

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการใช้ภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในการจัดการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 3 ของครูสังคมศึกษา โรงเรียนในอำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การศึกษาเกี่ยวกับสมุนไพรในสถานศึกษา
 - 1.1 โครงการสมุนไพรในสถานศึกษา
 - 1.2 ความเป็นมาของโครงการสมุนไพรในสถานศึกษา
 - 1.3 ความหมายของสมุนไพร
 - 1.4 รูปแบบการใช้สมุนไพร
 - 1.5 การนำสมุนไพรเพื่อการสอนของครูสังคมศึกษา
2. การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการสอนในวิชาสังคมศึกษา
 - 2.1 ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น
 - 2.2 ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น
 - 2.3 ลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น
 - 2.4 ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น
 - 2.5 สารการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในอำเภอวังเหนือ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเกี่ยวกับสมุนไพรในสถานศึกษา

โครงการสมุนไพรในสถานศึกษา

โครงการสมุนไพรในสถานศึกษา หมายถึง โครงการหรือกิจกรรมที่ดำเนินการในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนได้รู้จัก และทราบถึงประโยชน์ของพืชสมุนไพรในท้องถิ่นที่เป็นวิถีการดำเนินชีวิตในชุมชน พร้อมทั้งสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันคือ ใช้เป็นอาหารและเป็นยารักษาโรค โดยได้รับความร่วมมือจากผู้ประกอบการ และผู้รู้ในท้องถิ่นที่มีความรู้เรื่องการใช้สมุนไพร เพื่อเป็นยารักษาโรคที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นมีการถ่ายทอดการเรียนรู้อย่างเป็นทางการด้วยการนำเนื้อหาและวิธีการถ่ายทอดการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านสมุนไพรมานำใช้ในการจัดการศึกษาในโรงเรียนคือ จัดทำเป็นหลักสูตรท้องถิ่น ซึ่งนักเรียน จะได้รับการอบรม ถ่ายทอด ปลูกฝังอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ จนเกิดความรักและหวงแหน ที่จะอนุรักษ์พืชสมุนไพร รวมถึงส่งเสริมความรู้ด้านสมุนไพรมานำเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้มีความสอดคล้องกับภูมิปัญญาสากลสืบไป

ความเป็นมาของโครงการสมุนไพรมานำในการศึกษา

โครงการสมุนไพรมานำในการศึกษา เกิดขึ้นเพื่อสนับสนุนพระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ที่กล่าวไว้ในคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542, หน้า 2-11) มาตรา 27 ที่ว่าให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดสาระตามหลักสูตรวัตถุประสงค์ในส่วนที่ เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของ ผู้เรียนเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ มาตราที่ 29 กล่าวว่า ให้สถานศึกษาร่วมกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เอกชน องค์กรเอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการและสถาบันสังคมอื่น ส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนโดยจัดกระบวนการเรียนรู้ภายในชุมชน เพื่อให้ชุมชนมี การจัดการศึกษาอบรม มีการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสารและรู้จักเลือกสรรภูมิปัญญาและ วิทยาการต่างๆ เพื่อพัฒนาชุมชนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการรวมทั้งหา วิธีการสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การพัฒนาระหว่าง ชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับ วันเฉลิม จันทรากุล (2544, หน้า 31-48) ได้กล่าวเกี่ยวกับนโยบายของรัฐบาลที่ได้วาง 8 ยุทธศาสตร์เพื่อมุ่งพัฒนาธุรกิจสมุนไพรมานำอย่างจริงจัง ถึงการนำภูมิปัญญาดั้งเดิมมาพิสูจน์ และ พัฒนาด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ การแปรรูปผลิตภัณฑ์ทุกระดับที่มีมาตรฐานการผลิตที่ ส่งเสริมการตลาดทั้งในและต่างประเทศเพื่อทดแทนการนำเข้าและมีศักยภาพการแข่งขันใน ตลาดโลก รวบรวมองค์ความรู้ด้านสมุนไพรมานำที่ถูกต้อง และมีระบบการสืบทอดความรู้ อย่าง ต่อเนื่อง โดยจัดให้มีการรวบรวมองค์ความรู้สมุนไพรมานำไทยและภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยที่ได้ รับการพิสูจน์ด้วยวิธีต่าง ๆ แล้วเก็บรักษาไว้อย่างเป็นระบบ มีการเพิ่มเติมข้อมูลให้ทันสมัย ตลอดเวลา จัดให้มีการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เหมาะสมผ่านระบบการศึกษาทั้งการศึกษาใน สถานศึกษาและการศึกษานอกสถานศึกษา มีการพิมพ์เผยแพร่ความรู้ด้านสมุนไพรมานำที่ถูกต้อง ด้วยภาษาง่าย ๆ สำหรับประชาชนจำหน่ายอย่างแพร่หลายและพัฒนาระบบเทคโนโลยี สารสนเทศที่ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าศึกษาความรู้ด้านสมุนไพรมานำจาก อินเทอร์เน็ตและ เว็บลิงก์จากเว็บไซต์ที่มีคนนิยมเข้าไปเยี่ยมชมบ่อย ๆ ให้สามารถเชื่อมโยงมายัง เว็บไซต์ที่จัดทำขึ้น

สมุนไพรที่เป็นวิธีการดำเนินชีวิตของบุคคลในชุมชนที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นได้นำเข้าสู่ระบบการศึกษา ได้ทั้ง การศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย โดยเป็นนโยบายของรัฐบาล ได้ให้การส่งเสริมและสนับสนุนสถาบันการศึกษาในทุกระดับของกระทรวงศึกษาธิการให้ดำเนินการจัดการเรียนการสอนเพื่อถ่ายทอดความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรแก่เยาวชน อย่างถูกต้องตามหลักวิธีการใช้สมุนไพร มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการอย่างเป็นระบบ คือ การถ่ายทอด การนำไปใช้ การบำรุงรักษาและการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นจากการประสานและร่วมมือของชุมชนกับโรงเรียน โรงเรียนที่ทำการสอนตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษาถึงช่วงชั้นที่ 3 ในอำเภอวังเหนือ จึงได้ดำเนินการเกี่ยวกับโครงการสมุนไพรใน โรงเรียนชั้น บรรรจุอยู่ในหลักสูตรสถานศึกษา ชุมชนสมุนไพรในโรงเรียน และชมรมสมุนไพรใน โรงเรียนซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนอย่างมหาศาล

ความหมายของสมุนไพร

สมุนไพรอาจจะเป็นพืชหรือสัตว์ที่ใช้เป็นยาหรือเป็นอาหารในการรักษาอาการเจ็บป่วยได้ ซึ่งมีหลากหลายประเภท การนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาหรือเป็นอาหารต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้และความชำนาญในเรื่องสมุนไพรเป็นอย่างดี

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2542, หน้า 49) สมุนไพร หมายถึง พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา ซึ่งหาได้ตามพื้นเมือง ไม่ใช่เครื่องเทศ ผลผลิตธรรมชาติได้จาก พืช สัตว์และแร่ธาตุ

โครงการพัฒนาตำรา สถาบันการแพทย์แผนไทย (2542, หน้า 111) ให้ความหมายและความสำคัญของสมุนไพรเป็นส่วนที่ได้จากพืช สัตว์และแร่ธาตุยังไม่ได้ผสมหรือแปรรูปใดเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าอย่างหนึ่งของประเทศ บรรพบุรุษของเราได้เลือกใช้สมุนไพรมาทำยารักษาโรคต่าง ๆ โดยนำมาผสมปรุงหรือแปรสภาพ เรียกว่า ยาสมุนไพร

ศิรินยา มณี (2545, หน้า 5) ให้ความหมายของสมุนไพรว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และมีคุณค่ายิ่งต่อมนุษย์ โดยเฉพาะเรื่องของสุขภาพ การรักษาโรค รวมไปถึงผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับความสวยงามของร่างกาย

โครงการสมุนไพรในวัด (2542, หน้าคำนำ) สมุนไพร เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นวัตถุที่ได้จาก พืช สัตว์ และแร่ธาตุ สามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันรักษาโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีและเป็นที่รู้จักเรื่องมาตั้งแต่พุทธกาล

จากข้อความเกี่ยวกับสมุนไพร สรุปได้ว่า สมุนไพร หมายถึงส่วนประกอบต่าง ๆ ของพืชและสัตว์ที่นำไปใช้เป็นอาหารและใช้ในการบำบัดรักษาโรคได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

รูปแบบการใช้สมุนไพร

สมุนไพร เป็นวัตถุที่ได้จากธรรมชาติ อาจจะเป็นได้ทั้ง พืช สัตว์และแร่ธาตุ ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการป้องกัน บำบัด อาการ โรคหรือส่งเสริมสุขภาพอนามัย หลักการนำสมุนไพรมาใช้ จำเป็นต้องพิจารณา พิสูจน์สรรพคุณอย่างถี่ถ้วนถี่

พรรณเพ็ญ เครือไทย (2543, หน้า 55-56) ได้กล่าวถึงหลักในการวินิจฉัย 5 ประการ ดังนี้

รูป คือ ของที่บังเกิดขึ้นในพืช เช่น ใบ ดอก ผล เปลือกต้น กิ่ง ก้าน เนื้อไม้ ขาง ราก เป็นต้น

สี คือ รู้จักสีของพืช ว่ามีสีเป็นอย่างไร เช่น ผางมีสีแดง ขางสีเสียดมีสีดำ เป็นต้น กลิ่น คือ รู้จักกลิ่นของพืช แต่ละอย่างมีกลิ่นเป็นอย่างไร กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น เช่น อบเชย แก่นจันทร์ มะลิ มีกลิ่นหอม ส่วนมหาหิงค์ ตูคหมู มีกลิ่นเหม็น เป็นต้น

รส คือ รู้จักรสของพืชว่าพืชเหล่านี้มีรสเป็นอย่างไร มีรสฝาด หวาน เมา เบื่อ รสขม เผ็ดร้อน มัน หอมเย็น เค็ม เปรี้ยว จืด เช่น เปลือกแคระสเมาเบื่อ บอระเพ็ดรสขม พริกไทยรสเผ็ด ผักบุง รสจืด เมล็ดจางรสมัน ดอกมะลิรสหอมเย็น เหงือกปลาหมอรสเค็ม มะนาวรสเปรี้ยว

ชื่อ คือ รู้จักชื่อของพืช ว่าแต่ละอย่างเราเรียกชื่ออย่างไร เพราะชื่อเป็นสิ่งที่มีมนุษย์เราสมมุติขึ้น สำหรับเรียกขาน เช่น จิง ฟ้าทะลาย โจร คำลึง ไพล เป็นต้น

สิรินขามณี (2545, หน้า 6-9) ได้กล่าวถึงลักษณะของสมุนไพรในการนำมาใช้ได้ ไว้หลายลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. ราก คือ ส่วนของพืชที่อยู่ใต้ดิน ไม่มีข้อและปล้อง มีหน้าที่ดูดซึม และสะสมอาหารเพื่อบำรุงเลี้ยงลำต้นและส่วนอื่น ๆ รวมทั้งช่วยยึดลำต้นไว้ให้สามารถยืนต้นได้อย่างแข็งแรง รากของสมุนไพรแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ รากแก้วและรากฝอย เนื่องด้วยรากทำหน้าที่ในการดูดซึมอาหาร ดังนั้น สารอาหารที่มีประโยชน์ต่าง ๆ จึงรวมอยู่ที่รากจำนวนมาก รากของพืชหลายชนิดสามารถใช้เป็นยาสมุนไพรได้เป็นอย่างดี เช่น กระชาย จิง ขมิ้น หญ้าคา ตะไคร้ เป็นต้น

2. ลำต้น คือ ส่วนสำคัญของพืชสามารถค้ำยันไว้ไม่ให้พืชโค่นล้มลงลักษณะของลำต้น แบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ ตา ปล้อง และข้อ มีหน้าที่ในการลำเลียงอาหารไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของพืช

3. ใบ คือ ส่วนประกอบที่สำคัญของพืชทำหน้าที่ในการสังเคราะห์และผลิตอาหาร เป็นส่วนที่เกิดจากด้านนอกของกิ่งหรือตา โดยทั่วไปมีสีเขียว ซึ่งเกิดจากสาร “คลอโรฟิลล์” ที่อยู่ในใบของพืช เราสามารถแบ่งชนิดของใบออกได้เป็น 2 ชนิด คือ ใบเลี้ยงเดี่ยว คือ ในหนึ่งก้านมีใบเพียง ใบเดียว เช่น กระจับปี่ ขอบ กานพลู เป็นต้น ใบประกอบ คือ ในหนึ่งก้านมีใบตั้งแต่ 2 ใบขึ้นไป เช่น มะขาม แคน ป่าน จี๋เหล็ก เป็นต้น ใบของพืชที่สามารถนำไปทำยาสมุนไพรได้มีหลายชนิด เช่น ใบกะเพรา ใบฟ้าทะลายโจร ใบชุมเห็ดเทศ ใบฝรั่ง ใบชะพลู เป็นต้น

4. ดอก คือ ส่วนของพืชที่ใช้ในการแพร่พันธุ์ ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของพืชแต่ละชนิด ลักษณะของดอกที่สมบูรณ์จะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญ 5 ส่วน คือ ก้านดอก กลีบรองกลีบดอก เกสรตัวผู้ เกสรตัวเมีย ดอกของต้นไม้หลายชนิดสามารถนำมาเป็นยาสมุนไพรได้เป็นอย่างดี เช่น กานพลู อัญชัน มะลิ พิกุล ดอกคำฝอย ชุมเห็ดเทศ ดอกตำโลง เป็นต้น

5. ผล รูปร่างลักษณะของผลพืช จะแตกต่างกันออกไปตามชนิดของพืช การใช้ประโยชน์จากผล สามารถนำมาใช้ได้หลายวิธีทั้งการบริโภคและแปรรูป ชนิดของพืชมีผลก็สามารถนำมา ใช้เป็นสมุนไพรได้ เช่น มะเกลือ มะเขือพวง มะแว้ง ตีปติ กล้วย มะตูม เป็นต้น

เอกวิทย์ ฌ กลาง (2544, หน้า 49-50) ได้กล่าวถึงวิธีการเก็บสมุนไพรไว้ว่าต้องเก็บถูกต้องกับได้ฤดูกาลที่พืชนั้นๆ เจริญเติบโต และลึกลงไปก็จะต้องเก็บตามยามอันสะท้อนถึงความเข้าใจ กลไกในธรรมชาติ ระบบนิเวศและการทำงานของพืชกับกาลเวลา เช่น ในกรณีทั่วไป ถูกร่อนให้เก็บส่วนที่เป็นราก และแก่นของไม้ ถูกลงให้เก็บส่วนที่เป็น ใบ ดอก และผล ถูกลงให้เก็บส่วนที่เป็นเปลือก ต้น กระจับปี่ และเนื้อไม้

พรรณเพ็ญ เครือไทย (2543, หน้า 61-63) ได้กล่าวไว้ว่า ตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบันคนไทยนิยมนำพืชสมุนไพรมาปรุงเป็นอาหาร หรือเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร เพราะนอกจากเป็นอาหารเพื่อระงับความหิวแล้ว ยังสามารถรักษา และป้องกันโรคหรือบำรุงร่างกายได้อีกด้วย และการนำสมุนไพรมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นจะต้องรู้จักและรู้วิธีการเก็บพืชสมุนไพรด้วยเพื่อให้ได้ฤทธิ์แรงสรรพคุณสูง ดังนี้

ราก เก็บตอนขบวนการสร้างอาหารหยุดแล้วมีการสะสมอาหารที่รากหรือในขณะที่เริ่มดอก

เปลือก เก็บช่วงก่อนที่จะเริ่มผลิใบใหม่ ถ้ากิ่งหรือใบใหม่ผลิสารที่เปลือกจะถูก
ลำเลียงไปเลี้ยงส่วนใหม่แทน

ใบ เก็บก่อนหรือเมื่อเริ่มออกดอกและต้องเก็บในเวลากลางวัน อากาศแห้ง เนื่องจากมี
ปฏิกิริยาการสังเคราะห์สูงสุด สารต่าง ๆ ยังสะสมอยู่ที่ใบไม่ทันได้ลำเลียงไปยังส่วนอื่น ๆ
ของพืช

ดอก เก็บเมื่อดอกเจริญเติบโตเต็มที่ ก่อนหรือหลังการปฏิสนธิ คือดอกตูมหรือ
แรกแย้ม

ผล เก็บเวลาผลสุกงอมเต็มที่ ตอนที่เมล็ดแก่มาก

คณะกรรมการอำนวยการจัดสร้างสวนสมุนไพรในวัด เล่ม 3 (2544, หน้า 1-4)
กล่าวถึงการเก็บส่วนของสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นยา ระบุได้ ดังนี้สรรพคุณของพืชสมุนไพรแต่
ละชนิดที่จะนำมาทำเป็นยาหรือเป็นอาหารเสริมสุขภาพจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัย หลาย
อย่าง เช่น เก็บถูกส่วนถูกต้น ถูกเวลา ถูกวิธีและเก็บรักษา หลังจากนั้นอย่างถูกต้อง ซึ่งปัจจัย
เหล่านั้นมีผลต่อตัวยาสำคัญที่จะทำให้การใช้นั้นมีประสิทธิภาพตามที่ต้องการหรือไม่ ปัจจัย
หนึ่งที่มีความสำคัญ อย่างยิ่ง คือ ช่วงเวลาที่เก็บสมุนไพรอย่างเหมาะสมโดยมีหลักทั่วไป ดังนี้

1. ประเภทราก หรือหัว เก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโต ใบ, ดอก, เริ่มร่วงหมด เก็บ
ในช่วงฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน เพราะช่วงนี้มีการสะสมปริมาณของยาไว้มาก
2. ประเภทใบ หรือต้น ควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุดหรือตามที่ระบุไว้
อย่างชัดเจน เช่น เก็บใบเทศลาด (ไม่อ่อนไม่แก่เกินไป) หรือช่วงดอกตูมเริ่มบานเพราะช่วง
เวลานี้ใบจะมีตัวยามากที่สุด
3. ประเภทเปลือกต้นและเปลือกกราก (ซึ่งควรระวังไม่ให้ต้นตายด้วย) เปลือกต้น
เก็บช่วงฤดูร้อนต่อกับฤดูฝน ปริมาณยาในเปลือกสูงและลอกเปลือกง่าย (ควรใช้กิ่งหรือแขนง)
เปลือกกราก ควรเก็บช่วงต้นฤดูฝน
4. ประเภทดอก เก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางชนิดเก็บในช่วงดอกตูม เช่น
กานพลู
5. ประเภทผลและเมล็ด โดยทั่วไปเก็บผลแก่ เมล็ดแก่เต็มที่ นอกจากนี้ยังมีการเก็บ
ยาตาม ฤดูกาล วัน ชั่วโมง ยามและทิศอีกด้วย ปัจจัยอื่นที่สำคัญ เช่น สภาพพื้นที่ปลูกสิ่ง
แวดล้อมภูมิอากาศ การเจริญเติบโตซึ่งมีผลต่อตัวยาในสมุนไพรดังนั้นจึงควรศึกษาหาข้อมูล
อย่างละเอียดก่อนที่จะเก็บสมุนไพรมาเป็นยารักษาโรค สมุนไพรส่วนใหญ่ใช้สด จะมีสรรพคุณ
มากที่สุด

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่ารูปแบบการใช้สมุนไพรต้องพิจารณาถึงสรรพคุณของพืชสมุนไพร ทุกส่วนทั้ง ราก ลำต้น ใบ ดอกและผล คำนึงถึงขนาดและปริมาณที่ต้องใช้ รวมถึงช่วงเวลาในการเก็บพืชสมุนไพรที่จะนำมาใช้เป็นยาในการรักษาพยาบาลโรคต่าง ๆ ด้วย

เรื่องที่น่ารู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร

เพื่อให้การนำสมุนไพรมาใช้ให้เกิดผล ไม่เกิดโทษ ควรศึกษาข้อมูลของยาที่จะใช้วิธีใช้ ควรจะใช้ยาโดยเฉพาะอย่างยิ่งพืชของสมุนไพรนั้น ๆ ก่อนใช้บางชนิดห้ามใช้กับบางคน บางโรค ซึ่ง วิทย์ เทียงบูรณธรรม (2533 , หน้า 71-75) ได้กล่าวถึงข้อควรคำนึงทั่ว ๆ ไป ดังนี้ คือ

1. ควรใช้สมุนไพรที่เป็นอาหารก่อน เพราะจะมีความปลอดภัยที่สุด
2. สมุนไพรชนิดใดไม่เคยกินมาก่อน ควรเริ่มกินในขนาดครึ่งหนึ่งของขนาดที่กำหนด ถ้าร่างกายไม่มีอะไรผิดปกติ ค่อยกินตามส่วน
3. อย่าใช้เข้มข้นเกินไป จนทำให้เกิดพิษ ได้ เช่นยาต้ม อย่าเคี้ยวจนแห้ง
4. คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อน คนชรา ห้ามใช้ยามากเพราะกำลังต้านทานมีจำกัด

อาจเกิดโทษง่าย

5. เมื่อรับประทานสมุนไพรแล้ว 1 วัน อาการไม่ดีขึ้นควรเปลี่ยนยาสำหรับโรคเรื้อรัง เช่น โรคกระเพาะอาหาร ทืด ฯลฯ หลังจากใช้ยาไปแล้ว 1 อาทิตย์ อาการไม่ดีขึ้นต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อเปลี่ยนยา

อาการแพ้ที่เกิดจากสมุนไพร

สมุนไพรมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับยาทั่วไป คือ มีทั้งคุณและโทษ บางคนใช้แล้วเกิดอาการแพ้ได้ แต่เกิดขึ้นน้อยมาก ถ้าแพ้ควรหยุดยาทันที

อาการแพ้สมุนไพรที่พบโดยทั่วไปมี ดังนี้

1. เป็นผื่นหรือเป็นตุ่มตามผิวหนัง บวมที่ขอบตา ปากแฉับวม หรือเป็นจุดเป็นร่องแดงที่ผิวหนัง
2. เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน
3. หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้นและผิวหนัง
4. ประสาทมีความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่น ถูกผิวแล้วเจ็บ ลูบผมปวดแสบบนศีรษะ
5. ใจสั่น ใจเต้นแรงผิดปกติ

การใช้สมุนไพรที่ถูกต้อง

1. ใช้ให้ถูกชนิด ต้องรู้จักและพิสูจน์ให้ได้ว่าเป็นพืชสมุนไพรที่ต้องการ
2. ใช้ให้ถูกส่วน ต้องรู้ว่าใช้ส่วนใดของพืชสมุนไพรเป็นยา
3. ใช้ให้ถูกขนาด เพื่อการรักษาจะได้ผล เพราะใช้น้อยไปจะไม่มีผล ใช้น้ำมากเกินไปอาจ

เป็นอันตราย

4. ใช้ให้ถูกวิธี ต้องรู้ว่าสมุนไพรที่จะใช้ จะปรุงเป็นยาโดยวิธีใด เช่น ชง ดม คอง เหล้าหรือเป็นลูกกลอน

5. ใช้ให้ถูกกับโรค ต้องวินิจฉัยโรคได้อย่างถูกต้อง และรู้ว่าจะใช้สมุนไพรชนิดใดรักษา เช่น ท้องผูกต้องใช้ยาระบาย เป็นต้น

6. อาการ โรคบางชนิด ไม่ควรรักษาด้วยสมุนไพร เช่น การตกเลือด ทุกดี เป็นต้น

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อสมุนไพร

1. ดูว่ามีทะเบียนยาหรือไม่ ยาสมุนไพรส่วนใหญ่ จัดอยู่ในหมวดยาแผนโบราณ
2. ดูวันที่ผลิตยา และวันหมดอายุที่ระบุไว้บนฉลากกำกับยา ไม่ควรใช้ยาหมดอายุ
3. ดูลักษณะภายนอก เช่น สี กลิ่น รส ว่าผิดปกติหรือไม่
4. ดูว่ามีราขึ้นหรือไม่ ยาที่ซื้อต้องสะอาด
5. ดูภาชนะบรรจุว่าอยู่ในสภาพดีหรือไม่ ถ้าชำรุดไม่ควรซื้อ
6. ดูแหล่งผลิตที่น่าเชื่อถือได้ เพื่อป้องกันการปลอมปน หรือ ใช้ยาอื่นผสมที่อาจเกิด

อันตรายได้

ศิริยา มณี (2545, หน้า 7-8) ได้กล่าวว่าการใช้สมุนไพรไม่ถูกต้องย่อมเปรียบเสมือนดาบสองคมที่อาจให้โทษได้เช่นกัน โดยเฉพาะเรื่องของความงามที่ต้องควรระมัดระวังการใช้เป็นพิเศษ ควรมีการทดลอง ทดสอบก่อนเพื่อความแน่ใจ และจะได้ประโยชน์จากสมุนไพรให้ได้มากที่สุด พร้อมทั้งได้แนะนำวิธีการใช้สมุนไพรไว้ ดังนี้

1. ชนิดถูกต้อง คือ การใช้สมุนไพรให้ถูกกับต้นของสมุนไพรที่แท้จริง เพราะสมุนไพรแต่ละชนิดมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันออกไปแต่ละพื้นที่แต่ละท้องถิ่น ก็อาจมีชื่อเรียกที่พ้องกันหรือซ้ำกันได้
2. สัดส่วนที่ถูกต้อง คือ การใช้สมุนไพรให้เหมาะสม เพราะสมุนไพรแต่ละชนิดมีฤทธิ์ไม่เท่ากัน ทั้งราก ต้น ใบ ดอก และผล จึงจำเป็นต้องศึกษาถึงผลของสมุนไพรแต่ละชนิดด้วย

3. ขนาดที่ถูกต้อง คือ การใช้ปริมาณสมุนไพรให้ถูกต้อง เพราะบางชนิดใช้ในปริมาณมากหรือน้อยเกินไปอาจไม่ได้ผล หรืออาจเป็นพิษต่อร่างกายได้

4. วิธีการใช้ถูกต้อง คือ ต้องศึกษาถึงวิธีการใช้สมุนไพรแต่ละชนิดว่าใช้อย่างไร บางชนิดใช้สด แบบแห้ง แบบต้ม หรืออาจต้องบดให้เป็นผงก่อนได้หรืออาจต้องผสมกับชนิดอื่นด้วย

5. วัตถุประสงค์ถูกต้อง คือ ใช้สมุนไพรให้ถูกกับโรค เช่น เมื่อเกิดท้องผูกต้องใช้ยาระบาย ถ้าใช้ยาที่มีฤทธิ์ฝาดจะทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น

พรรณเพ็ญ เครือไทย (2543, หน้า 54-68) ได้กล่าวไว้ สรุปได้ว่า การใช้สมุนไพรรักษาโรคให้ได้ผลนั้น มักนำสมุนไพรประเภทต่าง ๆ เช่น พืชวัตถุ สัตว์วัตถุและธาตุวัตถุ มาใช้ร่วมกันโดยจะพิจารณาตามอาการที่เกิดขึ้นสมุนไพรที่ใช้ที่มีรสต่างกันจะถูกนำมาผสมกันตามอัตราส่วนที่กำหนดไว้ ตามที่ตำราแพทย์แผนโบราณกำหนดการเก็บยาไว้ ดังนี้

1. การต้ม สมุนไพรที่ใช้ต้มมีทั้งแห้งและสด ได้มาจากราก แก่น เปลือก ลำต้น เหง้า หรือหัวเป็นต้น ส่วนสมุนไพรที่ใช้สด ๆ มักจะใช้ส่วนของใบและเหง้าเป็นสำคัญ สมุนไพรแห้งจะต้องนำไปตากแดด หรืออบให้แห้ง ก่อนนำมาใช้ เพื่อป้องกันเชื้อรา และเพื่อให้เก็บไว้ได้นาน ๆ การนำสมุนไพรมาใช้ต้ม มีอยู่ด้วยกัน 3 แบบ คือ ต้มอาบ ต้มดื่ม ทั้งอาบและดื่มร่วมกัน

2. การแช่ สมุนไพรที่ใช้ในการแช่มักจะเป็นส่วนของรากไม้ ใบ เปลือก รากและหัว เช่น รากผัก รากไค้หนู หัวกูดน้ำ ใบง้วนหมู ใบผักหนอก (บัวบก) เปลือกทับ (พุทรา) โดยการนำไปแช่น้ำ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะใช้เวลาานอาจมากกว่า 2 ชั่วโมง นานที่สุดอาจถึงข้ามคืน การแช่ส่วนใหญ่แล้วจะใช้แช่เพื่ออาบ กิน เป็นการรักษาโรคอย่างหนึ่ง เช่น ไข้จาง รากสุด เป็นต้น

3. การฝน คือ การนำเอาส่วนของพืชสมุนไพร เช่น รากไม้ กิ่งไม้ นำมาถูกับหินฝนยา ที่มีลักษณะกลม ผิวสาก ๆ เรียกว่า “บ่หินฝนยา” โดยนำส่วนของไม้ที่เป็นสมุนไพรแช่น้ำแล้วนำมาฝนกับหินฝนยาและน้ำเปล่า หรือน้ำอุ่น เมื่อจะรับประทานเอาน้ำเข้า (น้ำข้าวเจ้า) น้ำอ้อยหรือน้ำผึ้งตัดเป็นกระสาย ควรเป็นช่วงเช้าหรือเย็น ซึ่งถือกันว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีร่างกายเป็นปกติ เหมาะสม โดยรับประทานไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหาย โรคที่ใช้ยาฝนกิน เช่น ขางกระด้าง มะเร็งลมดำ ไข้คิน เป็นต้น ส่วน ไข่อกค้ำแดง ให้ฝนทา

4. การบด หรือตำเพื่อให้สมุนไพรมีลักษณะเป็นฝุ่นหรือผงละเอียด สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที นำมาผสมกับน้ำผึ้ง น้ำเจ้า (น้ำข้าวเจ้า) เพื่อให้รสชาติดีขึ้น บั่นออกมาเป็นก้อนกลม ๆ เล็ก ๆ นำไปตากแดดเก็บไว้รับประทานได้นาน

5. การหั่น เป็นการตัดสมุนไพรเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อให้รักษาอาการขบ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อัมพฤกษ์ อัมพาต หรืออาการบวม ปวดหัว เป็นต้น สมุนไพรที่ใช้ เช่น พิศเทาะ ยอดจีเหล็ก ยอดหนาด นำมาตำแล้วห่อเป็นลูกประคบ วางทาบบนร่างกายบริเวณที่ต้องการ ด้วยจะค่อยซึมผ่านผิวหนัง เป็นการป้องกันสมุนไพรที่จะมาสัมผัสกับบาดแผลโดยตรง

6. ผิงไฟ เป็นการใช้ส่วนของพืช เช่น ใบหรือ กาบ ที่มีความอ่อนนุ่ม เช่น ใบพลับพลึง ใบกล้วย ฯ นำไปผิงไฟให้ร้อน นุ่ม แล้วนำมาถูตามร่างกายทันที เช่น การรักษา อัมพฤกษ์ อัมพาต

7. การหมก เป็นการใช้ส่วนที่เป็น เหง้า หรือหัว ผลของพืช หุ้มห่อด้วยใบตองกล้วยหลาย ๆ ชั้น ไปย่างบนถ่านไฟแดง ๆ จนใบตองชั้นนอกไหม้เกือบถึงใบตองชั้นใน จึงนำออกมาใช้

8. การอม สมุนไพรที่ใช้เพื่ออม มักจะเป็นส่วนของดอก ยอดอ่อน ใช้รักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับช่องปาก โรคเหงือก โรคฟัน เช่น ขางปากเหม็น ขางลิ้นร้อน เป็นต้น ต้องอมไว้ตลอดเวลาและยาจะมีรสเผ็ดฝาดเล็กน้อย เช่น กานพลู เป็นต้น

9. การสูดหรือการรม มักใช้เฉพาะโรคเท่านั้น เช่น โรคที่เกี่ยวกับฟัน แมงกินฟันฟันผุ เป็นต้นจะใช้วิธีการสูด หรือการรม โดยขอมควันที่ออกมาจากกระบอกไม้ไผ่ไว้ประมาณ 3-4 นาที ทำติดต่อกันประมาณ 7-8 วันอาการปวดจะหายไป

10. การนำไปประกอบอาหาร ส่วนใหญ่จะใช้ยอดหรือใบอ่อน ต้นอ่อน หรือที่เรียกว่าผัก เช่น ยอดมะม่วง ยอดดอก ผักบั้ง ผักปลิง เป็นการกินเพื่อป้องกันและรักษาโรคไปในตัว

11. การนำไปใช้สด ๆ โดยไม่ต้องผ่านความร้อนหรือกรรมวิธีใด ๆ ส่วนที่ใช้จะเป็นยาง ลำต้นใบ ก้านใบ การนำสมุนไพรสดไปใช้ทันทีมักใช้รักษาอาการเกี่ยวกับบาดแผลสด แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เช่น ขางว่านหางจระเข้รักษาแผลไฟไหม้ ยางของน้ำนมราชสีห์รักษาเริ่ม ใบฝรั่งสดเคี้ยวเพื่อรักษาโรคในช่องปากและฟัน เป็นต้น

ในการรักษาโรคด้วยสมุนไพรนั้น พรรณเพ็ญ เครือไทย (2543, หน้า 49) ได้กล่าวว่า ผู้ที่จะกำหนดวิธีการใช้กับผู้ป่วยคือหมอเมืองเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรซึ่งความรู้ของหมอเมืองจะถูกเรียกว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับอาการของโรคนั้น ๆ บางครั้ง จึงมีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมประกอบด้วย เช่น

- รับประทานสมุนไพร วันเดือนเพ็ญ วันขึ้น 15 ค่ำ
- รับประทานสมุนไพรวันเดือนสามดับ
- รับประทานสมุนไพรยามตะวันตกวันขึ้นอย่าให้มีเมฆหมอกมาบังหรือ

รับประทานก่อนพระอาทิตย์จะตก

- ถ้าเป็นยาต้ม การต้มยาต้องอาบทางทิศตะวันตกของบ้าน หากต้มเพื่อรับประทาน เช่น น้ จะต้องต้มนอกชานคา

วิทย์ ฌ กลาง (2545, หน้า 50-51) กล่าวไว้ ได้มาจากประสบการณ์ของแพทย์พื้นบ้าน โดยเฉพาะในล้านนาถือว่าถ้าใช้พระเจ้าห้าพระองค์ คือ ใช้ทั้ง ราก ก้าน ใบ เปลือก และแก่นของสมุนไพรจะได้ผลดี ที่เป็นนอกจากสมุนไพรจะมีประโยชน์แล้ว โทษที่เกิดจากการใช้สมุนไพรก็มีได้เช่นกัน

ศิริยา มณี (2545, หน้า 11) ได้กล่าวไว้ว่า โทษที่ได้รับจะให้ผลน้อยกว่าสารเคมี ปัจจุบัน อาการแพ้สมุนไพรที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บางคนอาจแค่เกิดผื่นคัน ธรรมดา แต่บางคนอาจรุนแรงถึงคลื่นไส้ อาเจียนก็มี หากเกิดอาการแพ้สมุนไพร ควรหยุดใช้ยาเสียก่อน เมื่ออาการดีขึ้นอาจทดลองใช้ใหม่อีกครั้งก็ได้ หากอาการไม่หายแสดงว่าแพ้พืชสมุนไพรจริง ควรหยุดใช้สมุนไพรชนิดนั้นทันที แล้วเปลี่ยนเป็นชนิดอื่นแทน หากอาการรุนแรงรีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที

วิธีการสังเกตอาการที่เกิดจากการแพ้สมุนไพร ศิริยา มณี (2545, หน้า 12) ได้กล่าวแนะถึงวิธีในการพิจารณา ดังนี้

- ผื่นขึ้นตามผิวหนังอาจเป็นตุ่มเล็ก ๆ หรือตุ่มใหญ่ ในบางกรณีอาจเพียงแต่เป็นดวงเล็ก ๆ สีแดงที่ผิวหนัง
- อาการเบื่ออาหารหรือคลื่นไส้ อาเจียน ต้องสังเกตว่าเกิดจากการใช้สมุนไพรชนิดนั้นจริง หากเป็นก่อนใช้แสดงว่าเป็นเพราะโรคที่เป็น
- ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกเหมือนหัวใจหยุดเต้น หรือเดินผิดปกติ เป็นวูบ ๆ บ่อย ๆ
- อาการชาตามผิวหนัง หูอื้อ ตาลาย เป็นต้น
- ประสาทรับความรู้สึกไวผิดปกติ เช่น เพียงแตะถูกผิวหนังจะรู้สึกเจ็บทันที
- ตาเหลือง ตัวเหลือง ปัสสาวะเหลือง แสดงถึงอาการขึ้นรุนแรงควรรีบไป

พบแพทย์สถานบริการแพทย์ไทย (2542, หน้า 118-119) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรที่ถูกต้องควรปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

- ใช้ให้ถูกต้น สมุนไพรมีชื่อพ้องหรือซ้ำกันมากและบางท้องถิ่นก็เรียกไม่เหมือนกันจึงต้อง รู้จักสมุนไพรและใช้ให้ถูกต้อง
- ใช้ให้ถูกส่วน ต้นสมุนไพรไม่ว่าจะเป็นราก ใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด จะมีฤทธิ์ไม่เท่ากัน บางทีผลแก่ผลอ่อน ก็มีฤทธิ์ต่างกันด้วย ต้องรู้ว่าส่วนใด ใช้เป็นยาได้
- ใช้ให้ถูกขนาดสมุนไพรถ้าใช้น้อยไป ก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้าใช้มากเกินไปก็อาจเป็นอันตรายหรือเกิดพิษต่อร่างกายได้
- ใช้ให้ถูกวิธี สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดต้องผสมกับเหล้า บางชนิดใช้ต้ม จะต้องรู้วิธีใช้ให้ถูกต้อง
- ใช้ให้ถูกกับโรค เช่นท้องผูกต้องใช้ยาระบาย ถ้าใช้ยาที่มีฤทธิ์ฝาดสมานจะทำให้ท้องผูกมากยิ่งขึ้น

คณะเภสัชศาสตร์ (2544, หน้า 81) กล่าวว่า สมุนไพรมีประโยชน์แต่ก็มีโทษได้ หลายคนเข้าใจว่าสมุนไพรมีโทษน้อย เพราะมีฤทธิ์อ่อนตัวยาตัวเดียว ไม่อาจใช้รักษาได้ ต้องใช้หลายชนิดร่วมกัน และเนื่องจากยังไม่ได้สกัดด้วยสำคัญออกมา การเกิดโทษอาจเกิดขึ้นได้จาก 2 ลักษณะ คือ

1. เกิดจากการใช้ไม่ถูกต้อง รู้เท่าไม่ถึงการณ์ คิดว่าเป็นยาสารพัดประโยชน์
2. สมุนไพรมีฤทธิ์แรงเกินกำหนด

เอกวิทย์ ณ ถลาง (2544, หน้า 51) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์อันมีอยู่มากของพืชพันธุ์เขตร้อน และการได้อยู่กับสิ่งเหล่านี้มานานหลายชั่วคน โดยเฉพาะเป็นความรู้ที่ได้จากการทดลองใช้ถูกกับโรคภัยที่หายใช้ผิดก็ตายโดยเอาชีวิตจริงเข้าเสี่ยง ความรู้เรื่องสมุนไพรจึงเป็นความรู้ที่ผ่านการทดสอบแล้วเก็บสะสมไว้ อันน่าจะเป็นคุณเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น เพื่อเป็นตัวอย่างของสรรพคุณสมุนไพรซึ่งมีอยู่ทั้งภาคเหนือ ภาคอื่น ๆ และในอำเภอวังเหนือ

เพ็ญภา ททรัพย์เจริญ (2540, หน้า 81-82) ได้กล่าวถึงการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคมะเร็งเป็นไปได้ 2 แบบ คือ การใช้สมุนไพรตามหลักการและเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่และใช้สมุนไพรตามหลักการและเหตุผลของทฤษฎีการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน

รูปแบบในการใช้สมุนไพรที่เป็นวิธีการดำเนินชีวิตของบุคคลในชุมชนจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องทราบถึงรายละเอียดเกี่ยวกับหลักการใช้สมุนไพร ทั้งที่ใช้เป็นยาหรือประกอบเป็นตัวยาและใช้เป็นอาหารหรือใช้ประกอบอาหารให้ถูกต้อง ถูกขนาด ถูกชนิดและถูกวิธีจะทำให้ได้รับประโยชน์จากสมุนไพรเต็มที่

การนำสมุนไพรเพื่อการสอนของครูสังคมศึกษา

ในเขตอำเภอวังเหนือบุคคลในท้องถิ่นที่ได้รับการยอมรับในแต่ละชุมชน ว่ามีความรู้ความชำนาญในด้านการแพทย์แผนโบราณจัดเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน ทั้งนี้จากการสำรวจแหล่งความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนโบราณด้านการรักษาบำบัดโรคทางร่างกายเบื้องต้นนั้น ประกอบด้วย

- นายศรีหมื่น ป้องกัน อยู่บ้านเลขที่ 129 หมู่ที่ 2 บ้านห้วยก้อด ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร โรคปวดเข่า โรคอาหารเป็นพิษ โรคความดันสูง เป็นต้น

- นางสมใจ บ้านห้วยก้อด หมู่ที่ 2 ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคนี้่ว โรคชักในเด็ก เป็นต้น

- พ่อหนานใจ อวดเกิน อยู่บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 2 บ้านห้วยก้อด ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเจ็บตา โรคไต โรคปวดท้อง เป็นต้น

- พ่อหลวงหนานต้น จำธรรม บ้านทุ่งคูน หมู่ที่ 13 ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคร้อนออกตามเนื้อตามตัว โรคอาหารเป็นพิษ เป็นต้น

- พ่อหนานปิ่น ทาร์กัย บ้านทุ่งคูน หมู่ที่ 13 ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคลมชัก โรคไต เป็นต้น

- พ่อหนานทา บ้านทุ่งฮั่ว ตำบลทุ่งฮั่ว อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเรื้อรัง โรคอาหารเป็นพิษ โรคลมในกระเพาะ โรคลมพิษ เป็นต้น

- อาจารย์ปราณี ปัฐถาพงษ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนบ้านห้วยทุ่ง อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เป็นบุคคลที่ใช้พืชสมุนไพรอย่างสม่ำเสมอเมื่อมีอาการเจ็บป่วยสมุนไพรที่ใช้ คือ น้ำมันราชสีห์ (หญ้าน้ำหมึก) เพื่อรักษาโรคร้อนใน โรคปากนกกระจอก

- อาจารย์วิจิตร ฝั้นเต็ม อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนบ้านหัวทุ่ง อำเภอลำปาง เป็นบุคคลที่ใช้สมุนไพรอย่างสม่ำเสมอ สมุนไพรที่ใช้คือ ฟ้ายะลวย โจร และหญ้าแห้วหมู เพื่อรักษาโรคถุงลมโป่งพอง และโรคทางระบบทางเดินหายใจ

- คุณชายแสงทอง สุริยวงศ์ ข้าราชการบำนาญ 79 บ้านทุ่งดั้น ตำบลร่องเคาะ อำเภอลำปาง เป็นบุคคลที่ใช้สมุนไพรในการประกอบอาหารเป็นประจำ สมุนไพรที่ใช้คือ กระเทียมผักตำลึง บวบ แคนตาลูป ผักชี ผักชะอม และใช้เป็นสมุนไพรคือ ขมิ้น มะขาม ใบพลับพลึงและไพล เพื่อการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

จากข้อมูลบางส่วนจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผู้ศึกษาสนใจจะศึกษาเกิดจากแรงงูใจ

2 ประการ

1. สวนสมุนไพรในสถานศึกษา
2. สมุนไพรที่เป็นวิถีดำเนินชีวิตของชุมชนแล้วใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการป้องกัน

บำบัด รักษาพยาบาลเบื้องต้น

ข้อมูลที่ได้จากบุคคลที่มีความชำนาญในการใช้สมุนไพรที่เรียกกันทั่วไปว่าหมอเมืองหรือหมอพื้นบ้านและบุคคลทั่วไปในอำเภอลำปาง สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้เพื่อนำไปสร้างสาระใหม่สำหรับครูสังคมศึกษาและผู้สนใจในการนำสมุนไพรที่เป็นวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในชุมชนให้มีการเผยแพร่ต่อชุมชนอื่นต่อไป สมุนไพรที่นำมาประกอบเป็นอาหารและเป็นยาหรือใช้ประกอบเป็นตัวยาได้รับส่งเสริมอนุรักษ์ รวมถึงมีการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรอย่างแท้จริง

พืชสมุนไพรที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในอำเภอลำปาง ซึ่งสมุนไพรบางชนิดนำไปใช้ได้ทั้งเป็นอาหารและเป็นตัวยาหรือใช้ประกอบเป็นตัวยา ผู้ศึกษามีความต้องการศึกษาเกี่ยวกับการนำสมุนไพรที่เป็นวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในชุมชนเพื่อสอนภูมิปัญญาท้องถิ่นของครูสังคมศึกษา คือ กระเทียม ข่า ขี้เหล็ก แคน ตำลึง มะขาม มะเขือพวง สะเดา หอมแดง การใช้ภูมิปัญญาสมุนไพรในการจัดการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 3 ของครูสังคมศึกษาโรงเรียนในเขตอำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง

1. กระเทียม

กระเทียม เป็นพืชล้มลุก มีกลิ่นฉุน มีสีขาวและสีขาวยาวปนม่วง ปลูกได้ดีในดินเหนียว ขยายพันธุ์ด้วยกลีบ (หัว) เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้หัวและใบเป็นอาหารและยา

คณะกรรมการอำนวยการวัดสร้างสวนสมุนไพรในวัด (2544, หน้า 3) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับกระเทียม ดังนี้ ชื่อที่ใช้เรียก หอมขาว(อุครธานี) กะเข้วา กะเหรียง-แม่ฮ่องสอน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น กระเทียมเป็นพืชล้มลุกมีลำต้นอยู่ใต้ดิน เรียกว่า หัว ภายในหัวประกอบด้วย กลีบย่อย หลาย ๆ กลีบติดกันแน่นมีเปลือกบาง ๆ หุ้ม ทุกส่วนของต้นมีกลิ่นฉุน ใบ มีสีเขียวเป็นใบเดี่ยวมีลักษณะยาวแบนปลายใบแหลมคล้ายใบหญ้า ดอก สีขาวอมเหลืองหรืออมชมพูมักจะออกรวมกันเป็นกระจุกแบบซี่ร่มที่ปลาย ก้านช่อ

ใบ ทำให้เสมหะแห้ง ก้อนลมมวนในท้องและช่วยกระจายโลหิต

หัวกระเทียม คือสมุนไพรที่เป็นยาพิเศษเพราะมีสรรพคุณมากมาย เช่น แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ ขับปัสสาวะ แก้วัณโรค แก้ปวดฟิการ แก้บวม บำรุงปอด ขับเสมหะ โรคเลือดออกตามไรฟัน แก้สะอึก ฟกช้ำ บวม แก้ไอ โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน แก้ลมพิษ แก้ลมเข้าข้อ แก้แผลเน่าเนื้อร้าย บำรุงธาตุ แก้โรคประสาท ปวดหู หูอื้อ แก้โรคในปากคอ อักเสบหรือติดเชื้อได้ว่ากระเทียมคือยาอายุวัฒนะ

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพและโภชนาการ

หัวและใบมีรสอ่อนใช้รับประทานเป็นผักหรือใช้เป็นเครื่องเทศก็ได้กระเทียมเมื่อนำ มาตากให้แห้ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้นานสำหรับปรุงอาหารต่าง ๆ จะช่วยให้ได้รสและกลิ่น ของอาหารรับประทานยิ่งขึ้นนำไปดองจะได้กระเทียมดองที่มีรสเปรี้ยวหรือจะใช้ทั้งใบและ หัวสด ๆ รับประทานกับน้ำพริกก็ได้ใช้กระเทียมประมาณ 2-3 หัว ไม่ต้องปอกเปลือก ปิ้งไฟให้ สุกหรือจนกว่าเปลือกจะดำและแกะเปลือกที่ไหม้ไฟออก รับประทานขณะร้อนจะช่วยแก้โรค ท้องร่วง

วิธีนำไปใช้รักษาโรค นำกระเทียมตำหรือบดให้ละเอียดผสมกับน้ำมันงาให้เข้ากันใช้ ทาบริเวณที่เป็นกลากเป็นยาที่รักษาโรคกลากได้เป็นอย่างดีใช้กระเทียมสด โขลกหรือบดให้ ละเอียดนำไปอุดฟันบริเวณที่ปวดฟัน สารในกระเทียม ช่วยบรรเทาอาการปวดได้ ใช้กระเทียม ประมาณ 2 หัว ตำพอบุบ เติมน้ำต้มสุกประมาณ 1 แก้ว แช่ทิ้งไว้ประมาณ 2 ชั่วโมง นำน้ำที่

ได้มาล้างแผลที่เป็นหนองจะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น บดกระเทียมให้ละเอียดเทลงในผ้าขาวบาง โปะลงบริเวณแผลริมฝีปากที่อักเสบ อาการจะบรรเทาลงอย่างรวดเร็ว

พรพรรณ รักษ์พงษ์ (2545, หน้า 11) กระเทียมมีรสชาติเผ็ดร้อน กลิ่นฉุน สรรพคุณทางยาเป็นยาขับลมในลำไส้ ขับเสมหะ รักษากลากเกลื้อน

พรพรรณเพ็ญ เครือไทย (2543, หน้า 143-144) ได้สรุปถึงประโยชน์ของกระเทียมทั้ง 2 ด้าน คือทั้งเป็นอาหาร และใช้เป็นยา ดังนี้

ใบมีรสร้อนฉุน กระทำให้เสมหะแห้ง กระจายโลหิต แก้ลมปวดมวนในท้อง หัวรสร้อนฉุน แก้ไอ แก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน แก้แผลเน่าเนื้อร้าย บำรุงธาตุ ขับโลหิต แก้โรคประสาท แก้ปวดหู แก้หูอักเสบ ระบายพิษไข้แก้หืด แก้ลมพาดหอมเทียม 7 แว่น ยอดบักกือ(ทับทิม) 7 ยอด พริกน้อย(พริกไทย) 7 เม็ด พริกหลวง 7 แว่น จิง 7 แว่น ยาแก้หাঁตัน 7 ยี่ม(หยิบมือ) ซอยมะนาว 7 แว่น ใส่เกลือ ตำรวมกัน แล้วอม ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด

หัวสด ใช้ล้างแผลเรื้อรังที่ริมฝีปาก รักษาโรคฝีที่แก้มและเหงือก ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด แก้มะเร็ง แก้โรคหลอดลมอักเสบและหืด แก้ท้องร่วง ขับลม ป้องกันพิษจากสารตะกั่ว ลดการเคลื่อนไหวของกระเพาะและลำไส้ช่วยระงับประสาท คั้นเอาน้ำใช้หยอดตา แก้จุกแน่นท้อง

หัวสด ตำปัดหัวเหินำ แก้ปัสสาวะขัด ลดความอึกเสบ หัวสดแก้เสมหะ น้ำลายเหนียว กลากเกลื้อน

ใบ หัวอ่อน ใช้รับประทานเป็นผัก หัวแก่ มีกลิ่นฉุนช่วยดับกลิ่นคาวสัตว์ต่าง ๆ เป็นยาระบาย เป็นยากระตุ้นขับปัสสาวะ รักษาท้องอืด เพื่ออาหารไม่ย่อย ขับเหงื่อ ใช้เป็นยาไล่แมลงป้องกันและงู

ความเชื่อ

1. กระเทียมโทนเชื่อว่าสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้
2. ต้น ใบ และหัวอ่อน ใช้พอกแผล แก้พิษแมลง ตะขบแมงป่องต่อย
3. ถ้าต้องการให้ทองคำเปลวติดองค์พระหรือวัตถุบูชาได้ง่ายและไม่หลุดให้ใช้หอมเทียมฉุนบริเวณที่จะติดทองคำเปลวเพราะยางเหนียวจะช่วยยึดทองคำเปลวไว้

คณะกรรมการอำนวยการวัดสร้างสวนสมุนไพรมะลิ (2544, หน้า 7) ระบุว่า กระเทียมมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรมะลิ ดังนี้ มีรสเผ็ดร้อน แก้อาการท้องอืด เพื่อ ขับลม

แน่นจุกเสียด รับประทานกระเทียมดิบครั้งละ 1-7 กลีบหลังอาหาร แก้อาเจียน ใช้
 กระเทียมตำคั้นน้ำเติมน้ำมันมะนาวและเกลือจิบหรือกวาดคอ ใช้กระเทียมขี้หรือตำทาผิวหนังแก้
 กลากเกลื้อน และนำมาแปรรูปเป็นอาหารได้หลายอย่างหรือใช้ปรุงรส แต่งกลิ่นอาหาร
 นอกจากนี้ ช่วยลดไขมันในเลือด ส่งเสริมสุขภาพ

จากข้อมูลดังกล่าว กระเทียมเป็นพืชที่ใช้เป็นยาและเป็นอาหาร มีกลิ่นฉุน มีคุณค่า
 ของสมุนไพรทางยามากมาย ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด มีน้ำมันหอมระเหย
 ช่วยขับลม รักษาโรคผิวหนัง งดรับประทานกระเทียมขณะท้องว่าง

2. ข่า

ข่าเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าทั้งทางด้านสุขภาพและด้านโภชนาการ
 สถาบันการแพทย์แผนไทย (2538, หน้า 124-125) ได้กล่าวถึงรายละเอียด ดังนี้ ชื่อที่
 เรียกทั่วไป ข่า ข่าใหญ่ ข่าหรวก (เหนือ) ฤๅษีกโรหิณี
 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ข่า เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นลงหัวอยู่ในดินลักษณะลำต้นมีข้อและปล้องเห็นชัดเจนอยู่
 ได้ดิน สูง ประมาณ 1-2 เมตร ดอกสีขาว ชมพู ผลรูปทรงรีเป็นสี่เหลี่ยมขนาดประมาณ 1
 เซนติเมตร มีเมล็ดอยู่ภายใน

ประโยชน์ทางยา

เหง้าแก่ รสเผ็ดปร่าและรสร้อน สรรพคุณ ขับลมให้กระจายแก้ฟกบวมแก้พิษ
 ขับโลหิตร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้ รักษาโรคกลากเกลื้อน

เหง้าอ่อน รสเผ็ด สรรพคุณ ขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนใช้ท้อง

ประโยชน์ทางอาหารส่วนที่เป็นอาหาร/ฤดูกาล

เหง้าแก่ เหง้าอ่อน ต้นอ่อน ดอกตูม ออกตลอดปีโดยเฉพาะช่วงต้นฤดูฝน การปรุง
 อาหาร ทุกภาครับประทานเหง้าแก่ เหง้าอ่อนและดอกข่าเป็นผัก เหง้าแก่ใช้เป็นเครื่องปรุงรส
 และแต่งกลิ่นสำหรับน้ำพริกแกงหลายชนิด และเป็นเครื่องปรุงสำคัญของต้มยำทุกชนิด
 แกงบางชนิด เหง้าอ่อน ต้นอ่อนและดอกรับประทานสดหรือลวกให้สุก รับประทานร่วมกับ
 น้ำพริก เหง้าอ่อนสดใช้ปรุงเป็นอาหารเช่น ต้มข่าไก่ ตำเมี่ยงข่าไก่

ศิริยา มณี (2545, หน้า 22-25) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์และคุณค่าทางด้าน
 สมุนไพรของข่า ดังนี้ ข่าเป็นพืชสมุนไพรที่มีรสเผ็ดฤทธิ์อุ่น ซึ่งจะช่วยขับลมในกระเพาะ
 รักษาโรคกลากเกลื้อน ขับโลหิตร้ายในมดลูก

ประโยชน์ในส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้า ใช้ประกอบอาหารดับกลิ่นคาว ใช้เหง้าแก่สดประมาณ 5 กรัม ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อและปวดท้อง ผานเป็นแว่นบาง ๆ นำไปแช่เหล้าขาวทิ้งไว้ 1 คืน ทาบริเวณ ที่เป็นกลากเกลื้อน และ ตำผสมเกลือเล็กน้อยโขลกให้ละเอียดใส่รู่ฟันที่ปวด

ข่าแก่ ตัดเป็นท่อน ทูบให้แตก ใส่เกลือ น้ำตาล บีบมะนาวให้ท่วมยา ดองไว้ 3 - 4 ชั่วโมง จิบแก้ไอเจ็บคอ หรือ เสมหะติดคอให้อิ่มข่า

พรพรรณ รัชพงษ์ (2545, หน้า 20-21) ได้สรุปเกี่ยวกับสมุนไพร ข่า ดังนี้ ส่วนที่ใช้ประโยชน์ เหง้าแก่ เหง้าอ่อน ต้นอ่อน และดอก รสชาติเหง้าข่าและต้นอ่อน มีรสเผ็ดร้อนสรรพคุณทางยา เป็นยาขับลม แก้อืดท้อง ท้องเฟ้อ โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า ข่าเป็นพืชสมุนไพรที่มีรสเผ็ดปรา ใช้เป็นยา หรือ ประกอบเป็นตัวยาและใช้เป็นอาหารมีสรรพคุณแก้ลมจุกเสียด รักษาโรคผิวหนัง มีน้ำมันหอมระเหยออกฤทธิ์ขับลมในกระเพาะอาหาร ใช้หัวในการขยายพันธุ์

3. จี่เหล็ก

จี่เหล็กเป็นพืชยืนต้น พบได้ทุกภาคของประเทศไทย นิยมปลูกไว้ในที่สาธารณะมีประโยชน์ใช้เป็นร่มเงาและเพื่อปรับปรุงพื้นดินให้ชื้นใบบอ่อนใช้เป็นอาหารได้

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2544, หน้า 127-128) กล่าวรายละเอียดถึงจี่เหล็ก ไว้ดังนี้ จี่เหล็ก เป็นพืชพื้นเมืองพบในป่าเบญจพรรณและป่าโปร่งชุ่มชื้นทั่วประเทศไทย เป็นพืชประเภทถั่วใช้เป็นไม้ปรับปรุงพื้นดินให้ดีขึ้น เนื้อไม้แข็ง สีสน้ำตาลเข้ม ใช้ก่อสร้างบ้าน เช่น เสารอด เรียกทั่วไป จี่เหล็กบ้าน จี่เหล็กหลวง จี่เหล็กเผือก (เชียงใหม่) ยะหา (ปัตตานี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

จี่เหล็ก เป็น ไม้ยืนต้นขนาดกลางสูง 8-15 เมตร สีเขียวเข้ม เปลือกต้นเป็นสีน้ำตาลปนสีเทา ใบเป็นขอบขนาน ปลายมนเรียว ดอกสีเหลืองเป็นช่อใหญ่ ผลเป็นฝักแบน สีน้ำตาลคล้ำ

ประโยชน์ทางที่ใช้เป็นยา

เปลือก แก้วริดสีดวง

ใบ แก้วระดูขาว แก้วนิ้ว ขับปัสสาวะ

ดอกตูมและใบบอ่อน สรรพคุณระบายอ่อน ๆ

ดอก ทำให้นอนหลับ แก้หืด ล้างศีรษะ แก้รังแค กระพี้ แก้วร้อน กระสับกระส่าย
 แก่น แก้ไฟธาตุพิการ แก้ไข้ทำให้ตัวเย็น แก้เสบตา แก้กามโรค แก้หนองใน
 ราก แก้ไข้ ไข้กลับ ไข้จ้ำ จี้เหล็กทั้ง 5 เป็นยาถ่ายพิษกษัย พิษไข้ พิษเสมหะ
 แก้ขัดเบา ประโยชน์ทางที่ใช้เป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นฝัก ยอดอ่อนและดอกอ่อนใช้เป็นฝัก การปรุงอาหาร ยอดอ่อนและ
 ดอกอ่อนของจี้เหล็กมีรสขม ก่อนนำมาปรุงอาหารมักจะนำมาต้มน้ำทิ้งก่อน 2-3 ครั้ง เพื่อลดขม
 วิธีต้มจี้เหล็กให้จืดของชาวลาปาง ให้ใส่มะเขือพวงลงไปด้วย แล้วนำมาปรุงแกง เช่น
 แกงจี้เหล็กใส่ปลาอย่าง รสและประโยชน์ต่อสุขภาพ ยอดอ่อน ดอกอ่อน รสขมสรรพคุณ
 ระบาย อ่อน ๆ

พรพรรณ รักษ์พงษ์ (2545, หน้า 26-27) บอกถึงสรรพคุณทางยาของจี้เหล็กว่า
 แก้วระดูขาวแก่นัว แก้วริดสีดวงทวาร ขับปัสสาวะ เป็นยาระบายอ่อน ๆ แก้หืด

คณะกรรมการอำนวยการจัดสร้างสวนสมุนไพรในวัด (2542, หน้า 19) ได้ สรุปถึง
 สรรพคุณของจี้เหล็ก ดังนี้ ส่วนที่ใช้เป็นยาใบอ่อนและดอกตูม สรรพคุณยารสขม
 ช่วยระบายท้อง ดอกตูมทำให้นอนหลับและเจริญอาหาร และวิตามินสูง วิธีใช้ใบอ่อนและแก่
 4-5 กำมือ ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยเค็มเกลือเล็กน้อย ต้มก่อนอาหารแก่ท้องผูก ใช้ใบแห้งหนัก
 30 กรัม หรือใบสดหนัก 50 กรัม ต้มน้ำรับประทานก่อนนอน ช่วยลดการเมืออาหารและ
 นอนหลับสบาย

ข้อเสนอนะการใช้สมุนไพรแก้อาการท้องผูก

1. สมุนไพรพวกนี้ให้ใช้ใช้ขณะที่มีอาการท้องผูก ห้ามใช้ประจำ เพื่อจุดประสงค์
 ต้องการ ให้มีรูปร่างระหงและควรรับประทานยาสมุนไพรก่อนนอน
2. ขนาดที่ใช้อาจเพิ่มหรือลดลงได้เล็กน้อยขึ้นอยู่กับ อายุ เด็กหรือผู้ที่ธาตุเบา
 ควรใช้ขนาดลดลง ถ้าผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวหรือ ธาตุหนัก ควรเพิ่มสมุนไพรเล็กน้อย
3. ห้ามใช้ในบุคคลที่กำลังตั้งครรภ์

จากข้อความข้างต้น กล่าวได้ว่า จี้เหล็ก เป็นพืชที่ใช้ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอก ดอกตูม
 แห้งและแก่นเป็นยาหรือประกอบเป็นตัวยา ส่วนที่เป็นอาหารคือ ดอกและใบอ่อน สรรพคุณคือ
 แก้วอาการท้องผูก ช่วยเจริญอาหาร ช่วยให้นอนหลับ ห้ามสตรีมีครรภ์ใช้

4. แคน (ดอกแคขาวและดอกแคแดง)

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2544, หน้า 131) กล่าวถึง พืชสมุนไพร แคนด้านเป็นอาหาร และเป็นยาหรือประกอบเป็นตัวยา ดังนี้ แคนเป็นไม้พื้นเมืองเป็นพืชในตระกูลถั่วและเป็นอาหารสัตว์ที่ให้คุณค่าทางอาหาร ซึ่งเรียกทั่วไปว่า แคขาว แคแดง แคดอกขาว แคดอกแดง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แคน เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-10 เมตร เป็นไม้โตเร็ว มีกิ่งก้านสาขามากเปลือกเป็นสีเทา มีรอยขรุขระ ใบ เป็นใบประกอบ ดอกคล้ายดอกถั่วเป็นช่อแต่ละช่อมี 2-4 ดอก ดอกสีขาวหรือสีแดง

ผล เป็นฝักแบนยาว ประมาณ 8-15 เซนติเมตร เมื่อแก่ฝักจะแตกออก

ประโยชน์ทางยาส่วนที่เป็นอาหาร

ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ฝักอ่อน ยอดแคมีสารอาหารมากกว่าดอกแค การปรุงอาหารคนไทยทุกภาครับประทานแคเป็นผัก ยอดอ่อนและใบอ่อนนิยมลวกให้สุกและรับประทานกับน้ำพริก ดอกอ่อนนำปรุงอาหารได้หลายอย่าง ก่อนปรุงควรนำเกสรตัวผู้ออกเพราะมีรสขม ปรุงเป็นแกงส้มดอกแค ผัดรวมกับปลาหรือกุ้ง

รสและประโยชน์ต่อสุขภาพ

ยอดอ่อน ใบอ่อน รสหวาน มัน สรรพคุณ ขับพิษร้อนถอนพิษไข้ ดอกแค รสหวาน ออกขมเล็กน้อยสรรพคุณแก้ไข้หัวลม

คณะกรรมการอำนวยการสร้างสมุนไพรในวัด (2542, หน้า 10) สรุปเกี่ยวกับสมุนไพรแค ไว้ ดังนี้ ส่วนที่ใช้เป็นยา

ยอดอ่อน เปลือกต้น ดอก ประโยชน์ทางยา ยอดอ่อนรสหวานมัน ดอกหวานอมขม ช่วยขับพิษร้อนถอนพิษไข้ แก้อาการท้องร่วง ท้องเดิน แก้อาการปวดศีรษะข้างเดียว (ลมตะกัง)

พรพรรณ รักษ์พงษ์ (2545, หน้า 31-33) สรุปเกี่ยวกับ แค ได้ ดังนี้ ส่วนที่ใช้ดอก ยอดอ่อน รสชาติหวาน และขมนิดหน่อย สรรพคุณทางยา ลดไข้แก้ไข้หัวลม รักษาโรคปวดข้อ

จากข้อมูลดังกล่าว แคน เป็นพืชสมุนไพรในตระกูลถั่ว ใช้ดอกและยอดอ่อนเป็นยา เป็นอาหารมีรสหวานปนขม สรรพคุณด้านยาช่วย ลดไข้ รักษาโรคปวดข้อ ปวดหัวข้างเดียว

5. ตำลึง

ตำลึง เป็นพืชไม้เถา เป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ด้านโภชนาการและใช้ประกอบเป็นตัวยา

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุข (2545 , หน้า 140) ได้กล่าวถึงรายละเอียดเกี่ยวกับความสำคัญของตำลึงในด้านสมุนไพรไว้ ดังนี้

ใบ รสเย็น สรรพคุณ ขับพิษร้อน ถอนพิษ แก้แสบคัน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ ราก รสเย็น สรรพคุณ ขับพิษรักษาโรคตาเถา สรรพคุณ รักษาโรคตาเจ็บ

ลำต้น สรรพคุณ รักษาโรคผิวหนัง ลดน้ำตาลในเลือด
ประโยชน์ทางอาหาร

ยอดอ่อน ผลอ่อนของตำลึงเป็นผัก มีตลอดปีและมีมากในฤดูฝนการปรุงอาหาร ยอดอ่อนใบอ่อน ตำลึงนำไปลวกและนึ่งเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก และนำไปปรุง อาหารเป็นแกงเลียง แกงจืด ผัด บางท้องถิ่นชาวบ้านนำผลอ่อนของตำลึงไปคองและนำไปรับประทานกับน้ำพริกหรือปรุงเป็นแกงได้ ยอดอ่อนของตำลึงเป็นผักที่คนไทยนิยมรับประทาน มีจำหน่ายในตลาดสดทุกภาคของเมืองไทย

รสและประโยชน์ต่อสุขภาพ

ใบและเถาของตำลึง รสเย็นเหมาะในการรับประทานช่วงฤดูร้อน จะช่วยผ่อนคลายความร้อนใบและยอดอ่อนของตำลึง 100 กรัม ให้พลังงานต่อร่างกาย 35 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใย 1 กรัม แคลเซียม 126 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 30 มิลลิกรัม เหล็ก 4.6 มิลลิกรัม วิตามินเอ 18608 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.17 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.13 มิลลิกรัม ไนอาซิน 1.2 มิลลิกรัม วิตามินซี 3 มิลลิกรัม

ศิริยา มณี (2545 , หน้า 30-31) ได้กล่าวว่าในตำรายาไทยจัดตำลึงอยู่ในประเภทยาเย็น บำรุงหัวใจ บำรุงร่างกาย รวมถึง คุณประโยชน์และคุณค่าทางด้านสมุนไพรไว้ ดังนี้

ใบ ใช้ขับพิษร้อน ถอนพิษไข้แก้ตัวร้อน แก้คัน ทาถอนพิษของตำแย แก้ปวดแสบปวดร้อน ดอก ใช้แก้คัน หัว ใช้ขับพิษทั้งปวง

เมล็ด ใช้ตำกับน้ำมันมะพร้าวแก้โรคหิด น้ำที่ได้จากเถาใช้หยอดตา แก้ตาแดง ตาฟาง ตาอักเสบ ตาขี้ คับพิษอักเสบในตา แก้เวียนศีรษะ

ราก ใช้ลดไข้ แก้อาเจียน แก้โรคเบาหวาน

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพและโภชนาการ

ยอดอ่อนใบอ่อนลวกหรือหนึ่งเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก หรือนำไปเป็นผักปรุงอาหารได้หลายอย่าง เช่น ต้มเลือดหมู แกงเลียง ผักผัก แกงจืด หรือใส่ในก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน แทนถั่วงอก ในตำลึงมีวิตามินเอซึ่งบำรุงสายตาดีเยี่ยมวิธีการนำไปรักษาโรคพิษที่เกิดจากแมลงสัตว์กัดต่อย ให้ใช้ใบตำลึงสด ๆ ล้างน้ำให้สะอาด ประมาณ 5-10 ใบ ขยี้ หรือตำให้ละเอียด นำมาทาบริเวณที่เป็นอาการของพิษจะค่อย ๆ ดีขึ้น โรคผิวหนัง ใช้ใบตำลึงสดประมาณ 2 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด ตำหรือโขลกผสม กับดินสอพองในอัตราส่วน 1 ต่อ 4 ส่วน นำมาทาบ่อย ๆ บริเวณที่เป็นอาการบรรเทาลง

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่(2452,หน้า51) ได้กล่าวถึงพืชสมุนไพรตำลึงเมื่อใช้แก้อาการแพ้ อักเสบ แมลงสัตว์กัดต่อย (ยาใช้ภายนอก) ดังนี้

ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียดผสมน้ำเล็กน้อย แล้วคั้นเอาน้ำจากใบ นำมาทาบริเวณที่มีอาการท้อ ๆ จนกว่าจะหาย ยาแผนปัจจุบันที่รักษาโรคเบาหวานมีราคาแพง ดังนั้นการใช้สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ โดยตำลึงจะช่วยลดน้ำตาลในเลือด

ยูวดี จอมพิทักษ์ (2542, หน้า 77-78) ได้กล่าวถึงความสำคัญของตำลึงในด้านโภชนาการ ดังนี้ ตำลึง เป็นพืชที่ขึ้นเองทั่วไป ผักข้างรั้ว ผักที่ขึ้นร่วมกับวัชพืชต่าง ๆ มองเห็นกันอยู่เสมอ ริมทางในป่าละเมาะ ไร่ร้าง ปลายนา ที่มีดินไผ่น้อยใหญ่ มักจะมีต้นตำลึงงอกงามให้เห็นเสมอ ตำลึงสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงจืด แกงเลียง ใส่ก๋วยเตี๋ยว เลือดหมูต้ม ผักใส่หมู ต้มจิ้มน้ำพริก ตำลึงมีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย มีวิตามินเอ แคลเซียม วิตามินซี เป็นผักที่ช่วยต่อต้านโรคได้ทุกส่วน เช่น โรคเบาหวาน โรคผิวหนัง เป็นต้น

สมพร ภูติยานันต์ (2542, หน้า 284-285) ได้กล่าวถึงตำลึงว่า เป็นสมุนไพรสด มีชื่อเรียกมากมาย เช่น ผักแคบ หรือ สี่บาท แคเด้า(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ตำลึงเป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันตามสิ่งยึดเกาะ หรือซุ่ม

ใบ เป็นรูปสามเหลี่ยมออกสลับกัน ตำลึงมีตำลึงตัวผู้ ตำลึงตัวเมีย ตำลึงตัวผู้มีใบหยักมากกว่าตำลึงตัวเมีย

ดอก สีขาวทรงกระบอกปลายกลีบเป็นห้าแฉก

ผลอ่อน เป็นสีเขียวลายขาว

ผลสุก มีสีแดงสด ผลและยอดตำลึงรับประทานเป็นผักได้ ตำลึงที่มีอายุหลายปี จะมีรากขนาดใหญ่เถาใหญ่และแข็ง ตำลึงมีขึ้นตามป่ากร้างทั่ว ๆ ไป

สรุปประโยชน์แพทย์แผนโบราณเชื่อว่า ตำลึงเป็นสมุนไพรสดเป็นยาเย็นดับพิษร้อน

ใบสด ตำทาดอนพิษ น้ำในเถาแก้ตาเจ็บ ตาฝ้า ตาแดง ตาและเถา แก้เบาหวาน ราก แก้พิษฝีในตา

น้ำย่อยอะไมเลส (Amylase) ในใบและเถาตำลึงซึ่งมีคุณสมบัติย่อยแป้งได้ วิธีใช้ใบและยอดอ่อนจำนวนไม่จำกัด ช่วยย่อยอาหารพวกแป้ง เถาแก่ 1 กำมือ ต้มรับประทานเข้าเย็นเป็นยาแก้เบาหวาน ใบสด 10-15 ใบ ตำให้ละเอียดเติมน้ำสะอาด ใช้ทั้งน้ำและเนื้อทาบริเวณแผลที่เป็นงูสวัดบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย ใบสด 10-15 ใบ ตำให้ละเอียดเติมน้ำข้าวข้าว พิมเสนพอกและทาบริเวณที่ถูกขมหมามูย ตะรังตรงถอนพิษและแก้ปวด

คณะกรรมการอำนวยการจัดสร้างสวนสมุนไพรในวัด (2541, หน้า23) ได้กล่าวถึงตำลึงในด้านที่เป็นสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาโรค ดังนี้

ตำลึงเป็นไม้เถา มีอายุอยู่ได้หลายปี ปลูกขึ้นง่ายโดยทั่วไปขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นน้ำเอามาทาบริเวณที่ถูกยุงกัด ถูกตัวมุง ใบตำแย ละอองข้าว จะช่วยรักษาอาการแพ้หรืออักเสบ ยอดตำลึงใช้เป็นผักปรุงอาหาร มีคุณค่าสูง โดยเฉพาะวิตามินเอ แคลเซียม โปรตีน ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินอื่น ๆ บำรุงร่างกาย บำรุงกระดูกและฟันใบเถาแก่ ๆ 1 กำมือ ต้มกินเช้า-เย็น ติดต่อกัน 7-10 วัน จะช่วยให้อาการเบาหวานดีขึ้น

จากข้อมูลข้างต้น กล่าวได้ว่า ตำลึงเป็นพืชที่ขึ้นได้ทั่วไป ได้ชื่อว่าเป็นผักที่มีคุณค่าด้านโภชนาการ และเป็นสมุนไพรที่สามารถใช้บำบัดโรค เบาหวาน โรคผิวหนัง โรคเกี่ยวกับตา ถอนพิษ และบำรุงหัวใจ

6. มะขาม

มะขามเป็นไม้มงคลมีคุณค่าทางโภชนาการและเป็นยาสมุนไพร

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2544, หน้า 200-202) ให้ความรู้เกี่ยวกับมะขาม ดังนี้ มะขาม เป็นพืชพื้นเมืองของทวีปแอฟริกาเป็นไม้มงคลคนไทยเชื่อว่ามะขามต้องปลูกทางทิศตะวันตกและทำให้คนเกรงขาม ไม้มะขามทำเป็นเชิงขัณฑ์ เป็นถ่านชั้นยอดให้ความร้อน เนื้อไม้มะขามมีสีขาว เหนียวและมีความหยุ่น สามารถมาเป็นเครื่องมือการเกษตร สร้างบ้าน ทำเครื่องเรือน ชื่อเรียกทั่วไป มะขาม บักขาม ขำเป็ยล(เขมร)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

มะขาม เป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลางถึงใหญ่ กิ่งก้านสาขามาก เปลือกขรุขระและหนาสีน้ำตาลอ่อน ใบเล็กออกเป็นคู่ ๆ ดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดงอยู่กลางดอก ผลเป็นฝักยาวรูปร่างยาวหรือโค้ง ยาว 3-20 เซนติเมตร ฝักอ่อนมีเปลือกสีเขียวเนื้อในติดกับเปลือก ฝักแก่เปลือกแข็งกรอบหักง่ายสีน้ำตาล เนื้อในกลายเป็นสีน้ำตาล หุ้มเมล็ดสีน้ำตาลเข้ม เนื้อมะขามมีรสเปรี้ยวและหวาน

ประโยชน์ทางยา

แก่น สรรพคุณกล่อมเสมหะและโลหิต

ใบมะขามแก่ รสเปรี้ยวฝาด สรรพคุณขับ (ล้าง) เสมหะในลำไส้ แก้บิด แก้ไอ ใบมะขามต้มน้ำร่วมกับหัวหอมแดง 2-3 หัว โกรทศริษะเด็กในเวลาเช้ามืด แก้หวัด คัดจมูกได้ เนื้อในฝักแก่ รสเปรี้ยวจัด แก้ท้องผูก แก้ไอ ขับเสมหะลดความร้อนในร่างกาย แก้กระหายน้ำ เนื้อมะขามรวมกับเกลือ และข่า เป็นยาขับเลือด ขับลมแก้สันนิบาต หน้าเพลิง และเนื้อมะขามผสมกับปูนแดงนำมาทาฝีได้ และน้ำมะขามเปียก เป็นยาล้างเลือดที่ตกค้างภายในของหญิงหลังคลอดใหม่

เมล็ดแก่ รสมัน ช่วยขับพยาธิไส้เดือน

เปลือก ต้นมะขาม รสฝาดสรรพคุณฝาดเสมหะ

ประโยชน์ทางอาหาร

ยอดอ่อน ดอกและฝักของมะขามเป็นผักและเครื่องปรุงรส

เนื้อใน ของมะขามแก่ให้รสเปรี้ยว ปรุงเป็นน้ำพริกมะขาม เนื้อในแกะเมล็ดคลุกเกลือ เก็บไว้ใช้

ใบมะขามอ่อนปรุงเป็นอาหารได้เช่น ผัด ต้มปลา แกงเห็ด ฝักอ่อน นำมาปรุงอาหารที่ต้องการรสเปรี้ยว

คณะกรรมการอำนวยการจัดสร้างสวนสมุนไพรในวัด (2544, หน้า 44) ได้กล่าวถึงมะขามในด้านใช้เป็นอาหารและใช้เป็นสมุนไพร ดังนี้

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ฝักอ่อนนำมาตำน้ำพริก ยอดอ่อนนำมาใส่ต้มยำ เนื้อในฝักแก่นำมาใส่แกงส้ม หรือรับประทานเป็นผลไม้

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบแก่ เนื้อในฝัก เปลือก เมล็ด เมล็ดใน รากมะขาม เปลือกต้น แก่น ส่วนด้านสรรพคุณ ใช้ขับเสมหะในลำไส้ ฟอกโลหิต แก้ไอขับเสมหะ แก้หวัดคัดจมูก แก้บิด แก้ท้องผูกท้องร่วง แก้ร้อนในกระหายน้ำเป็นยาระบาย ลดความดันโลหิต

เนื้อในฝักแก่ แก้วโสมมีเสมหะ เอาส้มมะขามเปียก สับให้ละเอียดหนัก 1 บาท เอาหมค
ใส่น้ำเล็กน้อยใส่น้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนโต๊ะ เคี้ยวไฟอ่อนๆ ใส่อิงหนัก 1 บาท ส้มมะขาม
เปียกคนให้เข้ากันใส่น้ำผึ้งแท้ 2 ช้อนโต๊ะ กวนจนเหนียวกำลังดี ปล่อยให้เย็นปั้นเป็นเม็ด ๆ เอา
ไว้อมเวลาไอ และมีเสมหะมาก แก้วร้อนในกระหายน้ำใช้มะขามเปียก ใส่น้ำ 2 ถ้วย แล้วคั้นเอา
แต่น้ำตั้งไฟเคี่ยวเกลือ น้ำตาลชิมดูตามใจชอบใช้จิบหรือดื่ม เป็นยาระบาย ยาถ่าย เอามะขาม
เปียกจิ้มเกลือรับประทานแล้วคั้นน้ำตามมาก ๆ

เมล็ด คั่วให้เกรียม กะเทาะเปลือกรับประทาน แก้วท้องร่วง หรือคั้นน้ำนำมาล้างแผล
ช่วยสมานแผลได้

ดอกสด แกงส้มหรือต้มกับพลาสติก ลดความคันโลหิต
ประจักษ์ จันทะราช (2544 , หน้า6) กล่าวถึงสมุนไพรมะขามไว้ ดังนี้ ส่วนที่ใช้เป็น
อาหาร

ใบอ่อน ดอก มีรสเปรี้ยว ใสในอาหาร ต้มยา ต้มโคล้ง
ฝักอ่อน มีรสเปรี้ยว ใช้ปรุงอาหาร น้ำพริกมะขาม
ฝักแก่ รสเปรี้ยว ใช้เป็นเครื่องปรุงรส แกงต่างๆ คุณค่าทางโภชนาการ
เนื้อมะขามเปียก มีกรดอินทรีย์สูง แคลเซียม ฟอสฟอรัสเมล็ดมะขามมี ไขมันและ
คาร์โบไฮเดรต

ใบแก่ เป็นยาแก้ไอ แก้วโรคบิด ขับเสมหะในลำไส้
เนื้อในผล แก้วอาการท้องผูก เป็นยาระบาย แก้วไอ ขับเสมหะ
เมล็ดแก่ เป็นยาถ่ายพยาธิไส้เดือนในเด็ก
มะขามเป็นพืชยืนต้น ใช้ในการประกอบอาหารและใช้เป็นยาสมุนไพร มีสรรพคุณ
แก้วอาการท้องผูก ช่วยบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ขับพยาธิ ทำเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรมี
คุณค่าทางอาหารสูง

7. มะเขือพวง

มะเขือพวง (บ่าแคว้ง) ภาษาล้านนาภาคเหนือ เป็นพืชล้มลุก ปลูกได้ทุกฤดูกาล ทุกภาค
ในประเทศไทย มีความทนทานต่อความแห้งแล้ง ได้ดีชาวบ้านในอำเภอวังเหนือนิยมปลูกไว้ใช้
ในการประกอบอาหาร

มูลนิธิสุขภาพไทย (2545, หน้า 82) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของมะเขือพวงในการนำไป
ประกอบอาหารและใช้ประกอบเป็นตัวยาไว้ว่า

มะเขือพวง รสขม เผื่อน เปรี้ยวเล็กน้อย สรรพคุณทางยาของมะเขือพวงจะเหมือนกับ มะแว้งเครือ มะเขือขึ้น ฟีน้องมะเขือลูกเล็ก ๆ เหล่านี้จะมีสรรพคุณเป็นยาแก้ไอ

ผลสด ต้มน้ำรับประทาน เป็นยาแก้ไข้ ขับเสมหะใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ สรรพคุณทางยาที่เด่นๆ อีกอย่างของพืชมะเขือพวง คือการใช้คุมโรคเบาหวาน

ผลดิบ จิ้มเกลือ ชงกับน้ำร้อนดื่มแทนน้ำชา เผาจี้มน้ำพริก เป็นต้นสามารถช่วยคุมเบาหวาน ลูกช่วยลดน้ำตาลในเลือดและมะเขือพวงมีวิตามินบี 1 ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน นอกจากนี้มะเขือพวงเป็นผักที่เหมาะกับคนกำลังตั้งครรภ์ เพราะประกอบด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัสและเหล็กจึงมีผู้นำมะเขือพวงไปตากแห้ง คั่วไฟให้เหลืองแล้วบดเป็นผงผสมกับเกลือทะเลและสารส้มลูฟีนแทนยาสีฟันช่วยให้ฟันแข็งแรง มีตำรายันที่กล่าวว่าเมล็ดของมะเขือพวงสามารถใช้เผาสุบรณควันแก้ปวดฟัน ซึ่งมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทคล้ายกับเมล็ดลำโพง เป็นต้น

ใบ ตำพอกห้ามเลือด มีสารวิตามิน K ,pectin ซึ่งมีสรรพคุณห้ามเลือด ใช้ตำพอกแก้ฝีหนองแก้ปวด

รากของมะเขือพวง ใช้เข้ายาในตำรับยาแก้ไอ ขับเสมหะในตำรายาจีนบางเล่มกล่าวว่า รากมีเป็นยามีพิษเล็กน้อย กระจายก้อน แก้บวม แก้ปวดฟกซำที่เียว ปวดกระเพาะ ใช้ราก 5-10 สลึง ต้มน้ำกินและในการใช้เป็นยาภายนอก ใช้รากสดตำพอกสันเท้าที่แตกเป็นร่อง ลำต้นเป็นยาขับปัสสาวะชั้นยอด โดยนำลำต้นของมะเขือพวงมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนตากแดดให้แห้ง ใช้ 10-15 กรัม ต้มน้ำดื่ม มะเขือพวงจึงเป็นตำนานของ อาหารไทยที่เป็นได้ทั้งอาหารและยา

กัญจนว คิวพิเศษ และคณะ (2544, หน้า 280) ได้กล่าวถึง คุณสมบัติและรายละเอียดของมะเขือพวง ดังนี้ชื่อเรียกทั่วไป มะแว้งกุลา, มะแว้งกุลือ (เขียงใหม่), หมากแข้ง (อีสาน), มะแว้งช้าง มะแว้ง

การใช้ประโยชน์ทางอาหาร ผลอ่อนนำมาลวก นึ่ง เผา หรือกินสดกับลาบ ใส่แกงเขียวหวาน

การใช้ประโยชน์ทางยา

ลำต้น กินแก้เมา ทำให้รสเหล้าจืดลง กินเรื่อย ๆ แก้โรคเบาหวาน ขับปัสสาวะ แก้ปวด ฟกซำ ทำให้เลือดลมหมุนเวียนดี

ใบสด ตำพอกบริเวณแผลใช้ห้ามเลือด แก้ฝีบวม มีหนอง

ผลสด ต้มกินเป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ เมล็ดนำมาเผาไฟ เอาควันสูดดมแก้ปวดหัว ปวดฟัน

รากสด นำมาพอกเท้าที่แตกเป็นแผล
นอกจากนั้นสถาบันการแพทย์แผนไทย (2545 , หน้า 203) ได้กล่าวถึงคุณค่าของ
มะเขือพวง

ในด้านที่ใช้ประโยชน์เป็นยา

ลำต้น สรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้ปวด ฟกช้ำ

ใบ สรรพคุณห้ามเลือด แก้ฝีบวมมีหนอง

ผล สรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ

ราก รักษาแผลแตกบริเวณเท้า และเป็นยาแก้ไข้ ช่วยขับเสมหะ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร /ฤดูกาล ผลอ่อนของมะเขือพวง ออกช่วงฤดูฝน

ผลอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสด หรือลวกแก้มกับน้ำพริก ผลอ่อนใช้ใส่อาหาร

หลายชนิด เช่น แกงเผ็ด น้ำพริกกะปิ แกงเขียวหวาน เป็นต้น

รสและประโยชน์ต่อสุขภาพ รสขื่น แก้ไอ ขับเสมหะ มะเขือพวง 100 กรัม ให้

พลังงานต่อร่างกาย 46 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย เส้นใย 6.1 กรัม แคลเซียม 158 มิลลิกรัม

ฟอสฟอรัส 110 มิลลิกรัม เหล็ก 7.1 มิลลิกรัม วิตามินเอ 555 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.17

มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.09 มิลลิกรัม ไนอาซิน 2.6 มิลลิกรัม วิตามินซี 4 มิลลิกรัม

ศิริยา มณี (2545, หน้า 81-82) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของมะเขือพวง ดังนี้
มะเขือพวงมีสรรพคุณทั้งทางยาและทางอาหาร สามารถใช้ประโยชน์ได้หลายส่วนคือ

ลูก รสขมฝืดเล็กน้อย ช่วยแก้ไอ ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้เบาหวาน

เมล็ด แก้ปวดฟัน

ราก รักษาแผลแตกตามบริเวณเท้า ใช้ผสมเป็นยาแก้ไข้ขับเสมหะ

ใบ ช่วยห้ามเลือด แก้ฝีบวมมีหนอง แก้ปวด สงบประสาทชัก ไอ หืด ปวดข้อ

ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ เป็นต้น

ลำต้น กินแก้เมา ทำให้รสเห่อจัดลงได้ หากกินเรื่อย ๆ ช่วยแก้โรคเบาหวาน

ขับปัสสาวะ แก้ปวดฟกช้ำ ช่วยให้ระบบเลือดหมุนเวียนได้ดี

ประโยชน์ทางด้านสุขภาพและโภชนาการ

ลำต้นแห้ง ให้นำมาล้างน้ำให้สะอาด ต้มกับน้ำแล้วดื่มเป็นยาช่วยย่อยอาหาร

ขับเสมหะ ขับปัสสาวะและแก้ฟกช้ำ

ผลอ่อน ใช้รับประทานเป็นผักสดหรือนำไปลวกหรือเผาไฟพอสุกจิ้มกับน้ำพริก หรือ
อาจใส่ไปในอาหารก็ได้ เช่นแกงเขียวหวาน แกงเผ็ด น้ำพริกกะปิ เป็นต้นนำมาต้มให้เด็กดื่ม
จะช่วยแก้ไอในเด็กได้

ส่วนวิธีการนำไปใช้รักษาโรคมืดดังนี้

ใบสด ช่วยรักษาผิวหนังแตกผาได้ โดยเลือกใบที่สดและสมบูรณ์ล้างน้ำให้สะอาด ต้มน้ำให้ละลาย ใช้พอกผิวหนังบริเวณที่ถูกแดดเผา รอยไหม้เกรียมจะค่อย ๆ ดีขึ้น รวมถึงใช้พอกบริเวณที่เป็นแผล ช่วยห้ามเลือด แก้ฝีบวมมีหนอง

รากสด แก้เท้าแตกโดยเลือกรากสด นำมาล้างน้ำให้สะอาด ต้มหรือโขลกให้ละเอียด ใช้พอกบริเวณรอยแตกของเท้า ทำเป็นประจำรอยแตกจะบรรเทาได้

ใบสด สามารถใช้ห้ามเลือด แก้ฝีบวมมีหนอง แก้ปวดได้โดยใช้ใบสดล้างน้ำให้สะอาด ต้มแล้วพอกได้ทันที

คณะกรรมการอำนวยการจัดสร้างสวนสมุนไพรในวัด (2541, หน้า 9) ได้กล่าวถึงมะเขือพวง (หมากแข้ง, มะแว้งช้าง, มะแคว้งกุลา) ผลใส่แกงหรือใส่ในน้ำพริกกะปิ ปลอดสารพิษและมีสารอาหารที่มีคุณค่าหลายชนิด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ลำต้น ใบ ราก ผลประโยชน์ทางยารสขื่น ใช้แก้ไข้ ขับเสมหะ ดับแสบ 10-15 กรัม ต้มเอาน้ำกิน เป็นยาช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้ปวดฟัน ทำให้เลือดหมุนเวียนดี

ผล นำมาตำคั้นเอาน้ำผสมเกลือ หรือทุบจิ้มเกลืออมแก้ไอ

เมล็ดในผล ข่าไฟสดคั้นวันแก้ปวดฟัน

ต้นหรือใบสด ต้มให้ละลายพอกบริเวณแผลใช้ห้ามเลือด แก้ฝีบวม ต้มอาบ

แก้ชาตามมือเท้า

รากสด ตำละเอียด พอกเท้าที่แตกเป็นแผล

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น มะเขือพวงเป็นพืชสมุนไพรที่สามารถปลูกได้ในดินทุกชนิดทุกสภาพภูมิอากาศ มะเขือพวงใช้ในการประกอบอาหาร และเป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ใช้ในการรักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้ง ราก ลำต้น ใบ ผล เช่น โรคปวดฟัน ห้ามเลือด แก้ฝีหนอง และแก้ไข้

8. สะเดา

สะเดา เป็นพืชยืนต้น มีทั้งสะเดาหวานและสะเดาขม ซึ่งจะมีใบและดอกมีรสขม ใช้รับประทานเป็นอาหารได้

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2544, หน้า 233-234) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับสะเดา ดังนี้ชื่อเรียกทั่วไป กะเดา (ภาคใต้) สะเลียม (ภาคเหนือ) สะเดาเป็นไม้ที่มีรสขม เป็นพืช

สมุนไพรที่ป้องกัน ไข้หวัดม ได้รับ ความสนใจศึกษา สะเดาเพื่อเป็นยากำจัดแมลงที่เป็น ศัตรูพืช

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ขนาดกลาง สูง 12-15 เมตร ทุกส่วนมีรสขม เปลือกสีน้ำตาลปนเทาใบเป็นช่อ แบบขนนกใบย่อยรูปใบหอก ผลิใบใหม่พร้อมกับผลิดอก ดอกเป็นช่อสีขาว ผลกลมรี อวบน้ำ ผลแก่สีเหลือง ภายในมีผลมี 1 เมล็ด

ประโยชน์ทางยา

เปลือกต้น รสฝาดสมาน แก้ท้องเดิน แก้บิด มูกเลือด

ราก แก้ไข้ ทำให้อาเจียน

ก้าน/ใบ แก้ไข้ทุกชนิด บำรุงธาตุ

ดอก บำรุงธาตุ

ผล ถ่ายพยาธิ แก่ริดสีดวง แก่ปัสสาวะพิการ แก่ลมเจริญอาหาร

ประโยชน์ทางอาหาร

ส่วนที่เป็นผัก ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอก การปรุงอาหาร ทุกภาคของไทย รับประทาน สะเดาเป็นผัก โดยนำยอดอ่อนและดอกสะเดามาลนไฟลวก ต้มให้สุก รับประทานกับน้ำพริก ทำสะเดาน้ำปลาร้าหวานกับกุ้งเผา การเตรียมสะเดาให้สุกทำได้ 2-3 วิธี เผาไฟให้ใบนิ่มและให้ ปลายใบไหม้กรอบ หรือวิธีลวกน้ำเดือดยอดและดอกสะเดาสามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน โดยนำมาลวกแล้วนำไปตากแดดเวลาจะใช้ให้นำมาลวกน้ำร้อนอีกครั้งหนึ่ง

รสและประโยชน์ต่อสุขภาพ ยอดอ่อนและดอกสะเดา มีรสขมจัด รับประทานเป็น ผักจะช่วยบรรเทาความร้อนและช่วยเจริญอาหาร ทำให้รับประทานอาหาร ได้มากขึ้น

พรรณเพ็ญ เครือไทย (2543, หน้า 138-139) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสะเดา ดังนี้ เปลือก แก้เหน็บชา ทำเป็นยาแก้นิ่ว โดยการนำมาทอดน้ำมันพืช ใส่วาสลินและขี้ผึ้ง

การบูร

ใบอ่อน รสขม แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสีย พุพอง

ใบแก่ รสขม บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร นำมาแมลงศัตรูพืช

ก้าน รสขม แก้ไข้บำรุงน้ำดี แก่ร้อนในกระหายน้ำ แก้ไข้ป่า

ดอก รสขม แก้พิษโลหิต พิษกำเดา หัวใจเต้นผิดปกติ แก่ริดสีดวง คันในลำคอ

บำรุงไฟธาตุ

ผล รสขมเย็น บำรุงหัวใจให้เต้นเป็นปกติ นำมาแมลงศัตรูพืช

ผลอ่อน รสขมปร่า แก้มหทัยวาตะ ลมสัดถวาตะ เจริญอาหาร นำพยาธิ
แก้ริดสีดวง แก้ปัสสาวะพิการ

เปลือกต้น รสขมฝาดเย็น แก้บิดมูกเลือด แก้ท้องร่วง แก้ไข้ แก้กระษัย แก้มในกอง
เสมหะกระพี้ รสขม บำรุงน้ำดี แก้ตีพิการ แก้คลื่นเพื่อ

แก่น รสขมฝาดเย็น แก้คลื่นเหียนอาเจียน แก้ไข้จับสั่น ไข้ตัวร้อน บำรุงโลหิต
ไพธาคู

ราก รสขมฝาดเย็น แก้เสมหะจุกคอ แก้เสมหะที่เกาะแน่นในทรวงอก
เปลือกราก รสขมฝาด แก้ไข้ ทำให้อาเจียน แก้โรคผิวหนัง ถ่ายพยาธิ ริดสีดวง
ปัสสาวะพิการ ขาง รสขมเย็น ดับพิษร้อน ถอนพิษ ไข้

ความเชื่อ

1. สะเดา มีรสขม หากรับประทานมากจะทำให้ตาฝ้า มัวจนอาจมองไม่เห็น ได้
2. นิยมปลูกสะเดา ไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ เชื่อว่าจะป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ ได้
3. กิ่งและใบ สะเดียม (สะเดา) ช่วยป้องกันอุบัติเหตุ มีปีศาจได้

คณะกรรมการอำนวยการจัดสร้างสวนสมุนไพรในวัด (2544, หน้า 22) ได้กล่าวถึง
คุณประโยชน์ของสะเดาไว้ ดังนี้

ก้าน แก้หวัด

ใบแก้ รักษาหา ใช้ประกอบเป็นยากำจัดและป้องกันแมลงศัตรูพืช

ก้านใบ เป็นยาแก้ไข้ทุกชนิด บำรุงธาตุ

เปลือกต้น รสฝาดสมาน แก้ท้องเดิน บิด มูกเลือด ผล ยาถ่ายพยาธิ ริดสีดวง
แก้ปัสสาวะพิการ แก้ม เจริญอาหาร

ดอก ขาบำรุงธาตุ

ราก แก้เสมหะจุกคอ แก้ไข้ ทำให้อาเจียน

ขาง รสขมดับพิษร้อน ถอนพิษไข้

จากข้อมูลข้างต้นกล่าวได้ว่า สะเดาเป็นพืชที่มีรสขม และใช้เป็นยาสมุนไพรได้ทุก
ส่วนของ ลำต้น ช่วยเจริญอาหาร แก้ท้องเดิน ทำให้อาเจียน ใช้ทำยากันยุงและสกัดเป็นยากำจัด
แมลงศัตรูพืช

9. หอมแดง

หอมแดงเป็นพืชล้มลุกสามารถนำมาปลูกเป็นพืชหมุนเวียนได้ ใช้หัวในการขยาย
พันธุ์มีกลิ่นฉุน เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหารและเป็นยารักษาโรค

คณะกรรมการอำนวยการจัดสร้างสวนสมุนไพร ในวัด (2543 , หน้า 8) ได้กล่าวถึง หอมแดงทั้ง 2 ด้าน ดังนี้ หอมแดง เป็นพืชล้มลุก มีหัวอยู่ใต้ดิน ใบเป็นหลอดกลวง ดอกรวม เป็นกระจุกสีขาว ขยายพันธุ์ด้วยหัวคุณสมบัติด้าน โภชนาการใบประกอบอาหารและใช้เป็นผัก ตกแต่ง อาหารให้นำรับประทานหัวประกอบอาหารได้ทุกชนิด เช่นน้ำพริก

คุณสมบัติและประโยชน์ด้านยา

หัวสด ขยี้หรือตำให้แหลก ทาแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้หวัดคัดจมูก

ลดความร้อน

ใบ แก้ไข้หวัด

พรรณเพ็ญ เครือไทย (2543, หน้า 145-146) ได้เขียนเกี่ยวกับรายละเอียดของ หอมแดง ดังนี้

ชื่อทั่วไป หอมบัว หอมแฉง หอมไทย หอมหัว หอมเล็ก ส่วนต่าง ๆ มีประโยชน์ ดังนี้ หัวสด ต้มเป็นยาแก้ท้องอืด แก้ไข้ ขับลม ขับพยาธิ ปวดหลัง เอว ปวดประจำเดือน แก้อาการบวมหน้า ทูบวางไว้ริมหมอนรักษาอาการหัวน้ำมูกไหล ไล่แมงหวี่ โรคตา แก้ไข้ กำเดา บำรุงผมให้เงางาม ผิวพรรณสดชื่น ขับเสมหะ แก้โรคในปาก บำรุงธาตุหัวหั่นฝอย ตากแห้งผสมกับเครื่องยาแห้ง แก้หวัด ม้วนเป็นบุหรี่สูบ รักษาโรคไซนัส

หัวแห้ง ต้มดื่มแก้ร่างกายชubbวม อาเจียนเป็นเลือด ไบเลนไฟพออุ่น แล้วเอามาอังที่หู หรือตา เป่าลมให้ผ่าน รักษาหูอักเสบ ลมออกหู ตาแดงเมสึด แก้อาเจียนเป็นเลือด ร่ายกายชubbวม

เจือ บุญไชยสุริยา (2544 , หน้า 1-36) ได้กล่าวถึงสรรพคุณของหอมแดง ไว้ดังนี้ หัว ขับพิษไฟลวก น้ำร้อนลวก ห้ามเลือด เด็กเป็นซางชัก แผลอักเสบ แผลที่เกิดจากบาดทะยัก เลือดออกตามไรฟัน ความดันโลหิตสูง ลดไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น

จากข้อมูลหอมแดงเป็นพืชที่ใช้หัวเป็นยาสมุนไพร และใช้ทุกส่วนเป็นอาหาร มีสรรพคุณช่วยแก้หวัดคัดจมูก ลดความดันโลหิตสูง เลือดออกตามไรฟัน ใช้ส่วนหัวในการขยายพันธุ์

ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่เป็นพืชสมุนไพรที่เกี่ยวข้องกับ วิธีการดำเนินชีวิตของชุมชนที่ครูสังคมนา โรงเรียนในอำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ใช้ในการจัดการเรียนรู้ กล่าวได้ว่า พืชพรรณ สมุนไพรจากธรรมชาติช่วยหล่อเลี้ยง รักษาชีวิตและสุขภาพของบุคคลในชุมชนมาช้านาน การใช้สมุนไพรมิได้มุ่งหวังเพียงผลทางสุขภาพเท่านั้น สมุนไพรยังเป็น

เครื่องหมายและสัญลักษณ์ในกระบวนการรักษาทางจิตใจ การประกอบพิธีกรรม และไสยศาสตร์ トラบจนปัจจุบันพืชสมุนไพรที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้รับการส่งเสริม และสนับสนุนให้มีการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรอย่างแพร่หลาย สมุนไพรจึงเป็นพืชที่มีคุณค่าต่อ

วิธีการดำเนินชีวิต ที่จะต้องมีการศึกษา การอนุรักษ์และถ่ายทอดเพื่อรักษาภูมิปัญญาสืบทอดไป
ผู้ศึกษาได้สรุปกรอบการนำสมุนไพรทั้ง 8 ชนิดคือ กระเทียม ข่า จี่เหล็ก แถ ตำลึง
มะขาม มะเขือพวง สะเดา หอมแดง เพื่อการจัดการเรียนรู้ ภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพร
ท้องถิ่น ของครูสังคมศึกษาและการวิวัฒนาการความเจริญของเทคโนโลยี ดังนี้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 1 แสดงภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรท้องถิ่นและวิวัฒนาการความเจริญของ

เทคโนโลยี

ชนิดของสมุนไพร	วิธีการดำเนินชีวิต (ใช้เป็นอาหาร)	ภูมิปัญญาท้องถิ่น (ใช้ในการปฐมพยาบาล)	พัฒนาการด้าน เทคโนโลยี
1. กระเทียม	1. น้ำพริกกะปิ <u>ส่วนประกอบ</u> - กะปิ /กระเทียม/ มะเขือพวง/พริกขี้หนู มะนาว 2. จอผักกาด <u>ส่วนประกอบ</u> - ผักกาด/ กระเทียม/กะปิ/ พริกแห้ง /ซีโรงหมู/ มะเขือเทศ	1. รักษาโรคกลากเกลื้อน <u>วิธีการ</u> นำกระเทียมตำหรือ บดให้ละเอียดผสมกับน้ำมัน งาให้เข้ากัน ใช้ทาบริเวณที่ เป็นกลากหรือเกลื้อน 2. แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด <u>วิธีการ</u> ใช้กลีบปอกเปลือก ทานดิบ ๆ ครั้งละประมาณ 5 กลีบ	1. แคลปซูลกระเทียม 2. เป็นส่วนประกอบ ยารักษาโรค ผิวหนัง 3. กระเทียมผง 4. น้ำมันกระเทียม 5. กระเทียมสกัด 6. ครีม 7. ส่วนประกอบยา ปฏิชีวนะ
2. ขี้เหล็ก	1. แกงขี้เหล็ก <u>ส่วนประกอบ</u> - ดอกและใบขี้เหล็กต้ม เกือบเปื่อย/ปลาขี้เหล็ก/ กะทิหน้าปลา 2. น้ำพริกขี้เหล็ก <u>ส่วนประกอบ</u> - ยอดอ่อนต้ม/น้ำพริกข่า	1. แก้อาการนอนไม่หลับ <u>วิธีการ</u> ใช้ใบแห้งหนัก 30 กรัมหรือใบสดหนัก 50 กรัมต้มรับประทานก่อน นอน 2. ใบขี้เหล็กนำมาบ่มมะม่วง เพื่อให้สุกเร็วขึ้น	1. ทำแอลกอฮอล์ 2. ยากล่อมประสาท
3. ข่า	1. น้ำพริกข่า <u>ส่วนประกอบ</u> - พริกแห้ง/กระเทียม หอมแดงข่า/ปลาร้าสับ	1. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุก เสียด <u>วิธีใช้</u> เหย้าแก่สดหนัก 5 กรัม ถ้าแห้ง 2 กรัม ทบให้ แตกคัมเอาน้ำคัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร	1. เป็นส่วนประกอบ ของยาธาตุน้ำแดง 2. คาราบอร์ 3. ยารักษาโรมาเนด 4. อัลกอฮอล์

	<p>2 ดัมข่าไก่อ</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u></p> <p>- เนื้อไก่อ/กะทิ/ข่าอ่อน/ มะนาว/หอมแดง/ตะไคร้/ ใบมะกรูด/พริกขี้หนู/ผักชี</p>	<p>2 รักษากลากเกลื้อน</p> <p><u>วิธีใช้</u> เหย้าแกดำ แซใน เกล้าโรงไว้ 1 คืน ใช้ทา บริเวณที่เป็นกลากเกลื้อน โดยก่อนทาให้ใช้ไม้ไผ่บาง ๆ ชุบบริเวณที่เป็นให้ผิวแห้ง แดง ทาวันละ 3-4 ครั้ง</p> <p>3. แก้โรคลมพิษ</p> <p><u>วิธีใช้</u> นำหัวข่าแก่ ๆ ต้มให้ แตกผสมเกล้า คั้นเอาน้ำยา ทา</p> <p>4. แก้ปวดฟัน</p> <p><u>วิธีใช้</u> นำเหง้าแก่ ๆ สด ๆ ต้ม ผสมเกล็ดเล็กน้อย โขลกให้ ละเอียดยัดเข้าไปในรูฟันที่ ปวด</p> <p>5. รักษาرامةขนาด</p> <p><u>วิธีใช้</u> ใช้หัวข่าแก่หั่นเป็น แว่น ๆ ล้างน้ำให้สะอาด โขลกกับเกล็ดจนเค็มจัดแล้ว อมไว้ในปาก 5 นาที จึงค่อย แปรงฟัน</p>	
4. แคน	<p>1. แคนส้มดอกแค</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u></p> <p>- ดอกแค/พริกแห้ง/กะปิ กระเทียม/กระชาย/ หอมแดง /กุ้งหรือปลา/ น้ำมะขามเปียก</p> <p>2. ดอกแคทอดไข่</p>	<p>1. แก้อาการปวดหัวข้างเดียว (ลมตะกั้ง)</p> <p><u>วิธีใช้</u> นำดอกสีขาวที่โตเต็มที่ ที่ ต้มกับหมูทวนเข้า-เย็น ประมาณ 3-7 วัน</p> <p>2. แก้ท้องร่วง</p>	<p>1. ส่วนประกอบ ของ ข่าแก่ท้องร่วงและ ข่าคลายเครียด</p> <p>2. ยารักษาโรค ไมเกรน</p>

	<p><u>ส่วนประกอบ</u> -ดอกแค/ไข่ไก่/น้ำปลา น้ำมันพืช</p> <p>3. ดอกแคจิ้มน้ำพริก</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u> -ดอกแคและยอดแค/ น้ำพริกตาแดง ,น้ำพริก หนุ่ม ,น้ำพริกเมงดา</p> <p>1. แกงจืดตำลึง</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u> -หมูสับ/ใบและยอดอ่อน ตำลึง/รากผักชี/กระเทียม/ พริกไทย/น้ำซุปล</p> <p>2. ตำลึงลวก,นึ่งจิ้มน้ำพริก</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u> -ยอดอ่อนตำลึง/น้ำพริก กะปิ ,น้ำพริกหนุ่ม,น้ำ พริกตาแดง,น้ำพริก เมงดา</p> <p>3. แกงเลียง</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u> -ตำลึง/ใบเมงลัก/บวบ/ เห็ด/แดง โมอ่อน/ข้าว โพด/กะปิ/พริกไทย/ หอมแดง/ปลาอย่าง</p> <p>1. น้ำพริกมะขามสด</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u> -มะขามอ่อนสด/ปลาทุ</p>	<p><u>วิธีใช้</u> นำเปลือกต้น 1 ฝ่ามือ (20-25 กรัม) ปิ้งไฟ 1 ส่วน ต้มกับน้ำปูนใส 10 ส่วน ทาน ครั้งละ 1-2 ช้อนแกง</p> <p>1. แก้อาการแพ้อักเสบ แผลง สัตว์กัดต่อย(ใช้ภายนอก) <u>วิธีใช้</u> ใบสดหนึ่งกำมือ ตำให้ ละเอียดผสมน้ำเล็กน้อย แล้ว คั้นเอาน้ำ จากใบมาบริเวณที่ มีอาการ</p> <p>2. ยาแก้เบาหวาน <u>วิธีใช้</u> เถาแก่ 1กำมือ ต้มน้ำ ทานเช้า-เย็น</p> <p>3. งามูสวัด <u>วิธีใช้</u> ใบสด 10-15 ใบ ตำให้ ละเอียดผสมดินสอดพอง ใช้ ทั้งน้ำและเนื้อทาบริเวณแผล ที่เป็นงูสวัดบ่อย ๆ</p> <p>4. รักษาโรคหิด <u>วิธีใช้</u> เมล็ดตำลึงตำกับน้ำมัน มะพร้าว ทาบริเวณที่เป็นหิด</p> <p>1. ลดความดันโลหิต/ลดไขมัน ในเส้นเลือด/ขับปัสสาวะ <u>วิธีใช้</u> นำดอกสด 30 กรัม</p>	<p>1. เป็นส่วนประกอบ ของยาแก้คัน แก้หิด</p> <p>2. ยาถอนพิษ</p> <p>3. ยาบารุงหัวใจ</p> <p>1. ยาขับเสมหะ ยาแก้ไอ</p> <p>2. ยาถ่ายพยาธิ</p>
5. ตำลึง			
6. มะขาม			

	<p>กระเทียม/กะปิ/หอมแดง/ น้ำปลา/น้ำตาล</p> <p>2. ตำส้มมะขามอ่อน</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u></p> <p>-มะขามอ่อน/กะปิ / น้ำตาล/น้ำปลา</p> <p>3. ต้มโคล้งไก่โบมะขาม อ่อน</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u></p> <p>-ไก่/โบมะขามอ่อน/ข่า/ พริกขี้หนูสด,แห้ง/ตะไคร้ หอมแดง/ใบมะกรูด/น้ำ มะขาม/ผักชีฝรั่ง/น้ำปลา</p>	<p>ดอกแห้ง 5-10 กรัม ต้มกับ น้ำตาลต้มเป็นประจำ</p> <p>2. แก้อาการไอและขับเสมหะ</p> <p><u>วิธีใช้</u> ใช้เนื้อในฝักแก่หรือ มะขามเปียกจิ้มเกลือรับประทาน</p> <p>3. ยาล่ายพยาธิ</p> <p><u>วิธีใช้</u> นำเมล็ดแก่แล้ว กระเทาะเปลือกออก เอาเนื้อ ในเมล็ดแช่น้ำเกลือจนนุ่ม รับประทานครั้งละ 20-30 เมล็ด (สำหรับถ่ายพยาธิ ไส้เดือน)</p> <p>4. รักษาอาการท้องผูก</p> <p><u>วิธีใช้</u> นำมะขามเปียกรส เปรี้ยว 10-20 ฟัก จิ้มเกลือ รับประทาน ต้มน้ำตามมาก ๆ หรือเติมน้ำใส่เกลือเล็กน้อย ต้มเป็นน้ำมะขาม</p>	<p>3. ขาระบาย</p> <p>4. มะขามแช่อิ่ม</p> <p>5. สบู่</p> <p>6. ครีมล้างหน้า</p> <p>7. ครีมอาบน้ำ</p>
7. มะเขือพวง	<p>1. น้ำพริกกะปิ</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u></p> <p>- กะปิ/มะเขือพวง/น้ำ มะนาว/น้ำตาล/พริกขี้หนู</p> <p>2. แกงเขียวหวานไก่</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u></p> <p>-เนื้อไก่/น้ำพริกแกง/กะทิ เขียวหวาน/มะเขือพวง/ ใบโหระพา/พริกแดงสด</p> <p>3. มะเขือพวงจิ้มน้ำพริก</p>	<p>1. แก้วคุดฟัน</p> <p><u>วิธีใช้</u> นำเมล็ดมาเผาสุบรรม ควัน</p> <p>2. ห้ามเลือด</p> <p><u>วิธีใช้</u> ใบสดนำมาตำให้ ละเอียดพอกบริเวณแผล แก้วคุด บวมมีหนอง</p> <p>3. รักษาสันเท้าแตก</p> <p><u>วิธีใช้</u> รากสด นำมาตำให้ ละเอียด ใช้พอกเท้าที่แตก</p>	<p>1. ส่วนประกอบของ ยาแก้วคุดฟัน</p> <p>2. ยาปฏิชีวนะ</p> <p>3. เป็นส่วนประกอบ ของยาสีฟัน</p>

	<p>ตาแดง/น้ำพริกแมงดา</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u></p> <p>- มะเขือพวงลวก/แดง กวน/น้ำพริกแมงดา/น้ำ พริกตาแดง</p>	<p>เป็นแผล</p> <p>4. ยาช่วยย่อยอาหาร</p> <p>จับปัสสาวะ จับเสมหะ</p> <p>แก้ปวด ฟกช้ำ ทำให้เลือด หมุนเวียนได้</p> <p><u>วิธีใช้</u> นำคั้นแห้งประมาณ 10-15 กรัม มาต้มเอาน้ำดื่ม</p> <p>5. ในทางการเกษตร ใช้ คั้นมะเขือพวงเป็นคอก คั้นมะเขือเทศ</p>	
8. สะเดา	<p>1. ใบใช้เป็นผักแกลั้ม ลาบ ทุกชนิด</p> <p>2. ดอกสด/แห้งใช้เป็นผัก อาหารหลายชนิด เช่น ยำขนุน ,ยำมะม่วง ,ยำไก่</p>	<p>1. รักษาเหา</p> <p><u>วิธีใช้</u> ใบแก่ 2-3 กำมือ โขลก ให้ละเอียดผสมน้ำพอเหลว ทาผมให้ทั่วปล่อยให้แห้ง แล้วสระผมให้สะอาด</p> <p>2. กำจัดและป้องกันแมลงศัตรู พืช</p> <p><u>วิธีใช้</u> ใบสะเดา ใบตะไคร้ หอม เหน้่าข่าแก่ อย่างละ 2 กก. บดให้ละเอียด หมักในน้ำ 1 ปีบค้ำคืนกรองเอาแต่น้ำ นำไปฉีดพ่นตามพืชผักผลไม้</p>	<p>1. ยารักษาภูมิแพ้</p> <p>2. ยาถ่ายพยาธิ</p> <p>3. ยาฆ่าเหา</p> <p>4. เป็นส่วนประกอบ ของยากำจัดศัตรูพืช</p> <p>5. เป็นส่วนประกอบ ของยารักษาโรค ไข้มาลาเรีย</p>
9. หอมแดง	<p>1. น้ำพริกเผา</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u></p> <p>-พริกแห้งเม็ดใหญ่/ หอมแดง/กระเทียม/กุ้ง แห้ง</p> <p>น้ำมะขามเปียก/น้ำปลา</p>	<p>1. ยาห้ามเลือดออก</p> <p><u>วิธีใช้</u> หอมแดงมากน้อยตาม ต้องการ ตำแหลกผสมเหล้า พอกแผล</p> <p>2. ยาแก้แผลอักเสบ</p> <p><u>วิธีใช้</u> หอมแดงกับ</p>	<p>1. ยาคุมกำเนิด</p> <p>2. ส่วนผสมของ ยาแก้ไอเสบ</p> <p>3. ยาถ่ายพยาธิ</p> <p>4. ยาขับลม</p> <p>5. ส่วนประกอบของ</p>

	<p>น้ำตาลปีบ/น้ำมันพืช</p> <p>2. แกลงส้มชะอมทอด</p> <p><u>ส่วนประกอบ</u></p> <p>-พริกแห้งเม็ดใหญ่/กะปิ/ หอมแดง/กระเทียม/เกลือ/ กระชายซอย/กุ้ง/ น้ำ มะขามเปียก/ชะอมทอด ไข่/น้ำตาล</p>	<p>น้ำตาลทราย ตำพอกแผล</p> <p>3. ยารักษาบาดทะยัก</p> <p><u>วิธีใช้</u> หอมแดง กีบการบูร ตำ พอกแผล</p> <p>4. ยาแก้ถูกพิษสัตว์กัดต่อย</p> <p><u>วิธีใช้</u> หอมแดงกับมะขาม เปียก ตำเข้าด้วยกันนำมาทา แผล</p> <p>5. ยาแก้จุกนมูกไหล</p> <p><u>วิธีใช้</u> ตะไคร้ ใบมะขาม หัวหอม ส่วนพอสสมควร ต้ม ให้เดือดนานพอควร ใช้ สูดดมไอน้ำ อาการหวัดคัด จมูกจะค่อย ๆ หายไป</p> <p>6. ยาแก้ปีศาจจะไม่ออก</p> <p><u>วิธีใช้</u> หอมแดงตำให้แหลก ผสมกับน้ำเมือกหอยโข่งพอ เปียก พอกท้องน้อย</p> <p>7. ยาแก้เด็กชัก /ลดความร้อน</p> <p><u>วิธีใช้</u> หอมแดงเคี้ยวให้ ละเอียดผสมเหล้าโรง อมพัน ทั่วตัว</p> <p>8. ยาแก้เลือดออกตามไรฟัน</p> <p><u>วิธีใช้</u> หอมแดง สารส้ม พิมเสน ตำให้ละเอียดนำมาถู ฟันอมไว้</p>	<p>ครีมบำรุงผม</p>
--	--	---	--------------------

การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการสอนในวิชาสังคมศึกษา

ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

“ภูมิปัญญา” เป็นคำที่ใช้กันในหมู่นักการศึกษามานานแล้ว ส่วนคำว่า “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” หรือ “ภูมิปัญญาท้องถิ่น” หรือ “ภูมิปัญญาไทย” มีผู้สนใจพูดถึงกันมากขึ้น เมื่อทศวรรษที่ผ่านมาทั้งองค์กรภาครัฐ (GO) องค์กรภาคเอกชน (NGO) การเข้าใจเรื่องภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เข้าใจวัฒนธรรมของชาวบ้านและทำให้เข้าใจภาพรวมวัฒนธรรมของชาติได้ ซึ่งนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542, หน้า 14) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง องค์ความรู้ ความสามารถและทักษะของคนไทยที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเลือกสรร เรียนรู้ ประยุกต์และถ่ายทอดสืบต่อกันมา เพื่อใช้แก้ปัญหา และพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับ สภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย และเป็นภูมิปัญญาที่คนทั้งชาติใช้และปฏิบัติร่วมกัน

สิริกร ไชยมา (2544, หน้า 2) ได้อธิบายถึงความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ องค์ความรู้ของชาวบ้าน หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดขึ้นจากสติปัญญา ความสามารถของชาวบ้านเอง เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหา หรือใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัยโดยมีกระบวนการสั่งสม สืบทอดและกลั่นกรองกันมาเป็นเวลายาวนานจนเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น

จักรพันธ์ เพ็ชรพนัสลัก (2543, หน้า 13) ได้ให้ความหมายว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นระบบความคิดและวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและวัฒนธรรม แนวความคิดและวิธีการดังกล่าว เกิดจากการสังเกต การทดลอง ลองผิดลองถูก หรือใช้วิธีการอย่างอื่นจากประสบการณ์หลาย ๆ ครั้งแล้วสรุปเป็นเป็นบทเรียน ภายใต้กรอบความคิด ความเชื่อของบุคคลในสังคม

จารุวรรณ ธรรมวัตร (2536, หน้า 4) กล่าวถึงภูมิปัญญาไว้ว่าหมายถึงแบบแผนการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า แสดงถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคลและสังคม ซึ่งได้สั่งสมและปฏิบัติสืบต่อกันมา ภูมิปัญญาจะเป็นทรัพยากรบุคคลหรือทรัพยากรความรู้ก็ได้และภูมิปัญญาพื้นบ้านหมายถึงทรัพยากรความรู้กับ ทรัพยากรบุคคลที่มีอยู่ในท้องถิ่นแต่ละแห่งซึ่งอาจเป็นเอกลักษณ์เฉพาะงานหรือเป็นลักษณะสากลที่หลาย ๆ ท้องถิ่นมีคล้ายกันก็ได้ ภูมิปัญญาพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นเกิดจากการที่ชาวบ้านแสวงหาความรู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคทางธรรมชาติ ทางสังคมที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ภูมิปัญญาพื้นบ้านจึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการผลิตและวิถีชีวิตชาวบ้าน

รัตนะ บัวสนธิ์ (2535, หน้า 17) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง กระบวนการทัศน์ของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต่อโลก และสิ่งแวดล้อม ซึ่งกระบวนการทัศน์ดังกล่าวจะมีรากฐานจากคำสอน ทางศาสนา คติ จารีตประเพณี ที่ได้รับการถ่ายทอด สั่งสอน และปฏิบัติสืบเนื่องกันมาปรับปรุงเข้ากับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงแต่ละสมัย ทั้งนี้โดยมีเป้าหมายเพื่อความสงบสุขของในส่วนที่เป็นชุมชนและปัจเจกบุคคล

ฉลาดชาย รมิตานนท์ (2537, หน้า 2) ได้กล่าวถึง ภูมิปัญญาท้องถิ่น ไว้ว่า เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาแต่อดีตอันยาวนานจนกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวันของตนเอง และชุมชนตลอดมา ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นมรดกทางสังคมที่ได้จากการเรียนรู้ โดยผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคมจนกลายเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตและสังคม อันเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตและการพัฒนาที่ยั่งยืน วัฒนธรรมของสังคมที่มาจากรากเหง้าของภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นสิ่งที่นำไปสู่การปรับตัวของชุมชนให้เข้ากับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นที่มีวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่อง

รุ่ง แก้วแดง (2541, หน้า 205) ได้ให้ความหมายของภูมิปัญญาไทยไว้ว่า ภูมิปัญญาไทย หมายถึง องค์ความรู้ ความสามารถ และทักษะของคนไทยอันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเลือกสรร เรียนรู้ ปรับแต่ง พัฒนาและถ่ายทอดสืบทอดกันมา เพื่อใช้แก้ไขปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย

เอกวิทย์ ณ ถลาง (2544, หน้า 42) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ว่า เป็น ความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความชัดเจน ที่กลุ่มชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ใน การปรับตัวและการดำรงชีพ ในระบบนิเวศหรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ที่ได้พัฒนาสืบสานกันมา

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง แนวคิด แนวปฏิบัติ การทดลอง ความบังเอิญ ประสบการณ์ในด้านต่างๆ วัฒนธรรม ประเพณีที่ค้ำจุนที่มีประโยชน์ ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษมาจนถึงปัจจุบันด้วยความเฉลียวฉลาดถูกต้อง เพื่อนำมาเป็น เครื่องมือ ในการดำเนินชีวิตอย่างมีหลักเกณฑ์ ตามความเหมาะสมแต่ละท้องถิ่นและรักษาไว้ ยั่งยืนตลอดไปโดยนำมาจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในโรงเรียน โดยมีครูและผู้รู้เป็นผู้ผสมผสานความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านต่าง ๆ กับความรู้สมัยใหม่เป็นปรากฏการณ์ใหม่ด้านความรู้ อย่างกว้างขวางขึ้นในระบบการศึกษาของไทย

ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น

สภาพสังคมปัจจุบัน ข้อมูลข่าวสาร ความรู้และวิทยาการใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมายทำให้ต้องพึ่งพาปัจจัย ด้านเทคโนโลยีจากต่างประเทศทั้งทางด้านความรู้ เทคนิควิธี ซึ่งประเทศไทยต้องใช้งบประมาณในการดำเนินการเป็นอันมากและ เป็นสิ่งจำเป็นที่ครูผู้ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ในด้านต่าง ๆ ต้องค้นคว้า แสวงหาความรู้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมและเป็นการอนุรักษ์ความเป็นไทยไว้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นแนวทางที่มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการนำมาจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นอย่างยิ่ง

นิคม ชมภูหลง (2544, หน้า 12) ได้กล่าวถึงความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นมีใจความสำคัญดังนี้ ให้รู้จักท้องถิ่น รักและภาคภูมิใจในท้องถิ่น เป็นการเชื่อมโยงความรู้ระหว่างภูมิปัญญาท้องถิ่นกับความรู้สมัยใหม่ สร้างความสมดุลระหว่างมนุษย์กับสังคม และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน ช่วยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทยให้เหมาะสมได้ตามยุคสมัย ทำให้คนในชุมชนพึ่งพาตนเอง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม ประเพณี รวมถึงความสงบสุขที่เกิดขึ้น ในชุมชน หมู่บ้าน ในส่วนตัวของชาวบ้านและสามารถปรับประยุกต์ หลักธรรมคำสอน ทางศาสนามาใช้กับวิถีชีวิตได้อย่างเหมาะสม ช่วยในการกำหนดแนวทาง การทำงานของกลุ่มบุคคล หรือเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานต่าง ๆ ให้สอดคล้องและผสมกลมกลืนกับวิถีชีวิตของชาวบ้าน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2541, หน้า 9) กล่าวว่า ภูมิปัญญาไทยมีความสำคัญที่ทำให้คนไทยได้สร้างชาติ สร้างความเป็นปึกแผ่นมั่นคงของบ้านเมือง มีการดำรงวิถีชีวิตด้วยความร่มเย็นอยู่ได้จนถึงทุกวันนี้ เพราะ ได้ใช้ภูมิปัญญาของตนมาตลอด ภูมิปัญญาไทยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

สรุปได้ว่าความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น คือการนำสิ่งที่ เป็นเอกลักษณ์ที่ดั้งเดิม เป็นความภาคภูมิใจในด้านต่าง ๆ ของท้องถิ่นที่ได้มาจากสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ทำให้เกิดประโยชน์ เป็นที่รู้จัก ยอมรับของคนรุ่นใหม่ในสังคมส่วนใหญ่ และบำรุงรักษาให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ดำรงคงอยู่ตลอดไป

ลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากอดีตจนถึงปัจจุบันและต่อเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตที่มีความสัมพันธ์ของธรรมชาติกับบุคคล มีความคล้ายคลึง ความหลากหลายในแต่ละท้องถิ่น ภาพรวมของภูมิปัญญาจึงไม่มีความแตกต่าง ซึ่งมีผู้สามารถแสดงลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นได้ ดังนี้

สามารถ จันทรสุรย์ (2536, หน้า 145) กล่าวถึงลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ 2 ลักษณะ คือ

1. ภูมิปัญญาในลักษณะที่เป็นนามธรรม เป็น โลกทัศน์ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิตเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน

2. ภูมิปัญญาในลักษณะที่เป็นรูปธรรม เป็นเรื่องเฉพาะด้าน เช่น การทำมาหากิน การเกษตร หัตถกรรม ศิลป คนตรี และอื่น ๆ

กิตติพิศ ศิริสูตร (อ้างใน นิคม ชมภูหอง , 2542) ได้กล่าวถึงลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น ไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

1. เป็นความรู้ เป็นข้อมูล เป็นเนื้อหาสาระ เช่น ความรู้เกี่ยวกับครอบครัว มนุษย์ ผู้หญิง ผู้ชาย ประเภทครอบครัว ฯ

2. เป็นความเชื่อของสังคมไทยโดยอาจยังไม่มีข้อพิสูจน์ยืนยันว่าถูกต้อง เช่น นรกสวรรค์

3. ความสามารถหรือแนวทางในการแก้ปัญหาหรือป้องกันปัญหา

4. ภูมิปัญญาทางวัตถุ เช่น เรือขนานบ้านเรือน เครื่องใช้ไม้สอยต่าง ๆ

5. ภูมิปัญญาทางพฤติกรรม เช่น การกระทำ การปฏิบัติตัวของคนต่างๆ

กฤษณา วงษาสันต์ (2542, หน้า 264) ได้อธิบายถึงลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ ดังนี้

1. เป็นเรื่องของการใช้ความรู้ ทักษะ ความเชื่อและพฤติกรรม

2. แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติแวดล้อม และคนกับสิ่งเหนือ ธรรมชาติ

3. เป็นองค์รวมหรือกิจกรรมทุกอย่างในวิถีชีวิต

4. เป็นเรื่องของการแก้ปัญหา การจัดการ การปรับตัวการเรียนรู้ เพื่อความอยู่รอดใหม่ของบุคคล ชุมชนและสังคม

5. เป็นแกนหลัก หรือกระบวนทัศน์ในการมองชีวิตเป็นพื้นความรู้ในเรื่องต่าง ๆ มีลักษณะเฉพาะหรือมีเอกลักษณ์ตัวเองมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับสมดุลในการพัฒนาการทางสังคม

โครงการพัฒนาสื่อการศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา (2542, หน้า 264) ได้กล่าวถึงลักษณะของภูมิปัญญาไทย หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ ดังนี้

1. เป็นเรื่องของการใช้ความรู้(knowledge) ทักษะ(skill) ความเชื่อ (belief) และ พฤติกรรม (behavoir)
2. แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติแวดล้อมและคนกับ สิ่งเหนือธรรมชาติ
3. เป็นองค์รวมหรือกิจกรรมทุกอย่างในวิถีชีวิต
4. เป็นเรื่องของ การแก้ปัญหา การจัดการ การปรับตัว การเรียนรู้ เพื่อความอยู่รอด ของบุคคลชุมชนและสังคม
5. เป็นแกนหลัก หรือกระบวนการทัศน์ในการมองชีวิตเป็นพื้นความรู้ในเรื่องต่าง ๆ มีลักษณะเฉพาะหรือมีเอกลักษณ์ในตัวเอง
6. มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับสมดุล ในพัฒนาการทางสังคม

จากลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นข้างต้นสามารถสรุป ได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นมี ลักษณะที่เอื้อต่อการนำมาจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นอย่างยิ่ง เพราะสามารถเชื่อมโยง บูรณาการในส่วนที่เป็นรูปธรรมคือ วัตถุและการกระทำทั้งหลาย และนามธรรม คือความรู้ ความเชื่อ ความสามารถ หรือแนวทางในการแก้ปัญหาและป้องกันปัญหา รวมทั้งการสร้าง ความสงบสุขให้กับชีวิตเข้าด้วยกันนอกจากนั้น ได้เน้นเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายโดยมี วัฒนธรรม จริยธรรมเป็นสิ่งยึดมั่นให้คนในสังคมมีความผูกพันกัน ทำให้เกิดความตระหนัก และเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ในอดีตอำเภอวังเหนือ เป็นดินแดนทุรกันดาร การคมนาคมไม่สะดวก และมี ความเจริญในด้านต่าง ๆ มาเป็นเวลาที่ยาวนานทั้งทางด้านโบราณสถาน โบราณวัตถุ ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผน โบราณ ด้านการประกอบอาชีพ ด้านทรัพยากรธรรมชาติ ที่มีอยู่มากมาย เมื่อมีการขาดเจ็บ เจ็บป่วยต้องอาศัยหมอแผน โบราณ ที่รักษาด้วยการใช้ สมุนไพรและประสบการณ์ที่ได้รับ การสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ปัจจุบันนี้แม้ว่า การสาธารณสุข การแพทย์แผนใหม่จะเจริญก้าวหน้า แต่การใช้สมุนไพรและหมอแผน โบราณ ก็ไม่ได้ถูกสืบทอดไป และเพื่อเป็นการอนุรักษ์รักษาความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน ผู้ศึกษามีความสนใจที่จะศึกษา ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการใช้สมุนไพรที่เป็น วิธีการดำเนินชีวิตของชุมชน แผนโบราณที่ได้รับการยอมรับในอำเภอวังเหนือ

ด้านการรักษาและบำบัดโรคทางร่างกายเบื้องต้นก่อนที่จะส่งไปรักษาพยาบาลแพทย์สมัยใหม่ ในฐานะครูสังคมศึกษา จะสามารถนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนโบราณเข้ามาจัด กิจกรรมการเรียนการสอนภายในห้องเรียน อันเป็นการใช้แหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการสอนของครูสังคมศึกษา ความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สามารถนำมาสนับสนุนและ ส่งเสริมการเรียนการสอนในวิชาสังคมศึกษานั้น นักวิชาการ หน่วยงาน และองค์กรได้จำแนก ไว้หลายประเภทดังนี้

กรมวิชาการ (2539, หน้า 9) ได้จำแนกประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น ไว้ 4 ประเภท คือ

1. คติความคิด ความเชื่อ หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากการสั่งสม ถ่ายทอดกันมา
2. ศิลปวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี ที่เป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา
3. การประกอบอาชีพในท้องถิ่นที่ยึดหลักการพึ่งตนเอง และได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับกาลสมัย
4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ชาวบ้านนำมาดัดแปลงใช้ในชุมชนอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และความเป็นอยู่

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2544, หน้า 25) ได้กำหนดประเภทของ ภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ 9 ด้าน ดังนี้

1. ด้านเกษตรกรรม คือ ความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะและเทคนิค ด้านเกษตรกับเทคโนโลยี
2. ด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม คือ การรู้จักประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการแปรรูปผลผลิต เพื่อชะลอการนำเข้าตลาด เพื่อแก้ปัญหาด้านการบริโภคอย่างปลอดภัย ประหยัดและเป็นธรรม
3. ด้านการแพทย์แผนไทย คือ ความสามารถในการจัดการป้องกันและรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพและอนามัยได้ เช่น การนวดแผนโบราณ เป็นต้น
4. ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือ ความสามารถเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งการอนุรักษ์ พัฒนา และใช้ประโยชน์จากคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น การจัดการป่าต้นน้ำและป่าชุมชน เป็นต้น

5. ด้านกองทุนและธุรกิจชุมชน คือ ความสามารถในการบริหารจัดการด้านการสะสมและบริหารกองทุน และธุรกิจชุมชน ทั้งที่เป็นเงินตราและโภคทรัพย์ เช่น การจัดการเรื่องกองทุนของชุมชน สหกรณ์ออมทรัพย์ ธนาคารหมู่บ้าน

6. ด้านสวัสดิการ คือ ความสามารถในการจัดสวัสดิการในการประกันคุณภาพชีวิตของคนให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม เช่น จัดตั้งกองทุนสวัสดิการรักษายาบาลของชุมชน เป็นต้น

7. ด้านศิลปกรรม คือ ความสามารถในการผลิตผลงานทางด้านศิลปะสาขาต่าง ๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม วรรณกรรม ทักษะศิลป์ ศิลปะมวยไทย เป็นต้น

8. ด้านภาษาและวรรณกรรม คือ ความสามารถผลิตผลงานเกี่ยวกับด้านภาษาทั้งภาษาถิ่น ภาษาโบราณ ภาษาไทย และการใช้ภาษา เช่น การจัดทำสารานุกรมภาษาถิ่น เป็นต้น

9. ด้านปรัชญาศาสนาและประเพณี คือ ความสามารถประยุกต์และปรับใช้หลักธรรมคำสอน ทางศาสนา ความเชื่อและประเพณีดั้งเดิมที่มีคุณค่า ให้เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติและก่อผลดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม เช่น การถ่ายทอดหลักธรรมทางศาสนา ประเพณีต่าง ๆ เป็นต้น

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2539, หน้า 35) ได้กล่าวถึงประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีผลงานดีเด่น จำแนกเป็น 5 สาขา ดังนี้

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร เช่น การทำการเกษตรแบบผสมผสาน การแก้ปัญหา การเกษตรด้านการตลาด การผลิต เป็นต้น

2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การอนุรักษ์ป่าไม้ต้นน้ำลำธาร การถ่ายทอดความรู้ดั้งเดิมเพื่อการอนุรักษ์ เช่น การเคารพแม่น้ำ แผ่นดิน โบราณสถาน โบราณวัตถุ เป็นต้น

3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจัดการ สวัสดิการและธุรกิจชุมชน เช่น กองทุนต่าง ๆ สหกรณ์ออมทรัพย์ สหกรณ์ร้านค้า กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชน เป็นต้น

4. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการรักษาโรคและการป้องกัน เช่น หมอพื้นบ้าน หมอธรรมชาติและผู้รอบรู้เรื่องสมุนไพร เป็นต้น

5. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการผลิตและการบริโภค เช่น การแปรรูปผลิตผลทางการเกษตร การประยุกต์เทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้แปรรูปผลิตผล

จากประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น อาจสรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นแยกเป็นด้านต่าง ๆ ได้เนื่องมาจากความรู้ ความชำนาญ และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน จึงจำแนกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตรและสิ่งแวดล้อม เช่น การทำการเกษตรแบบผสมผสานและการอนุรักษ์ป่าไม้ต้นน้ำลำธาร เป็นต้น
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการรักษาโรคและการป้องกัน เช่น หมอพื้นบ้าน หมอธรรมชาติ และหมอเมืองที่มีความรู้ด้านสมุนไพร เป็นต้น
3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจัดการ เช่น ความสามารถในการจัดสวัสดิการในชุมชน เป็นต้น

การใช้แหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการสอนของครูสังคมศึกษา

การเรียนการสอนเนื้อหาสาระและความรู้ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในหนังสือ ตำรา เท่านั้น ความรู้มีอยู่มากมายทั้งในหนังสือและภายนอกหนังสือที่เกิดจากประสบการณ์ของผู้รู้ทั้งหลายที่เรียกว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น ปัจจุบันนี้ได้มีหน่วยงาน สถาบันการศึกษาได้พยายามนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาสู่

การศึกษาในระบบมากขึ้น โดยมีความเชื่อว่าการจัดการศึกษาไม่สามารถแยกไปจากท้องถิ่น เพราะการศึกษาจะต้องนำเอาประเด็น ในท้องถิ่นนั้น ๆ มาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของตน สามารถทำให้ผู้เรียนที่จบการศึกษาออกไป มีสำนึกในความรับผิดชอบ และมีความสามารถที่จะสร้างสรรค์สังคมได้ การใช้แหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน จึงสามารถทำได้หลายลักษณะ ซึ่งหน่วยงาน องค์กร และนักการศึกษา ได้เสนอแนะไว้ ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542, หน้า 13-14) ได้กำหนดเป็นนโยบายไว้ดังนี้ คือ

1. นำภูมิปัญญาเข้าสู่การศึกษาของชาติ โดยเลือกสรรสาระและกระบวนการเรียนรู้เข้าสู่ระบบการศึกษาทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ให้สอดคล้องกับภูมิปัญญาสากลและเหมาะสมกับจารีต ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมของท้องถิ่น โดยประชาชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรชุมชน และสื่อมวลชนให้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาด้านภูมิปัญญาไทยทุกระดับและทุกระบบในรูปแบบที่หลากหลาย

2. ยกย่องและเชิดชูเกียรติ ครูภูมิปัญญา และสนับสนุนให้มีบทบาทเสริม ในการถ่ายทอด ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการศึกษาทุกระดับ และทุกระบบ รวมทั้งให้แบบอย่าง และชี้แนะ ด้านวิถีคิด วิธีการเรียนรู้ และดำเนินชีวิตที่ได้ผ่านการทดสอบมามาก มีการกำหนด ภารกิจหน้าที่ การจ่ายค่าตอบแทนการปฏิบัติงานตามภารกิจหน้าที่ แลกเปลี่ยน เชื่อม โยงและ พัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้ครูภูมิปัญญาไทย

3. สนับสนุนการศึกษาวิจัยด้านภูมิปัญญาเพื่อพัฒนาการจัดการศึกษาที่หลากหลาย ให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชนและท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง

4. พัฒนากลไกการบริหาร และ จัดการส่งเสริมภูมิปัญญาไทย โดยเน้นการกระจาย อำนาจและการมีส่วนร่วมของประชาชนและชุมชนให้เอื้อต่อการส่งเสริมเครือข่าย ภูมิปัญญาไทย ทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับนานาชาติ มุ่งกระบวนการสร้างและ พัฒนาภูมิปัญญาไทยทั้ง 8 งาน ได้แก่ งานวิจัย งานพัฒนา งานฟื้นฟู งานอนุรักษ์ งานถ่ายทอด งานส่งเสริม งานสร้างเสริมความเป็นเลิศและงานแลกเปลี่ยนให้สามารถดำเนิน ไปได้อย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 - 2544 ได้ระบุถึง การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการเรียนการสอน ดังนี้

ให้มีการสนับสนุนการกระจายอำนาจการจัดทำหลักสูตรไปสู่ท้องถิ่นอย่างจริงจัง โดยให้ครูและชุมชนมีบทบาทในการปรับปรุงหลักสูตรให้มีความสมดุลและสัมพันธ์กันทั้ง หลักสูตรที่เน้นความเป็นสากลบนพื้นฐานของความเป็นไทยหลักสูตรเลือกที่เน้นความสนใจ ของผู้เรียนและหลักสูตรท้องถิ่นที่เน้นภูมิปัญญาชาวบ้านและสภาพแวดล้อมของชุมชนรวมทั้ง ปรับปรุงหลักสูตร ตำราอุปกรณ์ การเรียนการสอนต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและ วิถีชีวิตของชุมชนควบคู่กับการปลูกฝังให้เกิดความภาคภูมิใจและท้องถิ่นของตน และส่งเสริม การวิจัย พัฒนา เผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปะ วัฒนธรรมและประเพณีอันดีงาม เพื่อสร้าง ศักยภาพความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน

แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540- 2544) ได้ระบุถึงการพัฒนา คุณภาพการเรียนการสอน โดยมีแนวทางและมาตรการในการดำเนินงานที่สำคัญคือ ส่งเสริม ให้สถาบันการศึกษาพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น และนำมาใช้อย่างจริงจังและกว้างขวาง โดยให้ ชุมชนมีส่วนร่วมในการกำหนดและพัฒนาหลักสูตร รวมทั้งการติดตามประเมินผล เพื่อให้ การจัดการศึกษามีเนื้อหาสอดคล้องกับวิถีชีวิตและการประกอบอาชีพ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในท้องถิ่นของตนได้อย่างเป็นสุข สามารถดำรงไว้ซึ่ง การปกครองตาม ระบอบประชาธิปไตย ศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และสิ่งแวดล้อม

มติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ได้ลงมติเห็นชอบนโยบายส่งเสริมภูมิปัญญาไทยในการจัดการศึกษาที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติได้จัดทำขึ้น สรุปได้สาระที่สำคัญ ดังนี้

1. เห็นชอบให้นโยบายส่งเสริมภูมิปัญญาไทยในการจัดการศึกษาเป็นนโยบายระดับชาติ
2. ให้กระทรวง ทบวง กรม และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานภูมิปัญญาและการศึกษานำไปใช้เป็นกรอบในการจัดทำแผนงาน/โครงการส่งเสริมภูมิปัญญา ทั้งการศึกษาในระบบการศึกษา นอกกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย
3. ให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ โดยสถาบันแห่งชาติว่าด้วยภูมิปัญญาไทย และการศึกษาไทย (สภก.) เป็นศูนย์ประสานงานนโยบาย ติดตามประเมินผล และปรับปรุงแผนงาน
4. ให้รัฐบาลจัดสรรเงินงบประมาณตามความเห็นชอบของสำนักงบประมาณ พิจารณาเสนอขอตั้งงบประมาณได้ตามความจำเป็นและเหมาะสมในแต่ละปี
5. นโยบายส่งเสริมภูมิปัญญาไทย เป็นการนำภูมิปัญญาเข้าสู่การศึกษาของชาติ โดยเลือกสรรสาระและกระบวนการเรียนรู้ผ่านบุคคลผู้รู้ที่ได้รับการยกย่องเป็นครูภูมิปัญญา ตลอดจนสนับสนุนการศึกษาวิจัยและประมวลข้อมูลเกี่ยวกับสารัตถะ องค์กร เครื่องข่าย และภูมิปัญญา ทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับชาติ โดยคำนึงถึงความหลากหลายและความสอดคล้องกับความต้องการของชุมชน และท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง
6. ให้มีคณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยภูมิปัญญาการศึกษาประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ด้านละ 4 คนและตัวแทนผู้นำเครือข่ายภูมิปัญญาไทย 4 ภาค ภาคละ 1 คน รวมคณะกรรมการ 16 คน ทำหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุน ประสานงาน และระดมทรัพยากร สื่อการดำเนินงานด้านภูมิปัญญาไทยในการจัดการศึกษาโดยมีสถาบันแห่งชาติว่าด้วยภูมิปัญญาไทยและการศึกษา ทำหน้าที่เป็นสำนักงานเลขานุการและประสานงาน

ในการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้ที่มีบทบาทและหน้าที่ได้แก่ ผู้บริหาร โรงเรียน ครูผู้สอน ปราชญ์ชาวบ้าน/วิทยากรในท้องถิ่น

นิคม ชมภูหลง (2542 , หน้า 76-78) ได้กล่าวถึงบทบาทของบุคคลเหล่านี้ ไว้ดังนี้
ผู้บริหาร

ผู้บริหารต้องตระหนักเห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน พัฒนาครูให้มีความรู้ ความเข้าใจด้วยการจัดประชุมปฏิบัติการ การอบรม ศึกษาดูงาน สนับสนุนการศึกษา สำรวจและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น สร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน รวมทั้งประสานงานในการเชิญปราชญ์ชาวบ้าน/วิทยากรร่วมวางแผนและจัดกิจกรรมร่วมกับครูผู้สอน จัดหาเอกสารเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อให้คณะครูได้ศึกษาค้นคว้า รวมถึงให้การสนับสนุน วัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ที่จำเป็นดำเนินการนิเทศภายในสร้างขวัญและกำลังใจ ยกย่อง ชมเชย ครูและปราชญ์ชาวบ้านให้ความร่วมมือในการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น มาใช้ในการเรียนการสอน เช่น มอบเกียรติบัตร จัดนิทรรศการ จัดส่งผลงานลงข่าวในวารสารต่าง ๆ และมีการประเมินผลการดำเนินงาน

ครูผู้สอน

บทบาท ของครูผู้สอนการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเรียนการสอนต้องศึกษาหาความรู้และเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นและตระหนักถึงความสำคัญของครูว่าเป็นผู้สร้างกระบวนการเรียนรู้และเอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ มีการศึกษา สำรวจ รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สอดคล้องกับหลักสูตรและสภาพท้องถิ่นเหมาะสมกับนักเรียนมาจัดทำกำหนดการสอนและแผนการสอน โดยอาจนำเข้ามาในลักษณะการปรับกิจกรรมการเรียนการสอนหรือจัดกิจกรรมเสริม ปรับรายละเอียดของเนื้อหาสาระ เลือกใช้สื่อจัดทำสื่อขึ้นใหม่ จัดทำคำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอาจให้มีการเรียนภายในโรงเรียนหรือนอกโรงเรียน โดยเชิญวิทยากรท้องถิ่นมาร่วมวางแผนและจัดกิจกรรมการเรียนการสอน จัดเตรียมสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือให้เพียงพอ ดำเนินการวัดผลประเมินผลและนำผลที่ได้รับไปปรับปรุงแผนการสอน เพื่อพัฒนานักเรียนให้บรรลุผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการใช้แหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการสอนของครูสังคมศึกษากล่าวได้ว่าต้องให้มีการสนับสนุนในการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่นอย่างจริงจัง โดยความร่วมมือของบุคคลทั้ง 3 ฝ่าย ได้แก่ ผู้บริหาร ครูผู้สอน และปราชญ์ชาวบ้าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านต่าง ๆ ของชุมชน

การใช้แหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นแหล่งวิทยาการให้กับนักเรียน

การนำความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่การเรียนการสอน หมายถึง ผู้สอนได้พิจารณาแล้วเลือกใช้คตินิยม ความเชื่อ หรือหลักการพื้นฐานที่เกิดจากการสั่งสมและตีบทอดกันมาแต่บรรพกาล หรือขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลป และจริยธรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเจริญ ความงงามและความเป็นระเบียบแบบแผนที่เคยยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา หรือวิธีการ หรือการประกอบอาชีพในท้องถิ่นที่บรรพบุรุษเคยทำกันมาก่อนอย่างต่อเนื่อง หรือเป็นเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับยุคสมัยที่ชาวบ้านคิดขึ้น ที่สอดคล้องกับเนื้อหาสาระมาให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ตามขั้นตอน กิจกรรมการเรียนการสอน ที่เสนอแนะไว้ในหลักสูตรเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้

จากการไปศึกษาดูงาน ณ โขงเขียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา (นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่) เกี่ยวกับการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ามาสู่สาระการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษา สรุปได้ดังนี้ ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีที่สูงขึ้นและก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วส่งผลให้เกิดการไหลเวียนของข้อมูล ข่าวสารที่ฉับไวพร้อม ๆ กับการสื่อสารมวลชนได้เข้ามามีบทบาทมากขึ้นต่อชีวิตประจำวัน ผลกระทบที่สำคัญประการหนึ่งคือ การทำให้วิถีชีวิตตลอดจนวิถีการของกระบวนการทางเศรษฐกิจ และสังคมเปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรมทางเศรษฐกิจและสังคมของคนเป็นไปอย่าง เร่งรีบและเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเป็นลักษณะแบบแผนการดำเนินชีวิตของสังคมที่คาดว่าจะเป็นไปได้ในอัตราที่สูงขึ้น ในอนาคตการปรับตัวเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญการดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลางหรือหลักมัชฌิมาปฏิบัติ รู้จักผ่อนปรน รู้จักให้อภัย รู้จักทำใจให้เป็นปกติสุข ไม่ลิ่งโลกไปในวัตถุนิยมท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงความสับสนทั้งปวง บุคคลเหล่านี้อยู่ในระดับผู้นำชุมชน กำนัน พระสงฆ์ ครูอาจารย์ ดำรงอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรีเป็นตัวของตัวเอง บุคคลเหล่านี้ตระหนักและเห็นความสำคัญของแนวคิดของชาวบ้านที่สะสมมาเป็นเวลาช้านาน ปรับปรุงให้สอดคล้องกับภาวะสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ตลอดจนมีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดและข้อเท็จจริงซึ่งกันและกันจนเกิดการเรียนรู้และเข้าใจวิถีชีวิตของชาวบ้าน อันเป็นผลให้บทบาทเปลี่ยนจากนักพัฒนามานำเอาทฤษฎีและความรู้ไปถ่ายทอดให้กับชาวบ้าน เป็นการรับฟัง เรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกับชาวบ้าน จึงเกิดปฏิสัมพันธ์นำไปสู่แนวทางในการพัฒนาถึงความ เป็นไทย โดยเชื่อมโยงความเป็นไทยเข้าสู่ระบบการศึกษาซึ่งในวงการศึกษารื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นจัดได้ว่าเป็นมิติใหม่ ทำให้เกิดความพยายามที่จะเรียนรู้ รวบรวมมาเป็น

แนวคิด กระบวนการของภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อเชื่อมโยงเข้ากับการศึกษาและสังคมไทย ทั้งนี้ เพื่อเป็นตัวกลางในการสื่อความรู้ที่เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เผยแพร่ในแวดวงวิชาการ เป็นการฟื้นฟูศักยภาพของชุมชนให้เข้มแข็ง เพื่อเป็นรากฐานในการคืนการศึกษาสู่ประชาชน

ทั้งนี้สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2540 , หน้า 2) ได้สรุปแนวคิดในการนำความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการสอนสังคมศึกษา ไว้ 2 แนว ดังนี้

1. โรงเรียนเป็นผู้จัดกิจกรรมหรือเนื้อหาสาระที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นไปจัดการเรียนการสอนหรือพัฒนาหลักสูตรขึ้นในโรงเรียนให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยคัดเลือกเนื้อหาหรือกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น

2. โรงเรียนเชิญเจ้าของภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้แก่ ปราชญ์ชาวบ้าน หรือปัญญาชนท้องถิ่น ช่างเทคนิคหรือช่างฝีมือท้องถิ่น เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรและจัดการเรียนการสอน

กรมวิชาการ (2539, หน้า 5-9) ได้เสนอวิธีการจัดการเรียนการสอน โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการสอนสังคมศึกษา ดังนี้

1. ควรมีการวางแผนร่วมกันระหว่างครูผู้สอน และปราชญ์ท้องถิ่น
2. เน้นการศึกษาวิเคราะห์ ทำความเข้าใจวิธีคิด และความคิดของภูมิปัญญาท้องถิ่น
3. นำกระบวนการ หรือความคิด แนวปฏิบัติของภูมิปัญญาท้องถิ่นมาจัดเป็นกระบวนการเรียนการสอน
4. เสริมสร้างกระบวนการคิดที่เป็นระบบ เป็นวิทยาศาสตร์
5. ฝึกให้ผู้เรียนคิดหลายด้าน หลายมุม คิดอย่างอิสระแล้วสรุปเป็นความรู้และประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ในการดำรงชีวิต

6. ผสมผสานระหว่างความรู้สากลกับความรู้ท้องถิ่น

7. เน้นที่กระบวนการมากกว่าผลผลิต

8. ครูผู้สอน หรือปราชญ์ท้องถิ่นเป็นผู้จัดกิจกรรมการเรียนการสอน

แนวทางการจัดการเรียนการสอนในระดับท้องถิ่นที่ต้องการให้ชุมชนหรือท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการศึกษา มีแนวปฏิบัติได้ 3 ลักษณะ

1. ให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางของการจัดการเรียนการสอน และมอบหมายงาน/กิจกรรมให้นักเรียนไปทำที่บ้าน โดยครู ผู้บริหารจะเป็นผู้ประสานงาน ครูและชาวบ้านจะช่วยกันติดตาม/ประเมิน ผลงานของนักเรียน ผลงานจะตกเป็นของนักเรียนและชาวบ้าน

2. ให้ชุมชนเป็นศูนย์กลางในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้นักเรียน โดยชาวบ้านหาวิธีการนำนักเรียน ไปศึกษาถึงแหล่งความรู้ในชุมชน ครูจะต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ให้นักเรียนรู้ว่าถ้าจะเรียนกับชาวบ้านจะต้องทำอะไร และจะได้ความรู้มาอย่างไร

3. โรงเรียนและชุมชนจะต้องร่วมกันประสานกระบวนการเรียนรู้ในโรงเรียนและชุมชนเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดผลในทางปฏิบัติ การสอนภูมิปัญญาท้องถิ่นในโรงเรียนต้องใช้แหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้งที่เป็น ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้รู้ และแหล่งวิชาการ การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาจัดกิจกรรมการเรียนการสอนท้องถิ่น และโรงเรียนต้องประสานความร่วมมือ โดยมีวิธีการ 2 วิธี คือ นำภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้าสู่โรงเรียน และพานักเรียนไปแหล่งภูมิปัญญาท้องถิ่น

ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ภูมิปัญญาท้องถิ่น ถูกกำหนดให้เข้าสู่ระบบการศึกษาในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามที่กรมวิชาการ (2545, หน้า 6-17) ได้กล่าวไว้ในมาตรฐานการเรียนรู้ ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม ที่เป็นข้อกำหนดคุณภาพของผู้เรียนด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมของแต่ละกลุ่ม เพื่อใช้เป็นจุดมุ่งหมาย ในการพัฒนาผู้เรียน ให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ซึ่งกำหนดเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. มาตรฐานการเรียนรู้ขั้นพื้นฐาน

เป็นมาตรฐานการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้เมื่อผู้เรียนเรียนจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

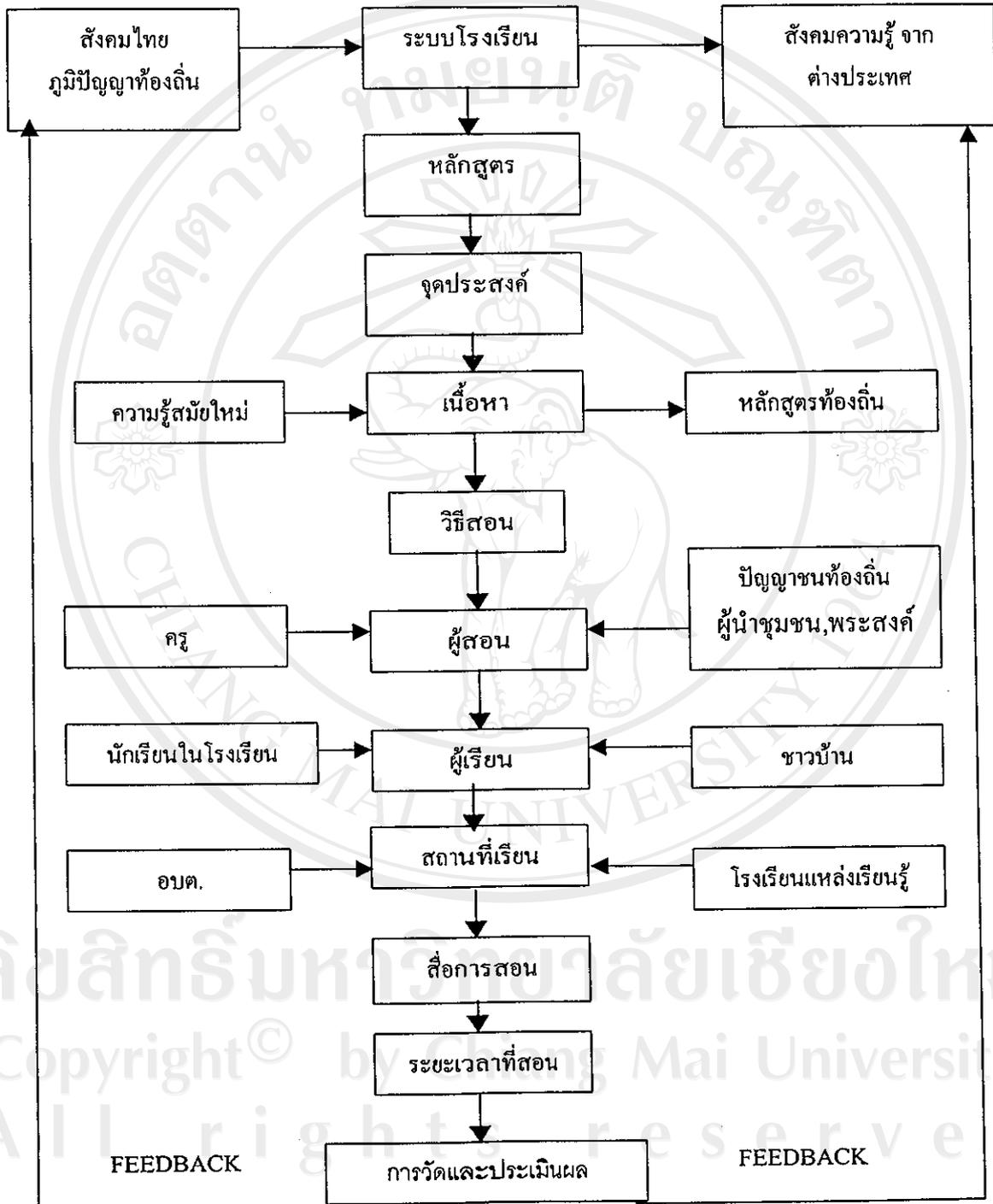
2. มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

เป็นมาตรฐานการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนเรียนจบในแต่ละช่วงชั้น คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3, 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 6 มาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดไว้เฉพาะมาตรฐานการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนทุกคนเท่านั้น สำหรับมาตรฐานการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาในชุมชน และสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ตลอดจนมาตรฐานการเรียนรู้ที่เข้มข้น ตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียนให้สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติมได้ ทั้งนี้สถานศึกษาต้องจัดทำรายวิชาในแต่ละกลุ่มให้ครบตามมาตรฐานที่กำหนด และคำนึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

การใช้ภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในการจัดการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 3 ของครูศึกษาศาสตร์ นำเข้าสู่สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ได้ โดยจัดเข้าในกลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาศาสตร์ ศาสนา และวัฒนธรรม สาระที่ 4 ประวัติศาสตร์ มาตรฐาน ส 4.3 เข้าใจความเป็นมาของชาติไทย วัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีความภูมิใจและธำรงความเป็นไทย และสาระที่ 5 ภูมิศาสตร์ มาตรฐาน ส 5.2 เข้าใจปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ที่ก่อให้เกิด การสร้างสรรค์วัฒนธรรมและมีจิตสำนึก อนุรักษ์ ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมเพื่อพัฒนาที่ยั่งยืน สภาพการจัดการเรียนรู้ภูมิปัญญาสมุนไพรสามารถสอดแทรกเข้าไปได้ทั้งวิชาบังคับ แกนคือ ส 101 , 102 ประเทศของเรา 1, 2 ส 204 ประเทศของเรา 4 ส 306 ประเทศของเรา 4 วิชาบังคับเลือก คือ ส 053 ประชากรกับสิ่งแวดล้อม ส 071, 072 , 073 ท้องถิ่นของเรา 1,2,3 และวิชาเลือกเสรี คือ ส 051 สิ่งแวดล้อมศึกษา

การนำเสนอเนื้อหาสาระภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในกลุ่มสาระการเรียนรู้ ศึกษาศาสตร์ ศาสนาและวัฒนธรรม ช่วงชั้นที่ 3 สาระที่ 4 มาตรฐาน ส 4.3 เพื่อสร้าง ความเข้าใจด้านเป็นมาของชาติไทย วัฒนธรรม ภูมิปัญญาไทยมีความภาคภูมิใจและธำรง ความเป็นไทย กล่าวได้ว่าเป็นการนำแหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้าสู่ห้องเรียนสามารถ จัดเป็นแผนภูมิได้ ดังนี้

แผนภูมิที่ 1 การใช้แหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อจัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ของครู
สังคมศึกษา



แนวคิดเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติสำหรับการใช้ภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพร ในการจัดการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 3 ที่ครูสังคมนาสามารถจะนำภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรเพื่อสอนภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่ผู้เรียนได้ ดังที่ผู้ศึกษาได้แสดงเป็นตาราง ดังนี้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 2

สาระที่ 4 ประวัติศาสตร์

มาตรฐาน ส 4.3 : เข้าใจความเป็นมาของชาติไทย วัฒนธรรม ภูมิปัญญาไทย มีความภูมิใจ และสร้างความเป็นไทย: ภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพร ความภูมิใจและการดำเนินชีวิตแบบไทย

มาตรฐานการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและสาระการเรียนรู้รายปี			
	ชั้น ม.1	ชั้น ม.2	ชั้น ม.3	
1. รู้จักภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในท้องถิ่นที่เป็นวิถีการดำเนินชีวิตแบบไทยและนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันเพื่อความภาคภูมิใจของท้องถิ่น	<p>ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถยกตัวอย่างภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรได้ 3 ชนิด 2. เข้าใจและวิเคราะห์ความสำคัญของภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรที่มีต่อวิถีชีวิตของท้องถิ่น 3. สามารถวิเคราะห์การปรับเปลี่ยนภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรให้เหมาะสม 	<p>ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถยกตัวอย่างภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรได้ 6 ชนิด 2. เข้าใจและวิเคราะห์ความสำคัญของภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพร 3. สามารถวิเคราะห์การปรับเปลี่ยนภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรให้เหมาะสม 	<p>ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถยกตัวอย่างภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรได้ 9 ชนิด 2. เข้าใจและวิเคราะห์ความสำคัญของภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรที่มีต่อวิถีชีวิตของคน 3. สามารถวิเคราะห์และเปรียบเทียบปรับเปลี่ยนทาง 	<p>สาระการเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปัจจัยพื้นฐานและผลกระทบภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพร 2. ตัวอย่างภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพร 3. สามารถวิเคราะห์การปรับเปลี่ยนภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรให้เหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและสถานะการเรียนรู้รายปี					
	ชั้น ม.1		ชั้น ม.2		ชั้น ม.3	
สถานะการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้	สถานะการเรียนรู้ช่วงชั้น	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง	สถานะการเรียนรู้ ที่คาดหวัง	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง	สถานะการเรียนรู้ ที่คาดหวัง	ผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง
3. การวิเคราะห์ และเปรียบเทียบ ภูมิปัญญาทางด้าน สุนทรียภาพ แพทย์แผนใหม่เพื่อ นำไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต	1. ความสำคัญและ การปรับเปลี่ยน ภูมิปัญญาทางด้าน สุนทรียภาพให้เหมาะสม กับชีวิตปัจจุบันและ การส่งเสริม 2. แนวทางในการนำ ภูมิปัญญาทางด้าน สุนทรียภาพไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต					

ตารางที่ 3

สาระที่ 5 ภูมิศาสตร์

มาตรฐาน S.2 เข้าใจปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ที่ก่อให้เกิดการสร้างสรวงศ์วัฒนธรรมและมีจิตสำนึกอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน : ภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพร ที่เป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่มีความสำคัญ มีประโยชน์ และได้รับการอนุรักษ์ส่งเสริม

มาตรฐานการเรียนรู้		ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและสาระการเรียนรู้รายปี					
สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1-3		ชั้น ม.1		ชั้น ม. 2		ชั้น ม.3	
มาตรฐานการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
1. มีทักษะในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลด้านสมุนไพรในท้องถิ่น	1. แหล่งข้อมูลด้านภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในท้องถิ่น	1. รู้จักแหล่งข้อมูลและแหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในท้องถิ่น	1. รู้จักแหล่งข้อมูลและแหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในท้องถิ่นและในประชาคม	1. แหล่งข้อมูลและแหล่งความรู้ด้านสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นและประชาคม	1. รู้จักแหล่งข้อมูลและแหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในท้องถิ่นและในประชาคม	1. รู้จักแหล่งข้อมูลและแหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในท้องถิ่นและในประชาคม	1. แหล่งข้อมูลและแหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาสมุนไพรในแหล่งต่าง ๆ
2. มีความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรในท้องถิ่น	2. กระบวนการศึกษา ค้นคว้า คิด วิเคราะห์ข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้านข้อมูลด้านสมุนไพร	2. มีทักษะในการศึกษาค้นคว้า คิด วิเคราะห์ข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้านภูมิปัญญา	2. การมีทักษะในการศึกษาค้นคว้า คิด วิเคราะห์ข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้านภูมิปัญญา	2. กระบวนการศึกษาข้อมูลด้านภูมิปัญญาสมุนไพร	2. มีทักษะในการแสวงหา ความร่วมมือด้านกิจกรรมรณรงค์ตามแบบการอนุรักษ์	2. มีทักษะในการแสวงหา ความร่วมมือด้านกิจกรรมรณรงค์ตามแบบการอนุรักษ์	2. การใช้ข้อมูลเพื่อวางแผนตัดสินใจ

มาตรฐานการเรียนรู้		ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและสาระการเรียนรู้รายปี					
มาตรฐานการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	ชั้น ม.1		ชั้น ม. 2		ชั้น ม.3	
		ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้
	3. วิเคราะห์และใช้ข้อมูลในการประชาสัมพันธ์สื่อต่าง ๆ เพื่อการส่งเสริมภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพร 3. การนำข้อมูลด้านภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรไปใช้ให้เกิดประโยชน์	3. 3. วิเคราะห์และใช้ข้อมูลในการประชาสัมพันธ์สื่อต่าง ๆ เพื่อการส่งเสริมภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพร 3. การนำข้อมูลด้านภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรไปใช้ให้เกิดประโยชน์	3. การใช้ข้อมูลในการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ เพื่อการส่งเสริมภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวาง	3. การนำข้อมูลด้านภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวาง	3. การนำข้อมูลด้านภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรไปใช้ให้เกิดประโยชน์หรือต่อสถาบันหรือหน่วยงานอื่น ๆ	3. การนำข้อมูลด้านภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสถาบันและหน่วยงานอื่น ๆ	

ทั้งหมดที่แสดงในตารางเป็นเพียงแนวคิดของผู้ศึกษาที่เสนอเป็นแนวทางปฏิบัติแก่ครูสังคมศึกษาโรงเรียนในอำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เพื่อการใช้ภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในการจัดการเรียนรู้ สำหรับผู้เรียนช่วงชั้นที่ 3 และส่วนหนึ่ง ก็จะเป็นกรอบในการใช้สัมภาษณ์เพื่อศึกษาหาข้อมูลจากครูสังคมด้วย

สาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในอำเภอวังเหนือ

สภาวัฒนธรรมอำเภอวังเหนือ (2544, หน้า 21) ได้กล่าวแนะนำอำเภอวังเหนือในด้านต่าง ๆ ไว้ดังนี้ อำเภอวังเหนือเป็นอำเภอที่เก่าแก่มีการตั้งสมอารยธรรม มายาวนาน อยู่ห่างจากตัวจังหวัดลำปางถึง 108 กิโลเมตร เดิมชื่อว่า เมืองหวัง มาเป็น เมืองวัง ตามประวัติศาสตร์ อำเภอวังเหนือ เป็นส่วนหนึ่งของเมืองเชียงแสน และเมืองเขลางค์ มีเจ้าพ่อพญาวังเป็นผู้ปกครองเมือง เป็นช่วงที่เมืองวังรุ่งเรือง มีการติดต่อค้าขายกับต่างเมืองต่อมาเมืองเขลางค์ได้ตกอยู่ภายใต้การปกครองของพ่อขุนเม็งราย เมืองวังจึงตกเป็นเมืองร้าง จนกระทั่ง พ.ศ. 237 เมืองวังเริ่มเข้าสู่วิวัฒนาการทั้งทางด้านการเกษตรการปกครอง กิจการพระศาสนา เจริญรุดหน้า พ.ศ. 2435 เกิดการปฏิรูปการปกครองส่วนภูมิภาค ทำให้เมืองวังซึ่งแต่เดิมเป็นเมืองขนาดเล็กในล้านนา ตกอยู่ภายใต้ระบบเทศาภิบาลและเมืองวังเป็นตำบลหนึ่งของอำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง และได้ยกฐานะเป็นกิ่งอำเภอ พ.ศ. 2481 ต่อมาได้ยกฐานะเป็นอำเภอวังเหนือ พ.ศ. 2500 รวมอายุเมืองวังราว 700 ปี

อำเภอวังเหนือมีเนื้อที่ ประมาณ 646,451.90 ไร่ ลักษณะภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นป่าและภูเขาเป็นที่ราบสูงทางทิศเหนือ มีระดับความ 700-1200 เมตรจากระดับน้ำทะเล ราษฎรตั้งถิ่นฐานพื้นที่ราบแอ่งก้นกระทะ มีภูเขาล้อมรอบทั้งสี่ด้าน ประกอบด้วย 2 เทศบาล และองค์การบริหารส่วนตำบล 8 แห่ง คือ เทศบาลตำบลวังเหนือ เทศบาลตำบลบ้านใหม่ องค์การบริหารส่วนตำบลวังแก้ว ท่งฮั่ว วังเหนือ วังซ้าย วังทอง วังทรายคำ วังใต้ และร่องเคาะ สำหรับเศรษฐกิจของอำเภอวังเหนือ อาชีพหลักของประชาชน คือการเกษตรกรรมจึงมีพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ คือ ข้าว ข้าวโพด ถั่วเหลือง มะเขือเทศ ผักกาดเขียวปลี กระเทียม นอกจากนี้ยังมีอาชีพเสริมที่ทำรายได้ให้กับประชาชน คือ การปั้นหม้อดินเผา ที่บ้านทุ่งฮี ตำบลทรายทองและที่บ้านทุ่งฝูง ตำบลร่องเคาะ มีการปลูกยาสูบ ด้านโบราณสถาน โบราณวัตถุ และสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของอำเภอวังเหนือ คือศาลเจ้าพ่อพญาวัง พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระแสนแซ่ที่ประดิษฐานอยู่ที่วัดพระเกิด น้ำตกวังแก้ว และเป็นอำเภอแรกของจังหวัดลำปางที่แม่น้ำวังไหลผ่านจากความเป็นมาจึงได้ขนานนามอำเภอวังเหนือว่า “พญาวังเรื่องนาม พระธาตุงามเรื่องชื่อ น้ำตกสวยเลื่องลือ นามนี้คือวังเหนือ” ด้วยเหตุนี้ อำเภอวังเหนือจึงเป็นอำเภอที่มีประวัติความเป็นมา มีขนบธรรมเนียม ประเพณีที่หลากหลายเอื้อต่อการศึกษานำสมุนไพรที่เป็นวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในชุมชนเพื่อสอนภูมิปัญญาท้องถิ่นของครูสังคัมศึกษา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้แหล่งความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการสอนของครูสังคัมศึกษา ไม่มีปรากฏโดยตรง ดังนั้นผู้ศึกษาจึงศึกษาผลงานวิจัยที่มีความใกล้เคียงมาเสนอเป็นแนวทางและประยุกต์ใช้

พรรณเพ็ญ เครือไทย (2543) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ พืชสมุนไพรถึงลักษณะ ประโยชน์และสรรพคุณ โดยเฉพาะทางยา และความเชื่อของชาวล้านนาที่มีต่อพืชสมุนไพรแต่ละชนิดผลการวิจัยพบว่า พืชพันธุ์ไม้ทุกชนิดล้วนมีประโยชน์ทางยาหรือเป็นสมุนไพรได้ทั้งสิ้นแต่จะมากหรือน้อยนั้นแตกต่างกันออกไปรวมถึงความเชื่อเกี่ยวกับพืชแต่ละชนิดในด้านต่าง ๆ ทั้งที่มีคุณและให้โทษ โดยหมอพื้นบ้านได้กำหนดถึงการเลือกวันเวลาในการ “ฮิบยา” หรือ การเก็บตัวยา เพื่อป้องกันการนำพืชสมุนไพรมาใช้กันอย่างฟุ่มเฟือย การศึกษาเรื่องของสมุนไพรจึงเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะเผยแพร่สืบต่อภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อประโยชน์แก่คนรุ่นหลังต่อไป

วริศรา ไกรจิตเมตต์ (2545) ได้ศึกษาถึงการ ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ เรื่อง “ผลผลิตทางการเกษตรและการจัดการ” ผลการวิจัยพบว่าการจัดกิจกรรมที่หลากหลายในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ เช่น จัดกิจกรรมให้นักเรียนสำรวจภูมิปัญญาท้องถิ่น กิจกรรมที่ให้นักเรียนเรียนกับวิทยากรท้องถิ่น กิจกรรมโครงการการเก็บรักษาและการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรหรือการจัดทำใบความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมทั้งให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจากหนังสือ โดยให้นักเรียน ได้ลงมือปฏิบัติ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ปรากฏว่ากิจกรรมเหล่านี้ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ มีความเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น สามารถวางแผนในการแก้ปัญหาการผันตลาคทางการเกษตรได้ ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ในวิชาวิทยาศาสตร์ สูงขึ้น

เสถียร ฉันทะ (2542) ได้ศึกษาถึงการ ใช้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพพืชสมุนไพร : กรณีศึกษาในวิถีชีวิตชุมชนไทลื้อ จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำรงไว้ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นมาจากปัจจัยภายในชุมชนเป็น คือ วัฒนธรรมชุมชนที่แสดงออกเป็นรูปธรรมผ่านทางประเพณี ทั้งวิถีการบริโภคในชีวิตประจำวัน ระบบการผลิต และระบบการแพทย์พื้นบ้าน จากพัฒนาการของชุมชนและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ได้รับอิทธิพลจากภายนอกชุมชน ได้แก่ การบวนการพัฒนาของรัฐ ตั้งแต่การตัดถนนหนทางที่ทำให้การติดต่อกับภายนอกได้สะดวก การเข้ามาของ

หน่วยงานรัฐทั้งการศึกษา การสาธารณสุขสมัยใหม่ การเข้ามาของระบบตลาดที่มีเงินตราเป็นสื่อกลาง และการผลิตแผนใหม่ที่เน้นปลูกพืชเพื่อขาย และสื่อต่าง ๆ ได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภูมิปัญญาและการลดลงของพืชสมุนไพร

จากปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งด้านลบและด้านบวกดังกล่าวจึงทำให้เกิดการเรียนรู้ การถ่ายทอด การปรับตัว และเกิดการบูรณาการทางภูมิปัญญานำไปสู่การจัดการพืชสมุนไพรเพื่อตอบสนองปัจจัยพื้นฐานการดำรงชีพที่หลากหลายชนิดตามระบบนิเวศต่าง ๆ ของชุมชนทั้งในระดับครอบครัว เครือญาติและชุมชน การจัดการดังกล่าวจึงเป็นการรักษาไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ พืชสมุนไพร

มาลินี แซ่บัก (2544) ได้ศึกษาถึงผลการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านวิทยาศาสตร์ประกอบการสอน วิชาวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพ เรื่อง สีสรรพ์ สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพ เรื่อง สีสรรพ์ ที่มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านวิทยาศาสตร์มาประกอบการสอน พบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านวิทยาศาสตร์มาประกอบการสอนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพ เรื่อง สีสรรพ์ หลังการสอนสูงกว่าก่อนการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

กมลพร สงมิ (2543) ได้ศึกษาถึงผลการถ่ายทอดความรู้ พบว่าในชุมชนได้มีการใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพโดยการถ่ายทอดความรู้สืบทอดกันมา โดยผ่านทางพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรักษาจนกลายเป็นวัฒนธรรมที่ฝังรากลึกปฏิบัติกันภายในชุมชน ทุกครัวเรือนจึงมีการปลูกสมุนไพรเพื่อไว้ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวโดยมีหมอปั่นบ้านเป็นผู้สืบทอดต่อกันมาบรรพบุรุษสู่ชุมชนผ่านทางครอบครัวไปยังเครือญาติและขยายออกสู่เพื่อนบ้านเป็นในชุมชนและนอกชุมชน หมอปั่นบ้านทำการค้นคว้าหาความรู้และเรียนรู้เพิ่มเติมทั้งจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ จากสถาบันที่เปิดสอนเกี่ยวกับแพทย์แผนโบราณ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เพื่อให้ได้รับใบประกอบโรคศิลป์ ทำให้สามารถรักษาผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย

ข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีหลากหลายแนวทั้งที่ใช้เป็นแหล่งวิชาการ ด้านความเชื่อที่มีต่อสมุนไพร และการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาแปรรูปในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครูผู้สอนในวิชาสังคมศึกษา วิชาวิทยาศาสตร์ และสิ่งแวดล้อม ทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงจากการถ่ายทอด ปลูกฝัง ภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านต่าง ๆ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง โรงเรียน ชุมชน และสังคมที่ได้สืบทอด และอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น