

## ภูมิปัญญาอาหารมอญ หมู่บ้านมอญ สังขละบุรี

Mon Way of Life; Wisdom on Food in Sangkhlaburi.

บุษบา ทองอุปการ (Busaba Thongoupragan)<sup>1</sup>

อาหารการกิน เป็นกระบวนการกล่อมเกลாதงสังคมที่เราเรียนรู้โดยไม่รู้ตัว ในเชิงมานุษยวิทยา อาหารไม่ได้มีความหมายเพื่อบริโภคเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการเป็นยารักษาโรค การประกอบพิธีกรรมแห่งชีวิต เช่น พิธีแต่งงาน งานศพ ฯลฯ และในแต่ละวัฒนธรรม การปรุงก็มีหลากหลาย ทั้งเรียบง่ายและซับซ้อน การทำครัว แบบแผนการกิน ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวกับอาหารการกิน ฯลฯ นอกจากทำให้อาหารเป็นวิถีชีวิต เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมสังคม ยังเป็นสัญลักษณ์ที่สะท้อนพรมแดนแห่งชาติพันธุ์อีกด้วย

อาหารมอญ ถือได้ว่าเป็นอาหารที่มีลักษณะเฉพาะและสืบสานกันมาอย่างยาวนาน การแพร่หลายของอาหารมอญในเมืองไทยถอยหลังไปในอดีตได้ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาจนถึงต้นกรุงรัตนโกสินทร์ เมื่อครั้งชาวมอญอพยพหนีภัยสงครามเข้าสู่ไทย ได้กระจายถิ่นพำนักอาศัยไปทั่ว เช่น นครเขื่อนขันธ์ (ปากลัด: พระประแดง) ปากเกร็ด สามโคก (นนทบุรี) อุทัยธานี ตาก ท่าขนุน (กาญจนบุรี) เพชรบุรี และตามริมฝั่งแม่น้ำแม่กลอง แดงบ้านโป่ง โทธาราม (ราชบุรี) กาลเวลาทำให้ภูมิปัญญาอาหารมอญของชุมชนมอญเก่าเหล่านี้ บางส่วนได้ผสมกลืนกลายเป็นกับภูมิปัญญาอาหารไทย หลายอย่างเป็นที่แพร่หลายและนิยมในหมู่คนไทย บางอย่างถูกดัดแปลงจนถูกปากคนไทย จนคิดว่าเป็นอาหารไทยไปก็มี เช่น ขนมจีน ข้าวแช่ เป็นต้น

ขนมจีนนั้นกล่าวกันว่าคนไทยเรียกเพี้ยนมาจากคำมอญสองคำคือ “คะนอม” ในภาษามอญ หมายถึงอาหารที่ทำจากแป้งหมัก ส่วนคำว่า “จีน” ภาษามอญแปลว่า “สุก” การทำขนมจีนในอดีตนั้นออกจะเป็นเรื่องใหญ่และยุ่งยาก ต้องใช้ผู้คนและแรงงานมาก ขณะทำมีความวุ่นวายตะโกนเอ็ดตะโรกันตลอดว่า “คะนอมจีน ๆ ๆ” ซึ่งแปลว่าแป้งเส้นนั้นสุกแล้ว เมื่อคนไทยได้ยินเข้าจึงเรียกอาหารชนิดนี้เพี้ยนไปว่า “ขนมจีน” (สุเอ็ด คชเสนีย์, 2547) คลองขนมจีนและคลองน้ำยาที่จังหวัดอยุธยา เป็นร่องรอยหนึ่งซึ่งแสดงว่าคนไทยน่าจะกินขนมจีนน้ำยามาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา และเป็นอาหารงานบุญที่แพร่หลายมากในยุคกรุงรัตนโกสินทร์ ปราภฏหลักฐานในงานบุญใหญ่ฉลองวัดพระศรีรัตนศาสดาราม รัชกาลที่ 1 ได้ทรงโปรดให้เจ้าจอมแว่น (คุณเสื่อ) เป็นผู้ทำน้ำยาเลี้ยงพระสงฆ์แบบรูป ฝีมือทำน้ำยาของเจ้าจอมแว่นว่ากันว่าอร่อยล้ำเลิศที่สุด (สาละวินโพสท์ ฉบับที่ 16, 2547.ออนไลน์)

สำหรับข้าวแช่ อาหารดั้งเดิมอีกอย่างหนึ่งของชาวมอญ ถือได้ว่าเป็นอาหารสะท้อนวัฒนธรรมประเพณีและความเชื่อของชาวมอญที่น่าสนใจยิ่ง ชาวมอญโบราณถือว่าวันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ได้แบบอย่างมาจากอินเดียพร้อมๆกับการยอมรับนับถือพุทธศาสนา เมื่อศาสนาพุทธเผยแผ่เข้าสู่ไทย ประเพณีสงกรานต์ของมอญก็ถูกชาวไทยสืบทอดจนกลืนกลายมาเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทย

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพัฒนาชุมชน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

มาจนถึงทุกวันนี้ ข้าวแช่หรือข้าวสงกรานต์หรือเรียกในภาษามอญว่า “เป็งด้าจก” ที่แปลว่า “ข้าวน้ำ” เป็นอาหารที่นิยมทำช่วงสงกรานต์ ในอดีตการหุงข้าวแช่เป็นพิธีกรรมบูชาเทวดาอย่างหนึ่งที่แฝงพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ ทุกขั้นตอนในการเตรียมข้าวแช่ต้องพิถีพิถัน ใช้เวลาจัดเตรียมมาก เครื่องเคียงที่จะกินคู่ข้าวแช่นั้นบางชนิดต้องตระเตรียมล่วงหน้านับเดือน บางถิ่นมีเครื่องเคียงข้าวแช่ 5 ชนิด บางถิ่นมี 7 ชนิด รายละเอียดแตกต่างกันไป เมื่อปรุงเสร็จเรียบร้อยชาวมอญจะจัดรูปเทียนเชิญท้าวทนต์พรหมลงมาเสวยข้าวแช่ จากนั้นจะพากันนำข้าวแช่ไปถวายพระ จบจากงานบุญหนุ่มสาวก็จะรวมขบวนกันแห่ข้าวแช่ไปให้ผู้หลักผู้ใหญ่ที่ตนนับถือ เหลือจากนั้นจึงจะนำมากินกันเองในครัวเรือน ข้าวแช่ยังแพร่หลายเป็นอาหารขึ้นหน้าขึ้นตาของชาววัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวแช่ตระกูลเมืองเพชรบุรี สืบเนื่องจากพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เสด็จแปรพระราชฐานไปยังพระราชวังพระนครคีรี (เขาวัง) เจ้าจอมมารดากลิ่น (ช่อนกลิ่น) ผู้มีเชื้อสายมอญทางเจ้าพระยามหาโยธา (เจ่ง คชเสนี) ได้ติดตามไปด้วย และคาดว่าในครั้งนั้นเองที่ข้าวแช่เจ้าจอมมารดากลิ่นได้รับการถ่ายทอดไปยังห้องเครื่อง และแพร่หลายไปยังสามัญชนย่านเมืองเพชรบุรีในที่สุด ข้าวแช่ตำรับดั้งเดิมของเจ้าจอมมารดากลิ่น แม้แต่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ยังทรงกล่าวถึงไว้ว่า “...หากจะกินข้าวแช่ ก็ต้องข้าวแช่เจ้าจอมกลิ่น”(สุเอ็ด คชเสนีย์, 2547)

อย่างที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า ด้วยระยะเวลายาวนานที่ชาวมอญเก้าย้ายถิ่นฐานเข้ามาตั้งหลักแหล่งในเมืองไทย ส่งผลให้ภูมิปัญญาอาหารมอญบางอย่างกลืนหายไปบ้างกับอาหารไทย แต่ไม่ใช่สำหรับชุมชนมอญ บ้านวังกะ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ที่ยังคงรักษาความเป็นตัวตนวงศ์เผ่าชาวมอญผ่านรูปสลักสี่แบบฉบับวิถีอาหารมอญภูมิปัญญาดั้งเดิมไว้ค่อนข้างเหนียวแน่น ชุมชนมอญ บ้านวังกะ เป็นชุมชนมอญพลัดถิ่น ส่วนใหญ่มีพื้นเพเดิมมาจากเมืองเมาะละแหม่ง และเมืองมะละแหม่ง รวมตัวตั้งถิ่นฐานเป็นชุมชนได้จากบารมีของหลวงพ่อดูตามะ ภิษุพม่าเชื้อสายมอญ ซึ่งพหุชุมชนทั้งไทย มอญ กระเหรี่ยงตามแนวรอยต่อตะเข็บชายแดนไทย-พม่าให้ความเคารพนับถือ ชุมชนมอญ บ้านวังกะ ก่อปรด้วยชาวไทยและชาวพม่าเชื้อสายมอญ กว่า 30,000 คน ชีวิตส่วนใหญ่ของคนที่นี่ยังดำรงสืบสานวิถีดั้งเดิม สะท้อนอัตลักษณ์เชื้อชาติตนอย่างเด่นชัดผ่านรูปแบบความเชื่อ พิธีกรรม ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาต่าง ๆ รวมทั้งภูมิปัญญาอาหารที่สืบสานมาแต่บรรพบุรุษ

ย้อนรอยไปในราวปี พ.ศ.2490 ชาวมอญกว่า 30 ครัวเรือนหนีภัยจากการปราบปรามเดินเท้าจากเมืองมะละแหม่งเข้ามาทางด่านเจดีย์สามองค์และทางแม่น้ำปักษ์ รวมตัวกันที่หมู่บ้านนิละ ซึ่งเป็นชุมชนชาวกระเหรี่ยงห่างจากตัวอำเภอสังขละบุรีประมาณ 5 กิโลเมตร ชาวมอญกลุ่มใหม่ตามติดมาในระยะเวลาอันใกล้ โดยใช้เส้นทางบ้านอีต่อง อำเภอดงพิกุล เมื่อชาวมอญมีจำนวนมากขึ้น หลวงพ่อดูตามะจึงประสานกับอำเภอสังขละบุรี ก่อตั้งเป็นหมู่บ้านมอญขึ้นที่บ้านวังกะกลาง กระจายปลูกบ้านเรือนพักอาศัยอยู่บริเวณริมน้ำสามประสบ ซึ่งเป็นบริเวณที่แม่น้ำรันตี แม่น้ำของกาเลียและแม่น้ำปักษ์รวมตัวกัน (ต้นกำเนิดแม่น้ำแควน้อย) ต่อมาในปี.ศ.2527 มีการก่อสร้างเขื่อนเขาแหลมซึ่งครอบคลุมพื้นที่พักอาศัยของชุมชนมอญ การไฟฟ้าฝ่ายผลิต จึงมอบที่ดินบ้านวังกะบนชดเชยให้แก่วัดวังกวีเวการาม หลวงพ่อดูตามะได้จัดสรรพื้นที่วัดส่วนหนึ่งมอบให้เป็นที่อยู่ของชุมชนจนถึงปัจจุบันนี้

ด้วยพื้นที่ตั้งซึ่งอยู่ติดริมแม่น้ำถึง 3 สาย ทำให้วัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบอาหารจานหลักของชาวมอญบ้านวังกะส่วนใหญ่คือปลาแม่น้ำหลากหลาย อาทิ ปลาช่อน ปลาตะโกก ปลาตะเพียน ปลาหมอ ฯลฯ โดยนิยมนำมาประกอบอาหารทั้งแบบสดและย่าง การย่างคงวิธีดั้งเดิมคือนำปลาไปเคล้าเกลือบาง ๆ ย่างพอหอมแล้วโขลกผสมรวมกับเครื่องแกงต่าง ๆ หรืออย่างจุนสุกกินคู่อาหารอื่น ๆ พืชผักต่าง ๆ รวมทั้งผักสวน

ครัว เช่น พริก กระเพรา มะกรูด ฯลฯ นิยมปลูกไว้ตามริมรั้วริมตลิ่งชายน้ำแบบปลอดสารพิษ เมื่อเหลือจากกินก็เอาไปขาย ทำให้นำมาประกอบอาหารได้อย่างสะดวกใจ พืชผักที่ชาวมอญนิยมกินมักมีเมล็ดกลืน เช่น กระเจี๊ยบเขียว (บอกระตาด) กระเจี๊ยบแดง (ฮะเจี๊ยบ) ผักกูด (ฮะตะวัน) ผักปลั่ง (อะเน็งลา) ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระเจี๊ยบถือเป็นพืชที่นิยมกินกันทุกบ้านและแทบทุกวัน นำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย เช่น “ควะ ก्लीกลี” หรือแกงเลียงใบกระเจี๊ยบ (แค่นำปลาอย่าง หัวหอม เกลือ กะปิมอญ (ฮะร็อก) โขลก รวมกันพอแหลก ใส่ลงในน้ำเดือดตามด้วยใบกระเจี๊ยบอ่อน ปรุงรสเพิ่มด้วยเกลือ รสชาติออกจืดๆ เปรี้ยว ๆ ถือเป็นอาหารสามัญประจำครัวมอญทีเดียว ความเด่นของอาหารมอญที่นี้อีกประการคือ การปรุงอาหารให้มีรส โดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติเป็นหลัก เค็มจากเกลือ รสเปรี้ยวจากผักผลไม้ เช่น มะขาม ส้มป่อย ลูกสั้น (อะลัด) ลูกมะตาดหรือแอ๊ปเปิ้ลมอญ (ฮะเปริ้ว) เลือกหยิบใช้กันได้ตามฤดูกาล แต่ที่นิยมมากคือมะพร้าวคอง (ปราญกวิ๊ว) ช่วงมะพร้าวออกลูกก็เก็บมามะพร้าวสดคูลูกเกลือตากให้แห้ง เป็นภูมิปัญญาถนอมอาหารเพื่อให้มีวัตถุดิบใช้ตลอดทั้งปี เมื่อก่อนนิยมทำเองแต่ตอนนี้มีทำขาย รสชาติน้ำมะพร้าวคองออกเค็มจัดเปรี้ยวจัด แกงส้มปลาแม่น้ำกับปราญกวิ๊ว ทำกินทั่วไปในชุมชนมอญแห่งนี้

อาหารประจำสำหรับที่ชาวมอญบ้านวังกะ จะต้องมีแทบทุกมื้อคือน้ำพริก หรือในภาษามอญเรียกว่า “เหาะ” กินคู่ปลาร้าและผักพื้นถิ่น เช่น ยอดผักทอง มะเขือเปาะ ลูกมะเดื่อซึ่งสามารถกินได้ทั้งสด ต้มหรือคอง วิธีทำใกล้เคียงน้ำพริกกะปิไทย พริกสด กระเทียม หัวหอมแดง คั่วให้หอม “ฮะร็อก” หรือกะปิ มอญบั้งไฟ ปลาร้าแคะเอาแต่เนื้อ โขลกรวมกันให้ละเอียด บางบ้านนิยมใส่มะเขือยาวต้มคูลูกเคี้ยวต่างไป ในน้ำพริก ตามด้วยมะเขือพวงบวบพอแหลก ปรุงรสน้ำพริกให้เปรี้ยวด้วยน้ำส้มป่อย น้ำมะพร้าวคอง หรือมะม่วงดิบขอย ให้รสชาติออกเค็มเผ็ดตามชอบ รสชาติน้ำพริกกะปิมอญแท้นั้นไม่มีหวานเข้าเจือ และแม้แต่อาหารมอญดั้งเดิมทั่วไปก็ไม่ใช้น้ำตาลปรุงรสเช่นกัน

เอกลักษณ์งานมอญที่น่าสนใจของที่นี่อีกอย่างหนึ่งคือ “ดาตองฮะตอม คนอมจิน” หรือ “ขนมจีนน้ำยาหยวก” นั่นเอง เมื่อก่อนการกินขนมจีนในหมู่บ้านมอญแห่งนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ละบ้านจะเอาข้าวที่ปลูกเองมารวมกัน เลือกข้าวสารที่แข็ง ๆ แ่ข้าวสารไว้ 2 วันแล้วเอามาโม่ แต่ด้วยการคมนาคมที่สะดวกสบายขึ้นและปัจจัยอีกหลายประการ ทำให้ขนมจีนกลายเป็นอาหารสามัญและถือได้ว่าเป็นอาหารมือเช้าที่ชาวมอญบ้านวังกะนิยมอย่างมาก น้ำยาหยวกทำจากปลาแม่น้ำเคี้ยวเกลือบาง ๆ อย่างไม่หอมพอสุกแคะเอาแต่เนื้อปลา โขลกรวมกับขมิ้น กระชาย ตะไคร้ หอมแดง เกลือ ให้ละเอียดเนียนเป็นเนื้อเดียว ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน เจียวหอมแดงขอย กระเทียมขอยจนเหลืองกรอบ ใส่พริกแกงลงผัด ตามด้วยหยวกกล้วยอ่อนหั่นฝอยแช่น้ำมะขามเปียกหรือขย้าเกลือเพื่อให้มีสีนวลสวยไม่ดำ ผัดทั้งหมดให้เข้ากันจนหอม เติมน้ำให้ท่วมเครื่องที่ผัดไว้ เคี่ยวไฟรุม ๆ พักใหญ่จนหยวกเปื่อยนุ่ม น้ำยาหยวกจะมีสีเหลืองอ่อนในสีหอมฟุ้งกลิ่นสมุนไพรพื้นบ้าน ก่อนจะตักราดขนมจีนต้องใช้ทัพพีคนให้ทั่ว ให้น้ำปลาและหยวกซึ่งตักอยู่กันหม้อลอยขึ้นมา เมื่อราดน้ำยาหยวกแล้วโรยทับหน้าด้วยหอมเจียว กระเทียมเจียว พริกแห้งทอด ปรุงรสเพิ่มด้วยน้ำปลา เกลือ มะนาวหรือน้ำมะขาม กินแถมกับผักต่าง ๆ อาทิ สะระแหน่ ถั่วพิกยาว โหระพา เป็นอาหารพื้นถิ่นที่มีคุณค่าจากพืชสมุนไพรนานาที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

พื้นฐานรสชาติอาหารคนมอญดั้งเดิม คือจืด เปรี้ยว และเค็ม ไม่กินรสหวาน และไม่นิยมกินแกง

กะทิแบบคนไทย อาหารมอญดั้งเดิมจึงกินแล้วไม่อ้วนเน้นที่ผักและปลาซึ่งสะท้อนผ่านอาหารประเภทแกงต่าง ๆ เช่น “*ควะ ฮินเล่ย์*” ที่ชาวมอญบ้านวังกะนิยมกินไม่แพ้ขนมจีนน้ำยาหยวก “*ควะ ฮินเล่ย์*” หรือที่คนไทยเรียกว่าแกงฮังเล วัตถุดิบที่ใช้แกงนั้นมีหลากหลาย อาทิ ปลาแม่น้ำ เนื้อหมูสามชั้น กระตูดหมู ไก่ เนื้อวัว และแม้กระทั่งไข่ต้ม แต่ถ้าแกงในเทศกาลงานบุญ นิยมใส่ผักเขียวหั่นเป็นชิ้นพอคำผสมไปกับเนื้อสัตว์เรียกกันว่า “*ควะ ด้ายได้ ฮินเล่ย์*” เพื่อเพิ่มปริมาณอาหารให้มากขึ้น พริกแกงฮังเลมอญทำง่าย หอมแดง พริกแห้ง กระเทียม กระชาย ตะไคร้ กะปิมอญ ขมิ้น เกลือ โขลกให้เข้ากัน ถ้าจะแกงสำหรับงานบุญ จะเสริม ข่า ตะไคร้ เพราะจะช่วยให้เก็บอาหารได้นานขึ้น ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้มากหน่อย ผัดพริกแกงให้หอม จากนั้นใส่เนื้อสัตว์ที่เตรียมไว้รวนให้เข้ากัน ปรงเพิ่มด้วยเกลือหรือน้ำปลาเติมน้ำเล็กน้อย เคี่ยวไฟรุ่ม ๆ จนน้ำงวดเข้าเนื้อสัตว์ รสชาติเค็มออกมัน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

โดยพื้นฐานแล้วการประกอบอาหารของชาวมอญ บ้านวังกะ แต่ละครัวเรือนมีลักษณะใกล้เคียงกัน และเนื่องจากการทำอาหารมอญไม่ค่อยซับซ้อนหลากหลายเมื่อเทียบกับอาหารชาติอื่น แนวทางการปรุงของแต่ละครัวจึงใกล้เคียงกันเช่นกัน ต่างกันในส่วนผสมของเครื่องปรุงและพืชสมุนไพรที่ไม่กำหนดแน่นอน ค่ายการทำเครื่องแกงอาหารไทยดั้งเดิม หรือที่เรียกกันว่า “*รสมือ*” นั้นเอง พริกแกงมอญนั้นทำง่ายมีสมุนไพรอยู่ไม่กี่อย่าง หลัก ๆ มีแค่พริกแห้ง พริกสด กะปิมอญ เกลือ แต่ที่ขาดไม่ได้คือต้องมีขมิ้นและกระชายเป็นหลักสำคัญ แกงมอญทุกอย่างจึงใส่ขมิ้นยกเว้นแกงกระเจียบเท่านั้น แม้แต่ชาวมอญเองก็ยอมรับว่าอาหารการกินแบบมอญนั้นไม่ซับซ้อน ปรุงง่าย ไม่ใช้เวลา ไม่ยุ่งยาก ไม่ประดิษฐ์ประดอยจนสวยงาม ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะการดำเนินวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของพวกเขา นั่นเอง ดังคำเล่าของชาวมอญคนว่า คนมอญมีวิถีชีวิตเรียบง่าย สงบๆ วิถีชีวิตไม่ซับซ้อน อาหารจึงพลอยเรียบง่ายไปด้วย ปลาที่หาง่ายในท้องถิ่น เน้นกินของที่หาได้จากป่าใกล้บ้าน ผักตามฤดูกาลปลูกบ้างหาเอาตามชายป่าชายน้ำบ้าง อาหารมอญจึงทำง่าย ใช้สมุนไพรมาก เช่น แกงกระเจียบกับแกงฮังเล ซึ่งถือว่าเป็นแกงประจำชาติมอญ

ในวิถีเรียบง่าย อาหารมอญยังผูกโยงเข้ากับความเชื่อในการกิน ซึ่งมาจากบริบทสภาพแวดล้อมและความเชื่อทางศาสนาอย่างยากที่จะแยกออกจากกัน เช่น ...หน้าร้อนห้ามกินขนมจีน เป็นคำสอนต่อ ๆ กันมาของปู่ย่าตายายโดยไม่ได้ออกถึงเหตุผล แต่ถ้ามองจากสภาพการณ์ ขนมจีนยุคดั้งเดิมทำจากแป้งหมักบูดเน่าง่าย อาจทำให้ท้องเสียได้น่าจะเป็นเหตุผลที่ห้ามลูกหลานกินขนมจีนในหน้าร้อน หรือสงกรานต์ต้องทำข้าวแช่ถวายพระที่เดินจุดธูป พระจุดธูปที่ทั้งร้อนและเสียเหงื่อมากก็จะได้รับความชุ่มชื้นจากข้าวน้ำหรือข้าวแช่นั้นเอง คนมอญยังเชื่อว่าคนเป็นไข้ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของส้มป่อยและกระเจียบ คนคลอดลูกใหม่ ๆ ควรรับประทานปลา เช่น ปลาอย่าง ปลาดัมกระเทียมพริกไทดำ ซึ่งในบริบทความเชื่อเหล่านี้ เมื่อค้นหาจะพบว่าบางเรื่องคือสรรพคุณของอาหารนั้น ๆ หรือที่เรียกกันว่าอาหารแสลงนั่นเองทำให้ถูกห้ามกิน และมีประโยชน์ทำให้ส่งเสริมสนับสนุนให้กิน ขณะเดียวกันบางเรื่องก็เป็นความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับศาสนาซึ่งยากที่จะอธิบายอย่างชัดเจนได้ เช่น แกงขี้เหล็กคนมอญจะทำรับประทานเฉพาะบ้านที่มีคนตายเท่านั้น ยกเว้นวันขึ้น 15 ค่ำเท่านั้นที่แกงกินได้เพราะเชื่อว่ากินช่วงนั้นขี้เหล็กจะเป็นยา เป็นต้น

กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงนั้นก้าวไปเยือนในทุกวัฒนธรรมไม่เว้นแม้แต่หมู่บ้านมอญ สังขละบุรีแห่งนี้ แต่อย่างไรก็ตามครัวเรือนมอญสังขละบุรีส่วนใหญ่ ก็ยังคงยึดโยงอยู่กับแบบแผนและธรรมเนียมการกิน ประพฤติปฏิบัติสืบทอดเป็นกิจวัตรประจำบ้านในหลักการที่สำคัญ ๆ เช่น แบบแผนการกินกับความ

เคารพนับถือผู้เฒ่าผู้แก่ เมื่อล้อมวงกินในแต่ละมื้ออาหาร ผู้มีอายุน้อยกว่าหรือบุตรหลาน ต้องตักข้าวและอาหารในสำรับให้ผู้สูงวัยหรือผู้ที่มีอายุมากกว่าก่อน หากพ่อแม่หรือผู้สูงวัยในบ้านยังไม่ได้กินพร้อมตน ต้องตักแบ่งข้าวและกับข้าวไว้ต่างหาก เพื่อไม่ให้ผู้สูงวัยกว่ากินของเหลือจากลูกหลาน เป็นต้น และแม้กระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง อาจจะไม่ส่งผลกระทบต่อชุมชนมอญบ้านวังกะแห่งนี้เท่าชุมชนอื่น แต่เมื่อพิจารณาไปถึงการสืบทอดภูมิปัญญาอาหารของชาวชุมชนมอญบ้านวังกะ ซึ่งยังคงวิถีดั้งเดิม คือสั่งสมความรู้จากบรรพบุรุษ เป็นความรู้ติดตัว (Tacit Knowledge) ถ่ายทอดความรู้ให้เฉพาะคนในครอบครัวเท่านั้น และอีกวิธีหนึ่งคือเรียนรู้แบบครูพักลักจำ เมื่อมีเทศกาลงานบุญต่าง ๆ ชาวชุมชนยังใช้วิธีขอแรง ผู้สนใจจะเข้าไปช่วยงานครัวเป็นลูกมือ เรียนรู้วิธีการจำ นำมาฝึกหัด พลิกแพลงเองตามความสามารถของตน ภูมิปัญญาด้านอาหารของชุมชน ไม่มีการเก็บข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษร ตำรา หรือสื่ออื่น ๆ แต่อย่างไรก็ดี ตลอดจนเด็กรุ่นใหม่เชื้อสายมอญนิยมกินผักเมือง (กะหล่ำ แครอท คะน้า ฯลฯ) และไข่ จนนำไปสู่การพลิกแพลงของอาหารพื้นบ้าน เช่น แกงฮังเลไข่ นอกจากนี้จำนวนนักท่องเที่ยวที่ลั่งไหลเข้าไปในชุมชน เพื่อสัมผัส “ความเป็นมอญ” ได้สร้างกระแสและนำความต้องการในการบริโภคของตนเองแพร่เข้าสู่ชุมชน หากยังไม่มีการจัดการความรู้ภูมิปัญญาอาหารของชุมชนหมู่บ้านมอญ บ้านวังกะ อย่างเป็นระบบ การถ่ายทอดความรู้จากรุ่นสู่รุ่น แบบปากต่อปาก แบบครูพักลักจำเช่นที่กล่าวข้างต้น ก็เป็นที่น่าวิตกกังวลถึงภูมิปัญญาดั้งเดิมของชาวมอญ ซึ่งรักษาอัตลักษณ์แห่งชาติพันธุ์ตนมากกว่า 700 ปี จะกลืนกลายผสมผสานไปกับกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง ผู้เขียนจึงเห็นว่าน่าจะมีหน่วยงานท้องถิ่นร่วมกับชุมชน จัดการความรู้ภูมิปัญญาอาหารมอญในเบื้องต้น คือรวบรวมภูมิปัญญาอาหารมอญคาวหวานในชุมชนให้ครบถ้วน เพื่อสร้างข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น และจัดทำเป็นสารสนเทศ เผยแพร่และรักษาภูมิปัญญาดั้งเดิมไม่ให้สูญหาย ทั้งยังเป็นการส่งเสริมความรู้วัฒนธรรมภูมิปัญญาชุมชนให้มีความเข้มแข็งขึ้น สามารถใช้เป็นประโยชน์ได้ในเชิงพาณิชย์และเชิงวิชาการ ส่งเสริมสนับสนุนองค์ความรู้ด้านอัตลักษณ์และวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ ในเมืองไทยให้มีความเข้มแข็งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

- ประภัสสร เจริญปัญญา และคณะ. (2547). **สิทธิชุมชนท้องถิ่นมอญ กรณีการสร้างท่อก๊าซที่มีผลกระทบต่อชุมชนมอญพื้นเมืองและชุมชนมอญอพยพที่อำเภอสังขละบุรี. กรุงเทพฯ :** แชนท์ไฟร์ พรินต์ติ้ง.
- ยศ สันตสมบัติ. (2548). **มนุษย์กับวัฒนธรรม พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :** สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริรัตน์ แอดสกุล และคณะ. (2542). **การดำรงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาวมอญ : กรณีศึกษาชุมชนมอญบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. กรุงเทพฯ :** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจริตลักษณ์ ดีผดุง และคณะ . (2542) **สารานุกรมกลุ่มชาติพันธุ์มอญ. (2542) .กรุงเทพฯ :** สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล .
- สุจริตลักษณ์ ดีผดุง และคณะ .(2545) **ชุมชนมอญบ้านวังกะ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี. สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท .มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- สุภรณ์ โอเจริญ (2541) **มอญในเมืองไทย.บรรณาธิการ ชาญวิทย์ เกษตรศิริ-กาญจณี ละอองศรี. โครงการหนังสือชุด “ประเทศเพื่อนบ้านของไทยในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้”**

พิมพ์ครั้งแรก.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ไทยรามัญ,สมาคม (2547) 80 ปีศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ สุเอ็ด คชเสนีย์ 48 ปี

สมาคมไทย รามัญ.กรุงเทพฯ : บริษัท เทคโนโลยีชั้น แอนด์ แอดเวอร์ไทซิ่ง จำกัด.

สาละวินโพสต์ ฉบับที่ 16 (1 กรกฎาคม-15 สิงหาคม2547). (ออนไลน์)

แหล่งที่มา <http://culturelib.in.th/articles/1606>

อลิสา รามโกมุท, มอญ ความเป็นอยู่ ประเพณี วัฒนธรรม เครื่องปั้นดินเผาหนองบุรีเกาะเกร็ด :

วิถีชีวิตชุมชนมอญริมแม่น้ำเจ้าพระยา.(ออนไลน์) แหล่งที่มา

[http://www2.sac.or.th/databases/ethnicedb/Report\\_Page\\_User.php?GET\\_ID=1096](http://www2.sac.or.th/databases/ethnicedb/Report_Page_User.php?GET_ID=1096)

ประวัติศาสตร์มอญ. (ออนไลน์) แหล่งที่มา [www.monstudy.com](http://www.monstudy.com)

รูปประกอบ

กระเจี๊ยบแดง



(สะเจ็บ)

แกงฮังเลปลา (ควะ ก๊ะ ได้ ต้าย)



ขนมจีนน้ำยาหยวก (ดาตนองฮะตอม คะนอมจิน)





น้ำพริกกะปิผอญ (เป็าะ)



แกงปลาร้า (ชะร็อก)

อะเซี่ยก)



แกงส้มปลาแม่น้ำกับน้ำ

มะปรางดอง (คว่ะ ดาจฮะ)