

ภูมิปัญญาท้องถิ่น



องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองปราสาท

อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

คำนำ

ศาสนา วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากับสังคมไทย และสิ่งเหล่านี้ถือเป็นมรดกที่สำคัญของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งแสดงถึงเอกลักษณ์ ความภาคภูมิใจ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของคนในท้องถิ่นที่จะต้องร่วมกันอนุรักษ์ ฟื้นฟู เผยแพร่ สืบสานสิ่งเหล่านี้สืบไป

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองปราสาท เป็นอีกองค์กรหนึ่งที่มีภารกิจ หน้าที่ ในการส่งเสริม อนุรักษ์ ฟื้นฟู และสืบสานสิ่งเหล่านี้ไม่ให้สูญหาย ดังนั้นจึงได้จัดทำฐานข้อมูลเพื่อเผยแพร่เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้เด็กและเยาวชน ประชาชนได้เห็นความสำคัญ อันจะเป็นส่วนที่จะช่วยสืบสานให้คงอยู่คู่ท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองปราสาท

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ด้านที่ ๑ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนไทย	
๑. การนวดแผนไทย	๑ - ๔
๒. การทำลูกประคบ	๕ - ๖
ด้านที่ ๒ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม/จักสาน	
๑. หัตถกรรม/จักสาน	๖ - ๗
๒. การทอเสื่อ	๗
ด้านที่ ๓ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร	๗
ด้านที่ ๔ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปกรรม	
๑. การแกะสลัก	๗ - ๘
๒. การรำไท่น	๘
ด้านที่ ๕ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอื่น ๆ	
๑. ด้านพิธีกรรมทางศาสนา	๘
๒. ด้านการทำขนมไทย	๘ - ๙
๓. ด้านการแปรรูปอาหาร	๙

ด้านที่ ๑ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านแพทย์แผนไทย ประกอบด้วย

๑. การนวดแผนไทย

การนวดแผนไทย หรือ นวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการยืดเส้น และการกดจุด ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ “นวดแผนโบราณ” โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย และมีการนำเข้ามาในประเทศไทย จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากันกับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน การนวดแผนไทยแบ่งเป็น ๒ สาย คือ สายราชสำนักและสายเขลยศักดิ์

การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง

การนวดแบบเขลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่น ๆ เช่น เข่า ศอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว

นวดแผนไทย ได้รับการสืบทอดกันมานาน ซึ่งถือเป็นศาสตร์และศิลป์ ช่วยในเรื่อง สุขภาพของคนไทย แม้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอันทันสมัยของการแพทย์ แผนปัจจุบัน จะมีบทบาทสำคัญ ในการดูแลสุขภาพของคนทั่วโลก แต่หลายคนก็ยัง เสาะแสวงหาทางเลือกอื่น ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ด้วยเหตุผลแตกต่างกัน การ แพทย์แผนไทย เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับการดูแลสุขภาพ และได้รับความนิยม มากขึ้นเรื่อย ๆ ปัจจุบันมีการใช้ยาแก้ปวด และยากล่อมประสาทหายชนิด และมีผลแทรกซ้อนจาก ยาแก้ปวดบางชนิดค่อนข้างรุนแรง เช่น ทำให้ปวดท้อง เกิดแผลในกระเพาะอาหาร อาเจียนเป็นเลือด จากงานวิจัยที่สนับสนุนว่าการนวดแผนไทย สามารถช่วยบรรเทาอาการปวด อันมีประโยชน์ คือ

ด้านสุขภาพ ผู้ได้รับการนวดจะได้ผลทั้งร่างกายและจิตใจ ผลทางกายคือการนวดทำให้เกิด อาการไหลเวียนของเลือดลมดีขึ้นช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ผังผืด ช่วยการทำงานของข้อต่อดีขึ้นและใช้อายุการใช้งานยาวนานขึ้น กระตุ้นระบบประสาท การตื่นตัว ตอบสนอง ต่อสภาพแวดล้อมดีขึ้นและยังทำให้ทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และยังเป็นการป้องกันและบรรเทาอาการเคล็ดขัดยอกกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ เช่น ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดศีรษะ หลังตึง ข้อแพลง โรค อัมพฤตและอื่น ๆ ทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส ผ่อนคลายจิตใจ

ด้านสังคม หากเป็นการนวดของคนในครอบครัว หรือสังคม มีส่วนสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความเข้าใจ ความเอื้ออาทรรักใคร่ ในระหว่างการนวดมีการพูดคุย ช่วยผ่อนคลายลง นับเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว และ สังคมอีกด้านหนึ่ง

การนวดเป็นศิลปะของการสัมผัสที่สร้างความรู้สึกอบอุ่น ผ่อนคลาย ทำให้เรารู้สึกสดชื่น คลายความเมื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ

ความเป็นมา นวดแผนไทย

เมื่อพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรือง ผ่านมาทางประเทศจีน และเข้ามาสู่เมืองไทย โดยการนำ ของพระสงฆ์ หลักฐานการนวดที่เก่าแก่ที่สุดคือ ศิลจารึก ที่ขุดพบที่ป่ามะม่วง ในสมัย พ่อขุนรามคำแหง ในสมัยโบราณนั้น ความรู้เกี่ยวกับการแพทย์ และการนวดของไทย จะสั่งสอนสืบต่อกัน เป็นทอด ๆ โดยครูจะรับศิษย์ไว้ แล้วค่อย สั่งค่อยสอนให้จดจำความรู้ต่าง ๆ ซึ่งความรู้ ที่สืบทอดกันมานั้น อาจเพิ่มขึ้น สูญหาย หรือผิดแปลกไปบ้าง ตามความสามารถของครู และศิษย์ที่สืบทอดกันมา

ในสมัยกรุงศรีอยุธยา รัชสมัยของ สมเด็จพระนารายณ์มหาราช การแพทย์แผนไทยนั้น เจริญรุ่งเรือง มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนวดแผนไทย จากหลักฐานทำเนียบศักดินา ข้าราชการฝ่ายทหาร และพลเรือน ทรงโปรดให้มีการ แต่งตั้งกรมหมอนวด ให้บรรดาศักดิ์เป็นปลัดฝ่ายขวา มีศักดินา ๓๐๐ ไร่ ฝ่ายซ้ายมีศักดินา ๔๐๐ ไร่ หลักฐานจากจดหมายเหตุราชทูตลาโลแบร์ ประเทศฝรั่งเศส ในบันทึกเรื่องหมอนวดในแผ่นดินสยาม มีความว่า “ในกรุงสยาม นั้น ถ้ามีใครป่วยไข้ลง ก็จะเริ่มทำเส้นสายยืด โดยผู้ชำนาญทางนี้ ขึ้นไปบนร่างกาย คนไข้แล้วใช้เท้าเหยียบ”

ในสมัยรัตนโกสินทร์ การแพทย์แผนไทยได้สืบทอดมาจากสมัยอยุธยา แต่เอกสารและวิชาความรู้ บางส่วน สูญหายไปในช่วง ภาวะสงคราม ทั้งยังถูกจับเป็นเชลยส่วนหนึ่ง เหลือหมอพระตามหัวเมืองจำนวนมาก พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ทรงโปรดให้ระดมปั้นรูปฤๅษีตัดตน ๘๐ ท่า และจารึกสรรพ วิชาการนวดไทย ลงบนแผ่นหินอ่อน 60 ภาพ แสดงจุดนวดต่าง ๆ อย่างละเอียด ประดับบนผนังศาลารายและ บนเสาภายในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาโดยทั่วกัน

ต่อมาใน พ.ศ.๒๓๗๕ ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ บูรณะวัดโพธิ์ใหม่ ทรงให้ หล่อรูปฤๅษีตัดตน เป็นโลหะ และทรงให้รวบรวมตำราการนวด และตำราการแพทย์ จารึกในวัดโพธิ์ เพื่อเผยแพร่ให้ประชาชน ทั่วไปศึกษา และนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

ใน พ.ศ. ๒๓๙๗ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดให้หมอนวดและหมอยา ถวายการ รักษาความเจ็บป่วยยาม ทรงพระประชวร แม้เสด็จประพาสแห่งใด ต้องมีหมอนวดถวายงานทุกครั้ง

ใน พ.ศ. ๒๔๘๙ พระบาทสมเด็จพระปิยมหาราช ทรงโปรดเกล้าฯ ให้แพทย์หลวงทำการสังคายนา และแปลตำราแพทย์จาก ภาษาบาลี และสันสกฤตเป็นภาษาไทย เรียกว่าตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ (ฉบับหลวง)

ประเภทของการนวดแผนไทย

การนวดแผนไทย ทำให้สุขภาพดี ผ่อนคลาย ซึ่งแบ่งออกได้หลายประเภท ได้แก่
นวดน้ำมัน

การนวดร่างกายโดยใช้น้ำมันที่สกัดจากธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เช่น โจโจบา อัลมอนต์ และกลิ่นหอมจาก ธรรมชาติ ช่วยให้สดชื่น ผ่อนคลาย และคลายเครียด ด้วยกลิ่นหอม เฉพาะทางที่ใช้ในการบำบัดอาการให้เบา บางลง เช่น อาการนอนไม่หลับ อาการเครียด หดหู่ นอกจากนี้ น้ำมันบริสุทธิ์ยังช่วยบำรุงผิว และกระชับรูปร่าง ทำให้กล้ามเนื้อไม่ หย่อนยาน สลายไขมันตามร่างกาย ความร้อนของน้ำมันที่เกิดจากการนวด จะซึมซาบ ลึกเข้าไปผิวหนังและกล้ามเนื้อ ช่วยให้รู้สึกเบาสบายตัว

นวดผ่อนคลาย

การนวดผ่อนคลาย เป็นการนวดที่ถูกละเอียดลักษณะตามแบบแผนไทยโบราณ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย และจิตใจ ทำให้เกิด การไหลเวียนของเลือดลม คลายกล้ามเนื้อที่ล้า รักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย คลายเครียด เคล็ดขัดยอก ช่วยให้สุขภาพ กระจ่างใส จิตใจผ่อนคลาย

นวดฝ่าเท้า

การนวดฝ่าเท้า นวดเท้า เป็นการปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยให้ระบบการไหลเวียนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีการขับถ่ายของเสียออกจากเซลล์ ปรับสภาวะสมดุลของร่างกายทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น

นวดสปอร์ต

การออกกำลังกายอย่างหักโหมจนเกินไป อาจทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หรือ อาการล้า การนวดสปอร์ต จึงเป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อดังกล่าว ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

นวดจับเส้น

การนวดเพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อยเฉพาะจุด หรือตามข้อต่อ การยึดติดของพังผืดของร่างกายให้ทุเลา ผ่อนคลาย

นวดสลายไขมัน – อโรมา

เป็นการนวดน้ำมัน เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

นวด – ประคบ

เป็นการใช้ลูกประคบสมุนไพร ประคบตามร่างกาย เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงหรือเครียดให้สบาย

นวด – ไหมเกรน

เป็นการนวดเพื่อแก้อาการปวดศีรษะ โดยจะกดจุดบริเวณศีรษะที่ปวด thaimassagef

วิธีการนวดแผนไทย

การนวดแผนไทย ทำให้สุขภาพดี ผ่อนคลาย ซึ่งแบ่งออกได้หลายประเภท ได้แก่

การกด

เป็นการใช้นิ้วหนักกดบนเส้นพลังงานบนกล้ามเนื้อโดยใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วโป้งกดนวด เป็นวงกลม , ฝ่ามือกดเป็นวงกลม และกดเส้นพลังงานและ ใช้นิ้วหนักตัวกด นิ้วและหัวแม่มือ หัวเข่า ฝ่าเท้า ทำการยึดเส้น ทำให้หลอดเลือดขยาย การไหลเวียนของเลือด ระบบประสาท การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ดีขึ้น

การบีบ

เป็นการใช้นิ้วหนัก บีบกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือเข้าหากันโดยการออกแรง สามารถ ใช้นิ้วหัวแม่มือช่วย หรือการประสานมือเพื่อเพิ่มการออกแรง เป็นการเพิ่มการหมุนเวียนของเลือด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การทุบ/ตบ/สับ

ใช้มือและกำปั้นทุบกล้ามเนื้อเบาๆเป็นการผ่อนคลายการตึงของกล้ามเนื้อและให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น และเป็นการช่วยขจัดของเสียออกจาก ร่างกาย

การคลึง

เป็นการใช้นิ้วหนักกดคลึงบริเวณกล้ามเนื้อโดยการหมุนแขนให้กล้ามเนื้อเคลื่อนหรือคลึงเป็นวงกลม ใช้แรงมากกว่าการใช้ข้อศอก

การถู

โดยใช้น้ำหนักนิ้วกดถูไปมา หรือวนไปมาเป็นวงกลม บนกล้ามเนื้อเพื่อช่วยผ่อนคลายอาการปวดเมื่อยเฉพาะจุด หรือตามข้อต่อต่าง ๆ

การหมุน

โดยการออกแรงหมุนข้อต่อกระดูกเป็นวงกลม ช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อทำงานดีขึ้น ผ่อนคลาย

การกลิ้ง

เป็นการใช้ข้อศอกและแขนท่อนล่าง กดแรงๆ ในกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่นต้นขา

การสั่น/เขย่า

ใช้มือเขย่าขาหรือแขนของผู้ถูกนวด เพื่อช่วยทำให้การหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปในตัว

การบิด

ลักษณะคล้ายการหมุน แต่เป็นการออกแรงบิดกล้ามเนื้อกับข้อต่อให้ ยืดขยายออกไปในแนวทแยง ทำให้กล้ามเนื้อยืด

การลั่นข้อต่อ

เป็นการออกแรงยืดข้อต่อให้เกิดเสียงดังลั่น ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อทำงานดีขึ้น

การยืดตัดตัว

โดยใช้ฝ่าเท้า เป็นการออกแรงยืดกล้ามเนื้อข้อต่อให้ยืดขยายออกไปทางยาว ช่วยให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นยืดคลายตัว

การหยุดการไหลเวียนของเลือด

ใช้ฝ่ามือกดที่จุดชีพจรที่โคนขาเพื่อหยุดการไหลเวียนของเลือดชั่วขณะกดไว้ประมาณครึ่งถึง ๑ นาที แล้วค่อยๆ ปล่อยช้าเพื่อให้เลือด กลับหมุนเวียนดีขึ้น

ภูมิปัญญาการนวดแผนไทย ได้แก่

๑. นางสาวราย นวนโพธิ์ การนวดแผนไทย

บ้านโนนพัฒนา หมู่ที่ ๑๑ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

๒. นางสาวม่าน กอหญ้ากลาง การนวดแผนไทย

บ้านโนนพัฒนา หมู่ที่ ๑๑ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา



๒. การทำลูกประคบ

การทำลูกประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายๆ อย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมาหนึ่งให้ร้อนประคบบริเวณปวดหรือเคล็ดขัดยอก อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตได้ดีเยี่ยม ด้วยศาสตร์แห่งการคิดค้นที่สามารถนำสารสำคัญในสมุนไพรมาช่วยในการดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังได้อีกด้วย ประโยชน์ของลูกประคบโดยรวมก็ ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และลดปวดได้

อุปกรณ์การทำลูกประคบ

๑. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาด กว้าง ๓๕ x ยาว ๓๕ เซนติเมตร ๒ ผืน (เอาไว้ห่อนั่นละ)
 ๒. เชือก หรือ หนังสาย
 ๓. ตัวยาทึที่ใช้ทำลูกประคบ
 ๔. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
 ๕. จานหรือชามอลูมิเนียมเจาะรู (เพื่อให้ไอน้ำผ่านได้) รองลูกประคบ
- ตัวยาทึนิยมใช้ทำลูกประคบ (ลูกประคบ ๒ ลูก) สาเหตุที่ทำ ๒ ก็เพราะเอาไว้เปลี่ยนเวลานำอีกลูกขึ้นนึ่งนั่นเอง จะได้ไม่ต้องรอ

๑. ไพล (๕๐๐ กรัม) แก้วปวดเมื่อย ลดการอักเสบ
๒. ผิวมะกรูดถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ (๒๐๐ กรัม) มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
๓. ตะไคร้บ้าน (๑๐๐ กรัม) แต่งกลิ่น
๔. ใบมะขาม (๓๐๐ กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
๕. ขมิ้นชัน (๑๐๐ กรัม) ช่วยลดการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
๖. เกลือ (๑ ช้อนโต๊ะ) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาทึซึมผ่าน ผิวหนังได้สะดวกขึ้น
๗. การบูร (๒ ช้อนโต๊ะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
๘. ใบส้มป่อย (๑๐๐ กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน
๙. ใบเป่า

วิธีการทำลูกประคบ

๑. หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด ตำมะกรูด ตำพอหยาบๆ ตำพอหยาบๆ (เวลาประคบจะได้ไม่ระคายเคือง)
๒. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย (เฉพาะใบ) ผสมกับสมุนไพรข้อ 1 เสร็จ แล้วใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าแฉะจนเป็นน้ำ
๓. แบ่งตัวยาทึที่เรียบร้อยแล้ว ใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณลูกส้มโอ ริดด้วยเชือกให้แน่น (ลูกประคบเวลาถูกความร้อนยาสมุนไพรจะปล่อย ให้ริดใหม่ให้แน่นเหมือนเดิม)
๔. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที
๕. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบคนไข้ที่มีอาการต่าง ๆ โดยสับเปลี่ยนลูกประคบ

วิธีการประคบ

๑. จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นิ่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
๒. นำลูกประคบที่รับร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบคือแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือ)

๓. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรกๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นาน ๆ เพราะคนไข้จะทนร้อนไม่ได้มาก

ประโยชน์ของการประคบ (จากตัวยาสมุนไพรและความร้อน)

๑. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
๒. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อหลัง 24-48 ชั่วโมง
๓. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
๔. ช่วยให้เนื้อเยื่อ ฟังผิวยืดตัวออก
๕. ลดการติดขัดของข้อต่อ
๖. ลดอาการปวด
๗. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

ภูมิปัญญาการทำลูกประคบ ได้แก่

๑. นางสมบุรณ์ อุทุม การทำลูกประคบ

บ้านโนนตากกลาง หมู่ที่ ๘ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา



ด้านที่ ๒ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม/จักสาน ประกอบด้วย

๑. หัตถกรรม/จักสาน

หัตถกรรมเครื่องจักสานเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนที่สำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตตั้งแต่อดีตตั้งแต่สมัยอยุธยาจนถึงปัจจุบัน หัตถกรรมเครื่องจักสานเป็นตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นภูมิปัญญาอันเฉลียวฉลาดของคนในท้องถิ่น ที่ใช้ภูมิปัญญาสามารถนำสิ่งที่มีอยู่ในชุมชนมาประยุกต์ทำเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ใน ชีวิตประจำวัน ซึ่งมีประโยชน์ในการดำรงชีวิต

จะเห็นได้ว่าหัตถกรรมเครื่องจักสานมีมานานแล้วและได้มีการพัฒนามาตลอดเวลาโดยอาศัยการถ่ายทอดความรู้จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง การดำรงชีวิตประจำวันของชาวบ้านส่วนใหญ่ไม่ได้เอาความรู้ หนังสือมาเกี่ยวข้อง การเรียนรู้ต่าง ๆ อาศัยวิธีการฝึกหัดและบอกเล่าซึ่งไม่เป็นระบบในการ สะท้อนให้เห็นการเรียนรู้ ความรู้ที่สะสมที่สืบทอดกันมาจากอดีตมาถึงปัจจุบันหรือที่เรียกกันว่าภูมิปัญญาท้องถิ่น ดังนั้นกระบวนการถ่ายทอดความรู้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นคงอยู่ต่อเนื่องและยั่งยืน

ภูมิปัญญาหัตถกรรม/จักสาน ได้แก่

๑. นายแสวง งามจันอัด จักรสาน

บ้านโนนตะกั่ว หมู่ที่ ๒ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

๒. นางแจ่ม การเร็ว หัตถกรรม

บ้านโนนตากกลาง หมู่ที่ ๘ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

๒. การทอเสื่อ

การทอเสื่อกก เป็นภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่น ที่นำเอาต้นกกมาแปรสภาพให้เป็นเส้น ย้อมสี แล้วสานทอให้เป็นแผ่นผืน เพื่อนำมาใช้ปูลาดรองนั่งหรือนอน หรือทำตุ๊กตาต่าง ๆ ตลอดจนทำพิธีกรรมทางศาสนาและความเชื่อ เสื่อกก เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีใช้กันอยู่ทั่วไปทั้งในประเทศหรือต่างประเทศ ทั้งนี้เพราะต้นกกเป็นพืชธรรมชาติที่ขึ้นอยู่ทั่วทุกภูมิภาค และภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นที่นำต้นกกมาแปรสภาพก็มีลักษณะคล้ายกัน หรือได้อิทธิพลทางความคิดจากกันและกัน ทำให้เสื่อกกถูกจัดได้ว่าเป็นปัจจัยจำเป็นอย่างหนึ่งต่อการดำรงชีวิตของผู้คนในอดีต

ภูมิปัญญาด้านการทอเสื่อ ได้แก่

๑. น.ส.ชูศรี สารโคกสูง ทอเสื่อ

บ้านโนนตะกั่ว หมู่ที่ ๒ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

ด้านที่ ๓ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร ได้แก่ ความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะ และเทคนิคด้านการเกษตร กับเทคโนโลยีโดยการพัฒนาบนพื้นฐานคุณค่าดั้งเดิมซึ่งสามารถพึ่งพาตนเองได้ในสภาวะการณ์ต่าง ๆ เช่น การทำเกษตรแบบผสมผสานภูมิปัญญาไทย หรือที่เรายกย่องกันว่าปราชญ์ชาวบ้าน มีหลากหลายตามความถนัดและการปฏิบัติของแต่ละคน เป็นผู้ที่ได้หล่อหลอมองค์ความรู้จากประสบการณ์ซึมซับบ่มเพาะค้นคว้าทดลองโดยใช้วิถีชีวิตของตนเองทั้งทางกาย และใจ มาเป็นเครื่องทดลอง เพื่อแสวงหาความถูกต้อง จนกระทั่งประสบความสำเร็จจึงคิดสร้างสรรค์กลั่นกรอง สิ่งที่มีคุณค่าแก่ชีวิต มาถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้สืบสาน อันถือว่าเป็นทั้งปัญญา และเป็นสมบัติมรดกตกทอด ที่มีคุณค่ามหาศาล แก่แผ่นดิน จากประสบการณ์ ความคิดและวิถีการดำรงชีวิตของปราชญ์ชาวบ้านแต่ละท่าน ล้วนแล้วแต่เป็นต้นแบบ เป็นขุมทรัพย์ทางปัญญาที่สำคัญ สร้างคุณูปการต่อความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพทำมาหากินในท้องถิ่น เป็นภูมิคุ้มกันมิให้ชุมชนล่มสลาย มลายไปตามกระแสการพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร ได้แก่

๑. นางนภมล ดุลกลาง ปลุกผักปลอดสารพิษ

บ้านโนนตากกลาง หมู่ที่ ๘ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

๒. น.ส.ยุพิน ปลั่งกลาง การเลี้ยงหนอนมะพร้าว

บ้านโนนตากกลาง หมู่ที่ ๘ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

ด้านที่ ๔ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปกรรม ประกอบด้วย

๑. การแกะสลัก

การแกะสลัก จัดเป็นศิลปะประเภทหนึ่งรวมอยู่ในสาขาประติมากรรม แต่ที่แตกต่างคือ กรรมวิธีของการแกะสลักเป็นการเฉือนส่วนที่ไม่ต้องการออก ให้เหลือแต่ส่วนที่เป็นรูปลักษณะที่ต้องการ ส่วนการปั้นนั้นคือการที่เราเอาวัสดุที่มีความเหนียวจับกันเป็นก้อนเป็นแท่ง เช่น ดินเหนียว มาปั้นตามแต่จะปั้นให้เป็นรูปอะไร เป็นการเพิ่มวัสดุ การแกะสลักเป็นงานที่แสดงออกซึ่งศิลปะอันประณีตของชนชาติไทย ดังนั้นในทางการศึกษาจึงได้จัดให้อุตสาหกรรม ประเภทนี้เข้าอยู่ในลักษณะวิชา หัตถศึกษา ดังนั้นตามทำเนียบศักดิ์ดินาพลเรือน และทหารในกฎหมายเก่าของไทย ซึ่งได้จัดให้เข้าอยู่ในจำพวก “ช่างสิบหมู่” อันได้แก่ ช่างเขียน ช่างแกะ

ช่างสลัก ช่างกลึง ช่างหล่อ ช่างปั้น ช่างรัก ช่างบุ และช่างปูน ในครั้งกระนั้นช่างสิบหมู่เป็นหน่วยงานราชการที่มีฐานะระดับกรม เรียกว่า “กรมช่างสิบหมู่” ซึ่งได้วิวัฒนาการมาเป็น “กรมศิลปากร” ในปัจจุบัน ภูมิปัญญาทางด้านช่างแกะสลัก ได้แก่

๑. นายตุนุพล สนงเหลือม ช่างปั้นช่างแกะสลัก

บ้านโนนตากกลาง หมู่ที่ ๘ ตำบลเมืงงปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

๒. การรำโทน

รำโทน เป็นการละเล่นพื้นบ้านที่นิยมเล่นกันมาแต่ครั้งโบราณกาล แต่ไม่ทราบแน่ชัดว่าเริ่มเล่นเมื่อใด และใครเป็นคนเริ่มก่อน แต่ในโคราชเป็นการละเล่นที่แพร่หลายสืบต่อกันมากกว่า ๙๐ ปี แล้ว โดยใช้โทนเป็นเครื่องดนตรีเพียงอย่างเดียว ดีประเภทตั้งแต่ ๒ ลูกขึ้นไปเพื่อให้จังหวะ บางหมู่บ้านอาจมีเครื่องดนตรีประกอบ เช่น ปี่ ระนาด ฉิ่งฉาบ เพื่อความครื้นเครง

โทนโคราช เป็นเครื่องดนตรีที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ คือ นิยมใช้ดินด้านเกวียนปั้นเป็นรูปโทนแล้วเผาหน้าโทนซึ่งด้วยหนังงูหรือหนังตะกวด ถ้าตีในเวลากลางวันต้องผึ่งแดดเพื่อให้หนังโทนตึง ถ้าตีในเวลากลางคืนต้องอังไฟเพื่อให้เกิดเสียงดัง แกร่ง ไพเราะ และดังก้องไปได้ไกล ๆ ในอดีตทุกบ้านที่มีลูกสาวจะนิยมทำหรือซื้อโทนไว้ เวลาว่างจากการทำงานทุกคน จะมานั่งล้อมวงกัน แล้วตีโทนขึ้นเป็นจังหวะ “ปะโทนโทน ปะโทนโทน” แสดงว่าการรำโทนจะเริ่มต้นขึ้นแล้ว ฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายตีโทนเพราะมือเบากว่า ถ้าให้ผู้ชายเป็นฝ่ายตีโทนจะแตก ลักษณะเช่นนี้ต่างไปจากที่อื่น ซึ่งใช้ผู้ชายเป็นผู้ให้จังหวะเพลงหรือตีโทน หญิงและชายร่วมกันร้องเพลงให้หนุ่มสาวคนอื่น ๆ ได้รำรำไปรอบวง

ภูมิปัญญาด้านการรำโทน ได้แก่

๑. นายฉัตรชัย ชุมศรี การรำโทน

บ้านปราสาท หมู่ที่ ๗ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

ด้านที่ ๕ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอื่น ๆ ประกอบด้วย

๑. ด้านพิธีกรรมทางศาสนา

ความสามารถประยุกต์และปรับใช้หลักธรรมคำสอนทางศาสนาเชื่อและประเพณีดั้งเดิมที่มีคุณค่าให้เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติให้บังเกิดผลดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม เช่น การถ่ายทอดหลักศาสนา การบวชป่า การประยุกต์ ประเพณี บุญประเพณีข้าว

ภูมิปัญญาด้านพิธีกรรมทางศาสนา ได้แก่

๑. นายทองดี วงศ์กลาง ด้านพิธีกรรมทางศาสนา

บ้านคล้า หมู่ที่ ๖ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

๒. ด้านการทำขนมไทย

ขนมจัดเป็นอาหารที่คู่สำหรับกับชาวไทยมาตั้งแต่ครั้งโบราณ โดยใช้คำว่าสำหรับกับข้าวควา-หวาน โดยทั่วไปประชาชนจะทำขนมเฉพาะในงานเลี้ยง นับตั้งแต่การทำบุญเลี้ยงพระ งานมงคลและงานพิธีการ อาหารหวานที่จัดเป็นสำหรับจะต้องประกอบด้วย ของหวานอย่างน้อย ๕ สิ่ง ซึ่งต้องเลือกให้มีรสชาติ สี สัน ชนิด ตลอดจนลักษณะที่กลมกลืนกัน แต่ละสำหรับจะต้องมีผลไม้ ๑๐ ที่ และขนมเป็นน้ำ ๑ ที่เสมอ

ประเทศไทยครั้งยังเป็นสยามประเทศได้ติดต่อกับชาวต่างชาติ เช่น จีน อินเดีย มาตั้งแต่สมัยสุโขทัยโดยส่งเสริมการขายสินค้าซึ่งกันและกัน ตลอดจนแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมด้านอาหารการกินร่วมไปด้วย ต่อมาในสมัยอยุธยาและรัตนโกสินทร์ ได้มีการเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับประเทศต่าง ๆ อย่างกว้างขวางไทยได้รับ

เอาวัฒนธรรมด้านอาหารของชาติต่าง ๆ มาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น วัตถุประสงค์ที่ทำได้ เครื่องมือ เครื่องใช้ ตลอดจนการบริโภคนิสัยแบบไทย ๆ จนทำให้คนรุ่นหลัง ๆ แยกไม่ออกว่าอะไรคือขนมที่เป็นไทยแท้ ๆ และอะไรดัดแปลงมาจากวัฒนธรรมของชาติอื่น เช่น ขนมที่ใช้ไข่และขนมที่ต้องเข้าเตาอบ ซึ่งเข้ามาในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชจากคุณท้าวทองกีบม้าภรรยาเชื้อชาติญี่ปุ่น สัญชาติโปรตุเกสของ เจ้าพระยาวิเทศมนตรี ผู้เป็นกงสุลประจำประเทศไทยในสมัยนั้น ไทยมิใช่เพียงรับทองหยิบ ทองหยอด และฝอยทองมาเท่านั้น หากยังให้ความสำคัญกับขนมเหล่านี้โดยไข่เป็นขนมมงคลอีกด้วย ส่วนใหญ่ตำรับขนมที่ใส่มักเป็น “ของเทศ” เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ทองหยอดจากโปรตุเกส มัสกอดจากสกอตต์ ขนมไทยเป็นเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมประจำชาติไทยอย่างหนึ่งที่เป็นที่รู้จักกันดี เพราะเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความละเอียดอ่อนประณีตในการทำ ตั้งแต่วัตถุดิบ วิธีการทำ ที่กลมกลืน พิถีพิถัน ในเรื่องรสชาติ สี สัน ความสวยงาม กลิ่นหอม รูปลักษณะชวนรับประทาน ตลอดจนกรรมวิธีการรับประทาน ขนมแต่ละชนิด ซึ่งยังแตกต่างกันไปตามลักษณะของขนมชนิดนั้น ๆ

ขนมไทยที่นิยมทำกันทุก ๆ ภาคของประเทศไทย ในพิธีการต่าง ๆ เนื่องในการทำบุญเลี้ยงพระ ก็คือขนมจากไข่ และมักถือเคล็ดจากชื่อและลักษณะของขนมนั้น ๆ งานศิริมงคลต่าง ๆ เช่น งานมงคลสมรส ทำบุญวันเกิด หรือทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ส่วนใหญ่ก็จะมีการเลี้ยงพระกับแขกที่มาในงาน เพื่อเป็นศิริมงคลของงานขนมก็จะมีฝอยทอง เพื่อหวังให้อยู่ด้วยกัน ยืดยาวมีอายุยืน ขนมชั้น ก็ให้ได้เลื่อนชั้นเงินเดือน ขนมถ้วยฟูก็ขอให้เฟื่องฟู ขนมทองเอกก็ขอให้ได้เป็นเอก เป็นต้น

ภูมิปัญญาด้านการทำขนมไทย ได้แก่

๑. นางสงวน เทพจันอัด การทำขนมไทย

บ้านโนนตากกลาง หมู่ที่ ๘ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

๓. ด้านการแปรรูปอาหาร

วิธีการถนอมอาหารในบางฤดูกาลมีผล ผลิตภัณฑ์อาหารมากมาย ทำให้ไม่ สามารถรับ ประทานอาหารสดๆได้ หมด แต่เราสามารถเก็บรักษาอาหาร นั้นไว้รับประทานต่อไปได้ด้วยวิธี การถนอมอาหาร ซึ่งการเลือกวิธีการ ถนอมอาหารที่เหมาะสมจะทำให้ สามารถเก็บรักษาอาหาร ไว้ได้นาน และสามารถรับประทานได้ตลอดฤดู กาล โดยที่อาหารไม่บูดเน่าเสียหรือ ต้องทิ้งโดย เปล่าประโยชน์ การถนอมอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ

ภูมิปัญญาด้านการแปรรูปอาหาร ได้แก่

๑. นายมงคล กอกลาง การแปรรูปอาหาร

บ้านโนนตากกลาง หมู่ที่ ๘ ตำบลเมืองปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา