่จริงใจ ไม่จริงจังกับการแก้ปัญหาของประเทศ แต่จริงจังกับการฉกฉวยโอกาส แสวงหาผลประโยชน์เข้าตัว หรือเข้าพรรค เข้าทำนอง “วัดครึ่งหนึ่ง กรรมการครึ่งหนึ่ง” การเมืองจึงเป็น “การเล่น” เหมือนเล่นเกม เอาชนะคู่แข่ง หรือคู่ต่อสู้ การเมืองทำได้แม้กระทั่งขายชาติ เอาบ้านเมืองมาเป็นเครื่องเล่น เอาชีวิตประชาชนเป็นเดิมพัน นักการเมืองโหยหาทั้งอำนาจ เงิน เกียรติยศชื่อเสียง แล้ว “เอาตัวรอด” โดยอ้างว่า ได้รับเลือกตั้งจากประชาชน พร้อมที่จะบิดเบือนความจริงได้ทุกเมื่อเพื่อสิ่งเหล่านี้ นักการเมืองไทยจึงมีภาพลักษณ์ที่ “อัปลักษณ์” อย่างยิ่งในสายตาประชาชนผู้สุจริต แต่ที่ต้องยอมก้มศีรษะให้เพราะไม่อยากมีเรื่องกับคนเหล่านี้ทั้งๆ ที่ในช่วงเวลาหาเสียงเลือกตั้งท่านก็เข้ามากราบไหว้ขอคะแนนถึงบันไดบ้าน แต่เมื่อได้ดิบได้ดีเป็นรัฐมนตรีแล้วกลับไม่เห็นหน้าเห็นตา มิหนำซ้ำยังเข้าพบท่านได้ยากเย็นหรือไม่ได้เลย

ความไม่พร้อมของคนไทยในการอยู่ภายใต้การปกครองระบอบประชาธิปไตยมีหลายประเด็น ไม่ได้รับความสนใจจากผู้บริหารประเทศ เพราะผู้บริหารประเทศแทบทุกคนวิตกกังวลแต่เรื่องอำนาจ และผลประโยชน์ที่จะมาจากอำนาจในการปกครองประเทศ จึงละเลยเรื่องนี้มาเป็นเวลานาน ๗๘ ปีแล้ว

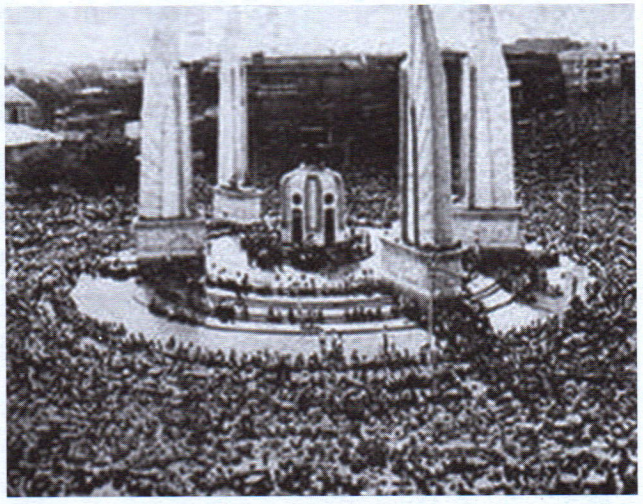
การนำระบอบการเมืองการปกครองหนึ่งมาใช้ก็เหมือนกับการตัดเสื้อมาสวม เราเลือกตัดสูทฝรั่งมาใส่ทำไร่ไถนา มันจะเหมาะหรือ? ตรงกันข้ามคงไม่มีใครเถียงว่าการใส่สูททำงานในออฟฟิศ ห้องแอร์ นั่งคุยกับลูกค้าต่างประเทศจะไม่เหมาะสม แต่มีคนไทยสักกี่คนมีอาชีพที่เหมาะกับการใส่สูททำงาน?

เราต้องเผชิญความจริงโดยไม่บิดเบือนว่า คนไทยส่วนใหญ่ไม่เข้าใจระบอบประชาธิปไตย ไม่เข้าใจอำนาจอธิปไตย การแบ่ง และการใช้อำนาจนี้ ไม่เข้าใจแม้กระทั่งบทบาทของผู้แทนราษฎร ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานและใกล้ตัวที่สุด คงไม่มีผู้สมัครผู้แทนราษฎรคนไหนกล้าหาเสียงกับชาวบ้านว่า “ผมต้องขอโทษที่จำเป็นต้องพูดความจริงว่า ผมไม่มีหน้าที่ฝากลูกของท่านเข้าโรงเรียน ฝากน้องของท่านเข้าทำงาน ค้ำประกันญาติของท่านที่ถูกจับคดีอาญา ซ่อมทางเดินเข้าบ้านท่านที่ถูกน้ำเซาะขาด เลี้ยงเหล้าท่านก่อนเลือกตั้ง.....เพราะมันไม่ใช่หน้าที่ของผู้แทนราษฎร โปรดเลือกผมเพราะผมจะช่วยแก้ปัญหาให้กับพี่น้องในระดับชาติ ขจัดความเหลื่อมล้ำในสังคมไทย ไม่เล่นการเมือง แต่จะทำการเมืองให้มีคุณธรรม นำประชาให้ผาสุก” ใครขืนพูดแบบนี้ก็ต้องเป็น ส.ต. (สอบตก) ไม่ใช่ ส.ส. เรื่องนี้ยังไม่มีอัศวินม้าขาวหาญกล้าเข้ามาแก้ไขความเข้าใจให้ถูกต้อง เพราะกลัวเสียรังวัด ยังคงใช้ระบบหลอกลวงต่อๆ กันมาจนกระทั่งบัดนี้

สิ่งที่รัฐขยันทำก็คือการรณรงค์ให้คนไปออกเสียงเลือกตั้ง โดยเลือกคนดี มีความสามารถไปเป็นผู้แทนตนเองในระดับต่างๆ ตั้งแต่ระดับท้องถิ่น ไปจนถึง

ระดับชาติ ***ซึ่งเป็นเรื่องที่ถูกต้อง แต่ไม่เพียงพอ*** เพราะผลที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า คือการเลือกตั้งทุกครั้งกลับกลายเป็นการกระจายรายได้ผ่านหัวคะแนนไปสู่ผู้เลือกตั้ง จนต้องมีการยุบพรรคการเมืองเป็นว่าเล่น ส่วนผู้ที่เข้าสู่สภาฯ ได้ ก็ขาดความน่าเชื่อถือในเรื่องคุณธรรม และความสามารถ เพราะนามสกุลของตนเป็นที่ชื่นชอบของชาวบ้านบ้าง อิทธิพลของตนเองและผู้สนับสนุนบ้าง และที่สำคัญคือ สอบไม่ผ่านคุณธรรมพื้นฐาน เพราะไม่กล้าแก้ความเข้าใจไม่ถูกต้องของประชาชนผู้เลือกตั้งในเรื่องบทบาทของผู้แทนราษฎร ระบอบประชาธิปไตยแบบไทยๆ ก็เข้าสู่วงจร "วิบัติ" กล่าวคือ "ประชาชนที่***เอาแต่ได้*** เลือกนักการเมืองที่***เอาแต่ได้***เข้าสู่สภาฯ สภาฯ ที่***เอาแต่ได้***ก็เลือกรัฐบาลที่***เอาแต่ได้***เข้ามาบริหารบ้านเมือง ปล่อยให้ประชาชนที่***เอาแต่ได้***คิด***เอาแต่ได้***ต่อไป" เป็นที่ชัดเจนว่าความวิบัติเกิดขึ้น เพราะความ "ไร้คุณธรรม" ของทุกฝ่ายที่ไม่สุจริต เป็นผลให้ทั้งนักการเมืองที่สุจริต และประชาชนที่สุจริตพลอยมีภาพลักษณ์ที่ "อัปลักษณ์" ไปด้วย

ถ้าเรารู้จักทำตัวเป็น "กบนอกกะลา" ก็จะเห็นว่าในประเทศที่ก้าวหน้าในเรื่องระบอบประชาธิปไตย เช่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น ทั้งประชาชนและนักการเมืองมีพฤติกรรมไม่เหมือนคนไทย ประชาชนมีความรู้เรื่องการเมือง มีศักดิ์ศรีในความเป็นคน ไม่มีใครมาชี้แนะให้เลือกผู้แทนคนใดได้ เพราะเขาถือว่า "คิดเองเป็น" ไม่ต้องมี "หัวคะแนน" มาชี้แนะ หรือขอเช่าบัตรประชาชนเพื่อไม่ให้ไปลงคะแนน ซึ่งถือว่าเป็นการดูหมิ่นอย่างรุนแรง เขารู้ว่าถ้าเลือกผู้แทนฯ ที่ไม่เหมาะสม สังคม (ไม่ใช่ส่วนตัว) จะเสียประโยชน์ เขาจึงติดตามการทำงานของผู้แทนราษฎรของตนอย่างใกล้ชิด และผู้แทนราษฎรทุกคนต้องแสดงผลงานของตนให้ปรากฏชัดต่อประชาชนตลอด การลงคะแนนในสภาผู้แทนราษฎร ก็เป็นไปตามความต้องการของประชาชนส่วนใหญ่ในเขตเลือกตั้งของตน ไม่ใช่ลงคะแนนตามมติพรรค เพราะถ้าไม่ทำเช่นนั้นก็จะไม่ได้รับเลือกตั้งเข้ามาอีก การแสดงความคิดเห็นทางการเมืองก็ทำได้โดยเสรีในกรอบรัฐธรรมนูญ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เขามีกฎหมายควบคุมการชุมนุมในสถานที่สาธารณะโดยชัดเจน ทำให้การชุมนุมอยู่ในความสงบเรียบร้อย ซึ่งประเทศไทยยังไม่มี นักการเมืองส่วนใหญ่เป็นคน "หน้าบาง" ถ้าทำไม่ได้ตามนโยบายหรือ



สัญญาที่ให้ไว้เขาจะแสดงความรับผิดชอบทันทีด้วยการลาออก เช่นนายกรัฐมนตรีญี่ปุ่น ถ้าทำผิดก็จะขอโทษประชาชน ถ้าเป็นเรื่องใหญ่ก็ขอโทษประชาชนแล้วลาออก เช่น รถไฟชนกัน มีผู้เสียชีวิตหลายคน รัฐมนตรีที่ดูแลการรถไฟจะลาออกเพื่อแสดงความรับผิดชอบในฐานะผู้บริหารที่ไม่สามารถป้องกันอุบัติเหตุและความสูญเสียที่เกิดกับประชาชนได้

ประเทศเหล่านี้ก้าวหน้ามาได้ไม่ใช่เพราะโชคช่วย แต่เป็นเพราะเขาเตรียมความพร้อมให้กับประชาชนมานาน และทำอย่างจริงจัง โดยเฉพาะญี่ปุ่น เพราะแพ้สงครามโลกครั้งที่ ๒ จึงถูกสหรัฐอเมริกายึดครองอยู่ระยะหนึ่ง แต่โชคดีที่สหรัฐได้วางรากฐานประชาธิปไตยที่มั่นคงได้สำเร็จ ญี่ปุ่นจึงเป็นประเทศที่ปกครองโดยระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข เป็นต้นแบบของเอเชีย โดยใช้เวลาพัฒนาความพร้อมของประชาชนเพียงไม่กี่ทศวรรษ

ประเทศไทยก็มีโอกาสพัฒนาความพร้อมของประชาชนได้เช่นเดียวกัน ถ้าเริ่มใหม่ตั้งแต่บัดนี้ก็น่าจะทำได้ในระยะเวลาไม่เกิน ๑๐ ปี เร็วว่าญี่ปุ่น เพราะเรามีบทเรียนที่ลึกซึ้งและมีค่ามากกว่าญี่ปุ่นในเรื่อง ***การต่อสู้กันเอง*** แต่ต้องดำเนินการอย่างจริงจัง เป็นระบบครบวงจรการพัฒนา ประชาธิปไตย**แบบไทยๆ** ก็จะกลายเป็นประชาธิปไตย**แบบไทย** ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับญี่ปุ่น หรือประเทศอื่นใด เพราะเสื้อสูทหรือจะสู้เสื้อ "พระราชทาน" ที่เหมาะสมกับรูปร่างของคนไทยและดินฟ้าอากาศได้

โปรดอย่าคิดว่าเป็นเรื่องไกลเกินฝัน **เราต้องทำได้อย่างแน่นอน เพราะคนไทยเก่ง ไม่แพ้ชาติใดใน**

โลก ต้องไม่ลืมว่าญี่ปุ่นประสบความพ่ายแพ้ยับเยินในสงครามโลกครั้งที่สอง ในขณะที่ประเทศไทยอยู่รอดมาได้ เรารณรงค์จนสามารถกำจัดการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ รถประจำทาง เครื่องบิน สถานที่ราชการ และอาคารเอกชนเป็นผลสำเร็จอย่างดียิ่งในเวลาไม่นาน นับเป็นชัยชนะเด็ดขาดเหนือญี่ปุ่นในการงดสูบบุหรี่ เราประสบชัยชนะอันดับ ๑ ได้รางวัลปาล์มทองคำ ครั้งที่ ๖๓ ในการประกวดภาพยนต์นานาชาติที่เมืองคานส์ ประเทศฝรั่งเศส สวนนงนุชพัทยาชนะเลิศการประกวดได้เหรียญทองในการแข่งขันจัดสวนโลกที่ประเทศอังกฤษ ค.ศ. ๒๐๑๐.....ฯลฯ

ส่วนเยาวชนไทยก็มีความสามารถระดับโลกไม่แพ้ผู้ใหญ่ เมื่อวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๓ ทีมหุ่นยนต์กู้ภัยไทยกวาดรางวัลชนะเลิศ ที่ ๑ และที่ ๒ ซึ่งได้คะแนนเท่ากัน ๒ รางวัล รวม ๓ รางวัลในการแข่งขันที่ประเทศสิงคโปร์ รักษาแชมป์โลกให้ประเทศไทยได้สำเร็จ ๒ ปีซ้อน นับเป็นสมัยที่ ๕ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง แต่ความภูมิใจสูงสุดของเราชาวไทยเหนือชนชาติใดในโลก คือ**เรามีพระมหากษัตริย์ที่ทรงไว้ซึ่งทศพิธราชธรรม** ทรงกอปรด้วยพระอัจฉริยภาพนานัปการเป็นที่ชื่นชมและสรรเสริญทั่วโลก พระราชกรณียกิจของพระองค์ต่อปวงชนชาวไทยมีมากมายสุดคณานับ และก่อประโยชน์มหาศาลในแทบทุกด้านให้แก่ประเทศชาติและประชาชนตลอดเวลาที่ทรงครองแผ่นดินโดยธรรมมายาวนานกว่า ๖๔ ปี

น่าเสียดายที่นักการเมืองไทยผู้มีอำนาจต้องคอยพะวงกับการแย่งชิงอำนาจรัฐ จนหลงลืมที่จะเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท ละเลยคำปฏิญาณที่ได้เคยถวายไว้ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความตกต่ำของบ้านเมือง การเมือง เศรษฐกิจ สังคม ความแตกแยกและความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน และจะรุนแรงยิ่งขึ้นในอนาคตถ้าไม่มีการแก้ไข

ถ้าจะถามว่ามีทางแก้ได้ไหม? ต้องตอบ**โดยหลักการว่าแก้ได้ โดยหลักใหญ่คือรวบรวมส่วนดีของคนไทยมาแก้ส่วนเสีย** ไม่มีใครทำถูกหมด หรือทำผิดหมด ไม่มีใครทำผิดตลอดกาล หรือ ทำถูกตลอดกาล เกิดเป็นคนก็มีถูกบ้าง ผิดบ้าง แต่เมื่อรู้ว่าผิดก็ต้องสำนึก และแก้ไข ไม่ดักดาน จึงเกิดการพัฒนาขึ้นได้ มนุษย์เจริญมาได้เพราะรู้จัก “เอาผิดเป็นครู” เปิดโอกาสให้ตัวเองแก้ไขในสิ่งผิด ก็จะทำสิ่งที่ถูกได้เสมอ แนวทางคือ*ขยายส่วนดี และลดส่วนเสีย หาน้ำดี มาล้างน้ำเน่า* ประเทศไทยยังไม่สิ้น ***“คนดี”*** และคนดี “ชอบแก้ไข” จึงจำเป็นต้อง***รวมพลังคนดีมาช่วยกันแก้ไขปัญหาสำคัญของบ้านเมือง*** โดยดำเนินการในลักษณะ ***“ขบวนการ (Movement) ภาคประชาชน”*** อย่างจริงจังและต่อเนื่อง เพื่อสร้าง***ความพร้อม***ให้กับประชาชน ก็จะตัดวงจรวิบัติได้ เรื่องนี้หวังพึ่งรัฐบาลได้ยาก เพราะรัฐบาลในยุควิบัติขาดความมั่นคงและนโยบายไม่ต่อเนื่อง แต่ถ้ารัฐบาลเกิดเล็งเห็นความสำคัญ และร่วมมือกับภาคประชาชนด้วยความจริงใจและจริงจัง ดำเนินการอย่าง “เข้มแข็ง” ให้ต่อเนื่อง ก็ต้องถือว่าโชคดีของคนไทยมาถึงแล้ว

อาจมีคำถามว่า “คนอย่างไรเรียกว่า***คนดี***” ที่ควรเข้าร่วมมือกันแก้ไขปัญหาสำคัญของชาติ? ขอน้อมเกล้าฯ อัญเชิญ “ส่วนดี” ของคนไทยคือ รับสั่งสั้นๆ แต่ลึกซึ้งของ “สมเด็จย่า” มาเป็นคำตอบ

“คนดีของฉันรึ จะต้องเป็นคนที่ไม่พูดปดไม่สอพลอ ไม่อิจฉาริษยา ไม่คดโกง และไม่มีความทะเยอทะยานอย่างบ้าๆ แต่พยายามทำหน้าที่ของตนให้ดี ในขอบเขตของศีลธรรม”

ส่วนคุณสมบัติสำคัญของผู้ที่เข้าร่วมขบวนการตัดวงจรวิบัตินี้ ควรกอปรด้วยคุณธรรม ๔ ประการ ตามแนวพระราชดำรัสของ “พ่อของแผ่นดิน” กล่าวโดยย่อคือ **มีความสัจ ความจริงใจต่อตนเอง ที่จะทำงานนี้ให้ลุล่วงโดยการเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ของบ้านเมือง ด้วยความอดทน อดกลั้น อดออม ข่มและฝึกใจตนเอง ให้ตั้งมั่นในความสัจ สุจริต เป็นธรรม และความดี**

ใครก็ได้ที่ไม่คิดว่า “บ้านเมืองไม่ใช่ของเราคนเดียว เราตัวเล็กๆ จะทำอะไรได้” แต่คิดว่า ***“เราคนเล็กๆ ก็เป็นเจ้าของประเทศไทยคนหนึ่งเหมือนกัน ขอร่วมแก้ปัญหาแผ่นดินเกิด ไม่ว่าตัวเราจะอยู่ในประเทศไทยหรืออยู่ในต่างประเทศ”*** และถ้ามั่นใจว่าปฏิบัติตามคุณธรรม ๔ ประการได้แน่ ไม่คิดหาชื่อเสียงเกียรติยศ หรือผลประโยชน์ใดๆ แต่ยึด***ความเสียสละ***เป็นที่ตั้งแล้ว ก็สมควรอย่างยิ่งที่จะเข้าร่วมขบวนการนี้

อย่างไรก็ดี ไม่ควรเริ่มต้นขบวนการด้วย **อคติ** เพราะเป็นแนวทางไม่สร้างสรรค์ จะนำไปสู่ความล้ม

เหลวแทนความสำเร็จตั้งแต่แรกเริ่ม เช่น กีดกันคนบางอาชีพไม่ให้เข้ามาร่วม โดยเฉพาะนักการเมือง โดยมองว่านักการเมืองคือตัวปัญหา จึงไม่ควรนำเข้ามาร่วมขบวนการ ถ้ามองอย่างผิวเผินก็ดูเหมือนจะเป็นเช่นนั้น แต่ถ้าพิจารณาให้ถ่องแท้จะเห็นว่านักการเมืองที่ดีมีคุณภาพก็มีอยู่ แต่เปล่งประกายไม่ได้เพราะถูกปัญหาครอบงำ ยิ่งกว่านั้น แม้แต่นักการเมืองคนที่เคยเป็นปัญหามาก่อน ก็อาจกลับเนื้อกลับตัวได้ ไม่จำเป็นต้องทำผิดตลอดไป จึงควรเปิดโอกาสให้เขาทำถูกและทำดี มหาโจรองคุลีมาลยังกลับใจมาบวชและบรรลุธรรมขั้นสูงสุดเป็นพระอรหันต์ได้ฉันใดก็ฉันนั้น

ความกลัว เป็นอคติอีกแบบหนึ่ง ถ้ากลัวล้มเหลว กลัวปัญหา กลัวความลำบาก กลัวคนไม่ดีต่อต้าน หรือทำลาย .....สารพัดความกลัว ถ้าคิดเช่นนั้นก็อย่าทำอะไรเลย ความกลัวแก้ได้ด้วยเหตุผล สติปัญญา และความเชื่อในสัจธรรมว่า ทุกชีวิตเป็นไปตามกฎแห่งกรรม และความดีย่อมชนะความชั่วเสมอ ความดีคือการทำเพื่อผู้อื่น ไม่ใช่เอาแต่ได้เข้าตัวเอง และโลกนี้เจริญมาได้เพราะคนดีมีมากกว่าคนชั่วนั่นเอง

สมเด็จพระสังฆราชองค์ปัจจุบันได้เคยประทานพรปีใหม่ ซึ่งจะขออัญเชิญมาเป็นกำลังใจว่า

"คิดดี พูดดี ทำดี
เห็นศรี เป็นพร สูงสุด
ไม่มีพรเทพ พรมนุษย์
เปรียบประดุจความดีที่ทำเอง"

ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้เพราะ "ทำเอง" ไม่เรียกร้อง ไม่ขอ ไม่รอรับ ไม่หวังโชคชะตา แต่ต้องไม่ทำคนเดียว ต้องสมานสามัคคี ทำตามลำดับขั้นคือ "ประสานใจ ประสานความคิด ประสานแผน ประสานงาน และประสานประโยชน์ประเทศชาติ" โดยอาศัยยุทธศาสตร์พระราชทานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบางประการ ที่จะขอน้อมเกล้าฯ อัญเชิญมาใช้แก้ปัญหาบ้านเมือง ตัดวงจรวิบัติ เช่น **"เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา"** เพื่อแก้ปัญหาการซื้อเสียงขายสิทธิของประชาชนที่ยัง "ไม่พร้อม" **"ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง"** เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน และ **"รู้รักสามัคคี ทำความดีเพื่อแผ่นดิน"** เพื่อสร้างสังคมไทยให้ ***"เข้มแข็งด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และยุติธรรม"*** ความสมานฉันท์ที่ถาวร ก็จะเกิดขึ้นเอง

ในขบวนการเตรียมความพร้อมให้กับประชาชนนี้ กลุ่มที่น่าจะมีบทบาทมากที่สุดคือบรรดา**สื่อสารมวลชนทุกรูปแบบและศิลปินทุกประเภท** เพราะการสื่อสารเป็นหัวใจของกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ภาพยนต์ ละคร เพลง นิยาย การรณรงค์ โฆษณา ประชาสัมพันธ์ ที่เข้าถึงมวลชนต่างๆ ฯลฯ นับเป็นโอกาสทองของสื่อสารมวลชนและศิลปิน ที่ต้องการ "ทำความดีเพื่อแผ่นดิน" จะน้อมเกล้าฯ อัญเชิญยุทธศาสตร์พระราชทานมาแก้ปัญหาสำคัญยิ่งที่ขัดขวาง บิดเบือนประชาธิปไตย นำประเทศชาติไปสู่กลียุค ทำให้พี่น้องคนไทยต้องเข้าเข่นฆ่ากันเองอย่างน่าอนาถ

การยึดมั่นในจรรยาบรรณอันศักดิ์สิทธิ์ของสื่อมวลชน และความมุ่งมั่นที่จะสร้างความเข้าใจอันถูกต้องเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ที่แท้จริงของผู้แทนราษฎรก็ดี บทบาทและหน้าที่ของพลเมืองดีที่จะสนับสนุนผู้แทนราษฎรให้ทำหน้าที่เพื่อส่วนรวมก็ดี การหาวิธีการช่วยกันขจัดและป้องกันภัยคอรัปชันและความไม่เป็นธรรมในสังคมทุกระดับ และทุกวงการก็ดี เหล่านี้คือปัญหาเร่งด่วนที่ท้าทายสื่อสารมวลชน ศิลปิน และผู้เสียสละอื่นๆ เข้ามาช่วยแก้ไขอย่างจริงจัง เป็นขบวนการอย่างต่อเนื่อง ด้วยการรณรงค์และใช้สื่อในทุกรูปแบบ รวมทั้งการเขียนบทละครโทรทัศน์ที่ต่อต้านการซื้อเสียง ขายสิทธิ์ ทุจริต คอรัปชัน เล่นพวก หลายมาตรฐาน ฯลฯ ก็จะทำให้ภาพแห่งความน่าอนาถที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่กลับมาหลอกหลอนอีก จะกลายเป็นประวัติศาสตร์ที่คนรุ่นหลังควรเรียนรู้ แล้วรีบลืมเสียโดยเร็ว เมื่อเชื้อเพลิงหมดไป ไฟก็มอดไปเอง ความรู้รักสามัคคีก็จะเกิดขึ้นบนผืนแผ่นดินไทย

ถ้าเราร่วมแรงร่วมใจช่วยกันจริงๆ เพียงไม่กี่ปีก็จะตัดวงจรวิบัติได้ เพราะคนไทยมีทุนเดิมที่ดีอยู่แล้ว คือ ฉลาด ปรับตัวเร็ว เรียนรู้เร็ว ลืมเร็ว มีความกรุณาสูง ให้อภัยง่าย ยิ้มง่าย ผูกมิตรง่าย และไม่เครียด



พระพิธีธรรม

*ดร.ชัชพล ไชยพร**

การบำเพ็ญกุศล*นั้นสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท ประเภทแรกเรียกว่า* ***"งานมงคล"*** *ซึ่งปรารภเหตุอันจะสร้างความเจริญมั่นคงแก่ชีวิต เช่น วันคล้ายวันเกิด ขึ้นบ้านใหม่ ตลอดจนงานเฉลิมฉลองในวันนักขัตฤกษ์ต่างๆ ส่วนอีกประเภทหนึ่งเรียกว่า* ***"งานอวมงคล"*** *ซึ่งปรารภเหตุแห่งความเสื่อมสูญไป อันได้แก่ งานศพและงานบำเพ็ญกุศลอุทิศแด่ผู้เสียชีวิต เมื่อกล่าวจำเพาะถึงงานศพแล้ว ในทางพระพุทธศาสนาได้รับรองเป็นหลักปฏิบัติสืบมาว่า เมื่อมีผู้วายชนม์ ก็เป็นหน้าที่ของผู้ยังมีชีวิตอยู่จะพึงบำเพ็ญกุศลอุทิศไปให้ เรียกว่า "เปตพลี" ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดธรรมเนียมการสวดพระอภิธรรมในงานศพขึ้นเป็นบุญพิธี เนื่องด้วยเป็นที่นิยมนับถือกันว่าผู้ใดได้ฟัง* ***"พระอภิธรรม"*** *อันเป็นหมู่ธรรมที่สำคัญยิ่งหมวดหมู่หนึ่งในพระไตรปิฎก ซึ่งกล่าวถึงการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ว่าเป็นธรรมดาโลก ผู้ที่ได้ยินได้ฟัง ย่อมเกิดสติปัญญา เจริญมรณานุสติ*

การนิมนต์พระสงฆ์มาสวดพระอภิธรรมศพราษฎรสามัญนั้น นิยมนิมนต์พระภิกษุจำนวน ๔ รูป ไปสวดในเวลากลางคืน กำหนดสวดจะเป็น ๓ คืน ๕ คืน หรือ ๗ คืน ก็แล้วแต่กำลังศรัทธา ในรายที่เจ้าภาพเป็นผู้มีเกียรติและมีบริวารมาก จะสวดพระอภิธรรมมากกว่า ๗ คืน เรื่อยไปถึง ๕๐ วันหรือ ๑๐๐ วันก็มี การสวดก็ใช้บทพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ สวดด้วยท่วงทำนองแบบร้อยแก้ว หรือที่เรียกกันว่าสวด *"ทำนองสังโยค"*

ในระยะแห่งงานพระศพ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ หลายท่านคงมีโอกาสได้เข้าไปกราบถวายสักการะพระศพ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท และได้ยินการสวดพระอภิธรรมด้วยสุ้มเสียงและทำนองการเอื้อนสวดอย่างไพเราะจับใจ แตกต่างไปจากการสวดพระอภิธรรมที่ได้ยินกันตามพิธีศพของราษฎรทั่วไป และหลายท่านก็คงได้ติดตามข่าวสารจากสื่อมวลชนต่างๆ กล่าวถึงการพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมพระศพ จนเกิดเป็นข้อกังขาในใจว่า **"พระพิธีธรรม"** นั้นหมายถึงอะไร หลายท่านเข้าใจผิดไปว่าเป็นชื่อของ "พิธี" ซึ่งแท้จริงแล้วหาได้เป็นเช่นนั้นไม่

"พระพิธีธรรม" เป็น "ตำแหน่งของพระสงฆ์" ที่พระมหากษัตริย์ ทรงพระกรุณาโปรดให้พระราชาคณะผู้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสพระอารามหลวงเฉพาะวัดที่ทรงกำหนด ทำหน้าที่คัดเลือกพระสงฆ์ผู้มีสติปัญญา น้ำเสียง อายุ รูปร่าง ตลอดจนกิริยามารยาทเหมาะสม และจำพรรษาอยู่ในพระอารามนั้น มาฝึกหัดสวดพระอภิธรรมด้วย *"ทำนองหลวง"*

ทำนองหลวงสำหรับการสวดพระอภิธรรมมี ๓ แบบ ได้แก่ ทำนองกะ ทำนองเลื่อน และทำนองลากซุง แต่ละวัดจะฝึกหัดเฉพาะแต่ละทำนองไม่ปะปนกัน เมื่อพระสงฆ์ได้รับการฝึกหัดทำนองการสวดพระอภิธรรมทำนองหลวงจนชำนิชำนาญแล้ว เจ้าอาวาสจะได้จัดทำบัญชีรายชื่อ อายุ พรรษาของพระสงฆ์นั้นๆ ส่งไปยังหัวหน้ากรมสังฆการี หรือกรมการศาสนาในปัจจุบัน เพื่อนำรายชื่อขึ้นทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวาย ขอรับพระราชทานพัดอันเป็นเครื่องหมายประจำตำแหน่งพระพิธีธรรม พร้อมทั้งเงินนิตยภัต (เงินจ่ายเป็นรายปี) ซึ่งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ตั้งไว้ในหมวดพระราชกุศล นอกเหนือจากจตุปัจจัยที่ได้รับพระราชทานเฉพาะคราว หรือที่เจ้าภาพโดยเสด็จพระราชกุศล

* *คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*



สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงจุดธูปเทียนเครื่องบูชากระบะมุก ที่แท่นมณฑลพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรม งานพระศพสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

ในอดีต พระพิธีธรรม ๑ สำรับหรือ ๔ รูปนั้น จะสลับกันสวดจบละ ๒ รูป จึงเรียกเป็นคู่ รูปหนึ่งเรียกว่าแม่คู่ อีกรูปหนึ่งเรียกว่า เคียงแม่คู่ ต่างจากในปัจจุบันที่สวดพร้อมกันทั้ง ๔ รูป

พัดพระพิธีธรรม ๑ สำรับ มี ๔ ด้าม ด้ามพัดทำด้วยไม้ ใจกลางพัดฝังมุกแกะเป็นคำว่า *"พิธีธรรม"* บุพื้นพัดด้วยแพรสีต่างๆ กัน กล่าวคือ *สีเหลือง*สำหรับหัวหน้าแม่คู่รูปที่ ๑ *สีแดง*สำหรับหัวหน้าแม่คู่รูปที่ ๒ *สีน้ำเงิน*สำหรับเคียงแม่คู่รูปที่ ๑ และ*สีเขียว*สำหรับเคียงแม่คู่รูปที่ ๒ ดังนั้น พระพิธีธรรมในแต่ละสำรับจึงมีลำดับตำแหน่งสูงต่ำลดหลั่นกัน ลำดับการเดินก่อนหลัง และการนั่งประจำอาสนสงฆ์ ก็จะนั่งตามตำแหน่งโดยสังเกตได้จากสีพัด ได้แก่ เหลือง แดง น้ำเงิน และเขียว เรียงไปตามลำดับ ทั้งนี้ หากว่าเป็นการนั่งบนเตียงสวด พระพิธีธรรมตำแหน่งหัวหน้าแม่คู่รูปที่ ๑ ถือพัดเหลือง และหัวหน้าแม่คู่รูปที่ ๒ ถือพัดแดง จะนั่งพิงพนักหลัง หันหน้าออกหน้าเตียง ส่วนรูปที่มีตำแหน่งเคียงแม่คู่ทั้ง ๒ รูปจะนั่งพิงพนักข้าง โดยที่เคียงแม่คู่รูปที่ ๑ ถือพัดเขียว จะนั่งข้างหัวหน้าแม่คู่รูปที่ ๑ ส่วนเคียงแม่คู่รูปที่ ๒ ถือพัดน้ำเงิน จะนั่งข้างหัวหน้าแม่คู่รูปที่ ๒

เดิมมาแต่ยุคก่อนรัชกาลที่ ๔ บัตรหมายทางราชการสะกดว่า *"พระพิธีทำ"* (ท ทหาร สระอำ) พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชดำริว่าการเขียนอย่างนี้มักง่ายและคาดเดาเกินไป เพราะพระสงฆ์ผู้ได้รับพระราชทานตำแหน่งพระพิธีธรรมนั้นย่อมหมายถึง พระสงฆ์ผู้มีความรู้ความสามารถในการสวดพระธรรมด้วยท่วงทำนองเฉพาะและสามารถประกอบพิธีการได้โดยเฉพาะ ฉะนั้น จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้สะกดคำว่า *"ธรรม"* ด้วย ธ ธง ร หัน ม ม้า

การตั้งตำแหน่งพระพิธีธรรมไว้ประจำในพระมหานครนั้น เป็นโบราณราชประเพณีที่มีสืบเนื่องมานับแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา ในกรุงรัตนโกสินทร์ ตั้งแต่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช จนถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงกำหนดให้มีพระพิธีธรรมประจำอยู่ในพระอาราม หลวง ๑๒ พระอาราม พระอารามหนึ่งๆ มีจำนวน ๔ รูป เรียกว่า ๑ สำรับ กล่าวกันว่า *วัดราชสิทธาราม เป็นวัดต้นแบบหรือที่เรียกว่า "วัดต้น" สำหรับฝั่งธนบุรี ส่วนฝั่งพระนคร มีวัดราชบุรณะ เป็นวัดต้น* พระพิธีธรรมสำรับที่ประจำอยู่ ณ วัดต้นทั้งสองวัดนี้เป็นที่เรียกขาน

กันทั่วไปว่า *"สำรับราชครู"* อันมีความหมายว่า ท่วงทำนอง หรือกลเม็ดในการสวดทุกวรรคตอน ได้รักษาของเดิมแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยาไว้ได้ทุกประการ

หน้าที่ของพระพิธีธรรมที่ทรงพระกรุณาโปรดให้แต่งตั้งขึ้นไว้นั้น ได้แก่ การสวดพระอภิธรรมพระบรมศพ พระศพ ของพระมหากษัตริย์ หรือพระบรมวงศานุวงศ์ที่เสด็จสวรรคต หรือสิ้นพระชนม์ แม้พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์สูง ข้าราชการผู้ใหญ่ บุคคลสำคัญผู้ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสายสะพาย หรือบุคคลที่ได้รับพระราชทานพระมหากรุณาเป็นกรณีพิเศษเมื่อวายชนม์ลงก็จะได้รับพระราชทานพระพิธีธรรมไปสวดพระอภิธรรมเช่นกัน มีกำหนดวันมากน้อยตามลำดับเกียรติยศ และตามแต่จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ทั้งนี้ สำนักพระราชวังจะได้ออกหมายรับสั่งตามที่มีรับสั่ง ส่งไปยังกรมการศาสนา จากนั้น เจ้าหน้าที่จะได้วางฎีกานิมนต์พระพิธีธรรมหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันเข้าสวดตามหมายรับสั่ง หากเป็นงานพระบรมศพ หรือพระศพพระบรมวงศ์ชั้นสูง มักทรงพระกรุณาโปรดนิมนต์พระพิธีธรรมหลายสำรับมาผลัดเปลี่ยนกันสวดทั้งกลางวันและกลางคืน สำหรับเครื่องจตุปัจจัยไทยธรรม เป็นเกณฑ์ของหลวงพระราชทานโดยตลอด

อนึ่ง ในงานพระศพ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้มีพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมพระศพ กำหนด ๑๐๐ วัน เจ้าพนักงานได้จัดแท่นเตียงพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมไว้ทางมุขด้านเหนือของพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ๒ เตียง สำหรับพระพิธีธรรมขึ้นนั่งประจำเตียงละ ๑ สำรับ สวดพระอภิธรรมเวลากลางวัน ๒ สำรับ และเวลากลางคืนอีก ๒ สำรับ ผลัดเปลี่ยนกันสวดตั้งแต่เวลา ๖ นาฬิกาจนถึง ๒๔ นาฬิกา พระพิธีธรรม ๒ สำรับที่ทำหน้าที่สวดพระอภิธรรมในเวลากลางวันของวันนี้จะได้รับพระราชทานฉันเพล ส่วนพระพิธีธรรม ๒ สำรับที่ทำหน้าที่สวดพระอภิธรรมเวลากลางคืน จะได้รับพระราชทานฉันภัตตาหารเช้าในวันรุ่งขึ้น ที่หน้าแท่นเตียงพระพิธีธรรมตั้งหีบพระธรรมปักพัดยศ เบื้องหน้าทอดเครื่องนมัสการกระบะมุกสำหรับทรงจุดบูชา

นอกจากการสวดพระอภิธรรมในงานอวมงคลแล้ว ในอดีต ยังมีการพระราชพิธีมงคลประจำปีอีกพระราชพิธีหนึ่งซึ่งพระพิธีธรรมจะได้รับนิมนต์เข้าไปร่วมได้แก่ **พระราชพิธีตรุษ** ซึ่งจะทรงพระกรุณาโปรดให้พระพิธีธรรมทุกสำรับจากทุกพระอารามเข้าไปสวดพระปริตรบทอาฏานาฏิยสูตร หรือที่เรียกกันว่า **"สวดภาณยักษ์"** อันเป็นที่เชื่อถือกันว่าจะสามารถขจัดเสนียดจัญไรออกจากปริมณฑลนั้นๆ ได้ การสวดจะดำเนินไปตลอดทั้งกลางวันและกลางคืนของวันสิ้นปี คือวันที่ ๓๑ มีนาคม ด้วยเหตุที่ในสมัยนั้น ประเทศไทยเปลี่ยนศักราชใหม่ในวันที่ ๑ เมษายน มีเรื่องเล่าสืบต่อกันมาว่าพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดสดับพระพิธีธรรมสวดภาณยักษ์เป็นอย่างยิ่ง ถึงกับเสด็จพระราชดำเนินมาประทับทรงสดับพระปริตรบทนี้โดยตลอด และจะมีพระราชกระแสชมเชยพระพิธีธรรมที่สวดด้วยสุ้มเสียงดีเป็นพิเศษ

อย่างไรก็ดี เมื่อพระราชพิธีตรุษได้ถูกยกเลิกไปตั้งแต่ช่วงเปลี่ยนแปลงการปกครอง หน้าที่ของพระพิธีธรรมในปัจจุบัน จึงมีเพียงการสวดพระอภิธรรมในงานพระบรมศพ งานพระศพ และงานศพที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมเท่านั้น

ในปัจจุบันนี้ พระพิธีธรรมที่กรมการศาสนาวางฎีกานิมนต์ไปสวดพระอภิธรรมตามหมายรับสั่ง มีเหลือประจำอยู่ ณ พระอารามหลวง ๑๐ แห่ง ได้แก่ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วัดสุทัศนเทพวราราม วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร วัดจักรวรรดิราชาวาส วัดระฆังโฆสิตาราม วัดราชสิทธาราม วัดประยุรวงศาวาส วัดอนงคาราม และวัดบวรนิเวศวิหาร



มองสถานการณ์บ้านเมืองในแนวพุทธ

วิภวี เนียมศิริ

สถานการณ์บ้านเมือง*ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๓ ที่ผ่านมา ถึงแม้จะแสดงถึงความแตกแยกของคนไทย และเป็นสถานการณ์ที่น่าสลดใจยิ่ง แต่ถ้ามองในสถานการณ์ของความเป็นจริง โดยเฉพาะการมองสถานการณ์บ้านเมืองในแนวพุทธก็มีสิ่งที่สามารถนำมาเรียนรู้ เตือนสติได้อยู่ไม่น้อย*

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า เหตุการณ์ทางการเมืองที่เกิดขึ้น นอกจากจะทำให้บ้านเมืองเสียหายแล้ว ยังทำลายความสงบสุขของสังคมไทยซึ่งเราคุ้นเคยกันมาแสนนานลง หลายๆ ท่าน โดยเฉพาะผู้ที่เกิดไม่ทันเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ และเหตุการณ์ ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ คงไม่คาดคิดว่าจะมีการใช้ความรุนแรงจนมีการทำร้ายทำลายชีวิตกันในสังคมไทยซึ่งเป็นสังคมพุทธศาสนาแบบนี้ เมื่อมีการใช้ความรุนแรง มีการใช้อาวุธเพื่อประหัตประหารชีวิตกันนั้น ก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่า สุดท้ายแล้วก็เกิดการสูญเสียทั้งสองฝ่าย ทั้งฝ่ายทหาร ตำรวจ กับฝ่ายประชาชนผู้มาชุมนุม รวมถึงประชาชนทั่วไปที่อยู่ในเหตุการณ์ และที่เสียหายหนักที่สุดก็คือ ประเทศชาติ ซึ่งนอกเหนือจากการสูญเสียทรัพย์สิน การสูญเสียทางเศรษฐกิจแล้ว ที่น่าเสียใจคือ**การสูญเสียชีวิตของคนไทยจำนวนหนึ่ง** และมีจำนวนไม่น้อยเป็นผู้ซึ่งอยู่ในวัยที่เป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต **ทั้งเป็นที่น่าเสียดายที่การสูญเสียดังกล่าวเกิดจากน้ำมือคนไทยด้วยกันเอง** ความสูญเสียดังกล่าวนี้ ยังไม่ได้รวมถึง

ความสูญเสียทางจิตใจที่ความสุขใจของคนไทยหดหายไป เนื่องด้วยเหตุการณ์ทางการเมืองที่เกิดขึ้น

ผลจากเหตุการณ์นี้ ไม่เพียงทำให้เกิดการแตกแยกของสังคมไทยเท่านั้น หลาย ๆ คนคงปฏิเสธไม่ได้ว่ามีผลกระทบกับชีวิตส่วนตัวภายในครอบครัวของตนเองด้วย บางครอบครัวนั้น พ่อแม่ลูกอยู่กันคนละฝ่ายคนละสี สัมพันธภาพในครอบครัวก็เกิดความคลอนแคลน มีความลำบากในการพูดคุยกันในครอบครัว หากมีความเข้าใจกันเสียหน่อย ปัญหาก็ไม่เกิดมากนัก แต่หากยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ ก็จะเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัว ซึ่งไม่ควรจะเกิดขึ้น หากเกิดความแตกแยกในสถาบันครอบครัวซึ่งเป็นพื้นฐานของสังคมแล้ว สังคมโดยส่วนรวมจะเกิดความสามัคคีได้อย่างไร

สาเหตุทั้งหลายทั้งสิ้นนั้น เกิดจาก**ความโกรธ** โกรธที่คนอื่นมีความคิดเห็นไม่ตรงกับตนเอง โกรธที่คนอื่นไม่ทำตามความต้องการของตนเอง

เมื่อมีความโกรธมากเข้า มากเข้า ก็กลายเป็น**ความเกลียดชัง** เมื่อยึดถือความเป็น “เรา” ความคิดของ “เรา” มันก็ง่ายต่อการแบ่งฝักแบ่งฝ่าย เป็น**ฝ่าย “เรา”** เป็น**ฝ่าย “เขา”**

เมื่อมีความโกรธเกลียดเกิดขึ้นแล้วก็ง่ายต่อการกำจัด **“เขา”** ซึ่งนำไปสู่การทำร้ายทำลายฝ่ายตรงกันข้าม หรือผู้ที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกับ **“เรา”** นั่นเอง

จากความสูญเสียที่เกิดขึ้นนี้ เราสามารถฉวยเอาวิกฤตเป็นโอกาสในการเรียนรู้ได้ โดยใช้เหตุการณ์นี้เป็นบทเรียนที่ชี้ให้เห็นว่า การใช้ความรุนแรงไม่ได้ช่วยสถานการณ์ให้ดีขึ้นมา หากแต่สร้างความเสียหายให้เกิดขึ้นแก่ทั้งสองฝ่ายและประเทศชาติโดยส่วนรวม การแก้ไขโดยใช้สันติวิธีตามแนวพระพุทธศาสนานั้น ถึงแม้ว่าจะต้องใช้เวลามากกว่า แต่ก็มีประโยชน์กว่าในแง่ของการประนีประนอม และทำให้ไม่เกิดการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินเหมือนที่เกิดขึ้น

ขณะนี้สังคมไทยต้องการการซ่อมแซมจากความโกรธความเกลียดที่มีอยู่ในสังคม การทำลายความโกรธความเกลียดนั้นต้องอาศัยเมตตากรุณาและการให้อภัย สังคมจึงจะสามารถจับมือกันแก้ไขปัญหาได้ การมีเมตตากรุณานั้นต้องกระทำโดยไม่เลือกสี เลือกฝ่าย ต้องมองว่าถึงอย่างไรทุกคนก็เป็นมนุษย์เหมือนกัน เป็นคนไทยเหมือนกัน เรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด คนอื่นๆ ก็รักสุข เกลียดทุกข์ฉันนั้น การอาฆาตพยาบาทจองเวรที่มีสาเหตุจากความโกรธเกลียดนั้นทำให้เกิดวงจรอุบาทว์ขึ้น ทำให้มีการทำลายล้างจองเวรกันไปไม่มีที่สิ้นสุด พระพุทธองค์จึงสอนให้ระงับเวร ด้วยการไม่จองเวร ดังตรัสว่า

น หิ เวเรน เวรานิ
สมฺมนฺตีธ กุทาจนำ
อเวเรน จ สมฺมนฺติ
เอส ธมฺโม สนนฺต โน ฯ
ในกาลไหน ๆ ในโลกนี้
เวรไม่มีระงับด้วยการจองเวร
มีแต่เวร ระงับด้วยการไม่จองเวร.

เมื่อพิจารณาเห็นถึงข้อเสียของความโกรธเกลียดและการจองเวรแล้ว การแก้ไขก็มีอยู่ทางเดียวคือ **การเจริญเมตตา** เมตตาธรรมนั้นเกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องอาศัยการฝึกฝน ต้องฝึกฝนให้มีมากขึ้น มากขึ้น และต้องแผ่เมตตาให้ไปไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ การเจริญเมตตานี้ นอกจากจะเกิดประโยชน์กับคนอื่นแล้ว ยังเกิดประโยชน์กับตนเองด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า

“บุคคลฆ่าความโกรธได้ ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ย่อมไม่เศร้าโศก

ดูก่อนพราหมณ์ พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญการฆ่าความโกรธ อันมีมูลเป็นพิษ มีปลายหวาน เพราะว่าบุคคลฆ่าความโกรธนั้นได้แล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก”

ธนัญชานีสูตรที่ ๑ ส. สำ. (๖๒๙)

ความจริงแล้ว การฝึกเจริญเมตตานั้นกระทำได้ไม่ยาก เพราะหากเราพิจารณาตามความจริงจะพบว่าแต่ละคนที่เกิดมานั้นก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ตัวเราเองก็เป็นเช่นนั้น เราเองก็อาจเป็นที่**ถูกใจ**ของบางคน ขณะเดียวกันก็เป็นที่**ไม่ถูกใจ**ของบางคนเช่นกัน เมื่อมองเห็นในแง่นี้แล้ว ก็จะพบว่า ไม่มีใครดีพร้อม ทุกคนมีข้อบกพร่อง ดังนั้นเราจึงควรมองผู้อื่นหรือคนอื่นแต่ในส่วนดีที่เขามีอยู่

ถ้าเราพิจารณาในแง่ลึกลงไปกว่านั้น ก็จะพบว่าทุกผู้ทุกคนมีความทุกข์บีบคั้นอยู่เพียงพอแล้วทุกนาที ทุกชั่วโมง ทุกวัน ทำไมจึงจะต้องสร้างความทุกข์ใจจากความโกรธให้แก่ตนเองอีกด้วยเล่า และผู้ที่ทำให้เราโกรธนั้นก็อาจไม่ได้มีความทุกข์ไปกับเราเลยแม้แต่น้อย เมื่อคิดได้ดังนี้ การที่จะระงับความโกรธและเปลี่ยนเป็นการเจริญเมตตาและให้อภัยก็น่าจะทำได้โดยไม่ยาก

การเจริญเมตตานั้น นอกจากจะเป็นการชนะใจผู้อื่นแล้ว ยังถือเป็นการชนะใจตนเอง ทั้งยังได้อานิสงส์จากการเจริญเมตตาทั้ง ๑๑ ประการอีกด้วย ดังนี้คือ ๑. หลับเป็นสุข ๒. ตื่นเป็นสุข ๓. ไม่ฝันร้าย ๔. เป็นที่รักของมนุษย์ ๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ ๖. เทวดาปกปักรักษา ๗. ไฟ พิษ และศาสตราวุธไม่สามารถมาทำร้ายกล้ำกรายได้ ๘. จิตสามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว ๙. ใบหน้าผ่องใส ๑๐. เวลาตายมีสติไม่หลงตาย ๑๑. เมื่อยังไม่บรรลุธรรมขั้นสูงย่อมเข้าถึงพรหมโลก

เมื่อพิจารณาเห็นถึงข้อดีของการเจริญเมตตาดังกล่าวแล้ว คนไทยและชาวพุทธก็ควรฝึกฝน ให้มีเมตตาต่อกันให้มากๆ ให้มีเมตตาต่อกันไปโดยไม่มีขอบเขต ให้แบบไม่มีเลือกที่รักมักที่ชัง จึงจะเกิดเมตตาแท้ เมื่อคนมีเมตตาแท้มากๆ ในสังคม ก็จะทำให้สังคมนั้นเย็นลง มีความเชื่อใจกัน ไม่มีความระแวงต่อกัน จะทำให้เกิดการพูดคุยประนีประนอม การให้อภัยก็จะเกิดขึ้นได้ ทำให้ศัตรูเปลี่ยนมาเป็นมิตร อันจะช่วยประสานความแตกแยกที่เกิดขึ้นในสังคมไทยในปัจจุบันได้ง่ายขึ้น

เมื่อมองเหตุการณ์ความขัดแย้งทางการเมืองที่เกิดขึ้นนี้ ในอีกแง่หนึ่ง หากพิจารณาให้ดี ก็ใช่ว่าจะมีแต่ข้อเสียเพียงอย่างเดียว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลทำให้คนไทยมีความตื่นตัวทางการเมืองมากขึ้น และก็ต้องยอมรับว่า ในสังคมที่มีคนมากกว่าหนึ่งคนขึ้นไป ย่อมมีความขัดแย้งเกิดขึ้นอันเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากคนทุกคนมีความแตกต่างกัน ดังนั้นความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ย่อมแตกต่างกันเป็นธรรมดา เราจึงควรมองความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปรกติและยอมรับความขัดแย้งนั้น พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไข **ควรพิจารณาความขัดแย้งด้วยสติ โดยไม่ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ ไม่มองเห็นเป็นเรื่องของการแพ้ชนะ ไม่มองเห็นว่าความคิดเห็นของเราต้องถูกเสมอ ใครที่ไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของเรานั้นผิดและถือเป็นศัตรู** หากเราใช้สติในการรับฟังและเปิดใจรับฟังความเห็นของผู้อื่นด้วยใจเป็นกลาง ก็กลับจะทำให้ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไปในเชิงสร้างสรรค์ อันนำไปสู่ความเจริญของสังคมต่อไป

สุดท้ายนี้ผู้เขียนขอไว้อาลัยแด่ผู้เสียชีวิตทุกๆ ท่าน และขอแสดงความเสียใจต่อผู้ได้รับบาดเจ็บทุกท่านทุกฝ่ายจากเหตุการณ์ความรุนแรงทางการเมืองที่เกิดขึ้นในช่วงเดือนเมษายนและเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๓ ที่ผ่านมา ผู้เขียนหวังว่า สังคมไทยจะใช้แนวทางสันติวิธีตามหลักทางพระพุทธศาสนาในการแก้ปัญหาทางการเมืองต่อไป และมีการปลูกฝังแนวความคิดเพื่อส่งเสริมคนดีมีศีลธรรมเข้ามาปกครอง บริหารสังคมและประเทศชาติ เพื่อสังคมไทยจะได้มีความสงบสุขร่มเย็นดังเดิม ดังพระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลปัจจุบันที่พระราชทานไว้ว่า

"...คุณธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติ มีอยู่สี่ประการ

ประการแรก คือการรักษาความสัจ ความจริงใจต่อตัวเอง ที่จะประพฤติปฏิบัติ แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม

ประการที่สอง คือการรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเอง ให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัจความดีนั้น

ประการที่สาม คือการอดทน อดกลั้น และอดออมที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัจสุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด

ประการที่สี่ คือการรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง

คุณธรรมสี่ประการนี้

ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามขึ้นโดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุข ความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้า ต่อไปได้ดังประสงค์..."

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงได้รับตำแหน่งสมาชิกวุฒิสภากิตติมศักดิ์ ของมูลนิธิผู้ได้รับรางวัลโนเบล



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินเยือนสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี และได้ทรงเข้าร่วมการประชุมผู้ได้รับรางวัลโนเบล ครั้งที่ ๖๐ ประจำปี พุทธศักราช ๒๕๕๓ ของมูลนิธิผู้ได้รับรางวัลโนเบล ณ หอประชุมอินเซลฮัลเล เมืองลินเดา ในพิธีเปิดการประชุมเมื่อวันที่ ๒๗ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๓ ศาสตราจารย์วูลฟ์กัง ชูเออเรอ (Wolfgang Schuerer) ประธานมูลนิธิรางวัลโนเบล ได้ทูลเกล้าฯ ถวายตำแหน่งสมาชิกวุฒิสภากิตติมศักดิ์ (Membership in the Honourary Senate of the Foundation Lindau Nobelprizewinners) แด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ด้วย

พระกรณียกิจของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ในส่วนที่เกี่ยวกับงานของมูลนิธิผู้ได้รับรางวัลโนเบล มีปรากฏในคำสดุดีพระเกียรติคุณว่า ได้ทรงทำคุณประโยชน์มากมายทางวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทรงผลักดันเชื่อมโยงนักวิทยาศาสตร์รุ่นใหม่ให้ก้าวสู่เวทีวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีระดับสากล เพื่อรับการถ่ายทอดความรู้นำมาต่อยอดงานวิทยาศาสตร์ในอนาคต ทรงเสียสละและทุ่มเทให้แก่งานทางด้านวิทยาศาสตร์ ตลอดจนการพัฒนาวิทยาศาสตร์และทรัพยากรมนุษย์ ทรงมีผลงานอย่างเด่นชัดและน่าชื่นชม ซึ่งสามารถสรุปด้วยคำกล่าวเพียง ๓ คำ คือ การศึกษา (Education) ความเชื่อมโยง (Communication) และทรงทำให้เกิดการบูรณาการ (Integration)



มูลนิธิผู้ได้รับรางวัล

โนเบล ได้สรรเสริญพระเกียรติคุณอีกตอนหนึ่งว่า สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงได้รับการยกย่องและชื่นชมอย่างมากในประเทศไทย โดยเฉพาะการทรงงานเพื่อสาธารณประโยชน์อย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ทรงเป็นตัวอย่างที่ดีในการบูรณาการกิจกรรมทางด้านวิทยาศาสตร์ ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ทรงใช้ความรู้และพระปรีชาสามารถอย่างเต็มกำลัง มิใช่เพื่อพระองค์เอง แต่เพื่อทำให้เกิดการศึกษาและค้นคว้าวิจัยที่ก้าวหน้า ทรงประยุกต์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์อย่างกว้างขวางแก่สังคม โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับมูลนิธิผู้ได้รับรางวัลโนเบลนั้น ทรงเสียสละเวลาเพื่อสนับสนุนพันธกิจด้านการศึกษาวิทยาศาสตร์ของเมืองลินเดา ทรงชักนำและสนับสนุนให้นักวิทยาศาสตร์รุ่นเยาว์จากประเทศไทยได้เข้าร่วมการประชุมของมูลนิธิผู้ได้รับรางวัลโนเบลที่จัดขึ้นทุกปี เพื่อให้นักวิทยาศาสตร์รุ่นเยาว์จากประเทศไทยได้เข้าสู่วงการวิทยาศาสตร์ระดับสากล มีการแลกเปลี่ยนความรู้และเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระราชดำรัสตอบว่า ทรงรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่มูลนิธิผู้ได้รับรางวัลโนเบลแต่งตั้งให้ทรงดำรงตำแหน่งสมาชิกวุฒิสภากิตติมศักดิ์ ด้วยการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ได้ทำให้มนุษย์มีการกินอยู่ที่ดีขึ้น ทำให้เกิดความก้าวหน้าทางด้านนวัตกรรม และยังเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญด้านสุขภาพ สาธารณสุข และยา ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างผาสุกยืนยาวและมีสุขภาพที่ดี อย่างไรก็ดี เราต้องพยายามผลักดันให้วิทยาศาสตร์มีประโยชน์แก่ประชากรโลกอย่างทั่วถึง ต้องพยายามช่วยกันยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ด้อยโอกาสในสังคมโลกโดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เชื้อชาติ และศาสนา

"เราต้องมุ่งมั่นที่จะช่วยกันแก้ปัญหาของโลกปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภาวะโลกร้อน การขาดแคลนพลังงาน การจัดการทรัพยากรน้ำ ความมั่นคงและปลอดภัยทางอาหาร โรคที่อุบัติขึ้นมาใหม่ และสังคมของผู้สูงวัยในอนาคต ข้าพเจ้ายินดีที่การประชุมที่ลินเดาได้หยิบยกปัญหาและความท้าทายดังกล่าวให้นักวิทยาศาสตร์ได้ช่วยกันรับผิดชอบเพื่อพัฒนาสังคมโลกให้เป็นสังคมยั่งยืน และในการประชุมครั้งนี้ควรจะทำให้นักวิทยาศาสตร์เป็นหนึ่งเดียวและมีความยั่งยืนในโลก"

มูลนิธิผู้ได้รับรางวัลโนเบล ณ เมืองลินเดา สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเครือข่ายระหว่างนักวิทยาศาสตร์ผู้ได้รับรางวัลโนเบลกับเยาวชนนักวิทยาศาสตร์รุ่นใหม่ และนักวิจัยจากทั่วโลก การประชุมจัดขึ้นทุกปีระหว่างปลายเดือนมิถุนายนถึงต้นเดือนกรกฎาคม เริ่มแต่พุทธศักราช ๒๔๙๔ หัวข้อการประชุมหมุนเวียนไปตามสาขา ได้แก่ ฟิสิกส์ เคมี และสรีรวิทยาหรือวิทยาศาสตร์ ในพุทธศักราช ๒๕๔๘ ที่ผ่านมาเป็นปีไอนสไตน์ จึงจัดการประชุมพร้อมกันทั้ง ๓ สาขา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงอ่านพบรายละเอียดเกี่ยวกับการประชุมดังกล่าว และทรงเห็นว่ามีเยาวชนนักวิทยาศาสตร์จากนานาประเทศเข้าร่วมประชุมเป็นจำนวนมาก รวมทั้งเยาวชนนักวิทยาศาสตร์จากประเทศในเอเชีย เช่น จีน อินเดีย มาเลเซีย ญี่ปุ่น แต่ไม่เคยมีจากประเทศไทย จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ดำเนินการประสานงานจนกระทั่งสามารถจัดส่งตัวแทนเยาวชนนักวิทยาศาสตร์ไทยเข้าร่วมประชุมเป็นครั้งแรกได้ในพุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาขาฟิสิกส์ ส่วนในพุทธศักราช ๒๕๕๓ มีตัวแทนเยาวชนนักวิทยาศาสตร์เข้าร่วมประชุม ๕ คน ได้แก่ นายสุธีรักษ์ ฤกษ์ดี นางสาวนิธิวดี ไทยเจริญ นายสิขริณญ์ อุปะละ นายสุรเชษฐ หลิมกำเนิด นายฉัตรชัย เหมือนประสาท

บุคคลดีเด่น ผู้แทนหน่วยงาน และผู้แทนโครงการดีเด่นของชาติ ประจำปี ๒๕๕๒ รับพระราชทานรางวัลเข็มเชิดชูเกียรติและเกียรติบัตร



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานพระราชวโรกาสให้**คณะอนุกรรมการคัดเลือกและเผยแพร่ผลงานดีเด่นของชาติในคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ**และผู้บริหารสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี นำบุคคล ผู้แทนหน่วยงาน และผู้แทนโครงการดีเด่นของชาติ ประจำปี ๒๕๕๒ เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาทรับพระราชทานรางวัลเข็มเชิดชูเกียรติ และเกียรติบัตร เมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๒ ณ อาคารชัยพัฒนา สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต จำนวน ๙ ราย ดังนี้

๑. สาขาพัฒนาสังคม ประเภทหน่วยงาน ได้แก่ *โรงพยาบาลอุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น* เป็นโรงพยาบาลที่เปลี่ยนแนวความคิดจากการรักษาพยาบาล มาเป็นการให้ความรู้แก่แนวร่วมหรือภาคี เช่น หมอพื้นบ้าน ร้านขายยา อาสาสมัครสาธารณสุข และสถานีอนามัย เพื่อช่วยกันส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค โดยยึดหลักการพึ่งพาตนเอง สร้างสุขภาวะที่ดีด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกทุกอย่างที่กินและกินทุกอย่างที่ปลูก ทำปุ๋ยหมักชีวภาพใช้เอง สร้างชีวิตที่ดีให้แก่ประชาชน จำนวนคนไข้ลดลง โรคระบาดหายไป สุขภาพดีขึ้น

๒. สาขาพัฒนาเศรษฐกิจ ประเภทบุคคล ได้แก่ *นางพรศิริ มโนหาญ* ประธานกรรมการสมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก (PATA) และที่ปรึกษาคณะกรรมการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เป็นผู้มีวิสัยทัศน์ในการสร้างรายได้ให้แก่ประเทศไทย ด้วยการส่งเสริมเชิญชวนนักท่องเที่ยวต่างประเทศเดินทางมาท่องเที่ยวประเทศไทย เพื่อให้ได้เงินเข้าสู่ประเทศ และกระตุ้นนักท่องเที่ยวภายในประเทศ ก่อให้เกิดการหมุนเวียนเงินตรา เพิ่มพูนเศรษฐกิจของประเทศในภาพรวม โดยใช้ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการบริหารเพื่อพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวไทยและประเทศไทยฝ่าวิกฤตการณ์ต่างๆ ไปได้

ประเภทหน่วยงาน ได้แก่ บริษัท *บาธรูม ดีไซน์*

จำกัด (ด้านเศรษฐกิจพอเพียง) ดำเนินธุรกิจการผลิตและจำหน่ายอ่างอาบน้ำวน ฉากกั้นอาบน้ำ และเครื่องสุขภัณฑ์ต่างๆ ภายในห้องน้ำ จำหน่ายทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ เป็นบริษัทที่น้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการบริหารจัดการจนเป็นผลสำเร็จและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ธุรกิจอื่นๆ สร้างการยอมรับจากสังคมและผู้บริโภคภายในประเทศและต่างประเทศจนเป็นบริษัทผู้ส่งออกสินค้าไปยังต่างประเทศกว่า ๓๐ ประเทศทั่วโลก ในชื่อสินค้าของคนไทย ทำให้ได้รับรางวัลทั้งภายในประเทศและต่างประเทศมากกว่า ๒๐ รางวัล ภายในเวลา ๓ ปี

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (องค์การมหาชน) (ด้านส่งเสริมธุรกิจเอกชน) เป็นหน่วยงานในกำกับของกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีระบบบริหารที่เป็นอิสระจากระบบราชการ มีภารกิจหลักคือการยกระดับความสามารถด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี โดยเฉพาะอุตสาหกรรมยุทธศาสตร์ของประเทศ โดยการเชื่อมโยงเครือข่ายวิสาหกิจและเครือข่ายวิชาการอย่างบูรณาการเพื่อพัฒนาให้เกิดนวัตกรรมเชิงยุทธศาสตร์ มุ่งเน้นการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ กระบวนการผลิตใหม่หรือรูปแบบธุรกิจใหม่ เพื่อก่อให้เกิดมูลค่าเพิ่มที่สูงมากแก่ธุรกิจ ตลอดระยะเวลา ๖ ปี สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติได้สนับสนุนโครงการจำนวน ๔๑๐ โครงการ

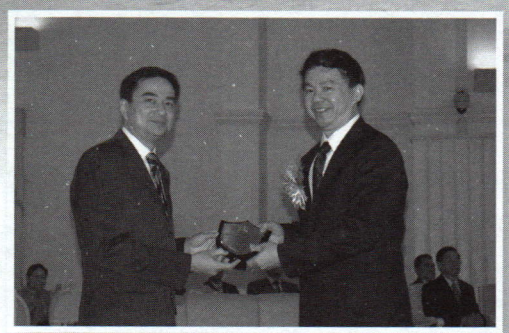
๓. สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประเภทบุคคล ได้แก่ *รองศาสตราจารย์จำกัด มงคลกุล* (ด้านพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) เป็นปูชนียบุคคลที่มีคุณูปการต่อวงการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของประเทศไทย ทั้งด้านการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ กิจกรรมวิทยาศาสตร์ การส่งเสริมนักเรียน ครูอาจารย์ นักวิจัย การสร้างความตระหนักและเจตคติที่ดีทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น เป็นผู้ผลักดันให้รัฐบาลสร้างอุทยานวิทยาศาสตร์พระจอมเกล้า อำเภอหว้ากอ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ริเริ่มผลักดันโครงการสมองไหลกลับ การทำขาดทุนให้เป็นกำไร เพื่อให้นักวิชาชีพไทยในต่างแดนโดยเฉพาะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกลับมาช่วยเหลือและร่วมกันพัฒนาประเทศ

ศาสตราจารย์วัชระ กสิณฤกษ์ เป็นอาจารย์ประจำคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ใช้ความรู้ความสามารถทั้งการสอน งานวิชาการ และงานวิจัย อันเป็นประโยชน์ต่อวงการศึกษาเป็นอย่างมาก มีผลงานวิจัยจนเป็นที่ยอมรับและเผยแพร่ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศและได้รับรางวัลทางวิชาการต่างๆ ไม่น้อยกว่า ๒๐ รางวัล พร้อมทั้งได้จดสิทธิบัตรในประเทศไทย จำนวน ๖ เรื่อง และต่างประเทศจำนวน ๓ เรื่อง นำไปสู่การใช้อย่างเป็นรูปธรรม เกิดประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ เช่น การพัฒนาชุดน้ำยาตรวจนับจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด CD4 ลิมโฟซัยต์ ที่ใช้ได้กับเครื่องตรวจนับเม็ดเลือดอัตโนมัติ การพัฒนาชุดน้ำยาตรวจนับจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด CD4 ลิมโฟซัยต์ ชนิด ๓ สี ที่ใช้กับเครื่องโฟลไซโตมิเตอร์ การพัฒนาชุดตรวจแบบแถบ (immunochromatographic strip test) เพื่อตรวจกรองพาหะธาลัสซีเมียชนิดแอลฟ่า

ประเภทโครงการ ได้แก่ *โครงการน้ำเชื้อช้างแช่เย็น แช่แข็ง และการผสมเทียมในช้างไทย* เนื่องจากประชากรช้างเลี้ยงในประเทศไทยลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว โอกาสที่จะสูญพันธุ์เป็นไปได้สูง คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้จัดทำโครงการน้ำเชื้อช้างแช่เย็น แช่แข็ง และการผสมเทียมในช้างไทย โดยมี*นายสัตวแพทย์ นิกร ทองทิพย์* เป็นหัวหน้าโครงการ มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บรักษาพันธุกรรมช้างไทยในรูปแบบน้ำเชื้อช้างแช่แข็ง ซึ่งจะช่วยให้พันธุกรรมของช้างคงอยู่ได้เป็นเวลานาน และสามารถนำไปทำการผสมเทียมช้างด้วยน้ำเชื้อช้างแช่เย็นและแช่แข็ง เพื่อมุ่งเน้นให้เกิดความหลากหลายทางพันธุกรรม

๔. สาขาเผยแพร่เกียรติภูมิของไทย ประเภทบุคคล ได้แก่ *นายจักรพันธุ์ โปษยกฤต* ศิลปินแห่งชาติ ปี ๒๕๔๓ เป็นจิตรกรอิสระที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตรกรรมทั้งแบบไทยประเพณีและศิลปะร่วมสมัย ได้รับยกย่องเป็น ๑ ใน ๕๒ นายช่างเอกในรอบ ๒๐๐ ปี ของกรุงรัตนโกสินทร์ มีผลงานสู่สาธารณชนจำนวนมาก ซึ่งล้วนแล้วแต่มีคุณค่าเป็นสมบัติของชาติ อาทิ พระบรมสาทิสลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ รัชกาลที่ ๖ รัชกาลที่ ๗ และรัชกาลปัจจุบัน พระสาทิสลักษณ์สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และพระบรมวงศานุวงศ์ ภาพวาดจิตรกรรม





ฝาผนังในพระอุโบสถหลังใหม่ วัดตรีทศเทพ วรวิหาร ซ่อมแซมอนุรักษ์หุ่นหลวง หุ่นวังหน้า เป็นต้น

ประเภทโครงการ ได้แก่ *โครงการประกวดวงโยธวาทิตนักเรียน นักศึกษา ชิงถ้วยพระราชทานฯ* การประกวดวงดุริยางค์และวงโยธวาทิต เริ่มจัดขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อปี ๒๕๒๔ โดยศาสตราจารย์นายแพทย์บุญสม มาร์ติน อธิบดีกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในขณะนั้น ใช้ชื่อว่า การประกวดวงโยธวาทิตนักเรียนนักศึกษาชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย จัดประกวดในงานวันเด็กแห่งชาติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สถานศึกษาต่างๆ ก่อตั้งและพัฒนาวงโยธวาทิต อันเป็นการเพิ่มพูนความรู้ความสามารถทางด้านดนตรี เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อีกทั้งเป็นการส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรด้านดนตรี เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพ

โครงการคัดเลือกบุคคล หน่วยงาน และโครงการดีเด่นของชาติ ได้เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่พุทธศักราช ๒๕๒๗ จนถึงปัจจุบัน โดยมีแนวทางการพิจารณาและหลักเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ จะต้องเป็นผลงานดีเด่นของหน่วยงานภาครัฐ องค์กรภาคเอกชน ต่างๆ หรือของบุคคลซึ่งเป็นผลงานที่ได้กระทำมาในระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๕ ปี โดยยังต้องกระทำอยู่อย่างต่อเนื่องไปในอนาคตจนเห็นผลแน่นอน และจะต้องเป็นผลงานของคนไทยที่สมควรภาคภูมิใจในระดับชาติ เป็นที่ยอมรับในส่วนรวม และผลงานนั้นเกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติอย่างแท้จริง นอกจากนั้น บุคคลเจ้าของผลงานที่ส่งเข้ารับการคัดเลือก จะต้องเป็นผู้มีความประพฤติดี มีคุณธรรม และจริยธรรมในการครองตนอย่างเหมาะสม มีแนวทางและอุดมการณ์ในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จเป็นปูชนียบุคคลที่สมควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่บุคคลทั่วไป โดยจะพิจารณาตามประเภท หรือสาขาของผลงาน หรือวิชาชีพในด้านใดด้านหนึ่งตามที่กำหนดไว้

โดยที่ผ่านมาคณะอนุกรรมการฯ ได้พิจารณาประกาศเกียรติคุณบุคคล หน่วยงาน และโครงการดีเด่นของชาติไปแล้ว จำนวน ๒๐๓ ราย เฉพาะในปี ๒๕๕๒ มีบุคคล หน่วยงาน และโครงการจากทั่วประเทศส่งผลงานเข้าร่วมพิจารณาคัดเลือก จำนวนทั้งสิ้น ๒๒๑ ราย

อนึ่ง บุคคล ผู้แทนหน่วยงาน และผู้แทนโครงการดีเด่นทั้ง ๙ รายประจำปี ๒๕๕๒ นี้ ได้เข้ารับโล่ประกาศเกียรติคุณจากนายกรัฐมนตรี (นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ) เมื่อวันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๓ เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจแก่ผู้ได้รับรางวัล และเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนและหน่วยงานอื่นๆ ยึดถือเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

พิธีมอบรางวัลชุมชนหรือหมู่บ้านประชาธิปไตยตัวอย่าง ประจำปี ๒๕๕๓







เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๓ นายอำพล เสนาณรงค์ องคมนตรี เป็นประธานในพิธีมอบรางวัลชุมชนหรือหมู่บ้านประชาธิปไตยตัวอย่าง ประจำปี ๒๕๕๓ ณ อาคารกีฬาเวสน์ ๒ ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ซึ่ง**คณะอนุกรรมการส่งเสริมการพัฒนาประชาธิปไตย ในคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ** สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี จัดขึ้นเพื่อประกาศยกย่องหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีกิจกรรมปลูกฝังแนวคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และมีสถาบันที่ให้สมาชิกของชุมชนร่วมกันคิด ร่วมกันตัดสินใจ ร่วมกันปฏิบัติ ร่วมกันรับผลประโยชน์ และร่วมกันรับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง ซึ่งเป็นพลังที่สามารถขับเคลื่อนการพัฒนาประชาธิปไตยในระดับชาติให้มีความเจริญมั่นคง และเป็นแบบอย่างในด้านการส่งเสริมและการพัฒนาประชาธิปไตยแก่ชุมชนหรือหมู่บ้านอื่นๆ ต่อไป

การคัดเลือกและมอบรางวัลชุมชนและหมู่บ้านประชาธิปไตยตัวอย่าง ได้เริ่มจัดมาตั้งแต่พุทธศักราช ๒๕๕๐ มีชุมชนหรือหมู่บ้านที่ได้รับรางวัลมาแล้วจำนวน ๒๑๓ แห่ง โดยมีหลักเกณฑ์การคัดเลือกชุมชนและหมู่บ้านประชาธิปไตยตัวอย่าง ดังนี้

(๑) เป็นชุมชนหรือหมู่บ้านที่สนับสนุนและส่งเสริมการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นพระประมุข

(๒) เป็นชุมชนหรือหมู่บ้านที่มีการพัฒนาประชาธิปไตยอย่างเป็นกระบวนการและมีการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมการพัฒนาประชาธิปไตยอย่างยั่งยืน

(๓) เป็นชุมชนหรือหมู่บ้านที่สนับสนุนและส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ตามนโยบายของรัฐบาล

(๔) เป็นชุมชนหรือหมู่บ้านที่มีวิถีชีวิตแบบประชาธิปไตย อยู่ในระเบียบวินัย กรอบคุณธรรมและจริยธรรม มีการบำรุงรักษาศิลปวัฒนธรรม จารีตประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ดีงาม

(๕) เป็นชุมชนหรือหมู่บ้านที่มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมในเขตพื้นที่

นิทรรศการธงชาติไทยและธงสำคัญของชาติ ในโครงการ "ธงไตรรงค์ ธำรงไทย"





เมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๓ นายสุเทพ เทือกสุบรรณ รองนายกรัฐมนตรี ประธานกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ เป็นประธานในพิธีเปิดนิทรรศการธงชาติไทยและธงสำคัญของชาติ ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร นิทรรศการนี้จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๑-๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๓ ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร และระหว่างวันที่ ๒๗ สิงหาคม ถึง ๑๕ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๓ ณ สำนักหอสมุดแห่งชาติ และหอวชิราวุธานุสรณ์

การจัดงาน **"นิทรรศการธงชาติไทยและธงสำคัญของชาติ" ในโครงการ "ธงไตรรงค์ ธำรงไทย"** มีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกในความรักชาติ ความภาคภูมิใจในความเป็นไทย และการเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์ ให้แก่นักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชนชาวไทย ให้ตระหนักถึงความสำคัญ และมีความรู้เกี่ยวกับธงชาติและธงสำคัญของชาติ เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในความเจริญของชาติ เสริมสร้างความสามัคคี เกิดความหวงแหนและธำรงรักษาไว้ซึ่งเอกลักษณ์ของชาติ

นิทรรศการธงชาติไทยและธงสำคัญของชาติ ประกอบด้วยการแสดงภาพและธงจำลอง พร้อมทั้งประวัติความเป็นมาของธงชาติไทยและการใช้ธงสำคัญของชาติประเภทต่างๆ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน อาทิ ธงที่มีความหมายถึงประเทศไทยและชาติไทย ธงพระอิสริยยศ ธงทหาร ธงแสดงตำแหน่งต่างๆ และมีการจัดแสดงวัตถุชิ้นเอกที่หายากเกี่ยวกับธงชาติ เช่น พระราชบัญญัติว่าด้วยแบบอย่างธงสยาม ฉบับแรก รัตนโกสินทร์ศก ๑๑๐ ธงไตรรงค์ผืนที่เล็กที่สุดในโลก ธงช้างเผือกสมัยรัชกาลที่ ๕ (ผืนจริง) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการบรรยายพิเศษเกี่ยวกับธง และการแสดงต่างๆ ที่น่าสนใจและสวยงามให้ผู้สนใจได้รับฟังและรับชมตามวัน เวลา ดังนี้

การบรรยายพิเศษ

วันอังคาร ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น. เรื่อง "ความสำคัญเกี่ยวกับธงชาติและเรื่องทั่วไป" โดย นายพฤติพล ประชุมพล ผู้อำนวยการพิพิธภัณฑ์สยาม ณ ห้องอเนกประสงค์ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร



วันอังคาร ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น. เรื่อง "ธงพระอิสริยยศ" โดย นางสายไหม จบกลศึก ณ ห้องอเนกประสงค์ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

วันศุกร์ ที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๓ เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.

เรื่อง “ธงสำคัญของชาติและธงทหาร” โดย พันเอก กิตติศักดิ์ บุญสุข ณ โรงละคร หอวชิราวุธานุสรณ์

การแสดง

วันศุกร์ ที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น. การแสดงชุด “เรื่องเล่าธงไตรรงค์ ธงสยาม” โดย สถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ และการแสดงตีธงสองมือ โดยกรมการสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศทหารเรือ ณ ลานหน้าหอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ ที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๓ และวันเสาร์ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. การแสดงตีธงสองมือ โดย กรมการสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศทหารเรือ ณ ลานหน้าหอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

วันศุกร์ ที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๓ เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น. การแสดงชุด “เรื่องเล่าธงไตรรงค์ ธงสยาม” โดย สถาบันสันติราษฎร์บริหารธุรกิจ ณ โรงละคร หอวชิราวุธานุสรณ์



พิธีมอบรางวัล “คนดีศรีสังคม”

เมื่อวันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๓ นายประจักษ์ สุวรรณภักดี ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมาทำหน้าที่เป็นประธานมอบรางวัล “คนดีศรีสังคม” แทนผู้ตรวจราชการสำนักนายกรัฐมนตรี (นางปราณี สริวัฒน์) ณ ศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา

คณะอนุกรรมการพิจารณาคัดเลือก “คนดีศรีสังคม” ในคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ดำเนินการพิจารณาคัดเลือกบุคคลผู้มีคุณสมบัติและกระทำความดีตรงตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดให้ได้รับรางวัล “คนดีศรีสังคม” ครั้งนี้ จำนวน ๓ คน แบ่งเป็น ๒ กรณี คือ

๑. ผู้แสดงออกซึ่งความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยาก ด้วยการอุทิศตนให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน คือ นายอำนวย ครเพ็ง อายุ ๒๕ ปี ที่กระทำความดีโดยว่ายน้ำไปช่วยเหลือหญิงสาวที่กระโดดจากสะพานพระราม ๘ กรุงเทพมหานคร เพื่อฆ่าตัวตาย จนเป็นเหตุให้นายอำนวยต้องเสียชีวิต เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ โดยมีนางสานันท์ ครเพ็ง มารดาเป็นผู้รับแทน

๒. ผู้แสดงออกถึงความซื่อสัตย์ สุจริต ไม่ยักยอก หรือนำเอาทรัพย์สินซึ่งมีค่าของผู้อื่นมาเป็นของตน ทั้งๆ ที่มีโอกาสจะกระทำได้ จำนวน ๒ คน ซึ่งทั้งคู่เป็นพนักงานของห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์ สาขานครราชสีมา ดังนี้

๒.๑ นายอัศนัย รักมิตร อายุ ๒๘ ปี ผู้เก็บกระเป๋าบรรจุเงินสดและทรัพย์สินอื่น มูลค่า ๔๐๐,๐๐๐ บาท คืนแก่เจ้าของที่ลืมไว้ในรถเข็น บริเวณลานจอดรถชั้นใต้ดินของห้างฯ เมื่อวันที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๓

๒.๒ นายประกิจ ใจเที่ยง อายุ ๓๐ ปี ผู้เก็บกระเป๋าบรรจุเงินสดและทรัพย์สินอื่น มูลค่า ๒๗๖,๕๕๐ บาท คืนแก่เจ้าของที่ลืมไว้ในรถเข็น บริเวณลานจอดรถชั้นใต้ดินของห้างฯ เมื่อวันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๕๓

มาใช้คำไทยกันเถิด ☺

คนไทย บางคนรวมทั้งสื่อมวลชนต่างๆ มักใช้คำศัพท์ภาษาต่างประเทศปะปนกับภาษาไทยทั้งในการพูดและการเขียน ทั้งที่ศัพท์ภาษาต่างประเทศเหล่านั้นมีคำภาษาไทยอยู่แล้ว และไม่ใช่ศัพท์วิชาการที่จำเป็นต้องใช้ภาษาต่างประเทศเพื่อสื่อความเข้าใจแต่อย่างใด



มาใช้คำไทยกันเถิด ☺

ทรง; ท่วงท่า/มาด; มีชั้นเชิง/วางท่า; เชิง; จัดตั้ง; จากปกติ/แบบแผน; ใบแบบ; ไม่ควรใช้ *ฟอร์ม (form)*

☺ ต้นไม้ต้นนี้**ทรง**สวย
☹ ต้นไม้ต้นนี้*ฟอร์ม*สวย

☺ หนุ่มคนนี้วาง**ท่วงท่า/มาด**ดี
☹ หนุ่มคนนี้วาง*ฟอร์ม*ดี

☺ หนุ่มคนนั้น**มีชั้นเชิง/วางท่า**มาก
☹ หนุ่มคนนั้น*ฟอร์ม*มาก

☺ ซื้อของแพงกว่าคนอื่น ยังมาเล่าให้เสีย**เชิง**
☹ ซื้อของแพงกว่าคนอื่น ยังมาเล่าให้เสีย*ฟอร์ม*

☺ พรรคการเมืองที่ได้รับเสียงข้างมาก กำลัง**จัดตั้ง**คณะรัฐมนตรี
☹ พรรคการเมืองที่ได้รับเสียงข้างมาก กำลัง*ฟอร์ม*คณะรัฐมนตรี

☺ นักมวยคนนี้ชกผิด**จากปกติ/แบบแผน**จึงแพ้
☹ นักมวยคนนี้ชกผิด*ฟอร์ม*จึงแพ้

☺ บัณฑิตใหม่กรอก**ใบแบบ**สมัครงาน
☹ บัณฑิตใหม่กรอก*ฟอร์ม*สมัครงาน

รับ ไม่ควรใช้ *เท้ก (take)*

☺ คนเห็นแก่ตัว ชอบแต่จะ**รับ**
☹ คนเห็นแก่ตัว ชอบแต่จะ*เท้ก*

สนับสนุนอยู่เบื้องหลัง; เก็บสำรอง; ไม่ควรใช้ *แบ็กอั๊ป (backup)*

☺ บริษัทนี้มีธนาคารใหญ่**สนับสนุนอยู่เบื้องหลัง**
☹ บริษัทนี้มีธนาคารใหญ่*แบ็กอั๊ป*

☺ อย่าลืม**เก็บสำรอง**ข้อมูลในคอมพิวเตอร์ไว้อีกชุดหนึ่ง
☹ อย่าลืม*แบ็กอั๊ป*ข้อมูลในคอมพิวเตอร์ไว้อีกชุดหนึ่ง

ทางการ; เป็นพิธีการ; ไม่ควรใช้ *ฟอร์มัล (formal)*

☺ เธอต้องใช้ภาษา**ทางการ**ในหนังสือราชการ
☹ เธอต้องใช้ภาษา*ฟอร์มัล*ในหนังสือราชการ

☺ งานนี้เป็นงานกันเอง ไม่ต้องแต่งกาย**เป็นพิธีการ**
☹ งานนี้เป็นงานกันเอง ไม่ต้องแต่งกาย*ฟอร์มัล*

รูปแบบ ไม่ควรใช้ *ฟอร์แหม็ต (format)*

☺ คณะบรรณาธิการจะเป็นผู้กำหนด**รูปแบบ**ของหนังสือเล่มนี้
☹ คณะบรรณาธิการจะเป็นผู้กำหนด*ฟอร์แหม็ต*ของหนังสือเล่มนี้

เอาใจใส่; ดูแล; ไม่ควรใช้ *เท้กแคร์ (take care)*

☺ คนแก่ต้องการให้ลูกหลาน**เอาใจใส่**
☹ คนแก่ต้องการให้ลูกหลาน*เท้กแคร์*

☺ **ดูแล**คุณแม่ให้ดีๆ นะ
☹ *เท้กแคร์*คุณแม่ให้ดีๆ นะ

ซื้อกิจการ ไม่ควรใช้ *เท้กโอเว่อร์ (take over)*

☺ บริษัทต่างชาติ**ซื้อกิจการ**ธนาคารนี้

☹ บริษัทต่างชาติ*เท้กโอเว่อร์*ธนาคารนี้

เข้าข้าง/ถือหาง ไม่ควรใช้ *เท้กไซด์ (take side)*

☺ คนพวกนี้เหิมเกริมเพราะมี**คนเข้าข้าง/ถือหาง**

☹ คนพวกนี้เหิมเกริมเพราะมีคน*เท้กไซด์*

ใช้เวลามาก ไม่ควรใช้ *เท้กไทม์ (take time)*

☺ การเขียนบทละครเรื่องนี้**ใช้เวลามาก**จริงๆ

☹ การเขียนบทละครเรื่องนี้*เท้กไทม์*จริงๆ

รายงาน; เอกสาร; บทความ;
ไม่ควรใช้ *เปเป้อร์ (paper)*

☺ กว่าจะเขียน**รายงาน**เรื่องนี้ส่งอาจารย์ได้ ต้องใช้เวลาตั้ง ๓ วัน

☹ กว่าจะเขียน*เปเป้อร์*เรื่องนี้ส่งอาจารย์ได้ ต้องใช้เวลาตั้ง ๓ วัน

☺ ฉันต้องทำแต่งาน**เอกสาร**อย่างเดียว น่าเบื่อมาก

☹ ฉันต้องทำแต่งาน*เปเป้อร์*อย่างเดียว น่าเบื่อมาก

☺ **บทความ**ที่เขาเสนอในที่ประชุมคราวนี้น่าสนใจมาก

☹ *เปเป้อร์*ที่เขาเสนอในที่ประชุมคราวนี้น่าสนใจมาก

ประมวลบทความจากการประชุม ไม่ควรใช้ *โพรซีดดิ้งส์ (proceedings)*

☺ หลังการประชุมนานาชาติ เจ้าภาพจะส่ง**ประมวลบทความจากการประชุม**ให้ผู้เข้าร่วมประชุม

☹ หลังการประชุมนานาชาติ เจ้าภาพจะส่ง*โพรซีดดิ้งส์*ให้ผู้เข้าร่วมประชุม

ทรัพยากร; อุปกรณ์การศึกษา; วิทยากร;
ไม่ควรใช้ *รีซ้อร์ซ (resource)*

☺ ประเทศเรามี**ทรัพยากร**มาก

☹ ประเทศเรามี*รีซ้อร์ซ*มาก

☺ โรงเรียนต้องการ**อุปกรณ์การศึกษา**เพิ่ม

☹ โรงเรียนต้องการ*รีซ้อร์ซ*เพิ่ม

☺ ในการประชุมทางวิชาการครั้งนี้ ต้องการ**วิทยากร**หลายคน

☹ ในการประชุมทางวิชาการครั้งนี้ ต้องการ*รีซ้อร์ส*หลายคน

วิธีดำเนินการ ไม่ควรใช้ *โพรซีเจ้อร์ (procedure)*

☺ การทำวิจัยเรื่องนี้ขาด**วิธีดำเนินการ**ที่แน่นอน

☹ การทำวิจัยเรื่องนี้ขาด*โพรซีเจ้อร์*ที่แน่นอน

แหล่ง/แหล่งข้อมูล; แหล่งข่าว;
ไม่ควรใช้*ซ้อร์ส (source)*

☺ รายงานเรื่องนี้มาจาก**แหล่ง/แหล่งข้อมูล**ที่เชื่อถือได้

☹ รายงานเรื่องนี้มาจาก*ซ้อร์ส*ที่เชื่อถือได้

☺ ข่าวนี้มาจาก**แหล่งข่าว**ที่เชื่อถือได้

☹ ข่าวนี้มาจาก*ซ้อร์ส*ที่เชื่อถือได้

ยอดเยี่ยม/สุดยอด ไม่ควรใช้*ซุปเป้อร์ (super)*

☺ นักวิ่งคนนี้มีฝีเท้าระดับ**ยอดเยี่ยม/สุดยอด**

☹ นักวิ่งคนนี้มีฝีเท้าระดับ*ซุปเป้อร์*

ตลาดในห้าง/ตลาดห้าง ไม่ควรใช้ *ซุปเป้อร์มาร์เก้ต (supermarket)*

☺ แม่บ้านชอบไปจ่ายของที่**ตลาดในห้าง/ตลาดห้าง**

☹ แม่บ้านชอบไปจ่ายของที่*ซุปเป้อร์มาร์เก้ต*

ยอดนางแบบ ไม่ควรใช้*ซุปเป้อร์โมเดล (supermodel)*

☺ ลูกสาวของเขาเป็น**ยอดนางแบบ**ของไทย

☹ ลูกสาวของเขาเป็น*ซุปเป้อร์โมเดล*ของไทย

ยอดดารา ไม่ควรใช้*ซุปเป้อร์สตาร์ (superstar)*

☺ เขาเป็น**ยอดดารา**ที่มีค่าตัวสูงมาก

☹ เขาเป็น*ซุปเป้อร์สตาร์*ที่มีค่าตัวสูงมาก

ผู้ควบคุมงาน; อาจารย์ที่ปรึกษา/อาจารย์ผู้ควบคุม (งานวิจัย, วิทยานิพนธ์); ไม่ควรใช้*ซุปเป้อร์ไว้เซ่อร์ (superviser)*

☺ เขาได้รับแต่งตั้งให้เป็น**ผู้ควบคุมงาน**

☹ เขาได้รับแต่งตั้งให้เป็น*ซุปเป้อร์ไว้เซ่อร์*

☺ อาจารย์ธวัชชัยได้รับแต่งตั้งเป็น**อาจารย์ที่ปรึกษา/อาจารย์ผู้ควบคุม**วิทยานิพนธ์ของนักศึกษา

☹ อาจารย์ธวัชชัยได้รับแต่งตั้งเป็น*ซุปเป้อร์ไว้เซ่อร์*วิทยานิพนธ์ของนักศึกษา











วารสารไทยจัดพิมพ์เผยแพร่ด้วยเงินงบประมาณและเงินสนับสนุนจากธนาคารอาคารสงเคราะห์ www.ghb.co.th