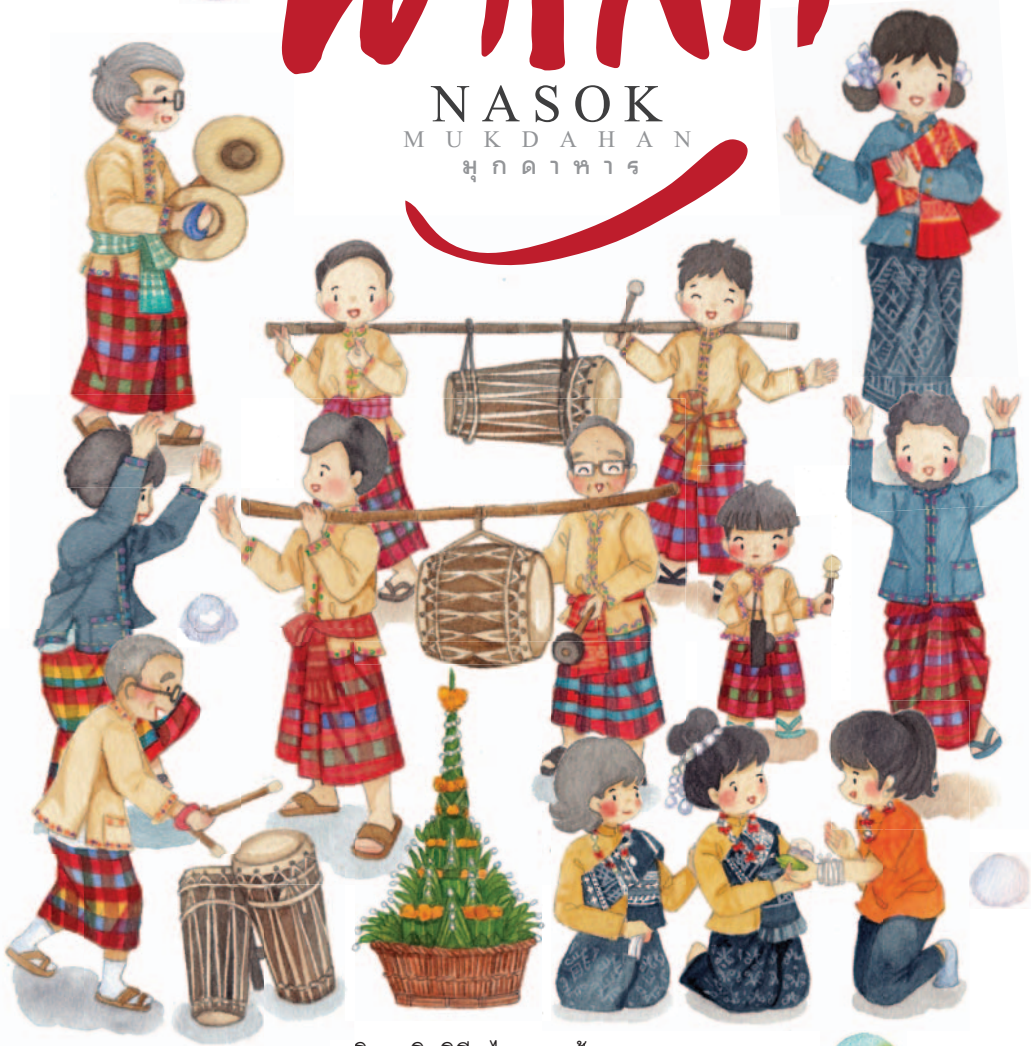


นาสอก

NASOK
MUKDAHAN
มุกดาหาร



เฟลิดเฟลินวิถีภูไท งามฝ้ายตะลุง
เรียนรู้เกษตรอินทรีย์วิถีชาวนา ชุมชนนาโลก มุกดาหาร

Enchanted by Phutai way of life, delighted by Talung cotton,
led by the organic agriculture, here at Na Sok, Mukdahan





ยินดีต้อนรับสู่บ้านนาโลก
Welcome to Baan Na Sok



สวัสดี...ที่นาโลก

ผู้เฒ่าผู้แก่ชาวนาโลกเล่าต่อ ๆ กันมาว่า ปู่ย่าตาทวดบรรพบุรุษชาวภูไทได้พากันอพยพย้ายถิ่นฐานกันมาจากประเทศลาวมาอยู่บริเวณบ้านหนองสูง ต่อมาแยกตัวออกค้นหาทำเลที่เหมาะสมสำหรับประกอบสัมมาอาชีพ เนื่องจากในอดีตชาวภูไทนิยมปลูกข้าวไร่ ได้พบพื้นที่ซึ่งภูมิที่ด้อยู่ระหว่างหุบเขาภูงูง ภูหินสั่ว และภูเก้าพระ จึงลงหลักปักฐานตั้งหมู่บ้านในบริเวณนี้ราวปีพุทธศักราช 2378 แต่ก็มีกรอพยพย้ายที่ตั้งหมู่บ้านอยู่ในบริเวณนี้หลายครั้ง จากเหตุผลของความสงบสุข การหาอยู่หากิน และโรคภัยไข้เจ็บ จนลงตัวอยู่เย็นเป็นสุขในพื้นที่ที่อาศัยอยู่ในปัจจุบันนี้

ที่มาของชื่อหมู่บ้าน “นาโลก” นั้นมาจากที่ว่าในสมัยที่ย้ายถิ่นฐานมาตั้งหมู่บ้านอยู่บริเวณนี้ พื้นที่มีสภาพเป็นป่าดงดิบหนาทึบ มีป่าไม้อุดมสมบูรณ์ มีลำห้วยไหลผ่านจากลักษณะธรรมชาติที่มีน้ำไหลตกจากที่สูงลงสู่เบื้องล่าง ทำให้เกิดหลุมลึกน้อยใหญ่เป็นจำนวนมาก ภาษาภูไทเรียกว่าเป็น “โลก” ตามแนวโน้มที่ลดหลั่นกันลงมา สลับกับมีที่ราบระหว่างหุบเขาที่เป็นพื้นที่นาปลูกข้าว ชาวบ้านจึงตั้งชื่อหมู่บ้านแห่งนี้ว่า “บ้านนาโลก” และยังถือเอาชื่อหมู่บ้านมาตั้งเป็นชื่อนามสกุลของคนในชุมชนอีกด้วย



Sawasdee...Welcome to Na Sok

The story from our grandparents has it that our forefathers of Phutai migrated from the remote area in Laos to Nong Soong village, later then spread to search for the suitable location for farming. In the past, Phutai preferred to grow dried rice in the valley. Dated back in 2378 BE, they found valley of Phu Yoong, Phu Hin Siew, and Phu Tam Pra suitable for their rice cultivation. Generally speaking, the Phutai might move around the area due to resource scarcity, epidemic, they finally settled and start their livelihood here.

The name of the village 'Na Sok' came from an interesting geography where the stream flowing past the large green jungle from higher elevation formed the terrace in various sizes. The local language 'Sok' means 'terrace' alternating with valley for rice cultivation. The term 'Na Sok' (terrace rice field) has been applied afterwards. The locals also applied the term for their family name as well.



รู้จักไท...หาโสก

เผ่าภูไท หรือ ผู้ไท (Phutai) เป็นคนเผ่าไทกลุ่มหนึ่งที่มีถิ่นฐานเดิมอยู่ในแคว้นสิบสอง-จุไทยและอาณาจักรล้านช้าง การเคลื่อนย้ายของชาวภูไทเข้าสู่ภาคอีสานมีหลายครั้ง และมาจากที่ต่าง ๆ จึงมีชื่อเรียกแต่ละกลุ่มแตกต่างกันไปตามเมืองเดิมที่ได้อพยพกันมา ในภาคอีสานชาวภูไทเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่ใหญ่ที่สุดรองลงมาจากกลุ่มไทลาว มีถิ่นฐานอยู่ในเขตจังหวัดนครพนม กาฬสินธุ์ มุกดาหาร สกลนคร และบางส่วนกระจายอยู่ในเขตจังหวัดหนองคาย อัญญาเจริญ อุบลราชธานี อุตรธานี ร้อยเอ็ด และยโสธร เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่รักษาวรรณกรรมของตนไว้ได้อย่างดี

ชนเผ่าภูไทเป็นอีกชนเผ่าหนึ่งที่มีอารยธรรมของตนเองมาช้านาน มีภาษาพูดเป็นของตนเอง มีศิลปวัฒนธรรม การแต่งกาย ขนบธรรมเนียมประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์ เครื่องครัดในหลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนาและจารีตประเพณี วิถีชีวิตความเป็นอยู่เรียบง่าย ในอดีตอยู่กันแบบครอบครัวใหญ่ในบ้านหลังเดียวกัน เป็นกลุ่มคนที่มีความขยันขันแข็ง มัธยัสถ์ ทำงานได้หลากหลายอาชีพ เช่น ทำนาทำไร่ คำว่าคำควาย นำกองเกวียนบรรทุกสินค้าไปขายต่างถิ่นเรียกว่า ‘นายฮ้อย’ เผ่าภูไทเป็นกลุ่มที่ปรับตัวและพัฒนาได้เร็ว มีความรู้ความเข้าใจและมีความเข้มแข็งในการปกครอง มีรูปร่างหน้าตาที่สละสลวย ผิวพรรณดี กิริยามารยาทเข้มข้ม มีอัธยาศัยไมตรีในการต้อนรับแขกแปลกถิ่น จนเป็นที่กล่าวขวัญถึง



Getting to know Phutai...Na Sok

Second to Lao ethnic group in terms of the population, these Phutai originally migrated from Xishuangjuttai Prefecture, Lanxang State. Their migrations to the northeast of Thailand took places in several occasions to Nakhon Phanom, Kalasin, Mukdahan, Sakon Nakhon and some migrated to Nong Khai, Amnat Charoen, Ubon Ratchathani, Udon Thani, Roi Et, and Yasothon. Best known for their cultural preservation.

Phutai developed its own civilization, language, arts and cultures, dress. Based on agrarian cultural value, the Phutai are committed Buddhist and have a simple livelihood. They usually lived in an extended family and are hard-working people. Their men are versatile, can both work in the rice field and led the trade caravan to other regions called 'Nai Hoi'. The Phutai is adaptable and resilient to the new cultures and able to adjust well in the political governance. Their women have beautiful face and fair complexion, well-mannered, and are known for their best hospitality.



ท่องเที่ยวโดยชุมชน บ้านนาโสก

เมื่อราวปี พ.ศ.2550 ได้มีการจัดตั้ง “ศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีเกษตรอินทรีย์อะตอมมิก-นาโน จังหวัดมุกดาหาร” ขึ้นในพื้นที่บ้านนาโสก มีกลุ่มเกษตรกรเข้ามาศึกษาดูงาน ที่ศูนย์เรียนรู้แห่งนี้มีมากมายหลายกลุ่ม แต่มีการพักค้างคืนในชุมชนน้อย ทำให้ไม่เกิดการกระจายรายได้เข้าสู่ท้องถิ่น ชุมชนจึงมีแนวคิดที่จะทำให้เกิดการท่องเที่ยว ทำกิจกรรมอื่น ๆ เชื่อมโยงจากศูนย์เรียนรู้มาสู่พื้นที่ชุมชนมากขึ้น ให้มีการพักโฮมสเตย์ และใช้เวลาในชุมชนนานขึ้น ซึ่งนอกจากจะช่วยสร้างเศรษฐกิจและกระจายรายได้ให้กับคนในชุมชนแล้ว ชาวบ้านนาโสกยังมีความภาคภูมิใจที่จะนำเสนอวิถีชีวิตแบบชาวภูไทดั้งเดิมให้กับผู้มาเยือนได้รู้จัก เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมถึงได้สืบสานศิลปวัฒนธรรมแขนงต่าง ๆ ของชาวภูไทสู่คนรุ่นหลังผ่านการท่องเที่ยวโดยชุมชน

โดยกิจกรรมท่องเที่ยว นอกจากวิถีทางด้านการเกษตรแล้ว ชาวบ้านนาโสกได้จัดกิจกรรมนำเสนอวิถีการผลิตผ้าอาภรณ์แบบภูไท ดนตรีและการแสดง การจักสาน อาหารภูไท เลิศรส รวมไปถึงเส้นทางศึกษาธรรมชาติบนภูหินสั่ว ฯลฯ



Community Based Tourism at Baan Na Sok

In 2007, “Mukdahan Organic Agriculture and Atomic Nanotechnology Transfer Center” has been established in Baan Na Sok. Several groups of tourists visited the center for their educational purpose but none of these groups had an overnight at the village. Without any benefits from tourist arrival, the community began to form tourism groups with the vision to earn the income and benefits from tourism. The tourism group designed tourism activities to showcase their cultures, organize the cultural exchange as well as open the homestay for tourist to overnight. To enhance cultural exchange and preserve the traditions of Phutai, the community based tourism has been formulated.

Na Sok villagers proudly present their agricultural way of life, Phutai fabric production, music, weaving techniques, local foods as well as natural trails on Phu Hin Siew, etc.



หุ่่งห่่งงาห หาหสไส่ส่หุ่หุ่หาโสก

ชาวภูไทมีวัฒนธรรมในเรื่องการถักทอที่โดดเด่น และยังมีการผลิตผ้าทอครบวงจร ตั้งแต่การปลูกฝ้าย เช่นฝ้าย ย้อม ถักทอ จนเป็นผืนผ้าเพื่อใช้สอยและตัดเย็บเป็นเสื้อผ้า เพื่อสวมใส่ ปัจจุบันคนที่บ้านนาโสกยังมีการแต่งกายด้วยผ้าทอแบบชาวภูไท ทั้งที่สวมใส่ในชีวิตประจำวัน และในวาระพิเศษต่าง ๆ

ผู้ชายนิยมนุ่งโสร่งตาหมากรุก หรือสวมกางเกงขาก๊วย/กางเกงขายาวสีเข้ม สวมเสื้อคอจีน ตัวเสื้อผ่าอกตลอด ชายเสื้อผ่าข้าง จะเป็นแขนยาวหรือแขนสั้นก็ได้ มีผ้าคาดเอว ผู้หญิงนิยมนุ่งผ้าขึ้นมัดหมี่ ต่อด้วยหัวขึ้นและตีนขึ้นทั้งซิดและจก สวมเสื้อแขนกระบอก คอตั้งแบบเสื้อคอจีน พาดผ้าสไบ บางครั้งคาดเอวด้วยเข็มขัดเงินหรือนาก หญิงภูไท นิยมไว้ผมยาวเกล้ามวยสูง ประดับดอกไม้หรือดอกไม้ฝ้ายที่มวยผม ประดับสร้อยคอ สร้อยข้อมือ ข้อเท้าด้วยเงิน ทอง หรือนาก

ปัจจุบันสีสนเสื้อผ้าของชาวนาโสกมี 3 สีหลัก คือ สีดำ สีคราม และสีฝ้ายทะเลง ถ้าสวมเสื้อนุ่งขึ้นดำหรือครามจะใช้ผ้าสไบและผ้าคาดเอวสีแดง แต่ถ้าสวมเสื้อสีทะเลง จะนุ่งผ้าสีคราม พาดผ้าสไบและผ้าคาดเอวสีคราม



Dress in Phutai style of Na Sok

Phutai developed its unique weaving techniques. From cotton spinning, dye-ing, and weaving, the cotton fabric is finished in piece ready for making cloth or any purpose. Nowadays local people in Na Sok still dress from their handmade fabric on their daily life and in special occasion.

Man prefers to wear checked cotton sarong or shorts in Chinese style, Chinese neck shirts, untucked hem, can be a short or long sleeve and with waist sash. Women prefers to wear Mudmee (ikat) sarong, cylinder long sleeve and Chinese neck shirts and sash over shoulder, at times they might have silver or Nak belt (Pink Gold). Fully dressed with necklace, bracelets, and angle lace, women usually wear an updo hair with flowers or cotton flower in particular.

Three colors of shirts (or clothes) can be identified in Na Sok are black, indigo, and Talung cotton color (greyish brown color similar to the color of the langur's tail). Black or indigo shirts go together with red sash or belt, cotton color shirts are well matched with indigo sarong, and indigo sash.



ปลูก ทอ สวมใส่ วิธีฝ้ายตะหุลุง

ความโดดเด่นของสิ่งทอบ้านนาโสก คือ การผลิตผ้าทอจากฝ้ายธรรมชาติ ที่นี้จะทำทั้ง ฝ้ายสีขาว ฝ้ายสีออนซอน และที่เด็ดก็คือ ฝ้ายตะหุลุง ฝ้ายสีน้ำตาลตุ่น ๆ คำว่า “ตะหุลุง” ในภาษาภูไทหมายถึง ค้าง ซึ่งเป็นสัตว์ตระกูลเดียวกับลิง ค้างมีขนสีน้ำตาล แกมเทาเหมือนสีฝ้ายชนิดนี้ ชาวภูไทจึงเรียกว่าฝ้ายตะหุลุง

ชาวนาโสกปลูกฝ้ายไว้ตามหัวไร่ปลายนา รวมไปถึงที่ว่างรอบ ๆ บ้าน เมื่อดอกฝ้ายบาน แม่บ้านจะเก็บฝ้ายมาตากแดดให้แห้งและขึ้นฟู จากนั้นนำมา “อ้าวฝ้าย” เพื่อแยกเอา เมล็ดออก แล้วนำมา “ติด” ให้ขึ้นฟู จากนั้นก็ “ล่อฝ้าย” เป็นม้วนยาว ๆ เพื่อนำไปเส้น เป็นเส้นด้าย จากนั้นจึง “เปียฝ้าย” เก็บเป็นใจ ๆ ไว้ ก่อนที่จะนำไปมัดหมี่ ย้อมสี แล้วถักทอต่อไป ในทุกขั้นตอนของการผลิตผ้าทอนี้ นักท่องเที่ยวสามารถมีประสบการณ์ ลงมือเรียนรู้ได้ทุกขั้นตอน ง่ายบ้าง ยากบ้าง ก็ต่างกันไป แต่ถ้าอยากจะมาเก็บฝ้าย แนะนำว่าให้มาในช่วงเดือนตุลาคม-มกราคม ซึ่งเป็นฤดูเก็บฝ้าย จะได้สนุกในทุกขั้นตอน



Glowing, weaving, wearing our Talung cotton

The unique identity of Na Sok is the production of fabric from natural cotton. Here at Na Sok the fabric production is from white cotton, Onson, and Talung cotton. Talung is the Phutai language means langur who shares the same family of monkey. Langur has greyish brown hair similar to this kind of cotton referred to Talung cotton by Phutai.

Na Sok grow their cotton in the rice fields or any empty spaces around the house. When the cotton bloom is in full bloom, Na Sok farmers will pick the cotton and dry them in the sun till its opening, then apply the carding process to remove seed, drawing, combing and roving in yam for spinning, or dyeing in Mudmee and weaving. Every process of this production allows tourists to have hands on experience. Some processes can be difficult for tourists but it gives them a good experience. Cotton picking season is October – January and tourists are invited to join the festival.

วิถีเกษตร ฉบับนาโสก

นาโสกเป็นชุมชนเกษตรกรรม ทำนาทำไร่ ในอดีตสมัยที่ย้ายมาอยู่ที่นี่มีการทำข้าวไร่ ต่อมาก็มีการขุดนาปลูกข้าวนาตามพื้นที่ราบต่าง ๆ คนที่นี่กินข้าวเหนียว จึงปลูกข้าวเหนียวไว้บริโภค อดีตก็ปลูกข้าวพันธุ์พื้นเมืองต่าง ๆ ต่อมาก็มีการส่งเสริมให้ปลูกข้าวพันธุ์ใหม่ ๆ เพื่อขายสร้างรายได้ ความเป็นชุมชนชาวนา ชาวนาโสกจึงกำหนดให้วันขึ้น 3 ค่ำ เดือน 3 เป็นประเพณีวันไขประตุเล่า ชาวบ้านจะแต่งกายด้วยชุดภูไททั้งหมู่บ้านร่วมขบวนแห่พระแม่โพสพ เป็นภาพที่งดงามสะท้อนความเชื่อในวิถีการเกษตรของคนที่นี่

ไม่ใช่แค่เพียงแหล่งผลิต แต่ที่นี่ยังเป็นแหล่งความรู้ ที่นาโสกมี ศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร (ศพก.) มีการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการทำเกษตรอินทรีย์ให้กับเครือข่าย และเกษตรกรทั่วไปได้มาศึกษาเรียนรู้ นักท่องเที่ยวที่สนใจเรื่องการเกษตรก็สามารถเข้าไปหาความรู้ได้



Agriculture of Na Sok

Na Sok is the agricultural community, growing rice and orchards. In the past local dried rice was firstly practiced and then irrigated rice was later introduced. Farmers here grows sticky rice of local variety for consumption before being encouraged to grow other new variety of rice for income generation.

Based on their agrarian tradition, Phutai set the 3rd night on waning moon in the 3rd Lunar month as the opening night for celebration. The ceremony involves the participants dress up in traditional Phutai clothes to join the Mother of Earth parade (Mae Posob). The beautiful parade reflected the agriculture based belief of the local people.

Not only the production house of rice but also the source of knowledge related to rice production. Na Sok village also erected **Agricultural Learning Center (ALC)** to share knowledge on organic agriculture for the network and interested individual farmers. Tourists interested in organic farming can also access to the center.





ภูหินสั่ว

นอกจากบนภูหินสั่วจะมีความสวยงามตามธรรมชาติ มีกายภาพที่ตื่นตาตื่นใจ ไม่ว่าจะเป็น หินต่าง ถ้ำ มีถ้ำลอด ฝาคอย และอื่น ๆ อีกมากมายแล้ว บนภูหินส่วยังเป็นแหล่งอาหาร แหล่งหาอยู่หากินของชาวนาโสกลมาเนิ่นนานตั้งแต่เริ่มอพยพมาอยู่บริเวณนี้ เห็นนานาชนิด ผลัดเปลี่ยนกันผุดโผล่ออกมาจากดินจากขอนไม้ในถ้ำดูขึ้นฉ่ำ หน่อไม้ ผักใบผักดอก มีให้ ชาวบ้านขึ้นมาเก็บหาไปหล่อเลี้ยงชีวิตมากมาย รวมไปถึงพืชพรรณสมุนไพรทั้งรักษาโรค และบำรุงกำลัง คนเฒ่าคนแก่บ้านนาโสกลยังพานักท่องเที่ยวเดินขึ้นภูหินสั่วกันตัวปลิว หยุกยาสมุนไพรแถวนี้คงไม่ใช่ธรรมดา!

Phu Hin Siew : In addition to the spectacular view of natural beauty on Hin Siew Mountain, cliff, cave, etc., the area also provides a source of food for the local people from their first migration into this land. A variety of mushroom take turns popping out from the soil or logs in the rainy season. Moreover, bamboo, leafy or floral vegetables are sufficiently sustainable for for the locals. Herbal plants must also be widely available for the locals, judging from the hike up to the Hin Siew Mountain led by the senior Na Sok people who show no sign of tiredness.



เมนูพื้นบ้าน อาหารนาโสก

“ได้เห็ดได้หน่อลงมาจากภูหินสั่วแล้ว ก็เอามาทำของอร่อย ๆ กินกัน”

วิถีการกินของชาวภูไทละม้ายคล้ายชาวไทยอีสานทั่วไป คือ กินง่ายอยู่ง่าย แต่ต้องแซบไว้ก่อน ของที่ชาวนาโสกนำมาทำอาหาร มี 2 อย่าง คือของที่ปลูกที่เลี้ยงเอง เช่น พวกผักแพงแตงต่าง ๆ กับของที่หาจากป่า ไม่ว่าจะเป็นหน่อไม้ หวาย เห็ด ผักหวาน มัน ไข่มดแดง ฯลฯ ซึ่งออกสลับสับเปลี่ยนกันไปในแต่ละฤดู เมนูแนะนำของชาวนาโสกก็คือ แกงอ่อมหอย แกงด้วงหน่อไม้ ข้าวไก่บ้าน ก้อยไข่มดแดง แจ่วคั่วญูโทรสเข้มข้นกินกับหน่อข้าวต้ม ที่อยากแนะนำไม่ให้พลาดเลยก็คือเมี่ยงคำภูไทที่หอมตะไคร้ซอยและงาขาว ตบท้ายด้วยของหวานแสนอร่อยอย่าง ‘โจ้หมะอูบ’ มันคืออะไร? ลองถามคนภูไทดูนะ -- อาหารจะอร่อยขึ้นอีกหลายเท่า หากเราได้ลงมือปรุงเอง หากมีเวลาลองเข้าครัวกับแม่บ้านชาวนาโสกดูนะ

Local food of Na Sok : *“Mushroom and bamboos are from Hin Siew Mountain – these are menus for our meals.”* Phutai shares similar cuisine to Thai Esarn people, simple living and eating, yet the taste has to be first priority. Materials for food are usually from two sources; one is from their own farming such as cucumber, sukhini, gourd, beans, etc; and the others are from forest products such as bamboo, rattan, mushroom, pakwan (*Melientha suavis* Pierre), ant eggs, etc. depending on the seasonal availability. Recommended dish in Na Sok include rattan soup (Kaeng Om Wai), fried bamboo curry, chicken soup (Sua Kai Baan), red ant eggs salad (Koi Khai Mod Daeng), Phutai chili dip with boiled galangal shoots. Also Miang Kham Phutai (leafy wraps appetizer or snack) served with chopped lemongrass and white sesame cannot be missed. To complete this meal, it must end with the dessert ‘Jo Mah Oop’ which you have to inquire further from local Phutai as to what it is? The meal will be more meaningful once you fully participated in cooking in the kitchen.



จักสาน...สานสืบ

ชาวภูไทบ้านนาโสกกินข้าวเหนียวเป็นหลัก ฉะนั้นทุกเช้าทุกเย็น
จึงยังนั่งข้าวเหนียวหนึ่งผัดด้วยหวดด้วยมวที่สานด้วยไม้ไผ่กันอยู่เสมอ
นั่งเสร็จก็เอาใส่กระติบข้าวเหนียววางไว้ข้างสำหรับอาหาร เข้าป่าไปนาไปสวนก็หิ้วติดไหล่
ไปด้วย เครื่องใช้ไม้สอยเหล่านี้จึงยังมีให้เห็นกันอยู่ทุกครัวเรือน ปัจจุบันมีคุณลุงคุณตา
บางท่านยังสานมว สานหวด สานกระติบข้าวรูปทรงต่าง ๆ ไว้ขายให้คนในหมู่บ้านไว้ใช้อยู่
หากนักท่องเที่ยวสนใจเรียนรู้ ก็ให้คุณลุงสอนทำก็ได้ หรือสนใจจะซื้อที่คุณลุงสานเสร็จแล้ว
เอากลับไปประยุกต์ใช้ที่บ้านก็ถือว่าได้สนับสนุนผู้สูงอายุให้มีชีวิตชีวา ได้พูดคุยกับนักท่องเที่ยว
ได้นำเสนอทักษะงานฝีมือของตัวเองที่ทุกวันนี้หาคนทำได้น้อยมาก ๆ แล้ว

Wicker...weaving the tradition : Phutai at Na Sok have sticky rice as their main crops. Therefore the picture of farmers cooking their sticky rice with rice cooker made of bamboo is taken place every morning. Then the farmer put their cooked sticky rice in the bamboo container and carry it everywhere they go either to rice field, to forest. This utensil can be seen in every household. Currently the elderly grandpas in the village may be still find their free time weaving this container for sales. With their creativity, they design many different forms of containers. Tourists can also approach our elderly artisans to teach or learn how to weave, also can buy the finished products to use at home. As this is a dying thread, this shopping or simply showing an interest in the products is considered supporting the artisan and preserving the cultural heritage indirectly. Only a few older generations still have time to do this.



ท่วงท่าของของกลองกิ่ง

“ถ้าหากว่าได้ยินเสียงกลองกิ่งดังรัวขึ้นเมื่อใด แสดงว่ามีงานรื่นเริงหรืองานบุญงานมงคลเกิดขึ้น”

กลองกิ่งเป็นกลองในวัฒนธรรมภูไทที่ทำขึ้นจากไม้ยาวท่อนเดียวเส้นผ่าศูนย์กลางราว 30 ซม. ยาวประมาณ 1 ม. เจาะเป็นโพรงยาวตลอดท่อนไม้ ซึ่งหนึ่งปิดปากกลองทั้งด้านกว้างและด้านแคบ มีการเจาะรูไว้ด้านข้างกลอง เพื่อให้กลองได้กินน้ำก่อนนำมาตี กลองจึงจะให้เสียงที่ก้องกังวานไพเราะ -- การแห่กลองกิ่งเคยหายไปจากชุมชนบ้านนาโสกมาเกือบ 50 ปี จนราวปี 2549 มีการรื้อฟื้นการผลิตและแห่กลองกิ่งขึ้นมาอีกครั้งโดยกลุ่มผู้อาวุโสของชุมชน และมีแนวคิดว่าจะถ่ายทอดศิลปะการตีกลองหรือการเส้กกลองกิ่งให้กับเยาวชนรุ่นหลังเพื่อให้สืบทอดประเพณีของชาวภูไทนาโสก รวมถึงนำเสนอวิถีแห่งกลองกิ่งนี้ให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้อีกด้วย

The rhythm of the King drum :

“If you hear the sound of the drum repetitively, the entertainment of ‘Boon’ or auspicious ceremony is there.”

King drum is a ceremonial drum in Phutai Culture made of one big log, 30 centimeter in diameter and 1 meter in length. Use the chisel and mallet to hollow the log out, cover with cow hide on both sides. Make a small hole on the side of the drum so that water can be filled before the performance. This will make drum sounds more resonant. King drum parade disappeared from Na Sok community for nearly fifty years and was reintroduced again in 2006. The King Drum ceremony has been restored by the senior members of the community with the goal to revitalize the art of Phutai King drum to younger generations and to preserve this heritage as well as to present to outsiders.



เรีงระบำรำฟ้อน

ชาวภูไทเป็นอีกหนึ่งกลุ่มที่มีความโดดเด่นในเรื่องของการแสดงฟ้อนรำ ที่มีชื่อเสียงมากก็คือ “ฟ้อนภูไท” ที่บ้านนาโสกก็มีคณะชาวภูไทเป็นกลุ่มการแสดงฟ้อนรำของชุมชนคอยเป็นตัวแทนออกไปเผยแพร่วัฒนธรรม รวมถึงให้ความบันเทิงกับคนในชุมชนเมื่อมีงานรื่นเริงหรืองานมงคลต่าง ๆ หากนักท่องเที่ยวมาพักค้างแรมในชุมชน จะมีโอกาสได้สัมผัสพลาแลงดินเนอร์แบบภูไท มีบายศรีสู่ขวัญ ได้ร่วมสนุกสนานไปกับการแสดงฟ้อนรำผู้ไท การเสังกลองกิ่ง ที่ทั้งโดยคณะผู้อาวุโส กลุ่มสตรี และเยาวชนจากโรงเรียนชุมชนนาโสก ร่วมกันนำเสนอวัฒนธรรมอันแสนงดงามของชาวภูไทให้นักท่องเที่ยวได้ประทับใจ

The dance of Na Sok : Phutai is also known for their dancing skill.

Fon Phutai or Phutai Dance is highly praised as one of the most beautiful performances. A group of dancers from Na Sok usually performs and presents their cultural heritage either at any cultural show or inside their community for outsiders. As part of the tourism promotion, Na Sok tourism committee also put up this cultural show for tourists. The show comes with dinner, Bai-See ceremony, drum show, etc. Tourists are invited to learn Phutai dance. The dancers consist of group from senior members, women's group, and youth group in Na Sok who are proud to present their cultural heritage.



กิจกรรมน่าสนใจ ในแต่ละฤดูกาล

เดือน	ประเพณี	กิจกรรมการเกษตร/วิถีชีวิต
01	บุญกองข้าว	เก็บฝ้าย ตัดอ้อย กรัดยาง
02	บุญไผ่ประตูเล่า	ทอผ้า ไข่มดแดง เก็บผักหวาน
03	บุญผะเหวด	ทอผ้า ขุดกูดี้ ขุดหอย ขุดปู ขุดกบเขียด
04	บุญสงกรานต์	ขุดกบเขียด สืบปลา ช้อนกุ้ง ดอกกระเจียว ทอผ้า
05	บุญบั้งไฟ	ไถสุด (ไถตะ เติร์มมนา) หาเห็ด หาหน่อไม้ ทอผ้า
06	บุญเลี้ยงปู่ตา	ปลูกฝ้าย ตกกล้า หาหน่อไม้
07	บุญเข้าพรรษา	ถอนกล้า ดำนา หาหน่อไม้ กรัดยาง
08	บุญข้าวประดับดิน	ดำนา ใส่เบ็ด ส่องกบเขียด
09	บุญข้าวสาก	เกี่ยวข้าวดอก (ข้าวเบา) เก็บแมงมัน ขุดมันอ่อน
10	บุญออกพรรษา	เกี่ยวข้าว ฟาดข้าว เล็งกลองกิ่ง กินข้าวเม่า เก็บฝ้าย
11	บุญกฐิน	เกี่ยวข้าว มัดข้าว ฟาดข้าว เก็บฝ้าย
12	บุญเข้ากรรม	เก็บฝ้าย ตัดอ้อย กรัดยาง



Interesting activities of each season

Month	Traditional ceremony	Activities
01	Boon Kong Khao	Picking cotton, tapping rubber
02	Boon Kai Pratu Lao (Opening Gate)	Fabric weaving, collecting ant eggs, picking pak-wan
03	Boon Pha Wet	Weaving, collecting dung beetle, shell, crab, frog
04	Songkran Festival	Frog, shrimp, fishing, siam tulip flower, weaving
05	Rocket Festival	1 st ploughing, mushroom, bamboo shoot, weaving
06	Ancestral Worshipping	Cotton growing, seedling, bamboo shoot
07	Entering Buddhist Lent	Planting rice, bamboo, rubber tapping
08	Boon Kao Pradap Din	Planting rice, fishing, frog
09	Boon Kao Sak	Harvesting of 1 st yielded crops, subterranean ants
10	End of Buddhist Lent	Rice harvesting, milling, drum, young rice snack (Kao Mao), cotton picking
11	Kathina Ceremony	Rice harvesting, rice folding, milling, cotton picking
12	Boon Kao Kam	Cotton Picking, sugarcane, rubber tapping





โปรแกรมท่องเที่ยว

โปรแกรม เพลินวิถีภูไท งามฝ้ายตะลุง
เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ตามวิถีชาวนาโลก

วันที่ 1

- 09.00 ต้อนรับสู่ชุมชนภูไทนาโลก
- 09.30 เรียนรู้วิถีเกษตรอินทรีย์
- 12.00 รับประทานอาหารเที่ยง
- 13.00 เรียนรู้วิถีฝ้ายตะลุงบ้านนาโลก
จากดอกฝ้ายสู่ผืนผ้า
เรียนรู้เรื่องงานจักสาน
เรียนรู้วิถีกลองกิ่ง
- 17.00 เข้าบ้านพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.00 บายศรีสู่ขวัญ รับประทานอาหารเย็น
ชมและร่วมกิจกรรมการแสดงพื้นบ้าน
- 20.30 พักผ่อนนอนโฮมสเตย์

วันที่ 2

- 07.00 กิจกรรมใส่ชุดผู้ไทใส่บาตรตอนเช้า
เดินชมหมู่บ้านยามเช้า
- 08.00 รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 เที่ยวชมธรรมชาติภูหินสั้ว
- 11.00 เรียนรู้การทำอาหารภูไท
- 12.00 รับประทานอาหารกลางวัน
จับจ่ายของที่ระลึก
- 13.00 เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

(โปรแกรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

Tourism program

Enchanted by Phutai way of life,
delighted by Talung cotton,
led by the organic agriculture,
here at Na Sok Mukdahan Province

Date 1

- 09.00 Welcome to Phutai Na Sok village
- 09.30 Organic agriculture – orientation
- 12.00 Lunch
- 13.00 Talung cotton of Na Sok
from cotton to fabric, then we
go to weaving issue and drum
- 17.00 Check-in at homestay,
at leisure time
- 18.00 Bai-see ceremony (traditional
welcoming ceremony), dinner,
cultural performances
- 20.30 End of today activity & Rest

Date 2

- 07.00 Alms offering (participants
dressed in Phutai tradition),
village visit
- 08.00 Breakfast
- 09.00 Hike up to Phu Hin Siew
- 11.00 Cooking Phutai cuisine
(hands on experience)
- 12.00 Lunch & shopping local souvenirs
- 13.00 Depart the village
end of the trip

(Program is subject to change)

แผนที่ท่องเที่ยวชุมชนนาโสกล

Na Sok tourism map

ศูนย์เรียนรู้การเพิ่ม
ประสิทธิภาพการผลิต
สินค้าเกษตร (ศพก.)
Agricultural
Learning
Center (ALC)

↑
ไป ศพก.
to ALC



เรียนรู้ตีกลองกิ่ง
King drum



จุดเรียนรู้ตีผ้าทอ
Phutai Textile station



จุดเรียนรู้งานจักสาน
Wickerwork station



ถนนสายวัฒนธรรม
Village cultural street



หลักบ้าน
Village totem pole

↓ ไปภูหินสั้ว
to Phu Hin Siew



ภูหินสั้ว
Phu Hin Siew



วัดโพธิ์ศรีแก้ว
Wat Pho Sri Keaw



ของฝาก...จากหาโสภ

ก่อนโบกมืออำลาจากหาโสภ หาของฝากติดไม้ติดมือไปฝากคนรักคนคิดถึงที่รออยู่ที่บ้านหรือที่ทำงานกันสักหน่อยนะ ของเด็ดของดังก็คือผลิตภัณฑ์ผ้าทอจากกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มรวมใจทอผ้าฝ้ายตะลุง ไม่ว่าจะเป็นผ้าชิ้นมัดหมี่ย้อมคราม เสื้อภูไท ผ้าสไบ ผ้าคาดเอว ผ้าพันคอ ผ้าห่ม ผ้าคลุมไหล่ ฯลฯ ไม่ควรพลาดจะหาผ้าสีตะลุง สำหรับใครที่รักงานจักสาน ก็ยังมีกระติ๊บข้าวเหนียวแบบต่าง ๆ อีกทั้งมวยสำหรับนั่งข้าวเหนียว ที่มีรูปทรงสวยงามนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างหลากหลาย เมื่อได้มวย ได้หวด ได้กระติ๊บ กลับไปแล้ว อย่าลืมซื้อข้าวจากกลุ่มเกษตรกรเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ของคุณ์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร (ศพก.) กลับไปหุงไปนึ่งกินให้อิ่มอร่อยด้วยนะ

“ได้อุดหนุนคนท้องถิ่น แถมยังได้ของดีของงามไปใช้ได้อีกด้วย”



Souvenirs from Na Sok

Before bidding farewell to Na Sok, tourists are encouraged to shop the local souvenirs for their loved ones. The products locally made by the community enterprise are fabric made of cotton, indigo Mudmee sarong, Phutai shirts, sash, belt, scarf, blanket, shoulder scarf, etc. these items should not be missed.

As for those who love bamboo or rattan weaving, bamboo container or rice cooker made of bamboo in many different styles. Organic rice from Agricultural Learning Center (ALC) cannot be missed as well.

"This purchase is not only to enjoy organic rice
but also to support the local business."

แหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียง Nearby Tourism Attractions

วัดภูมโนรมย์ หรือ วัดรอยพระพุทธบาทภูมโนรมย์

อยู่ห่างจากตัวเมืองมุกดาหารประมาณ 5 กม. ภายในบริเวณวัดมีรอยพระพุทธบาทจำลอง สร้างขึ้นจากหินทราย กว้าง 80 ซม. ยาว 1.8 ม. มีองค์พระพุทธรูปเฉลิมพระเกียรติ "พระเจ้าใหญ่แก้วมุกดาคริไตรรัตน์" ขนาดหน้าตัก 39.99 ม. สูง 59.99 ม. นอกจากนี้ยังมีจุดชมวิวม่านน้ำโขงที่สวยงาม และแลนด์มาร์ก "องค์พญาศรีมุกดาหมามุนีนีลปาลนาคราช"

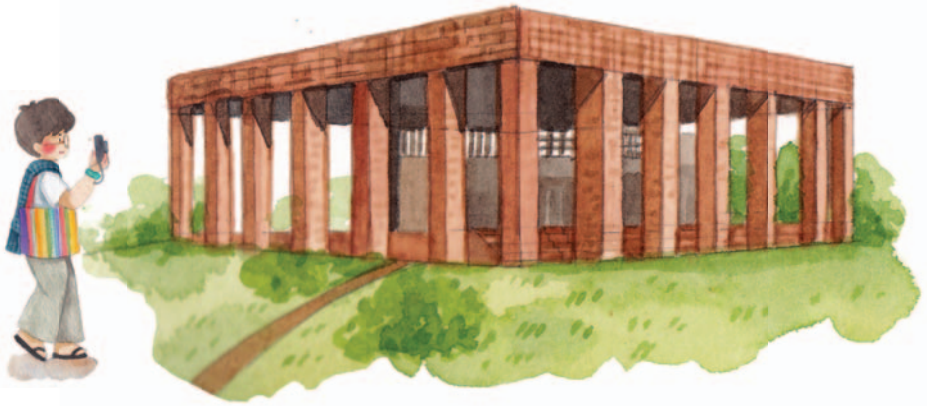


Wat Phu Manorom or the Temple of Buddha Footprint at Phu Manorom – located 5 km from Mukdahan city center. The temple houses a replica of Buddha footprint made of sandstone. The size is 80 cm in width and 1.8 meter in length. In the same compound, visitors can also worship the "Pra Chao Yai Kaew Mukdha Sri Trairat". Built to honor the King, the big Buddha of 39.99 meters wide and 59.99 meters high. In addition, visitors can also enjoy spectacular viewpoint of Mekong river and the landmark of giant mythical snake called "Ong Phaya Sri Mukdha Mahamunee Nilapala Nakraja"



วัดมโนภิรมย์ ตั้งอยู่ที่ ต.ชะโนด อ.หว้านใหญ่ จ.มุกดาหาร เป็นวัดเก่าแก่ริมแม่น้ำโขง ที่มีอายุกว่า 300 ปี สร้างขึ้นราว ปี 2230 สมัยอยุธยาตอนปลาย ความโดดเด่นคือวิหารเก่าที่เป็นศิลปะลาวเวียงจันทน์ (ล้านช้าง) ผสมผสานศิลปกรรมท้องถิ่นอย่างงดงาม โดยได้รับประกาศขึ้นทะเบียนโบราณสถานจากกรมศิลปากร ใกล้เคียง กันติดกับหาดมโนภิรมย์ หรือหาดชะโนด เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของชาวมุกดาหาร

Wat Manopirom : Located in Tambon Chanot, Ampoe Wanyai, Mukdahan Province. The temple dates back to over 300 years, found in late 17th century (1687 AD) of Ayuthaya period. The unique attraction includes the Wihara - hall made in Lao style (Lanxang civilization) well blended with local school of arts. The hall has been registered by the Fine Arts Department of Thailand. Other attractions include Manopirom beach or Chanot beach – recreational area of the local Mukdahan.



สักการสถานพระหรรดาแห่งมรณสักขี วัดสองคอน

ตั้งอยู่ที่บ้านสองคอน ต.ปงขาม อ.ห้วยใหญ่ จ.มุกดาหาร เป็นโบสถ์คริสต์นิกายโรมันคาทอลิก สร้างแบบสถาปัตยกรรมสมัยใหม่ที่มีความสวยงามและใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สร้างขึ้นเพื่อรำลึกถึงนักบุญราศีทั้งเจ็ดที่อุทิศชีวิตในป่าศักดิ์สิทธิ์เพื่อพิสูจน์ศรัทธาที่มีต่อพระเจ้า เมื่อครั้งเกิดกรณีพิพาทระหว่างไทยกับฝรั่งเศสในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2

The Martyrs of Songkhon

Located in Ban Songkhon, Tambon Pongkham, Ampoe Wanyai, Mukdahan Province. With a new modern design and is considered the largest in Southeast Asia, the church was found to commemorate the seven saints who dedicated their lives in the holy forest to challenge their faith in God during the conflict between France and Siam in 2nd World War.



สะพานมิตรภาพไทย-ลาว แห่งที่ 2

เป็นสะพานข้ามแม่น้ำโขง เชื่อมต่อจังหวัดมุกดาหารของประเทศไทย เข้ากับแขวงสะหวันนะเขตของประเทศไทย ซึ่งมีความยาวทั้งหมด 1,600 ม. บรรยากาศยามเย็นริมฝั่งแม่น้ำโขง เหมาะสำหรับการนั่งพักผ่อนหย่อนใจ

The 2nd Thai-Lao Friendship Bridge : 1,600 meters of its full length over the Mekong river from Mukdahan of Thailand to Suwannakhet State of Lao PDR creating an excellent view for watching sunset, or jogging or simply sitting by the bridge.

การเดินทาง

การเดินทางสู่จังหวัดมุกดาหาร

รถยนต์ : จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางกรุงเทพฯ-นครราชสีมา-บ้านไผ่-มหาสารคาม-ร้อยเอ็ด-โพนทอง-คำชะอี-มุกดาหาร (642 กม.)

รถโดยสารประจำทาง : บริษัทขนส่งจำกัด มีบริการเดินรถทุกวันจากสถานีขนส่งสายตะวันออกเชิงเหนือ ถนนกำแพงเพชร 2 สู่จังหวัดมุกดาหาร กำหนดเวลาและรายละเอียดสอบถามได้ที่ สถานีขนส่งจังหวัดมุกดาหาร โทร. (042) 611421, 611478, 613025-9 (<https://ticket.transport.co.th>) นอกจากนี้ยังมีรถโดยสารของบริษัทนครชัยแอร์จำกัด บริษัทสมบัติทัวร์ ฯลฯ

รถไฟ : มีรถด่วน รถเร็ว และรถด่วนพิเศษสปรินเตอร์ กรุงเทพฯ-อุบลราชธานี ทุกวัน จากนั้นต่อรถโดยสารไปยัง จ.มุกดาหาร รายละเอียดเพิ่มเติมสอบถามได้ที่หน่วยบริการเดินทางการรถไฟแห่งประเทศไทย

เครื่องบิน : ยังไม่มีบริการเที่ยวบินไปจังหวัดมุกดาหารโดยตรง มีเฉพาะจังหวัดใกล้เคียง เช่น อุบลราชธานี อุดรธานี นครพนม ขอนแก่น สกลนคร จากนั้นต่อรถโดยสารไปยัง จ.มุกดาหาร

การเดินทางจากตัวเมืองมุกดาหาร สู่ชุมชนนาโลก อ.เมือง จ.มุกดาหาร

จากตัวเมืองมุกดาหาร ใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 12 (สมเด็จ-มุกดาหาร) ประมาณ 20 กม. เมื่อถึงแยกหนองแขวง-นาโลก เลี้ยวซ้าย ตรงไปอีกประมาณ 10 กม. หรือระบุพิกัด GPS ไปที่ ศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร (ศพก.) (16.519558, 104.515006) หรือ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มรวมใจทอผ้าฝ้ายตะลุง (16.509422, 104.516909)

How to get there?

Travelling to Mukdahan Province :

By car : from Bangkok (via Bangkok - Nakhon Ratchasima - Ban Pai - Maha Sarakham - Roi Et - Phon Tong - Kamchaee - Mukdahan, total 642 km)

By public bus : Public bus has its daily departure from Mo Chit Bus Station, Kampaeng Phet 2 Road to Mukdahan. Further information can be inquired at Mukdahan Bus Station. Tel. (042) 611421, 611478, 613025-9 (<https://ticket.transport.co.th>)

Bus from Nakhon Chai Air, Sombat Tour, etc. also has daily schedule for Mukdahan Province. (Please see further information from the private companies)

By train : Express train, Rapid train and Sprinter from Bangkok - Ubon Ratchathani. Then bus to Mukdahan Province. Further information can be inquired from railway station. (tel.1690; 02224-4272; or www.railway.co.th)

By Plane : Not in service at the moment. Visitor can fly to other nearby destinations such as Ubon Ratchathani, Udon Thani, Nakhon Phanom, Khon kaen and Sakon Nakhon and then take public bus to Mukdahan.

Na Sok village is on Highway No 12 (Somdet-Mukdahan). Please search location on GPS to 16.519558, 104.515006 – Agricultural Learning Center (ALC); or 16.509422, 104.516909 - Na Sok Talung Weaving Community Enterprise.



วัดสองคอน



วัดนงกัรมย์



สะพานมิตรภาพฯ แห่งที่ 2



วัดกุ่มโนรมย์

อ.ดอนตาล

บ้านนาโลก
ต.นาโลก อ.เมือง อยู่ที่นี่ค่ะ
(GPS : 16.509422,104.516909)



สถานีขนส่งผู้โดยสาร
จังหวัดมุกดาหาร



บริการจากชุมชน

กลุ่มท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านนาโลก
ยินดีต้อนรับนักท่องเที่ยวทุกท่าน
เรามีบริการให้ท่านที่มาเยือน ดังนี้

- ผู้นำเที่ยวท้องถิ่น
- บ้านพักโฮมสเตย์
- อาหาร
- กิจกรรมท่องเที่ยว/ฐานเรียนรู้
- การแสดง
- ของฝากของที่ระลึก

เตรียมตัวก่อนเดินทาง

ติดต่อชุมชนล่วงหน้า อย่างน้อย 1 อาทิตย์
เสื้อแขนยาว หมวกกันแดด
รองเท้าผ้าใบ หรือเหมาะสำหรับเดินป่า
ผ้าขนหนู อุปกรณ์อาบน้ำ ยาประจำตัว
เปิดใจ เปิดประสบการณ์ ลงมือเรียนรู้วิถีท้องถิ่น
และปฏิบัติตามกฎระเบียบของชุมชน

การติดต่อ

สนใจท่องเที่ยวเรียนรู้วิถีภูไทนาโลก ติดต่อ

- อุดม นาโลก โทร. 089 569 2896
- ละมุล กิ่งโรชา โทร. 087 829 6922
- มุทิตา นาโลก โทร. 092 982 5371

Facebook :

การท่องเที่ยวโดยชุมชนตำบลนาโลก มุกดาหาร

Service from community :

Community Based Tourism at Na Sok
warmly welcomes tourists with a range
of activities;

- local guides
- homestay
- local food
- various learning stations
- cultural performances
- souvenirs

Preparation

Tourist is recommended to

- Contact the community a week
in advance
- Long sleeve shirts, hat, good
walking canvas shoes
(trekking also in the forest)
- Towels, Personal shower kits,
Personal medicine
- Open your heart and ready to learn
- Observe the community's rule
and regulations

Contact

Na Sok Tourism Group

- Udom Nasok Tel. 089 569 2896
- Lamoon Kingrocha Tel. 087 829 6922
- Mutita Nasok Tel. 092 982 5371

Facebook :

www.facebook.com/nasoktourism





ขอบคุณ

1. งบประมาณตามแผนงานบูรณาการพัฒนาศูนย์ในระดับภาค โครงการยกระดับการท่องเที่ยวเชิงประเพณีวัฒนธรรม กิจกรรมการพัฒนาระบบเศรษฐกิจฐานรากด้วยระบบการท่องเที่ยววิถีชาวนาไทยผสมผสานวัฒนธรรมชุมชนในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
3. สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬา จังหวัดมุกดาหาร
4. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)
5. สมาคมไทยท่องเที่ยวอย่างรับผิดชอบ
6. DoiSter / PaKim Note Book / Localism Thailand

Contributions

1. Regional Integrative Planning Budget – the project promoting cultural tourism to support grassroots economy and Thai farmers in northeast Thailand.
2. Research and Development Institute, Sakon Nakhon Rajabhat University
3. Mukdahan Provincial office of Tourism and Sport
4. Thailand Science Research and Innovation (TSRI)
5. Thai Responsible Tourism Association (TRTA)
6. DoiSter / PaKim Note Book / Localism Thailand



การเดินทาง สร้างมิตรภาพ
“รู้จักกันไว้ แล้วไปด้วยกัน”

Traveling bring friendship
“Knowing each other, walk together”