

บทที่ 5

การพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี

ในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรีนี้ ขอเสนอเป็น 6 ตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัยและพัฒนา
2. วัตถุประสงค์การวิจัยและพัฒนา
3. วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา
4. การพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี
5. ผลการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี
6. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี
ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

คำถามการวิจัยและพัฒนา

จะสามารถพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี ได้อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัยและพัฒนา

เพื่อพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี

วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยในระยะที่ 3 นี้ เป็นขั้นตอนที่สำคัญมากเพราะจะเป็นขั้นตอนที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังทุกฝ่ายจะมาร่วมกันเรียนรู้จากการปฏิบัติการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนตามกิจกรรมการพัฒนาที่ได้ร่วมกันพิจารณากำหนดไว้

ดังนั้นจึงใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. กรอบการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยในระยะที่ 3 นี้ได้ใช้กรอบการวิจัยตามแนวการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินจากผลการวิจัยในระยะที่ 1 และระยะที่ 2 ดังนี้

1.1 ความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสิน

1.2 การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสิน

2. ประชากร

ประชากรในการวิจัยนี้ ประกอบด้วยผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอกำแพง จังหวัดลพบุรี ดังนี้

2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอกำแพง จังหวัดลพบุรี ซึ่งได้แก่ ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังที่ผ่านการอบรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินหลักสูตร 1-2 ชั่วโมงมาแล้วและสนใจและสมัครใจปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสิน จำนวน 15 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยและพัฒนาในระยะที่ 2 (R2)

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอกำแพง จังหวัดลพบุรี จำนวน 9 คน ประกอบด้วย

2.2.1 หัวหน้าสถานีอนามัยและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสถานอนามัยวัดเกตุ จำนวนรวม 2 คน

2.2.2 ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 9 หมู่ 10 หมู่ 11 จำนวน 3 คน

2.2.3 ครูฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสิน จำนวน 1 คน

2.2.4 ประธานชมรมแพทย์แผนไทยตำบลท่าวัง จำนวน 1 คน

2.2.5 ประธาน อสม.ตำบลท่าวัง จำนวน 1 คน

2.2.6 ประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าวัง จำนวน 1 คน

3. วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและพัฒนา

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ที่เป็นโอกาสให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาได้มาร่วมกันเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินจริง (interactive learning through action) โดยการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่เป็นผลจากการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนที่เก็บรวบรวมได้จากแหล่งต่างๆ ผลจากการจัดกิจกรรมการพัฒนา ดังรายละเอียดตามการสรุป

แนวทาง วิธีการและกิจกรรมพัฒนาในตาราง 4 มาวิเคราะห์ข้อมูลทั้งการวิเคราะห์เชิงปริมาณ และการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ แล้วนำผลการวิเคราะห์ไปเปรียบเทียบกับดัชนีชี้วัดความสำเร็จ (KPI) ในการพัฒนาใน แต่ละด้านตามที่ได้กำหนดไว้จากการวิจัยในระยะที่ 2 ดังรายละเอียดใน ตาราง 5-6 (บทที่ 4)

การพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัตตณของประชาชนในเขตองค์การบริหาร ส่วนตำบลท่าวัง อำเภอกำแพง จังหวัดลพบุรี

การพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัตตณของประชาชนในเขตองค์การบริหาร ส่วนตำบลท่าวังในครั้งนี้ใช้ยุทธศาสตร์ “การเสริมสร้างพลังอำนาจ” (empowerment) ที่เน้น การพัฒนาตนเองโดยการเพิ่มพูนความรู้ และการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัตตณ อย่างสม่ำเสมอจนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง โดยมีวิธีการพัฒนา 3 วิธีการ คือ

1. การอบรมความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัตตณ
2. การศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้การหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง ณ บ้านนิมลรัตน์

อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

3. การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัตตณอย่างสม่ำเสมอด้วยความถูกต้อง

ซึ่งแต่ละวิธีการดังกล่าว ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ร่วมกันปรึกษาหารือ ข้อควรพิจารณาถึงแนวทางความเป็นไปได้ในการพัฒนาในแต่ละวิธีการ ในช่วงตามกำหนดของ ระยะเวลา การศึกษาวิจัย จึงได้ร่วมกันสรุปรายละเอียดของวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทย ฤๅษีดัตตณของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง ดังนี้

1. การอบรมความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัตตณ

กิจกรรมการอบรมความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัตตณจัดขึ้นโดยมี วัดอุประสงค์เพื่อให้ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนาที่มีความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัตตณ โดยเฉพาะในเรื่องคุณค่า ความสำคัญ ประโยชน์ และกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัตตณได้ อย่างถูกต้อง และสามารถนำไปปฏิบัติจนเกิดทักษะความชำนาญและความถูกต้อง

จากการประชุมการพัฒนาความรู้โดยการจัดทำโครงการอบรมความรู้เรื่อง กายบริหารแบบไทยฤๅษีดัตตณของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง โดย ดำเนินการในวันที่ 18 เดือน มีนาคม พ.ศ.2550 ณ สถานีอนามัยวัดเกตุ ซึ่งกิจกรรม การดำเนินงานการพัฒนาตามโครงการ มีดังนี้

โครงการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี

หลักการและเหตุผล

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่การเลือกปฏิบัติให้มีสุขภาพดีนั้นจะต้องมีการดูแลสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองเพื่อป้องกันโรคที่เกิดขึ้นได้เสมอเมื่อยามร่างกายอ่อนแอ เนื่องจากสุขภาพของคนมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลตลอดชีวิต ดังนั้นการสร้างสุขภาพจึงป้องกันโรคได้ดีกว่าการซ่อมสุขภาพเพราะการซ่อมสุขภาพคือการแก้ไขความเสื่อมสึกรของร่างกายยามเจ็บป่วย ซึ่งสูญเสียทั้งเวลา เงินทองและสุขภาพร่างกายในการรักษาพยาบาล การสร้างสุขภาพนั้น เป็นการสร้างสมรรถภาพความแข็งแรงให้กับร่างกายเพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคต่างๆ ได้ นอกจากนี้ยังสามารถควบคุมดูแลพฤติกรรมของตนเองได้เหมาะสม รวมถึงการมีส่วนร่วมในการสร้างสภาพสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นการสร้างสุขภาพ จึงส่งเสริมความแข็งแรงในมิติทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม ทางสิ่งแวดล้อม และทางปัญญา ซึ่งหมายถึงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน เป็นทางเลือกของการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมที่ดีอย่างหนึ่ง เนื่องจากการปฏิบัติทั้งร่างกายและจิตใจที่เน้นการฝึกกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย ช่วยในการบำบัดอาการปวดเมื่อยที่ใช้มาตั้งแต่สมัยโบราณ การตัดตนเป็นการจัดโครงสร้างให้เข้าที่ด้วยตนเอง การนวดไทยคือการแก้ไขปัญหาระดุก เส้นเอ็นพิการต่างๆ รวมทั้งการแก้ไขปัญหาทางสุขภาพจิตซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องเน้นอย่างยิ่ง

จากการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง พบว่า ประชาชนยังขาดความรู้ที่สำคัญบางประเด็นและจำการปฏิบัติไม่ได้อันเนื่องจากขาดการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งความสนใจและความตระหนักในการดูแลสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้เป็นทางเลือกอย่างหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาด้านความรู้ และการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนผู้ปฏิบัติในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี

วิธีดำเนินการ

1. ประชุมชี้แจงประชาชนผู้ปฏิบัติและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อสร้างความเข้าใจ และจัดเตรียมหลักสูตร
2. จัดทำหลักสูตรการฝึกอบรมประกอบด้วย ตารางกิจกรรม แผนการฝึกอบรม ใบงานการทำกิจกรรมต่างๆ
3. จัดการอบรมโดยกำหนดการอบรม 1 วัน (รายละเอียดดังปรากฏใน ภาคผนวก)
4. ประเมินความรู้ และการปฏิบัติหลังการอบรม

การประเมินผล

หลังจากการอบรมเสร็จสิ้นเพื่อให้ทราบว่าเกิดผลการเปลี่ยนแปลงอย่างไร จึงได้กำหนดให้มีการประเมินผลการพัฒนา 2 ด้าน คือ ด้านความรู้ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. ประเมินผลด้านความรู้จากประชาชนผู้ปฏิบัติ โดยใช้แบบทดสอบความรู้เรื่อง กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนและการสัมภาษณ์เจาะลึกเป็นเครื่องมือในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการพัฒนา
2. ประเมินผลด้านการปฏิบัติจากประชาชนผู้ปฏิบัติ โดยใช้แบบสังเกตการ ปฏิบัติ และแบบสังเกตการหายใจเข้าออก การสัมภาษณ์เจาะลึกและการลงลายมือชื่อสมุด บันทึกรประจำวันในการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนเป็นเครื่องมือในการประเมิน เพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการพัฒนา

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ

เพื่อประเมินผลของการฝึกอบรมเรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนจึงได้ กำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จร่วมกันระหว่างผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านความรู้ และด้านการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน ดังนี้

1. ประชาชนผู้ปฏิบัติร้อยละ 100 มีความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน เพิ่มขึ้นและสามารถนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
2. ประชาชนผู้ปฏิบัติร้อยละ 100 มีการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน อย่างสม่ำเสมอมากขึ้น และสามารถปฏิบัติหายใจเข้าออกได้อย่างถูกต้อง

ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ ประชาชนผู้สนใจและสมัครใจปฏิบัติ กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน
2. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา ได้แก่ หัวหน้าสถานีอนามัย ครูฝึกกายบริหาร แบบไทยฤๅษีตัดตน ประธานชมรมแพทย์แผนไทยตำบลท่าวัง ประธาน อสม.ตำบลท่าวัง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าวัง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการอบรมโครงการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน ตำบลท่าวัง อำเภอกำแพง จังหวัดลพบุรี ได้แก่

1. ประชาชนผู้ปฏิบัติมีความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนเพิ่มมากขึ้น
2. ประชาชนผู้ปฏิบัติเกิดความสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองและร่วมอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยโดยการส่งเสริมสุขภาพด้วยกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนมากขึ้นและอัตราการเข้ายาแก้ปวดเพื่อลดอาการปวดเมื่อยลดลง
3. ประชาชนผู้ปฏิบัติสามารถฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้อย่างสม่ำเสมอด้วยความถูกต้อง จนเกิดทักษะในการดูแลตนเองได้ นอกจากนี้ยังสามารถเป็นผู้นำในการเผยแพร่และถ่ายทอดการฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้กับผู้อื่นเพื่อสร้างเสริมสุขภาพได้

การอบรมความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนที่ได้ดำเนินการให้กับผู้มีส่วนสำคัญ โดย

1.1 เป็นการบรรยายเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน โดยได้เชิญวิทยากรคุณนรินทร์ ปิ่นทอง นักวิชาการสาธารณสุข 7 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี เป็นผู้ให้ความรู้ในการอบรม ซึ่งวิทยากรได้บรรยายเกริ่นนำถึงความเป็นชาติไทยที่มีภูมิปัญญาอันมีคุณค่าและความสำคัญของสมุนไพรไทยและประเพณีวัฒนธรรมไทยรวมทั้งกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนซึ่งกำลังจะสูญหายไป หลังจากนั้นได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนตั้งแต่สมัยพุทธกาลมาจนถึงสมัยรัตนโกสินทร์ ประโยชน์และการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่าและส่วนสำคัญต่างๆ อันเป็นประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

1.2 เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้มีความสม่ำเสมอ จึงได้เชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ผศ.ดร.กาสัก เตชะจันทร์มากร ประธานสาขาพุทธศาสตร์การพัฒนา สถาบันราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี บรรยายความรู้และแนวคิดในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน โดยเน้นให้เกิดการถ่ายทอดสู่รุ่นลูกหลานและจัดกิจกรรมการสร้างเสริมพลังอำนาจของตนเองในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อฝึกความสามารถในการแสดงออกท่ากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน โดยเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ คุณพิชามณู วรรณทักษะ พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลท่าวัง อำเภอกำแพง จังหวัดลพบุรี รายละเอียดปรากฏดังภาพ 6



ภาพ 6 การอบรมความรู้กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

นอกจากการพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนด้วยวิธีการดังกล่าวข้างต้น แล้วผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนายังได้พิจารณาเพิ่มเติมว่าสามารถดำเนินกิจกรรมเพื่อให้เกิดความยั่งยืนของกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้อีก คือ

1.2.1 ส่งเสริมประชาสัมพันธ์เยี่ยมบ้านเชิงรุก

โดยผู้ปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนร่วมกันชักชวนผู้ที่ยังไม่มาปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอ โดยการอธิบายให้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของภูมิปัญญาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในการดูแลสุขภาพที่ตนเองได้ปฏิบัติมาแล้วได้ผล

1.2.2 การใช้สื่อต่างๆ ในการประชาสัมพันธ์ ดังนี้

- 1) ประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าวเรื่องการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในทุกวันพระและในเทศกาลประเพณีต่างๆ เพื่อให้ประชาชนผู้ปฏิบัติเกิดความรู้และตระหนักในภูมิปัญญาไทยที่มีคุณค่าและช่วยส่งเสริมในการดูแลสุขภาพตนเอง
- 2) ร่วมกันปรึกษาหารือกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการผลิตแผ่นพับ ซึ่งเป็นความรู้เรื่องประวัติความเป็นมาและกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่าพร้อมทั้งมีรูปภาพประกอบให้กับผู้ปฏิบัติทุกคนเพื่ออ่านและทบทวนประกอบการปฏิบัติให้ได้อย่างถูกต้อง
- 3) การส่งเสริมการผลิต ซี.ดี.ความรู้เกี่ยวกับกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่าและดนตรีบำบัดโดยแจกให้กับประชาชนผู้ปฏิบัติทุกคน
- 4) การผลิตสื่อพัดให้ความรู้เรื่องการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนโดยเน้นให้เห็นถึงประโยชน์ของการปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน ซึ่งแจกให้กับประชาชนผู้ปฏิบัติทุกคน
- 5) การติดแผ่นป้ายไว้นิลประชาสัมพันธ์ในชุมชน เพื่อชวนเชิญการปฏิบัติพร้อมกับแนะนำความรู้ในการสร้างสุขภาพด้วยกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

2. การศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้การหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง ณ บ้านวิมลรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

ซึ่งการศึกษาดูงานการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง ได้ดำเนินการกิจกรรม ในวันที่ 28 มกราคม 2550 ปรากฏดังภาพ 7



ภาพ 7 การศึกษาดูงานการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง ณ บ้านวิมลรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

ซึ่งการศึกษาดูงานดังกล่าว เป็นแนวทางการเรียนรู้เฉพาะของการปฏิบัติโยคะสมาธิของบ้านวิมลรัตน์ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า รวมทั้งยังได้นำแนวทางการหายใจเข้าออกของสถาบันการแพทย์แผนไทยมาร่วมปฏิบัติด้วย ดังนี้

2.1 การปฏิบัติการหายใจตามหลักของโยคะสมาธิ

การหายใจเข้าออกอย่างถูกต้องตามหลักปฏิบัติโยคะสมาธิของบ้านวิมลรัตน์ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ได้ใช้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในการเจริญสติ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์กับกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้ โดยวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติหายใจเข้าออก นอกจากจะสามารถกำหนดจังหวะในการหายใจแล้ว ยังได้ประโยชน์ในการฝึกปอดให้แข็งแรงช่วยนำพาออกซิเจนในระบบการไหลเวียนโลหิตได้มากขึ้น ซึ่งคุณรุจน์ ดุลยากร เจ้าของบ้านวิมลรัตน์ ได้กล่าวถึงแนวทางการฝึกหายใจในการปฏิบัติโยคะสมาธิโดยใช้หลัก ดังนี้

2.1.1 การปฏิบัติโดยเน้นให้อยู่กับตัวเองตลอดเวลา

จากหลักการปฏิบัติ โดยเน้นให้สมาธิอยู่กับตัวเองตลอดเวลาเมื่อจิตขยับก็จะเห็นกายตามหลักปฏิบัติของพุทธศาสนา โดยการปฏิบัติดังกล่าวอาจเป็นเรื่องยากและซับซ้อน เป็นเรื่องที่คุณสนใจต้องใช้เวลาการศึกษาอีกนาน แต่วิธีทางปฏิบัติอย่างง่าย ๆ สำหรับการฝึกก็คือการฝึกจิตให้เป็นสมาธิโดยกำหนดสติวางไว้ในจุดใดจุดหนึ่ง เช่น ปลายจมูก เป็นต้น แล้วเจริญภาวนาด้วยคำต่างๆ ตามลมหายใจเข้าออกเพื่อให้เกิดสมาธินั่นเอง

2.1.2 การกราบพระแบบเจริญสติ

วิธีการกราบพระที่ใช้ในการฝึกลมหายใจเข้าออกอย่างถูกต้องนั้นได้เลือกใช้การกราบพระแบบเบญจางค์ประดิษฐ์ด้วยการสูดลมหายใจเข้าออกตามจังหวะการกราบ

เพื่อให้ได้เจริญสติระหว่างปฏิบัติด้วย โดยการปฏิบัติดังกล่าวสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันในการฝึกสมาธิและการปฏิบัติธรรมต่างๆ ได้

2.1.3 การสวดมนต์แบบใช้ลมปราณ

การสวดมนต์ในพุทธศาสนานั้นมีบทสวดมากมายที่สามารถนำมาฝึกในการปฏิบัติการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้องได้ แต่บทสวดมนต์ที่บ้านริมรัตน์ได้เลือกใช้ คือ บทสวดชินบัญชร โดยได้เลือกบทสวดนี้เนื่องจากเป็นบทสวดที่สามารถแบ่งวรรคตอนได้และมีจังหวะเสียงสวดที่เข้าใจได้ง่าย ซึ่งขณะที่เริ่มสวดในแต่ละวรรคของพยางค์แรกนั้นให้สูดลมหายใจเข้าไปลึกๆ แล้วกลั้นไว้เล็กน้อย เมื่อสวดจนถึงพยางค์สุดท้ายของวรรคจึงค่อยๆ ผ่อนคลายลมหายใจออกช้าๆ ซึ่งวิธีฝึก การหายใจแบบนี้สามารถนำไปประยุกต์กับกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนได้เช่นเดียวกับวิธีแรก นอกจากนี้ยังสามารถนำไปใช้ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันได้ด้วย

2.2 การฝึกลมหายใจเข้าออกตามหลักของสถาบันการแพทย์แผนไทย

การฝึกปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน ควรเริ่มต้นจากการนั่งสมาธิ และฝึกการหายใจเข้าออกให้ถูกต้องตามหลักของการแพทย์แผนไทย คือ การหายใจเข้า โดยการสูดลมหายใจเข้าช้าๆ ค่อยๆ เบ่งช่องท้องให้ท้องป่องออก ออกขยาย ซึ่งโครงทั้งสองข้างจะขยายออก ปอดขยายใหญ่มากขึ้น ยกไหล่ขึ้น จะเป็นการหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อย หน้าอกจะยืดเต็มที่ ส่วนการหายใจออก จะค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ โดยยุบท้อง หุบซี่โครงสองข้างเข้ามาแล้วลดไหล่ลง จะทำให้หายใจออกได้มากที่สุด

จากการได้เรียนรู้การฝึกหายใจทั้ง 2 วิธี ผู้ปฏิบัติจึงได้ผสมผสานการหายใจดังกล่าวและได้นำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนของตำบลท่ารุ่งต่อไป

3. การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนอย่างสม่ำเสมอด้วยความถูกต้อง

เป็นการพัฒนาด้านการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนหลังจากได้รับความรู้ที่ถูกต้อง โดยร่วมกันปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดทักษะความชำนาญ อันก่อให้เกิดผลดีในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนนั้นต้องปฏิบัติทั้งท่ากายบริหารและการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง ดังนี้

3.1 การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน

การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนอย่างสม่ำเสมอโดยปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนพื้นฐานให้ได้ครบ จำนวน 15 ท่า ด้วยความถูกต้อง ซึ่งได้ใช้แบบสังเกตการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนช่วยในการประเมิน นอกจากนี้ยังใช้เกณฑ์ดัชนีชี้วัดการออกกำลังกายของกระทรวงสาธารณสุขที่ สมล ศรีสุขวัฒนาและคนอื่นๆ (2547, หน้า 16) ได้กล่าวไว้ว่า การส่งเสริมประชาชนให้ออกกำลังกายนั้น ควรปฏิบัติให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ

3 วันๆ ละ 30 นาที จึงจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งในที่ประชุมได้ร่วมกันตกลง วิเคราะห์หาข้อสรุปข้อมูลโดยเพิ่มส่วนของระยะเวลาการปฏิบัติให้มากขึ้นจากวันละ 30 นาทีเป็น มากกว่า 30 นาที เนื่องจากการปฏิบัติกายบริหารมีการเจริญสมาธิก่อนและในขณะปฏิบัติด้วย ซึ่งการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอ รายละเอียดปรากฏดังภาพ 8



ภาพ 8 การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอ

จากการประชุมกลุ่มประชาชนผู้ปฏิบัติและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในกิจกรรมการพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้สรุปแนวทางและข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ดังนี้

3.1.1 การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน ณ สถานื่อนามัยวัดเกตุควรมีการลงลายมือชื่อในสมุดบันทึกประจำวันทุกวัน ถ้าหากจำเป็นจะต้องขาดการปฏิบัติควรมีการบอกล่วงหน้าหรือขออนุญาตกรณีติดภารกิจจริงๆ

3.1.2 ผู้ที่สามารถปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้สม่ำเสมอ โดยลงลายมือชื่อในสมุดบันทึกประจำวัน และสามารถปฏิบัติได้ตั้งแต่ 1 เดือนขึ้นไปเริ่มจากเดือนมกราคม 2550 จะได้รับวุฒิบัตรรับรองการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยด้าบลท่าวัง จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าวัง

3.2 การปฏิบัติการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้องโดยเจริญสติขณะปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

การปฏิบัติการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้องโดยเจริญสติขณะปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนนั้น ก่อให้เกิดสมาธิระหว่างปฏิบัติหากกระทำด้วยความถูกต้องเป็นการสร้างสมาธิให้เกิดความแน่วแน่ของการปฏิบัติในชั้นควบคุมจิตแบบขั้นต้น โดยผู้ปฏิบัติได้สรุปร่วมกันถึงวิธีขณะปฏิบัติให้เป็นแนวทางเดียวกัน คือ ใช้การหายใจเข้าออกตามแนวทางของสถาบันการแพทย์แผนไทย โดยร่วมกับการเจริญสติขณะหายใจเข้าจะภาวนาว่า “พุท” และขณะค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกจะภาวนาว่า “โฮ” ซึ่งหลักการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้องขณะปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้รับอากาศออกซิเจนเข้าสู่ปอด

อย่างเต็มที่ทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตในร่างกายดีขึ้น ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดสมาธิในระหว่างปฏิบัติแล้ว ยังก่อให้เกิดความมุ่งมั่นและการพิจารณาหลยใจเข้าออกอีกด้วย

จากการประชุมได้สรุปและข้อตกลงในกิจกรรมการพัฒนาการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน โดยสถานที่ปฏิบัติใช้บริเวณชั้นล่างของสถานีนามัยวัดเกตุทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เริ่มเวลา 17.00 น. ถึง 18.00 น. ใช้ระยะเวลานั่งสมาธิก่อนการปฏิบัติประมาณ 5-10 นาที และเจริญสติขณะปฏิบัติท่ากายบริหารไม่น้อยกว่า 30 นาที ของแต่ละครั้งจากการปฏิบัติ จำนวน 15 ท่า ซึ่งใช้ระยะเวลารวมทั้งหมด 1 ชั่วโมง ส่วนในวันหยุดให้ปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน ซึ่งขณะปฏิบัติเจริญสตินั้นจะมีเสียงดนตรีบำบัดบรรเลงเบาๆ เพื่อให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย เช่น เสียงดนตรีไทย เสียงเปียโน เป็นต้น รายละเอียดปรากฏดัง ภาพ 9



ภาพ 9 การฝึกสมาธิก่อนและขณะปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน

จากกิจกรรมการพัฒนาการปฏิบัติท่ากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนและการปฏิบัติการหายใจเข้าออกรวมกับการใช้ดนตรีบำบัดเป็นเครื่องกำหนดจังหวะ ซึ่งจากการประชุมกลุ่มในระยะที่ผ่านมาผู้ปฏิบัติและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ร่วมกันเสนอแนวคิดในการประยุกต์เพื่อพัฒนากิจกรรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน โดยเพิ่มกิจกรรมหลังจากการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนเสร็จสิ้นแล้วเพื่อให้เกิดความสนุกสนานไม่เบื่อหน่ายในการปฏิบัติ โดยประยุกต์ใช้ออกกำลังกายแบบยืดเหยียดและใช้วัฒนธรรมไทยพื้นบ้านประกอบการบริหาร เช่น ท่าแม่ไม้มวยไทย ท่าเดินท่า รำเคียว ท่ารำวงมาตรฐาน และการรำไท้โ่น เป็นต้น

3.3 การจัดตั้งชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนตำบลท่าวัง

จากการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนอย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดการจัดตั้งชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนขึ้น ซึ่งจากการประชุมกลุ่มผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งได้ร่วมกันหาข้อตกลงถึงความยั่งยืนในการจัดตั้งชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนตำบลท่าวังโดยใช้หลัก 3 ก.1 ข. ซึ่งได้แก่ 1) กรรมการ 2) กิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 3) กองทุนในการบริหารจัดการชมรม 4) ข้อมูลที่ใช้ในการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ โดยมี

วัตถุประสงค์ร่วมกับเพื่อพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนโดยก่อให้เกิดกิจกรรมการสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่องและสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ซึ่งการดำเนินการจัดตั้งชมรมนี้นอกจากจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังทำให้เกิดความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาไทยกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินอีกด้วย

ผลการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภوتاวัง จังหวัดลพบุรี

จากการที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุกฝ่ายได้ร่วมกันจัดกระบวนการเรียนรู้จากการจัดกิจกรรมพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังจริง ซึ่งผลของกิจกรรมการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังทั้ง 3 วิธีการ ปรากฏดังนี้

1. ผลการพัฒนาด้านความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสิน

ผลการพัฒนาด้านความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง เป็นไปตามดัชนีชี้วัดและเป้าหมายความสำเร็จในแต่ละกิจกรรม ดังนี้

1.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทั้ง 15 คนมีความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินเพิ่มขึ้น กล่าวคือ ในการอบรมเมื่อวันที่ 12 ธันวาคม พ.ศ.2549 มีประชาชนเข้ารับการอบรมครบทั้ง 15 คน เป็นไปตามเป้าหมายความสำเร็จที่กำหนดไว้และจากการสอบถามความรู้หลังการพัฒนาพบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินของผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 15 คน เท่ากับ 18.46 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน) โดยเมื่อพิจารณารายข้อพบว่ามีความรู้เพิ่มขึ้นทุกข้อและเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยก่อนการพัฒนา พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกอบรมมากกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = .022$) เป็นไปตามเป้าหมายความสำเร็จที่กำหนดไว้ รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 7 และ 8

ตาราง 7 การเปรียบเทียบผลการสอบถามก่อนและหลังการพัฒนาความรู้เรื่องกายบริหาร
แบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง

ข้อคำถาม	ร้อยละของผู้ตอบถูก		เพิ่มขึ้น
	ก่อนการ พัฒนา	หลังการ พัฒนา	
1. การแพทย์แผนไทยเชื่อว่าเกิดจากการเสียสมดุล ธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย (ดิน น้ำ ลม ไฟ)	73.3	100	26.7
2. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนทำให้ เลือดลมเดินสะดวก	96.7	100	3.3
3. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนช่วย ป้องกันโรคและบำรุงสุขภาพให้มีอายุยืนยาว	96.7	100	3.3
4. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนช่วยให้ ข้อต่างๆ เช่น ข้อ แขน ข้อขา เคลื่อนไหวอย่าง คล่องแคล่ว	96.7	100	3.3
5. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนมีการใช้ สมาธิซึ่งช่วยให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัวได้	83.3	100	16.7
6. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนท่าที่ 1 ใช้บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า	93.3	100	6.7
7. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนท่าที่ 2 ใช้แก้ปัสสาวะขัดในเพศชาย	56.7	80	23.3
8. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนท่าที่ 3 ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง	60.0	93.3	33.3
9. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนท่าที่ 4 ช่วยบริหารส่วนแขน ใช้บิดขี้เกียจ	73.3	100	26.7
10. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนท่าที่ 5 ช่วยลดอาการแขนขัด	76.7	100	23.3
11. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนท่าที่ 6 ใช้แก้เข้าขัดเมื่อยลำ	76.7	100	23.3
12. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนท่าที่ 7 ใช้แก้สมรรถภาพทางเพศเสื่อม	36.7	60	23.3

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ร้อยละของผู้ตอบถูก		เพิ่มขึ้น
	ก่อนการพัฒนา	หลังการพัฒนา	
13. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตันท่าที่ 8 ใช้แก้มือแขน	76.7	100	23.3
14. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตันท่าที่ 9 ใช้บริหารส่วนขา ยึดร่างกายขณะยืน	76.7	100	23.3
15. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตันท่าที่ 10 ใช้บริหารเอว	80.0	93.3	13.3
16. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตันท่าที่ 11 ช่วยคลายปวด	83.4	100	16.6
17. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตันท่าที่ 12 ใช้แก้ตะคริวมือตะคริวเท้า	76.7	100	23.3
18. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตันท่าที่ 13 ใช้แก้สะโพกขัด	73.3	93.3	20.0
19. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตันท่าที่ 14 ใช้แก้ตามัว	70.0	100	30.0
20. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตันท่าที่ 15 ใช้แก้มือปลายมือปลายเท้า	76.7	100	23.3
รวมค่าเฉลี่ยร้อยละ	75.68	96.0	20.32

จากการสอบถามความรู้ของกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตันท่าเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการพัฒนา พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้เพิ่มมากขึ้นจำนวนทุกข้อคำถามโดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ร้อยละ 20.32 ส่วนข้อคำถามบางข้อ เช่น ข้อ 13 ที่กล่าวถึงการฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตันท่าที่ 7 ใช้แก้สมรรถภาพทางเพศเสื่อมนั้นถึงแม้ว่าจะมีความรู้เพิ่มมากขึ้น ร้อยละ 23.3 แต่มีที่ตอบถูกทั้งหมดเพียง ร้อยละ 60 เท่านั้น ซึ่งได้มีการพัฒนาให้ความรู้ในเรื่องนี้โดยละเอียดเพิ่มขึ้น

ตาราง 8 ค่าสถิติทดสอบ t (t-test) ของคะแนนสอบถามความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

	ก่อนการพัฒนา		หลังการพัฒนา		t	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ความรู้	15.06	4.44	18.46	2.03	2.58	.022

จากคะแนนสอบถามความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนพบว่า มีการพัฒนาความรู้เพิ่มขึ้น โดยพิจารณาจากผลการพัฒนาความรู้ก่อนและหลังการพัฒนา โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการพัฒนา = 15.06 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75.3) และคะแนนเฉลี่ยหลังการพัฒนา = 18.46 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 92.3) ซึ่งคะแนนทดสอบหลังการพัฒนามากกว่าคะแนนสอบก่อนการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = .022)

1.2 การเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนด้วยสื่อต่างๆ ซึ่งต้องมียังน้อย 3 ชนิดสื่อซึ่งผลการพัฒนา พบว่า ได้มีสื่อในการเผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์ 4 ชนิด คือ

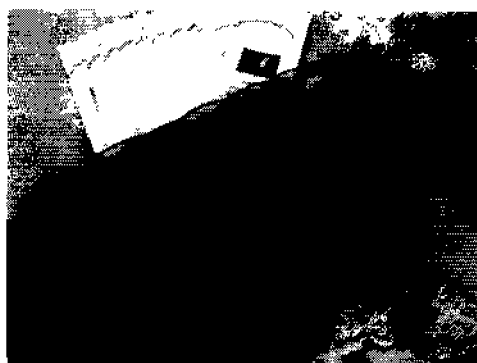
1.2.1 แผ่นพับความรู้

1.2.2 แผ่นซี.ดี.ความรู้

1.2.3 สื่อพัดความรู้

1.2.4 แผ่นป้ายไว้นิลความรู้

เป็นไปตามเป้าหมายความสำเร็จที่กำหนดไว้ รายละเอียดปรากฏดังภาพ 10



ภาพ 10 การใช้สื่อต่างๆ ในการประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

1.3 จำนวนผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนที่มาไม่สม่ำเสมอ ที่ได้รับการเยี่ยมบ้านเชิงรุก ซึ่งต้องได้รับการเยี่ยมบ้านเชิงรุกครบทั้ง 11 คน ซึ่งผลการพัฒนา พบว่า

มีผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนที่มาไม่สม่ำเสมอได้รับการเยี่ยมบ้านเชิงรุกครบทั้ง 11 คน เป็นไปตามเป้าหมายความสำเร็จที่กำหนดไว้

2. ผลการพัฒนาด้านการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

การพัฒนาการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังประกอบด้วยกิจกรรมการพัฒนา 3 กิจกรรม โดยมีดัชนีชี้วัดและเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาในแต่ละกิจกรรม ดังนี้

2.1 การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอด้วยความถูกต้อง

2.1.1 การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอ

โดยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ นั้น จะต้องมีการมีประชาชนผู้ปฏิบัติทั้ง 15 คน มาปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที ซึ่งผลการพัฒนาดังปรากฏในตาราง 9

ตาราง 9 ร้อยละของผลการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอในระยะการพัฒนาของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง

ผู้ปฏิบัติ	เดือน ม.ค.50 (จำนวนเกณฑ์ที่กำหนด12ครั้ง)		เดือน ก.พ.50 (จำนวนเกณฑ์ที่กำหนด 6ครั้ง)		เดือน มี.ค.50 (จำนวนเกณฑ์ที่กำหนด12ครั้ง)	
	จำนวนครั้ง	ระดับความสม่ำเสมอ	จำนวนครั้ง	ระดับความสม่ำเสมอ	จำนวนครั้ง	ระดับความสม่ำเสมอ
คนที่ 1	19	สม่ำเสมอ	6	สม่ำเสมอ	20	สม่ำเสมอ
คนที่ 2	19	สม่ำเสมอ	11	สม่ำเสมอ	22	สม่ำเสมอ
คนที่ 3	22	สม่ำเสมอ	8	สม่ำเสมอ	19	สม่ำเสมอ
คนที่ 4	18	สม่ำเสมอ	8	สม่ำเสมอ	15	สม่ำเสมอ
คนที่ 5	12	สม่ำเสมอ	3	ไม่สม่ำเสมอ	12	สม่ำเสมอ
คนที่ 6	12	สม่ำเสมอ	4	ไม่สม่ำเสมอ	12	สม่ำเสมอ
คนที่ 7	16	สม่ำเสมอ	4	ไม่สม่ำเสมอ	15	สม่ำเสมอ
คนที่ 8	12	สม่ำเสมอ	3	ไม่สม่ำเสมอ	15	สม่ำเสมอ
คนที่ 9	13	สม่ำเสมอ	1	ไม่สม่ำเสมอ	15	สม่ำเสมอ
คนที่ 10	11	สม่ำเสมอ	3	ไม่สม่ำเสมอ	15	สม่ำเสมอ
คนที่ 11	12	สม่ำเสมอ	2	ไม่สม่ำเสมอ	15	สม่ำเสมอ
คนที่ 12	4	ไม่สม่ำเสมอ	0	ไม่สม่ำเสมอ	15	สม่ำเสมอ
คนที่ 13	3	ไม่สม่ำเสมอ	0	ไม่สม่ำเสมอ	15	สม่ำเสมอ
คนที่ 14	8	ไม่สม่ำเสมอ	0	ไม่สม่ำเสมอ	15	สม่ำเสมอ
คนที่ 15	1	ไม่สม่ำเสมอ	0	ไม่สม่ำเสมอ	15	สม่ำเสมอ

จากตารางการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน จะพบว่า ผู้ปฏิบัติมีความสม่ำเสมอแตกต่างกัน โดยในระยะเดือนแรก (ม.ค.50) ส่วนใหญ่แต่ละบุคคลมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอโดยมีผู้ผ่านเกณฑ์ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 ไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 ส่วนในเดือนที่ 2 (ก.พ.50) ผู้ปฏิบัติมีแนวโน้มการฝึกสม่ำเสมอลดลงโดยมีผู้ฝึกสม่ำเสมอ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 ไม่สม่ำเสมอ จำนวน 7 คน คิดเป็น ร้อยละ 46.7 และขาดหายจากการปฏิบัติ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 คน ส่วนในเดือนสุดท้าย (มิ.ค.50) มีผู้ปฏิบัติเพิ่มขึ้นเนื่องจากการใช้ยุทธศาสตร์ต่างๆ ได้แก่ การเยี่ยมบ้านเชิงรุก และ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้วยสื่อต่างๆ เป็นต้น ในการวิจัยและพัฒนาและการติดตามประเมินผล เพื่อให้เกิดกิจกรรมการมีส่วนร่วมทุกขั้นตอนของผู้ปฏิบัติและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งพบว่า มีผู้ปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นโดยมี ผู้ปฏิบัติสม่ำเสมอ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 และไม่สม่ำเสมอ จำนวน 4 คน คิดเป็น ร้อยละ 26.7

จากการสรุประดับการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอหลังการพัฒนาโดยการใช้กิจกรรมการพัฒนาตามดัชนีชี้วัดความสำเร็จที่กำหนดไว้ คือ ร้อยละ 70 ขึ้นไป ซึ่งในระยะหลังการพัฒนา เดือนมีนาคม 2550 พบว่า ส่วนใหญ่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานโดยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 และไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานโดยปฏิบัติอย่างไม่สม่ำเสมอ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7

จากการสัมภาษณ์ประชาชนผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอโดยปฏิบัติ ณ สถานีนามัยวัดเกตุ จำนวน 15 คน ในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมาถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติต่อตนเอง สรุปผลได้ดังต่อไปนี้

- 1) ร้อยละ 100 ของผู้ปฏิบัติที่มีอาการปวดเมื่อยลดลงหลังจากการปฏิบัติ

ดังจะเห็นได้จากคำกล่าวของ คุณลุงเย็น เมืองเจริญ อายุ 78 ปี ในเวทีการอบรมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของผู้สูงอายุ ณ ตำบลโคกสลด อำเภอกำแพง จังหวัดลพบุรี ซึ่งปฏิบัติกายบริหารมากกว่า 4 เดือน ได้กล่าวถึงข้อดีของการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอ ที่ว่า

“เมื่อก่อนเวลาเดิน...หลังจะงอรั้ง...ปวดหลัง...เดี๋ยวนี้หลังตรง ยืดขึ้น...มีสุขภาพดี...ไม่ค่อยป่วยเหมือนเมื่อก่อน...อยากให้ผู้สูงอายุทำอย่างเรา...จะได้แข็งแรง”

- 2) ร้อยละ 100 ของผู้ปฏิบัติที่มีการเคลื่อนไหวของแขน ขาหรือข้อต่างๆ ได้คล่องแคล่วมากขึ้น ดังคำกล่าวของ คุณอุไร ดั่งพรหม ผู้ปฏิบัติ ที่ว่า

“เดี๋ยวนี้...ไม่ได้ยินเสียงข้อลงเงินดัง...เวลาย่อเข้าเลย...”

3) ร้อยละ 86.7 ของผู้ปฏิบัติรับประทานยาแก้ปวดลดลง และร้อยละ 6.6 รับประทานเหมือนเดิม ดังคำกล่าวของคุณอุไร ตัวพรหม ผู้ปฏิบัติ ที่ว่า

“เดี๋ยวนี้ไม่ได้กินยาแก้ปวดแล้ว...สบายมาก”

4) ร้อยละ 80 ของผู้ปฏิบัติมีร่างกายแข็งแรงระบบไหลเวียนเลือดดีมากขึ้น และร้อยละ 20 อาการปกติเหมือนเดิม ซึ่งผู้ปฏิบัติมักจะกล่าวเสมอในขณะที่ปฏิบัติกายบริหารดังคำกล่าวของคุณระทวย พัฒน์งาม ผู้ปฏิบัติที่ว่า

“รู้สึกสบายตัว...อยากมาทำทุกวัน”

5) ร้อยละ 66.7 ของผู้ปฏิบัติมีอาการมึนหัวลดลงและร้อยละ 33.3 มีอาการปกติเหมือนเดิม ดังคำกล่าวของอาจารย์บุญเชิญ รุจิระกุล ผู้ปฏิบัติ ที่ว่า

“รู้สึกโล่งดี...ได้ผ่อนคลายสมอง”

6) ร้อยละ 26.7 ของผู้ปฏิบัติมีการขยับดีขึ้น ร้อยละ 66.7 มีอาการปกติเหมือนเดิม และร้อยละ 6.6 มีการขยับยาลดลง ดังคำกล่าวของคุณวิมล พัฒน์งาม ผู้ปฏิบัติที่ว่า

“บางครั้งก็ถ่ายดี...บางครั้งก็เหมือนเดิม”

จะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินใจตัดสินใจอย่างสม่ำเสมอมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านสุขภาพ คือ มีอาการปวดเมื่อยลดลง ทำให้การเคลื่อนไหวของแขนขาหรือข้อต่างๆได้คล่องแคล่วมากขึ้น อัตราการใช้ยาแก้ปวดลดลง มีร่างกายแข็งแรงระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น มีอาการมึนหัวลดลง และมีการขยับดีขึ้น

2.1.2 การปฏิบัติทำกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินใจถูกต้อง

จากการสังเกตการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินใจพื้นฐานของกระทรวงสาธารณสุข 15 ท่า โดยผู้วิจัยได้เป็นส่วนหนึ่งของผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินใจในตลอดระยะเวลาการวิจัย ในเรื่องความถูกต้อง ผลการสังเกตการปฏิบัติ จำนวน 15 คน สามารถสรุปผลได้คือ ประชาชนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องจนสามารถเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติของคนอื่นๆ ได้ มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3

2.2 ผลการปฏิบัติการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง

จากการปฏิบัติการหายใจเข้าออกโดยการเจริญสติขณะปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดสินใจ โดยก่อนปฏิบัตินั้นจะมีการนั่งสมาธิประมาณ 5-10 นาที และขณะปฏิบัติกายบริหารจะเจริญสติไม่น้อยกว่า 30 นาที

จากการสังเกตการณ์ปฏิบัติการหายใจเข้าออกขณะการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนผู้ปฏิบัติ จำนวน 15 คน โดยผู้วิจัยและผู้ปฏิบัติในระยะก่อนการพัฒนา ซึ่งพบว่ายังไม่มีประชาชนผู้ใดที่ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ซึ่งหลังจากการพัฒนาแล้ว พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติใน เดือน ก.พ.50 และเดือน เม.ย.50 ดังตาราง 10

ตาราง 10 ร้อยละของผลการปฏิบัติหายใจเข้าออกอย่างถูกต้องขณะปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

ข้อความ	เดือน ก.พ.50		เดือน เม.ย.50	
	ถูกต้อง (คน)	ร้อยละ	ถูกต้อง (คน)	ร้อยละ
1. การหายใจเข้าออกท่าที่ 1	10	66.7	15	100
2. การหายใจเข้าออก ท่าที่ 2	11	73.3	15	100
3. การหายใจเข้าออกท่าที่ 3	10	66.7	15	100
4. การหายใจเข้าออกท่าที่ 4	11	73.3	15	100
5. การหายใจเข้าออกท่าที่ 5	9	60.0	15	100
6. การหายใจเข้าออกท่าที่ 6	10	66.7	15	100
7. การหายใจเข้าออกท่าที่ 7	8	53.3	15	100
8. การหายใจเข้าออกท่าที่ 8	10	66.7	15	100
9. การหายใจเข้าออกท่าที่ 9	10	66.7	15	100
10. การหายใจเข้าออกท่าที่ 10	10	66.7	15	100
11. การหายใจเข้าออกท่าที่ 11	12	80.0	15	100
12. การหายใจเข้าออกท่าที่ 12	11	73.3	15	100
13. การหายใจเข้าออกท่าที่ 13	12	80.0	15	100
14. การหายใจเข้าออกท่าที่ 14	11	73.3	15	100
15. การหายใจเข้าออกท่าที่ 15	10	66.7	15	100
รวมค่าเฉลี่ย	10.3	68.7	15	100

จากตารางดังกล่าว จะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติมีการหายใจเข้าออกได้อย่างถูกต้อง เพิ่มขึ้น โดยระยะหลังการศึกษาดูงาน 1 เดือน มีผู้ปฏิบัติการหายใจถูกต้องเฉลี่ย ร้อยละ 68.7 และระยะหลังการศึกษาดูงาน 2 เดือน มีผู้ปฏิบัติการหายใจถูกต้องเฉลี่ย ร้อยละ 100 และจากการสังเกตยังพบว่าผู้ปฏิบัติสามารถนั่งสมาธิได้สงบนิ่งและไม่พูดคุยกันระหว่างปฏิบัติรวมระยะเวลามากกว่า 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง ถึงแม้มีผู้มาทักทายในระหว่างปฏิบัติก็ไม่กล่าวโต้ตอบ ซึ่งแตกต่างจากก่อนการพัฒนา นอกจากนี้ในระหว่างการปฏิบัติยังมีการหายใจเข้าออกได้ลึกและช้ากว่าเดิมที่เคยทำอีกด้วย

จากการสังเกตของผู้วิจัยและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่าการเจริญสติของผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนทุกคนมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เพิ่มขึ้น คือมีการเจริญสติและสมาธิใช้ระยะเวลาเพิ่มขึ้น จากดัชนีชี้วัดความสำเร็จเดิม 30 นาที เป็นสามารถปฏิบัติได้ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง

2.3 การจัดตั้งชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนตำบลท่าวัง ซึ่งประชาชนผู้ปฏิบัติทั้ง 15 คน ต้องเข้าเป็นสมาชิกชมรม

ผลการพัฒนาพบว่า สามารถจัดตั้งชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนตำบลท่าวังได้ 1 ชมรมโดยทุกคนเป็นสมาชิกของชมรม และดำเนินกิจกรรมตามหลัก 3 ก. 1 ข. ดังนี้

2.3.1 มีคณะกรรมการและกรรมการชมรมในการดำเนินกิจกรรมการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 15 คน (รายละเอียดรายชื่อตามภาคผนวก) โดยได้ดำเนินการ ดังนี้

1) ประชาสัมพันธ์แจ้งผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนตำบลท่าวัง โดยผู้ปฏิบัติทุกคนเข้าร่วมเป็นสมาชิกด้วยความสมัครใจ

2) กำหนดการประชุมสมาชิกชมรมทุก 2 เดือน หากมีเรื่องสำคัญหรือเร่งด่วนให้เรียกประชุมก่อนได้

3) กำหนดวัตถุประสงค์ของชมรมร่วมกัน ดังนี้

3.1) เพื่อค้นหาแนวคิดในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนโดยก่อให้เกิดกิจกรรมการสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

3.2) เพื่อดูแลตนเองโดยการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนและส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ

3.3) เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และส่งเสริมอนุรักษ์ภูมิปัญญากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนให้คงอยู่ต่อไป

4) ขอบเขตการดำเนินกิจกรรมการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน

ของชมรม เพื่อดูแลสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่ตำบลท่าวังและขยายเครือข่ายในพื้นที่ใกล้เคียง

2.3.2 มีกิจกรรมการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากประชาชนผู้ปฏิบัติจะได้รับประโยชน์ในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองแล้วยังทำให้เกิดทักษะความชำนาญเพิ่มมากขึ้น โดยสามารถเผยแพร่ถ่ายทอดความรู้และสาธิตการปฏิบัติให้กับผู้อื่นได้เรียนรู้ สิ่งที่เป็นประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการปฏิบัติแบบไทยฤๅษีตัดตน โดยคณะกรรมการชมรม จำนวน 15 คน ได้รับเชิญไปเผยแพร่ในสถานที่ต่างๆ ทั้งในเขตและนอกเขตตำบลท่าวัง ดังนี้

- 1) การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้กับผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดเกตุ ตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี ในทุกวันธรรมสวนะที่สำคัญ
- 2) การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้กับผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดร่มการาม ตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี ในทุกวันธรรมสวนะที่สำคัญ
- 3) การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้กับชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลลาดสาลี จำนวน 60 คน ในวันที่ 5 มกราคม 2550 ณ สถานีอนามัยลาดสาลี ตำบลลาดสาลี อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี ดังภาพ 11



ภาพ 11 การเผยแพร่ความรู้กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้กับชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลลาดสาลี

- 4) การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้กับชมรมผู้สูงอายุตำบลบางงา จำนวน 50 คน ในวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2550 ณ สถานีอนามัยบางงา ตำบลบางงา อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี
- 5) การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้กับชมรมผู้สูงอายุตำบลโคกสลด จำนวน 150 คน ในวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2550 ณ สถานีอนามัยโคกสลด ตำบลโคกสลด อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี ดังภาพ 12



ภาพ 12 การเผยแพร่ความรู้กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้กับชมรมผู้สูงอายุตำบลโคกสลุด

6) การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้กับประชาชนผู้มีภูมิปัญญาพื้นบ้านและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 80 คน ในวันที่ 20 กรกฎาคม 2550 ณ ศาลาประชาคมอำเภอบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี

นอกจากนี้เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนคณะกรรมการชมรมยังได้ดำเนินกิจกรรมการประชุมเพื่อปรึกษาหารือในการพัฒนาชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนทุก 2 เดือน

2.3.3 มีกองทุนหมุนเวียนในการบริหารจัดการกิจกรรมของชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนที่ได้จากการบริจาค จำนวน 11,718 บาท และวัสดุเครื่องเสียงที่ใช้ในการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน จำนวน 1 ชุด

2.3.4 มีข้อมูลรายละเอียดและสมุดบันทึกกิจกรรมต่างๆ ในการพัฒนากิจกรรมของชมรมโดยใช้บริเวณชั้นล่างสถานีอนามัยวัดเกตุเป็นสำนักงานชั่วคราว

การพัฒนาระบบการเรียนรู้ในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภوتاวัง จังหวัดลพบุรี

การพัฒนาระบบการเรียนรู้ในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภوتاวัง จังหวัดลพบุรีใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยการสืบค้นหาความรู้ความจริง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน ซึ่งก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน ทุกฝ่าย โดยเป็นการสร้าง “โอกาส” (space) และเวที (forum) ที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้เข้ามาร่วมกันเรียนรู้สภาพปัจจุบันปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนา ร่วมกันค้นหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง ภายใต้กรอบการวิจัย ซึ่งได้แก่ ความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน เจตคติต่อกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนและการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน โดย

กระบวนการเรียนรู้ของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากายบริหารแบบไทย ฤๅษีดัดตนทุกฝัๅยนี้ อาจจำแนกได้เป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. การเรียนรู้กระบวนการพัฒนา การที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนทุกฝัๅยได้มาเรียนรู้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งผู้วิจัยได้เน้นให้เห็นว่าผู้มีส่วนร่วมสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝัๅยในฐานะ “คนใน” (insider) จะต้องเป็น “ผู้แสดง” หรือ “ผู้มีบทบาทสำคัญ” (actor) ในกระบวนการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือสำคัญ ซึ่งการเรียนรู้กระบวนการวิจัยแบบนี้ ทำให้ผู้ที่มีส่วนสำคัญและส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุกฝัๅยได้ปรับความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการศึกษาหาความรู้ และกระบวนการพัฒนาเสียใหม่ว่า ต้องเป็นเรื่องของ “คนใน” ที่จะต้องร่วมกันรับผิดชอบดำเนินการอย่างจริงจังด้วยตนเองเป็นสำคัญ

ในกระบวนการเรียนรู้สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนนี้ เป็นกระบวนการวิจัยที่สร้าง “โอกาส” ให้มีผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทุกฝัๅยได้มาเรียนรู้ร่วมกัน เป็นกระบวนการกลุ่มซึ่งนับว่าสำคัญมาก เพราะทำให้ทุกฝัๅยได้เรียนรู้อย่างเท่าเทียมกัน

นอกจากนี้ ยังได้เรียนรู้ว่า กระบวนการพัฒนา นั้น เป็น “พลวัต” (dynamic) ที่ไม่หยุดนิ่งเพราะปัญหาต่าง ๆ มีมาก ยุ่งยากซับซ้อนตลอดเวลา จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะมี “คนนอก” คนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งทำหน้าที่ในฐานะ “นักพัฒนา” แล้วเข้าไป “พัฒนา” แต่การพัฒนาั้นต้องเป็นกระบวนการที่ต้อง “เรียนรู้” อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ดังนั้นวิธีการพัฒนาที่ดีที่สุด คือ การสร้าง “คนใน” ให้แข็งแรงที่พร้อมสำหรับการเผชิญปัญหาหรือหาทางพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนด้วย “ศักยภาพ” ของประชาชนผู้ปฏิบัติในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเอง ซึ่งผลจากการกิจกรรมพัฒนาแบบมีส่วนร่วมดังกล่าว โดยการสร้างเสริมพลังอำนาจเป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังซึ่งก่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาตามบทบาทหน้าที่ของตนเองดังนี้

1.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ซึ่งได้แก่ ผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน ถือเป็นคนในที่ต้องเรียนรู้กระบวนการอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ซึ่งจากการประชุมกลุ่มผู้ปฏิบัติสรุปได้ว่า ผลจากการจัดกิจกรรมการพัฒนาได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนา ดังนี้

1.1.1 ด้านความรู้ ประชาชนผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนได้เกิดกระบวนการพัฒนาการเรียนรู้ด้านความรู้ เพิ่มขึ้นโดยสามารถบอกคุณค่า ความสำคัญ ประโยชน์และการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนทั้ง 15 ท่าได้มากกว่าก่อนการพัฒนาซึ่งผู้ปฏิบัติได้ช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ค้นหาวิธีการจดจำความรู้ ด้วยการสนับสนุนและดำเนินการช่วยในการจัดทำสื่อความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน เช่น แผ่นพับ พัดความรู้ เป็นต้น ส่วนความรู้เรื่องท่ากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนพื้นฐาน 15 ท่า นั้นผู้ปฏิบัติได้ใช้เทคนิคการจำให้่ง่ายขึ้นโดยการผลัดเวียนกันเป็นผู้นำในการฝึกแต่ละท่า

นอกจากนี้ยังได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ยุพา ยัมพงษ์ ในการเขียนชื่อทำแบบย่อด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ที่สามารถเห็นได้ในระยะไกล เพื่อช่วยในการเตือนความจำและปฏิบัติให้ถูกต้อง โดยความรู้ที่ได้รับดังกล่าวยังมีประโยชน์ในการประชาสัมพันธ์ให้กับผู้ที่มาฝึกปฏิบัติไม่สม่ำเสมอได้เกิดความเข้าใจในเรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีติดตนอีกด้วย

1.1.2 ด้านการปฏิบัติ ประชาชนผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีติดตนได้เกิดกระบวนการพัฒนาการเรียนรู้ด้านปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีติดตนได้มากขึ้น โดยช่วยกันส่งเสริมความตระหนักในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ทำให้เกิดทักษะเพิ่มมากขึ้น ผลที่ได้รับโดยอ้อมจากการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอยังทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพความร่วมมือกันที่ดีต่อกัน ส่งเสริมความมีคุณธรรมน้ำใจการเป็นทีมงาน ซึ่งเห็นได้จากการจัดตั้งชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีติดตนตำบลท่าวังแบบธรรมชาติ ที่มีความอิสระทั้งด้านความคิดและวิธีการ ถึงแม้จะไม่มีรูปแบบที่ชัดเจนแต่มีหลักเกณฑ์และวัตถุประสงค์คือการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกัน นอกจากนี้ยังร่วมกันสนับสนุนวัสดุที่ใช้ในการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีติดตนอีกด้วย ดังจะเห็นได้จากอาจารย์บุญเชิญ รุจิระกุล ผู้ปฏิบัติได้กล่าวไว้ว่า

“วันนี้เอาผ้าขนมาปูพื้นตอนทำฤๅษี 13 ผืน... ถ้าไม่พอวันหลังเอามาให้อีก”

และยังเกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปฏิบัติในการเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม ดังที่คุณสำรวจ เพียรเจริญ ผู้ปฏิบัติได้กล่าว ไว้ว่า

“ได้เห็นความสามัคคี...การมีน้ำใจต่อกัน....เวลามาฝึกฤๅษี”

นอกจากนี้กลุ่มผู้ปฏิบัติยังได้มีการฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีติดตนโดยการนำดนตรีบำบัดมาใช้ขณะฝึกกายบริหารเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและประยุกต์สอดแทรกศิลปวัฒนธรรมของไทยไว้ในช่วงหลังของการฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีติดตนอีกด้วย

1.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา ซึ่งได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำชุมชน ได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนา ดังนี้

1.2.1 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ผลจากการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีติดตนจากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสถานีนอนามัยวัดเกตุ พบว่า เกิดการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แนวความคิดในการพัฒนางานต่างๆ ในกระบวนการติดตาม ควบคุม กำกับและการรายงานผลการปฏิบัติให้ได้อย่างต่อเนื่อง โดยนำผลจากการเรียนรู้สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการในการพัฒนามาปรับปรุงแก้ไข ซึ่งมีข้อมูลต่างๆที่เป็นปัญหา สาเหตุและข้อมูลที่สำคัญเป็นเครื่องนำทางในการจัดกิจกรรมโครงการแก้ไขได้อย่างตรงจุดปัญหา โดยปราศจากความมึนงง ซึ่งจากการสัมภาษณ์ นางกมลรัตน์ ขุนอ่อน หัวหน้าสถานีนอนามัยวัดเกตุ ในกระบวนการที่ได้เรียนรู้ในการพัฒนางานวิจัยครั้งนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“กิจกรรมอะไรก็ตาม...ถ้ามีการสนใจ...ใส่ใจ...มุ่งมั่น... ติดตาม...
ปฏิบัติจริงก็จะเกิดความสำเร็จได้มากขึ้น”

1.2.2 ผู้นำชุมชน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ประธานชมรมแพทย์แผนไทย ประธาน
อสม. ประธานชมรมผู้สูงอายุ

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของผู้นำชุมชน ในการพัฒนา
กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในชุมชนนั้น พบว่า องค์การต่าง ๆ ในชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วม
และเห็นความสำคัญของการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนมากขึ้นและช่วยส่งเสริมให้
กิจกรรมในการดำเนินงานประสบความสำเร็จ ซึ่งคุณวิชัย มีลาภกิจ ประธานชมรมผู้สูงอายุได้
กล่าวในที่ประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าวัง ไว้ว่า

“ตำบลเราโชคดีที่มีการฝึกฤๅษีตัดตน...ซึ่งตำบลอื่นไม่มี...เป็นการออก
กำลังกายอย่างหนึ่งที่เหมาะกับผู้สูงอายุที่สุดตอนนี้”

และจากการสัมภาษณ์ นางสาวสำเนา น่วมเจริญ ผู้แทนผู้ใหญ่บ้าน
หมู่ 9 เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2550 เวลา 16.00 น ณ ศาลากลางหมู่บ้าน เกี่ยวกับการพัฒนา
กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนที่ผ่านมานั้น ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ในกระบวนการพัฒนา
ด้านต่าง ๆ ในชุมชน ดังคำกล่าวที่ว่า

“น่าจะส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตน...เพราะทำให้
แข็งแรง...คนที่ทำจะรู้ว่าดี...มีประโยชน์อย่างไร”

1.3 ผู้วิจัย

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของผู้วิจัย พบว่า แนวทางการพัฒนาการควร
เริ่มจากการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ด้านปริมาณและ
คุณภาพซึ่งจะทำให้แก้ไขปัญหาได้ตรงตามวัตถุประสงค์ โดยทุกองค์กรควรมีส่วนร่วมใน
การทำงานร่วมกัน รวมทั้งการแสวงหาแนวทาง วิธีพัฒนาและการพัฒนาที่เกิดจากชุมชนเอง
เป็นสำคัญ ให้คนในชุมชนได้ตระหนักถึงปัญหาของตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งใน
กระบวนการพัฒนาชุมชนให้ยั่งยืน ยกตัวอย่างการทำงานในชุมชนที่ส่วนใหญ่ยังไม่ประสบ
ความสำเร็จ ซึ่งได้แก่ การป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคไข้เลือดออก ที่ผ่านมาส่วใหญ่ประชาชน
ยังไม่เห็นความสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคไข้เลือดออก อาจเนื่องจากขาดความรู้
ซึ่งมีผลต่อเจตคติ ไม่เกิดความตระหนักในความสำคัญ ดังนั้นจึงทำให้ไม่เกิดการปฏิบัติ โดยจะ
ขอให้เจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครสาธารณสุขเป็นผู้ดำเนินการ ซึ่งทั้งที่จริงแล้วการที่คนในชุมชน
ทุกคนมีส่วนร่วมในการเป็นเจ้าของที่สามารถมองปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง
โดยการศึกษาสภาพปัญหาอย่างแท้จริงและร่วมกันค้นหาวิเคราะห์แนวทางแก้ไขปัญหานั้น
นำไปสู่การพัฒนาเป็นรูปธรรมโดยการปฏิบัติ ซึ่งมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้าน

วิชาการและองค์กรต่างๆในชุมชนที่ช่วยสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์ โดยร่วมกันบูรณาการการทำงานโดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน การดำเนินการดังกล่าวอาจนำไปสู่ความสำเร็จได้มากขึ้น โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับชุมชน คือ การช่วยให้ชุมชนค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเองจนสามารถพึ่งพาตนเองได้

การพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีจัดต้นได้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ว่าเป็น "กระบวนการเรียนรู้" ที่ "ผู้วิจัย" (researcher) กับ "ผู้ใช้ผลงานวิจัย" (research consumer) และ "นักพัฒนา" ควรจะเป็นบุคคลกลุ่มเดียวกัน และเนื่องจากในการพัฒนาเป็นหน้าที่ของทุกฝ่าย ดังนั้น ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุกฝ่ายจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมอย่างสำคัญในกระบวนการวิจัยนี้ ซึ่งประสบการณ์จากการวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ นอกจากจะสามารถพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีจัดต้นได้แล้ว ยังก่อให้เกิดการสังสมความรู้และประสบการณ์ของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติงานจริง (interactive learning through action) และยังสามารถถ่ายทอดประสบการณ์นี้ไปสู่การพัฒนาในด้านอื่นๆ ที่อยู่ในพื้นที่ความรับผิดชอบ

2. การเรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินงานพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีจัดต้น โดยผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายเข้ามาร่วมกันเรียนรู้ครั้งนี้ ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาในแง่มุมต่างๆ กล่าวคือ

2.1 ได้เรียนรู้สภาพปัจจุบันของการพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีจัดต้นของประชาชนผู้ปฏิบัติในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง

2.2 ได้เรียนรู้ปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีจัดต้นของประชาชนผู้ปฏิบัติในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง

2.3 ได้เรียนรู้แนวทางและวิธีการพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีจัดต้นของประชาชนผู้ปฏิบัติในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง

2. การเรียนรู้การวิจัย การที่มีผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีจัดต้นของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวังทุกฝ่ายได้เรียนรู้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนี้ ทำให้ผู้มีส่วนร่วมสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้เรียนรู้ ตั้งแต่การปรับกระบวนการทัศน์ด้านการวิจัยที่เปลี่ยนมาเป็นผู้มีส่วนสำคัญในกระบวนการวิจัยทุกขั้นตอน ทั้งการตั้งคำถามวิจัย การแสวงหาคำตอบ การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา เป็นต้น นอกจากนี้ยังเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบ มีส่วนร่วมว่าเป็น "กระบวนการเรียนรู้" ที่ "ผู้วิจัย" (researcher) กับ "ผู้ใช้งานวิจัย" (research consumer) และ "นักพัฒนา" ควรจะเป็นบุคคลกลุ่มเดียวกัน ดังนั้นผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายจะต้องเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องอย่างสำคัญในการบวนการวิจัยนี้ นักวิจัยจากภายนอก ทำหน้าที่ในการส่งเสริมสนับสนุนกระตุ้น และสร้าง "โอกาส" ให้เกิด

การวิจัยและพัฒนาขึ้น โดยคนในชุมชนเพื่อให้ได้ข้อมูลและองค์ความรู้มาใช้ในการแก้ปัญหา หรือพัฒนาเป็นสำคัญ

ซึ่งประสบการณ์จากการวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ นอกจากจะสามารถพัฒนากายบริหาร แบบไทยฤๅษีตัดสินได้ในระดับหนึ่งแล้ว ก็ยังสามารถก่อให้เกิดการสั่งสมความรู้และประสบการณ์ ของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายที่เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติงานจริง (interactive learning through action) และยังสามารถถ่ายทอดประสบการณ์นี้ไปสู่การพัฒนาในเรื่องอื่นๆ ใน ชุมชนได้ต่อไปด้วย