



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	12 ส.ค. 2558	45	16231	3



น้ำเต้าปิ้งคนล้านนา ผนวกการทำยาบำรุงกำลัง

น้ำเต้าในภาษาไทยกลาง คือบ้ำน้ำของคนล้านนา กล่าวถึงบ้ำน้ำหากเราดูลักษณะรูปทรงจะมีอยู่สองอย่างคือ ทรงกลม และทรงยาวเป็นลำ หากพิจารณาถึงรสชาติ จะมีบ้ำน้ำหวาน และบ้ำน้ำขม บ้ำน้ำหวานคนนิยมนำมาทำอาหารเช่น แกง ต้ม ผัด เป็นต้น ส่วนบ้ำน้ำขมคนนิยมนำมาทำยาสมุนไพร ในที่นี้จะขอเล่าถึงบ้ำน้ำ หรือน้ำเต้าปิ้ง ที่ฟังแล้วก็แปลกไปกว่าธรรมดาอื่นๆ

น้ำเต้าขม หรือบ้ำน้ำขม จะมีขนาดเล็กกว่าบ้ำน้ำชนิดอื่นๆ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของพันธุ์คนส่วนมากมักจะได้ยินคำว่า ยาน้ำเต้าขมกันมาก จะมีสรรพคุณรักษาแก้อาการอื่นใน แก้ไข้ให้ลดลง มีอีกตำราหนึ่งเป็นตำราพื้นบ้านล้านนา เท่าที่ศึกษาพบว่า มีพระพุทธรูปหนึ่งคิดปรุงยาบำรุงกำลังจากน้ำเต้าขม

พระคุณะได้เดินธุดงค์จากเมืองสามหมอก มาปักกลดบนสันดอนนาริมหมู่บ้าน ผู้คนพากันไปถวายจตุปัจจัยมากมาย ไอบั่นขี้เฝีย ผู้ซึ่งมีร่างกายซูบผอม เดินกระຍ່องกระຍ່งเข้าไปกราบขอยาจากพระท่าน พระคุณะจึงบอกให้ไอบั่นขี้เฝียไปหาน้ำขมที่แห้งแล้วมาลูกหนึ่ง



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	12 ส.ค. 2558	45	16231	3

พร้อมกับน้ำผึ้งบริสุทธิ์มาหนึ่งขวด เพื่อทำยาบำรุงกำลัง
พูดมาถึงตอนนี้ บางท่านอาจสงสัยว่า ทำไม
ชาวบ้านจึงเรียกว่าไอบั่นเปีย ที่จริงเขาชื่อว่าไอบั่น แต่มี
คำว่าเปียเพิ่มเป็นสร้อยเสริมท้ายชื่อ เพราะคำว่า เปียคือ
อาการอ่อนเปลี้ยเพลียแรง บางทีอาจเรียกคนลักษณะนี้
ว่า "ซี้หย่อง หม่องแซ" รูปร่างผอมโซไร้กำลังนั่นเอง

ไอบั่นเปียพยายามสืบหาน้ำเต้าชม จนได้มา
ลูกหนึ่ง ไปซื้อน้ำผึ้งมาได้ครึ่งค่อนขวด นำมาอบให้พระ
รูดคัปรุงยา พระท่านได้บอกให้ไอบั่น ตัดเอาหัวออก
แล้วเอาไม้ส่วก(ทะเลง) ใส่น้ำเต้าออกมาพร้อมเมล็ด
กองไว้ให้น้ำผึ้งบริสุทธิ์เทลงให้ครึ่งค่อนน้ำเต้า นำฝาปิด
หัวจุก พระคุณะเขียนพระคาถาตามผิวด้านนอกของ
น้ำเต้า แล้วให้ไอบั่นนำไปบ้านปล่อยให้น้ำผึ้งแช่ในน้ำเต้า
หนึ่งคืน รุ่งขึ้นพระบอกให้ไอบั่นเปีย ก่อไฟให้มึนถ่านก่อน
แดง นำน้ำเต้าขึ้นอังเปลวไฟอ่อนๆ สังเกตผิวน้ำเต้า
ด้านล่างเริ่มไหม้เกรียม ปรีแตก น้ำผึ้งจะเริ่มซึมออกมา
นำถ้วยแก้วรองรับหยดน้ำผึ้งไว้ อาจใช้ระยะเวลาหลาย



ชั่วโมง หรือหลายวันรองจนกว่าน้ำผึ้งในน้ำเต้านั้นหยด
ออกมาจนหมด น้ำผึ้งนี้เองคือยาบำรุงกำลังชั้นเลิศ
หากชิมดูน้ำผึ้งจะมีรสขมนิดๆ พระท่านอธิบายว่า
"การที่น้ำผึ้งขมเพราะมันละลายตัวจากน้ำเต้า และ
ความร้อนจากเปลวไฟอ่อน จะช่วยให้ตัวยาคูลูก
เคล้ากับน้ำผึ้งดียิ่งขึ้น

วิธีการกินพระท่านสอนว่า" ให้เทน้ำอุ่นลง
ในถ้วยแก้ว แล้วเทน้ำผึ้งขม ประมาณเท่าหัวแม่มือ
คนป่วยลงไป ใช้ช้อนคนให้น้ำผึ้งขมเข้ากับน้ำอุ่นจนทั่ว
ดีแล้วจึงดื่มกินก่อนนอนทุกคืน"

ผู้เขียนได้ถามพระท่านว่า "ทำไมต้อง
เขียนพระคาถาลงบนผิวน้ำเต้า"

พระท่านตอบว่า "เป็นการให้กำลังใจแก่
ผู้ป่วย ส่วนการที่ให้กินครึ่งจะเท่าหัวแม่มือผู้ป่วย
เพราะ หัวแม่มือคือม็อก(เกณฑ์)ที่ธรรมชาติได้สร้าง
ให้เหมาะสมกับเจ้าของ หรือคนไข้ที่กินยา ซึ่ง
คนโบราณท่านได้ปฏิบัติกันสืบมา"

น้ำผึ้งละลายเนื้อน้ำเต้าชม เกิดสรรพคุณ
เป็นยาบำรุงกำลังของคนล้านนาดังคำพูดที่ว่า "อก
แดงปะหลัง"(แดงเป็นป็น)ดีแต่ๆเนื้อ.

แหล่งข้อมูล สัมภาษณ์พระรูดคัจาก
แม่ฮ่องสอน อายุ 58 ปี จำนวน 1 รูป

ภาพ น้ำเต้า หรือป่าน้ำชมที่ผู้คนนิยม
นำมาทำยา.

...นิคม พรหมมาแพทย์...