ภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคเหนือ

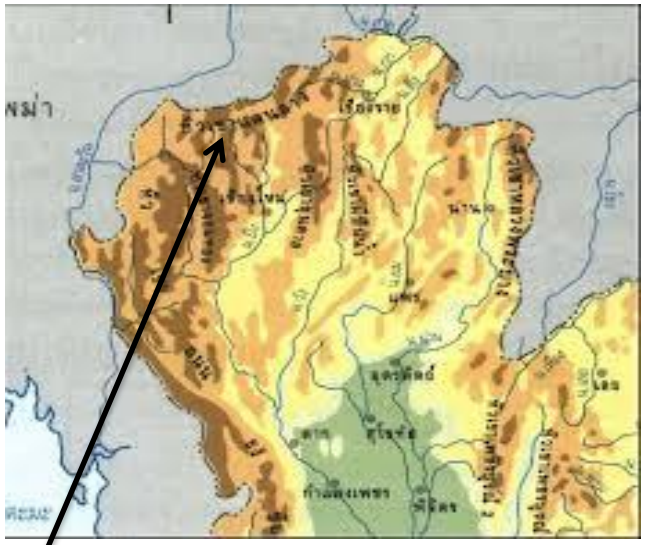






ลักษณะภูมิประเทศ

มีลักษณะเป็นเทือกเขาที่สลับซับซ้อน อากาศค่อนข้างเย็นสบาย สามารถแบ่งลักษณะภูมิประเทศใหญ่ ๗ ได้ ๒ ลักษณะ



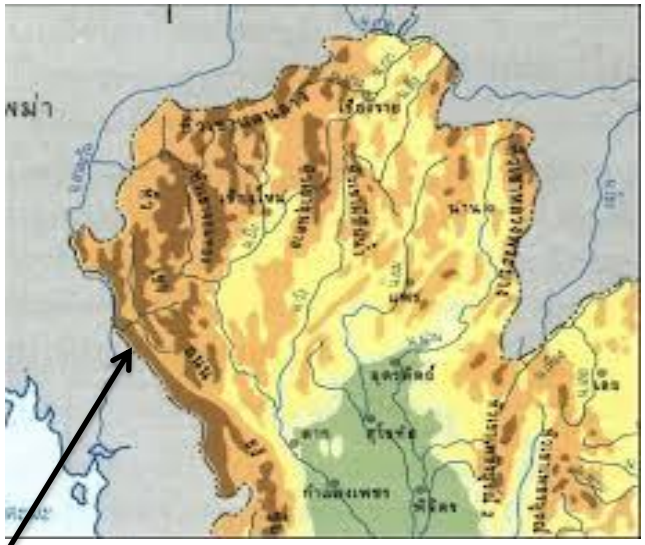


๑. ลักษณะทิวเขาและภูเขา

ลักษณะพื้นที่เป็นเทือกเขาสูงร้อยละ ๗๘ ของพื้นที่ ได้แก่

เทือกเขาแดนลาว

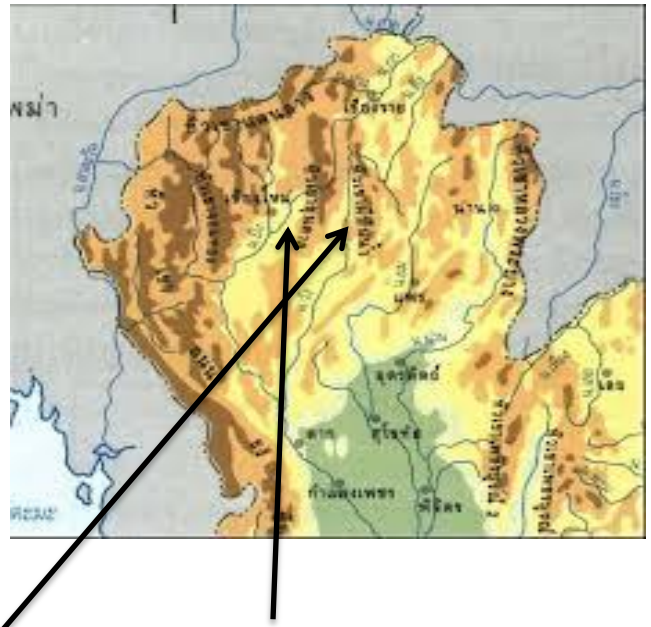
เป็นทิวเขาทอดตัวยาวอยู่แนวตะวันตก-ตะวันออก กันพรมแดน ระหว่างไทยกับพม่า รวมความยาว ๒๕๐ กิโลเมตร ยอดทิวเขาสำคัญ ดอยตุง ดอยผ้าห่ม และ ดอยอ่างขาง เป็นที่กำเนิดแม่น้ำปิง





เทือกเขาถนนธงชัย

เป็นทิวเขาอยู่ทางทิศตะวันตก ทอดตัวยาวเหนือ-ใต้ กั้นพรมแดนระหว่างไทยกับพม่า วางตัวทอดลงมาในเขตแม่ฮ่องสอนและตาก รวมความยาว ๓๐๕ กิโลเมตร มียอดเขา สูงสุดคือ ดอยอินทนนท์

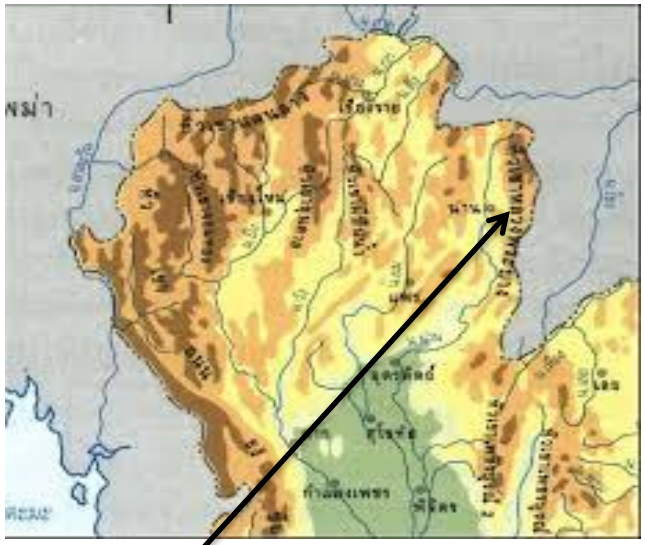






เทือกเขาผีปันน้ำและดอยขุนตาล

เป็นทิวเขาที่ครอบคลุมพื้นที่เกือบทั้งหมดตอนกลางของภาคเหนือ เป็นทิวเขาที่แบ่งน้ำเป็น ๒ สาย คือ สายเหนือสู่แม่น้ำโขง สายใต้ไหลสู่แม่น้ำปิง วัง ยม น่าน มีดอยขุนตาลตั้งขวางระหว่างจ.ลำปางไป จ.ลำพูนจึงต้องเจาะอุโมงค์ขุนตาลที่เป็นอุโมงค์ที่ยาวที่สุดในประเทศ เทือกเขาผีปันน้ำมีความยาวทั้งหมด ๔๗๕ กิโลเมตร มียอดเขาคือ ดอยแม่โถ และดอยขุนตาล





เทือกเขาหลวงพระบาง

เป็นทิวเขาที่ตั้งอยู่ด้านตะวันออกของภาคเหนือ กั้นพรมแดนไทยกับลาว ยอดเขาสูงสุด คือภูเมียง อยู่ในประเทศลาว มีความยาว ๕๐ กิโลเมตร เป็นต้นกำเนิดแม่น้ำน่าน

ป่าไม้ของภาคเหนือ









ป่าไม้ภาคเหนือ

บนเทือกเขามีความหลากหลายในพันธุ์ไม้ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดฝนตกตามฤดูกาล เช่น

ป่าเต็งรัง

เป็นป่าที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลตั้งแต่ ๕๐ เมตรขึ้นไปจนถึง ๑,๐๐๐ เมตร มีลักษณะเป็นป่าโปร่ง ผลัดใบ ในช่วงฤดูแล้งจะมีการทิ้งใบหมด พบบริเวณพื้นที่ที่มีสภาพแห้งแล้ง ดินตื้นและมีหินโผล่





ป่าสนเขา

เป็นป่าที่มีอยู่ตามเขาและที่ราบบางแห่ง ที่มีระดับสูงจากน้ำทะเลตั้งแต่ ๕๐๐-๑,๘๐๐ เมตร มีกระจายอยู่เป็นหย่อม ๆปนอยู่กับ ป่าเต็ง และป่าดิบเขา







ป่าดิบแล้ง

เป็นป่าที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ ๑๐๐-๘๐๐ เมตร มีอยู่ทั่วไปตามภาคต่าง ๆ ของประเทศ ตามที่ราบเรียบหรือตามหุบเขาพันธุ์ไม้ที่สำคัญ เช่น ยางแดง มะค่าโมง เป็นต้น พื้นที่ป่าชั้นล่างจะไม่หนาแน่นและค่อนข้างโล่งเตียน







ป่าดิบเขา

เป็นป่าที่อยู่สูงจากระดับน้ำทะเล ตั้งแต่ ๑,๐๐๐เมตรขึ้นไปเป็นพวกเฟิร์น กล้วยไม้ดิน มอส ต่าง ๆ ป่าชนิดนี้มักอยู่บริเวณต้นน้ำลำธาร

ป่าไม้เบญจพรรณ

หรือป่าผสมผลัดใบ พบป่าชนิดนี้ในบริเวณที่มีฤดูกาลแบ่งแยกชัดเจน มีช่วงแห้งแล้งยาวนานเกินกว่า ๓ เดือน ต้นไม้เกือบทั้งหมดในป่าเบญจพรรณจะผลัดใบในฤดูแล้ง ป่าเบญจพรรณมีพรรณไม้เด่น ๕ ชนิด คือ







ไม้สัก

ลักษณะเนื้อไม้มีสีเหลืองทองแข็งแรงทนทานที่สุด ปลวกมอดไม่ทำอันตราย นำไปเลื่อย ไสกบตกแต่งง่าย แกะสลักได้ดี ชักเงาได้ง่ายและดีมากไม้สักเป็นที่นิยมมากในการทำเครื่องเรือนทำบานประตูหน้าต่าง ทำเรือ แกะสลักต่างๆ

ไม้มะค่า

ลักษณะเนื้อไม้สีน้ำตาลอ่อนถึงสีน้ำตาลแก่มัน เลื่อม แข็งและทนทานมาก ทนมอดปลวกได้ดี เลื่อยใสกบตกแต่งได้ยาก ถ้าตอกตะปูลงในแก่นไม้จะตอกไม้ยาก ตะปูมักคดงอ นิยมใช้ในการก่อสร้างต่าง ๆ ทำไม้หมอนรางรถไฟ ทำเครื่องเกวียน เครื่องไถนา เครื่องเรือน เป็นต้น









ไม้แดง

ลักษณะของเนื้อไม้มีสีแดงเรื่อๆ หรือ สีน้ำตาลอมแดงนิยมใช้ในการก่อสร้างในส่วนที่ไม่ใช่โครงสร้าง เช่น พื้น วงกบ ประตูหน้าต่าง ทำเกวียน ทำเรือ หนอนรางรถไฟ เครื่องเรือน เครื่องมือกสิกรรม ด้านเครื่องมือ คันชั่ง ไม้แดงนี้ปลวกหรือเพรียงจะไม่ค่อยรบกวน และเป็นไม้ที่ต้านทานไฟในตัวด้วย

ไม้ประดู่

ลักษณะของเนื้อไม้สีแดงอมเหลือง ถึงสีแดงอย่างสีอิฐแกมีลวดลาย สวยงามมาก เสี้ยนสับสนเป็นริ้ว เนื้อละเอียดปานกลาง แข็งและทนทาน มีปุ่มไม้ ไสกบตบแต่งได้ดีและชักเงาได้ดี นิยมใช้ในการก่อสร้าง ทำเกวียน เครื่องเรือนที่สวยงาม ทำด้ามเครื่องมือ เป็นต้น





ไม้ชิงชัน



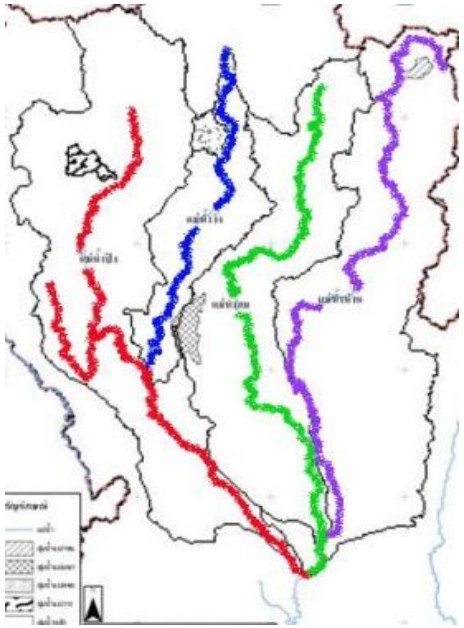
ลักษณะเนื้อไม้สีน้ำตาลอ่อนอมเหลือง แก่นสีม่วง ถึงน้ำตาลอมม่วงมีเส้นแทรกดำเนื้อไม้สวยงามมีการใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง เช่น ใช้เป็นไม้โครงสร้างในการก่อสร้าง เป็นไม้ฟื้นตัวถังรถ เฟอร์นิเจอร์ ด้ามเครื่องมือ เครื่องกีฬา เครื่องมือเกษตร ตกแต่งภายใน เป็นไม้ข้อต่อ ใช้ทำเสา แกะสลัก ของเล่นไม้ เครื่องดนตรี เป็นต้น





๒. ลักษณะเขตที่ราบลุ่มระหว่างหุบเขา

ลักษณะเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำและภูเขาสูง ที่มีป่าไม้ที่เป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำที่สำคัญหลากหลาย ได้แก่





แม่น้ำปิง แม่น้ำวัง บรรจบกันที่จังหวัดตาก

แม่น้ำยม แม่น้ำน่านบรรจบกันที่จังหวัดนครสวรรค์

แม่น้ำทั้ง ๒ สายรวมกันเป็นแม้น้ำเจ้าพระยาที่ปากน้ำโพ จังหวัดนครสวรรค์



การแบ่งเขตการปกครอง

ภาคเหนือแบ่งตามความคุ้นเคยของชาวไทย และตามราชบัณฑิตยสถานจะประกอบไปด้วย ๙ จังหวัด ได้แก่

จังหวัดเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดน่าน จังหวัดพะเยา จังหวัดแพร่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดลำปาง จังหวัดลำพูน จังหวัดอุตรดิตถ์





ลักษณะการตั้งถิ่นฐานตามระบบนิเวศ

ภาคเหนือมีพื้นที่ความลาดเทลดหลั่นไม่ราบเสมอกัน มีแม่น้ำหลายสายไหลลงมาจากเทือกเขา ทำให้แอ่งที่ราบระหว่างเขาล้านนาเป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์ เพราะได้รับน้ำฝนตามฤดูกาลและน้ำจากสายน้ำจำนวนมากที่พัดพาเอาปุ๋ยอินทรีย์ตามธรรมชาติจากป่าเขา







การตั้งถิ่นฐาน

พญามังราย เป็นปฐมกษัตริย์ของอาณาจักรล้านนา ได้ทำการรวบรวมหัวเมืองต่างๆที่กระจายอยู่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำปิง วัง ยม น่าน เพื่อรวบรวมเข้าไว้เป็นอาณาจักรเดียวกัน มีศูนย์กลางบริเวณที่ราบลุ่มเชิงดอยสุเทพ และทรงตั้งชื่อว่า นพบุรีศรีนครพิงค์เชียงใหม่

ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคเหนือ แบ่ง ๔ กลุ่ม









กลุ่มที่ ๑ คติ ความคิด ความเชื่อ และหลักการพื้นฐานขององค์แห่งความรู้

คือ การประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ โดยสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยการพึ่งพาธรรมชาติ ความคิด ความเชื่อเหล่านี้จะนำมาสู่การพัฒนาชีวิตและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ได้แก่



๑. ความเชื่อเกี่ยวกับต้นกำเนิดของมนุษย์และชนชาติ

ชาวล้านนาวิเคราะห์ความเชื่อนี้จากนิทาน ตำนานสรุปความเชื่อได้ ๓ ลักษณะ ดังนี้



๑.๑ นิทานปรัมปราเรื่องมนุษย์เกิดจากน้ำเต้า สะท้อนการใช้ภูมิปัญญาสอนให้รู้จักรักพืชพรรณซึ่งเปรียบเสมือนบิดามารดาของเรา



๑.๒ นิทานปรัมปราที่ให้ความสำคัญกับกำเนิดมนุษย์คู่แรก เช่น โคตรวงศ์ของชาติพันธุ์ต่าง ๆ คือ ปู่แสงสีย่าแสงไส้ หรือ ปู่สังกะสายย่าสังกะสี สะท้อนภูมิปัญญาแห่งความกตัญญูกตเวทีต่อบรรพบุรุษ

๑.๓ นิทานปรัมปราที่มีพลังเหนือธรรมชาติเป็นผู้สร้าง คือ “แถน”แล้วส่งมนุษย์ผู้เก่งกล้าลงมาปกครอง ในคติล้านนา พญาแถนได้ถูกเปลี่ยนมาเป็นพระอินทร์ และได้ส่ง พญาธัมมิกราชมังรายมาเกิดเพื่อเป็นผู้ปกครอง สะท้อนภูมิปัญญาแห่งการยอมรับผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า









๒. ความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจความสมบูรณ์

เป้าหมายสูงสุดของชีวิตชาวล้านนา มีความเชื่อ และพิธีกรรมที่แสดงออกถึงความปรารถนาที่จะขอให้อำนาจแห่งธรรมชาติดลบันดาลให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ โดยเฉพาะพิธีขอฝนจึงขุดพบกลองกบ และสัญลักษณ์รูปอวัยวะเพศชายและหญิงซึ่งล้วนเป็นสัญลักษณ์ทางความเชื่อที่แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ นอกจากนั้นยังมีพิธีกรรมที่เกี่ยวกับความอุดมสมบูรณ์ เช่น การฟังธรรมคาถาปลาช่อน พิธีแห่นางแมว เป็นต้น









๓. ความเชื่อเกี่ยวกับการนับถือผี

ชาวล้านนาเชื่อว่า “ผี”เป็นตัวแทนอำนาจเหนือธรรมชาติที่มีอิทธิพลต่อชีวิตโดยเชื่อว่าสถานที่แทบทุกแห่งมีผีให้ความคุ้มครองรักษาอยู่ ความเชื่อนี้จึงมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เห็นได้จากขนบธรรมเนียม ประเพณี และพิธีกรรมต่างๆ การนับถือผีมีความสัมพันธ์กับการนับถือบรรพบุรุษ ซึ่งแสดงถึงการผูกพันและเคารพนับถือ เช่น ผู้เฒ่าผู้แก่ชาวเหนือ (พ่ออุ๊ยแม่อุ๊ย) เมื่อไปวัดฟังธรรมก็จะประกอบพิธีเลี้ยงผี คือ จัดหาอาหารคาว-หวานเซ่นสังเวยผีปู่ย่าด้วย

การนับถือผีเป็นการสะท้อนภูมิปัญญาด้านต่างๆ เช่น

ผีด้ำ คือ ผีบรรพบุรุษ มีหน้าที่คุ้มครองเครือญาติและครอบครัวสะท้อนความกตัญญูรู้คุณ



ผีอารักษ์ หรือผีเจ้าที่เจ้าทาง มีหน้าที่คุ้มครองบ้านเมืองและชุมชนสะท้อนความเป็นผู้นำ



ผีเจ้าป่าเจ้าเขา มีหน้าที่คุ้มครองเมื่อเข้าไปหาของในป่าซึ่งเป็นแหล่งอาหารของชุมชน สะท้อนความกตัญญูของทรัพยากรป่าไม้ เป็นต้น







๔. ความเชื่อเกี่ยวกับขวัญ

กลุ่มชาวไทเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างทั้งคน สัตว์ พืช สิ่งของต่างๆ ล้วนมีขวัญเป็นพลังชีวิต เป็นแก่นชีวิต ขวัญมีความสำคัญต่อระบบคิดและระบบความเชื่อเป็นอย่างมากจึงก่อให้เกิดพิธีกรรมต่างๆ ที่จะทำให้ขวัญอยู่กับตัวตลอดไปเห็นได้จากการที่กลุ่มคนไทมีพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับขวัญในทุกช่วงของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย





กลุ่มที่ ๒ศิลปะ วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียม ประเพณี

คือ ตัวชี้ลักษณะที่สำคัญของการแสดงออกถึงภูมิปัญญาของแต่ละท้องถิ่นซึ่งเป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงามและความเป็นระเบียบของท้องถิ่น เป็นวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ได้ถ่ายทอดสืบต่อกันมาเฉพาะกลุ่ม ได้แก่ ประเพณีต่างๆ

พิธีบูชาผีปู่แสะย่าแสะ

เป็นการจัดเลี้ยงให้ผีประจำปีในเดือนเก้าของชนเผ่าลัวะ ณ บริเวณเชิงเขาดอยสุเทพซึ่งจะเป็นพิธีนำควายหนุ่มสีดามาสังเวยยักษ์ที่เป็นผีประจำเมืองโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บ้านเมืองอยู่เย็นเป็นสุขและปลอดภัย





ประเพณีบูชาอินทขิล คือการบูชาเสาหลักเมืองของชาวลัวะ ณ วัดเจดีย์หลวงวรวิหารการบูชาเสาอินทขิลจะจัดขึ้นในช่วงเริ่มเข้าสู่ฤดูฝนเป็นประจำทุกปีที่เรียกว่า เดือน 8 เข้า เดือน ๙ ออกซึ่งจะมีพิธีใส่ขันดอกไม้ในตอนกลางคืนเหมือนกับการใส่บาตรดอกไม้ จุดมุ่งหมายเพื่อให้บ้านเมืองก็สงบสุขและเจริญรุ่งเรือง

ประเพณีสืบชะตา

การทำพิธีสืบชะตาจะช่วยต่ออายุให้ตน เอง ญาติพี่น้องและบ้านเมืองให้ยืนยาว ทำให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองและความเป็นสิริมงคล





ประเพณีปอยน้อยเป็นประเพณีบวชหรือการบรรพชาของชาวเหนือจะมีชื่อเรียกต่างกันในบางท้องถิ่น เช่น ปอยน้อย ปอยบวชปอยลูกแก้ว ปอยส่างลอง นิยมจัดภายในเดือนกุมภาพันธ์หรือมีนาคมประเพณีบวชลูกแก้วที่มีชื่อเสียงคือประเพณีบวชลูกแก้ว ที่จังหวัดแม่ฮองสอน





วัฒนธรรมความเป็นอยู่

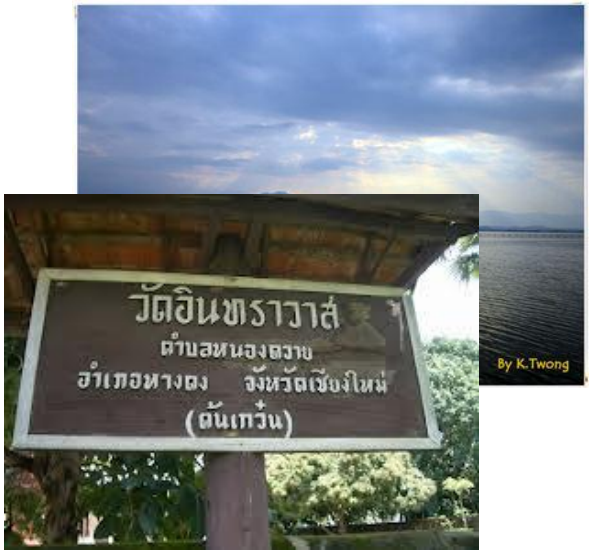
อาศัยอยู่บนที่สูง (ดอย) และที่ราบหุบเขามีการร่วมมือกันในการทำให้มีการชลประทาน เหมืองฝายทดน้ำและขุดเหมืองจากบริเวณลำน้ำหรือธารน้ำนั้น เข้าไปเลี้ยงที่นาและเพื่อการใช้น้ำของชุมชน โดยหมู่บ้านจะตั้งอยู่ในบริเวณต่างๆ ดังนี้



หมู่บ้านที่ขึ้นต้น “ปง” จะตั้งบริเวณแหล่งน้ำซับ เช่น ตำบลบ้านปงหลวง ตำบลบ้านปงฝาย ตำบลบ้านปงยาง เป็นต้น



หมู่บ้านที่ขึ้นต้น “สัน” จะตั้งบริเวณที่ดอน เช่น หมู่บ้านสันผักหวาน หมู่บ้านสันม่งคำ หมู่บ้านสันลมจอย เป็นต้น



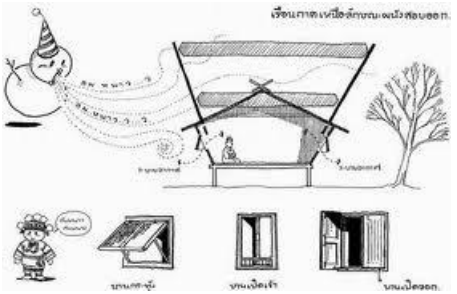
หมู่บ้านที่ขึ้นต้น “หนอง” จะตั้งบริเวณบึงกว้าง เช่น บึงกว๊านพะเยา บึงบอระเพ็ด บึงทุ่งกะโล่ เป็นต้น และมีชื่อเรียกหมู่บ้าน เช่น หนองควาย หนองผึ้ง หนองหาร สันกำแพง หนองมันปลา เป็นต้น



หมู่บ้านที่ขึ้นต้น “แม่”จะตั้งบริเวณลำธารไหลผ่าน เช่น หมู่บ้านแม่กำปอง หมู่บ้านแม่กลางหลวง หมู่บ้านแม่เหียะ เป็นต้น





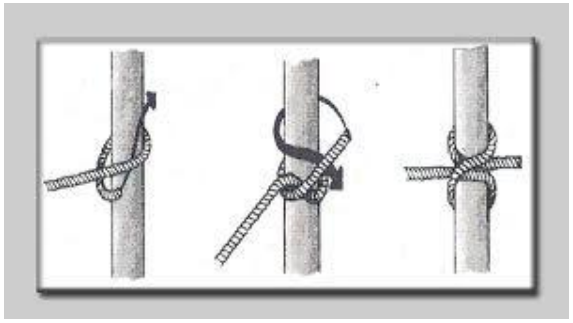


ลักษณะเรือนไทย

มีลักษณะเรือนเตี้ย เจาะช่องหน้าต่างแคบ เล็ก เพื่อกันลมหนาว การจัดกลุ่มอาคาร วางแปลนห้องสองข้างสมดุล โดยการใช้ประโยชน์ไม่เหมือนกัน เชื่อมต่อด้วยชาน มีกาแลตกแต่งเพื่อความงามและความเชื่อเกี่ยวกับโชคลาภ

ลักษณะเรือนไทย แบ่งเป็น ๓ แบบ





๑. แบบเรือนชนบท หรือเรือนเครื่องผูก เป็นเรือนที่มีโครงสร้างของหลังคา ตง พื้น ใช้ไม้ไผ่ส่วนคานและเสานิยมใช้ไม้เนื้อแข็งฝาเป็นฝาไม้ไผ่สาน หลังคามุงแฝกหรือใบตองตึง นิยมใช้ตอกและหวายเป็นตัวยึดส่วนต่างๆ เรือนเข้าด้วยกันด้วยวิธีผูกมัด เรือนชนบทเป็นเรือนขนาดเล็กถือว่าเป็นเรือนแบบดั้งเดิมและเก่าแก่ที่สุดแบบหนึ่ง





๒.เรือนกาแล เป็นเรือนพักอาศัยของผู้มีอันจะกิน ผู้นำชุมชนหรือบุคคลชั้นสูงในสังคม เป็นเรือนที่สร้างด้วยไม้เนื้อแข็งทั้งหมด หลังคามี”กาแล” มีแบบแผนค่อนข้างตายตัว ส่วนใหญ่เป็นเรือนแฝด โดยทั่วไปจะมีแผนผัง ๒ แบบใหญ่ ๆ คือ

แบบที่ ๑ เอาบันไดขึ้นตรงติดชานนอกโดด ๆ

แบบที่ ๒ เอาบันไดอิงชิดแนบฝาใต้ชายคาคลุม ทั้งสองแบบนี้จะใช้ร้านน้ำตั้งอยู่ตอนหน้า เป็นเรือนที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของชาวล้านนาอย่างชัดเจน





๓. เรือนไม้ เป็นเรือนพื้นเมืองทีเกิดขึ้นภายหลังเรือนกาแล รูปแบบหรือลักษณะทางกายภาพของเรือนประเภทนี้ เกิดจากการผสมผสานทางวัฒนธรรมของชาวล้านนากับวัฒนธรรมภาคกลางตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ เป็นต้นมา เรือนประเภทนี้ รูปทรงภายนอกของเรือนจะผันแปรไปตามสมัยนิยม โดยเฉพาะลักษณะฝา มีการตกแต่งลายฉลุไม้มาตกแต่งทรงจั่วหลังคาและเชิง ชาวล้านนาเรียกเรือนประเภทประดับลายฉลุไม้นี้ว่า “เรือนทรงสะละไน”

ความเชื่อการปลูกเรือนไทยภาคเหนือ

๑. หาฤกษ์งามยามดีเข้าป่าหาไม้มาทำเสาเรือน

๒. ทำพิธีเสี่ยงทายในการตั้งบ้านใหม่ ใช้ใบฝาแป้ง ๘ ใบ ห่อของ ๘ อย่าง อาทิ ถ้าหากได้ห่อดิน กระทำสิ่งใดจะสัมฤทธิ์ผล ได้ห่อข้าวเปลือกจักอยู่สุขสวัสดิ์ ได้ห่อลูกหินจักอยู่ดีมีสุข ได้ห่อดอกไม้จักมีชื่อเสียงได้เกียรติยศ เป็นต้น

๓. ก่อนขุดหลุมเสาเรือนต้องทำพิธีขอที่ดินกับพญานาค

๔. "สล่า" ทำพิธีตัดเสาข่มนางไม้ โดยเฉพาะ"**เสามงคล**" หรือ "**เสานาง**"

๕. ทำพิธีขึ้นท้าวทั้งสี่เสร็จเรียบร้อยจึงทำ "พิธีทำขวัญเสามงคล" พิธีฝังเสามงคลหรือเสานาง ให้คนที่มีชื่อ "**แก้ว คำ เงิน ทอง มั่น แก่น** " มาเป็นผู้ช่วยหามเสาและยกเสาลงหลุม ก่อนที่จะฝังหาใบเต๊า ใบหนุน ใบดอกแก้ว ใบตันมากรองหลุมทุกหลุมเพื่อเป็นคติว่าจะได้ช่วยค้ำจุนให้บ้านเรือนหลังนั้น มีความเจริญรุ่งเรือง



กาแล คือ ไม้ประดับยอดจั่วหลังคาของบ้านล้านนา ภาคเหนือมีประวัติและความเป็นมาหลาก หลายอย่าง แต่หากพิจารณาถึงภูมิปัญญาแล้ว กาแลนี้เป็นตัวกันไม่ ให้ “อีกา” หรือนกทั่วไปมาเกาะที่กลางจั่ว หน้าบ้าน (กลางปั้นลม) ทำให้นกเหล่านั้นไม่มา ถ่ายมูลรดหลังคาบ้านให้เป็นคราบน่าเกลียดจะทำความสะอาดยาก ซึ่งชาวบ้านถือว่าเป็นสิ่งอัปมงคล









ใบตองตึงในการมุงหลังคา



วัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกิน

นิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก จึงมีภาชนะที่เรียกว่า"**หวด**" ใช้นึ่งข้าวเหนียว



หวดสานด้วยตอกไม้ไผ่ โดยทั่วไปใช้ไผ่เรี้ย หรือไผ่บงการใช้ตอกเรี้ยและตอกบงมีข้อดีข้อเสียต่างกัน หวดที่สานด้วยไผ่เรี้ยจะมีความเหนียว ยืดหยุ่นอ่อนตัวได้ดี เวลาบีบปากหวดจะอ่อนตัวตามไม่หัก ส่วนหวดที่สานด้วยไผ่บง มีความแข็งแรงกว่า ข้อเสีย คือ หักง่าย ส่วนใหญ่นิยมใช้หวดที่ทำด้วยไผ่บงมากกว่า





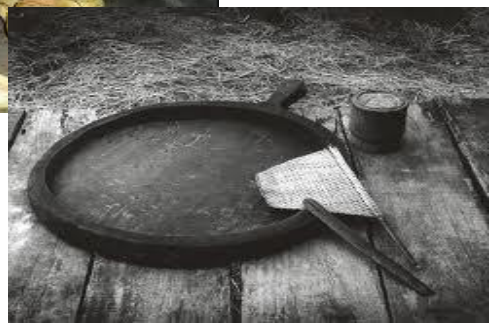














เมื่อข้าวเหนียวสุกแล้วจะนำออกมาจากหวดมาผึ่งบนภาชนะที่เรียกว่า**"กัวะเข้า หรือฝ่าเข้า"**ซึ่งเป็นภาชนะที่คล้ายรูปกระจาดที่ทำด้วยไม้เพื่อให้ข้าวเหนียวไม่แฉะและบรรจุข้าวเหนียวลงภาชนะจักสาน ที่เรียกว่า**"ก่องหรือกระติบ"**ในภาคอีสาน ทำให้ข้าวเหนียวอุ่นอยู่ได้นานจนถึงเวลารับประทาน

อาหารคาว

ภาคเหนือมีการผสมผสานวัฒนธรรมการกินจากหลายกลุ่มชน เช่น ไทใหญ่ จีนฮ่อ ไทลื้อ และคนพื้นเมือง รสชาติของอาหารจึงมีรสกลาง ๆ มีรสเค็มนำเล็กน้อย รสเปรี้ยว หวานมีน้อยมาก อาหารของภาคเหนือ ประกอบด้วยข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก มีน้ำพริกชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง ข้าวซอย แหนม ไส้อั่ว แคบหมู











อาหารส่วนใหญ่รสชาดไม่จัดไม่นิยมใส่น้ำตาลในอาหาร ความหวานจะได้จากส่วนผสมของอาหารนั้นๆ เช่น ผัก ปลาและนิยมใช้ถั่วเน่าในการปรุงอาหาร



อาหารที่รู้จักกันดีได้แก่ขนมจีนน้ำเงี้ยวที่มีเครื่องปรุงสำคัญ ขาดไม่ได้คือ "ดอกงิ้ว"ซึ่งเป็นดอกนุ่มที่ตากแห้งถือเป็นเครื่องเทศพื้นบ้านที่มีกลิ่นหอม





การที่อากาศหนาวเย็นเป็นเหตุผลให้อาหารส่วนใหญ่มีไขมันมาก เช่น แกงฮังเล แกงโฮะ ไส้อั่ว ข้าวซอย เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น













การที่อาศัยอยู่ในหุบเขาและบนที่สูงอยู่ใกล้กับป่าพืชพันธุ์ในป่ามาปรุงเป็นอาหาร เช่น ผักแค บอน หยวกกล้วย ผักหวาน ทำให้เกิดอาหารพื้นบ้าน ชื่อต่าง ๆ เช่น แกงแค แกงหยวกกล้วย แกงบอน



ไส้อั่ว



แกงหยวกกล้วย



ฮังเล



ข้าวซอย



แกงโฮะ



น้ำพริกหนุ่ม

ขนมหวาน

ขนมภาคเหนือส่วนใหญ่จะทำจากข้าวเหนียว และจะใช้วิธีการต้ม เช่น ขนมเทียน ขนมวง ข้าวต้มหัวหงอก มักทำกันในเทศกาลสำคัญ เช่น เข้าพรรษา สงกรานต์ ขนมที่นิยมทำในงานบุญเกือบทุกเทศกาล คือ ขนมจ๊อก (ขนมนมสาวหรือขนมเทียน)



ขนมจ๊อก



ขนมวง



ข้าวต้มหัวหงอก

ขนมที่หาซื้อได้ทั่วไปคือ ขนมปาดซึ่งคล้ายขนมศิลาอ่อน ข้าวอีตูหรือข้าวเหนียวแดง ข้าวแต๋น ขนมเกลือ

ขนมศิลาอ่อน



ข้าวอีตู



ข้าวแต๋น



ขนมเกลือ



ขนมที่มีรับประทานเฉพาะฤดูหนาว ได้แก่ ข้าวหนุกงา ซึ่งเป็นงาคั่วตำกับข้าวเหนียว ถ้าใส่น้ำอ้อยด้วยเรียกงาตำอ้อย ข้าวแคบหรือข้าวเกรียบว่าว ลูกก่อ ถั่วแปะยี ถั่วแระ ลูกลานต้ม





ข้าวหนุกงา



ถั่วแปะยี







ลูกก่อ





ลูกลานต้ม

ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน ขนมพื้นบ้านได้แก่ ขนมอาละหว่า ซึ่งคล้ายขนมหม้อแกง ขนมเปงม้ง ซึ่งคล้ายขนมอาละหว่าแต่มีการหมักแป้งให้ฟูก่อน ขนมส่วยทะมินทำจากข้าวเหนียวนึ่ง น้ำตาลอ้อย และกะทิ



ขนมอาละหว่า



เปงม้ง



ส่วยทะมิน

วัฒนธรรมการละเล่น

คำว่า “**การละเล่น**” หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ ซึ่งมักมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อนมากนัก จุดประสงค์ส่วนใหญ่ มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย และก่อให้เกิดความสามัคคี แสดงถึงเชาว์ปัญญา จินตนาการ มีวินัย เช่น



ชนกว่าง ฤดูกาลเล่นชนกว่าง จะเริ่มต้นตั้งแต่กลางฤดูฝนไปจนถึงต้นฤดูหนาว โดยชาวบ้านจะไปจับตามกอไม้รวก ด้วยการเขย่าให้ตกลงมา ถ้าเห็นว่ามีลักษณะดีตรงตามชนิดที่จะสามารถนำมาเลี้ยงไว้ชนได้ก็จะนำมาเลี้ยง โดยให้อาหารจำพวกหน่อไม้ ลูกบวบ กล้วยสุก อ้อย





ไก่ชนมะม่วง เป็นการละเล่นที่เล่นได้ทุกโอกาสในฤดูที่มะม่วงเริ่มออกผล ให้ความสนุกสนาน ส่วนมากจะเป็นการละเล่นของเด็กผู้ชาย สอนให้ผู้เล่นมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ และรู้ระเบียบวินัยของการเล่นด้วยกัน และเป็นการสร้างความสามัคคีต่อการรวมกลุ่ม

ซิกโก๋งเก๋ง เป็นการละเล่นพื้นบ้านของเด็ก ๆ ที่เล่นกันเพื่อความสนุกสนาน เป็นกีฬาของชาวเขาที่ใช้ทำการแข่งขันอยู่ซิกโก๋งเก๋งเกิดขึ้นในชนบท ซึ่งในสมัยก่อนถนนหนทางไม่สะดวก เป็นโคลนเป็นฝุ่น เมื่อเดินด้วยเท้าธรรมดา จะทำให้เกิดโรคเท้าขึ้น ชาวล้านนาเรียกว่า หอกินตีน ชาวชนบทล้านนาถึงคิดหาวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เท้าเปื้อนโคลนฝุ่นและเชื้อโรค จึงคิดทำโก๋งเก๋งออกมาเพื่อใช้เดิน





การแข่งขันเรือบก เดิมบริเวณหลังวัดเนินกุ่ม อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลกมีลำคลองสามารถแข่งขันเรือยาวเป็นประจำทุกปี ต่อมาแม่น้ำลำคลองตื้นเขิน ชาวตำบลเนินกุ่ม จึงจัดการละเล่นพื้นบ้าน "การแข่งขันเรือบก" ขึ้นในงานประจำปีของวัดเนินกุ่ม ระหว่าง วันแรม ๑-๒ ค่ำ เดือน ๑๐ ของทุกปี

วัฒนธรรมดนตรีพื้นบ้าน ส่วนมากเกิดขึ้นและพัฒนาในสังคมเกษตรกรรม มีลักษณะที่ไม่มีระบบกฎเกณฑ์ชัดเจนตายตัว ประกอบกับใช้วิธีถ่ายทอดปากและการจดจำ ในอดีตผู้หญิงมักนิยมใช้เวลาว่างในตอนกลางคืนให้เป็นประโยชน์ โดยการคัดเลือกเมล็ดพันธุ์พืชเพื่อเตรียมไปเพาะปลูกในวันรุ่งขึ้น บริเวณนั้นจึงกลายเป็นจุดศูนย์กลางและการดึงดูดความสนใจของหนุ่มจนกลายเป็นศูนย์รวม “นักแอ่วสาว” ดนตรีคู่กายชายหนุ่มย่อมนำมาใช้ตามความถนัด สันนิฐานว่าคงมีการนัดหมายเพื่อให้มาบรรเลง แนวเดียวกัน จึงเป็นการพัฒนาการขั้นแรกของการผสมวงดนตรี กลุ่มนักแอ่วสาวตามลานบ้านประกอบด้วยเครื่องดนตรี เปี๊ยะ สะล้อ ซึง ขลุ่ย ปี่ กลองพื้นเมือง (กลองโป่งป้ง) จึงกลายเป็นดนตรีพื้นบ้านภาคเหนือโดยปริยาย นิยมเรียกตามชนิดของเครื่องดนตรีที่นำมาผสมเป็นวงว่า “วงสะล้อซอซึง



เครื่องดีด



ซึง



พิณเพียะ

เครื่องสี



สะล้อ

เครื่องเป่า



ปี่ลิ้นเดียว



ขลุ่ย



ปี่แน

เครื่องตี



กลองเต่งถิ้ง



กลองตะหลดปด



กลองสะบัดชัย







กลุ่มที่ ๓ การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่น

คือ การประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา หุบเขา มีพื้นที่ราบจำนวนน้อย คือ ประมาณ 1/4 ของพื้นที่ทั้งหมด ชาวบ้านทำนาแบบนาทดน้ำ พื้นที่สูงปลูกข้าวไร่ พื้นที่ที่ราบในแอ่งเขาอุดมสมบูรณ์ ปลูกข้าวและพืชอื่นๆ







ระบบเศรษฐกิจเป็นแบบผลิตเพื่อให้พออยู่พอกิน การติดต่อค้าขายระหว่างกันจะมีของป่า เกลือ ผ้า อัญมณี เป็นต้น ส่วนการค้าขายในหมู่บ้านก็จะมี**"กาดมั่ว"**ใครมีของอะไรก็นำมาวางขายได้ไม่มีการจัดระเบียบในตลาด





นิยมปลูกข้าวเหนียวกันเป็นส่วนใหญ่ เพราะบริโภคข้าวเหนียว ข้าวเหนียวภาคเหนือถือว่าเป็นข้าวที่มีคุณภาพดี นึ่งสุกแล้วก็จะขาวสะอาดอ่อน และนิ่มน่ารับประทาน ข้าวพันธุ์ที่มีชื่อเสียง คือ"ข้าวสันป่าตอง"







อาชีพอีกอย่างหนึ่งซึ่งจะเป็นวัฒนธรรมของชาวบ้านภาคเหนือ คือ"การทำเมี่ยง"ซึ่งชาวเหนือชอบกินหมากและอมเมี่ยง โดยเอาใบเมียงที่เป็นส่วนใบอ่อนนำมาหมักให้มีรสเปรี้ยวอมฝาด เมื่อหมักนานได้ที่ เวลาจะเอาใบเมี่ยงมาอมก็ผสมเกลือเม็ดหรือของกินอย่างอื่นแล้วแต่จะชอบนอกจากการอมเมี่ยงของคนล้านนา ทั้งหญิงและชายจะสูบบุหรี่ที่มวนด้วยใบตองกล้วยมวนหนึ่งขนาดเท่านิ้วมือและยาวเกือบคืบ ชาวบ้านภาคเหนือเรียกบุหรี่ชนิดนี้ ว่า **“ขี้โย”**หรือ **“บุหรี่ขี้โย”**ที่นิยมสูบกันมาก อาจเนื่องมาจากอากาศหนาวเย็น การสูบบุหรี่คงจะทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น

อาชีพเกษตรกรรม ชาวเหนือยังประกอบอาชีพอื่นอีก อาจเรียกได้ว่าเป็นหัตถกรรมหรืออุตสาหกรรมในครัวเรือน เช่น ผู้หญิงจะทอผ้าเมื่อเสร็จจากการทำนา







นอกจากนั้นยังมีการแกะสลักไม้หรือ การทำเครื่องเงิน เครื่องเขิน และการทำเครื่องเหล็กสำหรับเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ในครัวเรือน

เครื่องจักสาน ภาคเหนือมีศิลปวัฒนธรรมเป็นของตนเองทำให้เครื่องจักสานภาคเหนือมีเอกลักษณ์ของตนเอง โดยทำสืบต่อกันมาแต่โบราณ ดังมีหลักฐานปรากฏในภาพจิตรกรรมฝาผนังหลายแห่ง เช่น ภาพชาวบ้านกับเครื่องจักสานในภาพจิตรกรรมฝาผนังวิหารวัดพระสิงห์วรวิหารอำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นภาพชาวบ้านกำลังนั่งสนทนากันอยู่ ข้างๆ ตัวมีภาชนะจักสานชนิดหนึ่งที่เรียกว่า เปี้ยด หรือกระบุงวางอยู่รูปทรงของเปี้ยดในภาพคล้ายกับเปี้ยดที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน แสดงว่าชาวล้านนาสานเปี้ยดใช้มานานนับร้อยปี





เปี้ยด



ก่องข้าว



แอบข้าว



น้ำทุ่ง

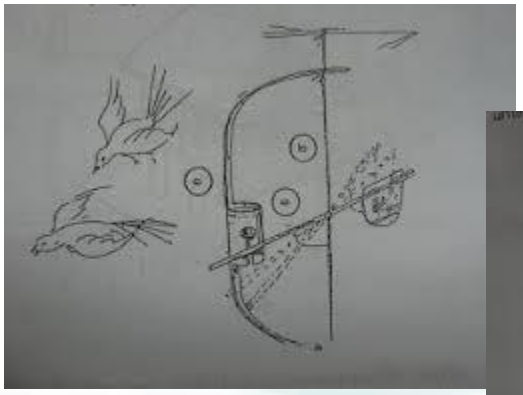


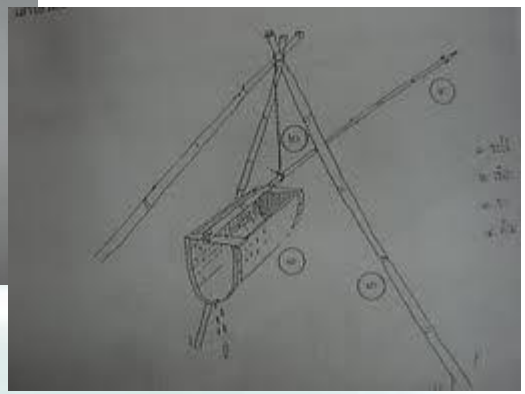
โตก



แอบหมาก

เครื่องมือประกอบอาชีพเกษตรกรรม เครื่องมือเครื่องใช้ในการทำมาหากินจึงเป็นเครื่องมือเกษตรกรรม เช่น หลุก เป็นระหัดส่งน้ำจากแหล่งน้ำไปสู่แปลงนา กะลกไล่นกใช้สำหรับไล่นก ยุ้งข้าวสำหรับเก็บข้าวเปลือก เสวียนภาชนะสานสำหรับเก็บข้าวเปลือก ครกมองหรือครกกระเดื่องใช้ตำข้าว ขะโจ้เครื่องมือวิดน้ำเข้านา เป็นต้น



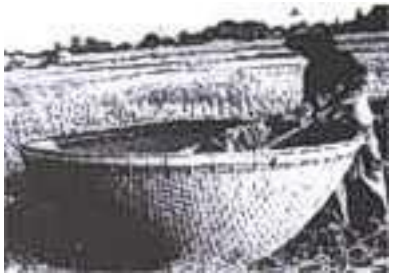




หลุก



ปั้นใส่ใบชา



ครุสำหรับฟาดข้าว



เสวียน



มอง (ครกกระเดือง)



เครื่องปั่นด้าย

วิธีทำครุ

























กลุ่มที่ ๔ การผสมผสานวิถีเดิมกับเทคโนโลยีสมัยใหม่

คือ การนำความรู้และหลักการที่เคยปฏิบัติกันมา นำมาผสมผสานกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อเพิ่มผลผลิตและปรับเปลี่ยนให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม เช่น



การสืบชะตาขุนน้ำ การบวชต้นไม้ และบวชป่า

เป็นการนำพิธีกรรมที่ถือปฏิบัติมานานนำมาประยุกต์ใช้ด้วยวัตถุประสงค์ใหม่ เพื่อแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ เช่น พิธีสืบชะตาชีวิต สืบชะตาขุนเขา





โดยในอดีตเมื่อมีผู้เจ็บไข้ได้ป่วยหรือมีเคราะห์ก็จะมีพิธีสืบชะตาโดยการสู่ขวัญควบคู่กับการทำพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อให้เกิดขวัญกำลังใจ เกิดความหวังว่าพลังเหนือธรรมชาติให้ช่วยขจัดปัดเป่าภยันตรายตลอดจนการสืบชะตายังช่วยให้ชาวบ้านระมัดระวังไม่ประพฤติผิดศีล ละเมิดจารีตประเพณีที่เคยปฏิบัติสืบต่อกันมา พิธีสืบชะตาจึงมีความหมายและมีพลังต่อสังคม





การรวมพลังกันของชาวบ้านเพื่อมุ่งพิทักษ์รักษาต้นน้ำลำธารและป่า ได้สร้างความสามัคคี โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้กระแสการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อป่าและต่อวิถีการดำเนินชีวิต มุ่งอนุรักษ์ป่าโดยความร่วมมือขององค์กรพัฒนาต่างๆการทอดผ้าป่าตนไม้ ที่บ้านถ้ำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ทอดผ้าป่าห้วยแก้ว อำเภอสันกำแพง เชียงใหม่ เป็นต้น

การฟื้นฟูระบบเหมืองฝาย

แต่เดิมระบบเหมืองฝายที่ชุมชนร่วมกันสร้างมีคุณค่าต่อการสร้างความเป็นปึกแผ่น ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน รู้จักจัดสรรปันน้ำ แบ่งปันอย่างทั่วถึง มีความรับผิดชอบร่วมกันในชุมชน





แต่ภายหลังเมื่อรัฐเข้ามากำกับ ดูแล สร้างเขื่อน ฝายให้ คนในชุมชนจึงเริ่มแปลกแยกออกจากกัน ไม่มีความร่วมมือร่วมใจไม่มีความรู้สึกเป็นเจ้าของอย่างเคย ความเป็นกลุ่มสังคมอ่อนแอ สังคมอ่อนแอ ซึ่งจะส่งผลต่อความต้องการพื้นฐานในการปกครองตนเองของชุมชน



ปัจจุบันเมื่อชุมชนอ่อนแอ คนในชุมชนยิ่งเห็นคุณค่าความสำคัญของระบบเหมืองฝาย จึงต้องการให้ระบบเหมืองฝายคืนชีพ เพื่อฟื้นฟูระบบความสัมพันธ์ ระบบแบ่งปัน และเรียนรู้วิธีคิดร่วมกันในการแก้ไขปัญหาซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่อิสระของชุมชนโดยไม่ต้องร้องขอให้รัฐคอยช่วยเหลือ

คนอาศัยป่าโดยไม่ทำร้ายป่า

จากปัญหาการทำไร่เลื่อนลอยของชาวบ้านได้สอนให้เขาได้เรียนรู้และเข้าใจถึงการมีชีวิตที่ลำบากขาดแคลนน้ำสำหรับการเพาะปลูก ความลำบากต่างๆที่ได้รับเสมือนการได้รับการลงโทษจากเจ้าป่าเจ้าเขา ที่พวกเขาหลงลืม





เมื่อชาวบ้านเริ่มสำนึก และเปลี่ยนความคิด การที่คนจะอยู่ในป่าโดยไม่ทำลายป่าก็เกิดขึ้น ชาวบ้านรู้ว่าเขาได้พึ่งพาต้นน้ำลำธารจากป่าที่หล่อเลี้ยงชีวิต ได้อาศัยไม้ฟืน ผักป่า พืช สัตว์ทั้งที่เป็นอาหาร ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย

พวกเขาจึงช่วยกันรักษาป่า ปลูกพืชกันดินพังทลายตามไหล่เขา ช่วยกันรักษาความอุดมสมบูรณ์ของป่าเพื่อรักษาแหล่งน้ำ และพันธ์พืชที่อาศัยในป่า และจัดเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์เพื่อเป็นการสอนให้รู้ถึงคุณค่าและประโยชน์ของป่า





มีลดการปลูกพืชเชิงเดี่ยวมาเป็นปลูกพืชแบบไร่นาสวนผสม ซึ่งได้ผลดีมีกินมีใช้และรายได้เพิ่มขึ้น ชาวบ้าเริ่มเปลี่ยนอุดมการณ์จาก อยากรวยมาเป็น อยากมีความสุขและความมั่นคงในชีวิต ก่อให้เกิดการรวมตัวเพื่อการช่วยเหลือกัน สร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ที่กว้างขวาง

การแพทย์พื้นบ้านกับแพทย์สมัยใหม่

ในอดีตการเจ็บไข้ของชาวบ้านได้รับการดูแลจากหมอพื้นบ้านที่ต้องอาศัยประสบการณ์ที่สั่งสมมานานจนมีความชำนาญ มีวิธีรักษาโรคด้วยการปัดรังควาน และการใช้สมุนไพร่อย่างหลากหลายเพื่อการรักษา โดยมีภูมิปัญญาพื้นบ้าน ดังนี้



๑. การเก็บสมุนไพรให้ได้โอสถสาร

การเก็บสมุนไพรตองเก็บตามยาม ตามฤดูกาลซึ่งสะท้อนถึงความเข้าใจกลไกธรรมชาติ ระบบนิเวศ และการทำงานของพืชกับกาลเวลา เช่น

เก็บตามฤดู



ฤดูร้อนให้เก็บส่วนที่เป็นรากและแก่นของไม้

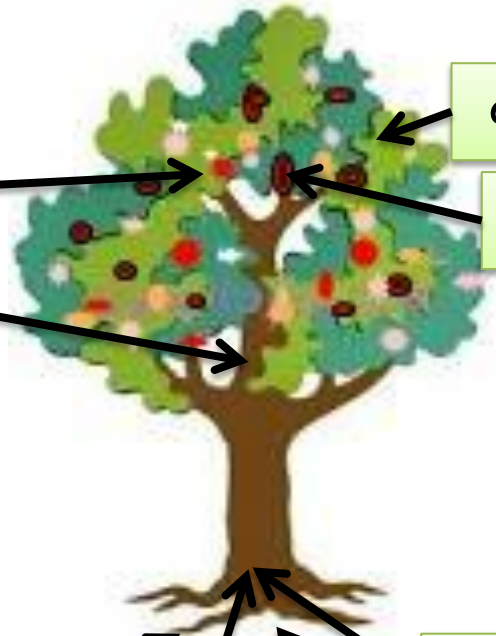


ฤดูฝนให้เก็บส่วนที่เป็นใบ ดอก ผล



ฤดูหนาวให้เก็บส่วนที่เป็นเปลือก ต้น กระพี้ เนื้อไม้

เก็บตามยาม



ใกล้รุ่ง

๐๓.๐๐ – ๐๖.๐๐ น. ใบ ดอก ผล

๒๔.๐๐ – ๐๓.๐๐ น. กิ่ง ก้าน

เช้า

๐๖.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.ใบ ดอก ผล

๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.กิ่ง ก้าน

ค่ำ

๑๘.๐๐ – ๒๑.๐๐ น. ราก

๒๑.๐๐ – ๒๔.๐๐ น. ต้น เปลือก แก่น

บ่าย

๑๒.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.ต้น เปลือก แก่น

๑๕.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. ราก

๒. การใช้สมุนไพร

การใช้สมุนไพรควรใช้ให้ครบพระเจ้าทั้งห้า ได้แก่ ใบ ราก ก้านเปลือก และแก่นของต้นไม้



๓. รสของสมุนไพร มีสรรพคุณดังนี้



รสเปรี้ยวมีสรรพคุณกัดเสมหะ



รสเผ็ดมีสรรพคุณแก้โรคลม เจริญอาหาร



รสขมมีสรรพคุณแก้โรคทางโลหิต

๔. แร่ธาตุต่างๆที่พบในสมุนไพร ดังนี้





ธาตุเหล็ก มีในดอกและใบขี้เหล็ก มะเขือพวง ตำลึง รำข้าว





แคลเซียม มีในผักกระทิน ใบยอ มะเขือพวง ถั่ว






ฟอสฟอรัส มีในรำข้าว ข้าวโพด งาดำ ผลไม้ต่างๆ

๕. พืชสมุนไพรที่บำรุงผม ดังนี้



มะกรูด ขจัดรังแค ชันตุ สังคัง ช่วยผมนิ่ม ดกดำ ไม่แตกปลาย





ส้มป่อยทำให้ผมดกดำ เงางาม ไม่แตกปลาย
ชาวล้านนาถือเป็นพืชที่ให้ความเป็นสิริมงคลกับชีวิต
ขจัดสิ่งอัปมงคลจึงใช้น้ำส้มป่อยในงานพิธีต่างๆ

๖. พืชสมุนไพรแก้พิษ เช่น





มะละกอ ฝรั่ง มะหุ่งแดงใช้ใบต้มกินแก้บิด ท้องร่วง




พญาไร้ใบ (เอื้องเถา) ใช้ยางกัดฝีกัดหนอง





หญ้าหนวดแมว ต้มกินน้ำขับปัสสาวะ ละลายนิ่ว




ผักฮ้วนหมู ลำต้นใช้แก้โรคตา แก้หวัด แก้พิษงู
ใบแก้แผลน้ำร้อนลวก แก้บวม รากทำให้อาเจียนขับพิษ

จบ / สอบ

