



CREATIVE  
TOURISM  
DISTRICT  
THAILAND  
*Nan*

*ปลูกรัก*

ยิ่งเที่ยว  
ยิ่งสนุก  
ยิ่งผูกพัน

## ปลูกรัก

แม้ความเจริญและเทคโนโลยีจะช่วยสร้างความสบายให้กับชีวิต แต่ถึงจุดหนึ่งเราอาจต้องหันกลับมาตามตัวเองว่า แล้วคุณค่าและความหมายที่ยั่งยืนของชีวิตนั้นคืออะไร การพาตัวเองเข้ามาสัมผัสวิถีชีวิตเรียบง่ายใกล้ชิดธรรมชาติตามแบบชาวนาชาวและศิลาเพชร จะทำให้ได้เข้าใจว่าเกษตรอินทรีย์ไม่ได้แค่ดีต่อร่างกายเพราะปลอดสารปนเปื้อน แต่ยังดีต่อสุขภาพใจในระยะยาวอีกต่างหาก

บันทึกการเดินทางครั้งนี้เริ่มต้นขึ้นที่พิพิธภัณฑ์วัดบ้านนาชาวสามัคคีที่อยู่ในอาณาเขตของวัดนาชาว เพื่อทำความรู้จักกับความเป็นมาของตำบลนาชาวแห่งนี้ ซึ่งก่อตั้งมาร่วม 50 ปีแล้ว วิถีชีวิตของชาวนาชาวนั้นผูกพันอยู่กับความสมบูรณ์ของธรรมชาติรอบตัว อาชีพหลักคือการทำนาที่ให้ผลผลิตได้อย่างดี จนเริ่มมีการนำพันธุ์ข้าวไร่ไซเบอร์รี่ที่ปลูกเพียงต้นเดียวแต่แตกออกได้เป็นกอขยายพันธุ์ และนอกจากข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักแล้ว ทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ที่นาชาวนี้ก็อุดมสมบูรณ์ไม่แพ้กัน



"พิพิธภัณฑ์วัดบ้านนาชาวสามัคคี"

มาพบ "แม่วาสนาและพ่อวิวัฒน์" ปราชญ์ชุมชนที่จะมาร่วมแบ่งปันวิถีชีวิตให้กับเรา มื้อกลางวันที่ได้ทำ และกินร่วมกันที่ศูนย์เรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและเกษตรทฤษฎีใหม่ ประจำตำบลบ้านนาชาวจะบอกเราได้เป็นอย่างดี เมฆแดดที่ช่วยกันลงแรงทำก็ คือแกงหยวกไก่ ที่ทุกอย่างหาเก็บมาได้จากรอบบ้าน ทั้งหยวกกล้วยที่ต้องเลือกเฉพาะต้นที่ยังไม่ผลิ่ล้นออกมา ไก่ก็มาจากเล้าไก่หลังบ้าน ผักต่างๆ ก็เด็ดกันรอบตัวที่ขาดไม่ได้คือใบมะรุมนี่ว่ากันว่าใช้แทนผงชูรส ช่วยเพิ่มรสชาติให้แกงด้วยใหญ่ชดได้คล่องคอไม่แพ้รสอูมามิใดๆ

หลังอาหารนอกจากเสาวรสดสดที่ฝากให้กินกันไม่อัน  
ยังมีกล้วยหนึ่งกินกับมะพร้าวชูดที่มาจากต้นเดียวกับที่ใช่  
แกงหยวกนั่นเอง ถือเป็นการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า  
ปิดท้ายด้วยขนมห่อใบตองหน้าตาเหมือนขนมเทียน  
แต่ที่นี่เขาเรียกขนมเหนียว ต่างกันตรงไส้ที่ไม่ใช่ไส้ถั่ม  
แต่เป็นไส้หวานที่ทำจากมะพร้าวคั่วใส่น้ำตาล

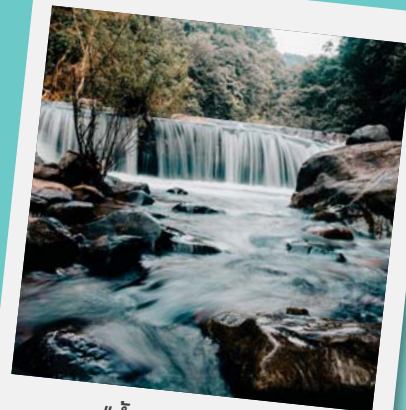


และที่อร่อยขึ้นไปอีกคือฝีมือในการห่อไส้ปั้นแป้ง  
และห่อใบตองนั้นคือฝีมือเราเอง ได้คะแนนความภูมิใจ  
เพิ่มไปอีก อิ่มแล้ว แม้ว่าสนาและพ่อวิวัฒน์เจ้าของ  
สถานที่จะพาเราเดินย่อยเพื่อชมอาณาเขตสวนกว้าง  
ด้านหลังบ้าน ที่แบ่งเป็นลำไ้ กล้วย สวนยาง  
สวนปลูกลูกาแฟ น้อยหน้า ทุเรียนเทศ ใบชิ่งแดงที่กลิ่น  
หอมมากอย่างกับลูกแพรของต่างประเทศอย่าง  
ส้มมะนาวลูกใหญ่เป็นรสเปรี้ยวจัดแต่ชุ่มคอ มีให้เก็บ  
กินได้ตลอดทั้งปีวนกันไปตามฤดูกาล





จากนาข้าวต่อเนื่องมาถึงศิลาเพชร แผ่นดินที่ถือเป็นต้นกำเนิดของเมืองน่าน ซึ่งดำเนินชีวิตผูกพันกับสายน้ำ อย่างคำที่เพี้ยนมาจากเมืองล่างอันเป็นชื่อเมืองในสมัยก่อน ศิลาเพชรนั้นเป็นต้นน้ำอันถือเป็นต้นกำเนิดแห่งความอุดมสมบูรณ์ที่ไหลเรื่อยมาจนถึงน้ำตกชื่อเดียวกัน ให้เราได้แวะพักผ่อนความชุ่มชื้นฉ่ำเย็น ก่อนจะแวะพักผ่อนนอนหลับให้สบายที่ศิลาเพชรโฮมสเตย์บ้านป่าตอง จากนั้นจึงออกสำรวจชุมชนกันแต่เช้าด้วยรถซาบสองล้อ บนสุดอากาศบริสุทธิ์ ยามเข้าไปเรื่อยๆ ผ่านวิวทิวทัศน์ทุ่งนาและสวนผักอินทรีย์ต่างๆ เลาะเลียบไปตามสายน้ำ



"น้ำตกศิลาเพชร"



"เส้นทางปั่นจักรยานศิลาเพชร"

เพราะทั่วทั้งบริเวณตำบลศิลาเพชรนั้นทำการเกษตรกรรมแบบปลอดสารอย่างสิ้นเชิง ทั้งนาข้าวและพืชผักต่างๆ เป็นเกษตรอินทรีย์ร้อยเปอร์เซ็นต์ ยิ่งช่วงเข้าหน้าหนาวผักจะงามมากทั้งคะน้า กวางตุ้ง กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี บร็อกโคลี่ แดงควา อะโวคาโด ลิ้นจี่ ลำไย เงาะ การปั่นจักรยานไปชมทุ่งนา และแปลงผักจึงเป็นกิจกรรมที่น่ารื่นรมย์มากที่สุด และเพื่อพิสูจน์ความสด สะอาด ปราศจากสารตามคำกล่าว มื้อกลางวันของเราจึงเรียงรายไปด้วยผักสดๆ



"เด็ดผักจากสวน"









"สายน้ำ และแหล่งกำเนิดวิถีชีวิต"



ที่เราไปเดินเด็ดกันจากสวนด้วยมือตัวเอง กินแกล้มกับน้ำพริกมะแขว่น ซึ่งเป็นสมุนไพรกลิ่นหอมมีเอกลักษณ์เฉพาะของทางเหนือ และน้ำปู๋ที่ไปช่วยซัดจนจับด้วยสวิงมากับมือจากตามคินนา ก่อนกลับแวะทำข้าวคั่วหรือที่เราคุ้นๆ กันในชื่อข้าวแตน และข้าวแคบ ที่เป็นแผ่นบางๆ ใหญ่ๆ อย่างไฟจนหอมกรอบ ได้ซื้อติดมือเป็นของฝากแล้วออกเดินทางมุ่งหน้าเข้าสู่ อ.บัว แวะเก็บความประทับใจกับวิวงามขึ้นชื่อที่วัดภูเกิด ปิดท้ายด้วยวิวสวยตากลางทุ่งนาที่กาแพสด เย็นฉ่ำที่ร้านกาแฟไทลื้อ ถึงจะเป็นอันว่าฟินจนสิ้นไม่มีอะไรติดค้าง ยอมกลับบ้านกันได้อย่างสบายใจเสียที



"จับปู"



"ทำข้าวแตน"

## ติดต่อประสานงาน การท่องเที่ยว



นาชาว แม่ว่าสนา เบอร์ติดต่อ 089 829 9659  
ศิลาเพชรผู้ใหญ่มงเทียรติ เบอร์ติดต่อ 081 029 2007

## การเดินทาง



จากตัวอำเภอเมืองบึงกุ่มมุ่งตรงไปสู่นาชาวระยะทาง 14.6 กิโลเมตร จากนั้นมุ่งสู่ศิลาเพชรด้วยเส้นทาง ย้อนขึ้นทางเหนือผ่านทาง อ.บัว ด้วยถนนสายบึงน้ำยาว ระยะทางห่างจากที่ว่าการอำเภอประมาณ 12 กิโลเมตร



## ช่วงเวลาที่น่าเที่ยว

ช่วงกรกฎาคมคือเวลาที่คุณสามารถเรียนรู้การเพาะกล้า ดำนา ร่วมกันชุมชน แต่ถ้ายากลองเที่ยวข้าวในทุ่งนาสี เหลืองทองต้องมาช่วงเดือนพฤศจิกายนหรือต้นธันวาคม ส่วนช่วงหน้าหนาวธันวาคมถึงมกราคม พืชผักในแปลงจะงามเขียวไปทั่ว





## สไตล์นักเดินทาง

กลุ่มครอบครัวที่ต้องการปลูกฝังได้ลูกได้รู้จักชีวิตที่ใกล้ชิดธรรมชาติ และนักเดินทางที่ชอบชีวิตเรียบง่าย และความสนุกที่ไม่ปรุปรองต่าง นักทดลองประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ต้องการสัมผัสวิถีพอเพียง ตามปรัชญาของพ่อ ได้ใกล้ชิดธรรมชาติ และสนใจกิจกรรมเชิงเกษตรกรรม ทั้งทำนา ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์



## เตรียมตัวก่อนไป

หมวก เสื้อแขนยาวสำหรับกิจกรรมกลางทุ่งนา หรือหมวกแก๊ปเสื้อสีสดๆสำหรับถ่ายรูปกับนาข้าวสุดลูกหูลูกตา



## ข้อมูลน่ารู้

นาชาวมัญจาคีรีล้อมรอบ พื้นที่ที่เป็นที่ราบมีประมาณ 43 เปอร์เซ็นต์ของพื้นที่ทั้งหมด มีลำห้วยไหลผ่านหลายสาย สภาพภูมิอากาศในฤดูร้อนจะร้อนจัดและหนาวจะหนาวจัด ส่วนคีรีลาเพชรตั้งอยู่บนที่ราบติดกับเชิงเขาตอยภูคา ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวไทลื้อ ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและหัตถกรรม

## คุณค่าและความประทับใจที่ได้รับ



ได้รู้จักต้นแบบของการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่พึ่งตัวเองและแบ่งปันกันในชุมชนได้อย่างแท้จริง  
คุณจะได้พบกับความสงบแบบเป็นธรรมชาติ  
เข้าใจถึงความหมายของชีวิต และความสุขที่ยั่งยืน



"จับปูมาทำน้ำบู"



"ผักอินทรีย์"



"กาแฟไทลื้อ"







## กิจกรรมที่จะได้เรียนรู้ ร่วมกับชุมชน

เรียนรู้การทำนาร่วมกับชุมชน เก็บผักอินทรีย์  
ทำอาหารร่วมกับชาวบ้านในชุมชน  
เก็บผักสดจากแปลง จับปูมาทำน้ำปู  
ทำข้าวควบข้าวแคะ



## สถานที่ท่องเที่ยว

- พิพิธภัณฑ์วัดบ้านนาชาวสามัคคี
- ศูนย์เรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง  
และเกษตรทฤษฎีใหม่ประจำตำบลบ้านนาชาว
- น้ำตกศิลาเพชร
- วัดภูเก็ต
- กาแฟไร่ลือ



## ของที่ระลึกและ ของฝากห้ามพลาด

- ผ้าทอลายตาโถง
- ข้าวหลามป่าเพ็ญ



"พิพิธภัณฑ์วัดบ้านนาชาวสามัคคี"



"วิถีแห่งนาข้าว"



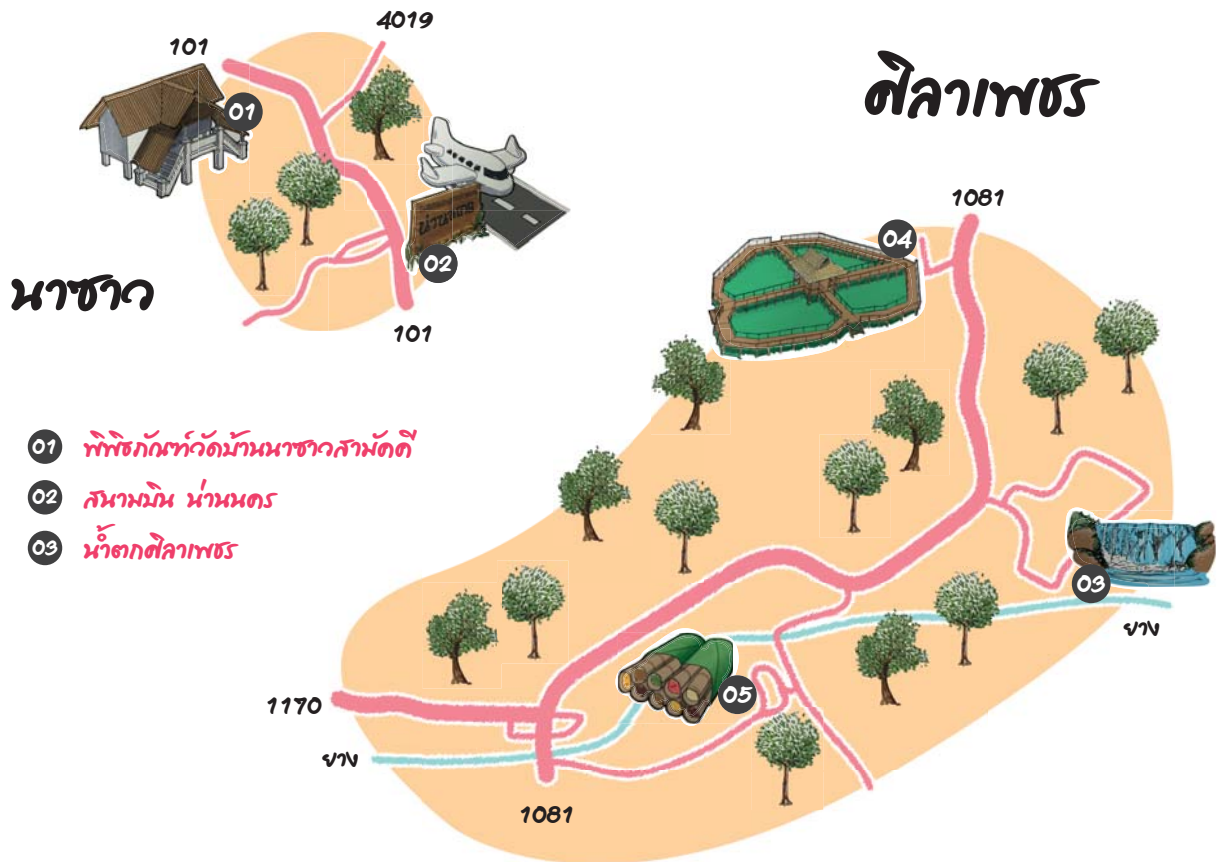
## ที่พัก



ศิลาเพชรโฮมสเตย์บ้านป่าตอง และเมืองย่างโฮมสเตย์  
ที่พักที่ล้อมรอบไปด้วยทุ่งนา และแม่น้ำจากน้ำตกศิลาเพชร  
เรียบง่ายแต่อบอุ่นด้วยน้ำใจไมตรีและมีอาหารอัมมอร้อย  
จัดเต็มโดยเฉพาะชั้นโถงฝีมือแม่ ทั้งน้ำพริกมะแขว่น  
ยำผักกูด แกงแคไก่บ้าน ลาบหมูควั

# Day 1

เดินทางถึงท่ารถลานาชาวในช่วงเช้า มุ่งตรงไปทุ่งนาบริเวณเขตสกลไสยามเช้า ก่อนไปเรียนรู้ที่มา และประวัติชุมชนที่พิพิธภัณฑ์บ้านวัดบ้านนาชาวสามัคคี แล้วมาลงมือทำอาหารท้องถิ่นร่วมกับแม่บ้านในชุมชน สำหรับมื้อกลางวันก็ศูนย์เรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและเกษตรทฤษฎีใหม่ประจำตำบลบ้านนาชาว จากนั้นร่วมกิจกรรมเรียนรู้เก็บผัก ผลไม้ สมุนไพร ที่สวนด้านหลังที่อยู่ถาวรสวนยาง กาแฟ น้อยหน้า ทุเรียนเทศ ชিংแดง ส้มมะนาว รวมถึงสามารถร่วมเก็บไข่ในเล้าไก่กินอ้อมแล้วจึงเดินทางมุ่งหน้าสู่ตำบลศิลาเพชรแวะพักผ่อนหย่อนอารมณ์ให้คลายเหนื่อยที่น้ำตกศิลาเพชร ก่อนจะเข้าสู่ที่พักในคืนนี้ที่ ศิลาเพชรโฮมสเตย์บ้านป่าตอง หรือ โฮมสเตย์เมืองย่างที่ล้อมรอบด้วยธรรมชาติ

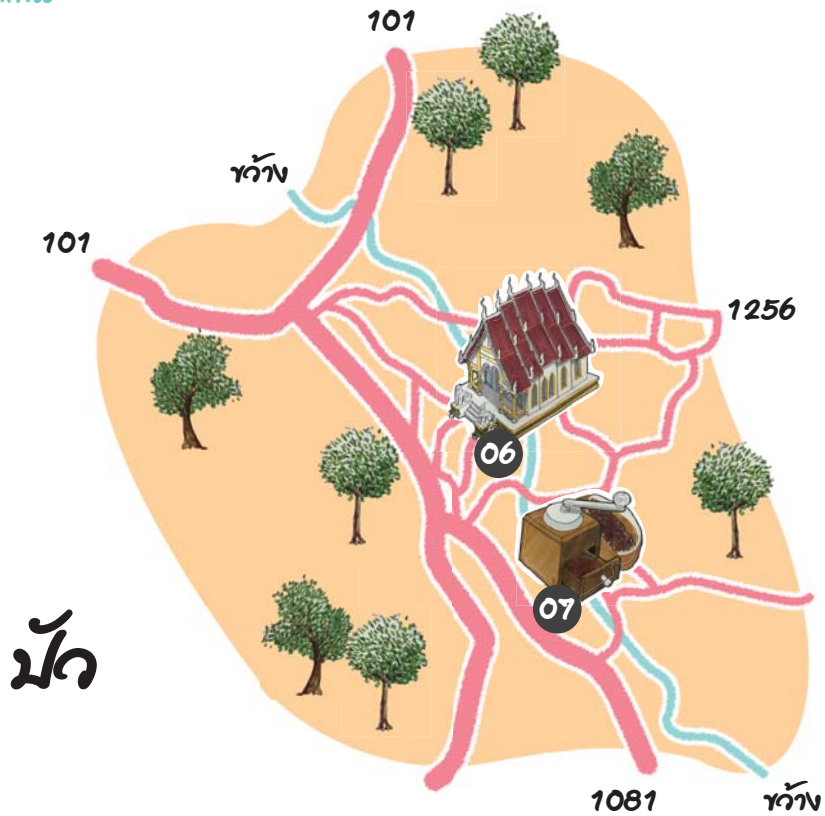




ตื่นแต่เช้าตรู่ บินจักรยานไปชมตลาดเช้าของชุมชนศิลาเพชร สูดอากาศบริสุทธิ์ ของทุ่งนายนามเข้า และแปลงผัก หลังอาหารเช้าไปเดินเก็บผัก จับปูตามคันนามาเตรียมทำน้ำปู และร่วมทำอาหารกับแม่บ้านในชุมชนด้วยเมนูเด็ดอย่างน้ำปูและน้ำพริกมะเขว่น ก่อนกลับจากศิลาเพชรแวะชมและชิมข้าวควม ข้าวแคมและของเด็ดประจำถิ่น ข้าวหลามป้าพิญที่ไม่มีขายที่ไหนและต้องสั่งจองล่วงหน้าเพราะหมดตลอด ออกจากศิลาเพชรผ่านทาง อ.บัว แวะชมทิวทัศน์นั่งดูงามของวัดภูเกิดปิดท้ายด้วยบรรยากาศแสนสบายของกาเพ่เย็นกลางทุ่งนาที่ร้านกาเพ่ไถลื้อ

Day 2

- 04 โรงเรียนชาวนาศิลาเพชร
- 05 บ้านคนลามาพักพิง
- 06 วัดภูเกิด
- 07 กาเพ่บ้านไถลื้อ





CREATIVE  
TOURISM  
DISTRICT  
THAILAND  
*Nan*



Tourist Hotline  
**1672**  
เบอร์เดียวเที่ยวทั่วโลก  
[www.katcontactcenter.com](http://www.katcontactcenter.com)



*Nan*

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่) 1600 ถ.เพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 ประเทศไทย  
โทรศัพท์ : 662 250 5500, ศูนย์บริการข่าวสารท่องเที่ยว ททท. 1672