



เรื่อง หอฉิ่งตั้งครุฑกับงานอวมงคลของคนพรานกระต่าย อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร



### รายละเอียด

#### บทนำ

การตั้งครุฑ ถือว่าเป็นเรื่องนำยินดีสำหรับหลายๆครอบครัว เพื่อเป็นการต้อนรับสมาชิกใหม่ ครอบครัวมักจะดูแลทั้งเรื่องอาหารการกินของหญิงตั้งครุฑเป็นพิเศษ นอกจากนั้นยังต้องดูแลไปจนถึง สภาพแวดล้อมที่ผู้ตั้งครุฑอาศัย นอกจากสภาพร่างกายแล้ว สภาพจิตใจของหญิงตั้งครุฑยังถือว่าละเอียดอ่อน ครอบครัวและผู้ที่อยู่ใกล้ชิดจึงต้องดูแลเป็นพิเศษ นั้นรวมไปถึงการเดินทางไปร่วมงานต่าง ๆ ด้วย บทความนี้ได้กล่าวถึงความเชื่อที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับหญิงตั้งครุฑ อาทิ ความเชื่อว่าหญิงตั้งครุฑห้ามไปงานศพ ห้ามหญิงมีครุฑลูบตัวในเวลา กลางคืน ห้ามหญิงตั้งครุฑตอกตะปู เป็นต้น

#### ความหมายเกี่ยวกับการตั้งครุฑ

ชฎารัตน์ เหลืองอร่าม และคณะ (2563) ได้กล่าวความหมายของการตั้งครุฑไว้ว่า “การตั้งครุฑ คือ ภาวะ



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ที่เกิดจากการปฏิสนธิระหว่างไข่กับอสุจิแล้วได้ตัวอ่อนเกิดขึ้นมา ในการตั้งครรภ์ปกติ ตัวอ่อนจะไปฝังอยู่ที่เยื่อในโพรงมดลูก และตัวอ่อนที่มีเพียงเซลล์เดียว จะแบ่งตัวและพัฒนาเป็นอวัยวะต่าง ๆ จนเจริญเติบโตเป็นทารก ซึ่งผู้หญิงโดยทั่วไปที่มีประจำเดือนปกติและมาสม่ำเสมอทุก ๆ 28-30 วัน จะมีอายุครรภ์ประมาณ 40 สัปดาห์ หรือประมาณ 280 วัน นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งล่าสุด” นอกจากนี้ กาญจนา ศรีสวัสดิ์ และคณะ (2561) ได้กล่าวถึงการตั้งครรภ์ไว้ว่า “การตั้งครรภ์ หมายถึง ภาวะปกติของสตรีวันเจริญพันธุ์ เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของบทบาทการเป็นมารดา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงในระยะตั้งครรภ์ ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นการแสดงออกของหญิงตั้งครรภ์ถึงการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน มีจุดมุ่งหมายเพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีของหญิงตั้งครรภ์ ครอบครัว และชุมชน รวมทั้งส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองได้ในระยะตั้งครรภ์”

ละออง อ้นพา (การสัมภาษณ์, 5 พฤศจิกายน 2565) ชาวบ้านในชุมชนบึงสามัคคี อำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร ได้ให้ความหมายของการตั้งครรภ์ไว้ว่า “การตั้งครรภ์ หมายถึง การที่เพศหญิงมีการตั้งครรภ์ เป็นจำนวน 9 เดือน ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายโดยมีท้องที่ใหญ่ขึ้น มีขนาดเต้านมที่ขยาย มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คือ มีอารมณ์ที่แปรปรวนง่าย และมีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ อยู่บ่อยครั้ง” ประเสริฐ ยาหอม (การสัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2565) ชาวบ้านในชุมชนเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ได้ให้ความหมายของการตั้งครรภ์ไว้ว่า ภาวะที่เพศชาย และเพศหญิง มีเพศสัมพันธ์กัน แล้วเกิดการตั้งครรภ์ โดยในบางคนอาจจะมีระยะการตั้งครรภ์ประมาณ 7-9 เดือน ซึ่งแต่ละบุคคลมีระยะของการตั้งครรภ์ที่ไม่เท่ากัน สุดท้ายคือ สุदारัตน์ เห็นเจริญสุข (การสัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2565) ชาวบ้านในชุมชนวัชรนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ได้ให้ความหมายของการตั้งครรภ์ไว้ว่า คือ ภาวะที่ผู้หญิงขาดประจำเดือนมากกว่า 15 วัน และร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านฮอร์โมนอย่างมาก คือมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เหม็นบางสิ่งบางอย่างอย่างผิดปกติ

ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า การตั้งครรภ์คือภาวะที่เพศชายและเพศหญิงมีเพศสัมพันธ์กัน และเกิด การตั้งครรภ์เป็นระยะเวลา 9 เดือน ทำให้เพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และการเปลี่ยนแปลงของบทบาทการเป็นมารดา สิ่งเหล่านี้ถือเป็นสิ่งที่สำคัญของการเป็นแม่ การตั้งครรภ์ นับเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของชีวิตเพราะเป็นช่วงที่เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของบทบาทการเป็นมารดา โดยปกติจะมีอายุครรภ์ประมาณ 40 สัปดาห์ หรือ ประมาณ 280 วัน นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งล่าสุดนั่นเอง

### ความเชื่อเกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์

#### ความเชื่อเกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ของคนไทย



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

คนไทยมีความเชื่อว่าเป็นการตั้งครมภ์ของผู้หญิงส่วนใหญ่มักมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับคติความเชื่อ เพราะคนสมัยก่อนมองว่างานศพเป็นงานที่มีแต่ความโศกเศร้า ซึ่งจะทำให้คนท้องที่ว่าคนท้องไม่ควรไปงานศพ ที่ไปงานเกิดความหดหู่ อีกทั้งมีความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับงานศพว่า

1. อาจเกิดสิ่งไม่ดี สิ่งชั่วร้าย ขึ้นกับทารกในครรภ์ได้ อาจมีวิญญาณมาอาศัยเกิด หรือวิญญาณ เร่ว่อนที่อยู่ ในวัดตามกลับบ้านมาด้วยได้

2. บางคนเชื่อว่า เด็กที่อยู่ในท้องจะถูกวิญญาณของผู้ตายหลอกล่อเอาไปอยู่ด้วย เพราะเด็ก ที่อยู่ในท้องนั้น ยังไม่รู้อะไร ง่ายต่อการถูกผีชักชวนไปอย่างไรก็ได้ หรืออีกประการหนึ่งคือเด็กในท้องอาจจะถูกวิญญาณของผู้ ตายนั้นทำร้ายเอา เมื่อเกิดมาจะทำให้เด็กพิการหรือไม่สมประกอบ

แท้จริงแล้วในเรื่องนี้น่าจะเป็นกุศโลบายของคนเฒ่าคนแก่ที่ไม่ต้องการให้คนท้องไปร่วมงานที่มี บรรยากาศ หดหู่ เศร้าหมอง ที่อาจทำให้รู้สึกไม่ดี ส่งผลต่ออารมณ์ของลูกในท้อง อีกทั้งในสมัยก่อนการจัดงานศพ ต้องเดิน ทางตอนกลางคืน บางที่จัดในพื้นที่โล่งซึ่งอาจไม่ได้เป็นที่วัด บางหมู่บ้านอาจจะไปเผากลางป่า หรือใน ป่าช้าที่ต้อง เดินไปไกล มีการเดินทางลำบาก ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อหญิงตั้งครมภ์ได้ โดยเฉพาะคนท้องแก่ใกล้คลอด หาก เกิดเจ็บท้องคลอดกลางทางก็จะยิ่งลำบาก เพราะการสาธารณสุขในสมัยก่อนยังไม่เจริญเท่าใน ปัจจุบันที่สามารถ มาถึงตัวผู้ป่วยได้รวดเร็วกว่า อีกประการเป็นเพราะว่าร่างกายในขณะตั้งครมภ์มีภูมิคุ้มกันต่ำ อาจทำให้รับเชื้อ โรคที่เกิดจากฝุ่นเก้าตะกอนที่สูดดมเข้าไป เป็นอันตรายต่อแม่และทารกในครรภ์ได้แต่ข้อห้าม

ในสมัยโบราณก็ยังมีทางออกไว้ให้แก หากแม่ท้องมีความจำเป็นต้องไปงานศพ ตามความเชื่อของคนเฒ่าคน แก่ คือ ให้คนท้องติดเข็มกลัด โดยนำเข็มกลัดซ่อนปลายมากลัดไว้ที่เสื้อบริเวณท้องเวลาที่ต้องไปงานศพ หรือ เดิน ผ่านวัด หรือไปโรงพยาบาล เพื่อป้องกันวิญญาณที่อยากจะมาเกิดเข้ามาอยู่ในท้องแทนลูกของเรา ป้องกันสิ่ง ชั่วร้าย และเมื่อไปงานศพควรรีบไปรีบกลับ ซึ่งส่วนใหญ่ถ้าไม่ใช่ญาติสนิทก็จะไปฟังในวันพระสวดและจะไม่ไป ในวันเผา เมื่อกลับมาแล้วให้ปล่อยวาง ทำใจให้สบาย เพื่อไม่ให้เกิดความหดหู่

ในปัจจุบันแม้ว่าวิวัฒนาการด้านความปลอดภัยทั้งการเดินทางหรือสถานที่ถูกพัฒนาไปมาก แต่การเดินทาง ไปร่วมงานศพของผู้หญิงตั้งครมภ์ยังเป็นที่น่ากังวลสำหรับครอบครัวอยู่เนื่องจากการไปงานศพในช่วง ตั้งครมภ์ หญิงตั้งครมภ์จะต้องสูดดมกลิ่นธูป เทียน และ น้ำอบ หรือการไปในสถานที่ที่คนเยอะ ๆ อาจจะทำให้ แม่ท้องสูด ดม ทำให้เกิดอาการแพ้ หรือมีโอกาสติดเชื้อโรคมาได้ง่าย และการโศกเศร้าเสียใจอาจทำให้ร่างกาย หลั่งสารเอ็น โดรฟินออกมาลดลง ดังนั้น ในขณะตั้งครมภ์ควรดูแลสุขภาพตัวเองให้ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อไม่ให้ กระทบกระเทือนต่อลูกน้อยในครรภ์มากที่สุด ส่วนความเชื่อหรือข้อห้ามนั้นถ้าเข้าใจเหตุผลของอุบาย ก็จะทำให้ หญิงตั้งครมภ์ตระหนักถึงความไม่ประมาทในการใช้ชีวิตช่วงที่อุ้มลูกน้อยในครรภ์

**ความเชื่อเกี่ยวกับหญิงตั้งครมภ์ของสตรีไทดำในประเทศไทย**



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

กานต์ทิดา สีหมากสุก (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ไทดำ เป็นกลุ่มชนที่มีถิ่นฐานอาศัยอยู่ในเขตสิบสองจุไท (บริเวณตอนเหนือของประเทศเวียดนามในปัจจุบัน) ปัจจุบันจึงมีลูกหลานของชนไทดำกลุ่มนั้นกระจาย และตั้งหลักแหล่งอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากในพื้นที่ต่าง ๆ ของประเทศไทย เช่น จังหวัดเพชรบุรี ราชบุรี กาญจนบุรี และสุพรรณบุรี เป็นต้น

ไทดำรุ่นใหม่ในประเทศไทย ยังคงสืบทอดความเชื่อดั้งเดิมของกลุ่มชนในวิถีการดำเนินชีวิต ตั้งแต่วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ จนกระทั่งชราภาพและเสียชีวิตลง โดยเฉพาะความเชื่อในช่วงวัยผู้ใหญ่หลังแต่งงานแล้ว การมีบุตรเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่ทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุขสมบูรณ์ บุตรจะเติบโตเป็นไทดำรุ่นใหม่ สืบทอดความเชื่อให้กลุ่มชนดำรงอยู่ต่อไป เหตุนี้สตรีที่แต่งงานแล้ว เมื่อทราบว่าตนกำลังตั้งครรภ์ แม้ยังคงปฏิบัติภารกิจประจำวัน และทำงานตามปกติ ก็ต้องเพิ่มความระมัดระวังตนเองให้มากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลให้ภาวะจิตใจของสตรีตั้งครรภ์บางคนมีความกังวลไปในทางที่ไม่ค่อยดี เนื่องจากความกลัวในเรื่องต่าง ๆ เช่น กลัวผีไม่ดีจะมารบกวนให้ตนเสียชีวิต หรือทำให้บุตรในครรภ์แท้งก่อนเกิด ไม่ก็เกิดมาแล้วตายความกลัวที่ส่งผลให้สภาพจิตใจของสตรีไทดำที่กำลังตั้งครรภ์เป็นกังวล ซึ่งความกังวลต่าง ๆ เหล่านี้สามารถบรรเทาได้ หากปฏิบัติตามความเชื่อดั้งเดิมเกี่ยวกับข้อปฏิบัติและข้อห้ามต่าง ๆ เพื่อสตรีจะได้คลายความกังวล พร้อมปกป้องตนเองและลูกในท้องให้ปลอดภัย ซึ่งคนในรุ่นปู่ย่าจะมีผู้รู้ หรือผู้มีประสบการณ์ จะเป็นผู้แนะนำการดูแลและปฏิบัติตนในขณะที่ตั้งครรภ์ ให้กับสตรี ซึ่งในที่นี้จะยกความเชื่อบางส่วนจากการสัมภาษณ์สตรีไทดำในเขตตำบลหนองปรัง จังหวัดเพชรบุรี ที่มีอายุ 80 ปี ขึ้นไปมากแล้ว ดังนี้

1. ความเชื่อเกี่ยวกับความฝัน เชื่อว่า สตรีตั้งครรภ์อาจมีการฝันแปลกๆ ที่เป็นลางบอกเหตุได้ทั้งดีและร้าย เช่น ถ้าฝันว่าได้แหวนหรือฝันว่าได้พระอาทิตย์ เชื่อว่าทารกที่มากเกิดจะเป็นเพศชาย ถ้าฝันว่าได้แก้ว เชื่อว่าทารกที่มากเกิดจะเป็นเพศหญิง เป็นต้น

2. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของสตรีตั้งครรภ์ เชื่อว่า อาหารบางชนิดเป็นพิษ เช่น อาหารที่มีรสเผ็ด เมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เด็กในท้องเกิดอาการร้อนและอาจทำให้เด็กเสียชีวิตได้ จึงห้ามสตรีตั้งครรภ์รับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดมาก

3. ความเชื่อเกี่ยวกับผีเรือน (ผีบรรพบุรุษ) เชื่อว่า เมื่อสตรีจะคลอดบุตร (ในอดีตจะนิยมคลอดบุตรที่เรือนของตนเอง) บรรดาญาติๆ ต้องเข้าไปบอกกล่าวผีเรือนที่กะล่อน้องให้ทราบก่อน (กะล่อน้อง คือ มุมห้อง ในจุดที่เชื่อว่าเป็นที่สถิตของผีเรือน ลูกหลานไทดำจึงแสดงความเคารพด้วยการจัดสำรับหมากพลูไว้บูชา)

4. ความเชื่อเกี่ยวกับโชคลาง เชื่อว่า เมื่อเด็กคลอดออกมาแล้ว หากเอารกเด็กใส่กระบอกลูกไม้ไผ่ฝังไว้ ลึกๆ ตรงชายคาน้ำไหล จะทำให้เด็กโตขึ้นมาเป็นคนฉลาด (ปัจจุบันสตรีไทดำ นิยมไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาล จึงทำให้การปฏิบัติตามความเชื่อนี้ค่อย ๆ หายไป)

5. ความเชื่อเกี่ยวกับเครื่องรางของขลัง เชื่อว่า ของขลังบางชนิดจะช่วยป้องกันอันตรายให้กับบุตรที่คลอด



ออกมาแล้วได้ เช่น กระเป๋าค่าที่เย็บเป็นถุงผ้าเล็ก ๆ สำหรับใส่สะตือแห้ง เชื่อว่าจะเป็นเครื่องราง ช่วยคุ้มครองตัวเจ้าของสะตือ

นอกจากนี้ ยังมีความเชื่อในเรื่องข้อห้าม ซึ่งเป็นคำสอนเกี่ยวกับสตรีมีครรภ์ จากการสัมภาษณ์สตรีไทดำ ในเขตตำบลหนองปรัง จังหวัดเพชรบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป คือ ห้ามหญิงครรภ์ไปงานศพ ถือว่าการไปงานศพนั้นไม่ดี เนื่องจากในงานศพจะมีบรรยากาศที่เศร้าสลด จึงไม่ต้องการให้คนมีครรภ์ได้เจอกับบรรยากาศ อันน่าสลดนี้ เพราะอาจส่งผลต่อสภาพจิตใจของมารดา ไปสู่ทารกในครรภ์ได้

## ความเชื่อเกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ของชนเผ่ากะเหรี่ยงในประเทศไทย

การตั้งครรภ์ของหญิงชาวกะเหรี่ยงมีความเชื่อ ข้อปฏิบัติ (วิถีปฏิบัติ) ในเรื่องของความปลอดภัยไม่ต่างจากหญิงกลุ่มอื่น ๆ แต่เมื่อสตรีกะเหรี่ยงตั้งครรภ์ ก็จะต้องปฏิบัติอย่างระมัดระวังตั้งอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้คลอดบุตรยากเป็นอันตรายแก่แม่และเด็ก อาหารจึงเป็นเรื่องสำคัญเนื่องจากสภาพภูมิประเทศและการอาศัย ทำให้หญิงตั้งครรภ์ชาวกะเหรี่ยงต้องระมัดระวัง การใช้ชีวิต การรับประทานอาหารโดยเฉพาะอาหารที่ไม่ คุ่นเคยหรือที่คนอื่นทำมาขาย การดื่มเหล้า เชื่อว่าจะทำให้แท้ง และการกินขนุนจะทำให้ทารกในครรภ์เกิดมา เป็นโรงผิวหนึ่ง

นอกจากเรื่องอาหารการกินแล้ว ชาวกะเหรี่ยงยังมีความเชื่อว่าห้ามหญิงมีครรภ์ไปงานศพ เพราะเชื่อว่าวิญญาณผู้ตายสามารถมายังโลกได้ง่ายๆ เมื่อหญิงมีครรภ์หากเผลอไปเห็นศพหรือคนตายเข้า ก็จะต้องทำพิธีเรียกขวัญกันอย่างด่วน และคนในหมู่บ้านก็จะช่วยกันระมัดระวังมิให้เกิดเหตุการณ์ใดๆ มารังควานหญิงมีครรภ์ได้ เช่น ไม่ล้มต้นไม้ขวางทางเดินไว้ เพราะจะทำให้ผู้ไปพบคลอดบุตรยาก ต้องบัตรังควานหรือขอขมากัน ด้วยไก่หนึ่งตัวการดูแลรักษาสุขภาพของหญิงกะเหรี่ยงตั้งครรภ์ในด้านการดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรงนั้น ได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้จากบรรพบุรุษเช่นเดียวกับเผ่าอื่น ๆ ซึ่งจะเห็นได้จากจะมีข้อห้ามและข้อพึงปฏิบัติ ทั้งบิดาและมารดาจะมีข้อห้ามและข้อปฏิบัติดังนี้

## หญิงตั้งครรภ์กับความเชื่อในรูปแบบอื่นๆ

คนไทยในอดีตได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความเชื่อเกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ในเรื่องต่าง ๆ นอกเหนือจากการห้ามไปงานศพ ดังนี้

1. ความเชื่อเกี่ยวกับความฝัน หญิงเมื่อมีครรภ์ มักจะมีการฝันอย่างแปลกๆ ซึ่งถือกันว่าความฝันนั้น เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบอกให้มารดาทราบว่าบุตรที่เกิดมานั้นจะเป็นชายหรือหญิง มีลักษณะเลวดีประการใด ก็โดยที่ทำนายกันตามความฝันนั้น ๆ นอกจากนี้ถ้ามารดาหญิงมีครรภ์ฝันว่าตนได้เครื่องประดับ อาทิ แหวน สร้อยคอ หรือของสวยงามก็ตาม ก็มักจะทำนายกันว่าจะได้บุตรเป็นหญิง ถ้ามารดาฝันว่าเห็นพระพุทธรูปก็ทายกันว่าจะมีบุตรเป็นชาย ความฝัน เหล่านี้บางคนก็เชื่อถือ บางคนก็ไม่ค่อยเอาใจใส่สัก แต่ถ้าฝันไปในทางที่ไม่ค่อยดีก็จะมีผู้ทำนายฝันนี้ให้ร้าย กลายเป็นดี เพื่อที่จะไม่ให้มารดาวิตกกังวลไปเปล่า ๆ หญิงมีครรภ์ตามปรกติเป็นคนคิดมาก ชอบคิด



เล็กคิदनอย และคิดที่ค่อนข้างจะใจน้อย เจ้าอารมณ์หงุดหงิดอยู่เสมอ ความคิดนี้ก็มักคิดไปในทางไม่ค่อยดีเสียส่วนมากเขาจึงต้องมีของศักดิ์สิทธิ์ที่เชื่อกันว่าใช้เป็นเครื่องกันภัยได้เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เพราะในระยะเวลาตั้งแต่ตั้งครรรจ์จนถึงเวลาคลอดหญิงมีครรภ์จะคิดหวาดกลัวต่าง ๆ นานา ถือว่าเป็นตอนมีภัยอันตรายอยู่รอบข้างและกว่าจะผ่านพ้นอันตรายเหล่านี้ไปได้ก็ทำให้จิตใจไม่สบายขวัญไม่ดีด้วยเหตุนี้เอง อุบายสี่ใช้ป้องกันเครื่องปิดเป่ารังความจริงมีวิธีต่าง ๆ กันเป็นต้นว่า วิธีแก้เคล็ดจากความฝัน คือ นำตะกรุดพิสมร (ซึ่งเป็นแผ่นใบลานลงอักขระพระคาทา หรือที่เรียกว่า ลงคุณพระ) มาผูกข้อมือหรือคล้องเฉียงมากันตัวไว้ การผูกตะกรุดพิสมร ก็เพื่อปิดผีร้ายซึ่งอาจมากระทำให้ผู้มีครรภ์เป็นอันตรายได้ ถ้าแม่และเด็กตายตอนนี่คือตายก่อนคลอดเรียกว่าตายห้องกลมหรือตายทั้งกลม ทั้งตายทั้งกลมนี้ถือว่าร้ายมาก คนที่มีความกลัวก็หาวิธีต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องป้องกันแล้วแต่จะจัดทำได้ หญิงมีครรภ์เวลาคลอดเขามีเรื่องป้องกันผีที่จะมาทำอันตรายอยู่มากเหมือนกัน โดยจะกล่าวเป็นลำดับไป

2. ห้ามหญิงมีครรภ์ลูบตัวในเวลากลางคืน ตามความเชื่อโบราณได้กล่าวไว้ว่า ได้ความจากท่าน รุ่งใหญ่ว่าเวลาคลอดเป็นแฝดหน้า หรือจะปวดหน้าคร่ำมากขณะคลอด แต่อันที่จริงพระยาอนุমানราชชนท่าน เห็นว่า ผู้หญิงแต่ก่อนอาบน้ำไม่บ่อยนัก อย่งดีก็ใช้ลูบตัวเอา รูปตัวในที่นี้ หมายถึง เอาน้ำรดร่างกายตอนบนให้เปียก เวลาจะลูบตัวให้ถลกชายผ้าพุ่งขึ้นสูงอย่างหยักรั้ง โคงหลังให้มาก แล้วเอาน้ำรดลงไปให้พอดีกกลางหลัง ถ้าโค้งหลังไม่มากหรือราดน้ำไม่ตรงกลางข้อดี น้ำอาจไหลลงไปเปียกผ้าพุ่งได้อันตรายจากสัตว์ร้ายข้อนี้ซึ่งเห็นด้วยที่ห้ามหญิงมีครรภ์ลูบตัวหรืออาบน้ำในเวลาคำคืนก็เพราะเขาเกรงว่าหญิงมีครรภ์อาจหกล้มหรือเป็นอันตรายดังที่กล่าวแล้วมากกว่าสาเหตุอื่นตามคติของญวน และของอินเดียนก็ห้ามหญิงมีครรภ์มิให้อาบน้ำในเวลาคำคืนเหมือนกัน

3. ห้ามตอกตะปู ตรึงหรือหมุด ห้ามเย็บปากหมอน ปากที่นอน ปากเบาะ หลังจากที่ยัดหนุนเสร็จแล้ว ตามความเชื่อโบราณนี้กล่าวไว้ว่า การตอกตะปูจะเป็นเหตุทำให้ไปเกี่ยวข้องถึงเวลาคลอด จะทำให้เกิดอุบัติเหตุปิดของมีครุในทำนองเดียวกัน จะขึ้นลงบันไดก็ให้เสร็จรวดเดียว นั่งนอนค้างคาประตูไม้ได้ เหตุที่ห้าม เหล่านี้จะเห็นได้ง่ายว่าทำไมจึงห้าม อาจเป็นเพราะความหมายคำว่าคาเป็นคำไม่ดี ทำอะไรค้าง ๆ คา ๆ มักไม่มีผู้ใหญ่จึงถือกันมาก แต่ในทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ การตอกตะปูนั้นเสี่ยงต่อการเกิดโรค บาดทะยัก โดยตั้งครรรจ์ทุกคนที่ไปฝากครรรจ์ต้องได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคนี้ เนื่องจากโลหะแหลมคมอย่างตะปู สามารถเป็นที่สะสมของเชื้อชนิดนี้ใครนิยมทำกัน

4. นิยมให้หญิงมีครรภ์ออกกำลังโดยการทำงานอยู่เสมอ การออกกำลังกายโดยให้หญิงตั้งครรรจ์ ทำงานอยู่เสมอ ไม่ทำงานที่หนักมากนัก เช่น ตำข้าว หาบน้ำ เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อให้ท้องหลวม และไม่ให้เกิดกในครรรจ์ อ้วนเกินไป มิฉะนั้นจะคลอดยาก บรรเทาอาการปวดหลัง ทำให้รู้สึกกระปี้กระเป่า ลดอาการอ่อนล้าอ่อนเพลีย และเป็นการเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อให้แข็งแรงพร้อมสำหรับการคลอด มีความทนต่อการเจ็บปวด ระหว่างการคลอด การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อทารก ได้แก่



- การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์เป็นไปตามเกณฑ์ปกติ พบว่าสตรีตั้งครรภ์ที่ออกกำลังกายระหว่างการตั้งครรภ์อย่างสม่ำเสมอมีผลทำให้รกเพิ่มพื้นที่ผิวในการส่งผ่านสารอาหารไปยังทารก

- การไหลเวียนเลือดผ่านรกดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบผลดีต่อสตรีตั้งครรภ์ในการควบคุมน้ำหนักซึ่งเป็น การลดความเสี่ยงต่อการคลอดทารกตัวโต ป้องกันการสะสมไขมันของทารก ผลดีต่อสุขภาพของทารกในระยะยาว พบว่า สตรีตั้งครรภ์ที่ ออกกำลังกายระหว่างการตั้งครรภ์อย่างสม่ำเสมอ ทำให้สามารถปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียดได้ดียิ่งขึ้น ผลดีต่อการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์ จากการศึกษาของ ลีมอยน์และคณะ (LeMoyne et al., 2012) เป็นการศึกษาในสัตว์ทดลอง พบว่า หนูที่มีแม่พันธุ์ออกกำลังกายระหว่างการตั้งครรภ์ ลูกที่คลอดออกมา จะมีการสร้างเส้นใยประสาทบริเวณฮิปโปแคมปัส (Hippocampal neurogenesis) เพิ่มขึ้น มีความจำ และ ความสามารถในการเรียนรู้ได้ดีกว่า

นอกจากนั้นแล้วทางภาคเหนือของไทยยังปรากฏข้อห้ามเกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ว่า

1. ห้ามลoderิ้ว การลoderิ้วจะทำให้เกิดยาก เมื่อวิเคราะห์แล้ว เหตุผลที่ห้าม คงเป็นเพราะไม่ใช่เรื่อง ง่ายสำหรับคนท้องโต ที่จะลoderิ้ว ริ้วสมัยก่อนนอกจากเป็นราวแล้ว บางแห่งยังเป็นริ้วตาแสงมีต้นหนามต่าง ๆ ปลูกไว้ อาจจะทำให้เกิดอันตราย แก่หญิง แม่มานได้ อีกประการหนึ่งคงจะถือคติตามประวัติของพระองค์ลีมาล ออกบิณฑบาต หญิงแม่มานมาตักบาตร เมื่อเห็นหน้าและจำได้ว่าเป็นองค์ลีมาลที่เคยเป็นโจรตัดนิ้วมือมาก่อน ก็ตกใจ จึงวิ่งมุดริ้ว ทำให้ท้องติดอยู่กับริ้ว จึงได้เกิดลูก ณ ที่นั้น

2. ห้ามลoderิ้ววัวควาย ริ้วทำด้วยไม้ไผ่ยาวหลายวา หมุนรอบตัวได้ ใช้สำหรับล่ามวัวควาย ห้ามแม่มานลoderิ้ว เชื่อว่าจะทำให้ลูกที่เกิดมาหลังโกงเหมือนการโกงของริ้ว ที่จริงคงเป็นเพราะถ่าลoderิ้วในเวลาที่กำลัง ผูกวัวควายอยู่ หากวัวควายตกใจ วิ่งชน แม่มานล้ม ก็จะเกิดอันตรายได้

3. ห้ามผ่ามะพร้าว เชื่อว่าเมื่อหญิงแม่มานผ่ามะพร้าว จะทำให้ลูกที่เกิดมา มีหัวโตตั้งลูกมะพร้าว ที่ห้ามคงเป็นเพราะการผ่า มะพร้าวถ้าไม่ระวังอาจเกิดอุบัติเหตุจากแรงเหวี่ยงของมีดที่ผ่าแฉลบ ทำให้เกิดอันตรายได้

4. ห้ามกินอาหารในหม้อขณะที่ยังไม่ไต่ยกลงจากเตา เชื่อว่าจะทำให้เจ็บท้องคลอดเป็นเวลานาน ผุดลุกผุดนั่งเหมือนกับหม้อแกงที่กำลังเดือด หรือลักษณะที่หม้อแกงยังค้ำคาเตาอยู่ จะทำให้ลูกเกิดยาก ค้ำคาอยู่อย่างนั้น ที่จริงการกินอาหารในหม้อที่ค้ำคาเตาอยู่ เป็นลักษณะของการกระทำที่ไม่ดีอยู่แล้ว แม้แต่คนทั่วไปก็ไม่ควรกิน

5. ห้ามผู้เป็นสามีขุดหลุมฝังเสา ตอกตะปู ในระหว่างที่ภรรยาตั้งท้องมานลูก สามีจะไปขุดหลุมฝังเสา เช่น ฝังเสาล้อมรั้วบ้านไม่ได้ หรือจะไปตอกตะปูสิ่งใด ๆ ก็ไม่ได้ เชื่อว่าเด็กในท้องจะไม่ยอมออกจากท้องแม่ โดยง่าย คงถือตามความหมายของคำที่ว่าฝังเสา ให้แน่นให้มัน ตอกตะปูเป็นการตีดแน่นยึดไว้ ขณะที่เจ็บท้อง แต่ไม่ยอมเกิดง่าย ๆ ผู้เฒ่าผู้แก่จะให้สามีนึกทบทวนดูว่า เคยไปฝังไป ตอกอะไรไว้บ้าง ถ้าเคยขุดเคยฝังก็ให้ไป รื้อออกให้หมด ถ้าเคยได้ตอกตะปูก็ให้ไปงัดออก

6. ห้ามข้ามเชือกวัวเชือกควาย คงเป็นการห้ามข้ามเชือกเส้นที่กำลังใช้ผูกวัว ผูกควายอยู่ เป็นการ มองเห็น



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

โทษว่า ถ้าหากวัวควาย ดึงเชือกในจังหวะที่กำลังข้าม จะทำให้สะดุดตกลงเป็นอันตรายแก่ลูกในท้องได้ คิดว่าคงไม่ใช่เชือกผูกวัวผูกควาย ที่ไม่อยู่ในระหว่าง ใช้งาน แต่คนในสมัยโบราณถ้าห้ามว่าไม่ดีแล้ว เขาจะไม่ยอมข้าม แม้กระทั่งเชือกที่วางไว้เฉยๆ

7. ห้ามใช้ไม้สอย การใช้ไม้สอยพืชผักผลไม้ที่อยู่สูง เพราะเกรงว่าไม้ที่ใช้สอยนั้นจะหลุดร่วงลงมาถูก ท้องได้ การสอยผักหรือ ผลไม้ที่สูงๆ มักจะใช้ไม้ต่อกันเป็น 2 ท่อน ถ้าผูกไม่ดี ไม้ท่อนบนจะร่วงลงมาเป็น อันตรายต่อหญิงแม่มาน

8. ห้ามนอนหงาย เวลานอนให้หญิงแม่มานนอนตะแคงห้ามนอนหงาย ถ้านอนหงายเด็กจะดิ้นแรง ทำให้ท้องแตก ความจริง ที่ห้ามนอนหงาย เนื่องจากหญิงแม่มานท้องโต ทำให้อึดอัด นอนไม่สบาย

9. ห้ามจับถือยารักษาโรค ห้ามจับถือเครื่องยาทุกชนิด เชื่อว่าจะทำให้ยารักษาโรคเหล่านั้นหมด ประสิทธิภาพ คุณไสยที่เสกเป่าใส่ ตัวยาก็จะเสื่อมไป ใช้รักษาโรคต่าง ๆ ไม่ได้ผล

10. ห้ามทักทายผู้อื่นที่กำลังไปทำมาหากิน การไปทำมาหากินในที่นี้ หมายถึง การไปหาปูหาปลา ไปค้าขายไปเพื่อการเลี้ยงชีพ เป็นต้น ถ้าหญิงแม่มานไปทักทายเขาแล้ว จะทำให้คนเหล่านั้นไม่พอใจ เพราะเชื่อว่า เมื่อถูกหญิงแม่มานทักแล้ว จะทำให้ไปทำมา หากิน "แก่น" (อับโชค) ถ้าไปค้าขายจะทำให้ค้าขายไม่ได้หรือ ไม่คล่อง ถ้าไปหาปลาตกปลาก็จะไม่ได้ปลาดังที่ได้ตั้งใจไว้ ความเชื่อนี้ คงจะลากเข้าไปหาคำว่า "แม่มาน" เป็น "แม่मार" ที่คอยขัดขวางทุกอย่าง รวมทั้งขัดโชคขัดลาภด้วย

11. ห้ามผูกข้อมือบ่าวสาว เมื่อมีงานมงคลที่เรียกกันว่า "กินแขกแต่งงาน" ห้ามแม่มานร่วมผูกข้อมือ บ่าวสาวเด็ดขาด เชื่อกันว่าจะทำให้งานนั้นเสียความเป็นมงคล จะเกิดอุปสรรคแก่บ่าวสาวทั้ง 2 เป็นธรรมดา อยู่เองที่บ่าวสาวโดยเฉพาะสาว เมื่อได้เห็นแม่มาน อุ้มท้องอ้วนอ้าย ย่อมเกิดความกลัวเป็นกังวล เพราะตัวเองยังไม่เคย แต่เมื่อแต่งงานแล้วก็ต้องอุ้มท้องแบบนี้ อาจจะทำให้คิดมาก และไม่มีความสุข หรือ เป็นเพราะคำว่า แม่มาน ถูกลากความหมายเป็น แม่मार ที่ขัดขวางความสุขก็ได้

12. ห้ามข้ามไม้ที่จะไขปลุกบ้าน ห้ามแม่มานข้ามไม้ที่เตรียมไว้สำหรับปลุกเรือน ยิ่งเป็นไม้ที่จะต้องอยู่ สูงอย่างเครื่องไม้หลังคา ก็ยิ่งไม่สมควร แม้แต่หญิงที่ไม่ตั้งท้อง ก็ไม่ให้ข้ามอยู่แล้ว เป็นสิ่งที่ถูกต้องที่ท่านห้าม แม่มานข้ามไม้ที่จะนำไปปลุกเรือน แม้แต่ไม้ อย่างอื่นก็ไม่ควรข้ามด้วย เพราะแม่มานเวลาเดินข้ามสิ่งใดย่อม มองดูข้างล่างไม่ได้เต็มตา เนื่องจากท้องที่ใหญ่บังอยู่ ถ้าสะดุดตกลง ย่อมจะทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวเองและลูกในท้องได้

### วิธีการแก้เคล็ดหลังจากไปร่วมงานศพ

งานศพ" เป็นพิธีและประเพณีเก่าแก่ที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน จัดขึ้นเพื่อระลึกถึงคุณงามความดี เมื่อครั้งที่ผู้ล่วงลับยังมีชีวิตอยู่และเป็นการทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้ล่วงลับเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่ดวงวิญญาณจะมลายหายไปจากโลกนี้ ซึ่งส่วนมากจะมีครอบครัวญาติสนิทมิตรสหายหรือคนใกล้ชิดที่คุ้นชินมาร่วมงาน แต่เพื่อนอนๆ เคยได้





## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ยินคำเตือนโบราณที่กล่าวไว้ว่าหญิงสาวที่ตั้งครรภ์ไม่ควรมาร่วมพิธีศพ เลี่ยงได้ก็ควรเลี่ยงพิธีมีแต่ความโศกเศร้าเสียใจ หากหญิงตั้งครรภ์ไปร่วมงานอาจทำให้เกิดความรู้สึกหดหู่และอาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ แต่หลังจากกลับจากร่วมงานศพหญิงตั้งครรภ์ก็มีวิธีการแก้เคล็ดตามความเชื่อ คือ

1. พกกิ่งทับทิมไว้ในกระเป๋าเสื้อ โดยมีความเชื่อว่ากิ่งทับทิมสามารถช่วยป้องกันวิญญาณหรือสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ติดตามหลังจากกลับจากร่วมงานศพ นอกจากนี้ยังสามารถใช้กิ่งมะนาวที่มีใบบนกิ่ง 7 ใบทดแทนได้ เพราะเชื่อกิ่งมะนาวจะช่วยไม่ให้สิ่งลี้ลับมองไม่เห็น

2. ล้างหน้าด้วยน้ำที่แช่ใบทับทิม หลังกลับจากงานศพเพื่อป้องกันไม่ให้สิ่งชั่วร้ายตามมา มีความเชื่อว่า การล้างหน้าด้วยน้ำที่แช่ใบทับทิมสามารถช่วยได้

3. พกกิ่งมะนาวในขณะที่ร่วมงานศพเมื่อต้องไปงานศพ ควรจะพกกิ่งมะนาวที่มีใบอยู่บนกิ่ง 7 ใบ ใส่กระเป๋าไว้ ส่วนสาเหตุที่ต้องพกกิ่งมะนาวก็เพราะความเชื่อที่ว่ากิ่งมะนาวจะช่วยป้องกันเราจากสิ่งลี้ลับที่มองไม่เห็นนั่นเองค่ะ ส่วนคนจีนเขาก็มีความเชื่อที่คล้ายๆ กันนั่นก็คือ ให้พกกิ่งทับทิมเพราะจะช่วยป้องกันอันตรายจากสิ่งลี้ลับให้เรา

4. คนท้องควรติดเข็มกลัด เป็นเพียงความเชื่อในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งแต่ละท้องที่ก็จะมีความเชื่อที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการส่งต่อสืบทอดความคิดของคนในชุมชนนั้น ๆ สิ่งเหล่านี้จึงเป็นที่มาของแนวคิด หรือทัศนคติที่หลากหลาย แม้ว่าจะกระทำในสิ่งเดียวกันก็ตาม

4.1 ป้องกันการแท้ง ความเชื่อโบราณปรมาจารย์ในข้อนี้เชื่อว่า การติดเข็มกลัดจะช่วยป้องกัน ไม่ให้เกิดภาวะแท้งลูก เสมือนเป็นการแก้เคล็ดอย่างหนึ่ง เพราะอาจจะมีที่มาของชื่อ “เข็มกลัด” (เข็มกลัด = กันหลุด = กันเด็กหลุด) ที่จะช่วยกัลดเด็กในท้องไม่ให้หลุดออกมาก่อนเวลาอันควรนั่นเอง แต่ก็มีคุณแม่หลายคน บอกว่า ถึงแม้ตนเองจะติดเข็มกลัดตอนท้องก็ตามก็ไม่วายที่จะเกิดภาวะแท้งลูกได้เช่นเดียวกัน เนื่องจากการ ติดเข็มกลัดเป็นเพียงแต่ความเชื่อ หากแท้จริงแล้ว การดูแลตนเองในคุณแม่ตั้งครรภ์อย่างเหมาะสมเพื่อป้องกัน ความเสี่ยงในการแท้งบุตร นั้นต่างหากที่จะสามารถป้องกันการแท้งได้อย่างแท้จริง

4.2 ป้องกันสิ่งที่ไม่ดีมาทำร้ายเด็กในครรภ์ หลายความเห็นมักบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า การกัลดเข็มกลัดนั้นจะช่วยป้องกันเด็กในท้องจากอันตรายต่างๆ ได้ โดยเฉพาะจากสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งเร้นลับต่างๆ บางความเชื่อก็อาจจะกัลดพระไว้ที่ท้อง ก็เพราะเชื่อว่าเหมือนเป็นการคล้องสร้อยพระให้กับลูกในท้องนั่นเอง

4.3 ป้องกันสิ่งเลวร้ายเข้ามาทำร้ายหญิงตั้งครรภ์ นอกจากความเชื่อที่ว่า การติดเข็มกลัดที่หน้าท้องจะช่วยปกป้องลูกน้อยจากสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ แล้วยังมีบางความเชื่อที่ว่าเข็มกลัดยังสามารถช่วยปกป้องคุณแม่จากสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ได้ เช่น เชื่อว่าจะช่วยป้องกันผีหรือสิ่งเร้นลับต่าง ๆ ไม่ให้มากวนเด็กในท้อง

4.4 ป้องกันภูตผีเมื่อต้องไปงานศพ ฯลฯ เพราะคนโบราณเชื่อว่าคนท้องนั้นไม่ค่อยแข็งแรง และอ่อนแอ จึงเป็นที่หมายปองของสิ่งไม่ดีที่เราไม่อาจมองเห็นได้



4.5 เป็นกุศโลบายของคนโบราณ แม้ว่าความเชื่อในแต่ละท้องถิ่นจะแตกต่างกันไป แต่ถ้าหัน กลับมามองดู กุศโลบายที่แสนชาญฉลาดที่ซุกซ่อนอยู่ภายใน ก็จะพบว่าแนวคิดเหล่านี้เกิดขึ้นมาเพื่อให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อย ปลอดภัยจากภัยทั้งปวง

### บทสรุป

ดังนั้นเราจึงสามารถสรุปได้ว่า ความเชื่อเรื่องหญิงตั้งครรภ์ห้ามไปงานศพ เป็นความเชื่อโบราณที่เกิดจากการ ป้องกันไม่ให้หญิงตั้งครรภ์ได้พบกับอันตราย เนื่องจากในสมัยโบราณการเดินทางยังไม่สะดวกสบาย และ ปลอดภัยอย่างในปัจจุบัน โดยเฉพาะงานศพที่มักจะจัดพิธีในพื้นที่ทุรกันดารหรือในป่า ทำให้หญิงตั้งครรภ์เดิน ทางยากหรืออาจประสบอุบัติเหตุระหว่างการเดินทางได้ นอกจากอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดระหว่างเดินทางแล้ว การ จุดศพ กลิ่นยังเป็นอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์อีกด้วย ในปัจจุบันแม้ว่าการเดินทางจะสะดวกสบายแต่การจัด พิธีศพ มักจะกันในช่วงกลางคืน หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการเดินทางในตอนกลางคืนอาจ จะเกิดอันตรายเนื่องจากแสงไม่เพียงพอได้

คำสำคัญ : หญิงตั้งครรภ์ งานอวมงคล

ที่มา : ชูตินธร ฉิมสุข และคนอื่น ๆ. (2566). หญิงตั้งครรภ์กับงานอวมงคลของคนพราวนกระต่าย

อำเภอพราวนกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร. วารสารกำแพงเพชรศึกษา, 6(6). 29-36.

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2024-09-24

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=2254&code\\_db=610004&code\\_type=07](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=2254&code_db=610004&code_type=07)