



ป่าสาละวินมีพรรณพืชอาหารและสมุนไพรมากมาย

# ๒

## พรรณพืชอาหารและสมุนไพร จากป่าสาละวิน

ป่าสาละวินเป็นพื้นที่ป่าส่วนหนึ่งของเทือกเขาถนนธงชัยตะวันตก ซึ่งมีแม่น้ำสาละวินและลำห้วยน้อยใหญ่ไหลผ่าน ลักษณะภูมิประเทศเป็นเทือกเขา สูงสลับซับซ้อนมีทั้งป่าเบญจพรรณ ป่าดิบเขา ป่าดิบแล้ง ป่าผสมผลัดใบ ป่าเต็งรัง ป่าเต็งรังผสมสน และเป็นแหล่งกำเนิดไม้สักของโลก มีความหลากหลายของชนิดพรรณไม้จำนวนมากซึ่งถือว่าเป็นผืนป่าที่มีความอุดมสมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่งของไทย

ชาวบ้านปกากญอมีความรู้ความชำนาญในการท่องเที่ยวในป่าอันกว้างใหญ่แห่งนี้ ชุมชนน้อยใหญ่มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับป่า ทุกสรรพสิ่งที่ใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันจึงมาจากป่าแทบทั้งสิ้น โดยเฉพาะพรรณพืชชาวบ้านได้นำมาใช้เป็นอาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และเครื่องมือสอยต่างๆ

การศึกษาพบว่า พรรณพืชที่ชาวบ้านนำมาใช้ประโยชน์ขึ้นอยู่กับตามระบบนิเวศริมห้วยและบนภูเขาเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ชาวบ้านปกากญอตั้งบ้านเรือนอยู่ตามริมห้วยในหุบเขา



การศึกษาชิ้นนี้ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเฉพาะพรรณพืชอาหารและสมุนไพรจากป่าสาละวิน เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชาวบ้านเป็นอันดับต้นๆ โดยแบ่งประเภทของพืชตามการใช้ประโยชน์ คือ

๑. พืชอาหาร
๒. พืชสมุนไพร
๓. พืชที่เป็นทั้งอาหารและสมุนไพร

นอกจากนี้ยังได้แบ่งตามลักษณะของพืช ๕ ประเภทด้วยกันคือ ไม้ยืนต้น ไม้กอ ไม้พุ่ม ไม้เครือหรือไม้เลื้อย และเห็ด มีจำนวนรวมทั้งหมด ๑๓๙ ชนิดดังนี้

## | พืชอาหาร |

ชาวบ้านปกากญออาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ถูกถ่ายทอดจากปู่ย่าตายาย ที่มีประสบการณ์ตรงจากการนำพืชต่างๆ มาเป็นอาหารทำให้รู้ว่าพืชชนิดใดสามารถนำมารับประทานได้ จากทำเลที่ตั้งที่เหมาะสมของชุมชนในป่าที่ชุ่มชื้น ด้วยลำห้วยน้อยใหญ่ ในป่าจึงอุดมไปด้วยพืชพรรณให้ชาวบ้านได้เก็บกิน ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปตลอดทั้งปีโดยมีต้องซื้อหา

การศึกษาพบพืชอาหารทั้งหมด ๓๙ ชนิดแบ่งตามลักษณะของพืชได้ ๕ ประเภท ไม้ยืนต้น ๕ ชนิด ไม้กอ ๑๓ ชนิด ไม้พุ่ม ๔ ชนิด ไม้เครือหรือไม้เลื้อย ๖ ชนิด เห็ด ๑๑ ชนิด



## | พืชสมุนไพร |

พรรณพืชจากป่านอกจากจะใช้เป็นอาหารแล้วเมื่อมีการเจ็บไข้ได้ป่วย ชาวบ้านยังได้นำพืชสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคต่างๆ ด้วย โดยการเสาะหาสมุนไพรรักษาตามอาการของโรคที่เคยมีคนนำมารักษาแล้วได้ผลจึงสืบทอดความรู้กันมา ในหมู่บ้านแต่ละแห่งยังมีหมอพื้นบ้านทำหน้าที่จัดหาสมุนไพรให้เมื่อมีชาวบ้านมาขอความช่วยเหลือ

การศึกษาพบพืชสมุนไพรจำนวน ๗๗ ชนิดแบ่งตามลักษณะของพืชได้ ๔ ประเภท คือไม้ยืนต้น ๒๗ ชนิด ไม้กอ ๑๖ ชนิด ไม้พุ่ม ๑๖ ชนิด ไม้เครือหรือไม้เลื้อย ๑๘ ชนิด

## | พืชที่เป็นทั้งอาหารและสมุนไพร |

นอกจากพรรณพืชอาหารและสมุนไพรแล้วพืชบางชนิดมีประโยชน์ต่อชาวบ้านทั้งเป็นอาหารและสมุนไพรในชนิดเดียวกัน เมื่อนำมาประกอบอาหารก็จะได้รับประโยชน์ในด้านเป็นยาป้องกันหรือรักษาโรคไปในตัว

การศึกษาพบพืชที่เป็นทั้งอาหารและสมุนไพรจำนวน ๒๓ ชนิด แบ่งตามลักษณะของพืชได้ ๔ ประเภท คือ ไม้ยืนต้น ๙ ชนิด ไม้กอจำนวน ๕ ชนิด ไม้พุ่ม ๑ ชนิด ไม้เครือหรือไม้เลื้อย ๘ ชนิด





## | ตัวอย่างพืชอาหาร |

### ปูปอ

**ลักษณะ** เป็นคอกสีเขียว กลีบคอกมี ๓ กลีบ กลีบกลางคอกมีสีเหลืองสด กาบกำนคอกสีเขียว งอกจากพื้นดินช่วงฤดูแล้งราวเดือนเมษายน

**อาหาร** นำมาต้มจิ้มกับน้ำพริก ทำแกง หรือผัดพริก

**ระบบนิเวศ** ออกตามพื้นดินบนเขาในป่าผสมผลัดใบ

---

### กือหว่าไซ้

**ลักษณะ** มีสีเขียวด้านในคอกออกสีน้ำตาลเล็กน้อย ออกรวมกันเป็นกลุ่มตามกอไม้ข้างคูช่วงเดือนสิงหาคม ช่วงที่ชาวบ้านถอนวัชพืชในไร่

**อาหาร** ทำแกง ทำเห็ดส้ม

**ระบบนิเวศ** ออกตามป่าที่มีไม้ข้างซึ่งเป็นพืชตระกูลไม้ไผ่ชนิดหนึ่ง หรือออกในไร่ที่มีกอต้นข้างคู







## | ตัวอย่างพืชสมุนไพร |

### ตะลิว์เถาะถุย

**ลำต้น** เป็นกอสูงประมาณ ๑ เมตร

**ใบ** เรียงคู่ขนาน รูปวงรี กว้าง ๒ เซนติเมตร ยาว ๓ เซนติเมตร

**ดอก** กลมเล็กสีเขียวแกมเหลือง ออกตามกิ่ง

**ผล** กลมเล็กสีเขียว

**สรรพคุณ** นำทั้งต้นมาต้ม กรองน้ำดื่มแก้ไข้

---

### ตะลิว์ประจอก

**ลำต้น** เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่

**ใบ** ใบวงรีปลายแหลม กว้างประมาณ ๕ เซนติเมตร ยาว ๘ เซนติเมตร

เรียงคู่ขนานกัน ๓ คู่

**ดอก** ดอกเล็กๆ เป็นพวงสีขาวออกดอกช่วงเดือนเมษายน

**ผล** กลมเล็กๆ สีเขียว เป็นพวง

**สรรพคุณ** นำเปลือกมาทุบแช่น้ำดื่มแก้ไข้หวัด และรักษาไข้มาลาเรีย หรือนำเปลือกมาต้มแล้วกรอง ต้มแทนน้ำเพื่อบำรุงร่างกาย

**ระบบนิเวศ** ขึ้นในป่าริมน้ำ

**พิธีกรรม** ก่อนลอกเอาเปลือกจากต้นมาใช้เป็นยา ต้องนำหมากพลุ ยาสูบ ทำพิธีกล่าวขอขมากับเจ้าที่เจ้าทางที่ดูแลรักษาต้นไม้ กล่าวขบจึงฉีกเปลือกไม้ให้เผยออกเพื่อนำเครื่องไหว้ไปเสียบไว้กับลำต้น แล้วจึงลอกเอาเปลือกไปทำยาสมุนไพร





## | ตัวอย่างพรรณพืชอาหารและสมุนไพร |



### ตะลิกละอี

ลำต้น เป็นไม้ยืนต้น

ใบ รูปหัวใจ ผิวใบเรียบเกลี้ยง เส้นกลางใบชัดเจนปลายแหลม กว้างประมาณ ๑๒ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๑๕-๒๐ เซนติเมตร

ดอก ออกดอกเดือนเมษายน



**ผล** ผลกลมขนาดเล็กกว่าผลมะขามเล็กน้อย ผลดิบมีสีเขียว สุกแล้วมีสีเหลือง สุกในฤดูแล้งราวเดือนมีนาคม-เมษายน

**อาหาร** มีลักษณะพิเศษกว่าผลไม้อื่นๆ ที่สามารถกินผลสุกได้แต่ต้องไม่ให้เนื้อผลไม้โดนอากาศ เพราะจะทำให้รสชาติขม เต็มๆ จะนำไปกีดกินในน้ำเวลาลงเล่นน้ำในลำห้วย

**สมุนไพร** ใช้เปลือกไม้ทุบใส่แอลกอฮอล์ต้มกรองน้ำดื่มช่วยถอนพิษงู เมื่อถูกงูกัด ชูตเอาเปลือกผสมกับเกลือให้สัตว์เลียขย เช่น หมู วัว ควาย กินเป็นยาถ่ายพยาธิ

**ระบบนิเวศ** ขึ้นตามป่าทั่วไป

## | ป่าสาละวินกับความมั่นคงทางอาหาร และสุขภาพของชาวบ้านปกากญอ |

ชาวบ้านปกากญอมีวิถีชีวิตที่พึ่งพาธรรมชาติในแทบทุกด้าน ทรัพยากรจากผืนป่าอันอุดมสมบูรณ์ได้สร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับชาวบ้านปกากญอทุกชีวิตในชุมชนแทบจะไม่ต้องพึ่งทรัพยากรจากภายนอก อาหารทุกมื้อล้วนแล้วแต่เก็บหามาจากป่า ชาวบ้านพึ่งพิงอาหารจากภายนอกก็แต่เกลือเท่านั้น โดยซื้อจากในเมือง หรือแลกเปลี่ยนกับชุมชนภายนอก ส่วนอาหารนั้นเมื่อต้องการก็เพียงแค่เดินเข้าไปในป่าก็สามารถเก็บหามาได้แล้ว

การนำพืชผักจากป่ามาเป็นอาหาร ชาวบ้านมีภูมิความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดกันมาว่าฤดูกลางไหนควรเก็บส่วนใดของพืชชนิดนั้นๆ มาประกอบอาหาร เช่น ในฤดูฝนแตกยอด ออกดอก ให้ชาวบ้านนำมาเป็นอาหาร ฤดูหนาวออกผล และในฤดูร้อนที่อาศัยรากหรือหัวในดินของพืชมาเป็นอาหาร





เพียงเดินออกไปในป่าชาวบ้านก็ได้อาหารและยาสมุนไพรจากป่ามาเต็มตระกร้า

นอกจากพืชพรรณต่างๆ แล้วยังมี กือ-เห็ด ให้เก็บมาเป็นอาหารกัน อีกหลายชนิดซึ่งส่วนใหญ่แล้วเห็ดจะออกในช่วงฤดูฝน เช่น กือหว่าโซ่ กือดูย-โบหนะ กือเยหนะ กือจ่า กือเบลอะ กือพะโต๊ะ กือละเทอะ ส่วนใน ฤดูหนาวก็จะมี กือเคพอ เป็นต้น

พรรณพืชในป่าละเมาะยังสร้างความมั่นคงด้านสุขภาพให้กับชาวบ้าน ชาวบ้านได้นำพรรณพืชจากป่ามาทำยาสมุนไพรรักษาตนเอง ใครเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วทานยาสมุนไพรชนิดใดหายก็จะบอกเล่าให้แก่กัน เมื่อมีอาการของโรคที่ เหมือนกันหรือคล้ายกันก็จะทดลองใช้สมุนไพรชนิดเดียวกัน เพื่อนบ้านที่รู้จัก ชนิดของยาสมุนไพรก็จะไปเก็บหามาให้เพื่อนบ้านที่ไม่รู้จักยา เกิดการพึ่งพา อาศัยและช่วยเหลือกัน



## | ตะสีหะหล่ำ หมอยาพื้นบ้าน กับความรู้เรื่องยาสมุนไพร |

การเจ็บไข้ได้ป่วยนอกจากคนที่มีความรู้เรื่องยาในครอบครัวเก็บหาสมุนไพรรักษากันเองแล้ว ในแต่ละหมู่บ้านยังมีหมอยาสมุนไพรประจำหมู่บ้าน เป็นผู้ที่มีความรอบรู้เรื่องยาสมุนไพรสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ประกอบกับได้ผ่านการรักษาสมาชิกในหมู่บ้านแล้วโรคร้ายไข้เจ็บหายจึงสร้างความเชื่อมั่นให้กับชาวบ้านและนับถือเป็นหมอยาประจำหมู่บ้าน

ดังเช่นกรณีของ ตะสีหะหล่ำ พระวิวา ไม้สุขฤทัย (ตะสีหะหล่ำ หมายถึง หมอยาพื้นบ้าน) หมอยาสมุนไพรของบ้านอุหลู่ กล่าวว่า “แต่ก่อนใช้ยาสมุนไพรอย่างเดียวย สมัยของพ่อแม่ก็ใช้แต่สมุนไพรรักษา ตัวเองสนใจเรื่องยาสมุนไพร พ่อเป็นหมอยาพื้นบ้านช่วยรักษาคนในหมู่บ้านมาก่อน จึงสืบทอดตำรายาสมุนไพรมาจากพ่อช่วยรักษาโรคร้ายไข้เจ็บให้กับคนในหมู่บ้านมาโดยตลอด จนถึงทุกวันนี้ ใครเจ็บไข้ไม่สบายก็จะมาให้ช่วยปรุงยาให้”

ตะสีหะหล่ำในหมู่บ้านมีการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษของตน ลูกสืบภูมิความรู้มาจากพ่อ พ่อที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากปู่หรือตา ซึ่งตระกูลใดเป็นหมอยา ถูกหลานที่เป็นผู้ชายก็จะสืบทอดตำรายาสืบทอดเป็นมรดกตกทอดกันเรื่อยมา

เมื่อมีคนในหมู่บ้านเจ็บไข้ได้ป่วยญาติพี่น้องก็จะไปขอความช่วยเหลือจากตะสีหะหล่ำ การช่วยเหลือกันนี้มีได้มีสินจ้างรางวัลแต่อย่างไร ถือว่าทุกคนในหมู่บ้านเป็นญาติพี่น้องกัน ชาวบ้านจะให้ความเคารพนับถือตะสีหะหล่ำเป็นพิเศษ และถือວ່າเป็นผู้มีบุญคุณต่อชาวบ้าน หากมีงานอะไรในครอบครัวก็จะได้รับความช่วยเหลือจากชาวบ้านเป็นอย่างดี

การออกไปเก็บหาพืชสมุนไพรมาทำยาจะมีการบอกกล่าวเจ้าที่เจ้าทาง ก่อนเก็บ หมอยาจะเตรียม หมากพลู ยาสูบ ไปวางไว้ใต้ต้นไม้ที่จะเก็บมาทำยา แล้วบอกกล่าวขอกับเจ้าที่เจ้าทาง เมื่อบอกกล่าวเสร็จก็สามารถเก็บมาทำยาได้นับเป็นการแสดงความเคารพแก่ป่าและธรรมชาติที่ทำให้กำเนิดยาสมุนไพร

