



นมนาง : เครื่องนวดโบราณ

นางสาวอินสชา ด้วงเหมือน¹ เรียบเรียง

วัตถุที่จัดแสดงในห้องประวัติศาสตร์และชาติพันธุ์ของพิพิธภัณฑสถานศึกษา สถาบันทักษิณคดีศึกษา ชั้นหนึ่ง รูปร่างลักษณะคล้ายถันของผู้หญิง ๒ ข้างชิดกัน มีขนาดใหญ่ แกะสลักจากไม้เนื้อแข็ง ขัดแต่งด้วยกระดาษทรายจนเรียบเนียน ผิวสัมผัสลื่นมันวาวเพราะผ่านการใช้งานมานาน จากรูปลักษณะดังกล่าวน้อยคนนักจะรู้ว่าวัตถุชิ้นนี้คืออะไร จะได้คำตอบก็ต่อเมื่อมีคนเฒ่าคนแก่แหวะเวียนผ่านมาบอกกล่าวเล่าความถึงการใช้งานและคุณประโยชน์อันมากมาย

วัตถุชิ้นดังกล่าวเป็นเครื่องมือ-อุปกรณ์สารพัดประโยชน์ของคนใช้เมื่อยซึ่งมีผู้เรียกชื่อต่าง ๆ กัน เช่น “นมนาง” บางแห่งก็เรียก “นมสาว หรือนมไม้” เป็นชื่อเรียกตามรูปลักษณะที่สะดุดตา บางท้องถิ่นก็เรียก “หมอน้อย” ตามประโยชน์ใช้สอยที่ใช้เป็นเครื่องทุ่นแรงแทนหมอน ชื่อเรียกทั้งหมดนี้ล้วนสะท้อนถึงเพศสภาพและหน้าที่ที่โดดเด่น คือ การรักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ทั้งการปวดหลัง ปวดไหล่ หรือเมื่อยสะเอว

อาการปวดเมื่อยตามร่างกายอาจเกิดจากการทำงานหนัก ออกกำลังกายหนัก นั่งนาน ยืนนาน เป็นต้น ถ้าในปัจจุบันเรามียาคลายกล้ามเนื้อ ยาแก้ปวดหรือครีมทาบรรเทาอาการปวดเมื่อย รวมทั้งการนวดคลายเส้นตามสถานที่ต่าง ๆ แต่ในสมัยก่อน ยารักษาโรคหายาก ร้านนวดยังมีไม่มาก คนท้องถิ่นจึงต้องบรรเทาอาการปวดเมื่อยด้วยตนเอง โดยการประดิษฐ์จาก

ภูมิปัญญาพื้นบ้าน

“นมนาง” เป็นเครื่องนวดสมัยโบราณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยขบและคลายเส้น พบเห็นได้แทบทุกภาคของประเทศไทย มีลักษณะคล้ายเต้านมของสตรี มีสองขนาด เล็ก – ใหญ่ ทำจากไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้แดง ไม้ประดู่ ไม้ชิงชัน ไม้สัก ไม้เต็ง เป็นต้น การใช้งานไม่ยุ่งยากสามารถใช้นวดได้ด้วยตนเอง หากต้องการนวดหลัง เพียงนอนราบกับพื้นให้แผ่นหลังบริเวณที่มีอาการเจ็บปวดหรือปวดเมื่อยทับกับส่วนแหลมมนของนมนาง โดยพื้นที่นอนให้เป็นที่ราบแข็งพอประมาณ (ไม่ควรนอนบนพูกที่นอนนิ่ม) ต่อจากนั้นควรเลื่อนตำแหน่งไปเรื่อย ๆ โดยให้นมนางนี้ทำหน้าที่เป็นหมอนวด ควรจะนวดตั้งแต่ใต้คอลงมาบริเวณไหล่และขยับเลื่อนลงมาจนถึงบริเวณสะเอว ทำซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง อาการปวดเมื่อยก็จะบรรเทาเบาบางลงไป หรือจะใช้มือจับตรงกลางในส่วนที่เว้าคอด ใช้ส่วนนมนางคลึงหรือออกแรงกดบริเวณที่ปวดเมื่อยไปให้ทั่วในบริเวณที่ต้องการตามร่างกาย โดยเน้นแรงกดน้ำหนักให้มากที่สุดที่เรารู้สึกได้ และปล่อยไว้จนร่างกายผ่อนคลาย ซึ่งแต่ละคนจะใช้เวลามากน้อยไม่เท่ากัน เครื่องมือชนิดนี้ใช้ได้ทั้งหญิงและชาย แต่ส่วนใหญ่ผู้ชายจะเป็นผู้ใช้เพราะต้องใช้แรงตรากตรำทำงานหนักมากกว่า นอกจากนี้นมนางยังสามารถนำมาเป็นหมอนหนุนนอนสำหรับคนเฒ่าคนแก่ใน

¹ นักวิชาการ ปฏิบัติการ สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ

ระหว่างถือศีลภาวนาในวันพระได้อีกด้วย เพราะในระหว่างส่วนเว้าของนมนางสามารถเอาศีรษะหนุนได้พอดี ซึ่งเนินของนมนางจะช่วยนวดหรือกดบริเวณใต้หูหรือต้นคอให้คลายปวดเมื่อยได้เช่นกัน

การใช้นมนางมีข้อควรระวัง คือ อย่าใช้กับแนวกระดูก เช่น สันหลัง ต้นคอ หรือตำแหน่งที่มีอาการบวมแดง อักเสบ มีแผล ที่สำคัญอย่านำไปใช้หนุนรองต้นคอแล้วหลับ เพราะบริเวณดังกล่าวมีหลอดเลือดใหญ่ การนอนหลับแล้วลงน้ำหนักนานเกินไปจะทำให้เสียดเลือดเกิดเคล็ดขัดยอกหรือรบกวนการไหลเวียนเลือดได้

การทำนมนางจะทำได้ไม่ยากมากนัก เพียงแต่ใช้ไม้แผ่นหนา ๆ สั้น ๆ หรือท่อนไม้ ใช้มีดหรือขวาน ถากเป็นรูปภูเขาหรือรูปร่างเหมือนนมทั้ง 2 ข้าง โดยให้ตรงกลางมีลักษณะคอด เพื่อจับนวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้สะดวก และใช้กระดาษทรายขัดให้เรียบเนียน บางชิ้นทาแล็คเกอร์เคลือบเพื่อให้มีผิวสัมผัสลื่น และมีความสวยงาม

นมนางไม่มีขายทั่วไป ชาวบ้านทำใช้เอง การใช้นมนางแก้อาการปวดเมื่อยของร่างกายนี้ได้รับความนิยมทั่วไปเมื่อในสมัย ๕๐ ปีที่แล้วที่การคมนาคมยังไม่สะดวกและไม่มีสถานบริการหรือร้านนวดที่เปิดให้บริการทั่วไปเหมือนยุคสมัยปัจจุบัน นับเป็นภูมิปัญญาของคนท้องถิ่นในการหาวิธีการดูแลสุขภาพ บรรเทา เยียวยา และรักษาอาการเจ็บปวดทางร่างกายเบื้องต้นด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งยา พึ่งหมอทุกคราวไป โดยประดิษฐ์คิดค้นเครื่องมือนวดขึ้นมาจากทรัพยากรที่หาได้จากสิ่งใกล้ตัว สร้างสรรค์จินตนาการในการปรับใช้อุปกรณ์และทำนวดต่าง ๆ

หนุ่มสาวยุคปัจจุบัน อาจเคยเห็นและรู้จักนมนาง แต่ไม่เคยใช้ แต่บางคนเมื่อได้เห็นก็ไม่ว่าคืออะไร และใช้งานอย่างไร ด้วยนมนางค่อย ๆ ลดบทบาทและกำลังเลือนหายไปจากความนิยมของชุมชนและสังคมไทย



รูปนมนางหรือหมอน้อย

เอกสารอ้างอิง

ดอกกรัก พยัคศรี. “แก้ไขเมื่อยขบด้วยนมนาง”, Re-collection ย้อนทวนความหมาย (ไม่) ธรรมดา เล่ม ๒.

กรุงเทพฯ: ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน), ๒๕๕๙.

สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ และศรีน มณีโชติ. “หมอน้อย : เครื่องใช้นวด”, สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ.

๒๕๔๒ เล่ม ๑๗. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, ๒๕๔๒.

กนกรัตน์ กิตติวิวัฒน์. เรื่องเล่าถึงบ่าวมนาง.สืบค้น 6 พฤษภาคม 2567 จาก

<https://socanth.tu.ac.th/wp-content/uploads/2012/10/tu-museum-25th-kanokrat-125-126.pdf>

งานสวัสดิการสังคมและพัฒนาชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลร่อนพิบูลย์. คู่มือการดูแลคนพิการและ

ผู้ด้อยโอกาสโดยใช้นวัตกรรมและภูมิปัญญาชาวบ้าน. สืบค้น 6 พฤษภาคม 2567 จาก

<https://www.ronpiboon.go.th/cripple.pdf>

