

รูปแบบการประยุกต์การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม
ด้วยธรรมโอสถตามแนวทางพระพุทธศาสนา กรณีศึกษา วัดศรีชมชื่น
อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น*

The Model of Application of Thai Traditional Medicine in
Treating Knee Osteoarthritis Patients with Dhamma Medicine
According to Buddhist Guidelines, Nong Ruea District,
Khon Kaen Province: Case Study Wat Srichomchean

นลินรัตน์ อุณาแก้ว, พระครูสุริย์คัมภีรญาณ และพระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ
Nalinrat Unkaew, Phrakhru Sudhikhambhirayan and Phramaha Daosayam Vajirapaṭṭhō
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: Tu.xsport@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมตามแนวทางการแพทย์แผนไทย 2) ศึกษาการบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสถ 3) เสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสถ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เลือกพื้นที่วิจัยด้วยการสุ่มแบบเจาะจง คือ อำเภอหนองเรือ ผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง เป็นกลุ่มผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ผู้ดูแลหลัก/สมาชิกในครอบครัวผู้ป่วย แพทย์แผนไทยผู้ตรวจรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม พระสงฆ์ และผู้นำชุมชน/อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวน 44 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม นำเสนอด้วยการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า

1. การแพทย์แผนไทยใช้การบำบัดโดยการนวดไทย การประคบสมุนไพร การพอกสมุนไพร และการออกกำลังกายบริหารข้อเข่าด้วยโยคะ ช่วยลดอาการปวดเข่า ข้อเข่าติดได้

*ได้รับบทความ: 29 พฤษภาคม 2565; แก้ไขบทความ: 23 ธันวาคม 2565; ตอรับตีพิมพ์: 25 ธันวาคม 2565
Received: May 29, 2022; Revised: December 23, 2022; Accepted: December 25, 2022



2. ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ จึงดำเนินกิจกรรมเสนาธรรมวันพระเพื่อนำธรรมโอสตามแนวทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการแพทย์แผนไทยในการบำบัดผู้ป่วยที่วัดศรีชมชื่น อำเภอหนองเรือ สอดแทรกกิจกรรมสร้าง 7 ส. ได้แก่ สวดมนต์คล่อง สมองปัญญาไว สมาธิตั้งมั่น ด้วยใจ สนทนาธรรมผ่อนคลาย สะอาดทั้งกายและใจ สถานที่อยู่แล้วแจ่มใส และสมานฉันท์กัลยาณมิตร พร้อมเสริม 7 ดี 1) อยู่ดี (อวาสาสปปายะ) 2) กินดี (โภชนาสปปายะ) 3) อยู่ในถิ่นที่เหมาะสมดี (โคจรสปปายะ) 4) ธรรมะสบายใจดี (ภัสสสปปายะ) 5) กัลยาณมิตรดี (บุคคลสปปายะ) 6) อากาศเย็นสบายดี (อุตุสปปายะ) 7) อิริยาบถผ่อนคลายดี (อิริยาบถสปปายะ) ธรรมโอสที่สอดแทรก ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 ทาน ศีล ภาวนา สปปายะ 7

3. นำเสนอการผสมผสานคือ การประยุกต์ใช้การเจริญบุญกิริยาวัตถุ 3 การประยุกต์ใช้สปปายะ 7 ประการ และการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เป็นรูปแบบการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสตามแนวทางพระพุทธศาสนา เกิดองค์ความรู้ใหม่สร้างสุขภาวะองค์กรรวม 4 ด้าน คือ กาย จิต ปัญญา และสังคม เกิดความสุขทุกมิติอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การประยุกต์; การแพทย์แผนไทย; ธรรมโอส

Abstract

The objectives of this dissertation were: 1) to study the treatment of knee osteoarthritis patients according to Thai traditional medicine; 2) to study the treatment of knee osteoarthritis patients using Dhamma medicine according to the Buddhist guidelines in Nong Ruea District; 3) to propose a model of application of Thai traditional medicine for treating knee osteoarthritis patients with Dhamma medicine according to Buddhist guidelines in Nong Ruea District: Case Study Wat Srichomchean. It is a qualitative research. The reserve area was chosen by purposive sampling in Nong Ruea District, Khonkaen Province. A total of 44 person for Specific Key Informant is a group of patients with osteoarthritis, Primary caregiver/family member of osteoarthritis patient, Thai traditional physicians treating knee osteoarthritis patients, Monks, Community leaders and Village Health Volunteers (VHVs) were collected by in depth interviews and participatory observation. This study was conducted employing qualitative research. The obtained data were interpreted by descriptive analysis.



The research results revealed as follows:

1. Thai traditional medicine uses Thai massage therapy, herbal compression, herbal wrap, and exercises to manage knee joints with yoga. This helps reduce knee pain.
2. Most of the patients with osteoarthritis are elderly. Therefore, a Dhamma talk activity was created on Buddhist holy day to apply Thai traditional medicine to treat osteoarthritis patients with Dhamma medicine according to Buddhist guidelines at Sri Chom Chuen Temple, Nong Ruea District, Khon Kaen Province. ‘7-Sor-Serm, 7-Dee’ were inserted in to the activities. Dhamma medicines that were inserted were the Three Puññakiriāvattthu, including Dāna, Sīla, and Bhāvanā, and the Seven Sappāya Dhammas.
3. The model consisted of three models: the model of application of the Three Puññakiriāvattthu, the application of the Seven Sappāya Dhammas, and the application of Thai traditional medicine for treating knee osteoarthritis patients. This leads to the model of application of Thai traditional medicine for treating knee osteoarthritis patients with Dhamma medicine according to Buddhist guidelines in Nong Ruea District, Khon Kaen Province. A new body of knowledge creates holistic well-being in four areas: physical, mental, intellectual, and social, resulting in sustainable happiness in all dimensions.

Keywords: Application; Thai Traditional Medicine; Dhamma Medicine

1. บทนำ

โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis) เป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ โรคข้อเข่าเสื่อมเป็น ปัญหาสุขภาพ 1 ใน 5 ของผู้สูงอายุไทย ถือว่าเป็นปัญหาสำคัญของระบบบริการสุขภาพของประเทศไทยเนื่องจากเป็นโรคข้อที่พบบ่อยที่สุด เป็น 1 ใน 10 โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญอันก่อให้เกิดความทุพพลภาพในผู้สูงอายุ อีกทั้งมีผลกระทบสูงต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว จากการสำรวจพบภาวะผู้ป่วยในอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น คิดเป็นร้อยละ 66.9 จากผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองทั้งหมด (สมรักษ์ หนันจันทร์, 2562,

หน้า 153-162) ซึ่งมีแนวโน้มจะเพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการปวดเข่า หรือโรคข้อเข่าเสื่อม นอกจากอาการปวดที่เกิดจากโรคทางกายแล้ว ภาวะจิตใจของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เกิดสภาวะทุกข์กายทุกข์ใจ ในการใช้ชีวิตประจำวัน

โรคข้อเข่าเสื่อมหรือโรคข้ออักเสบเข่า จากการแพทย์แผนไทยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ข้ออักเสบ และข้อบวม โดยข้ออักเสบเข่า คือ อาการปวดบวมเข่าเวลาเดินเปลี่ยนอิริยาบถ มีความร้อนรอบเข่าเล็กน้อย แต่จะมีภาวะเข่าติดนั่งยองๆ ไม่ได้ ขณะเดินมีเสียงกรอบแกรบร่วมด้วย ส่วนข้อบวมเข่า คือ อาการปวดเข่า เวลาเดิน เปลี่ยนอิริยาบถ



มีความร้อนรอบเข้าอย่างชัดเจน และมีน้ำในข้อเท้า ขณะที่บวมอักเสบจะมีความร้อนขึ้นเสมอ ทั้งจับโป่งแห้ง และจับโป่งน้ำจากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเท้าเสื่อมจะมีอาการเจ็บหรือปวด ข้อเท้าผิดรูป ข้อฝืดหรือข้อติด เดินลำบาก มีเสียงดังในเข่าเวลาเดิน ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทางด้านร่างกายและจิตใจ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงทศณะเรื่องความเจ็บป่วยไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/148/78) การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโลก ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา มนุษย์ทุกคนมีความมุ่งหมายให้ร่างกายปราศจากโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อโรคยปรมลภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (ม.ม. (ไทย) 13/215-216/254-255) พุทธภาษิตบทนี้ บอกถึงภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจได้ เพราะจิตที่มีพลังสามารถขับเคลื่อนกายได้ เมื่อจิตแข็งแรง ย่อมนำพาให้ร่างกายฟื้นตัวกลับมาแข็งแรงได้เร็ว

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเท้าเสื่อมด้วยธรรมโอสธตามแนวทางพระพุทธศาสนา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น ในฐานะที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยโรคข้อเท้าเสื่อม และศึกษาระยะในพระพุทธศาสนา ซึ่งเห็นว่านอกจากช่วยบำบัดด้านร่างกายแล้วยังต้องบำรุงจิตใจควบคู่กันไป ช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่เป็นสุขด้วยจิตใจที่เข้าใจความเป็นไปของสังขาร โดยการสอดแทรกหลักธรรม

โอสธ มาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การสวดมนต์ เติบจงกรม นั่งสมาธิ ฟังธรรมเทศนา ควบคู่ไปกับการรักษาทางกายด้วยการนวดไทย การประคบ/พอกด้วยสมุนไพร การออกกำลังกาย บริหารข้อเท้าด้วยโยคะ เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยนี้มาพัฒนาต่อไปให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดต่อผู้ป่วยโรคข้อเท้าเสื่อมต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเท้าเสื่อมตามแนวทางการแพทย์แผนไทย
2. เพื่อศึกษาการบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเท้าเสื่อมด้วยธรรมโอสธตามแนวทางพระพุทธศาสนา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น
3. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเท้าเสื่อมด้วยธรรมโอสธตามแนวทางพระพุทธศาสนา กรณีศึกษา วัดศรีชมชื่น อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการวิจัยไว้ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลทางด้านเอกสาร (Documentary Investigation) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับพระไตรปิฎก หนังสือ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย เอกสาร ตลอดจนข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวกับรูปแบบการประยุกต์การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเท้าเสื่อมด้วย



ธรรมโอสธตามแนวทางพระพุทธศาสนา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น

2. ทำการเลือกพื้นที่ศึกษาวิจัย โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกพื้นที่ คือ 1) เป็นพื้นที่ภาคอีสานตอนบน 2) เป็นพื้นที่ที่มีผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นจำนวนมาก 3) เป็นพื้นที่ที่ประชาชนให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย เลือกเก็บรวบรวมข้อมูลที่ชุมชนบ้านหว้า ตำบลโนนทัน อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น

3. เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ 1) เป็นผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 15 คน 2) ผู้ดูแลหลัก/สมาชิกในครอบครัวผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 15 คน 3) แพทย์แผนไทยผู้ตรวจรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 5 คน 4) พระสงฆ์ จำนวน 2 รูป 5) ผู้นำชุมชน 2 คน 6) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวน 5 คน รวม 44 รูป/คน

4. เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

5. วิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร (Documentary Investigation) ที่ทำการศึกษาทั้งที่เป็นเอกสารชั้นปฐมภูมิ ชั้นทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับพระไตรปิฎก หนังสือ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6. วิเคราะห์ข้อมูลจากภาคสนามที่ได้จากการสัมภาษณ์ของกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 44 รูป/คน และการสังเกตการณ์

7. รวบรวมและเรียบเรียงข้อมูลเพื่อทำการจัดรูปแบบ ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลในลักษณะ

การพรรณนาความ (Descriptive Presentation) อันจะนำมาซึ่งองค์ความรู้ของการวิจัยและการนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและการพัฒนาสืบไป

4. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง รูปแบบการประยุกต์การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสธตามแนวทางพระพุทธศาสนา กรณีศึกษา วัดศรีชมชื่น อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมตามแนวทางการแพทย์แผนไทยวิเคราะห์จากข้อมูลส่วนบุคคล พบว่าผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเกิดขึ้นได้มากในวัยผู้สูงอายุเพศหญิง ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เป็นหม้ายหรือหย่าร้าง เนื่องจากคู่สมรสเสียชีวิต แต่ยังมีลูกหลานดูแลอย่างใกล้ชิดโรคประจำตัวที่พบบ่อย ได้แก่ ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องการทรงตัวในการเดินและอาการปวดเรื้อรัง ซึ่งมีอาการในระยะ 5-10 ปี ผู้ป่วยร้อยละ 100 รู้จักการบำบัดตามแนวทางการแพทย์แผนไทย ประกอบด้วย 4 อย่าง ได้แก่ การนวดไทย การประคบสมุนไพร การฟอกสมุนไพร และการออกกำลังกายบริหารข้อเข่าด้วยโยคะ ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่เข้าร่วมวิจัยทุกท่านมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา เจริญบุญกุศล 3 ได้แก่ ทาน ศีล ภavana เป็นนิจ มีการปฏิบัติตัวตามหลักพุทธศาสนิกชน ได้แก่ การตักบาตร ถวายสังฆทาน 5 ไปวัดทุกวันพระ เติมน้ำมัน ถวายสังฆทาน เป็นประจำตามวาระโอกาส พร้อมกิจกรรมการแพทย์แผนไทย ประกอบด้วย วิธีการ



บำบัด ดังต่อไปนี้ 1) การนวดไทย 2) การประคบสมุนไพร 3) การพอกสมุนไพร 4) การออกกำลังกายบริหารข้อเข่าด้วยโยคะ

สรุปความได้ว่า สภาพปัจจุบันและปัญหาทางกายของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เกิดจากสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอวัยวะซึ่งเกิดจากความเสื่อมของสังขารตามวัย นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมยังปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่เห็นความจำเป็นในการรักษา ส่งผลให้การรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยได้ไม่ทันทั่วถึง การขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง อีกทั้งสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปทำให้สภาพปัจจุบันและปัญหาทางจิตของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม มีอารมณ์เหงาเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบทั้งกายและใจอ่อนแอตาม

วัดศรีชมชื่น อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น เป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมเสวนาธรรมวันพระเพื่อการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสธตามแนวทางพระพุทธศาสนา เน้นการให้ความรู้ในการดูแลตนเอง โดยมีการแจกคู่มือในการบำบัดโรคข้อเข่าเสื่อมตามแนวทางการแพทย์แผนไทยให้ทุกท่านที่ร่วมกิจกรรมนำไปปฏิบัติที่บ้าน แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การนวดไทย 2) การประคบสมุนไพร 3) การพอกสมุนไพร 4) การออกกำลังกายบริหารข้อเข่าด้วยโยคะ

2. การบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสธตามแนวทางพระพุทธศาสนา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่นจากสภาพปัญหาของ

ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมนั้น นอกจากสภาวะความเจ็บป่วยทางกายที่ส่งผลในการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยแล้ว สภาวะจิตใจที่เสื่อมถอยและเป็นทุกข์กับโรคภัยที่เผชิญอยู่ ต้องสร้างความเชื่อและศรัทธาในหลักพระพุทธศาสนาเรื่องกฎแห่งกรรม สิ่งที่เราได้รับคือ ผลแห่งการกระทำทั้งสิ้น เมื่อเข้าใจในหลักของการยอมรับในผลแห่งการกระทำแล้ว จะเกิดการมองสภาวะทุกข์ที่เป็นอยู่เป็นสิ่งที่บรรเทาและปิดเป่าได้ด้วยผลแห่งการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผีก็ทำความดีทุกมิติ นั่นคือ พุทธดี คิดดี ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใสเพื่อเปิดรับสิ่งดีๆ ที่จะมีเข้ามาเติมเต็มชีวิตในทุกๆ วัน ให้มีแต่ความสุข ผ่านกิจกรรมเสวนาธรรมวันพระเพื่อการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสธตามแนวทางพระพุทธศาสนา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น โดยการเข้าวัด ฟังธรรม เจริญทาน ศีล ภาวนา ตามหลักการทำบุญกิริยาวัตถุ 3 และดูแลตนเองตามหลักสัปปายะ 7 ธรรมโอสธที่นำมาประยุกต์ใช้มีดังนี้

2.1 บุญกิริยาวัตถุ 3 การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา โดยถวายเป็นทาน จตุปัจจัย สมาทานศีล 5 ฟังธรรมเทศนา เสวนาธรรม จากผลการวิจัยพบว่า การทำบุญที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอคือ การทำทาน เช่น ใส่บาตร ถวายภัตตาหาร ถวายสังฆทาน ถวายปัจจัยตามวาระงานบุญต่างๆ และการแบ่งปันอาหารและสิ่งของให้เพื่อนบ้าน ในเรื่องศีล ผู้ร่วมวิจัยทุกท่านรู้จักเบญจศีล หรือ ศีล 5 ทุกท่านรับรู้แต่ไม่สามารถปฏิบัติอย่างเคร่งครัดได้ทั้ง 5 ข้อ ส่วนการถือศีล 8 หรือการบวชนกขัมมะทุกวันพระ



ตลอดเข้าพรรษา เป็นเวลา 3 เดือน ได้ฝึกสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น งดอาหารเย็น ฟังธรรมเทศนา เติมน้ำมัน ถวายสังฆทาน นอนที่วัด 1 คืน ฝึกการกินง่าย นอนง่าย ปล่อยางการทำงานและลูกหลาน 1 วัน เพื่อมาศึกษาธรรมะและลองฝึกปฏิบัติให้รู้และเข้าใจในการถือศีล ฝึกละ ฝึกเลิก ในข้อห้ามตามศีล เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เกิดความเคยชิน และนำมาประยุกต์ใช้รักษากายรักษาใจ ให้เกิดความสุข สงบ และเข้าใจในความทุกข์ที่กำลังเผชิญจากความเจ็บป่วย และปรับจิตให้เรียนรู้หลักธรรมนั้นมากล่อมเกลาจิตใจให้ปล่อยางความทุกข์นั้นได้ ส่วนในเรื่องภavana ผู้ร่วมวิจัย ได้ฝึกการเจริญกรรมซึ่งเป็นการฝึกสมาธิระดับต้น เพื่อผ่อนคลายจิต ก่อนที่จะเริ่มนั่งสมาธิซึ่งเป็นการฝึกสมาธิระดับลึก โดยเริ่มจาก 5 นาที และพัฒนาเป็น 10 นาที และ 30 นาที ตามลำดับ จากสภาวะความเจ็บป่วย และสังขารที่เสื่อมถอยตามอายุที่มากขึ้น ก็อาจจะไม่เอื้ออำนวยให้ปฏิบัติในท่านั่งได้เป็นเวลานานๆ ได้ แต่อย่างน้อยทุกท่านก็ได้ฝึกปฏิบัติจริง และเรียนรู้ด้วยตนเอง

2.2 สัปปายะ 7 พระพุทธศาสนาถือว่าหลักธรรมชาติทั่วไปหรือสิ่งแวดล้อมต่างๆ มีอิทธิพลเป็นอย่างมาก ต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ต่อความเสื่อมความเจริญของบุคคล ถ้าบุคคลอาศัยอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดีก็จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้มาก ในทางการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยก็เอื้อต่อการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรม เรียกว่า สัปปายะ 7 ผู้ร่วมวิจัยโรคข้อเข่าเสื่อมส่วนมากอยู่ในวัยสูงอายุจึงมีความระมัดระวังเรื่องสิ่งทีมากกระทบกับโรคเป็น

พิเศษ สิ่งที่ทำให้กายและใจแข็งแรงขึ้นจากทัศนคติ เรื่องการใช้ชีวิตกับสภาวะที่กายป่วยกับจิตใจที่เหงาหงอย ผู้วิจัยได้รวบรวมลักษณะดังกล่าว สอดคล้องกับหลักการใช้ชีวิตตามหลักสัปปายะ 7 ประการ มีรายละเอียดดังนี้ 1) อยู่ดี (อवासสัปปายะ) 2) กินดี (โภชนาสัปปายะ) 3) อยู่ในถิ่นที่เหมาะสมดี (โคจรสัปปายะ) 4) ธรรมะสบายใจดี (ภัสสสัปปายะ) 5) กัลยาณมิตรดี (ปุคคลสัปปายะ) 6) อากาศเย็นสบายดี (อุตุสัปปายะ) 7) อิริยาบถผ่อนคลายเป็นดี (อิริยาปถสัปปายะ)

3. รูปแบบการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสถตามแนวทางพระพุทธศาสนา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น ผสมผสาน 3 รูปแบบดังนี้

3.1 การบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการเจริญบุญกุศล 3 การเจริญบุญกุศล 3 ทาน ศีล ภavana ช่วยยกระดับจิตใจผู้ร่วมวิจัย ดังนี้ 1) ทาน คือ การให้สิ่งของหรือคำพูดที่ดีต่อใจช่วยกล่อมเกลาจิตใจให้เป็นสุข ผลของการให้ทาน นั้นช่วยยกระดับความรู้สึก (1) รู้สึกเป็นคนรวย เมื่อทานได้ แสดงว่ามีเพียงพอจนสามารถหยิบยื่นให้ผู้อื่นได้ (2) รู้สึกได้ทำบุญแล้ว เพราะการทานคือการทำบุญที่ง่ายที่สุด ทำตามกำลังของตนเอง ไม่เบียดเบียนตนเองให้เดือดร้อน (3) รู้สึกได้ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมให้ดีขึ้นเพราะในภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันที่เกิดโรคโควิดระบาด ส่งผลให้ผู้คนเดือดร้อนและอดอยาก การหยิบยื่นบริจาคทาน ข้าวสาร อาหารแห้ง ยารักษาโรค หรือเงินสนับสนุนสังคม ก็ช่วยให้สังคมเป็นสุขและน่าอยู่ขึ้น 2) ศีล คือ ศีล 5 หรือเบญจศีล เป็นหลักธรรมพื้นฐาน



ที่ทุกคนรู้จักและคุ้นเคย ผลของการถือศีล 5 นั้น ช่วยยกระดับความรู้สึก (1) รู้สึกเป็นคนดี (2) รู้สึกแข็งแรงทั้งกายและใจ (3) รู้สึกว่าศีลคือสิ่งที่ปฏิบัติได้ง่ายหากฝึกจนเคยชิน และ 3) ภาวนา คือ การตั้งมั่นในการเจริญสติ สมาธิ วิปัสสนา ผลของการภาวนา นั้นช่วยยกระดับความรู้สึก (1) รู้สึกถึงความนิ่งทั้งกายและใจ (2) รู้สึกถึงอำนาจของพลังบุญมหาศาล (3) รู้สึกว่าการภาวนาเป็นสิ่งที่ฝึกได้ช่วยให้ใจเป็นสุข

3.2 การบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยสัปปายะ 7 ประการ เป็นการปรับวิถีการใช้ชีวิตโดยการเสริม 7 ดีในชีวิต ตามหลักสัปปายะ 7 1) อยู่ดี (อवासสัปปายะ) 2) กินดี (โภชนสัปปายะ) 3) อยู่ในถิ่นที่เหมาะสมดี (โคจรสัปปายะ) 4) ธรรมะสบายใจดี (ภัสสสัปปายะ) 5) กัลยาณมิตรดี (ปุคคลสัปปายะ) 6) อากาศเย็นสบายดี (อุตุสัปปายะ) 7) อิริยาบถผ่อนคลายเป็นดี (อิริยาบถสัปปายะ) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจดีไปพร้อมกัน เป็นวิถีการบำบัดที่สามารถปรับมาใช้ในชีวิตประจำวันได้เหมาะกับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ ที่ควรหันหน้าเข้าหาธรรมชาติและความสบาย ผ่อนคลายในรูปแบบที่ง่ายในการปฏิบัติ จนเกิดเป็นความเคยชินที่สามารถปฏิบัติได้ในทุกวัน

3.3 การบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมตามแนวทางการแพทย์แผนไทยโดยจัดทำเป็นคู่มือแจกผู้ร่วมวิจัย เพื่อใช้บำบัดโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยตนเองประกอบด้วยวิธีการบำบัด การนวดไทย การประคบสมุนไพร การพอกสมุนไพร การออกกำลังกายบริหารข้อเข่าด้วยโยคะ

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมตามแนวทางการแพทย์แผนไทยแสดงให้เห็นการบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพกายและจิตไปพร้อมกัน ความสัมพันธ์ของกายและจิตคือ เมื่อกายป่วยส่งผลต่อจิตใจให้หดหู่ท้อแท้ สอดคล้องกับพระครูอินทสารวิจิตร อินทสโร (กิจไร) (2551) ศึกษาการรักษาโรคด้วยสมุนไพร และธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า การรักษาโรคด้วยสมุนไพรตามแนวทางการแพทย์แผนไทยช่วยบำบัดโรคทางกาย และธรรมโอสธช่วยบำบัดโรคทางใจ เป็นการผสมผสานที่ช่วยฟื้นฟูสุขภาพกายและจิตไปพร้อมกัน สอดคล้องกับนิดา ตั้งวินิต (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ พบว่า หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นรูปธรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุให้สมบูรณ์ทั้ง 4 มิตินั้น สามารถนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ได้ กล่าวคือ มิติทางกายต้องมีความเข้าใจหลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ ปรับเปลี่ยน กระบวนทัศน์ของผู้สูงอายุด้านจิตวิญญาณ และต้องรักษาศีลมิให้ต่างพร้อย มิติทางจิตใจและปัญญาต้องบูรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพพระยาวาฬสำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ เติบโตให้สมบูรณ์ให้ได้มากที่สุดด้วยหลักโพธิปักขิยธรรม 37 ส่วนมิติทางสังคมต้องเอื้อหนุนสภาวะ แวดล้อม



ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ซึ่งหลักธรรมดังกล่าวนี้ หากมองโดยรวมแล้วสามารถย่อเป็นไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งก็คือการดูแลสุขภาพกายและใจนั่นเอง และเมื่อทุกมิตีคือทางกาย ทางใจ และปัญญาดีแล้วย่อมส่งผลต่อมิติต่างสังคมตามมามากด้วย

2. การบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสตามแนวทางพระพุทธศาสนา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่นพบว่าธรรมโอสเป็นการบำบัดที่มุ่งหวังให้จิตมีพลัง เข้มแข็ง ปลดปล่อยความทุกข์ที่ทนได้ยาก เพื่อสร้างจิตที่เข้มแข็งในกายที่แข็งแรง โดยมุ่งเน้นให้เรียนรู้เกิดความเข้าใจในอานิสงค์แห่งการปฏิบัตินั้นสร้างความเคยชินจนเป็นนิสัย สะสมบุญด้วยความสม่ำเสมอมุ่งมั่นและนานพอ สอดคล้องกับศิริลักษณ์ วรไวย (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาธรรมโอสในพระพุทธศาสนา พบว่า ธรรมโอส คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อยามเจ็บป่วย โดยใช้หลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้มีสติกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เข้าใจความจริงของชีวิตการชำระจิตใจให้สะอาด สงบ ปราศจากกิเลสทั้งปวงโดยมุ่งสู่มรรคผลนิพพานในที่สุด สอดคล้องกับพระมหาทวีมหาปัญญา (2556) วิเคราะห์อายุสธรรม 5: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5 ประการ ในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธศาสนามีทัศนะว่า ชีวิตเป็นองค์ประชุมของขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นตามกฎธรรมชาติ และดำรงอยู่ได้เพราะองค์

ประกอบเหล่านี้นี้มีความสมบูรณ์และสมดุล เบื้องต้นของชีวิตคือความเกิด ที่สุดของชีวิตคือความตาย ในระหว่างความเกิดกับความตาย เป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกของสัตว์ทั้งมวล เรียกว่า “อายุ” การที่จะมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือต้องมีการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อ้าล้ากับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต หลักพระพุทธศาสนา เน้นการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต 4 ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในชีวิตคือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคม

3. รูปแบบการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสตามแนวทางพระพุทธศาสนา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น พบว่า มนุษย์ ประกอบด้วย กาย และจิตที่สัมพันธ์กัน กายบำบัดตามแนวทางการแพทย์แผนไทย จิตบำบัดด้วยธรรมโอสตามแนวทางพระพุทธศาสนา การผสมผสานระหว่างธรรมโอสกับการบำบัดตามแนวทางการแพทย์แผนไทย มีความสอดคล้องกับบุญเติม ปิงวงศ์ (2558) ศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการการแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาวัดส่งเสริมสุขภาพชุมชนในเขตภาคเหนือ การบูรณาการการแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาของวัดส่งเสริม



สุขภาพชุมชนในเขตภาคเหนือ พบว่า มีการดูแลสุขภาพตามขั้นตอนการแพทย์แผนไทยกับการปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยบูรณาการการแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับทิวรรณ สุธานนท์ (2556) แสดงทัศนะว่าปัญหาของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย ได้แก่ การจัดระบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อรองรับปัญหาของผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดบริการด้านพื้นฐานทางสังคม การดูแลป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัย การศึกษาต่อเนื่องและความมั่นคงของรายได้ให้เกิดขึ้นในครอบครัวและชุมชนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ การมีสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตให้แข็งแรงอย่างยั่งยืน

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

นำรูปแบบการบำบัดด้วยธรรมโอสธไปผสมผสานประยุกต์ใช้ร่วมกับการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม หรือโรคต่างๆในการแพทย์แผนไทย เพื่อสามารถบำบัดรักษาผู้ป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจไปพร้อมกันได้อย่างเป็นรูปธรรม

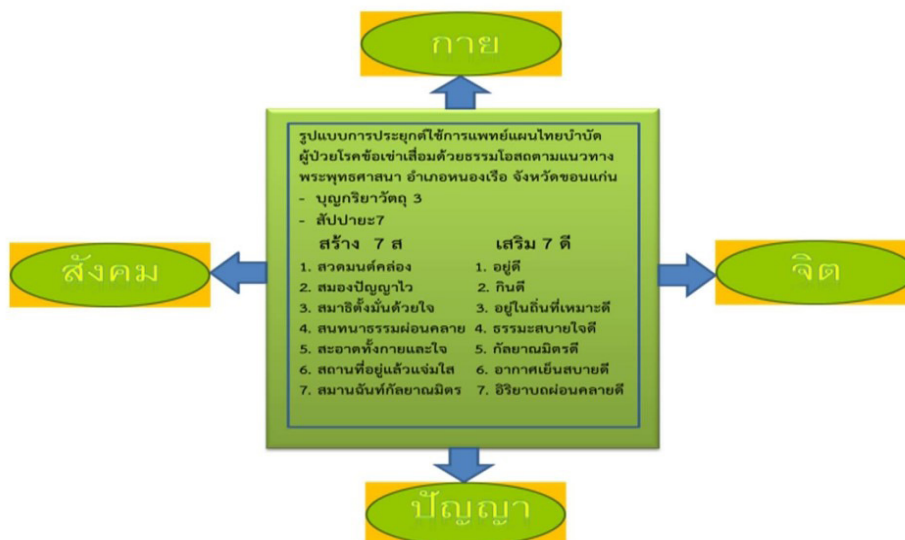
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การนำหลักธรรมโอสธไปประยุกต์ใช้ในการบำบัดโรคต่างๆในการแพทย์ทางเลือกศาสตร์ต่างๆ ที่หลากหลายอย่างเป็นรูปธรรม

2.2 จากผลการศึกษาพบว่าสภาพปัจจุบันและปัญหาของผู้ป่วยเกิดจากปัญหาสุขภาพกายและจิต ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษารูปแบบการบำบัดในแนวทางที่หลากหลายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดในการแก้ปัญหาทางสังคมในสถานการณ์ปัจจุบัน

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการวิจัยรูปแบบการประยุกต์การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสธตามแนวทางพระพุทธศาสนา กรณีศึกษา วัดศรีชมชื่น อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น โดยองค์ความรู้ที่ได้รับในการวิจัยครั้งนี้คือ ปัจจัยที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยได้นำเอาธรรมโอสธทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ เป็นการดูแลทางกายเพื่อให้กายแข็งแรงสมบูรณ์ การดูแลทางจิตเพื่อให้เกิดจิตที่บริสุทธิ์ การมีปัญญาไตร่ตรองอย่างมีสติและการอยู่ร่วมกันในสังคมที่ดีมีความสุข เป็นการดูแลเรื่องการใช้ชีวิตหรือการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 ด้านที่เข้มแข็งเป็นปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านกาย จิต ปัญญา สังคมเข้าด้วยกันอย่างลงตัว ปรากฏดังภาพ



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

- ทิพวรรณ สุธานนท์. (2556). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นิดา ตั้งวินิต. (2558). การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- บุญเต็ม ปิงวงศ์. (2558). การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการแพทย์แบบองค์รวมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ. (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทสโร (กิจไธ). (2551). ศึกษาการรักษาโรคด้วยสมุนไพร และธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาทวี มหาปัญญา. (2556). วิเคราะห์อายุสสธรรม 5: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5 ประการ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. (รายงานการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศิริลักษณ์ วรไวย. (2557). *การศึกษาธรรมโอสธในพระพุทธศาสนา*. (สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต).
พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมรักษ์ หนูจันทร์. (2562). การพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมโดยชุมชนมีส่วนร่วม
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนสะอาด อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น. *วารสาร
วิทยาศาสตร์สุขภาพและการสาธารณสุขชุมชน*, 2(1), 153-162.