



ต้นชิงแมงดา สมุนไพรและผักกับแกงหน่อไม้

## ๕. พืชสมุนไพรจากป่าแม่ยม

ผืนป่าแม่ยมมีเนื้อที่กว่า ๑๒๐,๐๐๐ ไร่ในพื้นที่ตำบลสะเคียบ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนโดยมีแม่น้ำยมไหลผ่านกลางผืนป่าสร้างความชุ่มชื้นให้กับป่า ป่าแม่ยมทางด้านตะวันตกของแม่น้ำยมเป็นป่าเบญจพรรณที่มีไม้สักทองธรรมชาติกว่า ๖๐,๐๐๐ ไร่ ป่าดิบแล้ง และป่าเต็งรัง ที่มีความอุดมสมบูรณ์ของพันธุ์ไม้นานาชนิด ซึ่งได้ประกาศเป็นเขตอุทยานแห่งชาติ ในปี ๒๕๒๔ ส่วนป่าแม่ยมฝั่งตะวันออกเป็นที่ตั้งบ้านเรือนของชาวบ้านและเป็นแพะ (ป่าเต็งรัง)

ป่าแม่ยมทั้งสองฝั่งเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นประโยชน์ต่อชาวบ้านเป็นอย่างมาก เช่น ฝักป่า เห็ด หน่อไม้ ที่สร้างความมั่นคงทางอาหาร และเศรษฐกิจของชาวบ้าน

นอกจากนี้ยังได้สร้างความมั่นคงทางด้านสุขภาพให้แก่ชุมชน เนื่องจากในผืนป่ามีสมุนไพรจำนวนมากที่ชาวบ้านนำมาใช้รักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วย

กล่าวได้ว่าป่าแม่ยมได้สร้างความมั่นคงให้กับชาวบ้านในหลายด้าน มาเป็นเวลาช้านาน



## --พืชสมุนไพรกับความมั่นคงทางด้านสุขภาพ--

ชุมชนในตำบลเสียบอยู่ห่างจากตัวอำเภอสองถึง ๓๖ กิโลเมตร ในอดีตเส้นทางสัญจรของชาวบ้านที่ใช้ติดต่อกับสังคมภายนอกต้องใช้การเดินทางเท้าและเกวียนเป็นพาหนะ เมื่อเจ็บป่วยการจะเข้าไปรักษากับแพทย์ในตัวเมืองก็เต็มไปด้วยความลำบาก ชาวบ้านส่วนใหญ่จึงได้อาศัยพืชสมุนไพรในการรักษาอาการเจ็บป่วย

ความรู้เรื่องยาสมุนไพรได้รับการสืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านาน ทำให้ชาวบ้านมีความรู้ในการเข้าถึงพืชสมุนไพรเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย และรู้ว่าอาการอย่างไรควรใช้พืชสมุนไพรชนิดใดให้ตรงกับอาการของโรค การรักษาอาการเจ็บป่วยของชาวบ้านจึงพึ่งพาพืชสมุนไพรจากป่ามากกว่าที่จะเดินทางออกไปรับการรักษาที่แพทย์แผนปัจจุบัน

ปัจจุบันแม้เส้นทางสัญจรระหว่างหมู่บ้านกับในเมืองจะมีความสะดวก แต่ชาวบ้านก็ยังใช้พืชสมุนไพรรักษาอาการของโรคควบคู่ไปกับการรักษาที่แพทย์ในโรงพยาบาล

## --พืชสมุนไพร สุราพื้นบ้าน และความมั่นคงทางเศรษฐกิจของหมู่บ้าน--

ป่าแม่ยมที่ยังอุดมสมบูรณ์เป็นปัจจัยสำคัญในการผลิตสุราพื้นบ้าน ซึ่งชาวเสียบใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษในการนำพืชสมุนไพรจากป่ามาเป็นส่วนประกอบสำคัญในการผลิตแป้งหัวเชื้อหมักสุรา พืชสมุนไพรดังกล่าว ได้แก่ บิดบัวแดง จักขาน ไบหม่าช่าง ไบสะฮัดกิน ซึ่งแพร่พันธุ์กระจายอยู่ในป่าแม่ยม พืชที่ชาวบ้านนำมาใช้ทำแป้งหัวเชื้อหมัก



สุราเหล่านี้กลายเป็นพืชเศรษฐกิจสร้างรายได้ให้กับชาวบ้าน โดยสามารถแบ่งกลุ่มชาวบ้านที่ได้รับประโยชน์ได้ดังนี้

๑. กลุ่มชาวบ้านที่มีอาชีพเก็บหาของป่า มีรายได้จากการเก็บพืชสมุนไพรมาขาย ปิดปิวแดงสามารถชุกครากมาขายสด ราคา กิโลกรัมละ ๑๖๐ บาท หากนำรากมาตากแห้งมูลค่าก็จะเพิ่มขึ้นเป็นกิโลกรัมละ ๙๐๐ บาท จักข่าน ใช้เครือหรือลำต้นขายทั้งสดและแห้ง สดกิโลกรัมละ ๑๖ บาท แห้งกิโลกรัมละ ๕๐-๖๐ บาท ใบหมาช่าง และใบสะฮัดกิน สดกิโลกรัมละ ๑๕ บาท แห้งกิโลกรัมละ ๙๐ บาท

๒. กลุ่มชาวบ้านที่มีอาชีพค้ำสุราพื้นบ้านขาย จากการที่มีวัดอุทิศสมุนไพรพื้นบ้านที่นำมาผลิตหัวเชื้อสุราทำให้ชาวบ้านหันมาตั้งโรงงานผลิตสุราพื้นบ้านขายจำนวนหลายสิบโรง

๓. กลุ่มชาวบ้านที่รับจ้างทำงานในโรงผลิตสุราพื้นบ้าน ทำให้ชาวบ้านมีรายได้ และช่วยลดการอพยพแรงงานออกนอกหมู่บ้าน

๔. กลุ่มผู้เลี้ยงหมู โดยนำข้าวที่ผ่านการหมักสาโทที่ใช้ผลิตสุราพื้นบ้านเมื่อนำมาค้ำก้นเฮาสูราแล้วจะเหลือกากข้าวที่ใช้หมักชาวบ้านเรียก “น้ำโจ้” สามารถใช้เป็นอาหารเลี้ยงหมูได้อย่างดี ปัจจุบันชาวบ้านได้หันมาเลี้ยงหมูกันแทบทุกหลังคาเรือน การเลี้ยงหมูถือได้ว่าเป็นอาชีพหลักอีกอาชีพหนึ่งของชาวบ้านที่สร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว

พืชสมุนไพรป่าเหล่านี้ส่งผลให้เกิดการผลิตสุราพื้นบ้าน ของชาวบ้านแบบครบวงจร การนำพืชสมุนไพรจากป่า มาเป็นส่วนประกอบในการผลิตสุราพื้นบ้าน ทำให้เกิดอาชีพใหม่ให้กับชาวบ้านหลายอาชีพ

จากอดีตที่มีการผลิตสุราพื้นบ้านขายกันเฉพาะในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียง ปัจจุบันได้ขยายเป็นอุตสาหกรรมในครัวเรือนทำให้ชาวบ้านมีอาชีพที่มั่นคงเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เศรษฐกิจในชุมชนดีขึ้นเป็นอย่างมาก



## --หมอยาเมืองกับภูมิความรู้เรื่องพืชสมุนไพร--

ความรู้เรื่องยาสมุนไพรของชาวสะเตียบสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน โดยมีการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรในรูปแบบต่างๆ โดยเริ่มจากการนำมาบริโภคโดยตรงจากอาหารแต่ละมื้อ ใช้เป็นยารักษาโรคต่างๆ จนมีผู้บันทึกไว้เป็นตำราหมอยาเมือง ซึ่งมีการสืบทอดมาตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษ

การสืบทอดความรู้ในการเข้าถึงสมุนไพรสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะดังนี้

๑. การสืบทอดจากตำราหมอยาเมือง ส่วนใหญ่เป็นการสืบทอดจากปู่ย่าตายายของคนที่เป็นหมอยามาก่อน ตำรายาเมืองที่พบในตำบลสะเตียบนั้นเป็นตำราที่เขียนด้วยภาษาคำเมือง ดังนั้นผู้ที่สืบทอดตำรายาต้องเป็นคนที่อ่านภาษาคำเมืองได้ และหากถูกหลานไม่มีความรู้เรื่องตัวหนังสือคำเมือง ผู้ที่มีความสนใจและสามารถอ่านและเขียนภาษาคำเมืองได้ ก็สามารถขอ สืบทอดตำรายาหมอยาเมืองได้

การสืบทอดตามประเพณีปฏิบัติต้องมีการ “รับขันตั้ง” หมายถึง การทำพิธีสืบทอดตำรายา โดยมีสวดเตียน หรือกรวยดอกไม้ ๘ กรวย รูป ๘ คู่ กรวยหมากพลู ๘ กรวย หมาก ๑ หัว (หมากผ่าเป็นกลีบแล้ว นำมาร้อยเป็นพวงผูกรวมกัน ๘ พวง) เบี้ยหรือเงินโบราณ ๑,๐๐๐ ซึ่ง เหล้า ๑ พัน (เหล้า ๑ ขวด) เงิน ๑๖๒ บาท เป็นการทำพิธีบูชาครูที่เป็น ผู้เขียนตำรายาและรับตำรามาสืบทอดต่อไป

เมื่อทำพิธีสืบทอดตำรายาแล้ว ผู้สืบทอดก็จะตามผู้เฒ่าผู้แก่ที่ยก ตำรายาให้เข้าไปเรียนรู้นิคมของพืชสมุนไพรแต่ละชนิดตามสูตรยาในตำรา แล้วนำมาฝึกฝนการรักษาผู้ป่วย เมื่อได้ผลก็จะเป็นการบอกต่อกันไป เมื่อมี ผู้เจ็บป่วยด้วยอาการเดียวกันก็จะมาขอให้หมอยาปรุงยาให้



จาวบ้านที่มาขอหมอยาปรุงยาให้ จะใช้ส่วยเตียน หรือกรวยดอกไม้  
รูปเทียน ๑ คู่ เงิน ๒๒ บาทในการทำพิธีขึ้นครุ หรือบูชาครุเพื่อรักษาโรคให้  
ในแต่ละหมู่บ้านจะมีหมอยาเมืองประจำหมู่บ้าน อาทิ บ้านคอนชัย  
มีพ่ออยู่มุด ศรีคำภา อายุ ๗๒ ปี เป็นหมอยาเมืองที่ได้สืบทอดตำรายา  
มาจากตาซึ่งมีตำรายาเป็นภาษาคำเมือง บ้านแม่เต็นมีพ่ออยู่ปั่น ชันทะบุตร  
อายุ ๗๘ ปี ที่สืบทอดตำรายามาจากพ่อ

ตำรายาภาษาคำเมืองเป็นหลักฐานที่ยืนยันว่าชาวสะเทียมมีความรู้  
ในการเข้าถึงยาสมุนไพรมาเป็นเวลานานหลายชั่วอายุคน

ตำรายาหมอยาเมืองนอกจากจะมีความรู้เกี่ยวกับยาสมุนไพร แล้ว  
ยังมีเรื่องความเชื่อประกอบอยู่ด้วย ในตำรามีการบันทึกไว้ถึงสูตรยาสมุนไพร  
ที่ต้องปรุงยาตามธาตุของผู้ป่วยแต่ละคน โดยผู้ที่ต้องการให้หมอยาเมือง  
ปรุงยาให้ก็จะนำวันเดือนปีเกิดไปให้หมอยาดูดวงชะตาว่าตนเองอยู่ในธาตุใด  
หมอยาจะใช้ตำราดูดวงชะตาที่ระบุไว้ว่าใครเกิดในธาตุใดใน < ธาตุ คือ ธาตุ  
ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วจึงปรุงยาตามธาตุให้แก่ผู้ป่วย

พ่ออยู่มุด ศรีคำภา หมอยาเมืองและนักวิจัย ระบุว่าตำรายา  
สมุนไพรนั้นนอกจากจะมีสูตรยาสมุนไพรสำหรับปรุงเพื่อรักษาโรคต่างๆ แล้ว  
ยังมีความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรค  
ของสูตรยาต่างๆ

สมุนไพรเสริมเหล่านี้ได้แก่ เครื่องจุมจิง (บอระเพ็ด) หม่าแดง  
องพะ หรือคิกล่างหม่อน งดป่า ตำฉับบด ยอดแมงพรม ชมต่างเพี้ยหรือคิงว่า

๒. การสืบทอดความรู้ยาเมืองจากผู้เฒ่าผู้แก่ โดยผู้เรียนได้ตามผู้เฒ่า  
ผู้แก่ออกไปเลี้ยงวัว-ควายในป่าหรือเข้าไปหาของป่า เมื่อผู้เฒ่าผู้แก่เก็บสมุนไพร  
มาทำยาก็จะสอบถามถึงชนิดของสมุนไพรและวิธีการใช้ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย  
ตามอาการดังกล่าว ก็จะนำสมุนไพรชนิดนั้นมารักษาตามวิธีที่ได้รับการ  
ถ่ายทอดมาและนำมาบอกเล่าสืบทอดกันมา



ด้วยวิธีการนี้สูตรยาบางสูตรเป็นสิ่งที่รู้จักกันดีในหมู่บ้าน หากมีอาการก็จะเก็บหาสมุนไพรมารักษากันเอง และหากทานยาสมุนไพรตามสูตรที่ตนเองรู้จักแล้วไม่หายชาวบ้านก็จะไปขอความช่วยเหลือจากหมอยามือเมืองในหมู่บ้าน

การเรียนรู้เรื่องยาสมุนไพรของชาวบ้านจากการจดจำสูตรยาที่ได้สอบถามจากผู้เฒ่าผู้แก่นั้นมีหลายคนที่เป็นที่รู้จักของชาวบ้าน เมื่อมีชาวบ้านป่วยก็จะมาขอให้ปรุงยาให้ เช่น ดุงเล็ก สมวงค้ออิน อายุ ๕๓ ปี และลุงยศ ชันทะบุตร อายุ ๕๕ ปี

นักวิจัยระบุว่า “ได้สอบถามสูตรยาสมุนไพรจากผู้เฒ่าผู้แก่ เมื่อตนเองมีอาการเจ็บป่วยตามการรักษาของสูตรยาที่จะเก็บสมุนไพรมาทดลองใช้ด้วยตัวเองแล้วหาย ก็ได้บอกต่อกับผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยด้วยอาการเดียวกัน เมื่อรักษาได้ผลก็จะบอกเล่าสืบต่อๆ กันไป ชาวบ้านบางคนไม่รู้จักชนิดของสมุนไพรที่จะมาขอให้ปรุงยาให้ บางคนก็ให้ค่าตอบแทนเป็นเงิน ๕ บาท ๑๐ บาท ถือเป็นกรบุญชاکุ ซึ่งชาวบ้านจะเป็นผู้ให้เองโดยไม่ได้เรียกร้องอะไร”

การปรุงยาให้ชาวบ้านโดยไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนถือเป็นการช่วยเหลือกันของคนในหมู่บ้านที่อยู่กันอย่างญาติพี่น้อง ปัจจุบันชาวบ้านยังมีการนำพืชสมุนไพรมารักษาคู่กับการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน

## --พืชสมุนไพรในป่าแม่ยม--

การศึกษาพบว่าชาวสะเทียบมีความรู้ในการเข้าถึงพืชสมุนไพรถึง ๑๙๐ ชนิด แบ่งตามลักษณะของพืชเป็นประเภทไม้ยืนต้น จำนวน ๕๔ ชนิด ไม้พุ่ม ๔๐ ชนิด ไม้ที่มีลักษณะเป็นกอ ๕๗ ชนิด และไม้เครือหรือไม้เลื้อย ๓๙ ชนิด และเห็ดอีก ๑ ชนิด มีตัวอย่างของพืชสมุนไพรตามลักษณะของพืชดังนี้



## ตัวอย่างพืชสมุนไพรประเภทไม้ยืนต้น



### ต้นชัคสะกิน

- ลำต้น** เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูงประมาณ ๕-๗ เมตร
- ใบ** ใบรูปหัวใจคล้ายใบโพธิ์ แต่ใหญ่กว่า มีขนหากสัมผัสจะทำให้ผิวหนังระคายเคือง เป็นผื่นคัน
- ดอก** เป็นพวงสีเขียวขาว
- ผล** ผลกลมบ่อมรูปสามเหลี่ยม มี ๓ พู เมล็ด ๓ เมล็ด ผลดิบสีเขียว สุกสีเหลือง
- สมุนไพร** ใบกับผลใช้ทำแห้งหั่นหั่นกับข้าวเหนียวนึ่งทำสุราพื้นบ้าน ให้มีรสหวานและหอม
- ระบบนิเวศ** ขึ้นตามป่าริมห้วยที่มีอากาศเย็น





## ตัวอย่างพืชสมุนไพรประเภทไม้พุ่ม



### ต้นหมาแฮะ

- ลำต้น** เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง มีขนาดเล็กๆ สีขาว
- ใบ** ใบแหลม ๑ ก้านใบแยกออกจากกันเป็น ๓ แฉกหรือ ๓ ใบ มีขนาดเล็กๆ สีขาว
- ดอก** ดอกตูมสีน้ำตาลแดง เมื่อบานด้านในเป็นสีเหลือง
- ผล** ฝักสีเขียวแบนมีขน เมล็ดเท่าเมล็ดถั่วเหลือง แก่มาสีน้ำตาล
- สมุนไพร** ใบอ่อนและฝักอ่อนนำมารับประทานกับน้ำพริกหรือลวกปลา ก้อยปลา ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงกระดูก เส้นเอ็น
- ระบบนิเวศ** ขึ้นตามป่าริมห้วย



## ตัวอย่างพืชสมุนไพรประเภทกอ



### ต้นจ้างหย่าเป็อ

- ลำต้น** มีลักษณะเป็นกอ เป็นพืชล้มลุกอายุหลายปี ลำต้นแข็งตั้งตรง สูงประมาณ ๒-๓ ฟุต ทั้งต้นมีขนสากๆ สีขาว
- ใบ** ใบเดี่ยวเรียงตัวกันรอบโคนต้น ติดดิน ลักษณะคล้ายใบยาสูบ หนา สาก ปลายกว้างโคนสอบ แผ่นเป็นกาบเล็กๆ หุ้มลำต้น
- ดอก** เป็นช่อ สีม่วงอมชมพู ออกเป็นกระจุกอัดกันแน่นอยู่ที่ปลาย ก้านดอก กลีบดอกรูปท่อ ก้านดอกยกสูงแข็ง
- ผล** ลักษณะกลมเป็นสัน
- ระบบนิเวศ** ขึ้นตามป่าทั่วไป ทุ่งนา ริมทาง
- สมุนไพร** ใช้ใบสดเคี้ยวกันน้ำมันมะพร้าวทาแผล แก้โรคผิวหนังคันคันทั้งต้น คั้นกรองน้ำคั้นแก้โรคกระเพาะ แก้ท้องร่วง แก้อาเจียน ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว แก้เหน็บชา บำรุงหัวใจ รากคั้นเอาน้ำอมแก้ปวดฟัน



## ตัวอย่างพืชสมุนไพรประเภทไม้เครือหรือไม้เลื้อย



### จักข่าน

**ลำต้น** เป็นไม้เถาเลื้อย พาดพันกับต้นไม้ใหญ่ เถายาว เลื้อยค่อนข้างอ่อนเนื้อสีขาว

**ใบ** ใบรูปหอกกว้าง ปลายใบแหลมเรียว คล้ายใบพลู ใบดกปัด

**ดอก** เป็นพู่ยาว สีเหลือง

**ผล** ผลยาวรี คล้ายดอปปัดแต่ยาวและเล็กกว่า ผลอ่อนสีเหลือง ผลแก่สีส้ม

**สมุนไพร** ใบทานรสช่วยขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร บำรุงกำลัง

**ประโยชน์อื่นๆ** เถาที่โตได้ที่แล้วใส่แกงแค ใช้ปรุงอาหาร เช่น ลาบ

**ระบบนิเวศ** ขึ้นในป่าที่มีต้นไม้ร่มครึ้มและมีความชื้นเย็น

