



## รายงานการวิจัย

### เรื่อง

กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ  
Buddhist Physical therapy : Model and Practical  
Treatment with Dhamma Medicine

โดย

พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสโก (ดุขฎิพฤตมพันธ์), ดร.

พระปิฎกโกศล, ดร.

พระสุนทรกิจโกศล, ดร.

พระครูสมุทรวชิรานูวัตร

พระปลัดไพบูลย์ ญาณวิบุโล

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS ๖๑๐๗๖๑๓๐๒



## รายงานการวิจัย

เรื่อง

กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ  
Buddhist Physical therapy : Model and Practical  
Treatment with Dhamma Medicine

โดย

พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุกโก (ดุษฎีพดฺมิพันธ์), ดร.,

พระปิฎกโกศล, ดร.

พระสุนทรกิจโกศล, ดร.

พระครูสมุทรวชิรานูวัตร

พระปลัดไพบูลย์ ญาณวิบุโล

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS ๖๑๐๗๖๑๓๐๒

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



## Research Report

Buddhist Physical therapy : Model and Practical Treatment with  
Dhamma Medicine

By

PhrakhrusamuWoravit Pasuko, Ph.D,

Phrapidhokkosol, Ph.D

Phrasuntonkitkosol, Ph.D

Phrakhrusamutwachiranuwat

Phrapalad Phaiboon Yanawipulo

Mahachulalongkornrajavidyalaya Buddhist College Ratchaburi

B.E. 2561

Research Project Funded by MahachulalongkornrajavidyalayaUniversity

MCU RS 610761302

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานวิจัย:	กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ
ผู้วิจัย:	พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุโก (ดุขฎิพฤตมิพินธิ์), ดร., พระปิฎกโกศล, ดร., พระสุนทรกิจโกศล ดร., พระครูสมุทรวชิรานวัตร, พระปลัดไพบูลย์ ญาณวิบูล, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี
ส่วนงาน:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี
ปีงบประมาณ:	๒๕๖๑
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง “กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ และเพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ผลจากการวิจัยพบว่า องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ เป็นการรักษาทางกายและทางจิตใจไปพร้อมกัน มีการประยุกต์หลายวิธี การกำกับเภสัชหลักการฉันอาหารและการใช้ยาสมุนไพรบำบัด ส่วนวัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ให้การรักษาสุขภาพตามหลักทางพระพุทธศาสนา โดยเน้นทั้งทางกายและจิตใจ มีหลักการคือ ทางกาย เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องสมุญฐานโรค รู้ยาสามารถจัดปรุยาตามอาการของผู้ป่วย แนะนำการฉันหรือการรับประทานอาหารให้ถูกกับโรค และการใช้สมุนไพรบำบัดได้ถูกต้อง ทางจิตใจ ให้คำปรึกษาแนะนำด้วยการเจริญสมาธิ-ภาวนา แผ่เมตตา สวดมนต์ และการรักษาศีล ๕ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจแจ่มใส สามารถชี้แจงอาการไข้ให้เห็นชัดเจนตลอดจนทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นในการรักษา ทราบในสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย มีจิตใจเมตตา มีจิตอาสา ไม่รังเกียจผู้ป่วย และไม่เห็นแก่อาภิสันจ้ำจางวัล ผลการดำเนินการรักษาสุขภาพในพระไตรปิฎกมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรงจิตใจผ่องใสบริสุทธิ์ทางด้านพระธรรมวินัยได้ยึดหลักปฏิบัติตามพระวินัย ด้านสังคมทำให้เกิดความผาสุกในสังคม ส่วนผลดำเนินการรักษาสุขภาพของวัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ทำให้ร่างกายของผู้ป่วยแข็งแรงเป็นปกติจิตใจสบาย คลายความกังวล ด้านพระธรรมวินัยผู้เข้ารับการรักษาปฏิบัติตามระเบียบในการรักษาของตนเอง ประกอบกับการปฏิบัติเจริญสติ รักษาศีล ๕ ด้านสังคมทำให้มีความสุขในครอบครัวและชุมชน

ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ การรักษาด้วยธรรมโอสถ ก็เป็นอีกทางหนึ่งในการรักษาโรค นอกเหนือจากการรักษาด้วยยาสมุนไพรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต เพื่อระงับความทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วย โดยการใช้รักษาโรคควบคู่กันไปจนถึงปัจจุบัน ทำให้รู้ถึงแนวทางการใช้ยาสมุนไพรที่มีปรากฏในครั้งพุทธกาลและได้รู้ถึงวิธีการรักษาโดยการใช้อาสนุไพรเพื่อรักษาโรคทางกาย การรักษาโรคทางใจโดยการใช้สมาธิบำบัด หรือด้วยการเจริญสติปฏิฐาน พัฒนาสติ ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

รูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ ตามแนวของวัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ผลของการดำเนินงานในการรักษาสุขภาพ การรักษาโรคของ

วัดช้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง มีขั้นตอนการใช้สมุนไพร การสอบถามคนป่วยเกี่ยวกับสุขภาพที่ต้องการบำบัด การปรุงยาขึ้นอยู่กับลักษณะของโรค และวิธีการใช้สมุนไพรบำบัดมีทั้งรมควัน อบ ต้มอาบ ต้มดื่ม และใช้ทาภายนอก ผลการดำเนินงานในการรักษาสุขภาพกลุ่มที่กำลังรักษา ส่วนมากอาการดีขึ้นจากก่อนที่ยังไม่มารักษาและมีความมั่นใจสบายใจ เชื่อว่าต้องหายจากโรคที่เป็นอยู่แน่นอนส่วนกลุ่มที่รักษาหายแล้วมีความเชื่อและศรัทธา ในวิธีการของวัดเพราะทำการรักษาตาม ขั้นตอนจนทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรงทำงานเลี้ยงชีพได้เป็นปกติ ทั้งนี้ก็เพราะแนวทางการรักษาสุขภาพของวัดช้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ได้ยึดถือแนวปฏิบัติตามพระไตรปิฎก คือใช้ธรรมโอสถในการรักษาควบคู่ไปด้วยกัน



**Research Title:** Buddhist Physical therapy : Model and Practical Treatment with Dhamma Medicine

**Researchers:** PhrakhrusamuWoravit Pasuko,Ph.D.,  
Phrapidhokkosol, Ph.D., Phrasuntonkitkosol, Ph.D.,  
Phrakhrusamutwachiranuwat  
Phrapalad Phaiboon Yanawipulo,

**Department:** Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Buddhist College Ratchaburi

**Fiscal Year:** 2561 / 2018

**Research Scholarship Sponsor:** Mahachulalongkornrajavidyalaya University

#### ABTRACT

The Research "Buddhist Physical Therapy : Model and Treatment for the elder" aims to study medicine, physical therapy and rehabilitation process. To learn how to treat and care Buddhism. The integration process of physical therapy with Buddhist principles. The forms and methods of physiotherapy practice in Buddhist integration.

The Cognitive knowledge of Buddhist physiotherapy as a treatment physical therapy and mental therapy together. This method has several ways of application. To direction on pharmaceutical in the Eating principle and herbal therapy. In Wat Chang pueak Wat Lat Peng and Wat Tha Klong give the Buddhist principle health treatment with focusing on both physical therapy and mental therapy together, have the principle of physical therapy to be the person who has understood the origin of disease to understand the medicine that can compound the medicine by the symptom of patient can recommend the method of eating cuisine to treat the disorder and the right way of herbal treatments using method in the method of mental therapy to recommend with meditation - prayer compassionate prayers and retaining the 5 of precepts to help patients have cheerful spiritual this method can expound the condition of fever clearly, to render the patients have confidence in the treatment method can understand what should and should not be treated for the patients have mercy and volunteerism of spiritual don't disdain the patients and generously not to notice with reward or stimulus. The results of the healthy treatment performance in the Tripidaka as resulted in a healthiness of physical and clearness mind, as followed of the Buddhist discipline. In the socialization has Social welfare. The result healthy treatment operation for of Wat

Chang pueak Wat Lat Peng and Wat Tha Klong can render the physical of the patient's usually consolidate pleasing don't worry. In the side of Buddhist discipline, the person who admitted can comply with the regulations in their selves treatment with their constitute with meditation retaining the 5 of precepts and the side of social to makes a happiness in the familiar and the community.

To make practical use in the method of Buddhist physiotherapy with Dhamma Medical. The treatment with Buddhist physiotherapy is the once way to defense the disease. In addition with herbal treatment is endorsed by the Buddha to assuage the cause of suffering by the illness retaining concurrently therapy to modern times. This method indicate accordance with the herbal medical using appearance in the Buddha's period and to indicate in the method of herbal medical using and the mental therapy by the meditation therapy with the discourse of four foundations of mindfulness development the mindfulness is the knowledge that can be applied in everyday life.

The model of practical use in the method of Buddhist physiotherapy with Dhamma Medical accordance with the method of Wat Chang pueak Wat Lat Peng and Wat Tha Klong. The results of actuation to healthy treatment ailment treatment of Wat Chang pueak Wat Lat Peng and Wat Tha Klong have the method of herbal treatment using to asking with the patients about the healthy treatment. The meth of medicine depending on the description of the disease. and the method of herbal Healing with smoked, baked, boiled for bath , boiled for drink and anoint externally. The results of performance in the all of treatment with the most group of patients who is joining treatment were have better of symptom different from before joining to treatment and have confident pleasant believed to have be cured from the disease of themselves absolutely and the group of patients who be cured from the disease later they have faith and believe. In the method of treatment places because they have the method of steps to make the patient be healthy active working normally. This is because the treatment way accordance with Wat Chang pueak Wat Lat Peng and Wat Tha Klong Has upheld the practice, according with the Tripidaka is to using Dhamma Medical for the treatment with each other.

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลงด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจทำอย่างจริง ต้องขออนุโมทนาขอบคุณ ดร. อำนวย บัวศิริ ที่ช่วยให้ข้อคิดเห็นเป็นที่ปรึกษาในการให้ข้อมูล พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร. ที่ช่วยแปลบทคัดย่อภาษาอังกฤษ อนุโมทนาขอบคุณคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิช่วยตรวจสอบชี้แนะให้ได้มาตรฐานรับประกันคุณภาพด้านการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเฉพาะผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ได้สนับสนุนให้ทุนการวิจัย และห้องสมุดวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ที่ใช้ค้นคว้าข้อมูล

ขออนุโมนานาบุญกุศลคุณงามความดีและประโยชน์ที่จะเกิดจากงานวิจัยเล่มนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายสักการบูชาคุณแต่พระรัตนตรัย คุณบิดามารดา บูชาคุณครูบาอาจารย์ทุกๆ ท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้ และขอแผ่อาณิสย์แก่ผู้มีอุปการคุณทุกๆ ท่าน ตลอดจนสรรพสัตว์ทุกชีวิตให้เข้าถึงพระนิพพานโดยเร็วเทอญ

พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุโก (ดุษฎีพดุมิพันธ์) และคณะ

๓ ธันวาคม ๒๕๖๑





## สารบัญ

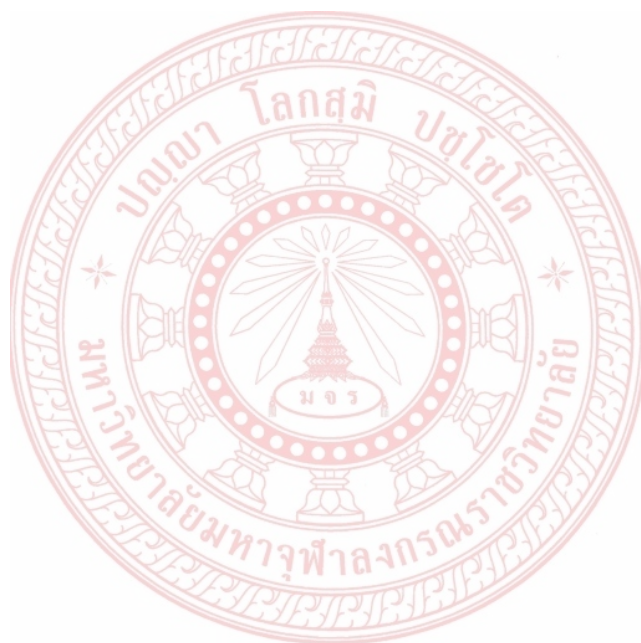
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ณ
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์หลักของแผนงานวิจัย.....	๔
๑.๓ ปัญหาการวิจัย.....	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย.....	๔
๑.๕ นิยามศัพท์ในการวิจัย.....	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	๕
๑.๗ กรอบแนวคิดการวิจัย.....	๘
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	๘
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๙
๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเรื่องกายภาพบำบัด.....	๙
๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเรื่องการบำบัดทางพระพุทธศาสนา.....	๒๕
๒.๓ แนวคิดทฤษฎีเรื่องหลักธรรมโอสถ.....	๓๔
๒.๔ แนวคิดทฤษฎีเรื่องสมุนไพร.....	๕๘
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๘๑
บทที่ ๓ ระเบียบวิธีวิจัย.....	๘๖
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๘๖
๓.๒ ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	๘๗
๓.๓ พื้นที่วิจัย.....	๘๘
๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๘๘
๓.๕ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๘๙
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๘๙
๓.๗ การนำเสนอข้อมูล.....	๙๐
บทที่ ๔ ผลการวิจัย.....	๙๑
๔.๑ ผลการศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ.....	๙๑
๔.๒ ผลการวิเคราะห์ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ด้วยธรรมโอสถ.....	๑๐๔
๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย.....	๑๓๒

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	๑๕๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๕๖
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย.....	๑๕๗
๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	๑๕๙
บรรณานุกรม.....	๑๖๐
ภาคผนวก.....	๑๖๖
ภาคผนวก ก บทความวิจัย.....	๑๖๖
ภาคผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	๑๘๓
ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรม ที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ.....	๑๘๘
ภาคผนวก ง ตัวอย่างแบบสอบถาม / สัมภาษณ์.....	๑๙๑
ภาคผนวก จ รูปภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย.....	๒๑๗
ภาคผนวก ฉ แบบสรุปโครงการวิจัย.....	๒๒๗
ประวัติคณะผู้วิจัย.....	๒๓๒



## สารบัญตาราง

ตารางที่	๑.๗	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	๘
ตารางที่	๔.๒.๒	สมุนไพรรักษาโรคตับ เเรียงตามลำดับความสำคัญ พร้อมอัตราส่วนการใช้ของวัดลาดเป้ง.....	๑๐๗
ตารางที่	๔.๒.๓	สมุนไพรรักษาโรคตับ เเรียงตามลำดับความสำคัญ พร้อมอัตราส่วนการใช้ของ วัดช้างเผือก.....	๑๒๑
ตารางที่	๔.๒.๔	สมุนไพรรักษาโรคตับ เเรียงตามลำดับความสำคัญ พร้อมอัตราส่วนการใช้ของ วัดท่าโขลง.....	๑๒๖
ตารางที่	๔.๓.๑	แสดงสมุนไพรรักษาโรคตับที่ใช้ในชีวิตประจำวัน.....	๑๓๓



## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### คัมภีร์พระไตรปิฎก

ในรายงานวิจัยเล่มนี้ อ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี และพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยนั้น ใช้หมายถึงการระบุชื่อคัมภีร์และระบุเล่ม/ข้อ/หน้า ของพระไตรปิฎกเล่มนั้นๆ เช่น ที.สี. (ไทย),๙/๔๐๖-๔๔๓/๑๗๕-๑๙๖. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย) เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๔๐๖-๔๔๓ หน้าที่ ๑๗๕-๑๙๖. เป็นต้น อักษรย่อที่ใช้ในที่นี่ มีดังนี้

### ก. พระไตรปิฎก

<b>สูตรตนตปิฎก</b>				
ส.สพ.	(บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก สฬายตนวรรค	ปาติภาษา
อง.ทสก.	(บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก ทสกนิบาต	ปาติภาษา
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก ฆมมปทกถา	ปาติภาษา
<b>พระวินัยปิฎก</b>				
วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	ภาษาไทย
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	ภาษาไทย
วิ.จู.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก จูฬวรรค	ภาษาไทย
<b>พระสุตตันตปิฎก</b>				
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหาวารวรรค	ภาษาไทย
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	ภาษาไทย
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	ภาษาไทย
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาทวรรค	ภาษาไทย
ส.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	ภาษาไทย
อง จตุกก	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	ภาษาไทย
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา	ภาษาไทย
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	ภาษาไทย
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	ภาษาไทย
ขุ.วิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ	ภาษาไทย
ส.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	ภาษาไทย
อง. ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	ภาษาไทย

ช.สุ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	ภาษาไทย
ช.ธ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	ภาษาไทย
สํ.นิ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	ภาษาไทย
ม.มู.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต	ภาษาไทย
อง.เอก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต	ภาษาไทย
ช.ธ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	ภาษาไทย
ช.อป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อปทาน	ภาษาไทย
สํ.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	ภาษาไทย
สํ.ข.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค	ภาษาไทย
ที.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวารวรรค	ภาษาไทย
อง. ปญจก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	ภาษาไทย
อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต	ภาษาไทย
อง.เอกาทสก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต	ภาษาไทย

**ข. อรรถกถา**

อง.อ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต มโนรลปุรณี	ภาษาไทย
เถรี.อ	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย เถรีคาถา มโนรลปุรณี	ภาษาไทย
ช.อป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย อปทาน มโนรลปุรณี	ภาษาไทย
ช.ธ.อ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ธรรมบท มโนรลปุรณี	ภาษาไทย
ช.เถร.อ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย เถรคาถา มโนรลปุรณี	ภาษาไทย

## บทที่ ๑ บทนำ

### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สิ่งที่ประสบอยู่ทุกๆ วัน คือ ความเกิดความแก่ ความเจ็บ และความตาย ทุก ๆ คนจึงตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์<sup>๑</sup> แพทย์หรือพยาบาลจึงเป็นบุคคลที่คนในสังคมคิดถึงเป็นลำดับแรกเมื่อยามเจ็บป่วย แพทย์หรือพยาบาลเป็นผู้ที่ทุก ๆ คนให้ความเชื่อมั่น ความนับถือ ความไว้วางใจในชีวิต แพทย์หรือ พยาบาลจึงเป็นบุคคลที่ต้องเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อความสุขความสบายของผู้อื่น ดังที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เช่น ทรงพยาบาลไข้ให้พระติสสเถระผู้ป่วยมานานจนมีร่างกายเน่า มีกลิ่นเหม็นไม่มีใครพยาบาลไข้เพราะกลัวติดเชื้อโรค<sup>๒</sup> พระพุทธองค์ ทรงเป็นต้นแบบในการพยาบาลไข้ ทำให้เห็นถึงคุณค่าทางจริยธรรม คุณธรรม ด้านการพยาบาลไข้ ด้วยความเมตตา แก่คนไข้ มีความกรุณา อยากจะให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ จึงได้รับยกย่องว่าเป็นแพทย์ผู้รักษาโรคด้วย ธรรมโอสถ<sup>๓</sup>

มนุษย์จึงพยายามที่จะแสวงหาวิธีการที่จะเอาชนะความเจ็บป่วยด้วยรูปแบบอันหลากหลายแตกต่างกัน ก็เพื่อความมุ่งหวังจะให้ตัวเองปลอดภัยจากการเจ็บป่วยที่เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติหรือวิกฤตการณ์ของชีวิตที่เกิดขึ้นมาในลักษณะที่แตกต่างกันส่วนมากจะใช้วิธีการทางธรรมชาติ เพราะมนุษย์อยู่กับธรรมชาติ เมื่อมีการเจ็บไข้ขึ้นมาก็ต้องอาศัยธรรมชาติบำบัด คือ ยาสมุนไพรที่ได้ตามธรรมชาติ คนสมัยโบราณได้ใช้ยาสมุนไพรเป็นยารักษาอาการของโรคต่าง ๆ ที่เกิดการเจ็บป่วยขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเอายาสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะป่วยเป็นโรคใดก็ตาม ยาทา ยาพอกภายนอก ดูเหมือนว่ายาสมุนไพรช่วยได้เสมอหากรู้จักเอายาสมุนไพรที่เหมาะสมถูกกับโรคมาใช้<sup>๔</sup> จากการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่ามีการนำเอายาสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคภิกษุที่อาพาธครั้งพุทธกาล เพราะโรคเมื่อเกิดแล้วย่อมบั่นทอนทั้งกายและใจทำให้สุขภาพทรุดโทรมลง เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต เป็นปัญหาที่ทำให้มนุษย์ได้มีความพยายามจะรักษาสุขภาพทางกายและใจ ให้แข็งแรงทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์ ก็เพื่อความผาสุกให้เกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจอยู่เสมอคือมีชีวิตอยู่อย่างปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางกายและทางใจ

<sup>๑</sup> ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๙๑/๕๙. ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒๗/๓๔๕.

<sup>๒</sup> อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๑๑๕-๑๒๐.

<sup>๓</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธวิธีบริหาร**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๙), หน้า ๓๒.

<sup>๔</sup> ฐิติญาณ บริพันธ์, **สมุนไพรหญิงชายวัยทองชะลอความชราแก้ปัญหาอาการผิดปกติ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง, ๒๕๐๙), หน้า ๑๔-๑๕.

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค ๒ อย่าง คือ โรคทางกายและโรคทางใจ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ คือ ๑. โรคทางกาย ๒. โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง พอยังมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”<sup>๕</sup>

พระบรมศาสดาทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพระองค์ที่มีความสามารถที่จะรักษาโรค คือ กิเลสพร้อมทั้งอนุสัยอันได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความมัวเมาพระองค์ทรงใช้ญาณตรวจดูโรค เมื่อรู้ภาวะของเหล่าสรรพสัตว์แล้ว ก็ทรงแสดงธรรม คือธรรมะโอสถ ธรรมะบางหมวดเมื่อฟังแล้วพิจารณาตาม ทำให้จิตใจสงบระงับผ่อนคลาย เป็นสมาธิ ส่งผลไปถึงกายให้หายจากโรคทางกายและโรคทางใจได้ ดังพระมหากัสสปะเถระที่อาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมแล้วพระองค์ทรงแสดงโพชฌงค์ 7 ให้ฟังพระมหากัสสปะพิจารณาตามธรรมนั้นก็หายจากโรค เมื่อภิกษุอาพาธพระองค์ทรงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายรักษาพยาบาลกันเอง และทรงรับสั่งว่า “ถ้าหากภิกษุรูปใดมีความปรารถนาจะพยาบาลเรตถาคตแล้วไซ้รื้อขอเธอทั้งหลายจงพยาบาลภิกษุไซ้”<sup>๖</sup>

หมอชิว กโฆมารภัจจ ก็ได้นำเภสัช ๕ ประการ<sup>๗</sup> ที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาต มารักษาโรคและอาพาธของ พระพุทธองค์ และ ภิกษุสามเณรบุคคลทั่วไป ดังที่หมอชิว กโฆมารภัจจ รักษาโรคปวดศีรษะของภรรยาเศรษฐี ท่านกล่าวว่า “คุณนายอย่าฟังให้อะไร ๆ ต่อเมื่อโรคหายแล้วจึงค่อยให้สิ่งที่ประสงค์จะให้ก็ได้”<sup>๘</sup> แสดงให้เห็นว่า หมอชิว กโฆมารภัจจ เป็นบุคคลที่มีคุณธรรมจริยธรรมในการรักษาโรคของหมู่วมวลมนุษย์ ไม่เห็นแก่ลาภ และ ทริพย์สินเงินทองเห็นคุณค่าของชีวิตมากกว่าสิ่งตอบแทน

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าความตื่นตัวของประชาชนทั่วโลก ในการแก้ปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ ก่อให้เกิดทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเอง ลักษณะต่างๆ กัน เช่น สมุนไพรบำบัด ธรรมชาติบำบัด ชีวจิต พลังจักรวาล สมาธิบำบัด เป็นการรื้อฟื้นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เคยใช้ได้ผลดีในอดีตตามสมณศาสนการดูแลสุขภาพแนวแพทย์แผนปัจจุบัน<sup>๙</sup>

ประเทศไทย มีการใช้แนวคิดภูมิปัญญาตะวันออกที่สืบทอดกันมา ในการดูแลสุขภาพที่รู้จักกันดีในชื่อ "การแพทย์แผนไทย" ขณะที่โลกแห่งการคิดค้นหมุนไปไม่หยุดนิ่ง ประชาชนในประเทศไทยส่วนหนึ่งหันกลับคืนสู่แนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ บุคคลที่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ย่อมจะต้องแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมนั้นๆ จะพึงมี เพื่อให้พ้นไปจากความทุกข์ทรมาน ที่มีมาจากความเจ็บป่วยนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้ชีวิตรอดพ้นจากความตาย ถึงกระนั้นการบำบัดรักษาโรคนั้นบางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย ทั้งนี้สุดแล้วแต่สาเหตุของโรคนั้นๆ และวิธีการรักษา

<sup>๕</sup> อัง จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

<sup>๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

<sup>๗</sup> ดุรายละเอียดยใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๕/๑๙๕.

<sup>๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๐/๑๘๓.

<sup>๙</sup> อารมณ์ เชื้อประไพศิลป์, แนวคิดการพยาบาลแบบองค์รวม, (สงขลามาหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๓), คำปรารภ.

การบำบัดรักษาโรคทางกายโดยวิธีการต่าง ๆ มารักษาการอาพาธนั้น นอกจากการนำเอา ยาสมุนไพรมาทำการรักษาโรคให้หายแล้ว ยังได้นำเอาหลักธรรมมาใช้ในการรักษาโรคได้ผลดีในระดับ ต่างกันจนได้ผลเป็นเลิศ แต่การรักษาจะได้ผลดีนั้นส่วนมากเป็นผู้ที่มีพื้นฐานและมีความรอบรู้ในทาง ธรรมพร้อมทั้งเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรมมาก่อนแล้ว การนำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้เป็นยาประหนึ่ง เป็นโอสถชั้นเลิศอันยอดเยี่ยมที่พระองค์ทรงจัดเตรียมตัวยาและได้บอกสรรพคุณของตัวยาที่จะทำการ รักษาโรคต่าง ๆ ไว้ให้พร้อม สำคัญที่ว่าผู้ป่วยนั้นได้แต่ดูและอ่านแต่ฉลากยา หรือได้แต่ฟังโดยไม่นำมา ปฏิบัติ ไม่ยอมแม้แต่จะกินยาที่หมोजัดให้ การอาพาธก็ไม่หาย แม้การใช้ธรรมโอสถก็เช่นกัน หมอที่ทำการรักษาโรค ก็มุ่งหวังจะให้ผู้ป่วยหายจากโรค คนที่กินยาก็มีความปรารถนาเช่นนั้น แต่การนำเอา หลักธรรมมาใช้เพื่อบำบัดรักษาโรค ให้หายได้ ของพระองค์ก็เช่นกัน หมอที่ทำการรักษาโรค ก็มุ่งหวัง จะให้ผู้ป่วยหายจากโรค คนที่กินยาก็มีความปรารถนาเช่นนั้น แต่การนำเอาหลักธรรมมาใช้เพื่อ บำบัดรักษาโรค ให้หาย

บุคคลที่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ย่อมจะต้องแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัดที่ แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมนั้นๆ จะพึงมี เพื่อให้พ้นไปจากความทุกข์ทรมาน ที่มีมาจากความ เจ็บป่วยนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้ชีวิตรอดพ้นจากความตาย ถึงกระนั้นการบำบัดรักษาโรคนั้น บางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย ทั้งนี้สุดแล้วแต่สาเหตุของโรคนั้นๆ และวิธีการรักษา

องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพของโลกตะวันออก มีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การเรียนรู้ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ การขาดความสมดุลของธาตุตาม ธรรมชาติ เป็นเหตุให้ร่างกายอ่อนแอและเป็นบ่อเกิดแห่งโรค การดูแลสุขภาพสุขภาพก็คือ การทำให้ ร่างกายได้สมดุล ซึ่งมีทั้งการพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ปลอดภัย สารเคมีและยาฆ่าแมลง การอดอาหารในบางครั้ง การงดเว้นจากของแสลงอันทำให้ร่างกายเสียดุล การดูแลสุขภาพและอาหาร เป็นผลสะท้อนลูกโซ่ที่สอดคล้องกัน เพราะเมื่อบริโภคอาหารดี ส่งผลให้มี สุขภาพอนามัยดี ใช้แนวทางการป้องกันก่อนป่วย ด้วยอาหารผักพื้นบ้าน สมุนไพร รวมถึง อาหาร ธรรมชาติอื่นๆ ในลักษณะอาหารคือยา

องค์ความรู้นอกจากนี้ยังมีเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย หากมีการแสวงหาองค์ ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่ฝังตัวอยู่ในพระพุทธศาสนาออกมาอย่างชัดเจนเป็น ระบบ จะช่วยเสริมความสามารถและประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพสุขภาพให้สมบูรณ์ ทั้งทางกาย และ จิตใจเกิดประโยชน์ต่อประชาชนเป็นส่วนรวม

ด้วยเหตุผลและความสำคัญของปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องกายภาพ บำบัดเชิงพุทธรูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ ของ วัดช้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง และการนำเอาหลักธรรมมาประพฤติปฏิบัติในยามเจ็บป่วยนั้น ทำให้ผู้วิจัยได้เกิดความสนใจที่จะ ศึกษาถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสุขภาพอนามัยทั้งการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถใช้บำบัดรักษาโรคทุกชนิดให้หายได้การใช้ยาสมุนไพร บำบัดรักษาโรคพร้อมทั้งธรรมะบางหมวดที่ใช้รักษาการอาพาธของภิกษุและประชาชนทั่วไป ทำให้ โรคหายได้ทั้งทางกายและทางใจต่อไป



## ๑.๒ วัตถุประสงค์หลักของแผนงานวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
- ๑.๒.๒ เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
- ๑.๒.๓ เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

## ๑.๓ ปัญหาที่ใช้การวิจัย

- ๑.๕.๑ องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธเป็นอย่างไร
- ๑.๕.๒ ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถเป็นอย่างไร
- ๑.๕.๓ รูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถเป็นอย่างไร

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยแบ่งเป็น ๓ ข้อมูล ดังนี้

๑) องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ คือ หนังสือตำราทางกายภาพบำบัด รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์แพทย์ด้านกายภาพบำบัด

๒) ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ จะศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก บทความ รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และรูปแบบวิธีการบำบัด ของวัดข้างเฝือก อำเภออัมพวา วัดลาดเป้ง ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม และวัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๓) รูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ ผู้วิจัยจะเอาผลการดำเนินงานของวัดข้างเฝือก อำเภออัมพวา วัดลาดเป้ง ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม และวัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี โดยศึกษาจากสมุดบันทึก ประวัติของผู้มารักษา มาเปรียบเทียบพื้นที่วิเคราะห์ข้อมูล

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษาและ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้เลือกพื้นที่ศึกษา คือ วัดข้างเฝือก อำเภออัมพวา และวัดลาดเป้ง ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งมีพระสงฆ์และ ประชาชนเป็นผู้มากายภาพบำบัดรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพร ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เชิงลึกประชากร ดังต่อไปนี้

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง “กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ” นั้นผู้วิจัยได้จำแนกไว้ ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๓ คน กลุ่มพระสงฆ์ ๕ รูป และประชาชนที่มาใช้บริการ ๘ คน รวม ๑๖ รูป/คน

๑) พระสงฆ์ที่มากายภาพบำบัดออบสมุนไพร และนวดแผนโบราณ จำนวน ๖ ท่าน

๒) กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๓ ท่าน

๓) กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการจำนวน ๘ คน

### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยดำเนินการตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐ ถึง วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๑ ระยะเวลา ๑ ปี ๓ เดือน

### ๑.๕ นิยามศัพท์ในการวิจัย

**กายภาพบำบัด** หมายถึง ศาสตร์ฟื้นฟูสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและใช้อุปกรณ์พิเศษ เพื่อรักษาผู้ป่วยให้กลับมาเคลื่อนไหวตามปกติได้มากที่สุด การรักษาด้วยวิธีนี้ใช้บำบัดผู้ป่วยอย่างแพร่หลาย ได้แก่ ทารกที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อตั้งแต่เกิด ผู้ใหญ่ที่เกิดอาการปวดขาแบบไซอาติกา (Sciatica) อันเนื่องมาจากกระดูกทับเส้น ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บหรือได้รับตามแนวทางพระพุทธศาสนา

**ธรรมโอสถ** หมายถึง กระบวนการบำบัดรักษาโรคทางกายและทางใจโดยอาศัยวิธีการของพระพุทธเจ้าและพระสาวกรวมทั้งการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้ในการบำบัดโรคทั้งทางกายและทางใจได้

**กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธ** หมายถึง การกระทำในการช่วยเหลือผู้ป่วยเพื่อบำบัด ป้องกัน แก้ไข และฟื้นฟูการเสื่อมสมรรถภาพ หรือความพิการของร่างกาย หรือจิตใจ ด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด ซึ่งได้แก่ การตัด การดึง การประคบ การนวด การบริหารร่างกาย หรืออวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของผู้ป่วย ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการกระทำด้วยวิธีการต่างๆ ตามหลักพระพุทธศาสนา

**รูปแบบการประยุกต์ใช้** หมายถึง การใช้รูปแบบวิธีการบำบัด ของวัดข้างเผือก อำเภออัมพวา วัดลาดเป้ง ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม และวัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี มาเปรียบเทียบพื้นที่ว่าเป็นอย่างไร

### ๑.๖ ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกายภาพบำบัดเชิงพุทธ รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ ซึ่งได้มีผู้ให้ความสนใจศึกษาในแง่มุมที่แตกต่างกันไป แต่งานวิจัยเหล่านั้นสามารถเสริมความรู้แก่กันและกันได้โดยมีงานวิจัยแล้วดังนี้ คือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือ “การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์” ว่า การแพทย์เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ รักษาบทบาทที่แท้ตามธรรมชาติ ก็จะมีผลผลิตที่ดีแน่นอนยิ่งกว่าความหวังของคนไข้ และจะเป็นฐานที่มั่นคงรองรับบทบาททุกอย่าง โดยที่บทบาทอื่นจะมาเป็นเพียงส่วนประกอบที่ทำให้แพทย์เป็นผู้มีสิ่งใดที่สร้างสรรค์ พัฒนาสังคม เพื่อจะได้แก้ปัญหาของมนุษย์ นำโลกไปสู่ความสุขและความร่มเย็น พร้อมกับที่แพทย์เองก็มีชีวิตที่ดียิ่ง มีความสุขอยู่ในตัวเองแท้จริงด้วย<sup>๑๐</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ หนังสือเล่มนี้ได้รับรวมคำบรรยายในโอกาสต่าง ๆ ไว้หลายเรื่อง ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการแพทย์แนวพุทธ ได้เปรียบ

<sup>๑๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔๕-๑๔๗.

พระพุทธเจ้าเป็นหมอมือให้การรักษาโรคทางใจให้คนพ้นจากกิเลสซึ่งเป็นเชื้อโรค การใช้วิธีการรักษาโรคอย่างอริยสัจ ๔ ความสัมพันธ์ของกายและจิตเป็นสาเหตุให้เกิดโรคและให้หายจากโรค คนในสังคมปัจจุบันมักจะมีอาการเครียดในการเป็นอยู่และการประกอบอาชีพ โทษณงค์ ๗ เป็นหมวดธรรมที่ใช้ระงับความเครียดได้ดี และสามารถรักษาโรคได้อีกด้วย<sup>๑๑</sup>

จากการศึกษาเรื่องคุณธรรมของแพทย์จากแพทย์หลังการ ซึ่งกล่าวด้วยเรื่องคุณธรรมอันเป็นเครื่องประดับของแพทย์ และการศึกษาเรื่องจรรยาบรรณของแพทย์ในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าหมอชิวโกมารภักจ้เป็นแพทย์ที่มีความเป็นแพทย์ที่ดีเลิศที่สุดท่านหนึ่งในยุคนั้น และยังเป็นแบบแผนแก่แพทย์ทั้งแผนโบราณและแผนปัจจุบันในสมัยต่อมาด้วย<sup>๑๒</sup>

พุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ในหนังสือ “ยาระงับสรรพโรค” ว่ามีโรค ๒ อย่าง คือโรคทางกายกับโรคทางใจหรือจิตใจ ซึ่งอย่างหลังมี ๒ ชนิด คือโรคทางสติปัญญาหนึ่งกับโรคทางวิญญาณอีกโรคหนึ่ง เช่นความรัก ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง เป็นต้น รวมถึงการที่จะหา “เครื่องยา” เพื่อมารักษาอาการที่เกิดขึ้นด้วย เช่น ยาขนาน “ไม่รู้ไม่ชี้”, “ช่างหัวมัน”, “อย่างนั้นเอง” และ “ไม่มีกู-ของกู” เป็นต้น<sup>๑๓</sup>

รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี กล่าวไว้ในหนังสือ “สมาธิบำบัดแบบ SKT รักษาสารพัดโรคได้ด้วยตนเอง” ว่า สมาธิเป็นองค์ความรู้ที่เป็นอภิปรัชญา (Metaphysic) เป็นเรื่องวิถีชีวิตเป็นวัฒนธรรมในการนำ พัฒนาตนเองแบบองค์รวม เพื่อการสร้างความสุขที่แท้จริง ซึ่งในหนังสือนี้ได้แนะนำการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ คล้ายคลึงกับอาณานปานสติกรรมฐาน<sup>๑๔</sup>

ปรีชา พิณทอง ได้เขียนหนังสือมนต์โบราณอีสานพอสรุปได้ว่า มนต์เป็นคาถาสำหรับพระเวทย์เป็นบทเสกเป่าที่ศักดิ์สิทธิ์เข็ดขลังที่ได้ขึ้นครุตามวิธีแล้วต้องท่องบ่นภาวนาให้ฤทธิ์เข็ดขลังขึ้น ผู้มีมนต์จะต้องใช้มนต์ให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลอื่น ๆ โดยให้มีความสุขความสบายหายจากการป่วยไข้ดังตัวอย่างมนต์จอตกระดุกว่า จัตตาโร เอโก ปะเต หะทาอะวิตะสิ มนต์บทนี้เรียกว่า มนต์จอตกระดุก ใช้ในเวลากระดุกแตกและกระดุกหัก สมัยโบราณนั้นเคยใช้มนต์ทำการรักษาอาการของโรคต่าง ๆ แม้ในสมัยปัจจุบันก็ยังมีการใช้รักษาด้วยมนต์หรือการเสกเป่า<sup>๑๕</sup>

ทวี วรคุณ กล่าวไว้ในเรื่อง “หมอชิวโกมารภักจ้” มีประเด็นในการใช้พืชสมุนไพรใช้เป็นยาบำบัดและรักษาโรคของหมอชิวโกมารภักจ้ โดยเนื้อความตอนหนึ่งว่า หมอชิวโกมารภักจ้ ถวายพระโอสถขับถ่ายแก่พระผู้มีพระภาคเจ้า ในขณะที่พระผู้มีพระภาคเจ้ามีพระพุทธประสงค์จักเสวยยาถ่าย เพื่อขับถ่ายสิ่งที่หมักหมมอันเป็นโทษออกเสียจากพระวรกายจึงรับสั่งกะพระอานนท์ผู้เป็นพระ

<sup>๑๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๒, หน้า ๗.

<sup>๑๒</sup> พระมงคลสุทฺธิคุณ (หลวงพ่อลำไย ปิยวณฺโณ), “แพทย์หลังการ”, ในหนังสือ งานฉลองสมณศักดิ์เจริญอายุครบ ๗๒ ปี, (กรุงเทพมหานคร: เพาเวอร์พริ้นท์, ๒๕๔๐), หน้า ๗๔ – ๘๐.

<sup>๑๓</sup> พุทธทาส, ยาระงับสรรพโรค, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สมิต, ๒๕๕๐), หน้า ๖-๔๗.

<sup>๑๔</sup> รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี, สมาธิบำบัดแบบ SKT รักษาสารพัดโรคได้ด้วยตนเอง, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปัญญาชน, ๒๕๕๔), คำนำ.

<sup>๑๕</sup> วิไลพร ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่เป็นหมอพระในด้านการบำบัดรักษาโรคแห่งชุมชน, ๒๕๒๑, ม.ป.ป. หน้า ๓๔.

สาวกพุทธอุปัฏฐากว่า อานนท์ ตลาคตประสงค์จะฉันทยาขับถ่าย พระอานนท์จึงไปหาหมอชีวกโกมารภักจ์ แจ้งพระพุทธรประสงค์เรื่องนี้ให้หมอชีวกโกมารภักจ์ทราบ ฉะนั้น หมอชีวกโกมารภักจ์จึงจัดการปรุงยาตามที่พิจารณาว่าสมควรแล้วนั้น จนแล้วเสร็จ นาก้านอุบล ๓ ก้านที่อบแล้วเพื่อเป็นพระโอสถขับถ่าย ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ณ ที่ประทับ ถวายบังคมพระองค์แล้ว น้อมก้านอุบลถวายครั้งละหนึ่งก้าน และได้กราบทูลอธิบายโดยลำดับด้วยถวายนาก้านอุบลก้านที่ ๑ ก่อน<sup>๑๖</sup>

ยงยุทธ วัชรดุลย์, และคนอื่น ๆ ได้พูดถึง สถานภาพหมอแผนโบราณ ที่รักษาโรคกระดูกและข้อในประเทศไทย ว่า ในประเทศไทยมีแพทย์แผนโบราณหรือหมอพื้นบ้านที่ผู้ป่วยนิยมไปบำบัดรักษาเฉลี่ยประมาณวันละ ๑-๕ คนและมีหมอพื้นบ้านที่ผู้ป่วยนิยมไปรักษาโรคกันเป็นจำนวนมากเมื่อเทียบกับโรคอื่นๆ เพราะผู้ป่วยและญาติมีความเชื่อถือความศรัทธาในศักยภาพของการรักษาโรคกระดูกเป็นของหมอน้ำมนต์และหมอน้ำมนต์ที่รักษาได้เป็นอย่างดีซึ่งบางแห่งมีการรักษาโดยใช้สมุนไพรประกอบด้วยเพื่อบรรเทาความเจ็บปวด<sup>๑๗</sup>

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ได้เขียนเรื่องแนวคิดไทยเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยสรุปได้ว่าไสยศาสตร์เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการปรับตัวทางสังคม และการแสวงหาความมั่นคงทางจิตใจของมนุษย์ ไสยศาสตร์มีทั้งเป็นรูปธรรมทางกายภาพ และเป็นนามธรรม อันประกอบขึ้นด้วยอำนาจศักดิ์สิทธิ์ที่กำหนดและบ่งการตามความเป็นไปของชีวิตมนุษย์และธรรมชาติทั้งปวง อำนาจเหล่านี้แฝงเร้นและสิ่งสถิตอยู่ในสรรพสิ่งทุกหนทุกแห่ง โดยมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ผีฟ้า ผีแถน รุกขเทวดา เจ้าที่ อำนาจศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้สามารถก่อให้เกิดคุณ และโทษได้ หากใครละเมิดกฎเกณฑ์อันศักดิ์สิทธิ์ อาจบันดาลให้เกิดเคราะห์กรรมต่าง ๆ รวมทั้งความเจ็บป่วยขึ้นได้<sup>๑๘</sup>

พระ บุญจริง ได้กล่าวในหนังสือ การแพทย์แผนโบราณภูมิปัญญาบรรพชนว่า สาเหตุของการเกิดโรคนั้นเนื่องมาจากการดำรงชีวิตของคนไข้แต่ละคน ดังนั้น แพทย์แผนโบราณจึงพยายามตรวจหาลักษณะทางกายและใจของคนไข้ โดยเฉพาะการรักษาก็ใช้วิธีปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและความไม่สมดุลของผู้ป่วยแต่ละคน การรักษาคอนตามหลักของยาสมุนไพรถ้ารักษาไม่ถูกต้องกับธาตุของคนไข้การรักษาที่ยาก ดังนั้นจึงมีการดูวันเดือนปีเกิดของคนไข้เสียก่อนว่าเป็นธาตุอะไรแล้ววางยารักษาตามธาตุของคนไข้ นั้น หมอต้องรู้จักวางยาแล้วผลการรักษาจึงจะได้ผล คนไข้มีกำลังใจของคนไข้ดีผลของการรักษาที่ง่ายขึ้น สุขภาพของคนไข้ก็ดีขึ้น ทำให้ทานยาและอาหารได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวคนไข้เองว่าจะมีกำลังใจดีแค่ไหน และปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอหรือไม่เท่านั้น เพราะการรักษาคนไข้เองก็ต้องรักษาตัวเองด้วย ข้อสำคัญคือจิตใจ ถ้าจิตใจอ่อนแอการรักษาที่ยาก ถ้าคนไข้จิตใจเข้มแข็งมั่นคงไม่หวั่นไหว อาการไข้ก็จะหายเร็วขึ้น ดังนั้น จิตจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก<sup>๑๙</sup>

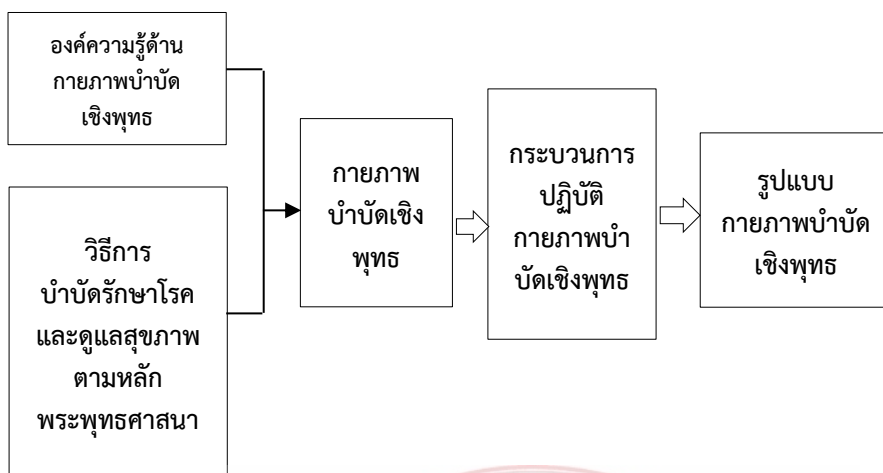
<sup>๑๖</sup> ทวี วรคุณ, หมอชีวกโกมารภักจ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๒.

<sup>๑๗</sup> ยงยุทธ วัชรดุลย์, สถานภาพหมอแผนโบราณที่รักษาโรคกระดูกและข้อในประเทศไทย ในการแพทย์แผนไทยภูมิปัญญาแห่งการพึ่งตนเอง, ( กรุงเทพมหานคร: เอช.เอน.การพิมพ์, ๒๕๒๔ ), หน้า ๓๒.

<sup>๑๘</sup> โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, แนวคิดไทยเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยในภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท, เล่ม ๒ ( กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๖ ), หน้า ๓-๖๔.

<sup>๑๙</sup> พระ บุญจริง, การแพทย์แผนโบราณภูมิปัญญาบรรพชน, (ราชบุรี: ธรรมรักษ์การพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๕.

### ๑.๗ กรอบแนวคิดการวิจัย



### ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ได้ทราบองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
- ๑.๘.๒ ทำให้ได้ทราบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
- ๑.๘.๓ ทำให้ได้รูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรม

โอสถ



## บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเรื่องกายภาพบำบัด

#### ๒.๑.๑ ความหมายและขอบเขตของกายภาพบำบัด

ความหมายเหล่านี้ถูกกำหนดตาม พ.ร.บ. การประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. ๒๕๔๒

"กายภาพบำบัด" หมายความว่า การกระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจประเมิน การวินิจฉัย และการบำบัดความบกพร่องของร่างกายซึ่งเกิดเนื่องจากภาวะของโรคหรือการเคลื่อนไหวที่ไม่ปกติ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การแก้ไขและการฟื้นฟูความเสื่อมสภาพความพิการของร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด หรือการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์กายภาพบำบัด (จาก พ.ร.บ. การประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. ๒๕๔๒)

"กิจกรรมบำบัด" หมายความว่า การกระทำเกี่ยวข้องความสามารถของบุคคลที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย จิตใจ การเรียนรู้และการพัฒนาเกี่ยวกับเด็ก โดยกระบวนการตรวจประเมิน ส่งเสริม ป้องกันบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพ ให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตได้ตามศักยภาพโดยการนำกิจกรรม วิธีการ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมมาเป็นวิธีการในการบำบัด<sup>๑</sup>

จะเห็นว่า "กิจกรรมบำบัด" เน้นเพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมมากกว่าการแก้ไขความพิการหรือพยาธิสภาพ และเน้นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมองเห็นกิจกรรมที่มีความหมายต่อการเพิ่มศักยภาพและคุณค่าในตนเองของผู้ป่วย ส่วน "กายภาพบำบัด" เน้นแก้ไของค์ประกอบย่อยของการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ผู้ป่วยต้องการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

กายภาพบำบัด (อังกฤษ: physical therapy หรือ physiotherapy) เป็นวิชาชีพทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน รักษา และจัดการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติที่เกิดขึ้นจากสภาพและภาวะของโรค ที่เกิดขึ้นในทุกช่วงของชีวิต

กายภาพบำบัด จะกระทำโดย นักกายภาพบำบัด (Physical therapist หรือ Physiotherapist หรือย่อว่า PT) หรือผู้ช่วยนักกายภาพบำบัด(Physical Therapy Assistant) ภายใต้การดูแลและแนวทางของนักกายภาพบำบัด<sup>๒</sup> อย่างไรก็ตาม ได้มีการใช้การรักษาทางกายภาพบำบัดบางอย่างโดยผู้ประกอบวิชาชีพสุขภาพอื่นๆ เช่น ไคโรแพรคเตอร์ , แพทย์ทางด้านการ

<sup>๑</sup> จากพระราชกฤษฎีกา กำหนดให้สาขากิจกรรมบำบัดเป็นสาขาการประกอบโรคศิลปะ ตาม พ.ร.บ. การประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. ๒๕๔๒.

<sup>๒</sup> American Physical Therapy Association (APTA). "Discovering Physical Therapy. What is physical therapy". American Physical Therapy Association.

จัดกระดูก และโปรแกรมการรักษาทางกายภาพบำบัด ยังเกี่ยวข้องกับผู้ที่ให้บริการสาธารณสุขอื่นๆอีกด้วย<sup>๓</sup>

นักกายภาพบำบัด จะใช้ประวัติทางการรักษา และข้อมูลจากการตรวจร่างกายผู้ป่วย เพื่อประกอบการให้การบำบัด ถ้าหากว่าจำเป็น นักกายภาพบำบัดอาจจะใช้ผลจากห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ และการศึกษาภาพถ่ายทางรังสี ประกอบการบำบัดรักษาด้วย เป็นต้น<sup>๔</sup>

นักกายภาพบำบัด สามารถปฏิบัติงานในหลายลักษณะงาน เช่น ในส่วนของผู้ป่วยนอก คลินิก หรือสำนักงาน, แผนกผู้ป่วยใน เกี่ยวกับเวชกรรมฟื้นฟู, ผู้ป่วยที่ทำการฟื้นฟูอยู่บ้าน, วงการศึกษา หรือศูนย์วิจัย, โรงเรียน, สถานพักฟื้น, โรงงานอุตสาหกรรม, ศูนย์ฟิตเนส และ สถานการฝึกสอนนักศึกษา<sup>๕</sup>

นายแพทย์อย่างเช่น ฮิปโปคราเตส และ เฮกเตอร์ เป็นผู้ซึ่งเชื่อว่า เป็นบุคคลกลุ่มแรกที่ริเริ่มการรักษาทางกายภาพบำบัดในสมัยโบราณ ได้นำการรักษาโดยการนวดและการทำธาราบำบัดมาใช้รักษาผู้ป่วย ตั้งแต่ ๔๖๐ ปีก่อนคริสตกาล<sup>๖</sup> หลักฐานในสมัยแรกสุดที่ถูกบันทึกไว้เกี่ยวกับกายภาพบำบัดจัดว่า กายภาพบำบัด คือกลุ่มผู้เชี่ยวชาญกลุ่มหนึ่ง อย่างไรก็ตาม เมื่อย้อนไปในปี ๑๘๙๔ เมื่อพยาบาลสี่คนในอังกฤษ รวมตัวกันเพื่อจัดตั้ง ชมรมผู้ประกอบวิชาชีพกายภาพบำบัด<sup>๗</sup> ประเทศอื่นๆ ก็ได้ดำเนินการเช่นกันและเริ่มมีการทำหลักสูตรการสอนที่เป็นระบบ เช่นเมื่อปี ๑๙๑๓ ได้มีโรงเรียนกายภาพบำบัด ที่มหาวิทยาลัยโอทาโก ในนิวซีแลนด์<sup>๘</sup>, และในสหรัฐอเมริกา ในปี ๑๙๑๔ ที่ Reed College ในพอร์ตแลนด์ รัฐออริกอน<sup>๙</sup>

งานวิจัยก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพบำบัด งานวิจัยทางกายภาพบำบัดฉบับแรก ถูกตีพิมพ์ในสหรัฐอเมริกา เมื่อ เดือนมีนาคม ปี ๑๙๒๑ ใน The PT Review ในปีเดียวกันนั้น แมรี แมคมิลลัน ได้ก่อตั้ง สมาคมกายภาพบำบัด (ปัจจุบันคือ สมาคมกายภาพบำบัดแห่ง

<sup>๓</sup> Homola, S (2006). "Can Chiropractors and Evidence-Based Manual Therapists Work Together? An Opinion From a Veteran Chiropractor" (PDF). The Journal of Manual & Manipulative Therapy 14 (2): E14–E18.

<sup>๔</sup> APTA Section on Clinical Electrophysiology and Wound Management. "Curriculum Content Guidelines for Electrophysiologic Evaluation" (PDF). Educational Guidelines. American Physical Therapy Association.

<sup>๕</sup> APTA (2008-01-17). "APTA Background Sheet 2008". American Physical Therapy Association.

<sup>๖</sup> Wharton MA. Health Care Systems I; Slippery Rock University. 1991.

<sup>๗</sup> Chartered Society of Physiotherapy (n.d.). "History of the Chartered Society of Physiotherapy". Chartered Society of Physiotherapy.

<sup>๘</sup> Knox, Bruce (2007-01-29). "History of the School of Physiotherapy". School of Physiotherapy Centre for Physiotherapy Research. University of Otago.

<sup>๙</sup> cite web |last= Reed College |title= Mission and History |work= About Reed |publisher= Reed College |date= n.d. |url= [http://www.reed.edu/about\\_reed/history.html](http://www.reed.edu/about_reed/history.html).

สหรัฐอเมริกา หรือ APTA) ในปี ๑๙๒๔ มูลนิธิ Georgia Warm Spring ได้สนับสนุนองค์กรนี้ โดยกล่าวว่า กายภาพบำบัดคือการรักษาสำหรับโรคโปลิโอ<sup>๑๐</sup>

การรักษา ในช่วงทศวรรษที่ ๑๙๔๐ มีหลักที่ประกอบไปด้วย การออกกำลัง การนวด และการดึง ในช่วงต้นของทศวรรษที่ ๑๙๕๐ วิธีการใช้มือกดหรือทำการเคลื่อนไหวโดยตรง (Manipulation) ลงบนกระดูกสันหลัง และข้อต่อของกระดูกซี่โครง ได้ถูกนำมาใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในประเทศเครือจักรภพอังกฤษ<sup>๑๑</sup> ในช่วง ๑๐ ปีหลังจากนั้น นักกายภาพบำบัด ได้เริ่มมีบทบาทในโรงพยาบาล สำหรับผู้ป่วยนอก ในส่วนของคลินิกผู้ป่วยทางออโรพิดิกส์, โรงเรียนรัฐบาล, วิทยาลัย/มหาวิทยาลัย, การดูแลผู้สูงอายุ, ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู, โรงพยาบาล, และศูนย์การแพทย์

ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านสำหรับกายภาพบำบัดในสหรัฐอเมริกา เริ่มขึ้นในปี ๑๙๗๔ ในสาขาของ ออร์โธปิดิกส์ หน่วยงานใน APTA ก็ได้รวมตัวเพื่อนักกายภาพบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่อง ออร์โธปิดิกส์ ในปีเดียวกัน ได้เกิด สหพันธ์ออร์โธปิดิกส์หัตถการนานาชาติ (the International Federation of Orthopedic Manipulative Therapy) ซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับ หัตถการขั้นสูงนับตั้งแต่นั้นมา<sup>๑๒</sup> ในช่วงทศวรรษที่ ๑๙๘๐ เกิดการตื่นตัวทางเทคโนโลยีและคอมพิวเตอร์ ทำให้มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยต่างๆ มากขึ้นสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพ จากผลของความก้าวหน้านี้ ก่อให้เกิดเครื่องมือการรักษาที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ ยกตัวอย่างเช่น เครื่องกำเนิดคลื่นเหนือเสียงหรือ Ultrasound, เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า, เครื่องผลักประจุไฟฟ้า iontophoresis, และล่าสุดคือ การรักษาด้วยเลเซอร์เย็นซึ่งผ่านการรับรองโดยองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา เมื่อปี ๒๐๐๒<sup>๑๓</sup>

### ๒.๑.๒ หลักการสำคัญของกายภาพบำบัด

กายภาพบำบัด (Physical Therapy) คือ ศาสตร์ฟื้นฟูสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและใช้อุปกรณ์พิเศษ เพื่อรักษาผู้ป่วยให้กลับมาเคลื่อนไหวตามปกติได้มากที่สุด การรักษาด้วยวิธีนี้ใช้บำบัดผู้ป่วยอย่างแพร่หลาย ได้แก่ ทารกที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อตั้งแต่เกิด ผู้ใหญ่ที่เกิดอาการปวดขาแบบไซอาติกา (Sciatica) อันเนื่องมาจากกระดูกทับเส้น ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บหรือได้รับผลกระทบจากการผ่าตัด ผู้สูงอายุที่เกิดภาวะแทรกซ้อนหลังจากป่วยเป็นโรคหลอดเลือดในสมอง หรือผู้มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายจากการป่วยหรือความบกพร่องทางร่างกาย การทำกายภาพบำบัดจะช่วยลดความเจ็บปวดตามอวัยวะที่เกิดปัญหาน้อยลง และสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามปกติหรือเกือบปกติ เนื่องจากการทำกายภาพบำบัดจะช่วยเสริมสร้างความ

<sup>๑๐</sup> Roosevelt Warm Springs Institute (n.d.). "History". About Us. Roosevelt Warm Springs Institute.

<sup>๑๑</sup> McKenzie, R A (1998), The cervical and thoracic spine: mechanical diagnosis and therapy, New Zealand: Spinal Publications Ltd., pp. 16–20, ISBN 978-09597746720.

<sup>๑๒</sup> Lando, Agneta (2003). "History of IFOMT". International Federation Orthopaedic Manipulative Therapists (IFOMT).

<sup>๑๓</sup> Eugene Physical Therapy (Apr 2004). "History of Physical Therapy". Eugene Physical Therapy.



แข็งแรงและการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมทั้งช่วยให้รู้จักวิธีป้องกันการได้รับบาดเจ็บอันเป็นสาเหตุให้ร่างกายเสื่อมสมรรถภาพในการเคลื่อนไหว

กายภาพบำบัด ผู้ที่ควรเข้ารับกายภาพบำบัดได้แก่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ ดังนี้

- ๑) ปวดหลังหรือปวดคอ
- ๒) จำเป็นต้องเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจสำหรับผู้ป่วยที่ประสบปัญหาโรคหัวใจ

และหลอดเลือด (Cardiac Rehabilitation)

- ๓) ได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ หรือประสบอุบัติเหตุ
- ๔) ป่วยเป็นมะเร็ง
- ๕) ต้องรับการรักษาบาดแผล
- ๖) พิกัดที่แขนหรือขา
- ๗) ป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้อ
- ๘) ผู้ป่วยเด็กจะต้องเข้ารับการทำกายภาพบำบัด ในกรณีที่มีปัญหาสุขภาพต่อไปนี้
  - มีพัฒนาการช้า
  - สมองพิการ
  - ป่วยเป็นโรคทางพันธุกรรม
  - พิกัดหรือได้รับบาดเจ็บที่กระดูกและกล้ามเนื้อ
  - มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับหัวใจและปอด
  - มีความผิดปกติตั้งแต่กำเนิด
  - รับประทานหรือแอลกอฮอล์ตั้งแต่ออยู่ในครรภ์

### ๒.๑.๓ ประเภท/องค์ประกอบของกายภาพบำบัด

ผู้ป่วยที่มีปัญหาหรือป่วยเป็นโรคอื่นอันส่งผลต่อการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ควรเข้ารับการทำกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพการเคลื่อนไหวให้ดีขึ้น ทั้งนี้ การทำกายภาพบำบัดมีวัตถุประสงค์ในการรักษาผู้ป่วย ดังนี้

ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายหลังได้รับบาดเจ็บ ผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บจากสาเหตุต่าง ๆ จะได้รับการทำกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูอาการบาดเจ็บ รวมทั้งรู้จักเลี้ยงไม่ให้ตัวเองได้รับบาดเจ็บอีก โดยนักกายภาพบำบัดจะทำกายภาพบำบัดให้ผู้ป่วย ตั้งแต่ช่วยบรรเทาอาการบาดเจ็บที่เนื้อเยื่ออ่อน (กล้ามเนื้อ เอ็น และกล้ามเนื้อเอ็น) เสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ และเพิ่มความยืดหยุ่น การทำงาน และพิสัยการเคลื่อนไหว ทั้งนี้ นักกายภาพบำบัดจะประเมินว่าผู้ป่วยควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างไร รวมทั้งแนะนำวิธีที่ช่วยให้เกิดการบาดเจ็บน้อยที่สุด

รักษาปัญหาสุขภาพเรื้อรังและปัญหาสุขภาพของเด็ก ผู้ป่วยโรคโพรงกระดูกสันหลังตีบแคบ (Spinal Stenosis) ซ้ออักเสบ หรือโรคพาร์กินสัน (Parkinson's Disease) ซึ่งพบมากในผู้สูงอายุ สามารถเข้ารับการทำกายภาพบำบัดเพื่อให้อาการของโรคดีขึ้น โดยนักกายภาพบำบัดจะคิดแผนการทำกายภาพบำบัดที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย ซึ่งประกอบไปด้วยพิสัยการเคลื่อนไหว การเสริมสร้างความแข็งแรง และการออกกำลังกายสร้างความทนทานร่างกาย ส่วนเด็กที่ได้รับบาดเจ็บหรือมีปัญหาสุขภาพร้ายแรง เช่น สมองพิการ (Cerebral Palsy) จะได้รับการทำกายภาพบำบัดด้วย โดยนัก

กายภาพบำบัดจะช่วยรักษาพิสัยการเคลื่อนไหว ความแข็งแรง ความทนทาน และการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมทั้งพิจารณาการเจริญเติบโตและความจำเป็นทางพัฒนาการของเด็กกร่วมด้วยเสริมสร้างสุขภาพให้แก่ผู้ที่จำเป็นต้องรับการฟื้นฟูร่างกาย ผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพอันส่งผลต่อระบบการทำงานของร่างกายหลายระบบ เช่น โรคหลอดเลือดในสมอง ได้รับบาดเจ็บที่ไขสันหลัง และป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจหรือปอด โรคเรื้อรัง สามารถเกิดภาวะพิการตามมาได้ จึงจำเป็นต้องเข้ารับการทำกายภาพบำบัด ซึ่งจะมีบุคลากรหลายรายร่วมกันช่วยฟื้นฟูผู้ป่วย ได้แก่ แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด นักบำบัดการพูด และนักจิตวิทยา นักกายภาพบำบัดมีบทบาทสำคัญในการทำกายภาพบำบัดให้แก่ผู้ป่วย โดยจะช่วยระบุพิสัยการเคลื่อนไหว ความแข็งแรง ความทนทาน ความปลอดภัย และการเคลื่อนไหวร่างกาย (เดิน ขึ้นลงบันได ลุกขึ้นยืนจากเตียงหรือเก้าอี้) ทั้งนี้ นักกายภาพบำบัดจะช่วยแนะนำและสอนให้ผู้ป่วยใช้อุปกรณ์เสริมที่ช่วยเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง เช่น อุปกรณ์ช่วยเดิน (Walker) หรือเก้าอี้รถเข็นวีลแชร์ (Wheelchair)

### ประเภทของกายภาพบำบัด

การทำกายภาพบำบัดเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการผู้ป่วยมีหลายประเภท ซึ่งประกอบด้วย การออกกำลังกาย เทคนิคบำบัดด้วยมือ การฝึกผู้ป่วย วิธีรักษาพิเศษ และวิธีบำบัดอื่น ๆ แต่ละวิธีมีรายละเอียด ดังนี้ การออกกำลังกาย โดยทั่วไปแล้ว การทำกายภาพบำบัดมักเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เนื่องจากการทำกายภาพบำบัดมีรูปแบบการรักษาที่ช่วยฟื้นฟูอาการบาดเจ็บ อาการป่วย หรือปัญหาสุขภาพต่าง ๆ รวมทั้งช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ การออกกำลังกายคือกิจกรรมที่เพิ่มเติมมาจากกิจกรรมทั่วไปที่ทำในแต่ละวัน ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง ความทนทานของร่างกายและการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ อีกทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายในการทำกิจกรรมแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกาย

### วิธีการทำกายภาพบำบัดประกอบด้วย

ยืดกล้ามเนื้อ ลดอาการตึงแข็งของข้อต่อ

เพิ่มความแข็งแรงร่างกาย ออกกำลังกายที่ฝึกความสมดุลของร่างกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ท้อง หรือสะโพก

ยกน้ำหนัก เพิ่มความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

ออกกำลังกายรูปแบบอื่น การเดินหรือทำกิจกรรมทางน้ำ ก็ช่วยเพิ่มสมรรถภาพการเคลื่อนไหว ความแข็งแรง และความทนทานของร่างกาย

เทคนิคบำบัดด้วยมือ (Manual Therapy) วิธีนี้คือการทำกายภาพบำบัดด้วยมือ เพื่อช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดอาการเจ็บปวด และเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ร่างกาย เทคนิคบำบัดด้วยมือประกอบด้วย

นวด นักกายภาพบำบัดจะนวดให้ผู้ป่วย โดยออกแรงกดลงไปตามร่างกาย การนวดจะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพิ่มการไหลเวียนเลือด และลดอาการเจ็บปวดได้บ้างขยับข้อต่อ (Mobilization) ผู้ป่วยที่เนื้อเยื่อเกิดอาการตึงหรือข้อติด จะได้รับการขยับข้อต่อโดยนักกายภาพบำบัดจะพิจารณากระดูกและข้อต่อ และบิด ดึง หรือดันกระดูกและข้อต่อให้กลับเข้าตำแหน่งซ้ำ ๆ การขยับข้อต่อจะช่วยให้เนื้อเยื่อที่อยู่รอบข้อต่อตึงน้อยลง รวมทั้งเพิ่มความยืดหยุ่นและจัดกระดูกให้อยู่ในแนวมากขึ้น

ดัดข้อต่อ (Manipulation) นักกายภาพบำบัดจะออกแรงกดไปที่ข้อต่อ โดยอาจใช้มือหรืออุปกรณ์พิเศษ นักกายภาพบำบัดจะค่อย ๆ ดัดข้อ หรือดัดข้อต่ออย่างรวดเร็ว รวมทั้งอาจลงน้ำหนักเบาหรือแรงเพื่อดัดข้อต่อแตกต่างกันอย่างระมัดระวังการฝึกผู้ป่วย ผู้ที่เข้ารับการทำการกายภาพบำบัดจะได้รับการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการออกกำลังกาย เพื่อช่วยฟื้นฟูอาการบาดเจ็บและปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ฝึกใช้อุปกรณ์เสริมที่ช่วยในการเคลื่อนไหว เช่น การใช้ไม้ค้ำยันหรือเก้าอี้วีลแชร์ ฝึกทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย รวมทั้งจัดสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยในกรณีที่ผู้ป่วยมีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็น ความแข็งแรงหรือความสมดุลของร่างกาย การฝึกด้านต่างๆ นี้จะช่วยป้องกันผู้ป่วยไม่ได้รับบาดเจ็บที่ข้อต่อหรือกล้ามเนื้อซ้ำอีก

วิธีรักษาพิเศษ ผู้ป่วยอาจได้รับการรักษาด้วยวิธีพิเศษอื่น ๆ ร่วมด้วย โดยนักกายภาพบำบัดจะได้รับการฝึกทำการกายภาพวิธีพิเศษเพื่อรักษาผู้ป่วย ดังนี้

ฟื้นฟูระบบการทรงตัว (Vestibular Rehabilitation) ผู้ป่วยโรคบ้านหมุน หรือผู้ที่รู้สึกว้าวุ่นหรือเวียนศีรษะหรือเอียงนั้น จะได้รับการรักษาด้วยวิธีฟื้นฟูการทรงตัว เพื่อช่วยปรับความสมดุลของหูชั้นในที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายนอก เมื่อได้รับการทำการกายภาพบำบัดด้วยวิธีดังกล่าว ผู้ป่วยจะสามารถรับมือกับอาการบ้านหมุนที่เกิดขึ้นได้

รักษาแผลบาดแผล บาดแผลที่มีลักษณะร้ายแรงหรือไม่สามารถหายได้ เกิดจากระบบไหลเวียนโลหิตไหลไปเลี้ยงบริเวณดังกล่าวไม่เพียงพอ ผู้ที่เกิดแผลลักษณะนี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาบาดแผลอย่างใกล้ชิด โดยแพทย์จะทำความสะอาดและพันแผลให้เรียบร้อยอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ผู้ป่วยอาจต้องเข้ารับการรักษาด้วยการบำบัดด้วยออกซิเจนหรือกระตุ้นไฟฟ้า การทำการกายภาพบำบัดจึงช่วยให้ผู้ป่วยยับยั้งหรือจัดทำ เพื่อให้การรักษาบาดแผลนั้นดีขึ้น

กายภาพบำบัดสำหรับปัญหาอัมพาตเชิงกราน ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับอัมพาตเชิงกรานจะได้รับการทำการกายภาพบำบัดสำหรับรักษาปัญหาดังกล่าวโดยเฉพาะ เช่น ผู้ป่วยที่ประสบภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้หรือผู้ที่ปวดท้องน้อย จะได้รับการรักษาด้วยการทำการกายภาพบำบัด เพื่อควบคุมหรือบรรเทาอาการของโรคให้ทุเลาลง

กายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากอาการของโรค หรือได้รับผลข้างเคียงจากการรักษา อันส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวจะได้รับการทำการกายภาพบำบัดร่วมด้วย เพื่อรักษาปัญหาดังกล่าวให้หาย

นวดกระตุ้นระบบน้ำเหลือง ผู้ที่ระบบน้ำเหลืองไหลเวียนไม่ดี จะได้รับการนวดเพื่อกระตุ้นระบบน้ำเหลือง โดยวิธีนี้จะช่วยลดอาการบวมน้ำเหลืองที่เกิดจากการที่น้ำเหลืองไม่ไหลออกจากเนื้อเยื่อภายในร่างกาย

วิธีบำบัดอื่น ๆ การทำการกายภาพบำบัดประกอบด้วยวิธีรักษาลักษณะอื่นอีกหลายประการ ดังนี้ ประคบเย็น การประคบเย็นด้วยน้ำแข็งจะช่วยบรรเทาอาการปวด บวม และอักเสบจากการได้รับบาดเจ็บหรือปัญหาสุขภาพ เช่น โรคข้ออักเสบ โดยจะใช้ น้ำแข็งประคบครั้งละ ๒๐ นาที วันละหลายครั้ง ทั้งนี้ นักกายภาพบำบัดยังใช้ไอซ์ชนหรือสเปรย์สูตรเย็นในการรักษาผู้ป่วยประคบร้อน ผู้ที่มีอาการข้อต่อติดแข็งจากโรคข้อเข่าเสื่อมหรือขยับร่างกายไม่ได้ ควรประคบร้อน เพื่อให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่ออ่อนคลายตัวและมีเลือดไหลเวียนมาเลี้ยง ทั้งนี้ การประคบร้อนยังช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว

ก่อนออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บและประคบร้อนเร็วเกินไป อาจเกิดอาการบวมที่บริเวณดังกล่าวมากขึ้น

รักษาด้วยคลื่นอัลตราซาวด์ (Ultrasound Therapy) วิธีนี้จะใช้คลื่นเสียงความถี่สูง บรรเทาอาการกล้ามเนื้อกระตุก ช่วยคลายกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย บรรเทาอาการปวดและอักเสบ รวมทั้งกระตุ้นให้อาการป่วยหายเร็วขึ้น

กระตุ้นด้วยไฟฟ้า (Electrical Stimulation) วิธีนี้จะใช้กระแสไฟฟ้ากระตุ้นการทำงานของร่างกาย โดยใช้กระแสไฟฟ้าระดับต่ำรักษาอาการเจ็บปวด หรือกระตุ้นกล้ามเนื้อให้บีบตัวทั้งนี้ การกระตุ้นด้วยไฟฟ้าถูกนำมาศึกษาเพื่อใช้เป็นวิธีรักษาบาดแผลและกระดูกหักด้วย

วารีบำบัด (Hydrotherapy) วิธีนี้คือการรักษาโรคและดูแลสุขภาพด้วยการทำกิจกรรมอยู่ในน้ำ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การออกกำลังกายในน้ำ (Water Exercise) วารีบำบัดจะใช้รักษาผู้ที่ป่วยโรคข้อเสื่อม ประสิทธิภาพปวดกล้ามเนื้อ เอ็น และเนื้อเยื่ออ่อนหรือโรคไฟโบรมัยอัลเจีย (Fibromyalgia) หรือเกิดอาการปวดหลัง

การทำกายภาพบำบัดใช้รักษาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับอาการปวดหลัง ปวดคอ ได้รับบาดเจ็บ หรือป่วยเป็นโรคอื่น ๆ ที่ทำให้ต้องเข้ารับการรักษาด้วยวิธีดังกล่าว อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยควรพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ก่อนเลือกรักษาอาการป่วยด้วยวิธีกายภาพบำบัด โดยคำนึงถึงคำแนะนำแพทย์ว่าจำเป็นต้องเข้ารับการทำหรือมีข้อควรระวังหรือไม่

ผู้ป่วยที่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาด้วยกายภาพบำบัดจะต้องเตรียมตัวก่อนเข้ารับการรักษา โดยนักกายภาพบำบัดจะตรวจร่างกายและสอบถามอาการและกิจกรรมของผู้ป่วยในแต่ละวัน จากนั้นจะวางแผนการรักษาร่วมกับผู้ป่วย การทำกายภาพบำบัดจะช่วยให้ข้อต่อของผู้ป่วยเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น รวมทั้งฟื้นฟูและเสริมสร้างความยืดหยุ่น ความแข็งแรง ความทนทาน ความสมดุลในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เมื่อเข้ารับการทำกายภาพบำบัด นักกายภาพบำบัดจะเริ่มบำบัดด้วยเทคนิคบำบัดด้วยมือ ฝึกผู้ป่วย และเทคนิคอื่น ๆ เช่น ประคบร้อน ประคบเย็น รักษาด้วยอัลตราซาวด์ และกระตุ้นด้วยไฟฟ้า เพื่อลดอาการปวดบวม

ทั้งนี้ ผู้ป่วยอาจได้รับการทำกายภาพบำบัดด้วยการออกกำลังกายยืดเส้น ฝึกความแข็งแรงของร่างกาย ยกน้ำหนัก หรือฝึกเดิน โดยนักกายภาพบำบัดจะช่วยฝึกการออกกำลังกายให้ผู้ป่วยจนสามารถทำได้เองที่บ้าน อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยอาจเกิดอาการปวดแสบหรือบวมที่กล้ามเนื้อขึ้นมาบ้าง ซึ่งสามารถปรึกษานักกายภาพได้ในกรณีที่อาการดังกล่าวทำให้รู้สึกไม่สบายตัวมากเกินไป

#### วิธีการทำกายภาพบำบัดสำหรับเด็ก

เด็กที่ป่วยหรือมีปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อการเล่นไหว จะได้รับการทำกายภาพบำบัดเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและฟื้นฟูสมรรถนะการเล่นไหวของร่างกาย โดยนักกายภาพบำบัดจะดำเนินขั้นตอนการรักษาให้แก่ผู้ป่วยเด็ก ดังนี้

- วัดความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของร่างกายเด็ก
- ประเมินการเล่นไหวของเด็ก เช่น การเดินหรือการวิ่ง
- ระบุปัญหาที่เด็กเป็นอยู่และปัญหาที่จะเกิดขึ้น

- ทำงานร่วมกับแพทย์ นักจิตวิทยา และครู เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล ( Individual Education Plan: IEP) ให้แก่เด็ก
  - ฝึกเด็กและจัดแผนการออกกำลังกายให้เด็กฝึกเองที่บ้าน
  - ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการทำกิจกรรมหรือกลับไปเล่นกีฬาอื่น ๆ ได้อย่างปลอดภัย
- ทั้งนี้ นักกายภาพบำบัดจะช่วยฝึกเด็กให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างที่เข้ารับการรักษา

ดังนี้

- กิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย เช่น การคลานหรือเดิน
- กิจกรรมเสริมสร้างความสมดุลในการเคลื่อนไหวของร่างกายและการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
- กิจกรรมหรือเกมสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ (Adaptive Play)

#### การออกกำลังกายในน้ำหรือวิธีบำบัด

เทคนิคบำบัดที่หลากหลาย เช่น ประคบร้อน ประคบเย็น ออกกำลังกาย กระตุ้นด้วยไฟฟ้า นวด และรักษาด้วยด้วยอัลตราซาวด์ เพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ

การฝึกผู้ป่วยให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ การออกกำลังกายที่ต้องใช้ความยืดหยุ่นของร่างกาย เพื่อเพิ่มระดับของพิสัยการเคลื่อนไหว

#### ๒.๑.๔ การประยุกต์ใช้หลักกายภาพบำบัด

ในปัจจุบันสังคมไทยมีความเจริญมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อมีการติดต่อกับชาวตะวันตก เป็นผลให้สังคมไทยเปิดรับและนำความรู้และวิทยาการต่างๆ เข้ามาพัฒนาระบบการแพทย์ให้มีความเจริญก้าวหน้าและได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงของระบบการแพทย์ดังกล่าว ทำให้การดูแลรักษาความเจ็บป่วยด้วยระบบการแพทย์แบบดั้งเดิมของไทยถูกลดบทบาทและความนิยมลง แต่ด้วยพื้นฐานค่านิยมทางวัฒนธรรมในการรักษาความเจ็บไข้ที่ได้รับการปลูกฝังด้วยระยะเวลาอันยาวนานย่อมทำให้การดูแลรักษาผู้ป่วยในสังคมไทย มีรูปแบบลักษณะเฉพาะแตกต่างจากตะวันตกกล่าวคือ มีการผสมผสานระหว่างแนวคิด ความเชื่อ ทักษะคติของการแพทย์ทั้งสองระบบไว้ด้วยกันอย่างแนบแน่นรวมทั้งความเชื่อและค่านิยมตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์น้อยลงใกล้ชิด ในลักษณะสหวิทยาการ (Multidisciplinary) ร่วมกันนำการดูแลรักษาโดยมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ต่อผู้ป่วยไม่แตกต่างกัน กล่าวคือการแพทย์สมัยใหม่ซึ่งให้การรักษาและพยาบาลผู้ป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่วนหลักอบรมทางศาสนามุ่งบำบัดด้านจิตใจ<sup>๑๔</sup> เพราะความเจ็บไข้ทางร่างกายย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจและการเจ็บป่วยทางจิตใจย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายได้เช่นเดียวกัน การดูแลรักษาผู้ป่วยจึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและร่างกายประกอบกัน โดยผ่านทางญาติพี่น้องหรือสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วย รวมทั้งพระสงฆ์ที่ญาติพี่น้องหรือผู้ป่วยให้ความเคารพนับถือเพื่อเป็นที่พึ่งทางจิตใจในสภาวะที่เกิดการเจ็บป่วย ทุกข์ทรมานในลักษณะการเป็นกำลังใจในการต่อสู้โรคความเจ็บไข้ การยอมรับธรรมชาติของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นต้น

<sup>๑๔</sup> กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์, เอดส์ สังคมและพฤติกรรม, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ พฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ ๑ วันที่ ๔-๗ เมษายน ๒๕๓๒, (นครปฐม : สถาบันการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒), หน้า ๓๒-๓๓.

พระสงฆ์จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทที่สำคัญยิ่งในการรักษาพยาบาลความเจ็บไข้ของคนไทย นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แม้ว่าบทบาทการรักษาพยาบาลของพระสงฆ์ถูกจำกัดลงด้วยพระราชบัญญัติควบคุมการประกอบโรคศิลป์ พ.ศ. ๒๔๖๖ และประกาศการผิวดินัยของคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๔๙๙ ซึ่งห้ามมิให้นักบวชในพระพุทธศาสนากระทำการตนเป็นหมอพระรักษาประชาชนทั่วไป แต่บทบาทของพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลผู้เจ็บป่วยก็มีได้หายไปจากสังคมไทย แต่ยังคงมีบทบาทเป็นที่พึ่งของประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ยากจน ขาดการศึกษาหรือผู้ป่วยที่เกือบสิ้นหวังในชีวิตหรือผู้ป่วยวาระสุดท้ายใกล้ตาย ด้วยปัญหาสุขภาพทางการการแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถเยียวยาช่วยเหลือได้ การรักษากับพระสงฆ์ถึงแม้จะไม่สามารถชี้ผลแน่ชัดทางสุขภาพทางกาย แต่ก็ให้ผลดีต่อสุขภาพจิตใจของผู้ป่วย ทั้งในการฟื้นฟูบำรุงรักษาสุขภาพจิตใจของผู้ป่วยให้มีความหวังจะต่อสู้กับโรคความเจ็บไข้ และการยอมรับกับสภาพความเจ็บป่วย ช่วยลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจด้วยธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา จากสภาพการณ์ดังกล่าว พระสงฆ์จึงเป็นเสมือนผู้เยียวยารักษาความเจ็บไข้ทางจิตใจของผู้ป่วยที่กระทำอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาปราณี และการนำหลักพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาหรือพุทธวิธีมาสอดแทรกประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยตลอดจนญาติหรือผู้ใกล้ชิดในเกิดความ สุขความปิติในธรรม และสามารถยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจจนกระทั่งตายจากไป

จากบทบาทและความสำคัญของพระสงฆ์ในฐานะผู้บำรุงรักษาจิตใจผู้ป่วยด้วยหลักพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดังกล่าวแล้วนั้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการนำพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้ในการบำรุงรักษาจิตใจผู้ป่วยของพระสงฆ์ว่าเป็นอย่างไร ควรมีการพัฒนาในรูปแบบใดจึงจะเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีต่อการบำรุงรักษาจิตใจผู้ป่วยในสามารถต่อสู้กับโรค ความเจ็บไข้หรือเป็นที่พึ่งทางใจที่ทรงคุณค่าถูกต้องเหมาะสมต่อไป

พระพุทธเจ้า นอกจากจะทรงมีพุทธาณญาณและพุทธบัญญัติต่างๆ เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาโรคให้แก่ภิกษุด้วยกรรมวิธีตามแบบทั่ว ๆ ไป ยังพบพุทธวิธีบำบัดรักษาโรคอีกวิธีหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ให้กับหมู่ภิกษุสงฆ์และเหล่าคฤหัสถ์ไว้ด้วย คือ “พระธรรมโอสถ” ซึ่งเป็นโอสถที่สามารถใช้รักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจได้ด้วย

ตามหลักฐานที่ระบุไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงบุคคลสำคัญๆ ที่มีการนำพระธรรมโอสถไปใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ให้หายได้โดยในที่นี้ จะยกตัวอย่างพระมหาเถระที่นำหลักธรรมโอสถมาใช้ในการบำบัดรักษาด้วยตัวเองและแนะนำวิธีปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยทั่วไป ดังต่อไปนี้

#### ๑) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้นำเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ ใช้ด้วยตัวท่านเองและชี้แนะหลักปฏิบัติต่างๆ ให้แก่ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย และแพทย์ พยาบาล วัไพลยประการโดยในที่นี้ จะได้นำมากล่าวเฉพาะบางตอนที่คาดว่าจะประโยชน์ต่อผู้ป่วย และบุคคลอื่นๆ ที่สนใจทั่วไปสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ตามลำดับดังนี้

#### (๑) การประยุกต์ใช้ธรรมโอสถของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

สุขภาพอนามัยของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ในช่วงวัยเยาว์เป็นต้นมา ท่านเป็นผู้มีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง ดั่งบันทึกเล่าของนางบุบผา คณิตกุล น้องสาวท่านได้เล่าถึงสุขภาพอนามัย

ของท่านไว้ในหนังสือชื่อ “ป.อ. ปยุตโต” สรุปความได้ว่า

ในครั้งเยาว์วัยขณะที่ท่านมีอายุยังไม่ถึงขวบปีท่านป่วยเป็นโรคทางเดินอาหารและท้องร่วงอย่างรุนแรง แสบจะไม่รอด แต่โชคที่ได้หมอมารักษาจนหาย ครั้นหลังจากการบรรพชาแล้วท่านยังมีโรคต่าง ๆ เกิดขึ้นเรื่อยมาเป็นลำดับ ๆ คือ อาพาธด้วยโรคไส้ติ่ง กรณีครั้งที่อาพาธด้วยโรคไวรัสเข้าตา ในครั้งที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) อาพาธด้วยโรคไวรัสเข้าตา ซึ่งการอาพาธครั้งนี้ จะสังเกตพบว่าท่านได้มีการนำเอาหลักพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดโรคไว้ด้วยดั่งบันทึกของคุณพนิดา อัจฉรินทร์เพ็ญ ที่ได้กล่าวถึงอาพาธครั้งนี้ ของท่านไว้ในหนังสือชื่อ “ป.อ. ปยุตโต” มีใจความว่า

ครั้งที่ท่านอาพาธด้วยโรคไวรัสเข้าตา ซึ่งจักษุแพทย์ได้ทำการตรวจรักษาแล้วได้สั่งให้ท่านเข้าพักรักษาในโรงพยาบาลศิริราช แพทย์ต้องปิดตาทั้งสองข้างของท่านไว้ เมื่อพวกเราไปเยี่ยมท่านที่โรงพยาบาล ได้ทราบว่าท่านได้พยายามทำอะไรทุกอย่างเหมือนอย่างที่ดวงตาปกติ พอพวกเราไปคร่ำครวญว่าสงสารท่านจังเลย ท่านลำบากมาก ท่านฟังแล้วยิ้มน้อยๆ เหมือนปกติ ไม่มีเค้าของความวิตกกังวลใดๆ ในสีหน้าแม้แต่สักนิด แต่ท่านได้กล่าวว่า “อาตมาไม่เป็นไรหรอก คิดอยู่แต่ว่าถ้าต่อไปไม่สามารถมองเห็นได้อีกแล้วจะใช้ชีวิตอย่างไร ไม่ให้เป็นภาระคนอื่น ก็เลยฝึกไว้เสียแต่ตอนนี้”<sup>๑๕</sup>

ตามข้อความที่แยกมากล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าสิ่งที่ท่านเจ้าคุณได้พยายามฝึกการใช้ชีวิตในยามเจ็บป่วยที่ตาทั้งสองข้างถูกปิดไว้นี้ ด้วยการทำอะไรทุกอย่างด้วยตนเองอย่างนี้ ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้อย่างชัดเจนว่า ท่านได้ใช้หลักพุทธธรรมที่ว่าด้วยหลักแห่งการ “พึ่งตน” (อตตา หิ อตตโน นา โถ) และหลักแห่งความไม่ประมาท (อัปมาโท) ดังที่ท่านได้เตรียมการฝึกฝนตนไว้ให้พร้อมสำหรับต้อนรับกับเหตุการณ์ที่ไม่อาจคาดถึงได้ แต่ในที่สุดท่านก็หายจากโรคไวรัสเข้าตาครั้งนี้ได้

จะเห็นได้ว่าแม้ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) จะมีสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงสมบูรณ์และมีโรคภัยเบียดเบียนอยู่เสมอก็ตาม แต่ความเจ็บป่วยนั้นไม่อาจมาเป็นอุปสรรคขวางกั้นในการปฏิบัติภารกิจในการด้านการพระพุทธศาสนาแต่อย่างใด ข้อนี้ ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้อย่างชัดเจนว่าท่านได้ใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “แม้ร่างกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วยตามไปด้วย” ซึ่งหลักธรรมนี้ นับว่าทำให้ท่านสามารถทำงานเพื่อพระพุทธศาสนาและเพื่อประชาชนโดยส่วนรวมได้อย่างมากมาย ดังประจักษ์พยานจากงานนิพนธ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏออกสู่สายตาประชาชนชาวพุทธที่มีจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือ “พุทธธรรม” ซึ่งถือว่าเป็นผลงานชิ้นเอกของท่าน และผลงานที่มีค่าทางพระพุทธศาสนาอีกมากมายที่ติดตามมาอย่างไม่ขาดระยะซึ่งสร้างสรรค์ขึ้นในระหว่างชีวิตของท่าน และยังคงดำเนินต่อไปอีกเรื่อย ๆ เพื่อให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่คู่แผ่นดินไทยและโลกสืบต่อไป

ตามที่ได้ศึกษาถึงข้อมูลกรณีตัวอย่างการอาพาธของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กับการใช้หลักพุทธธรรมดังที่ได้นำมากล่าวข้างต้นแล้ว ย่อมจะเห็นได้อย่างชัดเจนแล้วว่าท่านเป็นพระเถระไทยอีกรูปหนึ่งที่ได้เป็นแบบอย่างของการนำเอาพุทธวิธีและหลักพุทธธรรมต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยอยู่หลายประการ เมื่อประมวณแล้วสามารถสรุปถึงหลักพุทธธรรมที่ท่านได้นำมาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยมีดังนี้

<sup>๑๕</sup> พนิดา อัจฉรินทร์เพ็ญ, **วิถีแห่งปราชญ์**, ป.อ. ปยุตโต, รวบรวมและจัดพิมพ์โดยสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ กระทรวงศึกษาธิการ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๕.

๑. ท่านได้ยึดถือหลักตาม “พระธรรมวินัย” ที่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลตามที่มีการบัญญัติไว้ในพระธรรมวินัยมาใช้เป็นแนวทางการรักษาและพยาบาล ดังจะพบว่า ในยามที่ท่านเจ็บป่วยต้องรักษาอยู่ตามโรงพยาบาล ทุกท่านจะเน้นย้ำให้ใช้เฉพาะบุรุษพยาบาลเท่านั้น เป็นต้น

๒. ท่านใช้หลักเกณฑ์ของ “ธรรมชาติ” ในการรักษา ดังจะเห็นว่าปัจจุบันท่านพยายามที่จะไม่ไปรักษาที่โรงพยาบาลหากท่านไม่ได้รับความรู้ที่แน่ชัดเกี่ยวกับการรักษาว่าจะได้ผลมากน้อยอย่างไร โดยท่านจะใช้วิธีทางธรรมชาติบำบัดด้วยการพักผ่อน เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสมดุลตามธรรมชาติ และใช้ธรรมโอสถช่วยเยียวยารักษาไปตามความแก่กรณี โดยท่านจะคอยสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของโรคอยู่ตลอดเวลา เพื่อหาวิธีการรักษาทั้งทางการแพทย์และการใช้ธรรมโอสถที่เหมาะสมต่อไปด้วยความไม่ประมาทในชีวิต เป็นต้น

๓. ท่านใช้หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายจะกระสับกระส่าย แต่ใจไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย” มาใช้กับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับท่านเสมอๆ ดังจะได้ยินคำกล่าวที่ท่านพูดไว้บ่อย ๆ ว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วยตาม” เป็นต้น

๔. ท่านได้ใช้หลักธรรมที่ว่าด้วย “ความไม่ประมาท” ในยามเจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา ดังจะเห็นได้จากบันทึกเขียนแจ้งไว้ให้ญาติโยมได้รู้ความคืบหน้าอาการอาหารของท่านอย่างละเอียดนั้นย่อมแสดงว่าท่านมีความไม่ประมาทในการเฝ้าสังเกตอาการเจ็บป่วยและศึกษาอาการต่างๆ ทางร่างกายของท่านอย่างใกล้ชิด เพื่อจะได้จัดการบำบัดรักษาอาการต่าง ๆ ได้อย่างถูกวิธี

๕. ท่านได้ใช้หลักธรรมที่ว่าด้วย “ขันติ” ดังจะพบว่าแม้ท่านจะมีโรคร้ายเบียดเบียนอยู่เป็นประจำก็ตาม ท่านก็ยังปฏิบัติภารกิจทางพระพุทธศาสนาอยู่ตลอดเวลา ดังที่ได้กล่าวไว้ว่า เพื่อให้งานด้านธรรมดำเนินไปจำเป็นต้องอยู่จนตึกถึงตี ๒-๓-๔ เป็นประจำ

#### (๒) วิธีปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย

เมื่อเกิดความเจ็บป่วยทางกายขึ้นแล้ว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ท่านได้ให้คำแนะนำและบอกวิธีปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยไว้หลายประการ ดังจะได้สรุปถึงสาระและใจความสำคัญ ๆ พอสังเขป ดังนี้ ๑. ให้รู้จักมอง “ความเจ็บป่วย ที่เกิดขึ้น ตามมุมมองในแบบของพระพุทธศาสนา คือ วิธีการมองแบบ “โยนิโสมนสิการ” (การพิจารณาอย่างแยบคาย) ซึ่งมีอยู่ ๒ วิธี คือ มองตามความเป็นจริงและมองในแง่ดี สำหรับการมองความเจ็บป่วยในแง่ดีนั้นท่านได้แนะนำไว้ดังนี้<sup>๑๖</sup>

๑. เราได้ประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิต หรือที่แปลกพิเศษ ซึ่งหลายคนไม่มีโอกาสได้พบ

๒. เราได้ทดสอบตัวเอง ดูความเข้มแข็งว่า เรามีความเข้มแข็งแค่ไหน จิตใจของเราเจออุปสรรคอันตรายขนาดนี้ สู้อึดไหม

๓. ถ้าหากว่าเจอขนาดนี้แล้ว เรายังไม่หวั่นไหว ยังเข้มแข็งสู้ได้ เราจะมีความภูมิใจเกิดปิติขึ้นมา จิตใจกลับสบายผ่องใส เราสามารถทนต่อทุกข์ทรมานขนาดนี้ เอาชนะได้สามารถทำจิตใจให้ดีขึ้นได้

๔. การเป็นโรค เป็นโอกาสที่เราจะตัดกังวลหรือภาวะอะไรบางอย่างลงไป และสามารถใช้เวลาในขณะที่เป็นโรคนี้นี้ ไปทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เช่น บำเพ็ญเพียรทางจิต หรือจะมาพัฒนาทางจิตใจของเรา ให้จิตใจมีความสุขได้อีกด้านหนึ่ง

<sup>๑๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ดุลยภาพ : สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์, ในคติธรรมแห่งชีวิต, รวบรวมและจัดพิมพ์โดยโรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๑.



๕. ตัวโรคและความทุกข์อย่างที่ท่านเรียกว่าทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนั้นเอง เป็นของจริง เป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งผู้ที่ได้ศึกษาธรรมแล้ว สามารถยกขึ้นมาพิจารณา หรือมองลงไปตรงๆ ใน เวลาที่มันกำลังเป็นอยู่ แล้วทำให้มองเห็นสัจธรรมของชีวิต จนกระทั่งเกิดปัญญาแจ่มแจ้ง บรรลุโลกุตร ธรรม ยกจิตใจขึ้นเป็นอิสระ เรียกว่า บรรลุมรรค ผล นิพพานได้

๑. ให้ถือหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ถึงแม้ร่างกายเราจะป่วยแต่ใจของเราไม่ป่วยไปด้วย” กล่าวคือ เมื่อเกิดเจ็บป่วยทางกายขึ้น คนทั่ว ๆ ไป ส่วนใหญ่จิตใจมักจะพลอยหงุดหงิด หรือแปรปรวนตามร่างกายที่ป่วยนั้นไปด้วย ดังนั้นให้ตั้งใจไว้ในใจขึ้นใหม่ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การยึดหลักคำสอนไว้ในใจดังกล่าวนี จะทำให้มีสติกำลังอยู่ ซึ่ง จะช่วยทำให้จิตใจไม่พลอยป่วยตามไปด้วย<sup>๑๗</sup>

๒. ให้ใช้หลักแห่งดุลยภาพทางใจ คือ เวลาเสียดุลยภาพทางกาย ก็เอาใจมาช่วย การ รักษาด้านจิตใจให้เกิดความสมดุล จะสามารถนำมาช่วยเสริมสุขภาพทางกายที่เจ็บป่วยหรือมาช่วย เยียวยาโรคทางกายที่เสียไปได้อีกทางหนึ่งได้ นอกเหนือจากที่ได้ใช้วิธีการรักษาในทางการแพทย์ แล้ว<sup>๑๘</sup>

๓. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดาว่า ชีวิตนี้ ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติ มีความ เป็นไปตามธรรมดา ว่าได้เริ่มขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วก็ต้องมีการสิ้นสุด การตาย คือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ชีวิตมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา...คิดได้อย่างนี้ แล้ว ก็จะไม่ กลัว และไม่เกิดความทุกข์ หรือทุกข์เกิดแล้ว ก็จะไม่บรรเทาหรือขจัดปิดเป่าไปได้ ในเวลาอันรวดเร็ว<sup>๑๙</sup>

**๒) หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินทปญฺโญ)** ท่านพุทธทาสภิกขุได้นำหลักธรรมคำ สอนของพระพุทธเจ้า มาชี้แนะและบอกหลักวิธีปฏิบัติต่างๆ ให้แก่ผู้ป่วยด้วยโรคทางกายและโรคทาง ใจ ไว้หลายประการโดยในที่นี้ จะได้นำมากล่าวเฉพาะบางตอน ที่คาดว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เจ็บป่วย และผู้ที่สนใจทั่วไปสามารถนำไปปฏิบัติได้ ดังนี้

#### (๑) หลักปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคทางใจ

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แนะนำวิธีการนำเอาหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นโอสภสำหรับรักษาโรค ทางจิตใจไว้หลายประการ สรุปใจความสำคัญๆ ได้ดังนี้<sup>๒๐</sup>

๑. ไม่รู้ไม่ชี้ หมายความว่า ในบางเรื่องต้องรู้จักคำว่า “ไม่รู้ไม่ชี้ ” หรือให้แก่งทำหูหนวก ตาบอดเสียบ้าง อย่าไปรู้ไปชี้ จู้ จี้ พิถีพิถันในเรื่องใดให้มากเกินไปนัก เช่น เรื่องน้อยอย่าไปทำให้เป็น เรื่องมาก เพราะการไปจู้จี้ หรือไปรู้ไปชี้มากเกินไปจะทำให้เป็นโรคทางวิญญาณได้

๒. เช่นนั้นเอง หมายความว่า หากมีเรื่องร้ายหรือความวิบัติเสียหายต่างๆ เกิดขึ้นที่ไม่ได้ เป็นไปตามที่คาดคิดไว้ เช่น ความเจ็บ และความตาย เป็นต้น ก็ให้รู้จักมองให้เห็นในความเป็นจริงตาม

<sup>๑๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), รักษาใจยามป่วยไข้., พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘) หน้า ๗๔.

<sup>๑๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ดุลยภาพ: สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์ คติธรรมแห่งชีวิต, หน้า ๑๐๓.

<sup>๑๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ทำใจได้สบายทุกอย่าง, รักษาใจยามเจ็บป่วย, รวบรวมและจัดพิมพ์ โดยโรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๓๘), หน้า ๒๖.

<sup>๒๐</sup> พุทธทาสภิกขุ, ยาระงับสรรพโรค, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๒), หน้า ๑-๕๑.

หลักธรรมที่ว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” เพราะสิ่งเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดตามธรรมชาติ

๓. ช่างหิวมัน หมายความว่า เมื่อทุกอย่างมันต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา (เหตุและปัจจัย) กฎปฏิบัติจสมบุพบาท (เพราะสิ่งนี้ มี สิ่งนี้ จึงมี) ที่ต้องมีหรือเป็นไปของมันอย่างนั้นแล้ว เราจะให้เรื่องนั้นๆ เป็นไปตามต้องการของเราทุกเรื่องไม่ได้ ดังนั้นจึงต้องรู้จักทำจิตใจอย่าให้เป็นทุกข์หรือไปจริงจังกับทุกเรื่องที่เป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หยุ่มหยุ่มที่มาทำให้เราเป็นทุกข์ ในบางเรื่องก็ต้องปล่อยให้ เป็นเรื่องช่างหิวมันบ้าง ยกเว้นเฉพาะในเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น จะปล่อยให้เป็นเรื่องช่างหิวมันไม่ได้

๔. ไม่มีตัวกู - ของกู หมายความว่า ตัวตนที่ปรากฏอยู่นี้ที่ต่างสมมติเรียกกันว่าเป็นบุคคล ตัวตนกัน ความจริงตามหลักปรมัตถ์แล้วไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่แท้จริงที่ไหน มีแต่ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันเข้าก่อเกิดเป็นสังขารร่างกายขึ้นมา และก็มีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ร่างกายนี้ ก็ต้องตายหรือแตกสลายไป

๕. ไม่น่าเอาไม่น่าเป็น หมายความว่า สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายที่เราไปหลงยึดถือเอามาเป็นของเราแล้ว ครั้นไม่ได้ตามต้องการก็จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาทุกครั้ง เมื่อเห็นชัดในข้อนี้แล้วจะ ต้องไม่ยึดถือเอาสิ่งทั้งหลายมาเป็นตัวตนของตนก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่มีสิ่งใดที่ยึดไว้ได้อีกต่อไป จึงเกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่าไม่น่าเอาไม่น่าเป็น

๖. ตายก่อนตาย ข้อนี้ หมายความว่า เป็นการตายไปจากความยึดมั่นถือมั่นจากตัวตน ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ การใช้หลักธรรมข้อนี้ ก็คือเป็นการฝึกให้มีการใช้ชีวิตด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น นั้นเอง

๗. ดับไม่เหลือ หมายความว่าดับความรู้สึกว่ามีตัวกูของกู หรือดับกิเลสทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเหตุปัจจัยในการทำให้เกิดทุกข์ โสภะ โทสะ โมหะ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งวิธีนี้ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยแก้หรือบรรเทาโรคทางวิญญาณได้เช่นกัน

ธรรมโอสถทั้ง ๗ ประการนี้ เมื่อกล่าวโดยรวมจะเห็นได้ว่าล้วนเป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการให้รู้จักฝึกการปล่อยวาง หรือคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั่นเอง ซึ่งหากปฏิบัติตามได้ในบางส่วนจะสามารถช่วยบรรเทาโรคได้ หรือหากปฏิบัติตามได้จนกระทั่งจิตปล่อยวางได้ และหมดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงได้แล้วจะสามารถรักษาโรคทางวิญญาณให้หายขาดได้อย่างแน่นอน

### (๒) การประยุกต์ใช้ธรรมโอสถของหลวงพ่พุทธทาสภิกขุ

ในลำดับต่อไปนี้ จะไดยกเอาเฉพาะกรณีตัวอย่างเหตุการณ์การอาพาธที่พอจะสังเกตเห็นถึงการนำเอาหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยในบางประการของท่านได้ดังนี้

เมื่อวันที่ ๒๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ ท่านพุทธทาสภิกขุอาพาธด้วยโรคหัวใจวาย และน้ำท่วม ปอด ซึ่งนับว่าเป็นการอาพาธหนักครั้งแรกของท่าน และการอาพาธครั้งนี้ สังเกตพบว่าท่านได้มีการนำเอาหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้บำบัดรักษาโรคไว้หลายประการ ดังจะได้นำบันทึกการสนทนาระหว่างนายแพทย์ประเวศ วะสี กับท่านพุทธทาสภิกขุในครั้งที่ได้มีการกราบถวายถึงข้อวินิจฉัยของแพทย์และการหารือที่จะนิมนต์ท่านไปรักษาที่โรงพยาบาล พร้อมกับเสนอทางเลือกให้ท่านว่าจะรักษาที่ไหนบ้างโดยท่านพุทธทาสภิกขุก็ได้อธิบายตอบและแสดงทัศนคติถึงแนวทางในการรักษาของท่านไว้ในประเด็นต่าง ๆ ที่น่าสนใจยิ่ง ข้อความสนทนา นี้ นับว่ามีคุณค่าอย่างยิ่งที่จะได้นำมาศึกษาเพื่อได้ทราบถึงแนวทางการรักษาความเจ็บป่วยในประเด็นที่เกี่ยวกับการนำเอาหลักพุทธ

ธรรมและพุทธวิธีมาใช้ ดังจะยกข้อความบางตอนมากล่าวไว้พอสังเขป ดังนี้

ท่านพุทธทาสภิกขุ : อาตมาก็คิดอยู่ว่า ถือเป็นหลักแต่ไหนแต่ไรแล้ว ให้ธรรมชาตารักษา ธรรมะรักษา คุณหมอช่วยผดุงชีวิตให้มันโมเมไปได้ อย่าให้ตายเสียก่อนแล้วธรรมชาตาก็จะรักษาโรคต่างๆ ได้เอง ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้นไม่ต้องการมากกว่านั้นที่จริงมันไม่ควรจะมีอายุมากกว่าพระพุทธเจ้า เมื่อต้องเป็นอย่างนี้ ก็ศึกษาปัญหามันก็มีว่าจะทำอย่างไร ให้มันอยู่ได้โดยมีชีวิตมากกว่าพระพุทธเจ้า แต่ไม่เป็นปัญหา โดยหลักธรรมชาติ ธรรมชาติจะเป็นผู้รักษา ทางการแพทย์หูกยาต่างๆ ช่วยเพียงว่าอย่าเพิ่งตาย อย่าเพิ่งให้มันตายเสีย ให้มันรักษาโดยธรรมชาติโดยธรรมะ ถ้าชั้นสูงก็เรียกว่าธรรมะ ถ้าต่ำๆ ไปก็เรียกว่าโดยธรรมชาติ ก็ถือหลักอย่างนี้มานานแล้ว

ที่นี่ เราจะศึกษาตัวความเจ็บ ตัวความตาย ตัวความทุกข์ ให้มันชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่สบายทุกที่ก็ฉลาดทุกที่เหมือนกัน สำหรับกรุงเทพนั้นไม่ถูกกับอาตมา โดยรูป โดยกลิ่น โดยเสียง โดยรส โดยโผฏฐัพพะ มันไม่ถูกกับอาตมา...ไปอยู่ไม่กี่วันก็ได้โรคกำเดาไหล เลือดพ่นออก ริดสีดวงจุก...อีกข้อหนึ่งอยากรู้ว่าทำไม เอาสูตรสำคัญๆ เช่นสัญญา ๑๐ โพชฌงค์ ๗ มาสวดแล้วคนเจ็บมันหายได้ คนเจ็บหายใช้ได้ แต่ไม่ใช่คนเจ็บธรรมดา คนเจ็บรู้ธรรมะ คนเจ็บระดับนี้ ข้อนี้ อยากรู้อย่างยิ่ง ทำไมจึงหายเป็นปกติทั้ง เป็นเรื่องหลอกกันหรือเป็นเรื่องความจริงก็มากน้อย อาตมาก็ให้ลองเอามาเปิดเทปสวดๆ โดยการเปิดเทป มันก็มีอะไรอยู่เหมือนกัน... ถ้ามันรู้มันเข้าใจมันพอใจเหลือประมาณด้วยอำนาจของปีติขับไล่ความเจ็บหรือโรคภัย อยากรู้วิธีอย่างนี้ กลับมาอีกบ้าง...<sup>๒๑</sup>

ในที่สุดการรักษาความเจ็บป่วยครั้งนี้ ของท่านก็ทุเลาลงและหายเป็นปกติได้ จากทัศนะที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้นี้ จะเห็นได้ว่าท่านได้ใช้หลักพุทธธรรมและพุทธวิธีมาเป็นแนวทางในการบำบัดรักษาโรคอยู่หลายประการ เท่าที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน มีดังนี้

การที่ท่านได้กล่าวอย่างชัดเจนว่าท่านได้ ถือเป็นหลักแต่ไหนแต่ไรแล้ว ให้ธรรมชาตารักษา ธรรมะรักษา คุณหมอช่วยผดุงชีวิตให้มันโมเมไปได้ อย่าให้ตายเสียก่อนแล้วธรรมชาตาก็จะรักษาโรคต่าง ๆ ได้เอง ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ไม่ต้องการมากกว่านั้น ย่อมเป็นเครื่องแสดงได้ว่าท่านได้ใช้หลักธรรมะมาเป็นเครื่องช่วยเยียวยาในยามที่เจ็บป่วย

จากคำพูดที่ท่านกล่าวไว้ว่า “ที่นี่ เราจะศึกษาตัวความเจ็บ ตัวความตาย ตัวความทุกข์ ให้มันชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่สบายทุกที่ก็ฉลาดทุกที่เหมือนกัน” ย่อมเป็นเครื่องบ่งบอกอย่างชัดเจน เช่นกันว่าท่านใช้หลักพุทธธรรมตามพุทธพจน์ดังที่ตรัสไว้ว่า “ขโม โว มา อุปจจคา” แปลว่า ขณะอันสำคัญนั้นอย่าได้ล่วงได้ล่วงไปเสียเลย กล่าวคือ ท่านได้ถือเอาโอกาสจากความเจ็บไข้ที่มีขึ้นนี้มาเป็นโอกาสศึกษาธรรมะในเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังที่ท่านได้เคยกล่าวไว้ว่า “เรื่องในพระพุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องนึ๊ก ๆ เอา จะศึกษาเรื่องอะไรก็ต้องมีเรื่องนั้นจริง ๆ จะศึกษาเรื่องอนิจจังทุกขัง อนัตตา มันก็ต้องศึกษาลงไปบนสิ่งซึ่งกำลังแสดง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ต้องเป็นภายในด้วย”<sup>๒๒</sup>

การที่ท่านได้นำเอาพระสูตรสำคัญๆ เช่น โพชฌงค์ ๗ และสัญญา ๑๐ มาเปิดเทปฟังในยามเจ็บป่วยซึ่งก็ให้ผลได้มากพอสมควรนั้น ท่านจึงได้ปรารภว่าอยากให้อริสรีนี้ ได้กลับมาใช้กันอีก

<sup>๒๑</sup> มูลนิธิโกมลคีมทอง, ธัมมานุสติ จากเจตนารมณียามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๖) หน้า ๕ - ๒๐.

<sup>๒๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, การมีสติสัมปชัญญะต่อสู่ความเจ็บไข้, (กรุงเทพมหานคร: หจก.พิมพ์ภาพ, ๒๕๓๖), หน้า ๑๙.

นั้น ย่อมประจักษ์ชัดได้อย่างดีว่าท่านได้ใช้ธรรมโอสถของพระพุทธเจ้ามาเป็นเครื่องช่วยเยียวยารักษาโรค

ตามที่หมอประเวส ะสี ได้กราบอาราธนาท่านให้อยู่ต่อนั้น ท่านได้ตอบเป็นนัยว่าถึงไม่มีใครอาราธนา มันก็อยู่ถ้ามีเหตุปัจจัยพอเพียงที่จะอยู่ได้ (อิทัปปัจจยตา) ซึ่งข้อนี้ จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าท่านได้ใช้หลักธรรมชั้นสูงนี้ มาเป็นหลักในการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยของท่าน กล่าวคืออาการที่ความเจ็บป่วยจะหายได้ก็เพราะมีเหตุปัจจัยเพียงพอเท่านั้นจึงจะหายได้ ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยเพียงพอก็ไม่สามารถหายได้ ซึ่งหลักการนี้ ผู้ป่วยที่เข้าใจได้ดีจะไม่มีความเดือดร้อนหรือวุ่นวายใจว่าโรคนั้นจะหายหรือไม่หาย

ประการสุดท้าย การที่ท่านได้ปฏิเสธการไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลนั้น โดยได้กล่าวอ้างถึงพระพุทธเจ้า แม้แต่พระองค์ซึ่งป่วยหนัก ๑ วันเดินตลอดวัน คำลงกนิพพาน ไม่เรียกหาโรงพยาบาลเลยนั้น ย่อมแสดงได้ว่าท่านได้ดำเนินตามรอยพระพุทธบาทที่ว่า จะไม่หอบสังขารวังหนีความตายให้ยุ่งยาก และจะขอใช้แผ่นดินที่ท่านปฏิบัติธรรมนี้ เป็นโรงพยาบาลดุจเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงใช้แผ่นดินเป็นโรงพยาบาลและที่นิพพาน ซึ่งข้อนี้ ไม่ได้หมายความว่าท่านปฏิเสธการเยียวยารักษา แต่ท่านได้ตระหนักชัดด้วยตัวเองแล้วว่าสังขารของท่านนั้นจะสามารถรักษาเยียวยาต่อไปได้อีกไม่นาน การที่จะไปรักษาที่โรงพยาบาลจึงเท่ากับเป็นการหอบสังขารวังหนีความตาย ซึ่งเป็นการขัดแย้งกับหลักธรรมคือกฎธรรมชาติในเรื่องความตายนั่นเอง

### ๓) พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

หลวงพ่ोजรัญ ได้กล่าวถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้สำหรับเป็นข้อคิดพิจารณาเพื่อนำไปใช้ในยามเจ็บป่วยไว้ว่าเราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้นก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็เอาธรรมมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่า พระสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้ามีปัญหาคือมีความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่าพระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้นพระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตคนเรานั้น ประกอบด้วยกายกับใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตามจะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น แต่คนเรานั้นจะให้เป็นที่ไปตามที่ปรารถนาทุกอย่างก็เป็นไปไม่ได้

ร่างกายของเรานี้ บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วย โรคภัยที่มาภายนอกหรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำ ทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือร่างกายนั้นอยู่ไปนานๆ เข้าก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลาร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วยอันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่ในตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้ามา

รวมกันเข้า ร่างกายของเรา ก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้ แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไปๆ ไม่เที่ยงแท้ แน่นอนต่างผืนแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผืนแปรไปก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกาย ที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้ยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกับจิตใจจึงจะเกิดเป็นชีวิตจิตใจนั้น ก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลง ไปมีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลส ขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไป ตามกิเลสเหล่านั้น ยามโกรธอยากได้ โน่นอยากได้นี้ยามมีโทสะเกิดขึ้นก็โกรธแค้น ชุนเคืองใจหงุดหงิดกระเทบกระเท้งต่างๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ หรือในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจก็งดงามจิตใจก็ผ่องใสเบิกบานสดชื่นเรียกว่ามีความสุข

ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรม เช่น มีความเมตตา มีความกรุณา ต่อคนอื่น ๆ หรือว่ามีความ ศรัทธา เช่น มีความศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล เป็นต้น จิตใจ ก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อร่างกายเจ็บไข้ได้ ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่น ร่างกายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะ ไม่ค่อยอย่างใจ

อันนี้ เรียกว่าจิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอย ไม่สบายไปด้วย หรือเมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มี ห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทาง ร่างกาย เช่นว่า หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่าเบื่ออาหาร เป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรงไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง อ่อนแรงอ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของ กายกับใจ ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลา นั้นอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางพระท่านบอกว่าถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วยก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย จะทำอย่างไร เมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้ว จิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม

พระพุทธเจ้านั้นได้ทรงค้นคว้า เรื่องของชีวิตไว้มากมายและหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลาย มีความสุข พระองค์เคยตรัสสอนว่าให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่าแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราไม่ ป่วยไปด้วย การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า มีสติทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวน ในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๓</sup> <http://.bbzwt.pukpik.com>. (เข้าถึงวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑.)

## ๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเรื่องการบำบัดทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับสุขภาพ ในเรื่องของความเจ็บป่วย โรคภัยต่างๆ เป็นภัยอันตรายที่สำคัญต่อชีวิตมนุษย์ และได้ย้ำเตือน อย่าประมาทในชีวิต การมีสุขภาพสมบูรณ์ที่สุด ก็คือการปลอดจากโรคทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง ได้แก่ พระนิพพาน โรคต่างๆ เป็นปัญหาของชีวิต เป็นความทุกข์ ถือว่า เป็นคำสอนข้อแรกในอริยสัจ ๔ อันเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ เพื่อที่จะได้หาสาเหตุและกำจัดให้หมดไปตามแนวทางที่วางไว้ดีแล้ว เพื่อให้บรรลุถึงภาวะที่ปลอดภัยจากโรคทั้งปวง พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย ทำให้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นไปที่การสร้างภูมิคุ้มกัน สร้างความเข้มแข็งให้กับสุขภาพใจ ไม่ให้เกิดโรคทางใจ หากเกิดแล้ว ก็ให้ความสำคัญในการเยียวยารักษา คือขจัดให้หมดไป สำหรับวิธีการดูแลรักษาสุขภาพกายนั้น ในพระพุทธศาสนาเห็นว่าร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว ต้องเกื้อกูลกัน จึงจะสามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติข้อวัตรปฏิบัติเกี่ยวกับร่างกาย<sup>๒๔</sup> การดูแลรักษาสุขภาพตนเอง<sup>๒๕</sup> แนวทางการปฏิบัติของพระสงฆ์ในการดูแลรักษาสุขภาพ<sup>๒๖</sup> แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า พระพุทธองค์ให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกาย เพื่อการดำรงชีวิต และนำไปสู่สภาพสังคมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรมให้ถึงที่สุดแห่งทุกขได้เร็วขึ้น เช่น ช่วยให้อภิกษุมิถาระน้อย ให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างง่าย ช่วยระงับหรือบรรเทาทุกข์เวทนาที่มีอยู่ให้เบาบางลง และป้องกันไม่ให้เกิดทุกข์ใหม่เกิดขึ้น อีกทั้งช่วยสร้างศรัทธาให้เกิดกับผู้คนเพื่อให้พระศาสนาได้รับการอุปถัมภ์ดูแลโดยสังคมต่อไป

ชีวิตเป็นธรรมชาติที่ประกอบขึ้นจากปัจจัยต่างๆ ที่ปรุงแต่งขึ้นมา โดยดำเนินไปตามกฎธรรมชาติและการดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยการอิงอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างเหตุและปัจจัยต่างๆ ซึ่งความสัมพันธ์กัน ในรูปแบบอิงอาศัย ซึ่งกันและกันนี้ เรียกว่า เป็นความสัมพันธ์กันในรูปแบบขององค์รวมในทางพระพุทธศาสนาเน้นการดูแลรักษาสุขภาพโดยองค์รวมมากที่สุด<sup>๒๗</sup> ด้วยเหตุนี้เมื่อมีโรคภัยเกิดขึ้นหรือเกิดความผิดปกติกับร่างกายจะต้องดูแลรักษาโดยคำนึงถึงกาย ใจ อาหาร กรรม ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และต้องจัดการกับสิ่งที่มีอิทธิพลทั้งหลายนี้ โดย

๑. ดูแลจิตใจให้แจ่มใส เข้มแข็งมั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย โดยการเจริญสติแบบผ่อนคลายเป็นทุกอิริยาบถ

๒. ดูแลกรรม อย่าเบียดเบียนชีวิตอื่น หากเบียดเบียนชีวิตอื่น ชีวิตอื่นๆ เช่น เชื่อโรคก็จะมาเบียดเบียนท่านเช่นกัน

๓. ดูแลรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้พอเหมาะอยู่เสมอ รักษาความสะอาด ยามร้อนก็อาบน้ำ เมื่อหนาวก็ห่มผ้าให้อบอุ่น

๔. ดูแลเรื่องอาหาร รับประทานอาหารที่สด สะอาด และมีประโยชน์

<sup>๒๔</sup> วิ.ม. ๔/๗๓/๑๐๑-๑๐๒.

<sup>๒๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖-๔๙., วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๐/๑๒๙-๑๓๒.

<sup>๒๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๖๖/๒๒๖-๒๒๘.

<sup>๒๗</sup> อัคร ศุภเศรษฐ์, **พุทธวิธีในการบำบัดความผิดปกติของชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, ๒๕๔๘), หน้า ๕๑.

๕. สูดอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ ๙๒% ของร่างกาย มีออกซิเจนเป็นองค์ประกอบ พบว่า ชาวเกาะที่อยู่ในที่อากาศดีบริสุทธิ์มักมีอายุยืนดังนั้น จึงควรหาอากาศสะอาดๆ สำหรับตนเองเสมอ

๖. ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ร่างกายแข็งแรง

๗. เมื่อร่างกายเสียสมดุล หรือรับเชื้อโรค หรือประสบอุบัติเหตุ จนถึงขั้นเจ็บป่วย ควรรีบ ดำเนินการรักษาตนเองในการบำบัดรักษาตนเองนั้น ควรใช้วิธีใดวิธีหนึ่งที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม<sup>๒๘</sup>

การบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนานั้นถือว่าเป็นภาระหน้าที่ของพระภิกษุเองและ ถือว่าเป็นความรับผิดชอบร่วมของพระสงฆ์ที่จะต้องดูแลรักษาสุขภาพของกันและกัน เนื่องจาก พระสงฆ์นั้นได้ออกจากเรือนแล้ว ดำรงชีวิตอย่างผู้ไม่มีเรือน (อนาคาริก) แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าก็ ยังคงปฏิบัติหน้าที่ดุจดังเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ ผู้มีความกรุณาต่อสัตว์โลก แนวทางการรักษา สุขภาพในที่นี้ก็ถือตามแนวที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติไว้แล้ว ตามประเด็น ดังนี้

### ๒.๒.๑ พระพุทธเจ้าในฐานะนายแพทย์ผู้มีพระมหากรุณาธิคุณ

การบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนานั้นเริ่มจากพระพุทธเจ้าหลังจากที่ตรัสรู้แล้วก็ เริ่มภาระงานในการเป็นแพทย์ที่ช่วยเยียวยารักษาชาวโลกทั้งโลกทางกายและโรคทางใจ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงเป็นแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ในการรักษาโรค เป็นนายแพทย์ผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง<sup>๒๙</sup> ทรงมีกรุณาต่อปวงสัตว์ “มหาการุณีโกสตุถาสัพพะโลกตักกิฉนโก” แปลว่า “พระศาสดาทรงมีพระกรุณา อย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล”<sup>๓๐</sup> เพราะทรงเป็นผู้เยียวยารักษาโรค คือ กิเลส ให้แก่สัตว์โลกทั้งปวง<sup>๓๑</sup> แนวทางการปฏิบัติตนเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่นี้พิจารณาได้จากพุทธกิจที่ทรง ปฏิบัติประจำวัน ดังนี้

๑) ทรงตื่นจากบรรทมเวลาประมาณ ๐๔.๐๐ น. แล้วทรงแผ่ตาข่ายคือพระญาณไป รอบๆบริเวณ เพื่อตรวจดูว่า จะมีใครบ้างที่สมควรจะเสด็จไปโปรด บุคคลที่มุ่งโปรดมี ๒ จำพวก คือ พวกพร้อมที่จะตรัสรู้ธรรมตามพระองค์ และพวกที่ตกอยู่ในอันตรายร้ายแรง

๒) เวลาประมาณ ๐๖.๐๐ หรือ๐๗.๐๐น. เสด็จไปบิณฑบาตในเมืองหรือในหมู่บ้าน เป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่ประชาชนเพราะเป็นการนำบุญ ไปแจกเขาแทบประตูบ้าน เสร็จแล้วเสด็จไป เสวยพระกระยาหาร ตามใต้ต้นไม้บ้าง ตามบ้านของทายกทายิกาผู้นิมนต์บ้าง เสวยพระกระยาหาร เสร็จแล้ว เสด็จไปโปรดบุคคลที่ปรากฏในข่ายคือ พระญาณ ตั้งแต่ตอนเช้ามีด กว่ากลับถึงพระ อารามก็เป็นเวลาประมาณ ๑๒.๐๐น. ที่พระอารามทรงต้อนรับแขกทุกประเภทที่มาเฝ้าจากบ้านใกล้ เมืองไกลทรงสนทนาปราศรัยและแสดงธรรมแก่แขก เป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มแล้วแต่กรณีจนถึง เวลาประมาณ ๑๔.๐๐ น. จึงทรงพักผ่อนอิริยาบถเป็นส่วนพระองค์

๓) เวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น.เมื่อประชาชนชาวบ้านชาวเมือง ถีอดอกไม้ รูปเทียน มานั่ง ในธรรมศาลาแล้ว ได้เสด็จไปแสดงธรรม โปรดสัตว์ประชาชน ประมาณ ๑๘.๐๐ น. ถึง ๒๐.๐๐ น. ทรงกระทำกิจส่วนพระองค์และทรงพักผ่อน

<sup>๒๘</sup> อัคร ศุภเศรษฐ์, พุทธวิธีในการบำบัดความผิดปกติของชีวิต, หน้า ๕๒.

<sup>๒๙</sup> ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๘๕/๓๗๑.

<sup>๓๐</sup> ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๒๒/๔๖๒.

<sup>๓๑</sup> ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๗/๓๒, ชู.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๘๐/๓๐๘.

๔) เวลาประมาณ ๒๐.๐๐ น. พระภิกษุสงฆ์ประชุมกันแล้ว ทรงแสดงธรรมแก่พระภิกษุสงฆ์โดยเฉพาะ ได้ทรงตอบปัญหาแก้ข้อสงสัย ของพระภิกษุเป็นรายองค์บ้างรายกลุ่มบ้าง จนถึงเวลาประมาณ ๒๓.๐๐ น.

๕) เวลาประมาณ ๒๓.๐๐ น. เมื่อประชาชนชาวบ้านหลับหมดแล้ว เมื่อบรรยากาศสงบเงียบ เหล่าโอปาติกัสตร์ทั้งหลาย มีเทวดาเป็นต้น เข้ามาทูลถามปัญหาต่างๆจนถึงเวลา ๑ หรือ ๒ นาฬิกาของวันใหม่ จึงทรงพักผ่อนอิริยาบถ<sup>๓๒</sup>

ดังพระโบราณจารย์ประพันธ์เป็นคาถาไว้ เพื่อจดจำได้ง่ายว่า

ปุพพณฺเห ปิณฺฑปาตจฺ สายนฺเห ธมฺมเทสนํ  
 ปโทเส ภิกฺขุโสภาทํ อชฺฌมฺรตเต เทวปฺถนํ  
 ปจฺจุสฺเสว คเต กาลे ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนํ  
 เอเต ปญฺจวิธํ กิจฺเจ วิโสเธติ มุนิ ปุํคโว

แปลว่า พระมุนิผู้ประเสริฐสุด ทรงบำเพ็ญกิจ ๕ อย่างเหล่านี้ ให้ลุล่วงไป คือ ในเวลาเช้าเสด็จบิณฑบาต ๑ ในเวลาเย็น ทรงแสดงธรรม ๑ ในเวลาพลบค่ำ ทรงประทานโอวาทแก่พระภิกษุ ๑ ในเวลาเที่ยงคืน ทรงแก้ปัญหาของพวกเทวดา ๑ ครั้นถึงเวลาใกล้รุ่ง ทรงตรวจดูเวไนยสัตว์ ที่ควรจะได้ตรัสรู้และที่ไม่ควร <sup>๓๓</sup>

นอกจากพุทธกิจที่ทรง ปฏิบัติเป็นประจำวันแล้ว ในเบื้องต้นพระพุทธองค์ยังทรงอาศัยสัตถุการสัมปทา คือ อุประการของพระบรมศาสดา ๒ ประการ คือ

๑) **อสาละ**คือ ความที่พระองค์มีพระหฤทัยเยือกเย็นด้วยพระกรุณา หวังประโยชน์ให้สัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นนิจ หากเวไนยสัตว์ยังมีปัญญินทรีย์ยังไม่แก่รอบ พระองค์ทรงคอยทำการอยู่กว่าอินทรีย์แห่งสัตว์จะแก่ควรแก่การตรัสรู้

๒) **ประโยชน์**คือ ความที่พระองค์มีพระหฤทัยบริสุทธิ์ไม่เพ่งต่ออามิสมีลาภสักการะ เป็นต้น ทรงแสดงธรรมด้วยยานตรัยมุข คือ ศิล สมาธิ ปัญญา อันเป็นทางนิพพาน ทรงเปิดเผยจำแนกซึ่งธรรมนั้นๆ กระทำให้ตื่นขึ้น ให้สัตว์อื่นที่มีอุปนิสัยตรัสรู้ตามบรรลุลोकุตตรผล นำตนพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้<sup>๓๔</sup> การบำบัดรักษาโรคในพระพุทธศาสนาถือตามลักษณะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทำไว้ ทั้งเรื่องของการช่วยเหลือและเรื่องของการตั้งจิตในการช่วยเหลือรวมถึงเป้าหมายในการช่วยเหลือที่แท้จริงก็เพื่อให้ผู้ป่วยนั้นพ้นจากทุกข์ทางใจ

### ๒.๒.๒ ขั้นตอนการบำบัดรักษาสุขภาพ

การบำบัดรักษาสุขภาพย่อมมีกระบวนการขั้นตอนตามระบบของการแพทย์ ในพระพุทธศาสนาสามารถพิจารณาได้จากการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าเป็นขั้นตอนในการบำบัดรักษาได้ เพราะถือว่า เป็นขั้นตอนที่สมบูรณ์แล้ว ดังนี้

<sup>๓๒</sup> แสง จันทรังาม, **พุทธศาสนวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร : บรรณาการ, ๒๕๔๔), หน้า ๕๖-๕๗.

<sup>๓๓</sup> ธนิตอยู่โพธิ์, **นิทานกถา พระพุทธประวัติตอนต้น ฉบับพระพุทธโฆสเถระ**, กรมศิลปากรพิมพ์เผยแพร่เนื่องในมหามงคลสมัยพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษาเสมอสมเด็จพระบรมอัยยิกาธิราช พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วน จำกัด ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๒๙), หน้า ๑๕๐.

<sup>๓๔</sup> พระอมราริรักขิต (เกิด), **ปุพพลิกขารรณนา**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๒๑.



### ๑) ตรวจสอบประวัติผู้ป่วย

พระพุทธเจ้าทรงมีพระปรีชาญาณสามารถกำหนดรู้ความเป็นไปของแต่ละบุคคลได้ ก่อนที่จะเสด็จโปรดผู้ใด ในตอนเช้าใกล้รุ่งจะทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ เพื่อทอดพระเนตรเหล่าสัตว์ผู้ที่พระองค์พอแนะนำได้ หรือมีใครบ้างที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ บุคคลนั้นๆจะปรากฏในข่ายพระญาณของพระพุทธองค์ว่า เขามีอาชีพอะไร ฐานะทางสังคมเป็นอย่างไร เขาป่วยด้วยโรคอะไร มีสาเหตุจากอะไร หลังจากนั้นจะพิจารณาสืบประวัติของเขา ย้อนไปในอดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้ เพื่อจะได้ทราบว่าเขาได้สร้างกรรมดีกรรมชั่วอะไรมาบ้าง จึงได้มาปรากฏในพระญาณ

เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบแล้วก็ทรงเลือกยาหรือธรรมโอสถโตในการช่วยเหลือและจะช่วยเหลือด้วยวิธีใด ดังตัวอย่าง กรณีของมัลลภูกุณทลีเด็กหนุ่มที่ป่วยหนักเป็นโรคผอมเหลือง เขาได้เข้ามาปรากฏในข่ายพระญาณของพระพุทธองค์เขานอนอยู่ที่ระเบียงนอกบ้าน พระพุทธองค์ดำริว่า “ถ้าไปที่นั่นจะมีประโยชน์บ้างหรือไม่หนอ” ก็ทรงทราบว่า เขามีจิตเลื่อมใสในเราแล้ว ก็จะเสียชีวิตไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์”<sup>๓๕</sup> เป็นเหมือนดังการตรวจสอบบุขุทุกข์ของสรรพสัตว์ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ การตรวจสอบประวัติของผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องไปช่วยเหลือเป็นกระบวนการพื้นฐาน เพื่อการเตรียมความพร้อมในการเยียวยารักษาให้มีประสิทธิผลมากที่สุด ดังเช่นกรณีที่ยกมา แม้กระทั้งการที่ผู้ป่วยได้เห็นสมณะแล้วเกิดความเลื่อมใสก็เป็นการดีแล้วสำหรับผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้าย ไม่จำเป็นต้องไปยื้อชีวิต ไม่ต้องไปช่วยเหลือด้วยการให้ยาอื่นใดอีก

### ๒) การสนทนากับผู้ป่วย

การบำบัดรักษาโรคให้กับผู้ป่วยทางพระพุทธศาสนาเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การทำให้ผู้ป่วยได้ระบายบอกความในใจของตนให้นายแพทย์ฟัง บางครั้งเพียงแคร์ับฟังก็ทำให้เขาสบายใจขึ้นได้ เหมือนมีคนเข้าใจในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ เป็นลักษณะเชิงจิตวิทยา บางครั้งพระพุทธเจ้าก็เสด็จเข้าไปพบผู้ป่วยเอง หรือบางครั้งผู้ป่วยก็จะเข้ามาเฝ้าพระพุทธองค์เอง แล้วก็ทรงสอบถามความทุกข์ของผู้ป่วยก่อน หรือให้ผู้ป่วยเล่าความทุกข์ให้สดับ ผู้ป่วยนั้นมีความทุกข์ทางกายและทางใจอยู่แล้ว เมื่อได้รับการสอบถามก็จะรู้สึกได้ว่า ตนเองนั้นยังมีผู้ให้ความสนใจอยู่ มิใช่ถูกทอดทิ้งไว้ลำพัง ผู้ป่วยก็จะระบายความทุกข์ให้สดับ ครั้นแล้วผู้ป่วยก็จะมีความรู้สึกสบายใจ อย่างกรณีนางวิสาขา ที่เสียใจร้องไห้เพราะหลานเสียชีวิต ได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์ และเล่าความทุกข์ใจให้สดับ เธอก็ได้รับคำแนะนำที่ดี จนหายโศกเศร้า<sup>๓๖</sup> และนางก็สาโคตมีที่เป็นทุกข์เพราะลูกเสียชีวิตแต่ไม่ทราบว่าช่วยเหลือให้ลูกของตนฟื้นคืนได้อย่างไร จนสอบถามพบว่า พระพุทธเจ้าสามารถจะช่วยเหลือได้จึงได้เข้ามาเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขอความช่วยเหลือ และในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ได้<sup>๓๗</sup> ในบางกรณี พระพุทธเจ้าก็ส่งพระสาวกไปเพื่อสนทนาให้ความเข้าใจกับชีวิต ดังเช่นการส่งพระสาวกไปเทศน์โปรดอนาถปิณฑิกเศรษฐี ในขณะที่นั้น อนาถปิณฑิกเศรษฐีมีอายุมากแล้ว และก็ใกล้จะหมดอายุขัย พระพุทธเจ้าจึงส่งพระสารีบุตรไปเยี่ยมผู้ป่วยและเทศนาให้ฟังเกี่ยวกับการไม่ยึดมั่นใน

<sup>๓๕</sup> ชุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๑๒๒๑/๑๔๐.

<sup>๓๖</sup> ชุ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๓๖/๒๒๓-๒๒๖.

<sup>๓๗</sup> อง.อ. (ไทย) ๑/๒/๕๐-๕๓ เถรี.อ ๒/๔/๓๐๒-๓๑๔ ชุ.อ.ป. ๓๓/๑๖๒.ชุ.อ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔๙๙-

ซันธ ธาตุ อายุตนะ อนาคตปิณฑิกเศรษฐีถึงกับพูดออกมาว่า ไม่เคยได้ฟังธรรมอย่างนี้<sup>๓๘</sup> การได้ฟังความจริงก็กลายเป็นยาในพระพุทธศาสนา แต่เกิดจากสนทนากับผู้ป่วย

เมื่อสอบถามสนทนาจนทราบอาการเจ็บป่วยแล้ว พระพุทธเจ้าจะเน้นไปที่จิตก่อน โดยจะแนะนำผู้ป่วยให้เห็นความจริงให้เห็นว่าร่างกายรวมทั้งอาการเจ็บป่วยนั้น มีลักษณะไม่เที่ยงต้องเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และสลายไปในที่สุด จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย และอาการเจ็บป่วยนั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ควรที่จะปล่อยวางเสียพระพุทธองค์ได้เสด็จเยี่ยมใช้ภิกษุใหม่รูปหนึ่ง ได้ตรัสถามทราบที่ท่านเดือดร้อนเพราะยังไม่รู้ทั่วถึงธรรม พระพุทธองค์ตรัสรับรองว่า เธอได้รู้ทั่วถึงธรรมที่ทรงแสดงเพื่อคลายราคะแล้ว ตรัสถามว่า ตา หู จมูกลิ้น กาย และใจเที่ยงหรือไม่เที่ยง มีทุกข์หรือสุข มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาหรือไม่ เธอตอบว่า ตา หู เป็นต้นนั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา และไม่ควรถือว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา ทรงแนะนำว่า เมื่อพิจารณาอย่างนี้จะเบื่อหน่ายในสิ่งเหล่านั้น ย่อมคลายกำหนดและมีจิตหลุดพ้น เธอชื่นชมยินดี มีจิตปราศจากอริสัจและมลทิน<sup>๓๙</sup> หรือเมื่อคราวนกุลคฤหบดีกราบทูลว่า ตนเองแก่เฒ่าไม่มีโอกาสเข้าเฝ้า ขอให้พระองค์พร่ำสอนธรรมที่จะทำให้เกิดประโยชน์สุขในชีวิตประจำวันด้วยเถิด พระพุทธองค์ตรัสว่า “แท้จริงกายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไข่ อันผิวหนังหุ้มไว้ ผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความเป็นผู้ไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่า นอกจากความเป็นคนเขลา” ทรงแนะนำอีกว่า “เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตของเราจักไม่กระสับกระส่าย” ครั้นเสร็จแล้วคฤหบดีชื่นชมยินดีพระพุทธภาษิต มีสีหน้าเบิกบาน<sup>๔๐</sup>

คำแนะนำมีประโยชน์มากต่อผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นโรคใดก็ตาม เพราะผู้ป่วยจะรู้สึกคลายเครียด คลายความกระวนกระวายใจ อาการป่วยก็จะดีขึ้น หรือแม้อาการไม่ดีขึ้นผู้ป่วยก็สามารถผ่อนคลายความทุกข์ทางใจไปได้

### ๒.๒.๓ การช่วยบำบัดรักษาโรคซึ่งกันและกัน

ในฐานะที่พระภิกษุในพระพุทธศาสนานั้นเป็นอนาคาริก คือผู้ไม่มีเรือน ออกจากตระกูล ออกจากเรือนมาแล้ว ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นที่จะต้องช่วยเหลือกันและกันในการบำบัดรักษาโรคที่เกิดขึ้นกับพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งในวัด การจะไปพึ่งพาให้พ่อแม่ญาติพี่น้องมาช่วยเหลือบำบัดรักษาโรคให้เมื่อไม่สบายจึงไม่ใช่กิจที่สมควร ดังกรณีทีภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคท้องร่วง นอนจมมูตรและคูของตน และไม่มีภิกษุรูปใดช่วยเหลือเนื่องจากท่านก็ไม่เคยได้ช่วยเหลือภิกษุอื่นเช่นกัน จนกระทั่งพระพุทธเจ้าพร้อมกับพระอานนทได้ทอดพระเนตรเห็น จึงตรัสถามภิกษุรูปนั้น และได้ทราบความว่า เป็นโรคท้องร่วง ไม่มีผู้ดูแลพยาบาล เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพุทธองค์จึงให้พระอานนทไปตักน้ำ เพื่อสงวนน้ำให้ภิกษุนั้นด้วยพระองค์เอง ส่วนพระอานนทขัดสี ทรงยกศิระษะ พระอานนทยกเท้าแล้ววางบนเตียง เมื่อเสร็จแล้วเสด็จกลับ ทรงรับสั่งให้ประชุมสงฆ์ตรัสเล่าถึงภิกษุที่อาพาธนั้น ทรงรับสั่งภิกษุทั้งหลายให้ช่วยรักษาดูแลกันและกัน ให้ยึดถือปฏิบัติเป็นแบบอย่าง ดังสรุปจากพุทธพจน์ ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดาบิดา ใครเล่าจะพึงพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอจักไม่พยาบาลกันเอง ผู้ใดพึงอุปัฏฐากเรา ผู้นั้นควรพยาบาลภิกษุอาพาธด้วย เมื่อมี

<sup>๓๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓-๔๔๑.

<sup>๓๙</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๘๘-๘๙/๕๖-๕๘.

<sup>๔๐</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑-๕/๑-๗.

ภิกษุอาพาธ ให้เป็นหน้าที่ของอุปัชฌายะ อาจารย์ สัทธวิหาริก อันตเววาสิก ภิกษุผู้  
 ร่วมอุปัชฌาย์และอาจารย์ ที่จะต้องพยาบาลภิกษุที่ป่วยจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะ  
 หาย เมื่อไม่มีท่านเหล่านี้ ภิกษุสงฆ์ต้องพยาบาล ถ้าไม่พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ<sup>๔๑</sup>  
 จากข้อความนี้พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจน เมื่อภิกษุอาพาธให้ลูกศิษย์ทำการรักษา  
 ถ้าไม่มีลูกศิษย์ ให้ภิกษุร่วมอุปัชฌาย์อาจารย์เดียวกันทำการรักษา และสุดท้ายให้เป็นหน้าที่ของสงฆ์  
 โดยส่วนรวม หากสงฆ์ไม่ทำถือว่าเป็นอาบัติทุกกฏทั้งคณะ นอกจากพระสงฆ์ที่มีความรู้เกี่ยวกับการ  
 รักษาพยาบาลพระสงฆ์ด้วยกันแล้ว พระสงฆ์สามารถที่จะรักษาชาวบ้านได้อีกด้วย

พระสงฆ์ควรทำการบำบัดรักษาให้แก่บุคคล ๔ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ สหธรรมิก ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี สิกขมานา สามเณร และสามเณรี

กลุ่มที่ ๒ มารดาบิดา คนดูแลมารดาบิดา ไวยาวัจกรของภิกษุ และผู้ที่เตรียมบวช

กลุ่มที่ ๓ พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว น้า ป้า อา และลุง

กลุ่มที่ ๔ คนผู้จรรยา โจร นักรบที่แพ้ ผู้เป็นใหญ่ (อิสรชน) และคนที่ญาติพี่น้อง<sup>๔๒</sup>

ในการบำบัดรักษาบุคคลทั้ง ๔ กลุ่มนี้ มีลักษณะการรักษาที่แตกต่างกัน การรักษาคนกลุ่ม  
 ที่ ๑ และ ๒ ภิกษุควรรักษาด้วยยาของตนเอง ยาของผู้ป่วย ยาที่ขอขบิณฑบาต หรือขอจากญาติและ  
 คนปวารณา

การรักษาคนกลุ่มที่ ๓ ให้ใช้ยาของพวกเขาเอง ถ้าไม่มี ให้ใช้ยาของภิกษุเองก่อนโดยให้ยืม  
 ถ้าเขาให้คืนก็รับ ถ้าไม่ให้คืนก็ไม่ควรทวง นอกจากญาติเหล่านี้แล้ว ไม่ควรรักษาผู้อื่น

การบำบัดรักษาคนกลุ่มที่ ๔ เป็นกลุ่มพิเศษ เมื่อผู้ป่วยกลุ่มนี้มาขอยารักษา ภิกษุควรจัดหา  
 จัดทำให้โดยไม่หวังสิ่งใดๆ นอกจากนั้นภิกษุสามารถรักษาให้แก่บุคคลในตระกูลที่อุปัชฌาย์ภิกษุสงฆ์  
 ด้วยปัจจัย ๔ โดยให้ปฏิบัติเหมือนกับเป็นมารดาบิดาของภิกษุสงฆ์ อนึ่ง เมื่อภิกษุทำการรักษา  
 อาคันตุกะ มีโจร เป็นต้น ให้คิดเสียว่า ธรรมตามนุษย์ย่อมช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ควรหวังลาภจากเขา  
 เหล่านั้น ให้ลงมือช่วยด้วยตนเอง เมื่อคนเหล่านั้นได้รับอุปการะแล้ว ก็จักรู้คุณของพระศาสนา จิตใจก็  
 จะเลื่อมใสมากยิ่งขึ้น หากภิกษุทำด้วยหวังสิ่งตอบแทน ย่อมมีโทษในฐานะประกอบเวชกรรมไม่  
 ถูกต้อง (มิฉฉาชีพ) และถือว่าทำตนรับใช้ชาวบ้าน (กุลทุสสะ)<sup>๔๓</sup>

แม้ว่าพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุรักษาโรคแก่ผู้อื่นได้บางกรณีก็ตาม แต่ไม่ทรง  
 ประสงค์ให้ทำการเลี้ยงชีพ ด้วยค่าจ้างจากการรักษาโรค ดังข้อความที่กล่าวไว้ว่า “ภิกษุที่นับถือพระ  
 พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่พึงประกอบการรักษาโรค (ตักิฉณ)”<sup>๔๔</sup> เพราะบางครั้งอาจเกิดอุบัติเหตุ  
 เป็นอันตรายแก่ชีวิต เช่น ภิกษุรูปหนึ่งได้ให้ยาแก่หญิงมีครรภ์ทำให้เธอเสียชีวิตลง ดังนั้น ภิกษุจึงไม่  
 ควรรักษาโรคให้แก่ผู้อื่นโดยไม่จำเป็น หากทำต้องทุกกฏ<sup>๔๕</sup> ภิกษุควรทำการรักษาผู้ป่วยในยามที่  
 จำเป็นเท่านั้น ไม่ควรทำเป็นอาชีพเลี้ยงชีวิต เพราะไม่ใช่หน้าที่หลักของพระสงฆ์ การช่วยดูแล  
 บำบัดรักษาผู้ป่วยของพระสงฆ์มีความละเอียดอ่อนในหลายมิติ ทั้งด้านผู้รักษาก็ต้องระวังในฐานะของ

<sup>๔๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐-๒๔๑.

<sup>๔๒</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๑๕/๑๕๙.

<sup>๔๓</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๕/๑๑.

<sup>๔๔</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๕๓/๔๖๐.

<sup>๔๕</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๐/๖.

พระภิกษุ ด้านเภสัชก็เป็นสิ่งที่หายากในขณะนั้น ถ้าใช้หมดไปก็ต้องหาใหม่ มาเพื่อเก็บรักษาไว้รักษา พระสงฆ์ในยามจำเป็น การทำหน้าที่หายามาไว้เพื่อรักษาที่ไม่ใช่หน้าที่ของสงฆ์โดยตรง ถ้าหากมุ่งทำ อย่างนั้นก็ทำให้บทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์เปลี่ยนไป

#### ๒.๒.๔ การรู้จักโรคและสมุฏฐานของโรค

หลักการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาเรื่องที่สำคัญเป็นเบื้องต้นก็คือ การรักษาอาการของ โรคและสมุฏฐานของโรคให้ถูกต้อง โดยปกติโรคที่ปรากฏขึ้นในตัวของมนุษย์ย่อมมีสาเหตุหลัก ๆ อยู่ นายแพทย์หรือหมดผู้ที่บำบัดรักษาผู้ป่วยจะต้องทำความเข้าใจโรคและสมุฏฐานของโรคอย่างแน่ชัด

##### ๑) โรค

คำว่า“โรค”หมายถึงความเจ็บไข้ความเจ็บป่วย รากศัพท์เดิมในภาษาบาลีว่า“โรค”สภาพ ผู้ทำลายอวัยวะน้อยใหญ่, สภาพผู้เสียดวง, ความเจ็บไข้, ความไม่สบาย, ความป่วย, ความไข้, โรค, วิเคราะห์ รชติ ภยชติ องคปจจกคานิติ โรโค. รุชชตีติ วา โรโค. รุช ธาตุ ณ ปัจจ. พุทธธี อู เป็น โอ แปลง ช เป็น ค.<sup>๕๖</sup>

โรคที่ปรากฏชื่อในพระไตรปิฎกซึ่งถือว่า เป็นโรคที่พบได้ทั่วไปในพระสงฆ์และผู้คนในสมัย นั้นมี ดังนี้ โรคตาโรคหูโรคจมูกโรคลิ้นโรคากายโรคศีระชะโรคใบหูโรคปากโรคฟันโรคไอโรคหืดโรค ไข้หวัดโรคไข้ทรพิษโรคไข้เซื่องซึมโรคท้องโรค ลงแดงโรคจุกเสียดโรคลงรากโรคเรื้อนโรคกลากโรค มองคร่อโรคลมบ้าหมูโรคหิดเปื่อยโรคหิดด้านโรคคุดทะราดโรคหูดโรคละอองบวมโรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวานโรคเริมโรคพุพองโรคริดสีดวง<sup>๕๗</sup> โรคอหิวาตกโรค<sup>๕๘</sup> โรคหนองที่เท้า<sup>๕๙</sup> โรคหิดโรคตุ่มโรค กลิ่นตัวแรงโรคอมนุขย์เข้าสิง<sup>๕๐</sup> โรคลมโรคลมชัดยอกตามข้อโรคเท้าแตกเนื้องอกแผลไม่งอก<sup>๕๑</sup> โรค พิษงูโรคโดนยาแฝดโรคท้องผูกโรคผอมเหลืองโรคผดผื่นคัน<sup>๕๒</sup> โรคลมในท้อง<sup>๕๓</sup> โรคร้อนในกาย<sup>๕๔</sup> โรค เนื้องอกในลำไส้<sup>๕๕</sup> โรคท้องร่วง<sup>๕๖</sup> โรคฝีโรคปอดโรคพันธุกรรม<sup>๕๗</sup> โรคออสถกะ<sup>๕๘</sup> โรคอัมพาต<sup>๕๙</sup> เป็นต้น โรคต่าง ๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนี้ นายแพทย์ผู้รักษา

<sup>๕๖</sup> ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙), หน้า ๕๓๕.

<sup>๕๗</sup> อ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

<sup>๕๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

<sup>๕๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๙/๑๘.

<sup>๕๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙.

<sup>๕๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕-๒๖๗/๕๐-๖๐.

<sup>๕๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

<sup>๕๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

<sup>๕๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖.

<sup>๕๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๙-๑๙๐.

<sup>๕๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙-๒๔๑.

<sup>๕๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

<sup>๕๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๘-๙/๘-๙,

<sup>๕๙</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

จะต้องทราบถึงลักษณะอาการของโรคให้ชัด เพราะโรคที่เป็นนั้นบางครั้งมีสาเหตุมาจากจิตใจหรือกรรมก็อาจเป็นได้

## ๒) สมุฏฐานของโรค

โรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนจะมีสมุฏฐานของโรคแตกต่างกันไป ความเข้าใจเรื่องสมุฏฐานโรคเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างมาก ถ้าหากตั้งสมุฏฐานโรคผิด การบำบัดรักษาก็จะผิดไปด้วย ดังนั้น จึงแบ่งสมุฏฐานโรคไว้กว้างๆ คือ โรคเกิดจากอตุ คือ ดินฟ้าอากาศเปลี่ยนแปลง โรคเกิดจากอาหาร คืออาหารเป็นพิษ อาหารไม่ย่อย สารอาหารเกิน โรคเกิดจากจิต คือ จิตเป็นอกุศล จิตสับสน และโรคเกิดจากกรรม คือการได้กระทำสิ่งใดไว้ไม่ดีในกาลก่อน<sup>๖๐</sup> โดยสรุปแล้วสาเหตุของโรคสามารถแบ่งได้ ดังนี้

### (๑) สมุฏฐานของโรคทางกาย

ร่างกายของคนเรานั้นเป็นรากเหง้าของโรค<sup>๖๑</sup> เป็นที่ตั้งของโรค<sup>๖๒</sup> และเป็นรังของโรค<sup>๖๓</sup> โรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นแก่คนเรานั้น มีสาเหตุมาจากหลายประการ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพและความเจ็บป่วย พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสาเหตุการเกิดโรคทางกายไว้หลายประการดังที่ปรากฏในอาพาธสูตรมีอีก ๘ ประการดังนี้

๑. อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน
๒. อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน
๓. อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน
๔. อาพาธมีไข้สันนิบาต
๕. อาพาธอันเกิดแต่ฤดูกาลแปรปรวน
๖. อาพาธอันเกิดแต่การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ
๗. อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง
๘. อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม<sup>๖๔</sup>

นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุอื่นอีก เช่น สาเหตุที่เกิดจากอมนุษย์เข้าสิง การถ่ายทอดทางพันธุกรรม การติดต่อจากผู้อื่นหรือสิ่งอื่น จิตใจและอารมณ์ และความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔<sup>๖๕</sup> เมื่อธาตุใดธาตุหนึ่งมีน้อยหรือมีมากย่อมทำให้เกิดการผิดปกติขึ้นในร่างกาย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเกิด . . . ความปรากฏแห่งปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ นั้นเป็นความเกิดแห่งทุกข์ เป็นที่ตั้งแห่งโรค”<sup>๖๖</sup> สาเหตุของโรคทางกายยังเกิดจากความหิวกระหายปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ<sup>๖๗</sup>

<sup>๖๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๑๙/๑๘๔-๑๘๗.

<sup>๖๑</sup> พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๖๙/๔๓๓.

<sup>๖๒</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๖๖-๖๗/๓๙.

<sup>๖๓</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๕.

<sup>๖๔</sup> อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๐.

<sup>๖๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗, อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

<sup>๖๖</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๑๗/๒๒๙.

<sup>๖๗</sup> อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

การไม่รู้ประมาณในการบริโภค<sup>๖๘</sup> การถูกสัมผัสจากเชื้อบุงและสัตว์เลื้อยคลาน<sup>๖๙</sup> การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก ดังนั้นจึงสมควรดูแลรักษาสุขภาพความสมบูรณ์ของธาตุทั้งสี่นี้ให้ที่อยู่เสมอ ไม่ให้บกพร่อง หรือให้ความบกพร่องน้อยที่สุด ชีวิตจึงจะมีความสุข เพราะสุขภาพดี

## (๒) สมุฏฐานแห่งโรคทางใจ

โรคทางใจ หมายถึง โรคที่ถูกเผาผลาญด้วยกิเลสใหญ่ ๓ ตัว คือ ความโลภความโกรธ ความหลง<sup>๗๐</sup> ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลาย จิตใจของคนเราถูกรอบงำด้วยอนุสัยหรืออัสวะอันเป็นกิเลสอย่างละเอียดที่จมลึกอยู่ในจิตไร้สำนึก โดยเฉพาะราคาอนุสัย ปฏิฆาอนุสัย และอวิชชาอนุสัยเมื่อแยกโดยละเอียด คือ อุกุศลเจตสิก ๑๔ ดวง คือ ความหลง ความไม่ละเอียด ความไม่เกรงกลัว ความฟุ้งซ่าน ความโลภ ความเห็นผิด ความถือตัว ความคิดมุ่งร้าย ความริษยา ความตระหนี่ ความรำคาญใจ ความท้อแท้ใจ ความง่วงซึมเซา ความสงสัย ส่วนคำว่า “เจตสิก” หมายถึง ธรรมที่เกิดกับจิต อากาหรหรือคุณสมบัติต่างๆของจิต เช่น โลภะ โมหะ เมตตา ปัญญา เป็นต้น มี ๕๒ ดวง ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว<sup>๗๑</sup>

มนุษย์ปุถุชนผู้มีใจหนาไปด้วยกิเลสถือว่าเป็นผู้มีโรคทางใจกันทุกคน จะสังเกตได้ว่า เราได้ประสบกับอารมณ์ที่น่าชอบใจและไม่ชอบใจ เมื่อชอบใจก็อยากได้ อยากครอบครอง อยากให้สิ่งนั้นอยู่กับตนเองตลอดไป หรือเมื่อไม่ชอบใจก็จะเกิดความขัดเคือง ไม่อยากได้ อยากทำลายให้สูญหายไป หรือเกิดความเศร้าโศกเสียใจ นอกจากนั้นมนุษย์เรายังมีวาทะติดอยู่กับสิ่งนั้นๆ โดยไม่ได้รู้อะไรตามความเป็นจริง ทำให้เกิดความประมาท นำไปสู่การกระทำทางกายวาจาและใจที่ผิด พฤติกรรมต่างๆ นั้นได้ถูกบันทึกไว้ภายในใจ แล้วถูกปรุงแต่งให้พิสดารออกไปมากมาย จนบางครั้งเมื่อคิดอยู่กับเรื่องนั้นๆจนเกินไปโดยไม่รู้ความจริงว่ามีสาเหตุจากอะไร แก้ไขไม่ได้เลยกลายเป็นความเครียด ความกังวล ไม่เป็นอันทำงานอย่างอื่น มีผลต่อร่างกายให้เป็นโรคต่างๆได้ ดังนั้น ความผิดปกติก่อกำเนิดขึ้นภายในจิตใจนั้น จึงนับว่าเป็นอันตรายเป็นอย่างมาก สมควรอย่างยิ่งที่ต้องรู้เท่าทันความเศร้าหมองทางใจนั้นๆ แล้วพยายามกำจัดบรรเทาให้หมดไปจากจิตใจ

โดยทั่วไปจิตนั้นเป็นธรรมชาติผุดม่องแต่ภายใน เศร้าหมองเปลี่ยนไป เพราะความเศร้าหมองต่างๆอยู่ภายใน ดังพุทธพจน์ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดม่อง (ปัสสริ) แต่วาจิตนั้นและเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา”<sup>๗๒</sup> ความบริสุทธิ์นี้เกิดขึ้นเพราะจิตที่ปลอดจากนิเวรณทั้งห้าไม่ได้หมายถึงจิตที่หมดจดจากกิเลสโดยประการทั้งปวง แต่จิตประภัสสรหรือภวังคจิตนี้ยังมีอนุสัยกิเลสหรือกิเลสอย่างละเอียดนอนเนื่องอยู่<sup>๗๓</sup> อนึ่ง อุปกิเลสที่ทำให้จิตเกิดความขุ่นมัว เศร้าหมอง ยุ่ง วุ่นวาย ห้วนไหว หมุนไป ไม่สงบนั้น ก็คือ ความละโมภไม่สมำเสมอคือความเพ่งเล็งพยายามความโกรธ ความผูกโกรธ

<sup>๖๘</sup> ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

<sup>๖๙</sup> อง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

<sup>๗๐</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๙., ม.มู (ไทย) ๑๒/๘๙/๘๓.

<sup>๗๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓.

<sup>๗๒</sup> อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๕๐/๑๑.

<sup>๗๓</sup> ศ.นพ.จำลอง ดิษยวินิช, จิตวิทยาของความดับทุกข์, (เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๕๘.

ไว้ ความลบลบลู่คุณท่าน การยกตนเทียบเท่า ความริษยา ความตระหนี่ มารยา ความโอ้อวด ความเป็นคนหัวดี การแข่งดี การถือตัว การดูหมิ่นท่าน ความมัวเมา ความเลินเล่อ<sup>๗๔</sup> เพราะความที่จิตของคนเรานั้นมีธรรมชาติมักดั้นรน กลับกโลก รักษาได้ยาก ช่มได้ยาก เป็นไปเร็ว มีปกติตกไปในอารมณ์อันน่าใคร่ ละเอียดอ่อน สามารถไปในที่ไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีตัวตน<sup>๗๕</sup> จิตของมนุษย์จึงถูกกิเลสเข้าครอบงำได้ง่าย ทำให้ขาดสติ ขาดปัญญา ตามไม่ทันสภาพจิตใจตนเอง เลยกกลายเป็นผู้มีโรคทางใจ โดยไม่รู้ตัว

การบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนาจึงมุ่งหมายเอาบุคคลที่รักษาต้องมีจิตกรุณาช่วยเหลือให้ผู้ได้รับความทุกข์หายจากทุกข์ ที่สำคัญต้องทำงานเชิงรุกมิใช่ให้ผู้เจ็บป่วยเดินทางมาหาเพียงอย่างเดียว แต่ต้องสอดส่องดูแลผู้ที่มีความทุกข์เพราะโรคร้ายเบียดเบียนตามพื้นที่ด้วยดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอดส่องสรรพสัตว์ในการไปโปรดนอกจากนั้นพระผู้บำบัดรักษาโรคต้องรู้อาการของโรคและสมุฏฐานของโรค

### ๒.๓ แนวคิดทฤษฎีเรื่องหลักธรรมโอสถ

ความหมายของ “ธรรมโอสถ” จากการศึกษาค้นคว้าทั้งในพระไตรปิฎก ตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องได้แยกประเภทการให้ความหมาย ธรรมโอสถ ดังนี้

#### ๒.๓.๑ ความหมายในคัมภีร์พระไตรปิฎก

จากการวิจัยค้นคว้าในพระไตรปิฎก พบ “ธรรมโอสถ” ในฉบับมหาจุฬาฯ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๓๒ และฉบับมหามกุฏฯ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๕๑ และ เล่มที่ ๗๐ พอสรรูปโดยใช้ศาสตร์แห่งการตีความมาอธิบายความหมาย “ธรรมโอสถ” เป็นสำนวนพรรณนาตามแนวคิดของผู้วิจัยได้ดังนี้

**ธรรมโอสถ** คือ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นสัทธรรมเพื่อใช้กำจัดกองทุกข์ซึ่งหมายถึง กิเลสต้นหาของมนุษย์ให้เบาบางหรือหมดสิ้นไป เมื่อผู้ใดได้สัมผัสจะทำให้มีความสุขสบาย ไม่แก่ ไม่ตาย มีภาวะเยือกเย็น มีจิตใจผ่องใส เพื่อมุ่งสู่ นิพพาน

ดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ (ภาษาไทย) ความว่า

“เมื่อแสวงหาคือพระธรรมก็ได้พบศาสนาของพระศาสดา

ศาสนานั้นเป็นยาชั้นเลิศกว่ายาทุกขนาน

สำหรับบรรเทาทุกข์ทุกชนิด

ข้าพระองค์ดื่มธรรมโอสถแล้วก็ถอนพิษได้ทั้งหมด

ข้าพระองค์ได้สัมผัสพระนิพพาน ซึ่งไม่แก่ ไม่ตายเป็นภาวะเย็นสนิท”<sup>๗๖</sup>

ข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พบ “ธรรมโอสถ” ในฉบับมหามกุฏฯ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๕๑ สุตตันตปิฎก ความว่า

ข้าพระองค์ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นเหมือนนรชนผู้ถูกยาเบื่อถูกอวิชชาบีบคั้นแล้ว ต้องแสวงหาคา ขนานศักดิ์สิทธิ์ คือ พระสัทธรรมเมื่อแสวงหาคา ขนานศักดิ์สิทธิ์ คือ พระธรรมก็ได้พบคำสั่งสอนของพระศาสดามุนี คำสั่งสอนนั้นล้ำเลิศกว่าโอสถทุกอย่างบรรเทาทุกข์ทั้งมวลได้ครั้งดื่ม

<sup>๗๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๓/๖๔.

<sup>๗๕</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓/๑๙.

<sup>๗๖</sup> ชุ.อป. (ไทย) ๓๒/๔๙๕/๗๕.

ธรรมโอสธที่ถอนพิษทุกอย่างได้แล้ว ข้าพระองค์ก็สัมผัสพระนิพพาน ที่ไม่แก่ไม่ตาย มีภาวะเยือกเย็น<sup>๗๗</sup>

ข้อความที่ปรากฏ ในพระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏฯ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๕๑ ชุดต้นตปิฎก ความว่า

บทว่า ตเถวาท ความว่า นรชนันถูกพิษเบียดเบียน คือถูกงูมีพิษกัด หรือผู้กินยาพิษเข้าไป ต้มโอสธแล้วพึงมีความสุขโดยประการใดเราถูกอวิชาคือโมหะบีบคั้นหนักโดยประการนั้น.

บทว่า สทมมาคทเมสท ความว่า เราหา คือแสวงหาอยู่ซึ่งโอสธ กล่าวคือพระสัทธรรม

บทว่า ธมมาคท ควสนโต ความว่า แสวงหาโอสธ คือธรรมเพื่อกำจัดพิษคือสังสารทุกข์ให้ พินาศ

บทว่า อทุททขี สกยสาสน ความว่า เราได้พบเห็นศาสนาของพระโคตม ผู้ทรงเกิดจาก ศากยตระกูล

บทว่า อคค สพโพสธาน ต ความว่า ในระหว่างบรรดาโอสธเหล่านั้นธัมมโอสธ กล่าวคือคำ สอนของพระศากยโคตมนี้เป็นเลิศ คือเป็นชั้นสูงสุด

บทว่า สพพสลลวโนทน เชื่อมความว่า เราดื่มธรรมโอสธ ได้แก่ โอสธคือธรรม อันเป็น เครื่องบรรเทา คือ เป็นเครื่องทำความสงบลูกศร<sup>๗๘</sup>

### ๒.๓.๒ ความหมายของนักวิชาการและบุคคลทั่วไป

จากการวิจัยค้นคว้าหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ ได้มีผู้ให้ ความหมายของ “ธรรม โอสธ” ต่างๆ กันดังนี้

๑. **จำลอง กิตติสาร/นิตติธรรม** ให้ความหมาย ธรรมโอสธหมายถึงยาคือธรรมะหลักธรรม ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพมีมากมายเพราะกายเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของการ ดำรงชีวิต การบำบัดรักษาสุขภาพทางกายได้แก่การใช้หลักให้รู้จักการบริโภค พระพุทธองค์ทรง ให้ถือ หลักการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์มีสติรู้ประมาณในการบริโภค การออกกำลังกายทรงให้ยึดหลัก การเปลี่ยนอิริยาบถมีการเดินจงกลมมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา<sup>๗๙</sup>

๒. **สุจิตรา จรัสศิลป์** ธรรมโอสธ คือ คำสั่งขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นธรรมะ อันประเสริฐที่สามารถทำให้ผู้ศึกษา และปฏิบัติมีดวงตาดวงใจที่สว่างไสว เข้าใจความจริงของชีวิต ทราบถึงการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามแนวทางอริยมรรคมีองค์แปดเริ่มตั้งแต่มรรคองค์แรกถึงมรรคองค์ ที่แปด<sup>๘๐</sup>

มรรคองค์แรกคือ ปัญญาสัมมาทิฐิ มีความเห็นที่ถูกต้องและตรง ทราบว่าชีวิตนี้คือ ธรรมชาติ เกิดมาเพื่อจะสร้างบุญบารมี สังสมความดีไว้เป็นเสบียงสำหรับการเดินทางอีกยาวไกล

<sup>๗๗</sup> ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๕๑/๒๘๙.

<sup>๗๘</sup> ขุ.อป.อ. (ไทย) ๘/๗๐/๕๙๐.

<sup>๗๙</sup> พระครูประสิทธิ์กิตติสาร (จำลอง กิตติสาร / นิตติธรรม), วิธีการรักษาสุขภาพของแพทย์แผนไทย โดยพระสงฆ์ : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดป่าแหวไฮ ตำบลห้วยน้ำคำ อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี, **วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔, หน้า ๓๑.

<sup>๘๐</sup> ผศ.แพทย์หญิงสุจิตรา จรัสศิลป์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, วารสารสุขโขทัยธรรมาธิราช ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๓๘, หน้า ๖๘.



มรรคองค์ที่สองคือ สัมมาสังกัปปะ มีความนึกคิดแต่ในสิ่งที่ตั้งงามคือ คิดในทางเสียสละ ไม่คิดในทางปรนเปรอสนองความอยากของตน คิดเมตตาไม่มองผู้อื่นในแง่ร้าย คิดกรุณา ไม่คิดร้ายหรือมุ่งทำร้ายผู้อื่น

มรรคองค์ที่สามคือ สัมมาวาจา พูดแต่เรื่องที่เป็นความจริง และมีประโยชน์ ประกอบด้วย เหตุผลกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ไม่กล่าวคำเท็จ ไม่พูดเพื่อเจ้า ไม่ส่อเสียด ยุแหย่ให้เขาแตกกัน

มรรคองค์ที่สี่คือ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบได้แก่ การไม่ประทุษร้ายต่อร่างกายชีวิตทรัพย์สินของบุคคล และสัตว์อื่น มีความเมตตากรุณา อยากช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความทุกข์ ต้องการให้ทุกชีวิตมีความสุข ไม่ประพฤติดีตึงทางเพศต่อคู่ครองของคนอื่น

มรรคองค์ที่ห้าคือ สัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพที่สุจริต

มรรคองค์ที่หกคือ สัมมาวายะมะ มีความเพียรระวังปิดกั้นยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด และเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นอกจากนั้นยังเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นเจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น

มรรคองค์ที่เจ็ดคือ สัมมาสติ มีสติระลึกรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถของร่างกาย พิจารณาให้เห็นความเป็นปฏิถัมภ์ของร่างกาย อันเต็มไปด้วยของไม่สะอาดที่ถูกขับถ่ายออกทางทวารต่างๆ อยู่เนืองนิตย์ เช่น ขี้ตา ขี้มูก เหงื่อโคล อูจจาระ ปัสสาวะ เพื่อถ่ายถอนความยึดติดในรูปร่างกายนี้ ซึ่งความจริงเป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมรวมกันเท่านั้นมิใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เราเขา มีสติรับรู้จิตของตนว่าในขณะที่มีความโลภ โกรธ และหลงเกิดขึ้นหรือไม่

มรรคองค์ที่แปดคือ สัมมาสมาธิ การฝึกให้จิตมีความตั้งมั่นในทางที่ดีที่ชอบ จิตใจที่ฟุ้งซ่าน สับสน กระวนกระวายย่อมไม่มีประสิทธิภาพในการพิจารณาความจริงของธรรมชาติจิตที่มีสมาธิตั้งมั่นแล้วเท่านั้นจึงจะมีพลังสามารถพิจารณาเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นจริงได้อย่างถูกต้อง

**๓. จิตตคุรุวัน** ธรรมโอสถคือ ยาขนานเดียวที่จะช่วยเยียวยารักษาใจ ในยามที่ใจมีความทุกข์ระทม หรือประสบปัญหาที่พาให้ท้อแท้หมดหวัง ซังกะตายเบื่อหน่าย และเป็นยาขนานเดียวที่จะพาให้ผู้คนหลุด และก้าวพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังมีตัวอย่างมากมายในสังคมนตรีตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน คือการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ<sup>๕๑</sup>

**๔. สัจจิตรา อ่อนค้อม** ธรรมโอสถแปลว่า ยาคือธรรมะ เป็นการนำเอาธรรมะมารักษาโรค พระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสถรักษาโรคให้คนมาแล้วนับไม่ถ้วน ข้อดีของธรรมโอสถอีกประการหนึ่งคือ ไม่มีวันหมดอายุ (expired)<sup>๕๒</sup>

<sup>๕๑</sup> จิตตคุรุวัน, ปริญญาจิตตธรรมโอสถเยียวยารักษาใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วันเวสต์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐.

<sup>๕๒</sup> สัจจิตรา อ่อนค้อม, ตอบปัญหาสนทนาธรรม ชุด รู้แบบนี้ทำความดีตั้งนานแล้ว เรื่องศาลาธรรมโอสถ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: หจก. หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒.

**๕. พินิจ ลากถนนานนท์** ธรรมโอสถคือ การสั่งสมบุญ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์เจริญสมาธิภาวนา การทำสังฆกิจริยา และการฟังธรรม เพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงและบำบัดรักษาจิตใจ<sup>๘๓</sup>

**๖. จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์** ธรรมโอสถ ธรรม กับ โอสถ ธรรม หมายถึงสภาพของสิ่งต่าง ๆ ที่ดำเนินไปตามกฎแห่งความเป็นจริง (Law of Truth) โอสถ หมายถึงสิ่งที่รักษาใจประหนึ่งเป็นโอสถช่วยรักษาโรคทางใจ<sup>๘๔</sup>

**สรุป** ธรรมโอสถ ก็คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้เพื่อใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อยามเจ็บป่วย เพื่อให้มีสติกำหนดรู้ในปัจจุบัน การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นทำจิตใจให้สงบเย็นเป็นสมาธิเมื่อจิตสงบก็จะส่งผลต่อไปยังร่างกายทำให้ผ่อนคลาย หลุดจากโรคและหายเจ็บป่วยไปในที่สุด

### ๒.๓.๓ ความสำคัญของธรรมโอสถ

ธรรมโอสถเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีต่อชาวโลกเพื่อให้ทุกคนพ้นจากความทุกข์ ทรมานทั้งกาย และใจ ทรงได้ค้นพบวิธีดับทุกข์ทั้งหลายด้วยหลักธรรมที่พระองค์ทรงค้นพบและแนะนำชาวโลกทั้งหลายให้มาศึกษาปฏิบัติ เพื่อความสุขสงบของชีวิตตนพระพุทธศาสนา ทรงให้ความสำคัญกับการดูแลจิตใจเป็นที่สุด เพราะจิตและกายมีความสัมพันธ์กันดังคำที่เคยได้ยินบ่อยๆ “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” จิตที่อ่อนแอสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกาย เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น โรคเครียด หอบหืด ความดันโลหิตสูง ด้วยเหตุนี้ ธรรมโอสถของพระพุทธเจ้า จึงเป็นธรรมที่ว่าด้วยการฝึกให้คลายความยึดมั่นถือมั่น หรือปล่อยวางในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั่นเองซึ่งหากปฏิบัติตามได้บางส่วน จะสามารถช่วยบรรเทาโรคทางใจได้<sup>๘๕</sup> หรือหากปฏิบัติตามได้หมดจนกระทั่งจิตปล่อยวางได้ และไม่มีความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงได้ จะสามารถรักษาโรคทางจิตวิญญาณให้หายขาดได้อย่างแน่นอน<sup>๘๖</sup> โรคทางจิตมีสาเหตุมาจากการขาดหลักธรรม ซึ่งทำให้เกิดอาการดังต่อไปนี้ ได้แก่ ความรัก ความโลภ ความเกลียด ความกลัว ความตื่นเต้น ความอิจฉาริษยา ความหวง ความหึง ความยึดมั่นถือมั่น ความสงสัย ความไม่แน่ใจ ความวิตกกังวลในเรื่องของอนาคต และความอาลัยอาวรณ์ในอดีตที่ผ่านมาแล้ว เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายขาดได้ก็ต้องอาศัย “ยาระงับสรรพโรค” คือ ธรรมโอสถ

**สรุป** ธรรมโอสถมีความสำคัญต่อมนุษย์ เพราะมนุษย์ประกอบด้วยกายและจิต โดยเฉพาะเรื่องของจิตซึ่งพระพุทธองค์ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยมุ่งหวังชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่องใสปราศจากกิเลสทั้งปวง เมื่อจิตใจสงบสุขก็จะส่งผลต่อร่างกายให้อวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติสามารถบรรเทาหรือหายจากอาการเจ็บป่วยได้

<sup>๘๓</sup> พินิจ ลากถนนานนท์, **ประเด็นสุขภาพในพระไตรปิฎก**, สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๙๘.

<sup>๘๔</sup> จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์, **สังคมิวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑ พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๕๕), หน้า ๑๔.

<sup>๘๕</sup> จิตตคุรุวัน, **ปริญญาจิตธรรมโอสถเยียวยารักษาใจ**, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ปัญญา, ๒๕๓๒), หน้า ๖๙.

<sup>๘๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

### ๒.๓.๔ ความสัมพันธ์ของโรคกับธรรมโอสถ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความเจ็บป่วยหรือโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ โรคทางกายได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น โรคปวดศีรษะ โรคเจ็บตา โรคหืด โรคทางกายนี้มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล และความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ โรคบางอย่างไม่ได้บอกวิธีการรักษาไว้ เช่น โรคลมบ้าหมู โรคหืด แต่โรคบางอย่างบอกชื่อและวิธีการรักษาไว้ ได้แก่โรคริดสีดวงทวาร โรคท้องร่วง เป็นต้น

โรคทางใจเกิดจากการที่จิตใจถูกรบกวนงำด้วยอุปกิเลสอาสวะ คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ความเสียใจ ที่เกิดจากการพลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ ความคับแค้นใจ และความเจ็บป่วยที่มีในกายเพราะทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ

พระพุทธศาสนามีหลักในการรักษาโรคที่เกิดจากการเจ็บป่วยมี ๒ แนวทางด้วยกัน คือ การรักษาด้วยยาสมุนไพร และการรักษาด้วยธรรมโอสถ<sup>๘๗</sup>

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจมากที่สุด ดังที่ได้ทราบแล้วว่า “ธรรมโอสถ” เป็นยารักษาจิตใจ ให้เกิดความสงบ เยือกเย็น จิตใจสดชื่นแจ่มใส ไม่ทุกข์ทรมาน วุ่นวาย จิตใจ ที่สงบ เยือกเย็น สดชื่นแจ่มใส นั้นจะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทางที่ดีไปด้วย ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และยังสามารถรักษาหรือบรรเทาอาการที่เจ็บป่วยลงได้ โรคหลายอย่างเกิดจากสภาพทางจิตใจ และยังส่งผลไปสู่สภาพร่างกายทำให้แสดงอาการของโรคออกมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง ภาวะความเครียด โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคผิวหนัง โรคมะเร็ง ฯลฯ ดังนั้นเมื่อใช้ธรรมโอสถ ในการดูแลจิตใจจึงเป็นเสมือนได้ใช้ยารักษาโรคไปในตัวซึ่งมีความสัมพันธ์กันคือ ถ้าจิตใจดีงาม เข้มแข็ง สงบเยือกเย็น รู้จักปล่อยวาง ไม่หมกมุ่นก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เกิดโรคหรือถ้าหากเป็นโรคอยู่แล้ว เมื่อได้นำธรรมโอสถมาใช้ปฏิบัติก็จะทำให้อาการของโรคทุเลาลงหรือหายไปในที่สุด ต่างกับผู้ไม่มีธรรมโอสถเมื่อเกิดทุกข์ขึ้นที่ใจก็ไม่สามารถจัดการกับปัญหาตนเองได้ เพราะจิตใจไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมา ไม่รู้จักนำธรรมะมาใช้แก้ปัญหากับตัวเองได้ จึงเป็นทุกข์หนักและเกิดโรคขึ้นกับร่างกาย

การชำระ ใจ วาจา ใจ ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม หรือฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอเท่ากับเราได้สร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเองเหมือนได้รับวัคซีนเพื่อป้องกันโรคไม่ให้เกิดขึ้น หรือไม่ทำให้เกิดทุกข์ได้ การสวดมนต์ต่างๆ ทำให้จิตใจแจ่มใสและมีพลัง เช่น การสวดอิติปิโส เท่ากับอายุตนเอง หรือการสวดพาหุงมหากาฯ ล้วนเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การแผ่เมตตาภาวนา ช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลายได้มาก ทำให้อารมณ์อ่อนโยน ซึ่งตรงข้ามกับโทสะหรือความโกรธ ถ้าแผ่เมตตาบ่อยๆ จะทำให้ใจเย็น จิตเป็นสมาธิได้ง่ายและมีพลัง การปฏิบัติสมาธิก็เช่นเดียวกันมีคุณค่าต่อสุขภาพมากทำให้หายเครียดได้ ซึ่งความเครียดมีผลต่อร่างกายมากทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคมะเร็ง ฯลฯ

การยึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอยู่เสมอ ไม่หลงงมงายไสยศาสตร์ถือเป็นวิธีหนึ่งในการรักษาโรคเป็นการใช้จินตนาการรักษาโรค เช่นเดียวกันกับแพทย์สมัยใหม่ที่นิยมใช้รักษาโรค เบาหวาน

<sup>๘๗</sup> พระครูอินทสาร วิจักษ์ อินทสโร (กิจไธ), “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑.

ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบ โรคภูมิแพ้ หอบหืด ฯลฯ ซึ่งแพทย์สมัยใหม่พบว่าการฝึกจิตจินตนาการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาในร่างกาย เช่น อุณหภูมิ การไหลเวียนโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ปฏิกริยามานตา ความดันโลหิต ฮอโมนในร่างกาย ระดับน้ำตาล การหลั่งกรดในกระเพาะ<sup>๘๘</sup> เช่นเดียวกับพระพุทธศาสนาได้ใช้ความคิดจินตนาการ มีแทรกอยู่ในวิถีปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้จิตเป็นสมาธิ เช่น สอนว่าในขณะที่กำลังสวดมนต์หรือฟังธรรมเราควรสร้างจินตนาการว่าเรากำลังอยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า เสียงที่เราได้ยินได้ฟังเป็นเสียงของพระพุทธเจ้า พระธรรมที่ฟังอยู่ก็เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้ากำลังสอนเราโดยตรง แล้วคิดว่าธรรมที่สอนเรานั้นไม่เกินวิสัยสำหรับเราถ้าเกินวิสัยแล้วพระพุทธเจ้าจะไม่สอนเรา การสร้างจินตนาการเช่นนี้ ทำให้จิตใจชื่นบาน ซึ่งเรียกว่า ธรรมปีติเกิดขึ้นในหัวใจ

**สรุป** ได้ว่า ความสัมพันธ์ของโรคกับธรรมโอสถนั้นมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โรคต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในร่างกายคนนั้น จะมีผลโดยตรงกับภาวะจิตใจคนซึ่งธรรมโอสถจะเข้าไปมีส่วนช่วยในการดูแลสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง ต่อสู้ สบเยือกเย็น และยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นโดยนำหลักธรรมของพระพุทธองค์ไปพิจารณา ทำให้มีสติมั่นคง อยู่กับปัจจุบันไม่ทุกข์ทรมานกับโรคร้ายที่เกิดขึ้น จึงส่งผลต่อร่างกายที่กำลังอ่อนแอทำให้มีพลังเรียวแรง ต่อสู้กับโรคร้าย จนอาการของโรคทุเลาลงและหายไปได้ ในที่สุดหากได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องดังในตัวอย่างครั้งพุทธกาล

### ๒.๓.๕ การเข้าถึงธรรมโอสถช่วยให้หายจากโรคได้

ในครั้งพุทธกาลนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงใช้ธรรมะในการดูแลรักษาโรคให้แก่ผู้คนมากมาย ทั้งเป็นพระพุทธสาวก และคฤหัสถ์

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าได้นำมารักษาโรค โดยเฉพาะโรคทางใจนั้น พระองค์ได้ตรัสรู้และมีความรอบรู้ธรรมทั้งปวง และทรงมีพระกรุณาอันยิ่งใหญ่ ต่อผู้ที่ประสบกับความทุกข์ทั้งทางกาย และทางใจ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ระบุไว้ว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้เยียวยาโรคคือ กิเลส ให้แก่สัตว์โลก และเป็นผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง (สัพพโลกติกัจจโก)<sup>๘๙</sup> คือ บุคคลซึ่งมีจิตใจอันหนาไปด้วยกิเลสได้ถือว่ามีโรคทางใจกันทั้งนั้น แล้วแต่ว่าใครจะมีโรคทางใจมากน้อยเพียงใด ยกเว้นผู้ที่ฝึกฝนอบรมตนเองจนกระทั่งหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์เท่านั้น<sup>๙๐</sup>

โรคทางกายที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นเป็นโรคทั่วไป ส่วนโรคทางใจนั้นได้แก่ กิเลส, ความเศร้าหมองที่ครอบงำจิตและ ได้มีปรากฏในพระไตรปิฎกระบุถึงโรคทางจิตตามทัศนะทางการแพทย์ปัจจุบันนั้นก็มีด้วย โรคเหล่านี้ต่างทำให้ชีวิตมนุษย์เป็นทุกข์และลำบาก เป็นสิ่งที่บั่นทอนเป็นอุปสรรคต่อชีวิต และอาจทำให้ชีวิตของมนุษย์สั้นลงได้ และหากเราเป็นบุคคลที่ฉลาดในธรรมได้นำเอาหลักธรรมที่เหมาะสมแก่เราหรือเหมาะแก่จริตที่จะทำให้ชีวิตเราดีขึ้นนั้น ก็ควรปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ได้วางแบบไว้ดีแล้วให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเรา

ในครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงนำพระธรรมโอสถมาบำบัดรักษาโรคให้กับพระองค์เอง พระพุทธสาวก และคฤหัสถ์ ซึ่งจะนำมากล่าวพอสังเขป ดังนี้

<sup>๘๘</sup> พระพิเชษฐ ฆนธมโม, ธรรมโอสถ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๙.

<sup>๘๙</sup> ดูรายละเอียดใน ชู.เถร.อ. (ไทย) ๒/๑๙๑.

<sup>๙๐</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๑๙๑.

พระพุทธเจ้าทรงใช้ธรรมโอสถ ในขณะที่พระองค์ทรงประจวบหน้าและได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า พระองค์ได้รับสั่งให้พระมหาจุนทะสวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์ฟัง โดยพระองค์ได้พิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้นพระมหาจุนทะได้แสดงธรรมจบลง พระพุทธเจ้าก็ทรงหายจากพระประชวรทันที ดังที่พระองค์ได้ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ โพชฌงค์ ดีนัก จุนทะ โพชฌงค์ดีนิก”<sup>๑๑</sup> นอกจากนี้พระองค์ยังใช้ “เจโตสมาธิ” ในครั้งที่พระองค์ทรงประจวบหน้าได้รับทุกขเวทนาอย่างรุนแรงถึงขั้นจะปรินิพพานในครั้งนั้นพบว่าพระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสถหลายขนาน คือ ทรงใช้สติสัมปชัญญะ ทรงใช้ขันติ คือความอดทนอดทนอย่างไม่พริ้งพริ้ว และใช้การทำสมาธิเพียรด้วยการเข้าสู่เจโตสมาธิขบไล่อาพาธครั้งนี้ จนกระทั่งอาการพระประชวรค่อย ๆ สงบลงและหายจากพระประชวรได้ดังที่พระองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า บัดนี้ เราเป็นผู้ชรา แก่ เฒ่า ล่วงกาลมานาน ผ่านวัยมา มาก เรามีวัย ๘๐ ปี ร่างกายของตถาคตยังเป็นไปได้ ก็เหมือนกับเกวียนเก่าที่ซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ ฉะนั้น ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เฉพาะในเวลาที่เราเข้าเจโตสมาธิ อันไม่มีนิมิตเพราะไม่มีนิมิตเพราะไม่ใส่ใจนิมิตทุกอย่าง และเพราะเวลาดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น<sup>๑๒</sup>

พระพุทธสาวกทรงใช้ธรรมโอสถ “โพชฌงค์ ๗” ในยามอาพาธ ดังเช่น พระมหากัสสปะอาพาธหนักอยู่ ณ ปิณฑลคฤหา ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ทรงแสดงธรรมโพชฌงค์ ๗ ให้พระมหากัสสปะฟัง พระมหากัสสปะน้อมจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมจบลง พระมหากัสสปะก็หายจากอาพาธ และอาพาธนั้นพระมหากัสสปะก็ละได้แล้ว<sup>๑๓</sup> นอกจากนี้ยังมีพระมหาโมคคัลลานะซึ่งอาพาธหนักอยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ ครั้นนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก พระองค์ทรงแสดงธรรมโพชฌงค์ ๗ ให้พระมหาโมคคัลลานะฟัง พระมหาโมคคัลลานะ น้อมจิตพิจารณาไปด้วย ครั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมจบลง พระมหาโมคคัลลานะก็หายจากอาพาธ และอาพาธนั้นพระมหาโมคคัลลานะก็ละได้แล้ว

พระพุทธสาวกใช้ธรรมโอสถ “สัญญา ๑๐” ในยามอาพาธ ดังเช่น พระคิริมานนท์อาพาธหนัก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบแล้ว ทรงมอบให้พระอานนท์ไปเยี่ยมแทน พร้อมกับโปรดให้พระอานนท์นำสัญญา ๑๐ ไปสวดสาธยายให้พระคิริมานนท์ฟัง พระคิริมานนท์ฟังธรรมนี้แล้วอาพาธหนักนั้นก็สงบระงับในทันที<sup>๑๔</sup>

ดังที่ยกตัวอย่างมานั้นจะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าและพระสาวกบางรูป ได้นำธรรมโอสถมาใช้ในยามประชวรหรืออาพาธนั้น ธรรมโอสถสามารถรักษาโรคได้ทันที ซึ่งเมื่อพิจารณาจะเห็นว่าบุคคลดังกล่าวล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น เป็นบุคคลผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมศีล สมาธิ และปัญญาอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกประการแล้ว จึงกล่าวได้ว่าการเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้

นอกจากนี้ธรรมโอสถยังใช้กับคฤหัสถ์ ซึ่งปรากฏในครั้งพุทธกาล ดังเช่น คหบดีผู้สูงวัยชื่อนกุลปิตา ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอ ได้รับทุกขเวทนาอย่างหนัก เกิดความทุกข์ใจ รำคาญใจอย่างยิ่ง ครั้นมีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรถึงวิธีการแก้ไขเยียวยารักษาโรคที่เป็นอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกนกุลปิตาไปตั้งนี้ว่า ฟังตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า ถึงแม้กายจะ

<sup>๑๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐-๑๓๑.

<sup>๑๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๓๕/๒๒๒-๒๒๔.

<sup>๑๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

<sup>๑๔</sup> อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘ - ๑๓๑.

กระสับกระส่าย แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ท่านได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใสและสีหน้าบริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นทันที<sup>๔๕</sup> และอนาถปิณฑิกคหบดี แห่งกรุงสาวัตถีป่วยหนัก ครั้งนั้นพระสารีบุตรและพระอานนท์ไปเยี่ยมที่บ้าน จากนั้นจึงแสดงธรรมให้พิจารณาเห็นว่า อายุตนะ ภายนอก ๖ อายุตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชั้น ๖ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้า และอารมณ์ที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อนาถปิณฑิกคหบดีเกิดปิติ ซาบซึ้งในธรรมถึงกับร้องไห้เนือง จากได้ฟังธรรมที่ละเอียดประณีตลึกซึ้ง จากนั้นได้กล่าวขอร้องให้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้ แก่คฤหัสถ์อื่นๆ ได้รับฟังต่อไป เพราะบุคคลผู้ฉลาดมี ปัญญารู้ธรรมและเข้าใจได้ยังมีอยู่มาก อนาถปิณฑิกคหบดีสิ้นชีวิตลงอย่างสงบ ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้น ดุสิต<sup>๔๖</sup> อีกตัวอย่าง เศรษฐีคนหนึ่ง เมื่อลูกสาวเสียชีวิตลง ชีวิตไม่เป็นอันกินอันนอน ทอดทิ้งการงาน ไม่สนใจสิ่งใด พระพุทธองค์ทรงเสด็จโปรด โดยได้ตรัสถามถึงสาเหตุแห่งทุกข์ และตรัสให้เศรษฐี พิจารณา “สิ่งที่มีความตายเป็นเรื่องธรรมดา ก็ย่อมต้องตายไป สิ่งที่มีความแตกไปเป็นธรรมดา ย่อมแตกสลายไป ดังนั้นจึงไม่ควรเศร้าโศก”

พระพุทธองค์ตรัสเล่าเรื่องอุรคชาตให้ฟังเป็นตัวอย่าง ดังมีใจความว่า “แท้จริงแล้ว คนเราเมื่อสรรระใช้การไม่ได้ ย่อมละทิ้งสรรระของตนเองไป เหมือนงูลอกคราบ เมื่อคนเป็นที่รักตายจาก ไปแล้ว ครั้นร่างกายถูกเผาอยู่ เขาก็ไม่รู้ว่ายัญชาติกำลังคร่ำครวญอยู่ ดังนั้นจึงไม่ควรเศร้าโศกถึงผู้ตายนั้น เขาก็จะไปตามกรรมของเขา” จากนั้นพระพุทธองค์ตรัสอีกว่า แท้ที่จริงความเศร้าโศกเกิดจากรักสิ่ง อันเป็นที่รัก เมื่อไม่ใส่ใจสิ่งเป็นที่รัก ก็จะไม่มีความโศกเศร้าอีกเลย เมื่อพระพุทธองค์เทศน์จบ เศรษฐี ได้บรรลุโสดาปัตติผล<sup>๔๗</sup>

การใช้ธรรมโอสถกับคฤหัสถ์ในครั้งพุทธกาลนั้นจะเห็นว่า แม้ว่าบุคคลดังกล่าวจะไม่ได้ บรรลุพระโสดาบันเหมือนพระพุทธเจ้าและพระสาวก แต่เมื่อได้ฟังธรรมโอสถ และน้อมจิตให้พิจารณา ตามก็สามารถรักษาโรคให้หาย หรือบรรเทาอาการได้ หากแม้ไม่หายจากโรคเมื่อสิ้นชีวิตลงก็ไปด้วย ความสงบสุข ไม่ทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ เกิดในภพที่ดี

### ๒.๓.๖ ธรรมโอสถที่ใช้รักษาโรค

หลักธรรมสำคัญๆ หลายหมวดที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาสอนหรือตรัส แสดงไว้ตามที่ ต่างๆ ในพระไตรปิฎกพบว่า ในหลักธรรมสำคัญๆ แต่ละหมวดที่ทรงตรัสแสดงไว้นั้น ทรงมีเป้าหมาย สูงสุดเพื่อนำไปสู่การดับทุกข์ให้สิ้นเชิง (พระนิพพาน) แล้วยังพบว่าพระพุทธเจ้าทรงนำหลักธรรม สำคัญๆ เหล่านั้นมาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจอีกด้วย ดังจะยกตัวอย่าง ของพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้ในพระสูตรชื่อ มหาสกุทายีสสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสกั ที่ทรง ตรัสกับอุททายิปริพาชกว่า ยามที่สาวกของเราทั้งหลายถูกความทุกข์ครอบงำ ถูกทุกข์ท่วมทับแล้ว เขา เหล่านี้จะมาหาเราแล้วถามเรื่องทุกข์อริยสัจจ์เราตอบคำถามเขา (ให้คำปรึกษา) ทำให้เขาสบายใจ แล้วพระองค์ตรัสธรรมคลายทุกข์ไว้ตามลำดับดังนี้ (๑) สติปัฏฐาน ๔ (๒) อธิติบาท ๔ (๓) โพชฌงค์ ๗ (๔) มรรคมีองค์ ๘ (๕) สมภาติ (๖) สัจญญา ๑๐ (๗) ไตรลักษณ์ (๘) พรหมวิหาร ๔ (๙) พระรัตนตรัย<sup>๔๘</sup>

<sup>๔๕</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

<sup>๔๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓-๕๕๑.

<sup>๔๗</sup> ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๖/๑๔๑/๑๔๒.

<sup>๔๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๖-๒๕๕/๒๕๑-๓๐๖.

โดยในที่นี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอหลักธรรมเฉพาะที่พบว่าพระพุทธเจ้าทรงนำไปใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ได้เท่าที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยทั่วไปจะสามารถนำไปปฏิบัติได้มีดังต่อไปนี้

### ๑) สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย

#### (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูกาย วิธีปฏิบัติให้นั่งสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่น หลับตาให้อาเสติจับอยู่ที่ท้องกำหนดอาการฟอง และยุบของให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ” นอกจากนั้นยังต้องกำหนดอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งการกำหนดอริยาบถย่อยอื่น ๆ เช่น การงอมือ งอเท้า การเหยียดมือเหยียดเท้า การนุ่งห่ม การกิน การดื่ม การอาบน้ำ การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ เป็นต้น

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เฉพาะหมวดอริยาบถ ข้อความในพระไตรปิฎก<sup>๙๙</sup> มีว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรา ยืน” เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” หรือเมื่อนอนก็ชัดว่า “เรานอน” ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ...”

#### (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนาทั้งหลาย ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน ก็ให้ใช้สติกำหนดอาการนั้นๆ คือให้ทั้งอาการ ฟองยุบ ก่อนแล้วไปกำหนดอาการเจ็บ ว่า “เจ็บหนอๆ” จนกว่าจะหายไป ถ้าอาการปวดเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “ปวดหนอๆ” ถ้าอาการคัน เกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “คันหนอๆ” จนกว่าจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ให้กลับมากำหนด “ฟอง หนอ” “ยุบหนอ” ต่อไป

#### (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูจิต (ความคิด) เวลาใจคิดไปถึงเรื่องต่างๆ เช่น นึกถึงบ้าน นึก ถึงการงาน นึกถึงปัญหา เป็นต้น ให้ใช้สติปักลงที่หัวใจ พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอๆ” จนกว่าจะ หยุดคิด เวลาโกรธก็ให้กำหนดว่า “โกรธหนอๆ” จนกว่าจะหายไป เวลาดีใจก็ให้กำหนดว่า “ดีใจ หนอๆ” เวลาเสียใจก็ให้กำหนดว่า “เสียใจหนอ” เช่นกัน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อความในพระไตรปิฎกมีว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิต ปราศจากราคะ” จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ...”<sup>๑๐๐</sup>

พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้แนะแนวทางและข้อปฏิบัติในหลักการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้แก่ พระสาวกทั้งหลายได้นำไปประพฤติหรือปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑. โดยการพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ด้วยการมีความเพียรเป็นที่ตั้ง มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

<sup>๙๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๑๐๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

๒. โดยการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. โดยการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. โดยการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้เนื่องเพราะการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ พระสาวกของพระพุทธองค์เป็นอันมากจึงได้บรรลุถึงที่สุดแห่งอภิญญา และบารมีอยู่มีพุทธสาวกองค์หนึ่งที่ถือเอาการเจริญสติปัฏฐานสี่ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำมาปฏิบัติ พระสาวกนั้นคือ พระอนุรุทธะ ท่านได้นำแนวทางแห่งการเจริญสติปัฏฐานนี้มาใช้ระงับทุกข์ขเวทนาที่แรงกล้าอันมีสาเหตุมาจากการรุ่มเร้าของโรคให้ดับหายลงไปได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ดังที่ท่านได้ตอบกับพระเถระที่ไปเยี่ยมพร้อมทั้งถามถึงความเป็นอยู่แห่งวิหารธรรมที่ทำให้ท่านมีอินทรีย์ผ่องใสได้ ถึงแม้จะได้รับความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะการอาพาธนั้นก็ตาม ซึ่งท่านก็ได้ตอบว่า ที่เป็นดังนั้นก็เพราะท่านมีจิตอันมั่นคงดี โดยตั้งอยู่ในสติปัฏฐานทั้งสิ้น<sup>๑๐๑</sup>

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นอกจากจะใช้ในการปฏิบัติสำหรับบรรลุผลนิพพานแล้ว การเจริญสติปัฏฐานนี้ยังสามารถนำมาใช้ในการรักษาการอาพาธเพื่อบรรเทาความทุกข์ขเวทนาที่เกิดจากโรครภัยไข้เจ็บต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ยาเพื่อระงับการเจ็บปวดใดๆ เพราะการมีสติกำหนดตามหลักของสติปัฏฐานในแนวทางพระพุทธศาสนาแล้วย่อมรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในขณะที่กำหนดจิตนั้นพอจะนำมาอธิบายตามหลักวิชาทางพุทธศาสนาในภาพรวมอย่างกว้างๆ ได้ดังนี้

(๑) การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการในการใช้กำลังของสติ สมาธิ และขันติ คือความอดทนอดกลั้นในการกำหนดและเพ่งพิจารณาเพื่อให้เห็นชัดในบานทั้ง ๔ คือ กาย สังขาร เวทนา สังขาร จิตสังขาร ธรรมสังขาร ไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวดทุกข์ขเวทนาในร่างกายแล้ว ในขณะที่กำลังกำหนดเพ่งพิจารณาทุกข์ขเวทนาอยู่นั้นจึงสามารถกำหนดรู้และพิจารณาเห็นความเป็นไปในกายต่างๆ ได้อย่างชัดเจน จนกระทั่งเห็นด้วยปัญญาอันรู้แจ้งได้ว่า “เวทนาสักว่าเวทนา” กล่าวคือในขณะที่กำหนดเวทนาอยู่นั้นจะไม่มีความรู้สึกเป็นตัวตนเราเขาเป็นผู้ไปยึดถือว่าเป็นผู้ได้รับความเจ็บปวดหรือเป็นผู้เสวยเวทนา ดังนั้นแม้เวทนาจะมีอยู่ตามก็จะเห็นได้ว่าเป็นสักว่าเวทนา เวทนามีอยู่ก็สักว่ารู้ สักว่าระลึกรู้เท่านั้น และการเสวยเวทนามีอยู่ ก็สักว่าเป็นการเสวยเวทนาเท่านั้นไม่มีตัวตนใครเป็นผู้เสวย จะมองเห็นเวทนาทางกายก็ส่วนเวทนาทางกาย โดยแยกจิตออกจากกายเป็นคนละส่วนกันได้เมื่อสามารถพิจารณาได้เช่นนี้ ความทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บปวดทั้งหลายก็จะไม่สามารถมาครอบงำจิตใจบุคคลนั้นได้ เมื่อความเจ็บปวด หรือทุกข์ขเวทนาไม่อาจครอบงำได้แล้วจิตใจของผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็ไม่รู้สึกกระวนกระวาย แต่สามารถวางเฉยต่อความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นได้ เพราะเป็นการใช้ธรรมะคลุมความเจ็บปวดไว้ได้ด้วยอำนาจของสติปัญญาตนเอง โดยสามารถกำหนดรู้เฉพาะภายในระบบประสาทเท่านั้นที่ยังรู้สึกปวด แต่ใจไม่ได้เจ็บปวดตามไปด้วยนี้ประการหนึ่ง

<sup>๑๐๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐.



(๒) การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการกำหนดจิตไว้แต่ในเรื่องของทุกขเวทนาเพียงอย่างเดียว นั้น ซึ่งเป็นการถือเอาความเจ็บปวดนั้นมาเป็นอารมณ์ของสมาธิ โดยอาศัยคำสั่งของสติ คำสั่งของสมาธิ และคำสั่งของขันติที่เคยผ่านการฝึกฝนไว้อย่างมากและเพียงพอมาแล้ว และนำมากำหนดเพ่งพิจารณาดูในทุกขเวทนาจนกระทั่งจิตสงบและสามารถรวมเป็นหนึ่งได้แล้ว จิตจะมีพลังในการเห็นภาวะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของทุกขเวทนาไปได้ ดังนั้นภาวะของจิตที่เป็นหนึ่งที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวนี้นี้จึงมีพลังที่จะขจัดทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นให้หายไปได้ซึ่งเรียกว่าเป็น “กายบ่าบัด” และ “จิตบ่าบัด” ด้วยธรรมโอสถคือ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสามารถทำให้ทุกขกาย ทุกขใจ มลายหายไปได้อย่างหมดสิ้น

ดังจะได้ยกคำกล่าวของหลวงปู่เทศก์ เทสรังสี ที่ท่านได้ตอบคำถามถึงแนวปฏิบัติเรื่องการดูแลต่อสู้กับเวทนา ซึ่งสอดคล้องกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ตอนหนึ่งว่า

โดยเฉพาะเรื่องของการสู้กับเวทนา มันปวดตรงไหน มันเจ็บตรงไหน เวทนาเกิดขึ้นตรงไหน กำหนดเอาใจไปไว้ตรงนั้น จดจ้องเฉพาะตรงนั้น พอจิตแน่วแน่.... บางครั้งบางครั้งเมื่อจิตรวมสงบได้อาจจะแตกกระจายหายวับไปก็มี หรือมีขณะนั้นเราทอดธุระอย่างที่อธิบายมาให้ฟังแล้ว อันนี้เป็นก่อนทุกข์ทรมานมานานแล้ว คราวนี้อะไรก็ทิ้งเลย เราจะกำหนดเอาใจผู้เดียว ใจผู้ไปเห็นมันทุกข์ รู้สึกว่ามันทุกข์ จับเอาเฉพาะความรู้สึก ไม่ต้องไปทำความรู้สึกกับผู้ทุกข์ จับความรู้สึกผู้ไปจ้องอยู่อันเดียว พอจิตอันนี้มีพลังหายได้เหมือนกัน<sup>๑๐๒</sup>

## ๒) อิทธิบาท ๔

พระพุทธองค์ได้ตรัสแนะนำถึงทางแห่งการปฏิบัติในการเจริญอิทธิบาท ๔ ให้แก่พระสาวกทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ ดังนี้

(๑) การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทะสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยฉันทะ)

(๒) การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยะสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยวิริยะ)

(๓) การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตะสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยจิตตะ)

(๔) การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยวิมังสา)

การเจริญอิทธิบาท ๔ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ นอกจากจะเป็นหลักแห่งการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุอภิญญาได้แล้ว พระองค์ยังได้ตรัสถึงอานิสงส์ของบุคคลที่ได้เจริญอิทธิบาท ๔ ไว้อีกด้วยว่า หากบุคคลใดต้องการจะมีอายุยืนยาวหลายๆ ปี ก็ขอให้หมั่นทำการเจริญอิทธิบาท ๔ ให้สมบูรณ์ และเป็นหลักธรรมที่สามารถจะนำไปใช้ในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงมีอายุยืนนานถึง ๑๐๐ ปี หรือเกินกว่า ๑๐๐ ปี ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่พระอานนท์เถระตอนหนึ่งว่า

<sup>๑๐๒</sup> หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี, ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง, ในความเจ็บ รวมพระธรรมเทศนาของพระธรรมาจารย์, รวบรวมโดยธรรมสภา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๗๑ -๑๗๒.

“ตลาคตเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้วให้ตั้งมั่นแล้วสั่งสมแล้วปรารถดีแล้วตลาคตเมื่อมุ่งหวังพึงดำรงอยู่ได้ถึง ๑ กัปหรือเกินกว่า ๑ กัป”<sup>๑๐๓</sup>

การเจริญอิทธิบาท ๔ ประการนี้จะ เป็นเครื่องนำไปสู่ความสำเร็จในการทำให้อายุยืนได้ อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนาในภาพรวมไว้อย่างกว้างๆ โดยสังเขปได้ ดังนี้

คำว่า “อิทธิบาท ๔” ตามความหมายที่ให้ไว้แปลว่า “คุณเครื่องให้สำเร็จตามความประสงค์” ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้เป็น ๔ ประการคือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความเอาใจคิดฝักใฝ่) วิมังสา (ความไตร่ตรอง)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นนี้ หากผู้ใดสามารถประกอบด้วยคุณเครื่องให้สำเร็จทั้ง ๔ ประการนี้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว นอกจากจะนำความสำเร็จในทางแห่งการบรรลุที่สุดแห่ง อภิญญาและอภิญญาบารมีดังที่ตรัสแสดงไว้ข้างต้นนี้แล้ว ยังสามารถนำความสำเร็จในการทำอายุยืน ยาวต่อไปได้อีกด้วย หากบุคคลนั้นมีความพอใจในการทำที่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อการทำประโยชน์ตน หรือส่วนรวมในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างมุ่งมั่นเป็นประการแรกก่อน (มีฉันทะ) เมื่อมีความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วในลำดับต่อมา ก็จะเกิดความมุ่งมั่นและหมั่นขวนขวาย เอาใจใส่ไตร่ตรองเพื่อพิจารณาหาเหตุผลต่างๆ ของการทำให้มีอายุยืนต่อไป (มีวิริยะ จิตตะ วิมังสา) เช่นการใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองในเรื่องต่าง ๆ อาทิเช่น การรู้จักรับประทานอาหาร การ หมั่นออกกำลังกาย การพักผ่อน และการอยู่ในสถานที่เหมาะสม การทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอเป็น ต้น ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยให้มีอายุยืนได้

### ๓) โภชณงค์ ๗

พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกแนวทางและข้อปฏิบัติในการเจริญโภชณงค์ ๗ ให้แก่สาวก ทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ ดังจะนำมากล่าวพอสังเขปดังนี้

- (๑) สติ คือ การที่จิตระลึกได้ รู้สึกอยู่กับสิ่งที่ตนเองกำลังทำในขณะนั้น ๆ
- (๒) ธัมมวิจย คือ การพิจารณาธรรมทั้งหลาย ตรวจจตรา และการเลือกเฟ้น
- (๓) วิริยะ คือ ความพยายามบากบั่น
- (๔) ปีติ คือ ความอิมใจ
- (๕) ปัสสัทธิ คือ ความสงบกายและจิต
- (๖) สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต
- (๗) อุเบกขา คือ ความวางเฉยโดยการเพ่งดูจิต

โภชณงค์ ๗ นอกจากเป็นหมวดธรรมที่ใช้เป็นเครื่องมือในการนำไปสู่การตรัสรู้ได้ดังกล่าว แล้ว ยังพบว่าสามารถนำไปบำบัดรักษาโรคให้หายได้ถึง ๓ ครั้งด้วยกันคือ ครั้งแรกใช้กับพระองค์เอง ในขณะที่ประชวรไข้หนัก โดยโปรดให้พระจุนทะเถระสวดสาธยายโภชณงค์ให้พระองค์ฟังและทรง สดับฟังพิจารณาตามไป ครั้งทรงสดับฟังธรรมบทนี้จบลงพระพุทธเจ้าก็ทรงหายจากพระประชวรทันที ส่วนในครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ ทรงนำ โภชณงค์ ๗ ประการนี้ไปแสดงให้พระอรหันต์สาวกอีก ๒ รูป คือ พระโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ ที่อาพาธเป็นไข้หนักได้รับฟัง ครั้นพระสาวกทั้ง ๒ รูปได้ฟัง

<sup>๑๐๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๑๖๗/๑๑๒-๑๑๓.

ธรรมนี้จบลงก็ปรากฏว่าสามารถกำจัดโรคอาพาธให้หายไปได้ทันทีเช่นเดียวกัน และต่อไปนี้จะได้ยกเอาบทโพชฌงค์ ๗ ที่พระพุทธเจ้าทรงสวดสาธยายให้พระสาวกฟัง และที่พระจุนทะเถระได้สวดให้พระองค์ฟัง ซึ่งเป็นข้อความที่กล่าวไว้ทำนองเดียวกันเพียงแต่เปลี่ยนชื่อผู้ฟังเท่านั้น มีความว่า

กัสสปะโพชฌงค์ ๗ ประการนี้เรากล่าวไว้ชอบแล้วที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โพชฌงค์ ๗ ประการคือ

(๑) สติสัมโพชฌงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้วที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ... ฯลฯ

(๒) อุเบกขาโพชฌงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน<sup>๑๐๔</sup>

การได้ฟังบทสวดว่าด้วย “โพชฌงค์ ๗” นี้แล้วสามารถทำให้โรคหายได้นั้นสามารถอธิบายตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนาในภาพรวมได้อย่างกว้างๆ ดังนี้

หากพิจารณาตามเนื้อหาสาระที่ทรงแสดงในโพชฌงค์ ๗ แล้วนั้นจะเห็นว่าเป็นหลักธรรมขั้นสูงที่เกี่ยวกับการเจริญปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาชนิดนำไปสู่การตรัสรู้ได้ครั้งผู้ป่วยซึ่งมีฐานะเป็นพระอรหันต์ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้ผ่านการฝึกอบรมจิตในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญาอย่างครบถ้วนและบริบูรณ์อย่างดียิ่งได้แล้ว เมื่อได้รับการฟังสวดสาธยายธรรมในบทโพชฌงค์ ๗ และได้แนบจิตพิจารณาตามไปในธรรมซึ่งเป็นหมวดธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ จิตท่านจึงได้เพ่ง และสนใจอยู่กับเฉพาะเรื่องการตรัสรู้ที่ท่านพอใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้นจึงเกิดความยินดีพอใจในธรรมที่กำลังฟังอยู่เป็นล้นพ้น จนเกิดความปีติปราโมทย์ขึ้นมาอย่างท่วมท้นจิตใจเป็นทวีคูณ เมื่อจิตเกิดเป็นปีติ สุข ปัสสัทธิ ก็ส่งผลให้ร่างกายได้รับความสงบเย็นตามไปด้วยเพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้นเมื่อใจเกิดความปีติเอิบอิ่มสดชื่นเบิกบานในธรรมแล้ว ย่อมจะสามารถช่วยบรรเทาหรือขจัดและขับไล่ความเจ็บไข้ให้หายไปได้นี้ประการหนึ่ง หรืออีกกรณีหนึ่งก็คือท่านผู้เป็นพระอรหันต์ซึ่งได้ผ่านการอบรมและสั่งสมคุณธรรมต่าง ๆ มาอย่างดีเยี่ยมและต่อเนื่องกันมาแล้วนั้น สามารถดึงเอาพลังแห่งธรรมและพลังจิตที่ท่านได้สั่งสมทำดีแล้วนั้น นำเอาออกมาช่วยรักษาโรคทางกายที่เจ็บป่วยให้หายได้ หากพบว่าไม่เป็นการเหลือวิสัยของเหตุและปัจจัยมากจนเกินไป

ผลจากการสวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกสามารถนำไปใช้รักษาโรคให้หายได้นี้ ในยุคที่สืบต่อมาภายหลังคือในยุคอรรถกถาจึงได้มีการแต่งบทโพชฌงค์เพิ่มเติมขึ้นมาชื่อว่า “โพชฌงค์ปริตร” สำหรับใช้เป็นบทสวดให้กับผู้ป่วยได้ฟัง เพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจเพื่อให้หายจากโรคต่างๆ ได้ ซึ่งปัจจุบันจะพบเห็นได้ในหมู่พุทธบริษัทชาวไทยที่ได้ศึกษาถึงเรื่องนี้ เมื่อมีผู้ป่วยหนักจึงได้นิมนต์พระมาสวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ ให้ผู้ป่วยได้ฟัง ซึ่งส่วนใหญ่มักทำกันในลักษณะเป็นประเพณีเท่านั้น โดยผู้ป่วยทั่วไปจะไม่ค่อยรู้ถึงเนื้อหาสาระของบทสวดนั้นเลย ดังนั้นการฟังสวดโพชฌงค์จึงไม่อาจหายจากโรคได้ นอกจากจะใช้เป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจผู้ป่วยให้ดีขึ้นบ้างเท่านั้น เพราะตามเนื้อหาสาระจริงๆ ของบทสวดโพชฌงค์ ๗ ดังที่กล่าวถึงในตอนต้นแล้วเป็นหลักธรรมขั้นสูง ซึ่งผู้จะฟังบทสวดนี้แล้วหายจากโรคได้จะต้องเป็นผู้ที่เคยศึกษาหลักธรรมมาก่อนจึง

<sup>๑๐๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

จะสามารถเข้าใจเนื้อหาของธรรมที่นำมาแสดงนั้นได้ จะต้องได้รับการฝึกอบรมจิตมาอย่างดีเยี่ยมมาแล้ว ด้วย ดังที่พระอรหันต์ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวก เป็นต้น ที่สามารถใช้ได้ผลมาแล้ว

#### ๔) มรรคมืองค์ ๘

มรรคมืองค์ ๘ แปลว่า “ทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐ” ซึ่งเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสบอกแนวทางและข้อปฏิบัติในการเจริญมรรคมืองค์ ๘ ให้แก่สาวกทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ ดังนี้

(๑) สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูกต้อง) คือ การเห็นในอริยสัจ ๔ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุเกิดทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

(๒) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูกต้อง) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

(๓) สัมมาวาจา (การพูดจาถูกต้อง) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคาหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

(๔) สัมมากัมมันตะ (การกระทำทางกายถูกต้อง) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์

(๕) สัมมาอาชีวะ (ดำรงชีวิตถูกต้อง) คือ การงดเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด

(๖) สัมมาวายามะ (ความพากเพียรถูกต้อง) คือ เพียรพยายามป้องกันไม่ให้ บาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรพยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรพยายามในการระครองและรักษากุศลที่เกิดขึ้นให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น

(๗) สัมมาสติ (การดำรงสติถูกต้อง) คือ เป็นเรื่องของ การฝึกปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะ ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในการพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม เพื่อขจัดความยินดียินร้ายในโลก ออกไปได้

(๘) สัมมาสมาธิ (การตั้งจิตมั่นถูกต้อง) คือ การฝึกอบรมจิตจนมีสมาธิตั้งแต่ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาสูงจุดมุ่งหมาย คือ บรรลุนิพพาน<sup>๑๐๕</sup>

ขอยกพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าพอสังเขปที่ได้ตรัสแสดงไว้แก่สาวกดังนี้

“เพราะเจริญมรรคมืองค์ ๘ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่ง อภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”

การเจริญอริยมรรคมืองค์ ๘ ประการตามแนวที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ข้างต้นนี้ นอกจากจะตรัสว่าเป็นหนทางในการนำไปสู่บรรลุตถธรรมแล้ว พระพุทธองค์ยังตรัสไว้อย่างชัดเจนอีก ประการหนึ่งว่า สามารถใช้เป็นยานานเอกสำหรับसारอกและระบายกิเลสเพื่อรักษาสรรพโรค คือ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจให้หายได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย แพทย์ทั้งหลายย่อมให้ยาระบายเพื่อบำบัดอาพาธอันมีดีเป็นสมุฏฐานบ้าง มีเสลดเป็นสมุฏฐานบ้าง มีลมเป็นสมุฏฐานบ้าง ยาระบายนี้มีอยู่เรามีได้กล่าวว่ามี แต่ยาระบายนี้ ใช้ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง เราจะแสดงยาระบายอันเป็นของอริยะที่ใช้ได้ผลแน่นอน มิใช่ไร้ผล ซึ่งสัตว์

<sup>๑๐๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๐-๑๓ และดูเพิ่มเติมในพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๒๕๑.

ทั้งหลาย มีชาติเป็นธรรมดาอาศัยแล้วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดาย่อมพ้นจากมรณะ ...” เป็นอย่างไรคือ

(๑) ผู้มีสัมมาทิฐิ ย่อมระบายนามิทธิภูมิได้ ระบายนามิทธิภูมิเป็นอันมากที่เกิดขึ้น เพราะมิจฉาทิฐิเป็นปัจจัยได้ และอกุศลธรรมเป็นอันมาก ย่อมถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาทิฐิเป็นปัจจัย

(๒) ผู้มีสัมมาสังกัปปะ ย่อมระบายนามิฉาสังกัปปะได้ ...

(๓) ผู้มีสัมมาวาจา ย่อมระบายนามิฉาวาจาได้ ...

(๔) ผู้มีสัมมากรรมันตะ ย่อมระบายนามิฉากรรมันตะได้ ...

(๕) ผู้มีสัมมาอาชีวะ ย่อมระบายนามิฉาอาชีวะได้ ...

(๖) ผู้มีสัมมาวายามะ ย่อมระบายนามิฉายายามะได้ ...

(๗) ผู้มีสัมมาสติ ย่อมระบายนามิฉาสติได้ ...

(๘) ผู้มีสัมมาสมาธิ ย่อมระบายนามิฉาสมาธิได้ ...

(๙) ผู้มีสัมมาญาณะ ย่อมระบายนามิฉาญาณะได้ ...

(๑๐) ผู้มีสัมมาวิมุตติ ย่อมระบายนามิฉาวิมุตติได้ ระบายนามิฉาวิมุตติเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาวิมุตติเป็นปัจจัยได้ และอกุศลธรรมเป็นอันมาก ย่อมถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาวิมุตติเป็นปัจจัย<sup>๑๐๖</sup>

ในข้อ ๑-๘ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นเรื่องของการปฏิบัติ และส่วนที่เพิ่มเข้ามาอีก ๒ ข้อ คือ สัมมาญาณะ (ความรู้อย่างถูกต้อง) และสัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นอย่างถูกต้อง) เป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติ คือการหลุดพ้น (วิมุตติ) รวมเป็นธรรมะได้ ๑๐ ประการซึ่งถือว่าเป็นหมวดธรรมที่เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมในหมวดอื่น ๆ ทั้งหมดอีกด้วย

อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือสัมมัตตะ ๑๐ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าสามารถนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางกายและทางจิตอย่างได้ผลแน่นอนได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนาในภาพรวมไว้อย่างกว้างๆ ได้ ดังนี้

เมื่อบุคคลใดสามารถปฏิบัติตามทางอันประเสริฐทั้ง ๘ ประการได้อย่างครบถ้วนแล้ว ย่อมได้รับผลให้เกิดปัญญาในทางรู้แจ้งตามความเป็นจริง สามารถกำจัดกิเลสทั้งปวงให้หมดสิ้นไปได้ จึงเกิดสภาวะความหลุดพ้นไปได้ กลายเป็นพระอรหันต์คือผู้มีจิตอยู่เหนือปัญหาใดๆ ทั้งปวงโดยเฉพาะปัญหาในเรื่องความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไปได้ ดังนั้นเมื่อเป็นผู้หมดกิเลสทั้งปวงได้หรือเป็นผู้เชื่อว่าไม่มีโรคทางจิต คือเป็นจิตที่สุขสมบูรณ์ เมื่อสุขภาพอนามัยทางจิตสมบูรณ์ดีแล้ว โรคทางกายก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาน้อยหรือบางครั้งไม่เกิดเลย หรือหากมีโรคทางกายก็จะสามารถช่วยบรรเทาเบาบางลงไปได้ จนกระทั่งหายไปในที่สุดเพราะกายกับใจทำงานสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน หรือหากว่าความเจ็บป่วยนั้นไม่หายไปแต่ความเจ็บป่วยนั้นก็ไม้อาจเข้ามาครอบงำและย้ายจิตใจของท่านผู้นั้นได้ เพราะสุขภาพจิตของท่านสมบูรณ์ดีแล้ว ดังนั้นการเจริญมรรคมีองค์ ๘ จึงเป็นเครื่องช่วยในการแก้ปัญหาคความเจ็บป่วยไปได้ในลักษณะดังกล่าวนี้ สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้แต่ตอนต้นแล้วว่าการเจริญตามมรรคมีองค์ ๘ ประการ ย่อมสามารถรักษาสรรพโรคให้หายได้อย่างสิ้นเชิง

<sup>๑๐๖</sup> อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๘-๑๐๙/๒๕๑-๒๕๔.

นอกเหนือจากหมวดธรรมปฏิบัติต่างๆ ดังที่มีอยู่ในมหาสกุทหายิสูตรนี้แล้วที่สามารถนำไปใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ ให้หายได้ ยังพบว่ามีหมวดธรรมในพระสูตรอื่นๆ อีกที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคไว้ด้วย ได้แก่ สมาธิ สัจญา ๑๐ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร ๔ และพระรัตนตรัย เป็นต้น ดังมีรายละเอียดดังนี้

### ๕) สมาธิ

สมาธิ นับว่าเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงจัดรวมไว้ในหมวดธรรมใหญ่ๆ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นโดยถือว่าสมาธินี้เป็นบาทฐานที่สำคัญในการเจริญปัญญาเพื่อนำไปสู่การตรัสรู้ได้นอกจากนี้ยังพบว่า พระพุทธเจ้าทรงนำเอาสมาธินี้มาใช้ประโยชน์ในการบำบัดและรักษาโรคอีกด้วย ดังในครั้งพระพุทธเจ้าทรงพระประชวรอย่างหนัก พระองค์ทรงใช้อธิวาสนขันติ คือ ความอดทนอดกลั้นต่อทุกขเวทนา และทรงใช้สมาธิด้วยวิธีการเข้าสู่เจโตสมาธิ<sup>๑๐๗</sup> เพื่อใช้ระงับดับเวทนา และอาการพระประชวรหนักครั้งนี้ให้ระงับดับหายไปได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เพราะเวลาที่ตถาคตเข้าเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित เพราะไม่ใส่ใจนิमितทุกอย่าง เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”<sup>๑๐๘</sup>

การทำสมาธิ นอกจากจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในแง่ของการรักษาโรคได้โดยตรง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ได้ผลดังกล่าวมาแล้วนั้น การทำสมาธิยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาด้านการดูแลและรักษาสุขภาพในแง่อื่นๆ ในอีกหลายประการแม้ในพระไตรปิฎกจะไม่ได้กล่าวถึงในรายละเอียดประโยชน์ของสมาธิไว้โดยตรงก็ตาม แต่ผลของสมาธิก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ได้อีกหลายประการโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัย พบว่ามีเกลี้ยอาจารย์ที่มีชื่อเสียงหลายรูปที่ได้นำการทำสมาธิไปใช้ประโยชน์ในการบำบัดรักษาโรค เช่น

ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ซึ่งมีประสบการณ์ตรงในการเจริญสมาธิ จนกระทั่งสามารถนำเอาผลของการเจริญสมาธินั้นมาใช้ประโยชน์ด้านต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ดังที่ท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิตามแบบอานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกอย่างละเอียดประณีต และยาว ๆ) ไว้ว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยได้หลายประการ เช่น

(๑) ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือการทำสมาธิเพียงแค่ ๑ ชั่วโมงจะช่วยให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง ๕ ชั่วโมง

(๒) ช่วยในการขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอก และขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

(๓) ช่วยในการบรรเทาหรือประทุ้งการไหลเวียนของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่างๆ ทั้งแผลฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ ให้เลือดไหลออกช้าและออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบเป็นต้น<sup>๑๐๙</sup>

การใช้สมาธิเพื่อบำบัดดูแลสุขภาพอนามัยต่างๆ ได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักทางพุทธศาสนาในภาพรวม โดยสังเขปดังนี้

<sup>๑๐๗</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), ทาน ศิล สมาธิ, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

<sup>๑๐๘</sup> อง.ทสก. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๓-๒๒๔.

<sup>๑๐๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน, (สุราษฎร์ธานี : มิตรนราการพิมพ์), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

ความหมายของคำว่า “สมาธิ” หมายถึง การกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะ ซึ่งเป็นหลักการเพื่อทำจิตใจให้สงบ แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวไม่ให้จิตฟุ้งซ่านนั้น จากความหมายและหลักการในการทำสมาธิดังกล่าวนี้ เมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตรวมได้ในระดับใดระดับหนึ่งได้แล้ว ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า จะมีผลทำให้ภาวะจิตใจสงบ ประณีต บริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิดซึ่งนับว่าเป็นลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง เมื่อสุขภาพจิตดี คือ จิตไม่เครียด จิตไม่มีความวิตกกังวลใดๆ แล้วย่อมส่งผลไปสู่กายให้ได้รับความสงบระงับตามไปด้วยเพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อใจมีความสงบระงับ กายซึ่งมีความสัมพันธ์กับใจก็จะได้รับความสงบระงับลงตามไปด้วย กายที่สงบย่อมส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพสมดุล เช่น มีการหลั่งฮอร์โมนที่ดี ออกมาการทำงานของระบบประสาทต่างๆ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตลอดจนการไหลเวียนของโลหิตก็จะดีตามไปด้วย เป็นต้น จนกระทั่งสภาพต่างๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะความเป็นปรกติดังเดิมได้ ดังนั้นโรคภัยต่างๆ ที่มีอยู่จึงค่อยๆ หุเลาเบาบางลงไปและหายไปได้ในที่สุด และสุขภาพกายที่ดีย่อมจะเกิดขึ้นตามมาด้วย

การใช้สมาธิเพื่อการรักษาโรคต่างๆ ให้หายได้อย่างไร่นั้นสามารถอธิบายตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนาในภาพรวมอย่างกว้างๆ โดยสังเขปได้เช่นเดียวกับกรณีแรกที่กล่าวมาแล้ว และมีข้อเพิ่มเติมอีกประการหนึ่ง ดังนี้

ตามที่พระพุทธเจ้า ทรงนำเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคของพระองค์ให้หายได้นั้นจะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงใช้หลักการของการเจริญสมาธิข้อหนึ่งที่ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเจริญสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนาไว้ว่า สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อ “ทิฏฐิธรรมสุขวิหาร” คือ การอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วยการเข้าสมาธิซึ่งเป็นการพักผ่อนจิตหรือหาความสุขยามว่าง หรือเมื่อสภาพร่างกายเกิดความเหน็ดเหนื่อยหรือไม่สบาย ก็จะใช้วิธีการเข้าสู่สมาธิดังที่พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเข้าสู่เจโตสมาธิที่เรียกว่า “นิโรธสมาบัติ” ซึ่งเป็นสมาธิในขั้นสูง (อัปปนาสมาธิ) เมื่อเข้าสมาธิถึงขั้นนี้จะไม่เกิดนิมิตใดๆ ดังจะได้ยินชาวอุปัชฌาย์ บ่อย ๆ ว่ามีพระเถระไทยหลายรูปที่เชี่ยวชาญในการเจริญสมาธิจนได้ อัปปนาสมาธิ เมื่อท่านเจ็บป่วยต้องทำการผ่าตัดโดยไม่ต้องให้แพทย์ฉีดยาชา เป็นต้น

หลักปฏิบัติในการเจริญสมาธิแบบอานาปานสติ ตามแนวแห่งพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้น มีขั้นตอนการปฏิบัติถึง ๑๖ ขั้น เรียกว่า “อานาปานสติ ๑๖ ขั้น”<sup>๑๑๐</sup>

## ๖) สัจญา ๑๐

หมวดธรรมที่ว่าด้วย “สัจญา” ตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก พบว่าพระพุทธเจ้าทรงนำไปมอบให้กับพระสาวกที่อาพาธหนักถึง ๒ ครั้ง คือ ครั้งแรกทรงนำไปมอบให้กับพระคิริมานนท์ซึ่งกำลังป่วยหนักได้รับฟัง และครั้งที่ ๒ ทรงนำไปตรัสแสดงให้กับพระภิกษุที่อาพาธหนักในโรงไข้ได้รับฟังมีใจความที่ตรัสแสดงไว้โดยย่อว่า แม้ผู้มีร่างกายทุพพลภาพหากได้ประพฤติในสัจญา ๕ ประการก็จะทำให้ได้ผลรับสูงสุดเช่นกัน คือ การสิ้นอาสวะได้<sup>๑๑๑</sup>

สัจญา หมายถึง สิ่งที่กำหนดหมายไว้ในใจ ๑๐ อย่าง คือ

<sup>๑๑๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕.

<sup>๑๑๑</sup> อ.ง. ปญจก, (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๓.

(๑) อนิจจสัญญา กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร

(๒) อนัตตสัญญา กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง คือ เป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายที่เป็นภายใน และภายนอก ๖ ประการนี้อยู่อย่างนี้เรียกว่า อนัตตสัญญา

(๓) อสุภสัญญา กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย คือพิจารณาเห็นกายนี้เท่านั้น ตั้งแต่ เข้าขึ้นไปตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่าใน กายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ... น้ำมูก ไขข้อ มูตร เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกาย นี้อยู่อย่างนี้ เรียกว่า อสุภสัญญา

(๔) อาทินวสัญญา กำหนดหมายโทษแห่งกาย คือ พิจารณาเห็นว่ากายนี้มีทุกข์มาก มีโทษ มากเพราะฉะนั้นอาหารต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ โรคตา โรคจมูก... เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็น โทษในกายนี้อย่างนี้ เรียกว่า อาทินวสัญญา

(๕) ปหานสัญญา กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปธรรม คือไม่รับกามวิตกที่ เกิดขึ้นละบรรเทาทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาท ไม่รับวิหิงสา ไม่รับ บาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก และบรรเทาทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

(๖) วิราคสัญญา กำหนดหมายวิราคะ คือ พิจารณาเห็นว่า ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสลละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนด นิพพานนี้เรียกว่า วิราคสัญญา

(๗) นิโรธสัญญา กำหนดหมายนิโรธคือ พิจารณาเห็นว่า ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความ ระงับสังขารทั้งปวง ความสลละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความดับนิพพานนี้เรียกว่า นิโรธสัญญา

(๘) สัพพโลเก อนภิตตสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลก คือ ละอุปาทาน ในโลกที่เป็นที่เหตุดั่งมั่น ยึดมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต งดเว้นไม่ยึดถือ นี้เรียกว่าสัพพโลเก อนภิตต สัญญา

(๙) สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขาร คือ ย่อมอึด อัด ระอา รังเกียจในสังขารทั้งปวง นี้เรียกว่า สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา

(๑๐) อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก<sup>๑๒</sup> คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติ หายใจออก ... ขณะนั้นเอง อาหารของคิริมานนที่ได้หายจากอาหารนั้น อาหารนั้นเป็นโรคอันทำนคิริ มานนทั้งหลายได้ อย่างนี้แล<sup>๑๓</sup>

การที่พระสาวกเมื่อได้ฟังสวดสาธยายธรรมว่าด้วย “สัญญา ๑๐” แล้วสามารถทำให้หาย จากอาหารได้นั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาพุทธศาสนาได้ดังนี้

หากพิจารณาตามเนื้อความของสัญญา ๑๐ ที่ทรงแสดงข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่าในเนื้อหาของ ธรรมะที่ทรงแสดงนั้นเป็นลักษณะแห่งการให้กำหนดหมายไว้ในใจและพิจารณาถึงความไม่เที่ยง เป็น

<sup>๑๒</sup> อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๒๐.

<sup>๑๓</sup> อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑-๒๐๒.



ทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่น่าไปยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นเมื่อพระศิริมานนที่ได้พิจารณาตามธรรมตรัสแสดงไว้ ๑๐ ประการนี้ จึงทำให้จิตละคลายความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้ เมื่อจิตหลุดพ้นได้เป็นจิตที่อิสระ จึงเกิดความซาบซึ้งเป็นปิติที่ท่วมท้นภายในจิตใจและความปีตินั้นก็สามารถช่วยขับไล่ความเจ็บป่วยลงไปได้ หรืออีกนัยหนึ่งคือความเจ็บป่วยนั้นจะไม่อาจเข้ามาครอบงำจิตใจท่านได้อีกต่อไป จึงเชื่อว่าหายจากโรคทั้งทางกายและทางใจได้อย่างสิ้นเชิงนั่นเอง

### ๗) ไตรลักษณ์

หลักธรรมที่ว่าด้วย “ไตรลักษณ์” พบว่าพระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้แก้ปัญหาทางด้านความเจ็บป่วยให้กับผู้ป่วยหนักระยะสุดท้าย ที่ไม่อาจเยียวยารักษาทางกายให้หายได้แล้วมากที่สุด ดังนั้นพระองค์จึงทรงหันมาทำการเยียวยาโรคทางจิตซึ่งถือว่าสำคัญที่สุดดังจะเห็นว่าพระองค์ทรงนำหลักธรรมต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักธรรมที่แสดงถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา เช่น ชันธ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) आयตนะภายใน ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) आयตนะภายนอก ๖ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์) เวทนา ๖ และวิญญาณ ๖ มาตรัสแสดงให้กับผู้ป่วยหนักใกล้ตายได้ฟังพิจารณาในสังขาร เพื่อให้เห็นในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกระทั่งได้เข้าใจถึงแก่นแท้ของชีวิตว่ามีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาได้อย่างแท้จริง และสามารถละความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ดังจะได้สรุปในสาระสำคัญแห่งความไม่ยึดมั่นถือมั่น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงนำไปแสดงให้ผู้ป่วยหนักได้ฟังซึ่งปรากฏในพระสูตรต่างๆ ออกมาโดยย่อดังนี้

(๑) ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณที่อาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

(๒) ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ และวิญญาณที่อาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

(๓) ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน วิญญาณทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณที่อาศัยวิญญาณทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

(๔) ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณที่อาศัยผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

(๕) ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน เวทนาที่เกิดแต่ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณที่อาศัยเวทนาที่เกิดแต่ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

(๖) ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และวิญญาณที่อาศัยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

(๗) ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และวิญญาณที่อาศัยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

(๘) ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในฉานชั้นสูงอันละเอียด สงบระงับอย่างยิ่งคือ อากาสนัญจายตณฉาน วิญญาณัญจายตณฉาน อากิญจัญญายตณฉาน เนวสัญญานา สัญญาตณฉาน และวิญญาณที่อาศัยฉานเหล่านั้นก็ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

(๙) ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ที่ได้เห็น ได้ฟัง ได้ทราบ ได้รู้แจ้ง ได้แสวงหา ได้พิจารณาด้วยใจแล้ว ไม่ยึดมั่นอารมณ์นั้นวิญญาณที่อาศัยอารมณ์นั้นก็ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

วิธีการแสดงธรรมใน แต่ละข้อของพระองค์ ดังที่กล่าวมานี้ให้กับผู้ป่วยได้รับฟังพบว่ามีหลายวิธี เช่น ตรีสแสดงในรูปการเชื่อมโยงว่า “สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา” และจะตรัสต่อไปอีกว่า “สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นพึงเห็นด้วยสัมมาปัญญาตามที่มันเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา มิใช่เราเป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” หรือมักจะตรัสในรูปคำถามคำตอบว่า “รูป ฯลฯ เที่ยงหรือไม่เที่ยง?” เมื่อได้รับกราบทูลว่า “ไม่เที่ยง” ก็ตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข?” เมื่อได้รับกราบทูลตอบว่า เป็นทุกข์ ก็ตรัสต่อไปว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง มีความปรวนแปรไปได้เป็นธรรมดา ควรหรือที่จะมองเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา?” ดังจะยกตัวอย่างพระธรรมเทศนาที่ตรีสแสดงในเรื่องขันธ ๕ ให้กับภิกษุรูปหนึ่งชื่อ วิกกลี ที่กำลังอาพาธหนักได้พิจารณาในเรื่องของไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุธรรมได้มากกล่าวพอสังเขปดังนี้

พระพุทธเจ้า : “วิกกลีเธอเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

พระวิกกลี : “ไม่เที่ยงพระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้า : “ก็สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

พระวิกกลี : “เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้า : “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความผันแปรเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นว่าสิ่งนั้นว่า “นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา”

พระวิกกลี : “ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้า : “เวทนา ... สัญญา ... สังขาร ... วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

พระวิกกลี : “ไม่เที่ยงพระพุทธเจ้าข้า” ฯลฯ

พระพุทธเจ้า : “... นั่นเป็นอัตตาของเรา”

พระวิกกลี : “ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้า : “เหตุนี้แล ฯลฯ อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”<sup>๑๑๔</sup>

จากพุทธวิธีที่ทรงสอนให้พิจารณาธรรมดังกล่าวนี้ เมื่อผู้ป่วยที่ใกล้ตายครั้งได้ฟังธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงดังกล่าวนี้แล้ว หากผู้นั้นมีจิตน้อมกำหนดพิจารณาติดตามเนื้อหาสาระในข้อธรรมนั้นแล้ว จนกระทั่งจิตได้เห็นตามอย่างแจ่มแจ้ง จะทำให้จิตละคลายความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้เป็นลำดับๆ ภิกษุบางรูปถึงกับได้บรรลุธรรมพร้อมกับการสิ้นชีวิตไปพร้อมกันด้วย ดังที่เรียกว่า “ชีวิตสมสึสี” ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ดังตัวอย่างของพระวิกกลีที่ยกมาแสดงข้างต้นนี้ หรือบางท่านที่ยังไม่อาจละคลายความยึดมั่นถือมั่นได้หมด แต่จิตขณะนั้นได้ระลึกถึงพระรัตนตรัย และในความดี บุญกุศลต่างๆ จิตย่อมจะผ่องใสครั้นสิ้นชีวิตลงก็จะนำพาไปสู่สุคติภพต่อไปอีกได้ ดังตัวอย่างของ อนาบินชกคหบดี เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการได้ฟังพระธรรมเทศนาว่าด้วยเรื่อง “ไตรลักษณ์” สามารถช่วยให้ผู้ป่วยหนักใกล้ตายและผู้ป่วยที่หมดหวังได้รับประโยชน์สูงสุดในทางธรรมได้อย่างดีที่สุด ซึ่งสามารถอธิษฐานตามหลักวิชาพุทธศาสนาโดยภาพรวมได้ดังนี้

<sup>๑๑๔</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๗/๑๕๙-๑๖๐.

เมื่อผู้ป่วยได้ฟังธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงให้ฟังซึ่งส่วนใหญ่ล้วนแต่เป็นธรรมที่วาดด้วยเรื่องของชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๔ เวทนา ๖ วิญญาณ ๖ เป็นต้น ทั้งนี้ทรงมีจุดมุ่งหมายจะให้ผู้ฟังได้น้อมนำพิจารณาเพื่อเห็นธรรมในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งหลายเหล่านี้ตามที่ตรัสแสดงไว้ได้แล้ว ก็จะทำให้ผู้ป่วยนั้นสามารถวางใจต่อชีวิตได้อย่างถูกต้อง และไม่เกิดเป็นปมปัญหาในเรื่องความเจ็บและความตายที่กำลังคืบคลานใกล้เข้ามาในทุกขณะ ซึ่งนับว่าเป็นผลดีต่อผู้ป่วยที่จะทำให้ผู้ป่วยนั้นสามารถเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วยได้อย่างไม่ผิดหวัง ท้อแท้และทรมานทรมาย อีกทั้งจะไม่พยายามกระเสือกกระสนดิ้นรนหนีความตายที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงไปได้ เมื่อสามารถเข้าใจต่อชีวิตและรู้เท่าทันความจริงของชีวิตได้แล้ว จิตก็จะหลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ (นิพพาน) จึงเป็นจิตที่เป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งใจ จิตใจผ่องใส เยือกเย็น สงบ สิ้นกังวล มีความสุขอย่างสมบูรณ์ เรียกว่าหายจากโรคทางใจ และความสว่างด้วยปัญญาที่เกิดขึ้นก็จะทำให้เป็นอยู่ด้วยปัญญา และสามารถทำการต่างๆ ด้วยปัญญา สามารถอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวงแม้กระทั่งความเจ็บป่วยก็ไม่อาจเข้ามาครอบงำหรือย่ำยีจิตใจได้อีกต่อไป จึงชื่อว่าหายจากโรคได้

จากเนื้อหาของหลักธรรมในหมวดไตรลักษณ์ที่ตรัสแสดงให้กับผู้ป่วยนี้ รวมความแล้วจะเห็นว่าทรงมุ่งเพื่อให้ได้ฟังพิจารณาเห็นว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งที่เป็นโทษ ไม่น่าใคร ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าอภิมมัย และไม่น่ายึดถือครอบครอง เพราะแปรเปลี่ยนเป็นทุกข์และมีตัวตนของเราเมื่อจิตพิจารณาตามและเห็นแจ้งตามได้จริงดังกล่าวแล้ว จิตก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในสังขารร่างกายและต้องการหลุดพ้นไปจากร่างกาย ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวตนไปได้ กลายเป็นจิตที่มีความเป็นอิสระเข้าสู่พระนิพพานได้ในที่สุด

ดังนั้นการใช้หลักธรรมที่ว่าด้วย “ไตรลักษณ์” มาเป็นข้อพิจารณาในยามเจ็บป่วยนี้นับว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้ป่วยในระยะสุดท้ายเพราะการได้มองชีวิตโดยนัยที่กล่าวข้างต้นนี้ จะทำให้ผู้ป่วยมีท่าทีต่อชีวิต ความเจ็บป่วย และความตายที่เป็นเรื่องต่อเนืองกับความเจ็บป่วยได้อย่างดีที่สุดในธรรมภาษิตที่ว่า

“บุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่โดยไม่เดือดร้อน  
ในเวลาจวนเจียนจะตาย  
ถ้าเป็นปราชญ์มองเห็นที่หมายแล้ว  
แม้จะอยู่ท่ามกลางความโศกเศร้า ก็หาโศกเศร้าไม่”<sup>๑๑๕</sup>

#### ๘) พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา<sup>๑๑๖</sup>

พรหมวิหาร คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ที่ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักกำกับความประพฤติ และปฏิบัติตนต่อมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

(๑) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุขมีจิตอันแม่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

(๒) กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากความเดือนร้อนของปวงสัตว์

<sup>๑๑๕</sup> ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๙/๒๕๑.

<sup>๑๑๖</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

(ก) มุทิตา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง ด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบาน อยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลาย ผู้ดำรงในปกติสุขพลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขมีความเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

(ข) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง จะทำให้ดำรงอยู่ในธรรมที่พิจารณาเห็น ด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบเที่ยงธรรมดุจตาชั่ง ไม่เอนเอียงธรรมดุจตาชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชังพิจารณาเห็น กรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือผลชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะ วินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม ธรรมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขา รับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือ เขาควรได้รับผลอันสมกับที่ตนรับผิดชอบ ของตน<sup>๑๑๗</sup>

การเจริญเมตตา ควรเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน เพราะปกติคนเราก็รักตนเองเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ควรเจริญโดยตั้งใจให้ตนเป็นเพียงสัตว์โลกผู้หนึ่ง ที่รักสุขเกลียดทุกข์ เหมือนคนอื่นๆ เจริญเพื่อให้เกิด ความเห็นใจเข้าใจคนอื่นดังพุทธภาษิตที่ว่า “เราตามค้นหาด้วยใจ ตลอดทิศทั้งปวงในที่ไหนๆ ก็ไม่พบ พานผู้เป็นที่รักยิ่งกว่าตนถึงตัวตนของคนเหล่านี้แต่ละคน ก็เป็นที่รักอย่างนี้

เพราะฉะนั้นผู้ที่รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น”<sup>๑๑๘</sup> เมื่อเจริญไปในตนจนคุ้นเคย ต่อจากนั้น ก็ให้เจริญไปยังบุคคลอื่นๆ คือ คนที่รักพอประมาณ คนที่รักมาก คนที่เกลียด และคนที่ เป็น ศัตรูกัน

อานิสงส์ของการเจริญเมตตา ๑๑ ประการ<sup>๑๑๙</sup> ดังนี้ นอนหลับเป็นสุข, ตื่นเป็นสุข, ไม่ฝัน ร้าย, เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย, เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา, ไฟ ยาพิษ อาวุธกล้า กรายไม่ได้, จิตย่อมตั้งมั่นได้รวดเร็ว รับประทานอาหารต่างๆ ได้รวดเร็ว มั่นคง, มีสีหน้าผ่องใส, ไม่หลง ตาย และหากยังไม่บรรลุโลกุตระธรรม เมื่อได้อัปนาในเมตตาจะเข้าถึงพรหมโลก

การได้ฟังธรรมว่าด้วย “พรหมวิหาร ๔” แล้วทำให้บุคคลที่ป่วยหนักกำลังใกล้ตาย ครั้นได้ ฟังธรรมนี้แล้วหลังจากตายไปทำให้ไปเกิดในสวรรค์ หรือพรหมโลกได้นั้น สามารถอธิบายตามหลัก วิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ดังนี้

(๑) ตามแนวความเชื่ออย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาตามหลักพระอภิธรรม ซึ่งได้กล่าว ถึงเหตุที่จะทำให้บุคคลไปเกิดในภพชาติที่ดี หรือไปสู่สุคตินั้น ประการหนึ่งย่อมขึ้นอยู่กับ “มรณาสัน นวิถิ” ด้วยซึ่งเป็นวิถิจิตที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้จะตาย โดยจะรับรู้อารมณ์ครั้งสุดท้ายและคตินิมิตอารมณ์ อันบ่งบอกถึงคติที่จะต้องไปเกิดในภพต่อไป ซึ่งจะมาปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนทางมโนทวารหรือทาง ใจ ดังนั้นเมื่อจิตดวงสุดท้ายที่กำลังใกล้ดับ หากได้รับอารมณ์ที่ดี ๆ เป็นกุศลขึ้นในใจ ดังเช่นกรณีของ พรหมณ์ซึ่งท่านได้น้อมนำจิตไปในธรรมที่ดี “เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นอันหวังได้” และในทาง กลับกันทรงตรัสไว้ด้วยว่า “เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติเป็นอันหวังได้”<sup>๑๒๐</sup>

<sup>๑๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๔.

<sup>๑๑๘</sup> พระพุทธโฆษาจารย์ ญาณ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระญาณสังวร (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและ เรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๗, ฉบับรวมเล่ม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๑๕.

<sup>๑๑๙</sup> อัง.อภฺรสุก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๔., อัง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕.

<sup>๑๒๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒-๖๓.

(๒) การได้อบรมจิตหรือแผ่จิตไปในธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ นับว่าเป็นวิธอบรมจิตให้มีพรหมวิหารธรรม ซึ่งหากมีการนำไปใช้ให้ถูกต้องด้วยกาลและกิจแล้ว ย่อมอำนวยประโยชน์โดยส่วนเดียว ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ของการเจริญเมตตาไว้มากถึง ๑๑ ประการ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้ายเป็นที่รักของมนุษย์ อดมนุษย์ และเทวดาทิ้งหลาย ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราภวร้ายไม่ได้ จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีสหน้าสดใส ไม่หลงลืมสติ ตายเมื่อยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ย่อมเข้าถึงพรหมโลก<sup>๑๒๑</sup>

#### ๙) พระรัตนตรัย

การนำเอาหลักธรรมที่ว่าด้วย “พระรัตนตรัย” มาเป็นที่พึ่งนับว่าเป็นหลักธรรมอีกหมวดหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาคความเจ็บป่วยได้ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้ว่า คฤหัสถ์ท่านหนึ่งที่ป่วยหนักได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ขณะนั้นมีเหล่าเทวดามาแนะนำให้ท่านตั้งจิตปรารถนาในการเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ แต่คฤหัสถ์ท่านนี้ได้ตอบปฏิเสธและกล่าวตอบไปว่าแม้การเป็นจักรพรรดิก็ไม่เที่ยง ขณะที่กำลังสนทนากับเหล่าเทวดานั้น เหล่าญาติต่างพากันเข้าใจว่าท่านขาดสติและเพื่อไป ครั้นคฤหัสถ์ผู้ป่วยได้บอกข้อเท็จจริงให้ทราบแล้วว่าท่านไม่ได้เพื่ออยู่ แต่กำลังกล่าวกับเหล่าเทวดาที่แนะนำให้ท่านตั้งจิตไปเกิดเป็นจักรพรรดิแต่ท่านได้ปฏิเสธ ครั้นเหล่าญาติได้รู้เช่นนั้นจึงได้ถามถึงอำนาจแห่งความดีของท่านที่เคยทำไว้ ถึงกับทำให้เหล่าเทวดาต่างพากันมาแนะนำให้ปรารถนาในความเป็นจักรพรรดิได้ ซึ่งคฤหัสถ์ที่ป่วยจึงได้บอกไปว่า เพราะเหตุแห่งการที่ท่านเป็นผู้ตั้งและถึงพร้อมด้วยความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยและการให้ท่านแก่ผู้ทรงศีลทรงธรรมนั่นเอง เมื่อกล่าวสอนธรรมแก่เหล่าญาติจบลง คฤหัสถ์นั้นก็สิ้นชีวิต<sup>๑๒๒</sup>

การที่มีจิตเลื่อมใสศรัทธาและยึดมั่นในพระรัตนตรัย อย่างตั้งมั่นไม่หวั่นไหวนั้นสามารถนำมาใช้ธรรมโอสถยวิยวาระรักษาโรคในยามเจ็บป่วยได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนาได้ดังนี้

(๑) เมื่อบุคคลใดมีจิตตั้งมั่นใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นอย่างดียิ่งแล้วบุคคลนั้นย่อมจะต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ มาปฏิบัติตามอย่างเต็มเปี่ยมด้วย จนสามารถเข้าถึงธรรมในระดับใดระดับหนึ่ง หรือกระทั่งสูงสุดคือ บรรลุมรรคผล นิพพานได้ ได้จึงทำให้จิตใจเบาสบาย สงบเย็น ซึ่งในความหมายของนิพพานก็คือความหมดโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง เมื่อใจเป็นสุขโรคภัยไข้เจ็บของร่างกายก็บรรเทาและหายไปได้ หรือหากไม่หายจากโรคภัยไข้เจ็บนั้น แต่จิตใจที่มีภาวะที่เป็นอิสระอย่างสมบูรณ์ดีแล้ว ความทุกข์ใดๆ แม้แต่ความเจ็บป่วยก็ไม่อาจเข้ามาครอบงำจิตใจได้อีกต่อไป

(๒) การถือเอาพระรัตนตรัยมาแก้ปัญหาคความเจ็บป่วยอีกประการหนึ่งในแง่ที่ว่า เมื่อผู้นั้นเจ็บป่วยก็จะทำให้มีความวิตกกวลต่อความเจ็บป่วยและความตาย เพราะรู้เหตุแห่งการกระทำที่ตนได้ตั้งมั่นในพระรัตนตรัยอย่างดีนี้แล้ว ย่อมจะไม่นำพาให้ต้องไปตกในอบายเป็นแน่นอน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการได้ถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งดีแล้วไว้ว่าจะทำให้ได้รับผล

<sup>๑๒๑</sup> อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕-๔๒๖.

<sup>๑๒๒</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๕๒๓๓๙๑-๓๔๓.

หลายประการคือ จะไม่ทำให้ไปเกิดในแดนนรก แดนสัตว์เดรัจฉาน และแดนเปรต จะทำให้สำเร็จโพธิญาณในวันข้างหน้า ทำให้แจ้งอมตะธรรมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายได้<sup>๑๒๓</sup>

สรุป ธรรมโอสถที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในการรักษาโรคในยามอาพาธหรือเจ็บป่วยพอสรุปหลักการของธรรมะดังกล่าว ในประเด็นหลักสำคัญคือ การมีสติกำกับตนเองตลอดเวลาทุกอริยาบถของตนเอง แล้วมีการฝึกสมาธิเพื่อให้มีจิตใจตั้งมั่น แน่วแน่ สงบไม่หวั่นไหว เมื่อจิตใจสงบเป็นสมาธิแล้วก็จะทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งในปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มองเห็นเหตุและผลอย่างชัดเจน รู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนรู้หลักของธรรมชาติ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ซึ่งโดยหลักการของธรรมโอสถนี้เมื่อผู้ใดได้ฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องแล้วก็จะส่งผลต่อสภาพจิตใจทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง จิตใจที่เป็นอิสระ เยือกเย็นและสงบสุข เมื่อจิตใจสงบสุขก็จะส่งผลต่อร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติ เนื่องจากกายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างละเอียดอ่อนและลึกซึ้งหลักการของธรรมโอสถในพระพุทธศาสนาจึงสามารถรักษาโรคให้ทุเลาและหายไปได้ในที่สุด

สรุปได้ว่า จากการศึกษาวิจัยค้นคว้าของผู้วิจัยธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา ในประเด็นความหมายธรรมโอสถ ความสัมพันธ์ของโรคกับธรรมโอสถ การเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้ ธรรมโอสถที่ปรากฏในพระไตรปิฎก สรุปพอสังเขปได้ดังนี้

ธรรมโอสถ ก็คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้เพื่อใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อยามเจ็บป่วย เพื่อให้มีสติกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เข้าใจความจริงของชีวิต การทำจิตใจให้สะอาด สงบ เป็นสมาธิ

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจมากที่สุด ดังที่ได้ทราบแล้วว่า “ธรรมโอสถ” เป็นยารักษาจิตใจ ให้เกิดความสงบ เยือกเย็น จิตใจสดชื่นแจ่มใส ไม่ทุกข์ทรมาน วุ่นวายจิตใจ ที่สงบ เยือกเย็น สดชื่นแจ่มใส นั้นจะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทางที่ดีไปด้วย ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และยังสามารถรักษาหรือบรรเทาอาการที่เจ็บป่วยลงได้ โรคหลายอย่างเกิดจากสภาพทางจิตใจ และยังส่งผลไปสู่สภาพร่างกายทำให้แสดงอาการของโรคออกมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง ภาวะความเครียด โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคผิวหนัง โรคมะเร็ง ฯลฯ ดังนั้นเมื่อใช้ธรรมโอสถ ในการดูแลจิตใจจึงเป็นเสมือนได้ใช้ยารักษาโรคไปในตัวซึ่งมีความสัมพันธ์กันคือ ถ้าจิตใจดีงาม เข้มแข็ง สงบเยือกเย็น รู้จักปล่อยวาง ไม่หมกมุ่นก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เกิดโรคหรือถ้าหากเป็นโรคอยู่แล้ว เมื่อได้นำธรรมโอสถมาใช้ปฏิบัติก็จะทำให้อาการของโรคทุเลาลงหรือหายไปในที่สุด ต่างกับผู้ไม่มีธรรมโอสถเมื่อเกิดทุกข์ขึ้นที่ใจก็ไม่สามารถจัดการกับปัญหาตนเองได้ เพราะจิตใจไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมา ไม่รู้จักนำธรรมะมาใช้แก้ปัญหากับตัวเองได้ จึงเป็นทุกข์หนักและเกิดโรคขึ้นกับร่างกาย

การเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้ในครั้งพุทธกาลนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงใช้ธรรมะในการดูแลรักษาโรคให้แก่ผู้คนมากมาย ทั้งพระองค์เอง พระพุทธสาวก และคฤหัสถ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะหายจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยหลังได้ฟังการสาธยายธรรมจบลง ในกรณีที่เป็นพระอริยบุคคล เช่น พระพุทธเจ้า พระพุทธสาวก ล้วนหายจากอาการเจ็บป่วยทันทีซึ่งจะเห็นว่าเป็นบุคคล

<sup>๑๒๓</sup> อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๖/๒๕๘-๒๕๙. อัง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๑๙/๖๔๑.

ที่มีการฝึกฝนตนเองในการปฏิบัติธรรมมาเป็นอย่างดี จึงกล่าวได้ว่าการเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้ และธรรมโอสถที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและนำมาใช้ในการรักษาเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ อธิบาท ๔ สัจญา ๑๐ สติปัฏฐาน ๔ มรรคมืองค์ ๘ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร ๔ พระรัตนตรัย ฯลฯ ซึ่งล้วนเป็นธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงสอนโดยมีหลักสำคัญอยู่ที่ การมีสติควบคุมตนเองในปัจจุบัน การฝึกสมาธิมีใจจดจ่อทุกขณะจิต การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น การใช้ปัญญาในการพิจารณาหาเหตุและผล และการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ปราศจากกิเลสตัณหา เมื่อผู้ได้ปฏิบัติสมาธิเสมอ และต่อเนื่องแล้วก็จะพร้อมรับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับตนเองก็สามารถรักษาโดยใช้ธรรมโอสถให้ทุเลาและหายไปได้

การใช้ธรรมโอสถในการรักษาโรค พระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสถรักษาโรคกับบุคคลต่างๆ แตกต่างกันไปแล้วแต่จะทรงพิจารณาเห็นสมควรว่าจะใช้ธรรมโอสถใด การใช้ธรรมโอสถในการรักษาโรคนั้นมีทั้งใช้กับพระพุทธองค์เอง พระพุทธสาวก และคฤหัสถ์ โดยใช้วิธีการสวดสาธยายธรรมให้ผู้ป่วยฟัง และผู้ป่วยต้องนั่งสมาธิพิจารณาในบทธรรมนั้นๆ ตามไปด้วยที่ ส่วนผลการรักษาโรคในกรณีของพระพุทธเจ้าและพระพุทธสาวกนั้นหลังจากฟังการสวดสาธยายธรรมจบอาการเจ็บป่วยก็หายทันที ส่วนคฤหัสถ์นั้นผลการรักษามีทั้งหายจากอาการป่วย ตายอย่างสงบ และบรรลุธรรมขณะตาย

## ๒.๔ แนวคิดทฤษฎีเรื่องสมุนไพร

### ๒.๔.๑ ความหมายของยาสมุนไพร

“รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพได้ให้ความหมายว่ายาสสมุนไพร ยาที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ซึ่งยังมีได้ผสม ปรง หรือแปรรูป ๒ พืชสมุนไพรหรือ (Herbs) ว่า พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยาซึ่งหาได้ตามพื้นเมืองไม่ใช่เครื่องเทศ”<sup>๑๒๔</sup>

วรรณชนก จันทชุมและคณะได้ให้ความหมายสมุนไพรว่า หมายถึง พืชสมุนไพรซึ่งประกอบด้วย ราก ลำต้น ใบ ดอกและผลมีสรรพคุณทางเภสัชวิทยาในการส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรคอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้อย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ<sup>๑๒๕</sup>

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์และคณะ สมุนไพร (Medical Plant หรือ Herb) หมายถึง พืชที่ใช้เป็นยารักษาโรค รวมทั้งประโยชน์ทางด้านอื่น ๆ เช่นการนำมาบริโภคเป็นอาหาร ใช้เป็นรูปยาต้มยาชง ยา ลูกกลอนยาดอกเหล้า ยาพอก เป็นต้น<sup>๑๒๖</sup>

**ยาสมุนไพร** คือ ผลผลิตธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยาหรือผสมกับสารอื่นตามตำหรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ เช่น กระเทียม น้ำผึ้ง เขากวางอ่อน กำมะถัน ยางน่อง เป็นต้น ยาสมุนไพรต่าง ๆ เกิดขึ้นเนิ่นนานเป็นพันปีหรือหลายพันปีมาแล้ว

<sup>๑๒๔</sup> รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ, **พืชเครื่องเทศและสมุนไพร**, (กรุงเทพมหานคร:พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, ๒๕๓๕), หน้า ๑๘.

<sup>๑๒๕</sup> วรรณชนก จันทชุม บุศรา กาญจนบัตร. ธนพงษ์ จันทชุม. วรรณภา นิวาสะวัต, รายงานการวิจัย เรื่อง, **การพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพเบื้องต้น**, คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔, หน้า ๓.

<sup>๑๒๖</sup> ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ และคณะ, งานวิจัยการพัฒนาระบบการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรชุมชนปลูกไม้ ฝ้าย อำเภอกำแพงแสนจังหวัดนครปฐมการสำรวจข้อมูลพื้นฐานชุมชน, ๒๕๔๓, หน้า ๗.

เพราะสมัยก่อนได้ใช้ความสังเกตและการประสบการณ์ของการใช้ยาสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ โดยอาศัยการลองผิดลองถูกและก็ใช้เวลานานในการคอยสังเกต เมื่อใช้สมุนไพรชนิดใดได้ผลและไม่ได้ผล ก็ศึกษาหาความรู้ไปเรื่อย ๆ จึงทำให้ทราบว่าต้นไม้อันใดที่เป็นยาได้ และพืชชนิดไหนที่มีสรรพคุณอย่างไร เมื่อเอามารับประทานแล้วผลจะเกิดขึ้นตามมาอย่างไร เพราะสาเหตุนี้พืชสมุนไพรจึงเป็นยา รักษาโรคเป็นยาบำรุงกำลังบำรุงร่างกายเราได้อย่างวิเศษ ยา หมายถึงสิ่งที่ให้หรือป้องกันโรค หรือบำรุงร่างกาย”<sup>๑๒๗</sup> “ยา ยังหมายถึงสารเคมี ซึ่งออกฤทธิ์ต่อสิ่งที่มีชีวิต โดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในร่างกายในแง่ที่อาจจะทำให้การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปหรือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของขบวนการที่จะทำให้เกิดโรค ซึ่งยาจะถูกนำมาใช้เพื่อประโยชน์ในการป้องกัน วินิจฉัย และการรักษาโรค”<sup>๑๒๘</sup>

ยา เป็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิต ยาเป็นปัจจัยที่สำคัญมากสำหรับมนุษย์ เพราะยาก็รวมอยู่ในปัจจัย ๔ อย่าง คือ ฝ้านุ่งผ้าห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เพราะคนเราเกิดมามีโรคประจำตัวทุกคน (โรคทางกายโรคทางใจ) โดยเฉพาะโรคทางกายเมื่อเกิดขึ้นหรือเป็นไข้ สิ่งที่จะแก้ไขได้ก็คือการบำบัดรักษาด้วยยานั้น

“ยา คือ วัตถุที่ใช้เพื่อให้มนุษย์หรือสัตว์หายจากอาการเจ็บไข้ได้ และทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์”<sup>๑๒๙</sup> มนุษย์ทุกคนย่อมมีความปรารถนาเดียวกัน คือ ความไม่มีโรคเพราะการอยู่โดยที่ไม่มีโรคเบียดเบียนนั้นเป็นความสุขอย่างยิ่งจะทำการงานสิ่งใดก็สะดวกสบายทั้งกายและใจ แต่เมื่อเราเกิดมาแล้วจะปฏิเสธว่าจะเป็นผู้ไม่มีโรคเป็นไปไม่ได้สิ่งสำคัญก็คือการระวังรักษาร่างกายและดูแลสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ เพราะการรักษาตนให้ปราศจากโรคเป็นลาภของตน ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “อาโรคยปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”<sup>๑๓๐</sup> ความสุขที่แท้ของมนุษย์ก็คือความปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ทางกายหรือทางใจสิ่งที่ปรารถนาของคนเรา คือ การอยู่ตามอัตภาพของตน ๆ มี ที่อยู่อาศัย มีเครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และอาหารรับประทานตามอัตภาพและอยู่แบบธรรมชาติความเจ็บป่วยเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ ในทุกสังคมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้นมนุษย์จึงได้พยายามที่จะแสวงหาทางออกและเอาชนะความเจ็บป่วยได้ ยาเป็นที่พึ่งอันสุดท้ายนานแสนนาน และก็เป็นครั้งสุดท้ายในการบำบัดรักษา ฉะนั้นยาจึงมีความหมายและสำคัญต่อชีวิตตลอดไป

“สมุนไพรเป็นทั้งอาหารเสริมสุขภาพทั้งเป็นยาป้องกันโรค และรักษาโรครักษาไข้เจ็บมาตั้งแต่สมัยอดีตกาลจนกระทั่งถึงสมัยปัจจุบัน เนื่องจากหาได้ง่ายราคาถูก และมีประสิทธิภาพดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตชนบทหรือในท้องที่ทุรกันดาร มีการใช้สมุนไพรเป็นยากันอย่างกว้างขวาง

<sup>๑๒๗</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่นานมีบุ๊คส์พับลิชั่นส์), ๒๕๔๒, หน้า ๑๑๓๒.

<sup>๑๒๘</sup> กำพล ศรีวัฒนกุล, คู่มือการใช้ยาฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เมดาร์ท จำกัด, ๒๕๓๒, หน้า ๑.

<sup>๑๒๙</sup> สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, เล่มที่ ๙ หน้า ๕.

<sup>๑๓๐</sup> ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๔/๕๓.



แม้แต่ในเขตเมืองก็ยังคงมีการใช้สมุนไพรเป็นยาเช่นกัน ซึ่งมีการใช้สมุนไพรโดยตรงหรือจะมีการใช้สมุนไพรเป็นวัตถุดิบเบื้องต้นในการสกัดเคมีต่างๆ เพื่อใช้ในการผลิตยาแผนปัจจุบันต่อไป”<sup>๑๓๑</sup>

#### ๒.๔.๒ สมุนไพรที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

“น้ำมันเหลวที่เป็นยา”<sup>๑๓๒</sup> คือ น้ำมันเลวหมี น้ำมันเลวปลา น้ำมันเลวปลาฉลามน้ำมันเลวหมู น้ำมันเลวลา พระองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่เป็นไข้รับประเคนไว้และฉันในเวลาที่ยาวในช่วงกลางวันและฉันในเวลากลางวันเท่านั้น

“รากไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๑๓๓</sup> คือ ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปาะ อุตพิต ข่า แฝกหัวหมู หรือรากไม้ชนิดอื่น ๆ ที่เป็นยา แต่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีพ แต่ให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

“น้ำฝาดชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๑๓๔</sup> คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กาน้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดชนิดอื่น ๆ ที่เป็นยา ที่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน อนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีพ ฉันเฉพาะเหตุจำเป็นถ้าไม่มีเหตุจำเป็นฉันต้องอาบัติทุกกฏ

“ใบไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๑๓๕</sup> คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา ที่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็น ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉันต้องอาบัติทุกกฏ

“ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๑๓๖</sup> คือ ลูกพิลังคาะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอทิเพก มะขามป้อม ผลโกฐ และผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็น ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

“ยางไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๑๓๗</sup> คือ หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นต้นตกะ ยางจากใบต้นตกะ ยางเคี้ยวจากต้นตกะ กายาน หรือยางจากชนิดอื่น ๆ ที่เป็นยาที่มีอยู่ ที่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน อนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

“เกลือชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๑๓๘</sup> คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ที่มีอยู่ ที่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน อนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับ

<sup>๑๓๑</sup> รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ, พิษเครื่องเทศและสมุนไพร, (กรุงเทพมหานคร:พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๒.

<sup>๑๓๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒/๔๕-๔๖.

<sup>๑๓๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

<sup>๑๓๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

<sup>๑๓๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

<sup>๑๓๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

<sup>๑๓๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

<sup>๑๓๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

ประเคนไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น ถ้าไม่มีเหตุ ภิภษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

“มูลโค ดินเหนียว กากน้ำข้อม”<sup>๑๓๙</sup> พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ทาเพื่อดับกลิ่นตัวแรง

“ยามงชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๑๔๐</sup> พระองค์ทรงอนุญาตแก่ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิดตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้ น้ำเหลืองที่ไหลเยิ้มออกมาที่ไปติดเกาะกับจีวรและผิวนั้นจนทำให้แกะออกลำบาก

“เนื้อดิบและเลือดสด”<sup>๑๔๑</sup> พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้แก่ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคอัมพาต ใช้เข้าสั้ให้ฉันเนื้อดิบและเลือดสดได้

“ยาหยอดตา”<sup>๑๔๒</sup> ที่ปรุงด้วยเครื่องยาต่าง ๆ เช่น หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นโรคทางตา ทำเป็นยาทาตา ยาป้ายตา

“เครื่องผสมยาตา”<sup>๑๔๓</sup> คือ ไม้จันทร์ กฤษณา กลัมพัก ใบเฉียง หัวหมู ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นยาหยอดตา ยาป้ายตาที่ปรุงด้วยตัวยาดังกล่าวได้ใช้สำหรับรักษาโรคตา

“น้ำมัน ยานัตถ์ และการสูดควัน”<sup>๑๔๔</sup> ใช้รักษาโรคปวดร้อนที่ศีรษะ ทรงอนุญาตน้ำมันสำหรับโรคปวดศีรษะ ถ้ายังไม่หายอนุญาตให้ฉันัตถ์ยา และสูดควันได้

“น้ำมันหุง และน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง”<sup>๑๔๕</sup> ทรงอนุญาตให้ฉันน้ำมันหุงและน้ำเมาที่เจือด้วยน้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้ แต่ถ้าน้ำมันหุงที่เจือน้ำเมาเกินขนาด ทรงอนุญาตให้ใช้ทาเท่านั้น ภิกษุใดดื่ม ต้องอาบัติตามธรรม

“การรมเหงื่อด้วยใบไม้ต่าง ๆ”<sup>๑๔๖</sup> เพื่อแก้ลมตามอวัยวะ

“เขาสัตว์กอกระบายโลหิตออก”<sup>๑๔๗</sup> พระพุทธองค์ทรงได้อนุญาตให้ใช้ เขาสัตว์กอกระบายโลหิตออก สำหรับแก้โรคลมขัดยอกตามข้อ

“ยาทาเท้า น้ำมันทาเท้า”<sup>๑๔๘</sup> ทรงอนุญาตยาทาเท้าสำหรับโรคเท้าแตกแต่ถ้ายังไม่หาย ทรงอนุญาตให้ปรุงน้ำมันทาเท้า

“ยามหาวิภิกฏ”<sup>๑๔๙</sup> คุณ มูตร เถ้า ดิน พระองค์ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันแก้พิษงู

“น้ำดื่มเจือคุณ” ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันแก้พิษยา

“น้ำละลายจากดินติดผาไล”<sup>๑๕๐</sup> พระองค์ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสนหียาแฝด

<sup>๑๓๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘.

<sup>๑๔๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

<sup>๑๔๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๕๐.

<sup>๑๔๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐.

<sup>๑๔๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐-๕๒.

<sup>๑๔๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

<sup>๑๔๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๕-๕๖.

<sup>๑๔๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๗.

<sup>๑๔๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๗-๕๘.

<sup>๑๔๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

<sup>๑๔๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๑.

<sup>๑๕๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๑.

“น้ำต่างดิบ”<sup>๑๕๑</sup> ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก  
 “น้ำสมอดองมูตรโค”<sup>๑๕๒</sup> ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคผอมเหลือง  
 “สมุนไพรรหอม”<sup>๑๕๓</sup> พระองค์ทรงอนุญาตให้ลู่บไล้สมุนไพรรหอมแก้โรคผิวหนัง  
 “ยาถ่าย”<sup>๑๕๔</sup> ทรงอนุญาตใช้สำหรับแก้โรคท้องผูกและมีตุ่มผดผื่นขึ้นตามตัว  
 “ยาตองโลณโสวีระกะ”<sup>๑๕๕</sup> (ที่ปรุงด้วยส่วนผสมหลายอย่าง) พระองค์ทรงอนุญาตให้เจือ  
 น้ำดื่มอย่างน้ำปานะสำหรับใช้แก้โรคลมในท้อง

“เหง้าบัวและรากบัว” พระสารีบุตรใช้ฉันสำหรับแก้โรคร้อนในกาย  
 “ก้านอุบลอบ” หมอชิวโกมารักจได้ปรุงถวายพระพุทธเจ้าให้ใช้สุดคมสำหรับแก้โรคการ  
 หมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกายของพระองค์

“กระเทียม”<sup>๑๕๖</sup> เพราะมีภิกษุที่อาพาธเป็นโรคลมเสียดท้อง ฉันกระเทียมแล้วหาย  
 พระองค์จึงทรงอนุญาตให้ฉันกระเทียมได้เพื่อแก้โรคลม โดยเฉพาะให้ฉันในยามอาพาธเท่านั้น

“น้ำมูตรเน่าที่ใช้ผสมยาต่าง ๆ”<sup>๑๕๗</sup> พระองค์อนุญาตเพื่อใช้รักษาโรคผอมเหลืองแก่ภิกษุ  
 “เนยใส น้ำอ้อย น้ำผึ้ง และน้ำส้ม”<sup>๑๕๘</sup> ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคลงแดง โดยการปรุง  
 หรือผสมกับยาชนิดอื่น ๆ รวมกัน

ในการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยยาสมุนไพรมานานาชนิดนั้น พระองค์ยังทรงอนุญาตให้ใช้  
 อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้บำบัดและปรุงยาพร้อมทั้งหลักการเก็บรักษาต่าง ๆ ควบคู่กันไปที่ปรากฏในพระ  
 วินัยปิฎก หมวดเภสัชชั้นธกะ คือ สากและสำหรับใช้ตำยาหรือบดยาพร้อมทั้งเครื่องร่อนยาผงและผ้า  
 ร่อนยา กรักสำหรับเก็บยาตา ไม้ป้ายตา ภาชนะที่ใช้เก็บไม้ยาตากล้องที่ใช้ชนิดถั่ว กล้องสุดคว้น ผา  
 ปิดกล้องสุดคว้น ที่ทำด้วยงาด้วยเขา ทำด้วยกระดูก ทำด้วยไม้้อ ทำด้วยไม้ไผ่ และทำด้วยไม้ทำด้วย  
 ยางไม้ ทำด้วยสิ่งที่เป็นโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้และลักจันที่ทำด้วย  
 โลหะ ทำด้วยผลไม้และทำด้วยไม้เหล่านี้ทำใส่น้ำดื่มไม้ชนิดต่าง ๆ เมื่อภิกษุอาพาธใช้อาบหรือแช่เพื่อ  
 รักษาโรคลม ทั้งนี้ยังใช้เขาสัตว์สำหรับใช้กรอกเพื่อระบายโลหิตออก การใช้กระจกและภาชนะ  
 สำหรับใช้ตรวจดูแผลบนใบหน้า ผ้ารัดเข่า ไม้แคหู่พร้อมทั้งของที่ใช้ห่อ ไม้บังเวียน และกบปียภูมิ<sup>๑๕๙</sup>

### ๒.๔.๓ ประเภทของสมุนไพรร

ยาสมุนไพรร นับว่าเป็นยาที่สำคัญสำหรับนำมารักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมายโดยเฉพาะพืช  
 สมุนไพรร ที่เกิดอยู่ตามป่าทั้งหลายการนำเอาพืชสมุนไพรรมาเป็นส่วนประกอบของยารักษาโรคนั้น  
 ได้รับการอนุญาตให้ใช้รักษาความเจ็บไข้ โดยมีพระราชบัญญัติยาพุทธศักราช ๒๕๒๒ ปรากฏออกมา

<sup>๑๕๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๑.

<sup>๑๕๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒.

<sup>๑๕๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๓.

<sup>๑๕๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๔.

<sup>๑๕๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

<sup>๑๕๖</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๙/๗๔.

<sup>๑๕๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๙/๕๒๔.

<sup>๑๕๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

<sup>๑๕๙</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๔,๒๗๖,๒๙๕,๓.๖๔.๖๕.๑๑๙-๑๒๐.

อันมีความหมายถึงยาที่ได้มาจากพืช สัตว์ และแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งยังมีได้ผสมปรุงหรือทำการแปรสภาพเป็นต้นว่า ส่วนของราก หัว เปลือกลำต้น ดอก ใบ เมล็ด ผล<sup>๑๖๐</sup> ในส่วนใดส่วนหนึ่งที่จะทำเป็นยารักษาโรคได้กล่าวไว้ในหนังสือเภสัชกรรมไทยรวมสมุนไพรวาผู้ประกอบโรคศิลปะแผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรมจะต้องศึกษาในหลักใหญ่ ๔ ประการซึ่งเป็นหลักวิชาที่สำคัญที่สุดของเภสัชกรรมไทยที่จะเว้นเสียมิได้เรียกว่า รู้ในหลักเภสัช ๔ ดังนี้

๑) **เภสัชวัตถุ** คือ ต้องรู้จักวัตถุธาตุนานาชนิดที่จะนำมาใช้เป็นยารักษาโรค

๒) **สรรพคุณเภสัช** คือ ต้องรู้จักรสและสรรพคุณของยาและวัตถุธาตุที่จะนำมาใช้ปรุงเป็นยารักษาโรค

๓) **คณาเภสัช** คือ ต้องรู้จักพิภคยาคือตัวยาหลายสิ่งหลายอย่างที่โบราณจารย์ นำมาจัดไว้เป็นหมวดหมู่ รวมเรียกเป็นชื่อเดียว

๔) **เภสัชกรรม** คือต้องรู้จักการปรุงยาตามวิธีการรวมแผนโบราณตลอดจนรู้จักมาตราชั่งตวง วัด ของไทยและสากล<sup>๑๖๑</sup> การรู้จักตัวยานั้น คือรู้จัก รูป สี กลิ่น และรส ของตัวยานั้น ๆ ดังมีชื่อเรียกตามประเภทต่าง ๆ ที่แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

ส่วนประกอบของยาสมุนไพรมันก่อนที่จะนำมาทำเป็นยารักษาโรคหรือที่เรียกว่าเภสัชวัตถุต่าง ๆ ที่นำมาใช้ทำยาเพื่อรักษาโรคและอาการไข้ต่าง ๆ ซึ่งประกอบไปด้วยพฤกษชาติต่าง ๆ สัตว์นานาชนิดและแร่ธาตุที่ยังมิได้แปรสภาพหรือผ่านการปรุงแต่งหรือทำการเพิ่มเติมตามขั้นตอนของหลักการในวิธีประกอบเป็นยา พืชวัตถุที่ใช้ทำเป็นยานี้ ยังแบ่งออกตามประเภทเป็น ๓ ประเภท คือ

#### ๑) ยาสมุนไพรรากพืช

ยาสมุนไพรรากที่ได้จากพืชพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ได้แก่ ไม้ยืนต้น ประเภทไม้เถา ไม้เครือ จำพวกผักหญ้า หวาน พืชพรรณไม้เหล่านี้ก่อนที่จะนำมาใช้ปรุงเป็นยาเพื่อการรักษาโรคต่างต่างได้นั้นจะต้องรู้จักเสียก่อนว่าต้นไม้นั้นแต่ละต้นหรือแต่ละชนิด จะเอาส่วนใดมาปรุงเป็นยาหรือทำยาต้องรู้ให้แน่ชัดเพื่อมิให้ผิดพลาดได้ เช่น จะเอาลำต้น แก่น ราก เปลือก กระพี้ดอก ยาง หัว เหง้า ใบ ผล เปลือกของผล หรือประเภทที่เป็นฝัก เมล็ด เกสร หรือจะเอาหมดทั้ง ๕ ( ราก ดอก ต้น ใบ ผล ) พร้อมทั้งรูรสของต้นไม่ว่า มีรสขม หวาน เปรี้ยว เผ็ดร้อน มัน จืด ผืด เย็น รสเมาเบื่อ ของไม้ ตลอดชื่อของต้นไม้นั้นแต่ละชนิดว่าชื่ออย่างไรพร้อมรูปลักษณะของ สี เช่น สีแดง สีเหลือง สีเขียว สีขาว สีดำ และกลิ่น เช่น กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น ว่าเป็นอย่างไร พืชวัตถุเหล่านี้จะเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของพืชมาปรุงเป็นยารักษาโรคได้ถูกต้อง สมุนไพรรากพืชวัตถุจำพวกต้น ดังนี้ คือ กฤษณา ขี้เหล็ก จันทร์เทศ บุนนาค มะตูม จำปา ราชพฤกษ์ สะเดา พิกุล สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อมจันทร์แดง เป็นต้น

#### ๒) ยาสมุนไพรรากสัตว์

สัตว์ที่เกิดมาตามธรรมชาตินานาชนิดหมอยาสมุนไพรรโบราณได้นำเอาส่วนต่างๆ ของร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ของสัตว์ ซึ่งจัดเป็นประเภทที่เรียกว่าสัตว์วัตถุ หมอยาสมุนไพรรโบราณท่านเป็นนักสังเกต และรู้จักส่วนที่จะนำมาใช้ทำเป็นยา เช่น เอาหนัง (หนังช้าง) เอากะดุก เอาขน (ขน

<sup>๑๖๐</sup> ยิวดี จอมพิทักษ์, **รักษาโรคด้วยสมุนไพรร**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ หอสมุดกลาง, ม.ป.ป), หน้า ๘.

<sup>๑๖๑</sup> วุฒิ วุฒิธรรมเวช, **เภสัชกรรมไทย รวมสมุนไพรร**, ฉบับปรับปรุงใหม่, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๒ โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๔๐), หน้า ๔๔.

เม่น) เอาเขา เอานอ (นอแรด) เอางา (งาช้าง) เอาเคี้ยว (เคี้ยวหมู, เสือ, หมี, จระเข้,) เอาตัว เอากลีบ (เกล็ดลิ้น) เอาดี(ตึง, หมี) เอาน้ำมัน เอาเลือดเอามูล (ขี้) เอาเดือย (เดือยไก่ป่า) มี ๓ คือ สัตว์ที่อาศัย อยู่บนบก หากินบนบก ซึ่งหมอยาสมุนไพรท่านนำเอาส่วนต่าง ๆ มาทำเป็นยารักษาโรค เช่น กระต่าย กระตัง กวาง กุย แกะไก่ป่า ครั้ง คางคก คูลิกา โคโรค งูเหลือม, งูหลาม งูเห่า ชะมด ช้าง เม่น แมง มุมแมลงสาบ เสือโคร่ง หมี โคเถื่อน(วัวป่า)<sup>๑๖๒</sup>

สัตว์ที่เกิดและอาศัยหากินอยู่ในน้ำ ที่ท่านนิยมนำมาทำเป็นยารักษาโรค เช่น ปลากระเบน ปลากระดี ปลากระต ปลาฉลาม ปลาช่อน ปลาหมึก ปลาหมอ เต่านา ปลาวาฬพูทะเล ปูนา แมงดา ทะเล

สัตว์จำพวกนกอาศัยการบินในอากาศและชอบหากินบนอากาศบ้างในน้ำบ้างบนดินบ้าง เป็นปกติ หมอยาสมุนไพรท่านนำเอาส่วนต่าง ๆ ของสัตว์เหล่านี้มาทำเป็นยารักษาโรค เช่น อีเกา ค้างคาว กระบี่ (บ่างร้ว) นกกาน้ำ นกกรด นกกระจอก นกกวก นกกระลิง นกนางแอ่น นกพิราบ นกยูง ผึ้ง แร้ง เป็นต้น

### ๓) ยาสมุนไพรจากแร่ธาตุ

ได้แก่แร่ธาตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือสิ่งที่ประกอบขึ้นจากแร่ธาตุที่ท่าน นำมาใช้เป็นยารักษาโรค และต้องรู้จักธาตุวัตถุนั้น ๆ ว่ามีรูปลักษณะ สี กลิ่น รสและชื่ออย่างไร หนังสือเภสัชกรรมไทย รวมสมุนไพร ของท่าน วุฒิ วุฒิธรรมเวช ได้แบ่งธาตุวัตถุออกเป็น ๒ จำพวก ดังนี้

#### (๑) จำพวกสลายง่าย

คือธาตุวัตถุที่ สลายตัว แตกหักง่าย และสลายตัวอยู่แล้วตามกฎของธรรมชาติเช่น เกลือ ต่าง ๆ กำมะถันเหลือง กำมะถันแดง จุนสี ดินประสิวิ ดิเกลือ ดินปลวก ดินสอพอง สารหนู น้ำปูนใส น้ำส้มสายชู สารส้ม หรดานกลีบทอง น้ำประสานดีบุก ดินถนนำ เป็นต้น

#### (๒) จำพวกสลายยาก

คือ ธาตุวัตถุที่มีความแข็งแรง มีการจับตัวกันแน่น มีความทนทานมาก เป็นวัตถุที่ทำให้ แดกและสลายตัวยาก เช่น เงิน ทองคำ ทองแดง ทองเหลือง ทองสัมฤทธิ์ บัลลังก์ศิลา ศิลา ยอน หิน ปะการัง เป็นต้น

### ๔) รสของยาสมุนไพร

สรรพคุณของสมุนไพรในทางเภสัช คือ การรู้จักสรรพคุณตัวยาคือพืชวัตถุสัตว์วัตถุ และ ธาตุวัตถุ ว่าแต่ละชนิดจะมีสรรพคุณในการนำมาใช้รักษาโรคและใช้ในลักษณะอย่างไร สิ่งสำคัญการ จะนำยาสมุนไพรมาใช้รักษาโรคนั้นจะต้องเรียนรู้ถึงรสของยาก่อน เพราะเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากรส ของยาจะบ่งบอกถึงสรรพคุณของยาสมุนไพรแต่ละชนิดนั้น ๆ หมอยาสมุนไพรโบราณท่านถือเป็นสิ่ง สำคัญมาก เพราะมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ถึงรสของยาเพื่อให้รู้สรรพคุณยา

รสนี้ทั้งหมดแบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คือ รสประธานได้แก่ ๑. ยารสเย็น ๒. ยารสร้อน ๓. ยารสสุขุม ยารสประธานทั้ง ๓ รสนี้เป็นรสหลักที่หมอยาสมุนไพรได้ปรุงขึ้นจากตัวยามีรสเย็นรสร้อน

<sup>๑๖๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

และรสสุขุมที่ได้จากพืชวัตถุ สัตว์วัตถุและธาตุวัตถุ ดังที่ จันทรกระจ่าง สีสรรพสวัสดิ์ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมุนไพรมรดกจากบรรพชน” ว่า

(๑) ยารสเย็น ได้แก่ เกสรดอกไม้(ที่ไม่ร้อน) ใบไม้ รากไม้(ที่ไม่ร้อน)และสัตตเขา เนาวเจี๊ยว เป็นต้น เมื่อปรุงสำเร็จแล้วเป็นยารสเย็น เช่น ยามหานิล ยามหากาฬ สำหรับแก้ทางเตโชธาตุ แก้ไข้พิษ แก้อ่อนใน แก้ไข้เพื่อกำเดา แสลงโรคลม

(๒) ยารสร้อน ได้แก่ เบญจกูล ตรีกระถุก หัสคุณ เหง้าขิง เหง้าข่า เป็นต้น เมื่อปรุงเสร็จแล้ว เป็นยารสร้อน เช่น แก้ทางวาโยธาตุ เช่น ลมจุกเสียด แน่นเฟ้อต่าง ๆ ขับลมบำรุงธาตุ แต่ถ้าทานยามากเกินไปจะแสดงกับไข้ที่มีพิษร้อน

(๓) ยารสสุขุม ได้แก่ โกฎิ เทียน กฤษณา กระลำพัก อบเชย ชะลูด จันทรเทศและเครื่องเทศที่ไม่ร้อน ไม่เย็น เป็นต้น เมื่อปรุงสำเร็จแล้วเป็นยารสสุขุม เช่น ยาหอมต่างต่างสำหรับแก้ทางโลหิต คือแก้ในกองอาโปธาตุ และแก้ลม กองละเอียด บำรุงหัวใจ ถ้าทานมากแสดงกับไข้มีพิษร้อนจัด<sup>๑๖๓</sup>

หลักการอันสำคัญของวิชาการสมุนไพรมไทย คือการรู้จักรสของยาที่จัดแบ่งเป็นรสประธานเอาไว้ ๓ รส คือ ยารสเย็น ยารสร้อน และยารสสุขุม และยังได้แบ่งรสของยาออกไปอีกเป็น ๙ รส<sup>๑๖๔</sup> แต่ที่ปรากฏในตำราหลวง ฉบับ พระยาพิคุณประศาสน์เวชยังได้เพิ่มรสจัดเข้ามาอีก ๑ รส รวมเป็น ๑๐ รส

การที่รู้จักรสของยาสมุนไพรมต่าง ๆ เป็นเบื้องต้นนั้นจะช่วยให้เรารู้สรรพคุณของพรรณไม้แต่ละชนิด อันเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการนำไม้มาประกอบเพื่อใช้เป็นยารักษาโรคต่อไป สำหรับสรรพคุณยาสมุนไพรม แบ่งตามรสนี้ทั้ง ๙ รส ดังนี้

#### (๑) รสฝาด

ใช้สำหรับสมาน แก้ท้องร่วง แก้บิด บำรุงธาตุ แต่ถ้าใช้มากเกินไปจะแสดงกับโรคท้องผูกและยาสมุนไพรมที่มีรสฝาด คือ เปลือกผลทับทิม เปลือกผลมังคุด สีเสียด หมก เมื่อเปรียบเทียบกับในแผนปัจจุบัน ยารสฝาดหรือยาที่ออกฤทธิ์ฝาดสมาน สมุนไพรมเหล่านี้จะมีสาระสำคัญหลัก คือ สารตัวนี้มีฤทธิ์ในแง่การฝาดสมาน แก้ท้องเสียและยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ด้วยตัวอย่างของยาสมุนไพรมที่มีรสฝาดดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ก็ใช้เป็นยาแก้ท้องเสีย นอกจากใช้ฝาดสมานภายในเป็นยาแก้ท้องเสียแล้ว ยังสมานแผลได้ดีอีกด้วย ในยาแผนปัจจุบันก็ใช้เป็นยาแก้ท้องเสีย

#### (๒) รสหวาน

ยารสหวานมีสรรพคุณชุ่มซาบไปตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื้นบำรุงกำลังแก้อ่อนเพลียสมุนไพรมที่มีรสหวานในการแพทย์แผนไทย ได้แก่ ผลสุกของมะตูม น้ำตาล น้ำอ้อยสมุนไพรมพวกนี้จะให้กำลังงานเนื่องจากมีสารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต จำพวกน้ำตาลกลูโคสหรือน้ำตาลย่อยสลายง่าย จะช่วยเป็นยาบำรุงแก้อ่อนเพลียได้ โรคที่ไม่ควรกินที่ระบุในตำราแพทย์แผนไทย คือโรคเบาหวาน พวกที่มีบาดแผลเพราะจะทำให้แผลขึ้น ถ้าเทียบกับแผนปัจจุบันก็จะพบว่าคนเป็นเบาหวานก็ไม่ควรรับประทานของหวาน เพราะจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และผลการรักษาที่หายยาก

<sup>๑๖๓</sup> จันทรกระจ่าง สีสรรพสวัสดิ์, สมุนไพรมรดกจากบรรพชน, (กรุงเทพมหานคร:พิมพ์ครั้งที่ ๑ สำนักพิมพ์ภูมิปัญญา, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒-๕๓.

<sup>๑๖๔</sup> แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์, ( กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๔๑.

### (๓) รสเมาเบื่อ

สรรพคุณใช้แก้พิษสัตว์กัดต่อย ขับพยาธิ สมุนไพรที่รสเมาเบื่อนี้ ส่วนใหญ่จะมีสารในกลุ่มของไกลโคไซด์ ตัวอย่างเช่น มะเกลือ เล็บมือนาง ทองพันชั่ง สะแกนา เป็นต้นซึ่งก็ตรงกับในปัจจุบันพบว่าเล็บมือนาง สะแกนา ใช้เป็นยาขับพยาธิไส้เดือนได้ผลดี หรือมะเกลือ มีสาร diospyrol ใช้เป็นยาขับพยาธิได้

### (๔) รสขม

สรรพคุณสำหรับแก้ไข้เจริญอาหาร แก้อ่อนใน ระบายน้ำ ยาที่มีรสขมมักเป็นพวกอัลคาลอยด์ และไกลโคไซด์ เป็นส่วนใหญ่ ยาที่มีรสขม ได้แก่ สะเดา ขี้เหล็กบอระเพ็ด ระย่อม ในปัจจุบันพบว่า เถาบอระเพ็ด สามารถลดไข้ในหนูขาวได้ผลจริง และยังใช้เป็นยาขมเจริญอาหารแทนทิงเจอร์เจเนเซียนที่สั่งจากต่างประเทศได้อีกด้วย ส่วนขี้เหล็กจะใช้เป็นยาเจริญอาหารเช่นกัน และก็ยังใช้เป็นยาที่ออกฤทธิ์เป็นยาระงับประสาทอ่อน ๆ เนื่องจากสารระย่อม<sup>๑๖๕</sup> มีอัลคาลอยด์ Reserpine ใช้น้อยๆ เป็นยาขมเจริญอาหารและลดความดัน

### (๕) รสมัน

มีสรรพคุณแก้เส้นเอ็นพิการ ช่วยให้เกิดความอบอุ่นของร่างกาย บำรุงร่างกายแต่ถ้าใช้มากเกินไปแสดงกับโรคไข้ต่าง ๆ เสมหะพิการ และทำให้ร้อนในกระหายน้ำ รสมันเป็นสรรพคุณที่เกิดจากสารเคมีในกลุ่มไขมัน ตัวอย่างสมุนไพรที่มีรสมัน ได้แก่ ถั่วต่าง ๆ เมล็ดบัว น้ำมัน ซึ่งถ้าเทียบเคียงกับแผนปัจจุบัน พบว่าถั่ว เมล็ดบัว น้ำมัน มีสารจำพวกไขมันโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ซึ่งถือได้ว่าให้พลังงานแก่ร่างกาย ดังนั้น จึงมีโอกาสทำให้เกิดความอบอุ่นของร่างกายได้ แต่ถ้าทานมากเกินไปก็มีโอกาสทำให้ร้อนในและเป็นไข้ได้ที่สุดในที่สุด

### (๖) รสหอมเย็น

สรรพคุณบำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต แก้อ่อนเพลีย แต่ถ้าใช้มากจะแสดงกับโรคลมได้แก่ เกสรทั้ง ๕ (ประกอบด้วย บัวหลวง มะลิ พิกุล บุญนาค และสารภี) ชะลูด ดอกแก้วซึ่งถ้าเทียบเคียงกับแผนปัจจุบัน พบว่าสมุนไพรพวกนี้มีสารช่วยบำรุงหัวใจและมีน้ำมันหอมระเหยที่เป็นสารกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต โดยเฉพาะในสารภี นักวิทยาศาสตร์ไทยได้สกัดสารจำพวก coumarin ที่มีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดได้อีกด้วย ดังนั้นจึงช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อเกิดมีภาวะแค้นที่หน้าอก หายใจไม่ออก เนื่องจากหัวใจขาดเลือด (angina pectoris) สารกลุ่ม coumarin ที่ใช้เป็นยาในปัจจุบัน ได้แก่ khelline ซึ่งเป็นสารในกลุ่ม furaocoumarin แยกได้จากเมล็ดของ Bishops Weed (Ammi visnaga L. วงศ์ Umbelliferae) ที่ใช้เพื่อขยายหลอดเลือด นอกจากนี้สารในกลุ่ม coumarin ยังออกฤทธิ์ขัดขวางการสังเคราะห์วิตามิน K ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้เลือดแข็งตัว แสดงว่าออกฤทธิ์ต้านการแข็งตัวของเลือด ซึ่งใช้ในโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันด้วย ในปัจจุบันมียาแผนปัจจุบันที่เป็นสารในกลุ่ม coumarin มีชื่อว่า Warfarin ซึ่งทำอยู่ในรูป sodium salt เพื่อเพิ่มการละลาย ได้แก่ Coumadin เป็นสารที่ช่วยป้องกันการอุดตันของเลือดไปเลี้ยงหัวใจ และในสมุนไพรที่มีสารกลุ่ม coumarin ได้แก่ เปลือกชะลูด ลูกชืด ดอกแก้ว ซึ่งมีรสหอมเย็น ใช้บำรุงโลหิตบำรุงหัวใจในตำรายาไทย ซึ่งถือได้ว่ามีความสอดคล้องในแนวคิดของยาไทย

<sup>๑๖๕</sup> พิศิฎฐ์ บุญไชย, รายงานการวิจัยเรื่องความรู้ความเชื่อในการใช้สมุนไพรรักษาสุขภาพของชาวไทยจังหวัดยโสธร, (มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๒), หน้า ๘-๙.

**(๗) รสเค็ม**

มีสรรพคุณแก้โรคทางผิวหนัง แก้เสมหะเหนียว รักษาเนื้อไม่ให้เน่า รักษาบาดแผล ถ้าใช้มากจะแสดงกับโรคที่อุจจาระพิการ (กระเพาะอาหารพิการ) สมุนไพรเหล่านี้ได้แก่เกลือต่าง ๆ น้ำมูตร เหงือกปลาหมอ ดินประสิว ซึ่งโดยปกติ เกลือดินประสิวกักป้องกันเนื้อเน่าอยู่แล้ว ส่วนเกลือต่าง ๆ หรือน้ำมูตรก็มีเกลือ หรือเหงือกปลาหมอซึ่งเป็นต้นไม้มันที่ดูน้ำเค็มเข้ามาในต้นทำให้มีเกลืออยู่มาก<sup>๑๖๖</sup>

**(๘) รสเปรี้ยว**

มีสรรพคุณแก้ทางเสมหะ แก้กระหายน้ำ ระบายอุจจาระ ถ้าใช้มากไปแสดงกับโรคท้องร่วง สมุนไพรเหล่านี้ ได้แก่ ส้มป่อย มะขาม สมอไทย สมอเทศ สมุนไพรเหล่านี้โดยปกติจะใช้เป็นส่วนผสมในยาอมแก้ไออยู่แล้ว จะช่วยละลายเสมหะ แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปมีโอกาสท้องเสียได้ เพราะมีกรด organic acid ที่ช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวหรือช่วยในการระบาย

**(๙) รสเผ็ดร้อน**

สรรพคุณแก้โรคลม ขับระดู ขับเหงื่อ แสดงกับโรคไข้และไอ สมุนไพรที่มีรสนี้ ได้แก่ กระเพรา ขิง ข่า เทียนตากบ กานพลู เจตมูลเพลิงแดง เป็นต้น จะพบได้ว่าสมุนไพรพวกนี้ประกอบด้วยเรซิน น้ำมันหอมระเหย ในแผนปัจจุบันน้ำมันหอมระเหยก็ช่วยทำให้กล้ามเนื้อในกระเพาะและลำไส้บีบตัวไล่ลมออกมา ใบเจตมูลเพลิงแดงก็มี Plumbagin เป็นเรซิน ที่มีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับระดู หรือถ้ามากเกินไปทำให้แห้งได้จากรสยาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า รสยาคือฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา มีความสัมพันธ์กับสารเคมีที่เป็นองค์ประกอบหลัก ส่วนโรคที่แสดงของยาก็คืออาการข้างเคียง (Side effect) หรือข้อควรระวัง (Contraindications) เป็นต้น<sup>๑๖๗</sup>

**(๑๐) ลักษณะตัวยาประจำธาตุ**

๑. ดอกดีปลี ประจำปถวีธาตุ
๒. รากข้าพลุ ประจำอาโปธาตุ
๓. เกาสะค้าน ประจำเตโชธาตุ
๔. รากเจตมูลเพลิง ประจำอากาศธาตุ
๕. เหง้าขิงแห้ง ประจำอากาศธาตุ<sup>๑๖๘</sup>

การเจ็บไข้ของคนเราบางอย่างมีสาเหตุมาจากธาตุทั้ง ๔ ดังนั้นการรักษาก็ต้องอาศัยตัวยาที่เป็นยาแก้ตามธาตุนั้น ๆ ด้วยเพื่อถ่ายแก้การรักษา

**(๑๑) รสยาแก้ตามธาตุ**

๑. ถ้าปถวีธาตุพิการ แก้ด้วยยา รสฝาด รสหวาน รสมัน รสเค็ม
๒. ถ้าอาโปธาตุพิการ แก้ด้วยยา รสเปรี้ยว รสเมาเบื่อ และรสขม
๓. ถ้าวาโยธาตุพิการ แก้ด้วยยา รสสุขุม รสร้อน และรสเผ็ด
๔. ถ้าเตโชธาตุพิการ แก้ด้วยยา รสเย็น รสจืด

<sup>๑๖๖</sup> พิสิษฐ์ บุญไชย, รายงานการวิจัยเรื่องความรู้ความเชื่อในการใช้สมุนไพรรักษาสุขภาพของชาวผู้ไทยจังหวัดยโสธร,, หน้า ๙-๑๐.

<sup>๑๖๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

<sup>๑๖๘</sup> จันทร์กระจ่าง สีหะสรรพสวัสดิ์, สมุนไพรไทย มรดกจากบรรพชน, หน้า ๖๙.



เมื่อมียาแก้ตามธาตุแล้วก็ต้องมียาแก้ตามฤดูบ้างเพราะปีหนึ่งมีถึง ๓ ฤดู แต่ละฤดูกาลก็  
ยังแบ่งออกเป็นฤดูละ ๔ เดือน พร้อมรศยาแก้ตามสมุฏฐานของโรค รศยาที่ใช้แก้โรคที่เกิดขึ้นเพราะ  
ฤดูเป็นสมุฏฐาน ดังนี้

### (๑๒) รศยาแก้ตามฤดูสมุฏฐาน

๑. คิมหันตฤดู (ฤดูร้อน) โรคเตโชพิกการ ปิดตะพิกการ คือ ดีพิกการควรไชยารที่มีรสเย็นและ  
รสจี๊ด

๒. วะสันตฤดู (ฤดูฝน) โรควาโยพิกการ คือ โรควาตะ หมายถึงโรคลมกำเริบควรไชยารส  
ร้อน

๓. เหมันตฤดู (ฤดูหนาว) เกิดโรคอาโปพิกการ คือ โรคเสมหะพิกการควรไชยารสสุขุมหรือ  
รสเปรี้ยว เป็นการแก้แต่ละโรค ตามหลักของการไชยาสมนไพรแล้วยาทุกส่วนจะต้องเอามารวมกัน  
ทั้งหมด จะทำเป็นยาต้มหรือทำเป็นยาฝนก็ได้แล้วประกอบกับยาแต่ละโรคมารวมกันเป็นชุดเดียวแล้ว  
ทำการรักษาคนไข้ต่อไป

### (๑๓) รศยาแก้ตามวัย

๑. ปฐมวัย คือวัยเด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงอายุได้ ๑๖ ปีเพราะวัยเด็กมักเป็นโรคที่  
เกิดจากเสมหะเป็นเหตุ คือ สมุฏฐานเสมหะควรไชยารสหวาน รสเปรี้ยวโรคจะหายเร็ว

๒. มัชฌิมวัย วัยกลางหรือวัยหนุ่มสาวเริ่มตั้งแต่อายุ ๑๖ ปีถึงอายุ ๓๒ ปีมักจะเป็นโรคดี  
และโลหิต คือ สมุฏฐานอาโป ควรไชยารสเปรี้ยวรสฝาด รสเค็มและรสขมโรคจึงจะหาย

๓. ปัจฉิมวัย คือ วัยผู้เฒ่า เริ่มอายุตั้งแต่ ๓๒ ปีจนถึงอายุชั้วของชีวิตมักเป็นโรคลมกำเริบ  
คือ สมุฏฐานวาโยและมีอาโปแทรก มีเสมหะและเหงื่อแทรก ควรไชยารสขม รสร้อน รสเค็ม รสฝาด  
รสหอม จะถูกกับโรคและยังมีรศยาที่แก้ตามสมุฏฐานของโรคอีกถือเอาตามกาลเวลาของแต่ละยามและ  
ที่ตั้งสมุฏฐานของโรคว่า เกิดขึ้นเพราะกาลเวลาเป็นสมุฏฐานนั้น

### (๑๔) รศยาแก้ตามกาลสมุฏฐาน

การตั้งสมุฏฐานนั้นถือเอาตามกาลและเวลาแบ่งออกเป็นกลางวันและกลางคืนดังนี้

๑. เริ่มตั้งตั้งแต่รุ่งถึง ๕ โมงเช้า หรือตั้งแต่ย่ำค่ำไปจนถึง ๔ ทุ่ม สมุฏฐานเสมหะควรไชยาร  
รสเปรี้ยว

๒. ตั้งแต่ ๕ โมงเช้า จนถึงบ่าย ๒ โมง หรือตั้งแต่ ๕ ทุ่ม ไปเป็นสมุฏฐานปิดตะควรไชยาร  
รสขม

๓. ตั้งแต่บ่าย ๒ โมงไปจนถึงย่ำค่ำ หรือตั้งแต่ยามสามไปจนถึงย่ำรุ่ง เป็นสมุฏฐานแห่ง  
วาตะ ควรไชยารสร้อน<sup>๑๖๙</sup> สมุนไพรเป็นทั้งอาหารเสริมสุขภาพทั้งเป็นยาป้องกันโรคและรักษาโรคม  
ตั้งแต่สมัยอดีตกาลจนกระทั่งถึงปัจจุบัน การใช้สมุนไพร ในครั้งพุทธกาลนั้นเพื่อนำมาทำการรักษา  
ภิกษุทั้งหลายที่ป่วยเพราะเกิดในฤดูสารท หลายครั้งหลายหน แต่ละครั้งก็ต้องไชยาสมนไพรทำการ  
รักษาตามอาการของโรคแตกต่างกันไป พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระภิกษุสงฆ์ได้แสวงหาหายาเพื่อ  
รักษาการอาพาธตามความต้องการ เมื่อได้ยามาแล้วจะต้องหาภิกษุที่รู้หลักวิธีการปรุงยาหรือประกอบ

<sup>๑๖๙</sup> จันทรกระจ่าง สีหะสรรพสวัสดิ์, สมุนไพรไทย มรดกจากบรรพชน, หน้า ๗๑.

ยาเพื่อทำการรักษา โดยเฉพาะหมอซีกโกมารักข์ที่ทำการรักษาพยาบาลภิกษุไข้และเป็นหมอประจำ พระพุทธองค์เป็นผู้ทำการประกอบยาหรือปรุงยารักษาภิกษุทั้งหลาย

### (๑๕) การประกอบยาสมุนไพโร

ผู้ที่ประกอบยาสมุนไพโรหรือเป็นหมอยาสมุนไพโร เพื่อจะนำเอายาเหล่านั้นมารักษาโรค ได้ก็ต้องศึกษาในหลักการใหญ่ ๆ ของยาสมุนไพโร ซึ่งมีหลักที่จะศึกษาอยู่ถึง ๔ ประการที่เป็นหลัก วิชาการสำคัญที่สุดของเภสัชกรรม ซึ่งหมอจะต้องศึกษาให้เข้าใจ จะละเว้นมิได้ หลัก ๔ ประการที่จะศึกษา คือ

#### ๑. เภสัชวัตถุ

หมอจะต้องรู้จักจำพวกวัตถุธรรมชาติ จะเป็นพืชวัตถุ สัตว์วัตถุหรือแร่ธาตุวัตถุและรู้ว่ ส่วนใดของวัตถุนั้น ๆ เพื่อจะนำมาปรุงเป็นยารักษาโรคได้

#### ๒. สรรพคุณเภสัช

คือ ต้องรู้จักพืชแต่ละชนิดว่าอย่างไรแก้โรคอะไร แต่อย่างไรใช้แก้โรคชนิดไหนและส่วน ไหนมีสรรพคุณแก้โรคและนำมาทำเป็นยา ที่จะนำมาใช้ปรุงเป็นยารักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งผู้ที่จะเป็นหมอ จะต้องรู้ให้แน่ชัดในส่วนต่าง ๆ ของวัตถุที่จะมาทำการรักษาโรคต่อไป

#### ๓. คณาเภสัช

คือ รู้จักตัวยาหลายสิ่งหลายอย่างตามที่หมอโบราณท่านนำมาจัดไว้ที่เรียกว่าพิภักตยา ที่ ท่านจัดเป็นหมวด เป็นหมู่แล้วเรียกยาประเภทนี้เป็นยาชนิดเดียวกันแม้จะมีวัตถุหลายสิ่งเอามา รวมกันก็ยังเรียกชื่อเดียวกัน เช่น ยาแก้ไข้ แต่ในจำนวนยาที่ใช้แก้ไข่นั้นมีตัวยายู่หลายชนิดที่เอามา ประกอบเข้าเป็นยาแก้ไข้ แต่ก็ยังเรียกว่ายาแก้ไข้ เป็นต้น

#### ๔. เภสัชกรรม

คือ จะต้องรู้หลักการตามแนวทางของหมอสมุนไพโรตั้งแต่โบราณมาในหลักของการปรุงยา ตามแบบวิธีการของแผนโบราณว่าจะปรุงยาเพื่อรักษาโรคจะต้องปรุงยาตามแบบของโบราณ จะเอา ตัวยาชนิดไหน จะใช้น้ำหนักเท่าไร ส่วนผสมของยาจะเอามากน้อยอย่างไรจะเอาชนิดไหนมาก จะ เอาชนิดไหนน้อยหมอจะต้องรู้ให้ชัด คือ ต้องรู้จักมาตราชั่ง ตวง เพื่อความถูกต้องและยาที่ได้ก็ต้องมี สรรพคุณที่สมบูรณ์ตรงตามหลักของวิชาเวชกรรมที่จะนำมาใช้รักษาโรคได้ต่อไป เพราะหลักการของ การประกอบยาสมุนไพโรผู้จะเป็นหมอจะต้องรู้หลักของเภสัชทั้ง ๔ ที่กล่าวแล้ว เพื่อสรรพคุณของยา และการรักษาโรคก็จะได้ผลยิ่งขึ้น

### (๑๖) การปรุงยาสมุนไพโร

การปรุงยาตามหลักเภสัชกรรม คือ ให้ผู้ที่เป็นหมอได้รู้จักหลักการปรุงยาตามแบบวิธีการ ต่าง ๆ ที่หมอแผนโบราณใช้สืบต่อกันมา และให้ถูกต้องตามหลักเภสัชกรรมของการปรุงยา ซึ่งมีอยู่ถึง ๒๓ วิธี แต่ถ้าถือเอาตามหลักเวชกรรมเข้าอีก ๑ รวมเป็น ๒๔ วิธี แต่ถ้าเพิ่มตามหลักของกระทรวง สาธารณสุขอนุมัติเพิ่มอีก ๓ รวมเป็น ๒๗ วิธี<sup>๑๗๐</sup>

<sup>๑๗๐</sup> วุฒิ วุฒิธรรมเวช, คัมภีร์เภสัชรัตนโกสินทร์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทศิลป์สยามบรรจุกัมภ์และ การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๗.

และสมมุติฐานของโรคตั้งที่กล่าวมาแล้วก็จะกำหนดเครื่องสมุนไพรปรุงประกอบยาขึ้นมาซึ่งประกอบด้วยเครื่องปรุงที่เป็นตัวยาหลักในการใช้บำบัดรักษาอาการป่วยไข้เครื่องปรุงที่จะช่วยเสริมเพิ่มการออกฤทธิ์(รวมถึงน้ำกระสายยาต่าง ๆ ที่ใช้ในการปรุงยา)เครื่องปรุงที่ใช้แต่งรสแต่งกลิ่น โดยต้องคำนึงถึง ส่วนต่าง ๆ ที่นำมาใช้ให้เกื้อกูลกันไม่มีพิษต่อกัน นำส่วนต่าง ๆ มาใช้อย่างถูกต้อง ตามปริมาณ และขนาดในแต่ละตำรับเนื่องจากการพิจารณาใช้เครื่องปรุงสิ่งใดมาประกอบการปรุงยาอาจมีวิธีการใช้ที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปหลักในการพิจารณาตัวยาว่าตำรับใดให้ใช้ส่วนใดนั้นในทาง การแพทย์แผนไทยกำหนดให้พืชใช้ ทั้งเปลือก ราก ดอก ใบ ต้นหรือทั้ง ๕ ส่วน สัตว์ใช้ได้ทั้งกระดูก หนัง ขน ดี และอื่น ๆ ส่วนธาตุที่นำมาใช้ มีใช้ทั้งที่ต้องแปรสภาพ หรือ สะตุ กับการนำมาใช้โดยตรง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ และประสบการณ์ของหมอยาแต่ละบุคคลจะเป็นผู้กำหนด เช่นการใช้พืชจะใช้ สดหรือแห้ง อ่อนหรือแก่ สรรพคุณก็จะแตกต่างกันออกไป บางอย่างมีความเป็นพิษ ก็ต้องขจัดความ เป็นพิษให้หมดไป เช่น เมล็ดสลัด ยางสลัดโต ชะมดเซ็ด ซึ่งในการแปรสภาพวัตถุเครื่องปรุงประกอบ สมุนไพรก่อนนำมาใช้ ผู้เป็นหมอยาต้องมีความเชี่ยวชาญรอบรู้เป็นอย่างมากจึงสามารถกำหนดตำรับ ยาขึ้นใช้ อย่างไม่ผลดีมีประสิทธิภาพ

นอกจากนั้นกรรมวิธีในการนำเครื่องประกอบสมุนไพรมาปรุงเป็นยาในสมัยอดีตจะแบ่งวิธี การปรุงออกเป็น ๒๔ กระบวนการให้เลือกใช้ ตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของหมอยา โดย กระบวนการทั้งหมดมีดังนี้<sup>๑๗๑</sup>

จากตำราเวชศึกษา ได้จัดแบ่งวิธีปรุงยาตำรับแพทย์แผนไทยไว้ ๒๔ วิธี โดยการปรุงยานั้น จะต้องปรุงจากตำรา หรือตามใบสั่งยาของแพทย์แผนไทยไม่ต้องปรุงขึ้นเองตามใจนึก ด้วยตัวยาไทยที่ ได้จากพันธุ์พืช นั้นมีทั้งพืชพิษและพืชธรรมดา มีทั้งใช้สดและแห้ง ผู้ที่จะปรุงยาขึ้นใช้จึงต้องมีความ รอบรู้และรอบคอบเพื่อให้วิธีการปรุงยาเป็นไปด้วยความถูกต้องเหมาะสมสามารถนำมาใช้ได้เป็น ประโยชน์ มีประสิทธิผลในการบำบัดรักษาอาการป่วยของโรคภัยต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง

### (๑๗) วิธีปรุงยา

วิธีการปรุงยาตามตำรับแพทย์ประกอบขึ้นด้วยส่วนของพรรณพืชต่าง ๆ และส่วนต่าง ๆ ของสัตว์ และแร่ธาตุ หลากหลายชนิดรวมขึ้นเป็นตำรับยาในแต่ละขนาน สำหรับบำบัดรักษาโรคแต่ ละโรค โดยมีการจัดแบ่งหมวดหมู่เครื่องประกอบสมุนไพร หรือเครื่องที่ใช้เข้ายาไว้อย่างชัดเจนทั้งรูป รส ลักษณะ สรรพคุณ เวลาเก็บ วิธีใช้ เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ธรรมชาติ

โดยทั่วไปหลักการปรุงยาในอดีต มีตั้งแต่การใช้เครื่องปรุง ๒ ชนิด ขึ้นไปถึง ๑๐-๒๐ ชนิด และจะขึ้นอยู่กับกรณีวินิจฉัยอาการป่วยไข้ของหมอยาที่จะทำการรักษา ซึ่งมีหลักการ ความหมายและ สมุติฐาน ดังวุฒิ วุฒิธรรมเวช ได้กล่าวไว้ในหลักการปรุงยา ๒๘ อย่างว่า<sup>๑๗๒</sup>

#### ๑ ยาตำเป็นผง แล้วปั้นเป็นลูกกลอนกลืนกิน

ยาปั้นเม็ดส่วนมากนิยมทำเป็นเม็ดกลมที่เรียกว่ายาลูกกลอน เป็นรูปแบบที่นิยมมาแต่ โบราณอีกวิธีหนึ่ง การปั้นเม็ดกลมสามารถทำได้ด้วยมือ

เตรียมตัวยา นำตัวยาที่ผ่านการอบให้แห้งมาบดให้ละเอียดร่อนด้วยร่อนเบอร์ ๑๐๐ นำไป ผสมน้ำผึ้งและแช่น้ำไว้

<sup>๑๗๑</sup> จันทร์กระจ่าง สี่สรรพสวัสดิ์, สมุนไพร มรดกจากบรรพชน, หน้า ๓๓๓.

<sup>๑๗๒</sup> วุฒิ วุฒิธรรมเวช, คัมภีร์เภสัชรัตนโกสินทร์, หน้า ๑๘๗.

เตรียมน้ำผึ้ง<sup>๑๗๓</sup> น้ำผึ้งที่ใช้ควรเป็นน้ำผึ้งแท้ น้ำผึ้งที่นิยมใช้ตามแบบโบราณ เป็นน้ำผึ้งจากธรรมชาติที่มีส่วนผสมของนมผึ้งเกสรดอกไม้ และสารต่าง ๆ ครบถ้วน ไม่นิยมเอาน้ำผึ้งเลี้ยงที่ถูกดูแลเอาส่วนสำคัญออกหมดแล้ว นิยมใช้สด ๆ ไม่นำไปผ่านความร้อนเพราะจะทำให้สารอาหารและแร่ธาตุบางตัวสลายไป แต่การใช้น้ำผึ้งแบบนี้ ยาที่ได้จะเก็บไว้ไม่นานมักจะผสมขึ้นเป็นเม็ดเก็บไว้ใช้ไม่เกิน ๑ สัปดาห์ ถ้าจะเก็บไว้นาน ๆ ต้องนำไปอบให้แห้งที่อุณหภูมิประมาณ ๖๐-๗๐ องศาเซลเซียส แต่เมื่อนำมาทิ้งไว้นาน ๆ จะดูความชื้นเม็ดยาเปียกชื้นอีก วิธีนี้จะได้สรรพคุณยาครบถ้วนตามแบบแผนโบราณ เพื่อให้สามารถเก็บยาได้นาน จะต้องนำน้ำผึ้งมาเคี่ยวจนน้ำที่อยู่ในน้ำผึ้งระเหยหมดไม่มีไอน้ำ ผุดขึ้นมาจากน้ำผึ้งที่เคี่ยว น้ำผึ้งจะเหนียวขึ้นเป็นยางมะตูม จึงจะนำมาใช้ผสมยาได้

ตัวยาที่บดเป็นผงแล้วใส่ในภาชนะตามปริมาณที่ต้องการ เทน้ำผึ้งลงไปทีละน้อย เติมน้ำต้มสุกลงไป ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันระวังอย่าให้แฉะแล้วทิ้งไว้ประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง (เรียกว่าหม่ายา) เพื่อให้ น้ำผึ้งเข้าในตัวยาอย่างทั่วถึง จึงนำมาปั้นเม็ดโดยใช้รางไม้หรือเครื่องปั้นเม็ด จะได้ยาเม็ดกลมที่เรียกว่า ยาลูกกลอน หรือนำมาอัดเม็ดด้วยแม่พิมพ์กดด้วยมือจะได้ยาเม็ดแบน

การทำยาลูกกลอน มีกรรมวิธีหลายขั้นตอน ตอนแรกต้องนำยาผสมกับน้ำได้ที่แล้วมารีดเป็นแท่ง หรือปั้นเป็นเส้นยาวเท่ากับความกว้างของรางทำเม็ด แล้วนำมาวางลงบนรางไม้ที่เจาะร่องรูปครึ่งวงกลมตามขนาดที่ต้องการ ใช้แป้นคลึงบดลงไปรูตแป้นคลึงไปข้างหน้าและถอยหลังไปมา จะได้เม็ดยากลม ๆ ตามต้องการแล้วนำยาเม็ดที่ได้ไปผึ่งในที่โล่ง ๑-๒ วัน แล้วนำมาอบในอุณหภูมิประมาณ ๖๐ องศา นาน ๘-๑๐ ชั่วโมง เมื่อแห้งสนิทแล้วนำไปบรรจุในขวดที่สะอาดและแห้ง เก็บไว้ในที่แห้งไม่ให้อากาศเข้า และอากาศถ่ายเทได้สะดวก นอกจากจะใช้น้ำผึ้งเป็นกระสายแล้ว ยังสามารถใช้น้ำกระสายยาอื่น ๆ ได้อีกมากมาย เช่น น้ำดอกไม้เทศ, เหล้า, แต่การปั้นเม็ดจะยากง่าย เป็นไปตามความเหนียวของน้ำกระสายยานั้น ๆ และเครื่องยาที่ใช้ปรุง

## ๒ ยาตำเป็นผง แล้วบดให้ละเอียดละลายน้ำกระสายต่าง ๆ กิน

เป็นการนำยามาบดให้เป็นผงละเอียด ด้วยเครื่องบดยา แล้วนำมาร้อนด้วยแรงเพื่อให้ได้ผงยาที่มีขนาดละเอียดต่าง ๆ ตามขนาดของแรง แรงที่นิยมใช้คือเบอร์ ๘๐ และเบอร์ ๑๐๐ ที่เป็นผงละเอียดมาก ๆ จะใช้แรงเบอร์ ๑๒๐ แล้วจึงนำผงยานั้นมาละลายน้ำกระสายยาต่าง ๆ กิน เช่น ยาหอมต่าง ๆ

ยาสมุนไพรที่มีขนาดใหญ่ ต้องนำมาสับหรือย่อยให้เล็กลงจนสามารถนำเข้าเครื่องบดได้ เครื่องบดที่ใช้กันมาแต่โบราณใช้แทนหินบดด้วยแท่งหินกลม ๆ ต่อมาทำเป็นรางโลหะ ร่องรูปตัววีมีลูกกลิ้งกลมขอบแบนคม กลิ้งบดไปมาบนร่องราง ในปัจจุบันพัฒนามาเป็นรางทรงกลม เป็นอ่างบดยา ลูกกลิ้งกลมหมุนรอบตัวเองโดยเครื่องกล มีลูกกลิ้งคู่ ตั้งแต่ ๒ ลูกขึ้นไปตามขนาดความจุของเครื่องบดยา และเครื่องบดยาตามแบบแผนปัจจุบัน ที่ใช้ระบบฟันตัดมีตะแกรงร่อนยาในตัว

## ๓ ยาสับเป็นท่อนเป็นชิ้น บรรจุลงในหม้อแล้วเติมน้ำต้มรินกินแต่น้ำ

เป็นวิธีที่นิยมใช้กันมากที่สุด สามารถใช้ได้ทั้งตัวยาสอดหรือยาแห้ง ในตัวยามีสาระสำคัญสามารถละลายได้ดีในน้ำ โดยการนำตัวยามาทำความสะอาด สับให้เป็นท่อนขนาดพอเหมาะ และให้ง่ายต่อการทำละลายของน้ำกับตัวยา นำใส่ลงในหม้อ (ควรใช้หม้อดินใหม่หรือภาชนะเคลือบผิวที่ไม่ให้

<sup>๑๗๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐/๔๔.

สารพิษเมื่อถูกความร้อน การใช้หม้อโลหะหรืออลูมิเนียม อาจทำให้ฤทธิ์ของยาเปลี่ยนไปได้ หรือมีโลหะปนออกมากับน้ำยา) เติมน้ำให้ท่วมยา (โดยใช้หม้อกดลงบนยาเบา ๆ ให้น้ำอยู่เหนือด้วยยาเล็กน้อย) นำไปตั้งไฟต้มให้เดือดตามที่กำหนดในตำรับยา หรือถ้าไม่มีกำหนดไว้ ให้กำหนดดังนี้

**ถ้ามีตัวยามีน้ำมันหอมระเหย** เช่น ขิง,<sup>๑๗๔</sup> กระวาน, กานพลู, ไพร, ใบกระเพรา, ฯลฯ ให้ต้มน้ำให้เดือดเสียก่อนจึงนำตัวยาส่งไป ปิดฝาทิ้งไว้ให้เดือดนานประมาณ ๒-๕ นาที จึงรินเอาน้ำยามารับประทาน ครั้งละ ครั้ง ถึง ๑ ถ้วยกาแฟ ก่อนอาหาร เช้า-กลางวัน-เย็น หรือเมื่อมีอาการ

ถ้าเป็นตัวยาที่ให้ต้มรับประทานทั่วไป ให้นำตัวยาสีในหม้อเติมน้ำท่วมยา แล้วจึงนำไปตั้งบนเตา ต้มให้เดือดนานประมาณ ๑๕ นาที จึงรินเอาน้ำยามารับประทาน

ถ้าเป็นการต้มเคี่ยว เช่น เคี่ยวให้เหลือ ๑ ใน ๓ หรือครึ่งหนึ่ง ให้เอาตัวยาสีในหม้อ เติมน้ำให้ท่วมยา แล้วเอาไปตั้งบนเตาไฟต้มเคี่ยวไปจนกว่าจะเหลือน้ำปริมาณ ๑ ส่วนหรือ ครึ่งหนึ่งตามกำหนด (เช่น ใส่ น้ำก่อนต้ม ๓ ชัน ให้ต้มเคี่ยวจนเหลือน้ำประมาณ ๑ ชัน หรือ ๑ .๕ ชันเป็นต้น)

ยาต้มที่ปรุงจาก ใบไม้ นิยมต้มรับประทานเพียงวันเดียวแล้วทิ้งไป

ยาต้มที่ปรุงจาก แก่นไม้ เครื่องเทศ โกฐ เทียน ถ้าต้มอุ่น เช้า-เย็น ใช้ได้ ๗-๑๐ วัน

ยาต้มที่ปรุงจาก แก่นไม้ เครื่องเทศ โกฐ เทียน หัวของพืชแห้ง ถ้าต้มอุ่น เช้า-เย็น ทุกวัน ใช้ได้ ๗-๑๕ วัน

#### ๔ ยาดองน้ำท่าหรือสุราไว้ แล้วรินกินแต่น้ำ<sup>๑๗๕</sup>

การดองด้วยสุรา ใช้ได้ผลดีกับตัวยาสีที่สำคัญละลายได้ดีกับแอลกอฮอล์ น้ำยาที่ได้จะออกฤทธิ์เร็วและแรงกว่าการใช้วิธีต้ม นิยมใช้กับตัวยาสีที่แห้ง โดยนำตัวยามาบดหยาบหรือ สับเป็นท่อนเล็ก ๆ ใส่ลงในขวดโหลหรือไห เทเหล้าขาว นิยมใส่เหล้าข้าวเหนียว ใส่ให้เหล้าท่วมยาขึ้นมาพอประมาณ ถ้าเป็นตัวยาสีแห้งตัวยาสีจะพองตัว ทำให้เหล้าแห้งหรือพร่องไป ควรเติมเหล้าให้ท่วมยาอยู่เสมอ นิยมใช้ไม้ซี่เล็ก ๆ ชัดกันไม่ให้ตัวยาลอยขึ้นมาควรคนกลับยาทุกวัน ปิดฝาทิ้งไว้ นานประมาณ ๓๐ วัน จึงรินเอาน้ำยามาใช้ หรือรับประทาน

การดองร้อน ในกรณีที่สำคัญไม่ละลายตัวเมื่อถูกความร้อน อาจย่นเวลาการดองได้โดยใช้วิธี ดองร้อน คือ นำตัวยาสีห่อผ้าบางสะอาดใส่ขวดโหล เทเหล้าลงไปให้ท่วมยา เอาขวดโหลที่ใส่ยาและเหล้าแล้ววางลงในหม้อใบโตพอเหมาะ เติมน้ำธรรมดาลงในหม้อชั้นนอก ทำเหมือนการตุ๋น แล้วนำขวดโหลยาออกมา ปิดฝาทิ้งไว้ ประมาณ ๗-๑๕ วันจึงนำยามาใช้การดองด้วยน้ำ ก็ดองเช่นเดียวกันกับการดองด้วยสุรา แต่ใช้น้ำสะอาดที่ต้มได้แทน จะมีกรรมวิธีแตกต่างกันไปตามแต่ละตำรับที่กำหนดมา ไม่นิยมใช้กับยาทั่ว ๆ ไปเพราะเสี่ยงต่อการบูดเน่า บางตำรับอาจให้นำไหมาดองไปฝังแดดไว้บางตำรับให้นำไปฝังข้าวเปลือก บางตำรับให้ใช้น้ำฝนกลางหาว บางตำรับให้ใช้น้ำครึ่งหนึ่งผสมกับเหล้าครึ่งหนึ่งเป็นต้น

#### ๕ ยาสกัดด้วยเหล้าหรือแอลกอฮอล์ หยดลงน้ำกิน<sup>๑๗๖</sup>

<sup>๑๗๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

<sup>๑๗๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

<sup>๑๗๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๕.

เป็นการสกัดตัวยาด้วยเหล้าหรือแอลกอฮอล์ เช่นเดียวกับการดอง ใช้กับตัวยาที่มีฤทธิ์แรง เมื่อสกัดหรือดองแล้วกรองเอาน้ำยาที่ได้ นำมาหยดลงในน้ำให้เจือจางก่อนนำมารับประทาน เช่น เหล้ากัญชา, เหล้าสะระแหน่ เป็นต้น

#### ๖ ยาเผาเป็นต่าง แล้วเอาต่างนั้นแช่น้ำไว้ รินเอาน้ำต่างนั้นกิน<sup>๑๗๗</sup>

เป็นการนำเอายามาเผาให้เป็นเถ้า (โบราณเรียกว่าต่าง) แล้วนำเอาเถ้าของยานั้นมาผสมกับน้ำสะอาด กรองเอาน้ำใส ๆ ช่างบนมาใช้ทำยา นิยมใช้ในยาบางชนิด ส่วนใหญ่จะเป็นยาที่ใช้กัดเถาดานในท้อง ขับปัสสาวะ เช่น ต่างหญ้าพันงู ต่างสลัดได เป็นต้น

#### ๗ ยากลั่นเอาน้ำเหงื่อ เช่น กลั่นสุราแล้วเอาน้ำเหงื่อนั้นกิน

เป็นการนำเอายาสมุนไพรมากลั่น เพื่อนำเอาผลผลิตที่ได้มาใช้ทำยา เช่น น้ำมันหอมระเหยจากไพร ตะไคร้หอม กฤษณา น้ำมันสะระแหน่ เป็นต้น เหล้าหรือแอลกอฮอล์จากข้าวหมัก ในสมัยโบราณมีเหล้ายาที่ได้จากการผสมตัวยาสุมไพรลงไปในแป้งเหล้าหรือ ในขั้นตอนการผ่าเหล้าแล้วนำเอามากลั่น ได้เหล้ายาที่ไม่ต้องผสมหรือดองสมุนไพรเพิ่มเติมอีก

#### ๘ ยาผสมแล้วห่อผ้า หรือบรรจุลงในกลัก เอาไว้ใช้ดม

เป็นยาดมสมุนไพรชนิดต่าง ๆ เมื่อปรุงเสร็จแล้วบรรจุลงในกลักไว้สูดดม เป็นต้น

#### ๙ ยาตำผงกวนให้ละเอียดใส่กลักองเป่าทางจมูกและในคอ<sup>๑๗๘</sup>

เป็นยาที่นำมาทำเป็นผงละเอียด แล้วนำมาใส่กลักองเป่าเข้าทางจมูก หรือคอ เช่นยานัด, ยาแก้คออักเสบ เป็นต้น ยากลุ่มนี้จะต้องทำเป็นผงที่ละเอียดมากกว่ายาผงชนิดอื่นควรใช้แรงเบอร์ ๑๒๐

#### ๑๐ ยาผสมแล้วตีไฟ ใช้ควันใส่กลักองเป่าที่ปากแผลหรือรูานฝี

เป็นการนำเอายาสมุนไพรมาหุงด้วยน้ำมัน เช่น น้ำมันเหลือง, น้ำมันไพรที่ทำโดยวิธีหุงด้วยน้ำมัน โดยนำยาสมุนไพรใส่ลงในภาชนะ เติมน้ำมันลงไปให้ท่วมยา ยกขึ้นตั้งไฟ หุงด้วยไฟอ่อน ๆ จนตัวยาสุมไพรกรอบดีแล้ว จึงกรองเอาแต่น้ำมันมาใช้ทำยาสมุนไพรที่ใช้ นิยมใช้สมุนไพรสด

#### ๑๑ ยาผสมแล้วม้วนเป็นบุหรี หรือยัดกลักองสูบเช่นสูบบุหรี

เป็นยาที่นำมาทำเป็นมวนใช้จุดไฟสูบเช่นสูบบุหรี เช่น ยาแก้ริดสีดวงจมูก เป็นต้น

#### ๑๒ ยาผสมแล้วต้มเอาน้ำอม หรือ บ้วนปาก

เป็นยาที่นำมาต้ม แล้วกรองเอาน้ำมาทำเป็นยาสำหรับบ้วนปาก เช่น ยาแก้ปากเปื่อย แก้เหงือกบวม แก้เจ็บคอ เป็นต้น

#### ๑๓ ยาผสมแล้วต้มเอาน้ำอาบ

คือยาที่นำมาต้มเพื่อนำเอาน้ำยามาอาบ เช่น อาบแก้เม็ดผื่นคัน แก้เหือด, หัด, สุกใส, ดำแดง, เป็นต้น นิยมใช้ในกรณีที่มีบริเวณที่เกิดโรคกว้างขวางมาก จนไม่สามารถใช้วิธีทาได้

#### ๑๔ ยาผสมแล้วต้มเอาน้ำแช่<sup>๑๗๙</sup>

คือยาที่นำมาต้มแล้วกรองเอาแต่น้ำยามาแช่ อาจจะเป็นการแช่ทั้งตัว หรือแช่เฉพาะส่วนที่เกิดโรคก็ได้ นิยมใช้ในกรณีที่ต้องการให้ตัวยาสัมผัสสู่ชั้นใต้ผิวหนังลึกลงไปมากกว่าการอาบหรือทา

<sup>๑๗๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๑.

<sup>๑๗๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๖/๕๔.

<sup>๑๗๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๗.

และเป็นการรักษาทั้งส่วนบริเวณที่แช่น้ำยา เช่น การแช่น้ำยาสมุนไพรเพื่อรักษาผิว รักษารอยเหี่ยวย่น รักษาโรคที่เกิดจากการได้รับพิษเรื้อรังและเกิดโรคในบางส่วน เช่น โรคผิวหนังจากสารพิษแช่ด้วยน้ำ ต้มเถารางจืด เป็นต้น

#### ๑๕ ยาผสมแล้วต้มเอาน้ำชะ

คือยาต้มแล้วกรองเอาน้ำมาใช้ชะล้างบาดแผลต่าง ๆ เช่น น้ำต้มเปลือกต้นมะขามเทศ น้ำต้มเปลือกต้นมังคุด เป็นต้น

#### ๑๖ ยาผสมแล้วต้มเอาไอรรม

เป็นยาสมุนไพรที่นำมาใส่ลงในน้ำแล้วต้ม ต่อก่อหรือส่งไอน้ำยาเข้าไปในกระโจมหรือห้องอบ อุณหภูมิในห้องอบควรอยู่ระหว่าง ๓๓-๓๗ องศาเซลเซียส การอบยาสมุนไพร นิยมใช้ในโรคผิวหนังผื่นคัน, อัมพฤกษ์, อัมพาต, ชับโลหิตเน่าร้าย, ชับน้ำคาวปลา, ชักมดลูกให้เข้าอู่, บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง, ลดไขมัน เป็นต้น

#### ๑๗ ยาผสมแล้วใช้เป็นยาพอก<sup>๑๘๐</sup>

เป็นยาสมุนไพรที่นำมาตำหรือบดพอแหลก แล้วนำมาพอกบริเวณที่เกิดโรค เช่น พอกแก้ฟกบวม, ใบเถาดันตำผสมกับข้าวสุกและเกลือ พอกคุดหัวฝี, เมล็ดต้อยติ่งแช่น้ำปิดคุดหัวฝี

#### ๑๘ ยาผสมแล้วทำเป็นลูกประคบ

ยานี้อาจจะใช้เครื่องยาสดหรือยาแห้งก็ได้ นำมาผสมกันแล้วบดหยาบ ห่อด้วยผ้าขาวบางเป็นลูกประคบ เวลาใช้ต้องนำไปตั้งปากหม้อ น้ำต้มให้เดือดจนลูกประคบระอุดีแล้วจึงนำมาประคบตามร่างกายส่วนที่เป็นโรค เช่น ยาประคบแก้ปวดบวม แก้เส้นตึงเส้นขดและตรวจสอบความพร้อมของลูกประคบโดยนำมาแตะที่หลังมือของผู้ประคบได้ไม่ร้อนมากจึงจะใช้ได้

#### ๑๙ ยาผสมแล้วใช้เหน็บ

คือยาที่บดเป็นผงละเอียดแล้วร่อนด้วยแร่งแล้วนำมาผสมกับน้ำกระสายยา ปั้นเป็นแท่งหรือแผ่นยาวประมาณ ๑-๒ ซม. นำไปอบแห้งสนิท ใช้สำหรับเหน็บช่องคลอดหรือทวารหนัก เช่น ยาแก้ตกขาว, ยาสมานช่องคลอด

#### ๒๐ ยาผสมแล้วใช้สวนทวาร

คือยาที่นำมาต้มแล้ว กรองเอาน้ำมาใช้สวนทวารหนัก เพื่อช่วยการขับถ่าย หรือการให้ยาที่ใช้กับคนไข้ที่ไม่สามารถกินยาได้ หรือเป็นยาที่ต้องการให้ดูดซึมเข้าทางทวารหนัก ยาบางชนิดถ้าให้ทางปากอาจเกิดพิษแก่ร่างกายได้ จึงต้องนำมาให้โดยสวนทางทวารหนัก เช่น น้ำคั้นสะอาดจากเมล็ดสุกของมะระขี้นกบด ใช้ฆ่าเชื้อสาเหตุของโรคในผู้ป่วยภูมิคุ้มกันบกพร่องในผู้ป่วยที่ไม่สามารถกินอาหารทางปากได้ จะให้น้ำผึ้งผสมน้ำหรือยาทางทวารหนัก เนื่องจากแพทย์แผนไทยไม่สามารถให้น้ำเกลือได้ เครื่องมือสวนอาจจะใช้ลูกยางหรือหม้อสวนที่ใช้อยู่โดยทั่วไป

#### ๒๑ ยาผสมแล้วใช้เป็นยาทา

คือนำตัวยาหลายชนิดมารวมกันมีการผสมกับน้ำมันต่าง ๆ

(๒๒) ยาหุงเป็นน้ำมัน แล้วใส่กลีงเป่าที่บาดแผล (คล้ายกับบรมควัน)

(๒๓) ยาผสมแล้วใช้ต้มหุงเป็นยาทา

<sup>๑๘๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๙.

เป็นยาใช้สำหรับทา อาจจะทำมาจากยาที่นำมาต้มเคี้ยวเอาน้ำ หรือยาที่หุงหรือเคี้ยวด้วยน้ำมันก็ได้ ยาทาสมานแผล, ยาทาฆ่าหิดเหา, ยาทาแก้โรคผิวหนังผื่นคันต่าง ๆ<sup>๑๘๑</sup> สำหรับขนาดและปริมาณที่ใช้ในตำรับยาการแพทย์โบราณ ส่วนใหญ่จะพบเห็นเป็นมาตราเปรียบเทียบน้ำหนักและการจัดจำนวนตัวยาที่เรียกว่าพิภคยาตั้งที่ “วุฒิ วุฒิธรรมเวช” ได้กล่าวไว้ในเภสัชกรรมไทยรวมสมุนไพรรคือ การจำกัดจำนวนตัวยาหลายอย่างนำมารวมกันเข้าเป็นหมวดหมู่รวมเรียกชื่อเดียวกัน

### ผู้ที่ไม่ควรอบสมุนไพรร

๑. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคลมชัก (โรคลมบ้าหมู) โรคไตตกเลือดหรือเสียเลือดมากมาก่อนเสียน้ำมาก เช่น ท้องเสีย หรือหลังการเล่นกีฬา

๒. สตรีมีครรภ์และผู้ที่มีไข้

๓. สตรีหลังคลอดบุตรโดยการผ่าตัด ควรอบหลังจากคลอดแล้วไม่น้อยกว่า ๑๕-๓๐ วัน

### ข้อปฏิบัติตัวในการอบยาสมุนไพรร

๑. ควรตรวจวัดความดันโลหิตและซั่งน้ำหนักก่อนและหลังของการอบยาสมุนไพรรทุกครั้ง

๒. นั่งในห้องอบ ในท่าผ่อนคลาย ไม่เกร็งตัว

๓. ให้ออน้ำดื่มที่จืดจางอย่างสม่ำเสมอ

๔. ใช้เวลาอบแต่ละครั้งไม่เกิน ๑๐-๑๕ นาที แล้วออกมาพัก ๑๐ นาที แล้วเข้าอบใหม่ ๑๕ นาที ไม่ควรเกิน ๓ รอบ ควรเว้นช่วงการอบห่างกัน ไม่น้อยกว่า ๓-๕ วัน

๕. หลังจากอบสมุนไพรรเสร็จแล้วควรซับตัวให้แห้งและนั่งพักในที่อากาศถ่ายเทได้ดี (ไม่ควรนั่งฝั่งลม) นาน ๒๐-๓๐ นาที จึงอาบน้ำชำระร่างกายได้ตามปกติ

๖. หลังอบสมุนไพรร หากมีอาการอ่อนเพลีย ควรดื่มน้ำอุ่น หรือน้ำส้มคั้น หรือน้ำมะนาว ไม่เย็น ๑ แก้ว ห้ามดื่มน้ำเย็น

๗. ท่านที่อบสมุนไพรรเพื่อรักษาโรค หรือเพื่อลดความอ้วนอาจกำหนดระยะเวลาการอบได้ตามความเหมาะสม แต่ต้องคำนึงถึงการสูญเสียและเกลือแร่ของร่างกายที่เกิดขึ้นในระหว่างการอบ ถ้าอบถี่เกินไปอาจทำให้ร่างกายขาดเกลือแร่ที่สำคัญ และเกิดอันตรายต่อร่างกายได้

### (๑๘) การสตุ

๑. การสตุ คือ การทำให้ตัวยามีฤทธิ์อ่อนลง หรือ ทำให้พิษของยาน้อยลงและทำให้ยานั้นระอาดีขึ้น ปราศจากเชื้อโรค หรือทำให้ยานั้นสลายตัวลง เช่น เกลือเมื่อสตุ จะละเอียดลงผสมง่ายขึ้น และฤทธิ์ของยาก็อ่อนลง

๒. การสตุเหล็ก เอาเหล็กมาครางด้วยตะไบ แล้วนำผงเหล็กที่ได้ มาใส่ในฝาละมีหรือหม้อดินบิบน้ำมะนาวลงไปให้ท่วมผงเหล็ก แล้วเอาขึ้นตั้งไฟให้แห้ง ทำอยู่ถึง ๗-๘ ครั้งจนผงเหล็กกรอบดี จึงนำมาใช้ทำเป็นยาได้

๓. การสตุสารส้ม คือ เอาสารส้มมาบดให้ละเอียด แล้วนำมาใส่หม้อดิน เอาตั้งไฟจนสารส้มละลายฟูขาวดีแล้วจึงยกลงจากไฟ นำมาใช้ปรุงเป็นยาได้

๔. การสตุรงทอง คือ เอารงทองมาบดให้ละเอียดแล้วห่อด้วยใบบัวหรือใบข่า ๗ ชั้นแล้วเอาไปปิ้งไฟจนสุกกรอบดี จึงนำไปใช้ปรุงยาได้

<sup>๑๘๑</sup> วุฒิ วุฒิธรรมเวช, คัมภีร์เภสัชรัตนโกสินทร์, หน้า ๑๘๗-๑๙๑.



๕. การสะสมหาหิงค์ คือ นำมหาหิงค์มาใส่ภาชนะไว้ เอาใบกระเพราแดงต้มนจนเดือดแล้ว เทน้ำใบกระเพราแดงที่ร้อน ๆ เทลงละลายมหาหิงค์ แล้วนำมากรองให้สะอาดจึงใช้ได้

๖. การสะสมตุดินสอพอง คือ เอาดินสอพองใส่หม้อดินปิดฝาสุมนไฟจนเห็นว่าดินสอพองสุกดีแล้ว จึงนำมาใช้

๗. การสะสมน้ำประสานทอง คือ เอาน้ำประสานทองใส่หม้อดินตั้งไฟจนละลายฟูขาวทั่วกันดีแล้ว จึงยกลงจากไฟแล้วนำไปใช้ปรุงยาได้

๘. การสะสมเปลือกหอย นำเอาเปลือกหอยใส่ในหม้อดิน หรือ ภาชนะทนไฟตั้งไฟจนเปลือกหอยนั้นสุกปนละเอียดดีแล้วจึงยกลงจากไฟ ทิ้งไว้ให้เย็น นำมาใช้ปรุงยาได้

๙. การสะสมห้วนกแรง ห้วนกา หั่น กระดุก กีบ ไล่เดือน หรืออวัยวะของสัตว์ที่ไม่มีพิษต่าง ๆ คือ นำสิ่งที่สุกใส่ลงในหม้อดินปิดฝา ยกขึ้นตั้งไฟดูให้กรอบดีแล้วจึงยกลงจากไฟแล้วนำมาปรุงเป็นยาได้

๑๐. การสะสมหรือฆ่า หัวงูเห่า หัวงูทับทิม อวัยวะของสัตว์ที่มีพิษ นำสิ่งที่จะสะสมใส่ลงในหม้อดินปิดฝาให้สนิทยาแนวด้วยดินสอพองผสมน้ำพอชื้น สุมด้วยไฟแกลบหรือถ่านไว้ตลอดคืน จึงนำออกมาใช้ปรุงเป็นยา

๑๑. การสะสมยาดำ นำยาดำใส่ในหม้อดิน หรือภาชนะทนไฟเติมน้ำเล็กน้อยยกขึ้นตั้งไฟจนยาดำกรอบดี จึงนำมาใช้ปรุงยาได้

๑๙. การประสะ มีความหมายดังนี้

๑) การทำให้พิษของตัวยาอ่อนลง เช่น การประสะยางสลัดได เป็นต้น

๒) การทำความสะอาดตัวยา เช่น ล้างเอาสิ่งสกปรกออก ล้างเอาดินออก

๓) ตัวยานั้นมีจำนวนมาก เช่น ยาประสะกะเพรา คือ ใส่ใบกะเพราหนักเท่าตัวยาอื่น ๆ ทั้งหมดรวมกัน เป็นต้น

๔) ใช้ในชื่อของยาที่กระทำให้บริสุทธิ์ เช่น ยาประสะน้ำนมเป็นยาที่ช่วยทำให้น้ำนมมารดาบริสุทธิ์ปราศจากโรคต่อทารกการประสะยางสลัดได ยางตาตุ่ม ยางหัวเข้าค่า มีวิธีทำเหมือนกันทั้ง ๔ ชนิด คือ นำตัวยาที่จะประสะใส่ลงในถ้วย ใช้น้ำต้มเดือด ๆ เทลงไปในตัวยานั้นจนให้ทั่วจนน้ำเย็นเทน้ำทิ้งไปแล้ว เทน้ำเดือดลงในยาจนให้ทั่วอีก ทำอยู่อย่างนี้ประมาณ ๗ ครั้งจนตัวยาสุกดีแล้วจึงนำมาปรุงเป็นยา

๒๐. การฆ่า

คือ การกระทำเช่นเดียวกับการสะสม แต่เป็นการทำกับตัวยาที่มีพิษมาก เพื่อทำให้พิษของยาหมดไป หรือเหลืออยู่น้อยจนไม่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้ เช่น การฆ่าสารหนู จะทำให้สารหนูที่มีพิษมากหมดพิษลงไป สามารถนำมาใช้เป็นยาได้

๑ การฆ่าสารหนู คือ เอาสารหนูมาบดให้ละเอียดใส่ลงในในฝาละมีหรือหม้อดินบีบน้ำมะนาวหรือน้ำมะกรูดลงไปให้ท่วมยา ตั้งไฟจนแห้ง ให้ได้ ๗-๘ ครั้ง จนกว่าสารหนูกรอบดี แล้วจึงนำมาใช้ทำยาได้ ให้นำภาชนะที่ใช้แล้วทุบทำลายและฝังดินให้เรียบร้อย

๒ การฆ่าลูกสลอด มีหลายวิธี เช่น

ก. เอาลูกสลอดห่อรวมกับข้าวเปลือกใส่เกลือพอควร นำไปใส่หม้อดินต้ม จนข้าวเปลือกแตกบานทั่วกัน จึงเอาลูกสลอดมาล้างให้สะอาดตากให้แห้งจึงนำไปปรุงยา

ข. ปอกเปลือกกลุกลอดออกให้หมด ล้างให้สะอาด ห่อผ้าใส่ในหม้อหุงกับข้าวกวจนข้าวแห้งทำให้ได้ ๓ ครั้ง แล้วเอากลุกลอดมาคั่วด้วยน้ำปลาอย่างดีให้เกรียมนำไปห่อผ้าทับเอาน้ำมันออกจึงนำมาใช้ปรุงยา

ค. เอากลุกลอดแช่น้ำปลาร้าปากไหไว้หนึ่งคืน แล้วเอายัดใส่ผลมะกรูดใส่หม้อดินปิดฝาสุมด้วยไฟแกลบเมื่อสุกดีแล้ว จึงนำไปใช้ปรุงยาพร้อมทั้งผลมะกรูด

ง. เอากลุกลอดต้มกับใบมะขามหนึ่งกำมือ ใบส้มป่อยหนึ่งกำมือ เมื่อสุกดีแล้วจึงเอาเนื้อในของกลุกลอดมาใช้ปรุงยา

จ. การฆ่าชะมดเช็ด โดยการหันหัวหอมหรือผิวมะกรูด ให้เป็นฝอยละเอียดผสมกับชะมดเช็ดใส่ลงบนใบพลูหรือช้อนเงิน นำไปปลนไฟเทียนจนชะมดเช็ดละลายนานพอสมควร หอมดีแล้วจึงกรองน้ำชะมดเช็ดไปใช้ปรุงยาต่อไป<sup>๑๘๒</sup>

### ๒๑. การเก็บยาสมุนไพรมะพร้าว

โดยหลักการทั่วไปแล้ว การเก็บยาหมอสุมุนไพรมักจะพาลูกศิษย์เข้าป่าไปดูต้นยาพร้อมทั้งอธิบายลักษณะต้นยาที่อาจจะมิต้นไม้อื่นละม้ายคล้ายคลึงกัน ซึ่งอาจจะเกิดความเสียหายและก่อให้เกิดความเข้าใจผิด แล้วทำให้เอาตัวยาก็ผิดไปรักษาคนไข้ ซึ่งต้นไม้มันคล้ายคลึงกันกับต้นยานั้น อาจจะเป็นต้นไม้พิษก็ได้ และจะทำให้คนไข้ได้รับอันตรายได้ถ้าหากรับประทานเข้าไป เมื่อท่านบอกแล้วและชี้แจง หมอยาสมุนไพรมุทุกคนท่านจะแนะนำและบอกให้รู้จักเป็นต้น ๆ ไป เช่น

๑ ยาชนิดนี้ให้เก็บวันอังคาร ยาชนิดนี้ให้เก็บวันพฤหัสบดีเป็นต้น หรือยาชนิดนี้เก็บวันไหนก็ได้ แต่ขอให้เก็บวันขึ้นเท่านั้น จะเป็นขึ้นหรือแรมก็ได้ อะไรทำนองนั้น

๒ เวลาไปเก็บยาให้เก็บเวลากลางวัน เช้า เที่ยง เย็น หรือให้เก็บเวลากลางคืน เป็นต้น

๓ เวลาไปเก็บ ให้เข้าไปทางด้านทิศตะวันออกอย่างเดียวหรือให้ไปเก็บทิศใดก็ได้แต่อย่าให้เงาทับต้นยา เป็นต้น

๔ บางหมอก็ใช้กลวิธีในการเก็บหรือการเก็บยา คือเวลาจะเก็บยาให้แก้ผ้าเปลือยกายเก็บ

๕ บางท่านเวลาเก็บยาจะต้องใช้คาถาปราบพญารกก่อนค่อยเก็บยาจึงจะศักดิ์สิทธิ์

๖ ให้มีการเก็บและเปลี่ยนยาสมุนไพรมะพร้าวที่หามาแล้วนั้นทุก ๖ เดือน หรือทุกปีหรือทุก ๒ ปี หรือ ๓ ปี แล้วแต่หมอยาสั่ง

๗ ให้ตากแดดให้แห้งแล้วใส่ไว้ในถุงยารวมกันไว้

๘ ให้เก็บถุนยาไว้ในที่สูง ให้มีการสวดบูชาทุกคืน โดยเฉพาะวันพระต้องเก็บดอกไม้บูชาทุกวันพระไม่ให้ขาด<sup>๑๘๓</sup>

หลักในการใช้ยาสมุนไพรมะพร้าว นอกจากจะรู้ต้นยาแล้ว รู้รสยา และรู้ว่ายาชนิดนี้แก้โรคอะไร และใช้ในปริมาณเท่าไร ใช้ฝน ใช้ต้ม ใช้แช่ ใช้ทา ใช้กิน ใช้อาบ หรือใช้พอกเหล่านี้แล้วยังจะต้องรู้ถึงเคล็ดลับอื่น ๆ ของการใช้ยาสมุนไพรมะพร้าวอีกด้วย และเคล็ดลับต่างๆ ที่หมอยาสมุนไพรมะพร้าวใช้ อาจจะไม่เหมือนกันตามแต่ละบุคคลที่จะใช้ คือ ต่างคนต่างมีแล้วแต่จะใช้กัน เช่น ก่อนจะไปเก็บยาจะต้องปราบพญารกก่อน

<sup>๑๘๒</sup> วุฒิ วุฒิธรรมเวช, คัมภีร์เภสัชรัตนโกสินทร์. หน้า ๗๓-๑๑๗.

<sup>๑๘๓</sup> สวิง บุญเจิม, สำนักพิมพ์มรดกอีสาน, ถนนแจ้งสนิท อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๒๕๓๙, หน้า ๑๖.

### คาถาปราบพญาราช

ก่อนจะเก็บเอายา นอกจากเก็บเอายาตามวันและเวลาที่กล่าวมานั้น หมอยายังจะต้องใช้คาถาปราบพญาราช (นางไม้) ผู้เฝ้ารักษาต้นยาก่อน มิฉะนั้น หมอยาจะได้แต่สมุนไพรไป แต่สรรพคุณยาไม่ได้ไปด้วย คาถาปราบพญาราชนั้นมี ดังนี้ “อมผาบาย กุจักผาบายพญาราช กุจักหลอนหมากกอก ค้อนกุสติดอกหัวพญาราชมีงอย่ามาเฝ้ากกแหนกูเดื่อ มีงอย่ามาแหนกกไม้กูเดื่อ อมสะหะเพิก เสก ๓ ที เป่าไปที่ต้นยา ๓ ที

### คาถาปลุกยา

หมอสมนไพรทั้งหลายถ้าต้องการอยากได้ยาดีก็ต้องปลุกยาก่อนจึงเอา ท่านเรียกว่าชีพจร (สรรพคุณ หรืออาถรรพณ์) ยาให้ชีพจรยามาตรงจุดที่เราจะเอาก่อนค่อยเอา ยาที่เราจะเอาไปใช้มันจึงจะดี คาถาปลุกยามีดังนี้

อมเป อมปัง อมเพียน ๆ ชะนัม อมอะชะวาปลุก อมคะลาคะลุก กุจักปลุกฮากยาให้ลูกก็ลุก กุจักปลุกฮากยาให้ต้นก็ต้น กุจักปลุกฮากยาให้ขึ้นก็ขึ้น ให้ขึ้นขึ้นสิ้นเตียนยามสินอนอย่าไปวิ่งให้นอนนิ่งอยู่ข้างหน้ากอ ยาอยู่เขาน้อยก็ให้มา ยาพระอินทาปลุกสำหรับแก้โรคก็ให้มาอมชะลา ชัยยะปลุกเสก ๓ ที เป่าไปที่กยา ๓ ที

### คาถาเสกใส่ยา

หมอยาสมุนไพรมากเมื่อฝนยา ต้มยา หรือปรุงยาแล้วก่อนจะให้คนใช้รับประทานยา ท่านมักจะเสกคาถานี้ ๓ ที แล้วเป่าไปที่ยา ๓ ที ก่อนใช้ ดังนี้

สีกักตวา พุทธระตะนัง โอสะถังอุตตะมัง ะรัง หิตัง เทวะมะนุสสานัง พุทธะเตชะนะ โสติถินา นัสสันตูปัทวา สัพเพ ทุกขาวุปะสะเมนตุ เต

สีกักตวา ธัมมะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง ะรัง ปะริฬาหุปะสะมะนัง ธัมมะเตชะนะ โสติถินา นัสสันตูปัทวา สัพเพ ภาะยาวุปะสะเมนตุ เต

สีกักตวา สังฆะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง ะรัง อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง สังฆะเตชะนะ โสติถินา นัสสันตูปัทวา สัพเพ โรคาหุวะสะเมนตุ เตเสก ๓ ที เป่าลงที่ยา ๓ ที

### คาถากำกัทยา

ท่านให้เสกใส่ยาทุกครั้งก่อนที่จะเอายาให้คนใช้กินคาถามี ดังนี้

โร ปุ สุสะ วิพุ สึง ภาวะ เสก ๓ ที เป่าใส่ยา ๓ ที

สำหรับการให้คำตอบแทนนั้น หมอยาสมุนไพรโบราณท่านมีวิธีอยู่ ๒ อย่างคือ อย่างหนึ่งนั้นท่านให้เป็นคำครุตอนไปเรียกยา เรียกว่า “คำครุ” และอีกอย่างหนึ่งให้เป็นคำตอบแทนหมอผู้รักษาคนไข้ เรียกว่า “คาย หรือ ปลงคาย” สำหรับรายละเอียดในทางปฏิบัติ แต่ละหมอแต่ละสำนักอาจแตกต่างกันออกไป และเมื่อมีข้อปฏิบัติตามกฎของหมอแต่ละหมอแล้วก็ต้องมีข้อห้ามเป็นธรรมดาที่เรียกว่า คะล่ำ

### ข้อคละล่ำ หรือขล่ำ (ยกเว้นไม่ควรทำ)

ในขณะที่มีการรักษาคนไข้ค้างอยู่ หมอยาสมุนไพรรทั้งหลายท่านจะมีข้อห้ามเพื่อให้คนไข้ปฏิบัติตาม คือ

๑. อย่าแตะต้องขันครุ

๒. อย่าให้คนบนบ้านเรียกคนข้างล่างขึ้นบนบ้านโดยเรียกแรง ๆ ท่านว่า มักเป็นการเรียกผีมาเข้าคนไข้

๓. อย่าให้คนข้างล่างมาเรียกคนบนบ้านลงจากบ้านแรง ๆ ท่านว่ามันเท่ากับเป็นการเรียกขวัญคนไข้ลงไปให้ผี

๔. ห้ามป้อยต่อกันในขณะที่ชั้นครูท่านยังอยู่บ้าน

๕. ห้ามนั่งค้ำบันได ห้ามนั่งขวางประตู

๖. ห้ามทำสายสัญญาณที่ท่านซึ่งรอบบ้านไว้ให้ขาด ถ้าทำขาดภูตผีจะเข้ามา หรือวิญญาณผู้ป่วยจะออกไปข้างนอก เป็นโอกาสให้ภูตผีมาเอาดวงวิญญาณไปได้

๗. ห้ามฆ่าสัตว์ที่มีคุณ เช่น วัว ควาย และห้ามป้อยตาสัตว์จำพวกนั้นด้วย

๘. ห้ามนำของกินที่แสดงยามากินใกล้คนไข้ จะทำให้ยาจัดการรักษาจะได้ผลช้าหรือไม่ได้ผลเลย

๙. ห้ามหาหมออื่น ถ้ายังไม่บอกเลิกหมอเดิม ซึ่งปกติหมอโบราณท่านจะไม่ก้าวก้าวกัน จะเคารพในสิทธิ์ของกัน เมื่อไปหาหมอนั้นจะถามเสมอว่ามีใครไปรักษาแล้วหรือยัง ถ้ามีท่านจะไม่ไปหรือถ้าไปจะต้องได้รับอนุญาตจากหมอนั้นก่อน

๑๐ ให้เอายาให้คนไข้กินตามสั่ง

๑๑. ห้ามทำให้คนไข้จิตใจ<sup>๑๘๔</sup>

ทั้งนี้เพื่อป้องกันการเสียหายของยาที่ได้มา หรือเกิดความสกปรก แต่อุปกรณ์ดังกล่าวไม่ให้ทำด้วยของมีค่าหรือเพื่อการประดับตกแต่งให้สวยงาม

#### การเก็บรักษายา

๑. ในการกำหนดเวลา ของภิกษุผู้มียา (เภสัช) เป็นจำนวนมาก ไม่หมดก็เสียหายหรือยาหมดอายุ ดังนั้นจึงมีข้อห้ามเพื่อป้องกันมิให้ยาเสียหายหรือหมดอายุและเพื่อป้องกันมิให้ภิกษุเป็นคนที่มักมากอันเป็นข้อเสียหายและถูกตำหนิของคนทั่วไปพระองค์จึงทรงอนุญาตให้เก็บยา (เภสัช) คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ที่รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้เพียง ๗ วันเป็นอย่างมาก แต่ถ้าหากเกินเวลาไปแล้วควรสละให้ผู้อื่นไปเสีย<sup>๑๘๕</sup> หรือเมื่อรักษาโรคหายดีแล้วก็ควรจะให้แก่ภิกษุรูปอื่นที่อาพาธเสีย

๒. และยังทรงอนุญาตเรือนสำหรับเก็บยา พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้เก็บยาที่มีจำนวนมากไว้ในกุฏิเก็บของในที่ที่เหมาะสมหรือที่กบปียภูมิที่สงฆ์สมมติขึ้นมี ๔ ประเภท

๑) อุตสาวนันทิกา กุฏิยกพื้นขึ้นด้วยเสาไม้หรือก้อนหิน ๒) โคนิสาทิกา คือ วัดที่มีบริเวณและเสนาสนะ ทั้งที่ล้อมรั้วและมีได้ล้อมรั้ว ๓) คหปตিকা คือ กุฏิหรือเรือนที่คนทำถวายเป็นให้พระสงฆ์ใช้สอย ๔) สมมติกา คือ กุฏิที่ภิกษุสวดประกาศให้เป็นที่เก็บของ<sup>๑๘๖</sup> ทั้งนี้ก็เพื่อการป้องกันมิให้ยานั้นเสียหายหรือถูกลักขโมยและจากสัตว์หรือแมลงต่าง ๆ

#### ๕) ประโยชน์ของการใช้ยาสมุนไพรร

(๑) ใช้ในการทำเป็นยา

<sup>๑๘๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒-๒๕.

<sup>๑๘๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๑/๖๘.

<sup>๑๘๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๙๕/๑๒๐.

(๒) ใช้เป็นวัตถุดิบเบื้องต้นในการสกัดสารเคมีต่างๆ เพื่อใช้ในการผลิตยาแผนโบราณต่อไป

(๓) ใช้ในการปรุงแต่งรส กลิ่น สี ของอาหาร

(๔) ใช้เป็นอาหาร

(๕) ใช้ในอุตสาหกรรมต่าง ๆ เช่น เครื่องดื่ม เครื่องสำอางและอาหาร

(๖) เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว

(๗) มีความปลอดภัยการใช้ ยาสมุนไพรส่วนมากมีฤทธิ์อ่อนไม่ค่อยมีพิษภัย

(๘) ประหยัด ราคาถูก

(๙) เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ห่างไกลทุรกันดาร

(๑๐) ไม่ต้องกลัวปัญหาการขาดแคลนยา

(๑๑) เป็นพืชเศรษฐกิจ ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อขาย

#### ๖) โทษของการใช้ยาสมุนไพร

(๑) เป็นการยากที่จะเรียกใช้พืชสมุนไพรให้ถูกชนิด เนื่องจากพืชมีอยู่มากมายและบางชนิดก็มีลักษณะคล้ายคลึงกันมาก ดังนั้นก่อนที่จะใช้พืชสมุนไพรต้องมีความมั่นใจว่าเป็นพืชตามที่ต้องการจริง ๆ จึงจะเกิดประโยชน์ในการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บได้

(๒) เป็นการยากที่จะเรียกใช้สมุนไพรให้ถูกขนาด ถูกสัดส่วน

(๓) การเตรียมยาค่อนข้างยุ่งยาก กล่าวคือ อาจต้องใช้พืชสมุนไพรหลายชนิดในการเตรียมยาครั้งหนึ่ง ๆ หรืออาจจะต้องใช้สารอื่นหรือองค์ประกอบอื่นอีกหลายอย่าง ทำให้เกิดความยุ่งยากในการเตรียมยา

(๔) เห็นผลในการรักษาช้า

(๕) พืชสมุนไพรบางชนิดอาจจะก่อให้เกิดผลข้างเคียงต่อผู้ใช้ ฉะนั้นจึงมีข้อจำกัดในการใช้สมุนไพรบางประการ คือ

(๑) ควรเข้าใจถึงสาเหตุและอาการของโรคให้แน่ชัดเสียก่อนเพื่อป้องกันการใช้สมุนไพรผิดโรคซึ่งอาจเกิดอาการกำเริบขึ้นได้

(๒) ต้องรู้อาการที่ไม่ควรใช้สมุนไพรรักษาโรคบางโรคต้องรีบไปพบแพทย์รักษา

(๓) อาจเกิดอาการแพ้หลังจากรับประทานยาสมุนไพร เช่น อาการคลื่นไส้อาเจียน หรือมีตุ่มผื่นคันคล้ายลมพิษขึ้นที่ผิวหนัง ริมฝีปากหรือตา ทำให้หัวใจสั่น

(๔) ผู้เตรียมยาต้องมีความรู้ในด้านพฤกษศาสตร์หรือรู้จักต้นไม้เป็นอย่างดี

(๕) ต้องใช้ให้ถูกขนาด

(๖) ต้องใช้ให้ถูกวิธี

(๗) ต้องใช้ให้ถูกคน

(๘) ต้องเตรียมยาให้สะอาด ใช้สมุนไพรที่สะอาด

(๙) หากไม่เคยใช้ยาสมุนไพร จะต้องใช้ยาสมุนไพรในปริมาณและความเข้มข้นต่ำ เมื่อสังเกตว่าไม่มีอาการอื่นใดแทรกซ้อนและควรมีอาการดีขึ้น จึงให้ใช้ยาต่อไปได้ แต่ถ้าหากว่าใช้ยาสมุนไพรไปแล้ว ประมาณสองสามวันอาการของโรคไม่ดีขึ้น ก็ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ทันที

(๑๐) การรักษาด้วยยาสมุนไพรครั้งหนึ่ง ๆ ไม่ควรใช้ยาสมุนไพรติดต่อกันนาน ๆ

### ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพร

- (๑) อย่าใช้ยาที่ขึ้นราและมีสภาพเก่าจนเสื่อมคุณภาพ
- (๒) ใช้ยาให้ตรงกับโรคและให้ใช้ในปริมาณเพียงพอกับอาการของโรค
- (๓) ระวังอย่าให้พืชชนิดอื่นปะปน
- (๔) การใช้ยาสมุนไพรบางชนิดควรงดอาหารที่มันจัดและมีรสจัดทุกชนิด ยาจึงจะมีประสิทธิภาพดี<sup>๑๘๗</sup>

## ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร หนังสือ ตำรา วารสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับ “กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ” ซึ่งนักวิชาการทั้งหลายกล่าวไว้ นำมาประมวลเพื่อประกอบการศึกษาวิจัย ดังนี้

**พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), และคณะ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรมนำสุขภาพดี” ว่า ศาสนามีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพ เพราะศาสนาช่วยให้คนมีสุขภาพจิตดี การที่จิตสงบจะส่งผลต่อร่างกาย ช่วยให้สุขภาพดี ไม่เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยที่เกี่ยวกับจิตใจ ซึ่งพบกันมากในปัจจุบัน เช่น อาการปวดหรือเวียนศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้น บางครั้งไม่สามารถค้นหาสาเหตุได้อย่างชัดเจน แต่ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากปัญหาทางจิต เรียกว่า “Psychophysiology Disorder” และ “Psychosomatic” ซึ่งเป็นสภาวะทางจิตที่มีผลทางร่างกาย และเป็นเรื่องที่ทางการแพทย์ยอมรับกันแล้ว ซึ่งโดยทั่วไปจะรักษาโรคด้วยยาและการรักษาแบบกลุ่มโดยนักจิตวิทยา แต่ปัจจุบันเราสามารถช่วยให้ภาวะทางจิตกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้ ด้วยการหวนกลับมาพึ่งศาสนา ศาสนาจะช่วยให้เกิดการรวมกลุ่มกันในสังคม ช่วยปรับเปลี่ยนจิตใจให้มีความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อต่อกัน เช่น ศาสนาพุทธจะเน้นการมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สอนให้รู้จักให้ทาน ซึ่งทานยิ่งใหญ่ที่สุด ที่มนุษย์พึงให้ต่อกันคือ “อภัยทาน” เมื่อมนุษย์มีการให้อภัยกัน ความสงบสุขย่อมเกิดขึ้นในสังคม และส่งผลต่อสภาพทางกายดังกล่าว<sup>๑๘๘</sup>

**พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)** กล่าวไว้ในหนังสือ “การแพทย์ไทย : ทางเลือกในยุคโลกาภิวัตน์” ว่า การแพทย์แนวพุทธ คือ การแพทย์ที่ปฏิบัติด้วยความเข้าใจชีวิตจิตใจของเพื่อนมนุษย์และมองเห็นความจริงของโลกและชีวิต ซึ่งจะทำให้การบำบัดโรคและรักษาสุขภาพสำเร็จเป็นผลดีแก่ชีวิตที่จะดำรงอยู่ด้วยดี และเจริญพัฒนาสู่ภาวะที่ดียิ่งขึ้นไป ในสภาพความเป็นจริง ที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์อิงอาศัยกันตามความเป็นไปแห่งเหตุปัจจัย<sup>๑๘๙</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์” ว่า หลักอริยสัจ นี้ เป็นกระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์ หรือบำบัดโรคของชีวิต อริยสัจนั้นเป็นระบบการแก้ปัญหาในแนวของการรักษาโรคคล้ายกับว่า

<sup>๑๘๗</sup> รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ, พืชเครื่องเทศและสมุนไพร, หน้า ๒๐-๒๑.

<sup>๑๘๘</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), และคณะ, พุทธธรรมนำสุขภาพดี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๙-๑๐.

<sup>๑๘๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ไทย : ทางเลือกในยุคโลกาภิวัตน์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด), หน้า ๑๒๘.

พระพุทธศาสนา มองโลกด้วยสายตาอย่างแพทย์ ดังที่มีการเปรียบเทียบขั้นตอนของการดับทุกข์ เหมือนขั้นตอนของการรักษาโรค เช่น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านพูดถึงเรื่อง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นหัวข้อทั้ง ของอริยสัจว่า ทุกข์ นั้นได้แก่โรค สมุทัย ก็คือโรคนิทาน สมัยก่อนเขาใช้คำว่าโรค นิทาน ซึ่งก็แปลว่า เหตุของโรค หรือสมุฏฐานของโรคนั้นเอง นิโรธ คือ ภาวะที่หายจากโรค มรรค ได้แก่ยา และกระบวนการวิธีที่ใช้บำบัดโรคหรือทำให้หายโรคนั้น<sup>๑๙๐</sup>

**พระอาจารย์ มหาบุญมี มลาวชิโร** และคณะ กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “ธรรมะรักษาโรค เล่ม ๑” ว่า ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนานั้น พระองค์ทรงได้ตรัสไว้เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บว่า เกิดมาจากสาเหตุ ๘ ประการใหญ่ ๆ คือ ๑) โรคเกิดแต่ดีให้โทษ ๒) โรคเกิดแต่เสมหะ ให้โทษ ๓) โรคเกิดแต่ลมให้โทษ ๔) โรคเกิดแต่ทั้งดี เสมหะ และลมให้โทษ ๕) โรคเกิดแต่ ฤดูแปรปรวน ๖) โรคเกิดแต่การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอ ๗) โรคเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง ๘) โรคเกิดแต่วิบากกรรม<sup>๑๙๑</sup>

**พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)** กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ว่า บุคคลกำหนดรู้ทางกายตามหลักสติปัฏฐาน ทุกข์ทางใจก็จะไม่เกิดตามมา เขาจะเจ็บทางกายเท่านั้น แต่ใจไม่เจ็บ เพราะไม่มีตัวตนที่รู้สึกเจ็บ พระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญการปฏิบัติเช่นนี้ และทรงดำหนิ การปล่อยให้เกิดทุกข์ทางใจเพราะมิได้กำหนดรู้ทุกข์ทางกายว่าเปรียบเหมือนการถูกลูกศร ดอกยิงทะลุ ทำให้เกิดความเจ็บปวด อย่างจากลูกศรดอกแรกที่มีอยู่ก่อน และลูกศรดอกที่ ที่อยู่ใกล้กับแผลเก่า ทุกข์ทางกายเกิดจากลูกศรดอกแรก และทุกข์ทางใจเกิดจากลูกศรดอกที่<sup>๑๙๒</sup>

**ป.ประภัสสร** กล่าวไว้ในหนังสือ “คัมภีร์พยาธิ ยัมขึ้นเมื่อเจ็บป่วย” ว่าในสมัยพุทธกาล การรักษาโรคร้ายไข้เจ็บบางโรคใช้สมุนไพรรักษา บางโรคใช้ธรรมะรักษา มีอยู่บ่อยครั้งที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เวลาพระสาวกเจ็บป่วยพระพุทธองค์จะเสด็จไปเยี่ยม แล้วแสดงธรรมให้ฟัง หรือบางทีก็ใช้ให้พระสาวกองค์อื่นไปแทน แสดงธรรมให้พระอาพาธฟัง พระผู้อาพาธนอนเจ็บอยู่ฟังแล้วเกิดกำลังใจ มีความอาภาวัญขึ้น เกิดปีติความอโมใจ ความปราโมทย์บันเทิงใจ ทำให้หายป่วยได้ บางทีพระพุทธองค์ทรงป่วยเอง ก็ได้พระสาวกแสดงธรรมให้ฟัง พระองค์เกิดกำลังใจ มีพลังต้านโรคเกิดปีติปราโมทย์ เกิดความสงบระงับได้ โรคร้ายไข้เจ็บก็หายไป<sup>๑๙๓</sup>

**ดร.นายแพทย์อุทัย สดสุข** ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “สาธารณสุขในพระไตรปิฎก” ว่า การที่พระองค์เสด็จไปแสดงธรรมว่าด้วยเรื่องโพชฌงค์ ๗ ประการแก่พระมหากัสสปะที่อาพาธหนัก เมื่อพระมหากัสสปะ ได้ฟังธรรมและพิจารณาตามธรรมแล้ว อาพาธได้หายไปและอีกคราวหนึ่ง เมื่อพระมหาโมคคัลลานะอาพาธหนักพระองค์ก็ได้ทรงเสด็จไปแสดงธรรมว่าด้วยเรื่องโพชฌงค์ ๗ ประการ

<sup>๑๙๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๕๑-๓๕๒.

<sup>๑๙๑</sup> พระอาจารย์ มหาบุญมี มลาวชิโร และ นักกายภาพบำบัด ฌเนสฎฐ์ ธนาวิสิฐพล, ธรรมะรักษาโรค เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี : บริษัท ธิงค์ บียอนด์บุ๊ก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒.

<sup>๑๙๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗๐-๑๗๑.

<sup>๑๙๓</sup> ป.ประภัสสร, คัมภีร์พยาธิยัมขึ้นเมื่อเจ็บป่วย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สร้อยทอง, ๒๕๕๓), หน้า ๙.

เช่นกัน ทำให้พระมหาโมคคัลลานะหายจากอาพาธ เหตุการณ์ทั้งสองนับเป็นวิธีการรักษาโดยใช้ธรรมา  
มานุภาพ<sup>๑๙๔</sup>

วิชิต เปานิล ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธกระบวนทัศน์ : เพื่อสุขภาพและการเยียวยา  
ในสังคมไทย” ว่ามีการนำหลักธรรมในพุทธศาสนาไปใช้เพื่อการแก้ปัญหาสุขภาพและปัญหาต่าง  
พฤติกรรมในหลายลักษณะ ที่พบว่ามี การนำเสนอในวารสารวิชาการต่างประเทศ เช่น การศึกษาผล  
ของการนั่งสมาธิแบบพุทธกับสุขภาพในแง่มุมต่าง ๆ การใช้หลักพุทธศาสนาในการแก้ปัญหาความ  
โกรธ และความโศกเศร้าของผู้ป่วย ใช้ศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการดื่มสุรากับความสนใจ  
และมีส่วนร่วมในพิธีกรรมพุทธศาสนา<sup>๑๙๕</sup>

กองแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง  
สาธารณสุข กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “พุทธธรรมบำบัด” ว่าการไปวัด การไหว้พระ สวดมนต์ แฝ  
เมตตา เป็นกิจกรรมที่ชาวพุทธเราปฏิบัติกันเป็นประจำในชีวิตประจำวัน การสวดมนต์เราอาจจะสวด  
มนต์ทำวัตรเช้า-เย็น สวดมนต์บทแผ่เมตตา บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย อิติปิโส ภควา สวดคาถา  
พาหุงมหากาฯ สวดพระปริตรธรรมบทต่าง ๆ เหล่านี้ ชาวพุทธเราจะคุ้นเคยกันดี สำหรับศาสนาอื่นก็  
สวดบทสวดในศาสนาของตน แต่ปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนไป คนมีเวลาน้อยลง สนใจทำกิจกรรม  
ทางอื่นกันมากกว่าการไหว้พระสวดมนต์ บ้านกับวัดเริ่มห่างกัน วิทยาศาสตร์กับศาสนาเริ่มห่างกัน  
ศรัทธาในศาสนาและการปฏิบัติธรรมเริ่มห่างออกไปจากมนุษย์ในยุคปัจจุบัน คนกับพระก็ต่างคนต่าง  
อยู่ห่างกันออกไป อย่างไรก็ตามการวิจัยของแพทย์ในยุคปัจจุบันนี้กลับพบว่า การไหว้พระสวดมนต์  
การไปทำกิจกรรมทางศาสนามีผลทำให้สุขภาพดีและรักษาโรคได้ด้วย<sup>๑๙๖</sup>

สรุปได้ว่า ศาสนามีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพเพราะศาสนาช่วยให้คนมีสุขภาพจิต  
ดี เช่นศาสนาพุทธช่วยให้มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อต่อกัน ซึ่งอาจเรียกว่า การแพทย์แนวพุทธ คือ  
การแพทย์ที่ปฏิบัติด้วยความเข้าใจชีวิตจิตใจของเพื่อนมนุษย์ โดยอาศัยหลักอริยสัจ ซึ่งเป็น  
กระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ปัญหาของมนุษย์หรือบำบัดโรคของชีวิต ตามหลักคำสอน  
ของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงสาเหตุของการเกิดโรคร้ายภัยไข้เจ็บว่าเกิดจากสาเหตุ  
ใหญ่ๆ เช่น โรคเกิดแต่ดีให้โทษ และโรคเกิดแต่เสมหะให้โทษเป็นต้น การที่จะรักษาใจไม่ให้เป็นทุกข์  
เมื่อร่างกายผจญกับโรคร้ายไข้เจ็บนั้น มียาวนานวิเศษคือ คำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการกำหนดรู้  
ตามหลักสติปัญญา ทุกข์ทางใจก็จะไม่เกิดตามมา เขาจะเจ็บทางกายเท่านั้น แต่ใจไม่เจ็บ การรักษา  
โรคร้ายไข้เจ็บบางโรคใช้สมุนไพรรักษา บางโรคใช้ธรรมะรักษา เวลาพระสาวกเจ็บป่วยพระพุทธองค์จะ  
เสด็จไปเยี่ยม แล้วแสดงธรรมให้ฟังหรือบางครั้งก็ให้พระสาวกไปแทน แสดงธรรมให้พระอาพาธฟัง ทำ  
ให้หายป่วยได้ บางครั้งที่พระองค์ป่วยเอง ก็ได้พระสาวกแสดงธรรมให้ฟัง โรคร้ายไข้เจ็บก็หายไป เช่น  
กรณีของของพระติสสะล้มป่วยด้วยโรคร้าย และกรณีที่พระองค์เสด็จไปแสดงธรรมเรื่องโพชฌงค์ ๗

<sup>๑๙๔</sup> ดร. นายแพทย์อุทัย สุตสุข, สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข,  
(นนทบุรี : เทพประทานการพิมพ์, ๕๕ ๒๕๕๒), หน้า ๑๕๗.

<sup>๑๙๕</sup> วิชิต เปานิล, พุทธกระบวนทัศน์ : เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย, แผนงานวิจัย  
ปรัชญาวิทยาศาสตร์และกระบวนทัศน์สุขภาพ (นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๗.

<sup>๑๙๖</sup> กองแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข,  
พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บจก. สุขุมวิท มีเดียมาร์เก็ตติ้ง), หน้า ๓๙.



ประการแก่พระมหากัสสปะ และพระมหาโมคคัลลานะทำให้หายอาพาธ เป็นวิธีการรักษาโรคโดยใช้ธรรมานุภาพ ปัจจุบันมีการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปใช้เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพและปัญหาด้านพฤติกรรมในหลายลักษณะ การไปวัด การไหว้พระ สวดมนต์ แผ่เมตตา เป็นกิจกรรมที่ชาวพุทธปฏิบัติกันเป็นประจำในชีวิตประจำวัน ผลทำให้สุขภาพดีและรักษาโรคได้ด้วย

**พริศศักดิ์ พุทธมัตย์** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวคิดเชิงจริยธรรมในการรักษาผู้ป่วยด้วยพลังจักรวาล” พบว่า แนวทางการบำบัดโรคทางพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีการบำบัดรักษาตามอาการ หรือตามสาเหตุของโรคที่เกิดขึ้น เช่นโรคทางกาย ให้รักษาด้วยสมุนไพรรักษาอาการ การควบคุมอาหาร การปฏิบัติตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ส่วนโรคที่เกิดจากกรรม ไม่ว่าจะกรรมดีหรือกรรมชั่ว การที่จะตัดกรรมได้นั้นโดยเฉพาะกรรมชั่ว ต้องปฏิบัติตามคำสอนที่พระพุทธองค์วางไว้คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือมรรคมืองค์ ๘ ส่วนโรคที่เกิดทางจิตใจ สิ่งที่จะบำบัดรักษาได้ก็คือ ธรรมะโอสธ คือให้รู้เท่าทันมองเห็นความเจ็บป่วยในร่างกายนี้เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เข้าใจความจริงเกี่ยวกับชีวิตว่าร่างกายนี้ประกอบไปด้วยธาตุ ๕ เป็นสังขารต้องมีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาและต้องตกอยู่ภายใต้ กฎไตรลักษณ์<sup>๑๙๗</sup>

**จุฑามาศ วารีแสงทิพย์** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ” พบว่า หมอชิวโกมารัก ประจำอยู่ราชสำนักแห่งแคว้นมคธและเป็นหมอประจำพระองค์ ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตทำให้อ้วน ส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ มีโอกาสออกกำลังกาย ชะลอการเกิดโรค และใช้เรือนไฟในการลดความอ้วน พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมทรงอนุญาตตามที่หมอชิวทูลขอไว้ทุกประการ และพระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ คือ ๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล ๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๓. เป็นผู้มีความอดทนน้อย ๔. อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่าย ๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน<sup>๑๙๘</sup>

**สุภรณ์ แนวจำปา** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตายเชิงพุทธบูรณาการ” พบว่า การดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้ายใกล้ตาย ควรได้รับการดูแลด้วยวิธีการที่หลากหลายเช่น แบบพหุวิชาชีพเพื่อให้การดูแลอย่างทั่วถึงในทุกมิติ ดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม การดูแลผู้ป่วยด้านจิตใจ เพื่อให้ผู้ป่วยมี “การตายดี” หรือ “ตายอย่างมีความสุข” ในขณะที่พระพุทธศาสนาเถรวาท ถือว่า ผู้ทำหน้าที่ดูแลจึงควรมีเมตตากรุณาเป็นพื้นฐาน ช่วยประคับประคองจิตใจของผู้ป่วย

<sup>๑๙๗</sup> อติศักดิ์ พุทธมัตย์, “แนวคิดเชิงจริยธรรมในการรักษาผู้ป่วยด้วยพลังจักรวาล”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจริยศาสตร์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๔), หน้า ๓๔.

<sup>๑๙๘</sup> จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ ดร., “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๕.

ให้สะอาด สว่าง สงบ ผ่องใส ให้การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ยึดเหนี่ยวอารมณ์ตั้งงามและไปสู่  
 สิ้นสุดหลังตาย<sup>๑๙๙</sup>

สรุปได้ว่า แนวทางการบำบัดโรคทางพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีการ  
 บำบัดรักษาตามอาการ หรือตามสาเหตุของโรคที่เกิดขึ้น เช่น โรคทางกาย ให้รักษาด้วยสมุนไพร โรค  
 ที่เกิดจากกรรม ต้องปฏิบัติตามคำสอน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือมรรคมีองค์ ๘ ส่วนโรคที่เกิดทาง  
 จิตใจ ให้บำบัดรักษาด้วย ธรรมะโอสถ และทรงมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติต่าง ๆ หลายประการ ที่  
 เกี่ยวข้องด้านการรักษาพยาบาลเช่นการใช้เภสัชสมุนไพร การอนุญาตให้มีผู้รักษาพยาบาล การบัญญัติ  
 คุณธรรมของผู้พยาบาลและคุณธรรมของคนไข้ที่ดีและไม่ดี พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการ  
 เติบงกรมไว้ด้วยว่า ทำให้เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล และมีความอดทนต่อการบำเพ็ญ  
 เพียรเป็นต้น ส่วนในการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลรักษาสุขภาพนั้น ให้พิจารณาให้เห็นว่าไม่  
 ว่าจะเป็นความเจ็บป่วยทางกายหรือทางใจ มนุษย์ปุถุชนล้วนเป็นกันทุกคน ให้ฝึกฝนตนเองโดยใช้หลักพุทธ  
 ธรรมเป็นธรรมโอสถรักษาสรรพโรค ถึงแม้กายป่วย ใจไม่ป่วยตาม ส่วนการดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้าย  
 ใกล้ตายให้มีการดูแลรักษาแบบองค์รวม โดยเน้นทางด้านจิตใจเพื่อให้ผู้ป่วยมี “การตายดี” หรือ “ตาย  
 อย่างมีความสุข” และไปสู่สัจธรรมหลังการตาย



<sup>๑๙๙</sup> สุวภรณ์ แนวจำปา, การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขา  
 พระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๕.

## บทที่ ๓ ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ” เป็น การวิจัยงานเอกสาร (Documentary Research) และสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการศึกษา ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อ ศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ๒) เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ด้วยธรรมโอสธ และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วย ธรรมโอสธ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ พื้นที่วิจัย
- ๓.๓ ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
- ๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๕ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๗ การนำเสนอข้อมูล

### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative method) มีวัตถุประสงค์การวิจัย เป็นแนวทางกายภาพบำบัดเชิงพุทธรูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธประกอบการวิจัยทาง เอกสาร (Documentary research) และการวิจัยภาคสนาม (Field research) โดยมีขั้นตอน การศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

#### ขั้นตอนที่ ๑

องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ประเด็นที่ศึกษาแบ่งตามแหล่ง ข้อมูล ดังนี้

- ๑) ประเภทของโรคที่บำบัดรักษาด้วย กายภาพบำบัด
- ๒) อาการของโรค
- ๓) วิธีการบำบัดรักษา
- ๔) ผลที่ได้รับ

แหล่งข้อมูลที่จะศึกษา

- ๑) หนังสือตำราทางกายภาพบำบัด
- ๒) รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่โครงการต่างๆ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย และผลงาน ตีพิมพ์ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษทางวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิทางกายภาพบำบัดด้วยสมุนไพรรวม ทั้งพระพุทธรูปศาสนารวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ

- ๓) สัมภาษณ์แพทย์ด้านกายภาพบำบัด

## ขั้นตอนที่ ๒

การรักษาสุขภาพ ด้วยหลักพระพุทธศาสนา จะดำเนินการ ดังต่อไปนี้

- ๑) ประเภทของโรค ทางกาย - ใจ
- ๒) สาเหตุของโรค / อาการ
- ๓) การดูแลบำบัดรักษา
- ๔) ผลที่ได้รับ

แหล่งค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ดังนี้

- ๑) พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ อรรถกถาบาลีฉบับมหาจุฬารัตนคัมภีร์วิสุทธิมรรค และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง
- ๒) บทความวิจัย และบทความวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับกายภาพบำบัดเชิงพุทธรูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ

๓) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของวิทยานิพนธ์ งานวิจัยและผลงานตีพิมพ์ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ทางวิชาการ รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ

๔) รูปแบบวิธีการบำบัด ของวัดลาดเป้ง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม วัดข้างฝือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม และวัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ซึ่งมีพระสงฆ์และ ประชาชนเป็นผู้มำกายภาพบำบัดรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรร

## ขั้นตอนที่ ๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

นำผลจากขั้นตอนที่ ๑ ผลขั้นตอนที่ ๒ มาวิเคราะห์ ได้กระบวนการรักษาด้วยธรรมโอสถ

### ๓.๒ ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง “กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ” นั้นผู้วิจัยได้จำแนกไว้ ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๓ คน กลุ่มพระสงฆ์ ๕ รูป และประชาชนที่มาใช้บริการ ๘ คน รวม ๑๖ รูป/คน ดังนี้

#### ๓.๒.๑ กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๓ คน ประกอบด้วย

๑) นางสาวชุติกัญจน์ เมืองช้าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

๒) นางสาวพรรณี วิญญกุล “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

๓) นายฐิติพงษ์ แสงสว่าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุขโรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี มีดังนี้

#### ๓.๒.๒ พระสงฆ์ที่เป็นเจ้าของสถานที่กายภาพบำบัดอบสมุนไพรร และนวดแผน

๑) พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม บางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

๒) พระครูพิศาลสมุทริกจ เจ้าอาวาสวัดลาดเป้ง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม

๓) พระปลัดชาวลิต กิตติโสภโณ เจ้าอาวาสวัดข้างฝือก อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

๔) พระปลัดพรเทพ ปญญาโร เลขานุการวัดลาดเป้ง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม

๕) พระครูภัทรกิจวิหารคุณ เจ้าอาวาสวัดท่าโขลง เจ้าคณะตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๖) พระดิเรก อมโร วัดท่าโขลง เลขาเจ้าอาวาส ตำบลหลุมดิน อำเภอเมืองจังหวัดราชบุรี

### ๓.๒.๓ กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการ

๑) นายชิษณุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๒) นางเบญจวรรณ ชยางกูร ฌอยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงานกองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร

๓) นางเฉลิม ตรุทธิลัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม

๔) สัมภาษณ์ นางहनุน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม

๕) คุณปัญชนมภ์ สอชิต วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๖) นางพรนภัส รอดนิตย วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๗) นางสาวนีนาราร รอดนิตย วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๘) นางปทุมรัศมี ภูษณะพงษ์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

### ๓.๓ พื้นที่วิจัย

๑) วัดลาดเป้ง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม

๒) วัดข้างฝือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

๓) วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

### ๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Guideline) ที่ใช้กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยผู้วิจัยกำหนดประเด็นคำถามอันนำมาซึ่งกายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถพร้อมข้อเสนอแนะ

#### ๓.๔.๑ การสร้างเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษา โดยการทบทวนเอกสารจากพระไตรปิฎก ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับกายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ เพื่อเป็นแนวทางการกำหนดประเด็นคำถามที่ใช้ในการวิจัยสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ซึ่งยึดตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยกำหนดประเด็นคำถามอันนำมาซึ่งกายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ อยู่ในกลุ่ม ๓ กลุ่ม คือ ๑) กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๒) พระสงฆ์ที่เป็นเจ้าของสถานที่กายภาพบำบัดอบสมุนไพรร และนวดแผนโบราณ และ ๓) กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการ พร้อมข้อเสนอแนะ ซึ่งบันทึกการสัมภาษณ์โดยการถ่ายภาพ จดบันทึกและการบันทึกเสียง

### ๓.๔.๒ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างไว้ไปดำเนินการตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

๑) ดำเนินการตรวจสอบปรับปรุง วรรคตอน การสะกด การจัดวางข้อความและรูปเล่ม พิสูจน์อักษรของเครื่องมือให้สมบูรณ์ นำเครื่องมือที่สร้างไว้เสนอต่ออาจารย์ผู้ทรงวุฒิเพื่อตรวจสอบ และขอคำแนะนำ

๒) การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Validity) แบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุง เรียบร้อยแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เกี่ยวกับกายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการ บำบัดด้วยธรรมโอสถ ในการวิจัยจำนวน ๒ ท่าน ประกอบด้วย

(๑) พระเมธาวิเชียร, ผศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช วิทยาลัย

(๒) ดร.อำนาจ บัวศิริ อาจารย์พิเศษ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย

สร้างเครื่องมือฉบับสมบูรณ์เพื่อขอความเห็นและจัดพิมพ์ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ ในการเก็บ ข้อมูลการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

### ๓.๕ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

แหล่งค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ อรรถกถาบาลีฉบับมหาจุฬารัตนคัมภีร์วิสุทธิมรรค และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๒) บทความวิจัย และบทความวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับกายภาพบำบัดเชิงพุทธรูปแบบและ วิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ

๓) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องวิทยานิพนธ์ งานวิจัยและผลงานตีพิมพ์ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ทางวิชาการ รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ

๔) รูปแบบวิธีการบำบัด ของวัดช้างเผือก อำเภออัมพวา จังหวัด สมุทรสงคราม ซึ่งมี พระสงฆ์และ ประชาชนเป็นผู้มำกายภาพบำบัดรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรร

### ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑) กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๓ ท่าน

๓) พระสงฆ์ที่เป็นเจ้าของสถานที่กายภาพบำบัดอสมุนไพรร และนวดแผนโบราณ จำนวน ๕ ท่าน

๔) กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการจำนวน ๘ คน

#### ๓.๖.๑ ชั้นตอนที่ ๑

องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ประเด็นที่ศึกษาแบ่งตามแหล่ง ข้อมูล ดังนี้

๑) ประเภทของโรคที่บำบัดรักษาด้วย กายภาพบำบัด

๒) อาการของโรค

๓) วิธีการบำบัดรักษา

๔) ผลที่ได้รับ

แหล่งข้อมูลที่จะศึกษา

๑) หนังสือตำราทางกายภาพบำบัด

๒) รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่โครงการต่างๆ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย และผลงานตีพิมพ์ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษทางวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิทางกายภาพบำบัดด้วยสมุนไพรรทางพระพุทธศาสนารวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ

๓) สัมภาษณ์แพทย์ด้านกายภาพบำบัด

**๓.๖.๒ ขั้นตอนที่ ๒**

การรักษาสุขภาพ ด้วยหลักพระพุทธศาสนา จะดำเนินการ ดังต่อไปนี้

๑) ประเภทของโรค ทางกาย - ใจ

๒) สาเหตุของโรค / อาการ

๓) การดูแลบำบัดรักษา

๔) ผลที่ได้รับ

### ๓.๗ การนำเสนอข้อมูล

กายภาพบำบัดเชิงพุทธรูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ จากการวิเคราะห์ โดยสัมภาษณ์ฯ เพื่อรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและการใช้องค์ประกอบและตัวชีวิตกายภาพบำบัดเชิงพุทธรูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ เพื่อให้เห็นศาสตร์ทางกายภาพบำบัด และการประยุกต์ใช้ตัวชีวิตในการรักษาสุขภาพ ด้วยหลักพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในระดับกระบวนการรักษาด้วยธรรมโอสถต่อไป

## บทที่ ๔ ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ” ดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ๒) เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ งานวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการศึกษาวิจัยรวมทั้งสิ้น ๒ ประเภท ได้แก่

- ๑) การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research)
- ๒) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth interviews)

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังต่อไปนี้

ผลการวิจัยเรื่อง “กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ” ผู้วิจัยทำการศึกษา วิจัยเชิงคุณภาพ และสัมภาษณ์เชิงลึก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research)** ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร (Documentary research) และสัมภาษณ์บุคคลแบบเจาะลึก (In-depth interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ และรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ จำนวน ๑๗ รูป/คน เพื่อให้ได้มุมมองและแนวคิดเกี่ยวกับกายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จแล้ว ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอรรถาธิบายและพรรณนาความ

ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูลเป็น ๔ ตอนดังนี้

- ๔.๑ ผลการศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
- ๔.๒ ผลการวิเคราะห์ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ
- ๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

### ๔.๑ ผลการศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ

#### ๔.๑.๑ แนวคิดทฤษฎีเรื่องกายภาพบำบัด

- ๑) ความหมายและขอบเขตของกายภาพบำบัด

"กายภาพบำบัด" หมายความว่า การกระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจประเมิน การวินิจฉัย และการบำบัดความบกพร่องของร่างกายซึ่งเกิดเนื่องจากภาวะของโรคหรือการเคลื่อนไหวที่ไม่ปกติ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การแก้ไขและการฟื้นฟูความเสื่อมสภาพความพิการของ



ร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด หรือการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์กายภาพบำบัด

กายภาพบำบัด (อังกฤษ: physical therapy หรือ physiotherapy) เป็นวิชาชีพทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน รักษา และจัดการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติที่เกิดขึ้นจากสภาพและภาวะของโรค ที่เกิดขึ้นในทุกช่วงของชีวิต กายภาพบำบัด จะกระทำโดย นักกายภาพบำบัด (Physical therapist หรือ Physiotherapist หรือย่อว่า PT) หรือผู้ช่วยนักกายภาพบำบัด(Physical Therapy Assistant) นักกายภาพบำบัด จะใช้ประวัติทางการแพทย์ และข้อมูลจากการตรวจร่างกายผู้ป่วย เพื่อประกอบการให้การบำบัด ถ้าหากว่าจำเป็น นักกายภาพบำบัด อาจจะใช้ผลจากห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ และการศึกษาภาพถ่ายทางรังสี ประกอบการบำบัดรักษาด้วย ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านสำหรับกายภาพบำบัดในสหรัฐอเมริกา เริ่มขึ้นในปี ๑๙๗๔ ในสาขาของ ออร์โธปิดิกส์ หน่วยงานใน APTA ก็ได้รวมตัวเพื่อนักกายภาพบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่อง ออร์โธปิดิกส์ ในปีเดียวกัน ได้เกิด สหพันธ์ออร์โธปิดิกส์หัตถการนานาชาติ (the International Federation of Orthopedic Manipulative Therapy) ซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับ หัตถการขั้นสูงนับตั้งแต่นั้นมา

การรักษา ในช่วงทศวรรษที่ ๑๙๔๐ มีหลักที่ประกอบไปด้วย การออกกำลัง การนวด และการดึง ในช่วงต้นของทศวรรษที่ ๑๙๕๐ วิธีการใช้มือกดหรือทำการเคลื่อนไหวโดยตรง (Manipulation) ลงบนกระดูกสันหลัง และข้อต่อของกระดูกกระยางค์ ได้ถูกนำมาใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในประเทศเครือจักรภพอังกฤษ ในช่วง ๑๐ ปีหลังจากนั้น นักกายภาพบำบัด ได้เริ่มมีบทบาทในโรงพยาบาล สำหรับผู้ป่วยนอก ในส่วนของคลินิกผู้ป่วยทางออร์โธปิดิกส์, โรงเรียนรัฐบาล, วิทยาลัย/มหาวิทยาลัย, การดูแลผู้สูงอายุ, ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู, โรงพยาบาล, และศูนย์การแพทย์

## ๒) หลักการสำคัญ ของกายภาพบำบัด

กายภาพบำบัด (Physical therapy) คือ ศาสตร์ฟื้นฟูสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและใช้อุปกรณ์พิเศษ เพื่อรักษาผู้ป่วยให้กลับมาเคลื่อนไหวตามปกติได้มากที่สุด การรักษาด้วยวิธีนี้ใช้บำบัดผู้ป่วยอย่างแพร่หลาย ได้แก่ ทารกที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อตั้งแต่เกิด ผู้ใหญ่ที่เกิดอาการปวดขาแบบไซอาติกา (Sciatica) อันเนื่องมาจากกระดูกทับเส้น ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บหรือได้รับผลกระทบจากการผ่าตัด ผู้สูงอายุที่เกิดภาวะแทรกซ้อนหลังจากป่วยเป็นโรคหลอดเลือดในสมอง หรือผู้มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายจากการป่วยหรือความบกพร่องทางร่างกาย การทำกายภาพบำบัดจะช่วยลดความเจ็บปวดตามอวัยวะที่เกิดปัญหาน้อยลง และสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามปกติหรือเกือบปกติ เนื่องจากการทำกายภาพบำบัดจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมทั้งช่วยให้รู้จักวิธีป้องกันการได้รับบาดเจ็บอันเป็นสาเหตุให้ร่างกายเสื่อมสมรรถภาพในการเคลื่อนไหว

## ๓) ประเภท/องค์ประกอบของกายภาพบำบัด

การทำกายภาพบำบัดเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการป่วยมีหลายประเภท ซึ่งประกอบด้วย การออกกำลังกาย เทคนิคบำบัดด้วยมือ การฝึกผู้ป่วย วิธีรักษาพิเศษ และวิธีบำบัดอื่น ๆ แต่ละวิธีมีรายดั่งละเอียด ดังนี้ การออกกำลังกาย โดยทั่วไปแล้ว การทำกายภาพบำบัดมักเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เนื่องจากการทำกายภาพบำบัดมีรูปแบบการรักษาที่ช่วยฟื้นฟูอาการบาดเจ็บ อาการป่วย

หรือปัญหาสุขภาพต่าง ๆ รวมทั้งช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ การออกกำลังกายคือกิจกรรมที่เพิ่มเติมมาจากกิจกรรมทั่วไปที่ทำในแต่ละวัน ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง ความทนทานของร่างกายและการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ อีกทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายในการทำกิจกรรมแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกาย

ผู้ป่วยที่มีปัญหาหรือป่วยเป็นโรคอื่นอันส่งผลต่อการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ควรเข้ารับการบำบัดกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพการเคลื่อนไหวให้ดีขึ้น ทั้งนี้ การบำบัดกายภาพบำบัดมีวัตถุประสงค์ในการรักษาผู้ป่วย ดังนี้

ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายหลังได้รับบาดเจ็บ ผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บจากสาเหตุต่าง ๆ จะได้รับการบำบัดกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูอาการบาดเจ็บ รวมทั้งรู้จักเลี้ยงไม่ให้อวัยวะได้รับบาดเจ็บอีก โดยนักกายภาพบำบัดจะทำกายภาพบำบัดให้ผู้ป่วย ตั้งแต่ช่วยบรรเทาอาการบาดเจ็บที่เนื้อเยื่ออ่อน (กล้ามเนื้อ เอ็น และกล้ามเนื้อเอ็น) เสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่น การทำงาน และพิสัยการเคลื่อนไหว ทั้งนี้ นักกายภาพบำบัดจะประเมินว่าผู้ป่วยควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างไร รวมทั้งแนะนำวิธีที่ช่วยให้เกิดการบาดเจ็บน้อยที่สุด

#### ๔) การประยุกต์ใช้หลักกายภาพบำบัด

ในปัจจุบันสังคมไทยมีความเจริญมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อมีการติดต่อกับชาวตะวันตกเป็นผลให้สังคมไทยเปิดรับและนำความรู้และวิทยาการต่าง ๆ เข้ามาพัฒนาระบบการแพทย์ให้มีความเจริญก้าวหน้าและได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงของระบบการแพทย์ดังกล่าวทำให้การดูแลรักษาความเจ็บป่วยด้วยระบบการแพทย์แบบดั้งเดิมของไทยถูกลดบทบาทและความนิยมลง แต่ด้วยพื้นฐานค่านิยมทางวัฒนธรรมในการรักษาความเจ็บไข้ที่ได้รับการปลูกฝังด้วยระยะเวลาอันยาวนานย่อมทำให้การดูแลรักษาผู้ป่วยในสังคมไทย มีรูปแบบลักษณะเฉพาะแตกต่างจากตะวันตกกล่าวคือ มีการผสมผสานระหว่างแนวคิด ความเชื่อ ทัศนคติของการแพทย์ทั้งสองระบบไว้ด้วยกันอย่างแนบแน่นรวมทั้งความเชื่อและค่านิยมตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์น้อยลงใกล้ชิด ในลักษณะสหวิทยาการ (Multidisciplinary) ร่วมกันนำการดูแลรักษาโดยมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ต่อผู้ป่วยไม่แตกต่างกัน กล่าวคือการแพทย์สมัยใหม่ซึ่งให้การรักษาและพยาบาลผู้ป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่วนหลักอบรมทางศาสนามุ่งบำบัดด้านจิตใจ<sup>๑</sup> เพราะความเจ็บไข้ทางร่างกายย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจและการเจ็บป่วยทางจิตใจย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายได้เช่นเดียวกัน การดูแลรักษาผู้ป่วยจึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและร่างกายประกอบกันโดยผ่านทางญาติพี่น้องหรือสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วย รวมทั้งพระสงฆ์ที่ญาติพี่น้องหรือผู้ป่วยให้ความเคารพนับถือเพื่อเป็นที่พึ่งทางจิตใจในสภาวะที่เกิดการเจ็บป่วย ทุกข์ทรมานในลักษณะการเป็นกำลังใจในการต่อสู้โรคความเจ็บไข้ การยอมรับธรรมชาติของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นต้น

พระสงฆ์จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทที่สำคัญยิ่งในการรักษาพยาบาลความเจ็บไข้ของคนไทย นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แม้ว่าบทบาทการรักษาพยาบาลของพระสงฆ์ ถูกจำกัดลงด้วย

<sup>๑</sup> กิติพัฒน์ นนทปัทมดลย์, “เอดส์ สังคมและพฤติกรรม”, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ พฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ ๑ วันที่ ๔-๗ เมษายน ๒๕๓๒, (นครปฐม : สถาบันการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒), หน้า ๓๒-๓๓.

พระราชบัญญัติควบคุมการประกอบโรคศิลป์ พ.ศ. ๒๕๖๖ และประกาศการผิดวินัยของคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๙๙ ซึ่งห้ามมิให้นักบวชในพระพุทธศาสนากระทำการตนเป็นหมอพระรักษาประชาชนทั่วไป แต่บทบาทของพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลผู้เจ็บป่วยก็มีได้หายไปจากสังคมไทย แต่ยังคงมีบทบาทเป็นที่พึ่งของประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ยากจน ขาดการศึกษาหรือผู้ป่วยที่เกือบสิ้นหวังในชีวิตหรือผู้ป่วยวาระสุดท้ายใกล้ตาย ด้วยปัญหาสุขภาพทางการการแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถเยียวยาช่วยเหลือได้ การรักษากับพระสงฆ์ถึงแม้จะไม่สามารถชี้ผลแน่ชัดทางสุขภาพทางกาย แต่ก็ให้ผลดีต่อสุขภาพจิตใจของผู้ป่วย ทั้งในการฟื้นฟูบำรุงรักษาสุขภาพจิตใจของผู้ป่วยให้มีความหวังจะต่อสู้กับโรคความเจ็บไข้ และการยอมรับกับสภาพความเจ็บป่วย ช่วยลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจด้วยธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา จากสภาพการณ์ดังกล่าว พระสงฆ์จึงเป็นเสมือนผู้เยียวยารักษาความเจ็บไข้ทางจิตใจของผู้ป่วยที่กระทำอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาปราณี และการนำหลักพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาหรือพุทธวิธีมาสอดแทรกประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยตลอดจนญาติหรือผู้ใกล้ชิดในเกิดความสุขความปิติในธรรม และสามารถยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจจนกระทั่งตายจากไป

#### ๔.๑.๒ แนวคิดทฤษฎีเรื่องการบำบัดทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับสุขภาพ ในเรื่องของความเจ็บป่วย โรคภัยต่างๆ เป็นภัยอันตรายที่สำคัญต่อชีวิตมนุษย์ และได้ย้ำเตือน อย่าประมาทในชีวิต การมีสุขภาพสมบูรณ์ที่สุด ก็คือการปลอดจากโรคทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง ได้แก่ พระนิพพาน โรคต่างๆ เป็นปัญหาของชีวิต เป็นความทุกข์ ถือว่า เป็นคำสอนข้อแรกในอริยสัจ ๔ อันเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ เพื่อที่จะได้หาสาเหตุและกำจัดให้หมดไปตามแนวทางที่วางไว้ดีแล้ว เพื่อให้บรรลุถึงภาวะที่ปลอดภัยจากโรคทั้งปวง พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย ทำให้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นไปที่การสร้างภูมิคุ้มกัน สร้างความเข้มแข็งให้กับสุขภาพใจ ไม่ให้เกิดโรคทางใจ หากเกิดแล้ว ก็ให้ความสำคัญในการเยียวยารักษา คือขจัดให้หมดไป สำหรับวิธีการดูแลรักษาสุขภาพกายนั้น ในพระพุทธศาสนาเห็นว่าร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว ต้องเกื้อกูลกัน จึงจะสามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้

การบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนานั้นถือว่า เป็นภาระหน้าที่ของพระภิกษุเองและถือว่าเป็นความรับผิดชอบร่วมของพระสงฆ์ที่จะต้องดูแลรักษาสุขภาพของกันและกัน เนื่องจากพระสงฆ์นั้นได้ออกจากเรือนแล้ว ดำรงชีวิตอย่างผู้ไม่มีเรือน (อนาคาริก) แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าก็ยังคงปฏิบัติหน้าที่ดุจดังเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ ผู้มีความกรุณาต่อสัตว์โลก แนวทางในการรักษาสุขภาพในที่นี้ก็ถือตามแนวที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติไว้แล้ว ตามประเด็น ดังนี้

๑) พระพุทธเจ้าในฐานะนายแพทย์ผู้มีพระมหากรุณาธิคุณ

(๑) ทรงตื่นจากบรรทมเวลาประมาณ ๐๔.๐๐ น. แล้วทรงแผ่ตาข่ายคือพระญาณไปรอบๆบริเวณ เพื่อตรวจดูว่า จะมีใครบ้างที่สมควรจะเสด็จไปโปรด บุคคลที่มุ่งโปรดมี ๒ จำพวก คือพวกพร้อมที่จะตรัสธรรมตามพระองค์ และพวกที่ตกอยู่ในอันตรายร้ายแรง

(๒) เวลาประมาณ ๐๖.๐๐ หรือ ๐๗.๐๐ น. เสด็จไปบิณฑบาตในเมืองหรือในหมู่บ้าน เป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่ประชาชนเพราะเป็นการนำบุญ ไปแจกเขาแทบประตูบ้าน เสร็จแล้วเสด็จไป

เสวยพระกระยาหาร ตามได้ต้นไม้บ้าง ตามบ้านของทนายทนายิกาผู้นิมนต์บ้าง เสวยพระกระยาหารเสร็จแล้ว เสด็จไปโปรดบุคคลที่ปรากฏในข่ายคือ พระญาณ ตั้งแต่ตอนเช้ามืด กว่าจะกลับถึงพระอารามก็เป็นเวลาประมาณ ๑๒.๐๐น. ที่พระอารามทรงต้อนรับแขกทุกประเภทที่มาเฝ้าจากบ้านใกล้เมืองไกลทรงสนทนาปราศรัยและแสดงธรรมแก่แขก เป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มแล้วแต่กรณีจนถึงเวลาประมาณ ๑๔.๐๐ น. จึงทรงพักผ่อนอิริยาบถเป็นส่วนพระองค์

(๓) เวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น.เมื่อประชาชนชาวบ้านชาวเมือง ถูกดอกไม้ รูปเทียน มานั่งในธรรมศาลาแล้ว ได้เสด็จไปแสดงธรรม โปรดสัตว์ประชาชน ประมาณ ๑๘.๐๐ น. ถึง ๒๐.๐๐ น. ทรงกระทำกิจส่วนพระองค์และทรงพักผ่อน

(๔) เวลาประมาณ ๒๐.๐๐ น.พระภิกษุสงฆ์ประชุมกันแล้ว ทรงแสดงธรรมแก่พระภิกษุสงฆ์โดยเฉพาะ ได้ทรงตอบปัญหาแก้ข้อสงสัย ของพระภิกษุเป็นรายองค์บ้างรายกลุ่มบ้าง จนถึงเวลาประมาณ ๒๓.๐๐ น.

(๕) เวลาประมาณ ๒๓.๐๐ น.เมื่อประชาชนชาวบ้านหลับหมดแล้ว เมื่อบรรยากาศสงบเงียบ เหล่าโอปาติกสัตว์ทั้งหลาย มีเทวดาเป็นต้น เข้ามาทูลถามปัญหาต่างๆจนถึงเวลา ๑ หรือ ๒ นาฬิกาของวันใหม่ จึงทรงพักผ่อนอิริยาบถ

๒) ขั้นตอนการบำบัดรักษาสุขภาพ

(๑) ตรวจสอบประวัติผู้ป่วย

พระพุทธเจ้าทรงมีพระปรีชาญาณสามารถกำหนดรู้ความเป็นไปของแต่ละบุคคลได้ ก่อนที่จะเสด็จโปรดผู้ใด ในตอนเช้าใกล้รุ่งจะทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ เพื่อทอดพระเนตรเหล่าสัตว์ผู้ที่พระองค์พอแนะนำได้ หรือมีใครบ้างที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ บุคคลนั้นๆจะปรากฏในข่ายพระญาณของพระพุทธองค์ว่า เขามีอาชีพอะไร ฐานะทางสังคมเป็นอย่างไร เขาป่วยด้วยโรคอะไร มีสาเหตุจากอะไร หลังจากนั้นจะพิจารณาสืบประวัติของเขา ย้อนไปในอดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้ เพื่อจะได้ทราบว่าเขาได้สร้างกรรมดีกรรมชั่วอะไรมาบ้าง จึงได้มาปรากฏในพระญาณ

(๒) การสนทนากับผู้ป่วย

การบำบัดรักษาโรคให้กับผู้ป่วยทางพระพุทธศาสนาเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การทำให้ผู้ป่วยได้ระบายบอกความในใจของตนให้นายแพทย์ฟัง บางครั้งเพียงแค่รับฟังก็ทำให้เขาสบายใจขึ้นได้ เหมือนมีคนเข้าใจในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ เป็นลักษณะเชิงจิตวิทยา บางครั้งพระพุทธเจ้าก็เสด็จเข้าไปพบผู้ป่วยเอง หรือบางครั้งผู้ป่วยก็จะเข้ามาเฝ้าพระพุทธองค์เอง แล้วก็ทรงสอบถามความทุกข์ของผู้ป่วยก่อน หรือให้ผู้ป่วยเล่าความทุกข์ให้สดับ ผู้ป่วยนั้นมีความทุกข์ทางกายและทางใจอยู่แล้ว เมื่อได้รับการสอบถามก็จะรู้สึกได้ว่า ตนเองนั้นยังมีผู้ให้ความสนใจอยู่ มิใช่ถูกทอดทิ้งไว้ลำพัง ผู้ป่วยก็จะระบายความทุกข์ให้สดับ ครั้นแล้วผู้ป่วยก็จะมีความรู้สึกสบายใจ อย่างกรณีนางวิสาขา ที่เสียใจร้องไห้เพราะหลานเสียชีวิต ได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์ และเล่าความทุกข์ใจให้สดับ เธอก็ได้รับคำแนะนำที่ดี จนหายโศกเศร้า<sup>๒</sup> และนางก็สาโคตมีที่เป็นทุกข์เพราะลูกเสียชีวิตแต่ไม่ทราบว่าจะช่วยเหลือให้ลูกของตนฟื้นคืนได้อย่างไร จนสอบถามพบว่า พระพุทธเจ้าสามารถจะช่วยเหลือได้จึงได้เข้ามาเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขอความช่วยเหลือ และในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ช่วยเหลือให้พ้นจากความ

<sup>๒</sup> ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๗๖/๒๒๓-๒๒๖.

ทุกชาติได้ในบางกรณี พระพุทธเจ้าก็ส่งพระสาวกไปเพื่อสนทนาให้ความเข้าใจกับชีวิต ดังเช่นการส่งพระสาวกไปเทศน์โปรดอนาถปิณฑิกเศรษฐี ในขณะที่นั้น อนาถปิณฑิกเศรษฐีมีอายุมากแล้ว และก็ใกล้จะหมดอายุขัย พระพุทธเจ้าจึงส่งพระสารีบุตรไปเยี่ยมผู้ป่วยและเทศนาให้ฟังเกี่ยวกับการไม่ยึดมั่นในขั้นธ ธาตุ อยตนะ อนาถปิณฑิกเศรษฐีถึงกับพูดออกมาว่า ไม่เคยได้ฟังธรรมอย่างนี้การได้ฟังความจริงก็กลายเป็นยาในพระพุทธศาสนา แต่เกิดจากสนทนากับผู้ป่วย

คำแนะนำมีประโยชน์มากต่อผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นโรคใดก็ตาม เพราะผู้ป่วยจะรู้สึกคลายเครียด คลายความกระวนกระวายใจ อาการป่วยก็จะดีขึ้น หรือแม้อาการไม่ดีขึ้นผู้ป่วยก็สามารถผ่อนคลายความทุกข์ทางใจไปได้

### ๓) การช่วยบำบัดรักษาโรคซึ่งกันและกัน

ในฐานะที่พระภิกษุในพระพุทธศาสนานั้นเป็นอนาคาริก คือผู้ไม่มีเรือน ออกจากตระกูล ออกจากเรือนมาแล้ว ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นที่จะต้องช่วยเหลือกันและกันในการบำบัดรักษาโรคที่เกิดขึ้นกับพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งในวัด การจะไปพึ่งพาให้พ่อแม่ญาติพี่น้องมาช่วยเหลือบำบัดรักษาโรคให้เมื่อไม่สบายจึงไม่ใช่กิจที่สมควร ดังกรณีทีภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคท้องร่วง นอนจมมูตรและคูถของตน และไม่มีภิกษุรูปใดช่วยเหลือเนื่องจากท่านก็ไม่เคยได้ช่วยเหลือภิกษุอื่นเช่นกัน จนกระทั่งพระพุทธเจ้าพร้อมกับพระอานนท์ได้ทอดพระเนตรเห็น จึงตรัสถามภิกษุรูปนั้น และได้ทราบความว่า เป็นโรคท้องร่วง ไม่มีผู้ดูแลพยาบาล เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพุทธองค์จึงให้พระอานนท์ไปตักน้ำ เพื่อสงวนน้ำให้ภิกษุนั้นด้วยพระองค์เอง ส่วนพระอานนท์ขัดสี ทรงยกศิระษะ พระอานนท์ยกเท้าแล้ววางบนเตียง เมื่อเสร็จแล้วเสด็จกลับ ทรงรับสั่งให้ประชุมสงฆ์ตรัสเล่าถึงภิกษุที่อาพาธนั้น ทรงรับสั่งภิกษุทั้งหลายให้ช่วยรักษาดูแลกันและกัน ให้ยึดถือปฏิบัติเป็นแบบอย่าง

เมื่อภิกษุอาพาธให้ลูกศิษย์ทำการรักษา ถ้าไม่มีลูกศิษย์ ให้ภิกษุร่วมอุปัชฌาย์อาจารย์เดียวกันทำการรักษา และสุดท้ายให้เป็นหน้าที่ของสงฆ์โดยส่วนรวม หากสงฆ์ไม่ทำถือว่าเป็นอาบัติทุกกฏทั้งคณะ นอกจากพระสงฆ์ที่มีความรู้เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลพระสงฆ์ด้วยกันแล้ว พระสงฆ์สามารถที่จะรักษาชาวบ้านได้อีกด้วย

พระสงฆ์ควรทำการบำบัดรักษาให้แก่บุคคล ๔ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ สหธรรมิก ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี สิกขมานา สามเณร และสามเณรี

กลุ่มที่ ๒ มารดาบิดา คนดูแลมารดาบิดา ไวยาวัจกรของภิกษุ และผู้ที่เตรียมบวช

กลุ่มที่ ๓ พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว น้ำ ป่า อา และลุง

กลุ่มที่ ๔ คนผู้จรรยา โจร นักรบที่แพ้ ผู้เป็นใหญ่ (อิสรชน) และคนที่ญาติพี่น้องทั้ง

แม้ว่าพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุรักษาโรคแก่ผู้อื่นได้บางกรณีก็ตาม แต่ไม่ทรงประสงค์ให้ทำการเลี้ยงชีพ ด้วยค่าจ้างจากการรักษาโรค ดังข้อความที่กล่าวไว้ว่า “ภิกษุที่นับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่พึงประกอบการรักษาโรค (ติกิจฉ)” เพราะบางครั้งอาจเกิดอุบัติเหตุ เป็นอันตรายแก่ชีวิต เช่น ภิกษุรูปหนึ่งได้ให้ยาแก่หญิงมีครรภ์ทำให้เธอเสียชีวิตลง ดังนั้น ภิกษุจึงไม่ควรรักษาโรคให้แก่ผู้อื่นโดยไม่จำเป็น หากทำต้องทุกกฏ ภิกษุควรทำการรักษาผู้ป่วยในยามที่จำเป็นเท่านั้น ไม่ควรทำเป็นอาชีพเลี้ยงชีพ เพราะไม่ใช่หน้าที่หลักของพระสงฆ์ การช่วยดูแลบำบัดรักษา

<sup>๓</sup> อ.อ. (ไทย) ๑/๒/๕๐-๕๓ เถรี.อ ๒/๔/๓๐๒-๓๐๔ พ.อ.ป. ๓๓/๑๖๒.พ.อ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๔๙๙-๕๐๔.

ผู้ป่วยของพระสงฆ์มีความละเอียดอ่อนในหลายมิติ ทั้งด้านผู้รักษาก็ต้องระวังในฐานะของพระภิกษุ ด้านเภสัชก็เป็นสิ่งที่หายากในขณะนั้น ถ้าใช้หมดไปก็ต้องหาใหม่ มาเพื่อเก็บรักษาไว้รักษาพระสงฆ์ในยามจำเป็น การทำหน้าที่หายามาไว้เพื่อรักษาก็ไม่ใช่หน้าที่ของสงฆ์โดยตรง ถ้าหากมุ่งทำอย่างนั้นก็จะทำให้บทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์เปลี่ยนไป

#### ๔) การรู้จักโรคและสมุฏฐานของโรค

โรคที่ปรากฏชื่อในพระไตรปิฎกซึ่งถือว่าเป็นโรคที่พบได้ทั่วไปในพระสงฆ์และผู้คนในสมัยนั้นมี ดังนี้ โรคตาโรคหูโรคจมูกโรคลิ้นโรคกายโรคศีรษะโรคใบหูโรคปากโรคฟันโรคไอโรคหืดโรคไข้หวัดโรคไข้ทรพิษโรคไข้เซื่องซึมโรคท้องโรค ลงแดงโรคจุกเสียดโรคลงรากโรคเรื้อนโรคกลากโรคมองคร่อโรคลมบ้าหมูโรคหิดเปื่อยโรคหิดด้านโรคคุดทะราดโรคหูดโรคละอองบวมโรคอาเจียนโลหิตโรคเบาหวานโรคเริมโรคพุพองโรคริดสีดวง เป็นต้น

โรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนจะมีสมุฏฐานของโรคแตกต่างกันไป ความเข้าใจเรื่องสมุฏฐานโรคเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างมาก ถ้าหากตั้งสมุฏฐานโรคผิด การบำบัดรักษาก็จะผิดไปด้วย ดังนั้น จึงแบ่งสมุฏฐานโรคไว้กว้างๆ คือ โรคเกิดจากอตุ คือ ดินฟ้าอากาศเปลี่ยนแปลง โรคเกิดจากอาหาร คืออาหารเป็นพิษ อาหารไม่ย่อย สารอาหารเกิน โรคเกิดจากจิต คือ จิตเป็นอกุศล จิตสับสน และโรคเกิดจากกรรม คือการได้กระทำสิ่งใดไว้ไม่ดีในกาลก่อน

ร่างกายของคนเรานั้นเป็นรากเหง้าของโรค เป็นที่ตั้งของโรค และเป็นรังของโรคโรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นแก่คนเรานั้น มีสาเหตุมาจากหลายประการ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพและความเจ็บป่วย พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสาเหตุการเกิดโรคทางกายไว้หลายประการดังที่ปรากฏในอาพาธสูตรมีอีก ๘ ประการดังนี้

๑. อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน
๒. อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน
๓. อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน
๔. อาพาธมีไข้สันนิบาต
๕. อาพาธอันเกิดแต่ฤดูกาลแปรปรวน
๖. อาพาธอันเกิดแต่การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ
๗. อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง
๘. อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม

มนุษย์ปุถุชนผู้มีใจหนาไปด้วยกิเลสถือว่าเป็นผู้มีโรคทางใจกันทุกคน จะสังเกตได้ว่า เราได้ประสบกับอารมณ์ที่น่าชอบใจและไม่ชอบใจ เมื่อชอบใจก็อยากได้ อยากครอบครอง อยากให้สิ่งนั้นอยู่กับตนเองตลอดไป หรือเมื่อไม่ชอบใจก็จะเกิดความขัดเคือง ไม่อยากได้ อยากทำลายให้สูญหายไป หรือเกิดความเศร้าโศกเสียใจ นอกจากนั้นมนุษย์เรายังมีวาทิตติดอยู่กับสิ่งนั้นๆ โดยไม่ได้รู้อะไรตามความเป็นจริง ทำให้เกิดความประมาท นำไปสู่การกระทำทางกายวาจาและใจที่ผิด พฤติกรรมต่างๆ นั้นได้ถูกบันทึกไว้ภายในใจ แล้วถูกปรุงแต่งให้พิสดารออกไปมากมาย จนบางครั้งเมื่อคิดอยู่กับเรื่องนั้นๆจนเกินไปโดยไม่รู้ความจริงว่ามีสาเหตุจากอะไร แก้อใจไม่ได้เลยกลายเป็นความเครียด ความกังวล ไม่เป็นอันทำงานอย่างอื่น มีผลต่อร่างกายให้เป็นโรคต่างๆได้ ดังนั้น ความ

ผิดปกติที่เกิดขึ้นภายในจิตใจนั้น จึงนับว่าเป็นอันตรายเป็นอย่างมาก สมควรอย่างยิ่งที่ต้องรู้เท่าทัน ความเศร้าหมองทางใจนั้นๆ แล้วพยายามกำจัดบรรเทาให้หมดไปจากจิตใจ

การบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนาจึงมุ่งหมายเอาบุคคลที่รักษาต้องมีจิตกรุณา ช่วยเหลือให้ผู้ได้รับความทุกข์หายจากทุกข์ ที่สำคัญต้องทำงานเชิงรุกมิใช่ให้ผู้เจ็บป่วยเดินทางมาหา เพียงอย่างเดียว แต่ต้องสอดส่องดูแลผู้ที่มีความทุกข์เพราะโรคร้ายเบียดเบียนตามพื้นที่ด้วยดังที่ พระพุทธเจ้าทรงสอดส่องสรรพสัตว์ในการไปโปรดนอกจากนั้นพระผู้บำบัดรักษาโรคต้องรู้อาการของ โรคและสมุฏฐานของโรค

#### ๔.๑.๓ แนวคิดทฤษฎีเรื่องหลักธรรมโอสถ

##### ๑) ความหมายของธรรมโอสถ

**ธรรมโอสถ** คือ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นสัทธรรมเพื่อใช้กำจัดกองทุกข์ซึ่ง หมายถึง กิเลสต้นตอของมนุษย์ให้เบาบางหรือหมดสิ้นไป เมื่อผู้ใดได้สัมผัสจะทำให้มีความสุขสบาย ไม่แก่ ไม่ตาย มีภาวะเยือกเย็น มีจิตใจผ่องใส เพื่อมุ่งสู่ นิพพาน

ธรรมโอสถหมายถึงยาคือธรรมะหลักธรรม ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เกี่ยวกับการรักษา สุขภาพมีมากมายเพราะกายเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของการดำรงชีวิต การบำบัดรักษาสุขภาพทาง กายได้แก่การใช้หลักให้รู้จักการบริโภค พระพุทธองค์ทรง ให้ถือหลักการบริโภคอาหารที่เป็น ประโยชน์มีสติรู้ประมาณในการบริโภค การออกกำลังกายทรงให้ยึดหลัก การเปลี่ยนอิริยาบถมีการ เดินจงกรมมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา เป็นยานานเดียวที่จะช่วยเยียวยารักษาใจ ในยามที่ใจมีความ ทุกข์ระทม หรือประสบปัญหาที่พาให้ท้อแท้หมดหวัง ซึ่งกะต่ายเบื่อหน่าย และเป็นยานานเดียวที่จะ พาให้ผู้คนหลุด และก้าวพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังมีตัวอย่างมากมายในสังคมมนุษย์ตั้งแต่สมัย พุทธกาลจนถึงปัจจุบัน คือการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ

ธรรมโอสถ ก็คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้เพื่อใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อยามเจ็บป่วย เพื่อให้มีสติกำหนดรู้ในปัจจุบัน การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือ มั่นทำจิตใจให้สงบเย็นเป็นสมาธิเมื่อจิตสงบก็จะส่งผลต่อไปยังร่างกายทำให้ผ่อนคลาย ทุเลาจากโรค และหายเจ็บป่วยไปในที่สุด

##### ๒) ความสำคัญของธรรมโอสถ

ธรรมโอสถเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีต่อชาวโลกเพื่อให้ทุกคนพ้นจาก ความทุกข์ ทรมานทั้งกาย และใจ ทรงได้ค้นพบวิธีดับทุกข์ทั้งหลายด้วยหลักธรรมที่พระองค์ทรง ค้นพบและแนะนำชาวโลกทั้งหลายให้มาศึกษาปฏิบัติ เพื่อความสุขสงบของชีวิตตนพระพุทธศาสนา ทรงให้ความสำคัญกับการดูแลจิตใจเป็นที่สุด เพราะจิตและกายมีความสัมพันธ์กันดังคำที่เคยได้ยิน บ่อยๆ “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” จิตที่อ่อนแอสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกาย เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น โรคเครียด หอบหืด ความดันโลหิตสูง ด้วยเหตุนี้ ธรรมโอสถของพระพุทธเจ้า จึงเป็นธรรมที่ว่า ด้วยการฝึกให้คลายความยึดมั่นถือมั่น หรือปล่อยวางในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั่นเองซึ่งหากปฏิบัติตามได้ บางส่วน จะสามารถช่วยบรรเทาโรคทางใจได้<sup>๔</sup> หรือหากปฏิบัติตามได้หมดจนกระทั่งจิตปล่อยวางได้

<sup>๔</sup> จิตตคุรุวัน, ปริญญาจิตธรรมโอสถเยียวยารักษาใจ, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ปัญญา,๒๕๓๒),

และไม่มีควมยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงได้ จะสามารถรักษาโรคทางจิตวิญญาณให้หายขาดได้อย่างแน่นอน<sup>๕</sup> โรคทางจิตมีสาเหตุมาจากการขาดหลักธรรม ซึ่งทำให้เกิดอาการดังต่อไปนี้ ได้แก่ ความรัก ความโลภ ความเกลียด ความกลัว ความตื่นเต้น ความอิจฉาริษยา ความหวง ความหึง ความยึดมั่นถือมั่น ความสงสัย ความไม่แน่ใจ ความวิตกกังวลในเรื่องของอนาคต และความอาลัยอาวรณ์ในอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายขาดได้ก็ต้องอาศัย “ยาระงับสรรพโรค” คือ ธรรมโอสถ

#### ๓) ความสัมพันธ์ของโรคกับธรรมโอสถ

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจมากที่สุด ดังที่ได้ทราบแล้วว่า “ธรรมโอสถ” เป็นยารักษาจิตใจ ให้เกิดความสงบ เยือกเย็น จิตใจสดชื่นแจ่มใส ไม่ทุกข์ทรมาน วุ่นวายจิตใจ ที่สงบ เยือกเย็น สดชื่นแจ่มใส นั้นจะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทางที่ดีไปด้วย ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และยังสามารถรักษาหรือบรรเทาอาการที่เจ็บป่วยลงได้ โรคหลายอย่างเกิดจากสภาพทางจิตใจ และยังส่งผลไปสู่สภาพร่างกายทำให้แสดงอาการของโรคออกมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง ภาวะความเครียด โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคผิวหนัง โรคมะเร็ง ฯลฯ ดังนั้นเมื่อใช้ธรรมโอสถ ในการดูแลจิตใจจึงเป็นเสมือนได้ใช้ยารักษาโรคไปในตัวซึ่งมีความสัมพันธ์กันคือ ถ้าจิตใจดีงาม เข้มแข็ง สงบเยือกเย็น รู้จักปล่อยวาง ไม่หมกมุ่นก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เกิดโรคหรือถ้าหากเป็นโรคอยู่แล้ว เมื่อได้นำธรรมโอสถมาใช้ปฏิบัติก็จะทำให้อาการของโรคทุเลาลงหรือหายไปในที่สุด ต่างกับผู้ไม่มีธรรมโอสถเมื่อเกิดทุกข์ขึ้นที่ใจก็ไม่สามารถจัดการกับปัญหาตนเองได้ เพราะจิตใจไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมา ไม่รู้จักนำธรรมะมาใช้แก้ปัญหากับตัวเองได้ จึงเป็นทุกข์หนักและเกิดโรคขึ้นกับร่างกาย

ความสัมพันธ์ของโรคกับธรรมโอสถนั้นมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โรคต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในร่างกายคนนั้น จะมีผลโดยตรงกับภาวะจิตใจคนซึ่งธรรมโอสถจะเข้าไปมีส่วนช่วยในการดูแลสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง ต่อสู้ สงบเยือกเย็น และยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นโดยนำหลักธรรมของพระพุทธองค์ไปพิจารณา ทำให้มีสติมั่นคง อยู่กับปัจจุบันไม่ทุกข์ทรมานกับโรคร้ายที่เกิดขึ้น จึงส่งผลต่อร่างกายที่กำลังอ่อนแอทำให้มีพลังเรี่ยวแรง ต่อสู้กับโรคร้าย จนอาการของโรคทุเลาลงและหายไปในที่สุด หากได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องดังในตัวอย่างครั้งพุทธกาล

#### ๔) การเข้าถึงธรรมโอสถช่วยให้หายจากโรคได้

พระพุทธเจ้าทรงใช้ธรรมโอสถ ในขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักและได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า พระองค์ได้รับสั่งให้พระมหาจุนทะสวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์ฟัง โดยพระองค์ได้พิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้นพระมหาจุนทะได้แสดงธรรมจบลง พระพุทธเจ้าก็ทรงหายจากพระประชวรทันที ดังที่พระองค์ได้ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ โพชฌงค์ ดีนิก จุนทะ โพชฌงค์ดีนิก”<sup>๖</sup> นอกจากนี้พระองค์ยังใช้ “เจโตสมาธิ” ในครั้งที่พระองค์ทรงประชวรหนักได้รับทุกขเวทนาอย่างรุนแรงถึงขั้นจะปรินิพพานในครั้งนี้พบว่าพระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสถหลายขนาน คือ ทรงใช้สติสัมปชัญญะ ทรงใช้ขันติ คือความอดกลั้นอดทนอย่างไม่พริ้นพริ้ง และใช้การทำสมาธิเพียรด้วยการเข้าสู่เจโตสมาธิขับไล่อาพาธครั้งนี้ จนกระทั่งอาการพระประชวรค่อย ๆ สงบลงและหายจากพระประชวรได้ดังที่พระองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า บัดนี้ เราเป็นผู้ชรา แก่ เฒ่า ล่วงกาลมานาน ผ่านวัยมามาก เรา

<sup>๕</sup> จิตตคุรุวัน, ปริญญาจิตธรรมโอสถเยียวยารักษาใจ, หน้า ๗๑.

<sup>๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐-๑๓๑.



มีวัย ๘๐ ปี ร่างกายของตถาคตยังเป็นไปได้ ก็เหมือนกับเกวียนเก่าที่ซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ ฉะนั้น ร่างกายของตถาคตยิ่งสบายขึ้น ก็เฉพาะในเวลาเช้าที่ตถาคตเข้าเจโตสมาธิ อันไม่มีนิมิตเพราะไม่มีนิมิต เพราะไม่ใส่ใจนิมิตทุกอย่าง และเพราะเวลาดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น

นอกจากนี้ธรรมโอสถยังใช้กับคฤหัสถ์ ซึ่งปรากฏในครั้งพุทธกาล ดังเช่น คหบดีผู้สูงวัยชื่อนกุลปิตา ถูกโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอ ได้รับทุกขเวทนาอย่างหนัก เกิดความทุกข์ใจ รำคาญใจ อย่างยิ่ง ครั้นมีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรถึงวิธีการแก้ไขเยียวยารักษาโรคที่เป็นอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกกุลปิตาไปดังนี้ว่า พึงตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า ถึงแม้กายจะ กระสับกระส่าย แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ท่านได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใสและสีหน้าบริสุทธิผุดผ่องขึ้นทันที<sup>๗</sup> และอนาถปิณฑิกคหบดี แห่งกรุงสาวัตถีป่วยหนัก ครั้นนั้นพระสารีบุตรและพระอานนท์ไปเยี่ยมที่บ้าน จากนั้นจึงแสดงธรรมให้พิจารณาเห็นว่า อายุตนะ ภายนอก ๖ อายุตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชั้น ๖ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้า และอารมณที่รับรู้ทางอายุตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อนาถปิณฑิกคหบดีเกิดปิณฑิกชบซึ่งในธรรมถึงกับร้องไห้เนื่อง จากได้ฟังธรรมที่ละเอียดประณีตลึกซึ้ง จากนั้นได้กล่าวขอร้องให้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้ แก่คฤหัสถ์อื่นๆ ได้รับฟังต่อไป เพราะบุคคลผู้ฉลาดมี ปัญญาธรรมและเข้าใจได้ยังมีอยู่มาก อนาถปิณฑิกคหบดีสิ้นชีวิตลงอย่างสงบ ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้น ดุสิต อีกตัวอย่าง เศรษฐีคนหนึ่ง เมื่อลูกสาวเสียชีวิตลง ชีวิตไม่เป็นอันกินอันนอน ทอดทิ้งการงาน ไม่สนใจสิ่งใด พระพุทธองค์ทรงเสด็จโปรด โดยได้ตรัสถามถึงสาเหตุแห่งทุกข์ และตรัสให้เศรษฐีพิจารณา “สิ่งที่มีความตายเป็นเรื่องธรรมดา ก็ย่อมต้องตายไป สิ่งที่มีความแตกไปเป็นธรรมดา ย่อมแตก สลายไป ดังนั้นจึงไม่ควรเศร้าโศก”

แม้ว่าบุคคลดังกล่าวจะไม่ได้บรรลุพระโสดาบันเหมือนพระพุทธเจ้าและพระสาวก แต่เมื่อ ได้ฟังธรรมโอสถ และน้อมจิตให้พิจารณาตามก็สามารถรักษาโรคให้หาย หรือบรรเทาอาการได้ หาก แม้ไม่หายจากโรคเมื่อสิ้นชีวิตลงก็ไปด้วยความสงบสุข ไม่ทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ เกิดในภพที่ดี

#### ๕) ธรรมโอสถที่ใช้รักษาโรค

หลักธรรมสำคัญๆ หลายหมวดที่พระพุทธเจ้าทรงนำมากล่าวสอนหรือตรัส แสดงไว้ตามที ต่างๆ ในพระไตรปิฎกพบว่า ในหลักธรรมสำคัญๆ แต่ละหมวดที่ทรงตรัสแสดงไว้นั้น ทรงมีเป้าหมาย สูงสุดเพื่อนำไปสู่การดับทุกข์ให้สิ้นเชิง (พระนิพพาน) แล้วยังพบว่าพระพุทธเจ้าทรงนำหลักธรรม สำคัญๆ เหล่านั้นมาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจอีกด้วย ดังจะยกตัวอย่าง ของพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้ในพระสูตรชื่อ มหาสกุททายีสสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสกั ที่ทรง ตรัสกับอุททายิปริพาชกว่า ยามที่สาวกของเราทั้งหลายถูกความทุกข์ครอบงำ ถูกทุกข์ท่วมทับแล้ว เขา เหล่านั้นจะมาหาเราแล้วถามเรื่องทุกข์ร้อยสัจจเราตอบคำถามเขา (ให้คำปรึกษา) ทำให้เขาสบายใจ แล้วพระองค์ตรัสธรรมคลายทุกข์ไว้ตามลำดับดังนี้ (๑) สติปัฏฐาน ๔ (๒) อธิติบาท ๔ (๓) โพชฌงค์ ๗ (๔) มรรคมีองค์ ๘ (๕) สมาธิ (๖) สัญญา ๑๐ (๗) ไตรลักษณ์ (๘) พรหมวิหาร ๔ (๙) พระรัตนตรัย

ธรรมโอสถที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในการรักษาโรคในยามอาพาธ หรือเจ็บป่วยพอสรุปหลักการของธรรมะดังกล่าว ในประเด็นหลักสำคัญคือ การมีสติกำกับตนเอง

<sup>๗</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

ตลอดเวลาทุกอริยาบถของตนเอง แล้วมีการฝึกสมาธิเพื่อให้มีจิตใจตั้งมั่น แน่วแน่ สงบไม่หวั่นไหว เมื่อจิตใจสงบเป็นสมาธิแล้วก็จะทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งในปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองมองเห็นเหตุ และผลอย่างชัดเจน รู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนรู้หลักของธรรมชาติ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ซึ่งโดยหลักการของธรรมโอสถนี้เมื่อผู้ใดได้ฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องแล้วก็จะส่งผลต่อสภาพจิตใจทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง จิตใจที่เป็นอิสระ เยือกเย็นและสงบสุข เมื่อจิตใจสงบสุขก็จะส่งผลต่อร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติเนื่องจากกายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างละเอียดอ่อนและลึกซึ้งหลักการของธรรมโอสถในพระพุทธศาสนาจึงสามารถรักษาโรคให้ทุเลาและหายไปได้ในที่สุด

สรุปได้ว่า จากการศึกษาวิจัยค้นคว้าของผู้วิจัยธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา ในประเด็น ความหมายธรรมโอสถ ความสัมพันธ์ของโรคกับธรรมโอสถ การเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้ ธรรมโอสถที่ปรากฏในพระไตรปิฎก สรุปพอสังเขปได้ดังนี้

ธรรมโอสถ ก็คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้เพื่อใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อยามเจ็บป่วย เพื่อให้มีสติกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เข้าใจความจริงของชีวิต การทำจิตใจให้สะอาด สงบ เป็นสมาธิ

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจมากที่สุด ดังที่ได้ทราบแล้วว่า “ธรรมโอสถ” เป็นยารักษาจิตใจ ให้เกิดความสงบ เยือกเย็น จิตใจสดชื่นแจ่มใส ไม่ทุกข์ทรมาน วุ่นวายจิตใจ ที่สงบ เยือกเย็น สดชื่นแจ่มใส นั้นจะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทางที่ดีไปด้วย ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และยังสามารถรักษาหรือบรรเทาอาการที่เจ็บป่วยลงได้ โรคหลายอย่างเกิดจากสภาพทางจิตใจ และยังส่งผลไปสู่สภาพร่างกายทำให้แสดงอาการของโรคออกมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง ภาวะความเครียด โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคผิวหนัง โรคมะเร็ง ฯลฯ ดังนั้นเมื่อใช้ธรรมโอสถ ในการดูแลจิตใจจึงเป็นเสมือนได้ใช้ยารักษาโรคไปในตัวซึ่งมีความสัมพันธ์กันคือ ถ้าจิตใจดีงาม เข้มแข็ง สงบเยือกเย็น รู้จักปล่อยวาง ไม่หมกมุ่นก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เกิดโรคหรือถ้าหากเป็นโรคอยู่แล้ว เมื่อได้นำธรรมโอสถมาใช้ปฏิบัติก็จะทำให้อาการของโรคทุเลาลงหรือหายไปในที่สุด ต่างกับผู้มีธรรมโอสถเมื่อเกิดทุกข์ขึ้นที่ใจก็ไม่สามารถจัดการกับปัญหาตนเองได้ เพราะจิตใจไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมา ไม่รู้จักนำธรรมะมาใช้แก้ปัญหากับตัวเองได้ จึงเป็นทุกข์หนักและเกิดโรคขึ้นกับร่างกาย

การเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้ในครั้งพุทธกาลนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงใช้ธรรมะในการดูแลรักษาโรคให้แก่ผู้คนมากมาย ทั้งพระองค์เอง พระพุทธสาวก และคฤหัสถ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะหายจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยหลังได้ฟังการสาธยายธรรมจบลง ในกรณีที่เป็นพระอริยบุคคล เช่น พระพุทธเจ้า พระพุทธสาวก ล้วนหายจากอาการเจ็บป่วยทันทีซึ่งจะเห็นว่าเป็นบุคคลที่มีการฝึกฝนตนเองในการปฏิบัติธรรมมาเป็นอย่างดี จึงกล่าวได้ว่าการเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้ และธรรมโอสถที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและนำมาใช้ในการรักษาเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ อิทธิบาท ๔ สัจจะ ๑๐ สติปัฏฐาน ๔ มรรคมีองค์ ๘ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร ๔ พระรัตนตรัย ฯลฯ ซึ่งล้วนเป็นธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงสอนโดยมีหลักสำคัญอยู่ที่ การมีสติควบคุมตนเองในปัจจุบัน การฝึกสมาธิมีใจจดจ่อทุกขณะจิต การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น การใช้ปัญญาในการพิจารณาหาเหตุและผล และการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ปราศจากกิเลสตัณหา เมื่อผู้ใดปฏิบัติสม่ำเสมอ

และต่อเนื่องแล้วก็จะพร้อมรับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับตนเองก็สามารถรักษาโดยใช้ธรรมโอสถให้ทุเลาและหายไปได้

#### ๔.๑.๔ แนวคิดทฤษฎีเรื่องสมุนไพร

##### ๑) ความหมายของยาสมุนไพร

**ยาสมุนไพร** คือ ผลผลิตธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยาหรือผสมกับสารอื่นตามตำหรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ เช่น กระเทียม น้ำผึ้ง เขากวางอ่อน กำมะถัน ยางน่อง เป็นต้น ยาสมุนไพรต่าง ๆ เกิดขึ้นเนิ่นนานเป็นพันปีหรือหลายพันปีมาแล้ว เพราะสมัยก่อนได้ใช้ความสังเกตและการประสบการณ์ของการใช้ยาสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ โดยอาศัยการลองผิดลองถูกและที่ใช้เวลานานในการคอยสังเกต เมื่อใช้สมุนไพรชนิดใดได้ผลและไม่ได้ผล ก็ศึกษาหาความรู้ไปเรื่อย ๆ จึงทำให้ทราบว่าต้นไม้นั้นชนิดใดที่เป็นยาได้ และพืชชนิดไหนที่มีสรรพคุณอย่างไร เมื่อเอามารับประทานแล้วผลจะเกิดขึ้นตามมาอย่างไร เพราะสาเหตุนี้พืชสมุนไพรจึงเป็นยารักษาโรคเป็นยาบำรุงกำลังบำรุงร่างกายเราได้อย่างวิเศษ ยา หมายถึงสิ่งที่ให้หรือป้องกันโรค หรือบำรุงร่างกาย”

“สมุนไพรเป็นทั้งอาหารเสริมสุขภาพทั้งเป็นยาป้องกันโรค และรักษาโรคภัยไข้เจ็บมาตั้งแต่สมัยอดีตกาลจนกระทั่งถึงสมัยปัจจุบัน เนื่องจากหาได้ง่ายราคาถูก และมีประสิทธิภาพดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตชนบทหรือในท้องที่ทุรกันดาร มีการใช้สมุนไพรเป็นยากันอย่างกว้างขวาง แม้แต่ในเขตเมืองก็ยังคงมีการใช้สมุนไพรเป็นยาเช่นกัน ซึ่งมีการใช้สมุนไพรโดยตรงหรือจะมีการใช้สมุนไพรเป็นวัตถุดิบเบื้องต้นในการสกัดเคมีต่างๆ เพื่อใช้ในการผลิตยาแผนปัจจุบันต่อไป”

##### ๒) สมุนไพรที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ในการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยยาสมุนไพรนานาชนิดนั้น พระองค์ยังทรงอนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ขบดยาและปรุงยาพร้อมทั้งหลักการเก็บรักษาต่าง ๆ ควบคู่กันไปที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก หมวดเภสัชขันธกะ คือ สากและสำหรับใช้ตำยาหรือบดยาพร้อมทั้งเครื่องร่อนยาผงและผ้าร่อนยา กรักสำหรับเก็บยาตา ไม้ป้ายตา ภาชนะที่ใช้เก็บไม้ยาตากลึ่งที่ใช้ชนิดถั่ว กล้องสุดคว้น ผาปิดกล้องสุดคว้น ที่ทำด้วยงาด้วยเขา ทำด้วยกระดูก ทำด้วยไม้้อ ทำด้วยไม้ไผ่ และทำด้วยไม้ทำด้วยยางไม้ ทำด้วยสิ่งที่เป็นโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้และลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยผลไม้และทำด้วยไม้เหล่านี้ทำใส่น้ำต้มไม้ชนิดต่าง ๆ เมื่อภิกษุอาพาธใช้อาบหรือแช่เพื่อรักษาโรคลม ทั้งนี้ยังใช้เขาสัตว์สำหรับใช้กรอกเพื่อระบายโลหิตออก การใช้กระจกและภาชนะสำหรับใช้ตรวจดูแผลบนใบหน้า ผ้ารัดเข่า ไม้ค้ำหูพร้อมทั้งของที่ใช้อ้อ ไม้บังเวียน และกบปียภูมิ

##### ๓) ประเภทของสมุนไพร

ยาสมุนไพร นับว่าเป็นยาที่สำคัญสำหรับนำมารักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมายโดยเฉพาะพืชสมุนไพร ที่เกิดอยู่ตามป่าทั้งหลายการนำเอาพืชสมุนไพรมาเป็นส่วนประกอบของยารักษาโรคนั้นได้รับการอนุญาตให้ใช้รักษาความเจ็บไข้ โดยมีพระราชบัญญัติยาพุทธศักราช ๒๕๒๒ ปรากฏออกมาอันมีความหมายถึงยาที่ได้มาจากพืช สัตว์ และแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งยังมีได้ผสมปรุงหรือทำการแปรสภาพเป็นต้นว่า ส่วนของราก หัว เปลือกลำต้น ดอก ใบ เมล็ด ผล

ในส่วนใดส่วนหนึ่งที่จะทำเป็นยารักษาโรคได้กล่าวไว้ในหนังสือเภสัชกรรมไทยรวมสมุนไพรว่าผู้ประกอบโรคศิลป์แผนโบราณทั่วไปสาขาเภสัชกรรมจะต้องศึกษาในหลักใหญ่ ๔

ประการซึ่งเป็นหลักวิชาที่สำคัญที่สุดของเภสัชกรรมไทยที่จะเว้นเสียมิได้เรียกว่า **รู้ในหลักเภสัช ๔** ดังนี้

**๑) เภสัชวัตถุ** คือ ต้องรู้จักวัตถุธาตุยานาชนิดที่จะนำมาใช้เป็นยารักษาโรค

**๒) สรรพคุณเภสัช** คือ ต้องรู้จักรสและสรรพคุณของยาและวัตถุธาตุที่จะนำมาใช้ปรุงเป็นยารักษาโรค

**๓) คณาเภสัช** คือ ต้องรู้จักพิภคยาคือตัวยาหลายสิ่งหลายอย่างที่โบราณจารย์ นำมาจัดไว้เป็นหมวดหมู่ รวมเรียกเป็นชื่อเดียว

**๔) เภสัชกรรม** คือต้องรู้จักการปรุงยาตามวิธีกรรมแผนโบราณตลอดจนรู้จักมาตราชั่งตวง วัด ของไทยและสากล” การรู้จักตัวยานั้น คือรู้จัก รูป สีกลิ่น และรส ของตัวยานั้น ๆ ดังมีชื่อเรียกตามประเภทต่าง ๆ ที่แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

ส่วนประกอบของยาสมุนไพรนั้นก่อนที่จะนำมาทำเป็นยารักษาโรคหรือที่เรียกว่าเภสัชวัตถุธาตุต่าง ๆ ที่นำมาใช้ทำยาเพื่อรักษาโรคและอาการใช้ต่าง ๆ ซึ่งประกอบไปด้วยพฤกษชาติต่าง ๆ สัตว์นานาชาติและแร่ธาตุที่ยังมิได้แปรสภาพหรือผ่านการปรุงแต่งหรือทำการเพิ่มเติมตามขั้นตอนของหลักการในวิธีประกอบเป็นยา

ยาสมุนไพรที่ได้จากพืชพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ได้แก่ไม้ยืนต้น ประเภทไม้เถา ไม้เครือ จำพวกผักหญ้า หวาน พืชพรรณไม้เหล่านี้ก่อนที่จะนำมาใช้ปรุงเป็นยาเพื่อการรักษาโรคต่างต่างได้นั้นจะต้องรู้จักเสียก่อนว่าต้นไม้นั้นแต่ละต้นหรือแต่ละชนิด จะเอาส่วนใดมาปรุงเป็นยาหรือทำยาต้องรู้ให้แน่ชัดเพื่อมิให้ผิดพลาดได้

สัตว์ที่เกิดมาตามธรรมชาตินานาชาติหมอยาสมุนไพรโบราณได้นำเอาส่วนต่างๆ ของร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ของสัตว์ ซึ่งจัดเป็นประเภทที่เรียกว่าสัตว์วัตถุ หมอยาสมุนไพรโบราณท่านเป็นนักสังเกต และรู้จักส่วนที่จะนำมาใช้ทำเป็นยา เช่น เอาหนัง (หนังช้าง) เอากะดุก เอาขน (ขนเม่น) เอาเขา เอานอ (นอแรด) เอางา (งาช้าง) เอาศีรษะ (ศีรษะหมู, เสือ, หมี, จระเข้,) เอาตัว เอากลีบ (เกล็ดปลิง) เอาศี (ตีสุนัข) เอาน้ำมัน เอาเลือดเอามูล (ขี้) เอาเดือย (เดือยไก่ป่า) มี ๓ คือ สัตว์ที่อาศัยอยู่บนบก หากินบนบก ซึ่งหมอยาสมุนไพรท่านนำเอาส่วนต่าง ๆ มาทำเป็นยารักษาโรค

ได้แก่แร่ธาตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือสิ่งที่ประกอบขึ้นจากแร่ธาตุที่ท่านนำมาใช้เป็นยารักษาโรค และต้องรู้จักธาตุวัตถุเหล่านั้น ๆ ว่ามีรูปลักษณะ สี กลิ่น รสและชื่ออย่างไร

สรรพคุณของสมุนไพรในทางเภสัช คือ การรู้จักสรรพคุณตัวยาคือพืชวัตถุสัตว์วัตถุ และธาตุวัตถุ ว่าแต่ละชนิดจะมีสรรพคุณในการนำมาใช้รักษาโรคและใช้ในลักษณะอย่างไร สิ่งสำคัญการจะนำยาสมุนไพรมาใช้รักษาโรคนั้นจะต้องเรียนรู้ถึงรสของยาก่อน เพราะเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากรสของยาจะบ่งบอกถึงสรรพคุณของยาสมุนไพรแต่ละชนิดนั้น ๆ หมอยาสมุนไพรโบราณท่านถือเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ถึงรสของยาเพื่อให้รู้สรรพคุณยา

ผู้ที่ประกอบยาสมุนไพรหรือเป็นหมอยาสมุนไพร เพื่อจะนำเอายาเหล่านั้นมารักษาโรคได้ก็ต้องศึกษาในหลักการใหญ่ ๆ ของยาสมุนไพร ซึ่งมีหลักที่จะศึกษาอยู่ถึง ๔ ประการที่เป็นหลักวิชาการที่สำคัญที่สุดของเภสัชกรรม ซึ่งหมอยาจะต้องศึกษาให้เข้าใจ

สมมุติฐานของโรคดังที่กล่าวมาแล้วก็จะกำหนดเครื่องสมุนไพรปรุงประกอบยาขึ้นมาซึ่งประกอบด้วยเครื่องปรุงที่เป็นตัวยาลึกในการใช้บำบัดรักษาอาการป่วยไข้เครื่องปรุงที่จะช่วยเสริม

เพิ่มการออกฤทธิ์ (รวมถึงน้ำกระสายยาต่าง ๆ ที่ใช้ในการปรุงยา) เครื่องปรุงที่ใช้แต่งรสต่างกลิ่น โดยต้องคำนึงถึง ส่วนต่าง ๆ ที่นำมาใช้ให้เกื้อกูลกันไม่มีพิษต่อกัน นำส่วนต่าง ๆ มาใช้อย่างถูกต้อง ตามปริมาณ และขนาดในแต่ละตำรับเนื่องจากการพิจารณาใช้เครื่องปรุงสิ่งใดมาประกอบการปรุงยาอาจมีวิธีการใช้ที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปหลักในการพิจารณาตัวว่าตำรับใดให้ใช้ส่วนใดนั้นในทาง การแพทย์แผนไทยกำหนดให้พืชใช้ ทั้งเปลือก ราก ดอก ใบ ต้นหรือทั้ง ๕ ส่วน สัตว์ใช้ได้ทั้งกระดูก หนัง ขน ดี และอื่น ๆ ส่วนธาตุที่นำมาใช้ มีใช้ทั้งที่ต้องแปรสภาพ หรือ สะตุ กับการนำมาใช้โดยตรง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ และประสบการณ์ของหมอยาแต่ละบุคคลจะเป็นผู้กำหนด เช่นการใช้พืชจะใช้ สดหรือแห้ง อ่อนหรือแก่ สรรพคุณก็จะแตกต่างกันออกไป บางอย่างมีความเป็นพิษ ก็ต้องขจัดความ เป็นพิษให้หมดไป เช่น เมล็ดสลัด ยางสลัดไต ชะมดเซ็ด ซึ่งในการแปรสภาพวัตถุเครื่องปรุงประกอบ สมุนไพรก่อนนำมาใช้ ผู้เป็นหมอยาต้องมีความเชี่ยวชาญรอบรู้เป็นอย่างมากจึงสามารถกำหนดตำรับ ยาขึ้นใช้ อย่างได้ผลดีมีประสิทธิภาพ

วิธีการปรุงยาตามตำรับแพทย์ประกอบขึ้นด้วยส่วนของพรรณพืชต่าง ๆ และส่วนต่าง ๆ ของสัตว์ และแร่ธาตุ หลากหลายชนิดรวมขึ้นเป็นตำรับยาในแต่ละขนาน สำหรับบำบัดรักษาโรคแต่ ละโรค โดยมีการจัดแบ่งหมวดหมู่เครื่องประกอบสมุนไพร หรือเครื่องที่ใช้เข้ายาไว้อย่างชัดเจนทั้งรูป รส ลักษณะ สรรพคุณ เวลาเก็บ วิธีใช้ เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ธรรมชาติ

#### ๔.๒ ผลการวิเคราะห์ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

##### ๔.๒.๑ สัมภาษณ์กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๓ คน ประกอบด้วย

๑. การทำกายภาพบำบัดตามหลักพระพุทธศาสนา คือการใช้คำสอนของพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยในการรักษาอาการป่วยทางใจ ให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับอาการป่วยทางกาย<sup>๙๘</sup> การฝึกสมาธิ ขณะบำบัดต้องมีสมาธิ พิจารณาในความเป็นไปของร่างกาย การใช้หลักสายกลาง ปฏิบัติแต่พอดี ไม่ หักโหมจนเกินไป<sup>๙๙</sup> มีการกำหนดลมหายใจขณะฝึก ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ให้มีสมาธิ เพื่อให้กล้ามเนื้อ ผ่อนคลาย และ ยืดเหยียดได้มากขึ้น<sup>๑๐๐</sup>

๒. มีหลักธรรม ที่นำมาใช้สนับสนุนการบำบัดรักษาโรค หรือฟื้นฟูผู้ป่วยไข้ ได้แก่ ใช้หลัก ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่ออธิบายธรรมชาติของร่างกายที่มีวันเสื่อมสลาย เมื่อผู้ป่วยเข้าใจ ธรรมชาติร่างกาย ความวิตกกังวลกับโรคทางกายจะลดน้อยลง และมองเป็นเรื่องธรรมดา<sup>๑๐๑</sup> คือการ

<sup>๙๘</sup> สัมภาษณ์ นายฐิติพงษ์ แสงสว่าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๙๙</sup> สัมภาษณ์ นางสาวชุตติกาญจน์ เมืองช้าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาล อินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๑๐๐</sup> สัมภาษณ์ นางสาวพรรณิ วิญญกุล “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๑๐๑</sup> สัมภาษณ์ นางสาวชุตติกาญจน์ เมืองช้าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาล อินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

ภาวนาจิตใจในการรักษา ไม่ยึดติดกับสิ่งที่เกิดขึ้น<sup>๑๒</sup> การเดินทางสายกลาง มีธรรมชาติบำบัด คือการให้ธรรมชาติบำบัด อธิบาบท ๔ พรหมวิหาร ๔ และไตรลักษณ์ เป็นต้น<sup>๑๓</sup>

๓. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เป็น “ธรรมโอสถ” มีแนวทางทำได้ได้แก่ สอดแทรกไปช่วง ชักประวัติ และขั้นตอนการรักษาผู้ป่วย ช่วงนี้เราจะมีเวลาพูดคุยกับผู้ป่วยได้มาก แลกเปลี่ยนทัศนคติ เป็นโอกาสให้เราได้ธรรมโอสถกับผู้ป่วย<sup>๑๔</sup> การพูดเรื่องหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา กับผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลกับโรคที่ตนเองกำลังได้เจอ เพื่อให้ความสงบ<sup>๑๕</sup> การใช้อธิบาบท ๔ ให้เห็นเหตุ แห่ง การเกิดโรค และการรักษาโรค โดยการใช้สมาธิบำบัด เพื่อการเยียวยา โดยให้ผู้ป่วยฝึกสมาธิเพื่อให้ได้สารเยียวยาสุขภาพ บรรเทาปวด ลดโรค ใช้ได้ดีกับโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง<sup>๑๖</sup>

๔. ใช้หลักธรรมโอสถ เพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วย มากน้อย ได้แก่ ผู้ป่วยที่มารับบริการมีจำนวนมากและถูกจำกัดด้วยเวลา เลยไม่ได้มีโอกาสได้ใช้<sup>๑๗</sup> การพูดคุยสื่อสารเพื่อให้ผู้ป่วยปล่อยวางจากความวิตกกังวลจากปัญหาต่างๆ และโรคต่างๆ<sup>๑๘</sup> การปล่อยวาง ทำให้เกิดการผ่อนคลาย ได้สารสุข ทำให้สุขภาพกายและจิตดีขึ้น<sup>๑๙</sup>

๕. การบำบัดรักษาด้วยธรรมโอสถ มีผลดี/มากน้อย ได้แก่ มีผลดีมาก หากผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามได้ จะส่งผลให้โรคทางใจของผู้ป่วยดีขึ้น เมื่อจิตใจดีขึ้น โรคทางกายก็จะดีขึ้นตาม<sup>๒๐</sup> เนื่องจากการรักษาทางใจทำให้ผู้ป่วยมีทัศนคติดีขึ้น การคิดจะคิดในทางบวกมากขึ้น<sup>๒๑</sup>

#### ๔.๒.๒ รูปแบบกระบวนการกายภาพบำบัดด้วยสมุนไพรวัดลาดเป้ง

ในการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบกระบวนการกายภาพบำบัดด้วยสมุนไพรวัดลาดเป้ง ในการรักษาโรคของวัดลาดเป้ง ผู้วิจัยจัดกรอบในการวิจัยเพื่อง่ายต่อการวิจัยดังนี้

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ นายฐิติพงษ์ แสงสว่าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ นางสาวพรรณณี วิญญกุล “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ นางสาวชุตติกาญจน์ เมืองช้าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ นายฐิติพงษ์ แสงสว่าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ นางสาวพรรณณี วิญญกุล “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ นางสาวชุตติกาญจน์ เมืองช้าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๑๘</sup> สัมภาษณ์ นายฐิติพงษ์ แสงสว่าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ นางสาวพรรณณี วิญญกุล “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ นางสาวชุตติกาญจน์ เมืองช้าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ นายฐิติพงษ์ แสงสว่าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

### ๑) ประวัติย่อของวัดลาดเป้ง

ที่ตั้ง เลขที่ ๘๘ หมู่ที่ ๓ ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม มีเนื้อที่ ๒๔ ไร่ ๒ งาน เป็นที่ก่อสร้างวัดขึ้นในช่วงสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย ไม่ปรากฏหลักฐานแน่นอนว่าใครเป็นผู้สร้างและในการสร้างวัดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันดำเนินการบูรณปฏิสังขรณ์โดยอาศัยศรัทธาประชาชนในเขตพื้นที่จังหวัดสมุทรสงครามและใกล้เคียงประชาชนในพื้นที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำสวนน้ำตาลมะพร้าว

สมัยหลวงพ่อดวงพระครูถาวรสมุทรสาร (หลวงพ่อดวง) ศักดิ์สิทธิ์เป็นประธานในการสร้างอุโบสถ์ สิ้นค่าใช้จ่ายประมาณ ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาทเศษ และขอรับพระราชทานวิสุงคามสีมาปิดทองฝังลูกนิมิต เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๒ สมัยต่อมา พระครูศรีสมุทรวงศ์ (สรบุญเสริญ จันทร์คง) ได้มีการสร้างกุฏิทรงไทย ๒ ชั้น จำนวน ๓ หลัง โรงเรียนพระปริยัติธรรม ศาลาบำเพ็ญกุศลและบูรณปฏิสังขรณ์อุโบสถ์วัดลาดเป้งเป็นต้น<sup>๒๒</sup>

### ๒) ประวัติลำดับเจ้าอาวาส

พ.ศ. ๒๕๓๕ ถึงปัจจุบันพระสมุห์ไพศาล ธนบุญโญ ไพศาลแสงทองซึ่งต่อได้รับพระราชทานสมณะศักดิ์ที่ พระครูพิศาลสมุทรกิจ เป็นเจ้าอาวาส และเจ้าคณะตำบลใหญ่ เขต ๒ ได้มีการบูรณปฏิสังขรณ์ศาลาการเปรียญ ศาลาบำเพ็ญกุศล โรงครัว อุโบสถ์ เพิ่มเติมจนสำเร็จ สิ้นงบประมาณ ๗,๐๐๐,๐๐๐ บาท และได้จัดสร้างถาวรวัตถุเพิ่มเติมดังนี้

(๑) สร้างศาลาเอนกประสงค์ งบประมาณ ๑๘,๐๐๐,๐๐๐ บาท

(๒) สร้างอาคารเรียนหลวงพ่อดวง ศักดิ์สิทธิ์ สูง ๒ ชั้นพร้อมห้องน้ำ ห้องส้วม โรงจอดรถ มอบให้กับทางโรงเรียนวัดลาดเป้ง สิ้นงบประมาณ ๒,๕๐๐,๐๐๐ บาท

(๓) สร้างรั้ววัดคอนกรีตเสริมแอสตันเลส งบประมาณ ๖๐๐,๐๐๐ บาท

(๔) สร้างวิหารหลวงพ่อดวง ศักดิ์สิทธิ์ งบประมาณ ๒,๐๐๐,๐๐๐ บาท

(๕) สร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็กรอบวัด งบประมาณ ๕๐๐,๐๐๐ บาท

(๖) สร้างศาลาบำเพ็ญกุศล ๒ อาคาร โรงครัว และห้องน้ำ ห้องสุขา สิ้นงบประมาณ ๔,๐๐๐,๐๐๐ บาท

(๗) ปรับพื้นที่ถมดินลูกรังรอบบริเวณวัด งบประมาณ ๒,๐๐๐,๐๐๐ บาท

(๘) ประสานกับกรมโยธาธิการสร้างเขื่อนหน้าวัด งบประมาณ ๗,๖๐๐,๐๐๐ บาท

(๙) ประสานกับ อบจ. สมุทรสงคราม สร้างเขื่อนรอบบ่อเลี้ยงปลา ความยาวรวมทั้งสิ้น ๓๕๐ เมตร งบประมาณ ๒,๐๐๐,๐๐๐ บาท

(๑๐) จัดทำห้องอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพที่ดีโดยขอรับงบประมาณสนับสนุนสร้างห้องอบสมุนไพร จากองค์การบริหารส่วนตำบลนางตะเคียน จำนวนเงิน ๒๘๐,๐๐๐ กว่าบาท

ไวยาวัจกรในอดีต นายละมุล คงสินธุ์, นายย่อย ช่างหิน, นายทอง สมบูรณ์, นายกรานต์ เสมอจิต, นายวงษ์ ธาราธร, นายบุญ ทองสุข, นายแก้ว แต่งเรื่อง และนายเกลี้ยง บุตรนก

ไวยาวัจกรในปัจจุบันอาจารย์ชวลิต หุ่นศิริ, นายบุญมี เกรียท่าทราย, นายมณูญ บูรณสิงห์, นายวีระ เทศปัญญา, นายสมชสย เต็มเปี่ยม และนายชัยรัตน์ เกตุมีชัย

<sup>๒๒</sup> อัดสำนวน วัดลาดเป้ง เลขที่ ๘๘ หมู่ที่ ๓ ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

### ๓) รูปแบบและขั้นตอนกรรมวิธีการทำสมุนไพร ของวัดลาดเป้ง

#### (๑) ขั้นตอนการจัดหา เป็นเป็น ๓ ส่วนหลักๆ ดังนี้

๑.๑ ยาสมุนไพรที่หาได้จากชุมชน อย่างเช่น กระเพรา ใบมะกรูด ใบโหระพา ข่าขิง มะนาว สมุนไพรพื้นบ้านทั้งหลาย

๑.๒ ยาสมุนไพรในที่ไกล ด้วยยากำลัง และสมุนไพรหายากทั้งหลาย เช่น กำลังเสือโคร่ง กำลังช้างสาร ม้ากระทืบโรง เถาว์เอ็นอ่อน เถาว์วลเลือด กลีบแรด เป็นต้น

๑.๓ ยาสมุนไพรที่ต้องสั่งจากร้านขายยา ทั้งยาสด และยาแห้ง เช่น เมล็ดผักชี ม้วนพระอินทร์ เกสรทั้ง ๕ เป็นต้น

#### (๒) ขั้นตอนการปรุงยา

คือ การนำยาตามขั้นตอนแรกทั้งหมด นำมาทำความสะอาดและบดอย่างละเอียด จัดปรุงยาทั้งหมดเข้าด้วยกันตามสูตรยา

#### (๓) ขั้นตอนการสวดเสก เจริญพระพุทธมนต์ เพื่อเป็นธรรมะโอสถ

คือ การนำยาสมุนไพร ที่จัดปรุงใส่ถุงบรรจุพร้อมแล้ว ก่อนจะนำไปใส่หีบอบสมุนไพร จะนำมาเสก สวด เจริญพระพุทธมนต์บทสวดต่างๆ ตามโบราณคาถา อาทิเช่นธรรมจักรกับปวัตนะสูตร บทสวดพระปริตร คาถาเสริมมงคล สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา โดยพระสงฆ์ สามเณรของทางวัด ซึ่งจะสวดกันทุกวันเสาร์ ทุกสัปดาห์

#### (๔) ขั้นตอนการนำไปรักษา

โดยทางวัดจะจัดเตรียมหม้อต้มสมุนไพรขนาดใหญ่ ไว้อย่างเป็นทางการมาตรฐาน ทางระบบท่อเพื่อลำเลียงสมุนไพรไอน้ำที่ได้จากการต้มยาจากหม้อต้มขนาดใหญ่ ลำเลียงไปสู่หีบอบสมุนไพร ที่แบ่งเอาไว้ ทั้งห้องผู้ชาย และห้องผู้หญิง โดยให้ผู้บำบัดทุกคน ได้รับตัวยาจากการอบโดยเท่าเทียมกัน และนำยาส่วนหนึ่งใส่หม้อต้มไว้ เพื่อให้ผู้บำบัดทุกท่าน สามารถต้มสมุนไพร ในการรักษาได้เลย<sup>๒๓</sup>

ตารางที่ ๔.๒.๒ สมุนไพรสำหรับอบตัว เรียงตามลำดับความสำคัญ พร้อมอัตราส่วนการใช้ของวัดลาดเป้ง

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	อัตราส่วน	
		สด	แห้ง
๑	กระพุ่มหมาบ้า	๙ กก.	
๒	กำแพง ๗ ชั้น	๑๕๐ ลูก	
๓	ชะลูด	๒ กก.	
๔	ย่านางแดง	๓๐ กก.	
๕	โป่งฟ้า	๕ กก.	
๖	ฮ่อม		๐.๕ กก.
๗	กลีบแรด	๕ กก.	
๘	ข่าขิง	๕ กก.	

<sup>๒๓</sup> อัดสำนวน วัดลาดเป้ง เลขที่ ๘๘ หมู่ที่ ๓ ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.



๙	กำลังหมูป่า	๒ กก.	
๑๐	ขมิ้นเถาว์	๒ กำ	
๑๑	เถาว์เลือด	๑ กำ	
๑๒	ม้ากระทืบโรง		๒ ซีด
๑๓	สาวหลง/ถาชีสม		๒ ซีด
๑๔	หญ้าหนวดแมว		๒ ซีด
๑๕	หัวร้อยรู		๒ ซีด
๑๖	กำลังเสือโคร่ง		๓ ซีด
๑๗	พลูแก่เขียว	๒ กก.	
๑๘	น้ำนอง	๒ กก.	
๑๙	ฝาง		๒ ซีด
๒๐	แฝกหอม		๒ ซีด
๒๑	พริกพาน		๒ ซีด
๒๒	หญ้านางคำ	๒ ซีด	๒ ซีด
๒๓	ดอกพิกุล		๒ ซีด
๒๔	เสื่อนั่งรม	๒ ซีด	
๒๕	กฤษณา		๒ ซีด
๒๖	ว่านชักมดลูก	๐.๕ กก.	
๒๗	สะแกเวียน		๒ ซีด
๒๘	เถาว์สะค่าน		๒ ซีด
๒๙	เถาว์เอ็นอ่อน	๒ ซีด	๒ ซีด
๓๐	กระทิงหมาบ้า/มะลิป่า		๒ ซีด
๓๑	ว่านพลู	๒ ซีด	
๓๒	ฮ้อ	๒ ซีด	
๓๓	ข้างสาร		๒ ซีด
๓๔	อุมลูดุหนัง		
๓๕	รางแดง		
๓๖	เถาว์วัลเหล็ก		
๓๗	คองูเห่า		
๓๘	ต้นเปล้า		
๓๙	เทพทาโร		๒ ซีด
๔๐	ลิปเพลลา		
๔๑	ส้มเสี้ยว	๒ ซีด	
๔๒	ยอป่า		
๔๓	พญาย่า		

(๕) พระสงฆ์ที่เป็นเจ้าของสถานที่กายภาพบำบัดอบสมุนไพรม และนวดแผนโบราณ วัดลาดเป้ง ตำบลลาดใหญ่ ตำบล นางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงครามจำนวน ๕ รูป ประกอบด้วย

### ๑. ทางวัดเอาใจใส่ต่อส่วนรวมทางชุมชน

พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า เป็นจิตวิทยาเปิดกว้างให้ประชาชนได้มีส่วนร่วม มีส่วนในการขัดเกลาจิตใจพุทธบริษัท ด้วยธรรมโอสถ การเผยแพร่พุทธศาสนาดังคำสอนของพระพุทธเจ้า มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ต่อผู้ป่วยไม่แตกต่างกัน กล่าวคือการแพทย์สมัยใหม่ซึ่งให้การรักษาและพยาบาลผู้ป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่วนหลักอบรมทางศาสนามุ่งบำบัดด้านจิตใจ เพราะความเจ็บไข้ทางร่างกายย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจและการเจ็บป่วยทางจิตใจย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายได้เช่นเดียวกัน การดูแลรักษาผู้ป่วยจึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและร่างกาย ประกอบกันโดยผ่านทางญาติพี่น้องหรือสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วย รวมทั้งพระสงฆ์ที่ญาติพี่น้องหรือผู้ป่วยให้ความเคารพนับถือเพื่อเป็นที่พึ่งทางจิตใจในสภาวะที่เกิดการเจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน ในลักษณะการเป็นกำลังใจในการต่อสู้โรคความเจ็บไข้ การยอมรับธรรมชาติของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นต้น<sup>๒๔</sup>

พระปลัดพรเทพ ปญญาวิโร ให้สัมภาษณ์ว่า ดีมาก ในการบริการ และพร้อมด้วยสถานที่ที่สะอาดเรียบร้อย<sup>๒๕</sup>

### ๒. ทางวัดให้การอธิบายเรื่องโรค และแผนการรักษาต่อประชาชน

พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า มีป้ายติดบอกขั้นตอน ประโยชน์ และข้อห้ามในการอบสมุนไพร<sup>๒๖</sup>

พระปลัดพรเทพ ปญญาวิโร ให้สัมภาษณ์ว่า มีการประชาสัมพันธ์ โดยป้ายโฆษณา และการติดป้ายประกาศ<sup>๒๗</sup>

### ๓. สถานที่รักษามีความสะอาด สะดวกในการใช้บริการ

พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาด สะดวก ปลอดภัย ควรแยกทางเข้าออก ระหว่างหญิง ชาย<sup>๒๘</sup>

พระปลัดพรเทพ ปญญาวิโร ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาดเรียบร้อย<sup>๒๙</sup>

### ๔. ห้องน้ำสะอาดเรียบร้อย

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาวิโร เลขานุการวัดลาดเป้ง ตำบลบางตะเคียน อำเภอมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๖</sup> สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาวิโร เลขานุการวัดลาดเป้ง ตำบลบางตะเคียน อำเภอมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๙</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาวิโร เลขานุการวัดลาดเป้ง ตำบลบางตะเคียน อำเภอมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

พระสุนทรภักทโกศล, ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาด ปลอดภัย<sup>๓๐</sup>

พระปลัดพรเทพ ปญญาวโร ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาดเรียบร้อย<sup>๓๑</sup>

### ๕. ทางวัดรักษาโรคด้วยสมุนไพร โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม

พระสุนทรภักทโกศล, ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า เกณฑ์ที่ดีมาก ผู้ควบคุมมีใบประกอบโรคศิลป์ หรือไม่ มีการประชาสัมพันธ์ ความสามัคคี เปิดใจ เปิดกว้าง รับฟังความคิดเห็น ไตรลักษณ์เป็นกฎ สำคัญแห่งธรรมชาติ ซึ่งมีลักษณะ ๓ อย่าง คือ

๑. อนิจจัง ความไม่เที่ยง

๒. ทุกขัง ความทนอยู่ไม่ได้

๓. อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน

ตามหลักพุทธธรรมเบื้องต้นที่ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า หรือมีอยู่ในรูปของการรวมตัวเข้าด้วยกันของส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น มิใช่หมายความว่า เป็นการ นำเอาส่วนประกอบที่เป็นชิ้น ๆ อัน ๆ อยู่แล้วมาประกอบเข้าด้วยกัน และเมื่อประกอบเข้าด้วยกัน แล้วก็เกิดเป็นรูปเป็นร่างคุ่มกันอยู่เหมือนเมื่อเอาวัตถุต่าง ๆ มารวมกันเป็นเครื่องอุปกรณ์ต่าง ๆ ความจริงที่กล่าวว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันของส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น เป็นเพียงคำกล่าวเพื่อ เข้าใจง่าย ๆ ในเบื้องต้นเท่านั้น แท้จริงแล้วสิ่งทั้งหลายมีอยู่ในรูปของกระแส ส่วนประกอบแต่ละอย่าง ๆ ล้วนประกอบขึ้นจากส่วนประกอบอื่น ๆ ย่อยลงไป แต่ละอย่างไม่มีตัวตนของมันอิสระ ล้วนเกิดดับ ต่อกันไปเรื่อย ไม่เที่ยงไม่คงที่กระแสนี้ไหลเวียนหรือดำเนินต่อไปอย่างที่คุณคล้ายกับรักษารูปแนวและ ลักษณะทั่วไปไว้ได้อย่างค่อยเป็นไป ก็เพราะส่วนประกอบทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยซึ่งกัน และกันเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันอย่างหนึ่ง และเพราะส่วนประกอบเหล่านั้นแต่ละอย่างล้วนไม่มี ตัวตนของมันเอง และไม่เที่ยงแท้คงที่อย่างหนึ่งความเป็นไปต่างๆทั้งหมดนี้เป็นไปตามธรรมชาติอาศัย ความสัมพันธ์และความเป็นปัจจัยเนื่องอาศัยกันของสิ่งทั้งหลายเอง ไม่มีตัวการอย่างอื่นที่นอกเหนือ ออกไปในฐานะผู้สร้างหรือผู้บันดาล จึงเรียกเพื่อเข้าใจง่าย ๆ ว่าเป็นกฎธรรมชาติมีหลักธรรมใหญ่อยู่ ๒ หมวดที่ถือได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์แลปฏิจจสมุปบาท ความจริงธรรมทั้ง ๒ หมวดนี้ถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน แต่แสดงในคนละแง่หรือคนละแนว เพื่อมองเห็น ความจริงอย่างเดียวกัน คือ ไตรลักษณ์ มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่าง นั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นไปโดยอาการที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันตาม หลักปฏิจจสมุปบาท ส่วนหลักปฏิจจสมุปบาทก็มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่อง อาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันเป็นกระแส จนมองเห็นลักษณะได้ว่าเป็นไตรลักษณ์

หลักสังคหวัตถุ ๔ หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

๑. ทาน คือ การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเฟื้อแบ่งปันของๆตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคล อื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ ไม่เห็น

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ พระสุนทรภักทโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาวโร เลขานุการวัดลาดเป้ง ตำบลบางตะเคียน อำเภอมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

แก่ตัว เราควรคำนึงอยู่เสมอว่า ทรัพย์สินของที่เราหามาได้ มิใช่สิ่งจีรังยั่งยืน เมื่อเราสิ้นชีวิตไปแล้วก็ไม่สามารถจะนำติดตัวเอาไปได้

๒. ปิยวาจา คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคายก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะสำหรับกาลเทศะ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการพูดเป็นอย่างยิ่ง เพราะการพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้น วิธีการที่จะพูดให้เป็นปิยวาจา นั้น จะต้องพูดโดยยึดถือหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- เว้นจากการพูดเท็จ
- เว้นจากการพูดส่อเสียด
- เว้นจากการพูดคำหยาบ
- เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๓. อตถจริยา คือ การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือการประพடுத்தในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

๔. สมานัตตา คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย<sup>๓๒</sup>

พระปลัดพรเทพ ปญญาวโร ให้สัมภาษณ์ว่า การรักษาโรคเป็นไปตามหลักเกณฑ์ในเรื่องของสมุนไพรรไทย และเป็นไปตามหลักธรรมในเรื่องของสุขภาพจิต<sup>๓๓</sup>

#### ๖. การบริการของวัดมีผลต่อการเป็นผู้นำของชุมชน

พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า มีผล หน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) มีการสนับสนุนงบประมาณ<sup>๓๔</sup>

พระปลัดพรเทพ ปญญาวโร ให้สัมภาษณ์ว่า ตั้งใจ และประทับใจ ในการมาใช้บริการ<sup>๓๕</sup>

#### ๗. การบริการของวัดมีความสามัคคีของคนในชุมชนและคนนอกชุมชน

พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า มีความรักการสามัคคีดี ผู้มาใช้บริการ ต่างคนก็ได้มาพบปะพูดคุยกันในเรื่องการอบสมุนไพรร ได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับโรคที่เป็น ตัวอย่าง ภูมิแพ้ ไซนัส หอบหืด อัมพฤกษ์ อัมพาต พอได้มาอบสมุนไพรร ก็มีอาการดีขึ้น มีการสนทนาธรรม<sup>๓๖</sup>

<sup>๓๒</sup> สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๓</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาวโร เลขานุการวัดลาดเป้ง ตำบลบางตะเคียน อำเภอมืองจังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๔</sup> สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๕</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาวโร เลขานุการวัดลาดเป้ง ตำบลบางตะเคียน อำเภอมืองจังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๖</sup> สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

พระปลัดพรเทพ ปญญาโว ให้สัมภาษณ์ว่า มีการให้ความร่วมมือดีในส่วนของพระภิกษุสงฆ์ และประชาชนในเขตชุมชน ต่างก็มาใช้บริการ และช่วยกันพัฒนาให้โครงการนี้ยังคงอยู่ เพื่อการรักษาสืบไป<sup>๓๗</sup>

#### ๘. การรักษาโรคด้วยสมุนไพรของวัด

พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า ได้ผลดีมาก สมุนไพรมีหลากหลายชนิด<sup>๓๘</sup>

พระปลัดพรเทพ ปญญาโว ให้สัมภาษณ์ว่า ให้ผลดีเป็นที่น่าประทับใจ<sup>๓๙</sup>

#### ๙. ค่ารักษาพยาบาลในแต่ละครั้งท่านคิดว่า อยู่ในระดับที่เหมาะสม

พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า แล้วแต่ศรัทธา ในการร่วมบริจาคทำบุญ<sup>๔๐</sup>

พระปลัดพรเทพ ปญญาโว ให้สัมภาษณ์ว่า ทางวัดไม่ได้กำหนดราคาใดๆ แล้วแต่จะบริจาคตามกำลังทรัพย์<sup>๔๑</sup>

#### ๑๐. ทางวัดได้ให้กำลังใจผู้ป่วย และญาติธรรม

พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า มีการสวดมนต์ ให้อยู่กับโรคหรือความเจ็บป่วยด้วยความสุข ไม่ต้องกังวล<sup>๔๒</sup>

พระปลัดพรเทพ ปญญาโว ให้สัมภาษณ์ว่า ในระดับที่ดีมาก<sup>๔๓</sup>

#### ๑๑. ท่านมีความศรัทธาเชื่อมั่นต่อการรักษาของทางวัด

พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า มีความศรัทธา ในสมัยพุทธกาล หมอชีวกได้ถวายการรักษาพระพุทธเจ้าอีกครั้งหนึ่ง เมื่อพระพุทธองค์ถูกพระเทวทัตรอกทำร้าย กลิ้งหินบนยอดเขาคิซุมภูหมายจะให้ทับพระองค์ให้สิ้นพระชนม์ แต่ก็ได้แค่ทำให้พระบาทของพระพุทธองค์มีพระโลหิตห้อเท่านั้นหมอชีวกได้ถวายการรักษาที่สวนมะม่วงนั้น หมอชีวกตลอดชีวิตท่านยังอยู่กับการรักษาโรคคนทั้งเมืองไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม แต่ท่านก็เป็นพระโสดาบัน ได้ใช้วิชาความรู้ที่เล่าเรียนมาบำเพ็ญประโยชน์แก่ชนหมู่มาก ช่วยเหลือผู้เจ็บไข้ไม่เลือกยากดีมีจน จนได้รับยกย่องจากพระพุทธองค์ว่าเป็นเอตทัคคะในด้านเป็นที่รักของปวงชน คนเช่นนี้ชื่อว่าไม่เสียชาติเกิดโดยแท้ และเราควรเอาเยี่ยงอย่างเป็นอย่างยิ่ง

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาโว เลขานุการวัดลาดเป้ง ตำบลบางตะเคียน อำเภอเมืองจังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๙</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาโว เลขานุการวัดลาดเป้ง ตำบลบางตะเคียน อำเภอเมืองจังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๐</sup> สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๑</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาโว เลขานุการวัดลาดเป้ง ตำบลบางตะเคียน อำเภอเมืองจังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๒</sup> สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๓</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาโว เลขานุการวัดลาดเป้ง ตำบลบางตะเคียน อำเภอเมืองจังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

๑. แยกห้องพระภิกษุ สามเณร ขรवासหญิง ขรवास ชาย สร้างห้องอบสมุนไพรมะเพิ่ม
๒. เพิ่มการนวดแผนไทย
๓. ของที่ระลึก เช่น ยาต้ม ยาหม่อง ที่เป็นผลิตภัณฑ์ OTOP ของทางวัดลาด

เป็ง<sup>๔๔</sup>

พระปลัดพรเทพ ปญญาวิโร ให้สัมภาษณ์ว่า มีความศรัทธาเป็นอย่างมาก<sup>๔๕</sup>

#### ๑๒. การทำกายภาพบำบัดตามหลักพระพุทธศาสนา

พระครูพิศาลสมุทรกิจ ให้สัมภาษณ์ว่า มีการตั้งเครื่องออกกำลังกาย ใช้ในสถานี่อบสมุนไพรมะ ของทางวัด เมื่อผู้บำบัดอบสมุนไพรมะในระหว่างนั้น ก็สามารถออกกำลังกายควบคู่กันไปได้ เพื่อให้เกิดความแข็งแรง<sup>๔๖</sup>

#### ๑๓. มีหลักธรรม ที่นำมาใช้สนับสนุนการบำบัดรักษาโรค หรือฟื้นฟูผู้ป่วยใช้

พระครูพิศาลสมุทรกิจ ให้สัมภาษณ์ว่า หลักธรรมที่ใช้ในการบำบัดรักษาคือให้ผู้บำบัดรักษา เข้าใจกฎแห่งไตรลักษณ์ หรือลักษณะความเป็นไปของสรรพชีวิตว่า มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดาของชีวิต เพื่อให้จิตใจคลายความเครียดจากโรคร้ายที่ตนได้ประสบอยู่<sup>๔๗</sup>

#### ๑๔. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เป็น “ธรรมโอสถ” มีแนวทางทำได้

พระครูพิศาลสมุทรกิจ ให้สัมภาษณ์ว่า การนำยาที่สามารถหาได้ ตามแถวชุมชน และสมุนไพรมะที่ใช้เฉพาะโรค นำมาปรุงยา และส่วนหนึ่งนำไปรับประทาน และอีกส่วนหนึ่ง นำมาอบเพื่อรักษาโรคต่างๆ<sup>๔๘</sup>

#### ๑๕. ใช้หลักธรรมโอสถ เพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วย

พระครูพิศาลสมุทรกิจ ให้สัมภาษณ์ว่า เมื่อผู้ป่วยมารักษา แต่ละท่านที่มาจะใช้ธรรมโอสถ โดยการใช้อ่านหนังสือธรรมะ และระหว่างที่ทำการอบ แต่ละรอบทางวัดจะมีเครื่องสำหรับออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้มาบำบัดได้ออกกำลังกาย เพื่อความสมดุลของการอบสมุนไพรมะ และกายภายนอกให้แข็งแรง และให้ญาติโยมที่มาอบสมุนไพรมะ ได้เดินรอบๆ วัดเพื่อให้จิตใจ คลายจากความเครียด ปล่อยวาง มีธรรมะเสริมในจิตใจ<sup>๔๙</sup>

<sup>๔๔</sup> สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๕</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาวิโร เลขานุการวัดลาดเป็ง ตำบลบางตะเคียน อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๖</sup> สัมภาษณ์ พระครูพิศาลสมุทรกิจ เจ้าอาวาสวัดลาดเป็ง เจ้าคณะตำบลลาดใหญ่ เขต ๒ ตำบลบางตะเคียน อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูพิศาลสมุทรกิจ เจ้าอาวาสวัดลาดเป็ง เจ้าคณะตำบลลาดใหญ่ เขต ๒ ตำบลบางตะเคียน อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๘</sup> สัมภาษณ์ พระครูพิศาลสมุทรกิจ เจ้าอาวาสวัดลาดเป็ง เจ้าคณะตำบลลาดใหญ่ เขต ๒ ตำบลบางตะเคียน อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๙</sup> สัมภาษณ์ พระครูพิศาลสมุทรกิจ เจ้าอาวาสวัดลาดเป็ง เจ้าคณะตำบลลาดใหญ่ เขต ๒ ตำบลบางตะเคียน อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

## ๑๖. การบำบัดรักษาด้วยธรรมโอสถ มีผลดี/มากน้อย

พระครูพิศาลสมุทรกิจ ให้สัมภาษณ์ว่า มีผลต่อด้านร่างกาย และจิตใจอย่างแท้จริง เพราะกายภายนอกจะแข็งแรงได้ ต้องเกิดจากจิตใจภายในที่แข็งแรง กายภายในเข้มแข็งได้เพราะธรรมะ ธรรมะที่ทางวัดมอบให้โดยอุบายนั้นคือเสียงสวดมนต์ ด้วยเหตุนี้ทางวัดจึงมีการทำวัตร วันละ ๔ เวลา และมีการจัดรายการธรรมะ ให้เวลาเย็นญาติโยมที่เข้าวัดมาได้รับธรรมะ โดยเท่าเทียมกัน<sup>๕๐</sup>

### ข้อเสนอแนะอื่นๆ

๑๖.๑ แยกห้องพระภิกษุ สามเณร ขรवासหญิง ขรवास ชาย สร้างห้องอบสมุนไพรเพิ่ม

๑๖.๒ เพิ่มการนวดแผนไทย

๑๖.๓ ของที่ระลึก เช่น ยาตม ยาอม ยาหม่อง ที่เป็นผลิตภัณฑ์ OTOP ของทางวัดลาดเป้ง

ส่วนใหญ่ ทุกอย่างดีพร้อม สถานที่ การบริการ เรื่องสมุนไพร ห้องน้ำ

**(๒) สัมภาษณ์กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการที่วัดลาดเป้ง ตำบลลาดใหญ่ ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม ดังนี้**

#### ๑. ทางวัดเอาใจใส่ต่อส่วนรวมทางชุมชน

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ให้สัมภาษณ์ว่า มีการจัดระบบการให้บริการที่เป็นระเบียบ มีการบอกขั้นตอนในการอบสมุนไพร พร้อมทั้งข้อห้าม และข้อแนะนำต่างๆ<sup>๕๑</sup>

นางเฉลิม ดรุทธิสัย ให้สัมภาษณ์ว่า ดีมาก ดูแลเอาใจใส่ดี มีการจัดระบบการให้บริการที่เป็นระเบียบ มีป้ายบอกขั้นตอนในการอบสมุนไพร พร้อมทั้งข้อห้าม และข้อแนะนำต่างๆ<sup>๕๒</sup>

นางหนูน ทวีเกิด ให้สัมภาษณ์ว่า ดีมาก ดูแลเอาใจใส่ดี มีการจัดระบบการให้บริการที่เป็นระเบียบ มีป้ายบอกขั้นตอนในการอบสมุนไพร พร้อมทั้งข้อห้าม และข้อแนะนำต่างๆ<sup>๕๓</sup>

#### ๒. ทางวัดให้การอธิบายเรื่องโรค และแผนการรักษาต่อประชาชน

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ให้สัมภาษณ์ว่า มีป้ายติดบอก ขั้นตอน ประโยชน์ และข้อห้ามในการอบสมุนไพร<sup>๕๔</sup>

นางเฉลิม ดรุทธิสัย ให้สัมภาษณ์ว่า มีป้ายติดบอกขั้นตอน ประโยชน์ และข้อห้ามในการอบสมุนไพร<sup>๕๕</sup>

<sup>๕๐</sup> สัมภาษณ์ พระครูพิศาลสมุทรกิจ เจ้าอาวาสวัดลาดเป้ง เจ้าคณะตำบลลาดใหญ่ เขต ๒ ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๑</sup> สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๒</sup> สัมภาษณ์ นางเฉลิม ดรุทธิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๓</sup> สัมภาษณ์ นางหนูน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๔</sup> สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๕</sup> สัมภาษณ์ นางเฉลิม ดรุทธิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

นางหนูน ทวีเกิด ให้สัมภาษณ์ว่า เช่าซา มีป้ายติดบอกขึ้นตอน ประโยชน์ และข้อห้ามในการอบสมุนไพร<sup>๕๖</sup>

### ๓. สถานที่รักษามีความสะอาด สะดวกในการใช้บริการ

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาด สะดวก ปลอดภัย แยกห้องหญิง ชาย<sup>๕๗</sup>

นางเฉลิม ดรุทธิสัย ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาด สะดวก ปลอดภัย<sup>๕๘</sup>

นางหนูน ทวีเกิด ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาด สะดวก ปลอดภัย<sup>๕๙</sup>

### ๔. ห้องน้ำสะอาดเรียบร้อย

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาด ปลอดภัย<sup>๖๐</sup>

นางเฉลิม ดรุทธิสัย ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาด<sup>๖๑</sup>

นางหนูน ทวีเกิด ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาด<sup>๖๒</sup>

### ๕. ทางวัดรักษาโรคด้วยสมุนไพร โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ให้สัมภาษณ์ว่า เกณฑ์ที่ดีมาก ในการพัฒนาจิตใจ ก่อให้เกิดมีจิตใจที่เยือกเย็นปราศจากทุกข์ร้อนสามารถเป็นที่พึ่งได้ของทั้งตนเองและผู้อื่น อริยสัจ ๔ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หลักคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ เป็นคำสอนที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งของพระพุทธศาสนา ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

๕.๑. ทุกข์ คือ ความจริงว่าด้วยทุกข์ คนทุกคนต่างก็เคยพบกับความทุกข์ หรือประสบปัญหาบางอย่างมาแล้วทั้งนั้น เช่น นักเรียนที่สอบตกก็เป็นทุกข์ เศรษฐีที่หาเงินได้ยังไม่มากพอตามที่ตนต้องการก็เป็นทุกข์ คนจนก็เป็นทุกข์ เพราะไม่มีสิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งความทุกข์และปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอาจมีได้ทุกขณะ ความจริงก็คือว่าความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเราจะต้องไม่ประมาท และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาทุกเรื่อง หน้าที่ต้องทำในทุกข์ คือ การกำหนดรู้ในทุกข์ หรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นหมวดธรรมที่ว่าทุกข์ ได้แก่ ชั้น ๕ ในส่วนที่เป็นจิตและเจตสิก

๕.๒. สมุทัย คือ ความจริงว่าด้วยเหตุแห่งทุกข์ ความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนนั้นย่อมเกิดจากสาเหตุบางอย่าง มิใช่เกิดขึ้นลอย ๆ ดังพุทธดำรัสว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนั้นจึงเกิด ตัวอย่างเช่นนี้ นักเรียนที่สอบตกอาจเป็นเพราะเกียจคร้านในการอ่านหนังสือ เศรษฐีที่หาเงินได้ยังไม่มากพอตามที่ตนต้องการ อาจเป็นเพราะมีความโลภจนเกินไป เป็นต้น ซึ่งสาเหตุ

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์ นางหนูน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๗</sup> สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๘</sup> สัมภาษณ์ นางเฉลิม ดรุทธิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๙</sup> สัมภาษณ์ นางหนูน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๖๐</sup> สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๖๑</sup> สัมภาษณ์ นางเฉลิม ดรุทธิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๖๒</sup> สัมภาษณ์ นางหนูน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.



ของความทุกข์นั้น คือความอยากที่เกินพอดี ซึ่งเรียกว่า ตัณหา มี ๓ อย่างคือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

๕.๓. นิโรธ คือ ความจริงว่าด้วยความดับทุกข์ กล่าวคือ ความทุกข์นั้นเมื่อเกิดได้ก็ดับได้ เมื่อความทุกข์เกิดจากสาเหตุ ถ้าเราดับสาเหตุนั้นเสีย ความทุกข์นั้นก็ย่อมดับไปด้วย ดังพุทธดำรัสว่า “เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนั้นก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนั้นก็ดับ” ความทุกข์หรือปัญหาของคนเรานั้น เมื่อเกิดแล้วก็จะไม่คงอยู่อย่างนั้นเป็นนิจนิรันดร์ แต่อยู่ในวิสัย ที่เราสามารถจะแก้ไขได้ไม่ช้าก็เร็ว ไม่มากนัก และอยู่ที่ว่ามีความตั้งใจจริงที่จะแก้ไขหรือไม่

๕.๔. มรรค คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือหมดปัญหาต่างๆ โดยสิ้นเชิงมีองค์ประกอบ ๘ ประการ ได้แก่

๑. เห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) คือเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง
  ๒. ดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) คือ ไม่ลุ่มหลงมัวเมากับความสุขทางกาย ไม่พยายาบทและไม่คิดทำร้ายผู้อื่น
  ๓. เจรจาชอบ (สัมมาวาจา) คือ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพื่อเจ้อ
  ๔. กระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) คือ ไม่ทำลายชีวิต ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดทางกาม
  ๕. เลี้ยงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีวะ) คือ การทำมาหากินด้วยอาชีพที่สุจริต ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง ไม่ทำกิจการในสิ่งที่เป็นผลร้ายต่อคนทั่วไป
  ๖. พยายามชอบ (สัมมาวายามะ) คือความพยายามที่จะป้องกันมิให้ความชั่วเกิดขึ้น ความพยายามที่จะกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ความพยายามที่จะสร้างความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและความพยายามที่จะรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ตลอดไป
  ๗. ระลึกชอบ (สัมมาสติ) ความหลงไม่ลืม รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังเห็นสิ่งต่างๆตามที่เป็นจริง
  ๘. ตั้งจิตมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) คือ การที่สามารถตั้งจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน
- หลักสังคหวัตถุ ๔ คือ ช่วยประสานคนหมู่มากให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นเครื่องช่วยขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความรัก สามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับสังคม เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดความผาสุกในบ้านเมือง และประเทศชาตินั่นเอง ประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา หลักไตรลักษณ์ หรือกฎสำคัญแห่งธรรมชาติ ซึ่งเป็นสัจธรรมที่เป็นจริงตลอดมาและตลอดไป โดยสรรพสิ่งในโลกนี้ ย่อมมีลักษณะ ๓ ประการ ดังนี้
๑. อนิจจัง ความไม่เที่ยง เกิดมาเป็นทารก เป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว วัยชราหรือสูงอายุ ตามลำดับ บางคนบุญน้อยอาจตายก่อนไม่ได้ตามนี้ก็มี ร่างกายสวยงาม เหี่ยวยุบ ผมหงอก ฟันดี ก็กลายเป็นฟันโยกฟันหลุด ฟันหกร และฟันหมด และมีฟันเทียม เป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร
  ๒. ทุกขัง ความทนทุกข์ เมื่อดำรงอยู่ก็พบกับสิ่งต่าง ๆ มากกระทบ ทำให้สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ถ้าเป็นสิ่งมีชีวิตก็จะพบความเจ็บป่วย ปวดหัว ตัวร้อน ปวดท้อง ปวดฟัน มีโรคภัยมาเบียดเบียน ต้องทนทุกข์ทรมาน เบาหวาน ความดัน ไมเกรน หน้ามืด ตาลาย สารพัดโรค

๓. อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ อย่าแคะ อย่าตายนะ ร่างกายจงงามตลอดไปนะ ไม่สามารถบังคับเหมือนหุ่นยนต์ที่เขาส่งเข้ามา ไม่มีใครบอกได้ว่า เจ้าร่างกาย จงอย่าเหยียน อย่าอ้วน อย่าเป็นโอง หรืออึ้งย้งนะ บอกไม่ได้ “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป”<sup>๖๓</sup>

นางเฉลิม ตรุฑวิสัย ให้สัมภาษณ์ว่า เกณฑ์ที่ดีมาก ในการพัฒนาจิตใจก่อให้เกิดมีจิตใจที่เยือกเย็นปราศจากทุกข์ร้อนสามารถเป็นที่พึ่งได้ของทั้งตนเองและผู้อื่น โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ พรหมวิหาร คือ ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ หลักธรรมนี้ได้แก่ เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา การรู้จักวางเฉย<sup>๖๔</sup>

นางหนูน ทวีเกิด ให้สัมภาษณ์ว่า เยอะ มีคุณภาพ โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา<sup>๖๕</sup>

### ๖. การบริการของวัดมีผลต่อการเป็นผู้นำของชุมชน

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ให้สัมภาษณ์ว่า มีผล หน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) มีการสนับสนุนงบประมาณ<sup>๖๖</sup>

นางเฉลิม ตรุฑวิสัย ให้สัมภาษณ์ว่า มีผลหน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) มีการสนับสนุนงบประมาณ<sup>๖๗</sup>

นางหนูน ทวีเกิด ให้สัมภาษณ์ว่า มีผล หน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) มีการสนับสนุนงบประมาณ<sup>๖๘</sup>

### ๗. การบริการของวัดมีความสามัคคีของคนในชุมชนและคนนอกชุมชน

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ให้สัมภาษณ์ว่า มีความรักความสามัคคีดี ผู้มาใช้บริการ ต่างคนก็ได้มาพบปะพูดคุยกันในเรื่องการอบสมุนไพรร ได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับโรคที่เป็นตัวอย่าง ภูมิแพ้ ไซนัส หอบหืด อัมพฤกษ์ อัมพาต พอได้มาอบสมุนไพรร ก็มีอาการดีขึ้น มีการสนทนาธรรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน<sup>๖๙</sup>

<sup>๖๓</sup> สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๖๔</sup> สัมภาษณ์ นางเฉลิม ตรุฑวิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๖๕</sup> สัมภาษณ์ นางหนูน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.  
<sup>๖๖</sup> สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๖๗</sup> สัมภาษณ์ นางเฉลิม ตรุฑวิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๖๘</sup> สัมภาษณ์ นางหนูน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๖๙</sup> สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

นางเฉลิม ดรุษวิสัย ให้สัมภาษณ์ว่า มีความรักการสามัคคีดีค่ะ ผู้มาใช้บริการ ต่างคนก็ได้มาพบปะพูดคุยกันในเรื่องการอบสมุนไพรมันได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับโรคที่เป็น ตัวอย่าง ภูมิแพ้ ไซนัส หอบหืด อัมพฤกษ์ อัมพาต พอได้มาอบสมุนไพรมันก็มีอาการดีขึ้น มีการสนทนาธรรม<sup>๗๐</sup>

นางहनุน ทวีเกิด ให้สัมภาษณ์ว่า มีความรักการสามัคคีดี ผู้มาใช้บริการ ต่างคนก็ได้มาพบปะพูดคุยกันในเรื่องการอบสมุนไพรมันได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับโรคที่เป็น ตัวอย่าง ภูมิแพ้ ไซนัส หอบหืด อัมพฤกษ์ อัมพาต พอได้มาอบสมุนไพรมันก็มีอาการดีขึ้น มีการสนทนาธรรม<sup>๗๑</sup>

#### ๘. การรักษาโรคด้วยสมุนไพรมันของวัด

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ให้สัมภาษณ์ว่า ได้ผลดีมาก สมุนไพรมันมีหลากหลายชนิด<sup>๗๒</sup>

นางเฉลิม ดรุษวิสัย ให้สัมภาษณ์ว่า ได้ผลดีมาก สมุนไพรมันมีหลากหลายชนิด<sup>๗๓</sup>

นางहनุน ทวีเกิด ให้สัมภาษณ์ว่า ได้ผลดีมาก สมุนไพรมันมีหลากหลายชนิด<sup>๗๔</sup>

#### ๙. ค่ารักษาพยาบาลในแต่ละครั้งท่านคิดว่า อยู่ในระดับที่เหมาะสม

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ให้สัมภาษณ์ว่า แล้วแต่ศรัทธา ในการร่วมบริจาคทำบุญ<sup>๗๕</sup>

นางเฉลิม ดรุษวิสัย ให้สัมภาษณ์ว่า แล้วแต่ศรัทธา ในการร่วมบริจาคทำบุญ<sup>๗๖</sup>

นางहनุน ทวีเกิด ให้สัมภาษณ์ว่า การร่วมบริจาคทำบุญ ๔๐ บาท<sup>๗๗</sup>

#### ๑๐. ทางวัดได้ให้กำลังใจผู้ป่วย และญาติธรรม

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ให้สัมภาษณ์ว่า ให้อยู่กับโรคหรือความเจ็บป่วยด้วยความสุข ไม่ต้องกังวล มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน<sup>๗๘</sup>

นางเฉลิม ดรุษวิสัย ให้สัมภาษณ์ว่า มีการสวดมนต์ ให้อยู่กับโรคหรือความเจ็บป่วยด้วยความสุข ไม่ต้องกังวล<sup>๗๙</sup>

<sup>๗๐</sup> สัมภาษณ์ นางเฉลิม ดรุษวิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๗๑</sup> สัมภาษณ์ นางहनุน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๗๒</sup> สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๗๓</sup> สัมภาษณ์ นางเฉลิม ดรุษวิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๗๔</sup> สัมภาษณ์ นางहनุน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๗๕</sup> สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๗๖</sup> สัมภาษณ์ นางเฉลิม ดรุษวิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๗๗</sup> สัมภาษณ์ นางहनุน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๗๘</sup> สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๗๙</sup> สัมภาษณ์ นางเฉลิม ดรุษวิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

นางหนูน ทวีเกิด ให้สัมภาษณ์ว่า มีการสวมมนต์ ให้อยู่กับโรคหรือความเจ็บป่วยด้วยความสุข ไม่ต้องกังวลให้กำลังใจ ปากต่อปาก บอกต่อกัน<sup>๘๐</sup>

#### ๑๑. ท่านมีความศรัทธาเชื่อมั่นต่อการรักษาของทางวัด

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ให้สัมภาษณ์ว่า มีความศรัทธามากค่ะ เพราะการอบสมุนไพรได้ผล เห็นผลได้จริง<sup>๘๑</sup>

นางเฉลิม ตรุทธิสัย ให้สัมภาษณ์ว่า มีความศรัทธามากค่ะ เพราะการอบสมุนไพรได้ผล เห็นผลได้จริง ไขมันลดลง อาการดีขึ้น หลังสบาย<sup>๘๒</sup>

นางหนูน ทวีเกิด ให้สัมภาษณ์ว่า เชื่อแน่นอน มีความศรัทธามาก เพราะการอบสมุนไพรได้ผล เห็นผลได้จริง เข้าหายปวดชา<sup>๘๓</sup>

#### ข้อเสนอแนะอื่นๆ

สร้างห้องอบสมุนไพร แยกเป็น ๓ ห้องประกอบด้วย ห้องพระภิกษุ สามเณร ฆราวาสชาย ฆราวาสหญิง

อยากให้พัฒนาสถานที่ให้สะอาด ดูดี และสวยงามกว่าที่เป็นอยู่ จะดีมาก

ชุมชนควรมีส่วนร่วมมากขึ้น ความสะอาด จำนวนห้องน้ำ ควรแยกส่วน ชาย - หญิง

#### ๔.๒.๓ รูปแบบกระบวนการกายภาพบำบัดด้วยสมุนไพรของวัดข้างเฝือก

ในการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบกระบวนการกายภาพบำบัดด้วยสมุนไพร ในการรักษาโรคของวัดข้างเฝือก ผู้วิจัยจัดกรอบในการวิจัยเพื่อต่อการวิจัยดังนี้

##### ๑) ประวัติย่อของวัดข้างเฝือก

วัดข้างเฝือก ตั้งอยู่บนฝั่งซ้ายของแม่น้ำแม่กลอง ริมคลองสวนหลวง ปัจจุบันตั้งอยู่ เลขที่ ๘๙ ม.๕ ต.บางช้าง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม เขตอุปการของวัดมีดังนี้ ด้านทิศใต้ ซึ่งเป็นหน้าวัดเดิม ติดคลองสวนหลวง ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศตะวันออก จรดสวนของเอกชน ปัจจุบันมีเนื้อที่ทั้งสิ้น ๑๔ ไร่ ๙๕ ตารางวา เป็นวัดโบราณ สร้างราวสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย ต้นราชวงศ์บ้านพลูหลวง ในแผ่นดินสมเด็จพระเพทราชา (ระหว่าง พ.ศ.๒๒๓๑-๔๖) ก่อตั้งวัดเมื่อ พ.ศ.๒๒๓๕ ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อ พ.ศ.๒๕๓๑ วัดนี้สร้างมาประมาณ ๓๒๖ ปีเศษ

มีประวัติเล่าว่า ที่มีชื่อว่าวัดข้างเฝือกนั้น เพราะบริเวณที่สร้างวัดเป็นที่หลบซ่อนของข้างเฝือก ในสมัยก่อนที่ทำสงครามกัน ปรากฏหลักฐานในบริเวณที่ตั้งอุโบสถหลังเดิมมีเสาตุงข้างตั้งอยู่ (โบราณใช้สำหรับผูกข้าง) แต่ปัจจุบันได้ชำรุดทับถมจมดินอยู่แถวบริเวณหน้าโบสถ์หลังใหม่ วัดข้างเฝือก แบ่งเขตออกเป็น ๓ เขต คือ เขตพุทธาวาส สังฆาวาส และเขตจัดประโยชน์

<sup>๘๐</sup> สัมภาษณ์ นางหนูน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๘๑</sup> สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๘๒</sup> สัมภาษณ์ นางเฉลิม ตรุทธิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๘๓</sup> สัมภาษณ์ นางหนูน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

**ด้านทิศเหนือ** เป็นบริเวณที่ตั้งอุโบสถ วิหารหลวงพ่อบุ๊ทอง อนุสาวรีย์ช้างเผือก ศาลาธรรมสังเวช ศาลาสันทนาการ อาคารอบสุมนไพร และสวนสุมนไพรเพื่อการศึกษา จัดเป็นเขตพุทธาวาสฯ

**ด้านทิศตะวันออก** เป็นบริเวณจัดให้มีการค้าขายพืชผักผลไม้ อาหารจิปาละ ศาลาพักผ่อน เมรุเผาศพ ห้องสมุดประชาชน ศาลาประชาคม ศาลาการเปรียญ จัดเป็นเขตจัดประโยชน์ฯ

**ด้านทิศใต้ และทิศตะวันตก** เป็นที่ตั้งของหมู่กุฏิสงฆ์ หอพระไตรปิฎก หอระฆัง วิหารบูรพาจารย์ ศาลาริมน้ำ อนุสาวรีย์ผู้อุปการะวัด อาคารปฏิบัติธรรม สวนสุมนไพร จัดเป็นเขตสังฆาวาสฯ

## ๒) ประวัติลำดับเจ้าอาวาส (ตามคำบอกเล่า)

- (๑) พระอธิการ เอี่ยม ต่อมาได้ย้ายไปจำพรรษาที่ วัดเกษมสรณาราม (บางจาก) มรณภาพ พ.ศ. ๒๔๗๐
- (๒) เจ้าอธิการ หรุ่น พุทธสร เป็น จร. พ.ศ.๒๔๐๒ มรณภาพ พ.ศ.๒๔๕๘ อายุ ๘๖ พรรษา ๔๖
- (๓) พระอธิการ แพ้ม พรหมสรโร เป็น จร. พ.ศ.๒๔๗๒ มรณภาพ พ.ศ.๒๔๗๕ อายุ ๖๘ พรรษา ๑๗
- (๔) พระครูสมุทรสมณกิจ (ทอง อภิถัญญ) เป็น จร. พ.ศ.๒๔๗๐ มรณภาพ พ.ศ. ๒๕๓๖ อายุ ๘๙ พรรษา ๖๖
- (๕) พระอธิการ ฉัตร ฐิตสิริ เป็น จร. พ.ศ.๒๕๓๖ มรณภาพ พ.ศ.๒๕๔๔ อายุ ๗๗ พรรษา ๕๖
- (๖) พระสมุห์ วรพงษ์ สุวิชาโน เป็น จร. พ.ศ.๒๕๔๔ มรณภาพ พ.ศ.๒๕๕๖ อายุ ๕๘ พรรษา ๓๑
- (๗) พระปลัด เขาวลิต กิตติโสภโณ เป็น จร. พ.ศ.๒๕๕๖ อายุ ๕๑ พรรษา ๒๘ ดำรงตำแหน่งปัจจุบัน<sup>๘๔</sup>

## ๓) ขั้นตอนการอบสุมนไพรของวัดช้างเผือก

วันพุธ... เริ่มตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. ขั้นตอนการเก็บสุมนไพร จากแหล่งต่างๆ นำมาทำ ความสะอาด...เตรียมหั่น สุมนไพร

วันพฤหัสบดี เวลา ๑๖.๐๐ น. ปรงสุมนไพรใส่กระสอบ

วันศุกร์ บรรจุเข้าถังต้ม เวลา ๐๕.๐๐ น.

เวลา ๐๘.๐๐ น. พร้อมให้บริการอบสุมนไพร

เป็นวงรอบอย่างนี้ ทุกๆ สัปดาห์

<sup>๘๔</sup> อัดสำนวน วัดช้างเผือก ตั้งอยู่บนฝั่งซ้ายของแม่น้ำแม่กลอง ริมคลองสวนหลวง ปัจจุบันตั้งอยู่ เลขที่ ๘๙ ม.๕ ต.บางช้าง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

๔.๒.๓ สมุนไพรสำหรับบัตว์ เรียงตามลำดับความสำคัญ พร้อมอัตราส่วนการใช้ของ  
วัดช้างเผือก

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	อัตราส่วน		ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	อัตราส่วน	
		สด	แห้ง			สด	แห้ง
๑	การบูร		๕ กก.	๓๗	ว่านหางจระเข้	๓๐ กก.	
๒	พิมเสน	๑ กก.		๓๘	ไพล	๙ กก.	
๓	เมล็ทอล		๕ ซีด	๓๙	ขมิ้นชัน	๖ กก.	
๔	กระเช้าผีเมด (ร้อยรู)		๒ ซีด	๔๐	ขมิ้นอ้อย	๕ กก.	
๕	ปะคำตีควาย		๑ กก.	๔๑	ข้าแก่	๒ กก.	
๖	ขี้ตมดลูก		๕ ซีด	๔๒	ขิงแก่	๔ กก.	
๗	ก.สอ		๑ กก.	๔๓	เหง้ากระชาย	๕ กก.	
๘	ก.หัวบัว		๑ กก.	๔๔	ตะไคร้หอม	๒ กก.	
๙	ก.จุฬาริณี		๑ กก.	๔๕	โปรงฟ้า	๒ กก.	
๑๐	ท.ทั้ง ๕ อย่างละ		๓ ซีด	๔๖	กระเพราแดง	๑ กำ	๑ ซีด
๑๑	เกสรทั้ง ๕ มะลิอย่างละ		๒ ซีด	๔๗	ข้างพลู	๑ กก.	
๑๒	ลูกผักชี		๑ กก.	๔๘	อ้อยแดง	๒ กก.	
๑๓	โป๊กกัก		๐.๕๐ กก.	๔๙	เหงือกปลาหมอ	๑ กก.	
๑๔	กานพลู		๓ ซีด	๕๐	ครอบจักรวาล	๐.๕๐ กก.	
๑๕	กระวาน		๓ ซีด	๕๑	มะกรูด ๑๕๐ ลูก	๘ กก.	
๑๖	สมอพิเภก		๕ ซีด	๕๒	ใบมะกรูด	๒ กก.	
๑๗	อบเชยญวน		๕ ซีด	๕๓	มะนาว ๑๐๐ ลูก	๕ กก.	
๑๘	ดีปลี		๑ กก.	๕๔	สับปะรด ๓ หัว	๓ กก.	
๑๙	ว่านน้ำ		๐.๓๐ กก.	๕๕	ใบมะขาม	๒ กก.	
๒๐	เจตมูลเพลิงแดง		๐.๕๐ กก.	๕๖	รกมะดัน	๒ กก.	
๒๑	พริกพาน		๑.๕๐ กก.	๕๗	ส้มป่อย	๒ กก.	
๒๒	ว่านนางคำ			๕๘	ส้มเสี้ยว	๒ กก.	
๒๓	แห้วหมู		๕ ซีด	๕๙	ใบมะยม ๙ ก้าน	๑ ซีด	
๒๔	ฟ้าทะลายโจร		๕ ซีด	๖๐	ใบส้มโอ+มะนาว+มะนาว ยักษ์	๐.๒๐ กก.	
๒๕	ว่านเอ็นเหลือง			๖๑	เปล้าน้อย+ใหญ่	๐.๕๐ กก.	
๒๖	ปอกระบิด		๒ ซีด	๖๒	บอระเพ็ด	๒ กก.	
๒๗	สะค้าน		๒ ซีด	๖๓	ใบมะกา	๕ ซีด	
๒๘	ฝักแดง		๒ ซีด	๖๔	หนุ่แมนประสานกาย	๕ ซีด	
๒๙	ไมยราบ+โทงเทง		๒ ซีด	๖๕	ผักเสี้ยนผี+สาบเสือ+ใบ หนาด	๒ ซีด	
๓๐	ห่วยข้าวเย็นเหนือ-ใต้			๖๖	ขิงข้าขาลี	๒ กก.	
๓๑	ท้าวยายม่อม			๖๗	เถาเอ็นอ่อน	๒ ซีด	
๓๒	ขันทองพวยบาท อ้อสะพานควาย			๖๘	พุทธรักษา ๙ ใบ	๒ ซีด	
๓๓	หนามพรม+หนามพุงคอก		๒ ซีด	๖๙	ผักบั้งขึ้น (ผักบั้งแดง)	๑ กก.	
๓๔	ม้ากระทืบโรง+แซมม้า		๒ ซีด	๗๐	ละหุ่งแดง+ขาว	๐.๕๐ กก.	

๓๕	เถาว์ลัดเป็รียง		๒ ซีด	๗๑	หญ้ำใต้ใบ+สะเดาดิน+หญ้ำเก็ล็ด	๒ ซีด	
๓๖	อุมลुकดูหนัง		๒ ซีด	๗๒			

๔.๒.๔. สัมภาษณ์พระสงฆ์ที่เป็นเจ้าของสถานที่กายภาพบำบัดอบสมุนไพร และนวดแผนโบราณ วัดช้างเผือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงครามดังนี้

๑) การทำกายภาพบำบัดตามหลักพระพุทธศาสนา

พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ ให้สัมภาษณ์ว่า การเข้าเรือนไฟ การอบไอน้ำ<sup>๕๕</sup>

๒) มีกิจกรรม ที่นำมาใช้สนับสนุนการบำบัดรักษาโรค หรือฟื้นฟูผู้ป่วยใช้

ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยการเดินจงกรม การยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ ฝึกการหายใจเข้าออกช้าๆ ยาวๆ โดยกระทำอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลาอย่างน้อย วันละ ๒๐ นาที<sup>๕๖</sup>

๓) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เป็น “ธรรมโอสถ” มีแนวทางทำได้

ฝึกการแผ่เมตตาแบบอัมปัญญา อย่างต่อเนื่องทุกวันๆ ละ ๓ รอบ<sup>๕๗</sup>

๔) ใช้หลักธรรมโอสถ เพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วย

แนะนำให้เข้าไปฝึกทำเป็นประจำ วันละ ๓ รอบ<sup>๕๘</sup>

๕) การบำบัดรักษาด้วยธรรมโอสถ มีผลดี/มาน้อย

ทำให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ช่วยบรรเทาความเมื่อยล้าจากการทำงาน เสริมสภาวะจิตใจเข้มแข็งยิ่งขึ้น ดับความกังวลลงได้<sup>๕๙</sup>

๒) สัมภาษณ์กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการที่วัดช้างเผือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

(๑) ทางวัดเอาใจใส่ต่อส่วนรวมทางชุมชน

นางปัญชนมภัสร์ ช่อชิต ให้สัมภาษณ์ว่าเอาใจใส่มีบริการทางชุมชนเวลา ๑๐.๐๐-๒๐.๐๐

น.<sup>๖๐</sup>

<sup>๕๕</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ เจ้าอาวาสวัดช้างเผือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ เจ้าอาวาสวัดช้างเผือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๗</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ เจ้าอาวาสวัดช้างเผือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๘</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ เจ้าอาวาสวัดช้างเผือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕๙</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ เจ้าอาวาสวัดช้างเผือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

<sup>๖๐</sup> สัมภาษณ์ คุณปัญชนมภัสร์ ช่อชิต ๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

นางพรนภัส รอดนิตย์ ให้สัมภาษณ์ว่า ดีมาก บริการดี<sup>๙๑</sup>  
นางสาวนีนาร่า รอดนิตย์ ให้สัมภาษณ์ว่า ดีมาก ให้อบตามแรงศรัทธาถ้าหากชอบก็ร่วม  
ทำบุญ<sup>๙๒</sup>

**(๒) ทางวัดให้การอธิบายเรื่องโรค และแผนการรักษาต่อประชาชน**

นางปัญชนภัส ช่อชิต ให้สัมภาษณ์ว่า มีการอบสมุนไพร นวดเพื่อผ่อนคลาย มีแผนการ  
รักษาให้ประชาชนรักษาสุขภาพต่อเนื่อง<sup>๙๓</sup>

นางสาวนีนาร่า รอดนิตย์ ให้สัมภาษณ์ว่า ตอนนี้ยังไม่มีเอกสารแนะนำเกี่ยวกับโรคที่  
สามารถรักษา และคุณประโยชน์ อยากให้มีติดไว้ให้อ่าน<sup>๙๔</sup>

**(๓) สถานที่รักษามีความสะอาด สะดวกในการใช้บริการ**

นางปัญชนภัส ช่อชิต ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาด และสะดวกในการใช้บริการ<sup>๙๕</sup>

นางพรนภัส รอดนิตย์ ให้สัมภาษณ์ว่า สถานที่ ยังควรปรับปรุงให้ดูสะอาด น่าใช้ และมี  
มาตรฐานมากยิ่งขึ้น<sup>๙๖</sup>

**(๔) ห้องน้ำสะอาดเรียบร้อย**

นางปัญชนภัส ช่อชิต ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาดเรียบร้อยมาก<sup>๙๗</sup>

**(๖) การบริการของวัดมีผลต่อการเป็นผู้นำของชุมชน**

นางปัญชนภัส ช่อชิตให้สัมภาษณ์ว่ามีการบริการที่มีประโยชน์ต่อส่วนรวมของประชาชน  
อย่างมาก<sup>๙๘</sup>

**(๗) การบริการของวัดมีความสามัคคีของคนในชุมชนและคนนอกชุมชน**

นางปัญชนภัส ช่อชิต ให้สัมภาษณ์ว่า มีความสามัคคีของคนในชุมชน และนอกชุมชน  
สร้างสุขภาพดีให้ชุมชน<sup>๙๙</sup>

<sup>๙๑</sup> สัมภาษณ์ นางพรนภัส รอดนิตย์ ๓๕/๑ หมู่ ๑๑ ตำบลธรรมเสน อำเภโพนาราม จังหวัดราชบุรี,  
วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๙๒</sup> สัมภาษณ์ นางสาวนีนาร่า รอดนิตย์ ๓๕/๑ หมู่ ๑๑ ตำบลธรรมเสน อำเภโพนาราม จังหวัด  
ราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๙๓</sup> สัมภาษณ์ คุณปัญชนภัส ช่อชิต ๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓  
กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๙๔</sup> สัมภาษณ์ นางสาวนีนาร่า รอดนิตย์ ๓๕/๑ หมู่ ๑๑ ตำบลธรรมเสน อำเภโพนาราม จังหวัด  
ราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๙๕</sup> สัมภาษณ์ คุณปัญชนภัส ช่อชิต ๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓  
กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๙๖</sup> สัมภาษณ์ นางพรนภัส รอดนิตย์ ๓๕/๑ หมู่ ๑๑ ตำบลธรรมเสน อำเภโพนาราม จังหวัดราชบุรี,  
วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๙๗</sup> สัมภาษณ์ คุณปัญชนภัส ช่อชิต ๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓  
กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๙๘</sup> สัมภาษณ์ คุณปัญชนภัส ช่อชิต ๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓  
กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๙๙</sup> สัมภาษณ์ คุณปัญชนภัส ช่อชิต ๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓  
กันยายน ๒๕๖๑.



นางสาวนีนารา รอดนิตย์ ให้สัมภาษณ์ว่า การมาอบสมุนไพรมอบทำให้มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี<sup>๑๐๐</sup>

#### (๘) การรักษาโรคด้วยสมุนไพรมอบของวัด

นางปัญชนมภัสร์ ซ่อซิด ให้สัมภาษณ์ว่า ต่อสุขภาพดีเยี่ยม ทำให้หายโรคด้วยสมุนไพรมอบจากธรรมชาติ<sup>๑๐๑</sup>

นางพรนภัส รอดนิตย์ ให้สัมภาษณ์ว่า ได้ผลดีมาก ๆ บรรเทาอาการหวัด ปวดเมื่อย ภูมิแพ้ ไซนัส ผิวดูพรรณกระจ่างใส<sup>๑๐๒</sup>

#### (๙) ค่ารักษาพยาบาลในแต่ละครั้งท่านคิดว่า อยู่ในระดับที่เหมาะสม

นางปัญชนมภัสร์ ซ่อซิด ให้สัมภาษณ์ว่า ค่ารักษาพยาบาลในแต่ละครั้ง อยู่ในระดับที่เหมาะสมดีเยี่ยม<sup>๑๐๓</sup>

#### (๑๐) ทางวัดได้ให้กำลังใจผู้ป่วย และญาติธรรม

นางปัญชนมภัสร์ ซ่อซิด ให้สัมภาษณ์ว่า วัดได้ให้กำลังใจผู้ป่วย และญาติธรรมอยู่ในระดับดีมาก<sup>๑๐๔</sup>

#### (๑๑) ท่านมีความศรัทธาเชื่อมั่นต่อการรักษาของทางวัด

นางปัญชนมภัสร์ ซ่อซิด ให้สัมภาษณ์ว่า มีความศรัทธาเชื่อมั่นต่อการรักษาของทางวัดดีเยี่ยม<sup>๑๐๕</sup>

#### รูปแบบกระบวนการกายภาพบำบัดด้วยสมุนไพรมอบของวัดท่าโขลง

ในการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบกระบวนการกายภาพบำบัดด้วยสมุนไพรมอบ ในการรักษาโรคของวัดท่าโขลง ผู้วิจัยจัดกรอบในการวิจัยเพื่อง่ายต่อการวิจัยดังนี้

##### ๑) ประวัติย่อของวัดท่าโขลง

วัดท่าโขลงเป็นวัดเก่าแก่ ที่สร้างพร้อมๆกับเมืองราชพลี ตามหลักฐานที่พระราชกวี (พระมหาอำมาตย์ วัดโสมนัสวิหาร) ได้ค้นคว้าพบว่าที่การจารึกเป็นภาษาโบราณไว้บนแผ่นกระเบื้อง ได้ค้นพบได้ในถ้ำถ้ำเขาสูง ได้ความว่า ขุนหาญบุญไท ได้สร้างเมืองราชพลี เมื่อ พ.ศ. ๑๐๓๐ แล้วสร้างวัดไว้ประจำทั้ง ๔ ทิศ

- สร้างวัดธรรมเจดีย์ (วัดท่าโขลง) ไว้ประจำทิศเหนือ
- สร้างวัดพุทธเจดีย์ (วัดเจดีย์หัก) ไว้ประจำทิศใต้

<sup>๑๐๐</sup> สัมภาษณ์ นางสาวนีนารา รอดนิตย์ ๓๕/๑ หมู่ ๑๑ ตำบลธรรมเสน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๐๑</sup> สัมภาษณ์ คุณปัญชนมภัสร์ ซ่อซิด ๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๐๒</sup> สัมภาษณ์ นางพรนภัส รอดนิตย์ ๓๕/๑ หมู่ ๑๑ ตำบลธรรมเสน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๐๓</sup> สัมภาษณ์ คุณปัญชนมภัสร์ ซ่อซิด ๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๐๔</sup> สัมภาษณ์ คุณปัญชนมภัสร์ ซ่อซิด ๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๐๕</sup> สัมภาษณ์ คุณปัญชนมภัสร์ ซ่อซิด ๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

- สร้างวัดมหาธาตุวรวิหาร ไว้ประจำทิศตะวันออก
- สร้างวัดอรัญญิก ไว้ทางทิศตะวันตก

เมื่อการเวลาได้ล่วงเลยมาเนิ่นนานมาก วัดธรรมเจดีย์ได้ชำรุดทรุดโทรมลง จนกลายเป็นวัดร้าง มีแต่ต้นไม้ขึ้นปกคลุมทั่วทั้งบริเวณที่รู้ว่าเป็นวัดก็เพราะยังเหลือพระเจดีย์ทรงระฆังคว่ำ มีต้นไม้ขึ้นปกคลุมทั่วทั้งองค์

ในกาลต่อมา ตระกูลวงศ์ศาโจรน์ ดำรงตำแหน่งเจ้าเมืองราชบุรี ท่านพระครูชั้นติยาคม (วงศ์ศาโจรน์) ได้ร่วมกับชาวบ้านบูรณะ ปฏิสังขรณ์วัดขึ้นมาใหม่เรียกชื่อวัดนี้ว่า วัดข้างโขลงตามที่ชาวบ้านเรียกกัน ในขณะนั้น เพราะว่าบริเวณที่หน้าวัดเป็นที่ราบลุ่มน้ำแม่กลอง มีข้างลงมากินน้ำและเล่นน้ำกันเป็นประจำกันเป็นโขลงใหญ่ๆ จึงเรียกกันว่า “วัดข้างโขลง” ในเวลาต่อมาจึงเรียกว่า “วัดท่าโขลง” จนมาถึงปัจจุบันนี้ บันทึกการจดทะเบียนตั้งตั้งแต่เมื่อ พ.ศ. ๒๔๐๗ ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๒๘

## ๒) ประวัติลำดับเจ้าอาวาสวัดท่าโขลง

๑. หลวงพ่อ บุญเกิด
๒. หลวงพ่อมหาเบี้ยว จิตตกาโร (พระวินัยธรเบี้ยว จิตตกาโร)
๓. พระครูสุรนาถชยานันท์ (หลวงพ่อขาว ญาโณ ปริกแก้ว)
๔. พระครูอภัยธรรมโสภณ (หลวงพ่อพุง ชมกลิน)
๕. พระครูภัทรกิจวิহারคุณ (ชินภัทร ชินภทโท มุสิกภูมิ) องค์ปัจจุบัน<sup>๑๐๖</sup>

## ๓) ขั้นตอนการอุปสมุณเฑียรของวัดท่าโขลง

ขั้นตอนการต้มยา

ใส่ยาในหม้อต้มน้ำ ๑ ส่วน ๓ ต้มประมาณ ๑ ชั่วโมงให้มีควันขึ้นจึงเริ่มปล่อยให้ตามท่อเข้าสู่ห้องอบ ใช้สมุนไพรในการอบสมุนไพร ๑๓๔ ชนิด หนึ่งหม้อจะใช้อบสมุนไพรให้แก่ผู้มาใช้บริการ ๑๕ วัน

เปลี่ยนสมุนไพรทุก ๑๕ วัน) ใช้พื้นเป็นเชื้อเพลิงในการอบสมุนไพร

ห้องอบแยกหญิงชายอบประมาณคนละ ๑๕-๓๐ นาทีแล้วแต่สภาพของแต่ละท่านจำนวนแล้วแต่เราทนไหว ประมาณ ๓ ครั้ง พักครั้งละประมาณ ๕ นาที

ห้องน้ำมี ๒ ส่วน

ส่วนที่ ๑ แยกชายหญิงอาบน้ำด้วย

ส่วนที่ ๒ รวมชายหญิง<sup>๑๐๗</sup>

<sup>๑๐๖</sup> อัดสำนวน วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๐๗</sup> เรื่องเดียวกัน.

๔.๒.๔ สมุนไพรสำหรับอบตัว เรียงตามลำดับความสำคัญ พร้อมอัตราส่วนการใช้ของ  
วัดท่าโขลง

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	อัตราส่วน		ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	อัตราส่วน	
		สด	แห้ง			สด	แห้ง
๑	ไพล	๙ กก.		๓๑	ข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้		๒ ซีด
๒	ลูกมะกรูด	๑๕๐ ลูก		๓๒	ดีปลี		๒ ซีด
๓	ใบมะกรูด	๒ กก.		๓๓	ดองดึง		๒ ซีด
๔	ว่านหางจระเข้	๓๐ กก.		๓๔	เทพทาโร		๒ ซีด
๕	สมอไทย	๕ กก.		๓๕	เทียนดำ		๒ ซีด
๖	สมอไทยแห้ง		๐.๕ กก.	๓๖	เทียนแดง		๒ ซีด
๗	สมอติ้	๕ กก.		๓๗	เทียนขาว		๒ ซีด
๘	สมอพิเภก	๕ กก.		๓๘	เทียนข้าวเปลือก		๒ ซีด
๙	หนอนตายหยากใหญ่	๒ กก.		๓๙	เทียนตาตั๊กแตน		๒ ซีด
๑๐	โหระพา	๒ กำ		๔๐	จันทร์แดง		๒ ซีด
๑๑	ใบกระเจี๊ยบแดง	๑ กำ		๔๑	มะลิ		๒ ซีด
๑๒	บอระเพ็ด	๒ กก.		๔๒	โลดทะนง		๒ ซีด
๑๓	บอระเพ็ดพุงช้าง	๐.๕ กก.		๔๓	พริกพราน		๑.๕ กก.
๑๔	ขมิ้นชัน	๖ กก.		๔๔	เกสรบัวหลวง		๒ ซีด
๑๕	ขมิ้นอ้อย	๕ กก.		๔๕	ดอกบุนนาค		๒ ซีด
๑๖	ข่า	๒ กก.		๔๖	ลูกผักชี		๑ กก.
๑๗	ข่าลิง	๒ กก.		๔๗	พริกไทยดำ		๐.๕ กก.
๑๘	ขิง	๔ กก.		๔๘	กานพลู		๓ ซีด
๑๙	กระชาย	๕ กก.		๔๙	ขิงข้าขาลี	๒กก.	
๒๐	ว่านนางดำ		๒ ซีด	๕๐	โปรงฟ้า	๒กก.	
๒๑	ว่านขั้มดลูก	๐.๕ กก.		๕๑	กฤษณา		๒ ซีด
๒๒	มะนาว	๑๐๐ ลูก		๕๒	กระดุกไก่อดำ		๒ ซีด
๒๓	กระเช้าฝีมด(หัวร้อยรู)		๒ ซีด	๕๓	กระเทียมอด	๒ ซีด	
๒๔	โกศสอ		๑ กก.	๕๔	กระทุงหมาบ้า		๒ ซีด
๒๕	โกศบัว		๑ กก.	๕๕	กระเพา	๒ ซีด	
๒๖	โกฐจุฬาริณ,แซก,ลำพา, (อย่างละ)		๑ กก.	๕๖	กาฝากมะม่วง	๒ ซีด	
๒๗	การบูร	๐.๕ กก.		๕๗	กระแตไต่ไม้	๒ ซีด	
๒๘	กำยาน		๐.๕ กก.	๕๘	หญ้าดอกขาว	๒ ซีด	
๒๙	กำลังหนูมาน		๒ ซีด	๕๙	กำแพง ๗ ชั้น		๒ ซีด
๓๐	ชันทองพยาบาท		๒ ซีด	๖๐	กำลังวัวเถลิง		๒ ซีด

สมุนไพรสำหรับอบตัว เรียงตามลำดับความสำคัญ พร้อมอัตราส่วนการใช้

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	อัตราส่วน		ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	อัตราส่วน	
		สด	แห้ง			สด	แห้ง
๖๑	กำลังข้างสาร		๒ ซีด	๙๑	เถาเอ็นอ่อน		๒ ซีด

๖๒	กำลังเสือโคร่ง		๒ ชีด	๙๒	ทองพันชั่ง	๒ ชีด
๖๓	ขมิ้นเครือ		๒ ชีด	๙๓	ท้าวายม่อนดอกขาว	๒ ชีด
๖๔	ขลุ้	๒ ชีด		๙๔	โทองเทง	๒ ชีด
๖๕	ขัดมอญ	๒ ชีด		๙๕	ธรณีสาร	๒ ชีด
๖๖	ขี้เหล็ก	๒ ชีด		๙๖	นางแย้ม	๒ ชีด
๖๗	รากเข็มแดง	๒ ชีด		๙๗	น้ำนมราชสีห์	๒ ชีด
๖๘	รากเข็มขาว	๒ ชีด		๙๘	บานไม่รู้โรยดอกขาว	๒ ชีด
๖๙	คางคกเดียด		๒ ชีด	๙๙	ดอกปีบ	๒ ชีด
๗๐	คนที่สอ		๒ ชีด	๑๐๐	โป๊ยกิ่ง	๒ ชีด
๗๑	คนที่เขมา		๒ ชีด	๑๐๑	เปล้าน้อย	๒ ชีด
๗๒	ครอบจักรวาล		๒ ชีด	๑๐๒	เปล้าใหญ่	๒ ชีด
๗๓	คว่ำตายหงายเป็น	๒ ชีด		๑๐๓	ประคำไก่	๒ ชีด
๗๔	เปลือกแคขาว - แดง	๒ ชีด		๑๐๔	ผักแขยง	๒ ชีด
๗๕	โคคลาน	๒ ชีด		๑๐๕	ผักบุ้งแดง	๑กก.
๗๖	จันทร์หอม		๒ ชีด	๑๐๖	ประคำดีควาย	๑ กก.
๗๗	เจตพังคี		๒ ชีด	๑๐๗	เปราะหอม	๒ ชีด
๗๘	เจตมูลเพลิงแดง		๒ ชีด	๑๐๘	เปราะป่า	๒ ชีด
๗๙	ชะลูด		๒ ชีด	๑๐๙	ผักเสี้ยนผี	๒ ชีด
๘๐	ขำมะลิยงบ้าน	๒ ชีด		๑๑๐	ฝนแสนห่า	๒ ชีด
๘๑	ขุมเห็ดเทศ	๒ ชีด		๑๑๑	ฝางแดง	๒ ชีด
๘๒	ขุดเห็ดไทย	๒ ชีด		๑๑๒	ฝางส้ม	๒ ชีด
๘๓	ชิงชี		๒ ชีด	๑๑๓	พญายา	๒ ชีด
๘๔	ชะพลู		๒ ชีด	๑๑๔	พิกุล	๒ ชีด
๘๕	แช่มท่าหลาย		๒ ชีด	๑๑๕	พิลังกาสง	๒ ชีด
๘๖	โตไม่รู้ลิ้ม		๒ ชีด	๑๑๖	พุทธรักษา(ปิดถุงยา)	๙ ใบ
๘๗	ตะไคร้หอม	๒ กก.		๑๑๗	ฟ้าทะลายโจร	๒ กก.
๘๘	เตยหอม	๒ ชีด		๑๑๘	มะกา	.๕กก
๘๙	เต่าร้าง	๒ ชีด		๑๑๙	มะขาม (ใบ)	๒กก.
๙๐	เถาว์วัลย์เปรียง		๒ ชีด	๑๒๐	รกมะดัน	๒กก.

สมุนไพรสำหรับบอตัว เรียงตามลำดับความสำคัญ พร้อมอัตราส่วนการใช้

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	อัตราส่วน		ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	อัตราส่วน	
		สด	แห้ง			สด	แห้ง
๑๒๑	มะเดื่ออุทุมพร	๒ ชีด		๑๕๑	หญ้าวงช้าง	๒ ชีด	
๑๒๒	มะยม (เปิดปากถุง)	๐.๕ กก.		๑๕๒	หญ้าไต้ใบ	๒ ชีด	
๑๒๓	มะระขี้นก	๒ กก.		๑๕๓	หญ้า (ย่าน) ลิเกา	๒ ชีด	
๑๒๔	มะละกอ (ราก)	๒ กก.		๑๕๔	หญ้าหนวดแมว		๒ ชีด
๑๒๕	มะแว้งเครือ	๒ ชีด		๑๕๕	หญ้าแห้วหมูเล็ก		๐.๕ กก.
๑๒๖	มังคุด (เปลือก)		๒ ชีด	๑๕๖	หนาด (ใบ)	๒ ชีด	

๑๒๗	ม้ากระทืบโรง		๓ ซีด	๑๕๗	หนุมานประสานกาย	.๕ กก	
๑๒๘	ไมยราบ	๒ ซีด		๑๕๘	หุบลาซ้อน		๒ ซีด
๑๒๙	ยอบ้าน	๒ ซีด		๑๕๙	หูลี	๒ ซีด	
๑๓๐	ยอป่า	๒ ซีด		๑๖๐	เหมือดคน		๒ ซีด
๑๓๑	ย่านางเขียว (ราก)	๒ ซีด		๑๖๑	อบเชยไทย		๐.๕ กก.
๑๓๒	ย่านางแดง (ราก)	๒ ซีด		๑๖๒	อ้อ	๒ ซีด	
๑๓๓	ยี่ง		๒ ซีด	๑๖๓	อ้อยแดง	๒ ซีด	
๑๓๔	รางแดง		๒ ซีด	๑๖๔	อัครีทวาร		๒ ซีด
๑๓๕	ว่านน้ำ	๒ ซีด		๑๖๕	ฮ่อสะพายควาย	๒ ซีด	
๑๓๖	ว่านมหาเมฆ	๒ ซีด		๑๖๖	ข่ามะเลียงป่า	๒ ซีด	
๑๓๗	ว่านกาบหอย	๒ ซีด		๑๖๗	กำจายต้น		๒ ซีด
๑๓๘	สมอเกอแห้ง		๐.๕ กก.	๑๖๘	ผักบุงทะเล	๒ ซีด	
๑๓๙	ส้มป่อย	๒ ซีด		๑๖๙	เสี้ยนงรม	๒ ซีด	
๑๔๐	ส้มเสี้ยว	๒ ซีด		๑๗๐	คองเห่าแดง		๔ ซีด
๑๔๑	ส้มโอ (ใบ)	๒ ซีด		๑๗๑	คองเห่าขาว		๔ ซีด
๑๔๒	สมุลแว้ง	๓ ซีด		๑๗๒	คองเห่าดำ		๔ ซีด
๑๔๓	สับประรด	๓ ซีด		๑๗๓	ว่านกีบแรดแดง		๔ ซีด
๑๔๔	สารภี (ดอก)		๒ ซีด	๑๗๔	หัวปุดข้าง		๒ ซีด
๑๔๕	สะแกเวียน		๒ ซีด				
๑๔๖	เสลดพังพอนตัวผู้	๒ ซีด					
๑๔๗	เสลดพังพอนตัวเมีย	๒ ซีด					
๑๔๘	สามะงา	๒ ซีด					
๑๔๙	หญ้าเก็ดหอย	๒ ซีด					
๑๕๐	หญ้าคา (ราก)	๒ ซีด					

๕) สัมภาษณ์พระสงฆ์ที่เป็นเจ้า ของสถานที่กายภาพบำบัดอบสมุนไพรร และนวดแผนโบราณ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรีดังนี้

(๑) การทำกายภาพบำบัดตามหลักพระพุทธศาสนา

เข้าห้องอบสมุนไพรร เพื่อขับเชื้อโรคและของเสียออกจากร่างกายทางเหงื่อ ตามครั้งพุทธกาล ที่เรียกว่า เข้าเรือนไฟ<sup>๑๐๘</sup> การทำกายภาพบำบัดตามหลักพระพุทธศาสนา ในการอบสมุนไพรร ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงทางไกลโรค สมุนไพรรช่วยในการรักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เอว แขน ขา ตามจุดต่างๆ<sup>๑๐๙</sup>

<sup>๑๐๘</sup> สัมภาษณ์ พระครูภัทรกิจวิหการคุณ เจ้าอาวาสวัดท่าโขลง เจ้าคณะตำบลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๐๙</sup> สัมภาษณ์ พระดิเรก อมโร วัดท่าโขลง เลขาเจ้าอาวาส ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

**(๒) มีกิจกรรม ที่นำมาใช้สนับสนุนการบำบัดรักษาโรค หรือฟื้นฟูผู้ป่วยใช้**

ให้กำลังใจผู้ป่วยใช้ที่ต้องการมาอบสมุนไพโร โดยอธิฐานหน้ารูปเหมือนของ หมอชีวกโกมารภัจจ์<sup>๑๑๐</sup> ทำให้สงบ สวดมนต์ ทำให้ใจสงบ ร่างกายตนเองควรดูแลรักษา มีกิจกรรมในการรักษา ใช้ไอน้ำในการอบเป็นเวลา คนละ ๑๐ - ๑๕ นาที<sup>๑๑๑</sup>

**(๓) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เป็น “ธรรมโอสถ” มีแนวทางทำได้**

เป็นแนวทางที่ได้น้อมนำให้ญาติโยม พุทธบริษัทได้มีโอกาสเข้ามาในวัด มาอบสมุนไพโร และเข้ามาบำเพ็ญบุญกุศล บำเพ็ญทาน รักษาศีล และฟังธรรม<sup>๑๑๒</sup> การอบสมุนไพโรเป็นของทางวัด ไม่คิดค่าใช้จ่าย แล้วแต่ทำบุญตามกำลังศรัทธา แล้วแต่ผู้มาอบสมุนไพโรจำทำบุญ<sup>๑๑๓</sup>

**(๔) ใช้หลักธรรมโอสถ เพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วย**

ใช้ได้มากในพวกที่มีความเชื่อว่าช่วยให้โรครหายได้<sup>๑๑๔</sup>

**(๕) การบำบัดรักษาด้วยธรรมโอสถ มีผลดี/มากน้อย**

มีผลดีมาก ในการสร้างกำลังใจให้มีความเข้มแข็ง และเชื่อมั่นมาก<sup>๑๑๕</sup> มีผลดีแค่ใช้เวลารักษา ตามอาการของแต่ละคนที่เป็น บางคนเป็นมากต้องใช้เวลารักษาหลายปี ได้ผลตอบรับดีมาก คนเดินไม่ได้ แล้วกลับมาเดินได้<sup>๑๑๖</sup>

**(๖) สัมภาษณ์กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการที่วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี****๑. ทางวัดเอาใจใส่ต่อส่วนรวมทางชุมชน**

นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า วัดมีการดึงชุมชนเข้ามาเป็นส่วนร่วมในการบริการประชาชน<sup>๑๑๗</sup>

<sup>๑๑๐</sup> สัมภาษณ์ พระครูภัทรกจิวิหการคุณ เจ้าอาวาสวัดท่าโขลง เจ้าคณะตำบลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๑๑</sup> สัมภาษณ์ พระดิเรก อมโร วัดท่าโขลง เลขาเจ้าอาวาส ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๑๒</sup> สัมภาษณ์ พระครูภัทรกจิวิหการคุณ เจ้าอาวาสวัดท่าโขลง เจ้าคณะตำบลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๑๓</sup> สัมภาษณ์ พระดิเรก อมโร วัดท่าโขลง เลขาเจ้าอาวาส ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๑๔</sup> สัมภาษณ์ พระครูภัทรกจิวิหการคุณ เจ้าอาวาสวัดท่าโขลง เจ้าคณะตำบลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๑๕</sup> สัมภาษณ์ พระครูภัทรกจิวิหการคุณ เจ้าอาวาสวัดท่าโขลง เจ้าคณะตำบลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๑๖</sup> สัมภาษณ์ พระดิเรก อมโร วัดท่าโขลง เลขาเจ้าอาวาส ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๑๗</sup> สัมภาษณ์ นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ ให้สัมภาษณ์ว่า เอาใจใส่ด้านสุขภาพของชุมชน<sup>๑๑๘</sup>

## ๒. ทางวัดให้การอธิบายเรื่องโรค และแผนการรักษาต่อประชาชน

นายชิษณุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า มีการคัดกรองตัวยาในการเอามาทำตัวยา เพื่อให้ได้รักษาโรค ระบบการหมุนเวียนของโลหิตภายใน ให้มีประสิทธิภาพ มีความปลอดภัยสูง<sup>๑๑๙</sup>

นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ ให้สัมภาษณ์ว่า ช่วงแรกที่อนามัยได้ให้คำแนะนำ ต่อมาภายหลัง ได้มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของชุมชน เข้ามาดูแล<sup>๑๒๐</sup>

## ๓. สถานที่รักษามีความสะอาด สะดวกในการใช้บริการ

นายชิษณุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า มีการจัดสัดส่วนในการเตรียมตัว เพื่อให้ผู้เข้ามาใช้บริการได้อุ่นใจในการเข้ามาใช้บริการ มีความสะอาด สะดวก จัดการที่เป็นที่เป็นทาง<sup>๑๒๑</sup>

นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ ให้สัมภาษณ์ว่า ควรปรับปรุงด้านความสะอาด<sup>๑๒๒</sup>

## ๔. ห้องน้ำสะอาดเรียบร้อย

นายชิษณุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า สะอาดแบ่งแยกเป็น ชาย-หญิง ไม่อยู่ปะปนกัน เพื่อความสะดวกในการเปลี่ยนเสื้อผ้า ในการเข้าอบสมุนไพร<sup>๑๒๓</sup>

นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ ให้สัมภาษณ์ว่า ควรปรับปรุง จำนวนห้องน้ำ ควรมีเพิ่ม และแยกชายหญิง ความปลอดภัยบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้อง ความเป็นส่วนตัว ชาย – หญิง ควรแยกให้ชัดเจน<sup>๑๒๔</sup>

## ๕. ทางวัดรักษาโรคด้วยสมุนไพร โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม

นายชิษณุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า รักษาโรคโดยใช้หลักธรรมต่างๆ คุณธรรมต่างๆ โดยมีครูอาจารย์คอยให้คำปรึกษา ให้ความรู้<sup>๑๒๕</sup>

## ๖. การบริการของวัดมีผลต่อการเป็นผู้นำของชุมชน

<sup>๑๑๘</sup> สัมภาษณ์ นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๑๙</sup> สัมภาษณ์ นายชิษณุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๒๐</sup> สัมภาษณ์ นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๒๑</sup> สัมภาษณ์ นายชิษณุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๒๒</sup> สัมภาษณ์ นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๒๓</sup> สัมภาษณ์ นายชิษณุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๒๔</sup> สัมภาษณ์ นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๒๕</sup> สัมภาษณ์ นายชิษณุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า มีผลเพราะทุกวัน ประชาชนไม่ค่อยเข้าวัด เมื่อมีอบสมุนไพร่ทำให้เข้ามาอบสมุนไพร่ ได้ใกล้ชิดวัดมากขึ้น<sup>๑๒๖</sup>

#### ๗. การบริการของวัดมีความสามัคคีของคนในชุมชนและคนนอกชุมชน

นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า มีการเปิดให้คนในชุมชนสามารถเข้ามาค้าขาย เกิดอาชีพภายในชุมชน เกิดความสามัคคีในชุมชน<sup>๑๒๗</sup>

#### ๘. การรักษาโรคด้วยสมุนไพร่ของวัด

นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ ให้สัมภาษณ์ว่า ได้ผล ๑๐๐% สุขภาพดีขึ้น สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี<sup>๑๒๘</sup>

นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า ระบบการหายใจดีขึ้น ภายในได้รักษาระบบข้างใน เพราะเป็นการรักษาภายใน<sup>๑๒๙</sup>

#### ๙. ค่ารักษาพยาบาลในแต่ละครั้งท่านคิดว่า อยู่ในระดับที่เหมาะสม

นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ ให้สัมภาษณ์ว่า ทางวัดไม่เคยเรียกร้องค่าบริการ สุตแล้วแต่จะบริจาค<sup>๑๓๐</sup>

นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า เป็นการให้ทำบุญตามกำลังศรัทธา เป็นการบริหารทรัพยากรและเป็นบุญกุศล<sup>๑๓๑</sup>

#### ๑๐. ทางวัดได้ให้กำลังใจผู้ป่วย และญาติธรรม

นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า ได้ให้กำลังใจทุกท่านที่มาอบสมุนไพร่<sup>๑๓๒</sup>

#### ๑๑. ท่านมีความศรัทธาเชื่อมั่นต่อการรักษาของทางวัด

นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า ศรัทธาในพระพุทธศาสนา<sup>๑๓๓</sup>

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

<sup>๑๒๖</sup> สัมภาษณ์ นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๒๗</sup> สัมภาษณ์ นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๒๘</sup> สัมภาษณ์ นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๒๙</sup> สัมภาษณ์ นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๓๐</sup> สัมภาษณ์ นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๓๑</sup> สัมภาษณ์ นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๓๒</sup> สัมภาษณ์ นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

<sup>๑๓๓</sup> สัมภาษณ์ นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.



สร้างห้องอบสมุนไพร แยกเป็น ๓ ห้องประกอบด้วย ห้องพระภิกษุ สามเณร ฆราวาสชาย ฆราวาสหญิง

อยากให้พัฒนาสถานที่ให้สะอาด ดูดี และสวยงามกว่าที่เป็นอยู่ จะดีมาก ๆ

ชุมชนควรมีส่วนร่วมมากขึ้น ความสะอาด จำนวนห้องน้ำ ควรแยกส่วน ชาย – หญิง

#### ๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ประเด็นที่ศึกษาแบ่งตามแหล่ง ข้อมูล ดังนี้

##### ๔.๓.๑ ประเภทของโรคที่บำบัดรักษาด้วย กายภาพบำบัดด้วยสมุนไพร

###### ๑) ด้านองค์ความรู้

องค์ความรู้ส่วนใหญ่ได้จากตำราและคัมภีร์แพทย์ ซึ่งเชื่อว่ามีที่มาจากการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย นอกจากความรู้จากตำราแล้ว บางส่วนได้จากการสะสมประสบการณ์ จากปัญหาความเจ็บป่วยต่างๆ ด้วยวิธีการสังเกต ทดลองใช้ คัดเลือก และถ่ายทอดสืบทอดกันมา จึงเป็นความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิตของชาวบ้าน ซึ่งมีความแตกต่างหลากหลายในแต่ละท้องถิ่น หรือชุมชน<sup>๑๓๔</sup>

การถ่ายทอดความรู้ เป็นลักษณะปากต่อปากแล้วท่องจำ อาศัยประสบการณ์ การสังเกต การถ่ายทอดความรู้เป็นไปอย่างง่าย ๆ ภายในตระกูลด้วยการสอนลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด ซึ่งเรียกว่า การสืบทอดวิชา มีการถ่ายทอดวิชาในลักษณะครูกับลูกศิษย์ โดยครูจะทำหน้าที่แนะนำสั่งสอนและฝึกฝนศิษย์จนชำนาญ สอนวิธีตรวจรักษาคนไข้ สอนวิธีปรุงยา รู้จักส่วนประกอบของยา ทั้งที่เป็นพืช วัตถุและธาตุวัตถุ สอนให้รู้ที่ตั้งแรกเกิดของโรค ชื่อของโรค และยาสำหรับบำบัดโรค ส่วนศิษย์ก็มีหน้าที่ต้องหมั่นสังเกต จดจำตัวยา และวิธีการรักษาไว้ให้แม่นยำ นอกจากศึกษาด้วยลักษณะดังกล่าวแล้ว ก็ต้องศึกษาความรู้จากคัมภีร์แพทย์ การติดตามครูไปเยี่ยมผู้ป่วยที่เรียกว่า การถือถ่มยา จนเกิดความชำนาญเพิ่มขึ้นตามลำดับ ครูแพทย์บางคนอาจมีการสอนวิชาไสยรักษ หรือการรักษาด้วยคาถาอาคมร่วมด้วย โดยวิชาไสยรักษนี้ ถือว่าเป็นวิชาแพทย์แผนโบราณแขนงหนึ่ง แพทย์แผนไทยจำเป็นต้องศึกษา

###### ๒) ด้านประสิทธิภาพ

การบำบัดความเจ็บป่วย ใช้วิธีการบำบัดรักษาด้วยยาสมุนไพรและการนวด มีขอบเขตจำกัด ขาดอุปกรณ์ช่วยมองปัญหาในแนวลึก จึงใช้รักษาโรคได้จำกัด บางกรณียังขาดเหตุผลสนับสนุน และรองรับผลอย่างเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ทำให้การแพทย์แผนไทยถูกมองว่ามีประสิทธิภาพน้อย ได้ผลช้าและขาดหลักวิชาการ แม้ว่าการรักษาจะให้ผลช้าแต่ข้อดี คือ โอกาสจะเกิดพิษหรืออาการข้างเคียงน้อย บางกรณีรักษาโรคหายขาดในขณะที่แพทย์แผนปัจจุบันรักษาไม่ได้แล้วก็มี<sup>๑๓๕</sup>

<sup>๑๓๔</sup> โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, ระบบการแพทย์พื้นบ้านในชนบทไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๕), หน้า ๙๓-๙๖.

<sup>๑๓๕</sup> ชาย โพธิ์สิตา, “ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนโบราณในประเทศไทย”, สังคมศาสตร์การแพทย์, ม.ป.ท. (๒๕๒๐) : ๔๒-๔๕.

### ๓) สมุนไพรพื้นฐาน

สมุนไพร หมายความว่า พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยาซึ่งหาได้ตามพื้นเมือง ไม่ใช่เครื่องเทศตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน

ยาสมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสม ประุง หรือแปรสภาพ ตามพระราชบัญญัติยา ๒๕๑๐

สมุนไพรพื้นฐาน หมายถึงสมุนไพรใกล้ตัว ที่ใช้เป็นอาหารได้ ทำยาได้ เมื่อจำเป็น ช่วยบรรเทาความป่วยไข้ก่อนนำคนไข้ส่งโรงพยาบาล สุขศาลา อนามัย

หลักเกณฑ์ในการเลือกสมุนไพรเพื่อการสาธารณสุขมูลฐาน

๑. เป็นโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่ไม่มากนัก สามารถวินิจฉัยได้ด้วยตนเอง เช่น ท้องผูก ท้องเสีย จุกเสียด หรือบาดเจ็บเล็กน้อย

๒. เป็นสมุนไพรที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นหรือใกล้บ้าน

๓. เป็นสมุนไพรที่ปลอดภัย ควรมีการตรวจสอบมาบ้างหากไม่มีหลักฐานในการตรวจสอบหรือมีน้อย ก็ควรจะใช้พืชที่เป็นอาหาร หรือเป็นยาที่ใช้สำหรับภายนอกเท่านั้น

๔. ยาที่เตรียมขึ้นจากสมุนไพร ต้องเป็นตัวยาที่สามารถเตรียมได้ง่าย ไม่ต้องใช้เทคโนโลยีมาก เช่น การต้ม การชง

๕. ยาสมุนไพรนั้นต้องมีวิธีใช้ที่ง่าย หากเป็นสมุนไพรที่กินยากก็อาจไม่เป็นที่นิยม

๖. ต้องแน่ใจว่าสมุนไพรที่นำมาใช้นั้นให้ผลในการรักษาที่อย่างน้อยก็ควรมี หลักฐานทางเภสัชวิทยา ที่ยืนยันผลในการใช้มาแล้ว

๗. สมุนไพรที่นำมาใช้ต้องให้ถูกกับชนิดของโรคจึงจะให้ผลดี

### ๔) สมุนไพรกลางบ้าน

สมุนไพรกลางบ้านเป็นการนำเอาตัวยาสสมุนไพร จากท้องถิ่นที่หาได้ง่าย รู้จักคุ้นเคยกับสรรพคุณของสมุนไพรชนิดนั้นดี และยังใช้อยู่เป็นประจำมาใช้รักษาโรคง่าย ๆ<sup>๑๓๖</sup>

ตารางที่ ๔.๓.๑ แสดงสมุนไพรท้องถิ่นที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

ชื่อ	สรรพคุณ	วิธีใช้
๑. กระเทียม	แก้กลาก เกลื้อน	ขูดผิวหนังที่เป็นเกลื้อน ผานหัวกระเทียมทาถูลงไป
๒. กลัวยน้ำว้า	แก้โรคกระเพาะอาหาร	หั่นกลัวยดิบเป็นชิ้นบางๆ ผึ่งแดดให้แห้งนำมาบดละเอียดจนเป็นแป้งผสมน้ำผึ้ง
๓. กะเพรา	แก้ท้องอืด	ใช้ใบและยอดต้มเอาน้ำดื่ม
๔. กระชาย	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ	นำเหง้าแห้งมาต้มดื่ม
๕. กระวาน	แก้อาการท้องอืด	เอาผลแก่จัดตากแห้งบดเป็นผงชงกับน้ำดื่ม

<sup>๑๓๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๐-๑๕๑.

๖. กานพลู	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง	ใช้ดอกแห้ง ต้มหรือบดเป็นผง ชงกับน้ำร้อน
๗. ขิง	ระงับอาการไอ ขับเสมหะ	ฝนแห้งขิงกับน้ำมะนาวผสม เกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอ หรือจิบบ่อยๆ
๘. ขมิ้น	รักษาบาดแผลสด	นำแห้งมาตำจนละเอียด
๙. น้อยหน่า	ฆ่าเหาและทำให้ไข่เหาฝ่อ	นำใบหรือเมล็ดมาโขลกให้ละเอียดผสมน้ำทาศีรษะไว้
๑๐. ฝรั่ง	แก้ท้องร่วง	ใช้ใบโขลกพอแหลกใส่ลงในน้ำต้มให้เดือดใส่เกลือนำมา ต้ม
๑๑. ข่า	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง	ใช้แห้งทุบให้แตก ต้มเอาน้ำ ต้ม
๑๒. ขี้เหล็ก	แก้ท้องผูก	ใช้ใบต้มน้ำดื่มก่อนอาหาร
๑๓. บอระเพ็ด	แก้อาการเบื่ออาหาร	ใช้เถาหรือต้นสด ตำคั้นเอาน้ำ ต้มหรือต้มกับน้ำ ผสม เกลือเล็กน้อย
๑๔. ใบตำลึง	ถอนพิษแมลงกัดต่อยเรื้อรัง งูสวัด	ใช้ใบสดตำทาที่บริเวณ เจ็บปวด หรือ ใช้ใบสดตำ คั้น น้ำดื่ม
๑๕. ไพล	แก้ปวดเมื่อย	ใช้แห้งสาดผสมเกลือ การบูร ตำให้ละเอียด คลุกเคล้าให้ทั่ว นำมาห่อเป็นลูกประคบ
๑๖. ฟ้าทะลายโจร	แก้ปวดเมื่อย	นำใบมาผึ่งให้แห้งในร่มบดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็น ลูกกลอน
๑๗. แมงลัก	แก้ท้องผูก	นำเมล็ดมาแช่น้ำให้พองตัว เต็มที่จนเป็นวุ้น
๑๘. เสลดพังพอน	แก้แผลอักเสบ	นำใบมาโขลกแล้วเติมน้ำ เล็กน้อยพอแฉะใช้ทาในที่ แผลงกัดต่อย
๑๙. ว่านหางจระเข้	แก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	นำใบมาล้างให้สะอาด โดยเฉพาะตรงรอยตัด ต้อง ล้างยางออกให้หมด ชูดวุ้น ออกใส่ถ้วยแล้วนำเมือกทา แผล

๒๐. หล้าหนวดแมว	แก้โรคขัดเบา	ใช้ต้น และใบต้มกับน้ำแล้ว นำน้ำมาต้ม
๒๑. เมล็ดถั่วเขียว	แก้เจ็บคอ ร้อนใน กระจายน้ำ	นำมาต้มเติมน้ำตาลเล็กน้อย
๒๒. งา	แก้ข้อเสื่อม	คั่วสุก หรือบดละเอียดปรุงรส
๒๓. มะขามป้อม	แก้ไอ แก้ไข้ ขับเสมหะ	ผลใช้เป็นอาหาร
๒๔. สมอไทย	แก้ไข้ แก้ลมจุกเสียด ร้อนใน กระจายน้ำ	ผลใช้เป็นอาหาร

#### ๕) ตำรายาโบราณ

ยาแผนโบราณ หมายความว่า ยาที่มุ่งหมายสำหรับใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณหรือการบำบัดโรคสัตว์ เป็นยาที่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณตามมาตรา ๔ แห่งพระราชบัญญัติยา พ.ศ. ๒๕๑๐ แก้ไขเพิ่มเติมโดย พรบ. ยา (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๒๒

#### ตำรายาโบราณ ที่ขอนำเสนอมี ๑๔ ขนาน ดังนี้

##### ขนานที่ ๑ ยา แก้นอนไม่หลับ

ท่านให้เอา เม็ดชุมเห็ดไทย คั่วให้เกรียม บดเป็นผงใส่ถุงผ้าขาวบาง หรือกระดาษที่ถูกรน้ำไม่เปียก ต้มหรือชงกินต่างน้ำชาก่อนนอน

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท ทำให้นอนหลับสบาย ขับปัสสาวะ แก้เสมหะในทรวงอก ดินน้กแล

##### ขนานที่ ๒ ยาหอมตามตำรับวัดโพธิ์

ท่านให้เอาโกศสอ โกศเขมา โกศหัวบัว โกศเชียง โกศกระดุก โกศพุงปลา กฤษณากานพลู เปลือกสมุลแว้ง ดอกบุนนาค เกษรบัวหลวง ทั้งหมดนี้เอาสิ่งละ ๒ บาท อบเชยเทศ ๖ บาท พิมเสนเกล็ด ๖ บาท น้ำประสานทองสะอาด ๒ บาท สังข์หนามเฝ้า ๖ บาท ชะมดเข็ด แทรกพอควร

วิธีทำ ขนาดรับประทาน บดเป็นผงละเอียด รับประทานได้ทุกเวลา ครั้งละ ๑-๒ ซ้อนกาแฟ ผสมน้ำสุกเป็นกระสาย

สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน แก้คลื่นเหียนอาเจียน มีดหน้าตาลาย อ่อนเพลีย บำรุงหัวใจ บำรุงครรภ์รักษา รับประทานได้ทั้ง หญิง ชาย คนชรา

##### ขนานที่ ๓ ยาแก้เหน็บชา แก้อัมพาต

ท่านให้เอา เปลือกตะโกนา ๑๐ บาท รากแฉง ๑๐ บาท รากรางแดง ๑๐ บาท หัวแห้วหมู ๑๐ บาท หัวกระชาย ๑๐ บาท พยาสัตบัน ๕ บาท ลูกสมอไทยเท่าอายุคนไข้ที่เป็นเหน็บชา

วิธีทำ ขนาดรับประทาน ต้มรับประทานเช้า-เย็น ครั้งละ ๑ แก้ว ขนาดกลาง ก่อนอาหาร

สรรพคุณ แก้เหน็บชา แก้อัมพาต แก้เส้นเอ็น แก้กระษัย แก้น้ำเหลืองเสีย ดินน้กแล

##### ขนานที่ ๔ ยาชะลอความชรา หรือยาเมล็ดข่อย

ท่านให้เอา เมล็ดข่อย พริกไทยล่อน บอระเพ็ด หัวหมู เปลือกถั่งถ่อน เปลือกตะโกนา เอาหนักสิ่งละเท่าๆ กัน

วิธีทำ ขนาดรับประทาน บดเป็นผงละเอียด ผสมน้ำผึ้งแท้ ปั้นเป็นลูกกลอน เท่าเม็ดพุทรา กินครั้งละ ๑ เม็ด ก่อนนอนทุกๆ คืน

สรรพคุณ เป็นยาอายุวัฒนะ แก้ปวดหลังปวดเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย บำรุงร่างกาย เจริญอาหาร ทำให้อ่อนหลับสบาย แก้กระษัยทุกชนิด กินเมื่ออายุเท่าไร ร่างกายจะไม่แก่เฒ่า ร่างกาย จะอยู่คงเดิม ผู้คนพบเห็นจะแปลกใจว่าทำไมไม่แก่เฒ่า เป็นยาชะลอความชรา ครั้งแผ่นดินสมเด็จพระ นารายณ์มหาราช

#### ขนานที่ ๕ ยาแก้ริดสีดวงลำไส้ ริดสีดวงทวารหนัก ริดสีดวงจุมก

ท่านให้เอา ลูกจันทน์ ๒ ตำลึง มหาหิงคุ์ ๒ ตำลึง การบูร ๒ ตำลึง ยาดำ ๒ ตำลึง พริกไทยล่อน ๘ ตำลึง

วิธีทำ ขนาดรับประทาน ยาทั้งหมดนี้บดเป็นผงละเอียด ละลายน้ำมะกรูด บดปั้นเป็น เม็ด ไว้เท่าเม็ดพุทรา รับประทาน วันละ ๒-๓ เม็ด ก่อนอาหารเย็น

สรรพคุณ แก้ริดสีดวงลำไส้ แก้ริดสีดวงทวารหนัก แก้ริดสีดวงจุมก ดิน္กแล

#### ขนานที่ ๖ ยาแก้ท้องผูก

ท่านให้เอา ลูกสมอไทย ๗ ลูก ใบมะขามแขก ๑ กำมือ ดีเกลือ ๑๕ กรัม

วิธีทำ ขนาดรับประทาน ต้มลูกสมอกับใบมะขามแขก เคี้ยวน้ำ ๑ ถ้วยชาแล้ว เอาดีเกลือ ใส่ ธาตุหนัก ๑๕ กรัม ธาตุเบา ๗ ๑/๒ กรัม กินก่อนอาหารเช้า

สรรพคุณ ถ่ายท้องผูก ถ่ายพิษไข้ ถ่ายน้ำเหลืองเสีย

#### ขนานที่ ๗ ยาแก้โรคกระเพาะ

ท่านให้เอา หัวกระเทียมแห้ง ๑ ส่วน เมล็ดพริกไทย ๑ ส่วน หัวแห้วหมู ๑ ส่วน

วิธีทำ ขนาดรับประทาน บดเป็นผงละเอียด ผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน หรือจะทำ เป็นเม็ดตากแห้ง หรือจะใช้เป็นผงก็ได้

ถ้าเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดพุทรา ๑ เม็ด

ถ้าเป็นเม็ด ปั้นเม็ด ๕ เม็ด

ถ้าเป็นผง ๑ ช้อนกาแฟ ผสมน้ำร้อน ก่อนนอนทุกๆ คืน

สรรพคุณ ขับลมในกระเพาะ แก้อุจจาระในท้อง แก้ปวดท้อง ช่วยย่อยอาหาร แก้อโรค กระเพาะ ดิน္กแล

#### ขนานที่ ๘ เม็ดมะขามยาขับพยาธิ

ท่านให้เอา เม็ดมะขามคั่วให้เหลือง หรือเกรียมดีแล้ว แขน้ำไว้จนกว่าเม็ดมะขามนั้นอ่อน จึงเอามากินให้อิ่ม เจ้าตัวพยาธิจะเมาทรมานทลายออกมาทางทวารหนัก ทางปาก ให้รีบกินยาถ่ายเร็ว ๆ จะถ่ายพยาธิออกมาหมด ดิน္กแล

#### ขนานที่ ๙ ยาศุนยฝี่

ท่านให้เอา รากมะรุ้ม ฝนกับน้ำสุรา ๒๘ ดิกรี หรือน้ำปูนใสให้เข้มข้น ทาลงไปบน หัวฝี่ที่ กำลังขึ้นมานั้นให้หาย หรือยุบลงได้ ใช้กับฝี่ทุกชนิด เช่น ฝี่หัวขาด ฝี่ฝักบัว ฝี่ประจำรอย และฝี่มะม่วง

#### ขนาน ๑๐ ยาแก้ฝี

##### ขนานที่ ๑๐.๑

ท่านให้เอา หญ้าไต้ใบทั้งห้า คั่วให้เหลือง ใส่หม้อต้ม กินต่างน้ำชา ทุกๆ วัน แก้ฝีในไต ในถุงน้ำดี ในกระเพาะปัสสาวะ หายแล

**ขนานที่ ๑๐.๒**

ท่านให้เอา ต้นอ้อยสด ๆ คั้นเอาน้ำให้ได้ขวดใหญ่ (ขวดเปียร์) กินทุกๆ วันๆ ละ ๑ ขวด ไม่ช้าจะทำให้นิ้วในไต ในถุงน้ำดี ในกระเพาะปัสสาวะ หายแล

**ขนานที่ ๑๐.๓**

ท่านให้เอา เหง้าสับปะรด ๓ อัน ใส่หม้อต้มผสมกับสารส้มพอประมาณ กินทุกๆ วันต่างน้ำ ไม่ช้านิ้วที่เกิดขึ้นในร่างกายทุกชนิด จะขับออกมาหมด

**ขนานที่ ๑๑ ยาแก้เล็บขบ**

ท่านให้เอา ไพลสดปอกเปลือกให้หมด เหลือพอประมาณ

วิธีทำ เอาไพลตามต้องการ โขลกให้ละเอียด เอาเกลือใส่พอเค็ม พอกลงไปที่เล็บขบนั้น ผ้าขาวบางห่อเอาไว้

สรรพคุณ แก้เล็บขบ เล็บถอด แก้ปวดโคนเล็บ เล็บเป็นหนอง แก้ตะมอยหัวดาว หัวเดือนตีนกแล

**ขนานที่ ๑๒ ยาแก่น้ำร้อนลวก**

ท่านให้เอา น้ำมันมะพร้าว ๑ ส่วน น้ำขี้เถ้าที่ใส่ๆ ๑ ส่วน ผสมกันเขย่า ให้เข้ากันดีใช้ทาที่ถูกน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ หายตีนกแล

**ขนานที่ ๑๓ ดอกบัวบำรุงหัวใจ**

บุคคลผู้ใดมีร่างกายอ่อนเพลีย เดินเหนื่อยขึ้นที่สูง เช่น บันไดบ้าน หรือภูเขา จะทำให้เหนื่อย ไม่มีแรง บางทีตกใจ และใจสั่นเหนื่อยหอบ อาการเหล่านี้เป็นเรื่องของโรคหัวใจ

ท่านให้เอา ดอกบัวหลวง ๓ ดอก เอาส่วนที่เป็นฝักออกเสียแล้วใส่หม้อต้ม เอาน้ำตากกรวดใส่ลงไปพอหวานเล็กน้อย กินทุกๆ วันต่างน้ำ ไม่ช้าอาการตามที่กล่าวมาแล้วจะหาย

**ขนานที่ ๑๔ ยาต้องสมอด้วยน้ำมูตร**

ท่านให้เอา ลูกสมอไทยพอประมาณ ตากแดดให้พอหมาดๆ ใส่ไหกระเทียมที่สะอาดเอาปัสสาวะของเราใส่ลงไปให้เต็ม (ต้องไม่เป็นกามโรคและเบาหวาน) แล้วใส่เกลือลงไปพอสมควร ผนีกฝ้าไหกระเทียมให้ดี ตั้งตากแดดตากน้ำค้างไว้ ๓ เดือน จึงเอามากินวันละ ๓ ลูก

เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย แก้อโรคต่างๆ เช่น กระจกขุ่น ปวดหลัง ปวดเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้อท้องผูก แก้อปัสสาวะกะปริบกะปรอย ตีนกแล<sup>๑๓๗</sup>

ยาคอนานนี้เป็นยาของพระอรหันต์

**๔.๓.๒ อาการของโรค**

การใช้สมุนไพรในครั้งพุทธกาลนั้น เมื่อมีภิกษุสงฆ์เกิดการอาพาธเป็นไข้ ในแต่ละครั้งต่างก็ต้องใช้สมุนไพรแตกต่างกันออกไปในการใช้การรักษา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระสงฆ์ได้แสวงหาสมุนไพรมาบำบัดอาการไข้ได้ตามความต้องการ หรือตามที่ทายกทายิกานำมาถวายเพื่อทำการรักษาไข้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตพอสรุปได้ดังนี้

สมัยหนึ่ง ภิกษุทั้งหลายเป็นไข้ ต้องการใช้รากไม้ที่เป็นยาบำบัดไข้ ภิกษุได้นำเรื่องนี้ไปกราบทูลให้พระพุทธองค์ทรงทราบ พระองค์จึงทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ใช้รากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ซึ่ง

<sup>๑๓๗</sup> เขาวรรณ กสิพันธ์, ตำรา, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมแพทย์เภสัชกรรมไทยโบราณ, ๒๕๓๙, หน้า ๙๔-๑๓๕.

สด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า ผัก เห้าหมู หรือรากไม้ชนิดอื่นๆ ที่ใช้เป็นยารักษาโรคได้ รับ ประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเกิดการอาพาธไม่สบาย<sup>๑๓๘</sup> และยังทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็น ไข้ไข้ผลไม้ที่เป็นยาเพื่อรักษาอาการไข้ คือ ลูกพลับพะ คีปาลี พริก ลูกสมอไทย ลูกสมอพิเภก ลูก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ชนิดอื่นที่ใช้เป็นยาได้รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเป็นไข้ ไม่สบาย

พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นไข้ให้ใช้น้ำฝาดสมุนไพรได้ เพื่อใช้เป็นยาบำบัดไข้ คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาด สมุนไพรชนิดอื่นที่ใช้เป็นยา ภิกษุรับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิตเมื่อเป็นไข้ฉันได้ตามสบาย

พระองค์ยังทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นไข้ใช้ยาไม้ที่เป็นยาเพื่อบำบัดไข้ คือ ยางหิงคุ ยาง เคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตกะ ยางเคี้ยวจากใบต้นตกะ กายาน หรือยาง ไม้ชนิดอื่นที่ใช้เป็นยา รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเป็นไข้ไม่สบาย ทรงอนุญาตให้ภิกษุ ที่เป็นไข้ใช้ใบไม้ที่เป็นยาบำบัดไข้ได้ คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก และใบฝ้าย หรือใบไม้ ชนิดอื่นที่เป็นยา รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเป็นไข้ไม่สบายเมื่อคราวที่พระปิลินทวัจ ฉะ อาพาธเป็นโรคลมพระองค์ทรงอนุญาตให้หุงน้ำมันฉันได้

พระพุทธองค์ทรงมีพระเมตตา ทรงเห็นความทุกข์ของพุทธสาวกของพระองค์จึงทรง อนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ได้ใช้สมุนไพรเพื่อบำบัดการอาพาธและทรงอนุญาตให้ฉันเภสัช ๕ ชนิดที่เป็นยาทั้ง เป็นอาหารได้ด้วย คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ใช้ในการรักษาโรคชুবผอม ซีดเหลือง หมองคล้ำทรงอนุญาตให้ฉันได้ทั้งในนอกกาลและในเวลาวิกาล<sup>๑๓๙</sup> การรักษาพยาบาลใน พระพุทธศาสนาการแบ่งประเภทของโรคสามารถแบ่งตาม ลักษณะของคนไข้ได้อีก ๓ ประเภท คือ

- ๑) โรคที่ไม่อาจจะหายได้แม้ว่าจะทำการรักษาหรือไม่ทำการรักษาก็ตาม
- ๒) โรคที่หายได้เอง ไม่ว่าจะทำการรักษาหรือไม่ก็ตาม เช่น โรคจำพวกปวดหัวปวดท้อง หรือโรคที่มีอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ
- ๓) โรคที่หายได้เฉพาะที่ทำการรักษาเท่านั้น ถ้าไม่ทำการรักษาก็ไม่หาย ได้แก่ โรคภัยไข้ เจ็บส่วนใหญ่ที่คนเราประสบกันอยู่<sup>๑๔๐</sup>

“ส่วนการจัดประเภทของโรคในปัจจุบันนี้ นักวิชาการทางการแพทย์ได้พยายามแบ่งกลุ่ม ของโรคออกไปต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการศึกษา รวบรวม และเพื่อประโยชน์ทางด้านวิทยาการ ระบาดในการรักษาควบคุมและป้องกัน ซึ่งโดยทั่วไปมีวิธีการแบ่งได้หลายวิธีการดังนี้

การแบ่งกลุ่มของโรคโดยอาศัยสาเหตุ สิ่งที่ทำให้เกิดโรคแบ่งเป็น ๒ กลุ่มโรคติดต่อและ โรคไร้เชื้อ

การแบ่งกลุ่มของโรคโดยอาศัยระยะเวลาการเกิดโรค แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ ที่เกิดขึ้นโดย เฉียบพลันและโรคเรื้อรัง

การแบ่งกลุ่มของโรคตามลักษณะอาการ คือ โรคทางกายและโรคทางใจ”<sup>๑๔๑</sup>

<sup>๑๓๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

<sup>๑๓๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๒๖๗/๔๓-๕๐.

<sup>๑๔๐</sup> อง. ติก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๗๐.

<sup>๑๔๑</sup> พระมหาปองปริตตา ปริบุญโญ, การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๖.

๑) **โรคเรื้อน** ไม่ใช่โรคที่รักษาไม่หาย ไม่ใช่โรคพิศดารลึกลับอะไร สามารถรักษาให้หายได้ด้วยยา หรือบางทีอาจจะต้องมีการผ่าตัดร่วมด้วย เมื่อเกิดความพิการขึ้น ใครเป็นโรคเรื้อนถ้าหากได้รับเชื้อโรคเรื้อนเข้าไป ไม่ใช่โรคเวรโรคกรรมอะไร แต่อย่าปล่อยให้โรคลุกลามกำเริบมากจนเกิดความพิการขึ้นจะรักษาความพิการนั้นไม่ได้ เพราะเส้นประสาทถูกทำลายไปหมด เช่น นิ้วกุดจะหิ้วออกออกมาใหม่นั้นเป็นไปได้

ผู้ป่วยด้วยโรคนี้จะต้องปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด กินยาตามกำหนดเวลา อย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เริ่มเป็นมาพบแพทย์ และรักษาความสะอาด เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เครื่องนอนทุกชนิดจะต้องรักษาความสะอาดให้ดีที่สุดที่פקอาศัยจะต้องถูกหลักอนามัย ถูกสุขาภิบาล โรคเรื้อนหรือโรคใด ๆ ก็ตามจะไม่ชอบความสะอาด แต่ชอบความสกปรก มีความสกปรกเกิดขึ้นโรคเรื้อนจะลุกลามไปได้อย่างรวดเร็ว<sup>๑๔๒</sup> เกี่ยวกับหลักการรักษาโรคเรื้อนในพระไตรปิฎกไม่มีคำอธิบายไว้ว่าวิธีการรักษาอย่างไร บุญมี แทนแก้ว ได้กล่าวถึงการรักษาโรคเรื้อนว่า

มีเรื่องกล่าวว่า พระราชาธิดาของพระเจ้าโอกากราชที่ให้มาสร้างพระนครอยู่ใหม่โดยเฉพาะ พระเชษฐภคินีประชวรเป็นโรคเรื้อน ไม่ประสงค์จะอยู่ในพระนคร จึงขอโอกาสพระอนุชาไปอยู่ป่า โดยขอให้ราชบุตรรับอาหารเสวยไปส่ง โดยอาศัยอยู่ในถ้ำแห่งหนึ่ง ขณะนั้นพระเจ้ากรุงเทวทหะก็ประชวรเป็นโรคเรื้อน จึงมอบราชสมบัติให้พระราชโอรส แล้วพระองค์ทรงศรและพระขรรค์ หลีกไปประทับในป่ากะเบา (โกละ) แต่ลำพังพระองค์เดียว โดยอาศัยอยู่ในโพรงกะเบาต้นหนึ่ง ต่อมา พระองค์ทรงเบื่อหน่ายในพระชนม์ชีพที่มีโรคเบียดเบียน ทั้งพระองค์ทรงรู้สึกเปล่าเปลี่ยวพระราชหฤทัย ทรงปรารถนาจะปลงพระชนม์ชีพ จึงเสวยผลโกละ (กะเบา) ที่มีรสเมาเพื่อทำลายพระชนม์ หากแต่คุณสมบัติของผลกะเบา แทนที่จะทรุดโทรมกลับทรงรู้สึกสบายพระวรกาย โรคทุเลาลงโดยลำดับพระองค์ทรงยึดเอาผลกะเบาเป็นพระโอสถบำบัดโรคเรื้อนเป็นประจำตั้งแต่นั้นมา คั้นทรงมีพระกำลังแล้ว พระเจ้ากรุงเทวทหะก็เสด็จเที่ยวไปในป่า จนใกล้ถึงที่ประทับของพระเชษฐภคินีพระพี่นางของศากยวงศ์ พระองค์ทรงประทับพักแรมในเพิงผาที่เห็นว่าปลอดภัย ในราตรีคืนนั้น บังเอิญเสือโคร่งมฤคราชเดินแสวงหาอาหารไปถึงถ้ำที่ประทับของพระนาง ได้กลิ่นมนุษย์ในถ้ำนั้นจึงใช้เท้าตะกุกประตุเพื่อจะเข้าไป พระนางตกพระทัยกลัวภัยแต่มฤคราชนั้น ทรงร้องกรีดด้วยเสียงอันดังเสือโคร่งได้ยินเสียงนั้นก็ตกใจวิ่งหนีไปเสียงพระนางที่ร้องในป่ายามดึกสงัดก้องไปไกล พระเจ้ากรุงเทวทหะได้สดับเสียงนั้นเกิดสนพระทัยและมั่นในพระราชหฤทัยว่า เสียงนั้นต้องเป็นเสียงของมนุษย์ผู้หญิง คงอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ครั้นเพลารุ่งเช้าก็เสด็จดำเนินไปตามเสียงนั้น ไม่ช้าก็ถึงทางเข้าประตูที่ประทับของพระนาง และทรงเห็นรอยเท้าของมนุษย์เดินเข้าออกกับมีรอยเสือปรากฏก็เสด็จเข้าไปข้างในแต่ประตูปิดอยู่ ก็ทรงทราบว่าภายในถ้ำมีมนุษย์อยู่อาศัย จึงตัดสินพระราชหฤทัยทรงเคาะประตูถ้ำและทรงตรัสเรียก

พระนางได้สดับ ก็รู้สึกแปลกพระทัย เมื่อทั้งสองพระองค์ทรงเข้าพระทัยซึ่งกันและกัน พระนางเจ้าจึงได้วางพระทัยเปิดประตูถ้ำออกมาทูลเชิญเสด็จเข้าไปข้างใน ทั้ง ๒ พระองค์ต่างได้สนทนากลมถึงความเดือนร้อนของกันและกัน ในที่สุดพระเจ้ากรุงเทวทหะทรงแนะนำให้รักษาด้วยการเสวยผลโกละ (กะเบา) และทรงรับอาสาไปจัดทำโอสถมาถวายในไม่ช้าโรคเรื้อนนั่นก็หาย

<sup>๑๔๒</sup> ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๕๘-๑๐๕๙/๕๑๒-๕๑๓.



เมื่อพระนางหายจากโรค ผิวพรรณก็ผ่องใส พระนางมีความสุขกายสบายพระพลภัยขึ้น โดยลำดับ ภายหลังทรงมีจิตปฏิพัทธ์ต่อกันและกัน จึงสมสู่อยู่ร่วมกันด้วยความผาสุก ภายหลังได้สร้างพระนครขึ้นมาใหม่อีกนครหนึ่งบริเวณที่ต้นกะเบาใหญ่ ซึ่งพระองค์เคยได้อาศัยผลรักษาพระองค์มาด้วยความสวัสดิ ต่อมาได้พระราชโอรสอันประสูติแต่พระนางเจ้าเชษฐภคินีนั้น จึงทรงถือเอาต้นกะเบาเป็นนิมิตมงคล ได้ทรงจัดตั้งวงศ์ขึ้นมาใหม่ชานนามว่า โกลียวงศ์สืบมา<sup>๑๔๓</sup>

**๒) โรคผี (คณโท)** โรคนี้เป็นการอักเสบของต่อมไขมันและชุมชน โรคผีมันขึ้นเป็นต้น เมื่อมีขนาดเท่าเม็ดพุทราสามารถกลูกลามได้ อาจเป็นติ่งคล้ายนมโคหรือนิวมี<sup>๑๔๔</sup> โดยเฉพาะโรคผีตาช ถ้าเป็นแล้วถ้าไม่รักษาหรือรักษาแต่ไม่หายจะเสียชีวิตเร็ว เป็นโรคที่ติดต่อกันได้เร็ว เมื่อเป็นแล้วมีตุ่มสีแดงแสบร้อนถ้าแตกจะมีน้ำเหลืองไหลออกมา แผลจะเปื่อยเวลานอนเสื้อผ้าที่นุ่งห่มจะติดตัว เอาออกอยากหอมสมุนไพรมีวิธีกันมิให้น้ำเหลืองติดเสื้อผ้า มักจะเอาใบตองกล้วยมารนไฟ เพื่อให้ใบกล้วยอ่อนเสียก่อนแล้วเอาปูนอนแผลที่เปื่อยนั้นจะไม่ติดเสื้อผ้า ผู้วิจัยเองเคยพบมา] พระองค์ทรงอนุญาตยาแก้โรคผีไว้ ดังนี้

สมัยหนึ่ง พระเพ็ญภูสีสะเป็นโรคผีตาช จีวรติดกายเพราะน้ำเหลือง พวกภิกษุได้ใช้น้ำชุบน้ำจิวรให้เปียกแล้วจึงค่อยดึงผ้าออกมา พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตยาผงที่ทำด้วยรากไม้ใบไม้แก่นไม้ และยาชนิดอื่นๆ ตามหลักการของหอมสำหรับภิกษุผู้เป็นหิด ตุ่มพุพอง ผีตาช หรือมีกลิ่นตัวแรง มูลโค ดินเหนียว และกากน้ำย้อมสำหรับภิกษุผู้ไม่ใช่พร้อมครกและสากเพื่อทำการบดยาให้เป็นผง<sup>๑๔๕</sup> การรักษาโรคในบางครั้งก็อาศัยพลังแห่งศรัทธาความเชื่อความซื่อสัตย์และสัจจะกิริยา พลังแห่งความดีเข้าช่วย ดังเรื่องของนางสัมพุล่าที่มีความซื่อสัตย์ต่อสามี ผู้เป็นโรคเรื้อน พระนางสัมพุล่าภรรยาของโสทธิเสนราชกุมารนางได้รักษาพระสวามีด้วยการอาบน้ำทำความสะอาดให้ ด้วยการขัดสีด้วยเครื่องยาผงและของหอมแล้วยังบดยาทาแผลนางปฏิบัติต่อสามีของนางโดยทำการรักษาต่อเนื่องอยู่ตลอดภายหลังพระราชกุมารทรงเข้าพระทัยผิด คิดว่านางเป็นหญิงที่นอกใจสามี เพื่อความบริสุทธิ์พระนางตั้งสัจจะกิริยาหลังน้ำล้างที่ศีรษะของโสทธิเสนนั้นว่า “ขอความสัตย์จงคอยพิทักษ์รักษาหม่อมฉันอย่างที่ไม่หม่อมฉันไม่เคยรักชายอื่นยิ่งไปกว่าทูลกระหม่อมเถิด ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอพระโรคทูลกระหม่อมจงระงับไป” เมื่อพระนางตั้งสัจจะตั้งนั้นแล้วก็รดน้ำลงเหนือพระเศียรของพระสวามี ด้วยความสัตย์โรคผีของพระเจ้าโสทธิเสนราชกุมารก็หายไปทันที เพราะความสัตย์ของพระนางโดยแท้<sup>๑๔๖</sup> การรักษาโรคผีด้วยการผ่าตัด และเมื่อผีแตกเป็นแผลทรงอนุญาตน้ำฝาดเพื่อทาแผลที่เปื่อยได้<sup>๑๔๗</sup>

**๓) โรคหิด (กจฺจ, ททฺฑ)** คือโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อ *Sarcoptes scabics* และลักษณะเป็นเม็ดสีขาว ใสเป็นเงาในเนื้อ ขึ้นตามผิวหนัง มีอาการปวดและคัน เรียกว่าหิด ด้าน เมื่อเม็ดแตกมีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม เรียกว่าหิดเปื่อย<sup>๑๔๘</sup> หิดเป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่มีอาการคันอย่างรุนแรงมาก

<sup>๑๔๓</sup> บุญมี แทนแก้ว, ประวัติศาสตร์ต่างๆ และปรัชญาธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียน สตรี, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒๘-๒๓๐.

<sup>๑๔๔</sup> พระมหาปองปริดา ปริญญาญ, การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๙.

<sup>๑๔๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

<sup>๑๔๖</sup> ชู. ขา. (ไทย) ๒๗/๓๒๓/๕๘๗.

<sup>๑๔๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

<sup>๑๔๘</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พ.ศ. ๒๕๔๒ หน้า ๑๒๙๓.

นับว่าเป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคผิวหนังชนิดนี้ขึ้นมาจนเกิดอาการคันมากมาย มหาศาลนี้ก็ได้แก่ ตัวหิดซึ่งเป็นตัวไรชนิดหนึ่งมีชื่อว่า ชาร์คอปติส สเคปีโอ ตัวหิดนี้จะมีลำตัวยาว ๐.๓ ถึง ๐.๔ มม.

ตัวหิดนี้ชอบซ่อนตัวเข้าไปในผิวหนังของคนเรามันจะฝังตัวอยู่ที่ผิวหนังของคนเราเลยทำให้ผิวหนังมีลักษณะเป็นตุ่มคัน หิดตัวเมียจะออกไข่ในรูที่มันเจาะเข้าไปใต้ผิวหนังของคนเรา โดยการเจาะเป็นรูฝังตัวอยู่ แล้วจะออกไข่ภายใน ๒๔-๒๘ ชั่วโมงทำให้เกิดมีตุ่มคันขึ้นมา ส่วนมากจะอยู่ที่ง่ามมือ รักแร้ สะโพก ข้อศอก ใบหน้า ฝ่ามือ ง่ามก้น มันอาศัยอยู่ได้ทั้งนั้น ผู้ป่วยเป็นหิดจะคันมากเวลากลางคืนอากาศเย็น ๆ จะเกิดอาการคันมากยิ่งขึ้น ยิ่งเกาก็ยิ่งอักเสบมาก เกิดเป็นแผลและมีเชื้อโรคชนิดอื่นเข้าไปอีกจนเกิดเป็นแผลใหญ่ยิ่งขึ้น<sup>๑๔๙</sup> ในพระไตรปิฎกการรักษาโรคนี้ไม่มีรายละเอียดมากนัก มีแต่เพียงกล่าวถึงอุปกรณ์ที่ทำการรักษาเท่านั้น เช่นภิกษุรูปหนึ่งอาพาธด้วยโรคหิด การรักษาโดยใช้ไม้บังเวียนที่ไม่จักเป็นพินมังกร อนุญาตให้ภิกษุผู้เป็นไข้ใช้ได้<sup>๑๕๐</sup> และทรงอนุญาตกระจกเพื่อดูบาดแผลที่ใบหน้าหรือวัตถุอื่นส่องดูบาดแผลได้<sup>๑๕๑</sup> พระองค์ยังทรงมีพุทธานุญาตให้ผู้ผู้ป่วยสวมรองเท้าได้ สำหรับผู้ป่วยที่มีเท้าเปื่อยที่เกิดจากโรคหิดและเท้าแตก กับผู้ป่วยเป็นโรคคุดทะราดหรือโรคหนองที่เท้าและเป็นโรคที่ติดต่อกันเป็นแผลเรื้อรังมีกลิ่นเหม็น เช่นกลาก<sup>๑๕๒</sup> อีกโรคหนึ่ง คือโรคอีสุกอีใส ท่านพระพลภัฏฐีสี่ท่านอาพาธเป็นโรคนี้ ฝ้านุ่งห่มเกราะครั้งติดตัวเพราะน้ำเหลืองที่ไหลออกมา พวกภิกษุเอาผ้าชุบน้ำเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา พระพุทธองค์ทรงเห็นความลำบากจึงทรงอนุญาตให้ใช้ผ้าปิดฝีและผ้าปิดแผลแก่ภิกษุที่ป่วยเป็นโรคฝีพุพอง สิวและโรคฝีดาษหรือโรคอีสุกอีใส<sup>๑๕๓</sup>

โรคบางประเภทไม่มีปรากฏถึงวิธีการรักษา เช่น โรคหูด โรคพุพอง โรคกลากแต่ได้กล่าวถึงหมอชิวโกมารภักได้ทำการรักษาพระสงฆ์ที่บวชเข้ามาเพื่อจะรักษาโรค ๕ ชนิด คือ โรคเรื้อน โรคกลาก โรคฝี โรคหม่องคร้อ (โรคไอเรื้อรังหรือหลอดลมโปรงพอง)โรคลมบ้าหมู และทรงห้ามมิให้บรรพชาอุปสมบททุกบุตรผู้ที่เป็นโรคทั้ง ๕ ชนิดนี้<sup>๑๕๔</sup>

**๔) โรคท้องอืด (อลสโก)** คือโรคนี้อาจเกิดขึ้นกับนักบวชเปลือยโกรกขัตติยะเพราะกินอาหารมากเกินไป ธาตุไฟไม่ย่อยอาหาร ทำให้อาหารอยู่ในท้องอืด ทำให้รู้สึกหงุดหงิดและอึดอัด<sup>๑๕๕</sup> [เป็นอาการของโรคกระเพาะอาหาร เกิดภายหลังกินอาหารจะรู้สึกแน่นอึดอัดเสียดท้องตอนใต้ชายโครง คลื่นไส้อาเจียน เบื่ออาหาร] การรักษาโรคท้องอืด พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวสารทะนานหนึ่งทรงอึดอัดพระวรกายกระสับกระส่ายไปมาทำให้เกิดความทุกข์ พระองค์ทนไม่ไหวได้เสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ พระองค์ได้ตรัสเตือนว่า“ มนุษย์ควรมีสติอยู่ทุกเมื่อ

<sup>๑๔๙</sup> ฝ่ายสุขศึกษา สาธารณสุข, วิธีป้องกันโรคผิวหนัง,ม.ป.ป. หน้า ๓๔-๓๕.

<sup>๑๕๐</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๔/๗.

<sup>๑๕๑</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๗/๙.

<sup>๑๕๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๙/๑๘. ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

<sup>๑๕๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๔/๒๒๗.

<sup>๑๕๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๙/๑๔๔.

<sup>๑๕๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๙/๑๔๔.

รู้จักประมาณในโภชนาที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน” เมื่อเสด็จกลับถึง พระนครคืนทรงเสวยพระกระยาหาร โปรดให้มาณพสุทัสสนะเป็นผู้ให้สติแก่พระองค์ โดยกล่าวพุทธ ภาษิตนั้นให้สดับ ทำให้พระองค์เสวยแต่เหมาะ ต่อมาพระองค์ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าดี ขึ้น<sup>๑๕๖</sup> การรับประทานอาหารที่พอดี จะไม่ทำให้ร่างกายอึดอัด เป็นที่สบายเพราะร่างกายได้รับ สารอาหารแต่เหมาะพอดี การทำงานของกระเพาะอาหารก็ทำงานได้ดีขึ้น อาหารที่ทานเข้าไปก็ย่อย ง่าย คนที่รู้จักความพอดีในอรรถภาพของตัวเองให้สบายคนนั้นจะมีอายุยืนนานและมีความสุข ตลอดไป

**๕) โรคพรรตึกหรือท้องผูก (ทฤษฎคหณี)** คือ โรคที่ทำให้อุจจาระเป็นก้อนแข็งค้างอยู่ใน ลำไส้ใหญ่ทำให้การขับถ่ายลำบาก<sup>๑๕๗</sup> สาเหตุเกิดจากธาตุไฟผิดปกติทำให้ถ่ายอุจจาระลำบาก<sup>๑๕๘</sup> การ รักษาภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคท้องผูกหรือพรรตึกทำให้การขับถ่ายออกยาก รักษาโดยการดื่มน้ำ ต่างดิบ<sup>๑๕๙</sup> น้ำต่าง คือ น้ำที่ได้จากการเอาข้าวสุกที่ตากแดดให้แห้งแล้วนำมาเผาไฟแล้วนำมาแช่ น้ำให้ละลายเอาน้ำมาดื่มกิน[หรือได้จากการเผาไม้ที่แห้งและไม้ที่เป็นยา]

**๖) โรคลงราก (วิสุจิกา)** คือโรคที่มีอาการอุจจาระร่วงและอาเจียน, อ้วก, สำรอกออกทาง ปาก, อาการที่สำรอกออกมาทางปาก, รากเลือด, อาเจียนเป็นเลือด, โรคชนิดนี้มีอาการรุนแรงมาก ถ้า ถ่ายเป็นเลือดเรียกว่าลงแดง แต่ถ้าเกิดท้องร่วงอย่างรุนแรงจะทำให้อ่อนเพลียเพราะเกิดจากการเสีย น้ำมาก

การรักษาโรคท้องร่วง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการป้องกันภาวะขาดน้ำและเกลือแร่เป็นเรื่อง สำคัญที่สุด การเสียน้ำทางอุจจาระอย่างมากอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ง่าย “มีวิธีการรักษา คือ ให้ เอนามส้ม น้ำผึ้ง เนยใส และน้ำอ้อย ผสมกันแล้วดื่ม เมื่อผสมกันแล้วจะมีสีสวยกลิ่นหอม รสชาติดีจึง เป็นที่ถูกใจ ทำให้สดชื่น หายจากโรคท้องร่วงชนิดนี้ได้<sup>๑๖๐</sup> อหิวาตกโรค เป็นโรคที่ระบาดได้รวดเร็ว ชนิดหนึ่งที่มีอาการทั้งอุจจาระร่วงและอาเจียนอย่างรุนแรงเป็นโรคที่มีอันตรายมาก เมื่อเกิดขึ้นที่บ้าน หลังใดแล้วจะมีการติดเชื้ออย่างรวดเร็วทั้งคนทั้งสัตว์ มักจะเกิดในสถานที่ ที่มีสุขลักษณะไม่สะอาดมี เชื้อโรคมิแบลงวันเป็นตัวนำเชื้อจะเกิดการระบาดอย่างรวดเร็ว อหิวาตกโรคนี้ถ้าเกิดกับผู้ใดถ้ามีความ รุนแรงแล้วจะทำให้ผู้ป่วยนั้นเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

อหิวาตกโรคเป็นโรคติดต่ออันตรายที่ร้ายแรงแพร่หลายและติดต่อกันได้ง่าย เกิดจากเชื้อ โรคชนิดหนึ่งทำให้อักเสบหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นที่ลำไส้เล็กส่วนล่าง อาการสำคัญ คือ อุจจาระ ร่วง อาเจียน เป็นตะคริว ปัสสาวะน้อย และหมดสติ โรคนี้มักเกิดระบาดทั่วไป โดยมากในหน้าร้อนทุก ครั้งที่เกิดระบาดมักทำลายชีวิตพลเมืองจำนวนมาก ผู้ที่ป่วยด้วยโรคอหิวาตกโรคหรือผู้ที่เป็นพาหะมัก

<sup>๑๕๖</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

<sup>๑๕๗</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. หน้า ๗๕๙.

<sup>๑๕๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๔๗.

<sup>๑๕๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๑.

<sup>๑๖๐</sup> พระมหาปองปริดา ปรีบุญโณ, การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา, หน้า ๙๓.

ถ่ายเชื้อโรคปนออกมากับอุจจาระ และอุจจาระของคนเหล่านี้ทำให้โรคแพร่หลายและติดต่อกันง่ายที่สุด<sup>๑๖๑</sup>

สำหรับอหิวาตกโรคไม่ได้ระบุถึงวิธีการรักษา มีแต่หนีจากหมู่บ้านที่เป็นโรคชนิดนี้ คือเพื่อไม่ให้ติดเชื้อโรคนี้ แล้วก็จะรอดชีวิตได้ เพราะเป็นการป้องกันเชื้อโรคในสมัยนั้น ดังเรื่องที่พระพุทธรองค์พร้อมกับพระอานนท์ได้ทำการรักษาภิกษุที่เป็นโรคท้องร่วง ซึ่งนอนจมกองอุจจาระปัสสาวะอยู่ แต่ไม่ได้ระบุวิธีการรักษาว่าใช้ยาอะไรที่ทำการรักษาภิกษุรูปนั้น<sup>๑๖๒</sup>

**๗) โรคริดสีดวงทวาร** (ภคนทลาพาโร, อัสสา, อริสา) คือ โรคที่มีเส้นขอติในลำไส้ที่บริเวณทวารหนัก แต่ถ้าออกมานอกทวารเรียกว่า ริดสีดวงอก ถ้าบานออกมาก็เรียกว่าบานทะโรค มักเกิดกับบุคคลที่มีอาการท้องผูก<sup>๑๖๓</sup>

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเสด็จไปตามเสนาสนะ มีพระภิกษุรูปหนึ่งป่วยเป็นโรคริดสีดวงทวาร นายแพทย์อากาศโคตรกำลังเอาเม็ดผ้าตัดทวารหนัก เมื่อแพทย์เห็นพระผู้มีพระภาคก็รีบออกไปกราบทูลให้ทอดพระเนตรวินิจฉัยมรรคเหมือนปากคางคกของภิกษุรูปนี้ เมื่อกลับถึงที่ประทับ โปรดให้พระสงฆ์ ทรงปรารภถึงภิกษุที่ป่วยนั้น ทรงติเตียนว่า การกระทำเช่นนั้นไม่เหมาะสม ไม่ใช่กิจของสมณะ และทรงห้ามการผ่าตัดพร้อมทั้งทรงห้ามการรัดหรือบีบหัวริดสีดวงในที่แคบประมาณ ๒ นิ้ว เพราะในที่แคบมีผิวหนังอ่อน จะเปื้อนแผลงอกก็ตาม ผ่าตัดไม่สะดวก รูปใดทำเป็นอาบัติถุลลัจจัย

สัตถกรรม หมายถึง การผ่าตัดด้วยศัสตรา การบ่งด้วยเข็มหรือหนาม การตัดด้วยกรรไกร หรือใช้เล็บหยิก วัตถิกรรม คือ การใช้หนังหรือผ้าผูกรัดที่ทวารหนักเพื่อรัดหัวริดสีดวง<sup>๑๖๔</sup>

พระเจ้าพิมพิสาร ก็ทรงประชวรด้วยโรคริดสีดวงทวาร หมอชีวกโกมารภัจทำการรักษาโดยหมอชีวกใช้เล็บตักเอายา แล้วก็เดินไปในราชสำนัก ได้ตรวจดูอาการรักษาเพียงทายาครั้งเดียวเท่านั้นโรคริดสีดวงทวารก็หาย<sup>๑๖๕</sup>

**๘) โรคเนื้องอกในลำไส้** (อนตคณฐาพาโร) โรคนี้เกิดจากเนื้อเยื่อที่เจริญเติบโตผิดปกติภายในลำไส้<sup>๑๖๖</sup> ดังลูกชายของเศรษฐีชาวเมืองพาราณสี ได้ป่วยเป็นโรคเนื้องอกในลำไส้ อาหารที่รับประทานเข้าไปไม่ย่อย ทำให้ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะไม่สะดวก ร่างกายซูบผอม หมองคล้ำ ซีดเหลือง หมอชีวกได้ตรวจดูอาการที่ผิดปกติแล้วก็เชิญผู้คนที่อยู่ข้างในให้ออกไปจากห้อง ซึ่งมานแล้วมัดผู้ป่วยไว้กับเสา แต่ให้ภรรยาของผู้ป่วยอยู่ด้วย หมอชีวกจึงได้ทำการผ่าตัดหน้าท้อง นำเนื้องอกที่ลำไส้ออกมาให้ภรรยาดูแล้วบอกว่า เธอจงดูความเจ็บป่วยของสามี เพราะเกิดขึ้นจากสาเหตุนี้ แล้วจึงตัดเนื้องอกในลำไส้ออก เสร็จแล้วจึงสอดลำไส้ส่วนอื่นกลับเข้าที่ แล้วจึงเย็บหน้าท้องทำการสมานแผล และต่อมาไม่นานโรคนั้นของลูกเศรษฐีก็หาย<sup>๑๖๗</sup>

<sup>๑๖๑</sup> มานัส ดุสิตสมิต, รักษาโรคแผนปัจจุบันและการใช้ยารักษาโรค, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๒ พิมพ์ที่โรงพิมพ์เฉลิมชาฎการพิมพ์), ๒๕๒๔, หน้า ๒๒๗-๒๒๘.

<sup>๑๖๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙.

<sup>๑๖๓</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๙๕๗.

<sup>๑๖๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๙/๗๘-๗๙.

<sup>๑๖๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๑/๑๘๖.

<sup>๑๖๖</sup> พระมหาปองปริตตา ปริบุญโญ, การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธ ศาสนา, หน้า ๑๙.

<sup>๑๖๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๙๐.

๙) **โรคลม** (วาทาพาโร, วาโตรโค) โรคลมในร่างกายแปรปรวนไม่ปกติจะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้ เช่น เป็นลม, เป็นชื่อของโรคชนิดหนึ่ง มีอาการหลายอย่าง เช่น วิงเวียนหน้ามืด คลื่นเหียน ถ้าอาการรุนแรงอาจทำให้สิ้นสติหรือตายได้ เช่น เขาเป็นลมแน่นิ่งไป<sup>๑๖๘</sup> โรคนี้อาจเกิดจากลมภายในกายแปรปรวน เช่น ลมตีขึ้นเบื้องบนทำให้วิงเวียนหรือมีอาการใช้หนาวสะท้านไปทั่วกาย ปากคอแห้ง หายใจขัด นอนไม่หลับ แต่บางครั้งมีอาการคันไปทั่วตัว (อาการแพ้) ทำให้ปวดศีรษะ รับประทานอาหารไม่ได้ หรือบางครั้งทำให้คลื่นไส้อาเจียน ออกมา มีนงงเป็นอาการง่วงเหงาหาวนอนคล้าย ๆ จะเป็นไข้ ตาลายเดินไม่ได้

การรักษาด้วยน้ำมันผสมกับน้ำเมา ดังที่พระปิลินทวิจจะอาพาธเป็นโรคลมแพทย์ได้ทำการรักษาโดยการใช้น้ำมันผสมกับน้ำเมา น้ำเมานี้ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นกระสายยาได้หรือใช้ประกอบยาชนิดอื่นเพื่อทำการรักษาโรคได้ แต่ต้องผสมให้พอเหมาะ ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น หรือรสของน้ำเมา แต่ถ้าผสมน้ำเหมายากเกินไป ก็ให้ใช้เป็นยาทาได้เพื่อรักษาโรคเท่านั้น ห้ามนำมาดื่ม ถ้าดื่มต้องอาบัติปาจิตตีย์ ส่วนน้ำมันนั้นให้เก็บไว้ในลังจัน ที่ทำด้วยโลหะ ไม้ ผลไม้ที่แห้ง<sup>๑๖๙</sup>

๑๐) **โรคลมเกิดในท้อง** (อุทรวาทาพาโร) อาการเจ็บจุกในกระเพาะอาหารหรือลำไส้<sup>๑๗๐</sup> รักษาโดยการต้มยาตองโลณโสวีระกะ มีภิกษุรูปหนึ่งป่วยเป็นโรคนี้น ท่านได้ต้มยาตองโลณโสวีระกะโรคลมจึงหายขาด แต่ภิกษุที่ไม่เป็นไข้ฉันท้องเจ็บอย่างน้ำป่านะ ยาตองโลณโสวีระกะ ได้แก่ ยาที่ปรุงด้วยส่วนประกอบนานาชนิด เช่น มะขามป้อมสด สมอพิเภก ธัญชาติทุกชนิด ถั่วเขียว ข้าวสุก หน่อหวาย ผลกล้วย ภาระเกด อินทผลัม หน่อไม้ ปลา เนื้อ น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เกลือ โดยใส่เครื่องยาเหล่านี้ในหม้อ ปิดฝาปิดสนิท เก็บตองไว้ ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วัน เมื่อยานี้สุกได้ที่แล้ว จะมรสและสีเหมือนผลหว่า เป็นยาแก้โรคลม โรคไอ โรคเรื้อน โรคผอมเหลือง (ดีซ่าน) โรคกรดสีดวงเป็นต้น ในกาลภายหลังภักดิ์ ฉันทได้

ก) การต้มข้าวต้มยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ทรงพระประชวรด้วยโรคลมเกิดในพระอุทร ทรงบำบัดด้วยการฉันทข้าวต้มยาคุที่ปรุงด้วยของ ๓ อย่างคือ งา ข้าวสาร ถั่วเขียวทำให้อาการประชวรดีขึ้น<sup>๑๗๑</sup>

ข) การฉันทกระเทียม ครั้งหนึ่งท่านพระสารีบุตรอาพาธเป็นลมเสียดท้อง ท่านได้ฉันทกระเทียมที่พระโมคคัลลานะนำมาถวายท่านพระสารีบุตรก็หายจากโรคนี้น เพราะกระเทียมพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ฉันทได้เมื่อเกิดอาพาธ แต่ถ้าไม่อาพาธห้ามฉันท ถ้านำมาปรุงเป็นอาหารก็สามารถฉันทได้<sup>๑๗๒</sup>

๑๑) **โรคลมเสียดยกตามข้อ** (ปพพวาโต) คือลมในร่างกายเสียดยกตามข้อพระปิลินทวิจจะอาพาธเป็นโรคนี้น พระพุทธองค์ทรงทราบ พระองค์อนุญาตให้ระบายโลหิตออกโรคนี้นสาเหตุเนื่องจากการครึ่งของโลหิตและมีลมโป่งพอง ทำให้เสียดยกตามข้อนั้นแล้วเกิดปวดขัดตามข้อ

<sup>๑๖๘</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒. หน้า ๘๘๘.

<sup>๑๖๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๕-๕๖.

<sup>๑๗๐</sup> พระมหาปองปริดา ปริบุญโญ, การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธ ศาสนา, หน้า ๒๑.

<sup>๑๗๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๔/๗๐.

<sup>๑๗๒</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๙/๗๔.

ก) กอก คือการดูดเลือด ดูดหนองที่เป็นฝีหรือลมออกจากร่างกาย โดยใช้ถ้วยหรือกระบอก ฯลฯ เป็นเครื่องดูด [วิธีดูดผู้วิจัยเคยเห็นโยมบิดาทำโดยท่านเป็นผู้วิธีทำคือใช้กระบอกไม้ไผ่(แต่ที่ท่านทำใช้ผ้าที่ใส่ปูนกินหมาก) แล้วจุดเทียนไขเอาไปตั้งไว้ตรงที่เป็น<sup>๑๗๓</sup> ฝีแล้วเอาฝาหรือกระบอกปิดประมาณ ๒-๓ นาที ก็เอาออก น้ำหนองจะถูกดูดออกมาจนหมด แต่ในที่นี้ใช้เขาสัตว์กอก]

๑๒) **โรคลมตามอวัยวะ** (องควาโต) โรคนี้เป็นอาการของลมที่เกิดตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย พระพุทธองค์ทรงอนุญาตการรักษาโดยการรมด้วยยาสมุนไพรต่าง ๆ ท่านพระปิลินทวัจฉะได้อาพาธเป็นโรคลมตามอวัยวะ ท่านได้รับการรักษาโดยการเข้ากระโจมเพื่อขับเหงื่อออกจากร่างกาย<sup>๑๗๔</sup>

ก) รักษาด้วยการรมควันที่ได้จากการเผาใบไม้ โดยการเข้าไปอยู่ในกระโจมควัน

ข) รักษาด้วยการนึ่งกายหรือการอบกาย โดยให้บรรจุก้อนไฟให้เต็มหลุมประมาณเท่าตัวคนไข้แล้ว กลบด้วยดินทรายแล้วเอาใบไม้ที่เป็นยาแก่ลมไว้บนหลุมนั้น ทาตัวด้วยน้ำมัน แล้วนอนบนใบไม้นั้น ทำอย่างนี้เรียกว่า การรมใหญ่[คงคล้ายกับการอบตัวของหมอยาสมุนไพรในปัจจุบัน (ย่างไฟ) แต่เอาผ้าคลุมเพื่อให้ควันไฟออกไม่ได้แล้วจะทำให้เหงื่อออกมาก (ทำอย่างนี้เรียกว่าการอบหรือย่าง)]

ค) รักษาโดยการใช้ใบไม้สมุนไพรนานาชนิดเอามาต้มอาบ พอน้ำอุ่นพอเหมาะจึงอาบทำให้พิชและสิ่งที่ยึดติดในร่างกายนอก และทำให้เหงื่อออก

ง) รักษาโดยการลงแช่น้ำอุ่นในอ่างเพื่อให้เหงื่อออก<sup>๑๗๕</sup>

๑๓) **โรคทางตา** (จักษุโรค) ในพระไตรปิฎกไม่ได้อธิบายอาการของโรคตาไว้แต่พอจับใจความได้หนึ่งพยางค์ คือ คำว่า “ยาทาตาที่เกิดจากกระแส่น้ำ” หมายความว่าอาการที่ภิกษุลงสรงน้ำที่ไม่สะอาดและน้ำเข้าตาก็ทำให้เป็นโรคตาได้<sup>๑๗๖</sup> ตาเป็นอวัยวะสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของมนุษย์เพราะเป็นหน้าต่างของหัวใจ มีผู้พูดกันออกมาอย่างนี้เสมอเพราะดวงตาสามารถใช้มองดูสิ่งของต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย มองเห็นผู้คน พืช ต้นไม้สิ่งของต่าง ๆ ธรรมชาติสัตว์ และอื่น ๆ อีกนับไม่ถ้วนซึ่งจะต้องมองดูด้วยดวงตาทั้งนั้น

ใครที่ดวงตาเสื่อมคุณภาพ มองอะไรไม่เห็นนั้นก็หมายความว่าชาตินี้จะไม่มีความหวังอะไรได้อีกตลอดชีวิตโลกทั้งโลกจะมีมืดมิดไปหมดทันที จะได้ยินแต่เสียงเท่านั้นถ้าโสตประสาทของหญิงเป็นปกติคืออยู่ แต่มองไม่เห็นอะไรเพราะดวงตาบอด ดวงตาของคนเรานั้นนับว่าเป็นอวัยวะที่มีความละเอียดอ่อนยิ่งนัก แม้มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดหลงปลิวมาสัมผัสดวงตาถึงจะมีเพียงเล็กน้อยก็ตามเราก็จะมีความรู้สึกที่ผิดปกติขึ้นมาทันที เศษผงเข้าตา สิ่งแปลกปลอมเข้าตาอาจจะทำให้ดวงตาเจ็บปวดขึ้นมาได้ จึงต้องระมัดระวังให้ดี”<sup>๑๗๗</sup> วิธีการรักษาโรคตา ภิกษุรูปหนึ่งเป็นโรคที่ดวงตา ท่านได้ใช้ยาอดตาที่ทำจากสมุนไพรที่เกิดในกระแสน้ำ ยาล้างตาใช้หรดาลกสิททอง และเขม่าไฟ และสมุนไพรจำพวก ไม้จันทน์ ไม้กฤษณา กระลำพัก ต้นเฉียง หัวหมู ไม้จำพวกนี้บดให้ละเอียดนำไปผสมเป็นยาหยอดตาได้

<sup>๑๗๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๗.

<sup>๑๗๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖.

<sup>๑๗๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๗.

<sup>๑๗๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐.

<sup>๑๗๗</sup> ฝ่ายสุศึกษา สาธารณสุข, วิธีป้องกันโรคผิงหนึ่ง, หน้า ๗๑-๗๒.

การเก็บก็ให้เก็บไว้ในถ้ำหรือในถ้ำที่อากาศเย็นที่มาจากภูเขาหรือในถ้ำที่ไม่มีไฟ ฝรั่ง ผลไม้ โลหะ และเปลือกสังข์เท่านั้น และมีฝาปิดอย่างดี ให้ใส่ไว้ในถ้ำ การใส่ยาให้ใช้นิ้วมือป้ายยาทา<sup>๑๗๘</sup>

**๑๔) โรคร้อนใน** (โท, ทาโท, ภายทาทาพาโ) โรคนี้อาการร้อนในกายมีสาเหตุมาจากอาหารที่หมักหมมในกระเพาะอาหารและลำไส้ทำให้ปวดหัวและปวดท้องอย่างแรง โรคนี้อาจเกิดขึ้นกับท่านพระสารีบุตร การรักษาโรคนี้อาจโดยการฉันทเหง้าบัวและรากบัวเพื่อแก้ความร้อนใน<sup>๑๗๙</sup>

**๑๕) โรคผอมเหลืองหรือดีซ่าน** (ปณทุโรคาพาโ) โรคนี้อาจทำให้ผิวพรรณช้ำซีดทำให้ร่างกายช้ำเหลืองมีผิวเหลือง เบื่ออาหาร ทำให้เกิดอาการง่วงเหงาหาวนอน นานเข้าผิวจะดำและมีตุ่มขึ้นตามร่างกายจะเกิดอาการคันอย่างมาก (หิดเปียก) ปัสสาวะเหลือง<sup>๑๘๐</sup> ถ้ามีปอดอักเสบแทรกซ้อน น้ำนม น้ำลาย น้ำมูกจะเหลืองด้วย อุจจาระจะมีสีเทาเพราะไม่มีน้ำดีกลืนเหม็น มีน้ำมันมาก ถ่ายออกเสียงดัง บางทีท้องผูกเพราะในลำไส้ไม่มีน้ำดีบำรุง แต่ถ้าลำไส้มีของเสียมากจะท้องเดิน มักเบื่ออาหาร ลึนเป็นฝ้า กระเพาะอาหารไม่ปกติ ถ้าเป็นมาก ๆ มักมีอาการคัน อาจมีอาการทางผิวหนัง เช่น เหงื่อออกมาก เป็นลมพิษผิวหนังคันมีอาการทางประสาท เช่นจิตใจหดหู่ ตื่นตระหนก หวาดระแวง เศร้าซึม บางทีเมื่อเริ่มเป็นซีฟจรต้นขามีน้ำดีซึมในเลือด โรคนี้อาการตั้งแต่น้อยไปถึงรุนแรงและอาจเสียชีวิตได้ตั้งมฤตยูคุณทสิบุตรเศรษฐีป่วยเป็นโรคผอมเหลือง พ่อไม่พาไปหาหมอเพราะกลัวจะหมดเงินจนกระทั่งอาการรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ อาจเสียชีวิต<sup>๑๘๑</sup>

ดีซ่าน เป็นอาการอันหนึ่งที่พบเป็นส่วนมากในโรคตับและถุงน้ำดี จะพบว่าผิวเหลือง ตาเหลืองเป็นสิ่งสำคัญ ดีซ่านแยกสาเหตุของโรคได้ดังนี้

Obstructive jaundice ดีซ่านที่เนื่องจากถุงน้ำดีถูกอุดตัน เนื่องจากนิ่วในถุงน้ำดีหรือเยื่อเมือกของถุงน้ำดีอักเสบหรือจากเนื้องอก (Tumor) พวกนี้จะมีอาการส่วนใหญ่คล้ายกัน คือ

๑. ผิวตามตัวจะเหลือง ตาเหลือง บางรายมีผื่นแดงๆ เหมือนยุงกัดตามผิวหนัง

๒. ปัสสาวะมีสีเหลืองจัดคล้ายสีขมิ้น

๓. อุจจาระมีสีเทาหรือขาว และมีอาการท้องอืดเพื่อท้องเสีย ดีซ่านเนื่องจากถุงน้ำดีอักเสบมักมีอาการไข้อยู่ด้วย<sup>๑๘๒</sup> ดีซ่านหรือโรคผอมเหลือง มีวิธีการรักษา ดังนี้

๑.๒ รักษาโดยการดื่มยาสมอดองน้ำมูตร มีภิกษุรูปหนึ่งที่อาพาธเป็นโรคผอม เหลือง โดยการดื่มยาสมุนไพรร คือ ผลสมอดองน้ำมูตรโค<sup>๑๘๓</sup> เพราะยาสมอดองน้ำมูตรนี้ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยของภิกษุ ที่เรียกว่า นิสสัย ๔ ได้แก่ อาหารบิณฑบาต ผ้าบังสกุลจีวรเสนาสนะคือที่อยู่อาศัยได้แก่โคนต้นไม้ และยาสมอดองด้วยน้ำมูตรเนา<sup>๑๘๔</sup>

<sup>๑๗๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐-๕๒.

<sup>๑๗๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖-๗๗.

<sup>๑๘๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐/๔๓.

<sup>๑๘๑</sup> พระมหาปองปริตดา ปริบุญโญ (จำปาศรี), “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, หน้า ๒๒-๒๓.

<sup>๑๘๒</sup> มานัส ดุสิตสมิธ, รักษาโรคแผนปัจจุบันและการใช้ยารักษาโรค, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์เฉลิมชาฎการพิมพ์, ๒๕๒๔), หน้า ๑๑๖.

<sup>๑๘๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒.

<sup>๑๘๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๗๓/๑๐๑-๑๐๒.

๑.๒ การรักษาด้วยเนยใส พระเจ้าจันตปักษิโชตแห่งนครอุชเชนี ทรงประชวรเป็นโรคผอมเหลือง หมอชีวกโกมารภักได้เข้าไปเฝ้าตรวจดูพระอาการแล้วได้กราบทูลว่า การรักษาพระองค์จะต้องเสวยเนยใสที่ได้หุงแล้ว แต่เนยใส่นั้นสำหรับพระเจ้าจันตปักษิโชตแล้วไม่ทรงเสวย จึงบอกให้หมอหลีกเลี้ยงตัวยาที่ประกอบด้วยเนยใส ทว่าโรคจะต้องปรุ่ยามสมกับเนยใสเท่านั้น เพราะความฉลาดของหมอจึงคิดวิธีหุงเนยใสให้มีกลิ่นเป็นอย่างอื่น ที่สุดพระองค์เสวยจนหายประชวร<sup>๑๘๕</sup> ในบทนี้จะไม่มีอธิบายมากผู้วิจัยจะอธิบายในบทที่ ๔ ที่กล่าวถึงหมอชีวกโกมารภักโดยตรง

**๑๖) โรคปวดศีรษะ**(สีสาพาโร, สีสาภิตาโป) โรคนี้เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนและเกิดกับคนทุกเพศทุกวัย หนักบ้างเบาบ้างแต่บางครั้งก็มีอาการเรื้อรัง

รักษาโดยการใช้น้ำมันทาและการใช้ยานัตถุ์ ดังพระปิลินทวัจจะเป็นโรคปวดศีรษะ ได้ใช้น้ำมันทาที่ศีรษะ แต่ถ้าไม่หายก็ให้สัตถุ์ยา โดยการใช้อัลลอยาที่ทำด้วยกระดูกเขาสัตว์ ไม้้อ ไม้ไผ่ ยาง ผลไม้ โลหะ และเปลือกสังข์อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้นภายหลังทรงอนุญาตให้ใช้กัลลิ่งที่เป็นหลอดคู่อำนาจให้สัตถุ์ยาได้เท่ากัน แต่ยังไม่หาย ให้ใช้วิธีสุดควันโดยใช้กัลลิ่งสุดควันเข้าไปทำด้วยกระดูก เขาสัตว์ ไม้้อ ไม้ไผ่ ยาง ไม้ ผลไม้ โลหะและเปลือกสังข์อย่างใดอย่างหนึ่งได้ และเก็บรักษาไว้ให้ดี<sup>๑๘๖</sup>

การนัตถุ์ด้วยเนยใสผสมกับยาต่างๆ ดังภรรยาของเศรษฐีชาวเมืองสาเกตป่วยเป็นโรคปวดศีรษะอยู่นานถึง ๗ ปีหมอยาในสมันนั้นรักษาอย่างไรก็ไม่หายที่สุดได้รับการรักษาจากหมอชีวกโกมารภักได้ทำการรักษา โดยการใช้เนยใสหนึ่งชองมือ ด้วยการเคี้ยวผสมกับตัวยาต่างๆ โดยการนัตถุ์ยา ไม่นานโรคปวดศีรษะภรรยาของเศรษฐีก็หาย<sup>๑๘๗</sup>

รักษาด้วยการผ่าตัด เศรษฐีชาวเมืองราชคฤห์ ป่วยเป็นโรคปวดศีรษะมานานถึง ๗ ปี หมอในเมืองราชคฤห์มารักษาก็ไม่หาย ต่อมาเศรษฐีได้รับการรักษาจากหมอชีวกโกมารภัก โดยการผ่าตัดศีรษะของเศรษฐีนั้นได้นำเอาสัตว์ที่มีชีวิตสองตัวออกมาจากสมองจึงหายจากโรคนั้น<sup>๑๘๘</sup>

**๑๗) เกิดการอาพาธเพราะอมนุษย์เข้าสิง** (อมนุสสิกาพาโร) คืออาการที่ผู้ป่วยแสดงท่าทางแปลก ๆ ออกมาพูดจาไปตามที่ผีสั่ง เช่น ผีปูตาที่ประจำหมู่บ้านถ้าลูกบ้านทำผิดผีปูตาก็จะมาเข้าสิงเจ้า(ผู้ทำพิธีประจำหมู่บ้านเกี่ยวกับการบวงสรวงสังเวย) และจะแสดงกิริยาอาการต่าง ๆ ออกมา มีทำเป็นปากปิด คอดก น้ำลายไหล ตาขวาง มือเท้าสั่น ลำตัวแข็งกระด้าง นอนทำตัวบิดไปบิดมา กระเสือกกระสนทำให้ผู้ป่วยทรมานมาก ดังภิกษุรูปหนึ่งถูกอมนุษย์เข้าสิง ต้องฉันทับและเลือดสดจึงหายจากโรคนั้น<sup>๑๘๙</sup>

อมนุษย์ หมายถึง นาค ครุฑ ยักษ์ อสูร คนธรรพ์ ท้าวมหาราช พระอินทร์พระพรหมและเทวดา<sup>๑๙๐</sup> “อมนุษย์ที่ทำให้เกิดความไม่สบายนั้น ในพระไตรปิฎกส่วนมากมักจะเป็นเทวดาและยักษ์มากกว่าประเภทอื่น ในภาษาไทยมักจะใช้คำว่า ถูกผีสิง ส่วนภาษาบาลีมักจะใช้ชื่อในประโยคว่า ภิกขุอมนุสเสน คหิโต (ภิกษุถูกอมนุษย์เข้าสิง)

<sup>๑๘๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/ ๓๓๔/๑๘๑.

<sup>๑๘๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

<sup>๑๘๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๐/๑๘๒-๑๘๔.

<sup>๑๘๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๒/๑๘๕.

<sup>๑๘๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

<sup>๑๙๐</sup> ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๗๐๐/๔๑๐; ขุ.จ. (บาลี) ๓๐/๑๒๒/๔๘.



อมนุษย์นั้นอาศัยอยู่ในสถานที่บางแห่ง เช่น ในป่า ป่าช้า ภูเขา บนต้นไม้ สระน้ำ บ้านเรือน เป็นต้น อมนุษย์บางประเภทก็เป็นพาลชอบทำความชั่ว นำความเดือดร้อนมาให้ผู้อื่น หรือแม้กระทั่งร้ายร่างกายให้บาดเจ็บ จนถึงแก่ชีวิตก็มี ดังที่โยชราชกุมารกล่าวว่ายักษ์ก็ดี ปีศาจก็ดีหรือเปรตก็ดีโกรธเคืองแล้วย่อมเข้าสิงมนุษย์ได้ อมนุษย์นั้นบางประเภทเป็นบัณฑิตชอบทำความดี ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เช่น ขณะที่เหล่าภิกษุตั้งใจปฏิบัติสมณะธรรมอยู่นั้น ก็ได้มีเหล่าเทวดา ยักษ์ คนธรรพ์ กุมภภัณฑ์ นาค เป็นต้นคอยช่วยป้องกันมิให้เกิดอันตรายแก่การปฏิบัติธรรม มีวิธีการรักษา ดังนี้

รักษาด้วยการกินเนื้อและเลือดสด ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเพราะผีเข้า ภิกษุและอุปัชฌาย์ได้ช่วยกันรักษาแต่เธอก็ไม่หาย ภิกษุนั้นได้เดินทางไปเที่ยวขงแล่มหุ หยิบกินเนื้อดิบ<sup>๑๔๑</sup> และดื่มเลือดสด การอาพาธเพราะผีเข้านั้นก็หาย เมื่อพระพุทธร่องค์รู้งสาเหตุของการอาพาธนั้นแล้ว ต่อมาภายหลังทรงอนุญาตให้ภิกษุที่ป่วยเพราะผีเข้าให้ฉันเนื้อดิบและเลือดสดได้<sup>๑๔๒</sup>

**๑๔) โรคเพราะถูกยาแฝด** (ฆรทินนกาพาโร) เกิดการเจ็บป่วยเพราะการดื่มน้ำ หรือยาที่หญิงแม่เรือนทำขึ้นมาเพื่อให้คนใดคนหนึ่งดื่มกินน้ำนั้นแล้วจะได้นอนอยู่ในอำนาจของตนเอง<sup>๑๔๓</sup> เรียกว่ายาหรือสิ่งที่ผู้หญิงให้ผัวกินเพื่อให้หลงรักตัวคนเดียวเรียกว่า ยาแฝดโรคนี้นี้ไม่มีรายละเอียดเพราะการเจ็บป่วยที่เกิดจากการกระทำของผู้หญิงเพื่อทำให้ชายหลงรักและอยู่ในอำนาจของยานั้น จึงทำยาเพื่อให้ชายที่ตนรักดื่มกินเข้าไป ทำให้เกิดอาการทางกายและทางใจ การรักษาโรคที่เกิดจากถูกยาแฝด ภิกษุรูปหนึ่งเกิดอาพาธเพราะถูกยาแฝด ซึ่งเป็นยาที่หญิงแม่เรือนทำขึ้น ได้รักษาด้วยการดื่ม น้ำที่ละลายจากดินที่ติดผาลไถ<sup>๑๔๔</sup> แต่ตามเนื้อหาไม่ได้บอกว่าหายหรือไม่ แต่คงจะหายเพราะว่าพระพุทธร่องค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันยานานนี้ได้

**๑๕) การดื่มยาพิษ** (วิสปาตุ) บุคคลที่ดื่มยาพิษนั้นมีอยู่ ๒ กรณี คือ ๑ ดื่มเพื่อฆ่าตัวตาย ๒ ถูกคนอื่นวางยาพิษ เพื่อทำให้ได้รับความเจ็บปวดเพราะฤทธิ์ของพิษยานั้น มีวิธีการรักษาโรคจากการดื่มยาพิษ ดังนี้ ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเพราะดื่มยาพิษ ท่านหายด้วยการดื่มน้ำผสมมูล แต่เป็นคุณที่ภิกษุหยิบเอาไว้ขณะกำลังถ่าย โดยไม่ต้องรับประเคน<sup>๑๔๕</sup>

**๒๐) โรคเรื้อรัง** หรือ โรคกายประกอบด้วยโทษมาก (อภิสนนาโย หรือ โทสาภิสนโน) โรคนี้นี้เกิดจากรับประทานอาหารที่ประณีตหรือรับประทานอาหารมากเกินไปแล้วไม่ได้ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายสะสมด้วยโทษหรือสิ่งอันเป็นพิษทำให้เกิดโรคหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง อนึ่งเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารในปริมาณที่มากเกินไปนั้น อาจเป็นอันตรายได้ เช่น วิตามินเอที่ละลายในไขมันถ้ากินมากเกินไปจะสะสมอยู่ในไขมันของร่างกาย ซึ่งถ้าสูงมากก็อาจจะทำให้เกิดพิษขึ้นได้<sup>๑๔๖</sup>

<sup>๑๔๑</sup> พระมหาปองปริดา ปริบุญโญ (จำปาศรี), การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา, หน้า ๒๓-๒๔.

<sup>๑๔๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

<sup>๑๔๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๑.

<sup>๑๔๔</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๖๑.

<sup>๑๔๕</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๗-๑๘.

<sup>๑๔๖</sup> พระมหาปองปริดา ปริบุญโญ, การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา, หน้า ๒๔.

การรับประทานยาถ่ายและทานอาหารที่อ่อนๆ ละเอียดย่อยง่าย มีภิกษุรูปหนึ่งที่เป็นโรคนี้ ทำให้ผดผื่นคันขึ้นตามตัว (โรคตีขาน) ทำให้อาหารย่อยร่างกายไม่แข็งแรงท่านรักษาด้วยการดื่มยาถ่าย เพราะการถ่ายจะทำให้ขับของเสียออกทางอุจจาระ ที่ทำให้เกิดพิษ เมื่อพิษออกหมดค่อยทานอาหารที่อ่อนๆ เป็นน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวที่ไม่ขึ้น หรือน้ำต้มถั่วเขียวที่ขึ้นนิดหน่อย ต่อมาจึงค่อยฉี้นเนื้อต้ม ทำให้การอาพาธดีขึ้น<sup>๑๔๗</sup>

น้ำต้มเหล่านี้มีคุณสมบัติให้คุณค่าทางอาหารมีวิตามินสูงและย่อยง่ายเหมาะสำหรับผู้ที่ เป็นโรคนี้ เพราะหลังจากการถ่ายของเสียออก จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เพราะเกิดจากการเสียน้ำไปมาก การได้รับอาหารที่อ่อนๆ เช่น น้ำข้าวใส น้ำจากเนื้อต้ม ที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและลำไส้ แต่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างดี

พระพุทธองค์อาพาธเพราะโรคนี้เป็นเหตุ พระวรกายหมักหมมด้วยสิ่งอันเป็นโทษ ท่านพระอนนทไปเอายาถ่ายมาจากหมอชิวก แต่หมอชิวกแนะนำให้พระพุทธองค์ทำพระวรกายให้ชุ่มชื้น สัก ๒-๓ วันก่อน ครั้นได้ตามกำหนดแล้วหมอชิวกได้เอาก้านอุบล ๓ ก้านมาอบด้วยยาต่าง ๆ หลายนชนิดผสมกันให้สุกคุดม พระองค์หายเพราะการสุกคุดมก้านอุบลเพียง ๓ ก้านเท่านั้น<sup>๑๔๘</sup>

รักษาด้วยการเดินจงกรม ภิกษุทั้งหลายฉี้นอาหารอันประณีตของชาวเมืองเวสาลี จนร่างกายอ้วนให้เป็นโทษ ให้เกิดอาพาธย่อย หมอชิวกผ่านไปเห็นความทุกข์ของภิกษุที่เกิดจากการอาพาธนั้น จึงเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ ขอให้ทรงอนุญาตที่จงกรมและเรื่อนไฟ เพื่อให้ภิกษุได้เดินจงกรม และอบไอน้ำในเรื่อนไฟเพื่อบำบัดโรค เพราะจะทำให้การอาพาธน้อย พระองค์ก็ทรงอนุญาตตามที่ขอ<sup>๑๔๙</sup>

**๒๑) โรคที่เกิดจากอุบัติเหตุ** ได้แก่ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากบาดแผล ฟกช้ำ บวมตามร่างกายหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งที่ถูกของมีคม หรือถูกของหนักที่มแทง กระทั่งของหนักกระแทกกับร่างกายให้ได้รับความเจ็บป่วยเพราะการเกิดอุบัติเหตุ มีวิธีการรักษา ดังนี้

รักษาโดยการใช้น้ำมันทา เช่น เท้าของพระปิลินทวัจจะแตกท่านได้ทำการรักษาด้วยยาทาเท้า แต่เมื่อทาแล้วยังไม่หายก็ให้ปรุ้งน้ำมันทาเท้า<sup>๒๐๐</sup>

การรักษาด้วยพุทธรูปภาพ ดังอุบาสิกาสูปิยา ที่ได้ตั้งความปรารถนาของตัวเองว่า พระภิกษุรูปใดอาพาธ จะให้ดิฉันทำอะไรมาถวาย ภิกษุรูปหนึ่งดื่มยาถ่ายได้บอกอุบาสิกากว่า ต้องการน้ำต้มเนื้อ อุบาสิกาสูปิยาบอกว่า ดิฉันจะนำเนื้อต้มมาถวายพระคุณเจ้าเป็นพิเศษแล้วกลับไปบ้านได้ สิ่งคนรับใช้ให้ไปหาเนื้อสัตว์ที่เขาขายตามตลาด แต่คนใช้หาเนื้อไม่ได้เพราะในวันนั้นไม่มีใครฆ่าสัตว์ หากแต่ว่าภิกษุที่ป่วยไม่ได้นำต้มเนื้ออาพาธของภิกษุอาจจะรุนแรงหรือมรณภาพได้ ถึงอย่างไรนางก็ไม่ละความพยายาม และความมีสัจจะ จากนั้นนางก็ได้หยิบเอาเม็ดหั่นเนื้อมาเชือดเนื้อขาของตนเอง แล้วให้หญิงรับใช้เอาไปทำเป็นเนื้อต้มบอกสาวใช้ให้นำเอาเนื้อต้มไปถวายแก่ภิกษุใช้ที่วิหารหลังโน้น และบอกคนใช้ด้วยว่า ถ้ามีใครถามถึงเราก็จงบอกว่า เราเป็นไข้ แล้วนางก็ใช้ผ้าพันขาเข้าไปในที่นอนปิดประตูใส่กลอนนอนอยู่คนเดียว ต่อมาเมื่อสามีรู้สึกยินดีด้วยที่ภรรยาได้ทำบุญที่ยิ่งใหญ่แก่พระพุทธองค์

<sup>๑๔๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒-๖๓.

<sup>๑๔๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๖/๑๙๔-๑๙๕.

<sup>๑๔๙</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

<sup>๒๐๐</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

และในวันต่อมาอุบาสกสุปปียะและอุบาสิกาสุปปียาได้ถวายอาหารแก่พระสงฆ์ผู้มีพระพุทธานุภาพเป็นประธาน ในขณะที่ด้วยแรงแห่งศรัทธาและสัจจะของอุบาสิกาสุปปียา เมื่อนางเห็นพระผู้มีพระภาคเท่านั้น บาดแผลที่นางเชือดก็งอกขึ้นมาเหมือนเดิมและหายสนิท ทำให้นางรำเรงยินดีน่าอัศจรรย์อย่างไม่เคยมีมาก่อน ด้วยแรงอานุภาพของพระองค์<sup>๒๐๑</sup>

**๒๒) โรคเกิดจากความหนาว** ความร้อน ทำให้คนเราอยู่ลำบากเพราะเกิดจากความหนาวทุกซทุกกายและใจ อาจทำให้เจ็บป่วย เป็นไข้ตัวร้อน หรือบางคนแพ้อากาศทำให้หายใจขัดเกิดอาการหอบหืด เป็นหวัดเจ็บคอ ความหนาวความร้อนก็เป็นเหตุให้เกิดโรคได้ เพราะการปรับตัวของร่างกายคนเราตามฤดูกาลนั้น อุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนไม่ทันก็ทำให้เกิดการผิดปกติได้ ตั้งแต่อาการเล็กน้อยจนถึงเสียชีวิต ดังภิกษุรูปหนึ่งที่ถูกขังอยู่ในเรือนไฟ ภิกษุพวกหนึ่ง ตัดไฟ ใส่ฟืนมาก ปิดประตู แล้วนั่งที่ประตู ฝ่ายภิกษุผู้เป็นเถระถูกความร้อนแผดเผา จะออกก็ออกไม่ได้ จึงเป็นลมสลบล้มลง<sup>๒๐๒</sup> แต่ความร้อนเกิดจากแสงแดดจะทำให้เป็นไข้ตัวร้อนทำให้จิตใจเร่าร้อนเจ็บปวดที่ดวงตาปวดแสบผิวหนัง

ถ้าความหนาวที่เกิดจากการอาพาธหรือเป็นไข้ ใ้ยารักษาได้ แต่ความหนาวที่เกิดจากลมและอากาศนั้น ต้องบำบัดด้วยการอยู่ในที่พักหรือในที่อบอุ่นและนุ่งห่มเสื้อผ้า ที่กันความหนาวได้ ด้วยการผิงแดดและการผิงไฟได้

ความร้อนที่เกิดภายในร่างกายที่เกิดจากอาการของโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องบำบัดด้วยการรักษาทางยาได้<sup>๒๐๓</sup> ถ้าความร้อนที่เกิดจากแสงแดดหรือจากอากาศร้อนนั้นบำบัดได้ด้วยการอยู่ในที่พักอาศัยหรือตามร่มเงาของต้นไม้ หรือในสถานที่ที่ไม่อบอ้าว อากาศถ่ายเทได้สะดวก ก็สามารถคลายความร้อนได้ แต่ในยุคปัจจุบันมีพัดลมที่ใช้ไฟฟ้าและเครื่องปรับอากาศเพื่อบรรเทาความร้อนได้เป็นอย่างดี

**๒๓) โรค คือ ความหิวกระหาย** ก็นับว่าเป็นโรคชนิดหนึ่ง เพราะว่าเมื่อร่างกายขาดอาหารและน้ำ ก็ส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้จะทำให้มีอสุณตัวสั้น ตาลาย ปากคอแห้งดังนั้น ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง โรคบางอย่างรักษาคร่าวเดียวก็หาย แต่ความหิวและความกระหายนั้นต้องรักษาตลอดไป ดังนั้นความหิวกระหายจึงเป็นโรคอย่างยิ่ง คราวที่พระบรมศาสดาทรงบำเพ็ญเพียรก่อนที่พระองค์จะทรงตรัสรู้ พระองค์ทรงอดอาหารทรงได้รับความทุกข์อย่างมาก มีผิวหนังเหี่ยวแห้งเศร้าหมอง ร่างกายผอมอ่อนแอไม่มีแรงเดินไปมาไม่สะดวก อาการเหล่านี้เกิดจากการรับประทานอาหารน้อยสารอาหารไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็น ดังนั้นการอดอาหารจึงเป็นอันตรายต่อร่างกาย

จำเป็นจะต้องรับประทานอาหารและน้ำที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและไม่มีโทษเพราะอาหารและน้ำเป็นปัจจัยที่สำคัญเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ที่มีความจำเป็นต่อชีวิตจะขาดมิได้ทุกชีวิตจะอยู่ได้ก็ต้องอาศัยอาหารเพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตทั้งหมด ถ้าขาดอาหารจะทำให้เกิดโรค ไม่มีแรง ทำงานก็ไม่ได้ จะปฏิบัติธรรมก็ยิ่งต้องอาศัยอาหาร เหมือนคำพังเพยที่ว่า “กองทัพจะต้องเดินด้วยท้อง” คือถ้าขาดอาหารเสียทุกอย่างก็ต้องหยุด จะเดินก็ไม่ได้ ร่างกายก็อ่อนเพลีย ยังส่งผลต่อการบรรลุธรรม

<sup>๒๐๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๐/๘๐-๘๑.

<sup>๒๐๒</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๑/๒๓๘.

<sup>๒๐๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖.

อนึ่งข้าวต้มหรือยาคุ ที่พระสุคตตรัสว่า เป็นทั้งยาและอาหาร ซึ่งเป็นประโยชน์มากมายต่อสุขภาพและชีวิต คือ เป็นยาอายุวัฒนะ ให้มีวรรณะผิวพรรณผ่องใส มีความสุขกายสบายใจดี ทำให้มีพลังวังชา ให้มีสติปัญญาดี ทั้งบรรเทาความหิวกระหายได้ เลือดลมเดินคล่องดีชำระล้างลำไส้ให้สะอาด และเผาผลาญอาหารที่ยังไม่ย่อยทำให้อาหารย่อยได้ดี<sup>๒๐๔</sup>

#### การใช้อาหารสำหรับเป็นยาและบำรุงร่างกาย

พระพุทธเจ้าทรงมีพระพุทธานุญาตให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงร่างกาย ที่ระบุไว้ ดังนี้

๑) น้ำข้าวใส น้ำต้มเนื้อ น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวขึ้น สำหรับภิกษุอาพาธที่ฉันทยาถ่าย พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉัน เพื่อใช้บำรุงสุขภาพได้<sup>๒๐๕</sup>

๒) ข้าวยาคุ ครั้งที่พระองค์ทรงประชวรด้วยโรคลมในท้อง ท่านพระอานนท์ได้ต้มข้าวยาคุมาถวาย ที่ปรุงผสมกันหลายอย่าง เช่น ข้าวสาร ถั่วเขียว และงาบตมาถวาย เมื่อพระองค์ทรงดื่มแล้ว จึงหายจากการประชวร<sup>๒๐๖</sup> และพระองค์ยังได้ตรัสถึงข้าวยาคุว่าเป็นยาและมีประโยชน์ของข้าวยาคุว่ามี ๕ อย่าง คือ<sup>๒๐๗</sup>

- (๑) บรรเทาความหิว
- (๒) บรรเทาความกระหาย
- (๓) ทำให้ลมเดินคล่อง
- (๔) ชำระล้างลำไส้
- (๕) ช่วยย่อยอาหาร

นอกจากนี้เมื่อภิกษุอาพาธด้วยลมตามอวัยวะทรงอนุญาตให้ใช้ความร้อนตามแบบวิธีต่างๆ มาใช้บำบัดรักษาโรคได้ เช่น

- (๑) ทรงอนุญาตให้เข้ากระโจมรมแห้งได้
- (๒) ถ้าโรคนั้นยังไม่หายทรงอนุญาตให้รมด้วยใบไม้ได้
- (๓) ถ้าภิกษุที่อาพาธด้วยโรคลมนั้นยังไม่หาย พระองค์ทรงอนุญาตให้รมใหญ่
- (๔) ถ้าภิกษุที่อาพาธด้วยโรคลมนั้นยังไม่หายอีก พระองค์ทรงอนุญาตให้ต้มใบไม้ชนิดต่างๆ ใส่อ่างสำหรับอาบและแช่ได้

(๕) ถ้าเป็นแผลขึ้น พระองค์ทรงอนุญาตให้รมด้วยควัน<sup>๒๐๘</sup>

(๖) พระพุทธองค์ทรงอนุญาตเรื้อนไฟเพื่อใช้สำหรับอบตัวได้เฉพาะภิกษุที่อ้วนและมีอาพาธมาก<sup>๒๐๙</sup>

**๒๔) โรคปวดอุจจาระปัสสาวะ** การปวดอุจจาระและปัสสาวะนั้น เป็นโรคอย่างหนึ่ง เพราะทำให้ร่างกายได้รับความเจ็บปวด เป็นทุกขเวทนาอย่างหนึ่ง แต่ก็เป็นการปกติของร่างกาย

<sup>๒๐๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

<sup>๒๐๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

<sup>๒๐๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๔/๗๐.

<sup>๒๐๗</sup> อง ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐., วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

<sup>๒๐๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๙.

<sup>๒๐๙</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๗.

มนุษย์ บางครั้งอาจทำให้หมดสติไปก็มี เช่น พระเถระรูปหนึ่งถ่ายอุจจาระในวัจกุฎีตามลำดับพระชา  
 ภิคุษุณณะทั้งหลายถึงก่อนปวดอุจจาระก็ต้องรอให้ภิกษุที่มีพรรษามากกว่าถ่ายก่อน กลั้นอุจจาระจน  
 เป็นลมสลบล้มลง พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ถ่ายอุจจาระตามลำดับที่มาถึงได้ไม่ต้องเรียงตามลำดับ  
 อาวุโส<sup>๒๑๐</sup>

เพราะฉะนั้นโรคที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย และเกิดจาก  
 การปวดอุจจาระปัสสาวะก็ถือว่าเป็นโรคอย่างหนึ่งของร่างกาย มนุษย์เราจะต้องประสบกับสิ่งเหล่านี้  
 อยู่ตลอดไป ไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้ มนุษย์ทุกคนจำต้องทำกบฏรักษาอยู่ตลอดเวลา จนกว่าชีวิตจะหา  
 ไม่ ดังพระสุคตตรัสว่า “ความทุกข์ทั้งหลายเสมอด้วยเบญจขันธ์ไม่มี”<sup>๒๑๑</sup>

**๒๕) การถูกเห็บและยุงกัด** (ขโมสมกสมผลสุโส) เห็บ ยุง รวมทั้งแมลงอื่น ๆ เช่น  
 แมลงวัน เป็นต้นสัตว์จำพวกนี้ชอบบินไต่ตอมและกัดกินผิวหนัง<sup>๒๑๒</sup> เพราะสัตว์จำพวกนี้จะมีเชื้อโรคอยู่  
 เมื่อมากัดในส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเรา จะทำให้เกิดการเจ็บปวดตรงที่กัดหรือเกิดอาการคัน เป็น  
 ผลให้ผู้นั้นเกาที่แผลทำให้ผิวหนังถลอกได้ บาดแผลกว้างขึ้นยิ่งเป็นการง่ายต่อการติดเชื้อโรคอย่างอื่น  
 เพราะในตัวสัตว์นั้นมีเชื้อโรคอยู่แล้วเมื่อสัตว์จำพวกนี้กัดแล้ว ถ้าร่างกายของคนที่ถูกกัดนั้นมีความ  
 ต้านทานโรคต่ำ ก็ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้เช่น ถูกสุนัขขี้กั๊ก ก็จะทำให้คนนั้นกลายเป็นโรคกลัวน้ำ  
 (โรคสุนัขขี้กั๊ก) ได้ ส่วนการรักษาที่ถูกสัตว์จำพวกนี้กัดต่อนั้น ในพระไตรปิฎกไม่มีปรากฏชัดเจน จะมี  
 แต่การแนะนำและการป้องกันเท่านั้น เช่น พระพุทธองค์แนะนำให้ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีความ  
 อดทนต่อการที่ถูกเห็บยุง แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ซึ่งทำให้เป็นทุกข์ ไม่น่ายินดี  
 ไม่น่าพอใจ แต่ภิกษุต้องอดทน<sup>๒๑๓</sup> การนุ่งห่มเสื้อผ้า การใช้สิ่งที่ป้องกันยุง ดังพระผู้มีพระภาครับสั่งว่า  
 “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกุฎิกันยุง”<sup>๒๑๔</sup> และการก่อไฟให้เกิดควันเพื่อขับไล่ยุงไม่ให้รบกวน<sup>๒๑๕</sup> และ  
 การใช้มุ้งกางเพื่อกันยุงดังในปัจจุบันก็เป็น การป้องกัน สำหรับเห็บและยุง

**๒๖) สัตว์เลื้อยคลานกัดต่อย** (สิริสปปสมผลสุโส) สัตว์เลื้อยคลานจำพวก งูแมลงป่อง  
 ตะขาบ แมลงมุม ตั๊กแตน และหนู สัตว์จำพวกนี้บางชนิดก็มีพิษและไม่มีพิษ แต่บางชนิดก็เป็นอันตราย  
 ตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงแก่ชีวิตได้ และบางชนิดก็นำเชื้อโรคมาด้วยเช่น จำพวกหนูและแมลงสาบ เป็น  
 ตื่น

เพราะร่างกายของเรานั้นเป็นสิ่งที่เกิดมาตามกฎของธรรมชาติ ฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงก็  
 เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ คือ ความเจ็บไข้และอุบัติเหตุต่าง ๆ ตลอดจนกระทั่งความหนาวความ  
 ร้อนความหิวกระหาย การสัมผัส กับเห็บ ยุง ลมแดดและสัตว์เลื้อยคลาน<sup>๒๑๖</sup> ร่างกายของมนุษย์เรา  
 นั้นเสี่ยงต่อการเกิดโรคอยู่ตลอดเวลา การรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ ก็เพื่อการดำเนินชีวิต  
 ให้เป็นไปได้อย่างดี

<sup>๒๑๐</sup> วิ. จุ. (ไทย) ๗/๓๗๓/๒๔๒.

<sup>๒๑๑</sup> วิ. จุ. (ไทย) ๗/๓๗๓/๒๔๒.

<sup>๒๑๒</sup> ชุ. ม. (ไทย) ๒๘/๑๕๘/๔๔๒.

<sup>๒๑๓</sup> อง. จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๑๔/๑๗๖.

<sup>๒๑๔</sup> วิ. จุ. (ไทย) ๗/๒๕๙/๓๓.

<sup>๒๑๕</sup> ชุ. ชา. (ไทย) ๒๗/๑๓๐/๒๗๘.

<sup>๒๑๖</sup> ชุ. ม. (ไทย) ๒๘/๕/๑๗.

การรักษาโรคที่ถูกลงโทษ มีลักษณะรูปร่างที่ถูกลงโทษ ท่านได้รับการรักษาด้วยการใช้ยาที่ พระพุทธองค์ทรงอนุญาต ชื่อว่า ยามหาวิภูทิกที่ใช้แก้พิษงู ๔ ขนาน คือ มูตร คุถ เถ้าและดิน โดยให้กับ ปิยการกหรือคนรับใช้จัดทำแล้วประเคนให้ แต่ถ้าไม่มีก็ให้หยิบใช้เองได้<sup>๒๑๗</sup> สำหรับถ้ำนั้นเมื่อไม่มีให้ เฒ่าไม้แห้งเอาเถ่าได้ แต่ถ้าไม่มีไม้แห้งก็ให้ตัดพินสดจากต้นไม้มานำมาเผาเพื่อทำเถ่าได้ และทรงอนุญาต ยามหาวิภูทิกเฉพาะที่ถูกลงโทษเท่านั้น

#### ๔.๓.๒ วิธีการบำบัดรักษา

๑) รูปแบบและขั้นตอนกรรมวิธีการทำสมุนไพรรักษาของวัดลาดเป้ง

(๑) ขั้นตอนการจัดหา เป็นเป็น ๓ ส่วนหลักๆ ดังนี้

๑. ยาสมุนไพรรักษาที่ได้จากชุมชน อย่างเช่น กระจ่าง ใบมะกรูด ใบโหระพา ข่าขิง มะนาว สมุนไพรรักษาพื้นบ้านทั้งหลาย

๒. ยาสมุนไพรรักษาที่ไกล ตัวอย่างกำลั่ง และสมุนไพรรักษาทั้งหลาย เช่น กำลั่งเสื่อโคร่ง กำลั่งข้างสาร ม้ากระที่บโรง เถ่าวเอนอ่อน เถ่าวลเลือด กลีบเรด เป็นต้น

๓. ยาสมุนไพรรักษาที่ต้องสั่งจากร้านขายยา ทั้งยาสด และยาแห้ง เช่น เมล็ดผักชี ม้วนพระ อินทร์ เกสรทั้ง ๕ เป็นต้น

๒) ขั้นตอนการปรุงยา

คือ การนำยาตามขั้นตอนแรกทั้งหมด นำมาทำความสะอาดและบดอย่างละเอียด จัดปรุง ยาทั้งหมดเข้าด้วยกันตามสูตรยา

๓) ขั้นตอนการสวดเสก เจริญพระพุทธมนต์ เพื่อเป็นธรรมะโอสถ

คือ การนำยาสมุนไพรรักษาที่จัดปรุงใส่ถุงบรรจุพร้อมแล้ว ก่อนจะนำไปสู่ห้องอบสมุนไพรรักษา จะนำมาเสก สวด เจริญพระพุทธมนต์บทสวดต่างๆ ตามโบราณคาถา อาทิเช่นธรรมจักกัปปวัตนะสูตร บทสวดพระปริตร คาถาเสริมมงคล สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา โดยพระสงฆ์ สามเณรของทางวัด ซึ่งจะ สวดกันทุกวันเสาร์ ทุกสัปดาห์

๔) ขั้นตอนการนำไปรักษา

โดยทางวัดจะจัดเตรียมหม้อต้มสมุนไพรรักษาขนาดใหญ่ ไว้อย่างเป็นทางการมาตรฐาน ทางระบบท่อ เพื่อลำเลียงสมุนไพรรักษาที่ได้ออกจากหม้อต้มขนาดใหญ่ ลำเลียงไปสู่ห้องอบสมุนไพรรักษา ที่ แบ่งเอาไว้ ทั้งห้องผู้ชาย และห้องผู้หญิง โดยให้ผู้บำบัดทุกคน ได้รับตัวจากการอบโดยเท่าเทียมกัน และนำยาส่วนหนึ่งใส่หม้อต้มไว้ เพื่อให้ผู้บำบัดทุกท่าน สามารถต้มสมุนไพรรักษาในการรักษาได้เลย

๒) ขั้นตอนการอบสมุนไพรรักษาของวัดข้างเคือก

วันพุธ... เริ่มตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. ขั้นตอนการเก็บสมุนไพรรักษาจากแหล่งต่างๆ นำมาทำความสะอาด...เตรียมหม้อต้ม สมุนไพรรักษา

วันพฤหัสบดี เวลา ๑๖.๐๐ น. ปรุงสมุนไพรรักษาใส่กระสอบ

วันศุกร์ บรรจุเข้าถังต้ม เวลา ๐๕.๐๐ น.

เวลา ๐๘.๐๐ น. พร้อมให้บริการอบสมุนไพรรักษา

เป็นวงรอบอย่างนี้ ทุกๆ สัปดาห์

<sup>๒๑๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐.

### ๓) ขั้นตอนการอบสมุนไพรของวัดท่าโขลง

#### ขั้นตอนการต้มยา

ใส่ยาในหม้อต้มน้ำ ๑ ส่วน ๓ ต้มประมาณ ๑ ชั่วโมงให้มีควันขึ้นจึงเริ่มปล่อยยาตามท่อเข้าสู่ห้องอบ ใช้สมุนไพรในการอบสมุนไพร ๑๗๔ ชนิด หนึ่งหม้อจะใช้อบสมุนไพรให้แก่ผู้มาใช้บริการ ๑๕ วัน

เปลี่ยนสมุนไพรทุก ๑๕ วัน) ใช้พื้นเป็นเชื้อเพลิงในการอบสมุนไพร

ห้องอบแยกหญิงชายอบประมาณคนละ ๑๕-๓๐ นาทีแล้วแต่สภาพของแต่ละท่านจำนวนแล้วแต่เราทนไหว ประมาณ ๓ ครั้ง พักครั้งละประมาณ ๕ นาที

ห้องน้ำมี ๒ ส่วน

ส่วนที่ ๑ แยกชายหญิงอาบน้ำด้วย

ส่วนที่ ๒ รวมชายหญิง

#### ๔.๓.๓ ผลที่ได้รับ

เป็นการช่วยล้างสารพิษออกทางเหงื่อ ผิวหนังของคนเราจะเป็นส่วนที่กว้างที่สุด ดังนั้น การขับสารพิษส่วนเกินออกทางเหงื่อจึงจะได้ผลดีมาก เวลาที่ร่างกายทุกส่วนเกิดความร้อนขึ้นพร้อมกัน จะช่วยให้เส้นเลือดที่ผิวหนังขยายตัว เลือดก็จะพุ่งพรุกกันขึ้นมาที่ผิวหนังเป็นจำนวนมาก พาเอาสารเคมีส่วนเกิน เช่น โซเดียม โปตัสเซียม หรือสารอื่น ๆ ที่เรารับเข้าไปเกินความต้องการนั้น ถูกหลั่งออกมาที่เหงื่อและในเวลาเดียวกันนั้น "การอบไอน้ำสมุนไพร" นอกจากจะล้างพิษออกไปแล้ว เลือดที่ไหลเวียนที่ผิวหนังมากขึ้น ยังช่วยนำพาสารอาหารที่ดี ๆ มาให้ผิวหนัง ผิวหนังจึงสวยขึ้นด้วย นอกจากนี้หาก "อบไอน้ำสมุนไพร" อย่างถูกวิธี จะช่วยทำให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายแข็งแรงสดชื่นและกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น ทั้งยังบรรเทาความเมื่อยล้า บำบัดความชื้นแฉะได้ดีอีกด้วย

ในระยะแรกหม้อพื้นบ้านหรือแพทย์แผนโบราณจะนำสมุนไพรต่าง ๆ มาใช้รักษาผู้ป่วยด้วยวิธีการง่าย ๆ เช่น ปรงเป็นยากิน ยาทาและยาพอก หลังจากนั้นจึงมีการคิดค้นวิธีใช้สมุนไพรแบบใหม่ ๆ ขึ้นมาอีก โดยเริ่มจากการนำพืชสมุนไพรต่าง ๆ มาต้มในน้ำ (ซึ่งมักจะเป็นพืชสมุนไพรเพียงชนิดเดียวเท่านั้น) เพื่อให้สรรพคุณทางยาของสมุนไพรละลายออกมาที่น้ำร้อน จากนั้นจึงเอาน้ำร้อนที่มีส่วนผสมของยาสมุนไพรดังกล่าวมาผสมกับน้ำธรรมดาให้อุ่นลง แล้วนำไปอาบ เมื่อน้ำอุ่นซึ่งอุดมไปด้วยสรรพคุณของพืชสมุนไพรนั้นสัมผัสกับผิวหนังแล้ว ตวยาในสมุนไพรจะแทรกซึมเข้าไปในเนื้อเยื่อทุก ๆ ส่วนร่างกาย ทำให้เกิดความสดชื่น สบายเนื้อสบายตัวขึ้นมานั่นเอง

จากหลักการขั้นต้นนี้ ต่อมา "การอาบไอน้ำสมุนไพร" จึงได้พัฒนากลายมาเป็นการ "การอบไอน้ำสมุนไพร" ด้วยการนำสมุนไพรหลาย ๆ ชนิดมาผสมรวมกัน แล้วต้มในน้ำจนเดือด ปล่อยให้ไอน้ำร้อนระเหยออกมา สัมผัสเรือนร่างของผู้อบสมุนไพร ซึ่งนั่งอยู่ในกระโจมอบ วิธีนี้จะทำให้สรรพคุณต่าง ๆ ในพืชสมุนไพรแทรกซึม เข้าสู่ผิวหนังทุกส่วนของร่างกายได้อย่างเต็มที่ ทั้งยังแพร่เข้าสู่ระบบทางเดินหายใจคือ ทางจมูกและทางปาก ได้ดีอีกด้วย

#### ข้อห้าม ข้อควรระวังในการอบสมุนไพร

๑. ขณะมีไข้สูง (มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส) เพราะอาจมีการติดเชื้อโรคต่าง ๆ
๒. โรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด

๓. มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคหอบหืดระยะรุนแรง โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่รุนแรง ในรายที่มีความดันโลหิตสูงเกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท และต่ำกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท(อาจให้อบได้ตามดุลยพินิจของแพทย์ แต่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด)

๔. สตรีขณะมีประจำเดือนร่วมกับอาการมีไข้ และปวดศีรษะร่วมด้วย

๕. มีการอักเสบจากบาดแผลต่าง ๆ

๖. อ่อนเพลีย อदनอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ

๗. ปวดศีรษะชนิดเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น

๘. ครอบในอุณหภูมิประมาณ ๔๐-๖๐ องศาเซลเซียส และระยะเวลา ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที/ครั้ง (อาจใช้เวลานานกว่านี้ได้ ไม่เกิน ๑ ชั่วโมง โดยการอบต่อเนื่อง ๑๕ นาที ออกนึ่งพัก แล้วอบต่อเป็นเวลา ๑๕ นาที ประมาณ ๔ ครั้ง)

#### ประโยชน์ของการอบสมุนไพร

๑. ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก

๒. ช่วยบรรเทาอาการหอบหืดเรื้อรังทำให้ปอดขยายตัวได้ดี ระบบหายใจปลอดโปร่ง มีความคล่องตัวมากขึ้น ไม่ไออืด

๓. ช่วยลดความดันโลหิตสูง เพราะเส้นโลหิตจะขยายออกทำให้โลหิตไหลเวียนสะดวก ผิวพรรณจึงผุดผ่อง เปล่งปลั่ง มีเลือดฝาด

๔. ช่วยให้ผู้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

๕. ทำให้มดลูกของมารดาหลังคลอดเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มารดาหลังคลอดสุขภาพดีขึ้น

๖. ช่วยแก้อาการเหน็บชา อาการชาตามปลายเท้า ปลายนิ้วมือ แขน และขา

๗. บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เส้น และเอ็นให้เบาบางลง จนกระทั่งเป็นปกติ

๘. ลดไขมันส่วนเกินของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไขมันส่วนเกินบริเวณหน้าท้อง และส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย

จะเห็นได้ว่าคุณประโยชน์ในการอบสมุนไพรนั้นมีมากมาย การอบสมุนไพรจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้ เหมาะสมต่อผู้ที่ใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกายเป็นประจำ หรือแม้กระทั่งผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย แต่พึงอย่าลืมนะว่า การอบสมุนไพรไม่สามารถทดแทนการออกกำลังกายได้



## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ๒) เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ สรุปได้ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๕.๑.๑ องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ

สมุนไพรมีมาก พร้อมทั้งจัดเอาไว้เป็นหมวดหมู่เป็นอย่างดี แต่บางอย่างไม่ได้ระบุสรรพคุณและประโยชน์ของการใช้เอาไว้ แต่ได้ระบุตัวยาบางอย่างเอาไว้เท่านั้น เช่น รากไม้ เหง้า น้ำ ผาด ผลไม้ ใบไม้ น้ำมันเปลว เกลือ ยางไม้และหัวพืช ที่บอกชื่อและสรรพคุณไว้ก็มีบ้างแต่ไม่มาก เช่น ไม้กฤษณา หัวหมู ไม้จันทน์ใบเฉียง ที่ใช้เป็นยาหยอดตาและให้เก็บไว้อย่างปลอดภัย แต่ไม่ได้ระบุว่าผสมกันอย่างไร บอกแต่วิธีเก็บเท่านั้น และยามหาวิภู ๔ คือ คุณ มูตร เถ้า ดิน ที่สามารถแก้พิษเวลาถูกงูกัดได้ ๑ และทรงอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา เช่น ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปาะ อุตพิศ ข่า แฝกตลอดถึงแร่ธาตุต่าง ๆ มีเกลือ มูลโค ดินเหนียวและกากน้ำย้อมเพื่อดับกลิ่นตัว เป็นต้น

การดูแลสุขภาพเป็นหัวใจสำคัญที่มนุษย์ต้องดูแลเพื่อสุขภาพทั้งบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ทั้งนี้ต้องประกอบด้วยสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา อันจะนำไปสู่สังคมที่ดี สมบูรณ์ ความหมายและประเภทของโรคได้แก่สมุฏฐานของโรคเกิดจากเสมหะ น้ำดี ลม ฤดู ที่แปรปรวน ซึ่งแบ่งตามชนิดของโรคที่เกิดมี ๒ ชนิด คือ โรคทางกายและโรคทางจิตใจ คุณลักษณะทั่วไปของผู้รับการรักษา คือ คุณลักษณะของผู้รับการรักษาต้องประกอบด้วยเป็นผู้รู้จักสร้างความสบาย รู้จักประมาณ รักษาง่าย บอกรักษาตามความจริง มีความอดทนต่อโรคที่เกิดขึ้นและคุณลักษณะของแพทย์ผู้รักษา ผู้ป่วยคือภิกษุผู้เป็นพยาบาลหรือแพทย์ในการรักษาคนไข้ต้องมีลักษณะที่ดีคือ สามารถจดจำ รู้เรื่อง ยา รู้ความสะดวกสบายไม่เห็นแก่อาภิส มีจิตพยาบาลไม่รังเกียจ สามารถชี้แจงโรคได้และสามารถทำให้จิตใจของผู้ป่วยร่าเริงได้

##### ๕.๑.๒ ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

มนุษย์รู้จักการใช้ยาสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาโรคนานแล้ว เพราะสมุนไพรสามารถบำบัดพิษ และยังใช้รักษาโรคได้ สมุนไพรมีสารต่าง ๆ ที่มีคุณในทางยาและสารเหล่านั้นให้คุณในทางบำบัดโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ป่วยย่อมได้รับความทุกข์ ทั้งกายและใจ เพราะทุกข์ที่เกิดจากโรคทางกาย จำต้องหาวิธีการรักษาในทางพระพุทธศาสนาเมื่อมีภิกษุอาพาธขึ้นมา พระองค์ทรงอนุญาตให้แสวงหาเภสัชพร้อมทั้งเครื่องอุปกรณ์ปรุงยาตนเอง เพื่อปรุงยาทำการรักษาโรค ด้วยยาสมุนไพร ด้วยการใช้สมุนไพรหลายชนิดผสมกันหลายอย่าง โดยการได้รับประทาน ใช้ทา ใช้หยอด ใช้ฉีด ยา หรือการสูดดมควัน ตลอดจนการใช้หยอดเข้าทางช่องจมูก เป็นต้น

แพทย์แผนไทยในการรักษาสุขภาพ หมายถึง ปรัชญา ความรู้ และวิธีปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพมีการบำบัดรักษาโรคที่ประกอบไปด้วยการใช้สมุนไพร หัตถบำบัด การรักษากระดูกแบบดั้งเดิม ซึ่งการแพทย์แผนไทยต้องรู้การเกิดโรค รู้จักชื่อของโรคที่เกิดขึ้นยารักษาโรค วิธีการรักษาโรคที่ประกอบด้วยกระบวนการวินิจฉัย การตรวจร่างกาย การเต้นของหัวใจ เพื่อนำไปสู่การพิจารณากระบวนการประมาณโรค

### ๕.๑.๓ รูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

แรงจูงใจสำหรับการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย และการรักษาสุขภาพด้วยวิธีสมุนไพรบำบัด สิ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจให้หันมาใช้สมุนไพรในการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคทั่วไปนั้น สมุนไพรเป็นยาที่อยู่คู่กับมนุษย์ตั้งแต่อดีตเป็นพืชที่หาง่ายตามพื้นที่ กรรมวิธีการปรุงก็ง่ายสะดวกไม่ยุ่งยาก อันตรายที่เกิดจากการใช้ก็มีน้อย ค่าใช้จ่ายในการรักษาถูก ต่างจากยาแผนปัจจุบันที่มีราคาแพง ขั้นตอนในการตรวจรักษาต้องเป็นไปตามกฎระเบียบมีข้อควรระวังมาก จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เกิดแรงจูงใจผู้ที่ให้การรักษา และผู้รับการรักษาหันมาใช้สมุนไพรบำบัดรักษา ขั้นตอนการใช้สมุนไพรในการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย ขั้นตอนการยื่นบัตรคิวเพื่อรอรับการรักษาหรือรับสมุนไพรนั้น เป็นขั้นตอนที่ทางวัดจัดลำดับให้เป็นไปตามคิวของผู้มาก่อนหรือมาหลัง หากใครมาก่อนก็จะได้รับบัตรที่มีตัวเลขน้อยไปหา มากแล้วรอเรียก เพื่อเข้ารับสมุนไพรหรือสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการรักษาสุขภาพ ขั้นตอนของการสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพที่ต้องการบำบัดด้วยสมุนไพร โดยผู้วิจัยได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกต

### ๕.๒ อภิปรายผล

จากการเปลี่ยนแปลง แม้จะมีโรคบางอย่างที่สาบสูญไปแล้ว แต่มีโรคชนิดใหม่ปรากฏขึ้น ทั้งที่การแพทย์มีความเจริญมากขึ้นในสมัยปัจจุบันที่มีวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ทันสมัยที่สุด แต่พบว่าโรคมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจนถึงขณะนี้จำนวนโรคที่เพิ่มขึ้นมาก็ไม่อาจจะนับจำนวนโรคได้ว่าที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นมีจำนวนเท่าใด และทางการแพทย์ก็ยังไม่สามารถเอาชนะหรือกำจัดโรคทุกชนิดให้หมดไปจากชีวิตมนุษย์และสัตว์ได้ นอกจากเพียงหาวิธีการบำบัดรักษาให้หายหรือบรรเทาลงได้เฉพาะบางกรณี ทางพระพุทธศาสนาได้ทำการศึกษาวิจัยและคิดค้นโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรค คือ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ได้ทำการวิจัยเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้วว่ามนุษย์ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงไปจากความเจ็บป่วยได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” โรคในพระไตรปิฎกแม้จะไม่ได้บอกลักษณะอาการของโรคไว้อย่างละเอียด แต่ก็ยังสามารถนำมาใช้เป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญให้กับแพทย์ปัจจุบันได้นำไปทำการศึกษาวิเคราะห์ถึงความเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการของโรคต่าง ๆ ระหว่างโรคในอดีตเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีกับโรคในปัจจุบัน

การบำบัดรักษาโรคทางกายโดยวิธีการต่าง ๆ มารักษาการอาพาธนั้น นอกจากการนำเอา ยาสมุนไพรมาทำการรักษาโรคให้หายแล้ว ยังได้นำเอาหลักธรรมมาใช้ในการรักษาโรคได้ผลดีในระดับต่างกันจนได้ผลเป็นเลิศ แต่การรักษาจะได้ผลดีนั้นส่วนมากเป็นผู้ที่มีพื้นฐานและมีความรอบรู้ในทางธรรมพร้อมทั้งเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรมมาก่อนแล้ว การนำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้เป็นยาประหนึ่งเป็นโอสถชั้นเลิศอันยอดเยี่ยมที่พระองค์ทรงจัดเตรียมตัวยาและได้บอกสรรพคุณของตัวยาที่จะทำการรักษาโรคต่าง ๆ ไว้ให้พร้อม สำคัญที่ว่าผู้ป่วยนั้นได้แต่ดูและอ่านแต่ฉลากยา หรือได้แต่ฟังโดยไม่นำมา

ปฏิบัติ ไม่ยอมแม้แต่จะกินยาที่หมอจัดให้ การอาพาธก็ไม่หาย แม้การใช้ธรรมโอสถก็เช่นกัน หมอที่ทำการรักษาโรค ก็มุ่งหวังจะให้ผู้ป่วยหายจากโรค คนที่กินยาก็มีความปรารถนาเช่นนั้น แต่การนำเอาหลักธรรมมาใช้เพื่อบำบัดรักษาโรค ให้หายได้ ของพระองค์ก็เช่นกัน หมอที่ทำการรักษาโรค ก็มุ่งหวังจะให้ผู้ป่วยหายจากโรค คนที่กินยาก็มีความปรารถนาเช่นนั้น แต่การนำเอาหลักธรรมมาใช้เพื่อบำบัดรักษาโรค ให้หาย

วัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง มีขั้นตอนสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพที่ต้องการบำบัดอันเป็นแนวปฏิบัติของวัด เพราะการสอบถามก็เพื่อต้องการทราบข้อมูลเบื้องต้นก่อนที่จะตัดสินใจประกอบหรือจัดสมุนไพร ทั้งนี้การจะจัดสมุนไพรถ้าไม่รู้ข้อมูลเบื้องต้นก็ไม่สามารถจัดได้ ถูกต้องขาดคุณภาพในการใช้สมุนไพร การรักษาจึงไม่ได้ผล จึงกล่าวได้ว่าเป็นขั้นตอนที่ดีในการให้การรักษาสุขภาพที่มีมาตรฐานคล้ายกับการรักษาแผนปัจจุบัน การคัดเลือกส่วนของสมุนไพรได้แล้วใช้การบด หั่น หรือ ต้ม ขั้นตอนการตรวจสอบผู้ป่วยเพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับธาตุในร่างกายของผู้มารับการรักษา ขั้นสุดท้ายจึงปรุงหรือผสมสมุนไพรตามขนาดที่ต้องการวิธีการใช้สมุนไพรในการบำบัดจะมีทั้งการอบ ประคบ การรับประทาน และการใช้น้ำมันนวดซึ่งขึ้นอยู่กับอาการของโรคของผู้ที่เข้ารับการักษาสุขภาพ เพราะทุกคนจะมีวิธีที่อาจแตกต่างกันเล็กน้อยแต่โดยรวมจะมีวิธีที่คล้ายกันคือใช้รับประทาน ทั้งที่เป็นผล ลูกกลอนและต้มเอาน้ำที่มีตัวยาชี้มนั่น อันเป็นกรรมวิธีที่ใช้มาตลอด ผลการดำเนินงานในการรักษาสุขภาพด้วยวิธีสมุนไพรบำบัดกลุ่มผู้ที่กำลังรักษา ได้แสดงความรู้สึกต่อการรักษาว่า

วัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง มีขั้นตอนในการรักษา คือ ตรวจสอบสาเหตุของผู้ป่วยจัดสมุนไพรบำบัดทั้งวิธีอบ ทา ผสมน้ำดื่มหรือต้มดื่ม ตามลักษณะของแต่ละโรค ส่วนมากผู้ที่กำลังรักษาเห็นว่าดีขึ้นกว่าก่อนมารับการรักษา กลุ่มผู้ที่เคยรักษาสุขภาพและหายแล้วการรักษาด้วยสมุนไพรจากวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ผู้ที่เคยเข้ารับการักษาส่วนใหญ่หายเป็นปกติ แต่ก็มีบางคนที่สังเกตดูแล้วยังมีอาการให้เห็นอยู่ แต่โดยภาพรวมผลจากการเข้ารับการรักษาที่วัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง จะมีความเชื่อถือและเชื่อมั่นกับวิธีการรักษาด้วยสมุนไพรมาก

รูปแบบการประยุกต์ใช้ทั้งทางกายและทางจิตใจไปพร้อมกัน มีการประยุกต์หลายวิธี การกำกับเภสัชหลักการฉันอาหารและการใช้ยาสมุนไพรบำบัด ส่วนวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ให้การรักษาสุขภาพตามหลักท้าวพุทธศาสนา โดยเน้นทั้งทางกายและจิตใจ มีหลักการคือทางกาย เป็นผู้ที่เข้าใจสมุฏฐานโรค รู้ยา สามารถจัดปรุงยาตามอาการของผู้ป่วย แนะนำการฉันหรือการรับประทานอาหารให้ถูกกับโรค และการใช้สมุนไพรบำบัดได้ถูกต้อง ทางจิตใจ ให้คำปรึกษาแนะนำด้วยการเจริญสมาธิ-ภาวนา แผ่เมตตา สวดมนต์ และการรักษาศีล ๕ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจร่าเริง แจ่มใส สามารถชี้แจงอาการให้เห็นชัดเจนตลอดจนทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นในการรักษา ทราบในสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย มีจิตใจเมตตา มีจิตอาสา ไม่รังเกียจผู้ป่วยและไม่เห็นแก่อาภิสสินจ้างรางวัล ผลการดำเนินการรักษาสุขภาพในพระไตรปิฎกมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรงจิตใจผ่องใสบริสุทธิ์ทางด้านพระธรรมวินัยได้ยึดหลักปฏิบัติตามพระวินัย ด้านสังคมทำให้เกิดความผาสุกในสังคม ส่วนผลดำเนินการรักษาสุขภาพของวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ทำให้ร่างกายของผู้ป่วยแข็งแรงเป็นปกติจิตใจสบายคลายความกังวล ด้านพระธรรมวินัยผู้เข้ารับการรักษาปฏิบัติตามระเบียบในการรักษาของตนเองประกอบกับการปฏิบัติเจริญสติ รักษาศีล ๕ ด้านสังคมทำให้มีความสุขในครอบครัวและชุมชน

ผลการวิจัยกายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ จะเน้น บริโภคอาหารตามคำสั่ง การใช้สมุนไพร ใช้อาหาร ความร้อน การพักผ่อน ส่วนวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ก็ใช้วิธีการใช้สมุนไพรให้อาหารกายบริหารเป็นผลที่ทำให้ผู้ป่วยมีกายสมบรูณ์อยู่ อย่างมีความสุข การรักษาสุขภาพทางใจ (จิต) ของวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง จะไม่ใช้สมุนไพรแต่จะใช้ธรรมะบำบัดต่อเนื่อง จากการใช้สมุนไพรกับร่างกาย ซึ่งเป็นลักษณะที่ทำให้เข้าใจใน ความเป็นจริงมีความสุข การทำจิตใจให้เบิกบานอยู่ตลอดเวลาการเข้าใจธรรมชาติของร่างกายของ โรคภัยตลอดจนการมีจิตใจที่ดีผ่องใส การรักษาสุขภาพจากวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง อันมีผลต่อสังคม เป็นการรักษาที่มีลักษณะช่วยเหลือทางสังคมแบ่งเบาภาระให้กับสังคม ในการรักษา สุขภาพที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงจนเกินไป เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการนำหลักการตามแนวทาง พระพุทธศาสนามาแก้ปัญหาทั้งในทางสุขภาพกายจิตและสังคม โดยแท้จริงทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นวิธีการ ตั้งแต่การติดต่อขอรับการรักษาขณะที่กำลังรักษาจนสุดท้าย คือ การรักษาหายแล้วมีการติดตามผล จนทำให้ผู้ที่มารับการรักษาไว้วางใจให้ความเชื่อถือ และนับว่าเป็นวิธีการที่ช่วยเหลือสังคมทั้งทางตรง และทางอ้อม

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑) กายภาพบำบัดเชิงพุทธเป็นเรื่องของความผาสุกในสังคมผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องควรมี นโยบายให้การสนับสนุนทางคณะสงฆ์ผู้ทำหน้าที่ให้การรักษาทางกายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพของ ชุมชนอย่างจริงจัง

๒) การจัดการรักษาสุขภาพของคณะสงฆ์ที่ดำเนินการอยู่ในปัจจุบันอาจยังไม่สมบูรณ์ ถูกต้องตามกฎหมายและหลักสุขอนามัยอย่างสมบูรณ์ ทางภาครัฐควรมีนโยบายให้ความรู้และ สนับสนุนทั้งงบประมาณ บุคลากรในการให้การศึกษาและอบรม

๓) ควรจะมีการศึกษาวิจัยถึงคุณสมบัติทางเคมีของยาสมุนไพรต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามเขต ชนบทของไทยตามหมู่บ้านต่าง ๆ และพยายามสอบถามหมอยาสมุนไพร (หมอพื้นบ้าน) ว่ายังมีไม้ ชนิดไหนที่หมอทั้งหลายนำมาใช้เป็นยารักษาโรคต่าง ๆ ที่ยังไม่ได้ทำการวิจัยถึงสรรพคุณของยาชนิด นั้น นอกจากที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

#### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการรักษาโรคของแพทย์แผนไทย

๒) ควรศึกษาการนำวิธีการของแพทย์แผนปัจจุบันมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคของ แพทย์แผนไทยในกรณีของพระสงฆ์เป็นผู้ดำเนินการ

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬา เทปปี ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ .พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ

กองการดา ขยามฤต. สมุนไพรไทยตอนที่๔. กรุงเทพมหานคร: ชูติมาการพิมพ์, ๒๕๒๘.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์.แนวคิดไทยเรื่องเก็บไข้ได้ป่วยในภูมิปัญญาชาวบ้านกับการ พัฒนาชนบท.

กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๖.

คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล. สมุนไพรสวนสิริรุกชาติ. กรุงเทพมหานคร: พรินต์ติ้งแอนด์-บลิสซิ่งจำกัด, ๒๕๓๙.

คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์. เกษตรกรรมเพื่อสังคม. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๒.

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์. และคณะ.งานวิจัยการพัฒนาระบบการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรชุมชนปลักไม้ลายอำเภอกำแพงแสนจังหวัดนครปฐมการสำรวจข้อมูลพื้นฐานชุมชน, ๒๕๔๓.

โครงการจัดงานทศวรรษการแพทย์แผนไทย. การสัมมนาวิชาการแพทย์แผนไทยกับสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๒.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. ปทานุกรมบาลีไทยอังกฤษ สันสกฤต. กรุงเทพมหานคร; มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

จำลอง ศิษยวัฒน์. ศ.น.พ.วิปัสสนากรรมฐานและเขาวัวอารมณ์. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.

จันทร์กระจ่าง สีสรรพสวัสดิ์. สมุนไพรไทย มรดกจากบรรพชน. กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ ๑ สำนักพิมพ์ภูมิปัญญา, ๒๕๔๖.

เจ้าพระยา วิชยาธิปัตย์. ตำราโรคหินทวน. กรุงเทพมหานคร: โครงการพัฒนาตำรา มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา ISBN ๙๗๔ - ๒๙๓ - ๔๘๔ - ๓, ม.ป.ป.

ฐิติญาณ บริพันธ์. สมุนไพรหญิง ชายวัยทองชะลอความชราแก้ปัญหาลูกอกรัดคอก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง, ๒๕๐๙.

ชาย โพธิ์สิตา. “ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนโบราณ ในประเทศไทย”. สังคมศาสตร์การแพทย์. ม.ป.ท., ๒๕๒๐.

ชาญทอง บรรเทา. “สมุนไพรรักษาท้องที่อำเภอนองว้าวขอ จังหวัดอุดรธานี”. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๑.

เขาวาน์ กสิพันธ์. ตำรา. กรุงเทพมหานคร : สมาคมแพทย์เภสัชกรรมไทยโบราณ, ๒๕๓๙.

- พุทธทาสภิกขุ, การมีสติสัมปชัญญะต่อสู่ความเจ็บป่วย. กรุงเทพมหานคร:ห.จ.ก.ภาคนิพนธ์, ม.ป.ป.  
 \_\_\_\_\_ .ธรรมะกับสุขภาพ ความมีสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี. จากธรรมทานมูลนิธิองค์การฟื้นฟู  
 พระพุทธศาสนา มูลนิธิเผยแผ่ชีวิตประเสริฐ, ๒๕๔๙.  
 \_\_\_\_\_ . ธรรมะกับสุขภาพอนามัยที่ดี. ๒๕๒๔. ม.ป.ท.
- ทิวา อำนวยโชค. พุทธศาสนาและการรักษาพยาบาล. ศึกษาวิเคราะห์บทบาท ของพระในการรักษา  
 พยาบาลชาวบ้านเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง, ๒๕๓๐. ม.ป.ท.
- ทองอ่อน สิทธิไกรพงษ์. ข้าพเจ้าเรียนเป็นหมอยาเอง. ในภูมิปัญญาชาวบ้าน กับการพัฒนาชนบท.  
 เล่ม ๒ กรุงเทพมหานคร: พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๖.
- ธวัช ปุณโณทก. ความเชื่อพื้นบ้านอันสัมพันธ์กับวิถีชีวิตในสังคมอีสาน.ในการสัมมนาวิชาการแพทย์  
 แผนไทยกับสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๓๔.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงใหม่. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลง  
 กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัทธรรม  
 สารจำกัด, ๒๕๔๒.
- \_\_\_\_\_ . ทศวรรษธรรมทัศน์ พระธรรมปิฎก หมอวชิรยาศาสตร์และเทคโนโลยี, กรุงเทพมหา  
 นคร: พิมพ์ที่ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- \_\_\_\_\_ . พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง และขยายความ. พิมพ์ที่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
 วิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- \_\_\_\_\_ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลง  
 กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- \_\_\_\_\_ .พลังแห่งชีวิต,สถาบันบันลือธรรมจัดพิมพ์เผยแพร่และสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา, มปป.  
 พระธรรมโกศาจารย์. (หลวงปู่ปัญญาันทะภิกขุ). ทำอย่างไรจึงจะพบสุข. ม.ป.ป.
- พระครูวินัยธรประจักษ์ จุกกธมโม. พระพุทธศาสนา กับภูมิปัญญาไทย. พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาจุฬาลง  
 กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- ปรีชา พิณทอง. มนต์โบราณอีสาน. พิมพ์ที่โรงพิมพ์ศิริธรรม, ๒๕๑๔.
- พีระ บุญจริง. การแพทย์แผนโบราณภูมิปัญญาบรรพชน. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ราชบุรีธรรมรักษ์  
 การพิมพ์, ๒๕๔๑.
- เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. เรื่องการนวดไทยสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. ฝ่ายสุขศึกษา สาธารณสุข.  
 วิธีป้องกันโรคผิวหนัง,. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง ๐๙ ม.ป.ป. ๒๕๓๗.  
 \_\_\_\_\_ . วิธีป้องกันโรคผิวหนัง. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ รุ่งแสงการพิมพ์, ม.ป.ป. การแพทย์  
 แผนไทย, ในโรงพยาบาลชุมชน. กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข, (อัดสำเนา)  
 \_\_\_\_\_ . ชุนิทรศการ การแพทย์แผนไทย.กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์  
 ทหารผ่านศึก, ๒๕๓๗.
- แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์. ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ, ม.ป.ป.
- พิสิฏฐ์ บุญไชย. รายงานการวิจัยเรื่องความรู้ความเชื่อ ในการใช้สมุนไพรรักษาสุขภาพ ของชาวผู้  
 ไทยจังหวัดยโสธร. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๒. ม.ป.ท.

มานัส อุตติสมิธ. **รักษาโรคแผนปัจจุบันและการใช้ยารักษาโรค.** พิมพ์ครั้งที่ ๒ พิมพ์ที่โรงพิมพ์เฉลิม  
 ขาญการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร: ๒๕๒๔.

ยุวดี จอมพิทักษ์. **รักษาโรคด้วยสมุนไพร.** กรุงเทพมหานคร ;สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง, ม.ป.ป.

ยงยุทธ์ วัชรคุลย์. **สถานภาพหมอแผนโบราณที่รักษาโรคกระดูกและข้อในประเทศไทยในการแพทย์  
 แผนไทยภูมิปัญญาแห่งการพึ่งตนเอง.** กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ เอช. เอน. การพิมพ์,  
 ๒๕๒๔.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒.** กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ศิริวัฒนา  
 อินเตอร์พรีนท์, ๒๕๔๖.

รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ. **พืชเครื่องเทศและสมุนไพร.** กรุงเทพมหานคร:พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนากรม  
 การศาสนา, ๒๕๓๕.

รุจินารถ อรรถสิษฐ์. **คุณสมบัติ และพฤติกรรมของหมอยาพื้นบ้านในชุมชน.** โครงการสมุนไพรเพื่อพึ่ง  
 ตนเอง อายุรเวทวิท, ๒๕๒๙. ม.ป.ท.

วัลลภ ปิยมโนธรรม. **วิธีรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง.** พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร: บริษัท บพิธ  
 การพิมพ์จำกัด, ๒๕๓๖.

วุฒิ วุฒิธรรมเวช. **คัมภีร์เภสัชรัตนโกสินทร์,** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทศิลป์สยามบรรจุ  
 ภัณฑ์และการพิมพ์, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_. **สารานุกรมสมุนไพรร่วมอนุรักษ์มรดกไทย.** พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โอ  
 เอสพรีนติ้งเฮ้าส์, ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_. **เภสัชกรรมไทย ร่วมสมุนไพร.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โอเอสพรีนติ้ง  
 เฮ้าส์, ๒๕๔๐.

วรรณชนก จันทชุม. บุศรา กาญจนบัตร. ธนพงษ์ จันทชุม. วรรณภา นิวาสะวัต. **รายงานการวิจัยเรื่อง.  
 การพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพเบื้องต้น.** คณะพยาบาล  
 ศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔.

วิชัย ธรรมเจริญ. **คู่มือการศึกษาธรรมชาติศึกษาชั้นโท.** พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์  
 การศาสนา, ๒๕๔๒.

วิกโก้ และ ทวีอด. **การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในภาคเหนือของประเทศไทย.** ๒๕๓๐. ม.ป.ท.

วิไลพร ภาวุดานนท์ ณ มหาสารคาม. **บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่เป็นหมอพระ ในด้านการบำบัด  
 รักษาโรคแก่ชุมชน,** ๒๕๒๑. ม.ป.ท.

วิทิต วัฒนาวิบูล และวิทวัส วัฒนาวิบูล. **ปรัชญาพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก-ตก.** กรุงเทพมหานคร:  
 สำนักพิมพ์พิราบ, ๒๕๓๙.

พระครูศรีปริยติมลคณ. **วิทยานิพนธ์.** การศึกษาวิเคราะห์คำสอน เรื่องคุณธรรมทางพระพุทธศาสนาที่  
 ปรากฏในคัมภีร์ไบเบิลอิสาน. เรื่องธรรมดาสอนโลก, ๒๕๔๗.

สวรรณค์ สมชาย. **วิทยานิพนธ์.** การรักษาโรคกระดูกของหมอน้ำมนต์.บ้านพลับ ตำบลคูทุ่ง อำเภอมือง  
 จังหวัดยโสธร, ๒๕๓๘. ม.ป.ท.

เสถียร โพธิ์นันทะ. **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาภูมิ  
 วิทยาลัย, ๒๕๔๑.

เสนาะ ผดุงฉัตร. **ความรู้เบื้องต้นกับพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.

แสง จันทร์งาม. **พุทธศาสนวิทยา**. กรุงเทพมหานคร: บรรณาการ, ๒๕๔๔.

**สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน**. โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, เล่มที่ ๙ น. ๕. ม.ป.ป.

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. **แนวคิดและวิธีการทำงานสมุนไพร และการแพทย์แผนไทยในชุมชน**. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๙.

สวิง บุญเจิม. **มรดกอีสาน**. อุบลราชธานี: สำนักพิมพ์มรดกอีสาน, ๒๕๓๙.

สมพร ภูติยานันต์. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ว่าด้วยสมุนไพรกับการแพทย์แผนไทย**. กรุงเทพมหานคร: คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๐.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **พุทธสาวกพุทธสาวิกา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑ พิมพ์ที่ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๔.

\_\_\_\_\_ . **หมอชีวกโกมารภัจจ์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

ศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตสิงห์. **ในกัตถุญตานุสรณ์**, ม.ป.ป.

อัตรำนวน วัดลาดเป้ง เลขที่ ๘๘ หมู่ที่ ๓ ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

อัตรำนวน วัดช้างเผือก ปัจจุบันตั้งอยู่เลขที่ ๘๙ ม.๕ ต.บางช้าง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

อัตรำนวน วัดท่าโขลง ตำบลหูลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

อรรถัย รวยอาจิน. กาญจนุ แก้วเทพ. **บทบาทของแพทย์แผนโบราณ ในการพัฒนาสาธารณสุขไทย**, ๒๕๒๓. ม.ป.ท.

อัมพร ถิ่นประเทศ. **นวดเพื่อสุขภาพครบวงจร**. กรุงเทพมหานคร: ภูมิปัญญา, ๒๕๔๖.

อวย เกตสิงห์. “การแพทย์ไทยและการแพทย์แบบตะวันตก”. **สังคมศาสตร์การแพทย์**. ม.ป.ท.๒๕๒๐.

## (๒) วิทยานิพนธ์:

ทองคุณ จันทร์ และปิติ แสนโคตร. **การรักษาผู้ป่วยด้วยการเหย้าของชาวไทย**. กรณีชาวบ้านผู้ไทย อำเภอหนองสูง จังหวัดมุกดาหาร. สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๐.

นิตยา ปริญญาโรจน์. **การรักษาโรคกระดูกของแพทย์แผนโบราณในจังหวัดสงขลา**. **ปริญญาานิพนธ์ศ.ม. สงขลา**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้, ๒๕๓๖. (อัตรำนวน)

บุญเลิศ มรกต. **ความเชื่อในการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค**. ศึกษากรณีอำเภอบ้านฝางจังหวัดขอนแก่น **ปริญญาานิพนธ์ ศ.ศ.ม.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ-มหาสารคาม**, ๒๕๓๕.

พระมหาปองปริดา ปริบุญโญ. **การป้องกัน และการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา**. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, ๒๕๔๕.



ประดิษฐ์ จิระเดชประไพ. การดำรงอยู่และปรับเปลี่ยนของระบบการแพทย์พื้นบ้านศึกษากรณีการใช้ยาสมุนไพรในจังหวัดพิษณุโลก. **ปริญญาานิพนธ์ ก.ศ.ศ.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๐. ม.ป.ท.

ศิริพร รัชชู. การรักษาโรคกระดูก ของแพทย์แผนโบราณชาวไทยมุสลิม ในจังหวัดปัตตานี. **ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม.** สงขลามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้, ๒๕๓๗.

สุจินดา คุจารีวินิช. การปรับบทบาทของหมอพื้นบ้านในชุมชนไทยลาวจังหวัดนครพนม. **วิทยานิพนธ์ ศ.ค.ม.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข. การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย. **วิทยานิพนธ์ ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

### (๓) ภาษาอังกฤษ:

A S Hornby, **Oxford Advanced Learner's Dictionary** of Current English, Oxford University Press., page.560.

Rhys davids, T.W. and Stede .W. **Pali-English Dictionary.** Printed in Great Britain by Antony Rowe Ltd, Chippenham, Wiltshire, Reprint 1999, page 509.

### (๔) กลุ่มสัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ นางสาวชุตติกาญจน์ เมืองช้าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นายฐิติพงษ์ แสงสว่าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวพรรณี วิญญกุล “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี, วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญญาวิโร เลขานุการวัดลาดเป้ง ตำบลบางตะเคียน อำเภเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระครูภักทิจิวิหาคูณ เจ้าอาวาสวัดท่าโขลง เจ้าคณะตำบลหลุมดิน อำเภเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระดิเรก อมโร วัดท่าโขลง เลขาเจ้าอาวาส ตำบลหลุมดิน อำเภเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระครูพิศาลสมุทรกิจ เจ้าอาวาสวัดลาดเป้ง เจ้าคณะตำบลลาดใหญ่ เขต ๒ ตำบลนางตะเคียน อำเภเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ เจ้าอาวาสวัดช้างเผือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม,  
วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางเบญจวรรณ ชยางกูร ฌอญุทยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงานกองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร, วันที่  
๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางเฉลิม ดรุทวิสัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางหนูน ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

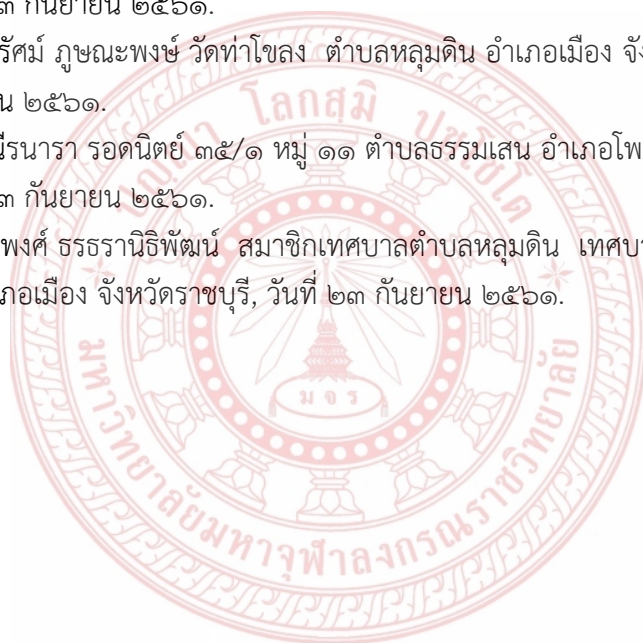
สัมภาษณ์ คุณปัญชนนภัส ช่อชิต ๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓  
กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางพรนภัส รอดนิตย์ ๓๕/๑ หมู่ ๑๑ ตำบลธรรมเสน อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี,  
วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางปทุมรัศมี ภูษณะพงษ์ วัดท่าโขลง ตำบลหลูมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓  
กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางสาวนีนารา รอดนิตย์ ๓๕/๑ หมู่ ๑๑ ตำบลธรรมเสน อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี,  
วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นายชิษณุพงศ์ ธรธรานิธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลูมดิน เทศบาลหลูมดิน ตำบลหลูม  
ดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.





ภาควิชาการศึกษาศาสตร์  
บัณฑิตวิทยาลัย  
บทความวิจัยตามโครงสร้างบทความวิจัย

**บทความวิจัย**  
**กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ**  
**Buddhist physiotherapy: Model and Healing Method with**  
**Dhamma Medical**

พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสุโก, ดร.  
 อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต  
 สาขาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยเรื่อง “กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ และเพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ผลจากการวิจัยพบว่า องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ เป็นการรักษาทางกายและทางจิตใจไปพร้อมกัน มีการประยุกต์หลายวิธี การกำกับเภสัชหลักการฉันอาหารและการใช้ยาสมุนไพรบำบัด ส่วนวัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ให้การรักษาสุขภาพตามหลักทางพระพุทธศาสนา โดยเน้นทั้งทางกายและจิตใจ มีหลักการคือ ทางกาย เป็นผู้ที่เข้าใจสมุฏฐานโรค รู้ยาสามารถจัดปรุยาตามอาการของผู้ป่วย แนะนำการฉันหรือการรับประทานอาหารให้ถูกกับโรค และการใช้สมุนไพรบำบัดได้ถูกต้อง ทางจิตใจ ให้คำปรึกษาแนะนำด้วยการเจริญสมาธิ-ภาวนา แผ่เมตตา สวดมนต์ และการรักษาศีล ๕ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจร่าเริง แจ่มใส สามารถชี้แจงอาการไข้ให้เห็นชัดเจนตลอดจนทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นในการรักษา ทราบในสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย มีจิตใจเมตตา มีจิตอาสา ไม่รังเกียจผู้ป่วย และไม่เห็นแก่อามิสสินจ้างรางวัล ผลการดำเนินการรักษาสุขภาพในพระไตรปิฎกมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรงจิตใจผ่องใสบริสุทธิ์ทางด้านพระธรรมวินัยได้ยึดหลักปฏิบัติตามพระวินัย ด้านสังคมทำให้เกิดความผาสุกในสังคม ส่วนผลดำเนินการรักษาสุขภาพของวัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ทำให้ร่างกายของผู้ป่วยแข็งแรงเป็นปกติจิตใจสบายคลายความกังวล ด้านพระธรรมวินัยผู้เข้ารับการรักษาปฏิบัติตามระเบียบในการรักษาของตนเอง ประกอบกับการปฏิบัติเจริญสติ รักษาศีล ๕ ด้านสังคมทำให้มีความสุขในครอบครัวและชุมชน

ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ การรักษาด้วยธรรมโอสถ ก็เป็นอีกทางหนึ่งในการรักษาโรค นอกเหนือจากการรักษาด้วยยาสมุนไพรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเพื่อระงับความทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วย โดยการใช้รักษาโรคควบคู่กันไปจนถึงปัจจุบัน ทำให้รู้ถึงแนวทางการใช้ยาสมุนไพรที่มีปรากฏในครั้งพุทธกาลและได้รู้ถึงวิธีการรักษาโดยการใช้น้ำสมุนไพรเพื่อรักษาโรคทางกาย การรักษาโรคทางใจโดยการใช้สมาธิบำบัด หรือด้วยการเจริญสติปัญญา พัฒนาสติ ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

รูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ ตามแนวของ วัดช้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ผลของการดำเนินงานในการรักษาสุขภาพ การรักษาโรคของ วัดช้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง มีขั้นตอนการใช้สมุนไพร การสอบถามคนป่วยเกี่ยวกับ สุขภาพที่ต้องการบำบัด การปรุงยาขึ้นอยู่กับลักษณะของโรค และวิธีการใช้สมุนไพรบำบัดมีทั้งหมดวัน อบรม ต้มอาบ ต้มดื่ม และใช้ทาภายนอก ผลการดำเนินงานในการรักษาสุขภาพกลุ่มที่กำลังรักษา ส่วนมากอาการดีขึ้นจากก่อนที่ยังไม่มารักษาและมีความมั่นใจสบายใจ เชื่อว่าต้องหายจากโรคที่เป็นอยู่แน่นอนส่วนกลุ่มที่รักษาหายแล้วมีความเชื่อและศรัทธา ในวิธีการของวัดเพราะทำการรักษา ตาม ขั้นตอนจนทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรงทำงานเลี้ยงชีพได้เป็นปกติ ทั้งนี้ก็เพราะแนวทางการ รักษาสุขภาพของวัดช้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ได้ยึดถือแนวปฏิบัติตามพระไตรปิฎก คือ ใช้ธรรมโอสถในการรักษาควบคู่ไปด้วยกัน

**คำสำคัญ** กายภาพบำบัดเชิงพุทธ รูปแบบ และวิธีการบำบัด ด้วยธรรมโอสถ.



## ABSTRACT

The Research "Buddhist Physical Therapy : Model and Treatment for the elder" aims to study medicine, physical therapy and rehabilitation process. To learn how to treat and care Buddhism. The integration process of physical therapy with Buddhist principles. The forms and methods of physiotherapy practice in Buddhist integration.

The Cognitive knowledge of Buddhist physiotherapy as a treatment physical therapy and mental therapy together. This method has several ways of application. To direction on pharmaceutical in the Eating principle and herbal therapy. In Wat Chang pueak Wat Lat Peng and Wat Tha Klong give the Buddhist principle health treatment with focusing on both physical therapy and mental therapy together, have the principle of physical therapy to be the person who has understood the origin of disease to understand the medicine that can compound the medicine by the symptom of patient can recommend the method of eating cuisine to treat the disorder and the right way of herbal treatments using method in the method of mental therapy to recommend with meditation - prayer compassionate prayers and retaining the 5 of precepts to help patients have cheerful spiritual this method can expound the condition of fever clearly, to render the patients have confidence in the treatment method can understand what should and should not be treated for the patients have mercy and volunteerism of spiritual don't disdain the patients and generously not to notice with reward or stimulus. The results of the healthy treatment performance in the Tripidaka as resulted in a healthiness of physical and clearness mind, as followed of the Buddhist discipline. In the socialization has Social welfare. The result healthy treatment operation for of Wat Chang pueak Wat Lat Peng and Wat Tha Klong can render the physical of the patient's usually consolidate pleasing don't worry. In the side of Buddhist discipline, the person who admitted can comply with the regulations in their selves treatment with their constitute with meditation retaining the 5 of precepts and the side of social to makes a happiness in the familiar and the community.

To make practical use in the method of Buddhist physiotherapy with Dhamma Medical. The treatment with Buddhist physiotherapy is the once way to defense the disease. In addition with herbal treatment is endorsed by the Buddha to assuage the cause of suffering by the illness retaining concurrently therapy to modern times. This method indicate accordance with the herbal medical using

appearance in the Buddha's period and to indicate in the method of herbal medical using and the mental therapy by the meditation therapy with the discourse of four foundations of mindfulness development the mindfulness is the knowledge that can be applied in everyday life.

The model of practical use in the method of Buddhist physiotherapy with Dhamma Medical accordance with the method of Wat Chang pueak Wat Lat Peng and Wat Tha Klong. The results of actuation to healthy treatment ailment treatment of Wat Chang pueak Wat Lat Peng and Wat Tha Klong have the method of herbal treatment using to asking with the patients about the healthy treatment. The method of medicine depending on the description of the disease. and the method of herbal Healing with smoked, baked, boiled for bath , boiled for drink and anoint externally. The results of performance in the all of treatment with the most group of patients who is joining treatment were have better of symptom different from before joining to treatment and have confident pleasant believed to have be cured from the disease of themselves absolutely and the group of patients who be cured from the disease later they have faith and believe. In the method of treatment places because they have the method of steps to make the patient be healthy active working normally. This is because the treatment way accordance with Wat Chang pueak Wat Lat Peng and Wat Tha Klong Has upheld the practice, according with the Tripidaka is to using Dhamma Medical for the treatment with each other.

**Keywords:** Buddhist Physical therapy, Model, and Practical Treatment, with Dhamma Medicine.

## ๑. บทนำ

มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สิ่งที่ประสบอยู่ทุกๆ วัน คือ ความเกิดความแก่ ความเจ็บ และความตาย ทุก ๆ คนจึงตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์<sup>๑</sup> แพทย์หรือพยาบาลจึงเป็นบุคคลที่คนในสังคมคิดถึงเป็นลำดับแรกเมื่อยามเจ็บป่วย แพทย์หรือพยาบาลเป็นผู้ที่ทุก ๆ คนให้ความเชื่อมั่น ความนับถือ ความไว้วางใจในชีวิต แพทย์หรือ พยาบาลจึงเป็นบุคคลที่ต้องเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อความสุขความสบายของผู้อื่น ดังที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เช่น ทรงพยาบาลไข้ให้พระติสสเถระผู้ป่วยมานานจนมีร่างกายเน่า มีกลิ่นเหม็นไม่มีใครพยาบาลไข้เพราะกลัวติดเชื้อโรค<sup>๒</sup> พระพุทธองค์ ทรงเป็นต้นแบบในการพยาบาลไข้ ทำให้เห็นถึงคุณค่าทางจริยธรรม คุณธรรม ด้านการพยาบาลไข้ ด้วยความเมตตา แก่คนไข้ มีความกรุณา อยากจะให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ จึงได้รับยกย่องว่าเป็นแพทย์ผู้รักษาโรคด้วย ธรรมโอสถ<sup>๓</sup>

มนุษย์จึงพยายามที่จะแสวงหาวิธีการที่จะเอาชนะความเจ็บป่วยด้วยรูปแบบอันหลากหลายแตกต่างกัน ก็เพื่อความมุ่งหวังจะให้ตัวเองปลอดภัยจากการเจ็บป่วยที่เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติหรือวิฤตการณ์ของชีวิตที่เกิดขึ้นมาในลักษณะที่แตกต่างกันส่วนมากจะใช้วิธีการทางธรรมชาติ เพราะมนุษย์อยู่กับธรรมชาติ เมื่อมีการเจ็บไข้ขึ้นมาก็ต้องอาศัยธรรมชาติบำบัด คือ ยาสมุนไพรที่หาได้ตามธรรมชาติ คนสมัยโบราณได้ใช้ยาสมุนไพรเป็นยารักษาอาการของโรคต่าง ๆ ที่เกิดการเจ็บป่วยขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเอายาสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะป่วยเป็นยารับประทาน ยาทา ยาพอกภายนอก ดูเหมือนว่ายาสมุนไพรช่วยได้เสมอหากรู้จักเอายาสมุนไพรที่เหมาะสมถูกกับโรคมานำใช้<sup>๔</sup> จากการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่ามีการนำเอายาสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคภิกษุที่อาพาธครั้งพุทธกาล เพราะโรคเมื่อเกิดแล้วย่อมบั่นทอนทั้งกายและใจทำให้สุขภาพทรุดโทรมลง เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต เป็นปัญหาที่ทำให้มนุษย์ได้มีความพยายามจะรักษาสุขภาพทางกายและใจ ให้แข็งแรงทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์ ก็เพื่อความผาสุกให้เกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจอยู่เสมอคือมีชีวิตอยู่อย่างปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางกายและทางใจ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค ๒ อย่าง คือ โรคทางกายและโรคทางใจ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ คือ ๑. โรคทางกาย ๒. โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง พอยังมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”<sup>๕</sup>

<sup>๑</sup> ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๙๑/๕๙. ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒๗/๓๔๕.

<sup>๒</sup> อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๑๑๕-๑๒๐.

<sup>๓</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธวิธีบริหาร**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๙), หน้า ๓๒.

<sup>๔</sup> รัฐิณญาณ บริพันธ์, **สมุนไพรหญิงชายวัยทองชะลอความชราแก้ปัญหาอาการผิดปกติ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง, ๒๕๐๙), หน้า ๑๔-๑๕.

<sup>๕</sup> อง จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.



พระบรมศาสดาทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพระองค์มีความสามารถที่จะรักษาโรค คือ กิเลสพร้อมทั้งอนุสัยอันได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความมัวเมาพระองค์ทรงใช้ญาณตรวจดูโรค เมื่อรู้ภาวะของเหล่าสรรพสัตว์แล้ว ก็ทรงแสดงธรรม คือธรรมะโอสถ ธรรมะบางหมวดเมื่อฟังแล้วพิจารณาตาม ทำให้จิตใจสงบระงับผ่อนคลาย เป็นสมาธิ ส่งผลไปถึงกายให้หายจากโรคทางกายและโรคทางใจได้ ดังพระมหากัสสปะเถระที่อาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมแล้วพระองค์ทรงแสดงโพชฌงค์ 7 ให้ฟังพระมหากัสสปะพิจารณาตามธรรมนั้นก็หายจากโรค เมื่อภิกษุอาพาธพระองค์ทรงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายรักษาพยาบาลกันเอง และทรงรับสั่งว่า “ถ้าหากภิกษุรูปใดมีความปรารถนาจะพยาบาลเรตถาคตแล้วไซ้ร้อขอเธอทั้งหลายจงพยาบาลภิกษุไซ้”<sup>๖</sup>

หมอชิวก โภมารภัจจ ก็ได้นำเภสัช ๕ ประการ<sup>๗</sup> ที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาต มารักษาโรคและอาพาธของ พระพุทธองค์ และ ภิกษุสามเณรบุคคลทั่วไป ดังที่หมอชิวก โภมารภัจจ รักษาโรคปวดศีรษะของภรรยาเศรษฐี ท่านกล่าวว่า “คุณนายอย่าฟังให้อะไร ๆ ต่อเมื่อโรคหายแล้วจึงค่อยให้สิ่งที่ประสงค์จะให้ก็ได้”<sup>๘</sup> แสดงให้เห็นว่า หมอชิวก โภมารภัจจ เป็นบุคคลที่มีคุณธรรมจริยธรรมในการรักษาโรคของหมู่วมวลมนุษย์ ไม่เห็นแก่ลาภ และ ทรัพย์สินเงินทองเห็นคุณค่าของชีวิตมากกว่าสิ่งตอบแทน

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าความตื่นตัวของประชาชนทั่วโลก ในการแก้ปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ ก่อให้เกิดทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเอง ลักษณะต่างๆ กัน เช่น สมุนไพรบำบัด ธรรมชาติบำบัด ชีวจิต พลังจักรวาล สมาธิบำบัด เป็นการรื้อฟื้นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เคยใช้ได้ผลดีในอดีตมาผสมผสานการดูแลสุขภาพแนวแพทย์แผนปัจจุบัน<sup>๙</sup>

ประเทศไทย มีการใช้แนวคิดภูมิปัญญาตะวันออกที่สืบทอดกันมา ในการดูแลสุขภาพที่รู้จักกันดีในชื่อ "การแพทย์แผนไทย" ขณะที่โลกแห่งการคิดค้นหมุนไปไม่หยุดนิ่ง ประชาชนในประเทศไทยส่วนหนึ่งหันกลับคืนสู่แนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ บุคคลที่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ย่อมจะต้องแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมนั้นๆ จะพึงมี เพื่อให้พ้นไปจากความทุกข์ทรมาน ที่มีมาจากความเจ็บป่วยนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้ชีวิตรอดพ้นจากความตาย ถึงกระนั้นการบำบัดรักษาโรคนั้นบางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย ทั้งนี้สุดแล้วแต่สาเหตุของโรคนั้นๆ และวิธีการรักษา

การบำบัดรักษาโรคทางกายโดยวิธีการต่าง ๆ มารักษาการอาพาธนั้น นอกจากการนำเอา ยาสมุนไพรมาทำการรักษาโรคให้หายแล้ว ยังได้นำเอาหลักธรรมมาใช้ในการรักษาโรคได้ผลดีในระดับต่างกันจนได้ผลเป็นเลิศ แต่การรักษาจะได้ผลดีนั้นส่วนมากเป็นผู้ที่มีพื้นฐานและมีความรอบรู้ในทางธรรมพร้อมทั้งเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรมมาก่อนแล้ว การนำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้เป็นยาประหนึ่งเป็นโอสถชั้นเลิศอันยอดเยี่ยมที่พระองค์ทรงจัดเตรียมถวายและได้บอกสรรพคุณของตัวยาที่จะทำการรักษาโรคต่าง ๆ ไว้ให้พร้อม สำคัญที่ว่าผู้ป่วยนั้นได้แต่ดูและอ่านแต่ฉลากยา หรือได้แต่ฟังโดยไม่นำมา

<sup>๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

<sup>๗</sup> ตูรายละเอียดยใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๕/๑๙๕.

<sup>๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๐/๑๘๓.

<sup>๙</sup> อารมณ์ เชื้อประไพศิลป์, แนวคิดการพยาบาลแบบองค์รวม,(สงขลา:มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๓), คำปรารภ.

ปฏิบัติ ไม่ยอมแม้แต่จะกินยาที่หมอจัดให้ การอาหารก็ไม่หาย แม้การใช้ธรรมโอสถก็เช่นกัน หมอที่ทำการรักษาโรค ก็มุ่งหวังจะให้ผู้ป่วยหายจากโรค คนที่กินยาก็มีความปรารถนาเช่นนั้น แต่การนำเอาหลักธรรมมาใช้เพื่อบำบัดรักษาโรค ให้หายได้ ของพระองค์ก็เช่นกัน หมอที่ทำการรักษาโรค ก็มุ่งหวังจะให้ผู้ป่วยหายจากโรค คนที่กินยาก็มีความปรารถนาเช่นนั้น แต่การนำเอาหลักธรรมมาใช้เพื่อบำบัดรักษาโรค ให้หาย

บุคคลที่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ย่อมจะต้องแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมนั้นๆ จะพึงมี เพื่อให้พ้นไปจากความทุกข์ทรมาน ที่มีมาจากความเจ็บป่วยนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้ชีวิตรอดพ้นจากความตาย ถึงกระนั้นการบำบัดรักษาโรคนั้น บางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย ทั้งนี้สุดแล้วแต่สาเหตุของโรคนั้นๆ และวิธีการรักษา

องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพของโลกตะวันออก มีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การเรียนรู้ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ การขาดความสมดุลของธาตุตามธรรมชาติ เป็นเหตุให้ร่างกายอ่อนแอและเป็นบ่อเกิดแห่งโรค การดูแลรักษาสุขภาพก็คือ การทำให้ร่างกายได้สมดุล ซึ่งมีทั้งการพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ปลอดภัย สารเคมีและยาฆ่าแมลง การอดอาหารในบางครั้ง การงดเว้นจากของแสลงอันทำให้ร่างกายเสียดุล การดูแลสุขภาพและอาหาร เป็นผลสะท้อนลูกโซ่ที่สอดคล้องกัน เพราะเมื่อบริโภคอาหารดี ส่งผลให้มีสุขภาพอนามัยดี ใช้แนวทางการป้องกันก่อนป่วย ด้วยอาหารผักพื้นบ้าน สมุนไพร รวมถึง อาหารธรรมชาติอื่นๆ ในลักษณะอาหารคือยา

องค์ความรู้นอกจากนี้ยังมีเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย หากมีการแสวงหาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่ฝังตัวอยู่ในพระพุทธศาสนาออกมาอย่างชัดเจนเป็น ระบบ จะช่วยเสริมความสามารถและประสิทธิภาพในการดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์ ทั้งทางกาย และจิตใจเกิดประโยชน์ต่อประชาชนเป็นส่วนรวม

ด้วยเหตุผลและความสำคัญของปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องกายภาพบำบัดเชิงพุทธรูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ ของ วัดช้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง และการนำเอาหลักธรรมมาประยุกต์ปฏิบัติในยามเจ็บป่วยนั้น ทำให้ผู้วิจัยได้เกิดความสนใจที่จะศึกษาถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยทั้งการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถใช้บำบัดรักษาโรคทุกชนิดให้หายได้การใช้ยาสมุนไพรบำบัดรักษาโรคพร้อมทั้งธรรมะบางหมวดที่ใช้รักษาการอาหารของภิกษุและประชาชนทั่วไป ทำให้โรคหายได้ทั้งทางกายและทางใจต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

### ๓. ขอบเขตการวิจัย

#### ๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑) องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ คือ หนังสือตำราทางกายภาพบำบัด รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์แพทย์ด้านกายภาพบำบัด

๒) ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ จะศึกษาข้อมูลจาก พระไตรปิฎก บทความ รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และรูปแบบวิธีการบำบัด ของวัดข้างเฝือก อำเภออัมพวา วัดลาดเป้ง ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม และวัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๓) รูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ ผู้วิจัย จะเอาผลการดำเนินงานของวัดข้างเฝือก อำเภออัมพวา วัดลาดเป้ง ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม และวัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี โดยศึกษาจากสมุดบันทึก ประวัติของผู้มารักษา มาเปรียบเทียบพื้นที่วิเคราะห์ข้อมูล

#### ๓.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษาและประชากรศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้เลือกพื้นที่ศึกษา คือ วัดข้างเฝือก อำเภออัมพวา และวัดลาดเป้ง ตำบลนางตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งมีพระสงฆ์และ ประชาชนเป็นผู้มา กายภาพบำบัดรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพร ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เชิงลึกประชากร ดังต่อไปนี้

- ๑) พระสงฆ์ที่มากายภาพบำบัดอบสมุนไพร และนวดแผนโบราณ จำนวน ๖ ท่าน
- ๒) กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๓ ท่าน
- ๓) กลุ่มประชาชนที่มารับบริการจำนวน ๘ คน

#### ๓.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐ ถึง วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๑ ระยะเวลา ๑ ปี ๓ เดือน

### ๔. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ” เป็น การวิจัยงานเอกสาร (Documentary Research) และสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการศึกษา ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อ ศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ๒) เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ด้วยธรรมโอสธ และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วย ธรรมโอสธ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ๔.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๔.๒ พื้นที่วิจัย
- ๔.๓ ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
- ๔.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๔.๕ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๔.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๔.๗ การนำเสนอข้อมูล

#### ๔.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative method) มีวัตถุประสงค์การวิจัย เป็นแนวทางกายภาพบำบัดเชิงพุทธรูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถประกอบด้วยการวิจัยทาง เอกสาร (Documentary research) และการวิจัยภาคสนาม (Field research) โดยมีขั้นตอน การศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

##### ขั้นตอนที่ ๑

องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ประเด็นที่ศึกษาแบ่งตามแหล่ง ข้อมูล ดังนี้

- ๑) ประเภทของโรคที่บำบัดรักษาด้วย กายภาพบำบัด
- ๒) อาการของโรค
- ๓) วิธีการบำบัดรักษา
- ๔) ผลที่ได้รับ

แหล่งข้อมูลที่จะศึกษา

- ๑) หนังสือตำราทางกายภาพบำบัด
- ๒) รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่โครงการต่างๆ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย และผลงาน ตีพิมพ์ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษทางวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิทางกายภาพบำบัดด้วยสมุนไพรรทาง พระพุทธศาสนารวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ

- ๓) สัมภาษณ์แพทย์ด้านกายภาพบำบัด

##### ขั้นตอนที่ ๒

การรักษาสุขภาพ ด้วยหลักพระพุทธศาสนา จะดำเนินการ ดังต่อไปนี้

- ๑) ประเภทของโรค ทางกาย - ใจ
- ๒) สาเหตุของโรค / อาการ
- ๓) การดูแลบำบัดรักษา

- ๔) ผลที่ได้รับ

แหล่งค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ดังนี้

- ๑) พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ อรรถกถาบาลีฉบับมหาจุฬารัตนคัมภีร์วิสุทธีมรรค และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

- ๒) บทความวิจัย และบทความวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับกายภาพบำบัดเชิงพุทธรูปแบบและ วิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ

- ๓) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องวิทยานิพนธ์ งานวิจัยและผลงานตีพิมพ์ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ทางวิชาการ รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ

- ๔) รูปแบบวิธีการบำบัด ของวัดลาดเป้ง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม วัดข้างฝือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม และวัดท่าโขลง ตำบลหุยมุนี อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ซึ่งมี พระสงฆ์และ ประชาชนเป็นผู้มากายภาพบำบัดรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรร

##### ขั้นตอนที่ ๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

นำผลจากขั้นตอนที่ ๑ ผลขั้นตอนที่ ๒ มาวิเคราะห์ ได้กระบวนการรักษาด้วยธรรมโอสถ

## ๔.๒ ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง “กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ” นั้นผู้วิจัยได้จำแนกไว้ ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๓ คน กลุ่มพระสงฆ์ ๕ รูป และประชาชนที่มาใช้บริการ ๘ คน รวม ๑๖ รูป/คน ดังนี้

### ๔.๒.๑ กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๓ คน ประกอบด้วย

๑) นางสาวชุตติกาญจน์ เมืองช้าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

๒) นางสาวพรรณี วิญญกุล “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

๓) นายฐิติพงษ์ แสงสว่าง “แพทย์แผนไทย” กระทรวงสาธารณสุขโรงพยาบาลอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี มีดังนี้

### ๔.๒.๒ พระสงฆ์ที่เป็นเจ้าของสถานที่กายภาพบำบัดอบสมุนไพรร และนวดแผน

๑) พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม บางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

๒) พระครูพิศาลสมุทริก เจ้าอาวาสวัดลาดเป้ง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม

๓) พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ เจ้าอาวาสวัดช้างเผือก อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

๔) พระปลัดพรเทพ ปญญาวิโร เลขาธิการวัดลาดเป้ง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม

๕) พระครูภัทรกิจวิหารคุณ เจ้าอาวาสวัดท่าโขลง เจ้าคณะตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๖) พระดิเรก อมโร วัดท่าโขลง เลขาเจ้าอาวาส ตำบลหลุมดิน อำเภอเมืองจังหวัดราชบุรี

### ๔.๒.๓ กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการ

๑) นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๒) นางเบญจวรรณ ชยางกูร ฌอญุชยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงานกองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร

๓) นางเฉลิม ดรุณีวัลย์ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม

๔) สัมภาษณ์ นางหนู ทวีเกิด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม

๕) คุณปัญชนมภัส ช่อชิต วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๖) นางพรนภัส รอดนิตย์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๗) นางสาวนীরนารา รอดนิตย์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

๘) นางปทุมรัตน์ ภูษณะพงษ์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

## ๔.๓ พื้นที่วิจัย

๑) วัดลาดเป้ง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม

๒) วัดช้างเผือก อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

๓) วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

#### ๔.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Guideline) ที่ใช้กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยผู้วิจัยกำหนดประเด็นคำถามอันนำมาซึ่งกายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธพร้อมข้อเสนอแนะ

##### ๔.๔.๑ การสร้างเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษา โดยการทบทวนเอกสารจากพระไตรปิฎก ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับกายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ เพื่อเป็นแนวทางการกำหนดประเด็นคำถามที่ใช้ในการวิจัยสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ซึ่งยึดตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยกำหนดประเด็นคำถามอันนำมาซึ่งกายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ อยู่ในกลุ่ม ๓ กลุ่ม คือ ๑) กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๒) พระสงฆ์ที่เป็นเจ้าของสถานที่กายภาพบำบัดอบสมุนไพรร และนวดแผนโบราณ และ ๓) กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการ พร้อมข้อเสนอแนะ ซึ่งบันทึกการสัมภาษณ์โดยการถ่ายภาพ จดบันทึกและการบันทึกเสียง

##### ๔.๔.๒ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างไว้ไปดำเนินการตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

๑) ดำเนินการตรวจสอบปรับปรุง วรรคตอน การสะกด การจัดวางข้อความและรูปแบบ พิสูจน์อักษรของเครื่องมือให้สมบูรณ์ นำเครื่องมือที่สร้างไว้เสนอต่ออาจารย์ผู้ทรงวุฒิเพื่อตรวจสอบและขอคำแนะนำ

๒) การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Validity) แบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เกี่ยวกับกายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ ในการวิจัยจำนวน ๒ ท่าน ประกอบด้วย

(๑) พระเมธาวิเชียร, ผศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

(๒) ดร.อำนาจ บัวศิริ อาจารย์พิเศษ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สร้างเครื่องมือฉบับสมบูรณ์เพื่อขอความเห็นและจัดพิมพ์ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ ในการเก็บข้อมูลการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

#### ๔.๕ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

แหล่งค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ อรรถกถาบาลีฉบับมหาจุฬารัตนคัมภีร์วิสุทธิมรรค และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๒) บทความวิจัย และบทความวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับกายภาพบำบัดเชิงพุทธรูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ

๓) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของวิทยานิพนธ์ งานวิจัยและผลงานตีพิมพ์ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ทางวิชาการ รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ

๔) รูปแบบวิธีการบำบัด ของวัดช้างเผือก อำเภออัมพวา จังหวัด สมุทรสงคราม ซึ่งมี พระสงฆ์และ ประชาชนเป็นผู้มากายภาพบำบัดรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพร

#### ๔.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑) กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๓ ท่าน

๓) พระสงฆ์ที่เป็นเจ้าของสถานที่กายภาพบำบัดอบสมุนไพร และนวดแผนโบราณ จำนวน ๕ ท่าน

๔) กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการจำนวน ๘ คน

##### ๔.๖.๑ ชั้นตอนที่ ๑

องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ ประเด็นที่ศึกษาแบ่งตามแหล่ง ข้อมูล ดังนี้

๑) ประเภทของโรคที่บำบัดรักษาด้วย กายภาพบำบัด

๒) อาการของโรค

๓) วิธีการบำบัดรักษา

๔) ผลที่ได้รับ

แหล่งข้อมูลที่จะศึกษา

๑) หนังสือตำราทางกายภาพบำบัด

๒) รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่โครงการต่างๆ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย และผลงาน ตีพิมพ์ทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษทางวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิทางกายภาพบำบัดด้วยสมุนไพรทาง พระพุทธศาสนารวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ

๓) สัมภาษณ์แพทย์ด้านกายภาพบำบัด

##### ๔.๖.๒ ชั้นตอนที่ ๒

การรักษาสุขภาพ ด้วยหลักพระพุทธศาสนา จะดำเนินการ ดังต่อไปนี้

๑) ประเภทของโรค ทางกาย - ใจ

๒) สาเหตุของโรค / อาการ

๓) การดูแลบำบัดรักษา

๔) ผลที่ได้รับ

#### ๔.๗ การนำเสนอข้อมูล

##### ๕.๑.๑ องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ

สมุนไพรมีมาก พร้อมทั้งจัดเอาไว้เป็นหมวดหมู่เป็นอย่างดี แต่บางอย่างไม่ได้ระบุ สรรพคุณและประโยชน์ของการใช้เอาไว้ แต่ได้ระบุตัวยางอย่างเอาไว้เท่านั้น เช่น รากไม้ เหง้า น้ำ ผาด ผลไม้ ใบไม้ น้ำมันเปลว เกลือ ยางไม้และหัวพืช ที่บอกชื่อและสรรพคุณไว้ก็มีบ้างแต่ไม่มาก เช่น ไม้กฤษณา หัวหมู ไม้จันทน์ใบเฉียง ที่ใช้เป็นยาหยอดตาและให้เก็บไว้อย่างปลอดภัย แต่ไม่ได้ระบุว่า ผสมกันอย่างไร บอกแต่วิธีเก็บเท่านั้น และยามหาวิภู ๔ คือ คุณ มูตร ถ้ำ ดิน ที่สามารถแก้พิษเวลา ถูกงูกัดได้ ๑ และทรงอนุญัตรากรไม้ที่เป็นยา เช่น ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปาะ อุตพิศ ข่า แฝกตลอด ถึงแร่ธาตุต่าง ๆ มีเกลือ มูลโค ดินเหนียวและกากน้ำย้อมเพื่อดับกลิ่นตัว เป็นต้น

การดูแลสุขภาพเป็นหัวใจสำคัญที่มนุษย์ต้องดูแลเพื่อสุขภาพทั้งบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ทั้งนี้ต้องประกอบด้วยสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา อันจะนำไปสู่สังคมที่ดี สมบูรณ์

ความหมายและประเภทของโรคได้แก่สมมุติฐานของโรคเกิดจากเสมหะ น้ำดี ลม ฤดู ที่แปรปรวน ซึ่งแบ่งตามชนิดของโรคที่เกิดมี ๒ ชนิด คือ โรคทางกายและโรคทางจิตใจ คุณลักษณะทั่วไปของผู้รับการรักษาคือ คุณลักษณะของผู้รับการรักษาต้องประกอบด้วยเป็นผู้รู้จักสร้างความสบาย รู้จักประมาณ รักษาง่าย บอกอาการตามความจริง มีความอดทนต่อโรคที่เกิดขึ้นและคุณลักษณะของแพทย์ผู้รักษาผู้ป่วยคือภิกษุผู้เป็นพยาบาลหรือแพทย์ในการรักษาคนไข้ต้องมีลักษณะที่ดีคือ สามารถจดจำ รู้เรื่อง ยา รู้ความสะอาดกสบายไม่เห็นแก่อาภิส มีจิตพยาบาลไม่รังเกียจ สามารถชี้แจงโรคได้และสามารถทำให้จิตใจของผู้ป่วยร่าเริงได้

### ๕.๑.๒ ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

มนุษย์รู้จักการใช้ยาสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาโรคนานแล้ว เพราะสมุนไพรสามารถบำบัดพิษ และยังใช้รักษาโรคได้ สมุนไพรมีสารต่าง ๆ ที่มีคุณในทางยาและสารเหล่านั้นให้คุณในทางบำบัดโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ป่วยย่อมได้รับความทุกข์ ทั้งกายและใจ เพราะทุกข์ที่เกิดจากโรคทางกาย จำต้องหาวิธีการรักษาในทางพระพุทธศาสนาเมื่อมีภิกษุอาพาธขึ้นมา พระองค์ทรงอนุญาตให้แสวงหาเภสัชพร้อมทั้งเครื่องอุปกรณ์ปรุงยาตนเอง เพื่อปรุงยาทำการรักษาโรค ด้วยยาสมุนไพร ด้วยการใช้สมุนไพรหลายชนิดผสมกันหลายอย่าง โดยการใช้รับประทาน ใช้ทา ใช้หยอด ใช้ฉีด ยา หรือการสูดดมควัน ตลอดจนการใช้หยอดเข้าทางช่องจมูก เป็นต้น

แพทย์แผนไทยในการรักษาสุขภาพ หมายถึง ปรัชญา ความรู้ และวิถีปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพมีการบำบัดรักษาโรคที่ประกอบไปด้วยการใช้สมุนไพร หัตถบำบัด การรักษากระดูกแบบดั้งเดิม ซึ่งการแพทย์แผนไทยต้องรู้การเกิดโรค รู้จักชื่อของโรคที่เกิดขึ้น ยารักษาโรค วิธีการรักษาโรคที่ประกอบด้วยกระบวนการวินิจฉัย การตรวจร่างกาย การเดินของหัวใจ เพื่อนำไปสู่การพิจารณากระบวนการประมาณโรค

### ๕.๑.๓ รูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

แรงจูงใจสำหรับการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย และการรักษาสุขภาพด้วยวิธีสมุนไพรบำบัด สิ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจให้หันมาใช้สมุนไพรในการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคทั่วไปนั้น สมุนไพรเป็นยาที่อยู่คู่กับมนุษย์ตั้งแต่อดีตเป็นพืชที่หาง่ายตามพื้นที่ กรรมวิธีการปรุงก็ง่ายสะดวกไม่ยุ่งยาก อันตรายที่เกิดจากการใช้ก็มีน้อย ค่าใช้จ่ายในการรักษาถูก ต่างจากยาแผนปัจจุบันที่มีราคาแพง ขั้นตอนในการตรวจรักษาต้องเป็นไปตามกฎระเบียบมีข้อควรระวังมาก จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เกิดแรงจูงใจผู้ให้การรักษา และผู้รับการรักษาหันมาใช้สมุนไพรบำบัดรักษา ขั้นตอนการใช้สมุนไพรในการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย ขั้นตอนการย่นับัตรคิวเพื่อรอรับการรักษาหรือรับสมุนไพรนั้น เป็นขั้นตอนที่ทางวัดจัดลำดับให้เป็นไปตามคิวของผู้มาก่อนหรือมาหลัง หากใครมาก่อนก็จะได้รับบัตรที่มีตัวเลขน้อยไปหา มากแล้วรอเรียก เพื่อเข้ารับสมุนไพรหรือสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการรักษาสุขภาพ ขั้นตอนของการสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพที่ต้องการบำบัดด้วยสมุนไพร โดยผู้วิจัยได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกต

## ๕.๒ อภิปรายผล

จากการเปลี่ยนแปลง แม้จะมีโรคบางอย่างที่สาบสูญไปแล้ว แต่มีโรคชนิดใหม่ปรากฏขึ้น ทั้งที่การแพทย์มีความเจริญมากขึ้นในสมัยปัจจุบันที่มีวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ทันสมัยที่สุด แต่พบว่าโรคมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจนถึงขณะนี้จำนวนโรคที่เพิ่มขึ้นมาก็ไม่อาจจะนับจำนวนโรคได้ว่าที่เกิดขึ้น



มาแล้วนั้นมีจำนวนเท่าใด และทางการแพทย์ก็ยังไม่สามารถเอาชนะหรือกำจัดโรคทุกชนิดให้หมดไป จากชีวิตมนุษย์และสัตว์ได้ นอกจากเพียงหาวิธีการบำบัดรักษาให้หายหรือบรรเทาลงได้เฉพาะบางกรณี ทางพระพุทธศาสนาได้ทำการศึกษาวิจัยและคิดค้นโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรค คือ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ได้ทำการวิจัยเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้วว่ามนุษย์ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงไปจากความเจ็บป่วยได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” โรคในพระไตรปิฎกแม้จะไม่ได้บอกลักษณะอาการของโรคไว้อย่างละเอียด แต่ก็ยังสามารถนำมาใช้เป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญให้กับแพทย์ปัจจุบันได้นำไปทำการศึกษาวเคราะห์ถึงความเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการของโรคต่าง ๆ ระหว่างโรคในอดีตเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีกับโรคในปัจจุบัน

การบำบัดรักษาโรคทางกายโดยวิธีการต่าง ๆ มารักษาการอาพาธนั้น นอกจากการนำเอา ยาสมุนไพรมาทำการรักษาโรคให้หายแล้ว ยังได้นำเอาหลักธรรมมาใช้ในการรักษาโรคได้ผลดีในระดับต่างกันจนได้ผลเป็นเลิศ แต่การรักษาจะได้ผลดีนั้นส่วนมากเป็นผู้ที่มีพื้นฐานและมีความรอบรู้ในทางธรรมพร้อมทั้งเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรมมาก่อนแล้ว การนำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้เป็นยาประหนึ่งเป็นโอสถชั้นเลิศอันยอดเยี่ยมที่พระองค์ทรงจัดเตรียมตัวยาและได้บอกสรรพคุณของตัวยาที่จะทำการรักษาโรคต่าง ๆ ไว้ให้พร้อม สำคัญที่ว่าผู้ป่วยนั้นได้แต่คุณและอ่านแต่ฉลากยา หรือได้แต่ฟังโดยไม่นำมาปฏิบัติ ไม่ยอมแม้แต่จะกินยาที่หมोजัดให้ การอาพาธก็ไม่หาย แม้การใช้ธรรมโอสถก็เช่นกัน หมอที่ทำการรักษาโรค ก็มุ่งหวังจะให้ผู้ป่วยหายจากโรค คนที่กินยาก็มีความปรารถนาเช่นนั้น แต่การนำเอาหลักธรรมมาใช้เพื่อบำบัดรักษาโรค ให้หายได้ ของพระองค์ก็เช่นกัน หมอที่ทำการรักษาโรค ก็มุ่งหวังจะให้ผู้ป่วยหายจากโรค คนที่กินยาก็มีความปรารถนาเช่นนั้น แต่การนำเอาหลักธรรมมาใช้เพื่อบำบัดรักษาโรค ให้หาย

วัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง มีขั้นตอนสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพที่ต้องการบำบัดอันเป็นแนวปฏิบัติของวัด เพราะการสอบถามก็เพื่อต้องการทราบข้อมูลเบื้องต้นก่อนที่จะตัดสินใจประกอบหรือจัดสมุนไพร ทั้งนี้การจะจัดสมุนไพรถ้าไม่รู้ข้อมูลเบื้องต้นก็ไม่สามารถจัดได้ ถูกต้องขาดคุณภาพในการใช้สมุนไพร การรักษาก็จะไม่ได้ผล จึงกล่าวได้ว่าเป็นขั้นตอนที่ดีในการให้การรักษาสุขภาพที่มีมาตรฐานคล้ายกับการรักษาแผนปัจจุบัน การคัดเลือกส่วนของสมุนไพรได้แล้วใช้การบด หั่น หรือ ต้ม ขั้นตอนการตรวจสอบผู้ป่วยเพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับธาตุในร่างกายของผู้มารักษา ขั้นสุดท้ายจึงปรุงหรือผสมสมุนไพรตามขนาดที่ต้องการวิธีการใช้สมุนไพรในการบำบัดจะมีทั้งการอบ ประคบ การรับประทาน และการใช้น้ำมันนวดซึ่งขึ้นอยู่กับอาการของโรคของผู้ที่เข้ารับการรักษาสุขภาพ เพราะทุกคนจะมีวิธีที่อาจแตกต่างกันเล็กน้อยแต่โดยรวมจะมีวิธีที่คล้ายกันคือใช้รับประทาน ทั้งที่เป็นผล ลูกกลอนและต้มเอาน้ำที่มีตัวยาเข้มข้น อันเป็นกรรมวิธีที่ใช้มาตลอด ผลการดำเนินงานในการรักษาสุขภาพด้วยวิธีสมุนไพรบำบัดกลุ่มผู้ที่กำลังรักษา ได้แสดงความรู้สึกต่อการรักษาว่า

วัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง มีขั้นตอนในการรักษา คือ ตรวจสอบสาเหตุของผู้ป่วยจัดสมุนไพรบำบัดทั้งวิธีอบ ทา ผสมน้ำดื่มหรือต้มดื่ม ตามลักษณะของแต่ละโรค ส่วนมากผู้ที่กำลังรักษาเห็นว่าดีขึ้นกว่าก่อนมารับการรักษา กลุ่มผู้ที่เคยรักษาสุขภาพและหายแล้วการรักษาด้วยสมุนไพรจากวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ผู้ที่เคยเข้ารับการรักษาส่วนใหญ่หายเป็นปกติ แต่ก็มีบางคนที่สังเกตดูแล้วยังมีอาการให้เห็นอยู่ แต่โดยภาพรวมผลจากการเข้ารับการรักษาที่วัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง จะมีความเชื่อถือและเชื่อมั่นกับวิธีการรักษาด้วยสมุนไพรมาก

รูปแบบการประยุกต์ใช้ทั้งทางกายและทางจิตใจไปพร้อมกัน มีการประยุกต์หลายวิธี การกำกับเภสัชหลักการฉันทอาหารและการใช้ยาสมุนไพรบำบัด ส่วนวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ให้การรักษาสุขภาพตามหลักท้าวพระพุทธศาสนา โดยเน้นทั้งทางกายและจิตใจ มีหลักการคือทางกาย เป็นผู้ที่เข้าใจสมุฏฐานโรค รู้ยา สามารถจัดปรุงยาตามอาการของผู้ป่วย แนะนำการฉันทหรือการรับประทานอาหารให้ถูกกับโรค และการใช้สมุนไพรบำบัดได้ถูกต้อง ทางจิตใจ ให้คำปรึกษาแนะนำด้วยการเจริญสมาธิ-ภาวนา แผ่เมตตา สวดมนต์ และการรักษาศีล ๕ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจร่าเริง แจ่มใส สามารถขจัดอาการไข้ให้เห็นชัดเจนตลอดจนทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นในการรักษา ทราบในสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย มีจิตใจเมตตา มีจิตอาสา ไม่รังเกียจผู้ป่วยและไม่เห็นแก่อาภิสสินจ้างรางวัล ผลการดำเนินการรักษาสุขภาพในพระไตรปิฎกมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรงจิตใจผ่องใสบริสุทธิ์ทางด้านพระธรรมวินัยได้ยึดหลักปฏิบัติตามพระวินัย ด้านสังคมทำให้เกิดความผาสุกในสังคม ส่วนผลดำเนินการรักษาสุขภาพของวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ทำให้ร่างกายของผู้ป่วยแข็งแรงเป็นปกติจิตใจสงบคลายความกังวล ด้านพระธรรมวินัยผู้เข้ารับการรักษาปฏิบัติตามระเบียบในการรักษาของตนเองประกอบกับการปฏิบัติเจริญสติ รักษาศีล ๕ ด้านสังคมทำให้มีความสุขในครอบครัวและชุมชน

ผลการวิจัยกายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ จะเน้นบริโภคอาหารตามคำสั่ง การใช้สมุนไพร ใช้อาหาร ความร้อน การพักผ่อน ส่วนวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ก็ใช้วิธีการใช้สมุนไพรให้อาหารกายบริหารเป็นผลที่ทำให้ผู้ป่วยมีกายสมบรูณ์อยู่อย่างมีความสุข การรักษาสุขภาพทางใจ (จิต) ของวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง จะไม่ใช้สมุนไพรแต่จะใช้ธรรมะบำบัดต่อเนื่อง จากการใช้สมุนไพรกับร่างกาย ซึ่งเป็นลักษณะที่ให้เข้าใจในความเป็นจริงมีความสุขใจ การทำจิตใจให้เบิกบานอยู่ตลอดเวลาการเข้าใจธรรมชาติของร่างกายของโรคภัยตลอดจนการมีจิตใจที่ตีแผ่ผ่องใส การรักษาสุขภาพจากวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง อันมีผลต่อสังคม เป็นการรักษาที่มีลักษณะช่วยเหลือทางสังคมแบ่งเบาภาระให้กับสังคม ในการรักษาสุขภาพที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงจนเกินไป เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการนำหลักการตามแนวทางพระพุทธศาสนามาแก้ปัญหาทั้งในทางสุขภาพกายจิตและสังคม โดยแท้จริงทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นวิธีการตั้งแต่การติดต่อขอรับการรักษาขณะที่กำลังรักษาจนสุดท้าย คือ การรักษาหายแล้วมีการติดตามผลจนทำให้ผู้ที่มารับการรักษาไว้วางใจให้ความเชื่อถือ และนับว่าเป็นวิธีการที่ช่วยเหลือสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑) กายภาพบำบัดเชิงพุทธเป็นเรื่องของความผาสุกในสังคมผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องควรมีนโยบายให้การสนับสนุนทางคณะสงฆ์ผู้ทำหน้าที่ให้การรักษาทางกายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพของชุมชนอย่างจริงจัง

๒) การจัดการรักษาสุขภาพของคณะสงฆ์ที่ดำเนินการอยู่ในปัจจุบันอาจยังไม่สมบูรณ์ถูกต้องตามกฎหมายและหลักสุขอนามัยอย่างสมบูรณ์ ทางภาครัฐควรมีนโยบายให้ความรู้และสนับสนุนทั้งงบประมาณ บุคลากรในการให้การศึกษาระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา

๓) ควรจะมีการศึกษาวิจัยถึงคุณสมบัติทางเคมีของยาสมุนไพรต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามเขตชนบทของไทยตามหมู่บ้านต่าง ๆ และพยายามสอบถามหมอยาสมุนไพร (หมอพื้นบ้าน) ว่ายังมีไม้ชนิดไหนที่หมอทั้งหลายนำมาใช้เป็นยารักษาโรคต่าง ๆ ที่ยังไม่ได้ทำการวิจัยถึงสรรพคุณของยาชนิดนั้น นอกจากที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

#### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- ๑) ควรศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการรักษาโรคของแพทย์แผนไทย
- ๒) ควรศึกษาการนำวิธีการของแพทย์แผนปัจจุบันมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคของแพทย์แผนไทยในกรณีของพระสงฆ์เป็นผู้ดำเนินการ

#### รายการอ้างอิง

- ฐิติญาณ บริพันธ์. สมุนไพรหญิงชายวัยทองชะลอความชราแก้ปัญหาอาการผิดปกติ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง, ๒๕๐๙.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬา เติปฏิทิน ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- \_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต). พุทธวิธีบริหาร. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์. แนวคิดการพยาบาลแบบองค์รวม. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๓.

ภาคผนวก ข  
กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์



## ๑. ประเภทของโรคที่บำบัดรักษาด้วย กายภาพบำบัดด้วยสมุนไพร

### ๑) ด้านองค์ความรู้

องค์ความรู้ส่วนใหญ่ได้จากตำราและคัมภีร์แพทย์ ซึ่งเชื่อว่ามีที่มาจากการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย นอกจากความรู้จากตำราแล้ว บางส่วนได้จากการสะสมประสบการณ์ จากปัญหาความเจ็บป่วยต่างๆ ด้วยวิธีการสังเกต ทดลองใช้ คัดเลือก และถ่ายทอดสืบต่อกันมา จึงเป็นความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิตของชาวบ้าน ซึ่งมีความแตกต่างหลากหลายในแต่ละท้องถิ่น หรือชุมชน

การถ่ายทอดความรู้ เป็นลักษณะปากต่อปากแล้วท่องจำ อาศัยประสบการณ์ การสังเกต การถ่ายทอดความรู้เป็นไปอย่างง่าย ๆ ภายในตระกูลด้วยการสอนลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด ซึ่งเรียกว่า การสืบทอดวิชา มีการถ่ายทอดวิชาในลักษณะครูกับลูกศิษย์ โดยครูจะทำหน้าที่แนะนำสั่งสอนและฝึกฝนศิษย์จนชำนาญ สอนวิธีตรวจรักษาคนไข้ สอนวิธีปรุงยา รู้จักส่วนประกอบของยา ทั้งที่เป็นพืช วัตถุและธาตุวัตถุ สอนให้รู้ที่ตั้งแรกเกิดของโรค ชื่อของโรค และยาสำหรับบำบัดโรค ส่วนศิษย์ก็มีหน้าที่ต้องหมั่นสังเกต จดจำตัวยา และวิธีการรักษาไว้ให้แม่นยำ นอกจากศึกษาด้วยลักษณะดังกล่าวแล้ว ก็ต้องศึกษาความรู้จากคัมภีร์แพทย์ การติดตามครูไปเยี่ยมผู้ป่วยที่เรียกว่า การถือล่วมยา จนเกิดความชำนาญเพิ่มขึ้นตามลำดับ ครูแพทย์บางคนอาจมีการสอนวิชาไสยรักษ หรือการรักษาด้วยคาถาอาคมร่วมด้วย โดยวิชาไสยรักษนี้ ถือว่าเป็นวิชาแพทย์แผนโบราณแขนงหนึ่ง แพทย์แผนไทยจำเป็นต้องศึกษา

### ๒) ด้านประสิทธิภาพ

การบำบัดความเจ็บป่วย ใช้วิธีการบำบัดรักษาด้วยยาสมุนไพรและการนวด มีขอบเขตจำกัด ขาดอุปกรณ์ช่วยมองปัญหาในแนวลึก จึงใช้รักษาโรคได้จำกัด บางกรณียังขาดเหตุผลสนับสนุน และรองรับผลอย่างเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ทำให้การแพทย์แผนไทยถูกมองว่ามีประสิทธิภาพน้อย ได้ผลช้าและขาดหลักวิชาการ แม้ว่าการรักษาจะให้ผลช้าแต่ข้อดี คือ โอกาสจะเกิดพิษหรืออาการข้างเคียงน้อย บางกรณีรักษาโรคหายขาดในขณะที่แพทย์แผนปัจจุบันรักษาไม่ได้แล้วก็มี

### ๓) สมุนไพรพื้นฐาน

สมุนไพร หมายความว่า พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยาซึ่งหาได้ตามพื้นเมือง ไม่ใช่เครื่องเทศตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน

ยาสมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสม ปรุง หรือแปรสภาพ ตามพระราชบัญญัติยา ๒๕๑๐

สมุนไพรพื้นฐาน หมายเอาสมุนไพรใกล้ตัว ที่ใช้เป็นอาหารได้ ทำยาได้ เมื่อจำเป็น ช่วยบรรเทาความป่วยไข้ก่อนนำคนไข้ส่งโรงพยาบาล สุขศาลา อนามัย

หลักเกณฑ์ในการเลือกสมุนไพรเพื่อการสาธารณสุขมูลฐาน

๑. เป็นโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่ไม่มากนัก สามารถวินิจฉัยได้ด้วยตนเอง เช่น ท้องผูก ท้องเสีย จุกเสียด หรือบาดเจ็บเล็กน้อย

๒. เป็นสมุนไพรที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นหรือใกล้บ้าน

๓. เป็นสมุนไพรที่ปลอดภัย ควรมีการตรวจสอบมาบ้างหากไม่มีหลักฐานในการตรวจสอบหรือมีน้อย ก็ควรจะใช้พืชที่เป็นอาหาร หรือเป็นยาที่ใช้สำหรับภายนอกเท่านั้น

๔. ยาที่เตรียมขึ้นจากสมุนไพร ต้องเป็นตัวยาที่สามารถเตรียมได้ง่าย ไม่ต้องใช้เทคโนโลยีมาก เช่น การต้ม การชง

๕. ยาสมุนไพรนั้นต้องมีวิธีใช้ที่ง่าย หากเป็นสมุนไพรที่กินยากก็อาจไม่เป็นที่นิยม

๖. ต้องแน่ใจว่าสมุนไพรที่นำมาใช้นั้นให้ผลในการรักษาที่อย่างน้อยก็ควรมี หลักฐานทางเภสัชวิทยา ที่ยืนยันผลในการใช้มาแล้ว

๗. สมุนไพรที่นำมาใช้ต้องให้ถูกกับชนิดของโรคจึงจะให้ผลดี

#### ๔) สมุนไพรกลางบ้าน

สมุนไพรกลางบ้านเป็นการนำเอาตัวยาสมุนไพร จากท้องถิ่นที่หาได้ง่าย รู้จักคุ้นเคยกับสรรพคุณของสมุนไพรชนิดนั้นดี และยังใช้อยู่เป็นประจำมาใช้รักษาโรคต่างๆ

#### ๕) ตำรายาโบราณ

ยาแผนโบราณ หมายความว่า ยาที่มีมุ่งหมายสำหรับใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณหรือการบำบัดโรคสัตว์ เป็นยาที่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณตามมาตรา ๔ แห่งพระราชบัญญัติยา พ.ศ. ๒๕๑๐ แก้ไขเพิ่มเติมโดย พรบ. ยา (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๒๒

## ๒. วิธีการบำบัดรักษา

๑) รูปแบบและขั้นตอนกรรมวิธีการทำสมุนไพร ของวัดลาดเป้ง

(๑) ขั้นตอนการจัดหา เป็นเป็น ๓ ส่วนหลักๆ ดังนี้

๑. ยาสมุนไพรที่หาได้จากชุมชน อย่างเช่น กระเพรา ใบมะกรูด ใบโหระพา ข่าขิง มะนาวสมุนไพรพื้นบ้านทั้งหลาย

๒. ยาสมุนไพรในท้องใกล้ ตัวยากำลัง และสมุนไพรหายากทั้งหลาย เช่น กำลังเสือโคร่ง กำลังช้างสาร ม้ากระทืบโรง เถาว์เอนอ่อน เถาว์ลือเล็ด กลีบแรด เป็นต้น

๓. ยาสมุนไพรที่ต้องสั่งจากร้านขายยา ทั้งยาสด และยาแห้ง เช่น เมล็ดผักชี ม้วนพระอินทร์ เกสรทั้ง ๕ เป็นต้น

๒) ขั้นตอนการปรุงยา

คือ การนำยาตามขั้นตอนแรกทั้งหมด นำมาทำความสะอาดและบดอย่างละเอียด จัดปรุงยาทั้งหมดเข้าด้วยกันตามสูตรยา

๓) ขั้นตอนการสวดเสก เจริญพระพุทธมนต์ เพื่อเป็นธรรมะไอศ

คือ การนำยาสมุนไพร ที่จัดปรุงใส่ถุงบรรจุพร้อมแล้ว ก่อนจะนำไปสู่ห้องอบสมุนไพร จะนำมาเสก สวด เจริญพระพุทธมนต์บทสวดต่างๆ ตามโบราณคาถา อาทิเช่นธรรมจักษุกับปวัตนะสูตร บทสวดพระปริตร คาถาเสริมมงคล สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา โดยพระสงฆ์ สามเณรของทางวัด ซึ่งจะสวดกันทุกวันเสาร์ ทุกสัปดาห์

๔) ขั้นตอนการนำไปรักษา

โดยทางวัดจะจัดเตรียมหม้อต้มสมุนไพรขนาดใหญ่ ไว้อย่างเป็นทางการมาตรฐาน ทางระบบท่อเพื่อลำเลียงสมุนไพรไอน้ำที่ได้จากการต้มยาจากหม้อต้มขนาดใหญ่ ลำเลียงไปสู่ห้องอบสมุนไพร ที่แบ่งเอาไว้ ทั้งห้องผู้ชาย และห้องผู้หญิง โดยให้ผู้บำบัดทุกคน ได้รับตัวยาจากการอบโดยเท่าเทียมกัน และนำยาส่วนหนึ่งใส่หม้อต้มไว้ เพื่อให้ผู้บำบัดทุกท่าน สามารถต้มสมุนไพร ในการรักษาได้เลย

## ๒) ขั้นตอนการอบสมุนไพรของวัดช้างเผือก

วันพุธ... เริ่มตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. ขั้นตอนการเก็บสมุนไพร จากแหล่งต่างๆ นำมาทำ  
ความสะอาด...เตรียมหั่น สมุนไพร

วันพฤหัสบดี เวลา ๑๖.๐๐ น. ปรงสมุนไพรใส่กระสอบ

วันศุกร์ บรรจุเข้าถังต้ม เวลา ๐๕.๐๐ น.

เวลา ๐๘.๐๐ น. พร้อมให้บริการอบสมุนไพร

เป็นวงรอบอย่างนี้ ทุกๆ สัปดาห์

## ๓) ขั้นตอนการอบสมุนไพรของวัดท่าโขลง

ขั้นตอนการต้มยา

ใส่ยาในหม้อต้มน้ำ ๑ ส่วน ๓ ต้มประมาณ ๑ ชั่วโมงให้มีความชื้นจึงเริ่มปล่อยยาตามท่อ  
เข้าสู่ห้องอบ ใช้สมุนไพรในการอบสมุนไพร ๑๓๔ ชนิด หนึ่งหม้อจะใช้อบสมุนไพรให้แก่ผู้มาใช้บริการ  
๑๕ วัน

เปลี่ยนสมุนไพรทุก ๑๕ วัน) ใช้พื้นเป็นเชื้อเพลิงในการอบสมุนไพร

ห้องอบแยกหญิงชายอบประมาณคนละ ๑๕-๓๐ นาทีแล้วแต่สภาพของแต่ละท่านจำนวน  
แล้วแต่เราทนไหว ประมาณ ๓ ครั้ง พักครั้งละประมาณ ๕ นาที

ห้องน้ำมี ๒ ส่วน

ส่วนที่ ๑ แยกชายหญิงอาบน้ำด้วย

ส่วนที่ ๒ รวมชายหญิง

### ๓. ผลที่ได้รับ

เป็นการช่วยล้างสารพิษออกทางเหงื่อ ผิวหนังของคนเราจะเป็นส่วนที่กว้างที่สุด ดังนั้น  
การขับสารพิษส่วนเกินออกทางเหงื่อจึงจะได้ผลดีมาก เวลาที่ร่างกายทุกส่วนเกิดความร้อนขึ้นพร้อม  
กัน จะช่วยให้เส้นเลือดที่ผิวหนังขยายตัว เลือดก็จะพุ่งพรั่งกันขึ้นมาที่ผิวหนังเป็นจำนวนมาก พา  
เอาสารเคมีส่วนเกิน เช่น โซเดียม โปตัสเซียม หรือสารอื่น ๆ ที่เรารับเข้าไปเกินความต้องการนั้น ถูก  
หลังออกมากับเหงื่อและในเวลาเดียวกันนั้น "การอบไอน้ำสมุนไพร" นอกจากจะล้างพิษออกไป  
แล้ว เลือดที่มาเลี้ยงที่ผิวหนังมากขึ้น ยังช่วยนำพาสารอาหารที่ดี ๆ มาให้ผิวหนัง ผิวหนังจึงสวยขึ้น  
ด้วย นอกจากนี้หาก "อบไอน้ำสมุนไพร"อย่างถูกวิธี จะช่วยทำให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายแข็งแรงสด  
ชื่นและกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น ทั้งยังบรรเทาความเมื่อยล้า บำบัดความชื้นเศร้าได้ดีอีกด้วย

ในระยะแรกหม้อพื้นบ้านหรือแพทย์แผนโบราณจะนำสมุนไพรต่าง ๆ มาใช้รักษาผู้ป่วย  
ด้วยวิธีการง่าย ๆ เช่น ปรงเป็นยากิน ยาทาและยาพอก หลังจากนั้นจึงมีการคิดค้นวิธีใช้สมุนไพร  
แบบใหม่ ๆ ขึ้นมาอีก โดยเริ่มจากการนำพืชสมุนไพรต่าง ๆ มาต้มในน้ำ (ซึ่งมักจะเป็นพืชสมุนไพร  
เพียงชนิดเดียวเท่านั้น) เพื่อให้สรรพคุณทางยาของสมุนไพรละลายออกมากับน้ำร้อน จากนั้นจึงเอาน้ำ  
ร้อนที่มีส่วนผสมของยาสมุนไพรดังกล่าวมาผสมกับน้ำธรรมดาให้อุ่นลง แล้วนำไปอาบ เมื่อน้ำอุ่นซึ่ง  
อุดมไปด้วยสรรพคุณของพืชสมุนไพรรินหลังสัมผัสกับผิวแล้ว ตัวยาในสมุนไพรจะแทรกซึมเข้าไป  
ในเนื้อเยื่อทุก ๆ ส่วนร่างกาย ทำให้เกิดความสดชื่น สบายเนื้อสบายตัวขึ้นมานั่นเอง

จากหลักการขั้นต้นนี้ ต่อมา "การอาบไอน้ำสมุนไพร" จึงได้พัฒนากลายเป็นการ "การอบ  
ไอน้ำสมุนไพร" ด้วยการนำสมุนไพรหลาย ๆ ชนิดมาผสมรวมกัน แล้วต้มในน้ำจนเดือด ปล่อยให้ไอน้ำ

ร้อนระเหยออกมา สัมผัสเรือนร่างของผู้อบสมุนไพร ซึ่งนั่งอยู่ในกระโจมอบ วิธีนี้จะทำให้สรรพคุณต่าง ๆ ในพืชสมุนไพรแทรกซึม เข้าสู่ผิวหนังทุกส่วนของร่างกายได้อย่างเต็มที่ ทั้งยังแพร่เข้าสู่ระบบทางเดินหายใจคือ ทางจมูกและทางปาก ได้ดีอีกด้วย

#### ข้อห้าม ข้อควรระวังในการอบสมุนไพร

๑. ขณะมีไข้สูง (มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส) เพราะอาจมีการติดเชื้อโรคต่าง ๆ
๒. โรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด
๓. มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคหอบหืดระยะรุนแรง โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่รุนแรง ในรายที่มีความดันโลหิตสูงเกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท และต่ำกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท(อาจให้ออบได้ตามดุลยพินิจของแพทย์ แต่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด)
๔. สตรีขณะมีประจำเดือนร่วมกับอาการมีไข้ และปวดศีรษะร่วมด้วย
๕. มีการอักเสบจากบาดแผลต่าง ๆ
๖. อ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ
๗. ปวดศีรษะชนิดเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น
๘. ควรอบในอุณหภูมิประมาณ ๔๐-๖๐ องศาเซลเซียส และระยะเวลา ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที/ครั้ง (อาจใช้เวลานานกว่านี้ได้ ไม่เกิน ๑ ชั่วโมง โดยการอบต่อเนื่อง ๑๕ นาที ออกนึ่งพัก แล้วอบต่อเป็นเวลา ๑๕ นาที ประมาณ ๔ ครั้ง)

#### ประโยชน์ของการอบสมุนไพร

๑. ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก
๒. ช่วยบรรเทาอาการหอบหืดเรื้อรังทำให้ปอดขยายตัวได้ดี ระบบหายใจปลอดโปร่ง มีความคล่องตัวมากขึ้น ไม่ไอจืด
๓. ช่วยลดความดันโลหิตสูง เพราะเส้นโลหิตจะขยายออกทำให้โลหิตไหลเวียนสะดวก ผิวพรรณจึงผุดผ่อง เปล่งปลั่ง มีเลือดฝาด
๔. ช่วยให้ผู้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น
๕. ทำให้มดลูกของมารดาหลังคลอดเข้าอุ้งเร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มารดาหลังคลอดสุขภาพดีขึ้น
๖. ช่วยแก้อาการเหน็บชา อาการชาตามปลายเท้า ปลายนิ้วมือ แขน และขา
๗. บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เส้น และเอ็นให้เบาบางลง จนกระทั่งเป็นปกติ
๘. ลดไขมันส่วนเกินของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไขมันส่วนเกินบริเวณหน้าท้อง และส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย

จะเห็นได้ว่าคุณประโยชน์ในการอบสมุนไพรนั้นมีมากมาย การอบสมุนไพรจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้ เหมาะสมต่อผู้ที่ใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกายเป็นประจำ หรือแม้กระทั่งผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย แต่พึงอย่าลืมนะว่า การอบสมุนไพรไม่สามารถทดแทนการออกกำลังกายได้



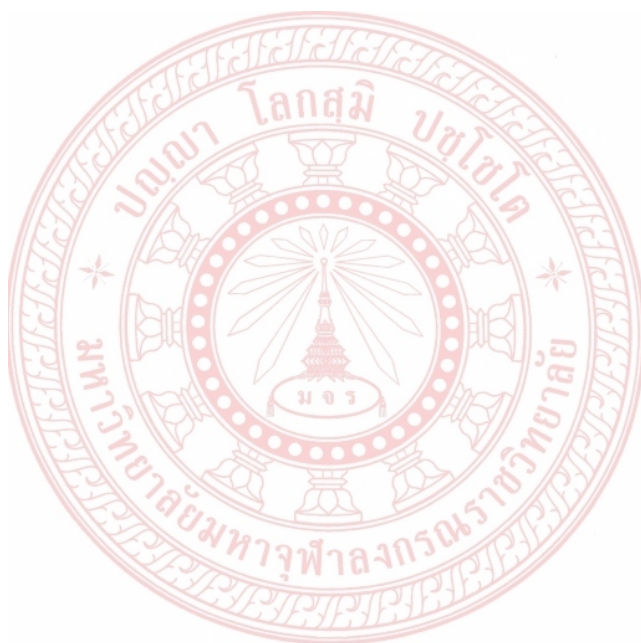


ภาคผนวก ค  
ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรม  
ที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้  
และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุ วัตถุประสงค์	โดยทำให้
๑.ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ทุติย ภูมิจากวัด/องค์กรที่เป็น กรณีศึกษา	ทราบถึงข้อมูลประวัติความเป็นมา เอกลักษณ์ จุดเด่น องค์ความรู้ ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ การ ประยุกต์ใช้กระบวนการ กายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรม โอสถ	ข้อที่ ๑-๒	ทำให้สามารถวิเคราะห์ แนวคิดทฤษฎีเรื่อง กายภาพบำบัด การบำบัด ทางพระพุทธศาสนา หลักธรรมโอสถ ยาสมุนไพร ประยุกต์ใช้กระบวนการ กายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วย ธรรมโอสถ
๒.การสำรวจพื้นที่กรณีศึกษา ๓ วัด	ทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรม การเรียนรู้สมุนไพรบำบัดรักษา โรค รูปแบบและวิธีการดำเนินการ ของวัด	ข้อที่ ๑-๒	ทำให้วิเคราะห์การ ดำเนินการของวัดในการ เรียนรู้เรื่องสมุนไพรในการ บำบัดรักษาโรค
๓.การเก็บข้อมูล กลุ่มเป้าหมายในการ สัมภาษณ์เพื่อให้ข้อมูลในการ วิจัย คือ กลุ่มแพทย์ด้าน กายภาพบำบัด พระสงฆ์ที่มา กายภาพบำบัดอบสมุนไพร และนวดแผนโบราณ กลุ่ม ประชาชนที่มาใช้บริการ	ทราบถึงข้อมูล องค์ความรู้ด้าน กายภาพบำบัด ประยุกต์ใช้ กระบวนการกายภาพบำบัดและ ได้ รูปแบบการประยุกต์ใช้ กระบวนการกายภาพบำบัดเชิง พุทธด้วยธรรมโอสถ วัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง จะมี ความเชื่อถือและเชื่อมั่นกับวิธีการ รักษาด้วยสมุนไพรมาก ก็ใช้ วิธีการใช้สมุนไพรให้อาหารกาย บริหารเป็นผลที่ทำให้ผู้ป่วยมีกาย สมบรูณ์อยู่อย่างมีความสุข การ รักษาสุขภาพทางใจ	ข้อที่ ๑-๒-๓	วัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง จะมีความ เชื่อถือและเชื่อมั่นกับวิธีการ รักษาด้วยสมุนไพรมาก ก็ใช้ วิธีการใช้สมุนไพรให้อาหาร กายบริหารเป็นผลที่ทำให้ ผู้ป่วยมีกายสมบรูณ์อยู่อย่าง มีความสุข การรักษาสุขภาพ ทางใจ
๔.รายงานฉบับสมบูรณ์	ได้รายงานฉบับสมบูรณ์ที่สามารถ ตอบวัตถุประสงค์ของ โครงการวิจัยทั้ง ๓ ข้อคือ ๑) เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้าน กายภาพบำบัดเชิงพุทธ ๒) เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการ	ข้อ ๑-๒-๓	ได้รายงานการวิจัยที่มีคุณค่า สามารถตอบวัตถุประสงค์ ของการวิจัยและองค์ความรู้ ด้านกายภาพบำบัดกระ บวนการ และรูปแบบการ ประยุกต์ใช้ด้วยธรรมโอสถ

	กายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรม โอสถ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิง พุทธด้วยธรรมโอสถ		
--	---	--	--





## แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

### เรื่อง กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ

### Buddhist Physical therapy : Model and Practical Treatment with Dhamma Medicine

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นเรื่อง กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถแบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ และ เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถแบบสอบถามฉบับนี้ ใช้สำหรับหาข้อมูลในการศึกษาวิจัยเท่านั้น และการตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ตอบ โปรดตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

แบบประเมินฉบับนี้ มี ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ ประเด็นการสัมภาษณ์

#### วัตถุประสงค์

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นมา เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ และเพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ แบบสอบถามกรุณา ระบุคำตอบโดยการใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

#### ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

๑. เพศ

๑. ชาย

๒. หญิง

๒. อายุ.....ปี

๓. ตำแหน่ง

.....

๔. สังกัด

.....

๕. ระดับการศึกษา

.....

๖. ลักษณะงานที่ท่านทำอยู่ในปัจจุบัน

.....

.....

.....

**ส่วนที่ ๒ ประเด็นการสัมภาษณ์**

**๑) กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด**

- ๒.๑ การทำกายภาพบำบัดตามหลักพระพุทธศาสนา มีอย่างไรบ้าง?
- ๒.๒ มีหลักธรรมอย่างไรบ้าง? ที่นำมาใช้สนับสนุนการบำบัดรักษาโรค หรือฟื้นฟูผู้ป่วยใช้
- ๒.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เป็น “ธรรมโอสถ” มีแนวทางทำได้อย่างไรบ้าง?
- ๒.๔ ท่านใช้หลักธรรมโอสถ เพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วย มากน้อยเพียงใด?
- ๒.๕ การบำบัดรักษาด้วยธรรมโอสถ มีผลดี/มากน้อย อย่างไรบ้าง?

**๒) พระสงฆ์ที่มามีกายภาพบำบัดอบสมุนไพรม และนวดแผนโบราณ**

- ๓.๑ การทำกายภาพบำบัดตามหลักพระพุทธศาสนา มีอย่างไรบ้าง?
- ๓.๒ มีหลักธรรมอย่างไรบ้าง? ที่นำมาใช้สนับสนุนการบำบัดรักษาโรค หรือฟื้นฟูผู้ป่วยใช้
- ๓.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เป็น “ธรรมโอสถ” มีแนวทางทำได้อย่างไรบ้าง?
- ๓.๔ ท่านใช้หลักธรรมโอสถ เพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วย มากน้อยเพียงใด?
- ๓.๕ การบำบัดรักษาด้วยธรรมโอสถ มีผลดี/มากน้อย อย่างไรบ้าง?

**๓) กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการ**

- ๔.๑ ทางวัดเอาใจใส่ต่อส่วนรวมทางชุมชนหรือไม่ อย่างไร?
- ๔.๒ ทางวัดให้การอธิบายเรื่องโรค และ แผนการรักษาต่อประชาชนอย่างไร?
- ๔.๓ สถานที่รักษามีความสะอาดสะดวกในการใช้บริการหรือไม่?
- ๔.๔ ห้องน้ำสะอาดเรียบร้อยหรือไม่ อย่างไร?
- ๔.๕ ทางวัดรักษาโรคด้วยสมุนไพรมโดยการประยุกต์หลักพุทธธรรมอยู่ในเกณฑ์ใด ?
- ๔.๖ การบริการของวัดมีผลต่อการเป็นผู้นำของชุมชนอย่างไร?
- ๔.๗ การบริการของวัดมีความสามัคคีของคนในชุมชนและคนนอกชุมชนได้อย่างไร?
- ๔.๘ การรักษาโรคด้วยสมุนไพรมของวัด ได้ผลเพียงใด?
- ๔.๙ ค่ารักษาพยาบาลในแต่ละครั้งท่านคิดว่า อยู่ในระดับที่เหมาะสมเพียงใด ?
- ๔.๑๐ ทางวัดได้ให้กำลังใจผู้ป่วย และ ญาติธรรมอยู่ในระดับใด ?
- ๔.๑๑ ท่านมีความศรัทธาเชื่อมั่นต่อการรักษาของทางวัดอย่างไร?

๕) ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้สัมภาษณ์ พระครูสมุห์วรวิทย์ ฝาสุโก, ดร. (คุษฎิพถตมิพันธุ์)  
สถานที่สัมภาษณ์

.....

.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



### กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์

กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เพื่อให้ข้อมูลในการวิจัย คือ กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด ๓ ท่าน พระสงฆ์ที่มิกายภาพบำบัดออบสมุนไพโร และนวดแผนโบราณ จำนวน ๖ รูป กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการจำนวน ๘ คน ดังนี้

#### กลุ่มแพทย์ด้านกายภาพบำบัด

- (๑) คุณชุตติกาญจน์ เมืองช้าง
- (๒) คุณพรรณี จินญกุล
- (๓) คุณฐิติพงษ์ แสงสว่าง

#### พระสงฆ์ที่มิกายภาพบำบัดออบสมุนไพโร และนวดแผน

- (๑) พระสุนทรกิจโกศล, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม บางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร
- (๒) พระครูพิศาลสมุทรกิจ เจ้าอาวาสวัดลาดเป้ง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม
- (๓) พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ เจ้าอาวาสวัดช้างเผือก อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
- (๔) พระปลัดพรเทพ ปญญาโวโร เลขาณูการวัดลาดเป้ง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม
- (๕) พระครูภักทิจิวิหารคุณ เจ้าอาวาสวัดท่าโขลง เจ้าคณะตำบลหลุมดิน อำเภอมืองจังหวัดราชบุรี
- (๖) พระดิเรก อมโร วัดท่าโขลง เลขาเจ้าอาวาส ตำบลหลุมดิน อำเภอมืองจังหวัดราชบุรี

#### กลุ่มประชาชนที่มาใช้บริการ

- (๑) นายชินนุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์ สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี
- (๒) นางเบญจวรรณ ชยางกูร ฌอยุทยา เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงานกองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร
- (๓) นางเฉลิม ดรุทวิสัย อำเภอมือง จังหวัดสมุทรสงคราม
- (๔) สัมภาษณ์ นางหนูน ทวีเกิด อำเภอมือง จังหวัดสมุทรสงคราม
- (๕) คุณปัญชนนภัส ช่อชิต วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี
- (๖) นางพรนภัส รอดนิตย์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี
- (๗) นางสาวนีนาราร รอดนิตย์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี
- (๘) นางปทุมรัศม์ ภูษณะพงษ์ วัดท่าโขลง ตำบลหลุมดิน อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี





ที่ ศธ ๖๑๖๑ / ๖๓๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือนิวิจัย  
เจริญพร ดร.อำนาจ บัวศิริ  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสุนทรวิจิตร ภาสุโก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" โดยใช้  
ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิง  
ลึก (In-depth-interview) กับ Key informants เป็นเครื่องมือในการวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือนิวิจัย  
แบบสอบถาม สัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหา แบบสอบถาม-สัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้  
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือนิวิจัย

เพื่อการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรีเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มี  
องค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและ  
แก้ไขเครื่องมือนิวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

ไว้ตามเดิม ขอเชิญ  
ขอ พัดทำนุบำรุงศาสนา  
อนันต์ ใจอินทร์  
10 ส.ค. 61  
พระเทพญาณมงคล  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสุนทรวิจิตร ภาสุโก, ดร.  
โทร. ๐๙๕-๙๖๗๖๐๘

ที่ ศธ ๖๓๖๓ / ๖๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย  
ผิยผ พระสุนทร กิ่งโกศล ดร., ผู้ร่วมเข้าอาวาสวัดอู่หมื่นราษฎร์ราชวรวิหาร บางกอกใหญ่ ก.ค.น.  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสู่โก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- ๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
- ๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ
- ๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
ผาสู่โก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

*(Handwritten signature)*  
(พระเทพญาณมงคล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

*(Handwritten signature)*  
ค.ก.อ.น.น.น.

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสู่โก, ดร.  
โทร. ๐๙๕-๕๖๗๖๖๐๘

25 สิงหาคม 2561

ที่ ศธ ๖๓๖๓ / ๖๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓


เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย  
เรียน พระครูพิศาลสมุหฺรวิจิ เจ้าอาวาสวัดลาดเป้ง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๓ ชุด

ด้วย พระครูสมุหฺรวิจิ ภาสุโก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี กิ่งเขตดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "ศรัทธาภรณ์บ้านวัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิถีการนำบัตด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- ๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านศรัทธาภรณ์บ้านวัดเชิงพุทธ
- ๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการศรัทธาภรณ์บ้านวัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
- ๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการศรัทธาภรณ์บ้านวัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุหฺรวิจิ  
ภาสุโก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอ

  
(พระเทพญาณมงคล)  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุหฺรวิจิ ภาสุโก, ดร.  
โทร. ๐๙๕-๕๖๗๖๑๑๑

ณ นล ๒๕๖๓  
จากคุณนล กคท กทท กค  
๒๕ สิงหาคม ๖๓.

ที่ ศธ ๖๓๖๒ / ๖๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๓๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย  
เรียน พระปลัดเชาวลิต กิตฺติโสภโณ เจ้าอาวาสวัดข้างเมือก อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด


ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุกโก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนปริยัติ สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
ผาสุกโก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนปริยัติ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอทราบ

  
พระปลัดเชาวลิต กิตฺติโสภโณ  
๑๕ ส.ค. ๒๕๖๓

  
(พระเทพญาณมงคล)  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุกโก, ดร.  
โทร. ๐๙๕๙-๖๖๖๖๐๙

ที่ ศอ ๒๑๖๓ / ๖๓๑



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๙๓๐๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน พระปลัดเทพ ปญฺญาวโร เลขานุการวัดลาดเป้ง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสุโก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอตด" ซึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- ๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
- ๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอตด
- ๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอตด

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสุโก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอทราบ

*สิงหนาท ปะริสัชฌาย์*  
*พระปลัดเทพ ปญฺญาวโร*  
 25 ธ.ค. 61  
 (พระเทพญาณมงคล)  
 ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสุโก, ดร.  
โทร. ๐๙๕ ๙๖๓๖๐๘

ที่ ศธ ๖๓๖๓ / ๖๓๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน พระครูภัทรวิจิตรคุณธรรมาภรณ์ วัดท่าโพธิ์คง ต.หนองปลาไหล อ.เมืองฯ จ.ราชบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสู่โก, ดร. ตำแหน่งรองอธิการบดีประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ได้ทำการศึกษาวินิจฉัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ" ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- ๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
- ๒. เพื่อระบุจุดใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ
- ๓. เพื่อเสนอรูปแบบการระบุจุดใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสู่โก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอุเคราะห์

*(ลายเซ็น)*

(พระเทพญาณมงคล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :

พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสู่โก, ดร.

โทร. ๐๙๕-๙๖๗๖๒๐๘

*(ลายเซ็น)*

๕๒ ก.๗ ๘1

ที่ ศธ ๖๑๖๑ / ๖๓๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อกำกับข้อมูลงานวิจัย

เรียน *๗๘๕ ตี ๑๓ ๒๒ ๖๕ จิตต์วิวัฒน์*

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสู่โก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- ๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
- ๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
- ๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสู่โก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อกำกับข้อมูลการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

*พระเทพญาณมงคล*

(พระเทพญาณมงคล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :

พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสู่โก, ดร.

โทร. ๐๙๕-๙๖๗๖๒๐๘

*๗๘๕ ตี ๑๓ ๒๒ ๖๕*

*จิตต์วิวัฒน์*

*วันที่ ๖๓ ก.ย. ๖๑*





ที่ ศอ ๖๑๖๑ / ๒๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอลงนามสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย  
*เพื่อวิจัย* **คุณสุจิตต์พงษ์ วงศ์สง่าง** แห่ง **แพคเกจ ไทย**  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ มาสุโก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในกรณี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
มาสุโก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

เพื่อ  
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

*พระเทพญาณมงคล*

(พระเทพญาณมงคล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :

พระครูสมุห์วรวิทย์ มาสุโก, ดร.

โทร. ๐๙๕๙-๖๒๗๖๒๐๘

*ยีนดี*  
ยีนดี ให้สัมภาษณ์

*สุจิตต์พงษ์* *วงศ์สง่าง*

๒๔ ส.ค. ๖๓

ที่ ศธ ๖๙๖๑ / ๑๓๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย

พี่ชาย ไฉนรุ่งโรจน์ กุณทุภะภักดิ์ วิทยากร ภาค ๗ แผนที่ ๓  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสู่โก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษางานวิจัยความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
ผาสู่โก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

พี่ชาย  
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

*พระเทพญาณมงคล*  
(พระเทพญาณมงคล)  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสู่โก, ดร.  
โทร. ๐๙๕ ๙๖๗๖๖๘

*สุวิภากรวีระภรณ์*  
๑๕ ✓  
ทศพรภักดิ์ ธิติบุณย์  
๒๖ ธค ๖๑

ที่ ๗๖ ๒๒๒๓ / ๖.๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๖๑๓๓๖

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย  
เจริญพร นายวิระ เทศปิยะ ไวยาวัจกร วัดลาดเป้ง อ.เมือง ข.ระยองสงคราม  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ มาสุโก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “ศักยภาพบำบัดเชิงพุทธ: รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ” ซึ่ง โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
มาสุโก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

จึงเจริญพามาเพื่อโปรดพิจารณาและทราบ

*วิระ เทศปิยะ*  
(พระเทพญาณมงคล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

*วิระ เทศปิยะ*  
นาย วิระ เทศปิยะ  
วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๓

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ มาสุโก, ดร.  
โทร. ๐๙๕๕๖๖๖๖๖๖

ที่ ศธ ๖๓๖๓ / ๖.๓๑



มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๓๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตตีพิมพ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย  
~~นาย~~ **นายเฉลิม ดุรงค์วิจน์**  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๓ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในกรณี มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
ผาสุก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

**นายเฉลิม**

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอพระ

**พระเทพญาณมงคล**  
(พระเทพญาณมงคล)  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุก, ดร.  
โทร. ๐๙๕-๙๖๗๖๒๐๘

**ยินดีให้สัมภาษณ์**  
**ศ.ดร. กฤษณะ**  
25 ส.ค. 63

ที่ ศธ ๒๓๖๑ / ว.๓๓



มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๓๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย  
เรื่อง <sup>วิจัย</sup> แนวปะจาวรรณ ช่างกู กงบุญ  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
ผาสุก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

*พระเทพญาณมงคล*

(พระเทพญาณมงคล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุก, ดร.  
โทร. ๐๓๕-๙๖๗๖๐๘

*นัดให้สัมภาษณ์*

*5  
26 5๓ ๖1*

ที่ ศธ ๖๑๖๑ / ๒๑๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๑๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย  
เรื่อง **นภะสภา สุทธิภา จิตินันท์**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๓ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์จรงวิทย์ ภาสุโก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "ศรัทธาภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษารอบรู้ด้านภาพบำบัดเชิงพุทธ
๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์จรงวิทย์  
ภาสุโก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อบันทึกข้อมูล  
การวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอในครานี้

**พระเทพญาณมิ่งคล**  
(พระเทพญาณมิ่งคล)  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์จรงวิทย์ ภาสุโก, ดร.  
โทร. ๐๙๕-๙๖๖๖๐๘

**ฉันทิณี ไช้สภ ภาชนะ**  
น.ศ. สุทธิภา จิตินันท์  
๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

ที่ ศธ ๖๑๖๓ / ๖๓๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย  
<sup>เรื่อง</sup> **นาง หนูน ทวีแก้ว**  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๓ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสุโก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "ศักยภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
ภาสุโก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อบันทึกข้อมูล  
การวิจัย

<sup>โดยผู้ทำ</sup>  
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอในกรณี

**พ.พ.ท.ภ.ภ.ภ.ภ.ภ.**  
(พระเทพญาณมรคต)  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

**ปิ่นดี ไทสีมทาน**  
พ.พ.  
25 ส.ค. 61

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสุโก, ดร.  
โทร. ๐๙๕-๙๖๓๖๖๐๘



ที่ ศร ๒๓๖๓ / ๖.๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร นาย ชัยณรงค์ นิลรัตน์ ๑๙๖ ๕๖ ๓.๗๕๖๓๓  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด ๐.๑๗๐๐ ๐.๖๓๗๖ ๗๐๐๐

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ฆาสุโก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- ๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
- ๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
- ๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
ฆาสุโก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

พระเทพญาณมงคล

(พระเทพญาณมงคล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ ฆาสุโก, ดร.  
โทร. ๐๙๕-๙๗๖๖๒๐๘

ชัยณรงค์ นิลรัตน์

๒๓ ก.ย. ๒๕๖๓

ที่ ศธ ๖๓๖๓ / ๖๓๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๓๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย  
เจริญพร *นางสุภาวดี ฐาปนกิจธรณี* ๒๐๖๓. 1๓. การประชุม ๐.1๗๑๑.๒๖๓๓  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ มาสุโก, คร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
มาสุโก, คร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

*พระเทพญาณมงคล*  
(พระเทพญาณมงคล)  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ มาสุโก, คร.  
โทร. ๐๙๕-๙๖๓๖๒๐๘

*Qualification*  
*Student*  
23.08.63

ที่ ศธ ๒๓๖๒ / ๖.๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร นางพนทิศ ธงอินทร์ ๑๕/๑๑/๖๓ ม.ศ.๓.๑๖๖๖๒๒๒ ๐.โพธาราม  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด ๑.๖๖๖๖๖ ๗๐๑๒๐

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุโก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในกรณีนี้มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
ผาสุโก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

จึงเรียนรามาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

นางพนทิศ ธงอินทร์  
(พระเทพญาณมงคล)  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุโก, ดร.  
โทร. ๐๙๕-๙๖๗๖๒๐๘

นางพนทิศ ธงอินทร์  
๑๕/๑๑/๖๓

ที่ ศธ ๖๓๖๓ / ๖๓๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๓๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร **นางสาวเนกมา เอดนิษฐ์** บัญชีเลขที่ ๖๖/ น.พ.ศ.๕๖๖๖๖๖ **อ.ไพธาม จ.ราชบุรี ๗๐๑๐**  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัด  
ราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดย  
มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- ๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
- ๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
- ๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์  
ผาสุก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูล  
การวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

**อ.ไพธาม จ.ราชบุรี**

(พระเทพญาณมงคล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :  
พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุก, ดร.  
โทร. ๐๙๕-๕๖๗๖๒๐๘

**เนกมา เอดนิษฐ์**  
๒๖/๙/๒๕๖๓

ที่ ศร ๖๓๖๓ / ๖.๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๓๐

๖ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่เก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร **ศาสตราจารย์ ดร. ภาณุ วัฒนศิริ** อ. ๒๕ ม. ๔ ต. บ้านไร่ อ. เมือง จ. ราชบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสุโก, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ" ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- ๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ
- ๒. เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ
- ๓. เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

ในการนี้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี ขออนุญาตให้พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสุโก, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สัมภาษณ์ เพื่เก็บข้อมูลการวิจัย

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

*(ลายเซ็น)*

(พระเทพญาณมงคล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

ติดต่อประสานงาน :

พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสุโก, ดร.

โทร. ๐๙๕๕-๙๖๗๒๒๐๘

จิราดี นิสัยภักดิ์

ศึกษานิเทศก์ ช่อชัย

23 ก.ย. 2๕๖๓





ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย  
พระเมธาวิเชียรสร, ผศ.ดร.  
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑



ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย  
ดร.อำนาจ บัวศิริ  
วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ พระสุนทรกิจโกศล, ดร.  
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร  
วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ พระครูพิศาลสมุทฺธิกิจ  
เจ้าอาวาสวัดลาดเป้ง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม  
วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑





สัมภาษณ์ พระปลัดเชาวลิต กิตติโสภโณ  
เจ้าอาวาสวัดช้างเผือก อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม  
วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ พระปลัดพรเทพ ปญฺญาวโร  
เลขานุการเจ้าอาวาสวัดลาดเป้ง อำเภอมือง จังหวัดสมุทรสงคราม  
วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ พระครูภักทรกิจวิหารคุณ  
เจ้าอาวาสวัดท่าโขลง เจ้าคณะตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี  
วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ พระดิเรก อมโร  
วัดท่าโขลง เลขาเจ้าอาวาส ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี  
วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ แพทย์แผนไทย  
คุณ ชุตติกาญจน์ เมืองช้าง คุณพรรณี จินณกุล คุณฐิติพงษ์ แสงสว่าง  
โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี  
วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ นายชินุพงศ์ ธรรมานธิพัฒน์  
สมาชิกเทศบาลตำบลหลุมดิน เทศบาลหลุมดิน ตำบลหลุมดิน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี  
วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ นางสาวสุธิมา รสทิพย์  
จังหวัดสมุทรสงคราม  
วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ คุณปัญชนภัส ช่อชิต  
๖๘ หมู่ ๔ ตำบลบ้านไร่ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี  
วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ นายวีระ เทศปัญญา  
ไวยาวัจกร วัดลาดเป้ง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม  
วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑



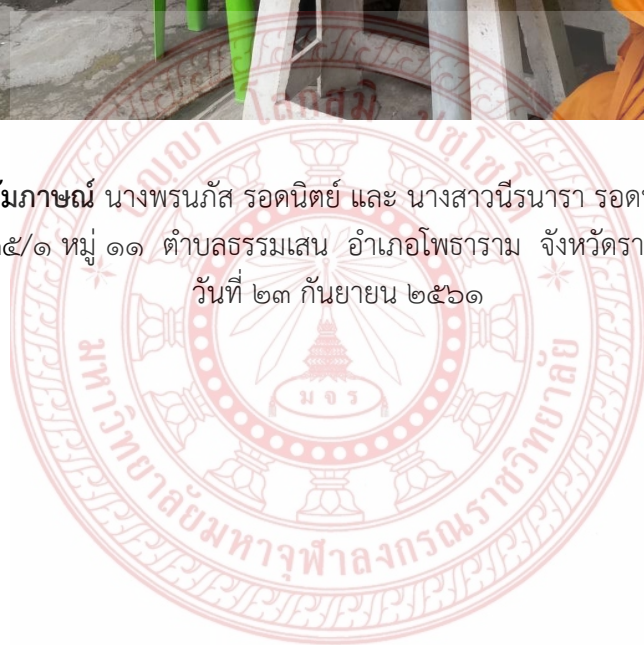
สัมภาษณ์ นางเฉลิม ตรุทธิสัย  
จังหวัดสมุทรสงคราม  
วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ นางหนูน ทวีเกิด  
จังหวัดสมุทรสงคราม  
วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ นางพรนภัส รอดนิตย์ และ นางสาวนිරนารา รอดนิตย์  
๓๕/๑ หมู่ ๑๑ ตำบลธรรมเสน อำเภอโศกราม จังหวัดราชบุรี  
วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑







## แบบสรุปโครงการวิจัย

<b>สัญญาเลขที่</b>	๓๐๒/๒๕๖๑
<b>ชื่อโครงการ</b>	กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ
<b>หัวหน้าโครงการ</b>	พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสโก (ดุษฎีพดุมพันธ์), ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี โทรศัพท์ ๐๙๕-๙๖๗-๖๒๐๘
<b>ความเป็นมาและความสำคัญ</b>	
<p>พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค ๒ อย่าง คือ โรคทางกายและโรคทางใจ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ คือ ๑. โรคทางกาย ๒. โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง พอยังมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”</p> <p>มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สิ่งที่ประสบอยู่ทุก ๆ วัน คือ ความเกิดความแก่ ความเจ็บ และความตาย ทุก ๆ คนจึงตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ แพทย์หรือพยาบาลจึงเป็นบุคคลที่คนในสังคมคิดถึงเป็นลำดับแรกเมื่อยามเจ็บป่วย แพทย์หรือพยาบาลเป็นผู้ที่ทุก ๆ คนให้ความเชื่อมั่น ความนับถือ ความไว้วางใจในชีวิต แพทย์หรือ พยาบาลจึงเป็นบุคคลที่ต้องเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อความสุขความสบายของผู้อื่น ดังที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เช่น ทรงพยาบาลไข้ให้พระติสสเถระผู้ป่วยมานานจนมีร่างกายเน่า มีกลิ่นเหม็นไม่มีใครพยาบาลไข้เพราะกลัวติดเชื้อโรค พระพุทธองค์ ทรงเป็นต้นแบบในการพยาบาลไข้ ทำให้เห็นถึงคุณค่าทางจริยธรรมคุณธรรม ด้านการพยาบาลไข้ ด้วยความเมตตา แก่คนไข้ มีความกรุณา อยากจะให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ จึงได้รับยกย่องว่าเป็นแพทย์ผู้รักษาโรคด้วย ธรรมโอสถ</p> <p>หมอชิวก โภมารภัก ก็ได้นำเภสัช ๕ ประการ ที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาต มารักษาโรคและอาหารของ พระพุทธองค์ และ ภิกษุสามเณรบุคคลทั่วไป ดังที่หมอชิวก โภมารภัก รักษาโรคปวดศรีษะของภรรยาเศรษฐี ท่านกล่าวว่า “คุณนายอย่าพึ่งให้อะไร ๆ ต่อเมื่อโรคหายแล้วจึงค่อยให้สิ่งที่ประสงค์จะให้ก็ได้” แสดงให้เห็นว่า หมอชิวก โภมารภัก เป็นบุคคลที่มีคุณธรรมจริยธรรมในการรักษาโรคของหมู่วมวลมนุษย์ ไม่เห็นแก่ลาภ และ ทรัพย์สินเงินทองเห็นคุณค่าของชีวิตมากกว่าสิ่งตอบแทน</p> <p>มนุษย์จึงพยายามที่จะแสวงหาวิธีการที่จะเอาชนะความเจ็บป่วยด้วยรูปแบบอันหลากหลายแตกต่างกัน ก็เพื่อความมุ่งหวังจะให้ตัวเองปลอดภัยจากการเจ็บป่วยที่เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติหรือวิกฤตการณ์ของชีวิตที่เกิดขึ้นมาในลักษณะที่แตกต่างกันส่วนมากจะใช้วิธีการทางธรรมชาติ เพราะมนุษย์อยู่กับธรรมชาติ เมื่อมีการเจ็บไข้ขึ้นมาก็ต้องอาศัยธรรมชาติบำบัด คือ ยาสมุนไพรที่หาได้ตามธรรมชาติ คนสมัยโบราณได้ใช้ยาสมุนไพรเป็นยารักษาอาการของโรคต่าง ๆ ที่เกิดการเจ็บป่วยขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเอายาสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะป่วยเป็นยารับประทาน ยาทา ยาพอกภายนอก ดูเหมือนว่ายาสมุนไพรช่วยได้เสมอหากรู้จักเอายาสมุนไพรที่เหมาะสมถูกกับโรคมาใช้ จากการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่ามีการนำเอายาสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคภิกษุที่อาพาธครั้งพุทธกาล เพราะโรคเมื่อ</p>	

เกิดแล้วย่อมบั่นทอนทั้งกายและใจทำให้สุขภาพทรุดโทรมลง เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต เป็นปัญหาที่ทำให้มนุษย์ได้มีความพยายามจะรักษาสุขภาพทางกายและใจ ให้แข็งแรงทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์ ก็เพื่อความผาสุกให้เกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจอยู่เสมอคือมีชีวิตอยู่อย่างปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางกายและทางใจ

พระบรมศาสดาทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพระองค์มีความสามารถที่จะรักษาโรค คือกิเลสพร้อมทั้งอนุสัยอันได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความมัวเมาพระองค์ทรงใช้ญาณตรวจดูโรค เมื่อรู้ภาวะของเหล่าสรรพสัตว์แล้ว ก็ทรงวางยา (แสดงธรรม) คือธรรมะโอสถ ธรรมะบางหมวดเมื่อฟังแล้วพิจารณาตาม ทำให้จิตใจสงบระงับผ่อนคลาย เป็นสมาธิ ส่งผลไปถึงกายให้หายจากโรคทางกายและโรคทางใจได้ ดังพระมหากัสสปะเถระที่อาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมแล้ว พระองค์ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟังพระมหากัสสปะพิจารณาตามธรรมนั้นก็หายจากโรค เมื่อภิกษุอาพาธพระองค์ทรงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายรักษาพยาบาลกันเอง และทรงรับสั่งว่า “ถ้าหากภิกษุรูปใดมีความปรารถนาจะพยาบาลเราตถาคตแล้วไซ้รื้อขอเธอทั้งหลายจงพยาบาลภิกษุไซ้”

บุคคลที่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ย่อมจะต้องแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมนั้นๆ จะฟังมี เพื่อให้พ้นไปจากความทุกข์ทรมาน ที่มีมาจากความเจ็บป่วยนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้ชีวิตรอดพ้นจากความตาย ถึงกระนั้นการบำบัดรักษาโรคนั้น บางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย ทั้งนี้สุดแล้วแต่สาเหตุของโรคนั้นๆ และวิธีการรักษา

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าความตื่นตัวของประชาชนทั่วโลก ในการแก้ปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ ก่อให้เกิดทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเอง ลักษณะต่างๆ กัน เช่น สมุนไพรบำบัด ธรรมชาติบำบัด ชวจิต พลังจักรวาล สมาธิบำบัด เป็นการรื้อฟื้นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เคยใช้ได้ผลดีในอดีตมาผสมผสานการดูแลสุขภาพแนวแพทย์แผนปัจจุบัน

ประเทศไทย มีการใช้แนวคิดภูมิปัญญาตะวันออกที่สืบทอดกันมา ในการดูแลสุขภาพที่รู้จักกันดีในชื่อ "การแพทย์แผนไทย" ขณะที่โลกแห่งการคิดค้นหมุนไปไม่หยุดนิ่ง ประชาชนในประเทศไทยส่วนหนึ่งหันกลับคืนสู่แนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ

องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพของโลกตะวันออก มีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การเรียนรู้ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ การขาดความสมดุลของธาตุตามธรรมชาติ เป็นเหตุให้ร่างกายอ่อนแอและเป็นบ่อเกิดแห่งโรค การดูแลรักษาสุขภาพก็คือ การทำให้ร่างกายได้สมดุล ซึ่งมีทั้งการพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ปลอดภัย เติมน้ำและยาฆ่าแมลง การอดอาหารในบางครั้ง การงดเว้นจากของแสลงอันทำให้ร่างกายเสียดุล การดูแลสุขภาพและอาหาร เป็นผลสะท้อนลูกโซ่ที่สอดคล้องกัน เพราะเมื่อบริโภคอาหารดี ส่งผลให้มีสุขภาพอนามัยดี ใช้แนวทางการป้องกันก่อนป่วย ด้วยอาหารผักพื้นบ้าน สมุนไพร รวมถึง อาหารธรรมชาติอื่นๆ ในลักษณะอาหารคือยา

องค์ความรู้นอกจากนี้ยังมีเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย หากมีการแสวงหาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่ฝังตัวอยู่ในพระพุทธศาสนาออกมาอย่างชัดเจนเป็น ระบบ จะช่วยเสริมความสามารถและประสิทธิภาพในการดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์ ทั้งทางกาย และจิตใจเกิดประโยชน์ต่อประชาชนเป็นส่วนรวม

ด้วยเหตุผลและความสำคัญของปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องกายภาพ

<p>บำบัดเชิงพุทธรูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ และการนำเอาหลักธรรมมาประพจน์ปฏิบัติในยามเจ็บป่วยนั้น ทำให้ผู้วิจัยได้เกิดความสนใจที่จะศึกษาถึงวิธีการแก้ปัญหของพระพุทเจ้าในยามเจ็บป่วย โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาถึงหลักธรรมโดยเฉพาะธรรมโอสธโพชฌงค์ ๗ ประการที่เกี่ยวกับการรักษาความเจ็บป่วย โพชฌงค์ ๗ ประการคือ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ตลอดจนการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยทั้งการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ หลักธรรมในพระพุทศาสนาสามารถใช้บำบัดรักษาโรคทุกชนิดให้หายได้การใช้ยาสมุนไพรบำบัดรักษาโรคพร้อมทั้งธรรมะบางหมวดที่ใช้รักษาการอาหารของภิกษุและประชาชนทั่วไป ทำให้โรคหายได้ทั้งทางกายและทางใจ</p>
<p><b>วัตถุประสงค์โครงการ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ</li> <li>๒) เพื่อประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ</li> <li>๓) เพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ</li> </ol>
<p><b>ผลการวิจัย</b></p> <p>จากการศึกษาพบว่า</p> <p><b>๑) องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ</b></p> <p>สมุนไพรมีมาก พร้อมทั้งจัดเอาไว้เป็นหมวดหมู่เป็นอย่างดี แต่บางอย่างไม่ได้ระบุสรรพคุณและประโยชน์ของการใช้เอาไว้ แต่ได้ระบุตัวยาบางอย่างเอาไว้เท่านั้น เช่น รากไม้ เหง้า น้ำฝาด ผลไม้ ใบไม้ น้ำมันเปลว เกลือ ยางไม้และหัวพืช ที่บอกชื่อและสรรพคุณไว้ก็มีบ้างแต่ไม่มาก เช่น ไม้กฤษณา หัวหมู ไม้จันทน์ใบเฉียง ที่ใช้เป็นยาหยอดตาและให้เก็บไว้อย่างปลอดภัย แต่ไม่ได้ระบุว่าผสมกันอย่างไร บอกแต่วิธีเก็บเท่านั้น และยามหาวิภู ๔ คือ คุณ มูตร เถ้า ดิน ที่สามารถแก้พิษเวลาถูกงูกัดได้ ๑ และทรงอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา เช่น ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปาะ อุดพิต ข่า แฝกตลอดถึงแร่ธาตุต่าง ๆ มีเกลือ มูลโค ดินเหนียวและกากน้ำย้อมเพื่อดับกลิ่นตัว เป็นต้น</p> <p>จากการเปลี่ยนแปลง แม้จะมีโรคบางอย่างที่สาบสูญไปแล้ว แต่มีโรคชนิดใหม่ปรากฏขึ้น ทั้งที่การแพทย์มีความเจริญมากขึ้นในสมัยปัจจุบันที่มีวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ทันสมัยที่สุด แต่พบว่าโรคมึ้นใหม่เพิ่มขึ้นจนถึงขณะนี้จำนวนโรคที่เพิ่มขึ้นมากก็ไม่อาจจะนับจำนวนโรคได้ว่าที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นมีจำนวนเท่าใด และทางการแพทย์ก็ยังไม่สามารถเอาชนะหรือกำจัดโรคทุกชนิดให้หมดไปจากชีวิตมนุษย์และสัตว์ได้ นอกจากเพียงหาวิธีการบำบัดรักษาให้หายหรือบรรเทาลงได้เฉพาะบางกรณี ทางพระพุทศาสนาได้ทำการศึกษาวิจยและคิดค้นโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรค คือ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทเจ้าพระองค์ได้ทำการวิจัยเมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้วว่ามนุษย์ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงไปจากความเจ็บป่วยได้ ดังพุทพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” โรคในพระไตรปิฎกแม้จะไม่ได้บอกลักษณะอาการของโรคไว้อย่างละเอียด แต่ก็ยังสามารถนำมาใช้เป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญให้กับแพทย์ปัจจุบันได้นำไปทำการศึกษาวิจยและคิดค้นถึงความเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการของโรคต่าง ๆ ระหว่างโรคในอดีตเมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีกับโรคในปัจจุบัน</p> <p>การดูแลสุขภาพเป็นหัวใจสำคัญที่มนุษย์ต้องดูแลเพื่อสุขภาพทั้งบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ทั้งนี้ต้องประกอบด้วยสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา อันจะนำไปสู่สังคมที่ดี สมภูฐาน ความหมายและประเภทของโรคได้แก่สมภูฐานของโรคเกิดจากเสมหะ น้ำดี ลม ฤดู ที่แปรปรวน ซึ่งแบ่งตามชนิดของโรคที่เกิดขึ้นมี ๒ ชนิด คือ โรคทางกายและโรคทางจิตใจ คุณลักษณะทั่วไปของผู้รับการ</p>

รักษา คือ คุณลักษณะของผู้รับการรักษาต้องประกอบด้วยเป็นผู้รู้จักสร้างความสบาย รู้จักประมาณ รักษาง่าย บอกอาการตามความจริง มีความอดทนต่อโรคที่เกิดขึ้นและคุณลักษณะของแพทย์ผู้รักษา ผู้ป่วยคือภิกษุผู้เป็นพยาบาลหรือแพทย์ในการรักษาคนไข้ต้องมีลักษณะที่ดีคือ สามารถจัดยา รู้เรื่อง ยา รู้ความสะอาดสบายไม่เห็นแก่อามิส มีจิตพยาบาลไม่รังเกียจ สามารถชี้แจงโรคได้และสามารถทำให้จิตใจของผู้ป่วยร่าเริงได้

## ๒) ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

มนุษย์รู้จักการใช้ยาสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาโรคมานานแล้ว เพราะสมุนไพรสามารถบำบัดพิษ และยังใช้รักษาโรคได้ สมุนไพรมีสารต่าง ๆ ที่มีคุณในทางยาและสารเหล่านั้นให้คุณในทางบำบัดโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดย่อมได้รับความทุกข์ ทั้งกายและใจ เพราะทุกข์ที่เกิดจากโรคทางกาย จำต้องหาวิธีการรักษาในทางพระพุทธศาสนาเมื่อมีภิกษุอาพาธขึ้นมา พระองค์ทรงอนุญาตให้แสวงหาเภสัชพร้อมทั้งเครื่องอุปกรณ์ปรุรงยากันเอง เพื่อปรุรงยาทำการรักษาโรค ด้วยยาสมุนไพร ด้วยการใช้สมุนไพรหลายชนิดผสมกันหลายอย่าง โดยการใช้รับประทาน ใช้ทา ใช้หยอด ใช้ฉีด ใช้สูดดมควัน ตลอดจนการใช้หยอดเข้าทางช่องจมูก เป็นต้น

แพทย์แผนไทยในการรักษาสุขภาพ หมายถึง ปรัชญา ความรู้ และวิถีปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพมีการบำบัดรักษาโรคที่ประกอบไปด้วยการใช้สมุนไพร หัตถบำบัด การรักษากระดูกแบบดั้งเดิม ซึ่งการแพทย์แผนไทยต้องรู้การเกิดโรค รู้จักชื่อของโรคที่เกิดขึ้น ยารักษาโรค วิธีการรักษาโรคที่ประกอบด้วยกระบวนการวินิจฉัย การตรวจร่างกาย การเต้นของหัวใจ เพื่อนำไปสู่การพิจารณากระบวนการประมาณโรค

การบำบัดรักษาโรคทางกายโดยวิธีการต่าง ๆ มารักษาการอาพาธนั้น นอกจากการนำเอา ยาสมุนไพรมาทำการรักษาโรคให้หายแล้ว ยังได้นำเอาหลักธรรมมาใช้ในการรักษาโรคได้ผลดีในระดับต่างกันจนได้ผลเป็นเลิศ แต่การรักษาจะได้ผลดีนั้นส่วนมากเป็นผู้ที่มีพื้นฐานและมีความรอบรู้ในทางธรรมพร้อมทั้งเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรมมากก่อนแล้ว การนำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้เป็นยาประหนึ่งเป็นโอสถชั้นเลิศอันยอดเยี่ยมที่พระองค์ทรงจัดเตรียมถวายและได้บอกสรรพคุณของตัวยาที่จะทำการรักษาโรคต่าง ๆ ไว้ให้พร้อม สำคัญที่ว่าผู้ป่วยนั้นได้แต่ดูและอ่านแต่ฉลากยา หรือได้แต่ฟังโดยไม่นำมาปฏิบัติ ไม่ยอมแม้แต่จะกินยาที่หมोजัดให้ การอาพาธก็ไม่หาย แม้การใช้ธรรมโอสถก็เช่นกัน หมอที่ทำการรักษาโรค ก็มุ่งหวังจะให้ผู้ป่วยหายจากโรค คนที่กินยาก็มีความปรารถนาเช่นนั้น แต่การนำเอาหลักธรรมมาใช้เพื่อบำบัดรักษาโรค ให้หายได้ ของพระองค์ก็เช่นกัน หมอที่ทำการรักษาโรค ก็มุ่งหวังจะให้ผู้ป่วยหายจากโรค คนที่กินยาก็มีความปรารถนาเช่นนั้น แต่การนำเอาหลักธรรมมาใช้เพื่อบำบัดรักษาโรค ให้หาย

## ๓) รูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

แรงจูงใจสำหรับการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย และการรักษาสุขภาพด้วยวิธีสมุนไพรบำบัด สิ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจให้หันมาใช้สมุนไพรในการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคทั่วไปนั้น สมุนไพรเป็นยาที่อยู่คู่กับมนุษย์ตั้งแต่อดีตเป็นพืชที่หาง่ายตามพื้นที่ กรรมวิธีการปรุรงก็ง่ายสะดวกไม่ยุ่งยาก อันตรายที่เกิดจากการใช้ก็มีน้อย ค่าใช้จ่ายในการรักษาถูก ต่างจากยาแผนปัจจุบันที่มีราคาแพง ขั้นตอนในการตรวจรักษาต้องเป็นไปตามกฎระเบียบมีข้อควรระวังมาก จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เกิดแรงจูงใจผู้ให้การรักษา และผู้รับการรักษาหันมาใช้สมุนไพรบำบัดรักษา ขั้นตอนการใช้สมุนไพรในการรักษา

สุขภาพของผู้ป่วย ขั้นตอนการยื่นบัตรคิวเพื่อรอรับการรักษาหรือรับสมุนไพรนั้น เป็นขั้นตอนที่ทางวัดจัดลำดับให้เป็นไปตามคิวของผู้มาก่อนหรือมาหลัง หากใครมาก่อนก็จะได้รับบัตรที่มีตัวเลขน้อยไปหา มากแล้วรอเรียก เพื่อเข้ารับสมุนไพรหรือสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการรักษาสุขภาพ ขั้นตอนของการสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพที่ต้องการบำบัดด้วยสมุนไพร โดยผู้วิจัยได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกต

วัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง มีขั้นตอนสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพที่ต้องการบำบัดอันเป็นแนวปฏิบัติของวัด เพราะการสอบถามก็เพื่อต้องการทราบข้อมูลเบื้องต้นก่อนที่จะตัดสินใจประกอบหรือจัดสมุนไพร ทั้งนี้การจะจัดสมุนไพรถ้าไม่รู้ข้อมูลเบื้องต้นก็ไม่สามารถจัดได้ ถูกต้องขาดคุณภาพในการใช้สมุนไพร การรักษาก็จะไม่ได้ผล จึงกล่าวได้ว่าเป็นขั้นตอนที่ดีในการให้การรักษาสุขภาพที่มีมาตรฐานคล้ายกับการรักษาแผนปัจจุบัน การคัดเลือกส่วนของสมุนไพรได้แล้วใช้การบด หั่น หรือ ต้ม ขั้นตอนการตรวจสอบผู้ป่วยเพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับธาตุในร่างกายของผู้มารักษา ขั้นสุดท้ายจึงปรุงหรือผสมสมุนไพรตามขนาดที่ต้องการวิธีการใช้สมุนไพรในการบำบัดจะมีทั้งการอบ ประคบ การรับประทาน และการใช้น้ำมันนวดซึ่งขึ้นอยู่กับอาการของโรคของผู้ที่เข้ารับการรักษาสุขภาพ เพราะทุกคนจะมีวิธีที่อาจแตกต่างกันเล็กน้อยแต่โดยรวมจะมีวิธีที่คล้ายกันคือใช้รับประทาน ทั้งที่เป็นผล ลูกกลอนและต้มเอาน้ำที่มีตัวยาเข้มข้น อันเป็นกรรมวิธีที่ใช้มาตลอด ผลการดำเนินงานในการรักษาสุขภาพด้วยวิธีสมุนไพรบำบัดกลุ่มผู้ที่กำลังรักษา ได้แสดงความรู้สึกรู้สึกต่อการรักษาว่า

วัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง มีขั้นตอนในการรักษา คือ ตรวจสอบสาเหตุของผู้ป่วยจัดสมุนไพรบำบัดทั้งวิธีอบ ทา ผสมน้ำดื่มหรือต้มดื่ม ตามลักษณะของแต่ละโรค ส่วนมากผู้ที่กำลังรักษาเห็นว่าดีขึ้นกว่าก่อนมารับการรักษา กลุ่มผู้ที่เคยรักษาสุขภาพและหายแล้วการรักษาด้วยสมุนไพรจากวัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ผู้ที่เคยเข้ารับการรักษาส่วนใหญ่หายเป็นปกติ แต่ก็มีบางคนที่สังเกตดูแล้วยังมีอาการให้เห็นอยู่ แต่โดยภาพรวมผลจากการเข้ารับการรักษาที่วัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง จะมีความเชื่อถือและเชื่อมั่นกับวิธีการรักษาด้วยสมุนไพรมาก

รูปแบบการประยุกต์ใช้ทั้งทางกายและทางจิตใจไปพร้อมกัน มีการประยุกต์หลายวิธี การกำกับเภสัชหลักการฉันอาหารและการใช้ยาสมุนไพรบำบัด ส่วนวัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ให้การรักษาสุขภาพตามหลักท้าวพุทธศาสนา โดยเน้นทั้งทางกายและจิตใจ มีหลักการคือทางกาย เป็นผู้ที่เข้าใจสมุฏฐานโรค รู้ยา สามารถจัดปรุงยาตามอาการของผู้ป่วย แนะนำการฉันหรือการรับประทานอาหารให้ถูกต้องกับโรค และการใช้สมุนไพรบำบัดได้ถูกต้อง ทางจิตใจ ให้คำปรึกษา แนะนำด้วยการเจริญสมาธิ-ภาวนา แผ่เมตตา สวดมนต์ และการรักษาศีล ๕ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจร่าเริง แจ่มใส สามารถชี้แจงอาการให้เห็นชัดเจนตลอดจนทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นในการรักษา ทราบในสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย มีจิตใจเมตตา มีจิตอาสา ไม่รังเกียจผู้ป่วยและไม่เห็นแก่อาภิสินจ้างรางวัล ผลการดำเนินการรักษาสุขภาพในพระไตรปิฎกมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรงจิตใจผ่องใสบริสุทธิ์ทางด้านพระธรรมวินัยได้ยึดหลักปฏิบัติตามพระวินัย ด้านสังคมทำให้เกิดความผาสุกในสังคม ส่วนผลดำเนินการรักษาสุขภาพของวัดข้างเฝือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ทำให้ร่างกายของผู้ป่วยแข็งแรงเป็นปกติจิตใจสงบคลายความกังวล ด้านพระธรรมวินัยผู้เข้ารับการรักษาปฏิบัติตามระเบียบในการรักษาของตนเองประกอบกับการปฏิบัติเจริญสติ รักษาศีล ๕ ด้านสังคมทำให้มีความสุขในครอบครัวและชุมชน

กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ จะเน้นบริโภคอาหารตามคำสั่ง การใช้สมุนไพรรักษาอาหาร ความร้อน การพักผ่อน ส่วนวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง ก็ใช้วิธีการใช้สมุนไพรรักษาอาหารกายบริหารเป็นผลที่ทำให้ผู้ป่วยมีกายสมบรูณ์อยู่อย่างมีความสุข การรักษาสุขภาพทางใจ (จิต) ของวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง จะไม่ใช้สมุนไพรรักษาแต่จะใช้ธรรมะบำบัดต่อเนื่อง จากการใช้สมุนไพรรักษาร่างกาย ซึ่งเป็นลักษณะที่ทำให้เข้าใจในความเป็นจริง ความสุขใจ การทำจิตใจให้เบิกบานอยู่ตลอดเวลาการเข้าใจธรรมชาติของร่างกายของโรคภัยตลอดจนการมีจิตใจที่ดีผ่องใส การรักษาสุขภาพจากวัดข้างเผือก วัดลาดเป้ง และวัดท่าโขลง อันมีผลต่อสังคมเป็นการรักษาที่มีลักษณะช่วยเหลือทางสังคมแบ่งเบาภาระให้กับสังคม ในการรักษาสุขภาพที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงจนเกินไป เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการนำหลักการตามแนวทางพระพุทธศาสนามาแก้ปัญหาทั้งในทางสุขภาพกายจิตและสังคม โดยแท้จริงทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นวิธีการตั้งแต่การติดต่อขอรับการรักษาขณะที่กำลังรักษาจนสุดท้าย คือ การรักษาหายแล้วมีการติดตามผลจนทำให้ผู้ที่มารับการรักษาไว้วางใจให้ความเชื่อถือ และนับว่าเป็นวิธีการที่ช่วยเหลือสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม

#### การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

##### ๑. องค์ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเชิงพุทธ

สมุนไพรมีมาก พร้อมทั้งจัดเอาไว้เป็นหมวดหมู่เป็นอย่างดี แต่บางอย่างไม่ได้ระบุสรรพคุณและประโยชน์ของการใช้เอาไว้ แต่ได้ระบุตัวยางบางอย่างเอาไว้เท่านั้น เช่น รากไม้ เหง้า น้ำ ผาด ผลไม้ ใบไม้ น้ำมันเปลว เกลือ ยางไม้และหัวพืช ที่บอกชื่อและสรรพคุณไว้ก็มีบ้างแต่ไม่มาก เช่น ไม้กฤษณา หัวหมู ไม้จันทน์ใบเฉียง ที่ใช้เป็นยาหยอดตาและให้เก็บไว้อย่างปลอดภัย แต่ไม่ได้ระบุว่ามีผลอย่างไร บอกแต่วิธีเก็บเท่านั้น และยามหาวิภู ๔ คือ คุณ มูตร เถ่า ดิน ที่สามารถแก้พิษเวลาถูกกัดได้ ๑ และทรงอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา เช่น ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปาะ อุดพิต ข่า แฝกตลอดถึงแร่ธาตุต่าง ๆ มีเกลือ มูลโค ดินเหนียวและกากน้ำย้อมเพื่อดับกลิ่นตัว เป็นต้น

การดูแลสุขภาพเป็นหัวใจสำคัญที่มนุษย์ต้องดูแลเพื่อสุขภาพทั้งบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ทั้งนี้ต้องประกอบด้วยสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา อันจะนำสู่สังคมที่ดี สมบูรณ์ ความหมายและประเภทของโรคได้แก่สมุฏฐานของโรคเกิดจากเสมหะ น้ำดี ลม ฤดู ที่แปรปรวน ซึ่งแบ่งตามชนิดของโรคที่เกิดมี ๒ ชนิด คือ โรคทางกายและโรคทางจิตใจ คุณลักษณะทั่วไปของผู้รับการรักษาคือ คุณลักษณะของผู้รับการรักษาต้องประกอบด้วยเป็นผู้รู้จักสร้างความสบาย รู้จักประมาณ รักษาง่าย บอกอาการตามความจริง มีความอดทนต่อโรคที่เกิดขึ้นและคุณลักษณะของแพทย์ผู้รักษาผู้ป่วยคือภิกษุผู้เป็นพยาบาลหรือแพทย์ในการรักษาคนไข้ต้องมีลักษณะที่ดีคือ สามารถจัดยา รู้เรื่องยา รู้ความสะดวกสบายไม่เห็นแก่อาภิส มีจิตพยาบาลไม่รังเกียจ สามารถชี้แจงโรคได้และสามารถทำให้จิตใจของผู้ป่วยร่าเริงได้

##### ๒. ประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสธ

มนุษย์รู้จักการใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคมานานแล้ว เพราะสมุนไพรรักษาโรคได้ และยังใช้รักษาโรคได้ สมุนไพรมีสารต่าง ๆ ที่มีคุณในทางยาและสารเหล่านั้นให้คุณในทางบำบัดโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ป่วยโดยอ้อมได้รับความทุกข์ ทั้งกายและใจ เพราะทุกข์ที่เกิดจากโรคทางกาย จำต้องหาวิธีการรักษาในทางพระพุทธศาสนาเมื่อมีภิกษุอาพาธขึ้นมา

พระองค์ทรงอนุญาตให้แสวงหาเภสัชพร้อมทั้งเครื่องอุปกรณ์ปรุยกันเอง เพื่อปรุยกยาทำการรักษาโรค ด้วยยาสมุนไพร ด้วยการใช้สมุนไพรหลายชนิดผสมกันหลายอย่าง โดยการใช้รับประทาน ใช้ทา ใช้หยอด ใช้ฉีดสุญยา หรือการสูดดมควัน ตลอดจนการใช้หยอดเข้าทางช่องจมูก เป็นต้น

แพทย์แผนไทยในการรักษาสุขภาพ หมายถึง ปรัชญา ความรู้ และวิถีปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพมีการบำบัดรักษาโรคที่ประกอบไปด้วยการใช้สมุนไพร หัตถบำบัด การรักษากระดูกแบบดั้งเดิม ซึ่งการแพทย์แผนไทยต้องรู้การเกิดโรค รู้จักชื่อของโรคที่เกิดขึ้นยารักษาโรค วิธีการรักษาโรคที่ประกอบด้วยกระบวนการวินิจฉัย การตรวจร่างกาย การเต้นของหัวใจ เพื่อนำไปสู่การพิจารณากระบวนการประมาณโรค

### ๓. รูปแบบการประยุกต์ใช้กระบวนการกายภาพบำบัดเชิงพุทธด้วยธรรมโอสถ

แรงจูงใจสำหรับการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย และการรักษาสุขภาพด้วยวิธีสมุนไพรบำบัด สิ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจให้หันมาใช้สมุนไพรในการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคทั่วไปนั้น สมุนไพรเป็นยาที่อยู่คู่กับมนุษย์ตั้งแต่อดีตเป็นพืชที่หาง่ายตามพื้นที่ กรรมวิธีการปรุงกึ่งง่ายสะดวกไม่ยุ่งยาก อันตรายที่เกิดจากการใช้ก็มีน้อย ค่าใช้จ่ายในการรักษาถูก ต่างจากยาแผนปัจจุบันที่มีราคาแพง ขั้นตอนในการตรวจรักษาต้องเป็นไปตามกฎระเบียบมีข้อควรระวังมาก จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เกิดแรงจูงใจผู้ให้การรักษา และผู้รับการรักษาหันมาใช้สมุนไพรบำบัดรักษา ขั้นตอนการใช้สมุนไพรในการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย ขั้นตอนการยื่นบัตรคิวเพื่อรอรับการรักษาหรือรับสมุนไพรนั้น เป็นขั้นตอนที่ทางวัดจัดลำดับให้เป็นไปตามคิวของผู้มาก่อนหรือมาหลัง หากใครมาก่อนก็จะได้รับบัตรที่มีตัวเลขน้อยไปหา มากแล้วรอเรียก เพื่อเข้ารับสมุนไพรหรือสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการรักษาสุขภาพ ขั้นตอนของการสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพที่ต้องการบำบัดด้วยสมุนไพร โดยผู้วิจัยได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกต

### การประชาสัมพันธ์

มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยทางอินเทอร์เน็ต <http://www.mculp.ac.th>  
ส่วนการประชาสัมพันธ์ทางสิ่งพิมพ์อยู่ในระหว่างดำเนินการ

## ประวัติผู้วิจัย

### หัวหน้าโครงการ

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุกโก (ดุษฎีพดณิพันธ์), ดร.

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Phrakhrusamu Worravit Pasuko, Ph.D

๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

๔. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อได้สะดวก วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม

ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

เบอร์โทร. 0959676208 e-mail worravit1@hotmail.com

๕. ประวัติการศึกษาต่อระดับสถาบันการศึกษา สาขาวิชาและปีที่จบการศึกษา

คุณวุฒิ	ปี พ.ศ.ที่จบ	ชื่อสถานศึกษา
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)	๒๕๕๙	มหาวิทยาลัยมหาจุฬา ลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)	๒๕๕๔	มหาวิทยาลัยมหาจุฬา ลงกรณราชวิทยาลัย
อักษรศาสตรบัณฑิต	๒๕๕๒	มหาวิทยาลัยมหาจุฬา ลงกรณราชวิทยาลัย

๖. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ พระไตรปิฎกศึกษา สุตตันตปิฎก งานวิจัยและวรรณกรรมทางวิทยาพระพุทธศาสนา วรรณคดีบาลี มนุษย์กับสังคม สันติวิธีและสมานฉันท์ ขบวนการทางการเมืองและสังคม และการพัฒนานวัตกรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงเชิงพุทธ

๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ (โดยระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละข้อเสนอการวิจัย)

๗.๑ หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย ภายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสถ, วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๑ ณ. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๗.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและทำเสร็จแล้ว : (ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุนย้อนหลังไม่เกิน ๕ ปี)

๗.๓ งานวิจัยที่กำลังทำ : (ชื่อโครงการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัย (ผู้บริหาร โครงการ หัวหน้าโครงการ และ/หรือผู้ร่วมวิจัย) ระบุเดือน และปีที่เริ่มต้นและสิ้นสุด)

๗.๔ บทความวิชาการ

๗.๔.๑ บทบาทวัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาวัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี, วารสาร มจร สังคมปริทรรศน์ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐).



๗.๔.๒ เสนาสนะของพระสงฆ์ในประเทศไทย วารสาร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ ฉบับพิเศษ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

๗.๔.๓ วิธีการให้เกิดสติในพระไตรปิฎก, การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑ ประจำปี ๒๕๖๑. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม. วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑

๗.๔.๔ ความดับทุกข์ในปฏิจกสมุปบาท, การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑ “พุทธปัญญาแก้บทศวรรษแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน” ๙-๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ณ. วิทยาลัยสงฆ์ พุทธปัญญาศรีทวารวดี วัดไร่ขิง พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม

๗.๔.๕ อธิษฐานธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตในพระไตรปิฎก, การสัมมนาวิชาการระดับชาติ มจร. ครั้งที่ ๔ “พระพุทธศาสนากับสังคมร่วมสมัย” วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๑ ณ. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

#### ๑. ผู้ร่วมวิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) พระปิฎกโกศล (ปราโมทย์ ปโมทิต), ดร.

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Phrapidhokkosol, Ph.D.

๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

๔. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

เบอร์โทร. ๐๘๖-๓๖๑-๔๕๕๔ e-mail pra\_moth@hotmail.com

๕. ประวัติการศึกษาต้องระบุสถาบันการศึกษา สาขาวิชาและปีที่จบการศึกษา

คุณวุฒิ	ปี พ.ศ.ที่จบ	ชื่อสถานศึกษา
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)	๒๕๖๑	มหาวิทยาลัยมหาจุฬา ลกรณราชวิทยาลัย
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนว)	๒๕๔๘	มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช
พุทธศาสตรบัณฑิต (บาลีพุทธศาสตร์)	๒๕๔๒	มหาวิทยาลัยมหาจุฬา ลกรณราชวิทยาลัย

๖. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ พระไตรปิฎกศึกษา สุตตันตปิฎก ธรรมภาค บาลี

๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ (โดยระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละข้อเสนอการวิจัย)

๗.๑ ผู้ร่วมโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ, วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๑ ณ. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

## ๗.๒ บทความวิชาการ

๗.๒.๑ บทบาทวัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาวัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี, วารสาร มจร สังคมปริทรรศน์ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐).

๗.๔.๒ การวิเคราะห์หลักไตรสิกขาในฐานะนวัตกรรมการศึกษา, วารสาร บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๑ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

## ๒. ผู้ร่วมวิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) พระสุนทรภิกขโกศล ชนสโภ (เสวย จันทรัตน์)  
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Phrasuntonkitkosol.Ph.D
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ
๔. หน่วยงานและสถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี  
วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม ต.แพ่งพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี  
เบอร์โทร ๐๘๑-๘๓๘๓๑๒๘  
e-mail : pk-2500@hotmail.com
๕. ประวัติการศึกษาต้องระบุสถาบันการศึกษา สาขาวิชาและปีที่จบการศึกษา

<u>คุณวุฒิ</u>	<u>ปี พ.ศ.ที่จบ</u>	<u>ชื่อสถานศึกษา</u>
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)	๒๕๖๐	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต	๒๕๕๒	มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
บริหารธุรกิจบัณฑิต	๒๕๕๐	มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
๖. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ วรรณคดีบาลี สันตวิธีและสมานฉันท์
๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ (โดยระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละข้อเสนอการวิจัย)
  - ๗.๑ หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย -ไม่มี-
  - ๗.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและทำเสร็จแล้ว : (ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุนย้อนหลังไม่เกิน ๕ ปี) -ไม่มี-
  - ๗.๓ งานวิจัยที่กำลังทำ : (ชื่อโครงการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัย (ผู้บริหารโครงการ หัวหน้าโครงการ และ/หรือผู้ร่วมวิจัย) ระบุเดือน และปีที่เริ่มต้นและสิ้นสุด) -ไม่มี-
- ๗.๔ บทความวิชาการ
  - เสนาสนะของพระสงฆ์ในประเทศไทย วารสาร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ ฉบับพิเศษ พฤษภาคม ๒๕๖๐

## ๓. ผู้ร่วมวิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) พระครูสมุทรวชิรานูวัตร (ถีนกำเนิด)  
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Phrakhrusamutwachiranuwat
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี
๔. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก ๔๓๖ ถ.เพชรสมุทร อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม  
เบอร์โทร. ๐๘๕-๘๑๗-๔๘๕๑ e-mail pra\_moth@hotmail.com
๕. ประวัติการศึกษาต่อระดับสถาบันการศึกษา สาขาวิชาและปีที่จบการศึกษา

คุณวุฒิ	ปี พ.ศ.ที่จบ	ชื่อสถานศึกษา
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)	๒๕๔๘	มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช
พุทธศาสตรบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)	๒๕๔๒	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ ตรรกศาสตร์ วินัยปิฎก วัฒนธรรมไทย ปรัชญาเบื้องต้น
๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ (โดยระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละข้อเสนอการวิจัย)

๗.๑ ผู้ร่วมโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย กายภาพบำบัดเชิงพุทธ : รูปแบบและวิธีการบำบัดด้วยธรรมโอสธ, วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๑ ณ. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

## ๗.๒ บทความวิชาการ

๗.๒.๑ บทบาทวัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาวัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี, วารสาร มจร สังคมปริทรรศน์ ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐).

๗.๔.๒ การปรับใช้หลักไตรสิกขาในการประหยัดพลังงานของสังคมไทย, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๑ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

## ๔. ผู้ร่วมวิจัย

- ชื่อ - สกุล พระปลัดไพบูลย์ ญาณวิบุโล (พิศาลวชิโรภาส)
- วัน เดือน ปีเกิด ๔ เมษายน ๒๕๑๕
- สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร
- ภูมิลำเนา ๑๔๙ หมู่ ๗ แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐
- สถานที่อยู่ปัจจุบัน วัดประทุมคณาวาส ตำบลแม่กลอง อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม ๗๕๐๐๐

ตำแหน่งงานปัจจุบัน	มือถือ ๐๘๙-๑๘๔-๔๕๖๑ E-mail : oadsy1972@gmail.com เจ้าอาวาสวัดประทุมคณาวาส พระสอนปริยัติธรรมแผนกธรรมสำนักเรียนวัดเพชรสมุทรวรวิหาร หัวหน้าพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนจังหวัดสมุทรสงคราม พระวิทยากรประจำจังหวัดสมุทรสงคราม พระธรรมทูตประจำหน่วยปฏิบัติการอำเภอเมืองสมุทรสงคราม อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (เกียรตินิยมอันดับ 1) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำเร็จการศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำเร็จการศึกษาระดับบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง สำเร็จการศึกษาระดับรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการสาธารณะสำหรับผู้บริหารยุคใหม่ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์

