



ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลผาสิงห์

องค์การบริหารส่วนตำบลผาสิงห์

ตำบลผาสิงห์ อำเภอเมืองน่าน

จังหวัดน่าน

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

ภูมิปัญญาท้องถิ่น

1.ด้านหัตถกรรม

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1.1 ไม้กวาดดอกหญ้า | 1-2 |
| 1.2 การประดิษฐ์โคมน้ำเต้า | 3-4 |
| 1.3 ตุง 12 ราศี | 5-6 |
| 1.4 พิธีบายศรีสู่ขวัญ | 7-8 |

2.ด้านการแพทย์ไทย

- | | |
|------------------------|------|
| สมุนไพรอายุ (ลูกประคบ) | 9-10 |
|------------------------|------|

3.ด้านศิลปกรรม

- | | |
|-----------------------|-------|
| 3.1 การตีกลองสะบัดชัย | 10-11 |
| 3.2 การตีกลองยาว | 12 |

4. ด้านประเพณี

- | | |
|----------------------------|-------|
| ประเพณีห้าเป็งขึ้นถ้ำผาตูบ | 13-14 |
|----------------------------|-------|

5. ด้านอาหารพื้นบ้าน

- | | |
|------------------------|-------|
| อาหารพื้นเมืองภาคเหนือ | 15-16 |
|------------------------|-------|

6.ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

- | | |
|--------------------------------|----|
| 6.1 โครงการเก็บขยะถนนสวยงาม | 17 |
| 6.2 โครงการปลูกต้นไม้คืนสู่ป่า | 18 |

☆ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ☆

👉 1. ด้านหัตถกรรม

1.1 ไม้กวาดดอกหญ้า

นางบัวผิน ไชยยา บ้านผาตูป เลขที่ 247 หมู่ 1 ต.ผาสิงห์ อ.เมืองน่าน จ.น่าน



เบอร์โทร. 086-0282371 ได้
จัดตั้งกลุ่มไม้กวาดบ้านผาตูป หมู่
1 ทำเป็นอาชีพเสริมแก่สมาชิกใน
กลุ่ม ซึ่งไม้กวาดที่ทำออกมา
สมาชิกสามารถนำไปใช้ใน
ครัวเรือนได้ เป็นการประหยัด
ค่าใช้จ่าย และที่สำคัญยังเพิ่ม

รายได้ให้กับสมาชิกจากการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ไม้กวาด นอกจากเป็นการเพิ่มรายได้
ให้กับสมาชิกแล้ว ยังเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับคนในชุมชนในเรื่องการตัดแยกความ
ยาวของดอกหญ้า มัดลวด เข้าด้ามไม้กวาด



ดอกหญ้า



เข้าช่อไม้กวาด



เข้าด้ามไม้กวาด

วัตถุประสงค์



- ➔ 1. เพื่อเพิ่มรายได้ในครัวเรือนและเพิ่มรายได้ให้กับประชาชนตำบลผาสิงห์ ที่เข้าร่วมในกลุ่ม
- ➔ 2. เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- ➔ 3. เพื่อสร้างความสามัคคีในกลุ่มประชาชนตำบลผาสิงห์
- ➔ 4. เพื่อแปรรูปดอกหญ้าที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด



1.2 การประดิษฐ์โคมน้ำเต้า

กลุ่มผู้สูงอายุตำบลผาสิงห์ ตำบลผาสิงห์ อ.เมืองน่าน จ.น่าน มีความสนใจในการทำโคมน้ำเต้า เนื่องจากอยากหารายได้เสริมจากงานประจำ จึงได้ศึกษาหาความรู้และวิธีการทำด้วยตนเอง เพื่อเป็นรายได้ให้กับตนเอง และนอกจากนี้ยังเป็นรายได้ให้กับลูกหลาน เพราะมี หลานๆ มาช่วยทำ ขั้นตอน การติดกระดาษบนโคมน้ำเต้า ทำให้ หลานๆ ได้ใช้เวลาว่างจากการเรียนหนังสือให้เกิดประโยชน์ และได้รู้จักวิธีการหาเงินด้วยตนเอง



วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างรายได้ให้กับประชาชนในพื้นที่
2. เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
3. เพื่อให้ประชาชนรู้จักการทำงานร่วมกันในกลุ่ม
4. เพื่อถ่ายทอดความรู้การทำโคมน้ำเต้าสู่เด็กและเยาวชนรุ่นใหม่



1.3 ตุง 12 ราศี

ตุง 12 ราศี หรือตุงตัวเป้ง เป็นตุงที่ใช้ในการบูชาปีเกิดของแต่ละคน มักจะทำแขวนไว้ในห้องพระและปักกองเจดีย์ทรายตอนวันสงกรานต์ ชาวล้านนาจะเชื่อในการบูชาพระธาตุประจำปีเกิดและการบูชาตัวเป้งเมื่อถึงวันปีใหม่จะนำตุงตัวเป้งมาปักที่เจดีย์ทรายและกล่าว คำถวายเพื่อเป็นสิริมงคลตลอดทั้งปี ตามความเชื่อของชาวล้านนา



วัตถุประสงค์

1. ได้ผลงานคือลวดลายตุ้งล้านนาที่สวยงาม
2. ลดภาระค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อหาและสามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพได้
3. รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. เกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมล้านนา



1.4 พิธีบายศรีสู่ขวัญ



นายเกียรติ เชื้อนรินทร์ บ้านเลขที่ 8 หมู่ 4 ต.ผาสิงห์ อ.เมืองน่าน จ.น่าน เนื่องจากได้เคยบวชเป็นสามเณร ได้เข้าถึงพิธีกรรมทางศาสนามาก่อน หลังจากนั้นได้ลาสิกขาจากการบวช และได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากการศึกษาพิธีกรรมจากพ่อปู่ตะ และได้เริ่มเป็นหมอสู่ขวัญเต็มตัว หากประชาชนในตำบลผาสิงห์ จะสู่ขวัญ หรือทำพิธีกรรมทางศาสนา สามารถเรียกได้ตลอด และนายเกียรติ เชื้อนรินทร์ ยังอยากรักษาอนุรักษ์วัฒนธรรมอันดีงามที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมา ทำให้ประเพณีการสู่ขวัญยังคงอยู่กับประชาชนตำบลผาสิงห์ต่อไป

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้ประชาชนตำบลผาสิงห์ได้รู้จัก พิธีกรรมทางศาสนา
- 2. เพื่อสืบสานอนุรักษ์ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี
- 3. เพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้และนำไปใช้
- 4. เพื่อถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น จากรุ่นสู่รุ่น



👉 2. ด้านการแพทย์ไทย

สมุนไพรยาจู้ (ลูกประคบ)



นางบัวผา สุทธิ บ้านเลขที่ 75 หมู่ 4 ต.ผาสิงห์ อ.เมือง จ.น่าน เนื่องด้วยนางบัวผา สุทธิ มีอาชีพนแพทย์แผนไทย จึงมีความรู้ความสามารถในการทำสมุนไพรยาจู้ (ลูกประคบ) ซึ่งนางบัวผา สุทธิ ได้มีการศึกษาหาความรู้จากตำราเดิมและจากหนังสือสมุนไพรไทย เพื่อเป็นการเพิ่มความรู้ในเรื่องการรักษาด้วยสมุนไพรเพิ่มมากขึ้น ถ้าประชาชนในตำบลผาสิงห์ที่เจ็บไข้ได้ป่วยต้องการรักษาก็สามารถเข้ามารักษาได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

วัตถุประสงค์

- ➔ 1. เพื่อให้ประชาชน ได้นำพืช สมุนไพรที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์
- ➔ 2. เพื่อสร้างรายได้ให้แก่ประชาชน
- ➔ 3. เพื่อให้ประชาชนได้เรียนรู้ในเรื่องของยาสมุนไพร ที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง
- ➔ 4. เพื่อใช้เป็นยารักษาโรคในแพทย์แผนไทย



☞ 3. ด้านศิลปกรรม

3.1 การตีกลองสะบัดชัย

การตีกลองสะบัดชัยเป็นศิลปะการแสดงพื้นบ้านล้านนาอย่างหนึ่ง ซึ่งมักจะพบเห็นในขบวนแห่หรืองานแสดงศิลปะพื้นบ้านในระยะหลังโดยทั่วไป ลีลาในการตีมีลักษณะโดดเด่นเร้าใจมีการใช้วัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นศอก เข่า ศีรษะ ประกอบในการตีด้วย ทำให้การแสดงการตีกลองสะบัดชัยเป็นที่ประทับใจของผู้ที่ได้ชม จนเป็นที่นิยมกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน





กลองสะบัดชัย เป็นเครื่องดนตรีประเภทตีของชาวล้านนา ซึ่งปัจจุบันเป็นที่รู้จักแพร่หลายทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ เนื่องจากถูกนำไปใช้จัดแสดงใน

พิธีกรรม และกิจกรรมต่างๆ กลองสะบัดชัย เป็นกลองที่มีพัฒนามาจาก กลองชัย หรือ ก่องใจยะ หรือ ก่องใจยะมั่งกะละ ของชาวล้านนา ซึ่งถือว่าเป็นกลองสำคัญประจำเมืองหรือหมู่บ้าน มีหน้าที่หลัก 3 ประการ ดังนี้

- 1) ใช้ตีเพื่อเป็นสัญญาณบอกเหตุ
- 2) ใช้ตีเพื่อเป็นสัญญาณบอกวันโกนและตีถวายพุทธบูชา
- 3) ใช้ตีเป็นมหรสพในงานบุญของวัด



3.2 การตีกลองยาว

ประวัติกลองยาว

กลองยาวได้แบบอย่างมาจากพม่า ในสมัยกรุงธนบุรีหรือต้นกรุงรัตนโกสินทร์ สมัยที่ไทยกับพม่ากำลังทำสงครามกัน เวลาพักรบ พวกทหารพม่าก็เล่น "กลองยาว" กันสนุกสนาน พวกชาวไทยได้เห็นก็จำแบบอย่างมาเล่นบ้าง แต่บางท่านก็เล่าว่า กลองยาวของพม่าแบบนี้ มีชาวพม่าพวกหนึ่งนำเข้ามาเล่นในงานที่มีกระบวนแห่ เช่น บวชนาค ทอดกฐิน เป็นต้น และนิยมเล่นกันเป็นที่รื่นเริง



สนุกสนานในเทศกาลสงกรานต์ และเล่นกันแพร่หลายไปแทบทุกหัวบ้านหัวเมือง วนหนึ่งๆ จะใช้กลองยาวหลายลูกก็ได้ เครื่องดนตรีที่ใช้บรรเลงร่วม มี ฉิ่ง, ฉาบเล็ก, กรับ, โหม่ง เรียกการเล่นชนิดนี้ว่า "เถิงเทิง" หรือ "เทิงกลองยาว" ที่เรียกเช่นนั้น

เข้าใจว่าเรียกตามเสียงกลองที่ดีและตามรูปลักษณะกลองยาว

☞ 4. ด้านประเพณี

ประเพณีห้ำเป็งขึ้นถ้ำผาตูบ

วนอุทยานถ้ำผาตูบตั้งอยู่ใน
ท้องที่บ้านผาตูบ ตำบลผา
สิงห์ อำเภอเมืองน่าน จังหวัด
น่าน อยู่ในเขตป่าสงวน
แห่งชาติ “ป่าถ้ำผาตูบ” ตาม
กฎกระทรวงฉบับที่ 212 (พ.ศ.
2507) ลงวันที่ 23 เมษายน
2507 เป็นป่าที่มีสภาพ



ธรรมชาติสวยงาม มีหน้าผาและถ้ำที่วิจิตรพิสดารหลายแห่ง มีที่ราบล้อมรอบ มีแอ่ง



น้ำอยู่กลางหุบเขาชาวบ้านเรียกว่า “
หนองน่าน” และบ่อน้ำบนยอดเขา
เรียกว่า “บ่อน้ำทิพย์” เนื้อที่จัดเป็นวน
อุทยาน 582 ไร่ กรมป่าไม้ได้ดำเนินการ
จัดตั้งเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2521 ปัจจุบัน
อยู่ในความควบคุมดูแลของสำนักงาน
ป่าไม้จังหวัดน่าน

จุดเด่นที่น่าสนใจ

วนอุทยานถ้ำผาตูบมีสภาพธรรมชาติอันงดงามตามธรรมชาติ กล่าวคือมีสภาพ
เป็นภูเขา มีหน้าผาสูงและมีถ้ำต่าง ๆ เช่น ถ้ำผาตูบ ถ้ำพระ ถ้ำเปี้ย ถ้ำเจดีย์แก้ว ถ้ำ
ขอน ถ้ำผาสวรรค์ แต่ละถ้ำเข้าชมได้และยังมีทางแยกขึ้นสู่ยอดเขาเพื่อชมทิวทัศน์รอบ
ๆ สามารถมองเห็นทิวทัศน์ในเมืองน่านได้ชัดเจน สำหรับบ่อน้ำทิพย์มีน้ำตลอดปีอยู่
สูงจากระดับพื้นดิน ประมาณ 300 เมตร เป็นบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ของชาวบ้าน บริเวณปาก



ถ้ำมีพรรณไม้หลายชนิดขึ้นอยู่ทำ
ให้บรรยากาศร่มรื่น สวยงาม
ร่วมเย็นตลอดทั้งวัน ในวันขึ้น 15
ค่ำเดือน 5 (เหนือ) ชาวบ้านผา
ตูบ จะมีการจัดงานประเพณีปิด
ทองพระพุทธรูปซึ่งสถิตอยู่
บริเวณเชิงเขาถ้ำพระ งานนี้
เรียกว่า “งานถ้ำผาตูบ”

👉 5. ด้านอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นเมืองภาคเหนือ

แกงแค

แกงแค เป็นแกงที่ประกอบด้วย ผักหลายชนิด และมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมด้วยหนึ่งอย่าง เรียกชื่อแกงแคตามชนิดของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนผสมนั้น เช่น แกงแคไก่ แกงแคกบ แกงแคจิ้งจิว



แกงแคปลาแห้ง ผักที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักตำลึง ผักชะอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง มะเขือพวง เห็ดลมอ่อน ผักเผ็ด และดอกแค

ส่วนผสม

- พริกจินดา 5-10 เม็ด
- ข่าซอย 5-6 แว่น
- ตะไคร้ซอย 2 ต้น
- กระเทียม 3-4 กลีบใหญ่
- ถั่วพลูดตามชอบ
- ถั่วพีกยาวตามชอบ
- ชะอมตามชอบ
- ใบชะพลูดตามชอบ
- มะเขือขาว
- มะเขือพวง



แกงฮังเล

แกงฮังเลคืออะไรแกงฮังเล เป็นอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ รสชาติเค็มเปรี้ยว และมีรสเผ็ดตาม แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ แกงฮังเลม่าน และแกงฮังเลเชียงแสน ส่วนผสมจะคล้ายกัน แต่แกงฮังเลเชียงแสนจะมีผักพื้นบ้านเข้ามาเป็น



ส่วนผสม เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือยาว มะเขือพวง ใบชะพลู หน่อไม้ดอง เป็นต้น

ส่วนผสม

- เนื้อหมูสันคอ หั่นชิ้นพอดีคำ 500 กรัม
- หมูสามชั้น หั่นชิ้นพอดีคำ 500 กรัม
- พริกแกงฮังเล 100 กรัม
- น้ำสะอาด 1000 กรัม
- หอมแดงหั่น หั่นสไลด์ 200 กรัม
- กระเทียม ใช้ทั้งกลีบ 80 กรัม สับละเอียด 20 กรัม 100 กรัม
- ชিং แบ่งซอยเป็นเส้น 60 กรัม สับละเอียด 10 กรัม 70 กรัม
- ซีอิ๊วดำ 10 กรัม
- น้ำปลา 60 กรัม



👉 6. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

6.1 โครงการคืนต้นไม้สู่ป่าวนอุทยานถ้ำผาตูบ

โครงการคืนต้นไม้สู่ป่าวนอุทยานถ้ำผาตูบ โดยวนอุทยานถ้ำผาตูบร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลผาสิงห์ ผู้นำชุมชนตำบลผาสิงห์และประชาชนตำบลผาสิงห์ ได้ดำเนินการปลูกต้นไม้บริเวณเส้นทางศึกษาธรรมชาติภายในวนอุทยานถ้ำผาตูบ หมู่ที่ ๗ ตำบลผาสิงห์ อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน เพื่อคืนป่าสู่วนอุทยานถ้ำผาตูบ



6.2 โครงการเก็บขยะถนนสวยงาม

โครงการถนนเมืองน่าสะอาด ปราศจากขยะ โดยดำเนินการจัดกิจกรรมเก็บขยะสองข้างทาง ถนนสายน้ำน - หุ้งช้าง ตั้งแต่บริเวณ อบต. ผาสิ่งห์ - วงเวียนสนามบินน้ำนนคร โดยเจ้าหน้าที่ พนักงาน อบต.ผาสิ่งห์ ร่วมกับผู้นำใน ตำบลผาสิ่งห์ เพื่อคืนความสะอาดสู่ถนนสวยงามเมืองน่า



6.3 โครงการปลูกต้นไม้คืนสู่ป่า

เพิ่มพื้นที่สีเขียว ฟื้นฟูแหล่งต้นน้ำ

- ปลูกต้นไม้ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะปลูกได้ ไม่ว่าจะเป็นพืชผักสวนครัว ไม้ผล และไม้ยืนต้น ในพื้นที่รอบบ้าน ดาดฟ้า ระเบียง และที่ต่าง ๆ
- ใช้ต้นไม้ ดอกไม้ เป็นของขวัญให้กับคนที่ท่านรัก
- ไม่ตัดต้นไม้ และเป็นหูเป็นตาช่วยรักษาอนุรักษ์ต้นไม้ โดยเฉพาะต้นไม้ใหญ่หรือพื้นที่สีเขียวไม่ให้ถูกทำลาย
- ร่วมจัดตั้งหรือสนับสนุน การอนุรักษ์พื้นที่สีเขียวในเมือง และป่าชุมชน

