



ชื่อหนังสือพิมพ์ ไทยนิวส์	วันที่ 30 ต.ค. 2551	ปีที่ 39	ฉบับที่ 13908	หน้า 3
------------------------------	------------------------	-------------	------------------	-----------



ลูกขายกินผักกูดยอดเก๋า
ลูกเจ้ากินผักกูดยอดป้าย
คำบอกคนล้านนา พะญาการสอนคน

อันว่าการทำงานกิน ต้องมีความ
ตื่นตัว ขยันขันแข็งจึงจะได้ซึ่งสิ่งของที่ต้อง
การและมีคุณภาพต่อร่างกาย ผู้คนล้านนาจึง
ต้องมีคำคม คำพังเพย คำภาษิต คำสอนต่างๆ
มากมายเพื่อสอนให้เยาวชนลูกหลานได้ถือ
ปฏิบัติได้เป็นอย่างดี ทำให้เกิดคุณภาพชีวิต
ที่ดี เยาวชนที่ปฏิบัติตามเป็นคนขยันทำงาน
กิน ดังเช่นคำว่า "ลูกขายกินผักกูดยอดเก๋า
ลูกเจ้ากินผักกูดยอดป้าย"

ที่สวนชาบึงหินไฟ หรือแหล่งเรียน
รู้พะญาล้านนา มีนักเรียน นักศึกษาไปชม
ไปเรียนหาความรู้อยู่บ่อยๆ พอไปถึงต้นผัก
กูด หรือเหิน มีนักศึกษาคนหนึ่งกล่าวเป็น
ภาษาคนเมืองว่า "ผักกูดยอดป้ายกินล้ำ" ผู้
เขียนจึงถามไถ่ที่มาของคำพูดนี้ นักศึกษาผู้นั้น
กล่าวว่า เขาเคยได้ยินแม่เฒ่าหรือแม่อยู่ยได้
สอนไว้เมื่อตอนยังเล็ก เพราะบ้านเก่าอยู่ใน
สวนเหมียงบนดอย แต่ปัจจุบันได้มาเรียน
หนังสืออยู่ในมหาวิทยาลัย แต่ก็ยังจำคำของ



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	30 ต.ค. 2551	39	13903	3

แม่เฒ่าหรือแม่ฮุยได้ดี

คนเมื่อก่อน

หรือในอดีต มักต้อง
ตื่นเช้าตรู่เพื่อหาอาหาร
ที่เป็นผักพื้นบ้านตามไร่
นาป่าเขา หากใครตื่น
ก่อนก็จะได้เปรียบ
เพราะไปเด็ดเอายอด
ผักกูดหรือเฟินป่า ซึ่ง
เป็นยอดอ่อน แขนงนุ่ม



ผักกูด

มาทำอาหาร แต่ในทางตรงกันข้าม ผู้ใดตื่นสาย
หรือตื่นชวาย กว่าจะไปเก็บเอายอดผักกูดก็เหลือ
แต่ยอดแก่หรือยอดแก่ เมื่อนำมาทำอาหารก็ไม่
อร่อย เพราะส่วนมากจะก้านแข็ง จะว่าไปแล้วมัน
เป็นเหมือนธรรมชาติลงทัณฑ์คนขี้เกียจ คนชอบ
ตื่นสายหรือตื่นชวายเป็นประจำ

คำว่าผักกูด พูดตามภาษาไทยกลางว่า
เฟิร์น คือ พวกไม้ที่ชอบขึ้นตามพื้นที่ชื้น บนยอด
ดอยสูงอากาศเย็น หรือตามลำห้วยต่างๆในหุบ
เขาลำห้วย ที่จริงผักกูดมีหลากหลายชนิด ทั้ง
ใบยาว ใบสั้น บางชนิดใบหงิกงอ ผักกูดเหล่า

นี้แหละที่เป็นอาหารพื้นบ้านของผู้คนบ้านป่าที่
งดงามด้วยธรรมชาติ บางครั้งชาวบ้านเด็ด
ยอดผักกูดมาขายให้ผู้คนในเมือง

ด้วยผักกูดนี้แหละที่เป็นสิ่งแวด
ล้อมให้ผู้คนล้นนาได้หาคำอธิบายและสร้าง
คำสอนให้เยาวชนได้เรียนรู้การใช้ชีวิตประจำ
วัน ชยันชันแข็ง

แหล่งข้อมูล...ภาพผักกูด สวนชาปิ้ง
หินไฟ แหล่งเรียนรู้พระธาตุล้านนา บ้านป่ารวก
หมู่ 6 ต.ดอนแก้ว อ.แมริม จ.เชียงใหม่.

นิคม พรหมมาเทพย์