การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา

The Enhancing to the Health of Musculoskeletal Patients with Knowledge of Integrated Traditional Thai Medicine in Nakhonratchasima Province

บุญสุข อุ่นแก้ว, เสฐียร ทั่งทองมะดัน, เบญจมาศ สุวรรณวงศ์
Boonsuk Ounkeaw, Sathien Thangthongmadan, Benjamas Suwanwong
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus
E-mail: mahaboon81@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาความเป็นมา สภาพปัญหาของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและ 3) เพื่อศึกษาส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา

ผลการวิจัยพบว่า

แนวคิดทฤษฎีความเชื่อเกี่ยวกับโรคกล้ามเนื้อตามหลักทางพระพุทธศาสนาคนไทยก็ได้นำมาผสานกับความเชื่อดั้งเดิมการรักษาโรคแบบแพทย์แผนไทยแนววิธีการวินิจฉัยโรคและปรัชญาการวินิจฉัยโรค การแพทย์แผนไทย เป็นกระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับตรวจวินิจฉัยบำบัด รักษา ป้องกันโรค หรือการส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์หรือสัตว์ การผดุงครรภ์ การนวดไทย แนวคิดการแพทย์แผนไทย หรือ การแพทย์แผนโบราณเป็นการดูแลสุขภาพทั้งสภาวะปกติ และสภาวะที่ผิดปกติ (เป็นโรค) โดยใช้ทฤษฎีความสมดุลของธาตุต่าง ๆ ในร่างกายและกายวิภาคศาสตร์ หลักวิชาการวิทยาศาสตร์การแพทย์เข้ามาอธิบาย ตามหลักวิชาการหลักเวชปฏิบัติ ซึ่งการแพทย์แผนไทยได้รับจากอายุรเวทอินเดียเป็นสำคัญ โดยกล่าวว่าหมอชีวกโกมารภัจจ์เป็นผู้แต่งคัมภีร์แพทย์ ครั้นพระพุทธศาสนาเริ่มเผยแผ่เข้ามาสู่ไทย

สภาพปัญหาการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในจังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 10 หมู่บ้าน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีประเด็นในการศึกษา ได้แก่ 1. สภาพปัญหาด้านทางกาย เป็นผลมาจากการทำงานหนักทำให้เกิดการอ่อนล้าของร่างกาย

ได้รับบทความ: 15 มีนาคม 2564; **แก้ไขบทความ:** 29 พฤษภาคม 2564; **ตอบรับตีพิมพ์:** 7 มิถุนายน 2564
Received: March 15, 2021; **Revised**: May 29, 2021; **Accepted**: June 7, 2021

เรี่ยวแรงไม่มี เวลาจะเดินหรือทำงาน ทำให้เกิดการปวดเกิดขึ้น จึงทำให้ระบบร่างกายนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวทั้งระบบ และปัจจัยที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวกับอายุที่สูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดก็เป็นปัจจัยอีกเช่นเดียวกัน จึงเกิดปัญหาสุขภาพทางร่างกายได้ และไม่สามารถช่วยตัวเองได้ และ 2.สภาพปัญหาด้านทางจิต ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อ ย่อมเกิดปัญหาความเครียด อันเกิดจากความเจ็บปวด จนส่งผลถึงสภาพความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงนั้น ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นการเจ็บป่วยด้านร่างกายและส่งผลถึงสภาพจิตใจ เกิดสภาวะความเครียด เพราะเจ็บปวด และไม่สามารถช่วยเหลือตนเอง เวลา จะเดินก็รู้สึกอ่อนล้า และทำให้สุขภาพจิตนั้นเกิดความคิดตรึงเครียด

การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยเสนอ 4 รูปแบบในประเด็นต่อไปนี้ 1. การส่งเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติทางกาย การพัฒนาปฏิบัติทางกาย เป็นการระลึกตัวในการระวังในอิริยาบถต่าง ๆ ในการ ยืน เดิน นั่ง นอน การเดินจงกรม การสวนมนต์ และการนั่งสมาธิ ซึ่งถือเป็นหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาโดยการให้รู้จักบ่มเพาะฝึกอบรมให้เป็นไปอย่างปกติ เป็นไปด้วยดีไม่เกิดโทษเป็นไปในทางที่เป็นคุณ 2. การส่งเสริมสุขภาพด้านทางจิต เป็นการพัฒนาทางจิต การทำจิตให้เจริญนี้ก็อย่างหนึ่งหรือจะเรียกว่าสมาธิภาวนา คือ การทำให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจของสมาธิคือใช้สมาธิให้เกิดคุณค่าต่าง ๆ จะเรียกว่า จิตตภาวนาก็ได้ เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญเรียกว่าทำด้วยสมาธิก็ได้เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิถ้าว่าแยกออกไปอีกมันก็กลายเป็นเรื่องสมถะคือทำในส่วนจิตและเป็นเรื่องวิปัสสนาทำในส่วนที่เป็นปัญญา 3. การส่งเสริมสุขภาพด้านทางสังคม เป็นการปรับสภาพความเป็นอยู่ของผู้ป่วยในสังคม อารมณ์ ทัศนคติ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามโดยเฉพาะการใช้หลักพระพุทธศาสนาเข้ามาปฏิบัติและปรับใช้ในแต่ละวัน เพื่อให้ความเป็นอยู่นั้นปรับสภาพกับสิ่งแวดล้อม ผู้คนในสังคม การดำเนินชีวิตเพื่อความเจริญก้าวหน้า และเพื่อสันติสุขร่วมกัน และเนื่องจากผู้ป่วยมักจะถูกจำกัดบทบาทในสังคมให้ลดลง อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ และอาจนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ได้ เช่น ปัญหาสุขภาพและครอบครัว เป็นต้น และ 4.การส่งเสริมสุขภาพด้านทางปัญญา เมื่อบุคคลที่จะมีสุขภาพกายและจิตที่ดีงามแล้ว ต้องรู้จักการทำความสบายแก่ตน รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ประพฤติให้เหมาะในเรื่องเวลา รู้จักควบคุมกามารมณ์เว้นเมถุน ปฏิบัติตามสุขบัญญัติ รู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมีดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความอายุยืนยาว ทั้งนี้ถือเป็นการดูแลสุขภาพทางปัญญาให้เกิดความรอบรู้ทั้งทายและใจ

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพ, ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อ, ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย, เชิงพุทธบูรณาการ

Abstract

This research article has the objectives which are 1) to study health promotion according to Buddhism, 2) to study the background, condition, and problems of musculoskeletal patients with knowledge of integrated traditional Thai medicine, and 3) to study the health promotion of musculoskeletal patients with knowledge of integrated traditional Thai medicine with integrated Thai traditional medicine in Nakhon Ratchasima Province.

The research result finds that:

The concept, theories, and beliefs about Thai musculoskeletal disease are combined with traditional beliefs, namely, traditional Thai medicine treatment, diagnosis method, and diagnosis philosophy, Thai traditional medicine is a medical process involving examination, diagnose, treat, prevent disease or promote the rehabilitation of human or animal health, midwifery, Thai massage, Thai traditional medicine concept or traditional medicine is the health care of both normal and abnormal conditions according to the principles of medical practice which Thai traditional medicine has been obtained from Ayurveda, India is important when Buddhism began to spread to Thailand.

The problem of health promotion of patients with muscular disease with Thai traditional medicine wisdom in Nakhon Ratchasima Province, the researcher went to the area for interviews to obtain information, divided into 10 villages in Chokchai District, Nakhon Ratchasima Province, which had issues in the study, it was: 1. Physical problems resulting from hard work, causing exhaustion, lack of energy, time to walk or work, causing pain, and thus causing the body system to work. There was a change in the whole system and 2. Psychological problems, musculoskeletal patients tend to have stress problems caused by pain that results in high blood pressure, which can be expressed as physical and mental illness.

Promoting the well-being of musculoskeletal patients with integrated Thai traditional medicine wisdom in Nakhon Ratchasima Province, the researcher proposed 4 patterns on the following issues. 1) The promotion of physical well-being, the development of physical practice is the awareness of the various postures of standing, walking, sitting, lying, walking meditation,

chanting, and sitting meditation, 2) the promotion of mental well-being is mental development, this enrichment is also known as meditation that is the creation of values by the power of meditation by using meditation to create values, 3) to promote social well-being, to adjust the living conditions of the patient in society, emotion, attitude for a good life, especially by applying the principles of Buddhism into practice and adapting each day, to provide the well-being that adapts to the environment, the people of society and 4. The promotion of cognitive well-being, when a person is to be in good physical and mental health then needs to know how to comfort himself, be aware of what is comfortable and follow the commandments.

Keywords: The Enhancing to the Health, Musculoskeletal Patients, Thai traditional Medicine Wisdom, Buddhist of Integration

1. บทนำ

พระพุทธศาสนาเปรียบเสมือนรากเหง้าของสังคมไทย และมีอิทธิพลต่อวิถีการดำรงชีวิต ค่านิยม รวมถึงความเชื่อของคนไทยต่อเนื่องมาอย่างยาวนาน สถาบันศาสนาเป็นศูนย์กลางในการปฏิบัติกิจกรรมด้านต่าง ๆ ทั้งพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา ศูนย์การศึกษาท้องถิ่นตลอดถึงแหล่งสืบทอด และเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรมที่สำคัญ พระสงฆ์เป็นหนึ่งในพระไตรรัตน์หรือแก้วสามประการ อันได้แก่ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ มีบทบาทและมีความสำคัญในสังคมไทย โดยเป็นผู้เผยแผ่พระธรรมจรรโลงศาสนา พระไตรปิฎกที่เป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา มีเนื้อหาที่ระบุถึงการรักษาโรคทางกายไว้มากมาย โดยเฉพาะพระวินัยปิฎกในหมวดเภสัชขันธกะ ได้ระบุถึงการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยเภสัช 5 ชนิด คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย พร้อมทั้งยาสมุนไพรที่ได้จากรากไม้ต่าง ๆ เช่น เปลือกไม้ ใบไม้ ผลไม้ ยางไม้ แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น เกลือ กำมะถัน ผงมูลโคแห้งแก้แผลพุพองและกลิ่นตัว และยานัตถุ์แก้ปวดหัว (วิ.ม. (ไทย) 5/260/44) และพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค 2 อย่าง คือ โรคทางกายและโรคทางใจ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ คือ 1 โรคทางกาย 2 โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง 100 ปีบ้าง พอยังมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (องฺ จตุกฺก (ไทย) 21/157/217) ประชาชนในเขตจังหวัดนครราชสีมา มีการประกอบอาชีพหลากหลาย เช่น การทำงานข้าราชการ การประกอบอาชีพกสิกรรม การประกอบอาชีพโดยการใช้แรงงานในโรงงาน ตลอดถึงการทำกิจการสวนตัว เช่นการทำเครื่องปั้นดินเผา การทำสวน การทำไร่ เป็นต้น ทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาเนื่องจากความเจริญทางวัตถุเพราะว่ามนุษย์มีความคิดและพัฒนาอย่าง

ต่อเนื่อง ในขณะเดียวกันผู้ที่เข้ามาทำงาน ในแต่ละพื้นที่ก็อาจไม่ได้คำนึงถึงการรักษาสุขภาพของตนเอง ซึ่งชุมชนชาวตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย หรือประชากรในจังหวัดนครราชสีมานั้น ส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา และได้ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำไร่ ทำนา เป็นต้น ปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่ประสบปัญหาทางสุขภาพทางกายมีอาการปวดตามกล้ามเนื้อ เช่น หลัง บ่า เป็นต้น ส่งผลถึงสุขภาพทางจิตใจ เพราะอันเกิดจากการทำงานหนัก และประสบปัญหาเกี่ยวกับการเจ็บป่วยทางร่างกายและมีแนวโน้นเกิดขึ้นมาเรื่อย ๆ จนไม่สามารถประกอบอาชีพหรือทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และประชาชนส่วนใหญ่แล้วจะไม่เข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง จนเกิดปัญหาโรคเรื้อรังขึ้นจึงจะไปโรงพยาบาล

จากเหตุผลดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงสนใจในการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนผู้ป่วยด้วยโรคกล้ามเนื้อของร่างกายคือมีความเจ็บป่วยเกี่ยวกับกล้ามเนื้อบ่าไหล่ หลัง และหัวเข่า ข้อเท้า และอื่น ๆ โดยใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อตามหลักพระพุทธสาสนาโดยใช้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ประกอบไปด้วยการนวดไทย การทาด้วยยาสมุนไพร การประคบ และการอบด้วยสมุนไพร จึงได้ทำการวิจัยเรื่องการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาความเป็นมาสภาพปัญหาและการรักษาผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและสัมภาษณ์เชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย การวิจัยเอกสาร เพื่อประมวลองค์ความรู้ ศึกษาแนวคิดและทฤษฎี โดยศึกษาจากคัมภีร์ เอกสารที่เกี่ยวข้อง ตลอดทั้งงานวิจัยที่มีผู้รู้ได้ศึกษาไว้รวมถึงการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปฏิบัติการ สัมภาษณ์ สังเกต และสนทนากลุ่ม โดยได้กำหนดพื้นที่ตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย ในจังหวัดนครราชสีมา

3.2 การศึกษาในเชิงเอกสาร

1. สำรวจรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) การศึกษาทบทวนเอกสาร (1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ, 2500 พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. 2539 และ (2) ข้อมูลทุติยภูมิ

(Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำราการแพทย์แผนไทย วิทยานิพนธ์ ภาคนิพนธ์ รายงานการวิจัย บทความทางวิชาการ และเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องงานวิจัย 2) ยกร่างกรอบแนวคิดของกระบวนการวิจัย 3) สัมภาษณ์ประเด็นที่สำคัญ และ4) วิเคราะห์สรุปข้อมูล

2. วิธีการวิจัย 1) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจัดหมวดหมู่ในการศึกษาให้เห็นขั้นตอนการจัดกระบวนการ การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา 2) การสนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์ แบบกลุ่มตามประเด็นที่ตั้งไว้ และ 3) สัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ในประเด็นที่สำคัญ ต่อเนื่องจากการสนทนากลุ่มเพื่อศึกษาความเห็นในระดับลึก ของแต่ละบุคคล

3. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย โดยคัดเลือกผู้ป่วยที่มารับบริการนวดรักษาที่ รพสต.ด่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา และโรงเรียนมหาบุญการนวดไทย ตำบลด่านเกวียน จำนวน 60 รูป/คน

ขั้นตอนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 1) แบบสัมภาษณ์ที่ไม่เป็นทางการ ได้กำหนดหัวข้อไว้กว้าง ๆ เป็นการล่วงหน้าตามประเด็นการวิจัย เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อใช้ในการสนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก 2) กล้องถ่ายรูปเพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมของการวิจัยให้เกิดความสมบูรณ์ 3) เครื่องมือบันทึกเสียงเพื่อใช้ในการเก็บเสียงสนทนา เพื่อนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ให้งานวิจัยมีเนื้อหาสมบูรณ์ และ 4) เบาะนวดไทยพร้อมชุด/หม้อหนึ่ง/ลูกประคบสดและแห้ง/น้ำมันไพล/ยาหม่อง/ตู้อบสมุนไพร/สมุนไพรสำหรับพอกและน้ำดื่มสมุนไพรและอื่น ๆ

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการวิจัย ดังนี้ 1) สัมภาษณ์เจาะจงตัวอย่างจากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 60 รูป/คน และกำหนดเกณฑ์คัดเลือก 2) การรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ได้แก่ (1) ดำเนินการโดยนำกระบวนการจากกรอบแนวความคิดมาวิเคราะห์ และ (2) ดำเนินการศึกษาวิจัยและสอบแก้ไข ข้อบกพร่อง

ขั้นตอนที่ 3 สรุปผลการศึกษาและตรวจสอบความถูกต้อง ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยจำแนกแยกประเด็นข้อมูลตามความเหมาะสม แล้วพิจารณาความสัมพันธ์ของข้อมูล แล้วรวบรวมข้อมูลแบบสังเคราะห์ตามประเด็นที่ศึกษา

ขั้นตอนที่ 4 เขียนรายงาน โดยผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ด้วยตนเอง แล้วให้ที่ปรึกษาตรวจสอบเพื่อตรวจก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความความถูกต้องเชิงเนื้อหาภาษาโครงสร้างก่อนนำไปใช้สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย แล้วเขียนรายงานแบบพรรณา และจัดทำรูปเล่มแล้วนำเสนอรายงานการวิจัย

4. การศึกษาภาคสนาม การศึกษาในภาคสนาม ผู้วิจัยได้ศึกษารูปแบบการรักษาผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา โดยมีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้ 1) ทำการศึกษาและคัดเลือกพื้นที่ รพสต. ตำบลด่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา และ กลุ่มผู้มารับบริการคือผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อที่โรงเรียนมหาบุญการนวดไทย ต.ด่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา โดยสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของเรื่อง คือ การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา 2) ศึกษาข้อมูลในเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key-informant) ประกอบด้วยประชากรกลุ่มเป้าหมาย 3) ดำเนินการศึกษาวิเคราะห์ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในลักษณะของการวิเคราะห์เชิงลึก โดยเน้นกระบวนการการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการศึกษาวิจัย 4) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนามโดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือ แนวคิด ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธในจังหวัดนครราชสีมา เพื่อเป็นการส่งเสริมเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ทั้งนี้ เน้นการนำผลการวิจัยมาสนับสนุนสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้รับทราบ 5) วิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา เพื่อจะได้ส่งเสริมการเรียนรู้ทั้งเป็นการสร้างองค์ความรู้ในเชิงวิชาการต่อไป และ6.สรุปผลการศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะทั้งในระบบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลด่านเกวียน ต. ด่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา และโรงเรียนมหาบุญการนวดไทย จ.นครราชสีมา

3.3 กลุ่มประชากร/พื้นที่การวิจัย 1. กลุ่มประชากร กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการทางด้านกล้ามเนื้อ ตำบลด่านเกวียน หมู่ละ 3 คน (จากตำบลด่านเกวียนมีทั้งหมด 10 หมู่บ้าน) คือ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีอายุตั้งแต่ 25 – 60 ปี ประมาณ 60 คน และ 2. ขอบเขตของด้านพื้นที่ ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่ทำการศึกษาวิจัย ในโรงพยาบาลสงเสริมสุขภาพชุมพน ต.ด่านเกวียน อ.โชคชัย จังหวัดนครราชีมา และโรงเรียนมหาบุญการนวดไทย ต.ด่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา ซึ่งเป็นพื้นที่มีผู้ป่วยมารับบริการนวดแผนไทย เพื่อให้ได้ประชากรที่มีความเกี่ยวข้อง และให้ได้ข้อมูลครบถ้วน

3.4 เครื่องมือการวิจัย 1) การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยให้การสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มที่ 1 คือประชาชนทั่วไปที่เจ็บป่วยด้วยโรคกล้ามเนื้อแบบทดลอง กลุ่มที่ 2 คือกลุ่มที่เจ็บป่วยทางกล้ามเนื้อมารับบริการแบบมีการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องกำหนดก่อนและหลังจากการส่งเสริม โดยมีรูปแบบเครื่องมือในการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อรวบรวมข้อมูล **2) แบบสังเกต** ผู้วิจัยใช้พื้นที่จริงในการสังเกตโดยลงมือปฏิบัติในการบำบัดผู้ป่วยซึ่งมี

แพทย์แผนไทยที่มีใบประกอบวิชาชีพเฉพาะด้านมาร่วมปฏิบัติงานในครั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม ผู้ที่เกี่ยวข้อง เห็นการจัดกิจการการส่งเสริมสุขภาพและเห็นสภาพปัญหา สาเหตุที่เกิดอาการเจ็บป่วยเพื่อให้เห็นกิจกรรมเชิงประจักษ์ **3) แบบสอบถาม** ผู้วิจัยจะใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับกลุ่มผู้มีความรู้ ตลอดถึงผู้ที่ทำหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนซึ่งเป็นผู้ประกอบวิชาชีพแพทย์แผนไทย และผู้ที่มีมารับบริการคือผู้ป่วย โดยสอบถามแบบก่อนและหลังการรับบริการ

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ

1) ข้อมูลปฐมภูมิ โดยการเก็บรวบรวมขึ้นมาจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนาต่างๆ จากพระไตรปิฎก (ภาษาบาลี) ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ 2,500 พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ **2) ข้อมูลทุติยภูมิ** โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ วารสาร ตำรา บทความงานวิจัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา การผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ (1) จัดเตรียมเครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์เจาะลึกด้วยคัดเลือกแบบเจาะจง (2) จัดทำหนังสือติดต่อขอหนังสือจากรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือที่จะได้ออกไปสัมภาษณ์กลุ่มประชากรตัวอย่าง และ(3) ตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนของผลการสัมภาษณ์แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูล **3) ข้อมูลเชิงคุณภาพ** การสัมภาษณ์ การวิจัยครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างตามแบบสัมภาษณ์เพื่อยืนยันข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล แบบเป็นทางการ ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้ (1) ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามจริงเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวันเวลา ที่จะสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับขอเอกสารต่าง ๆ พร้อมกันนั้น ในการที่จะสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ (2) ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์จริง ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์รวมทั้งแจ้งให้ทราบข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ

2) การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยแบบสังเกตการณ์ 1. จัดเตรียมเครื่องมือตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสัมภาษณ์ตรงตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สัมภาษณ์ในเวลาการจัดกิจกรรมการ 2. ติดต่อ ปรึกษาขอหนังสือมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อสัมภาษณ์ 3. เครื่องบันทึกเสียง พร้อมถ่ายภาพในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อ การให้คำแนะนำ การบำบัดฟื้นฟู และสถานที่ที่ทำการดูแล ของตำบลด่านเกวียน อำเภอโชคชัย ในจังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้ได้หลักฐานในการวิจัยเชิงประจักษ์ และ 4. เมื่อสัมภาษณ์ครบถ้วนแล้วนำไปวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล สืบต่อไป

3) การเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการ 1. จัดเตรียมเครื่องมือตามกลุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 2. ติดต่อ ปรึกษาขอหนังสือมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อการประเมิน และ3. เมื่อประเมินครบถ้วนแล้วนำไปวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล ต่อไป

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล 1.วิเคราะห์กระบวนการแนวคิดทฤษฎี ความเจ็บป่วยก่อนเข้ารับการส่งเสริมและหลังการเข้ารับการส่งเสริมสุขภาพตามวิธีการแพทย์แผนไทยโดยอาศัยแนวคิดและทฤษฎีในบริบทการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งจะมีหมอทางด้านการแพทย์แผนไทยทีมงานด้านสุขภาพออกหน่วยบริการเพื่อให้พี่น้องเข้าร่วมโครงการโดยมิได้คิดมูลค่า 2. สรุปและนำผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ 3. การนำเสนอการศึกษาการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา 4. การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวแล้วเพื่อให้ชุดองค์ความรู้ กระบวนการ และการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา

3.7 สรุปกระบวนการวิจัย การนำเสนอข้อมูลในลักษณะการพัฒนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา ทั้งก่อนเข้ารับการรับส่งเสริมและหลังจากการเข้ารับการส่งเสริม ถ้ากรณีใดไม่สามารถแนะนำได้เกินความสามารถของหมอแผนไทย จึงมีแบบในการส่งตัวตัวไปยังโรงพยาบาลที่มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะผู้ป่วยต่อไป และเพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้วิชาการสืบไป

4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการ ในจังหวัดนครราชสีมา” สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา ตามพระวินัยว่าด้วย การนวดภิกษุ ซึ่งมีบันทึกในพระไตรปิฎก ไว้ 3 ลักษณะ คือ 1) การนวดพระภิกษุที่อาพาธ และภิกษุนั้นมรณภาพ โดยไม่มีเจตนาฆ่านั้น ไม่เป็นอาบัติ 2) การนวดพระภิกษุที่อาพาธโดยมีเจตนาฆ่า และภิกษุนั้นมรณภาพ เป็นอาบัติปาราชิก 3) การนวดพระภิกษุที่อาพาธโดยมีเจตนาฆ่า แต่ภิกษุนั้นไม่มรณภาพ เป็นอาบัติถุลลัจจัย วินัยว่าด้วย การนวดภิกษุณี ก็มีในพระไตรปิฎกเช่นกัน ได้แก่ 1) ภิกษุณีใช้ภิกษุณีบีบนวดเป็นอาบัติปาจิตตีย์ 2) ภิกษุณีใช้สิกขมานา สามเณรีหญิงคฤหัสถ์บีบนวด เป็นอาบัติปาจิตตีย์ 3) ภิกษุณีต่อไปนี้ไม่ต้องอาบัติ คือ ภิกษุณีผู้เป็นไข้ ภิกษุณีผู้มีเหตุขัดข้อง ภิกษุณีวิกลจริต ภิกษุณีต้นบัญญัติ หลักฐานในพระไตรปิฎก พระวินัยที่เกี่ยวกับการนวดในภิกษุและภิกษุณีแสดงว่า มีการใช้การนวดเพื่อการเยียวยาภิกษุที่อาพาธในชุมชนสงฆ์และไม่ถือเป็นอาบัติ ยกเว้นมีเจตนาที่ไม่เป็นไปเพื่อการรักษา และมีการใช้การนวดในหมู่ภิกษุณีที่ไม่อาพาธ พระพุทธเจ้าบัญญัติว่าการกระทำอย่างนี้ ไม่ได้ทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใส ดังปรากฏในคัมภีร์วินัยปิฎกมหาวรรคตอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ข่า ว่านเปาะว่านน้ำ อุตพิดแฝก แห้วหมูและรากไม้ที่ใช้เป็นยาชนิดอื่น ๆ ที่มีอยู่แต่ไม่ใช่เป็นของเคี้ยวของฉัน เธอรับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันเมื่อมีเหตุจำเป็นจึงฉันได้” (วิ.ม. (ไทย), 5/263/46) และแนวคิดทฤษฎีความเชื่อเกี่ยวกับโรคโรคกล้ามเนื้อตามหลักทางพระพุทธศาสนา ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา คนไทยก็ได้นำมาผสานกับความเชื่อดั้งเดิมการรักษาโรคแบบแพทย์แผนไทย แนววิธีการวินิจฉัยโรค

2. ความเป็นมาสภาพปัญหาของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา จากสภาพปัญหา ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 10 หมู่บ้าน อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีประเด็นในการศึกษา ได้แก่ 1. สภาพปัญหาด้านทางกาย ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานหนักเกินกำลังทำให้เกิดการอ่อนล้าของร่างกาย เรี่ยวแรงไม่มี เวลาจะเดินต่าง ๆ ทำให้เกิดการปวดตามกล้ามเนื้อเกิดขึ้น จึงทำให้ระบบร่างกายนั้น เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวทั้งระบบ และปัจจัยที่เกิดขึ้นนั้น เกี่ยวกับอายุที่สูงขึ้น จึงเกิดปัญหาสุขภาพทางร่างกายที่เสื่อมโทรมขึ้น “อาการที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้เกิดการอ่อนล้าของร่างกาย เรี่ยวแรงไม่มี เวลาจะเดินหรือทำงาน จึงทำให้ระบบร่างกายนั้น เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวทั้งระบบ และปัจจัยที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวกับอายุสูงขึ้น จึงเกิดปัญหาสุขภาพทางร่างกายได้” (นางบุญธรรม บวชกระโทก, สัมภาษณ์) “การเคลื่อนไหวลำบาก เพราะเกิดจากการเจ็บปวด และไม่ค่อยมีแรง บางครั้งก็เกิดอาการชาไปตามร่างกาย จนไม่สามารถช่วยตัวเองได้” (นางสาวสุภาพร เถื่อนพังเทียบ, สัมภาษณ์) และการเคลื่อนไหวลำบาก เพราะเกิดจากการเจ็บปวด และไม่ค่อยมีแรง บ้างครั้งก็เกิดอาการชาปวดหลัง ปวดข้อไปตามร่างกาย “ปัญหาของอาการป่วยอาการโรคกล้ามเนื้อนั้นเกิดจากสภาพร่างกายนั้นเสื่อมโทรม โดยเฉพาะการทำงานหนัก และร่างกายนั้นก็เกิดการ

เปลี่ยนแปลงไป” (พระครูพัฒนกิจจานุกิจ, สัมภาษณ์) จนไม่สามารถช่วยตัวเองได้ และ 2. สภาพปัญหาด้านทางจิต ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อ ย่อมเกิดจากปัญหาความเครียด อันเกิดจากความเจ็บปวด “ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงนั้น ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นการเจ็บป่วยด้านร่างกาย เกิดสภาวะความเครียด เพราะเจ็บปวด และไม่สามารถช่วยเหลือตนเอง เวลาจะเดิน ก็รู้สึกอ่อนล้า และทำให้สุขภาพจิตนั้นเกิดความคิดตรึงเครียด ส่งผลถึงระบบความดันของเลือด จนทำให้มึนงงขึ้น” (พระครูไพบูลย์ ธรรมรัต, สัมภาษณ์) จนส่งผลถึงสภาวะความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงนั้น ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นการเจ็บป่วยด้านร่างกายและสภาพจิตใจ เกิดความเครียด “ความเครียดเป็นความกดดัน หรือแรง ที่มีต่อร่างกาย คล้ายแรงของต้นไม้ที่หักโค่นลงบนพื้นดิน หรือแรงรถยนต์ที่พุ่ง เข้าชนกำแพง หรือความตึงแน่น คล้ายความตึงของเส้นเชือกเมื่อถูกขึงไว้กับเสาและมีลูกตุ้มหนัก ๆ ร้อยอยู่กลางเส้นเชือก ความตึงแน่นอันเกิดจากน้ำหนักลูกตุ้ม เทียบได้กับความเครียดของคนเรา” (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545: 1) เมื่อเจ็บปวด และไม่สามารถช่วยเหลือตนเอง ต้องไปหาหมอพื้นบ้านเป็นอันดับแรกหรือก็ไปโรงพยาบาล

3. การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการ ในจังหวัดนครราชสีมา แบ่งออกเป็น 4 ประเด็น ดังต่อไปนี้ **1) การส่งเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติทางกาย** ถือว่าเป็นกาพัฒนากาย เป็นการระลึกตัวในการระวังในอิริยาบถต่าง ๆ ในการ ยืน เดิน นั่ง นอน เช่น การเดินจงกรม เป็นต้น ซึ่งการเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมา อย่างมีสติสัมปชัญญะ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 31) ทั้งนี้เพื่อเป็นการเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบันซึ่งปรากฏอาการเคลื่อนไหวในขณะยกเท้า ย่างเท้า และเหยียบเท้า (พระคันธสาราภิวงศ์, 2547: 9-10) เป็นการกำหนดในอิริยาบถบรรพ การนั่งสมาธิ เป็นวิธีการปฏิบัติในกายานุปัสสนา หมวดอิริยาบถบรรพ ที่จะต้องมีความเพียร พร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะเกิดขึ้นร่วมกันในปัจจุบันขณะ ด้วยการ “นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า” (ที.ม. (ไทย) 10/374/302) ทั้งนี้ให้รู้จักบ่มเพาะฝึกอบรมตัวกายของเราที่จะติดต่อเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างปกติ “การปฏิบัตินั้นเป็นเรื่องของเราคนเดียวที่จะมีการดำรงท่าทีต่อสิ่งที่มากระทบ แกร่งในที่นี่คือทั้งในเรื่องของความแข็งแกร่งของร่างกายและความแข็งแกร่งในความเพียร ความวิริยะอุตสาหะ ไม่ได้เจอปัญหาแล้วท้อถอยง่าย เพราะหลายที่เราจะเห็นว่าคนเก่งเวลาไปเจอปัญหาอุปสรรคอาจหยุดหรือไม่อยากจะเดินต่อ บางคนดีที่ไม่มีเรื่องของความอุตสาหะ พอไปเจอสังคมที่อาจจะไม่ใช่ สังคมคนดีโดยส่วนใหญ่ ก็พยายามที่จะถอยกลับออกมาอยู่ในที่มั่นของตัวเอง” (พระมหารุ่งธรรม เตชธมฺโม, สัมภาษณ์) โดยที่ไม่พยายามไปเปลี่ยนแปลงคนไม่ดีเหล่านั้น **2) การส่งเสริมสุขภาพด้านทางจิต** การทำจิตให้เจริญนี้ก็อย่างหนึ่งหรือจะเรียกว่าสมาธิภาวนา “เป็นการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิเป็นจิตที่ต้องผ่าน

การฝึกฝนมีสมาธิจนมีกำลังเกิดเป็นปัญญาในการประหัตประหารกิเลสสมาธิตามความหมายนั้นหมายถึงการกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเพื่อทำจิตใจให้เกิดความสงบแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน” (พระครูพัฒนกิจจานุกิจ, สัมภาษณ์) เมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิคือ การทำให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจของสมาธิคือใช้สมาธิให้เกิดคุณค่าต่าง ๆ จะเรียกว่า จิตตภาวนาก็ได้เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญ เรียกว่าทำด้วยสมาธิก็ได้เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ **3) การส่งเสริมสุขภาพด้านทางสังคม** เป็นการปรับสภาพความเป็นอยู่ของผู้ป่วยในสังคม สภาพอารมณ์ เรื่องสภาพจิตใจนั้นผู้ป่วยย่อมแปรปวนตลอดเวลา อารมณ์มักมีอารมณ์ฟุ้งซ่าน หรือในสภาพปัจจุบันสิ่งยั่วยุของสภาพทางวัตถุนิยมก็เพิ่มมากขึ้น “ทุกวันนี้สังคมได้เปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่เหมือนสมัยก่อน กระแสความเปลี่ยนแปลงของวัตถุนิยมได้เข้ามามีบทบาทมากมาย ทำให้ผู้ที่มีจิตใจที่ไหลไปตามกิเลสต้องขวนขวยหา สำหรับผู้ป่วยที่สูงอายุก็คงปรับจิตใจให้เข้ากับกระแสโลกยุคใหม่ โดยทำใจให้หนักแน่นหรือพิจารณาว่าเป็นเพียงวัตถุภายนอกเท่านั่นเอง” เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามโดยเฉพาะการใช้หลักพระพุทธศาสนาเข้ามาปฏิบัติและปรับใช้ในแต่ละวัน และ **4) การส่งเสริมสุขภาพด้านทางปัญญา** เมื่อบุคคลที่จะมีสุขภาพจิตและชีวิตที่ดีงามต้องรู้จักการทำความสบายแก่ตน การพัฒนากายจึงเป็นจุดหมายขั้นตาเห็น เมื่อมนุษย์มีความสารวมระวังต่อการประพฤติทางกาย ย่อมนามาซึ่งความสง่างาม แข็งแรงปลอดภัยจากโรคร้าย “การพัฒนากายที่แท้จริงก็คือการพัฒนาอินทรีย์ การใช้อินทรีย์ตั้งแต่ตา หู นี่เป็นเรื่องใหญ่สุด อินทรีย์เป็นเรื่องใหญ่มาก คือเรื่องตา หูจมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าใช้อินทรีย์เป็นก็ใช้ด้วยสติ และให้เกิดปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547: 24) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา รู้จักควบคุมกามารมณ์เว้นเมถุน ปฏิบัติตามสุขบัญญัติ รู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมีดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความอายุยืนยาวได้ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

5. อภิปรายผลการวิจัย

1. ทฤษฎีทางการแพทย์ และสมุฏฐานของนวดไทย การแพทย์แผนไทย ก็ได้รับเอามาจากพระพุทธศาสนาด้วยและการนวดไทยน่าจะได้รับผสมผสานความรู้จากทฤษฎีของโยคะ และอายุรเวทอินเดียมาผสมผสานตามเส้นทางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่มาจากอินเดีย รวมทั้งการนวดไทยที่เป็นมรดกภูมิปัญญาในดินแดนสุวรรณภูมิแห่งนี้เองด้วย ดังปรากฏบันทึกนวดไทยที่เก่าแก่ที่สุด พบในสมัยอยุธยา ในสมัยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ (พ.ศ. 1991-2031) มีหลักฐานปรากฏเป็นครั้งแรกในทำเนียบศักดินา ในการดูแลรักษาแบบผสมผสานจากทางประเทศอินเดียในสมัยก่อน ซึ่งจะเห็นได้จากศาสตร์โยคะ การดัดตน ท่านั่ง การนอน ซึ่งก็ใช้แนวทางตามอริยะบถทั้ง 4 อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ตามหลักการทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยเพื่อเป็นการผ่อนคลายตามร่างกายต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงอริยาบถทั้ง 4 อย่าง เพื่อปรับสภาพร่างกายให้สมดุล ซึ่งในทาง

พระพุทธศาสนามีแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติทางกายเพื่อให้มีความแข็งแรง และส่งผลไปถึงสภาพจิตใจที่มีสมาธิ โดยใช้สภาพร่างกายนั้นให้เกิดประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของรองศาสตราจารย์ ชัยวัฒน์ อัตพัฒน์ (2553: 76-77) กล่าวว่า “พุทธศาสนา ได้เน้นความสำคัญที่ความคิดความเชื่อของมนุษย์มากกว่าด้านอื่น ๆ เพราะเป็นตัวกำหนด ชี้นำการกระทำทุกอย่างในทุกกิจกรรมที่กระทำ ฉะนั้น อนัตตา จึงมีเป้าหมายสำคัญอยู่ที่การวิเคราะห์ความจริงที่แท้ในเรื่องนี้ให้แจ่มแจ้งเพื่อปลูกฝังความเข้าใจและทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ในระดับต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลที่น่าปรารถนาทั้งในชีวิตส่วนตนเองและสังคม เช่น ระดับธรรมดา บุคคลเมื่อเข้าใจความจริงข้อนี้แล้ว จะตระหนักในพฤติกรรมที่ตนเองหลอกลวงตนเองมาตลอดด้วยการเห็นแก่ตัวอันเป็นความหลงผิดว่ามีตัวตนแน่นอน และระดับสูง พุทธศาสนาชี้ว่า เมื่อรู้แจ้งในเรื่องอนัตตาชื่อว่ารู้แจ้งในสัจธรรมแห่งชีวิต ชื่อว่าบรรลุถึงอุดมคติสูงสุดที่พุทธศาสนาประสงค์ จะได้รับผลคือ ความสุขสงบและความเป็นอิสระ การปรับสภาพร่างกายและจิตใจ

2. การปฏิบัติทางสังคม ซึ่งในปัจจุบันการพยาบาลก็ต้องมีส่วนร่วมทั้งชุมชนสังคม เพื่อให้สุขภาพหรือสุขภาพที่ดีทั้งผู้ให้บริการหรือมาใช้บริการ สอดคล้องกับแนวคิด “การพยาบาลแบบองค์รวมนั้นพยาบาลจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม การดำเนินชีวิต และพฤติกรรมต่าง ๆ ของประชาชนหรือผู้มารับบริการ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องบ่งชี้ความเป็นองค์รวมของบุคคล ประกอบกับการศึกษาสิ่งแวดล้อมและภาวะสุขภาพที่เป็นอยู่ตรงตำแหน่งใดในแกนสุขภาพ เพื่อให้คำแนะนำหรือการช่วยเหลือและในการช่วยเหลือนั้นต้องเป็นการช่วยคนซึ่งเป็นองค์รวมของกาย จิต วิญญาณ และสิ่งแวดล้อม โดยพยาบาลจะต้องมีความตระหนักในความเป็นบุคคลของคนอื่น ให้เวลา และรู้จักการเป็นผู้ฟังซึ่งแสดงถึงการเคารพผู้มารับบริการในฐานะบุคคล และในการดูแลนั้น ๆ (การดูแลสุขภาพวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ, ออนไลน์: 19 พฤษภาคม 2563)

3. การปฏิบัติทางปัญญา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อการพิจารณาทั้งทางร่างกายภายในและภายนอก เพื่อให้เกิดความรู้ ทั้งความสงบ ความสุขทางใจ การมีความรู้หรือเข้าใจการดำเนินชีวิตนั้น ถือว่าเป็นการช่วยรักษาสุขภาพของตนเองให้ปกติสุข ควบคุม กาย วาจา และใจให้เกิดความเรียบร้อย สอดคล้องกับ ประสาท อิศรปรีดา อธิบายว่า ความตระหนักเป็นพฤติกรรม ทางด้านอารมณ์หรือความรู้สึก ซึ่งเกือบคล้ายความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต่ำสุดของความรู้ความคิด ปัจจัยความรู้สึกหรืออารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านความรู้ ความคิดเสมอ ความตระหนัก เป็นเรื่องของโอกาสการได้รับสัมผัสจากสิ่งเร้า หรือสิ่งแวดล้อมโดยไม่ได้ตั้งใจ การไตร่ตรองแล้ว จึงเกิดสามัญสำนึกต่อปรากฏการณ์นั้น ๆ” (ประสาท อิศรปรีดา, 2523: 177) จึงถือได้ว่าความตระหนักรู้เป็นผลของกระบวนการทางปัญญา

6.ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ส่งเสริมในระดับหมู่บ้าน ชุมชน สังคม เพื่อเป็นการช่วยเหลือเบื้องต้น ทั้งนี้จะได้สร้างและส่งเสริมให้ผู้คน ประชากรในชุมชนนั้นมีสุขภาพหรือสุขภาพให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ดีงาม

2. ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ของการแพทย์แผนไทยและการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสุขภาพ โดยมีการประชาสัมพันธ์และมีการจัดอบรมในหมู่บ้าน มีวิทยากร หรือผู้มีความรู้มาให้ความรู้ ทั้งการถ่ายทอดองค์ความรู้

3. ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ของการแพทย์แผนไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อเป็นการสร้างเสริมอาชีพ รายได้ในระดับหมู่บ้าน ชุมชน

6.2 ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

การนำไปปฏิบัติจริง จะเกิดประโยชน์ทั้งส่วนตนและส่วนรวม การนำไปประยุกต์ใช้การแพทย์สมัยใหม่ การแพทย์แผนไทย และการปฏิบัติเพื่อสุขภาพทางพระพุทธศาสนา ถือเป็นการประยุกต์ผสมผสานใช้ความรู้แบบองค์รวมไปใช้สืบต่อไป

6.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาในประเด็นที่ว่า

1. การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา โดยมีประเด็นหน่วยงานที่ข้องกับการรักษาสุขภาพ เพื่อมีการพัฒนาในระดับต่าง ๆ เป็นต้น

2. การส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครราชสีมา การผสมผสานกับหลักของการจัดการเชิงพุทธและแบบศาสตร์สมัยใหม่

เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

การดูแลสุขภาพวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthcarethai.com/การดูแลสุขภาพ (19 พฤษภาคม 2563).

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). **ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ**. เชียงใหม่: แสงศิลป์.

ชัยวัฒน์ อัตพัฒน์. (2553). **เอกสารประกอบคำบรรยาย พป 307 สัมมนาสารัตถะแห่งพุทธศาสนาและปรัชญา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ประสาท อิศรปรีดา. (2523). **จิตวิทยาการเรียนรู้ กับการสอน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ กราฟิคอาร์ต.

พระคันธสาราภิวงศ์. (2547). **ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่าย ๆ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547). **คู่มือชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด.

_____. (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์.

บุญธรรม บวชกระโทก. อายุ 57 ปี ตำแหน่ง ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย รพสต.ด่านเกวียน ม.8 ต.ด่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา. สัมภาษณ์.

สุภาพร เถื่อนพังเทียบ. เลขที่ 166 ม.7 ต.ด่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา อายุ 25 ปี ปริญญาตรี. สัมภาษณ์.

พระครูพัฒนกิจจานุกิจ. รองเจ้าคณะตำบลท่าอ่าง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดด่านเกวียน รักษาการเจ้าอาวาสวัดท่าอ่าง ต.ด่านเกวียน อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา อายุ 51 ปี ปริญญาตรี มจร.นครราชสีมา. สัมภาษณ์.

พระครูไพบูลย์ ธรรมรัต. ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดบ้านใหม่หนองบอน ม.6 ต.ด่านเกวียน. อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา 30190. นักธรรมเอก ปริญญาตรี อายุ 56 ปี. สัมภาษณ์.

พระมหา รุ่งธรรม เตชธมฺโม. ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดบ้านตูม ม.6 ต.ด่านเกวียน อ.โชคชัย จ. นครราชสีมา. สัมภาษณ์.