



กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม

สุวรรณภูมิ

ข้าวหนึ่งคนเมือง

พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ ชวนาไทย
สำนักศิลปากรที่ ๒ สุพรรณบุรี
กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม





จิตรกรรมฝาผนังแสดงภาพคนเมืองกำลังดำนาปลูกข้าว
วัดป่าแดด อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
ที่มา: กองโบราณคดี กรมศิลปากร

คนเมือง ในที่นี้หมายถึง ผู้ที่มีถิ่นกำเนิดและอาศัยอยู่ทางภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา เป็นกลุ่มคนที่มีวิถีชีวิตตามแบบวัฒนธรรมล้านนา ส่วนคำว่า **ข้าวเหนียว** หมายถึง ข้าวเหนียวหนึ่งที่คนภาคเหนือหรือคนเมืองบริโภค

ข้าวเหนียว (Sticky Rice / Glutinous Rice) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Oryza sativa* var. *glutinosa* เป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ในองค์ประกอบของข้าวเหนียวมีสารอะมิโลเพกติน (Amylopectin) ปริมาณที่สูงกว่าข้าวเจ้า จึงทำให้เมล็ดข้าวเหนียวติดกันเป็นก้อนเมื่อหุงสุกแล้ว รูปลักษณะทางกายภาพของข้าวเหนียว แบ่งอย่างกว้าง ๆ ได้เป็น ๒ ชนิด คือ

ข้าวเหนียวขาว เมื่อยังเป็นข้าวสาร เนื้อเมล็ดมีสีขุ่นกว่าข้าวเจ้า แต่เมื่อนึ่งหรือหุงสุกแล้วเมล็ดข้าวเหนียวจะใสและมีความเหนียวมากกว่าข้าวเจ้า

ข้าวเหนียวดำ หรือที่เรียกกันว่า ข้าวก่ำ ในข้าวเหนียวดำมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) มีประโยชน์ต่อร่างกายคนเรา ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ บำรุงสายตา ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็ง



ข้าวก่ำ (ข้าวเหนียวดำ) ข้าวพื้นเมืองบนพื้นที่สูงทางภาคเหนือของประเทศไทย
ที่มาของภาพ: กรินทร์ มงคลพันธ์. Rising Lanna Rice. เข้าถึงเมื่อ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙
เข้าถึงได้จาก <https://onceinlife.co/lanna-rice-research-center-cmu/>

ร่องรอยข้าวโบราณในดินแดนล้านนา

หลักฐานเกี่ยวกับข้าวที่พบร่องรอยเก่าแก่ที่สุดในภาคเหนือของประเทศไทย ได้จากแหล่งโบราณคดีประตู่ผา อำเภอแม่เมาะะ จังหวัดลำปาง กรมศิลปากรดำเนินการขุดค้นทางโบราณคดีที่แหล่งนี้ในช่วง พ.ศ. ๒๕๔๑-๒๕๔๒ พบเมล็ดข้าวเปลือกในหลุมฝังศพของคนยุคก่อนประวัติศาสตร์ เมื่อประมาณ ๓,๐๐๐ ปีมาแล้ว เมล็ดข้าวเปลือกที่พบนี้มีลักษณะเป็นเมล็ดป้อมสั้น



เมล็ดข้าวเปลือกรูปร่างป้อมสั้น พบในหลุมฝังศพของคนยุคก่อนประวัติศาสตร์ เมื่อประมาณ ๓,๐๐๐ ปีมาแล้ว แหล่งโบราณคดีประตู่ผา อำเภอแม่เมาะะ จังหวัดลำปาง
ที่มา: สำนักศิลปากรที่ ๗ เชียงใหม่ กรมศิลปากร

ยุคประวัติศาสตร์ สมัยทริภุญไชย พุทธศตวรรษที่ ๑๓-๑๔ หรือเมื่อประมาณ ๑,๒๐๐-๑,๓๐๐ ปีมาแล้ว ปรากฏหลักฐานเมล็ดข้าวที่มีรูปร่างป้อมสั้น โดยพบจากการขุดค้นทางโบราณคดีในบริเวณพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ทริภุญไชย จังหวัดลำพูน เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๐ และ พ.ศ. ๒๕๕๑



เมล็ดข้าวสาร ยาวประมาณ ๕-๖ มิลลิเมตร กว้างประมาณ ๒-๓ มิลลิเมตร พบจากการขุดค้นทางโบราณคดีในบริเวณพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ทริภุญไชย จังหวัดลำพูน สมัยทริภุญไชย พุทธศตวรรษที่ ๑๓-๑๔ (ประมาณ ๑,๒๐๐-๑,๓๐๐ ปีมาแล้ว)
ที่มา: เมธี เมธาสิริ สุขสำเริง

ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๖๓ - ๒๕๖๔ ได้มีการขุดค้นทางโบราณคดีในบริเวณคุ้มเจ้าบุรีรัตน์ (น้อย มหาอินทร์) กลางเมืองเชียงใหม่ พบหลักฐานเมล็ดข้าวจับตัวกันเป็นก้อน ลักษณะเมล็ดป้อมสั้น กำหนดอายุอยู่ในสมัยล้านนา ช่วงพุทธศตวรรษที่ ๒๑-๒๒ (เมธี เมธาสิทธิ สุขสำเริง, ๒๕๖๘ : ๓๒-๓๓)



เมล็ดข้าวจับตัวกันเป็นก้อน รูปร่างเมล็ดป้อมสั้น สมัยล้านนา พุทธศตวรรษที่ ๒๑-๒๒

(ประมาณ ๔๐๐-๕๐๐ ปีมาแล้ว)

พบจากการขุดค้นทางโบราณคดีในบริเวณคุ้มเจ้าบุรีรัตน์ (น้อย มหาอินทร์) กลางเมืองเชียงใหม่

ที่มา: เมธี เมธาสิทธิ สุขสำเริง

นอกจากนี้ยังพบร่องรอยของเมล็ดข้าวเปลือกหรือแกลบข้าวบนก้อนอิฐจากโบราณสถาน สมัยล้านนา ช่วงระหว่างพุทธศตวรรษที่ ๒๐-๒๒ หรือเมื่อประมาณ ๔๐๐-๖๐๐ ปีมาแล้ว เช่นที่พบจากโบราณสถานร้างวัดพันเชิง จังหวัดลำปาง และโบราณสถานที่พบภายในเมืองเวียงลอ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา เป็นต้น



รอยประทับเมล็ดข้าวบนก้อนอิฐ จากโบราณสถาน (ร้าง) วัดพันเชิง อำเภอมืองฯ จังหวัดลำปาง ปรากฏรูปร่างเมล็ดข้าวยาวเรียวย สมัยล้านนา พุทธศตวรรษที่ ๒๑-๒๒ (ประมาณ ๔๐๐-๕๐๐ ปีมาแล้ว) เก็บรักษา ณ พิพิธภัณฑ์สถานวัดพระเจ้าทันใจ จังหวัดลำปาง ที่มาของภาพ: เมธี เมธาสิทธิ สุขสำเริง



รอยประทับเมล็ดข้าวเปลือกหรือ แกลบข้าวบนก้อนอิฐจากโบราณสถาน เมืองโบราณเวียงลอ อำเภोजุน จังหวัดพะเยา สมัยล้านนา ช่วงพุทธศตวรรษที่ ๒๐-๒๒ (ประมาณ ๔๐๐-๖๐๐ ปีมาแล้ว) ที่มาของภาพ: เมธี เมธาสิทธิ สุขสำเริง

วิธีทำข้าวหนึ่งแบบดั้งเดิม และอุปกรณ์หนึ่งข้าว

“ข้าวหนึ่ง” ในความหมายของคนเมืองหรือชาวล้านนา คือ “ข้าวเหนียวหนึ่ง” ซึ่งเป็นอาหารหลักประจำท้องถิ่นของผู้คนที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ทางภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย กรรมวิธีนี้ข้าวเหนียวแบบโบราณ ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

แช่ข้าว (หม่าข้าว)

การแช่ข้าวหรือหม่าข้าวเป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการนี้ข้าวเหนียว เพื่อให้เมล็ดข้าวอ่อนนุ่มก่อนนำไปนึ่ง ก่อนแช่ข้าวนั้นต้องล้างข้าวสารหรือซาวข้าวด้วยน้ำสะอาด แล้วแช่ข้าวสาร (ข้าวเหนียว) ในหม้อข้าวหม่า อย่างน้อยประมาณ ๓-๔ ชั่วโมง ถ้าเป็นข้าวสารเก่ามักแช่ข้าวทิ้งไว้ ๑ คืน และหากต้องการให้ข้าวนุ่มข้ามวัน ให้ใช้น้ำมะนาวหรือน้ำมันพืชหยดลงไปเล็กน้อย ในน้ำแช่ข้าว จะช่วยให้เมล็ดข้าวเงาสวยและมีความนุ่มมากขึ้นสมัยก่อนนั้นคนเมืองนิยมใช้หม้อดินเผาเคลือบสำหรับแช่ข้าวหรือหม่าข้าว



หม้อแช่ข้าวสาร (ข้าวเหนียว)

หรือหม้อข้าวหม่าของคนเมืองทำจากดินเผาเคลือบ

ผลิตจากแหล่งเตาห้วยน้ำห้วยก จังหวัดแม่ฮ่องสอน

อายุพุทธศตวรรษที่ ๒๕

หรือเมื่อประมาณ ๑๐๐ ปีมาแล้ว

นึ่งข้าว

เมื่อแช่ข้าวแล้ว นำข้าวหมาใส่ลงในข้าวหวด (ภาชนะจักสาน) ล้างข้าวสารให้สะอาดอีกครั้ง ขึ้นต้อนถัดมา นำข้าวสารใส่ในหวดหรือไหข้าว (ไหเข่า) โดยใช้ผ้าขาวบางรองก้นหวดหรือไห แล้ววางหวดหรือไหข้าวบนหม้อนึ่งที่ใส่น้ำอยู่ภายใน จากนั้นใช้เศษผ้าขาวหรือที่เรียกว่า “เตี้ยว” พันบริเวณปากหม้อนึ่งรอบไหข้าว ใช้เวลานึ่งข้าวประมาณ ๒๐-๓๐ นาที เมื่อข้าวเริ่มสุก อาจมีการพลิกหรือตลบข้าวจากด้านล่างขึ้นด้านบนเพื่อให้ข้าวสุกทั่วถึง



ไหข้าว หรือ ไหเข่า

ทำจากไม้ ใช้สำหรับนึ่งข้าวเหนียวของคนเมือง ภายในไหข้าว มีแผ่นไม้เจาะรู เรียกว่า ตาดไห ใช้รองรับข้าวในขณะนึ่ง



หม้อนึ่ง ทำจากโลหะ

เมื่อเวลานึ่งข้าว จะนำไหข้าววางบนหม้อนึ่ง ซึ่งจะต้องมีน้ำอยู่ภายในหม้อนึ่ง



การเลือกซื้อไหเข้า
หรือไหนึ่งข้าว
ณ ตลาดแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่
ที่มา: มติชนออนไลน์

วิธีการนึ่งข้าวแบบดั้งเดิมของคนเมือง
โดยใช้ไหข้าว หม้อนึ่ง และใช้เตาถ่านในการหุงหาอาหาร



ก๊วยข้าว (การระบายความร้อน)

เมื่อข้าวหนึ่งสุกแล้ว เทข้าวใส่ถาดไม้ ทางภาคเหนือหรือคนเมือง เรียกกันว่า “ก๊วย” ส่วนทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือคนอีสาน เรียกว่า “โบรม” หรือ “กระโบรม” ใช้ไม้พายคนข้าวที่อยู่ในถาดไม้ เพื่อให้ไอน้ำระเหยออกจากข้าว วิธีนี้ช่วยป้องกันมิให้ข้าวแฉะหรือเละเกินไป และข้าวจะไม่บูดเสียง่าย



ถาดขนาดใหญ่ทำด้วยไม้สัก ใช้คู่กับไม้พาย สำหรับคนข้าวหนึ่งเพื่อระบายความร้อน และให้ไอน้ำระเหยออกจากข้าว

การคนข้าวหนึ่งเป็นการระบายความร้อนออกจากข้าว หรือที่คนเมืองเรียกว่า “ก๊วยข้าว” ก่อนจะนำข้าวไปบรรจุลงในกองข้าวหรือแอบข้าว



การเก็บรักษาข้าวหนึ่ง

คนเมืองหรือคนล้านนานิยมเก็บรักษาข้าวหนึ่งในก่องข้าวหรือแอบข้าวที่เป็นภาชนะจักสาน เพื่อรักษาอุณหภูมิความชื้นและคงความนุ่มไว้ได้นานตลอดทั้งวัน ก่องข้าวหรือแอบข้าวจึงสะท้อนภูมิปัญญาและวิถีชีวิตอันเรียบง่ายของชาวบ้านที่รู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นมาดัดแปลงและผลิตเป็นของใช้ในชีวิตประจำวัน



คนเมืองเก็บรักษาข้าวหนึ่งไว้ในแอบหรือก่องข้าวที่ทำจากวัสดุธรรมชาติซึ่งหาได้ในท้องถิ่น เพื่อให้ข้าวหนึ่งยังคงความนุ่มไว้ได้ตลอดวันที่มาของภาพ: <https://www.wongnai.com/>

ก่องข้าว สานด้วยไม้ไผ่ทาร์ก ทำซ้อนกัน ๓ ชั้น มีฝาปิด
รับมอบจากประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่

ปัจจุบันจัดแสดง ณ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ ชาวนาไทย จังหวัดสุพรรณบุรี

ขอขอบคุณพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เชียงใหม่ ได้แก่ คุณกิตติยา กิจสุวรรณ
เจ้าพนักงานพิพิธภัณฑ์ชำนาญงาน และคุณนนทวัชร ไกรสกุล ภัณฑารักษ์
ในการให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลสำหรับการจัดแสดงนิทรรศการ

บรรณานุกรม

กรมศิลปากร. **คนแรกเริ่มบนแผ่นดินเรา**. จัดพิมพ์ประกอบนิทรรศการพิเศษเนื่องในวันอนุรักษ์มรดกไทย พุทธศักราช ๒๕๕๙ ณ พระที่นั่งอิศราวินิจฉัย พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร. กรุงเทพฯ : กรมศิลปากร, ๒๕๕๙.

โฆสิตี แสนจิตต์. “เมืองโบราณศรีบุญไชยจากหลักฐานทางโบราณคดี.”

วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาโบราณคดี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๒.

โฆสิตี มีภักดี. “โบราณคดีคู่ม้าเจ้าบุรีรัตน์ (มหาอินทร์) กลางเวียงเชียงใหม่.”

หน้า ๑๘๙-๒๐๗. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี**. ๑๓, ๑ (มกราคม-มิถุนายน) ๒๕๖๕. ๑๘๙-๒๐๗.

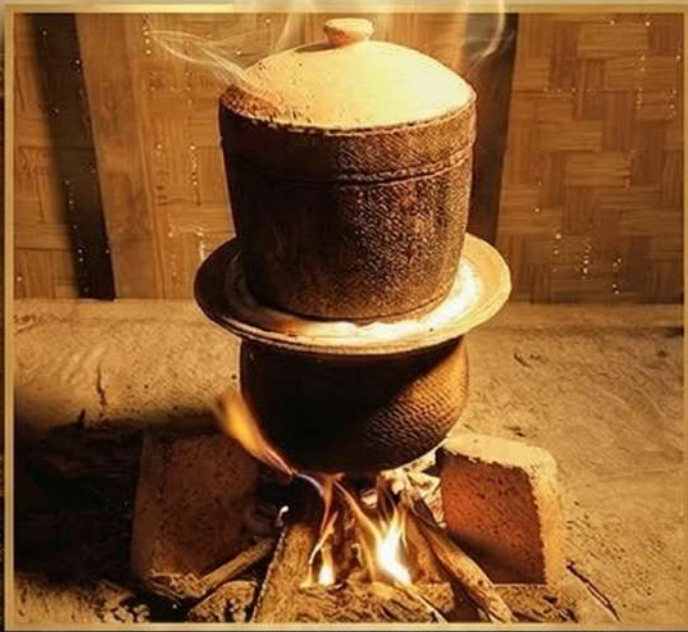
ชินณวุฒิ วิลยาลัย. “การศึกษาแหล่งภาพเขียนสีค่ายประตูผา อำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาโบราณคดี สมัยก่อนประวัติศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๒.

เมธี เมธาสิทธิ สุขสำเร็จ. **ข่าวในภาคเหนือของประเทศไทยจากหลักฐานทางโบราณคดี**. เชียงใหม่ : โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๖๘.

“ล้านนาคำเมือง ชมรมอั้งตี๋เมือง: ไทเข้า.” มติชนสุดสัปดาห์ [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙ เข้าถึงได้จาก https://www.matichon.co.th/weekly/column/article_439845

สายันต์ ไพเราะญัตติ์. **โบราณคดีล้านนา**. กรุงเทพฯ : กรมศิลปากร, ๒๕๔๐.

วรชาติ มีชูบท. “คนเมือง.” ศิลปวัฒนธรรม. ฉบับพฤษภาคม ๒๕๕๗ [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๙ เข้าถึงได้จาก https://www.silpa-mag.com/history/article_99058



พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ ชวนาไทย
ศูนย์ราชการจังหวัดสุพรรณบุรี ถนนสุพรรณบุรี-ชัยนาท ตำบลสนามชัย
อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี 72000
โทร. 0 3553 6113, 0 3553 6116 ✉ : thaifarmers2013@gmail.com