

คู่มือ

องค์ความรู้การใช้ประโยชน์จากป่า

การมัดย้อมผ้าด้วยสีจากธรรมชาติและยาหม่องสมุนไพร
ชุมชนบ้านห้วยลอย ตำบลภูฟ้า อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน



โครงการถ่ายทอดเทคโนโลยีจากผลงานวิจัยเพื่อให้เกิดการสร้างงานสร้างอาชีพในชุมชน
บ้านห้วยลอย ตำบลภูฟ้า อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน

คู่มือองค์ความรู้การใช้ประโยชน์จากป่า การมัดย้อมผ้าด้วยสีจากธรรมชาติและยาหม่องสมุนไพร
จัดทำโดย : โครงการถ่ายทอดเทคโนโลยีจากผลงานวิจัยเพื่อให้เกิดการสร้างงานสร้างอาชีพในชุมชน
บ้านห้วยลอย ตำบลภูฟ้า อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน

หน่วยงาน : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะผู้จัดทำ : ดร.บานจิตร์ สายรอกำ นักวิจัยหัวหน้าโครงการ
นางพัชรินทร์ บุญมี ผู้ช่วยนักวิจัย

ออกแบบและจัดรูปเล่ม : นางสาวอริสราพร ขาวสะอาด ผู้ช่วยนักวิจัย

คำนำ

ความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนบ้านห้วยลอยกับป่ามีพัฒนาการร่วมกันมาอย่างต่อเนื่อง ผู้คนมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับป่า พึ่งพาอาศัยจากป่าเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิต ในมโนทัศน์ของชาวบ้านมีความเชื่อ และ มีความยำเกรงในอำนาจของสิ่งเหนือธรรมชาติที่สะท้อนผ่านพิธีกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างบรรทัดฐานทางศีลธรรมให้ผู้คนปฏิบัติต่อป่าให้อยู่ในกรอบของความพอดี มีการปรับตัว เรียนรู้กับวิถีของระบบนิเวศที่ได้สั่งสมความรู้ เพื่อความอยู่รอดของชุมชนมีการรับช่วงและสานต่อมีพัฒนาการที่ไม่หยุดนิ่งไปตามบริบทของการพัฒนาในแต่ละยุคสมัย

ในยุคปัจจุบันชุมชนส่วนใหญ่เริ่มปรับตัวให้ความสำคัญกับมิติทางเศรษฐกิจและการปรับเปลี่ยนระบบแบบแผนการผลิตรูปแบบใหม่ด้วยการปลูกพืชเศรษฐกิจเชิงเดี่ยวซึ่งมีส่วนส่งผลให้ความสัมพันธ์เชิงคุณค่าที่ผู้คนเคยปฏิบัติต่อฐานทรัพยากรป่าได้เคลื่อนย้ายไปจากความหมายเดิมไปสู่เงื่อนไขใหม่ของการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบและเชื่อมโยงกับภายนอกมากขึ้น ทำให้เห็นภาพของความเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศกลุ่มน้ำขนาดเล็กที่เสื่อมโทรมและการสูญหายของพืชท้องถิ่นหลายชนิดถูกแทนที่ด้วยพืชสายพันธุ์ใหม่จากการส่งเสริม รวมทั้งการถ่ายทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์จากป่าไปยังเยาวชนคนรุ่นปัจจุบันเริ่มขาดช่วง ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวหากไม่ได้รับการ อนุรักษ์ รื้อฟื้น และสานต่อถึงคุณค่าของพืชท้องถิ่นดังกล่าวนี้ ในอนาคตอาจสูญหายได้

คู่มือองค์ความรู้การใช้ประโยชน์จากป่า ในมิติการมัตย้อมผ้าด้วยสีจากธรรมชาติ และการทำยาหม่องสมุนไพร ชุมชนบ้านห้วยลอย ตำบลภูฟ้า อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน เล่มนี้ เป็นผลจากการดำเนินโครงการถ่ายทอดเทคโนโลยีจากผลงานวิจัยเพื่อให้เกิดการสร้างงานสร้างอาชีพในชุมชนบ้านห้วยลอย ซึ่งคณะผู้จัดทำได้รวบรวมชุดความรู้และพยายามส่งต่อองค์ความรู้ และถ่ายทอดให้เห็นถึงคุณค่าและความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงของการดำรงอยู่ของผู้คนกับป่าที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันในทุกมิติของชีวิต ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณผู้นำชุมชนตลอดทั้งสมาชิกในชุมชนบ้านห้วยลอย ซึ่งเป็นเจ้าของเรื่องราวที่เล่าขานไม่รู้จบถึงพลังแห่งการมีส่วนร่วมพลิกฟื้นผืนป่าด้วยสำนึกในมาตุภูมิผืนแผ่นดินถิ่นเกิดให้กลับคืนสู่ความสมดุลเพื่อรักษาไว้ซึ่งสิ่งดีเหล่านี้ให้ลูกหลานได้สืบทอดต่อไป



ดร.บานจิตร สายรอคำ
นักวิจัยหัวหน้าโครงการ



สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บริบทชุมชนบ้านห้วยลอย | 1 |
| การใช้ประโยชน์จากป่าในด้านอาหาร | 7 |
| การใช้ประโยชน์จากป่าในด้านพืชสมุนไพร | 9 |
| การถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชน | 15 |
| ประชุมชี้แจงรายละเอียดการดำเนินงานโครงการ การทบทวนแนวทางการต่อยอด และส่งต่อองค์ความรู้ | 15 |
| การใช้ประโยชน์จากป่าในด้านการนำมาย้อมผ้าด้วยสีจากธรรมชาติ | 18 |
| การใช้ประโยชน์จากป่าในด้านสมุนไพร | 35 |



บริบทชุมชนบ้านห้วยลอย ตำบลภูฟ้า อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน

ประวัติชุมชน

ชุมชนบ้านห้วยลอย หมู่ที่ 6 ตำบลภูฟ้า อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน เดิมทีมีชื่อหมู่บ้านว่า “ภูสะคาน” (เรียกตามชื่อพืชสะคาน สะคานเป็นภาษาท้องถิ่น) หรือตั้งอยู่บนเนินเขา ภูสะคานเป็นจุดยุทธศาสตร์ที่ 03 และเป็นพื้นที่เดิมตอนอาศัยอยู่ป่า เดิมทีชาวบ้านเป็นเข้าร่วมกับกลุ่มผู้พัฒนาชาติไทยบางส่วน และเมื่อปี พ.ศ. 2526 ได้เข้ามามอบตัวต่อทางราชการ ณ บริเวณหมู่บ้านภูสะคาน ทั้งหมด 600 คน ตอนเข้ามามอบตัวแล้วก็อาศัยที่ภูสะคาน เนื่องด้วยจำนวนประชากรที่มากขึ้นจึงแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ได้อพยพไปตั้งถิ่นฐานที่บ้านแม่สะน่าน กลุ่มที่ 2 ยังคงตั้งถิ่นฐานอยู่ที่ภูสะคาน โดยมีผู้นำธรรมชาติคนแรกในตอนนั้นคือ นายอุทิศ บุญอินทร์

เมื่อประมาณปี พ.ศ.2529 บ้านภูสะคานเกิดภัยแล้งเนื่องจากน้ำห้วยไคร้ที่ใช้อุปโภค-บริโภคไม่พอใช้ (ช่วงนั้นอาศัยอยู่ 30 หลังคาเรือน) จึงได้พากันอพยพลงมาอยู่บริเวณริมลำน้ำห้วยลอย เพื่อลดปัญหาภัยแล้ง โดยมี นายวี บุญอิน เป็นผู้นำชาวบ้าน และได้เปลี่ยนชื่อหมู่บ้านภูสะคานเดิมมาเป็น “บ้านห้วยลอย” มาจนถึงปัจจุบัน

ในปี พ.ศ.2547 ได้เกิดอุทกภัยน้ำป่าไหลหลาก ทำให้น้ำป่าพัดบ้านเรือนพังเสียหาย ชาวบ้านส่วนใหญ่จึงย้ายหมู่บ้านขึ้นมาตั้งอยู่ที่เนินเขาที่อาศัยอยู่ปัจจุบัน และยังคงเหลืออยู่อีก 10 หลังคาเรือนที่ยังไม่มีการย้ายขึ้นมา

หมู่บ้านห้วยลอยส่วนใหญ่เป็นชนเผ่าลัวะ ภาษาพูด เป็นภาษาลัวะ ภาษาเขียนเป็นภาษาไทย มีประชากรจำนวน 107 หลังคาเรือน 439 คน แยกเป็นชาย 234 คน หญิง 205 คน

ด้านศาสนา/ความเชื่อ

ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธจำนวน 294 คนและนับถือศาสนาคริสต์นิกายโปแตสแตนท์จำนวน 139 คน

การละเล่นดนตรีพื้นบ้าน : รำตีพลี รำเกี่ยวข้าว เพลงป่า



อาณาเขตติดต่อ

| | |
|-------------|--|
| ทิศเหนือ | บ้านห้วยหลักลาย ตำบลอวน อำเภอปัว |
| ทิศตะวันออก | บ้านห้วยล้อมและสบมาง ตำบลภูฟ้า อำเภอบ่อเกลือ |
| ทิศตะวันตก | บ้านแม่สะนาน เขตอำเภอสันติสุข |
| ทิศใต้ | เขตสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว |

การคมนาคม

การเดินทางสามารถใช้เส้นทางได้ 2 เส้นทางหลักคือ อำเภอสันติสุขและอำเภอบ่อเกลือ ถนนทางหลวงชนบทหมายเลข 1333 จนถึงหมู่บ้านในหมู่บ้านเป็นถนนคอนกรีต จากเส้นทางจาก อำเภอสันติสุขเป็นภูเขาสูงชันจนถึงตัวอำเภอบ่อเกลือ และเส้นทางเข้าหมู่บ้าน

| | | |
|--------------------------------------|---------------------|-------------|
| ระยะทางจากอำเภอเมืองน่าน | ถึง หมู่บ้านห้วยลอย | 76 กิโลเมตร |
| ระยะทางจากอำเภอปัว | ถึง หมู่บ้านห้วยลอย | 83 กิโลเมตร |
| ระยะทางจากอำเภอสันติสุข | ถึง หมู่บ้านห้วยลอย | 38 กิโลเมตร |
| ระยะทางห่างจากที่ว่าการอำเภอบ่อเกลือ | | 35 กิโลเมตร |
| ระยะทางห่างจากศูนย์ภูฟ้าพัฒนาฯ | | 15 กิโลเมตร |

ลักษณะภูมิประเทศ

พื้นที่บ้านห้วยลอย มีลักษณะทางกายภาพเป็นพื้นที่สูงบริเวณสันเขา มีความลาดชันอยู่สูงจากระดับทะเลปานกลาง ระหว่าง 800–1,486 เมตร บริเวณพื้นที่กลางน้ำมีความลาดชันระหว่างร้อยละ 35-50 อยู่สูงจากระดับทะเลปานกลาง ระหว่าง 600–800 เมตร ส่วนพื้นที่ปลายน้ำ มีความลาดชันระหว่างร้อยละ 20-35 และอยู่สูงจากระดับทะเลปานกลาง น้อยกว่า 600 เมตร

ระบบการผลิต

ระบบการผลิตของชุมชนในอดีตเป็นระบบการผลิตเพื่อยังชีพ โดยการพึ่งพาจากทรัพยากรธรรมชาติ ในแต่ละครอบครัวมีอาชีพเหมือนกัน คือการทำไร่ข้าวปลูะ 1 ครั้งพันธุ์ข้าวที่ปลูกเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่มีความเหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ ในปัจจุบันระบบการผลิตยังเน้นเพื่อการบริโภค ในครัวเรือนเป็นหลัก และการปลูกเป็นเชิงเดี่ยว โดยอาศัยแรงงานในครอบครัวเป็นหน่วยในการผลิตที่สำคัญ





ระบบเครือญาติ

ชุมชนบ้านห้วยลอยมีระบบความสัมพันธ์กันแบบเครือญาติ เป็นรากฐานของชุมชนมีลักษณะใคร่ช่วยช่วยเหลือกัน ด้วยความเป็นเครือญาติกัน เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวความผูกพันของคนในชุมชน มีการไปมาหาสู่กันปรึกษาหารือกันและช่วยเหลือกันในยามทุกข์ร้อน



การใช้ประโยชน์จากป่าในด้านอาหาร

ในช่วงฤดูฝน ประมาณเดือนพฤษภาคม-สิงหาคม เป็นช่วงที่ดินมีความชุ่มชื้นเห็ดสารพัดมากกว่า 10 ชนิด จะผุดขึ้นจากดินให้ชาวบ้านได้นำมาเป็นอาหาร ชาวบ้านจะรู้ว่าเห็ดใบและเห็ดกลมเริ่มออกดอกโดยการสังเกตสภาพอากาศ รวมถึงแหล่งที่พบ และจดจำสภาพพื้นที่ วิธีการเก็บเห็ดดินหรือเห็ดใบ และสามารถจำแนกเห็ดว่าเป็นเห็ดพิษหรือไม่โดยการเด็ดดินเห็ด แล้วสังเกตดูว่าหากมีน้ำยางสีขาวไหลออกมา แสดงว่าเป็นเห็ดพิษ อีกนัยหนึ่งนั้น การดิงดินเห็ดที่ลงบนดินถือเป็นการทิ้งเชื้อเห็ดไว้

ในอดีตการเก็บหาของป่ามาเป็นอาหาร ชาวบ้านมีความเชื่อว่า หากชาวบ้านคนไหน เข้าไปใช้ประโยชน์โดยไม่คำนึงถึงส่วนรวมก็ต้องได้รับการลงโทษ เช่น เก็บเห็ดมามากเกินไป โดยไม่ได้ใช้ประโยชน์หรือปล่อยให้เน่าเสียจะทำให้ผีที่ดูแลรักษาป่าจะโกรธและทำร้าย อาจป่วยโดยไม่มีสาเหตุได้

ด้วยเหตุนี้ ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งเหนือธรรมชาติ และความเคารพและเกรงกลัวต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือได้รับการปลูกฝังเรื่อยมาจนได้รับการ “สืบฮีต สานฮอย” เป็นจารีต กฎเกณฑ์ในการควบคุมการใช้ประโยชน์จากทรัพยากร เพราะชาวบ้านมีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจกันเองในการพึ่งพาจากป่าอย่าง ไม่ละโมภนอกจากนี้ระบบความคิด ความเชื่อ ภูมิปัญญา อยู่ภายใต้ความเชื่อ ความยำเกรงต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ การเข้าไปใช้ประโยชน์จากป่าในด้านต่าง ๆ จึงเก็บและนำออกมาในจำนวนที่เพียงพอ ต่อการบริโภคการแบ่งปัน และต่อมาจึงได้นำออกมาขายเป็นรายได้เสริมในครัวเรือน

การปฏิบัติต่อธรรมชาติที่ชุมชนได้พึ่งพาและใช้ประโยชน์อย่างไม่ละโมภจึงทำให้มีการทดแทนขึ้นมาใหม่ของสังคมพืชแต่ละชนิดตามธรรมชาติและเกิดสมดุลกับการใช้ประโยชน์ในแต่ละรอบปีของฤดูกาล

ในการหาของป่า โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน เป็นช่วงที่ป่ามีความสมบูรณ์ และมีอาหารมากที่สุด โดยเฉพาะเห็ด มีเห็ดมากมายหลายชนิดให้ชาวบ้านได้เก็บนำไปบริโภคและขาย มีอยู่ทุกหนแห่งในป่า ใกล้บ้าน โดยเฉพาะเห็ดเผาะ หรือเห็ดถอบ ถือเป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญของชุมชน นอกจากนี้ยังมี เห็ด อื่น ๆ อีกมากมาย เช่น เห็ดแดง เห็ดโคน เห็ดถ่าน เห็ดน้ำข้าว เห็ดเห็ดไซห่านหรือเห็ดโมงไก่อ เป็นต้น



การใช้ประโยชน์จากป่าในด้านสมุนไพร

นอกจากการพึ่งพาในด้านอาหารแล้ว ชาวบ้านยังพึ่งพา จากป่า ในด้านสมุนไพรในการ บำรุงร่างกาย และการรักษาโรค การเข้าถึงคุณค่าของสมุนไพรเพื่อรักษาโรคร้ายต่าง ๆ จนเอา ชีวิตรอดมาได้ ความรู้เหล่านี้ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นเกี่ยวกับการเข้าถึงความลับในการ เข้าถึงคุณค่าและประโยชน์ ของพืชพันธุ์ธัญญาหาร และสมุนไพรผ่านการลองผิดลองถูก จนสั่ง สมประสบการณ์และมือนักความรู้เกี่ยวกับตำรับยาในการรักษาโรค จนเอาชีวิตรอดมาได้

ในอดีต ชาวบ้าน มีความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรเป็นอย่างดี เนื่องจากลักษณะของ หมูบ้านในยุคแรกเป็นหมู่บ้านปิดอยู่ในป่าไม่มีสถานพยาบาลชาวบ้านจึงพึ่งพา และใช้สมุนไพร มีหมอสมุนไพรที่มีความชำนาญมีความรู้ในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย

บริเวณป่ารอบ ๆ หมูบ้านมีพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดที่ชาวบ้านรู้จักและผ่านการลองผิด ลองถูก สั่งสมประสบการณ์เกี่ยวกับตำรับยาในการรักษาบาดแผลจนเอาชีวิตรอดมาได้ เช่นต้นหู แพะ มีสรรพคุณในการทดแทนยาปฏิชีวนะ และต้นก้อหรือค้อมีสรรพคุณในการทดแทนการ คุมกำเนิด และสมุนไพรชนิดอื่น ๆ เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้มีชาวบ้านบางคนได้เรียนรู้การใช้ สมุนไพรและการรักษาตามศาสตร์การแพทย์จีนในการรักษาอาการบาดเจ็บในช่วงที่หลบหนีอยู่ ในป่า ปัจจุบันองค์ความรู้ดังกล่าวนี้ยังมีการสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน



ต้นก้อหรือต้นค้อ



กำลังเสือโคร่ง



กรงสะเต็น



ไพร

ส่วนการเก็บพืชสมุนไพรนั้นชาวบ้าน มีความเชื่อว่า การเก็บสมุนไพรเพื่อให้มีสรรพคุณทางยาในการรักษาโรคที่ดีและได้ผล ต้องเก็บจากแหล่งกำเนิดในป่า หากมีการเคลื่อนย้ายไปปลูกยังถิ่นอื่น ซึ่งจะทำให้สรรพคุณทางยาลดลง นอกจากนี้หากต้องการได้คุณค่าทางยามากที่สุด ซึ่งมีวิธีการเก็บในแต่ละฤดูกาลที่ต่างกัน เช่น ฤดูร้อน เก็บส่วนที่เป็นราก ฤดูฝนเก็บส่วนที่เป็นดอกและผล ฤดูหนาวเก็บส่วนที่เป็นเปลือก ถึงจะได้ไอศสสารที่มีความเข้มข้นและใช้ได้ดีในการบำบัดรักษาโรค

บ้านห้วยลอยเป็นหมู่บ้านที่มีวิถีชีวิตอยู่ร่วมกับป่า โดยมีภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษา การปฐมพยาบาล โดยจะมีสมุนไพรมากมาย ในหมู่บ้าน ซึ่งช่วยในการรักษาและบรรเทาอาการ และมีความหลากหลายของพืชสมุนไพร โดยจะมีสรรพคุณที่แตกต่างตามชนิดของสมุนไพร



หัวข่า



หัวข่าเวียง

รูปภาพสำรวจพืชสมุนไพรและพืชอาหาร







การถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชน

ประชุมชี้แจงรายละเอียดการดำเนินงานโครงการและการทบทวน แนวทางการต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนและส่งต่อองค์ความรู้

การจัดประชุมเพื่อเตรียมความพร้อมในการดำเนินโครงการ “ถ่ายทอดเทคโนโลยีจากผลงานวิจัยเพื่อให้เกิดการสร้างงานสร้างอาชีพในชุมชนบ้านห้วยลอย ตำบลภูฟ้า อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน” เพื่อสร้างความเข้าใจและชี้แจงรายละเอียดแนวทางการดำเนินโครงการฯ และเปิดโอกาสให้ชุมชนในพื้นที่ได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนข้อมูลซักถามเพื่อเกิดความเข้าใจและมีเป้าหมายของการทำงานในทิศทางเดียวกัน รวมทั้งการทบทวนและเสนอแนวทางในการพัฒนาชุมชน นับเป็นกระบวนการหนึ่ง ที่มีความสำคัญนำไปสู่การดำเนินโครงการให้มีความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้



รูปภาพประชุม/วิเคราะห์สถานการณ์ชุมชน





การถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชน

การใช้ประโยชน์จากป่าในด้านการนำมาย้อมผ้าด้วยสีจากธรรมชาติ

ภูมิปัญญาชาวบ้านชาวบ้านในอดีตที่สืบสาน และเรียนรู้การใช้ประโยชน์จากธรรมชาติในการคิดค้นงานย้อมสีจากธรรมชาติ ในงานฝีมือในยุคสมัยที่ไม่มีสีเคมีหรือสีวิทยาศาสตร์ ผู้อาวุโส มักจะถ่ายทอดบอกต่อว่า ต้นไม้ บางชนิด สามารถนำมาย้อมให้เกิดสีสันทนผ้าฝ้าย เคล็ดล็บอยู่ที่ว่า ใครจะสามารถค้นพบความลับจากธรรมชาติได้ ต้นไม้บางชนิดทุกส่วนสามารถนำมาย้อม และ เกิดสีสันทน ที่แตกต่างกันความลับที่ว่า เช่น ราก เปลือก แกนไม้ ดอก ผล ใบ ของต้นไม้แต่ละชนิดจะให้สีอะไร

ซึ่งกระบวนการถ่ายทอดวิธีการ ขึ้นตอนเป็นบทบาทของแม่ หรือผู้หญิงที่สอนกันมาจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง มาอย่างต่อเนื่องโดยการสั่งสอน การบอกเล่า การจดจำ จากพ่ออยู่ แม่อยู่ สู่ลูกหลานที่เป็นผู้หญิง ตั้งแต่ การปลูกฝ้าย การไถด่ การตีฝ้าย การปั่นฝ้าย การย้อมสี การทอ และ ลวดลายต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี และความพึงพอใจ

สีย้อมผ้าที่ได้จากธรรมชาติจะมีไม่มากนัก โดยส่วนใหญ่แล้วจะใช้สีดำ สีน้ำเงิน สีหม้อฮ่อม สีครามต่อมาได้มีการศึกษาและทดลองปฏิบัติพบว่าไม้หลายชนิดที่อยู่ในป่า หรือ บริเวณรอบ ๆ บ้านสามารถสร้างสรรค์สีสันทนหลากหลาย ซึ่งมีข้อสังเกตว่าไม้ชนิดไหนที่สามารถนำมาย้อมสีได้ ให้ลอง ถากเปลือกไม้ดู หากมียางออกมาและทิ้งไว้สักครู่สี ของยางไม้เปลี่ยน แสดงว่าต้นไม้ชนิดนั้นมีคุณสมบัติใช้ย้อมสีได้ และไม้บางชนิดยังมีคุณสมบัติพิเศษคือช่วยรักษาใยผ้าให้คงทนนานติดสีนาน อีกด้วย

วิถีชีวิตของชาวบ้านในอดีต และวิธีการเรียนรู้ระหว่างคนกับป่า พึ่งพาอาศัยและใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ ชาวบ้านจะมีเอกลักษณ์การใช้สีประจำหมู่บ้าน เช่น สีแดง สีเหลือง และสีน้ำตาลเป็นต้น ชาวบ้านมีวิธีการใช้สีที่สามารถหาได้ง่ายในพื้นที่ป่าใกล้เคียง จะไม่มีการใช้สารเคมี หรือสีทางวิทยาศาสตร์งานย้อมผ้าจากสีธรรมชาติเป็นงานฝีมือของแม่บ้านที่ได้สืบทอดแนวคิดจากรุ่นสู่รุ่น ถ่ายทอดแบบปากต่อปาก จะไม่มีสมุดบันทึกสูตรหรือวิธีการ



การเลือกใช้สีจากธรรมชาติ ส่วนใหญ่ล้วนหาได้ทั่วไป ใช้ได้ทั้งเมล็ดและเปลือก หรือแม้แต่ส่วนของใบก็สามารถให้สีที่หลากหลาย เช่น การนำเปลือกประดู่มาต้มน้ำจะได้สีแดงออกน้ำตาล หรือใบทุกวางที่นำมาสับไปต้มจะได้สีเหลืองอมเขียว เป็นต้น การย้อมผ้าจากสีธรรมชาติจะไม่มีเคล็ดลับเฉพาะ เพราะการนำใช้ก็ให้สีสันทันที่แตกต่างกับ ความลับที่ว่า เช่น ราก เปลือก แก่นไม้ ดอก ผล ใบ ของต้นไม้แต่ละชนิดจะให้สีอะไร



ตัวอย่างพืชให้สีธรรมชาติ

| ชื่อพื้นบ้าน | ชื่อสามัญ | ส่วนที่ให้สี | ให้สี |
|--------------|-----------|---------------|-----------------|
| ก้วยแก้ว | ฝรั่ง | ยอด | น้ำตาล |
| มะแปป | ถั่วแปป | ใบ | เขียว |
| มะริดไม้ | เพกา | เปลือก | เขียว |
| ขมิ้น | ขมิ้น | เหง้า | เหลือง |
| ประดู่ | ประดู่ | เปลือก | แดง น้ำตาล |
| ครั่ง | ครั่ง | รัง | แดง |
| มะนะ | สมอ | ผล | ดำ |
| มะเกลือ | มะเกลือ | ผล | ดำ |
| ฮ่อม | ฮ่อม | ใบ | ฟ้า |
| หูกวาง | หูกวาง | ใบ | เขียว |
| มะตาเสือ | ยอ | เปลือก/ราก | แดง/เหลือง |
| เหียง | เหียง | ใบ | เขียวขี้ม้า |
| คำแสด | คำแสด | เยื่อติดเมล็ด | แดง /เหลือง/ส้ม |
| มะหนูน | ขนุน | ราก แกน | เหลือง แดงเข้ม |
| กองแกง | ทับทิม | เปลือก ผล | เขียว |
| สัก | สัก | ใบอ่อน | ฟ้าอมม่วง |
| มะต๋อง | กระท้อน | ใบ | น้ำตาล |
| ส้มป่อย | ส้มป่อย | เปลือก/ใบ | น้ำตาล เขียว |

กระบวนการขั้นตอนการมัดย้อม

การสร้างศิลปะบนผืนผ้านั้นจะต้องมีทักษะและความคิดสร้างสรรค์ สามารถใช้อุปกรณ์หลากหลาย นำมาสร้างสรรค์รวดเร็ว เกิดเป็นศิลปะไม่ตายตัว เพราะแต่ละผืนที่มัดก่อนไปย้อมนั้นจะไม่เหมือนกันทั้งหมด แม้จะหมักรูปแบบวิธีเดียวกันก็ตาม และการเลือกใช้สีจากธรรมชาติ ที่มาจากพืชหลากหลายชนิด ซึ่งพืชแต่ละชนิดการให้สีก็จะแตกต่างกัน หรืออาจมีปรับแม่สีมาผสมผสานกันเพื่อได้การไล่สีในแต่ละผืนผ้า นั้น ๆ โดยการหัตถ์ย้อมจะมีวัสดุอุปกรณ์กระบวนการดังนี้

อุปกรณ์มัดลาย

1. ยางรัด
2. ไม้ตัดแทงเล็กๆ
3. ตะเกียบ
4. ตัวหนีบผ้า
5. กรรไกร

วัสดุ/อุปกรณ์

1. ผ้าฝ้าย
2. ไม้คั้น/ไม้คีบ
3. หม้อต้ม
4. กะละมัง
5. ถังน้ำ

สารจับสี (Mordant)

1. สารส้ม
2. ปูนขาว
3. ดินโคลน
4. น้ำขี้เถ้า
5. น้ำขี้สุมิม



ขั้นตอนการมัดย้อม

1. การทำความสะอาด



2. การมัดลาย



3. การเตรียมน้ำสีย้อมผ้า



4. การย้อมสีธรรมชาติ







5. ย้อมสารจับสีหรือสารทำปฏิกิริยากับสี



6. แกะเชือกหรือยางรัด แล้วผึ่งให้แห้ง




ตัวอย่างรูปแบบการมัตย้อมและการออกแบบลวดลาย

| ชื่อลายผ้า | รูปแบบการมัต | ลายที่ได้ |
|---------------------|---|---|
| <p>ลายดาวกระจาย</p> |  <p>วิธีการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พับครึ่งสามเหลี่ยมแล้วพับแบ่งให้เท่าๆกัน 3 ทบสลับกันไปมา ทำทั้งสองด้าน แล้วหักมุมปลายแหลมเข้ามาตัวเอง แล้วใช้ไม้ประกบทั้งสองด้านมัดเป็นลวดลายสลับลงสองชั้น |  |
| <p>ลายจุก</p> |  <p>วิธีการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - รวมผ้าโดยจับเป็นจุกปลายตรงกลางผ้า รวมผ้าตามแนวยาว นำเชือกหรือยางรัดมารัดเป็นช่วง ๆ จากยอดจนปลายถึงปลายผ้า |  |

| ชื่อลายผ้า | รูปแบบการมัด | ลายที่ได้ |
|------------------------|--|--|
| <p>ลายตาราง</p> |  <p>วิธีการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พับผ้าเป็นสี่เหลี่ยม นำไม้แบน ๆ 2 ชิ้นประกบกัน มัดปลายทั้ง 2 ด้าน ด้วยยางรัดหรือเชือกฟาง ทำแบบเดียวกันโดยเรียงเป็นแนว |  |
| <p>ลายตะเกียบ</p> |  <p>วิธีการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - กางผ้าสี่เหลี่ยม แล้วใช้ไม้ตะเกียบจิ้มไปตรงกลางแล้วหมุนจนสุดผ้า ดึงไม้ตะเกียบออกแล้วมัดด้วยยางรัดหรือเชือก |  |
| <p>ลายตารางเก็บจีบ</p> |  <p>วิธีการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พับผ้าแนวยาวแล้วพับครึ่งจนสุดให้มีขนาดสี่เหลี่ยม แล้วใช้ไม้ทาบสองข้างมัดด้วยยางรัด |  |

| ชื่อลายผ้า | รูปแบบการมัด | ลายที่ได้ |
|---------------------|--|--|
| <p>ลายลูกหมุน</p> |  <p>วิธีการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พับครึ่งสามเหลี่ยมแล้วพับทบเป็นรูปสามเหลี่ยมแนวยาวเล็กๆจนสุด แล้วมัดด้วยยางรัด |  |
| <p>ลายไม้</p> |  <p>วิธีการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - กางผ้าให้เป็นสี่เหลี่ยม แล้วจับผ้าตรงกลางทำม้ออ้อมผ้าแล้วดึงรูตจนสุด แล้วมัดด้วยยางรัด |  |
| <p>ลายหกเหลี่ยม</p> |  <p>วิธีการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พับผ้าตามแนวยาวทบกันจนสุดผ้าแล้วพับครึ่งให้ได้สี่เหลี่ยมผืนผ้า ไข้ไม้มัดขวางสามเหลี่ยม |  |

| ชื่อลายผ้า | รูปแบบการมัด | ลายที่ได้ |
|------------------|---|--|
| <p>ลายหัวใจ</p> | <p>วิธีการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พับครึ่งตามแนวยาวแล้วใช้ดินสอวาดหัวใจครึ่งดวง แล้วจับผ้าตามแนวดินสอแล้วมัดด้วยยางรัด |  |
| <p>ลายดอกจัน</p> |  <p>วิธีการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พับครึ่งสามเหลี่ยมและพับทบกันสามรอบ แล้วมัดลายด้วยไม้และยางรัด |  |

ผลิตภัณฑ์ชุมชน : ผ้ามัดย้อมผ้าด้วยสีจากธรรมชาติ



ลวดลายผ้าที่ย้อมสีจากธรรมชาติ





รูปภาพกิจกรรมมัตย้อมผ้าด้วยสีจากธรรมชาติ





การถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชน

การทำยาหม่องสมุนไพร

บ้านห้วยลอย เป็นชุมชนที่อยู่ใกล้ชิดกับป่ามีความผูกพันกับป่ามาช้านาน ผู้คนมีวิถีชีวิตที่พึ่งพาและการปรับตัว เรียนรู้กับวิถีของระบบนิเวศอันเป็นที่อยู่อาศัย มีประสบการณ์เกี่ยวกับสมุนไพรเป็นอย่างดี ที่ได้สั่งสมองค์ความรู้ในการดำรงชีวิตเพื่อความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ มีการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นสู่รุ่นการสานต่อองค์ความรู้การใช้ประโยชน์จากป่าในมิติการนำพืชสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค



ซึ่งในอดีตบ้านห้วยลอยเป็นหมู่บ้านที่นักรบเพื่ออุดมการณ์ประชาธิปไตยได้ใช้เป็นฐานในการบัญชาการรบ ซึ่งการสู้รบเกิดการบาดเจ็บ หมอที่ประจำค่ายได้นำสมุนไพรหลาย ๆ ชนิดที่พบบริเวณป่าในชุมชนมาใช้ในการรักษา เป็นการนำภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย มาใช้ควบคู่กับสมุนไพรในชุมชนบ้านห้วยลอย ปัจจุบันยังคงมีการสืบทอดการดูแลสุขภาพในชุมชนแบบพื้นบ้านดั้งเดิมอยู่ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่น



อุปกรณ์

1. หม้อต้มละลายวาสลิน 1 ใบ
2. หม้อต้มสกัดสารระเหย 1 ใบ
3. กะละมัง 3 ใบ
4. ตะหลิว 2 ตัว
5. แก้วปากจิบเหน้ายาหม่องใส่ขวด
6. ครกตำขมิ้น (ไม่ควรนำไปปั่น เพราะปริมาณน้ำจะออกมามากกว่าสารระเหย)
7. ชั่งตวง
8. มีด/เชียง
9. ผ้ากันเปื้อน
10. ถุงมือ
11. ภาชนะบรรจุยาหม่อง (ขวดหรือตลับ)
12. ผ้าขาวบาง/กระซอน



ส่วนผสมและสรรพคุณ

| ส่วนผสม | สรรพคุณ |
|---------------------|--|
| 1. พิมเสน | มีกลิ่นหอม ใช้แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้โรคผิวหนัง มีฤทธิ์แก้พุพอง แก้หวัด |
| 2. การบูร | ใช้ผสมในยาน้ำ มีสรรพคุณบำรุงธาตุ ขับเสมหะ ขับลม แก้จุกเสียดแน่นเพื่อแก้ปวดท้อง ท้องร่วง ขับเหงื่อ ใช้ผสมในยาหม่อง ยาขี้ผึ้ง ยาครีมทาแก้เคล็ด บวม ชัดยอก แผลง แยกพิษแมลงสัตว์กัดต่อย และโรคผิวหนังเรื้อรัง |
| 3. น้ำมันยูคาลิปตัส | ช่วยรักษาและบรรเทาอาการ ไข้หวัด คัดจมูก ทำให้การหายใจทำได้สะดวกขึ้น แก้อาการแพ้อากาศ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และสดชื่น สมองปลอดโปร่ง บรรเทาอาการจากโรคไซนัส ใช้สำหรับป้องกันยูง และแมลงบางชนิดสามารถนำมาผสมกับน้ำมันหากใช้ร่วมกับน้ำมันชนิดอื่นๆ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันมะรุม จะช่วยในการบรรเทาอาการอักเสบ ที่เกิดขึ้นบริเวณกล้ามเนื้อ รวมไปถึงอาการปวดเมื่อยต่างๆ ได้ ใช้เป็นน้ำยาสำหรับปรับอากาศ ซึ่งน้ำมันยูคาลิปตัสนี้ มีคุณสมบัติสามารถฆ่าเชื้อโรคบางชนิดได้ เช่น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส |
| 4. น้ำมันระกำ | เป็นตัวยาคัญในตำรับยานวดคลายกล้ามเนื้อ |
| 5. ฟาราฟิน | ส่วนผสมในการแข็งตัวของยาหม่องสมุนไพร |
| 6. วาสลิน | ช่วยถนอมผิว สุขภาพดี ไม่ทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขน ปราศจากการระคายเคือง |
| 7. เมนทอล | เป็นสารสกัดจากน้ำมันสะระแหน่ (peppermint oil) ซึ่งได้มาจากพืช Mentha -piperita ใช้เป็นยาภายนอกเกี่ยวกับการลดอาการปวดเมื่อย ฆ่าเชื้อ และใช้เป็นยา ขับลม |
| 8. ขมิ้นหัวแก่ | มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ลดการอักเสบ และมีฤทธิ์ในการขับน้ำดี ต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเกิดมะเร็งในตับ ช่วยบำรุงตับ และมีสารอาหาร ทั้งวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี และเกลือแร่ต่าง ๆ |

ขั้นตอนวิธีการทำ

1. หั่น/ซอยฟาราฟีนให้ละเอียด 1 กิโลกรัม



2. ปอกเปลือกขมิ้นหัวแก่ แล้วนำไปตำ/บด ละเอียด 1 กิโลกรัม ปีบคั้นและกรองน้ำมันด้วยผ้าขาวบางแล้ว นำไปเคี่ยวด้วยไฟอ่อนสกัดน้ำมันหอมระเหยจาก (ไม่แนะนำการใช้เครื่องปั่น เพราะน้ำจากขมิ้นจะมากกว่าน้ำมันหอมระเหย)



3. นำวาสลิน 1 กิโลกรัม ต้มด้วยไฟอ่อน เมื่อละลายเป็นน้ำเหลวใส ให้ใส่ฟาราฟิน 7 กรัม คนละลายให้เข้ากัน



4. เมื่อวาสลินละลายแล้วนำการบูร 8 กรัม + พิมเสน 8 กรัม + เมนทอล 8 กรัม คนละลายให้เป็นเนื้อเดียวกัน



5. เมื่อละลายเป็นเนื้อเดียวกัน ปิดไฟแล้วนำขึ้นพัก แล้วผสมนํ้ามันหอมระเหยจากขมิ้นลงในน้ำมัน



6. ใส่น้ำมันระกำ 500 มล. + น้ำมันยูคาลิปตัส 500 มล. คนให้เข้ากัน (อย่ารอให้เย็น รีบบรรจุขวด)



7. เทใส่ขวด/บรรจุภัณฑ์

8. รอให้เย็น/ปิดฝาขวด



รูปภาพกิจกรรมยาหม่องสมุนไพร











สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่....

- สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ดร.บานจิตร์ สายรอกำ เบอร์โทรศัพท์ 091-1436693

239 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถ.ห้วยแก้ว ต.สุเทพ อ.เมือง เชียงใหม่ 50200

- กลุ่มมด้อยอมผ้าจากสีธรรมชาติตำบลน้ำเกียน

นางบานจิตร์ พรหมเกศา เบอร์โทรศัพท์ 088-2534554

บ้านใหม่สันตีสุข หมู่ 5 ตำบลน้ำเกียน อำเภอกู่เพียง จังหวัดน่าน 55000

- กลุ่มมด้อยอมผ้าจากสีธรรมชาติบ้านห้วยลอย

นายสวຍ พรณรงค์ เบอร์โทรศัพท์ 061-2382984

- โรงเรียนท่านผู้หญิงสง่า อิงคุลานนท์

นายณัฐภัทร อุปจักร ผู้อำนวยการโรงเรียน เบอร์โทรศัพท์ 087-1860291

บ้านห้วยลอย หมู่ 6 ตำบลภูฟ้า อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน 55220



ดร.บานจิตร์ สายรอกำ
สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่