

ชีวิตนี้มีสุข ?





ชี วิ ต นี มี ตู บ



หนังสืออ่านประกอบ



THIS IS A HAPPY LIFE





PREPARED WITH THE ASSISTANCE OF UNESCO

ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสือเรื่อง ขั้วต้นมัสจุ เพื่อใช้เป็นหนังสืออ่านประกอบ
สังคมศึกษา สำหรับประโยคประถมศึกษาชั้น กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาต
ให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๐๗

เบ็ญจมาน

(นายเชื้อ สาริมาน)

รองปลัดกระทรวงรักษาราชการแทน

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หนังสืออ่านประกอบสังคมศึกษา เรื่อง “ชีวิตมีความสุข” สำหรับประโยชน์คุณประโยชน์
นี้ กรมวิชาการได้มอบหมายให้นางสุนต์ ประภาสวัต วิทยากรกรมวิชาการเรียบเรียงขึ้น
หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักแนวทางดำรงชีวิตให้มีความสุขตาม
สมควร

กรมวิชาการ

สารบัญ

บ้านของเรา

อาหาร

เครื่องนุ่งห่ม

ชุมนุมชนของเรา

หน้า

๑

๓๖

๕๘

๗๒



๑

บ้านของเรา



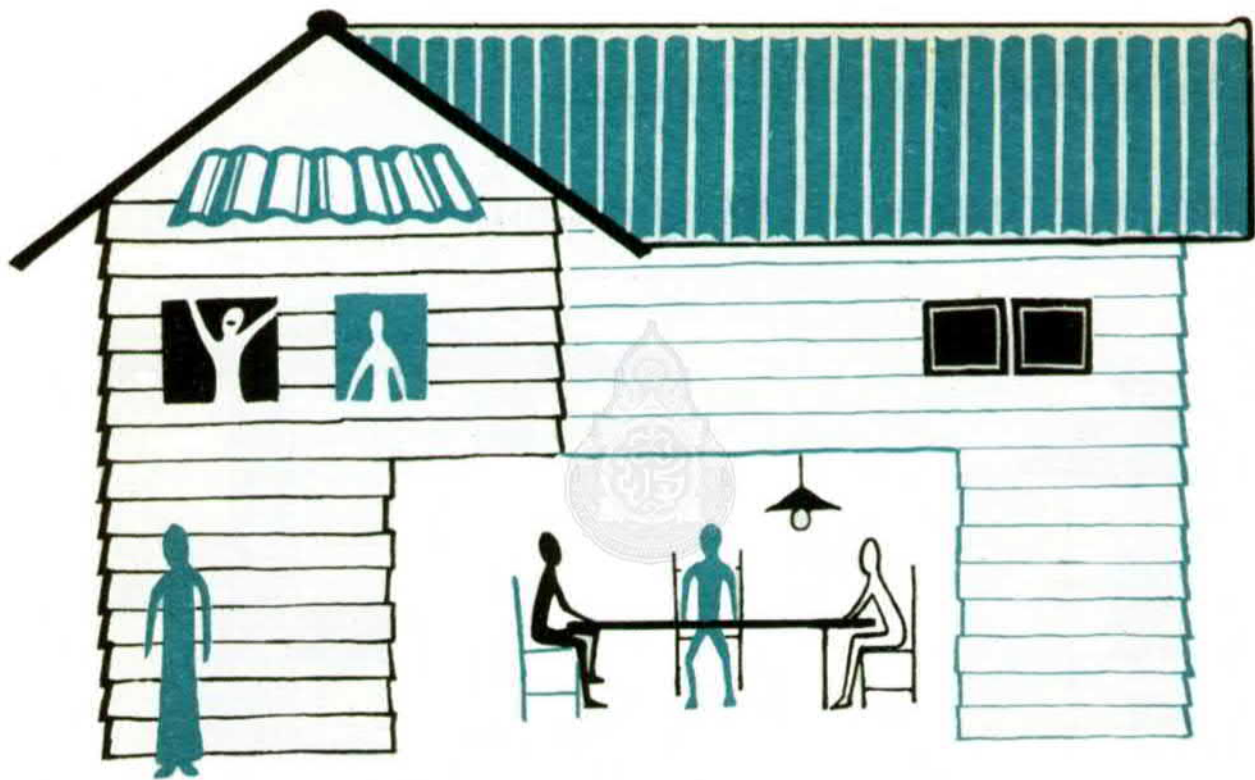
๒ ๔ ๘ ๑ ๖
บ้านคอทอยอาศัย
๒

เราทุกคนจำเป็นต้องมีบ้านไว้เป็นที่อยู่อาศัย
๒๙ ๘ ๑ ๖
๒



บางคนอยู่บ้านหลังใหญ่

บางคนอยู่บ้านหลังเล็ก



พ่อแม่มองของเรายอดยทบาน

๒
บ้านของเรา

บางบ้านสวย บางบ้านก็ไม่น่าดูเลย

บ้านของเราจะสวยหรือไม่สวยก็ตามที่เกิด เรารักบ้านของเรา





ยามหัว ยามเหนื่อย เรากลับบ้าน ไปกินข้าวที่บ้าน

นอนพักจนหายเหนื่อย หลับสบาย





ปิดหน้าต่าง อุ่นสบาย คุน้ำฝนหยดต้ง ๆ ลงมา

จากชายคา บางทีฝนตกจก ๆ เราอยู่ในบ้านกล้วย

ออกไปเล่นน้ำฝนสนุก พ่อแม่พี่น้องช่วยกันรอน้ำฝน

เก็บไว้กินแก้กระหาย



ถึงหน้าหนาว หนาวฉั้

ลมพัดอู่ ๆ

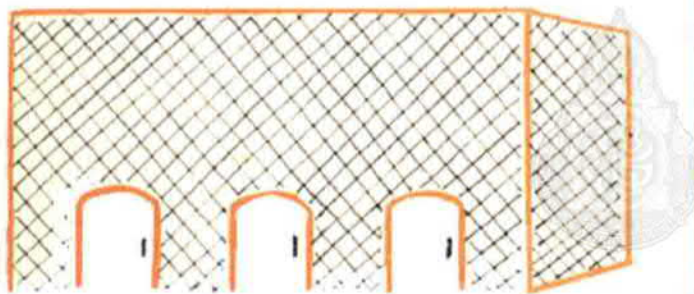
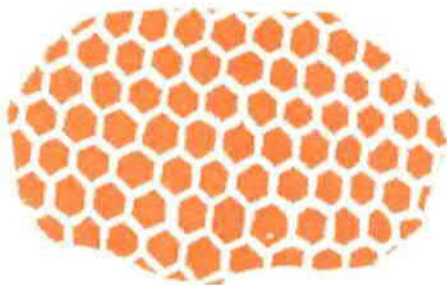
อยู่ในบ้าน อุ่นสบาย

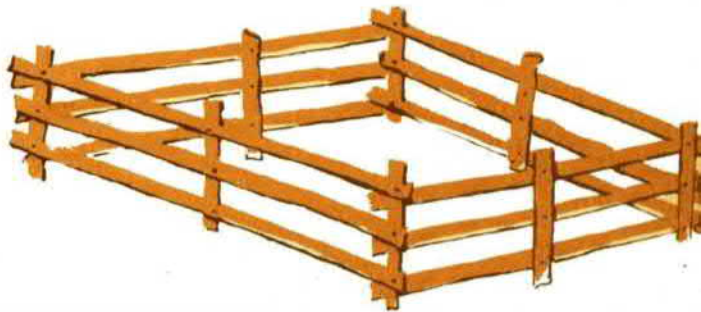


ถึงหน้าร้อน ร้อนจริง !
เปิดหน้าต่างออกให้หมด
ทุกบาน อยู่กับบ้าน อาบ
น้ำวันละ ๓ - ๔ วัน
ก็ใช้ได้



๖๘๘
สัตว์อื่น ๆ ก็มาบ้านเหมือนกัน





สัตว์ชนิดไหนอยู่บ้านอย่างไหนเอ่ย ?



สัตว์รักบ้านของมันเหมือนนกนั้น ทุกวัน เวลาเย็น ๆ
นกจะบินกลับรังนอน

ขายสามหลัง

ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งมีบ้านอยู่หลายหลัง

แต่เราเลือกดูบ้านสักสามหลังก็พอ

ในสามหลังนี้ ท่านจะเลือกอยู่หลังไหน ?



๒ ๖ ๕
บ้านทหนง

๒ ๖ ๕ ๘ ๖ ๖ ๒ ๑ ๕ ๖ ๖
บ้านหลงนเลกนดเดยว หน้าตังกไม่มี



พ่อลูกหาย อากาศดี
ลูกวิ่งเล่นกันเกี้ยวกราว แม่ก็ยิ้ม
พ่อจับปลา มา แม่ทำกับข้าว ลูกกินอร่อย

หลังคารั่ว ฝนตกลงมากล้าดเปียก

ลูกตัวเล็ก ๆ ก็หนาวสั่น

คนในบ้านต้องนอนกบพัน

หน้าหนาว ผ้าห่มก็ไม่พอห่ม

ลูกเป็นไข้ ไม่สบาย แม่ก็นั่งร้องไห้

บ้านหลังที่สอง บ้านหลังนี้ใหญ่โตมาก

เป็นตึกสามชั้น มีบริเวณกว้างขวาง



มีล่^๗นามกว้างล่^๗ดลล^๗ก^๗หล^๗ก^๗ตา ในตัวต^๗ก^๗มี^๗เคร^๗อง^๗ประ^๗ด^๗บ^๗
บ้าน^๗รา^๗คา^๗แพ^๗ง ๗^๗ ทง^๗น^๗น เล^๗้า^๗บ้าน^๗ทำ^๗ด^๗ว^๗ย^๗ห^๗ิน^๗อ^๗อน^๗ พ^๗น^๗บ้าน^๗
ป^๗ด^๗ว^๗ย^๗ห^๗ิน^๗อ^๗อน^๗ และ^๗ป^๗ร^๗ม^๗รา^๗คา^๗แพ^๗ง^๗ไ^๗ว^๗ทุ^๗ก^๗ห^๗็อง^๗ มี^๗พ^๗ร^๗ม^๗ล^๗ี^๗เด^๗ง^๗
ป^๗ลา^๗ด^๗ตาม^๗ข^๗น^๗บ^๗น^๗ไ^๗ด^๗ มี^๗ง^๗า^๗ช^๗ำ^๗ง^๗ห^๗ล^๗าย^๗ล^๗ี^๗บ^๗ค^๗ต^๗ง^๗ร^๗เ^๗ย^๗ง^๗ร^๗าย^๗ มี^๗
เคร^๗อง^๗ล^๗าย^๗คร^๗า^๗ม^๗มา^๗ก^๗มา^๗ย^๗ มี^๗โค^๗ม^๗ไฟ^๗ประ^๗ด^๗บ^๗แ^๗ก^๗ว^๗แ^๗ว^๗ว^๗บ^๗เ^๗็น^๗
ล^๗ี^๗ร^๗ุง^๗ อะ^๗ไร^๗๗^๗ก^๗ี^๗ล^๗ว^๗ย^๗ อะ^๗ไร^๗๗^๗ก^๗ี^๗ง^๗า^๗ม^๗ตา^๗ไป^๗ท^๗ง^๗น^๗ัน^๗ ดู^๗๗^๗ไป^๗ก^๗ี^๗ค^๗ล^๗้าย^๗
พ^๗ระ^๗รา^๗ช^๗ว^๗ง^๗ใน^๗น^๗ิ^๗ยา^๗ย^๗ ถ^๗่า^๗ท^๗า^๗น^๗ผ^๗ัน^๗อ^๗ย^๗า^๗ก^๗จะ^๗มี^๗ป^๗รา^๗สา^๗ท^๗อ^๗ย^๗า^๗ง^๗นี้^๗
ท^๗า^๗น^๗ก^๗จะ^๗ต^๗อ^๗ง^๗มี^๗เท^๗พ^๗ช^๗ิต^๗า^๗มา^๗เน^๗ร^๗ม^๗ิต^๗เ^๗จ^๗ิน^๗ไ^๗ห^๗้^๗ท^๗า^๗น^๗เ^๗็น^๗ถ^๗ึง^๗ ๗

ถ้าไม่มีเทพธิดามาช่วย ท่านอยากจะมีบ้านใหญ่โต
มให้มาเกินไปเช่นนั้น ท่านก็จะต้องทำงานคร่ำเคร่งทุกวัน
ท่านจะมีบ้านนี้ได้จริงหรือไม่ก็ตาม ถ้าท่านอยากมี ท่านก็
จะกลายเป็นทาสของความอยาก ทำให้ท่านเดือดร้อนใจ
เงินก็จะกลายเป็นนายของท่าน ทำให้ท่านเป็นทุกข์ เป็นห่วง
กระวนกระวาย ไม่มีความสุข อย่างนี้แล้ว ท่านจะอยาก
ได้บ้านหลังนี้ไปทำไมกัน ? มันไม่คุ้มกับความทุกข์ใจของ
ท่านดอก ดูบ้านหลังถัดไปนั้นดีกว่า



บ้านหลังที่สามนี้ เป็นบ้านหลังเล็ก ๆ แต่ไม่เล็กจน
เกินไป มีสนามเล็ก ๆ พอวิ่งเล่นได้ ห้องน้ำสะอาด
 ครัวสะอาด ห้องนอนสะอาด ลมโกรกสบาย ฝนตกก็ไม่
 ลาด หน้าหนาวก็มีผ้าห่ม เจ้าของบ้านนี้ไม่ร่ำรวย แต่ไม่
 ยากจน เพราะขยันทำงานโดยซื่อสัตย์สุจริต

พ่อแม่ใจดี ลูกรักพ่อแม่

พ่อแม่เล่นกับลูก ๆ ลูก ๆ ก็แข็งแรงและสนุกสนาน

ขยัน ช่วยพ่อแม่ทำงาน

แน่นอน ใคร ๆ ก็อยากมีความสุขอย่างนี้

บ้านที่หาอยู่

อันที่จริง การจะทำงานให้น่าอยู่ อยู่สบายนั้น
เป็นของง่าย ใคร ๆ ก็ทำได้ไม่ยาก และไม่เปลือง
เงินเลย แรกทีเดียว เก็บกวาดผงให้สะอาด
กวาดหยากไย่ กวาดเศษขยะ เก็บขยะมูลฝอย
เผาให้หมด แล้วถูพื้นให้สะอาด ถูพ่นกระดาน



ลวกปรก ก็ใช้แปรงขัดให้สะอาด
ถ้าฝาผนังคร่ำครือระลอก ก็เช็ดขัดถู
เลี่ยมให้สะอาด





เปิดหน้าต่างให้ลมโกรก กลิ่นอบ ๆ จะได้หมดไป

ลมพัดเย็นสบาย ถ้าจะนอนกับพณ นอนแล้วควร

เก็บทนอดเสียให้ดี พบมุงปิดกวาด และถพณ

ห้องทุกวัน

ห้องล่วม จำเป็นต้องสะอาดอยู่เสมอ และ

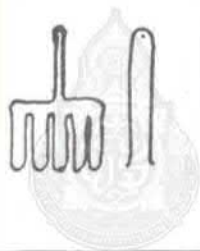
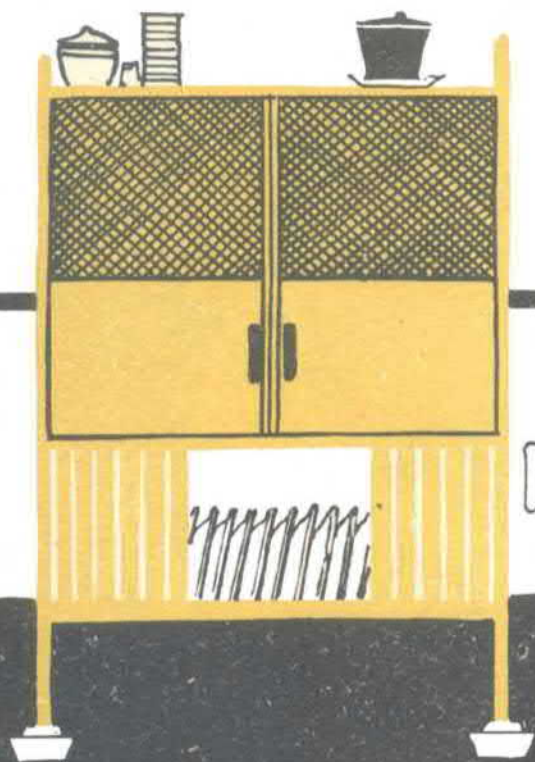
อย่างน้อยที่สุดควรจะเป็นล่วมซึม จะดีกว่าใช้ล่วมถึง

น้ำในห้องล่วม ต้องมีไว้อย่างให้ขาดได้ หมั่นล้างห้อง

ล่วมให้สะอาด อย่างให้มีเศษกระดาษทิ้งเลอะเทอะ

ต้องราดน้ำทุกครั้งที่ใช้ล่วมแล้ว





ห้องครัว จำเป็นต้องสะอาด เก็บกวาดเศษอาหาร

เศษใบตอง เศษกระดาษ ผงหรือเเผาทิ้งเสียทุกวัน ตู้ใส่

อาหารต้องสะอาด อย่าเก็บอาหารหมักหมมทิ้งไว้ในตู้จน

บูดเสีย อย่าปล่อยให้ตู้มีช่องโหว่จนตัวแมลงบินเข้า

ไปได้

หนูและแมลงล่าบชอบเศษอาหาร ถ้ามีเศษอาหาร

เหลือ ๆ ต้องเก็บเผาเสียให้หมด ถ้าไม่มีเศษผง

เศษขยะมูลฝอย และเศษอาหาร หนู แมลงล่าบ

และแมลงวันก็จะไม่มี บ้านก็จะสะอาดดี บ้านใหญ่

หรือเล็กไม่สำคัญ สำคัญที่คนอยู่ คนอยู่รู้จักจัดบ้าน

ทำบ้านให้สะอาด บ้านก็น่าอยู่ อยู่สบาย

พ่อคอยซ่อมแซมบ้าน เช่นหลังคารั่ว

พ่อก็ซ่อมแซมเสียทันที แม่คอย

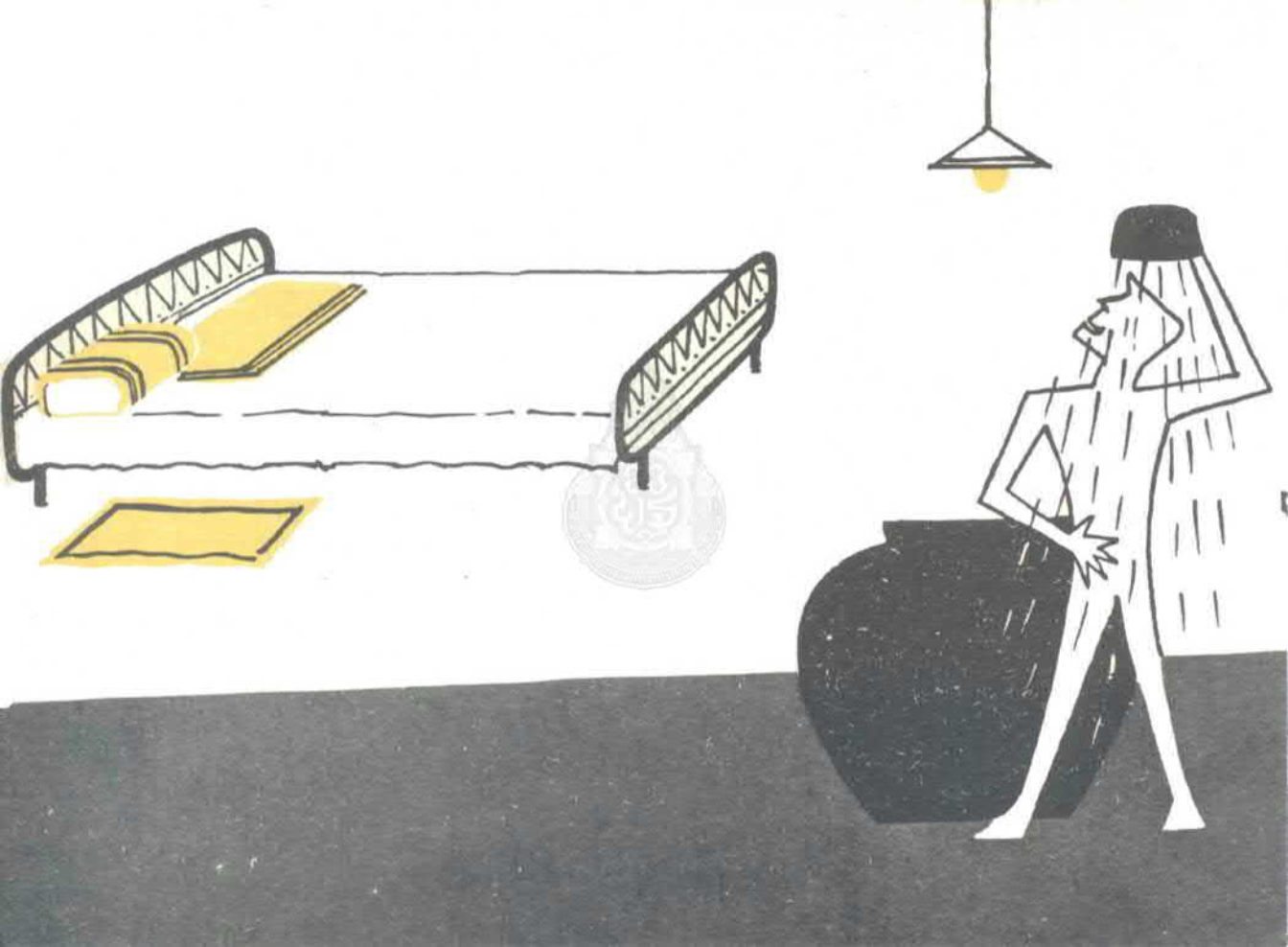
ดูแลความสะอาดทั่วไป ลูก ๆ ไม่ทิ้ง

เศษกระดาษ เศษผง รื้ออะไรออก

มาดูแลวกต้องรู้จักเก็บเข้าที่ เล่นอะไร

แล้วรู้จักเก็บเข้าที่

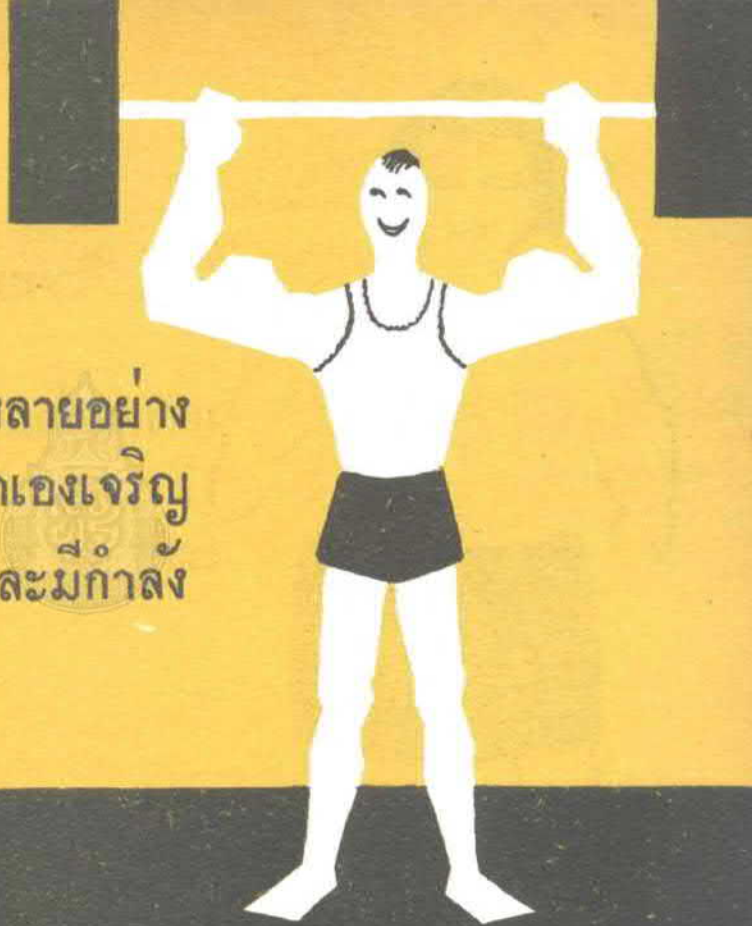




สรุปได้ว่า บ้านสะอาด หมายถึงห้องนอนสะอาด
ที่นอนหมอนมุ้งสะอาด ห้องนำห้องล้างสะอาด ห้องครัว
สะอาด พ่อต้องขยันทำงาน จึงจะมีบ้านเล็ก ๆ สะอาด
น่าอยู่ แม่ต้องรักความสะอาด คนในบ้านทุกคนต้องช่วย
กันรักษาความสะอาด และทุกคนขยัน ที่อยู่อาศัยเป็นที่
พักผ่อนของคนเรา อย่างน้อยที่สุดจึงควรสะอาด และสงบ
คนอยู่ในบ้าน หน้าตาเข้มข้ม เพราะต่างมีเมตตากรุณา
แก่กันดังนี้ จึงจะมีความสุขสงบภายในบ้าน และคนในบ้าน
ก็จะสุขสบาย

อาหารและน้ำเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิต เรากิน
 ข้างกิน^๕ เพื่อให^๕มีชีวิตอยู่ได้^๕ อาหารและน้ำ^๕
 ช่วย^๕ให้คนเจริญเติบโต^๕ สิ่งมีชีวิตทุกอย่าง^๕
 ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือพืช จำเป็นต้องกิน^๕
 อาหารและกินน้ำ^๕ จึงจะเจริญเติบโต

อาหารของคนเรามีหลายอย่าง
เรากินอาหาร เพื่อให้ตัวเราเองเจริญ
เติบโตขึ้น แข็งแรง และมีกำลัง
ไว้ต่อสู้ป้องกันโรค





ในหมู่บ้านของเรามีคนมากมาย
บางคนอ้วนพุงพลุ้ย แต่ไม่แข็งแรง
เลย ทั้ง ๆ ที่อ้วนมาก แต่กลับทำงาน

ไม่ไหว เหนื่อยง่าย บางคนอายุ ๑๔ ปี

แต่ผอมเกร็ง ดูตัวเล็กนิดเดียว เท่า ๆ

กับคนอายุ ๗ ขวบ

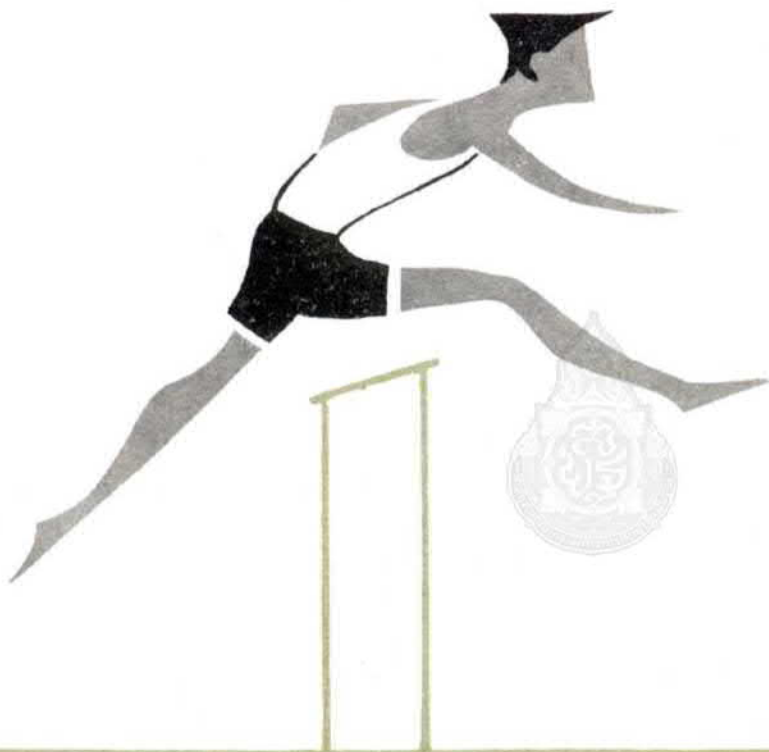


ผู้ชายบางคนก็แข็งแรงมาก รูปร่างใหญ่โต
มีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ เขาชอบแบ่งกล้ามเนื้อ
อวดใคร ๆ ใคร ๆ ก็ชอบใจ





ผู้หญิงบางคน ไม่อ้วน
ไม่ผอม ทำงานเก่ง และ
หน้าตาพอใจ



ผู้ชายบางคน ถึงจะรูปร่างผอมเกร็ง

แต่ก็แข็งแรง ทำงานไหว วิ่งเก่ง ตัวปลิว

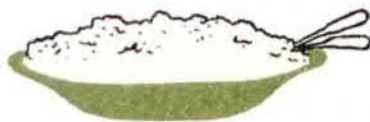
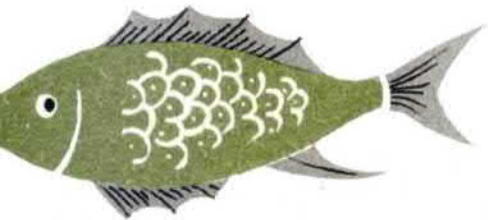
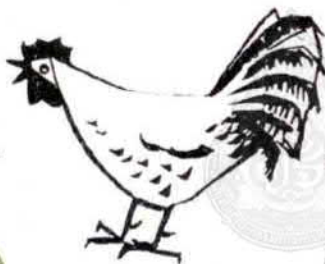
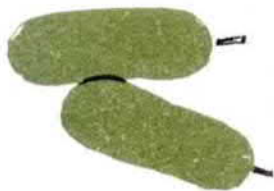
เล่นกีฬาเก่ง เพื่อนฝูงรัก

ใครอยากแข็งแรง ก็ต้องกินอาหารเป็น กินเป็น

คือรู้จักกินอาหารหลาย ๆ อย่าง กินได้ทั้งข้าว ผัก

ผลไม้ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ เบ็ด ปลา ไข่ ถั่ว

ต่าง ๆ และกินนมได้



ถึงคราวตกไปอยู่ที่ก้นดาร์ ไม่มีอาหารที่ตนชอบ เช่น

ไม่มีเนื้อวัว มีแต่เนื้อหมูก็กินได้ ถ้าไม่มีอะไรทั้งนั้น

มีแต่ผัก หรือถั่ว ก็กินได้ ใครอยากแข็งแรง

ไม่อ้วนไม่ผอม ก็ต้องกินอาหารให้ได้สัดส่วน ไม่ใช่

ชอบอะไรก็กินแต่อย่างนั้น กินข้าวและแป้งพอควร ข้าว

และแป้งทำให้ร่างกายอบอุ่น และเก็บไขมันไว้ใน

ร่างกายได้ กินเนื้อ จำพวกเนื้อวัว เนื้อสัตว์ต่าง ๆ

พอควร อาหารจำพวกเนื้อช่วยสร้างร่างกายให้เติบโต

และสร้างกล้ามเนื้อ กินถั่ว กินผัก และผลไม้

ต่าง ๆ ทุกวัน อาหารจำพวกนี้ช่วย ป้องกันโรคร้าย

ไข้เจ็บต่าง ๆ



เราควรดื่มน้ำสะอาดวันละหลาย ๆ แก้ว ถ้า
น้ำไม่สะอาด ก็ต้มเสียก่อน

ถ้าเป็นทกกันดาร ไม่มีเนื้อสัตว์ กินถั่ว กินผักหลาย ๆ

อย่าง และกินผลไม้หลาย ๆ อย่าง รวมกันเช่นนี้ก็แทน

อาหารจำพวกเนื้อได้ ส่วนนมนี้มีประโยชน์มาก เป็นยอด

อาหาร แทนอาหารได้ทุกชนิด ไข่มุขมีประโยชน์มาก รong

ลงมาจากนม แต่ต้องกินผักด้วยจึงจะดีขึ้น ช่วยให้มีแรง

ต้านทานโรคได้ดี

คนที่อ้วนมาก ไม่ใช่เพราะกินอาหารมากเกินไป แต่
เพราะกินอาหารผิดส่วน คนอ้วนมักชอบกินข้าว กินแป้ง
มากเกินไป บางคนกินข้าวมื้อละหลายชาม คลุกกับปลาเค็ม
ไม่ยอมกินอย่างอื่น บางคนกินเลี่ยนนอน ไม่ชอบลุกเดิน
ไม่ชอบออกกำลังกาย และไม่ยอมตากแดด หมั่นลุกเดิน
ทำงาน ขยัน จะช่วยให้ท่านเป็นคนที่รูปร่างลั่นทัด ว่องไว



กระบี่กระบอง อาทาศบรืลู่ทช้กลางแจ้ง
จะช่วยให้ท่านแข็งแรง

บางคนวิ่งมาก เล่นมากเกินไป ไม่ค่อยตั้งใจกินข้าว ถึง
เวลากินก็รีบ ๆ กินพอให้เสร็จ ๆ จะรีบไปเล่นกับเพื่อน ๆ
หรือบางทีรีบไปแก่เครื่องยนต์ หรือคิดอ่านทำจรวดจะไป
อวกาศ คิดแต่จะไปโลกพระจันทร์กับเพื่อน ๆ จนลืมกินข้าว
เล่นมาก ทำงานมากเกินไปเช่นนี้ ก็จะทำให้ผมบาง กิน
เข้าไปเท่าไร ร่างกายก็ต้องเอาไปใช้เป็นกำลังงานเสียหมด

จึงผอม คนที่ผอมมากนั้น เพราะกินน้อยเกินไปอย่างหนึ่ง
นอนน้อยเกินไปอีกอย่างหนึ่ง หรือเป็นเพราะไม่ชอบกินข้าว
กินแบ่ง

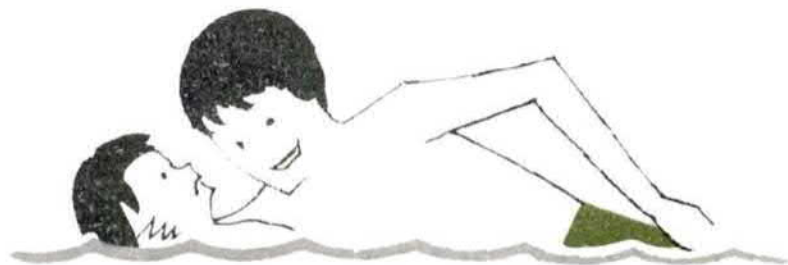
ถ้าอยากเพิ่มน้ำหนัก ก็ควรกินข้าวกินแบ่งให้มากขึ้น

ถ้าอยากลดน้ำหนัก ก็ควรกินข้าวกินแบ่งให้น้อยลง ถ้า

อยากแข็งแรง มีแรงต้านทานโรค ก็ต้องกินอาหารให้ถูกล้วน



และจำเป็นต้องกินผักและผลไม้ด้วย พักผ่อนพอควร ดมน้ำ
มาก ๆ คนแข็งแรงย่อมมีความสุขสบาย เพราะ “ความ
ไม่มีโรค ย่อมเป็นลาภอันประเสริฐ” คนที่แข็งแรง ย่อมมี
จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง ไม่โกรธง่าย ไม่หงุดหงิดง่าย
ใคร ๆ ก็ชอบคบค้าสมาคมด้วย ใครต้องการความช่วยเหลือ
อย่างใด คนแข็งแรงก็ช่วยได้เสมอ



ในชุมชนของเรา ทุกคนควรจะแข็งแรง
จิตใจเบิกบาน ทำงาน เก่ง ช่วยตัวเองได้
และช่วยคนอื่นได้



๓

เครื่องนุ่งห่ม



เด็กแดง ๆ เกิดมาตัวล่อนจ้อน หมอรับอาบน้ำ
ให้เด็ก แล้วห่อผ้าไว้ อุ้มนุ้ยบาย คนเราต้องนุ่งห่ม
เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นสบายไม่เป็นหวัด



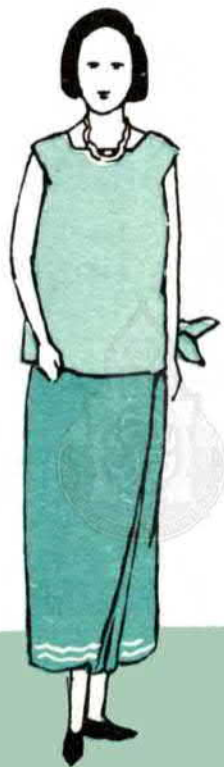
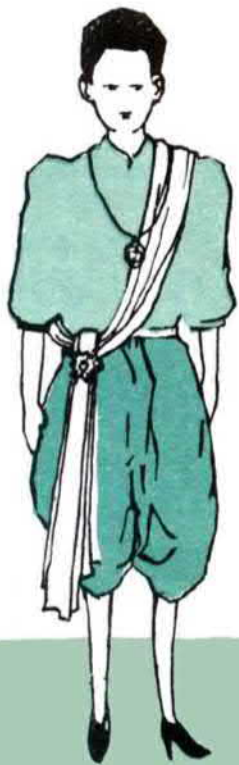


หน้าหนาวเราใส่เสื้อผ้าหนา ๆ เพราะลมแรง
หน้าร้อน เราใส่เสื้อผ้าธรรมดา ผ้าจำพวกไนลอนถ้าเอา
มาใส่หน้าร้อน จะทำให้เราร้อนมากขึ้น

สมัยโบราณหลายร้อยหลายพันปีมาแล้ว คนป่าไม้
รู้จักไล่เลื้อยน้ำ ใช้ใบไม้ปกปิดร่างกาย เดี่ยวนี้ใครขึ้น
แต่งตัวอย่างคนป่าเดินไปตามถนน คนก็จะหาว่าสถิติไม่ดี
เราชอบคนแต่งกายสุภาพ เรียบร้อย การแต่งกาย
ถูกต้องตามกาลเวลา และเหมาะสมแก่สถานที่ เรียกว่า
เป็นวัฒนธรรมที่ดี



ชาติไทยเป็นชาติที่มีวัฒนธรรมดีมานานแล้ว เครื่องแต่งกายของคน



ทฤษฎีภาพเรียบร้อย ปรับปรุงตามกาลสมัย และเหมาะสมกับโอกาส

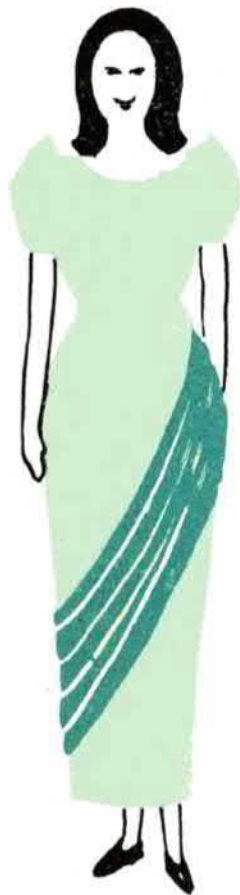
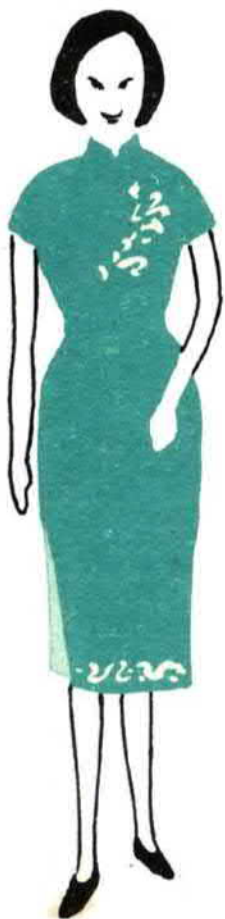
เสื้อผ้าที่เราใส่ทำจากอะไร

ผ้าทำจากอะไร ? ได้มาจากไหน ? ผ้าทำจากฝ้าย
ต้นฝ้ายมีปุยและเมล็ด เขาแยกปุยฝ้ายออกแล้ว ปล่อยให้
เมล็ดปน ปนปุยฝ้ายเป็นก้อนใหญ่ ๆ แล้วส่งไปโรงงาน
ที่โรงงานเขาเอาใยฝ้ายมาปั่นให้เป็นเส้น แล้วทอเป็นผ้า
ส่วนผ้าลินินทำจากปอ ผ้าไหมทำจากใยของตัวไหม เขา
ปั่นใยไหมเป็นเส้นยาว ๆ แล้วทอเป็นผ้าไหม คนเรารู้จัก
ใช้ผ้าและผ้าไหมมาหลายร้อยปีแล้ว

ดูคนชาติอื่น ๆ แต่งกายบ้าง
คนที่อยู่เมืองร้อน ก็แต่งกายตามที่
ตนเห็นเหมาะสม เช่น ลาว จีน
ฟิลิปปินส์ อินเดีย มลายา เป็นต้น



ส่วนผ้าจำพวกไนลอน และเรยอง เป็นของสมัยใหม่
คนเราเพิ่งคิดทำขึ้น เรยองก็มองดูคล้าย ๆ ผ้าไหม แต่ไม่
ได้ทำจากตัวไหม หรือใยไหม เรยองทำจากฝ้ายและไม้
ป่นให้ปั่นเส้นแล้วทอเป็นผ้าเรยอง ส่วนไนลอนทำจาก
ถ่าน อากาศ และน้ำ ปั่นให้ปั่นเส้นแล้วทอเป็นผ้าไนลอน
ฝ้ายฝ้าย ฝ้ายลินิน ผ้าไหม เปรียบเหมือนผู้ใหญ่มี
อายุแก่กว่าเรยองหรือไนลอนมากมาย





คนที่อยู่แถบทะเลทราย ร้อนจัด ก็แต่งกายตามที่
ตนเห็นควรห่อหุ้มปกปิดร่างกายไว้ไม่ให้ถูกลมร้อน หรือ
แสงแดดแผดเผา เช่นชาวอิหร่าน ชาวอาหรับ เป็นต้น
คนที่อยู่เมืองหนาว ก็ใส่เสื้อผ้าจากขนแกะ หรือ
ไหมพรม บางทียังต้องใส่เสื้อคลุมตัวใหญ่ ๆ เนื้อหนา คลุม
ทับเสื้อผาอกชั้นหนึ่ง เช่น คนอังกฤษ อเมริกัน ฝรั่งเศส
และชาวดัตช์ เป็นต้น



คนที่อยู่ทั่วโลกเหนือ อากาศ

หนาวมาก บ้านทำด้วยน้ำแข็ง

ภูมิประเทศมีแต่น้ำแข็งและหิมะ เขา

ก็แต่งกายหนาเปอะ ห่อหุ้มด้วยผ้า

ขนสัตว์มิดชิด พวกนักอวกาศเอลกีโม

๔

รูปแบบฉบับของเรา

จิ จิ

คนเราไม่ได้^๒อยู่ตามลำพัง^๑คนเดียว
เรา^๑มี^๑พ่อแม่^๒พี่น้อง^๒

คนเราไม่ได้^๒ปลูกบ้านอยู่^๑ในป่าตามลำพัง^๑เพียง^๑หลัง^๑เดียว
เรา^๑มัก^๑ปลูกบ้านอยู่^๑ในหมู่บ้าน^๑ อยู่^๑รวม ๆ กัน^๑เป็น^๑กลุ่ม^๑ใหญ่

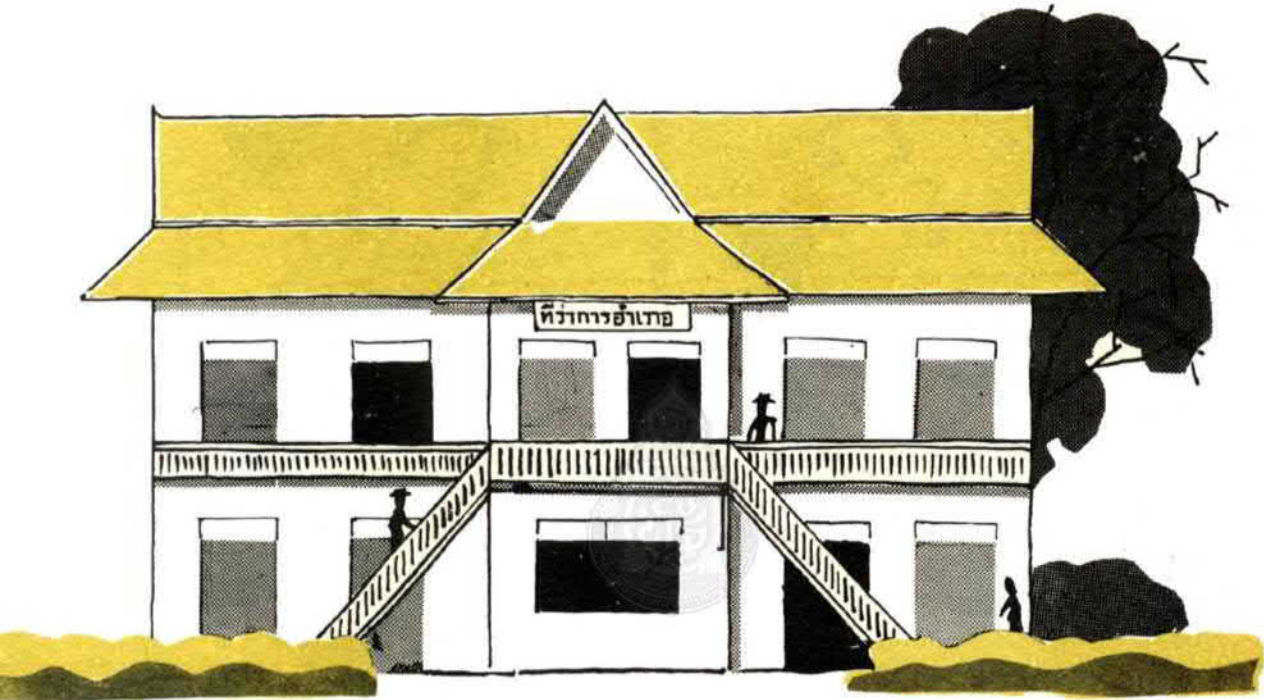
สรุปได้ว่า คนเราในโลกนี้แต่งกายต่าง ๆ กันตาม
สถานที่อยู่ ตามสภาพดินฟ้าอากาศ ร้อน หรือหนาว นอก
จากนั้นคนเรายังแต่งกายตามความนิยม ให้สุภาพเรียบร้อย
และถูกต้องตามกาลเทศะด้วย เราไม่จำเป็นต้องเสียเงิน
ซื้อเสื้อผ้าแพงจนเกินไป เราซื้อเท่าที่จำเป็น และรู้จักซัก
เสื้อผ้าให้สะอาด รู้จักเก็บเสื้อผ้าไว้เป็นที่ ไม่ทิ้งซุกหาย
ไม่ปล่อยให้หมักดองเสื้อผ้าของเราขาดวัน และไม่ปล่อยให้
สุนัขคาบเอาเสื้อผ้าของเราไป



ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ๆ ก็มีบ้านหลายหลัง ใกล้เคียง ๆ กับ
หมู่บ้านวัด และมีโรงเรียน ดังนั้นก็เรียกว่าเป็นชุมชนได้



บางที่ในชุมชนนั้นนอกจากหมู่บ้าน โรงเรียน และ
วัดแล้ว ยังมีอย่างอื่น ๆ อีก เช่น มีสถานีตำรวจ



ม้ออำเภอ

มิตลาดสด



มีร้านค้า ขายของต่าง ๆ หลายร้าน มีโรงพยาบาล
หรือมีศูนย์บริการสาธารณสุข



สถานีดับเพลิง

มีรถทำการไปรษณีย์

มีรถดับเพลิง



มัลวันธารณะ

มัสนามเด็กเล่น

15/2/21



มีโรงหนัง หอสมุดเรียกว่า
 โรงภาพยนตร์ ถ้ามีสถานที่
 ต่าง ๆ ดังนี้ ก็นับว่าชุมชน
 ชนนั้นเป็นชุมชนขนาดใหญ่
 พอดู และคงจะต้องมีคนอยู่
 หนาแน่น

การที่คนอยู่รวม ๆ กันมากมาย จึงจำเป็นต้องสร้าง
สถานที่ต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้น เพื่อให้ความสะดวกแก่คนหมู่มาก
และคนในชุมชนนั้น ๆ ก็มียานพาหนะต่าง ๆ กันไปตามหน้าที่
ของตน ทั้งช่วยเหลือกันและกันด้วย ลองนึกดู จะเห็นว่า
คนเราต้องพึ่งพาอาศัยกัน ช่วยเหลือกัน และทำประโยชน์
ให้กันและกัน ในชุมชนของเรา มีใครบ้างที่ทำ
ประโยชน์ให้เรา ?



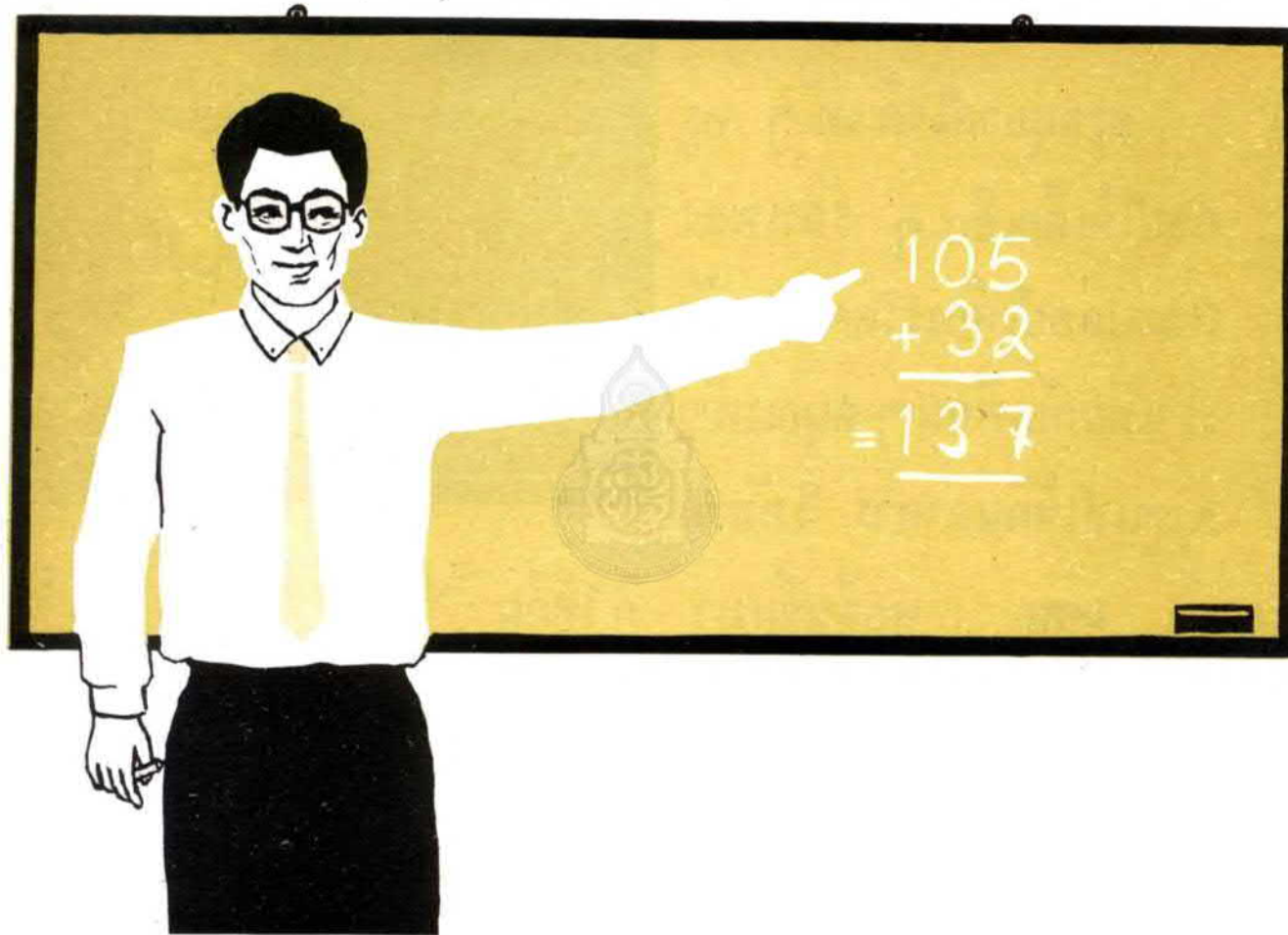
เรากินข้าวทุกวัน ชาวนาปลูก
ข้าวให้เรากิน ชาวนาทำนาแข่งขัน
กร่ำแดด กร่ำฝน เรามีข้าวกิน
ก็เพราะชาวนา



ประเทศไทยส่งข้าวที่เหลือกิน ออกไปขายต่างประเทศ
ประเทศไทยเรา มีรายได้จากการขายข้าวเป็นอันมาก เรา
บุญคุณชาวนา และช่วยกันส่งเสริมให้ชาวนามีรายได้มากขึ้น

ครูอนุบาลใจดีแท้ ๆ ครู
สอนให้เด็กเล็ก ๆ ร้องเพลง
และปล่อยให้กระโดดโลดเต้น
เราเล่นกับเพื่อน ๆ สนุกแท้ ๆ
ครูดูแลให้กินอาหาร ให้อาบ
น้ำ นอน พอตื่นขึ้นมา ก็ได้กิน
ของว่าง อร่อย ครูร้องเพลงเพราะ
เล่านิทานก็เก่ง





ครูของเรามีหลายคน ครูสอนวิชาต่าง ๆ ให้เรารู้
ครูไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากใด ๆ ครูอยากให้เราขยัน
และสนุกในการเรียน ขวนขวายหาความรู้ ให้รู้จริง เข้าใจ
จริง ครูอยากให้เรามีความสุข ครูคอยไต่ถามทุกข์สุข และ
เป็นที่ปรึกษาของเรา ลูกศิษย์เจริญเติบโตขึ้น รู้วิชาที่เรียน
นำวิชาความรู้ไปใช้เป็นประโยชน์ และรู้จักใช้ชีวิตให้เป็น
สุข ดังนั้นครูก็พอใจแล้ว



“ไหน ! แลบลั่นหน้อยชิหนุ !” หมอพูด “เอ๊ะ !

ทำไมถึงต้องให้แลบลั่นหลอก ผมไม่ได้โกรธกับคุณหมอ

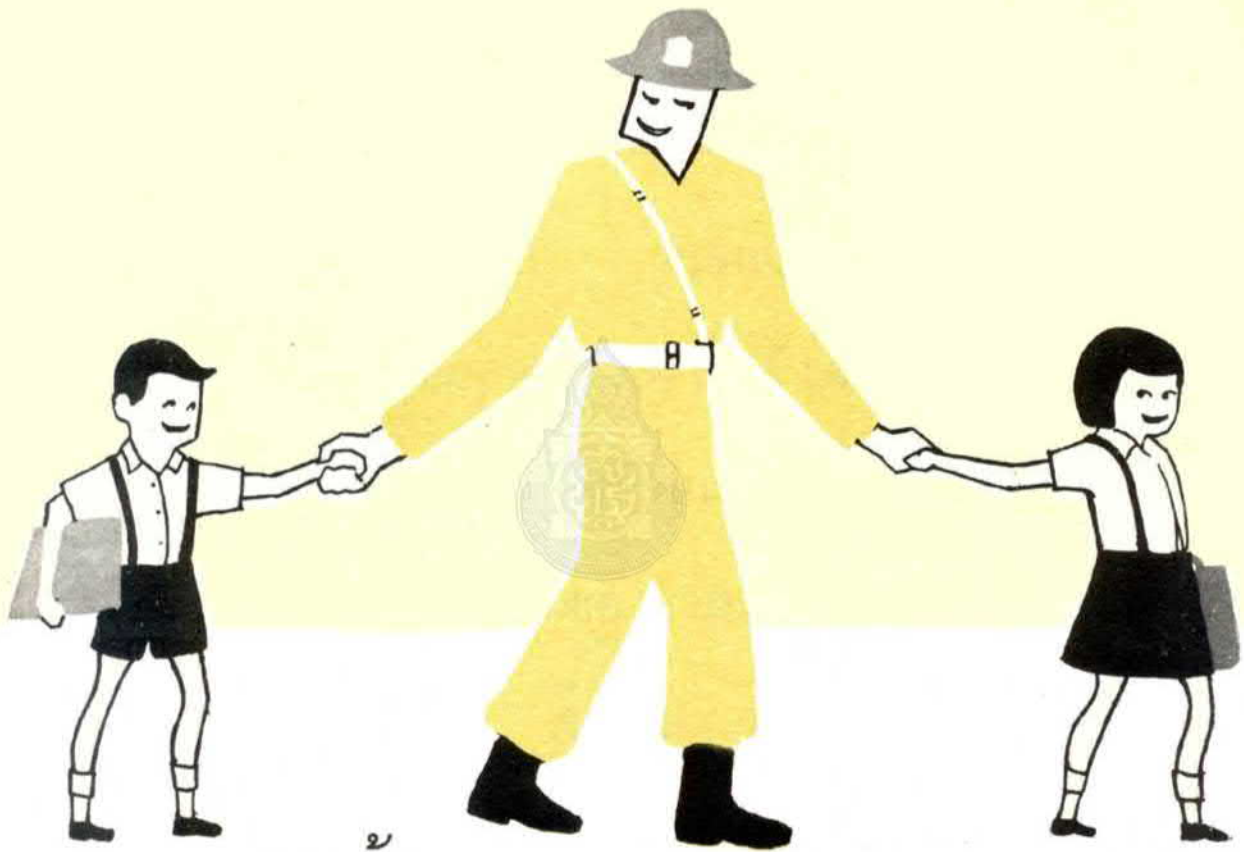
นี่ละ” ถูกต้องแล้ว ไม่มีใครโกรธคุณหมอเลย หมอเป็น

ผู้รักษาไข้ หมอเป็นเพื่อนที่ดีของคนทุกคน ใครไม่สบายก็

ไปหาหมอ คนแก่คนเฒ่า ลูกเด็กเล็กแดง ล้วนแต่ชอบ

คุณหมอกันทั้งนั้น คุณหมอใจดี คุณหมอช่วยเหลือคน

ทุกคนให้มีความสุขแข็งแรง



๒
เวลาข้ามถนน

จราจรคอยจูงเรา



จราจรช่วยห้ามรถยนต์

ให้เราข้ามถนนได้โดยปลอดภัย



คนทะเลาะกัน ตำรวจเห็นก็เข้าไปห้าม คนเกรงใจ

ตำรวจ ก็หยุดทะเลาะกัน ตำรวจเป็นผู้ช่วยเหลือประชาชน

คอยช่วย ไม่ใช่คอยดูว่า ตำรวจเป็นเพื่อนกับคนที่ดีทุกคน

เขารู้จักคนทั่วทั้งหมู่บ้าน รู้จักดีทุกคน เราชอบตำรวจ

หมู่บ้านของเราลุ่มชุลบ้าย ไม่ค่อยมีอะไรเด็ดร้อน
“ตายจริง ! ไฟไหม้ ! ไฟไหม้ !”

“ไม่เป็นไร รถดับเพลิงมาแล้ว !”

คนดับเพลิงช่วยกันกู้รถจอบ เขาช่วยกันดับไฟได้ทันใจ
น้ำประปาไหลดี คนดับเพลิงช่วยดับไฟได้สนิท คนดับเพลิง
ว่องไว กล้าหาญ และรู้วิธีช่วยคนอื่น ๆ ให้รอดพ้น
จากไฟไหม้





กำนันเข้มเป็นต้นฉบับของเรา กำนันมีเรือกสวน

ไร่นามาก เพราะท่านขยันทำงานตลอดมาตั้งแต่หนุ่มจนแก่
ท่านเป็นคนมีน้ำใจดี คอยช่วยคนอื่น ๆ ยามทุกข์ร้อน ท่าน
กำนันเป็นต้นคิดทำอะไรดี ๆ ให้พวกเราหลายอย่าง เช่น
สร้างโรงเรียน สร้างเขื่อนทั่ว เป็นต้น ใคร ๆ ก็นับถือ
ท่านกำนัน หมู่บ้านของเราเจริญขึ้นก็เพราะท่านกำนัน

นายอำเภอชอบกับท่านกำนันมาก นายอำเภอหมั่น

มาหาพวกเราเสมอ บางทีลงเรือไปหาผู้เฒ่าผู้แก่ตาม

ลำคลอง นายอำเภออยากให้ทุกคนสบาย คอยถามทุกข์

สุขเราเสมอ นายอำเภออยากให้ท้องถิ่นสะอาดและอยาก

ให้เรามีทางทำมาหากินดีขึ้น



นายแม่นเป็นเจ้าของร้านค้า เขาขายข้าวสาร พริก
แห้ง หอม กะปิ กระเทียม เกลือ และขายของอื่น ๆ อีก
มาก เวลาใครสั่งข้าวสาร เขาก็จะเอาข้าวไปส่งให้ถึงบ้าน
เขาซื้อตรง เชื้อได้ และช่วยให้เราซื้อข้าวได้สะดวก





ที่ตลาดมีของขายหลายอย่าง

มี ปลา หมู เนื้อ ผัก เป็นต้น

พ่อค้าแม่ค้า ช่วยให้เราสะดวก

ถึงเวลาเราก็ไปจ่ายตลาด

ซื้อหาอาหารมาหุงต้มรับประทาน

กรรมกรช่วยทำงานหนักให้เรา บางคนทำงานตาม
โรงงาน บางคนชนอิฐชนดิน ขุดหลุม บางคนทำถนน
บางคนขนขยะให้เทศบาล หรือที่แท้ก็คอยขนขยะให้เรา
งานเหล่านี้เป็นงานสุจริต และช่วยให้เราสะดวก
สบาย เราขอบคุณค่าของกรรมกร และทราบว่าคนเหล่านี้
มีบุญคุณแก่เรา





บุรุษไปรษณีย์ส่งจดหมายให้เรา เขาช่วยลือข่าว
ให้เรา เราจึงรู้ข่าวจากพ่อ หรือแม่ หรือจากเพื่อน ๆ
จดหมายมาจากต่างจังหวัด หรือบางทีก็มาจากต่างประเทศ
บุรุษไปรษณีย์รู้ความสำคัญของจดหมายแต่ละฉบับ บุรุษ-
ไปรษณีย์ไม่เคยทำจดหมายของใครหายเลย ฝนตกฟ้าร้อง
เขาก็รีบเดินไปส่งจดหมายโดยด่วนเสมอ เราชอบ
บุรุษไปรษณีย์มาก

คนขับรถเมล์รับผิดชอบชีวิตคนโดยสารในรถเมล์ คน
โดยสารเต็มรถ บางคนกายนเกาะราว กระเบาะรถเมล์เก็บ
สตางค์และคอยดูคนขึ้นลง รถเล่นไม่ช้าไม่เร็วเกินไป คน
ขับรถเมล์รู้ว่าคนโดยสารฝากชีวิตไว้กับคนขับ เขารู้หน้าที่
และขับด้วยความรอบคอบ และไม่พูดคุยกับใคร





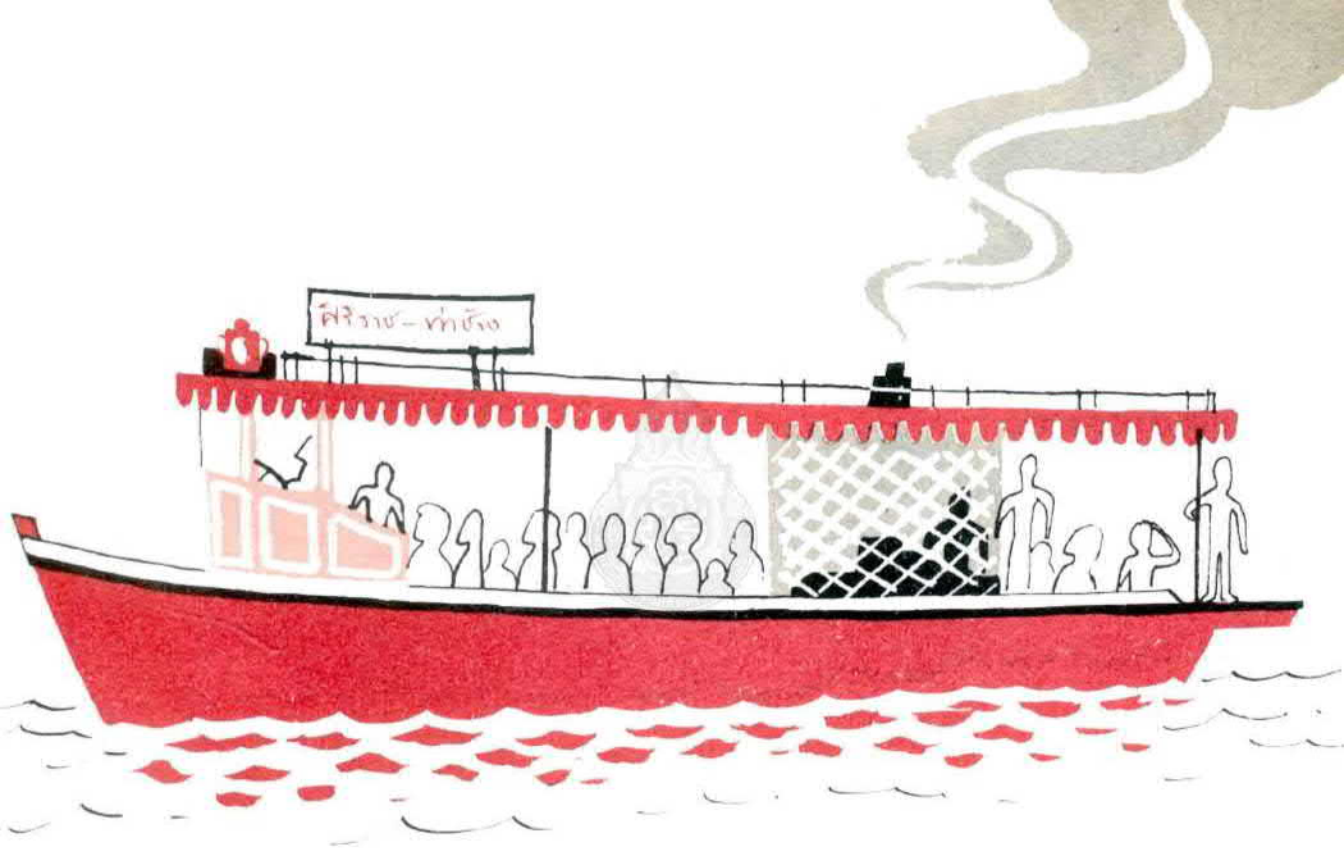
มีดมากแล้ว ฝนก็ตก รถเมล์ก็คนแน่นเต็มหมด

“แท็กซี่ ! แวะก่อน !”

“ไปไหนครับ ?”

แท็กซี่ให้ความสะดวกแก่เราดังนี้ บางครั้งคนเดินตามถนน
เหนื่อย หิว หรือเกิดไม่สบาย ก็เรียกแท็กซี่ให้ไปส่งตน
ตามต้องการ คนขับแท็กซี่ทราบว่าตนทำประโยชน์ให้ผู้อื่น
ไม่น้อย เขาจึงสบายใจ และพูดจาดี ข้บริการสุภาพ
และปลอดภัย

เรื่อยนต์ลำนรบกนโดยลารจากทำนน้ำ แล่วพาคณไปส่ง
ตามบ้านริมแม่น้ำ ลำคลอง เรื่อยนต์เล่นเรวกำลังดี ไม่
รบกนเกินอัตรา และออกเรือตามเวลา คนขับจอดเรือ
ชำนาญมาก เขารู้ดีว่าถ้าเขาไม่มาเสียวันหนึ่งคนอื่น ๆ
จะลำบาก เขาจึงพยายามทำงานทุกวัน วันไหนเขาหยุด
ก็มีคนแทนเล่มอ





“ลำนี้นะ !” “ลำนี้นะ !”

คนแจวเรือจ้างร้องเรียกผู้โดยสาร น้ามาก ๆ นั่งเรือจ้าง

ตามลำคลองเงียบ ๆ แล่นสบาย คนแจวเรือก็แจวไปอืด ๆ

ทวนน้ำกรุ่น ๆ ตามน้ำกรุ่น ๆ คนแจวเรือจ้างชอบ

อิสระ ถึงได้เงื่อนงำก็สบายใจไม่คิดอะไรมาก ไม่ว่าแดด

จะเปรี้ยง ฝนจะตก เขาก็มีความสุขดี

พ่อค้าแม่ค้าเหล่านี้นขายอาหารที่เรารับประทานได้ทันที
+ กวยเตี๋ยว บะหมี่ ข้าวแกง และอาหารอื่น ๆ บางร้านก็
ใหญ่โตมาก มีอาหารหลายอย่าง บางร้านก็เล็ก พ่อค้า
แม่ค้าบางคนก็พายเรือขายตามลำคลอง คนกิน ช้อกกินได้
ทันที สะดวก พ่อค้าแม่ค้าเหล่านี้รู้ว่าเขารับผิดชอบ
ชีวิตคนอื่น ๆ ไม่น้อยเลย เขาจำเป็นต้องรักษาความสะอาด
เห็นแก่ชีวิตคนอื่น ๆ เขาตรวจร่างกายเสมอ ไม่มีโรค
และไม่แพร่เชื้อโรค เราให้ความสำคัญของคนเหล่านี้



และชอบใจเขาเป็นอันมาก



พระสงฆ์ มีความเมตตากรุณาต่อพวกเราเป็นอย่างดี ถึง
วันพระ ท่านก็เทศน์ให้เราฟัง วันธรรมดา ใครมีทุกข์
อย่างใดก็ไปหาท่าน ใครชอบสงบบก็ชอบไปคุยกับท่าน หรือ
ไม่ก็อ่านหนังสือของท่าน ท่านเขียนหนังสือธรรมะไว้
มากมาย ล้วนแต่มีประโยชน์ ท่านช่วยชี้หนทางดับทุกข์
ให้เรา ท่านยังเล่าเสมอว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และ
ทำใจให้บริสุทธิ์ ก็คือทำใจให้สบาย ๆ ไม่ต้องหลงติด
ในสิ่งใด ๆ ทั้งนั้น



พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภา นายกำธร อดิรกุล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

