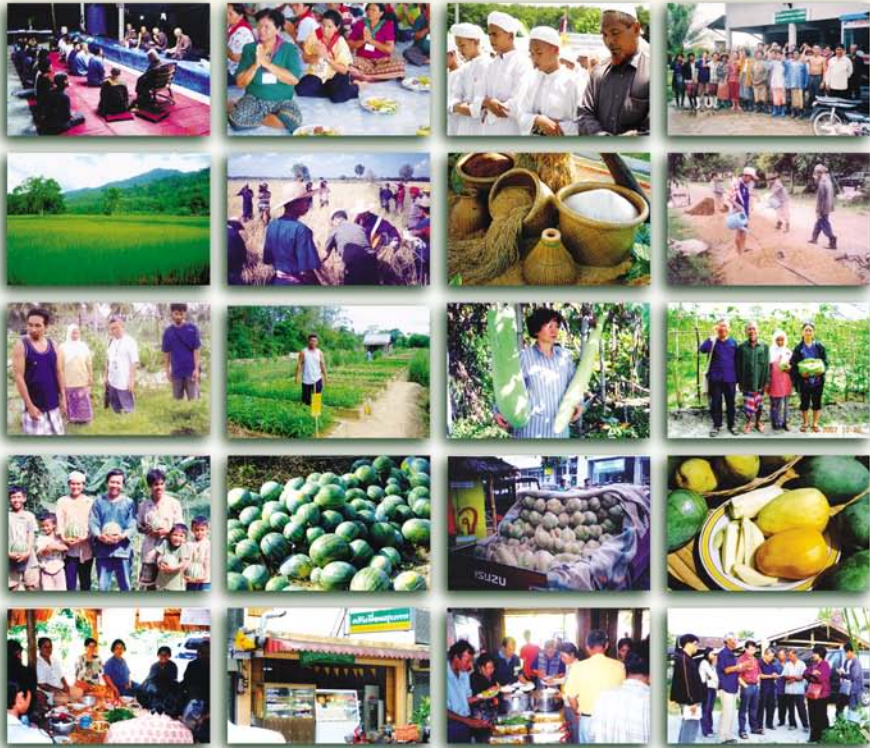


บทเรียนและความล้มเหลวจากระบบเกษตรเคมีเชิงเดี่ยว  
แนวทางสู่นโยบายสาธารณะ...

# ยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท

## สู่อาหารปลอดภัย เพื่อสุขภาพชุมชน

โดย...ภาณุ พิทักษ์เผ่า



สนับสนุนโดย :



โครงการเครือข่ายการพัฒนากระบวนการนโยบายสาธารณะระดับพื้นที่ภาคใต้  
สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สวรส.ภาคใต้ มอ.)  
มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

บทเรียนและความล้มเหลวจากระบบเกษตรเคมีเชิงเดี่ยว  
แนวทางสู่นโยบายสาธารณะ ...

# ยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท สู่อาหารปลอดภัย เพื่อสุขภาพชุมชน

• โดย... ภาณุ พิทักษ์เผ่า •

บทเรียนและความล้มเหลวจากระบบเกษตรเคมีเชิงเดี่ยว  
แนวทางสู่นโยบายสาธารณะ ...

# ยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท สู่อาหารปลอดภัย เพื่อสุขภาพชุมชน

โดย ภาณุ พัทธ์พีเฝ้า

สนับสนุนโดย :



โครงการเครือข่ายการพัฒนากระบวนการนโยบายสาธารณะระดับพื้นที่ภาคใต้  
สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สวรส.ภาคใต้ มอ.)  
มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ปก/รูปเล่ม :



หจก.โพ-บาร์ด

280/2 หมู่ 6 ถ.ปฎนณกันท์-เขากลอย ต.ทุ่งใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110  
โทร./แฟกซ์ 0-7455-1133, 089-6595338

จำนวน 300 เล่ม  
มกราคม 2550

## อุดมการณ์ของเสื่อ

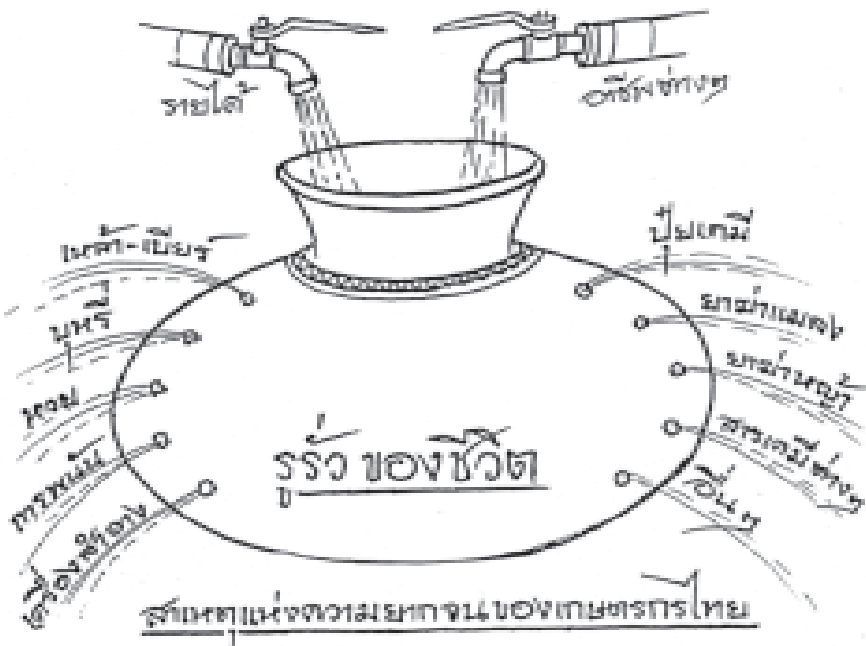
ความเป็นเสื่อเหลืออะไรในวันนี้  
นอกจากหนี้ท่วมเมืองกับเรื่องเศร้า  
มาพลิกพื้นผืนดินทองถิ่นเรา  
ที่อับเฉาให้เรืองรองดังทองคำ  
ให้รวงข้าวพราวไสวในท้องทุ่ง  
ให้วันพรุ่งนี้มีรอยยิ้มอ้อมท้าวหน้า  
เศรษฐกิจพอเพียงเลี้ยงชีวา  
สุขประชาเสรีชนคนติดดิน

• อิศรา •



“...การเป็นเพื่อนนั้นไม่สำคัญสำคัญที่เราพออยู่พอกิน  
 และมีเศรษฐกิจการเป็นอยู่แบบพอมีพอกิน  
 แบบพอมีพอกินหมายความว่า  
 คู่หูตัวเองได้ให้มพอเพียงกับตัวเอง ... ”

• พระบรมราชาบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว •





ศิลปะของช่างที่ปลูก ปลูกทุกของช่างที่กิน

“...เงินทองเป็นของมายา  
ข้าวปลาเป็นของจริง...”

• หม่อมเจ้าสิทธิพร กฤษดากร •

# คำนำ

เช้าวันหนึ่ง ต้นปี 2549 ผอ.สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ผศ.พงศ์เทพ สุธีรวุฒิ) ได้ชักชวน อ.พิชัย ศรีใส, คุณกำราบ พานทอง และผู้เขียน ไปร่วมสนทนาค้นหาประเด็นด้านเกษตรกรรมที่น่าสนใจ อันอาจนำไปสู่การขับเคลื่อนเป็นนโยบายสาธารณะ เพื่อประโยชน์ในวงกว้าง

ผู้เขียนเล่าให้วงสนทนาฟังว่า...เครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีไทใช้หลัก ยุทธศาสตร์ 7 ชั้น เป็นเครื่องมือในการจัดการชีวิต เพื่อความสุขพอเพียง ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาศักยภาพของเกษตรกรแบบองค์รวม

ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์ ชุมชนเกษตรกรรมส่วนใหญ่ ไม่อาจต้านพายุเกษตรเคมีเชิงเดี่ยว ที่พัดพาเอาวิถีวัฒนธรรมการผลิตอาหารปลอดภัยแบบดั้งเดิมให้ล่มสลายลง **ยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท เป็นทางเลือกหนึ่งในการกอบกู้ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของเกษตรกรให้กลับคืนสู่วิถีแห่งการพึ่งตนเอง** ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชนเกษตรกรรมไทยดั้งเดิม

“ยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท สู่อาหารปลอดภัยเพื่อสุขภาพชุมชน” เป็นหนังสือที่เขียนขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการจัดเวทีนโยบายสาธารณะ ที่อำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการถอดบทเรียนของเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีไท ซึ่งพึ่งตนเองได้ เป็นอิสระจากทุนนิยม มีชีวิตพอเพียง ปลอดภัย สุข และไม่เป็นหนี้

ขอขอบคุณ โครงการเครือข่ายการพัฒนากระบวนการนโยบายสาธารณะระดับพื้นที่ภาคใต้ สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สวรส.ภาคใต้ มอ.) มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ร่วมกันสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่หนังสือเล่มนี้ เพื่อประโยชน์สาธารณะ หากหนังสือเล่มนี้มีคุณค่าต่อท่านผู้อ่านอยู่บ้าง **ผู้เขียนขอมอบคุณความดีนั้นแด่...คุณแม่ อารีย์ พิทักษ์เผ่า หากมีข้อบกพร่องประการใด ผู้เขียนขออภัยรับคำชี้แนะจากท่านผู้อ่านทุกประการ**

ด้วยจิตคารวะ

**ภาณุ พิทักษ์เผ่า**

เครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีไท ภาคใต้  
49 ถนนจตุอนุสรณ์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา  
โทร.074-346436,089-4624912

# สารบัญ

1. บทนำ .....	8
2. ระบบนิเวศวิทยาทางการเกษตร .....	12
3. บริบททางสังคม และเศรษฐกิจ ในการพัฒนาระบบการเกษตร .....	13
4. เกษตรกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมเพื่อการยังชีพ ...	15
5. การเข้าสู่ระบบเกษตรแผนใหม่ ในบริบททุนนิยม .....	16
6. การทำเกษตรแผนใหม่ในพื้นที่ภาคใต้ .....	21
7. บทเรียนและความล้มเหลวจากระบบแผนใหม่ .....	23
8. วิถีคิด คุณค่า และอุดมการณ์เกษตรอินทรีย์วิถีไท .....	26
9. ความสำเร็จของเกษตรกรต้นแบบ .....	28
10. ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 1 .....	30
11. ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 2 .....	35
12. ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 3 .....	45
13. ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 4 .....	52
14. ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 5 .....	57
15. ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 6 .....	60
16. ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 7 .....	64
17. ภาพประกอบ .....	69
18. บทสรุป .....	81
19. นโยบายสาธารณะ : เพื่อการผลิตและการตลาด อาหารปลอดภัย .....	85
20. บรรณานุกรม .....	87
21. เกี่ยวกับผู้เขียน .....	88



# บทนำ

ในปี พ.ศ.2535 ข้อมูลจากแผนที่ดาวเทียมระบุว่า ภาคใต้ มีพื้นที่เพาะปลูกยางพารากว่า 10 ล้านไร่หลายปีต่อมาศูนย์วิจัยยางพารา ร่วมกับมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ร่วมกันสำรวจพื้นที่ เพราะปลูกยางพาราในภาคใต้อีกครั้ง พบว่ามีพื้นที่ปลูกยางกว่า 11 ล้านไร่ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ60ของพื้นที่ป่าทั้งหมด แต่เมื่อเทียบเคียงกับพื้นที่ป่าที่ถูกทำลายประมาณ 13 ล้านไร่ ก็อาจกล่าวได้ว่าพื้นที่ปลูกยางพาราที่ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด คือพอกับพื้นที่ป่าที่ถูกทำลาย

ท่ามกลางระบบเกษตรเคมีเชิงเดี่ยว การพวยพุ่งของราคา ยางพาราได้โหมกระพือให้เกิดการตัดไม้ทำลายป่าเพื่อปลูกยาง มากขึ้น และจูงใจให้เกษตรกรโค่นสวนผลไม้เล็กทำนา เปลี่ยนสวน ผักเป็นสวนยางพารากันแทบทุกพื้นที่ ด้วยเห็นเงินเป็นตัวตั้ง เงินที่ได้จากการขายน้ำยาง ก็นำไปซื้อข้าวปลาอาหารมาเลี้ยง ครอบครัว สารเคมีที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารย่อมเป็นที่มาของโรคภัยไข้เจ็บของคนในชุมชน

วิถีชุมชนเกษตรกรรมภาคใต้กำลังเปลี่ยนไปจากชุมชนที่เคย ผลิตอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์ เปลี่ยนสภาพเป็นชุมชนเกษตร เคมีเชิงเดี่ยว ปลูกยางพารา พึ่งพาอาหารภายนอกมากขึ้น

มีคำถามว่าในวันนี้ระบบเกษตรพื้นบ้านที่ผลิตอาหารเพื่อการ กินอยู่แบบพอเพียง ยังหลงเหลืออยู่อีกหรือไม่

ในขณะที่การพึ่งพาระบบอาหารโลกที่ความรุนแรงมากขึ้น ทำให้เกษตรกรรมแบบครัวเรือนล่มสลาย สภาพการนี้เอื้อประโยชน์แก่ธุรกิจการเกษตร ซึ่งเกษตรกรต้องพึ่งพิงมากขึ้นทุกวัน **ธุรกิจเหล่านี้เป็นธุรกิจผูกขาดของบริษัทยักษ์ใหญ่ข้ามชาติ ซึ่งจำหน่ายทุกสิ่งทีเกษตรกรต้องการ ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์การเกษตรเมล็ดพันธุ์ ยาปฏิชีวนะ ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง และอื่นๆ อีกมากมาย**

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ผลิตและผู้บริโภค อาจเป็นทั้ง ยุทธศาสตร์และเรื่องน่ายินดีที่ทุกชีวิตได้ลิ้มรสอาหารสดใหม่ ปลอดภัยจากท้องถื่น นี่คือการเบิกบานใจในชีวิตมนุษย์ที่ได้สัมผัสกับกระบวนการผลิตอาหารธรรมชาติ **แต่โลกทุกวันนี้ไม่เพียงแต่แบ่งมนุษย์ออกจากธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังแบ่งแยกผู้ผลิตออกจากผู้บริโภคอย่างสิ้นเชิง** ชีวิตที่เร่งรีบทำให้เราห่างเหินจากวัฒนธรรมการกินอยู่แบบดั้งเดิมมากขึ้นทุกที **เราหลงติดอยู่ในกระแสอันเชี่ยวกรากของบริโคนิยมที่บั่นทอนสุขภาพอย่างไม่รู้จบ** เราจะก้าวเดินไปบนเส้นทางสายนี้อย่างอัปจน หรือจะรวมพลังกันสร้างทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพของผู้ผลิตและผู้บริโภคอย่างยั่งยืน

ในการเกษตรแบบผสมผสาน การบำรุงรักษาความสมบูรณ์ของดินทำได้หลายทางเช่น การปลูกพืชหมุนเวียนอย่างหลากหลาย การเติมธาตุอาหารให้ แก่ดินโดยใช้อินทรีย์สารจากเศษอาหาร เศษพืช มูลสัตว์ ในแนวทางเกษตรแบบ อินทรีย์ ดินเป็นทรัพยากรที่ต้องได้รับการบำรุงเพื่อผลผลิตที่ดีในระยะยาว ดินที่ดีจะมีสิ่งมีชีวิตต่างๆอยู่มากมายทั้งเชื้อราและจุลินทรีย์ พื้นฟูดูแลจาก

เกษตรกร ล้วน มีบทบาทสำคัญยิ่งใน การย่อยสลายอินทรีย์สาร แต่อนิจจา...ระบบเกษตรเคมีได้ทำ ลายจุลินทรีย์เสียสิ้นทำให้ดิน กลายเป็นเพียงวัตถุพิษ ส่งผลให้ดินป่วย (sick soil) ทำให้พืชผล ทางการเกษตรป่วย (sick plant) และเป็นผลให้คนกินป่วยตามไป ด้วยในที่สุด (sick people)

**“ทุกข์ของชาวนา คือทุกข์ของแผ่นดิน”** เป็นวาทกรรม อมตะที่สะท้อนความทุกข์ยากของเกษตรกรชาวไร่ชาวนามาทุก ยุคสมัย ปัญหาของเกษตรกรที่ผ่านมามักได้รับการแก้ไขตาม นโยบายของพรรคการเมืองที่ขาดความเข้าใจในสาเหตุแห่งทุกข์ อย่างแท้จริง **เป็นการแก้ปัญหาทางเดียวโดยเกษตรกรแทบไม่มี ส่วนร่วมในการวางแผนชีวิตของตนเองแม้แต่น้อย**

เกษตรกรส่วนใหญ่ยังหลงวนอยู่ในค่ายกลของระบบเกษตร เคมีเชิงเดี่ยวอันเป็นกลไกของระบบทุนนิยมเสรีที่ย่ำยัดกัดคีรีความ เป็นมนุษย์ **เพราะเป้าหมายสูงสุดของระบบทุนนิยมคือ ทำทุกวิถี ทางเพื่อให้ได้กำไรสูงสุด** ทุ่มเทโฆฆณาชวนเชื่อเพื่อกระตุ้นเจ้า กิเลสตัณหาความอยากของมนุษย์ให้เกิดการบริโภคอย่างบ้าคลั่ง ไม่เคยสนใจใยดีว่าเกษตรกรและผู้บริโภคจะมีสุขภาพที่เลวร้าย อย่างไร

ปัญหาที่มากกระทบชีวิตเกษตรกร จึงมิใช่มีเพียงแต่ปัญหา ต้นทุนการผลิตสูง ผลผลิตราคาตกต่ำ หรือระบบนิเวศน์ทางการ เกษตรเสื่อมโทรมเท่านั้นปัญหาพื้นฐานที่สำคัญใน**ชีวิตเกษตรกร** ก็ไม่แตกต่างไปจากผู้คนทั่วไป ที่ถูกรอบงำจากกระแสบริโภคนิยม **จมปลักอยู่ในอบายมุขจนถอนตัวไม่ขึ้น** นี่คือนปัญหาใหญ่ ที่ ปอนทำลาย **ความสุขในชีวิตเกษตรกรส่วนใหญ่ของประเทศ** ปัญหานี้ยังมิได้รับ การแก้ไขอย่างจริงจัง แล้วยังถูกระงับหน้าซ้ำ

เดิมจากนโยบายประชานิยมของรัฐบาลอย่างหนักหน่วง จากสถิติ  
ในโครงการพักชำระหนี้ของรัฐบาล ที่ส่งเกษตรกรเข้าอบรมใน  
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่านอกจากเกษตรกรเป็นหนี้  
**เพราะสารเคมีแล้ว ยังพบว่าส่วนใหญ่เป็นหนี้เพราะติดอขายมุข**  
**นั่นหมายความว่าเงินที่หามา ด้วยความเหนียวยากทั้งชีวิต**  
**ถูกใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยไปกับสิ่งเสพติดมอมเมา** ซึ่งเป็นปัญหาที่  
แทบไม่ได้รับการเหลียวแลจากรัฐ

ในการสัมมนาหรือการฝึกอบรมเกษตรกรที่ภาครัฐและ  
องค์กรเอกชนจัดขึ้น เนื้อหาส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นไปที่การให้ความรู้  
ด้านโลกทัศน์เพื่อให้เกษตรกรรู้เท่าทันโลกาภิวัตน์ หรือเรียนรู้  
เทคนิคการผลิตทางการเกษตร **แต่ยังขาดองค์ความรู้ด้าน**  
**ชีวิตทัศน์เพื่อให้เกษตรกรใช้วิถีธรรมในการจัดการชีวิตให้มีความสุข**  
ค่านิยมที่บูชาเงินในสังคมปัจจุบันและระบบการศึกษาที่ถูกแยก  
ออกจากจริยธรรมส่งผลทำให้ชีวิตผู้คนส่วนใหญ่ห่างไกลศาสนา  
**เข้าใจว่าโลกหน้าไม่มี ชีวิตเกิดมาชาติเดียวไม่จำเป็นต้องมีศาสนา**  
**ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป เห็นว่าศาสนาเป็นเพียง**  
**พิธีกรรม ทาร์ูไม่ว่าศาสนาคือวิชาดับทุกข์ในชีวิตมนุษย์** ดังนั้น  
การนำพาประชาชนให้เข้าถึงแก่นคำสอนของศาสนาปฏิบัติศีล 5  
ละอขายมุขเพื่อสันติสุขในชุมชนต้อง ประสานความร่วมมือกัน  
ระหว่างองค์กรชุมชนต่างๆ ทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น บ้าน  
วัด และโรงเรียน ให้ร่วมจิตร่วมใจในการพัฒนากันทุกฝ่าย

**ยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท** เกิดจากการสรุปบทเรียน  
แห่งความทุกข์ยากของเกษตรกร ตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธ  
ศาสนา ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ (ปัญหา) สมุทัย (สาเหตุ) นิโรธ  
(ทางออก) และมรรค (วิธีปฏิบัติ) โดยร่วมกันผลักดันให้เกิด

นโยบายสาธารณะเพื่อการแก้ปัญหาทุกขภาวะที่กีดกร่อนชีวิต  
เกษตรกรรมอย่างยาวนาน การแสวงหาเส้นทางหลุดพ้นจากทุกข์  
ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนความคิดจิตใจของเกษตรกร  
เสียใหม่ ให้ความรู้เท่าทันกระแสบริโภคนิยมและรวมพลังกันขับเคลื่อน  
ไปสู่การสร้างสรรค์จิตวิญญาณใหม่ ที่พึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

## ระบบนิเวศวิทยาทางการเกษตร ภูมิเวศภาคใต้

พื้นที่ภาคใต้สามารถจำแนกพื้นที่ออกเป็น 5 ลุ่มน้ำคือลุ่มน้ำ  
ภาคใต้ฝั่งตะวันออก ลุ่มน้ำภาคใต้ฝั่งตะวันตก ลุ่มแม่น้ำตาปีลุ่มน้ำ  
ทะเลสาปสงขลาและลุ่มน้ำปากพนัง ลักษณะภูมิประเทศของ  
ภาคใต้มีลักษณะพิเศษต่างจากภาคอื่นๆ คือ มีทะเลล้อมรอบ 2 ด้าน  
ชายฝั่งทะเลตะวันออก ติดกับท้องทะเลอ่าวไทย ชายฝั่งทะเล  
ตะวันตกติดกับท้องทะเลอันดามัน

พื้นที่ส่วนกลางเป็นทิวเขาที่วางตัวในแนวเหนือ - ใต้สอง  
แนวคู่ ขนานกันยาวตลอดไปกับชายฝั่งทะเล ทิวเขาภูเก็ตแนว  
ตะวันตก ซึ่งต่อมาจากทิวเขาตะนาวศรี และทิวเขานครศรีธรรม-  
ราช แนวตะวันออกคือ เทือกเขาหลวง ส่วนทิวเขาสันกาลาคีรี  
ทางตอนใต้แบ่งเขตแดนระหว่างประเทศไทยกับมาเลเซีย  
ที่จังหวัดสตูลไปทางตะวันออกจนถึงบริเวณต้นน้ำโกลก จังหวัด  
นราธิวาส

ในภาคใต้มีสภาพอากาศเฉพาะแตกต่างจากภาคอื่นๆของ  
ไทยมีเพียง 2 ฤดูเท่านั้น คือ ฤดูฝนและฤดูร้อนไม่มีฤดูหนาว  
อุณหภูมิตลอดทั้งปีไม่แตกต่างกันมากนัก ด้วยสภาพอากาศเช่นนี้  
ทำให้น้ำพืชจากภาคอื่นๆมาเพาะปลูกไม่ประสบผลสำเร็จ เช่น ลิ้นจี่

ลำไย มะม่วง และผักเมืองหนาว เป็นต้น **และด้วยพื้นที่ภาคใต้มีความชุ่มชื้นสูง ทำให้สภาพป่ามีลักษณะเป็นป่าฝนเขตร้อนชื้น ซึ่งเหมาะสมกับการทำการเกษตรในรูปแบบวนเกษตร ซึ่งมีความหลากหลายทางพันธุกรรมพืชสูงมาก**

และเนื่องจากพื้นที่ภาคใต้อยู่ในเขตรมสุ่มได้รับอิทธิพลจากลมพายุเขตร้อนตั้งแต่ช่วงเดือน พ.ย. - ม.ค. ของทุกปีอันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดน้ำท่วม น้ำป่าไหลหลาก อุทกภัย / วาตภัย และแผ่นดินถล่ม เช่น กรณีน้ำท่วมรุนแรง ในปี พ.ศ.2518-2519 และ 2532 ในฤดูมรสุมช่วงปลายปีถึงต้นปี ลมพายุแรงสร้างความเสียหายแก่พืชผลและทรัพย์สินมากขึ้นเป็นทวีคูณ เช่น กรณีวาตภัยที่แหลมตะลุมพุก พ.ศ.2505 วาตภัยจากพายุเกย์ ที่จังหวัดชุมพร พ.ศ.2532

## **บริบททางสังคม และเศรษฐกิจ ในการพัฒนาระบบการเกษตร**

ระบบและรูปแบบการเกษตรในพื้นที่แต่ละแห่ง ถูกออกแบบภายใต้เงื่อนไขปัจจัยหลายประการ ทั้งเงื่อนไขทางนิเวศวิทยา เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ในอดีตรูปแบบการเกษตรได้รับการพัฒนาขึ้นมาจากเงื่อนไขเฉพาะภายในท้องถิ่น เพื่อตอบสนองความจำเป็นในการดำรงชีวิต และสืบทอดความเป็น ชุมชน ชาวไร่ชาวนา จึงเน้นการสร้างผลผลิตที่หลากหลายให้สามารถพึ่งพาตนเองและนำเอาผลผลิตส่วนเกินไปแลกเปลี่ยนสินค้าอื่นๆ ที่ไม่สามารถผลิตได้เอง ขณะเดียวกันการพัฒนาระบบการผลิตให้มีความหมายในทางวัฒนธรรม เพื่อสร้างเอกลักษณ์หรือความเป็นตัวตนให้มีความภาคภูมิใจในตัวเอง และสามารถดำรงการ

อยู่ร่วมเป็นชุมชนให้สืบเนื่องต่อไปได้อย่างยั่งยืน ต่อมาเมื่อชุมชนท้องถิ่นมีปฏิสัมพันธ์กับภายนอกมากขึ้นและได้รับอิทธิพลจากระบบสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองระดับมหภาคภายใต้ระบบการปกครองของชาติ รูปแบบการทำเกษตรกรรมของชาวไร่ชาวนาจึงถูกกำหนดหรือทำให้เปลี่ยนแปลงไป โดยปัจจัยเงื่อนไขต่างๆ ดังกล่าว จุดเปลี่ยนสำคัญของการเปลี่ยนแปลงระบบการเกษตรเกิดขึ้นตั้งแต่ประเทศไทยมีการใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจฯ สร้างความทันสมัยและเร่งการขยายตัวของภาคธุรกิจ อุตสาหกรรม โดยที่ภาคการเกษตรมีฐานะเป็นแหล่งผลิตวัตถุดิบ เพื่อตอบสนองต่อเป้าหมายต่างๆ เหล่านั้น

อย่างไรก็ตาม ภายใต้ทิศทางหลักในการพัฒนาระบบการเกษตรแผนใหม่ ยังคงมีชุมชนเกษตรกรรมอีกมากมายที่พยายามดิ้นรนเพื่อสร้างทางเลือกในการพัฒนาระบบการเกษตรของตนเองที่มุ่งมั่นสร้างความมั่นคงและยั่งยืนให้แก่วิถีชีวิตและระบบนิเวศมากกว่าการมุ่งเน้นเพียงการสร้างเม็ดเงินหรือทำตามนโยบายรัฐแบบไม่ลืมหูลืมตาเกษตรกรและชุมชนเกษตรกรรมเหล่านี้ส่วนหนึ่งเป็นชุมชนที่ยังยืนหยัดสืบสานวัฒนธรรมการผลิตแบบพื้นบ้านของตนให้ดำรงอยู่ต่อไปเพื่อธำรงไว้ซึ่งคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของเกษตรกร อีกส่วนหนึ่งเป็นชุมชนที่ได้รับบทเรียนที่เจ็บปวดอย่างแสนสาหัส จากการหลงเข้าไปอยู่ในวังวนของระบบเกษตรแผนใหม่ และพยายามที่จะพลิกผันชะตากรรมของตนเองให้เดินไปบนวิถีการเกษตรแบบใหม่ที่มีความยั่งยืนมากกว่าอดีตที่ผ่านมา

เนื้อหาในบทนี้จะชี้ให้เห็นบริบททางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ที่มีผลต่อการกำหนดรูปแบบการเกษตรกระแสหลักในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศ และบทเรียนความล้มเหลวจากการทำการเกษตรดังกล่าว ซึ่งทำให้เกษตรกรเกิดแนวคิดในการปรับตัวเข้าสู่การพัฒนาาระบบเกษตรกรรมยั่งยืน เพื่อไปให้พ้นจากอิทธิพลและการครอบงำของเงื่อนไขต่างๆ เหล่านั้น

## เกษตรกรรม

### ภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมเพื่อการยังชีพ

การตั้งถิ่นฐานชุมชนของคนไทยมักจะเลือกพื้นที่ราบลุ่มหรือพื้นที่แอ่งกระทะขนาดใหญ่เพื่อปรับเป็นพื้นที่ทำนาปลูกข้าวไว้กิน มีแม่น้ำไหลผ่านหรือมีแหล่งน้ำอยู่ใกล้ เพื่อทำระบบส่งน้ำเข้าพื้นที่นาข้าว รวมทั้งอาศัยความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งน้ำ ปู ปลา หอย กบ เขียด ผักในพื้นที่ชุ่มน้ำเป็นแหล่งอาหารของชุมชน

พื้นที่ดอนลาดเอียงหรือพื้นที่ชายขอบแอ่งกระทะจะใช้ปลูกข้าว ไร่ผสมกับพืชไร่ต่างๆ เช่น แตงกวา แตงไทย ถั่ว งา พริก มะเขือ พักเขี้ยว พักทอง เครื่องเทศ สมุนไพร ผ้าย เป็นต้น ในแปลงข้าวไร่อาจมีพืชพันธุ์ต่างๆ นับสิบนับร้อยสายพันธุ์ความหลากหลายของพืชพันธุ์ กับวัฒนธรรมการบริโภคและวิถีชีวิตของชุมชน ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค

ป่าอุดมสมบูรณ์ที่อยู่ใกล้ชุมชน เป็นอีกปัจจัยหนึ่งของการเลือกถิ่นฐานชุมชนจะพึ่งพาและใช้ประโยชน์จากป่า เช่น นำเห็ด หน่อไม้ ผลไม้ ผัก สัตว์ป่า มาเป็นอาหาร ใช้ยาสมุนไพร ไม้ใช้สอย ไม้สร้างบ้านเป็นทำเลเลี้ยงสัตว์



นอกจากการอาศัยทั้งผลผลิตการเกษตรที่หลากหลาย และการพึ่งพาอาศัยและการรักษาทรัพยากรธรรมชาติในการดำรงชีวิตแล้ว ระบบการช่วยเหลือเกื้อกูลกันภายในชุมชน และการแลกเปลี่ยนระหว่างชุมชนยังเป็นวิถีการดำรงชีวิตที่สำคัญของชุมชนเกษตรกรรม

ตัวอย่างในภาคอีสาน ชุมชนที่ประสบภัยธรรมชาติมีผลผลิตข้าวไม่พอกิน ก็จะหาผักหาปลาหรือหัตถกรรม ไปแลกเปลี่ยนกับชุมชนอื่น ในภาคอีสานคน ที่มีทักษะความสามารถด้านศิลปะจะแสดงผลมอลำไปตามหมู่บ้านต่างๆ แลกค่าชมการแสดงเป็นข้าว หรือมีการต้อนรับผู้ไปขายทางภาคกลาง ส่วนของป่าเช่น น้ำผึ้ง ชันหวาย เขาสัตว์ หนังสัตว์ รวมทั้งข้าวหรือพืชไร่ ที่เหลือกินเหลือใช้จะมีพ่อค้ามารับซื้อเป็นครั้งคราว หรือบรรทุกเป็นคาราวานเกวียนรอนแรมนับเดือน เพื่อเอาสินค้ามาขายในเมืองใหญ่

## การเข้าสู่ระบบเกษตรแบบใหม่ ในบริบททุนนิยม

การปรับเปลี่ยนเข้าสู่การเกษตรแบบใหม่ของชุมชนเกษตรกรรมต่างๆ ไม่เพียงขึ้นอยู่กับอิทธิพลของรัฐ และระบบเศรษฐกิจสังคม การเมืองภายใน ประเทศเท่านั้น หากยังมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับระบบสังคมเศรษฐกิจในระดับโลก ในกระแสของการเติบโตของระบบทุนนิยมและตลาดเสรี

ปรากฏการณ์สำคัญของการรุกคืบ เพื่อครอบครองและผูกขาดการเกษตรของระบบทุนเสรีนิยมที่ผ่านมา อาจสรุปได้เป็น 3 ช่วงระยะเวลาดังนี้

## 1) ชวงการสำอาณานิคม

ประเทศตะวันตกแผ่ขยายอำนาจไปยังประเทศต่างๆในดินแดนตะวันออก เริ่มจากการเจริญสัมพันธไมตรีเพื่อเจรจาทางการค้าซึ่งประเทศจักรวรรดินิยมล้วนแต่สร้างเงื่อนไขเพื่อเอาเปรียบถ้าการเจรจาไม่ได้รับการตอบสนองอาจนำไปสู่การใช้กองกำลังเข้ายึดครอง จนกระทั่งสามารถยึดประเทศต่างๆเป็นอาณานิคม แต่งตั้งคนของตนเข้าไปปกครอง และออกกฎหมายต่างๆ เพื่อขูดรีดทรัพยากรของประเทศเมืองขึ้นอย่างเต็มที่

ในปี พ.ศ.2398 ประเทศไทยได้ลงนามในสนธิสัญญาเบาว์ริง เพื่อเปิดให้มีการค้าขายกับประเทศตะวันตก ด้านหนึ่งเสมือนประเทศไทยเปิดรับเอาความเจริญก้าวหน้าเข้ามาพัฒนาประเทศ อีกด้านหนึ่งก็คือการที่ประเทศตะวันตกเอาความเข้มแข็งของกองทัพที่มีอาวุธที่ทันสมัยกว่าบีบบังคับไทยให้เปิดประเทศเพื่อดูตစ်และกอบโกยเอาทรัพยากรทั้งแร่ธาตุ ป่าไม้ รวมทั้งผลผลิตทางการเกษตรปริมาณการค้าที่เพิ่มขึ้นแต่ละปีหมายถึงประเทศไทยจะต้องขนเอาทรัพยากรธรรมชาติไปขายให้ต่างประเทศมากขึ้น ขณะเดียวกันเกษตรกรต้องผลิตข้าวให้เหลือกินมากขึ้นและผลิตพืชเพื่อตอบสนองต่อการขยายตัวของธุรกิจอุตสาหกรรม เช่น ยางพารา มันสำปะหลัง อ้อย ฯลฯ

เมื่อระยะเวลาผ่านไป ความต้องการพืชผลทางการเกษตรที่เข้าสู่ระบบการค้าระหว่างประเทศมากขึ้นทั้งชนิดและปริมาณ พื้นที่การผลิตที่เคยเข้มข้นอยู่ในเขตภาคกลาง ซึ่งเป็นศูนย์กลางอำนาจก็ขยายสู่ภูมิภาคต่างๆมากขึ้นประเทศไทยได้เปลี่ยนแปลงการปกครองจากระบบหัวเมืองขึ้น ที่ต้องส่งส่วยเป็นสิ่งของและผลผลิตทางการเกษตรมาเป็นระบบเทศาภิบาล ใช้ระบบภาษีที่เก็บ

เป็นเงินตราจากรายหัวของประชากรยิ่งทำให้เกษตรกรถูกผลักดันเข้าสู่ตลาดมากขึ้น

ขณะนี้แม้ระบบการเกษตรเข้าสู่ระบบการค้ามากขึ้นแต่การทำเกษตรก็ยังใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นหลัก เน้นการผลิตเพื่อกินเพื่อใช้และพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติที่ยังมีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ ส่วนภูมิปัญญาการเกษตรจากภายนอกหรือประเทศตะวันตก อันหมายถึงเทคโนโลยีทางการเกษตรสมัยใหม่ยังอยู่ในจังหวะเริ่มก้าวเข้าสู่ประเทศไทย เกษตรกรส่วนใหญ่โดยเฉพาะเกษตรกรที่อยู่ในภูมิภาคห่างไกลยังไม่รู้จักกับเทคโนโลยีสมัยใหม่จากประเทศตะวันตกมากนัก

## 2) ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2

แม้ว่าการล่าอาณานิคมได้สิ้นสุดลงแล้ว แต่การแสวงหาและขุดรื้อทรัพยากรโดยประเทศตะวันตกยังไม่สิ้นสุด ความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์สมัยสงครามโลกได้ถูกระดมเพื่อใช้พัฒนาให้โลกเจริญก้าวหน้า รวมทั้งเรื่องการเกษตรด้วย โลกตะวันตกได้ใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาปฏิวัติการเกษตรซึ่งเรียกว่า **“การปฏิวัติเขียว”** เป็นการผสมและปรับปรุงพันธุ์พืชและสัตว์ให้มีผลผลิต สูงขึ้นกว่าระบบการผลิตแบบดั้งเดิม

เนื่องจากหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้เกิดภาวะความอดอยากขึ้นทั่วโลก เพราะทุกประเทศได้ทุ่มทรัพยากรไปกับการทำลายล้างซึ่งกันและกันองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติจึงดำเนินนโยบายการปฏิวัติเขียวเพื่อให้ทันต่อการแก้ไขปัญหาความอดอยากของพลเมืองโลก วิทยาการทุกสาขาที่เกี่ยวข้องกับอาหารและการเกษตร ได้ร่วมมือกันค้นคว้าและพัฒนาพืชและสัตว์พันธุ์ปรับปรุงใหม่เพื่อเพิ่มอัตราผลผลิต และ

นำไปส่งเสริมให้กับประเทศต่าง ๆ นำไปปฏิบัติทดลองค้นคว้าและพัฒนาต่อ ซึ่งถ้ามีความเป็นไปได้ก็จะดำเนินการผลิตอย่างต่อเนื่อง

การถาโถมเข้าสู่กระแสการพัฒนาทำให้ประเทศกำลังพัฒนาและด้อยพัฒนาถูกรอบงำผูกขาดด้านเทคโนโลยีทางการเกษตร ตั้งแต่พันธุ์ปัจจัยการปลูกเลี้ยง ระบบตลาด รวมทั้งการยอมรับกระแสบริโภคนิยม ทำให้เกษตรกรสูญเสียศักยภาพในการพึ่งพาตนเองเกือบทุกด้าน ต้องพึ่งพาภายนอกเกือบทุกรายละเอียดของวิถีการผลิตและวิถีชีวิต ขณะที่การเกษตรผลิตอาหารล้นโลก แต่คนจำนวนไม่น้อยอดอยากหิวโหย ระบบอาหารโลกมันคงแต่พลโลก ไม่มีอธิปไตยทางอาหาร ไม่สามารถเข้าถึงอาหารได้อย่างทั่วถึง

การผลิตพืชและสัตว์พันธุ์ใหม่จะเน้นผลิตเพื่อขาย ข้าวซึ่งเป็นพืชอาหารหลักสำคัญของพลเมืองโลกมากกว่ากึ่งหนึ่ง ได้รับการพัฒนาสายพันธุ์อย่างเอาจริงเอาจังมีการตั้งสถาบันวิจัยข้าวนานาชาติที่ประเทศฟิลิปปินส์ **ข้าวพันธุ์ไอ.อาร์ 8** ซึ่งเป็นรหัสย่อของชื่อสถาบันดังกล่าว มีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการปลูกข้าวของประเทศไทยและเกือบทุกประเทศทั่วโลก ประเทศไทยได้รับมอบข้าวสายพันธุ์**ไอ.อาร์ 8** จากสถาบันข้าวนานาชาติมาผสมพันธุ์และปรับปรุงพันธุ์กับพันธุ์ข้าวพื้นเมืองได้ข้าวลูกผสม โดยมีชื่อรหัสว่า **"กข."** ซึ่งเป็นชื่อย่อของกรมการข้าวที่รับผิดชอบในการปรับปรุงพันธุ์ข้าวพันธุ์ผสม ที่มีรหัสเลขที่จะเป็นข้าวเจ้า ส่วนพันธุ์ผสมรหัสคู่จะเป็นข้าวเหนียว **ข้าวพันธุ์ กข.7** ได้รับการยอมรับจากชาวนาภาคกลางที่ปลูกเพื่อขาย แม้จะมีลำต้นเตี้ยแต่ลำต้นแข็งแรงไม่ล้มง่ายให้ผลผลิตสูงกว่าข้าวพันธุ์ดั้งเดิม แต่ต้องใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมีทางการเกษตร

### 3) ช่องการค้าเสรี

การเกษตรถูกนำไปสู่เวทีข้อตกลงทางการค้า บนความไม่เท่าเทียมของโลกที่หนึ่งกับประเทศกำลังพัฒนาการรุกรานระหว่างประเทศต่อประเทศด้อยลง แต่การเมืองระหว่างประเทศกลับหันไปทำหน้าที่รับใช้บริษัทธุรกิจการเกษตรขนาดใหญ่

**พืชและสัตว์ตัดต่อพันธุกรรมหรือ จีเอ็มโอ ถือเป็นขีดสุดของความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีชีวภาพ** ที่นำมาใช้กับการเกษตรก้าวล่วงไปสู่การดัดแปลงรหัสพันธุกรรมของสิ่งมีชีวิตข้ามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ

ในทางธุรกิจ **จีเอ็มโอ** เป็นผลผลิตของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชีวภาพ ที่บริษัทธุรกิจการเกษตรขนาดใหญ่ไร้สำนึกชาติเป็นเจ้าของทรัพย์สินทางปัญญา ถ้าผลิตภัณฑ์ **จีเอ็มโอ** รุกคืบสู่ระบบการเกษตรของประเทศต่างๆ ก็หมายถึง การที่เกษตรกรต้องสูญเสียภูมิปัญญาท้องถิ่น และความสามารถในการพึ่งตนเองระบบการเกษตรทั้งโลกจะถูกครอบงำผูกขาด โดยบริษัทธุรกิจการเกษตรข้ามชาติอย่างสมบูรณ์แบบ

ประเทศไทยได้ดำเนินการปรับเปลี่ยนแบบแผนการผลิตจากการทำการเกษตรแบบดั้งเดิมเพื่อยังชีพมาเป็นการเกษตรแบบแผนใหม่ ใช้สารเคมีและนำระบบการเกษตรของประเทศเข้าสู่ระบบการค้าโลกอย่างจริงจัง นับตั้งแต่การประกาศ ใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1 เป็นต้นมา โดยได้รับการสนับสนุนเงินกู้จากแหล่งทุนข้ามชาติต่างๆไม่ว่าจะเป็นธนาคารโลก ธนาคารเพื่อการพัฒนาเอเชีย กองทุนการเงินระหว่างประเทศ โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานเพื่อสนับสนุนการ

ขยายตัวทางเศรษฐกิจ การปรับระบบการเกษตรและการปลูกพืชเศรษฐกิจเพื่อส่งออก

นอกเหนือจากการรับเงินสนับสนุนเหล่านั้นรัฐบาลยังจำเป็นต้องรับมือกับแรงกดดันของแหล่งเงินกู้ และนำมาใช้กำหนดนโยบายพัฒนาประเทศ ส่วนการใช้คืนเงินกู้เหล่านั้นก็หาเงิน จากการขาดเอาทรัพยากรธรรมชาติของประเทศไปขายรวมทั้งการเก็บภาษีปัจจัยการผลิตทางการเกษตร และการเก็บภาษีการส่งสินค้าเกษตรออกขายในต่างประเทศและตลาดโลก ซึ่งล้วนแต่ทำให้เกษตรกรรายย่อยประสบความยากลำบากในการผลิตและการดำรงชีวิตอย่างหนักหน่วง

## การกำเกษตรแผนใหม่ ในพื้นที่ภาคใต้

พืชเศรษฐกิจหลักของภาคใต้คือ ยางพารา ที่นำเข้ามาปลูกในช่วงทศวรรษ 2440 ตามมาด้วยการก่อตั้งสถานีทดลองกสิกรรมภาคใต้ องค์การสวนยางและกองทุนสงเคราะห์สวนยางที่ส่งเสริมการปลูกยางพาราเชิงเดี่ยวเพื่อการค้าอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ก่อนการเริ่มประกาศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ในทศวรรษ 2510 มีพืชเศรษฐกิจอีก 2 ชนิด ที่รัฐส่งเสริมให้ปลูกในพื้นที่ภาคใต้ คือ ปาล์มน้ำมัน และกาแฟ และในช่วงทศวรรษนี้เช่นกันที่มีมติคณะรัฐมนตรีให้ล้มปทานป่าไม้ในภาคใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปี 2516 - 17 มีการเปิดล้มปทานป่ามากที่สุด ซึ่งเป็นช่วงเดียวกับการขยายพื้นที่การปลูกพืชเศรษฐกิจทั้ง 3 ชนิดตามหลังการล้มปทานป่า

แม้ว่าต้นทุนการผลิตปาล์มน้ำมันของไทยจะสูงกว่าของมาเลเซียมาก แต่รัฐใช้มาตรการอุดหนุนและมีการตั้งกำแพงภาษีนำเข้าสูง รวมทั้งควบคุมปริมาณการนำเข้าจากต่างประเทศ นอกจากนี้ยังอนุญาตให้ธุรกิจเอกชนเช่าที่ป่าสงวนแห่งชาติผืนใหญ่ ในอัตราเช่าที่ถูกลงเพื่อปลูกปาล์มน้ำมันอีกด้วย

ส่วนกรณีกาแฟ ราคารับซื้อที่ค่อนข้างสูงในยุคแรกๆเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ดึงดูดให้เกษตรกรที่ประสบความล้มเหลวจากการทำนา หันมาทำสวนกาแฟมากขึ้น รวมถึงการอพยพถิ่นฐานชุมชนของคนอีสานเข้าสู่พื้นที่ภาคใต้เพื่อบุกเบิกจับจองพื้นที่ปลูกกาแฟ แต่ต่อมาราคากาแฟก็ผันผวนไม่แน่นอน และส่วนใหญ่ราคาจะตกต่ำลงอย่างต่อเนื่อง

คนบนพื้นที่ราบลุ่มที่ทำนาไม่ได้ผลเต็มที่หรือไม่สามารถขยายพื้นที่ทำนาตามการเพิ่มขึ้นของประชากร ได้เข้ามาปลูกบ้านเรือนในเขตป่าชายเลน และ หันมาประกอบอาชีพประมงพื้นบ้านขนาดเล็ก อาศัยความอุดมสมบูรณ์ของป่าชายเลนและทะเลชายฝั่งในการทำมาหากิน แต่ก็ประสบปัญหาจากการที่นายทุนหรือบริษัทธุรกิจการเกษตรใช้พื้นที่ป่าชายเลนเลี้ยงกุ้งกุลาดำซึ่งนอกจากจะทำให้ป่าชายเลนลดลงแล้วยังปล่อยของเสียจากนากุ้งลงสู่ระบบนิเวศอย่างไม่รับผิดชอบ ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและพื้นที่การเกษตรที่อยู่ใกล้เคียง โดยเฉพาะการแพร่กระจายความเค็มสู่พื้นที่นาข้าวจนได้รับความเสียหายมากมาย

ภายใต้ระบบการเกษตรเชิงพาณิชย์ ทำให้ภาคใต้เต็มไปด้วยสารเคมีตั้งแต่ป่าชายเลนไล่ไปจนถึงป่าบก ทั้งการเลี้ยงกุ้งชายฝั่งและป่าชายเลน การทำนา สวนปาล์ม น้ำมัน กาแฟและยางพารา

มีการใช้สารเคมีกันในปริมาณที่มากขึ้นเช่นเดียวกับภูมิภาคอื่นของประเทศทั้งนี้รวมหมายถึงชีวิตและความเป็นอยู่ที่ยากลำบากและเป็นหนี้สินมากขึ้น

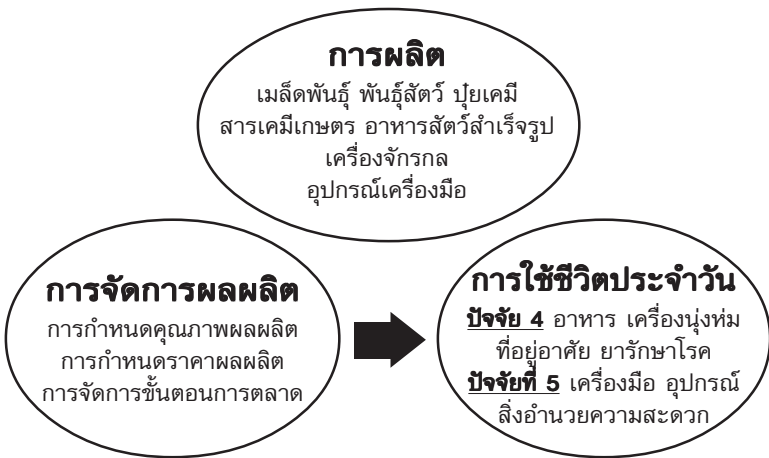
## บทเรียนและความล้มเหลว จากระบบเกษตรแผนใหม่

การเกษตรดั้งเดิมเพื่อการยังชีพ และทรัพยากรธรรมชาติ ดิน น้ำ ป่า ที่อุดมสมบูรณ์ คือฐานการดำรงชีวิตที่สำคัญของชุมชนในอดีตที่มีการแลกเปลี่ยนแบ่งปันกันภายในชุมชนและระหว่างชุมชนมากกว่าการซื้อขายด้วยเงินตรา การปรับเปลี่ยนแบบแผนการผลิต การเกษตรสู่ระบบการเกษตรเชิงพาณิชย์ เป็นการปรับเปลี่ยนแบบ **“ตั้งโถม”** โดยมีความเจริญของประเทศอารยะตะวันตกเป็นแม่แบบ และเป้าหมายองค์ความรู้ภูมิปัญญาในระบบเกษตรกรรมดั้งเดิมที่ก่อเกิดสังคมและตกทอดจากรบรรพบุรุษเป็นเวลาหลายร้อยหลายพันปีหลายรุ่นอายุคน องค์ความรู้และภูมิปัญญาที่มีอยู่อย่างหลากหลายเหล่านี้ ได้ถูกสังคมปัจจุบันพยายามลืม และละทิ้งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่ประกาศใช้มาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2504 คือสัญลักษณ์ของการ **“ลุ่มหลง”** ต่ออารยะธรรมตะวันตก โดยการทำการเกษตรเคมีเชิงเดี่ยวเลียนแบบเช่นข้าว ข้าวโพด มันสำปะหลัง ปอ อ้อย ยางพารา กาแฟ ปาล์มน้ำมัน สัตว์เศรษฐกิจ กุ้ง ปลา ไก่ หมู วัว ฯลฯ ภายใต้ระบบเกษตรเชิงพาณิชย์ที่ล้วนต้องพึ่งพาองค์ความรู้และภูมิปัญญาตะวันตกไม่เพียงแต่ในขั้นตอนการผลิตเท่านั้น ยังรวมถึงขั้นตอนการขายผลผลิตหรือการจัดการผลผลิตและการดำรงชีวิตประจำวัน



การผลิตในระบบเกษตรเคมีเชิงเดี่ยวเพื่อการค้า มีปัจจัยการผลิตที่สำคัญทั้งพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ เครื่องมือ อุปกรณ์ เครื่องจักรกล ปุ๋ยเคมี สารเคมีทางการเกษตร อาหารสำเร็จรูป ฯลฯ ล้วนแต่ต้องใช้เงินทุนซื้อหามา และถ้าเงินทุนไม่เพียงพอ ก็ต้องไปกู้ยืมมาจาก ธกส. สหกรณ์การเกษตร หรือนายทุนท้องถิ่น

**แบบแผนการผลิตและแบบแผนชีวิต  
ภายใต้ระบบเกษตรเคมีเชิงเดี่ยวเพื่อการค้า**



เกษตรกรคาดหวังจะได้ผลผลิตที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพสูง ซึ่งการจะได้มานั้นต้องแลกด้วยการลงทุนปัจจัยการผลิต และการดูแลรักษาอย่างเต็มที่ขณะที่ราคาผลผลิตไม่สามารถรู้ล่วงหน้า และถูกกำหนดมาจากพ่อค่านายทุน ซึ่งล้วนแต่เป็นมาตรการเอารัดเอาเปรียบเกษตรกรและผู้บริโภค

โดยส่วนใหญ่มูลค่าการขายผลผลิต มักจะน้อยกว่าค่าใช้จ่าย  
ในชีวิตประจำวันและการลงทุนในรอบปีต่อไป ทำให้เกษตรกรมี  
ชีวิตความเป็นอยู่ที่ย่ำแย่ลง**มีหนี้สินเพิ่มขึ้นหลายครอบครัวอยู่ใน**  
**ภาวะอาหารไม่พอเพียง ใช้ชีวิตแบบอัตคัดขัดสน จนนำไปสู่จุด**  
**สุดท้ายคือ ล้มละลาย ถูกยึดที่ดินทำกินกลายเป็นเกษตรกรเช่าที่ดิน**  
**ทำกิน หรือเปลี่ยนไปทำอาชีพอื่นไม่เคยปรากฏพบว่ามีเกษตรกร**  
**รายย่อยที่ทำการเกษตรเคมีเชิงเดี่ยวเพื่อการค้า เพียงอย่างเดียว**  
**ด้วยความขยันขันแข็งตรงไปตรงมาแล้วมีชีวิตความเป็นอยู่**  
**ร่ำรวย**

ระบบเกษตรเคมีเชิงเดี่ยวเพื่อการค้า คือกลไกของระบบทุน  
เสรีนิยมที่มีเป้าหมายอยู่ที่กำไรสูงสุด (ของพ่อค่านายทุน) ย่อมเป็น  
ไปไม่ได้ที่จะทำให้ชีวิตและความเป็นอยู่ของเกษตรกรดีขึ้น นอกเสีย  
จากเกษตรกรบางรายจะใช้โอกาสดีกว่า และทำตนเป็นนายทุน  
ท้องถิ่น ชูตรีตเอาไรต์เอาเปรียบเกษตรกรด้วยตัวเอง

แม้จะมีความพยายามแก้ไขปัญหาการถูกเอาไรต์เอาเปรียบ  
ด้วยการรวมกลุ่มกันเป็นองค์กรในลักษณะต่างๆ เพื่อการต่อรอง  
แต่ถ้ามวลสมาชิกและองค์กรยังมุ่งการผลิตเพื่อการค้า แม้ว่าจะต่อ  
รองลดราคาปัจจัยการผลิตได้ ก็อาจมีมูลค่าน้อยกว่าการกระตุ้น  
การใช้จ่ายของเกษตรกรในกิจกรรมเดียว และอาจเกิดผลเสียหาย  
ในภาพรวมเพิ่มมากขึ้นเช่น **สหกรณ์การเกษตรกลายเป็นตัวแทน**  
**ขายปัจจัยการผลิตทางการเกษตรให้กับบริษัทธุรกิจการเกษตร**  
**เคมีเป็นต้น**

การปรับเปลี่ยนเข้าสู่ ระบบเกษตรกรรมเชิงเดี่ยวเพื่อการค้า  
นอกจากจะเป็นช่องทางให้กลุ่มทุนนิยมแสวงหากำไรแล้ว ยังเป็น  
ปัญหาต่อเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อผู้บริโภคด้วย ทั้งสินค้าราคาแพง

และปนเปื้อนสารเคมี รวมถึงผลกระทบต่อระบบนิเวศการผลิต  
ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เสื่อมโทรมลง

ปัญหาหลายกรณีกำลังเข้าสู่ภาวะวิกฤตปัญหาด้านการ  
เกษตรไม่ใช่เป็นปัญหาเฉพาะของเกษตรกรอีกต่อไป แต่เป็น  
ปัญหาของทั้งสังคม ที่แต่ละฝ่ายทั้งภาครัฐ นักวิชาการ สื่อมวลชน  
เกษตรกร ผู้บริโภคจะต้องพร้อมใจกันเรียนรู้มีส่วนร่วม และมี  
บทบาทหน้าที่ในการแก้ไขปัญหาร่วมกันอย่างถูกต้อง

## วิถีคิด คุณค่า และอุดมการณ์ ของเกษตรกรอินทรีย์วิถีไทย

การปรับเปลี่ยนสู่ระบบการเกษตรอินทรีย์ ต้องเกิดขึ้นจาก  
การปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ อันหมายถึงการปรับเปลี่ยนกระบวน  
การทางความคิดใหม่ที่เกิดจากการตระหนักคิดวิเคราะห์อย่าง  
รอบคอบรอบด้าน ด้วยเหตุผลและความเป็นจริง เมื่อมีข้อสรุปทาง  
ความคิดก็หาหนทางนำเอาความคิดนั้นไปปฏิบัติอย่างเป็นกระบวน  
การเป็นขั้นตอนอย่างสอดคล้องกับอริยะสัจ 4 อันเป็นแนวทาง  
ดับทุกข์ ของพระพุทธศาสนา คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

**ทุกข์** หมายถึง การสำรวจและกำหนดสภาพปัจจุบันของ  
ความทุกข์ หรือตัวปัญหา ซึ่งเกิดจากการร่วมวิเคราะห์ที่ตัวปัญหา  
ด้านการเกษตร และด้านที่เกี่ยวข้องกับระบบเกษตรกรรมเคมี  
เชิงเดี่ยวเพื่อการค้า **ไม่ว่าจะผลิตพืชหรือสัตว์อะไรก็จะมี ปัญหา  
ที่ตรงกันเป็นต้นว่า ต้นทุนการผลิตสูง ผลผลิตตกต่ำ มีโรคและ  
แมลงทำลายทำให้เกิดความเสียหาย ปุ๋ยเคมีและสารเคมีแพงขึ้น  
ทุกปีราคามลผลผลิตตกต่ำ ค่าครองชีพสูง สินค้าอาหารราคาแพง  
สุขภาพทรุดโทรม ดิน น้ำเสื่อมโทรม ไม่มีเงินส่งลูกเรียนใน**

**ระดับสูง** ยากจน เป็นหนี้สิน ภัยธรรมชาติทั้งแห้งแล้งและน้ำท่วมครอบครัวยากจน ๑๗๗ เหล่านี้คือส่วนหนึ่งของทุกซ์เกษตรกรที่อยู่ในวิถีเกษตรเคมีเชิงเดี่ยวเพื่อการค้า

**สมุทัย** หมายถึง วิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของการเกิดปัญหานั้นๆ บทสรุปที่เหมือนกัน คือเกษตรกรละเลยการใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีตกาล ซึ่งอยู่บนรากฐานของการพึ่งพาตนเอง และการแลกเปลี่ยนแบ่งปัน เอื้ออาทร เช่นเมล็ดพันธุ์ที่เก็บไว้สามารถแบ่งปันให้กันได้ เมื่อหันมาทำเกษตรเคมีเชิงเดี่ยวเพื่อการค้า ทุกเรื่องราวเป็นภูมิปัญญาจากภายนอกทั้งสิ้น เริ่มตั้งแต่ขบวนการปฏิวัติเขียวมาจนถึงขบวนการปฏิวัติรหัสพันธุกรรม ซึ่งนับวันเกษตรกรพึ่งตนเองได้น้อยลงๆ และในที่สุดก็จะมีวิถีการผลิตและวิถีชีวิตพึ่งพาภายนอกอย่างสิ้นเชิง

**นิโรธ** คือ การพ้นทุกข์หรือการไปถึงเป้าหมายของชีวิตด้วยเหตุผลที่เป็นจริงได้ เกษตรกรที่ทำการเกษตรเคมีเชิงเดี่ยวมักเอาเงิน ความสะดวกสบาย ความร่ำรวยเป็นตัวตั้ง แม้จะปรับเปลี่ยนมาทำเกษตรอินทรีย์ ถ้าไม่เปลี่ยนเป้าหมายชีวิตเสียใหม่ โอกาสที่จะบรรลุสู่เป้าหมายด้วยความพึงพอใจนั้นเป็นไปได้ยากมีแต่จะเดินสู่ความทุกข์ เพราะเป้าหมายในการทำเกษตรอินทรีย์วิถีไท คือ การมีชีวิตและความเป็นอยู่ที่พอเพียง มีความมั่นคงด้านอาหารและรายได้ มีสุขภาพดีครอบครัวมีความอบอุ่น เป็นการกำหนดเป้าหมายแบบมีสติ ใช้ปัญญา ทั้งนี้จากประสบการณ์และบทเรียนของเกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์วิถีไทมาหลายปี ถ้าจะเกิดความร่ำรวยขึ้นภายหลังก็เป็นเรื่องที่เป็นไปได้และไม่ต้องตกใจ แต่ถ้าเอาความร่ำรวยมาก่อนมักจะม้วนเสื่อเลิกทุกรายไป

**มรรค** คือแนวทางหรือวิถีทางที่นำไปสู่การดับทุกข์หรือแก้ปัญหาชีวิตเกษตรกร ซึ่งเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีไทได้สร้างกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตและศักยภาพให้เกษตรกรพึ่งตนเองได้อย่างพอเพียง ความสุขในครอบครัวของเกษตรกรในแนวทางเกษตรอินทรีย์วิถีไท อาจเป็นต้นแบบของการจัดการชีวิตที่ดีให้เพื่อนเกษตรกรที่แสวงหาทางรอดได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันต่อไป

## ความสำเร็จของเกษตรกรต้นแบบ

เกษตรกรต้นแบบตามแนวทางเกษตรอินทรีย์วิถีไท **ไม่ได้มุ่งเอาความสำเร็จทางการเงินเป็นตัวตั้ง แต่คำนึงถึงการใช้ชีวิตที่มีความสุขแบบพอเพียงไม่เป็นหนี้ ใช้วิถีธรรมในการดำเนินชีวิต ใช้หลักธรรมเป็นพลังขับเคลื่อนจนเกิดสันติสุขเกิดความเข้มแข็งในครอบครัวและชุมชนอย่างยั่งยืน**

ปัญหาเกษตรกรไทยที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง คือ การที่เกษตรกรส่วนใหญ่ยังจมปลักอยู่ในบ่ออบายมุข อย่างถอนตัวไม่ขึ้นเงินทองที่หาได้ด้วยความเหนียวยากหมดไปกับบ่ออบายมุขอย่างไร้ค่า เป็นเรื่องน่าเศร้าและน่าเห็นใจเกษตรกรไทยอย่างยิ่ง เพราะสิ่งแวดล้อมและสื่อในสังคมปัจจุบันล้วนแต่กระตุ้นเร้ากิเลสให้ผู้คนติดหลงอยู่ในอบาย โดยที่พรรคการเมืองไทยแทบไม่เคยจริงจังที่จะแก้ปัญหาได้อย่างจริงจัง เพราะนักการเมืองที่โกงแผ่นดินกินชาติรู้ดีว่ายิ่งประชาชนยากจนมากเท่าใด ก็ใช้เงินฟาดหัวได้ง่ายเท่านั้น

ยุทศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท ใช้หลักธรรมในการลด ละ เลิกอบายมุข ก่อให้เกิดความสุขทุกครอบครัว ส่งผลให้เศรษฐกิจ

พอเพียงเลี้ยงครอบครัวได้ มีการจัดการที่ดินอย่างมีคุณค่าด้วยการเพาะปลูกอย่างหลากหลายตามแนวทาง **“กินทุกอย่างที่ปลูก ปลูกทุกอย่างที่กิน”** อันก่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารที่เอื้อต่อสุขภาพของผู้ผลิตและผู้บริโภค ผลผลิตที่เหลือจากการบริโภคจึงเอื้อเพื่อแบ่งปันหรือจำหน่าย ในระบบการตลาดที่เป็นธรรมและยั่งยืน

การเป็นอิสระจากระบบเกษตรเคมีเชิงเดี่ยว **ด้วยการฟื้นฟูภูมิปัญญาสวนสมรม** มรดกของปู่ย่าตายาย คือวิถีแห่งการพึ่งตนเองอย่างแท้จริงด้วยการทำนา มีข้าวกินตลอดปี กินผักพื้นเมืองไม่เปลืองชีวิต กินผักพื้นบ้านต้านมะเร็ง รวมกลุ่มกันทำปุ๋ยอินทรีย์ ทำน้ำหมักสมุนไพรร และน้ำส้มควันไม้ไว้จัดการกับศัตรูพืชลดรายจ่ายด้วยการทำปุ๋ยสมุนไพรร แซมพู น้ำยาล้างจาน น้ำยาซักผ้า ใช้เองนี่คือชีวิตที่พึ่งตนเองได้ด้วยการ **ลด ละ เลิกอบายมุข และเลิกใช้สารเคมีในการเกษตรได้** ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

**เกษตรกรต้นแบบของเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีไทภาคใต้** ได้แก่ นายประจำ อังกาพย็ละออง, นายนิมิตร คงหนูแก้ว, นายภาณุ พิทักษ์เผ่า, นายสัมพันธ์ แก้วสุวรรณ, อีหม่าม รอหีมสะอู, นางกีเยาะ มะเด, นางวีณา แก้ววุ่น, นางศาสนีย์ ช่วยจำแนก, นายประเดิม อนันต์, นายดลหมาน จิตรตรง และนายมนิต หนูเพชร **เป็นเกษตรจังหวัดสงขลา จังหวัดนครศรีธรรมราช** ได้แก่ นายสมพร ยอดระบำ, นายมิตร เมืองศรีนุ่น, นายชิน ส่งสุข, นายจรัล บุญมี, นายสงวน ชาดีรำ, นายณภัทร สิงห์พันธ์, นายพรชัย มาลี, นายอรรณพ เกตุแก้ว, นายกฐิน อาริกิจ, นายเจริญ ศิริพรหม ส่วนในจังหวัดพัทลุง ได้แก่ นายสมชาย เมฆมุสิก, น.ส.สุวิณา ทองคำ **จังหวัดชุมพร** ได้แก่ นายมงคล จันทรง,

นายสมพงษ์ ต้วงทวี, นายณรงค์ ศรีบุญเรือง, นายประยูร อรชุน, นายไม้ม่อม ธรรมชาติโอศก, นายไม้หิน นันทสังข์, นายอมร ณ สุวรรณ, นายสุพรรณ แก้วดวงตา, นางวันเพ็ญ กระสวย, น.ส.จิตรา ปลอดภัย, นางบุษกร กุลมาตย์ และนางตุ้ย ต่างประเทศ

**เกษตรกรจังหวัดพังงา** ได้แก่ นายอดุลย์ จิระรัตน์ ,นายจัด พลายชุม, นายวาสนา สุวรรณสาโรจน์, นายหิรัญ เกิดผล, น.ส.ดินแก้ว เมตตาวิมล, น.ส.ไบแพร นาวาบุญนิยม เป็นต้น

**เกษตรกรเหล่านี้สามารถพึ่งตนเองได้ด้วย กระบวนการจัดการ ตามหลักยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท 7 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้**

## **ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 1**

### **การจัดการชีวิตเพื่อความสุขพอเพียง**

นับวันปัญหาสังคมไทยจะซับซ้อนมากขึ้นไม่ว่าจะเป็น ปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และ มูลเหตุสำคัญของปัญหาเหล่านี้ ล้วนมาจากการกระทำของมนุษย์ ที่ขาดคุณธรรมประจำใจ ซึ่งนับวันความเสื่อมทางจริยธรรมก็จะทวี ความรุนแรงถึงขั้นวิกฤต ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวเตือน สังคมไทยไว้นานแล้วว่า **“ศีลธรรมไม่กลับมา โลกาวินาศ”**

เมื่อผู้คนขาดศีลธรรมในชีวิตย่อมส่งผลกระทบเบียดเบียน ตนเองและสังคมส่วนรวมอย่างไม่รู้จบ ความเป็นจริงในชีวิต ชักนำไปให้ได้พบทั้งคนดีคนเลวอยู่เสมอ บางครั้งเราประทับใจ ในพฤติกรรมแห่งความดีของบุคคลในสาขาอาชีพต่างๆ เช่น นักการเมืองดี ข้าราชการดี ครูดี ตำรวจดี นักธุรกิจดี และเกษตรกรที่ดี

แต่ใครรู้บ้างว่าเบื้องหลังที่เป็นพลังขับเคลื่อนให้คนทำความดี ล้วนมาจากสำนักทางจริยธรรมเป็นสำคัญ

ในทางกลับกัน ความเสื่อมทางศีลธรรมของนักการเมือง ข้าราชการ ครู ตำรวจ นักธุรกิจ ที่ประพฤติผิดศีลธรรมและเป็นภัยต่อสังคม เรามักพบว่าเบื้องหลังที่ทำให้บุคคลเหล่านั้นก่อกรรมเลว ไร้ความละอายต่อบาป ล้วนมาจากจิตใจที่ไร้ศีลธรรมแทบทั้งสิ้น

ในสังคมเกษตรกรรมก็เช่นเดียวกัน การไม่มีศีลธรรมในชีวิต จนติดอบายมุข นอกจากสร้างความทุกข์ยากในชีวิตครอบครัวของตนแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสังคมวงกว้างอีกด้วย เช่นการใช้สารเคมีทางการเกษตร จนเป็นเหตุให้ผู้บริโภคต้องล้มตายด้วยโรคมะเร็งมากมาย ก็ล้วนมาจากการขาดศีลธรรมไร้สำนึกบาปบุญคุณโทษ และขาดเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์

ยุทศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท เห็นความสำคัญของการให้ความรู้เพื่อช่วยให้เกษตรกรจัดการชีวิตตนเองได้ โดยมีตัวอย่างบุคคลที่ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงเป็นต้นแบบ เพราะเชื่อมั่นว่าใครก็ตามที่มีความสุขในชีวิต เขาย่อมคิดทำแต่สิ่งดีๆที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น แต่ในทางกลับกัน ผู้ที่ชีวิตอัดแน่นไปด้วยความทุกข์ เขาย่อมส่องแสงแห่งความดำมืดครอบงำสังคมด้วยเช่นกัน

## เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร

**“เศรษฐกิจพอเพียง”** เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 25 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิด



วิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจในปี 2540 ดังความตอน หนึ่งว่า  
“...การเป็นเสือนั้นไม่สำคัญ สำคัญที่เราพอยู่พอกิน และมี  
เศรษฐกิจการเป็นอยู่แบบพอยู่พอกิน แบบพอยู่พอกินหมายความว่า  
อุ้มชูตัวเองได้ให้มีพอยู่พอกินกับตัวเอง...”

## ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาแนวทางการดำรงอยู่และ  
ปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับ  
ชุมชนจนถึงระดับรัฐทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนิน  
ไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าว  
ทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียงหมายถึงความพอ  
ประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบ  
ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆอันเกิดจาก  
การเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ต้องอาศัยความ  
รู้ความรอบคอบและความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการ  
ต่างๆมาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกชั้น ขณะเดียว  
กันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะ  
เจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจในทุกระดับให้มีสำนึก  
คุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม  
ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ตั้งอยู่ในความเพียร มีสติปัญญา  
เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว  
และกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม  
จากโลกภายนอก ได้เป็นอย่างดี

## หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง

การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาทโดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรมประกอบ การวางแผน การตัดสินใจและการกระทำ

## ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

มีหลักพิจารณาอยู่ 5 ส่วนดังนี้

**1. กรอบแนวคิด** เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้เป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤตเพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา

**2. คุณลักษณะ** เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

**3. คำนิยาม** ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อมๆ กันดังนี้

- **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

- **ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึง ถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

- **การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

**4. เจริญใจ** การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

- **เจริญใจความรู้** ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกันเพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

- **เจริญใจคุณธรรม** ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วยมีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความพากเพียร ใช้สติปัญญา ในการดำเนินชีวิต

**5. แนวทางปฏิบัติ/ผลที่คาดว่าจะได้รับ** จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ คือการพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้ และเทคโนโลยี

## ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 2 การจัดการสุขภาพตามหลัก 7 อ

ภาษีไทยโบราณกล่าวไว้ว่า **“...เสียทรัพย์สิ้นเงินทองยังหาใหม่ได้ แต่เสียสุขภาพเป็นการสูญเสียชีวิตทั้งหมด”** การดำเนินชีวิตตามแนวทางวิถีธรรมจะเกื้อกูลให้มีสุขภาพจิตที่ดีและเพื่อให้สอดคล้องสมดุลกับสุขภาพกายที่สมบูรณ์ จึงต้องเรียนรู้การจัดการสุขภาพที่ดี เพื่อให้เกิดพลังชีวิตมีความพร้อมในการทำงานเพื่อการพัฒนาตนเองและสังคมส่วนรวมอย่างยั่งยืน

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าสุขภาพของคนไทยมีแนวโน้มว่าจะเสื่อมโทรมลงตามลำดับ สถิติคนไทยตายด้วยโรคมะเร็งปีละกว่า 45,000 คน ตามด้วยโรคความดันเลือดปีละกว่า 35,000 คน เกษตรกรก็มีปัญหาสุขภาพไม่น้อยกว่าคนไทยในสาขาอาชีพอื่นๆ แต่เรามักฝากชีวิตไว้กับโรงพยาบาล ทั้งๆที่โรงพยาบาลเป็นเพียงโรงซ่อมสุขภาพ ดังนั้นการเปิดโอกาสให้เกษตรกรได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการสุขภาพของตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของยุทธศาสตร์ **“สร้างนำซ่อม”** ที่ให้เกษตรกรได้ดูแลสุขภาพ ดังคำกล่าวที่ว่า **สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง** หรือ **กินข้าวกล้องไม่ต้องกินยา กินถั่วกินงาไม่ต้องไปหาหมอ** ดังนั้นเราในฐานะเกษตรกรผู้ผลิตอาหารเลี้ยงโลก จึงต้องเรียนรู้การสร้างสุขภาพที่ดีตามหลักปฏิบัติ 7 อ. ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1. อธิบาท 4** ความตั้งใจมีความเพียร ความใส่ใจและใคร่ครวญอยู่เสมอๆ ที่จะฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้น

**2. อารมณ์** ทำจิตใจให้ร่าเริงผ่อนคลาย มองโลกในแง่บวกเสมอ เพราะการลั่งสมความเครียด จะเป็นบ่อเกิดของโรคมะเร็ง

**3. อาหาร** ควรรับประทานพืชผักผลไม้ประจำ ลด ละ เลิก อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ และอาหารที่ทำให้เสียสุขภาพ เช่น อาหารรสจัด หวานจัด, เค็มจัด, หรือเผ็ดจัด, น้ำแข็ง อย่ากินอาหารมากเกินไปเพราะจะทำให้อ้วน งดเว้นจากการสูบบุหรี่ และเลิกดื่มสุรา ยาชาูกำลัง น้ำอัดลมทุกชนิด ชาและกาแฟ ฯลฯ ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวดื่มน้ำบริสุทธิ์ให้มาก หรือดื่มน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพที่ทำได้เอง เช่น น้ำตะไคร้ น้ำมะขาม น้ำมะตูม น้ำส้มแขก เป็นต้น

**4. ออกกำลังกาย** เป็นประจำอย่างพอเหมาะและสม่ำเสมอ ควรเดินรับแสงแดดยามเช้า (ได้วิตามินดี) ก้าวยาวและแกว่งแขนไปด้วย ทุกวันวันละ 20-30 นาที ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ จนเหงื่อออกและรู้สึกเหนื่อยก็ให้พัก

**5. เอาสารพิษออกจากร่างกาย** อย่าให้ท้องผูกถ่ายอุจจาระสม่ำเสมอและควรสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยวิธี **“ดีทีอค์”** เพื่อช่วยเอาพิษออกเป็นประจำ

**6. อากาศ** อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์, สดชื่น, หลีกเลียงมลพิษไม่สูบบุหรี่และสิ่งเสพยาเสพติดทุกชนิด งดเว้นอบายมุขทุกอย่าง เลิกเที่ยวกลางคืน บาร์ ไนต์คลับ คาราโอเกะ ฯลฯ เพราะควันบุหรี่ในสถานที่เหล่านี้ก่อให้เกิดมะเร็งปอด

**7. เอนกาย** การผ่อนคลาย การนอนหลับให้เพียงพอและถูกต้อง เข้านอนหัวค่ำและตื่นตอนเช้า ถ้ารู้สึกอ่อนเพลียตอนกลางวันก็ควรงีบสัก 1 ชั่วโมง

## สัตว์ชั้นสูงในโลกมี 3 ระดับ

นักวิทยาศาสตร์ได้แบ่งสัตว์ชั้นสูงที่มีกระดูกสันหลังออกเป็น 3 จำพวก คือ

1. พวกสัตว์กินเนื้อ เช่น เสือ สิงโต แมว จระเข้ ฯลฯ
2. พวกสัตว์กินพืชหรือกินหญ้า เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ฯลฯ
3. พวกสัตว์กินพืช ผัก ผลไม้ เช่น คน ลิงไม่มีหาง และ ชะนี ฯลฯ

ที่นี่เราลองมาดูโครงสร้างของสัตว์แต่ละชนิดเอาตั้งแต่ปากพวกแรกคือ พวกสัตว์กินเนื้อนั้น **ฟันจะมีเขี้ยว และ ฟันกรามคมกริบ** ท่านเคยสังเกตพวกฟันหมาไหมครับ ตรงกรามคมกริบเลย **และน้ำลายของสัตว์กินเนื้อนี่จะเป็นกรด** พวกนี้เคี้ยวอาหารไม่เป็นมันจะขยี้ๆกินเลย

อีกพวกหนึ่ง คือ พวกกิน พืช ผัก ผลไม้นั้น มีแต่ฟันกรามตัดสำหรับเคี้ยวหรือบดอาหาร สัตว์พวกกินพืชนี้ต้องเคี้ยวอาหาร **ฟันตัดเหมาะสมสำหรับเคี้ยวอาหาร ส่วนน้ำลายในปากมีสภาพเป็นด่าง** เหมาะสำหรับย่อยพวกน้ำตาลย่อยพวกคาร์โบไฮเดรต และพวกไขมัน

นี่เราพิจารณาดูปาก ดูฟัน ดูน้ำลายแล้ว คราวนี้จะพิจารณาให้ลึกลงไปอีกถึงกระเพาะและลำไส้เพื่อเปรียบเทียบว่า **สัตว์กินเนื้อกับสัตว์กินพืชมีอะไรต่างกันอีก**

**ก) พวกแรก** คือ พวกสัตว์กินเนื้อ ในกระเพาะมีกรดไฮโดรคลอริก ซึ่งมีมากกว่าพวกสัตว์กินพืช 10 เท่า แลမ်เป็นกรดเกลืออย่างแรง เข้มข้นกว่า 20 เท่า ซึ่งกรดเกลือมันนั้นแหละ เป็นน้ำย่อยของพวก เสือ สิงโต แมว **มันจึงไม่ต้องเคี้ยว ขน กระดูกเนื้อ มันย่อยหมดเลยในกระเพาะของมันซึ่งเหมาะจะย่อยโปรตีน**

จากกระเพาะก็มาถึงลำไส้เล็กๆ ของสัตว์พวกนี้ สั้นมาก ยาวประมาณ 3 เท่าของช่วงตัว เช่น เสือ ยาว 1 เมตร ลำไส้เล็กของมันจะยาว 3 เมตรลำไส้ใหญ่ก็ยาวไม่มากนัก พวกนี้จะถ่ายเร็ว เพราะฉะนั้น อุจจาระของพวกเสือหมา แมว จึงไม่ค่อยมีกลิ่นมากนัก

**ข) ส่วนพวกสัตว์กินพืช** น้ำย่อยนั้นเจือจาง และมีจำนวนน้อยกรดเกลือไฮโดรคลอริกที่เป็นส่วนผสมของน้ำย่อยมีไม่มากนัก มันจึงเหมาะกับการย่อยพืช ซึ่งมีโปรตีนชนิดเดียว **ต่อมาลองพิจารณาลำไส้เล็กมนุษย์หรือสัตว์กินพืชนี้ลำไส้เล็กยาว 12 เท่าของช่วงตัว** (ทางเดินอาหารยาวกว่าสัตว์กินเนื้อ 4 เท่า) จากลำไส้เล็กก็มาต่อด้วยลำไส้ใหญ่อีกประมาณ 4 พุตครึ่งถึง 5 พุต

ดังนั้น ทั้งหมดจากปากถึงทวารหนักยาวประมาณ 30 พุต การที่ลำไส้ยาวมาก และมีน้ำย่อยเจือจาง จึงเหมาะแก่การย่อยพืช ประกอบกับฟันในปากเป็นที่บดเคี้ยวพืช ผัก ผลไม้ ให้เล็กละเอียด เมื่อเคลื่อนไปตามลำไส้จึงค่อยๆ ย่อยสลายแต่เนื่องจากพืช ผัก ผลไม้ บูดเน่าช้า จึงไม่มีปัญหาเหมือนเมื่อเรากินเข้าไป เพราะอะไร มาพิจารณากัน

เมื่อเรากินเนื้อสัตว์ มันย่อยไม่ได้ ตั้งแต่อยู่ในปาก (เพราะน้ำลายของคนเราเป็นด่าง ไม่เหมาะที่จะย่อยเนื้อสัตว์ บางคนก็เคี้ยวให้ละเอียดแต่บางคนรีบๆกลืนลงกระเพาะ**จริงอยู่ในกระเพาะเรามีกรดไฮโดรคลอริกย่อยพวกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้** แต่เรามีอยู่นิดเดียว และจะเจือจาง จึงย่อยได้น้อยมาก เมื่อย่อยไม่ได้ ก็มาบดเน่าในส่วนลำไส้เล็ก

ตามปกติอาหารจะต้องย่อยที่กระเพาะ แล้วมาย่อยต่อที่ลำไส้เล็ก แต่กระเพาะเราย่อยไม่หมด จึงเลื่อนมาอยู่ที่ลำไส้เล็ก โปรตีนจากเนื้อสัตว์บดเน่าง่าย ส่วนลำไส้ของเราก็ยาว มันก็เลยบดเน่าค้างคั่งอยู่อย่างนั้น กว่าจะขับถ่ายออกมาได้ก็ต้องใช้เวลานาน ดังนั้น เมื่อคนเรากินเนื้อสัตว์ เมื่ออุจจาระออกมาจึงเหม็นมาก

## มนุษย์ 2 กลุ่ม...

**กลุ่มกินเนื้อสัตว์ตายไว...กลุ่มกินพืช ผัก ผลไม้ ตายช้า**

ถ้าเราแบ่งมนุษย์ในทุกวันนี้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มที่กินแต่เนื้อกับกลุ่มที่กินแต่พืชผักผลไม้ เมื่อนำมาเปรียบเทียบเราจะเห็นความแตกต่างกันชัด เจนนะครับ...กล่าวคือ

**1. กลุ่มที่กินแต่เนื้อสัตว์** เช่น พวกเอสกิโม พวกนี้จะอาศัยอยู่บนน้ำแข็ง ส่วนใหญ่อยู่ที่เกาะฟิลแลนด์ (Finland) ทานแต่เนื้อสัตว์เพราะพื้นที่ของเขาภูมิประเทศในแถบนั้นปลูกพืชไม่ได้ ไม่มีอะไรจะกิน ก็เลยต้องกินแต่เนื้อสัตว์ **พวกนี้ตอนเกิดขึ้นมาในช่วงอายุตอนแรกๆ โตเร็วมากแต่โตแป๊บเดียวก็เสื่อมแล้วอายุเฉลี่ย 27 ปีครึ่งก็ตายแล้ว แต่แปลกนะครับตอนเล็กๆ โตเร็วพรวดพราด แต่พออายุสัก 25 ปี หนังกจะเหี่ยว หลังเริ่มค่อม ฟันfangเริ่มโยก และยังมีอีกพวกหนึ่งคือพวก **“เคอิกซ”** (Kirghiz ชนชาติเผ่าหนึ่ง ที่มีรูปร่างคล้ายชาวมองโกลเลีย แต่พูดภาษาเติร์ก ส่วนใหญ่อยู่ทางภาคกลางด้านตะวันตกของเอเชีย Kirghizia - เคอิกซะ แคว้นหนึ่งของรัสเซีย ด้านเอเชีย) เป็นภาษารัสเซีย พวกนี้เร่ร่อนเลี้ยงสัตว์บนน้ำแข็งในรัสเซีย ตะวันออกผมยังไม่เคยเห็นพวก **“เคอิกซ”** นี้จะมีใครที่จะมีอายุอยู่ถึง 40 ปี**



**2. กลุ่มที่กินแต่พวกพืช ผัก ผลไม้ เช่น พวกหรรษา**  
(Hunsa) พวกนี้กลุ่มใหญ่อยู่แถวๆ ภาคตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศปากีสถานตะวันตก ห่างจากชายแดนประมาณ 80 กม. นอกนั้นกระจุกกระจายอยู่ทางภูเขาหิมาลัย ตอนเหนือของประเทศอินเดีย

## **อาหารเพื่อสุขภาพและเมตตาธรรม**

ชีวิตที่มีความสุขอย่างพอเพียง ควรเป็นชีวิตที่มีเมตตาธรรมต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ แม้แต่อาหารที่เราบริโภคอยู่ทุกวันก็ไม่ควรให้ความสุขที่เกิดจากการกินต้องเป็นเหตุให้เกิดการฆ่าทำลายชีวิตสัตว์ที่เป็นพี่น้องร่วมโลกของเรา ดังนั้น **อาหารเพื่อสุขภาพและเมตตาธรรม** จึงน่าจะเป็นอาหารทางเลือกของมวลมนุษยที่ไม่อยากอายุสั้นอันเป็นผลวิบากจากการทำปาณาติบาต

หากย้อนเวลากลับไปในอดีตจะพบว่าการกินอาหารมังสวิรัตินั้นนานนับพันปี บุคคลสำคัญของโลกหลายท่านต่างก็เป็นนักมังสวิรัติที่รู้จักกันดี อาทิ พระพุทธเจ้า, พระเจ้าอโศกมหาราช, มหาตมะคานธี, อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์, โสเครตีส, ลีโอโนดา วินซี, รุสโซ, ตอลสตอย, ยอร์ช เบร์นาร์ดชอว์, รพินทรนาถ ฐากูร เป็นต้น

หลายคนกินอาหารมังสวิรัติด้วยไม่อยากเบียดเบียนชีวิตสรรพสัตว์ ในขณะที่บางคนกินเพื่อต่อสุขภาพ **เพื่อหลีกเลี่ยงเนอครินาสินซึ่งเป็นสารพิษที่ปนเปื้อนมากับเนื้อสัตว์** แต่ยังมีผู้คนอีกไม่น้อยที่คิดว่าอาหารมังสวิรัตินั้นอร่อยสู้อาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ไม่ได้ ทั้งนี้เพราะยังไม่มีโอกาสลิ้มรสอาหารมังสวิรัตินั้นที่ปรุงได้อร่อยไม่แพ้อาหารเนื้อสัตว์เลย และที่ยิ่งไปกว่าความอร่อยนั้นก็คือ

ประโยชน์คุณค่าของมังสวิรัติต่อสุขภาพกายและใจ ดังที่บุคคลสำคัญของโลกได้เลือกเอาอาหารมังสวิรัตินี้เป็นวิธีสร้างพลังแห่งเมตตาเพื่อกอบกู้สังคมมนุษย์ ที่สำคัญคืออาหารมังสวิรัตินี้ไม่ต่างจากอาหารทั่วไป เพียงแต่เปลี่ยนจากโปรตีนเนื้อสัตว์มาเป็นโปรตีนจากพืชเท่านั้น นอกจากนั้นต้นทุนในการผลิตอาหารมังสวิรัตินั้นถูกกว่าอาหารเนื้อสัตว์เป็นอย่างมาก ได้ทั้งประโยชน์สูงและประหยัดสุดตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

**ความหมายของ “มังสวิรัติน” คือการงดเว้นจากเนื้อสัตว์ แต่การเป็นนักมังสวิรัตินทั่วโลกนั้นหลากหลายยิ่ง ประชากรของประเทศอเมริกาเป็นนักมังสวิรัตินกว่า 12 ล้านคน มังสวิรัตินบางประเภทไม่กินเนื้อ ไม่กินนม และไม่กินไข่ บางประเภทไม่กินเนื้อ แต่กินนมและไข่ เราจึงแบ่งอาหารมังสวิรัตินออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้**

**1. แมคโครไบโอติก (Macrobiotic)**

งดเว้นผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์เน้นเรื่องของอาหารที่สมดุล มีคุณสมบัติเป็นทั้งหยินและหยาง

**2. มังสวิรัตินม-ไข่ (Lacto-ovo vegetarian)**

งดเว้นผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ แต่บริโภคผลิตภัณฑ์จากนมและไข่

**3. มังสวิรัตินไข่ (ovo vegetarian)**

งดเว้นผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์แต่กินไข่

**4. มังสวิรัตินม (Lacto vegetarian)**

งดเว้นจากผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์และไข่ แต่ดื่มนม

**5. มังสวิรัตินแบบเจ (J-Chinese vegetarian)**

งดเว้นผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ รวมทั้งพืชที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด คือ หอมกระเทียม คื่นฉ่าย ใบยาสูบ หลักเกียวหรือกระเทียม

ด้วยเชื่อว่าอาหารต้องห้ามเหล่านี้จะไปทำลายและรบกวนอวัยวะภายในร่างกาย นอกจากนี้ผู้ที่ทานอาหารเจยังเคร่งครัดในการปรุงมาก ภาชนะที่ใช้ต้องสะอาดบริสุทธิ์ไม่ปนเปื้อนหรือเคยใช้ประกอบอาหารจากเนื้อสัตว์มาก่อน ที่สำคัญคือ ละเว้นการฆ่าสัตว์ รักษาศีล ทำบุญให้ทาน รักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ โดยเทศกาลการถือศีลกินเจจะอยู่ในช่วงระหว่างวันขึ้น ๑ ถึง ๙ ค่ำของเดือน ๙ ทางจันทรคติ

### 6. มังสวิรัตเคร่งครัดหรือบริสุทธิ์ (Pure vegetarian)

ไม่กินและแตะต้องเนื้อ นม ไข่ และอาหารที่มีส่วนประกอบของไข่และนม

### 7. มังสวิรัตพืชสด (Raw Food Eater /Raw Diet /Raw Energy Living Food)

งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และกินพืชผักผลไม้ที่สดดิบไม่ผ่านการหุงต้มใดๆ

### 8. มังสวิรัตผลไม้ (Fruitarian)

กินแต่ผลไม้ และถั่ว/ ธัญพืช

## กินอย่างไร

การเริ่มต้นเป็นนักมังสวิรัติที่มีสุขภาพดีนั้นจำเป็นอย่างมากที่จะต้องศึกษาหาความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัติให้เข้าใจหลักการและจุดมุ่งหมายอย่างถูกต้องชัดเจน เมื่อพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบและยอมรับในหลักการแล้วจึงเริ่มปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไปอย่างต่อเนื่องและตั้งใจอาจเริ่มจากมังสวิรัติแบบกินนมและไข่ได้ ก่อนจะกินนมอย่างเดียวและเป็นแบบเคร่งครัดในที่สุด

ปัจจุบันผู้คนจำนวนไม่น้อยหันมากินอาหารมังสวิรัตก็ด้วยตระหนักถึงประโยชน์ต่อสุขภาพจากการงดเว้นอาหารจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะในยุคที่กระแสความสนใจต่อสุขภาพ กำลังได้รับการกล่าวถึงอย่างกว้างขวางเช่นทุกวันนี้ อีกทั้งข้อมูลทางการแพทย์ก็ระบุชัดเจนว่าอาหารโดยเฉพาะเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งร้ายแรงต่างๆ เป็นต้นว่า โรคมะเร็ง โรคเส้นเลือด หัวใจ อุดตัน โรคเกาต์ วัณโรค โรคลำไส้ โรคแอนแทรกซ์ โรคตับ โรคไต และถั่งน้ำดี ในขณะที่อาหารมังสวิรัตซึ่งส่วนใหญ่ปรุงจากผักและผลไม้เป็นหลัก กลับให้คุณค่าต่อร่างกายและจิตใจ เป็นอาหารที่มีกากใยสูงย่อยง่ายใช้พลังงานน้อย ช่วยป้องกันอาการท้องผูก ลดปริมาณคอเลสเตอรอล ป้องกันการเกิดนิ่ว มะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น ที่สำคัญคือกากใยเหล่านี้หมายถึงส่วนที่กินได้ของพืชผักและผลไม้ ที่ถูกย่อยโดยเอนไซม์ในระบบการย่อยของร่างกายคนเราซึ่งจะมีอยู่เฉพาะในพืชผักและผลไม้เท่านั้นไม่มีในเนื้อสัตว์

นอกจากนี้ร่างกายยังได้รับวิตามินอีกด้วย โดยเฉพาะวิตามินซีจากผักสดและผลไม้ ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหาร ด้วยวิตามินซีสามารถยับยั้งปฏิกิริยาการเกิดไนโตรซามีนส์ สารที่เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหาร อีกทั้งอาหารจากพืชยังช่วยลดการเป็นหวัดและอาการภูมิแพ้ได้ด้วย

อาหารมังสวิรัตินอกจากเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของมนุษย์แล้ว ยังสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาเรื่องมิจฉวนฉินชา 5 หรือการค้าขายต้องห้ามของชาวพุทธในพระไตรปิฎกเล่มที่ 22 ข้อ 177 โดยมีรายละเอียดดังนี้

## ปัจจัยวนิชชา 5 การค้าขายต้องห้ามของชาวพุทธ

1. การค้าขายศาสตรา (สัตตถวนิชชา)
2. การค้าขายสัตว์ (สัตตถวนิชชา)
3. การค้าขายเนื้อสัตว์ (มังสถวนิชชา)
4. การค้าขายน้ำเมา (มัจฉถวนิชชา)
5. การค้าขายยาพิษ (วิสถวนิชชา)

ยุทธศาสตร์การจัดการสุขภาพไม่ได้มุ่งเน้นที่จะให้เกษตรกรทุกคนเป็นนักมั่งสวัริติ แต่อย่างน้อยความรู้ทางวิชาการอาจช่วยให้เราดำเนินชีวิตสอดคล้องตามหลักสุขภาพ หรือใช้ชีวิตให้กลมกลืนกับธรรมชาติมากขึ้นจะได้มีความทุกข์น้อยลง ลด ละ การกินเนื้อสัตว์ลงบ้างโดยอาจจะเริ่มกินมังสวัริติทุกวันเกิดไปก่อน เช่น ใครเกิดวันจันทร์ก็กินทุกวันจันทร์เพื่อเป็นของขวัญวันเกิดให้ตัวเองได้ทำดีด้วยการปลดปล่อยชีวิตสัตว์จากท้องของเราได้บุญยิ่งกว่าปล่อยนกขึ้นฟ้าปล่อยปลาลงน้ำเสียอีก จากนั้นค่อยกินทุกวันพระเพิ่มอีก 1 วัน เท่ากับเราได้ทำบุญให้ชีวิตสัตว์ตาห้ละ 2 วัน ใครที่มีพลังก็เพิ่มวันแห่งความดีให้ตัวเองเท่าที่สามารถทำได้ เราคงต้องช่วยกันรณรงค์ให้พี่น้องญาติสนิทมิตรสหาย หันมากินพืชผักผลไม้กันให้มากขึ้นยังเป็นพืชผักไร้สารพิษที่เราปลูกเองก็นับว่าสุดยอดแสนวิเศษ ดีต่อสุขภาพของคนในครอบครัว ทุกวันนี้ผู้คนเป็นมะเร็งกันมากขึ้นทั้งหญิงและชายทั้ง ผู้ใหญ่และเด็ก หลักสูตรวิชาสุขศึกษาที่สอนให้เด็กๆของเรากินเนื้อนมไข่ตามกันฝรั่งกันอย่างบ้าคลั่ง จนเดินลงเหวเป็นมะเร็งตามฝรั่งจนหยุดไม่อยู่ เห็นที่เราคงต้องช่วยกันปฏิรูปการศึกษาเปลี่ยนหลักสูตรวิชาสุขศึกษาเสียใหม่ให้สอดคล้องกับการสร้างสุขภาพดีแบบไทยๆ แต่ตอนนี้คงจะเริ่มจากการสร้างสุขภาพของเกษตรกรกันก่อน

# ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 3

## การจัดการความรู้เรื่องมหันตภัย จากสารเคมี

กระทรวงสาธารณสุขได้ประมาณการว่า การปนเปื้อนสารกำจัดศัตรูพืชในอาหารนั้น ทำให้คนไทยเป็นมะเร็งอย่างน้อยปีละ 50,000 รายจากการศึกษาของกรมวิชาการเกษตร พบว่ามากกว่า 90% ของเกษตรกรในประเทศไทย ได้รับผลกระทบจากสารกำจัดศัตรูพืชและสารเคมีเกษตรอื่นๆ จากข้อมูลเหล่านี้ แสดงให้เห็นว่าการได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกายนั้น เป็นสิ่งธรรมดาสำหรับเกษตรกรไทย อาการที่เกิดจากพิษของสารเคมี คือ อาการปวดหัว หน้ามืด ตาลาย อ่อนเพลีย คลื่นเหียน และคันตามผิวหนัง อันเป็นผลมาจากการใช้สารกำจัดศัตรูพืชอยู่เป็นประจำ

ต้องยอมรับว่า เกษตรกรไทยขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้สารเคมีทางการเกษตร มักใช้สารเคมีเหล่านั้นตามคำแนะนำของพ่อค้าและเจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตรจึงใช้อย่างผิดๆ ทำให้เกิดผลกระทบอย่างใหญ่หลวงต่อสุขภาพและชีวิตผู้คนตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบตัว ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรจัดเวทีให้เกษตรกรได้เรียนรู้ถึงโทษภัยและอันตรายของสารเคมีทางการเกษตรเพื่อจะได้เลิกใช้สารเคมี แล้วหันมาทำเกษตรอินทรีย์กันอย่างจริงจัง

### สารเคมีทางการเกษตร ทำให้คนตายได้จริงหรือ ?

คำตอบของคำถามนี้คือ **“ได้”** ปริมาณที่จะทำให้นักคนหนึ่งตายนั้น จะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ และองค์ประกอบที่สำคัญได้แก่ ความเป็นพิษและปริมาณของสาร ขนาดรูปร่างของ

แต่ละคน และช่องทางที่ร่างกายรับเอาสารนั้นๆเข้ามา ถ้าคิดเฉลี่ยของคนหนึ่ง (70 กก.) ที่บังเอิญดื่มสารเคมีกำจัดศัตรูพืชเข้าไป ก็จะต้องมีปริมาณหนึ่งอาจจะทำให้ตายได้

ระดับความรุนแรงของมลพิษ	ปริมาณที่ทำให้ตายได้
สารเคมีพิษร้ายแรงยิ่ง	2-3หยด (น้อยกว่า 1 มล.)
สารเคมีพิษมาก	น้อยกว่า 1 ช้อนชา(1- 5 มล.)
สารเคมีพิษปานกลาง	ระหว่าง 1 -6 ช้อนชา(5-30 มล)
สารเคมีพิษเล็กน้อย	ระหว่าง 6 ช้อนชา-2 ถ้วย (30-500มล.)

สำหรับเด็กแล้ว จะมีความอ่อนไหวมาก สารเคมีเพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้ตายได้

## เกษตรกรก็ตายเพราะใช้สารเคมี

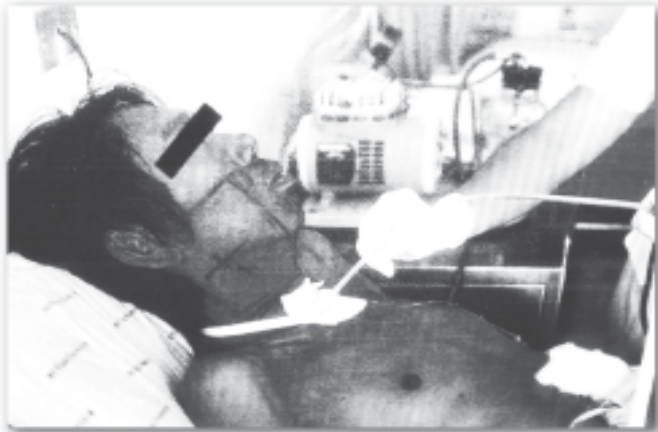
เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตรคนหนึ่ง เป็นผู้ที่มีประสบการณ์คลุกคลีกับเกษตรกรที่ได้รับสารพิษมานาน ได้สัมภาษณ์เกษตรกรที่ได้รับสารพิษคนหนึ่งในอำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ชื่อนายเสวย เต็มต่อ อายุ 40 ปี เลี้ยงภรรยาและบุตร 2 คน ด้วยการทำนาในเนื้อที่ 15 ไร่ นายเสวย เล่าให้ฟังก่อนตายว่า...

“...การปลูกข้าวของผมไม่ได้ผล เนื่องจากฝนแล้ง จึงทำให้ผมต้องไปทำงานทำที่ภาคใต้ ผมรับจ้างพ่นสารกำจัดศัตรูพืชในสวนยาง ตั้งแต่เช้าจนค่ำ ผมพ่น พาราควอตผสมกับไกลโฟเสท นายจ้างไม่ได้ให้ชุดป้องกันใส่ใน ขณะพ่นสารเลย ดังนั้นร่างกายจึงเปื่อยชอกด้วยสารกำจัดศัตรูพืชอยู่ตลอดเวลา”

“...ภายในเวลา 3 เดือน ร่างกายของเรามีตุ่มต่างๆ ขึ้นอยู่ตามผิวหนังและคันเป็นอย่างมาก พร้อมๆ กับมีอาการไออย่างรุนแรง นายจ้างได้ให้น้ำแก้อาเจียน แต่ก็ช่วยอะไรไม่ได้ ผมยังคงต้องทำงานต่อไป อีก 3 เดือนถัดมาผมป่วยหนักจึงตัดสินใจกลับบ้าน เงินที่หาได้ก็ไม่มากนักทำให้ต้องส่งลูกๆ ไปอยู่กับญาติ”

“...ผมไปหาหมอที่โรงพยาบาล หมอบอกเพียงว่า ผมเป็นโรคผิวหนังธรรมดา แล้วยังบอกอีกว่า ครันบูทรีได้ทำลายปอดของผมไปแล้ว แต่ผมบอกกับหมอว่า ผมไม่เคยสูบบุหรี่เลย หมอได้ให้ยาบางอย่างกับผม และบ่นว่าผมเป็นตัวก่อกวนรัฐจู้จุกจิก ทำให้ผมต้องเลิกไปขอความช่วยเหลือจากโรงพยาบาลอีก”

“...คุณมลิครับ ผมกำลังตาบอด ผมร่วง ผิวหนังคันมาก และเจ็บเมื่อใส่เสื้อผ้า ภรรยาต้องดูแลผมตลอดเวลา ไม่ว่าจะป้อนอาหาร หรือพาไปเข้าห้องน้ำ” หลังจากให้สัมภาษณ์เพียง 3 เดือน คุณเสวย ก็เสียชีวิต





**มันเป็นเรื่องของเกษตรกร !**

**แล้วอาหารที่เรากินอยู่ทุกวันล่ะ มีอันตรายหรือเปล่า?**

สารเคมีที่หลงเหลืออยู่ในพืชหลังการเก็บเกี่ยวนั้นเรียกว่า **“สารตกค้าง”** เรื่องของสารกำจัดศัตรูพืชตกค้างเป็นปัญหาที่สำคัญในประเทศไทย มีข้อมูลข่าวสารที่มาจาก 3 แหล่ง ซึ่งทำให้เราทุกคนรู้สึกเป็นกังวลต่อสิ่งที่เราบริโภคอยู่ทุกวัน

- การทดสอบตัวอย่างอาหาร 4,000 ตัวอย่างจากหลายแห่ง โดยกระทรวงสาธารณสุขระหว่าง ปี 2542 และ 2546 แสดงให้เห็นว่า **ราวครึ่งหนึ่งของตัวอย่างอาหารมีการปนเปื้อนของสารกำจัดศัตรูพืช รวมถึง 45% ของผัก และ 50% ของผลไม้ไทย และกระทรวงยังพบว่า 55% ของผลไม้ที่นำเข้ามานั้นมีการปนเปื้อนของสารกำจัดศัตรูพืชอยู่มาก เช่น องุ่นและส้ม จะมีสารปนเปื้อนสูงมากแต่ไม่พบสารตกค้างในกล้วย มะม่วง ขนุน และสับปะรด**

- ระหว่างเดือน มีนาคม 2545 ถึงมีนาคม 2546 ได้มีการตรวจสอบตัวอย่างผักและผลไม้ 1,753 ตัวอย่าง ที่ตลาดสี่มุมเมือง กรุงเทพฯ พบว่ามากกว่า **85% มีสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างอยู่ และมากกว่า 3% มีระดับของสารพิษตกค้างเกินกว่าระดับมาตรฐานที่จะยอมรับได้ หรือไม่ปลอดภัย** ในบางเดือน เช่น เดือนสิงหาคม 2545 มีจำนวนตัวอย่างที่มีระดับของสารพิษตกค้างเกินมาตรฐานที่กำหนดถึง **12%** อย่างไรก็ตาม การตรวจสอบ

ที่ตลาดสี่มุมเมืองนั้น ตรวจสอบโดยเครื่องมือมาตรฐานเท่านั้น ซึ่ง จะไม่สามารถตรวจหาสารกำจัดศัตรูพืชบางชนิดที่ใช้กันทั่วไปใน ประเทศไทยได้

- ระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึงเดือนพฤศจิกายน 2545 กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้ทำการสำรวจหาสารพิษตกค้าง ในผักที่เป็นที่นิยม 2 ชนิด คือ ผักคะน้าและผักบุ้ง จำนวน 202 ตัวอย่าง โดยการใช้เครื่องมือที่ดีที่สุดที่มีอยู่ของกระทรวงฯ ปรากฏว่ามีตัวอย่างเกือบครึ่ง เจือปนด้วยสารพิษตกค้างของสารกำจัด ศัตรูพืชที่อยู่ในระดับที่ “มีพิษสูงมาก” หรือ “พิษสูงปานกลาง” สิ่งที่น่าตกใจเป็นอย่างยิ่งคือ เกือบหนึ่งในสี่ของตัวอย่าง พบสารพิษตกค้างที่สูงกว่าระดับมาตรฐาน และยังตรวจพบ ปริมาณสารพิษตกค้างของสารที่ประกาศห้ามใช้แล้ว 5 ตัวอย่าง และ 1 ตัวอย่างมีปริมาณสารตกค้างถึง 21 เท่าของมาตรฐาน ที่ยอมรับได้

## สารเคมีกำจัดศัตรูพืชก่อให้เกิดโรคอะไรบ้าง?

อันตรายจากสารเคมีให้ผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ใน ระยะสั้นนั้นก่อให้เกิดอาการแบบฉับพลันของสารเคมีซึ่งจะเกิดขึ้น ภายใน 2-3 ชม. หรือ 2-3 วันหลังจากรับเอาสารเคมีเข้าไป สารกำจัดศัตรูพืชบางชนิด สามารถแสดงอาการระยะยาวหลังได้ รับสารเคมีแล้วเป็นเดือนหรือเป็นปี ผลระยะยาวของสารเคมีพวกนี้ ก่อให้เกิดโรคภัยได้หลายประเภท เช่น

- การเป็นหมันและการแท้งลูก หมายถึง การยากที่จะให้กำเนิดทารก

- การพิการของเด็กแรกเกิด หมายถึง เด็กที่เกิดมามีความพิการที่สมองหรือที่ร่างกาย

- การมีปัญหาของผิวหนัง เช่น โรคผิวหนังอักเสบ และโรคผิวหนังตกสะเก็ด (ผิวหนังแห้งและแตก)

- อันตรายที่เกิดขึ้นกับระบบประสาท หมายถึง คนที่มีอาการปวดศีรษะ ความจำเสื่อม มีปัญหาในการประสานงานของร่างกาย (การเคลื่อนไหว) และปัญหาในการนอนหลับ

- มะเร็ง ซึ่งประกอบไปด้วย มะเร็งเต้านม หรือเนื้องอกในสมอง

- มะเร็งในช่องท้อง มะเร็งผิวหนัง และโรคมะเร็งในเม็ดเลือดขาว มีสาเหตุมากมายที่ผู้คนจะมีปัญหาเหล่านี้ คือ ความผิดปกติทางพันธุกรรม การรับประทานอาหารคุณภาพต่ำ การสูบบุหรี่ และการปนเปื้อนจากสิ่งอื่นๆ แต่ไม่มีใครรู้ว่ามีคนใช้คนใดบ้างที่มีสาเหตุมาจากสารกำจัดศัตรูพืช

นี่เป็นข้อมูลเพียงบางส่วน ที่บอกถึงมหันตภัยร้ายของสารเคมีที่ทำลายล้างชีวิตมนุษย์และสิ่งแวดล้อม โดยไม่อาจประเมินค่าการสูญเสียหรือความเสียหายอันใหญ่หลวงนี้ได้กล่าวได้ว่านี่คือความผิดพลาดของการพัฒนาที่เดินตามกันชาติตะวันตกอย่างไม่ลืมหูลืมตา ส่งผลให้เกิดการทำลายทรัพยากรมนุษย์ และทรัพยากร

ธรรมชาติอย่างย่อยยับ**ความผิดบาปนี้เป็นวิบากกรรมที่จะตามสนองแก่นักการเมือง และข้าราชการกระทรวงเกษตรฯที่มีส่วนในการกำหนดนโยบายฯ สำหรับบริษัทที่ขายสารเคมีให้เกษตรกรจนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ร้อนทั้งแผ่นดิน จึงได้รับผลกระทบที่ทันก่อ**

มีข้าราชการกระทรวงเกษตรที่ดีจำนวนไม่น้อยที่ไม่เห็นด้วยกับนโยบายเกษตรเคมีของรัฐบาล จึงพยายามช่วยเหลือเกษตรกรให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ข้าราชการที่มีอุดมการณ์เหล่านี้ ทำงานร่วมกับภาคประชาชนอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศ

ส่วนเกษตรกรและผู้บริโภคที่รับเคราะห์กรรมจากผลพวงของการพัฒนาที่ไร้สติปัญญานี้ ต้องรวมพลังเป็นหนึ่งเดียวกัน สรุบบทเรียนที่ผ่านมาเพื่อกำหนดทิศทางการพัฒนาเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีไท ให้ก้าวเดินต่อไปข้างหน้า โดยเอาความผิดพลาดในอดีตเป็นบทเรียน แม้ว่าการขยายพื้นที่เกษตรอินทรีย์ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เราจะไม่ท้อแท้ เราจะหนักกำลังภาคประชาชนประสานความร่วมมือร่วมใจ สร้างเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีไทให้เข้มแข็ง เพื่อสร้างสุขภาพของมวลมนุษย์และสร้างระบบนิเวศเกษตรที่สมดุลให้กลับคืนมา

# ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 4

## การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

การสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกษตรกรเกิดความ รู้สึกพร้อม และเห็นด้วยกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางวิถีธรรม เป็นยุทธศาสตร์หนึ่งของเครือข่ายเกษตรกรอินทรีย์วิถีไท เพราะ คุณธรรมคือพื้นฐานสำคัญของชีวิตที่สร้างความเข้มแข็งทาง จิตใจให้ต่อสู้เอาชนะกิเลส จนสามารถลด ละ เลิก อบายมุขได้ เป็นพื้นฐานที่ช่วยขัดเกลาจิตวิญญาณให้ปราณีต่ออ่อนโยนซึ่งเกื้อกูล ให้เข้าถึงความดี ความจริง และความงาม ที่แนบแน่นอยู่ในโลก เกษตรธรรมชาติ

การจัดองค์ประกอบแห่งการเรียนรู้ให้เกษตรกรมีส่วนร่วม ในกิจกรรมดีๆ ตั้งแต่หน้าที่แรกที่ตื่นนอนจนถึงหน้าที่ที่หลับอย่างมี ความสุข จะช่วยให้เกษตรกรเกิดจินตนาการและใฝ่ฝันที่จะเข้าถึง อุดมคติในชีวิตมนุษย์ **กระบวนการเรียนรู้อย่างนี้ย่อมสร้างความ บิตติยินดีในชีวิต ทำให้เกิดกำลังใจ เชื่อมมัน และศรัทธาในสิ่งที่ตน เรียนรู้ เช่น การสวดมนต์หรือการละหมาดเพื่อสงบใจในยามเช้า ความเบิกบานใจในขณะที่ฟังธรรม ความสุขที่เกิดจากสมาธิ การบริหารกายด้วยโยคะอาสนะ การล้างจานเพื่อล้างใจ การทำบุญอินทรีย์ การทำบุญสมุนไพรร และการทำงานน้ำยาล้างจาน ใช้เอง เป็นต้น**

ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 4 จะช่วยหล่อหลอมความคิดของคนให้ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงาม กระบวนการเรียนรู้เหล่านี้ย่อม ใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ผสมผสานกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกัน ดังรายละเอียดในเนื้อหาหลักสูตรต่อไปนี้

**โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตเกษตรกร  
ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง  
ด้วยยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไทย  
(หลักสูตร 5 วัน 4 คืน)**

เวลา	เนื้อหาความรู้	หมายเหตุ
<b>วันที่ 1</b> ช่วงเช้าเดินทางเข้าสู่ศูนย์อบรม		
13.00-14.00 น.	ลงทะเบียน/กรอกแบบสอบถาม	
14.00-15.00 น.	ปฐมนิเทศ	
15.00-16.00 น.	กิจกรรมคบคุ่นอุ่นใจ (ละลายพฤติกรรม) แบ่ง กลุ่มพบพี่เลี้ยง/เข้าที่พัก	
16.00-17.00 น.	เรียนรู้ 5 ส. เพื่อคุณภาพชีวิต	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ จริง ในการทำ 5 ส. ทุกวัน
17.00-18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	
18.00-20.00 น.	เปิดวงเสวนา...การดำเนินชีวิต ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง	ชม วีซีดี. ความล้มสลายของ อาเจนตินา เพื่อเปิด ประเด็นการเสวนา แลกเปลี่ยนความ คิดเห็นเรื่องการพึ่ง ตนเองตามแนว เศรษฐกิจพอเพียง
20.00-23.30 น.	ธรรมะก่อนนอน พี่น้องชาวพุทธร่วม กันสวดมนต์ พี่น้องมุสลิมละหมาด	
<b>วันที่ 2</b>		
04.30-05.00 น.	ธรรมะรับอรุณ ชาวพุทธฟังธรรม อิสลามละหมาด	
05.00-06.00 น.	กายบริหารเพื่อสุขภาพ/เคารพธงชาติ	
06.00-07.00 น.	รับประทานอาหารเช้า	

เวลา	เนื้อหาความรู้	หมายเหตุ
07.00-08.00 น.	กิไร่สารพิษ	แบ่งกลุ่มเรียนรู้ การเพาะถั่วงอก กินเอง และเป็น แนวทางสร้าง อาชีพ
08.00-08.30 น.	พัก	
08.30-09.30 น.	ปฏิบัติการนวดแผนไทย	แนะนำการนวด พื้นฐานคลาย เครียด แก้ปวด เมื่อย เพื่อใช้ใน ชีวิตประจำวัน
09.30-12.00 น.	บรรยาย...กินอยู่อย่างไรให้สุขภาพดี	ฉาย วีซีดี. ให้ ความรู้เรื่องโทษ ภัยของเหล้าบุหรี่ สัมภาษณ์ผู้ที่เลิก เหล้าบุหรี่ได้ แนะนำอาหารเพื่อ สุขภาพ
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-14.00 น.	ปฏิบัติการ 5 ส.	
14.00-16.00 น.	บรรยาย...การดำเนินชีวิตตาม แนวทางเศรษฐกิจพอเพียง	การประยุกต์ใช้ เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพึ่งตนเอง อย่างเป็นรูปธรรม
16.00-17.00 น.	พัก	
17.00-18.00 น.	รับประทานอาหาร	
18.00-20.00 น.	สัมภาษณ์...เกษตรกรตัวอย่างทางรอด ของแผ่นดิน	ตัวอย่างเกษตรกร ที่ดำเนินชีวิตอย่าง มีความสุข ไม่เป็น หนี้กินทุกอย่างที่ ปลูก ปลูกทุกอย่าง ที่กิน ที่เหลือจึงขาย
20.00-20.30 น.	ธรรมะก่อนนอน ชาวพุทธสวดมนต์/ อิสลามละหมาด	

เวลา	เนื้อหาความรู้	หมายเหตุ
<b>วันที่ 3</b>		
04.30-05.00 น.	ธรรมะรับอรุณ ชาวพุทธ ฟังธรรม/อิสลามละหมาด	
05.00-06.00 น.	การบริหารเพื่อสุขภาพ/ เคารพธงชาติ	
06.00-07.00 น.	รับประทานอาหารเช้า	
07.00-08.00 น.	ปฏิบัติการจุลินทรีย์ และน้ำหมักชีวภาพ	แบ่งกลุ่มเรียนรู้เรื่องจุลินทรีย์ พื้นบ้าน การทำน้ำหมักและ ปุ๋ยหมักเพื่อบำรุงดิน
08.00-09.00 น.	ปฏิบัติการทำปุ๋ยหมักชีวภาพ	
09.00-09.30 น.	พัก	
09.30-12.00 น.	บรรยาย... ยุทธศาสตร์ เกษตรอินทรีย์วิถีไท ทางเลือกใหม่เพื่อชุมชน	ฉายสไลด์ ให้เห็นตัวอย่าง เกษตรกรที่เป็นโรคมะเร็ง เพราะใช้สารเคมี และเสนอ แนวทางเกษตรแบบผสม ผสานเพื่อการกินอยู่แบบพอ เพียงและการ ตลาดที่ยั่งยืน
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-14.00 น.	ปฏิบัติการ 5 ส.	
14.00-16.00 น.	บรรยาย... การแพทย์แผนไทย เพื่อสุขภาพ	ความรู้ในการดูแลรักษา สุขภาพแบบพึ่งตนเอง จาก ประสบการณ์แพทย์แผน ไทยในชุมชน
16.00-17.00 น.	พัก	
17.00-18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น	
18.00-20.00 น.	สัมภาษณ์ผู้เข้าถึง ชีวิตที่พอเพียง	นำเสนอตัวอย่างบุคคลที่ ประสบความสำเร็จและมี ความสุขในการดำเนินชีวิต แบบพอเพียง
20.00-20.30 น.	ธรรมะก่อนนอน ชาวพุทธ สวดมนต์/อิสลามละหมาด	



เวลา	เนื้อหาความรู้	หมายเหตุ
<b>วันที่ 4</b>		
04.30-05.00 น.	ธรรมะรับอรุณ ชาวพุทธฟังธรรม/ อิสลามละหมาด	
05.00-06.00 น.	กายบริหารเพื่อสุขภาพ/เคารพธงชาติ	
06.00-07.00 น.	รับประทานอาหารเช้า	
07.00-08.00 น.	ปฏิบัติการทำสมุนไพรมองกันแมลง	แบ่งกลุ่มเรียนรู้การทำน้ำหมักสมุนไพรมองกันแมลงและน้ำส้มควันไม้เพื่อใช้บำรุงและป้องกันศัตรูพืช
08.00-09.00 น.	ปฏิบัติการทำเตาเผาถ่านและน้ำส้มควันไม้	
09.00-09.30 น.	พัก	
09.30-12.00น.	เปิดวงเสวนา..ยุทธศาสตร์การสร้างตลาดอาหารเพื่อสุขภาพที่เป็นธรรมและยั่งยืน	เรียนรู้ประสบการณ์ของเกษตรกรและนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ
<b>วันที่ 5</b>		
04.30-05.00 น.	ธรรมะรับอรุณ ชาวพุทธฟังธรรม/ อิสลามละหมาด	
05.00-06.00 น.	กายบริหาร/เคารพธงชาติ	
06.00-07.00 น.	รับประทานอาหารเช้า	
07.00-08.00 น.	เลือกกรรมการรุ่น/ถ่ายภาพร่วมกัน	
08.00-09.00 น.	เก็บสัมภาระ/ กตัญญูสถานที่	
09.00-10.00 น.	พรก่อนจาก ร่วมร้องเพลง...คำมั่นสัญญา	
10.00-11.00 น.	เปิดใจก่อนจาก	ประเมินผลการอบรมโดยกรอกเอกสารและเปิดโอกาสให้เกษตรกรพูดเปิดใจว่าจะนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตได้อย่างไร
11.00-12.00 น.	พิธีปิด/อำลาอาลัย	
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวันและเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	

# ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 5

## การจัดการเกษตรอินทรีย์วิถีไทย

พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า อาชีพเกษตรกรเป็นอาชีพ ประเสริฐรองลงมาจากนักบวช ทั้งนี้เป็นเพราะเกษตรกรเป็นอาชีพแห่งบุญ เป็นผู้ผลิตอาหารเลี้ยงโลก แต่ถ้าเกษตรกรใช้สารเคมีในการทำเกษตร มิติทางศาสนาอธิบายว่าเป็นบาปอย่างยิ่ง เพราะได้ชื่อว่าเป็นผู้ผลิตอาหารปนเปื้อนมลพิษทำลายชีวิต และสิ่งแวดล้อมดังนั้นการผลิตอาหารจึงต้องเป็นอิสระจากอิทธิพลของระบบเกษตรเคมีเชิงเดี่ยวที่กำลังครอบงำทำลายวิถีวัฒนธรรมภาคใต้ ให้เปลี่ยนจากนาข้าว และสวนผักพื้นบ้านไปปลูกยางพารามากขึ้นทุกที

หม่อมเจ้าสิทธิพร กฤษดากร กล่าวไว้ว่า... **“เงินทองเป็นของมายา ข้าวปลาเป็นของจริง”** วาทกรรมนี้เป็นตะเกียงส่องทางให้เกษตรกรฝ่ามายาคติมาแล้วหลายยุคสมัยยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไทยจึงส่งเสริมให้เกษตรกรได้เรียนรู้เพื่อเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ กลับคืนสู่ทางเกวียนสายเก่า เหาภูมิปัญญาของปู่ย่าตายายส่องนำทาง สร้างวัฒนธรรมการพึ่งตนเองตามแนวทาง **กินทุกอย่างที่ปลูก ปลูกทุกอย่างที่กิน**

เมื่อเอาความจริงของชีวิตเป็นตัวตั้ง ทำให้เราได้คิดว่าชีวิตคนต้องกินข้าวเราก็ทำนาชีวิตคนต้องกินพืชผักผลไม้เราก็ปลูก เพื่อให้ได้มาซึ่งความมั่นคงทางอาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษ ย่อมส่งผลให้เกษตรกรมีสุขภาพดี ส่วนผลผลิตที่เหลือมากเกินความต้องการ ก็นำไปขายในตลาดที่เป็นธรรม เครือข่ายเกษตรอินทรีย์

วิถีไท เห็นโทษภัยของระบบเกษตรเคมีวิถีทาส จึงส่งเสริมให้เกษตรกรได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อนำไปสู่ความเป็นไท การเรียนรู้เรื่องจุลินทรีย์พื้นบ้าน เพื่อกอบกู้พื้นฟูแผ่นดิน จึงเป็นภารกิจของเกษตรกรทุกคน

## **จุลินทรีย์ (Micro-organism)**

จุลินทรีย์เป็นสิ่งมีชีวิตตัวเล็กๆ เล็กมากจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็นแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ที่รู้จักกันดีเช่นแบคทีเรีย ไวรัส รา เป็นต้น จุลินทรีย์อาศัยอยู่ทั่วไปตามระบบนิเวศที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตที่แตกต่างกันไป จุลินทรีย์เป็นหนึ่งในสามกลุ่มสมาชิกของระบบนิเวศที่สมดุลในวงจรธรรมชาติ ที่ผู้ผลิตคือต้นไม้ ผลิดมาให้คนหรือสัตว์ใช้บริโภคในการดำรงชีวิต เช่น กินเป็นอาหาร กินเป็นยา ใช้สร้างที่อยู่อาศัย ใช้เป็นเชื้อเพลิง ฯลฯ ซึ่งจะมีเศษซากเหลือทิ้งอยู่เสมอ การย่อยสลายของจุลินทรีย์จะมีผลให้ธาตุอาหาร ที่สะสมอยู่ในพืชนั้นเล็กละเอียดจนพืชสามารถดูดซึมกลับไปใช้ได้อีกครั้ง

## **จุลินทรีย์พื้นบ้าน (Indigenoumicro-organism)**

จุลินทรีย์พื้นบ้านหรือจุลินทรีย์ในท้องถิ่นที่กล่าวถึงในที่นี้หมายถึงเฉพาะสายพันธุ์ที่ใช้ประโยชน์ในการเกษตรไร้สารพิษ ซึ่งเป็นกลุ่มย่อยเล็กๆ ในกลุ่มจุลินทรีย์ทั้งหมด กลุ่มนี้พบอยู่ทั่วไปโดยเฉพาะในที่ดินไม้ใหญ่ตระกูลถั่ว (ตรึงไนโตรเจน) เช่น จามจุรี ทองหลวง มะรุม สะตอ แคน ฯลฯ ตระกูลหญ้าเช่น ไร่ ต้นข้าว อ้อย ฯลฯ หรือตระกูลอื่นๆ เช่น ต้นกล้วย เป็นต้น ในป่าที่มีต้นไม้ใหญ่และใบไม้ปกคลุม ก็จะมีจุลินทรีย์พื้นบ้านอีกมากมาย เกษตรกร

ชาวไทยจึงนิยมเก็บใบจามจุรีใบไผ่หรือฟางข้าวมาใช้หมักบำรุงดิน  
บางคนก็ไปกวาดใบ ไม้ในป่ามาคลุมดินแทนปุ๋ย

## น้ำหวานหมักจากพืชสดสีเขียว

### ส่วนผสม

1. น้ำตาลทรายแดง 1 กก.
2. พืชสดสีเขียว 3 กก.  
(ได้แก่ ผักบุ้ง หน่อไม้ หน่อกล้วย)

### วิธีทำ

หั่นพืชสีเขียวให้มีขนาดประมาณ 3-5 ซม. นำข้อ 1 คลุกเคล้าลงไปโดยคนไปทางเดียวกันจนน้ำตาลละลายไปทั่วพืชสีเขียว ตั้งทิ้งไว้ 2 ชั่วโมงขึ้นไป แล้วปิดด้วยฝาถังหรือกระดาษขาว สะอาดหมักไว้ 7-15 วันก็ใช้ได้

### วิธีใช้

ใช้รดหรือพ่นบำรุงต้นอ่อนและใบพืชทุก 3-7 วัน ใช้น้ำหมัก 1 ส่วนต่อน้ำ เปลา 1,000 ส่วน (น้ำหมัก 1-2 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ เปลา 20 ลิตร)

## ปุ๋ยหมักจุลินทรีย์

### ส่วนผสม

- |             |   |     |
|-------------|---|-----|
| 1. มูลสัตว์ | 1 | ปีบ |
| 2. แกลบสด   | 1 | ปีบ |
| 3. แกลบเผา  | 1 | ปีบ |
| 4. รำข้าว   | 1 | ปีบ |

- |                  |    |          |
|------------------|----|----------|
| 5. น้ำหมักชีวภาพ | 3  | ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาลแดง     | 3  | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำเปล่า      | 10 | ลิตร     |

### วิธีทำ

1. เอารำ แกลบสด และแกลบเผามาคลุกเคล้ากับมูลสัตว์
2. ผสมน้ำหมักชีวภาพ น้ำตาล ลงในน้ำ 10 ลิตร คนให้เข้ากันแล้วนำไปรดในกองปุ๋ย คลุกเคล้าจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดีแล้ว ตักใส่กระสอบป่าน หรือตะกร้า แข่ง ที่มีช่องระบาย แล้วเอาผ้ามาคลุมหมักทิ้งไว้ 5 วัน แห้งแล้วนำไปใช้ได้เลย

### วิธีใช้

1. ใช้ปุ๋ย 1 กก. คลุกเคล้ากับดินร่อนกันหลุม ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น ไม้ดอกและ ไม้ประดับ
2. ใช้ผสมดินเตรียมแปลงผัก ปุ๋ย 1 กก./ ดิน 1 ตม.
3. ใช้ในการทำนา 100 กก./ 1 ไร่ ช่วยให้ผลผลิตงอกงามดี

## ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 6 การจัดการลดรายจ่ายในครอบครัว

เศรษฐกิจพอเพียงขั้นที่ 1 ให้แนวทางในการดำเนินชีวิตแก่คนไทยว่า การลดรายจ่ายคือการเพิ่มรายได้ นอกจากการลดละเลิกอบายมุขซึ่งเป็นสิ่งฟุ่มเฟือยที่ไม่จำเป็นต่อชีวิตแล้ว ยังมีของอีกหลายอย่างที่เราน่าจำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวันแต่เราสามารถทำใช้เองได้ เป็นการประหยัดไม่ต้องซื้อให้เปลืองเงิน

เกษตรกรในเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีไท ร่วมใจกันสร้าง วัฒนธรรมแห่งการประหยัด ผลิตของใช้ในครัวเรือนได้เอง หลายอย่าง เช่น สบู่สมุนไพรแชมพูสมุนไพร น้ำยาล้างจาน น้ำยา ชักผ้า เป็นต้น กระบวนการผลิตก็เรียบง่าย ไม่ยุ่งยาก ต้นทุน ในการผลิตก็ต่ำ เกษตรกรหลายคนมีรายได้เสริมจากการขายผลิตภัณฑ์เหล่านี้ โดยส่งไปขายยังชุมชนต่างๆ ในราคาถูกกว่าท้องตลาด ซึ่งอาจเป็นแนวทางสร้างอาชีพให้แก่ผู้ด้อยโอกาสต่อไป

## สบู่สมุนไพรเพื่อสุขภาพ สบู่ฟ้าพึ่งมะขาม

### ส่วนประกอบ

1. เกล็ดสบู่	1	กก.
2. น้ำมันมะกอก	$\frac{1}{2}$	ขีด
3. น้ำผึ้ง	$\frac{1}{2}$	ขีด
4. น้ำมันมะขาม	$\frac{1}{2}$	ขีด
5. หัวน้ำหอม	1	ช้อนชา

### วิธีทำ

1. นำเกล็ดสบู่มาตั้งไฟปานกลางให้ละลาย
2. ใส่ น้ำมันมะขาม น้ำผึ้ง น้ำมันมะกอกและหัวน้ำหอม คนให้เข้ากัน
3. ยกลงเตาไฟแล้วเทใส่ถาดที่ทาน้ำมันพืชทิ้งไว้ 4 ชั่วโมง เมื่อสบู่แข็งดีแล้วตัดเป็นแท่งๆ เก็บไว้ใช้ได้เลย

## สบู่ล้างขมิ้น

### ส่วนประกอบ

1. เกล็ดสบู่	1	กก.
2. น้ำมันมะกอก	$\frac{1}{2}$	ขีด
3. แป้งดินสอพอง	$\frac{1}{2}$	ขีด
4. น้ำขมิ้น	$\frac{1}{2}$	ขีด
5. น้ำผึ้ง	1	ขีด
6. หัวน้ำหอม	1	ช้อนชา

## สบู่ล้างมะนาว

### ส่วนประกอบ

1. เกล็ดสบู่	1	กก.
2. น้ำมันมะกอก	$\frac{1}{2}$	ขีด
3. น้ำมันมะนาว	$\frac{1}{2}$	ขีด
4. น้ำผึ้ง	$\frac{1}{2}$	ขีด
5. หัวน้ำหอม	1	ช้อนชา

**หมายเหตุ :** สบู่แดงกวา, สบู่ขิง, สบู่ว่านหางจระเข้, สบู่มะเขือ-  
เทศ วิธีทำเช่นเดียวกันกับการทำสบู่ล้างมะนาว

## น้ำหมักจากเปลือกผลไม้

### ส่วนประกอบ

1. เปลือกผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น สับปะรด มะนาว	3	กก.
2. น้ำตาลอ้อย หรือน้ำตาลทรายแดง	1	กก.
3. น้ำสะอาด	10	ลิตร
4. ถังที่มีฝาปิด	1	ใบ

## วิธีทำ

1. ใส่น้ำตาลและน้ำลงในถังแล้วคนให้ละลาย
2. นำเปลือกผลไม้ที่หั่นแล้วใส่ลงไปกดให้จม
3. ปิดฝาให้สนิท หมักไว้ในที่ร่มเป็น 1-3 เดือน (ยิ่งนานยิ่งดี) ถ้ามีหัวเชื้อเก่าใส่ลงไปด้วย 1 ลิตร จะช่วยให้การหมักเร็วขึ้น

**หมายเหตุ :** น้ำหมักเปลือกผลไม้ใช้ทำน้ำยาอเนกประสงค์ได้

## น้ำยาอเนกประสงค์ (ใช้ชักพญา ส้างจวน ส้างรศ ๗๔๗)

### ส่วนประกอบ

- |                            |    |      |
|----------------------------|----|------|
| 1. น้ำหมักเปลือกผลไม้      | 10 | ลิตร |
| 2. เกลือแกงชนิดละเอียด     | 1  | กก.  |
| 3. N 70 (สารชำระล้างมีฟอง) | 1  | กก.  |

### วิธีทำ

1. ตัก N 70 ทั้งหมดใส่ลงในกะละมัง
2. เติมเกลือทีละช้อนจนหมด แล้วใช้ไม้พาย หรือกระบวย กวนไปในทางเดียวกัน
3. เติมน้ำหมักลงไปทีละถ้วย กวนให้เข้ากัน (จนหมดน้ำหมักทั้ง 10 ลิตร)
4. กวนไปเรื่อยๆจนเนียนเป็นเนื้อครีมข้น ตั้งไว้ 1 คืนจนใส บรรจุขวดไว้ใช้ได้เลย



# ยุทธศาสตร์ขั้นที่ 7

## การจัดการตลาดที่เป็นธรรมและยั่งยืน

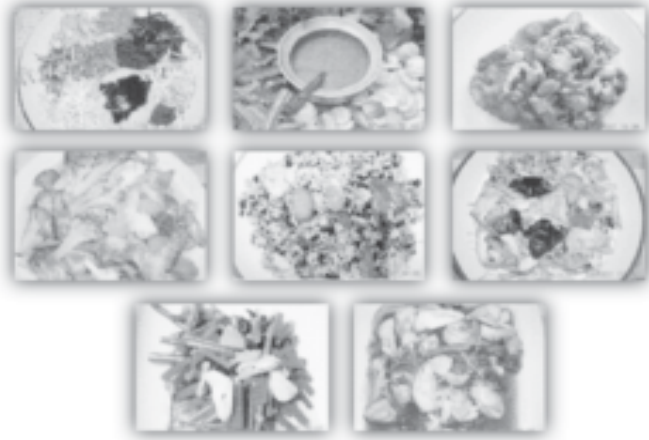
ใน พ.ศ.2536 ผู้เขียนได้รับเลือกเป็นประธานสหกรณ์ กสิกรรมไร้สารพิษ พลตรีจำลอง ศรีเมือง จำกัด โดยมีพื้นที่ ดำเนินการอยู่ในจังหวัดกาญจนบุรี บทเรียนด้านการตลาดอันแสน ปวดร้าวของผู้ผลิตคือ ถูกเอาเปรียบจากนายทุนไร้คุณธรรม แม้จะเป็น ผลผลิตไร้สารพิษแต่พ่อค้าคนกลางก็ยังกดราคาโดยไม่เห็น คุณ ค่าที่เกษตรกรทุ่มเทด้วยความเหนื่อยยาก

การวิงวาดตลาดเพื่อขายผลผลิตปลอดภัยให้กับพ่อค้า ที่เห็นเกษตรกรเหมือนเหยื่ออันโอชะ จึงเป็นเส้นทางอันตีบตัน สถานการณ์เลวร้ายได้หล่อหลอม ให้เกิดการเรียนรู้สู่การสร้าง ประสพการณ์ใหม่ ทำให้ได้คิดและคิดได้ว่าต้องเอาวิกฤตให้เป็น โอกาสในฐานะประธานสหกรณ์ผู้เขียนได้รวมพลังผู้ผลิตสร้าง ตลาดที่เป็นธรรมและยั่งยืนในบริเวณองค์การตลาดเพื่อ เกษตรกรรม กทม.

ครัวเรือนสุภาพ ถือกำเนิดขึ้นเมื่อ พ.ศ.2528 ณ เขต บางซื่อ กรุงเทพมหานคร ด้วยเหตุผล 2 ประการคือ **ประการแรก เพื่อเป็นร้านอาหารทางเลือกให้ผู้บริโภคที่รักสุขภาพ** **ประการที่ สองเพื่อสร้างตลาดอาหารเพื่อ สุขภาพที่เป็นธรรมต่อผู้ผลิต และผู้บริโภคอย่างยั่งยืน**

ต่อมาในพ.ศ.2538 ครัวเรือนสุภาพได้ย้ายลงใต้ไปเปิด บริการที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด สงขลา ในเวลาเดียวกันผู้เขียน ไปบุกเบิกสร้างสวนเกษตรอินทรีย์ ที่อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา





เพื่อสร้างฐานการผลิตรองรับการเปิดกิจการฯ และขยายเครือข่าย เกษตรอินทรีย์วิถีไทโดยมีเกษตรกรเข้าร่วมในหลายอำเภอ ทำให้มี พืชผักและผลไม้ไร้สารพิษป้อนเข้าร้านตลอดทั้งปี ซึ่งได้รับการ ต้อนรับอย่างอบอุ่นจากผู้บริโภค ต่อมาในพ.ศ.2545 ได้เปิดบริการ สาขา 2 เพื่อรองรับผลผลิตของเครือข่ายที่ขยายตัวเพิ่มขึ้น

อาหารเจเพื่อสุขภาพ มีเมนูหลากหลาย ให้คนรักสุขภาพ ได้เลือก เช่น **แกงเลียง แกงส้ม แกงโตปลา ต้มส้มโดนด น้ำพริกผักพื้นบ้าน ข้าวย่ำสมุนไพโร จักข้าวกล้อง ราดหน้า ผัดซีอิ้ว ข้าวผัดงา ข้าวผัดกระเพรา ก๋วยจั๊บ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ต้มยำ สุกียากี้ เย็นตาโฟ ส่วนประเภทซุปรเพื่อสุขภาพ เช่น ซุปงา ซุปถั่ว ซุปข้าวโพด ซุปฟักทอง น้ำเต้าหู้ถั้วพืช เป็นต้น**

## **ประเภทเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ**

เช่น น้ำใบบัวบก น้ำส้มแขก น้ำกระเจี๊ยบ น้ำมะตูม น้ำตะไคร้ น้ำเสาวรส ฯลฯ

**ประเภทพืชผัก** นอกจากพืชผักที่ใช้ปรุงอาหารในร้านแล้ว ยังมีตู้แช่ผักไร้สารพิษ ผักพื้นบ้านหลายชนิด และผลไม้ตามฤดูกาล

ให้ผู้บริโภคซื้อกลับบ้านผลผลิตเหล่านี้มาจากแปลงเกษตรของ  
เครือข่ายเกษตรกรอินทรีย์วิถีไทในอำเภอต่างๆ ของจังหวัดสงขลา  
และจังหวัดใกล้เคียง เกษตรกรได้เรียนรู้ถึงโทษภัยของสารเคมี  
และผ่านกระบวนการฝึกฝนการทำเกษตรอินทรีย์มาเป็นอย่างดี  
นอกจากนั้นยัง ศึกษาค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ เพื่อความ  
เชื่อมั่นของผู้บริโภค

นอกจากนั้นยังมีผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพให้เลือกมากมาย เช่น  
**ธัญพืชอบแห้ง ยาสมุนไพร ชาสมุนไพร สมุนไพร แชมพู  
สมุนไพร น้ำยาล้างจานและน้ำยาล้างผ้าสมุนไพร หนังสือธรรมะ  
เทปและวีซีดี แนวสุขภาพและเกษตรธรรมชาติ** ตลอดจน  
เทคโนโลยีชีวภาพสำหรับผู้เริ่มทำเกษตรธรรมชาติเช่น **ปุ๋ยอินทรีย์  
น้ำหมักชีวภาพสูตรต่างๆ สมุนไพรป้องกันแมลง และน้ำส้ม  
ควันไม้ เป็นต้น**





ท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตสุขภาพ จากประสบการณ์  
ร้านอาหารเพื่อสุขภาพพบว่า ผู้บริโภคที่ป่วยเป็นมะเร็งและโรค  
ร้ายมีมากมายเหลือเกิน ผู้คนเหล่านี้ต้องการที่พึ่งทางอาหาร  
ที่ปลอดภัย

กลุ่มผู้บริโภคที่เป็นลูกค้าของครัวเพื่อนสุขภาพ มีทุกเพศ  
ทุกวัย ตั้งแต่เด็กเล็ก คนหนุ่มสาว วัยกลางคน และผู้สูงอายุ  
ซึ่งเป็นครอบครัวของคนรักสุขภาพ ที่มีความรู้ความเข้าใจใน  
สถานการณ์การใช้สารเคมีทางการเกษตร ที่ทวีความรุนแรงจน  
เป็นอันตรายต่อชีวิตและเป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม

ครอบครัวคนรักสุขภาพเหล่านี้ ส่วนใหญ่เป็นผู้มีความรู้ที่  
ต้องการแสวงหาทางเลือกเพื่อสุขภาพใหม่ของครอบครัว และ  
ครัวเพื่อนสุขภาพได้สร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภค ด้วยการจัด  
ทัวร์สุขภาพให้กลุ่มผู้บริโภคได้ไปสัมผัสธรรมชาติของชีวิตเกษตรกร  
และกระบวนการผลิตแบบเกษตรอินทรีย์ในแปลงพืชผักและสวน  
ผลไม้ นับเป็นการเรียนรู้ที่สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้ผลิต  
และผู้บริโภค



เพื่อคืนกำไรให้กับสังคม  
ในวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5  
ธันวาคม หากุศลของทุกปี  
ครัวเพื่อนสุขภาพจัดเลี้ยง  
อาหารฟรีแก่ประชาชนทั่วไป  
ตามวิถีวัฒนธรรมของชาวอโศก  
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล  
แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ



### **ครัวเพื่อนสุขภาพ สาขา 1**

49 ถนนจตุตถสุนทรณ์ ใกล้โรงแรมเจบี  
(ซอยข้างธนาคารกรุงไทย)  
ตรงข้ามเทศบาลนครหาดใหญ่  
โทร (074) 346-436

**เปิดบริการ 07.00-16.00 น. (หยุดวันอาทิตย์)**

### **ครัวเพื่อนสุขภาพ สาขา 2**

217/12 ตรงข้ามโรงแรมธนภัทร  
สี่แยกโรงพยาบาลเชียงใหม่  
ถนนศุภสารรังสรรค์ หาดใหญ่  
โทร (074) 350-220

**เปิดบริการ 08.00-20.00 น. (หยุดวันเสาร์)**



โครงการ  
พลังกูดินฟ้า  
ประชาเป็นสุข  
เป็นกิจกรรม  
ต่อยอดความรู้  
ให้เกษตรกร  
โดยชุมชน  
ทักษิณอโศก  
จ.ตรัง

กระบวนการ  
เรียนรู้เพื่อกู้ชีวิต  
โดยใช้วิถีธรรม  
นำทาง ณ ศูนย์  
เรียนรู้วัดป่ายาง  
ต.ท่าเงี้ยว อ.เมือง  
นครศรีธรรมราช



เกษตรกรอินทรีย์  
ให้ผลผลิตดี  
ยิ่งกว่า  
เกษตรกรเคมี



ทีมงานครัว  
 เพื่อนสุขภาพ  
 หาดใหญ่ ไปชน  
 แดงโมไร้สารพิษ  
 ที่สวนของ  
**ผู้ใหญ๋บ้านสาสิ**  
**มะประสิทธิ์**  
 เกษตรกร  
 อ.จะนะ จ.สงขลา



กลุ่มเกษตรกร  
 อ.ควนเนียง สงขลา  
 กำลังเรียนรู้การทำ  
 น้ำยาล้างจาน  
 เพื่อลดรายจ่าย  
 ตามแนวทาง  
 เศรษฐกิจพอเพียง



เกษตรกรบ้านคู  
 ต.บ้านหาร  
 อ.บางกล้า  
 ปลุกผักพื้นบ้าน  
 ส่งมาขาย  
 ในตลาดสด  
 อ.หาดใหญ่



เครือข่ายเกษตร  
อินทรีย์วิถีไทย  
ได้รับเชิญเป็น  
วิทยากรให้กับ  
ส่วนราชการ  
และชุมชน  
ต่างๆ ในจังหวัด  
สงขลาและ  
พื้นที่ใกล้เคียง



**นายดลหมาน  
จิตรตรง** เกษตรกร  
อ.สะเดา สงขลา  
กับแปลงผัก  
ไร้สารพิษที่ปลูก  
เองตามแนวทาง  
กินทุกอย่างที่ปลูก  
และปลูกทุกอย่าง  
ที่กิน



กินผักพื้นเมือง  
ไม่เปลืองชีวิต  
กินผักพื้นบ้าน  
ต้านมะเร็ง



**พ่อท่านสุวรรณ  
คเวสโก** เจ้าอาวาส  
วัดป่ายาง เข้าไป  
สอนเกษตรกร  
ในหมู่บ้านให้ถือ  
ศีล 5 ละอบายมุข  
เพื่อความสุข  
แบบพอเพียง



**นายเจริญ  
และนางโสภา  
ศิริพรหม**

กับลูก 2 คน  
เป็นครอบครัว  
ที่ถือศีล 5 ไม่มีอบายมุข และกินอาหารมังสวิรัต  
เป็นแกนนำสำคัญของวัดป่ายาง

## นายชิน เสงสุย

เกษตรกร  
ต.ทุ่งโพธิ์  
อ.จุฬาภรณ์  
นครศรีธรรมราช  
ผลิตแก๊สชีวภาพ  
จากเศษอาหาร  
เพื่อใช้ในการ  
หุงต้ม



## นายสมพร ยอดระบำ

เกษตรกร  
ต.ทุ่งโพธิ์  
อ.จุฬาภรณ์  
นครศรีธรรมราช  
ทำเตาเผาถ่าน  
ผลิตน้ำส้มควัน  
ไม้ใช้ป้องกัน  
โรคพืช



กลุ่มเกษตรกร  
ปลูกผักอินทรีย์  
บ้านยางงาม  
ต.ทุ่งหวัง อ.เมือง  
สงขลา ทำปุ๋ย  
หมักใช้เอง  
ตามแนวทาง  
เศรษฐกิจ  
พอเพียง



**ชาวประมงพื้นบ้าน**  
กำลังเรียนรู้การทำสบู่ และแชมพูสมุนไพรใช้เอง  
ในโครงการโรงเรียนริมนเล  
อ.จะนะ สงขลา



ร่วมประชุม  
สมัชชาเกษตรกร  
วิถีธรรม ในงาน  
สร้างสุขภาพได้  
ณ ห้องประชุม  
คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัย  
สงขลานครินทร์



จัดทัวร์เกษตร  
เพื่อสุขภาพ  
นำผู้บริโภค  
ไปเยี่ยมชม  
ผลผลิตในแปลง  
เกษตรอินทรีย์  
อำเภอต่างๆ  
ในจังหวัดสงขลา



ร่วมทำโครงการ  
หลักสูตรท้องถิ่น  
ร่วมกับคณะครู  
สอนวิชาเกษตร  
อินทรีย์วิถีไท  
ให้กับนักเรียน



เมื่อชีวิต  
ต้องกินข้าว  
เราก็ช่วยกัน  
ทำนาไร้สารพิษ



### ท่านสมณะฯ

จากล้งขสมก  
ทักษิณโศก  
จ.ตรัง ไปเยี่ยม  
ให้กำลังใจ  
เกษตรกรที่เคย  
เรียนใน  
หลักสูตร  
ลัจธรรมชีวิต



กลุ่มเกษตรกร  
บ้านห้วยหลัง  
หมู่ 5 ต.สะทอน  
อ.นาทวี สงขลา  
นำผลไม้ไร้สารพิษ  
ไปส่งที่ครัวเพื่อน  
สุขภาพ หาดใหญ่  
เป็นประจำ





**โต๊ะอิหม่าม  
รอหีม สะอู**

ผู้นำเกษตรกร  
ต.ตลิ่งชัน อ.จะนะ  
สงขลา ปลูกพืช  
ผักไร้สารพิษ  
กินเอง ที่เหลือ  
ส่งไปขายที่ครัว  
เพื่อนสุขภาพ

**นายนิมิตร คงหนูแก้ว**  
เกษตรกร ต.ท่าชะมวง  
อ.รัตภูมิ สงขลา กับ  
ชีวิตที่พอเพียง  
เพราะทำนา ปลูกผัก  
และผลไม้ไว้กิน  
ตลอดปี



**นายมนิต หนูเพชร**  
เกษตรกรที่เคย  
ปลูกผักโดยใช้สารเคมี  
รู้สึกสำนึกบาป  
เปลี่ยนแนวทางมา  
ปลูกผักพื้นบ้าน  
ไร้สารพิษ



**ผอ.ศุภชัย  
ประสานงาน  
อาหารปลอดภัย  
และผอ.สำนัก  
วิจัยระบบ  
สุขภาพภาคใต้**  
ไปเยี่ยมชมสวน  
ผักพื้นบ้าน  
ของนายมนิต  
ที่ ต.เกาะแต้ว  
อ.เมือง จ.สงขลา



**นายภาณุ พิทักษ์เผ่า**  
เกษตรกร อ.รัตภูมิ  
จ.สงขลาได้รับเลือก  
เป็นเกษตรกรตัวอย่าง  
รางวัลชนะเลิศของ  
สนง.ปฏิรูปที่ดินกระทรวง  
เกษตรฯ พ.ศ.2542



**นางกีเยาะ มะเด  
และสามี** เกษตรกร  
ใน อ.จะนะ จ.สงขลา  
เป็นครอบครัว  
ที่พึ่งตนเองได้  
ตามแนวทาง  
เศรษฐกิจพอเพียง



แม้จะอยู่ในเมืองหาดใหญ่  
บนพื้นที่ปูนซีเมนต์  
ก็ปลูกผักกินเองได้



**นักศึกษามหาวิทยาลัย  
สงขลานครินทร์**  
วิทยาเขตหาดใหญ่  
ไปเรียนรู้ชุมชนเกษตร  
อินทรีย์วิถีไท  
ในจังหวัดสงขลา







## ครัวเพื่อนสุขภาพ

ตรงข้ามโรงแรมรัตนโกสินทร์  
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา  
เป็นร้านอาหารเพื่อสุขภาพ  
ที่ได้รับผลผลิตจาก  
เครือข่ายเกษตรอินทรีย์



เครือข่ายเกษตรอินทรีย์  
วิถีไทช่วยติดตาม  
ประเมินผลโครงการ  
พัฒนาศักยภาพและ  
คุณภาพชีวิตเกษตรกร  
ลูกค้ำธนาคารเพื่อการ  
เกษตรฯ ในจังหวัดสงขลา  
และใกล้เคียง



ยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท สู่อหารปลอดภัย เพื่อสุขภาพชุมชน สามารถใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาเกษตรกรได้ดังนี้

**1. หนีดินลดลง** กระบวนการเรียนรู้ตามวิถีธรรมก่อให้เกิดแสงสว่างทางปัญญา รู้เท่าทันว่า การเป็นหนี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง หลักสูตรสังฆธรรมชีวิตช่วยให้เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ จึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต เลิกนิสัยฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย หยุตสร้างหนี้ใหม่ ไม่ใช่จ่ายเกินตัว ทำบัญชีรายรับรายจ่ายประจำวันมีการวิเคราะห์ต้นทุนชีวิตในแต่ละเดือนไม่ให้ขาดทุนซ้ำซาก อันเป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลให้ลด ละ เลิก เป็นหนี้ในที่สุด

**2. เลิกอบายมุขได้** การคบเพื่อนชั่วเป็นมิตร ทำให้ติดเหล้า บุหรี่ การพนัน และเกียจคร้านการทำงาน จนชีวิตจมปลักอยู่ในวังทุกข์ แต่กระบวนการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ได้รับฟังจากวิทยากร บรรยายและใช้สื่อวิเคราะห์ให้เห็นโทษภัยของเหล้า บุหรี่ ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมสิ่งแวดล้อม ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนเกษตรกรที่มาเล่าให้ฟังเมื่อครั้งยังตกเป็นทาสอบายมุข จนสามารถต่อสู้ชนะใจตนเองและได้รับอิสระภาพในที่สุด องค์ประกอบเหล่านี้ก่อให้เกิดกำลังใจจุดประกายให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง จนสามารถลด ละเลิกอบายมุขได้

**3. เปลี่ยนระบบการผลิตใหม่** ด้วยความรู้ถึงโทษภัยของสารเคมีทางการเกษตรที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ผลิตผู้บริโภค และสิ่งแวดล้อมตลอดจน ได้ลงมือปฏิบัติจริงโดยแบ่งกลุ่มเรียนรู้การทำปุ๋ยหมักจากวัสดุในท้องถิ่น การทำน้ำหมักสูตรต่างๆ และน้ำส้มควันไม้ เลิกพึ่งพาระบบเกษตรเคมีแบบเชิงเดี่ยว แล้วปรับเปลี่ยนเป็นระบบเกษตรแบบผสมผสาน ด้วยการปลูกทุกอย่างที่กิน และกินทุกอย่างที่ปลูกที่เหลือนำไปขาย ตั้งใจลดละเลิกการใช้สารเคมี หันมาทำเกษตรอินทรีย์ อย่างได้ผล

**4. ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข** ด้วยความเข้าใจในแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักศาสนา ถือศีล 5 ละอบายมุข ทำให้ความทุกข์ลดลง มีความสุขเพิ่มขึ้นตามลำดับ จากครอบครัวที่เคยแตกร้าง กลับมาเป็นครอบครัวอบอุ่น มีความสุข เพราะผู้นำครอบครัวเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของสามีและพ่อที่ดี ทำให้ครอบครัวพึ่งตนเองได้ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

**5. ลดรายจ่ายในครอบครัว** ความรู้อีกประการหนึ่งที่น่าสนใจในชีวิตประจำวันคือ การทำสบู่สมุนไพร แชมพูสมุนไพร น้ำยาล้างจาน น้ำยาซักผ้า เต้าเจี้ยว ซีอิ้ว กะปิ น้ำเต้าหู้ เครื่องต้มสมุนไพร เพื่อสุขภาพ เป็นการลดรายจ่ายเพราะทำได้เอง นอกจากนั้นยังเพิ่มรายได้เพราะทำขายในชุมชนด้วย

**6. เกิดศูนย์เรียนรู้ที่บ้าน** เมื่อครอบครัวอยู่ดีมีสุข มีเศรษฐกิจพอเพียงเลี้ยงตนได้ ทำให้ผู้อื่นสนใจเข้ามาเยี่ยมที่บ้าน เกิดการถามไถ่ทุกข์สุขแลกเปลี่ยนเรียนรู้อันนำไปสู่การพัฒนาคนและชุมชนอย่างยั่งยืน ตัวอย่างเกษตรกรที่ผ่านการเรียนรู้ตามยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท และนำความรู้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดีขึ้น เช่น **1.นายประณาม สงไข** บ้านควนโกก หมู่ 7 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง **2.นาย สุธัย รัชชี่น** บ้านเลขที่ 44 หมู่ 5 ต.ฟาละมี อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง **3.นางศาสณีย์ ช่วยจำแนก** บ้านเลขที่ 1/6 หมู่ 5 ต.สะทอน อ.นาทวี จ.สงขลา **4.นางวิภา แก้ววุ่น** บ้านเลขที่ 29/1 หมู่ 5 ต.สะทอน อ.นาทวี จ.สงขลา **5.นายสมพร ยอดกระบ้ำ** แห่งบ้านสวนเลา ต.ทุ่งโพธิ์ อ.จุฬาภรณ์ จ.นครศรีธรรมราช **6.นายชิน เสงส์สุข** แห่งบ้านสวนเลา ต.ทุ่งโพธิ์ อ.จุฬาภรณ์ จ.นครศรีธรรมราช เป็นต้น

ตัวอย่างทั้ง 6 เป็นครอบครัวที่เข้าถึงการพึ่งตนเองได้ในระดับที่แตกต่างกัน บางครอบครัวกำลังอยู่ในระหว่างขั้นตอนการลด ละ เลิก ทำให้ความทุกข์ลดลง หนี้สินเบาบาง และมีความสุขเพิ่มขึ้นตามลำดับ หลายครอบครัวผ่านกระบวนการลด ละ และเลิกอบายมุขได้ในที่สุด

เมื่อยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไทได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพึ่งตนเองของเกษตรกรได้จริง ดังตัวอย่างของชีวิตเกษตรกรในหลายพื้นที่ข้างต้น การขยายผลเพื่อ

ผลักดันให้ยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไทเป็นนโยบายสาธารณะ จึงก่อเกิดในศูนย์เรียนรู้ที่มีความพร้อมเป็นอันดับแรกได้แก่ศูนย์เรียนรู้วิถีไทของนายสมพร ยอดระบำ

**นายสมพร ยอดระบำ** และเพื่อนเกษตรกรแห่งบ้านสวนเลา ได้ร่วมกันก่อตั้งศูนย์เรียนรู้วิถีไทที่บ้านของนายสมพรซึ่งตั้งอยู่ที่หมู่ 5 ต.ทุ่งโพธิ์ อ.จุฬารามณ์ จ.นครศรีธรรมราช การที่เลือกนายสมพรเป็นต้นแบบแห่งการเรียนรู้เนื่องมาจากนายสมพรสามารถพึ่งตนเองได้ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยสำนึกรักบ้านเกิดและอยากเห็นเพื่อนเกษตรกรมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นเกษตรกรกลุ่มนี้จึงพยายามประสานความร่วมมือกับองค์กรชุมชนต่างๆเช่น วัด บ้าน โรงเรียน และองค์การบริหารส่วนตำบล **เพื่อผลักดันยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไทให้เป็นนโยบายสาธารณะ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาท้องถิ่น** โดยองค์การบริหารส่วนตำบลจะสนับสนุนงบประมาณในกระบวนการเรียนรู้ของคนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ยังมีศูนย์เรียนรู้ของพระนักพัฒนาที่พยายามแสวงหาแนวทางการพัฒนาคนและชุมชนให้พึ่งตนเองได้ ท่านได้สร้างเครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มีสมาชิกนับพันคนในหลายพื้นที่ของ จ.นครศรีธรรมราช อุปสรรคที่ท่านพบคือ สมาชิกกลุ่มออมทรัพย์ส่วนใหญ่ติดอยู่ในวังวนแห่งวัตถุนิยมต้องเสียเงินและสุขภาพเสื่อมโทรมไปกับอบายมุขพระนักพัฒนานี้คือ

**พ่อท่านสุวรรณ คเวสโก** เจ้าอาวาสวัดป่ายาง ต.ท่าจี่ อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช ได้นำสมาชิกเครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์ ไปเข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตเกษตรกรที่ชุมชนทักษิณ-อโศก อ.เมือง จ.ตรัง กระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวทำให้เกิดแกนนำกลุ่มออมทรัพย์ที่สามารถลด ละ เลิกอบายมุขได้ ทำให้ครอบครัวมีความสุขอย่างพอเพียง ท่านจึงร่วมกับกลุ่มแกนนำใช้สถานที่วัดป่ายางเป็นศูนย์เรียนรู้ยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท อีกแห่งหนึ่งโดยมีพันธมิตรวิถีธรรมในภาคใต้ให้การสนับสนุน

นับเป็นความล้มเหลวแห่งนโยบายรัฐต่อเนื่องกันมาหลายยุคสมัยที่ส่งเสริมให้เกษตรกรติดอยู่ในค่ายกลของระบบเกษตรเคมีเชิง

เดียว แม้อาหารจะพุ่งสูงถึงกิโลกรัมละ 100 บาท แต่ใช้ว่าจะพึ่งตนเองได้อย่างพอเพียงเพราะเงินที่ได้จากการขายยางนอกจากต้องหักต้นทุนในการผลิตแล้ว ยังต้องซื้ออาหารในการยังชีพ ยิ่งน้ำมันแพง สิ่งของเครื่องใช้ก็แพงกันขึ้นราคา จึงเป็นไปได้ยากที่เกษตรกรจะอยู่ได้ ยิ่งนโยบายในการปลูกยางพาราและกองทุนสงเคราะห์การทำสวนยางสนับสนุนมากขึ้นเท่าใด ยิ่งเป็นแรงจูงใจให้เกิดการบุกรุกทำลายป่าเพื่อปลูกยางมากขึ้นเพียงนั้น อันส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในวงกว้าง

โดยเฉพาะปัญหาน้ำท่วมอย่างหนักในภาคใต้หลายพื้นที่มีแนวโน้มว่าอาจท่วมหนักมากขึ้นทุกปี ส่วนหนึ่งมาจากสาเหตุการตัดไม้ทำลายป่าเพื่อปลูกยางนั่นเอง ป่าที่ยืนเข้าแถวเป็นระเบียบต่างจากป่าธรรมชาติที่ไม่สามารถอุ้มน้ำและไม่สามารถสกัดกั้นช่วยชะลอความแรงของน้ำได้ จึงทำให้เกิดถล่มเป็นทะเลโคลนไหลทะลักเข้าทับถมบ้านเรือนทำให้เราต้องสูญเสียชีวิตทรัพย์สินของผู้คนมากมายนับครั้งไม่ถ้วน และเราก็ต้องตามแก้ปัญหาที่ปลายเหตุกันอยู่ร่ำไป

ถึงเวลาหรือยังที่รัฐจะต้องทบทวนนโยบายในการส่งเสริมระบบเกษตรเคมีเชิงเดี่ยวอย่างจริงจัง แล้วหันมาสนับสนุนระบบเกษตรอินทรีย์แบบผสมผสานตามยุทธศาสตร์เกษตรอินทรีย์วิถีไท ทางเลือกใหม่ในการพึ่งตนเองซึ่งสอดคล้องกับแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

นั่นคือนโยบายที่จะต้องแก้ไขในระยะยาว ส่วนในระยะสั้น เพื่อแก้ปัญหาวิกฤตอาหารปลอดภัยของชุมชนผู้ผลิตและผู้บริโภคเนื่องจากราคาอาหารที่สูงขึ้นเป็นลำดับ ทำให้เกษตรกรส่วนหนึ่งตัดสินใจโค่นสวนผลไม้และสวนผักเปลี่ยนไปปลูกยางพารา ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะขยายวงกว้างออกไปมากขึ้นเรื่อยๆ นั่นหมายความว่าอาจส่งผลกระทบต่อการผลิตอาหารเพื่อคนในท้องถิ่นภาคใต้

ดังนั้นรัฐควรมีนโยบายส่งเสริมสนับสนุนเกษตรกรผู้ผลิตอาหารในแนวทางเกษตรอินทรีย์และผู้ประกอบการร้านอาหารหรือตลาดเกษตรเพื่อสุขภาพอย่างจริงจัง ให้เพียงพอต่อความต้องการของสังคม โดยผู้ผลิตและผู้บริโภคต้องรวมพลังกันผลักดันให้เกิดนโยบายสาธารณะเพื่อการขับเคลื่อนการเกษตร เพื่อสุขภาพและอาหารปลอดภัย ทั้งนโยบายระดับท้องถิ่นและการเมืองระดับชาติ

# นโยบายสาธารณะ : เพื่อการผลิตและการตลาดอาหารปลอดภัย

คนไทยตายด้วยโรคมะเร็งปีละมากกว่า 45,000 คน สะท้อนให้เห็นสถานการณ์วิกฤตสุขภาพในสังคมไทยปัจจุบันที่นับวันจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นทุกที นโยบายของรัฐที่ส่งเสริมการปลูกพืชเศรษฐกิจเชิงเดี่ยวมาอย่างยาวนาน ส่งผลกระทบต่อให้วัฒนธรรมการผลิตอาหารที่เคยหลากหลายสูญหายไป และทำให้พื้นที่การผลิตอาหารลดลงอย่างต่อเนื่อง เป็นผู้ให้สุขภาพของคนไทยเสื่อมโทรมอย่างน่าวิตก ยิ่งราคาขายพาราสูงขึ้น ยิ่งส่งผลกระทบต่อพื้นที่การผลิตอาหารลดลงอย่างน่าใจหาย พื้นที่ปลูกข้าว สวนผัก และไม้ผล เปลี่ยนเป็นสวนยางจนยากจะหยุดยั้ง

มีคำถามว่าท่ามกลางสถานการณ์เกษตรเคมีเชิงเดี่ยวที่กำลังรุกพื้นที่ผลิตอาหารเราจะขับเคลื่อนวัฒนธรรมการผลิตอาหารปลอดภัยได้อย่างไร เครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีไทภาคใต้ฯ ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวจึงร่วมกันผลักดันนโยบายสาธารณะให้รัฐบาลได้พิจารณาดังนี้

**1. กองทุนสนับสนุนการผลิตอาหารปลอดภัย** รัฐควรเลิกนโยบายการพัฒนาที่เอาเงินเป็นตัวตั้ง ควรเดินตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ส่งเสริมให้เกษตรกรทำเกษตรผสมผสาน ปลูกทุกอย่างที่กิน และกินทุกอย่างที่ปลูก ส่วนที่เหลือนำไปขายในตลาดนัดชุมชน นอกจากนั้นควรให้เงินอุดหนุนการปลูกพืชผัก ผลไม้ไร้สารพิษ ให้มากกว่าการปลูกยางพารา เช่น ถ้ากองทุนสงเคราะห์การทำสวนยางให้เงินอุดหนุนสวนยางไร่ละ 8,000 บาท กองบุญฯ ก็ควรจ่ายเงินสนับสนุนแปลงเกษตรอินทรีย์อย่างน้อยไร่ละ 10,000 บาท เพื่อให้เกษตรกรมีกำลังใจ หากนโยบายนี้เป็นจริงก็สามารถเพิ่มพื้นที่การผลิตอาหารปลอดภัยได้มากขึ้น

**2. มาตรการทางด้านภาษี** จะเห็นได้ว่าตลาดอาหารปลอดภัย และร้านอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละจังหวัดมีน้อยมาก ทั้งๆที่ผู้บริโภคมีความตื่นตัวสูงแต่การผลิตรกลับมีไม่เพียงพอต่อความต้องการที่แท้จริง ดังนั้นเพื่อส่งเสริมให้เกิดการตลาดทางเลือกเพื่อคนรักสุขภาพ การใช้มาตรการทางภาษีเป็นอีกทางหนึ่งในการสนับสนุนให้ธุรกิจอาหารปลอดภัยอยู่ได้ และเปิดพื้นที่ใหม่ๆ เพื่อสุขภาพของประชาชน การใช้มาตรการทางด้านภาษีสร้างแรงจูงใจให้เกิดตลาดอาหารปลอดภัยให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน โดยให้กรมสรรพากรลดภาษีหรืองดเก็บภาษีการค้าจากผู้ประกอบการเป็นเวลา 1 ปี 2 ปี หรือ 3 ปี แล้วแต่ความเหมาะสม นอกจากนี้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นก็สามารถสนับสนุนได้โดยการลดหรืองดเก็บภาษีบำรุงท้องที่ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการลงทุนในกิจการที่เกี่ยวข้องกับอาหารปลอดภัยในท้องถิ่น

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ รัฐควรมอบหมายให้คณะกรรมการอาหารปลอดภัยในท้องถิ่นกำกับดูแลผู้ประกอบการรายใดที่มีคุณสมบัติครบถ้วนก็จะได้รับป้ายรับรองและได้รับการลดหรืองดการเสียภาษีชั่วคราว ส่วนรายใดที่ไม่ผ่านการตรวจสอบเนื่องจากมีข้อบกพร่องบางประการ ก็ให้โอกาสปรับปรุงแก้ไขจนได้รับสิทธิ์ดังกล่าว แต่เมื่อใดก็ตามที่ถูกร้องเรียน และตรวจสอบแล้วพบว่าบกพร่องจริงก็จะได้รับการตัดเตือนหรืออาจจะถูกตัดสิทธิ์แล้วแต่กรณี หากทำได้ดั่งนี้อาหารปลอดภัยก็จะอยู่เคียงคู่สุขภาพของคนไทยอย่างยั่งยืน

# บรรณานุกรม

ไพบูลย์ เสงสุวรรณ และคณะ รูปแบบและเทคนิคเกษตรยั่งยืน  
องค์ความรู้ และประสบการณ์ของเกษตรกรในพื้นที่  
โครงการนำร่องเพื่อพัฒนาเกษตรกรรมยั่งยืนของเกษตรกร  
รายย่อย มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน(ในประเทศไทย)

นิติกานต์ สุทิน ง่าย ๆ สดใส มั่งคั่ง สวัสดิภาพ สำนักพิมพ์เวลาดี 2547

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดพัทลุง องค์การบริหารส่วนจังหวัด  
พัทลุง เอกสารประกอบการเชิงปฏิบัติการผู้นำชุมชนและ  
ทัศนศึกษาดูงานกับการพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียง 2548

คณะผู้จัดทำ เคียงมูลพลังงานยั่งยืน ศูนย์การเรียนรู้การผลิต  
ถ่านไม้จากถัง 200 ลิตร 2547

ภร ภูมิพินนา น้องหนูพื้นฟูแผ่นดิน 2546

กลุ่มสุดฝั่งฝัน กู้คืนพื้นที่พัฒนาจิต 2547

ภาณุ พิทักษ์เผ่า คนของแผ่นดิน 2548

บริษัทฟ้าอภัย อาหารมนุษย์ 2548

โครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่เกษตรกรด้านการป้องกัน  
และกำจัดศัตรูพืชในปริมาณมากหรือ IPM DANIDA เป็น  
โครงการความร่วมมือระหว่างรัฐบาล ไทยและรัฐบาล  
เดนมาร์ก วันนี้ลูกของคุณกินยาพิษหรือเปล่า? 2546



# เกี่ยวกับผู้เขียน



## ภาณุ พิทักษ์เผ่า

เกิดที่ อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

### ประสบการณ์

พ.ศ.2522 ข้าราชการครู กรุงเทพมหานคร

พ.ศ.2526 อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีฯ

พ.ศ.2530 ผู้ช่วยเลขานุการผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร (พลตรีจำลอง ศรีเมือง)

พ.ศ.2533 ที่ปรึกษาผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร 2 สมัย

รองผู้อำนวยการศูนย์รับเรื่องร้องทุกข์ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ.2535 ศึกษาทางด้านสหกรณ์เกษตรอินทรีย์ ที่ประเทศญี่ปุ่น

พ.ศ.2536 ศึกษาทางด้านการพัฒนาคนที่ Canana farmer school ประเทศเกาหลีใต้

พ.ศ.2536 ร่วมกับพลตรีจำลอง บุณเบิกก่อตั้งโรงเรียนผู้นำ จังหวัดกาญจนบุรี

พ.ศ.2536 ประธานสหกรณ์กิจกรรมไร้สารพิษพลตรีจำลอง ศรีเมือง จำกัด

พ.ศ.2542 เกษตรกรตัวอย่าง รางวัลชนะเลิศของสงข.ปฏิรูปที่ดินฯ กระทรวงเกษตรฯ

พ.ศ.2543 คณะกรรมการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรมกระทรวงเกษตรฯ

ร่วมก่อตั้งสภาประชาชนสงขลาเพื่อแก้ปัญหาน้ำท่วม

พ.ศ.2544 ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกอบรมเกษตรกรภาคใต้

พ.ศ.2545 ผู้จัดการฝ่ายบริหาร บริษัทวิทย์ดี จำกัด

พ.ศ.2546 ร่วมก่อตั้งตลาดนัดเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

พ.ศ.2548 ที่ปรึกษาด้านสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครหาดใหญ่

พ.ศ.2548 เปิด “ศูนย์รวมน้ำใจช่วยภัยน้ำท่วม” ร่วมกับอาสาสมัครชาวสงขลา

ช่วยพี่น้องชาวใต้ที่ประสบภัยน้ำท่วม

พ.ศ.2549 ได้รับเชิญไปร่วมงานเทศกาล Slow food ประเทศอิตาลี

**ปัจจุบัน** คณะกรรมการมูลนิธิพลตรีจำลอง ศรีเมือง

คณะกรรมการวิทยาลัยการจัดการทางสังคม

ผู้ประสานงานเครือข่ายกิจกรรมไร้สารพิษฯ ภาคใต้

ผู้ประสานงานเครือข่ายเกษตรอินทรีย์วิถีไท ภาคใต้

ผู้ทรงคุณวุฒิ เครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสงขลา

อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยากรกระบวนการ เศรษฐกิจพอเพียง

ผู้จัดการร้านครัวเพื่อนสุขภาพ หาดใหญ่

เกษตรกรเจ้าของสวนเกษตรอินทรีย์วิถีไท อำเภอรัตภูมิ สงขลา

ร่วมก่อตั้งเครือข่ายเกษตรวิถีธรรมชาติปลอดภัย เพื่อสุขภาพชุมชน

อาสาสมัครโครงการธรรมยาตราเพื่อทะเลสาบสงขลา

โทร.0-7434-6436, 089-4624912

## คุณของแผ่นดิน

ดินน้ำลมไฟใครสรรสร้าง  
ธรรมชาติจัดวางอย่างยิ่งใหญ่  
ขุนเขาสายน้ำตำนานไพร  
สรรพสิ่งมีแต่ให้ไม่เรียกร้อง  
เพียงมนุษย์สำนึกในคุณค่า  
ไม่กอบโกยไล่ล่าเป็นเจ้าของ  
ธรณีไม่มีให้ใครครอง  
คน...สิต้องทดแทนคุณแผ่นดิน  
(อีสาน)