

การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า  
ของชุมชนบ้านละอูบ ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน



ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้  
พ.ศ. 2564

การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า  
ของชุมชนบ้านละอูบ ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน



การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของความสมบูรณ์ของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน

สำนักบริหารและพัฒนาระบบวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

พ.ศ. 2564

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยแม่โจ้

การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า  
ของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

จุฬามาศ มะขาม

การค้นคว้าอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของความสมบูรณ์ของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน

พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผานิตย์ นาขยัน)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.รัชชานนท์ สมบูรณ์ชัย)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.ปรมิินทร์ นาระทะ)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ประธานอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

(รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ศรีเงินยวง)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการรับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์ ดร.ญาณิน โอภาสพัฒนกิจ)

รองอธิการบดี ปฏิบัติการแทน

อธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

<b>ชื่อเรื่อง</b>	การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า ของชุมชน บ้านละอูป ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
<b>ชื่อผู้เขียน</b>	นางสาวจุฑามาศ มะขาม
<b>ชื่อปริญญา</b>	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน
<b>อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก</b>	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผานิตย์ นาขยัน

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชน บ้านละอูปในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพวิถีชีวิตสังคม ชุมชน ประเพณี วัฒนธรรม และองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป 2) เพื่อค้นหาแนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยการทำวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 40 คนประกอบด้วย ผู้นำชุมชนอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ จำนวน 15 คน ผู้อาวุโสที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน และกลุ่มผู้ประกอบการบ้านละอูป จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ แบบสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative analysis) ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลแบบการจำแนกชนิดข้อมูล (Typological Analysis) การวิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบข้อมูล (Constant Comparison) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการจัดระเบียบข้อมูล ตีความ และสรุปผลการศึกษาเพื่อสนับสนุนข้อมูลจากการสำรวจผลวิจัยพบว่า ชุมชนบ้านละอูปยังมีวิถีชีวิต ประเพณี วัฒนธรรมของชุมชนที่เรียบง่าย เป็นสังคมชนบท ยังคงมีการบริโภคอาหารละว้าอย่างต่อเนื่อง และใช้ประกอบในพิธีกรรมตามขนบธรรมเนียมของท้องถิ่น องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป สามารถจำแนกประเภทอาหาร ได้ 15 ชนิด แยกเป็น ประเภทแกง 4 ชนิด ประเภทยำ 4 ชนิด ประเภทตำ 2 ชนิด ประเภทน้ำพริก 1 ชนิด ประเภทหมก 2 ชนิด ประเภทนึ่ง 1 ชนิด และประเภทเคี้ยว 1 ชนิด อาหารที่แสดงถึงเอกลักษณ์และภูมิปัญญาที่สืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ คือ โต้ะสะเบือก อาหารละว้าส่วนมากมีวัตถุดิบมาจากพืชท้องถิ่นและเนื้อสัตว์จากธรรมชาติ และตลาดในชุมชน ที่มีความสัมพันธ์กับฤดูกาล การปรุงอาหารส่วนใหญ่ใช้ในการแกง ยำ ตำ ที่มีการปรุงเรียบง่ายและใช้เวลาไม่นาน สำหรับการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารละว้าพบว่า ชุมชนมีการสืบทอดจากบรรพบุรุษและผ่านสมาชิกในครัวเรือนและเรียนรู้ผ่านพิธีกรรม ประเพณีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน

คำสำคัญ : วิธีชีวิต, ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น, ชนเผ่าละว้า, การอนุรักษ์



<b>Title</b>	LOCAL WISDOM CONSERVATION AND INHERITANCE ON LAW A FOOD OF BAN LA-OOP COMMUNITY, HUAI HOM SUB- DISTRICE, MAE LA NOI DISTRICE, MAE HONG SON PROVINCE
<b>Author</b>	Miss Juthamas Makham
<b>Degree</b>	Master of Science in Geosocial Based Sustainable Development
<b>Advisory Committee Chairperson</b>	Assistant Professor Dr. Phanit Nakayan

### ABSTRACT

This qualitative study was conducted to investigate: 1) community and social way of life, culture, tradition and body of knowledge on Lawa food local wisdom in Ban La-Oop community and 2) guidelines for the conservation of Lawa food local wisdom in Ban La-Oop community, Mae Hong Son province. The sample group 40 persons consisted of 15 formal/informal community leaders, 5 senior citizens, aged 60 years old and above and 20 food entrepreneurs in Ban La-Oop community. Data were collected through observation form, interview schedule and focus group discussion. Obtained data were analyzed by using typological analysis, constant comparisons and content analysis on the basis of information organizing, interpretation, and result conclusion.

Results of the study revealed that Ban La-Oop was a simple rural community and people there still continually consumed Lawa food which was part of their ritual ceremony of the community. The body of knowledge on Lawa food local wisdom there could be classified into 15 food types: 4 types of curry, 2 types of pound food, 1 type of chili paste, 2 types of roasted food, 1 type of steam food and 1 type of braised food. “To Sa Buek” was the food showing identity and wisdom of Lawa food inherited from generation to generation. Lawa food mostly had raw materials gained from local plants and natural meat as well as in the community market. Food cooking

there was mostly simple and not time consuming. Regarding the conservation and inheritance of Lawa food local wisdom, it was found to be through ancestors, household members, ritual ceremonies and various traditions in the community.

Keywords : way of life, local food wisdom, Lawa ethnic group, conservation





## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูบ ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ฉบับนี้ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีด้วยได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผานิตย์ นาขยัน อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร.รัชชานนท์ สมบูรณ์ชัย และ อาจารย์ ดร.ปรมินทร์ นาระทะ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ในการแนะนำตรวจแก้ไขให้ข้อเสนอแนะ ติดตามความก้าวหน้าในการดำเนินงานวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์ทั้งสามท่านเป็นอย่างยิ่งและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ นักศึกษาสาขาการพัฒนากฎมีสังคมอย่างยั่งยืน รุ่นที่ 16 ที่เป็นกำลังใจ ให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด

ขอขอบคุณชุมชนบ้านละอูบที่ให้ข้อมูลและให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนบุคคลต่าง ๆ ที่ให้ความช่วยเหลืออีกมากที่ผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามได้หมด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและความปรารถนาดีของทุกท่านเป็นอย่างดียิ่ง

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ตลอดจนญาติพี่น้องที่ให้ความรัก ความห่วงใย และสนับสนุนการศึกษาของผู้วิจัย และรำลึกถึงพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้อบรมสั่งสอนตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน จึงกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

จุฑามาศ มะขาม



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
สารบัญภาพผนวก.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
ขอบเขตของการทำวิจัย.....	4
นิยามศัพท์.....	6
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร.....	7
หลักการทรงงานทรงงานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร.....	7
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น.....	11
แนวคิดเรื่องอาหารพื้นบ้าน.....	19
แนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชน.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	28

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	29
พื้นที่ในการทำวิจัย.....	29
ประชากรและการกลุ่มตัวอย่าง.....	29
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	31
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	32
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	33
ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านภูมิสังคมชุมชนบ้านละอูบ ในการเป็นฐานในการศึกษาวิจัย เพื่อหาแนว ทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละอูว่า .....	34
ตอนที่ 2 องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละอูว่าของชุมชนบ้านละอูบ ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน.....	66
ตอนที่ 3 แนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารละอูว่าของชุมชนบ้านละอูบ .....	73
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	76
สรุปผลการวิจัย.....	76
อภิปรายผล.....	79
ข้อเสนอแนะ .....	82
ภาคผนวก.....	87
ภาคผนวก ก แสดงเมนูอาหารละอูว่าของชุมชนบ้านละอูบ .....	88
ภาคผนวก ข ภาพกิจกรรม .....	111
ประวัติผู้วิจัย.....	115

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 แสดงปฏิทินอาหารจากธรรมชาติ .....	43
---	----



## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	28
ภาพที่ 2 ประวัติแผนผังการตั้งถิ่นฐานของบ้านละอูป .....	36
ภาพที่ 3 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อกับบ้านละอูป ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัด แม่ฮ่องสอน .....	38



## สารบัญภาพผนวก

	หน้า
ภาพผนวกที่ 1 วัตถุดิบและเครื่องปรุงรังกงผักกูด .....	90
ภาพผนวกที่ 2 เมนูแกงผักกูด .....	90
ภาพผนวกที่ 3 วัตถุดิบและเครื่องปรุงรังกงหัวเผือกยอดมะเดื่อ .....	91
ภาพผนวกที่ 4 วัตถุดิบและเครื่องปรุงรังกงผักกาด .....	93
ภาพผนวกที่ 5 เมนูแกงผักกาด .....	93
ภาพผนวกที่ 6 วัตถุดิบและเครื่องปรุงรังกงยอดฟักทองใส่ฟักทอง .....	95
ภาพผนวกที่ 7 เมนูแกงยอดฟักทองใส่ฟักทอง .....	95
ภาพผนวกที่ 8 วัตถุดิบและเครื่องปรุงรังกงน้ำพริกถั่วเน่า .....	97
ภาพผนวกที่ 9 เมนูน้ำพริกถั่วเน่า .....	97
ภาพผนวกที่ 10 เมนูหนึ่งยอดอ่อนใบบอน .....	98
ภาพผนวกที่ 11 เมนูยำยอดมะเดื่อป่า .....	99
ภาพผนวกที่ 12 วัตถุดิบและเครื่องปรุงรังกงยำหัวปลี .....	100
ภาพผนวกที่ 13 วัตถุดิบและเครื่องปรุงรังกงโต๊ะสะเปือก .....	102
ภาพผนวกที่ 14 เมนูโต๊ะสะเปือก .....	102
ภาพผนวกที่ 15 วัตถุดิบและเครื่องปรุงรังกงยำยอดผักปามะเขือพวง .....	103
ภาพผนวกที่ 16 วัตถุดิบและเครื่องปรุงรังกงตำดอกดิน .....	105
ภาพผนวกที่ 17 เมนูตำดอกดิน .....	105
ภาพผนวกที่ 18 วัตถุดิบและเครื่องปรุงรังกงตำถั่วฝักยาว .....	107
ภาพผนวกที่ 19 เมนูตำถั่วฝักยาว .....	107
ภาพผนวกที่ 20 เมนูห่อหมกตะไคร้ต้น .....	108
ภาพผนวกที่ 21 เมนูห่อหมกผักอีหลี .....	109
ภาพผนวกที่ 22 เมนูน้ำซุ้ปะตะไคร้ต้น .....	110

ภาพผนวกที่ 23 การชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยในการทำเวทีชุมชน ..... 112

ภาพผนวกที่ 24 การสอบถามข้อมูลองค์ความรู้เรื่องอาหารละว้าจากชุมชน..... 112

ภาพผนวกที่ 25 การแสดงความคิดเห็นของชุมชนต่ออาหารละว้า..... 112

ภาพผนวกที่ 26 สัมภาษณ์ชุมชนเรื่องแนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญาด้านอาหารละว้า ..... 113

ภาพผนวกที่ 27 แหล่งวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารละว้า มะเตื่อ(จัวเม) และ ยอดผักป่า ..... 113

ภาพผนวกที่ 28 แหล่งวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารละว้า ผักกูด และ ยอดมะเตื่อป่า (จัวเญีย)  
..... 113

ภาพผนวกที่ 29 ลักษณะลำต้น ใบ และผล ของตะไคร้ต้น..... 114



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญของปัญหา

“โลกาภิวัตน์” หรือที่เรียกกันว่ายุคสมัยใหม่ (modernization) เป็นแนวความคิดแบบวัฒนธรรมตะวันตก ทำให้เกิดกระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างกว้างขวางทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ยุคสมัยใหม่ (modernization) จะให้ความสำคัญกับระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม แนวคิดเหตุผลนิยม อุตสาหกรรม และการบริหารงานแบบตะวันตก การสื่อสารของโลกที่ไร้พรมแดน มีผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมดั้งเดิมของชุมชนและท้องถิ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากระบบสื่อสารไร้พรมแดนทำให้เกิดการครอบงำทางวัฒนธรรม อิทธิพลของวัฒนธรรมและอำนาจของเศรษฐกิจจากประเทศที่พัฒนาแล้ว ได้ไหลบ่าเข้าสู่ประเทศที่กำลังพัฒนา ก่อให้เกิดกระแสวัฒนธรรมโลก ครอบงำทางด้านความคิด การมองโลก การแต่งกาย การบริโภค ผลที่ตามมาคือ เกิดระบบผูกขาดไร้พรมแดนแนวความคิดแบบบริโภคนิยม วัตถุนิยม ส่งผลให้ผู้คนต้องหางานทำ ประกอบอาชีพ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ ให้ความสำคัญกับวัตถุภายนอกมากกว่าความสัมพันธ์ทางสังคมแบบพึ่งพาอาศัยกันในระบบเครือญาติ ชุมชนหรือท้องถิ่น การเปลี่ยนของสังคมไทย คือ การเข้ามาของกระแสโลกาภิวัตน์ ที่มุ่งพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว มีการเอาวัดเอาเปรียบทุกวิถีทาง ส่งผลให้วิถีชีวิตของคนในชุมชนเปลี่ยนไป ทั้งระบบ การผลิต การบริโภค ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม โดยเฉพาะด้านคุณธรรม จริยธรรม ละเลยความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเอง ที่มีความเป็นรูปธรรม และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชนมากกว่า และเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมายในสังคมชนบทของไทย หลายชุมชนได้ใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส หันมาศึกษาปัญหาและหาทางออกร่วมกัน เปลี่ยนจากสภาพอ่อนแอ เป็นสภาพเข้มแข็ง ซึ่งเริ่มจากการรวมตัวศึกษาปัญหา เรียนรู้ร่วมกัน อาศัยความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ยังหลงเหลือในชุมชนฟื้นฟูในส่วนที่หายไป กลับมาใช้ใหม่ มีการประสานความรู้ใหม่ เรียนรู้แล้วลงมือปฏิบัติจริง ทำให้ปัญหาที่มีอยู่ได้รับการแก้ไขและพัฒนาต่อไปได้อย่างเหมาะสมกับวิถีชีวิตชุมชน ดำรงอยู่ร่วมกันอย่างได้ดุลยภาพ เกิดกิจกรรมชุมชนมากมายที่พอเห็นอยู่ในปัจจุบัน นำกลับมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์ พออยู่พอกิน ส่งผลต่อ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นทางออกที่สำคัญทางหนึ่ง (ร้อยขวัญพุทธ มุ่งมาจน และ ทวีศักดิ์ วังไพศาล, 2556) และนับตั้งแต่มีการประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ.2504 เป็นต้นมา ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา โดยเฉพาะทางด้านสังคมและวัฒนธรรม รวมถึงภูมิปัญญาที่เก็บรักษาไว้ในแต่ละท้องถิ่น



จนกระทั่ง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2554-2559) ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของคนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ในการพัฒนาชุมชน โดยเฉพาะการพัฒนาสู่ชุมชนแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง บนฐานความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสามารถเผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์ได้ด้วยปัญญา ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงถือเป็นต้นทุนทางสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นนั้น ๆ แต่ในปัจจุบันความหลากหลายทางภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งเป็นรากฐานของสังคมกลายเป็นสิ่งล้าหลัง และไม่ได้รับความสำคัญเท่าที่ควร แม้แต่การศึกษาในปัจจุบันจะมุ่งเน้นเรียนตามตำราหรือให้เรียนในสถาบันที่ได้รับการยอมรับ แต่ในขณะที่ท้องถื่นความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดการสั่งสมประสบการณ์ ทักษะจริงจากชีวิตและสังคมท้องถิ่นนั้น ๆ ของคนสมัยก่อน ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้นำชุมชน ในอดีตที่สามารถสืบทอดความรู้และการสอดแทรกแนวทางการดำเนินชีวิต คุณธรรม จริยธรรม จารีตประเพณีที่ดีงามของท้องถิ่นถูกหลงลืมและเลือนหายไปตามกาลเวลา แต่อย่างไรก็ตามผลกระทบจากโลกาภิวัตน์ก็ก่อให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่าท้องถิ่นนิยมขึ้น (localism) การโยกหาอดีต ความเป็นตัวตนของท้องถิ่นหรือชุมชน ช่วยปลูกจิตสำนึกของคนในท้องถิ่นให้เห็นคุณค่า อนุรักษ์รักษาและหวงแหนทรัพยากรภายในท้องถิ่นของตนเองขึ้น (ณัฐพงศ์ รักงาม, 2559)

บ้านละอูป เป็นชาติพันธุ์ละว้าที่เรียกตัวเองว่า “ลเวือะ” มีการดำรงชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติ มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งเป็นมรดกที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ทั้งวัฒนธรรม วิถีดั้งเดิมในการดำรงชีวิตและประเพณีต่าง ๆ อาทิ การเลี้ยงผี งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ ภาษาพูด และการแต่งกายที่เป็นเอกลักษณ์ รวมถึงความสัมพันธ์ของผู้คนที่อยู่กันแบบพี่แบบน้อง และความเป็นลเวือะจะมีความรักความสามัคคีกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทุกโอกาส จะไม่ละทิ้งกัน นอกจากนี้ยังมีองค์ความรู้ ภูมิปัญญา ที่เป็นจุดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ของชาติพันธุ์ (วิเชียร ประทีปพจน์ และคณะ, 2563) ชาวลเวือะบ้านละอูปเป็นชุมชนที่ใช้วิถีชีวิตแบบอาชีพเกษตรกรรม มีการอาศัยอาหารจากแหล่งธรรมชาติที่ขึ้นอยู่ในป่า ในลำห้วย ซึ่งในการออกไปหาอาหารในป่า และในลำห้วยแต่ละครั้งจะได้ชนิดผักจากธรรมชาติที่มีความหลากหลาย และมีความปลอดภัยสูง ปลอดภัยจากสารเคมี เพราะเป็นผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติและสามารถใช้ประกอบอาหารได้หลายมื้อหลายวันและอาหารลเวือะบางชนิดก็มีความสำคัญ เพื่อใช้ในการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ในชุมชน จนทำให้เกิดความรัก ความสามัคคีของคนในชุมชน

ปัจจุบันด้วยวิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิม คนในชุมชนได้ถูกกระแสบริโภคนิยมตะวันตกเข้ามามีอิทธิพล จากวิถีชีวิตที่เรียบง่าย มายุคปัจจุบันการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปมีความเร่งรีบทุกอย่าง รีบกินรีบทำงาน รีบพักผ่อน จึงทำให้วิถีเดิมที่มีการเก็บผักตามธรรมชาติ เดินเก็บพืชผักท้องถิ่นตามลำห้วย มาทำอาหารค่อย ๆ หายไป โดยปัจจุบันจะมีผักพืชเศรษฐกิจ เข้ามาทดแทนผักพื้นถิ่น และด้วยการประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรมที่เปลี่ยนจากไร่หมุนเวียน ปลูกพืชผสมผสาน มาเป็นการทำไร่เชิงเดี่ยว ทำให้เกิดการใช้สารเคมีเพิ่มมากขึ้น คนในชุมชนจึงไม่กล้าที่จะเก็บผักท้องถิ่นมาทำอาหาร รวมทั้งเด็ก

และคนรุ่นใหม่ที่มาเรียนหนังสือตามสถานศึกษา มหาวิทยาลัยชุมชนในเมือง ทำให้ขาดการร่วมพิธีกรรมต่างๆในชุมชน จึงทำให้ขาดกระบวนการสืบทอดองค์ความรู้เรื่องอาหารละว้า เกิดช่องว่างระหว่างความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ด้านอาหารละว้า ไม่ถูกนำองค์ความรู้ด้านอาหารละว้ามาแลกเปลี่ยนร่วมกัน จึงทำให้การสืบทอดและการอนุรักษ์ท้องถิ่นด้านอาหารละว้าค่อย ๆ ลดลง ทั้งชนิดผักท้องถิ่นที่ยังคงมีอยู่คงเดิม และเมนูอาหารที่ลดลง

การศึกษาขององค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าบ้านละอูป ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอนในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ทั้งในการศึกษาประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมของชุมชน และเป็นการอนุรักษ์องค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารละว้าอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร ช่วยฟื้นฟูภูมิปัญญาอาหารละว้า ให้ชุมชนและคนรุ่นหลังได้รู้จัก ได้ให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมอาหารละว้าและเป็นการถ่ายทอด สืบสานหรือการพัฒนาชุมชน และการพัฒนาที่ยั่งยืนของท้องถิ่นต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน” มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษา สภาพวิถีชีวิตสังคม ชุมชน ประเพณี วัฒนธรรม และองค์ความรู้ ภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป
2. เพื่อค้นหาแนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

#### 1. ประโยชน์ด้านความรู้

- 1.1 ได้ทราบถึงบริบทชุมชน ประวัติความเป็นมา วัฒนธรรมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาด้านอาหารของชนเผ่าละว้า
- 1.2 ได้ทราบองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า
- 1.3 ได้ทราบแนวทางในการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าเพื่อให้ชุมชนฟื้นฟูและสามารถถ่ายทอดสู่ชุมชนใกล้เคียงได้

## 2. ประโยชน์ด้านการพัฒนา

2.1 ระดับชุมชนและหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง

2.1.1 ทำให้เกิดการส่งเสริมการจัดกิจกรรมการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร ละคร้าภายในชุมชนบ้านละอูป หรือองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยหอม

2.1.2 ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลงานวิจัยไปกำหนดนโยบายและวางแผนด้านการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

2.1.3 เป็นต้นทุนทางวัฒนธรรมของชุมชนและท้องถิ่น ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการพัฒนาการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมของชุมชนบ้านละอูป หรือองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยหอมต่อไป

### ขอบเขตของการทำวิจัย

การวิจัยภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละคร้าของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่จะทำให้ทราบถึงประวัติความเป็นมาของชุมชน และองค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารละคร้าของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน และได้ทราบแนวคิด แนวทางของการอนุรักษ์และถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารละคร้าอย่างครอบคลุมของชุมชน โดยใช้กระบวนการวิธีเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research – PAR) กับงานเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มาเป็นเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งขอบเขตการวิจัยประกอบด้วย

#### 1. ขอบเขตเนื้อหา

1.1 การศึกษาประวัติศาสตร์วัฒนธรรมท้องถิ่น ประเพณี ความเชื่อ และประวัติความเป็นมาที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละคร้า

1.2 การศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละคร้า ศึกษาวิถีชีวิตการทานอาหารของชุมชน ที่มาของวัตถุดิบของการนำมาประกอบอาหาร เมนูอาหารละคร้า วิธีการทำอาหารละคร้า

1.3 การศึกษาอาหารท้องถิ่นละคร้าและอาหารในพิธีกรรมต่าง ๆ เพื่อค้นหาแนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านอาหารละคร้า

## 2. ขอบเขตของประชากร

2.1 การเก็บข้อมูลประวัติศาสตร์วัฒนธรรมท้องถิ่น ประเพณี ความเชื่อ และประวัติความเป็นมาที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า จากผู้นำชุมชนอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ จำนวน 15 คน

2.2 การเก็บรวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า วิธีชีวิตการทานอาหารของชุมชน ที่มาของวัตถุดิบของการนำมาประกอบอาหาร เมนูอาหารละว้า วิธีการทำอาหารละว้า และการค้นหาแนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านอาหารละว้า จากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งหมายถึงประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่บ้านละอูบ หมู่ที่ 6 ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 40 คน

## 3. ขอบเขตเวลา

3.1 การศึกษาประวัติศาสตร์วัฒนธรรมท้องถิ่น ประเพณี ความเชื่อ และประวัติความเป็นมาที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า ในช่วงระยะเวลาที่ปรากฏอยู่ในเอกสารที่ตั้งชื่อหมู่บ้านว่า โมซ่มเปียง (บ้านละอูบ ปัจจุบัน) ปีพ.ศ.2486- จนถึงปัจจุบัน

3.2 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูบและการค้นหาแนวทางการอนุรักษ์และถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านอาหารละว้า ตั้งแต่ปี พ.ศ.2502 - จนถึงปัจจุบัน

## 4. ขอบเขตเชิงพื้นที่

พื้นที่ศึกษาวิจัย ชุมชนบ้านละอูบ หมู่ที่ 6 ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ตั้งของชนเผ่าละว้า สามารถศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าจากอดีตจนถึงปัจจุบันได้

## นิยามศัพท์

การวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดคำนิยามศัพท์เพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้า เพื่อให้มีความเข้าใจ ความหมายและขอบเขตของคำ ดังต่อไปนี้

**ภูมิปัญญาท้องถิ่น** หมายถึง การสั่งสมความรู้มาเป็นระยะเวลายาวนานจากประสบการณ์ของผู้รู้ในชุมชน จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความชำนาญในเรื่องนั้น ๆ ให้เป็นลักษณะเฉพาะของท้องถิ่น โดยอยู่บนฐานทางสังคม วัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น

**กลุ่มชาติพันธุ์ลัวะ** หมายถึง กลุ่มคนที่เรียกตนเองว่า “ละเวือะ” มีวิถีชีวิต วัฒนธรรม และประเพณี ที่เป็นเอกลักษณ์และบอกว่าตนเองพูดภาษาลัวะ ที่อาศัยอยู่ใน อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

**อาหารท้องถิ่น** หมายถึง อาหารที่ชุมชนบ้านละออบ ตำบลห้วยห้อม บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยอาศัยวัตถุดิบ เครื่องปรุง ที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากธรรมชาติและจากการผลิตขึ้นมาเอง รวมไปถึงจากการแลกเปลี่ยนวัตถุดิบกัน โดยมีกรรมวิธีและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารลัวะ

**การสืบทอดภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น** หมายถึง การสืบทอด เพื่อเป็นการส่งต่อภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ตั้งแต่ เครื่องปรุง วัตถุดิบ กรรมวิธีการประกอบอาหาร เคล็ดลับและเทคนิคต่าง ๆ ในการปรุงอาหารลัวะ หรือองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องจากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ในชุมชน ด้วยวิธีการต่าง ๆ อาทิเช่น การบอกเล่า การอธิบาย การสาธิต การฝึกปฏิบัติจริง การประกอบพิธีกรรม และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในชุมชน

**การอนุรักษ์** หมายถึง การดูแลรักษา ฟื้นฟูพัฒนาซึ่งทรัพยากรธรรมชาติให้คงอยู่และสามารถนำกลับมาใช้ได้อีก เพื่อเป็นประโยชน์สูงสุดต่อคนรุ่นหลังและรักษาไว้ให้นานที่สุด



## บทที่ 2

### การตรวจเอกสาร

การตรวจเอกสารการวิจัยประกอบการค้นคว้าอิสระในหัวข้อ “การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า ของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน” ได้มี การนำเสนอแนวคิด ทฤษฎี ที่ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย รวมถึงการศึกษาผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้นำเสนอใน 5 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1. หลักการทรงงานทรงงานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น
3. แนวคิดเรื่องอาหารพื้นบ้าน
4. แนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### หลักการทรงงานทรงงานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ ที่นอกจากจะทรงด้วยทศพิธราชธรรมแล้ว ทรงเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตและการทำงานแก่ พสกนิกรของพระองค์และนานาประเทศอีกด้วย ผู้คนต่างประจักษ์ถึงพระอัจฉริยภาพและมีความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้ ซึ่งแนวคิดหรือหลักการทรงงานของพระองค์ ทรงยึดการดำเนินงานในลักษณะทางสายกลางที่สอดคล้องกับสิ่งที่อยู่รอบตัว และสามารถปฏิบัติได้ จริง ทรงมีความละเอียดรอบคอบและทรงคิดค้นหาแนวทางการพัฒนาเพื่อมุ่งสู่ประโยชน์ต่อประชาชน สูงสุด มีคุณค่าและควรยึดเป็นแบบอย่างในการเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท นำมาปฏิบัติให้ เกิดผลต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติตลอดไป (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.), 2555)

โดยหลักการทรงงาน 27 ข้อ ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ประกอบด้วย

1. “ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ” โดยในการทรงงานของพระองค์ จะทรงศึกษาข้อมูลอย่างละเอียด รอบคอบ และเป็นระบบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วน เพื่อที่จะพระราชทานความช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว ตรงกับความต้องการ

2. “ระเบิดจากข้างใน” ซึ่งพระองค์ทรงให้ความสำคัญในเรื่องการพัฒนาดคน ต้องสร้างความเข้มแข็งให้คนในชุมชนมีความพร้อมเสียก่อน ก่อนที่จะรับการพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงใด ๆ
3. “แก้ปัญหาที่จุดเล็ก” ทรงมองปัญหาในภาพรวม (Macro) ก่อนเสมอ แต่การแก้ปัญหาจะเริ่มจากจุดเล็กๆ (Micro) คือการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่คนมักมองข้ามก่อน
4. “ทำตามลำดับขั้นตอน” ทรงเริ่มต้นจากสิ่งที่จำเป็นที่สุดของประชาชนก่อน เช่น ด้านสาธารณสุข ต่อไปจึงเป็นเรื่องสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน และสิ่งจำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพ คือการพัฒนาประเทศต้องสร้างพื้นฐาน ความพอกมี พอกิน พอใช้ ของประชาชนส่วนใหญ่ก่อน แล้วจึงค่อยสร้างความเจริญและเศรษฐกิจขั้นสูงต่อไป
5. “ภูมิสังคม” การพัฒนาใด ๆ ต้องคำนึงถึง (1) ภูมิประเทศของบริเวณนั้น (ดิน น้ำ ป่า เขา ฯลฯ) (2) สังคมวิทยา (นิสัยใจคอของผู้คน ตลอดจนวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่นที่)
6. “องค์รวม” พระองค์ทรงมีวิธีคิดอย่างเป็นองค์รวม (holistic) หรือมองอย่างครบวงจร ทรงมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และหาแนวทางแก้ไขอย่างเชื่อมโยง
7. “ไม่ติดตำรา” การพัฒนาตามแนวพระราชดำริ มีลักษณะของการพัฒนาที่อนุโลมและรวมกลมกับสภาพธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และสภาพของสังคมจิตวิทยาแห่งชุมชน โดยไม่ผูกมัดกับวิชาการ และเทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสมกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่แท้จริงของคนไทย
8. “ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด” ทรงใช้หลักการแก้ไขปัญหาด้วยความเรียบง่าย และประหยัด ราษฎรสามารถทำได้ หาได้ในท้องถิ่น และประยุกต์ใช้สิ่งที่มีอยู่ในพื้นที่มาแก้ไขปัญหา ไม่ต้องลงทุนสูง หรือใช้เทคโนโลยีที่ไม่ยุ่งยากนัก
9. “ทำให้ง่าย” ทรงคิดค้น ดัดแปลง ปรับปรุง และแก้ไขงานการพัฒนาประเทศ โดยทำให้ง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ทำสิ่งยากให้กลายเป็นง่าย ทำสิ่งสลับซับซ้อนให้เข้าใจง่าย
10. “การมีส่วนร่วม” ทรงเป็นนักประชาธิปไตย เปิดโอกาสให้สาธารณชน ประชาชน หรือเจ้าหน้าที่ทุกระดับร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องคำนึงถึงความคิดเห็น หรือความต้องการของสาธารณชน
11. “ประโยชน์ส่วนรวม” โดยการปฏิบัติพระราชกรณียกิจ และการพระราชทานพระราชดำริในการพัฒนาช่วยเหลือพสกนิกร พระองค์ทรงระลึกถึงส่วนรวมเป็นสำคัญ
12. “บริการที่จุดเดียว” (one stop services) พระองค์ทรงใช้ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เป็นต้นแบบในการบริการแบบรวมที่จุดเดียว เพื่อประโยชน์ต่อประชาชนที่มาขอใช้บริการจะประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย
13. “ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ” พระองค์ทรงเข้าใจธรรมชาติ และต้องการให้ประชาชนใกล้ชิดกับธรรมชาติ มองปัญหาธรรมชาติอย่างละเอียด ซึ่งหากต้องการแก้ไขธรรมชาติ จะต้องใช้



ธรรมชาติช่วยเหลือ เช่น การแก้ไขปัญหาเสื่อมโทรมด้วยการปลูกป่าโดยไม่ต้องปลูก โดยให้ธรรมชาติช่วยในการฟื้นฟูธรรมชาติ

14. “ใช้อรรถบรบบอธรรม” พระองค์ทรงนำความจริงในเรื่องความเป็นไปแห่งธรรมชาติและกฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาเป็นหลักการ แนวปฏิบัติที่สำคัญในการแก้ปัญหาและปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสถานะที่ไม่ปกติให้เข้าสู่ระบบที่เป็นปกติ

15. “ปลูกป่าในใจคน” เป็นอีกหนึ่งหลักการที่พระองค์ทรงมองว่า การที่จะฟื้นฟูธรรมชาติให้กลับคืนมาดังเดิมนั้น สิ่งสำคัญจะต้องปลูกจิตสำนึกให้คนรักป่าเสียก่อน

16. “ขาดทุน คือ กำไร (Our loss is our gain)” การเสียคือการได้ หลักการคือ “การให้” และ “การเสียสละ” ผลกำไรที่ได้คือความอยู่ดีมีสุขของราษฎร

17. “การพึ่งตนเอง” ในการพัฒนาตามแนวพระราชดำริ พระองค์ทรงแก้ไขปัญหาเบื้องต้นด้วยการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อให้มีความแข็งแรงพอที่จะดำรงชีวิตได้ และขั้นต่อไปก็คือการพัฒนาให้ประชาชนอยู่ในสังคมได้ตามสภาพแวดล้อม และสามารถ “พึ่งตนเอง” ได้ในที่สุด

18. “พออยู่พอกิน” สำหรับราษฎรที่อยู่ในวงจรแห่งทุกข์เข็ญ ได้พระราชทานความช่วยเหลือให้พออยู่พอกินเสียก่อน แล้วจึงค่อยขยายให้มีขีดสมรรถนะที่ก้าวหน้าต่อไป

19. “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความเข้มแข็งหรือภูมิคุ้มกันในทุกด้าน ซึ่งจะสามารถทำให้อยู่ได้อย่างสมดุลในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งปรัชญานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในระดับบุคคล องค์กร ชุมชน ในทุกภาคส่วน

20. “ความซื่อสัตย์ สุจริต” “ผู้ที่มีความสุจริตและบริสุทธิ์ใจ แม้จะมีความรู้น้อยก็ยอมทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมได้มากกว่าผู้ที่มีความรู้มาก แต่ไม่มีความสุจริต ไม่มีความบริสุทธิ์ใจ” (18 มี.ค. 2533)

21. “ทำงานอย่างมีความสุข” ในการทรงงาน พระองค์จะทรงมีพระเกษมสำราญ และมีความสุขทุกคราที่จะช่วยเหลือประชาชน

22. “ความเพียร” ในการริเริ่มดำเนินโครงการต่าง ๆ ในระยะแรกที่ไม่ได้มีความพร้อมในการดำเนินงาน พระองค์ทรงใช้พระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ทั้งสิ้น และพระองค์ไม่ได้ท้อพระราชหฤทัยทรงอดทน และมุ่งมั่นดำเนินงานนั้น ๆ ให้สำเร็จจุล่งไป เพื่อให้บังเกิดความร่มเย็นเป็นสุข

23. “รู้จัก สามัคคี” ถือเป็นหลักการที่พระองค์ทรงมีพระราชดำรัสในเรื่อง “รู้จัก สามัคคี” มาอย่างต่อเนื่อง

“รู้” : การที่จะลงมือทำสิ่งใด จะต้องรู้ถึงปัจจัย รู้ถึงปัญหา รู้ถึงวิธีแก้ปัญหา

“รัก” : เมื่อรู้ครบแล้วทั้งกระบวนการความแล้ว จะต้องเห็นคุณค่า เกิดศรัทธา เกิดความรักที่จะเข้าไปลงมือปฏิบัติ แก้ปัญหานั้น ๆ

“สามัคคี” : การลงมือปฏิบัติ ต้องคำนึงเสมอว่าเราจะทำคนเดียวไม่ได้ ต้องร่วมมือร่วมใจกัน สามัคคีเป็นหมู่คณะ จึงจะเกิดพลังในการแก้ปัญหาให้ลุล่วง

24. การอ่อนน้อม ถ่อมตน พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มีพระราชดำรัสในเรื่อง การอ่อนน้อม ถ่อมตน ว่าเป็นคุณสมบัติที่ทุกคนพึงมีพึงปฏิบัติให้เป็นปกติวิสัยซึ่งทำให้สังคมมีความสมานสมานฉันท์ ทรงปฏิบัติให้เห็นมาโดยตลอด ทรงอ่อนน้อมมาก เวลาที่เสด็จฯ ไปเยี่ยมราษฎร ทรงโน้มพระวรกายไปหาประชาชน คุณเข้าหน้าประชาชนถามทุกข์สุข บริกษาหารือเป็นชั่วโมงๆ ประชาชนนั่งพับเพียบ พระองค์ท่านก็ทรงทรุดพระวรกายนั่งพับเพียบบนพื้นเดียวกัน

25. ทำเรื่อย ๆ ทำแบบสังขทาน พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มีพระราชดำรัส เกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ของประเทศชาติเกิดขึ้นอย่างไม่รู้จบ จำเป็นต้องทุ่มเทกำลังความสามารถเข้าไปแก้ไข จะหยุดการทำงานไม่ได้ จึงต้องทำเรื่อย ๆ ไม่สามารถหยุดงานช่วยเหลือประชาชนได้ โดยพระองค์ทรงงานมาตลอด 70 ปี “หลักสังขทาน” มีความหมายคือ “ให้เพื่อให้” เป็นการให้โดยไม่เลือก ไม่หวังผลตอบแทน และไม่เลือกปฏิบัติ

26. ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก ครึกครื้น กระฉับกระเฉง มีพลัง เป็นปัจจัยของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มีพระราชดำรัส เกี่ยวกับ การทำงานให้สำเร็จและมีประสิทธิภาพต้องอาศัยจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ ต้องสร้างบรรยากาศรอบตัวให้มีความสุข ไม่เครียด ทรงมีพระราชดำรัสว่า ทำงานต้องสนุกกับงานมีฉะนั้นเราจะเบื่อและหยุดทำงานในระยะต่อมา ดังนั้นปัจจัยของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ คือ ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก ครึกครื้น

27. ชัยชนะของการพัฒนา พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มีพระราชดำรัส เกี่ยวกับ การแก้ไขปัญหาชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน ปัญหาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นเหมือนการเข้าสู่สงครามที่ไม่ได้ใช้อาวุธในการแก้ไขปัญหา แต่ใช้การพัฒนาเป็นเครื่องมือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และ ทุกครั้งที่สามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ จึงถือเป็นการได้รับชัยชนะโดยการพัฒนา

## แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

### 1. ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ ความสามารถในระดับท้องถิ่น ซึ่งมีขอบเขตจำกัด แต่ละท้องถิ่นที่ได้สืบทอดและเชื่อมโยงมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สอดคล้องกันพอสรุปได้ดังนี้

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ภูมิปัญญาท้องถิ่นสะสมขึ้นมาจากประสบการณ์หรือความชัดเจนจากชีวิตและสังคมในท้องถิ่นหนึ่ง ๆ เพราะฉะนั้นจึงมีความสอดคล้องกับเรื่องของท้องถิ่นมากกว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มาจากข้างนอก ลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นคือ มีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐาน มีความเป็นบูรณาการสูงทั้งในเรื่องของกาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมและเชื่อมโยงไปสู่นามธรรมที่ลึกซึ้งสูงส่ง อีกทั้งยังเน้นความสำคัญของจริยธรรมมากกว่าว่าวัตถุธรรม เพราะภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความสำคัญแก่ประสบการณ์ จึงมีความเคารพผู้อาวุโส ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า (ประเวศ วะสี, 2534)

ภูมิปัญญาท้องถิ่นและยังคำที่มีความหมายเช่นคำว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านและภูมิปัญญาชาวบ้านสรุปได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นภูมิปัญญาชาวบ้านและภูมิปัญญาบ้านเป็นสิ่งที่และดำรงอยู่กับมนุษย์มาช้านานและเป็นการดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่นเป็นวิธีการปฏิบัติ องค์ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่สั่งสมและสืบทอดกันมา เป็นความสามารถและศักยภาพ วิธีการแก้ไขปัญหาการปรับตัว การเรียนรู้ และสืบทอดรุ่นสู่รุ่น ด้วยการปรับสภาพการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมตามกาลเวลา เป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าและความดีงามที่จรโลงชีวิตและวิถีชุมชนให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติและสภาวะแวดล้อมได้กลมกลืนสมดุล มีการเชื่อมโยงกันน่าจะเป็นเรื่องอาชีพ เศรษฐกิจ ความเป็นอยู่และวัฒนธรรม (ชลลดา ทวีคุณ, 2558)

### 2. ลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นนับเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า ที่มีการสั่งสมและปฏิบัติสืบทอดต่อเนื่องกันมาภูมิปัญญาท้องถิ่นมีลักษณะสำคัญ (กรมส่งเสริมการเกษตร, ม.ป.ป) คือ 1) เป็นความรู้แบบองค์รวมที่เกิดจากการเชื่อมโยงความรู้หรือกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต 2) เป็นวิถีความสัมพันธ์ที่สมดุลระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ 3) มีลักษณะเป็นพลวัตคือ เปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัยและมีพัฒนาการอยู่ตลอดเวลา 4) มีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐาน และ 5) มีลักษณะเฉพาะหรืออัตลักษณ์ในตัวเองซึ่งสอดคล้องกัน ประสาท เนืองเฉลิม (2546) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ปรากฏในสังคมไทยไว้ ดังนี้

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดกันมาอย่างเป็นระบบ ด้วยกระบวนการกลั่นกรองทางสังคม เรียนรู้ได้จากการประสบพบเจอเหตุการณ์นั้นด้วยตนเอง การฟังจากคำบอกเล่า และการอ่านจากการบันทึก ความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับธรรมชาติ และมนุษย์กับสิ่งเหนือธรรมชาติ คนในท้องถิ่นสามารถสร้างองค์ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์จริง และดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลระหว่าง มนุษย์กับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม

2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีลักษณะเป็นพลวัต มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและสร้างสรรค์เมื่อสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และวิถีแห่งการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป การสร้างสรรค์และปรับปรุงภูมิปัญญาเพื่อปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของท้องถิ่นจึงเป็นความรู้ที่ไม่หยุดนิ่ง

ชลภัศน์ วงษ์ประเสริฐ (2551) ได้สังเคราะห์ลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ในงานวิจัยดังต่อไปนี้

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ของชาวบ้านที่คิดขึ้นจากสติปัญญาของชาวบ้าน เป็นศักยภาพหรือความสามารถในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นอย่างเหมาะสมโดย ได้รับการสั่งสม ถ่ายทอด ปรับตัว ผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย

2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นประสบการณ์ของชาวบ้าน เป็นความรู้และประสบการณ์ของชาวบ้านในท้องถิ่น ที่ปรับตัวและดำรงชีวิตในระบบนิเวศหรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ อาจมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มชนเดียวกัน และระหว่างกลุ่มชน มีการบูรณาการโดยมีวัฒนธรรมเป็นฐาน

3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความสามารถของชุมชนท้องถิ่น เป็นองค์ความรู้ความสามารถของชาวบ้านที่คิดค้น สั่งสม สืบทอด ปรับปรุง เรียนรู้จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนรุ่นใหม่เป็นศักยภาพ หรือความสามารถในการสร้างสรรค์ นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์และใช้ในการแก้ไขปัญหาทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

4. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นแบบแผนวิถีชีวิต เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ชุมชนเป็นกระบวนการทัศน์ ของกลุ่มคนในท้องถิ่นที่มีต่อด้านต่าง ๆ เป็นการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติในท้องถิ่นนั้น ๆ

5. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นทุนทางปัญญา กระบวนการทางปัญญาเป็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างธรรมชาติ จิตใจ พฤติกรรม สังคม องค์กร วัฒนธรรมชุมชนท้องถิ่น เศรษฐกิจ เทคโนโลยีการผลิต ทรัพยากรบุคคลในท้องถิ่น จะเกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตและวิถีชีวิตของชาวบ้าน เป็นสิ่งที่มีค่าเป็นทรัพย์สินทางปัญญา

6. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นกระบวนการเรียนรู้ของคนในชุมชนท้องถิ่นซึ่งแทรกซึม อยู่ในวิถีชีวิตประจำวันสอดแทรกในพิธีกรรมต่างๆ เป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติที่ผู้อาวุโสสั่งสอน เยาวชนจนเป็นที่รู้จักเกิดการยอมรับ และนำไปถ่ายทอดพัฒนาและเป็นพลังที่หลอมรวมผู้คน ในชุมชนท้องถิ่นให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข



พัชรินทร์ สิริสุนทร (2552) อธิบายว่า ลักษณะที่สำคัญของภูมิปัญญา มี 2 ประการคือ ลักษณะของภูมิปัญญาที่เป็นนามธรรม ได้แก่ กระบวนการคิด โลกทัศน์ ความเชื่อ คุณค่า และความหมาย ที่ควรให้แก่สรรพสิ่งต่าง ๆ รอบตัวตลอดจนปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ของบุคคลเช่น การเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นต้น และลักษณะภูมิปัญญาที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ ผลผลิตขององค์ความรู้ของคนในสังคมนั้น ๆ เช่น ศิลปหัตถกรรม รูปแบบการทำเกษตรกรรม ดนตรี อุปกรณ์ เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น สำหรับประเภทของภูมิปัญญา มีด้วยกันหลายด้าน ซึ่งในแต่ละท้องถิ่นจะมีปรากฏให้เห็น เป็นเรื่องของการประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมจารีต ประเพณี ความคิดทัศนคติ ตลอดจน สิ่งก่อสร้าง เครื่องใช้ เครื่องมือต่าง ๆ กันไปตามแต่ละท้องถิ่น

### 3. ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น

กำธน สินธวานนท์ (2539) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาชาวบ้านว่า มีลักษณะที่เป็นความรู้ของชาวบ้าน ซึ่งเรียนรู้มาจาก ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้อง และความเฉลียวฉลาดของแต่ละคน หรือผู้มีความรู้ในหมู่บ้านในท้องถิ่นต่างๆ ภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นเรื่องการทำมาหากินเช่นการจับปลา การจับสัตว์ การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การทอผ้า การทำเครื่องมือการเกษตร ภูมิปัญญาเหล่านี้เป็นความรู้ความสามารถที่บรรพบุรุษได้สร้างสรรค์ และถ่ายทอดมาให้เรา มีวิธีการหลายอย่างที่ทำให้ความรู้เหล่านี้เกิดประโยชน์แก่สังคมปัจจุบันดังนี้

1. การอนุรักษ์ คือ การบำรุงรักษาสิ่งที่ดีงามไว้ เช่น ประเพณีต่าง ๆ หัตถกรรม และคุณค่า หรือการปฏิบัติตนเพื่อความสัมพันธ์อันดีกับคนและสิ่งแวดล้อม
2. การฟื้นฟู คือ การรื้อฟื้นสิ่งที่ดีงามที่หายไป เลิกไป หรือกำลังจะเลิกให้กลับมาเป็นประโยชน์ เช่น การรื้อฟื้นดนตรีไทย
3. การประยุกต์ คือ การปรับหรือการผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ใหม่เข้าด้วยกันให้เหมาะสมกับสมัยใหม่ เช่น การใช้ยาสมุนไพรในโรงพยาบาลประสานกับการศึกษาสมัยใหม่ การทำพิธีบวงสรวงไม้เพื่อให้เกิดสำนึกการอนุรักษ์ธรรมชาติรักษาป่ามากยิ่งขึ้น การประยุกต์ประเพณีการทำบุญข้าวเปลือกที่วัด มาเป็นการสร้างธนาคารข้าว เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ขาดแคลน
4. การสร้างใหม่ คือ การค้นคิดใหม่ที่สัมพันธ์กับความรู้ดั้งเดิม เช่น การประดิษฐ์โปงลาง การคิดโครงการพัฒนา เพื่อแก้ไขปัญหาของชุมชน โดยอาศัยคุณค่าความเอื้ออาทรที่ชาวบ้านเคยมีต่อกันมาหารูปแบบใหม่ เช่น การสร้างธนาคารข้าว การสร้างธนาคารโคกระบือ การรวมกลุ่มแม่บ้านเย็บเย็บ เพื่อทำกิจกรรมกันอย่างมีระบบมากยิ่งขึ้น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีความสำคัญโดยทำให้คนในท้องถิ่นรักและภาคภูมิใจในท้องถิ่น ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงความรู้ ระหว่างภูมิปัญญาท้องถิ่นกับความรู้สมัยใหม่ สร้างความสมดุลระหว่าง

มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม และสังคมทางธรรมชาติโดยอ้อมช่วยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของชุมชนให้เหมาะสมกับยุคสมัยทำให้คนในชุมชนพึ่งพาตนเองไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม ประเพณี รวมถึงความสงบสุขที่เกิดขึ้นในชุมชน (นิคม ชมภูหอง, 2544)

#### 4. ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ลักษณะภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น มีการผสมผสานและเชื่อมโยงซึ่งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ สำหรับประเภทของภูมิปัญญา มีด้วยกันหลากหลายด้าน ซึ่งในท้องถิ่นจะมีปรากฏให้เห็นในเรื่องการประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความคิด สติ ตลอดจนสิ่งก่อสร้าง เครื่องใช้เครื่องมือต่าง ๆ ตามแต่ละท้องถิ่น จึงมีลักษณะเป็นทั้งนามธรรมและรูปธรรมที่ถ่ายทอดกันมาซึ่งภูมิปัญญาที่เป็นนามธรรมนั้นได้แก่ มโนทัศน์ การตระหนักรู้ วิถีคิด ความเชื่อ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต ส่วนภูมิปัญญาที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ เทคโนโลยี การทำมาหากิน การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แพทย์พื้นบ้าน และการดูแลสุขภาพ การเกษตร ศิลปะ หัตถกรรม สถาปัตยกรรม เครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ทั้งนี้ยังสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท (กรมส่งเสริมการเกษตร, ม.ป.ป.) คือ

1. ภูมิปัญญาที่เกี่ยวกับความอยู่รอดหรือชีวิตความเป็นอยู่ซึ่งได้แก่ปัจจัย 4 คือ อาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย ซึ่งอาหารไทย มีองค์ประกอบหลักที่เป็นผักพื้นบ้านหรือสมุนไพรที่มีสรรพคุณเสริมฤทธิ์กัน มีความเหมาะสมกลมกลืนทั้งใน ด้านคุณประโยชน์ และฤดูกาล ยารักษาโรคนั้นเป็นพืชสมุนไพรพื้นบ้านที่ชาวบ้านใช้ทั้งรักษาอาการเจ็บป่วยและดูแลสุขภาพ เครื่องนุ่งห่มมีการเลือกใช้วัสดุพื้นบ้านและวิธีการนุ่งห่มที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ โดยมีลายผ้าและวิธีการถักทอที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น และที่อยู่อาศัยมีรูปแบบและโครงสร้างที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมประโยชน์ใช้สอยและชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยในแต่ละภูมิภาค

2. ภูมิปัญญาที่เกี่ยวกับเทคโนโลยีการทำมาหากิน เช่น การกำจัดศัตรูพืชแบบพื้นบ้าน การย้อมผ้าด้วยสีธรรมชาติ การจักสานหัตถกรรม การทำเครื่องมือ เครื่องใช้ต่าง ๆ

3. ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณีความเชื่อและตำนานต่าง ๆ

กัลป์ยานี ปฎิมาพรเทพ (2541) ได้กล่าวว่า ประเภทของภูมิปัญญานั้นมีด้วยกันหลายด้าน ซึ่งในท้องถิ่นหนึ่ง ๆ จะมีปรากฏให้เห็นเรื่องของการประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต ศิลปะวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม จารีต ประเพณี ความคิด ทศนคติ ตลอดจนสิ่งก่อสร้างเพื่อใช้เครื่องมือต่าง ๆ กันไปตามแต่ละท้องถิ่น จึงมีลักษณะทั้งรูปธรรมและนามธรรมที่ถ่ายทอดกันมาโดยสามารถประมวลได้เป็น 9 ประเภทได้แก่

1. ด้านภาษาและวัฒนธรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานเพื่อการสื่อสาร การถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ในสังคมให้มีการเรียนรู้ สืบทอดและเผยแพร่แก่สังคมอื่นจนมีลักษณะ เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง
2. ด้านศาสนาและประเพณี หมายถึง ความสามารถในการประยุกต์หลักธรรมคำสอนความ เชื่อค่านิยม จารีตแบบแผนในการดำเนินชีวิตและก่อสันติสุขขึ้นแก่สังคม
3. ด้านศิลปกรรมและสถาปัตยกรรม หมายถึงความสามารถในการออกแบบสร้างสรรค์ ผลงานด้านศิลปะ เพื่อใช้จินตนาการให้เกิดสุนทรียภาพในสังคมผลิตผลงานด้านสิ่งก่อสร้างรูปแบบ และรูปทรงต่าง ๆ ภาพเขียน ภาพวาด จิตรกรรม ประติมากรรม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความคิดความเชื่อ ที่ถ่ายทอดไว้เป็นมรดกแก่สังคมให้เหมาะสมกับยุคสมัยทำให้คนในชุมชนพึ่งตนเองไม่ว่าทางด้าน เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ประเพณี รวมถึงความสงบสุขที่เกิดขึ้นในชุมชน
4. ด้านการศึกษาและการเรียนรู้ หมายถึง ความสามารถในการจัดระบบเพื่อการเรียนรู้ มีกระบวนการให้ความรู้ ถ่ายทอดแนวคิด ความเชื่อ ระเบียบแบบแผน การจัดการเรียนการสอน การ ให้การศึกษาน้องที่มีรูปแบบและไม่มีรูปแบบ การส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ การจัดบรรยากาศและ แหล่งที่จะเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของคนในสังคม
5. ด้านการแพทย์และสาธารณสุข หมายถึง ความสามารถในการจัดการป้องกัน ดูแล รักษา สุขภาพอนามัยของคนในสังคม มีการเรียนรู้และถ่ายทอดเพื่อบำบัดและขจัดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ทั้งใน ส่วนบุคคลและสังคมส่วนรวมโดยใช้ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ ในสังคมให้เกิดประโยชน์
6. ด้านการรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถในการจัดการ สื่ออนุรักษ์ สงวนรักษา และนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคมศึกษา และส่งเสริม คุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมให้เกิดความสมดุลและยั่งยืน
7. ด้านความเป็นอยู่และการดำรงชีวิต หมายถึง ความสามารถในการจัดระบบการใช้ ชีวิตประจำวัน การเลี้ยงดูเด็ก การพักผ่อนหย่อนใจ การละเล่น การแสดง การแต่งกาย การสังสรรค์ คติความเชื่อ พิธีกรรมเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข รวมทั้งข้อห้ามข้อละเว้นต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต
8. ด้านปกครองและการบริหาร หมายถึง ความสามารถในการจัดสรร จัดระบบ การดูแล ระเบียบและองค์การที่สำคัญตามโครงสร้างของสังคม เพื่อให้เกิดความสงบเรียบร้อย ความเป็นธรรม เป็นสุข มีการแบ่งสรรประโยชน์และทรัพยากรในสังคมร่วมกัน มีแนวคิดและวิธีการรักษา ป้องกัน อันตรายเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม



9. ด้านการผลิตและบริโภค หมายถึง ความสามารถในการจัดหาและใช้วัสดุอุปกรณ์ในการทำมาหากิน การประกอบอาชีพ การประกอบอาหาร การประดิษฐ์เครื่องมือเครื่องใช้ เพื่ออำนวยความสะดวกในการผลิตสิ่งของสำหรับอุปโภคบริโภคของคนในสังคม

## 5. การสืบทอดและถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีกระบวนการเกิดที่เกิดจากการสืบทอดและถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมในชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ แล้วพัฒนา เลือกรสรและปรับปรุงองค์ความรู้เหล่านั้นจนเกิดทักษะและความชำนาญที่สามารถแก้ปัญหา และพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย แล้วเกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่เหมาะสมและสืบทอดพัฒนาต่อไปยังไม่มีสิ้นสุด หรืออาจกล่าวได้ว่าภูมิปัญญาเป็นการสืบทอดประสบการณ์จากอดีตถึงปัจจุบันมาอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เป็นธรรมชาติของชาวบ้านที่จะเชื่อมโยงประวัติศาสตร์สืบทอดกันมาด้วยความสัมพันธ์ภายในโดยชาวบ้านเองภูมิปัญญาเป็นความคิดทางสังคมที่สำคัญอย่างหนึ่งทั้งในลักษณะที่เป็นนามธรรมคือปรัชญาแนวทางในการดำเนินชีวิตในลักษณะที่เป็นรูปธรรม เช่น การทำมาหากิน ศิลปะ ดนตรี ทัศนกรรม และสิ่งอื่น ๆ ในทุกสังคมที่อยู่กันมาอย่างยาวนานต้องมีภูมิปัญญาทุกสังคมทั้งนี้ชาวบ้านได้ใช้ความรู้สติปัญญาของตนสั่งสมความรู้และประสบการณ์เพื่อการดำรงชีพมาโดยตลอด ถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งอย่างต่อเนื่องด้วยวิธีการต่าง ๆ

จากรวรรณ ธรรมวัตร (2538) ได้แบ่งวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ตามช่วงวัยเป็น 2 วิธีดังนี้

1. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก โดยใช้กิจกรรมการถ่ายทอดแบบง่าย ๆ ไม่ซับซ้อนและดึงดูด เช่น การเล่นเกม การละเล่น การทายปริศนา เป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีการเสริมสร้างนิสัยและบุคลิกภาพที่สังคมปรารถนา และมุ่งเน้น ด้านจริยธรรมเป็นสำคัญ การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น แก่เยาวชนอีกรูปแบบหนึ่งเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ เพื่อให้เกิดการสืบทอดอุดมการณ์ให้แก่ลูกหลานได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริงช่วยให้เยาวชน รู้จักคิด รู้จักสังเกต รู้จักเปรียบเทียบ อันเป็นการเรียนรู้จากรากเหง้าของตนเองซึ่งความซาบซึ้งและภูมิใจที่เกิดขึ้นในชุมชนท้องถิ่น เช่น การจัดทำโครงการเยาวชนรักถิ่น เป็นต้น

2. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มาพอสมควรและเป็นวัยทำงาน จึงมีวิธีการถ่ายทอดได้หลายรูปแบบ เช่น การบอกเล่าโดยตรง หรือโดยผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมทางขนบธรรมเนียม ประเพณี ของท้องถิ่นต่าง ๆ

ดวงฤทัย อรรถแสง (2552) กล่าวว่า การถ่ายทอดความรู้ของภูมิปัญญาท้องถิ่น คือการบอกวิชาความรู้ให้แก่ผู้เรียนเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่น มักจะถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียนหรือกลุ่มเป้าหมายโดยอัตโนมัติ ไม่ได้เรียนวิชาการสอนมาจากสถาบันใด ๆ และจะใช้

สามัญสำนึกแบบสังคมประภคิต คือ การเรียนการสอน ที่เกิดจากการเรียนแบบและการจดจำ สืบทอดกันมาในครอบครัวและวิธีการถ่ายทอดมี 2 รูปแบบดังนี้

1. วิธีสาธิต คือ การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง อธิบายทุกขั้นตอน ให้ผู้เรียนรู้เข้าใจและปฏิบัติตาม
2. การปฏิบัติจริง คือ ฟังคำบรรยาย อธิบาย และการสาธิตแล้วนำไปปฏิบัติจริงและทำซ้ำ ๆ จนเกิดเป็นความชำนาญ เพราะผลงานที่จะใช้ดำรงชีวิตได้ต้องเป็นผลงานที่เกิดขึ้นจริงสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2544) ถึงแนวทางการสืบทอดภูมิปัญญาไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือปราชญ์ชาวบ้าน ไม่สามารถทำการถ่ายทอดภูมิปัญญาของตนเองได้อย่างเต็มที่ ลองให้โอกาสพัฒนาผลงานให้ได้คุณภาพและควรทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เป็นที่รู้จักและเกิดการยอมรับอย่างแพร่หลายเพื่อ เป็นแบบอย่างและกระตุ้นประชาชนในท้องถิ่น มีความภูมิใจ มั่นใจ ทำให้เกิดความศรัทธา ยอมรับความคิดของบุคคล

2. สรรหาบุคคลที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละสาขาวิชาที่มีความรู้ประสบการณ์จนเกิด ความชำนาญในอาชีพที่กระทำนั้น ๆ ซึ่งโดยทั่วไปชาวบ้านจะไม่คุ้นเคยกับการประชาสัมพันธ์ตัวเอง รัฐหรือองค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุน สร้างโอกาสให้แก่บุคคลในท้องถิ่น วิธีการ คือ การคัดเลือกการประกวดหรือการแสวงหาโดยต้องทำการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติและผลงาน ของบุคคลนั้นเพื่อทำการเผยแพร่ให้สาธารณชนได้รู้จัก ซึ่งกระบวนการสรรหาบุคคลที่เป็นภูมิปัญญา ท้องถิ่นทำให้บุคคลมีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักแก่คนทั่วไป

3. การรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้ที่มีบทบาทในการดำเนินงานควรมีการ ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์วัฒนธรรมจังหวัด ศูนย์วัฒนธรรมอำเภอ องค์กรของ รัฐและเอกชน มหาวิทยาลัย ที่อยู่ตามภูมิภาคต่างๆ เป็นต้น เพื่อขอความร่วมมือและเก็บรวบรวม ข้อมูลตามหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ และจังหวัดต่างๆทั่วประเทศ โดยการออกสำรวจตามพื้นที่เพื่อให้ได้ ข้อมูลที่ถูกต้องและชัดเจน หลังจากนั้นมาจัดพิมพ์ในรูปแบบของ สื่อสารสนเทศประเภทต่าง ๆ รวมทั้ง สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น หนังสือ จุลสาร วารสาร ห้องสมุดดิจิทัลภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อทำการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ในวงกว้างยิ่งขึ้น

4. ส่งเสริมการเผยแพร่ เมื่อมีการเลือกสรรภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีลักษณะเด่น ๆ ของแต่ละ สาขาแล้วเรียบร้อย ควรพิจารณาสื่อที่จะใช้ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ตามวัตถุประสงค์และความ เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับมีโอกาสได้รู้จักและศึกษาหาความรู้ โดย สามารถนำไปเป็นแนวทางใน การปฏิบัติได้

5. สนับสนุนให้มีการศึกษาค้นคว้าและวิจัย เพื่อให้เกิดมีการศึกษาค้นคว้าและวิจัยโดยนำผล จากการทดลองสรุปเป็นองค์ความรู้ ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วนำผลจากการวิจัยมาใช้เพื่อปรับปรุง

เสริมสร้างภูมิปัญญา ให้มีการยอมรับหรือปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ซึ่งจะส่งผลต่อประชาชนที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญานั้น เช่น การมีรายได้ มีชื่อเสียง สังคมยอมรับ เป็นต้น

6. สนับสนุนให้มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ควรให้มีการถ่ายทอดมวลความรู้แก่นักเรียน นักศึกษา หรือบุคคลที่มีความสนใจทั่วไป ได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาหาความรู้เพื่อทำการสืบทอดความรู้เหล่านั้นให้คงอยู่ต่อไป หรือเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ต่อกัน เพื่อนำผลที่ได้ไปปรับปรุง พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น การสนับสนุนจากรัฐหรือองค์กร สมาคม กลุ่มสมาชิกต่าง ๆ ควรร่วมมือประสานงานกัน เพื่อให้ผู้สนใจศึกษาเสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด

7. จัดทำเป็นหลักสูตรทางการศึกษา ควรมีการจัดหลักสูตรหรือบรรจุเพิ่มเนื้อหาด้านภูมิปัญญาไว้เป็นสาระในการเรียนการสอนในทุกระดับ โดยเน้นให้เยาวชนได้เรียนรู้และตระหนักถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เพื่อร่วมกันอนุรักษ์และสืบทอดต่อไป

8. การร่วมมือกันระหว่างของรัฐและเอกชน ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรเข้ามามีบทบาทในการทำงานร่วมกันอย่างแท้จริง เช่น ดำเนินการให้มีการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ ร่วมอนุรักษ์ภูมิปัญญาอย่างจริงจัง ส่งเสริมให้มีการเผยแพร่อย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

9. การสนับสนุนจากรัฐบาล รัฐบาลควรให้ความสำคัญต่อการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการอนุรักษ์ ส่งเสริม คุ้มครอง และเผยแพร่ ควรมอบหมายให้หน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบทำงานอย่างจริงจังติดตามและประเมินผลงาน และรัฐควรกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความรัก ภาคภูมิใจในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษตนเอง

10. สนับสนุนคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญา รัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรพิทักษ์รักษาผลประโยชน์อันพึงมีพึงได้ของประชาชนต่อภูมิปัญญาที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ การจดสิทธิบัตร หรือลิขสิทธิ์ เป็นต้น เพื่อเป็นผลคุ้มครองทางกฎหมาย

ดังที่กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอยู่ในพื้นที่นั้นโดยใช้สติปัญญาสั่งสมความรู้อย่างแพร่หลาย ผสมผสานความกลมกลืนชีวิต ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมการประกอบอาชีพ มีการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษหลายชั่วคนจนเป็นวิถีการดำเนินชีวิตจนมาถึงปัจจุบัน กลุ่มเป้าหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดจากผู้รู้ในท้องถิ่นส่วนมากจะเป็นคนในครอบครัว เป็นญาติโดยสายเลือด วิธีสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นจะแบ่งลักษณะการสืบทอดออกเป็นแบบหลัก ๆ คือ แบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษร เช่น การสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่างการจดจำสืบทอดกันมาและแบบลายลักษณ์อักษร ในอดีตส่วนใหญ่จะใช้จารึกในใบลานหรือสมุดก่อนหรือการวาดภาพที่มีการบันทึกไว้เพื่อผู้ที่ศึกษาสนใจเล่าเรียนศึกษาต่อกันมาได้วิธีหนึ่ง

## แนวคิดเรื่องอาหารพื้นบ้าน

### 1. ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

อาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวัน และบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป ซึ่งอาหารท้องถิ่นมีคุณลักษณะโดยรวมที่สามารถจำแนกได้ (อำไพ พงศิรวรพงศ์กุล, 2551) คือ 1) อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน และโอกาสพิเศษ 2) อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีการประกอบด้วย วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น 3) อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีกรรมวิธีการปรุงแบบเรียบง่าย ไปจนถึงซับซ้อน และวิธีการปรุง จะคงไว้ซึ่งรสชาติแบบธรรมชาติ 4) อาหารท้องถิ่นมีกระบวนการและเทคนิคในการทำให้อาหารสุกหลายรูปแบบ และ 5) อาหารท้องถิ่นมีวิธีการประกอบอาหาร ที่สอดคล้องกับฤดูกาล

อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่าง ๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญในโอกาสสำคัญ เช่น การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิต หรือยามเจ็บป่วยอาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้านไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรสแต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทยในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุล ทั้งโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก อาจจะเป็นข้าวเจ้า หรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่นและมักเป็นข้าวซ้อมมือ ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่ายไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อยมีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มากและโปรตีนได้จากปลาและไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่น ๆ บางชนิดในท้องถิ่นเครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้าน นานาชนิดที่ทำได้นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริก หรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหาร ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่าอาหารพื้นเมืองของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ แต่มีเส้นใยสูงมีคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งวิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่พิเศษ ซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่น ๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหารตลอดจนเป็นการอนุรักษ์ และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนไทยตลอดไป ดังนั้น อาหารท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์ที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านของ



ชาวบ้าน จะอาศัยธรรมชาติรอบตัว ประยุกต์อย่างเรียบง่าย มีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์ที่มีรสชาติที่ชวนลิ้มลอง อาหารพื้นบ้านเป็นการผสมผสานระหว่างชนิดอาหาร ปริมาณและชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุงอย่างลงตัว ความพึงพอใจในรสชาติอาหารหรือความอร่อยไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ซึ่งแต่ละคนในท้องถิ่น จะได้รับการถ่ายทอด และเรียนรู้มาตั้งแต่วัยเยาว์ (เพ็ญญา ทวีทรัพย์เจริญ, 2540)

## 2. ประเภทอาหารพื้นบ้าน

**อาหารคาว** ภาษาท้องถิ่นเรียกว่า “กั๋บข้าว” ใ้รับประทานคู่กับข้าวสวย อาหารคาวมีหลายประเภท เช่น แกง แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด ยำ ปลา ต้มยำ น้ำพริกเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เป็นต้น สามารถแบ่งได้ 5 ประเภท (จันทน์ ตรีนิมิตร, 2553; ทศนีย์ โรจนไพบุลย์ และคณะ, 2544) ดังนี้

1. ประเภทแกง เป็นอาหารประเภทน้ำมีหลายชนิด เช่น แกงเผ็ด ซึ่งแกงเผ็ดนั้นมีทั้งใส่กะทิและไมใส่กะทิ แกงคั่ว เป็นแกงที่ใช้ น้ำพริกแกงเผ็ดจะเพิ่มปลามาโขลกน้ำแกงแกงส้มเป็นแกงชนิดหนึ่งที่ประกอบด้วยเครื่องปรุงหลากหลายต่างกันไปแต่ละท้องถิ่น

2. ประเภทผัด คือการทำอาหารสิ่งเดียวหรือหลายสิ่งซึ่งต้องการให้สุกสำเร็จโดยการใส่น้ำมันลงในกระทะ พอร้อนจึงใส่ของที่ต้องการให้สุกลงไป คนให้สุกปรุงรสตามที่ชอบ มีทั้งผัดจืดและผัดเผ็ด คาดว่าอาหารจืดได้รับอิทธิพลมาจากจีน ส่วนผัดเผ็ดจะใช้เนื้อที่ต้องการมาผัดกับพริกแกง เช่น พะแนงเนื้อ เป็นต้น

3. ประเภทยำ ปลา หมายถึง การทำอาหารสิ่งเดียวหรือหลายสิ่งผสมรวมกัน โดยอาหารนั้นอาจจะกึ่งสุกกึ่งดิบ หรือสุกกึ่งตาม ปรุงให้มีรสเปรี้ยวเค็มหวานและเผ็ด คล้ายสลัดผักของชาวตะวันตก แต่ปรุงรสด้วยความชอบของคนไทย คือมีรสจัด เช่น ยำถั่วพู ยำห้วปลี เป็นต้น

4. ประเภทเครื่องจิ้ม เครื่องจิ้มจะรับประทานกับผักสดและผักสุก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขาม ปลาร้าหลน เครื่องจิ้มเหล่านี้จะกินร่วมกับผักสดหรือผักสุกโดยการต้ม ลวก เผา หรือชุบไข่ทอด บางครั้งก็กินร่วมกับปลาทอด กุ้งเผาหรือต้ม น้ำพริกปลาร้าหรือกับหมูหวาน น้ำปลาหวานสะเดาลวก และปลาตุ๋น เป็นต้น

5. ประเภททอด เผา ปิ้ง ย่าง นึ่ง อาหารประเภทเนื้อสัตว์มักนำมาทอดหรือย่าง หรือนึ่ง บางครั้งก็ปรุงรสและดับกลิ่นคาวด้วยรากผักชี พริกไทย กระเทียม และเกลือ โดยอาหารเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นเครื่องเคียงในสำรับ เช่น แกงเผ็ดจะต้องมีของเค็มเป็นเครื่องเคียง ได้แก่ ปลาเค็ม ไข่เค็ม หรือเนื้อเค็ม เป็นต้น

**อาหารว่าง** หมายถึง อาหารที่จัดระหว่างมื้อหลัก เป็นอาหารเบา ๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารประจำมื้อ หรืออาหารมื้อหลัก อาจเป็นอาหารน้ำหรืออาหารแห้งก็ได้ ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน มีชิ้นเล็กพอดีคำ ปริมาณไม่มาก รับประทานง่าย เช่น สาคูไส้หมู ข้าวเม่า ข้าวแช่ เป็นต้น

**อาหารหวาน หรือขนมหวาน** อาหารหวานหรือขนมไทยเป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว ขนมหวานไทยมีความหวานนำ จนรู้สึกรับลิ้นของผู้ทาน การทำขนมไทยเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน ต้องใช้ศิลปะวิทยาศาสตร์และความอดทนและความเป็นระเบียบ ความพิถีพิถันในการประกอบ ขนมไทยต้องมีกลิ่นหอม หวาน มัน มีความประณีตที่เกิดขึ้นตั้งแต่เตรียมส่วนผสมจนกระทั่งวิธีการทำ (สุวัฒนา เลียบวัน, 2542)

**อาหารถนอมและแปรรูป** หมายถึง การเก็บรักษาอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้อาหารอยู่ในสภาพที่ใกล้เคียงกับของสด สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการน้อยที่สุดแต่ยังคงลักษณะซึ่งเป็นที่ต้องการของผู้บริโภค

### 3. วัตถุประสงค์ในการปรุงอาหาร

ในอดีตอาหารของคนเราได้มาจากแหล่งธรรมชาติรอบตัว ทั้งจากการเข้าป่า ล่าสัตว์ เก็บผักหาเห็ด หาผลไม้ ตามชายป่าชายทุ่ง รวมทั้งจับสัตว์น้ำตามห้วย หนอง คลอง บึง และในทะเล ปัจจุบันอาหารส่วนใหญ่ของคนเราได้มาจากเรือสวนไร่นา และฟาร์มปศุสัตว์ต่าง ๆ เฉพาะในชนบทเท่านั้นที่มีการเก็บผักหาปลาจากแหล่งธรรมชาติ ยังคงอยู่ในชีวิตประจำวัน ชาวบ้านในชนบทยังคงนิยมเก็บพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมาประกอบอาหารบ้างก็เก็บจากรั้วริมทางในไร่ในป่าในดงหรือแม้แต่กระทั่งตามห้วยหนองคลองบึงโดยรู้จักนำส่วนต่าง ๆ ของพืชมาใช้เป็นอาหารทั้งใบทั้งดอกยอดอ่อนผลก้านใบลำต้นรากและผลอ่อนแรงวัตถุประสงค์ในท้องถิ่นที่นำมาผลิตอาหารพื้นบ้านพอจะจำแนกเป็น 3 ชนิด คือ ผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์ และเครื่องปรุงรส

### 4. กระบวนการประกอบอาหาร

กรรมวิธีในการประกอบอาหารนั้นมักมีวิธีการประกอบอาหารที่แตกต่างกันตามวัฒนธรรม ซึ่งการเตรียมอาหารและการประกอบอาหารเป็นการนำเอาวัตถุดิบมาทำความสะอาดพร้อมทั้งหั่นซอย หรือสับให้ได้ตามความต้องการ แล้วจึงประกอบหรือปรุงแต่งให้เป็นอาหารปรุงสำเร็จ รวมทั้งเก็บอาหารนั้นให้อยู่ในสภาพที่ดีและถูกสุขลักษณะจนกว่าจะบริโภค ซึ่งกรรมวิธีการประกอบอาหารพื้นบ้านมีความแตกต่างกันตามเครื่องปรุงที่ใช้ สามารถจำแนกรายละเอียด (อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล, 2547) ได้ดังนี้

1. การแกง คืออาหารน้ำ ซึ่งใช้เครื่องปรุงโขลกละเอียดละลายกับน้ำหรือน้ำกะทิเป็นน้ำแกง มีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งผสมกับผักด้วย

2. ต้ม คือ การนำอาหารใส่หม้อ พร้อมกับน้ำแล้วตั้งไฟให้เดือด
3. ผัด หมายถึง การทำอาหารชนิดเดียวหรือหลายชนิด ซึ่งต้องการให้สุกสำเร็จเป็นอาหารสิ่งเดียวและมีรสอย่างใดอย่างหนึ่งโดยการใช้น้ำมันใส่ลงในกระทะรวมกับของที่ต้องการใส่ คนให้สุกและปรุงรสตามชอบ
4. เจียว คือการทำอาหารที่ละเอียด หรือที่เป็นฝอยซึ่งต้องการให้สุก หรือกรอบด้วยน้ำมัน โดยตักน้ำมันใส่กระทะ แล้วใส่อาหารนั้นลงคนเรื่อยไปจนกว่าจะสุก
5. ทอด คือการทำให้อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งต้องการให้สุก ด้วยน้ำมัน
6. นึ่ง การทำอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ซึ่งต้องการให้สุกโดยไม่ต้องใส่น้ำ นำอาหารนั้นใส่ในลัง ถึงตั้งในกระทะที่มีน้ำเดือด
7. ลวก คือการทำอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งให้สุกเร็วหรือหมดกลิ่นที่ไม่ต้องการโดยต้มน้ำให้เดือดก่อน พออาหารเปลี่ยนสีหรือพอสุกนำขึ้นจากน้ำหรือรินออก
8. ปิ้ง การนำอาหารไปย่างบนไฟ ทำให้สุกโดยวางอาหารนั้นเหนือไฟ ไม่สู้แรงนัก จนผิวสุกเกรียม หรือกรอบ
9. ย่าง คือการวางอาหารนั้นเหนือไฟอ่อน ๆ
10. เผา คือการทำให้อาหารสุกโดยการวางอาหารลงในไฟอันแรง จนภายนอกไหม้แต่ภายในสุกและนุ่ม
11. หลาม คือการทำอาหารที่บรรจุในกระบอกไม้ไผ่ โดยใช้ไม้ไผ่สัดตัดขังข้อ มีกาบมะพร้าวใบตอง ห่ออุดปากกระบอก เผาอย่างเผาข้าวหลาม
12. งบ คือการดัดแปลง ปรุงอาหารประเภทเนื้อพลาสติก เดิมนิยมใช้โลกเนื้อพลาสติก ผสมกับเครื่องแกงเผ็ดจนเข้าเป็นเนื้อเดียวกันละมีความเหนียว หากนำไปปั้นเป็นแผ่นและทอดด้วยน้ำมันพืช เรียกว่าทอดมัน
13. กวน คือ การทำของเหลวให้รวมกัน จนเป็นเนื้อเดียวกัน จนข้น
14. อบ คือ การทำอาหารให้สุก โดยการใช้ความร้อนแห้ง คือ การนำอาหารใส่ภาชนะนำไปเข้าเตาอบ ที่มีความร้อนรอบตัว

### แนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชน

การมีส่วนร่วมของประชาชน หมายถึง กระบวนการที่ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม ในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งของชุมชน ในลักษณะบุคคล กลุ่มบุคคล ชมรมและองค์กร ได้แก่ ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจ ร่วมวางแผน ร่วมปฏิบัติ ร่วมรับผลประโยชน์ และร่วมติดตามประเมินผล ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเป็นการดำเนินการ โดยประชาชน ชมรม องค์กร ชุมชน ซึ่งส่วนราชการ และ



หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นเพียงผู้ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการดำเนินการเท่านั้น (นุมนวล อุทงบุญ, 2544)

สุชาติ พิลาเดช (2552) ให้ความหมายว่า การมีส่วนร่วมหมายถึง กระบวนการที่ประชาชนได้เข้าไปเกี่ยวข้องในกิจกรรมใด ๆ ขององค์กรในทุกขั้นตอนตั้งแต่ร่วมคิด ร่วมแสดงความคิดเห็น ร่วมกำหนดปัญหาและความต้องการร่วมตรวจสอบ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงาน และร่วมรับผลประโยชน์เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และความต้องการของประชาชนในชุมชน

เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง (2538) ได้แบ่งขั้นตอนการมีส่วนร่วมไว้ 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 การมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา ขั้นตอนนี้เป็นส่วนสำคัญที่สุดเพราะถ้ายังไม่สามารถเข้าใจปัญหาและค้นหาสาเหตุของปัญหาด้วยตัวของเขาเอง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ตามมาก็ไร้ประโยชน์ เพราะชาวชนบทจะขาดความเข้าใจและมองไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมนั้น เนื่องจากชาวชนบทเป็นผู้อยู่กับปัญหาและรู้จักปัญหาของตนเองดีที่สุด แต่มนุษย์จะมองปัญหาของเขาได้เด่นชัดยิ่งขึ้น เมื่อมีคนมาช่วยเขาวิเคราะห์ถึงปัญหา และสาเหตุของปัญหานั้น เจ้าหน้าที่หรือนักพัฒนานี้เองที่ทำหน้าที่ เสมือนหนึ่งเป็นกระจกเงาผู้คอนสะท้อนภาพหรือเป็นจิตแพทย์ ผู้คอยชักให้ชาวชนบทมองเห็นภาพของปัญหาและวิเคราะห์ปัญหาด้วยตัวของเขาเอง

ขั้นที่ 2 การมีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินกิจกรรม การวางแผนดำเนินกิจกรรมเป็นขั้นตอนต่อไปที่ขาดไม่ได้ เพราะหากเจ้าหน้าที่หรือนักพัฒนาต้องการแต่ผลงานการพัฒนาวัตถุให้เสร็จสิ้น โดบฉับไว ก็จะดำเนินการวางแผนงานเสียด้วยตนเอง ผลที่ตามมาคือ เมื่อขาดเจ้าหน้าที่ ชาวชนบทก็จะไม่สามารถดำเนินการวางแผนงานได้ด้วยตนเอง สิ่งนี้อาจเป็นความยากลำบากที่จะผลักดันให้เจ้าหน้าที่หรือนักพัฒนาทำหน้าที่เป็นแต่เพียงเพื่อนของชาวชนบท ในการช่วยกันวางแผน เพราะชาวชนบทโดยทั่วไปมีการศึกษาน้อย แต่ถ้าเราไม่ทำให้ชาวชนบทได้มีส่วนร่วมในขั้นตอนนี้ โอกาสที่ชาวชนบทจะได้รับการศึกษาและพัฒนาตนเองในการวางแผนดำเนินงานก็จะหมดไป เจ้าหน้าที่หรือนักพัฒนาต้องทำใจให้ได้ว่า การศึกษาใดก็ตามต้องเริ่มความยากง่าย เร็ว ช้า จากระดับของผู้จะรับการศึกษา มิใช่จากระดับความรู้ ความสามารถ ของผู้ให้การศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 การมีส่วนร่วมในการลงทุนและปฏิบัติงาน ถึงแม้ว่าชาวชนบทจะยากจนและขาดแคลนทรัพยากร แต่ชาวชนบทก็มีทรัพยากรที่สามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการลงทุนและปฏิบัติงานได้ เพราะจากประสบการณ์ทำงานในชนบทอย่างน้อย ชาวชนบทก็มีแรงงานของตนเองเป็นขั้นต่ำสุดที่จะเข้าร่วมได้ และในหลาย ๆ แห่งชาวชนบทสามารถที่ร่วมลงทุนในกิจกรรมหลาย ๆ ประเภทได้ การร่วมลงทุนและปฏิบัติงานจะทำให้ชาวชนบทคิดต้นทุนให้กับตัวเอง ในการดำเนินงาน และจะระมัดระวัง รักษากิจกรรมที่สร้างขึ้นเพราะเขามีความรู้สึก ร่วมเป็นเจ้าของซึ่งต่างไปจากสภาพที่การลงทุนและการปฏิบัติงานทั้งหมดมาจากปัจจัยภายนอก จะมีอะไรเสียหายก็ไม่เดือดร้อนมากนัก และการบำรุงรักษาจะไม่เกิดขึ้น เพราะเมื่อไม่ใช้ของเขา เขาก็จะไม่บำรุงรักษา ไม่รักและหวงแหน

มัน นอกจากนั้นการร่วมปฏิบัติงานด้วยตนเอง ทำให้เรียนรู้การดำเนินกิจกรรมอย่างใกล้ชิด และเมื่อเห็นประโยชน์ก็จะสามารถดำเนินกิจกรรมชนิดนั้นด้วยตนเองต่อไปได้

ขั้นที่ 4 การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผลขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่สำคัญอย่างยิ่งอีกเหมือนกัน เพราะถ้าหากการติดตามและการประเมินผลงานขาดการมีส่วนร่วมของชาวชนบทแต่ดำเนินการโดยบุคคลภายนอก ชาวชนบทย่อมจะไม่ได้ประเมินด้วยตนเองว่า งานที่ทำไปนั้นได้รับผลดีได้รับประโยชน์อย่างไรหรือไม่ การดำเนินกิจกรรมอย่างเดียวกันในโอกาสต่อไปจึงอาจประสบความยากลำบาก เพราะชาวชนบทไม่ได้ประเมินด้วยตนเองให้รู้แจ้งว่าดีหรือไม่ อย่างไร ถึงแม้จะไม่มีผู้โต้แย้งว่า การประเมินที่เที่ยงทำที่สุดน่าจะมาจากบุคคลภายนอกที่ไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น ๆ แต่ถ้ามองถึงจุดมุ่งหมายของการพัฒนาที่จะมุ่งพัฒนาคน การคำนึงถึงแต่ความเที่ยงธรรมในแนวความคิดของคนภายนอกย่อมไร้ประโยชน์ การผสมผสานระหว่างคนภายนอกกับชาวชนบทน่าจะเกิดประโยชน์ตามวัตถุประสงค์มากกว่าโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากส่วนประกอบของคนนอกที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเป็นชาวชนบทในหมู่บ้านอื่น มาร่วมประเมินด้วย จะก่อให้เกิดประโยชน์ไม่น้อย เพราะนอกจากจะเป็นการเผยแพร่กิจกรรมออกไปแล้ว ชาวชนบทจะเข้าใจและมองเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ คล้ายคลึงกับชาวชนบทด้วยตนเอง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บุษบา ทองอุปการ (2561) ได้ศึกษาและวิเคราะห์อาหารท้องถิ่น ชุมชนบ้านตลิ่งแดง ตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ใน 2 ประเด็น ได้แก่ 1) ปัจจัยที่เอื้อต่อวัฒนธรรมอาหารและความมั่นคงทางอาหารของชุมชน และ 2) อาหารท้องถิ่นและภาพสะท้อนความมั่นคงทางอาหารในมิติวัฒนธรรม มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 8 คน ใช้วิธีสุ่มแบบเจาะจง เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึก เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แผนที่เดินดิน และบันทึกภาคสนาม ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา เชื่อมโยงและตีความ สร้างข้อสรุปแบบอุปนัย ผลการศึกษาพบว่า (1) ปัจจัยที่เอื้อต่อวัฒนธรรมอาหารและความมั่นคงทางอาหารของชุมชน ได้แก่ ความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรท้องถิ่น ความสามารถในการผลิตอาหารและระบบเศรษฐกิจชุมชน การพิทักษ์อาหารและระบบวัฒนธรรมชุมชน (2) อาหารท้องถิ่นและภาพสะท้อนความมั่นคงทางอาหารในมิติวัฒนธรรม อาทิ ขนมสายบัว แยมหยวก บัวลอยญวน เป็นภาพสะท้อนวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารของชุมชนในมิติวัฒนธรรม ที่เกิดจากภูมิปัญญาในการใช้ทรัพยากรอาหาร และการผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรม จนเป็นอัตลักษณ์และวัฒนธรรมอาหารของชุมชนมาจนถึงปัจจุบัน

พรปวีณ์ คำหลวง (2560) ได้ศึกษาภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพ และเพื่อศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพของชาวบ้านตำบลศรีชะเกษ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยวิธีการศึกษา ใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก ในกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 40 คน ประกอบด้วย กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มหม้อพื้นบ้าน และกลุ่มผู้ประกอบการอาหาร ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้และมีภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน ซึ่งผลการศึกษา พบว่า ชาวบ้านตำบลศรีชะเกษ มีภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน เพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพ ดังนี้ 1) ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ 2) ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อการรักษาโรค สำหรับรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านพบการถ่ายทอดภูมิปัญญา มีอยู่ 3 รูปแบบ ดังนี้ คือ 1) การถ่ายทอดผ่านการบอกเล่าในครอบครัวและชุมชน 2) การถ่ายทอดผ่านตัวบุคคลด้วยการปรุงและบริโภคในครัวเรือน 3) การถ่ายทอดผ่านการจัดบันทึก เป็นเอกสารบันทึก หรือเป็นตำรา

ปรีศนา เพชรบูรณิน และอธิวัฒน์ รัตนวงศ์แห (2560) ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาแนวทางการอนุรักษ์และฟื้นฟูวิถีชีวิตวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพของชุมชนบ้านคร้ว โดย 1) ศึกษาสภาพวิถีชีวิต ภูมิปัญญา และการใช้ประโยชน์จากความหลากหลายของชุมชนบ้านคร้ว และ 2) จัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาบ้านคร้วจากผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ของชุมชนบ้านคร้ว โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ 1) กรรมการชุมชนและสมาชิกชุมชนบ้านคร้ว จำนวน 37 คน และ 2) ผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ชุมชนจำนวน 11 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์กลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูล โดยการจำแนกชนิดข้อมูล และการวิเคราะห์อุปนัย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า 1. ภูมิปัญญาของชุมชนบ้านคร้ว มี 5 ด้าน คือ 1) ด้านอาหารคาว มี 12 ชนิด อาทิ บอบบอญวน แกงส้มเขมร ซ้ำเป็อน 2) ด้านอาหารหวาน มี 17 ชนิด อาทิ บาบอสะแต๊ด อาป่า มุดากำปง 3) ด้านการทอผ้าไหม 4) ด้านการแต่งกาย และ 5) ด้านการแสดงนาเสบ และการใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพมี 2 ด้าน คือ 1) ด้านพันธุ์พืชที่ปลูกในชุมชน คือ พืชสมุนไพรและพืชผักสวนครัว 2) ด้านชาติพันธุ์วรรณนาของมนุษย์ คือ มีความหลากหลายทางศาสนา 2. จากการสัมภาษณ์ผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ชุมชนทำให้ได้คู่มือเกี่ยวกับภูมิปัญญาของชุมชนบ้านคร้ว จำนวน 1 เล่ม โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา กรรมวิธี แนวทางการอนุรักษ์และฟื้นฟูภูมิปัญญาในด้านอาหารคาว ด้านอาหารหวาน ด้านการทอผ้าไหม ด้านการแต่งกาย และด้านการแสดงนาเสบ

วิบูลย์สันต์ วิเวกวารมณ และณ (2558) ได้ศึกษาภูมิปัญญาของชาวปกากะญอที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านและสมุนไพร แหล่งอาหารพื้นบ้าน รวมถึงการฟื้นฟูอาหารพื้นบ้าน พบว่า การศึกษาอาหารพื้นบ้าน ตัวอย่าง 4 ชนิด คือ แกงป่าพอพะาะ แกงเย็น ต่าโต้ว และแกงข้าวคั้ง กับสมุนไพร 8 ชนิด ทำให้พบว่า อาหารพื้นบ้านและสมุนไพรของคนปกากะญอ ล้วนมีที่มาและ

เชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิต และสอดแทรกกับคำสอนที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต เช่น การให้ความรักใคร่ผูกพันกัน การใช้ชีวิตเรียบง่าย ปรับตัวได้กับสิ่งที่มีอยู่รอบตัว อีกทั้งมีคุณค่า มีความสัมพันธ์กันภายในครอบครัว เพื่อนบ้าน และบุคคลภายนอก และอาหารพื้นบ้านยังใช้ในงานพิธีกรรมและประเพณีต่าง ๆ แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของชาวปกากะญอ

จำนงค์ ตรีนุมิตร (2553) ได้ศึกษา เรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ พบว่า ความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นชุมชนบางกระดี่มาปรุงอาหารมี 3 ประเภทคือ 1) อาหารคาวได้แก่แกงกระเจียบ แกงผักปรุ แกงลูกโยน แกงใบมะขาม แกงเลียงผักปลัง ยำชะคราม น้ำพริกป่า น้ำพริกมะขาม ปลา ร้ามอญ 2) อาหารหวานได้แก่ขนมลูกจากย่าง ขนมสายบัว ขนมดอกสน ลูกจากน้ำกะทิ 3) เครื่องดื่มสมุนไพรได้แก่ น้ำกระเจียบ น้ำใบเตย และจากการศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่สะท้อนให้เห็นถึงความชาญฉลาดทางภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เรียนรู้จากธรรมชาติที่สามารถนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาดัดแปลงทำเป็นอาหารได้อย่างเหมาะสม มีเคล็ดลับในการปรุงอันเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น และรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน เยาวชนในพื้นที่โดยการจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อถ่ายทอดสู่เยาวชนในพื้นที่ผ่านกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ ผลการอบรมพบว่าผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ในการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่เพิ่มขึ้น มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

โสภิต ชันทองดี (2550) ได้ศึกษาเรื่องศึกษาอาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรีโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้านที่ใช้บริโภคในชีวิตประจำวันและอาหารที่ใช้ในพิธีกรรม ศึกษาภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารสำรวจให้สัมภาษณ์พบว่าอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันทั้งอาหารคาว อาหารหวานและมีอาหารที่ใช้ในพิธีกรรมที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ปัจจุบันยังคงประกอบอาหารเหล่านี้เลือกบริโภคและนำไปใช้ในพิธีกรรม ส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิดมีบทบาทหน้าที่สำคัญ ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมนุษย์ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความเชื่อที่แพร่หลายอยู่ในสังคมชาวสุพรรณบุรี จึงจัดบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของอาหารมีทั้งหน้าที่ทางกายภาพ คือ บำรุงเลี้ยงร่างกาย และหน้าที่ทางจิตใจ คือ ช่วยให้มนุษย์ในสังคมดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ภูมิปัญญาด้านอาหารเกิดจากการเรียนรู้ของชาวบ้านที่สั่งสมมาหลายชั่วอายุคน และรู้จักนำเอาวัสดุที่มีคนท้องถิ่นใช้ประกอบเป็นอาหารพื้นบ้าน อาหารบางชนิดใช้กรรมวิธีในการประกอบที่ต่างจากท้องถิ่นจึงเป็นเอกลักษณ์และรสชาติเฉพาะของบางพื้นที่ในสุพรรณบุรี จึงนับว่าอาหารพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในวัฒนธรรมพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคของชาวสุพรรณบุรี ซึ่งเป็นช่วยเสริมสร้างให้ชาวบ้านมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข อาหารพื้นบ้านแต่ละชนิดแต่ละพื้นที่ของสุพรรณบุรีจึงเป็นเอกลักษณ์ในวัฒนธรรมการบริโภคของ



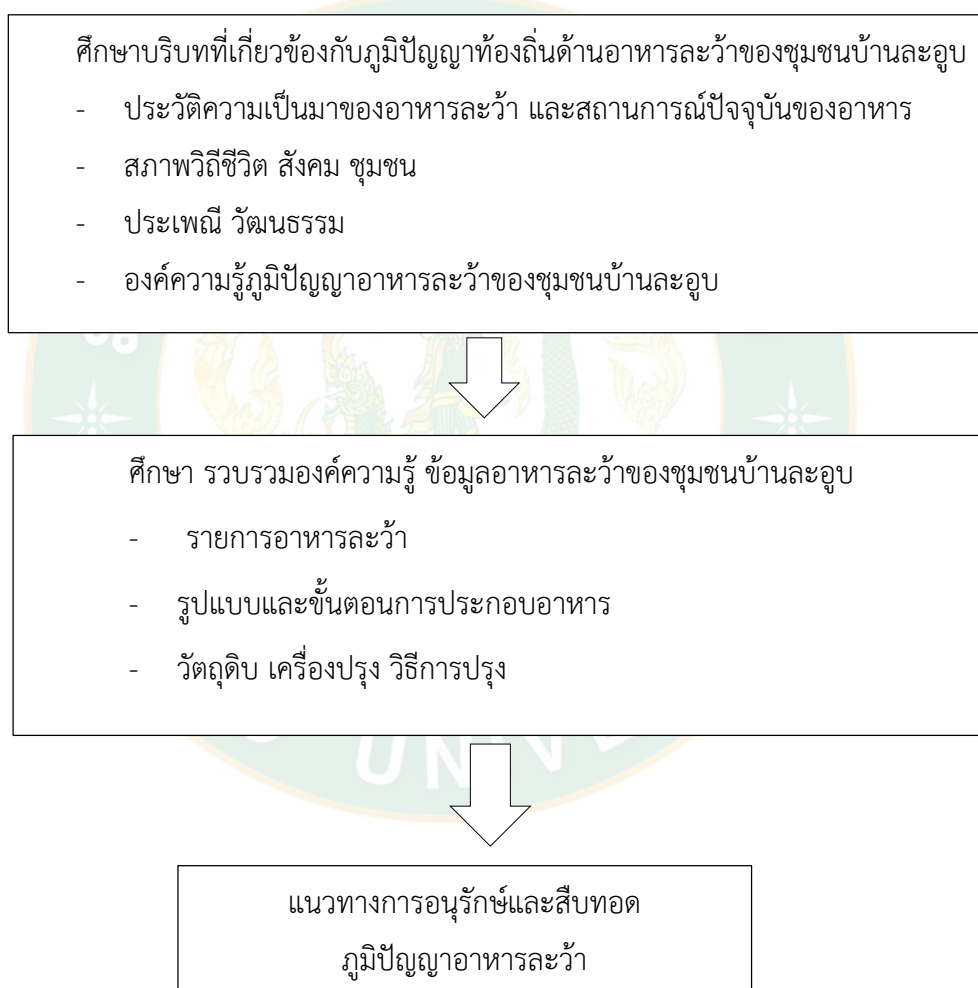
ชาวสุพรรณบุรีและเผยแพร่ไปยังท้องถิ่นอื่นและอาหารบางชนิดได้เปลี่ยนจากการผลิตเพื่อบริโภคในเป็นการผลิตเพื่อจำหน่าย

วิไล เล่าอย่าง (2550) ศึกษาวัฒนธรรมอาหารของชาวนาอดีตและปัจจุบันโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมวัฒนธรรมอาหารของชาวมังอดีตและปัจจุบันของชาวมังหมู่บ้านแม่แจ๊ะตำบลแม่นาจระ อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 70 คนจาก 70ครัวเรือน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ การสังเกต กล้องถ่ายภาพนิ่ง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างในอดีตทั้งหมดทำอาหารกินเองทุกวัน โดยมีผู้หญิงเป็นผู้รับผิดชอบ ในการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟ และการกินทั้งหมด คือ ผักและเนื้อสัตว์ จะนำมาล้างให้สะอาดหั่นขนาดตามที่ต้องการก่อนนำไปปรุงอาหารต่อไป ในอดีตปรุงรส น้ำมันหมู น้ำมันดอกฝิ่น เกลือ น้ำอ้อย และพริกไทยดำ ส่วนปัจจุบันผู้หญิงยังเป็นผู้รับผิดชอบ ในการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟ และการกินทั้งหมดเช่นกัน มีการเรียนรู้วิธีการปรุงอาหารที่หลากหลายมากขึ้นจากการดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ และประสบการณ์การกินอาหารจากร้านอาหารในเมือง ปัจจุบันเครื่องปรุงรสที่ใช้มากขึ้นกว่าสมัยก่อนได้แก่ น้ำมันหมู เกลือ น้ำตาล ผงชูรส น้ำมันหอย พริกไทยดำวิธีการปรุงมี การต้มจืด ต้มยำ การทอด และการย่าง การจัดเสิร์ฟอาหารในอดีตและปัจจุบันทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษจะเสิร์ฟขณะที่อาหารยังร้อนอยู่ โดยปกติอาหารทุกอย่างใส่จานหรือชามให้สมาชิกทุกคนในครอบครัว หากครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมากผู้ชายในครอบครัวต้องกินอาหารก่อนส่วนครอบครัวที่มีจำนวนสมาชิกน้อยกินอาหารพร้อมกันทั้งชายและยกเว้นการกินอาหารในโอกาสพิเศษที่ยังคงให้เกียรติผู้ชายกินอาหารก่อนผู้หญิง

พาณิชย์ ฉัตรอำไพวงศ์ (2544) ได้ศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีแม่บ้านไทยภาคกลาง บ้านกรองน้ำใส หมู่ 1 และหมู่ 10 ตำบลท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี และ บ้านท่าควาย หมู่ 3 ตำบล สายทอง อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง เพื่อศึกษาองค์ความรู้ เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชน และเพื่อศึกษารูปแบบการฟื้นฟูวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชน มีการศึกษาด้วยวิธีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก พบว่า ชาวบ้านตั้งแต่อดีตจนกระทั่งถึงปัจจุบัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านตามระบบนิเวศวัฒนธรรม หรือตามแหล่งอาหารที่อยู่ในธรรมชาติ มีตำรับอาหารพื้นบ้านบางชนิดที่ชาวบ้านติดใจในรสชาติของอาหาร จึงได้นำผักหรือทำการอนุรักษ์ตำรับอาหารไว้ เช่น หมูชะมวง ซึ่งเป็นตำรับอาหารพื้นบ้านของชาวบ้านบ้านคลองน้ำใส และชาวบ้านคนรุ่นเก่าสามารถทำอาหารและรู้จักอาหารพื้นบ้านของหมู่บ้านมากกว่าคนรุ่นใหม่ อาหารพื้นบ้านขาดการสืบทอดสู่เยาวชนเพราะบิดามารดา สนับสนุนเรื่องการศึกษาให้กับบุตรมากกว่าเรื่องการประกอบอาหารพื้นบ้าน แม้ว่าเยาวชนจะมีความรู้สึกระหนักและต้องการจะสืบทอดภูมิปัญญาถึงบ้าน แต่ชาวบ้านและแกนนำหมู่บ้านยังมีได้กำหนดเป็นกิจกรรมหรือเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนในการส่งเสริม และสภาพชุมชนใน

อนาคตอาหารพื้นบ้านของบ้านท่าควาย อาจจะเหลือน้อยชนิดกว่าบ้านคลองน้ำใส ทั้งนี้เพราะวิถีชีวิตของชาวบ้านท่าควายเปลี่ยนแปลงไปมาก จากอดีตเป็นสังคมเกษตรกรรม แต่ปัจจุบันมีสภาพเป็นสังคมเมืองและเป็นเขตอุตสาหกรรม ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ระบบเศรษฐกิจเปลี่ยนเป็นทุนนิยมมากขึ้น สภาพชาวบ้านที่เก็บผักหาปลาทำอาหารหมดไป ชาวบ้านซื้อแกงถุงรับประทานมากขึ้น

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเน้นเนื้อหาตามกรอบแนวคิดการวิจัย 3 ประเด็นหลัก คือ 1) การศึกษาบริบทที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป 2) ศึกษา รวบรวมองค์ความรู้ ข้อมูลอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป 3) แนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารละว้า จึงเป็นการให้ความสนใจข้อมูลทั้งด้านเอกสาร และทัศนคติ ค่านิยม อุดมการณ์ ตลอดจนความคิด ความรู้สึกของบุคคล โดยใช้วิธีการศึกษาด้วยการสังเกต การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม เพื่อให้เข้าใจบริบทชุมชน และพิจารณาถึงสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างสัมพันธ์อย่างมีองค์รวม

#### พื้นที่ในการทำวิจัย

1. ข้อมูลบริบทชุมชน ประวัติความเป็นมาของอาหารละว้า พิธีกรรม ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ศึกษาจากข้อมูลประวัติศาสตร์วัฒนธรรมของชุมชนบ้านละอูป และพื้นที่ใกล้เคียง โดยใช้วิธีการศึกษาจากข้อมูลทุติยภูมิที่เป็นเอกสารทางประวัติศาสตร์ และข้อมูลปฐมภูมิ (การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม)
2. ข้อมูลด้านองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละว้า พื้นที่ทำการวิจัยคือชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ใช้วิธีการศึกษาจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม

#### ประชากรและการกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาบริบทชุมชนที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาด้านอาหารละว้า เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชนที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ในชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## 1. ประชากร

ประชาชนในหมู่บ้านละอูป มีจำนวนทั้งหมด 184 หลังคาเรือน จำนวน 780 คน

## 2. กลุ่มตัวอย่าง

2.1 กลุ่มผู้ที่มีความรู้ เป็นกลุ่มบุคคลที่คาดว่าเป็นผู้รู้ด้านภูมิปัญญาอาหารละอัว สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้ เป็นกลุ่มที่อยู่ในชุมชนมานาน มีประสบการณ์และรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับอาหารละอัว ความคิด ความเชื่อ พิธีกรรม ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับอาหารละอัว ประกอบด้วย

1) ผู้นำชุมชนอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ จำนวน 15 คน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน สมาชิก อบต. ประชาชนชาวบ้าน คณะกรรมการหมู่บ้าน ตัวแทนกลุ่มแม่บ้าน และผู้นำทางศาสนา

2) ผู้อาวุโส หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ใช้ชีวิตมายาวนาน และเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนมานาน ทราบประวัติความเป็นมาของชุมชน เป็นผู้ที่รู้จักอาหารละอัวในท้องถิ่น ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการปรุงอาหารละอัวและวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาในการบริโภคสู่คนรุ่นหลัง

2.2 กลุ่มผู้ประกอบอาหารบ้านละอูป โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง กลุ่มนี้เป็นบุคคลที่ทำหน้าที่จัดหาอาหาร ปรุงอาหาร และรับผิดชอบในทางวัตถุดิบ เพื่อประกอบอาหารให้ครอบครัว จำนวน 20 คน

รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 40 คน

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) เป็นการดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่ทำการศึกษา ได้แก่ วิทยานิพนธ์ การค้นคว้าอิสระ เอกสารงานวิจัย และการศึกษาที่เกี่ยวข้อง ซึ่งดำเนินการโดยผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าจากห้องสมุด สืบค้นทางอินเทอร์เน็ต และจากข้อมูล หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่เป็นหลักฐานที่เป็นรูปธรรมต่าง ๆ ที่สามารถตรวจสอบความน่าเชื่อถือเพื่อศึกษา บริบทชุมชน ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของอาหาร

2. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) เป็นการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การจัดสนทนากลุ่มของชุมชน (Focus group) เพื่อให้ได้ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย และอาจแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน จากนั้นจึงรวบรวมข้อมูลและบันทึกการสนทนาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ได้แนวทางการอนุรักษ์โดยวิธีการเก็บข้อมูลมีดังนี้

2.1 รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แนวประเด็นคำถามชุดเดียวกัน และการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ทั้งนี้ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูล รายละเอียดดังนี้

2.1.1 การติดต่อผู้ใหญ่บ้านละอูอย่างไม่เป็นทางการ เพื่อผู้วิจัยจะเข้าไปทำความรู้จักผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รวมทั้งข้อมูลสภาพการณ์ทั่วไป และสถานการณ์ทางสังคมของชุมชน อาทิ ประวัติความเป็นมาของชุมชน การประกอบอาชีพ เทศกาลงานบุญต่าง ๆ วิถีชีวิต ภูมิปัญญาด้านอาหารละอู แนวคิดในการอนุรักษ์ และการสืบสานอาหารละอูโดยคนในชุมชน เป็นต้น

2.1.2 การสร้างปฏิสัมพันธ์กับชุมชน ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยต้องใช้วิธีการเข้าร่วมกิจกรรม ประเพณีต่าง ๆ ตลอดจนกิจกรรมที่จัดขึ้นในชุมชน เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญและคนในชุมชน อาทิ งานแต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ เลี้ยงผี เป็นต้น

2.1.3 การสำรวจชุมชน ผู้วิจัยลงพื้นที่สำรวจสภาพแวดล้อม ลักษณะภูมิศาสตร์ ลักษณะเศรษฐกิจและสังคม แหล่งทรัพยากรอาหาร ในชุมชนบ้านละอู

2.1.4 การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน และผู้มีความรู้เกี่ยวกับอาหารละอูของหมู่บ้าน ซึ่งคัดเลือกตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ ใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก อาศัยความยืดหยุ่นในลำดับคำถาม เพื่อการเก็บข้อมูลที่ครอบคลุม ใช้การจดบันทึก ถ่ายภาพ และ เครื่องอัดเสียงบันทึกการสนทนา

2.1.5 การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม เพื่อเก็บข้อมูลปฐมภูมิด้านต่าง ๆ ของชีวิตคนในชุมชนบ้านละอู สถานการณ์ทางวัฒนธรรมอาหาร พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร และทรัพยากรอาหารท้องถิ่นตามฤดูกาล ใช้การบันทึกภาพ และจดบันทึกประกอบการสังเกต

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา และให้ได้ข้อเท็จจริงจากชุมชน จึงมีเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา (methodology) ดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละอู โดยไม่มีกำหนดโครงสร้างไว้แน่นอน แต่เป็นเพียงการกำหนดประเด็นที่ใช้ในการศึกษา และสามารถที่จะเพิ่มเติมประเด็นต่าง ๆ ที่น่าสนใจขณะทำการเก็บข้อมูลได้

2. แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับกลุ่มประชากรชนเผ่าละอูในหมู่บ้านและใช้เวลาให้มากที่สุดเพื่อสังเกตกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ภูมิปัญญาในการประกอบอาหาร วิธีการดำเนินชีวิต หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้น เช่น งานประเพณี หรือความเชื่อต่าง ๆ ที่มีอาหารเข้ามาเกี่ยวข้อง ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ ที่เกิดขึ้นในหมู่บ้าน โดยพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ การจดบันทึก และการบันทึกภาพ

3. สันทนาการกลุ่ม (Focus group) ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่มเพื่อให้ทราบความคิดเห็น ทศนคติ ข้อเสนอแนะ โดย จัดสนทนา บันทึกการสนทนา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุปตามลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพ ส่วนใหญ่ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์จะเป็นข้อความเชิงบรรยายที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการจดบันทึก โดยมีวิธีการวิเคราะห์ที่สำคัญ ตามวัตถุประสงค์ คือ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นเอกสาร ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อทราบถึงบริบทประเด็นที่ศึกษา ประวัติศาสตร์วัฒนธรรมชุมชน ข้อมูลองค์ความรู้ภูมิปัญญาทางด้านอาหารละว้า และข้อมูลที่เป็นลักษณะการแสดงความคิดเห็น ทศนคติ ต่อประเด็นของการอนุรักษ์และการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูบ และกำหนดแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และจากการเสวนากลุ่ม (Focus group) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบการจำแนกชนิดข้อมูล (Typological Analysis) การวิเคราะห์โดยกาเปรียบเทียบข้อมูล (Constant Comparison) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการจัดระเบียบข้อมูล ตีความ และสรุปผลการศึกษา เพื่อสนับสนุนข้อมูลจากการสำรวจ

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ในการศึกษา การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษา สภาพวิถีชีวิตสังคม ชุมชน ประเพณีวัฒนธรรม และองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป 2) เพื่อค้นหาแนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป โดยนำเสนอผลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านภูมิสังคมชุมชนบ้านละอูป ในการเป็นฐานในการศึกษาวิจัยเพื่อหาแนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า

- 1.1 ประวัติความเป็นมาของชุมชน
- 1.2 ลักษณะทางภูมิศาสตร์ของชุมชน
- 1.3 ลักษณะทางสังคมวิทยา
- 1.4 วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตกับการบริโภคอาหารของชุมชนบ้านละอูป
- 1.5 ปฏิทินวัฒนธรรม วิธีการผลิต และอาหารที่นิยมบริโภคใน 12 เดือนของบ้านละอูป
- 1.6 ภูมิปัญญาที่มีในชุมชน

ตอนที่ 2 องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

- 2.1 ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น
- 2.2 องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละว้า
- 2.3 ประเภทอาหาร

ตอนที่ 3 แนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป



## ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านภูมิสังคมชุมชนบ้านละออบ ในการเป็นฐานในการศึกษาวิจัย เพื่อหาแนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละอัว

### 1. ประวัติความเป็นมาของชุมชน

จากการศึกษาโดยการสัมภาษณ์นายณัฐพงษ์ ไร่พันธุ์พฤกษ์ ผู้ใหญ่บ้านละออบ พร้อมด้วยผู้อาวุโสในหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2564 และจากการศึกษาข้อมูล ทัศนียภาพเอกสาร ข้อมูลออนไลน์ รวมถึงเอกสารรายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นโครงการการฟื้นฟู “ประวัติศาสตร์มีชีวิตเครือข่ายชาติพันธุ์เวือะ” และ วิเชียร ประทีปพจน์ และคณะ (2563) ได้พบว่าแต่เดิมนั้นชาว ลเวือะมีถิ่นตั้งเดิมอยู่ในเขตตัวเมืองเชียงใหม่ หรือ “ซวง ฮมีา” เมืองนี้เป็นเมืองที่มีความอุดมสมบูรณ์บริเวณเมืองจะมีการทำรั้วรอบขอบชิด มีคือน้ำและต้นไม้หนามล้อมรอบเมืองคนข้างนอกไม่สามารถเข้าไปได้ต่อมามีคนจากถิ่นอื่นนำโดยปู่เจ็ด ต้องการเข้ามาบูรณเมืองของชาวลเวือะ แต่ไม่สามารถบุกเข้าไปได้ จึงออกอุบายโดยใช้วิธีการโปรยเงินไว้รอบ ๆ เมืองตามกอไผ่ ชาวลเวือะส่วนหนึ่งอยากได้เงินจึงตัดต้นไม้หนามทิ้งเพื่อออกมาเอาเงิน เมื่อตัดต้นไม้หนามออกแล้ว ทำให้ปู่เจ็ดสามารถเข้าไปในเมืองได้และยึดเมืองของชาวลเวือะได้สำเร็จ ชาวลเวือะหลังจากที่พ่ายแพ้ถูกข่มเหงและรังแกมาก ทำให้ชาวลเวือะอยู่ไม่ได้ต้องหนีออกมา ก่อนจะหนี ชุนหลวงวิลังคะได้สั่งเสียให้ชาวลเวือะขึ้นไปอยู่บนที่สูงเพราะจะเห็นข้าศึกได้ง่าย ชาวลเวือะได้อพยพออกไปทางสายแม่แจ่ม และสายฮอด(ฮรอด) สายฮอดนั้นชาวลเวือะได้แวะพักที่ดอยกำงหมาหลง วิ่งลุง แล้วมาตั้งรกรากอยู่ที่บ่อหลวง จากนั้นได้แตกตัวออกเป็นหมู่บ้านต่าง ๆ เช่น บ่อสลิ กองลอย (โกลลอย) จากกองลอยชาวลเวือะส่วนหนึ่งได้ย้ายมาอยู่ที่แม่น้ำยวมฝั่งซ้าย แล้วแยกมาอยู่ที่ป่าแป๋ จากแม่น้ำยวมฝั่งซ้ายได้ย้ายมาอยู่ที่ “ตูยวงซโมะ” จากนั้นย้ายไปที่ “ตูโฆลชะจัก” (ยวงไพรมระ) ต่อมาย้ายไปที่ “ตูโกลงซา” (ยวงไพรมโกลงซา) และย้ายมาอยู่ที่ “โมซัมเปียง” (ยวงรโวก) หรือบ้านละออบในปัจจุบัน

ประวัติศาสตร์การตั้งถิ่นฐานช่วงตูยวงซโมะจนมาถึงโมซัมเปียงนั้น ผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้านบางส่วนยังจดจำเรื่องราวที่เล่าสืบทอดต่อ ๆ กันมาได้ ถึงแม้ว่าข้อมูลจะมีความคลาดเคลื่อนกันบ้าง แต่หลังจากที่มีการตรวจสอบข้อมูลกับผู้รู้ทั้งหมดแล้ว มีความเห็นร่วมกันว่าก่อนที่จะย้ายมาอยู่ที่โมซัมเปียงหรือบ้านละออบนั้น ชาวลเวือะได้ย้ายมาอยู่ที่

1) ตูยวงซโมะ (เขาสันหิน) ก่อนเป็นลำดับแรก ช่วงนั้นมีอยู่ 3 ตระกูล คือ 1. ยวงมอยจ 2. ยวง ไตฮปลอง 3. ยวงลเมียง ส่วนช่วงเวลาที่ย้ายนั้นจำไม่ได้ อยู่ที่ตูยวงซโมะมาระยะหนึ่งปรากฏว่าเกิดภาวะแห้งแล้งไม่มีน้ำใช้ ชาวบ้านจึงย้ายไปอยู่ที่ “ตูโฆลชะจัก” ชมิงยวงเฮง

2) “ตูโฆลชะจัก (ยวงไพรมระ)” หรือ ดอยบวกกวาง ส่วนช่วงระยเวลานั้นชาวบ้านจำไม่ได้ ชาวลเวือะอยู่ที่นั่นได้ช่วงระยะหนึ่งก็ย้ายไปอยู่ที่พื้นที่ใหม่ เพราะไม่มีน้ำใช้ โดยย้าย ไปอยู่ที่ “ตูโกลงซา” (ยวงไพรมโกลงซา)



3) ชาวบ้านย้ายมาอยู่ที่ “ตุโกลงซา” (ยวงไพรมโกลงซา) ช่วงระยะนี้ ได้มีตระกูล ชมัง ตระกูลเจ้าขุนอพยพมาจากบ้านป่าแป้ เนื่องจากป่าแป้ไม่ยอมรับ เพราะมีการผิดข้อตกลงกันเกิดขึ้น คือคนในชุมชนป่าแป้และชมังตกลงที่จะแบ่งที่ดินทำกินกัน แต่เมื่อถึงเวลานั้นป่าแป้ไม่ได้ทำตามข้อตกลง ทำให้ชมัง ต้องออกจากชุมชนไปและย้ายเข้ามาอาศัยอยู่กับชุมชนโกลงซา อยู่ร่วมกันแล้ว ชาวบ้านดั้งเดิมก็ให้เกียรติเขาเป็นผู้นำในด้านพิธีศักดิ์สิทธิ์ พิธีกรรมที่เป็นมงคลกับชุมชน ส่วนพิธีกรรมที่ไม่เป็นมงคลจะไม่ให้ยุ่งเกี่ยว และต่อมาก็มีตระกูล “ยวง” มาขอเข้ามาอาศัยอยู่ด้วยอีก ชุมชนก็รับเข้ามาอยู่ด้วยอีก แต่ไม่มีสิทธิในเรื่องที่ดินทำกิน แต่ชาวบ้านก็แบ่งที่ทำกินให้ชั่วคราวเป็นปี ๆ ปัจจุบัน (พ.ศ. 2564) ชุมชนมีตระกูล จำนวน 5 ตระกูล ที่อาศัยรวมอยู่ด้วยกัน (ช่วงหนึ่งก็ย้ายมาอยู่ที่ โมซัมเบีย ช่วงที่อยู่ตุโกลงซา มีเรื่องเล่าว่าในหมู่บ้านมีต้นไฮลจ (โคะไฮลจ) ต้นหนึ่งมีผลกินได้ มีผู้เฒ่าคนหนึ่งผ่านมาขอผลไม้ดังกล่าวทาน แต่เด็กไม่ให้ ผู้เฒ่าคนนั้นเลยสาปแช่งว่าจะมีฟ้าผ่าเมือง เพราะเหตุนี้ชาวบ้านจึงอยู่ที่ตุโกลงซาไม่ได้ก็ต้องย้ายออกไปอยู่ที่อื่น เนื่องจากกลัวฟ้าผ่าและผีเจ้าที่แรง รวมถึงมีพื้นที่อยู่อาศัยไม่เพียงพอ จึงย้ายขึ้นไปที่ “ตุโชมเบียง”

4) บุคคลแรกที่ย้ายมาอยู่ที่ “โชมเบียง” (ตำแหน่งบ้านละอูบปัจจุบัน) คือ ปู่ของนายลจิง (ตะลจิง) เป็นคนในสายตระกูลยวงโตฮปลอง หลังจากนั้นทุกคนก็ย้ายเข้ามาอยู่ตามกันมา โดยมีตระกูลยวงมอยทำหน้าที่ดูแลเรื่องพิธีกรรม อยู่ที่โชมเบียงได้ระยะหนึ่งมีชาวบ้านบางส่วนย้ายไปอยู่ที่ยวงกเซอ

5) จาก โชมเบียงมีชาวบ้านส่วนหนึ่งย้ายไปอยู่ที่ “ยวงกเซอ” หรือ บ้านลุ่ม เพราะมีน้ำเยอะกว่า แต่ที่นี่มีเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้น คือ ชาวบ้านอยู่แล้วล้มป่วย ไม่สบาย และล้มตายจำนวนมาก ชาวบ้านสมัยนั้นเชื่อว่าผีเจ้าที่แรง ชาวบ้านส่วนหนึ่งจึงย้ายกลับมาอยู่ที่ “โชมเบียง” ส่วนหนึ่งยังอยู่ที่ ยวงกเซอประมาณ 23 ครอบครัว ต่อมาไม่นานครอบครัวที่เหลือทั้งหมดได้ทยอยย้ายกลับไปอยู่ที่โชมเบียงทั้งหมด ประมาณปี พ.ศ.2486 หรือก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2

6) ต่อมาจากประมาณปี พ.ศ. 2518 ได้มีชาวบ้านจำนวน 7 ครอบครัว 3 สายตระกูล คือ

ยวงโตฮปลอง (ครอบครัวลุงโอง, ลุงเฮือน, ลุงคำสุน, ลุงพาซู, ลุงสม)

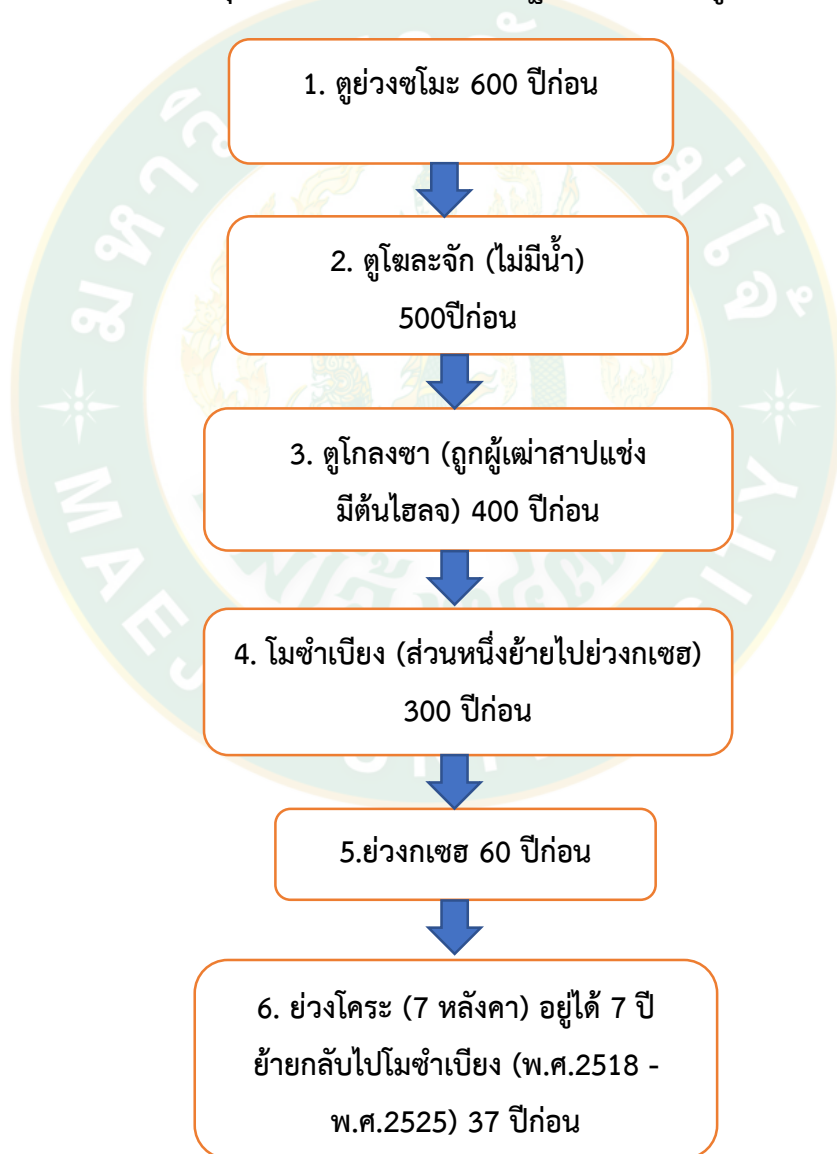
ยวงลเมียง (ครอบครัวลุงโยเซฟ)

ยวงเฮง (ครอบครัวลุงลีน)

ได้ย้ายไปที่อยู่ที่ ยวงโคระ (เจียรฮอ) “กิวพญาเสื่อโครัง กิวหลวง” อยู่ที่ตั้งชื่อหมู่บ้านว่า ยวงโคระแปลว่า “บ้านใหม่” อยู่ได้ 7 ปี (พ.ศ.2518 ถึง พ.ศ.2525) ได้ย้ายกลับมาอยู่รวมกันที่โชมเบียงอีกครั้ง สาเหตุที่ย้ายกลับมา เพราะที่นั่นมีเสื่อเยอะ ชอบมาร้องคารมรอบ ๆ หมู่บ้านทำให้ชาวบ้านหวาดกลัว และไม่มีผู้นำทางจิตวิญญาณ คือ ไม่มีคนในตระกูลชมังอยู่ด้วย หลังจากนั้นทุกคนได้ย้ายมาอยู่รวมกันที่โชมเบียงหรือบ้านละอูบมาจนถึงปัจจุบัน (ภาพที่ 2)

สำหรับชื่อ “ละอูบ” นั้น ชาวบ้านเล่ากันว่าเมื่อเมืองลเวีอะคนหนึ่งชื่อ “จ้าวโป๊ก” ได้ส่งบริวารไปเยี่ยมเยือนหมู่บ้านต่าง ๆ และตั้งชื่อให้ตามลักษณะเด่นของพื้นที่หรือหมู่บ้านนั้น ๆ ช่วงที่เดินทางจากบ้านดงมา บริวารของจ้าวโป๊กได้แบกอูบ (ภาษาไทยเรียกผะอูบ เป็นภาษาชนสำหรับใส่ของหรือใส่หมากใส่พลู หรือเก็บของมีค่า ประเภทแก้วแหวนเงินทอง บ้างทำจากทอง หรือเงิน มีลักษณะเป็นทรงกระบอก หรือทรงกลม หรือทรงรี) ไปด้วย เมื่อมาถึงโมซำเปียงแล้วขนไปไม่ไหวจึงทิ้งอูบนี้ไว้เลยเรียกพื้นที่ตรงนั้นว่า “ละอูบ” หมายถึงทิ้งอูบ

### สรุปประวัติแผนผังการตั้งถิ่นฐานของบ้านละอูบ



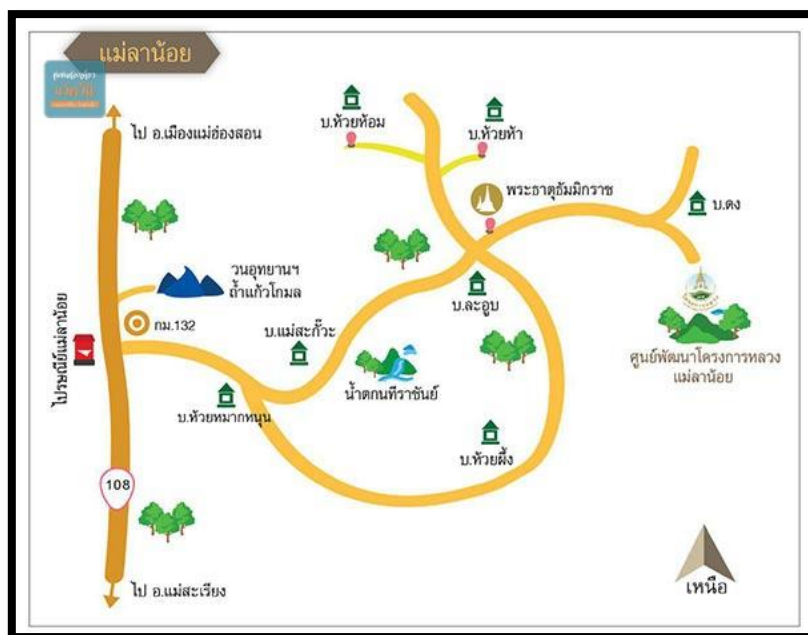
ภาพที่ 2 ประวัติแผนผังการตั้งถิ่นฐานของบ้านละอูบ

## 2. ลักษณะทางภูมิศาสตร์ของชุมชน

### 2.1 ลักษณะภูมิประเทศ

บ้านละอูปเป็นหมู่บ้านของชนพื้นเมือง ลเวือะ หรือชนเผ่าลัวะ ภาษาท้องถิ่น เรียกว่า “ยวงโรอวก” บ้านละอูปตั้งอยู่หมู่ที่ 6 ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีความสูงจากระดับน้ำทะเล 1,114 เมตร สภาพพื้นที่มีความลาดชัน และล้อมรอบด้วยป่าดิบเขา ตั้งอยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติป่าแม่ยวมฝั่งซ้าย อยู่ห่างจากอำเภอแม่ลาน้อย 25 กิโลเมตร มีถนนลาดยางสามารถเดินทางเข้าถึงได้ทุกฤดูกาล อากาศเย็นตลอดปี ลักษณะภูมิประเทศทั้งหมดของบ้านละอูปเป็นเทือกเขาสูงชัน เป็นแหล่งต้นน้ำ ลำธารของลำน้ำแม่ลาน้อย ประกอบด้วย ป่าเบญจพรรณ ป่าดงดิบชื้น ป่าดิบเขา ความชื้นสูง มีอากาศหนาวเย็นตลอดทั้งปี หมู่บ้านตั้งอยู่บนยอดดอย บ้านเรือนเรียงรายหนาแน่นสองฟากถนน ตามสันเขาของหมู่บ้าน พื้นที่ทั้งหมด 7,440 ไร่ มีทรัพยากรป่าไม้ที่สมบูรณ์มีแหล่งน้ำธรรมชาติ ภูเขารอบ ๆ บริเวณหมู่บ้าน อยู่ในเขตป่าอนุรักษ์ เขตป่าชุมชน เขตป่าใช้สอยมีแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร ชุมชนบ้านละอูป มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ (ภาพที่ 3)

ทิศเหนือ	ติดเขตบ้านห้วยห้อม ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ	ติดกับบ้านห้วยห้า ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ทิศตะวันออก	ติดเขตบ้านดง ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ทิศตะวันออกเฉียงใต้	ติดกับบ้านห้วยฮากไม้ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ทิศใต้	ติดเขตบ้านป่าแป๋ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ทิศตะวันตกเฉียงใต้	ติดกับบ้านห้วยผึ้ง ตำบลท่าผาป๋ม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ทิศตะวันตก	ติดเขตบ้านแม่สะกี้, ห้วยหมากหนูน, แม่กองแป ตำบลท่าผาป๋ม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ	ติดกับบ้านแม่่ง ตำบลแม่ลาน้อย อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน



ภาพที่ 3 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อกับบ้านลือ ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ที่มา: กรมการพัฒนาชุมชน (2560)

## 2.2 สภาพทางภูมิอากาศ

พื้นที่บ้านลือ เป็นพื้นที่ที่สภาพอากาศเย็นตลอดปี ช่วงฤดูฝนยาวนานประมาณ 5 เดือน สามารถแบ่งออกได้ 3 ฤดู

ฤดูฝน	เริ่มเดือน พฤษภาคม ถึง เดือนกันยายน
ฤดูหนาว	เริ่มเดือน ตุลาคม ถึงเดือน กุมภาพันธ์
ฤดูร้อน	เริ่มเดือน มีนาคม ถึงเดือน เมษายน

อุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ย 34 องศาเซลเซียส อุณหภูมิต่ำสุด 4 องศาเซลเซียส อุณหภูมิเฉลี่ย 19 องศาเซลเซียส ปริมาณน้ำฝน 1,400 มิลลิเมตร/ปี (ศูนย์พัฒนาสังคม หน่วยที่ 43 จังหวัดแม่ฮ่องสอน, 2563)

## 2.3 การคมนาคม

บ้านลือ เป็นหมู่บ้านที่ตั้งอยู่บนพื้นที่สูง ในเขตตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ระยะทางจากหมู่บ้าน ถึงที่ว่าการอำเภอแม่ลาน้อย ระยะทาง 25 กิโลเมตร ทางหลวง

สาย 1226 ระยะทางจากหมู่บ้าน ถึงศาลากลางจังหวัดแม่ฮ่องสอนระยะทาง 155 กิโลเมตร การคมนาคมสะดวก เส้นทางลาดยางตลอด เส้นทางสำหรับขนส่งผลผลิตทางการเกษตรค่อนข้างดี

### 3. ลักษณะทางสังคมวิทยา

#### 3.1 จำนวนประชากรของชุมชนบ้านละออบ

จากการสำรวจข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยหอมพบว่า บ้านละออบ มีจำนวนครัวเรือน 184 ครัวเรือน มีประชากร 780 คน แบ่งเป็นชาย 403 คน หญิง 377 คน

#### 3.2 ลักษณะการตั้งถิ่นฐานบ้านเรือน

ลักษณะบ้านแต่ละหลังสร้างรวมกันเรียงตามแนวเขาเป็นระเบียบ แต่ค่อนข้างที่จะแออัด มีพื้นที่ใช้สอยน้อย เพราะมีข้อจำกัดเรื่องพื้นที่เป็นภูเขา ลักษณะตัวบ้านเป็นบ้านเสาไม้ ยกพื้นสูง ประมาณ 2 เมตร หลังคามุงกระเบื้อง ฝาบ้านทำด้วยไม้แดง ไม้สัก แต่ปัจจุบันเริ่มมีการสร้างบ้านรูปแบบโมเดิร์น กันมากขึ้นและทุก ๆ บ้านจะมีระเบียงบ้าน เพื่อมานั่งผิงแดดช่วงฤดูหนาว และไว้สำหรับตากผลผลิตทางการเกษตร

#### 3.3 สภาพสังคมของชุมชน

เนื่องจากหมู่บ้านละออบมีจำนวนครัวเรือนเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดความหลากหลายของด้านศาสนา ในบ้านละออบนับถือศาสนาพุทธ และศาสนาคริสต์ มีปริมาณสัดส่วนที่เท่ากัน มีความรักสามัคคีกันเป็นอย่างดีมีกิจกรรมตามประเพณีสำคัญสำหรับผู้นับถือศาสนาพุทธ คือ ในทุกปีจะมีการเลี้ยงผีประจำปี ประมาณเดือนธันวาคมของทุกปี หลังจากทำไร่ ทำนา

ส่วนศาสนาคริสต์จะมีการสรรเสริญพระเจ้าที่โบสถ์ทุกวันอาทิตย์ และฉลองคริสต์มาสทุกปี ในเดือนธันวาคมบ้านละออบยังคงไว้ซึ่งวิถีชีวิตชนเผ่าอย่างเหนียวแน่น ทั้งภาษาพูด โดยเฉพาะภาษาพูดของบ้านละออบถือเป็นภาษากลางของภาษาลเวอะในเขตพื้นที่ใกล้เคียง การแต่งกาย ประเพณีสำคัญ เช่น ประเพณีแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ งานศพ การเลี้ยงผี เป็นต้น

#### 3.4 สภาพทางเศรษฐกิจของชุมชน

อาชีพหลักของประชากรบ้านละออบ คือ ทำนา ทำไร่หมุนเวียน ปลูกพืชเมืองหนาว เช่น ปลูกกาแฟ ปลูกเสาวรส ปลูกกะหล่ำปลี ปลูกถั่วแดง ส่วนอาชีพเสริม คือ การตีเครื่องเงิน การทอผ้า การตีเหล็ก เป็นต้น รายได้เฉลี่ยของครัวเรือน 474,441 ต่อปี และรายได้เฉลี่ยของประชากร 111,919 บาท/คน/ปี (สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอแม่ลาน้อย, 2562) ซึ่งก่อนที่จะเผาต้นไม้ทำไร่ ละว่าต้องเช่นผีป่า ด้วย เครื่องเช่นได้แก่ หมู ไก่ สุนัข สุรา และเบียร์ เมื่อเช่นแล้วจะนำอาหารมา



รับประทานจนหมด ชาวละอูบมีเศรษฐกิจแบบยังชีพ ทำไร่ ทำนา โดยในชุมชนจะปลูกข้าวเจ้าเป็นพืชหลัก และนิยมข้าวเจ้ามากกว่าข้าวเหนียว และนิยมต้มเหล้าที่ทำมาจากข้าวเจ้าอีกด้วย สมัยก่อนในแปลงนา หรือในไร่จะมีพืชชนิดอื่น ๆ ที่ปลูกแซมด้วย เพื่อไว้เป็นอาหารและใช้สอย ได้แก่ ข้าวโพด ถั่ว แตงกวา พริก ฝ้าย และผักท้องถิ่นต่าง ๆ เพื่อนำมาประกอบอาหาร ในไร่นาก็จะมีสัตว์เลี้ยงได้แก่ วัว ควาย หมู ไก่ สุนัข เป็นต้น ซึ่งสัตว์เลี้ยงเหล่านี้ส่วนมากเลี้ยงไว้เพื่อนำมาฆ่าเพื่อเช่นไหว้ผี ผลผลิตทางเศรษฐกิจของบ้านละอูบ มีปริมาณที่เพียงพอสำหรับการบริโภคและขายในหมู่บ้านใกล้เคียงได้บ้าง ในอดีตปลูกข้าวเป็นรายได้ แต่ในปัจจุบันด้วย สังคมเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป ชาวบ้านเริ่มหันมาปลูกพืชเศรษฐกิจ เช่น เสาวรส ผักกาดขาว ถั่วแดง ทำให้มีฐานะทางเศรษฐกิจดีขึ้น ทำให้ชุมชนละอูบในปัจจุบันบ้านเรือนมีลักษณะที่ค่อนข้างมั่นคงถาวร เปลี่ยนจากหลังคามุงหญ้าคาเป็นหลังคามุงกระเบื้องหรือสังกะสี บางบ้านก็มีลักษณะของบ้านเป็นสไตลโมเดิร์น ส่วนสัตว์เลี้ยงก็ยังคงเลี้ยงไว้ใช้ในพิธีกรรม เช่น พิธีกรรมการเกษตร พิธีแต่งงาน พิธีไหว้ผี เป็นต้น

#### 4. วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตกับการบริโภคอาหารของชุมชนบ้านละอูบ

จากการศึกษาวิจัยวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชุมชนบ้านละอูบจากอดีตจนถึงปัจจุบัน นั้น จากการศึกษาข้อมูลทุติยภูมิเอกสารที่เกี่ยวข้องและจากการทำเวทีชุมชน เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2564 ณ ศาลาประชาคมหมู่บ้าน บ้านละอูบ ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน การสัมภาษณ์ประชากรตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง จากผู้นำชุมชนอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการและผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตในชุมชนมานาน จำนวน 15 คน นั้น พบว่าชุมชนบ้านละอูบในอดีตมีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย แหล่งวัตถุดิบส่วนมากมาจากธรรมชาติทั้งจากพืชและสัตว์ ชุมชนบ้านละอูบยังสามารถเก็บหาจากธรรมชาติในผืนป่าที่สมบูรณ์และในแหล่งน้ำธรรมชาติ ซึ่งปัจจุบันการเก็บหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติของชุมชนจะไม่สามารถทำได้ทุกครัวเรือน แต่ก็ยังสามารถที่จะซื้อหาอาหารเหล่านี้ได้ เพราะว่า คนในชุมชนบางส่วนก็ไปหาเก็บของป่ามาขายในหมู่บ้าน

อาหารที่ได้จากธรรมชาติที่เป็นพืชเก็บหาได้ในพื้นที่จะมีจำนวน 40 ชนิด โดยแบ่งตามลักษณะการบริโภคได้ 5 ประเภทได้แก่

1. ประเภทกินดอก จำนวน 4 ชนิด ได้แก่ ดอกเสี้ยวป่า (ชื่อสามัญ: Orchid Tree ชื่อวิทยาศาสตร์: *Bauhinia variegata* L.), ดอกปูเลย (ชื่อสามัญ: Phlai ชื่อวิทยาศาสตร์: *Zingiber cassumunar* Roxb.), โต้ะระวิ (แคหัวหมู) (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Markhamia stipulata* Seem. var. *stipulata*) และ ดอกนุ่น (ชื่อสามัญ: White silk cotton tree ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ceiba pentandra* (L.) Gaertn.)
2. ประเภทกินผล จำนวน 11 ชนิด ได้แก่ ฟักทอง (ชื่อสามัญ: Pumpkin ชื่อวิทยาศาสตร์: *Cucurbita moschata* Decne.) แตง (ชื่อสามัญ: Cucumber ชื่อวิทยาศาสตร์: *Cucumis sativus* L.)



ผักเขี้ยว (ชื่อสามัญ :Wax gourd, White gourd. ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Benincasa hispida*.) มะกอก (ชื่อสามัญ:Hog plum, Wild Mango · ชื่อวิทยาศาสตร์: *Spondias pinnata* L. มะขามป้อม (ชื่อสามัญ: Malacea Tree ชื่อวิทยาศาสตร์: *Phyllanthus emblica* L.) บวบ ชื่อสามัญ: Sponge gourd ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Luffa acutangula* (Linn.) ,ตะไคร้ต้น (ชื่อสามัญ: May chang ชื่อวิทยาศาสตร์: *Cymbopogon citratus* ), มะไฟ (ชื่อสามัญ : Rambeh Bambi ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Baccaurea ramiflora* Lour.), ระมาง (แอปเปิ้ลป่า) (ชื่อสามัญ : Star apple. ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Chrysophyllum cainito* L.), มอกระโถง (กระท้อนป่า) (ชื่อสามัญ: Santol. ชื่อวิทยาศาสตร์: *Sandoricum koetjape* (Burm.f.) Merr.) และกระเจี๊ยบ (ชื่อสามัญ: Okra ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Abelmoschus esculentus* L.)

3. ประเภทกินหัวและราก จำนวน 6 ชนิด ได้แก่ ผักแป้น (ชื่อสามัญ: Chinese chives ชื่อวิทยาศาสตร์: *Allium tuberosum* Rottler ex Spreng.), เผือก (ชื่อสามัญ: Taro ชื่อวิทยาศาสตร์: (*Colocasia esculenta*), มัน (ชื่อสามัญ: Cassava ชื่อวิทยาศาสตร์: *Manihot esculenta* L.), ปลีกล้วย (ชื่อสามัญ: banana blossom. ชื่อวิทยาศาสตร์: *Musa paradisiaca* L. var. *sapientum* O. Ktze., *M. sapientum* L.), ผักชีฝรั่ง (ชื่อสามัญ Culantro, Long coriander, Sawtooth coriander. ชื่อวิทยาศาสตร์ *Eryngium foetidum* L.), และเรอไปโฮมง (อบเชย) (ชื่อสามัญ : Cinnamon Tree. ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cinnamomum verum* J.Presl.)

4. ประเภทกินใบ จำนวน 13 ชนิด ได้แก่ ผักกูด (ชื่อสามัญ: Paco fem ชื่อวิทยาศาสตร์: *Diplazium esculentum* (Retz.) Sw.), จั้วเม (มะเต๋อป่า) (ชื่อสามัญ: Cluster Fig ชื่อวิทยาศาสตร์: ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ficus Racemosa* Linn.), คาวตอง (ชื่อสามัญ Plu Kaow. ชื่อวิทยาศาสตร์ *Houttuynia cordata* Thunb.), จั้วโตกระ(ผักเสี้ยว) (ชื่อสามัญ: Orchid Tree. ชื่อวิทยาศาสตร์ *Bauhinia purpurea* L. ), ผักอีหลีน (ชื่อสามัญ: Phak ee luen ชื่อวิทยาศาสตร์: *Isodon ternifolius*), ผักกาด (ชื่อสามัญ: Mustard Greens ชื่อวิทยาศาสตร์: *Brassica juncea*.), ผักแป้น (ชื่อสามัญ: Chinese chives ชื่อวิทยาศาสตร์: *Allium tuberosum* Rottler ex Spreng ), ใบบัวบก (ชื่อสามัญ : Asiatic Pennywort ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Centella asiatica* Urban.), สะระแหน่ (ชื่อสามัญ Kitchen Mint, ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mentha x villosa* Huds.), ผักชีฝรั่ง (ชื่อสามัญ Culantro, ชื่อวิทยาศาสตร์ *Eryngium foetidum* L.), ยอดเสาวรส (ชื่อสามัญ : Jamaica honey-suckle, ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Passiflora laurifolia* L.), ใบกระเจี๊ยบ (ชื่อสามัญ: Okra ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Abelmoschus esculentus* L.) และผักขมป่า (ชื่อสามัญ : Amaranth ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amaranthus blitum* subsp. *oleraceus* L.)

5. ประเภทกินหน่อ จำนวน 6 ชนิด ได้แก่ หน่อไม้ซาง (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Dendrocalamus strictus*), หน่อไม้ตง (ชื่อสามัญ: Bamboo Sprouts. ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Bambusa vulgaris*.), หน่อไม้หวาน (ชื่อสามัญ : Sweet Bamboo ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Bambusa* sp.), หน่อไม้ป่า

(ชื่อวิทยาศาสตร์ *Bambusa arundinacea* Willd ), กางขาง และหน่อกล้วย (ชื่อสามัญ Banana. ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa sapientum* Linn.)

สำหรับอาหารที่ได้จากธรรมชาติจำพวกสัตว์ป่า มีจำนวน 26 ชนิด ได้แก่ เก้ง (ชื่อสามัญ: Indian muntjac, ชื่อวิทยาศาสตร์: *Muntiacus muntjac*), หมูป่า (ชื่อสามัญ Wild boar ชื่อวิทยาศาสตร์: *Sus scrofa*), หนู (ชื่อสามัญ: Roof rat ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Scientific Name, Rattus rattus* (Linnaeus.) นกเขา (ชื่อสามัญ Columbidae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Geopelia striata striata* (Linnaeus)), กระเม็ง (เม็ง) (ชื่อสามัญ Chinese Wedelia ชื่อวิทยาศาสตร์ *Wedelia chinensis* (Osbeck) Merr.), กระเห็น (อิเห็น) (ชื่อสามัญ :Common Palm Civet ชื่อวิทยาศาสตร์ *Para doxurus hermaphroditus*) ลิง (ชื่อสามัญ Long-tailed macaque, ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Macaca fascicularis* (Raffles) แลน (ตะกวด) (ชื่อสามัญ Clouded Monitor ชื่อวิทยาศาสตร์: *Varanus bengalensis*), เลียงผา (ชื่อสามัญ :Serow ชื่อวิทยาศาสตร์ *Capricornis sumatraensis*), กวาง (ชื่อสามัญ: Dear. ชื่อวิทยาศาสตร์: *Family Cervidae.*), กระรอก (ชื่อสามัญ: Finlayson's squirrel ชื่อวิทยาศาสตร์ *Collosciurus finlaysonii* (Horsfield, 1824), ไก่ป่า (ชื่อสามัญ: Red Junglefowl ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gallus gallus* (Linnaeus) 1758), งูสิง (ชื่อสามัญ Indochinese rat snake. ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ptyas korros.*), หมาไน (ชื่อสามัญ : siatic wild dog ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cuon alpinus*), หนอนไหม (ชื่อสามัญ : Bamboo Caterpillar ชื่อวิทยาศาสตร์ *Omphisa sp.*), จิ้งหรีด (ชื่อสามัญ Ground Cricket ชื่อวิทยาศาสตร์ *Teleogryllus (Macroteleogryllus) mitratus* (Burmeister, H., 1838), เหยี่ยว (ชื่อสามัญ : Crested Serpent Eagle ชื่อวิทยาศาสตร์ *Spilornis cheela* Latham.1790 ), ปลาตุ๊กห้วย ( ชื่อสามัญ. Gunther's walking catfish ชื่อวิทยาศาสตร์ *Clarias macrocephalus* (Gunther), ปลากัด (ชื่อสามัญ Fighting Fish ชื่อวิทยาศาสตร์: *Betta splendens.*), ปลาชะโด (ชื่อสามัญ : Giant Snake-head Fish ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Channa micropeltes.*), กุ้ง (ชื่อสามัญ : Lanchester's freshwater prawn ชื่อวิทยาศาสตร์: *Macro brachium lanchesteri.*), ปูนา (ชื่อสามัญ: Rice field Crab ชื่อวิทยาศาสตร์: *Sayamia (Esanthelephusa) dugasti*), ลูกอ๊อดกบ (ชื่อสามัญ : Tadpole ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Lithobates heckscheri*), เขียด (ชื่อสามัญ : Green paddy frog ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Hylarana erythraea.*), ปลาไหล (ชื่อสามัญ : Swamp eel. ชื่อวิทยาศาสตร์: *Monopterus albus.*) ซึ่งในแต่ละชนิดของการนำมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารนั้นสามารถหาได้ตลอดปี ดังปฏิทินอาหารจากธรรมชาติ ดังแสดงในตารางที่ 1 นี้ โดยมีส่วนของพืชที่นำมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร คือ ประเภทกินดอก 4 ชนิด ที่หาได้ช่วงเดือนมกราคมถึงสิงหาคมและนิยมใช้เป็นเครื่องเคียง ประเภทกินผลที่มีทั้งนำมาเป็นเครื่องเคียงและวัตถุดิบในการประกอบอาหารสามารถหาได้ตลอดปี จำนวน 11 ชนิด ประเภทกินหัวและกินรากมี 6 ชนิด สามารถนำมาประกอบอาหารและเป็นเครื่องเคียง สามารถหาได้





## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ที่	รายการ	เดือน												หมายเหตุ
		ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	
<b>ประเภทสัตว์น้ำ</b>														
14	หมาใน	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	2
15	หนอนไผ่				/	/	/	/						2
16	จิ้งหรีด		/	/	/	/	/	/	/					2
17	เหยี่ยว	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	2
18	ปลาตุ๊กห้วย	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	2
19	ปลากัด			/	/	/	/	/						2
20	ปลาชะโด			/	/									2
21	กุ้ง				/									2
22	ปูนา	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	2
23	ลูกอ๊อด		/	/										2
24	กบ เขียด					/	/	/						2
25	ปลาไหล					/	/	/						2

หมายเหตุ หมายเลข 1 หมายถึง ประเภทวัตถุดิบที่เป็นเครื่องเคียง

หมายเลข 2 หมายถึง ประเภทวัตถุดิบที่ใช้เป็นส่วนประกอบของเมนูอาหาร

### 5. ปฏิทินวัฒนธรรม วิธีการผลิต และอาหารที่นิยมบริโภคใน 12 เดือน ของบ้านละออบ

ชาวบ้านละออบมีวิถีชีวิตแบบพึ่งพาอาศัยป่า มีการใช้ประโยชน์จากพืช สัตว์ และระบบนิเวศหลากหลายรูปแบบ โดยการใช้ประโยชน์ป่าไม้ มีการใช้ภูมิปัญญาต่าง ๆ และองค์ความรู้เข้าร่วมในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติเพื่อแก้ไขปัญหาที่อาจก่อให้เกิดการสูญหายของทรัพยากรเหล่านั้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่าในแต่ละเดือนของบ้านละออบจะมีการประกอบพิธีกรรมขึ้น เพื่อให้เกิดการร่วมกลุ่มและไหว้ผีบรรพบุรุษของหมู่บ้าน เพื่อให้หมู่บ้านอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ซึ่งประเพณีและพิธีกรรมความเชื่อในแต่ละเดือนมีดังนี้

**มกราคม (เคี ตี)** เป็นเดือนแรกของปีจะมีการประชุมสามัญประจำปีของหมู่บ้าน เป็นช่วงเก็บผลผลิตกาแฟ หาฟืน และนิยมจัดพิธีขึ้นบ้านใหม่และจัดงานแต่งงาน เพราะถือว่าเป็นเดือนที่เริ่มต้นใหม่ ทำให้เกิดสิ่งดีดีเข้ามาในครอบครัว และเป็นเดือนที่ชาวบ้านจะเก็บเกี่ยวหญ้าคาเพื่อมาสร้างบ้าน หรือนำมาสร้างกระท่อมบริเวณไร่นาของตนเอง ซึ่งในพิธีขึ้นบ้านใหม่หรือพิธีจัดงานแต่งงานจะใช้ควาย 1 ตัวหรือหมู 2 ตัวแล้วแต่ฐานะของเจ้าภาพและจำนวนแขกที่มาร่วมในงาน มาเพื่อเซ่นไหว้ผีบรรพบุรุษจากนั้นก็นำไปประกอบอาหารซึ่งเมนูที่ทำในพิธีมงคลนั้นคือ ไต้สะเปือก (ยำหมู) ซึ่งใน



ชุมชนถือว่าสมัยก่อนเป็นอาหารของพระราชอาเไว้รับรองแขกบ้านแขกเมือง อาหารที่ชุมชนละอุนนิยมบริโภคในเดือนนี้ คือ เมนูแกงผักกูดใส่มะเขือพวง เมนูยำยอดผักป่า เพราะว่าเป็นเมนูที่มีวัตถุดิบที่จะนำมาประกอบอาหารตามฤดูกาล

**กุมภาพันธ์ (เคี ลอ)** เป็นเดือนที่ชาวบ้านจะเริ่มฟันไร่ เพื่อปลูกข้าวไร่ตามวิถีชีวิตของการทำไร่หมุนเวียน แต่ก่อนที่จะดำเนินการทำความสะอาดไร่นั้นจะต้องมีการแบ่งเขตพื้นที่สำหรับฟันไร่โดยคณะกรรมการหมู่บ้านและผู้เฒ่าที่จะมาแ่งพื้นที่ และในเดือนนี้จะมีการทำพิธีโนกเตะพริ (เลี้ยงเจ้าป่าเจ้าดิน) ในพิธีกรรมจะใช้ วัว 1 ตัว กรวยดอกไม้ เหล้าขาว ในการประกอบพิธี โดยมีคนเฒ่าเป็นผู้ประกอบพิธีซึ่งการที่ชาวบ้านใช้วัว 1 ตัวนั้น เพราะว่าวัวตัวใหญ่จะใช้สำหรับเลี้ยงผู้มาร่วมพิธีให้ได้ทานอาหารที่เช่นไหว้เจ้าที่กันอย่างทั่วถึง ประกอบกับชาวละว้าเชื่อว่าเจ้าป่าเจ้าดินชอบกินวัว ซึ่งเมื่อทำพิธีเสร็จแล้วจะนำเนื้อวัวมาต้มจนสุกและทำเป็นเมนูโต๊ะเง๊ะ (เนื้อวัวต้มจิ้มน้ำพริก) แจกจ่ายให้กับผู้ร่วมพิธีอย่างทั่วถึง อาหารตามฤดูกาลที่นิยมรับประทานในเดือนนี้ คือ เมนูตำดอกจี้กุก ยำยอดมะเดื่อเมนูแกงหยอกกล้วยป่า

**มีนาคม (เคี ลอย)** เดือนที่3 คือเดือนที่จะเริ่มทำแนวกันไฟและเผา ไร่หลังจากที่เดือน2 ได้ดำเนินการฟันไร่เรียบร้อยแล้ว ซึ่งก่อนจะเผาไร่หรือทำแนวกันไฟจะต้องมีการเลี้ยงผีแนวกันไฟก่อนหรือที่ชาวบ้านเรียกว่า โนกไปฮง (พิธีกรรมเลี้ยงผีแนวกันไฟ) สิ่งที่ใช้ในพิธี ใช้ไก่ 12 ตัว เพราะเชื่อว่าเป็นฤดูแล้งมีทั้งหมด 3 เดือน และในแต่ละเดือนจะมีไฟป่ามารอบๆหมู่บ้านทั้ง 4 ทิศ ทำให้ผู้ที่ทำพิธีต้องเลี้ยงไก่จำนวน 12 ตัวในการทำพิธี เมื่อประกอบพิธีกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้วจะดำเนินการเตรียมพื้นที่ในการปลูกข้าวไร่ในเดือนต่อไปอาหารที่นิยมบริโภคในเดือนนี้ คือ ยำปลีกล้วย ยำดอกเสี้ยว ห่อหมกผักคาวตอง

**เมษายน (เคี ปาว)** เป็นเดือนที่เริ่มปลูกข้าวไร่และพืชไร่ เช่น ข้าวสาลี เผือก และในบางพื้นที่เริ่มมีการหว่านข้าวนาในช่วงกลางเดือน ในเดือนนี้จะมีพิธีบูชาเจ้าในไร่ เพื่อปกป้องรักษาพืชที่ปลูกในไร่ให้อุดมสมบูรณ์ ได้ผลผลิตดี ซึ่งในพิธีบูชาเจ้าในไร่ จะประกอบไปด้วย กรวยดอก เหล้า และเนื้อ ซึ่งอาจจะเป็นไก่ หมู วัว ควาย หรือไข่ไก่ แล้วแต่เจ้าของที่ว่าจะเลี้ยงอะไรเจ้าที่ในไร่ เพื่อเป็นการบอกกล่าวเจ้าที่ในไร่ให้ปกป้องรักษาและให้ได้ผลผลิตที่ดี ส่วนอาหารที่นิยมทำในช่วงนี้คือ คริมฮอยจ (น้ำพริกถั่วเน่า) เป็นเมนูที่มีส่วนผสมของไข่ไก่ต้ม ซึ่งอดีตไข่ไก่จะหายาก 1 ครอบครัวไข่ 3 ฟองจะไม่พอกิน ทั้งครอบครัวจึงใช้วิธีการเพิ่มในสัดส่วนวัตถุดิบอื่นเพิ่มเพื่อให้ได้ปริมาณเมนูไข่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งในอดีตถือว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่า มีโปรตีนสูงและง่ายสำหรับการห่อข้าวไปไร่ อาหารตามฤดูกาลที่นิยมบริโภคในเดือนนี้ คือ เมนูตำมะเขือพวง น้ำพริกถั่วเน่า แกงเลี้ยงใบปูลิง

**พฤษภาคม (เคี พอน)** เดือนแห่งการหว่านกล้าข้าวนา กำจัดวัชพืช ข้าวไร่รอบแรก ทำการเตรียมที่นาสำหรับทำนา เป็นเดือนที่ทำพิธี 2 พิธี คือ พิธีเลี้ยงผีละมั่งซึ่งทำเมื่อเริ่มปลูกพืชผักช่วงต้นฤดูฝนและพิธีเลี้ยงผีหัวบันได (โนกโกญโบง) เป็นพิธีเพื่อให้คนในชุมชนพบปะสังสรรค์กัน และเป็นพิธี

ขอฝน เพื่อให้ฝนตกมีน้ำสำหรับทำนาและผลผลิตอื่น ๆ โดยในพิธีจะให้แต่ละบ้านนำเอากระดูกเผากับดอกฝ้ายกับตะแแล้วตาเดียว 1 อัน มารวมกัน ณ ศาลประกอบพิธีกรรม และเมื่อชาวบ้านมาครบทุกบ้านแล้วผู้ทำพิธีจะนำไปทิ้ง ความหมายว่า เป็นการทิ้งเคราะห์ร้าย ทั้งสิ่งที่ไม่ดีออกจากหมู่บ้าน จากนั้นทำพิธีเลี้ยงผีหัวบันได โดยหนึ่งบ้านจะมีการล้หมู 1 ตัวหรือ 2 ตัว ตามฐานะของเจ้าบ้าน เพื่อทำพิธี และเมื่อทำพิธีเสร็จจะนำหมูมาประกอบอาหารและเลี้ยงผู้ที่บ้านร่วมกัน อาหารที่ทำเลี้ยงจะเป็น ไต้สะเบือกหมูและรอมโละ (น้ำตะไคร้ต้น) ซึ่งเป็นน้ำซุบที่ไว้ทานคู่กับไต้สะเบือก ซึ่งในปัจจุบันน้ำซุบที่ทานคู่กับไต้สะเบือกจะมีให้เลือกหลากหลายอาจจะเป็นน้ำซุบที่ต้มด้วยเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ เมื่อทำพิธีบ้านนั้นเสร็จแล้วจะเป็นลักษณะหมุนเวียนกันทุกบ้านจนครบช่วงเดือนพฤษภาคมเป็นฤดูเตรียมทำนามจะมีพืชผักตามฤดูกาล เช่น ขนุน ตะไคร้ต้น เป็นต้น ทำให้เมนูอาหารเดือนนี้ คือ แกงผักกาดแห้ง ห่อหมกตะไคร้ต้น แกงขนุน และน้ำซุบตะไคร้ต้น

**มิถุนายน (เค็ แลฮ)** ช่วงฤดูฝน ชาวบ้านจะเริ่มดำนา และเริ่มเพาะกล้าพืชเศรษฐกิจเช่น กะหล่ำปลี เสาวรส กาแฟ เป็นต้น รวมไปถึงการเลี้ยงผีละมั่ง เป็นการเลี้ยงผีเริ่มต้นช่วงฤดูฝน และเลี้ยงเจ้าป่าเจ้าที่ดิน (โนกเตะพริ) ในพิธีกรรมจะใช้ วัว 1 ตัว กรวยดอกไม้ เหล้าขาว ในการประกอบพิธี และเมื่อเริ่มดำนาแล้วตอนกลางวันก็จะนำ วัวที่ใช้ในพิธีมาประกอบอาหารเลี้ยงกัน ซึ่งเมนูที่นิยมทำกันคือ ละอิจ (เมนูหนึ่งยอดอ่อนใบบอน) ซึ่งนำหนึ่งวัวมาต้มแล้วนำมาหนึ่งและแกงรวมกัน ในเดือนมิถุนายนเป็นช่วงฤดูทำนาอาหารในช่วงนี้จะเน้นเมนูที่นำวัตถุดิบมาประกอบอาหารหลังจากประกอบพิธีกรรม เช่น ไต้สะเบือก ประกอบกับฤดูนี้เป็นฤดูฝนทำให้มีหน่อไม้ และพืชผักแตกยอดอ่อนหลากหลายชนิดทำให้เมนูอาหารในเดือนนี้มีหลากหลายเมนู เช่น แกงยอดฟักทอง แกงหน่อไม้ ห่อหมกผักอีหลีน แกงยอดดอกเสี้ยว เป็นต้น

**กรกฎาคม (เค็ อาแลฮ)** เริ่มการถอนวัชพืชรอบ 2 สำหรับข้าวไร่ และทยอยปลูกพืชเศรษฐกิจที่ได้เพาะกล้าไว้ เช่น กะหล่ำปลี เสาวรส กาแฟ เป็นต้น เมนูอาหารในช่วงเดือนกรกฎาคมเป็นช่วงที่คนในชุมชนเริ่มเข้าสวนเพื่อปลูกพืชผักที่เพาะกล้าไว้ อาหารที่นิยมรับประทานในช่วงนี้จะ เป็นอาหารที่ง่าย ๆ ใช้เวลาทำไม่นานมากและสามารถเก็บวัตถุดิบในสวนมาประกอบอาหารได้ง่าย เช่น เมนูแกงผักกาด ยำปลีกล้วย น้ำพริกถั่วเน่า เป็นต้น

**สิงหาคม (เค็ ชาว)** การเริ่มกิจกรรมกำจัดวัชพืชข้าวนาดำรอบแรก และเป็นช่วงที่เก็บผลผลิตพืชเศรษฐกิจช่วงปลายเดือนสิงหาคม ในช่วงเดือนสิงหาคมชาวละอูบจะนิยมรับประทานเมนูแกงยอดฟักทอง ตำถั่วพืยกยาว และห่อหมกผักคาวตอง

**กันยายน (เค็ กละ)** เป็นช่วงที่เริ่มกำจัดวัชพืชรอบสามของข้าวไร่ และเป็นช่วงที่ชาวบ้านเริ่มทยอยปลูกถั่วแดงหลวง ถั่วลิสง และเริ่มเก็บเกี่ยวผลผลิตเสาวร และเมื่อไปสวน ไปไร่ ชาวบ้านก็จะเก็บหาพินมาหุงหาอาหาร และไว้ใช้ในครอบครัว ในช่วงเดือนนี้อาหารที่นิยมบริโภค คือ แกงยอดฟักทอง แกงหน่อไม้ ห่อหมกผักอีหลีน และแกงยอดดอกเสี้ยว

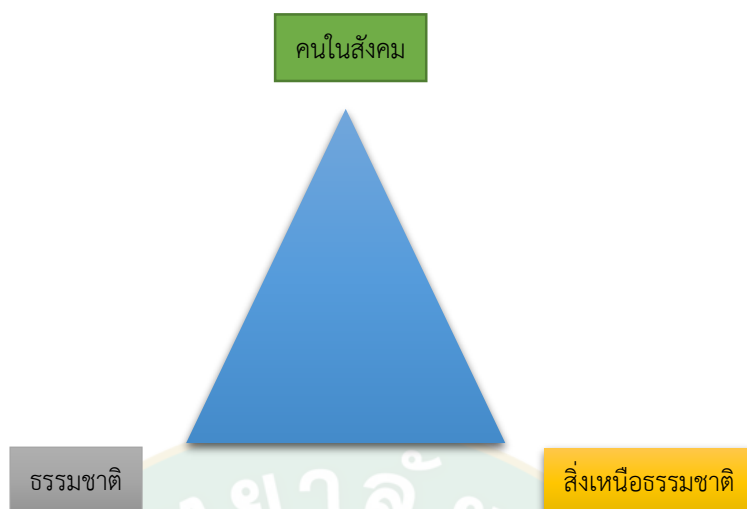
**ตุลาคม (เคิ บิฮตุ)** เริ่มเก็บเกี่ยวข้าวไร่ช่วงวันที่ 25 ของเดือนเป็นต้นไป (กรณีข้าวเหนียวจะได้เก็บเกี่ยวก่อนหน้าประมาณ 1 สัปดาห์) ในเดือนตุลาคมจะมีพิธีเรียกขวัญข้าวซึ่งจะใช้ไก่ 1 ตัว และกรวยได้พร้อมเหล่าชาว ในการประกอบพิธี และเมื่อเสร็จพิธีก็จะร่วมรับประทานอาหารกันโดยเมนูที่นิยมนานคือ โต๊ะโล๊ะ (แกงผักกาด) เพราะผักกาดได้ถูกหว่านไว้ในพื้นที่แปลง คนสมัยก่อนจึงนิยมแกงผักกาดใส่ไก่หรือถั่วเน่า ส่วนเครื่องปรุงหลักก็จะมี พริกและเกลือเพิ่มรสชาติ หลังจากนั้นคนในครอบครัวหรือญาติพี่น้องก็จะเริ่มตีข้าว

**พฤศจิกายน (เคิ บิติญ)** เริ่มเก็บเกี่ยวข้าวไร่ ข้าวนา จนถึงปลายเดือน และจะมีพิธีหลังฤดูเก็บเกี่ยวเสร็จ คือพิธีกรรมนกดะตุ คือพิธีที่จักขึ้นทุกบ้าน เป็นประเพณีทำบุญข้าวใหม่ทุกบ้านจะใช้ไก่ในการทำพิธี แต่ในระดับชุมชนจะใช้วัวและหมูสลับกันไปปีต่อปี ช่วงเดือนนี้เป็นฤดูหนาวทำให้พืชผลทางการเกษตรที่เจริญเติบโตในอุณหภูมิต่ำมีหลากหลายชนิด อาหารที่นิยมรับประทานในช่วงนี้คือ แกงแตงกวาดอย ห่อหมกผักอีหลีน แกงผักกูด แกงหัวเผือก ตำบวบหอม และแกงลูกน้ำเต้า

**ธันวาคม (เคิ บิติญ)** บ้านละอุมมีผู้นับถือทั้งศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ ทำให้ในช่วงเดือนนี้มีการจัดกิจกรรมทั้งกิจกรรมคริสต์มาสและงานคืนสู่เหย้า เป็นการจัดกิจกรรมที่ให้เยาวชนกลุ่มหนุ่มสาวได้กลับบ้านและทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างความสามัคคีและให้ลูกหลานได้กลับมาหาญาติผู้ใหญ่ที่อยู่ที่บ้าน อาหารที่นิยมบริโภคในช่วงนี้คือ โต๊ะสะเบือก เนื่องจากลูกหลานและญาติพี่น้องจะเริ่มทยอยเดินทางกันกลับบ้านทำให้พ่อแม่ ญาติพี่น้องทางบ้านทำอาหารไว้ต้อนรับลูก เพราะถือว่าเป็นอาหารต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง และยังมีอาหารที่นิยมรับประทานตามฤดูกาล คือ เมนูแกงผักกาดแห้ง แกงฟักทอง และแกงฟักเขียว

## 6. ความสัมพันธ์ทางสังคม ทางธรรมชาติ และสิ่งเหนือธรรมชาติ

จากการศึกษาพบว่าลักษณะความสัมพันธ์ของชุมชนบ้านละอุมสะท้อนออกมาได้ 3 ลักษณะที่สัมพันธ์กันคือ 1) ความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างคนกับคนอื่น ๆ ที่อยู่ร่วมกันในสังคมหรือในชุมชนด้วยกัน ซึ่งจะแสดงในลักษณะจารีต ขนบธรรมเนียมประเพณี ภาษา และกรสื่อสารต่าง ๆ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ จะแสดงออกมาในลักษณะภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตด้านปัจจัย 4 ประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ตลอดทั้งการประกอบอาชีพต่าง ๆ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ จะแสดงออกมาในลักษณะของ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ศาสนา ความเชื่อต่าง ๆ ทั้ง 3 ความสัมพันธ์นี้ ทำให้ชุมชนสามารถที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีเอกภาพ มีความสามัคคี จึงเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิตของชุมชนดังรูปภาพสามเหลี่ยมภูมิปัญญาที่แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนดังภาพที่ 4 ดังนี้



ภาพที่ 4 สามเหลี่ยมภูมิปัญญา

#### 6.1 ภูมิวัฒนธรรม ความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างคนในชุมชน

ชุมชนบ้านละอูบเป็นหมู่บ้านที่มีประชากรทั้งหมดเป็นเผ่าละว้า ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมีการทำไร่ ทำนา เลี้ยงสัตว์ ซึ่งเป็นลักษณะการผลิตแบบยังชีพ การทำไร่หมุนเวียนเป็นภูมิปัญญาเกี่ยวกับการทำนาขั้นบันได เนื่องจากสภาพภูมิประเทศเป็นเนินเขาลาดชัน ในอดีตชุมชนบ้านละอูบยังมีการทำไร่หมุนเวียนในการผลิตข้าวไร่ เนื่องจากยังไม่มี การควบคุมพื้นที่ป่าต้นน้ำ แต่ปัจจุบันมีการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำ ทั้งประกอบกับการมีเส้นทางคมนาคมสะดวกสบายขึ้น สามารถขนส่งผลผลิตได้สะดวก จากการผลิตเพื่อยังชีพอย่างเดียว กลายเป็นการผลิตเพื่อจำหน่าย และสร้างรายได้และเริ่มรับเทคโนโลยีการเกษตรมากขึ้นส่งผลให้ปัจจุบันได้ปลูกพืชเชิงเศรษฐกิจกันมากขึ้น พืชที่ปลูกกันในปัจจุบัน ได้แก่ กะหล่ำปลี พริก เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสามารถปลูกได้ทั้งปีเนื่องจากมีภูมิอากาศที่เอื้อต่อการปลูกพืชเมืองหนาว แต่ทั้งนี้ในฤดูปลูกข้าวก็จะใช้พื้นที่ปลูกข้าวกัน เนื่องจากชาวละว้าส่วนใหญ่นิยมปลูกข้าวกินกันเองตามความเชื่อที่ถูกถ่ายทอดจากบรรพบุรุษที่สอนให้ปลูกข้าวไว้กินเอง เป็นสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจแก่ชาวละว้าเป็นอย่างมาก รายได้ส่วนใหญ่จึงเป็นการทำการเกษตร ส่วนอาชีพอื่น ๆ คือ อาชีพค้าขาย ในชุมชนบ้านละอูบมีร้านค้า จำนวน 6 ร้าน เป็นร้านขายของชำทั่วไป และอาชีพเลี้ยงสัตว์พบว่าการเลี้ยงวัวและเลี้ยงหมูเพื่อไว้จำหน่าย เนื่องจากในการจัดงานพิธีต่าง ๆ ชาวละว้ามักจะใช้วัวและหมูในการทำอาหารเป็นส่วนใหญ่ การเลี้ยงสัตว์จึงเป็นอีก รายได้ของคนในชุมชน แต่ในปัจจุบันชุมชนบ้านละอูบ คือชาวบ้านวัยทำงานส่วนใหญ่จะอพยพไปประกอบอาชีพรับจ้างในเมืองมากขึ้น บ้างก็ย้ายไปอยู่ในเมืองเนื่องจากแต่งงานมีครอบครัว บ้างก็เดินทางไปศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ส่วนใหญ่จะเดินทางไปจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อถึงงานประเพณี



สำคัญประจำปี ถึงจะกลับมาบ้านครั้งหนึ่งส่งผลให้ผู้ที่อยู่ในชุมชนส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยผู้สูงอายุ และเด็ก

ด้านการศึกษา ชุมชนละอูบมีศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 1 แห่ง สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล ห้วยห้อม รับเลี้ยงเด็กตั้งแต่อายุ 2 ขวบครึ่งถึงสี่ขวบ มีโรงเรียนหนึ่งแห่งเปิดการสอนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 ในปัจจุบันเปิดสอนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (โรงเรียนขยายโอกาส) หลังจากเรียนจบแล้ว ส่วนหนึ่งไปเรียนต่อที่อำเภอแม่ลาน้อย ส่วนหนึ่งไปเรียนต่อที่อื่น ชาวบ้านร้อยละ 70 อ่านออกเขียนได้ นอกจากนั้นในปี พ.ศ. 2543 ยังมีโครงการพัฒนาเด็กกร้อกาเป้ TH906 ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนของ ศาสนาคริสต์ ซึ่งมีผู้อุปการะจากต่างประเทศ ส่งเสริมเด็ก ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณแก่เด็กโดยเริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุสองขวบ และโครงการ CHP ส่งเสริมเด็กโตจนถึงอายุ 22 ปี

ด้านสาธารณสุข ในชุมชนมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1 แห่งให้การรักษากับคนในชุมชนและต่างชุมชน โดยโรคทั่วไปที่คนในชุมชนเป็น คือ โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และเป็นไข้หวัด ในการรักษาสุขภาพชาวบ้านยังคงใช้สมุนไพรควบคู่กับยาสมัยใหม่ นอกจากนี้ชาวบ้านยังมีส่วนร่วมโดยการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อทำหน้าที่ดูแลด้านสุขภาพของคนในชุมชนอีกด้วย

การปฏิสัมพันธ์ของคนในชุมชนยังเป็นในรูปแบบของคนในชนบททั่วไป ต่างกันคือกลุ่มชาติพันธุ์ละว้าเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีระบบเครือญาติที่เข้มแข็งมาก การดำรงชีวิต การประกอบพิธีต่าง ๆ ได้รับความร่วมมือจากคนในชุมชนเป็นอย่างดี ทั้งนี้เนื่องจากมีระบบเครือญาติที่เข้มแข็ง รวมถึงวิธีการของชุมชนในการจัดการตนเอง เช่น จากการสัมภาษณ์ นายเอกราช ชูเกียรติตองดอย ประธานกลุ่มหนุ่มสาวบ้านละอูบ ทำให้ทราบว่า เมื่อผู้หญิงหรือผู้ชายได้เข้าพิธีการขึ้นบัญชีกลุ่มหนุ่มสาวแล้ว จะต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของชุมชนทุกกิจกรรม เช่น งานศพ คนหนุ่มสาวจะต้องมานั่งเฝ้าศพ จนถึงเช้าทุกคน หากไม่มาจะมีข้อตกลงในการลงโทษเป็นการปรับเงินตามกำหนดของกลุ่มหนุ่มสาว โดยเงินที่ปรับจะนำมาเป็นเงินกองกลางในการทำกิจกรรมอื่นต่อไป การปฏิบัตินี้ถูกสืบทอดมาตั้งแต่อดีต ระบบเครือญาติของชุมชนบ้านละอูบมาจากความนิยมแต่งงานกันกับคนในหมู่บ้านด้วยตัวเอง ทำให้เกิดระบบเครือญาติที่ใหญ่ คนในชุมชนนับถือกันเป็นญาติ

## 6.2 ภูมิวัฒนธรรม ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ

บ้านละอูบมีพื้นที่ทั้งหมด 14,121.94 ไร่ แบ่งเป็นพื้นที่การใช้ประโยชน์ที่ดินออกเป็น 4 ประเภท (อดุลย์ มิ่งศรีสุข และคณะ, 2558) ได้แก่

1. ที่อยู่อาศัยและสิ่งปลูกสร้าง จำนวน 175.75 ไร่ (ร้อยละ 1.25)



2. ที่ดินทำกิน มี 3 ลักษณะ คือ พื้นที่ไร่หมุนเวียน พื้นที่ทำนา และพื้นที่สวน จำนวน 10,877.57 ไร่ (ร้อยละ 77.03)

3. พื้นที่ป่าไม้ใช้สอย (ป่าโตะโม) เป็นป่าชุมชน สามารถตัดไม้มาสร้างบ้านเรือนได้ เก็บหาของป่าได้มีขอบเขตเฉพาะ ห้ามทำการเกษตรใด ๆ ที่เป็นการตัดไม้หรือแผ้วถางป่า จำนวน 513.20 ไร่ (ร้อยละ 3.63)

4. พื้นที่ป่าอนุรักษ์ จำนวน 2,555.42 ไร่ (ร้อยละ 18.09) มี 2 ประเภท คือ

4.1 ป่าอนุรักษ์ตามจารีตประเพณี จำนวน 791.13 ไร่ (ร้อยละ 5.60) ได้แก่

4.1.1 ป่านองตะโนญ (ป่าทำยหมู่บ้าน) ใช้ประกอบพิธีเลี้ยงผีของตระกูลซม้ง คือ ป่าที่ใช้ประกอบพิธีกรรมของชุมชนละอูบ เป็นป่าป้องกันลม ไฟป่า ป่านองตะโนญนี้ห้ามตัดไม้โดยเด็ดขาด จำนวน 20.37 ไร่ (ร้อยละ 0.15)

4.1.2 ป่านองเฮียงยวง (ป่าอนุรักษ์รอบหมู่บ้าน) จำนวน 411.18 ไร่ (ร้อยละ 2.91)

4.1.3 ป่าช้า เป็นป่าที่ไว้สำหรับฝังศพ จำนวน 26.89 ไร่ (ร้อยละ 0.19)

4.1.4 ป่าเยียน (ป่าแนวกันไฟ) จะอยู่รอบ ๆ พื้นที่ไร่หมุนเวียน เป็นแนวป้องกันไฟไม่ให้ลุกลามเข้าไปในพื้นที่ป่าใหญ่ ในอดีตห้ามตัดไม้ในบริเวณนี้ แต่ปัจจุบันให้ตัดไม้ทำฟืนได้ จำนวน 332.69 ไร่ (ร้อยละ 2.35)

4.2 ป่าอนุรักษ์ตามแนวคิดสมัยใหม่ จำนวน 1,764.29 ไร่ (ร้อยละ 12.49) ได้แก่ ป่าธนาคารอาหารชุมชน (Food bank) ป่าต้นน้ำ ป่าใช้สอย และป่าอนุรักษ์เฉลิมพระเกียรติ เป็นต้น ชุมชนละอูบ มีแหล่งน้ำ ประปาและลำห้วยที่ไว้ใช้สำหรับอุปโภค บริโภคภายในชุมชน สำหรับประปาจะให้ใช้ 8 เดือน คือช่วงเดือนตุลาคมถึงพฤษภาคม นอกจากนั้นจะใช้น้ำฝน ซึ่งแหล่งน้ำประปามี 4 สาย ดังนี้

1. ประปาห้วยหินแตก (โกลงซโมะมะ)
2. ประปาห้วยส้มป่อย (โกลงโซมปวย)
3. ประปาห้วยมะไฟขาว (โกลงโจะปิญ)
4. ประปาห้วยโตะฆวต (โกลงโตะฆวต)

แหล่งน้ำที่ใช้ในการเกษตร มีสายน้ำ 2 เส้นหลักที่ใช้ ได้แก่ น้ำลา (โกลงลา) เป็นต้นสายแม่น้ำแม่ลาหรือแม่น้ำยมและน้ำกู่จ่อ (โกลงจ่อ) ไหลมาบรรจบกับห้วยโกลงต่อง จากนั้นไปรวมกับโกลงอมลาน และสุดท้ายเป็นแม่น้ำแม่สะเรียง (โกลงเฮลียญ) มีลำห้วยรอง 5 สาย ได้แก่ โกลงตอยจ โกลงซุก โกลงมอกซรัมโกลงงะ โกลงเซียง โดยลักษณะแหล่งน้ำเป็นดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 แหล่งน้ำประปา เพื่อการบริโภคและลำห้วยที่ใช้ในการเกษตร

#### การถือครองที่ดินของชุมชน

ชาวบ้านบ้านละอูปในสมัยก่อนมีที่ดินจำกัดในการทำไร่ แต่ด้วยข้อตกลงของชุมชนจากบรรพบุรุษจนมาถึงปัจจุบัน จะมีผู้นำพิธี จาวโจว เป็นผู้จัดสรรที่ดินให้ ซึ่งขั้นตอนในการเลือกพื้นที่และการแบ่งพื้นที่ปลูกให้กับคนในชุมชน มีรายละเอียดดังนี้

การประชุมหมู่บ้าน (โปวกโคะยวง) เป็นขั้นตอนแรก เพื่อกำหนดพื้นที่ที่จะทำไร่หมุนเวียนในปีนั้นว่าจะใช้พื้นที่แปลงไหน โดยมีผู้นำพิธีกรรมที่เรียกว่า “จาวโจว” ไปประกอบพิธีกรรมที่ไร่ โดยจะใช้ไก่ 4 ตัวในการประกอบพิธี พิธีนี้มีข้อห้ามคือ ห้ามผู้หญิงไปร่วมหรือทานอาหารจากพิธีกรรมนั้น หลังจากทำพิธีเสร็จผ่านไป 1 คืน รุ่งขึ้นจะมีการทำนายฝันของคนแต่ละครอบครัว ถ้าครัวเรือนไหนฝันดี เช่น ถ้าฝันเห็นแม่น้ำใหญ่ ถือว่าฝันดีก็จะตกลงเอาพื้นที่ตรงนั้นเป็นที่ทำกินในปีนั้น เพราะเสี่ยงทายออกมาแล้วว่าดี แต่ถ้าฝันเห็นไฟ หมายความว่าที่ตรงนั้นไม่ดี ไม่เหมาะสำหรับเป็นที่ทำกิน ครอบครัวจะไม่สบายต้องเปลี่ยนที่

#### 6.3 ภูมิวัฒนธรรม ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ

ชุมชนละอูปมีแหล่งน้ำและผืนป่าที่อุดมสมบูรณ์ ทำให้สามารถเก็บหาอาหารจากธรรมชาติได้ สามารถหล่อเลี้ยงชีวิตของตนเอง และเกิดความมั่นคงทางอาหารในชุมชน แต่การจะคงอยู่ไว้ซึ่งทรัพยากรทางธรรมชาติทั้ง ดิน น้ำ ป่าไม้ เหล่านี้ไว้ได้นั้น ชุมชนมีการประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อของคนในชุมชน เพื่อให้สิ่งเหล่านี้อยู่กับชุมชนไปอย่างยั่งยืนและยังเป็นการสร้างการรวมกลุ่ม ความสามัคคีในชุมชนในการทำพิธีกรรมร่วมกันของคนในชุมชน โดยพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องบ้านละอูปมีดังนี้

1. **พิธีกรรมเลี้ยงผีเจ้าป่าเจ้าดิน (โนกตะเพริ)** เป็นพิธีกรรมที่ทำสืบทอดกันมาแต่อดีต ทำเพื่อขอขมาผีเจ้าป่าเจ้าดินที่สิ่งสถิตปกปักรักษาพื้นที่ที่มีการทำไร่และให้ท่านช่วยดูแลพืชผลทางการเกษตรให้เจริญงอกงาม แต่เมื่อใดที่ไม่ทำพิธีกรรมเลี้ยงผีเจ้าป่าเจ้าดิน ปีนั้นผลผลิตทางการเกษตรจะไม่ค่อยดีและร้ายกว่านั้นอาจจะมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น พิธีกรรมเลี้ยงผีเจ้าป่าจะไม่จัดขึ้นทุกปี แต่จะทำเฉพาะในพื้นที่ที่ชาวบ้านเชื่อว่าที่นั่นเจ้าที่แรงเท่านั้น ในพิธีกรรมจะใช้ วัว 1 ตัว ในการประกอบพิธี โดยมีคนเฒ่าเป็นผู้ประกอบพิธีและมีชาวบ้านที่ทำไร่ในเขตนั้นมาร่วมในพิธีด้วย จะทำในช่วงเดือนมีนาคม

2. **พิธีกรรมเลี้ยงผีแนวกันไฟ (โนกไปฮง)** เป็นพิธีกรรมที่จัดขึ้นก่อนการเผาไร่ เป็นพิธีกรรมที่ขาดไม่ได้ เป็นพิธีกรรมเลี้ยงผีแนวกันไฟ เพื่อไม่ให้ไฟลุกลามในเขตป่าสงวนและในเขตพื้นที่สวน จึงมีพิธีนี้เกิดขึ้น เพื่อให้เจ้าที่แนวกันไฟช่วยปกปักรักษาด้วย ตามความเชื่อแต่อดีตพิธีกรรมเลี้ยงผีแนวกันไฟ สิ่งที่ใช้ในพิธี ใช้ไก่ 12 ตัว โดยมีคนเฒ่าเป็นผู้ประกอบพิธีและมีชาวบ้านในชุมชน ที่ทำไร่ในเขตนั้นมาร่วมในพิธีด้วย จะทำในช่วงเดือนมีนาคมหลังจากที่ฝนไร่เสร็จ

3. **การเลี้ยงเจ้าที่ตามที่นา/สวน/หัวเหมือง** ชาวบ้านเชื่อว่าสถานที่ทุกที่มีเจ้าที่คุ้มครองอยู่ แม้แต่หัวเหมืองก็มีเจ้าที่ ในการเลี้ยงหัวเหมืองนั้นมีความเชื่อว่าเจ้าที่จะช่วยดูแลรักษาหัวเหมือง พิธีนี้จะจัดทำในช่วงก่อนฤดูทำนา เดือนพฤษภาคม ของทุกปี โดยเกษตรกรผู้ทำนาที่มีเหมืองจะมีการเลี้ยงเจ้าที่เหมืองทุกคร้วเรือน เว้นคร้วเรือนที่เป็นศาสนาคริสต์ โดยในพิธีจะมีผู้เฒ่าผู้แก่ที่เป็นผู้ชายมาร่วมทำพิธี การเลี้ยงเจ้าที่/สวน/หัวเหมือง สิ่งที่ใช้ประกอบพิธี คือ กรวยดอก 1 คู่, เมียง 1 คำ, ชุดหมากเคี้ยว, เศษถ้วยแตก 3 ชิ้น ให้ความหมายว่าเป็นเงิน 300 บาท, ขมิ้นหั่นเป็นแว่น 3 ชิ้น ให้ความหมายว่าเป็นทอง 3 เล่ม, เหล้าต้ม 1 ขวด, หมู 1 ตัว, ด้ายขาว 1 เส้น

4. **พิธีกรรมเลี้ยงผีหัวบันได (โนกโกญโบง)** จะทำในช่วงเดือนพฤษภาคมของปี และเลือกเอาวันดีวันอังคาร โดยผู้นำด้านพิธีกรรม จะเป็นคนกำหนดเวลา เมื่อถึงวันที่กำหนดช่วงค่ำวันอังคาร จะมีพิธีส่งเคราะห์หมู่บ้าน โดยให้แต่ละบ้านนำเอากระดุกเผากับดอกฝ้ายกับตะแล้วตาเดียว 1 อันมารวมกัน ๆ ศาลประกอบพิธีกรรม และเมื่อชาวบ้านมาครบทุกบ้านแล้วผู้ทำพิธีจะนำไปถึงความหมายว่า เป็นการทิ้งเคราะห์ร้าย ทิ้งสิ่งไม่ดีออกจากหมู่บ้าน จากนั้นก็จะมีการไปเที่ยวหากันทุกบ้านที่มีการ ทำพิธีเลี้ยงผีหัวบันได โดยบ้านนั้นจะมีการล้หมู 1 ตัว เพื่อทำพิธี พอทำพิธีเสร็จก็จะนำหมูมาประกอบอาหารและเลี้ยงผู้ที่มาบ้านร่วมกันจะเป็นลักษณะหมุนเวียนกันทุกบ้านจนครบ ซึ่งพิธีกรรมนี้ทำให้เกิดความสามัคคีกันในชุมชน อยู่ร่วมกันแบบเครือญาติ (ภาพที่ 6)

5. **พิธีกรรมล้างดิน (รัฮมา)** เป็นพิธีกรรมที่ทำก่อนจะปลูกข้าวไร่เพื่อล้างสิ่งที่ไม่ดีที่จะก่อความพิชที่ชาวบ้านปลูก ในการทำพิธีจะใช้สัตว์ 4 เท้า ในการทำพิธี เช่นหมู 1 ตัว หมา 1 ตัว หรือไก่ 2 ตัว เพื่อให้ครบ 4 เท้า โดยเลือกเอาสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่งตามความสะดวกของบ้านนั้น ๆ และมีผู้เฒ่าผู้แก่เป็นผู้ประกอบพิธีกรรม



6. **พิธีกรรมนกตะตุ** คือพิธีกรรมที่ทำหลังจากเก็บเกี่ยวข้าวไร่ข้าวนา ประมาณเดือนธันวาคมถึงเดือนมกราคม จะทำพิธี 2 จุด คือที่หัวหมู่บ้านหนึ่งจุด (ตะตุ) และที่ท้ายหมู่บ้านหนึ่งจุด (กุมรูฮ) ช่วงนั้นจะมีการปิดหมู่บ้าน ห้ามคนในออกและคนนอกห้ามเข้าในหมู่บ้าน พิธีนี้จะจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี จะเกิดในช่วงหลังเก็บเกี่ยวผลผลิต ในอดีตมีการขนานไว้อาไม่ถูกบุงกรุก รุกรานก็จะเลี้ยงผีให้ทุกปี เป็นพิธีที่ป้องกันศัตรูเข้ามารุกราน จะปิดหมู่บ้าน 1 วัน ปิดตั้งแต่ 6 โมงเย็น เปิดหมู่บ้าน 4 โมงเย็นของอีกวัน โดยที่จะมีคนเฝ้าอยู่ทางเข้าหน้าหมู่บ้าน ทุกบ้านจะใช้ไก่ทำพิธี แต่ในระดับชุมชนจะใช้วัวและหมูสลับกันไปปีต่อปี

7. **พิธีกรรมส่งเคราะห์เมือง** จะทำในช่วงที่มีเหตุการณ์ไม่สงบ เป็นการล้างเคราะห์กรรม เสนียดจัญไรต่างๆที่เกิดขึ้นในชุมชน ทำให้ชาวบ้านอยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากโรคภัยและภัยอันตรายต่าง ๆ

จากการศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและการศึกษา สัมภาษณ์และพูดคุยกับประชากรตัวอย่างนั้นพบว่า ความเชื่อ วัฒนธรรมและประเพณีของชนเผ่าละว้า นั้น มีการสืบทอดกันมายาวนานและยังปรากฏภาพชัดเจนอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิต แม้ว่ายุคสมัยจะเป็นเหตุและปัจจัยให้เกิดการปรับตัวในหลาย ๆ เรื่อง แต่ร่องรอยที่เหลืออยู่ก็ช่วยให้เข้าใจและปฏิบัติกันมาได้โดยไม่ยากนั้น ย่อมแสดงให้เห็นแล้วว่า ความเชื่อ วัฒนธรรมและประเพณีทางสังคมของชุมชนบ้านละอูป ไม่ใช่เพียงการปฏิบัติยึดถือเฉพาะรูปแบบภายนอกเท่านั้น ยังคงมีเนื้อหาสาระที่เป็นหลักใหญ่ใจความในเชิงนามธรรมอยู่อย่างเหนียวแน่น

ความเชื่อเรื่องกำเนิดเผ่าชาติพันธุ์ ชาวละว้าหรือลเวีอะ ในอดีตละว้าตั้งถิ่นฐานบนดอย เนื่องจากเป็นคำสั่งของขุนหลวงวิลังคะ ให้ตั้งถิ่นฐานอยู่บนดอยสูงเพื่อให้เห็นข้าศึกที่จะมาโจมตี แบบรอบด้าน จากนั้นมีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมจากการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่บ้านบนดอย ได้ย้ายถิ่นฐานมาอาศัยในพื้นที่ราบและคนที่มิทันทรัพย์จะนิยมซื้อจับจองที่ดินในพื้นที่ราบ ช่วงแรกที่มีการย้ายถิ่นฐานคือ ความอดอยากขาดแคลนทางด้านอาหาร โรคภัย และเพื่อย้ายมาอยู่ใกล้โรงพยาบาล แต่ในเวลาถัดมาชาวละว้าเริ่มที่จะเรียนรู้ที่อยู่กับธรรมชาติ หาอาหารและยารักษาโรคจากแหล่งวัตถุดิบที่มีอยู่ตามป่า จึงทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ และด้วยที่มีพิธีกรรม ความเชื่อที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ซึ่งนับว่าการเกิดของชนเผ่านั้นมีความผูกพันกับธรรมชาติและดำรงวิถีชีวิตในป่า รวมทั้งการบริโภคที่ยังคงพึ่งพิงอาศัยธรรมชาติอยู่อย่างมาก



ภาพที่ 6 พิธีกรรมเลี้ยงผีหัวบ้านโต (โนกโกญโงง)

สรุปได้ว่า ชาวละว้าหรือละเวือะบ้านละอูป มีวิถีชีวิตที่มีการอนุรักษ์วัฒนธรรมละว้าอย่างยึดมั่น ถึงแม้ว่าอิทธิพลของโลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีส่งผลให้ชุมชนในปัจจุบันเปลี่ยนไป อย่างไรก็ตามยังคงมีการรณรงค์ให้มีการอนุรักษ์ภาษา พิธีกรรม ประเพณี และวัฒนธรรมของละว้า เช่นในชุมชนมีการจัดกิจกรรม พิธีกรรม การรวมกลุ่มเยาวชน เป็นต้น โดยมีผู้นำชุมชนเป็นแกนนำในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ทำให้ชุมชนเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่าและเหมาะสมในการศึกษาวิถีชีวิตของชาวละว้าต่อไป

## 7. ภูมิปัญญาที่มีในชุมชน

จากการศึกษาภูมิปัญญาของชุมชนบ้านละอูปที่มีในชุมชนเพื่อเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนตั้งแต่ อดีตจนถึงปัจจุบันที่เป็นจุดเด่น หลงเหลืออยู่ในชุมชน มีดังนี้

### 7.1 การแต่งกาย

ชนเผ่าละว้า ถึงแม้จะเป็นชาติพันธุ์กลุ่มเล็ก ๆ แต่มีความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรม ประเพณีและมีความงดงาม โดยเฉพาะการแต่งกายของชนเผ่าที่มีความโดดเด่นสวยงามและเป็นที่เลื่องลือมานานจนถึงปัจจุบัน เพราะเป็นการแต่งกายเฉพาะของชนเผ่าละว้า และที่สำคัญจะมีการถักทอด้วยตนเอง ละว้ามีเครื่องแต่งกายมากมายมีทั้งเสื้อแขนยาว เสื้อแขนสั้น กางเกง กระโปรง ปลอกแขน ปลอกขา สร้อยคอ ต่างหูและผ้าปิดหน้าสำหรับเจ้าสาวโดยเฉพาะชุดการแต่งกายของละว้าไม่ว่าจะเป็นเสื้อ กระโปรง ปลอกแขน ปลอกขา แต่ละอย่างจะมีวิธีการทอที่ไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะกระโปรงของละว้าจะมีวิธีการทอที่ยากกว่าเครื่องแต่งกายอื่น ๆ เพราะกระโปรงละว้าจะมีลวดลายสีสันทากหลายและจะต้องมีความละเอียดเป็นอย่างมาก ส่วนมากกระโปรงละว้าจะมีสีดำแดงหรือสีดำชมพู ส่วนเสื้อจะมี 2 สี คือ สีขาวกับสีดำ จะเป็นเสื้อแขนกุดทั้งสองสี ส่วนมากแถบข้างจะเป็นสีชมพู การแต่งกายละว้าสามารถแยกได้เป็น 2 แบบ คือ การแต่งกายในชีวิตประจำวันและการแต่งกายในพิธีกรรม การแต่งกายในชีวิตประจำวันของผู้หญิงละว้าจะนิยมใส่เสื้อสีขาวแขนสั้นด้วยด้ายสี สีพื้น

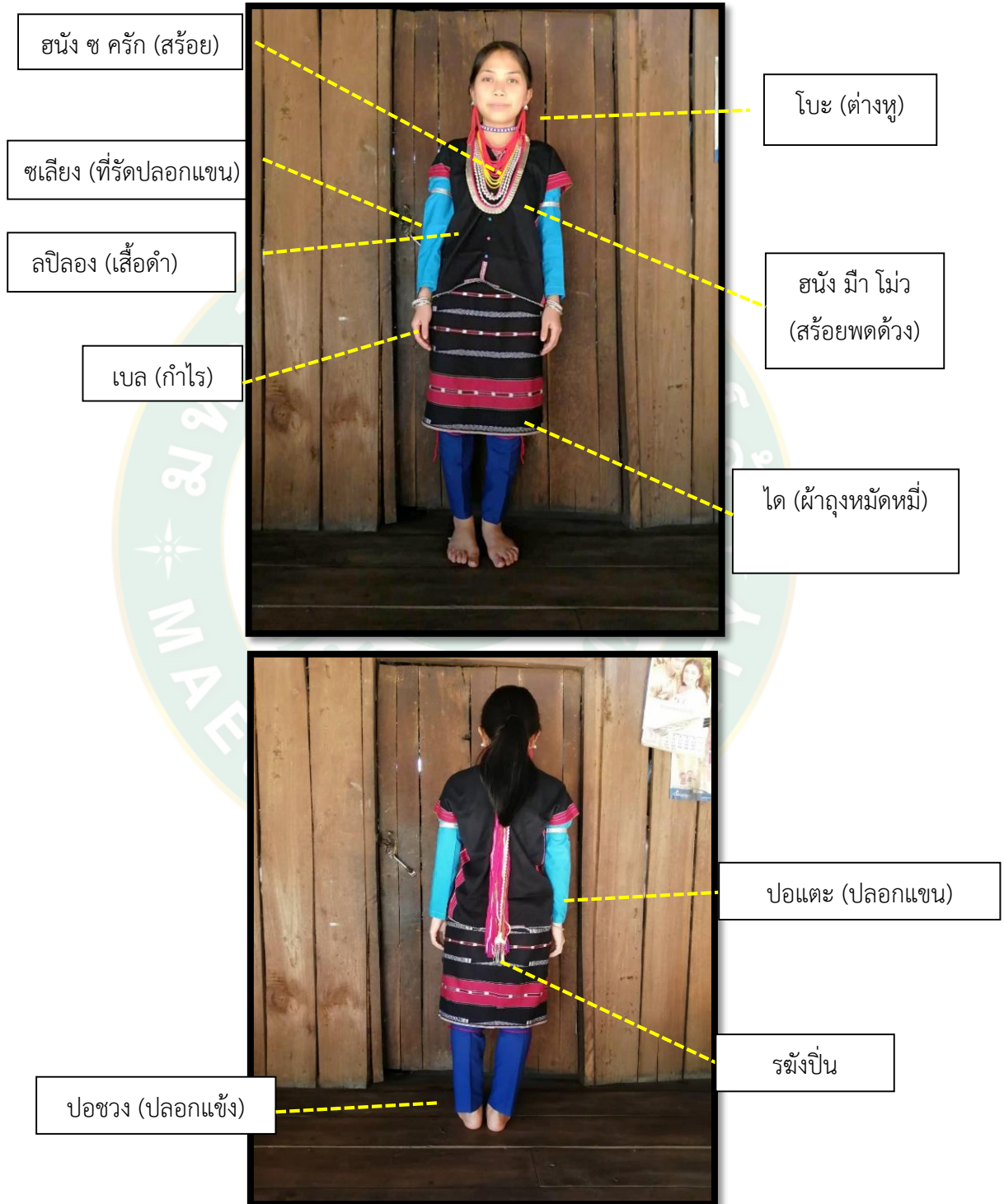


ของผ้านุ่งเป็นสีดำมีลายคั่นเป็นแถบในแนวนอน ลายนี้ได้จากการพันลายขนาดต่างๆ ที่เชิงผ้านล่าง เป็นแถบใหญ่ ซึ่งมักมีสีแดงหรือสีชมพูเหลือบด้วยสีเหลือง ลายมัดนั้นเป็นสีน้ำเงินแซมขาว มี “ปลอกแขน” และ “ปลอกขา” (ผ้าพันขา) ส่วนมากลวดจะนิยมไว้ผอมยาวทำเป็นมวยประดับด้วยปิ่นหรือขนเม่นและปล่อยปลายยาวส่วนหญิงสูงอายุนิยมมวยต่ำแต่ไม่ทิ้งปลายแบบหญิงสาว หญิง ลวดจะนิยม สร้อยเงินเม็ดและลูกปัดสีแดง สีส้ม สีเหลืองหลายเส้นเป็นเครื่องประดับ มีต่างหูโดยเฉพาะนิยมต่างหู โคมพรมสีเหลืองแดงหรือสีส้มยาวจนถึงไหล่และ ใส่สกุณลง นอกจากนี้ยังมีกำไลแขนและกำไลข้อมือ ทำด้วยเงิน ส่วนการแต่งกายในพิธีกรรมผู้หญิงมักเหมือนการแต่งกายในชีวิตประจำวัน (ภาพที่ 7) แต่หากในพิธีเลี้ยง ผี การแต่งงาน และงานศพจะใส่เสื้อสีดำทับลงบนเสื้อสีขาวประจำชนเผ่าเสื้อสีดำจะมี ลายสีแดงแนวตั้งที่ข้างลำตัวเย็บในแนวเดียวกับเสื้อสีขาว บางหมู่บ้านมีลายปักตั้งแต่เชิงด้านล่าง ขึ้นมาด้านหน้าปล่อยวางไว้สำหรับใส่สายสร้อยเครื่องประดับต่าง ๆ (ภาพที่ 8)

ในการแต่งงานของหญิงที่นับถือศาสนาพุทธหรือถือผีจะนิยมใช้ผ้าบางสีแดงเหลืองหรือขาวคลุมหน้า มือทั้งสองยึดที่มุมผ้าไว้ ส่วนหญิงที่นับถือคริสต์จะนิยมใช้ผ้าบางสีขาวคลุมหน้า ผู้ชายจะใส่ เสื้อแขนยาวสีขาวทับเสื้อยืด กางเกงคล้ายกางเกงขาก๊วยสีขาว มีงาช้างที่คาดไว้ที่ข้างลำตัวโพกศีรษะ ด้วยผ้าสีแดงหรือสีชมพู หากเป็นเจ้าบ่าวที่นับถือพุทธหรือผีจะนุ่งผ้าคล้ายโจงกระเบนทับกางเกง และ พันเอวด้วย “กะชี” คือผ้าคาดเอวที่ใช้ใส่เงินตรา ชายลวดจะสูงอายุมักเจาะรูที่หูเพื่อใส่ต่างหูงาช้าง นอกจากนี้ยังนิยมสักหมึกสีดำบริเวณลำตัวลงไปถึงหัวเข่า และนี่ก็เป็นความสวยงามของชนเผ่าลวดที่มีความโดดเด่นไม่น้อยไปกว่าชนเผ่าใด ๆ สกุณลง คือ กำไลเท้าฝ่ายเคลือบด้วยยางรัดจำนวนหลายเส้น ผีฟ้าผ่า คือ ผีที่เผ่าลวดนับถือและจะทำการเลี้ยงผีฟ้าผ่าปีละครั้ง กะชี คือ ผ้าที่คาดเอวที่ใช้ใส่เงินตรา (ภาพที่ 9)

### ลักษณะแบบเครื่องแต่งกาย ผู้หญิง ชาตัพันธุ์ลเวีอะ

#### แบบที่ 1 โทนชุดสีดำ



ภาพที่ 7 การแต่งกายหญิงลเวีอะ แบบที่ 1 โทนชุดสีดำ

แบบที่ 2 โทนชุดชาวสลับดำ



ภาพที่ 8 การแต่งกายหญิงลเวือะ แบบที่ 2 โทนชุดชาวสลับดำ





ภาพที่ 9 การแต่งกายชายลาวเวีอะ



## 7.2 ภาษาหนังสือลเวีอะ

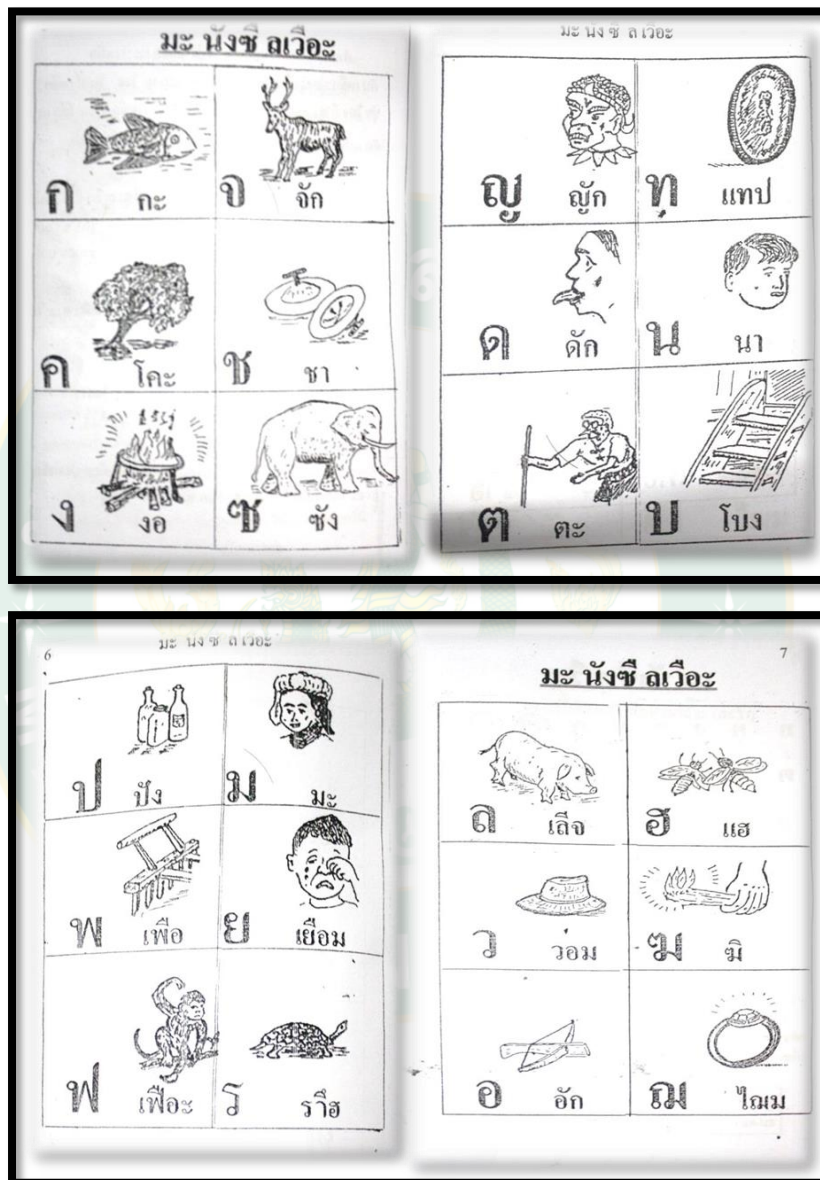
จากการสัมภาษณ์ผู้รู้ด้านภาษา ลเวีอะ ชื่อ นายสมชาย วงศ์ตา (สัมภาษณ์, 16 เมษายน 2564) เล่าว่าเมื่อก่อนลเวีอะยังไม่มีตัวหนังสือ แต่ชาวกะเหรี่ยงนั้นมีตัวหนังสือแล้วซึ่งตอนนั้นประมาณปี 2493 ก่อนมิชชันนารีจะเข้ามาเผยแพร่ศาสนาในบ้านละอูบ 5 ปี ตอนนั้นมีคนนับถือศาสนาคริสต์ในหมู่บ้านห้วยห้อมได้รับการสอนหนังสือกะเหรี่ยงเพื่อที่เขาจะได้อ่านพระคัมภีร์ได้ เมื่อสามารถอ่านเขียนได้ นำมาซึ่งความปิติ อย่างมากที่สามารถอ่านออกเขียนได้ พวกเขาจึงสอนให้ญาติและคนรู้จัก และด้วยความที่กะเหรี่ยงกับลเวีอะมีวัฒนธรรมใกล้เคียงกัน จึงมีบางครอบครัวที่เป็นญาติสนิทกัน ในครานั้นมีคุณตาท่านหนึ่ง ชื่อ นายเอี้ยะ วงศ์ตา มีที่นาตั้งอยู่ใกล้กับหมู่บ้านห้วยห้อม ชาวกะเหรี่ยงเหล่านั้น จึงได้สอนหนังสือกะเหรี่ยงให้นายเอี้ยะ และมอบหนังสือเล่มหนึ่งให้นายเอี้ยะเพื่อนำไปศึกษาต่อ หนังสือเล่มนั้นมีชื่อว่า กอ อะ กะ เป็นการเริ่มเรียนรู้ภาษากะเหรี่ยง จากนั้นนายเอี้ยะจึงเดินทางไปศึกษาภาษาที่บ้านห้วยห้อม จนสามารถอ่านออก เขียนได้ จึงเป็นคนแรกในชุมชนลเวีอะที่สามารถอ่านหนังสือกะเหรี่ยงได้ ต่อมามีนายอินเสาร์ นายกริมา นายพะเกาะ มาร่วมเรียนด้วย

เมื่อปี พ.ศ. 2498 มิชชันนารีเข้ามาเผยแพร่ศาสนาที่บ้านละอูบ 2 คน ชื่อว่า น้อยแก้ว กับหนานเป็ง ทั้งสองได้อาศัยอยู่ที่บ้านละอูบเป็นเวลานาน สังเกตเห็นว่าชาวบ้านบางคนสามารถอ่านหนังสือภาษากะเหรี่ยงได้ จึงทำการศึกษาและประยุกต์อักษรกะเหรี่ยงให้เป็นภาษาลเวีอะ โดยเริ่มสอนให้เด็ก ๆ ในหมู่บ้าน เพื่อการสอนพระคัมภีร์ไบเบิลที่ง่ายขึ้น จากนั้นนำมาเขียนเป็นบทเพลงนมัสการพระเจ้า จำนวน 5 บทด้วยกัน ชื่อว่า เพลง เยชูดาวอะ, เพลงเยชูธรักเนอิมแนมอะ, เพลงโรโจติระพาวม, เพลงเกือฮไมจ รพาวมละปุย ปลัฮเตะ, เพลงโกโตวบุโฮมว ซ ตี ตอกพะเยชูและเมื่อปี พ.ศ.2499 อาจารย์ดอน ชลาเตอร์ เริ่มเข้ามาเป็นมิชชันนารีในหมู่บ้านละอูบเห็นชาวบ้านใช้ตัวหนังสือกะเหรี่ยงในการศึกษาพระคัมภีร์ในปีพ.ศ.2500 ท่านก็ได้เริ่มพัฒนาเป็นตัวอักษรอังกฤษและเริ่มสอนให้กับคนในชุมชนลเวีอะบ้านละอูบทั้งเด็กและผู้ใหญ่และใช้กันอยู่ระยะหนึ่งพอมานในปี พ.ศ.2502-2503 มีเหตุการณ์ไม่สงบในเมืองไทยทางการจึงมาตรวจสอบการที่ท่านมาสอนศาสนาที่บ้านละอูบเมื่อเห็นว่ามีการใช้อักษรอังกฤษกับภาษาชนเผ่าเขาเกรงว่าจะเป็นภัยต่อความมั่นคงจึงมีประกาศไม่ให้มีการใช้ภาษาและอักษรต่างชาติ ท่านจึงเริ่มพัฒนาภาษาลเวีอะให้เป็นตัวอักษรไทยโดยทำเป็นหนังสือเรียนชื่อว่าหนังสือ ปบอซี

คนลเวีอะก็ได้ตัวอักษรไทยมาใช้ในการเขียนภาษาของตัวเองตั้งแต่นั้นมา ในปี พ.ศ.2502/1959 จากนั้น อ.ดอน ชลาเตอร์ เริ่มสอนภาษาลเวีอะที่เขียนด้วยตัวอักษรไทยจนกระทั่งคนในชุมชนอ่านออกเขียนได้หลักฐานการพัฒนาที่ละขั้นตอนนั้นดูจากการเขียนพระคำภีร์ไบเบิลฉบับภาษาละอูบในปี พ.ศ.2504 เริ่มพิมพ์เป็นพระคำภีร์ เล่มแรกคือพระคัมภีร์เล่มสีน้ำตาลและต่อมาในปี พ.ศ.2514 หรือ ค.ศ.1971 ท่านได้พิมพ์พระคำภีร์เล่มใหม่ทั้ง 27 เล่มคือที่ปกสีดำ



ในปีพ.ศ. 2536 ท่านได้พิมพ์พระคัมภีร์เล่มใหม่ ทั้ง 27 เล่ม คือ ที่ปกสีดำและพระคัมภีร์เดิมเล่มสีแดง  
ในปีพ.ศ. 2544 ท่านได้พิมพ์เป็นพระคำภีร์ลเวีอะ (ภาพที่ 10) และเอามารวมกันทั้ง 66 เล่ม  
คนลเวีอะทั้งที่อยู่ในจังหวัดเชียงใหม่และแม่ฮ่องสอนก็ใช้มาจนทุกวันนี้



ภาพที่ 10 หนังสือภาษาลเวีอะ

### 7.3 เครื่องเงิน

เครื่องเงินลเวือะเป็นเครื่องประดับของคนชั้นสูง เช่น พระมหากษัตริย์ ขุนนางกลุ่มคนที่มีฐานะและมหาเศรษฐีเครื่องเงินเป็นสิ่งที่ทำมาจากโลหะเงินที่เป็นเหรียญเงินรูปในภาษา ลเวือะเรียกว่า เงินแถบโดยจะต้องมีช่างที่มีความชำนาญในการทำ เนื่องจากมีขั้นตอนการทำ หลายขั้นตอน การทำเป็นกลุ่มเครือญาติในสมัยก่อน มีเครื่องเงินเพียงไม่กี่ชนิดที่คน ลเวือะ นิยมทำเพื่อใช้เป็นเครื่องประดับ มีเครื่องใช้เช่น สลุงเงิน ปิ่นปักผม ต่างหู สร้อยเม็ดพดด้วง เกลี้ยงที่รัดปลอกแขนกำไรเกลียวข้อมือ มีดเงิน กล้องยาสูบ และแหวน เป็นต้นการที่มีคน ลเวือะเครื่องประดับเงินนั้นเป็นการแสดงถึงฐานะของเขาด้วยคน ลเวือะจึงชอบสะสมเก็บไว้บางชนิดมีความสำคัญเพราะจะต้องใช้ในพิธีกรรม กลุ่มคนลเวือะที่ทำเครื่องเงินในจังหวัดแม่ฮ่องสอนมี 2 ชุมชนเท่านั้น คือชุมชนบ้านละอูป/บ้านสันติสุข เครื่องเงินที่เป็นของลเวือะ จะมีเงินเจียงมีลักษณะโค้งงอใช้ในการจ่ายค่าสินสอด (ภาษาลเวือะเรียกว่า แฉงไถญ) เจ้าสาว (ภาพที่ 11) เงินแกวตันมีลักษณะเหมือนเงินเจียงแต่ลายไม่เหมือนกันและเงินเม็ดพดด้วงใหญ่ (ภาพที่ 12) ให้กับพี่น้องน้องของภรรยา



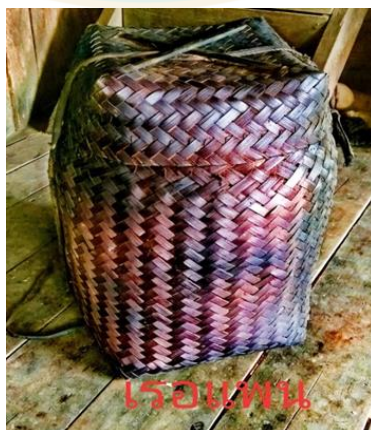
ภาพที่ 11 มีาเจียง ใช้สำหรับการขอสาว มีาแฉงไถญ



ภาพที่ 12 เงินพดด้วง มีามัดโนง

#### 7.4 การจักสาน

เครื่องจักสานเป็นภูมิปัญญาของคนลัวะที่นำเอาวัสดุจากธรรมชาติมาประดิษฐ์เป็นข้าวของเครื่องใช้ทั้งในชีวิตประจำวันและที่เป็นมรดกตกทอด เครื่องจักสานที่เป็นอุปกรณ์ของใช้ประจำวัน ประกอบไปด้วยตะกร้าที่ภาษาลัวะเรียกว่า (กอก) กอกนี้โดยหลักแล้วใช้ในการแบกพินเพราะเวลาที่คนลัวะไปตัดพินจะเลือกตัดเอาเฉพาะกิ่งไม้ที่แห้งแล้วเพื่อจะไม่มีการทำลายป่าหรือต้นไม้ที่ยังมีชีวิตอยู่และก็ใช้ใส่ของเวลาไปทำไร่ทำนา อีกอันหนึ่งภาษาลัวะเรียกว่า (แปม) จะใช้ใส่ของที่มีเม็ดเล็ก เช่นข้าว,กาแฟ เป็นต้น ส่วน (ซัว) จะใช้ใส่ของที่มีเม็ดดเล็กเช่นกันและยังใช้ในพิธีแต่งงานด้วย และยังมียุกรณ์สำหรับใส่ของเวลาไปเยี่ยมญาติต่างหมู่บ้านหรือเป็นอุปกรณ์สำหรับเก็บเสื้อผ้า เรียกว่า ปอมหรือเรอแพน (ภาพที่ 13) เป็นต้น



ภาพที่ 13 เรอแพน

## 7.5 เครื่องมือทำมาหากิน

ภูมิปัญญาเป็นสิ่งของประดิษฐ์เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการทำมาหากินภาษาลัวะเรียกว่า (ไท) เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการไถนาของสิ่งนี้ทำมาจากไม้ และ (เพือ) เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการกวาดดินในนาให้เรียบโดยใช้ควายลาก ทั้งนี้ทั้งอุปกรณ์ล่าสัตว์ที่ทำมาจากไม้ (อ๊ก) และอุปกรณ์ที่ใช้ในการตีคัฟายเรียกว่า (อ๊กโปยฮ) และมีอุปกรณ์เป็นตัวกำเนิดลมในการเผาเหล็กหรือหลอมเงิน เรียกว่า (โรซอ) (ภาพที่ 14) ทั้งหมดคืออุปกรณ์ที่ใช้ทำมาหากินของคนในชุมชนบ้านละอูบ



ภาพที่ 14 โรซอตัว (กำเนิดลมในการเผาเหล็กหรือหลอมเงิน)

## 7.6 การตีเหล็ก

จากการสัมภาษณ์นายเอกราช ชูเกียรติติงดอย ชาวบ้านบ้านละอูบ เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2564 พบว่าตามตำนานบอกเล่า ลัวะเป็นกลุ่มคนที่มีความชำนาญในการถลุงเหล็กลัวะจึงเป็นกลุ่มคนที่มีความชำนาญในการทำเครื่องมือเหล็กด้วยและมีหลายครอบครัวที่ทำกาตีเหล็กเป็นอาชีพรอง ผู้ที่ทำอาชีพตีเหล็กเป็นคนแรกคือนายพาวม ชูเกียรติติงดอย เขาเป็นคนคิดค้นเครื่องมือทำงานหลายอย่าง เช่น มีดขวาน,เคียวดายหญ้า/เกี่ยวข้าวเป็นต้นแล้วท่านก็สอนให้ลูก ๆ ของเขาคือ นายโลน นพมาศนิรันดร์ เขาเป็นช่างทำปืนแก๊ป นายซาอู ชูเกียรติติงดอย เขาเป็นช่างทำมีดเคียวเกี่ยวข้าวและดายหญ้า นายสะลัว ชูเกียรติติงดอย เขาเป็นช่างทำกล้องยาสูบและยังได้สอนให้คนอื่นอีกหลายคน เช่นนายพะกริ นายจิ้น นายบุญซุก เป็นและนายพะกริได้ถ่ายทอดให้นายบุญทาบุดราสวรรค์ซึ่งตอนนี้เป็นช่างตีมีดที่ดีที่สุดของชุมชนบ้านละอูบ ส่วนคนในตระกูลชูเกียรติติงดอยไม่มีใครทำแล้วในการทำกาตีเหล็กนั้นมืองค์ประกอบหรือเครื่องมือมากมายหลายอย่าง เช่น คนเตาไฟที่ทำด้วยไม้เป็นอุปกรณ์บีบลมเพื่อเป่าไฟลุกโชน สร้างความร้อนในการที่จะเผาเหล็กเพื่อทำให้เหล็กมีความอ่อนตัว ค้อนตีเหล็กหลากหลายขนาดเพื่อตีขึ้นรูปทรง มีแท่นตีเหล็ก (ภาพที่ 15) เพื่อรองเมื่อ



นำเหล็กมาตีมีกระบะไม้เพื่อรองน้ำสำหรับจุ่มเหล็กเมื่อตีเป็นเม็ด เสร็จการจุ่มนั้นเป็นขั้นตอนสุดท้าย เครื่องมือเหล็กนั้นจะตีหรือไม่ขึ้นอยู่กับที่การจุ่มน้ำปริมาณและอุณหภูมิจะต้องได้ทุกอย่าง จะต้องลงตัว พอมาถึงในยุคนี้มีหลายหมู่บ้าน ลือชื่อที่ทำได้เช่นบ้านดงใหม่, บ้านป่าแป๋, บ้านดงบ้านสันติสุข และบ้านละอูปในส่วนของบ้านละอูปนั้นได้ตั้งเป็นกลุ่มตีมีดลำ โดยมึหน่วยงานภาครัฐมาสนับสนุนในด้านเครื่องมือ เช่น สำนักงานพัฒนาชุมชน เป็นต้น และมีผลิตภัณฑ์ขายในชุมชนด้วย



ภาพที่ 15 แท่นตีเหล็ก

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ภูมิปัญญาชุมชนบ้านละอูปมีความหลากหลาย และตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันยังคงไว้ซึ่งสิ่งดีงาม เช่น ด้านภาษา เป็นการใช้ภาษาละไว้ใน การสื่อสารกันภายในครอบครัว ชุมชน ซึ่งมีการสืบทอดกันมายาวนาน ซึ่งจะเชื่อมโยงไปถึงการทำงาน และยังมีกรรมรงค์พื้นฟูผ่าน พิธีกรรมศาสนา ในการเข้าวัดไปโบสถ์ ก็จะปลูกฝังให้มีการอนุรักษ์ภาษาให้เติกรุ่นใหม่ เกิดความหวงแหนมีความภาคภูมิใจในในชาติพันธุ์ ด้านการแต่งกาย ทำให้คนในชุมชนเริ่มให้ความสำคัญ โดยมีการ ส่งเสริมการท่องเที่ยวทำให้คนในชุมชนให้ความสำคัญและเป็นการเปลี่ยนแนวคิดของชาติพันธุ์ละว่า ซึ่งจากเดิมไม่กล้าใส่ชุดประจำเผ่า แต่ด้วยการพัฒนาของผู้นำชุมชนและคนในชุมชนบางกลุ่มนำ อัตลักษณ์เหล่านี้ไปเผยแพร่ ทำให้คนในชุมชนเปลี่ยนแนวคิดและหันมาให้ความสำคัญกับการแต่งกาย มากขึ้น รวมถึงการแปรรูปและออกแบบเสื้อผ้าให้ทันสมัยแต่คงความเป็นละว่าไว้ อยู่ ด้านเครื่องเงิน เครื่องประดับ เป็นผลผลิตที่ได้ผลพวงมาจากการแต่งกาย เพราะเครื่องเงินเป็นส่วนประกอบหนึ่งของ เครื่องแต่งกายละว่าโดยเฉพาะกลุ่มผู้หญิงที่มีการนำเครื่องเงินมาประดับเพื่อความสวยงาม ส่วนผู้ชาย ก็จะมีมีดเงินที่มีราคาค่อนข้างสูง แต่เป็นสิ่งที่มีความค่าทางจิตใจ ทำให้คนนิยมเครื่องเงินกัน นอกจากนี้ ยังมีการประยุกต์ลวดลายให้ทันสมัยสามารถใส่ได้ทุกเพศทุกวัย และด้านตีเหล็ก เป็นงานฝีมือที่



ต้องการความละเอียดอ่อนและมีการสืบทอดมายาวนานเนื่องจากเป็นเครื่องมือที่สำคัญและจำเป็นต้องมีต้องใช้ในทุกครัวเรือน ไว้ใช้ในการประกอบอาชีพเกษตรกรรม และปัจจุบันก็มีการประยุกต์รูปแบบเครื่องมือการผลิตให้ไวขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีกด้วย

## ตอนที่ 2 องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูบ ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

### 1. ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

อาหารเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นรากฐานความสำคัญทั้งด้านความปลอดภัย ด้านโภชนาการและสุขภาพ ผ่านการสืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ชุมชนบ้านละอูบ ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอนได้มีการสืบทอดภูมิปัญญาอาหารรุ่นสู่รุ่น อีกทั้งยังมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาผสมผสานกับภูมิปัญญาสมัยใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงของบริบททางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ซึ่งมีผลให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมกรบริโภคของชาวละว้าบ้านละอูบในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทั้งการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุง และวิธีการบริโภค แต่ชุมชนยังคงสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารให้คงอยู่กับชุมชนตลอดมา โดยผ่านการสืบทอดผ่านครอบครัว การทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน และผ่านพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น พิธีแต่งงาน พิธีศพ เลี้ยงผีตามความเชื่อ เป็นต้น

อาหารท้องถิ่นของชาวละว้ามีรสชาติที่หลากหลาย เนื่องจากมีหลากหลายชนิด ทั้งนี้ชุมชนบ้านละอูบมีการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย มักจะกินอาหารง่าย ๆ เพื่อการดำรงชีวิตให้กลมกลืนกับธรรมชาติ รู้จักแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ที่กินได้ในท้องถิ่นมาดัดแปลงเป็นอาหารทานในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผักพื้นบ้านที่หาได้ตามธรรมชาติในท้องถิ่น ในระยะหลังชุมชนบ้านละอูบมีการปลูกผักสวนครัว ไม้รับประทาน เช่น น้ำเต้า มะเขือ พริก หากต้องการอะไรเพิ่มเติมชาวบ้านละอูบมักจะหาซื้อเครื่องอุปโภค บริโภคต่าง ๆ ได้จากร้านค้าในชุมชน นอกจากนี้ชาวละอูบยังมีวิธีการถนอมอาหารไว้รับประทาน ได้แก่ การนำมาตากแห้ง การนึ่งมารมควัน เพื่อให้อาหารสดแห้ง และสามารถเก็บไว้ทานได้นาน ชาวบ้านละอูบนิยมปรุงรสชาติอาหารด้วย พริก เกลือและถั่วเน่า (ถั่วเหลืองหมัก) โดยส่วนใหญ่จะชอบรสชาติอาหารที่ไม่จัดจ้านมากนัก

### 2. องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละว้า

อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะเป็นไปตามเอกลักษณ์และวัฒนธรรม การปรุงอาหารจะหาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งอาหารท้องถิ่นจะมีคุณค่าโภชนาการต่อร่างกาย โดยเฉพาะผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นซึ่งหาง่าย ราคาถูกและยังปลอดภัยจาก

สารเคมี มีคุณค่าสูง ในอดีตชาวบ้านไม่ค่อยเดือดร้อน เจ็บป่วย มีปัญหาเรื่องสุขภาพการกิน เนื่องจากเป็นสังคมเกษตรธรรมชาติที่ปลอดภัยปลอดสารเคมีจำพวกผักพื้นบ้าน สมุนไพร สัตว์พันธุ์พื้นเมืองในท้องถิ่น เรียกว่ามีความสมบูรณ์เรื่องข้าวปลาอาหารและทรัพยากรธรรมชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า “ในสวนมีผัก ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” การทำมาหากินหรือวิถีชีวิตอยู่แบบสบาย สมดุล พอดี พอเพียงไม่ต้องแก่งแย่ง ใช้จ่ายเมื่อยามจำเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ เช่น เสื้อผ้า ยารักษาโรค อาหาร บ้านเรือนที่อยู่อาศัยทำเอง ใช้เอง ปลูกเอง และออกตามธรรมชาติและผักพื้นบ้านแต่ละพื้นที่ (ฉวีวรรณ สุวรรณภา และคณะ, 2560)

การปรุงอาหารของชาติพันธุ์ละว้า บ้านละอูป ส่วนใหญ่มีรสชาติที่ไม่จัดจ้าน เครื่องปรุงโดยส่วนมากจะเป็น เกลือ พริก และถั่วเน่า เท่านั้น เพราะชาวบ้านบ้านละอูปถือว่าการรับประทานอาหารที่มีรสชาติไม่จัดจ้านจะสามารถทำให้ยืดอายุ สุขภาพดี กินง่ายอยู่ง่าย เช่น แกงผักกาด ตำน้ำพริกถั่วเน่า เป็นต้น

อาหารหลักที่ชาวละอูปนิยมทานกันได้แก่ ข้าวเหลือง (ข้าวสวย) เพราะเป็นข้าวที่ชาวละอูปปลูกและมีรสชาติที่อร่อย ซึ่งในอดีตชาวละว้าถือว่าข้าวเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทานและมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก ชาวละอูปจึงต้องทานข้าวเป็นหลัก ถึงแม้ว่าปัจจุบันจะมีอาหารมากมาย แต่ก็ต้องกินข้าวให้ครบ 3 มื้อ คือ

อาหารมื้อเช้า ซึ่งชาวละอูปเรียกว่า อววมชะ ซึ่งกับข้าวในตอนเช้าจะมีประมาณ 1 อย่าง เนื่องจากช่วงเช้าต้องรีบไปไร่ ไปสวน จึงทำให้มีกับข้าวเพียง 1 อย่าง โดยมักจะเป็นอาหารประเภทแกงที่มีน้ำ เช่น แกงผักกาด แกงยอดฟักทอง เป็นต้น เพราะชาวละอูปเชื่อว่าการทานกับข้าวที่มีน้ำแกงจะช่วยให้ทานข้าวมื้อเช้าได้เยอะขึ้น มีแรงในการทำงานทั้งวัน

อาหารมื้อกลางวัน ซึ่งชาวละอูปเรียกว่า อววมเซอเงะ กับข้าวมื้อกลางวันส่วนมากจะเป็นอาหารแห้ง เช่น น้ำพริกถั่วเน่า (ครีมฮอยจ) น้ำพริกผักอีหลีน (โบายจฮาล้างนบ) เพราะเป็นอาหารแห้งที่สามารถห่อไปไร่นาได้สะดวก และส่วนมากก็จะไปหาผักป่าหรือผักที่อยู่ในไร่นา แหล่งธรรมชาติมาลวกจิ้มกับน้ำพริก เช่น จั้วเม (ยอดมะเดื่อป่า) ผักกูด เป็นต้น

อาหารมื้อเย็น ซึ่งชาวละอูปเรียกว่า อววมปู กับข้าวมื้อเย็นเป็นมื้อที่พิเศษ เพราะจะได้ทานพร้อมกันทั้งครอบครัวและช่วยกันทำ จึงเป็นมื้อที่ชาวละอูปให้ความสำคัญอีกมื้อ ซึ่งส่วนมากอาหารที่ทำในมื้อเย็นจะเป็นอาหารที่มีเนื้อเป็นส่วนผสมบ้าง เช่น ยำยอดบอนใส่หนังวัว โຕ๊ะสะเบือก ยำหัวปลี เป็นต้น

อาหารของชาวละว้า บ้านละอูป ส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่าง ๆ เช่น แกงยอดฟักทอง (โตะฮงาจั้ว) แกงผักกูด (โຕ๊ะ เวื่อะครัน) แกงหัวเผือกยอดมะเดื่อ (โตะฮงาฮาวน) โຕ๊ะโล๊ะ (แกงผักกาด) ประเภทต่าง ๆ เช่น ตำดอกดิน (กัตซางโบลฮ) ตำถั่วฟักยาว (เปลิลาวม) น้ำพริกต่าง ๆ น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกผักอีหลีน ฯลฯ ผักบางชนิดก็ใช้เป็นเครื่องเคียง ส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักใน

ท้องถิ่นที่มีอยู่และขึ้นเองโดยธรรมชาติ ซึ่งอาหารที่ทำเองและได้วัตถุดิบหลักมาจากธรรมชาติส่วนใหญ่ จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ

### 3. ประเภทอาหาร

อาหารของชาวละว้าเป็นอาหารที่มาจากการบินโคตามวิถีชีวิตดั้งเดิมในชุมชน ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก ใช้วัตถุดิบที่สดและปลอดภัยจากแหล่งธรรมชาติ โดยมากจะเป็นผักและชาวละว้าบ้านละอูบมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวและการบริโภคข้าวที่ตนเองปลูกเอง อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีโภชนาการ ประกอบกับการผสมผสานแบบลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นหลัก การปรุงอาหารจะเป็นการแกง ตำ ยำ มีวิธีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาในการปรุงไม่นาน ใช้น้ำมันน้อยในการปรุงอาหาร แต่ครั้ง มีการใช้เนื้อสัตว์บ้างในการปรุงซึ่งเป็นแหล่งของโปรตีนได้มาจาก หมู ไก่ ไข่ และสัตว์อื่นๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น เครื่องปรุงและวัตถุดิบส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่ได้มาจากธรรมชาติ นำมาปรุงเป็นอาหาร โดยอาหารละว้าบ้านละอูบ มีประเภทของอาหารดังนี้

#### 3.1 แกง

แกง เป็นอาหารประเภทน้ำ ซึ่งใช้เครื่องปรุงโขลกละเอียดละลายกับน้ำ โดยวิธีทำจะใส่น้ำในภาชนะ พอเดือดใส่เครื่องปรุงซึ่งเครื่องปรุงที่ใช้จะมีเพียงแค่ พริก เกลือ และถั่วเน่าก็สามารถที่จะทำให้รสชาติอาหารนั้นอร่อยโดยอาจมีความแตกต่างจากชุมชนในเมืองที่เวลาจะทำเมนูประเภทแกง จะใช้ผงปรุงรสหรือผงชูปีก่อนในการปรุงเพื่อให้ได้รสชาติตามต้องการ โดยชาวละว้าจะใช้วัตถุดิบที่หาง่ายและมีในครัวมาประกอบอาหารแทนการซื้อจากตลาด แล้วใส่วัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบของอาหารลงไปตามลำดับ อาหารประเภทแกง เช่น แกงผักกาด (ภาพที่ 16) แกงหน่อไม้ แกงผักกูด แกงยอดฟักทอง เป็นต้น



ภาพที่ 16 แกงผักกาด (โต๊ะโล๊ะ)

### 3.2 ยำ

ยำ เป็นอาหารประเภทที่ใช้กับของที่สุกแล้ว เช่น ยำเนื้อหมู (ภาพที่ 17) ยำยอดมะเดื่อป่า ยำเนื้อไก่ โดยจะเป็นการนำเอาเนื้อหรือผักที่ต้มจนสุกแล้ว ลงไปคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงปรุงรสชาติตามต้องการ อาหารประเภทยำของชาวละว้าส่วนมากจะได้วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารมาจากการทำพิธีกรรมต่าง ๆ ในชุมชน เช่น หมู ไก่ เมื่อพิธีกรรมเสร็จก็จะนำเนื้อหมูมายำ กลายเป็นยำเนื้อหมู (โต๊ะสะเปือก) ไว้รับประทานกันในครัวเรือน



ภาพที่ 17 ยำเนื้อหมู (โต๊ะสะเปือก)

### 3.3 ตำ

ตำ เป็นอาหารประเภทเดียวกับยำ มีวิธีการปรุงที่คล้ายกัน โดยนำส่วนผสมต่าง ๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน เพียงแต่ตำจะใช้คลุกเคล้ากันในครก เช่น ตำดอกดิน (ภาพที่ 18) ตำถั่วฝักยาว เป็นต้น สมัยก่อนชาวละว้าบ้านละอูบนิยมตำในครกไม้ที่ทำขึ้นเอง เนื่องจากมีความรู้ภูมิปัญญาด้านการประดิษฐ์ของใช้ในครัวเรือนและมีทรัพยากรธรรมชาติที่สามารถนำมาทำได้ แต่ด้วยปัจจุบันไม่สามารถที่จะนำไม้บางชนิดมาทำเป็นอุปกรณ์เครื่องครัวได้ด้วยกฎหมายและข้อจำกัดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนและผู้ที่ทำอุปกรณ์เหล่านี้อยู่ในช่วงผู้สูงอายุ ทำให้ปัจจุบันเริ่มมีการใช้ครกหินที่ซื้อสำเร็จ มาใช้ในการประกอบอาหาร





ภาพที่ 18 ต๋ำดอกดิน (กัตซังโตะ)

### 3.4 น้ำพริก

น้ำพริก เป็นอาหารหรือเครื่องปรุงชนิดหนึ่ง ที่จะมีเครื่องเคียงเป็นผักลวก ผักต้ม เพื่อนำมาจิ้มกับน้ำพริกเพื่อให้ได้รสชาติ ซึ่งส่วนประกอบหลัก คือ พริก เกลือ กระเทียม เป็นต้น และอาจมีส่วนผสมอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ถั่วเน่า ผักอีหลิน ตะไคร้ มะเขือเทศ โดยวิธีการปรุงจะนำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกรวมกันและปรุงรสชาติตามที่ต้องการและจะมีชื่อเรียกว่า น้ำพริกผักอีหลิน และน้ำพริกถั่วเน่า ซึ่งน้ำพริกถั่วเน่าชาวละว้าบ้านละอูบมีส่วนผสมที่แตกต่างจากที่อื่น คือมีส่วนผสมของไข่เข้าไปผสมผสานในเมนู เนื่องจากสมัยก่อนน้ำพริกถั่วเน่าที่ทำจะมีปริมาณน้อย รับประทานกันไม่คุ้มต่อครัวเรือน จึงต้องหาส่วนผสมอื่นเพื่อมาเพิ่มปริมาณ ชาวละว้าเลยนำไข่มาผสมในน้ำพริกถั่วเน่า เพื่อเพิ่มปริมาณอาหารให้มากขึ้น สามารถทานได้กันทั้งครอบครัว (ภาพที่ 19)



ภาพที่ 19 น้ำพริกถั่วเน่า (ครีมฮอยจ)



### 3.5 หมก

หมก เป็นอาหารที่ต้องนำอาหารมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงก่อน หลังจากนั้นก็ชิมและปรุงรสตามรสชาติที่ต้องการ เมื่อเสร็จแล้วนำมาห่อด้วยใบตองหรือใบขมิ้น นำไปหมกในเตาไฟที่มีขี้เถ้าถ่านไฟอ่อน เช่น ห่อหมกปลา ห่อหมกผักอีหลีน (ภาพที่ 20) ห่อหมกอีฮวก ห่อหมกเมล็ดตะไคร้ต้น เพื่อให้ได้รสชาติที่ดีและมีกลิ่นหอมจากใบตอง



ภาพที่ 20 ห่อหมกผักอีหลีน (โบายจกลางนับ)

### 3.7 นึ่ง

นึ่ง เป็นอาหารประเภทที่ต้องทำให้สุกด้วยไอน้ำร้อนในหม้อนึ่งหรือในไห โดยจะมีลักษณะที่นึ่งโดยไม่มีสิ่งห่อหุ้ม เช่น นึ่งปลา นึ่งผัก นึ่งใบบอน (ภาพที่ 21) อีกลักษณะหนึ่งเป็นการห่อหุ้มด้วยใบตอง แล้วนำไปนึ่ง เช่น นึ่งขนมต้ม เป็นต้น สมัยก่อนการนึ่งใบบอนของชาวละว้าบ้านละอูบจะใช้ผลน้ำเต้าที่แก่จัดแล้วนำไปตากให้แห้ง เจาะรูใต้น้ำเต้าแล้วนำมาวางบนหม้อดินที่มีน้ำอยู่ข้างในต้มจนเดือด ให้มีไอน้ำขึ้นมาแล้วนำไปบอนใส่ลงไปใต้น้ำเต้า เพื่อให้เกิดความหอม แต่จะใช้เวลาค่อนข้างนาน แต่ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย นิยมใช้ซึ่งนึ่ง (หม้อนึ่ง) เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการประกอบอาหาร



ภาพที่ 21 นึ่งใบอ่อนยอดบอน (ละอิจ)

### 3.7 เคี้ยว

น้ำซุปรู้ คืออาหารประเภทที่ทานควบคู่กับอาหารชนิดอื่น ช่วยเพิ่มความอร่อยให้อาหารเมนูต่าง ๆ ส่วนมากจะใช้เนื้อสัตว์ในการทำ และอาจจะมีเพิ่มไปด้วยแครอท หอมหัวใหญ่ ใช้ระยะเวลาในการเคี้ยวนานหลายชั่วโมง ในเมนูอาหารลวกก็มีน้ำซุปรู้ที่ใส่ทานกับโต๊ะสะเป็อก และบางครั้งก็นำน้ำซุปรู้มาทานในลักษณะของแกงซึ่งทานกับข้าวโดยตรง เช่น น้ำซุปรู้ตะไคร้ต้นหรือชาวละว่าเรียกว่า รอามโลละ (ภาพที่ 22)



ภาพที่ 22 น้ำซุปรู้ตะไคร้ต้น (รอามโลละ)

สรุป ชาวละว่าบ้านละออบส่วนใหญ่นิยมบริโภคข้าวเหลือง ข้าวเจ้าที่ปลูกเอง หรือชาวละว่าเรียกว่า ข้าวพันธุ์เฮงอะเซอเงย (ข้าวพันธุ์ที่ชาวละว่าได้มาจากกะเหรี่ยง) ในชีวิตประจำวัน และในงานพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น พิธีแต่งงาน พิธีเลี้ยงผี เป็นต้น อาหารของชาวละว่าบ้านละออบจะไม่เน้นรสชาติที่จัดจ้านมากเกินไป ทั้งนี้การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย มักจะกินอาหารง่าย ๆ เพื่อการดำรงชีวิตให้กลมกลืนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมท้องถิ่น รู้จักแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ที่กินได้ในท้องถิ่นมาดัดแปลงเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผักพื้นบ้านที่หาได้จากธรรมชาติในท้องถิ่น ซึ่งในระยะหลังมีการหาผักพื้นบ้านในธรรมชาติมาบริโภคน้อยลงเนื่องจากชาวบ้านละออบจะหาซื้อเครื่องอุปโภคบริโภค ผักสวนครัว เช่น แตงกวา พริก มะเขือ ตามตลาดนัดและร้านค้าที่มีอยู่ในชุมชน

อาหารที่ชาวบ้านละออบนิยมทำรับประทานและทำในพิธีกรรมต่างๆจะเป็นอาหารคาวประเภท แกง ยำ ตำ น้ำพริก หมก นึ่ง และเคี้ยว ตัวอย่างเช่น แกงผักกาด (โต๊ะโล๊ะ) ยำเนื้อหมู (โต๊ะสะเป็อก) ตำดอกดิน (กัตซังโต๊ะ) น้ำพริกถั่วเน่า (ครีมฮอยจ) ห่อหมกผักอีหลิน (โบายจฮาลางนับ) นึ่งใบอ่อนยอดบอน (ละอิจ) และน้ำซุปรู้ตะไคร้ต้น (รอามโลละ) เป็นต้น นอกจากนี้ชาวบ้านละออบยังมีวิธีการถนอมอาหารเช่น การนำผักกาดที่เก็บมาสด ๆ ไปตากแห้งเพื่อให้สามารถเก็บไว้ได้เป็นเวลานาน และ

ด้วยเครื่องปรุงของอาหารละว้าส่วนมากมีแค่พริกและเกลือ สามารถที่จะทำให้อาหารมีรสชาติที่อร่อย ซึ่งถือได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ของอาหารละว้า

ชาวละว้าบ้านละอูบมีวิถีชีวิตในปัจจุบันแบบคงเอกลักษณ์แบบชาวละว้าด้านอาหารดั้งเดิม โดยมีลักษณะของการผสมผสานกับการรับประทานอาหารตามสมัยนิยม เช่น การซื้อของตลาดนัด แต่อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารตามสูตรอาหารผักพื้นบ้านแบบดั้งเดิมก็ยังมีการใช้ในชีวิตประจำวันและประเพณีหรือพิธีกรรมแบบของชาวละว้า เช่น การไหว้ผีหัวบันได พิธีไหว้เจ้าป่า เจ้าดิน งานแต่งงาน เนื่องจากเป็นประเพณีและพิธีกรรมที่ลูกหลานปฏิบัติสืบสานกันมาอย่างยาวนาน

### ตอนที่ 3 แนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูบ

จากการศึกษางานวิจัยการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าบ้านละอูบ โดยการจัดทำเวทีชุมชน เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2564 ณ ศาลาประชาคมบ้านละอูบ ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เรื่อง การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า ของชุมชนบ้านละอูบจากประชากรตัวอย่าง ผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการหมู่บ้าน ปราชญ์ชุมชน รวมถึงการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ประกอบการบ้านละอูบ ซึ่งกลุ่มนี้เป็นบุคคลที่ทำหน้าที่จัดหาอาหาร ปรุงอาหาร และรับผิดชอบในทางวัตถุดิบ เพื่อประกอบอาหารให้ครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยรายนามที่สามารถเปิดเผยได้ดังต่อไปนี้

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1. นายณัฐพงษ์ ไผ่พันธุ์พุกกะ  | ผู้ใหญ่บ้านบ้านละอูบ     |
| 2. นายบุญแปง ผัดน้อย          | ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน       |
| 3. นายคำป็น ประทีปพจน์        | สมาชิก อบจ.แม่ฮ่องสอน    |
| 4. นายปลนชัย จันตา            | ปราชญ์ชาวบ้าน            |
| 5. นายวิเชียร ประทีปพจน์      | ประธานกลุ่มสหกรณ์        |
| 6. นายเอกราช ชูเกียรติติงดอย  | กรรมการหมู่บ้าน          |
| 7. นายบุญส่ง งามจารุเลิศไมตรี | กรรมการหมู่บ้าน          |
| 8. นายมนตรี ประจักษ์พนา       | กรรมการหมู่บ้าน          |
| 9. นายบุญเปียง งามจิตเจริญ    | สารวัตกำนัน              |
| 10. นายณรงค์ พิมพ์ใจประภา     | ผู้รักษาความปลอดภัยชุมชน |
| 11. นายบุญล้ง นิลุบลไพบูลย์   | สมาชิก อบต.หมู่บ้าน      |
| 12. นายมนูญ พิทยาการนุรัตน์   | แพทย์ประจำตำบล           |
| 13. นางชลดา มิ่งศรีสุข        | สมาชิกกลุ่มแม่บ้าน       |



14. นางอานา มิ่งศรีสุข สมาชิกกลุ่มแม่บ้าน

15. นางศรินยา ไกวัลวิมลสิริ สมาชิกกลุ่มแม่บ้าน

การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของประชากรในพื้นที่ที่ศึกษาเป็นการเก็บข้อมูลความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ในประเด็นการถ่ายทอดและการอนุรักษ์อาหารละลายของชุมชนบ้านละอูปให้เกิดประสิทธิภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์อย่างไม่มีการโครงสร้าง (Unstructured Interview) จากกลุ่มตัวอย่างและการจัดทำเวทีชุมชน โดยผลได้ดังนี้

นายณัฐพงษ์ ไผ่พันธุ์พุกฤษ ผู้ใหญ่บ้านบ้านละอูป และนายปณชัย จันตา ปราชญ์ชาวบ้านด้านภูมิปัญญา ได้อธิบายในเวทีชุมชน ว่า “การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละลาย จะสืบทอดผ่านพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น การเลี้ยงผี หรือผ่านกิจกรรมที่จัดขึ้นในชุมชน เช่น งานแต่ง งานขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น โดยจะมีผู้มาร่วมพิธีหรือร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มเยาวชน จึงทำให้เกิดการถ่ายทอดผ่านกิจกรรมที่ทำร่วมกัน” นายวิเชียร ประทีปพจน์ ประธานกลุ่มสหกรณ์บ้านละอูปได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมกับผู้วิจัยว่า “ส่วนมากแล้วการทำอาหารละลายจะเป็นการนำวัตถุดิบจากสวนและในป่ามาทำ และจะสืบทอดจากสมาชิกในครอบครัวได้แก่ บิดามารดา พี่น้อง หรือญาติใกล้ชิด ซึ่งเมื่อมีคนเริ่มทำอาหาร คนอื่น ๆ ในครอบครัวที่ว่างจากการทำงานก็จะมาช่วยกันทำ จึงทำให้เป็นการสืบทอดการทำอาหารละลายไปในตัว” และเมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลองค์ความรู้อาหารละลายจากการทำเวทีชุมชนแล้วนำมาวิเคราะห์ หลังจากนั้นก็ได้ทำการหาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องของการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารละลาย โดยได้ลงพื้นที่เข้าไปสัมภาษณ์ กลุ่มผู้ประกอบการอาหารบ้านละอูป โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง ซึ่งคนกลุ่มนี้เป็นบุคคลที่ทำหน้าที่จัดหาอาหาร ปรงอาหาร และรับผิดชอบในทางวัตถุดิบ เพื่อประกอบอาหารให้ครอบครัว ผลการศึกษามีดังนี้

นายมนตรี ประจักษ์พนา ชาวบ้านบ้านละอูปได้ให้ข้อมูลกับผู้วิจัย เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2564 ว่า “ตนมีอาชีพทำเกษตรกรรม ทุกวันจะต้องไปไร่-นา ซึ่งตนก็ต้องเป็นผู้ที่หาวัตถุดิบจากไร่-นา มาประกอบอาหาร จึงได้สืบทอดวิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ เคล็ดลับหรือเทคนิคต่าง ๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นละลายมาจากตนเองซึ่งต้องลองผิดลองถูกและสังเกตจากแมลงที่ไปตมวัตถุดิบ ถ้ามีรอยกัดกินของแมลงก็สามารถนำมาทำอาหารได้” ข้อมูลเพิ่มเติมจากนางชลดา มิ่งศรีสุข และนางอานา มิ่งศรีสุข สมาชิกกลุ่มแม่บ้านและกลุ่มทอผ้าของบ้านละอูปได้ให้ข้อมูลว่า “ในบางครั้งจะมีการจัดกิจกรรมขึ้นในชุมชน เพราะชุมชนเป็นชุมชนท่องเที่ยว ทำให้มีหน่วยงานเข้ามาสนับสนุนและดำเนินการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น แข่งขันการทำอาหาร หรือเป็นการฝึกอบรมให้กับคนในชุมชนทั้งพ่อบ้าน แม่บ้าน และเยาวชน บางครั้งมีสาคิดการทำอาหารละลาย เช่น โตะสะเบือก จึงทำให้ผู้เข้าร่วมงาน หรือร่วมอบรม ก็ได้ความรู้และถือว่าเป็นการถ่ายทอดอาหารละลายอีกทางหนึ่งด้วย”

จากการศึกษาการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละลายของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน สรุปได้ ว่าแนวทางในการอนุรักษ์และสืบ

ทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูบนั้นพบว่า เริ่มจากการให้ความรู้กับชาวบ้านในเรื่องของคุณค่า ความสำคัญ และคุณประโยชน์ของอาหารละว้า ในการหาความรู้และสร้างความเข้าใจให้กับชาวบ้าน หลังจากนั้นควรมีการรวมกลุ่ม รวมคนเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดการปลูกและบริโภคผักท้องถิ่นที่เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร และนำพืชพันธุ์ท้องถิ่นบางชนิดที่หายไปมาปลูกในไร่ และพื้นที่ที่อยู่อาศัยของชาวบ้าน เพื่อที่จะไม่ต้องไปหาในป่าในยามที่ต้องการบริโภค นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางในการชักชวน สืบทอดให้เยาวชนคนรุ่นใหม่หันมาบริโภคอาหารละว้า และรักษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารละว้าให้คงอยู่ นอกจากนี้อีกแนวทางสำคัญคือผู้นำชุมชนสร้างความร่วมมือกับชาวบ้านโดยจัดสรรพื้นที่ในการเพาะปลูกพืชท้องถิ่น พืชป่า เพื่อนำมาปลูกผักพืชแซมในพื้นที่ดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้มีพื้นที่ในการเพาะปลูก และชาวบ้านสามารถบริโภคอาหารละว้าที่มีวัตถุดิบหลักเป็นพืชผักท้องถิ่นได้อย่างต่อเนื่อง

ปัจจุบันมีการสืบทอดภูมิปัญญาอาหารละว้าจากเยาวชนมีค่อนข้างน้อยบางคนใช้เวลากับการเรียน และเข้าไปศึกษาในเมืองทำให้คนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารละว้า ไม่สนใจในการทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดมารับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามชุมชนบ้านละอูบเห็นว่าควรมีการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารละว้าไว้โดยการจัดทำสื่อหรืออบรมเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ตามที่จางงัก ตรินุมิตร (2553) ได้ศึกษาเรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ที่สามารถนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาดัดแปลงทำเป็นอาหารได้อย่างเหมาะสมซึ่งมีเคล็ดลับการปรุงที่เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นและรูปแบบการถ่ายทอดสู่เยาวชนในพื้นที่โดยการจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อถ่ายทอดสู่เยาวชนในพื้นที่



## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อศึกษา สภาพวิถีชีวิตสังคม ชุมชน ประเพณี วัฒนธรรมและองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป รวมทั้งศึกษาแนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารบ้านละอูป ทั้งนี้เพื่อมุ่งหวังที่จะให้ประสบการณ์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชุมชนและความร่วมมือกันของชุมชนในการฟื้นฟูวิถีการบริโภคอาหารท้องถิ่นของคนในชุมชน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยในวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) การเก็บข้อมูลนั้นผู้วิจัยได้เข้าไปศึกษาข้อมูลร่วมกับคนในชุมชน เข้าไปมีส่วนร่วมกับชุมชนในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทำความคุ้นเคยและทำความรู้จักกับคนในชุมชนอันจะนำไปสู่การได้มาซึ่งข้อมูลที่สมบูรณ์และเป็นจริงมากที่สุด ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกข้อมูลภาคสนาม และจากการปฏิบัติจริงในกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบกับการศึกษาข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ทำให้การอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ชัดเจนมากยิ่งขึ้นและได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์และตรวจสอบและนำเสนอในรูปแบบของการบรรยายเชิงพรรณนา เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ระหว่างผู้วิจัยและผู้ทำงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ต่อไป

### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพวิถีชีวิตสังคม ชุมชน ประเพณีวัฒนธรรม และองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป และเพื่อค้นหาแนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยหอม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอนซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

**ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านภูมิสังคมชุมชนบ้านละอูป ในการเป็นฐานในการศึกษาวิจัย เพื่อหาแนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้า**

ชาวละว้าหรือลัวะมีถิ่นดั้งเดิมอยู่ในเขตตัวเมืองเชียงใหม่ ซึ่งเป็นเมืองที่มีความอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติจึงเป็นที่ต้องการครอบครองของปู่เจ้า แต่ด้วยชาวละว้ามีการทำไร่รอบ

ขอบเขต มีต้นไผ่หนามล้อมรอบทำให้ปูเจ็ดไม่สามารถบุกรุกเข้าไปยึดครองได้ แต่ก็ได้หาอุบายหลอกล่อ โดยการโปรยเงินไว้รอบ ๆ กอไผ่ ชาวลเวีอะส่วนหนึ่งอยากได้เงินจึงตัดไผ่หนามออกเพื่อเก็บเงินที่ปูเจ็ดโปรยไว้ สุดท้ายเมืองลเวีอะก็ถูกยึดเมือง จนในที่สุดชาวลเวีอะก็ต้องอพยพย้ายถิ่นฐาน ซึ่งขุนหลวงวิลังคะได้บอกไว้ว่าให้ย้ายไปอยู่ในพื้นที่สูง เพื่อจะได้มองเห็นศัตรูได้ชัดเจน ชาวลเวีอะจึงเดินทางมาทางสายอำเภอฮอดและย้ายมาอยู่ที่ ตูยวงโซโมะซึ่งปัจจุบันคือบ้านป่าแป๋ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน แต่ด้วยชาวป่าแป๋ไม่แบ่งที่ดินทำกินให้ตามที่ตกลงไว้ ทำให้ชาวลเวีอะย้ายถิ่นฐานไปอยู่ที่ ตูโฆละจัก แต่อยู่ได้ไม่นานก็ต้องย้ายถิ่นฐานอีกเพราะพื้นที่ที่ตั้งถิ่นฐานไม่มีน้ำ จึงย้ายมาอยู่ที่ตูโกลองซา แต่พื้นที่นี้ก็แห้งแล้ง ไม่มีน้ำจึงต้องย้ายถิ่นฐาน แต่ก่อนย้ายมีผู้เฒ่าไปเจอต้นโฮลจที่สามารถทานผลได้ จึงของท่านแต่กลับถูกต่อว่าและไม่ให้ทานผลของต้นโฮลจ จึงได้สาปแช่งให้หมู่บ้านเกิดภัยพิบัติ ทำให้ส่วนหนึ่งต้องอพยพย้ายมาอยู่ที่ โมซาเบียง แต่อาศัยอยู่ได้ไม่นานก็มีบางส่วนย้ายไป ยวงกเซฮ เพราะเป็นพื้นที่ที่มีน้ำมาก แต่สุดท้ายก็เกิดการล้มป่วย ไม่สบาย ผู้คนล้มตายทำให้ต้องย้ายกลับไปอยู่ โมซาเบียง ต่อมากลุ่มคนได้ย้ายไปอยู่ที่ยวงโคระ แต่ก็อาศัยอยู่ได้ไม่นานเพราะมีเสืออาศัยอยู่จำนวนมากก็ได้ย้ายกลับมาโมซาเบียงหรือบ้านละอูบในปัจจุบัน ลักษณะทางภูมิศาสตร์ของชุมชน ชุมชนบ้านละอูบ อยู่ห่างจากอำเภอแม่ลาน้อย 25 กิโลเมตร สภาพพื้นที่มีความลาดชัน ภูเขา สลับซับซ้อนมีอากาศเย็นตลอดทั้งปี

ปัจจุบันบ้านละอูบมี 184 ครัวเรือน มีประชากร 780 คน แบ่งเป็นชาย 403 คน หญิง 377 คน นับถือศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ในปริมาณสัดส่วนที่เท่ากัน ส่วนมากเป็นวัยทำงาน บ้านละอูบมีลักษณะทางสังคมและประเพณีที่ยังดำรงรักษาสืบทอดจากบรรพบุรุษโดยเฉพาะความเชื่อเรื่อง ผีต่าง ๆ ที่กลุ่มชาติพันธุ์ลเวีอะยึดถือปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน พิธีกรรมต่าง ๆ ในชุมชนเป็นพิธีกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับ การดำรงชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย และให้ความสำคัญกับพิธีกรรมทางการเกษตรมาก เพราะกลุ่มชาติพันธุ์ลเวีอะมีวิถีชีวิตที่ต้องพึ่งพาธรรมชาติในการทำการเกษตรมาตั้งแต่บรรพบุรุษ และปัจจุบันคนในชุมชนบ้านละอูบยังมีการยึดอาชีพในการทำการเกษตรเป็นหลัก เช่น การปลูกข้าว ถั่วแดง หลวง กะหล่ำปลี เป็นต้น และยังมีอาชีพรองที่ทำรายได้ให้ชุมชน คือ การทอผ้า ตีเหล็ก และเครื่องเงิน เป็นรายได้ให้คนในชุมชนอีกทางด้วย

ชุมชนบ้านละอูบมีความหลากหลายด้านภูมิปัญญาที่ยังคงสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เช่น ภูมิปัญญาด้านการแต่งกาย ภูมิปัญญาด้านภาษา ภูมิปัญญาด้านเครื่องเงิน ภูมิปัญญา การจักสาน ภูมิปัญญาด้านเครื่องมือทำมาหากิน และภูมิปัญญาด้านการตีเหล็ก โดยคนในชุมชนจะอาศัยภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตตามวิถีชีวิตชาวลเวีอะต่อไปอย่างยั่งยืน

## ตอนที่ 2 องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูบ ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

จากการศึกษาวิจัยสรุปได้ว่า ระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละอูบมาแต่ดั้งเดิมทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่างความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อสมัยใหม่ ในด้านของการทำมาหากิน การอยู่ร่วมกันของคนในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนาที่ในชุมชนมีทั้งศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ พิธีกรรมความเชื่อประเพณี โดยมีผู้นำในชุมชนผู้เฒ่าผู้แก่ พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน เป็นตัวกลางในการถ่ายทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารละว้า ซึ่งทำให้คนในชุมชนได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกันระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นแนวทาง หลักเกณฑ์ วิธีการปฏิบัติ กฎระเบียบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ชุมชน ที่สะท้อนให้เห็นถึงความคิด ความเชื่อของคนในชุมชน และภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมาไว้เพื่อให้ได้ดำเนินชีวิตให้อยู่รอดและสามารถดำเนินชีวิตตามวิถีชีวิตของชาวละว้าต่อไปได้อย่างยั่งยืน ผู้วิจัยได้สำรวจอาหารท้องถิ่นที่ชาวบ้านยังบริโภคอยู่อย่างต่อเนื่องและในชีวิตประจำวัน ซึ่งการสำรavnั้นได้มีการสำรวจชื่ออาหารท้องถิ่น วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร แหล่งที่พบ ลักษณะการปรุงร่ววิธีทำ รวมทั้งประโยชน์ของอาหารละว้าแต่ละชนิด เพื่อรวบรวมองค์ความรู้ ข้อมูลภูมิปัญญาอาหารละว้าเพื่อเป็นฐานข้อมูลและองค์ความรู้ของชุมชน ที่จะป็นฐานในการหาแนวทางในการอนุรักษ์ การฟื้นฟูอาหารท้องถิ่นของชุมชน ทั้งนี้เพื่จัดการและฟื้นฟูการบริโภคอาหารละว้าอย่างยั่งยืน ซึ่งอาหารละว้าที่ได้รวบรวมได้นั้นมีทั้งหมด 15 ชนิด โดยแยกเป็นประเภทแกงมี 4 ชนิด ได้แก่ แกงผักกูด (โตะเวือะครัน) แกงหัวเผือกยอดมะเดื่อ (โตะฮงานฮวาน) แกงผักกาด (โตะโล๊ะ) แกงยอดฟักทอง (โตะฮงจ้าว) ประเภทยำ มี 4 ชนิด ได้แก่ ยำยอดมะเดื่อป่า (จ้าวญะเยะเบือก) ยำหัวปลี(ตุโบลฮ) ยำเนื้อหมู (โตะสะเบือก) ยำผักปามะเขือพวง (จิงโตะโลวงสะเบือก) ประเภทตำ มี 2 ชนิด ได้แก่ ตำดอกดิน (กัตซังโตะฮ) ตำถั่วฝักยาว (เปลิลาวม) ประเภทน้ำพริก มี 1 ชนิด ได้แก่ น้ำพริกถั่วเน่า (ครีมฮอยจ) ประเภทหนึ่ง มี 1 ชนิด ได้แก่ นึ่งยอดอ่อนใบบอน (ละอิจ) ประเภทห่อหมกมี 2 ชนิด ได้แก่ ห่อหมกผักอีหลิน (โบายจฮลงนบ) ห่อหมกตะไคร้ต้น (โละนบ) และประเภทเคี้ยว มี 1 ชนิด ได้แก่ น้ำชุบตะไคร้ต้น (รฮอมโละ)

## ตอนที่ 3 แนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูบ

อาหารละว้าทั้งหมดนั้นยังคงมีการบริโภคกันอย่างต่อเนื่อง การอนุรักษ์และสืบทอดจึงยังคงอยู่ในชุมชน เพียงแต่มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบในการจัดหาและปรุงอาหารบ้างตามสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน เช่น สภาวะแวดล้อมบางอย่างที่ทำให้พื้นที่ในการเพาะปลูกวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหารนั้นลดลง รวมทั้งการนำไปใช้ประกอบพิธีกรรมยังคงลดลง พืชผักบางชนิด

ต้องเข้าไปหาในป่า บางชนิดปลูกในไร่ในนา บางชนิดต้องรอให้ถึงฤดูเก็บผลผลิต ชาวบ้านบางรายได้รับการส่งเสริมให้ปลูกพืชเศรษฐกิจมากขึ้น เช่น ข้าวโพด พริก กระหล่ำปลี เป็นต้น ทำให้ส่งผลต่อการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้านที่เป็นวัตถุดิบหลักในการทำอาหารละว้าและยังพบว่ายังมีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม ผลโดยตรงคือ การบุกรุกพื้นที่ป่าเป็นพื้นที่ทำกิน การใช้สารเคมีในการผลิต การใช้สารเคมีปราบศัตรูพืช เป็นการทำลายแหล่งที่อยู่ของพืชท้องถิ่นที่หาเก็บได้ยากขึ้น สัตว์ป่า และสัตว์น้ำที่เคยนำมาประกอบอาหารได้รับผลกระทบและมีจำนวนลดน้อยลง ส่วนผลโดยอ้อม คือ ผลกระทบต่อวิธีการนำวัตถุดิบพื้นบ้านมาใช้ในการบริโภค เวลาในการดำรงชีวิตของชาวบ้านถูกนำไปใช้ในการผลิตพืชเศรษฐกิจ ทำให้ไม่มีเวลาในการเก็บหาพืชผักท้องถิ่นและสัตว์ป่าในท้องถิ่นจากแหล่งธรรมชาติ จึงเป็นการหาซื้อและบริโภคผักเศรษฐกิจที่ตนเองปลูก บางรายก็หาซื้อผักตามร้านขายของชำในหมู่บ้านที่นำพืชผักจากในเมืองนำมาขาย เนื่องจากหาง่ายและมีเหลือพอจากการจำหน่าย และมีการบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ทำให้การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนมีการบริโภคและมีประโยชน์น้อยลง

จึงพอสรุปได้ ว่าแนวทางในการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูบควรเริ่มจากการให้ความรู้กับชาวบ้านในเรื่องของคุณค่า ความสำคัญ และคุณประโยชน์ของอาหารละว้า ให้กับชาวบ้าน ควรมีการรวมกลุ่มเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการปลูกและบริโภคผักท้องถิ่นที่เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร และนำพืชพันธุ์ท้องถิ่นบางชนิดที่หายไปตามปลูกในไร่ และพื้นที่ที่อยู่อาศัยของชาวบ้าน เพื่อลดการไปหาในป่า ชักชวน สืบทอดให้เยาวชนคนรุ่นใหม่หันมาบริโภคอาหารละว้าเพิ่มขึ้น ก็จะเป็นการรักษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารละว้าให้คงอยู่ อีกแนวทางสำคัญคือการจัดสรรพื้นที่ในการเพาะปลูกพืชท้องถิ่น พืชป่า เพื่อนำมาปลูกผักพืชแซมในพื้นที่ดังกล่าวโดยนโยบายของกลุ่มผู้นำชุมชน เพื่อให้มีวัตถุดิบหลักเป็นพืชผักท้องถิ่นได้อย่างต่อเนื่อง

### อภิปรายผล

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ชาวละว้าบ้านละอูบมีวิถีการดำรงชีวิตในปัจจุบัน คล้ายคลึงและยังคงเอกลักษณ์แบบละว้าสมัยก่อน โดยมีลักษณะของการผสมผสานกับการรับประทานอาหาร ตามสมัยนิยม ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงบริบทของสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีผลทำให้วิถีชีวิตและการบริโภคอาหารของชุมชนละว้าบ้านละอูบ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมไปถึงภูมิปัญญาด้านอาหารละว้าก็เปลี่ยนไปเช่นกัน ตั้งแต่จัดหาวัตถุดิบในการปรุงอาหาร เช่น การซื้อวัตถุดิบจากตลาดนัด การซื้ออาหารปรุงสำเร็จและการซื้อสินค้าจากในเมืองหรือร้านค้าย่อย เป็นต้น กรรมวิธีการทำ ชุมชนยังมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิม



กับภูมิปัญญาสมัยใหม่เข้าด้วยกัน เช่น มีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับ ใช้ในการปรุงอาหาร เช่น การใช้เตาแก๊ส แทนเตาถ่าน หรือเตาฟืน และการใช้เครื่องปรุงรสสำเร็จรูปมากขึ้น อีกทั้งยังมีการประกอบอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยส่วนใหญ่อยู่ตามธรรมชาติ หรือมีการปลูกไว้บริเวณในครัวเรือน เช่น มะเขือ พริก ผักบุ้ง เป็นต้น แต่ด้วยปัจจุบันวัตถุดิบบางชนิดที่อยู่ตามไร่นามีปริมาณลดลงเนื่องด้วยชุมชนปรับเปลี่ยนการปลูกพืชจากการปลูกพืชผสมผสานกลายเป็นปลูกพืชเชิงเดี่ยวและมีการใช้สารเคมีในปริมาณมากทำให้ชุมชนไม่กล้าเก็บพืชผักมาประกอบอาหาร การรับประทานอาหารตามสูตรอาหารลัทธิแบบดั้งเดิมก็ยังมีการใช้ในชีวิตประจำวันแต่ก็มีปริมาณน้อยลง รวมไปถึงเยาวชนผู้ที่สืบทอดภูมิปัญญาอาหารลัทธิ ได้เข้าไปศึกษาหาความรู้ในเมืองทำให้บางคนขาดการร่วมงานประเพณีหรือพิธีกรรมแบบของชาวลัทธิ เช่น การไหว้ผีบรรพบุรุษ งานศพ งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ งานสงกรานต์ ฯลฯ ทำให้เมนูอาหารลัทธิไม่ค่อยเป็นที่รู้จักในกลุ่มเยาวชนจึงทำให้อาหารลัทธิบางชนิดไม่เป็นที่รู้จักในกลุ่มเยาวชน

ภูมิปัญญาด้านอาหารเกิดจากการเรียนรู้ของชาวบ้านที่สั่งสมมาหลายชั่วอายุคนและรู้จักนำเอาวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นใช้ประกอบเป็นอาหารพื้นบ้าน เมนูอาหารดังกล่าวจะประกอบด้วยผัก เนื้อสัตว์ และพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และจะเห็นได้ว่าอาหารท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์ที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของเพ็ญญา ทรัพย์เจริญ (2540) ที่ศึกษาพบว่าอาหารพื้นบ้านของชาวบ้าน จะอาศัยธรรมชาติรอบตัว ปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย มีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์ที่มีรสชาติที่ชวนลิ้มลอง อาหารพื้นบ้านเป็นการผสมผสานระหว่างชนิดอาหาร ปริมาณและชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุงอย่างลงตัว ความพึงพอใจในรสชาติอาหารหรือความอร่อยไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ซึ่งแต่ละคนในท้องถิ่น จะได้รับการถ่ายทอด และเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารลัทธิของชุมชนนั้น ส่วนใหญ่เป็นลักษณะการสืบทอดจากสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ บิดามารดา พี่น้อง หรือ เครือญาติใกล้ชิด ที่ถ่ายทอดความรู้ตั้งแต่วิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร เคี้ยวลับหรือ เทคนิคต่าง ๆ ในการปรุงอาหารลัทธิ และวิธีการในการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารลัธินั้น ชุมชนบ้านละออบจะวิธีการสืบทอดด้วยวิธีการบอกเล่าหรือการ อธิบาย วิธีการฝึกปฏิบัติจริงไปพร้อม ๆ กับผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา สืบทอดจากการประกอบอาหารใน พิธีกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ซึ่งจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุหรือผู้เฒ่าผู้แก่ภายในชุมชนจะยังคงรักษา ภูมิปัญญาอาหารลัทธิให้คงอยู่ ในขณะที่เยาวชนหรือคนรุ่นใหม่ยังมีจำนวนน้อย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพานิชพันธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ (2544) ที่พบว่าชาวบ้านคนรุ่นเก่า สามารถทำอาหารและรู้จักอาหารพื้นบ้านของหมู่บ้านมากกว่าคนรุ่นใหม่ อาหารพื้นบ้านขาดการสืบทอดสู่เยาวชนเพราะบิดามารดาสนับสนุนเรื่องการศึกษาให้กับบุตรมากกว่า แต่เยาวชนยังมีความรู้สึก ตระหนักและต้องการจะสืบทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน



แต่ชาวบ้านและแกนนำหมู่บ้านยังมีได้ กำหนดเป็นกิจกรรมหรือเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนในการส่งเสริม เพื่อให้การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูป ตำบลห้วยท่อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ในการวิเคราะห์ถึงองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยพบว่าอาหารเดิมที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นจะเน้นในเรื่องของเอกลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น และในชุมชนมีการนำพืชผักท้องถิ่นและสัตว์มาประกอบอาหารซึ่งในบ้านละอูปเมนูอาหารที่ทำมาจากพืชและสัตว์จะมีปริมาณที่พอ ๆ กัน โดยส่วนมาพืชก็จะหาเก็บจากป่าและไร่ นา เนื่องจากบ้านละอูปมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ มีความหลากหลายทางชีวภาพทำให้ทรัพยากรทางอาหารมีมาก สามารถนำมาประกอบอาหารได้ ส่วนเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่จะนำมาประกอบอาหารหลังจากที่ประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ซึ่งในการประกอบพิธีกรรมนั้นจะใช้สัตว์ในการประกอบพิธีเพราะว่าทุกพิธีกรรมจะทำการบนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไว้ และเมื่อบนสัตว์ไว้ในพิธีกรรมจะประสบผลสำเร็จตามที่ขอ ซึ่งชาวละว้าถือว่าสัตว์เป็นสิ่งที่เจ้าที่หรือผีบรรพบุรุษชอบจึงทำให้ทุกพิธีกรรมมีสัตว์ในการเซ่นไหว้ทุกพิธี รวมถึงวิธีการปรุงอาหารของที่มีพืชและสัตว์เป็นวัตถุดิบจะปรุงตามวิธีเฉพาะของตนซึ่ง สอดคล้องกับสุนี ศักดาเดช (2549) ได้สรุปว่าปัจจัยที่คิดว่าจะมีผลต่ออัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นคือ 1) วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารเป็นวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นทั้งพืชและสัตว์ซึ่งอาจเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติหรือชุมชนผลิตขึ้น โดยการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ แล้วนำมาปรุงอาหารในชีวิตประจำวันวัตถุดิบบางชนิดมีเฉพาะในท้องถิ่นนั้น ๆ เช่น ผักเชียงดา มีในภาคเหนือ เหลียง เป็นพืชที่มีในภาคใต้ เป็นต้น 2) วิธีการปรุงและการประกอบอาหาร เป็นวิธีที่ทำให้ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน บางท้องถิ่นอาจใช้วัตถุดิบเดียวกันกับท้องถิ่นอื่นแต่วิธีการปรุงและการประกอบอาหารแตกต่างกัน เช่น หน่อไม้ดอง ทางภาคใต้ถ้านำไปแกงส้มหรือแกงเหลืองก็นับว่าเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคใต้ แต่ถ้านำมาต้มส้มกับปลากระบอกก็นับเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคกลางด้านตะวันออก เป็นต้น 3) ลักษณะทางภูมิประเทศ สภาพพื้นที่ ความอุดมสมบูรณ์ของดิน แหล่งน้ำ สิ่งเหล่านี้มีผลแหล่งอาหารธรรมชาติ เช่น ภาคกลางเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่เป็นที่ราบของแม่น้ำหลายสายทำให้มีตะกอนดินมาทับถมจำนวนมาก ทำให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ เป็นแหล่งปลูกข้าวที่สำคัญของประเทศ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ด้านการศึกษา ควรมีการรณรงค์ให้นำเอาความรู้เกี่ยวกับอาหารละว้า พืชผักท้องถิ่น ทั้งด้านคุณค่าทางอาหาร ความสำคัญ และการบริโภคบรรจุในหลักสูตรการเรียนการสอนของท้องถิ่น เพื่อเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารละว้าและส่งเสริมการบริโภคอาหารท้องถิ่นมากขึ้น
2. ด้านโภชนาการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำข้อมูลวัตถุดิบของอาหารละว้าที่ได้เข้าไปให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารท้องถิ่นและสารอาหารที่มีอยู่ในวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารด้านสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและป้องกันโรค
3. ด้านการส่งเสริมอาชีพ ควรมีการประสานงานกับหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องในการจัดสรรพื้นที่จากการปลูกผักอินทรีย์ให้มีการจัดสรรพื้นที่ในการปลูกพืชผักท้องถิ่น ทั้งนี้เพื่อรักษาพันธุ์และฟื้นฟูการบริโภคอาหารท้องถิ่นให้คงอยู่อย่างยั่งยืน
4. ด้านการท่องเที่ยว ควรมีการทำสำรับอาหารที่บริการนักท่องเที่ยว เป็นเมนู อาหารละว้าให้หลากหลาย และบอกเล่าเรื่องราวของคุณค่า ความสำคัญของอาหารแต่ละชนิดให้นักท่องเที่ยวได้รับทราบเพื่อเป็นการบอกต่อเรื่องราว และสร้างมูลค่าให้อาหารละว้าเป็นที่รู้จัก และดึงดูดนักท่องเที่ยวให้รู้จักชุมชนมากขึ้น
5. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมหรือโครงการร่วมกับชุมชน เพื่อให้เกิดการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชนและเพื่อให้เกิดการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารละว้าให้คงอยู่คู่ชุมชนต่อไปและให้เยาวชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารละว้า

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารละว้าของชุมชน บ้านละอูป เพื่อนำไปสู่การกำหนดแนวทางในการส่งเสริมการบริโภคต่อไป
2. ควรมีการศึกษาเจตคติและความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารท้องถิ่นของเยาวชนบ้านละอูป เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมให้เยาวชนได้รู้จักและบริโภคอาหารท้องถิ่น
3. ควรนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ไปจัดทำหลักสูตรท้องถิ่นร่วมกับคนในชุมชน เพื่อเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการส่งเสริมการบริโภคอาหารละว้าของชาวบ้านร่วมกัน

## บรรณานุกรม

- กรมการพัฒนาชุมชน. 2560. **ตามรอยวิถีไทยไปก็ปลื้ม**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www.cbt.nawatwithi.com/view\\_main\\_map.phy?vill\\_id=270](http://www.cbt.nawatwithi.com/view_main_map.phy?vill_id=270) (11 มกราคม 2564).
- กรมส่งเสริมการเกษตร. ม.ป.ป. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น**. กรุงเทพฯ: กรมส่งเสริมการเกษตร.
- กัลป์ยานี ปฏิมาพรเทพ. 2541. **แนวทางส่งเสริมภูมิปัญญาไทยในการจัดการศึกษา : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี**. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- กำธน สินธวานนท์. 2539. **ภูมิปัญญาชาวบ้าน**. ใน สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.crs.mahidol.ac.th/thai/keawarin.htm> (9 มกราคม 2563).
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. 2538. **วิเคราะห์ภูมิปัญญาอีสาน**. มหาสารคาม: โรงพิมพ์สิริธรรมออฟเซ็ท.
- จำนงค์ ตรีนิมิตร. 2553. **การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง. 2538. **การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ศักดิ์โสภาคการพิมพ์.
- ฉวีวรรณ สุวรรณภา, อรอนงค์ วุวงศ์ และ เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล. 2560. **อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ**.แพร่: รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชลภััสส์ วงษ์ประเสริฐ. 2551. **การสังเคราะห์นิยามและแนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทย**. **วารสารวิจัยสมาคมห้องสมุด**, 1(1), 50-59.
- ชลลดา ทวีคุณ. 2558. **การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- ณัฐพงศ์ รักงาม. 2559. **แนวคิดอัตลักษณ์ท้องถิ่นภายใต้บริบทการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์**. **วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง**, 5(2), 1-14.
- ดวงฤทัย อรรคแสง. 2552. **กระบวนการจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ้าไหมมัดหมี่ย้อมสีธรรมชาติ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์, สิริพันธ์ จุลกรังคะ, อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ, อบเชย วงศ์ทอง, ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์ และ ชนิษฐา พูนผลกุล. 2544. **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านกับสุขภาพของคนในชนบท**. กรุงเทพฯ: รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิคม ชมภูหลง. 2544. **ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่การเรียนรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 2 (ฉบับปรับปรุง). มหาสารคาม: กลุ่มนิเทศติดตามและประเมินผลการจัดการศึกษา.
- นุมนวล อุทงบุญ. 2544. **การมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและควบคุมไข้เลือดออกในจังหวัดเลย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สถาบันราชภัฏเลย.
- บุษบา ทองอุประการ. 2561. **อาหารท้องถิ่น : ความมั่นคงทางอาหารในมิติวัฒนธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านตลิ่งแดง จังหวัดกาญจนบุรี**. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 5(3), 107-119.
- ประเวศ วะสี. 2534. **ปัญหาวิกฤตด้านชนบทสู่ทางรอด**. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์.
- ประสาธน์ เนิ่งเฉลิม. 2546. **วิทยาศาสตร์ศึกษากับภูมิปัญญาท้องถิ่น**. วารสารศูนย์บริการวิชาการ, 1(1), 65-68.
- ปริศนา เพชรบุรณิน และ อธิวัฒน์ รัตนวงศ์แซ. 2560. **ศึกษาแนวทางการอนุรักษ์และฟื้นฟูวิถีชีวิตวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพของชุมชนบ้านคร้าว**. วารสารวิชาการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย, 23(1), 64-72.
- พรวิวัฒน์ คำหลวง. 2560. **ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพของชาวบ้านตำบลศรีสะเกษ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พัชรินทร์ สิริสุนทร. 2552. **ชุมชนปฏิบัติการด้านการเรียนรู้ : แนวคิด เทคนิค และกระบวนการ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พานิชพันธ์ ฉัตรอำไพวงศ์. 2544. **การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง: รายงานการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พี.เพรส.
- เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. 2540. **อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ร้อยขวัญพุทธ มุ่งมาจน และ ทวีศักดิ์ วั่งไพศาล. 2556. **การบูรณาการรูปแบบองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อเสนอรูปแบบใหม่ของชุมชนแห่งการเรียนรู้**. วารสารสมาคมนักวิจัย, 18(3), 45-55.



วิเชียร ประทีปพจน์, สดุดี เขียวภูมิชัย, เอกราช ชูเกียรติติงตอย และ กรรณิการ์ ประจักษ์พนา.

2563. การฟื้นฟู “ประวัติศาสตร์มีชีวิตเครือข่ายชาติพันธุ์ลเวีอะ” สู่การจัดการ  
ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับทรัพยากรในพื้นที่เครือข่ายชาติพันธุ์ ลเวีอะ จังหวัด  
แม่ฮ่องสอน. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

วิบูลย์สันต์ วิเวกวารมณ, อุดม ชื่นชูไพร, ต่าคาทุ กานะ, อีส่า พนาเกรียงไกร, พอบือ คุณขุนศิริ,  
สว่างชัย ศิลป์มิตรภาพ, เตชา นทีไทย และ ศิริวรรณ วิทยาวัฒนากุล. 2558. การฟื้นฟูภูมิ  
ปัญญาอาหารพื้นบ้านและสมุนไพรชาวปกากะญอมือเงะคี อำเภอกัลยาณิวัฒนา จังหวัด  
เชียงใหม่: รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริม  
วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.

วีไล เล่าช่าง. 2550. วัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง: อดีตและปัจจุบัน. การค้นคว้าอิสระปริญญาโท.  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศูนย์พัฒนาสังคม หน่วยที่ 43 จังหวัดแม่ฮ่องสอน. 2563. ประวัติโครงการหลวงแม่ลาน้อย. [ระบบ  
ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.mhsdc.org/rypmaenoi.htm> (11 มกราคม 2564).

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2544. **ครุภูมิปัญญาไทย รุ่นที่ 1 ภาค  
ตะวันออกเฉียงเหนือ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.).

2555. **จอมปราษฎ์แห่งการพัฒนา**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอแม่ลาน้อย. 2562. **ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน ระดับหมู่บ้าน และระดับ  
ตำบล ปี 2562**. แม่ฮ่องสอน: กรมพัฒนาชุมชน. (เอกสารอัดสำเนา).

สุชาติ พิลาเดช. 2552. **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการมีส่วนร่วมของชาวประมงในการอนุรักษ์ทรัพยากร  
สัตว์น้ำบริเวณอ่างเก็บน้ำเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
พระนครศรีอยุธยา.

สุนี ศักดาเดช. 2549. **อาหารท้องถิ่น**. จันทบุรี: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราช  
ภัฏรำไพพรรณี.

สุวัฒนา เลียบวัน. 2542. **อาหารท้องถิ่นไทย - ภาคกลาง**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง.

โสภิต ชันทองดี. 2550. **ศึกษาอาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อดุลย์ มิ่งศรีสุข, พะเกาะ งามจิตเจริญ, สิงห์ วงศ์แต่ะ, แม แม่อำนาจ, พัชรา หยกศรีโรจน์, ณรงค์  
พิมพ์ใจประภา และ ฉัตรชัย ชมพนา. 2558. **รายงานการประเมินผลกระทบจากภาวะโลก**



ร้อนโดยชุมชน: บ้านละออบ หมู่ 6 ต.ห้วยห้อม อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน. เชียงใหม่:  
มูลนิธิชนเผ่าพื้นเมืองเพื่อการศึกษาและสิ่งแวดล้อม.

อบเชย วงศ์ทอง และ ชนิษฐา พูนผลกุล. 2547. **หลักการประกอบอาหาร**. กรุงเทพฯ:  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อำไพ พฤติวรพงศ์กุล. 2551. **การวิเคราะห์หาปริมาณ Spilanthol ในผักคราดหัวแหวน**.  
เชียงใหม่: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แสดงเมนูอาหารละว้าของชุมชนบ้านละอูบ

## แกงผักกูด (โตะ เวีอะครัน)

### วัตถุดิบ

ผักกูด	1กำมือ
มะเขือพวง	2พวง

### เครื่องปรุง

พริก	4 เม็ด
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
ถั่วเน่า	½ ช้อนโต๊ะ
ผงชูรส	ปลายช้อนชา

### วิธีทำ

นำผักกูดมาเด็ดส่วนใบให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ พร้อม เด็ดลูกมะเขือพวงออกจากพวง ล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นเอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟ ใส่ถั่วเน่าลงไปขณะที่น้ำยังเย็นอยู่ ตามด้วยพริก เกลือที่ตำแล้ว เมื่อน้ำเดือดแล้วให้นำผักกูดและมะเขือพวงใส่ลงหม้อ ปิดฝาหม้อต้ม ประมาณ 10 นาที จากนั้นให้เปิดฝาหม้อ เติมผงชูรสลงไป ชิมรสชาติตามชอบพร้อมรับประทาน

ผักกูดเป็นผักที่หาได้ทั่วไปตามลำห้วยแต่ปริมาณเริ่มลดลง แต่ช่วงที่นิยมนำมาประกอบอาหารนั้น จะเป็นช่วงหน้าแล้ง ส่วนช่วงหน้าฝนก็สามารถทานได้ แต่รสชาติจะออกรสฝาด ๆ จะต่างจาก ช่วงหน้าแล้งเนื่องจากโดนน้ำฝน ส่วนการนำมาประกอบเมนู สามารถทำได้หลากหลาย ทั้งเมนูแกง ผัด จิ้ม น้ำพริก ฯ

### สรรพคุณ

ผักกูด อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก วิตามิน เบตาแคโรทีน และแร่ธาตุ หากทานบ่อย ๆ จะช่วยบำรุงสายตา สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ไม่ให้อ่อนเพลีย ประโยชน์ทางยา เป็นส่วนผสมหนึ่งในตำหรับยาระบาย ใช้ทั้งต้นต้มและแช่น้ำครึ่งวันอาบแก้ผื่นคัน



ภาพผนวกที่ 1 วัตถุดิบและเครื่องปรุงแกงผักกูด



ภาพผนวกที่ 2 เมนูแกงผักกูด



## แกงหัวเผือกยอดมะเดื่อ (โตะหงาฮาวน)

### วัตถุดิบ

หัวเผือก	1 หัว
ยอดมะเดื่อ	1 กำมือ

### เครื่องปรุง

พริกแห้ง	4 เม็ด
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
ถั่วเน่า	½ ช้อนโต๊ะ
ผงชูรส	ปลายช้อนชา

### วิธีทำ

นำหัวเผือกมาปอกเปลือกออก แล้วหัวเผือกเป็นชิ้นเล็กๆพอดีคำพร้อมกับล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นให้เอาน้ำใส่ลงหม้อแกงตั้งไฟ ตามด้วยถั่วเน่าในขณะที่น้ำยังเย็นอยู่ ตามด้วยพริกเกลือและผงชูรส เมื่อน้ำต้มเดือดได้ที่แล้วให้นำหัวเผือกลงต้ม ประมาณ 10 นาที จากนั้นใส่ตามด้วยยอดมะเดื่อ ต้มต่ออีก 5 นาที ต้มจนหัวเผือกและยอดมะเดื่อสุก ชิมรสชาติตามชอบพร้อมรับประทาน

เมนูหัวเผือกยอดมะเดื่อ เป็นเมนูดั้งเดิมที่มีการทานตั้งแต่สมัยอดีต ซึ่งปัจจุบันก็ยังมีการรับประทานเมนูนี้ ส่วนหัวเผือกจะปลูกหัวไร่ ปลายนา เผือกอีกประโยชน์หนึ่งจะใช้ในการสังเกตช่วงฤดูเพาะปลูก ซึ่งหัวเผือกจะเริ่มแตกหน่อแตกยอดช่วงเดือนเมษายน ซึ่งบ่งบอกว่าถึงเวลาเพาะปลูกแล้ว โดยสังเกตจากยอดหน่อเผือกที่แตกออกมา

### สรรพคุณ

เผือกมีธาตุเหล็กและฟลูออไรด์สูง ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกแข็งแรงและป้องกันฟันผุ นอกจากนี้ เผือกยังเป็นอาหารที่ช่วยบำรุงลำไส้แก้อาการท้องเสีย ช่วยบำรุงร่างกายในเรื่องของการย่อยอาหาร ป้องกันโรคหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือดและความเสี่ยงของการเป็นเบาหวาน บำรุงสายตา ที่สำคัญยังเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ร่างกายและบำรุงระบบประสาท



ภาพผนวกที่ 3 วัตถุดิบและเครื่องปรุงแกงหัวเผือกยอดมะเดื่อ

## แกงผักกาด (โตะโละ)

### วัตถุดิบ

ผักกาด 1 มัดหรือ3-5ต้น

### เครื่องปรุง

พริกสด 4 เม็ด

เกลือ 1/2 ช้อนโต๊ะ

ถั่วเน่า 1/2 ช้อนโต๊ะ

ผงปรุงรส 1/2 ช้อนชา

### วิธีทำ

นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ถั่วเน่า ขณะที่น้ำในหม้อยังเย็นอยู่ เหตุผลที่ใส่ถั่วเน่าตอนที่น้ำยังเย็นอยู่นั้นเพื่อไม่ให้มีกลิ่นฉุนของถั่วเน่า จากนั้นตามด้วยพริก เกลือ และเครื่องปรุงรส เมื่อน้ำเดือดได้ที่แล้วให้นำผักกาดที่เตรียมไว้ใส่ลงไปในหม้อจากนั้นรอให้ผักกาดสุกประมาณ 10 นาที ชิมรสชาติตามชอบ

แกงผักกาด เป็นเมนูอาหารที่รู้จักกันโดยทั่วไป ซึ่งเดิมทีผักกาดจะเป็นผักกาดที่มาจากพื้นที่ไร่มุมนเวียนโดยการหว่านในช่วงเริ่มหยอดข้าว เมื่อฝนเริ่มตกเมล็ดผักกาดที่หว่านก็เริ่มงอกและจะได้เก็บเกี่ยวผักกาดช่วงเดือนมิถุนายน เป็นต้นไป ซึ่งในช่วงเดือนมิถุนายนถึงกรกฎาคม จะมีผักกาดที่ชาวบ้านหว่านออกมาพร้อมกันค่อนข้างมาก ไม่สามารถเก็บมาทานได้หมด ในระยะเวลาที่ผักกาดออกมา

### วิธีการนอมอาหาร

วิธีการนอมอาหาร โดยการนำผักกาดลวกในน้ำร้อนให้กึ่งสุกกึ่งดิบ จากนั้น นำผักกาดที่ลวกเสร็จแล้วนำมาพักให้เย็น ค่อยทำการบีบน้ำที่ลวก ออกให้มากที่สุด โดยผักกาดที่บีบน้ำแล้วจะออกมาลักษณะเป็นก้อน เมื่อบีบน้ำเสร็จก็นำผักกาด ที่เป็นก้อนมาคลี่ ตากแดด 2-3 แดดจนผักกาดแห้ง ซึ่งสามารถเก็บไว้ได้นานเป็นปี เก็บใส่ถุงให้มิดชิด

ส่วนวิธีการนำผักกาดแห้งมารับประทานนั้นทำได้ด้วยกัน แขน้ำร้อนก่อนนำมาประกอบอาหารซึ่งผักกาดแห้ง สามารถ ทำเมนูแกงด้วยถั่วเป็นเมนูแกงจะแกงใส่ มะแขว้ง ส่วนการนำผักกาดแห้งมาขยำนั้นก็ทำลักษณะเดียวกันโดยการแช่น้ำร้อนไว้สักพักจนผักกาดเย็นคลายตัว ค่อยบีบน้ำออกจนแห้งและหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อนำมาขยำนกับเครื่องผักกาดแห้ง เป็นอีกภูมิปัญญา ที่คนละว้าสมัยก่อนได้มีการทำเพื่อ ให้ผักสามารถเก็บไว้ทานได้นานเป็นระยะเวลาเป็นปี

### สรรพคุณ

ต้น ใบ ใช้บริโภคสดหรือลวกกับน้ำพริก มีแคลเซียม วิตามินต่าง ๆ มีฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เบตาแคโรที มีคาร์โบไฮเดรต มีแมกนีเซียม ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคกล้ามเนื้อเสื่อมและช่วยรักษาอาการปวดตามข้อ ต้นและรากสามารถนำมาต้มและใช้ห้ามเลือดได้



ภาพผนวกที่ 4 วัตถุดิบและเครื่องปรุงแกงผักกาด



ภาพผนวกที่ 5 เมนูแกงผักกาด

## แกงยอดผักทองใส่ผักทอง (โตะฮงจ้าว )

### วัตถุดิบ

ลูกผักทอง	½ ลูก
ยอดผักทอง	5-10 ยอด

### เครื่องปรุง

ถั่วเน่า	ครึ่งช้อนโต๊ะ
พริก	4 เม็ด
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
ผงชูรส	½ ช้อนชา
ตะไคร้	1 ต้น

### วิธีทำ

เด็ดยอดผักทองให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ หั่นผักทองเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำเตรียมไว้ นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส้ถั่วเน่าก่อนขณะที่น้ำในหม้อเย็นอยู่ ต้มน้ำพริกสด กับเกลือ ให้ละลายใส่ลงไป ในหม้อ รอให้น้ำเดือดสักครู่ จากนั้นนำผักทองที่หั่นแล้วใส่ลงหม้อ เมื่อต้มผักทองประมาณ 10 นาที จนใกล้สุกให้นำยอดผักทองที่เตรียมไว้ ใส่ลงหม้อ นำตะไคร้มาทุบ ใส่ลงไปในหม้อเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมของตะไคร้ ตามด้วยเครื่องปรุงรสและชิมรสชาติตามชอบ ปิดฝาหม้อ รอจนยอดผักทองและผักทองสุกได้ที่ค่อยยกลง พร้อมรับประทาน

ยอดผักทองเป็นอีกผักชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านนิยมนำมารับประทานเป็นอาหารและสามารถทำได้หลากหลายเมนู เช่น ข้าวเบอะยอดผักทอง ยอดผักทองผัดใส่ไข่ยอดผักทองลวกจิ้ม และแกงยอดผักทอง

### สรรพคุณ

ยอดผักทองและผักทองมีสารอาหารบำรุงร่างกายมากมาย ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซีและธาตุฟอสฟอรัส เนื้อสีเหลืองของผักทองมีเบต้าแคโรทีน มีส่วนช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็งได้ เมนูอาหารนี้ป้องกันการเกิดเบาหวาน ความดันโลหิต นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงตับ ไต นัยน์ตา และสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายไป



ภาพผนวกที่ 6 วัตถุดิบและเครื่องปรุงแกงยอดฟักทองใส่ฟักทอง



ภาพผนวกที่ 7 เมนูแกงยอดฟักทองใส่ฟักทอง



## น้ำพริกถั่วเน่า (ครีมฮอยจ)

### วัตถุดิบ

ถั่วเน่าหมัก	1 ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	3 ฟอง
กระเทียม	4 กลีบ
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ

### เครื่องปรุง

พริกสด	4 เม็ด
เกลือ	½ ช้อนชา
ข่า	1 หัว
ผงชูรส	ปลายช้อนชา

### วิธีทำ

นำพริกสด เกลือ กระเทียม และข่า มาตำให้ละเอียด เมื่อส่วนผสมละเอียดแล้ว นำถั่วเน่าที่ต้มสุก และผ่านการหมักมา 3 คืน ตำรวมกับส่วนผสมอีกที ตามด้วยผงชูรส เมื่อส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันแล้ว ให้ตั้งกระทะใส่น้ำมันเมื่อน้ำมันเริ่มเดือดให้นำถั่วเน่าที่ตำกับเครื่องปรุง มาคั่วในกระทะคนให้ทุกอย่างเข้ากัน จากนั้นให้ตอกไข่ไก่ ใส่น้ำมันลงไปคนส่วนผสมทุกอย่างให้เข้า จากนั้นเติมน้ำเปล่าปิดฝา ประมาณ 5 นาที รอไข่ไก่และส่วนผสมทุกอย่างสุก ก็สามารถนำมาทานได้

เมนูนี้เป็นทางเลือกเพิ่มปริมาณแกงเมนูนี้ให้เยอะขึ้นโดยการใส่ส่วนผสมที่เป็นถั่วเน่าเยอะหน่อย ซึ่งอดีตไข่ไก่จะหายาก 1ครอบครัวไข่ 3 ฟองจะไม่พอกินทั้งครอบครัวจึงใช้วิธีการเพิ่มในสัดส่วนวัตถุดิบอื่นเพิ่มเพื่อให้ได้ปริมาณเมนูไข่เพิ่มมากขึ้น

### สรรพคุณ

ถั่วเน่าหมักทำมาจากถั่วเหลืองหรือที่คนพื้นเมืองเรียกว่าถั่วเน่าเมอะ คือการนำถั่วเน่าซามาบดให้ละเอียด ปรุงรสแล้วนำไปนึ่งจนสุก ซึ่งในเมนูน้ำพริกถั่วเน่าจะมีไข่เป็นส่วนผสม ทำให้เมนูนี้อุดมด้วยคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะสารอาหารจำพวกโปรตีนที่มาจากพืชและไข่ จึงดีต่อผู้สูงอายุ รับประทานแทนเนื้อสัตว์ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ เนื่องจากในถั่วเน่ามีเอนไซม์ pyrazine ที่ช่วยให้เลือดไม่จับตัวเป็นก้อน ป้องกันโรคกระดูกพรุน เพราะถั่วเหลืองอุดมด้วยแคลเซียมสูง ซึ่งถั่วเน่า นอกจากเป็นอาหารท้องถิ่นภูมิปัญญาดี ๆ ของชาวบ้านแล้ว ยังเป็นเหมือนเครื่องปรุงรสยอดนิยมนิยามที่ขาดไม่ได้เหมือนกะปิของภาคกลาง หรือปลาร้าของภาคอีสาน เป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย



ภาพผนวกที่ 8 วัตถุดิบและเครื่องปรุงน้ำพริกถั่วเน่า



ภาพผนวกที่ 9 เมนูน้ำพริกถั่วเน่า

## นึ่งยอดอ่อนใบบอน (ละอิจ)

### วัตถุดิบ

ยอดอ่อนใบบอน	10ยอด
มะเขือ	5 ลูก
ข่า	1หัว
มะขามเปียก	1ฟัก

### เครื่องปรุง

ถั่วเน่า	½ ช้อนโต๊ะ
พริก	4 เม็ด
เกลือ	½ ช้อนชา
ผงชูรส	ปลายช้อนชา

### วิธีทำ

ให้นำยอดอ่อนใบบอนมานึ่ง พร้อมกับ มะเขือแจ้ ข่าและมะขามเปียก นึ่งจนสุก เมื่อยอดอ่อนใบบอนสุกแล้ว ให้เตรียมน้ำใส่หม้อต้ม ให้ใส่ถั่วเน่าขณะที่ยังเย็นอยู่ ตามด้วยพริกเกลือ ผงชูรส เมื่อต้มจนน้ำเดือดแล้วให้นำยอดอ่อนใบบอน/มะเขือแจ้และขิง ที่นึ่งด้วยกัน ใส่ลงไปต้มแล้วทำการคลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสชาติตามชอบ พร้อมรับประทาน

### สรรพคุณ

ในเมนูอาหารนึ่งยอดบอนจะมีเครื่องปรุงอื่น ๆ ร่วมด้วย ส่วนประกอบแรก คือข่า ซึ่งข่ามีสรรพคุณคือแก้ปวดท้อง จุกเสียดแน่น ขับลม ช่วยย่อยอาหาร แก้ท้องอืด แก้โรคกระเพาะ ส่วนประกอบที่สอง คือมะขามเปียก มีสรรพคุณ เป็นยาขับถ่าย ช่วยย่อยอาหารและแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ส่วนประกอบที่สาม คือมะเขือ มีวิตามินซีและวิตามินเอแก่ร่างกาย ลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยระบบขับถ่าย ขับเสมหะ กระตุ้นการทำงานของกระเพาะและลำไส้ ประโยชน์ของบอนหรือยอดบอน จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย



ภาพผนวกที่ 10 เมนูนึ่งยอดอ่อนใบบอน

## ยำยอดมะเดื่อป่า (จัวเงีย สะเบือก)

### วัตถุดิบ

ยอดมะเดื่อป่า 10 –15ยอด

### เครื่องปรุง

พริกแห้ง 4 เม็ด  
เกลือ 1 ช้อนชา  
ถั่วเน่า ½ ช้อนโต๊ะ  
ผงปรุงรส ปลายช้อนชา

### วิธีทำ

ให้นำยอดมะเดื่อป่ามาล้างให้สะอาด ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟพร้อมกับใส่ยอดมะเดื่อป่าลงไปด้วย ต้ม จนสุก โดยจะใช้เวลาในการต้ม ประมาณ 15 นาที ระหว่างรอ ยอดมะเดื่อที่ต้ม ให้ทำเครื่องปรุง รอ โดยการนำพริกแห้งมาคั่ว ให้สีพริกออกสีดำ ๆ เล็กน้อย จากนั้นให้นำพริกที่คั่วมาตำให้ละเอียด และนำถั่วเน่า มาตำรวมกับพริก และตามด้วยผงปรุงรสตามชอบ เมื่อตำส่วนผสมทุกอย่างเสร็จ เรียบร้อยแล้ว ให้ตักพริกใส่ถ้วยและหยอดน้ำเล็กน้อย เพื่อผสมให้สามารถคนเครื่องปรุงทุกอย่างให้ เข้ากัน และชิมรสชาติตามชอบ

เมื่อยอดมะเดื่อต้มสุกแล้ว ให้ยกหม้อลงพักให้เย็นสักครู่ จากนั้นให้นำยอดมะเดื่อที่ต้มสุกแล้ว มาบีบน้ำ โดยบีบน้ำออกให้มากที่สุด เมื่อบีบน้ำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ยอดมะเดื่อจะออกมาลักษณะเป็น ก้อนหลังจากผ่านการบีบน้ำ จากนั้นให้หั่นยอดมะเดื่อให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ เมื่อหั่นยอดมะเดื่อเสร็จ ให้นำ น้ำพริกที่เตรียมไว้ นำมาคลุกเคล้ากับยอดมะเดื่อให้เข้ากัน ชิมรสชาติ ตามชอบ เป็นอันเสร็จ

ยอดมะเดื่อเป็นผัก ที่มีลักษณะขึ้นเป็นลำต้น เป็นผักดั้งเดิมที่สามารถหามาปรุงเป็นอาหารได้ ตลอดทั้งปี โดยการเด็ดยอดซึ่งสามารถแตกยอดได้ตลอด

### สรรพคุณ

ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก



ภาพผนวกที่ 11 เมนูยำยอดมะเดื่อป่า

## ยำหัวปลี (ตุ๋นโบล)

### วัตถุดิบ

หัวปลี 1 หัว

### เครื่องปรุง

พริกแห้ง 4 เม็ด

กระเทียม 1 หัว

เกลือ ½ ช้อนโต๊ะ

ถั่วเน่า ½ ช้อนโต๊ะ

ผงชูรส ½ ช้อนชา

### วิธีทำ

ให้นำหัวปลี มาแกะเปลือกนอกที่แก่ออก คือเปลือกนอกที่สีแดง แกะให้ได้เนื้อในสีขาว เสร็จแล้วให้เอามีดผ่าหัวปลีเป็น 4 แฉก เพื่อให้หัวปลีสุกได้เร็วขึ้น เวลานำมาต้ม จากนั้นให้นำหัวปลีมาต้มประมาณ 20 นาที เมื่อหัวปลีสุกแล้ว ให้ยกมาพักให้เย็นหรืออุ่น ๆ เพื่อทำการรีดน้ำในหัวปลี โดยการใช้มือบีบ จนน้ำในหัวปลีออกจนหมด ซึ่งหัวปลีที่ทำการบีบน้ำเสร็จแล้วจะออกมาลักษณะเป็นก้อน ให้ทำการหั่นหัวปลีที่บีบน้ำเสร็จแล้วเป็นชิ้นเล็ก ๆ

การเตรียมเครื่องปรุง นำส่วนผสมเครื่องปรุงทั้งหมดตำให้เข้าด้วยกัน เมื่อเครื่องเข้ากันดีแล้ว ให้ตักใส่ถ้วย ผสมน้ำร้อนเล็กน้อยเพื่อละลายส่วนผสมของเครื่องปรุงให้เข้ากัน จากนั้นให้นำเครื่องปรุงคลุกเคล้าให้เข้ากันกับหัวปลีที่หั่นเตรียมไว้ ชมรสชาติตามชอบ

### สรรพคุณ

หัวปลี มีเส้นใยเหนียวแน่น ให้รสสัมผัสคล้ายเนื้อสัตว์ มีแคลอรีต่ำ หัวปลีจะช่วยบำรุงเลือด มีประโยชน์ในการช่วยขับน้ำนมของหญิงหลังคลอดบุตร โดยให้รับประทานเมนูหัวปลีหลังคลอดใหม่ ๆ จะช่วยขับน้ำนมได้ดีและเป็นยาเคลือบกระเพาะ



ภาพผนวกที่ 12 วัตถุดิบและเครื่องปรุงยำหัวปลี



## ยำเนื้อหมู (โต๊ะสะเบือก)

### วัตถุดิบ

เนื้อสัตว์ (ใช้ได้ทั้งเนื้อไก่ หมู วัว หรือควาย) 1 กิโลกรัม

### เครื่องปรุง

พริกสด	6-10 เม็ด
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
ผงปรุงรส	½ ช้อนชา
ขมิ้นสด	½ หัว
ขาสด	1 หัว
ต้มหอม/ผักชี	1 มัด
ตะไคร้	4 ต้น

### วิธีการทำ

นำเนื้อมาย่างไฟให้หอม แล้วนำมาต้ม ใส่เกลือลงไปเล็กน้อย ต้มประมาณ 30 นาที ใส่ตะไคร้ หุบ ขมิ้นผกลงไป เมื่อเนื้อที่ต้มสุกแล้ว ให้สับเนื้อเป็นชิ้นพอดีคำ หั่นต้นหอมผักชีและตะไคร้ นำน้ำจิ้มที่ทำมาคลุกเคล้ากับเนื้อกับตะไคร้ ต้นหอมผักชีที่หั่นไว้และผงปรุงรส

### วิธีการทำน้ำจิ้ม

นำน้ำที่ได้จากการต้มเนื้อมาใส่ในจานพอประมาณที่จะทำน้ำจิ้มนำพริกและเกลือละลายในน้ำซุบใส่ผงปรุงรสลงไป แล้วปรุงรสตามต้องการ ใ้รับประทานกับน้ำซุบต้มเนื้อโดยการนำน้ำที่ได้จากการต้มเนื้อ ใส่พริก เกลือ ปรุงรสตามต้องการ ใส่ผงปรุงรส และโรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี

เมนูโต๊ะสะเบือกขึ้นชื่อว่าเป็นเมนูที่ขึ้นชื่อของชาวละว้า โต๊ะสะเบือกหรือเมนูประเภทยำ ที่ใช้เนื้อสัตว์ในการประกอบเมนู สามารถใช้ได้กับเนื้อสัตว์หลายประเภท เช่น เนื้อควาย วัว หมู ไก่ นก หนู ตามความชอบของคนประกอบอาหารและหลังจากที่นำสัตว์มาประกอบพิธีกรรมเลี้ยงผีในชุมชน ก็จะนำมาทำเมนูโต๊ะสะเบือก และจะนิยมทำในช่วงที่มีงาน เช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ งานมัดมือเรียกขวัญ และกิจกรรมอื่น ๆ ไม่ว่าจะในช่วงฤดูกาลเพาะปลูกข้าว เกี่ยวข้าว ก็มีการนิยมทำเมนูอาหารโต๊ะสะเบือกเลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน

### สรรพคุณ

ในเมนูโต๊ะสะเบือกมีสมุนไพรหลากหลายชนิด เช่น ตะไคร้ มีสรรพคุณช่วยขับลม ในตะไคร้มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เนื้อหมู เป็นเนื้อสัตว์ที่มีโปรตีน เป็นแหล่งของสารอาหารอื่น ๆ เช่น วิตามินบี 1 ช่วยลดอาการเหน็บชา วิตามินเอบำรุงสายตา

ยังมีฟอสฟอรัส และไนอาซีน (วิตามินบี3) ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากไม่ว่าจะเป็นช่วยในการลดไขมัน ลดการอักเสบของผิวหนัง หรือแม้กระทั่งบำรุงสมอง



ภาพผนวกที่ 13 วัตถุดิบและเครื่องปรุงโรตีสสะเปือก



ภาพผนวกที่ 14 เมนูโรตีสสะเปือก

## ยำยอดผักปามะเขือพวง (จ้าวโตะโลวงสเปือก)

### วัตถุดิบ

ยอดผักปามะเขือพวง	1 กำมือ
มะเขือพวง	4 พวง

### เครื่องปรุง

พริกสด	4 เม็ด
กระเทียม	1 หัว
เกลือ	½ ช้อนชา
ถั่วเน่า	½ ช้อนโต๊ะ
ผงชูรส	ปลายช้อนชา

### วิธีทำ

นำยอดผักปามะเขือพวงมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วให้ต้มน้ำเดือดผักปามะเขือพวงจนสุก พักให้เย็นสักครู่ ใ้บีบน้ำออกบีบน้ำเสร็จแล้วจะออกมาลักษณะเป็นก้อน ให้ทำการหั่นยอดผักปามะเขือพวงที่บีบน้ำเสร็จแล้วเป็นชิ้นเล็ก ๆ เตรียมเครื่องปรุงโดยการนำส่วนผสมเครื่องปรุงทั้งหมดมายำให้เข้าด้วยกัน เมื่อเครื่องเข้ากันดีแล้วให้ตักใส่ถ้วย ผสมน้ำร้อนเล็กน้อยเพื่อละลายส่วนผสมของเครื่องปรุงให้เข้ากัน จากนั้นให้นำเครื่องปรุงคลุกเคล้าให้เข้ากันกับยอดผักปามะเขือพวงที่หั่นเตรียมไว้ ชิมรสชาติตามชอบ

ยอดผักปามะเขือพวงเป็นผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยรู้จัก แต่เป็นเมนูอาหารที่วัยกลางคนขึ้นไปจะรู้จักผักชนิดนี้เป็นอย่างดี รสชาติจะออกขม ๆ เล็กน้อย ช่วงที่นิยมเก็บมากินนั้น ช่วงหน้าแล้ง ระหว่างเดือนมกราคม-เมษายน แต่ช่วงหน้าฝนจะไม่นิยมมาทำเมนูอาหาร เพราะช่วงหน้าฝนเมื่อกินแล้วจะทำให้ท้องเสีย จึงเป็นเหตุที่คนไม่นิยมเก็บกินช่วงหน้าฝน

### สรรพคุณ

มะเขือพวงมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินซี ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้ปวด ฟกช้ำ ซึ่งมะเขือพวง เมื่อนำมาคั่วจนเหลืองและชงดื่มยังช่วยทำให้อาการปวดจากนิ่วหายไปอีกด้วย



ภาพผนวกที่ 15 วัตถุดิบและเครื่องปรุงยำยอดผักปามะเขือพวง

## ตำดอกดิน (กัดขวางโตลฮ)

### วัตถุดิบ

ดอกดิน	15 หัว
มะเขือพวง	2 พวง

### เครื่องปรุง

พริก	4 เม็ด
ถั่วเน่า	½ ซ้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ซ้อนชา
ผงปรุงรส	½ ซ้อนชา

### วิธีทำ

นำดอกดิน กับมะเขือพวง มาล้างน้ำให้สะอาด เตรียมน้ำใส่หม้อตั้งไฟ รอให้น้ำเดือด เมื่อน้ำเดือดแล้วให้ นำวัตถุดิบใส่หม้อต้มให้สุก ระหว่างรอตดอกดินและมะเขือพวงสุก ให้ทำการเตรียมเครื่องปรุงโดยการ นำพริกกับเกลือมาตำให้ละเอียด ตามด้วยถั่วเน่า และผงปรุงรส เมื่อทำเสร็จแล้วให้ ตักใส่ถ้วยหยอดน้ำเล็กน้อย เพื่อให้สามารถคนส่วนผสมของพริกให้เข้ากันได้ง่ายและชิมรสชาติตามชอบ เมื่อดอกดินและมะเขือพวงต้มสุกแล้ว พักน้ำให้เย็น จากนั้น นำดอกดินกับมะเขือพวงใช้เปลือกนอกที่สีแดงออกให้ได้ในส่วนที่อ่อน ๆ ของดอกดิน จากนั้นมาตำจนแหลก ให้นำมาคลุกหรือตำรวมกับ น้ำพริกที่เตรียมไว้ อีกทีหนึ่ง และชิมรสชาติตามชอบ

เมนูตำดอกดิน มะเขือพวงเป็นเมนูอาหารดั้งเดิม ที่ยังมีกันหารับประทานแต่ดอกดินแต่เริ่มหายาก ด้วยความที่ตำดอกดินหายาก จึงทำให้เมนูนี้ เริ่มมีการหามาทานน้อยลง และดอกดินมีฤดูกาลที่ออกคือ ช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน ขอทุกปี ส่วนมะเขือพวงนั้น สามารถเก็บได้ตลอดทั้งปี

### สรรพคุณ

ดอกดินที่ชาวละว้าเรียกหรือดอกจี้กุก (ภาษาเหนือ) อยู่ในวงศ์ขิง ข่า ขมิ้น มีสรรพคุณช่วยขับลม ในกระเพาะ แก้อืด



ภาพผนวกที่ 16 วัตถุดิบและเครื่องปรุงร้งตำดอกดิน



ภาพผนวกที่ 17 เมนูตำดอกดิน





## ตำถั่วฝักยาว (เปลิลาม)

### วัตถุดิบ

ถั่วฝักยาว 5 ฝัก

### เครื่องปรุงหลัก

พริกสด 4 เม็ด

เกลือ ครึ่งช้อนชา

ถั่วเน่า ครึ่งช้อนโต๊ะ

ผงชูรส ปลายช้อนชา

### วิธีทำ

นำถั่วฝักยาวมาล้างให้สะอาด พร้อมกับหันให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อให้ง่ายเวลานำมาตำใส่ครก ให้ตำพริกกับเกลือก่อน เมื่อพริกเกลือเข้ากันแล้ว ให้นำถั่วฝักยาวใส่ครกตำให้แหลก ใส่ถั่วเน่า ตำให้ส่วนผสมเข้ากัน พร้อมใส่เครื่องปรุงรส ชิมรสชาติตามชอบ

เมนูตำถั่วฝักยาว เป็นเมนูที่ทำทานแบบง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก ใช้เพียงเครื่องปรุงหลักไม่กี่อย่างในการทำเป็นเมนูอาหาร โดยเมนูตำถั่ว เมื่อก่อนจะนิยมทำทานในไร่ในสวน เพราะจะปลูกผักไว้ที่สวน เป็นเมนูที่ทำง่าย

### สรรพคุณ

ถั่วฝักยาวเป็นพืชที่มีประโยชน์มากมายช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนฟอสฟอรัสมีส่วนช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน วิตามินซีช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันการเกิดโรคหวัด ถั่วฝักยาวมีประโยชน์ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยแก้กระหาย ให้รสชุ่มชื่น ด้วยการต้มหรือสดนำมาคั้นสดหรือต้มกินกับน้ำ ช่วยแก้ไอเจ็บ ด้วยการใช้เมล็ดแห้งหรือสดนำมาคั้นสดหรือต้มกินกับน้ำ ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นท้อง ด้วยการเคี้ยวฝักสดกิน



ภาพผนวกที่ 18 วัตถุดิบและเครื่องปรุงร้งตำถั่วฝักยาว



ภาพผนวกที่ 19 เมนูตำถั่วฝักยาว

## ห่อหมกเม็ล็ดตะไคร้ต้น (โละนั้บ)

### วัตถุดิบ

เม็ล็ดตะไคร้ต้น 30 เม็ล็ด

### เครื่องปรุง

พริก	5 เม็ด
เกลือ	1 ช้อนชา
ถั่วเน่า	1 ช้อนโต๊ะ
ผงปรุงรส	1/2 ช้อนชา

### อุปกรณ์

ใบตอง	4 ใบ
ตะแกรงย่าง	1 อัน

### วิธีทำ

นำเม็ล็ดตะไคร้ต้นมาตำรวมกันกับพริกแห้งและเกลือจนแหลกละเอียด ใส่เครื่องปรุงรสตามสัดส่วนที่เตรียมไว้ เมื่อคลุกเคล้าส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันดีแล้ว ให้นำใบตองมาวางไฟให้ใบตองอ่อนตัวและทำให้ใบตองเหนียวเวลานำมาห่อส่วนผสมที่เตรียมไว้ ซึ่งในการห่อนั้นจะใช้ใบตอง 4 ชั้นเพื่อ กันไม่ให้พริกไหม้เร็ว นำไปย่างไฟอ่อน ๆ หรือนำไปหมกในซึ้งไถ่ที่ยังมีความร้อนอยู่ ใช้เวลา ในการหมกประมาณ 15 นาที เมื่อได้ตามเวลาที่กำหนด สามารถนำมารับประทานได้

ตะไคร้ต้น เป็นพืชไม้ยืนต้นที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้ทั้งเม็ล็ดและยอดอ่อน โดยเม็ล็ดตะไคร้จะนิยมนำมาห่อหมกหรือต้มเป็นน้ำซุ้บ ส่วนยอดอ่อนที่นิยมนำมาใช้ห่อหมกเช่นกัน ซึ่งตะไคร้ต้นจะมีช่วงระยะเวลาที่ออกลูกสามารถเก็บได้คือช่วงเดือนกุมภาพันธ์-เมษายน เม็ล็ดสามารถนำมาถนอมอาหารโดยการตากแห้งเพื่อให้สามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน

### สรรพคุณ

ตะไคร้ต้นถือเป็นสมุนไพรที่ปัจจุบันมีแต่ในภาคเหนือ มีประดยชนโดยใช้เป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายลมและเรอได้ดี แก้ปัสสาวะพิการ รักษาฝีลม ปรุงเป็นยาหอม แก้ท้องขึ้นอืดเพื่อกุเสียด ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุได้ดีเช่นเดียวกัน



ภาพผนวกที่ 20 เมนูห่อหมกตะไคร้ต้น

## ห่อหมกผักอีหลีน (โบายจยลีางนับ)

### วัตถุดิบ

ผักอีหลีน 1มัด

ใบตอง

### เครื่องปรุง

ถั่วเน่า 1ช้อนโต๊ะ

พริก 6 เม็ด

เกลือ 1ช้อนชา

ผงชูรส ครึ่งช้อนชา

### วิธีทำ

ให้นำพริกสดมาตำกับเกลือและผักอีหลีนให้ละเอียดให้ส่วนผสมเข้าด้วยกัน จากนั้นใส่ถั่วเน่าลงไปและตำอีกรอบ ชิมรสชาติตามที่ต้องการ ให้ตักส่วนผสมที่ทำสำเร็จแล้วมาห่อใบตอง ห่อด้วยใบ 4-5 ชั้นเพื่อกันไม่ให้ส่วนผสมที่เตรียมไว้ไหม้ จึงต้องกันไว้หลาย ๆ ชั้น ให้ทำการหมกไว้ในซึ้งไถ่ถ่านที่ยังร้อนอยู่ประมาณ 10 นาที เมื่อหมกครบ 10 นาที แล้วก็สามารถแกะห่อมารับประทานได้เลย

ผักอีหลีน เป็นอีกผักชนิดหนึ่งที่นำมาใส่เมนูอาหารได้หลากหลาย ทั้งแกง ผัด และน้ำพริก เป็นผักที่คนสมัยก่อนนิยมปลูกที่ไร่ โดยจะหว่านเมล็ดพร้อมกับเมล็ดข้าวเปลือก หรือไม่ก็จะหว่านในพื้นที่ไร่ที่มีการไถของไม้เป็นผงขี้เถ้า โดยเชื่อว่าผักชนิดนี้ต้องหว่านในพื้นที่แปลงที่ไฟไหม้จะทำให้การงอกค่อนข้างดีส่วนปัจจุบัน กลายเป็นที่นิยมกันอย่างกว้างขวางทั้งบนดอยและในเมือง

### สรรพคุณ

ผักอีหลีนเป็นสมุนไพรที่มีอยู่บนดอยพื้นที่สูงใช้ปรุงรสให้อาหารมีรสหอม



ภาพผนวกที่ 21 เมนูห่อหมกผักอีหลีน

## น้ำซุ๊ปตะไคร้ต้น (รามาโละ)

### วัตถุดิบหลัก

ผลตะไคร้ต้น 30 เม็ด

### เครื่องปรุง

ถั่วเน่า ½ ช้อนโต๊ะ

พริก 4 เม็ด

เกลือ ½ ช้อนชา

ผงชูรส ปลายช้อนชา

### วิธีทำ

เตรียมวัตถุดิบหลัก นำตะไคร้ต้นมาตำให้แหลก โดยตำรวมกับพริกและเกลือ จากนั้นให้เติมน้ำในหม้อตั้งไฟ ใส่ถั่วก่อนน้ำเดือด เมื่อน้ำเดือดแล้วให้ใส่ตะไคร้ต้นที่ตำเตรียมไว้ใส่ลงไป เติมรสชาติด้วยผงชูรส ชิมรสชาติตามชอบ

เมนูน้ำตะไคร้ต้นจะกินเป็นน้ำซุ๊ป แต่ในอดีตเป็นเมนูหลักในมื้ออาหาร โดยกินข้าวกับน้ำตะไคร้ต้น เนื่องจากความหลากหลายของอาหารในอดีตไม่มากเท่าปัจจุบันจะเห็นได้ว่าคนสมัยก่อนกินง่ายอยู่ง่าย เพียงเมนูน้ำซุ๊ปตะไคร้ต้นก็สามารถทำให้ทานข้าวให้เสร็จไป 1 มื้อได้ แต่ปัจจุบันเมนูน้ำตะไคร้ต้นก็ยังเป็นเมนูอาหารที่นำมารับประทานกันอยู่ แต่ไม่ใช่เมนูหลัก ใ้รับประทานควบคู่กับเมนูอื่น ที่หลากหลายขึ้น

### สรรพคุณ

ตะไคร้ต้นถือเป็นสมุนไพรที่ปัจจุบันมีแต่ในภาคเหนือ มีประดยชนิโดยใช้เป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายลมและเรอได้ดี แก้ปัสสาวะพิการ รักษาฝีลม ปรุงเป็นยาหอม แก้ท้องขึ้นอืดเพื่อกูกเสียด ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุได้ดีเช่นเดียวกัน



ภาพผนวกที่ 22 เมนูน้ำซุ๊ปตะไคร้ต้น





ภาคผนวก ข

ภาพกิจกรรม



ภาพผนวกที่ 23 การชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยในการทำเวทีชุมชน



ภาพผนวกที่ 24 การสอบถามข้อมูลองค์ความรู้เรื่องอาหารละว้าจากชุมชน



ภาพผนวกที่ 25 การแสดงความคิดเห็นของชุมชนต่ออาหารละว้า



ภาพผนวกที่ 26 สัมภาษณ์ชุมชนเรื่องแนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญาด้านอาหารละว้า



ภาพผนวกที่ 27 แหล่งวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารละว้า มะเตื่อ(จัวเม) และ ยอดผักป่า



ภาพผนวกที่ 28 แหล่งวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารละว้า ผักกูด และ ยอดมะเตื่อป่า (จัวเญีย)





ภาพผนวกที่ 29 ลักษณะลำต้น ใบ และผล ของตะไคร้ต้น

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวจุฑามาศ มะขาม
เกิดเมื่อ	31 ธันวาคม พ.ศ. 2534
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2557   ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาพืชศาสตร์ (พืชผัก) คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2560 - 2563   พนักงานจ้างเหมาบริการงานวิชาการเกษตร โครงการพัฒนาเพื่อความมั่นคงเฉพาะพื้นที่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน (พื้นที่บ้านแม่สามแลบ) อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน พ.ศ. 2563 - ปัจจุบัน   เจ้าหน้าที่โครงการงานส่งเสริมและพัฒนา โครงการพัฒนาพื้นที่สูงแบบโครงการหลวง แม่มะลอ อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน)