

มหัศจรรย์เส้นทางสีเขียว เรียนรู้วิถีชุมชน

# A M A Z I N G GREEN ROUTE

จังหวัดบุรีรัมย์ ↓ จังหวัดสุโขทัย  
จังหวัดเชียงใหม่-ปาย





# AMAZING GREEN ROUTE

มหาศจรรย์เส้นทางสีเขียว เรียนรู้วิถีชุมชน

จังหวัดบุรีรัมย์ ↓ จังหวัดสุโขทัย

จังหวัดเชียงใหม่-ปาย



# สารบัญ



เพียงเข้าใจ 7 Greens



เส้นทางตามรอยปราสาทขอมพันปี ถิ่นภูเขาไฟ  
ผ้าภูอัคนี วิถีชุมชนพอเพียง  
บุรีรัมย์



เส้นทางเมืองรุ่งอรุณแห่งความสุข สีสันสังคโลก  
ภูมิปัญญาผ้าหมักโคลน และวิถีเกษตรอินทรีย์  
สุโขทัย



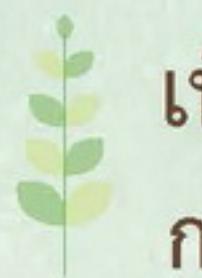
เส้นทางมรดกภูมิปัญญาผ้าห่อล้านนา วิถีรักษ์สุขภาพ สู่เมืองขุนเขาและสายหมอก  
สัมผัสลมหายใจแห่งวิถีธรรมชาติและความเรียบง่ายบนผืนนา  
เชียงใหม่-ปาย



# AMAZING GREEN ROUTE

## มหาศจรรย์เส้นทางสีเขียว เรียนรู้วิถีชุมชน

เส้นทางท่องเที่ยวสีเขียวนี้เป็นหนึ่งในกิจกรรมของ 7 Greens ที่จะพานักท่องเที่ยวออกเดินทางไปสัมผัสกับธรรมชาติ วิถีชีวิต และวัฒนธรรมที่ยังคงได้รับการอนุรักษ์ไว้อย่างดี รวมไปถึงเป็นเส้นทางตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของชุมชน หรือเจ้าบ้านที่ใส่ใจในการรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลรักษาความสะอาด การกำจัดสิ่งปฏิกูล การงดใช้ภาชนะที่ทำจากโพมหรือพลาสติก เป็นต้น อีกทั้งเพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักท่องเที่ยวหันมาสนใจการท่องเที่ยวแบบเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ทำความเข้าใจและเคารพในความเชื่อ ค่านิยม จารีตของคนในท้องถิ่น ปลูกจิตสำนึกให้มาก่อนเดินทาง ธรรมชาติมากขึ้น ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย เงียบสงบ ทั้งหมดนี้มีส่วนช่วยดูแลรักษาให้ธรรมชาติคงอยู่อย่างงดงามและยั่งยืนสืบไป



# เพียงเข้าใจ 7 Greens

การท่องเที่ยวของบ้านเรา ก็ยังยืนได้..ไม่ยากเลย



## เริ่มต้นด้วย Green Heart

การเดินทางท่องเที่ยวด้วยหัวใจที่เคารพในวิถีธรรมชาติ วัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น ระมัดระวังถึงผลกระทบที่จะตามมาจากการท่องเที่ยว

## Green Logistics



การเดินทางสู่จุดหมายปลายทางท่องเที่ยวโดยเลือกใช้พาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น การประยุกต์พลังงาน มีการใช้พลังงานทดแทน และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก



## Green Attraction

การเยือนแหล่งท่องเที่ยวที่ให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ วัฒนธรรม วิถีชีวิต โดยมีการจัดการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มุ่งเน้นให้เกิดความยั่งยืนของทรัพยากรทางการท่องเที่ยว

## Green Activity



การประกอบกิจกรรมท่องเที่ยวด้วยความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน พร้อมสร้างโอกาสในการเรียนรู้และประสบการณ์ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



## Green Community

การท่องเที่ยวในชุมชนที่มีการบริหารจัดการให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยว โดยคำนึงถึงความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม โดยชุมชนมีการทำนุบำรุงศิลปะท่องเที่ยวและจัดการผลประโยชน์อย่างสมดุล

## Green Service



การเลือกใช้บริการธุรกิจด้านการท่องเที่ยวที่มีความใส่ใจ และคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม ในทุกกระบวนการ ทั้งการเลือกใช้วัสดุดีบ การจัดการของเสีย และการใช้น้ำใช้ไฟฟ้าอย่างคุ้มค่า

## Green Plus



การเดินทางท่องเที่ยวพร้อมคืนประโยชน์กลับสู่สังคม ด้วยกิจกรรมจิตสาธารณะ อันหลากหลาย พร้อมทั้งบอกต่อประสบการณ์การท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้นักเดินทางคนต่อไปช่วยกันดูแลรักษาโลกใบนี้อย่างยั่งยืน

หากทุกคนเริ่มต้นจากสำนึกรักในจุดเล็กๆ ที่สามารถทำได้ง่ายๆ ใกล้ตัว วันหนึ่งข้างหน้าสถานที่ท่องเที่ยวของไทยที่ใครๆ ก็อยากมาเยี่ยมเยือน คงอยู่ได้อย่างยั่งยืนไปอีกนาน..แสนนาน





## เส้นทางตามรอยปราสาทขอมพันปี ถิ่นภูเขาไฟ ผ้าภูอัคนี วิถีชุมชนพอเพียง **จังหวัดบุรีรัมย์**

จังหวัดบุรีรัมย์อยู่ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง สภาพภูมิประเทศที่ราบสูง และเกิดจากภูเขาไฟ เป็นดินแดนที่เคยรุ่งเรืองมาแต่โบราณ ปัจจุบันเป็นแหล่งรวมอารยธรรมขอมโบราณ พร้อมรอยการอยู่อาศัยของมนุษย์และภาชนะดินเผา เช่น โบราณอายุราชบุรี ที่ ๑๕-๑๙ ศตวรรษ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรโคตรบูรและได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมสมัยทวารวดี ปัจจุบัน “บุรีรัมย์” ตามความหมายของชื่อคือ เมืองแห่งความรื่นรมย์ อุดมสมบูรณ์ด้วยธรรมชาติ และประวัติศาสตร์ โดยเฉพาะปราสาทหินน้อยใหญ่ที่ยังคงปรากฏหลักฐานให้นักท่องเที่ยวได้ชื่นชม อีกทั้งยังเป็นเมืองแห่งวิถีชีวิต รุ่มรวยด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรม ชุมชนอาศัยอยู่กันอย่างเรียบง่ายและพอเพียง มีความเอาใจใส่ในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม มีความรัก ห่วงใยในทรัพยากรธรรมชาติอย่างน่าชื่นใจ

เส้นทางท่องเที่ยวนี้จะพาไปสัมผัสกับความยิ่งใหญ่ของภูเขาไฟ เรียนรู้แหล่งกำเนิดหินและแร่ธาตุต่างๆ เดินเท้าศึกษาธรรมชาติในยอดเขากระโดง เยี่ยมชมความงามของปราสาทหินพนมรุ้ง และปราสาทเมืองตា ซึ่งเป็นอยู่ของชุมชนบ้านโคกเมืองที่มีชีวิตผูกพันกับเกษตรกรรมปลอดสารพิษ และชื่นชมการอนุรักษ์ป่าชุมชนรวมถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นผ้าภูอัคนีแห่งบ้านเจริญสุข ทั้งหมดนี้ คือเส้นทางที่จะบอกเล่าเรื่องราวในอดีต ตั้งแต่การกำเนิดภูเขาไฟ การขยายดินแดนอาณาจักรขอม ทำให้เกิดเป็นชุมชนและแหล่งเรียนรู้ทางประวัติศาสตร์อันสำคัญ รวมถึงการนำทรัพยากรจากผืนดินมาใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า พร้อมอนุรักษ์ให้คงอยู่อย่างยั่งยืน



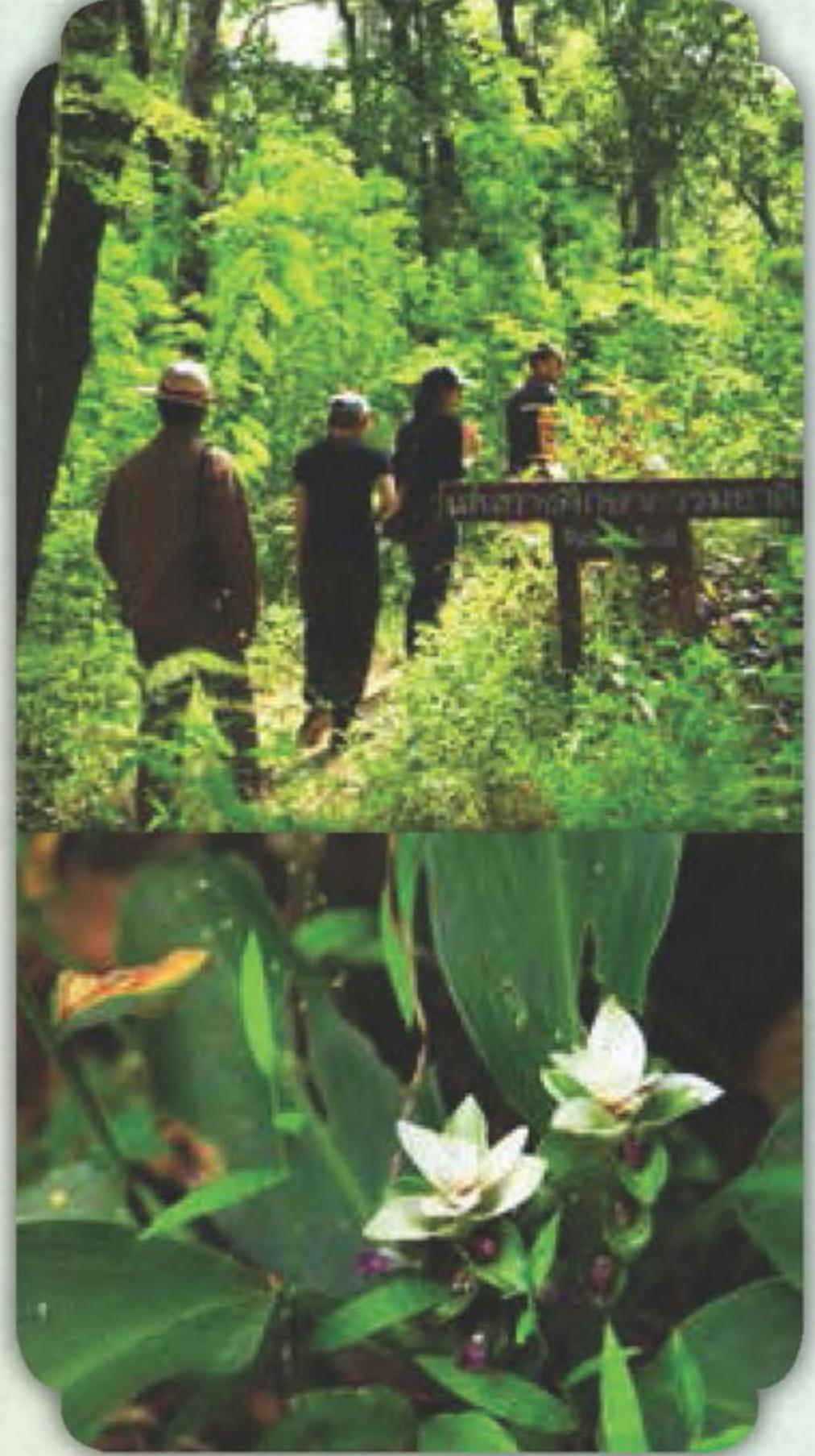


## วันที่สอง

เริ่มต้นเส้นทางที่วนอุทยานภูเข้าไฟกระโดง ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง เป็นหนึ่งในภูเข้าไฟหกลูกของจังหวัดบุรีรัมย์ที่ดับสนิทแล้ว ภูเข้าไฟกระโดงมีทรัพยากรธรรมชาติหลากหลาย ล้อมรอบด้วยที่ราบและหุบเขา ปักป้องมีความสมบูรณ์และมีอายุน้อยที่สุดในประเทศไทย คือประมาณ ๓-๕ แสนปี สามารถมองเห็นร่องรอยการประทุระเบิดเป็นรูปพระจันทร์ครึ่งซีกได้อย่างชัดเจน เนินเขาภูเข้ากระโดงเกิดจากการหับคลุกของเศษหินภูเข้าไฟที่พ่นปะทุออกมานั้น ส่วนประวัติความเป็นมาของเขากระโดง เดิมชาวบ้านเรียกว่า “พนมกระดอง” เป็นภาษาเขมรแปลว่า “ภูเขาระดอง” มีรูปหลักษณ์คล้ายกระดองเต่า ต่อมาจึงเรียกเพี้ยนเป็น “กระโดง” เนื้อที่กว่า ๑,๔๕๐ ไร่ของวนอุทยานภูเข้าไฟกระโดงเป็นแหล่งศึกษาทำความรู้ทางภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ อีกทั้งยังพัฒนาให้มีความพร้อมในการรองรับการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เพื่อส่งเสริมให้เกิดจิตสำนึกรักษาป่า อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม วนอุทยานภูเข้าไฟกระโดงจึงถือว่ามีศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี



การมาเยือนวนอุทยานภูเข้าไฟกรະໂດງ มีกิจกรรมให้ทำหลากหลาย หนึ่งในกิจกรรมที่น่าสนใจคือ การเดินชมปากปล่องภูเข้าไฟกรະໂດງ ซึ่งสูงจากระดับทะเลปานกลาง ๒๖๕ เมตร โดยมีเส้นทางเดินชมรอบปากปล่อง และมีสะพานแขวนให้ยืนชมจากมุมสูงได้ นอกจากนี้ ยังมีเส้นทางเดินป่าศึกษาธรรมชาติ ระยะทาง ๒ กิโลเมตร เริ่มตั้งแต่การเดินชมพื้นที่ชุมน้ำบริเวณอ่างเก็บน้ำวุฒิสวัสดิ์ซึ่งเป็นจุดดูนกน้ำ อพยพที่สำคัญจุดหนึ่งของจังหวัดบุรีรัมย์ เดินชมป่าเต็งรัง พันธุ์ไม้ที่พบได้แก่ เต็ง รัง มะกอกเลื่อม ตะคร้อ ขี้เหล็กป่า จิ้ว และยังสามารถดูนกได้หลากหลายชนิด ได้แก่ นกเดาดินสวน นกกระเต็นอกขาว นกกระจิบธรรมดาน กปรอทกันแดง นกตะขابทุ่ง และนกจับแมลงจูกดำ ในฤดูฝนจะมีพีชล้มลุก เช่น ดอกกระเจียวขึ้นอย่างหนาแน่น เมื่อเข้าสู่ปลายฝนต้นหนาว ดอกไม้ป่าจะเริ่มผลิดอก เช่น มนีเทวา หรือกระดุมเงิน ดุสิตา หรือหญ้า-ข้าวกำน้อย สร้อยสุวรรณ หรือหญ้าพิสมร สรัจจันทร หรือหญ้าหนวดเสือ ทิพเกรส หรือหญ้าฝอยเล็ก และเมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว ป่าเต็งรังจะมีความแล้ง และผลัดใบ ใบไม้ร่วง มีสีสนับสนุน เรียกว่า “มาเดินป่าฤดูใบ กีพบ ความงามตามธรรมชาติให้ตื่นตาตื่นใจเสมอ”





นอกจากการเดินป่าแล้ว ยังมีเส้นทางขึ้นจักรยานภายในอุทยานภูเขาไฟกรະโdongหลายเส้นทาง เช่น เส้นทางในป่า เส้นทางชมแหล่งท่องเที่ยว เส้นทางข้ออกกำลังกาย เส้นทางชมธรรมชาติโดยรอบ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อขอข้อมูลของแต่ละเส้นทางได้ หรือจะเดินขึ้นบันไดนาค ๒๔๗ ขั้นไปสักการะพระสุกัทรบพิตร ซึ่งประดิษฐานอยู่บนยอดเขากรະโdong เป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมือง ก่ออิฐถือปูนขนาดใหญ่

หน้าตักกว้าง ๑๒ เมตร ภายในเศียรบรรจุพระธาตุ สร้างโดยผู้มีจิตศรัทธาเลื่อมใสเพื่อให้เป็นที่สักการบูชาของพุทธศาสนิกชนทั่วไป บริเวณที่ตั้งขององค์พระ เป็นจุดชมวิวสามารถมองเห็นทัศนียภาพของตัวเมืองบุรีรัมย์ได้อย่างเต็มตา นอกจากนั้น ยังมีโบราณสถานปราสาทเขากรະโdong ซึ่งเป็นศาสนสถานที่สร้างขึ้นก่อนสมัยสุโขทัย เดิมเป็นปราสาทหินทรายก่อบนฐานศิลาแลง ต่อมามีการเพิ่มลงมาและมีผู้มีจิตศรัทธามาบูรณะซ่อมแซม ปัจจุบันเป็นที่ประดิษฐานรอยพระพุทธบาทจำลอง สร้างขึ้นในปี ๒๕๔๘ โดยพระยาประเสริฐ สุนทรารักษ์ (กระจ่าง สิงหเสนี) เจ้าเมืองบุรีรัมย์ กับคุณหญิงประเสริฐ สุนทรารักษ์ (ตุ่ม สิงหเสนี) บนยอดเขาบันไดนาค ร้านจำหน่ายเครื่องดื่ม กาแฟ และสินค้าที่ระลึกไว้บริการด้วย



ความโดดเด่นของวนอุทยานภูเข้าไฟกรະโdong  
นอกจากจะมีแหล่งทางธรรมชาติและประวัติศาสตร์ที่  
สมบูรณ์สวยงามแล้ว ยังมีระบบการจัดการที่มีมาตรฐาน  
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการจัดภูมิทัศน์อย่างเป็นระเบียบ  
เรียบร้อย ถนนรถวิ่งและทางเดินเท้าสะอาดสะอ้าน  
มีการรณรงค์ให้อนุรักษ์ธรรมชาติและรักษาสิ่งแวดล้อม  
โดยมีป้ายสื่อความหมายประจำจุดต่างๆ เพื่อให้ความรู้  
ความเข้าใจในภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ และทรัพยากร  
ธรรมชาติที่มีอยู่ภายในภูเข้าไฟกรະโdong ทั้งหมดนี้ ทำให้  
วนอุทยานภูเข้าไฟกรະโdong เป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญ  
อีกแห่งหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาท้องถิ่น เสริมสร้าง  
อาชีพและเพิ่มรายได้ของประชาชนในจังหวัดบุรีรัมย์  
อย่างยั่งยืน





## วันที่สาม

เช้าวันนี้ ออกเดินทางไปเยี่ยมชมปราสาทหินโบราณที่มีความงดงามมากที่สุดแห่งหนึ่งคือ อุทยานประวัติศาสตร์พนมรุ้ง หรือปราสาทหินพนมรุ้ง ปราสาทหินทรายสีชมพูเก่าแก่ทั้งคุณค่าศิลปะและโบราณที่สร้างผ่านกาลเวลา ความเชื่อและแรงศรัทธาในศาสนา ลวดลายแกะสลักบ่งบอกเรื่องราวความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ สะท้อนความยิ่งใหญ่แห่งอาณาจักรโบราณให้ปรากฏอยู่บนยอดเขางานมรุ้ง ภูเขาไฟที่ดับสนิทแล้ว รายล้อมด้วยภูมิทัศน์ที่งดงามตามธรรมชาติ ขับให้ปราสาทหินพนมรุ้งมีความโดดเด่นและสง่างาม เป็นอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวของบุรีรัมย์ที่มีผู้ให้ความสนใจไปเยี่ยมชมมากมาย

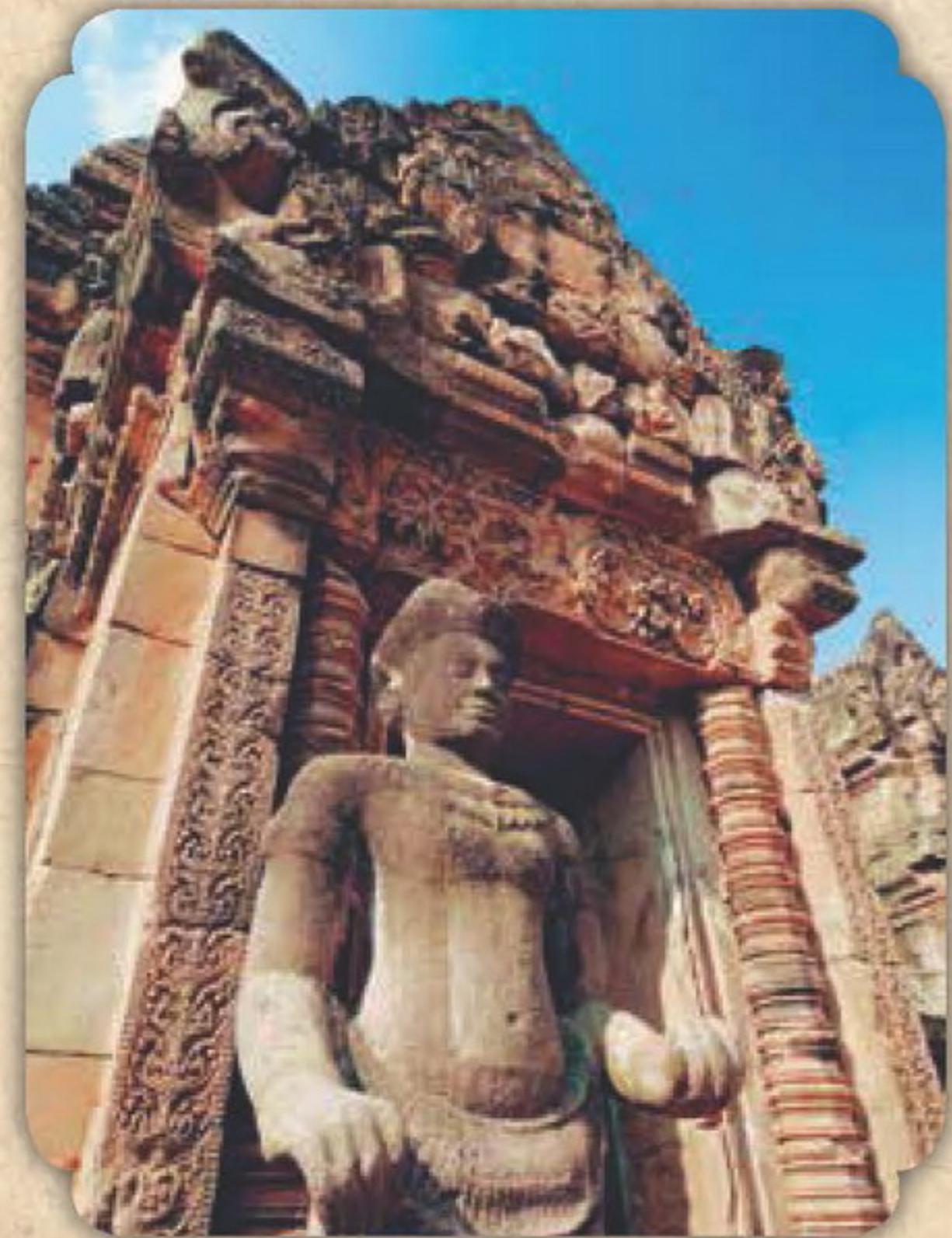
ปราสาทแห่งนี้สร้างขึ้นตามความเชื่อในศาสนา Hinayana ให้เป็นที่ประทับของพระศิริเจ้าสูงสุดในศาสนา Hinayana คำว่า “พนมรุ้ง” ที่ปรากฏอยู่ในศิลปาริบกอักษรของมาจากภาษาเขมรว่า “วน្យរោង” มีความหมายว่าภูเขาอันกว้างใหญ่ และยังปรากฏชื่อผู้สร้างปราสาทแห่งนี้คือ นเรนทราราทิตย์ เชื้อสายราชวงศ์มหาราชปุระที่ปกครองดินแดนแถบนี้และเป็นผู้เกี่ยวข้องกับพระเจ้าสุริยรมันที่ ๒ ผู้สร้างปราสาทครวัด

ความสมบูรณ์ของปราสาทหินพนมรุ่งยังมีให้เห็น เพราะอาคารส่วนใหญ่ไม่ได้สร้างขึ้นมาพร้อมกันหมดในคราวเดียว แต่มีการก่อสร้างและบูรณะต่อเนื่องกันมาหลายยุคหลายสมัย ตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ ๑๕ - ๑๙ โดยแบ่งออกเป็น ๔ สมัย ส่วนที่เก่าแก่ที่สุดคือ ปราสาทอิฐจำนวนสองหลัง สร้างราวกางลางพุทธศตวรรษที่ ๑๕ สมัยที่สองคือ ปราสาทน้อย สร้างราวด้วยพุทธศตวรรษที่ ๑๖ มีรูปแบบศิลปะแบบบาปวน สมัยที่สามคือ ปราสาทหลังใหญ่ เป็นประธานสร้างราวด้วยพุทธศตวรรษที่ ๑๗ มีรูปแบบศิลปะแบบนครวัด และสมัยสุดท้าย สร้างราวด้วยพุทธศตวรรษที่ ๑๙ มีรูปแบบศิลปะแบบบายน ประกอบไปด้วยโบราณสถานสำคัญหลายแห่ง โดยได้รับการออกแบบเน้นความสำคัญเรียงตัวเป็นแนวเส้นตรงเข้าหาจุดศูนย์กลาง โดยมีปราสาทประธานตั้งอยู่ตรงกลาง หันหน้าไปทางทิศตะวันออก เชื่อกันว่าเป็นที่ประดิษฐานศิวลึงค์ รูปเคารพที่สำคัญซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนองค์พระศิวะ และมีอาคารต่างๆ เรียงตัวแนวยาวตามความลาดชันของเขานมรุ่ง





ลานปราสาทชั้นในมีแผนผังเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ทางด้านทิศตะวันออกเฉียงเหนือและทิศตะวันตกเฉียงใต้ ของปราสาทประран มีปราสาทอื่นสององค์ และปรางค์น้อย ส่วนทางด้านหน้าของปราสาทประранคือ ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ และทิศตะวันออกเฉียงใต้ มีอาคารรูปสี่เหลี่ยม ฝีมือส่องหลังสร้างด้วยศิลาแลง มีประตูทางเข้าด้านเดียว เรียกว่า “บรรณาลัย” หรือหอสมุด เป็นที่เก็บรักษาคัมภีร์ ทางศาสนา สร้างขึ้นราวกับพุทธศตวรรษที่ ๑๖ ส่วนบริเวณรอบๆ มีพลับพลา บันได ลานด้านหน้าปราสาท สะพาน นาคราชชั้นที่ ๑ ๒ และ ๓ ลานปราสาทและระเบียงชั้นนอก ซึ่งประดิษฐ์เป็นชั้นในและบารายหรืออ่างเก็บน้ำบริเวณเชิงเขา





นอกจากการเยี่ยมชมร่องรอยอารยธรรมโบราณของปราสาทหินพนมรุ้งแล้วสภาพแวดล้อมของปราสาทหินแห่งนี้ยังมีความงดงามตามธรรมชาติ มีระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่ว่าจะเป็นกฎข้อบังคับในการทิ้งสิ่งปฏิกูล มีเจ้าหน้าที่ดูแลความเรียบร้อยประจำจุดต่างๆ มีการจัดภูมิทัศน์เป็นระเบียบสวยงาม มีป้ายรณรงค์ให้รักษาความสะอาด สิ่งเหล่านี้ นอกจากจะสร้างความรื่นรมย์ขณะเดินชมโบราณสถานแล้ว ยังส่งผลให้นักท่องเที่ยวเกิดความตระหนักรในการใส่ใจดูแลแหล่งท่องเที่ยว เครารพในสถานที่และปฏิบัติตามกฎระเบียบที่วางไว้

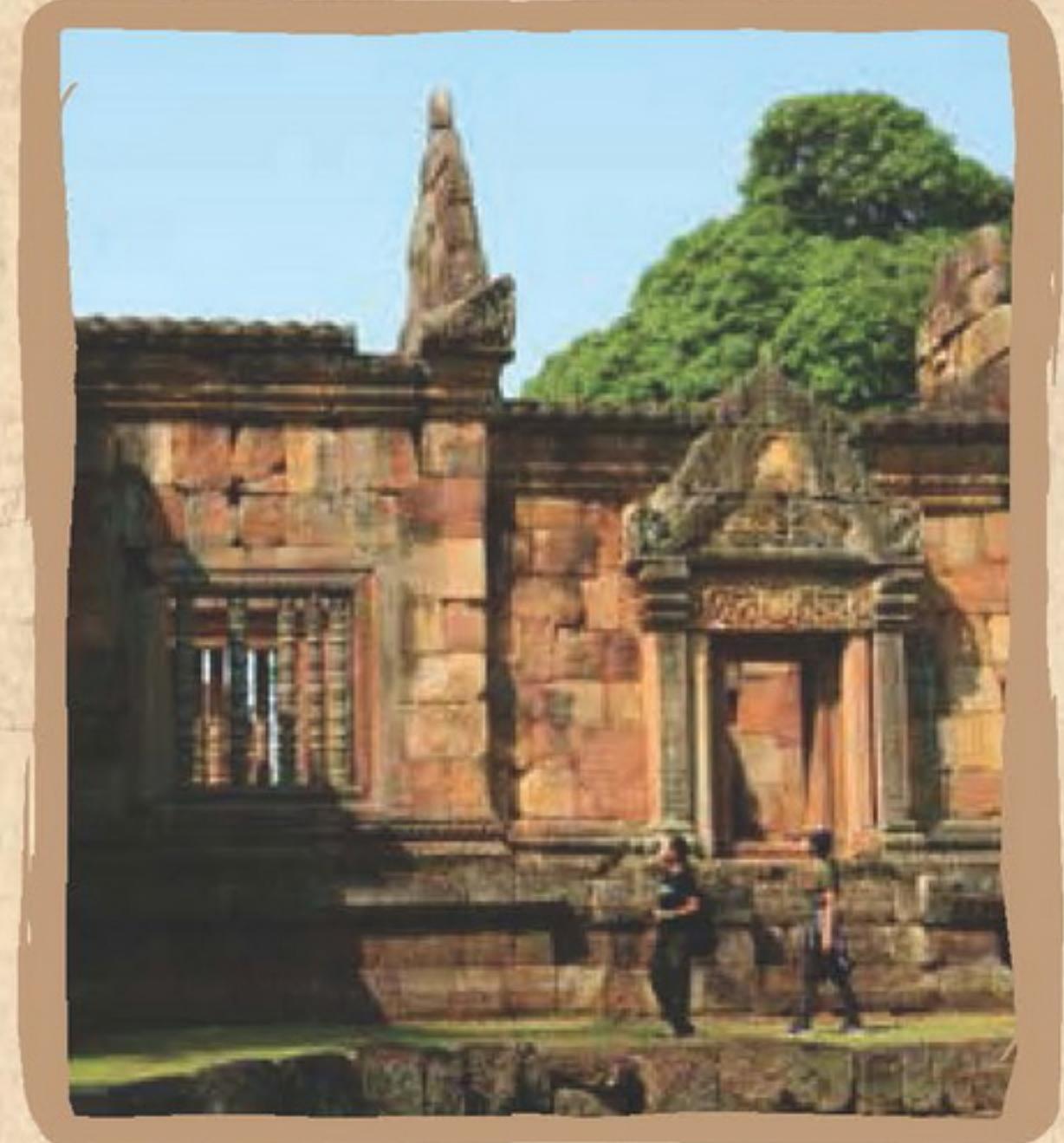


#### มหัศจรรย์ทางธรรมชาติของปราสาทหินพนมรุ้ง

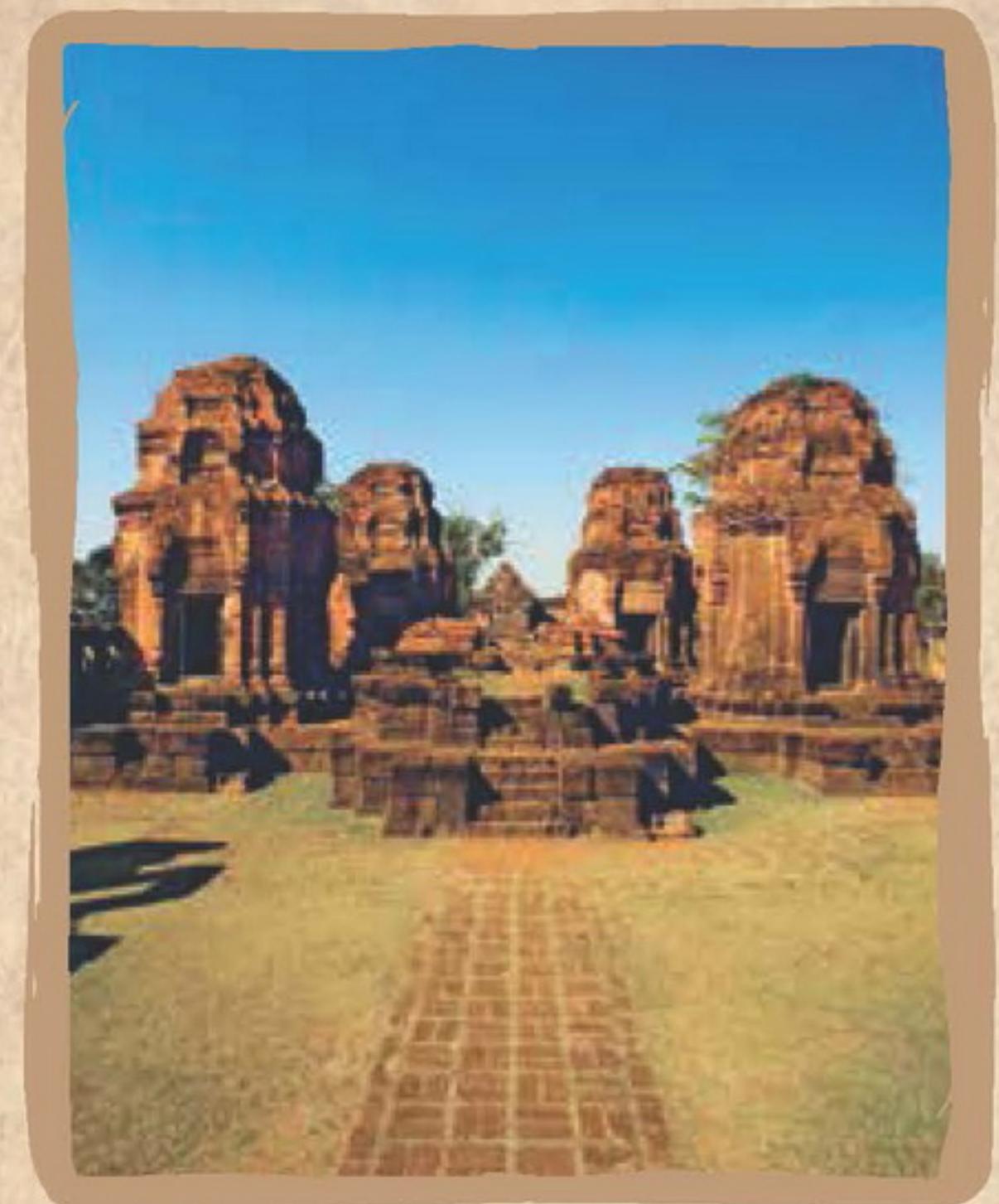
ทุกปีในช่วงเดือนเมษายนและกันยายนจะมีปรากฏการณ์แสงของพระอาทิตย์ขึ้น เดือนมีนาคม และตุลาคมจะมีปรากฏการณ์แสงของพระอาทิตย์ตก ที่นักท่องเที่ยวสามารถชมความมหัศจรรย์ทางธรรมชาติของพระอาทิตย์สุดแสงลอดทะลุประตูห้อง ๑๕ บานของปราสาทหินพนมรุ้ง เปรียบเสมือนเป็นอุโมงค์ยารา ๗๖ เมตรได้อย่างพอดี



พักรับประทานอาหารกลางวัน หลังจากนั้นเดินทางไปปราสาทเมืองตា หรือปราสาทหินเมืองต่า เทวสถานที่มีความงดงามและยังคงสภาพสมบูรณ์ที่สุดอีกแห่งหนึ่งในภาคอีสาน ด้วยศิลปะเขมรแบบบาปวน สร้างขึ้นระหว่างพุทธศตวรรษที่ ๑๖ สันนิษฐานว่าสร้างถวายพระศิริและเทพเจ้าองค์อื่นๆ ในศาสนา Hinดู เนื่องจากมีการขุดพบศิลาจารึกบริเวณปราสาทประธานซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนองค์พระศิริและเทพเจ้าสูงสุดในลัทธิไศวนิกาย นอกจากนั้นภาพลักษณ์ส่วนใหญ่ภายในปราสาทบ่งบอกเรื่องราวเกี่ยวกับการอวตารของพระวิษณุ จึงสันนิษฐานว่าพระวิษณุได้รับการนับถือในฐานะเทพเจ้าของลงมา



การวางแผนผังสร้างปราสาทเมืองต่ำอยู่ในรูปแบบสถาปัตยกรรมกรอบสี่เหลี่ยมที่ลงตัว สิ่งก่อสร้างโดยรวมหันหน้าไปทางทิศตะวันออก ประกอบด้วยกลุ่มปราสาโทธิฐานจำนวนห้าองค์ที่เปรียบเป็นสัญลักษณ์ของเข้าพระสุเมรุห้ายอดสร้างอยู่บนฐานศิลาแลงเดียวกัน องค์กลางแวดหน้าเป็นปราสาทประ擅 คงเหลือซากเพียงส่วนฐานส่วนอีกสี่องค์ยังมีสภาพค่อนข้างสมบูรณ์ ถัดไปคือบริณามลัยสองหลังที่ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าของกลุ่มปราสาโทธิฐาน เชื่อกันว่าเป็นสถานที่เก็บรักษาคัมภีร์หรือตำราทางศาสนา หรืออาจเป็นที่ประดิษฐานรูปเคารพต่างๆ ส่วนระเบียงคดมีลักษณะเป็นแนวกำแพงชั้นในของโบราณสถานล้อมรอบกลุ่มปราสาท ก่อสร้างด้วยหินราย พื้นปูด้วยศิลาแลง บริเวณกึ่งกลางระเบียงคดทุกด้านก่อสร้างเป็นซุ้มประตูในแนวเดียวกันกับซุ้มประตูของกำแพงแก้ว



ด้านนอกของระเบียงคดเป็นลานปราสาทมีสระน้ำอยู่สี่สระบริเวณ ประดับด้วยพญานาค ๕ เศียรเลี้ยงหอดตัวไปตามแนวขอบสระ สันนิษฐานว่าสระน้ำทั้งสี่น้ำจะเกี่ยวข้องกับข้อความในจารึกตัวอักษรเขมรโบราณ มีความหมายคือ สายน้ำเป็นเครื่องรักษาเทวสถาน ถัดจากลานปราสาทเป็นกำแพงแก้วก่อตัวโดยศิลาและทรงกึงกลางกำแพงมีชั้มประตุก่อตัวหินทรายอยู่ในแนวตรงกับชั้มประตุของระเบียงคดทั้งสี่ทิศ ทางด้านทิศเหนือของปราสาทเมืองตាំ มีสระน้ำหรือบารายขนาดใหญ่เรียกว่า ทะเลเมืองตាំ เป็นแหล่งน้ำเพื่อการอุปโภคและบริโภคของชุมชน

สภาพแวดล้อมบริเวณปราสาทเมืองตាំนั้นร่มรื่น มีต้นไม้สูงใหญ่เรียงรายไปทั่วบริเวณ เป็นอีกแห่งที่มีระบบจัดการด้านความสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยอย่างดี มีการออกแบบรูปหลักษณ์ลังขยะให้กลมกลืนกับธรรมชาติ ติดป้ายรณรงค์ให้ทิ้งสิ่งปฏิกูลในที่ที่จัดเตรียมไว้ทุกวันเสาร์ อาทิตย์ มีมัคคุเทศก์น้อยพาเดินเที่ยวชมและให้ข้อมูลเกี่ยวกับโบราณสถาน และเนื่องจากปราสาทเมืองตាំตั้งอยู่ภายในชุมชนที่เข้มแข็ง ได้แก่ ชุมชนบ้านโคกเมือง ซึ่งยึดหลักการดำรงชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง และให้ความสำคัญต่อการรักษาสิ่งแวดล้อม จึงไม่น่าแปลกใจที่จะเห็นคนในชุมชนเดินทางโดยใช้จักรยานเป็นหลัก เดินเล่นชมธรรมชาติริมน้ำรับประทานอาหารท้องถิ่น พักผ่อนใต้ร่มเงาไม้น้อยใหญ่นับได้ว่าจังหวัดบุรีรัมย์เป็นหนึ่งจังหวัดในภาคอีสานที่มีทั้งเรื่องราวประวัติศาสตร์ปราสาทหินพันปีทั่งดง และชุมชนที่ยังเปี่ยมด้วยศรัทธาในการอนุรักษ์วัฒนธรรมความเป็นอยู่แบบพอเพียง





## วันที่สี่

วันนี้จะพาไปสัมผัสมหานครที่มีชีวิตผูกพันกับวิถีเกษตรอินทรีย์ และเศรษฐกิจพอเพียง รวมถึงเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของการปลูกหม่อน เลี้ยงไก่ การทอผ้าไหม การแปรรูปสมุนไพร ตลอดจนการอนุรักษ์การทอเสื่อกยกลายโดยกลุ่มผู้พิการ ณ ชุมชนเข้มแข็งแห่งบ้านโคกเมือง อำเภอประโคนชัย โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ เริ่มต้นแต่...





## สารัตกรรมกระบวนการผลิตข้าวหางงอกอันทรีย์...จากข้าวหอมมะลิ ดินภูเขาไฟ

ด้วยผืนดิน ผืนนาอยู่ในบริเวณพื้นที่ภูเขาไฟที่ดับสนิทแล้ว ดินบริเวณนี้จึงเกิดจากการย่อยสลายของลาวาภูเขาไฟที่ปะทุออกมานมีปริมาณแร่ธาตุสูง ทำให้ข้าวหอมมะลิพันธุ์ ๑๐๕ ที่ชาวบ้านโคงเมืองปลูกเป็นประจำมีธาตุอาหารอยู่ในเมล็ดข้าวสูงมาก โดยเฉพาะธาตุเหล็ก พอฟอรัส และแคลเซียม ที่สำคัญ มีความหอมนุ่มนวล รสชาติดี และด้วยวิถีการปลูกข้าวแบบเกษตรอินทรีย์ มีการนำปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพมาใช้ ข้าวบ้านโคงเมืองจึงขึ้นชื่อว่าเป็นข้าวปลอดภัย รสชาติอร่อยไม่เหมือนใคร ต่อมาเกษตรกรรายใหญ่ชุมชนรวมตัวกันจัดตั้ง ศูนย์ข้าวชุมชน โดยมีแนวคิดนำข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟ มาพัฒนาต่อยอดเป็นข้าวหางงอก ซึ่งข้าวจะผ่านกรรมวิธีการผลิตเพื่อให้เมล็ดข้าวเกิดยอดอ่อนหรือจมูกข้าว เพิ่มคุณค่าทางสารอาหาร เช่น กากา (GABA - Gamma Amino Butyric Acid) เป็นสารอาหารที่เกิดขึ้นในส่วนของจมูกข้าวและเกิดขึ้นในภาวะที่ข้าวกำลังงอก มีประโยชน์ช่วยให้ระบบเผาผลาญดีขึ้น และช่วยกระตุ้นฮอร์โมนที่สร้างการเจริญเติบโตของเซลล์ใหม่ให้กับร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ พาร์กินสัน และมะเร็งบางชนิด



### ขั้นตอน การผลิตข้าวหางงอก

มีความละเอียดอ่อนและใส่ใจดูแลในทุกรอบวนการ เริ่มตั้งแต่การคัดและทำความสะอาดข้าวเปลือกนำไปแช่น้ำ ๒๔ ชั่วโมง เสร็จแล้วตักใส่ถุงบ่มไว้อีก ๒๔ ชั่วโมง ช่วงที่ข้าวถูกบ่ม เป็นช่วงที่จมูกข้าวจะงอกออกมามาก เรียกว่า ยอดอ่อน เมื่อบ่มครบ ๒๔ ชั่วโมงแล้ว นำไปนึ่งประมาณ ๒๐ นาที แล้วตากแดด ๒-๓ ชั่วโมง หลังจากนั้นนำเข้าร่ม ผึ่งให้แห้งสนิท ก่อนจะนำไปเข้าโรงสีและกษาเทาเปลือก



สิ่งที่น่าภาคภูมิใจนอกเหนือจากการผลิตข้าวยางออกอินทรีย์ที่มีคุณภาพแล้ว เป้าหมายของศูนย์ข้าวชุมชน คือ ช่วยเหลือสมาชิกโดยรับซื้อเมล็ดข้าวที่แตกหักไม่สมบูรณ์ ซึ่งไม่สามารถนำไปทำพันธุ์ข้าวได้ มาทำเป็นข้าวยางออก เพราะถึงแม้จะเป็นเมล็ดข้าวที่แตกหักแต่พอมาผ่านกระบวนการนึ่ง เมล็ดข้าวเหล่านี้จะมีคุณสมบัติสามารถยึดหยุ่นกล้ายเป็นเมล็ดที่สมบูรณ์เหมือนเดิมได้ เป็นการช่วยเหลือเกษตรกรโดยตรง อีกทั้งยังเพิ่มมูลค่าราคาข้าวให้สูงขึ้นด้วย



## สารต่างๆ ในการทำไอศครีมข้าวกล้อง

ความพิเศษของข้าวกล้องบ้านโคกเมือง นอกจากหุงแล้วนุ่มน่ารับประทาน ชาบ้านยังคิดค้นนำมาดัดแปลงทำเป็นไอศครีมหอมหวานซึ่งใจด้วย โดยมีขั้นตอนเริ่มจากนำข้าวไรซ์เบอร์รีและข้าวกล้องที่ผ่านกระบวนการแซ่น้ำร้าว ๔-๕ ชั่วโมงและบ่มไว้ประมาณ ๖-๗ ชั่วโมงจนเกิดจมูกข้าว มาอย่างละ ๒ ขีดครึ่ง ปั่นรวมกับน้ำอ่อนย่างละเอียดกิโลกรัม กรองด้วยผ้าขาวบาง อกมาเป็นน้ำข้าว ๑ กิโลกรัม หลังจากนั้นผสมกะทิสด ๑ กิโลกรัม ใส่น้ำตาลทราย ๓ ขีด นมสด ๑ กระป่อง นมขันหวาน ๑ กระป่อง ตามด้วยแป้งข้าวโพด ๑ ขีด เพื่อให้เนื้อไอศครีมเนียนนุ่ม ใส่เกลือหนึ่งช้อนชาเพิ่มรสกลมกล่อม หลังจากผสมทุกอย่างรวมกันแล้ว นำไปตั้งไฟเคี่ยวพออุ่น เสร็จแล้วพักไว้จนเย็น และนำเข้าเครื่องปั่นไอศครีม ใช้เวลาปั่นประมาณ ๑๕ นาที ซึ่งการปั่นไอศครีมควรทำตอนกลางคืน หรือตอนอากาศเย็นๆ เนื้อไอศครีมจะฟูเร็วขึ้น เมื่อปั่นเสร็จแล้วนำไปบรรจุในถังไอศครีมที่อัดแน่นด้วยน้ำแข็งและเกลือ พักทิ้งไว้หนึ่งคืน จะได้ไอศครีมข้าวกล้องที่หอมหวาน อร่อย เย็นชื่นใจ





## ชุมวัถีชีวิตชาวบ้านกับการปลูกหม่อน เลี้ยงไหม และกอผ้าลายผักกุด

ชาวบ้านโคกเมืองมีวิถีชีวิตอยู่กันแบบพอเพียง ปลูกข้าวรับประทานเอง ปลูกหม่อน เลี้ยงไหม และทอผ้าสำหรับนุ่งห่มใช้ในชีวิตประจำวัน เดินไปบ้านไหน ส่วนใหญ่จะเห็นผู้เฒ่าผู้แก่นั่งทอผ้าอยู่ใต้ถุนบ้าน สลับกับเลี้ยงหลานบ้าง ทำงานบ้านบ้าง เป็นภาพที่อบอุ่น สะท้อนการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ภายในหมู่บ้าน มีการตั้งกลุ่มเลี้ยงไหม ทอผ้า โดยมีสมาชิกมาร่วมตัวกัน หวังเพียงว่าจะได้ออนุรักษ์การทำผ้าไหมของบ้านโคกเมืองให้คงอยู่ต่อไป นักท่องเที่ยวสามารถมาเยี่ยมชมวิธีการเก็บใบหม่อน เลี้ยงไหม ชมขั้นตอนการผลิตเส้นไหมเพื่อนำไปทอผ้า มีการสาธิตการทำผ้าในลวดลายต่างๆ ส่วนลายที่เป็นสัญลักษณ์ประจำบ้านโคกเมืองคือลายผักกุด ซึ่งเลียนแบบมาจากภาพสลักข้างประตูปราสาทเมืองตា และยังมีลายอื่นๆ ที่ชาวบ้านคิดค้นขึ้นมาเอง เช่น ลายจอมปราสาทลายขอ และลายดอกแก้ว เป็นต้น ผ้าทุกผืนต่างมีลวดลายโดดเด่นผสมกับฝีมือการทอที่ประณีต ทำให้ผ้าทอของบ้านโคกเมืองมีความงดงามและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว





## อร่อยมื้อกลางวันกับเมนูหลักสี

หมู่บ้านแห่งนี้ มองไปทางไหน จะเห็นแต่รั้วสีเขียว แซมด้วย สีเหลือง สีแดง สีม่วง หากเดินเข้าไปใกล้ๆ จะเห็นทั้งกระถิน อัญชัน พริก กะเพรา มะเขือเทศ และพืชผักอีกมากมาย หลายชนิด บางบ้านนอกจากจะปลูกผักสวนครัวรักภินได้แล้ว บริเวณบ้านยังมีแปลงผัก เช่น คะน้า ฟักทอง ผักบุ้ง ผักกาดขาว ไว้รับประทานอีกด้วย มื้อกลางวันนี้ จะได้อร่อยกับผักเหล่านี้ ที่ชาวบ้านเก็บมาปรุงกันสดๆ กับรสชาติอาหารฝีมือพื้นถิ่น และ เมนูหลักสีสัน ไม่ว่าจะเป็น ยำใบไม้บห្សា ยำเห็ดภูเขาไฟ ข้าวจีสมุนไพร ข้าวอัญชัน ข้าวขมิ้น ข้าวใบเตย ข้าวไรซ์เบอร์รี และหากมีแยกพิเศษมาเยือน จะมีเมนูไก่ต้มใบมะขามอ่อน แกงคั่วไก่บ้าน ไวน์ต้อนรับ เสิร์ฟพร้อมน้ำสมุนไพรไทย เช่น น้ำใบย่านาง น้ำใบบัวบก น้ำอัญชัน นอกจากจะเป็นมื้อกลางวันที่มี สีสันสวยงาม รสชาติพื้นบ้านแท้ๆ แล้ว ยังมีความสด สะอาด และปลอดภัยด้วยเช่นกัน



ชาวบ้านโคกเมืองไม่ได้ต้องการแค่นำเสนอเมนูอาหารที่สดใหม่ แต่มีความตั้งใจให้ผู้มาเยือนได้บริโภค วัตถุดิบมีคุณภาพปลอดสารพิษ เช่น สลัดผักที่นอกจากใช้ผักที่ปลูกเองแล้ว ไปเปิดที่รับประทานคู่กันก็ เป็นผลผลิตจากเป็ดที่เลี้ยงตามธรรมชาติ จึงมีสารอาหารครบถ้วน ส่วนน้ำสลัดนั้นมีการซอยกระเทียมสด ผสมลงไป มาจากแนวคิดการกินอาหารให้เป็นยาเพื่อรักษาสุขภาพและบำรุงร่างกาย โดยชุมชนได้จัดตั้ง กลุ่มอาหารปลอดภัย สมุนไพรเพื่อสุขภาพ เพื่อนำรักษาสุขภาพและการกิน อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมการปลูก และรวบรวมพืชผัก สมุนไพรพื้นบ้านต่างๆ นำมาประกอบอาหาร นักท่องเที่ยวเองก็สามารถร่วมเรียน ทำอาหารห้องถังกับชาวบ้านได้ ทั้งหมดนี้ นอกจากจะสะท้อนให้เห็นถึงการใส่ใจด้านความปลอดภัยของ ผู้บริโภคแล้ว ยังเป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานความพอเพียงด้วย



## จิบชา Yam Bāy พร้อมชมการคั่วชาสมุนไพร

หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ผ่อนคลายกับชาอุ่นๆ ซึ่งใบชาทำมาจากสมุนไพรที่ปลูกภายใน รั้วบ้าน ไม่ว่าจะเป็นใบหม่อน มีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ ใบเตย ช่วยบำรุงหัวใจ ใบราชเจด ช่วยล้างพิษใน ร่างกาย และใบตะไคร้ รักษาโรคความดันโลหิตสูง พร้อมกับชมขั้นตอนการทำใบชา ตั้งแต่หั่นใบสด นำมา ตากแห้ง และคั่วด้วยเตาถ่าน สำหรับการคั่วใบชาที่นี่จะไม่ใช้ตะหลิวหรือไม้พาย แต่จะใช้มือคั่วหรือ พลิกใบชา หากอุณหภูมิร้อนเกินกว่าที่มือทนความร้อนได้ ต้องเอาถ่านในเตาออก เพื่อควบคุมอุณหภูมิ ไม่ให้เกินประมาณ ๔๐ องศาเซลเซียส ถ้าสูงกว่านั้นจะทำให้สูญเสียสรรพคุณตัวยาในใบชา และไม่ควรคั่วชา ในบริเวณที่ประกอบอาหาร เพราะกลิ่นและควันจะซึมเข้าใบชาได้ ส่วนการเก็บสมุนไพรที่นำมาทำเป็น ใบชาอีก ต้องเก็บตั้งแต่เข้าตรุก่อนพระอาทิตย์ขึ้น เพื่อให้ตัวยาในสมุนไพรยังอยู่ครบถ้วน และการบรรจุชา ต้องทำตอนมีแดดหรือตอนกลางวัน เพื่อไม่ให้ใบชาเกิดความชื้น เรียกได้ว่า ทุกขั้นตอนในการผลิตใบชาได้ รับการใส่ใจในรายละเอียด ทำให้ใบชาที่นี่ออกจากจะปลอดภัยแล้ว ยังมีคุณค่าทางตัวยาสูงด้วยเช่นกัน





## เสือก gly พนรมรุ่ง...หนึ่งเดียวในอีสานใต้

นอกจากที่กล่าวมา ชาวบ้านโคกเมืองยังมีภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการทอเสือก gly ที่สำคัญไปกว่านั้น กลุ่มที่ทอได้ประณีตสวยงามคือกลุ่มผลิตภัณฑ์คนพิการ ผู้ฝากร่มฝึกทำการทอ “เสือก gly ปราสาทพนรมรุ่ง” อันเป็นสินค้าโดดเด่นของจังหวัดบุรีรัมย์ให้ชื่นชม นอกจากเสือก gly แล้ว ยังมีผลิตภัณฑ์แปรรูปอื่นๆ เช่น กระเบื้อง แจกัน กล่องกระดาษทิชชู ให้ได้เลือกซื้อเป็นสินค้าที่ระลึกก่อนกลับ...ลองสังเกตบ้านหล่ายฯ หลัง นอกจากจะปลูกพืชผักเป็นรากินได้แล้ว ยังปลูกต้นกล้วยริมรั้ว สำหรับนำมาทอเสือก เมื่อต้องการใช้กาก เพียงเดินไปหน้าบ้านก็ตัดมาใช้งานได้แล้ว ไม่ต้องเดินทางไกล ไม่ต้องขนส่งให้เปลืองพลังงาน เป็นการช่วยลดโลกร้อนได้อีกด้วย



## หมู่บ้านสีเขียว หมู่บ้านโคกเมือง

ไม่น่าแปลกใจหากจะยกให้บ้านโคกเมืองเป็นหมู่บ้านต้นแบบในการใช้ชีวิตแบบพอเพียง เป็นชุมชนสีเขียวที่ไม่ได้ดูแลแค่ถนนหนทางให้สะอาดสะอ้าน หรือจุดทึ่งสิ่งปฏิกูลอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยเท่านั้น แต่ยังดูแลเอาใจใส่ด้านสุขภาพด้วยการปลูกข้าวอินทรีย์ ปลูกผักสวนครัวกินเอง ปลูกสมุนไพรรักษาโรค และยังเป็นหมู่บ้านที่มีแหล่งประวัติศาสตร์สำคัญ มีวัฒนธรรมเป็นของตนเอง มีภูมิปัญญาท้องถิ่น ชุมชนร่วมใจกันอนุรักษ์ทรัพยากรของตนให้คงอยู่อย่างยั่งยืน



## วันที่ห้า

เช้าวันสุดท้ายออกเดินทางไปชุมชนบ้านเจริญสุข อําเภอเฉลิมพระเกียรติ ชุมชนที่จะถ่ายทอดเรื่องราวเกี่ยวกับการกำเนิดผ้าภูอัคนี และการอนุรักษ์ป่า ซึ่งชาวบ้านเจริญสุข มีความศรัทธาร่วมแรงร่วมใจกันรักษาทรัพยากรป่าไม้มากกว่าสิบปี เพราะเชื่อว่า ทรัพยากรเหล่านี้ให้ชีวิต ให้อาชีพ โดยเป็นทั้งแหล่งอาหาร แหล่งเรียนรู้ ตลอดจนเป็นแหล่งสร้างรายได้จากการทอผ้าภูอัคนีจนถึงทุกวันนี้





## ປ່າໄມເຄື່ອຫວວິຂອງຊຸມຜົນ

ຕັ້ງແຕ່ປີ ๒๕๓๘ ກລຸ່ມຈາກບ້ານຈຳນວນໜຶ່ງລຸກຂຶ້ນມາດູແລປ່າຂອງຕນເອງ ດ້ວຍເລີ່ມເຫັນວ່າທຮພາກປ່າໄມນັ້ນມີຄຸນຄ່ານານັບການ ຈຶ່ງຮົມກລຸ່ມກັນເປັນຮາຊະກູຮາສາສມັກປີທັກໝູ່ປ່າ ມີການຈັດເວຣຍາມລາດຕະເວນປ່າ ໂດຍຜູ້ໜູ້ງຈະອົກຕຽງເວລາກລາງວັນ ຜູ້ໜ້າຍຈະອົກຕຽງເວລາກລາງຄືນ ມີການອົກກູຽຮະເບີບຕ່າງໆ ເພື່ອເປັນແນວທາງການປົກປັບຕໍ່ວ່າມັກັນ ເຊັ່ນ ຫ້າມຕັດໄຟ້ ຫ້າມທຶນຂຍະ ຫ້າມເພາໄຟ້ ຫ້າມທຳລາຍປ່າ ຫ້າມນຳຈອບຫຼືເສີມໄປຊຸດຕັ້ນໄຟ້ໃຫ້ເກີດຄວາມເສີຍຫາຍ ໄມເພີ່ມເຫັນວ່າ ຍັງມີການຕ່ອຍອດສອນໃຫ້ລຸກຫລານຮູ້ຂ້ອຈຳກັດການໃໝ່ປະໂຍ້ນຈາກທຮພາກ ສອນໃຫ້ຮູ້ຄຸນຄ່າແລກຮັກຊາອຢ່າງຍິ່ງຍືນ ໂດຍບຣຈຸອູ່ໃນຫລັກສູຕຣາກເຮັດວຽກຕັ້ງແຕ່ໜັ້ນປະໂຄມຄື່ນມັຍມ ດ້ວຍຄວາມຮັກ ຄວາມສຽ່ງຫາແລກຄວາມຫວັງແໜທຮພາກປ່າໄຟ້ ທຳໃຫ້ປັຈຈຸບັນຊຸມຜົນບ້ານເຈີ້ງສຸຂມີປ່າໄຟ້ທີ່ເຂົ້າວ່ອນ ມີສັດວິປ່າເພີ່ມມາກັ້ນ ແລະມີພື້ນປະນຸມຫຼຸງຫາກອຸດມສມບູນຮົມທັງປີ



“ປ່າຊຸມຜົນຂອງເຮົາເປັນແໜ້ນທຸກລົ້ງທຸກອຍ່າງ ເປັນທັງແລ່ງອາຫານຂອງໜຸ່ມບ້ານ ຂອງຕຳບລຂອງອຳເກົວ ຈາກບ້ານໄມ້ມີໄຣມີຮູ້ວ່າຊຸມຜົນນີ້ຫວັງແໜທະໄຣບ້າງ ເກີບຮັກຊາອະໄຣບ້າງ ກາຮ່ວມກັນຮັກຊາປ່າຄືວ່າເປັນການເຮີ່ມຕົ້ນທີ່ ທຳໃຫ້ຊຸມຜົນມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ ຕ່ອຍອດມາຄື່ນກູມືປົງຄູາທ້ອງຄື່ນກາຮ່ອຜ້າກູວັກນີ້” ຄຸນສໍາຮວຍ ສໍາມະເຮືອງ ປະຮານກລຸ່ມທອຜ້າກູວັກນີ້ ກລ່າວດ້ວຍຄວາມມຸ່ງມັ້ນ



## ดินภูเขาไฟ...กำเนิดผ้าภูอัค尼

ด้วยชีวิตของชาวบ้านเจริญสุขเติบโตมากับการทอผ้าตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ มีการปลูกหม่อนเลี้ยงไหม และย้อมดินโคลนมานานแล้ว แต่เมื่อต้นทุนการเลี้ยงไหมค่อนข้างสูงจึงหันมาใช้ฝ้ายในการทอผ้าแทน ต่อมาเมื่อปี ๒๕๕๐ เริ่มสังเกตว่าเวลาขึ้นเข้าเช้าป่า เศษดินที่ติดตามชายเสื้อชายกาลงเกง มีสีแดงผิดปกติ เมื่อกีบตัวอย่างดินมาทดลองย้อมกับผ้าฝ้าย ผลปรากฏว่าผ้ามีสีน้ำตาลเข้มสวยงาม ทั้งยังหนานุ่มเป็นพิเศษ จึงเป็นที่มาของผ้าภูอัค尼ในปัจจุบัน



## ชมขั้นตอนการผลิตผ้าภูอัค尼

เริ่มตั้งแต่การไปเก็บดินและวัตถุธรรมชาติต่างๆ โดยสถานที่เก็บดินนั้นคือ บริเวณเนินเขาด้านทิศตะวันออกของเขาดินแดง ซึ่งเป็นหนึ่งในเขาริวรของเขาพระอังคาร ภูเขาไฟที่ดับสนิทแล้ว ดินบริเวณนี้มีสีแดงเข้มต่างจากดินบริเวณอื่น การเก็บดินนั้นจะเก็บเป็นสองส่วน ส่วนแรกคือการเก็บหน้าดิน เนื้อดินจะนุ่มละเอียด ส่วนที่สองคือการขุดลึกลงไปสองเมตรครึ่ง เนื้อดินจะจับตัวเป็นก้อนและมีสีขาวปน เมื่อกีบทั้งสองส่วนแล้ว นำมาทำความสะอาดโดยใช้ตะแกรงร่อนเอาเศษหิน เศษใบไม้ออก เสร็จแล้วนำดิน





ในส่วนที่เป็นก้อนไปแข่น้ำที่มีส่วนผสมของไม้ประดู่เพื่อให้เนื้อดินเปียกยุ่ยส่วนหน้าดินที่เนื้อละเอียดอยู่แล้วสามารถนำไปผสมกับน้ำไม้ประดู่ใช้ได้เลย จะผสมมากผสมน้อย แล้วแต่ความเข้มของสีที่ต้องการ เมื่อเสร็จกระบวนการแข่นดินจนเปียกกลາຍเป็นน้ำโคลนแล้ว นำฝ้าย ๑ กิโลกรัมมาหมักโดยใช้มือขยำให้ดินโคลนเข้าไปถึงแกนของฝ้าย หมักทิ้งไว้ ๔ ชั่วโมงแล้วนำไปต้มฝ้าย ๑ กิโลกรัม ใช้น้ำไม้ประดู่ต้ม ๑๕ ลิตร ต้มอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง เพื่อให้สีซึมซับลงไปในฝ้ายให้มากที่สุดระหว่างการต้มต้องวนเส้นฝ้ายตลอดเวลาเพื่อให้สีติดเสมอ กันทุกเส้น เมื่อต้มเสร็จแล้ว ไปผึ่งให้เย็น แล้วนำมาตากแดดสังเกตจนกว่าจะแห้ง เมื่อฝ้ายแห้งแล้ว นำมารอให้เป็นหลอด เพื่อเตรียมเข้าสู่ขั้นตอนการออกแบบ และการห่อต่อไป





วัตถุดิบจากธรรมชาติที่นำมาข้อมฝ่ายไม้ได้มีเพียง ดินぐูเข้าไฟ ด้วยภูมิปัญญาชาวบ้าน ยังคิดค้นนำเอาผุ่นของ หินบะซอลต์ซึ่งมีสีเทา นำมาผสมกับสีของดอกอัญชัน ที่ให้สีพิการมา รวมกันเป็นสีเทาฟ้า โดยเด่นสวยงาม อีกทั้งยังมีเปลือกกระโดน ให้สีน้ำตาลอ่อน ใบสมอ ให้สี เขียวเข้ม ใบบุญคาลิปตัส ให้สีเขียวอมเหลือง เปลือกมะพุด ให้สีเหลืองอ่อน ขมิ้น ให้สีเหลืองเข้ม ฝาง ให้สีแดงอมชมพู และครั้ง ให้สีแดงเข้ม ส่วนลดลายต่างๆ ที่ใช้ทอมีลาย สายฝนぐูอัคค尼 ซึ่งเป็นลายเอกลักษณ์ประจำหมู่บ้าน และยัง มีลายที่คิดค้นขึ้นใหม่ เช่น ลายตาม่าย ลายสไลด์สลับ เป็นต้น นักท่องเที่ยวที่ไปเยี่ยมชมสามารถสนับสนุนชุมชน โดยการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าぐูอัคค尼ทั้งในรูปแบบผ้าคลุม ไหล่ ผ้าพันคอ เสื้อสำเร็จรูป ฯลฯ ได้



## ↑ ก่องเกี่ยวกองธรรมชาติ เรียนรู้แหล่งวัฒนธรรม

นอกจากเรียนรู้เรื่องผ้าภูอัคนีแล้ว ชุมชนบ้านเจริญสุขยังมีเส้นทางเดินเท้าศึกษาธรรมชาติในป่าของเขาระยะทาง ๗ กิโลเมตร โดยมีกลุ่มราชภราสาสมัครพิทักษ์ป่านำทางไปชมป่ากับปล่องภูเขาไฟที่ยังมองเห็นได้ชัดเจนระหว่างทางสามารถศึกษาพันธุ์ไม้ พืช สมุนไพร ผักป่าต่างๆ ได้อีกทั้งบนเขาระยะการยังเป็นที่ตั้งของวัดเขาระยะที่สวยงาม นับยอดของอุโบสถบรรจุพระองค์ธรรมชาตุให้พุทธศาสนาสันกิชนได้กราบไหว้บูชา นอกจากนั้นยังมีโบราณวัตถุสำคัญคือ ใบเสมา หินบะซอร์ต์ สมัยทวารวดี ซึ่งพบเพียงแห่งเดียวในประเทศไทยตั้งอยู่ร่องอุโบสถ ปัจจุบันชาวบ้านเจริญสุขยังคงรักษาและสืบส่อง



คงสิบสี่ ที่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ โดยทุกเดือนจะมีงานบุญต่างๆ เช่น งานบุญพระ偉ด งานบุญส่งgranต์ งานบุญบังไฟ เป็นต้น และจากประเพณีนี้เอง ได้มีการต่อยอดไปถึงลูกหลานโดยจัดอบรมเรื่องศีลธรรม จริยธรรม เพื่อปูรากฐานและเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เยาวชน พร้อมทั้งรณรงค์ให้ชนรุ่นหลังเห็นคุณค่าของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม และประเพณีให้คงอยู่สืบไป

## ✚ ชุมชนบ่ออยู่ ชุมชนเจริญสุข

ได้เรียนรู้และสัมผัสถึงการดำเนินชีวิตของชาวบ้านเจริญสุข นับว่าสมชื่อหมู่บ้าน “เจริญสุข” อย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลรักษาป่า ชุมชน การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นการนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์และปลูกป่าทดแทนรณรงค์ให้เยาวชนหันมาสนใจประเพณีพื้นบ้าน ร่วมกันรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างเข้มแข็ง จัดตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านคุยตราชุดแลรักษาความสะอาดของแหล่งน้ำและถนน มีการคัดแยกขยะและจัดตั้งกองทุนรับซื้อขยะของแต่ละครัวเรือน ทั้งหมดนี้ ล้วนสะท้อนให้เห็นถึงพลังและความมุ่งมั่นของชาวบ้านในการพัฒนาให้ชุมชนตนเองน่าอยู่และมีความสุขอย่างยั่งยืน



## ❖ เส้นทางตามรอยปราสาทขอมพันปี ถินภูเขาไฟ ผ้าภูอัคนี วิถีชุมชนพอเพียง

เป็นเส้นทางที่เล่าขานตำนานและประวัติศาสตร์ นับตั้งแต่เรื่องราวการกำเนิดดินแดนภูเขาไฟ การขยายอาณาจักรเขมร เกิดเป็นปราสาทหินน้อยใหญ่ เริ่มมีคนอพยพย้ายถิ่นฐานเข้ามายังกลัยเป็นแหล่งชุมชน ด้วยดินที่มีแร่ธาตุจากลาภภูเขาไฟ ทำให้พืชไร่และผลิตผลทางการเกษตรมีความอุดมสมบูรณ์ จนเกิดเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น นำมาต่อ�อดเป็นผลิตภัณฑ์โดดเด่นสร้างรายได้ให้กับชุมชน ทั้งหมดนี้คือเรื่องราวที่เชื่อมโยงตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ทุกอย่างเริ่มต้นจากแค่ผืนดินและก้อนหิน เจริญงอกงามมาเป็นชุมชนเข้มแข็ง ยึดถือหลักเศรษฐกิจพอเพียงและมีจิตอนุรักษ์ทรัพยากรของตนด้วยชีวิตและจิตใจ ด้วยเอกลักษณ์อันโดดเด่น ทำให้เส้นทางนี้เป็นเส้นทางการท่องเที่ยวที่ยั่งยืนและอยู่ในความทรงจำ

# Green Experience

## เส้นทางตามรอยปราสาทขอมพันปี ถิ่นภูเขาไฟ ผ้าภูอัคนี วิถีชุมชนพอเพียง จังหวัดบุรีรัมย์

เส้นทางท่องเที่ยวนี้ นอกจากจะเป็นเส้นทางที่บอกเล่าเรื่องราวในอดีตของจังหวัดบุรีรัมย์ ตั้งแต่การกำเนิดภูเขาไฟ การขยายดินแดนอาณาจักรขอม มีแหล่งโบราณสถานและประวัติศาสตร์สำคัญ ไปจนถึงการกำเนิดชุมชนและภูมิปัญญาบริบูรณ์ที่สืบทอดกันมาแล้ว นักท่องเที่ยวจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม และการมีชีวิตอยู่กับวิถีแห่งความพอเพียงของคนในชุมชนด้วยเช่นกัน

### 7 Greens กับเส้นทางนี้



#### Green Heart

สิ่งสำคัญของเส้นทางนี้คือการมีจิตอนุรักษ์ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม รวมไปถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งชาวชุมชนบ้านเจริญสุขมีความรักและห่วงใยหั้งผืนดินผืนป่า สอนให้ลูกหลานรู้จักคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติ มีการปลูกป่าทดแทน มีการจัดเตรียมไฟป่า รวมไปถึงการดูแลรักษาความสะอาดภายในชุมชน และที่สำคัญคือการสืบทอดภูมิปัญญาผ้าภูอัคนีที่หล่อเลี้ยงชีวิตชุมชนบ้านเจริญสุขมาจนถึงทุกวันนี้



#### Green Logistics

นอกจากอุทยานประวัติศาสตร์พนมรุ้งและปราสาทเมืองตាที่ต้องใช้การเดินเท้าเข้าชมเท่านั้น การเดินทางภายในชุมชนบ้านโคกเมืองส่วนใหญ่ยังเป็นการเดินเท้าและปั่นจักรยานด้วยเช่นกัน อีกจุดเด่นของที่นี่คือ บ้านเกือบทุกหลังปลูกพืชผักกินเอง มีห้องปลูกริมรั้ว ทำแปลงผัก หากพื้นที่จำกัด ก็ปลูกในกระถาง ชาวบ้านมักเดินไปมาหาสู่กัน บ้านไหนมีพืชผักอะไร ก็แบ่งปันกันไป อีกทั้งยังมีภูมิปัญญาด้านการปลูกหม่อน เลี้ยงไก่ ทอผ้าไหม ทอเสื่อกยกลาย และมีการทำนาตามวิถีเกษตรอินทรีย์ เรียกได้ว่าหมู่บ้านเดียว มีครบทุกอย่าง ไม่ต้องเดินทางออกไปหาทรัพยากรจากภายนอกให้สิ้นเปลืองพลังงาน



#### Green Attraction

ทุกแหล่งท่องเที่ยวนี้มีการดูแลรักษาและการจัดการเรื่องสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างดี แต่ที่โดดเด่นคือ อุทยานประวัติศาสตร์พนมรุ้งและปราสาทเมืองตាที่ยังคงสภาพแวดล้อมดงดิบตามธรรมชาติ มีเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดประจำดูแลต่างๆ จัดที่ทิ้งสิ่งปฏิกูลไว้อย่างเป็นระเบียบ และจัดภูมิทัศน์ให้ร่มรื่นสวยงาม อีกทั้งยังอนุรักษ์ผืนป่าและต้นไม้ใหญ่ ทั้งหมดนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการเอาใจใส่บำรุงรักษาแหล่งท่องเที่ยวให้มีคุณภาพอย่างยั่งยืน



## Green Activity

ที่วนอุทยานภูเขาไฟกระโดงมีกิจกรรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมให้ทำมากมาย เริ่มตั้งแต่การเดินชมป่ากล่องภูเขาไฟกระโดง การเดินเท้าตามเส้นทางศึกษาธรรมชาติ เรียนรู้พันธุ์ไม้และสัตว์ป่าประจำถิ่น ซึ่งจัดขึ้นในช่วงฤดูหนาว ตลอดจนการเดินเท้าขึ้นไปสักการะสิงศักดิ์สิทธิ์บนยอดเขา ล้วนเป็นกิจกรรมที่รณรงค์ให้นักท่องเที่ยวหันมาใส่ใจสิ่งแวดล้อม เพิ่มความเข้าใจในภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ภายในภูเขาไฟกระโดง



## Green Community

การอนุรักษ์วิถีถิ่น ขนบธรรมเนียม ประเพณีต่างๆ หล่อหลอมให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง มีศรัทธาในการดำรงชีวิต ดังเช่น ชุมชนบ้านโคกเมืองและชุมชนบ้านเจริญสุข ที่ชาวบ้านยังคงรักษาวิถีความเป็นอยู่แบบดั้งเดิม ปลูกผัก ปลูกข้าวกินเอง ทอผ้าใช้เอง ย้อมผ้าด้วยสีธรรมชาติจากวัตถุดิบชนิดต่างๆ เช่น เปเลือกไม้ ดอกไม้ พืชทิพ และดิน อีกทั้งยังอนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น ตัวอย่างเช่น การทอผ้าไหม ทอเสื่อ กะลา และการห่อภูมิปัญญา ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการอนุรักษ์วิถีความเป็นอยู่แบบดั้งเดิม



## Green Service

ที่บ้านโคกเมืองมีศูนย์ข้าวชุมชนและกลุ่มอาหารปลอดภัย สมุนไพรเพื่อสุขภาพ คอยต้อนรับนักท่องเที่ยวโดยมีเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ให้ความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการผลิตข้าวของกมีการสาธิตการทำไอกครีมข้าวกล่อง นอกจากนี้ กลุ่มอาหารปลอดภัยฯ ยังนำวัตถุดิบภายในรั้วบ้านมาปรุงอาหาร จัดทำเมนูท้องถิ่นให้นักท่องเที่ยวได้ลิ้มลองและประยุกต์ใช้ในรูปแบบต่างๆ เช่น สบู่ แซมพู ครีมบำรุงผิว รวมถึงชาเพื่อสุขภาพด้วย



## Green Plus

การได้ท่องเที่ยว เรียนรู้ และเปิดประสบการณ์ต่างๆ บนเส้นทางนี้ ตั้งแต่เรื่องประวัติศาสตร์การกำเนิดภูเขาไฟ การเยี่ยมชมโบราณสถานที่มีสภาพแวดล้อมสมบูรณ์สวยงาม ตลอดจนถึงการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการใช้ชีวิตเรียบง่ายตามวิถีพื้นเมืองของชุมชนในจังหวัดบุรีรัมย์ อาจสร้างแรงบันดาลใจให้นักท่องเที่ยวเห็นคุณค่าและบอกต่อเรื่องราวที่งดงามเหล่านี้ให้กับคนอื่นๆ ส่งผลให้เกิดการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน มีคุณภาพ และเพิ่มพื้นที่สีเขียวในหัวใจ

## จังหวัดบุรีรัมย์

### ส่วนราชการข้อมูลเพิ่มเติม

วันอุทยานภูเขาไฟกรະโడง  
สำนักงานวันอุทยานภูเขาไฟกรະโಡง

- ☎ ๐ ๔๕๖๓ ๓๓๗๙
- ✉ khaokradongvolcano
- ✉ khaokradongvolcano@gmail.com
- นายรณพ พรงค์ (หัวหน้าวันอุทยานฯ)
- ☎ ๐๘ ๑๔๗๑ ๑๐๒๒

อุทยานประวัติศาสตร์พนมรุ้ง

- ☎ ๐ ๔๕๖๖ ๖๒๕๑
- ✉ ๐ ๔๕๖๖ ๖๒๕๒
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๖.๐๐-๑๕.๐๐ น.

ปราสาทเมืองตា

- ☎ ๐ ๔๕๖๖ ๖๒๕๑
- ✉ ๐ ๔๕๖๖ ๖๒๕๒
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๖.๐๐-๑๕.๐๐ น.

ชุมชนบ้านโคกเมือง

คุณอาม่าไฟ จันทร์วงศ์

- ☎ ๐๘ ๕๗๕๗ ๕๓๖๓
- ✉ Ampai Chanwong
- ✉ ampaichanwong@gmail.com

ชุมชนบ้านเจริญสุข

คุณสำราวย ศรีเมะเรือง

- ☎ ๐๘ ๕๕๕๖ ๖๐๗๑, ๐๘ ๕๖๓๒ ๗๖๒๕
- ✉ ผ้าพันคอภูอัคนี

### ตัวอย่างที่พักและร้านอาหารในเส้นทางนี้

#### ที่พักในอำเภอหนองร่อง

โรงแรมพนมรุ้งบุรี

- ☎ ๐๘ ๖๓๓๖ ๖๖๑๘, ๐ ๔๕๖๓ ๒๒๒๒

✉ www.phanomrungpuri.co.th

✉ info@phanomrungpuri.co.th

#### เดอะพาร์ค นางรองรีสอร์ท

- ☎ ๐๘ ๔๕๖๓ ๓๗๗๘, ๐ ๔๕๖๓ ๓๗๗๘

✉ www.theparknangrong.com

✉ The Park Nangrong Resort

✉ theparknangrong@yahoo.com

#### โรงแรมเอกลดา

- ☎ ๐ ๔๕๖๒ ๒๑๙๙

✉ www.akeladahotel-buriram.com

✉ Akelada Hotel, Nang Rong Buriram

✉ akelada\_hotel@hotmail.com

#### สวนหมากรีสอร์ท

- ☎ ๐๘ ๓๑๐๖ ๑๙๗๘, ๐ ๔๕๖๒ ๒๓๓๕

✉ www.suanmakresort.com

✉ marksod-nr@hotmail.com

#### ซี แอนด์ ซี รีสอร์ทนางรอง

- ☎ ๐ ๔๕๖๕ ๗๑๔๕-๗

✉ www.โรงแรมบุรีรัมย์.net

✉ fon99999@hotmail.com

#### ที่พักในอำเภอประโคนชัย

โรงแรมโยเกล เดอ لامูร์

- ☎ ๐ ๔๕๖๕ ๑๕๕๕๕

✉ www.hotel-delamour.com

✉ fo.delamour@outlook.com



## ร้านอาหารแนะนำในว่าเทือนางรอง

### ร้าน On The Way

- ☎ ๐๘ ๘๑๐๒ ๑๖๙๖
- ⌚ วันจันทร์-เวลา ๑๑.๐๐-๒๔.๐๐ น.  
วันพุธ-วันอาทิตย์ เวลา ๑๑.๐๐-๒๔.๐๐ น.  
(หยุดวันอังคาร)
- ⌚ On The Way ' Cafe & Restaurant

### イヤイヤ Balcony

- ☎ ๐๘ ๕๒๙๙ ๑๖๑๕
- ⌚ วันจันทร์-วันเสาร์ เวลา ๑๖.๐๐-๒๔.๐๐ น.  
(หยุดวันอาทิตย์)
- ⌚ イヤイヤ Balcony

### จิ้งนำขาหมู นางรอง

- ☎ ๐ ๔๕๖๓ ๑๕๗๓, ๐๘ ๑๗๙๐ ๔๙๐๙
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๗.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- ⌚ ขาหมูจิ้งนำนางรอง

### ร้านลักษณา ขาหมูตุนยาจีน

- ☎ ๐๘ ๗๕๖๓ ๑๓๑๙, ๐ ๔๕๖๓ ๑๓๑๙
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๙.๐๐-๒๐.๐๐ น.

### Oasis นางรอง

- ☎ ๐๘ ๗๒๕๕ ๖๓๑๕
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๑๐.๓๐-๒๒.๐๐ น.

### สวนอาหารดำเนนานไม้

- ☎ ๐๘ ๗๕๖๐ ๑๖๓๖, ๐ ๔๕๖๒ ๔๖๓๓
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๑๐.๐๐-๒๓.๐๐ น.
- ⌚ สวนอาหารดำเนนานไม้



## ร้านอาหารใกล้เคียงปราสาทหินพนมรุ้ง / ปราสาทเมืองต่า

### ร้านอาหารครัวอนงค์ พนมรุ้ง

- ☎ ๐๘ ๙๙๔๔ ๘๐๘๙, ๐๘ ๙๙๔๗ ๖๕๓๙,  
๐๘ ๖๑๕๐ ๒๑๓๐
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.

### ร้านวาริน

- ☎ ๐๘ ๓๗๒๒ ๘๗๗๗
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.

### ทวีชัยไก่ย่าง

- ☎ ๐๘ ๐๔๘๒ ๕๖๘๙, ๐๘ ๑๘๗๙ ๘๐๕๓
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๗.๓๐-๑๗.๐๐ น.

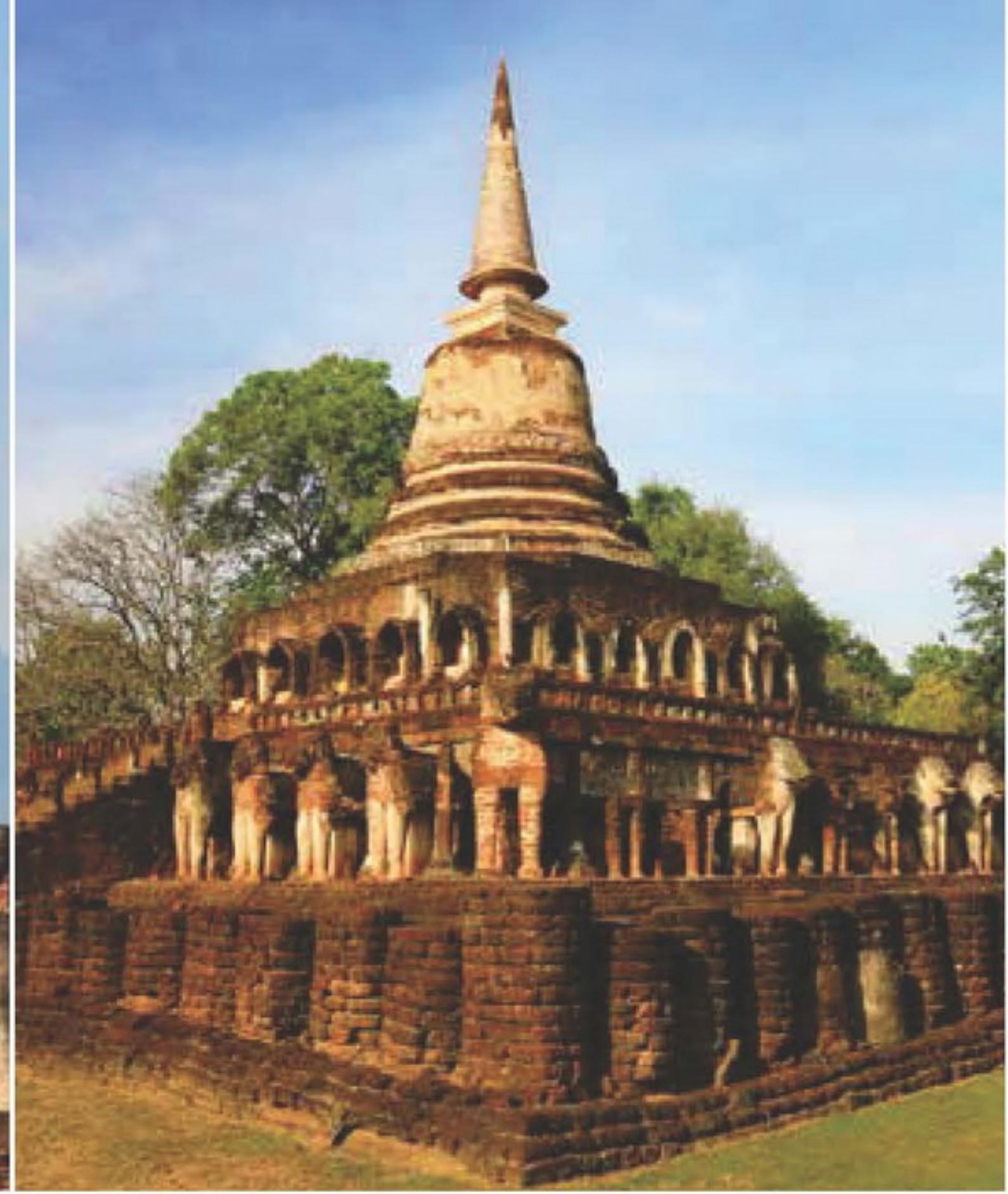


## ร้านใกล้เคียงสวนอุทยานกุฎาไฟกรະໂດງ

### ร้านอาหารสองพี่น้อง-ไดโนเสาร์ บุรีรัมย์

- ☎ ๐๘ ๑๒๖๔ ๔๕๖๒, ๐๘ ๖๒๕๕ ๘๘๕๐,  
๐ ๔๕๖๓ ๗๑๕๕
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๗.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- ⌚ ร้านอาหารสองพี่น้อง-ไดโนเสาร์ บุรีรัมย์





เส้นทางเมืองรุ่งอรุณแห่งความสุข  
สีสันสังคโลก ภูมิปัญญาผ้าหมักโคลน และวิถีเกษตรอินทรีย์



## จังหวัดสุโขทัย

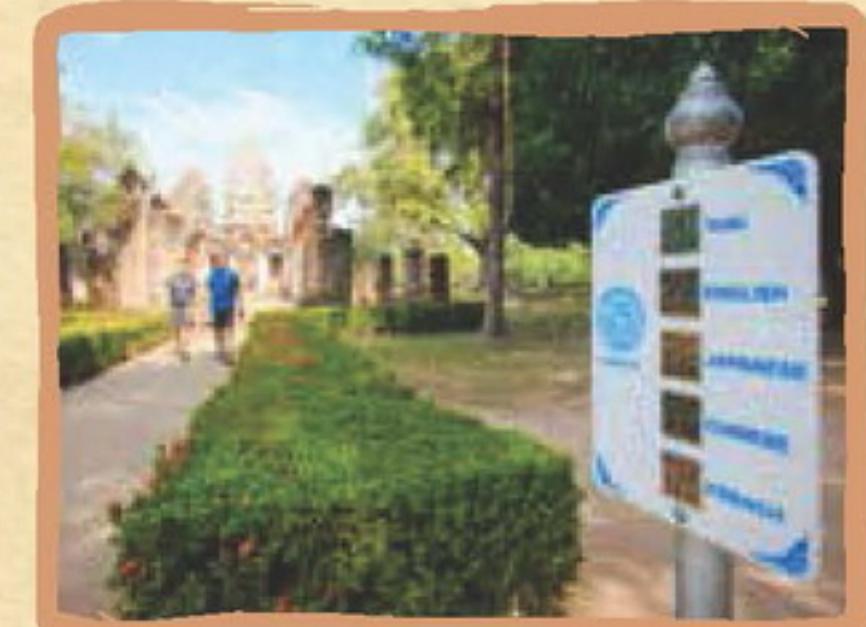
จังหวัดสุโขทัย ตั้งอยู่ในเขตภาคเหนือตอนล่าง เดยเป็นศูนย์กลางของอาณาจักรที่รุ่งเรืองถึงขีดสุด เมื่อ ๗๐๐ กว่าปีก่อน สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำไหลผ่านจากทิศเหนือจดทิศใต้ ตามหลักฐานในศิลารากษิษย์สมัยพ่อขุนรามคำแหงกล่าวว่า ด้วยสภาพภูมิประเทศที่มีน้ำบริบูรณ์ เช่นนี้ ผู้คนจึงทำเกษตรกรรมเป็นหลัก พืชผลมากมี ในน้ำมีปลาในนามีข้าว สมกับชื่อเมืองสุโขทัย ที่มีความหมายว่า “รุ่งอรุณแห่งความสุข” ส่งต่อเรื่องราวมาถึงปัจจุบันด้วยร่องรอยหลักฐานจากโบราณสถานและโบราณวัตถุมากมาย บ่งบอกถึงความสุขของผู้คนในอดีตและความรุ่งเรืองแห่งยุคสมัย รวมถึงวิถีชีวิตและภูมิปัญญาดั้งเดิม เช่น การทำเครื่องสังคโลก ภาชนะปั้นเคลือบ ลวดลายเป็นเอกลักษณ์ การย้อมหมัก และทอผ้าแบบโบราณ หรือการทำเกษตรกรรมแบบพึ่งพาธรรมชาติ

เส้นทางนี้จะพาไปรู้จักเมืองสุโขทัย ท่องเที่ยวไปในเขตเมืองเก่าบริเวณอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย และอุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัย ปั่นจักรยานสัมผัสร่องรอยอารยธรรมผ่านโบราณสถาน มีแมกไม้มรินตตลอดสองข้างทาง เยี่ยมชมแหล่งทำเครื่องสังคโลกที่ใหญ่สุดในสุโขทัย เรียนรู้กรรมวิธีการทำผ้าหมักโคลนจากภูมิปัญญาบรรพบุรุษที่บ้านนาตันจัน พร้อมชิมอาหารพื้นบ้านขึ้นชื่อย่างข้าวเปี๊บ ปิดท้ายกับการเรียนรู้กระบวนการเกษตรอินทรีย์ ร่วมเป็นเกษตรกรฝีกหัด ลงมือเก็บเกี่ยวผลผลิตด้วยตัวเอง ทั้งหมดเปรียบเสมือนการบอกเล่าอัตลักษณ์ทางของเมืองสุโขทัย เป็นการท่องเที่ยวที่ครบเครื่อง ได้เรียนรู้ทั้งประวัติศาสตร์ และภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมถึงอนุรักษ์วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมของชุมชน



วันแรก

ออกเดินทางสู่จังหวัดสุโขทัย เริ่มแรกทำความรู้จักกับเมืองสุโขทัยที่ อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย โบราณสถานของที่นี่เกือบทั้งหมดตั้งหันหน้าสู่ ทิศตะวันออก แสงแดดอ่อนโยนเช้าอาบไล่สีทองทابอิฐเก่าขึ้นสีน้ำตาลนวล อบอุ่น ดูสวยงาม อุทยานฯ เปิดทำการตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. และ ทุกวันเสาร์ เปิดโอกาสให้ผู้มาเยือนชมโบราณสถานยามค่ำคืนได้ถึงเวลา ๒๑.๐๐ น. และเพื่อเป็นการลดมลพิษ รวมถึงลดความเสี่ยงในการทรุดโทรม ของโบราณสถาน ตั้งแต่ ๑ มกราคม ๒๕๕๘ เป็นต้นมา ทางอุทยานฯ ไม่อนุญาตให้นำรถยกเข้ามายังพื้นที่ โบราณสถานชั้นใน เพราะต้องการให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยของนักท่องเที่ยวสามารถเที่ยวชมได้ ๓ วิธี คือ เดินเท้า ปั่นจักรยาน และการนั่งรถรางไฟฟ้า โดยทางอุทยานฯ มีรถจักรยานให้เช่าด้วย นอกจากนี้ หน้าโบราณสถานที่ขึ้นทะเบียนแต่ละแห่งยังมีป้าย QR Code สำหรับผู้ใช้สมาร์ทโฟน สามารถสแกนเข้าไป อ่านเรื่องราวเพิ่มเติมได้ มีให้เลือก ๕ ภาษา ได้แก่ ไทย อังกฤษ ญี่ปุ่น จีน และฝรั่งเศส



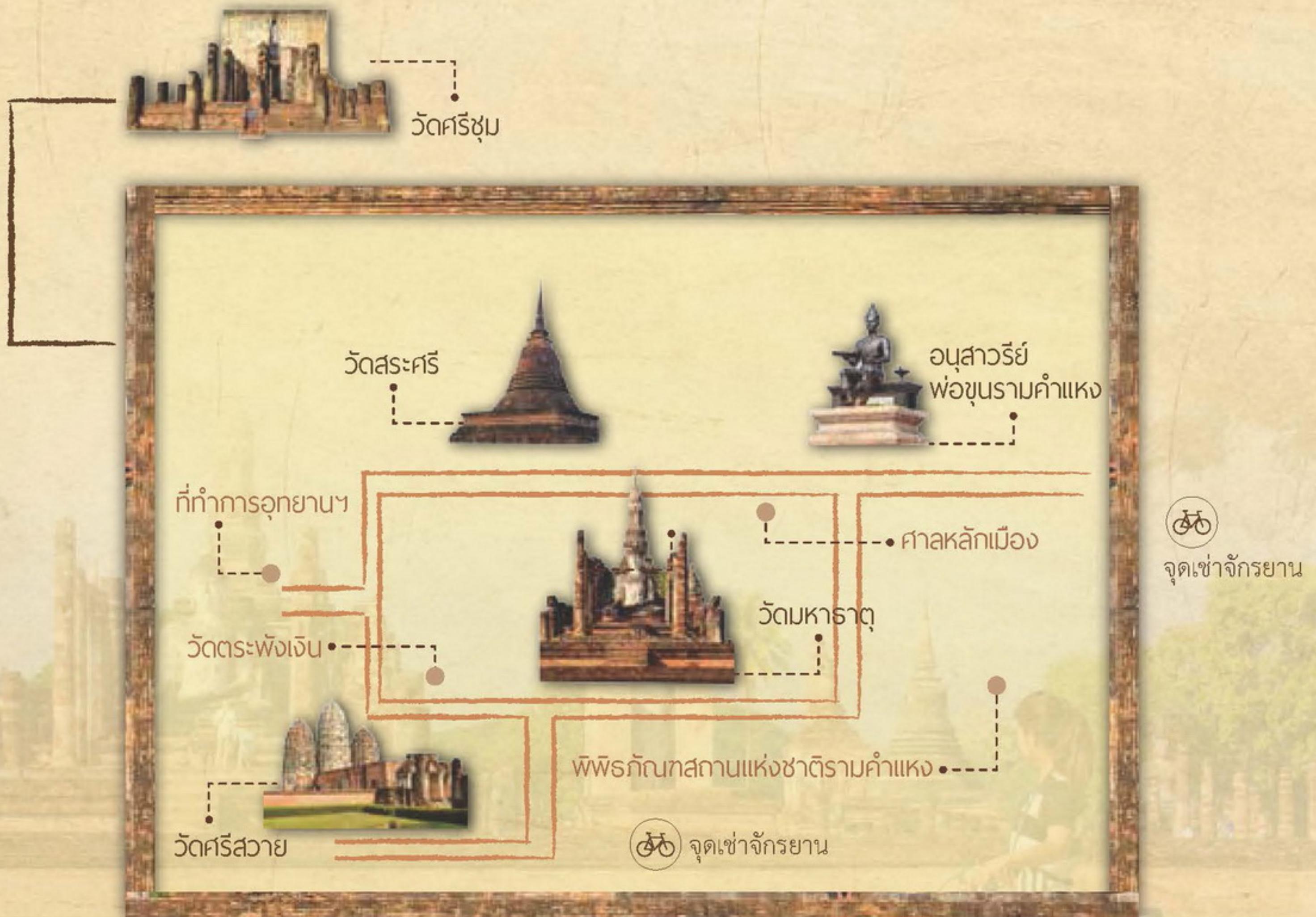
เมืองสุโขทัย ก่อตั้งขึ้นราวกับกลางพุทธศตวรรษที่ ๑๘ สันนิษฐานว่าสุโขทัยในยุคแรกได้รับอิทธิพลของศิลปะแบบขอมจากละโวหรือลพบุรี ต่อมายกฐานะเป็นราชธานี โดยมีพ่อขุนบางกลางหาว หรือพ่อขุนศรีอินทราทิตย์ เป็นปฐมกษัตริย์ เป็นจุดเริ่มต้นอาณาจักรแห่งแรกของไทย ราวปี ๑๗๙๒ อาณาจักรสุโขทัยรุ่งเรืองถึงขีดสุดในสมัยพ่อขุนรามคำแหง กษัตริย์องค์ที่ ๓ บันทึกในศิลาจารึกบอกถึงเขตอาณาจักรอันกว้างขวาง ทิศเหนือจดเมืองแพร่ น่าน หลวงพระบาง ทิศใต้จดเมืองนครศรีธรรมราช ทิศตะวันออกจดเมืองเวียงจันทน์ และทิศตะวันตกจดเมืองหงสาวดี การปกครองเป็นระบบ พ่อปกครองลูก อี่อสิทธิเสรีภพให้ประชาชน

จุดเด่นของผังเมืองสุโขทัยคือระบบชลประทาน เป็นระบบที่กระจายน้ำเพื่อการทำเกษตรกรรมอุปโภค และบริโภคให้ชาวเมืองได้อย่างทั่วถึง ทั้งยังสามารถช่วยระบายน้ำเอ่อลงช่วงหน้าหลักได้ดีเช่นกัน ในช่วงการปกครองของพ่อขุนรามคำแหง ชาวเมืองสุโขทัยมีความเป็นอยู่อย่างสงบร่มเย็น ด้วยพระองค์ทรงมีความเอาใจใส่ท่านุบำรุงศาสนาอย่างเต็มที่ สังเกตจากลักษณะพระพักตร์ของพระพุทธรูปที่สร้างขึ้น ส่วนใหญ่จะมีพระโอษฐ์ยิ้ม สะท้อนเอกลักษณ์ของยุคสมัย และจำนวนวัดวาทที่ถูกสร้างขึ้นอย่างมากมาย เมื่อปี ๒๕๓๔ องค์การยูเนสโกได้ประกาศให้อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัยเป็นแหล่งมรดกโลกร่วมกับอีก ๒ แห่ง ได้แก่ อุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัย และอุทยานประวัติศาสตร์กำแพงเพชร ภายใต้ชื่อว่า “เมืองประวัติศาสตร์สุโขทัยและเมืองบริวาร”

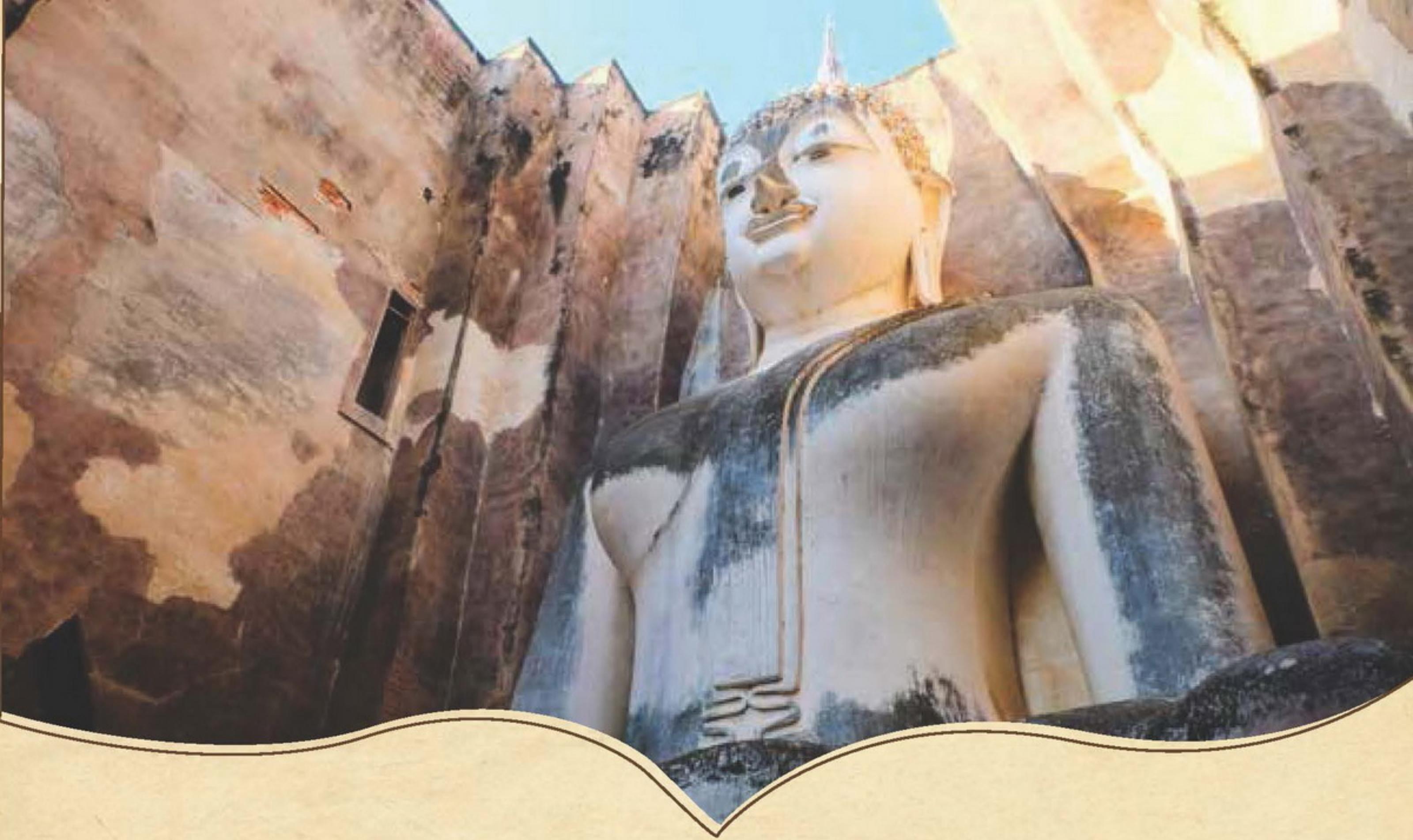


## ▲ เที่ยวชมวัด ย้อนรอยสุขกัยก่อนยุคราชธานี

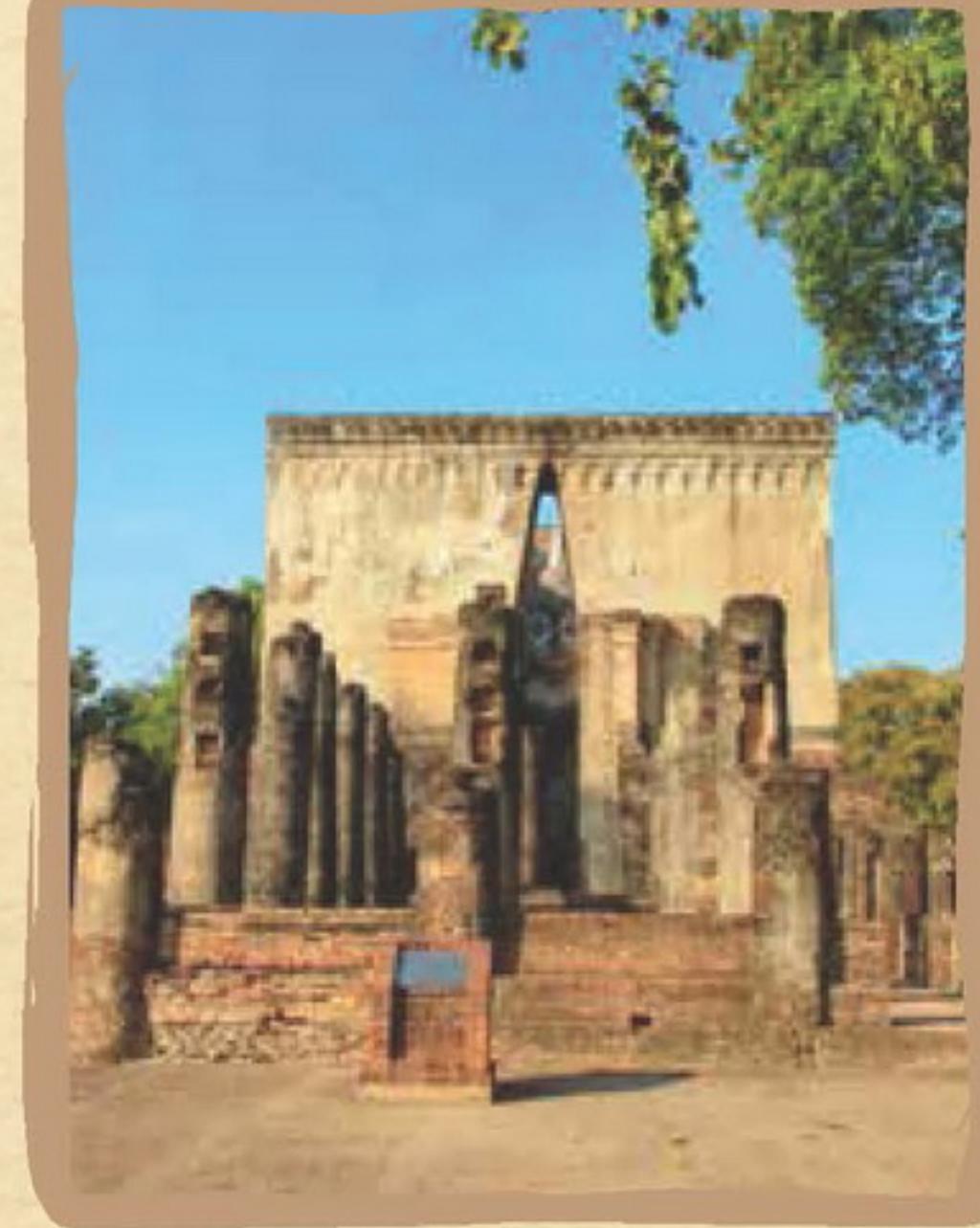
ปั่นจักรยานย้อนกลับไปในอดีตความเป็นมาตั้งแต่ยุคเริ่มต้นที่ วัดพระพายหลวง และ วัดศรีชุม ซึ่งตั้งอยู่ด้านนอกกำแพงเมืองทางทิศเหนือ เป็นที่ตั้งชุมชนดั้งเดิมก่อนการสถาปนาเป็นอาณาจักรสุโขทัย จุดเด่นของวัดพระพายหลวง คือเป็นศาสนสถานที่มีองค์ประธานเป็นพระปรางค์แบบขอม ๓ องค์ ปัจจุบันเหลือเพียงพระปรางค์องค์หนึ่ง มีหลักฐานลวดลายปูนปั้นที่คล้ายกับพระปรางค์วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ จังหวัดลพบุรี สืบทึงการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมของสุสุโขทัยผ่านอาณาจักรละโวซึ่งเริ่มก่อตั้งสุสุโขทัยขึ้นมา



(แผนผังโดยสังเขป)

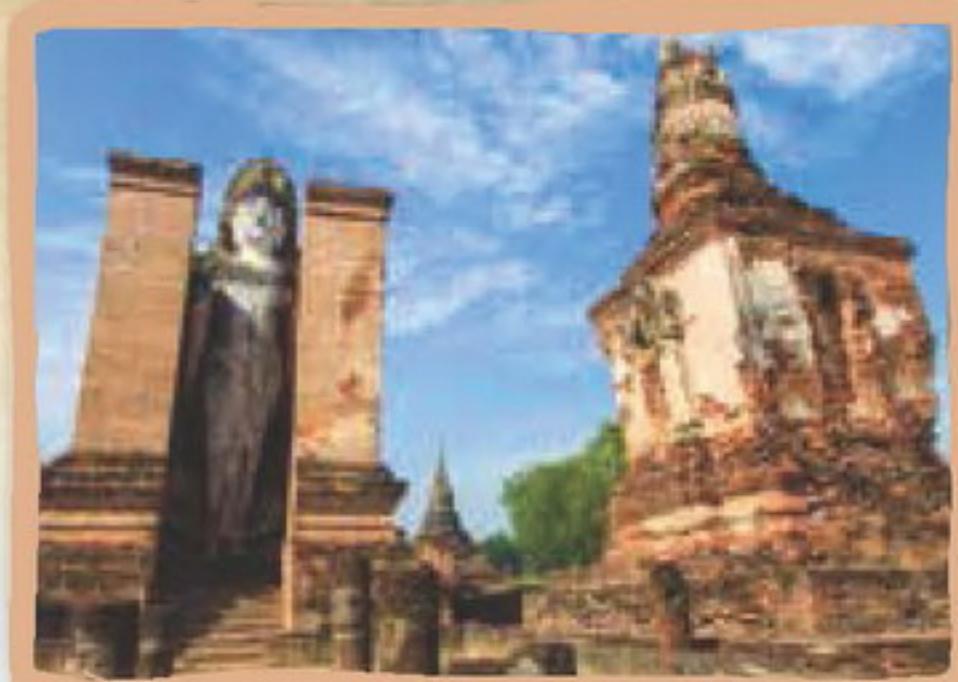
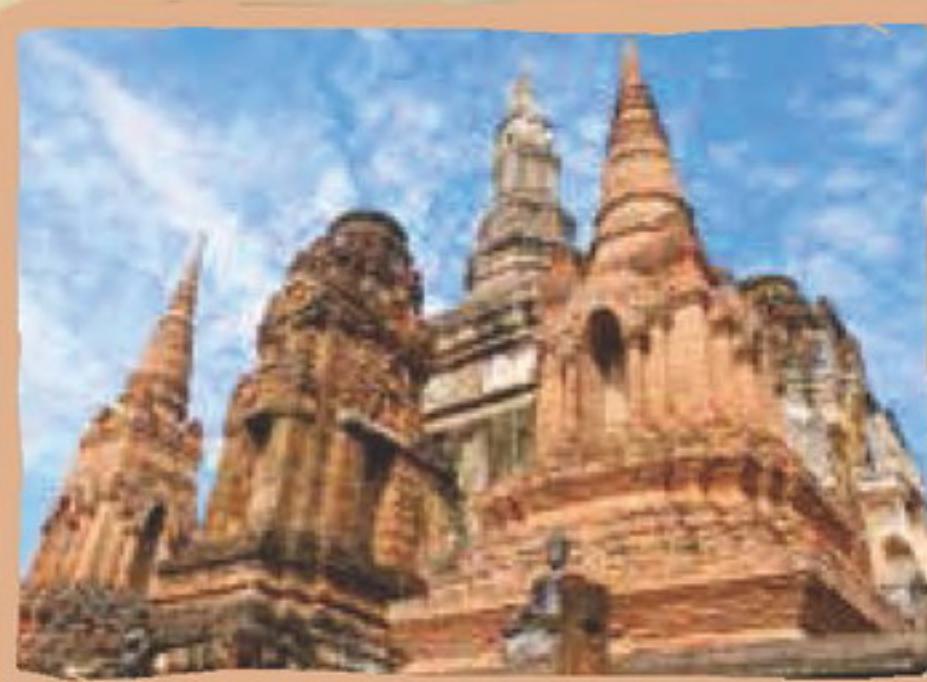
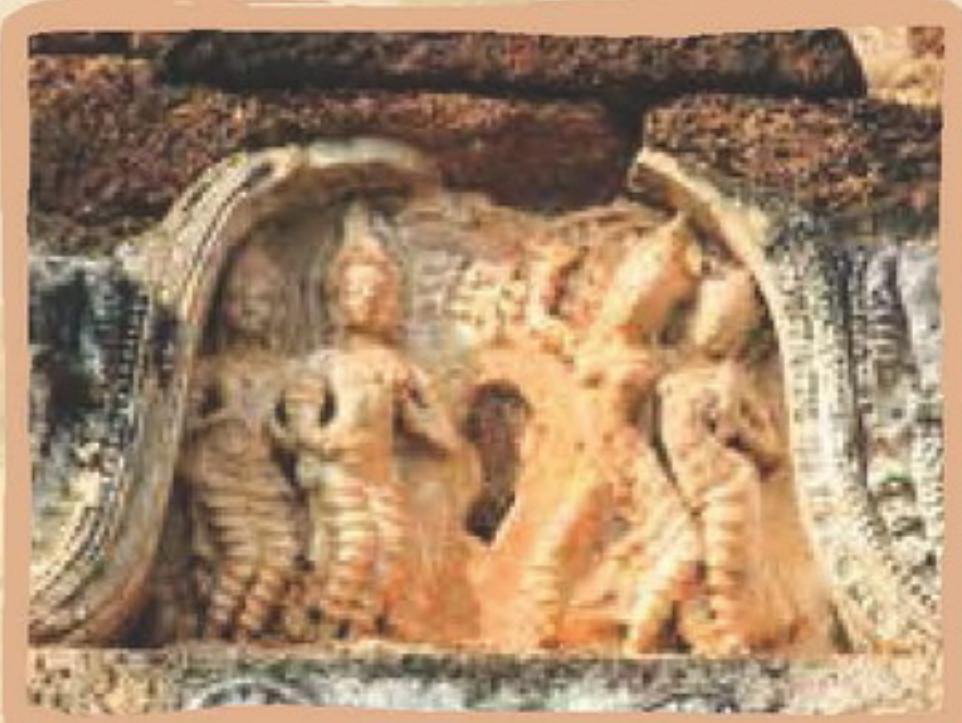


จากวัดพระพายหลวง มีทางเชื่อมต่อมาถึงวัดศรีชุม คำว่า ศรี มาจากภาษาถิ่นดั้งเดิมว่า สะหลี แปลว่าตันโพธิ์ ดังนั้นวัดศรีชุม จึงคาดว่าจะมาจากวัดที่ตั้งอยู่ในดงตันโพธิ์ ต่อมาในสมัยอยุธยา เพียงมาเป็นวัดຖาชีชุม เป็นวัดแห่งเดียวในเมืองสุโขทัยที่มีมณฑป ศิลปะพุกาม จุดที่น่าสนใจคืออุโมงค์เจาะเป็นช่องลึกเข้าไปในผนัง บนเพดานของอุโมงค์มีภาพจารลายเส้นวดบอกเล่าเรื่องราว พุทธชาดกด้วยอักษรสุโขทัย โดยอุโมงคนี้เจาะเชื่อมเป็นทางเดิน ขนาดพอเดินได้ตัวคนวนลึกรอบมณฑปซึ่งเป็นที่ประดิษฐาน พระอุณาพระพุทธรูปปางมารวิชัยขึ้นรูปด้วยดินเผาปูนองค์ใหญ่ ลักษณะ สกุลช่างสุโขทัย จุดเด่นคือ พระพักตร์รูปปี้ หากลองมองໄล์ตั้งแต่ ฐานพระไปจนถึงพระเศียร จะพบกับยอดมณฑปด้านบนที่ไม่มีหลังคา รวมถึงภาพของกรอบสี่เหลี่ยมหยกมุ่มที่ล้อมองค์พระ มีท้องฟ้า สีฟ้าสดเป็นฉากหลัง สวยงามรับกันอย่างน่าประทับใจ ถือเป็นจุด ต้องห้ามพลาดมาก



## ▲ สุยครุ่งเรือง เมืองหลวงของอาณาจักรสุโขทัย

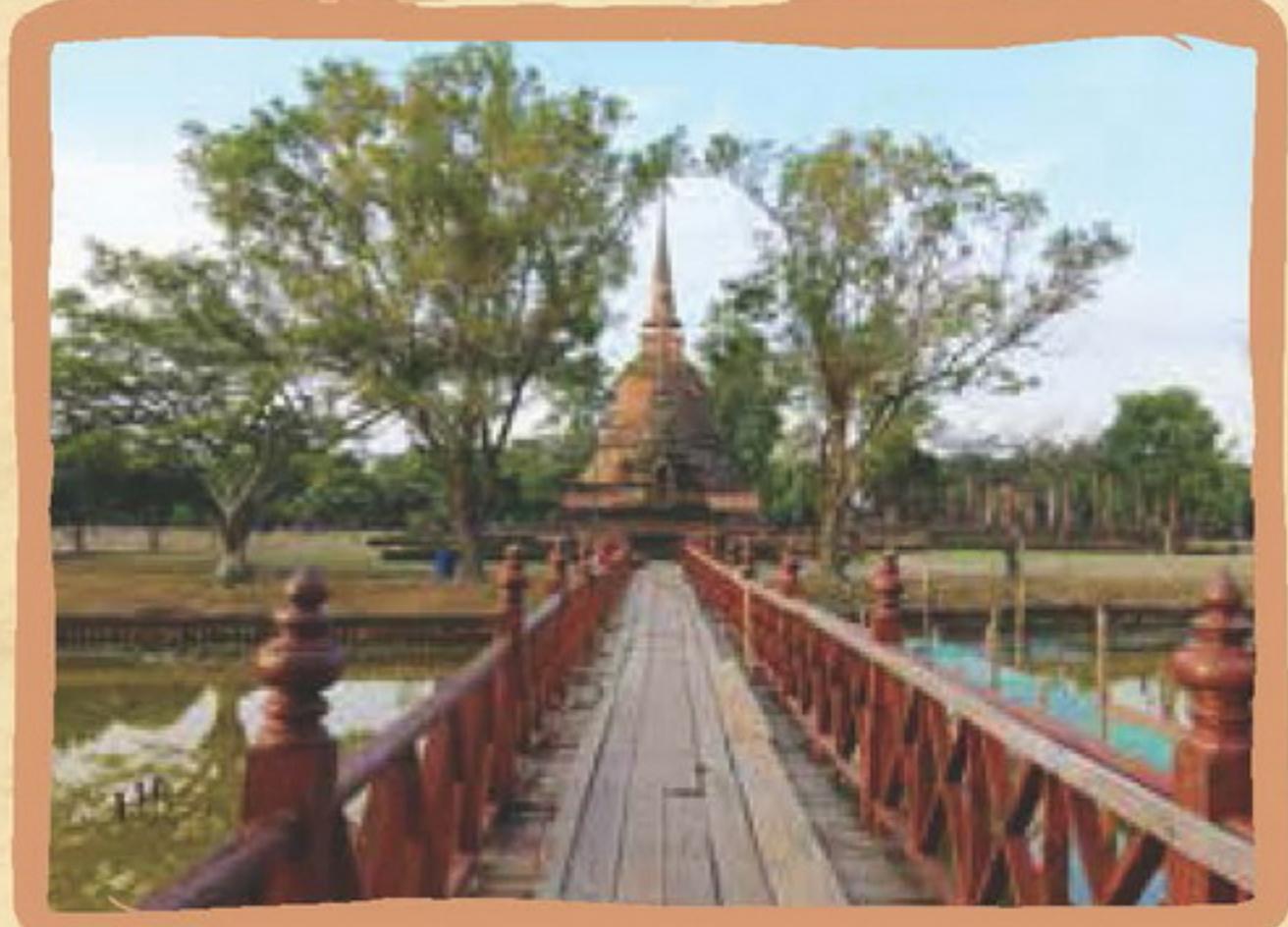
ภายในเขตกำแพงเมือง คือที่ตั้งชุมชนแห่งใหม่หลังการสถาปนา เมืองสุโขทัยเป็นราชธานี มีวัดสำคัญคือวัดมหาธาตุ ตั้งอยู่เกือบ กึ่งกลางเมือง เปรียบเสมือนพระอารามหลวง มีพื้นที่กว้างขวางที่สุด ในบรรดาวัดทั้งหมด มีเจดีย์กว่า ๒๐๙ องค์ เจดีย์ประธานเป็น สถาปัตยกรรมแบบสุโขทัยแท้ ทรงดอกบัวตูม หรือ ทรงพุ่มข้าวบิณฑ์ ภายในแกนกลางบรรจุพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้าล้อมรอบ ทั้งสี่ทิศด้วยเจดีย์ขนาดเล็ก จุดที่น่าสนใจคือเหนือซุ้มทางโค้ง (ซุ้มจะระนำ) ของพระปรางค์องค์หน้าสุด มีรูปปูนปั้นตอนพระนางสิริมหามายากำลังโน้มกิงสาลเพื่อประสูติเจ้าชาย สิทธัตถะ (พระพุทธเจ้า) ลายผ้านุ่งที่ปรากฏในปูนปั้น ปัจจุบันนำมาประยุกต์เป็นลวดลายบนเครื่องแต่งกาย สำหรับฟ้อนรำสุโขทัย





นอกจากนี้ยังมีวัดเด่นๆ ออยู่ไม่ไกลกัน เช่น วัดศรีสวาย เป็นศาสนสถานของพราหมณ์ ลัทธิไศวนิกาย รูปแบบปราสาทขอม ๓ องค์ เป็นวัดเพียงแห่งเดียวที่หันหน้าไปทางทิศใต้ สันนิษฐานประการแรกว่า เพื่อการสักการะเมืองලະໄວ (ลพบุรี) ซึ่งเป็นเมืองแม่ ศูนย์กลางอารยธรรมขอมในขณะนั้น ประการที่สอง คือ เพื่อหันไปทางแนวเขาหลวง ภูเขาศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวเมืองเชื่อว่าเป็นที่สถิตของเทวดาและหมู่ผีที่ปกปักรักษาเมือง คำว่า สวยงาม แปลว่า มะม่วง บ่งบอกว่าวัดนี้ตั้งอยู่ในดงมะม่วง ซึ่งรอบบริเวณก็ยังมีต้นมะม่วงป่าตันสูงใหญ่ แผ่กิ่งก้านแตกใบเป็นพุ่มรากตัดแต่งดูแปลกตา

ตรระพังห้ง ๔ มาจากคำว่า ตระเบรียง ในภาษาขอมโบราณ แปลว่าสระน้ำ ตามหลักศิลปาริการะบุว่า ภายในกำแพงเมืองมีตระพังใหญ่ ๔ แห่ง เป็นแหล่งน้ำกินน้ำใช้จากการรองน้ำฝนและรับน้ำจากคูเมืองฝ่ายทางเชื่อมติดกัน ทุกตระพังล้อมรอบวัดและอุโบสถไว้ตรงกลาง วัดตระพังห้ง ๔ ได้แก่ วัดสาระศรี (ตระพังตระกวน) วัดตระพังเงิน วัดตระพังทอง และวัดตระพังสอง



วัดสาระศรี (ตระพังตระกวน)





ก่อนกลับแวงสักการะ อนุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหง รูปหล่อพระองค์ท่านประทับบนพระแท่น ถัดลงมาด้านล่างเยื่องไปด้านข้างมีหลักศิลาจารึก และเมื่อเดินเข้ามาจะพบร่องรอยทุกข์ที่สร้างจำลองไว้ตรงด้านหน้า เชื่อว่าถ้าล้นร่องรอยแล้วขอพรจากพ่อขุนรามคำแหง เสมือนหนึ่งลูกมาพึงพ่อ จะนำมาซึ่งความเป็นสิริมงคล

หากมีเวลาถึงยังต้องไม่พลาดชมพระอาทิตย์ตก จากวัดมหาธาตุสามารถเห็นแนวเขายอดภูทางทิศตะวันตกเป็นฉากหลัง แสงสุดท้ายของวันจะช่วยขับให้ตัววัดสวยสดุดตา นอกจากความสวยงามของวัดต่างๆ ภายในอุทยานแล้ว ระบบการจัดการภูมิทัศน์ยังมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีต้นไม้ใหญ่เรียงรายร่มครึ่ม ทั่วบริเวณของอุทยานประวัติศาสตร์ มีเจ้าหน้าที่ทำความสะอาด ตัดแต่งหญ้า เก็บกวาดไปไม้ สลับสับเปลี่ยนกันดูแลโบราณสถานแต่ละแห่ง นอกจากนี้จุดวางถังขยะ จะอยู่ในมุมที่หาง่ายแต่ไม่ขวางทศนิยภาพ ภายในโบราณสถานห้ามจำหน่ายอาหารหรือนำอาหารเข้ามารับประทาน ซึ่งป้ายกฎระเบียบต่างๆ จะมีแสดงไว้หน้าโบราณสถานแต่ละแห่ง ให้นักท่องเที่ยวได้อ่านเพื่อปฏิบัติตาม

ปั่นจักรยานกันเสร็จช่วงเที่ยง แวงกินมื้อกลางวันกับเมนูที่ไม่ควรพลาด กวยเตี๋ยวสูขาทัย มีเอกลักษณ์ด้วยเครื่องเคียงเคราและน้ำออยอย่างเนื้อหมูชิ้น หมูสับ เครื่องในลวก หมูแดงผ่านเป็นแผ่นบางๆ ถั่วฝักยาวหั่นแลบ โรยถั่วลิสงค์ ไข่ปูฟอย ที่เมื่อคลุกเคล้ากันแล้วมีรสชาติหวานนำเล็กน้อย แต่อร่อยกำลังดี สั่งได้ทั้งแบบน้ำและแห้ง ถ้าอยากซิมรสชาติดังเดิมต้องสั่งกวยเตี๋ยวเส้นเล็กเท่านั้น





## รู้จักรเครื่องสังคโลก ของดีดั้งเดิมเมืองสุโขทัย

ช่วงป่าย เยี่ยมชมการทำเครื่องสังคโลกแบบโบราณที่ร้าน กะเนชา สังคโลก ตั้งอยู่ไม่ไกลจากอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย นอกจากจะได้ชมการทำสังคโลกแล้ว ยังจัดเป็นพิพิธภัณฑ์ส่วนตัวเพื่อจัดแสดงพระพิมเนศหลาวยปาง หลายขนาดจำนวนร้อยกว่าองค์ โดยที่เจ้าของร้านสร้างสรรค์ขึ้นเองจาก การผลิตแบบเครื่องสังคโลก บนพื้นฐานความชอบและความศรัทธา จึงเป็นที่มาของชื่อร้าน กะเนชา มาจาก Ganesh หรือพระคเณศนั่นเอง

เครื่องสังคโลก เป็นชื่อเรียกเครื่องปั้นเคลือบที่ผลิตขึ้นในสุโขทัย มีความรุ่งเรืองเมื่อราชวงศ์ตัวรัชที่ ๑๙ – ๒๒ ซึ่งเป็นช่วงที่สุโขทัยอยู่ภายใต้อำนาจของอยุธยา โดยเป็นแหล่งผลิตใหญ่สำหรับการส่งออกไปติดนแดนใกล้เคียง เช่น เกาเชวา เกาสุมาตรา เกาะบอร์เนีย เกาะเซบู เกาะมินดาเนา ในคาบสมุทร เกาหลี และญี่ปุ่น ลักษณะเด่นของเครื่องสังคโลกคือ การเขียนลายลงบนดินขึ้นรูปที่เผาแล้ว ก่อนนำไปเคลือบ เรียกว่า การเขียนใต้เคลือบ และนำไปเผาอีกครั้งด้วยความร้อนสูง จนได้ออกมาเป็นวัตถุเคลือบใส่ทับบนสีไม่หลุดร่อน แต่กล้าย่างหัวพื้นผิวเป็นเอกลักษณ์จำเพาะ มักผลิตเป็นภาชนะ หม้อ ไห ตุ๊กตา หรือชิ้นส่วนประดับอาคาร

การผลิตเครื่องสังคโลกสูญหายไปพักหนึ่งโดยไม่ทราบสาเหตุ จนกระทั่งปี ๒๕๐๓ ทางภาคราชเนื้อตอนบน เช่น จังหวัดเชียงใหม่ เริ่มฟื้นฟูการทำเครื่องสังคโลกประเภทนี้ที่เรียกว่า เชลาดอน (ศิลาดล) มีเนื้อสีเขียว จังหวัดลำปางก็ฟื้นฟูเครื่องปั้นดินขาวอย่าง ถวายกำไก' ส่วนเครื่องสังคโลกแบบสุโขทัยนั้นได้รับการฟื้นฟูในปี ๒๕๒๐ โดยคุณสมเดช พ่วงแคน คุณแพง พรอมเพ็ชร และคุณสุเทพ พรอมเพ็ชร ซึ่งต่อมาได้รับการรุ่นหลังอย่าง คุณสันติ พรอมเพ็ชร เจ้าของร้านกะเนชา สังคโลก สืบสานการทำเครื่องสังคโลก

แบบโบราณต่อไป อีกทั้งยังได้ศึกษาเรื่องดิน น้ำเคลือบ และริเริ่มอุตสาหกรรมผลิตเครื่องสังคโลกในครัวเรือนขึ้นมาอีกรัง โดยยังคงกรรมวิธีโบราณไว้ให้มากที่สุด เช่น ใช้สีดำ แดง น้ำตาล ผสมจากวัสดุธรรมชาติเขียนลายเป็นหลัก การใช้น้ำเคลือบขี้เล้าไม้และการอบโดยใช้ไฟสูงเพื่อให้ผิวแตกลายงาสวยงาม ปัจจุบันเครื่องสังคโลกได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสินค้า GI (Geographical Indication) หรือสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ จากการทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์

คุณสันติได้ซึ่งชัยเรื่องราวเกี่ยวกับสังคโลกพร้อมกระบวนการผลิตทั้งหมดจากคุณปู่และคุณพ่อ ด้วยความตั้งใจอยากรักภูมิปัญญาที่ยังคงอยู่ จึงเปิดโรงผลิตของตนเองเมื่อปี ๒๕๔๗ และมีความเห็นว่าสาเหตุที่เครื่องสังคโลกหายไปช่วงหนึ่งอาจ เพราะเป็นของชั้นใหญ่และไม่ได้ถูกผลิตเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งราคายังแพงเกินกำลังซื้อของคนทั่วไป ดังนั้นคุณสันติจึงได้ประยุกต์ให้เครื่องสังคโลกมีความร่วมสมัยและราคาย่อมเยาลง เช่น ยังคงใช้ลวดลายโบราณ แต่ลดทอนลายบนภาชนะให้ดูโปร่งขึ้น การใช้ฝีแปรงผสมกับลายเส้นพู่กัน การใช้ หมิงสี หรือ สีน้ำเงิน เขียวแบบจีน สีสังเคราะห์อื่นๆ เพิ่มเติมจากสีน้ำตาล รวมถึงการขึ้นรูปดิน เช่น ปั้นเป็นรูปปั้นองค์พระพิฆเนศ รูปปั้นเชิงนามธรรม กระเบื้อง หรือแม้แต่ช้อนกาแฟ เริ่มต้นที่ราคาเพียง ๑๐-๒๐ บาท ด้วยวิธีนี้ถือเป็นกุศโลบายดึงดูดความสนใจจากคนรุ่นใหม่ให้ช่วยกันอนุรักษ์เครื่องสังคโลกไม่ให้สูญหายได้อีกทางหนึ่ง



## รู้จักรเครื่องสังคโลก ของดีดั้งเดิมเมืองสุโขทัย

มาที่ร้านกะเนชา สังคโลก สามารถกรรมวิธีการทำเครื่องสังคโลก โดยมีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

๑. การเตรียมดิน ใช้ดินดัดในห้องถัง และปัจจุบันมีการผสมดินดัดจากอำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ บดละเอียด ผสมน้ำหมักไว้จนเป็นโคลน แล้วนำมาผึ่งลมและแัดอ่อนประมาณ ๑ วัน เมื่อเริ่มมาดีแล้ว นวดด้วยมือหรือทุบด้วยไม้จนเป็นดินเหนียวที่พร้อมสำหรับการปั้น เก็บใส่ถุงพลาสติกซ้อนลงในกระสอบ อีกชั้นเพื่อให้รักษาความชื้นได้นานหลายเดือน

๒. การขึ้นรูป นำดินที่เตรียมไว้มามีน้ำปั้นขึ้นรูปด้วยวิธีที่แตกต่างกันไป หากเป็นเทวรูป ตุ๊กตา รูปปั้นต่างๆ จะใช้แท่นวางดินขึ้นรูปแบบloyตัว จำพวกจาน ถ้วยชาม ภาชนะต่างๆ จะใช้แป้นหมุนขึ้นรูป ส่วนวัตถุที่มี



การสั่งเหมือนกันในปริมาณมาก เช่น พระพุทธรูป จะใช้แม่พิมพ์ แล้วนำมาเพิ่มเติมรายละเอียดปลีกย่อย ในภายหลัง หลังจากขึ้นรูปเสร็จ ต้องนำชิ้นงานมาตากจนดินแห้งสนิท

๓. การเผาบิสกิต หรือ เผาดิบ นำชิ้นงานที่ตากจนแห้งแล้ว มาอบที่อุณหภูมิ ๘๐๐ องศาเซลเซียส นาน ๑๖ ชั่วโมง

๔. การลงสี เขียนลาย และลงเคลือบ ลวดลายสูงๆที่เป็นเอกลักษณ์ คือ ลายปลา เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ลายดอกบัว แสดงถึงความเจริญของพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังมี ลายก้านขด ขาดหอย ดอกบานชื่น พญานาคฯลฯ ซึ่งล้วนได้แรงบันดาลใจมาจากธรรมชาติและเรื่องราวรอบตัว เมื่อเสร็จขั้นตอนเขียนลาย จะนำมาชุบในน้ำเคลือบขี้เล้าไม้ การชุบนี้ทำได้เฉพาะของชิ้นเล็ก หากเป็นชิ้นใหญ่จะใช้วิธีการพ่นเคลือบแทน

๕. การเผาเคลือบ หรือ เผาจริง นำชิ้นงานที่เคลือบ เข้าอบอีกครั้งที่อุณหภูมิ ๑,๒๕๐-๑,๒๙๐ องศาเซลเซียส นาน ๑๓ ชั่วโมง ถือเป็นจุดเด่นของการทำเครื่องเคลือบประเภทสังคโลก เพราะความร้อนสูงระดับนี้ หมายความกับการหลอมให้น้ำเคลือบขี้เล้าไม้ประสานตัวได้ดี อีกทั้งยังสร้างให้พื้นผิวมีลักษณะแตกต่างไม่เหมือนเครื่องเคลือบอื่นๆ

๖. การขัด นำชิ้นงานสำเร็จมาทำความสะอาดทั่วไป โดยเฉพาะใต้ฐานชิ้นงานที่ทาดินชนิดพิเศษป้องกันเคลือบไหลตกกัน ขณะวางช้อนกันในเตาอบ เมื่อบากรอบเสร็จอาจทิ้งรอยขาวเล็กๆ ไว้บนหน้าชิ้นงาน จึงจำเป็นต้องขัดส่วนนี้ออกให้หมด

ผู้มาเยี่ยมชมสามารถลองลงมือทำได้ในขั้นตอนการปืนถ่ายหรือ งานใบเล็ก และเขียนลายลงสี ทางร้านจะนำไปเคลือบและอบต่อจนสำเร็จเป็นชิ้นงาน จัดส่งทางไปรษณีย์ให้ถึงบ้าน หรือถ้าใครมีเวลา'r'ว่ เรียนรู้ทุกขั้นตอนเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง ทางคุณสันติยินดีถ่ายทอดองค์ความรู้ให้ เพราะมีปณิธานอย่างให้มีผู้สืบสานงานสังคโลกต่อไป ร้านกฤษณา สังคโลก จึงถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นสถานที่ศึกษาหลักฐานทางประวัติศาสตร์อันสำคัญของสูงๆที่อีกแห่งหนึ่งได้อย่างดี





## วันกีฬา

จากราชธานีเมืองสุโขทัย เดินทางต่อมายัง ศรีสัชนาลัย เมืองอุปราช  
หรือเมืองลูกหลวงชั้นต้น อิกหั้งยังเรียกกันในชื่อ ราชธานีแฝด และศรีสัชนาลัย  
สุโขทัย ตามที่ปรากฏในหลักศิลาจารึก มีความเจริญควบคู่กันมากับสุโขทัย  
รุ่งเรืองด้านการผลิตเครื่องสังคโลกดังปรากฏหลักฐานของกลุ่มเตาทุเรียง  
เตาเผาสังคโลกแบบโบราณซึ่งตั้งกระจายตัวตามริมฝั่งแม่น้ำยม ที่บ้านเกาหน้อย  
อำเภอศรีสัชนาลัยในปัจจุบัน



ศรีสัชนาลัย แปลว่า เมืองอันเป็นที่อยู่ของคนดี เดิมศูนย์กลางของเมืองตั้งอยู่ช่วงแหลมโค้งข้อศอกของแม่น้ำยมทางทิศใต้ ห่างจากกำแพงเมืองประมาณ ๑.๙ กิโลเมตร เรียกว่า เมืองเชลียง มีหลักฐานว่า ตั้งอยู่ก่อนที่เมืองสุโขทัยเป็นราชธานี แต่เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศเป็นเหมือน กระเพาะหมู หรือ ขาดหอยสังข์ มีแม่น้ำยมล้อมตื้ออบพื้นที่ไว้ตรงกลางคล้ายถุง เป็นเหตุให้ต้องย้ายชัยภูมิ เพราะไม่สามารถขยายเมืองออกไปทางได้ นอกจานนี้สันนิษฐานว่าเมืองเชลียงเป็นปลายทางของเส้นทางการค้าธรรมขอมแบบบาน ดังนั้นโบราณสถานต่างๆ จึงมีลักษณะพื้นฐานของศิลปะขอม เช่น การใช้ศิลาแลง การสร้างองค์พระปรางค์ การออกแบบลวดลายต่างๆ ก่อนจะผสมผสานศิลปะสุโขทัยเข้ามาในภายหลัง

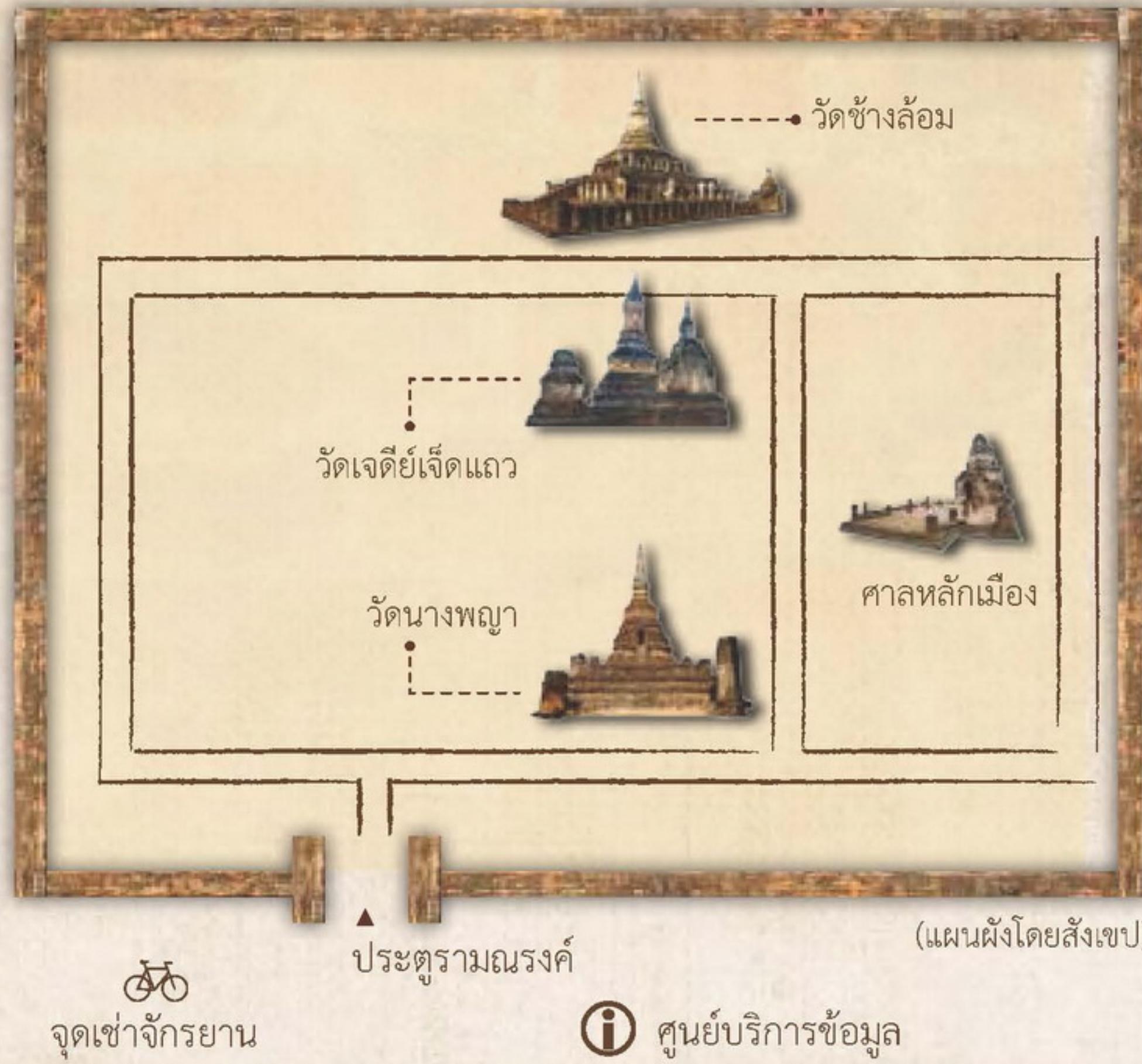
ด้วยร่องรอยอารยธรรมที่ยาวนาน ประกอบกับความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาของพญาลีไท ผู้ครองเมืองในขณะนั้น จึงทำให้เมืองศรีสัชนาลัยมีวัดและสิ่งก่อสร้างทางศาสนาจำนวนมาก โดยอุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัยมีโบราณสถานรวมทั้งสิ้น ๒๘๓ แห่ง



## ปั่นจักรยานเกี่ยวชุมความงามจารชราณีแฝด ณ อุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัย

เริ่มวันใหม่ที่อุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัย ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก พร้อมกับอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย และอุทยานประวัติศาสตร์กำแพงเพชร โดยอุทยานฯ ได้จัดระเบียบให้เป็นพื้นที่โลว์คาร์บอน เปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าชมภายในกำแพงเมืองด้วยการเดินเท้า ปั่นจักรยาน หรือนั่งรถรางไฟฟ้า ภายในศูนย์บริการนักท่องเที่ยว มีการจัดแสดงนิทรรศการขนาดย่อม บอกเล่าถึงเรื่องราวและความเป็นมาของเมืองศรีสัชนาลัย มีสื่อให้ความรู้ เช่น แผ่นพับข้อมูล แผนที่ภายในอุทยานฯ ป้าย QR Code ที่สามารถใช้สมาร์ทโฟนสแกนเข้าไปดูข้อมูลโบราณสถานต่างๆ ได้ถึง ๕ ภาษา ได้แก่ ไทย อังกฤษ ญี่ปุ่น จีน และฝรั่งเศส





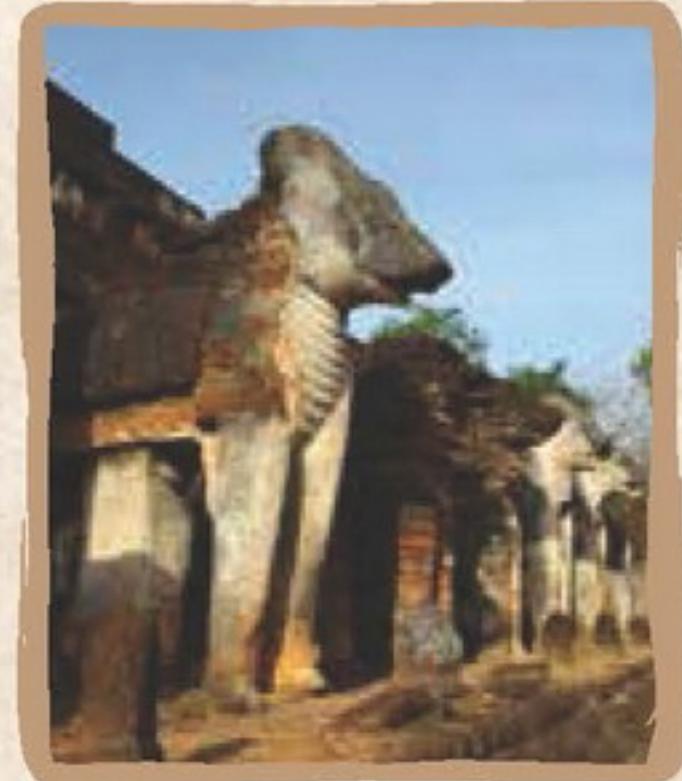
ผังเมืองศรีสัชนาลัยมีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยม มีกำแพงเมือง ๓ ชั้น เช่นเดียวกับสุโขทัย คือเป็นคันดิน สลับคุน้ำ ชั้นในสุดก่อด้วยศิลาแลง สร้างเลียบแม่น้ำயม ประตุที่ใช้เป็นทางเข้าออกหลัก คือ ประตุรามณรงค์ จากด้านหน้าศูนย์บริการนักท่องเที่ยว ปั่นจักรยานไปบนทางที่ปูด้วยอิฐ ข้ามคูเมืองเก่าไปสู่กำแพงเมือง ที่ซ่อนตัวอยู่ภายใต้แมกไม้ ให้บรรยายการสร้างกับย้อนไปสู่ห้วงเวลาของอดีต พื้นที่ภายในกำแพงเมือง ได้รับการดูแลให้เป็นพื้นที่สีเขียว เต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงาเย็นสบาย ถนนภายในอุทยานฯ สะอาด สะอ้าน มีที่ทึ่งสิ่งปฏิกูลวางกระจาดตามจุดต่างๆ อย่างเป็นระเบียบ มีป้ายอธิบายข้อมูลด้านหน้าโบราณสถานแต่ละแห่ง พร้อมทั้งข้อปฏิบัติในการเที่ยวชม โดยเฉพาะเรื่องการเรียงหินบนโบราณสถาน เจ้าหน้าที่เน้นย้ำว่าเป็นการทำลายหัศนียภาพ ซึ่งไม่ใช่ตนธรรมที่ถูกต้อง อีกทั้งยังอาจทำให้หินล้มลงมาแตกหักได้ หากเจ้าหน้าที่พบร่อง จะมีการเข้าไปซื้อขายให้เกิดความเข้าใจ





วัดในเขตกำแพงเมืองที่โดดเด่นคือ วัดช้างล้อม วัดเจดีย์เจ็ดแฉว และวัดนางพญา เริ่มด้วย วัดช้างล้อม ตั้งอยู่เกื้องกางเมือง เป็นวัดที่สวยงามขึ้นชื่อด้วยเอกลักษณ์ปูนปั้นรูปช้างเต็มตัว ๓๙ เชือก สร้างล้อมรอบเจดีย์ทรงระฆังแบบลังกา ระหว่างช้างแต่ละเชือกคันด้วยเสาประทีปสำหรับวางคบไฟ ช้างเชือกที่อยู่ตรงหัวมุมทั้ง ๔ ด้านมีขนาดใหญ่กว่าและต่างจากช้างบริวารทั้งหมด เรียกว่า ช้างทรงเครื่อง เนื่องด้วยประดับลายปูนปั้นที่คօ ตันขา และข้อเท้าอย่างงดงาม

นักวิชาการบางคนสันนิษฐานว่า วัดช้างล้อมน่าจะเป็นวัดที่ปรากฏในหลักศิลารึกหลักที่ ๑ ซึ่งระบุว่า พ่อขุนรามคำแหงมีพระราชดำริให้ขุดพระธาตุขึ้นมาบูชา แล้วนำมาฝังลงที่เมืองศรีสัชนาลัยแล้วก่อพระเจดีย์ทับไว้ สำหรับส่วนที่เป็นช้างล้อมสันนิษฐานว่าบูรณะเพิ่มเติมขึ้นมาในสมัยพญาลิไท ทางด้านหลังวัดช้างล้อมมีอีก ๒ วัด คือวัดเขานมเพลิง และวัดเขาสุวรรณคิริ ตั้งอยู่บนยอดเขา ต้องเดินขึ้นบันไดศิลาแลงอีก ๑๗๕ ขั้น



### วัดช้างล้อม หรือ วัดช้างรอบ?

ความจริงแล้วหังสองวัดมีลักษณะเดียวกัน คือมีปูนปั้นรูปช้างล้อมรอบฐานเจดีย์ หากแต่ชื่อต่างกันเพื่อแยกสถานที่ตั้ง วัดช้างล้อมตั้งอยู่ที่อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย (เขตโบราณสถานชั้นนอก) และศรีสัชนาลัย ส่วนวัดช้างรอบนั้นตั้งอยู่ที่อุทยานประวัติศาสตร์กำแพงเพชร



ด้านหน้าวัดซ้างล้อมคือ วัดเจดีย์เจ็ดแฉว เดิมที่เรียกตามการประเมินจำนวนองค์เจดีย์ด้วยสายตาของชาวบ้านและแกนนั้นว่าจะแบ่งได้เป็น ๗ แฉว แต่ต่อมาเมื่อได้รับการบูรณะ พบร่องรอยออกเป็น ๙ แฉว แต่ไม่ได้มีการเปลี่ยนชื่อแต่อย่างใด วัดนี้ถือเป็นศูนย์รวมรูปแบบศิลปะที่ได้รับอิทธิพลจากติดินแดนต่างๆ เช่น ล้านนา ลังกา พุกาม โดยมีเจดีย์ประฐานเป็นทรงพุ่มข้าวบิณฑ์ตามรูปแบบสุโขทัย

ด้านหลังเจดีย์ประฐานมีเจดีย์ทรงปราสาทรูปแบบล้านนาที่มีพระพุทธรูปปางนาคปรกที่ยังคงสภาพสมบูรณ์ ลวดลายปูนปั้นยังชัดเจน ยกเว้นส่วนเศียรพระที่ชำรุดและกรรมศิลปกรซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ นอกจากนี้ภายในยังประดิษฐานพระพุทธรูปปืนปูนปั้น มีภาพจิตรกรรมวาดด้วย สีเอกสารค คือใช้สีแดงวาดแล้วตัดเส้นด้วยสีดำ เป็นภาพพระพุทธเจ้าและมีเหล่าเทวดามาแวดล้อมอยู่ด้วยกัน แต่ปัจจุบันภาพเริ่มชำรุดตามกาลเวลา เพราะเป็นสีผสมแบบธรรมชาติ สันนิษฐานว่าวัดเจดีย์เจ็ดแฉวเป็นที่ประดิษฐานพระอัฐิของเชื้อพระวงศ์ในราชวงศ์สุโขทัยด้วย

สีเอกสารค (Monochrome) เป็นการใช้สีเพียงสีเดียววดภาพ แต่ไม่เรียงจากน้ำหนักสีอ่อนไปแก่ เป็นการใช้สีแบบดั้งเดิม พับได้ตามภาพจิตรกรรมตามโบราณสถาน ภาพที่วัดเจดีย์เจ็ดแฉว ก็ใช้สีเอกสารคเช่นกัน





ย้อนกลับมาทางกำแพงเมืองที่ วัดนางพญา ซึ่งตั้งชื่อเพื่อเป็นเกียรติแด่ผู้สร้างวัดคือ พระนาง พสุจจะเทวี มิได้พระเจ้ากรุงจีน อัครมเหศีของพระร่วง สร้างขึ้นราวกับอโศกตัวราชที่ ๒๑ สมัยอยุธยาตอนต้น ที่เริ่มแผ่อำนาจเข้ามายังอาณาจักรสุโขทัย สังเกตได้ จากเจดีย์ประisanทรงระฆังที่สร้างช้อนหันเจดีย์ ทรงพุ่มข้าวบิณฑ์ของสุโขทัย รวมถึงการสร้างวิหารแบบยกฐานสูง ผนังทึบแบบเจาะช่องแสงอันเป็นเอกลักษณ์ของกรุงศรีอยุธยา โดยนอกผนังวิหาร ด้านหนึ่ง ยังมีลวดลายปูนปั้นสภาพค่อนข้างสมบูรณ์ ให้เห็น เช่น ลายดอกไม้ที่ร้อยเรียงเกี่ยวกันลงมา เรียกว่า ลายดอกกรร้อย ลายแข็งสิงห์ มีลักษณะคล้ายลายกนก ลายพร摊พฤกษา ลายเทพพนม ประจำยาม และลายมนุษย์กึงวนร ซึ่งลายเหล่านี้ ได้กลายเป็นต้นแบบของลายเครื่องเงินเครื่องทอง โบราณศรีสัชนาลัย และเนื่องจากวัดนางพญาเป็นวัดที่สตรีสร้างขึ้น จึงมีความเชื่อว่าหากสตรีได้มาราบขอพร จะสมหวังทุกประการ

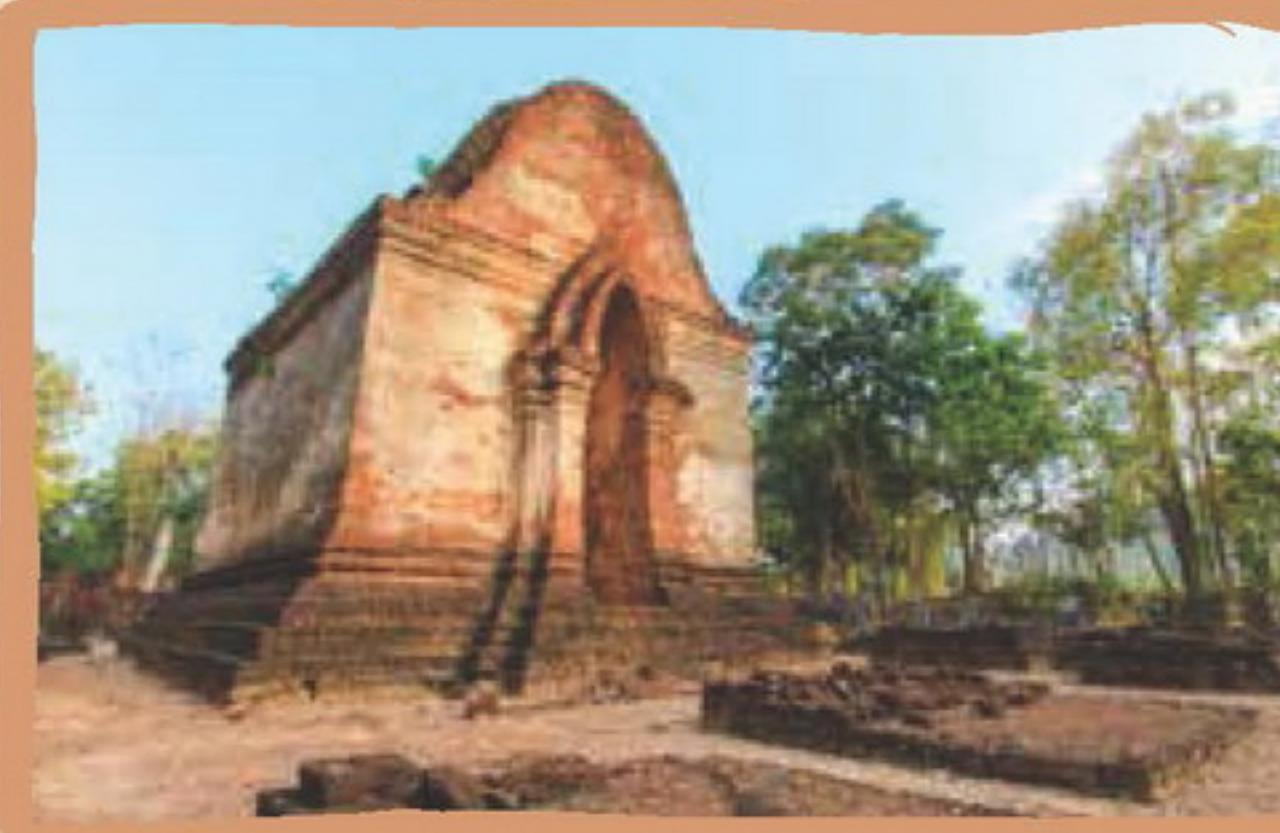


หากมีเวลา ยังมีวัดนอกเขตกำแพงเมือง หรือเขตอิทธิพลอย่างวัดที่น่าสนใจ ให้ปั่นจักรยานเที่ยวชม หนึ่งในนั้นคือ วัดพระศรีรัตนมหาธาตุราชวรวิหาร หรือ วัดพระบรมธาตุเมืองเชลียง ตั้งอยู่บริเวณ ที่เคยเป็นเมืองเชลียง สถาปัตยกรรม ผสมผสานด้วยศิลปะหลากหลายที่ตกทอด ตามยุคสมัยเริ่มจากซุ้มประตูทั้งด้านหน้า และด้านหลัง เป็นศิลปะรูปแบบขอมบายน เรียกว่า ซุ้มเพื่อง ก่อสร้างเป็นหลังคายอด ส่วนองค์เจดีย์ประฐานนั้นเคยเป็นทรง พุ่มข้าวบิณฑ์ แต่ถูกสร้างครอบทับด้วยทรงเจดีย์ปรางค์ในสมัยอยุธยา ซึ่งถ้าเดินเข้าไปในองค์เจดีย์ จะเห็นร่องรอยการสร้างซ้อนกันอยู่

ฐานะของวัดในปัจจุบันเป็นพราหมณ์หลังชั้นเอก ชนิดราชวรวิหาร โดยสร้างอุโบสถลงบนฐานศิลาแลงของอุโบสถเดิม ประดิษฐฐาน หลวงพ่อธรรมจักร พระพุทธรูปสำริด ปางประทานพร พระหัตถ์ มีรูปงจัก สนนนิษฐานว่าสร้างขึ้นสมัยเมืองเชลียง



วัดพระศรีรัตนมหาธาตุราชวรวิหาร  
ซึ่งถ้าเดินเข้าไปในองค์เจดีย์



วัดพญาคำ

โดยเด่นด้วยเจดีย์ทรงปราสาทขอมบายน มี ๙ ยอด ภายในพบภาพจิตกรรมสีเอกสารงค์แสดงพุทธประวัติ ด้านหน้ามีระเบียงคตยื่นออกมารวยงาม วัดหัวโขนและวัดตายาย มีอาคารทรงมณฑปประดิษฐฐาน พระพุทธรูปที่สวยงามเช่นกัน

อุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัย ด้านนอกกำแพงเมือง ยังมีวัดที่น่าสนใจอีกหลายวัด เช่น วัดพญาคำ มีมณฑปทรงประทุนเรือ (โค้งคล้ายห้องเรือ) เป็นองค์ประฐาน ที่ยังเป็นวัดที่มีเจดีย์ราย (เจดีย์ขนาดเล็กที่รายรอบเจดีย์ประฐาน) มากที่สุดในศรีสัชนาลัย ซึ่งมีถึง ๔๑ องค์ ตามประวัติ เคยเป็นที่ตั้งทัพของสมเด็จพระเนื้อศรമหาราช เมื่อครั้งมาปราบกบฏเมืองศรีสัชนาลัย วัดเจดีย์เก้ายอด ตั้งอยู่บนเนินเขา



## บ้านนาตันจัน จุดกำเนิดภูมิปัญญาการทำผ้าหมักคลุก

เที่ยวชมอุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัยแล้ว เดินทางต่อมาจัง บ้านนาตันจัน ชุมชนโบราณอายุกว่า ๒๐๐ ปี ที่บรรพบุรุษอพยพมาจากแคว้นโยนก อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย และเมืองลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ตั้งถิ่นฐานบนผืนดินที่เต็มไปด้วยตันจัน ขานนามเรียกเป็นชื่อหมู่บ้านมานานถึงทุกวันนี้ ชาวชุมชนมีวิถีความเป็นอยู่เรียบง่าย พอเพียง มีความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันพูดจาภาษาไทยวน (ภาษาเหนือ) ยังคงยึดอาชีพเกษตรกรรมและหัตถกรรมการทอผ้าเป็นสำคัญ ปัจจุบันเปิดให้ท่องเที่ยวและมีบริการที่พักแบบโฮมสเตย์ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เข้ามาสัมผัสวิถีชีวิตอย่างใกล้ชิด พร้อมเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านที่ตกทอดมารุ่นสู่รุ่น บ้านนาตันจันเคยได้รับรางวัล PATA Gold Award 2012 สาขา Heritage and Culture – Heritage (HE) และรางวัลยอดเยี่ยมประเภทองค์กรสนับสนุนและส่งเสริมการท่องเที่ยวจากการประกวดรางวัลอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวไทย ปี ๒๕๕๖ ซึ่งจัดโดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ด้วย



อัตลักษณ์อย่างหนึ่งที่ทำให้บ้านนาตันจั่นเป็นที่รู้จักคือ **ภูมิปัญญาการทำผ้าหมักโคลน** ซึ่งได้ค้นพบจากการสังเกตชายฝ้าบุ่งของหญิงสาวที่ใส่อกไประทำไว้ทำนาว่าส่วนที่พระโคลนเมื่อซักแล้วเนื้อผ้ากลับมีความนุ่มนากกว่าส่วนอื่น จึงได้ริเริ่มลองนำผ้าหั้งผืนมาหมักโคลนและพบว่าจากผ้าจะนิ่มลงแล้วยังมีสีน้ำตาลมากยิ่งขึ้น เป็นที่มาของการทำผ้าหมักโคลนจนถึงปัจจุบัน ส่วนสาเหตุที่โคลนทำให้ผ้านิ่มนี้ จากข้อมูลเชิงวิชาการพบว่า ค่าความเป็นกรดด่างของแร่ธาตุเหล็กในโคลนจะแทรกซึมเนื้อผ้า ทำให้ไขผ้าขยายตัว เกิดความนิ่ม พร้อมทั้งช่วยให้สีย้อมติดดี เนื้อผ้าให้ความอบอุ่นในหน้าหนาวได้ดีและให้ความเย็นสบายในหน้าร้อนเช่นกัน

นักท่องเที่ยวสามารถเรียนรู้กรรมวิธีการทำผ้าหมักโคลน พร้อมทั้งทดลองทำด้วยตัวเองได้ที่ศูนย์เรียนรู้ของชุมชนภายในบริเวณโรงเรียนนาตันจั่น โดยกระบวนการทำผ้าหมักโคลนนั้นอาศัยวัตถุดิบธรรมชาติ กีอบทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การย้อมผ้ายอด้วยสีจากธรรมชาติ เช่น เปลือกไม้ ใบไม้จากต้นต่างๆ แก่นขันธุ ให้สีเหลือง ใบจัน ให้สีเขียวแกมเทา สะเดา ให้สีกะปิ ใบมะม่วง ให้สีเขียวสด โดยใช้วิธีนำลงต้มประมาณ ๑ ชั่วโมง และนำขึ้นตากไว้ให้แห้ง หลังจากนั้นนำไปทอเป็นผืนผ้าตามลวดลายที่ต้องการ ขั้นตอนต่อไปคือ การนำผ้าที่ทอแล้วมาหมักโคลนจนซุ่ม โคลนที่นำมาหมักหาได้จากห้องรี่ห้องนา หนองน้ำ หรือห้องร่องในชุมชน หมักค้างไว้ ๑ คืน รุ่งขึ้นนำซักน้ำเพื่อเอาโคลนออก และนำไปต้มต่อประมาณ ๑ ชั่วโมง ถึง ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที ในน้ำย้อมสีธรรมชาติอีกครั้ง เพื่อปรับสภาพให้ผ้ามีสีกระจ่างismากขึ้น ซึ่งขั้นตอนนี้

### กรรมวิธีการทำผ้าหมักโคลน



จะใช้สีขี้อมเพียง ๒ สี คือสีแดงไม้ฝาง ใช้ขี้อมเคลือบผ้าทอ ที่ออกโทนน้ำตาลแดง และสีดำมะเกลือ ย้อมเคลือบผ้าทอสีสด เตาที่ใช้ต้มเป็นเตาประหดพลังงาน ตามแบบของกรมพัฒนา พลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน กระทรวงพลังงาน ขึ้นรูป ก่ออิฐมอญและดินเหนียว มีช่องสอดไม้ฟืนด้านล่าง สามารถให้ ความร้อนสูงแทนการใช้ก๊าซหรือไฟฟ้า ช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านเชื้อเพลิง รวมทั้งลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการใช้พลังงาน

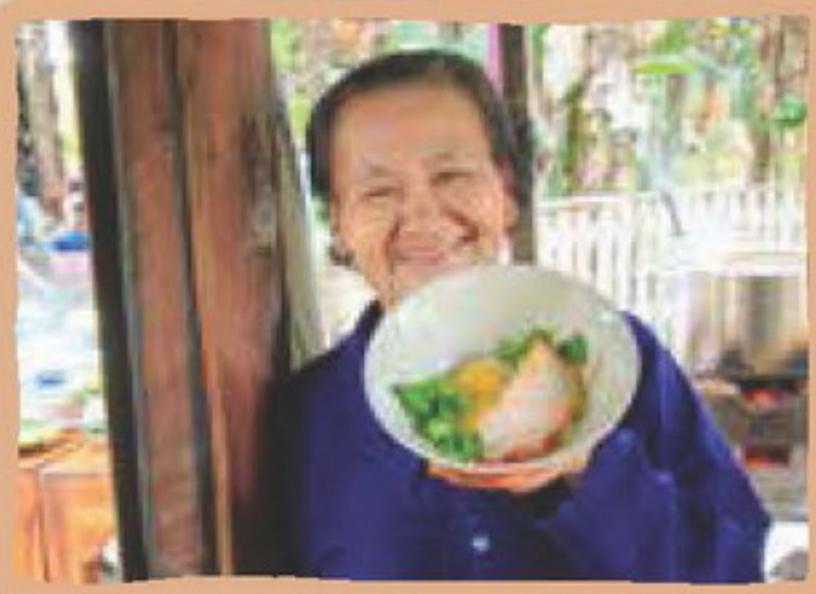
หลังต้มครั้งสุดท้ายแล้ว นำผ้าไปล้างน้ำจนสะอาด ตากแดดอ่อนๆ จนแห้ง รีดให้เรียบ เป็นอันสำเร็จพร้อมใช้งาน ผ้าหนึ่งผืนมีระยะเวลา กระบวนการผลิตทั้งหมดซึ่งไม่รวมการตัดเย็บประมาณ ๒ สัปดาห์ เป็น ขั้นตอนที่ค่อนข้างละเอียด ต้องฝึกฝนจนชำนาญ ซึ่งชุมชนนาตันจันยังมุ่งมั่น ที่จะอนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษนี้ให้ยั่งยืนต่อไป

## ไม่กินข้าวเปี๊บ...มาไม่ก็งบ้านนาตันจัน

ลายดอกผักแวง

มือกลางวันต้องมาที่ บ้านยายเครื่อง กลิ่นน้ำซุปกระดูกหมูloy เตะจมูกตั้งแต่หน้าบ้าน ข้าวเปี๊บ ยายเครื่อง ถือเป็นอีกหนึ่งเอกลักษณ์ของบ้านนาตันจันที่ใครมาแล้วไม่แ汶ชิม เหมือนยังมาไม่ถึง

ข้าวเปี๊บ มีต้นกำเนิดจากเมืองสิบปีก่อนที่เส้นกวยเตี๋ยวเป็นของหายาก ชาวบ้านต้องเดินทางเข้าเมือง เพื่อไปซื้อ อีกทั้งราคาก็สูง คุณยายเครื่อง วงศ์สารสิน แห่งบ้านนาตันจันจึงคิดคันสูตรใหม่ ดัดแปลงเอา ข้าวสารมาไม่ ผสมน้ำกรองด้วยผ้าขาวได้น้ำ เป็นขันลักษณะคล้ายครีม ใส่เกลือเล็กน้อย นำมาเกลี่ยน้ำ บนหม้อพันปากด้วยผ้าขาวบาง เติมผักต่างๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ผักหวานบ้าน ตำลึง ถั่วงอกเพาะเอง พับเป็นที่เริ่มสุกตกลบไปมา ได้ลักษณะคล้ายข้าวเกรียบปากหม้อ ซึ่งเป็นที่มาของชื่อเมนู ข้าวเปี๊บ เพราะ คำว่า เปี๊บ ในภาษาถิ่น หมายถึงการพับไปพับมานั่นเอง เมื่อพับเสร็จ ให้นึ่งต่อสักพักแล้วตักใส่ชาม ราดด้วย ชุบกระดูกหมูร้อนๆ โปะไข่ดาวนึ่งและหมูแดงชิ้นโต โรยกระเทียมอีกเล็กน้อย อร่อยถูกปากใครต่อใครที่ได้ลอง



นอกจากข้าวเปี๊ปแล้ว ยังมีอีกเมนูที่ห้ามพลาด คือ กวยเตี๋ยวแบบชาติอร่อยไม่แพ้กัน ทำจากครีมแป้งแบบเดียวกันกับข้าวเปี๊ป นำไปเกลี่ยเป็นวงกลมตามเดดจันแห้ง แล้วหั่นเป็นแบบเส้นกวยเตี๋ยว ลวกใส่ผักและเครื่องเคียง ราดด้วยน้ำหมูแดงหอมหวาน รับประทานคู่กับน้ำซุปกระดูกหมู ชุดร้อนๆ อร่อยคล่องคอ ส่วนที่มาของชื่อกวยเตี๋ยวแบบนี้ ยายเครื่องอธิบายแบบติดตลกว่า เพราะความขี้เกียจล้างจาน เลยคิดเมนูแบบแห้งที่สามารถใช้ใบตองรองบนจานได้ คำว่า แบบ ก็คือ การแปบใบตองบนจานนั่นเอง

นอกจากนี้ยังมีเมนูกินเพลินอีก เช่น ข้าวพันไม้ ข้าวพันไข่ ใช้แป้งข้าวเป็นผสมกับน้ำซุปกระดูกหมู หรือตีไข่ลงไป เมื่อนึ่งสุกแล้วใช้มีไฟฟัน ม้วนกินเป็นไม้คล้ายลูกชิ้น หมีพัน แป้งข้าวแบบหันผอยเหมือนเส้นหมี่ ลวกคลุกเคล้าด้วยน้ำตาล น้ำส้ม และม้วนห่อด้วยแผ่นแป้งข้าวแบบแห่น้ำ เคี้ยวเพลินหนูบหนับ



กวยเตี๋ยวแบบ



หมีพัน

## ตุกตาบาร์โนน สร้างสรรค์จากแรงบันดาลใจ

หลังจากอิ่มท้องแล้ว ช่วงบ่าย ปั่นจักรยานเที่ยวชมวิถีชีวิตชุมชนและเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น พร้อมพูดคุยกับผู้รู้ในชุมชนได้ บ้านนาตันจันไม่ได้มีแค่ผ้ามัดโคลนหรือข้าวเปี๊ป แต่ยังมี ตุกตาบาร์โนน ที่เป็นหนึ่งในเอกลักษณ์ของชุมชนและเป็นของที่ระลึกเมื่อแยกไปไกลมากไม่พลาดที่จะซื้อกลับไป ตุกตาบาร์โนนเกิดจากแรงบันดาลใจของ คุณตาวงศ์ เสาผืน เมื่อครั้งยังหนุ่มชีวิตรаботาร์เดียว เลยคิดประดิษฐ์ของเล่นที่รำลึกถึงความหลัง เริ่มต้นจากการใช้กระดาษแข็งนำมาตัดเป็นรูปทรงคนโนนบาร์ ปัจจุบันพัฒนามาเป็นไม้พร้อมเทคนิควิธีที่เพียงบีบปลายด้านล่างของไม้สองข้างเข้าหากัน ตุกตาไม้ที่ร้อยด้วยเชือกด้านบนจะหมุนคล้ายคนกำลังโนนบาร์ในท่าต่างๆ นอกจากนี้จากความสนุกยังสามารถใช้เป็นเครื่องบริหารมือได้ด้วย

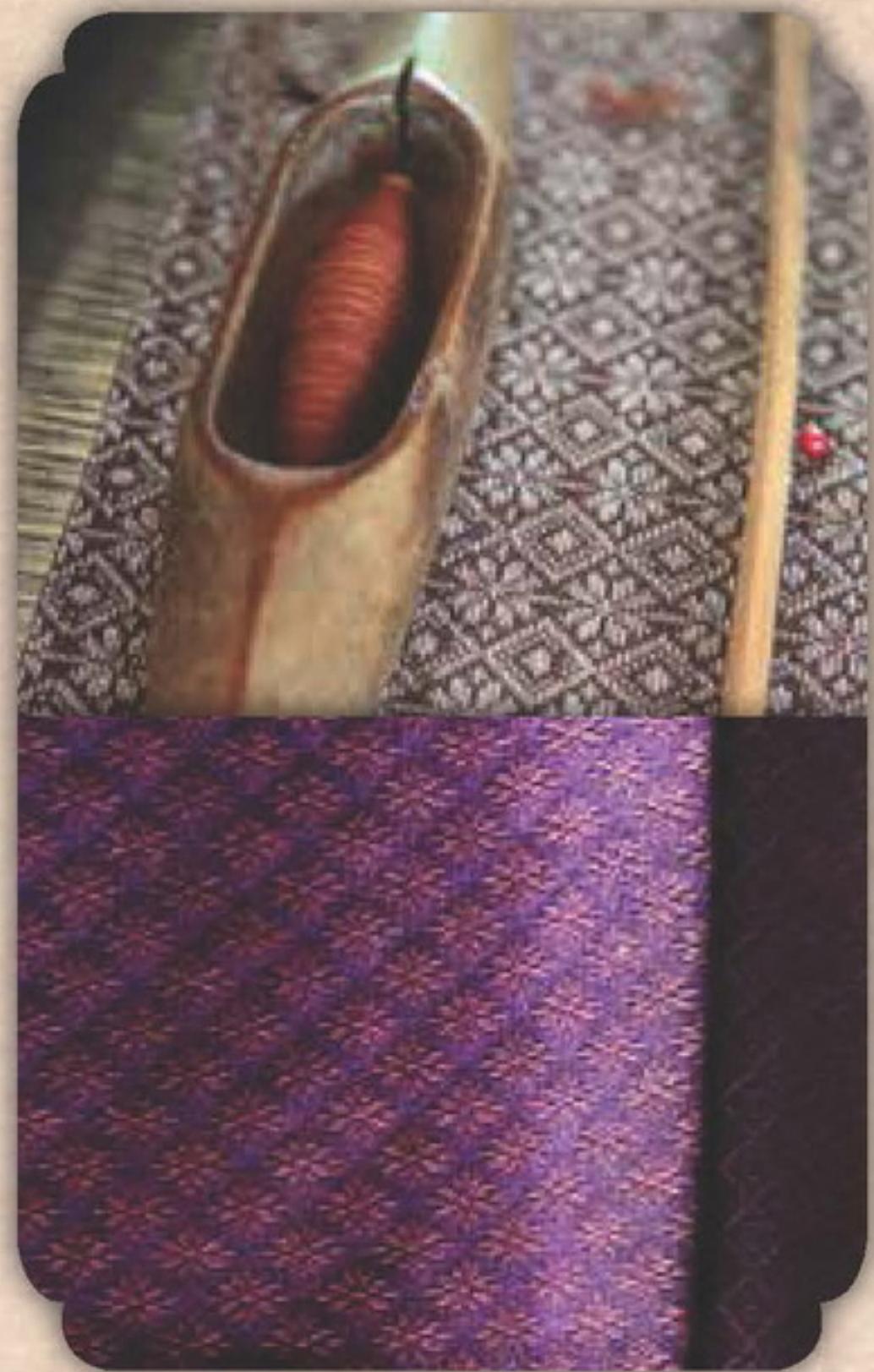




ลายสารภีพริกไทร

## ทอผ้าใต้ถุนเรือน วิถีชาวช้าบ้านจัน

จากบ้านคุณดาวงษ์ ปั่นจักรยานไปเยี่ยมชมการทอผ้าชาวบ้านนาตันจันมักใช้ใต้ถุนเรือนเป็นพื้นที่ทอผ้าขนาดย่อม เสียงกีกระดูกกระทบกึกกักเป็นจังหวะ บ่งบอกถึงความชำนาญ ในฝีมือ อันเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนที่นี่ ลายขิดที่สร้างสรรค์ขึ้นมีถึง ๕๐ ลาย เป็นลายที่เลียนแบบจากธรรมชาติ เช่น ลายดอกแก้ว ลายดอกสารภี ลายดอกพิกุล ลายก้างปลา ลายเกล็ดเต่า เป็นต้น โดยผืนผ้าที่นำไปทำเป็นผ้าหมักโคลน ล้วนทอในชุมชน นักท่องเที่ยวสามารถสอบถามรายละเอียด และร่วมทดลองทอผ้ากับชาวบ้านได้ ก่อนกลับware ซึ่งและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากผ้าหมักโคลนซึ่งชาวชุมชนมีการพัฒนาต่อยอดออกแบบและตัดเย็บเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ตอบสนองประโยชน์ใช้สอยที่หลากหลาย เช่น ผ้าถุง ผ้าพันคอ ผ้าคลุมไหล่ ผ้าเช็ดหน้า กระเพา รวมถึงเสื้อผ้าตามแบบร่วมสมัย เป็นต้น



ลายดอกแก้ว



## ปั่นจักรยาน รื่นรมย์ชมสวน ชุมกุ่ง

อีกกิจกรรมที่สามารถสร้างความรื่นรมย์แก่ผู้มาเยือน คือ การปั่นจักรยานชมทัศนียภาพอันสวยงามของบ้านนาต้นจัน ด้วยวิถีเกษตรกรรม ทั้งหมู่บ้านจึงรายล้อมไปด้วยท้องนา ไร่สวน ภาพความสวยงามจะสวยแตกต่างกันไปตามฤดูกาล เช่น จะเห็นภาพท้องนาเขียวขจีในฤดูฝน ภาพสีทองของหุ่งข้าวสุกพร้อมเกี่ยว หรือทะเลสีเหลืองของดอกปอเทืองในช่วงฤดูหนาว ภาพแปลงผัก ไร่ข้าวโพด สวนผลไม้ ที่เขียวสดตลอดทั้งปี พร้อมกันนี้ต้องไม่พลาดชมภาพพระอาทิตย์ตกที่ปลายท้องนาในช่วงโพลแล็ค ซึ่งชาวชุมชนนาต้นจันเองยังการันตีว่า พระอาทิตย์ตกที่นี่สวยงามไม่แพ้ที่ไหนเลยทีเดียว

สำหรับผู้ที่ชอบปั่นจักรยานระยะทางไกล นอกจากการปั่นจักรยานรอบชุมชนแล้ว ยังสามารถปั่นออกໄไปได้ถึงอนุสาวรีย์เจ้าพ่อหมื่นดัง ห่างจากตัวหมู่บ้านประมาณ ๘ กิโลเมตร สองข้างทางมีภาพไร่สวนท้องนาให้ชม น่าประทับใจเช่นกัน นักท่องเที่ยวสามารถเช่าจักรยานได้ที่ศูนย์การเรียนรู้บ้านนาต้นจัน

## วิถีพ่อเพียง วิถีนาตันจัน

กิจกรรมต่างๆ ที่ได้เรียนรู้จากชุมชนนาตันจัน บ่งบอกถึงวิถีความเป็นอยู่แบบพ่อเพียง พร้อมทั้งการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดต่อกันมาจนถึงลูกหลาน ไม่ว่าจะเป็นการย้อมสีธรรมชาติ การทำผ้าหมักโคลน เมนูอาหารสร้างสรรค์อย่างข้าวเปี๊ป กวยเตี๋ยวแบบ หมีพัน ของเล่นพื้นบ้านที่ทำจากความทรงจำอย่างตึกตาบาร์โนน หรือจะเป็นกิจกรรมกรีนๆ อย่างการปั่นจักรยานเที่ยวชมวิถีชีวิตภายในชุมชน ดูการทอผ้า พุดคุยแลกเปลี่ยนความรู้กับชาวบ้าน ทั้งหมดนี้ นักท่องเที่ยวสามารถมาสัมผัสได้อย่างเป็นกันเอง เป็นประสบการณ์ตรงที่อาจสร้างแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายและพอเพียง

เกษตรอินทรีย์

เกษตรอินทรีย์ สุขุมวิท อาร์ท แอร์พอร์ต

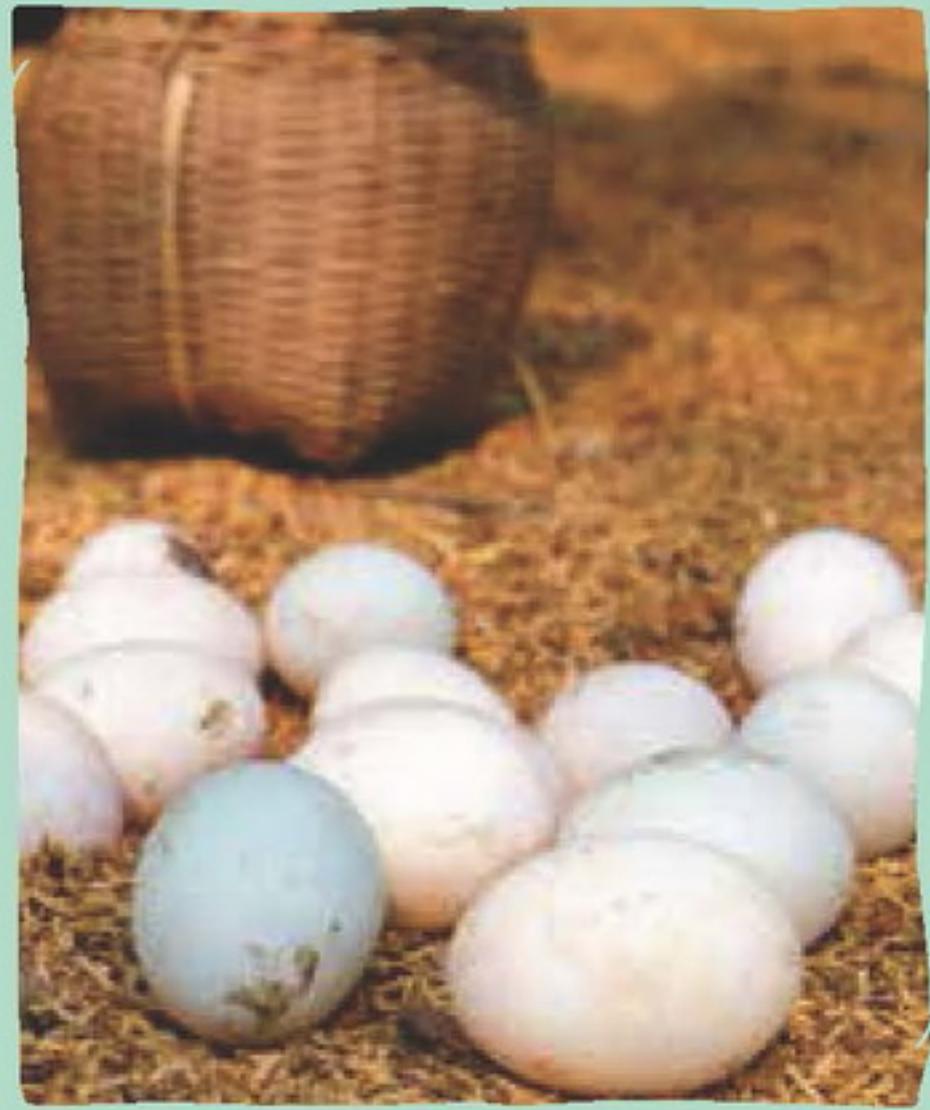
Organic Agriculture Project Suvarnabhumi Airport

## วันกี่สาม



เช้าวันนี้ ลองมาเป็นเกษตรกรฝีกหัดที่ โครงการเกษตรอินทรีย์สันม-bin สุขุมวิท ซึ่งเคยได้รับรางวัลตีเด่น ประเภทแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร จากการประกวดรางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ ๑๐ ประจำปี ๒๕๕๘ จัดโดย ททท. และเคยได้รับรางวัล PATA Gold Award 2012 (Environment – Ecotourism Project : EC) โดยเริ่มที่การนั่งรถอีแต่นเที่ยวชมและร่วมกิจกรรมห้องเรียนกลางแจ้ง สัมผัสรู้สึกเกษตรอินทรีย์จากการลงมือปฏิบัติ ผู้ร่วมกิจกรรมต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเป็นชุดหม้อส้อม ใส่รองเท้าแตะ สวมงอบ ที่เจ้าน้ำที่จัดเตรียมไว้ให้เพื่อความคล่องตัว รวมกับเป็นเกษตรกรตัวจริง ก่อนเริ่มกิจกรรมเจ้าน้ำที่จะบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเกษตรอินทรีย์ ณ บริเวณห้องโถง ซึ่งมีนิทรรศการประวัติความเป็นมาของโครงการ พร้อมทั้งจัดแสดงพื้นฐานข้าวแต่ละสายพันธุ์ที่โครงการได้พัฒนาขึ้น

หลังจากชมนิทรรศการแล้ว นั่งรถแท็กหรือรถอีแต่นเพื่อไปเริ่มกิจกรรมแรกคือ การเก็บไข่เป็ด ที่นี่เลี้ยงเป็ดด้วยข้าวเปลือก ควบคู่ไปกับการเลี้ยงแบบระบบเปิดคือ ปล่อยให้เปิดไปหาอาหารกินเอง เช่น หญ้า ลูกหอยลูกปุ ตามหนอนน้ำและทุ่งหญ้ารอบบริเวณ ที่เลี้ยง ธรรมชาติของเป็ดจะออกอาหารตอนเช้าและกลับมาในช่วงบ่ายถึงเย็น ดังนั้นการเก็บไข่เป็ดควรทำตอนสาย ขณะที่เป็ดออกหากิน พากมันจะไข่ไวบนพื้นเล้าที่ปูด้วยข้าวเปลือก เมื่อเปิดได้กินอาหารตามธรรมชาติ ไม่ปนเปื้อนสารเคมี ทำให้มีสุขภาพดี ไข่ดก แม้จะเป็นไข่ฟองเล็กกว่าที่นิยมในห้องตลาด แต่มีไข่แดงขนาดใหญ่ สีแดงสด ไม่คาว ไข่หวานน้อย นักท่องเที่ยวสามารถซื้อไข่เป็ดติดไม้ติดมือกลับบ้านได้ ส่วนที่เหลือจากการจำหน่ายจะถูกแปรรูปเป็นไข่เค็ม และนำเข้าครัว ที่ร้านอาหารของโครงการ



กิจกรรมต่อไปคือการ เก็บผักสดจากแปลงผักปลอดสารพิช เป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่ที่เรียกว่า แปลงนาสวนผสม มีทั้งนาข้าวและสวนผลไม้ในบริเวณใกล้เคียงกัน สามารถพบรืนน้ำของน้ำที่ใช้ในการเกษตร สำหรับแปลงผักนั้นเน้นปลูกผักที่เติบโตได้ดีโดยไม่ต้องพึ่งพาสารเคมี จำพวกผักหวานตุ้งตุ่น กวางตุ้งใบ คะน้า ผักบุ้งจีน ปวยเล้ง ผักกาดขาวปลีไม่ห่อใบ ผักหวานป่า ฯลฯ ใช้ปุ๋ยหมักจุลินทรีย์ธรรมชาติ ผสมกับปุ๋ยคอก มูลสัตว์ รอยแกลงเพิ่มธาตุให้ดิน ทำให้ผักที่นี่ต้นใหญ่อ้วน สีเขียวสด รับประทานได้อย่างสบายใจ นักท่องเที่ยวสามารถซื้อผักที่เก็บเองติดไม้ติดมือกลับไปได้



มาถึงส่วนสำคัญของโครงการคือ โรงสีข้าว กิจกรรมนี้ นักท่องเที่ยวจะได้ทราบทุกขั้นตอนกว่าจะได้ข้าวแต่ละเม็ดต้องใช้ความพิถีพิถันอย่างไรบ้าง โดยมี ๕ ขั้นตอนหลัก ได้แก่ ขั้นตอนแรก นำข้าวที่ขัดเปลือกแล้วมาร่อนแยกเมล็ดที่มีขนาดไม่สมบูรณ์ด้วยเครื่องสองครั้ง ขั้นตอนที่สอง ร่อนมืออีกครั้งด้วยตะระแกรง ขั้นตอนที่สาม นำมาฝัดในกระดังเพื่อแยกเศษฟางและสิ่งสกปรกออก ขั้นตอนที่สี่ คือการแยกและคัดข้าวด้วยมือ เพื่อคัดเกรด การคัดแยกข้านี้ ผู้ทำต้องใส่ใจเป็นอย่างมาก ต้องค่อยพิจารณาเมล็ดต่อเมล็ด เพื่อแยกสิ่งแปลกปลอมออกให้หมดและให้ได้เมล็ดข้าวที่สมบูรณ์ที่สุดตามระดับ ซึ่งแบ่งเป็น ๒ แบบ คือ ข้าวสุขาว ข้าวคัดพิเศษเฉพาะเมล็ดที่สวยไม่แตกหัก และ ข้าวสารนามบิน เมล็ดข้าวสมบูรณ์ในระดับทั่วไป กระบวนการคัดแยกข้านี้ยังช่วยสร้างอาชีพและรายได้ให้กับชาวชุมชนด้วยเช่นกัน

จากการทุ่มเทพัฒนาสายพันธุ์ข้าวมาอย่างยาวนาน ปัจจุบันทางโครงการเกษตรอินทรีย์สารนามบิน สุขาวห้อมพันธุ์ข้าวที่ขึ้นทะเบียนสายพันธุ์แล้ว ๕ สายพันธุ์ ได้แก่ ข้าวหอมแดงสุขาวห้อม ๑ ข้าวหอมดำสุขาวห้อม ๒ ข้าวหอมดำสุขาวห้อม ๓ ข้าวหอมแดงสุขาวห้อม ๔ และข้าวหอมสุขาวห้อม ๕ ทุกสายพันธุ์มีสารต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะข้าวหอมดำ มีแคลเซียมสูงด้วย



### กว่าจะได้ข้าวแต่ละสายพันธุ์นั้นไม่ง่าย

การทดลองผสมพันธุ์ข้าวจะใช้เวลาภายนานถึง ๘-๑๓ ปี เนื่องจากการผสมครั้งหนึ่งจะให้ต้นกล้าหลายสายพันธุ์ ต้องทดลองปลูกและคัดมาเรื่อยๆ จนเหลือ ๕ สายพันธุ์ที่ทดลองปลูกแล้วได้ผลดีที่สุด จากนั้นนำผลผลิตที่ได้มาวิจัยทางโภชนาการและทดลองหุงดูว่าข้าวนี้เหมาะสมแก่การปลูกและรับประทาน โดยเมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๑ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จพระราชดำเนินมาทดลองผสมพันธุ์ข้าว ในช่วงที่ยังคงทดลองปลูกและพัฒนาพันธุ์อยู่

จากโรงสีข้าวมาทดลองขีดความที่บริเวณ บ้านห้องนา ความส่วนใหญ่ที่เลี้ยงในโครงการเป็นความไทย ถูกไถ่ชีวิตมาจากโรงฆ่าสัตว์ ไม่ได้เลี้ยงเพื่อใช้แรงงาน แต่เพื่อนำรักษาสายพันธุ์ ความตัวใหญ่แต่ไม่น่ากลัว อาย่างที่คิด เมื่อลองขึ้นหลังจะรู้สึกได้ถึงความนิมและไออุ่นจากใต้ผิวนัง เป็นประสบการณ์ที่อยากให้ลอง มาสัมผัส บริเวณบ้านห้องนานี้ยังมีที่พักและจักรยานไว้ให้บริการด้วย

มาถึงครบเรียนสุดท้ายที่ แปลงนาปูย่าตามาย เป็นแปลงนา สาธิตตั้งอยู่หลังร้านอาหารครัวสุโข จะได้เรียนรู้วิธีการดำเนินปลูกข้าวตามวิธีโบราณ เริ่มจากแปลงเพาะต้นกล้า ข้าวที่ได้จากการเก็บเกี่ยว นำมาแข็ง แล้วผิงให้หมด หมักไว้ ๒-๓ วัน นำหัวนลลงในแปลงประมาณ ๑ สปดาห์ก็จะเริ่มงอกเป็นต้นกล้า ขึ้นตอนต่อไปจะต้องถอนกล้าออกมา โดยให้ถอนแบบดึงขึ้น ในลักษณะเนียงเพื่อให้รากไม่ติดโคลนมากนัก เมื่อถอนได้ หนึ่งก้ามีอ่อนใหญ่ๆ ผู้สาธิตจะพาไปลงลุยโคลนนุ่มนิ่มๆ ทดลองดำเนินด้วยตัวเอง ซึ่งการดำเนิน จะใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้จับบริเวณโคนรากต้นกล้า และดันรากด้วยนิ้วโป้งให้ฝังลงไปในดิน ปักดำเนินเป็นแคลโดยเว้นระยะห่างแต่ละต้นพอสมควรเพื่อให้ต้นข้าวสามารถแตกกอเพิ่มได้ เป็นอันจบหลักสูตรห้องเรียนกลางแจ้ง



## อิ่มอร่อยกับอาหารเพื่อสุขภาพที่ครัวสุโข

มือเที่ยงนี้ เติมพลังที่ ครัวสุโข ร้านอาหารของโครงการเกษตรอินทรีย์สามารถบินสุโขทัย ทุกเมนูล้วน เป็นเมนูสุขภาพที่ใช้วัตถุดิบปลอดสารพิษจากไร่นาของโครงการเอง เมนูแนะนำ เช่น ไข่ข้าวอ่อนทอดกรอบ ในข้าวสับะเอี่ยดผสมแป้งปีนเป็นก้อนกลมๆ และทอดจนกรอบ เสิร์ฟคู่น้ำจิ้มรสหวานกลมกล่อม ส้มตำผักน้ำ ผักอโตร์เครสผัดพอสะอาดดุนน้ำมัน นำมาปรุงแบบส้มตำแหน้ไม่ใส่พริก ขาหมูหม่นโถว ขาหมูน้ำแดงเคียงคู่กับหม่นโถวทอดสูตรเฉพาะของทางร้าน ตัวแป้งหม่นโถวมีหั้งสีเขียวจากการผสมใบข้าวอ่อน และสีส้มจากฟักข้าว น้ำพริก ๓ อย่าง ได้แก่ น้ำพริกลงเรือ น้ำพริกมะขาม และน้ำพริกมะม่วง เสิร์ฟพร้อมกับผักสดนานาชนิด หรือจะเป็นเมนูคุ้นลิ้นแต่รสชาติไม่ธรรมดานะ เช่น กะเพราไก่สายบัว แกงส้มผักรวมเป็นต้น รับประทานคู่กับข้าวกล่องร้อนๆ ตอบท้ายด้วยน้ำคลอโรฟิลล์ที่ป่นจากใบข้าวอ่อนสดๆ เพิ่มความสดชื่น เรียกกำลังกลับมาได้เต็มที่



อิ่มท้องแล้ว แวรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์คุณภาพของทางโครงการฯ จำพวกข้าว ผักสด ไข่เค็ม ขนมขบเคี้ยว รวมถึงผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่แปรรูปจากวัตถุดิบในไร่ ได้ที่ศูนย์จำหน่ายสินค้าที่ระลึก ซึ่งตั้งอยู่บริเวณเดียวกันกับร้านอาหาร

การท่องเที่ยวตามเส้นทางเมืองรุ่งอรุณแห่งความสุข สีสันสังคโลก ภูมิปัญญาผ้ามักโคลน และวิถีเกษตรอินทรีย์นี้ นอกจากจะได้มาเยือนแหล่งที่มีชื่อเสียงในฐานะมรดกโลกทางประวัติศาสตร์แล้ว เมืองสุโขทัยยังได้ฉายความโดดเด่นทางอัตลักษณ์ จากการร่วมมือร่วมใจกันอนุรักษ์วิถีแห่งชุมชนไว้อย่างหนึ่ง แผ่น ทำนุบำรุงและรักษาขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ประเพณี รวมถึงโบราณสถาน สืบทอดมรดกทางภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษไว้เป็นอย่างดี มีการนำวิถีเกษตรอินทรีย์มาปรับใช้เพื่อสุขภาพที่ดี อีกทั้งยังมีความใส่ใจในการรักษาสิ่งแวดล้อม ลดมลพิษในอากาศ ดูแลความสะอาดของสถานที่ นำวัสดุธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ นับเป็นอีกหนึ่งเส้นทางที่น่าเป็นแบบอย่างของการส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

# Green Experience

เส้นทางเมืองรุ่งอรุณแห่งความสุข สีสันสังคโลก ภูมิปัญญาผ้ามักโคลน และวิถีเกษตรอินทรีย์  
จังหวัดสุโขทัย

เส้นทางท่องเที่ยวนี้พาไปสัมผัสกลิ่นอายวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนสุโขทัย ผ่านโบราณสถาน งานหัตถกรรม ดั้งเดิม และวิถีการเกษตรแบบอินทรีย์ สิ่งเหล่านี้นอกจากจะเป็นการอนุรักษ์รากเหง้าของประวัติศาสตร์แล้ว ด้วยวิถีความเป็นอยู่ของบรรพบุรุษ ยังเห็นได้ถึงการใช้ชีวิตแบบพึ่งพายธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด ทำให้สุโขทัยเป็นเมืองท่องเที่ยวสีเขียวได้อย่างชัดเจน

## 7 Greens กับเส้นทางนี้



### Green Heart

ตัวอย่างหนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวนี้เส้นทางนี้ที่มีหัวใจอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม คือ โครงการเกษตรอินทรีย์ สนามบินสุโขทัย ที่ผลิตฟืนผืนดินให้กล้ายเป็นพื้นที่สีเขียว เริ่มตั้งแต่การปลูกข้าวโดยไม่ใช้สารเคมี ปลูกพืช ผัก ผลไม้แบบปลอดสารพิษ ไปจนถึงการเลี้ยงเป็ดตามวิถีอินทรีย์ เปิดเป็นห้องเรียนกลางแจ้งให้ผู้ที่สนใจเข้ามาศึกษาและทดลองเป็นเกษตรกรด้วยตนเอง เที่นขั้นตอนการผลิตที่พึ่งพาธรรมชาติ ส่งผลให้ผู้มาเยือนได้ตระหนักรถึงการใส่ใจสิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นรูปธรรม



### Green Logistics

อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัยและอุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัยมีการจัดระบบการเที่ยวชมภายในให้เป็นพื้นที่โลว์คาร์บอน โดยห้ามน้ำมันดินต์หรือจักรยานยนต์เข้าไปในบริเวณอุทยานฯ เน้นการเดินเท้า ปั่นจักรยาน หรือใช้บริการรถรางไฟฟ้าเพื่อลดมลพิษในอากาศ อีกหนึ่งตัวอย่างคือ โครงการเกษตรอินทรีย์ สนามบินสุโขทัย มีการทำเกษตรแบบผสมผสานครบวงจร ซึ่งผลผลิตนอกจากจะไว้จำหน่ายแล้ว ยังส่งไปใช้ในโรงครัว ไม่จำเป็นต้องซื้อจากที่ไหน ลดพลังงานในการขนส่งวัตถุดิบจากภายนอก



### Green Attraction

ทุกสถานที่ท่องเที่ยวนี้เส้นทางนี้ มีกระบวนการจัดการสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี เช่น อุทยานประวัติศาสตร์ทั้งสองแห่ง มีการตกแต่งภูมิทัศน์ให้ร่มรื่น อนุรักษ์ต้นไม้ที่มีมาแต่ดั้งเดิม มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ จัดที่ทึ่งสีงประดิษฐ์อย่างเป็นระเบียบ หรือแม้แต่ที่บ้านนาต้นจันยังคงวิถีการดำรงชีวิตแบบดั้งเดิม มีการอนุรักษ์ภูมิปัญญาผ้ามักโคลน ชาวบ้านยังคงผ้าใช้เองภายในครัวเรือน ประดิษฐ์ของเล่นเอง และมีเมนูอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง



### Green Activity

บนเส้นทางนี้ จะได้เรียนรู้และทดลองทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การทำเครื่องสังคโลก การหอผ้า การย้อมผ้าจากวัตถุธรรมชาติ การทำผ้ามักโคลน ที่ทุกขันตอนยังคงวิธีการจากบรรพบุรุษ รวมไปถึงกิจกรรมด้านการเกษตรต่างๆ เช่น การดำเนิน ปลูกข้าว ปลูกผัก ปลูกสารพิช การปรับรูปอาหาร และเรียนรู้เกี่ยวกับสายพันธุ์ข้าวของชาวสุไหย



### Green Community

ชุมชนบ้านนาตันจัน และร้านกาแฟชา สังคโลก ให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ภูมิปัญญาและวิถีความเป็นอยู่แบบดั้งเดิม เช่น หลายบ้านในชุมชนบ้านนาตันจันยังหอผ้าใต้ถุนเรือนและถ่ายทอดองค์ความรู้สู่รุ่นลูกรุ่นหลาน มีการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้และพิพิธภัณฑ์บอกเล่าเรื่องราวชุมชน ที่ร้านกาแฟเองพยายามชูบุญชีวิต เครื่องสังคโลกที่หายไปให้กลับมา มีชีวิตอีกรังหนึ่งโดยยังคงวิธีการผลิตแบบโบราณทุกขันตอน ทั้งหมดนี้บ่งบอกถึงความภูมิใจของชาวสุไหยที่รักษาอัตลักษณ์ของชุมชนตนเองให้ดำรงอยู่อย่างยั่งยืน



### Green Service

นอกจากโครงการเกษตรอินทรีย์ สนามบินสุไหย จะให้บริการกิจกรรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังมีการนำสิ่งปฏิกูลและสิ่งเหลือใช้จากการปรับรูปมาทำประโยชน์ต่อ เช่น นำเศษรำมาทำเป็นอาหารสัตว์ เศษผักเศษอาหาร มาหมักเป็นน้ำจุลินทรีย์ นำมูลสัตว์มาทำเป็นปุ๋ยคอก ซึ่งลดจำนวนขยะลงได้มาก และที่ร้านข้าวเป็นยายเครื่อง ชุมชนบ้านนาตันจัน ยังใช้เตาถ่านประกอบอาหาร รวมทั้งใช้วัสดุจากธรรมชาติในการบริการ เช่น ใช้ใบตองมารองอาหารในจาน ใช้มีไผ่พันแป้งข้าวเป็น กล้ายเป็นเมนูข้าวพันไม้ และข้าวพันไช่ เป็นต้น



### Green Plus

การมาท่องเที่ยวบนเส้นทางนี้ นักท่องเที่ยวไม่เพียงแค่ได้ความรู้เรื่องประวัติศาสตร์ แต่ยังได้เรียนรู้ถึงคุณค่ามรดกทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาบรรพบุรุษ เท็นการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ได้ช่วยสนับสนุนผลิตภัณฑ์จากชุมชนและผลผลิตทางการเกษตร ประสบการณ์เหล่านี้อาจส่งผลให้การมาเยือนครั้งต่อไป นักท่องเที่ยวจะเอ้าใจใส่ในทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น มีจิตอนุรักษ์ในวิถีและวัฒนธรรม เป็นการท่องเที่ยวสีเขียวที่สดใสระยิ่งยืนสืบไป

## จังหวัดสุโขทัย



### อำเภอเมืองสุโขทัย

#### อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย

- ☎ ๐ ๕๕๖๔ ๗๔๒๗
- 📠 ๐ ๕๕๖๔ ๗๓๑๐
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๖.๐๐ – ๑๙.๐๐ น. ยกเว้นวันเสาร์ เปิดถึง ๒๑.๐๐ น.
- 💻 [www.finearts.go.th/sukhothaihistoricalpark](http://www.finearts.go.th/sukhothaihistoricalpark)

#### กะเนชา สังคโลก

- คุณสันติ พรมเพ็ชร
- ☎ ๐๘ ๓๘๗๒ ๐๗๕
- คุณทัยรัตน์ พรมเพ็ชร
- ☎ ๐๘ ๘๘๘๘ ๔๔๐๒
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.
- 📠 The Ganeshha Gallery (กะเนชาแกลลารี่)

### อำเภอศรีสัชนาลัย

#### อุทยานประวัติศาสตร์ศรีสัชนาลัย

- ☎ ๐ ๕๕๘๕ ๐๗๑๔, ๐ ๕๕๖๗ ๙๒๑๑, ๐๖ ๑๒๖๔ ๖๓๘๓
- 📠 ๐ ๕๕๘๕ ๐๗๑๔
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.
- 💻 [www.finearts.go.th/sisatchanalaihistoricalpark](http://www.finearts.go.th/sisatchanalaihistoricalpark)
- 📠 sisat\_pp@hotmail.com

#### กลุ่มอาชีพพอผ้าบ้านนาต้นจัน

- ☎ ๐๘ ๘๘๘๘ ๑๖๓๙, ๐๘ ๘๘๘๘ ๗๗๓๙
- 📠 โอมสเตย์บ้านนาต้นจัน จังหวัดสุโขทัย



### อำเภอสวรรคโลก

#### โครงการเกษตรอินทรีย์ สนามบินสุโขทัย

- ☎ ๐ ๕๕๖๔ ๗๒๙๐, ๐๘ ๘๗๗๕ ๖๒๔๘
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.  
(ปิดวันพุธ ในส่วนของกิจกรรมทัวร์ห้องเรียนกลางแจ้ง  
ร้านอาหารครัวสุโขฯ และร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์)
- 💻 [www.kaohomsukhothai.in.th](http://www.kaohomsukhothai.in.th)
- 📠 โครงการเกษตรอินทรีย์ สนามบินสุโขทัย - Organic Agriculture Project
- 📠 na\_sukhothai@hotmail.com



### ตัวอย่างกีพักและร้านอาหารในเส้นทางนี้ ที่พักในอำเภอเมืองสุโขทัย

#### ราษฎรี รีสอร์ฟ

- ☎ ๐ ๕๕๖๔ ๗๑๓๒, ๐๘ ๖๔๔๘ ๓๑๗๗
- 📠 ๐ ๕๕๖๔ ๗๑๓๑
- 💻 [www.tharaburiresort.com](http://www.tharaburiresort.com)
- 📠 Tharaburi Resort
- 📠 reservation@tharaburiresort.com

#### The Legendha Sukhothai Resort

- ☎ ๐ ๕๕๖๔ ๗๒๑๔, ๐๘ ๒๔๕๐ ๐๑๗๗-๘
- 📠 ๐ ๕๕๖๔ ๗๔๘๓
- 💻 [www.legendhasukhothai.com](http://www.legendhasukhothai.com)
- 📠 Legendha Sukhothai Resort เลเจนด้า สุโขทัย รีสอร์ฟ
- 📠 info@legendhasukhothai.com

#### อนันดา มิวเซียม แกลลารี่

- ☎ ๐ ๕๕๖๒ ๒๔๒๒ – ๓๐, ๐๘ ๔๔๗๙ ๔๓๘๓
- 📠 ๐ ๕๕๖๒ ๑๔๘๕
- 💻 [www.ananda-hotel.com](http://www.ananda-hotel.com)
- 📠 Ananda Museum Gallery Hotel
- 📠 reservation@ananda-hotel.com

## สุโขทัย เทรเชอร์ รีสอร์ท แอนด์ สปา

- ☎ ๐๕๕๖๑ ๑๕๕๕
- 📠 ๐๕๕๖๑ ๑๒๒๒
- 💻 www.sukhothaitreasure.com
- ⌚ Sukhothai Treasure Resort and Spa
- ✉ info@sukhothaitreasure.com

## OldTown Boutique House

- ☎ ๐๘ ๙๒๗๑ ๔๕๖๓, ๐๘ ๕๖๒๓ ๘๕๓๓
- ⌚ OldTown Boutique House โอลด์ทาวน์ บูติก โฮสต์
- ✉ santisuk1982@hotmail.com

## นคร เดอ สุโขทัย อิป โฮเตล

- ☎ ๐ ๕๕๖๑ ๑๙๓๓, ๐๘ ๘๒๗๔ ๐๔๕๐
- 💻 www.nakornhotel.com
- ⌚ Nakorn De Sukhothai Hip Hotel and Hong Rama Tearoom
- ✉ info@nakornhotel.com

## ที่พักในอำเภอศรีสัชนาลัย

### chanalai รีสอร์ท

- ☎ ๐ ๕๕๖๗ ๒๕๕๕, ๐๘ ๙๖๖๔ ๕๓๙๑
- 📠 ๐ ๕๕๖๗ ๒๕๕๕
- 💻 www.chanalairesort.com
- ⌚ chanalai รีสอร์ท แอนด์ โฮเตล
- ✉ chanalairesort@gmail.com

## ที่พักในอำเภอสวรรคโลก

### สุโขทัย เอเชริเจ รีสอร์ท

- ☎ ๐ ๕๕๖๔ ๗๕๖๗
- 📠 ๐ ๕๕๖๔ ๗๕๗๕
- 💻 www.sukhothaiheritage.com
- ⌚ Sukhothai Heritage Resort
- ✉ info@sukhothaiheritage.com

## บ้านห้องนา โอมสเตอร์

(ในโครงการเกษตรอินทรีย์ สนามบินสุโขทัย)

- ☎ ๐ ๕๕๖๔ ๗๑๙๖, ๐๘ ๗๘๕๖ ๔๒๗๐, ๐๘ ๘๗๗๗ ๖๒๔๘
- 📠 ๐ ๕๕๖๔ ๗๑๔๕
- 💻 www.kaohomsukhothai.in.th
- ⌚ บ้านห้องนา สนามบินสุโขทัย - Banthongna
- ✉ booking.nasukhothai@gmail.com, banthongna@hotmail.com

## ร้านอาหารในอำเภอเมืองสุโขทัย

### ก๋วยเตี๋ยวเรือ เป้าปาก-ชามกระลา เมืองเก่า สุโขทัย

- ☎ ๐๘ ๓๒๔๕ ๖๖๕๐
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.
- ⌚ ก๋วยเตี๋ยวเรือ เป้าปาก- ชามกระลา จ.สุโขทัย

## ร้านอาหารสินวนา

- ☎ ๐ ๕๕๖๔ ๗๕๒๒๐-๒, ๐๘ ๕๙๐๕ ๑๖๘๘
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๑๑.๐๐-๒๑.๐๐ น.

## ร้านก๋วยเตี๋ยวสุโขทัย บ้านนา

- ☎ ๐ ๕๕๖๓ ๓๒๗๔ , ๐๘ ๑๙๗๑ ๖๑๐๒
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๙.๓๐-๑๗.๐๐ น.

## สวีท ไรซ์ คาเฟ่

- ☎ ๐๘ ๑๓๗๗ ๒๐๗๑
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๑๐.๐๐-๑๕.๐๐ น.
- ⌚ Sweet Rice Cafe'

## ร้านอาหารบ้านจันทร์ฉาย สุโขทัย

- ☎ ๐๘ ๑๙๗๑ ๕๑๗๓
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๘.๐๐-๒๒.๐๐ น.
- ⌚ ร้านอาหารบ้านจันทร์ฉาย สุโขทัย | Baan Junshine Sukhothai Restaurant

## ร้านอาหารในอำเภอศรีสัชนาลัย

### ร้านครัวตันอ้อย

- ☎ ๐๘ ๗๒๐๘ ๕๕๒๖, ๐๘ ๐๖๘๒ ๖๓๑๕
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๑๐.๐๐-๒๒.๐๐ น.



## เส้นทางมรดกภูมิปัญญาผ้าทอล้านนา

วิถีรักษ์สุขภาพ สู่เมืองขุนเขาและสายหมอก  
สัมผัสร่วมหายใจแห่งวิถีธรรมชาติและความเรียบง่ายบนพื้นนา



# จังหวัดเชียงใหม่-ปาย

จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งอยู่ในเขตภาคเหนือตอนบน อดีตศูนย์กลางอาณาจักรล้านนา ดึงดูดผู้คนให้หลงไหลเข้ามาเยี่ยมชมด้วยเสน่ห์ของวัดวาอาราม สถานที่ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมและธรรมชาติที่สวยงาม นอกจากจังหวัดเชียงใหม่แล้ว ยังมีอีกจุดหมายปลายทางของผู้แสวงหาความสงบ หลีกเร้นความวุ่นวาย คืออำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน อำเภอเล็กๆ ซ่อนตัวอยู่กลางหุบเขาของเมืองสามหมอก มีวิถีความเป็นอยู่ที่เนิบช้า แฟงความเก่าแก่ด้วยร้านร่วงและที่พักของเหล่าศิลปิน ทว่าจังหวัดเชียงใหม่และอำเภอปายไม่ได้โดดเด่นเพียงที่กล่าวมาเท่านั้น แต่ยังมีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน ผู้คนหลากหลายกลุ่มชาติพันธุ์ได้เข้ามาตั้งถิ่นฐาน ฝ่าราชเหง้าทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตไว้ให้คนรุ่นหลังได้สืบทอดต่อไป

เส้นทางท่องเที่ยวนี้จะพาไปเรียนรู้วิถีชุมชนที่ยังคงอัตลักษณ์ท้องถิ่นไว้อย่างเหนียวแน่น เริ่มต้นจากจังหวัดเชียงใหม่ที่บ้านไร่กองขิง ปั่นจักรยานชมธรรมชาติ ชมสวนเกษตรผสมผสาน แนวคิดการดำเนินชีพตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนเมือง ต่อจากนั้นไปเยือนแหล่งสืบสานผ้าทอล้านนาที่บ้านไร่เจสุข สถานที่ต่อยอดภูมิปัญญาการทอผ้าด้วยหัวใจ เรียนรู้เรื่องผ้าทอแล้ว ออกเดินทางไปสัมผัสร่วมกับชาวปกาเกอะญอที่บ้านแม่ปีง อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน หมู่บ้านที่ให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ธรรมชาติและวิถีอันเรียบง่ายตามท้องนา เยี่ยมเยือนบ้านแพะบก ชุมชนชาวไทยใหญ่ เรียนรู้วัฒนธรรมการกินอยู่ รวมถึงขึ้นไปเที่ยวดอยเมี่ยง ดอยซัง ชมทัศนียภาพของเมืองปาย ปิดท้ายด้วยการจิบชา ชมหมอกที่หมู่บ้านสันติชล ชุมชนคนจีนยูนนาน ทั้งหมดนี้ อาจเป็นเส้นทางที่จะเปิดประสบการณ์ใหม่ สัมผัสร่วมกันแห่งการท่องเที่ยวที่มีความหลากหลายของชาติพันธุ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการอนุรักษ์ธรรมชาติด้วยพลังของชุมชน



## วันแรก



เดินทางถึงจังหวัดเชียงใหม่ เริ่มต้นที่ศูนย์เรียนรู้ชุมชน บ้านไร่ก่องขิง ตั้งอยู่ที่ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง สิ่งแรกที่ได้สัมผัสคือ รอยยิ้มของชาวบ้านที่มาค่อยต้อนรับ มีการแนะนำสถานที่ แนะนำกิจกรรมที่จัดเตรียมไว้ แสดงถึงความเอาใจใส่และบ่งบอกถึงความร่วมแรงร่วมใจในชุมชน ตัวอย่าง กิจกรรมต่างๆ ที่นักท่องเที่ยวจะได้ร่วมทำคือ ปั่นจักรยานชมธรรมชาติรอบชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียง เรียนรู้เรื่องสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ชมแปลงเกษตรปลอดสารพิษ ชมศิลปะการแสดงและดนตรีพื้นบ้าน เช่น การตีกลองสะบัดชัย และการบรรเลงดนตรีล้านนาจากวงสะล้อซอชิง พร้อมสัมผัสรายการภาคก้อม ซึ่งจำลองตลาดของชาวล้านนาสมัยอดีต เป็นต้น

การมาเที่ยวบ้านไร่กองขิง ควรติดต่อล่วงหน้า ทางชุมชนจะได้จัดเตรียมพื้นที่ทำการจัดกรรม เมื่อมาเยือนแล้ว แนะนำให้เปิดใจเรียนรู้วิถีวัฒนธรรมของชุมชน เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเกิดเป็นแรงบันดาลใจในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นสืบไป



## เกี่ยวกับบ้านไร่กองขิง

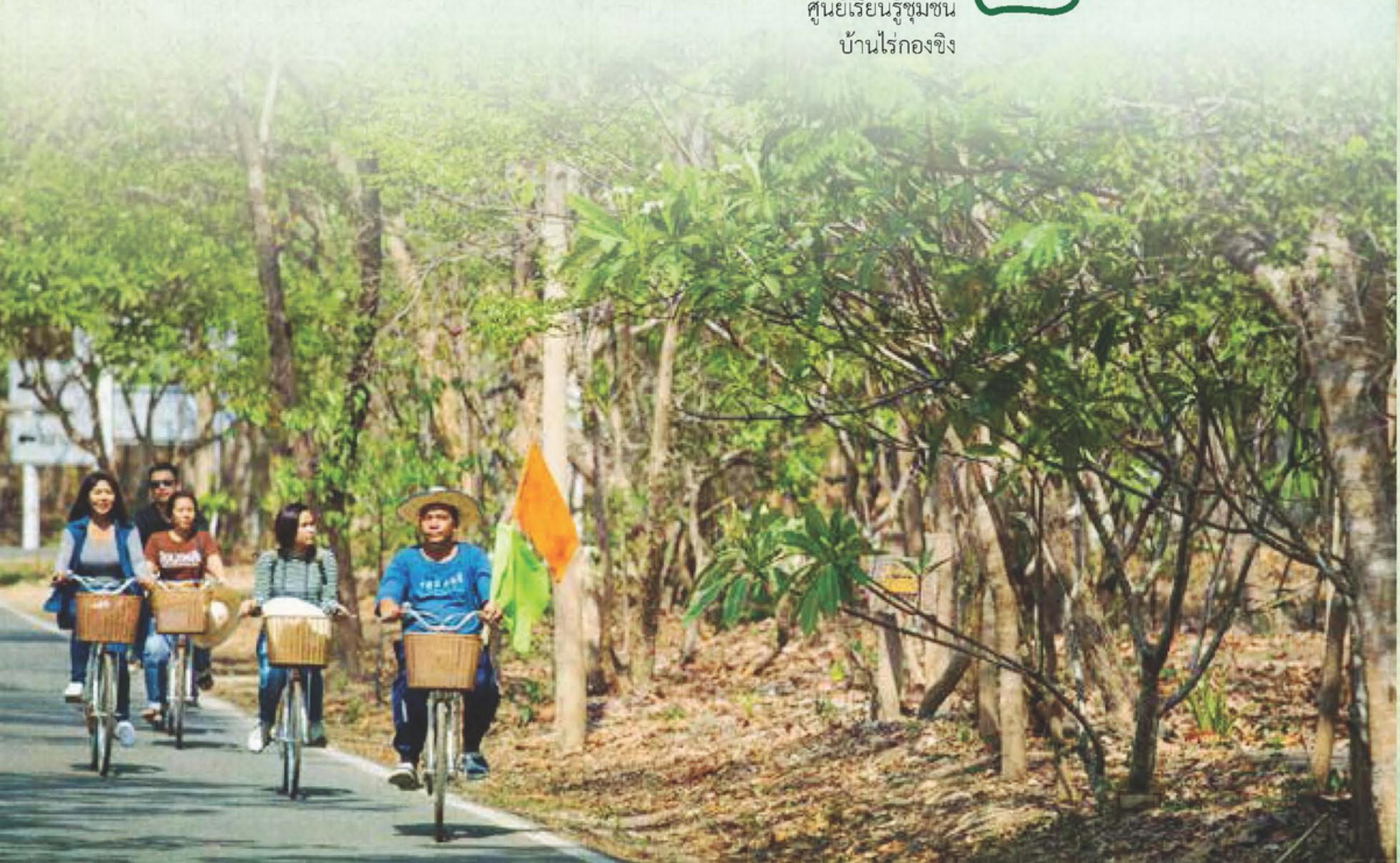
บ้านไร่กองขิง ก่อตั้งจากการรวมตัวกันระหว่างสองหมู่บ้าน คือ บ้านไร่และบ้านกองขิง ก้าวแรกในการพัฒนามาเป็นบ้านไร่กองขิงคือการจัดตั้ง กลุ่momทรัพย์ เมื่อปี ๒๕๔๑ เพื่อบรรเทาผลกระทบจากพิษเศรษฐกิจช่วงพองสนับ嚏ก มีแก่นนำคือผู้ใหญ่บ้าน (พ่อหลวง) รวบรวมสมาชิกในชุมชนให้มาร่วมงานร่วมกัน จนกระทั่งปี ๒๕๕๑ ได้ต่อยอดเป็น ชุมชนพัฒนาตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามรอยพระราชาดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มุ่งมั่นพัฒนาชุมชนให้พึ่งพาตนเองด้วยการทำเกษตรผสมผสาน เน้นกินเองในครัวเรือน ที่เหลือนำมาแปรรูปและแบ่งขาย ต่อมาเริ่มตั้งเป็นกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มเกษตรรายม้วงอาหารปลอดภัย มุ่งพัฒนาคุณภาพของอาหาร ผลักดันให้มีการปลูกผักปลอดสารพิษในชุมชน กลุ่มแปรรูปสมุนไพร ปลูกสมุนไพร แปรรูปใช้เองและจำหน่าย กลุ่มรักษ์บ้านเกิด กลุ่มเยาวชนรุ่นใหม่ที่รวมตัวกันวางแผนจัดการสิ่งแวดล้อมภายในชุมชนอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ยังมีการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีของชุมชนไม่ให้สูญหาย โดยเฉพาะเรื่อง “ภูมิปัญญาหมомเมือง” หรือภูมิปัญญาเรื่องการรักษาแผนโบราณตามวิถีล้านนาที่ใช้สมุนไพรเป็นหลัก ปัจจุบันบ้านไร่กองขิงมีระบบการบริหารจัดการอย่างเข้มแข็ง มีชื่อเสียงเรื่องการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและการอนุรักษ์สืบสานวัฒนธรรม ด้วยความร่วมแรงร่วมใจ ทำให้ได้รับรางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ ๑๐ ประจำปี ๒๕๕๘ รางวัลยอดเยี่ยม ประเภทแหล่งท่องเที่ยวชุมชน จากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)





## ปั่นสองน่อง ก่อกรอบบ้าน

เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการปั่นจักรยานเที่ยวชมรอบหมู่บ้านช่วงเวลาที่เหมาะสมไม่ควรเกินแปดโมงเช้า แดดอ่อนๆ กำลังดี หรือครสุดวากช่วงเย็น แนะนำ เป็นช่วงสีโมงเย็นจนถึงก่อนพระอาทิตย์ตกดินด้วย ชุมชนตั้งอยู่ใกล้อุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุยและ พื้นที่ของเชียงใหม่ในที่ซาฟารี รวมไปถึงเชื่อมต่อกับ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ เส้นทางปั่นจักรยานของบ้านไร่ กองขิง จึงมีทัศนียภาพงาม อากาศดี เย็นสบาย ผ่านแมกไม้ สวนสาธิพันธุ์ไม้ สมุนไพร ของอุทยาน หลวงราชพฤกษ์ สามารถหยุดแวะชมได้





ระหว่างทางยังมีทิวทัศน์ภูเขา วัดวาอารามให้เยี่ยมชม สร้างความเพลินใจได้ไม่น้อยตลอดระยะทาง ๓ กิโลเมตร ทางชุมชนยังเน้นเรื่องความปลอดภัย มีการจัดเจ้าหน้าที่ค่อยดูแลทั้งหน้าและปิดท้ายขบวนจักรยาน ผู้นำขบวนจะถือธงสีส้ม โบกเป็นสัญลักษณ์ให้รถที่กำลังแล่นมา\_rับรู้ พร้อมทั้งค่อยส่งสัญญาณให้กับผู้ปั่นทุกคนทราบว่าสามารถข้ามถนนได้แล้ว

บนเส้นทางปั่นจักรยาน ใกล้กับปากทางเข้าหมู่บ้านไร่กองขิง มีร้านจักรยาน เชียงใหม่ (Bicycle Addicted) จำหน่ายจักรยาน อะไหล่ และอุปกรณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับจักรยาน และยังเป็นร้านซ่อมจักรยานอีกด้วย



## รักษาสุขภาพ ด้วยภูมิปัญญาสมุนไพร

ปั่นจักรยานเสร็จแล้ว กลับมาที่ศูนย์เรียนรู้ชุมชนเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน หลังจากนั้นเริ่มกิจกรรมภาคบ่ายด้วยการชมผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพร ในอดีตบ้านไร่กองขิงมี หมօเมือง หรือหมօรักษาราษฎร์ ที่ขึ้นชื่อด้านศาสตร์ การบำบัดโรคด้วยสมุนไพร ดังนั้นทั้งหมู่บ้านจึงนิยมปลูกสมุนไพรเพื่อใช้ทำยา ปัจจุบันชาวบ้านได้นำมาต่อยอด จัดตั้งเป็น กลุ่มผลิตภัณฑ์สมุนไพรห้องถิน สุข-สยาม ทำผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เช่น ลูกประคำ ยาดมแบบโบราณ ยาหม่อง สบู่ และสเปรย์ฉีดไล่ยุงไล่แมลง

### หมօเมืองคืออะไร?

หมօเมือง เป็นชื่อเรียกหมօแผนโบราณของชาวล้านนาที่รักษาโรคด้วยภูมิปัญญาสืบต่อจากบรรพบุรุษ ทุกครั้งก่อนการรักษา มีการไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือ เช่น ครูบาอาจารย์ มีตำรา หรือ “ปັບ” บันทึก บอกสูตรสมุนไพรและเป็นคู่มือในการรักษา อาจเรียกได้ว่าเป็นการรักษาแบบองค์รวมที่พึงพาวิธีทางธรรมชาติอยู่มาก รวมถึงการคำนึงเรื่องกาย จิต และวิญญาณ ควบคู่กันไป



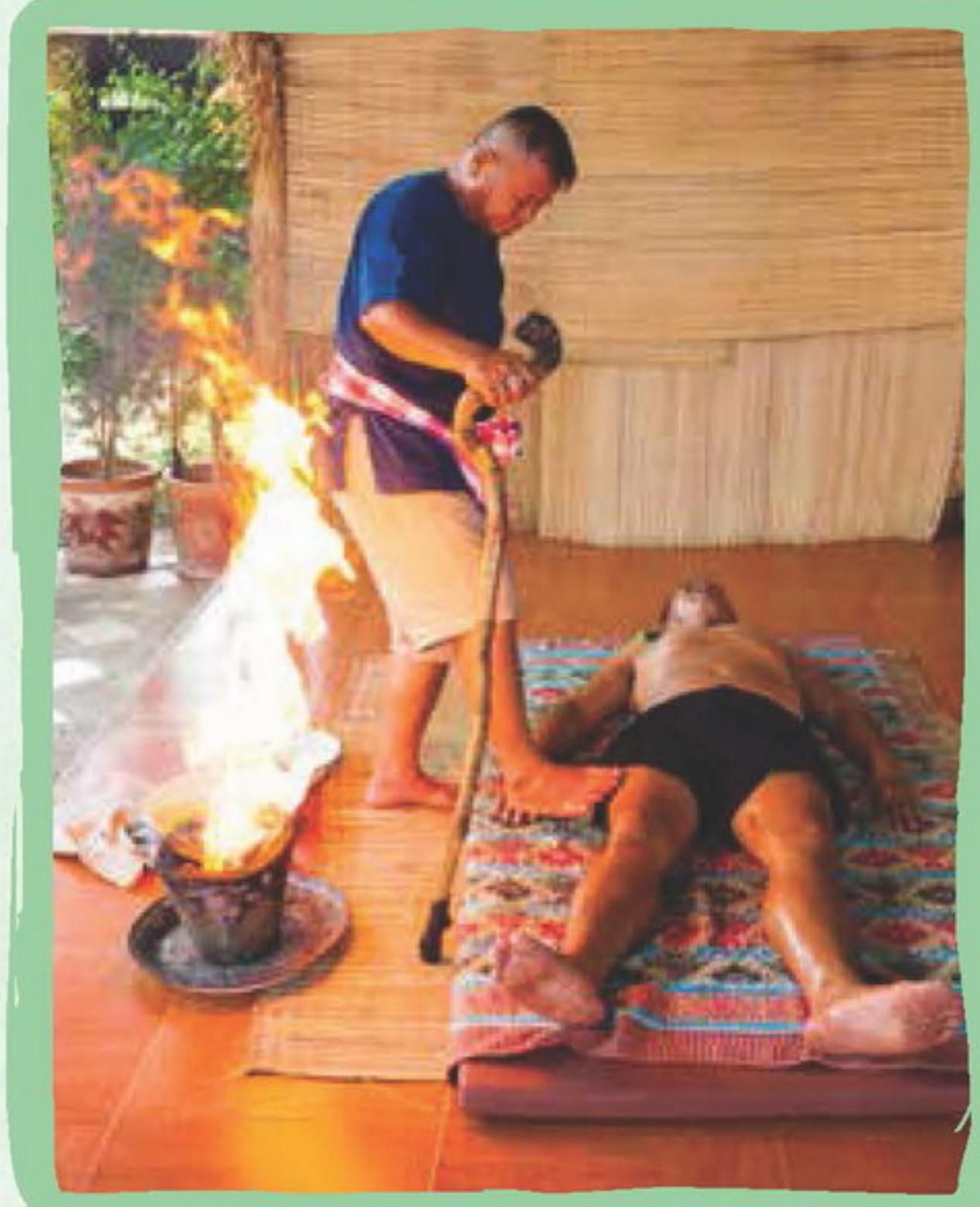


นอกจากชมผลิตภัณฑ์แล้ว ยังมีกิจกรรมให้ทดลองทำถูกประคบ สอนพับใบเตยเป็นรูปดอกุหลาบ และแบบพุ่มห้มผลมะกรูด ไว้สำหรับวางแผนหรือมุ่บ้าน เพิ่มความหอมสดชื่น โดยเฉพาะกลิ่นของผลมะกรูด ช่วยให้จมูกโล่งหายใจคล่อง นอกจากนี้ใบเตยและมะกรูดที่นำมาใช้นั้น ยังปลูกกันเองในหมู่บ้าน รับรอง ความสด สะอาด และปลอดภัย

## นวดผ่อนคลายกีศูนย์สุขภาพชุมชน

บ้านไร่กองขิงมีศูนย์สุขภาพชุมชน บริการนวด ตอกเส้น นวดประคบแบบล้านนา นวดแผนไทย นวดน้ำมัน อบสมุนไพร อีกทั้งยังใช้สมุนไพรจาก สุข-สยาม สำหรับการนวดทั้งหมด และจัดเป็นศูนย์ จำหน่ายผลิตภัณฑ์ด้วยเช่นกัน ห้องนวดจัดตกแต่ง ดูสะอาดสวยงาม สะอาดสะอ้าน เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๐๙.๓๐ – ๒๐.๐๐ น.





## ยำขาง ภูมิปัญญาแก้ปวดเมื่อยด้วยความร้อน

กิจกรรมถัดมาคือ การยำขาง เป็นภูมิปัญญาของหมู่เมืองและเป็นการรักษาแบบล้านนาที่สืบท่อ กันมาช้านาน เมื่อผู้ป่วยมีอาการปวดกล้ามเนื้อ อาการชา เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ผู้ปวดจะใช้เท้าจุ่มน้ำมันไฟลและความร้อน “ขาง” ที่เผาไฟแล้วมาเหยียบ habitats ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่มีอาการเจ็บปวดซึ่งหลังจากนวดเสร็จจะรู้สึกสบายตัวและผ่อนคลายยิ่งขึ้น “ขาง” เป็นโลหะเหล็กผสมพลาสติก มักนำไปหล่อเป็นใบขางหรือพานไอน่า เชือกันมาแต่โบราณว่ามีความคล่องและศักดิ์สิทธิ์ เพราะสามารถใช้ไอน่าเพื่อปลูกข้าวเลี้ยงคน ในตัวขางมีแร่ธาตุบางอย่างใช้เป็นยา.raksha rok เช่น เด็กที่มีอาการเจ็บปากเจ็บลิ้น เมื่อดื่มน้ำแข็งขางที่เผาไฟแล้ว อาการจะทุเลาลง หมู่เมืองเชื่อว่าความร้อนจากขางจะซึมเข้าไปในร่างกายได้ง่ายกว่าโลหะชนิดอื่น

ปัจจุบันบ้านไร่กองขิงมีหมอยำขางคนเก่าแก่เพียงคนเดียวคือ พ่อสวน บัวอน หมอยำขางต้องรักษาศีลและสักจะ ปฏิบัติถูกต้องต่อครูบาอาจารย์ เชื่อกันว่ายิ่งปฏิบัติดีเท่าไร การรักษาจึงมีประสิทธิภาพมากเท่านั้น ก่อนการรับประทานทุกครั้งต้องวางขันครู คือวางขันใส่เครื่องบูชา ห่องคากาไหว้ครู และคากาเพื่อการรักษาเสียก่อน จึงเริ่มนวดได้

## 🌿 ชุมสวน เก็บผัก เรียนรู้วิถีพื้นเมือง

บ่ายคล้อย เหมาะสำหรับกิจกรรมถัดไปคือ เดินชมสวน และเก็บผักจากแปลงเกษตรชุมชน เพื่อนำมาปรุงอาหาร ปัจจุบันการทำเกษตรในชุมชนเกือบทั้งหมดเป็นวิถีเกษตรอินทรีย์ เพราะตระหนักรถึงอันตรายของสารเคมีตกค้าง จึงหันมาปลูกผักปลอดภัยไร้สารพิษ เน้นบริโภคเองในชุมชน นอกจากจะมีแปลงผักและพืชสมุนไพรส่วนตัวของแต่ละบ้านแล้ว ชุมชนยังมีพื้นที่ส่วนกลาง จัดเป็นสวนเกษตรชุมชน ใครจะมาช่วยกันปลูกอะไรก็ได้ สลับกันมาดูแล เก็บกินเก็บใช้ได้อย่างอิสระ บนเงื่อนไขที่ต้องมีการปลูกทดแทน ใครกินส่วนไหน ก็ปลูกคืนตามส่วนนั้น นับเป็นวิถีความพอเพียงที่นำไปเป็นแบบอย่าง

## 🌿 รักบ้าน รักโลก

อีกหนึ่งหัวใจหลักของชุมชนบ้านไร่กองขิงคือ การรักษาสิ่งแวดล้อม มีการจัดตั้ง กลุ่มรักษ์บ้านเกิด โดยให้เยาวชนในหมู่บ้านเป็นเสมือนต้นกล้าที่จะรักษาสภาพแวดล้อม มีโครงการ เก็บขยะแลกไข่ เพื่อรับรองค์ไม้ให้เผาเชื้อใบไม้เชהวัชพีช เป็นการลดมลพิษทางอากาศ และทุกวันอาทิตย์ เด็กๆ จะตระเวนไปเก็บกระสอบที่ใส่เศษใบไม้ซึ่งวางไว้หน้าบ้านแต่ละหลัง โดยเศษใบไม้ ๑ กระสอบ แลกไข่ได้ ๑ พอง เศษใบไม้ที่ได้จะถูกส่งต่อไปยังโรงปุ๋ยหมักชุมชน ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมสร้างสรรค์ ปลูกฝังให้เยาวชนมีจิตสำนึกในการรักษาสิ่งแวดล้อม มิใช่เพียงเพื่อบ้านเกิดตนเอง แต่ยังเพื่อโลกใบนี้ด้วยเช่นกัน

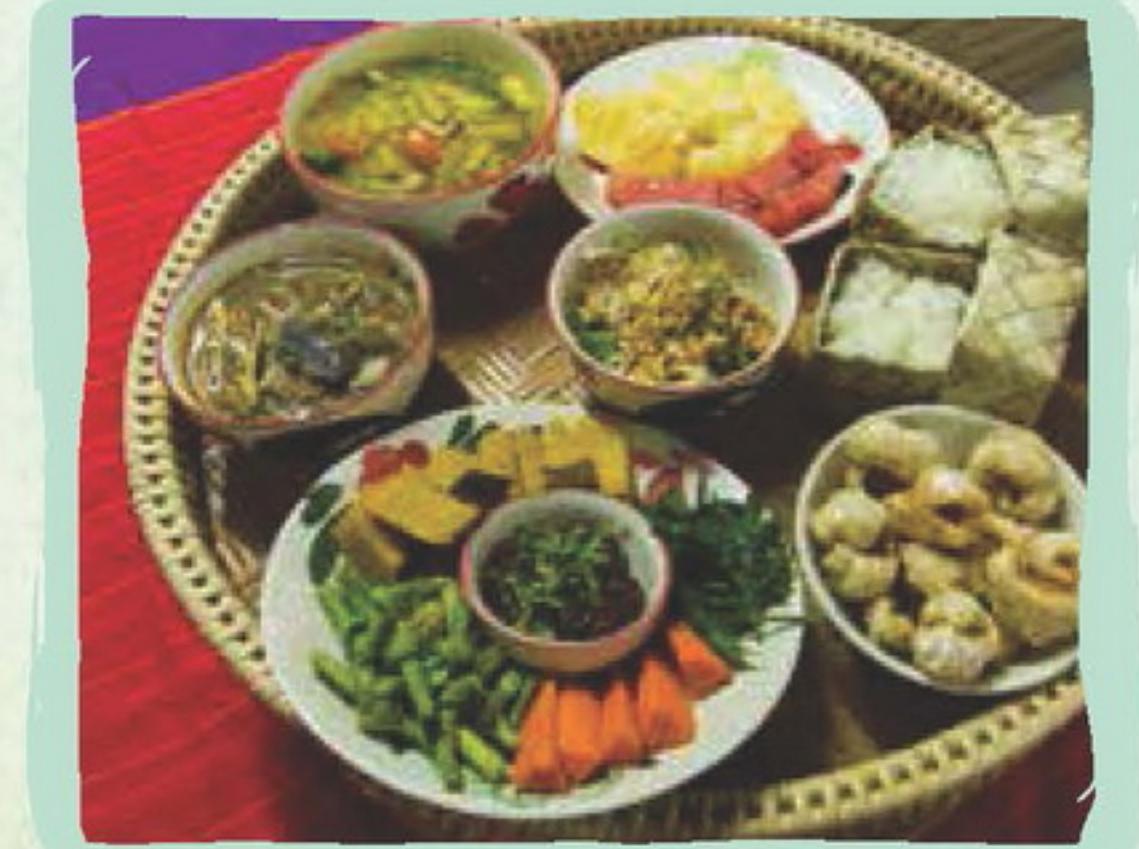




## วิ่งกัวงการก้ม เม่นใจการแสดงล้านนา

ยามเย็น ที่ศูนย์เรียนรู้ชุมชนถูกจัดและตกแต่งเป็นการก้ม หรือตลาดโบราณทางภาคเหนือ มีเอกลักษณ์คืออาหารสินค้าขายบนพื้นหรือบนก้ม (แคร์ไม้ไผ่) ชาวบ้านไว้กองขิงได้จำลองซุ้มอาหารล้านนาในบรรยากาศการก้มได้อย่างน่าประทับใจ อาหารถูกจัดวางในกระหงเล็กๆ ที่ทำจากใบตอง มีเมนู เช่น ไข่ป่าม ไข่ตีขึ้นฟู ปรุงรสด้วยน้ำปลา ตันหอมซอย ปีงบนใบตองจนหอมฉุย หมีคั่ว เส้นขนมจีนผัดปรุงรสออกหวานเค็ม โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดงซอยเป็นเส้น กระเทียมเจียว รสชาติเข้ากันได้ดี ข้าวต้มหัวหนองคล้ายข้าวต้มมัด แต่ขนาดใหญ่กว่า และข้าวเหนียวหุงด้วยน้ำใบเตย หันเป็นชิ้นพอตีคำ โรยด้วยมะพร้าวชุดหวานมัน นอกจากนี้ยังมีน้ำสมุนไพร และไอศกรีมโบราณ หรือไอติมหมุน ให้เป็นของว่างรองท้องก่อนถึงมื้อเย็น

ช่วงหัวค่ำ ชุมชนเสริฟอาหารด้วย ชุดขันโตก เน้นเมนูอาหารพื้นบ้าน เช่น ไส้อ้วน แคบหมู น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดง นอกจากนี้ยังมี ตำบะหมุน หรือน้ำพริกขنุนอ่อน รสชาติออกเค็ม ยำจีนไก่ ไก่ต้มฉีกฝอย นำไปต้มกับสมุนไพรนานาชนิด รสชาติออกเผ็ดคล้ายต้มยำ แกงแคร แกงรวมผักหลายชนิด ที่ขาดไม่ได้คือใบชะพลูทำให้รสชาติเข้มข้น แणมยังกินแล้วสุขภาพดี ยกมาพร้อมข้าวเหนียวร้อนๆ และ





น้ำสมุนไพร ระหว่างมีมีการแสดงของเยาวชนกลุ่มรักษ์บ้านเกิด เริ่มจากการตีกลองสะบัดซ้ายต้อนรับ รำขันดอก รำวงย้อนยุคของกลุ่มแม่บ้าน แต่งตัวสีสันสดใส ต่อด้วยการบรรเลงสะล้อซอซึ้งจากกลุ่มพ่อเม่า พ่อแก่ กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแค่ให้นักท่องเที่ยวได้เข้ามาเรียนรู้ แต่ยังส่งผลให้ชาวชุมชน โดยเฉพาะ ลูกหลาน ได้เห็นคุณค่าของการอนุรักษ์มรดกภูมิปัญญาและสืบสานวิถีพื้นบ้านต่อไป เป็นการส่งท้ายค่ำคืน แห่งความประทับใจ

## ชุมชนเข้มแข็ง ภูมิปัญญาล้ำค่า ธรรมชาติยืนยาว

การได้มาสัมผัสร่วมชุมชนบ้านไร่กองขิงนี้ นอกจากจะได้รับความสุข สนุก และเพลิดเพลินจากการต่างๆ แล้ว ยังได้เรียนรู้ถึงการใช้ชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง การอนุรักษ์ภูมิปัญญา การรักษาสิ่งแวดล้อม การสืบสานวัฒนธรรม และประเพณี และสิ่งที่น่าภาคภูมิใจคือ ความเข้มแข็งและพลัง ชุมชนที่พร้อมใจกันพัฒนาให้บ้านไร่กองขิงเป็นหมู่บ้านที่เติมไปด้วยทรัพย์ในดิน สินในปัญญา เกิดเป็นการท่องเที่ยวชุมชน ที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง





## วันที่สอง

### ↗ สัมผัสผ้าด้วยหัวใจ ณ บ้านไร่ใจสุข

เริ่มต้นวันที่สองด้วยการไปเรียนรู้เรื่องผ้าทอล้านนาที่ บ้านไร่ใจสุข ตำบลบ้านแวง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ บ้านแห่งนี้ก่อตั้งจากหัวใจที่หลงรักในฝีมือของคุณนุสรา เตียงเกตุ ชาวจังหวัดนครพนม ถึงแม้จะไม่ใช่ชาวเชียงใหม่แต่กำเนิด แต่ด้วยวิถีชีวิตซึ่งหนึ่งที่ได้บ่ายาไปอยู่ที่อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ทำให้ได้รู้จักกับผ้าทอที่มีความงาม และได้เรียนรู้ว่าการทอผ้าของชาวแม่แจ่มเปรียบเสมือน ลมหายใจและวิถีชีวิตของชาวชุมชน มีมิติชวนหลงไหล น่าค้นหา จึงเริ่มศึกษาเก็บข้อมูล ปรับเปลี่ยนวิถี การนุ่งห่มของตนเองโดยหันมาใช้ผ้าทอ ชาวบ้านแต่งตัว เช่น กระโปรง แต่งเช่นนั้น สนับสนุนให้ชุมชนอนุรักษ์ การทอผ้า หาซ่องทางให้ผ้าทอแม่แจ่มเป็นที่รู้จักจนมีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วประเทศ ทำให้ชุมชนเกิด ความภูมิใจในสมบัติทางภูมิปัญญาอันล้ำค่าที่มี



## คลังผ้าแห่งล้านนา

กว่า ๒๐ ปีที่คุณนุสราได้ทุ่มเทหั้งแรงกายแรงใจทำให้ผ้าทอแม่แจ่มเป็นที่รู้จัก โดยเฉพาะชิ้นตีนจาก ขึ้นชื่อเรื่องความงามอันประณีตเฉพาะตัว ไม่เพียงแค่ผ้าทอแม่แจ่มเท่านั้น ยังมีการอนุรักษ์ผ้าทอล้านนา ศึกษาเพิ่มเติมจากหลายชุมชนทั่วภาคเหนือ บ้านไร่ใจสุข จึงถือกำเนิดขึ้นมาด้วยจุดประสงค์นี้ ผู้มาเยือนสามารถชมผ้าเก่าที่สะสมไว้รวมถึงผ้าที่ทอขึ้นใหม่แต่ยังคงการทอด้วยกรรมวิธีดั้งเดิมและลายแบบโบราณ ในขณะเดียวกัน ยังมีการพัฒนาต่อยอดเรื่องลวดลายและนำมารีดเย็บให้เป็นรูปแบบตามสมัยนิยมในปัจจุบันด้วย



## ต่อยอดจิตวิญญาณการทอผ้า

บ้านไร่ใจสุขเต็มใจสอนการทอผ้าให้กับทุกคน ทุกขั้นตอน ตั้งแต่การปลูกต้นฝ้าย ปั่นฝ้าย การต้มและย้อมสีธรรมชาติ การทอ ที่เริ่มเรียนรู้ตั้งแต่การทำเส้นยืด เส้นพุ่ง การทอรูปแบบต่างๆ จนถึงการจักที่เรียกว่ายากที่สุด โดยเฉพาะการจักไหม ที่ไม่ได้เปิดสอนเพื่อหวังผลกำไรทางทรัพย์สิน แต่หวังให้เกิดการต่อยอดภูมิปัญญาบรรพบุรุษอันล้ำค่าอย่างยั่งยืนสืบไป ดังนั้นการมาเรียนที่บ้านไร่ใจสุขต้องตั้งใจมาไม่รีบ มีเวลาทุ่มเท เรียนรู้ สัมผัสสิ่งเนื้อแท้ของ การทอผ้าหนึ่งผืน ที่แฝงเรื่องราวความเป็นมาตั้งแต่ฝ้ายเส้นแรกจนเส้นสุดท้าย รวมทั้งจิตวิญญาณของคนทอ



### เส้นยืดและเส้นพุ่ง

เป็นชื่อเรียกเส้นฝ้ายในการทอผ้า เส้นยืด คือ เส้นฝ้ายที่ร้อยเข้ากับกี่ ยืนเป็นแนวขวาง ส่วน เส้นพุ่ง คือ เส้นฝ้ายที่พุ่งพร้อมกระสาย ขัดสลับเส้นยืดให้เกิดลวดลาย เส้นยืดมีความสำคัญไม่น้อยกว่าเส้นพุ่ง และสีหลักของผ้าแต่ละชิ้นจะออกแบบตามสีของเส้นยืดนั้นเอง



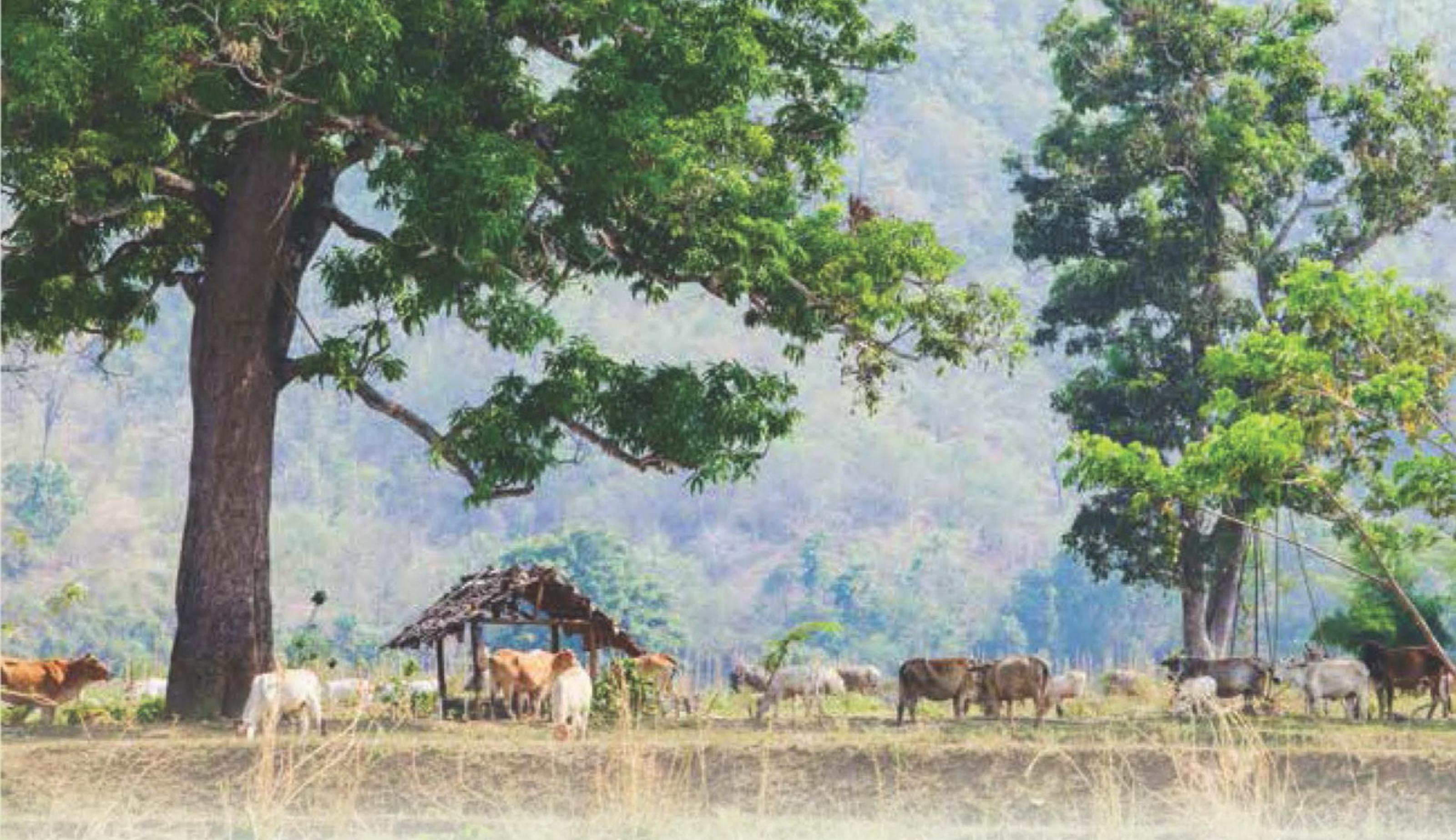
## สุขใจ...ที่บ้านไร่

ด้วย เพราะอยากรให้ผู้ที่มาเยือนได้สุขใจจากสิ่งรอบกาย คุณนุสราจึงได้จำลองวิถีชีวิตอันเรียบง่ายของชาวแม่เจ้มมาไว้ที่บ้าน เป็นเรือนไม้ยกสูง มีหลังข้าวหรือยุงฉาง ใต้ถุนบ้านมีกีทอผ้า บริเวณบ้านยังคงสภาพผืนดินเกลี่ยเรียน ไม่เทปูน ปลูกต้นไม้น้อยใหญ่ล้อมรอบ ปลูกพืชที่ให้สีย้อมธรรมชาติไว้ใช้งานรวมถึงการนำไม้ไผ่มาใช้ปูลูกสร้างสิ่งต่างๆ เน้นการตกแต่งภายในด้วยหัตถกรรมพื้นบ้าน คำนึงถึงการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ทำให้บรรยากาศของบ้านไร่สุขนั้นผ่อนคลาย ก่อเกิดเป็นความสงบสุขเล็กๆ เมื่อได้มาเยือน



บ้านไร่ใจสุขยังเป็นสถานที่จัดเวิร์คช้อปให้แก่กลุ่มชุมชนและบุคคลทั่วไปที่สนใจ ต่อยอดความคิดและพัฒนาผลิตภัณฑ์ เช่น การเย็บตุ๊กตาผ้า การปักลายเสื้อป加เกอะญอจิว ฯลฯ ผู้ที่สนใจเรียนทอผ้าหรือเข้าร่วมเวิร์คช้อป ควรสอบถามข้อมูลและติดต่อล่วงหน้า





## ສົງບຈານ ຕາມວັດຖາກເກອະຄູວກທີ່ບ້ານແມ່ປັງ

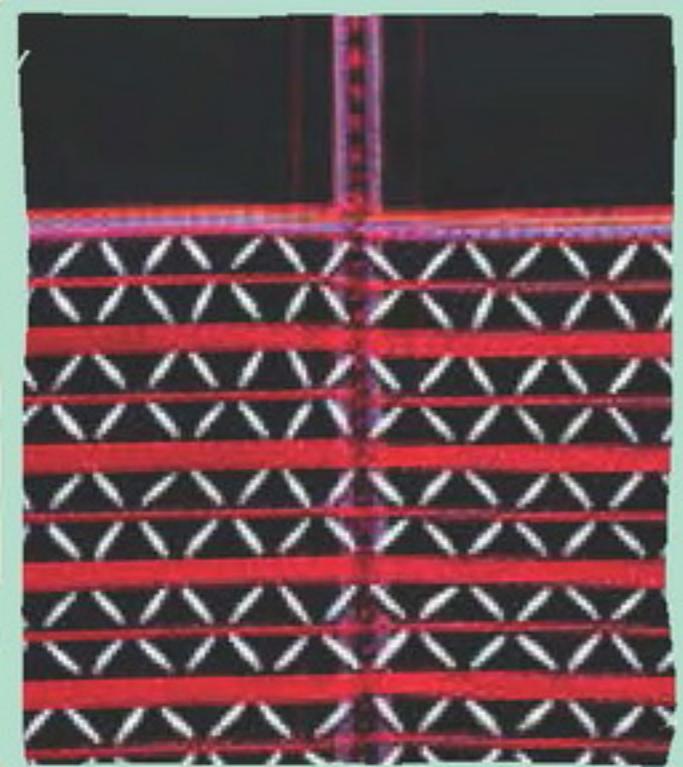


ครິງວັນປ່າຍ ເດີນທາງຕ່ອໄປຢັ້ງອຳເກອປາຍ ຈັ້ງຫວັດແມ່ສ່ອງສອນ ດີນແດນທີ່  
ຖຸກຂະນານນາມວ່າ ເມືອງສາມໝອກ ໄນວ່າຄຸງກາລໄຫ່ນ ຈະມີໜົມອກປົກລຸມຕລອດ  
ທັງປີ ມີຊື່ເສີຍໂດ່ງດັ່ງທັງແຫລ່ງທ່ອງເທິ່ງກາຍກະຊາດ ວັດນຮຣມ ຮຸມຄຶງ  
ເປັນແຫລ່ງຮົມງານສີລປະ ແລະໄອເດີຍສ້າງສຽງຕ່າງໆ ທ່ວ່າອຳເກອປາຍ ໄນ  
ມີແຄ່ທີ່ກ່າວມາ ແຕ່ຢັ້ງມີອົກມຸນໜຶ່ງທີ່ທົດກາມ ຣ ບ້ານແມ່ປັງ ຕຳບລແມ່ຍື່ ເປັນ  
ໜູ່ບ້ານໜາວປາກເກອະຄູວ (ກະເໜີຍ) ກ່ອຕັ້ງເມື່ອປີ ໨໫໦໦ ເດີມຊື່ວ່າບ້ານ  
ແມ່ເລີ່ຍ ຕ່ອມາປັບປຸງເປັນ ບ້ານແມ່ປັງ ຕາມຊື່ຂອງລຳນໍ້າແມ່ປັງທີ່ໄຫລຜ່ານ  
ກາລາງໜູ່ບ້ານ ຜ້າວບ້ານທີ່ນີ້ຢັ້ງຄົງໃຫ້ສົວຕາມວິຄືດັ່ງເດີມ ເຊັ່ນ ການທຳການເກະຕົກ  
ການເລີ່ຍສັດວົງຈຳພວກ ວ້າ ຄວາຍ ເລີ່ຍໜູ່ໃຫ້ຄຸນບ້ານ ຮຸມຄຶງກາຣແຕ່ງກາຍທີ່  
ແສດງຄຶງເກລັກໜົນຂອງชาຕີພັນຮຸດຕນເອງ ມາທຳຄວາມຮູ້ຈັກບ້ານແມ່ປັງ ໜູ່ບ້ານ  
ທີ່ແວດລ້ອມໄປດ້ວຍບຣຣຍາກາສສົງບເນື່ອບ ເຮີຍບ່າຍ ຜ່ານກາຣເຮີຍນຮູ້ຕ່າງໆ ດັ່ງນີ້



## ພ້າກວບວກເລ່ວວົກສ່ວົຕ

ເຮັມຕົ້ນທີ່ ຖຸນຍໍ້ທັດຄຣມກລຸ່ມທອັບໜ້າບ້ານແມ່ປຶງ ຝາຍໃນ  
ຫຼຸນຍໍ້າ ເຮັງຮາຍໄປດ້ວຍເສື່ອຜ້າອັນເປັນເອກລັກຊັ້ນຂອງໜ້າ  
ປກາເກອະໝູວ ເສື່ອ ۱ ຕົ້ວ ໃຫ້ຜ້າທອ ۲ ຜື້ນ ນຳມາພັບຄົງ  
ແລ້ວເຢັບຕິດກັນໃຫ້ເກີດຕະເບີບຕຽບກາລາງ ໂດຍເວັນຫ່ວງບນເປັນ  
ໜ່ອງຄອຮູປຕ້ວງວິ ເສື່ອຜູ້ໜ້າຍແລ້ວຜູ້ໜູງຕັດເຢັບຮູປແບບເດີວກັນ  
ຕ່າງກັນທີ່ເສື່ອຜູ້ໜ້າຍມັກທອເປັນລາຍຕາມຍາວ ໃຫ້ສີແດງເປັນ  
ສີໜັກ ໂພກສີ່ຮະະແລ້ວສະພາຍຢ່າມສີແດງ ປັຈຈຸບັນມີການໃຫ້ສີ  
ມາກີ້ນ ທອໜ້າຍເສື່ອໃຫ້ລຸ່ມເປັນພູ່ ຂອບແນນເປັນເປີປລ່ອຍ  
ກຽມກຣາຍ ນຸ່ງກັບການເກງຍາວຂາກວ້າງ ສ່ວນເສື່ອຜູ້ໜູງແບ່ງເປັນ  
ສອງແບບ ທຸດສີ່ຂາວຍາກຮອມເທົ່າ ເຮັງກວ່າ ເຊກວ່າ ສໍາຮັບ  
ຜູ້ໜູງທີ່ຍັງໄມ້ໄດ້ແຕ່ງງານ ສ່ວນຜູ້ໜູງທີ່ແຕ່ງງານແລ້ວຈະໃສ່  
ເຊູ້ ຄື່ອເສື່ອຍາວຄົງຕົ້ວ ປັກລາຍດ້ວຍດ້າຍຫລາກສີປະດັບ  
ດ້ວຍລຸກເດືອຍ ໄສ່ກັບຜ້າຊື່ນມັດໜີ່ລາຍນ້ຳໄໜລ ນອກຈາກນີ້  
ຍັງມີຜ້າໂພກສີ່ຮະະປັກລາຍສາຍງາມ ເພື່ອກັນແດດໃນຫ່ວງ  
ໜ້າຮ້ອນແລ້ວທຳໃຫ້ອບອຸ່ນໃນຫ່ວງໜ້າໜ້າວ ຝາຍໃນຫຼຸນຍໍ້າ  
ຍັງມີຜົລິຕກັນທີ່ແປຣູປຈາກຜ້າທອ ເຊັ່ນ ຢ່າມ ຜ້າພັນຄອ  
ເສື່ອຜ້າເດັກ ທີ່ປະຍຸກຕິໃໝ່ມີສີສັນສົດໃສ ເປັນສິນຄ້າໂອທອປ  
ສໍາຄັນຂອງໜຸ່ມບ້ານ

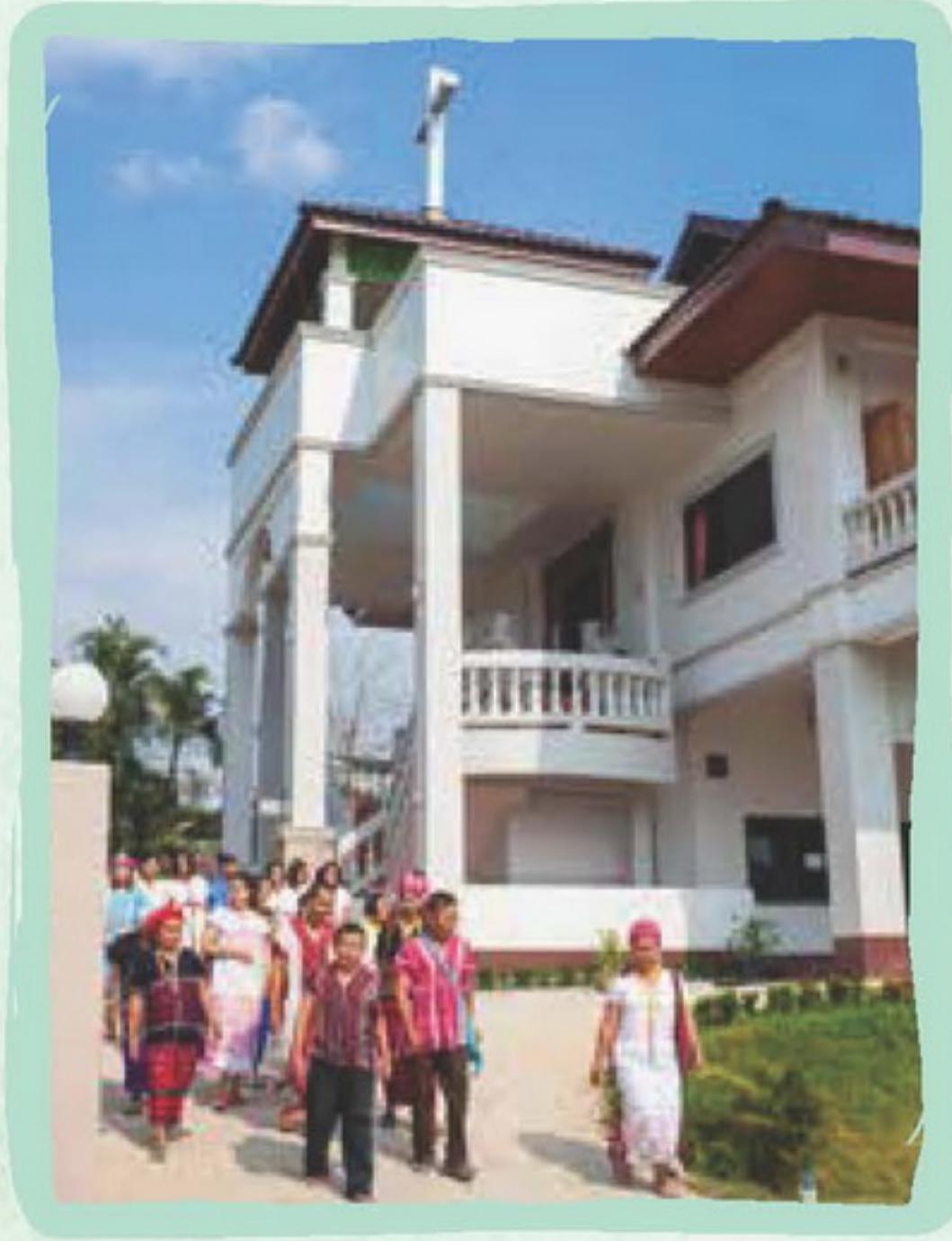


### ຄວາມເຊື່ອເຮືອງລຸກເດືອຍບນຜົນຜ້າ

ເສື່ອຂອງຜູ້ໜູງປກາເກອະໝູວທີ່ແຕ່ງງານແລ້ວມັກປັກລາຍດ້ວຍຜ້າຍສີ  
ເພົ່າເຊື່ອວ່າຄ້າເສື່ອໄມ້ມີລາຍຈະທຳໃຫ້ໄມ້ມີລຸກ ພຣົມທັງຕົກແຕ່ງດ້ວຍລຸກເດືອຍ  
ສໍອັງຄວາມອຸດົມສມບູຮົນ ຄວາມໂຫຼດ ແລະເຊື່ອວ່າເປັນກຳນົດຝີໄດ້  
ດ້ວຍ ກາຣປະດີບັນລວດລາຍແລ້ວໃຊ້ສີສັນຕ່າງໆ ໄດ້ຮັບແຮງບັນດາລິຈາກ  
ສິ່ງທີ່ອຸ່ຽນອຸ່ອບຕົວ ເຊັ່ນ ລາຍເຫົາສູນ້າ ລາຍຕ້ວບັງ ລາຍດອກມະເຂົອ ເປັນຕົ້ນ

## สองศาสนา สามความเชื่อ

ชาวบ้านที่นี่นับถือศาสนาพุทธ คริสต์ และนับถือผี แต่อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข มีความเอื้อเพื่อพากันอย่างอบอุ่น อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับกิจกรรมของทุกศาสนา ผู้เชื่อผู้แก่ คนหนุ่มสาว ลูกเด็กเล็กแดง จะมารวมตัวกันในชุดป้าເກອະญອ ถ้าใครมาเยือนในช่วงที่ไม่ใช่เทศกาล แต่อยากเห็นบรรยากาศเช่นนี้ แนะนำให้มานิวันอาทิตย์ ชาวบ้านที่นับถือศาสนาคริสต์จะแต่งชุดป้าເກອະญอมาเข้าโบสถ์ ช่วงเวลาเข้าโบสถ์มีตลอดทั้งวัน โดยแบ่งเป็นช่วงเช้าคือ เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น., ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. และ ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ช่วงบ่ายคือ เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. นักท่องเที่ยวสามารถเข้าโบสถ์ร่วมกับชาวบ้านได้ โดยจะได้ยินชาวคริสต์สวามนต์ร้องเพลง และเขียนบทสวามนต์ด้วยภาษาป้าເກອະญอทั้งหมด



## หมู่บ้านร่มรื่น อนุรักษ์ธรรมชาติด้วยแรงใจ

แಡดร์มลุมตก เหมาะแก่การไปเดินเล่นชมทิวทัศน์ภายในหมู่บ้าน เดินลัดเลาะผ่านแนวบ้านเรือนบางหลังยังคงเอกลักษณ์รูปแบบพื้นถิ่นไว้ คือเรือนบ้านยกสูง เพื่อเลี้ยงหมูด้านล่าง และวางครกกระเดื่องบ้านแต่ละหลังจะไม่ติดกันมากนัก มีพื้นที่ปลูกพืชผักไว้กิน ปลูกต้นไม้ไว้ให้ร่มเงา สองข้างทางในหมู่บ้านจึงดูร่มรื่น หอมไออดิน กลิ่นอายอ่อนๆ ของใบไม้ ใบหญ้า หายใจได้อย่างเต็มปอด





ในหนึ่งปี บ้านแม่ปิงจะมีกิจกรรมด้านการอนุรักษ์ ๓ กิจกรรม ได้แก่ การสำรวจบ้านน้ำ ตรวจสอบสภาพความสมบูรณ์ของป่า พร้อมทั้งนำเมล็ดพันธุ์พืชไปปลูกเพิ่มพื้นที่สีเขียว สร้างฝายชะลอน้ำ เพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ช่วงหน้าแล้ง และ การบวชบ่า ช่วงต้นปีระหว่างเดือนมกราคมถึงมีนาคม เป็นกุศโลบายลดการตัดต้นไม้ ช่วยรักษาป่าไม่เบรเว่นน้ำให้คงอยู่ ทำให้ฝนตกตามฤดูกาล น้ำไม่แล้ง ถึงแม้ว่าการบวชบ่าจะเป็นพิธีทางพุทธ แต่คนที่นับถือศาสนาอื่นก็มาร่วมกันอย่างแข็งขัน เพราะถือว่าเป็นผืนป่าของทุกคนที่ควรอนุรักษ์ไว้ให้ลูกหลานสืบไป

## ความเรียบงามบนผืนนา...ยามคิมหันต์ฤดู

ยามเย็น หลังจากชมบรรยากาศอันร่มรื่นภายในชุมชนแล้ว เดินต่อมาเยี่ยมท้ายหมู่บ้านอีกเล็กน้อย จะเจอภาพทิวทัศน์ของผืนนากว้างขวางสุดลูกหูลูกตา แม้ภาพทุ่งนาในใจหลายคนอาจคิดว่าต้องสวยเฉพาะในฤดูข้าวแตกกอเท่านั้น แต่ภาพท้องนาในฤดูร้อนของบ้านแม่ปิงก็ให้ภาพที่เสนประทับใจไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน สีน้ำตาลปนเทาอ่อนของผืนดิน แซมสีทองของใบหญ้าแห้ง ตัดด้วยสีเขียวของต้นไม้ใหญ่ มีผู้ว่า ผู้คนจำนวนมากกำลังแทะเลื้มหญ้า บังก์หลบร้อนใต้ต้นไม้ บังก์แข่น้ำคลายร้อนให้ชื่นใจ สายลมอุ่นๆ ค่อยๆ พัดมาแผ่เบา บ้านแม่ปิงเวลานี้กำลังบอกเล่าเรื่องราวชีวิตจริงของเกษตรกรที่มีวิถีต่างกันไปตามฟัน ฟ้า อากาศ เป็นอีกหนึ่งภาพความทรงจำที่สะท้อนตัวตนของชาวบ้านแม่ปิงได้อย่างสวยงาม





## ກອີ້ນ ເພົ່າວັນຄວາຍ

ອີກหนຶ່ງເສັ່ນໜີ້ຂອງວິຖື່ສົວຕ່າງປກາເກອະຄູອທີ່ບ້ານແມ່ປຶງຄື່ອ ກລຸ່ມຜູ້ໜູັງທອບທີ່ກ່ຽວຕິດຕົວໄປນັ່ງທອີ້າ  
ທີ່ຕູບ (ກະຮະຕື້ອບ) ກລາງທີ່ອ່ານຍາມທີ່ປ່ລ່ອຍວັນຄວາຍຫາອາຫາຣ ຮະຫວ່າງກາຣທອີ້າ ກີ່ວ່າມວນນິ້ນສັນທາ ຫ້ວເຮົາ  
ສຸນກສຸນນາ ເປັນກາພທີ່ເຫັນແລ້ວມີສົວຕ່ົວ ເຮີກໄດ້ວ່າຜູ້ແຕ່ລະຜື່ນ ແພງດ້ວຍວິຖື່ສົວຕ່າງ ແລະ ເຮື່ອງຮາວຂອງຄຸນທອ  
ທຸກເສັ່ນໃຢ

ກີ່ທອີ້າຂອງໜ້າປກາເກອະຄູອເປັນແບບມັດເວົາ ພຣຶກີ່ທອແບບ  
ຮັ້ງໄວ້ທີ່ໜັງ ເຊັ່ນເດືອກກີ່ຂອງໜ້າລະວະ (ລ້ວະ) ແລະ ລາຫຼຸ່ງ (ມູເຊວ)  
ສາມາດພົກພາ ເຄລື່ອນຍ້າຍໄດ້ ເນື່ອຕົ້ນກາຣໃຊ້ຈານ ຈະຜູກຍືດປລາຍ  
ກີ່ດ້ານໜຶ່ງໄວ້ກັບໄມ້ຮະແນງ ພຣຶກີ່ຂອບໜ້າຕ່າງ ຄລື້ອງປລາຍອີກດ້ານ  
ທີ່ທຳຈາກແຜ່ນໜັງຫຼືຜ້າກະສອບເຂົ້າກັບເວົາ ຈັດຕຳແໜ່ງທ່ານັ້ນໃໝ່  
ເສັ່ນຍື່ນທີ່ຮ້ອຍເຂົ້າກັບກີ່ຕຶ້ງ ຈາກນັ້ນລົງມື້ອທອໄດ້



ກາຣໄດ້ມາເຢືອນບ້ານແມ່ປຶງ ຮາວກັບໄດ້ມາເຢືອນບ້ານເພື່ອນ ພື້ນ້ອງ ຜ້າວບ້ານດຳຮັງສົວຕ່ອຍ່າງເຮື່ອບ່າຍ ໄກ  
ກາຣປຸງແຕ່ງ ແຈກຮອຍຍື່ນພຣຶມແວຕາອັນສົດໃສ ໃຫ້ຜູ້ມາເຢືອນໄດ້ຮັບຄວາມສຸຂອຍ່າງໄມ້ມີເງື່ອນໄຂ ອີກທັ້ງຍັງໄດ້ເຮີນຮູ້  
ວິຖື່ຄວາມເປັນອູ່ຂອງໜ້າປກາເກອະຄູອ ໄມ່ວ່າຈະເປັນກາຣທອີ້າ ວິຖື່ເກະຕຣ ປະເພນີທາງສາສນາ ຢ້ອງຮາວ  
ກາຣອນຸຮັກເໜີ້ນປໍາ ສຽງຄວາມອົມເອມໃຈໃຫ້ທຸກຄົນທີ່ເຂົ້າມາສັ້ນຜັກສອຍ່າງແທ້ຈົງ



## ถนนศิลปะ ถนนคนเดินปาย

ยามค่ำของอำเภอปาย ต้องไม่พลาดไปเดินเล่นที่ถนนคนเดิน ส่องข้างทางเต็มไปด้วยสีสันของร้านรวง ประดับประดาด้วยแสงไฟ จากร้านกาแฟ ร้านขายของชำมือ ร้านหนังสือขนาดเล็ก บางมุม มีนักแสดงอิสรรมาแสดงดนตรี สะท้อนความเป็นเมืองแห่งศิลปะ ไม่เพียงเท่านี้ ตลอดเส้นถนนยังมีของอร่อยมากมาย ห้องอาหารไทย จีน ฝรั่ง ขนมกินเล่น หรือแม้แต่ขนมพื้นถิ่นอย่าง ข้าวบุก (ข้าวหนุก) งาดำ ทำจากข้าวกำ (ข้าวเหนียวดำ) หรือข้าวเหนียวขาวหุงสุก นำมาตำจนเนื้อละเอียดและเหนียว แล้วแฟให้เป็นแผ่น ปิ้งจนกรอบ โรยด้วยงาดำและน้ำตาล เป็นของกินเล่นหน้าหนาวของชาวภาคเหนือ นี่คือเสน่ห์ที่ทำให้ออำเภอปายมีชื่อเสียงโด่งดังมายาวนาน





## วันที่สาม

เช้าวันใหม่ เดินทางออกไปที่ตำบลทุ่งยาง จุดหมายปลายทางคือ บ้านแพเมบก ชื่อหมู่บ้านเรียกตามพื้นที่ตั้งอยู่บนเขาสูงกลางป่า คำว่า “แพม” คือชื่อสายน้ำที่หล่อผ่านหมู่บ้าน ส่วนคำว่า “บก” เพี้ยนมาจากคำว่า “หมก” แปลว่าอยู่ลึกเข้าไปในป่า หรืออยู่บนที่สูง

บ้านแพเมบกเป็นหมู่บ้านชาวไทยใหญ่ (ชาวไต) ซึ่งมีอาศัยอยู่อย่างพอเพียง ภายในหมู่บ้านมีห้องน้ำข้าว ไร่ข้าวโพด ไร่กระเทียม แปลงผักสวนครัว อีกทั้งยังมีสายน้ำที่หล่อเลี้ยงชีวิตชาวแพเมบกอย่างอุดมสมบูรณ์ ปัจจุบันมีคนรุ่นใหม่ที่สำนึกรักบ้านเกิด กลับมาพื้นฟูอัตลักษณ์รากเหง้าของชาวไทยใหญ่ บ้านแพเมบกอย่างจริงจัง เพื่อต้องการให้ชาวบ้านตระหนักรึ่งคุณค่าและความสำคัญในชาติพันธุ์ของตน เริ่มตั้งแต่การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ภาษา ตลอดจนถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ เปิดเป็นการท่องเที่ยวโดยชุมชนจากการบริหารจัดการกันเองของคนในหมู่บ้าน บ้านแพเมบกวันนี้พร้อมต้อนรับนักท่องเที่ยวอย่างเต็มความสามารถ โดยมีกิจกรรมต่างๆ ให้มาเรียนรู้ ดังนี้...



## ໄຫວ້ອຈາເນືອງ ສັກກະສົງສັກດີສຶກຮົມຄຸ່ມບ້ານແພນບກ

ອັນດັບແຮກຂອງການມາເຢືນບ້ານແພນບກ ຜ້າວຊຸມຊນຈະພາໄປໄຫວ້ສາລເຈົ້າເນືອງ ອີ່ອສາລເຈົ້າພ່ອບ້ານແພນບກ ສົງສັກດີສຶກຮົມທີ່ໜ້າບ້ານແພນບກນັບຄືອມາຕັ້ງແຕ່ເຮີ່ມກ່ອ່ຕັ້ງໜຸ່ມບ້ານ ທຸກປີໃນໜິງເດືອນພຸດຍາກມ ຄື່ງເດືອນມິຖຸນາຍຸນ ຜ້າວແພນບກຈະຫາກູກໜີ່ເໝາະສົມເພື່ອທຳປະເພນີ ເລີ່ຍງເມືອງ ຄື່ກາຣໄຫວ້ເລີ່ຍງເຈົ້າພ່ອເນືອງ ເປັນກາຣແສດງ ຄວາມເຄາຮພແລະຂອພຣໃຫ້ຊຸມຊນອາສີຍອຸ່ຍ່ອຍ່າງຮ່ວມເຍັນເປັນສຸຂ ດ້ວຍເຄື່ອງເຫັນໄຫວ້ ເຊັ່ນ ໄກ່ຄູ່ (ໄກ່ຕົ້ມສອງຕົ້ວ) ຫ້ວໜູ່ ເຄື່ອງໃນ ແລະຂອງຄາວຫວານອື່ນໆ ຜົ່ງກາຣພານັກທ່ອງເຖິງມາສັກກະສາລເຈົ້າພ່ອເນືອງນັ້ນ ຄື່ອເປັນກາຣ ມາຂອພຣໃຫ້ປົກປັກຮັກໜາຈາກກີ່ຍັນຕរາຍຕ່າງໆ ແລະເພື່ອຄວາມເປັນສົງລົມຄລແກ່ຕົນເອງ

## ເພີດເພີບກາຣແສດງພ້ອນນັກ ພ້ອນໂຕ ຈາກກລຸ່ມເຍາວໜບ

ເດືອກໆ ແຕ່ງກາຍໃນຫຼຸດພ້ອນຮໍາສ່ວຍງານ ສີສັນສົດໃສ ຮອ ຕ້ອນຮັບຜູ້ມາເຢືນດ້ວຍໃບໜ້າຍື້ມແຍ້ມທີ່ລານເຫັນໄຕ ພ້ອມ ທີ່ຈະແສດງສີລປະພື້ນບ້ານໃຫ້ໝາ ເຮີ່ມຈາກ ພ້ອນນົກງົກກະຫວ່າ ອີ່ອ ກ້ານາງນົກ ("ກ້າ" ເປັນຄຳໄທຢ່າງແປລວ່າ "ຮໍາ") ກົງກະຫວ່າໃນຄວາມເຊື່ອຂອງໜ້າໄທຢ່າງ ຄື່ອສັຕິວປ່າທິມພານຕໍ ຈຳພວກກິນນຮ ພ້ອນນີ້ມີທີ່ມາຈາກຕໍ່ນານກລ່າວຄື່ອ ຜ່ວຍອອກ ພຣະຫາທີ່ພຣະພຸທຮເຈົ້າເສດີຈົກລັບຈາກໄປໂປຣພຸທຮມາຮດາ ທີ່ສວຽນຮັບພົບພັນ ນາງນັກທັງໝາຍອອກມາພ້ອນແສດງ ຄວາມຍືນດີໃນກາຣເສດີຈົກລັບມາຂອງພຣະອອກ





การแสดงอีกชุด คือ พ่อนໂຕ (ກໍາໂຕ หรือเต้นໂຕ) ໂຕเป็นสัตว์ป่าหิมพานต์ที่เชื่อว่าอุกมาตต้อนรับการเด็จกลับมาของพระพุทธเจ้า เช่นกัน มีลักษณะของสัตว์หลายชนิดมาประกอบกันในตัวเดียว หัวเหมือนกา ลำตัวคล้ายสิงห์แต่มีขนยาวคล้าย Jamie ผู้รำสองคนต้องเข้าไปอยู่ในหุ่นໂຕ คนหนึ่งเป็นส่วนหัวและขาหน้า อีกคนเป็นส่วนลำตัวและขาหลัง คล้ายการเชิดสิงโต ผู้เชิดจะขับตัวตามดูตรี วิ่งวนไปมา ม้วนตัวกลึง แสดงอาการปกปริยาที่ดูเหมือนໂຕมีชีวิตจริงๆ

## ເວັນໄຕ ເວັນໂບຮານ

ด้านหลังลานแสดง มี ເວັນໄຕ หรือ ບ້ານໄຕຈຳລອງ ບ້ານຂອງชาວໄທຢູ່ມีลักษณะคล้ายกับบ້ານຂອງกลຸມชาຕີພັນຖຸໃຕ້ອື່ນໆ ເຊັ່ນชาວໄທຍົວລ້ານນາ ໄທຍລື້ອ ໄທຍເຂົນ ລັກຜະນະເດັ່ນຄື່ອເຮືອນຍາກພື້ນສູງ ເສາບ້ານຈະໄມ່ປັກລົງດິນ ແຕ່ຈະວາງບນກ້ອນທຶນໃຫຍ່ແທນ ເພື່ອໂຍກຍ້າຍທັງໝົດໄດ້ສະດວກ ຕ້າວບ້ານປະກອບດ້ວຍຫ້ອງນອນ ຄຣວໄຟ ອີ່ອສ່ອງໄຟ (ຄຣວໂບຮານທີ່ໃຊ້ພື້ນໃນກາຮຸງຕົ້ມ ບາງບ້ານເປົ້າປະກວາງ ເມື່ອເຕົາໄຟໃຫຍ່ໃຈກາງເຮືອນ ທີ່ໃຫ້ທັງຄວາມອົບອຸ່ນ ແລະເກີບຮັກໜາ ອາຫາຮັກພື້ນພົບດ້ວຍເຂມ່າຄວັນທີ່ລອຍຈາກເຕົາ) ແລະຫານບ້ານ ອີ່ອ ຢ້ານ ແຍກສ່ວນອຍ່າງໜັດເຈັນ ຜູ້ມາເຢືນສາມາຮັດຂຶ້ນໄປເຢືຍມ່ນ ບຽນຢາກສະແດງ ແລະ ວິລີ່ສືວິຕ່ຄວາມເປັນອູ່ຂອງຄົນໄຕສົມຍໂບຮານໄດ້ ໂດຍມີຕ້າແທນຄົນໃນຊຸມໜ້າຄອຍໃຫ້ຄວາມຮູ້ແລະ ອຳນວຍຄວາມສະດວກ





## ชุมสวนผัก แปลงเกษตรชุมชน

หลังจากการแสดง แಡดี้ยังไม่ร้อนมาก เดินทางไปชุมสวนเกษตรของชาวบ้าน ด้วยสภาพภูมิประเทศของบ้านแพเมบก เป็นที่สูง มีน้ำไหลผ่าน ดินอุดมสมบูรณ์ ทำให้ปลูกพืชได้หลายชนิด เช่น ข้าว ห้อม กระเทียม ถั่ว กล้วย พิกทอง ยอดมะระหวาน เสารส อีกทั้งชาวบ้านเริ่มปรับเปลี่ยนแนวคิด หันมาทำเกษตรอินทรีย์ เน้นปลูกพืชพื้นถิ่นที่เข็ง่ายตลอดปี เช่น พักข้าว มะรุ่ม พริกไทย กล้วย บริเวณใกล้ลำน้ำ ก็ปลูกหญ้าแฟกี้ดหน้าดิน กันหน้าดินทรุดซ่วงน้ำหลา กมีบ่อหมักเศษพืชผัก ไว้ทำปุ๋ยหมักใช้เอง

พืชพื้นถิ่นที่นิยมปลูกกันมากคือ ผักกูด ปกติแล้วจะขึ้นเองตามธรรมชาติบริเวณริมน้ำ แต่ชาวแพเมบกได้ทดลองปลูกโดยแทรกไปตามโขดหินและพื้นที่ว่าง ควบคุมปริมาณน้ำให้มีความชื้นอย่างสม่ำเสมอ รดน้ำด้วยปุ๋ยหมัก ผลที่ได้คือผักกูดกอใหญ่ ก้านอวบอ้วนตลอดปลายยอด มีให้เก็บตลอดทั้งปี เดี๋ยกลับไปปูรงอาหาร หรือจะลองซิมสุดๆ มีส่วนผสมกรอบอร่อย ปลอดภัยไร้สารเคมี





## ชุมกรรมวิธีกำถั่วเน่า กะปีของชาวไทยใหญ่

ก่อนถึงมื้อกลางวัน มาเรียนรู้การทำ ถั่วเน่า เครื่องปรุงคู่ครัวชาวไทยใหญ่ ใช้แทนกะปิ ให้กลิ่นหอมเฉพาะตัวอันเกิดจากการหมัก มีรสเด็ดกลมกล่อม ถั่วเน่ามี ๓ ชนิด ได้แก่ ถั่วเน่าชา คือถั่วเหลืองแกะเมล็ดต้มจนนิ่ม ถั่วเน่าเมือง คือถั่วเน่าชำนำมABAคละเอียดและนำไปนึ่งจนหอม ถั่วเน่าแค็บ นำถั่วเน่าเมืองมาปั่นก้อนแล้วหับให้เป็นแผ่นด้วยเครื่องหับ (ในอดีตจะใช้ใบตองหูก (พีชพื้นถิ่น) ตีถั่วดประกอบไปมานเป็นแผ่น) ตากแดดจนแห้ง มักปรุงรสด้วยพริกและเกลือเล็กน้อย นำมาจิ้ฟ่อนหอม ใช้ทำน้ำพริก หรือกินเปล่าๆ คู่กับข้าวเหนียวก็อร่อย ชาวแพมบกทำถั่วเน่าไว้กินเองเป็นหลัก มีติดครัวแบบทุกบ้าน

## เมนูไทยใหญ่...อร่อยไม่ธรรมดា

กับข้าวมื้อกลางวันนี้ เป็นเมนูพื้นบ้านของชาวไทยใหญ่ ที่มีส่วนผสมของถั่วเน่า เช่น หมู焦 คล้ายแกงฮังเล แต่ไม่ใส่เครื่องแกงฮังเล เคี่ยวไม่นาน ใช้การอุบหรือการอบหมูสามชั้น กับกระเจี๊ยบ มะเขือเทศ หอมใหญ่ ข่า ปรุงรสด้วยถั่วเน่าแค็บ น้ำพริก夷ะ น้ำพริกที่ผัดเนื้อสัตว์ โดยต้มเนื้อสัตว์ด้วยกะปิ หรือถั่วเน่าก่อน แล้วผัดพริกหนุ่ม (พริกซีฟ้าที่ยังอ่อน) ลงไปตามหลัง และ เจียวผักกุด ผักกุดที่เก็บมาสดๆ จากสวน ผัดน้ำมันหอย ใส่ผงถั่วเน่า เพิ่มกลิ่นหอมน่ารับประทาน



## เรียนรู้วิธีพัฒนา กำหลังคาด้วยใบตองตึ่ง

ช่วงบ่าย มาชมวิธีการ พัฒนา หรือทำตับใบตองตึ่งสำหรับมุงหลังคาเหินໄຕแบบดั้งเดิม ทุกปีในช่วงหน้าหนาวที่ใบตองตึ่งเริ่มร่วง ชาวบ้านจะเข้าป่าไปเก็บใบตองตึ่งที่แห้งหล่นใต้ต้นในตอนเช้า เพราะใบจะไม่กรอบ เก็บรวมเข้ากับหน้าอกจนเต็มวงแขน เรียกว่า อก จะมีประมาณ ๒๐ ใบ เมื่อได้จำนวน nok ที่ต้องการ ก็นำใบตองตึ่งที่ได้ ตัดข้าวใบออก ชูบน้ำให้หมดเพื่อกันใบตองแตก นำมาร้อยเข้าตับเรียกว่า การไฟ โดยนำ

ใบตองตึงสองใบมาซ้อนกัน หันด้านปลายเรียวของใบสอดเข้ากับแกนไม้ที่เรียกว่าดูก จากนั้นนำตอกเส้นมาร้อยยึดเข้ากับไม้ดูก ทำเช่นนี้ต่อ กันจนเต็มตับ ๑ ตับ เรียกว่า ๑ ไฟ ในอดีตบ้านใดที่พอมีฐานะ จะมุงไฟช้อนกันถีๆ เพื่อกันแดดกันฝนได้ดียิ่งขึ้น หลังคาต้องตึงมีอายุประมาณ ๑ - ๒ ปี หลังจากนั้นต้องเปลี่ยนใหม่ ปัจจุบันชาวบ้านยังคงใช้มุงตุบกลางนา หรือใช้มุงแปลงเกษตร



## เรียนรู้การจ่อตอง กระดาษมวนยาเส้นแบบโบราณ

ถัดมาจากการจ่อตอง มาที่บ้านทำ จ่อตอง คำว่า “จ่อ” คือการย่าง มาเรียนรู้การจ่อตองเพื่อทำบุหรี่มวน ชาวยาใหญ่แต่ก่อนนิยมสูบมวนที่เรียกว่า “ชี้โย” ซึ่งใส่เสียสูบ ทำจากส้มปีตากแห้ง หรือเปลือกมะขามแก่ต้มแล้วเอียด มวนใส่ยาด้วยใบตองจ่อ ปัจจุบันบ้านแพมบกยังมีการจ่อตองอยู่ ความต้องการของตลาดยังสูงอยู่มาก เพราะนอกจากจะนำมามวนยาแล้ว ใบตองจ่อยังนำไปห่อข้าว เช่น กะลະแม่ ได้อีกด้วย

## ไม้กวาดปูมเปง

ต่อจากนั้น ชมการสาธิตการทำไม้กวาดปูมเปง เป็นไม้กวาดโบราณของชาวยาใหญ่ ทำมาจากใบปูมเปง มีลักษณะคล้ายใบมะพร้าว นำมาตากแห้ง และໄพเป็นตับ จากนั้นค่อยๆ ร้อยหุ้มเข้ากับปลายไม้ที่ทำเป็นด้าม ใช้เท้ารุดให้แน่นขึ้นจนบานออกเป็นพุ่มคล้ายไม้กวาดของแม่เมดในนิทาน เอกลักษณ์ของไม้กวาดปูมเปงอยู่ที่ตัวครอบเรียกว่า “กือก” سانด้วยตอกธรรมดาสลับกับตอกผิวไม้ไผ่ จนเป็นกรวยคล้ายคนเพลิง เมื่อรวมกือกแล้วใช้หวายพันปลายกือกให้ยึดกับด้ามไม้กวาด ตัดแต่งปลายไม้กวาดให้สวยงาม เป็นอันเสร็จ



กระบวนการ คุณสมบัติของไม้กวาดใบปูมเป็นคือ มีความทนทานแม้เปียกน้ำ เมื่อก่อนชาวไทยใช้กวาดบนเรือนซึ่งปูด้วยไม้ฟาก สามารถปัดเอาเศษผุ่นออกจากร่องพื้นได้ แต่ปัจจุบันปรับเปลี่ยนมาใช้การลานบ้าน เศษใบไม้ และน้ำแทน

## ตำข้าวใต้ถุนบ้าน

สังคมเกษตรกรรมยุคก่อน จะใช้ครกตำข้าวแทนการสีข้าว บ้านแพ่มบก ในอดีตก็เช่นกัน มีการสีข้าวโดยใช้ ครกมอง หรือ ครกระเดื่อง ตัวครกเป็นไม้ท่อนชุดวางกับพื้น มีساกรเป็นคานยาวใช้แรงคนเหยียบ การตำข้าวครั้งแรก เพื่อกรະเทาให้เปลือกแตกออก เมื่อนำข้าวมาล้วนเอาเปลือกออกหมดแล้ว จึงนำมาต้มต่อ เพื่อให้เปลือกที่เหลือติดค้างออกให้หมด ทำซ้ำจนกว่าจะได้เมล็ดข้าวที่เกลี้ยงเกลา ปัจจุบันชาวบ้านแพ่มบกใช้ครกมองน้อยลง เหลือเพียงไม่กี่บ้านที่ใช้ตำข้าวในช่วงเทศกาล หรือตักินกันเองเล็กๆ น้อยๆ อย่างไรก็ตาม ชุมชนต้องการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไว้ จึงต่อยอดด้วยการให้ชาวบ้านได้มีส่วนร่วมในการสาธิตการตำข้าวด้วยครกมอง ส่วนข้าวที่ขึ้นชื่อและเป็นเอกลักษณ์ของที่นี่ คือ ข้าวกล้องหม่นหมอม เป็นพันธุ์ข้าวที่ปลูกที่บ้านแพ่มบกเพียงแห่งเดียว ลักษณะเมล็ดมีสีแดงหม่น กลิ่นหอมอ่อนนิยม นำมาซ้อมมีมากกว่าขัดขาว เป็นสินค้าโอทอปสำคัญของหมู่บ้าน นักท่องเที่ยวสามารถอุดหนุนเป็นของฝากกลับบ้านได้



## ชุมกุ่ง จุงควาย ชุมพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า

ส่งท้ายวันด้วยการไปสัมผัสรความเงียบสงบและวิถีชนบทที่ทุ่งนาIAM Yein เดินเล่นดูชาวบ้านต้อนรับความเข้าคอก ป้อนอาหารพร้อมผิงไฟไอลุ่ง เป็นภาพชีวิตที่เรียบง่ายและงดงาม หากได้มาร่วงหน้าเก็บเกี่ยวจะเห็นผู้คนคึกคัก เพราะที่นี่ยังมีการ เอาเมือหรือการขอแรงลงแขกดำเนินเกี่ยวข้าวกันอยู่ และด้วยแรงศรัทธาชาวชุมชนได้รวมใจรวมพลังกันสร้าง สะพานบุญ (ไข่กู้โล) สะพานไม่ໄ่ตัดผ่านห้องนา เพื่อให้พระสังฆจากพุทธอุทยานห้วยคายคิรีเดินอุกมาบินทباتที่หมู่บ้านได้สะดวกขึ้น ทั้งหมดนี้ สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน สร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างน่าประทับใจ



## ชุมวิวที่ดอยเมี่ยง กราบพระธาตุที่ดอยธง

หากมีเวลา แนะนำให้ไปแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติใกล้ชุมชนอีก ๒ แห่งคือ ดอยเมี่ยง และ ดอยธง ต้องเดินทางขึ้นไปด้วยรถยกขับเคลื่อนสี่ล้อ ดอยเมี่ยง มีความสูง ๑,๖๒๔ เมตร จากระดับทะเล平原 จุดชมวิวที่สามารถมองเห็นแม่น้ำปาย ดอยธง มีความสูง ๑,๘๙๕ เมตรจากระดับทะเล平原 ต้องขับรถเลียดอยเมี่ยงขึ้นไปอีก ๓ กิโลเมตร และลงเดินเท้าอีก ๕๐๐ เมตรขึ้นสู่ยอดดอย ด้านบนประดิษฐานเจดีย์สีทองซึ่ว่า พระธาตุดอยธง มีจุดชมวิว ๓๖๐ องศา มองเห็นเมืองปายได้ทั้งเมือง หากเป็นวันที่ห้องฟ้าปลอดโปร่ง สามารถมองเห็นดอยอินทนนท์ ดอยหลวงเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ได้เช่นกัน

ดอยเมี่ยงและดอยธง อยู่ในพื้นที่เขตราชพัณฑุสัตว์ป่าลุ่มน้ำปาย อดีตเคยเป็นพื้นที่ปลูกผัก แต่ด้วยความร่วมมือระหว่างชุมชนและโครงการพระราชดำริดอยกีวิล ผืนป่าจึงพลิกพื้นกลับมาสมบูรณ์ รอบดอยเมี่ยง ดอยธง ยังมีอีกหลายจุดที่น่าสนใจ เช่น ดอยจิกกอง น้ำตกหมอแปง เป็นเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติระยะไกลสำหรับขาลุย หากสนใจมาเที่ยวดอยเมี่ยง ดอยธง และเดินป่าศึกษาธรรมชาติ สามารถประสานงานกับชุมชนบ้านแพ่มบกได้



ดอยเมี่ยง



ดอยธง



กิจกรรมต่างๆ ที่ได้เรียนรู้จากบ้านแพ่มบก บ่งบอกถึงวิถีชีวิตของชาวไทยใหญ่ที่ยังคงพึงพารธรรมชาติ ไม่ว่า จะเป็นการเกษตร การสร้างที่อยู่อาศัย อาหารการกิน ในขณะเดียวกัน ยังมีจิตอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม โดยซักชวนให้ชาวบ้านหันมาทำเกษตรอินทรีย์ ปลูกผักพื้นถิ่นรับประทานเองในครัวเรือน อีกทั้งยังรักษาค่าของมรดกด้านศิลปวัฒนธรรม ประเพณี มีความมุ่งมั่นที่จะสืบสานให้วิถีดั้งเดิมและชาติพันธุ์ ของตนนั้นดำรงอยู่ต่อไปอย่างยั่งยืน

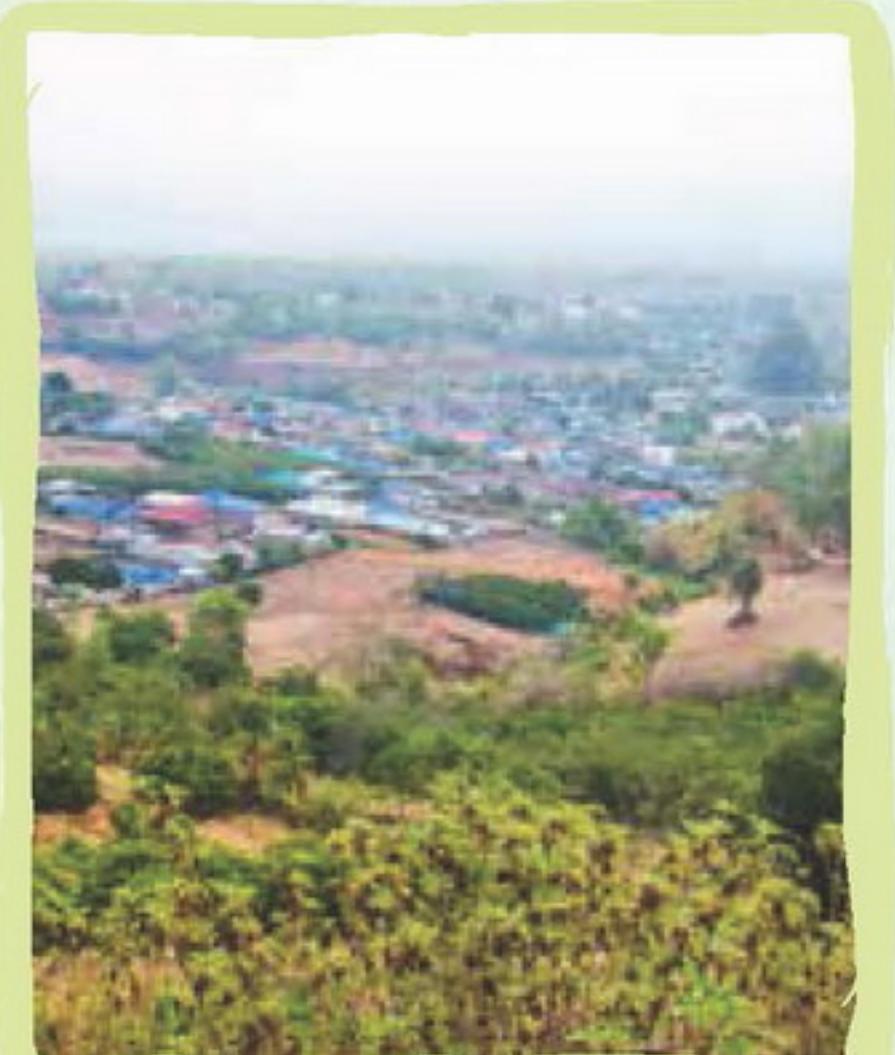
การมาเยือนบ้านแพ่มบก นักท่องเที่ยวควรให้ความเคารพให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้าน ให้ความ เอาใจใส่ในกฎติกาของชุมชน เมื่อชาวบ้านสัมผัสได้ถึงความจริงใจและจิตอนุรักษ์วิถีถิ่นจากนักท่องเที่ยวแล้ว อาจสร้างแรงบันดาลใจให้ชาวชุมชนรักษาขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมท้องถิ่นของตนมากยิ่งขึ้น





## วันที่สี่

เช้าวันนี้ยังคงอยู่ที่อำเภอปาย เริ่มวันใหม่แบบสบายๆ ด้วยการไปชมทะเลหมอกยามเช้าที่ **จุดชมวิวหุบไหล** “หุบ” แปลว่าเมฆ “ไหล” แปลว่า มา รวมคำแล้วหมายความว่า เป็นสถานที่ที่เมฆมาร่วมตัวกัน ยิ่งในช่วงหน้าหนาว จะมีทะเลหมอกไหลมาเป็นสายงดงามสมดังชื่อ ถือว่าเป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งหนึ่งที่มีชื่อเสียงของอำเภอปาย ก่อนเดินทางกลับ แวะไปทำความรู้จักกับวัฒนธรรมชาวจีนที่ **ศูนย์วัฒนธรรมจีนยูนนาน บ้านสันติชล** ในอดีตบ้านสันติชลประสบปัญหาเรื่องเศรษฐกิจอย่างหนัก เพราะผลผลิตทางการเกษตรที่ตกต่ำ ชาวบ้านบางส่วนยังไร้สัญชาติ ไม่มีช่องทางทำมาหากิน แต่ด้วยแนวคิดที่ไม่ย่อท้อของชุมชน โดยมีคุณบุญหล่อ หล่ออริยวัฒน์ผู้นำหมู่บ้าน พยายามหาทางอกร่วมกัน พลิกฟื้นให้ชาวบ้านสามารถพึ่งตนเองได้ โดยนำเรื่องการทำท่องเที่ยวเข้ามาเป็นกลไกขับเคลื่อนพัฒนา เริ่มจากการศึกษาดูงานตามที่ต่างๆ พร้อมทั้งช่วยกันระดมทุน ขอความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานวิจัย เข้ามาพัฒนาร่วมกัน จนกระทั่งเป็นหมู่บ้านสันติชลที่ชาวบ้านมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และมีชื่อเสียงอย่างเช่นทุกวันนี้





ภายในศูนย์ฯ นักท่องเที่ยวจะได้เห็นสถานที่จำลองวิถีความเป็นอยู่ของชาวจีนยุนนานไว้ในที่แห่งนี้ ประกอบด้วย บ้านดินโบราณ สวนสไตล์จีน สร่าน้ำ ต้นหลิว มีร้านขายชาจีน และร้านอาหารจีนยุนนาน ต้นตำหรับ มีเมนูขึ้นชื่ออย่างขาหมู หมันโถว ผู้มาเยือนสามารถเลือกชม ชิม ซื้อ ได้อย่างเพลิดเพลิน ส่งท้ายก่อนเดินทางกลับอย่างมีความสุข



การท่องเที่ยวตามเส้นทางมรดกภูมิปัญญาท้องถิ่น วิถีรักษ์สุขภาพ สู่เมืองขุนเขาและสายหมอก สัมผัสลมหายใจแห่งวิถีธรรมชาติและความเรียบง่ายบนพื้นนา นอกจากจะได้รับความสนุกเพลิดเพลิน เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ จากทุกกิจกรรมที่ได้ร่วมเรียนรู้กับชุมชนแล้ว ยังได้เห็นถึงภาพพลังชุมชนที่ต้องการ รักษาอัตลักษณ์ วัฒนธรรม ประเพณีของตนเอง รวมถึงการร่วมแรงร่วมใจกันที่จะผลักดันบ้านเกิด ของตนให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่อุดมสมบูรณ์ทั้งทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาท้องถิ่น พร้อมที่จะบอกต่อ องค์ความรู้ เรื่องราว ความทรงจำดีๆ ต่างๆ ให้กับผู้ที่มาเยือนได้เห็นคุณค่า นับเป็นเส้นทางท่องเที่ยว สีเขียวที่เป็นแบบอย่างแห่งความยั่งยืนและน่าจดจำ



# Green Experience

เส้นทางมรดกภูมิปัญญาผ้าทอล้านนา วิถีรักษ์สุขภาพ สู่เมืองขุนเขาและสายหมอก  
สัมผัสลมหายใจแห่งวิถีธรรมชาติและความเรียบง่ายบนพื้นนา

## จังหวัดเชียงใหม่-ปาย

เส้นทางท่องเที่ยวนี้พาไปเรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนหลากหลายวัฒนธรรม ด้วยความร่วมแรงร่วมใจและ  
ความสามัคคี นำการท่องเที่ยวมาเป็นกลไกขับเคลื่อนให้ชุมชนมีจิตอนุรักษ์ทรัพยากรของตน หัวใจด้านธรรมชาติ  
และวัฒนธรรม ยังคงรักษาขนบธรรมเนียม ประเพณีไว้อย่าง恒久 ไม่ว่าจะเป็น การสืบสานภูมิปัญญาต่างๆ เช่น การใช้  
สมุนไพร การห่อผ้า การทำเกษตรอินทรีย์ รวมถึงการดูแลเอาใจใส่สิ่งแวดล้อมในชุมชน สะท้อนความเป็นเส้นทาง  
ท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม គรค่าแก่การมาเรียนรู้และสัมผัส

### 7 Greens กับเส้นทางนี้



#### Green Heart

วิถีความเป็นอยู่ของทุกชุมชนล้วนมีหัวใจที่เคารพและเห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น  
การดำรงชีวิตที่เรียบง่ายที่บ้านแม่ปิง การสำรวจป่าไม้เพื่อนุรักษ์ป่าต้นน้ำ การทำเกษตรอินทรีย์ ต่างช่วยรักษา<sup>๑</sup>  
สภาพแวดล้อมภายในชุมชนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังมีการอนุรักษ์วัฒนธรรม และภูมิปัญญาต่างๆ เช่น  
การดูแลรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรแผนโบราณที่บ้านไร่กองขิง การอนุรักษ์และสืบสานวิถีการทำผ้าซิ่นตีนจากที่  
บ้านไร่ใจสุข การฟื้นฟูวิถีชีวิตรำไทยให้กลับคืนมา บ้านแพ่มบก เป็นต้น



#### Green Logistics

ทุกหมู่บ้านเน้นบริโภคอาหารที่ผลิตเองภายในชุมชน เช่น บ้านไร่กองขิง เน้นการปลูกผักและสมุนไพร  
เพื่อการบริโภคในครัวเรือน บ้านไร่ใจสุข ปลูกพืชที่เป็นวัตถุดิบสำหรับย้อมสีฝ้ายเอง บ้านแม่ปิง และบ้านแพ่มบก  
ชาวบ้านปลูกข้าวและพืชผักกินเอง ทั้งยังพึ่งพาอาศัยป่าชุมชน หาอาหารตามฤดูกาล แบบไม่ต้องซื้อวัตถุดิบจาก  
ที่อื่น ถือเป็นการลดพลังงานขนส่งจากภายนอกได้เป็นอย่างดี



#### Green Attraction

ทุกแหล่งท่องเที่ยวบนเส้นทางนี้ถือเป็นตัวอย่างที่ดีของการจัดการสิ่งแวดล้อม บ้านไร่กองขิง มีกลุ่ม  
รักษ์บ้านเกิดจัดการเรื่องขยะ ทั้งยังมีโรงหมักปุ๋ยจากเศษใบไม้แห้งในชุมชน บ้านไร่ใจสุข มีการจัดภูมิทัศน์ให้ร่มรื่น  
ปลูกฝ้าย และปลูกพืชที่ให้สีย้อมจากธรรมชาติ บ้านแม่ปิง ทำการเกษตรตามฤดูกาล เลี้ยงสัตว์ตามธรรมชาติ

มีประเพณีบวชป่าเพื่อรักษาป่าต้นน้ำและพื้นพูป่าที่เคยเสื่อมโรม บ้านแพเมบก ทำเกษตรกรรมยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งหมู่บ้านก่อให้เกิดการอิงอาศัยธรรมชาติอย่างสมดุล รักษาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน



### Green Activity

การท่องเที่ยวในชุมชนบ้านไร่ก่องขิง เน้นการปั่นจักรยานเที่ยวเพื่อลดคาร์บอน สัมผัสรายการที่รายล้อมด้วยต้นไม้ ดอกไม้ และสวนเกษตรอย่างใกล้ชิด ในขณะเดียวกันที่บ้านแม่ปิงและบ้านแพเมบก ใช้การเดินเท้า ชมวิถีชีวิตและร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นการชมวิถีชุมชนที่ผูกพันกับผืนนาที่บ้านแม่ปิง ชมแปลงผักฤดูและสวนเกษตรพอเพียงที่บ้านแพเมบก เรียนรู้ การนุ่งห่ม การห่อผ้า การกิน การอยู่ ของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ นักท่องเที่ยวสามารถสัมผัสประสบการณ์เหล่านี้ได้ผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้คน เสมือนเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนได้อย่างกลมกลืน



### Green Community

แต่ละชุมชนยังอนุรักษ์วิถีชีวิต วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของตนเองอย่างชัดเจน เช่น บ้านไร่ก่องขิง ผลักดันให้เยาวชนหันมาสนใจศิลปะการแสดงพื้นบ้าน เช่น การตีกลองสะบัดชัย บ้านแม่ปิง อนุรักษ์การแต่งกายของชาวภาคกลาง บ้านแพเมบก ยังคงรับประทานอาหารพื้นถิ่นของชาวไทยใหญ่ เช่น หมู焦 น้ำพริก迤ะ ทั้งหมู่บ้านล้วนเป็นวิถีชุมชนอันโดดเด่น ที่ทำให้นักท่องเที่ยวตระหนักรถึงคุณค่าของการอนุรักษ์ภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ ส่งผลให้ชุมชนมีกำลังใจที่จะรักษาอัตลักษณ์ของตนเองให้ยั่งยืนสืบไป



### Green Service

ทุกชุมชนได้ตั้งกฎติการร่วมกัน คือ ไม่ทำลายธรรมชาติ ทิ้งสิ่งปฏิกูลในที่ที่กำหนดไว้ มีการแปรรูปผลผลิต เช่น ที่บ้านแม่ปิง นำปลายข้าวที่เหลือจากการทำข้าวซ้อมมือมาทำเป็นอาหารสัตว์ หรือที่บ้านไร่ก่องขิง แปรรูปสมุนไพรมาเป็นยา הרักษาโรค และนำพืชผักที่ปลูกเองในชุมชนมาปรุงอาหารให้กับแขกผู้มาเยือน สืบทอดเรื่องราวความตั้งใจในการบริการและการจัดการทรัพยากรอย่างคุ้มค่า



### Green Plus

เส้นทางท่องเที่ยวนี้ ไม่เพียงแต่ส่งเสริมให้ชุมชนเห็นความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การรักษาสิ่งแวดล้อม การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น แต่อาจเป็นภาพสะท้อนให้นักท่องเที่ยวได้ตระหนักรถึงการอยู่ร่วมกันอย่างสามัคคี ให้ความสำคัญของการอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณี มีการคืนประโยชน์สู่สังคมโดยบอกต่อประสบการณ์แก่ผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและเข้าใจอย่างแท้จริง ส่งผลให้เกิดเป็นการท่องเที่ยวที่มีคุณค่าและมีคุณภาพอย่างยั่งยืน

# จังหวัดเชียงใหม่-ปาย

## ส่วนการข้อมูลเพิ่มเติม

### จังหวัดเชียงใหม่

#### อำเภอหางดง

ชุมชนส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านไร่กองขิง

☎ คุณสมศักดิ์ อินทะชัย (ผู้ใหญ่บ้าน) ๐๘ ๒๔๑๕ ๕๖๕๒  
คุณสุพรรณ อินทะชัย ๐๖ ๑๗๙๕ ๕๕๕๑

📠 ชุมชนส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านไร่กองขิง

@ inthachai33@gmail.com, spk3003@gmail.com  
หมายเหตุ: ควรนัดหมายล่วงหน้า

#### ร้านจักรยานเชียงใหม่ (BICYCLE ADDICT)

☏ ๐ ๕๓๑๒ ๕๕๑๑

⌚ วันจันทร์ – เสาร์ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.

💻 www.bicycle-addict.com

📠 Bicycle-addict Shop

@ info@bicycleaddict.com

#### บ้านไร่ใจสุข

☎ คุณนุสรา เตียงเกตุ ๐๘ ๘๒๕๕ ๗๗๗๐

📠 บ้านไร่ใจสุข - Banraijaisook

หมายเหตุ: ควรนัดหมายล่วงหน้า

### จังหวัดแม่ฮ่องสอน

#### อำเภอปาย

#### บ้านแม่อิง

☎ คุณเนตร พิโน (ผู้ใหญ่บ้าน) ๐๘ ๑๗๗๕ ๔๘๘๕

คุณสุชาดา มั่นซูขวัญศิริ ๐๘ ๑๐๒๙ ๑๙๕๕,

๐๘ ๗๓๐๕ ๕๓๕๗

หมายเหตุ: ควรนัดหมายล่วงหน้า

#### กลุ่มท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านแพเมบก

☎ ประสานงานกลาง ๐๖ ๓๑๒๓ ๕๐๒๒

คุณอัจฉริ์ หมื่นบุญตัน ๐๘ ๓๐๔๒ ๔๗๖๗

คุณบุญอนันต์ เหล่อโพ ๐๘ ๙๒๖๑ ๘๘๘๖

คุณเพชร หมื่นบุญตัน ๐๘ ๒๑๘๒ ๓๘๘๓

(กิจกรรมขึ้นดอยเมี้ยง ดอยธง และเส้นทางศึกษาธรรมชาติ)

📠 การท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านแพเมบก

ศูนย์วัฒนธรรมจีนยูนนาน บ้านลันติชล

☏ ๐ ๕๓๖๗ ๙๘๕๑

คุณบุญหล่อ หล่ออริยวัฒน์ (ผู้นำชุมชน)  
๐๘ ๑๐๒๔ ๓๘๘๒

⌚ ทุกวัน เวลา ๐๗.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.



#### ตัวอย่างกีพักและร้านอาหารในเส้นทางนี้

#### อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

#### พระภูฟ้าอิป แอนด์ กรีน รีสอร์ท

☏ ๐ ๕๓๘๗ ๙๓๘๙, ๐ ๕๓๘๗ ๙๒๘๖, ๐ ๕๓๘๗ ๙๑๑๙,  
๐๘ ๑๖๔๗ ๗๔๓๓

💻 www.proudphufah.com

📠 Proud Phu Fah HIP & Green Resort Chiang mai

@ relax@proudphufah.com

#### ปานวิมาน เชียงใหม่ สปา แอนด์ รีสอร์ท

☏ ๐ ๕๓๘๗ ๙๕๔๐-๕, ๐๘ ๕๓๗๘ ๖๘๘๖

💻 www.panviman.com/chiangmai

📠 Panviman Chiang Mai Spa Resort

@ rsvn\_chiangmai@panviman.com

#### อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

#### รติลานนา ริเวอร์ไซด์ สปา รีสอร์ท

☏ ๐ ๕๓๘๙ ๙๓๓๓

💻 www.ratilannachiangmai.com

📠 RatiLanna Riverside Spa Resort, Chiang Mai

@ info@ratilannachiangmai.com

### ราชมรคາ

- ☎ ๐ ๕๓๗๐ ๔๗๗๐
- [www.rachamankha.com](http://www.rachamankha.com)
- ❑ Rachamankha Hotel Chiang Mai
- @ [contact@rachamankha.com](mailto:contact@rachamankha.com)

### อนันตรา เชียงใหม่ รีสอร์ท แอนด์ สปา

- ☎ ๐ ๕๓๒๖๕ ๓๓๓๓
- [www.chiang-mai.anantara.co.th](http://www.chiang-mai.anantara.co.th)
- ❑ Anantara Chiang Mai Resort
- @ [chiangmai@anantara.com](mailto:chiangmai@anantara.com)

### อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

#### ภูริปาย วิลล่า

- ☎ ๐ ๕๓๐๖ ๕๑๗๕
- [www.puripaivilla.com](http://www.puripaivilla.com)
- ❑ PuriPai Villa
- @ [INFO@PURIPAIMILLA.COM](mailto:INFO@PURIPAIMILLA.COM)

#### ริเวอรี่ สยาม รีสอร์ท

- ☎ ๐ ๕๓๖๙ ๘๘๗๐
- [www.reveriesiam.com](http://www.reveriesiam.com)
- ❑ Reveriesiam
- @ [Reservations@ReverieSiam.com](mailto:Info@ReverieSiam.com, Reservations@ReverieSiam.com)

#### เดอะ ควอเตอร์

- ☎ ๐ ๕๓๖๙ ๘๔๖๓, ๐ ๕๓๖๙ ๘๘๗๗
- [www.thequarterhotel.com](http://www.thequarterhotel.com)
- ❑ Thequarterhotel Pai
- @ [info.thequarterhotel@gmail.com](mailto:info.thequarterhotel@gmail.com)

#### ดิ เอีย ปาย รีสอร์ท แอนด์ สปา

- ☎ ๐๘ ๑๗๕๕ ๘๘๖๘
- [www.theoiaresort.com](http://www.theoiaresort.com)
- ❑ The Oia Pai
- @ [reservationtheoia@hotmail.com](mailto:reservationtheoia@hotmail.com)

### ไฮเต็ล เด อาร์ติสต์ โรส ออฟ ปาย

- ☎ ๐ ๕๓๖๙ ๘๕๓๙, ๐๘ ๕๒๑๕ ๐๗๗๗, ๐๘ ๕๒๑๕ ๐๘๘๘
- [www.hotelartists.com](http://www.hotelartists.com)
- ❑ Hotel Des Artists, Rose of Pai
- @ [roseofpai@gmail.com](mailto:roseofpai@gmail.com)

### ร้านอาหารในอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

#### ร้านพาลาด ตะวันรอน

- ☎ ๐ ๕๓๒๑ ๖๐๓๙, ๐ ๕๓๒๑ ๖๕๗๖
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๑๑.๓๐ – ๒๔.๐๐ น. (ครัวปิด ๒๓.๓๐ น.)
- [www.palaadtawanron.com](http://www.palaadtawanron.com)
- ❑ พาลาด ตะวันรอน

#### ข้าวเม่า ข้าวฟ่าง

- ☎ ๐ ๕๓๘๓ ๘๘๓๘, ๐ ๕๓๘๓ ๘๔๔๔
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๔.๐๐ น. และ ๑๗.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.
- [www.khaomaokhaofang.com](http://www.khaomaokhaofang.com)
- ❑ ข้าวเม่า-ข้าวฟ่าง ป้าไนจินตนาการ Khaomao-Khaofang Chiangmai

#### ร้านครัวโครงการหลวง

- ☎ ๐ ๕๒๐๘ ๐๖๖๐
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๐๙.๐๐- ๑๗.๐๐ น.
- [www.thaireoyalprojecttour.com](http://www.thaireoyalprojecttour.com)
- ❑ Royalproject Kitchen

### ร้านอาหารในอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

#### ปายลันนา

- ☎ ๐๘ ๙๖๗๑ ๓๓๖๗  
(ภายในเวลา ๐๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น. เท่านั้น)
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๑๗.๓๐ – ๒๑.๐๐ น.
- [www.pailanna.com](http://www.pailanna.com)

#### บ้านเบญจรงค์

- ☎ ๐ ๕๓๖๙ ๘๐๑๐
- ⌚ ทุกวัน เวลา ๑๗.๓๐ – ๒๑.๓๐ น.
- ❑ บ้านเบญจรงค์ ทำรับอาหารไทย อ.ปาย แม่ฮ่องสอน



## จัดทำโดย

กองส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยว  
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)

๑๖๐๐ ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมัขภัคสัน เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๕๐ ๕๕๐๐ Contact Center ๑๖๗๒

อีเมล: 7greens@tat.or.th เว็บไซต์: <http://7greens.tourismthailand.org>

Facebook: 7 Greens...ท่องเที่ยวสดใส ใส่ใจสิ่งแวดล้อม







AMAZING GREEN ROUTE | ມັດວຽກຂໍາຕະຫຼາງສີເບີງ ເຮັດວຽກທີ່ສູນ



(100% Eco Fiber & Soy Ink)