

การอาบน้ำแบบไทยๆ

ในสังคมไทยการอาบน้ำชำระร่างกายถือเป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่งที่สั่งสมมาตั้งแต่โบราณจนอาจเรียกเป็นวัฒนธรรมก็ได้ ซึ่งการอาบน้ำบางประเภทยังได้รับยกย่องเป็นประเพณีพิธีกรรมด้วย สังคมไทยในอดีตที่นิยมสร้างบ้านเรือนเมื่อน้ำมักสร้างทำน้ำเพื่อใช้ประโยชน์ในกิจวัตรประจำวัน รวมถึงการอาบน้ำดังปรากฏในสำนวนที่ว่า *อาบน้ำอาบท่า* ซึ่งคิดปากคนไทยมาจนถึงทุกวันนี้ แม้ว่าปัจจุบันคนส่วนใหญ่นิยมอาบน้ำในห้องน้ำแล้วก็ตาม

ในวัฒนธรรมการอาบน้ำของคนไทยมิใช่เพียงแต่การนุ่งกระโจมอกหรือผ้าขาวม้าลงไปตักน้ำอาบที่ทำเท่านั้น ยังมีภูมิปัญญาในเรื่องการทำความสะอาดร่างกายรวมถึงการบำรุงประพินผิว เห็นได้จากวรรณคดีไทยหลายๆ เรื่อง โดยเฉพาะขุนช้างขุนแผนและอิเหนา ซึ่งสะท้อนธรรมเนียมรูปแบบการอาบน้ำแบบไทยๆ ทั้งของชนชั้นสูงและของชาวบ้านว่าวิธีการชำระล้างร่างกายให้สะอาดและการบำรุงผิวพรรณโดยใช้สมุนไพรที่เป็นประโยชน์และมีขั้นตอนที่พิถีพิถัน

แม้ว่าในสมัยโบราณจะไม่มีสบู่หรือแชมพูที่เป็นสารเคมีสำหรับทำความสะอาดร่างกายและเส้นผม แต่คนไทยในอดีตก็รู้จักใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น การใช้ขมิ้นและมะขามเปียกในการอาบน้ำโดยคั้นน้ำจากขมิ้นมาชโลมตัวขัดทำความสะอาดร่างกายแล้วจึงล้างออก จากนั้นใช้มะขามเปียกที่ขยำผสมกับน้ำ โดยนำมากมาใช้เป็นยาสีฟันสำหรับขัดผิว เสร็จแล้วให้ล้างน้ำออกเป็นการบำรุงผิวพรรณให้งามผ่องในการสระผมนั้น คนไทยแต่ละภูมิภาคต่างมีภูมิปัญญาเลือกใช้สมุนไพรท้องถิ่นมาทำความสะอาดเส้นผม ในภาคกลางนิยมใช้มะกรูดนำมาหมกขี้เถ้าจากเตาไฟจนผิวเป็นสีเหลืองเพื่อลดความเป็นกรด แล้วจึงคั้นน้ำมาสระผมสมุนไพรที่นิยมอีกชนิดหนึ่งคือ ปะคำติควาย โดยนำเมล็ดมาโขลกแล้วใช้สระผม ซึ่งเมื่อเมล็ดปะคำติควายถูกน้ำแล้วจะมีความลื่น จึงช่วยชำระล้างสิ่งสกปรกต่างๆ ออกจากเส้นผมได้ง่าย นอกจากนี้ ทางภาคเหนือนิยมใช้ใบกับฝักของส้มป่อย ส่วนทางภาคอีสานนิยมใช้ใบอัม ซึ่งมีสรรพคุณในการทำความสะอาดเส้นผมเช่นกัน

การอาบน้ำของชนชั้นสูงในสังคมไทยไม่นิยมลงไปอาบน้ำที่ทำน้ำ แต่ให้บ่าวไพร่ไปตักน้ำขึ้นมาใส่ภาชนะแล้วอาบน้ำที่ชานเรือน เรื่องวิธีและขั้นตอนการชำระล้างร่างกายและการบำรุงผิวพรรณจะมีความพิถีพิถันมากกว่าสามัญชน หากได้อ่านบทพระราชนิพนธ์เรื่องอิเหนาของรัชกาลที่ 2 จะเห็นธรรมเนียมการอาบน้ำของเจ้านายที่ใช้เวลาสงนนาน โดยเฉพาะการประพินโคมและผิวด้วยเครื่องสำอางหรือเครื่องหอมต่างๆ หลากหลายขนาน เครื่องน้ำหอมประเภทต่างๆ นี้เป็นสินค้านำเข้าจากต่างประเทศ ซึ่งเป็นเครื่องใช้ของกลุ่มชนชั้นสูงมาตั้งแต่สมัยอยุธยา อาทิ น้ำกุหลาบ น้ำอบฝรั่ง (Eau de Cologne) เป็นต้น ในสมัยรัชกาลที่ 5 น้ำอบฝรั่งถือเป็นของใช้ในชีวิตประจำวันที่ขาดไม่ได้ของเจ้านาย ซึ่งนิยมใช้น้ำอบฝรั่งเป็นส่วนประกอบในการชำระล้างร่างกาย หลังจากอาบน้ำแล้วก็ยังต้องใช้ น้ำอบฝรั่งประพรมร่างกายอีกด้วย

นอกจากนี้ ในวัฒนธรรมไทยยังมีการอาบน้ำที่เป็นธรรมเนียมเฉพาะ ซึ่งเกี่ยวข้องกับพิธีกรรมความเชื่อ ได้แก่ ประเภทแรก การอาบน้ำว่านคือการอาบน้ำพระพุทธรูปที่ผสมด้วยพืชหรือว่านมงคลชนิดต่างๆ ซึ่งคนไทยมีความเชื่อว่าเป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์สามารถสะเดาะเคราะห์หรือสร้างสิริมงคลกับตนเอง การอาบน้ำว่านต้องทำพิธีในวัด โดยมีพระเป็นผู้ประกอบพิธี ประเภทต่อมา การอาบน้ำเพ็ญ คือการอาบน้ำในช่วงเที่ยงคืนของวันเพ็ญเดือน 12 โดยนำน้ำพระพุทธรูปที่ได้จากวัดมาเจือผสมกับน้ำปอกติมาอาบที่ทำน้ำเพื่อให้ร่างกายอาบแสงจันทร์ไปด้วย เป็นการอาบน้ำเพื่อเสริมสิริมงคลเช่นกัน