

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาในเรื่องของความหลากหลายทางพืชอาหาร และการนำไปใช้ประโยชน์ของชาวลัวะบนดอยภูคา จังหวัดน่าน ซึ่งได้รวบรวมข้อมูลจากการสังเกตการณ์ (Observation) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group discussion)

ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 5 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทางกายภาพ ชีวภาพของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติ ดอยภูคา จังหวัดน่าน

1.1 ลักษณะทางด้านกายภาพและชีวภาพ

ตอนที่ 2 ลักษณะทางด้านเศรษฐกิจ ของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติ ดอยภูคา จังหวัดน่าน

2.1 โครงสร้างการผลิตทางการเกษตร

ตอนที่ 3 ลักษณะทางด้านสังคม ของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติ ดอยภูคา จังหวัดน่าน

ตอนที่ 4 ลักษณะทางด้านวัฒนธรรม ของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติ ดอยภูคา จังหวัดน่าน

ตอนที่ 5 ความหลากหลายทางพืชอาหาร ของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติ ดอยภูคา จังหวัดน่าน

5.1 พืชอาหารจากป่า

5.2 พืชอาหารจากการเพาะปลูก

ก. พืชอาหารจากไร่หมุนเวียน

ข. พืชอาหารจากสวนครัว

ตอนที่ 1 ลักษณะทางกายภาพ ชีวภาพของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติ ดอยภูคา จังหวัดน่าน

1.1 ลักษณะทางด้านกายภาพ ชีวภาพ

ภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นเทือกเขาสลับซับซ้อน มีพื้นที่ราบบริเวณ โดยรอบนอกพื้นที่ที่จะประกาศกำหนดให้เป็นเขตอุทยานแห่งชาติ และตามหุบเขาเป็นส่วนน้อย เขาคีสูงที่สุดในพื้นที่ และในจังหวัดน่าน คือ ดอยภูคา โดยสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลางถึง 1,990 เมตร อันเป็นสัญลักษณ์ภูเขาในจังหวัด ส่วนความสูงของพื้นที่ จากระดับน้ำทะเลปานกลางโดยเฉลี่ย 800 เมตร สภาพป่าโดยทั่วไปยังอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติ แต่มีป่าบางส่วนถูกบุกรุกแผ้วถางเพื่อทำไร่เลื่อนลอยจากชาวเขา ประการสำคัญที่สุดคือ ป่าแห่งนี้ เป็นพื้นที่ต้นน้ำลำธารชั้นที่ 1 เอ ประมาณร้อยละ 90 ของพื้นที่ อันเป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำลำธารหลายสาย ที่สำคัญคือ แม่น้ำน่านอันเป็นหนึ่งในสี่ของแม่น้ำที่รวมกันเป็น “แม่น้ำเจ้าพระยา” ซึ่งเป็นแม่น้ำสายที่ยาวที่สุดในประเทศไทย (กรมป่าไม้, 2532)

สภาพภูมิอากาศ ของอุทยานแห่งชาติดอยภูคา

อุทยานแห่งชาติดอยภูคา มีสภาพภูมิอากาศแบ่งออกเป็น 3 ฤดูกาลคือ

1. ฤดูฝน ระหว่างเดือนพฤษภาคม – เดือนตุลาคม จะมีฝนตกชุก
2. ฤดูหนาว ระหว่างเดือนพฤศจิกายน – เดือนกุมภาพันธ์ ในเดือนธันวาคม มกราคม จะมีอากาศหนาวจัดอุณหภูมิระหว่าง 4 – 15 องศาเซลเซียส
3. ฤดูร้อน ระหว่างเดือนมีนาคม – เดือนเมษายน อุณหภูมิอยู่ระหว่าง 25 – 35 องศาเซลเซียส

ลักษณะทางกายภาพและชีวภาพของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคา จังหวัดน่าน มีลักษณะชุ่มน้ำอุดมสมบูรณ์ มีความหลากหลายทางด้านกายภาพ และชีวภาพค่อนข้างครบถ้วนสมบูรณ์ ส่วนใหญ่เป็นป่าธรรมชาติ ชาวลัวะจะถือว่าตนเป็นเจ้าของหรือรับผิดชอบในการเฝ้ารักษาป่าของตนเอง ในหมู่บ้านเตี้ยกลางนี้ ชาวลัวะจะเป็นเจ้าของป่าซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 50 ไร่ และเป็นป่าอนุรักษ์ธรรมชาติ ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของตาน้ำออกจากผิวดินด้านล่างของภูเขาไหลรวมเป็นลำห้วยขนาดเล็ก ภายใต้ต้นไม้หนาทึบ และขึ้นแฉะในช่วงฤดูแล้งบริเวณแห่งนี้เป็น

แหล่งพืช และสัตว์หลาย ๆ ชนิด ลำห้วยต่าง ๆ บริเวณพื้นที่นี้มีน้ำไหลอย่างสม่ำเสมอตลอดฤดูแล้ง เป็นน้ำป่าไหลหลากในฤดูฝนไหลลงสู่ลำน้ำปาว และไหลไปบรรจบกันเป็นแม่น้ำน่าน ฐานิศวร์ (2542) กล่าวว่า ชาวลัวะมีมาตรการในการอนุรักษ์กายภาพศักดิ์สิทธิ์บนผืนดิน โดยวางมาตรการ การเฝ้าระวัง รักษา และการใช้ประโยชน์ลำน้ำปาวอย่างเข้มงวด ในฐานะ “ผู้เป็นเจ้าของ” จากการ สังเกตพบว่า บริเวณส่วนหนึ่งของลำน้ำปาวจะจัดเป็นเขตหวงห้ามเด็ดขาด บริเวณนี้มีความหลากหลาย ทางชีวภาพทั้งทางด้านพืช และสัตว์อย่างมากมาย โดยเฉพาะบริเวณที่มีน้ำไหลเอ่อเต็มไป ด้วยตะไคร่น้ำ สาหร่าย และสัตว์น้ำขนาดเล็กอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ชาวลัวะ บนอุทยานแห่งชาติดอยภูคาแห่งนี้มีความภาคภูมิใจที่สามารถรักษา และใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมนี้อย่าง ชาญฉลาดเป็นระยะเวลายาวนาน

ชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคาแห่งนี้ มีความรัก ศรัทธา ประเพณี และปฏิบัติต่อกายภาพศักดิ์สิทธิ์ด้วยพลังจิต และพลังกายที่เข้มแข็ง ทำให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ ของป่า ต้นไม้ที่หนาแน่น จะทำหน้าที่คายไอน้ำ เป็นละอองน้ำทำให้เกิดความชุ่มชื้นแก่อินทรีย์สาร และมวลชีวภาพในดิน โดยใบไม้ที่คลุมดินหนาแน่นทำหน้าที่เพิ่มพูนปริมาณความชื้น และเพิ่ม ความสามารถในการเก็บกักน้ำให้แก่ดิน ก่อให้เกิดความหลากหลายทางชีวภาพ ทำให้ชาวลัวะ สามารถทำไร่ข้าวได้รับผลผลิตเป็นอาหารหลัก (ร้อยละ 60 – 70) ส่วนอาหารที่เหลือเป็นผลผลิต ทางอ้อมที่ได้จากป่า โดยเฉพาะพืชอาหาร ชาวลัวะเชื่อว่าพืชอาหาร และอาหารที่ได้จากป่านี้มิใช่ ผลผลิตจากวัตถุ เพียงอย่างเดียว แต่มีจิตวิญญาณแฝงอยู่ และทำหน้าที่พิทักษ์ ชาวลัวะหมู่บ้าน เตี้ย กลางแห่งนี้ ในการดำเนินชีวิต

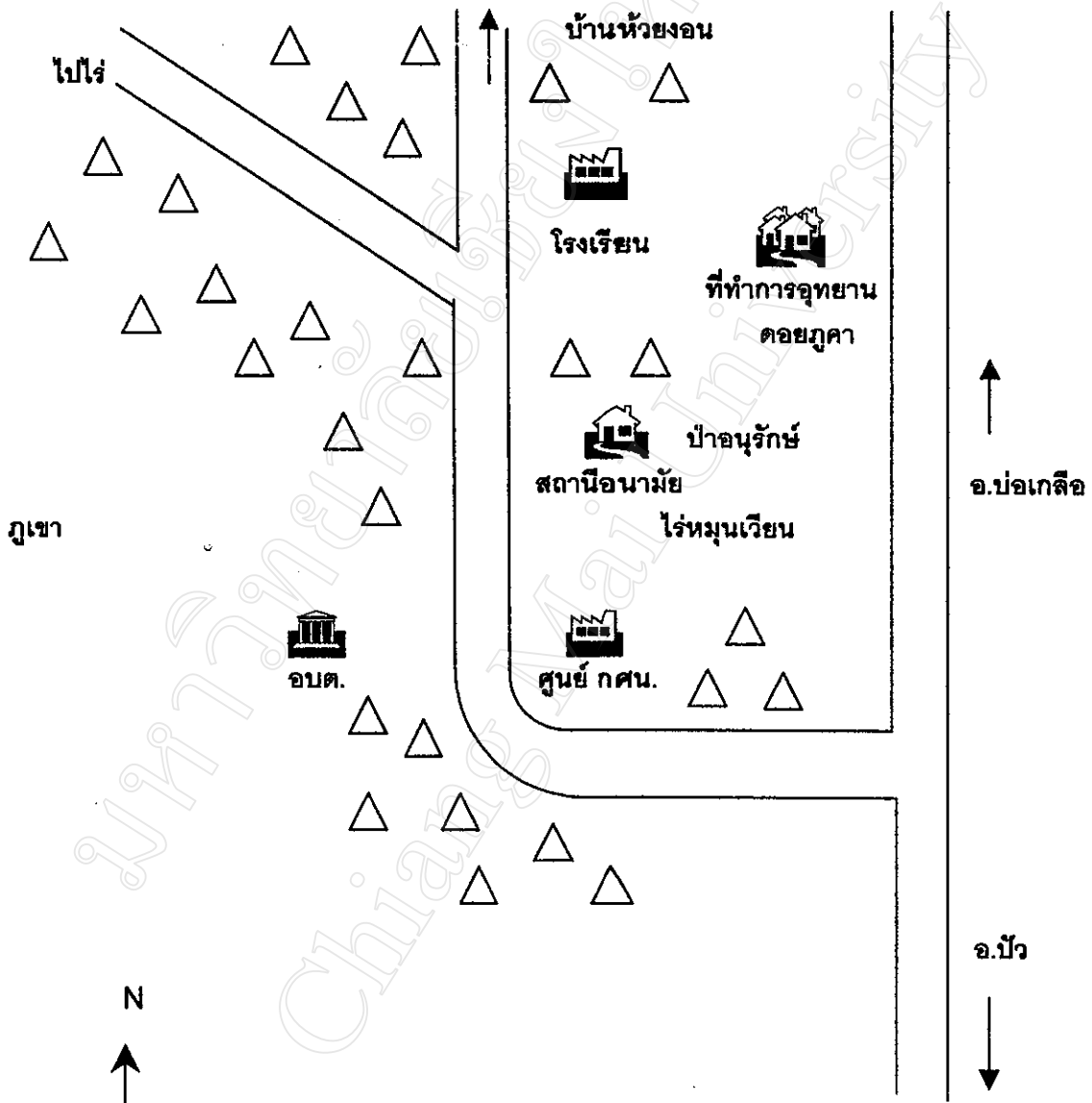
ฐานิศวร์ (2542) กล่าวว่า ทางด้าน “กายภาพศักดิ์สิทธิ์” ได้หล่อหลอมจิตสำนึกของชาว ลัวะให้นำไปปฏิบัติเชิงรูปธรรม ประเพณีนิยมที่ชาวลัวะได้สร้างกฎเกณฑ์ขึ้นมาควบคุมโดยผ่าน “พิธีกรรมมวลชน” (Mass Movement Ceremony) เพื่อก่อให้เกิด “สัญญาประชาคม” (Social Contact) อันเป็นภาระหน้าที่ และสิทธิของทุกคนที่ต้องรับผิดชอบ ในการรักษา และใช้ประโยชน์ บริเวณพื้นที่อนุรักษ์ในระยะยาวอย่างเคร่งครัด คล้ายกับการลงโทษของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในกรณีมีผู้ ละเมิด

ในการดำรงชีวิตของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคา จังหวัดน่าน มี มาตรฐานในการกินอยู่ในเกณฑ์ดี แม้ว่ารายได้เป็นตัวเงินจะไม่ค่อยมี ทั้งนี้เนื่องจากมีการพึ่งพา

และภูมิปัญญาในการนำทรัพยากรชีวภาพที่มีอยู่ในสภาพธรรมชาติรอบตัวมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม โดยหาได้จาก ป่า ห้วย ไร่ข้าว จากการปลูกพืช และการนำมาใช้เชิงวัฒนธรรมประเพณี ในการพิทักษ์ และอำนวยความสะดวกต่อชาวลัวะที่ดำเนินวิถีชีวิตตามกฎประเพณี โดยมีต้นไม้ใหญ่ เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์หลัก ต้นไม้เล็ก สัตว์ป่า แมลง ห้วย ดิน หิน เป็นบริวารของต้นไม้ใหญ่ มีนางไม้สิ่งสถิตย์ คู่ครองตนเอง และบริเวณรอบข้าง โดยชาวลัวะมีความรัก เคารพ เกรงกลัว และบวงสรวงนางไม้ดังต่อไปนี้ เช่น ต้นตะเคียน หรือชาวลัวะเรียกว่า ลำเคียน ต้นดุ่มเต็น (หรือลำคูป) ต้นเต่าร้างยักษ์หรือต้นจึก ไม้จิวหรือลำจิว และไม้จุ่นหรือลำจุ่น เป็นต้น

การใช้ประโยชน์จากป่า โดยสมาชิกในครอบครัวของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลางแห่งนี้จะเข้าไปใช้ประโยชน์จากป่าทุกวัน หากไม่เข้าไปเก็บอาหารก็เป็นการเข้าไปเอาวัสดุใช้สอย ในป่าจึงเป็นแหล่งที่ให้อาหาร และวัตถุดิบแก่หมู่บ้านอย่างสม่ำเสมอตลอดปี ทั้งในฤดูแล้ง และในฤดูฝน เนื่องจากป่าในอุทยานแห่งชาติดอยภูคาแห่งนี้มีความอุดมสมบูรณ์ของพืชอาหาร และอาหารที่ได้จากป่านั้นมีตลอดทั้งปี การใช้ประโยชน์จากลำห้วย นอกจากจะเป็นแหล่งที่มีความอุดมแล้วยังเป็นแหล่งของพืชพวกบอน หรือ ผักกูด ซึ่งใช้เป็นพืชอาหารของชาวลัวะแห่งนี้ การใช้ประโยชน์จากไร่ข้าว ซึ่งเป็นแหล่งพืชอาหารที่ชาวลัวะ ไปเก็บพืชผักต่าง ๆ ที่ชาวลัวะปลูกผสมในไร่ข้าว และพืชผักจากสวนครัวบริเวณบ้าน จะมีการปลูกพืชอาหารหลากหลายชนิดปะปนกันไปมีทั้งไม้ยืนต้น ไม้เถา ไม้ล้มลุก นอกจากนั้นยังมีพืชสมุนไพร พืชที่ใช้เป็นวัสดุใช้สอย และพืชที่ใช้ในพิธีกรรม พืชอาหารที่ปลูกส่วนใหญ่จะเป็นพวกผักพื้นบ้าน เช่น ผักตำลึง ผักบุง มะนาว มะเขือขาว ผักไผ่ บวบ เป็นต้น

แผนที่หมู่บ้านเตี้ยกลาง



- | | |
|-------------|-----------------------|
| ทิศเหนือ | ติดกับบ้านห้วยอง |
| ทิศใต้ | ติดกับบ้านป่าไร่ |
| ทิศตะวันออก | ติดกับบ้านห้วยปุด |
| ทิศตะวันตก | ติดกับบ้านเตี้ยห้วยอง |

ตอนที่ 2 ลักษณะทางด้านเศรษฐกิจ ของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติ ดอยภูคา จังหวัดน่าน

2.1 โครงสร้างการผลิตทางการเกษตร

อาชีพหลักของชาวบ้านคือการปลูกข้าวไร่ แต่เนื่องจากชาวบ้านมีการติดต่อกับคนพื้นราบ อยู่เป็นประจำจึงมีรายได้จากการขายของป่า และการปลูกมะแค่นขายให้กับพ่อค้าคนกลางที่มา รับซื้อถึงหมู่บ้าน ปัจจุบันมะแค่นขายได้ราคาดี ชาวบ้านจึงนิยมปลูกกันมาก แต่คนพื้นราบจะ นิยมมะแค่นที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมากกว่าการปลูก ชาวบ้านจึงเข้าไปหาป่าเพื่อที่จะนำมาขาย เป็นรายได้อีกทางหนึ่งของชาวเขาเผ่าลัวะคือ การเป็นคนงานให้กับอุทยานแห่งชาติดอยภูคา

การทำไร่หมุนเวียนของชาวลัวะ

ในปัจจุบันชาวลัวะประสบปัญหาเขตอุทยานทับที่จึงทำให้พื้นที่ทำการเกษตรน้อยลง (ประมาณ เฉลี่ยครอบครัวละ 4.5 แปลงเท่านั้น) แต่แปลงโดยเฉลี่ยจะมีขนาดประมาณ 2.2 ไร่ เท่านั้น เนื่องจากจำนวนของประชากรในหมู่บ้านเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีผลทำให้พื้นที่ทำการเกษตร ในแต่ละปีไม่เพียงพอต่อจำนวนสมาชิกในครัวเรือน แต่ชาวบ้านก็ยังมีการหาของป่ามา ขายเพื่อใช้ในการดำรงชีพ บางครอบครัวหากหาของป่าไม่ได้ก็ต้องกินข้าวกับน้ำพริก และเกลือเท่า นั้น

ในปัจจุบันบ้านเตี้ยกลาง จะมีพืชเศรษฐกิจที่ปลูกไว้ขาย เช่น เมียง (หรือซาป่า) มะแค่น เปลือกต้นสา ของป่าที่นำมาขายเป็นรายได้เช่น ต้นก้ง (ดอกหญ้าไม้กวาด) ลูกตาว (ลูกขิด) และ ล่าสัตว์เพื่อนำมาบริโภคในครัวเรือน

เนื่องจากระยะพักตัวของไร่หมุนเวียน (หรือรอบหมุนเวียน) ในปัจจุบันจะมีระยะเวลาสั้นลงเหลือประมาณ 2 - 5 ปี และต้องกลับมาใช้พื้นที่เดิมทำการเพาะปลูกซ้ำ (บางปีปลูกพร้อมกัน ทั้ง 2 แห่งก็มี) พื้นดินจึงขาดความอุดมสมบูรณ์ ผลผลิตต่ำข้าวไม่เพียงพอแก่การบริโภคตลอดปี ชาวลัวะจึงแก้ปัญหาโดย "การเอามื้อกัน" (การลงแขก) โดยจะรวมทั้งที่ดินและแรงงานในกลุ่มพี่น้องตระกูลเดียวกันเพื่อช่วยกันเพาะปลูกดูแลรักษา (ไพบุลย์, 2542)

ชาวลัวะเป็นชนเผ่าที่ตั้งถิ่นฐานอยู่บริเวณดอยภูคาเป็นเวลานานหลายศตวรรษมาแล้ว มีภาษา และจารีตประเพณีเป็นของตนเอง มีการดำรงชีวิตในลักษณะพึ่งพาตนเอง (เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเลี้ยงตนเอง) มีไร่หมุนเวียนเป็นศูนย์กลางของการผลิตเพื่อยังชีพ โดยผ่านขั้นตอนของการประกอบอาชีพพิธีกรรมตามความเชื่อ และศาสนา การทำการเกษตรของชาวลัวะ และถิ่นเป็นการทำไร่หมุนเวียน (ไร่เหล่า หรือไฮเหล่า หรือไร่ทราก) 5 - 7 ปี โดยจะปลูกพืชหลายชนิดผสมกันในไร่ข้าว เช่น ข้าวโพด ถั่ว งา บวบ แตงกวา และมันต่าง ๆ

เทคนิควิธีการทำไร่ของชาวลัวะ

1. การเตรียมไร่เมล็ดพันธุ์ข้าวไร่ เกษตรกรจะคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ที่เติบโตได้ดีในพื้นที่ เมื่อเก็บเกี่ยวเมล็ดพันธุ์หลังจากนวดข้าวก็จะนำมาเก็บ และรักษาอย่างมิดชิดเพื่อไม่ให้ศัตรูพืชรบกวน ส่วนใหญ่จะเก็บเมล็ดพันธุ์ข้าวไร่ใกล้เตาไฟภายในบ้าน เพราะควันไฟและไอน้ำจากเตาไฟสามารถขับไล่แมลงศัตรูพืชได้ นอกจากนี้ห้องครัวเป็นห้องที่ไม่ชื้นจึงเหมาะสำหรับการเก็บรักษาพันธุ์พืช ถ้าเก็บที่อื่น เมล็ดพันธุ์เหล่านี้อาจจะขึ้นราได้
2. การแผ้วถางไร่ ชาวลัวะจะแผ้วถางไร่ในเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ โดยการลงแขก การถางไร่จะตัดเฉพาะต้นไม้ขนาดเล็กโดยทิ้งตอไว้ประมาณหนึ่งศอก ส่วนตอไม้ใหญ่จะริดกิ่งไม้ออกเท่านั้น ไม่มีการขุดตอไม้ออก แต่ปล่อยให้ทิ้งไว้ให้ใบแห้ง แล้วจึงนำกิ่งไม้ใช้เป็นฝืนที่หลัง
3. การเผาไร่ เกษตรกรจะทำการเผาไร่ทุกปี ส่วนใหญ่จะไม่มีปัญหาเรื่องไฟป่าลุกลาม เพราะก่อนเผาไร่จะต้องช่วยกันทำแนวกันไฟ และช่วยกันเผาไร่ โดยการจุดไฟในที่อยู่เหนือลมเพื่อให้ไฟไหม้อย่างรวดเร็ว ถ้าเป็นไปได้ จะเผาไร่ในตอนเช้า
4. การปลูกข้าวไร่ ตอนปลูกเกษตรกรจะใช้ไม้เสียบปลายแหลมขุดเจาะหลุมปลูกข้าว (ปลายเสียบจะมีลักษณะทะแยงมุมเฉียงประมาณ 45 องศา) โดยไม่มีการพรวนดิน การเตรียมเมล็ดพันธุ์จะนำพันธุ์ข้าวไร่ที่จะปลูกใส่ในกระบุงแล้วนำเมล็ดพันธุ์พืชที่สามารถปลูกรวมกับต้นข้าวได้ เช่น ข้าวโพด ข้าวฟ่าง งา มะเขือ พริก แตงกวา เป็นต้น ผสมกับเมล็ดข้าว เวลาปลูกก็จะหยิบเมล็ดข้าว 4 - 5 เมล็ด หยอดใส่หลุม ส่วนเมล็ดผักก็แล้วแต่จะหยิบได้ เสร็จแล้วก็หยิบใส่ลงไป ในหลุมพร้อมกับเมล็ดข้าว ส่วนพืชที่รบกวนข้าว เช่น บวบ พัก น้ำเต้า ก็จะนำไปปลูกที่โคนไม้ใหญ่

เพื่อจะให้ต้นไม้เลื้อยไปกับโคนไม้ต้นได้ ส่วนพืชอื่น ๆ เช่น ละหุ่ง แตงโม เผือก มันก็จะปลูกบริเวณริมขอบแปลง ผักบางอย่างก็ปลูกในที่ที่เหมาะสมกับมุมใดมุมหนึ่งที่สามารถดูแลได้ง่าย ๆ เติบโตง่าย เช่น ผักชีฝรั่ง ผักกาด ผักแว่น ฯลฯ ส่วนมากผู้ชายจะทำหลุมปลูกข้าวแล้วให้ผู้หญิงหยอดเมล็ดตาม

5. การกำจัดวัชพืช หลังจากปลูกข้าวประมาณ 1-2 เดือนก็จะมีวัชพืช วัชพืชที่พบในไร่จะมีพวกสาบเสือ สาบแล้ง สาบกา และอื่น ๆ การกำจัดวัชพืชอาจทำได้โดยใช้ "คละ" (หรือช้อนพรวนดิน) หรือจอบพรวนดิน ชาวลัวะบางคนจะกำจัดหญ้าโดยใช้วิธีการฉีดยาเคมีในอัตราส่วนเกลือ 3 ส่วนต่อ น้ำ 1 ปี๊บ ฉีดยาได้ประมาณ 1 ไร่ หลังจากนั้นหญ้าอ่อนก็จะตายแต่ต้นข้าวก็ยังเจริญงอกอย่างรวดเร็ว เกลือที่ใช้จะเป็นเกลือจากทะเลเท่านั้น เพราะเกลือสินเธาว์จาก อำเภอ ป่อเกลือจะไม่สามารถทำให้ต้นหญ้าตายได้

การเก็บเกี่ยวข้าวไร่ เมื่อข้าวแก่เต็มที่ ชาวลัวะจะใช้เคียวเกี่ยวข้าว ในลักษณะลงแฉกการเกี่ยวข้าวจะเกี่ยวข้าวพร้อมกับใช้ขว้อมัดละประมาณ 1 กำมือ การเก็บเกี่ยวข้าวจะใช้ทั้งแรงงานหญิงชายทำ หลังจากนั้นจะตากให้แห้งแล้วนำมารวมนกันเพื่อนวด เมื่อนวดเรียบร้อยแล้วก็ขนข้าวเข้ายุ้งฉาง เวลาจะหุงข้าว ก็จะนำออกมาตำโดยใช้ "ครกกระเดื่อง" ส่วนใหญ่ผู้หญิงแม่บ้านหรือหญิงสาวจะทำการตำข้าว หากครอบครัวใดข้าวหมดไม่พอบริโภค ก็จะยืมข้าวจากญาติพี่น้อง ถ้าไม่มีญาติ ก็อาจจะยืมจากธนาคารข้าวภายในหมู่บ้านในอัตรา 5 ถัง และใช้คืน 6 ถัง (ไพบูลย์, 2542)

การปลูกข้าว

ภักทिया และสุริยา, 2539 กล่าวว่า การปลูกข้าวไร่ของชาวลัวะนั้น จะต้องมีการเตรียมพื้นที่ก่อน ทั้งการถางตอไม้ต่าง ๆ ที่ขึ้นในไร่หลังจากการเก็บเกี่ยวครั้งก่อน รวมไปถึงการเผาตอไม้เหล่านี้ เพื่อให้เป็นปุ๋ยสำหรับการปลูกข้าวครั้งต่อไป เมื่อเตรียมดินเสร็จแล้ว ก่อนจะหยอดข้าว มักจะสร้างตบ (กระท่อม) หลังเล็ก ๆ ไว้เป็นที่พักยามออกมาทำไร่ เรียกว่า "ตบแซ" และจะสร้างตบผีด้วย หลังจากนั้นจึงทำพิธีเชิญผีเข้าไร่ เพื่อให้มาคุ้มครองไร่มาตลอดฤดูกาลปลูกข้าวนี้

แต่เดิมชาวลัวะจะย้ายพื้นที่ที่จะทำไร่หมุนเวียนไปในขอบเขตที่กำหนดไว้สำหรับทำไร่ทุกปี โดยเชิญหมอผีมาทำพิธีเสาะหาพื้นที่สำหรับปลูกข้าว หมอผีจะทำพิธีเสี่ยงทายเพื่อจะบอกว่า พื้นที่

ตรงไหนเหมาะสมกับที่จะปลูกข้าวได้ เมื่อเลือกพื้นที่ได้แล้วจึงค่อยถาง และเผาป่าเตรียมพื้นที่ต่อไป แต่ในปัจจุบันนี้ครอบครัวจะมีที่ดินทำกินที่กำหนดเนื้อที่อย่างชัดเจนทำให้การใช้พื้นที่ทำไร่แบบหมุนเวียนหมดไปด้วย

ตาราง 1 แสดงปฏิทินพิธีกรรมการปลูกข้าวของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคา จังหวัดน่าน¹

เดือน	กิจกรรมและประเพณี
ธันวาคม	นวดข้าว เลี้ยงผีส่งออกจากไร่ทำพิธีลัวะดอกแดง
มกราคม	ทำพิธีสร้างตบผี เชิญผีกลับเข้าไร่
กุมภาพันธ์	ถางหญ้า เตรียมพื้นที่ในการเพาะปลูก
มีนาคม	เตรียมดินเพาะปลูก สร้างตบแช
เมษายน	วันปีใหม่ หยอดข้าวลงหลุม
พฤษภาคม	ปลูกข้าว
มิถุนายน	ปลูกข้าว เลี้ยงผี และผีหลวงของหมู่บ้าน พิธีกินไล่ลด
กรกฎาคม	กำจัดวัชพืช คายหญ้าในไร่ข้าวครั้งที่ 1 (วันทำพิธีตัดดอกข้าว)
สิงหาคม	ถางหญ้าในไร่ข้าวครั้งที่ 2 ทำพิธีตัดดอกข้าว ทำขวัญข้าว
กันยายน	คายหญ้าในไร่ครั้งที่ 3 เลี้ยงผี ทำพิธีกินข้าว
ตุลาคม	เซ่นผีในไร่ข้าว เลี้ยงผีก่อนการเก็บเกี่ยว
พฤศจิกายน	เก็บเกี่ยวข้าว ทำพิธีลอมฟาง และนวดข้าว

หมายเหตุ ปฏิทินกิจกรรมการปลูกข้าวของชาวลัวะแต่ละหมู่บ้านอาจแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย

เมื่อข้าวงอกขึ้นสูงประมาณ 1 ศอก ก็จะทำพิธีรับขวัญข้าว เป็นการเซ่นไหว้ผีครั้งใหญ่ ที่เรียกว่า "การทำไล่ลด" ชาวลัวะปรียจะทำพิธีนี้ในไร่ของแต่ละครอบครัวแต่ลัวะมัดจะทำเป็นพิธีรับขวัญข้าวเป็นพิธีขอให้ผีคุ้มครองข้าวในไร่ให้พ้นจากการถูกรบกวนจากภัยธรรมชาติ เช่น ฝนแล้ง

¹ ภักทียา และสุริยา. 2539 . สารานุกรมกลุ่มชาติพันธุ์ลัวะ. สถาบันวิจัยภาษา และวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ

หรือจากแมลง และหนอนต่าง ๆ และเมื่อข้าวเริ่มออกรวงบางหมู่บ้านก็จะมีพิธีเซ่นผีไร่อีก แต่บางแห่งก็ไม่มี คงรอตอไปถึงพิธีกินข้าวเฒ่าเลยเมื่อข้าวเริ่มสุก หลังจากนั้นก็จะถึงฤดูเก็บเกี่ยวซึ่งในการเกี่ยวข้าวนี้มักจะเชิญหมอผีประจำหมู่บ้านไปเกี่ยวเป็นคนแรก เพื่อให้หมอผีว่าคาถาให้เกี่ยวข้าวได้ ข้าวอุดมสมบูรณ์เต็มเม็ดเต็มหน่วย เมื่อเกี่ยวข้าวแล้วก็จะนำมารวมกันอาจทำเป็นกองฟางสูงขึ้นไปกลบลานนวดข้าว หลังจากนั้นจะมีพิธีเปิดลอมฟาง นวดข้าว ชาวลัวะก็จะมาร่วมกันล้อมวงเพื่อช่วยกันนวดข้าว โดยการตีข้าวบนกระดานสำหรับตีข้าว ปัจจุบันในบางหมู่บ้านจะใช้เครื่องนวดข้าวแทนวิธีตีข้าวแบบดั้งเดิมนี้

เมื่อตีข้าวเสร็จแล้วจะนำข้าวมาเก็บในยุ้งฉางที่สร้างไว้ใกล้ตัวเรือนของแต่ละครอบครัว หรือบางบ้านก็จะนำมาใส่ใน “แคงวะอ์” ซึ่งเป็นภาชนะสานขนาดใหญ่คล้ายตะกร้าตั้งอยู่ภายในเรือนหลังจากนั้นก็จะมีพิธีบูชาผีอีกทีโดยจะนำตะแหลวดตลอดจนใบไม้บางชนิดมาติดที่ประตู หรือข้างฝาของยุ้งข้าวนี้

ชาวลัวะเมื่อชนข้าวใส่ยุ้งเรียบร้อยแล้ว จะมีพิธีเซ่นผีครั้งสุดท้ายในรอบปี เรียกว่า “ลัวะดอกแดง” ซึ่งเป็นการเฉลิมฉลองการสิ้นฤดูการผลิตประจำปี โดยมีหมอผีเป็นผู้ประกอบพิธีในไร่ ซึ่งจะรื้อถอนสิ่งก่อสร้างต่างๆในไร่ ไม่ว่าจะเป็นตอม เถียงนา หอผี ตะแหลวด เสาโสดด ฯลฯ และนำออกไปจากไร่ เพื่อเชิญให้ผีไร่ที่มาช่วยคุ้มครองตลอดการทำไร่ให้กลับไปอยู่ในป่าดงดั้งเดิมหลังจากทำพิธีในไร่แล้วจะกลับไปทำพิธีในหมู่บ้านอีกโดยจะนำดอกไม้สีแดงในไร่ เช่นดอกหงอนไก่ กลับมาที่บ้านเพื่อใช้ทำพิธีต่อไป พิธีลัวะดอกแดงของลัวะปรัยนี้เป็นพิธีใหญ่พอจะเทียบได้กับพิธีโสดดหลวงของลัวะมัลเพราะเป็นกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนของหมู่บ้านจะร่วมกันเพียงแต่พิธีทั้งสองจะจัดขึ้นต่างระยะเวลากัน และมีรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันออกไป

ตอนที่ 3 ลักษณะทางด้านสังคม ของชาวลัวะ หมู่บ้านเตยกลาง อุทยานแห่งชาติ ดอยภูคา จังหวัดน่าน

สังคมของชาวลัวะ

ชาวลัวะในหมู่บ้านเตยกลางค่อนข้างทันสมัย เพราะเป็นหมู่บ้านที่มีเส้นทางคมนาคมสะดวก มีการติดต่อกันคนพื้นราบเป็นประจำ เป็นสาเหตุที่ทำให้หมู่บ้านนี้เจริญกว่าหมู่บ้านอื่นๆ ปัจจุบันชาวบ้านนับถือศาสนาพุทธ และยังคงนับถือผีควบคู่กันไปด้วย ถึงแม้ว่าความทันสมัยจะเริ่มเข้ามามีบทบาทในหมู่บ้านแต่ประเพณีต่าง ๆ ยังคงมีอยู่เช่น พิธีโสลด (หรือพิธีแห่ผี) เป็นประเพณีเรียกขวัญและเลี้ยงผีไร่ขณะที่ข้าวกำลังตั้งท้อง ซึ่งทำเป็นประจำทุกปีประมาณเดือนกรกฎาคม ถึงเดือนสิงหาคม ชาวลัวะจะต้องไปเอาข้าวจากไร่ของตนมาทำพิธีที่บ้านหลังจากนั้นก็ทำการแห่ผีหรือแห่ขวัญข้าวไปขึ้นบ้านที่ผีของหมู่บ้านสิงสถิตย์อยู่ บ้านหลังดังกล่าวอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ทุก ๆ ปี หมอผีต้องทำพิธีเสี่ยงทายว่าผีหมู่บ้านเลื้อยสถิตย์ที่บ้านใดบ้านนั้นก็เป็บ้านผีประจำหมู่บ้านในปีนั้นต่อไป ดูจากลักษณะภายนอกชาวลัวะจะมีรูปร่าง เตี้ย ลำ ผิวค้ำ ไบ หน้าค่อนข้างจะเย็นชาไม่ค่อยพูดจา แต่เมื่อได้เข้าไปใกล้ชิดจะพบว่าชาวลัวะนี้มีนิสัยสุภาพ อ่อนน้อม ซื่อสัตย์ อาจเป็นเพราะมีความเชื่ออยู่ว่าคนแปลกหน้าจะนำภัยอันตรายมาให้ การแต่งกายจะเหมือนกับคนพื้นราบมาก ชาวลัวะนิยมการมี ผัว - เมีย เดียวเพราะมีความเชื่อว่าการมีสามี ภรรยาหลายคนเป็นสิ่งอัปมงคล

หมู่บ้านเตยกลาง ส่วนใหญ่ปลูกเรือนถาวรไม้กระดาน และมุงหลังคาด้วยกระเบื้อง พื้นและฝาบ้านปูด้วยไม้ไผ่ และไม้กระดาน มุงด้วยหญ้าคาหรือใบปาล์ม ภายในบ้านจะมีเตาไฟ ไม้พื้นเป็นแหล่งเชื้อเพลิงในการทำอาหาร มีห้องวางของเครื่องใช้ เครื่องครัว และอาหาร บริเวณที่รับรองแขก ห้องนอนสำหรับบุตรที่ยังเป็นโสด ห้องนอนสำหรับเจ้าของบ้าน และสำหรับบุตรที่แต่งงานแล้ว ชานบ้านมีระดับต่ำกว่าตัวบ้านเล็กน้อย จัดเป็นที่วางน้ำเต้าหรือภาชนะบรรจุน้ำมีบันไดขึ้นบ้าน มีครกกระเดื่องอยู่ใต้ชายคา ถ้าเป็นบ้านสมัยใหม่ ครกกระเดื่องจะแยกออกไปตั้งอยู่ใกล้ตัวบ้าน ได้ถุนบ้านทั้งสองแบบใช้เป็นที่เก็บไม้พื้น แขนวนเสื้อผ้าที่ใช้แล้ว เครื่องมือเกษตร เครื่องใช้ต่าง ๆ และใช้เป็นที่ประกอบภารกิจ เช่น ฉีก และตากเปลือกปอสา และเป็นบริเวณนั่งเล่น พักผ่อนของสมาชิกในครอบครัว บริเวณใกล้ตัวบ้านมียุ้งข้าว เกือบทุกหลังคามีสวนครัว ใช้เป็นบริเวณที่ปลูกพืชผัก พืชสมุนไพร เพาะกล้าไม้ผล เช่น มะม่วง มะละกอ เพาะกล้าพืชผัก เช่น ต้นกล้าพริก และเพาะกล้าพืชสมุนไพร เช่น มะแว้ง มีหลายครัวเรือนใช้ตาข่ายคลุมสวนครัว ป้องกันมิให้ไก่

เข้าไปดูเยี่ยมกรงสัตว์เลี้ยง เช่น ไก่ สุกร จัดให้อยู่ใกล้กับบริเวณสวนครัว จากการสังเกต สวนครัวเป็นตัวชี้ให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์อย่างยั่งยืนของชาวลัวะ

สังคมชาวลัวะ ประชากรอายุไล่ไม่มีข้อกำหนดในการเกษียณอายุ ผู้สูงอายุวัย 55 ถึง 70 ปี มักจะทำหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการกำกับ ดูแล รักษากฎประเพณีทางสังคม การให้ประโยชน์ และรักษาพืชพรรณพื้นบ้านทั้งในระยะสั้นและระยะยาว กลุ่มผู้สูงอายุอายุมากกว่า 75 ปี มักจะชวยงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยเฉพาะเกี่ยวกับพืชผักสวนครัว เก็บใบเมี่ยง ดูแลบ้านเรือน และหมู่บ้าน หมู่บ้านที่มีกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนมากย่อมมีการเฝ้าระวังกฎประเพณี ได้ดีกว่าหมู่บ้านที่มีกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนน้อย

หนุ่มสาวของหมู่บ้านนี้ แม้จะมีความจำเป็นที่ต้องเดินทางไปใช้แรงงานต่างถิ่นที่ได้รับค่าตอบแทนสูงก็ตาม แต่ก็การเดินทางกลับมาอยู่อาศัยในถิ่นเดิมของตนเอง สอดคล้องเหมาะสมกับชาวพื้นราบที่เรียกพวกเขาว่าชาว "ถิ่น" กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความอุดมสมบูรณ์ของความหลากหลายทางทรัพยากรกายภาพชีวภาพ และความเชื่อมั่นในวัฒนธรรมของตนเอง เป็นตัวดึงดูดประชากรให้เกาะติดอยู่กับท้องถิ่นที่มีสภาพแวดล้อมเหมาะสม มีชาวลัวะน้อยคนที่จะย้ายถิ่นหนีภัยสิ่งแวดล้อม ดังเช่นชาวเขาเผ่าอื่นจำนวนไม่น้อยที่อพยพลงมาตั้งถิ่นฐานในเมือง

ตาราง 2 แสดงปฏิทินสังคมของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคา จังหวัดน่าน²

ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
ทำผี ไร่ 1 วัน	-	-	-	-	-	ทำพิธี ไล่ไลศ	-	-	-	-	พิธีกิน ดอก แดง
← ซ่อมแซมบ้าน →			ปีใหม่ 5 วัน	-	-	-	พิธีกิน ข้าว ใหม่	-	-	ทำ ขวัญ ข้าว	-
← หางของป่า →			-	-	-	-	-	-	-	-	-

← วันกรรมหมู่บ้านหมู่บ้านเดือนละ 3 วัน →

← วันกรรมตระกูล (กรรมผีเรือน) เดือนละ 3 วัน →

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นถึงช่วงเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมประจำปีซึ่งเกี่ยวข้องกับการผลิตพืชอาหาร คือ ข้าว เนื่องจากข้าวเป็นพืชอาหารที่สำคัญของชาวลัวะ และในการปลูกข้าวของชาวลัวะที่อาศัยอยู่บริเวณดอยภูคาแห่งนี้ยังเป็นแหล่งของพืชอาหารอีกหลาย ๆ ชนิด โดยมีการปลูกแซมระหว่างการปลูกข้าว

² ไพบุลย์ สุทธิสุภา. 2542 . แบบแผนของการทำการเกษตรบนที่สูง (ไร่หมุนเวียน) ของชาวลัวะในอุทยานแห่งชาติดอยภูคา จังหวัดน่าน. คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ตอนที่ 4 ลักษณะทางด้านวัฒนธรรม ของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติ ดอยภูคา จังหวัดน่าน

วัฒนธรรมธรรมชาติแวดล้อม และการปลูกฝังเอกลักษณ์

ฐานิสวร์ (2542) กล่าวว่า สังคมชาวลัวะมี "ฮึด" หรือวัฒนธรรมที่มีลักษณะ"แข็ง" (Firmness) วัฒนธรรมในที่นี้มีสิ่งประกอบ ได้แก่ คติธรรมหรืออุดมคติ เนติธรรม หรือกฎเกณฑ์ สององค์ประกอบแรกนี้มีลักษณะเป็นนามธรรมที่เป็นพื้นฐานก่อให้เกิดรูปธรรมเชิง "ศิลปวัฒนธรรม" และ "วัตถุธรรม" มีความเป็น "ธรรม" เกี่ยวข้อง องค์ประกอบเหล่านี้ เป็นตัวกำหนดการดำเนินวิถีชีวิตส่วนบุคคล สถาบันครอบครัว ระบบเครือญาติ ชุมชน อาชีพ และพฤติกรรม รวมทั้งจิตสำนึกและวิถีคิด เช่น ทารกเกิดมา มีชีพ พ่อแม่และเครือญาติจะต้องประกอบพิธีกรรม "ผูกขวัญ" ขอให้ "ผีเรือน" หรือวิญญาณของบรรพบุรุษที่สถิตอยู่ในเรือนรับไว้เป็นสมาชิกใหม่ เด็กเล็กจะได้รับการเลี้ยงดูด้วยการปลูกฝังองค์ความรู้ผ่านความเคยชินจากภาคปฏิบัติที่เป็นองค์รวมทางวัฒนธรรม (Holistic culture) จากพ่อแม่ เครือญาติ และสมาชิกชุมชน ตามแนวทางและวิถีคิดตามแบบอย่างผู้ใหญ่ทุกประการ จากการสังเกต ชาวลัวะมีวิถีชีวิตที่มีวิถีคิดและเคารพกตिका เชื่อมโยงสัมพันธ์-ภาพกับการกระทำ ส่งผลให้มีพฤติกรรมอย่างเดียวกันทั้งสังคม (Homogeneous society)ตามที่บรรพบุรุษได้กำหนดไว้อย่างค่อนข้างเข้มงวด สาเหตุที่สังคมมีลักษณะเช่นนี้อาจเป็นเพราะชาวลัวะต้องเผชิญกับการดำรงชีวิตในป่าธรรมชาติบนภูเขาสูงชัน มีลักษณะเป็นภูมิศาสตร์ชีวภาพ ที่เต็มไปด้วยภัยอันตราย เช่น ในลำห้วยมีตัว"แก่นแต่" รูปร่างคล้ายหากชอบไซเข้ารวมุก บนภูเขามีพืชชนิดหนึ่ง ชื่อ "ไม้ฮักมะนาว" มีผลคล้ายมะนาว ถ้าผู้ใดเดินรอดต้นไม้จะมีอาการบวมทั้งตัว พืชอีกชนิดหนึ่งชื่อ"เงาะเงาะ" ถ้าหากสัมผัสและดมกลิ่นก็จะป่วยถึงตายเป็นต้น สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติเช่นนี้ น่าจะมีอิทธิพลต่อการกำหนดวิถีชีวิต ชาวลัวะจะต้องเรียนรู้ เข้าใจ และใช้ประโยชน์ภายใต้องค์ประกอบสิ่งของวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับสภาพธรรมชาติท้องถิ่น ให้เหมาะสมต่อการกำหนดปรับเปลี่ยนและใช้ประโยชน์ตามธรรมชาติแวดล้อมให้เป็นไปตามวิถีชีวิต ของชาวลัวะ

พิธีกรรมเนื่องด้วยการผลิต

ในฤดูกาลผลิตซึ่งหมุนเวียนมาถึงในแต่ละปี ชาวลัวะจะประกอบพิธีกรรมเช่นไหว้ผีหลายครั้งในช่วงเวลาต่าง ๆ กัน ระยะต้นฤดูกาลผลิต ซึ่งเริ่มประมาณเดือนมีนาคม - เมษายน ชาวลัวะจะเริ่มต้นจากการกำหนดที่ทำไร่ (ซึ่งเป็นไร่หมุนเวียนดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น) (ชลธิรา, 2532)

พิธีกรรมส่วนใหญ่เกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ และการเกษตรเกือบทั้งหมดในที่นี้จะขอกล่าวถึงพิธีสำคัญ ๆ เพียง 3 พิธี คือ :-

1. พิธีไล่ลด เป็นพิธีของชาวลัวะทำเพื่อให้เจริญงอกงามไม่เสียหาย ให้ผลผลิตดี และช่วยไม่ให้ผู้ที่เข้ามาทำไร่ ถูกผีไร่หรือผีป่าต่าง ๆ ที่อยู่ในบริเวณนั้นกระทำให้เกิดการเจ็บป่วยในภายภาคหน้า พิธีไล่ลดทำเมื่อข้าวสูงได้ประมาณ 1 ศอก หรือประมาณเดือนกรกฎาคมของทุกปี โดยทุกครัวเรือนจะต้องไปเอาข้าว

2. พิธีกินดอกแดง หรือเลิกดอกแดง เป็นพิธีของคนเผ่าถิ่น พิธีนี้ทำขึ้นเมื่อทุกหลังคาเรือนทำการขนข้าวจากไร่กลับมามากแล้ว ถ้าพิธีขณะที่ข้าวยังอยู่ที่ไร่จะทำให้บ้านหลังนั้นขาดข้าวบริโภค หรืออาจมีข้าวบริโภคไม่ตลอดปี การเลิกดอกแดงนี้ เจ้าของเรือนแต่ละหลังจะกลับไปไร่ทำการถอนเก็บเฉลว ทุกอย่างอยู่ในไร่กลับมามาก และเรียกขวัญมาทำพิธีที่บ้านอีกครั้ง เป็นการแสดงว่ากิจกรรมทุกอย่างในไร่ได้เสร็จสิ้นลงแล้ว พร้อมกันนี้ ก็ทำพิธีเรียกขวัญของคนในครัวเรือนกลับมาบ้านด้วย

3. การทำขวัญข้าว หรือตัดดอกข้าว เมื่อข้าวในไร่ออกดอกแล้ว ชาวลัวะ และถิ่นเชื่อว่าข้าวมีขวัญ การทำขวัญข้าวจะช่วยให้ข้าวเจริญงอกงาม ออกรวงดี และให้ผลผลิตมาก พิธีนี้ทำที่บ้านโดยเจ้าของบ้านตัดดอกข้าวออกมาจำนวนหนึ่งเพื่อประกอบพิธีโดยหมอมผีไร่ซึ่งหมอมผีที่ทำขวัญข้าวโดยเฉพาะ

กระบวนการถ่ายทอด plugged อบรมสั่งสอนก่อให้เกิดวัฒนธรรม

เด็กชาวลัวะ ได้รับการอบรมสั่งสอนจากสถาบันครอบครัว จากพ่อแม่คอยอบรมสั่งให้มีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตตามสภาพของสังคมชาวลัวะที่จะต้องจัดระเบียบไม่มีการ

ปฏิบัตินอกเหนือจากการปฏิบัติเดิมที่มีอยู่เด็กรุ่นหลังมักปฏิบัติตามแบบอย่างของผู้อาวุโสที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา ซึ่งอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของสังคมมีความจริงจัง ร่วมมือช่วยเหลือกันในการปฏิบัติกิจกรรม พิธีกรรม ด้วยความรับผิดชอบต่อน้ำที่โดยธรรมชาติ เป็นเรื่องธรรมดาของชาว ลัวะที่คงไว้ซึ่งความอดทน ชัยัน ซื่อสัตย์

เด็กชาวลัวะรุ่นหลัง เมื่อเกิดมาจะได้รับการถ่ายทอด ปลูกฝัง ความเป็น "คนลัวะ" จากพ่อแม่ ผู้อาวุโสในหมู่บ้าน ที่ประเพณีกิจกรรมการดำรงชีวิตของพวกเขาเองตามแบบอย่างที่เคยได้รับการถ่ายทอดมา มีวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ภายใต้กฎเกณฑ์ของขนบธรรมเนียมและเพณี ข้อห้าม กติกา ของสังคมชาวลัวะในหมู่บ้าน เด็กรุ่นหลังจะเรียนรู้ จดจำ เลียนแบบ วิธีการต่าง ๆ จากผู้ใหญ่ของเด็กชาวลัวะ สิ่งที่เด็กรุ่นหลังได้รับโดยที่พวกเขาไม่รู้ตัวก็คือ ความชยัน ความซื่อสัตย์ ความอดทน ที่แอบแฝงมาจากการสั่งสมการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมของคนลัวะ จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของสังคมที่มีการปฏิบัติสืบต่อกัน จนเป็นวัฒนธรรมที่เข้มแข็งในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. เชื่อและศรัทธาในเรื่อง "ผี" ตามพ่อแม่อย่างเคร่งครัด
2. เคารพเชื่อฟังผู้อาวุโส
3. คงไว้ซึ่งความชยัน อดทน ซื่อสัตย์ สามัคคีในสังคมชาวลัวะ
4. รักษา และสืบทอด ประกอบพิธีกรรมตามประเพณีที่ได้รับการถ่ายทอดมา

บ้านเรือน เศรษฐกิจ และโครงสร้างประชากร

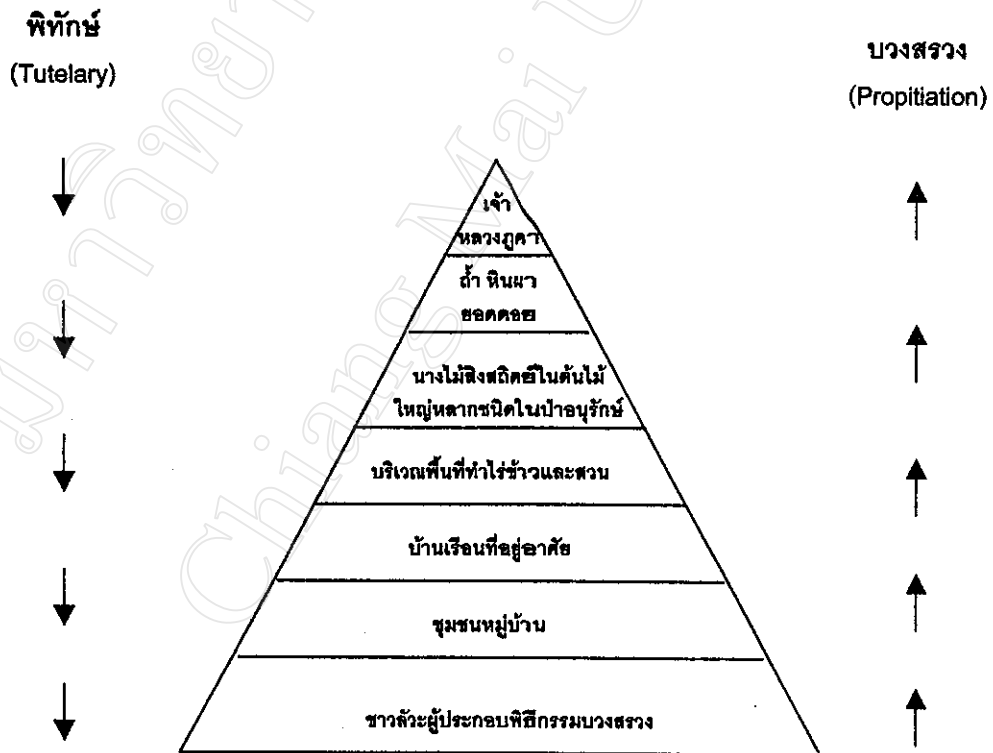
บริเวณพื้นที่ตั้งหมู่บ้าน บ้านเรือน รวมทั้งพื้นที่บริเวณที่เพาะปลูก และป่าเขาใกล้บริเวณที่ตั้งหมู่บ้านจะต้องผ่านการประกอบพิธีกรรม "ขออนุญาต" ต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สิงสถิตย์ในแต่ละพื้นที่ก่อนที่จะทำการใดๆ อีกทั้งยังต้องประกอบพิธีกรรมบวงสรวงประจำปี ตามกฎประเพณีสมาชิกหมู่บ้านที่มีความเชื่อถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์น้อยหรือเน้นธุรกิจเป็นอาชีพมักจะต้องตั้งบ้านเรือนตามชายขอบของหมู่บ้านกลุ่มผู้อาวุโสมักจะทำหน้าที่สอดส่องดูแลอยู่อาศัยให้ปฏิบัติประเพณีอย่างเคร่งครัด

ฐานิศวร 2542 กล่าวว่า นางไม้หรือชีวภาพศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์เชิงพิทักษ์รักษา "ต้นไม้ใหญ่" ในพื้นที่บริเวณที่ชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคาได้อยู่อาศัย ทำกิน และหาอาหารจากป่าในบริเวณแห่งนี้ แทนที่จะขยายพื้นที่ทำกินเพื่อหวังผลผลิตในระยะสั้น กลับมอบส่วนหนึ่งของพื้นที่เพาะปลูกให้แก่ชีวภาพศักดิ์สิทธิ์ โดยทำเป็นป่าอนุรักษ์ขนาดเล็ก

การจัดกระจาย ก่อให้เกิดมวลชีวภาพทั่วไปในบริเวณแห่งนี้ ส่งผลต่อการเกื้อกูลกันที่เชื่อมโยงให้เกิดการเสริมสร้างความสมดุลของระบบนิเวศกับเกษตรธรรมชาติ อาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ชาวลัวะได้สร้างภูมิปัญญาให้แก่ตัวเอง เพื่อบริหารจัดการทรัพยากรกายภาพ และชีวภาพท้องถิ่น โดยใช้จิตสำนึกต่อ “ชุมชนที่สร้างขึ้นภายใน” เพื่อการคงอยู่ของเศรษฐกิจยังชีพภายในท้องถิ่น และวิถีชีวิตของเผ่าพันธุ์ ในระยะยาวอย่างยั่งยืน

บริเวณป่าอนุรักษ์ก้อนหินน้อยใหญ่ หน้าผา ถ้ำ จอมปลวก ยอดเขา พื้นที่ไร่หมุนเวียน ล้วนมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์พิทักษ์รักษา และให้ความเชื่ออาทร ต่อ “การลงทุนทางเศรษฐกิจ” เชิงยังชีพอย่างเป็นองค์รวม (ดูแผนภูมิ 1)

แผนภูมิ 1 แสดงโครงสร้างการปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจ้าหลวงภูคาพิทักษ์และชาวลัวะผู้บวงสรวง²



² สุวานิศวรรค์ วงศ์ประเสริฐ. 2542 . ชาวลัวะตอยภูคา – ผู้เชี่ยวชาญการรักษาและการใช้ประโยชน์สิ่งแวดล้อมแบบยั่งยืน . วารสารส่งเสริมและเผยแพร่การเกษตร คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ตอนที่ 5 ความหลากหลายทางพืชอาหาร ของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคา จังหวัดน่าน

ในการสำรวจผู้วิจัยได้ออกไปสำรวจในไร่หมุนเวียนพบว่าชาวลัวะมีการทำการเกษตรแบบนำเอาพืชมาปลูกรวมกันหลาย ๆ ชนิดในไร่ ซึ่งชาวลัวะเรียกว่า “ไร่เหล่า” หรือ “ไร่ทราก” หรืออาจจะเรียกว่า “ไร่หมุนเวียน” ชัชวาล (2542) ได้กล่าวว่า “ไฮเหล่า” เป็นภาษาพื้นเมืองของล้านนา คำว่า “ไฮ” ก็คือ “ไร่” และคำว่า “เหล่า” ก็หมายถึงป่าที่มีต้นไม้ขนาดเล็กยังไม่เป็นป่าใหญ่ แต่คนทั่วไปมักจะเข้าใจผิดว่าการทำไฮเหล่าเป็นการทำไร่เลื่อนลอยที่ชาวบ้านบุกเบิกพื้นที่ใหม่ไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

แต่ความเป็นจริงแล้วเป็นการทำการเกษตรที่เรียกว่า “การทำไร่หมุนเวียน” นั่นเอง การทำ “ไร่หมุนเวียน” นั้นจะทำการปลูกของใครของมัน เพื่อนำมาใช้ในการบริโภค แต่ในการนำพืชมาบริโภคนั้นชาวเขาเผ่านี้จะเก็บมาจากในป่าเป็นส่วนใหญ่ โดยมีการเข้าไปหาของป่าในเขตที่สามารถเข้าไปหาได้ (ในสวนที่เข้าไปไม่ได้นั้นเป็นป่าสงวนของหมู่บ้าน) เนื่องจากในเขตป่าสงวนของหมู่บ้านนั้นจะไม่มีมีการบุกรุกทำลายแม้กระทั่งการเข้าไปหาอาหารในบริเวณนั้น หรือแม้กระทั่งกิ่งไม้ตกก็จะมีมีการเก็บเอามาทำฟืนโดยจะปล่อยให้มันเน่าสลายไปตามธรรมชาติ กล่าวว่าการทำไร่หมุนเวียน (land rotation) ต่างจากการปลูกพืชหมุนเวียน (crop rotation) เพราะการปลูกพืชหมุนเวียนเป็นการปลูกพืชหมุนเวียนสลับกับการปลูกข้าว โดยเก็บเกี่ยวข้าวแล้วก็ปลูกพืชที่ 2 ที่ 3 ตามมา เช่น ข้าวโพด ถั่วเหลือง ฯลฯ เป็นต้น แต่การทำไร่หมุนเวียนเป็นการเกษตรพื้นบ้านบนที่สูงที่เริ่มจากการบุกเบิกผืนดินทำไร่ ปีหนึ่งแล้วก็ย้ายไปบุกเบิกที่ใหม่ปีละแปลง รวบรวม 4 - 5 แปลง แล้วเริ่มทำในแปลงที่ 1 ใหม่ หมุนเวียนในแปลงเดิมสลับไปมาเช่นนี้เป็นเวลาหลายร้อยปีมาแล้ว

ตาราง 3 ปฏิทินการปลูกพืชของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคา
จังหวัดน่าน⁴

ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
←		←		←		←		←		←	
เลือกพื้นที่, ถางพื้นที่	เผาไร่	เก็บ เศษ พืช เผาไร่ ครั้งที่ 2	หยอด เมล็ด ข้าว	กำจัดวัชพืช	เก็บ เกี่ยว พืช ผสม	กำจัดวัชพืช	เก็บเกี่ยวและ เก็บเข้ายุ้งฉาง				

หมายเหตุ พืชไร่อื่น ๆ ก็จะถูกปลูกระหว่างไปในไร่หมุนเวียน

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าตั้งแต่เดือนมกราคมจนถึงเดือนกุมภาพันธ์จะเป็นระยะเลือกพื้นที่และถางพื้นที่ ในเดือนมีนาคมจะทำการเผาไร่เพื่อช่วยให้ดินมีปุ๋ยเพิ่มขึ้นข้าวจะงาม เดือนเมษายนจะเป็นช่วงเก็บเศษพืชและเผาไร่ครั้งที่สอง ในช่วงเดือนพฤษภาคมจะเป็นช่วงปลูกข้าวไร่ หยอดเมล็ดข้าว ในช่วงเดือนมิถุนายนจนถึงเดือนตุลาคม จะเป็นช่วงดูแลรักษาต้นข้าว เช่น ถางหญ้า (กำจัดวัชพืช) เดือนพฤศจิกายนจนถึงเดือนธันวาคม เป็นช่วงเก็บเกี่ยวผลผลิตและเก็บข้าวเข้ายุ้งฉาง

ในการเก็บเอาพืชพรรณในป่ามาบริโภคนั้น จะมีการนำเอามาบริโภคกันอย่างง่าย ๆ ไม่ค่อยมีพิธีรีตองหรือวิธีปรุงที่ยุ่งยากเหมือนกับชาวพื้นราบ ในการบริโภคส่วนใหญ่จะมีการนำเอาใบ ยอดอ่อน ใบอ่อน มากินสด ๆ หรือนำมาต้มกินแกงส้มน้ำพริก ในบริเวณที่เป็นพืชผักสวนครัวที่ปลูกตามบ้านเรือนต่าง ๆ ส่วนใหญ่สามารถพบเห็นได้เช่นเดียวกับเราชาวพื้นราบทั่วไป เช่น ต้นหอม พริก มะเขือ ชিং ข่า ตะไคร้ ผือก มันเทศ มะนาว ฯลฯ เป็นต้น ส่วนใหญ่พืชที่ปลูกในไร่เหล่านี้จะเป็นพืชที่ออกทุกฤดูกาลสามารถนำมาบริโภคได้ตลอดทั้งปี ปัญหาของชาวลัวะส่วนใหญ่จะมีข้าวไม่พอกินเนื่องจากข้าวที่ปลูกให้ผลผลิตไม่เพียงพอสำหรับสมาชิกในครัวเรือนเพื่อใช้บริโภค

⁴ ไพบูลย์ สุทธิสุภา. 2542 . แบบแผนของการทำการเกษตรบนที่สูง (ไร่หมุนเวียน) ของชาวลัวะในอุทยานแห่งชาติดอยภูคา จังหวัดน่าน. คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ตลอดปี ส่วนอาหารนั้นไม่ค่อยเป็นปัญหาเนื่องจากการหาอาหารของชาวลัวะมักนิยมออกไปหาอาหารจากป่ามาบริโภค ในการปลูกข้าวของชาวเขาเผ่านี้มักนิยมปลูกในไร่ และจะมีการนำเอาพืชอื่นมาปลูกผสมเข้าไปด้วย โดยจะมีการหยอดเมล็ดพันธุ์ข้าว และเมล็ดพันธุ์พืชอื่น ๆ ผสมกันแล้วนำมาปลูกอีกด้วย เช่น ถั่ว งา บวบ แตงกวา ส่วนมันแกวจะปลูกผสมกับข้าวโพด ส่วนผักกาดจะหว่านในไร่หมุนเวียน พืชผักเหล่านี้จะนำมาบริโภคตลอดฤดูกาลผลิตข้าวไร่ บริเวณตอไม้หรือริม ๆ ไร่จะมีการปักไม้เพื่อการเพาะปลูกพืชทอง พักเขียว น้ำเต้า ฯลฯ เมื่อไร่ต่าง ๆ ให้ผลผลิตแล้วบริเวณพื้นที่เพาะปลูกจะกลายเป็นไร่เก่าแต่ก็ยังมีพืชอื่นเช่น มะแขว่น และปอสาหรือเยื่อกระดาษ ปล่อยให้ผลผลิตต่อเนื่องอีกฤดูกาลหนึ่ง จึงเป็นระบบนิเวศน์ได้ที่ค่อนข้างเหมาะสมอย่างยิ่ง

5.1 พืชอาหารจากป่า

ชาวลัวะจะมีการหาของป่าเพื่อนำมาบริโภคเป็นส่วนใหญ่เนื่องจากชาวลัวะในบริเวณนี้ไม่มีการทำการเกษตรแบบที่ใช้เทคโนโลยีในการผลิตที่ทันสมัย จึงไม่ค่อยมีการเพาะปลูกเพื่อนำมาบริโภคกันอย่างจริงจังเท่าใดนัก พืชที่หาได้จากป่าเป็นพืชอาหารที่นำมาเพื่อบริโภคเป็นส่วนใหญ่ พืชที่หาได้จากป่า ได้แก่ หน่อไม้ เห็ด และพืชที่กินได้อื่น ๆ ที่อยู่ในป่า ชนิดพืชที่พบส่วนใหญ่เป็นพวกที่มีลักษณะเป็นเครือเถา เช่น ผักฮาก ผักเบ็ยะ และผักทะ โดยเฉพาะผักชนิดนี้จะมีลักษณะเป็นเครือเถาแต่จะมีการเลื้อยไปตามต้นไม้ นอกจากนี้ยังมีลักษณะไม้ล้มลุกอยู่ด้วย เช่น มะควังขม ผักกูด และผักแคเป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพืชอาหารที่เป็นไม้ยืนต้นอีกด้วย (ดูตาราง 4)

ตาราง 4 แสดงความหลากหลายทางพืชอาหารจากป่าของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง
อุทยานแห่งชาติดอยภูคา จังหวัดน่าน

ลำดับ ที่	ชื่อไทย	ชื่อลัวะ	ชนิดพืช	พบใน ฤดู	ส่วนที่นำ มา บริโภค	การนำมาใช้ประโยชน์
1	ผักฮาก	ถั่วลิง	เครือ เถาไม้ เลื้อย	ฤดูฝน	ยอดอ่อน	ยอดอ่อน ต้ม, นึ่ง หรือแกง
2	ผักเป็ยะ	ทุงจู	เครือ เถา	ทุกฤดู	ใบ	ใบ ทำห่อหมก
3	มะเขือ พวง	แพะ ทอนซัง	ไม้ล้มลุก	ทุกฤดู	ผล	ผล ใสแกง หรือกินสดเป็นผัก แกลัมกับลาบ
4	ต่างช้าง	มังพะอะ	ไม้ยืนต้น	ทุกฤดู	ดอก, ผล และยอด อ่อน	ต้ม, นึ่ง หรือยอดอ่อนมากิน แกลัมกับน้ำพริก
5	ผักกูด	ทูนชน	ไม้ล้มลุก	ทุกฤดู	ยอดอ่อน ใบอ่อน	ต้ม, นึ่ง หรือนำมาใสแกง
6	ผักหวาน	ทูนโย้ย	ไม้ยืนต้น	ทุกฤดู	ยอดอ่อน	ต้ม, นึ่ง กินกับน้ำพริก หรือแกง
7	ผักหนั่ง	ผักหนั่ง	เถาไม้ เลื้อย	ทุกฤดู	ยอดอ่อน ใบอ่อน	ต้ม นึ่ง หรือแกง
8	ผักแค	ทูนูลิง	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ใบ	ต้ม นึ่ง กินแกลัมกับน้ำพริก หรือแกง
9	ผักแปม	ผักและ	พืชรื่น ต้น	ทุกฤดู	ยอด, ใบ	ยอด หรือใบกินเป็นผักแกลัม กับลาบและน้ำพริก
10	-	คอย	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	หัว, หน่อ	กินเป็นผักสด
11	สมุทรว	ใบหย้า	พืชรื่น ต้น	ทุกฤดู	ใบ, ยอด อ่อน	นึ่งกินแกลัมกับน้ำพริก ใบทำ ห่อหมก

ลำดับ ที่	ชื่อไทย	ชื่อลัวะ	ชนิดพืช	พบใน ฤดู	ส่วนที่นำ มา บริโภค	การนำมาใช้ประโยชน์
12	ตำว	ตำว	พืชยืน ต้น	ทุกฤดู	ผล	ทำเป็นของหวาน
13	เต่าร้าง ยักษ์	ต้นจึก	พืชยืน ต้น	ทุกฤดู	ได้หรือ แกนลำต้น	นำเอามากินแทนข้าวยามอด อยาก
14	ตะไคร้ ต้น	จักไคต้น	พืชยืน ต้น	ทุกฤดู	ผล ยอด ใบอ่อน	กินเป็นผักสดแก้มลาบ
15	เห็ดโคน	ทีโคน	เห็ดรา	ฤดูฝน	ดอก	ต้ม หรือแกง
16	เห็ดขอน	ทิดอง	เห็ดรา	ฤดูฝน	ดอก	ต้ม หรือแกง
17	เห็ดดิน	ทิกลัง	เห็ดรา	ฤดูฝน	ดอก	ต้ม หรือแกง
18	เห็ดโคน ปลวก	ทิกลังโค ละ	เห็ดรา	ฤดูฝน	ดอก	ต้ม หรือแกง
19	เห็ดเป่า	ทีเป่า	เห็ดรา	ฤดูฝน	ดอก	ต้ม หรือแกง
20	เห็ดแดง	ทิดรูล	เห็ดรา	ฤดูฝน	ดอก	ต้ม หรือแกง
21	เห็ด กระด้าง	ทีย่า	เห็ดรา	ฤดูฝน	ดอก	ต้ม หรือแกง
22	หน่อไม้ ไผ่ลวก	ปอยลวก	ไม้ยืนต้น	ฤดูฝน	หน่อ	ต้ม หรือแกง
23	หน่อไม้ ไผ่ซาง	ปอยซาง	ไม้ยืนต้น	ฤดูฝน	หน่อ	ต้ม หรือแกง
24	หน่อไม้ ไร่	ปอยลำ ไร่	ไม้ยืนต้น	ฤดูฝน	หน่อ	ต้ม หรือแกง
25	หน่อไม้ หกเขี้ยว	ปอยแกง ทะ	ไม้ยืนต้น	ฤดูฝน	หน่อ	ต้ม หรือแกง
26	หน่อไม้ หกหมุ่น	ปอยแกง เน็ด	ไม้ยืนต้น	ฤดูฝน	หน่อ	ต้ม หรือแกง

“ผักฮาก” ภาษาลัวจะเรียกว่า “ถั่วลิง” ซึ่งมีลักษณะลำต้นเป็นเครือเถาวัลย์เลื้อย สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดูในป่า แต่จะพบมากในฤดูฝน ในด้านการนำมาบริโภคนั้นจะนำเอายอดอ่อนของต้นมาทำการ ต้ม นึ่ง หรือ นำมาแกง

“ทุงจุง” หรือที่เราเรียกกันว่า “ผักเบ็ยะ” เป็นพืชที่ขึ้นในป่าที่มีลักษณะเป็นเครือหรือเถาวัล เช่นเดียวกับกับผักฮาก พืชอาหารชนิดนี้ พบในทุกฤดูกาล ส่วนวิธีที่นำเอามาบริโภคนั้น จะมีการนำเอาส่วนของใบมาทำเป็นห่อหมก ในการทำอาหาร

“แพะทอนซัง” ซึ่งเราเรียกกันว่า “มะแคว้งชม” หรือทางภาคกลางเรียกกันว่า “มะเขือพวง” มีลักษณะเป็นไม้ล้มลุก เป็นไม้ขนาดเล็ก พบได้ในทุกฤดู วิธีการนำเอาพืชชนิดนี้มาบริโภคโดยการนำเอาส่วนผลมารับประทาน โดยจะนำเอาผลมาใส่แกง หรือนำเอาผลมากินสดเป็นผักแก้มล้ามและน้ำพริกได้อีกด้วย

“มังพะาะ” หรือทางเราเรียกกันว่า “ต่างช้าง” มีลักษณะเป็นไม้ยืนต้นลักษณะต้นใหญ่มีหนามแหลม พบต้นพืชชนิดนี้ได้ในทุกฤดู เนื่องจากเป็นพืชยืนต้นแต่ดอกจะออกในฤดูฝน และยังมีลักษณะดอกเหมือนกับดอกผักกาดดอก ส่วนที่นำเอามาเป็นอาหารได้แก่ ส่วน ดอก ใบ แต่จะต้องเป็นใบอ่อนเท่านั้น มีวิธีการบริโภคจะนำเอาส่วนดอก และยอดอ่อนมาต้ม นึ่ง หรือนำเอาดอกและยอดอ่อนสด ๆ มากินกับน้ำพริกเลยก็ได้

“ทูนชน” หรือที่บ้านเราเรียกว่า “ผักกูด” มีลักษณะเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็กพบในทุกฤดู ส่วนการนำเอามาบริโภคเป็นพืชอาหารนั้นจะมีการนำเอาส่วนยอด ใบอ่อน มาต้ม นึ่ง หรือนำมาใส่แกง และนำมาผัดกินได้ด้วย พืชชนิดนี้ยังเป็นพืชสมุนไพรอีกด้วย ซึ่งชาวบ้านเตยกลางนำเอาใสน้ำของลำต้นมาต้มมีสรรพคุณเป็นยาระบาย และในผู้หญิงที่กำลังท้องเมื่อกินเข้าไปแล้วจะทำให้คลอดลูกได้ง่ายขึ้น

“ทูนโย้ย” หรือที่เรารู้จักกันดีว่า “ผักหวาน” นั้นเอง มีลักษณะเป็นพืชยืนต้น เราสามารถพบพืชชนิดนี้ได้ในทุกฤดู วิธีการนำเอามาบริโภคนั้นจะนำเอายอดอ่อนของผักหวานมาต้ม นึ่ง กินกับน้ำพริก หรือนำเอายอดมาทำแกงผักหวานก็ได้ แต่ถ้านำเอาพืชอาหารชนิดนี้มากินสด อาจจะทำให้เป็นพิษได้

“ผักหนั่ง” ทางพื้นราบเราเรียกชื่อว่า “ผักหนั่ง” ด้วยเช่นกัน ลักษณะต้นเป็นแบบเครือหรือเถาวัลเลื้อย สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู ส่วนวิธีการนำเอามาบริโภคนั้นจะนำเอายอดอ่อน หรือใบอ่อนมาต้ม นึ่ง หรือนำเอามาทำแกงก็ได้

“ทุปะลิง” ทางบ้านเราชาวพื้นราบเรารู้จักกันดีว่า “ผักแค” ผักแค่นั้นมีลักษณะเป็นพืชล้มลุก จะสามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู โดยเราจะนำเอาส่วนของใบมาประกอบอาหาร โดยนำมา ต้ม นึ่ง กินกับน้ำพริก และยังสามารถนำเอามาทำแกงได้ด้วย และชาวบ้านเตี้ย กลางยังนำเอาพืชชนิดนี้มาเป็นยาสมุนไพร โดยจะนำเอาผักแคเด็ดเอามา 3 ยอด แล้วเอามาแช่กับตะไคร้ และกระเทียมโทน มีสรรพคุณโดยเป็นยาแก้ไข้ชักของเด็ก

“ผักและ” ภาษาพื้นราบเราเรียกกันว่า “ผักแปม” มีลักษณะเป็นพืชยืนต้น เราจะสามารถพบพืชอาหารนี้ได้ในทุกฤดู วิธีการนำเอามาบริโภคจะเอายอด หรือใบมากินเป็นผักกับน้ำพริก หรือกินกับลาบ ซึ่งจะนำเอายอด และใบสด ๆ มากินได้เลย

“ดอย” ทางพื้นราบไม่มีชื่อเรียกพืชชนิดนี้ เนื่องจากไม่พบพืชชนิดนี้ในพื้นที่เลย ซึ่งพืชอาหารชนิดนี้มีลักษณะเป็นพืชล้มลุกมีใบคล้ายใบเตย สามารถพบได้ในทุกฤดู โดยจะนำเอาส่วนหัวและหน่อมากินกันสด ๆ มากินได้เลย และชาวบ้านเตี้ยกลางยังนำเอาพืชชนิดนี้มาให้เด็กกินเล่นสด ๆ เพื่อเจริญอาหารอีกด้วย

“ใบหย่า” ทางพื้นราบเรียกกันว่า “สมุทรา” มีลักษณะต้นเป็นพืชยืนต้นสามารถพบพืชชนิดนี้ได้ในทุกฤดู วิธีการนำเอาพืชชนิดนี้มาบริโภคโดยการนำเอา ใบ และยอดอ่อน มาตั้งกินกับน้ำพริก และนำเอาส่วนใบมาทำเป็นห่อหมก นอกจากนั้นพืชอาหารชนิดนี้ยังมีคุณสมบัติเป็นสมุนไพรได้อีกด้วยมีสรรพคุณสามารถรักษาคนที่คอพอกได้ด้วย

“ต้นตำว” หรือที่เราเรียกกันว่า “ลูกชิด” นั่นเอง พืชอาหารชนิดนี้พบได้ในป่ามีลักษณะเป็นพืชยืนต้นมีลักษณะคล้ายต้นตาลหรือต้นมะพร้าว ส่วนที่นำมาบริโภคคือส่วนผลนำเอามากินโดยนำเอามาทำเป็นของหวาน

“ต้นจึก” หรือที่เราเรียกว่า “เต่าร้างยักษ์” พืชอาหารชนิดนี้พบได้ในป่ามีลักษณะเป็นพืชยืนต้นมีลักษณะเป็นต้นสูงใหญ่ใบคล้ายมพร้าว สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู วิธีการนำเอาพืชชนิดนี้มาบริโภคคือส่วนของลำในของลำต้นนำมาบริโภคแทนข้าวเวลาแล้งแค่นั้น

“จักโคตัน” หรือที่เราเรียกว่า “ตะไคร้ตัน” พืชอาหารชนิดนี้พบได้ในป่ามีลักษณะเป็นพืชยืนต้น สามารถพบได้ในทุกฤดู ส่วนที่นำมาบริโภคคือส่วนผล ใบอ่อน และยอดอ่อน วิธีการนำเอาพืชชนิดนี้มาบริโภคคือ นำมากินแก้มกับน้ำพริกเป็นผักสด

นอกจากพืชอาหารที่กล่าวมาข้างต้นแล้วยังมีพืชอาหารอีกชนิดที่สามารถพบได้ในป่าและจะพบมากในฤดูฝน ก็คือ เห็ด ต่าง ๆ โดยชาวลัวะบ้านเตยกลางจะมีภาษาเรียกชื่อ “เห็ด” ว่า “ทึ” ซึ่งแปลว่าเห็ดนั่นเอง อันได้แก่ “ทึคสัง” ก็คือ “เห็ดโคน” “ทึดอง” คือ “เห็ดขอน” “ทึกลัง” คือ “เห็ดดิน” “ทึกลังโคละ” คือ “เห็ดโคนปลวก” “ทึเปา” คือ “เห็ดเปา” “ทึครูล” คือ “เห็ดแดง” “ทึย่า” คือ “เห็ดกระด้าง” นั่นเอง ซึ่งอาหารที่หาได้จากป่าชนิดนี้ เป็นพวกเห็ดรา มีใช้พืชอาหาร แต่สามารถหาได้จากป่าเพื่อนำมาประกอบอาหารของชาวบ้านเตยกลางแห่งนี้ ซึ่งก็เป็นความหลากหลายจากป่าด้วยเช่นกัน วิธีการนำเห็ดมาบริโภคนั้นเราจะนำเอาทั้งต้นมาบริโภคเลย โดยจะนำมาต้มหรือนำมาทำแกงได้เลย เห็ดเป็นอาหารที่ชาวลัวะหมู่บ้านเตยกลางถือได้ว่าเป็นอาหารอย่างดีของที่นี่และยังสามารถนำไปขายเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวได้อีกด้วย

นอกจากเห็ดจะเป็นอาหารที่ได้จากป่าชั้นดีแล้ว ยังมีพืชอีกชนิดหนึ่งที่สามารถทำรายได้ให้แก่ชาวบ้านที่นี้อีกอย่างหนึ่งคือ “หน่อไม้” โดยชาวลัวะจะมีภาษาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ปอย” โดยหน่อไม้ที่พบในบริเวณนี้ได้แก่ “ปอยลวก” คือ “หน่อไม้ไผ่ลวก” “ปอยซาง” คือ “หน่อไม้ซาง” “ปอยบง” คือ “หน่อไม้บง” “ปอบแกง” คือ “หน่อไม้ฮก” “ปอยลำ” คือ “หน่อไม้หยวก” “ปอยลำซาง” คือ “หน่อไม้ซาง” “ปอยลำไร่” คือ “หน่อไม้ไร่” “ปอยแกงทะเล” คือ “หน่อไม้หกเขียว” “ปอยแกงเน็ด” คือ “หน่อไม้หกหม่น” “ปอยลำเทียนสุก” คือ “หน่อไม้เทียนสุก” การนำหน่อไม้ดังกล่าวมาบริโภคนั้นจะนำเอาส่วนหน่อที่จะเจริญเป็นต้น โดยเราจะเอาหน่ออ่อน ๆ มาบริโภค ซึ่งจะนำเอามาต้มกินกับน้ำพริกหรือนำเอามาแกงก็ได้ ซึ่งพืชอาหารชนิดนี้จะสามารถพบได้ในฤดูฝนเป็นส่วนใหญ่

5.2 พืชอาหารที่ได้จากการเพาะปลูก

ก. พืชอาหารจากไร่หมุนเวียน (ไร่เหล้า หรือไร่ทราก)

พืชอาหารที่ได้จากการเพาะปลูกแต่เป็นการเพาะปลูกที่ไม่เป็นระบบ แต่จะมีการนำเอาพืชที่สามารถกินได้มาปลูกปะปนกันไป โดยมีการปลูกพืชผสมกันหลายประเภทที่ต่างกัน เช่น มีทั้งพืชผักสวนครัว ผลไม้ ไม้ยืนต้น ไม้ป่า พืชล้มลุกที่ขึ้นบนดิน รวมทั้งพวกเหือก มัน และบอนต่าง ๆ โดยชาวเขาเหล่านี้จะถือว่า ไร่เหล้าเป็นแหล่งอาหารที่มีความสำคัญมากอีกแหล่งหนึ่ง ที่รองมาจากการหาของป่าเพื่อมาบริโภค ส่วนการเพาะปลูกพืชในไร่เหล้าหรือป่าเหล้า เหล้านี้จะเป็นการปลูกทิ้งไว้โดยไม่มีการเอาใจใส่โดยจะปล่อยให้เจริญเติบโตเองตามธรรมชาติ ซึ่งไร่หมุนเวียนเป็นการรักษาความหลากหลายทางชีวภาพของพื้นที่ป่า ไร่หมุนเวียนเป็นคลังแห่งความหลากหลายของพันธุ์ข้าวและพันธุ์พืชผักพื้นเมืองนานาชนิด พืชเหล่านี้มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของชาวลัวะที่อาศัยอยู่บริเวณนี้ ซึ่งเขาเหล่านี้ดำรงชีวิตโดยอาศัยพืชพื้นเมืองเหล่านี้ในการดำเนินชีวิตเพื่อความอยู่รอด

ในอีกแง่มุมหนึ่ง พืชเหล่านี้อาจมีความสำคัญในแง่ของการปรับปรุงพันธุ์พืชในอนาคต ในขณะที่พื้นราบกำลังสูญเสียความหลากหลายของพันธุ์พืชพื้นเมืองที่สำคัญไปทุกวัน การทำไร่หมุนเวียนเป็นระบบเกษตรบนที่สูงอีกรูปแบบหนึ่ง ระบบไร่หมุนเวียนเป็นระบบเกษตรที่ยั่งยืน เพราะระบบการผลิตทำให้เกิดความมั่นคงในการนำมาเป็นพืชอาหาร ระบบนิเวศน์ และความอยู่รอดของชุมชน ไร่หมุนเวียนไม่ได้เป็นไร่ที่ผลิตข้าวเพียงอย่างเดียวแต่เป็นแหล่งที่ผลิตพืชอาหารมากมาย โดยจะมีการนำเอาพืชต่าง ๆ มาปลูกรวม ๆ กัน เช่น ข้าวโพด ถั่ว แตง พริก มะเขือ พักทอง มันต่าง ๆ อีกทั้งในฤดูฝนยังมี หน่อไม้ และเห็ดต่าง ๆ เพื่อนำมาเป็นพืชอาหารได้อีกด้วย ในการทำไร่หมุนเวียนเป็นการรักษาระบบนิเวศน์ให้คงอยู่รวมทั้งเป็นการรักษาสายพันธุ์พืชพื้นเมืองที่เหมาะสมกับลักษณะทางธรรมชาติของท้องถิ่นไม่ให้สูญหายไปมากที่สุด และยังเป็นการรักษาความสามารถในการพึ่งพาตนเองในด้านการหาอาหารของเกษตรกรได้อีกด้วย

ในการศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพของพื้นที่ในไร่หมุนเวียนอันเป็นแหล่งความหลากหลายของพันธุ์ข้าว และพันธุ์พืชผักพื้นเมืองนานาชนิด พันธุ์พืชเหล่านี้มีความสำคัญต่อการปรับปรุงพันธุ์พืชในอนาคต การทำไร่หมุนเวียนเป็นการจัดการที่ทำความคู่ไปกับการรักษาป่าเอาไว้ไม่ให้ถูกทำลาย โดยการทำไร่หมุนเวียนนั้นจะมีการกำหนดขอบเขตที่แน่นอนโดยไม่ให้ไปปลูก

ถ้าเข้าไปทำลายป่าอนุรักษ์ เนื่องจากพื้นที่ป่าได้ถูกกำหนดขอบเขต และวิธีการใช้ประโยชน์ไว้อย่างเป็นระบบโดยถูกกำหนดเอาไว้ในระบบความเชื่อและประเพณี เช่น เป็นป่าบริเวณช่องเขา เป็นทางเดินของผีไม่ควรจะตัดไม้ ทำไร่ แต่จะมีไว้เพื่อเป็นที่หาอาหารและสมุนไพรเท่านั้น ในหมู่บ้านเตี้ยกลางนี้จะมีป่าอนุรักษ์ของหมู่บ้านเก็บไว้ราว ๆ 50 ไร่ โดยพื้นที่ตรงนี้จะมึน้ำซับเพื่อเป็นต้นน้ำของแม่น้ำบนภูเขา

ในด้านความหลากหลายทางพืชอาหารของชาวบ้านเตี้ยกลางในแง่ของวัฒนธรรมทางด้านภาษาก็จะมีการเรียกชื่อพืชอาหารที่แตกต่างกันออกไปจากภาษาพื้นเมืองหรือภาษาไทย ซึ่งบ่งบอกถึงวัฒนธรรมทางด้านภาษาที่โดดเด่น และเป็นเอกลักษณ์ ของชาวเขาเผ่านี้ (ดูตาราง 5)

ตาราง 5 แสดงความหลากหลายทางพืชอาหารจากไร้หมุนเวียนของชาวลัวะ หมู่บ้าน
เตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคา จังหวัดน่าน

ลำดับ ที่	ชื่อไทย	ชื่อลัวะ	ชนิดพืช	พบใน ฤดู	ส่วนที่นำ มา บริโภค	การนำมาใช้ประโยชน์
1	เครือ ง้อด	มีง้อด	เถาวัล้ ไม้ เลื้อย	ทุกฤดู	ยอด ใบ	ต้ม ลวก หรือหนึ่งเป็นผักแกล้ มกับลาบ
2	ต้นเขียง	ลำจึก	พืชยืน ต้น	ฤดูฝน	ผล ยอด	ต้ม กินแกล้ มกับน้ำพริก
3	มะแคว้น	แพะ แคว้น	พืชยืน ต้น	ทุกฤดู	เมล็ด	เป็นเครื่องเทศ
4	คุณ	พวก	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ใบ ก้าน	ใบ ก้าน ใส่แกง หรือก้านกินสด
5	ถั่วแปบ	แพนเท็ก	เถาวัล้ ไม้ เลื้อย	ทุกฤดู	ฝัก	ฝักใส่แกง
6	เมียง	เมียง	พืชยืน ต้น	ทุกฤดู	ใบ	คองนำมาทาเกลือและน้ำตาล กินเล่น
7	มะเขือ กรอบ	มะเขือ เพาะ	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ผล	ผลสด กินเป็นผักแกล้ มกับลาบ และน้ำพริก
8	ผักเผ็ด	ทูซาร์ด	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ใบ	นึ่งกินแกล้ มกับน้ำพริก หรือใส่ แกง
9	ต้นหอม ข้าง	หอม ป้อมเปือ	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ใบ	ใบสดกินแกล้ มส้มตำ
10	มะลิดไม้	แพะอ้วง	พืชยืน ต้น	ทุกฤดู	ฝัก	ฝักลนไฟ เผา กินแกล้ มกับลาบ และน้ำพริก
11	เผือก	เซาะ	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	หัว	ต้มกินแกล้ มกับน้ำตาล ทำของ หวาน

ลำดับ ที่	ชื่อไทย	ชื่อลัวะ	ชนิดพืช	พบใน ฤดู	ส่วนที่นำ มา บริโภค	การนำมาใช้ประโยชน์
12	ผักไผ่	ผักไผ่	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ใบ ยอด	เป็นเครื่องเทศใส่แกง และลาบ
13	ผักปรง	ผักปรง	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ใบ ยอด อ่อน	ใส่แกง
14	ข่า	ข่า	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	เหง้า	เป็นเครื่องเทศ ใส่แกง ลาบ และน้ำพริก
15	มะเฟือง	แพล๊ะ เคี้ยะ	พืชรื่น ต้น	ทุกฤดู	ผล	กินเป็นผลไม้
16	ชะอม	ผักหละ	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ยอดอ่อน	ยอดอ่อนใส่แกงหรือต้มเป็นผัก แกลัมกับน้ำพริก
17	สะเดา	สะเลียม ดง	พืชรื่น ต้น	ทุกฤดู	ยอดดอก อ่อน	ยอดอ่อน และดอกอ่อนลวก เป็นผักแกลัมกับน้ำพริก
18	มะขาม	มะขาม	พืชรื่น ต้น	ฤดูหนาว	ฝัก	กินเป็นผลไม้
19	มันเทศ	มันเทศ	พืชล้ม ลุกเลื้อย ตามดิน	ฤดูร้อน	หัว	นำหัวมาต้ม นึ่ง
20	ข้าว	ข้าว	พืชล้ม ลุก	ฤดูฝน	เมล็ด	นึ่ง หุง ต้ม
21	ข้าวโพด	ข้าวโพด	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ฝัก	นึ่ง ต้ม
22	ลำไยป่า	ลำไย	พืชรื่น ต้น	ฤดูหนาว	ผล	กินเป็นผลไม้

“มีง้อด” ชาวพื้นราบเรียกว่า “เครื่องง้อด” เป็นพืชอาหารที่ลักษณะเป็นเถาไม้เลื้อย และพืชอาหารชนิดนี้จะมีรสเปรี้ยว สามารถพบพืชชนิดนี้ได้ในทุกฤดู ในการนำเอามาบริโภคนั้นจะนำเอาส่วนยอดและใบของพืชอาหารชนิดนี้ มาทำการต้ม, ลวก, หรือนึ่งกินกับน้ำพริก นอกจากนี้ก็อาจจะนำมาชอยใส่แกงก็ได้ และอาจจะนำเอายอด หรือในมากินสดเป็นผักกับน้ำพริกเลยก็ได้

“ลำจึก” หรือเรียกว่า “ต้นเขียง” พืชอาหารชนิดนี้มีลักษณะเป็นพืชยืนต้น สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดูแต่ดอกจะออกในฤดูฝน โดยจะนำเอา ผลหรือ ยอด มาต้มกินกับน้ำพริก

“แพะแคว่น” เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มะแคว่น” พืชอาหารชนิดนี้เป็นพืชยืนต้น สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู โดยมะแคว่นเป็นสมุนไพร และเป็นเครื่องเทศปรุงกลิ่นอาหารมีราคาแพง ปกติการเพาะเมล็ดมะแคว่นจะไม่งอก แต่ชาวลัวะ จะทำการหว่านเมล็ดพันธุ์มะแคว่นตรงบริเวณไร่ข้าว และปล่อยให้แห้งแล้วนำมาเผาเพื่อปลูกข้าวไร่เมื่อเมล็ดมะแคว่นถูกไฟเผา ก็จะงอกเป็นต้นกล้า ต้นกล้าจะถูกนำไปปลูกในส่วนที่เตรียมไว้ ต้นกล้าจำนวนหนึ่งจะถูกปล่อยให้เจริญในไร่ข้าว มะแคว่นเป็นพืชเศรษฐกิจสามารถจำหน่ายเป็นรายได้ให้กับเกษตรกรได้อีกด้วย ส่วนการนำเอาพืชอาหารชนิดนี้มาบริโภคนั้นจะนำเอาส่วนเมล็ดมาตำใส่ในแกงหรือนำมาตำใส่ลาบเพื่อเพิ่มความอร่อยของอาหารเนื่องจากมะแคว่นเป็นเครื่องเทศ

“พรุก” ทางพื้นเมืองเรียกว่า “ตุน” หรือภาษาไทยเรียกว่า “คูณ” พืชอาหารชนิดนี้เป็นพืชล้มลุกมีลักษณะคล้ายบอนแต่กินแล้วไม่คัน สามารถพบพืชชนิดนี้ได้ในทุกฤดู โดยจะมีการนำเอาส่วนของใบ ก้าน มาแกงใส่ไก่ หรือนำเอาก้านมากินสดโดยนำมากินสดกับส้มตำหรือกินกับลาบก็ได้

“แพนเท็ก” เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ถั่วแปบ” มีลักษณะเป็นเถาไม้เลื้อยสามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู ส่วนในการนำเอามาบริโภคนั้นจะนำเอาฝักมาใส่แกง

“เมียง” ก็เป็นพืชที่มีชื่อเรียกเช่นเดียวกับเราชาวพื้นราบ ลักษณะต้นของพืชอาหารชนิดนี้เป็นไม้ยืนต้น สามารถพบพืชชนิดนี้ได้ในทุกฤดู วิธีการนำเอามาบริโภคโดยการนำเอาส่วนใบมาหมักแล้วนำเอามาทาเกลือ และน้ำตาลเอาไว้ม และเคี้ยวเล่นได้

“มะเขือเผาะ” หรือที่เราเรียกว่า “มะเขือกรอบ” มีลักษณะต้นเหมือนมะเขือชนิดอื่น ๆ คือ เป็นพืชล้มลุก และสามารถพบได้ในทุกฤดู โดยมีการนำเอาผลของมะเขือชนิดนี้มากินสดกับน้ำพริก

“ทุซารัด” หรือที่เราเรียกกันว่า “ผักเผ็ด” ซึ่งผักเผ็ดมีลักษณะเป็นพืชล้มลุกขึ้นปกคลุมบนผิวดิน สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู วิธีการนำเอามาบริโภคโดยการนำเอาส่วนใบมาหนึ่งกึ่งกับน้ำพริก

“หอมป้อมเปือ” หรือเราเรียกกันว่า “ต้นหอมข้าง” หรือภาษากลางเรียกว่า “ผักชีฝรั่ง” มีลักษณะต้นเป็นพืชล้มลุกขึ้นตามบนผิวดินชอบใบหยักแหลมคม มีกลิ่นฉุน โดยมีวิธีการนำเอามาบริโภคโดยการนำเอาส่วนใบมากินสดเป็นผักกินกำส้มตำทำให้ส้มตำมีกลิ่นหอม

“แพะอ้วง” หรือทางภาคเหนือเราเรียกว่า “มะลิคไม้” มีลักษณะเป็นพืชยืนต้นขนาดใหญ่ ส่วนที่นำเอามาบริโภคนั้นเราจะนำเอาผักมาลนไฟเผากินกับลาบ และเราสามารถพบพืชชนิดนี้ได้ในทุกฤดู

“ซาอะ” ที่เรารู้จักกันดีในชื่อที่ว่า “เผือก” มีลักษณะเป็นพืชที่มีผลใต้ดินใบคล้ายใบบอนบอน สามารถพบพืชชนิดนี้ได้ในทุกฤดู มีวิธีการบริโภคโดยนำเอาส่วนหัวมาต้มกินกับน้ำตาล หรือนำเอามาผสมกับข้าวนำมาต้มกินก็ได้

“เกอว” ที่เราเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ตะไคร้” มีลักษณะเป็นพืชล้มลุกออกเป็นพุ่มใบเป็นทางยาวมีกลิ่นหอม สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู วิธีการนำมาบริโภคโดยการนำเอาส่วนโคนของต้นมาประกอบอาหารมีคุณสมบัติเป็นเครื่องเทศ ช่วยในการปรุงรสอาหารให้มีกลิ่นหอม

“ผักไผ่” ภาษาพื้นราบก็เรียกว่า “ผักไผ่” เช่นกัน มีลักษณะเป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก มีกลิ่นหอม สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ในทุกฤดู มีวิธีการบริโภคโดยนำเอาส่วนของยอด และใบ มาประกอบอาหารมีคุณสมบัติเป็นเครื่องเทศ ช่วยในการปรุงกลิ่นของอาหาร เช่น ลาบ และแกง และยังสามารถนำเอาพืชชนิดนี้มาทานสดเป็นผักแกล้มลาบได้อีกด้วย

“ผักบั้ง” เรียกเช่นเดียวกันกับภาษาพื้นเมือง มีลักษณะเป็นพืชล้มลุกเถาเลื้อยตาม รั้ว สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู มีวิธีการบริโภคโดยนำเอาส่วนของยอดอ่อน มาทำแกง

“ชำ” เรียกเช่นเดียวกับภาษาพื้นเมือง มีลักษณะเป็นพืชล้มลุก สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู มีวิธีการบริโภคโดยนำเอาส่วนของเง้าของต้นมาประกอบอาหารโดยมีคุณสมบัติเป็นเครื่องเทศ ใส่แกง ลาบ หรือน้ำพริก ช่วยให้อาหารมีรสชาติดี และกลิ่นหอม

“มะเฟือง” ภาษาพื้นเมืองเรียกว่า “แพล๊ะเคียะ” มีลักษณะพืชยืนต้น สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ทุกฤดู มีวิธีการบริโภคโดยนำเอาส่วนของผลมากินเป็นผลไม้

“ผักหละ” ภาษาพื้นเมืองเรียกว่า “ผักหละ” เช่นกันส่วนภาษาไทยเรียกว่า “ชะอม” มีลักษณะเป็นพืชล้มลุกมีหนามตามลำต้น สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู มีวิธีการบริโภคโดยนำเอาส่วนของยอดอ่อน มาใส่แกง หรือนำเอามาต้มเป็นผักกินแกล้มกับน้ำพริกก็ได้

“สะเลียมดง” ภาษาพื้นเมืองเรียกว่า “สะเลียม” ส่วนภาษาไทยเรียกว่า “สะเดา” มีลักษณะเป็นพืชยืนต้น สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู มีวิธีการบริโภคโดยนำเอาส่วนของยอดดอกอ่อน มาลวกกินเป็นผักแกล้มกับน้ำพริก

“มะขาม” ลัวะและภาษาพื้นเมืองก็เรียกเช่นเดียวกัน มีลักษณะเป็นพืชต้น สามารถพบพืชชนิดนี้ได้ในทุกฤดูแต่จะให้ผลผลิตที่นำมาบริโภคในฤดูหนาว มีวิธีการบริโภคโดยนำเอาส่วนของผักมารับประทานเป็นผลไม้

“มันเทศ” ภาษาลัวะก็เรียกเช่นเดียวกับภาษาพื้นเมือง มีลักษณะเป็นพืชล้มลุก เลื้อยบนดิน สามารถพบพืชชนิดนี้ได้ในทุกฤดู มีวิธีการบริโภคโดยนำเอาหัวมันมา ต้ม นึ่ง กินหรือนำมาทำเป็นของหวาน

“ข้าว” ภาษาลัวะก็เรียกว่าข้าวด้วยเช่นกัน มีลักษณะเป็นพืชล้มลุก เป็นพืชอาหารพวกพืชไร่ สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู มีวิธีการนำมาบริโภค โดยการนำเอาเมล็ดข้าวมาตำเอาเปลือกออกมาก่อนแล้วจึงนำไปนึ่ง หุง หรือต้ม แล้วแต่ชนิดของข้าวว่าเป็นข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้า ส่วนใหญ่ชาวลัวะจะกินข้าวเหนียวเป็นส่วนใหญ่

“ข้าวโพด” ภาษาลัวะก็เรียกเช่นเดียวกับภาษาพื้นเมือง มีลักษณะเป็นพืชล้มลุก พวกพืชไร่ สามารถพบพืชชนิดนี้ได้ในทุกฤดูในไร่หมุนเวียน วิธีการนำมาบริโภคโดยการนำเอาฝักมา ต้ม นึ่ง กิน

“ลำไย” ภาษาพื้นเมืองเรียกลำไยชนิดนี้ว่า “ลำไยป่า” มีลักษณะเป็นพืชยืนต้น สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดูแต่ผลผลิตจะออกในฤดูหนาว วิธีการนำมาบริโภคโดยการนำเอาผลมารับประทานเป็นผลไม้

ข. พืชอาหารจากสวนครัว

พืชอาหารที่ได้จากการเพาะปลูกบริเวณรอบ ๆ บ้าน ส่วนใหญ่เป็นพวกผักพื้นบ้าน พืชพรรณที่ปลูกในบริเวณเหล่านี้สามารถหาบริโภคได้ตามท้องตลาด แต่ชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลางนี้ ไม่นิยมซื้อผักมารับประทาน เนื่องจากชาวลัวะสามารถหาพืชอาหารชนิดนี้ได้โดยไม่ขาดแคลน เช่น ผักชี มะเขือขาว มะนาว มะเขือพวง มะละกอ เป็นต้น (ดูตาราง 6)

ตาราง 6 แสดงความหลากหลายทางพืชอาหารจากสวนครัวของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ย
กลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคา จังหวัดน่าน

ลำดับ ที่	ชื่อไทย	ชื่อลัวะ	ชนิดพืช	พบใน ฤดู	ส่วนที่นำ มา บริโภค	การนำมาใช้ประโยชน์
1	ผักซี	ผักซี	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ยอด ใบ ลำต้น ราก	นำมาประกอบอาหารเพื่อให้มี กลิ่นหอม หรือนำมากินเป็นผัก แกลั้มกับน้ำพริก
2	มะเขือ ขาว	มะเขือ ขาว	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ผล	ผลสด กินเป็นผักแกลั้มกับลาบ และน้ำพริก
3	มะม่วง	มะม่วง	พืชรยืน ต้น	ฤดูร้อน	ผล	กินเป็นผลไม้
4	มะนาว	มะนาว	พืชรยืน ต้น	ทุกฤดู	ผล	นำมาปรุงอาหาร
5	มะละกอ	มะก้วย เตด	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ผล	ผลสุกนำมากินเป็นผลไม้ ผล ดิบนำมาใส่แกง
6	กล้วย	กล้วย	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ผล แขน ของลำต้น	ผลกินสดเป็นผลไม้ แขนนำมา ประกอบอาหาร (แกงหยวก)
7	ผักแว่น	ผักแว่น	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ใบ ก้าน	กินสดเป็นผักแกลั้มกับน้ำพริก และลาบ
8	พริกขี้หนู	พริกแย้	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ผล	นำมาปรุงอาหารเนื่องจากมีรส เผ็ด
9	มะเขือ ยาว	มะเขือ ม้า	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ผล	ต้ม นึ่ง กินแกลั้มกับน้ำพริก
10	มะเขือ พวง	แพะ ละฮอน ไต	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ผล	ต้ม นึ่ง หรือผลสด กินเป็นผัก แกลั้มกับลาบ และน้ำพริก หรือใส่ในแกง
11	ตะไคร้	เกอว	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	โคนต้น	โคนต้นนำมาปรุงอาหารเป็น เครื่องเทศ

ลำดับ ที่	ชื่อไทย	ชื่อลัวะ	ชนิดพืช	พบใน ฤดู	ส่วนที่นำ มา บริโภค	การนำมาใช้ประโยชน์
12	ผักตำลึง	ผักแคบ	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ใบ ยอด	ต้ม นึ่ง กินแกลั้มกับน้ำพริก หรือแกง
13	ผักบุ้ง	ผักบุ้ง	พืชล้ม ลุก	ทุกฤดู	ยอด	ลวก หรือกินสดแกลั้มกับน้ำ พริก หรือเอามาผัด
14	บวบ เหลี่ยม	มักบวบ	พืชล้ม ลุกเป็น เถาวิไม้ เลื้อย	ทุกฤดู	ผล	นำผลมาปรุง หรือต้ม กินแกลั้ม กับน้ำพริก หรือ แกง

“ผักชี” ภาษาพื้นเมืองก็เรียกว่า “ผักชี” ด้วยเช่นกัน มีลักษณะเป็นพืชล้มลุก สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู วิธีการนำเอามาบริโภคโดยการนำเอา ยอดอ่อน ใบ ลำต้น และราก มาประกอบอาหารให้อาหารมีกลิ่นหอมน่ากิน เช่น ใส่ ในต้ม แกง ยำ หรือสามารถนำมารับประทาน สด ๆ เป็นผักแกลั้มน้ำพริกก็ได้

“มะเขือขาว” ภาษาพื้นเมืองก็เรียกว่า “มะเขือขาว” ด้วยเช่นกัน มีลักษณะเป็นพืชล้มลุก สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู วิธีการนำมาบริโภคโดยการนำผลสดมากินเป็นผักกับน้ำพริก

“มะม่วง” ภาษาพื้นเมืองก็เรียกว่า “มะม่วง” ด้วยเช่นกัน มะม่วงเป็นผลไม้ที่เกษตรกรนำเอามาปลูกแซมเอาไว้ในไร่เหล่าด้วยเพื่อนำเอาผลมาบริโภคเป็นผลไม้ โดยวิธีการนำมาบริโภคนั้นก็จะนำเอาผลมารับประทานสดหรือถ้าผลดิบเราอาจจะนำเอาไปใส่แกงได้อีกด้วย นอกจากมะม่วงแล้วยังมีผลไม้หลายชนิดที่เกษตรกรที่นี้นำมาปลูกแซมในไร่หมุนเวียนอีกหลายชนิด เช่น มะหนูน หรือขนุน (ผลดิบสามารถนำเอามาทำแกงได้), ลิ้นจี่, ฝรั่ง, มะต้อง หรือกระท้อน (ผลออกในฤดูร้อน), มะโอ หรือส้มโอ, มะนาว, มะขาม (ผลจะออกในฤดูหนาว) เป็นต้น

“มะนาว” ซึ่งทางพื้นราบก็เรียกว่า “มะนาว” ด้วยเช่นกัน มีลักษณะเป็นพืชยืนต้น สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู วิธีการนำมาบริโภคโดยการนำผลมาปรุงอาหารให้อาหาร มีรสเปรี้ยวเนื่องจากผลมะนาวมีรสเปรี้ยว

“มะก้วยเตด” หรือเรียกว่า “มะละกอ” เป็นพืชอาหารที่เรารู้จักกันดีเนื่องจากพืชอาหารชนิดนี้เป็นที่นิยมบริโภคของคนพื้นราบอย่างเรา ๆ ด้วยเช่นกัน มะละกอเป็นพืชล้มลุก สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู โดยชาวลัวะมีวิธีการนำมาบริโภคเช่นเดียวกับชาวพื้นราบ คือนำผลมากินสุกเป็นผลไม้และนำเอาผลดิบมาประกอบอาหารโดยนำเอามาใส่ในแกงเนื้อหรือนำเอาผลดิบมาทำส้มตำด้วย

“ผักแว่น” ซึ่งชาวลัวะจะเรียกพืชอาหารชนิดนี้เช่นเดียวกับชาวพื้นราบ ซึ่งผักแว่นมีลักษณะเป็นพืชล้มลุกขึ้นอยู่ตามบริเวณผิวดินซึ่งจะขึ้นปกคลุมบนพื้นดิน สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ทุกฤดู โดยจะมีการนำเอาส่วนของใบและก้านของผักแว่นมากินสดจะนำมากินเป็นผักกับน้ำพริก

“กล้วย” เรียกชื่อเช่นเดียวกับชาวพื้นราบเช่นกัน ซึ่งกล้วยเป็นพืชอาหารที่มีลักษณะเป็นพืชล้มลุกโดยเป็นพืชอาหารที่เรารู้จักกันดีอยู่แล้ว สามารถพบได้ในทุกฤดู วิธีการนำมาบริโภคก็เช่นเดียวกับชาวพื้นราบทั่วไปคือ ผลนำมากินเป็นผลไม้ส่วนปลีนำมาแกง และใส่ในของลำต้นก็นำมาแกงด้วยเช่นกัน

“พริกแย้” หรือที่เรารู้จักกันดีว่า “พริกขี้หนู” เป็นพืชล้มลุกที่ให้ผลผลิตในทุกฤดู ส่วนวิธีการนำมาบริโภคก็คือนำผลมาปรุงอาหารให้มีรสชาติที่ดีขึ้น เนื่องจากพริกขี้หนูมีรสเผ็ด

“มะเขือมา” หรือที่เรารู้จักในชื่อที่ว่า “มะเขือยาว” นั่นเอง มะเขือยาวก็เป็นพืชอาหารที่ปลูกไว้ในไร่หมุนเวียนด้วยเพื่อนำเอาผลมาประกอบอาหาร พืชอาหารชนิดนี้เป็นพืชล้มลุกเช่นเดียวกับมะเขือทั่วไป และสามารถพบมะเขือยาวนี้ได้ในทุกฤดู ส่วนวิธีการนำเอามะเขือยาวมาบริโภคนั้นก็จะเอาผลมาทำน้ำพริก หรือนำเอามาต้ม นึ่ง เพื่อกินกับน้ำพริกก็ได้

“มะแคว้ง” หรือรู้จักกันดีในชื่อที่ว่า “มะเขือพวง” มะเขือพวงก็เป็นพืชอาหารตระกูลมะเขืออย่างที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เช่นเดียวกับมะเขือแจ้ หรือมะเขือม้า คือเป็นพืชล้มลุกสามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู วิธีการนำมาบริโภคโดยการนำเอาผลสด ๆ มากินเป็นผักกับลาบหรือกับน้ำพริกก็ได้ หรือจะนำเอามาประกอบอาหารเช่นเอามาใส่ในแกงได้

“ผักบุ้ง” เรียกเช่นเดียวกับภาษาพื้นเมือง มีลักษณะเป็นพืชล้มลุกเลื้อยตามพื้นดินสามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ทุกฤดู มีวิธีการบริโภคโดยนำเอาส่วนใบ ยอดอ่อน มาลวก หรือกินเป็นผักสดแกล่อม้ำพริก

“ผักบวบ” ภาษาพื้นเมืองเรียกว่า “บวบเหลี่ยม” มีลักษณะเป็นพืชล้มลุก เถาว์เลื้อย สามารถพบพืชอาหารชนิดนี้ได้ในทุกฤดู มีวิธีการบริโภคโดยการนำเอาผลมา ึ่ง ต้ม กินแกล่อมกับน้ำพริก หรือนำเอาผลมาทำแกงก็ได้

การศึกษาเกี่ยวกับความหลากหลายทางพืชอาหารและการใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคา ดอยภูคา จังหวัดน่าน ชาวลัวะมีการพึ่งพาระบบนิเวศป่าแวดล้อมหมู่บ้านอยู่มาก โดยเฉพาะพืชอาหาร กล่าวได้ว่า ชาวลัวะมีพืชอาหารจากป่ามาใช้ในการบริโภคเกือบทุกวัน โดยมีการเก็บพืชอาหารจากป่าอย่างต่อเนื่อง และยังสามารถเพาะปลูกพืชผักได้เอง ในสวนครัวบริเวณบ้านซึ่งเป็นผักพื้นบ้าน และในไร่หมุนเวียนหรือไร่ทลาก สรุปได้ว่าความหลากหลายทางพืชอาหารของพื้นที่ป่าแห่งนี้แหล่งอาหารที่สำคัญของชาวลัวะ หมู่บ้านเตี้ยกลางเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากป่าในพื้นที่นี้มีความอุดมสมบูรณ์ซึ่งเป็นแหล่งอาหารของชาวลัวะที่พอเพียง และยั่งยืน

จะเห็นได้ว่าในหมู่บ้านเตี้ยกลาง อุทยานแห่งชาติดอยภูคา มีความหลากหลายของพืชพรรณที่ชาวบ้านสามารถนำเอามาบริโภคเป็นพืชอาหาร ทั้งจากในป่า ไร่หมุนเวียน และสวนครัว ซึ่งความหลากหลายทางพืชอาหารจากแหล่งดังกล่าว เกิดจากปัจจัย ทางด้านกายภาพ ชีวภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และวัฒนธรรม เป็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิดความหลากหลายของพืชอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นบนพื้นที่แห่งนี้ และสามารถทำให้ชาวลัวะดำรงชีวิตได้ เป็นการดำรงชีวิตที่มีความยั่งยืน