

ดอกไม้ใบธรรมคุณดีไทย ๑๘

โดย บั๊กกลอบ ๕๖ 27



๑๐๒ เม้า(มะเม้า)

แต่อดเลี้ยงเอทัยอ ไปบันไดอัฐ

ต่างเพลีนพิศพิงพารุกษาเจ้า

ฉีกจันท์นแฉงแทงทอຍกรอຍกัณฑ์กรว

โมกแมงเม้า ไม้งอกขอกอติลา

วรรณคดี : นิราศเมืองเพชร

ผู้ประพันธ์ : สุรินทร์ภักดี



จะกล้าอดความ นามไม้ ในวรรณคดี
ที่มากมาย ชื่อเสียง เรียงนามนัก
เหนืออีสาน ภาคกลาง ต่างประจักษ์
เป็นผลหมาก รากไม้ ให้ผลเด็ด

สุนทรภู่ กุรกกถอน ๑๑๗๖๗๗ ไร
กล้าอดชานไซ ไว้ใน นิราศเมื่องเพชร
เป็นลำนำ คำกลอน ชื่อนกเดี๋ย
สัตตนิเวศน์ เสด็จวิชา เข้ายา ไทย

มาทำความ เข้าใจ ให้ลึกซึ้ง
ชื่อที่ฟัง รำลึก ตักขยา ได้
ไม้ที่โต เต็มที่ มีความใหญ่
รอบโคนได้ สัตตนิเวศน์ พบมากมาย

Antidesma puncticulatum

พืชวงศ์จาม มะขามป้อม *Phyllanthaceae*

กระจายพันธุ์ ด้านเอเชีย และออสเตรเลีย
จีนใต้ดี อินโดนีเซีย อัฟริกา

170 ชนิด หมากเฒ่า เขาคันไฉ่
มีมากมาย เขตร้อนชื้น ดาษตั้นหนมา
5 สายพันธุ์ ในไทย ได้เลอมา
เรียกขานว่า มะเฒ่าหลอด มะเฒ่าสร้อย

ทั้งยังมี มะเฒ่าคล้าย มะเฒ่าไข่ปลา
บ้างเรียกว่า มะเฒ่าดง ทรงขดสร้อย
ขามขานว่า มะเฒ่า กล้าอดดอยดอย
เข้าใจหน่อขย ถ้อยถึง มะเฒ่าหลอด

ต้นหมากเฒ่า อายุยาว หลายร้อยปี
กาญจนบุรี มีมากมาย ใหญ่หลายห้อง
อภิเษก ครบถ้วน พระที่นั่ง
น้ำคั้นมะเฒ่า สีส้มแดง พอลดองกิน

ใบมะเฒ่า ใบเดี่ยว สีเขียวสด
มันทั้งหมด ๑๐๐ กรัม เหมือนกันดี
ใบหลากหลาย ให้ร่มเงา เคน้ำตลอดคืน
ทำให้ถิ่น มะเฒ่า เขาเย็นดี

ดอกรวมเฒ่า เหลืองอมขาว ยาวพอได้
คล้ายพริกไทย แยกเพศ คนละที่
มีนาคม เมษายน ผลดกดี
ตุลาคม สิงหาคม กันยายน

ผลหมากเฒ่า ทรงกลม พวงยาว
ผลดิบมี สีเขียว เปรี้ยวทั้งผล
สุกแล้วเป็น สีแดง หวานฝาดปน
ในหนึ่งผล หนึ่งเมล็ด รสเด็ดดี

มะเฒ่าหลอด ปวงคุณค่า โภชนาการ
สารอาหาร ปลอดภัย ไร้พิษ ให้เต็มที
กรดอะมิโน ไขมันดี ผลิตผลดี
ทั้งยังมี สารพอลิ ฟีนอล

มี Anthocyanin กินต้านมะเร็ง
เป็นดั่งแว่น ฆ่าพิษ พิษได้
ช่วยชะลอ ความแก่ ชะงักวัย
รสฝาดวิเศษ ได้ Flavonoid ปลั่งอายุชาติ



คุณสมบัตินี้ ยับยั้ง หลอดเลือดเพราะ
ดีจำเพาะ เจริญ ตรงเต็มที
รสขมดี มีTannin เกือบเลือดดี
ไม่ให้มี การจับตัว หัวหัวใจ
ทั้งห้าส่วน ต้นหมากเฒ่า เกาดีรักษา
ต้นใบดอก รากผลา ฆ่ายาได้
ยาอายุ วัฒนะ รักษาไข้
ดีมีประจำ นำร่างกาย อนามัยดี
น้ำหมากเฒ่า สกัด น้ำส้มจั้น
ช่วยผ่อนคลาย ร่างกาย ไร้ไข้
อนุมูล ติดยะ ละออง
เชื้อHIV ที่รุกราน คู่หมั้นภัย

มะเฒ่าสุก ลูกหวาน ทานเป็นยา
บำรุงสายตา ครามอง อดองสดได้
ต้นแฉะราก ขับโลหิต พิษิตกษัย
บำรุงไต แก้ไขมดลูก เส้นเอ็นพิการ

บรรเทาอาการ ปวดเมื่อย เจ็บร่างกาย
ใบหมากเฒ่า เอาตั้งไฟ ให้อุ่นผ่าน
นำประคบ กลบพอกทั่ว สักล้างร้าน
รักษาอาการ ได้ดี มีคุณจริง

ใบหมากเฒ่า ฝอยสด บดละเอียด
นำมาเจียว รักษาแผล แผลดียิ่ง
แก้อาการ ฝีหนอง พุพองจริง
อินดี ยิ่ง สักหม้อไทย ใจมานาน



P. Chin

ประโยชน์ของ หมากเฒ่า เราชาวไทย
ต่างจงใจ ผลไม้ เป็นอาหาร
ทำดื่มตำหมากเฒ่า แยม น้ำปั่น
ผลิตภัณฑ์ หลากอย่าง ทั้งทำไอศกรีม

น้ำหมากเฒ่า น้ำคั้น บั่นผลสุก
นำไปคดก อาหาร รับประทานได้
ได้ดื่มเอง ให้อีกองดี ไม่มีภัย
เสริมสีให้ นำทาน ธาราญใจ

เนื้อไม้ของ หมากเฒ่า เก้าแฉะแกร่ง
มีความแข็ง ทานทน ผนแดด ได้
ไม้หมากเฒ่า เงามาม ทำเครื่องใช้
ที่อยู่อาศัย แข็งแรง คุ้มแรงลม

เป็นไม้ใหญ่ ใ้ร่มเย็น เน้นสีลา นำตัดนา ครามอง ต้องตาดี
ไม้ดูดี มีค่า นำขึ้นนม จึงเหมาะดี ชิมไว้ ในวรรณคดี



สถิตย์พันธุ์ ธรรมสถิตย์

แต่งประจักษ์ หมากเฒ่า ฟ้าศิกษา

ไม้ยืนต้น...ต้นค่า...มหาดำ

วรรณคดีไทย...ได้ชื่อ...มีมานาน

นับเมื่อร้อยก่อน ก่อนกาล ที่ผ่านมา

ในโลกนี้...มีมาก...หาดากสายพันธุ์

เมืองไทยนั้น ประทับ พบเพียงห้า

มะเฒ่าหลอด...อร่อย,ตง...ฉาย,ไข่ปลา

ฤทธิ์โดดเด่น ใ้เป็นยา สมนไพร

เป็นพฤษภา...อายุ...ยังยืนยาว
ต้นสูงราว ทำถึงสิบเมตรเห็นจะได้
โตเต็มที่ ไม้ต้นโอบ ครอบคลุมใบไม้
กิ่งงอไขว่ไขว่ ไม่ตรง ทรงพุ่มกลม

ขึ้นตรงตาม...ตามป่า...พบไฟ
ทั้งหัวไร่ ปลายนา แหล่งสะสม
เมื่ออดีต...จิตใจ...ได้ชื่นชม
ปลื้มกมล...คนนิยม...สนใจจริง

เป็นผลไม้ ในแคว้น แดนอีสาน
แทนของหวาน ทางแปรม อิ่มเอมยิ่ง
เด็กจนยาก...มากมาย...ได้พึงพิง
ไม่ทานทิ้ง กินขว้าง อย่างคนมี



มีใบเดี่ยว ไม้ยืนต้น งามนั้น
ผิวเรียบมัน ไม้ผลัดใบ สดชื่น
ใบแผ่นหยาบ นอนใต้อันร่ม รื่นรมย์ดี
นั่งอิงแอบ...แนบบาริ...ที่ผันไป

ขึ้นตามริม ริมถนน ไม้ประดับ
ดอกเล็กขาว อมเหลือง งามใต้อันร่ม
เป็นช่อช่อ...เหล่ามาดี...ที่ช่อใบ
ทั้งพบได้...ที่ปลายกิ่ง...พริ้งล่อ

พวงผลห้อย...ระย้า...คราเมื่อเห็น
ลูกเล็กเด่น ไม้ยืนต้น เจริญจริงหนอ
ลูกฟาดเบรียง ฝักหนา หวานชุ่มคอ
สีนี้ก็...เบรียงแปด...แดงม่วงดำ

ราก ใบต้น...ผลดอก...บอก ได้เห็น
ค่าอันนี้ เกินบรรยาย ให้มีหน้า
ประโยชน์ ด้านโภชนา น้ำจืดจืด
พึงกระทำ...นำ ใช้...ให้เกิดคุณ

สมุนไพร ใ้ได้ผล มากอันเหนือ
มีน้ำเชื้อ เมื่อบริโภค น้ำดื่มสมุนไพร
ควรซื้อหา...มาปลูกไว้..ใ้ใช้เอง
เหนือคณานับ สรรพคุณ เกื้อกูลตน

ช่วยป้องกัน ทำนจาก มะเร็งร้าย
ขจัดสารพิษ ตัดร่างกาย อย่าง ได้ผล
จักแก่ข้า...จะลดย...ไว้ทั้งด
หนุ่มสาว...คนทั้ง...ติดตริ่งตรา

ช่วยยับยั้ง...ผนัง...หลอดเลือด
มีเลือดเกาะ เพราะถ่าย ได้ตั้งว่า
หัวใจล้มเหลว หยุดเต้น เช่นหัวใจ
ดองสักครา...นำมา ใช้...ได้ผลดี

ใ้เป็นยา...อายุ...วัฒนะ
สุขภาพละ ยอดเยี่ยม เปี่ยมสุขศรี
ช่วยกระตุ้น ภูมิคุ้มกัน เชงไออี
ต้านเชื้อนี้...มิให้...ทำลายตน

แก้พิษ ไตพิการ อาหารไม่ย่อย
ดีกระปรืด กระปรอย แต่บ่อยหน
ขับ ฟอกโลหิต บำรุงตา ใ้หน้ายด
ความเจ็บจน หมั่นเถิด มีหนอนต้น



แก้ตุงขาด มดดูถูกพิการ บดมบ้านเจ้า
 ชาติยจับน้ำ...คาบปลา...นารีขึ้น
 เคยทบทกข์ กัดปลูดุขสันต์ มันยังยืน
 ทั้งหลับตื่น ไร้กรรมย์ อดใจปอง

คุณประไพอินทร์ หมากเม่า เสา่โดยย่๑
 ด้๑อย่างพอ ประมาณ ทำนทั้ง๑
 หากมีคณ...สนใจ...ใคร๑ยาก๑
 คงละด้๑...ศึกษาเพิ่ม...เติม๑



โกวิท ธีรวิโรจน์

ดูมุนไพรมะเฒ่าข๑เส้าขาน เคยเก็บทาน"ดูเฒ่า"เส้าเส้าหา
 พวงม๑งดำดำ ด้๑คล้าย ไซ้ปลา ที่ปล๑ยหนัก๑กลาง ใหญ่ใบเป็นมัน

มะเฒ่าพืชตระกูลสนไม้มากมาย
 ที่ปล๑ก ด้๑มีไม้๑น๑ยร์๑ย๑เจ็ดสิบ๑
 ไทยเรามีเพียงห้า๑ก๑ว่า๑ย๑พัน๑
 ด้๑"มะเฒ่า"เหมี๑น๑กัน๑พัน๑ต่าง ๑
 ด้๑เฒ่า๑ย๑เฒ่า๑๑๑พวง๑ระ๑
 เฒ่า ไซ้ปลา๑เฒ่า๑๑๑๑๑๑๑
 มะเฒ่า๑๑ย๑ก็๑๑๑ด้๑เฒ่า ๑ไทย
 พบ๑๑ ๑๑หา ๑๑ยาก๑๑๑๑๑

ภาคเหนือเรียกมะเฒ่าว่า"บ้าเหมัว"
อีสานแล้วเรียก"หมากเฒ่า"เจ้าชู้ชื่อนี้
ภาคกลางเรียก"มะเฒ่า""ต้นเฒ่า"มี
ใต้เรานี่เรียก"ตุ๊กเฒ่า""มะเฒ่าไฟ"
ชู้ชู้ชู้ใหม่ท้อ ไปในแต่ละภาค
เรียก ไม่ยากเช่น"มัดเข้"เท่โฉน
"มะเฒ่าเสี้ยน""เฒ่าขุ่น" ทนแดด ไชริ
ง่ายกว่า ไทมเรียก"มะเฒ่า"หรือ"เฒ่า"ดี

มะเฒ่า ไม่ขึ้นต้นทุกคนรู้
มีอายุยืนยาวต้นเฒ่านี้
บ้างบอกได้ว่าไม่ห้อยตลอดปี
โตเต็มทีสีต้นอ่อนมโอบล้อมต้น

แต่ก็งักงานแผ่ขยายได้ทรงพุ่ม
ชดช้อยปกคลุมบ้างแห้งแล้งน้ำฝน
ตามห้วยไร่ป่าดงนามมะเฒ่าทน
ทุกแห่งหนทั่ว ไทยในป่าเบญจพรรณ

กาญจนบุรีมีเฒ่า๑๐๑๑๑๑ ในป่า
ตามพนา ใกล้เคียง ในแถบนั้น
สถลนครตั้งห้วยต้นมีเข้กัน
บนเทือกเขาพพานอีสานไทย

ใบมะเฒ่าเป็นใบเดี่ยวสีเขียวสด
ดูงามงดเป็นมันเงาคราใดใหม่
รูปใบยาวทรงรีที่ไล่ไล่
กิ่งก้านใบหนาเด่นเป็นร่มเงา



ดอกมะเฒ่าออกงามตามซอกใบ
 ใต้ดอใต้อาออมเห็ดเืองเืองดอกเฒ่า
 อยู่ปลายกิ่งห้อยเป็นช่อละอองยา
 ออกดอกราวมีนาถึงเมษายน

ผลมะเฒ่าสุกสุกภาวราดสีงา
 ถึงกันยาสีที่เขียวเปรี๊ยะเห็ดอ่อน
 เปลี่ยนเป็นแดงร สทวานที่มีฝาดปน
 มะเฒ่าผลกลมเล็กเน้นห้อยเป็นพวง

มะเฒ่าสุกประโยชน์มีคุณค่า
 ทางโภชนาหลายหลากหมากเฒ่าหลอด
 กรดอะมิโนเหล็กสังกะสีมีทั้งปวง
 ทานเฒ่าม่วงช่วยร่างกายได้วิตามิน

สรรพคุณเฒ่ามากเลยขอเอ่ยชาน ทุกส่วนทานได้สารเพียบเจียบทั้งสิ้น
 เป็นผลไม้ทั้งอาหารทานเอาดิ้น เคยได้ยินเฒ่ารักษาหลายอาการ

ผลสุกดีจะมีสารเบตาแคโรทีน แอนโทไซยานินด้วยช่วยต่อต้าน
 มีเส้นใยไขมันทั้งพลังงาน ช่วยต้านทานโรคร้ายให้หายไป

ไข่แดงนั้นผลสุกนี้ดีนักหนา ความชราจะชะลอก็ช่วยได้
 อีก็เป็นยาแก้ไข้ไข้ระบาย บำรุงสายตาได้หายพร่ามัว

ต้นแฉะรากมากสรรพคุณสมุนไพรร แก้กษัยไตพิการทานไปหื้อ
 ถ้าปวดเมื่อยช่วยรักษาอย่าได้กัดดี แต่ปวดหัวกินต้นรากยาเขียวยา

ใบมะเฒ่าอังไฟให้ความร้อน ประคบตอนพอกขี้ผึ้งรักษา
 แผลฝีหนองต้องตำพอกทำยา ยอดอ่อนถ้าทานเป็นผักดีนักแฉะ



ทั้งรากผลต้นดอก ใบให้ประโยชน์
 ไม่มีโทษนำมาต้มฟาดขมแก้
 ต้มประจำอายุจะอ่อนนะแน่
 อึกความแก่ช่วจะดอบอกต่อกัน
 ตรีรพคุณยังมีมากนอกจากนี้
 เป็นยาดีใช้รักษาโรคเบาหวาน
 โรคทำเองร่วขับสารพิษโรคเลือดจาง
 ผดขึ้นคันช่วจะชุ่มคอ ไอก็คลาย

ที่ตีแ่นแปรรูปได้หลายผลิตภัณฑ์
 ผลเมื่อนั้นนำมาปั่นน้ำคั้นได้
 ส้มตำ ได้รสเลิศล้ำทำแยมไวน์
 ถ้าเนื้อไม้ใช้สร้างบ้านและงานเฟอร์นิเจอร์

ปลูกมะเฒ่าดีเหนือไม้เนื้อแข็ง
 ปลูกในแปลงตามวิถีโตดีเสมอ
 ปลูกเป็นไม้ประดับสวยด้วยนะเออ
 ชวนเพื่อนเกลอปลูกมะเฒ่าเอา ไว้ทาน

จะตั้งปลูก ในคราเข้าหน้าฝน
 ดินร่วนปนดินทรายได้ทั้งนั้น
 ไม้พุ่มบ้านช่อใบแดดตั้งแสงตะวัน
 อักสายพันธุ์หามาปลูกเก็บปลูกกิน



อุตุพร สุวรรณปากแพรก



หนึ่งล้มตำ ลำนำ ลำหมากเมา
 พริกปลาร้า มาคลูกเคลา ใ้หน้าลายสื่อ
 เบี้ยวเจ็ดเต็ม เต็มคำ ใ้ลิ้นคอ
 ภูมิปัญญา ไทยก่อ ต่เองเื่อง เพื่องแผ่นภูมิ

ขี้พราย เรียงราย สายธารา
 ท้อท้อองนา ป่าเขาเงิน เนินพรางพุ่ม
 ฝูงตีบเมตร เขตอีสาน ละครากขลุ้ม
 ขึ้นเป็นกลุ่ม หรือตะคุ่มเดี่ยว เรียงรายทาง

มีหลากหลาย สายพันธุ์ ใ้ผลิตแพก
 ลูกจำเนก แยกรายชื่อ ระเบียบต่าง
 มะเฒ่าทอดง มะเฒ่าคดาย ดง...ไร่...บ้าง
 มะเฒ่าสวี้อย พริ้อยพราง ข้างมะเฒ่าดง

ใ้ค้นโอบ ครอบรอบ ขอบโคนต้น
 ไม้แกร่งทน ทนฝนแดด เมาแดดผง
 เบื่ออกหน้าตาใ้ มีมากกึ่ง ยั้งยืนยง
 คู่ไพรพง คงป่าดิบแล้ง แสงเบญจพรรณ

ใบเดี่ยว ใ้ยวเป็นมัน ใ้เนื้อดองดำน
 โคนเรียวมน แขนบนกำน ละครากหัดัน
 แผ่นใบบาง สด้างหนา ฝ่าแดดกั้น
 แพร่ม ใ้หมดินใ้หนืด ใ้เนกเขิน



ดอกข้าว แบบเชิงลด หมดยอดยิ่ง
 ขาวเหลืองพริ้ง พราวตาม ตามยอดเห็น
 ทั้งช่อใบ ไล่อัดอ่าง ดูพรางเพ็ญ
 งามโดดเด่น แมลงเห็น เฝ้ารอชม
 ผลเขียวช่อ คลอปวงห้อย ร้อยระย้า
 คราสุกมา พาเบียดแน่น แปลงเจดีย์
 แดงม่วงดำ ล้ำเด่น เข้มมณี
 ทนทานร้อยดี มีผาดเปรี้ยว เคี้ยวลิ้มลอง

ทำน้ำผลไม้ ไข่เสริม เพิ่มวิตามิน
 คราดีมีกิน ดีสุขภาพดี ชาติเต็มผล
 กรดอะมิโน สร้างกาย หมายเพิ่มแรง
 แยกครรลอง ปองแปร โฉน่ หลายผลิตภัณฑ์

หลากหลายทรา คว้าใช้ ในรูปยา
 เลอคุณค่า สุขุมไพร ยิ่งใหญ่ขึ้น
 ชะลอความชรา คร่ามะเร็ง ให้อายุพลัน
 อัศจรรย์ ตำหนอช่ไฉฉี ที่ทวันคลาย

ยกไทยผล ใบ ไข่ต้มอาบ กำราบขีด
 พิษขบบริด ขัดคันคร่า คราตกขาดหาย
 เลือดในลมอง คล่องไหล ก้อนอุกมลาย
 ยับยั้ง ได้ สลายเลือดม ผนังเซลล์



กุศล คำเพราะ



ไม้ยืนต้นสูงใหญ่แตกใบก้าน
ตุ้ตระหง่านกิ่งแยกแตกแขนง
พุ่มทรงกลมร่มเย็นเห็นแจ่มแจ้งแรง
เนื้อไม้แกร่งมะเฒ่ามีมากมาย

เห็นตามป่าเบญจพรรณนั้นจึงได้
พบทั่วไปในเขตร้อนเห็นหลากหลาย
ตามหมู่เกาะแปซิฟิกแพร่กระจาย
ประเทศไทยปลูกง่ายทำสากพันธุ์

ภาษาถิ่นเรียก ไปให้แตกต่าง
ในภาคกลางหมากเฒ่าใจเรือ่งจัน
มะเฒ่าคดงามมะเฒ่าหลอดก็เรียกกัน
มะเฒ่านั้นจึงงามตามปลาญนา

มะเฒ่ามีใบเดี่ยวสีเขียวสด
ผิวเป็นมันกลมดกออกแฉ่งหงหง
ใบเรียบมันดกตั้งงามจับตา
ปลูกเป็นป่าต้นใหญ่ให้ร่มเงา

ดอกช่อยาวดูงามตามปลาญกิ่ง
ดอຍแท้จริงขาวอมเหลืองสดสีเสด
ผลเป็นพวงยังดิบเบรียลไม้เบา
พอแก่เข้าอมหวานมีฝาดปน

มะเข่าหลอดไฟ ไม่ให้คุณค่า
โภชนาตมุนไฟ ไขได้ไฟ
สารอาหารมีประโยชน์ต่อผู้คน
มากเหลือเกิน ไขบำรุงรักษาภาย
มากด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
ยาอายุวัฒนะ โรคทางหาย
กินประจำรักษาสุขภาพระยะยาว
ความเมื่อยคลายบรรเทาปวดหน้าไทย

สรรพคุณทางยาฟอกโลหิต
ขับสารพิษภูมิแพ้แก้หืด
เอชไอวีโรคเลือด โรคหัวใจ
บำรุง ไตแก้เส้นเอ็นพิการ

ผลมะเข่าทำส้มตำ ไขสาร
เป็นผักสดยดัดอ่อนแวมแนมอาหาร
แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก
ได้สืบสานความรู้สู่กันมา

ไม้ประดับปลูก ไขได้เงาร่ม
ผลหมักบ่มดื่มได้ให้สรรพ
ปลูกสร้างบ้านครัวเรือนลดหย่อมตา
ต้นมะเข่า ไม้ป่าพาร์มเย็น



อัญชี่ ณ เชียงใหม่

“มะเฒ่า” อยู่ใน วงศ์ มะขามป้อม
ปวงชมพูหรือม ยอมรับ จับต้องได้
มาเฒ่า เฒ่า หมากเฒ่า ชื่อแปลก แตกต่างไป
พบอยู่ใน เขตร้อน ของเอเชีย

จีนแพร่หลาย ในแถบ แอฟริกา
หมู่เกาะชวา ทา ไดนี้ มีละออง
เติบโตได้ ในทะเลปีศาจ
เอเชียเหนือ ก็เกิดขึ้น รั้วหน้าดี

ทำสายพันธุ์ พบได้ ในเมืองไทย
คือมะเฒ่าควาย, ไข่ปลา, ดง, ตรีโยชนี่
อีกมะเฒ่าหลอด ปวงเหล่า ประชาธิ
รู้จักดี มีคุณค่า มานมนาน



พบหมากเฒ่า มากมาย ในธรณิน
ทั่วเขตแดนอัน แดนดิน ถิ่นอีสาน
จีนหรือมเพรียง เคียงคู่ เขากุพาน
ป่าเบญจพรรณ ทั่วไร่ ป่าชายน้ำ

มีใบเดี่ยว สีเขียวสด งดงามนั้น
ผิวใบเรียบ เรียบมัน สดองด้านนี้
ดอกเล็ก ขาวอมเหลือง เรืองประกาย
ออกดอกที่ปลายกิ่ง อิงชอกใบ

ผลทรงกลมเป็นพวงยาวดิบเขียว
มีรสเปรี้ยว ลูกแดงโต เปล่งสดใส
ช่วงทำยนี้ เป็นสีดำ คล้ำลงไป
ผลสุกให้ รสหวาน ขำขำลิ้น



คนยอมารับ ตรีพรคุณ ตรีพรไพร
 ชาติบ่เองกัน มะเร็งให้ มลายสิ้น
 ชาติชะลอ ความแก่เฒ่า เล้ายุพิน
 ส้มตั้งลิ้นดี แลนยีนดี มีชีวิตวาง

เป็นยาสมุนไพร ใช้ตำนเอาชไฉไล
 อึกแก้กษัย ได้ผลดี ที่กระถาง
 ชาติตกชาติ คัดคาย ให้นำลงนาง
 ชาติปดเมื่อย ตรีพรพวงค์ เบบางลง

ใบสดสด ตำพอกแผล แก้หนองได้
 นำตั้งไฟ ชาติพุกซัก ตามประสัจค์
 ส้มตำ ผลสุกมะเฒ่า เหมารอบวง
 ส้มใหญ่หลวง ปัสสัมปลาบ รับประกัน

เนื้อไม้แข็ง แกร่งลำ นำมาใช้
 ตรีพรที่อยู๋ ชาติย ได้ผลลิ้นดี
 ทำเฟอร์นิเจอร์ เลอค่า นับอนันต์
 หมักเป็นโชน ไร่ดีมีนั้น ตรีพรยดี



อานนท์ ตรีวิสูตร

