

การย่ำขา ภูมิปัญญาท้องถิ่นของตำบลโรงช้าง



ย่ำขา เป็นวิธีการบำบัดรักษาอาการเจ็บปวดทางร่างกาย จัดอยู่ในกลุ่มภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพด้านกายบำบัด วิธีรักษานั้น พ่อหมอจะใช้เท้าชุบน้ำยา (น้ำไพลหรือน้ำมันงา) แล้วย่ำบนขาหรือผาลที่เผาไฟจนร้อนแดงแล้วจึงย่ำบนร่างกายของลูกเลี้ยง (ผู้ป่วย) ที่มีอาการเจ็บปวด พร้อมทั้งเสกคาถาอาคมกำกับด้วย ในอดีตหมอเมืองจะใช้เท้าย่ำรักษาส่วนต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งศีรษะด้วย แต่ต่อมาได้มีการปรับเปลี่ยนเป็นใช้มือหรือลูกประคบกดในส่วนของศีรษะแทน ส่วนอื่นๆ ของร่างกายยังคงใช้เท้าย่ำเหมือนเดิม หมอเมืองที่รักษาลูกเลี้ยงด้วยวิธีการย่ำขา เรียกว่าหมอย่ำขา คำว่า ขา หมายถึง เหล็กหล่อชนิดหนึ่งมีลักษณะเป็นโลหะเหล็กผสมพลวงที่นำไปหล่อเป็นใบผาลที่ใช้สำหรับไถนา ขนาดประมาณ ๘ x ๖ นิ้ว ปลายแหลม ภาษาถิ่นล้านนาเรียกว่า ใบขา เนื่องจากใบขาเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการไถนาที่ใช้กันมาตั้งแต่สมัยโบราณ เชื่อกันว่า ขา มีความขลังและศักดิ์สิทธิ์เพราะสามารถไถนาปลูกข้าวเลี้ยงคนทั้งโลก

ในอดีตการใช้ขางรักษาโรคมียังมีหลายวิธีดังนี้

๑. ย่ำขาง คือการเอาเท้าชุบน้ำยา (น้ำโพลหรือน้ำมันงา) แล้วไปย่ำหรือวางบนขางที่เผาจนร้อนแดงแล้วไปย่ำบริเวณร่างกายผู้ป่วยตรงที่มีอาการเจ็บปวด การรักษาด้วยวิธีนี้ยังมีอยู่ในปัจจุบัน
๒. ปี้ขาง คือการเป่าหรือพ่นน้ำยา (น้ำโพลหรือน้ำมันงา) ลงบนขางที่เผาจนร้อนแดง ทำให้อิอน้ำพุ่งไปปะทะกับร่างกายผู้ป่วยบริเวณที่มีอาการเจ็บปวดซึ่งอ้างไว้เหนือขาง
๓. เผาขางสู้ คือการเอาใบขางเผาไฟให้ร้อนแดงแล้วจุ่มลงในขันน้ำสมุนไพรให้ผู้ป่วยดื่มกิน
๔. จู๋ขาง คือการเอาท่อยาสมุนไพรชุบน้ำยา (น้ำโพลหรือน้ำมันงา) มาวางบนขางแล้วเอาไปประคบ (จู๋) บริเวณร่างกายผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บปวด

กลุ่มอาการหรือโรคที่สามารถบำบัดรักษาด้วยวิธีการย่ำขาง

๑. กลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดเอ็น ปวดข้อ ปวดกระดูกซึ่งอาจจะมีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลของธาตุหรือจากสิ่งที่มีอำนาจที่ไม่สามารถมองเห็นได้ เรียกว่า โป่ง ทำให้มีอาการปวดบวม เป็นก้อน หรือมีสาเหตุมาจากสิ่งที่เกิดแต่น้ำ เรียกว่า ย่ำ ทำให้มีอาการปวด คัน ผิวน้ำแดง ร้อน และมีตุ่มพอง นอกจากนี้บางโรคยังมีสาเหตุมาจากการกระทำผิดต่อผีปู้ยา (ผีบรรพบุรุษ) ผีเจ้าที่ หรือถูกคุณไสยอีกด้วย
๒. กลุ่มอาการชาที่มักเกิดที่มือ เท้า แขน ขา เอว หมอย่ำ ขางเชื่อว่า เกิดจากเลือดลมในร่างกายไหลเวียนไม่สะดวกทำให้เส้นเลือดตีบวิธีรักษาด้วยการย่ำขางสามารถขยายเส้นเลือดและรักษาได้
๓. กลุ่มอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต เชื่อกันว่า เป็นอาการที่สืบเนื่องมาจากการปวดซึ่งเกิดจากธาตุลมเข้าแทรกทำให้เส้นเอ็นตึงแข็ง หากปล่อยไว้นานจะทำให้เสียเส้นเอ็นกลายเป็นอัมพฤกษ์ ถ้าปล่อยไว้นานเกินไปเส้นเอ็นจะสูญเสียศักยภาพแบบถาวรกลายเป็นอัมพาต ทำให้ต้องใช้เวลายาวนานในการรักษาจึงจะทุเลาเบาบางหรือบางรายอาจจะไม่สามารถรักษาให้หายได้

ข้อห้ามสำหรับการย่ำขาง ห้ามใช้รักษาผู้ป่วยที่กำลังตั้งครรภ์ ผู้หญิงที่กำลังมีประจำเดือน ผู้ป่วยที่เพิ่งผ่าตัดมาใหม่ ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคมะเร็ง (เพราะความร้อนจะทำให้มะเร็งกระจายตัวเร็วขึ้น) โรคปอด โรคหืด และผู้ป่วยที่มีไข้ขึ้นสูง ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาโดยวิธีย่ำขางจะต้องยึดถือข้อห้ามตามที่หมอย่ำขางบอกกล่าว เพื่อให้อาการเจ็บป่วยหายเร็วขึ้น โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกินที่หมอย่ำขางเชื่อว่าเป็นของแสลง ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บปวดและจะกลับมาเป็นซ้ำอีก ได้แก่ หน่อไม้ ผักชะอม บอน ทูเรียน ไข่ เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อควาย ปลาไหล ของหมักดอง อาหารทะเล หอย ปลาไม่มีเกล็ด และกบ

ข้อมูลบอกเล่าเกี่ยวกับการย่ำขาง

ปัจจุบันมีคนสนใจมาให้รักษาสุขภาพด้วยวิธีย่ำขางมากพอสมควร แต่ก่อนนั้นบริเวณตำบลโรงช้างมีสภาพเป็นชนบท ห่างไกลความเจริญ และระบบการแพทย์สมัยใหม่ยังไม่แพร่หลาย หากชาวบ้านเจ็บป่วยก็มักมาหาพ่อหมอเพื่อขอใช้บริการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน ในช่วงนั้นจึงใช้วิธีการรักษาชาวบ้านด้วยการนำใบขางเผาไฟให้ร้อนแดงแล้วชุบน้ำสมุนไพรโพล (ปุเลย) ให้ผู้ป่วยกิน (ลำนนาเรียกว่า เผาขางสู้ เป็นวิธีการรักษาอีกแบบหนึ่ง) ต่อมาใช้วิธีการย่ำขางในการรักษาจนได้ผลดี ผู้ป่วยหายจากอาการเจ็บป่วย ตั้งแต่นั้นมาก็รักษา

ด้วยวิธีการย่ำขางมาตลอด การรักษาด้วยการย่ำขางนั้น หลังจากย่ำขางแล้ว จะทำการแหกด้วย (การรักษาด้วยวิธีการใช้กระดูกสัตว์บางชนิด เช่น เขี้ยวเสือ งาช้าง เขากวาง เป็นต้น พร้อมกับมีดหมอซึ่งเชื่อว่ามีพลังศักดิ์สิทธิ์ขูดหรือขีดบริเวณที่มีอาการเจ็บปวด) การสืบทอดการรักษาด้วยวิธีย่ำขางนั้น ถ้าผู้สนใจอยากจะทำสืบทอดต้องนำดอกไม้ธูปเทียนมาขอขึ้นชั้นไหว้ครูก่อน เพื่อเป็นการบูชาครูแล้วก็นอบขันธ์ไหว้ครูให้กับครูพร้อมกับกล่าวคำโอกาสขอเรียนวิธีการย่ำขาง เมื่อไหว้ครูแล้วพ่อบุญจะเริ่มสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน เมื่อศิษย์ผู้สืบทอดร่ำเรียนจนจบแล้ว หากวันสงกรานต์หรือปีใหม่เมืองเวียนมาถึง บรรดาศิษย์จะเข้าร่วมพิธีไหว้ครูประจำปี ประมาณช่วงเดือน ๙ เหนือทุกปี

ขั้นตอนการย่ำขางเพื่อรักษาผู้ป่วยแต่ละครั้งจะประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

๑. การไหว้ครูก่อนการย่ำขางเพื่อบอกกล่าวและขอพร
๒. การเสกคาถาใส่ขันน้ำสมุนไพรวัว (น้ำปูเลย) และน้ำมันงาผสมสุราขาว คาถาเหล่านี้มีพุทธคุณในการช่วยรักษาอาการเจ็บปวดของผู้ป่วย
๓. จากนั้นก็ย่ำขางเพื่อรักษาผู้ป่วย
๔. เมื่อรักษาเสร็จแล้วก็ทำการลาครู

การกำหนดเครื่องบูชาไหว้ครูที่เรียกว่า เครื่อง ๘ นั้น เป็นการจัดเครื่องบูชาที่สำคัญคือดอกไม้จำนวน ๘ ดอก เทียนจำนวน ๘ เล่ม และธูปจำนวน ๘ ดอก หลักการย่ำขางให้มีประสิทธิภาพนั้น ผู้เป็นหมอย่ำขางจะต้องมีศีล โดยเฉพาะศีล ๕ และมีสมาธิในการรักษาผู้ป่วย ส่วนข้อห้ามสำหรับหมอย่ำขางคือ ห้ามรับประทานอาหารบางชนิด เช่น ผักบั้ง แกงบอน แกงฟัก (ฟักเขียว) แกงหยวก ยำรกวัวรกควาย และอาหารบ้านศพ เชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้คาถาอาคมเสื่อมลงได้ อุปกรณ์ เครื่องบูชา ขั้นตอนการรักษา และคำกล่าวโอกาสในการย่ำขาง อุปกรณ์การย่ำขาง การย่ำขาง เป็นวิธีการรักษาเชิงปฏิบัติ ดังนั้นจึง

ประกอบด้วยอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการรักษา ดังนี้

๑. ใบขางหรือผลที่ผ่านการใช้ไถนามาก่อนจำนวน ๑ อัน
๒. เตาสางโล (เตาอั้งโล่) ๑ เต่า พร้อมถ่านไฟ ๑ ถุง
๓. น้ำสมุนไพรวัว (ไฟล) ๑ ขัน และสมุนไพรมันงาผสมเหล้าขาว ๑ ขัน
๔. เสื่อและเบาะสำหรับปูนอน ๑ ผืนพร้อมหมอน ๑ ใบ
๕. ผ้าสำหรับคลุมร่างกายผู้ป่วย ๑ ผืน
๖. ไม้เท้า ๑ อัน

เครื่องบูชาในพิธีกรรมไหว้ครู

กลัมน้ำและเส้นเอ็นบริเวณที่มีอาการได้ผ่อนคลาย เลือดลมไหลเวียนได้สะดวก (กายบำบัด) และใช้สมุนไพรทั้งปูลุย (ไพล) และน้ำมันงาผสมเหล้าขาวในการรักษา (สมุนไพรบำบัด) แล้ว ยังอาศัยอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยการรักษาสุขภาพผู้ป่วยด้วยการย่ำขาง แม้จะรักษาด้วยการใช้พลังความร้อนและฝ่าเท้าในการนวดเพื่อให้ในการรักษา ได้แก่ อำนาจพุทธคุณ อำนาจวิญญูณศักดิ์สิทธิ์ของครูบาอาจารย์ และอำนาจคาถาอาคมต่างๆ ตามคติความเชื่อในท้องถิ่น ดังนั้นก่อนการรักษาด้วยการย่ำขางแต่ละครั้ง จึงประกอบด้วยการพิธีการไหว้ครูก่อน เพื่อบอกกล่าวและขอพรอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วยในการรักษาให้ผู้ป่วย

หายเป็นปกติ เครื่องบูชาในพิธีไหว้ครู เรียกว่า ชั้นตั้ง ประกอบด้วย

๑. ดอกไม้ ๔ ดอก
๒. เทียน ๔ เล่ม
๓. ธูป ๘ ดอก
๔. เงินค่าชั้นครูจำนวน ๑๙๙ - ๒๐๐ บาท

ส่วนพิธีการไหว้ครูประจำปีที่หมอย่ำขางและกลุ่มลูกศิษย์จัดทำเพื่อรำลึกถึงครูบาอาจารย์นั้นจัดในเดือน ๙ เหนือ (ประมาณเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน) ของแต่ละปี ส่วนวันประกอบพิธีแล้วแต่จะตกลงกัน แต่ส่วนมากจะกำหนดเอาวันที่สะดวกและไม่ให้ตรงกับวันเสียดังตามคติแบบล้านนา เมื่อถึงวันทำพิธีพ่อหมอและกลุ่มลูกศิษย์พร้อมด้วยลูกเลี้ยง (ผู้ป่วย) ร่วมใจกันเตรียมเครื่องบูชาและเข้าร่วมพิธีโดยพร้อมเพรียงกัน ชั้นครูในพิธีการไหว้ครูประจำปีนั้น ประกอบด้วย

๑. สวดยหมากสวดยพลู (กรวยใบตองใส่หมากและพลู) จำนวน ๘ อัน
๒. ธูปจำนวน ๘ ดอก
๓. เทียน ๘ เล่ม
๔. เบี้ยหอย ๘ ตัว
๕. เหล้า ๑ ขวด (ไห)
๖. ข้าวเปลือก ข้าวสารอย่างละ ๑ ควัก (กระตง)
๗. เหมียง และบุหรีจำนวนหนึ่ง
๘. ฟ้าขาวและฟ้าแดง แต่ละชนิดมีขนาดพอประมาณ
๙. หัวหมู ๑ หัว
๑๐. ไก่ต้ม ๑ คู่
๑๑. ผลไม้ประเภท กล้วย มะพร้าว เงาะ มังคุด หรือผลไม้ที่มีอยู่ตามฤดูกาล

ขั้นตอนการรักษาด้วยการย่ำขา

๑. เมื่อลูกเลี้ยงมาหาพร้อมกับบอกเล่าอาการให้ฟังแล้ว พ่อหมอ ทำการตรองโรค (วินิจฉัยโรค)จากนั้นก็เตรียมขึ้นตั้งหรือขึ้นครูก่อนทำการย่ำขาให้พร้อมก่อน
๒. จากนั้นจัดเตรียมอุปกรณ์การย่ำขาให้พร้อม ประกอบด้วยการตั้งไฟ (ก่อไฟ) ในเตาฮางโล (อั้งโล่)แล้วนำใบขางไปวางไว้บนเตาอั้งโล่จนร้อนแดงก่อน โดยสังเกตจากใบขางด้านล่างจะมีสีแดง ด้านบนจะมีสีขาวหม่น อันเกิดจากความร้อน ในระหว่างนั้นเตรียมน้ำยาสมุนไพรไว้ ๒ ขันกล่าวคือ ขันแรกนำปุเลย(ไพล)ไปตำให้ละเอียดผสมน้ำเปล่าส่วนอีกขันหนึ่งนำน้ำมันงาผสมน้ำเหล้าขาวพอประมาณ
๓. ปูเสื่อและเบาะให้ลูกเลี้ยงนอนลงพร้อมกับคลุมร่างกายด้วยผ้าเพื่อกันเปื้อน และป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยรู้สึกเย็นอาย
๔. เมื่อเตรียมการพร้อมแล้ว พ่อหมอยกพานขึ้นตั้งขึ้นพร้อมกับกล่าวคำอัญเชิญและขอพรกับวิญญาณศักดิ์สิทธิ์ของครูบาอาจารย์เพื่อให้การรักษาลูกเลี้ยงเป็นไปด้วยความเรียบร้อยดีงามและขอให้หายจากอาการเจ็บปวดแล้วเสกคาถาเป่าลงในขันน้ำยาสมุนไพรที่เตรียมไว้
๕. เมื่อใบขางร้อนจนแดงแล้วก็เริ่มการรักษาด้วยการเอาเท้าจุ่มน้ำยาสมุนไพรปุเลย (ไพล)ก่อน แล้วย่ำลงบนขางที่ร้อนซึ่งจะมีควันสีขาวพวยพุ่งออกมา แล้วย่ำบนร่างกายลูกเลี้ยงในบริเวณที่มีอาการเจ็บปวดพร้อมกับนวดไปมา เมื่อความร้อนเริ่มจางลงก็ทำซ้ำแบบเดิม ๒ - ๓ รอบแล้วใช้เท้าจุ่มน้ำมันงาผสมเหล้าขาวไปย่ำบนขางซึ่งจะมีเปลวไฟลุกโชนแล้วย่ำบนร่างกายลูกเลี้ยงพร้อมกับนวดไปมาสลับกับชุบน้ำยาสมุนไพรปุเลยเป็นระยะๆ ทำลักษณะเดิมซ้ำหลายๆ ครั้ง พร้อมกับซักถามอาการไปด้วย อาจจะใช้เวลาในการย่ำขานานพอประมาณหรือจนกว่าผู้ป่วยจะมีอาการทุเลาลง
๖. เมื่อย่ำขาให้ลูกเลี้ยงเสร็จแล้ว จากนั้นพ่อหมอดำพิธีปลดขันตั้ง คือกล่าวลาดวงวิญญาณศักดิ์สิทธิ์ของครูบาอาจารย์ที่มาช่วยรักษาและขอพรให้ลูกเลี้ยงหายเป็นปกติ เป็นเสร็จพิธี การรักษาด้วยวิธีย่ำขานั้น หากรักษาติดต่อกันตั้งแต่ ๕ ครั้งขึ้นไปจะทำให้มีอาการทุเลาลงและหายในที่สุด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลูกเลี้ยงที่จะต้องติดตามรักษาอย่างต่อเนื่อง

สนับสนุนโดย เทศบาลตำบลโรงช้าง อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม นายสำราญ มาฟู หมอย่ำขา ตำบลโรงช้าง อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย
(ประธานชมรมหมอมือเมืองตำบลโรงช้าง) โทร ๐๘๙ - ๗๕๗๘๓๖๘