

ทะเลเปลี่ยน

ฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น

เทศบาลตำบลห้วยข้าวกล้า

ประจำปี 2568

ด้านเกษตรกรรม





โคกหนองนา

คุณจันทร์ สมบุญจันทร์

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านเกษตรกรรม

ที่อยู่ : เลขที่ 373 ม. 12 ต.ห้วยข้าวท่า อ.จุน จ.พะเยา

โทรศัพท์ : 089-997-1245

ความเป็นมา

เริ่มจากประชาคมหมู่บ้านได้ส่งตัวแทนครอบครัวเศรษฐกิจพอเพียง เป็นตัวแทนเข้าอบรม ณ ศูนย์ศึกษาระบบเศรษฐกิจพอเพียง จังหวัดเชียงราย หลักสูตร การพัฒนาเกษตรกรรมสู่ระบบเศรษฐกิจพอเพียง

โครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทฤษฎีใหม่ ประยุกต์สู่ “โคกหนองนาโมเดล” หลักสูตรเพิ่มทักษะระยะสั้นการพัฒนากสิกรรมสู่ระบบเศรษฐกิจพอเพียง

โคกหนองนา

๑แม่จันทร์

โคกหนองนาโมเดล คือ การพัฒนาจัดการพื้นที่ทางการเกษตร ซึ่งเป็นการผสมผสานของเกษตรทฤษฎีใหม่ร่วมกับภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทยที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพธรรมชาติที่มีอยู่ในพื้นที่นั้น ๆ ซึ่งต้องบอกว่าชื่อเรียกนี้ เป็นการจัดการสภาพแวดล้อมที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ โดยมนุษย์นำสิ่งที่มียุ่่นนั้นมาส่งเสริมทำให้เกิดความสำเร็จในการทำเกษตรกรรมโดยเร็ว และเป็นระบบมากขึ้น ทั้งนี้ แต่ละคำของชื่อเรียกยังหมายถึงแนวทางการทำเกษตรแบบอินทรีย์ และการสร้างชีวิตที่มีความยั่งยืนอย่างที่สุด

โคกหนองนาโมเดล มีองค์ประกอบอย่างไร?

อย่างที่เรารู้ได้บอกไปว่าแต่ละคำของชื่อ เป็นแนวทางการทำการเกษตรอินทรีย์ และการสร้างวิถีชีวิตที่มีความยั่งยืนอย่างที่สุด ถ้ามว่า โคกหนองนาโมเดล มีองค์ประกอบอย่างไร?

โคก หรือ “พื้นที่สูง”

เป็นดินที่ถูกมนุษย์ขุดขึ้นมาจากการทำหนองน้ำ แล้วนำดินนั้นมาทำเป็นโคก บนโคกจะปลูกป่า โดยทำเป็นป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง สามารถปลูกพืช ผัก ผักสวนครัว เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ หรือเลี้ยงปลา โดยจะทำให้การเป็นอยู่ของเกษตรกรเป็นแบบพอกินพอใช้ หรือตามแนวทางขั้นพื้นฐานแบบเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งปกติแล้วได้มีการจำแนกการปลูกพืชตามแนวความสูงออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

- 1.ไม้หัวใต้ดิน อย่าง ขิง ข่า บุก มันมือเสือ กวาวเครือ ฯลฯ
 - 2.ไม้ยืนต้น อย่าง ไม้เลื้อยต่าง ๆ ไม้ว่าจะ รางจืด พริกไทย ฯลฯ
 - 3.ไม้เตี้ย ซึ่งเป็นไม้พุ่มเตี้ยที่ไม่ได้มีความสูงมากอยู่ใต้ไม้สูง และไม่กลางอย่าง มะเขือ พริก หัวเหียง ผักหวานบ้าน ฯลฯ
 - 4.ไม้กลาง โดยจะเป็นต้นไม้ที่ไม่ได้สูงมาก ส่วนใหญ่เป็นไม้ผลที่สามารถเก็บกินได้ อย่าง มะม่วง กระท้อน ขนุน สะตอ ไข่ ฯลฯ
 - 5.ไม้สูง จะเป็นไม้เรือนยอดสูงที่มีอายุยืนนาน อย่าง ยางนา ตะเคียน เต็ง รัง ฯลฯ
- และเมื่อถ้ามองถึงวิธีการปลูกป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง อันที่จริงก็ไม่ได้ยุ่งยาก โดยเริ่มต้นจากการนำไม้ที่โตไวอย่าง แคน มะรุ่ย ไม้ผล สะตอ กล้วย อ้อย รวมถึงพืชผักที่มีอายุสั้นมาปลูก เพื่อเป็นแหล่งสร้างอาหารให้กับคนในครอบครัว

หลังจากนั้น 1 – 2 ปี ก็เริ่มปลูกไม้ที่ใช้ในการก่อสร้างที่อยู่อาศัย เมื่อเติบโตจนมีร่มเงาให้พื้นที่ ก็ค่อยไปเริ่มปลูกบรรดาพืชสมุนไพร และในส่วนในพื้นที่ทำนาควรมีขนาดที่เหมาะสม สามารถปลูกข้าวได้ในพื้นที่เพียงพอต่อการกินภายในครัวเรือน ไม่ต้องไปซื้อให้เสียเงิน ต่อด้วยการขุดบ่อน้ำ ร่องน้ำเล็ก เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นของชั้นดิน เลี้ยงปลาไว้เป็นอาหาร เมื่อปลูกป่า 3 อย่าง ก็นำมาใช้ทำประโยชน์ 4 อย่างได้ คือ ใช้ทำที่อยู่ ใช้เป็นเครื่องตีผสมปูนไฟโร ใช้เป็นเครื่องมือหักตกรวม ใช้เป็นร่มเงา สร้างความเย็นสบายแก่ตัวบ้าน

โคกหนองนา

๑แม่จันทร์

หนอง หรือ “หนองน้ำหรือแหล่งน้ำ”

หนองที่จะขุดถึงนี้ คือ การขุดหนองเอาไว้เพื่อกักเก็บน้ำที่มีความจำเป็นช่วงหน้าแล้ง ช่วงที่มีน้ำป่าไหลหลาก น้ำท่วม หรือเป็นหลุมที่เอาไว้รับน้ำที่จะมาท่วมขัง (หลุมขนมครก) โดยการขุดปกติแล้วจะเรียกว่าคลองไส้ไก่ หรือคลองที่ใช้ระบายน้ำซึ่งเป็นพื้นที่ตามภูมิปัญญาแบบชาวบ้าน

การขุดจะมีลักษณะคดเคี้ยวออกไปตามพื้นที่ เพื่อเป็นการกระจายน้ำให้เต็ม ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ลดพลังงานไม่ต้องไปรดน้ำต้นไม้ นอกจากนี้ ยังมีการทำเป็นฝายเอาไว้กักน้ำ เพื่อให้สามารถเอากักเก็บน้ำไว้ภายในพื้นที่นั้น ๆ ให้ได้มากที่สุด

เมื่อพื้นที่ที่อยู่โดยรอบไม่ได้มีการกักเก็บน้ำ น้ำก็จะไหลหลากลงมาภายในหนองน้ำ รวมถึงคลองไส้ไก่ ช่วยให้สามารถใช้ฝายกักเก็บไว้ใช้ยามหน้าแล้งได้ ทั้งยังมีการพัฒนาพื้นที่ อย่างการขุดลงหนอง คู คลอง เพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ยามหน้าแล้ง และระบายออกเมื่อน้ำไหลหลาก

นา

สุดท้ายคือนา ถือเป็นพื้นที่ให้ปลูกข้าวอินทรีย์ตามแบบฉบับพื้นบ้าน ซึ่งจะมีการเริ่มต้นมาจากการพัฒนาพื้นที่ดิน อย่างการเลือกทำการเกษตรแบบอินทรีย์ยั่งยืน เพื่อคืนสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ที่เรียกว่าจุลินทรีย์กลับไปยังผืนดิน ช่วยควบคุมปริมาณน้ำที่มีอยู่ภายในนาให้สมบูรณ์ คุณหม่าโตกำลังดี ปลอดสารเคมีไม่เป็นอันตรายทั้งคนที่ปลูก รวมถึงคนที่กินด้วย นอกจากนี้ ยังมีการยกคันนา ให้มีความสูงและกว้าง เป็นการเปิดพื้นที่รับน้ำได้ไม่เป็นภัยเมื่อน้ำไหลหลากมาท่วม สามารถปลูกพืชได้ตามคันนา

ประโยชน์ของโคกหนองนาโมเดล

ประโยชน์ของโคกหนองนาโมเดล คือ ช่วยให้เราประหยัดมากขึ้น เพราะสามารถปลูกพืชต่าง ๆ ไว้ในพื้นที่และสามารถใช้สอยได้ครอบคลุมทุกปัจจัย ช่วยลดความพึ่งพิงตลาดด้านเศรษฐกิจ ลดความกังวลเรื่องรายรับในช่วงที่ติดขัดต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญยังไม่ทำให้เกิดปัญหาน้ำท่วม หรือความแห้งแล้งภายในพื้นที่

และทั้งหมดนี้ก็เป็นข้อมูลต่าง ๆ ของโคกหนองนาโมเดล ที่น่าสนใจอย่างมาก ที่จะช่วยให้เกษตรกรทุกคนได้รับประโยชน์อย่างที่สุด ใครยังไม่เคยลองนำไปปฏิบัติ จะนำไปทำดูก็สามารถทำได้เลยทันที รับรองว่าผลลัพธ์ค่าแบบที่ไม่เคยคิดมาก่อน

โคกหนองนา

๑แม่จันทร์

7 ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

โครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทฤษฎีใหม่ ประยุกต์สู่ "โคก หนอง นา โมเดล"



หลักการ

โคก หนอง นา โมเดล เป็นการประยุกต์ทฤษฎีใหม่ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ให้เหมาะสมกับสภาพแต่ละพื้นที่ตามภูมิสังคม

น้อมนำพระปฐมบรมราชโองการ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว "เราจะสืบสาน รักษา และต่อยอด และครองแผ่นดิน โดยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาราษฎรตลอดไป" พระราชปณิธานของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ไปสู่การปฏิบัติ

กรมส่งเสริมการเกษตร และศูนย์พัฒนาที่ดิน ภายใต้ 2565 | Change for Good

โคกหนองนา

๑แม่จันทร์



1. ทฤษฎีใหม่ขั้นต้น

ให้เกษตรกรรวมที่ดิน เพื่อทำนา 10 ไร่

2. ทฤษฎีใหม่ขั้นกลาง

ให้เกษตรกรรวมที่ดิน เพื่อทำนา 10 ไร่

3. ทฤษฎีใหม่ขั้นก้าวหน้า

ให้เกษตรกรรวมที่ดิน เพื่อทำนา 10 ไร่

วัตถุประสงค์

- สร้างอาชีพและรายได้
- สร้างรายได้จากพื้นที่นา
- สร้างรายได้จากพื้นที่นา

ประโยชน์

- สร้างรายได้จากพื้นที่นา
- สร้างรายได้จากพื้นที่นา
- สร้างรายได้จากพื้นที่นา

ประโยชน์

- สร้างรายได้จากพื้นที่นา
- สร้างรายได้จากพื้นที่นา
- สร้างรายได้จากพื้นที่นา

กรมส่งเสริมการเกษตร และศูนย์พัฒนาที่ดิน ภายใต้ 2565 | Change for Good

ด้านหัตถกรรม






วิทยาการด้านการจักสาน

พ่อเลิศ มโนแก้ว

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านศิลปะ หัตถกรรม
สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม

ที่อยู่ : 20 ม. 5 ต.ห้วยข้าวก่ำ อ.จุน จ.พะเยา

ความเป็นมา

การจักสาน เป็นงานหัตถกรรมอย่างหนึ่ง และนับเป็นงานศิลปะประเภททัศนศิลป์ได้ด้วยการจักสานเป็นการนำวัสดุขนาดเล็กและยาว มาขัด หรือสาน กันจนเป็นชิ้นงาน เช่น เสื่อ หรือภาชนะอื่นๆ เช่น ตะกร้า เข่ง หรือของใช้อื่นๆ เช่น ลูกตะกร้อ เป็นต้น พ่อเลิศเป็นผู้ร่วมจัดตั้งเป็นกลุ่มจักสานหวาย ในพื้นที่ตำบลห้วยข้าวก่ำ สร้างงาน สร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน

เลื้อ (สาด) กก ฉยเลิศ

การทอเลื้อกก

เป็นภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่น ที่นำเอาต้นกกมาแปรรูปให้เป็นเส้น ย้อมสี แล้วสานทอให้เป็นแผ่นผืน เพื่อนำมาใช้ปูรองนั่งหรือนอน หรือทำอุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนทำพิธีกรรมทางศาสนา และความเชื่อ

เลื้อกก เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีใช้กันอยู่ทั่วไปทั้งในประเทศหรือต่างประเทศ ทั้งนี้เพราะต้นกก เป็นพืชธรรมชาติที่ขึ้นอยู่ทั่วทุกภูมิภาค และภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นที่นำต้นกกมาแปรรูป ก็มีลักษณะคล้ายกัน หรือได้อธิบายผลทางความคิดจากกันและกัน ทำให้เลื้อกกถูกจัดได้ว่าเป็นปัจจัยจำเป็นอย่างหนึ่ง ต่อการดำรงชีวิตของผู้คนในอดีต

วิธีการย้อมสีกก

1. ต้มน้ำให้ร้อนและผสมสีลงไป
2. นำต้นกกที่เตรียมเอามาลงต้มให้สีเข้ากับเนื้อกก
3. เอาขึ้นมาตากให้แห้ง
4. ตากให้แห้งแล้ว(สามารถเอามาทอได้)

ขั้นตอนการย้อมสีกก

1. นำกกหรือโหลมากรีดออกเป็นเส้นไปตากแดดประมาณ 1 อาทิตย์
2. เมื่อแห้งแล้วนำมาย้อมสีตามต้องการ โดยสีที่ย้อมเป็นสีเคมีย่างดี ส่วนมากจะย้อมสีน้ำตาลและสีขาว สีแดง สีนํ้าเงิน
3. นำเชือกไนลอนหรือเชือกเอ็นซึ่งที่ทอทอเลื้อให้ป็นเส้นตามโหลและฟืม
4. นำกกหรือโหลสอดเข้ากับไม้สอดเพื่อที่จะสอดเข้ากับโหลทอเลื้อ
5. เมื่อสอดกกหรือโหลเข้าไปแล้วผลักฟืมเข้าหาตัวเองให้กกหรือโหลแน่นติดกัน เป็นลายต่าง ๆ
6. ลายที่ทอเป็นประจำและเป็นที่ยนิยมคือ ลายมัดหมี่ ลายธรรมดา ลายกระจับ
7. จากนั้นก็นำเลื้อกกที่ทอแล้วมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น หมอน อาสนะ หมอนทอผ้า(หมอนข้าง) เลื้อพับ ที่รองแก้ว หมอนสามเหลี่ยม ฯลฯ

วัสดุอุปกรณ์ในการทำ

1. กรรไกร
2. กกหรือโหล
3. เชือกไนลอนหรือเชือกเอ็น
4. ฟืมทอเลื้อ
5. โหลทอเลื้อ
6. ไม้สอดกก
7. สีย้อมกก

เลื้อ (สาด) กก ฉยเลิศ

วัสดุอุปกรณ์ในการทำ

1. กรรไกร
2. กกหรือโหล
3. เชือกไนลอนหรือเชือกเอ็น
4. ฟืมทอเลื้อ
5. โหลทอเลื้อ
6. ไม้สอดกก
7. สีย้อมกก

วิธีการทอเลื้อ

เลือกขนาดของฟืมให้ด้ขนาดตามที่ต้องการ นำฟืมไปตั้งในโหลที่จะทอแล้วตั้งให้ระดับระยะห่างจากหลักต้นเลื้อประมาณ 2 ฟุต นำเชือกไนลอนมาขึงจามริมฟืมซี่แรก จะเริ่มจากด้านซ้ายหรือขวาก็ได้แล้วแต่นัด การขึงเชือกใช้คน 2 คน คนหนึ่งนั่งอยู่ที่หัวเลื้อคอยมัดเชือกที่ขึงให้ตึง และแน่น อีกคนนั่งอยู่ที่ตีนเลื้อคอยสอดเชือกเข้ากับหลักต้นเลื้อ ใช้เชือกสอดเข้าไปในรูฟืมที่จะไว้เป็นสองแถว แล้วดึงปลายเชือกไปเกาะติดกับตะปูที่เรตอกงอไว้ติดกับไม้อีกท่อนหนึ่ง แล้วยึดกันให้แน่น เชือกดึงให้ยาวตามความยาวของเลื้อนำใส่กกที่จะทอ

ในการทอเลื้อจะใช้คน 2 คน คนแรกเป็นคนทอ อีกคนหนึ่งเป็นคนคอยสอดเส้นกก กกที่นำมาทอจะใส่ถุงพลาสติกเพื่อห้กกนั้นและทอได้แน่น การทอคนทอจะต้องคว้าฟืมเพื่อให้มีช่องว่างสำหรับสอดกก คนสอดจะสอดเส้นกกโดยแนบส่วนหัวของเส้นกกกับไม้สอด สอดไปตามช่องระหว่างเชือกที่แยกออกจากกันขณะที่คว้าฟืม พอสอดไปสุดริมเชือกอีกข้างดึงไม้สอดกลับคืน คงเหลือแต่เส้นกก คนทอก็กระทบฟืมเข้าหาตัวแล้วคนทอก็หงายฟืม คนสอดก็ใช้ส่วนปลายของเส้นกกแนบกับไม้สอด สอดกกเข้าไปอีก คนทอก็กระทบฟืมเข้าหาตัว แล้วไ้ฟริมเลื้อทางด้านซ้ายมือ การไ้ฟริมเลื้อ คือ การใช้ปลายกกม้วนงอลงแล้วสอดพับเชือกขัดไว้ให้แน่น ต่อไปคว้าฟืม ไ้ฟริมเลื้อทางด้านขวามือ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะด้ขนาดตามที่ต้องการ

ในขณะทอหากต้องการให้การทอ่ายยิ่งขึ้นให้ใช้เทียนไขถูกับเส้นเอ็นที่ขึงไว้ให้ทั่ว เพื่อที่จะให้เอ็นลื่นไม่ฝืด ตัดริมเลื้อทั้งสองด้านให้เรียบร้อย เลื้อจะมีความสวยงามมากยิ่งขึ้น ใช้มีดตัดเชือกเอ็นทางต้นเลื้อเพื่อให้เลื้อออกจากโหล มัดเอ็นที่ปลายเลื้อ เพื่อเป็นการป้องกันเลื้อรูด นำเลื้อที่ทอเสร็จแล้วผึ่งแดดไว้จนแห้งสนิท จึงพับเก็บไว้จำหน่ายหรือแปรรูปต่อไป

ด้านหัตถกรรม



ขนมไทย แม่เล็ก สีสัน

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการทำขนมไทย
สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม

ที่อยู่ : 4 ม. 1 ต.ห้วยข้าวก่ำ อ.จุน จ.พะเยา

ความเป็นมา

แม่เล็ก ทำขนมไทยประเภท ขนมแตงไทย ขนมสอดไส้ ขนมกล้วย
ทำมาประมาณ 10 กว่าปี (ปัจจุบัน พ.ศ.2564) ขายตรงสี่แยกก่อนถึงวัดห้วยข้าวก่ำ
ตั้งแต่เวลา 11.00 น. ขายจนกว่าสินค้าจะหมด ขายเป็นประจำทุกวัน

ขนมสอดไส้

ด้ายเล็ก

7



วัตถุดิบ สำหรับ 30 ห่อ

1. น้ำตาลปี๊ป 200 กรัม
2. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา สำหรับไส้
3. เกลือป่น 1 ช้อนชา สำหรับกะทิ
4. มะพร้าวทึนทึกขูด
5. แป้งข้าวเหนียว 350 กรัม
6. กะทิ 800 มิลลิลิตร
7. แป้งข้าวเจ้า 80 กรัม
8. ไม้สำหรับกลัด หรือไม้จิ้มฟัน
9. ใบตองเช็ดสะอาดสำหรับห่อขนม

วิธีทำ

1. นำใบตองสำหรับห่อมาตัดเป็น 2 ขนาด อีกใบตองชั้นนอก 5 นิ้ว และสำหรับชั้นใน 4 นิ้ว และนำมาตัดมุมให้เป็นทรงวงรี เช็ดให้สะอาด และนำไปลนไฟเล็กน้อยเพื่อให้ห่อขนมได้ง่าย
2. นำมะพร้าวทึนทึกที่ขูดเป็นเส้นยาว เกลือป่น และน้ำตาลปี๊ป ลงไปกวนในกระทะทองเหลือง ใช้ไฟอ่อน กวนไปเรื่อยๆ จนครบ 20 นาที จนส่วนผสมแห้ง จากนั้นก็ปิดไฟพักไว้ให้เย็น
3. ผสมแป้งข้าวเหนียวและน้ำเข้าด้วยกัน นวดแป้งจนเริ่มเป็นก้อน เสร็จแล้วให้คลุกด้วยพาสติกแรป
4. นำกะทิ 1/4 ของกะทิทั้งหมดผสมกับแป้งข้าวเจ้า เกลือป่น ลงไปในกระทะ คนให้เข้ากัน จนแป้งจับตัวกันเป็นเม็ด แล้วค่อยเติมกะทิส่วนที่เหลือลงไป เปิดไฟอ่อนๆ และคนไปเรื่อยๆ จนกะทิเหนียวขึ้น ปิดไฟพักไว้ให้เย็น
5. เมื่อตัวไส้เริ่มเย็นดีแล้ว ปั้นไส้ให้เป็นก้อนกลมๆ ขนาด 1 นิ้ว จนหมด และปั้นตัวแป้งเป็นก้อนกลมขนาดใหญ่กว่าตัวไส้เป็น 1 นิ้วครึ่ง แผ่แป้งให้แบนวางไส้ลงตรงกลาง และห่อไส้ขนมให้มิด
6. เตรียมใบตองสำหรับห่อ นำใบตอง 2 ขนาดที่ตัดไว้เป็นวงรีมาประกบกัน นำหน้าवल ทั้ง 2 แผ่น ซนกัน
7. นำขนมที่ปั้นไว้วางลงบนใบตอง และราดด้วยน้ำกะทิ 1 ช้อนโต๊ะ และพับใบตองให้เป็นทรงสูง คัดกับด้วยใบมะพร้าวและคาดด้วยไม้กลัด
8. นึ่งในน้ำเดือดจัดประมาณ 30 นาที พักไว้ให้เย็นก่อนเสิร์ฟ



ด้านอุตสาหกรรม



น้ำพริกกลุ่มแม่บ้านท้าวนคร

คุณธัญญพิชชา โกคินบุญพิสุทธิ์

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านอุตสาหกรรม

ที่อยู่ : เลขที่ 5 ม. 12 ต.ห้วยข้าวท่า อ.จุน จ.พะเยา

โทรศัพท์ : 095-239-7270

ความเป็นมา

เกิดจากการรวมกลุ่มของแม่บ้านท้าวนครที่ว่างจากการดูแลบ้าน มารวมกลุ่มกัน โดยใช้ความรู้ และความสามารถ ในการจัดทำน้ำพริก และน้ำพริกข่า ภายใต้งบเบรนต์ น้ำพริกกลุ่มแม่บ้านท้าวนคร และน้ำพริกข่ากลุ่มแม่บ้านท้าวนคร

พริกlaub

พริกlaub หรือน้ำพริกlaub หรือบ้างเรียกว่า น้ำพริกดำ เพราะมีสีดำของพริกแห้งย่างไฟ พริกlaub ใช้เป็นเครื่องยาลาบ หรือเครื่องปรุงลาบ และยาต่างๆ เช่น ยาจีนไก่ ยากบ ยาเห็ดฟาง ปัจจุบัน มีผู้ทำขาย หาซื้อได้ตามตลาดสด

ส่วนผสม

1.พริกแห้ง	1/2	กิโลกรัม
2.เม็ดผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
3.มะแขว่น	2	ช้อนโต๊ะ
4.เทียนข้าวเปลือก	2	ช้อนโต๊ะ
5.มะหลาบ	2	ช้อนโต๊ะ
6.ติปลี่	20	ลูก
7.พริกไทยดำ	1/2	ช้อนโต๊ะ
8.กานพลู	1	ช้อนชา
9.ปิยัก	1	ช้อนโต๊ะ
10.เปราะหอม	2	ช้อนโต๊ะ
11.ลูกจันทน์เทศ	4	ลูก
12.ดอกจันทน์เทศ	4	ดอก
13.อบเชย	3	ชิ้น
14.กระวาน	1	ช้อนโต๊ะ
15.เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ

1. ย่างพริกแห้งกับเตาถ่าน
2. คั่วเครื่องเทศที่สุกยากก่อน ได้แก่ ลูกจันทน์เทศ ติปลี่ อบเชย ปิยัก กระวาน และเปราะหอม ใช้ไฟอ่อน พอมีกลิ่นหอม
3. ใส่เครื่องเทศที่เหลือลงคั่วด้วยกัน จนมีกลิ่นหอม ผักไว้ให้เย็น
4. โขลกเครื่องเทศทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
5. ใส่พริกย่าง ลงโขลกรวมกันให้ละเอียด
6. ใส่เกลือลงโขลกรวมกัน คนให้เข้ากัน



น้ำพริกข่า

น้ำพริกข่า เป็นน้ำพริกที่มีลักษณะค่อนข้างแห้ง ชนิดของพริกที่นิยมใช้คือ พริกขี้หนูแห้ง หรือใช้พริกเม็ดใหญ่แห้ง แล้วแต่ชอบ นิยมใช้รับประทานกับอาหารประเภท เนื้อย่างหรือนึ่ง เช่น รกวัวรกควายนึ่ง เนื้อนึ่ง เนื้อย่าง เห็ดนึ่ง เป็นต้น

ส่วนผสม

1.กระเทียม	10	กลีบ
2.ข่าหั่น	1	ช้อนโต๊ะ
3.เกลือ	1/4	ช้อนชา

วิธีการทำ

1. โขลกเกลือ กระเทียม และข่า รวมกันละเอียด
2. ใส่พริกขี้หนูแห้งย่างไฟ ลงโขลกรวมกัน
3. โขลกรวมกันจนละเอียด



ด้านการแพทย์ไทย





การนวดแผนไทย

แม่พิน ไชยมงคล

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านการแพทย์และสาธารณสุข
สาขาการแพทย์แผนไทย

ที่อยู่ : 57 ม. 7 ต.ห้วยข้าวก่ำ อ.จุน จ.พะเยา
โทรศัพท์ : 086-187-6185

ความเป็นมา

แม่พินเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความแสวงหาความรู้ และยังมีความเป็นจิตอาสา มีความสนใจในการนวดแผนไทย โดยศึกษาหาความรู้และเข้ารับการฝึกอบรมจากหน่วยงานสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง และฝึกอบรมจนเชี่ยวชาญสามารถเป็นวิทยากรให้กับ กศน. โรงเรียนต่าง และโรงพยาบาล แม่พินยังเป็นจิตอาสาในเรื่องต่างโดยเฉพาะการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขอำเภอจุน ตำบลห้วยข้าวก่ำ ที่ได้นวดให้กับผู้ป่วยติดเตียงอีกด้วย ซึ่งการนวดแต่ละครั้งจะคิดเป็นชั่วโมง ชั่วโมงละ 150 บาท แม่พินยังมีความสนใจในเรื่องสมุนไพร และยังได้นำสมุนไพรมาแปรรูป เช่น การทำลูกประคบ สบู่ อีกด้วย

นวดแผนไทย

๑.แม่ผิน



วิธีการนวดแผนโบราณ โดยใช้วิธีการนวดต่าง ๆ ดังนี้

- ๑.**การนวด** การใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย น้ำหนักที่กดจะทำให้ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืดคลาย การนวดไทยเน้นมักจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด
- ๒.**การบีบ** เป็นการใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในลักษณะ 2 แแรงกดเข้าหากัน
- ๓.**การคลึง** การใช้น้ำหนัก กดคลึง เป็นการกระจายน้ำหนักกดบนส่วนนั้น การคลึงให้ผลในการคลาย ใช้กับบริเวณที่ไวต่อการสัมผัส เช่น กระดูก ข้อต่อ
- ๔.**การถู** การใช้น้ำหนักถู เพื่อทำให้ผิวหนังเกิดการยืดขยายรูขุมขนเปิด วิธีนี้นิยมใช้กับยาหรือน้ำมัน เพื่อให้ตัวยาสัมผัสเข้าได้ดี
- ๕.**การกลิ้ง** การใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่องไปตลอดอวัยวะ ทั้งยังเป็นการ ยืดกล้ามเนื้ออีกด้วย
- ๖.**การหมุน** การใช้น้ำหนักหมุนส่วนที่เคลื่อนไหวได้คือ ข้อต่อ เพื่อให้พังผืด เส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อต่อ ยืดคลายการเคลื่อนไหวดีขึ้น
- ๗.**การบิด** จะมีลักษณะคล้ายกับการหมุน
- ๘.**การดัด** การใช้น้ำหนักยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืดให้ยืดกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย
- ๙.**การทุบ** การใช้น้ำหนักทุบ ตบ สับ ลงบนกล้ามเนื้อให้ทั่ว
- ๑๐.**การเขย่า** การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ เพื่อกระจายความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว

ลักษณะการนวดแผนโบราณ แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ

- ๑.**การนวดยืด** ดัด ลักษณะการนวดแบบนี้คือ การยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด ให้ยืดคลาย
- ๒.**การนวดแบบจับเส้น** ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงตลอดลำเส้นไปตามอวัยวะต่าง ๆ การนวดชนิดนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของผู้นวด ซึ่งได้ทำการนวดมานานและสังเกตถึงปฏิกิริยาของแรงกดที่เส้นไปตามอวัยวะต่าง ๆ
- ๓.**การนวดแบบกดจุด** ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้เกิดจากประสบการณ์และความเชื่อว่าอวัยวะของร่างกายมีแนวสะท้อนอยู่บนส่วนต่าง ๆ และเราสามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะนั้นโดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่บนส่วนต่าง ๆ บนร่างกาย

ด้านศิลปกรรม



เครือข่ายทางวัฒนธรรม

พ่อวิชิต สมสิงห์

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านศิลปะ และวัฒนธรรม
สาขาศิลปกรรม

ที่อยู่ : 63 ม.1 ต.ห้วยข้าวก่ำ อ.จุน จ.พะเยา

ความเป็นมา

พ่อวิชิต มีความรู้ความสามารถทางภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านดนตรีพื้นเมือง มีความถนัดในการเป่าขลุ่ย โดยเรียนรู้เองมาเป็นเวลาสืบกว่าปี และสามารถผลิตขลุ่ยเองได้

ขลุ่ย

๑พ่อวิชิต

การคัดเลือกไม้และขนาด

ลักษณะไม้ที่ใช้ทำขลุ่ยที่ต้องเลือกให้ได้ตามขนาดและความยาวและความโค้งของขลุ่ยชนิดนั้นๆเป็นเกณฑ์ เมื่อได้ไม้แล้วนำไม้รวกมาตากตากไม้ตรงข้อทางด้านปลายออกให้เรียบร้อยข้อควรระวังคือต้องระวังไม่ให้มอดกินไม้รวก นอกจากไม้รวกแล้วยังมีไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้พะยูง ไม้สัก ไม้มะเกลือ ไม้ประดู่ ไม้มะค่าเป็นต้น รวมถึงวัสดุอื่นๆ เช่น เหล็กกล้า ท่อไอโซลอน และพลาสติก

ขั้นตอนการผลิตขลุ่ยแบบโบราณ

1. เลือกไม้ไผ่รวก ที่มีลำตรงไม่คดงอ ตัดมาเป็นปล้องๆ คัดขนาดตามชนิดของขลุ่ย
2. นำไม้ไผ่ที่ตัดแล้วไปตากแดด ไม้เปลี่ยนจากสีเขียวกลายเป็นสีเหลือง แสดงว่าแห้งสนิท ตากแดดประมาณ 7-10 วัน
3. นำกาบมะพร้าวชุบน้ำและอิฐนอย ที่ป่นละเอียดขัดไม้รวกให้เป็นเงาวาว หรือใช้ทรายก่อนขัดอิฐนอยก็ได้
4. ใช้น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืชทาไม้รวกให้ทั่วเพื่อให้ตะกั่วที่ร้อนติดผิวไม้รวกเวลาท ต่อจากนั้นเอาไม้สอดจับขลุ่ยพาดปากกะทะ ซึ่งในกะทะมีตะกั่วหลอมละลายบนเตาไฟ ใช้ตะหลิว ตักตะกั่วที่หลอมราดบนไม้ไผ่รวกจะเกิดลวดลายงาม เรียกว่า เทลาย
5. เมื่อได้ลวดลายตามต้องการแล้วนำขลุ่ยไปวัดสัดส่วน
6. เจารูตามสัดส่วน โดยเอาส่วนเจารูแล้วเอาเหล็กแหลมเผาไฟจนแดงตามรู ที่ใช้ส่วนเจารูนำไว้แล้วและเจารูทะลุปล้องข้อไม้ไผ่รวกด้วย
7. เอาเม็ดดอกแทะดากปากขลุ่ย ไม้ดากคือไม้สักเพราะเป็นไม้ที่เนื้อไม้แข็ง ง่ายต่อการแกะ
8. ทำดากขลุ่ย อุดปากขลุ่ยโดยให้มิดรูสำหรับลมผ่านเวลาเป่า
9. เลื่อยให้ดากเสมอกับปากขลุ่ย
10. ใช้มิดหรือเหล็กปลายแหลมเจารูปากนกแก้ว ทำไม้ไผ่รวกเป็นรูปสี่เหลี่ยมให้ดาก ปากขลุ่ยประมาณหนึ่งนิ้วเศษ เราเรียกรูนี้ว่าปากนกแก้ว

วัสดุอุปกรณ์ในการทำขลุ่ย

1. ไม้รวก (ใช้ไม้ไผ่สีสุกมีผิวเรียบ)
2. ทราย
3. อิฐนอยป่นละเอียด
4. กาบมะพร้าว
5. น้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันพืช
6. ไม้สอดจับขลุ่ยไว้ใช้เวลาทตะกั่วลวดลาย
7. ตะกั่ว
8. กะทะ
9. เตา
10. ส่วน
11. เหล็กเจารู เหล็กกระทุ้ง
12. มิดปลายแหลม สำหรับเจารูปากนกแก้ว
13. มิดดอก สำหรับแกะปากขลุ่ย
14. ขี้ผึ้ง
15. ตะหลิว
16. เลื่อย
17. เหล็กแหลมขี้ผึ้ง

ด้านศิลปกรรม



เครือข่ายทางวัฒนธรรม

พ่อมานพ ไชยมงคล

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านศิลปะ และวัฒนธรรม
สาขาศิลปกรรม

ที่อยู่ : 71 ม.7 ต.ห้วยข้าวก่ำ อ.จุน จ.พะเยา

ความเป็นมา

พ่อมานพ มีความรู้ความสามารถภูมิปัญญาพื้นบ้าน ด้านดนตรีพื้นเมือง มีความถนัดในการเล่นสะล้อและซึง และผลงานดีเด่น สามารถผลิตสะล้อเองได้ มีความสนใจเล่นดนตรีพื้นเมืองมาประมาณ 4-5 ปี โดยการเรียนรู้เอง

ซิง

๑พ่อครูบุญธรรม

ซิง

เป็นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องดีดอีกชนิดหนึ่งที่มี 4 สาย นิยมบรรเลงเล่นกัน อย่างแพร่หลายในภาคเหนือซึ่งเดิมใช้เป็นเครื่องดนตรีประจำตัวของผู้ชาย สำหรับไปเฝ้าสาว เช่นเดียวกับพิณเพี้ยะ ต่อมาได้นำมาผสมวงร่วมบรรเลงกับสะล้อซอและปี่จุมเรียกวงนี้ว่า "ดนตรีพื้นเมืองเหนือหรือวงล้านนา" สามารถบรรเลงเพลงของชาวล้านนาได้อย่างไพเราะ ซิง มีรูปร่างบางอย่างคล้ายคลึงกับกระจับปี่ แต่เล็กกว่า

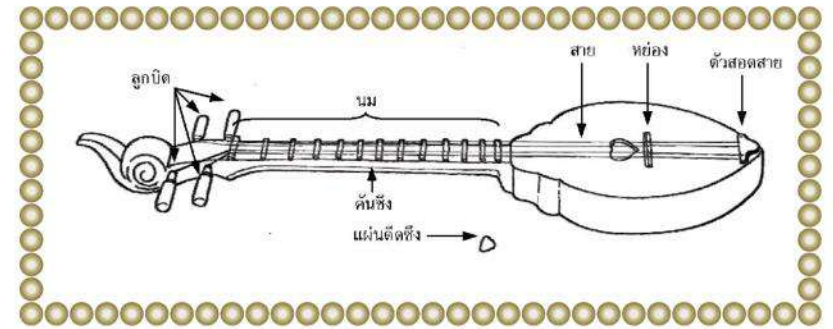
มีส่วนประกอบดังนี้

๑. **กะโหลก** ทำด้วยไม้แก่นเนื้อแข็งชิ้นเดียว ติดต่อกับคันทวนมีลักษณะแบนเป็นทรงรี ขุดคว้านตอนที่เป็นกะโหลกให้เป็นโพรงมีไม้แผ่นบาง ตรงกลางเจาะรูกว้างพอประมาณเพื่อระบายเสียง ที่ติดให้ก้องกังวาน (บางทีจะเป็นรูปหัวใจ) ปิดด้านหน้าส่วนด้านหลังคันทวน
๒. **คันทวน** ทำด้วยไม้แก่นเนื้อแข็งชิ้นเดียวกับตัวกะโหลกโดยทำเป็นรูปสี่เหลี่ยมด้านหลังเกลาลบเหลี่ยมด้านหน้าเรียบเพื่อติดนม ตอนปลายผายด้านข้างออกก่อนถึงปลายคันทวนด้านหน้า เจาะเป็นร่องยาว 2 ร่องสำหรับสายผ่านไปพันผูกที่ปลายลูกบิด และด้านข้างเจาะรูกลมด้านละ 2 รู เพื่อสอดใส่ลูกบิด
๓. **ลูกบิด** ทำด้วยไม้เนื้อแข็งลักษณะกลม เรียวด้านหัวใหญ่ขนาดมือจับพอดีตรงกลางกลึงเป็นลูกแก้ว ตอนปลายเรียวเล็กเพื่อสอดใส่ในรูลูกบิดที่บริเวณปลายคันทวน
๔. **หย่องบน** ทำด้วยไม้เล็กรูปร่างแบนเล็กน้อยโดยติดต่อลงมาจากช่องสายผ่าน เพื่อหนุนสายให้ลอยเหนือนม
๕. **ตะพานหรือนม** ทำด้วยไม้เล็กรูปร่างแบนเป็นทรงสามเหลี่ยมติดที่ด้านหน้าคันทวนต่อจากหย่องบนเรียงลำดับ ๙ นมเพื่อกลีให้เสียง
๖. **สาย** ทำด้วยลวดทองเหลือง 4 เส้น โดยพันผูกจากลูกบิด แยกเป็นคู่ๆซึ่งขนานผ่านมายัง หน้ากะโหลก ผ่านรูระบายผาดบน ๑ หย่องล่าง ๑ ซึ่งทำด้วยไม้เล็กเช่นเดียวกับหย่องบนติดที่ หน้ากะโหลกเพื่อหนุนสายให้ผ่านนมและไปพันผูกที่หลักผูกสาย
๗. **หลักผูกสาย** ทำด้วยโลหะหรือแผ่นไม้บาง เจาะรูผูกสายติดอยู่บริเวณด้านล่างของกะโหลก

ซิง

@พ่อมานพ

15



หลักการดีด

ผู้ดีดนั่งทำขัดสมาธิ ให้กะโหลกตั้งอยู่บนหน้าขาขวาและให้ปลายคันทวนชี้ไปทางซ้ายของผู้ดีด ใช้มือขวาจับไม้ดีดซึ่งทำด้วยเขาควางหรือเหล็กให้บางเรียวยาว โดยผาดตามแนวของนิ้วชี้โพล่ปลายเล็กน้อย มีนิ้วหัวแม่มือค้ำประกับกับนิ้วชี้ดีดบริเวณใกล้กับนมตัวสุดท้าย เสียงจะทุ้มไพเราะดี แต่ถ้าดีดใกล้รูระบายเสียงจะแหลม ในขณะเดียวกันใช้นิ้วชี้ข้างกลางและนิ้วก้อยของมือซ้าย กดสายลงตามช่องของนม เพื่อให้เกิดเสียงสูง-ต่ำตามที่ต้องการ

วิธีการดีดซิง

วิธีการดีดของซิงมี ๒ อย่างคือ

๑. การดีดที่ใช้ไม้ดีดดีดปิดลงข้างล่างอย่างเดียวซึ่งเป็นการดีดแบบดั้งเดิม

๒. การดีดที่ใช้ไม้ดีดดีดปิดขึ้นลงสลับกัน ซึ่งจะได้ท่วงทำนองที่ไพเราะไปอีกแบบหนึ่ง

ด้านศิลปกรรม



งานปูนปั้น รูปเหมือน งานหล่อ

คุณพนม ไชยโนฤทธิ์

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านศิลปะ และหัตถกรรม
สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม

ที่อยู่ : 172 ม. 9 ต.ห้วยข้าวก่ำ อ.จุน จ.พะเยา

ความเป็นมา

คุณพนม มีความสามารถทางศิลปะปั้นปูน และความเชี่ยวชาญในด้านการงานปูนปั้น รูปเหมือน งานหล่อ มีประสบการณ์ในการทำงานด้านนี้มาประมาณ 10 กว่าปี โดยฝึกจาก นายนิทัศน์ หลวงราช ผู้จัดการ หจก.ไทยสร้างศิลป์

ปั้นปูน



ปูน เป็นวัสดุได้มาจากหินปูน หรือ เปลือกหอยทะเลเผาไหม้ทำให้เป็นผง ถ้าปูนทำขึ้นจากหินปูน เรียกว่า ปูนหิน ถ้าทำขึ้นจากเปลือกหอยเรียกว่า ปูนหอย ปูนทั้งสองชนิดนี้สีขาว จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **“ปูนขาว”**

ปูนหิน ปูนหอย หรือปูนขาวนี้ ลักษณะเป็นผงสีขาว เมื่อนำมาแช่น้ำไว้สักพักหนึ่งแล้วนำมาบด หรือทำให้เนื้อปูนจับตัวเข้าด้วยกัน เนื้อปูนจะเหนียวเกาะกันแน่นพอสมควร ขณะที่เนื้อปูนยังอ่อนตัวอยู่นี้ เหมาะจะเป็นวัสดุปั้นนำมาใช้ปั้น ทำเป็นรูปภาพ หรือ ทำเป็นลวดลายต่างๆ ใช้ตามวัตถุประสงค์ต่างๆ ที่ต้องการ ภายหลังที่เนื้อปูนแห้งสนิทจะจับตัวแข็งคงรูป ดังที่ปั้นแต่งขึ้นไว้แต่แรก ไม่เปลี่ยนแปลง และเป็นวัสดุที่มีความคงทนอยู่ได้นานหลายปี ดังนั้น ปูนขาว ซึ่งได้จากหินปูนก็ดี เปลือกหอยทะเลก็ดี จึงเป็นวัสดุที่ช่างปั้นได้นำมาใช้สร้างทำงานปั้นแทบโบราณกาลมากระทั่งปัจจุบัน

ปูนปั้นและการเตรียมปูน

ปูน ที่เป็นวัสดุปั้นนำมาใช้ทำงานปั้นปูน คือ ปูนขาว จะต้องได้รับการเตรียมการให้มีคุณภาพเหนียว และจับตัวแข็งแรงแม่ื่อภายหลังปูนปั้นนั้นแห้งสนิทแล้ว ด้วยการประสมน้ำยา และ วัสดุบางชนิด เพื่อเพิ่มคุณภาพ คือ น้ำกาวย่างหนึ่ง กับน้ำมันพืชอย่างหนึ่ง ปูนขาวซึ่งเนื้อปูนพร้อมจะใช้ทำงานปั้น ได้เรียกว่า ปูนน้ำกาวย ส่วนปูนขาว ซึ่งเนื้อปูนผสมด้วยน้ำมันขึ้นเป็นเนื้อปูนเรียกว่า ปูนน้ำมัน

ปูนน้ำกาวย ประกอบด้วย ปูนขาว ทรายแฉะ น้ำ กาวยางสัตว์ น้ำตาลอ้อย และ กระจกผงเล็กน้อย เหตุที่ต้องใช้ กระจกผง และ น้ำตาลอ้อยผสมร่วมกับเนื้อปูน เพราะกระจกผง นั้นเป็นสิ่งช่วยเสริมโครงสร้างในเนื้อปูนให้ยึดกันมั่นคง และ ช่วยให้ปูนไม่แตกร้าว เมื่อเกิดการหดหรือขยายตัว ส่วนน้ำตาลอ้อย ที่นำมาใช้ผสมปูนก็เพื่ออาศัยเป็นตัวเร่งให้ปูนจับตัวแข็งแรงเร็วขึ้น อาจทรงตัวอยู่ได้ ในขณะที่ยังทำการปั้นไม่แล้วเสร็จ

ปูนน้ำมันประกอบด้วย ปูนขาว ชัน น้ำมันตังอิ้ว ซึ่งเป็นน้ำมันพืช ที่สกัดมาจากเมล็ดในของผลไม้จากต้น “ทัง” หรือ “ทัง” (ALEURITES FORDII) น้ำมันชนิดนี้ทำมาแต่เมืองจีน เรียกว่า ทังอิ้ว แปลว่า น้ำมันจากต้นทัง คนไทยเรียกตาม ถิ่นที่ปลูกว่า “ตังอิ้ว” และกระจกผงเล็กน้อย

ปั้นปูน

เครื่องมือ สำหรับงานปั้นปูน ของช่างปั้นแต่ละคน เมื่อสมัยก่อนก็ดี หรือ สำหรับช่างปั้นปูนปัจจุบันก็ดี มีเครื่องมือไม่มากนัก ทั้งนี้เป็นด้วยช่างปั้นปูน พอจะใช้ฝีมือของตัวเองมากกว่า จะใช้เครื่องมือช่วย ในการปั้นก็เฉพาะที่จำเป็น หรือ ในส่วนที่ใช้นิ้วมือปั้นทำส่วนย่อยๆ ในงานปั้นนั้นไม่ถนัด

เครื่องมือ สำหรับงานปั้น ของช่างปั้นปูนมักทำขึ้นด้วยไม้ไผ่ โดยช่างปั้นปูนแต่ละคนจะทำขึ้นใช้เอง ตามความเหมาะสมแก่งาน และ ถนัดมือตัวเอง ที่พอยกขึ้นเป็นตัวอย่าง และอธิบายให้ทราบ มีดังต่อไปนี้

๑. เกรียง เกรียงสำหรับงานปั้นปูน มีหลายขนาด ใช้สำหรับตัก ป้าย ปาด และ แต่งปูนเพื่อขึ้นรูปประเภทต่างๆ หรือ ชูดแต่งผิวปูน
๒. ไม้กวาด ทำด้วยไม้ไผ่เหลาเป็นชิ้นแบนๆ ใช้สำหรับปาดปูน แต่ง และ กวดผิวปูนให้เรียบเกลี้ยง
๓. ไม้เนียน ทำด้วยไม้ไผ่เหลาเป็นชิ้นแบนอย่างทอปลิง ปลายข้างหนึ่งปาดเฉียง ใช้สำหรับปั้นแต่งส่วนย่อยๆ ในงานปั้นปูน เช่นขีดทำเป็นเส้น ทำรอยบากขอบลวดลาย
๔. ไม้เลียบมือ ทำด้วยไม้ไผ่กิ่งเล็กๆ ช่างปั้นบางคนเรียกว่า ไม้แวง ใช้สำหรับกด ทำเป็นวงกลม ล้อมลายตาไก่บ้าง ลายมุกบ้าง ไม้เลียบมือนี้ อาจทำขึ้นไว้หลายอัน และต่างขนาดกันเพื่อให้เหมาะสมแก่งานที่จะปั้น
๕. ขวาน ทำด้วยเหล็กใส่ด้ามไม้ใช้สำหรับ ฟัน หรือ เฉาะพื้นปูนให้เป็นรอยตื้นๆ เพื่อช่วยให้ปูนที่จะปั้นทับลงบนผิว หรือ พื้นปูนเกาะ หรือ จับติดแน่น
๖. ตะลุมพุก ทำด้วยไม้รูปทรงกระบอกสั้นๆ ต่อด้ามไม้ยาวขนาดจับถนัด ใช้สำหรับตอก “ทอย” ลงบนพื้นปูน หรือพื้นไม้

อุปกรณ์สำหรับงานปั้นปูน

ในงานปั้นปูน ยังต้องการอุปกรณ์บางสิ่ง นำมาใช้ประกอบร่วมในการทำงานปั้นปูนให้มีคุณภาพ และเป็นผลสำเร็จอย่างดีได้แก่

๑. ทอย คือไม้ชิ้นเล็กๆ ยาวประมาณ ๒ ถึง ๓ นิ้ว เหลาปลายให้แหลม ใช้สำหรับตอกลงบนพื้นปูน หรือพื้นไม้ เพื่อเป็นที่ให้ปูน ซึ่งจะปั้นติดบนพื้นชนิดนั้นๆ เกาะยึดพื้นได้มั่นคง
๒. อ่างดินเผา เป็นอ่างขนาดย่อม พอใช้ใส่น้ำสะอาด ไว้ชุบล้างเครื่องมือปั้น
๓. ผ้าขาว ผ้าผืนเล็ก ชุบน้ำให้ชุ่ม ใช้สำหรับลูบแต่งผิวปูน หรือ ลูบเครื่องมือปั้นให้เปียกอยู่เสมอระหว่างทำงานปั้น

อนึ่ง เครื่องมือปั้น และ อุปกรณ์สำหรับงานปั้นนี้ อาจจะมีลักษณะต่างๆ กัน หรือมีจำนวน มากน้อยตามความถนัด ความต้องการ และ กลวิธีทำงานของช่าง

ปั้นปูน

วิธีการและขั้นตอนการปั้น

งานปั้นปูนบนพื้นราบ

การร่างแบบ ช่างปั้นปูนซึ่งจะทำงานปั้นลวดลาย รูปภาพต่างๆ ลงบนพื้นชนิดที่เป็นฝาผนัง กำแพงถือปูน หรือ ผนังไม้ บางคนอาจร่างแบบลงบนกระดาษแผ่นเล็ก พอให้เห็นเค้าโครงความคิดของตน แล้วจึงนำไปขยายแบบร่าง ตามขนาดที่จะทำงานปั้นจริงลงบนพื้นนั้น แต่ช่างปั้นบางคน ที่ทรงไว้ซึ่งความรู้ลึกซึ้งมีประสบการณ์มาก และ ฝีมือกล้าแข็ง มักทำการร่างแบบขนาดเท่าจริงลงบนพื้นที่จะปั้นนั้นเลยก็เดียว

งานร่างแบบ สำหรับปั้นนี้ ช่างปั้นจะใช้ถ่านไม้ชิ้นเล็กๆ ซึ่งทำจากต้นพริก เผาให้สุกเป็นถ่าน เขียนเส้นร่างด้วย เส้นร่างถ่าน จนได้รูปร่างสมบูรณ์ ส่วนสัดส่วนต้อง ชั่งน้ำหนักเป็นเรื่องราวครบถ้วน ดังวัตถุประสงค์แล้ว จึงใช้ผู้ทาสีเขียนเส้นขนาดจริงๆ จุ่ม “สีครุ” ลักษณะเป็นสีครามอมดำ (เพดเรอ) ทำขึ้นจากเขม่าผสมกับยางรงฝนกับน้ำ ให้เข้ากันเขียนทับไปบนเส้นร่าง เพื่อบันทึกเส้นร่างนั้นให้ชัด และรูปรอยที่ร่างขึ้นไว้ไม่ลบเลือนไปก่อนจะทำงานปั้นให้เสร็จ แล้วจึงใช้ผ้าเนื้อนุ่มๆ ปิดเส้นร่างด้วยถ่านไม้ นั่น ออกให้หมด คงเหลืออยู่แต่เส้นสีครุเป็นโครงร่างที่ชัดเจน เป็นแบบร่างที่จะปั้นปูนทับในลำดับต่อไป

การเตรียมพื้นสำหรับงานปั้นปูน

พื้นชนิดก่ออิฐถือปูน มีการเตรียมพื้นดังนี้
พื้นชนิดก่ออิฐถือปูน มักจะฉาบปูนผิวเรียบเกลี้ยง เป็นปรกติอยู่ก่อนแล้ว การจะปั้นปูนเป็นลวดลาย หรือรูปภาพต่างๆ ติดลงบนพื้นปูนฉาบเรียบเกลี้ยง ช่างปั้นปูนจะต้องทำผิวพื้นปูนฉาบ ให้เกิดเป็น ผิวขรุขระขึ้น ในบริเวณที่ได้ร่างเส้นเป็นแบบร่างลวดลาย หรือ รูปภาพขึ้นก่อนนั้นโดยใช้ขวานเฉาะเบาๆ ผิวปูนฉาบที่เฉาะให้เป็นรอยนี้จะเป็นที่ปูนปั้น เกาะจับติดทนอยู่ได้นานปี ในกรณีงานปั้นปูนเป็นลวดลาย หรือ รูปภาพต่างๆ ที่ต้องการปั้นให้สูงชันจากพื้นมาก งานปั้นตรงส่วนนี้ จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นช่างปั้นปูน จะต้องตอก “ทอย” ซึ่งมักทำด้วยไม้ไผ่ผ่าๆ เหลาทำเป็นลูกทอย ตอกลงที่พื้นปูนฉาบให้แน่น เหลือโคนทอย ขึ้นมาตามขนาดที่ต้องการให้เป็นแกนสำหรับปูนปั้น ซึ่งช่างปั้นจะปั้นปูน ผอกขึ้นเป็นลวดลาย หรือ รูปภาพต่างๆ ที่ต้องการให้สูงชันต่อไป

พื้นรองรับงานปั้นปูน ที่ใช้ไม้รองรับ พื้นชนิดนี้เมื่อผ่านการเขียนร่างแบบขึ้นไว้บนพื้นแล้ว ช่างปั้นก็จะนำ “น้ำเทือกปูน” คือ ปูนปั้นที่ทำให้เหลวโดยเติมน้ำขาว หรือน้ำมันให้มากสักหน่อย ทาลงบนพื้นไม้บริเวณภายในลวดลาย หรือ รูปภาพที่ได้ร่างเป็นแบบไว้บนนั้นให้ทั่วกัน เมื่อปล่อยให้แห้ง ก็จะเป็นผิวหยาบๆ ซึ่งช่างปั้นจะได้ปั้นทับ ลงเป็นลวดลาย หรือ รูปภาพเกาะจับ และ ติดทนอยู่ได้นานปี



ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม







เลี้ยงผีขุนน้ำ

พระครูบาเจ้าไต้ฮ้อย

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านการจัดทรัพยากร
ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ที่อยู่ : วัดกูไก่อ่แก้ว ม.4 ต.ห้วยข้าวท่า อ.จุน จ.พะเยา

ความเป็นมา

ประเพณีเลี้ยงผีขุนน้ำเป็นประเพณีดั้งเดิมของชาวบ้าน เป็นการทำพิธีขอฝนช่วงก่อน ฤดูการ ทำนาของชาวบ้าน ซึ่งเป็นประเพณีดั้งเดิมที่บรรพบุรุษได้ทำกันมาต่อเนื่อง ก่อนฤดูทำนาสำหรับเครื่องเซ่นไหว้ในการทำพิธี

ประเพณีเลี้ยงผีขุนน้ำนั้นมีการ นำดอกไม้ธูปเทียน อาหารคาวหวาน น้ำเซียว น้ำแดงเหล้าขาว ไก่ เพื่อนำมาเซ่นไหว้ผีขุนน้ำ ที่คอยปกป้องรักษาชาวบ้าน ได้ให้น้ำดื่มกิน เกิดความอุดมสมบูรณ์ จึงทำพิธีเซ่นไหว้เป็นประจำทุกปี ถือว่าเป็นประเพณีของชาวบ้านที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน

คำว่า ขุน หมายถึง ความเป็นใหญ่ ต้นตอ ประสาน หรืออารักษ์ คำว่า น้ำ มีความหมายเป็นที่รู้จักกันดีแล้ว แต่ในที่นี้หมายถึงแม่น้ำลำคลองเหมือนผาย เพราะฉะนั้น คำว่า ผิขุนน้ำ ก็หมายถึง สิ่งที่ตั้งอยู่ตามต้นน้ำลำธารหรืออารักษ์ ต้นน้ำลำธารอันมีหน้าที่ปกป้องรักษาต้นน้ำลำธารนั่นเอง ตัวอย่างเช่น อารักษ์น้ำแม่ปิง หรือขุนน้ำแม่ปิง เครื่องสำหรับสังววยบูชา มีเทียน 4 เล่ม ดอกไม้ 4 สวย (กรวย) ผลู 4 สวย ผาก 4 คด หรือ 4 ก้อม (1 ขดเอามาตัดครึ่ง ทำกับ 1 ก้อม) ซ่อขาว (ธง) 8 ผืน มะพร้าว 2 คะแวง กล้วย 2 หวี อ้อย 2 เล่ม หม้อใหม่ 1 ใบ แกลงแกงหวาน หัวหมูไก่ต้ม สุรา และโภชนาการ 7 อย่าง รวมทั้งเมี่ยงและบุหรี่ยเป็นต้น วิธีการเลี้ยง ก่อนการทำการเลี้ยงต้องมีการประชุมก่อนระหว่างลูกเมืองลูกผาย (หมายถึง ผู้ใช้น้ำในแม่น้ำลำธารนั้นๆ ทำการเกษตร) เมื่อประชุมตกลงกันและหาฤกษ์ยามดีเป็นที่เรียบร้อยแล้วก็มีการเรียรเงินทองคนละนิดคนละหน่อย เพื่อจัดเครื่องสังววยต่างๆ และช่วยกันตกแต่งเครื่องสังววย เมื่อมีการจัดแต่งดาเครื่องสังววยพร้อมแล้ว ก็ทำชะลอน้ำ 3 ใบ สำหรับใส่เครื่องสังววยต่างๆ ที่เตรียมไว้ ชะลอน้ำ 2 ใบแรกให้คนหาไป ส่วนที่ 3 ให้คนไป แล้วทำศาลขึ้นหลังหนึ่ง ณ ที่ต้นน้ำลำธารที่สำหรับจะเลี้ยงนั้นประกอบด้วยหลักข้าง หลักนำ ปีกอุยไกลัว ศาล แล้วนำเอาเครื่องสังววยต่างๆ ขึ้นวางบนศาลนั้น แล้วทำพิธีอัญเชิญเทวดาอารักษ์ตลอดถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผีสาวต่างๆ อันประจำรักษาอยู่ ณ ต้นน้ำลำธารที่นั้นได้รับรู้ แล้วมารับเอาเครื่องสังววยต่างๆ ตลอดจนอันนอนของงอ้านวอยวอยชัยให้น้ำอุดมสมบูรณ์ มีฝนตกต้องตามฤดูกาล โดยมากใช้ถ้อยคำโหว่หรือเป็นภาษาทางภาคเหนือว่า "อัญเจินผีแม่ผีป่า ขุนหลวงมะลิ้งกะ แม่ธรณี เจ้าดี เจ้าดิน เทวดาอารักษ์ทั้งหลาย อันปกป้องรักษาอย่าไปมีต้นน้ำลำธาร เหมือนผาย ภูเขา ปอดย จุ่งซ่วย ปล่อยน้ำ ปล่อยฝนตกลงมาหื้อชาวบ้านชาวเมือง สัตว์ตัวน้อยตัวใหญ่ สัพพะทั้งหลายห้อมน้ำกิน น้ำใช้ หื้อพืชชะข้าวกล้าจึงอุดมสมบูรณ์ดีงาม อย่าได้มีศัตรูรบกวนมาทวนมาควี้แต่ຕໍးเป็นต้น ต่อจากนั้นพอตั้งเครื่องสังววยนานพอสมควรแล้ว สมมุติว่า เจ้าที่เจ้าทางผีสาวอารักษ์ทั้งหลายรับเครื่องสังววยอ้อมแล้ว ก็นำเอาสังววยเหล่านั้นแบ่งปันเลี้ยงดูกันต่อไป ก็เป็นอันเสร็จพิธี

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความสัมพันธซึ่งกันและกัน เช่น มีการประชุมตกลงกันก่อนจึงจะมีผลการเลี้ยง
2. เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตน เพื่อผลประโยชน์ของส่วนรวม เช่น มีการเรียกรังโรคคนละชนิดละหน่อย
3. เพื่อแสดงความกตัญญูต่อสิ่งที่เป็นคนและให้ประโยชน์แก่ตนเอง เช่น การเลี้ยงผิขุน้ำก็เพื่อต้องการแสดงความกตัญญูต่อธรรมชาติที่อำนวยความสะดวกสมบูรณ์ให้กับมนุษย์และมองเห็นความสำคัญของธรรมชาติที่มีต่อนุษย์ การเลี้ยงผิขุน้ำหรือต้นน้ำลำธารไหนก็ได้ แต่ส่วนมากทำกันที่ต้นน้ำลำธารใหญ่ๆ และสำคัญที่เป็นเหมือนเส้นสายชีวิตของเกษตรกรในแหล่งน้ำส่วนเครื่องสังเวยต่างๆ ตลอดจนวิธีการอวาทแตกต่างกันไปตามท้องถิ่นนั้นๆ และความเชื่อ

ด้านภาษาและวรรณกรรม



หน้า 4 (๒๕๖๓) ภาษา คศก

เครือข่ายทางวัฒนธรรม

คุณอภิชาติ กันยะมี

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านภาษาและวรรณกรรม
สาขาภาษาโบราณ ภาษาถิ่น

ที่อยู่ : 89/2 ม.4 ต.ห้วยข้าวก่ำ อ.จุน จ.พะเยา

ความเป็นมา

ปัจจุบันคุณอภิชาติรับราชการตำแหน่งหัวหน้าที่ดินจังหวัดพะเยา สาขาจุน
ผลงานด้านกิจกรรม เครือข่ายทางวัฒนธรรม ที่มีความรู้ความสามารถในการเล่นดนตรี
พื้นเมือง ผลงานดีเด่น การแต่งและอ่านวรรณกรรมท้องถิ่น ประเภท คำว่ จ้อย ซอ
โดยมีความสนใจที่จะศึกษาเรียนรู้เอง

หมายรวมถึง ภาษาเขียน (ตัวเมือง) และภาษาพูด (คำเมือง) นอกจากจะใช้ใน ๔ จังหวัดภาคเหนือแล้ว ยังมีผู้ใช้ภาษาล้านนาในบางท้องที่ของจังหวัดอุตรดิตถ์ ตาก สุโขทัย สระบุรี ในประเทศเพื่อนบ้าน เช่น นครเชียงใหม่ (เมียนมาร์) สิบสองปันนา (จีน) และอีกหลายแห่งในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว แม้จะมีสำเนียงพูดผิดเพี้ยนกันไปบ้าง ตัวอักษรแตกต่างกันไปบ้างเล็กน้อย แต่ก็สามารถสื่อสารกันได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะภาษาเขียนที่ใช้ในนครเชียงใหม่ ที่เรียกว่า ตัวขึ้น ทั้งลักษณะของตัวอักษร และอักษรวิธีเหมือนกับ ตัวเมือง ที่ใช้ในภาคเหนือของไทย อักษรล้านนา (ตัว เมือง) ถือได้ว่าเป็นอักษรแห่งภาษาแม่ของชาวล้านนา เป็นมรดกอันล้ำค่าทางอักษรศาสตร์ เป็นศาสตร์อันสูงสุดของชาวล้านนา เป็นภูมิปัญญาของนักปราชญ์ชาวล้านนา เป็นอักษรแห่งมนต์ขลัง ถือกันว่ามีคุณค่าดีสิทธิ์ ควรแก่การรับรองพระพุทธรูป จึงเป็นอักษรที่ใช้เกี่ยวกับพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการจารพระไตรปิฎก คัมภีร์ใบลาน ธรรมชาดก บทสวดมนต์ พงศาวดารตำนาน ศิลาจารึก โหราศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ตำรายาสมุนไพร วรรณกรรมล้านนา ตลอดจนคติคำสอนต่างๆ และที่สำคัญที่สุดอีกประการหนึ่ง คือตำราไสยศาสตร์ เลขยันต์ คาถาเวทย์มนต์ต่างๆ ที่คนล้านนาถือว่าขลังมาแต่โบราณกาล

ชาวล้านนาถือว่า “ตัวเมือง” เป็นของสูง เป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันมีค่าสูงยิ่งไม่ว่าจะเป็น ผับสา คัมภีร์ใบลาน สมุดข่อย แม้แต่กระดาษที่เขียนด้วยตัวเมือง จะต้องเก็บไว้ในที่อันควร เช่น บนโต๊ะบนหิ้ง บนห้วนอน จะไม่มีการทิ้งเรี่ยราด ไม่มีการเหยียบหรือเดินข้ามเป็นอันขาด แม้ว่าตัวเมืองจะเสื่อมลงในระยะที่อาณาจักรล้านนาตกเป็นเมืองขึ้นของพม่า เกือบ ๒๐๐ ปี (ราว พ.ศ. ๒๑๐๑ - ๒๓๒๐) กอปรกับในเวลาต่อมาเมื่ออาณาจักรล้านนาพ้นจากการปกครองของพม่าแล้ว ล้านนาก็ต้องตกเป็นประเทศราชของกรุงรัตนโกสินทร์ ต้องการให้สยามประเทศเป็นหนึ่งเดียวในด้านภาษา จึงไม่สนับสนุนให้เรียนตัวเมืองให้ใช้ภาษาไทยกลางเป็นสื่อ ไม่อนุญาตให้มีการสอนตัวเมืองในโรงเรียน คงมีสอนเฉพาะในวัดสำหรับผู้จะบวชเป็นภิกษุสามเณรเท่านั้น ผู้หญิงหรือผู้ที่ไม่มีโอกาสเข้าเป็นศิษย์วัด (ขะโยม) เพื่อเตรียมบรรพชาอุปสมบทจึงไม่มีโอกาสได้เรียนตัวเมืองในระยะหลังๆ ต่อมาแม้ในวัดก็ไม่มีการสอนตัวเมืองอีกเช่นกัน ทำให้ชาวล้านนาไม่รู้จักตัวเมือง อ่านตัวเมืองไม่ออก ทั้งๆ ที่เป็นภาษาที่บรรพชนนักปราชญ์ล้านนาคิดค้นประดิษฐ์ขึ้นด้วยภูมิปัญญาอันสูงส่ง

ตัวอย่างเขียนเป็นประโยค

ອຸ້ງປອຸ້ງຂຸ້ໂຫິ່ໂຮງ

วันนี้เป็นวันดีขอให้มีโชค

อักษรที่ปรากฏในการบันทึกเอกสารนาล้านนาในอดีตล้านนาก็อาจพบได้ว่ามีถึง 3 ระบบ คือ

๑. อักษรธรรมล้านนา คือ อักษรที่นิยมใช้จารคัมภีร์พุทธศาสนาทั่วไป
๒. อักษรโกนเทศ หรือ อักษรขอมเมือง นิยมใช้บันทึกกวีนิพนธ์ประเภทโคลง และจารในใบลาน
๓. อักษรฝักขาม คืออักษรที่ปรับปรุงจากอักษรสุโขทัย นิยมใช้ในงานประเภทศิลาจารึก

แต่ในที่นี้จะขอกล่าวเพียงอักษรธรรมล้านนาเท่านั้น

อักษรธรรมล้านนาคือเป็นชื่อนิยมใช้เรียกในเชิงวิชาการ แต่ในหมู่ประชาชนทั่วไปอาจเรียกว่า ตัวเมือง หรือ อักษรเมือง จากการศึกษาของผู้หลายท่านก็อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า อักษรชนิดนี้พัฒนาขึ้นจากอักษรมอญโบราณแห่งอาณาจักรศรีอยุธยาในช่วงประมาณ พ.ศ. 1600 และก็อาจสืบย้อนต้นเค้าไปถึงอักษรพราหมณ์ ของพระเจ้าอโศกแห่งอินเดียได้ด้วย

อักษรธรรมล้านนาคือ นิยมใช้ในการจารคัมภีร์ใบลานซึ่งเป็นคัมภีร์ทางพุทธศาสนา ซึ่งมีคัมภีร์ชื่อต่าง ๆ ประมาณ 2000 ชื่อ นอกจากนี้ยังนิยมใช้บันทึกความรู้ต่าง ๆ ในรูปของสมุดที่ทำขึ้นจากเปลือกของไม้สา เรียกว่า ผับสา หรือ ผับหนังสือ ซึ่งเป็นเสมือนตำราหรือคู่มือของนักวิชาการพื้นบ้านล้านนาได้เป็นอย่างดี

ด้านความเชื่อ ศาสนา ประเพณี พิธีกรรม



หมอทำขวัญ ส่งเคราะห์
พ่อสม คำบุญเรือง

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี
 สาขาศาสนาและประเพณี

ที่อยู่ : 99 ม. 3 ต.ห้วยข้าวก่ำ อ.จุน จ.พะเยา
 โทรศัพท์ : 097-172-5949

ความเป็นมา

พ่อสมเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความแสวงหาความรู้ โดยเฉพาะในช่วงที่
 ท่านบวชเป็นพระและได้ศึกษาภาษาล้านนาภาษาบาลี และมีความสนใจ
 ในพิธีกรรมแบบล้านนา จึงได้ศึกษาหาความรู้จากหมอส่งเคราะห์ในพื้นที่
 และจากนั้นได้เดินทางไปศึกษาที่ อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย
 และเดินทางไปศึกษาหาความรู้ในภาคอีสานและนำความรู้มาช่วยเหลือ
 และสร้างรายได้ให้กับครอบครัว และยังสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุในชุมชน
 โดยให้ผู้สูงอายุทำสวดส่งให้กับพ่อสม และมีแม่หลวงกรรยา
 เป็นคนจัดการติดต่อให้ผู้สูงอายุว่าต้องการสวดแบบไหน
 โดยให้สวดละ 50 บาท และค่าส่งเคราะห์ 50 บาท รวมเป็น 100 บาท

ด้านความเชื่อ ศาสนา ประเพณี พิธีกรรม



หมอทำขวัญ ส่งเคราะห์

พ่อหนานสังข์(นายชาย ธนะวงศ์)

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี
สาขาศาสนาและประเพณี

ที่อยู่ 23/1 ม. 3 ต.ห้วยท่าวท่า อ.จุน จ.พะเยา
โทรศัพท์ : 093-3545822

"พ่อหนานสังข์ ธนะวงศ์" ผู้สืบสานมรดกทางภูมิปัญญาและศรัทธาแห่งล้านนา จากอดีตที่เคยครองผ้ากาสาวพัสด์นานถึง 9 พรรษา สู่การเป็น "หมอสู้ขวัญ" ที่ชาวบ้านให้ความเคารพรัก ท่านคือผู้รักษาความถูกต้องของพิธีกรรมโบราณ ทั้งการส่งเคราะห์บ้านเคราะห์เรือน การส่งเคราะห์ราหูดำ และการสืบชะตาต่ออายุ หัวใจสำคัญที่ทำให้งานของท่านมีความขลังและเป็นเอกลักษณ์ คือความสามารถในการใช้ "ตัวเมือง" หรืออักษรธรรมล้านนา ซึ่งท่านได้รับการถ่ายทอดมาจากอาจารย์ใหญ่เพื่อมิให้สูญหายไป พ่อหนานสังข์เปรียบเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างโลกสมัยใหม่กับรากเหง้าดั้งเดิม แม้ในวัยที่ควรจะพักผ่อน แต่ท่านยังคงอุทิศตนปฏิบัติหน้าที่ อาจารย์วัดและที่ปรึกษาทางจิตวิญญาณ เพื่อดูแลทุกข์สุขของชาวบ้านผ่าน พิธีกรรมมงคลต่างๆ ด้วยปณิธานที่แน่วแน่ว่าจะมีผู้สืบทอดเจตนารมณ์

ด้านความเชื่อ ศาสนา ประเพณี พิธีกรรม



หมอทำขวัญ

หมอทำขวัญ ส่งเคราะห์

พ่อหนานหนู (นายมนู อินป้องแก้ว)

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี
สาขาศาสนาและประเพณี

ที่อยู่ 158 ม.3 ต.ห้วยไผ่ อ.จุน จ.พะเยา

โทรศัพท์ 089-9545013

ความเป็นมา

"พ่อหนานหนู" ผู้สืบสานภูมิปัญญาหมอทำขวัญแห่งล้านนา ด้วยพื้นฐานความรู้จากการบวชเรียนทางธรรม ท่านจึงตั้งมั่นในการอนุรักษ์พิธีกรรมมงคล ทั้งการสะเดาะเคราะห์และการสืบชะตา เพื่อมิให้มรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่านี้เลือนหายไปตามกาลเวลา โดยมีปณิธานอันแน่วแน่ที่จะถ่ายทอดสรรพวิชาให้คงอยู่คู่ลูกหลานสืบไป

สะดวก

การสังเคราะห์ เกิดจากความเชื่อของบุคคลที่เกิดเหตุการณ์ไม่ปกติขึ้นกับตนเองหรือผู้ใกล้ชิด ต่างก็เชื่อกันว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือผู้ใกล้ชิดนั้น เกิดจากเคราะห์ที่ได้เข้ามาสู่ผู้นั้น จึงได้หาวิธีการที่จะจัดปัดเป่าเคราะห์นั้นให้หมดสิ้นไป ซึ่งเป็นการขัดความวิตกกังวลที่เกิดในจิตใจให้หมดสิ้นไป เคราะห์ที่เกิดขึ้นนั้นเชื่อว่าเกิดจากภูตผีปีศาจหรือรุกขเทวดาที่ในทำเอา จึงต้องทำการสังเคราะห์ขึ้นไปด้วย เพื่อให้เคราะห์นั้นหมดสิ้นหรือเบาบางไป

ผู้ที่ทำพิธีสังเคราะห์คือ พ่ออาจารย์ การประกอบพิธีกรรม จะมีบรรดาญาติของผู้เจ็บป่วยและผู้ป่วยเข้าร่วมในพิธีกรรม เครื่องบูชา ประกอบด้วย (สาม หก เก้า หรือสิบสองตัว ก็แล้วแต่ข้อกำหนดของพ่ออาจารย์) รูปปั้นดินเหนียวรูปคน รูปสัตว์ต่างๆ เช่น ช้าง วัว ควาย เสือ งู ไก่ นอกจากนี้ก็มีกล้วย อ้อย หมากรุก บุหรี่ ข้าวสุก อาหารคาว (แกงดิบและแกงสุก) อาหารหวาน เครื่องบูชาเหล่านี้จะบรรจุไว้ใน สะตวง ซึ่งทำด้วยกาบกล้วยทำเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส พ่ออาจารย์ก็จะนำสะตวงนั้นไปยังทางสามแพร่ง หรือทิศทางที่ไม่ถูกกับลักษณะของผู้ป่วย และจุดรูปเทียนบูชาภูตผีปีศาจ ยกสะตวงขึ้นจบเหนือศีรษะ และกล่าวอัญเชิญ ภูตผีปีศาจ เทวดาอารักษ์ให้มารับเครื่องเซ่น แล้วจึงวางสะตวงไว้ โดยปล่อยให้คนยกมาเก็บในสะตวงนั้นเป็นอันเสร็จพิธี

อนึ่งในขณะทำเครื่องบูชานั้น พ่ออาจารย์จะประกอบพิธีกรรมให้ผู้เป็นอาจารย์ การยกครูหรือเรียกว่า การตั้งขึ้นตั้งเครื่องขึ้นตั้งส่วนมากจะมีหมาก พลุ ผ้าขาว เงินคำครู (ไม่ได้กำหนดไว้ว่าเท่าใดแล้วแต่พ่ออาจารย์จะเป็นผู้กำหนด) และเหล้า ๑ ขวด

สะตวงเป็นสิ่งของพื้นเมืองที่จัดทำขึ้นใช้ในการประกอบพิธีกรรมเพื่อถวายเทพ เช่น เทพทั้ง ๖ ทิศ คือการขึ้นทั่วทั้ง ๔ หรือเป็นสังเคราะห์ต่างๆ ซึ่งเป็นประเพณีวัฒนธรรมเก่าแก่ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ พิธีกรรมที่ใช้ทำมีหลากหลาย ได้แก่

๑. การสังเคราะห์นาราทั่วไป

๒. การสังเคราะห์แม่แถม (พ่อเกิดแม่เกิด)

๓. การสังเคราะห์ ๙ ห่อง

๔. การสังเคราะห์ (ตัวเกิด) ตัวรุ่น (โค่นของไม่สบาย)

๕. การขึ้นทั่วทั้ง ๔ ทิศ มี ๖ สะตวง คือ ทิศเหนือ, ทิศใต้, ทิศตะวันออก, ทิศตะวันตก, ทิศเบื้องบน (พญาอินทร์), ทิศเบื้องล่าง (บนดิน, แม่พระธรณี)

วัสดุอุปกรณ์ (ใช้ทำสะตวงและสิ่งของที่ใส่ในสะตวง) สะตวง มีความหมายคล้ายกระถาง ทำจากกาบต้นกล้วย ดังนี้

๑. กาบกล้วยยาวประมาณ ๑ คืบ หรือ ๑ ฟุต ตามที่ต้องการ พับให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส

๒. ไม่ตอกแบนๆ ยาว ๑ คืบ หนาพอประมาณ เลียบที่สะตวง ๔-๖ อัน

๓. ปูพื้นด้วยใบตองกล้วย มีด้ายหิ้วที่มุม ๔ มุม เพื่อหิ้วหรือนำไปแขวนได้สะดวก

๔. ดอกไม้ , รูปเทียน , ข้าวตอก

๕. ช้อนน้อย, ตะขอย , รูปสามเหลี่ยมกว้าง ๑ นิ้ว ยาว ๒ นิ้ว ตัดเป็นรูป ๓ เหลี่ยม

๖. แกงส้ม แกงหวาน ประกอบด้วย ผักกาด, ใบมะขาม, พริก, เกล็ด

๗. อ้อยหั่นเป็นท่อนเล็กๆ, กล้วยสุก, มะพร้าวหั่นเป็นชิ้น (เรียกรวมกันว่า แกงส้มแกงหวาน มะพร้าว ตาล กล้วย อ้อย)

๘. ข้าวสุก, ขนม, ข้าวต้มต่างๆ

๙. รูปสัตว์ประจำปีเกิดบนด้วยดินเหนียวหรือน้ำมัน เช่น เป็นรูปเสือ, หมี, งู, ไก่, วาฬ อย่างใดอย่างหนึ่ง 1 ตัว

๑๐. ปั้นเป็นรูปคน ๑ คน

๑๑. เสื้อผ้าเครื่องแต่งตัวขนาดเล็ก

๑๒. กระเจ๊ก, หวี, แป้ง, เครื่องประดับ, เสื้อผ้าของคนป่วย ฯลฯ

๑๓. น้ำขมิ้น ส้มป่อย, ใบปีปาย, ใบหนาด, ใบพุทรา, ใบหมาก

๑๔. ถ้วยข้าวสาร, ผ้าแดงผ้าขาว ใส่เงินคำขันครู



การสู่ขวัญ



การสู่ขวัญทางภาคเหนือ หรือที่ชาวล้านนาเรียกกันว่า "พิธีฮ้องขวัญ" (เรียกขวัญ) หรือ "พิธีผูกมือ/มัดมือ" เป็นประเพณีที่ผูกพันกับวิถีชีวิตของชาวล้านนามายาวนาน ทำขึ้นเพื่อเป็นการเรียกขวัญและกำลังใจให้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ว่าจะในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ยามที่ต้องเดินทางไกล เริ่มต้นชีวิตใหม่ (เช่น แต่งงาน บวช ขึ้นบ้านใหม่) หรือเพื่อเป็นการต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง

นี่คือรายละเอียดและเสน่ห์ของพิธีฮ้องขวัญแบบล้านนาครับ:

องค์ประกอบสำคัญในพิธี

- พานบายศรี (ขันสรวงฮ้องขวัญ): มักใช้กรวยใบตอง (ชาวเหนือเรียกว่า "สวย") จัดประดับด้วยดอกไม้หอม เช่น ดอกมะลิ ดอกเอื้อง
- เครื่องเซ่นไหว้: มักประกอบด้วย ข้าวเหนียวต้ม (ข้าวหนมจ๊อก) กล้วยน้ำว้า ไข่ต้มสุก (ไข่ขวัญ) น้ำดื่ม และบางครั้งอาจมีไก่ต้ม
- เส้นฝ้ายมัดมือ: ใช้ด้ายสายสิญจน์สีขาวที่ยังไม่ผ่านการใช้งาน นำมาตัดเป็นเส้นพอสดีสำหรับผูกข้อมือ

บทฮ้องขวัญและคำอวยพร (กำป็นปอน)

หมอขวัญ (ผู้ประกอบพิธีที่มักเป็นผู้เฒ่าผู้แก่ที่เคารพนับถือ) จะเป็นผู้กล่าวคำฮ้องขวัญ ซึ่งมักจะใช้ภาษาเหนือ (คำเมือง) ที่มีความไพเราะและคล้องจองกัน ตัวอย่างบทสวดและคำอวยพรที่นิยมใช้ มีดังนี้ครับ:

1. การเกริ่นนำและเรียกขวัญ:

"ศรี ศรี วันนี้เป็นวันดี เป็นมือสันทวันชอบ...มาเดื่อขวัญมา มาอยู่กับเนื้อกับตัวเนื้อขวัญไปตกตางลุ่มก็หื้อขวัญมาเจย ขวัญไปตกตางบนก็หื้อขวัญมาจุมขวัญไปแอ่วป่าแอ่วดอยก็หื้อบึกมานะ...ขวัญหูกก็หื้อมาอยู่หัว ขวัญตัวก็หื้อมาอยู่ตัว..."

2. การผูกข้อมือ (มัดมือ): ในขณะที่นำเส้นฝ้ายมาผูกที่ข้อมือ (มักจะเริ่มผูกที่แขนซ้ายก่อน เพื่อเรียกขวัญเข้า และผูกแขนขวาเพื่อให้อยู่กับตัว) จะมีการกล่าวคำอวยพรสั้นๆ ควบคู่ไปด้วย:

"มัดมือซ้ายขวัญมา มัดมือขวาขวัญอยู่...อิมาก้าขึ้นเนื้อ (ทำมาค้าขึ้น) ขอให้อยู่ดีมีแสง (ขอให้สุขภาพแข็งแรง) กินล้าอยู่ดี (กินร่อยอยู่สบาย / มีโชคมีลาภ) อายุมั่นขวัญขึ้น ปราศจากเคราะห์โรคภัย ติงมวลนะ..."

ข้อควรรู้เกี่ยวกับพิธีฮ้องทางเหนือ

- การเด็ดฝ้าย: เมื่อผูกข้อมือเสร็จ ผู้ทำพิธีมักจะดึงปลายเส้นฝ้ายให้ขาดออกจากกัน (ใช้มือดึง ไม่ใช้กรรไกรตัด) ซึ่งเชื่อว่าเป็นการปิดเป่าสิ่งไม่ดีหรือโรคภัยไข้เจ็บให้ออกไป
- ระยะเวลาในการใส่: ตามธรรมเนียมล้านนา มักจะแนะนำให้ผู้ที่ได้รับการผูกข้อมือใส่เส้นฝ้ายนั้นไว้ให้ครบ 3 วัน หรือปล่อยให้หลุดร่วงไปเองตามธรรมชาติ เพื่อความเป็นสิริมงคล

พิธีฮ้องขวัญจึงไม่ใช่แค่พิธีกรรมทางความเชื่อ แต่เป็นกุศโลบายทางจิตวิทยาของชาวเหนือที่มอบความอบอุ่น กำลังใจ และแสดงออกถึงความรักความผูกพันของคนในครอบครัวและชุมชนได้อย่างงดงาม



สะเดาะเคราะห์



พิธีสะเดาะเคราะห์ของชาวล้านนา (ภาคเหนือ) เป็นประเพณีที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและผูกพันกับความเชื่อเรื่องโหราศาสตร์พื้นบ้าน ตลอดจนการเคารพธรรมชาติและสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างลึกซึ้ง จุดประสงค์หลักของการทำพิธีไม่ใช่เพียงแค่การปิดเป่าสิ่งชั่วร้ายหรือโรคภัยไข้เจ็บ แต่เป็นกุศโลบายสำคัญในการ "เรียกขวัญและกำลังใจ" ให้กลับคืนมาเมื่อรู้สึกว้าวุ่นชะตาตก ชัดช้อง หรือมีเรื่องทุกข์ใจ รูปแบบและองค์ประกอบที่สำคัญของพิธีสะเดาะเคราะห์ทางเหนือ มีความโดดเด่นดังนี้ครับ

๑. การทำ "สะดวง" (ส่งเคราะห์)

นี่คือหัวใจหลักของการสะเดาะเคราะห์แบบล้านนา สะดวง คือกระทงที่ทำจากกาบกล้วยหรือหอยกล้วย นำมาหักมุมเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ภายในจะบรรจุเครื่องเช่นหัวและสัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อเป็นการจ่ายค่าไถ่ถอนเคราะห์กรรม ได้แก่:

- เครื่องควาหวาน: ข้าวตอก ดอกไม้ รูป เทียน ข้าวสุก แกง หมาก พลู บุหรี่ กล้วยาแพรก
- ช่อและตุ้ง: องกระดาสีต่างๆ ขนาดเล็ก ปักไว้ตามมุมและตรงกลางสะดวง
- รูปปั้นตัวแทน: มักใช้ดินเหนียว แป้ง หรือข้าวสุก ปั้นเป็นรูปคน (แทนผู้ที่มีเคราะห์) หรือปั้นเป็นรูปสัตว์ประจำเกิด

การทำพิธี: ปู่อาจารย์ (ผู้อาวุโสที่เชี่ยวชาญด้านพิธีกรรม) หรือพระสงฆ์ จะเป็นผู้นำคำเฝ้าและการและสวดคาถาส่งเคราะห์ เพื่อปิดเป่าความโชคร้ายให้มารวมอยู่ในสะดวงนี้ เมื่อเสร็จพิธี จะนำสะดวงไปทิ้งไว้ในบริเวณที่กำหนด เช่น ทางสามแพร่ง ใต้ต้นไม้ใหญ่ หรือนำไปลอยน้ำ ถือเป็นการ "ส่ง" เคราะห์ให้พ้นไปจากตัว

๒. พิธีสืบชะตา (มักทำคู่กับการส่งเคราะห์)

เมื่อขับไล่สิ่งไม่ดีออกไปแล้ว ชาวล้านนามักจะประกอบ พิธีสืบชะตา ต่อเนื่องกันทันที เพื่อเป็นการต่ออายุและรับเอาความเป็นสิริมงคลเข้ามาแทนที่ โดยจะมีการจัดตั้ง "ซุ้มสืบชะตา" ที่สร้างจากไม้ข่า (ไม้ค้ำทราย หรือ ไม้ค้ำพิธี) ๓ ขา นำมาผูกกรรมกันตรงปลาย ประดับด้วยสะพานลาด (สะพานเงินสะพานทอง) ต้นกล้วย ต้นอ้อย มะพร้าว และโยงสายสิญจน์เวียนรอบศีรษะผู้เข้าพิธี พระสงฆ์จะเจริญพระพุทธมนต์เพื่อความเป็นสิริมงคล

๓. การบูชาเทียนล้านนา

การจุดเทียนสะเดาะเคราะห์เป็นอีกหนึ่งพิธีกรรมที่ทำได้ง่ายและเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลาย เทียนตามตำรับล้านนาในการปรับดวงชะตาจะประกอบด้วยเทียน ๓ เล่ม ได้แก่ เทียนลดเคราะห์ เทียนสืบชะตา และเทียนรับโชค

- ความพิเศษ: ไล่เทียนและขนาดของเทียน มักจะถูกตัดให้มีความยาวเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่หรือรอบศีรษะของผู้ทำพิธี เพื่อให้เทียนนั้นเป็นตัวแทนของบุคคลนั้นจริงๆ บนแผ่นขี้ผึ้งจะมีการจารึกอักขระล้านนาและชื่อ-นามสกุล ก่อนนำไปจุดบูชาหน้าพระประธาน

๔. การทานตุ้งคำคิง (ทานตุ้งเท่าตัว)

คำว่า "คำคิง" ในภาษาถิ่นแปลว่า เท่ากับขนาดความสูงของร่างกาย การทำ "ตุ้งคำคิง" คือการตัดเอ็นตรงให้มีความยาวเท่ากับส่วนสูงของผู้ที่กำลังมีเคราะห์ แล้วนำไปถวายวัด (ทานตุ้ง) ความเชื่อนี้มุ่งเน้นการสะเดาะเคราะห์หนักให้กลายเป็นเบา และเป็นการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร มักจะพบเห็นได้มากในช่วงเทศกาลสงกรานต์หรือปีใหม่เมือง

คุณค่าที่ซ่อนอยู่ในพิธีกรรม นอกเหนือจากความเชื่อทางไสยเวทย์และโหราศาสตร์แล้ว พิธีสะเดาะเคราะห์และสืบชะตาของล้านนา ยังทำหน้าที่เป็นเครื่องมือบำบัดทางจิตวิทยาที่ยอดเยี่ยม การได้เห็นญาติพี่น้องและคนในชุมชนมารวมตัวกันเพื่อจัดเตรียมของ (เช่น การพับตุ้ง เอ็บสะดวง) และร่วมพิธี จะช่วยให้ผู้ที่กำลังเผชิญกับความเครียด หรืออาการเจ็บป่วย รู้สึกอบอุ่นใจ คลายความวิตกกังวล และกลับมาใช้ชีวิตต่อไปด้วยความไม่ประมาทครับ



ด้านการแพทย์ไทย



สมุนไพรรักษาโรค นางคำ ไชยมงคล

ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ด้านการแพทย์และสาธารณสุข
สาขาแพทย์แผนไทย

ที่อยู่ : 79 ม. 12 ต.ห้วยข้าวกล้า อ.จุน จ.พะเยา

โทรศัพท์ —

ความเป็นมา

ยาฝน

ยาฝน คือ สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคด้วยวิธีการนำตัวยามาฝนกับน้ำกระสายแล้วให้ผู้ป่วยดื่ม ทาบริเวณที่มีอาการ ยาฝนที่ใช้รักษาโรคมักจะเรียกว่า ยาแก้ เช่น ยาฝนแก้คัน ผิดสาบ ผิด ยาฝนแก้ตุ่ม แก้คัน ยาฝนแก้สันนิบาต ยาฝนแก้ขาง ยาฝนแก้ฝี ยาฝนแก้ฮักฮักฮัก ยาฝนแก้มะเอ็งคุด ยาฝนแก้ลมบ้าหมู ยาฝนแก้เนี้ยว ยาฝนแก้ห้ามฮาก (อาเจียน) ยาฝนตัดฮากฮาก ยาฝนแก้ไอ ยาฝนแก้มะโห้ก ยาฝนแก้ถอนพิษ เป็นต้น

ยาฝนแต่ละปาก (ตำรับ) จะมีตัวยามากน้อยต่างกัน ดังตัวยากแก้ห้าต้น ประกอบด้วยตัวยา ๕ ชนิด คือ หน้ำหมูป้อย เถาแดงเถื่อน หนาดคำ จุ่งจะลิง และติงหว้า ในอดีตชาวล้านนาก็จะฮักยาฝนไว้ประจำบ้าน หรือติดตัวไปตามที่ต้องการ หากมีผู้ป่วยฉุกเฉินสามารถฝนยารักษาได้ทันทีทั้งที่ เรียกว่า ยาแก้ทันใจ

อุปกรณ์สำหรับฝนยา

๑. ก่อนหินมีผิวหยาบขนาดพอเหมาะ ใช้สำหรับฝนยา ๑ ก้อน
๒. ภาชนะสำหรับใส่น้ำยาฝนที่ทำจากไม้ เรียกว่า รางไม้ ๑ อัน หรือแก้วน้ำก็ได้
๓. ภาชนะสำหรับใส่ตัวยา เมื่อฝนยาเสร็จแล้ว เพื่อผึ่งแดดผึ่งลมให้แห้งก่อนเก็บใส่ถุง
๔. ขวดหรือกระปุกน้ำสำหรับใส่น้ำยาฝน
๕. ตัวยาแต่ละปาก (ตำรับ)

วิธีการใช้

๑. เมื่อหมอเมืองได้ฟังอาการและตรวจโรคผู้ป่วยแล้ว จะขึ้นขันตั้งเพื่อบอกกล่าวและขอพรจาก ครุฑอาวจารย์ให้รับทราบและมาช่วยรักษา
๒. นำน้ำกระสายยาฝนได้แก่ ข้าวเจ้าวสาร หรือน้ำเปล่าก็ได้ พอประมาณใส่ในรางไม้หรือแก้วน้ำ
๓. ลงมือฝนตัวยาที่ละชนิด โดยเริ่มจากตัวยาที่มีสรรพคุณเด่นในปากนั้นก่อน เรียกว่า ขอน้ำยา แล้วจึงค่อยฝนตัวยาอื่นต่อไป หากจะให้ประหยัดตัวยา ไม่ควรนำตัวยาชุบน้ำกระสายยา แต่ควรนำก้อนหินชุบน้ำกระสายยาแทน
๔. เมื่อฝนเสร็จแล้ว หมอเมืองจะนำน้ำยาฝนที่ได้มาเสกคาถากำกับอีกทีหนึ่งแล้วจะเทใส่ขวด หรือกระปุกตุน้ำให้ลูกเลี้ยง (คนไข้) นำไปใช้ดื่มหรือทา โดยสามารถดื่มแทนน้ำเปล่าได้
๕. ตัวยาที่ฝนแล้วจะนำไปผึ่งแดดผึ่งลมให้แห้งสนิท แล้วเก็บใส่ถุง หากยังไม่แห้งอย่ารีบใส่ถุง เพราะจะทำให้เกิดเชื้อรา และตัวยาจะเสื่อมสรรพคุณ

เป็นการดื่มเพื่อให้ได้ตัวยาสุนัขไพบร์ใช้ดื่มรักษาโรค เช่น แก้กุดหลัง ปวดเอว บำรุงร่างกาย เพิ่มพลัง เป็นต้น ยาต้มบางปาก (ตำรับ) ก็ใช้ตัวยาสด บางปากก็ใช้ตัวยาแห้ง แต่ละปากจะมีตัวยาต่างกัน

ยาฝน

30

การฮักยาต้ม

๑. เมื่อทำการพลียาและฮักยาได้ความต้องการแล้ว นำมาล้างให้สะอาด
๒. หั่นหรือตัดตัวยาเป็นท่อนๆให้ได้ขนาดพอเหมาะแล้วนำไปตากให้แห้ง
๓. นำตัวยาแต่ละชนิดมาจัดให้เป็นปาก (ตำรับ) แล้วมัดรวมกันให้ได้ขนาดพอเหมาะ
๔. นำตัวยาที่มัดได้ปากแล้วเก็บใส่ถุงหรือกล่องไว้ให้แห้ง

วิธีต้มยา

๑. ตั้งไฟ (ก่อไฟ) แล้วตั้งหม้อดินพร้อมใส่น้ำพอประมาณแล้วใส่ตัวยาสุนัขไพบร์บางตำรา กำหนดต้ม ๖ เา ๓ หรือ ๓ เา ๑ หากไม่มีหม้อดินสามารถใช้หม้อแกงตอง (หม้อทองเหลือง) หม้อเคลือบ หม้อแสตนเลสก็ได้ แต่ห้ามใช้หม้อเหล็กหรือสังกะสี
๒. ต้มยาจนน้ำเดือดเพื่อให้ได้ตัวยา ยาต้มบางปากมีสีแดงหรือสีอื่นแล้วแต่สถานะของตัวยา
๓. ยาต้มบางปาก ต้มดื่มได้ครั้งเดียว บางปากสามารถต้มดื่มได้ ๒-๓ ครั้ง หรือต้มหลายครั้งจนมีรสจืดก็ได้

การใช้ยาต้ม

๑. นำยาต้มที่ได้มาดื่ม โดยอาจดื่มในขณะที่อุ่นหรือเย็นก็ได้
๒. บางคนอาจจะเก็บใส่ขวดหรือกระปุกไว้ดื่มแทนน้ำดื่มปกติก็ได้

ข้อห้ามในการต้มยา

๑. ห้ามใส่พื้นหลายด้าน ให้ใส่ด้านเดียว (ไม่ให้ข้ามก่อนแล้ว)
๒. ห้ามใช้หม้อสังกะสีหรือหม้อเหล็ก
๓. ห้ามเอายาข้ามคืนมาต้มซ้ำ



ยาต้มฮน

ยาฮน(อบ) เป็นการใช้น้ำและความร้อนพาคัวยาและน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพร ไปสัมผัสผิวหนัง แทรกซึมผ่านเยื่อเข้าสู่ร่างกายของมนุษย์ และผ่านเข้าทางลมหายใจที่สุดเข้าไปด้วย ทำให้ตัวสามารถออกฤทธิ์ได้ทั่วตัวในเวลาอันรวดเร็ว ช่วยแก้กล้ามเนื้อคลาย เป็นการเยียวยา บำบัดอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลดีกับคนที่มีความเครียดเกี่ยวกับจิตประสาท และระบบทางเดินหายใจ

การอบสมุนไพรในแต่ละชุมชนจะมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งชนิดของสมุนไพร วิธีการ และอุปกรณ์ ที่ใช้ภาชนะกักไอน้ำร้อนไว้ สำหรับการอบ ในแต่ละท้องถิ่นยังเรียกยาอบในชื่อต่างๆ เช่น ยาอุปั ยาฮน เป็นต้น

การอบสมุนไพรหลากหลายรูปแบบตามภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การต้มสมุนไพรอยู่ภายนอก แล้วต่อท่อเข้าไปยังห้องอบ การนำหม้อยาที่เดือดเข้าไปตั้งอยู่กับผู้ป่วยภายในโรงต้มอบ สุมไม้ หรือผ้าห่มผืนหนาๆ การนำหม้อต้มยาที่ต้มจนเดือดดี แล้วตั้งไว้ใต้แคร่ นำเอาผ้าล้อมไว้ทั้งสี่ด้าน เพื่อให้ไอร้อนลอยขึ้นสัมผัสผู้ป่วยที่นอนห่อผ้าอยู่บนแคร่ หรือการนำสมุนไพรมาตำคั้นน้ำ ผสมกับน้ำเปล่า ให้ได้ปริมาณ 1 กระป๋อง นำมาราดลงบนก้อนหินที่เผาจนร้อน เพื่อให้ไอร้อนขึ้นภายในสุมไม้

การอบสมุนไพรโดยทั่วไป จะห้ามใช้สำหรับคนไข้ และห้ามคนป่วยกินของแสลงสำหรับโรคนั้นๆ นอกจากนี้ ยังมีข้อห้ามสำหรับแต่ละโรคหรืออาการ เช่น คนที่ฟกช้ำ จากการตกต้นไม้ ควายชน หากมีบาดแผลห้ามอบ แม่หลังคลอดห้ามกินของหมักดอง อาหารรสเผ็ด รสเค็ม เนื้อควายเผือก ปลาไหล กบ อังซำ ชะอม ห้ามเดินข้ามหม้อต้มยา อัมพฤกษ์อัมพาต แขนขาไม่มีแรง ห้ามกินหน่อไม้ เฉาก๊วย มะพร้าว อาหารหมักดอง ห้ามกินไก่กินเนื้อ ห้ามกินปลาไหล ปลาช่อน ปลาผา ปลาหลด ปลาเค็ม ปลาเลิม เต้า รีดสัตวง ห้ามกินอาหารหมักดอง หน่อไม้ไก่ เป็ด ปลาไหล ปลาหลด เต้า ถ้าเป็นผื่นคัน ลมพิษ ห้ามกินอาหารรสเผ็ด เค็ม อาหารหยาบย่อยยาก

วิธีการอบ

1. นำสมุนไพรมาล้างให้สะอาด มัดเป็นกำ หรือย่อยขนาดตามสูตร
2. นำสมุนไพรลงต้มในน้ำจนเดือด
3. ให้ผู้ป่วยเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นเพื่อเปิดรูขุมขน แล้วนั่งในโรงต้มกับหม้อต้มที่เดือดแล้ว
4. ในรายที่ไม่เคยอบมาก่อน ให้อบครั้งละ 15 นาที จำนวน 3 รอบ ผู้ที่อบเป็นประจำ ให้อบครั้งละ 20 นาที จำนวน 2 รอบ
5. ระหว่างพักให้สังเกตอาการผู้ที่เข้าอบว่ามีอาการเวียนศีรษะ และหายใจไม่สะดวกหรือไม่ หากมีอาการดังกล่าวควรหยุดอบ ระหว่างพักให้ผู้ป่วยรับประทานน้ำอุ่น อาจผสมเกลือลงในน้ำเล็กน้อยเพื่อป้องกันการเสียเกลือแร่

ยาต้มฮน

ยาอบนั้นมียู่มากมายหลายตำรับ และใช้รักษาอาการได้หลากหลาย โดยตัวยาสมุนไพรหลักๆ คือ สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม สมุนไพรรสเปรี้ยว สมุนไพรที่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ คล้ายกับที่ใช้ในยาประคบ สมุนไพรหลักสำคัญๆ ในตำรับยาอบ ได้แก่ ใบหนาด ใบเป้ง รวงลงไปคือ ตะไคร้ไพล มะกรูด และสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมพวกพืชตระกูลส้ม เช่น ส้มซ่า มะกรูด ส้มโอ สมุนไพรที่มี รสเปรี้ยว เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย และสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ดอกบับ เป็นต้น นอกจากนี้ยังใส่เกลือในปริมาณเล็กน้อยด้วย

ข้อควรระวังในการอบ ต้องระมัดระวังสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน อัมพาต เด็กหรือผู้สูงอายุ เพราะคนเหล่านี้มักมีความรู้สึกตอบสนองช้า สำหรับผู้ป่วยที่เป็นผู้พิการหรือลมบ้าหมู ควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด หลังการอบสมุนไพรไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน และห้ามอบหากมีไข้ตัวร้อน

ตำรับยาอบแก้ปวดเมื่อย

ใช้ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ใบและผิวมะกรูด ใบหนาด ว่านน้ำ ใบส้มป่อย เหงือกปลาหมอ ชะลูด กระวาน เกสร 5 สมุลแว้ง พิมเสน การบูร

ตำรับยาแก้ปวดศีรษะ แก้ปวดในสมอง เรียกว่าลมจมนประสาท

ใช้ตะไคร้ 1 กอ ต้มให้เดือด แล้วเอากระดาน ปูนปากหม้อให้ผู้ป่วยนั่งเข้าโรงอบบนนั้น

ตำรับยาอบสมุนไพรคลายเครียด

ใช้ใบเล็บครุฑ ลูกน้ำข้าวแล้วตากให้แห้ง หัวเปราะหอม ผลมะกรูดอ่อนแก่ ใบหนาด เป้งใหญ่ เป้งเล็ก ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อยไพล ว่านน้ำ ว่านหอมแดง ตะไคร้หอม เตยหอม นำยาทั้งหมด ตากให้แห้ง เอามาต้มอบ ใส่พิมเสน การบูรเล็กน้อย

ตำรับยาอบแก้เวียน หน้ามืด ปวดศีรษะ

ใช้ใบบักกั้วผู้สด ใบปึกโก้วผู้สด ต้นกะเพราสด ต้นและใบตะไคร้สด อย่างละ 1 กำมือ หัวว่านไฟ 1 หัว ต้มอบ

ยาต้มส้ม

32

ตำรับยาอบแก้มวงเวียนหน้ามืดตาลาย

ใช้ใบมะกรูด ใบมะนาว หัวและใบโพล เหา 3 อย่าง สดหรือแห้ง ถ้าสดโขลกกรอง
เอาน้ำใส่กะละมัง ผสมน้ำ ๖-๑๐ ลิตร

ตำรับยาอบแก้ผื่นคัน ลมพิษ คันทั้งตัว หายใจขัด

ใช้ต้นและใบเสลดพังพอนตัวผู้สด ต้นและใบเสลดพังพอนตัวเมียสด อย่างละ 1-2 กำมือ
ใช้น้ำนี้ ประมาณ 3 วันจึงหยุดยา อาจมีข้างเคียงคือไม่อยากกินข้าวกินน้ำ กินอาหารไม่มีรส

ตำรับยาอบเพื่อสุขภาพ

ใช้ยอดผักบุ้ง ใบมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย ต้นตะไคร้ หัวโพล ใบพลับพลึง
ใบหนาด การบูร ขมิ้นชัน



โดย

เทศบาลตำบลห้วยข้าวกล้า
อำเภอจุน จังหวัดพะเยา