

[ ๕ ร ร ม ข า ติ บ ำ บั ด แ ล ะ ส มุ น ไ พ ร ]

วารากรณ์ ศิริพัฒน์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี



## รู้จัก “พอ” กับ “ลอกอชายไฟ”

ลอกอ คนบักษัใต้หมายถึง มะละกอ ส่วนสำนวน “ลอกอชายไฟ” ตามพจนานุกรม ภาษาล้านนาใต้ ของสถาบันทักษิณคดีศึกษา ให้ความหมายไว้ว่าหมายถึง ของมีค่าที่อยู่ ใกล้ตัว แต่ไม่ค่อยมีใครเห็นคุณค่า คำว่า ชายไฟ หมายถึง ชายคร้วเรือน ดังนั้นคำว่า “ลอกอชายไฟ” จึงหมายถึงมะละกอที่อยู่ชายคร้วเรือน มักไม่ค่อยมีใครเห็นคุณค่า เพราะเป็นของที่พบเห็นอยู่ทั่วไปทุกคร้วเรือน ไม่มีมูลค่าในการซื้อขาย จึงเป็นของที่ไม่มีราคา

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันที่มะละกามีราคาซื้อขายอยู่ที่กิโลกรัมละ 30 บาท 1 ลูก น้ำหนัก ประมาณ 2 กิโลกรัม จึงมีราคา 60 บาท บางสาย

พันธุ์ที่ได้รับความนิยมอาจมีราคาถึงกิโลกรัมละ 45 บาท ทำให้มะละกอลูกนั้นมีราคาเกือบ 100 บาท ซึ่งไม่เคยปรากฏในสถิติราคาซื้อขายที่ผ่าน

มา ดังนั้น ของที่ไม่ค่อยมีใครเห็นคุณค่าในปัจจุบัน จึงกลายเป็นของมีราคาไปบ้างแล้ว ดังเช่น สมุนไพรไทยโดยเฉพาะที่จัดเป็นวัชพืชที่เราเคยตัดทิ้งไปอย่างไร้ค่า บัดนี้กลายเป็นสมุนไพรที่มีราคาแพงวด เป็นสินค้าส่งออกไปขายเป็นยารักษาโรคได้

คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสอนให้รู้จักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เป็นแนวทางให้เรา รู้จักคำว่า “พอ” ดี ไม่มากไม่น้อย สมควรแก่สภาวะและบุคคล และในช่วงเวลาที่คนไทยได้รับเอาพระราชดำริของในหลวง ที่ทรงสดับตรับฟัง ปัญหาความทุกข์ยากของราษฎร และพระราชทานแนวทางการดำรงชีวิตเพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน โดยเฉพาะในช่วงที่ผ่านมาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างไกลมากที่สุด เท่าที่เคยมีมาในประวัติศาสตร์ชาติไทย เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง: ทฤษฎีใหม่ จึงเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตที่ทำให้เรารู้จักคำว่า “พอ” เพียง อันเป็นการนำเอาทรัพยากรที่มีมาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม ให้มีคุณภาพที่ดี “พอ” เหมาะสมควรกับการดำรงชีพอย่างมีความสุข โดยไม่ต้องเบียดเบียนสิ่งแวดล้อมในระดับที่เกินกว่าธรรมชาติจะรองรับได้

คำว่า พอ อย่างพอเพียง การได้อยู่ในท้องถิ่นบ้านเรา ลองมองไปรอบๆ บ้านอย่างเปิดใจ ใช้ความคิดพิจารณา รอบบ้านเราจะเต็มไปด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารอันอุดมสมบูรณ์ มีความร่มรื่นและร่มเย็น คนไทยกินข้าวเป็นหลัก แต่ลูกหลานไทยปัจจุบันทำนาไม่เป็น ควายเป็นปัจจุบันก็ไถนาไม่เป็น เพราะเรามีเทคโนโลยีรถไถใช้น้ำมันแทนแรงคนและแรงควาย เราได้เงินจากการไปเป็นลูกจ้างในเมืองไว้ซื้อข้าวมากิน บาง

คนอาการหนัก ซื้อข้าวสุกที่หุงแล้ว ถูกละ 10 บาท มากินกับปลากระป๋อง ทั้งที่ข้างบ้านมีปลาในน้ำ มีข้าวในนา ที่ขายและธรรมชาติสร้างไว้ ผักริมรั้วอย่างตำลึง ถั่วพู สมุย มันเทศ มันไม้ (มันสำปะหลัง) กะเพรา โหระพา แมงลัก ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะละกอ ฯลฯ เท่านั้นก็พอหม้อไปทั้งวัน อิ่มอร่อยได้คุณค่ามากมาย มีกินไปตลอดชีวิต ไม่ต้องเรียนวิชาสมุนไพร ก็บอกได้ว่า มีคุณค่าสารพัดประโยชน์จริงๆ

ตัวอย่างง่ายๆ ก็อย่างมะละกอที่เราคุ้นทั่วไประบาย ผลสุกกินแก้ท้องผูก เป็นยาระบายให้วิตามินซีและเบต้าแคโรทีน ผลดิบเอาไปขูดฝอยสำหรับทำส้มตำที่เป็นอาหารยอดนิยมของคนไทยและคนทั่วโลกไปแล้ว ที่จริงแล้วประโยชน์ไม่ได้มีเพียงเท่านั้น แทบทุกส่วนของมะละกอล้วนมีคุณค่านำมาใช้เป็นอาหาร เป็นยา เป็นของใช้ ได้มากมาย อย่างใบมะละกอที่เคยเป็นของเล่นสำหรับเด็กสมัยก่อน ใช้เป็นหลอดเอาไว้เป่าพองสบู่เล่น ใบมะละกอที่มีรสขมก็นำมาใช้เป็นยาได้ทั้งใบสดและใบแห้ง โดยนำมาตำพอกแผลเน่าเปื่อยหรือแผลมีหนอง ท่านผู้รู้หลายท่านบอกว่าใบมะละกอสดนั้น นำมาตำเอาน้ำมากินเป็นยาแก้ไข้ แก้หอบหืด แก้โรคเหน็บชา และแก้ปวดบวม หรือนำใบสดมาย่างไฟหรือลวกน้ำร้อนแล้วใช้ประคบขณะอุ่นๆ บริเวณที่ปวด แก้บวม ปวดเจ็บ แก้ปวดวิถีประสาท ชับน้ำมัน และแก้อาการบวมของโรคเท้าช้างได้ ส่วนใบแห้งนำมาตำ ใช้ชงน้ำกินเป็นยาแก้โรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ดอกชงกับน้ำกินขับประจำเดือน ลดไข้ ยางจากผลดิบหรือลำต้น ใช้ทาหรือหยดใส่หูด ตาปลา แผลเนื้อเยื่อที่ตายแล้วจะหลุดหายไป

นอกจากนี้อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ต้องการให้เปื่อย ก็ทำได้โดยใช้ยางมะละกอดิบใส่ลงไปได้

โดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ปลอดภัยกว่าการใช้สารเคมีแน่นอน ผลมะละกอดิบ นอกจากทำเป็นส้มตำ ยังใช้เป็นยาช่วยย่อยอาหารในคนที่ เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ โดยเอาไปทำเป็น อาหารปรุงหรือกินดิบๆ ก็ได้ เนื้อผลดิบ หั่นเป็น ชิ้นเล็กๆ ต้มต้มน้ำ เป็นยาล้างไขมันกระเพาะลำไส้ ในผู้ที่มินิสัยเป็นนักเลงโต แม้แต่เวลาขับถ่ายก็ ยังต้องเบ่งนั้น รักษาไม่ยากให้กินมะละกอสุกเป็น ประจำจะช่วยย่อยและช่วยในการขับถ่าย เปลี่ยน นิสัยไปเป็นคนดีได้ในเร็ววัน

ผู้รู้ยังบอกว่าถ้าใช้ทั้งผลดิบและผลสุกนำมา ต้มคั้นเอาน้ำ จะเป็นยาบำรุงน้ำนม ขับพยาธิ แก้บิด แก้อืดออกตามไรฟัน และริดสีดวงทวาร คนเรา หากการขับถ่ายเป็นปกติดีไม่มีสารพิษคั่งค้างใน ร่างกาย ย่อมเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีเป็นเบื้องต้น นอกจากนี้ในสารานุกรมไทย โดยอุทัย สันธูสาร เล่มที่ 18 กล่าวถึงประโยชน์ของลำต้นมะละกอ ไว้ดังนี้

- ลำต้นและก้าน ต้มกับผ้าแทนสบู่ได้
  - ลำต้นมะละกอขนาดย่อมๆ ทั้งต้นมัดเป็น 3 เปลาะ ต้มรับประทานไปจนจืด แก้โรคมุตกิด ระดูขาว
  - ลำต้นตอนโคนที่ติดกับดิน หั่นเป็นชิ้น เล็กๆ นวดกับเกลือทำเป็นหัวฉายโป้ว รับประทานได้
  - กระดานดำของหมอดูโบราณ มักทำด้วย ต้นมะละกอแห้ง ลงรักษาเขม่าไฟ ทำให้มีน้ำหนักเบาและไม่แตก เวลาเขียนก็เขียนติดดี
- ต้นไม้เพียงชนิดเดียว ยังประโยชน์เพียงพอกับการดำรงชีวิตได้แล้ว ประเทศอันอุดมสมบูรณ์ ด้วยต้นไม้ขนาดพันธุ์อย่างประเทศไทย คงจะพอ เพียงสำหรับประชาชนผู้มองเห็นคุณค่าและรู้จัก ใช้อย่างพอเพียงได้เช่นกัน ทำให้วัฒนธรรมของ

ไทยที่สร้างสมมาอย่างยาวนาน มีพืชพันธุ์ต่างๆ ถูกบรรจุไว้อย่างแนบแน่นและมากมายในทุก ภูมิภาคของประเทศ

ตัวอย่างที่เป็นวัฒนธรรมอาหารการกินใกล้ ตัวของคนใต้ชายขอบอย่างปัตตานี ก็คือ นาซี ดาแม นาซี แปลว่าข้าว ดาแม แปลว่าพ้อคำ สันนิษฐานว่าคงเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมา จากท้องถิ่นอื่น เป็นที่นิยมของคนในพื้นที่จนเป็น อาหารที่เราจะพบเห็นเป็นอาหารเช้าทุกบ้านน้ำชา ก็ว่าได้ ภาคใต้นิยมต้มน้ำชา (มาแกแต) กันที่ร้าน คำในท้องถิ่นทั้งเช้าและค่ำ นาซีดาแม เป็นข้าว กับแกงที่มีเครื่องปรุงพิเศษ แต่งหน้าส่วนที่ เป็นข้าวประกอบด้วยส่วนผสม 7 อย่างคือ ข้าวสาร ข้าวเหนียว ชিং ลือบอ (เมล็ดลูกชดเป็น เครื่องเทศชนิดหนึ่งเมล็ดสีออกเหลือง) กะทิ น้ำตาล เกลือ

น้ำแกง ประกอบด้วยส่วนผสม 15 อย่างคือ พริกแห้ง กะปิ หอมแดง กระเทียม ข่า ขมิ้น ลูก ผักชี ส้มแขก น้ำตาลแว่น มะพร้าวคั่ว ปลาโอ ไข่ พริกหยวก พริกขี้หนู กะทิ

ส่วนของเครื่องปรุงแต่งหน้า เรียกว่า ซามา ประกอบด้วยส่วนผสม 7 อย่าง คือ มะพร้าวคั่ว ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ปลาทุ น้ำตาลแว่น และเกลือ

เพียงข้าวแกงห่อเล็กๆ ยังมีส่วนผสมที่ได้ จากทรัพยากรในท้องถิ่นไม่น้อยกว่า 20 ชนิด ถูก นำมาปรุงอย่างประณีต ห่อด้วยใบตองที่ได้จาก ต้นกล้วย โดยเฉพาะใบตองจากต้นกล้วยตานี ที่ นิยมนำมาใช้ห่อข้าวและขนมได้ดี

ภาคใต้ปลายด้ามขวาน มีพื้นที่ติดทะเลเป็น ส่วนใหญ่ ทำให้เรามีวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับ ทรัพยากรจากทะเลอันอุดมสมบูรณ์มากมาย ของ ธรรมชาติๆ อย่าง “เคออย” หรือกะปิที่ทุกคนเคยกิน

กันมาแล้วทุกคน ดูเหมือน “เคอย” จะเป็นอาหารหลักคู่บ้านคู่เมืองไทยมาแต่โบราณ น้ำพริกทุกชนิดต้องมีเคอยเป็นส่วนผสมสำคัญ

ชาวประมงจะใช้แตนรูนไปตามชายฝั่งเพื่อหากุ้งเอามาชาว (คลุก) กับเกลือ (จากทะเลอีกเช่นกัน) ใส่กระสอบผูกโยงแขวนไว้ให้น้ำออกจนสะอาดดี หมักไว้ 1 คืน แล้วเอาใส่ครกตำพอขำๆ บั่นเป็นก้อนกลมๆ เอาไปตากแดดพอสวยๆ เติมเกลือและน้ำตาลเล็กน้อย แล้วเอาไปหุ้ม (ตำ) จนละเอียด เอาไปใส่ในภาชนะ เช่น เนียงหรือตุ่มกวดให้แน่น เหลือที่ว่างปากตุ่มไว้ใส่น้ำลงไปในกึ่งเอารกมะพร้าวปิดไว้ที่ปากเนียง เอาไม้มาขัดทิ้งไว้ 9-10 วัน รินน้ำที่เรียก “น้ำเคอยปากไห” เอาไว้จิ้มมะม่วงหรือมะขาม มีรสชาติอร่อยมาก หรือจะให้อร่อยกว่านั้น เอาไปเคี่ยวในกระทะใส่เกลือและอ้อยทั้งลำตัดก่อนแล้วทุบให้แหลก เคี้ยวพองวด เอาไปคลุกกินกับข้าวกินอร่อยนักหนา ปัจจุบันการทำเคอยแบบนี้สูญหายไปแล้ว ผู้เขียนเองเคยได้กินเคอยปากไหแบบนี้เมื่อ 30 ปีที่แล้ว ที่เกาะยอเรียกได้ว่า รสชาติแตกต่างกันมากกับน้ำปลาที่กินกันในสมัยนี้

ส่วนเคอยส่วนที่เป็นเนื้อเนียง เรียกเคอยกึ่งนำไปกินอย่างที่ทำไปเรียก กะปิ เช่น กะปิห่อด้วยใบตอง ปิ้งจนแห้งหอม เรียกว่า “เคอยปิ้ง” เอาไปคลุกข้าวกิน หรือนำไปปรุงอาหารอย่างอื่น จะทำให้หอมมากขึ้น คนโบราณนำไปพอกให้เป็นก้อนจับติดกับไม้ ปิ้งไฟจนสุกหอม เอาไปคลุกข้าว หลายคนบอกว่าอร่อยเหาะอย่าบอกใครเชียวนะ หรือนำเคอยมาห่อด้วยใบไม้ใส่ใต้เตาไฟพอสุก เรียก “เคอยหมก” นอกจากอร่อยแล้วยังมีคุณค่าสารอาหารสูง (กะปิ 100 กรัม มีแคลเซียม 1,565 มิลลิกรัม กุ้งแห้งมี 2305 มิลลิกรัม ขณะที่ในนมมี 118 มิลลิกรัม)

ทั้งหลายทั้งมวลที่กล่าวมานั้น จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยถ้าเราไม่มีทะเลและเราไม่มีคนทำ

เมืองไทยเราเนี่ยแสนดีนักหนา เรามีทั้งทรัพยากรธรรมชาติและทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่ามากมาย แต่เรามักมองข้ามไป เห็นคุณค่าของวัฒนธรรมต่างชาติที่คิดว่ามีความเจริญมากกว่า จึงรับเอามาโดยไม่ได้ไตร่ตรองให้ดี ทำให้หลงลืมละเลยของดีๆ ของไทยกันไปหมด เมื่อเวลาผ่านไปยาวนานก็จะไม่มีใครรู้จัก ไม่มีความรู้ ความเข้าใจมากพอ ที่จะกลับมาใช้ได้ อีกแล้ว เมื่อถึงเวลาอันวิกฤติ ที่เราได้ทำลาย ธรรมชาติและวัฒนธรรมอันดีงาม ที่ทำให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การหวนกลับมาเรียกใช้สิ่งที่เรามองข้ามไปแล้วนั้นเป็นเรื่องยาก หลายเรื่องหายไปแล้วไม่มีให้เห็นอีก

หากลูกหลานไทยเรายังไม่เห็นคุณค่า ภูมิปัญญาอันเป็นรากเหง้าทางวัฒนธรรมในวิถีการดำรงชีวิตของไทยแล้ว จะไปมองหาให้ใครมาทำหน้าที่สืบทอดความงดงามเหล่านั้นได้หรือ แจกเช่นสำนวนไทยบักษีใต้ที่ปู่ย่าตายายกล่าวไว้ “ลอกอชายไฟ” อัยารอให้คนรุ่นก่อน (ที่เก่าและแก่) ลากจากโลกไปพร้อมกับประสบการณ์อันสูงค่าที่ไม่มีโอกาสได้ถ่ายทอดให้กับลูกหลานในวันนี้ (๑)

#### อ้างอิง

มานพ แก้วสนิท. (2550). ภูมิปัญญาตายาย.

กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

สถาบันวัฒนธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา (2553).

สายใยชุมชนสืบสานภูมิปัญญา

อ่าวปัตตานี. สงขลา: ดุนยาครีเอช่น.