



**ภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทย กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ
เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก**
**Local wisdom Thai massage, Thai massage for health group
Manee Banphot Savings Group Network Wat Khao Kaeo,
Rahong Subdistrict, Mueang District Tak Province**

สุภารัตน์ ภูเพ็ง¹, โอกามา จำเแะ², สุทธิรา คำบุญเรือง³ และ โชคธำรงค์ จงจอหอ⁴
Suparat Poopeng¹, Okama Jakae², Suthira Khamboonruang³ and Chokdamrong Chongchoho⁴

¹นักศึกษาประจำสาขาวิชาการพัฒนาลังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาการพัฒนาลังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
³อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
⁴อาจารย์ประจำสาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทย กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทยของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต (2) เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการนวดประคบสมุนไพร กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์ มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก

ผลการวิจัย พบว่า ลักษณะการนวดที่เป็นเอกลักษณ์ เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนไทยของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว ได้แก่ การนวดเฉพาะตัว การนวดฝ่าเท้าและการกดจุดเฉพาะที่มีลักษณะการนวดแบบราชสำนักปนการนวดแบบเคลย์ศักดิ์ หมอนวดที่กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้วจบการศึกษาหลักสูตรนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ 150 ชั่วโมง และได้รับใบรับรองการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพแล้ว จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก แต่ละวันมีผู้มาใช้บริการนวดเฉลี่ยวันละ 5-6 คนต่อหมอนวด 1 คน กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้วจะมีวิธีการขั้นตอนการนวดที่สำคัญ เช่น การคัดกรองซักประวัติผู้มาใช้บริการนวดแผนไทยวัดเขาแก้ว การชั่งน้ำหนักแก่ผู้มาใช้บริการนวดแผนไทยก่อนทุกครั้ง เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและไม่เกิดอันตรายแก่ผู้มาใช้บริการนวดแผนไทย รวมไปถึงก่อนการนวดหรือลงเส้นแก่ผู้มาใช้บริการนวดแผนไทย หมอนวดจะไหว้ ระลึกถึงครูบาอาจารย์ที่ถ่ายทอดประสิทธิ์วิชาความรู้ รวมไปถึงการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายสบายอารมณ์ในการนวด เช่น การเปิดเพลงเบาๆผ่อนคลาย สำหรับวิธีขั้นตอนของการนวดก็จะแตกต่างกันไปตามการนวดของแต่ละประเภทเช่นการนวดเฉพาะตัวก็จะเน้นช่วงตามจุดของร่างกาย การนวดฝ่าเท้าก็จะเน้นแค่ช่วงเท้า หรือตามความต้องการของผู้มาใช้บริการด้วย วัสดุอุปกรณ์หลักๆในการนวดเฉพาะตัว การนวดฝ่าเท้า และการกดจุดเฉพาะที่ ได้แก่ ยาหม่องสมุนไพร ครีมนวด วอล์คเกอร์ในการทรงตัว (สองขา) น้ำมันนวด และที่นอนสะอาดๆ ภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดประคบสมุนไพร พบว่า การประคบตัว, การประคบเฉพาะที่, การอบสมุนไพร และความรู้ทางด้านสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบในการรักษาควบคู่กับการนวดและการจัดทำลูกประคบรวมถึงการอบสมุนไพร เป็นเอกลักษณ์ เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนไทยที่สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่นผ่านการเผยแพร่ในรูปแบบของการสอน ของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว มีวิธีการขั้นตอน



การประคบตัว และการประคบเฉพาะที่ของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้วจะมีลักษณะที่คล้ายๆ กัน เช่น การคัดกรอง ชักประวัติผู้มาใช้บริการนวดแผนไทยวัดเขาแก้ว การให้ผู้มาใช้บริการประคบตัวและประคบเฉพาะที่ เปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่สบายๆ ที่ทางกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว (หมอประคบตัว) ได้จัดเตรียมไว้ให้ สำหรับข้อแตกต่างระหว่างการประคบตัว และการประคบเฉพาะที่ของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว คือ การประคบเฉพาะที่ หมอประคบนำลูกประคบไปประคบบริเวณส่วนที่ผู้มาใช้บริการมีอาการบาดเจ็บมา เช่น ผู้ใช้บริการมีอาการเจ็บแขนมาก็จะใช้ลูกประคบ ประคบเน้นบริเวณช่วงแขน เป็นเวลา 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมงตาม ความต้องการของผู้มาใช้บริการ การประคบจะเน้นประคบผ่อนคลายบริเวณทั้งตัวของผู้มาใช้บริการเป็นเวลา 1 ชั่วโมง วิธีขั้นตอนของการอบสมุนไพรก็จะมีวิธีแตกต่างจากขั้นตอนที่แตกต่างจากการนวดประคบตัว และการ ประคบเฉพาะที่คือวิธีขั้นตอนของการอบสมุนไพรจะให้ผู้รับบริการ เข้าอบตัวในห้องอบสมุนไพร ซึ่งมีการควบคุม อุณหภูมิให้อยู่ระหว่าง 42-45 องศา ใช้เวลาในอบรวม 30 นาที โดยแบ่งการเข้าห้องอบ 2 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที ความสัมพันธ์ระหว่างสมุนไพรกับการประคบตัวและการประคบเฉพาะที่ของกลุ่มนวดแผนไทยวัดเขาแก้ว จะมี ลักษณะความสัมพันธ์ที่คล้ายกัน คือ จะใช้ลูกประคบสมุนไพรแบบสดใช้ที่ประกอบไปด้วยสมุนไพรในการให้บริการ รักษา และความสัมพันธ์ระหว่างสมุนไพรกับการอบสมุนไพรของกลุ่มนวดแผนไทยวัดเขาแก้วจะใช้น้ำอบสมุนไพรใน การให้บริการรักษาแก่ผู้มาใช้บริการ

คำสำคัญ : ภูมิปัญญาท้องถิ่น/ การนวดประคบสมุนไพร/ การอบสมุนไพร/ การแพทย์แผนไทย/ สมุนไพร

ABSTRACT

Research on local wisdom, Thai massage Thai massage for health group Group network Ormsup Manee Banpot, Khao Kaew Temple, Rhaeng Sub-district, Muang District, Tak Province, aimed at (1) to study the local wisdom of Thai traditional massage of Thai massage group for health. Manee Banphot savings group (2) to study the wisdom of herbal compress massage Thai massage for health group Manee Banphot Savings Group Network, Khao Kaew Temple, Rhaeng Sub-district, Mueang District, Tak Province

The research results showed that the massage characteristics were unique. Is the local wisdom of medicine Thai massage group of Thai massage for health at Khao Kaew Temple, including individual massage Foot massage and Local acupressure There is a type of royal massage mixed with a unofficial massage. The masseuse at the Thai Massage Group for Health, Wat Khao Kaew, graduated from a 150-hour Thai massage for health and received a certificate of registration as a service provider in a health establishment Each day from the Tak Provincial Health Office, there are an average of 5-6 massage users per day per chiropractor, the Thai massage group for health at Wat Khao Kaew Temple will have important massage procedures such as screening, taking history. People who come to use Thai massage service at Khao Kaew Temple Weighing For those who come to use Thai massage services before every time To prepare the body and not cause any harm to the users of the Thai massage. Including before the massage or down the line for those who come to use the Thai massage service, the masseuse will pay respect to the teacher who conveyed the knowledge Including creating a soothing atmosphere in the massage mood, such as playing soft, soothing music For the method, the procedure of massage will vary according to the massage of but For example, a specific massage will focus on specific areas of the body. Foot



massage will focus on the feet. Or according to the needs of users who use the service as well The main equipment of the massage itself. Foot massage And specific acupressure that includes herbal balm, massage cream, balancing walker (two legs), massage oil and clean mattress. Local wisdom: Herbal compress massage found that the compress, local compress, herbal steam and knowledge of herbs used as therapeutic components along with the massage and the preparation of the compress, including the herbal steam. Unique It is the local wisdom of Thai traditional medicine that has been passed down for generations through dissemination in the form of teaching. Of the Thai Massage for Health group, Wat Khao Kaeo Temple, has a method of compressing procedures and specific compresses of the Thai Massage for Health group, Wat Khao Kaeo has similar characteristics, such as screening, taking a history of users. Thai massage at Khao Kaeo Temple Allowing people to use the compress and compress only at a comfortable costume change at the Thai Massage Group for Health at Khao Kaeo Temple. (The doctor compresses the body) has provided For the difference between compressing the body And the local compress for the Thai massage for health at Wat Khao Kaeo is a local compress The doctor brings the compress to the area where the user is injured, for example, the user who has a sore arm will use the compress. Compress on the arms for 30 minutes or 1 hour according to the needs of the user. The body massage will focus on relaxing the whole body area of the user for an hour. The method of the herbal steam process will be different from the steps that are different from the compress massage. And the local compress is the method, the process of herbal steam will be given to the recipient Take a bath in the herbal steam room The temperature was controlled to be between 42-45 degrees and spent 30 minutes in the oven by dividing into the room 2 times for 15 minutes. Relationship between herbs and body compress and local compress of the Thai massage group. Khao Kaeo It is similar in relation to the use of fresh herbal compress, which contains herbs in the treatment service. And the relationship between herbs and herbal steaming of Thai massage group, Wat Khao Kaeo will use herbal sauces to provide treatment services to the users.

Key words : local wisdom / Herbal compress massage / Herbal steam / Thai traditional medicine / Herbal

ความเป็นมาและความสำคัญ

วิธีการดูแลรักษาสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย เป็นการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ เช่น การทำจิตใจให้สงบ นั่งสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน (Triamchaisri, 2018) การบริหารร่างกายด้วยการดัดตน การใช้สมุนไพรเป็นยาและอาหาร เพื่อปรับสมดุลร่างกาย การนวด การประคบ การอบสมุนไพร (Department of Development of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ministry of Public Health 2016) โดยรัฐบาลได้กำหนดให้อุตสาหกรรมบริการสุขภาพแพทย์แผนไทยเป็นหนึ่งในอุตสาหกรรมเป้าหมาย การพัฒนากำลังคนของประเทศเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจสู่อนาคต ซึ่งในปัจจุบันการแพทย์แผนไทยโดยเฉพาะการให้บริการนวดแผนไทยของสถานบริการสุขภาพเป็นที่นิยมของชาวไทยและนักท่องเที่ยวต่างชาติมาก เนื่องจากความโดดเด่นของเอกลักษณ์และคุณสมบัติหลายประการ



การนวดแผนไทยเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดจากการเรียนรู้ในชีวิตจริง ทดลองจริงโดยใช้ของจริง รวมทั้งเกิดจากความต้องการใช้เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริง เช่น ความรู้เรื่องแพทย์แผนไทยและการใช้สมุนไพรในการรักษา บำบัดโรค สุพจน์ แสงเงิน(2550 : พื้นฐานวัฒนธรรมไทย) วิธีการบำบัดและรักษาโรคของไทยที่มีมาแต่ดั้งเดิม เชื่อได้ว่าเริ่มต้นมาจากความพยายามในการบรรเทาอาการปวดเมื่อย ฟกช้ำ ด้วยการสัมผัสจับต้อง หรือกดบริเวณที่เจ็บ เพื่อช่วยเหลือนตนเองและส่งเสริมประสพการณ์มาเป็นการนวด โดยเริ่มจากการนวดด้วยตนเอง มีการนำท่าฤๅษีดัดตนมาใช้ในการบริหารร่างกายและแก้ไขอาการต่าง ๆ ซึ่งท่าฤๅษีดัดตนนี้ก็มีกรนวดด้วยตนเองประกอบอยู่ด้วย ดังนั้นเมื่อการเจ็บป่วยอยู่ในตำแหน่งที่ไม่สะดวกต่อการนวดด้วยตนเอง จำเป็นต้องอาศัยผู้อื่นช่วยนวด จึงได้พัฒนามาเป็นการนวดเพื่อช่วยเหลือนตนเองภายในครอบครัว และกระจายกว้างขวางออกไปในชุมชน นอกจากนี้ในค่ายมวยซึ่งมักเกิดอุบัติเหตุจากการต่อสู้ เช่น ไหล่หลุด เคล็ด ชัดยอก จึงต้องมีการบำบัดขั้นต้นด้วยการกด จับ ดัด ดึง เพื่อให้เข้าที่ ทำให้ได้เรียนรู้สืบทอดกันมาและพัฒนาเป็นท่าต่าง ๆ ที่เหมาะสม และใช้แรงกดที่พอเหมาะในการบำบัดรักษา トラาจนถึงปัจจุบัน การนวดแผนไทยเป็นศาสตร์และศิลป์ประจำชาติซึ่งมีบทบาทในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยต่าง ๆ ของคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันศาสตร์การนวดแผนไทยมีหลายสาขาคตามผู้ป่วยหรือผู้ต้องการจะนวด หรือตามหมอนวดแนะนำ เช่นการนวดเฉพาะตัว การนวดฝ่าเท้า หรือการประคบตัวและอื่น ๆ

กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต เกิดจากการจัดตั้งรวมตัวของสมาชิก เครือข่ายออมทรัพย์มณีบรรพต จัดตั้งขึ้นวันที่ 10 กันยายน 2542 มีวัตถุประสงค์ร่วมกันคือ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิก ออมทรัพย์เกิดความมั่นคงของครอบครัว รวมถึงดำเนินธุรกิจวิสาหกิจชุมชน ที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิก ให้ความ สงเคราะห์แก่สมาชิกและครอบครัวที่ประสบภัยพิบัติตามสมควร และจัดหาทุนเพื่อการศึกษา สำหรับพระภิกษุ- สามเณร และเยาวชนมณีบรรพต มีแผนพัฒนางานได้แก่ การพัฒนาสวัสดิการสมาชิกและชุมชนวัดเขาแก้ว,การ พัฒนากลุ่มออมทรัพย์การพัฒนาที่อยู่อาศัย,การพัฒนาสิ่งแวดล้อมของชุมชน,การพัฒนากลุ่มสตรีและเยาวชน และ การพัฒนาอาชีพ ธุรกิจวิสาหกิจชุมชน ได้แก่ การตัดเย็บเสื้อผ้า และ การนวดแผนไทย เกิดเป็นเครือข่ายกลุ่มออม ทรัพย์มณีบรรพต สมาชิกของเครือข่ายประกอบไปด้วย ศูนย์การเรียนรู้แพทย์แผนไทยขั้นพื้นฐาน (นวดแผนไทยเพื่อ สุขภาพวัดเขาแก้ว)กลุ่มงานพัฒนาอาชีพ,กลุ่มผู้สูงอายุทำดอกไม้จันทน์,กลุ่มแม่บ้านโครงการ ที่อยู่อาศัย,กองทุน หมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ,สวัสดิการเกิด แก่ เจ็บ ตาย,กลุ่มเยาวชน,วิสาหกิจชุมชนวัดเขาแก้ว

กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต จัดตั้งกลุ่มในฐานะสมาชิกของเครือข่าย กลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต วันที่ 10 กันยายน 2542 เป็นสถานบริการสุขภาพนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ของชุมชน เป็นหน่วยงานของชาวบ้านที่มาเรียนนวดแผนไทยจัดตั้งขึ้นจากภาวะเศรษฐกิจที่ย่ำแย่(ภาวะต้มยำกุ้ง) ทำให้ชาวบ้าน ตกลงใจมาเรียนนวดแผนไทยเพื่อเป็นอาชีพ กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้วเป็นแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญา ท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้านของชุมชนเอง ทางกลุ่มได้รับอนุญาตให้ประกอบกิจการสถานประกอบการ เพื่อสุขภาพตามพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 โดยใช้ชื่อว่า นวดเพื่อสุขภาพชุมชน วัดเขาแก้ว จากกระทรวงสาธารณสุข ประเภทนวดเพื่อสุขภาพ รวมถึงหมอนวดชุมชนวัดเขาแก้ว ได้ขึ้นทะเบียนเป็น ผู้ให้บริการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพตามพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ.2559 โดยได้รับ ประกาศนียบัตรด้านบริการหลักสูตร การนวดแผนไทยเป็นเวลา 150 ชั่วโมง จากกระทรวงสาธารณสุข และทางกระทรวง สาธารณสุขจังหวัดตากเข้ามาให้ข้อมูลให้การสนับสนุนให้ความรู้เรื่องการนวด การอบสมุนไพรและได้จัดให้มีการ อบรมโดยมีวิทยากรนายชีวิน มีเย็นมาสอนนวดแผนไทยขั้นพื้นฐาน นางมะลิ สุป็นเวชเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ด้านการ ประคบสมุนไพร(ลูกประคบ) ปัจจุบันมีหมอนวดทั้งหมด 12 คน และหมอประคบ 4 คน รวม 16 คน มีภูมิปัญญาการ นวดแผนไทย การนวดประคบ และการใช้สมุนไพรในรูปแบบการทำลูกประคบ รวมถึง การอบสมุนไพร ที่ถ่ายทอด สืบต่อกันมา ทั้งการนวดและการประคบสมุนไพร และกลุ่มนวดแผนไทยวัดเขาแก้วยังได้รับงบประมาณส่งเสริมจาก หน่วยงานการศึกษาอกระบบ(กศน.) เปิดหลักสูตรการนวดแผนไทย 150 ชั่วโมงร่วมกับสาธารณสุขจังหวัดตาก



ให้กับผู้ที่สนใจจะมาเรียนเพื่อพัฒนาอาชีพของตน ทำให้เกิดการสร้างงาน,สร้างอาชีพ,สร้างเศรษฐกิจในชุมชนและ
เนื่องจากปัจจุบันนี้มีวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ทันสมัยมากขึ้น มีแหล่งสถานบริการเพื่อสุขภาพที่ทันสมัย จึงทำให้มี
ผู้รู้จักและผู้มาใช้บริการนวดแผนไทย นวดประคบสมุนไพร ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นมีจำนวนน้อยลงตามกาลเวลาที่
ทันสมัยมากขึ้น

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดนี้ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่ต้องการจะศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น
การนวดแผนไทยของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว รวมถึงต้องการศึกษาภูมิปัญญาการนวดประคบ
สมุนไพร,การอบสมุนไพร สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบในรูปแบบการจัดทำวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาความรู้
ภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทยและการนวดประคบสมุนไพรให้เป็นที่รู้จักตามกาลเวลาที่ทันสมัยในยุคปัจจุบัน
มากขึ้น

คำถามการวิจัย

1. ภูมิปัญญาการนวดแผนไทยของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง
จังหวัดตาก มีวิธีการบวนการและขั้นตอนในเรื่องของการนวดแผนไทยไว้อย่างไรบ้าง
2. ภูมิปัญญาการนวดประคบสมุนไพร, การอบสมุนไพร, สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ มีขั้นตอนการนวด
อย่างไร ประกอบลูกประคบอย่างไร ประกอบด้วยสมุนไพรอะไรบ้าง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทยของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออม
ทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก
2. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดประคบสมุนไพร กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออม
ทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านพื้นที่ในการศึกษา

พื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต
วัดเขาแก้ว ถนนมหาตไทยบำรุง ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้แก่ ภูมิปัญญาการนวดแผนไทย การนวดเฉพาะตัว การนวดฝ่าเท้าและการกดจุดเฉพาะที่
ภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดประคบสมุนไพร ได้แก่ การประคบตัว การประคบเฉพาะที่และการอบสมุนไพร

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ได้แก่ หมอนวดแผนไทยของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต
วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก ทั้งหมด 16 คน หมอนวดแผนไทยจำนวน 12 คน หมอประคบ
สมุนไพรจำนวน 4 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ การเรียนรู้ ความฉลาดความสามารถ
และความเชี่ยวชาญของคนในชุมชนท้องถิ่น เกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรม ความเชื่อ การประกอบอาชีพ การแก้ปัญหา



ต่างๆ ในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข เข้ากับสภาพแวดล้อมของยุคสมัยที่มีการปรับเปลี่ยนและรวมถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

2. **การนวดประคบสมุนไพร** หมายถึง เป็นการนำลูกประคบสมุนไพรสดหรือสมุนไพรแห้งหนึ่งให้ร้อน และนำมาประคบตามส่วนต่างๆของร่างกาย ส่วนใหญ่มักนิยมประคบหลังจากการนวด

3. **การอบสมุนไพร** เป็นวิธีการบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพ ตามหลักของการแพทย์แผนไทย โดยใช้หลักการอบสมุนไพร คือ ต้มสมุนไพรหลายๆชนิดรวมกัน ซึ่งประกอบด้วยสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย และสารระเหยต่างๆ ซึ่งมีอยู่ในสมุนไพร

4. **การแพทย์แผนไทย** คือ วิชาชีพหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของคนไทย ที่มีความสำคัญและอยู่คู่กับสังคมไทยมาตั้งแต่อดีต ซึ่งมีความเฉพาะในสังคมไทย เป็นการแพทย์ที่อาศัยความรู้และภูมิปัญญาของคนไทยที่ได้ทดลอง ปฏิบัติจริงแล้วได้ผล แล้วจึงสะสมถ่ายทอดสืบต่อกันมา

5. **สมุนไพร** หมายถึง พืชที่ใช้เป็นยารักษาโรค หรือเสริมสุขภาพ เช่น ไพร ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ผิวมะกรูด ที่นำมาใช้ทำลูกประคบรักษาโรคหลังจากการนวด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ได้รับความรู้ ความเข้าใจในด้านของภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการแพทย์แผนไทย การนวดแผนไทยที่เป็น การสืบทอดที่มีต่อกันมาช้านานจากรุ่นสู่รุ่น และเป็นการสืบทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทยของ กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก ให้กับบุคคลต่างๆ รวมไปถึงเยาวชนที่สนใจภูมิปัญญาการนวดแผนไทยในรูปแบบการจัดทำวิจัย

2. ได้รับความรู้ภูมิปัญญาการนวดประคบสมุนไพร, การอบสมุนไพร, สมุนไพร สรรพคุณของสมุนไพรที่ใช้ทำ ลูกประคบ เป็นประโยชน์ในการสืบทอดต่อไปต่อชนรุ่นหลังมิให้สาบสูญ

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง “ภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทย กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่าย กลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก” ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยใช้ระเบียบ วิจัยเชิงคุณภาพขั้นตอน ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ผู้ให้ข้อมูลหลัก
3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทย กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยจะมุ่งเน้นไปที่บทบาทของตัวผู้วิจัยในการลงพื้นที่ทั้งด้วยการศึกษา การสังเกตแบบละเอียดในทุกๆ ด้านแบบเจาะลึก เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงเหตุและผล

2. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ หมอนวดกลุ่มนวด แผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตากทั้งหมด



16 คน แบ่งเป็นหมอนวดเพื่อสุขภาพทั้งหมด 12 คน หมอประคบ 4 คน โดยแยกประเด็นที่ศึกษา ทั้งหมด 6 ประเด็น ได้แก่ การนวดเฉพาะตัว นวดฝ่าเท้า กดจุดเฉพาะที่ การประคบตัว ประคบเฉพาะที่ และการอบสมุนไพร

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นการใช้แบบสัมภาษณ์แบบกำหนดประเด็นในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

แบบสัมภาษณ์หมอนวดและหมอประคบกลุ่มนวดกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพตแต่ละประเด็น ได้แก่

1. การนวดเฉพาะตัว
2. นวดฝ่าเท้า
3. กดจุดเฉพาะที่
4. การประคบตัว
5. ประคบเฉพาะที่
6. การอบสมุนไพร

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การเก็บข้อมูลด้านเอกสาร ผู้วิจัยได้ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูล และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เช่นเอกสารทางวิชาการบทความต่าง ๆ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและหนังสือที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดของภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทย แนวคิดแพทย์แผนไทย รวมถึงแนวคิดต่าง ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์แต่ละประเด็น ได้แก่การนวดเฉพาะตัว นวดฝ่าเท้า กดจุดเฉพาะที่ การประคบตัว ประคบเฉพาะที่และการอบสมุนไพร ในการเก็บข้อมูลในระหว่างการสัมภาษณ์พูดคุย มีการจดบันทึก อัดเสียง และบันทึกภาพ ตามความเหมาะสมในการเก็บข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาตีความ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล และการสร้างข้อสรุป

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอเป็น 2 ประเด็น (1) การรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทย กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก (2) การรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดประคบสมุนไพร กลุ่มนวดแผนไทย เพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก

1. การรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทย กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก



ภาพที่ 1 แสดงการนวดฝ่าเท้า

ลักษณะการนวดที่เป็นเอกลักษณ์ เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว ได้แก่ การนวดเฉพาะตัว การนวดฝ่าเท้า และการกดจุดเฉพาะที่มีลักษณะการนวดแบบราชสำนักปนการนวดแบบเคลย์ศักดิ์ หมอนวดที่กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้วจบการศึกษาหลักสูตรนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ 150 ชั่วโมง และได้รับใบรับรองการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพแล้วจากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดตาก แต่每天有ผู้มาใช้บริการนวดเฉลี่ยวันละ 5-6 คนต่อหมอนวด 1 คนประกอบไปด้วย การนวดเฉพาะตัว การนวดฝ่าเท้า และการกดจุดเฉพาะที่ตามความต้องการของผู้มาใช้บริการ กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้วจะมีวิธีการขั้นตอนการนวดที่สำคัญ เช่น การคัดกรอง ชักประวัติผู้มาใช้บริการนวดแผนไทยวัดเขาแก้ว การชั่งน้ำหนัก วัดความดันและวัดอุณหภูมิร่างกายแก่ผู้มาใช้บริการนวดแผนไทยก่อนทุกครั้ง เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและไม่เกิดอันตรายแก่ผู้มาใช้บริการนวดแผนไทย รวมไปถึงก่อนการนวดหรือลงเส้นแก่ผู้มาใช้บริการนวดแผนไทย หมอนวดจะไหว้ ระลึกถึงครูบาอาจารย์ที่ถ่ายทอดประสิทธิ์วิชาความรู้ และไหว้ปู่ฤๅษีชีวกโกมารภัจจ์ ครูของวงการแพทย์แผนไทยด้วยกัน รวมไปถึงการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายสบายอารมณ์ในการนวด เช่น การเปิดเพลงเบาๆผ่อนคลาย และการสอบถามอาการก่อนการนวดของผู้มาใช้บริการนวดก่อนทุกครั้ง สำหรับวิธีขั้นตอนของการนวดก็จะแตกต่างกันไปตามการนวดของแต่ละประเภทเช่นการนวดเฉพาะตัวก็จะเน้นช่วงตามจุดของร่างกาย การนวดฝ่าเท้าก็จะเน้นแค่ช่วงเท้า หรือตามความต้องการของผู้มาใช้บริการด้วย สำหรับวัสดุอุปกรณ์หลักๆในการนวดเฉพาะตัว การนวดฝ่าเท้า และการกดจุดเฉพาะที่ ได้แก่ ยาหม่องสมุนไพร ครีมนวด, วอล์คเกอร์ในการทรงตัว(สองขา)น้ำมันนวด และที่นอนสะอาดๆ ข้อดีจากการนวดแผนไทยคือบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ เช่น การปวดคอ ปวดหลัง ปวดสะโพก อาการชา ปรับความสมดุลให้ร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด สำหรับโรคและอาการห้มนวด ได้แก่ มีไข้เกิน 38.5 องศาเซลเซียส เป็นไข้พิษ ไข้กาฬ เช่นอีสุกอีใส ทุ่งสวัด, โรคผิวหนังที่มีการติดต่อโรคติดต่อ เช่น วัณโรค, กระจกแตก หัก ปริ ร้าวที่ยังไม่ติด, สภาวะผิดปกติของเลือด เช่น เลือดไม่แข็งตัวสภาวะที่มีอาการอักเสบติดเชื้อ บวม แดง ร้อน, ผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด (ไม่เกิน 30 นาที) มะเร็ง เพราะจะทำให้เชื้อของมะเร็งแพร่กระจายตามกระแสเลือด ผ่าตัด ลอกตา ต่ำกว่า 6 เดือน



ภาพที่ 2 แสดงการนวดโดยใช้วอล์คเกอร์ (สองขา) ในการทรงตัวเหยียบบริเวณลำตัว



2. การรวบรวมภูมิปัญญาการนวดประคบสมุนไพร กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพเครือข่ายกลุ่มอม ทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก



ภาพที่ 3 ลูกประคบแบบสด

การประคบตัว, การประคบเฉพาะที่, การอบสมุนไพร, และความรู้ทางด้านสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบ ในการรักษาควบคู่กับการนวดและการจัดทำลูกประคบรวมถึงการอบสมุนไพร เป็นเอกลักษณ์ เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่นผ่านการเผยแพร่ในรูปแบบของการสอน ของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว หมอ ประคบของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว ได้เรียนหลักสูตรการแพทย์แผนไทย (หมอประคบ) ที่กลุ่มนวด แผนไทยเพื่อสุขภาพชุมชนวัดเขาแก้วเปิดสอน โดยได้ใบรับรองการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการในสถานประกอบการ เพื่อสุขภาพจากกระทรวงสาธารณสุขจังหวัดตาก หมอประคบของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้วใช้ ระยะเวลาเรียนเฉพาะหลักสูตรแพทย์แผนไทย (หมอประคบ) เป็นเวลา 150 ชั่วโมง วิธีการ ขั้นตอน การประคบตัว และการประคบเฉพาะที่ของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้วจะมีลักษณะที่คล้ายกัน เช่น การคัดกรอง ชัก ประวัตินักใช้บริการนวดแผนไทยวัดเขาแก้ว ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิตและวัดอุณหภูมิร่างกายผู้มาใช้บริการ ก่อนทุกครั้ง การให้ผู้มาใช้บริการประคบตัวและประคบเฉพาะที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่สบายๆที่ทางกลุ่มนวดแผน ไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว (หมอประคบตัว) ได้จัดเตรียมไว้ให้ สำหรับข้อแตกต่างระหว่างการประคบตัว และการ ประคบเฉพาะที่ของกลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว คือ การประคบเฉพาะที่หมอประคบนำลูกประคบไป ประคบบริเวณส่วนที่ผู้มาใช้บริการมีอาการบาดเจ็บมา เช่น ผู้ใช้บริการมีอาการเจ็บแขนมาก็จะใช้ลูกประคบ ประคบเน้นบริเวณช่วงแขน เป็นเวลา 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมงตามความต้องการของผู้มาใช้บริการ สำหรับวิธีขั้นตอน ของการอบสมุนไพรก็จะมีวิธีแตกต่างจากขั้นตอนของการประคบตัว และการประคบเฉพาะที่ คือวิธีขั้นตอนของการ อบสมุนไพรจะให้ผู้รับบริการเข้าอบตัวในห้องอบสมุนไพร ซึ่งมีการควบคุมอุณหภูมิให้อยู่ระหว่าง 42-45 องศา ใช้เวลาในอบรวม 30 นาที โดยแบ่งการเข้าห้องอบ 2 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที และออกมานั่งพัก 3-5 นาที หลังการอบ ครั้งแรก ทางกลุ่มนวดแผนไทยวัดเขาแก้ว (แผนกประคบ) จะเตรียมน้ำอุ่นสมุนไพร เช่น น้ำตะไคร้ น้ำใบเตย น้ำ เกล็ดขมิ้นให้ผู้รับบริการอบสมุนไพรดื่มในขณะที่นั่งพัก วัตถุประสงค์หลักของการประคบตัว และการประคบเฉพาะที่ ของกลุ่มนวดแผนไทยวัดเขาแก้ว ได้แก่ ลูกประคบแบบสด, ผ้าขนหนูจับลูกประคบ เต้าแก๊ส หม้อนึ่งลูกประคบและ ถังมือ สำหรับวัตถุประสงค์ของการอบสมุนไพรของกลุ่มนวดแผนไทยวัดเขาแก้ว มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญหลักๆ ได้แก่ ห้องอบสมุนไพร และหม้อต้มสมุนไพรด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมุนไพรกับการประคบตัวและการประคบเฉพาะที่ ของกลุ่มนวดแผนไทยวัดเขาแก้วจะมีลักษณะความสัมพันธ์ที่คล้ายกันคือ จะใช้ลูกประคบสมุนไพรแบบสดใช้ในการ ให้บริการรักษา ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างสมุนไพรกับการอบสมุนไพรของกลุ่มนวดแผนไทยวัดเขาแก้วจะใช้ น้ำอบสมุนไพรในการให้บริการรักษาแก่ผู้มาใช้บริการซึ่งจะแตกต่างกับการประคบตัวและการประคบเฉพาะที่ที่จะใช้ เพียงลูกประคบในการบริการรักษาแก่ผู้มาใช้บริการนวดแผนไทย วัดเขาแก้วเท่านั้น



อภิปรายผลการวิจัย



ภาพที่ 4 แสดงสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของลูกประคบและสมุนไพรนำมาตำพอบยา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว พบว่า การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพเป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนไทยที่สืบทอดกันมาช้านานผ่านการถ่ายทอดมาจากครูบาอาจารย์ มีรูปแบบขั้นตอน ในการนวด วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการนวด รวมไปถึงความเชื่อในเรื่องของการไหว้ครู รำลึกบุญคุณของครูบาอาจารย์ที่ถ่ายทอด องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยมาสู่การพัฒนาประกอบอาชีพรวมไปถึงการรักษาบรรเทาอาการเจ็บปวดตาม ร่างกายของมนุษย์มีลักษณะการนวดหลายอย่างได้แก่ การนวดแบบราชสำนักและการนวดแบบทั่วไปหรือที่เรียกว่า การนวดแบบเซลล์คักก็่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาวิณี เปรื่องปราษฎ์ (2556 :องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นนวด แผนไทยในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี) พบว่าลักษณะการนวดมีหลายอย่าง ได้แก่ นวดแผนโบราณ(แบบเชลยศึกก็่) การนวดของ นวดฝ่าเท้า ผสมผสานการอบสมุนไพรการถ่ายทอดมาแหล่งครูบาอาจารย์ ผสมผสานความเชื่อทางไสย ศาสตร์ มีการไหว้ครูทุกแห่ง การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพเป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ยังคงมีความสำคัญกับ ชีวิตประจำวันของมนุษย์ในยุคปัจจุบันที่อยู่ใต้กระแสโลกาภิวัตน์ที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่ๆ ประกอบกับการใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ เหนื่อยล้าจากการทำงาน เพราะการนวดแผนไทยสามารถช่วยยืดเส้นเอ็นที่ตึงให้ หย่อนลง กล้ามเนื้อที่เครียด ล้า จากการทำงานผ่อนคลายลง อีกทั้งเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันต้านโรค รักษาหรือบรรเทา อาการเมื่อเกิดความผิดปกติของร่างกายเช่น การปวด ชัด ตามเส้นเนื่องจากติดขัดจากเลือดลมภายในร่างกาย และ การนวดแผนไทยยังช่วยฟื้นฟูหรือซ่อมแซมโรคที่มีความเรื้อรัง เช่น อัมพาต โปลิโอ เชื้อเสื่อม โดยช่วยให้กล้ามเนื้อ และข้อต่อกลับเข้าสู่สภาพเดิม สอดคล้องกับ อภิชาติ ลิ้มติยะโยธิน (2552 : นวดแผนไทย) กล่าวว่า การนวดแผน ไทยก่อให้เกิดประโยชน์ตามองค์ประกอบของการมีสุขภาพที่ดีทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการ ป้องกันโรค ด้านการรักษา และด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพ การนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพมีวิธีการนวดชนิดต่าง ๆ เช่น การกด, การคลึง, การบีบ, การบิด, การตัด, การดึง, การทุบ, การเคาะ, การสับ, และการเหยียบ ในรูปแบบของการ นวดประเภทต่าง ๆ ได้แก่ 1. การนวดเฉพาะตัวจะเน้นนวดส่วนบริเวณทั้งตัวตั้งแต่บริเวณส่วนขา บริเวณลำตัว บริเวณส่วนแขน บริเวณส่วนพระโพกบั้นเอว บริเวณไหล่ บริเวณหลัง บริเวณเข่า บริเวณศีรษะ บริเวณคอของ ผู้ใช้บริการเป็นหลัก 2. การนวดฝ่าเท้าจะเน้นการนวดที่บริเวณการนวดที่ฝ่าเท้าของผู้ใช้บริการเป็นหลัก ซึ่งฝ่าเท้า ของมนุษย์นั้นจะมีทั้งหมด 63 จุดของร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ เช่น กระเพาะอาหาร, ตับ ฤงน้ำดี, ไต, กระเพาะ ปัสสาวะ ลำไส้เล็ก, หัวใจ, ม้ามก็จะมีจุดการทำงานที่ฝ่าเท้า การนวดฝ่าเท้าเป็นศาสตร์การนวดแบบได้วันแต่มา ประยุกต์เป็นการนวดแบบไทย 3. การนวดกดจุดเฉพาะที่ เป็นวิธีการบำบัดรักษาผู้ใช้บริการนวดบางรายที่มีอาการ ปวดตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย บรรเทาอาการปวด หรือแก้อาการเจ็บป่วยภายในร่างกายของมนุษย์ จะเน้นเป็น ส่วนๆที่ผู้ใช้บริการปวดมาเช่นผู้ใช้บริการมีอาการปวดแขนมากก็เน้นนวดที่บริเวณของส่วนแขนของผู้ใช้บริการ ลักษณะการนวดที่เป็นเอกลักษณ์ เป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีลักษณะการนวดที่เป็นแบบการนวดราชสำนัก



และการนวดแบบเชลยศักดิ์ อภิชาติ ลิมตียะโยธิน (2552 : นวดแผนไทย) 5) กล่าวว่า การนวดไทยจำแนกตามแหล่งที่มาของวิทยาการออกเป็น 2 ประเภทคือ 1. การนวดแบบราชสำนัก หมายถึง การนวดเพื่อถวายกษัตริย์และเจ้านายชั้นสูงของราชสำนัก 2. การนวดแบบทั่วไป(แบบเชลยศักดิ์) หมายถึง การนวดแบบสามัญชน ใช้การสืบทอดจากรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ โดยใช้การฝึกฝนและการบอกเล่า



ภาพที่ 4.2 หมอวันเพ็ญ แก้วกลางเมืองแสดงการประคบตัวผู้มาใช้บริการ ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ภูมิปัญญาการนวดประคบสมุนไพร, การอบสมุนไพร การใช้สมุนไพรเป็นยาเป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนไทยเพื่อสุขภาพที่จะใช้สมุนไพรเป็นส่วนสำคัญในการรักษา และบรรเทาอาการเจ็บป่วยตามร่างกายของมนุษย์เช่น การนำสมุนไพรมาจัดทำแปรรูปเป็นลูกประคบแบบสด หรือน้ำอบสมุนไพรเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ถูกสั่งสมความรู้ในรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติไม่ใช่ความรู้ที่เกิดขึ้นมาลอย ๆ แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์เรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์ของการอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ถูกนำมาปฏิบัติทดลอง สั่งสมความรู้และสืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น สอดคล้องกับนิธิ เอียวศรีวงศ์ (2536 : วัฒนธรรมเศรษฐกิจพอเพียง) กล่าวว่าภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) หมายถึง ความรู้อันลุ่มลึกหรือการอย่างรู้ที่เกิดจากสภาพหมายถึงองค์ความรู้อันลุ่มลึกหรือการอย่างรู้ที่เกิดจากสัมพันธ์ภาพอันแนบแน่นระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับธรรมชาติ และมนุษย์กับอำนาจเหนือธรรมชาติ ภูมิปัญญาจึงไม่ใช่ สิ่งที่เกิดขึ้นมาลอย ๆ แต่เป็นผลของกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสรรพสิ่งภายในระบบนิเวศท้องถิ่น การประคบตัว, การประคบเฉพาะที่, และการอบสมุนไพรเป็นศาสตร์การแพทย์แผนไทยเพื่อสุขภาพควบคู่กับการนวดแผนไทย มีวิธีการขั้นตอนการประคบ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการประคบ การอบสมุนไพร เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ใช้ในการรักษาหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยในมนุษย์ เช่น การประคบตัวจะช่วยให้ผู้ใช้บริการประคบตัวผ่อนคลายกล้ามเนื้อ, ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ หรือข้อต่อจากการนวด, ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย, และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต การประคบเฉพาะที่จะเป็นวิธีการบำบัดรักษาบรรเทาอาการผู้ใช้บริการบางรายที่มีอาการเจ็บส่วนตรงบริเวณนั้นๆ มา เช่น มีอาการเจ็บที่บริเวณแขนมา ล้มมาและมีความประสงค์ต้องการที่จะประคบเฉพาะที่เท่านั้น (เน้นประคบบริเวณส่วนนั้น) การประคบตัวและการประคบเฉพาะที่จะใช้สมุนไพรในการรักษาหรือบรรเทาอาการ สมุนไพรที่ใช้ถูกนำมาแปรรูปในรูปแบบของรูป “ลูกประคบแบบสด” สมุนไพรที่ใช้จัดทำลูกประคบหลักๆจะประกอบไปด้วย ไพล ขมิ้นชัน

ผิวมะกรูด, ตะไคร้บ้าน ใบมะขาม, ใบส้มป่อย, เกลือแกง, พิมเสนและหอมแดง สอดคล้องกับงานวิจัยของภาวิณี เปรื่องปราณี (2556 : องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นนวดแผนไทยในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี) กล่าวว่า ชนิดของสมุนไพรที่ใช้ในการนวดประคบหลักๆ ได้แก่ ขมิ้นชัน ผิวมะกรูดหรือใบมะกรูด ตะไคร้บ้าน ใบมะขาม ใบส้มป่อย เกลือ การบูรและพิมเสน การประคบสมุนไพรเป็นวิธีการบำบัดรักษาของการแพทย์แผนไทยมักนำไปใช้ควบคู่กับการนวดไทยโดยมักใช้วิธีการอบ และการประคบสมุนไพรหลังจากทำการนวดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผลของการใช้สมุนไพรที่ใช้ในตำรับยาลูกประคบอาจแตกต่างกัน ด้วยยาหลักหรือตัวยาค่าจะคล้ายๆกัน การอบสมุนไพรเป็นศาสตร์การแพทย์แผนไทยเพื่อสุขภาพควบคู่ไปกับการนวดแผนไทย แต่จะมีวิธีการขั้นตอน วัสดุอุปกรณ์ และสมุนไพร



แตกต่างกันระหว่างการประคบตัวและการประคบเฉพาะที่ วิธีการขั้นตอนที่สำคัญของการอบสมุนไพรนั้นผู้ให้บริการจะต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่สบายๆ และผู้ให้บริการเข้าอบตัวในห้องอบสมุนไพร ซึ่งมีการควบคุมอุณหภูมิให้อยู่ระหว่าง 42-45 องศา ใช้เวลาในอบรวม 30 นาที โดยแบ่งการเข้าห้องอบ 2 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที และออกมานั่งพัก 3-5 นาที หลังการอบครั้งแรกระหว่างนั่งพักควรดื่มน้ำอุ่นสมุนไพร วัสดุอุปกรณ์ที่สำคัญที่ใช้อบสมุนไพรได้แก่ ตู้อบสมุนไพร และหม้ออบสมุนไพร สมุนไพรที่สำคัญในการอบสมุนไพรถูกแปรรูปเป็น “น้ำอบสมุนไพร” น้ำอบสมุนไพรเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นำเอาสมุนไพรที่มีตัวยาสรรพคุณในการรักษาบรรเทาอาการมาแปรรูปเป็นน้ำอบผสมรวมกันจากการทดลอง ผ่านคำบอกเล่า การจดบันทึกจากคนรุ่นก่อน และนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ใช้ได้จริง สอดคล้องกับวรรณ สุวรรณฤทธิ์ (2546 : วิถีไทย) กล่าวว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นไทยเกิดจากการใช้ชีวิตจริง เช่น การค้นพบวิธีการรักษาโรคโดยใช้สมุนไพร การนวดแผนไทยและการทำอาหารไทย ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจากประสบการณ์ที่มีการทำซ้ำหลายๆ ครั้งจนมั่นใจว่าเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและได้บันทึก ถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังได้ใช้ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทย กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ เครือข่ายกลุ่มออมทรัพย์มณีบรรพต วัดเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก จึงขอข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีแนวพัฒนาให้เป็นธุรกิจต่อไป เพื่อขยายกลุ่มลูกค้าให้เพิ่มขึ้นทั้งในและต่างชาติดีเพื่อเพิ่มความสามารถในการแข่งขัน แต่ยังคงรักษาความเป็นรูปแบบของการจัดการของชุมชน
2. ควรมีการประชาสัมพันธ์ในเรื่องของการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพของกลุ่มวัดเขาแก้วให้เป็นที่รู้จักในมุมที่กว้างขวางมากยิ่งขึ้น เนื่องจากเป็นที่รู้จักของในกลุ่มชาวบ้าน คนในชุมชนและในละแวกเขตเทศบาลเมืองตากเท่านั้น
3. สำนักงานการศึกษาเขตพื้นที่ อาชีวศึกษา และมหาวิทยาลัยควรบรรจุวิชาเกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้ในการนวด อบ ประคบ เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การจัดทำองค์ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทยในยุค “Digital 4.0”
2. สสำรวจความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพวัดเขาแก้ว ทั้งการนวดแบบพื้นฐานและการประคบตัว การอบสมุนไพร
3. การเผยแพร่องค์ความรู้ภูมิปัญญาการนวดแผนไทย ในรูปแบบการจัดทำสื่อการสอนองค์ความรู้การนวดแผนไทยให้กับเยาวชนชุมชนเขาแก้ว ตำบลระแหง อำเภอเมือง จังหวัดตาก
4. การประยุกต์ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ด้านสมุนไพรสู่เศรษฐกิจที่ยั่งยืน
5. ศึกษาถึงอาการไม่พึงประสงค์จากการนวดแผนไทย การใช้ลูกประคบสมุนไพร และการอบสมุนไพร

เอกสารอ้างอิง

นิธิ เอียวศรีวงศ์. วัฒนธรรมเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: openbooks, สนพ.2536

ปาน กิมปี. (2540). การพัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้การศึกษานอกโรงเรียนเพื่อการพึ่งตนเองของ

ชุมชน. วิทยานิพนธ์ดุสิตวิทยบัณฑิต พัฒนาศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และชัยวัฒน์ ธีระพันธ์. (2546). สื่อสารกับสังคมเครือข่าย. กรุงเทพฯ: เอกสาร

ประกอบการฝึกอบรมหลักสูตร 3 “การสร้างเครือข่ายที่มีพลัง” สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา



เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สถาบันการเรียนรู้และพัฒนาประชากร
พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ (อบอู่่น)เขียน/เรียบเรียง และปาริชาติ วลัยเสถียร บรรณาธิการ. (2547).
เครือข่าย: ธรรมชาติ ความรู้ และการจัดการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์. (2530). **เครือข่ายสังคมกับการดูแลสุขภาพของตนเอง** ใน พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์ และคณะ(บรรณาธิการ). การดูแลสุขภาพตนเองที่สะท้อนทางสังคมวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: ศูนย์ศึกษานโยบาย สาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
ภาวิณี เปรื่องปราษฎ์.(2556).**องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นขนาดแผนไทยในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี.**จันทบุรี: สาขาการบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
วรวิธ สุวรรณฤทธิ์.(2546).**วิถีไทย.**กรุงเทพฯ:โอเดียนสโตร์
สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน(องค์การมหาชน). (2554) **เอกสารประกอบการประชุม สมัชชาเครือข่ายองค์กรชุมชนสานพลังชุมชนท้องถิ่นและภาคีสู่การจัดการตนเองและการประชุมในระดับชาติของสภาองค์กรชุมชนตำบล ครั้งที่ 1/2554.** กรุงเทพฯ: บริษัท วิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด.
สิริกร ไชยมา. (2554). **ภูมิปัญญาในวิถีชีวิตชาวล้านนา.**(พิมพ์ครั้งที่ 2).กรุงเทพฯ: แพร่ไทยอุตสาหกรรมพิมพ์.
สนธยา พลศรี.(2550). **เครือข่ายการเรียนรู้ในงานพัฒนาชุมชน.** กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรี้นติ้ง เฮ้าส์
สุพจน์ แสงเงิน.(2542).**พื้นฐานวัฒนธรรมไทย.**กรุงเทพฯ: ภาควิชาสังคมวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏพระนคร.
อภิขยา นิเวศน์. **ภูมิปัญญาท้องถิ่น.** กรุงเทพฯ: จิตรวัฒน์,
อภิชาติ ลิ้มติยะโยธิน. **ขนาดแผนไทย.** มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, 2557.
เอกวิทย์ ณ ถลาง. **ภาพรวมภูมิปัญญาไทย.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อมรินทร์, 2544.