

ถอดบทเรียน: คุณค่าผู้สูงอายุ ในฐานะผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาในด้านการดูแลสุขภาพ
โดยนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

HEALTH CARE LESSONS FROM THAI WISDOM AS TAUGHT BY THE ELDERLY AND LEARNED BY NURSING STUDENTS. BOROMRAJO- NANI COLLEGE OF NURSING, NAKORN LAMPANG

เบญจมาศ ยศเสนา¹, ศรีจันทร์ พลับจัน², ปานจันทร์ อิ่มหนา³

Benchamat Yotsena¹, Srijan Pupjain², Panjan Imnum³

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ทำการรวบรวมองค์ความรู้ต่าง ๆ ที่ได้จากไปงานของนักศึกษาที่สะท้อนให้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านองค์ความรู้ต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาภูมิปัญญาไทยกับการดูแลสุขภาพ จำนวน 57 คน และได้ทำการถอดบทเรียนจากไปงานดังกล่าว เพื่อให้ผู้ที่สนใจในประเด็นดังกล่าวเป็นข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา ตลอดจนผู้ศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญขององค์ความรู้ดังกล่าว เพื่อมิให้เลือนหายไปจากสังคมไทย จากผลการศึกษา พบว่า ถึงแม้มีความแตกต่างกันในเรื่องของภูมิสำเนาระหว่างภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แต่พิธีกรรมและความเชื่อต่าง ๆ มีความสอดคล้องกัน อย่างเห็นได้ชัด ดังเช่น “พิธีเรียกขวัญ” “พิธีช้อนขวัญ” “พิธีฮ้องขวัญ” เป็นพิธีกรรมที่ใช้ในการเรียกขวัญกำลังใจ หรือ “การอยู่ไฟ” “การย่างไฟ” “การย่างไฟ” เป็นพิธีที่ใช้ในการดูแลสุขภาพสตรีหลังคลอดบุตร ถึงแม้จะแตกต่างกันแต่มีเป้าหมายในการดูแลสุขภาพเรื่องเดียวกัน เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบ ปรากฏชาวบ้านที่มีความรู้ความสามารถแตกต่างกันตามความเชี่ยวชาญของบุคคล รวมไปถึงการใช้สมุนไพรต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพตนเองแทนการรักษาในแผนปัจจุบัน

คำสำคัญ: ภูมิปัญญา, ภูมิปัญญาไทย, การดูแลสุขภาพ

¹ วิทยากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

² วิทยากร ชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

³ หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

¹ Instructor of Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Lampang.

² Instructor in Senior Professional Level of Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Lampang.

³ Head of Department in Maternal and Newborn Nursing Midwifery of Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Lampang.

Abstract

This descriptive study aimed to accumulate available knowledge about Thai wisdom for health care that reflect the values of older persons via the experience of 57 nursing students who studied “Thai Wisdom for Health Care” at, Boromrajonani College of Nursing, Nakhon Lampang. Data were obtained by collecting information from worksheets.

The result demonstrated differences in geography of the Northern and Northeastern regions of Thailand has no impact on ritual practices and beliefs of local people. Riak Kwan (Hong Kwan) of the Northern region or Son Kwan in the Northeastern region is a ritual used to encourage and reassure patients. “Uefai”, a traditional practice for post-natal mothers, has different names in different areas of the two regions, but similar purpose; to revitalize mother’s health. Moreover, expertise of the Northern intellectuals in medicinal plant use for health care differs between the two regions.

Keywords: Wisdom, Thai Wisdom, Elderly Person

บทนำ

วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์ในทุกๆ ชุมชน และสังคม จะสะท้อนให้เห็นถึงธรรมชาติ ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และตัวบุคคลทำให้เกิดการสร้างสรรควัฒนธรรมที่เหมาะสม อันเนื่องมาจากการปรับตัว เพื่อความอยู่รอดของตนเอง ตลอดจนเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวของคนในชุมชนเมื่อระยะเวลาผ่านไป สิ่งที่ได้ยึดถือ ปฏิบัติกันในแต่ละรุ่น ได้มีการส่งต่อวัฒนธรรม ความเชื่อ วิถีปฏิบัติ จนกลายเป็นภูมิปัญญาของชุมชนที่ได้สั่งสมสืบทอดเป็นมรดก และเชื่อมโยงมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันซึ่งใช้ในการดำเนินชีวิตจนถึงทุกวันนี้ ถึงแม้ว่าในสังคมปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าทางในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ และเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เข้ามามีบทบาทในการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคล แต่บุคคลก็ไม่สามารถที่จะปฏิเสธความเชื่อตามวิถีชุมชนต้นกำเนิดได้ ดังจะสะท้อนให้เห็นจากความรู้สึกของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการถ่ายทอดองค์ความรู้ ภูมิปัญญาของตนเองตามถิ่น

กำเนิด ที่ปรากฏให้เห็นเด่นชัดว่า ถึงแม้จะมีการไหลบ่าของวัฒนธรรมตะวันตกที่เข้ามาสู่ประเทศไทย แต่วิถีปฏิบัติ ความเชื่อต่าง ๆ ก็ยังมีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นในสังคมของไทย โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้ ภูมิปัญญาต่างๆ ที่ปรากฏในปัจจุบันเป็นหน้าที่ของผู้สูงอายุในการเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดความรู้จากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง โดยปราศจากอคติ ในฐานะบุคคลที่ต้องการได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ จะต้องตระหนักถึงคุณค่าผู้สูงอายุในฐานะปุษยบุคคล เป็นบุคคลสำคัญในการเชื่อมโยงความรู้จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งผ่านเรื่องเล่า คำสอน หรือข้อคิดให้แก่บุตรหลานในครอบครัว

ในการนำเสนอครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากใบงานในการเรียนการสอนในวิชาภูมิปัญญาไทย ของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ที่สะท้อนให้เห็น ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของบุคคลที่นักศึกษาได้รับ โดยการถ่ายทอดประสบการณ์ของตนเองผ่านใบงานความรู้ที่ได้รับมอบหมาย ผู้ศึกษาในฐานะผู้รับผิดชอบวิชาได้เล็งเห็นความสำคัญขององค์ความรู้ดัง

กล่าว และมีเจตนาที่จะเผยแพร่องค์ความรู้ดังกล่าว ให้เป็นที่ประจักษ์แก่บุคคลผู้ที่สนใจ รวมถึงกระตุ้น ให้บุคคลตระหนักถึงภูมิปัญญาของไทย ที่มีความ เป็นเอกลักษณ์ และมีความโดดเด่นเฉพาะ เพื่อให้ องค์ความรู้และภูมิปัญญาของไทยอยู่คู่กับสังคม ไทยไปตลอดกาล

วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญา ท้องถิ่นของทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียง เหนือ สะท้อนให้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุในการเป็น ปุชนียบบุคคลในสังคมไทย

การทบทวนวรรณกรรม

ความหมายของภูมิปัญญา

สำนักคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2559:52) ได้กล่าวไว้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) สะสมขึ้นมาจากประสบการณ์ของชีวิต สังคมในสภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน และ ถ่ายทอดสืบทอดกันมาเป็นวัฒนธรรม การดำเนิน งานด้านวัฒนธรรม จึงต้องใช้ปัญญาค้นหาสิ่งที่มีอยู่ แล้ว ฟินฟู ประยุกต์ ประดิษฐ์ เสริมสร้างสิ่งใหม่ บนรากฐานสิ่งเก่าที่ค้นพบนั้น นักฟิโน นักประยุกต์ และนักประดิษฐ์คิดค้นทางวัฒนธรรมพื้นบ้านเหล่านี้ มีชื่อเรียกในเวลาต่อมาว่า “ปราชญ์ชาวบ้าน” หรือ “ผู้รู้ชาวบ้าน” และสติปัญญาที่นำมาใช้ในการ สร้างสรรค์นี้เรียกว่า “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” หรือ “ภูมิปัญญาท้องถิ่น”

ประเวศ วะสี (2536:21) ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดจากการส่งสมการเรียนรู้มา เป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะเชื่อมโยงกันไป หมดทุกสาขาวิชาไม่แยกเป็นวิชาแบบเรียนที่เรา เรียน แต่เป็นการเชื่อมโยงกันทุกรายวิชาทั้งที่เป็น เศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ การศึกษาและวัฒนธรรม จะผสมกลมกลืนเข้าด้วยกัน

อานันท์ กาญจนพันธุ์ (2544, หน้า 170-171) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอด เวลาและในภูมิปัญญาท้องถิ่นมีกระบวนการเรียนรู้ อย่างต่อเนื่องจึงอาจเรียกว่าภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็น ความรู้ที่ขึ้นอยู่กับ การปรับเปลี่ยนไปตาม สถานการณ์หากในสังคมต่าง ๆ ปราศจาก กระบวนการเรียนรู้ถึงแม้จะมีปัญญาก็ใช้ไม่ได้กับ การพัฒนา เพราะการพัฒนา หมายถึง สถานการณ์ ที่ไม่คงที่สถานการณ์ที่ผันแปรตลอดเวลา มีการ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาถ้าหากความรู้มิได้ผ่าน กระบวนการเรียนรู้ก็ไม่สามารถที่จะเท่าทันการ เปลี่ยนแปลงดังนั้น ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงต้องมีการ ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอด เวลา

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษา ได้ให้ความหมาย ของ คำว่า “ภูมิปัญญา” หมายถึง องค์ความรู้ที่ได้ รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษรุ่นสู่รุ่น ผ่านวิถีการ ดำเนินชีวิต คำบอกเล่า ประสบการณ์ของบุคคล ซึ่ง อาจจะเป็นความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ความนับถือใน ตัวบุคคล ทำให้เกิดการประพฤติปฏิบัติที่ตึงตามสืบ ต่อเนื่องกันมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งภูมิปัญญาท้อง ถิ่น โดยแต่ละแห่งจะมีความแตกต่างกันไปตาม บริบททางสังคม และสภาพแวดล้อมเนื่องจาก ภูมิปัญญาของชาวบ้านเกิดขึ้นจากพฤติกรรมใน การดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อสามารถดำรงชีพได้ อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของบุคคล

ประโยชน์ของภูมิปัญญา

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็น เรื่องที่มีความ สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ต้องพึ่งพา ทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่สร้างความสมดุล ระหว่างคนในสังคม และธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน เป็นสิ่งที่บรรพบุรุษไทย ได้สร้างสรรค์ และมีการ ทอดมาอย่างต่อเนื่อง จากอดีตสู่ปัจจุบัน ทำให้ คนในชุมชนเกิดความรัก และความภาคภูมิใจ ที่จะ ร่วมแรงร่วมใจสืบสานต่อไปในอนาคต เนื่องจาก ภูมิปัญญาทำให้เกิดความสามัคคีของคนในชุมชน ภูมิปัญญาสามารถปรับประยุกต์หลักธรรมคำสอน

ทางศาสนาใช้กับวิถีชีวิตได้อย่างเหมาะสม และสามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับยุคสมัย (สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554)

ดังนั้นภูมิปัญญาอาจจะเป็นสิ่งที่มีใช้รูปธรรมอย่างชัดเจน แต่อาจจะหมายถึงองค์ความรู้แนวทางปฏิบัติเพื่อให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมรอบตัวของตนเองได้อย่างปกติสุข ทั้งนี้อาจมีผลทางจิตใจ มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งโดยไม่ผ่านกระบวนการของเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่แพร่หลายในปัจจุบัน

ระเบียบวิธีวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปางที่ลงทะเบียนเรียนวิชาภูมิปัญญาไทยกับการดูแลสุขภาพ จำนวน 57 คน ในปีการศึกษา 2559 โดย อาจารย์ผู้รับผิดชอบวิชาได้ทำการมอบหมายใบงานให้นักศึกษาเขียนเล่าประสบการณ์ในหัวข้อ “ภูมิปัญญาไทยกับการดูแลสุขภาพ” โดยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ช่วงเดือน พฤษภาคม – กรกฎาคม 2560 หลังจากนั้น อาจารย์ผู้รับผิดชอบวิชา ได้ตระหนักถึงองค์ความรู้ดังกล่าว เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญาไทย จึงได้นำมาเรียบเรียงเพื่อเผยแพร่ ให้บุคคลที่สนใจต่อไป

ผลการศึกษา

จากการบอกเล่าประสบการณ์ภูมิปัญญาของนักศึกษาพยาบาลภายใต้ใบงานที่ได้รับมอบหมาย (วรรณดี เนียมสกุล และคณะ, 2557) จำนวน 57 คน นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาจากภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ซึ่งผู้ศึกษา

ได้รวบรวมโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ภูมิปัญญาที่ใช้ในการดูแลสุขภาพของภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีลักษณะคล้าย ๆ กัน ลักษณะภูมิประเทศที่มีความสลับซับซ้อนของเทือกเขาต่าง ๆ ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่มีความคล้ายเคียงกัน พบว่า มีทั้งเป็นแบบพิธีกรรมที่เกิดจากความเชื่อ กลายมาเป็นวิถีปฏิบัติในการรักษาโรคต่าง ๆ ตามความเชื่อของบุคคล ตลอดจนการใช้สมุนไพรที่มีในท้องถิ่นในการรักษา ดูแลสุขภาพ ยามเจ็บไข้ได้ป่วย หรือแก้อาการต่าง ๆ โดยจะแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นการนำเสนอภูมิปัญญาของทางภาคเหนือในด้านพิธีกรรมในการดูแลสุขภาพสุขภาพ และส่วนที่สองจะเป็นการนำเสนอภูมิปัญญาในการใช้สมุนไพรในการดูแล รักษาสุขภาพ (สำนักการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

ภูมิปัญญาของทางภาคเหนือในด้านพิธีกรรมในการดูแลสุขภาพสุขภาพ ในเขตภาคเหนือตอนบนของประเทศไทยในสมัยอดีตการเดินทางไปพบแพทย์แผนปัจจุบันเป็นไปด้วยความยากลำบาก เนื่องจากพื้นที่แต่ละแห่งอยู่ห่างไกลจากสถานพยาบาลของรัฐ ทำให้การวินิจฉัยโรคจากการเจ็บป่วย เป็นไปตามความเชื่อของชาวบ้าน โดยการถามร่างทรง หรือคนทรงเจ้าที่เป็นที่นับถือของคนในหมู่บ้าน เมื่อใดที่มีชาวบ้านเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สามารถรักษาให้หายจากอาการเจ็บป่วยได้ ร่างทรงก็จะเชิญวิญญาณผีบ้าน ผีเรือน เพื่อสอบถามอาการของผู้ป่วยว่าเกิดจากสาเหตุใด ซึ่งอาจจะเกิดจากกินอาหารผิดสำแดง หรือป่วยเพราะโดนไสยศาสตร์ซึ่งเกิดจากความเชื่อของคนในชุมชนที่แตกต่างกันไป

การรักษาอาการเจ็บป่วยตามร่างกาย จะใช้การรักษาโดยวิธีแหก เป็นการนำใบพลู 9 ใบ เป่าคาถา และรดน้ำมันต์ ทำอย่างต่อเนื่องจนอาการดีขึ้น หลังจากนั้นก็อาจจะมีพิธีกรรมการสะเดาะเคราะห์ในการเสริมดวงชะตาของผู้ป่วยเป็นพิธีกรรมเพื่อเรียกขวัญและกำลังใจของผู้ที่ได้รับ

อุบัติเหตุ หรือป่วยหนัก โดยต้องใช้ผู้ชายที่บวชเรียนแล้วเป็นผู้ทำพิธี ซึ่งจะต้องมีการทำสวดที่ทำขึ้นจากหยวกกล้วย ที่ประกอบด้วย หุ่นปั้นที่ทำจากดินเหนียวที่เปรียบเสมือนตัวแทนของผู้ที่ต้องการสะเดาะเคราะห์ กับข้าว หวี กระเจก โดยมีการทำพิธีสวดมนต์ เพื่อขอขมาเจ้ากรรมนายเวรของผู้ที่ประสบอุบัติเหตุ หรือเจ็บป่วย หลังจากเสร็จสิ้นพิธีกรรม ก็ต้องตักน้ำ และอาบน้ำที่ได้มาจากพิธีกรรม เป็นเวลา 3 วัน นอกจากนี้ยังมีพิธีกรรมที่สามารถทำร่วมกับพิธีกรรมการสะเดาะเคราะห์ คือ พิธีกรรมการสู่วัณญ์ เป็นพิธีกรรมที่ใช้สร้างขวัญและกำลังใจ เป็นความเชื่อที่ว่า ร่างกาย คือ ธาตุ และจิตใจ คือ ขวัญ ซึ่งมี 32 ขวัญ ตามความเชื่อของชาวล้านนา ถ้าหากเจ็บป่วย ก็จะมีขวัญหาย ต้องทำพิธีเรียกขวัญ เพื่อให้ขวัญเจ็บป่วย ซึ่งมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้ คือ เตรียมบายศรีสำหรับสู่วัณญ์ที่ประกอบด้วย ไข่ต้ม ข้าวหนึ่ง กล้วย เหล้า ไก่ ของหวาน ด้านสายสิญจน์สำหรับผูกข้อมือ หม้อที่มีรอยเขม่าติด (ภาษาท้องถิ่นเรียก “ซีหมิ่นหม้อ”) โดยจะให้พ่อหนานทำพิธีสู่วัณญ์ มีการป้อนข้าวขวัญ ผูกข้อมือ ผูกขวัญกับปู่ย่าตา ซึ่งจะให้ผู้สู่วัณญ์นำข้าว 1 ปั้น และกล้วย 1 ลูก นำไปวางที่หม้อมีเขม่า และกล่าวฝากขวัญ เป็นการเสร็จพิธี (หม้อที่มีเขม่าติด ต้องเป็นหม้อดินที่ผ่านการใช้งานโดยใช้ถ่านชาวเหนือเชื่อว่า เป็นปู่ย่าตา)

ในกรณีที่มีผู้ป่วยที่กระดูกหัก หรือป่วยเป็นโรคสุวัด อาการปวดท้อง โรคผิวหนัง ในท้องถิ่นจะมีหมอเป่าที่ทำหน้าที่รักษาอาการโดยวิธีการเป่า ผู้ที่ทำหน้าที่นี้จะเป็นผู้ที่ได้รับความเคารพนับถือจากคนในชุมชน เป็นผู้ปฏิบัติรักษาดี โดยถูกกล่าวนามว่า “หมอเป่า” ซึ่งจะทำให้การรักษาโดยการเสกคาถาอาคม ร่วมกับการเคียวกระเทียม หรือเคียวหมาก และในแถบภาคเหนือตอนล่างจะพบหมอเป่ากวักซุย โดยจะเตรียมเหล้าขาว หรือเหล้าที่ผลิตเองโดยชาวบ้านในท้องถิ่น โดยหมอเป่าจะมีการท่องคาถาลงไปในเหล้า แล้วนำเหล้าดังกล่าวไปลูบบริเวณที่บาดเจ็บ ส่วนใหญ่จะเป็นบริเวณหัวเข่า ขา

มือ และแขน โดยจะลูบไปทางที่ออกไปจากตัวผู้ป่วย พร้อมกับบริกรรมคาถา เนื่องจากการเป่ากวักซุยนี้เป็นการเป่าเพื่อรักษาอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากกระดูก เส้นเอ็น หรือกล้ามเนื้อ โดยมีความเชื่อว่าจะสามารถช่วยให้เส้นเอ็น หรือกระดูกสามารถประสานกันได้เร็วขึ้น ซึ่งสามารถทำไปพร้อมกันกับการรักษาแพทย์แผนปัจจุบัน

นอกจากนี้ยังมีพิธีกรรมที่แตกต่างจากพิธีกรรมที่ถ่ายทอดกันมาตามความเชื่อในการรักษาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตและขนบธรรมเนียมของบรรพบุรุษในการสร้างขวัญและกำลังใจของผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งสอดคล้องกับสุภาษิตคำพังเพยไทยที่กล่าวไว้ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” นอกจากนี้ ในภาคเหนือยังมีการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการรักษาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

การนำสมุนไพรมาทำลูกประคบ เป็นการนำเอาสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย หรือมีกลิ่นฉุนประกอบด้วย ไพล ใบมะกรูด ตะไคร้ ใบมะขาม ขมิ้นชัน เกลือ การบูร ใบส้มป่อย มาห่อรวมกัน นำมาหนึ่งให้ร้อน ประคบบริเวณที่ปวด เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก คลายเส้น กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ลดไขมัน ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในการแก้อาการเคล็ดขัดยอก เหนื่อยล้าจากการทำงานของชาวบ้านได้เป็นอย่างดี

การรักษาโรคอีสุกอีใส โดยใช้สมุนไพรประกอบด้วย ใบมะยม ใบย่านาง และสะเดา 1) ใบมะยม และใบสะเดา นำมาต้มกับน้ำประมาณ 2-3 ลิตร ต้มประมาณ 20 นาที แล้ว นำไปผสมน้ำเย็น นำมาอาบเชื่อว่าใบสะเดา มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อราแบคทีเรีย และเชื้อไวรัส ในขณะที่ใบย่านาง มีสรรพคุณในการแก้ไข แก้กามโรค กระตุ้นระบบขับถ่าย โดยนำมาต้ม เพื่อดื่ม วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ ¼ แก้ว จะทำให้พิษไข้ที่เกิดจากอีสุกอีใสทุเลาลง นอกจากนี้รอยแผลที่เกิดจากโรคอีสุกอีใส จะใช้ใบเสลดพังพอน มาบดให้ละเอียดผสมกับดินสอพอง

ทาที่บริเวณแผลจะช่วยบรรเทาอาการคัน และทำให้แผลแห้งเร็ว ทั้งนี้โยยานางยังมีสรรพคุณในการป้องกันโรคเกิดโรคเกาต์ โดยนำโยยานางมาต้มคั้นเอาน้ำ สามารถดื่มรับประทานได้เลย เก็บไว้ได้ประมาณ 3-5 วัน

สำหรับเด็กผู้หญิงที่อยู่ในระดับชั้นอนุบาลและประถมศึกษา จะพบว่า เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่จะเคยเป็นเหา อาจจะเนื่องจากขาดการดูแล เอาใจใส่สุขภาพของเส้นผมและหนังศีรษะ ตลอดจนเป็นอาการที่สามารถติดต่อกันได้ง่ายจากความใกล้ชิดกัน เด็ก ทำให้ผู้ปกครองต้องทำการดูแลลูกหลานที่เป็นผู้หญิงเพื่อการกำจัดเหา โดยการใช้ใบน้อยหน่า คือนำใบน้อยหน่า ประมาณ 1 กำมือ ล้างให้สะอาด นำมาโขลกให้ละเอียดผสมน้ำ แล้วนำไปชโลมบนหนังศีรษะให้ทั่ว นำผ้ามาคลุมไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำซ้ำประมาณ 2-3 ครั้ง เว้นระยะห่าง 1 สัปดาห์ ซึ่งยาที่ใช้ในการรักษาเหาสามารถหาได้ตามบ้านของตนเอง ประหยัดค่าใช้จ่าย ง่ายต่อการดำเนินการ และประหยัดค่าใช้จ่าย อีกทั้งไม่มีสารเคมีตกค้างในร่างกายของผู้ที่เป็นโรคเหาอีกด้วย นอกจากนี้ผลน้อยหน่ายังช่วยในการรักษาผิได้อีกด้วย โดยการนำผลน้อยหน่าแห้งมาบดละเอียด ผสมกับน้ำทาบริเวณรอบที่เป็นตุ่มฝี จะรู้สึกเย็นบริเวณรอบแผล สามารถลดอาการปวดบวมอักเสบได้ สามารถหาได้บ่อยครั้งตามต้องการ จะเห็นได้ว่าสมุนไพรบางชนิดผลิตผลต่าง ๆ ของสมุนไพร สามารถนำมาใช้รักษาอาการต่าง ๆ รวมถึงการดูแลสุขภาพได้อย่างหลากหลายเป็นองค์ความรู้ที่ควรมีการถ่ายทอดให้แก่ชุมชนรุ่นหลัง เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ปลอดภัยจากสารเคมีต่าง ๆ ที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน

ในกรณีที่คนในครอบครัวเกิดบาดแผลสดสามารถที่จะหาสมุนไพรมารักษาได้ โดยใช้การผิต้น เป็นชื่อที่เรียกในท้องถิ่นของภาคอีสานภาคเหนือจะเรียกว่า มะหุงแดง และภาคกลางจะเรียกว่ามะละกอฝรั่ง มี ลักษณะคล้ายต้นมะละกอ โดยใช้จากต้นนี้ทาบริเวณที่เกิดบาดแผล ช่วยสมาน

แผล ทำให้แผลประสานกัน แห้งและหายไว แทนการรักษาแผลสดที่ใช้ ยาแผลแดง หรือยาแผลเหลืองในปัจจุบัน

เนื่องจากในอีกผลิตภัณฑ์การดูแลเส้นผมและหนังศีรษะยังไม่เป็นที่แพร่หลายในปัจจุบัน จึงได้มีการนำผลมะกรูดที่มีสรรพคุณในการช่วยดูแลเส้นผมมาใช้ในการดูแลหนังศีรษะ ขจัดรังแค และแก้ผมหงอกแทนการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมีในปัจจุบัน โดยการนำผลมะกรูดมาอย่างไฟ ให้สุกพอประมาณ หลังจากนั้นนำมาผสมกับน้ำข้าวข้าวและผลส้มป่อย แห้งผสมกันไว้ 15 นาที นำไปชโลมทั่วหนังศีรษะ ทิ้งไว้อีก 15 นาที นำมาหมักผม หลังจากนั้นล้างผมให้สะอาด แล้วใช้หวีสางผมเอาเใยมะกรูดที่ติดกับเส้นผมออก ทำเป็นประจำเดือนละ 1-2 ครั้งจะพบว่า เส้นผมดำเงางาม อีกเรื่องเล่าหนึ่งจากคุณยายวัย 89 ปี ที่ถ่ายทอดภูมิปัญญาความรู้ให้แก่ลูกหลานฟัง คุณยายบอกว่า “มะกรูดช่วยแก้ไข แก้อังเพื่อทำให้ผมดำเงางาม น้ำข้าวข้าว ช่วยบำรุงเส้นผม ไม่เป็นรังแค ถ้านำมาล้างหน้าจะช่วยทำให้ผิวบริเวณใบหน้าไม่มัน หน้าขาวนวลได้อีกด้วย”

ในชนบทจะมีหมอยาเมืองที่เปรียบเสมือนปราชญ์ชาวบ้านในปัจจุบัน ที่ทำหน้าที่คอยให้คำแนะนำการใช้สมุนไพรในท้องถิ่นที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น ดอกหญ้าน้ำค้าง จะใช้ในการแก้ท้องมาน และบำรุงตับ บำรุงหัวใจ ชาติต่าง ๆ ในร่างกาย, ผักหนามปุย่า ใช้ในการแก้ปวดท้อง ปวดตามข้อ บำรุงกำลัง, รากหญ้าขัด แก้อาการท้องเสีย โรคกระเพาะ ขับโลหิต เมื่อนำสมุนไพรทั้งสามมาต้มรวมกับข้าวสาร 7 เม็ด ต้มจนเดือด และนำมาดื่ม 3 เวลาหลังมื้ออาหาร สามารถแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้องต่าง ๆ และบำรุงกำลังได้เป็นอย่างดี

ในขณะที่ภูมิปัญญาที่ใช้ในการดูแลสุขภาพของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากการถอดบทเรียน พบว่า มีพิธีกรรมต่างๆ ที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิต กล่าวคือ พิธีช้อนขวัญ ถ้าในภาคเหนือจะเรียกพิธีนี้ว่า “พิธีฮ้องขวัญ” เป็นพิธีการที่ใช้เรียกขวัญและกำลังใจของผู้ที่ประสบอุบัติเหตุ โดยการ

ให้ญาติพี่น้องหรือสมาชิกในบ้านนำผู้ประสบอุบัติเหตุนอนอย่างไฟอยู่บนแคร่ไม้ โดยใช้ใบพลับพลึง ใบละหุ่ง หรือใบหนาด อย่างใดอย่างหนึ่ง และผ้าห่มผืนบาง ๆ ปูรองไว้ จุดไฟในเตาถ่านให้ความร้อนพอประมาณ และให้ผู้พกรีเป็นคนคอยดูไฟเพื่อไม่ให้ร้อนจนเกินไป ซึ่งพิธีกรรมดังกล่าวจะดำเนินการโดย “หมอธรรม” โดยจะจัดดอกไม้รูปเทียนไปยังจุดเกิดเหตุ เพื่อเรียกขวัญให้กลับมาอยู่กับตัวของผู้ป่วย เป็นพิธีกรรมทางความเชื่ออีกอย่างหนึ่งทางภาคอีสานที่นิยมปฏิบัติหลังจากมีสมาชิกในบ้านได้รับอุบัติเหตุ

สมุนไพรที่เป็นที่นิยมใช้ในการรักษาบาดแผลสดในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ “สาบเสือ” เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่หาได้ง่ายตามครัวเรือน โดยการนำมาใช้รักษาแผลสด คือ นำมาขยี้ให้ละเอียดพอสมควรแล้วพอกบริเวณแผลสด เลือดจะหยุดไหล หลังจากนั้นค่อยทำแผล นอกจากนี้ในอดีต คนที่อาศัยอยู่ตามชนบท มักจะมีกิจกรรมเข้าป่าล่าสัตว์ สมุนไพรที่เรียกว่าสาบเสือจะทำหน้าที่เปรียบเสมือนเสื้อเกราะให้กับพราน โดยการตำมาทาบริเวณทั่วลำตัว เนื่องจากกลิ่นที่แรงจากสมุนไพรดังกล่าว ทำให้สัตว์ต่างๆ ที่ได้กลิ่นสมุนไพรสาบเสือต่างไม่กล้าเข้าใกล้ เพราะเข้าใจว่าเป็นเสือ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่มาของชื่อสมุนไพร “สาบเสือ”

“ใบหนาด” เป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่เป็นที่นิยมในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แก้อาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ตามร่างกาย ด้วยวิธีชีวิตของชาวชนบท ส่วนใหญ่จะเป็นการดำเนินกิจกรรมทางการเกษตร ทำให้ต้องใช้แรงงานในการทำงาน จึงมีอาการปวดเมื่อยล้าที่เกิดจากการทำงานระหว่างวัน ใบหนาดจึงถูกนำมาใช้ในการรักษาอาการปวดเมื่อยอยู่บ่อยครั้ง เพราะสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นและราคาไม่แพง โดยเอามาต้มใส่น้ำอาบ เพื่อให้ซึมลงสู่ผิวหนัง อีกทั้งยังทำให้รู้สึกสดชื่น

“เปลือกต้นแค” แก่โรคร้อนใน โดยการนำเอาเปลือกข้างในต้นแคที่เป็นสีขาวมาเคี้ยวให้ยาง

ของต้นแคจนเกิดรสชาติฝาดในปาก อมไว้ในปากประมาณ 2-3 นาที แล้วจึงคายทิ้งหรือสามารถกลืนเลยก็ได้ แทนการรักษาแผลร้อนในในปาดด้วยยาทาแผนปัจจุบัน

นอกจากนี้ยังมีเครื่องปรุงรสที่มีอยู่ในทุกบ้าน ๆ ในการช่วยรักษาอาการต่าง ๆ เช่น “เกลือแกง” เป็นเครื่องปรุงรสชนิดหนึ่งที่อยู่กับครัวไทยมานานแสนนาน นอกจากเกลือแกงให้รสเค็มสำหรับการปรุงอาหารแล้ว ยังสามารถนำมาใช้ในการรักษาอาการปวดฟัน ปวดเหงือก ซึ่งสรรพคุณที่ช่วยในการขจัดหินปูน และฆ่าเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก และยับยั้งการเกิดกลิ่นปาก โดยเอาเกลือแกงมาใช้แทนยาสีฟัน หรือนำเกลือแกงทาบริเวณที่ปวดหรือปวดคลึงเพื่อบรรเทาอาการปวดในช่องปาก นอกจากนี้การนำเอาเกลือแกงมาผสมกับน้ำมะนาว ยังช่วยลดอาการไอ ขับเสมหะ ได้เป็นอย่างดี

นอกจากทางภาคเหนือจะมีหมอยาที่ทำหน้าที่รักษาอาการต่าง ๆ ทางสุขภาพโดยใช้สมุนไพรพื้นถิ่นในการรักษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีหมอยาสมุนไพรที่ใช้รากของสมุนไพรต่าง ๆ ในการรักษาอาการต่าง ๆ เช่นกัน โดยจะมีการปรุงยารักษาตามอาการที่แสดง โดยนำเอารากสมุนไพรที่มีสรรพคุณต่าง ๆ มาฝน และจะมีพิธีการครอบครูหรือบูชาครูด้วยขันดอกไม้ รูปเทียน เครื่องหอม และเงินจำนวนหนึ่ง จากนั้นจึงเริ่มฝนยา โดยนำรากสมุนไพรที่มีสรรพคุณรักษาอาการตามที่ได้รับแจ้งมาฝนกับแผ่นหินที่มีขนาดเท่าฝ่ามือ เมื่อฝนแล้วก็เอาแผ่นหินจุ่มลงน้ำ ด้วยยาที่ฝนออกจะละลายในน้ำ เป็นน้ำยาที่สกัดออกมา ซึ่งในแถบภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะเรียกว่า “ยาซุม” สามารถนำมาดื่มแทนน้ำใช้ในการรักษาอาการต่างๆ

ถึงแม้ว่าวิวัฒนาการในปัจจุบันจะมีความก้าวหน้าในทางการแพทย์ที่ใช้ในการดูแล รักษาสุขภาพของมนุษย์อย่างแพร่หลาย แต่ยังมีภูมิปัญญาบางอย่างที่ยังทรงคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาพสตรี ที่ไม่

ว่าระยะเวลาจะผ่านไปนานแสนนานแค่ไหน ภูมิปัญญาในการดูแลตนเองหลังคลอดยังคงเป็นตำนานที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น (อรัญญ์ แซ่ตั้ง, 2556) ในภาคเหนือ เรียกว่า “การอยู่ไฟ” หรือ “การอยู่เดือน” ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะเรียกว่า “การย่างไฟ” “การย่างไฟ” หรือ “การอยู่กรรม” ถึงแม้ชื่อจะเรียกแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น แต่ขั้นตอนหรือวิธีการไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ การอยู่ไฟเป็นการฟื้นฟูสุขภาพร่างกายของผู้หญิงหลังคลอดลดความเจ็บปวดต่าง ๆ หลังคลอดได้เป็นอย่างดี หมดลูกเข้าอุ้งใจได้ไว ช่วงระยะเวลาที่อยู่ไฟจะต้องดื่ม น้ำอุ่น อาบน้ำอุ่น ห้ามรับประทานของเย็น ระยะ เวลาที่อยู่ไฟ ประมาณ 7-30 วัน ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ของคนในแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้การอยู่ไฟยังมี ขั้นตอนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอีก เช่น การนวดประคบ โดยใช้ลูกประคบที่ห่อด้วยสมุนไพรต่าง ๆ เช่น ขมิ้น ตะไคร้ การบูร ใบส้มป่อย มานวดตามร่างกายและ เต้านม เพื่อช่วยลดอาการปวดเมื่อยและรักษาแผล ผิวยับหลังคลอด การเข้ากระโจมและการอบสมุนไพร เป็นการอบตัวด้วยไอน้ำ ที่มาจากน้ำต้มสมุนไพรต่าง ๆ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง การนวด หม้อเกลือหรือการทับหม้อเกลือ เป็นการใช้หม้อ เกลือมาประคบหน้าท้อง และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะช่วยขับน้ำคาวปลาและช่วยให้มดลูกหด รัดตัว เข้าอุ้งใจเร็วขึ้น ซึ่งขั้นตอนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของ การดูแลหญิงหลังคลอดมักจะมีคำแนะนำต่อเนื่อง เนื่องจากเป็นความเชื่อที่ว่า สตรีที่เพิ่งคลอดลูกจะ ต้องดูแลตนเองมากกว่าปกติ เพราะต้องฟื้นฟู ร่างกายตนเอง และเตรียมพร้อมเพื่อที่จะให้นมบุตร

คนในท้องถิ่นส่วนมากไม่นิยมไปหาแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากค่าใช้จ่ายในการเดินทางอาจจะสูง หรือจำนวนผู้เข้ารับบริการทางการแพทย์ที่มี เป็นจำนวนมาก ทำให้คนในชนบทส่วนใหญ่มองว่า ถ้าหากไม่ได้มีอาการเจ็บป่วยขั้นรุนแรง หรือล้ม หมอนนอนเสีย ก็จะมีกหาวิธีดูแลรักษาสุขภาพ ตาม วิถีชีวิตในท้องถิ่นของตนเอง ดังนั้นประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ถูกได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ต่าง ๆ ในการ

ดูแลสุขภาพผ่านเรื่องเล่า พิธีกรรม การดำเนินชีวิตต่าง ๆ สะท้อนให้เห็นว่า องค์ความรู้ต่าง ๆ ไม่ได้ถูกถ่ายทอดบนตัวหนังสือแต่เพียงอย่างเดียว สามารถถ่ายทอดผ่านการเรียนรู้ด้วยตนเอง ประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนวิถีการดำเนินปฏิบัติต่าง ๆ มีการสืบทอดต่อกันเรื่อยมา ดังเช่นภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นเรื่องราวที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น พิธีกรรมบางอย่างมีการปรับให้สอดคล้องกับยุคสมัย สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

สรุปและข้อเสนอแนะ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดขึ้นแต่ละแห่ง มักมีความแตกต่างกันในเรื่องของการดำเนินพิธีกรรม ชื่อเรียก เป็นต้น ซึ่งองค์ความรู้ต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นพิธีกรรม หรือ ภูมิปัญญาต่าง ๆ มักจะเป็นเรื่องของความเชื่อ การประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมอันดี การส่งเสริมให้กำลังใจ เพื่อให้สามารถผ่านพ้นกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ เช่น การเสียขวัญและกำลังใจจากการประสบอุบัติเหตุ นอกจากนี้ภูมิปัญญาในการใช้สมุนไพรท้องถิ่นในการรักษาสุขภาพของตนเอง เป็นสิ่งที่ปรากฏอย่างชัดเจนในอดีต (อุทิศ เชาวลิศ, 2549) ในขณะที่ปัจจุบันความรู้ในการใช้สมุนไพรพื้นบ้านได้เลือนรางลงไป หากความทันสมัยทางการแพทย์และการพยาบาลที่เข้ามามีบทบาทมากขึ้น อย่างไรก็ตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ที่มีการสืบทอดจากบรรพบุรุษ ถึงแม้ว่าจะมีการนำวิทยาการการศึกษามัยใหม่มาใช้ในการดูแลสุขภาพ แต่ก็ควรตระหนักถึงภูมิปัญญา โดยสามารถนำภูมิปัญญาและการรักษาแผนปัจจุบันมาใช้ร่วมกันในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพอย่างสูงสุด ประกอบกับเป็นการรักษาความรู้ ภูมิปัญญาต่าง ๆ ของคนไทยให้สืบทอดไปตราบนานเท่านาน

เอกสารอ้างอิง

- กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. (2559). *วัฒนธรรม วิถีชีวิต และภูมิปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด.
- วรรณวดี เนียมสกุล และคณะ. (2557). *ประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในการบริการวิชาการที่บูรณาการงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมกับการเรียนการสอนรายวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และผดุงครรภ์ 1*. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์, 6(2), หน้า 60-73.
- วัณณะ กัลปียาพัฒนกุล. (2551). *การสร้างสรรค์และการเผยแพร่วัฒนธรรมไทยอ้างอิงถึงในวัฒนธรรมไทย* หน้า 189-207. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: กรุงเทพฯ.
- สำนักงานแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *แนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2554) *จดหมายข่าว: เพื่อสร้างสุข ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการสร้างเสริมสุขภาพ*. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2560 จาก <http://www.thaihealth.or.th/data/ecatalog/328/pdf/328.pdf>
- อรัญญ์ แซ่ตั้ง. (2556). *รายละเอียดประสบการณ์ภาคสนาม (มคอ. 3) วิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ประจำปีการศึกษา 2556*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์: อุตรดิตถ์.
- อุทิศ ชาวลิต. (2549). *ภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นอ้างอิงในวิถีไทย* หน้า 245-278 พิมพ์ครั้งที่ 4. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต: กรุงเทพฯ.