

ข้าวและข้าวปุ้น :

ภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพในลุ่มน้ำโขง

บทคัดย่อ

ข้าวปุ้นเป็นอาหารที่ได้รับความนิยม ล้าสมัย และมีประวัติศาสตร์อันยาวนานของผู้คนที่ตั้งบ้านเมืองอยู่บนดินแดงลุ่มน้ำโขง ซึ่งถือว่าเป็นสายน้ำแห่งอารยธรรมของมนุษยชาติในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ วัฒนธรรมข้าวปุ้นนั้นถือได้ว่า ข้าวปุ้นเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตให้มนุษย์มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิต การแสดงออกตามครรลองของสังคมในฐานะที่มนุษย์เป็นสมาชิกของระบบ มนุษย์มีแบบแผน วิธีคิด หรือตัวแบบแห่งความคิดที่มีอิทธิพลมาจากประสบการณ์ชีวิตที่ได้สัมผัสและสั่งสมมาในรูปของสัญลักษณ์ (Symbolic) ความชอบ ความนิยม (Value) และการดำเนินชีวิตประจำวัน (Way of Life) จึงถูกวิเคราะห์ ตีความหมายออกมาจากภาษาพิธีกรรม ประเพณี ความเชื่อ ความนิยม และการกระทำเหล่านั้น จะเป็นความจริงที่ซ่อนอยู่ภายในหรือเบื้องหลังของสัญลักษณ์ (Geertz, ๑๙๗๓) ข้าวปุ้นเป็นอาหารท้องถิ่นที่มีคุณประโยชน์ต่อการดำรงชีพและมีภูมิปัญญาสำคัญทำให้มนุษย์มีวิถีชีวิตที่อยู่รอดได้บนพื้นฐานของสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ และจักรวาล โดยการนำฐานคิดผสมผสานจากองค์ความรู้ของศาสตร์ภูมิ

ปัญญาตะวันออก ได้แก่ ปรัชญาแนวพุทธ ปรัชญาแนวเต๋าแห่งสุขภาพ และศาสตร์ทางตะวันตก วัฒนธรรมข้าวปุ้นจะเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ให้มนุษย์ เพื่อเป็นทางเลือกหรือทางออกในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมให้กับผู้คนในสังคมยุคหน้าต่อไป

บทนำ

ประชาชนในแถบเอเชียอาคเนย์หรือ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีการดำรงชีพอยู่ภายใต้การทำเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่และรับช่วงถ่ายทอดวิธีการดำนานา ปลูกข้าวไว้เลี้ยงชีพมานาน นับตั้งแต่โบราณกาลล่วงมานั้น อาหารหลักของชาวพื้นเมืองและประชาชนบริเวณลุ่มน้ำโขงที่จะกล่าวถึงนี้ ได้แก่ ประชากรของประเทศลาว กัมพูชา เวียดนาม จีนทางตอนใต้ และประเทศไทย นิยมรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก มีการจัดสำรับอาหารที่นำรับประทาน อาหารหลากหลายเมนู อาทิข้าวเหนียวไก่ย่าง ล้มตำ ข้าวคลุกกะปิ ข้าวหมกไก่ผงกะหรี่ ข้าวซอยและจัดเมนูที่เป็นของว่างและของหวานเช่น ข้าวตังหน้างัด ข้าวหมาก ข้าวหลาม ขนมนางเล็ด ข้าวต้มมัด ส่วนข้าวที่ภูมิปัญญาท้องถิ่นได้นำไปแปรรูปเพื่อกักเก็บไว้

เป็นอาหาร สำหรับการบริโภคก็มีความหลากหลาย เช่นนำข้าวไปหมักกับสาเหล้ม ทำเป็นเครื่องดื่มสาโท หรือเหล้าโท น้ำเหล้าสาโทเมื่อเอามาไปกลั่นด้วยการต้มเหล้าแล้วได้เป็นสุรากลั่นระดับของความมึตึกรึก็ไมเบา การนำข้าวไปบดทำแป้ง ทำขนมลอดช่องน้ำกะทิลอยหน้าด้วยดอกมะลิหอมชวนรับประทาน หรือนำข้าวเหนียวมาทำข้าวต้มมัดและข้าวต้มมัดมีไส้ข้างในไส้หมูสับ หรือไส้ถั่วดำ ถั่วเขียวก็นำรับประทานพบได้ในตลาดเช้า เอาข้าวเหนียวหนึ่งสุกมาใส่กะทิและสังขยาโรยหน้าหรือทำสังขยาหน้าปลาผสมด้วยน้ำตาลทรายและงา ส่วนข้าวซอยที่ชาวเวียดนามรับประทานมีเครื่องกินแฉะเป็นสูตรผสมระหว่างธัญพืชได้แก่ข้าวกับถั่วหลายชนิด แป้งข้าวเหนียวใช้ทำขนมก้อนปั้นแป้งเป็นก้อนกลม ๆ มีไส้ถั่วออร์สหวานทอดน้ำมันร้อน ๆ พอออกเหลือง ยกลงให้สะเด็ดน้ำมัน ทานเป็นอาหารเช้าที่พบเห็นในเมืองเสียมราฐของกัมพูชามีพ่อค้าเอามาเดินเร่ขายจากที่ทอดแล้วก็นำใส่ตะกร้ามาขายให้แขกต่างบ้านต่างเมืองที่มาท่องเที่ยวตามโรงแรมที่พักซื้อกิน

วัฒนธรรมข้าวในอนุภูมิภาคสุบักโขง

ข้าวนอกจากจะถูกกำหนดให้เป็นอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งมีสารประกอบจากธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน สันดาปรวมออกมาจากขั้นตอนขบวนการเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานแก่ร่างกาย อยู่ในรูปสารอาหารหลักเรียกว่ากลูโคส (Glucose) เป็นอาหารให้แก่เซลล์ และอวัยวะต่างๆ ในร่างกายแล้ว ในมิติทางวัฒนธรรมก็พบว่า ข้าวมีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้คนในงานบุญสำคัญ ๆ ของชาวอุษาคเนย์ โดยมีประเพณี วัฒนธรรม ในช่วงหนึ่งรอบปีที่เรียกว่า ฮีต ๑๒ ประชาชนในบริเวณนี้ก็นำข้าวมาประกอบพิธีกรรมอย่างขาดเสียมิได้ ฮีตสิบสอง ในแต่ละฤดูกาลหรือรอบเดือนในหนึ่งปีนั้น พบว่าข้าวถูกนำมาเป็นสัญลักษณ์สำคัญในประเพณี พิธีกรรมและความเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาได้แก่ ชาวไทใต้คง ไตคง หมายถึง ตอนใต้ของแม่น้ำคงหรือแม่น้ำสาละวิน คนบริเวณนี้ออกเสียงว่า เตอคง ส่วน

คนจีนออกเสียงเป็น เตอห่งเป็นกลุ่มคนไทใหญ่ที่อยู่ในเขตใต้คง มณฑลยูนนาน ประเทศจีน ที่เมืองซอน เมืองหล้า เมืองเมา เมืองตี เมืองวัน เมืองวันเที่ยง (ศิราพร, ๒๕๔๕ หน้า ๑๔-๑๕) มีวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับข้าวในวิถีชีวิตกล่าวคือ

เดือนเจียง ออกพรรษา เรียกว่า “ออกวา” มีพิธีปอยกันดิน (ทอดกรู)

เดือนกรรม เข้าสัณ หรือเข้าวัดนั่งกรรมฐาน

เดือนสาม พิธีสวดสมุโหล เป็นพิธีที่หนุ่มสาวเผาฟืนสุ่มไฟให้วัดอบอุ่นและถือโอกาส ร้องเพลงเกี่ยวพาราสักกัน

เดือนสี่ พิธีกินเดือนสี่ หรือตรุษจีน

เดือนห้า ปอยพารา คือสร้างพระพุทธรูปให้วัด นอกจากนั้นยังนิยมขึ้นบ้านใหม่

เดือนหก ปอยสังเจ้น หรือปอยสาคน้ำ-สงกรานต์

เดือนเจ็ด มีพิธีไหว้ผีหัวน้ำ เอาน้ำเข้านาเตรียมนา หว่านกล้า

เดือนแปด เริ่มดำนา

เดือนเก้า เข้าพรรษา เรียกว่า เข้าวา

เดือนสิบ พิธีแฮดนา(ระบายน้ำออกจากนา)

มีพิธีไหว้เสื่อเมือง พิธีไหว้เสื่อบ้านหรือผีหัวบ้าน

เดือนสิบเอ็ด ช่วงข้าวออกรวง ไม่มีพิธีกรรม

ชาวบ้านปลูกถั่ว ปลูกผัก

เดือนสิบสอง พิธีปาดข้าว- เริ่มเกี่ยวข้าว



ชาวไทลื้อ แห่งเมือง สิบสองปันนาทางตอนใต้ของมณฑลยูนนาน ประเทศจีน ตั้งบ้านเมือง



ตามที่ราบลุ่มแม่น้ำ แม่น้ำล้านช้างเป็นชื่อเรียกแม่น้ำโขงในประเทศจีน ชาวไทลื้อมีชีวิตความเป็นอยู่ คล้ายคลึงกับไทลื้อนา ของประเทศไทย ชาวไทลื้อจะทำนาในที่ราบลุ่ม มีระบบชลประทานป็นน้ำเข้านา วิถีชีวิตของชาวไทลื้อจะผูกพันกับวัฒนธรรมข้าว และวัฒนธรรมพุทธศาสนา จากบุญประเพณีฮีสตีสบสอง หรือพิธีกรรม ๑๒ เดือน ที่เกี่ยวข้องกับการทำนา และการทำบุญ (ศิราพร, ๒๕๔๕ หน้า ๒๐) ในเดือนต่าง ๆ ดังนี้

เดือนเจียง มีพิธีขึ้นธาตุ, เกี่ยวข้าว

เดือนกรรม เข้ากรรมฐาน

เดือนสาม ถางไร่

เดือน ๔ บวชลูกแก้ว

เดือน ๕ เฒ่าไร่

เดือน ๖ ปอยสังขาร (สงกรานต์)

เดือน ๗ ล้างฝายหลวงเตรียมนาหว่านกล้า

เดือน ๘ ขอฟน ทำนากกล้า

เดือน ๙ ดำนา

เดือน ๑๐ เข้าพรรษา

เดือน ๑๑ ตามธรรมเนียมลันดร (เทศน์คาลาพัน-มหาชาติ)

เดือน ๑๒ ตานสลาก-ออกพรรษา

ชาวไทเขิน คนไทเขินอาศัยอยู่ในเชียงตุง รัฐฉาน ประเทศพม่า ซึ่งอยู่เหนือชายแดนไทย ทางด้านด่านท่าซี้เหล็ก อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงรายขึ้นไป ๑๖๔ กิโลเมตร เมืองเชียงตุงตั้ง

อยู่บนแม่น้ำเขิน อาจจะเป็นด้วยเหตุนี้จึงเรียกผู้คนที่อยู่บนพื้นราบแม่น้ำว่าไทเขิน (อรุณรัตน์ วิเชียรเขียว และนฤมล เรืองรังสี ๒๕๓๗ : ๓ อ้างจากในศิราพร, ๒๕๔๕ หน้า ๒๑) ภูมิประเทศของเมืองเชียงตุงเป็นแอ่งกันกระทะ ที่มีเทือกเขาล้อมรอบอยู่ระหว่างแม่น้ำสำคัญ ๒ สาย คือ แม่น้ำสาละวิน ทางทิศตะวันตก และแม่น้ำโขงทางทิศตะวันออก ชาวไทเขินมีพิธีสิบสองเดือนในรอบปีคือ

เดือนเจียง ทอดกฐิน, งานขึ้นธาตุ

เดือนยี่ ตานน้ำอ้อย(เอาน้ำอ้อยไปถวายวัด)

เดือนสาม เข้ากรรมและเลี้ยงหนองตุง (เลี้ยงผีหนองตุง)

เดือน ๔ เดือนสุดท้ายที่จะมีพิธีแต่งงาน

เดือน ๕ งานขึ้นธาตุจอมสะหลี และเลี้ยงกาดตุง (เลี้ยงผีที่เฝ้ากาด)

เดือน ๖ ปอยสังขาร (สงกรานต์)

เดือน ๗ ขึ้นพระธาตุจอมทอง และเริ่มล้างเหมืองฝายเตรียมนา

เดือน ๘ เอาน้ำเข้านา และเลี้ยงเมือง (เลี้ยงผีเมือง)

เดือน ๙ เข้าวาสา (เข้าพรรษา)

เดือน ๑๐ ตั้งธรรมว้าวหลวง (เทศน์สุขวัฒนว้าวหลวง)

เดือน ๑๑ ตั้งธรรมประเวณี (เทศน์มหาชาติ)

เดือน ๑๒ ออกวาสาและตานเทียนheng(แห่เทียน ๑๐๐ เล่ม)

ลาว-ล้านช้าง เป็นคนลาวอาศัยอยู่ตามที่ราบลุ่มแม่น้ำโขงในประเทศลาว เนื่องจากภูมิประเทศในประเทศลาวมีภูเขาสลับซับซ้อน คนลาวจะเลือกอาศัยบริเวณที่ราบระหว่างเขา หรือที่ราบลุ่มน้ำที่เป็นสาขาของแม่น้ำโขง เช่น ที่ราบลุ่มแม่น้ำทา ที่ราบลุ่มแม่น้ำคา ที่ราบลุ่มน้ำอู กลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำด้วยกันมีไทลื้อ ไทดำ ไทแดง ไทขาว เป็นต้นรวมจัดเป็นพวก “ลาวลุ่ม” (ตามการจำแนกของประชากรของรัฐบาลลาวในช่วง พ.ศ. ๒๔๙๓-๒๔๙๔) และด้วยเหตุที่ภูมิประเทศเป็นภูเขาเสียมาก พวก “ลาวลุ่ม” จึงต้องมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและเศรษฐกิจกับคนชาติพันธุ์อื่น ๆ ซึ่ง

รัฐบาลเรียกว่า “ลาวเทิง” อันได้แก่ ข่า ขมุ นั้บถือผีและอำนาจเหนือธรรมชาติซึ่งเป็นกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ตามเนินเขา และ “ลาวสูง” อันได้แก่ ม้ง เย้า และชาวเขากลุ่มต่างๆ อีกมากที่อาศัยอยู่บนดอยสูง คนลาวยังมีความเชื่อเรื่องผีผีแม่เหล็กเป็นผีหลักเมือง ผีปู่ย่าเยอ ผีเรือน พิธีกรรมจึงผสมผสานการบูชาผีและความเชื่อที่ได้รับเอามาจากศาสนาพุทธ ดังปรากฏในแต่ละเดือน

เดือนเจียง แต่ก่อนเลี้ยงผีผด ผีหมอ ผีฟ้า แถน

ต่อมาเป็นเดือนที่นิมนต์พระเข้านิวาสกรรม

เดือนยี่ บุญคุณข้าว (สู่ขวัญข้าว)

เดือนสาม บุญข้าวจี, บุญมาฆบูชา

เดือน ๔ บุญพระเวส (เทศน์มหาเวสสันดรชาดก)

เดือน ๕ บุญสงกรานต์

เดือน ๖ บุญบั้งไฟ, บุญบวชชด (สร่งน้ำพระพุทธรูป), บุญวิสาขบูชา

เดือน ๗ บุญข้าฮะ (บูชาผีแม่เหล็ก)

เดือน ๘ บุญเข้าวัดสา

เดือน ๙ บุญข้าวประดับดิน (อุทิศให้ผีบรรพบุรุษ)

เดือน ๑๐ บุญข้าวสาก (อุทิศให้เทวดาอารักษ์)

เดือน ๑๑ บุญออกวัสสา (มีแห่ปราสาทผึ้ง, ไหลเรือไฟ, แข่งเรือ)

เดือน ๑๒ บุญกฐิน

พิธีกรรมงานบุญของชาวบ้านอีสานในประเทศไทยนั้นเป็นประเพณีประจำสิบสองเดือนที่มีเป้าหมายให้สมาชิกในสังคมได้มีโอกาสร่วมชุมนุมกันและทำบุญ ให้ทุกคนมีโอกาสใกล้ชิดกับหลักธรรมของพระพุทธศาสนา (จารุบุตร เรื่อง สุวรรณมพพ. หน้า ๑๕๐) ชาวอีสานจะประกอบงานบุญเกี่ยวกับพิธีกรรมซึ่งมีข้าวเป็นอัตลักษณ์ร่วม ได้แก่

บุญเดือนสามบุญข้าวจี มีจุดเด่นที่แสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาวอีสานในชนบทเป็นช่วงเวลาที่ชาวบ้านหมดภาระจากการทำงานจึงร่วมกันทำข้าวจีถวายพระสงฆ์ ตำนานการทำบุญข้าวจีมีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล

พระพุทธองค์ได้เสด็จไปบิณฑบาตที่บ้านเศรษฐีบุญณ ขณะนั้นนางบุญณทาสีคนใช้ของเศรษฐีกำลังย่างข้าวเหนียวเพื่อรับประทานเอง นางไม่มีปัจจัยอื่นที่พอจะถวายได้ จึงเอารายางก้อนนั้นใส่บาตรแต่พระพุทธองค์ พระองค์ได้แสดงธรรมะ โปรดนางจนบรรลุนิพพานได้ผล เมื่อนางตายไปจึงได้ไปเกิดบนสวรรค์ด้วยอานิสงส์ของการให้ทาน



บุญเดือนสี่ บุญพระเวส เป็นการเข้าวัดทำบุญ และฟังธรรมะ มีเรื่องเล่าไว้ในหนังสือเทศน์มาลัยหมื่น มาลัยแสนว่า ถ้ามุขยผู้ใดปรารถนาจะไปเกิดในศาสนาพระศรีอารยะ ซึ่งเป็นโลกที่อุดมสมบูรณ์ มีมนุษยธรรม และความเป็นธรรมในสังคม จะต้องเคารพบิดา มารดา สมณะ ครูบาอาจารย์ และจะต้องฟังเทศน์มหาชาติ คาถาพันให้จบภายในวันเดียว ชาวบ้านจะเตรียมเก็บดอกไม้ป่า เช่น ดอกทองกวาว ดอกตะแบก ดอกเต็ง ดอกรังมาตากแดดไว้ให้แห้ง เพื่อนำไปบูชา

บุญเดือนยี่ บุญคุณลาน ชาวอีสานจะทำบุญคุณลาน เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ข้าวในลานของตนและเพื่อขออานิสงส์ให้ได้ข้าวมากขึ้น คำว่า “คุณลาน” คุณ หมายความว่า เพิ่มเข้าหรือทำให้มากขึ้นตามส่วน คำว่า “ลาน” หมายถึงสนามที่นวดข้าว การทำบุญคุณลานจึงทำที่ลานนวดข้าวของชาวบ้าน ไม่ได้ไปทำที่วัด

บุญกุ่มข้าวใหญ่ หรือบุญกองข้าวใหญ่ ชาว

บ้านจะกำหนดเอาเวลาระหว่างเดือนยี่ถึงเดือนสาม ทุกคนในหมู่บ้านจะเป็นเจ้าภาพร่วมกันหลังจากเก็บเกี่ยวข้าวในนาเสร็จก็จะนำข้าวเปลือกมาบริจาคมากมายตามศรัทธา กองข้าวที่ได้ก็จะ เป็นกองทุนให้ทางวัดในการทะนุบำรุงพุทธศาสนา สถานที่ในการกองรวมข้าวนั้น ชาวบ้านจะบอกกล่าวกำหนดกันเอง การรวมข้าวจะต้องทำให้เสร็จก่อนวันงานสักวัน หรือสองวัน เมื่อถึงวันโฮม คือ วันเตรียมงาน ชาวบ้านจะช่วยกันทำขนมจีน ข้าวต้ม ขนมเทียน ตอนกลางคืนของวันโฮมจะมีมหรสพ สมโภชกองข้าวใหญ่ที่นิยมกัน คือ หมอลำหมู่ หมอลำกลอน รุ่งเช้าของวันบุญก็จะถวายอาหารพระและทำพิธีถวายข้าวเปลือกให้กับวัด

บุญเดือนเก้า เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า บุญข้าวประดับดิน ข้าวประดับดิน คือ ห่อข้าวและห่อของหวานพร้อมทั้งหมากพลู บุหรี่ห่อด้วยใบตองกล้วยแล้วนำไปวางตามพื้นดิน เป็นการให้ทานแก่ผีบรรพบุรุษ

บุญเดือนสิบ บุญข้าวสาก มีจุดประสงค์ในการทำบุญอยู่สองประการ ประการแรกเป็นการถวายทานแด่พระสงฆ์และเพื่อเป็นเปตพลีแก่ญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว บุญข้าวสากนี้จะเตรียมล่ำรับหวานแบบสลากภัตร ได้แก่ ทำขนมเทียน ทำข้าวต้มผัด ชาวบ้านจะเตรียมห่อข้าวสลากภัตรมาที่วัดสองห่อ ห่อใหญ่เป็นห่อข้าวสลากภัตรที่จะนำไปถวายพระ ส่วนห่อเล็กเป็นห่อข้าวที่จะนำไปอุทิศให้แก่ญาติที่ล่วงลับไป โดยชาวบ้านจะเขียนชื่อตนเองใส่สลากแล้วนำไปใส่ในบาตรพระ พระจับสลากได้ชื่อใคร เจ้าของชื่อก็จะนำล่ำรับไปถวายพระ คำว่า “สาก” มาจากคำว่า สลาก

วัฒนธรรมข้าวของชนชาติไทมีตำนานเรื่องเล่าของไทยกลุ่มต่าง ๆ ที่มีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวมาช้านาน ได้มีการศึกษาเปรียบเทียบตำนานข้าวซึ่งศิราพร ณ ถลาง (๒๕๓๙) ได้จำแนกแบบเรื่องของตำนานข้าวออกเป็น ๒ ประเภท คือ ประเภท “ข้าวถูกตี-ข้าวถูกขาย” ซึ่งมักเป็นเรื่องเล่าว่า “แต่ก่อนเมื่อด้าวมีขนาดใหญ่ และบินมาเข้ายุ้งข้าวเอง ต่อมาแม่หม้ายเอาไม้ตีเมื่อด้าวแตกละเอียด แม่ขวัญ

ข้าวน้อยใจที่ถูกตี จึงไม่บินมาหามนุษย์อีก” ในบางสำนวนมีต่อไปว่า “มนุษย์เอาข้าวไปขาย แม่ขวัญข้าวน้อยใจ จึงหนีมนุษย์ไปอีก” และแบบเรื่องประเภท “ยาขวัญข้าวขัดแย้งกับพระพุทธเจ้า” ซึ่งเป็นเรื่องของยาขวัญข้าวที่น้อยใจว่าพระพุทธเจ้าไม่สำนึกบุญคุณขวัญข้าว จึงหนีไปอยู่ถ้ำ ทำให้มนุษย์อดอยากจนพระพุทธเจ้าต้องไปตามยาขวัญข้าวกลับมา แบบเรื่องประเภท “ข้าวถูกตี-ข้าวถูกขาย” พบมากในตำนานข้าวของไทยดำ ไทขาว ลาว อีสาน ส่วนแบบเรื่องประเภท “ยาขวัญข้าว-พระพุทธเจ้า” พบมากในตำนานข้าวของไทยลื้อ ไทไตคง ไทเขิน ในแง่นี้ความแตกต่างของแบบเรื่องตำนานข้าวทั้ง ๒ ประเภทจึงเป็นเครื่องบ่งชี้กลุ่มความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างไทดำ ไทขาว ลาว อีสานกลุ่มหนึ่ง และไทยลื้อ ไทไตคง ไทเขินอีกกลุ่มหนึ่ง ส่วนตำนานข้าวทั้งไทยวนมีทั้ง ๒ แบบเรื่อง ในทำนองเดียวกับที่ตำนานสร้างโลกของไทยวนก็มีทั้ง ๒ แบบเรื่อง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าล้านนาเป็นศูนย์กลางทางวัฒนธรรม จึงมีความเชื่อทั้ง ๒ สายปรากฏอยู่ ซึ่งค้นพบเรื่องการจัดกลุ่มคนไทจากตำนานสร้างโลกและตำนานข้าวเป็นข้อมูลที่สอดคล้องและสนับสนุนซึ่งกันและกันเรื่องความสัมพันธ์ของกลุ่มคนไท เนื้อหาของตำนานข้าวได้สะท้อนให้เห็นความขัดแย้งระหว่าง “ขวัญข้าว” ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ความเชื่อดั้งเดิมของคนไทกับ “พระพุทธเจ้า” ซึ่งเป็นตัวแทนพุทธศาสนาที่รับเข้ามาในภายหลัง แต่ตอนจบของเรื่องก็สะท้อนการประนีประนอมระหว่างความเชื่อดั้งเดิมกับพุทธศาสนา นอกจากนั้นเนื้อหาของตำนานข้าว เพื่อให้มนุษย์ปฏิบัติต่อขวัญข้าวด้วยความเคารพและสำนึกในบุญคุณข้าวที่เลี้ยงมนุษย์ตลอดมา ตำนานข้าวยังมีเนื้อหาที่เป็นการบันทึกประวัตินานาชาติของข้าวจาก “ข้าวป่า” มาเป็น “ข้าวปลูก” ดังเนื้อเรื่องที่บอกว่า “แต่ก่อนข้าวเกิดขึ้นเอง และบินเข้ามายังเอง” มาเป็น “ตั้งแต่นั้นมา มนุษย์ต้องปลูกข้าวกินเอง” ตำนานข้าวบางสำนวนก็พยายามอธิบายประวัติอันยาวนานของข้าวกับมนุษย์ ดังที่เปรียบว่าข้าวในสมัยพระเจ้ากกุสันโธมีเม็ดขนาดใหญ่โตมาก สมัยพระเจ้าโกนาคม

เมล็ดข้าวมีขนาดเล็กกลง ซึ่งประเด็นนี้เทียบให้รู้ว่า ข้าวมีประวัติอันยาวนาน และอยู่คู่พระพุทธศาสนา ในแง่ที่ตำนานข้าวจึงเป็นสิ่งที่บันทึกความสำคัญของข้าวในประวัติศาสตร์

ข้าวเป็นวัตถุดิบจากพืชที่สำคัญและเป็นทรัพยากรหลักของคนในภูมิภาคนี้ เพราะสภาพภูมิศาสตร์ในบริเวณของลุ่มน้ำโขง ที่เรียกว่า เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นั้น หมายถึง ดินแดนที่อยู่ระหว่างประเทศจีนและประเทศอินเดีย มี ๑๐ ประเทศ ได้แก่ พม่า ลาว กัมพูชา เวียดนาม ไทย มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และบรูไน คำในภาษาอังกฤษใช้ว่า South-East Asia เป็นคำที่ใช้เพื่อกำหนดเขตทางภูมิศาสตร์ในช่วงการสงครามโลกครั้งที่ ๒ ระหว่างฝ่ายสัมพันธมิตร คือ สหรัฐอเมริกา กับ อังกฤษทำสงครามกับญี่ปุ่น พื้นที่ในภูมิภาคนี้ไม่ได้รวมฟิลิปปินส์กับบรูไนในขณะนั้น (บังอรปิยะพันธ์, ๒๕๓๗ หน้า ๑) สภาพภูมิศาสตร์ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ตั้งอยู่ระหว่าง ละติจูดที่ ๒๔ องศาเหนือ ถึง ๑๑ องศาใต้ และลองจิจูดที่ ๙๒ องศา ถึง ๑๔๑ องศาตะวันออก มีเส้นศูนย์สูตรลากผ่านประเทศอินโดนีเซียที่เกาะสุมาตรา บอร์เนียว และเซเลเบสมีพื้นที่ ๓.๙ ล้านตารางกิโลเมตร คิดเป็นพื้นที่ ๙% ของทวีปเอเชียแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือส่วนที่เป็นผืนแผ่นดินใหญ่กับผืนดินบนเกาะ นอกจากนี้ยังมีสภาพอากาศที่เรียกว่า เป็นภูมิภาคทรอปิคอลโซน (Tropical Zone) หรือมีสภาพภูมิอากาศที่ร้อนชื้นซึ่งได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ซึ่งพัดเอาความชื้นจากมหาสมุทรแปซิฟิก มาขึ้นบนฝั่งในช่วงฤดูฝน หรือเดือนหก (นับเดือนอย่างชาวบ้านหรือโหราศาสตร์) และประกอบกันกับในช่วงฤดูปลายฝนต่อหนาว หรือราวปลายเดือนตุลาคมหรือ เดือนสิบ ภูมิภาคนี้จะได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นช่วงที่อิทธิพลของลมนี้พัดพาเอาความชื้นเย็นปนความแห้ง ซึ่งเหมาะแก่การเพาะปลูกข้าวได้เป็นอย่างดี ต้นข้าวที่แตกกอ ก็เริ่มตั้งท้องออกรวงจะให้เมล็ดอ่อน เรียกว่านํ้านมข้าว ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ในปริมาณสูง มีพุทธศาสนิกชนนํ้านมข้าวยาสูบไปถวายพระ

สงฆ์ในช่วงฤดูกาลนี้ซึ่งเชื่อว่าเป็นการทำบุญอันบริสุทธิ์ ที่จังหวัดนครศรีธรรมราชมีพิธีกวนข้าวมธุปายาสเป็นกิจกรรมปฏิบัติที่ต้องอาศัยความสามัคคีร่วมมือร่วมใจของชุมชนที่มีศรัทธายึดมั่นในพุทธศาสนา นอกจากนี้ตามความเชื่อของคนตะวันออกที่มีความเชื่อต่อธรรมชาติอันเกี่ยวข้องกับวัฏจักรธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นลัทธิความเชื่อที่ปลูกฝังจนเป็นรากเหง้าของคนแถบนี้กำหนดให้วิถีชีวิตของผู้คนมีความเกี่ยวข้องอยู่กับธรรมชาติจนกลายเป็นวัฒนธรรมข้าวของชาวลุ่มน้ำโขงที่มีความโดดเด่นและสานต่อประเพณีอย่างยาวนานจึงเกิดวัฒนธรรมบุญข้าวปุ้นในดินแดนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

วัฒนธรรมข้าวปุ้น

บุญข้าวปุ้น หรือวัฒนธรรมข้าวปุ้นจึงถือเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตของกลุ่มคนให้แสดงพฤติกรรมออกมาในหลากหลายลักษณะ และนิยมมีงานบุญข้าวปุ้นในช่วงเดือนอ้าย หรือเดือนธันวาคม ซึ่งเป็นช่วงที่เหมาะสมกับสภาพการทำมาหากินของชาวบ้าน ซึ่งจะเป็นช่วงที่เก็บเกี่ยวข้าวแล้วเสร็จก็จะทำขนมจีนหรือข้าวปุ้นรับประทานกันในครอบครัว และแจกจ่ายกันในเครือญาติ มีชุมชนที่ปรากฏเห็นได้ชัดเจนก็จะมีการประกอบเป็นประเพณีสำคัญของจังหวัดร้อยเอ็ด โดยจะปฏิบัติติดต่อกันมานานในงานบุญประเพณีข้าวปุ้น

การทำข้าวปุ้นมีขั้นตอนการผลิตเริ่มจากการนำข้าวสารเจ้าล้างน้ำก่อนลวก ๒-๓ วันแล้วแช่ข้าวในน้ำ ๑ คืนก่อนจะเข้านึ่งใช้กระบุงหรือตะกร้าสานตาถี่ ๆ เป็นภาชนะหมักข้าววันรุ่งขึ้นใกล้สว่างขั้นตอนต่อไปจะส่งข้าวใส่กระบุงดังกล่าวตั้งไว้ในที่ที่มีความชื้นพอดีเช่นตั้งไว้ใกล้ ๆ กับโอ่งน้ำ ทั่วไปให้เปียกโดยพรมน้ำเป็นช่วง ๆ เพื่อให้ข้าวบวมน้ำหรือข้าวขึ้นน้ำนี้เมล็ดข้าวดูจะมีความหมาดพอดีในช่วงบ่ายหรือเวลาเย็นนำข้าวที่หมักนั้นมาตำให้ได้แบ่งที่มีความเหนียว ในสมัยก่อนใช้ครกตำข้าวหรือครกกระเดื่องตำแบ่งขนมจีน สมาชิกในบ้านลูกหลานที่ป้าน้าอา รวมแรงงานทั้งหญิงชายมาลงแขกช่วยกันตำแบ่งข้าวและใช้สองมือวนให้แบ่งผสมน้ำที่เหนียวจากสภาพที่หมักเปียกจนเป็นเนื้อ



เดียวกันจนได้แบ่งข้าวปั้นเหลวหนืดจึงเอาไปใส่
ห่อผ้าแล้วบีบเป็นเส้นผ่านรูฝักบัว ใช้หม้อนึ่งข้าว
เหนียวหรือหม้อสากหลอก (ภาษาลาว) หรือ
หม้อสากไหมที่มีในครัวเรือนใส่น้ำต้มจนเดือด
เมื่อบีบเส้นลงหม้อต้มจะได้เส้นแบ่งข้าวปั้นที่สุก
ลิ้น ใช้ตะแกรงช้อนขึ้นจากหม้อ ล้างน้ำอุ่นพอดี
และน้ำเย็นธรรมดา แล้วจึงแช่เส้นขนมจีนใส่ลงใน
กาละมังน้ำไว้ต่อนั้นก็จับเส้นขนมจีนเป็น
หัวเรียงไว้ในกระจาด ข้าวที่นิยมนำมาทำแบ่ง
ข้าวปั้นจะใช้ข้าวพันธุ์พื้นเมือง มีลักษณะเมล็ดเล็ก
ลิ้น ชาวบ้านเรียกว่า ข้าวเมล็ดน้อย กินแล้วจะมี
เรียวแรงดี ไม่ปวดข้อ ปวดกระดูก เหมือนกับรับ
ประทานข้าวมะลิ หรือข้าวเมล็ดยาว แสดงว่า
ข้าวเมล็ดเล็กมีสารอาหารที่อยู่บริเวณเจริญไรซ์
(Germ rice) หรือจมูกข้าวที่มีวิตามินบีแก้โรค
เหน็บชาและช่วยบำรุงกล้ามเนื้อหัวใจบีบตัว
ทำงานได้ปกติ ทำให้แรงไม่ตกและแบ่งจากข้าว
ก็ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่
ร่างกายอีกด้วย ข้าวเมล็ดน้อยจะให้เนื้อแป้งที่มี
ความแน่น หมักแล้วจะได้คุณภาพของแป้งที่ดี
กว่าข้าวเมล็ดยาว ถ้าใช้ข้าวหอมมะลิ หรือข้าว
พันธุ์อื่นที่เมล็ดยาว เวลาหมักจะละเอียดก่อนจะ
เปียกได้คุณภาพแบ่งข้าวปั้นไม่ค่อยดี บีบเป็นเส้น
ไม่ได้ดี เพราะเนื้อแป้งจะเหลวเกินไป จะทำให้
ได้เส้นข้าวปั้นที่ขาด จับเป็นหัวไม่สวย ที่เรียกว่า
เส้นมุ่น (ภาษาลาว) หมายถึง เส้นไม่ยาว ขาด
เป็นเศษ ๆ หรือเส้นฝอย ข้าวปั้นนิยมทำกิน
ภายในครอบครัวหลังเก็บเกี่ยวเสร็จ เมื่อได้ข้าว
เปลือกใหม่ก็จะตำข้าวสารแล้วหมักแบ่งทำเส้น
ขนมจีนเป็นอาหารเลี้ยงกันกันในวงญาติมิตร
การทำข้าวปั้นหรือขนมเง (เงในภาษาเขมร
สุรินทร์แปลว่ายาว สำหรับความเชื่อของชาว
เขมรสุรินทร์เกี่ยวกับขนมจีน เชื่อว่าจะไม่ทำ
ขนมจีนกินในงานศพเพราะจะมีศพตายต่อกัน
จากบ้านหนึ่งไปยังบ้านอื่น ๆ ตามความเชื่อของ

เส้นขนมจีนที่ยาวนั่นเอง (ข้อมูลการสัมภาษณ์
นางเกศ แยกดี อายุ ๒๔ ปี บ้านเขวาสินรินทร์,
๖ เมษายน ๒๕๕๐)

**“สมัยก่อนเวลาไม่สบายแม่จะทำขนมจีนให้
กิน ทำให้ฝึกแล้ว”**

ออม แยกดี, ๕๒ ปี (นามสมมติ)

**“ชาวบ้านมีความเชื่อเรื่องขนมจีนจะไม่ทำ
ในงานศพ เพราะจะมีศพตายต่อ ๆ กัน”**

เย็น บุญคง, ๖๐ ปี (นามสมมติ)

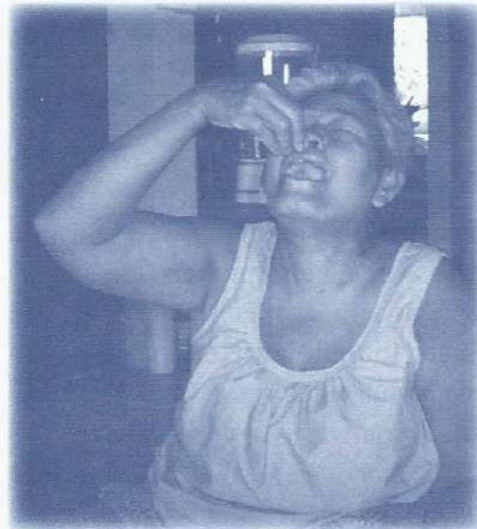
ความเชื่อของคนเขมรท้องถิ่นสุรินทร์เกี่ยว
กับข้าวปั้นหรือขนมปั้นเจ้าจะมีว่า เมื่อทำข้าวปั้น
และเสร็จจนได้เส้นจะนำเส้นขนมจีนไปแขวนไว้
ประตูรั้วทางเข้าบ้านกับรูปเทียนบูชาแขวนไว้ไม่
ให้ผีปอบ ผิดตามถนนหนทางเข้ามาในบ้าน จะ
ทำให้มีคนป่วย การแขวนเส้นขนมจีนไว้หน้าบ้าน
จะเป็นการทำแก้เคล็ด ทำให้ลี้ภัยแล้ว ทุกบ้าน
จะทำขนมจีนในช่วงเกี่ยวข้าว เสร็จจากการทำ
นาในช่วงเดือนธันวาคม

**ถ้าเรียกหรือชื่อเรียกข้าวปั้นในวัฒนธรรม
แถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้**

ข้าวปั้น เป็นการเรียกชื่อขนมจีนที่เป็นภาษา
ของชาวบ้านท้องถิ่นในแถบบริเวณที่พูดภาษา
ลาวและประชาชนในประเทศลาว แถวเมือง
อัตปือ เวียงจันทน์ หลวงพระบาง เรียกขนมจีน
ว่า ข้าวปั้น ชาวไทยในจังหวัดแถบอีสานใต้ ได้แก่
สุรินทร์ บุรีรัมย์ ศรีสะเกษ เรียกขนมจีนว่า นม
เส้น พูดลำเนียงออกเป็นคำว่า “นมเชน” หรือ
ขนมเส้น เรียกตามลักษณะของเส้นขนมจีน เป็น
เส้น ๆ และยาวมาก ชาวเขมรท้องถิ่นใน ๓
จังหวัดนี้เรียกขนมจีนว่า “ขนมปั้นเจ้า” แปลว่า
ขนมที่จับเป็นหัวแล้วปั้นใส่ลงในปาก คนในสมัย
ก่อนต้องอ้าปากกว้าง เวลากินขนมจีนคนกินจะ
แสดงกิริยาทำกินด้วยการแหงนหน้า หรือยก
หน้า อ้าปาก แล้วกินขนมจีนด้วยมือ ไม่กินด้วย

ซ้อน) ปลายนิ้วทั้งห้าจับรวมเป็นกระจุกมือ จับขนมจีนยกขึ้นใส่ปาก แต่เส้นขนมจีนจะมีความยาว จึงต้องเงยหน้าขึ้น จึงจะอ้าปากกรอรับเส้นขนมจีน แล้วหุบปากเคี้ยวก่อนจึงกลืนลงสู่กระเพาะอาหาร จากเรื่องเล่ามาหลายชั่วคนพูดต่อ ๆ กันว่า คนสามัญชนหรือชาวบ้านอยากเห็นหน้ากษัตริย์ จึงหาอุบายนำขนมจีนเข้าไปถวายให้เสวยจึงจะสามารถเห็นพระพักตร์ของกษัตริย์ เพราะเวลาหมอบคลานเข้าเฝ้ากษัตริย์จะเงยหน้าหรือมองจ้องสบตากษัตริย์ไม่ได้ มีกฎห้ามมองหน้ากษัตริย์ จะทำอย่างไรจึงจะได้เห็นหน้ากษัตริย์ ก็ลองหาอุบายโดยการนำขนมจีนไปถวายให้กษัตริย์ทรงเสวย ขณะเสวยกษัตริย์จะต้องเงยหน้าขึ้น ชาวบ้านก็เลยมีโอกาสดูเห็นพระพักตร์ใบหน้าของกษัตริย์ จึงเป็นเรื่องเล่าต่อ ๆ กันมาถึงความยาวของเส้นขนมปังเงาะ (ข้อมูลสัมภาษณ์นายเย็น บุญคง อายุ ๖๐ ปี บ้านเขาวลันรินทร์เคยทำขนมจีนกับแม่เป็นผู้เล่าให้ฟัง ๖ เมษายน ๒๕๕๐) ในประเทศกัมพูชาเมืองเสียมราฐก็เรียกขนมจีนว่า ปันเงาะ นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า มีแม่ค้าทำขนมจีนน้ำยามาขายที่ตลาดเช้า แม่ค้าหลายเจ้ามีผู้คนนั่งกินเป็นแถวตามข้างท้องถนนแสดงให้เห็นถึงความนิยมบริโภคขนมจีนของชาวกัมพูชา

สำหรับในประเทศไทย ประชาชนทั่วไปก็เรียกว่า ขนมจีน นิยมทำน้ำยาขนมจีนตามแบบฉบับของตนเองในภูมิภาคเช่น ภาคกลางจะกินกับแกงน้ำยาปลาทุ แกงเขียวหวานใส่ไก่ ขนมจีนน้ำพริกกินแนมกับผักดิบ ได้แก่ ถั่วงอก ยอดผักกระเฉด ยอดกระถิน หัวปลีขอย ผักสุกที่นิยมได้แก่ผักบุ้งไทยลวก เครื่องเคียงอื่น ๆ มีไข่ต้ม กุ้งฝอยชุบแป้งทอด ภาคใต้จะทำแกงน้ำยาป่าปักษ์ใต้ ขนมจีนแกงโตปลา มีรสเผ็ดจากพริกชี้ฟ้าแดงสด ให้รสที่จัดจ้านร้อนแรงคนได้ส่วนมากมักไม่กินกระชายแต่จะใช้ขมิ้นแทน ต้องกินแนมกับผักสดเช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว สะตอ กะหล่ำปลี มะเขือ ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักสดจะช่วยคลายเผ็ดร้อนได้ทางภาคเหนือจะกินขนมจีนน้ำเงี้ยว ขนมจีนของชาวไทยมีประวัติมาแต่โบราณสืบสานเรื่องราวมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เพราะมีหลักฐาน



ปรากฏว่าสมัยนั้นมีการกินขนมจีนกันมาแล้ว เนื่องจากมีคลองชื่อ “คลองขนมจีน”, “คลองน้ำยา” แต่จะอย่างไรก็ตาม ขนมจีนก็ยังเป็นของกินคู่บ้านคู่เมืองไทยมาตลอดถึงปัจจุบัน รับประทานกันทุกระดับชนชั้น ขนมจีนเป็นอาหารคนมอญสันนิษฐานว่าน่าจะจะมีมาก่อนรัชกาลที่ ๑ เพราะมีหลักฐานว่า ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เบิกข้าวนำไปทำขนมจีนเลี้ยงพระฉันกับน้ำยาเมื่อครั้งทำบุญใหญ่ฉลองวัดพระแก้ว (ภาณุ มณีวัฒนกุล, ๒๕๔๗ หน้า ๒๐๔) ขนมจีนเป็นอาหารคนมอญแล้วไทยรับมาอีกต่อหนึ่ง คนมอญเรียกขนมจีนว่า “คนอมจีน” คำว่า “คนอม” หมายความว่า “จับกันเป็นก้อน” ส่วนคำ “จีน” แปลว่า ทำให้สุก คนพม่าเรียกขนมจีนว่า “มอนตี” หรือ “มอนติ” บางแห่งขนมจีนเป็นอาหารหลักตอนเช้า เช่นที่ภูเก็ตศรีธรรมราชและจังหวัดภาคใต้อื่น ๆ สำหรับมือกลางวันคนไทยก็ยังนิยมกินขนมจีนเช่นกันและกินกันทุกภาค โดยเฉพาะมือกลางวันนี้มีสัดส่วนการขายมากกว่ามืออื่น ๆ ถือได้ว่าขนมจีนเป็นอาหารที่มีความคลาสสิก (Classic) เพราะมีให้รับประทานได้โดยทั่วไปจากอดีตจวบจนปัจจุบัน ขนมจีนยังถือเป็นวัฒนธรรมการกินอย่างหนึ่งของคนไทย เนื่องจากขนมจีนมักจะกินเป็นอาหารเลี้ยงแขกในงานพิธีต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานบวช สมัยก่อนการทำขนมจีนเลี้ยงแขกหรือในงาน ขนมจีนยัง



ไม่เลื่อมความนิยม อาจกล่าวได้ว่า เส้นสายขนมจีนยังร้อยวิถีวัฒนธรรมการกินของคนไทยไว้อย่างเหนียวแน่นจนขาดจากกันไม่ได้ ทำให้ขนมจีนแตกเหล่า แตกกอกกลายเป็นธุรกิจอาหารอีกประเภทหนึ่ง (ทวีศักดิ์ เกษปทุม, มปป., สำนักพิมพ์แม่บ้าน)

ประเทศจีนแถวมณฑลยูนนาน เมืองคุนหมิง ก็มีขนมจีนตั้งโต๊ะรับแขกทั่วๆ เรียกว่า ขนมจีนข้ามสะพาน จากเรื่องเล่าว่า การเดินทางไปสอบจอหงวนของขุนนาง ในสมัยก่อนจะต้องเดินทางจากชนบทเข้าไปยังเมืองหลวง เป็นระยะทางไกลมาก จึงต้องนำอาหารห่อไปกินระหว่างเดินทาง จึงนำขนมจีนมาใส่กระบอกล้อมไฟกับน้ำซุ้พวกละลายไปกินระหว่างเดินทาง ภรรยาของขุนนางจึงต้องเตรียมขนมจีนให้สามี ในอดีตคนจีนมีร่างกายกำยำ ร่างใหญ่ กินจุหรือกินมาก จึงเห็นเมนูขนมจีนข้ามสะพานในการเสิร์ฟเป็นขามใหญ่มาก เป็นสำหรับให้รับประทานหนึ่งคน (ดังภาพ) ที่ประเทศญี่ปุ่น เรียกขนมจีนว่า “ซอบะ” ส่วนประเทศเวียดนามเรียกขนมจีนว่า “วุ้นุ้น”

กรรมวิธีการผลิตข้าวบู้

กลุ่มชนชาติพันธุ์ต่าง ๆ ในลุ่มน้ำโขงมีมิติที่สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของการอยู่ร่วมกันแบบแบ่งปัน การทำขนมจีนต้องใช้คนเป็นแรงงานมาก แบ่งงานกันทำระหว่างสมาชิกในครอบครัว และมวลญาติบ้านใกล้เคียงมาช่วยกันทำ แบ่งเหยียบครกกระเดื่องแล้วมีคนคอยพลิกกลับแบ่งในครกให้สอดคล้องกับจังหวะของการเหยียบสาก สอดผสมกลมกลืนไปพร้อม ๆ กับความมี

สติ และมีสมาธิที่สอดคล้องกัน คนกว่าสองคนขึ้นไปทำงานนี้ได้สำเร็จจะต้องไม่พลาดตาเอามือของคนพลิกแบ่ง เป็นการฝึกจิต ฝึกสมาธิ และฝึกความสัมพันธ์ของสมองกับสองมือ สมองกับสายตาที่พุ่งไปที่ครกตำ สากที่เหยียบ กระแทกลงไปพร้อมกับลงน้ำหนักต้องสอดคล้องประสานกันอย่างลงตัว จากแบ่งหมักนำมาตำ แล้วนวดในกาละมังหรือกระด้ง นวดจากแรงบีบของฝ่ามือ แรงส่งจากหัวไหล่ของผู้คนวดทำให้ร่างกายได้เหงื่อ ได้ออกกำลังกายแขน หัวไหล่ นิ้วมือ ทุกส่วนจนเหลวเหนียวพร้อมบีบได้ การบีบเส้นขนมจีนต้องก่อไฟพิน บีบแบ่งจากผ้าห่อสังกะสี เเจาะรูเป็นรูปฝักบัว บีบแบ่งที่นวดแล้วลงในหม้อน้ำต้มเดือดที่ร้อนจัด เส้นจะสุกพอดี ล้างขึ้นจากน้ำร้อนด้วยตะแกรง หรือกะชอนไม้ไผ่ หรือเป็นกะชอนสังกะสี แล้วจุ่มลงกาละมังน้ำเย็น ๒ น้ำ แล้วแช่ไว้รอจับเส้นเป็นหัว ๆ วนกับฝ่ามือ ๔ นิ้วแล้วปลิดเส้นให้มีความยาวจับได้ เป็นหัวพองาม บางที่จะจับหัวเป็นก้นหอย วางเรียงในกระจาดเริ่มจากจุดศูนย์กลางของก้นกระจาดวนขวาซ้อนทับกันวนเป็นวงจนเต็มก้นกระจาด ขยายออกไปถึงขอบกระจาดจนพูนขึ้นปากกระจาด หรือตะกร้า ต้องรองก้นกระจาดด้วยใบตอง เส้นจะไม่ติดก้นกระจาด และวางดาตรอบ ๆ ขอบกระจาดก่อนวางเส้นที่เป็นหัว ศิลปะของการจัดวางสะท้อนให้เห็นถึงควมมีระเบียบและวนขวาที่บ่งบอกถึงลักษณะที่คล้ายคลึงกับความเชื่อของคนตะวันออก ที่มีการเดินเวียนเทียนรอบโบสถ์ เวียนขวา เรียกว่าทักษิณาวรรต ตามกลไกการไหลของน้ำในมหาสมุทร ที่มีการหมุนวนจากซ้ายไปขวาของกระแสน้ำอุ่นบริเวณทะเลและมหาสมุทรแปซิฟิก แถบเส้นศูนย์สูตรทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล และอิทธิพลของลมมรสุมหรือมอญซูน (Monsoon) ที่ส่งอิทธิพลต่อความเชื่อนี้จากสภาพภูมิศาสตร์และสภาพลมอากาศที่สอดคล้องกับการอธิบายของพุทธศาสนาอันเกี่ยวกับพิธีเวียนเทียนวนขวา แม้แต่การเขียนลายด้วยขาม ภาชนะที่เป็นโบราณวัตถุของอารยธรรมบ้านเชียง จังหวัดอุดรธานีก็มีการเขียนเส้นลายวนเป็นก้นหอยด้วยเช่นกัน



เครื่องปรุงน้ายาบนบจีนหรือน้ายาขาวนูน

ข้าวปุ้นมีส่วนผสมปรุงรสชาติด้วยเครื่องเทศที่ส่งกลิ่นหอมของพืชสมุนไพรของแถบภูมิภาคนี้ มีพืชหัว ได้แก่ หัวกระชาย หัวขมิ้น พริก หอม หัว กระเทียม น้ำปลาร้า น้ำต้มปลาทุเค็ม เกลือ เครื่องกินแนมที่ลาวมี ผักรวมหอม ชาวลาวที่ตลาดเช้าเมืองอัตบือก็กินผักหลายชนิดกับขนมข้าวปุ้น ได้แก่ ใบสาระแนเด็ดเป็นยอด หรือริออกเป็นใบ ๆ มีผักกาดหอม กะหล่ำปลี ถั่วงอก ยอดผักแพว ผักรวมหอมที่ตลาดเช้าของเมืองบึงเงินในประเทศเวียดนามก็มีแต่แม่ค้าขายผักนานาพรรณ ผักรวมมิตรกินสดเรียกว่า ผักเหมือด ซอยด้วยคมมีดสองชั้น ผสมพืชผักเป็นชุดผักไว้กินกับขนมจีนและข้าวเปียก

ผักเหมือด เป็นเครื่องกินแนมพบในตลาดเช้าเมืองบึงเงิน ชาวเวียดนามรับประทานผักเหมือดกับอาหารหลายชนิดกินกับขนมจีนรองจานอาหารก่อนวางเส้นขนมจีน รับประทานกับปอเปี๊ยะสด ส่วนประกอบจะใช้หัวปลีของกล้วยตานีหรือกล้วยน้ำว้า ถั่วงอกเด็ดหางลูกน้ำร้อน ผักกาดหอม ผักชี สารแนง โหระพา บางคนกินผักแพวก็จะมีส่วนผสมของผักแพวด้วย คนพื้นเมืองในลาวอัตบือก็รับประทานผักเป็นเครื่องกินแนมในลักษณะเดียวกัน แต่เรียกต่างกัน พบชาวลาวในตลาดเช้า เมืองอัตบือ เมืองสามัคคีไซ

เรียกว่า ผักรวมหอม ใช้กินกับขนมจีน สำหรับภาคเหนือของไทยขนมจีนที่เป็นเอกลักษณ์ คือ ขนมจีนน้ำเงี้ยว ส่วนมากกินเป็นอาหารเช้า อาหารกลางวันเครื่องปรุงมีน้ำพริกแกง มีส่วนประกอบ ได้แก่ น้ำพริกแกง ต้มกับน้ำซุ้กระดูกหมูสับชะอวด เลือดหมูหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ใส่ดอกจิวหรือดอกนุ่นก็ได้ เวลากินขนมจีนน้ำเงี้ยวหยิบขนมจีนใส่จาน ตักน้ำเงี้ยวราดหน้า ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น พริกทอด โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีซอย เหยาะน้ำมันกระเทียมเจียวเล็กน้อย กินแนมกับกะหล่ำปลีซอย ถั่วงอก ผักกาดดอง ขนมจีนน้ำยาแบบชาวบ้านแท้ ๆ ของชาวอีสานเป็นขนมจีนน้ำยาลาวหรือข้าวปุ้นน้ำยาลาว เครื่องปรุงน้ำยาจะโขลกพริกแกงแห้ง กระชายสด หัวหอม กระเทียม เข้าด้วยกันต้มกับน้ำปลาร้า แต่งรส แต่งกลิ่นด้วยน้ำปลาร้าต้มสุก หรือปลาทุเค็ม น้ำยาลาวแบบนี้ชาวบ้านชนบทมักทำกินกันเองแต่ที่เห็นได้บ่อย ๆ

“น้ายาพื้นบ้านของชาวเขมรกลอม (ดินแดนบริเวณทิศใต้เทือกเขาพนมดงรัก ลงจากด้านช่องจอม จังหวัดสุรินทร์) ที่บ้านเขากระตุ่ม จังหวัดอุดรธานี (อุดรมิชัย) ชาวบ้านจะทำน้ายาขนมปังเจ้า โดยใช้เนื้อกบตัวใหญ่ ๆ ต้มกับน้ำปลาร้า ปลาร้าเอาไปจากบ้านกระโพธิ์ จังหวัดสุรินทร์ เครื่องเทศ





ตำหัวกระชายและหัวขมิ้นสดๆ ไม่ใส่พริกแกงเหมือนทุกวันนี้ เอามันจากเนื้อตัวปูมาทำให้ได้รสมันแทนกะทิมะพร้าวแฉะนั้นมีแต่ปลา มะพร้าวหยากร"

เย็น บุญคง, ๖๐ ปี (นามสมมติ)

คนอีสานจะเอาขนมจีนไปตำคลุกกับส้มตำปลา ร้า เรียกว่า ตำขั่ว เป็นการกินขนมจีนแบบประยุกต์ การกินขนมจีนของคนชายทะเลแถวเพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์จะนำเนื้อปลาอินทรี ปลากระพง ปลาสลิด หั่นเอาเนื้อมาทำทอดมันกินกับขนมจีนเป็นอาหารว่าง ส่วนภาคใต้ของไทยกินขนมจีนแกงป่าปักษ์ใต้จะใส่ขมิ้นทำให้เกิดรสชาติเผ็ดร้อน จึงเหมาะที่จะกินแนมกับผักชนิดต่าง ๆ เรียกรวมว่า "ผักเหนาะ" ส่วนมากจะใช้แตงร้านเป็นหลัก กะหล่ำปลีซอย ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก ถั่วออกทอง ลวกและกินดิบ ผักกาดคองซอย มะระจีนผวนเป็นชิ้นลวก ยอดมะม่วงหิมพานต์ สะตอ ลูกเนียง ลูกเหลียง

วิธีทำผักเหนาะของชาวเวียดนาม

๑. ลอกกาบแก่ของหัวปลีออก แล้วหันฝอยแช่ในน้ำที่ผสมมะนาว เพื่อไม่ให้หัวปลีดำ

๒. ล้างผักกาดหอม ผักชีสาระแหน่ โหระพา แล้วหันผักกาดหอมเป็นชิ้น เต็ดสาระแหน่ ผักชี โหระพาเป็นข้อ ๆ

๓. บีบหัวปลีให้สะเด็ดน้ำใส่ลงในอ่างผสม ใส่ผักทุกชนิดแล้วคลุกเคล้าอย่างเบามือให้เข้ากันทั่ว

ผักเหมือด ที่เวียดนาม ผักรวมหอมที่ประเทศลาวและผักเหนาะที่ภาคใต้ของไทยล้วนเป็นอัตลักษณ์ร่วมซึ่งประชาชนในแถบแม่น้ำโขง

นิยมรับประทานผักกับอาหารเช้าที่มีลักษณะคล้ายคลึงเช่นเดียวกับประเทศไทย ดังเช่นในตลาดสดยามเช้าที่บริเวณหอนาฬิกาของเมืองสุรินทร์ ตลาดสดเทศบาล อำเภอศีขรภูมิ และตลาดสดอำเภอสังขะในยามเช้าก็จะมีขนมจีนมานั่งขายกินกัน

คุณประโยชน์ของข้าวปุ้น : บำรุงและฐานความสุขภาพของครอบครัว

ข้าวปุ้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของมนุษย์ เชื่อว่าเป็นอาหารสุขภาพที่ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นอย่างดี เพราะข้าวปุ้นทำจากแป้งหมัก จะมีจุลินทรีย์ช่วยย่อยอาหาร มีค่า

กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก ความเป็นอาหารเลี้ยงพระ ที่นำมาถวายให้พระสงฆ์ฉันนั้นในมือเช้าจะเป็นนมแพะ นมแกะ นมบุตรที่เสียแล้วจะมีจุลินทรีย์มาช่วยย่อยอาหารในลำไส้จากการเติมเชื้อบุตรในอาหารเหล่านี้จะเข้าไปทำให้ลำไส้ใหญ่ ทำหน้าที่ขับเคลื่อนเอากากอาหาร กล่าวคือ ทำให้อุจจาระถูกขับออกจากร่างกายได้อย่างสะดวก เพราะลักษณะทางกายภาพของทางเดินอาหารในลำไส้ใหญ่จะมีผนังหัก พับงอและคอดกัว โป่งพองเป็นปล้อง ๆ เมื่อมีเศษเยื่อไขมัน

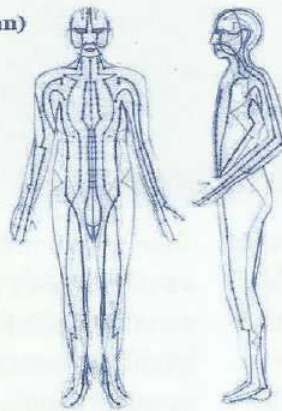
หรือเศษตะกอนสารพิษตกค้างที่ผนังก็จะทำให้ช่องทางเดินอาหารติดขัด หรือทำให้ความกว้างของทางเดินของกากอุจจาระเล็กลงและการรับประทานขนมจีนในตอนเช้ามีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของอวัยวะภายใน โดยเฉพาะระบบย่อยอาหาร หากจะมองและวิเคราะห์การรับประทานข้าวปุ้นด้วยองค์ความรู้ด้านกายวิภาคศาสตร์



เส้นหลัก (Main Meridian)

ซึ่งควบคุมระบบการทำงาน
และอวัยวะต่างๆของร่างกาย

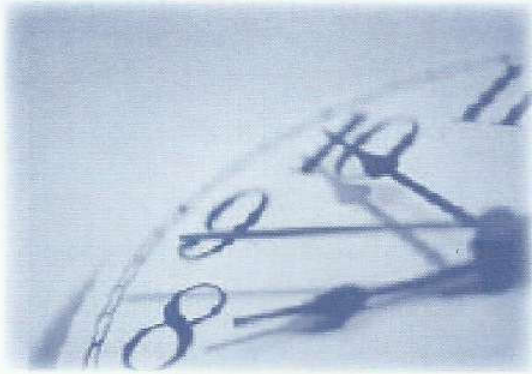
- ◆ Small Intestine
- ◆ Triple Heater
- ◆ Large Intestine
- ◆ Stomach
- ◆ Liver
- ◆ Spleen
- ◆ Kidney
- ◆ Heart
- ◆ Governing Vessel
- ◆ Lungs
- ◆ Bladder
- ◆ Gall Bladder



และ สรีรวิทยาของมนุษย์แล้วก็จะพบว่า เชื้อจุลินทรีย์ในขมมีขึ้นช่วยให้เกิดการเน่าสลายของกากอาหารในร่างกายมนุษย์ ซึ่งเป็นเชื้อโรคที่ไม่ทำให้เกิดโรค (Normal Flora Micro-Organism) ช่วยกระตุ้นให้ลำไส้มีการบีบรัดตัว และจากการขยายตัวของแก๊ส ที่เกิดจากการเน่าของกากอาหารในลำไส้ พลังลำไส้ซึ่งประกอบด้วยกล้ามเนื้อเรียบก็จะช่วยให้มีการบีบตัวและเคลื่อนไหวยไปตามช่องทางเดินของกากอาหาร ทำให้ลำไส้บีบตัวเป็นทอด ๆ เหมือนคลื่นน้ำทะเล หรือเรียกว่า เพอริสโตลซิส (Peristalsis) อาหารจึงถูกนำออกมาจากร่างกายเป็นการกำจัดสารพิษออกไปนอกระบบร่างกายของมนุษย์ (Human System) เพราะถ้าร่างกายเก็บสะสมกากอาหารและของเสียไว้มากและยาวนานเกินไป จะเกิดปัญหาทำให้เซลล์ที่ผนังของระบบทางเดินอาหารดูดซึมเอาสารพิษและของเสียที่ตกค้างอยู่ที่ลำไส้ใหญ่ขึ้นไปรบกวนการทำงานของอวัยวะภายในอื่น ๆ และสมองได้

ในบทบาทการทำงานของร่างกาย ด้วยศาสตร์การแพทย์จีนโบราณ ลัทธิเต๋ามีแนวทางดูแลชีวิตตามวิถีธรรมชาติหรือเต๋าแห่งสุขภาพกล่าวว่า ร่างกายมีการทำงานของหยินกับหยางอย่างมีดุลยภาพเพื่อรักษาร่างกายให้อยู่ในภาวะที่ปกติสุข เราสามารถใช้ได้แก่เป็นสัญลักษณ์แทนภาพรวมของชีวิตในร่างกายเราในรอบ ๒๔ ชม. ทั้งกลางวันและกลางคืน เส้นชีจะไหลเวียนแปรเปลี่ยนในช่องทางเดินตามพลังแปรเปลี่ยนของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาวต่าง ๆ

เมื่อเราเห็นพลังของดวงจันทร์มีอิทธิพลก่อให้เกิดน้ำขึ้น น้ำลงบนผิวดิน ร่างกายของเราก็ได้รับอิทธิพลในทำนองเดียวกัน เพราะในร่างกายของเรามีน้ำถึงร้อยละ ๘๕ แรงดึงดูดของดวงจันทร์ทำให้ชีในเส้นชีเพิ่มขึ้นและถ้าคนนั้นขาดสมดุลทางอารมณ์ชีก็จะเพิ่มขึ้นกว่าปกติ ชีที่เพิ่มขึ้นนี้จะกระตุ้นให้ระบบอวัยวะภายในทำงานมากขึ้น เส้นชีทั้งหกที่เป็นหยินไหลขึ้นไปทางส่วนบนของร่างกายก่อนไหลออกไปจากร่างกายสู่ความว่างเปล่า ได้แก่ เส้นชี ปอด เยื่อหุ้มหัวใจ หัวใจตับ ม้าม ไต ส่วนเส้นชีทั้งหกที่เป็นหยางไหลลง ได้แก่ ลำไส้ใหญ่ ช่องกลางที่ลำตัวทั้งสามส่วน ได้แก่ ช่องอก ช่องท้อง ช่องท้องน้อย รวมเรียกว่า ซานเจียว ลำไส้เล็ก กระเพาะอาหาร ตับ น้ำดีและกระเพาะปัสสาวะ เมื่อพลังเส้นชีไปกำหนดให้ลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ตับน้ำดีและกระเพาะปัสสาวะทำงาน จะทำให้อวัยวะดังกล่าว มีลมไหลวนไม่อยู่นิ่งการทำงานหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามวงจรของเส้นชีสิบสองหลักสิบสอง เส้นละสองชั่วโมง ดังนั้นจะเห็นเวลาของการขับถ่ายจึงเริ่มตั้งแต่เวลา ๐๕.๓๐ น. ลำไส้ใหญ่ก็จะบีบตัวขับถ่ายกากอาหารออกในรูปแบบของอุจจาระ เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กระเพาะอาหารก็จะเริ่มทำงานเมื่ออาหารตกในกระเพาะแล้ว เวลา ๐๙.๓๐ น. ม้ามก็จะทำหน้าที่ขับหลังสารเคมีออกไปกระตุ้นช่วยให้เกิดการย่อยอาหาร ถ้าหากบุคคลใดไม่ได้รับอาหารในช่วงเวลาดังกล่าวก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ โดยเฉพาะหัวใจจะเต้นเร็ว เหนื่อย อ่อนเพลีย



เหงื่อออก ใจสั่น เป็นลมวูบวาบ เพราะร่างกายจะดูดซึมเอาสารพิษขึ้นมาใช้ประโยชน์ให้แก่ร่างกาย ส่งผลให้การรักษาดุลยภาพของร่างกายเสียไป ดังนั้นจะเห็นว่า คนสมัยใหม่จำนวนมากกินกลางวันไปด้วย ทำงานไปด้วยทำให้หิวนไม่ปกติ เมื่อเราได้พักผ่อนตอนกลางวันอย่างที่เหมาะสมในประเทศลาวได้นอนพักหลังอาหารกลางวัน ในช่วงเวลานี้จะเป็นเวลาของเส้นชีหั่วใจได้รับการพักผ่อนเป็นอย่างดี ชีในเส้นชีหั่วใจจะไหลอย่างแรงเป็นผลทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดี จิตใจเบิกบาน ดวงตาแจ่มใส สดใสและความจำดี ในทางกลับกันถ้าไม่ได้พักกลางวันอาจมีผลระยะยาว ทำให้หิวนพรั่งอย่างหนัก โรคที่ตามมา ได้แก่ โรคหัวใจเต้นแรง เจ็บบริเวณหัวใจ นอนไม่หลับ เหงื่อออกมากผิดปกติโดยเฉพาะเวลากลางคืน ฝ่ามือและฝ่าเท้าร้อนเกินไป ในบางประเทศเวลาพักกลางวัน คือช่วงบ่ายโมงซึ่งเป็นเวลาของเส้นชีล่าไล่เล็ก ดังนั้น การทำงานของหิวนและหยางที่ลัทธิเต๋าได้อธิบายว่าทางเดินของชีเป็นช่องปราดที่พลังงานเดินไปได้ทั่วร่างกาย การขับเคลื่อนของกากอาหารในลำไส้ใหญ่จึงเปรียบเสมือน การทำให้เกิดความว่างเปล่าในสภาพของเต๋า เมื่อเต๋า คือความว่างเปล่านั่นเอง

สรุป

มนุษย์จึงควรมองวิเคราะห์ห้อย่างเป็นองค์รวมของสภาวะทางฟิสิกส์ที่มีดุลยภาพในร่างกายอย่างเต๋า พุทธ วิทยาศาสตร์เชิงประจักษ์รวมเป็นการผสานถึงสามศาสตร์ ซึ่งมุมมองเต๋าแห่งสุขภาพถือเป็นในศาสตร์ที่หนึ่ง ศาสตร์ที่สอง

เป็นการมองโดยวิธีวิเคราะห์ถึงการทำหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายในเชิงวิทยาศาสตร์เป็นการประสานศาสตร์เข้าด้วยกันซึ่งศาสตร์ด้านตะวันตกมองว่า อวัยวะเป็นโครงสร้างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ได้ ร่างกายจึงมีระบบภายในที่เชื่อมโยงกันทำหน้าที่ อวัยวะหนึ่ง ๆ จึงต้องได้รับการดูแลรักษาตนเองเพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ และการมองผลงานศาสตร์ที่สามคือมองว่าการหมุนเวียนแปรเปลี่ยนของธาตุในร่างกายตามหลักพุทธธรรมคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อธาตุทั้งหลายผันแปรสภาพที่ไม่นิ่งไม่คงอยู่และดับไป ร่างกายหรือสังขารก็ถูกสลายไปฉับนั้น นี่คือการมองสืบทอดกลับไปใช้ภูมิปัญญาทางพุทธ เต๋าและวิทยาศาสตร์ มาเป็นฐานคิดเพื่อสร้างแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพแบบบูรณาการศาสตร์ ดังนั้นจึงเชื่อได้ว่าภูมิปัญญาในอดีตได้สั่งสมองค์ความรู้เรื่องราวของข้าวปุ้นว่าเป็นอาหารหลักของชาวบ้านที่มีความทันสมัยอยู่เสมอเป็นอาหารรับประทานกันต่อ ๆ มาร่วมสมัย มีประวัติศาสตร์บอกเล่าเรื่องราวของมนุษย์ในด้านภูมิศาสตร์ สังคมวิทยา เศรษฐกิจวัฒนธรรมชุมชน นิเวศวัฒนธรรมไม่ว่าจะเป็นชาติพันธุ์ใด ๆ ในดินแดนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ข้าวปุ้นจึงเป็นเสมือนตัวแทนในเชิงสัญลักษณ์ของคนในภูมิภาคนี้ได้อย่างมีคุณค่าทางวัฒนธรรมมาอย่างยาวนาน



บรรณานุกรม

- จารุบุตร เรืองสุวรรณ. (มปป.) **ของดีอีสาน**. สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ.
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. (มปป.). **คติชาวบ้านอีสาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : อักษรวัฒนา.
- ชาญวิทย์ เกษตรศิริ (บก.). (๒๕๔๗). **สุขภาพแบบบูรณาการ : ประสานศาสตร์พุทธ เต๋า โยคะ**. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ทวีศักดิ์ เกษปทุม. (มปป.) **ชนมจีน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม่บ้าน.
- บังอร ปิยะพันธุ์. (๒๕๓๗). **ประวัติศาสตร์เอเชียตะวันออกเฉียงใต้**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- ผาสุก อินทราวุธ. (๒๕๔๔). **ร่องรอยพุทธศาสนาแรกเริ่มในสุวรรณภูมิจากหลักฐานด้านจารึก โบราณคดีและศิลปกรรม. สุวรรณภูมิจากหลักฐานโบราณคดี**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาโบราณคดี คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ภาณุ มณีวัฒนกุล. (๒๕๔๗). **กินนอกบ้าน**. กรุงเทพฯ : สถาพรบุ๊คส์
- วนิดา คุ่มอนงค์. (๒๕๔๙). **กินดื่มตามธาตุ**. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- วาสนา แก้วหล้า. (๒๕๔๙). **กายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์**. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- สุทธิพงษ์ สุริยะและวันดารา อำไพพอน. (๒๐๐๕). **Food and travel ลาว**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บ้านพระอาทิตย์.
- ศักดิ์ บวร. (๒๕๔๔). **วิถีแห่งสุขพ้นทุกข์ด้วยเต๋า**. กรุงเทพฯ : โอเอ็นจิการพิมพ์.
- ศิริพร ณ ถลาง. (๒๕๔๔). **ชนชาติไทในนิทาน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- อัจฉรา ภาณุรัตน์. (๒๕๔๙). **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์บนฐานวัฒนธรรม ในเอกสารคำสอนรายวิชาท้องถิ่นศึกษา**. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- Boas, F. (๑๙๔๐). **Race, Language and Culture**. New York : Free.
- Geertz, C. (๑๙๗๓). **The Interpretation of Culture**. New York : Basic Book.

ค้น

(๒๕๕๑) ราชภัฏสุรินทร์
อาจารย์สุด
คุณวุฒิในส
(ผู้อาวุโสสูง
เป็นผู้หลัก
จากหลาย
อาชีพของ
สุรินทร์ ที่
๓๒ ชีวิต
พา กัน
ทัศนศึกษา
แลกเปลี่ยน
วัฒนธรรม
ประเทศอิน
นามของ
ศิลปปะ
วัฒนธรรมที่
โดยมีเป้าหมาย
มหาวิทยาลัย
ประวัติศาสตร์
เหนือ และ
นัยสถานล้ำ
เริ่มตั้งแต่เมื่อ