

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น



โดย

งานส่งเสริมการเกษตร

เทศบาลตำบลท่าข้าม อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย

คำนำ

ปราชญ์ชาวบ้านหรือนักคิดท้องถิ่น หรือภูมิปัญญาไทยภูมิปัญญาท้องถิ่น แล้วแต่จะเรียกกัน จะมีมากมายในหลายด้าน แล้วแต่งานที่ท่านปฏิบัติจนบังเกิดผล เป็นผู้มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ มีความคิดเข้าระบบ ขอบค้นหา ความจริง ช่างสังเกตและนำสิ่งที่พบเห็นมาเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง สามารถสรุปเป็นบทเรียนได้ฐานข้อมูล ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือข้อมูลปราชญ์ท้องถิ่นเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นฐานข้อมูล การดำเนินงานและการส่งเสริม ภูมิปัญญาท้องถิ่น การบำรุงรักษาศิลปะ จารีตประเพณีวัฒนธรรมอันดีงามใน เทศบาลตำบลท่าข้าม ให้คงอยู่ในท้องถิ่น และสืบสานแก่คนรุ่นหลังต่อไป งานส่งเสริมการเกษตร สำนักปลัด เทศบาลตำบลท่าข้าม

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น	๑
ฐานข้อมูลด้านประเพณี และวัฒนธรรม	๒ - ๓
- วันลอยกระทง	
- วันสงกรานต์	
- วันเข้าพรรษา	
- วันออกพรรษา	
- วันขึ้นปีใหม่	
ฐานข้อมูลปัญญาท้องถิ่น	๔ - ๘
- ด้านเกษตรกรรม	
- ด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม	
- ด้านแพทย์แผนไทย	
- ด้านศาสนาและพิธีกรรม	
- ด้านโภชนาการ	
- ด้านศิลปะ วัฒนธรรม	
บทสรุป	๙

ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น พื้นความรู้ความสามารถที่ผ่านกระบวนการคิดโดยใช้สติปัญญาของคน ในท้องถิ่นมีการเรียนรู้และถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งจนเกิดผลดีงาม มีคุณค่า มีประโยชน์ สามารถ นำไปใช้ในการแก้ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพ สังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย ภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้แก่ ๑. ด้านเกษตรกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการกสิกรรม/การปศุสัตว์ /การประมง/การป่าไม้ เช่น การทำเกษตรแบบผสมผสาน เกษตรทฤษฎีใหม่ เป็นต้น ๒. ด้านหัตถกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในงานฝีมือหรืองานช่างที่ทำด้วยมือและอุปกรณ์อย่างง่าย โดยไม่ใช้เครื่องจักรเป็นองค์ประกอบหลักในการผลิต เช่น จักสาน งานแกะหนัง ตะลุง งานทอผ้าด้วยมือ งานเย็บปักถักร้อย งานทอ หวีโชน เป็นต้น ๓. ด้านอุตสาหกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในงานที่ใช้ทุน แรงงาน และเครื่องจักรเป็น องค์ประกอบหลักในการผลิต โดยมีเป้าหมายการผลิตสิ่งของเป็นจำนวนมากเพื่อการค้า และรวมถึงงานด้านบริการ เช่น การทำเครื่องเรือนจากไม้แปรรูป (โต๊ะ/ตู้) การแปรรูปสิ่งต่างๆ จากยางพารา ๔. ด้านการแพทย์แผนไทย คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้าน เช่น การหัตถเวชกรรมไทย (การนวดไทย/การนวดประคบสมุนไพร) การใช้สมุนไพรในการรักษาโรค การผดุงครรภ์ พื้นบ้านโดยหมอตำแยชาวไทยมุสลิม (โต๊ะบีแดด) เป็นต้น ๕. ด้านศาสนาและพิธีกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับศาสนาและพิธีกรรมต่างๆ ของชุมชน นั้นๆ พิธีกรรมเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประเพณี และวัฒนธรรม มนุษย์ในสังคมที่เจริญแล้วต่างก็มีประเพณี และพิธีกรรมที่เฉพาะของตน พิธีกรรมเป็นเครื่องชี้ถึงความสามัคคีความกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ของคนในชาติ สำหรับประเทศไทยซึ่งคนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธนั้น พิธีกรรมส่วนใหญ่จึงเกี่ยวข้องอยู่กับ เรื่องของศาสนา เช่น การทำบุญตักบาตร การไหว้พระ สวดมนต์การทำบุญในเทศกาลต่าง ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อ และหลักการของพุทธศาสนาแทบทั้งสิ้น พิธีกรรมที่เกี่ยวกับศาสนานี้เรียกว่า ศาสนาพิธี ๖. ด้านศิลปกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะสาขาต่างๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม นาฏศิลป์ ดนตรี ทัศนศิลป์ การละเล่นพื้นบ้านและการนันทนาการ เช่น การขับร้องเพลงอีแซว ลำตัด ลิเก หมอลำ โนรา เป็นต้น ๗. ด้านภาษาและวรรณกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการใช้ภาษาทั้งภาษาพูดและภาษา เขียน เช่น ภาษาโบราณ ภาษาถิ่น หนังสือ ตำรา ตำหรับอาหาร งานประพันธ์/บทประพันธ์ทั้งร้อยแก้วและ ร้อยกรอง เรื่องสั้น นวนิยาย นิทาน บทเพลงพื้นบ้าน เป็นต้น ๘. ด้านโภชนาการ คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับความสามารถในการเลือกสรรประดิษฐ์ และปรุงแต่งอาหารและยาได้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายในสภาวะการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนจนผลิตเป็น สินค้าและบริการส่งออกที่ได้รับความนิยมแพร่หลายมาก รวมถึงการขยายคุณค่าเพิ่มของทรัพยากรด้วย

วันลอยกระทง

ประเพณีลอยกระทง เป็นพิธีอย่างหนึ่งที่มีจะทำกันในคืนวันเพ็ญ เดือน 12 หรือวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 12 อันเป็นวันพระจันทร์เต็มดวง และเป็นช่วงที่น้ำหลากเต็มตลิ่ง โดยจะมีการนำดอกไม้ ธูป เทียน หรือสิ่งของใส่ลงในสิ่งประดิษฐ์รูปต่างๆ ที่ไม่จมน้ำ เช่น กระทง เรือ แพ ดอกบัว ฯลฯ แล้วนำไปลอยตามลำน้ำ โดยมีวัตถุประสงค์ และความเชื่อต่าง ๆ กัน ประเพณีนี้กำหนดขึ้นเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์และขอขมาต่อพระแม่คงคา บางหลักฐานเชื่อว่าเป็นการบูชารอยพระพุทธรูปที่ริมฝั่งแม่น้ำ แม่ฮ่องสอน และบางหลักฐานก็ถือว่าเป็นการบูชาพระอุปคุตอรหันต์หรือพระมหาสาวก สำหรับประเทศไทยประเพณีลอยกระทงได้กำหนดจัดในทุกพื้นที่ทั่วประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่ติดกับแม่น้ำ ลำคลอง หรือ แหล่งน้ำต่าง ๆ ซึ่งแต่ละพื้นที่ก็จะมีเอกลักษณ์ที่น่าสนใจ แตกต่างกันไป นอกจากนี้บางประเทศก็มีเทศกาลลอยกระทงด้วย

วันสงกรานต์

สงกรานต์ หมายถึง การส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เดิมทีจัดสงกรานต์นี้นั้นจะมีการคำนวณทางดาราศาสตร์ แต่ในปัจจุบันได้มีการกำหนดวันที่แน่นอน ตั้งแต่ 13-14 เมษายน แต่เดิม วันขึ้นปีใหม่ไทยคือ วันเริ่มปฏิทินของไทยจนถึง พ.ศ. 2431 และได้มีการเปลี่ยนแปลงมาเป็นวันที่ 1 เมษายน เป็นวันขึ้นปีใหม่จนถึง พ.ศ. 2483

วันเข้าพรรษา

เข้าพรรษา แปลว่า พักฝน หมายถึง พระภิกษุสงฆ์ต้องอยู่ประจำ ณ วัดใดวัดหนึ่งระหว่างฤดูฝนโดยเหตุที่พระภิกษุในสมัยพุทธกาล มีหน้าที่จะต้องจาริกโปรดสัตว์ และเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนแก่ประชาชนไปในที่ต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องมีที่อยู่เป็นประจำ แม้ในฤดูฝน ชาวบ้านตำหนิว่าไปเหยียบข้าวกล้าและพืชอื่น ๆ จนเสียหาย พระพุทธเจ้าจึงทรงวางระเบียบการจำพรรษาให้พระภิกษุอยู่ประจำที่ตลอด 3 เดือน ในฤดูฝน คือ เริ่มตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ของทุกปี เรียกว่า "บุริมพรรษา"

วันออกพรรษา

วันออกพรรษา คือวันสิ้นสุดระยะการจำพรรษา หรือออกจากการอยู่ประจำที่ในฤดูฝนซึ่งตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ วันออกพรรษานี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "วันมหาปวารณา" คำว่า "ปวารณา" แปลว่า "อนุญาต" หรือ "ยอมให้" คือ เป็นวันที่เปิดโอกาสให้พระภิกษุสงฆ์ด้วยกันว่ากล่าวตักเตือนกันได้ ในข้อที่ผิดพลั้งล่วงเกินระหว่างที่จำพรรษาอยู่ด้วยกัน ในวันออกพรรษานี้กิจที่ชาวบ้านมักจะกระทำก็คือ การบำเพ็ญกุศล เช่น ทำบุญตักบาตร จัดดอกไม้ ธูป เทียน ไปบูชาพระที่วัด และฟังพระธรรมเทศนา ของที่ชาวพุทธนิยมนำไปใส่บาตรในวันนี้ก็คือ ข้าวต้ม มัดไต้ และข้าวต้มลูกโยน และการร่วมกุศลกรรมกรการ "ตักบาตรเทโว" คำว่า "เทโว" ย่อมาจาก "เทโวโรหน" แปลว่าการเสด็จจากเทวโลกการตักบาตรเทโว จึงเป็นการระลึกถึงวันที่ พระพุทธองค์เสด็จกลับจากการโปรด พระพุทธมารดาในเทวโลกประเพณีการทำบุญกุศลเนื่องในวันออกพรรษานี้ ทุกวัดในประเทศไทยก็มีพิธีเหมือนกันหมด จะผิดกันก็เพียงแต่สถานที่ที่สมมติว่าเป็นสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เท่านั้น

ในวันออกพรรษานี้กิจที่ชาวบ้านมักจะกระทำก็คือ การบำเพ็ญกุศล เช่น ทำบุญตักบาตร จัดดอกไม้ ธูป เทียน ไปบูชาพระที่วัด และฟังพระธรรมเทศนา ของที่ชาวพุทธนิยมนำไปใส่บาตรในวันนี้ก็คือ

ข้าวต้ม มัดได้ และข้าวต้มลูกโยน และการร่วมกุศลกรรมกร "ตักบาตรเทโว" คำว่า "เทโว" ย่อมาจาก "เทโวโรหน" แปลว่าการเสด็จจากเทวโลกการตักบาตรเทโว จึงเป็นการระลึกถึงวันที่ พระพุทธองค์เสด็จกลับจากการโปรด พระพุทธมารดาในเทวโลกประเพณีการทำบุญกุศลเนื่องในวันออกพรรษานี้ ทุกวัดในประเทศไทยก็มีพิธีเหมือนกันหมด จะผิดกันก็เพียงแต่สถานที่ที่สมมติว่าเป็นสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เท่านั้น

วันขึ้นปีใหม่

สำหรับวันปีใหม่ในประเทศไทยนั้น แต่เดิมเราถือเอาวันแรม 1 ค่ำ เดือนอ้าย ซึ่งตรงกับเดือนมกราคม เป็นวันขึ้นปีใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับคติแห่งพระพุทธศาสนา ที่ถือช่วงเหมันต์หรือหน้าหนาวเป็นการเริ่มต้นปี ต่อมาได้เปลี่ยนแปลงไปตามคติพราหมณ์ คือถือเอาวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 5 เป็นวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งตรงกับวันสงกรานต์ ดังนั้นในสมัยโบราณเราจึงถือเอาวันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทย แต่การนับวันปีใหม่หรือวันสงกรานต์ตามวันทางจันทรคติ เมื่อเทียบกับวันทางสุริยคติ ย่อมคลาดเคลื่อนกันไปในแต่ละปี ดังนั้นในวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 5 ปี พ.ศ. 2432 (ร.ศ. 108) ซึ่งตรงกับวันที่ 1 เมษายน พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงให้ถือเอาวันที่ 1 เมษายนเป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทยนับแต่นั้นมา เพื่อวันปีใหม่จะได้ตรงกันทุกปีเมื่อนับทางสุริยคติ (แม้ว่าวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 5 ปีต่อ ๆ มาจะไม่ตรงกับวันที่ 1 เมษายน แล้วก็ตาม) ดังนั้นจึงถือเอาเดือนเมษายนเป็นเดือนแรกของปีนับแต่นั้นมา อย่างไรก็ตามประชาชนส่วนใหญ่โดยเฉพาะตามชนบทยังคงยึดถือเอาวันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่อยู่

ประเพณีปีใหม่ม้ง

ประเพณีปีใหม่ม้ง เป็นงานรื่นเริงของชาวม้งของทุกๆ ปี จะจัดขึ้นหลังจากได้เก็บเกี่ยวผลผลิตในรอบปีเรียบร้อยแล้ว และเป็นการฉลองถึงความสำเร็จในการเพาะปลูกของแต่ละปี ซึ่งจะต้องทำพิธีบูชาถึงผีฟ้า - ผีป่า - ผีบ้าน ที่ให้ความคุ้มครอง และดูแลความสุขสำราญตลอดทั้งปี รวมถึงผลผลิตที่ได้ในรอบปีด้วย ซึ่งแต่ละหมู่บ้านจะทำการฉลองกันอย่างพร้อมเพรียงกัน หรือตามวันและเวลาที่สะดวกของแต่ละหมู่บ้าน ซึ่งโดยมากจะอยู่ในช่วงเดือนธันวาคม-มกราคม ของทุกปี ประเพณีฉลองปีใหม่ม้งเรียกว่า “นอเป็ยใจว้อ” แปลตรงตัวได้ว่า “กินสามสิบ” สืบเนื่องจากชาวม้งจะนับช่วงเวลาตามจันทรคติ โดยจะเริ่มนับตั้งแต่นั้น ๑ ค่ำ ไปจนถึง ๓๐ ค่ำ (ซึ่งตามปฏิทินจันทรคติจะแบ่งออกเป็นข้างขึ้น ๑๕ ค่ำ และข้างแรม ๑๕ ค่ำ) เมื่อครบ ๓๐ ค่ำ จึงนับเป็น ๑ เดือน ดังนั้นในวันสุดท้าย (๓๐ ค่ำ) ของเดือนสุดท้าย(เดือนที่ ๑๒) ของปีจึงถือได้ว่าเป็นวันส่งท้ายปีเก่า ช่วงวันฉลองปีใหม่ม้งส่วนใหญ่จะตกอยู่ประมาณช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมกราคมของทุกปี

ประเพณีปีใหม่ ขมุ

ประเพณีปีใหม่ขมุ เป็นงานรื่นเริงของชาวขมุของทุกๆ ปี จะจัดขึ้นหลังจากได้เก็บเกี่ยวผลผลิตในรอบปีเรียบร้อยแล้ว และเป็นการฉลองถึงความสำเร็จในการเพาะปลูกของแต่ละปี ซึ่งจะต้องทำพิธีต่าง ๆ อาทิ นำใจ สุ่วขวัญ การละเล่นต่าง ๆ เกี่ยวกับวิถีชีวิตของบรรพบุรุษ และเป็นการแสดงการเคารพผี - บรรพบุรุษ ตันตระกุล ซึ่งลูกหลานทุกคนต้องกลับมาแสดงความเคารพบรรพบุรุษ ในวันปีใหม่ทุกปี แต่ละหมู่บ้านจะทำการฉลองกันอย่างพร้อมเพรียงกัน หรือตามวันและเวลาที่สะดวกของแต่ละหมู่บ้าน ซึ่งโดยมากจะอยู่ในวันที่ ๓๑ ธันวาคม ของทุกปี ดังนั้นในวันสุดท้าย ของเดือนสุดท้าย(เดือนที่ ๑๒) ของปีจึงถือได้ว่าเป็นวันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ขมุช่วงวันฉลองปีใหม่ม้งส่วนใหญ่จะตกอยู่ในวันที่ ๓๑ เดือนธันวาคมของทุกปี

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น

๑. ด้านการเกษตร

๑.๑ การเพาะเห็ดโคนน้อย

๑.๑.๑ นางภูมิริน สมควร บ้านขวากใต้ เลขที่ ๑๗๑ หมู่ ๔ ตำบลท่าข้าม อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย โทร ๐๘๓ - ๓๒๐๕๗๖๔



๑.๑.๒ นายมี สมศักดิ์ บ้านขวากเหนือ เลขที่ ๔๕ หมู่ ๕ ตำบลท่าข้าม อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย โทร ๐๘๑ - ๗๔๖๐๓๕๕



๑.๒. เศรษฐกิจพอเพียง

๑.๒.๑ นายสถิตย์ แก้วสุข บ้านขวากเหนือ เลขที่ ๑๑๒/๒ หมู่ ๕ ตำบลท่าข้าม
อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย โทร ๐๖๑ - ๒๘๖๒๕๒๖



๒. ด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม

๒.๑ ไม้กวาดดอกหญ้า สุ่มไก่

นายประสิทธิ์ ผดุงวิรุฬพร บ้านท่าข้าม เลขที่ ๓/๑ หมู่ ๕ ตำบลท่าข้าม
อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย โทร ๐๘๑ - ๗๔๖๐๓๕๕



๒.๒ ผ้าทอไทลื้อ

บ้านท่าข้าม ๕๘ หมู่ ๑ ตำบลท่าข้าม อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย



๓. ด้านแพทย์แผนไทย

๓.๑ กลุ่มนวดแผนไทย สมุนไพรลูกประคบ

นางนันทฎีกา นาวา บ้านขวากเหนือ หมู่ ๕ ตำบลท่าข้าม อำเภอเวียงแก่น
จังหวัดเชียงราย โทร ๐๘๑ - ๗๔๖๐๓๕๕



๔. ด้านศาสนาและพิธีกรรม

๔.๑ หมอสู่วิญญ์

นายศิลป์ จำกัต์ บ้านขวากใต้ ๑๐๐ หมู่ ๔ ตำบลท่าข้าม อำเภอเวียงแก่น จังหวัด
เชียงราย โทร ๐๖๒ - ๘๙๓๘๗๗๒



๕. ด้านโภชนาการ

๕.๑ ท่อนึ่งไถ (สำหรับน้ำงาว)

ทุกหมู่บ้านในเขตเทศบาลตำบลท่าข้าม รู้จัก วิธีการทำและเรียนรู้จากการถ่ายทอดจาก
ปู่ ย่า ตา ยาย มาแต่สมัยโบราณ



๖. ด้านศิลปะ วัฒนธรรม

๖.๑ เป้าแคน

๖.๑.๑ นายเลาจู่ แซ่หว่า เลขที่ ๒๘๗ หมู่ ๒ ๔ ตำบลท่าข้าม อำเภอเวียงแก่น
จังหวัดเชียงราย

๖.๑.๒ นายเบ็ญฮั่ว แซ่เล่า เลขที่ ๔๐๖ หมู่ ๒ ๔ ตำบลท่าข้าม อำเภอเวียงแก่น
จังหวัดเชียงราย



บทสรุป

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตของชุมชนท้องถิ่น ทั้งนี้เพราะว่าภูมิปัญญา ท้องถิ่นเป็นสรรพวิชาความรู้ที่ชุมชนใช้แก้ปัญหาหรือจรรโลงชีวิตของเขาไม่ว่าจะเป็นความรู้ที่มีการสั่งสม มีการประยุกต์ใช้มายาวนานหรือชุมชนรับมาจากภายนอก ล้วนแต่เป็น ความรู้ที่ผ่านการพิสูจน์ว่าเข้ากันได้กับวิถีชีวิตด้านอื่น ๆ ของชุมชนท้องถิ่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นยังเป็นความรู้สาธารณะที่คนส่วนใหญ่สามารถนำไปใช้ได้ หากภูมิปัญญาท้องถิ่นจะสามารถดำรงอยู่ได้ยาวนาน จำเป็นต้องมีศักยภาพในการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมหรือบริบทที่เปลี่ยนแปลงไปในการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้จะต้องมีภูมิคุ้มกันทางปัญญาของตนเอง คือ การพัฒนาคนในชุมชนท้องถิ่นให้มีอิสรภาพทางการคิด มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถวิเคราะห์ พัฒนาแบบใหม่ วิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็งของภูมิปัญญาของตนเองและสิ่งที่น่าสนใจจากภายนอก เพื่อเลือกประยุกต์ใช้อย่างชาญฉลาดและมีการปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน น่าจะเป็นหนทางหนึ่ง ที่ช่วยให้ชุมชนท้องถิ่นอยู่รอดอย่างยั่งยืนทั้งปัจจุบันและอนาคต