



ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่น



เทศบาลตำบลเชียงใหม่
อำเภอเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา

ประจำปี 2568

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเกษตรกรรม	1
- การทำปุ๋ยก่อนหรือจุลินทรีย์เบญจคุณ	1 - 4
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปกรรม	5
- การเล่นดนตรีพื้นบ้าน	5 - 7
- การขอ เพลงพื้นบ้านภาคเหนือ	8 - 13
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม	14
- การทำไม้กวาดดอกหญ้า	14 - 16
- การทำของเล่นภูมิปัญญาท้องถิ่น	17 - 20
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านพิธีกรรม	21
- การทำพิธีกรรมทางภาคเหนือ	21 - 23
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์ไทย	24
- การรักษาด้วยการนวด	24 - 28
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน	29
- การทำอาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือ	29
- การทำหน่อไม้เต้า (หน่อไม้เถ่า)	30 - 31
- การทำขนมดอกซ้อ	32 - 33

ปุ๋ยก้อนหรือจุลินทรีย์เบญจคุณ



ปุ๋ยก้อนหรือจุลินทรีย์เบญจคุณเป็นปุ๋ยที่ประกอบด้วยจุลินทรีย์จาก 5 แหล่ง ได้แก่

1. แบคทีเรียสังเคราะห์แสง (photosynthesis Bacteria) ที่มีอยู่มากบริเวณรากข้าวและรากผักตบชวา เป็นแบคทีเรียที่ใช้แสงอาทิตย์เป็นพลังงาน ดึงแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์กับแก๊สไฮโดรเจนไซไฟต์ H₂ มาปรุงเป็นอาหารได้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้สีเป็นเครื่องจำแนก คือ กลุ่มสีเขียว (Chlorobiales) กลุ่มสีกุหลาบม่วงอมแดง (Rhodospirillales)
2. แบคทีเรียที่มีเส้นใย (Actinomycetes) เป็นแบคทีเรียที่มีเส้นใยคล้ายราที่อยู่ในลำไส้ปลวก ตรงบริเวณจอมปลวก
3. เชื้อราขาว (Mycorrhizal fungi) เป็นราที่อยู่คู่กับรากพืช มาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ เป็นราที่พืชอุปการะไว้ โดยให้อาหารและใช้อาศัยอยู่ในรากอ่อน เพื่อทำหน้าที่หาน้ำและแร่ธาตุในดินมาป้อนให้พืช และคุ้มครองป้องกันรากอ่อน มีมากอยู่บริเวณกอไผ่ หรือกอกล้วย
4. แบคทีเรียย่อยน้ำนม (Lactobacillus Bacteria) เป็นแบคทีเรียที่มีรูปร่างเป็นท่อนๆ ซึ่งมนุษย์ชาติรู้จักดี และนำมาใช้หมักน้ำนม นมสัสม เพื่อบริโภคบำรุงสุขภาพ มีมากในอาหารประเภทหมัก ดอง
5. ราประเภทยีสต์ (Yeast) เป็นราเซลล์เดี่ยวๆ ที่มนุษย์ชาติรู้จักสรรพคุณและนำมาใช้หมักแบ่งทำขนมอบขนมทอด เบียร์ ไวน์ น้ำส้มสายชู และอื่นๆ ยีสต์ชำนาญการหมักย่อย แบ่ง ให้เป็น น้ำตาล จากน้ำตาลเป็น น้ำเมาหรือแอลกอฮอล์ และจากแอลกอฮอล์เป็นกรด หรือน้ำส้ม

โดยจุลินทรีย์จากแหล่งต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยฟื้นฟูและปรับโครงสร้างดิน ให้ดินมีความสมบูรณ์และมีสภาพเหมาะสมในการเพาะปลูก ที่สาคัญปลดปล่อยธาตุอาหารให้แก่พืชอย่างช้า ๆ เพื่อทดแทนจุลินทรีย์ที่ถูกสารเคมีทำลายไปส่งผลให้พืชมีการเจริญเติบโต แข็งแรง ไม่เป็นโรคง่าย

กระบวนการผลิต



ส่วนผสมของปุยเบญจคุณ ประกอบด้วย

1. ดินโคนต้นข้าว
2. ดินกอไผ่
3. ปลาป่น หัวเชื้ออาหารหมูหรืออาหารปลา
4. รำละเอียด
5. กากน้ำตาลน้ำตาลทรายแดง
6. หัวเชื้อแป้งข้าวหมาก
7. นมเปรี้ยว (ไม่จำกัดยี่ห้อ)

ส่วนผสมข้อ 1 – 7 ทั้งหมดอย่างละ 1 กิโลกรัม นำมาบดให้ละเอียด และคุกผสมรวมกัน ใส่หัวเชื้อแป้งข้าวหมากพอประมาณ และนมเปรี้ยวไซส์ขวดเล็ก 3 – 4 ขวด เติมน้ำให้พอมีความชื้นสัก 60% (ปั้นเป็นก้อนได้) จากนั้นปั้นเป็นก้อนแล้ววางเรียง คลุมด้วยพลาสติก 7 วัน ให้เกิดเชื้อรา

วิธีทำน้ำหมักชีวภาพเบญจคุณ

วัสดุ

1. ก้อนหัวเชื้อเบญจคุณ 15 ก้อน
2. รำอ่อน 10 กก.
3. น้ำตาลทรายแดง 5 กก.
4. นมเปรี้ยว หรือน้ำนมหมัก 1 ลิตร (ดูวิธีการทำน้ำหมักประกอบ)
5. ถังหมักขนาด 200 ลิตร 1 ถัง

วิธีทำ

1. เติมน้ำธรรมดา 50 ลิตร
2. เทน้ำ 50 ลิตรลงไปในถังขนาด 200 ลิตร แล้วนำส่วนผสมในข้อ 2 ข้อ 3 ข้อ 4 ใส่ลงไปกวนให้เข้ากัน
3. เติมน้ำเพิ่มลงไปให้ได้ 180 ลิตร (ใส่ไปแล้ว 50 ลิตร) แล้วใส่ก้อนหัวเชื้อเบญจคุณ 15 ก้อน ในข้อ 1 ลงไปกวนให้เข้ากัน
4. ปิดฝาให้สนิท และเจาะรูระบายอากาศ เพื่อป้องกันไม่ให้ระเบิด หมักทิ้งไว้ 4 – 5 วัน จะมีกลิ่นหอมเปรี้ยวและมีฝ้าสีขาวอมเหลืองระเรื่อขึ้น



วิธีใช้

1. พ่นสลายอินทรีย์วัตถุ เศษวัชพืช ตอซังใช้ในอัตราส่วนผสมน้ำธรรมดา 1 : 20 ลิตร
2. นำไปทำปุ๋ยอินทรีย์ใช้เอง โดยใช้อัตราส่วน น้ำหมัก 200 ลิตร ทำปุ๋ยอินทรีย์ได้ 1 ตัน

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปกรรม
การเล่นดนตรีพื้นบ้าน



1. ประวัติ

1.1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นายสังคม.....นามสกุล.....กล้าหาญ.....ชื่อเล่น.....กานต์.....

เลขบัตรประจำตัวประชาชน

3	5	6	0	4	0	0	1	7	1	1	6	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

เกิดวันที่.....16.....เดือน.....สิงหาคม.....พ.ศ.2503.....อายุ.....62.....ปี.....9.....เดือน.....

จังหวัดที่เกิด.....พะเยา.....เชื้อชาติ.....ไทย.....สัญชาติ.....ไทย.....ศาสนา.....พุทธ.....

ที่อยู่ปัจจุบัน(ที่สามารถติดต่อได้)บ้านเลขที่.....459.....ถนน.....-.....หมู่ที่.....3.....บ้าน...ปิ่น.....

ตำบล.....เชียงม่วน.....อำเภอ.....เชียงม่วน จังหวัด.....พะเยา..... รหัสไปรษณีย์.....56160.....

โทรศัพท์.....095-951-5383.....

วุฒิการศึกษา/ระดับการศึกษา..ปริญญาโท..ประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาดนตรีพื้นบ้านล้านนา จำนวน..14..ปี

1.2 ประวัติครอบครัว

ชื่อบิดา...นายรุ่ง กล้าหาญ บิดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อมารดา....นางแก้ว กล้าหาญ มารดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อสามี/ภรรยา....นางศุภลักษณ์ กล้าหาญ สามี/ภรรยาอาชีพ.....-..... อายุ.....61.....ปี

คนที่	มีบุตรจำนวน...2..... คน ชื่อ-สกุล	อายุ
1	นายสุวิทยา กล้าหาญ	41
2	นางสาววิศรทรา กล้าหาญ	36



ดนตรีพื้นบ้านภาคเหนือ

เครื่องดนตรีพื้นบ้านไทย ภาคเหนือ

**สะล้อหรือ ทะล้อ**

เป็นเครื่องสายบรรเลง ด้วยการสี ใช้คัน ซักอีสระ ตัวสะล้อที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียงทำด้วยกะลามะพร้าว

**ซึง**

เป็นเครื่องสายชนิดหนึ่ง ใช้บรรเลงด้วยการดีด ทำด้วยไม้สักหรือไม้เนื้อแข็ง

**ช้อย**

เช่นเดียวกับช้อยของภาคกลาง

**ปี**

เป็นปีลินเดี่ยว ที่ตัวลินทำด้วยโลหะเหมือนดินแกลน ตัวปีทำด้วยไม้ซาง

**ปีแน**

มีลักษณะคล้ายปีโจน หรือปีชวา แต่มีขนาดใหญ่กว่า เป็นปีประเภท ลินคู่ทำด้วยไม้

**พินเป็ยะ หรือ พินเป็ยะ**

หรือบางทีก็เรียกว่า เป็ยะ หรือเป็ยะ กะโหลกทำด้วยกะลามะพร้าว

**กลองเต่งถึง**

เป็นกลองสองหน้า ทำด้วยไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้แดง หรือไม้เนื้ออ่อน

**ทะหลตปด หรือมะหลตปด**

เป็นกลองสองหน้า ขนาดยาวประมาณ ๑๐๐ เซนติเมตร

**กลองตุงโนง**

เป็นกลอง ที่มีขนาดใหญ่ที่สุด ตัวกลองจะยาว มากขนาด ๓-๕ เมตร

**กลองสะบัดชัยโบราณ**

เป็นกลองที่มีมานานแล้ว นับหลายศตวรรษ

ดนตรีพื้นบ้านภาคเหนือ มีทั้งการบรรเลงเพลงเดี่ยวและรวมวง รวมถึงการขับร้องโดยไม่ใช้ดนตรีประกอบ เมื่อฟังดนตรีของภาคเหนือจะรู้สึกถึงความนุ่มนวล อ่อนหวาน สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมและวิถีความเป็นอยู่ของชาวเหนือที่มีชีวิตเรียบง่าย อยู่กับธรรมชาติ เครื่องดนตรีที่ใช้ ได้แก่ สะล้อ ซอ ซึงและกลองแอว เป็นต้น

เพลงพื้นบ้านภาคเหนือ

เป็นเพลงที่ให้ความรู้สึกนุ่มนวล อ่อนหวาน แสดงให้เห็นถึงความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย และมีความสุขสบาย บางครั้งอาจบรรยายถึงบรรยากาศธรรมชาติของท้องถิ่นนั้นด้วย เพลงที่นิยมร้องเล่นกัน ได้แก่

- เพลงจ้อย เป็นเพลงพื้นบ้านที่ขับร้องขึ้นเพื่อฟังกันเอง นิยมร้องเล่นกันในหมู่หนุ่มสาวระหว่างเดินเล่นในหมู่บ้าน ในกลุ่มหนุ่มๆ จะใช้เพลงจ้อยเพื่อเยี่ยมบ้านสาวที่ตนเองหมายปองไว้ เป็นการบรรยายความใจใจและให้สาวจำเสียงได้ โดยใช้ภาษาที่อ่อนหวานนุ่มนวล
- เพลงซอ เป็นเพลงที่ร้องโต้ตอบเกี่ยวพาราสักันระหว่างชายหญิง เป็นการแก้คารมกัน

ลักษณะเด่นของดนตรีพื้นบ้านภาคเหนือ

- มีการนำเครื่องดนตรีประเภทดีด สี ดีและเป่า มาผสมวงกัน
- สำเนียงและทำนองเพลงมีความพลิ้วไหว อ่อนหวาน นุ่มนวล
- ผสมผสานวัฒนธรรมชนเผ่า แวะวัฒนธรรมในคุ้มและวัง จนกลายเป็นดนตรีพื้นบ้านที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น

เฉพาะถิ่น

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปกรรม
การขอ เพลงพื้นบ้านภาคเหนือ



1. ประวัติ

1.1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นายพันชกานต์.....นามสกุล.....จันทา.....ชื่อเล่น.....หนึ่ง.....

เลขบัตรประจำตัวประชาชน

1	5	5	9	9	0	0	2	9	0	1	1	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

เกิดวันที่.....1.....เดือน.....ตุลาคม.....พ.ศ.2538.....อายุ...27.....ปี.....8.....เดือน.....

จังหวัดที่เกิด.....พะเยา.....เชื้อชาติ.....ไทย.....สัญชาติ.....ไทย.....ศาสนา.....พุทธ.....

ที่อยู่ปัจจุบัน(ที่สามารถติดต่อได้)บ้านเลขที่.....459.....ถนน.....-.....หมู่ที่.....3.....บ้าน..ป่าซางคำ..

ตำบล.....เชียงม่วน.....อำเภอ.....เชียงม่วน จังหวัด.....พะเยา..... รหัสไปรษณีย์.....56160.....

โทรศัพท์.....098-789-5318.....

วุฒิการศึกษา/ระดับการศึกษา..ปริญญาตรี..ประสบการณ์ด้านภูมิปัญญา การละเล่นซอพื้นบ้าน จำนวน..15..ปี

1.2 ประวัติครอบครัว

ชื่อบิดา...นายเวศธรณ์ จันทา บิดาอาชีพ.....รับจ้าง..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อมารดา.....นางดวงสมร ตามล มารดาอาชีพ.....ค้าขาย..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อสามี/ภรรยา.....-..... สามี/ภรรยาอาชีพ.....-..... อายุ.....-.....ปี

การขอ เพลงพื้นบ้านภาคเหนือ



วรรณกรรมมุขปาฐะเรื่องขอ

ขอเป็นบทเพลงชนิดหนึ่ง คำขอเป็นบทเพลงของชาวล้านนาที่ใช้ร้องโต้ตอบกัน ซึ่งให้ทั้งความเพลิดเพลิน สนุกสนานให้ความรู้ ความคิดทั้งในด้านปรัชญาธรรมเป็นคติสอนใจเป็นการเล่าเรื่องเกี่ยวกับประเพณีต่างๆ การขอจึงเป็นการขับขานโต้ตอบที่ใช้ปฏิภาณไหวพริบมีดนตรีในการประกอบการขับขอ ความหมายของคำว่า “ขอ” ซึ่งได้สรุปไว้ดังนี้

ขอ คือลักษณะการขับขานร้องเพลงปฏิพากย์ในท้องถิ่นล้านนา แสดงการขับร้องโต้ตอบกันระหว่างชายหญิง จัดเป็นเพลงพื้นบ้าน (Folk Song) โดยแถมมีรูปแบบหลากหลายตามท่วงทำนองของดนตรี และการขับร้องผู้ขอหรือผู้ขับร้องเรียกว่า “ช่างขอ” (ทรงสิทธิ์ ปรากฏวัฒนากุล 2536)

ขอ เป็นมหรสพที่นิยมนำมาแสดงในงานสมโภชต่างๆ คือ “ขอ” เป็นเพลงปฏิพากย์ที่ชาวล้านนาในอดีตนิยมฟังด้วยความสนุกสนาน (เสน่ห์ บุญยารักษ์)

ขอ เป็นเพลงพื้นบ้านล้านนาที่นิยมแพร่หลายมากที่สุด เป็นบทร้องที่นิยมที่สุด ขอเป็นเพลงร้องปฏิพากย์ซึ่งมีคณะขออาชีพรับจ้างไปแสดงในงานปอยต่างๆ ช่างขอประกอบด้วย ชายหนึ่งหญิงหนึ่งร้องโต้ตอบกันเรียกว่า “คู่ถ้อง” และมีดนตรีประกอบ (ลมุล จันทร์หอม 2534)

ความสำคัญของขอ

ขอเป็นเพลงที่ทำให้เกิดความสนุกสนานให้บทเรียนคำสอนโดยผู้รับได้รับความเพลิดเพลิน มีประโยชน์ในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและประเพณี อนุรักษ์ทั้งทางด้านภาษา และพิธีกรรมต่างๆ วิถีชีวิตที่เกิดขึ้นในชุมชนของชาวล้านนาท่านผู้รู้ได้ให้ความสำคัญของ “ขอ” ว่า

1. ขอ เป็นวิถีชีวิตที่เกิดขึ้นกับประชาชนชาวล้านนา แสดงถึงความเป็นอยู่ ความคิดทางด้านปรัชญาธรรมอย่างลึกซึ้ง มีคติคำสอนที่ให้ความสำคัญของลูกหลานที่มีต่อบุพการี เช่น ความกตัญญูกตเวทิตา เป็นต้น
2. เป็นเครื่องอนุรักษ์ภาษาคำเมืองไว้ให้จดจำไปใช้กันได้ยาวนาน และภาษาล้อยคำนั้นก็มีความหมายกินใจลึกซึ้งในด้านความคิด
3. เป็นการนำเอาสิ่งที่ตนได้ประพฤติปฏิบัติหรือคนในชุมชนท้องถิ่นภาคเหนือได้ประพฤติปฏิบัติเล่าขานทำให้นำไปปฏิบัติตามได้ (มณี พยอมยงค์ 2536)

คำศัพท์เกี่ยวกับขอ

ในการทำการศึกษาคำขอในครั้งนี้ มีคำศัพท์เฉพาะเกี่ยวกับขอที่ควรทราบ เพื่อจะได้เข้าใจเรื่องราวของขอได้ง่ายขึ้น คำศัพท์เหล่านี้เป็นคำเมือง ซึ่งเป็นคำเมืองภาษาถิ่นเหนือ สามารถเข้าใจความหมายไม่ยากนัก

ช่าง หมายถึง ทำได้ ทำเป็น

ช่างขอ หมายถึง ผู้ขับร้องเพลงขอได้ ขอเป็น หรือเป็นพ่อเพลงขอ ช่างขอมีทั้งช่างขอชายและช่างขอหญิง ร้องโต้ตอบกันหรือร้องเสริมกัน แก้วความกัน บางครั้งขอเดี่ยวในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ช่างขอคณะหนึ่งๆมีหัวหน้าคณะ 1 คน มีคู่ถ้อง 1 คน มีนักดนตรี 2-3 คน มีลูกคู่ประกอบอีก 1-3 คน ส่วนใหญ่เป็นลูกศิษย์ที่ติดตามเพื่อเรียนรู้การขับขอ ทำหน้าที่ขอประกอบบ้าง ฟ้อนประกอบบ้างให้บรรยากาศครื้นเครงบ้าง นับว่าเป็นการเรียนรู้การขับขอด้วยการปฏิบัติจริง ซึ่งศิษย์เหล่านี้เมื่อเรียนรู้นักก็สามารถแยกไปตั้งคณะขอด้วยตนเองต่อไป

คู่ถ้อง หมายถึง เป็นคำภาษาถิ่นเหนือใช้เรียกช่างขอที่ขอคู่กันว่า “คู่ถ้อง” (ถ้อง-การโต้ตอบกัน ผลัดกันคนละที) เป็นช่างขอชายกับหญิง หรือชายกับชาย หรือหญิงกับหญิง ก็ได้

ช่างซิ่ง หมายถึง เป็นคำที่ใช้เรียกนักดนตรี ที่ทำหน้าที่ตีตี่ซิ่ง บรรเลงประกอบการขับขอเป็นผู้ชายล้วน มีจำนวนประมาณ 1-2 คน ทางจังหวัดน่าน เรียกว่า ช่างพิณ (จ่างปิม)

ช่างปี เป็นคำที่ใช้เรียกนักดนตรี ที่ทำหน้าที่เป่าปี่จุม บรรเลงประกอบการขับซอ เท่าที่พบเป็นผู้ชายล้วน มีจำนวนเท่าปี่จุมที่นำมาเป่า

เซี้ย เป็นคำอุทาน ที่ผู้ฟังเปล่งออกมารับการขับซอชอบทอในบทที่ตนฟังพอใจ ประทับใจ แล้วอุทานว่า “เซี้ย” พร้อมกับลากเสียงยาวๆ เป็นการการขานรับบทซอนั้นๆ ไปในตัวด้วย การอุทานเปล่งเสียงลักษณะนี้ ช่วยสร้างบรรยากาศในการขับซอได้อย่างครื้นเครง มีผู้กล่าวว่าถ้ามีการเซี้ยแสดงว่าผู้ฟัง ผู้ชม เกิดอารมณ์ร่วม หรืออารมณ์สะท้อนใจเป็นอย่างมาก ถึงขั้นให้เงินเป็นรางวัลแก่ช่างซออีกด้วย

ผาม เป็นปะรำเล็กๆ ที่สร้างขึ้นชั่วคราว เพื่อใช้เป็นสถานที่ให้ช่างซอได้ตั้งวงซอ โดยทำเป็นยกพื้นขึ้นสูง ประมาณ 1 เมตร มุงหลังคาแบบง่ายๆ ด้วยคาหรือตองติง ถ้าอาศัยร่มเงาไม้จากต้นไม้ หรืออื่นๆก็ไม่ต้องมีหลังคา ผามมีความแข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักของคนได้ประมาณ 10 คน บนผามปูด้วยเสื่อ มีเครื่องอำนวยความสะดวก เช่น คนโทน้ำ เขียนหมาก จานใส่ของว่าง เช่น ลูกอม เมี่ยง เป็นต้น แต่ถ้าสถานที่ที่มีพอนี้จะจัดเป็นสัดส่วนให้ช่างซอ ได้แสดงแล้วไม่ต้องสร้างผามก็ได้

ประเภทของซอ

การแบ่งประเภทหรือชนิดของซอ สามารถแบ่งได้หลายลักษณะ ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะดนตรีที่นำมาบรรเลงประกอบ แบ่งได้ 2 ประเภท คือ ซอปี และ ซอชิง

1.1 ซอปี มีลักษณะเด่น คือ

- เป็นการขับซอที่ใช้เครื่องดนตรีประเภทปี่จุม เป็นหลัก ซอปีจึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ซอเข้าปี
- มีต้นแบบหรือต้นกำเนิดที่จังหวัดเชียงใหม่ จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ซอเชียงใหม่
- ช่างซอจะขับซอเร็ว บางครั้งฟังไม่ค่อยทัน
- นิยมซอในเขต จังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย แม่ฮ่องสอน แพร่
- ทำนอง ตั้งเจียงใหม่ จะปู ละม้าย กะโลงเจียงแสน อือ พม่า เจี้ยว เจี้ยวลิบจ๊าด พระลอ น่านกาย ปันฝ้าย

เป็นพื้น

- มีระเบียบการเปลี่ยนทำนองซอและการใช้ทำนองค่อนข้างเคร่งครัด

- นิยมให้ช่างซอหญิงเป็นหัวหน้าคณะ

1.2 ซอชิงมีลักษณะเด่น คือ

- เป็นการขับซอที่ใช้เครื่องดนตรีประเภทซิ่งและสะล้อเป็นหลัก ซอชิงจึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ซอเข้าซิ่ง
- มีต้นกำเนิดที่จังหวัดน่าน จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ซอน่าน
- แต่เดิมซอในเขตจังหวัดน่าน แพร่ พะเยา ปัจจุบันซอน่านเป็นที่นิยมทั่วไป

- ช่างซอขับซอช้ากว่าซอเชียงใหม่

- ซอทำนองล่องน่าน ลับแลง ดาดแพร่ ปันฝ้าย พม่า ตะโต่งเต่ง เป็นพื้น

- เมื่อต้องการเปลี่ยนทำนองซอสามารถทำมือเป็นสัญญาณให้นักดนตรีเปลี่ยนทำนองได้เลย โดยไม่ต้องใช้ทำนองอื่นเป็นทำนองเชื่อมเหมือนซอเข้าปี

- นิยมให้ช่างซอชายเป็นหัวหน้าคณะ

2. แบ่งตามลักษณะช่างซอ มี 2 ชนิด คือ

2.1 ซอเดี่ยว หรือ ซอป้อด คือ การซอโดยคนเดียว เป็นช่างซอชาย หรือหญิงก็ได้ นิยมซอเล่าเรื่อง

2.2 ขอถ้อย หรือ ขอมีคู่ถ้อย คือ ขอแบบปฏิพากษ์ ขอโต้ตอบกันของช่างขอ เป็นช่างขอชายกับช่างขอหญิง หรือ ช่างขอชายกับชาย ช่างขอหญิงกับหญิง ใดๆอย่างหนึ่ง

3. แบ่งตามที่มาของเนื้อหาขอ แบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

3.1 ขอต้น คือ การขอต้นไปตามเนื้อหาสาระที่ช่างขอไปประสบพบเห็นตามเหตุการณ์ หรือลักษณะของงานที่ไปขอ หรือตามสถานการณ์นั้นๆ จึงเป็นการขอด้วยเนื้อหาที่คิดผูกขึ้นอย่างปัจจุบันทันที เข้าลักษณะซับซ้อน สดๆ ด้วยปฏิภาณไหวพริบของช่างขอ เป็นการแสดงความสามารถของช่างขอ เช่น ขอทักทายผู้คน ขอลา ขอเชิญชวนรับประทานอาหาร เชิญมาร่วมงาน ขอเกี่ยวสาว ขอขึ้นบ้านใหม่ ของานบวช ของานศพ ของานบุญต่างๆ เป็นต้น

3.2 ขอตามเนื้อเรื่อง หรือขอตามบท เป็นการขอตามเนื้อเรื่องที่ได้มีการแต่งไว้แล้ว เช่น ขอเรื่องพระลอ ขอเรื่องน้อยใจยา ขอเรื่องไก่อ้อยดาวิ ขอเรื่องหอยไห้ ขอเรื่องเจ้าสุทร-นางบัวคำ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นการใช้ในละครขอ ที่ช่างขอต้องขอตามบท ตามเนื้อเรื่องที่มีผู้เขียนไว้ การขอลักษณะนี้ ช่างขอต้องจดจำให้แม่นยำ

ทำนองขอ

ทำนองขอเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ระเบียบ มีความแตกต่างกันไปตามจังหวัดและถิ่นกำเนิดปัจจุบันมีทำนองขอที่ใช้ขับขอทั้งสิ้น 14 ทำนองและมีทำนองที่เลิกใช้ไปแล้ว อีก 2 ทำนอง ที่ผู้ศึกษาได้จากการศึกษาค้นคว้าและการสอบถามจากศิลปินช่างขออาชีพ ดังนี้

1. ทำนองตั้งเจียงใหม่ ที่มาของทำนองขอไม่ปรากฏว่าใครเป็นผู้แต่งทำนองนี้ขึ้นแต่เป็นที่แน่นอนว่าชาวเชียงใหม่ประดิษฐ์ขึ้น และใช้ขับขอเป็นที่แพร่หลาย เป็นทำนองประจำถิ่นมาแต่โบราณทำนองตั้งเจียงใหม่คล้ายกับทำนองขอตาดแพร่มาก ทำนองตั้งเจียงใหม่ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ขึ้นเจียงใหม่ เพราะถือว่าเป็นขอบทแรกของการขอเข้าปี ถือว่าเป็นการไหว้ครู ขอตั้งเจียงใหม่เป็นทำนองที่ช่างขอใช้เริ่มต้นในการขอ ทำนองค่อนข้างเร็ว คำขึ้นต้นที่ใช้ เช่น คำว่า หลอน ตวง เถิง นาย ยาม เนื้อหาของขอทำนองนี้ขึ้นอยู่กับโอกาสของงานที่มีการแสดงนั้นว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ลักษณะของงาน หลักธรรม คำสุภาพิต หรือเหตุผลของการจัดงาน ฯลฯ

2. ทำนองจะปู เมื่อขอทำนองตั้งเจียงใหม่แล้ว ในระบบขอจะต้องต่อด้วยทำนองจะปูเท่านั้น ขอทำนองจะปู หรือ ชาวปู ซึ่งที่เรียกกันว่า ชาวปูนี้มีผู้สันนิษฐานว่า เป็นทำนองขอของคนโบราณเผ่าหนึ่ง คือ ชาวปู ทั้งนี้เป็นเพียงข้อสันนิษฐาน ไม่อาจหาหลักฐานที่แท้ที่แท้จริงได้ เอกลักษณะของการขับขอทำนองจะปู เป็นทำนองที่อ่อนหวาน อ่อนช้อย เป็นขอที่ใช้ขอในความหมายที่ลึกซึ้งกินใจ การขอจะสลับกันขอคนละ 4-5 บท เท่านั้น จากการที่ผู้ศึกษาได้สอบถามจากศิลปินขอพื้นบ้านในจังหวัดแพร่ จะรู้จักทำนองขอจะปูในชื่อ ทำนองขอหล้ากลาง ซึ่งเป็นที่นิยมแพร่หลายในช่างขอปีจังหวัดแพร่

3. ทำนองขอละม้าย เป็นทำนองที่ใช้ขอต่อจากทำนองจะปู ลักษณะการขับขอใกล้เคียงกับขอทำนองจะปู แต่มิได้หมายความว่าคล้ายหรือเหมือนกันเลยทีเดียว เนื่องจากทั้งสองทำนองนี้มีการเน้นเสียงที่แตกต่างกัน เน้นจังหวะเร็วและขอแบบหยาบๆ แม่ครูบัวซอน ถนอมบุญ(เมืองป้าว) ครูขอและครูภูมิปัญญาไทยรุ่นที่ 1 ได้ให้ความหมายของทำนองจะปูและละม้ายไว้ว่า “ขอทำนองละม้ายเปรียบกับการลาบเนื้อหมู ส่วนการขอทำนองจะปูเหมือนกับการขอยเนื้อหมู” ซึ่งสามารถอธิบายคำเปรียบเทียบกับกล่าวได้คือ การขอทำนองละม้ายจะขอในทำนองที่หนัก และค่อนข้างจะคำสมา่เสมอ ไม่อ่อนช้อยจนเกินไป มีลักษณะขอทำนองที่แข็งแบบปานกลางถึงหนักมาก ขึ้นอยู่กับตัวของผู้ขับขอ แต่จากการสัมภาษณ์ช่างขอแล้วผู้ศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่จะนิยมขอทำนองละม้าย มากกว่าขอจะปูเพราะว่า ให้จังหวะและความมันส์ มากกว่าการขอจะปู ทำให้ผู้ฟังรู้สึกไปกับการขับขอทำนองละม้าย ในส่วน

ของการศึกษาการขับขอลในจังหวัดแพร่ บรรดาช่างขอลจะรู้จักการขับขอลในทำนองละม้ายในชื่อ ซอเหลียง ซึ่งนิยมเรียกกันในจังหวัดแพร่

4. ทำนองกะโลงเจียงแสน มีหลายชื่อที่เรียก เช่น จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย เรียก ทำนองเจียงแสน ละม้ายเจียงแสน ในจังหวัดแพร่ เรียก กะโลงเจียงแสน ทำนองก่ายเจียงแสน ใช้ขอลเมื่อต้องการเปลี่ยนทำนองขอลปี ทุกครั้ง หรือใช้ขอลหลังจากที่การขับขอลละม้ายจบลง ช่างขอลจะขึ้นทำนอง ละโลงเจียงแสน ก่อนที่จะเป็นทำนองเพลง อื่นๆ ขอลทำนองนี้เป็นขอลที่ชาวเจียงแสนคิดประดิษฐ์ขึ้นมาขับขอลก่อน และในปัจจุบันนี้ได้รับความนิยมของช่างขอลปี เป็นที่แพร่หลาย

5. ทำนองเงี้ยว หรือ ทำนองเสเลเมา ทำนองนี้เป็นอีกทำนองที่มีความไพเราะมาก ขอลทำนองนี้แต่งขึ้นใน สมัยใดไม่ปรากฏ สันนิษฐานว่าเกิดขึ้นในราว พ.ศ. 2100 – 2475 เรียกว่า ซอเงี้ยว เพราะเป็นการให้เกียรติเจ้าของ ทำนอง คือ พวกเงี้ยว หรือ ไทยใหญ่ ที่ชาวล้านนาไปติดต่อให้ความสัมพันธ์กัน และรับเอาศิลปวัฒนธรรมบางอย่าง ของเงี้ยวมาใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีการขอลจึงเรียกว่า ซอเงี้ยว ทำนองเงี้ยวนี้เป็นทำนองที่ช่างขอลจะใช้ขอลเมื่อ ต้องการออกต้อนรับผู้ฟังเป็นพิเศษ หรือแสดงความโศกเศร้ารำพัน จึงเป็นทำนองที่มีน้ำเสียงลีลาอ่อนช้อยและรำพัน อ่อนโยนและขบขันนิยมขอลต่อจากทำนองกะโลงเจียงแสน ใช้ขอลลำดับเหตุการณ์ หรือเล่าเรื่องราว ทำนองซอเงี้ยว ในการขอลเข้าปี มี 2 ประเภทคือ ซอเงี้ยวเสเลเมา และ ซอเงี้ยวสิบจำด(สิบชาติ)

6. ทำนองอื้อ เป็นทำนองเพลงขอลที่มีพื้นฐานพัฒนามาจาก การอื้อลูก (อื้อละอ่อน) หรือการกล่อมเด็ก ให้ หลับของคนไทยล้านนา ทำนองอื้อ เป็นทำนองที่มีความไพเราะ มีลักษณะเด่นคือมีเสียง อื้อ...อื้อ...อื้อ...อื้อ...อื้อ... ต่อท้ายเมื่อไม่มีเสียงดนตรีประกอบ (บุญศรี รัตน์ และ รังสรรค์ จันตะ : 2532) ขอลทำนองอื้อ นิยมขอลกันในตอน ใกล้จะจบ หรือก่อนที่จะเลิกการขอล ช่างขอลจะขอลทำนองนี้ ขอลอวยพรให้เจ้าภาพ ตลอดถึงแขกผู้มาร่วมในงาน และ ผู้ฟังทุกคน และบางที่อาจเรียกขอลอื้อว่าเป็น “ซอเรื่อง” เพราะมีคำประพันธ์บทขอลโดยใช้ทำนองขอลอื้อ เป็นเรื่อง เกี่ยวกับคำสอน นิทานชาดก นิยาย เช่น ซอเรื่องเต้าน้อยองค์ คำ ซอไก่อ้น้อยดาวิ และนิทานเรื่องเล่าต่างๆ

7. ทำนองพม่า หรือที่ชาวบ้านทั่วไปเรียกว่า ทำนองซอนางบัวคำ หรือบางที่ก็เรียกว่า ซอเจ้าสุวัตร ซึ่งความ จริงแล้วก็คือทำนองซอพม่า สาเหตุที่ชาวบ้านบางท้องถิ่นทั่วไปเรียกกันอย่างนั้น เพราะว่าเรียกตามชื่อของนิยาย ธรรมะของล้านนา เรื่อง เจ้าสุวัตร – นางบัวคำ และการเล่านิทานเรื่องนี้ก็ใช้ทำนองพม่าเข้ามาเป็นสื่อในการ ถ่ายทอดนำเสนอสืบต่อกันมา ดังนั้นในความเข้าใจและความเคยชินของชาวบ้านนั้น เมื่อได้ยินเพลงทำนองพม่า เขา จึงเรียกกันว่า ทำนองซอเจ้าสุวัตร หรือทำนองซอนางบัวคำ อย่างไรก็ตาม ในการขับขอลในจังหวัดพะเยาและจังหวัด แพร่ บางคณะนิยมเรียกขอลพม่ากันติดปากว่า ซอนางบัวคำ เพราะการจดจำของช่างขอลจังหวัดพะเยาจดจำมาจากการ หัดขับขอลเรื่องเจ้าสุวัตร-นางบัวคำ แล้วจึงเอามาหัดจนติดปาก เหมือนกับช่างขอลจังหวัดแพร่ จะหาซื้อคาวที่พิมพ์ ชายจากโรงพิมพ์เจริญเมือง ในสมัยก่อนมาอ่าน จนเกิดการติดทำนอง และฉันทลักษณ์ ก็จะใช้ชื่อว่า ซอนางบัวคำ ทำนองพม่านี้ได้รับอิทธิพลมาจากพม่า ซึ่งเข้ามาปกครองล้านนา ตั้งแต่สมัยพระเจ้าบุเรงนองกษัตริย์พม่า ขอลทำนอง พม่าเป็นอีกทำนองหนึ่งที่ช่างขอลนิยมขอลกันเสมอไม่ว่าจะขอลเดี่ยว ขอลเรื่องราว ซอโต้ตอบกัน ซอประกอบการรำรายรำ ฯลฯ

8. ทำนองพม่า (จังหวัดน่าน) หรือซอ ต๊ะโต่งเต่ง เป็นทำนองที่คิดประดิษฐ์โดยพ่อครูขอลอาวุโสชาวจังหวัด น่าน คือ พ่อครูไชยลังกา เครือเสน ศิลปินแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2530 ทำนองซอพม่านี้เป็นอีกทำนองหนึ่งซึ่งได้รับ อิทธิพลมาจากพม่าที่เข้ามาอาศัยในจังหวัดน่าน (ประจักษ์ กาวี : สัมภาษณ์) ขอลทำนองนี้มีเนื้อหาตายตัวบทสั้นๆไม่ค่อยมีการนำทำนองนี้ไปขอลในเนื้อหาอื่น นิยมใช้ขอลในการขอลเข้าชิง ในจังหวัดน่าน พะเยา และ แพร่

9. ทำนองดาตแพร์ เป็นซออีกทำนองหนึ่งซึ่งมีความคล้ายคลึงกับทำนองซอตั้งเจียงใหม่ เป็นทำนองซึ่งมีความไพเราะเร้าใจ มีลักษณะเด่นที่สังเกตได้ชัดเจนคือมีการเอื้อนเสียงลงท้ายและนิยมซอโดยใช้คำโวหารที่จดจำสืบทอดมาจากพ่อครูแม่ครูของตน มีลักษณะเป็นคำโบราณ คำสุภาพชิตนิยมซอเข้าซึงและการซอเข้าปี่เมืองแป้(จังหวัดแพร์) ขับซอทำนองนี้ในจังหวัด แพร์ พะเยา น่าน

10. ทำนองล่องน่าน เป็นทำนองที่ซอที่มีต้นกำเนิดในจังหวัดน่าน ซอล่องน่านเป็นซอที่มีความนิยมฟังกันมาก เพราะมีทำนองจังหวะลีลาเหมือนกระแสน้ำน่านที่ไหลเลื่อนไปมีเสียงสูงต่ำ อ่อนช้อย พลิวเช่น กระแสลมพัดผิวน้ำให้เป็นระลอก บางจังหวะเอื้อนเสียงแล้วหยุดเหมือนกระแสน้ำน่านไหลเอื่อยไปกระทบโขดหินแล้วกววน ทำให้มองจากจินตภาพเห็นธรรมชาติอันร่มรื่นเยือกเย็น คนโบราณนิยมซอล่องน่าน ในการลำดับเหตุการณ์ลำดับเรื่องราวการยกพระเกียรติคุณ พรรณนาธรรมชาติ ชมนก ชมไม้ ใช้ซอในตอนสุดท้ายก่อนจะลาผู้ฟัง นิยมซอเข้าซึง ซอในเขตจังหวัดน่าน แพร์ พะเยา

11. ทำนองน่านก่าย ทำนองนี้ใช้ซอเข้าปี่ เป็นทำนองซึ่งมีการประยุกต์มาจากทำนองล่องน่าน และทำนองลับแล ของทางจังหวัดน่าน ซอทำนองน่านก่ายในระบบปี่นี้ เป็นทำนองที่มีความอ่อนช้อย และการซอนั้นช่างซอจะใช้การทอดเสียง โดยสร้อยตอนจบบทซอบทหนึ่ง ช่างซอจะร้องสร้อยว่า “โอ้แลนอ...แลนอ...น้องเฮย” ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของซอน่านก่ายโดยเฉพาะ ซอทำนองน่านก่ายได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในการขับซอปี โดยเฉพาะจังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ แต่ในจังหวัดแพร์ไม่มีผู้นิยมขับซอทำนองนี้มีแต่คณะอนุรักษ์ศิลป์ของ อ.ประ หยัด วัลลัγκα ที่นำเอาการขับซอทำนองน่านก่ายมาใช้ซอในจังหวัดแพร์ เป็นวงแรก

12. ทำนองลับแล หรือทำนอง ลับแล เป็นทำนองที่ใกล้เคียงกับซอล่องน่านมาก ที่เรียกว่า ซอลับแล หรือซอลับแล เพราะชาวอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ นิยมใช้ขับซอกันมาก หรือมาอีกกระแสหนึ่งกล่าวกันว่า เป็นเพราะนิยมใช้ซอตอนเวลาเย็นแต่ดรัมลมตก (แลง หมายถึง เวลาเย็น) ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการอำลา ซอทำนองนี้จึงมีท่วงทำนองอ่อนอ่อน ค่อนข้างวังเวง ชวนให้รู้สึกใจหายเมื่อต้องอำลาจากกัน

13. ทำนองปิ่นฝ้าย เป็นทำนองซอโบราณนิยมซอกันในเขต จังหวัดน่าน แพร์ พะเยา เป็นท่วงทำนองซึ่งมีความไพเราะ เร้าใจ จำง่าย ประดิษฐ์เนื้อร้องและประยุกต์ทำนองโดยพ่อครูไชยลังกา เครือเสน ทำนองปิ่นฝ้าย เป็นที่รู้จักและนิยมกันมากคือ ซอปิ่นฝ้าย มีเนื้อหา บรรยายการปลูกฝ้าย ตั้งแต่การหักกลางล้างถางป่า ไถ หว่าน ปลูก ดูแลรักษา เก็บฝ้าย อัดฝ้าย ปั่นฝ้าย ทอผ้า จนกระทั่งนำผ้าไปขาย นับว่าเป็นการขับซอที่สะท้อนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวล้านนาได้อย่างชัดเจนยิ่งนัก และในขณะที่ซอซ่างซอจะมีท่าร้ายรำประกอบ การขับซอ

14. ทำนองพระล่อ หรือ ทำนองพระล่อเดินดง มีข้อสันนิษฐานว่า ที่เรียกว่า ซอพระล่อ นี้อาจเรียกตามชื่อนิยามตำนานของชาวจังหวัดแพร์ ก็คือเรื่องพระล่อ ซึ่งเป็นตำนานความรักอมตะของพระล่อกับพระเพื่อนพระแพง ความรักของทั้งสามนั้นยิ่งใหญ่เหนือสิ่งใด ถึงกับยอมตายเพื่อบูชาความรักพร้อมๆกันทั้ง 3 คน ในปัจจุบัน ซอทำนองพระล่อนี้ คนทั่วไปรู้จักกันเป็นอย่างดีในอีกชื่อหนึ่งคือ ทำนองเพลงน้อยไชยยา ซึ่งพระราชชายาเจ้าดารารัศมี เข้าฟ้าเมืองเชียงใหม่ ได้โปรดให้ ท้าวสุทรพจนกิจ แต่งละครร้องขึ้นมา เพื่อแสดงในคุ้ม คือ เรื่องน้อยไชยยา และได้เอาทำนองพระล่อ มาขับเรื่องน้อยไชยยา ต่อมาก็เป็นที่รู้จักและเป็นที่ยอมรับหลายกันในนามของ เพลงน้อยไชยยา ในการขับซอปีนั้นจะมีลักษณะเฉพาะของซอพระล่อคือ จะมีการละจังหวะในคำแรกที่ขึ้นบทซอทุกบท เช่น ต่วง เถิง จะมีการเอื้อนเสียงและก็จะเข้ากับเนื้อร้องทันที ซอทำนองพระล่อใช้บรรยายถึงการชมนกชมไม้ ซึ่งจะมีความสนุกสนานเฉพาะตัว

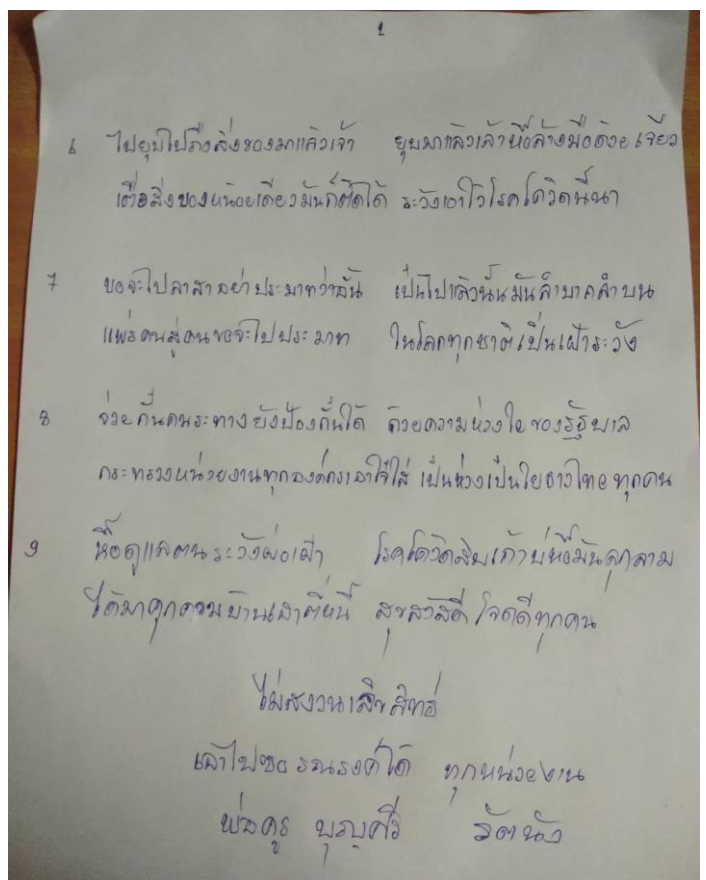
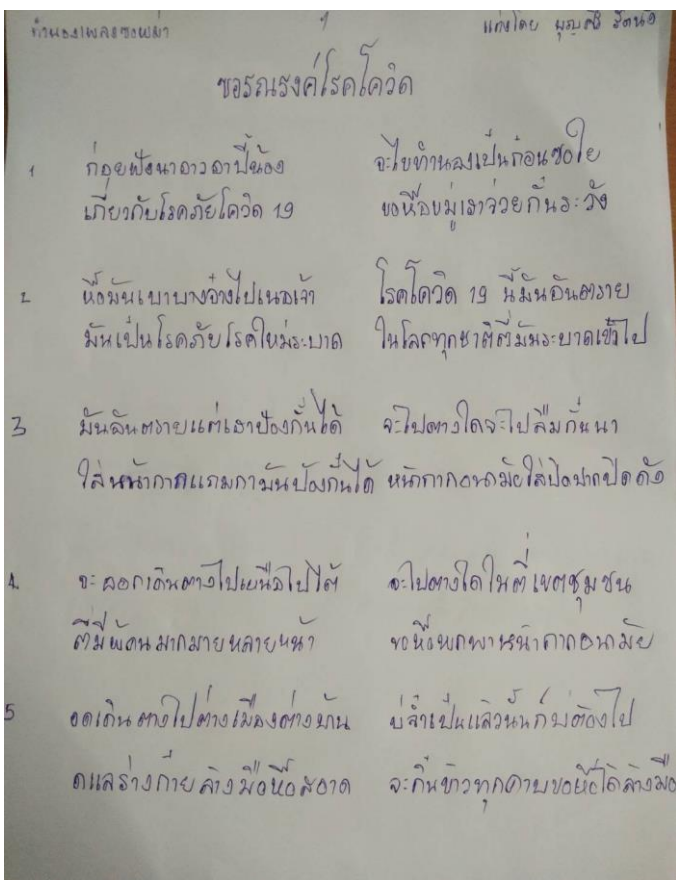
ทำนองขอที่ไม่นิยมใช้ขอในปัจจุบัน

1. ทำนองมะเก็งมะกลาง หรือ ซอมะเก่ามะกลาง เป็นขอที่ใช้คำสั้นๆ ใช้คำลึกซึ้งกินใจ หรือใช้คำปรัชญา เป็นคำคมสั้นๆ มาเป็นเนื้อหาในการขับขอใช้สำหรับต่อทำนองเมื่อขึ้นทำนองใหม่ ซอมะเก่ามะกลาง เป็นทำนองซ้ำๆ เอื้อนทอดเสียงอย่างซ้ำๆ

2. ทำนองซอเย็น เป็นทำนองที่ใช้สำหรับเนื้อหาขอพระเกียรติ ซอเย็น เกิดขึ้นประมาณ 83 ปี (นับถึง พ.ศ. 2552) พระราชาชายาเจ้าดารารัศมี โปรดให้ท้าวสุนทรพจนกิจ กวีประจำคุ้มราชสำนักเชียงใหม่ แต่งคำขอขึ้นขอ สรรเสริญขอพระเกียรติคุณ พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อคราวเสด็จประพาสมณฑลภาคเหนือ

ตัวอย่างบทขอ

พ่อครู บุญศรี รัตนัง



ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม
การทำไม้กวาดดอกหญ้า



1. ประวัติ

1.1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นางศรีจันทร์.....นามสกุล.....เชื้อหอม.....ชื่อเล่น.....จันทร์.....

เลขบัตรประจำตัวประชาชน

3	5	6	0	4	0	0	1	6	8	6	9	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

เกิดวันที่.....7..... เดือน.....พฤษภาคม..... พ.ศ.2484..... อายุ.....82.....ปี.....1..... เดือน
จังหวัดที่เกิด.....พะเยา..... เชื้อชาติ.....ไทย..... สัญชาติ.....ไทย..... ศาสนา.....พุทธ.....
ที่อยู่ปัจจุบัน(ที่สามารถติดต่อได้)บ้านเลขที่.....246.....ถนน.....-..... หมู่ที่.....3.....บ้านป็น.....
ตำบล.....เชียงม่วน..... อำเภอ.....เชียงม่วน..... จังหวัด.....พะเยา..... รหัสไปรษณีย์.....56160.....
โทรศัพท์.....-.....

วุฒิการศึกษา/ระดับการศึกษา.....ป.6.... ประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาการทำไม้กวาดก้านมะพร้าวจำนวน..23..ปี

1.2 ประวัติครอบครัว

ชื่อบิดา.....นายคำมูล พิเคราะห์ บิดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อมารดา.....นางจม พิเคราะห์ มารดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อสามี/ภรรยา.....นายบุญส่ง เชื้อหอม สามี/ภรรยาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

คนที่	มีบุตรจำนวน..3.....คน ชื่อ-สกุล	อายุ
1	นางเพ็ญศรี ศรีเจริญพันธ์	63
2	นางลดาวัลย์ ชัยเนตร	61
3	นางสมจิต ลือไชย	60



ไม้กวาดดอกหญ้า



ไม้กวาดนั้นเป็นอุปกรณ์เครื่องใช้อย่างหนึ่งที่ทุกบ้านในโลกล้วนมีใช้ ซึ่งไม้กวาดแต่ละประเภทล้วนมีวิวัฒนาการมาอย่างยาวนานเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ที่แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ของโลกใบนี้ ลองกลับมาดูภายในประเทศไทยไม้กวาดที่ใช้งานนั้นก็มีความแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมของแต่ละบ้าน และในแต่ละภูมิภาคก็มีรูปแบบของไม้กวาดที่แตกต่างกัน

ไม้กวาดนั้นมีเพื่อใช้ทำความสะอาด ใช้กวาดพื้นให้สะอาด ซึ่งไม้กวาดที่มีรูปแบบใกล้เคียงกัน ไม้กวาดที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในประเทศไทยนั้นแบ่งได้เป็นหลายประเภทตามรูปแบบการใช้งาน และวัสดุที่นำมาผลิต ซึ่งไม้กวาดในประเทศไทยนั้นก็ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทำให้สามารถใช้งานได้สะดวกขึ้น มีความทนทานมากขึ้น รวมไปถึงมีการพัฒนาวัสดุที่นำมาทำไม้กวาดอีกด้วย

ไม้กวาดดอกหญ้าเป็นไม้กวาดที่พบได้ในทุกบ้านของประเทศไทย เรียกว่าเป็นไม้กวาดที่มีการใช้อย่างแพร่หลายที่สุดก็ได้ ไม้กวาดดอกหญ้านั้นผลิตมาจากหญ้าดอกกก หรือดอกแฉะ ทำให้ถูกเรียกว่าไม้กวาดดอกหญ้า ไม้กวาดประเภทนี้จะมีลักษณะแบน ด้านจับยาวประมาณ 50 เซนติเมตรทำด้วยไม้ไผ่ แต่ในปัจจุบันมีไม้กวาดดอกหญ้าที่ด้ามจับทำด้วยพลาสติกด้วย

ข้อดีของไม้กวาดดอกหญ้าเป็นไม้กวาดที่เหมาะสมสำหรับการกวาดภายในบ้าน กวาดฝุ่นในพื้นที่ต่าง ๆ ที่เป็นพื้นที่เรียบหรือสิ่งที่ต้องการกวาดมีขนาดเล็ก และมีน้ำหนักเบา เข้าถึงซอกมุมต่าง ๆ ได้ง่าย ส่วนข้อเสียของไม้กวาดดอกหญ้านั้นคือเมื่อใช้งานไปซักพักดอกหญ้าที่นำมามัดเป็นไม้กวาดก็จะร่วงหลุดออกมา

กระบวนการผลิต



อุปกรณ์การทำไม้กวาดดอกหญ้า

1. เข็มเย็บกระสอบ
2. เชือกฟาง
3. ไม้ไผ่ ความยาวประมาณ 80 ซม.
4. ดอกหญ้า
5. ตะปูขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 ตัว

ขั้นตอนการทำไม้กวาดดอกหญ้า

1. นำดอกหญ้ามาทำความสะอาดและตากแดดให้แห้ง คัดเลือกเฉพาะดอกหญ้าที่มีคุณภาพดี
 2. นำดอกหญ้าปริมาณ 1 กำมือ มัดให้เป็นวงกลม
 3. นำเข็มเย็บกระสอบ ซึ่งร้อยเชือกฟางไว้แล้ว แทะเข้าตรงกลางมัดดอกหญ้า แล้วถักขึ้นลงแบบทางปลาให้ได้ 3 ชั้น พร้อมจัดดอกหญ้าให้มีลักษณะแบน
 4. ตัดโคนดอกหญ้าให้เสมอกัน
 5. นำด้ามไม้ไผ่เจาะรูที่หัวไว้สำหรับห้อยเชือกและเจาะรูตรงปลายนำมาขัดด้วยค้อน จากนั้นเสียบเข้าตรงกลางมัดดอกหญ้า
 6. นำเชือกฟางมัดดอกหญ้าไว้ด้วยกัน โดยนำเชือกฟางมาสอดตรงรูที่เจาะ เพื่อป้องกันไม่ให้ดอกหญ้าออกจากกัน
 7. ตอกตะปูที่เตรียมไว้ เพื่อให้ดอกหญ้าติดกับด้ามไม้ไผ่ และมีความแข็งแรงขึ้น
- * เคล็ดลับทำให้ไม้กวาดแข็งแรง ควรนำดอกหญ่าตากแดดให้แห้งสนิทก่อนมัด จะได้ไม้กวาดที่มีความแข็งแรง ไม่หลุดง่าย เมื่อถึงเวลาใช้งาน

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม
การทำของเล่นภูมิปัญญาท้องถิ่น



1. ประวัติ

1.1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นายศรี.....นามสกุล.....คำลือ.....ชื่อเล่น.....ศรี.....

เลขบัตรประจำตัวประชาชน

3	5	6	0	4	0	0	1	6	1	9	2	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

เกิดวันที่.....1..... เดือน.....พฤษภาคม..... พ.ศ.2484..... อายุ.....81.....ปี.....7..... เดือน
จังหวัดที่เกิด.....พะเยา..... เชื้อชาติ.....ไทย.....สัญชาติ.....ไทย.....ศาสนา.....พุทธ.....
ที่อยู่ปัจจุบัน(ที่สามารถติดต่อได้)บ้านเลขที่.....464.....ถนน.....-.....หมู่ที่.....3.....บ้านป็น.....
ตำบล.....เชียงม่วน..... อำเภอ.....เชียงม่วน.....จังหวัด.....พะเยา..... รหัสไปรษณีย์.....56160.....
โทรศัพท์.....-.....

วุฒิการศึกษา/ระดับการศึกษา.....-.....ประสบการณ์ด้านภูมิปัญญา...การทำของเล่นภูมิปัญญาท้องถิ่น..จำนวน..15..ปี

1.2 ประวัติครอบครัว

ชื่อบิดา.....นายเปิ้ล คำลือ บิดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อมารดา.....นางแว่น คำลือ มารดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อสามี/ภรรยา.....นางอำพร คำลือ สามี/ภรรยาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

คนที่	มีบุตรจำนวน..3.....คน ชื่อ-สกุล	อายุ
1	นางจันทร์จิรารัตน์ มั่งมูล	57
2	นางปภาดา จันแดง	55
3	นายวิเชียร คำลือ	53

ประสบการณ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม.....การทำของเล่นภูมิปัญญาท้องถิ่น.....



ตัวอย่างผลงานของเล่นภูมิปัญญาท้องถิ่น ของ นายศรี คำลือ

- ครกกระต๋อง



- แพลตเด็กจำลอง



- กะลามะพร้าว



- ล้อไถ



ข้อมูลของเล่นภูมิปัญญาท้องถิ่น

ข้อมูลของเล่นภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ ของเล่นที่เล่าเรื่องวิถีชีวิตในท้องถิ่นมีหลายลักษณะ บางเป็นของเล่นที่ทำขึ้นเพื่อให้เด็ก ๆ สนุกสนานและแสดงบทบาททางเพศในครัวเรือน เช่น หม้อข้าวหม้อแกง บางเป็นการจำลองรูปร่างของสิ่งสาราสัตว์ในธรรมชาติ เช่น งูกินนีว และแมลงปอ บางเกิดจากการประดิษฐ์เพื่อใช้งานจริง อาทิ นกหวีดไม้ไผ่

ของเล่นในอีกลักษณะหนึ่งเกิดขึ้น เพราะคนสูงวัยต้องการเล่าเรื่องราวในอดีตให้เด็กรุ่นใหม่ได้ฟังและเห็นภาพของวิถีชีวิต ดังเช่นผู้คนในบ้านป่าแดด จังหวัดเชียงราย รวมตัวกันสร้างของเล่นจนกลายเป็น “พิพิธภัณฑ์เล่นได้” เพื่อให้ลูกหลานสัมผัสกับเรื่องเล่า ข้าวของแต่ละชิ้นเล่าถึงกิจกรรมในชุมชน วิธีการเกษตร เช่น การดำข้าว, การดำเนินชีวิต เช่น การเลื่อยไม้ คนตัดฟัน และการละเล่นพื้นบ้าน วัวชน เป็นอาทิ

“ของเล่น” จึงไม่ใช่เพียงสิ่งประดิษฐ์เพื่อความเพลิดเพลิน แต่ได้บันทึกพัฒนาการความเปลี่ยนแปลงในชุมชน ความหมายของชิ้นงานแต่ละชิ้นสามารถสร้างความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับชีวิตในอดีต เด็ก ๆ รู้จักเปรียบเทียบกับ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และใช้เสริมสร้างพัฒนาการของเด็กๆได้ เช่น กำหมุน

กำหมุ่น

กำหมุ่น เป็นของเล่นพื้นบ้านของไทยที่เรียกตามวิธีเล่นโดยใช้มือ ด้ามหนึ่งจับหรือ "กำ" เอาไว้แล้วใช้มืออีกข้างให้ใบพัดหมุนไปมาได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งมีวิธีการทำดังนี้

วิธีทำ

1. ตัดไม้ไผ่ขนาดเหมาะสมมือความยาว 15 เซนติเมตร เหลาแต่งให้สวยงาม แล้วเจาะรูให้ต่ำลงมาจากปากกระบอก ประมาณ 3 เซนติเมตร
2. เหลาไม้ไผ่ทำส่วนใบพัดโดยให้ความยาว 12 เซนติเมตร และกว้าง 3 เซนติเมตร แล้วเจาะรูตรงกลางเพื่อใส่แกนใบพัด
3. เหลาไม้ลักษณะกลม เพื่อทำแกนใบพัด ความยาวให้นำไม้แกนใบพัดใส่เข้าในกระบอกโดยให้เลยปากกระบอกประมาณ 2 เซนติเมตร แล้วใส่ประกอบกับใบพัด
4. ใช้เชือกความยาว 30 เซนติเมตร มัดปมให้แน่นแล้วร้อยเข้าไปในไม้ไผ่ ท่อนเล็กๆ ที่ใช้สำหรับดึงเชือก
5. สอดปลายเชือกอีกด้านหนึ่งผ่านรูเข้าไปในกระบอกแล้วมัดติดที่แกนใบพัด



ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านพิธีกรรม
การทำพิธีกรรมทางภาคเหนือ



1. ประวัติ

1.1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นายเหมือน.....นามสกุล.....เร่งเร็ว.....ชื่อเล่น.....เหมือน...

เลขบัตรประจำตัวประชาชน

3	5	6	0	4	0	0	1	6	5	2	0	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

เกิดวันที่.....7.....เดือน.....มกราคม..... พ.ศ.2494..... อายุ.....72..... ปี.....5.....เดือน

จังหวัดที่เกิด.....พะเยา.....เชื้อชาติ.....ไทย.....สัญชาติ.....ไทย.....ศาสนา.....พุทธ.....

ที่อยู่ปัจจุบัน(ที่สามารถติดต่อได้)บ้านเลขที่.....60.....ถนน.....-.....หมู่ที่.....9.....บ้าน.....กลาง.....

ตำบล.....เชียงม่วน.....อำเภอ.....เชียงม่วน.....จังหวัด.....พะเยา..... รหัสไปรษณีย์.....56160.....

โทรศัพท์.....-.....

วุฒิการศึกษา/ระดับการศึกษา.....ป.4.... ประสบการณ์ด้านภูมิปัญญา..การทำพิธีกรรมทางภาคเหนือ จำนวน..30..ปี

1.2 ประวัติครอบครัว

ชื่อบิดา.....นายกองแก้ว เร่งเร็ว..... บิดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อมารดา...นางเป็ง เร่งเร็ว..... มารดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-.....ปี

ชื่อสามี/ภรรยา.....-.....สามี/ภรรยาอาชีพ.....-..... อายุ.....-.....ปี

คนที่	มีบุตรจำนวน....1....คน ชื่อ-สกุล	อายุ
1	นายดำรง เร่งเร็ว	45

เป็นผู้มีประสบการณ์ทางภูมิปัญญาด้านการทำพิธีกรรมต่าง ๆ ทางภาคเหนือ เช่น

- พิธีสู่ขวัญหรือฮ้องขวัญ



คนไทยในสังคมภาคเหนือสืบทอดความเชื่อเรื่องขวัญมาช้านาน ทั้งชาวไทยใหญ่ ไทยลื้อ ไทยจีน และชาวไทยภาคเหนือตอนล่างมีความเชื่อว่า ขวัญเป็นสิ่งที่อยู่ในร่างกายทุกคน ขวัญมีลักษณะเบา เคลื่อนไหวได้ ไม่อาจเห็นเป็นรูปเป็นร่างได้ ขวัญแฝงอยู่ในคน สัตว์และสิ่งของ เมื่อใดที่ขวัญอ่อนลงหรือหย่อนจะทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจของเจ้าของขวัญจะรู้สึกเสียใจ ตกใจ ท้อใจ เมื่อเจ้าของขวัญมีขวัญดีจะรู้สึกสุขสบายใจและกล้าหาญ มีพลังเต็มเปี่ยม ชาวล้านนาเรียก “ขวัญอยู่กับเนื้อกับตัว” นอกจากนี้ชาวล้านนามีคำเรียกลักษณะขวัญที่อยู่กับเนื้อกับตัวว่า “รู้คิง” หมายถึงอาการของคนที่รู้เรื่อง รู้สึกรู้สิด มีความรู้สึกเข้าใจทุกอย่าง ทุกขณะพูดและทำการใดก็รู้สติ ขวัญเป็นพลังแฝงในจิตใจเป็นนามธรรม ดูแลควบคุมกายจิตใจและวิญญาณให้มีดุลยภาพ ขวัญของชาวล้านนาจัดแบ่งประเภทเหมือนกับคนไทยท้องถิ่นอื่น คือ มีขวัญคน ขวัญพืช ขวัญสัตว์ และขวัญสิ่งของ (บ้านเรือนและเครื่องใช้ในการเกษตร)

ขั้นตอนของพิธีกรรมสู่ขวัญหรือฮ้องขวัญ

1. การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในพิธีกรรม พร้อมกับเชิญหมอขวัญมาทำพิธีตามฤกษ์ยามที่กำหนดไว้
2. หมอขวัญจะทำพิธีเรียกขวัญ โดยเริ่มจากกล่าวคำอัญเชิญเทวดา บทเรียกขวัญ (เป็นสำนวนเก่าหรือสำนวนแต่งขึ้นโดยปฏิภาณในช่วงทำพิธีก็ได้)
3. ช่วงเรียกขวัญจะทำพิธีเสี่ยงทายว่าขวัญมาแล้วหรือยัง จากนั้นหมอขวัญจะเอาน้ำมนต์มาพรมให้เจ้าของขวัญ
4. อวยพรให้อยู่เย็นเป็นสุข และใช้ด้ายสายสิญจน์นำมามัดมือซ้ายของเจ้าของขวัญเพื่อให้ขวัญมา และมัดมือขวาเพื่อให้ขวัญอยู่กับเนื้อกับตัว
5. ผู้ที่มาร่วมงานก็จะร่วมรับประทานอาหารและเจ้าของขวัญร่วมทานอาหารและทานไข่ต้มที่ประกอบพิธี จากนั้นญาติจะนำเครื่องบายศรีไปวางไว้ที่หัวนอนของเจ้าของขวัญโดยคำเรียกขวัญจะมี เนื้อความที่แตกต่างกันไป ตามประเภทของพิธีกรรม

- พิธีส่งเคราะห์



พิธีส่งเคราะห์เกิดจากความเชื่อของบุคคลที่เกิดเหตุการณ์ไม่ปกติขึ้นกับตนเองหรือผู้ใกล้ชิด ต่างก็เชื่อกันว่า เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือผู้ใกล้ชิดนั้น เกิดจากเคราะห์ได้เข้ามาสู่ผู้นั้น จึงได้หาวิธีการที่จะขจัดปัดเป่าเคราะห์นั้นให้หมดสิ้นไป ซึ่งเป็นการขจัดความวิตกกังวลที่เกิดในจิตใจให้หมดสิ้นไป เคราะห์ที่เกิดขึ้นนั้นเชื่อว่า เกิดจากภูติผีปีศาจหรือรุกขเทวดาที่โนนที่นี้ทำเอา จึงต้องทำการส่งเครื่องเช่นไหว้ เพื่อให้เคราะห์นั้นหมดสิ้นหรือเบาลงไป ผู้ที่ทำพิธีส่งเคราะห์คือ อาจารย์ การประกอบพิธีกรรมจะมีบรรดาญาติของผู้เจ็บป่วยและผู้ป่วยเข้าร่วมในพิธีกรรม เครื่องบูชา ประกอบด้วยตุ้ง (สาม หก เก้า หรือสิบสองตัว ก็แล้วแต่ข้อกำหนดของปู่อาจารย์) รูปปั้นดินเหนียวรูปคน รูปสัตว์ต่างๆ เช่น ช้าง วัว เสือ งู ไก่ นอกจากนี้ก็มีกล้วย อ้อย หนาก พริก บุหรี่ ข้าวสุก อาหารคาว (แกงดิบและแกงสุก) อาหารหวาน เครื่องบูชาเหล่านี้จะบรรจุไว้ใน สะโตง ซึ่งทำด้วยกาบกล้วย ทำเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ปู่อาจารย์ก็จะนำสะโตงนั้นไปยังทางสามแพร่ง หรือทิศทางที่ไม่ถูกกับลักขณา ของผู้ป่วย และจุดธูปเทียนบูชาภูติผีปีศาจ ยกสะโตงขึ้นจบเหนือศีรษะและกล่าวอัญเชิญภูติผีปีศาจเทวดาอารักษ์ให้มารับเครื่องเช่น แล้วจึงวางสะโตงไว้ โดยปล่อยให้หนักมากินของในสะโตงนั้นเป็นอันเสร็จพิธี อนึ่งในขณะที่ทำเครื่องบูชา นั้น ปู่อาจารย์จะประกอบพิธียกครูให้ผู้เป็นอาจารย์ การยกครูหรือเรียกว่า การตั้งขันตั้ง เครื่องขันตั้งส่วนมากจะมีหมาก พลู ผ้าขาว เงินค่าครู (ไม่ได้กำหนดไว้ว่าเท่าใดแล้วแต่ปู่อาจารย์จะเป็นผู้กำหนด) และเหล้า ๑ ขวด

ขั้นตอนการส่งเคราะห์แบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการ** ผู้เข้ารับการประกอบพิธีกรรมส่งเคราะห์จะต้องจัดเตรียมวัตถุดิบของอันได้แก่ เครื่องบูชา เครื่องเช่นไหว้ และภาชนะที่ใช้เครื่องเช่นไหว้ให้ครบถ้วนพร้อมเพรียงก่อนถึงเวลาที่จะประกอบพิธีกรรม ดังนี้



1.1) เตรียมเครื่องบูชา ประกอบด้วย – ชั้น, หมาก 1 หัว, พลุ 1 มัด, รูป 8 คู่, ดอกไม้ , ผ้าขาวผ้าแดงตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสความกว้าง 2 นิ้ว , ข้าวสาร,เงินค่ายกครูจำนวน 36 บาท แล้วนำเครื่องบูชาทั้งหมดใส่จานหรือจะเป็นพานก็ได้

1.2) เตรียมเครื่องสังเวย โดยการนำกาบกล้วยเพื่อทำกระทงหรือสะโตงเป็นภาชนะใส่เครื่องสังเวยนอกจากจะเตรียมเครื่องสังเวยแล้ว ยังจะต้องเตรียมน้ำส้มป่อยและใบหนาดมัดรวมกันแล้วนำมาใส่ชั้นเตรียมรอผู้ประกอบพิธีกรรม

2. **ขั้นตอนการ** จะกระทำก็ต่อเมื่อได้เตรียมวัตถุดิบในการส่งเคราะห์เสร็จเป็นที่เรียบร้อยแล้วเมื่อผู้ประกอบพิธีกรรมมาถึงจะเริ่มดำเนินการดังนี้

2.1) ผู้ประกอบพิธีกรรมยกชั้นตั้งขึ้นโดยการระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ของผู้ประกอบพิธีกรรม

2.2) นำกระทงมาวางตรงหน้าผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรม โดยให้นั่งหันหลังให้ผู้ประกอบพิธี ผู้ประกอบพิธีกรรมจะทำการร่ายคาถาปิดเคราะห์ให้ออกจากร่างกาย จะร่ายคาถาไปด้วยประพรมน้ำมนต์ไปด้วยเพื่อปิดเป่าสิ่งชั่วร้ายออกไปจากร่างกายของผู้เข้ารับการประกอบพิธีกรรมส่งเคราะห์

2.3) ผู้ประกอบพิธีจะเอาสะโตงหรือกระทงออกไปไว้นอกรั้วทางทิศตะวันตกแล้วผู้ประกอบพิธีกล่าวคำส่งกระทง(สะโตง) เป็นเสร็จพิธี

2.4) หลังจากเสร็จพิธี ผู้เข้าร่วมพิธีกรรมจะนำน้ำส้มป่อยที่ใช้ในการประกอบพิธีลูบที่ศีรษะของตนเองที่เหลือก็นำไปอาบเพื่อเป็นสิริมงคล



การนวดไทย



การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณเกิดจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรกๆ ก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่าย ๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง

การนวดไทย หรือ นวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง และการรอบประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย โดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำการนวดเข้ามาพร้อมกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน

วิธีนวดชนิดต่าง ๆ

1. การกด มักจะใช้นิ้วมือเป็นการนวด โดยทั่วไปนิยมใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นตัวหลัก เทคนิคการวางนิ้วอาจจะกดลงไปตรง ๆ ด้วยกลางนิ้วบริเวณข้อต่อที่ 2 ไม่ใช้บริเวณปลายนิ้วกด อาจกดเพียงนิ้วเดียว หรือใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางคู่กันกดลงไปก็ได้ เทคนิคการกดนั้น มักจะใช้กับบริเวณที่เป็นจุดเฉพาะ ซึ่งจะลงน้ำหนักได้แม่นยำตรงจุด ใช้กับการนวดกล้ามเนื้อทั่ว ๆ ไป

2. การคลึง คือ การหมุนวนเป็นวงกลมขณะนวด พร้อมทั้งมีการเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ บริเวณนั้นด้วย โดยมักจะใช้กับกล้ามเนื้อใหญ่ที่ต้องออกแรงมากโดยใช้นิ้วมือฝ่ามือ หรือสันมือในการคลึงก็ได้ กล้ามเนื้อจะผ่อนคลายได้ดีเราจะรู้สึกสบายเป็นวิธีการที่นุ่มนวลไม่รุนแรง

3. การบีบ วิธีนี้ใช้กันอยู่บ่อย ๆ คือการใช้แรงกระทำต่อกล้ามเนื้อโดยตรง ต้องการให้กล้ามเนื้อทั้งมัดนั้นมีการผ่อนคลาย มักจะใช้กับกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น แขน ขา หลัง เป็นต้น และใช้กับกล้ามเนื้อที่มีอาการเกร็งตัวได้ดี

4. การบิด คือการเคลื่อนไหวก้ามเนื้อให้ไปในแนวขวางเป็นการยืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ โดยจับกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือ แล้วบิดหมุนเป็นลูกคลื่นไปตามกล้ามเนื้อ ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้กับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่น แขน ขา และหลังเป็นต้น

5. การตัด มักจะใช้กับข้อต่อที่มีการติดแข็ง หรือมีอาการขัดในข้อ เทคนิคนี้ค่อนข้างต้องใช้ความชำนาญสูง เพราะอาจเกิดอันตรายได้ง่าย ทั้งต่อเยื่อพังผืด เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ และข้อต่อ

6. การดึง เป็นการหยิบกล้ามเนื้อยืดออก มักใช้กับรายที่มีการหดรั้งของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่าง ๆ เทคนิคดึงนี้ก็ต้องใช้ความชำนาญเหมือนกัน เพราะจะเกี่ยวข้องกับข้อต่อซึ่งบริเวณที่บาดเจ็บนั้นจะอ่อนแอ และอาจฉีกขาดได้ง่าย ถ้าเราใช้แรงดึงที่มากเกินไป

7. การทุบ การเคาะ และการสับ เป็นการออกแรงอย่างเป็นจังหวะ อาจใช้กำปั้นหลวมๆ ใช้สันมือหรือใช้ฝ่ามือ เคาะสับลงไปตรงบริเวณที่ต้องการเป็นจังหวะ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยมากจะใช้กับกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ เช่น หลัง คอ บ่า ไทล์ เป็นต้น

8. การเหยียบ มักใช้กับกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น แขน ขา หลัง แต่อาจเกิดอันตรายได้ง่าย เนื่องจากการเหยียบนั้นกะน้ำหนักได้ไม่ค่อยแม่นยำนัก มักจะออกแรงมากเกินไป ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการนวดขึ้นได้ ถ้าจะใช้เทคนิคนี้ต้องแน่ใจในฝีมือจริง ๆ และต้องมั่นใจว่าปลอดภัยจึงจะใช้ได้

การนวดประคบสมุนไพร/ลูกประคบ



การนวดประคบสมุนไพร/ลูกประคบ เป็นการนำลูกประคบสมุนไพรสดหรือสมุนไพรแห้ง หนึ่งให้ร้อน และนำมาประคบตามส่วนต่างๆของร่างกาย ส่วนใหญ่มักนิยมประคบหลังจากการนวด การประคบสมุนไพรจะช่วยส่งเสริมการนวดไทยแบบราชสำนัก ให้ผลการรักษาดีขึ้น ทั้งจากตัวยาสมุนไพร และความร้อน การประคบสมุนไพรมีประโยชน์ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยลดอาการบวม บรรเทาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ในหญิงหลังคลอดช่วยลดอาการตึงคัดของเต้านมด้วย

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร



- ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย
- ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อข้อต่อหลัง 24 - 48 ชั่วโมง
- ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
- ช่วยให้กล้ามเนื้อ พังผืด ยืดตัวออก
- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
- ลดอาการปวด

วิธีทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ และเถาเอ็นอ่อน แล้วตำพอหยาบ
2. ปอกผิวมะกรูดออกหั่น แล้วตำพอหยาบ
3. นำส่วนผสมในข้อ 1 และ 2 มาตำรวมกับใบมะขาม และใบส้มป่อย
4. ใส่การบูรและพิมเสนลงไป ผสมให้เข้ากัน ตำต่อไปให้แหลก แต่อย่าถึงกับละเอียด เพราะลูกประคบจะแฉะ
5. แบ่งตัวยาที่ตำได้เป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน ใช้ผ้าขาวห่อ รัดด้วยเชือกให้แน่น จะได้ลูกประคบ 2 ลูก อุปกรณ์ที่ใช้ หม้อดินใส่น้ำครึ่งหนึ่งตั้งบนเตาไฟจนมีไอน้ำร้อน จานรองลูกประคบ ลูกประคบ 2 ลูก ลูกหนึ่งวางไว้บนปากหม้อดินที่มีไอน้ำร้อนอีกลูกวางไว้ที่จานรองลูกประคบ



ขั้นตอนในการประคบ



1. จัดท่าของผู้ป่วยให้เหมาะสม เช่น อาจนอนหงาย นอนคว่ำ หรือนอนตะแคง ขึ้นกับตำแหน่งที่จะทำการประคบ
2. เมื่อลูกประคบที่อังไอน้ำร้อนดีแล้ว ผู้ประคบใช้มือจับลูกประคบให้เต็มอุ้งมือ ยกขึ้นจากปากหม้อ (แล้วเอาลูกประคบอีกลูกวางบนปากหม้อแทน) ลองใช้ลูกประคบแตะบริเวณท้องแขนของตนเอง ถ้าลูกประคบยังร้อนมาก ให้ใช้ฝ่ามืออีกข้างแตะลูกประคบแล้วใช้ฝ่ามือไปนาบบริเวณที่ต้องการประคบ เป็นการถ่ายเทความร้อนซึ่งผู้ป่วยจะไม่รู้สึกร้อนเกินไป ให้ทำหลายๆ ครั้ง จนลูกประคบคลายความร้อนลงไปบ้างแล้ว จึงสามารถเอาลูกประคบลงไปประคบโดยตรงได้
3. การประคบด้วยลูกประคบโดยตรงในตอนแรก ต้องทำด้วยความรวดเร็ว ไม่วางลูกประคบไว้บนผิวหนังผู้ป่วยนาน ๆ เพราะลูกประคบยังร้อน ผู้ป่วยยังทนความร้อนได้ไม่มาก ผู้ประคบจึงเพียงแต่แตะลูกประคบลงบนผิวหนังแล้วยกขึ้น เลื่อนไปประคบตำแหน่งถัดไปตามแนวกล้ามเนื้อที่ทำกรนวดไว้
4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงไปอีก ผู้ประคบสามารถวางลูกประคบให้นานขึ้นได้พร้อมกับกดคลึงด้วยลูกประคบ จนลูกประคบคลายความร้อนไปมากแล้ว จึงเปลี่ยนไปใช้ลูกประคบอีกลูกซึ่งวางอังไอน้ำร้อนเตรียมพร้อมไว้แล้ว ทำการประคบซ้ำจากขั้นตอนที่ 2-4
5. ในขณะที่ประคบ ควรทำการนวดสลับกับการประคบ โดยเฉพาะในตำแหน่งที่มีอาการปวดเมื่อยมาก ระยะเวลาที่ใช้ในการประคบ โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 15-20 นาทีต่อการประคบ 1 ครั้ง ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ 2 ครั้ง

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน
การทำอาหารพื้นเมือง



1. ประวัติ

1.1 ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นางสาวอนัน.....นามสกุล.....วงศ์แพทย์.....ชื่อเล่น.....हनอย.....

เลขบัตรประจำตัวประชาชน

3	5	6	0	4	0	0	0	2	3	5	1	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

เกิดวันที่.....15.....เดือน.....ธันวาคม..... พ.ศ.2517..... อายุ..... 49.....ปี.....6...เดือน.....

จังหวัดที่เกิด.....พะเยา.....เชื้อชาติ.....ไทย.....สัญชาติ.....ไทย.....ศาสนา.....พุทธ.....

ที่อยู่ปัจจุบัน(ที่สามารถติดต่อได้)บ้านเลขที่.....131.....ถนน.....-..... หมู่ที่.....2.....บ้าน.....ปง.....

ตำบล.....เชียงม่วน..... อำเภอ.....เชียงม่วน.....จังหวัด.....พะเยา..... รหัสไปรษณีย์.....56160.....

โทรศัพท์.....098-297-8175.....

วุฒิการศึกษา/ระดับการศึกษา..ปริญญาตรี..ประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาการทำอาหารพื้นเมือง....จำนวน..20...ปี

1.2 ประวัติครอบครัว

ชื่อบิดา....นายเถียน วงศ์แพทย์ บิดาอาชีพ.....ถึงแก่กรรม..... อายุ.....-..... ปี

ชื่อมารดา....นางตุ้ย วงศ์แพทย์ มารดาอาชีพ....เกษตรกร..... อายุ.....72.....ปี

ชื่อสามี/ภรรยา.....-..... สามี/ภรรยาอาชีพ.....-..... อายุ.....-.....ปี



สูตรการทำอาหารและขนมพื้นบ้าน ของนางสาวอนันต์ แพทย์

การทำหน่อไม้เต้า (หน่อไม้เถ้า)



วัตถุดิบ

1. หน่อไม้ (หน่อไม้ตรง/ไผ่หวาน) 2 กิโลกรัม ปอกเปลือกแล้ว
2. น้ำ 2 ลิตร
3. ชี้เถ้า (เถ้าถ่าน) 2 ชีด

อุปกรณ์

1. กะละมัง 2 ใบ
2. มีดปอกผลไม้ปลายแหลม 1 เล่ม
3. ขวดโหล
4. ใบตอง/หางใบตอง
5. เชียง
6. ถาด (ขนาดที่สามารถปิดกะละมังได้) 1 ถาด

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกหน่อไม้ (เอาส่วนหางที่อ่อน ๆ) และล้างทำความสะอาด
2. นำหน่อไม้ที่ปอกเปลือกและล้างแล้ว มาตัดเป็นท่อน ขนาดยาวประมาณ 1 คืบ (แล้วแต่ขนาดของหน่อไม้)
3. เตรียมเชียงสำหรับวางหน่อไม้โดยนำใบตองมาวางทับบนเชียง
4. นำหน่อไม้ที่ตัดเป็นท่อนวางไว้บนเชียง และใช้มีดแทงจากส่วนหัวไปถึงปลายของหน่อไม้ เป็นแนวยาวของหน่อ โดยไม่ให้หน่อไม้ขาดจากกัน

5. ส่วนเศษของหน่อไม้ที่ตัดออกแล้วยังอ่อนอยู่ สามารถนำมาหั่นเป็นแว่นหรือแผ่นบาง ๆ แล้วนำไปรวมกับหน่อที่เราจิ้มไว้ในกะละมัง
6. นำหน่อไม้ที่จิ้มไว้นำไปเรียงในกะละมังที่เตรียมไว้ แล้วนำเศษที่หั่นแว่นวางทับด้านบน โดยให้เรียงหน่อไม้ความสูงประมาณ เศษ 3 ส่วน 4 ของกะละมัง จากนั้นเติมน้ำให้ท่วมหน่อไม้ ไม่ควรให้น้ำอยู่ต่ำกว่าระดับของหน่อไม้เพราะจะทำให้หน่อเน่าเสียได้
7. นำหางใบตอง จำนวน 2 หาง มาวางบนหน่อไม้ โดยวางหางใบตองสลับหัวท้าย โดยหางใบตองที่นำมาใช้นั้นไม่ควรฉีกขาดหรือมีรู เพราะจะมีผลทำให้ซี้เถ้าที่ใส่ลงไปโดนหน่อไม้ ซึ่งจะทำให้หน่อไม้เน่า
8. จากนั้นนำใบตองวางทับหางใบตองอีก 2 ชั้น (ควรเป็นใบตองขนาดใหญ่ ไม่มีรู ไม่ฉีกขาด)
9. เมื่อนำใบตองวางทับปิดหน่อไม้เรียบร้อยแล้ว ใช้ซี้เถ้าถ่านวางไว้บนใบตองและเกลี่ยให้ทั่ว (ซี้เถ้าถ่านที่ใช้ไม่จำกัดว่าต้องเป็นซี้เถ้าของไม้อะไรสามารถใช้ซี้เถ้าของไม้ได้ทุกชนิด และควรระวังอย่าให้ซี้เถ้าตกลงไปในชั้นของหน่อไม้)
10. เมื่อเกลี่ยซี้เถ้าเสร็จแล้ว นำผ้าห่มหรือเอาผ้ามาปิดกะละมังที่แช่หน่อไม้ ให้สนิท
11. จากนั้น แช่ทิ้งไว้ 2 - 3 คืน
 - 11.1 หน่อไม้ที่แช่ไว้ 2 คืน สามารถนำมาทำอาหารกินได้ทั้งหน่อไม้และน้ำที่แช่หน่อไม้
 - 11.3 หน่อไม้ที่แช่ไว้ 3 คืน ให้เทน้ำแช่หน่อไม้ทิ้ง และนำน้ำใหม่มาใส่ ถึงจะนำหน่อไม้ไปทำอาหารกินได้ (ไม่ควรนำน้ำแช่ 3 คืน ไปทำกิน ต้องนำน้ำใหม่ใส่ก่อน)
12. กรณีที่ทำเยาะ และต้องการเก็บไว้ให้นำโหลขนาดพอดีมาใส่หน่อไม้ไว้ เอน้ำใหม่ใส่ สามารถเก็บไว้กินได้

การทำขนมดอกซ้อ



วัตถุดิบ

1. ดอกซ้อ ครึ่งกิโลกรัม
2. น้ำตาลทราย 3 ชีด
3. น้ำตาลปีป 3 ชีด
4. หัวกะทิ 500 มิลลิลิตร
5. แป้งข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม
6. แป้งข้าวเจ้า เศษ 3 ส่วน 4 ถ้วยตวง
7. น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง

อุปกรณ์

1. ชาม 2 ใบ
2. หม้อซึ้ง 1 ชุด
3. เตาถ่าน/เตาแก๊ส (แล้วแต่ความสะดวก)
4. น้ำมันพืช (สำหรับไว้ทาใบตอง)
5. ใบตอง 2 กิโล
6. ซ้อนแกงสำหรับตักขนม
7. ทัพพี

วิธีทำ

1. นำดอกซ้อแห้งไปล้างทำความสะอาด แล้วนำไปตากแดดให้แห้งอีก เมื่อแห้งแล้วนำไปป่นให้ละเอียด
2. เตรียมใบตองสำหรับห่อขนม โดยตัดใบตอง ยาวประมาณ 7 นิ้ว กว้างประมาณ 5 นิ้ว เช็ดทำความสะอาด ไม่ควรให้ใบตองแตก นำน้ำมันพืชทาใบตองเพื่อไม่ให้แป้งขนมติดใบตอง พักไว้
3. นำหัวกะทิใส่ในชาม และใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลปีปลงไป แล้วใช้ทัพพีคนให้ละลายเข้ากัน
4. นำแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า และดอกซ้อที่ป่นละเอียดแล้ว ใส่ลงในชามผสมแล้วคนให้เข้ากัน

5. ค่อย ๆ เติมน้ำเปล่าลงไป พอให้ส่วนผสมชั้น สามารถตัดหยอดบนใบตองได้ ไม่ควรให้เนื้อขนมเหลวจนเกินไป

6. ใช้ช้อนตักขนมที่ผสมแล้ว 1 – 2 ช้อน (แล้วแต่ขนาดที่ผู้ทำต้องการ) ใส่ลงบนใบตองที่เตรียมไว้ จากนั้นพับขอบใบตองโดยเริ่มจากตามความยาวทั้ง 2 ด้านก่อน จากนั้นพับขอบใบตองอีก 2 ด้านที่เหลือ (ด้านหัว/ท้าย) จากนั้นนำไปเรียงในสิ่งที่เตรียมไว้ ห่อขนมจนหมดแล้วนำไปนึ่ง

7. ต้มหมอนึ่งรอให้น้ำเดือด จากนั้นนำซึ่งขนมไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 20 -30 นาที หรือสังเกตว่าใบตองเริ่มเหลืองแล้ว

8. การทานขนมต้องรอให้ขนมเย็นตัวลงก่อน เพราะถ้าทานตอนร้อนๆ เนื้อขนมยังละเอียดอยู่ทำให้ทานยาก