

การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2566

การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม(สมคุณ)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY

PHRAKHRUCHARUSARATHAM CHARUTHUMMO (SOMKHUN)

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DOCTOR DEGREE OF PHILOSOPHY
PROGRAM IN BUDDHISM AND PHILOSIPHY
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2023

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์	:	**การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท**
ชื่อนักศึกษา	:	**พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ)**
ชื่อปริญญา	:	**ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสนาและปรัชญา**
ปีพุทธศักราช	:	**2566**
อาจารย์ที่ปรึกษา	:	**ดร.กฤตสุชิน พลเสน**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ :

ประธานกรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประเวศ อินทองปาน)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา) .....
(ดร.กฤตสุชิน พลเสน)

กรรมการ .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ .....
(พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Dissertation Topic	:	Health Care in Traditional Thai Medicine Based on Theravada Buddhist Philosophy
Student's Name	:	Phrakhrucharusaratham Charuthammo (Somkhun)
Degree Sought	:	Doctor of Philosophy
Program	:	Buddhism and Philosophy
Anno Domini	:	2023
Advisor	:	Dr.Kitsuchin Ponsen

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Doctor Degree of Philosophy (Buddhism and Philosophy)

Dean of Graduate School .....
(Phrasutthisanmethi, Asst.Prof.Dr.)

Dissertation Committee :

Chairman .....
(Assoc.Prof.Dr.Praves Intongpan)

Member (Advisor) .....
(Dr.Kitsuchin Ponsen)

Member .....
(Phrasutthisanmethi, Asst.Prof.Dr.)

Member .....
(Phramaha Maghavin Purisuttamo, Asst.Prof.Dr.)

Member .....
(Assoc.Prof.Dr.Boonruam Khammuangsaen)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์	:	**การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท**
ชื่อนักศึกษา	:	**พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ)**
ชื่อปริญญา	:	**ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสนาและปรัชญา**
ปีพุทธศักราช	:	**2566**
อาจารย์ที่ปรึกษา	:	**ดร.กฤตสุชิน พลเสน**

ดุษฎีนิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ 3. เพื่อบูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท โดยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก ตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องเป็นหลักและการสัมภาษณ์เชิงลึก แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหา โดยแบ่งดังนี้ กลุ่มที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการแพทย์แผนไทย จำนวน 5 คน กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธปรัชญาเถรวาท จำนวน 5 รูป/คน กลุ่มที่ 3 ผู้ใช้บริการการแพทย์แผนไทย 5 คน รวมผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลสัมภาษณ์ ทั้งสิ้น จำนวน 15 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา นำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลจากการวิจัยพบว่า:

1. การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย มีความสำคัญคือ การแพทย์แผนไทยเป็นวิถีชีวิตการดูแลสุขภาพของคนไทยอย่างสอดคล้องกับวัฒนธรรมอันดีของไทย มีการใช้สมุนไพร การอบประคบและนวดไทย มีเอกลักษณ์เป็นแบบไทย มีความรู้ที่สรุปเป็นทฤษฎีมีการเรียนการสอน และการถ่ายทอดความรู้อย่างกว้างขวางเป็นภูมิปัญญาไทย 2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ หลักธรรมทางพุทธปรัชญาที่เกี่ยวกับการนำมาบูรณาการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 ไตรลักษณ์ 3 พรหมวิหาร 4 การรักษาโรคในชีวิตทางการแพทย์จะมุ่งรักษาไปตามอาการที่ปรากฏทางกาย หรือตามสมมุติฐานของโรคเป็นหลัก แต่การรักษาโรคของพระพุทธเจ้า ทรงแนะนำให้รักษาโรคทางกายไปพร้อมกับการรักษาทางใจ เพราะทรงมองเห็นว่ากายกับใจนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นการรักษาโรคจึงต้องทำควบคู่กันไป 3. บูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ร่างกายแข็งแรงด้วยการพิจารณาตามหลักธรรม คือ หลักไตรลักษณ์ 3 จิตใจเข็มแข็ง พิจารณาตามหลักพรหมวิหาร 4

เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ 4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ได้เป็นองค์ความรู้ที่ได้เรียกว่า “HBM MODEL” โมเดล H = Healthy หมายถึง สุขภาพที่ดี ทั้งกายและใจ B = Body nice หมายถึง ร่างกายแข็งแรง การพิจารณาตามหลักธรรม คือ หลักไตรลักษณ์ 3 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนัตตา M = Mind Strong หมายถึง จิตใจเข็มแข็ง ร่างกายและจิตใจอาศัยกัน พิจารณาตามหลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

คำสำคัญ : 1.การดูแลสุขภาพ 2.การแพทย์แผนไทย 3.พุทธปรัชญาเถรวาท

ABSTRACT

Dissertation Topic	:	**Health Care in Traditional Thai Medicine Based on Theravada Buddhist Philosophy**
Student's Name	:	**Phrakrucharusaratham Charuthummo (Somkhun)**
Degree Sought	:	**Doctor of Philosophy**
Program	:	**Buddhism and Philosophy**
Anno Domini	:	**2023**
Advisor	:	**Dr.Kitsuchin Ponsen**

This thesis have a purpose 1. To study health care with Thai traditional medicine. 2. To study health care according to Theravada Buddhist philosophy. 3. To analyze health care with Thai traditional medicine according to Theravada Buddhist philosophy. 4. To integrate health care with traditional Thai medicine according to Theravada Buddhist philosophy. By studying and analyzing information from the Tripitaka Mainly related textbooks and documents and in-depth interviews were divided into 3 groups to cover the content. They were divided as follows: Group 1, Thai traditional medicine experts, 6 people Group 2, experts in Theravada Buddhism, 6 person, Group 3, Thai medical service users 5 peoples. Including 15 experts giving interview information. presenting descriptive information.

The results of the research revealed that :

1. Health care with Thai traditional medicine. is important Thai traditional medicine is a way of taking care of the health of Thai people in line with the good culture of Thailand. Herbs are used Thai hot compress and massage unique in Thai style have knowledge that is summarized in theory; have teaching and learning And the widespread transfer of knowledge is Thai wisdom, Thailand. 2. Health care with traditional Thai medicine according to Theravada Buddhist philosophy. The treatment of disease in medical life focuses on treating the symptoms that appear physically. or according to the hypothesis of the disease but healing the Buddha's disease his Highness recommends treating physical ailments along with mental healing. Because His Highness sees that the body and mind are closely related, so treatment must be

done in parallel. 3. An analysis of health care with Thai traditional medicine according to Theravada Buddhist philosophy. Body nice by considering according to the Dharma principle, which is the three characteristics of a strong mind consider according to the 4 Brahma Viharn principles as the principles of the mind so that one can lead a noble and pure life. 4 . Integrate health care with Thai traditional medicine according to Theravada Buddhist philosophy. It is a body of knowledge that has been called "HBM MODEL". Model H = Healthy means good health both physically and mentally. B = Body nice means healthy body. The consideration according to the Dharma principle is the three characteristics of anitya, dukkham, anatta, and anatta. M = Mind Strong means the mind is strong. Body and mind coexist Based on the 4 Brahma Vihara principles, they are the principles of the mind to lead one's life noble and pure, namely Metta, Karuna, Mudita, Upekkha. Integrating health care with traditional Thai medicine according to Theravada Buddhist philosophy It is a body of knowledge that has been called " HBM MODEL". Model H = Healthy means good health both physically and mentally. B = Body nice means healthy body. The consideration according to the Dharma principle is the three characteristics of anitya, dukkham, anatta, and anatta. M = Mind Strong means the mind is strong. body and mind coexist Based on the 4 Brahma Vihara principles, they are the principles of the mind to lead one's life noblely and purely, namely Metta, Karuna, Mudita, Upekkha. Integrating health care with traditional Thai medicine according to Theravada Buddhist philosophy It is a body of knowledge that has been called " HBM MODEL". Model H = Healthy means good health both physically and mentally. B = Body nice means healthy body. The consideration according to the Dharma principle is the three characteristics of anitya, dukkham, anatta, and anatta. M = Mind Strong means the mind is strong. body and mind coexist Based on the 4 Brahma Vihara principles, they are the principles of the mind to lead one's life noble and pure, namely Metta, Karuna, Mudita, Upekkha.

Keywords: 1. Health care 2. Thai traditional medicine 3. Theravada Buddhist Philosophy

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องด้วยความเมตตาจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระเทพวัชรเมธี, ผศ.ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พระศรีวินยาภรณ์, ดร.รองอธิการบดี พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณาจารย์ของบัณฑิตวิทยาลัยทุกรูป/คน และคณาจารย์พิเศษทุกรูป/คน ผู้ได้อบรมสั่งสอน ให้เกิดสติปัญญาทั้งในด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา ตลอดจนความรู้ด้านต่างๆ อันสามารถนำไปใช้พัฒนาต่อยอดในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่น

ขอขอบคุณ ดร.กฤตสุชิน พลเสน ที่ให้ความอนุเคราะห์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณ ขอบคุณ อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ทุกรูป/คน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ อบรมสั่งสอน สนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยโดยตลอดมา

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้อำนวยความสะดวกด้วยดีเสมอมาตลอดจนเพื่อนนักศึกษาระดับปริญญาเอกทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยโดยตลอดมา

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้ให้การสัมภาษณ์ทุกท่าน ที่เมตตาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณครอบครัวและญาติมิตรทุกท่านโดยเฉพาะบิดา มารดา ผู้ให้กำเนิดและขอบคุณอนุโมทนา ทุกท่าน ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง อุบาสก อุบาสิกา ที่สนับสนุนทุนการศึกษา ในครั้งนี้และคอยห่วงใยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจตั้งแต่เริ่มเรียนจนถึงจบการศึกษา

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์จงดลบันดาลให้ท่านที่คอยสนับสนุนด้านการศึกษา และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้ จงประสบแต่ความสุขความเจริญ

พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ)

สารบัญคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ใช้ศึกษาค้นคว้าในการเขียนดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2534 อรรถกถา 91 เล่ม ในการอ้างอิงโดยมีคำย่อและคำเต็มเรียงตามลำดับ ดังนี้

คำย่อ	คำเต็ม	
พระวินัยปิฎก		
วิ.ม.	วินยปิฎก	มหาวรรค
วิ.มหา.	วินยปิฎก	มหาวิภงฺค
วิ.จู.	วินัยปิฎก	จูฬวรรค
วิ.ภิกฺขุนี.	วินยปิฎก	ภิกขุนีวิภังค์
พระสุตตันตปิฎก		
ที.ม.	สุตฺตนฺตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวคฺค
ที.ปา.	สุตฺตนฺตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวคฺค
ม.ม.	สุตฺตนฺตปิฎก	มชฺฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก
ม.อุ.	สุตฺตนฺตปิฎก	มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสก
สํ.นิ.	สุตฺตนฺตปิฎก	สํยุตฺตนิกาย นิทานวคฺค
สํ.ม.	สุตฺตนฺตปิฎก	สํยุตฺตนิกาย มหาวารวคฺค
องฺ.เอกก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตรนิกาย เอกกนิบาต
องฺ.จตุกฺก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย จตุกฺกนิปาต
องฺ.ทสก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย ทสกนิปาต
ขุ.ชา.	สุตตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย ชาตก

การอ้างอิง

ชื่อย่อคัมภีร์พระไตรปิฎกมี 3 ตอน คือ เลขเล่ม/เลขข้อ/เลขหน้า เช่น องฺ.ปญฺจก. 22/174/228-229 หมายถึง พระไตรปิฎก หมวดพระสุตตันตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย ปญฺจกนิบาต เล่มที่ 22 ข้อที่ 174 หน้าที่ 228-229 เป็นต้น

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ช
กิตติกรรมประกาศ ..... ฌ
สารบัญคำย่อ ..... ญ
สารบัญ ..... ฎ
สารบัญแผนภูมิ ..... ฑ
สารบัญภาพ ..... ฒ
บทที่ 1 บทนำ 1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1
1.2 คำถามการวิจัย 3
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย 3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย 4
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย 4
1.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวของ 5
1.7 ประโยชน์ที่ได้รับ 16
1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ 16
1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย 17
บทที่ 2 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย 18
2.1 องค์ความรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทย 18
2.1.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย 19
2.1.2 ความหมายการแพทย์แผนไทย 24
2.1.3 ความสำคัญของการแพทย์แผนไทย 25
2.2 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย 27
2.2.1 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติ ตามหลักธรรมานามัย 27
2.2.2 การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพเชิงบูรณาการ ในภาวะเจ็บป่วยด้วยการแพทย์แผนไทย 39
2.3 สรุป 54

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ 55

3.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ 55

3.2 การดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย 59

3.3 การใช้แนวปฏิบัติตามตามแนวพุทธปรัชญา 65

3.4 สติปัฏฐาน 4 73

3.5 หลักไตรลักษณ์ 3 74

3.6 หลักพรหมวิหาร 4 79

3.7 สรุป 82

บทที่ 4 บูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 84

4.1 บูรณาการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 84

4.2 บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาท การดูแลสุขภาพกาย 85

4.3 บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาท การดูแลสุขภาพใจ 88

4.4 สรุป 92

5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ 94

5.1 สรุปผลการวิจัย 95

5.2 อภิปรายผลการวิจัย 98

5.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย 102

5.4 ข้อเสนอแนะ 104

5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 104

5.4.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย 104

บรรณานุกรม 105

บุคคลานุกรม 110

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก **113**

ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย 114

ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย 109

ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์ 115

ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ 127

ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ 130

ภาคผนวก ฉ หนังสือรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน 144

ประวัติผู้วิจัย **146**

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่ **หน้า**

1.1 แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย..... 17

สารบัญภาพ

ภาพที่ **หน้า**

5.2 แสดงกรอบแนวคิดของ MSE MODEL..... 103

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากแนวคิดสุขภาพ สุขภาพ คือ ความสมดุลทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้การขาดความสมดุลในองค์ประกอบในองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ เสมอ สุขภาพเป็นสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณไม่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น สุขภาพมีความเป็นพลวัตจึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง สุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์และเป็นเป้าหมายอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญสูงสุดสำหรับทุกประเทศในโลก ซึ่งเชื่อว่าคนเราทุกคนควรมีสิทธิที่จะมีสุขภาพหรือทำเพื่อสุขภาพของตน องค์การอนามัยโลกประกาศว่า ความพึงพอใจกับมาตรฐานทางสุขภาพที่ได้รับสูงสุดนั้นเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยปราศจากการแบ่งแยกทางเชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ การเมือง เงื่อนไขหรือ สถานการณ์ทางเศรษฐกิจ หรือสังคม[1]

ชีวิตมีความเจ็บป่วยและความตายเป็นของคู่กันเมื่อมีชีวิตเกิด ก็มีความเจ็บป่วย ความทุกข์และความตายอยู่ข้างหน้าเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์และสรรพสัตว์ ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายระทมด้วยความทุกข์ ต้องพลัดพรากจากหมู่ญาติและต้องละทิ้งชีวิตในโลกนี้แน่นอน สิ่งมีชีวิตทุกชนิดรวมทั้งมนุษย์ เรียนรู้ที่จะดำรงเผ่าพันธุ์ของตัวเองให้มีชีวิตอยู่รอดในโลกตลอดมา ตั้งแต่ที่ชีวิตเหล่านั้นเริ่มถือกำเนิดขึ้น โดยมนุษย์เรียนรู้การดำรงชีวิตด้วยการสังเกตจากธรรมชาติและสรุปบทเรียนจากประสบการณ์ลองผิดลองถูก โดยเฉพาะเมื่อเผชิญหน้ากับภาวะความเจ็บไข้ได้ป่วยและภาวะวิกฤตอื่น ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สภาวะการเจ็บไข้ได้ป่วยนับเป็นสภาวะปกติที่เกิดขึ้นในระบบนิเวศวิทยาของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ที่ต้องต่อสู้กับความเปลี่ยนแปลงที่มีอยู่ในธรรมชาติและความขัดแย้งระหว่างสิ่งมีชีวิตด้วยกันเอง ที่มีทั้งพึ่งพาอาศัยและต่อสู้กันเพื่อความอยู่รอด อันเป็นสัญชาตญาณพื้นฐานของชีวิต มนุษย์เรียนรู้ที่จะมีชีวิตรอดจากสภาวะการเจ็บไข้ได้ป่วยจากประสบการณ์ของตนเอง โดยการลองผิดลองถูกอยู่ตลอดเวลา ทั้งในส่วนของปัจเจกบุคคลและในส่วนของกลุ่มสังคมที่แวดล้อมตนเองอยู่ในอดีตที่ผ่านมามนุษย์ได้พยายามหารูปแบบ และวิธีการในการเอาชนะความเจ็บป่วย ดังกล่าว โดยแต่ละสังคมมีความแตกต่างกัน ตามปัจจัยแวดล้อมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

---

[1]มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, *การสาธารณสุขทั่วไป*, หน่วยที่ 1, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2547), หน้า 6.

วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ความพยายามในการเอาชนะความเจ็บป่วยนี้ได้ค่อย ๆ พัฒนาผสมผสานและสั่งสมกันมาจนกลายเป็นแนวคิดทฤษฎี เป็นแบบแผนของการดูแลสุขภาพของคนในสังคม ในเวลาต่อมาการสั่งสมประสบการณ์ได้กลายเป็นมรดกทางปัญญาร่วมกันของสังคม โดยการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษประสบการณ์ที่สำคัญเหล่านี้ได้พัฒนาจนกลายเป็นพื้นฐานของระบบการรักษาพยาบาล ที่เรียกว่า “การแพทย์แบบประสบการณ์” ซึ่งถือเป็นระบบการแพทย์ย่อยที่มีความสำคัญมากที่สุดในระบบแพทย์พื้นบ้าน[2]

การแพทย์แผนไทยเป็นวิถีชีวิตการดูแลสุขภาพของคนไทยอย่างสอดคล้องกับวัฒนธรรมอันดีของไทย มีการใช้สมุนไพร การอบประคบและนวดไทย มีเอกลักษณ์เป็นแบบไทย มีความรู้ที่สรุปเป็นทฤษฎี มีการเรียนการสอน และการถ่ายทอดความรู้อย่างกว้างขวางเป็นภูมิปัญญาไทยประเทศไทยได้รับความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยมากับพระพุทธศาสนา ประเทศอินเดียในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราชได้ส่งพระธรรมทูตมาเผยแพร่พระพุทธศาสนายังประเทศไทยในยุคทวาราวดี ซึ่งเป็นยุคที่การแพทย์อายุเวทของอินเดียได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนา มีการพัฒนาจนรุ่งเรือง ในยุคเดียวกันนี้คนไทยหรือชุมชนชาวสยามบนแหลมทองส่วนใหญ่ยังมีการนับถือผีและเจ้า แต่ส่วนหนึ่งก็คงรับเอาศาสนาพุทธมาเป็นแนวปฏิบัติ ดังนั้น จึงเชื่อว่าแนวคิดแบบพุทธในเรื่อง ขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมทั้งความรู้เรื่องธาตุ 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของรูปในขันธ์ 5 ได้ถูกประยุกต์ในการแพทย์พื้นบ้านและสะสมประสบการณ์อันยาวนานในการใช้สมุนไพร และการใช้อาหารปรับสมดุลของธาตุทั้ง 4 ดังจะเห็นได้ในตำราใบลานที่เขียนไว้เสมอถึงข้อห้ามและข้อแสลงเมื่อกล่าวถึงธาตุต่าง ๆ[3] พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค 2 ประการ คือโรคทางกาย (กายิโก โรโค) และโรคทางใจ (เจตสิโก โรโค) ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ โรคทางกาย 1 โรคทางใจ 1 ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคด้วยโรคทางกาย ตลอดปีหนึ่งมีปรากฏ ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคตลอด 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง ผู้ปฏิญาณ ความไม่มีโรคแม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง มีปรากฏ ภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดปฏิญาณความไม่มีโรคทางใจแม้ครู่หนึ่ง สัตว์เหล่านั้นหาได้ยากในโลก เว้นแต่พระขีณาสพเท่านั้น”[4] นอกจากนั้นสาเหตุของโรคยังเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจ คราวใดที่กายเจ็บป่วย คราวนั้นก็ทาให้จิตใจไม่สบายไปด้วย บางครั้งร่างกายแข็งแรงอยู่ เมื่อมีเรื่องมากระทบจิตใจเกิดความเครียดความกดดัน หากสะสมไว้นาน อาจทำให้เกิดความแปรปรวนกับระบบสรีรวิทยาในร่างกายจนเกิดเป็นโรคบางอย่างได้ เช่น ผื่นคัน ลมพิษ ปวดศีรษะ ปวดหลัง หอบหืด หายใจเร็วกว่า

---

[2]รังสรรค์ จันต๊ะ, *ภูมิปัญญาพื้นบ้าน: มิติทางวัฒนธรรมในการดูแลผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ใน ภาคเหนือของประเทศไทย*, เชียงใหม่: โรงพิมพ์มิ่งเมือง, 2544, หน้า 159.

[3]มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, *วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย*, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549.

[4]องฺ.จตุกฺก.21/157-168.

ปกติ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ กระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง ท้องผูก การถ่ายปัสสาวะแปรปรวน โรคเบาหวาน[5] ดังนั้นทั้งกายและใจจึงสัมพันธ์กัน ในการบำบัดโรคทางแพทย์แผนไทยนั้น สืบเนื่องมาจากการยอมรับเอาคติและคำสอนทางพระพุทธศาสนารวมทั้งศาสนาพราหมณ์ด้วย โดยสังเกตได้จากคำบูชาพระรัตนตรัยและคำบูชาเทพเจ้าทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์แผนไทย รวมถึงพระบรมครูชีวกโกมารภัจจ์ซึ่งเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังมีปรากฏอยู่ในต้นบทของแต่ละคัมภีร์ทางการแพทย์แผนไทย[6]

จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้กล่าวไว้แล้วจึงเป็นทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิจัย เรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยคาดว่าผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อทั้งวงการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนปัจจุบันและผู้ที่สนใจในการแสวงหาทางเลือกในการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาวะที่ดี ทั้งที่อยู่ในภาวะปกติมีการดูแลสุขภาพโดยการนำความรู้ไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคและผู้ที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วย สามารถนำวิธีการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและชุมชนต่อไป

1.2 คำถามการวิจัย

1. การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยเป็นอย่างไรบ้าง
2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง
3. การบูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นอย่างไรบ้าง
4. องค์ความรู้การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
3. เพื่อบูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

---

[5]จำลอง ดิษยวณิช, ศ.นพ., *คลายเครียด*, (เชียงใหม่: ดารารัตน์การพิมพ์, 2533), หน้า 16-17.

[6]มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, *เอกสารการสอนชุดวิชาเวชกรรมแผนไทย*, หน่วยที่ 6, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2548).

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการวิจัยที่ใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพ และสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้มีการนำเสนอขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลสัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์งานวิจัย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาโดยแบ่งดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการแพทย์แผนไทย จำนวน 5 คน

กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธปรัชญาเถรวาท จำนวน 5 รูป/คน

กลุ่มที่ 3 ผู้ใช้บริการการแพทย์แผนไทย 5 คน

รวมผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลสัมภาษณ์ ทั้งสิ้น จำนวน 15 รูป/คน

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งมีดังนี้ คือ

- องค์ความรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทย
- แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย
- ความหมายการแพทย์แผนไทย
- ความสำคัญของการแพทย์แผนไทย
- แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- การดูแลสุขภาพตามแนวทางการแพทย์แผนไทย
- การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติตามหลักธรรมานามัย
- การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพเชิงบูรณาการในภาวะเจ็บป่วยตามแนวทางการแพทย์แผนไทย
- การดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วยการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องการโรคในภาวะปกติ
- การสร้างเสริมและการป้องกันโรคตามหลักแห่งไตรสิกขา

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบสัมภาษณ์ (Qualitative Research Interview) ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 3 ค้นคว้าความหมายและความสำคัญการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ขั้นตอนที่ 4 สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ขั้นตอนที่ 5 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ขั้นตอนที่ 6 นำเสนอองค์ความรู้เรื่อง “การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”

1.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา ดังต่อไปนี้

1.6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยได้นำมาประกอบในการศึกษา ดังต่อไปนี้

วิจิตร บุณยะโหตระ[7] กล่าวไว้ในหนังสืออาหารอายุวัฒนะตามปรัชญาจีนจะรับประทานอาหารเพื่อป้องกันโรค ใช้รักษาโรค อาหารที่ควรรับประทาน อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารในฤดูต่าง ๆ คนจีนจะหยุดรับประทานอาหารเมื่อกินไปได้ร้อยละ 75 ของกระเพาะอาหาร เมื่อ 2,500 ปี พิธากอรัส นักปราชญ์เอก กล่าวว่า อาหารสดเท่านั้นที่จะให้พลังชีวิตและความสดชื่นแจ่มใส แก่มนุษย์ได้อย่างเต็มที่ ฮิปโปเครติส กล่าวไว้เมื่อสองพันกว่าปีว่าเราจะใช้อาหารเป็นยา ซึ่งเป็นหลักการของการรักษาโรคด้วยวิธีธรรมชาติและป้องกันมิให้เกิดโรคอาหารแมคโครไบโอติก เน้นความประสานสอดคล้องของชีวิต ความสมดุลของร่างกายการรับประทานอาหารตามปรัชญาตะวันออกอาหารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง

อำไพ ปั้นทอง[8] ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับยา (drugs) ไว้ว่า หมายถึงขนาดเล็กที่เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วสามารถไปเปลี่ยนแปลงการทำงานของร่างกาย โดยไปเกิดปฏิกิริยาในระดับโมเลกุลการให้ยาในทางเภสัชวิทยานั้นแบ่งได้ดังนี้คือ

(1) การให้ยาโดยผ่านทางเดินอาหาร (Alimentary routes) เป็นวิธีที่ใช้มากที่สุดในการให้ยา ซึ่งได้แก่การรับประทาน (oral routes) อาจให้ทางทวารหนักได้ แต่ใช้น้อยมาก

(2) การให้ยาโดยไม่ผ่านทางเดินอาหาร (Parenteral routes) ได้แก่ การฉีดยาแบบต่าง ๆ แบ่งได้เป็นการฉีดยาเข้าใต้ผิวหนัง การฉีดยาเข้าทางกล้ามเนื้อ การฉีดเข้าทางช่องท้อง

---

[7]วิจิตร บุณยะโหตระ, อาหารอายุวัฒนะ, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, 2537.

[8]อำไพ ปั้นทอง, รศ.ดร. และคณะ, เภสัชวิทยา เล่ม 1, เชียงใหม่: ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538.

การฉีดเข้าทางหลอดเลือดแดง การฉีดเข้าช่องว่างไขสันหลังไปสู่ subarachnoid space เข้าสู่ชั้นผิวหนัง

(3) การให้ยานอกเหนือจากวิธีที่กล่าวข้างต้น (Miscellaneous routes) ได้แก่ การให้ยาเฉพาะแห่ง การให้ยาแบบสูดดม

สำหรับตัวยาที่ระบุในเอกสารชิ้นนี้ จะเกี่ยวข้องกับฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) ประกอบด้วย ยาระงับอาการโรคลมชัก ยารักษาโรคจิต ยารักษาอาการซึมเศร้า ยารักษาโรคพาร์กินสัน บาร์บิทูเรทส์และเบนโซไดอะเซพินส์ ยาทำให้สงบ ยานอนหลับและยาคลายความวิตกกังวล ยาสลบ ยาระงับปวดโอปิออยด์และยาต้านโอปิออยด์ ยากระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางและยาชา

พรรณี ภิญญรัตน์ และคณะ[9] กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือการอบรมการแพทย์แผนไทยใจความว่า วิธีการบำบัดด้วยการแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ ในโลกและการแพทย์แผนไทยโดยในส่วนของการแพทย์แผนไทยได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาในยุคศาสนาพราหมณ์ ศาสนาพุทธและการรับเอาความรู้ในเรื่องขันธ์ 5 และธาตุ 4 การใช้สมุนไพรและการใช้อาหารปรับสมดุลของธาตุ 4 โดยกล่าวถึงการแพทย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา พิธีกรรม การดำรงชีวิตโดยการเจ็บป่วยมีสาเหตุจากสมุฏฐาน 4 ประการ คือ ธาตุสมุฏฐาน อุตุสมุฏฐาน กาลสมุฏฐานและอายุสมุฏฐานโดยวิธีบริโภคอาหารและสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลของธาตุ 4 และอาหารควรกิน อาหารตามธาตุและละเว้นอาหารที่ไม่สอดคล้องกับธาตุ

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ[10] เรียบเรียงไว้ในหนังสือ การแพทย์แผนไทยการแพทย์แบบองค์รวม กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดโรค จากธาตุสมุฏฐาน อุตุสมุฏฐาน กาลสมุฏฐานและอายุสมุฏฐาน การบริโภคอาหารตามธาตุ และงดเว้นอาหารที่ไม่สอดคล้องกับธาตุ ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดโรคจากสิ่งที่เหนือธรรมชาติเกิดและจากพลังจักรวาล กล่าวถึงชีวิต คือ ขันธ์ 5 ลักษณะของธาตุเจ้าเรือน ลักษณะที่แสดงออกแต่ละธาตุเจ้าเรือน พฤติกรรมมูลเหตุก่อโรค

กิตติศักดิ์ เสงี่ยมพุทธคุณ[11] เสนอบทความเกี่ยวกับแหล่งกำเนิดยาและรูปแบบของยาในเอกสารโครงการอบรม เรื่องความรู้เรื่องยาสำหรับเยาวชนของคณะเภสัชศาสตรมหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยสรุปดังนี้คือยา หมายถึง วัตถุหรือสารเคมีซึ่งออกฤทธิ์ต่อสิ่งมีชีวิตโดยทำให้เกิดผลแก่สุขภาพโครงสร้างหรือทำหน้าที่ใด ๆ ของร่างกายของคนหรือสัตว์ มีจุดมุ่งหมายในการนำมาใช้เพื่อ

---

[9]พรรณี ภิญญรัตน์และคณะ (บรรณาธิการ), คู่มือการอบรมการแพทย์แผนไทย, กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2538.

[10]เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, การแพทย์แผนไทยการแพทย์แบบองค์รวม, กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2539.

[11]กิตติศักดิ์ เสงี่ยมพุทธคุณ, *“แหล่งกำเนิดยาและรูปแบบยา”,* ในคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, โครงการอบรมความรู้เรื่องยาสำหรับเยาวชน, ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2540.

ประโยชน์ในการป้องกันวินิจฉัย บำบัด บรรเทา และรักษาความเจ็บป่วยจากโรคต่างๆแหล่งกาเนิดของยา ยามีที่มาสำคัญ 2 แหล่งคือ (1) จากธรรมชาติ จำแนกได้เป็น จากพืช จากสัตว์ จากจุลินทรีย์ และจากแร่ธาตุ (2) จากการสังเคราะห์ อันเป็นที่มาของยาส่วนใหญ่ทั้งนี้ ยาที่ใช้กันโดยส่วนใหญ่มักไม่อยู่ในรูปแบบที่เป็นตัวยาล้วนๆ แต่เป็นรูปแบบที่ผ่านการปรุงแต่งหรือตั้งตารับ (formulate) โดยมีการผสมกับการอื่น เพื่อให้สะดวกในการใช้หรือเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา

ปัจจุบัน เหมหงษา[12] ได้กล่าวถึง แนวคิดแบบองค์รวมและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การบำบัดแบบองค์รวม เช่น การบำบัดด้วยอาหาร แนวคิดและหลักพื้นฐานของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หลักการพื้นฐานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กระบวนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม แนวคิดและวิธีการดูแลสุขภาพตนเองแบบธรรมชาติ พัฒนาการของธรรมชาติบำบัดแนวคิดของธรรมชาติบำบัดวิธีการบำบัด เช่น โภชนบำบัด การใช้สมุนไพร การงดอาหาร เป็นต้น วิธีการดูแลสุขภาพตนเองแบบธรรมชาติบำบัดและมะเร็ง

สุนทรี สิงหบุตรา[13] กล่าวถึง สิ่งน่ารู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร 1.ควรเริ่มใช้ยาสมุนไพรที่เป็นอาหาร และควรรู้พิษยาก่อนใช้ รู้ข้อห้าม เพราะยาบางชนิดมีข้อห้ามใช้กับคนบางคน บางโรค เมื่อรู้สิ่งเหล่านี้จะทำให้การใช้ยาปลอดภัยขึ้น 2. ถ้ายาชนิดใดไม่เคยกินมาก่อน ควรเริ่มกินในขนาดน้อย ๆ ก่อน เช่น กินเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดที่กำหนด ถ้าร่างกายไม่มีอะไรผิดปกติจึงค่อยกินต่อไป 3.อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินไป เช่น ยาใช้ต้มกินต่างน้ำ ไม่ควรใช้ต้มเคี่ยวกินยาเข้มข้นเกินไป จะทำให้เกิดพิษได้ 4.คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อน คนชรา ห้ามใช้ยามาก เพราะคนเหล่านี้มีกำลังต้านทานยาน้อย จะทำให้เกิดพิษได้ 5.โดยทั่ว ๆ ไป เมื่อกินยาสมุนไพรแล้ว 1 วัน อาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา แต่ถ้าเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคกระเพาะอาหาร หืดหอบ ฯลฯ เมื่อใช้ยาสมุนไพร 1 อาทิตย์ แล้วอาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา

ฉลาดชาย รมิตานนท์และคณะ[14] กล่าวถึง อาหารการกินของคนล้านนา ได้แก่ น้ำพริกชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอีเก๋ คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริก ผักที่ใช้รับประทานกับน้ำพริก และได้กล่าวถึง ตำนานความเชื่อพื้นบ้านและการนำผักพื้นบ้านไปใช้ในพิธีกรรมของคนล้านนา ประโยชน์ของยา ประโยชน์ของอาหาร สาระสำคัญที่พบในผักพื้นบ้านและคุณค่าทางโภชนาการต่อสุขภาพ โดยผักทั้งหมดเป็นผักพื้นบ้านล้านนา เช่น ผักคันเถิง ผักขี้หูด ผักเจียงดา เป็นต้น

---

[12]ปัจจุบัน เหมหงษา, *การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ*, กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.

[13]สุนทรี สิงหบุตรา, *สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด*, กรุงเทพมหานคร, ม.ป.พ., 2542.

[14]ฉลาดชาย รมิตานนท์และคณะ, *วัฒนธรรมการกินของคนเมือง น้ำพริกและผักพื้นบ้านล้านนา,* เชียงใหม่: มิ่งเมือง, 2543.

ศิริชัย ค้าดี[15] กล่าวถึงวิธีที่จะทำให้มีอายุยืนยาวและสุขภาพแข็งแรง โดยรับประทานอาหารที่ไม่ใช่ปุ๋ยเคมี หรือยาฆ่าแมลง บริโภคเนื้อสัตว์น้อย สาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้นและสุขภาพเสื่อมโทรมจากการรับประทานผิดธรรมชาติ การได้รับสารพิษการทำงานหนักเกินควรอารมณ์ตึงเครียดโมโหร้าย การดื่มน้ำเพื่อสุขภาพที่ดี

หยก ตั้งธนาวัฒน์[16] เขียนหนังสือ กินดีมีสุขไม่มีโรคภัยว่า ชีวิตสีเขียว หมายถึงการ บริโภคผักที่ปลอดยาฆ่าแมลง ไม่ใช้ไมโครเวฟปรุงอาหาร ผงชูรส สารกันบูด สีวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ด้านสิ่งแวดล้อม ไม่กินอาหารกระป๋อง ทำอาหารที่บ้าน มีทัศนคติที่สมดุล สุขภาพแข็งแรงจิตใจแจ่มใส อาหารต้านมะเร็ง

มานพ นักการเรียน[17] ได้ค้นคว้ารวบรวมแนวทางการใช้ยามาจากเภสัชชขันธกะ อันระบุไว้ในพระไตรปิฎก หมวดพระวินัยปิฎก ซึ่งยาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นยาแผนโบราณซึ่งมีอยู่ในสมัยนั้น ประกอบด้วย หัวหรือรากไม้ที่เป็นยาน้ำฝาดจากต้นไม้ที่เป็นยา ใบไม้ที่ใช้เป็นยาผลไม้ที่ใช้เป็นยา ยางไม้ที่เป็นยา เกลือที่เป็นยา ยาผง ยาสำหรับตา เครื่องบดผสมทำยา ย้ำมันสำหรับรักษาโรคปวดศีรษะ ยานัตถ์ การเจือน้ำเมาในยาเพื่อรักษาโรค สำหรับกรณียาผงสำหรับตำ พระพุทธเจ้าทรงระบุถึงวิธีการเก็บยาไว้ให้ปลอดภัยและให้ยานี้มีคุณภาพดี เหมาะสำหรับใช้ในครั้งต่อไปโดยให้เก็บยาตาชนิดผงไว้ในกลัก มีฝาปิด ผูกด้วยด้ายแล้วพันกับกลักยาเพื่อกันตก สำหรับการนัตถุ์ยาเพื่อแก้อาการโรคปวดศีรษะ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต กล้องสำหรับนัตถุ์ที่เหมาะสมกับสมณภาวะ ตลอดจนการปรุงยาที่เจือน้ำเมา ก็มีเงื่อนไขว่าน้ำเมาที่ใส่นั้นต้องไม่ปรากฏทั้งสี กลิ่นและรส

อรชุน เลียววัฒนะผล[18] ได้เรียบเรียงหนังสือออดด้วยน้ำผลไม้ลดความอ้วนเติมความอ่อนเยาว์ โดยกล่าวถึงความเป็นมาของการงดอาหารตั้งแต่สมัยฮิปโปเครติสและการงดอาหารในต่างประเทศ ผลการรักษาโรคของการงดอาหาร ผลดีของการงดอาหารต่อร่างกาย ผลดีของการงดอาหารด้วยการดื่มน้ำผลไม้ กฎในการเลิกอดอาหาร สารอาหารที่มีในผักและผลไม้โรคที่ใช้น้ำผักและผลไม้รักษา ข้อห้ามไม่ให้อดอาหาร

---

[15]ศิริชัย ค้าดี, *อาหารธรรมชาติ,* พิมพ์ครั้งที่ 7, กรุงเทพมหานคร: ศรีบุญอุตสาหกรรมการพิมพ์ 1998 จำกัด, 2543.

[16]หยก ตั้งธนาวัฒน์, *กินดีมีสุขไม่มีโรคภัย*, กรุงเทพมหานคร: ไพลินบุ๊คเน็ต, 2545.

[17]มานพ นักการเรียน, *พระพุทธศาสนากับศาสตร์ใหม่*, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2545.

[18]อรชุน เลียววัฒนะผล, *ล้างพิษเพื่อสุขภาพอดด้วยน้ำผลไม้ลดความอ้วนเติมความอ่อนเยาว์*, พิมพ์ครั้งที่ 10, กรุงเทพมหานคร: รวมทรรศน์, 2548.

วุฒิ วุฒิธรรมเวช[19] กล่าวถึง สารที่พบในพืชสมุนไพร สมุนไพรที่จะนำมาใช้ปรุงเป็นยานั้น มีสรรพคุณแตกต่างกันไปเนื่องจากมาจากพันธุ์ (genetie) ท้องถิ่นที่เกิด (envirement) ฤดูกาลที่เก็บ (ontogen) รวมถึงอายุและส่วนของพืชที่จะนำมาใช้ทำยาด้วยสารเคมีต่าง ๆ จากพืชซึ่งเชื่อกันว่าเป็นตัวกำหนดสรรพคุณในการรักษาโรคของสมุนไพรต่าง ๆ สารเคมีที่พบเห็นในพืชจำแนก ออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ 1. Primary metabolite เป็นสารที่พบได้ในพืชทุกชนิดเป็นผลิตผลที่ได้จากการสังเคราะห์แสง เช่น คาร์โบไฮเดรต กรดอะมิโนและไขมัน เป็นต้น 2. Secondary metabolite เป็นสารที่มีแตกต่างกันไปตามชนิดของพืช เช่น แอลคาลอยด์, ไกลโคไซด์, แทนนิน เป็นต้น มักจะมีสารเริ่มต้นเป็นกรดอะมิโน, acetate,mevalonate ฯลฯ โดยมีเอนไซม์ที่ต่างกันไปตามแต่ชนิดของพืชเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้กระบวนการชีวสังเคราะห์สังเคราะห์ (biosynthasis) ต่างกันไปและได้สาร Secondary metabolite แตกต่างกันไป

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ[20] ได้กล่าวถึง ความหลากหลายทางชีวภาพในประเทศไทย ซึ่งปัจจุบันประเทศไทย มีพื้นที่ป่าไม้ลดลง จึงมีการเร่งสำรวจสมุนไพรหรือผักพื้นบ้านตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541-2543 โดยจำแนกผักพื้นบ้านในแต่ละภาคได้ดังนี้ ภาคเหนือมี 129 ชนิด ภาคกลางมี 127 ชนิด ภาคอีสานมี 138 ชนิดและภาคใต้มี 127 ชนิด โดยความสำคัญของผักพื้นบ้านนอกจากนำมารับประทานเป็นอาหารแล้ว ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรค และกล่าวถึงเครื่องเทศชนิดต่าง ๆ ในประเทศไทย วัฒนธรรมการกินของคนไทยเป็นการกินเพื่อปรับธาตุ 4

บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล และคณะ[21] กล่าวในหนังสือธรรมานามัย ในหัวข้อการล้างพิษเพื่อสุขภาพและบำบัดโรค ได้กล่าวถึงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการล้างพิษตามหลักธรรมชาติบำบัด กระบวนการล้างพิษ ความหมายแหล่งที่มาและโทษของอนุมูลอิสระ วิธีการของการบริโภคอาหารและสมุนไพรเพื่อล้างพิษในอาหารไทยและการงดเพื่อล้างพิษโดยกล่าวถึง หลักการ กลไก ประโยชน์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)[22] กล่าวใน “ชีวิตที่สร้างสรรค์สดใสและสุขสันต์” ว่าศักยภาพของมนุษย์คือ จุดเริ่มของพระพุทธศาสนา ความจริงแห่งธรรมชาติของมนุษย์ในข้อที่ว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้นี้ พระพุทธศาสนาถือเป็นหลักสำคัญ ซึ่งสัมพันธ์กับความเป็นพระศาสดาและ

---

[19]วุฒิ วุฒิธรรมเวช, *คัมภีร์เภสัชรัตนโกสินทร์*, กรุงเทพมหานคร: บริษัทศิลป์สยาม บรรจุภัณฑ์และการพิมพ์จำกัด, 2548.

[20]เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ และคณะ, *อาหารกับความหลากหลายทางชีวภาพ*, กรุงเทพมหานคร: สามเจริญพาณิชย์, 2548.

[21]บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล และคณะ, *ธรรมานามัย หน่วยที่ 1-8*, พิมพ์ครั้งที่ 4, นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, 2550.

[22]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ชีวิตที่สร้างสรรค์สดใสและสุขสันต์*, พิมพ์ครั้งที่ 3, เชียงใหม่: โครงการหนังสือธรรมะธรรมทาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.

ทรงทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้าการฝึกศึกษาพัฒนาคน จึงทำให้มนุษย์กลายเป็นสัตว์ที่ประเสริฐเลิศสูงสุด จึงเป็นความเลิศประเสริฐที่สัตว์ทั้งหลายอื่นไม่มีหลักความจริงนี้สอนว่า มนุษย์มิใช่จะประเสริฐขึ้นมาเองลอย ๆ แต่ประเสริฐได้ด้วยการฝึก ถ้าไม่ฝึกแล้วจะด้อยกว่าสัตว์เดรัจฉาน จะต่ำทรามยิ่งกว่าหรือไม่ก็ทำอะไรไม่เป็นเลย โดยเฉพาะด้านการดูแลสุขภาพ แม้จะอยู่รอดก็ไม่ได้

บูรพา ผดุงไทย[23] กล่าวไว้ในหนังสือกินอย่างฤๅษีขับพิษพิชิตโรค การล้างพิษ หมายถึงกระบวนการกาจัดของเสีย และสารพิษแปลกปลอมที่ตกค้างอยู่ภายในร่างกายให้หมดไปกระบวนการการล้างพิษในร่างกายมีได้หลายช่องทาง เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำมูก น้ำลาย เป็นต้น การสังเกตว่าเมื่อใดที่ควรมีการล้างพิษ เช่น ร่างกายอ่อนเพลียเหนื่อยง่าย ภูมิต้านทานต่ำ ปวดศีรษะ มีกลิ่นปาก ขี้ลืม เป็นต้น การล้างพิษทำได้หลายวิธี ได้แก่ การสวนทวารการล้างพิษด้วยน้า การล้างพิษด้วยกระบวนการหายใจที่ถูกต้อง

ทวี วรคุณ[24] กล่าวใน “หมอชีวกโกมารภัจจ์” ว่าผู้ที่มีวิชาชีพเป็นหมอหรือแพทย์นั้นนอกจากจะมีความเก่งกาจเชี่ยวชาญในการบำบัดรักษาโรคเพื่อให้ผู้ป่วยได้ทุเลาบรรเทาหรือหายจากอาการที่เขาทุกข์ทรมานแล้วยังต้องมีจิตใจที่เมตตาเป็นอย่างยิ่ง เพราะวิชาการแพทย์เป็นวิชาที่เรียนมาเพื่อช่วยเหลือคนอื่นอย่างแท้จริงมิได้มุ่งคำนึงถึงทรัพย์สินเงินทองหรือลาภยศสรรเสริญใด ๆ เป็นตั้ง

กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต[25] กล่าวในหนังสือ “สุขภาพนักสร้างบารมี” ว่าการที่พวกเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์มีร่างกาย จิตใจ สติปัญญาที่สมบูรณ์เหมาะสมต่อการสร้างคุณงามความดีอีกทั้งได้พบพระพุทธศาสนาแล้วได้ใช้ร่างกายมนุษย์นี้สร้างความดีและสะสมบารมีตามคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นความโชคดีอย่างสุดประมาณการที่บุคคลใดจะสามารถใช้และรักษาความโชคดีนี้ไว้ให้ถึงที่สุดได้นั้น ต้องตระหนักถึงการป้องกันบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแกร่งอยู่เสมอ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บตราบกระทั่งวันหมดอายุขัย

ลลิตา ธีระสิริ[26] กล่าวถึงอาการที่เกิดจากสารพิษคั่งค้างในร่างกายความหมายของการขับพิษเวลาใดที่ควรขับพิษ วิธีการขับสารพิษทางลมหายใจ ทางไต อุจจาระ ผิวหนัง การไหลเวียนของน้ำเหลืองและทางตับ การงดเพื่อขับพิษ ผลดีของการงดการปฏิบัติในการขับพิษอาหารระหว่างขับพิษ การเลือกผลไม้ระหว่างการขับพิษ เมนูขับพิษและผลของการการขับพิษ

---

[23]บูรพา ผดุงไทย, *กินอย่างฤๅษีขับพิษพิชิตโรค*, กรุงเทพมหานคร : ส เจริญการพิมพ์, 2550.

[24]ทวี วรคุณ, *หมอชีวกโกมารภัจจ์*, กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุคส์, 2551.

[25]กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต, *สุขภาพนักสร้างบารมี*, พิมพ์ครั้งที่ 2, ปทุมธานี: มูลนิธิพัฒนาการศึกษาเพื่อศีลธรรม, 2551.

[26]ลลิตา ธีระสิริ, *ล้างพิษ 10 วัน ตำรับบัลลี*, ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร: จงเจริญการพิมพ์, 2552.

บูรพา ผดุงไทย[27] กล่าวถึง ภัยจากการบริโภคอาหาร การบริโภคอย่างมีสติการรักษาด้วยการปรับสมดุล การหาธาตุเจ้าเรือนจากวัน-เดือน-ปีเกิด การหาธาตุเจ้าเรือนจากลักษณะท่าทางการหาธาตุเจ้าเรือนจากฝ่ามือ อาหารประจำธาตุเจ้าเรือนการปรับสมดุลด้วยอาหารธาตุร้อนและอาหารธาตุเย็น การรักษาโรคด้วยพลังธรรมชาติชนิดของพิษที่สะสมอยู่ในร่างกาย การขับพิษด้วยวิธีการต่าง ๆ การกินยาถ่ายและสมุนไพรที่ใช้ การขับพิษด้วยการอบสมุนไพร การขับพิษด้วยการขูดผิวหนัง

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์[28] กล่าวถึง ปากท้องเป็นเรื่องสำคัญ แต่ละวันต้องมีอาหารมาเติมเต็ม ถ้าท้องพร่องร้องจ๊อก ถูกความหิวกระหายบีบคั้น คนก็ไม่เป็นอันทำอะไร กองทัพธรรมยังต้องเดินด้วยท้อง แต่ก่อนจะเติมอาหารลงไปในท้องบรรเทาความหิว ก็ควรพิจารณาดูบ้าง ใช่ว่าจะกินทุกอย่างที่ขวางหน้าอย่างไม่ลืมหูลืมตา เห็นแก่ปากจะยากท้อง เห็นแก่ท้องต้องไม่ตามใจปาก ประเดี๋ยวท้องก็เต็มแน่นอืดอัดกระวนกระวายจะดูคนมีการศึกษาไม่ต้องไปดูไกล ให้ดูที่กิริยาอาการกินตะกละตะกลามมูมมาม ก็ระบุบอกว่า “คนไร้การศึกษา” ขนานแท้

พินิจ ลาภธนานนท์[29] กล่าวถึงในภาพรวมแล้วปัญหาสุขภาวะทางกายเป็นปัญหาหลักที่พระสงฆ์ส่วนมากประสบอยู่ในขณะนี้ ส่วนแนวทางแก้ไขนั้นประการสำคัญคงต้องมีการถวายความรู้เรื่องโภชนาหารและปัญหาสุขอนามัยแก่พระสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกาด้วย เพื่อให้เกิดความร่วมมือกันทั้งฝ่ายสงฆ์และฆราวาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องอาหารที่ญาติฝ่ายโยมนำมาทำบุญใส่บาตรหรือถวายที่วัด ควรจะต้องเสริมความรู้พอสมควรถึงการเลือกถวายอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่เป็นโทษต่อสุขภาพอนามัยของพระสงฆ์ เช่น ไม่ถวายอาหารที่มีไขมันสูง หวาน หรือรสจัด ไม่ถวายเครื่องดื่มที่มีโทษต่อร่างกาย ไม่ถวายบุหรี่ หรือเครื่องดื่มชูกำลังทั้งหลาย เป็นต้น รวมทั้งญาติโยมควรช่วยเหลือพระสงฆ์ในการดูแลสุขอนามัยภายในวัด เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์พาหะนำโรคทั้งหลายและช่วยสนับสนุนพระสงฆ์ในเรื่องการดูแลสุขภาพ การตรวจสุขภาพประจำปี และหมั่นพาไปพบแพทย์สม่ำเสมอ เพื่อให้พระสงฆ์ได้มีสุขภาพกายดี ปราศจากโรคภัย จะได้สามารถปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรมและเป็นที่พึ่งทางใจ ทางสังคมและทางปัญญาให้แก่ญาติโยมและคนในชุมชนสืบไป

พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) และคณะ[30] กล่าวถึง ระดับของความสุขนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ 1) ความสุขในระดับบุคคล คือ การมีสุขภาพดีทั้งร่างกายจิตใจ ปัญญาและสังคม 2) ความสุขในระดับสังคม คือ การพัฒนาสังคมแบบองค์รวมที่ให้ความสาคัญกับการพัฒนามิติ

---

[27]บูรพา ผดุงไทย, *ดีท็อกซ์อย่างฤๅษี*, กรุงเทพมหานคร: ส เจริญการพิมพ์, 2552.

[28]พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, *พระไตรปิฎกร่วมสมัย*, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรกฎาคม 2555. หน้า 52.

[29]พินิจ ลาภธนานนท์, *สุขภาวะของพระสงฆ์ ปี 2555*, กรุงเทพมหานคร: บริษัทจรัลสนิทวงศ์การพิมพ์จำกัด, 2556.

[30]พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) และคณะ, *สุขที่ได้ธรรม*, กรุงเทพมหานคร, หน้า 15-16.

สังคม วัฒนธรรม ศาสนา ควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะความสุขทางด้านจิตใจ (Mental Health) ความสุขในระดับบุคคลนั้นตัวแปรที่สำคัญต่อการมีสุขภาพทางกายที่ดี หรือการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นผลสืบเนื่องจากภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดีกล่าวคือ การไม่มีความรู้สึกเครียด วิตกกังวล โกรธแค้น หวาดกลัว เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอันจะก่อให้เกิดโรคภัยทางกายตามมา

สยาม ราชวัตร[31] กล่าวไว้ในหนังสือ “พระพุทธศาสนากับชีวิตประจาวัน” (Buddhism and Daily life.012371) ว่าการจะมีชีวิตประจำวันที่พึงประสงค์ โดยดึงเอาศักยภาพของพระพุทธศาสนามาเป็นหลักการในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการครองตน ครองคนและครองงานต้องพยายามฝึกฝนพัฒนาตนเอง ทำความเข้าใจว่า ธรรมะกับชีวิตเป็นเรื่องเดียวกัน โดยเฉพาะการมีสติอยู่ทุกขณะชีวิต ชีวิตก็จะไม่ประมาท ฝึกการมีชีวิตแบบพุทธนั่นคือ การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา หมั่นฝึกฝนพัฒนาเรียนรู้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยขบวนการแห่งปัญญาและอยู่ ร่วมกับผู้อื่นอย่างไม่เบียดเบียนกันและกัน การมีชีวิตที่สติกำกับทุกการกระทำ การมีชีวิตที่ประกอบด้วยเมตตาเป็นคุณธรรมพื้นฐาน การมีชีวิตที่พอเพียงไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป อย่างนี้ก็ชื่อว่าเราได้เอาหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้บ้างแล้ว

1.6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทผู้วิจัยได้นำมาประกอบในการศึกษา ดังต่อไปนี้

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข[32] ได้ศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วยตามวิธีของพระพุทธเจ้าโดยการศึกษาแบ่งเป็น 2 ตอน คือ การศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาทและการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมกรณีการศึกษาจากพระเถรวาทไทย โดยหลักพุทธธรรมที่เนื่องด้วยความเจ็บป่วยเน้นศึกษาถึงหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่สามารถใช้แก้ปัญหาสุขภาพชีวิตและการรักษาโรคต่าง ๆ ได้ เช่น พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการดูแลสุขภาพอนามัย ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจิต การอยู่กับธรรมชาติและการมีอายุยืนและการศึกษาวิธีที่ทรงใช้ในการรักษาโรคมี 2 วิธี คือ 1) รักษาแบบทั่วไป ได้แก่ การใช้เภสัชสมุนไพร การใช้อาหาร การใช้ความร้อน การพักผ่อน การผ่าตัด 2) รักษาโดยธรรมโอสถจากการศึกษาว่าพระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญญาสุขภาพและความเจ็บป่วย 2 แนวทาง คือ การป้องกันและการรักษาโรค

---

[31]สยาม ราชวัตร, ดร., *พระพุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน (Buddhism and Daily life).*

[32]อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, *“การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”*, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

ศศิธร เขมาภิรัตน์[33] ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย” ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยมี 2 แนวทางคือ การป้องกันและการรักษา ซึ่งพระพุทธศาสนาเน้นการป้องกันมากกว่าการรักษาและการใช้ธรรมโอสถ หรือใช้หลักธรรมในการพิจารณาและปฏิบัติเพื่อผลทางจิตใจ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพอีกทอดหนึ่ง ทั้งกำลังใจในการต่อสู้โรคและการตายไปอย่างมีสติสัมปชัญญะ การแพทย์แผนไทยยึดหลักเช่นเดียวกับทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึง สาเหตุของโรคต่าง ๆ ว่าความสมดุลของธาตุ 4 ทำให้เกิดโรค จึงควรใช้การปรับแต่งธาตุทั้ง 4 ในร่างกายให้สมดุลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมและใช้ยาสมุนไพรในการบำบัดรักษา ทั้งยังกล่าวถึงจริยธรรมทางการแพทย์อีกด้วยอย่างไรก็ดี พระพุทธศาสนากล่าวครอบคลุมถึงสาเหตุของโรคทางใจด้วยว่ามีสาเหตุมาจากกิเลสที่อยู่ในใจ โรคจากกรรมในอดีตและแนวทางการรักษาด้วยการปฏิบัติตามหลักคาสอน

พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ (จาปาศรี)[34] งานวิจัยเรื่อง “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” พบว่า พระพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ 1) โรคทางกาย ใช้วิธีการรักษา ได้แก่ การใช้ยาสมุนไพร โดยการรับประทานการดื่ม การพอก การหยอด การนัตถ์ การรมควัน การอบไอน้ำ การผ่าตัด การรัดหัวไส้ การถ่ายเลือดออกและการปฏิบัติตนให้เป็นตามที่ร่างกายต้องการ การใช้ธรรมบำบัด การรักษาด้วยพลังจิต 2) โรคทางใจรักษาด้วยการเจริญวิปัสสนา

อวัสดา ทับทิมแท้[35] ได้ศึกษาเรื่อง “วารีบำบัดแนวพุทธกับวารีบำบัดสมัยใหม่” พบว่าการใช้วารีบำบัดในยุคปัจจุบันมีหลายวิธี ซึ่งส่วนใหญ่ประยุกต์มาจากการใช้วารีบำบัดในสมัยโบราณโดยปรับปรุงอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้ทันสมัยขึ้น หรือตามสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่วิธีการในการบำบัดทั้งการดื่ม การอาบ การอบตัวและวิธีการอื่น ๆ การใช้วารีบำบัดของชาติตะวันตก ส่วนใหญ่จะเป็นสถานที่ให้บริการสาธารณะ ในขณะที่ของประเทศไทย มักใช้กับมารดาหลังคลอด เช่น กรณีอบและประคบสมุนไพรหลังคลอด แต่ปัจจุบันในประเทศมีการส่งเสริมเรื่องการทำสปาหรือไทยสัปปายะทำให้เริ่มมีการนำวิธีการของตะวันตกมาใช้ แต่นำมาผสมผสานกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและทรัพยากรที่หาได้ตามท้องถิ่นการใช้วารีบำบัดในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีการใช้บำบัดในหลายโรค

---

[33]ศศิธร เขมาภิรัตน์, “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2549.

[34]พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ (จาปาศรี), “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

[35]อวัสดา ทับทิมแท้, “วารีบำบัดแนวพุทธกับวารีบำบัดสมัยใหม่”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติให้พระภิกษุใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในสมัยนั้นในการบำบัดโรค โดยเป็นสิ่งที่ใกล้ตัวหาได้ง่ายไม่ยุ่งยากในการใช้ เช่น น้ำมูตร เป็นต้น นอกจากนั้นการบำบัดในสมัยพุทธกาลยังเป็นการบำบัดเป็นขั้นตอนจากโรคที่มีอาการเล็กน้อยจนถึงที่มีอาการหนัก วิธีการบำบัดจะเปลี่ยนแปลงไปตามอาการดังกล่าวจนกว่าอาการของโรคจะดีขึ้นหรือหายจากโรคการใช้วารีบำบัดเป็นการรักษาทางเลือกทางหนึ่งที่เน้นให้ ประชาชนรู้จักพึ่งพาตนเองโดยใช้ธรรมชาติหรือสิ่งใกล้ตัวในการรักษาตนเอง ทำให้รู้จักการพึ่งพาตนเองและยังเป็นการส่งเสริมที่ปฏิบัติตามแนวทางในพระพุทธศาสนา เนื่องจากการใช้น้ำในการบำบัดโรคมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ดังปรากฏในพระไตรปิฎก

อวัสดา ทับทิมแท้[36]“งานวิจัยเรื่อง การบำบัดแนวพุทธที่ปรากฏในพิธีกรรมล้านนา” พบว่า มีการคัดเลือกผู้ที่เรียนวิชาหมอพื้นบ้านต้องผ่านการบวชเรียนโดยได้รับการถ่ายทอดวิชาขณะเป็นพระภิกษุ หมอพื้นบ้านส่วนใหญ่มีฐานะยากจน เนื่องจากถือหลักสันโดษ มีความพอใจในปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต อีกทั้งการปฏิบัติโดยการรักษาศีล การสวดมนต์และการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากนี้ยังมีการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหารและเชื่อว่าโรคเกิดจากอำนาจเหนือธรรมชาติ ขณะที่พระพุทธศาสนากล่าวถึงสาเหตุการเกิดโรคว่าเกิดจากกรรมและธาตุ 4 ไม่สมดุลส่วน กระบวนการบำบัดแนวพุทธของหมอพื้นบ้านในพิธีกรรมล้านนา ได้แก่ การระลึกถึงพระรัตนตรัยในการบำบัดโรค โดยตั้งแต่เริ่มการบำบัดและขณะทำพิธีกรรม ในขณะที่หมอพื้นบ้านถือฤกษ์ยามในการประกอบพิธีกรรม แต่ในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ไม่พึงให้กระทำนอกจากนี้ยังมีการใช้บทสวดมนต์และคาถาโดยใช้บทสวดมนต์ในพระปริตร หมอพื้นบ้านและผู้มารับการบำบัดมีข้อปฏิบัติด้านการงดของแสลง เนื่องจากมีส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้รับการบำบัดทุเลาหรือหายจากโรค ในพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ทรงห้ามพระภิกษุฉันเนื้อบางประเภท นอกจากนั้นหมอพื้นบ้านให้ผู้รับการบำบัดให้ไปทำทาน รักษาศีล ภาวนา โดยมีจุดหมายสูงสุดคือ นิพพาน หมอพื้นบ้านมีการใช้น้ำในการบำบัดโรค ได้แก่ น้ำมนต์ และมีความหลากหลายในการบำบัด ทั้งวิธีการและเครื่องใช้เช่นเดียวกับพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงอนุญาตเภสัช 5 และวิธีการรักษาหลายวิธี

สานุ มหัทธนาดุลย์[37] “งานวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดดุลย์สัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพระพุทธบูรณาการ” ผลการวิจัยพบว่า พุทธชีวทัศน์มององค์ประกอบแห่งชีวิตว่าเป็นองค์รวมที่ประกอบด้วยรูปธรรมและนามธรรมและมองร่างกายมนุษย์ว่ามีลักษณะเฉพาะของรูปขันธ์ ธาตุ 4 และสามัญลักษณะ โดยมีพัฒนาการตั้งแต่เกิดไปจนถึงร่างกายที่เจริญเติบโตสมบูรณ์มีอวัยวะครบถ้วนในที่สุดก่อเกิดเป็นโครงสร้างของร่างกายอันประกอบไปด้วยระบบภายในร่างกายมนุษย์

---

[36]อวัสดา ทับทิมแท้, “การบำบัดแนวพุทธที่ปรากฏในพิธีกรรมล้านนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

[37]สานุ มหัทธนาดุลย์, “แนวทางการจัดดุลย์สัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพระพุทธบูรณาการ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.

ตามความสัมพันธ์ระหว่างธาตุ 6 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุอากาศ และธาตุวิญญาณ ระบบเหล่านี้มีลักษณะและการทำงานที่แตกต่างกันไปตามตามธาตุแต่ละธาตุ ส่วนการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่ก็มีมุมมองที่คล้ายคลึงกันโดยมององค์ประกอบแห่งชีวิตว่าเป็นองค์รวมเช่นเดียวโดยร่างกายมนุษย์เป็นผลผลิตที่มาจากวิวัฒนาการอันยาวนาน โดยมีพัฒนาการตั้งแต่ระดับเคมีในร่างกายไปจนถึงระดับของสิ่งมีชีวิต เป็นโครงสร้าง และเป็นระบบอวัยวะภายในร่างกายทั้ง 11 ระบบ มีระบบปกคลุมร่างกายและระบบกระดูก เป็นต้น

พระพุทธศาสนามองว่าระบบภายในร่างกายมนุษย์มิอาจดำรงอยู่ได้ด้วยตัวเองโดยลำพัง หากแต่ต้องพึ่งพาอาศัยปัจจัยเกื้อกูลทั้งภายในและภายนอกร่างกายในการอุปการะให้ระบบเหล่านั้นสืบต่อไปได้ตามหลักปฏิจจสมุปบาท เมื่อปัจจัยเหล่านี้สัมพันธ์กันอย่างพอดี ดุลยสัมพันธ์จึงจะเกิดขึ้นได้ดังนั้น การจัดดุลยสัมพันธ์ระบบภายในร่างกายมนุษย์ จึงเป็นข้อปฏิบัติที่พอดีต่อปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตเหล่านั้นตามหลักทางสายกลางซึ่งเกี่ยวเนื่องกับ 6 องค์ประกอบคือ ลมหายใจเข้าออกมหาภูตรูป อาหารที่กลืนกิน ไฟธาตุ อิริยาบถและวิญญาณธาตุ ส่วนการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่มองว่าปัจจัยภายนอกร่างกายคือ อากาศ อาหาร และอุณหภูมิ ฯลฯ มีผลต่อความอยู่รอดของชีวิต ดังนั้น ระบบชีวิตจึงต้องรักษาสมดุลพลวัตรกับสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีภาวะธำรงดุลและทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ของการแพทย์ทางหลัก นอกจากนั้น การแพทย์ทางเสริมและทางเลือกมีการจัดดุลยสัมพันธ์ระบบภายในร่างกายมนุษย์ด้วย 18 วิธีบำบัด มีลมหายใจบำบัดเป็นต้น และมีการแพทย์แผนไทยเป็นที่สุด

แนวทางการจัดดุลยสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิตตามหลักความสมดุลสามารถจัดได้ในมิติสัมพันธ์ของดุลยภาพชีวิตทั้ง 4 ระดับ คือ ดุลยภาพร่างกาย ดุลยภาพพฤติกรรม (ศีล) ดุลยภาพจิตใจและดุลยภาพปัญญา ตามลำดับตามรูปแบบของ “แบบจาลองบาลานซ์ : 6 องค์ประกอบแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์” ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบสำคัญทั้ง 6 คือ (1) มหาภูตรูป (2) ลมหายใจเข้าออก (3) อิริยาบถ (4) ไฟธาตุ (5) อาหารที่กลืนกิน (6) วิญญาณธาตุ จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ยังไม่มีผู้ทำการศึกษาวิจัยการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าเรื่องดังกล่าวให้ละเอียดลึกซึ้งเพื่อเป็นประโยชน์ต่อวงการแพทย์ พระสงฆ์และผู้สนใจในการแสวงหาทางเลือกในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองต่อไป

สรุปในการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่เป็นเอกสารที่จะประโยชน์ต่อการทำดุษฎีนิพนธ์ไว้หลายเรื่องรวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นข้อมูลทุติยภูมิที่ผ่านมาหลายปี แต่เห็นว่าเป็นประโยชน์จึงนำมาเป็นข้อมูลในการค้นคว้าเพิ่มเติม เพื่อให้งานดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ที่ยังไม่มีนักวิชาการท่านใดทำมาก่อน ได้เป็นทิศทางในการนำไปประยุกต์ใช้บูรณาการต่อไป

1.7 ประโยชน์ที่ได้รับ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ จากการศึกษาวิจัยมีดังนี้

1. ทำให้ทราบการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย
2. ทำให้ทราบหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
3. ทำให้ได้บูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
4. ได้นำเสนอองค์ความรู้การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ

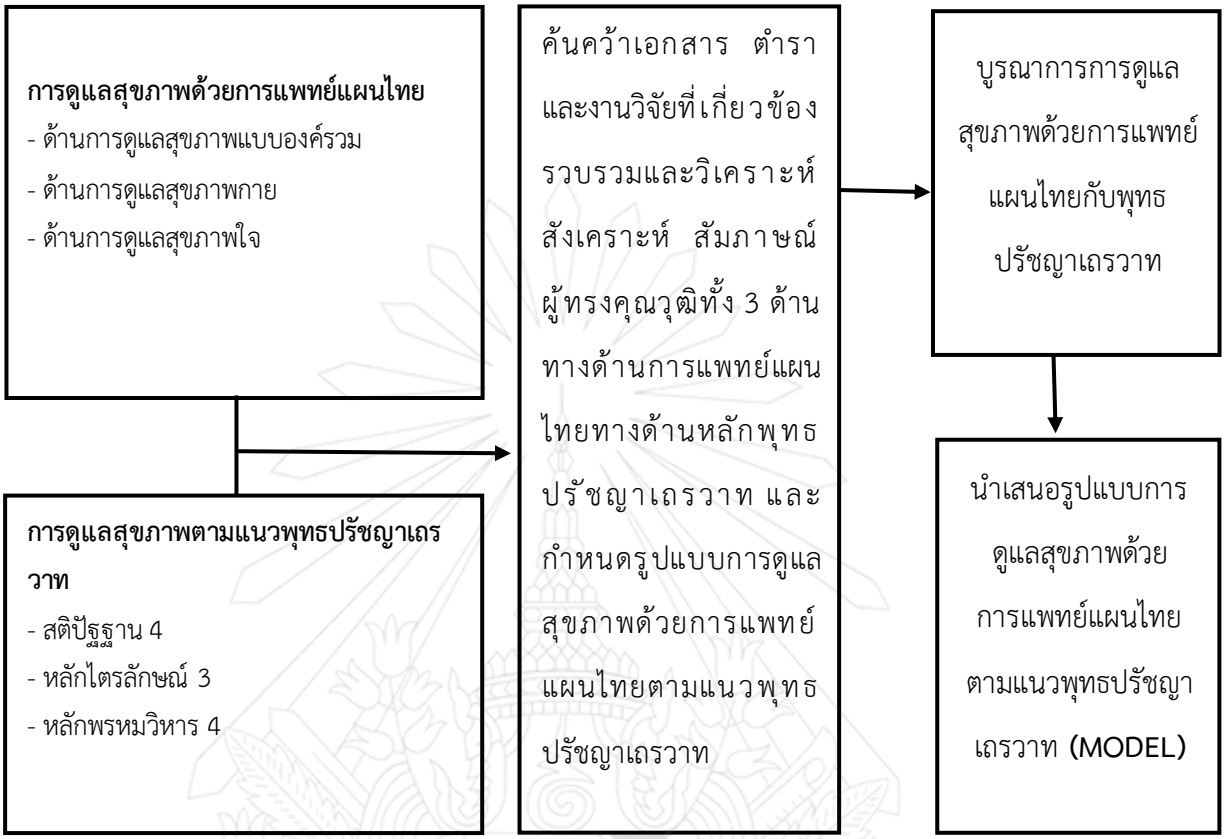
การแพทย์แผนไทย หมายถึง กระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษา หรือป้องกันโรค หรือการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ การผดุงครรภ์ การนวดแผนไทยและการประดิษฐ์อุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์ ทั้งนี้โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา จากภูมิปัญญาไทยทั้ง 4 ภาคของประเทศไทย ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลางและภาคใต้ การแพทย์แผนไทยเป็นรูปแบบของการดูแลสุขภาพของไทยที่เหมาะกับจารีตประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมไทยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

บูรณาการการ หมายถึง บูรณาการการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม (สติปัฏฐาน) บูรณาการการดูแลสุขภาพทางกายด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา(ไตรลักษณ์) บูรณาการการดูแลสุขภาพทางใจด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเปกขา(พรหมวิหาร)

การดูแลสุขภาพ หมายถึง การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยและในพระพุทธศาสนาในภาวะปกติและสภาวะเจ็บป่วย ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย

พุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการนำมาบูรณาการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 ไตรลักษณ์ 3 พรหมวิหาร 4

1.9 กรอบแนวคิดที่ในการวิจัย



แผนภูมิภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดที่ในการวิจัย

บทที่ 2
การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย

การวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลต่างๆ และขอนำเสนอผลการค้นคว้าเนื้อหาวิจัย ดังนี้

2.1 องค์ความรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทย

2.1.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย

2.1.2 ความหมายการแพทย์แผนไทย

2.1.3 ความสำคัญของการแพทย์แผนไทย

2.2 การดูแลสุขภาพตามแนวทางการแพทย์แผนไทย

2.2.1 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติ ตามหลักธรรมานามัย

2.2.2 การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพเชิงบูรณาการในภาวะเจ็บป่วยด้วยการแพทย์แผนไทย

2.3 สรุป

2.1 องค์ความรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทย

ประวัติและวิวัฒนาการของการแพทย์แผนไทยที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลต่อเนื่องจนถึงสมัยยุคก่อนสุโขทัย การแพทย์ของไทยนอกจากมีตำราที่มีมาแต่เดิม ประกอบด้วยความเชื่อของชนท้องถิ่น สมุนไพรและไสยศาสตร์แล้ว ยังได้ความรู้ผสมผสานจากแพทย์อายุรเวทของอินเดียและอิทธิพลทางการแพทย์จากจีน นอกจากนี้ ยังมีการใช้แร่ธาตุในการรักษาโรคด้วยจนกระทั่งในสมัยสุโขทัยที่มีการนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคอย่างแพร่หลาย รวมถึงการนวดอีกด้วย ต่อมาในสมัยอยุธยา การแพทย์แผนไทยก็ยังคงมีแนวทางที่เป็นลักษณะผสมผสาน ปรับประยุกต์ตามแบบแผนที่ได้รับการถ่ายทอกมาจากสมัยสุโขทัย นอกจากนี้ ในแต่ละสมัยของพระมหากษัตริย์ก็มีตำรับยาต่าง ๆ กันและมีจุดเด่นที่วิธีบริหารร่างกายแบบฤษีดัดตน ส่วนการแพทย์แผนไทย ในสมัยรัตนโกสินทร์ยังคงมีแบบแผนที่ส่วนหนึ่งได้รับการสืบทอดมาจากแพทย์รุ่นก่อน ๆ โดยผ่านทางพระคัมภีร์และตำรับยาต่าง ๆ อีกส่วนหนึ่งได้มีการรวบรวมเรียบเรียงและคัดลอกขึ้นใหม่ เช่น ในสมัยรัชกาลที่ 2 และรัชกาลที่ 3 ซึ่งมีการปรับปรุงวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) มีการจารึกวิทยาการด้านการแพทย์แผนไทยต่าง ๆ จวบจนสมัยรัชกาลที่ 4 ที่การแพทย์ตะวันตกเข้ามาเผยแพร่

มีการรักษาโดยการผ่าตัดและการใช้วัคซีนต่าง ๆ สมัยรัชกาลที่ 5 มีการจัดตั้งโรงพยาบาลศิริราช ซึ่งจัดการเรียนการสอนทั้งแพทย์แผนไทยและแผนปัจจุบัน ต่อมาได้ยกเลิกแพทย์แผนไทย เหลือแต่การสอนหลักสูตรแพทย์ตะวันตกเท่านั้น จากนั้นเป็นต้นมาการแพทย์แผนไทย จึงลดความสำคัญลงจนแทบจะเลือนหายไปจากสังคมไทยจนถึงการแพทย์แผนไทยในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะใน พ.ศ. 2535 ได้มีการดำเนินนโยบายฟื้นฟูการแพทย์แผนไทยในด้านต่าง ๆ ตามแผนพัฒนาสังคมและสาธารณสุข ฉบับที่ 8 นอกจากนี้ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ก็ยังได้กำหนดเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทย[1] การสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพทางปัญญาในระบบสุขภาพทางด้านการแพทย์แผนไทยด้วย ประกอบกับหลาย ๆ ปัจจัยในสถานการณ์ปัจจุบัน จึงมีแนวโน้มที่ประชาชนชาวไทยกลับมาให้ความสนใจการแพทย์แผนไทยเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

2.1.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย

(1) ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยในมนุษย์ การแพทย์แผนไทยแต่ดั้งเดิมคล้ายคลึงกับการแพทย์พื้นเมืองอื่น ๆ คือมีความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยในมนุษย์แบ่งได้ 4 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้[2]

ก. เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งที่เหนือธรรมชาติ ได้แก่ ผีบรรพบุรุษ สิ่งที่มีอำนาจ เช่น ผีป่า ปีศาจ ผีหรือสิ่งของที่ผู้อื่นเสกมากระทำโทษ เชื่อในเรื่องของเทพ เรื่องของพระเจ้าลงโทษผู้ทำผิด จารีตประเพณี ความเชื่อนี้มีอยู่โดยทั่วไปแตกต่างกันตามที่อยู่และวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น

ข. เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ การเสียสมดุลของร่างกายอันประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 การเสียสมดุลของความร้อนความเย็น การเสียสมดุลของโครงสร้างร่างกาย

ค. เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากพลังจักรวาล ได้แก่ อิทธิพลของดวงดาวต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งพลังที่สร้างสรรค์และพลังที่ทำลายสุขภาพ หากพลังใดมากกว่าจะส่งผลให้สุขภาพดีหรือร้ายไปตามนั้น

การรักษาจึงเป็นไปตามความเชื่อถือ[3] มีทั้งการใช้พิธีกรรม ได้แก่ การบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การบวงสรวงเทพเจ้า การเสียเคราะห์ต่อชะตา การใช้สมุนไพรและการบริโภคอาหารปรับสมดุลของร่างกาย การนวด การอบ การประคบและการปรับสมดุลทางจิตด้วยสมาธิ ผู้รักษาได้แก่ หมอพื้นบ้านที่มีการเรียนการสอนสืบต่อกันมา ทั้งการเรียนการสอนในสถาบันและจากการสืบทอดความรู้มาจากบรรพบุรุษ หมอพื้นบ้านส่วนใหญ่เคยบวชเรียนจึงเก่งในเรื่องการนั่งสมาธิและการประกอบพิธีกรรม

---

[1] แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9.

[2] เฉลิมพล เกิดมณี, *สถานการณ์การแพทย์แผนไทย*, เอกสารการสอนชุดวิชาแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, หน่วยที่ 15.1, พิมพ์ครั้งที่ 2, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549),หน้า 285.

[3] เฉลิมพล เกิดมณี, *สถานการณ์การแพทย์แผนไทย*, อ้างแล้ว, หน้า 286.

การแพทย์แผนไทยเคยรุ่งเรืองมากจนมีผู้ชำนาญเฉพาะทางในสมัยอยุธยา ทำให้มีตำราคัมภีร์เฉพาะโรคมากมาย

ง. เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากอิทธิพลนอกเหนือจากความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่เหนือธรรมชาติแล้ว การแพทย์แผนไทยเชื่อว่าสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยเกิดจากอิทธิพลดังต่อไปนี้

1. มูลเหตุแห่งธาตุทั้ง 4[4] สิ่งมีชีวิตที่เกิดมาล้วนประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 อัน ได้แก่ ดินน้ำ ลมไฟ ที่เรียกว่า สมุฏฐานธาตุ ซึ่งอยู่ในภาวะสมดุลเกี่ยวข้องกันและกัน โดยแบ่งออกเป็นรายละเอียดดังนี้

ธาตุดิน (ปถวีธาตุ) คือองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตที่มีลักษณะเป็นของแข็ง มีความคงรูป เช่น อวัยวะต่างๆ ธาตุดินโดยส่วนใหญ่มี 20 ประการ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่อาหารเก่า เยื่อในสมอง สิ่งเหล่านี้จัดเป็นธาตุดินภายใน ส่วนธาตุดินภายนอก ได้แก่ โต๊ะ เก้าอี้ ต้นไม้ ดิน เป็นต้น

ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) คือองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตที่มีลักษณะเป็นน้ำเป็นของเหลว มีคุณสมบัติไหลไปมา ซึมซับไปในร่างกายอาศัยธาตุดินเพื่อการคงอยู่ อาศัยธาตุลมเพื่อการเลื่อนไหลธาตุน้ำภายในมีโดยประมาณ 12 ประการ ได้แก่ น้ำดี เสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะหรือน้ำมูตรและน้ำในอุจจาระ ธาตุน้ำภายนอก ได้แก่ น้ำฝน น้ำท่า น้ำหรือของเหลวในสิ่งแวดล้อมทั้งหลายภายในดินมีน้ำ ซึมซับอยู่ในความชุ่มชื้นแก่ดินและต้นไม้

ธาตุลม (วาโยธาตุ) คือองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิต มีลักษณะเคลื่อนไหวได้ มีคุณสมบัติคือความเบาเป็นสิ่งที่มีพลัง ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียดได้ ธาตุลมย่อมอาศัยธาตุดินและธาตุน้ำเป็นเครื่องนำพาพลังและขณะเดียวกันธาตุลมพยุงดินและทำให้น้ำเคลื่อนไหวไปมาได้ ธาตุลมที่สำคัญมี 6 ประการ จัดเป็นธาตุลมภายใน ได้แก่ ลมพัดจากเบื้องล่างสู่เบื้องบน (อุทธังคมาวาตา) ลมพัดจากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง (อโธคมาวาตา) ลมพัดอยู่ในท้องนอกลำไส้ (กุจฉิสยาวาตา) ลมพัดในกระเพาะอาหารและลำไส้ (โกฏฐาสยาวาตา) ลมพัดทั่วร่างกาย (อังคมังคานุสารีวาตา) และลมหายใจเข้าออก (อัสสาสะปัสสาสะวาตา) ลมภายนอก ได้แก่ ลมพัดต่าง ๆ ลมบก ลมทะเล ลมที่พัดอันเป็นปกติของโลก หรืออากาศที่มีการเคลื่อนไหวไปมานั่นเอง

ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) คือองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิต มีลักษณะที่เป็นความร้อน คุณสมบัติเผาผลาญให้แหลกสลาย ไฟทำให้ลมและน้ำในร่างกายเคลื่อนที่ด้วยพลังแห่งความร้อนอันพอเหมาะไฟทำให้ดินอุ่น คืออวัยวะต่าง ๆ ไม่เน่า ไฟภายในมี 4 ประการ ได้แก่ ไฟทำให้ร่างกายอบอุ่น (สันตัปปัคคี) ไฟทำให้ร้อนระส่าระสาย (ปริทัยหัคคี) ไฟทำให้ร่างกายเหี่ยวแห้งทรุดโทรม (ชิรณัคคี)

---

[4] มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมฯ อายุรเวชวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์), *การแพทย์แผนไทยเดิม (แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์),* พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิม, 2554), หน้า 1-3.

และไฟย่อยอาหาร (ปริณามัคคี) ไฟภายนอก ได้แก่ ความร้อนจากดวงอาทิตย์ ไฟที่จุดขึ้น พลังความร้อนอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติเผาผลาญต่าง ๆ

ธาตุทั้ง 4 ต้องอยู่ในภาวะสมดุล ร่างกายจึงจะเป็นปกติไม่เจ็บป่วย โดยธาตุดินอาศัยน้ำให้ชุ่มและเต่งตึงพอเหมาะ อาศัยลมพยุงให้คงรูปและเคลื่อนไหว อาศัยไฟให้พลังงานอุ่นไว้ไม่เน่าเปื่อย น้ำต้องอาศัยดินเป็นที่เกาะกุมซับไว้มิให้ไหลเหือดแห้งไปจากที่ที่ควรอยู่ อาศัยลม ทำให้น้ำไหลซึมซับทั่วร่างกาย ลมต้องอาศัยน้ำและดินเป็นที่อาศัยและนำพาพลังไปในที่ต่าง ๆ ดินปะทะลมให้เกิดการเคลื่อนที่แต่พอเหมาะ ไฟอุ่นดินและอาศัยดินเพื่อการเผาผลาญให้เกิดพลัง ไฟต้องอาศัยน้ำเพื่อการเผาผลาญที่พอเหมาะ ไฟทำให้ลมเคลื่อนที่ไปได้ ในขณะที่ลมสามารถทำให้ไฟลุกโชนเผาผลาญมากขึ้นได้ จะเห็นได้ว่าธาตุทั้ง 4 ต่างอาศัยซึ่งกันและกัน จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ หากมีความแปรปรวนเสียสมดุลขึ้น ได้แก่ หย่อนกำเริบหรือพิการจะทำให้ร่างกายไม่สบาย เกิดเป็นโรคขึ้นได้[5]

การเสียสมดุลดังกล่าวยังขึ้นอยู่กับความสมดุลของธาตุทั้ง 4 ที่อยู่ภายนอกอีกด้วยกล่าวคือ ธาตุดิน ได้แก่ พื้นดินหรือต้นไม้ หากต้นไม้น้อยลงเพราะป่าถูกทำลายเสียหาย ดินย่อมพังพินาศไม่สามารถเก็บน้ำไว้ได้ น้ำย่อมไหลไปโดยเร็วหรือถูกไฟ ได้แก่ แสงแดดแผดเผากลายเป็นไอน้ำหมด ไอน้ำทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของอากาศ เกิดลมที่แปรปรวน กระทบต่อลมอันเป็นปกติ เกิดพายุพัดรุนแรง ป่าและต้นไม้ซึ่งเป็นธาตุดิน ไม่สามารถต้านแรงลม ทำให้ดินพังไปมากขึ้นอีก ลมพัดพาฝนมาเกิดน้ำไหลบ่าท่วมท้น ดินยิ่งพังและเก็บน้ำไม่ได้ เมื่อถึงยามหน้าแล้งความชุ่มชื่นก็หมดไปอย่างรวดเร็ว ธาตุไฟก็จะมากขึ้น เกิดการแผดเผาของแสงแดดมาก ประกอบกับขาดต้นไม้ช่วยบังแดด โลกก็ยิ่งร้อนความแห้งแล้งตามมา เกิดการขาดน้ำ น้ำพิการ หากธาตุ 4 ภายนอกเป็นเช่นนี้ เรียกว่า เกิดมหาสันนิบาต ย่อมส่งผลต่อธาตุภายในร่างกายเกิดการเจ็บป่วย เรียกว่า ธาตุภายในเสียสมดุลกับธาตุภายนอกนั่นเอง

2. อิทธิพลของฤดูกาลอุตุสมุฏฐาน คือฤดูต่าง ๆ มีผลทำให้ร่างกายแปรปรวน โดยช่วงรอยต่อระหว่างฤดูกาล เช่น ฤดูหนาวต่อฤดูร้อน ความเย็นจะเจือผ่านเข้าไปและความร้อนเริ่มเจือผ่านเข้ามา ฤดูร้อนต่อฤดูฝน ความร้อนย่อมเจือเข้าไปมีผลต่อธาตุลมที่กำลังมามีผลกระทบ และธาตุลมย่อมเจือเข้ามากระทบร้อนด้วย ฤดูฝนต่อฤดูหนาว เมื่อถึงอากาศหนาวกำลังมา ละอองฝนปลายฤดูฝนและธาตุลมเจือเข้าสู่ความเย็น ในขณะที่ความหนาวเย็นต้นฤดูหนาวเริ่มเจือเข้ามารับลมปลายฤดูฝน สภาวะดังกล่าวมนุษย์ต้องปรับตัวเป็นอย่างมากปีแล้วปีเล่า หากปรับตัวไม่ได้จะเกิดเสียสมดุลทำให้เจ็บป่วย

---

[5] กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, *คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย*, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร, 2547),หน้า 3 – 4.

ร่างกายจึงต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับฤดูกาลต่าง ๆ ซึ่งมี 3 ฤดู คือ ฤดูร้อนเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ ฤดูฝนเจ็บป่วยด้วยธาตุลม ฤดูหนาวเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ[6]

3) อายุที่เปลี่ยนไปตามวัยร่างกายมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุขัย แบ่งเป็น 3 วัย คือ ปฐมวัย (อายุ 0-16 ปี) เกิดโรคทางธาตุน้ำ มัชฌิมวัย (อายุ 16-32 ปี) เกิดโรคทางธาตุไฟและปัจฉิมวัย (อายุ 32 ปีขึ้นไป) เกิดโรคทางธาตุลม เรามักได้ยินเสมอว่า เลือดจะไปลมจะมาเป็นอาการของผู้ที่ย่างเข้าสู่ปัจฉิมวัยบางคนอาจสงสัยว่าเหตุใดจึงแบ่งวัยให้แก่เร็ว คือ 32 ปี ทั้งนี้เพราะธาตุทั้ง 4 จะทยอยกันเสื่อมแม้จะยังไม่แสดงอาการชัดเจน ซึ่งการแพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเริ่มเสื่อมเมื่ออายุเกิน 30 ปี ปัจจุบันส่วนใหญ่เข้าใจว่าผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีแล้วจึงจะเริ่มส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุซึ่งอาจสายเกินไป การแบ่งวัยแบบไทย ๆ เป็นการเตือนสติไม่ให้ประมาทในการดำรงชีวิตหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้แพทย์แผนไทยยังใช้อายุสำหรับการจัดยาที่แตกต่างกันอีกด้วย เช่น วัยชราต้องจัดยาที่คำนึงถึงธาตุลมมากกว่าธาตุอื่น เป็นต้น[7]

4. สถานที่ถิ่นที่อยู่อาศัย ที่อยู่อาศัยหรือสิ่งแวดล้อมเรียกว่าประเทศสมุฏฐาน ย่อมมีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพ ได้แก่ ประเทศร้อน สถานที่ที่เป็นภูเขา เนินผา มักเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ ประเทศเย็นสถานที่ที่เป็นน้ำฝน โคลนตม มีฝนตกชุก มักเจ็บป่วยด้วยธาตุลม ประเทศอุ่น สถานที่ที่เป็นน้ำฝนกรวด ทราย เป็นที่เก็บน้ำไม่อยู่ มักเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำและประเทศหนาว สถานที่ที่เป็นน้ำเค็มมีโคลนตมชื้นแฉะ ได้แก่ ชายทะเล มักเจ็บป่วยด้วยธาตุดิน การคำนึงถึงที่อยู่อาศัยให้พิจารณาที่อยู่อาศัยซึ่งอยู่นานเกิน 6 เดือน การแพทย์แผนปัจจุบันใช้ประกอบการวินิจฉัยโรคเช่นกัน โดยอาศัยข้อมูลว่าถิ่นใดมีโรคใดชุกชุม ก็จะคำนึงถึงโรคนั้นเป็นพิเศษ การแพทย์แผนไทย เมื่อทราบว่าผู้ป่วยอยู่ในท้องถิ่นที่เป็นภูเขาสูง เนินผา เป็นภูมิประเทศธาตุไฟ ก็จะคำนึงถึงการเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟเป็นสำคัญ และเมื่อเปลี่ยนที่อยู่อาศัยก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับธาตุของท้องถิ่นนั้น หากปรับไม่ได้ก็จะเจ็บป่วย จึงจะต้องบริโภคอาหารในท้องถิ่นนั้นปรับธาตุอยู่เสมอ[8]

5. อิทธิพลของกาลเวลากาลสมุฏฐานคือสาเหตุการเกิดโรคอันเนื่องจากเวลา คือการเปลี่ยนแปลงทุก 24 ชั่วโมงในรอบ 1 วัน การที่โลกหมุนรอบตัวเองทำให้เกิดกลางวันและกลางคืน และน้ำขึ้นน้ำลง เกิดด้วยอิทธิพลจากแรงดึงดูดของดวงจันทร์ ยามใดที่เกิดจันทรุปราคาหรือ

---

[6] กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, *คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย,* (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร, 2547), หน้า 4.

[7] กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, *คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย,* (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร, 2547), หน้า 4.

[8] เรื่องเดียวกัน, หน้า 5.

สุริยุปราคา มักจะเกิดปรากฏการณ์ทางธรรมชาติบนโลกมนุษย์ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว สิ่งมีชีวิตจะได้รับผลกระทบเพียงใดเป็นเรื่องที่น่าศึกษาอย่างยิ่ง ยังมีดวงดาวอื่น ๆ อีกมากมายที่คนโบราณได้สังเกตสรุปข้อมูลถึงอิทธิพลไว้ในตำราสุริยศาสตร์ การหมุนรอบตัวเองของโลกใน 24 ชั่วโมง เกิดการแปรปรวนของธาตุต่าง ๆ แตกต่างกันไปคือ เวลา 06.00 ถึง 10.00 น. และ 18.00 ถึง 22.00 น. ธาตุน้ำกระทำโทษมักมีน้ำมูกไหลหรือท้องเสีย เวลา 10.00 ถึง 14.00 น. และ 22.00 ถึง 02.00 น. ธาตุไฟกระทำโทษมักมีอาการไข้หรือแสบท้อง ปวดท้อง เวลา 14.00 ถึง 18.00 น. และ 02.00 น.ถึง 06.00 น. ธาตุลมกระทำโทษมักมีอาการวิงเวียน ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย เป็นลมในยามบ่าย

6. พฤติกรรมมูลเหตุก่อโรคในปัจจุบันมีผู้เจ็บป่วยด้วยโรคทางพฤติกรรมมากขึ้น ทั้งนี้เกิดขึ้นด้วยการรู้เท่าไม่ถึงการณ์และเกิดจากการตามใจตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหาร การมีพฤติกรรมที่ก่อโรค เช่น การสำส่อนทางเพศ การติดสิ่งเสพติดต่าง ๆ ล้วนเกิดจากความอ่อนแอทางจิต การยึดติดในกิเลส คนโบราณทราบว่าการเจ็บป่วยมีสาเหตุจากพฤติกรรมและได้สอนให้ยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ การเดินสายกลาง ดังในคัมภีร์โรคนิทานและในตำราอื่น ๆ พอสรุปได้ดังนี้ กินอาหารมากหรือน้อยเกินไป กินอาหารบูดหรืออาหารที่ไม่เคยกิน กินอาหารไม่ถูกกับธาตุไม่ถูกกับโรคฝืนอิริยาบถ ได้แก่ การนั่ง ยืน เดิน นอน ไม่สมดุลกัน ทำให้โครงสร้างร่างกายเสียสมดุลและเสื่อมโทรม อากาศไม่สะอาด อยู่ในที่อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป การอด ได้แก่ การอดข้าว อดนอน อดน้ำ อดอาหารการกลั้นอุจจาระ ปัสสาวะ ทำงานเกินกำลังมาก หรือมีกิจกรรมทางเพศมากเกินไป มีความโศกเศร้าเสียใจหรือดีใจเกินไป ขาดอุเบกขาและมีโทสะมากเกินไปขาดสติ[9]

จะเห็นได้ว่า มนุษย์มีธาตุเจ้าเรือนติดตัวมาตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา เรียกว่า ธาตุกำเนิด ต่อมาต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติของธาตุภายนอก อิทธิของฤดูกาล ถิ่นที่อยู่อาศัย อิทธิพลของกาลเวลา สุริยจักรวาลและชีวิตที่เติบโตท่ามกลางการเลี้ยงดูของครอบครัวและพฤติกรรมแห่งตน จนเติบใหญ่ มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อให้ร่างกายสมดุล ไม่เจ็บป่วย หรือให้ทรมานน้อยที่สุดจวบสิ้นอายุขัย เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งที่กระทบต่อสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมดังที่กล่าวมา

(2) การวินิจฉัยโรคด้วยแพทย์แผนไทย[10]

วิธีตรวจและการวินิจฉัยโรคตามแนวทางทฤษฎีการแพทย์แผนไทยพอสรุปได้ดังนี้

ก. การซักประวัติบุคคล การแพทย์แผนไทยให้ความสำคัญกับข้อมูลประวัติส่วนตัวของผู้ป่วย ได้แก่ วัน เดือน ปีเกิดที่ชัดเจน ที่อยู่อาศัย สถานที่เกิด อายุ อาชีพ ประวัติครอบครัวการวิเคราะห์ธาตุ

---

[9] มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, *เวชกรรมแผนไทย, หน่วยที่ 1*, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, 2547), หน้า 23-24.

[10] เรื่องเดียวกัน, หน้า 31.

เจ้าเรือน/ธาตุกำเนิด การเจ็บป่วยในอดีตกับฤดูกาลที่เจ็บป่วย อุปนิสัยและพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรค

ข. ประวัติของโรค เช่น เริ่มป่วยเมื่อไร อาการเริ่มแรกจนมาพบหมอ อาการหนักเบาในช่วงเวลาใด การรักษาที่ได้รับก่อนมา

ค. การตรวจร่างกาย เช่น ดูรูปร่าง กำลัง สติอารมณ์ ชีพจร ปาก ลิ้น ตา ผิวพรรณและการตรวจเฉพาะที่ป่วย

ง. การตรวจอาการ เช่น วัดปรอท ดูเหงื่อที่ออก ซักถามอุจจาระ ปัสสาวะ อาหารและพฤติกรรมการบริโภค เสียงการนอนหลับ ความรู้สึกต่าง ๆ (เจ็บคอ ขมปาก เป็นต้น)

จ. การวิเคราะห์โรค โดยทำความเข้าใจกับอาการของคนไข้ โดยพิจารณาจากธาตุเจ้าเรือน/ธาตุกำเนิด ฤดูกาลและเวลาที่มีการเจ็บป่วย ช่วงอายุ ที่อยู่อาศัยและพฤติกรรมที่สงสัยเป็นมูลเหตุก่อโรค เมื่อวิเคราะห์โรคได้แล้วจึงจะทำการรักษาต่อไป

(3) การรักษาตามแนวทางการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แบบองค์รวม จึงต้องพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ร่วมไปกับการรักษา[11] ดังนี้

ก. ปัจจัยที่ธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือน ฤดูกาล สุริยจักรวาล ความอนิจจังการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

ข. การปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค โดยใช้หลักธรรมานามัยซึ่งประกอบด้วย กายานามัย จิตตานามัยและชีวิตานามัย

ค. การรักษาด้วยการใช้อาหารหรือยาสมุนไพร เพื่อปรับให้ธาตุสมดุล

ง. การรักษาด้วยการนวด อบสมุนไพร ประคบสมุนไพร จะเห็นได้ว่าทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่กล่าวมานั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ และเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งคนไทยในอดีตได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองและถ่ายทอดภูมิปัญญากันมานานนับพันปี เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของคนไทยในการดูแลสมดุลแห่งสุขภาพ[12]

2.1.2 ความหมายการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย หมายถึง กระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจ วินิจฉัย บำบัดรักษา หรือป้องกันโรค หรือการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ การผดุงครรภ์ การนวด

---

[11] มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, *เวชกรรมแผนไทย, หน่วยที่ 1,* (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, 2547), หน้า 98.

[12] มูลนิธิหมอชาวบ้าน, *คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย*, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กิจกรรมโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2547), หน้า 6.

แผนไทย และการประดิษฐ์อุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์ ทั้งนี้โดยอาศัยความรู้ หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา[13] จากภูมิปัญญาไทยทั้ง 4 ภาคของประเทศไทย ได้แก่ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลางและภาคใต้ ซึ่งการแพทย์แผนไทยเป็นรูปแบบของการดูแลสุขภาพของไทยที่เหมาะกับจารีตประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมไทยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

2.1.3 ความสำคัญของการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทยเป็นมรดกของบรรพชนไทยที่สร้างสมและมอบให้คนไทยทั้งชาติ จึงเป็นหน้าที่ของลูกหลานชาวไทยและผู้ที่เห็นความสำคัญของแพทย์แผนไทยจะต้องอนุรักษ์และพัฒนาให้ก้าวหน้าสืบไปทุกชั่วอายุคน ในอดีตการแพทย์แผนไทยเคยเป็นระบบการแพทย์หลักของสังคมไทยแต่ต่อมาประเทศไทยประสบปัญหาการรุกรานดินแดน ภูมิปัญญา วัฒนธรรม ตลอดจนจารีตประเพณีจากชาติอื่น ๆ โดยเฉพาะชาติตะวันตกในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีศาสนา การค้าและเทคโนโลยี กำลังอำนาจทางทหารเป็นยุทธศาสตร์และทวีมากขึ้นจนกระทั่งในปัจจุบัน กระแสอิทธิพลของชนชาติอื่นในรูปแบบที่หลากหลายยังครอบคลุมไปถึงวัฒนธรรมสังคมตลอดจนระบบเศรษฐกิจทั้งระบบ ซึ่งจะสังเกตเห็นได้ว่าผู้คนส่วนใหญ่มีค่านิยมทางด้านต่าง ๆ เช่น การกิน การอยู่และใช้วัตถุตามสมัยนิยมมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันมีปัจจัยหลายประการที่ทำให้การแพทย์แผนไทยกลับมาได้รับความสนใจมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ แนวคิดเกี่ยวกับการพึ่งตนเองและการรักษาแบบองค์รวม[14] ซึ่งเป็นการรักษาที่คำนึงถึงทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การแพทย์แผนไทยจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการบำบัดรักษาโรค โดยเฉพาะผู้ป่วยด้วยโรคที่หมดหนทางในการรักษา จากแนวโน้มดังกล่าว การแพทย์แผนไทยจึงยังคงธำรงอยู่รับใช้สังคมไทยมาโดยตลอดจากอดีตจนถึงปัจจุบัน สิ่งที่เป็นประโยชน์ย่อมคงอยู่ เหมือนการแพทย์แผนไทยยังมีประโยชน์ต่อสังคมและพัฒนาไปตามกาลเวลา สังคมไทยมีวัฒนธรรมและภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทยและสาธารณสุขที่สั่งสมมาเป็นเวลายาวนาน ในขณะเดียวกัน สังคมไทยก็เป็นสังคมที่เปิดรับวัฒนธรรมใหม่ ๆ มาผสมผสานกับภูมิปัญญาดั้งเดิมของท้องถิ่น ในด้านสุขภาพ สังคมไทยมีการแพทย์หลายระบบดำรงอยู่ร่วมกับการใช้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน การใช้สมุนไพร การนวดไทย และการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ ทำให้ประชาชนตื่นตัวต่อทางเลือกด้านสุขภาพและภูมิปัญญาของสังคมไทยถูกนำมาใช้ประโยชน์

---

[13] พระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556.

[14] รังสิมา หุตินันทน์, การส่งเสริมการแพทย์แบบองค์รวม, เอกสารการสอนชุดวิชาแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, หน่วยที่ 15.3.3, พิมพ์ครั้งที่ 2, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549), หน้า 301.

นอกจากนี้ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545–2549) ก็ได้มีการกำหนดเป้าหมาย ทางด้านสุขภาพในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทย การสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพทางปัญญาในระบบสุขภาพทางด้านการแพทย์แผนไทย การพัฒนาสมุนไพรและการแพทย์ทางเลือกจากภูมิปัญญาไทยสากล นอกจากนี้ สถานการณ์โลกาภิวัตน์หรือโลกไร้พรมแดน รวมทั้งสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป มีการนิยมสิ่งที่เป็นธรรมชาติมากขึ้นส่งผลให้สังคมโลกเพิ่มความนิยมศาสตร์ด้านการแพทย์แผนไทย ซึ่งแพร่หลายไปต่างประเทศอย่างรวดเร็วทำให้ประชาชนในสังคมโลกหันมาดูแลรักษาสุขภาพอนามัยและต้องการแพทย์แผนไทยเพิ่มมากขึ้น

สังคมไทยมีความจำเป็นที่จะต้องอนุรักษ์และพัฒนาการแพทย์แผนไทยให้ก้าวหน้าสืบต่อไป เนื่องจากการแพทย์แผนไทยมีความสำคัญในแง่มุมต่างๆ ดังต่อไปนี้

การสืบทอดภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทย จากการที่ศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทยมีมานานพัน ๆ ปีตั้งแต่สมัยพุทธกาลตราบจนถึงทุกวันนี้ จึงเป็นมรดกตกทอด เป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยที่ทรงคุณค่าควรหวงแหนและภาคภูมิใจในมรดกไทยของเรา หากละเลย ไม่เห็นความสำคัญจะทำให้การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์จากแพทย์แผนไทยที่สืบทอดกันมาแต่โบราณต้องขาดช่วงไป องค์ความรู้และประสบการณ์ด้านการแพทย์แผนไทยที่สั่งสมมาเป็นเวลานานก็จะสูญหายตามไปด้วย

การธำรงเอกลักษณ์ในการดูแลสุขภาพเฉพาะท้องถิ่นของไทย กล่าวคือ การแพทย์แผนไทยและการดูแลสุขภาพของคนไทยจะมีความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น เช่น ภาคเหนือมีหมอเมือง ภาคอีสานมีหมอพื้นบ้าน ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นเช่นเดียวกับประเพณีและวัฒนธรรมที่ควรสืบทอดและพัฒนาให้คงอยู่ในสังคมไทยต่อไป[15]

การดูแลสุขภาพตามแนวคิด “พึ่งพาตนเอง” กล่าวคือ ประเทศไทยมีความหลากหลายทางชีวภาพและมีทรัพยากรธรรมชาติด้านสมุนไพร ภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่บรรพบุรุษไทยได้ใช้ในการบาบัดรักษาความเจ็บป่วยมาอย่างต่อเนื่อง ช่วยชนชาวไทยพึ่งพาตนเองให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี

การลดปัญหาด้านเศรษฐกิจ การบำบัดรักษาและการส่งเสริมสุขภาพตามแนวทางการแพทย์แผนไทยนั้น อาศัยองค์ความรู้และทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในเมืองไทย จึงช่วยลดปัญหาการขาดดุลการค้าและการพึ่งพาต่างชาติในเรื่องยาและเวชภัณฑ์ รวมทั้งวัสดุอุปกรณ์ตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งส่วนใหญ่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศและมีราคาแพง สอดคล้องกับแนวคิดระบบเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

---

[15] สุวรรณ ตั้งจิตรเจริญ, *ความสำคัญของเวชกรรมไทย, เอกสารการสอนชุดวิชาเวชกรรมแผนไทย, หน่วยที่ 1,* (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2548), หน้า 6.

เวชกรรมไทยเป็นที่พึ่งสุดท้ายที่รองรับการเจ็บป่วย การแพทย์แผนไทยมีประโยชน์ต่อสังคมไทยทั้งในเขตเมืองและชนบท โดยเฉพาะผู้ที่มีฐานะยากจน เพื่อยืดระยะเวลาในการมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ไปอีกนานเท่าที่จะทำได้

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า บรรพบุรุษของไทยได้รับการดูแลรักษาความเจ็บป่วยด้วยหมอไทยและยาไทย ยามเจ็บป่วยก็เยียวยารักษาด้วยสมุนไพรและพิธีกรรมต่าง ๆ ซึ่งแม้ว่าจะมีรายละเอียดแตกต่างกันตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น แต่ก็มีแนวทางที่คล้ายคลึงกันคือมุ่งเน้นดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ กาย จิตและสังคม การใช้สมุนไพรเพื่อมุ่งรักษาอาการเจ็บป่วย ส่วนคาถา บทสวดต่าง ๆ และพิธีกรรมก็มีส่วนช่วยทางด้านจิตใจ นอกจากนี้ ในสมัยก่อนครอบครัวขนาดใหญ่ เมื่อมีคนเจ็บป่วยในบ้านต่างก็ช่วยกันดูแล ทำให้ผู้ป่วยได้รับกำลังใจ มีผลทางด้านจิตใจและหลักการทางแพทย์แผนไทยยังสัมพันธ์สอดคล้องกับหลักธรรมต่าง ๆ ทางศาสนาพุทธ เพื่อให้เข้าใจอริยสัจ 4 และเข้าใจหลักการเกิด แก่ เจ็บ ตาย การแพทย์แผนไทยจึงเป็นที่พึ่งสุดท้ายของการเจ็บป่วยและตายอย่างสงบตามธรรมชาติ

2.2 การดูแลสุขภาพตามแนวทางการแพทย์แผนไทย

2.2.1 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติ ตามหลักธรรมานามัย

การดูแลสุขภาพตามแนวทางการแพทย์แผนไทยประกอบด้วย การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติตามหลักธรรมานามัย การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพเชิงบูรณาการในภาวะเจ็บป่วยตามแนวทางการแพทย์แผนไทย

1. การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติตามหลักธรรมานามัย ธรรมานามัยทางเลือกใหม่ของการดูแลสุขภาพเป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อมธรรมานามัยประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ กายานามัย จิตตานามัยและชีวิตานามัย ดังนี้

1.1 กายานามัย คือการเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติก่อนที่จะเจ็บป่วย ให้ความสำคัญการดูแลร่างกายในเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ทางการแพทย์แผนไทยถือว่าเมื่อคนเราอายุ 32 ปีขึ้นไป อยู่ในวัยปัจฉิมวัย คือ วัยผู้สูงอายุ ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เริ่มเสื่อม จำเป็นต้องดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท คือ บำรุงชีวิตด้วยอาหารบริโภคอย่างพอดี บริโภคให้ถูกต้องกับธาตุ ถูกกับโรค ใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาในการบริโภคนอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกาย คือ การบริหารแบบไทยท่าฤาษีดัดตนการบริโภคโภชนาหาร ประกอบด้วยอาหารปรับธาตุ ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองและเครื่องดื่มสมุนไพรอาหารปรับธาตุ อาหารสมุนไพรปรับธาตุเจ้าเรือนในทัศนะของการแพทย์แผนไทย ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ธาตุทั้ง 4 นี้ต้องมีความสมดุลกันซึ่งจะทำให้สุขภาพปกติ ไม่เจ็บป่วย อาหารที่คนเรารับประทานเป็นปัจจัยหลักอย่างหนึ่งที่จะบำรุงธาตุให้สมดุล โดยเฉพาะอาหารที่มีพืชสมุนไพรเป็นส่วนประกอบจะมีสรรพคุณในการปรับธาตุที่หย่อน พิการ หรือกำเริบให้กลับสู่ภาวะปกติ ในอดีตคนไทยนิยมนำพืชสมุนไพรมาปรุงเป็นอาหารด้วยความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องธาตุ อาหารไทยจึงมีหลายรสและสามารถปรับรสให้สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนหรืออาการของโรค ควรรับประทานเน้นรสอาหารบำรุงธาตุที่เด่นหรือมีปัญหา เช่น เสียสมดุลธาตุไฟให้รับประทานอาหารรสขมมากกว่ารสอื่น อาหารสมุนไพรประจำธาตุเจ้าเรือน ดังนี้คือ

ก. อาหารของผู้ที่มีธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน[16] รสอาหาร ควรรับประทานอาหารรสฝาด รสหวาน รสมัน รสเค็ม สรรพคุณของอาหารอาหารรสฝาด ช่วยสมาน ปิดธาตุ หากรับประทานมากเกินไปทำให้ฝืดคอ ท้องอืด ท้องผูก อาหารรสหวานซึมซาบไปตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื้นบำรุงกำลัง หากรับประทานมากเกินไปทำให้กำเริบ ง่วงนอน เกียจคร้าน อาหารรสมันแก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ขัดยอก กระตุก อาหารรสเค็มซึมซาบไปตามเนื้อ แก้ประดง ชาและอาการคัน หากรับประทานมากเกินไปทำให้มีอาการกระหายน้ำ ร้อนใน

ข. อาหารของผู้ที่มีธาตุน้ำเป็นธาตุเจ้าเรือนรสอาหาร ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว หลีกเลี่ยงอาหารรสมัน สรรพคุณของอาหารอาหารรสเปรี้ยว แก้เสมหะพิการ กัดฟอกเสมหะ กระตุ้นน้ำลายเจริญอาหาร หากรับประทานมากเกินไป ทำให้ท้องอืด แสลงแผลร้อนใน

ค. อาหารของผู้ที่มีธาตุลม เป็นธาตุเจ้าเรือนรสอาหารควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด สรรพคุณของอาหารอาหารรสเผ็ดร้อน แก้โรคในกองลม ลมจุกเสียด ปวดท้อง ลมป่วง หากรับประทานมากเกินไปทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและเผ็ดร้อน

ง. อาหารของผู้ที่มีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือนรสอาหารควรรับประทานอาหารรสขม รสเย็น รสจืดหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน สรรพคุณของอาหารอาหารรสขม แก้โลหิตเป็นพิษ ดีพิการ เพ้อคลั่ง หากรับประทานมากเกินไปทำให้กำลังตก อาหารรสเย็น/จืด แก้ไข้ แก้ร้อนใน แก้ไข้พิษ แก้ไข้เลือดกำเดา ดับพิษร้อน[17] ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองผักพื้นบ้าน

ในปัจจุบันในประเทศไทยกองพฤกษศาสตร์ กรมวิชาการเกษตรได้ทำการศึกษารายชื่อพืชผักพื้นบ้านในแต่ละภาค พบว่าพืชผักมีมากมายหลายร้อยชนิด โดยได้จำแนกลักษณะทางอนุกรมวิธานและเก็บตัวอย่างพืชไว้ในพิพิธภัณฑ์พืชและผลสำรวจปริมาณของพืชผักพื้นบ้านในทุกภูมิภาคนั้น พบว่า

---

[16] มูลนิธิหมอชาวบ้าน, คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่สำนักงานกิจกรรมโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2547), หน้า 13.

[17] เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, การดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสัปปายะ, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด, 2547).

ประชาชนมีการนำพืชผักมาบริโภคกันมาก ในภาคเหนือมีจำนวน 120 ชนิดภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวน 130 ชนิด ภาคใต้มีจำนวน 158 ชนิด พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ด มาใช้บริโภค

ก. ผักพื้นบ้าน หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนามาบริโภคเป็นผัก ตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่น ในแหล่งธรรมชาติ (ป่าเขา ป่าละเมาะ ป่าแพะ หนองบึง ริมแม่น้ำและธารน้ำ) สวนนาไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการนำมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้ อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่นและนำไปประกอบอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรค เป็นเครื่องใช้ ไม้สอย เป็นเครื่องแต่งกายและในทางเศรษฐกิจอีกด้วย

ข. แหล่งที่มาของพืชผักพื้นบ้าน[18]

1. เทือกเขา ป่าดง ป่าเขา ป่าละเมาะ ป่าแพะ ป่าเหล่า เป็นประเภทไม้ป่า ส่วนคนที่นำมาบริโภคเป็นผัก มักเป็นยอกไม้ ลูกไม้ หน่อ ต้นอ่อน

2. ไร่ สวน เช่น พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ และพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ข้าว สวนยาง เช่น สะตอ ฟักแฟง ถั่วต่าง ๆ

3. ทุ่งนา หนอง คลอง บึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ผักกูด บอน ผักกระเฉด

4. สวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ ผักปรุงรส ผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา เชียงดา ผักฮ้วนหมู ผักชี ย่านาง ตำลึง

ค. คุณค่าด้านอาหารของพืชผักพื้นบ้าน[19] ปัจจัยแรกสุดที่สำคัญสำหรับมนุษย์ ก็คืออาหาร มนุษย์ได้รู้จักนำสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ตัวโดยเฉพาะต้นไม้ พืชผักชนิดต่าง ๆ มาเป็นปัจจัยหลัก ในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยมีความแตกต่างด้านภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ส่งผลให้เกิดความหลากหลายของพรรณพืช อีกทั้งกรรมวิธีในการที่จะนำพืชผักมาเป็นอาหารก็แตกต่างกันไป พืชผักที่ใช้ปรุงรสที่ถูกนำมาใช้เป็นทั้งเครื่องประกอบอาหารและการรับประทานสด ๆ คือ ผักที่ให้รสเปรี้ยว เช่น มะสัง มะอึก ยอดมะขาม ยอดส้มป่อย บอนส้ม ผักที่ให้รสเผ็ดร้อน เช่น โหระพา ดีปลี ผักแพวหรือผักไผ่ผัก ที่ให้รสหวาน เช่น มะเขือเทศลูกเล็กต่าง ๆ ของทางเหนือ ใบย่านางผักที่ให้รสขม เช่น สะเลโด (กะเหรี่ยง) เพี้ยฟาน (เหนือ) ให้กลิ่นหอม เช่น ผักไผโหระพา ใบขิง

คุณสมบัติของพืชผักพื้นบ้านแต่ละตัวต่างมีความหลากหลายแตกต่างกันไป คุณค่าที่สำคัญอีกประการหนึ่งของพืชผักพื้นบ้าน คือการมีเส้นใยอาหาร หรือที่เรียกว่า Fiber ซึ่งเส้นใยอาหารนี้เป็น

---

[18]คณะผู้จัดทำเอกสารความรู้ผู้ดำเนินในการสปาเพื่อสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: กรกฎาคม 2549), หน้า 39.

[19]คณะผู้จัดทำเอกสารความรู้ผู้ดำเนินในการสปาเพื่อสุขภาพ, อ้างแล้ว, หน้า 40.

โครงสร้างของผัก มีมากที่เปลือก ใบและก้าน ร่างกายเราไม่สามารถย่อยได้เมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว จึงเหลือเป็นกากช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวขับถ่ายของเสียออกมาจึงทำให้ช่วยป้องกันการท้องผูกได้ นอกจากนี้ ใยอาหารยังมีคุณสมบัติในการที่จะจับโคเลสเตอรอลไว้ แล้วขับถ่ายออกมาพร้อมกัน จึงทำให้ลดระดับโคเลสเตอรอลในเส้นเลือดได้ด้วยและจากการที่ใยอาหาร ทำให้อาหารผ่านจากปากถึงทวารหนักในอัตราที่เร็วขึ้น จึงทำให้เวลาในการที่เยื่อบุลำไส้เล็กจะสัมผัสกับสารพิษ และสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งที่มีอยู่ในอาหารลดลงร่างกายจึงได้รับสารพิษน้อยลงไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านมีสารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ เป็นต้น

ผักพื้นบ้านไทยนับเป็นทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีคุณค่ายิ่งของชาวไทย เพราะเหตุที่เอกลักษณ์ของผักพื้นบ้านที่เป็นไม้พื้นเมือง และเป็นสายพันธุ์ทางพันธุ์กรรมพืชที่มีความแข็งแรงเหมาะสมกับภูมิอากาศและภูมิประเทศของเมืองไทย[20]

อาหารพื้นเมือง

ผักพื้นบ้านถูกเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับการบริโภคอาหารพื้นเมือง การบริโภคอาหารพื้นเมืองจะถูกกำหนดโดยวัฒนธรรม ความยากง่ายในการหาอาหาร ความชอบ ฤดูกาลและปัจจัยทางสถานการณ์ ตัวอย่างเช่น ภูมิประเทศ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ความเป็นเมือง เป็นต้นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นเมืองประกอบด้วยองค์ประกอบหลายส่วน เช่น ความเชื่อและคุณค่าเกี่ยวกับอาหาร การเลือก การเสาะหาและการปรุงแต่งอาหาร รูปแบบของการบริโภคอาหารบทบาททางสังคมของอาหาร การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดเรื่องราวด้านอาหารในสังคม เป็นต้น ผักพื้นบ้านเป็นสัดส่วนสำคัญของอาหารพื้นเมือง การพิจารณาองค์ประกอบด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นเมืองจะเป็นภาพสะท้อนว่าคนไทยมีความใกล้ชิดผักพื้นเมืองมากน้อยเพียงใด สำหรับครอบครัวของคนในเมือง มักจะมีความเชื่อแบบตะวันตกและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบสำเร็จรูปทำให้ความชิดใกล้และการนำผักพื้นบ้านมาบริโภคมีสัดส่วนลดลง หลายครั้งที่คนในเมืองปฏิเสธการรับประทานผักพื้นบ้าน เช่น สะเดาขี้เหล็ก ด้วยความที่ไม่คุ้นเคยแตกต่างกับคนไทยในชนบท พวกเขาคุ้นเคยและการเก็บผักพื้นบ้านมาเป็นประจำภายในครอบครัวจะมีการเก็บ การเตรียมและการปรุงอาหารอย่างเหมาะสม การสังเกตและการเก็บผักพื้นบ้านถือได้ว่าเป็นงานเบาและประณีตอาหารพื้นเมืองแต่ละท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์แต่ละวัฒนธรรม อาหารไทย[21] ถูกปรุงแต่งและถ่ายทอดสูตรตำรับกันมาแบบรุ่นต่อรุ่น สำหรับอาหารไทย

---

[20] เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, “การแต่งธาตุ 4 ในร่างกายด้วยผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน”, รวมบทความสัมมนาวิชาการผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง, กระทรวงสาธารณสุข, (นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, สิงหาคม 2547).

[21] ม.ร.ว.ศึกฤทธิ์ ปราโมช, น้ำพริกตำรสตำน้ำพริกศูนย์กลางสารับข้าวไทยแบบฉบับหม่อมราชวงศ์ศึกฤทธิ์ ปราโมช, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ดอกหญ้า, 2548).

ตำรับชาววังจะมีความละเอียดประณีต คล้ายกับงานหัตถกรรมชั้นเยี่ยม แต่ทว่าอาหารตำรับพื้นเมืองของชาวบ้านจะอาศัยธรรมชาติรอบตัวและการปรุงแต่งที่เรียบง่าย มีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์และรสชาติที่ชวนลิ้มลอง ตำรับอาหารพื้นเมืองเป็นความผสมผสานที่ลงตัวระหว่างชนิดของอาหาร ปริมาณและชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุง เทคนิคการปรุงอาหาร เช่น ขนาดของผักหรือเนื้อที่ใช้ปรุงอาหาร เวลาปรุงอาหาร อะไรใส่ก่อน อะไรใส่หลัง เป็นเรื่องเกี่ยวกับความอร่อย เช่นกันตัวอย่างเช่น ชาวเหนือเวลาแกงแค จะไม่ใช้ผักรสขม เช่น ผักเชียงดา สะเดา เพราะจะทำให้แกงแคไม่อร่อยและเป็นที่รู้กันว่า ผักเชียงดา ผักชะอม ผักเสี้ยว จะต้องแกงร่วมกันจึงจะอร่อย ชาวภาคกลาง ผักเสี้ยนดอง ต้องรับประทานกับน้ำพริกกะปิ ยอดสะเดาลวกต้องรับประทานกับน้ำปลาหวาน ชาวอีสานเวลาตำกล้วยดิบจะใส่ลูกมะเฟืองเข้าไปตำรวมกันจะทำให้ตำกล้วยรสอร่อยไม่ฝาด หรือส้มตำใส่มะกอกสุก เป็นต้น ความพึงพอใจในรสชาติของอาหาร หรือความอร่อยของอาหารพื้นเมืองเหล่านี้ไม่มีเกณฑ์ตายตัวเป็นวัฒนธรรมที่คุ้นเคยแต่วัยเด็ก ผู้คนแต่ละท้องถิ่นจะได้รับการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กว่าอะไรควรรับประทานกับอะไรนับเป็นสิ่งสะท้อนประสบการณ์และภูมิปัญญาไทยภายใต้บรรยากาศของท้องถิ่น[22]

อาหารพื้นเมืองที่เป็นวัฒนธรรมร่วมของคนไทย คือการบริโภคผักและน้ำพริก[23] ซึ่งเป็นอาหารที่ต้องไปด้วยกัน เพราะเหตุที่น้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มรสจัด สามารถปรุงได้อย่างหลากหลายพลิกแพลงและยืดหยุ่นในทุกภาคของเมืองไทย ภาคกลางมีน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกป่น ภาคเหนือมีน้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง น้ำพริกน้ำปู๋ ภาคใต้มีน้ำพริกโจร น้ำพริกไตปลา น้ำพริกระกา ภาคอีสานมีน้ำพริก เรียกว่า แจ่วและแจ่วบอง น้ำพริกเหล่านี้จะรับประทานร่วมกับผักพื้นบ้านนานาชนิด ทั้งผักดิบและผักสุก โดยการต้ม การลวก การลวกราดกะทิ การหลาม การผัด การชุบแป้งทอด) ที่หาได้ในท้องถิ่น ผักบางชนิดถูกปรุงเป็นผักดองรับประทานกับน้ำพริกได้เช่นกันแทบจะกล่าว

ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง มีพัฒนาการของการบริโภคมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีการประยุกต์การบริโภคอาหารไทยตามหลักโภชนาหารและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ได้แก่ การบริโภคตามรสยา 9 รส ตามฤดูกาล ตามลักษณะธาตุเจ้าเรือน ตามพระคัมภีร์แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์และตามแนวพระพุทธศาสนา นอกจากนี้การบริโภคอาหารไทยยังใช้หลักการแพทย์อื่น ๆ เช่น อายุรเวทและแพทย์แผนจีน หรือตามลัทธิต่าง ๆ เช่น อาหารมังสวิรัติ อาหารชีวจิต เป็นต้นอาหารไทยเป็นอาหารที่มีแคลอรี่ต่ำ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ มีเส้นใยอาหารและมีสรรพคุณ

---

[22] มูลนิธิหมอชาวบ้าน, คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่สำนักงานกิจกรรมโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2547), หน้า 5.

[23] ธิติมา สิงห์แก้ว, “น้ำพริกอาหารการกินวิถีถิ่นอย่างไทย”, วารสารวัฒนธรรมปีที่ 52, ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม-กันยายน 2556).

เป็นสมุนไพร คุณค่าของผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองที่เป็นรูปแบบของอาหารไทยจึงมีคุณสมบัติในการเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคได้เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำดื่มเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ภูมิปัญญาพื้นบ้านไทยได้นำน้ำสมุนไพรมาเป็นเครื่องดื่มช่วยคลายร้อนดับกระหายและยังช่วยปรับธาตุบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคหรืออาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ เนื่องจากในน้ำสมุนไพรมีวิตามินและสารหลายชนิดที่มีฤทธิ์ในการป้องกันโรค น้ำสมุนไพรได้รับความนิยมมากขึ้นโดยมีการปรับประยุกต์น้ำผักและผลไม้ทำเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมีการเลือกดื่มน้ำสมุนไพร ดังนี้

น้ำสมุนไพรแบ่งตามธาตุเจ้าเรือน[24]

ก. คนธาตุดิน ควรรับประทานอาหารรสฝาด หวาน มัน เค็ม น้ำสมุนไพรทีเหมาะสมกับคนธาตุดิน คือรสฝาด เช่น น้ำฝรั่ง น้ำมะตูม น้ำกระท้อน น้ำมะกอก น้ำมะขามป้อม น้ำลูกหว้ารสหวาน เช่น น้ำแตงโม น้ำมะละกอ น้ำกล้วยหอม น้ำขนุน น้ำเงาะ น้ำน้อยหน่า น้ำละมุดฝรั่ง น้ำลาไย น้ำอ้อย รสมัน เช่น น้ำกระจับ น้ำข้าวโพด น้ำฟักทอง น้ำแห้ว

ข. คนธาตุน้ำ ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยวและขม น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุน้ำ คือรสเปรี้ยว เช่น น้ำมะขาม น้ำมะนาว น้ำกระเจี๊ยบแดง น้ำมะยม น้ำส้มโอ น้ำมะเขือเทศน้ำสับปะรด น้ำส้ม น้ำลิ้นจี่ น้ำชมพู่ น้ำสตรอเบอรี่ น้ำมะปราง น้ำมะเฟืองรสขม เช่น น้ำมะระขี้นก น้ำเห็ดหลินจือ น้ำใบบัวบก

ค. คนธาตุลม ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุลมคือ น้ำกระเพราแดง น้ำขิง น้ำข่า น้ำตะไคร้ น้ำกานพลู

ง. คนธาตุไฟ ควรรับประทานอาหารรสขม หอมเย็น (สุขุม) และจืด น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุไฟ คือรสขม เช่น น้ำมะระขี้นก น้ำเห็ดหลินจือ น้ำใบบัวบก

รสหอมเย็น เช่น น้ำใบเตย น้ำลูกเดือย น้ำเม็ดแมงลัก น้ำแตงไทย น้ำมะพร้าว น้ำรากบัว น้ำลูกจาก น้ำลูกตาลอ่อน

รสจืด เช่น น้ำผักคะน้า น้ำผักตำลึง น้ำผักแตงกวา น้ำขึ้นฉ่าย น้ำดอกคำฝอย น้ำว่านหางจระเข้และน้ำผักกวางตุ้ง เป็นต้น

น้ำสมุนไพรแบ่งตามช่วงเวลา อิทธิพลของกาลเวลาที่เปลี่ยนแปลงใน 1 วัน จะทำให้เกิดการแปรปรวนของธาตุในร่างกาย และอาจก่อให้เกิดการเสียสมดุลได้[25] ดังนี้

---

[24] คณะผู้จัดทำ, *เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ*, (กรุงเทพมหานคร: กรกฎาคม, 2549), หน้า 55.

[25] คณะผู้จัดทำ, *เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ*, อ้างแล้ว, หน้า 55.

ก. เวลา 06.00-10.00 น. และ เวลา 18.00-22.00 น. มักจะป่วยด้วยธาตุน้ำ น้ำสมุนไพรที่บำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุน้ำ ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาวและน้ำมะขาม เป็นต้น

ข. เวลา 10.00-14.00 น. และเวลา 20.00-02.00 น. มักจะป่วยด้วยธาตุไฟ น้ำสมุนไพรที่บำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุไฟ ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสขม เช่น น้ำใบบัวบกและน้ำมะระขี้นก เป็นต้น

ค. เวลา 14.00-18.00 น. และเวลา 02.00-06.00 น. มักจะป่วยด้วยธาตุลมน้ำที่บำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุลม ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น น้ำขิงน้ำตะไคร้และน้ำมะตูม เป็นต้น เทคนิคในการเตรียมน้ำสมุนไพร[26]

ก. การเลือกสมุนไพร การเลือกสมุนไพรที่จะนำมาทำน้ำสมุนไพรที่สดหรือถ้าเป็นสมุนไพรที่ต้องทำให้แห้ง ควรเลือกสมุนไพรที่ใหม่สะอาดดูลักษณะ สี กลิ่น ดูว่ามีเชื้อราหรือไม่สมุนไพรที่สดใหม่ช่วยให้ได้คุณค่าทางโภชนาการสูง สีสันน่ารับประทาน

ข. ความสะอาด ทั้งสมุนไพรและภาชนะที่ใช้ต้องสะอาด ป้องกันการปนเปื้อนเชื้อถ้าไม่สะอาดอาจทำให้ผู้ดื่มน้ำสมุนไพรท้องเสียและยังทำให้น้ำสมุนไพรเก็บไม่ได้นานเท่าที่ควร

ค. ภาชนะที่ใช้ ภาชนะที่ใช้ต้มควรจะเป็นหม้อเคลือบไม่ควรใช้หม้ออลูมิเนียมเพราะอาจจะทำให้กรดที่อยู่ในสมุนไพรกัดภาชนะ ถ้าเป็นหม้อหรือกระทะทองเหลืองจะทำให้รสของน้ำสมุนไพรเปลี่ยนไป นอกจากนี้การที่เราดื่มน้ำสมุนไพรที่มีสารโลหะหนักผสมอยู่อาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ สำหรับภาชนะที่บรรจุควรจะเป็นขวดแก้วจะสะดวกในการนึ่งและน้ำสมุนไพรจะไม่ทปฏิกิริยากับขวดแก้ว และยังดูใสสะอาดน่าดื่มยิ่งขึ้น

ข้อควรระวัง ในการปรุงและดื่มน้ำสมุนไพร คือ ไม่ควรใส่น้ำตาลให้หวานจัดจนเกินไปควรให้รสชาติและกลิ่นของสมุนไพรเป็นกลิ่นและรสนำแทนการใช้รสหวานของน้ำตาล

คุณค่าและประโยชน์ของน้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพรเป็นเครื่องดื่มที่มีรสชาติอร่อยตามธรรมชาติ สามารถเตรียมเองได้โดยใช้พืชผักและผลไม้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นตามฤดูกาล การเตรียมน้ำสมุนไพรไว้ดื่มเองในครอบครัวช่วยประหยัดทำให้เราได้ดื่มน้ำสมุนไพรที่สด สะอาด ปลอดภัย อุดมไปด้วยสารอาหารวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ช่วยระบาย อีกทั้งยังทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และบำรงเส้นผมให้สวยงาม นอกจากคุณค่าทางอาหารและน้ำสมุนไพรยังมีสรรพคุณทางยาตามตำราการแพทย์แผนไทยช่วยรักษาโรคและกลุ่มอาการขั้นพื้นฐานได้ ดังนั้น ควรหันมาดื่มน้ำสมุนไพรแทนการดื่มน้ำอัดลมน้ำชาหรือกาแฟ

---

[26] คณะผู้จัดทำ, เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ, อ้างแล้ว, หน้า 55.

โภชนาการ คือ เรื่องต่าง ๆ ที่ว่าด้วยอาหารครอบคลุมถึงประเภทของอาหารประโยชน์ของอาหาร การย่อยอาหารและโรคขาดสารอาหาร ดังนั้นลักษณะของผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ดีและไม่ดี จึงมีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่จะอยู่อย่างเป็นปกติสุขหรือไม่ มีคุณภาพชีวิตที่ดีเพียงใด ผู้วิจัยได้สรุปเปรียบเทียบดังนี้ คือ

ลักษณะของผู้มีภาวะโภชนาการที่ดี

1. ร่างกายเจริญเติบโตได้ส่วนสมอายุและตามชาติพันธุ์
2. น้ำหนัก ส่วนสูง และโครงกระดูกได้สัดส่วนกัน
3. กล้ามเนื้อแน่นแข็งแรง
4. ผิวพรรณเปล่งปลั่งไม่เป็นผื่นเป็นขุย
5. มีไขมันใต้ผิวหนังพอประมาณ
6. เยื่อบุตาและปากมีสีชมพู
7. ตาใสมีประกาย พื้นลูกตาเกลี้ยงไม่เป็นจุด
8. เส้นผมเรียบเป็นมัน ไม่แตกแห้ง
9. มีความกระปรี้กระเปร่า
10. รูปทรงสง่า อกผาย ไหล่ผึ่ง หน้าท้องไม่ยื่น
11. มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม
12. นอนหลับสนิท ตื่นขึ้นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ไม่อ่อนเพลีย
13. รับประทานอาหารได้ดี ระบบการย่อยดี
14. มีการขับถ่ายตามปกติและเป็นเวลา

ลักษณะของผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี

1. เติบโตช้าไม่สมวัย แก่เกินวัย
2. ผอมหรืออ้วนเกินไป
3. กล้ามเนื้อแฟบ เล็ก ไม่มีกำลัง
4. ผิวพรรณซีดเซียว แห้งหรือมันมากเกินไป
5. ไขมันใต้ผิวหนังมีน้อยหรือมีไขมันไม่ถูกที่
6. เยื่อบุตาและปากซีด หรือแดงเกินไป เป็นแผลได้ง่าย
7. เยื่อบุตาอักเสบ พื้นลูกตามีจุดไม่แจ่มใส หนังรอบตามักจะบวม
8. ผมแห้งแตกปลายและขาดง่าย
9. มีความวิตกกังวลอยู่เสมอ ไม่แจ่มใส
10. รูปทรงไม่ดี อกแฟบ ไหล่ห่อ หน้าท้องยื่น ฯลฯ
11. ตกใจง่าย เหนื่อยง่าย ไม่มีสมาธิ เศร้าซึม

12. นอนหลับไม่สนิท ตื่นขึ้นมายังมีอาการอ่อนเพลียอยู่

13. เบื่ออาหาร

14. เหนื่อยง่าย เจ็บป่วยง่าย การขับถ่ายไม่เป็นปกติ เช่น ท้องผูก ท้องเดิน

การออกกำลังกาย การบริหารแบบไทยด้วยท่าฤาษีดัดตน ช่วยให้แข็งแรง ลดความตึงของเส้นเอ็น เส้นประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายคล่องแคล่วตามธรรมชาติ รูปร่างได้สัดส่วน นับเป็นการรักษาร่างกายให้มีอายุยืนยาว[27]

ความหมาย “ฤาษีดัดตน”ฤาษี หมายถึง นักพรตหรือนักบวชที่อยู่ตามป่าเขาลำเนาไพรในตำนานหรือนิทานโบราณ มักจะเรียกผู้ที่เป็นนักบวชว่า “ฤาษี” ซึ่งเมืองไทยในอดีตน่าจะมีนักบวชประเภทนี้แสวงหาความสงบสันโดษอยู่ตามเขา เมื่อได้บำเพ็ญเพียรสมาธินาน ๆ อาจมีอาการเมื่อยขบ จึงได้ทดลองขยับเขยื้อนร่างกายมีการยืดงอและเกร็งตัวดัดตน ทำให้เกิดเป็นท่าดัดต่าง ๆ ซึ่งทำให้อาการเจ็บป่วยเมื่อยขบหายไปได้ จึงได้ขอสรุปประสบการณ์การบอกเล่าสืบต่อกันมา หรืออาจเกิดจากการคิดค้นโดยบุคคลทั่ว ๆ ไป เพราะในสังคมไทยกว่า 2,000 ปี เรามีศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติตน ดังนั้น นักบวช นักพรต ก็อาจเป็นชาวพุทธที่นิยมนั่งสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน หรืออาจเป็นอุบาสกอุบาสิกาและแม้แต่พระสงฆ์

ประโยชน์ของการบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีดัดตน การบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีดัดตนนอกจากใช้เป็นท่าในการบริหารร่างกายให้ตื่นตัวแข็งแรงและเป็นการพักผ่อนท่าต่าง ๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอันมาก[28] ได้แก่

1. ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่าง ๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว มีการเน้นการนวด โดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนวดร่วมไปด้วย

2. ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก นับเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย

3. เป็นการต่อต้านโรคภัย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว

4. มีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยยกระตุ้นจิตใจให้พ้นจากอารมณ์ขุ่นมัวหงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากมีการฝึกการหายใจให้ถูกต้อง

---

[27] มาลี อาณากุล, บุษกร เมธางกุล, *ธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพ, ธรมานามัย, หน่วยที่ 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*, พิมพ์ครั้งที่ 1, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2548), หน้า 22.

[28] กองวิชาการอาศรมบัณฑิต, *การบริหารจัดการโครงสร้างของร่างกาย สุขภาพนักสร้างบารมี*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (ปทุมธานี: มูลนิธิพัฒนาการศึกษาเพื่อศีลธรรม, 2550).

การฝึกลมหายใจ[29]

การฝึกท่าฤๅษีดัดตนนั้นในตำรามิได้มีการระบุชัดเจนเกี่ยวกับการหายใจ แต่อย่างไรก็ตาม ในศาสนาพุทธมีการนั่งสมาธิโดยการฝึกการบริหารลมหายใจเช่นกัน ดังนั้นท่าฤๅษีดัดตนจึงให้ความสำคัญเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจและการกลั้นลมหายใจ ดังนั้นก่อนที่จะบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน ควรเริ่มต้นนั่งสมาธิและการฝึกการหายใจให้ถูกต้องหายใจเข้า คือ สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ค่อย ๆ เบ่งช่องท้องป่องออก อกขยาย ซี่โครงสองข้างจะขยายออก ปอดขยายใหญ่มากขึ้น ยกไหล่ขึ้น จะเป็นการหายใจเข้าให้ลึกที่สุดกลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อยหน้าอกจะยืดเต็มที่หายใจออก คือ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ โดยยุบท้อง หุบซี่โครงสองข้างเข้ามาแล้วลดไหล่ลง จะทำให้หายใจออกได้มากที่สุดกายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีดัดตน เป็นการบริหารร่างกายของคนไทยที่มีมาแต่โบราณซึ่งเน้นการฝึกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นทั้งการบริหารร่างกายและบริหารจิต รวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง

การตรวจสมดุลของโครงสร้างร่างกาย

แนวคิดเกี่ยวกับสมดุลของโครงสร้างของร่างกาย

ก. อิริยาบถต่างๆ ของมนุษย์มี เดิน ยืน นั่ง นอน ร่างกายมี 2 ด้าน เช่น มี 2 ตา 2 แขน 2 มือ เป็นต้น ธรรมชราติได้ให้ไว้อย่างมีศิลปะมีความสมดุลเท่ากัน เช่น มีขาเท่ากัน แขนเท่ากัน เป็นต้น

ข. สิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นอาจมีสาเหตุหรือเป็นความพิการแต่กำเนิด ซึ่งอาจทำให้อวัยวะต่าง ๆ ผิดปกติไปหรือไม่เหมือนกันได้ เช่น แขนด้วน ตาเหล่ ตาเข เป็นต้น นอกจากนี้ความผิดปกติของโครงสร้างร่างกายมีสาเหตุจากการฝืนอิริยาบถ หรือการเคลื่อนไหวผิดปกติ จนทำให้โครงสร้างที่เคยสมดุลและมีการทำงานปกติ เกิดความเสียหายหรือเสียสมดุลไป

ค. การเสียสมดุลของโครงสร้างร่างกายต่างๆ ที่เกิดขึ้น หากเพิ่งเริ่มต้นจะมีผลกระทบกับระบบไหลเวียนโลหิตและระบบประสาทยังไม่มากจึงอาจไม่แสดงอาการเจ็บป่วย หรืออาจเกิดอาการบ้าง โดยที่ผู้ป่วยมิได้สังเกต ต่อเมื่อมากจนเกิดโรคหลายๆ ชนิดแล้ว จึงจะรู้สึกได้ว่าไม่สบายอวัยวะน้อยใหญ่ที่เลือดไปหล่อเลี้ยงได้ไม่ทั่วถึง ย่อมพิการเกิดอาการเป็นไปต่างๆ ดังนั้นหากแพทย์ไม่สนใจต้นเหตุ ก็จะให้การรักษาโรคตามอาการ ซึ่งอาการที่ตรวจพบก็มีมากมาย ซึ่งอาจจะวินิจฉัยโรคผิดพลาดได้

ง. บุคคลควรรู้จักตนเองและวิเคราะห์ โครงสร้างต่าง ๆ เสียสมดุลหรือไม่ หากยังไม่เสียสมดุลควรปฏิบัติการดัดตนเพื่อตรวจสอบหรือปรับสภาพการเคลื่อนไหวของโครงสร้างร่างกายข้อเส้นเอ็นต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามหลักการอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันและแก้ไขการเสียสมดุลโครงสร้างเหล่านั้น

---

[29] เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, *การบริหารแบบไทย*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ), 2544).

จ. ตามหลักการสมดุลของโครงสร้างร่างกาย แพทย์หญิงลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ ได้กล่าวไว้ว่า ร่างกายของคนเราถ้าเสียสมดุล โครงสร้าง กระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ย่อมส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต ระบบอวัยวะและระบบอัตโนมัติต่าง ๆ ทำให้เกิดการผิดปกติได้เกือบทุกระบบ เมื่อแก้ไขด้วยการให้ผู้ป่วยฝึกกายบริหารและฝังเข็มร่วมด้วยช่วยให้อาการต่าง ๆ หายไปได้อย่างประหลาด เป็นวิชาที่เรียกว่า “ดุลยภาพบำบัด” ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ยังมองคุณค่าของท่าฤๅษีดัดตน ว่าเป็นเพียงกายบริหารทั่วไป แม้ว่าคนไทยได้คิดค้นกันมานานแล้ว ดังนั้นข้อเท็จจริงในการดัดตนเข้าสู่ความสมดุล ซึ่งอธิบายโดยแพทย์แผนปัจจุบัน จะเป็นแรงกระตุ้นให้สังคมเห็นคุณค่ากายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตนได้กว้างขวางเพิ่มขึ้น

ฉ. การตรวจตนเองว่าเสียสมดุลจะทำได้อย่างไร ได้เลือกแนวคิด 2 ทาง คือแนวคิดแบบดุลยภาพบำบัดของแพทย์หญิงลดาวัลย์ สุวรรณกิตติและแนวคิดเกี่ยวกับท่าพื้นฐานฤๅษีดัดตน

การตรวจสมดุลโครงสร้างร่างกาย

ก่อนที่จะฝึกกายบริการท่าฤๅษีดัดตนนั้น ควรตรวจสมดุลโครงสร้างร่างกายก่อน อย่างน้อยในครั้งแรกที่จะเริ่มมีการปฏิบัติและเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลง หลังจากมีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง[30]

ก. การตรวจความผิดปกติของร่างกายยืนตรง เท้าทั้ง 2 ข้างชิดกัน ตามองตรง ถ้าตรวจด้วยตนเองหน้ากระจก ให้เริ่มพิจารณาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าไปตามลำดับ

ข. การตรวจความผิดปกติบริเวณใบหน้า ให้พิจารณาบริเวณใบหน้า ตา ดั้งจมูกและมุมปากว่ามีความผิดปกติอย่างไรบ้าง

ค. การตรวจความผิดปกติบริเวณหัวไหล่ ให้พิจารณาไหล่ทั้ง 2 ข้าง ข้างใดเอียง ข้างใดลด

ง. การตรวจความผิดปกติบริเวณหน้าอก ให้พิจารณาหน้าอกทั้งสองข้าง ข้างใดนูน ข้างใดแฟบ

จ. การตรวจความผิดปกติบริเวณมือ ให้พิจารณามือทั้ง 2 ข้าง โดยสังเกตสีของมือและอุ้งมือว่าลีบหรือไม่

ฉ. การตรวจความผิดปกติบริเวณขาและเท้า ให้พิจารณาสีผิวหนังของขา ความสั้นยาวของขนหน้าแข้ง เหงื่อออกข้างใดมากกว่ากัน พิจารณาสีผิวของเท้า นิ้วเท้า 2 ข้าง กางต่างกันหรือไม่ สีของเล็บเท้าและขนบริเวณหัวแม่เท้ามีปริมาณเท่ากันหรือไม่

ช. การตรวจความผิดปกติบริเวณด้านหลังของร่างกาย ให้พิจารณาไรผม ไหล่และกล้ามเนื้อบ่าทั้ง 2 ข้างเท่ากันหรือไม่ สะบักทั้ง 2 ข้าง อยู่ในระดับเดียวกันหรือไม่ เส้นกลางหลังเป็นร่องตรง กระดูกสันหลังอยู่ในแนวดิ่งตรงหรือคด สะโพก 2 ข้าง ข้างใดสูงหรือต่ำกว่ากัน 2 ข้างเท่ากันหรือไม่

---

[30] กองวิชาการอาศรมบัณฑิต, *การบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย, สุขภาพนักสร้างบารมี.* พิมพ์ครั้งที่ 2, (ปทุมธานี: มูลนิธิพัฒนาการศึกษาเพื่อศีลธรรม, 2550), หน้า 181.

เมื่อตรวจพิจารณาพบว่ามีความเสียสมดุลข้างใด ต้องพยายามปรับโครงสร้างร่างกายตนเองขณะดัดตน อาจตรวจสอบที่หน้ากระจกก่อน เช่น ถ้าไหล่ข้างหนึ่งเอียงควรพยายามยกไหล่ข้างนั้นให้มากขึ้น และหากมีข้อติดขัดมาก ควรดัดตนแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องฝืนร่างกาย ถ้าหากกล้ามเนื้อข้างใดยึดมากอยู่แล้วก็ควรระวัง นอกจากนี้ ในการนวดตนเองหรือนวดให้ผู้ป่วย หากไม่ระมัดระวังหรือตรวจร่างกายก่อนว่ามีข้อบกพร่อง เสื่อม ชำรุด คด หรือเอียงบริเวณใดให้ชัดเจนเสียก่อน หากมีการดัดดึงอย่างไม่ระมัดระวังหรือทำอย่างไม่ถูกวิธีเป็นการซ้ำเติมให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างร่างกายขึ้นได้

จิตตานามัย คือ การฝึกจิต ทำสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา[31] คนไทยโชคดีที่ใช้ชีวิตผูกพันอยู่กับวัด ทุกวันพระไปวัดเพื่อทำบุญตักบาตรเป็นการฝึกการให้และพักจิตใจที่วัด มีการถือศีลประจำวันพระ มีการนั่งสมาธิ วัดจึงเป็นที่พักจิตใจอย่างดียิ่งในการฝึกจิต ฝึกสมาธิ การเข้าหาธรรมะเป็นทางออกเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่บีบบังคับทางกาย ใจ จิตตานามัยจึงเป็นเรื่องการฝึกจิต โดยใช้การนั่งสมาธิ สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่แน่วอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน การที่จิตเข้มแข็ง มีพลัง ทำให้เกิดปัญญาย่อมเลือกพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพไม่ตามใจตนเองด้วยกิเลสและความอยากคือตัณหา

ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน

ช่วยทำให้จิตผ่อนคลาย เกิดความสงบ ทำให้ใจสบายและมีความสุขเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน จิตที่แน่วแน่ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี

เสริมสุขภาพกายและใช้แก้โรคได้ ร่างกายและจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน ผู้มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยร่างกายก็ส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคหายง่ายในด้านดีผู้ที่มีจิตใจผ่องใสเบิกบานย่อมช่วยให้กายมีผิวพรรณผ่องใส มีสุขภาพดีเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว โรคหายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์กัน เกิดความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความโกรธ ความอ้วน ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญญาที่รู้เท่ากันสถาวธรรมประกอบด้วย

รูปแบบในการฝึกสมาธิ ตามแนวทางของการแพทย์แผนไทยที่นำพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการฝึกสมาธิในเรื่องจิตตานามัย มีรูปแบบ ดังนี้

บทสวดมนต์ เพื่อให้เกิดสมาธิ มีสติ และเกิดปัญญาด้วย ได้แก่ บทบูชาพระรัตนตรัยบทสวดพิจารณาสังขาร เป็นต้น

การปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกจิต ประกอบด้วยการเดินจงกรม ประโยชน์ของการเดินจงกรม “อดทนมาก พากเพียรดี มีโรคน้อย ย่อยอาหารได้ดี มีสมาธิตั้งมั่นอยู่ได้นาน”

---

[31] มาลี อาณากุล, บุษกร เมธางกุล, *ธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพ, ธรมานามัย, หน่วยที่ 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,* (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2548) หน้า 13.

การนั่งสมาธิ ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ “จิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน ทำงานผิดพลาดน้อยลง ดำรงความทรงจำ ทำงานสำเร็จตามมุ่งหมาย คลายความเครียด ไม่เบียดเบียนกัน ยึดมั่นในพระรัตนตรัย มีใจเมตตากรุณาต่อสังคม”

ชีวิตานามัย คือ การดำเนินชีวิตชอบ มีอาชีพสุจริต[32] ผู้ที่มีอาชีพสุจริตย่อมมีชีวิตที่ดีมีความสุข ผู้ดำเนินชีวิตด้วยทุจริตย่อมหวั่นไหวตลอดเวลา จิตไม่สงบมีความกังวลใจ ชีวิตานามัยจึงอยู่ในหลักธรรมที่ทุกชาติศาสนาล้วนแต่สอนให้ปฏิบัติให้มีศีลธรรม นอกจากนี้ยังรวมถึงการดำเนินชีวิตให้อยู่ในธรรมชาติชอบ คือการปรับธาตุ 4 ภายนอก เช่น สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีงามด้วยการปลูกต้นไม้ เพื่อความชุ่มชื่น ความร่มเย็น การดำรงชีวิตด้วยทางสายกลาง เลี้ยงชีวิตชอบย่อมไม่เกิดความเครียด ไม่ผิดศีล รักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ รักษาสิ่งแวดล้อมสะอาด สมดุลไปด้วยธาตุทั้ง 4

จากแนวทางธรรมานามัยทั้ง 3 ประการที่กล่าวมาแล้ว การใช้วัดเป็นศูนย์รวมในการเผยแพร่ความรู้ก็จะเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวมเป็นอย่างมาก เพราะการแพทย์แผนไทยตั้งเป้าหมายให้วัดเป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่วิชา ธรรมานามัย ซึ่งเป็นการสาธารณสุขมูลฐานของการแพทย์แผนไทยและสามารถปรับประยุกต์ใช้ได้ทุกชาติศาสนา ปัจจุบันในสังคมไทยจะมีวัด โบสถ์หรือมัสยิดเป็นแหล่งเผยแพร่ความรู้ในการดูแลสุขภาพ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรคได้เป็นอย่างดียิ่ง

2.2.2 การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพเชิงบูรณาการในภาวะเจ็บป่วยตามแนวทางการแพทย์แผนไทย

ปัจจุบันนี้ภาวะสุขภาพของประชาชนชาวไทย มีตัวชี้วัดที่บ่งบอกถึงการที่มีสภาวะที่ไม่เป็นที่น่าพึงพอใจหลายด้านด้วยเช่นกัน ในแง่การพึ่งตนเองระดับปัจเจก ประชาชนชาวไทยเมื่อเจ็บป่วยหรือมีปัญหาด้านสุขภาพยังไม่สามารถพึ่งตนเองได้ สิ่งที่เขาแสวงหาคือผู้เชี่ยวชาญ ผู้ที่มีความรู้ให้คำแนะนำและเสนอแนวทางการบริการต่าง ๆ นานา แม้ว่าความรู้พื้นฐานด้านการศึกษาของคนไทยมีระดับการศึกษาที่สูงกว่าเดิมเข้ามาตรฐานสากลของโลกก็จริงแต่เหตุใดคนไทยที่มีความเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ จึงไม่พยายามที่จะพึ่งตนเองอย่างถูกวิธี ดังจะเห็นได้จากข้อมูลของการให้บริการผู้ป่วยตามโรงพยาบาลต่าง ๆ มีผู้ป่วยมารอรับการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามเมืองใหญ่ ๆ โรงพยาบาลต้องขยายการบริการเพิ่มขึ้น นั้นแสดงให้เห็นว่าสุขภาพของคนไทยไม่ดีขึ้น ประชาชนที่อยู่ในชนบทต้องแสวงหาเงินทุนทุกรูปแบบเพื่อให้ตัวเองได้เข้ารับบริการในโรงพยาบาลที่มีชื่อเสียงและจากพื้นฐานของการไม่พึ่งตนเองของคนไข้ได้ส่งผลชี้วัดออกมาเช่น ค่าใช้จ่ายที่เป็นค่ายาและเวชภัณฑ์ที่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศที่รวมกันทั้งประเทศมีอัตราเพิ่มขึ้น ค่าใช้จ่ายจำนวนมหาศาลนี้กลับให้ผลตอบแทนด้านสุขภาพต่ำคนไทยเจ็บป่วย ล้มตาย

---

[32] มาลี อาณากุล, บุษกร เมธางกุล, *ธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพ, ธรมานามัย, หน่วยที่ 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2548), หน้า 13.

โดยไม่จำเป็นอีกเป็นจำนวนมาก[33] จากปัญหาดังกล่าวคนไทยควรพัฒนาหาทางเลือกใหม่ในการดูแลรักษาสุขภาพตนอง โดยการพึ่งพาตนเองก่อน ในปัจจุบันมีการพัฒนาการการดูสุขภาพด้านการรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเชิงบูรณาการในภาวะเจ็บป่วยอย่าง

หลากหลายวิธี ได้แก่ การรักษาโรคโดยการใช้ยาสมุนไพรในกลุ่มอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น การนวดไทย การอบสมุนไพร การประคบสมุนไพร การแพทย์พื้นบ้านและสปาไทย/ไทยสัปปายะ ซึ่งสามารถเลือกวิธีการรักษาได้ตามความเหมาะสมโดยคำนึงถึงความคุ้มค่าต่อการลงทุน คือ สะดวก ประหยัดและปลอดภัย ผู้วิจัยขอนำเสนอรูปแบบของการดูแลสุขภาพในภาวะเจ็บป่วย ดังนี้คือ

1. การใช้ยาสมุนไพรในกลุ่มอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

ยาสมุนไพรนับเป็นยาภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองมาแต่ครั้งโบราณมาถึงปัจจุบันได้มีการสัมมนาทางวิชาการเพื่อพัฒนาสมุนไพร โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิจากหลาย ๆ องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน จนได้รายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐานที่ผ่านการคัดเลือกเชิงวิชาการ เพื่อให้ประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพและรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น โดยแบ่งตามกลุ่มอาการเจ็บป่วยของระบบต่าง ๆ ดังนี้

อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

ท้องผูก

อาการท้องผูก คืออาการที่ไม่ถ่ายอุจจาระตามปกติ หรืออุจจาระแข็ง ถ่ายลำบาก[34] ในคนปกติจำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระอาจแตกต่างกัน อาจถ่าย 2-3 วัน/ครั้ง วันละครั้ง หรือ 2-3 ครั้ง/วัน สำหรับผู้ที่มีอาการท้องผูกจะมีอาการคลื่นไส้เล็กน้อยรู้สึกไม่สบายในท้องหรือแน่นอึดอัด

สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่

ก. การขาดการออกกำลังกาย ร่างกายไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ทำให้การทำงานของระบบประสาทเฉื่อยชา คนไข้มักจะท้องอืด

ข. บริโภคผักและผลไม้น้อย ไม่มีกากอาหารสำหรับอุ้มน้ำไว้ในลำไส้ เนื้ออุจจาระน้อยไม่พอกระตุ้นผนังลำไส้ตรงให้รู้สึกอยากถ่ายอุจจาระ

ค. ดื่มน้ำน้อย น้ำจะถูกดูดซึมเข้าร่างกายพร้อมกับอาหารที่ถูกย่อยแล้วมูกที่หลั่งออกมากับน้ำย่อยตลอดทาง (คูถเสมหะ) ไม่มากพอทำให้อุจจาระข้น แห้ง

ง. นิสัย ขาดการฝึกหัดให้ถ่ายเป็นเวลาหรืออ่านหนังสือขณะถ่ายเป็นเวลานาน เป็นต้น

---

[33] มูลนิธิหมอชาวบ้าน, *การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.* พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่สำนักงานกิจกรรมโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2547), หน้า 104.

[34] มูลนิธิหมอชาวบ้าน, *การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น,* อ้างแล้ว, หน้า 104.

จ. จิตใจ มีผลมาก เช่น บางคนไม่ถ่ายในที่ ๆ ไม่สะอาด หรือขณะไปท่องเที่ยว ซึ่งทำให้ผิดเวลา และอาจทำให้อั้นไว้ได้ทีละหลาย ๆ วัน

ผลเสียของท้องผูก ได้แก่

ก. อุจจาระแข็งขึ้น เพราะน้ำจะถูกดูดจากอุจจาระไปเรื่อย ๆ ทำให้ถ่ายยาก ต้องเบ่งมาก ซึ่งอาจกระทบต่อการทำงานของหัวใจ

ข. อุจจาระแข็งครูดทวารหนักเป็นแผล

ค. อุจจาระกด ทำให้เลือดไหลไม่สะดวก หลอดเลือดดำในบริเวณนั้นจะโป่งออกเกิดริดสีดวงทวาร

ง. เกิดอาการไม่สบาย 3 ประการ คือ คลื่นไส้เล็กน้อย ไม่สบายในท้อง เช่น ปวดมวนและแน่นอึดอัด

จ. อาจมีสารก่อมะเร็งสัมผัสอยู่เป็นเวลานานและกระตุ้นให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ขึ้นได้ในที่สุด

การป้องกัน

ก. กินผักสดและผลไม้มากขึ้น เพื่อให้มีกากเส้นใยพอเพียง

ข. ดื่มน้ำมาก ๆ (ทำให้ป้องกันการเกิดนิ่วปัสสาวะได้ด้วย)

ค. ออกกำลังกายพอควร เพื่อให้ระบบไหลเวียนดี ระบบประสาทตื่นตัว ระบบกล้ามเนื้อแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส

ง. เปลี่ยนพฤติกรรมในการขับถ่าย ไม่อั้นอุจจาระและขับถ่ายทุกวันการรักษาใช้สมุนไพรที่เป็นยาระบาย แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. สมุนไพรที่ออกฤทธิ์กระตุ้นลำไส้ให้บีบตัว (stimulating laxative) เหมาะกับผู้สูงอายุและคนที่ไม่เคร่งเครียด ยาสมุนไพรจะช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ขับถ่ายอุจจาระให้ออกมา สมุนไพรประเภทนี้จะมีสาร anthaquinone glycoside wfhcdj ได้แก่ ชุมเห็ดเทศคูน มะขามแขก เป็นต้น

ข้อควรระวังสำหรับการใช้ยาประเภทนี้ คือ

ก) ไม่ควรใช้กับเด็กและผู้ป่วยที่มีโรคทางเดินอาหาร

ข) ไม่ควรใช้กับหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร (ไม่ควรนานเกิน 7 วัน) เพราะจะทำให้ลำไส้ชินต่อยา ผู้ป่วยไม่ยอมถ่ายและทำให้ผู้ป่วยต้องรับประทานยาทุกวันและเพิ่มขนาดมากขึ้น

ค) หากรับประทานแล้วมีอาการไขท้อง (ปวดมวนในท้อง) ควรรับประทานกับยาขับลม เช่น ขิง กานพลูและกระวาน เป็นต้น

ง) ไม่ควรรับประทานยาในปริมาณสูงเกินไป จะทำให้ไตอักเสบได้

2. สมุนไพรที่ออกฤทธิ์เพิ่มกากในลำไส้ (bulk laxative) เหมาะสำหรับผู้ที่กินอาหารที่มีกากด้วย เมื่อรับประทานสมุนไพรประเภทนี้จะทำให้ปริมาตรของอุจจาระเพิ่มขึ้นจะกระตุ้นทำให้ขับถ่าย สมุนไพรในกลุ่มนี้ยังมีฤทธิ์หล่อลื่นด้วย นับว่าสมุนไพรกลุ่มนี้เป็นยาระบายที่ออกฤทธิ์อย่างธรรมชาติ

และออกฤทธิ์ภายใน 12-24 ชั่วโมง ไม่ถูกดูดซึมและไม่มีฤทธิ์แทรกซ้อน ตัวอย่างเช่น เมล็ดแมงลัก[35] และเทียนเกล็ดหอย เป็นต้น

อาการท้องผูกในทางการแพทย์แผนไทยนั้น มีการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานเพื่อการรักษาสุขภาพ คือ ชุมเห็ดเทศ ขี้เหล็ก คูณ มะขาม มะขามแขก และแมงลัก เป็นต้น

โรคกระเพาะอาหาร

โรคกระเพาะอาหาร (Peptic Ulcer) หมายถึง อาการปวดแสบ ปวดตื้อ ปวดเสียวหรือจุกแน่น ตรงบริเวณใต้ลิ้นปี่ (เหนือสะดือ) เวลาก่อนรับประทานอาหารหรือหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ สาเหตุสำคัญของโรคกระเพาะคือ ความเครียด (วิตกกังวล คิดมาก เคร่งเครียดกับการงาน การเรียน) พฤติกรรมการรับประทานอาหารผิดเวลา และการรับประทานที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ เช่น เหล้า เบียร์ แอสไพริน (ยาแก้ปวด ยาซอง) ยาแก้ปวดข้อ และเครื่องชูกำลังที่มีสารคาเฟอิน เป็นต้น

การรักษา โดยการรับประทานยา และดูแลสุขภาพของตนเอง มีหลักการดังต่อไปนี้

ก. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา

ข. รับประทานอาหาร 3 มื้อตามปกติ (ถ้าปวดมากในระยะแรก ควรรับประทานอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม) อย่ารับประทานอาหารรสเผ็ด เปรี้ยวจัด ไม่จำเป็นต้องแบ่งรับประทานอาหารทีละน้อยแต่บ่อยมื้อขึ้น เพราะยิ่งรับประทานมาก นอกจากจะทำให้น้ำหนักมากขึ้นแล้ว ยังอาจทำให้อาการกำเริบได้ง่ายอีกด้วย คนที่เป็นโรคกระเพาะบางครั้งอาจรู้สึกหิวง่ายควรรับประทานยาลดกรดแทนนมหรือข้าว

ค. งดเหล้า เบียร์ ชา กาแฟ เครื่องชูกำลัง น้ำอัดลมและบุหรี่ เพราะจะทำให้โรคกำเริบ

ง. ห้ามรับประทานยาแอสไพริน ยาแก้ปวดข้อ ยาที่มีสารสเตียรอยด์ (ในรายที่จำเป็นต้องใช้ยาเหล่านี้รักษาโรคอื่นควรปรึกษาแพทย์)

จ. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย เช่น วิ่งเหยาะ ๆ เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ รำมวยจีน โยคะ เต้นแอโรบิก หรือทำสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ หรือเจริญภาวนาตามศาสนาที่ตัวเองนับถือ คนที่เป็นโรคกระเพาะอาหารเนื่องจากความเครียด การปฏิบัติในข้อนี้จะมีส่วนช่วยให้โรคหายขาดได้ สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคกระเพาะอาหาร คือ ขมิ้นชันและกล้วยน้ำว้า[36]

---

[35] เยาวภา ปิ่นทุพันธ์, ดร., *วิทยาศาสตร์กับสมุนไพรเพื่อการป้องการโรคทางร่างกาย, วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช หน่วยที่ 13*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549), หน้า 261.

[36] เพ็ญนภา ทรัพยเจริญ, *การดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสัปปายะ*, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด, 2547), หน้า 136.

อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด (Dyspepsia) เป็นลักษณะอาการปวด จุกเสียด แน่น บริเวณหน้าท้อง เรอเหม็นเปรี้ยว ถ้าเป็นมากท้องจะเกร็ง อาจมีอาการท้องผูกหรือท้องเสียร่วมด้วย

สาเหตุเกิดจาก

ก. อาหารที่รับประทานเป็นอาหารรสจัด ย่อยยากหรืออาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

ข. การรับประทานอาหารมากหรือเร็วเกินไป เคี้ยวไม่ละเอียด หรือกลืนน้ำลายบ่อย ๆ ทำให้ลมเข้ากระเพาะมากเกินไป

ค. ท้องผูกเนื่องจากชนิดของอาหารที่รับประทาน มีกากน้อยหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

ง. อารมณ์เครียดและกังวล ทาให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่สมบูรณ์สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด คือ ขมิ้นชัน ขิงกานพลู กระเทียม กะเพรา ตะไคร้ พริกไทย ดีปลี ข่า กระชาย หญ้าแห้วหมู กระวานไทยเร่ว มะนาว และกระทือ[37]

อาการท้องเสีย โรคท้องเดิน (อาจเรียกว่า ท้องเสีย ท้องร่วง อุจจาระร่วง) สามารถแบ่งออกเป็นชนิดเฉียบพลัน และชนิดเรื้อรัง[38] ท้องเดินชนิดเฉียบพลัน มักมีอาการเกิดขึ้นเฉียบพลันทันที และเป็นอยู่เพียงวันสองวัน อย่างมากไม่เกิน 1 สัปดาห์ มีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำสีเหลืองหรือขาวเป็นฟอง มากกว่า วันละ 3 ครั้ง มีหรือไม่มีกลิ่น สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารรสจัด หรือรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มสกปรกที่มีเชื้อโรคหรือสารพิษปนเปื้อนบางคนอาจเกิดจากการกินยาบางชนิด เช่น ยาถ่าย ยาระบาย ยาลดกรด ยาปฏิชีวนะบางชนิดเป็นต้น สาหรับการรักษาโรคท้องเดินเฉียบพลันไม่ควรใช้ยาแก้ท้องเดิน เพราะไม่มีประโยชน์ รอให้ร่างกายขับเชื้อหรือสารพิษออกมาให้หมดก็จะทุเลาไปเองได้ใช้เวลาประมาณ 1-2 วัน ให้รับประทานน้ำเกลือแร่และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารย่อยยาก หากอาการไม่ดีขึ้นค่อยใช้ยาแก้ท้องเดิน

แต้ถ้าเป็นเด็กและคนแก่ ให้ระวังการขาดน้ำ สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการท้องเสีย คือ ฝรั่ง ฟ้าทะลายโจร กล้วยน้ำว้า ทับทิม มังคุด และสีเสียด[39]

อาการคลื่นไส้

อาการคลื่นไส้ อาเจียน เป็นกลไกที่ร่างกายกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหารออกทางปากมีสาเหตุได้หลายอย่างมีทั้งสาเหตุที่ไม่รุนแรง เช่น การรับประทานอาหารมากเกินไป เมารถ และการผิดกลิ่น เป็นต้น และสาเหตุที่รุนแรง เช่น โรคกระเพาะอาหารอุดตัน ไส้ติ่งอักเสบ และ

---

[37] เพ็ญนภา ทรัพยเจริญ, การดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสัปปายะ, หน้า 137.

[38] เรื่องเดียวกัน, หน้า 139.

[39] มูลนิธิหมอชาวบ้าน, *การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่สำนักงานกิจกรรมโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2547), หน้า 107.

ติดเชื้อในทางเดินอาหาร เป็นต้น ในกรณีเหล่านี้สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐานแนะนำให้ใช้สมุนไพรในสาเหตุที่ไม่รุนแรงเท่านั้น หรืออาจใช้ร่วมกับวิธีการรักษาแบบอื่น เช่น อาการคลื่นไส้ ร่วมไปกับการใช้ยาแผนปัจจุบัน เป็นต้น ทั้งนี้ควรอยู่ในการวินิจฉัยและการดูแลของแพทย์แผนปัจจุบัน หรือผู้ประกอบโรคศิลปะแผนไทย สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน คือ ขิง และยอ[40]

โรคพยาธิลำไส้

พยาธิเป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่เข้าไปอาศัยอยู่ในร่างกายของคน แย่งอาหารจากร่างกายมักเป็นในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ สาเหตุเกิดจากการกินไข่พยาธิเข้าไป หรือตัวอ่อนของพยาธิไช เข้าร่างกาย อาการที่พบโดยทั่วไป คือ รับประทานอาหารมากแต่ไม่อ้วน หิวบ่อย ปวดท้อง ท้องอืดพุงโร ก้นปอด และมักตรวจพบไข่พยาธิในอุจจาระ แพทย์แผนโบราณมักว่าเด็กเป็นซาง อย่างไรก็ตามอาการที่แสดงจะแตกต่างกันไปตามชนิดของพยาธิ พยาธิที่พบบ่อยคือ พยาธิปากขอ พยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวตืด และพยาธิไส้เดือน สำหรับพยาธิปากขอมักพบในภาคใต้และภาคอีสาน ส่วนพยาธิอื่นพบได้ทั่วไป สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคพยาธิลำไส้ คือ มะเกลือ เล็บมือนาง มะหาดและฟักทอง

อาการปวดฟัน

อาการปวดฟันเกิดจากสาเหตุเพราะฟันผุ เนื่องมาจากการแปรงฟันไม่สะอาด มีเศษอาหารติดค้างอยู่ตามซอกฟันทำให้แบคทีเรียที่อยู่ในช่องปากเจริญเติบโต แบคทีเรียเหล่านี้จะเปลี่ยนแป้งและน้ำตาลจากเศษอาหารที่ค้างอยู่ให้กลายเป็นกรด กรดจะทำลายฟันให้ผุกร่อนทีละน้อย ผู้ป่วยจะมีอาการปวดฟันเวลารับประทานอาหารรสจัด รับประทานอาหารเย็นจัด ของหวานหรือมีเศษอาหารไปอุดฟัน ถ้าผุลึกถึงโพรงประสาทจะปวดมาก ทำให้เหงือกบวม หน้าบวมได้สมุนไพรที่แนะนำให้ใช้รักษาอาการปวดฟัน จะทำให้เกิดอาการชา ระงับปวดได้ชั่วคราวคือ แก้ว ข่อยและผักคราดหัวแหวน[41] ผู้ป่วยควรไปพบทันตแพทย์เพื่ออุดฟันหรือถอนฟัน

อาการเบื่ออาหาร

อาการเบื่ออาหาร เป็นอาการที่ร่างกายไม่อยากรับประทานอาหาร สาเหตุเนื่องจากความเครียด ภาวะเจ็บป่วย หรือภายหลังจากหายป่วยใหม่ ๆ ควรมีการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายโดยใช้ยาสมุนไพรที่ช่วยเจริญอาหาร คือ บอระเพ็ด ขี้เหล็ก มะระขี้นก และสะเดา

อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ

อาการไอ และระคายคอจากเสมหะ อาการไอ เจ็บคอ ระคายคอเกิดเนื่องจากหลายสาเหตุ สาเหตุสำคัญคือการติดเชื้อจากแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือเป็นอาการเจ็บคอ ไอแห้ง ๆ หรือมีเสมหะเล็กน้อย อันเป็นอาการร่วมในโรคหวัด ยาที่ใช้รักษาอาการไอ เจ็บคอ และระคายคอจากเสมหะมีการ

---

[40] มูลนิธิหมอชาวบ้าน, *การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น,* อ้างแล้ว, หน้า 107.

[41] เพ็ญนภา ทรัพยเจริญ, *การดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสัปปายะ,* อ้างแล้ว, หน้า 144.

ออกฤทธิ์แตกต่างกันตัวอย่างเช่น ยาแก้ไอที่ทำให้ลำคอชุ่มชื่น ลดอาการไอ ยาแก้ไอที่ช่วยลดอาการไอและขับเสมหะยาแก้ไอที่ช่วยลดอาการอักเสบและฆ่าเชื้อโรค เป็นต้น การรักษาใช้สมุนไพรที่ช่วยลดอาการไอ ขับเสมหะ และช่วยให้ลำคอชุ่มชื่น คือ ฟ้าทะลายโจร ขิง ดีปลี เพกา มะขามป้อม มะขามมะนาวมะแว้งต้น และมะแว้งเครือ[42]

อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ

อาการขัดเบา

อาการขัดเบา หมายถึง อาการถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย (ออกทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง) และปวดแสบหรือปวดขัดเวลาถ่าย ถ่ายปัสสาวะเกือบทุกชั่วโมง มีอาการคล้ายถ่ายไม่สุดตลอดเวลา บางคนอาจมีอาการปวดบริเวณท้องน้อย มีสาเหตุได้หลายประการ บ่อยที่สุดคือ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis)[43] การป้องกันไม่ให้เกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบคือ การดื่มน้ำให้เพียงพอ ถ่ายปัสสาวะทุกครั้งที่ปวด อย่าอั้นปัสสาวะนาน ๆ สมุนไพรที่แนะนำให้ใช้การรักษาใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ คือ กระเจี๊ยบแดง ขลู่ ตะไคร้ สับปะรด หญ้าคาและอ้อยแดง

อาการเจ็บป่วยในระบบผิวหนัง

กลาก เกลื้อน

กลาก มีลักษณะเป็นวงแดงรอบๆ มักมีตุ่มใสเล็กๆ เรียงเป็นวง รู้สึกคันทาให้เกาและตุ่มจะแตกกลายเป็นขุยยาว ๆ พบได้ตามศีรษะ ใบหน้า ลำตัว หลัง แขน ขา มือ เป็นต้น หากไม่รักษาจะลามออกเรื่อยๆ สาเหตุเกิดจากเชื้อรา ติดต่อกันโดยการสัมผัสหรือใช้ของร่วมกันกับผู้ป่วยเกลื้อน มีลักษณะเป็นวงด่างขาว ขอบไม่นูน เวลาถูกแดดสีจะเข้มขึ้น พบบริเวณหน้าซอกคอ หลัง ลำตัว สาเหตุเกิดจากเชื้อรา ติดต่อกันโดยการสัมผัสหรือใช้ของร่วมกันกับผู้ป่วยการรักษาสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคกลากเกลื้อน คือ กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศทองพันชั่งและพลู[44]

ชันนะตุ

---

[42] เพ็ญนภา ทรัพยเจริญ, *การดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสัปปายะ*, อ้างแล้ว, หน้า 146.

[43] ทวี หงส์วิวัฒน์, *ต้านโรคด้วยอาหารการกิน*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2551).

[44] อัญชลี จุฑะพุทธิ, ดร., *การจำแนกสรรพคุณของยา, เอกสารการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, หน่วยที่ 8*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2547).

อาการ มีอาการเป็นตุ่มหนองเล็กๆ คล้าย ๆ ตุ่มพอง คันและมีน้ำเหลืองซึม พบบริเวณศีรษะ ลำตัว แขนและขา คนโบราณมักเรียกตุ่มหนองที่เกิดบริเวณศีรษะเด็กว่า ชันนะตุสาเหตุ เกิดจากเชื้อรา การรักษาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการชันนะตุ คือ มะคำดีควาย[45]

แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

สาเหตุ แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกเกิดจากความร้อนจากไปหรือน้ำร้อนสัมผัสถูกบริเวณผิวกายนอกร่างกายอาการ ผิวหนังแดง แสบร้อน ถลอก ผิวหนังพองการรักษา สมุนไพรที่ใช้รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก คือ บัวบก น้ำมันมะพร้าว ว่านหางจระเข้และน้ำแข็ง

แผลพุพอง

สาเหตุ ฝีและแผลพุพองเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ส่วนใหญ่คือพวก streptococcus และ staphylococcus อาการของฝีมักเป็นตุ่ม บวมและปวดขึ้นมาใหม่จะแข็งต่อมาจะนุ่มและลามใหญ่ขึ้น บางครั้งมีไข้อาการ แผลพุพองมีลักษณะเป็นตุ่มหนองเล็กๆ หลายตุ่มพบที่ศีรษะลำตัว แขนและขาการรักษา สมุนไพรที่ใช้รักษาฝีและแผลพุพอง คือ ขมิ้นชัน ชุมเห็ดเทศ เทียนบ้านว่านหางจระเข้ ว่านมหากาฬ ฟ้าทะลายโจร

อาการแพ้ อักเสบ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย

สาเหตุ อาการแพ้อักเสบที่เกิดจากแมลงสัตว์กัดต่อย หรือสัมผัสสิ่งที่ทำให้ผิวหนังเกิดอาการแพ้ เช่น ยุงกัด แมลงกัดและถูกแมงกะพรุนไฟ เป็นต้น มีอาการเป็นผื่น มีตุ่มน้ำ หรือจุดแดงเล็ก ๆ รู้สึกคัน ถ้าเกาอาจมีน้ำเหลืองหรืออักเสบเป็นหนองได้ ชาวบ้านมักเรียกว่า น้ำเหลืองไม่ดี ควรป้องกันโดยหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้แพ้หรือแมลงเท่านั้นการรักษา สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการแพ้อักเสบที่เกิดจากแมลงสัตว์กัดต่อย คือขมิ้นชัน ตำลึง ผักบุ้งทะเล พญายอและเสลดพังพอน[46]

ลมพิษ

ลมพิษพบได้บ่อยทุกเพศทุกวัย แต่พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายและในคนหนุ่มสาวมากกว่าเด็ก

สาเหตุ ลมพิษจะเกิดขึ้นทันทีหลังจากสัมผัส สูดดม รับประทาน หรือฉีดสิ่งที่แพ้ เช่น ฝุ่น พิษของบุ้งและอาหารทะเล เป็นต้น อาการ เป็นวงแดงขนาดและรูปร่างต่าง ๆ กัน เช่น วงกลม วงรี วงหยัก ขึ้นตามผิวหนัง เนื้อภายในวงจะนูนและสีซีดกว่าขอบเล็กน้อย รู้สึกคันหากเกาจะทำให้ผื่นแดงลามขึ้นอีกบางคนอาจมีอาการไข้ หนังตาบวม หายใจไม่สะดวกร่วมด้วย มักเป็นอยู่ 3-4 ชั่วโมง และหายไปเอง อาจเกิดได้ใหม่เมื่อสัมผัสกับสิ่งที่แพ้อีก ดังนั้นผู้ป่วยควรสังเกตและสืบค้นถึงสาเหตุหรือสิ่ง

---

[45] กองการประกอบโรคศิลปะสานักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ตำราแผนโบราณทั่วไปสาขาเภสัชกรรม, เล่ม 3.

[46] กรมหลวงชุมพร เขตอุดมศักดิ์ เรียบเรียงโดย. ธรรมนิตย์ ชำนาญ ผู้เรียบเรียง, *คัมภีร์ยาสมุนไพรไทยตำรับหมอพร*, (กรุเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดยบริษัทไทยควอลิตี้บุ๊คส์ (2006) จำกัด, 2552), หน้า 212.

ที่ทำให้ตนเองเกิดอาการแพ้ เป็นลมพิษและพยายามหลีกเลี่ยงสาเหตุเหล่านั้น การรักษาสมุนไพรที่ใช้รักษา คือ พลู[47]

เริม งูสวัด

สาเหตุของเริม เริมมีสาเหตุจากเชื้อไวรัส (Herpes simplex) พบได้ทุกวัย เป็นโรคที่หายเองไม่มีอันตรายมากและมีโรคแทรกบ้างแต่น้อย ผู้ที่เป็นซ้ำในที่เดิมบ่อย ๆ และมักเกิดอาการภายหลังไข้ถูกแดดจัด อาหารไม่ย่อย ร่างกายอ่อนเพลีย อารมณ์เครียด ระหว่างมีประจำเดือนหรือตั้งครรภ์[48] อาการของเริม คือ เป็นตุ่มน้ำใสขนาด 2-3 มิลลิเมตร อยู่กันเป็นกลุ่มโดยรอบจะเป็นผื่นแดงต่อมาตุ่มน้ำใสจะกลายเป็นสีเหลืองขุ่นและแห้งเป็นสะเก็ดหายไปเองใน 1-2 สัปดาห์ (เร็วที่สุด 3 วัน) มักเกิดที่ริมฝีปาก แก้ม จมูก หู ตา ก้นและอวัยวะสืบพันธุ์

สาเหตุของงูสวัด งูสวัดมีสาเหตุจากเชื้อไวรัส (Herpes zoster) มักเป็นในผู้ใหญ่ พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง อาการรุนแรงขึ้นและระยะเป็นนานขึ้นตามอายุ คนที่เป็นแล้วมักจะไม่เป็นซ้ำ[49] อาการของงูสวัด คือ เริ่มแรกจะรู้สึกไม่ค่อยสบาย อาจมีไข้ขึ้นปวดตามผิวกายโดยเฉพาะตามแนวประสาทที่จะเกิดเป็นงูสวัด บางคนอาจปวดมากหรือปวดแสบปวดร้อนคล้ายถูกไฟไหม้ มักพบเพียงซีกหนึ่งซีกใดของทรวงอก หน้า หรือแขนขา พอ 3-4 วันต่อมาจะมีผื่นแดง ๆ ขึ้นตรงบริเวณที่ปวดแล้วกลายเป็นตุ่มใส 2-3 วันต่อมาจะเป็นสีเหลืองขุ่นเป็นสะเก็ด ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้กับคอมักโตและเจ็บด้วย โรคนี้จะหายเองภายใน 2-3 สัปดาห์ คนอายุมากอาจเป็น 4-5 สัปดาห์ และอาจมีการอักเสบซ้ำจากแบคทีเรียทำให้อาการรุนแรงขึ้นและหายช้าการรักษา สมุนไพรที่ใช้รักษาเริม งูสวัด คือ พญายอหรือเสลดพังพอนตัวเมีย[50]

โรค เหา

สาเหตุ ผู้ที่มีเหาเกิดจากได้รับตัวเหาหรือไข่เหาจากการคลุกคลี หรือใช้เสื้อผ้าเครื่องใช้ของคนที่เป็นอาการคันศีรษะเป็นมากตอนกลางคืน บางคนถึงกับนอนไม่หลับและพักผ่อนไม่เพียงพอ ถ้าเกามาก ๆ จะทำให้หนังศีรษะถลอกเป็นแผลได้

การรักษา สมุนไพรที่ใช้รักษา คือ น้อยหน่า[51] อาการเจ็บป่วยอื่น ๆ

---

[47] กรมหลวงชุมพร เขตอุดมศักดิ์ เรียบเรียงโดย. ธรรมนิตย์ ชำนาญ ผู้เรียบเรียง, *คัมภีร์ยาสมุนไพรไทยตำรับหมอพร,* หน้า 217.

[48] กรมหลวงชุมพร เขตอุดมศักดิ์ เรียบเรียงโดย, ธรรมนิตย์ ชำนาญ ผู้เรียบเรียง, คัมภีร์ยาสมุนไพรไทยตำรับหมอพร, หน้า 212.

[49] เรื่องเดียวกัน, หน้า 211.

[50] มูลนิธิหมอชาวบ้าน, การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่สำนักงานกิจกรรมโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2547), หน้า 109.

[51] มูลนิธิหมอชาวบ้าน, *การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น*, อ้างแล้ว, หน้า 211.

อาการเคล็ด ขัด ยอก

สาเหตุ เนื่องจากหกล้มหรือถูกบิดหรือกระแทกโดยแรง

อาการ เคล็ดขัดยอกเกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อและเอ็นมีการฟกช้ำหรือฉีกขาดทำให้เกิดอาการปวด บวม แดง ร้อนรอบ ๆ ข้อ หรือเคล็ดยอกบริเวณกล้ามเนื้อมักพบบริเวณข้อเท้า ข้อเข่า ข้อไหล่ ข้อมือ มักมีอาการนานเป็นสัปดาห์หรือเดือนการรักษา สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก คือ ไพล

อาการไข้

สาเหตุ ไข้เกิดเนื่องจากหลายสาเหตุ ส่วนใหญ่มักเกิดจาการติดเชื้อ หรือเป็นเพราะร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป

อาการ ทำให้เกิดการอักเสบและมีไข้ทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นกว่าปกติ

การรักษา สมุนไพรที่แนะนำเพื่อใช้รักษาอาการไข้ คือ บอระเพ็ด และฟ้าทะลายโจรสำหรับอาการไข้ที่ไม่รุนแรงและซับซ้อน

อาการนอนไม่หลับ

สาเหตุ การนอนไม่หลับมักพบในคนที่มีความวิตกกังวล มีความเครียด ซึ่งเป็นผลกระทบทางด้านอารมณ์และจิตใจ นอกจากนี้ยังอาจพบได้ในคนที่มีภาวะสุขภาพเสื่อมโทรมไปตามวัยอาการนอนไม่หลับการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ใช้สมุนไพรที่ช่วยให้นอนหลับ คือ ขี้เหล็ก ยาสมุนไพรต่าง ๆ ที่แนะนำให้ใช้เพื่อเป็นการดูแลรักษาเพียงเบื้องต้น เมื่อมีอาการไม่สบายและเมื่อเห็นผลชัดเจน บรรเทาอาการจนหายได้แล้ว ควรหยุดใช้ ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะสมุนไพรบางชนิดมีฤทธิ์ทางยาที่มีผลข้างเคียง เช่น บอระเพ็ดและฟ้าทะลายโจรมีรสขมเย็น ช่วยขับน้ำดีเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค หากรับประทานมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคดีซ่าน จึงมีข้อห้ามไม่ให้รับประทานติดต่อกันเกิน 7 วัน ข้อควรปฏิบัติคือเมื่อใช้ยาสมุนไพรแล้วอาการยังไม่ดีขึ้นหลังจากได้ยาแล้ว 2-3 วัน ควรไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล

2) ไทยสปา/ไทยสัปปายะ การดูแลสุขภาพแบบไทยสปา/ไทยสัปปายะมีรายละเอียดดังนี้

1. ที่มาของ “สปา”[52]

“สปา” เป็นชื่อเมือง ๆ หนึ่งในประทศเบลเยี่ยม ซึ่งเป็นเมืองตากอากาศที่ผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจและชนชั้นสูงนิยมไปพักผ่อน โดยการอาบน้ำแร่ แช่น้ำอุ่น น้ำร้อน เนื่องจากมีสภาพภูมิอากาศหนาวจัด ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายกาย สบายใจและยังมีการนำเอาน้ำแร่ น้ำอุ่นมารักษาอาการเจ็บป่วยด้วย ซึ่งให้ความสำคัญกับการใช้น้ำในการรักษาโรค จนกลายเป็นทฤษฎีวารีบำบัด ด้วย

---

52 คณะผู้จัดทำ, *เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพรุ่นที่ 4*, (กรุงเทพมหานคร: กรกฎาคม 2549), หน้า 3.

การแช่ อาบ การชโลม การดื่ม[53] เป็นต้น และมีการนิยมแพร่หลายในสังคมโลก มีการนำรูปแบบไปใช้ในโรงแรม รีสอร์ท โดยดัดแปลงให้ผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและสถานที่และยังนำเอาอุปกรณ์ เครื่องมือที่สมัยมาประยุกต์ใช้ด้วย เช่น การดัดแปลงเป็นอ่างน้ำวนการใช้แสงร่วมด้วย ดังนั้นจึงนำแนวคิดดังกล่าวไปใช้ต่อไปอย่างแพร่หลาย

2. ความหมายของ “สปา”

สปา หมายถึง สถานที่มีการบริการสุขภาพด้วยน้ำเป็นหลัก อาจจะเป็นน้ำแร่ น้ำทะเล น้ำลำธาร น้ำสระ น้ำอาบ อบไอน้ำ อบสมุนไพร การนวดด้วยน้ำมัน ประคบด้วยน้ำ หมักด้วยโคลน ออกกำลังกายในน้ำ ฯลฯ รวมทั้งเครื่องมือเกี่ยวกับน้ำ เช่น อ่างน้ำวน อบไอน้ำ ซาวน่า การใช้อ่างน้ำระบบหัวฉีดด้วยแรงดันตามร่างกาย การลอยตัวในบ่อน้ำเกลือที่มีความถ่วงจำเพาะกล่าวโดยสรุป สปา[54] คือ การบริการที่ใช้น้ำเป็นปัจจัยหลักและมีจุดมุ่งหมายเป็นสถานบริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด

กระทรวงสาธารณสุข โดยคณะกรรมการจัดทำมาตรฐานบริการเพื่อสุขภาพ (สปา) ได้กำหนดนิยามของกิจกรรมสปาเพื่อสุขภาพ ไว้ว่า “การประกอบกิจการที่ให้การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพโดยการบริการหลักที่จัดไว้ประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพโดยอาจมีบริการเสริมประกอบด้วย เช่น การอบเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาบำบัดและการควบคุมอาหาร โยคะและการทำสมาธิ การใช้สมุนไพร หรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพตลอดจนการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ หรือไม่ก็ได้ ”

3. ลักษณะของสปาในประเทศไทย[55] มี 3 ลักษณะ โดยยึดตามแนวองค์ความรู้ได้แก่

สปาตะวันตก (Western Spa) ได้แก่ สถานบริการทางสุขภาพ ที่ใช้น้ำเป็นหลัก โดยมีมาตรฐานการให้บริการตามแบบประเทศตะวันตก เช่น การใช้อ่างน้ำวน การนวดแบบตะวันตกประเทศต่าง ๆ การอบซาวน่า อบไอน้ำแบบฝรั่ง มีการออกกาลังกายโดยอาศัยเครื่องมือ(Fitness)เป็นต้น

ไทยสปา (Thai spa) เป็นสถานบริการทางสุขภาพที่ใช้น้ำเป็นหลัก มีมาตรฐานการให้บริการแนวเดียวกับประเทศตะวันตก แต่มีการประยุกต์ภูมิปัญญาทางตะวันออกและภูมิปัญญาไทยเข้าไปสู่สถานบริการในสถานที่ดังกล่าว

---

53 อัสวดา ทับทิมแท้, *“วารีบำบัดแนวพุทธกับวารีบำบัดสมัยใหม่”,* สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555).

54 เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, *การดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสัปปายะ*, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด, 2543), หน้า 7.

55 เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, *การดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสัปปายะ*, อ้างแล้ว, หน้า 8.

ไทยสัปปายะ (Thai Sapaya) เป็นสถานบริการที่ประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทย เป็นหลักซึ่งชาวไทยมีชีวิตอยู่กับสายน้ำ ดำรงชีวิตด้วยสายน้ำ มีน้ำตก น้ำพุร้อน ลำธาร น้ำทะเลและยังมีภูมิปัญญาที่โดดเด่น เช่น การนวดไทย การใช้ลูกประคบ การอบสมุนไพร การใช้เครื่องร่าไทยสมุนไพรไทย อาหารไทย ผลไม้ไทยและดนตรีไทย ซึ่งคงความเป็นศิลปวัฒนธรรมและประเพณีไทยอย่างชัดเจน จะมีบริการที่ใช้น้ำหรือไม่ก็ได้ โดยเน้นการใช้วิธีการธรรมชาติเป็นหลัก (NaturalTreatment)

4. เนื้อหาการดูแลสุขภาพในสถานบริการไทยสปา/ไทยสัปปายะ[56] มี 4 ด้าน ดังนี้ คือ

(1) ด้านเนื้อหาสาระขององค์ความรู้ ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มีหลักการสำคัญคือมีการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ ทางกาย ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ดี ออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมมีโครงสร้างร่างกายที่ดี ทางจิตใจ ได้แก่ การทำสมาธิวิปัสสนา ตามแนวทางความเชื่อ ซึ่งจำเป็นต้องมีนักฝึกจิตบำบัดและทางสังคม โดยการนำเอารูปแบบของวัฒนธรรมไทยมาใช้ในไทยสัปปายะ การมีกิริยามารยาทที่ดีงาม เชื่อมโยงกับคนในชุมชน เน้นความเป็นจริงของสังคมและชุมชน ความสวยงามแบบไทย ๆ ทำให้มีหลายระดับทั้งระดับชุมชน หรือระดับท้องถิ่น เช่น ไทยสัปปายะระดับชุมชน ไทยสัปปายะแบบล้านนา ไทยสัปปายะ แบบมุสลิม ฯลฯ โดยทำให้มีความสอดคล้องกลมกลืนกับสังคม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของไทยมีการฟื้นฟูบูรณาการสิ่งที่ดีงาม สืบทอดยาวนานและยั่งยืน

(2) ด้านเนื้อหาการให้บริการ ประกอบด้วย การตรวจร่างกายแบบไทย เน้นการตรวจธาตุเจ้าเรือน การปฏิบัติตามธาตุของตนเอง บริโภคให้สมดุลยกับธาตุ โดยเฉพาะในโรงพยาบาลควรจัดห้องอาหารเป็นแบบห้องอาหารเพื่อสุขภาพ เน้นพืช ผักสมุนไพรและผลไม้ไทย ๆ

(3) ด้านการรักษา ก็มีหลากหลายรูปแบบให้เลือก เช่น การใช้ยาไทย การใช้ยาสมุนไพร การนวดไทย อบ ประคบตามอาการเจ็บป่วย ส่วนการส่งเสริมสุขภาพก็อาจจัดให้มีมุมส่งเสริมสุขภาพ สอนสุขศึกษาและสอนหรือแนะนำการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง การดูแลผู้สูงอายุการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวานและความดัน เป็นต้น

(4) ด้านสมาธิบำบัด (Meditation) ก็อาจจัดให้มีการรวมกลุ่มไปที่วัด หรือหากเป็นสถานบริการ อาจจัดให้มีพื้นที่สำหรับกลุ่มสมาชิก มีการสวดมนต์ ทำสมาธิ วิปัสสนาปฏิบัติธรรมกายบริหารฤษีดัดตน ดังนั้นผู้ที่จะบริหารจัดการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแบไทยสัปปายะ ต้องมีความรู้การแพทย์แผนไทย ผ่านการอบรมการนวดไทย รวมทั้งด้านอื่น ๆ เช่น ด้านโภชนาหาร ด้านเครื่องหอมไทย ด้านจิตสมาธิบาบัด เป็นต้น

---

[56] เรื่องเดียวกัน, หน้า 10.

5. รูปแบบของไทยสัปปายะ

ไทยสัปปายะ มีลักษณะความเป็นองค์รวมของความสบาย หรือ สภาพทั้ง 7 อย่าง ที่ทำให้เกิดความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต[57] ประกอบด้วย

(1) ที่อยู่อาศัยอันสบาย ได้แก่ สถาปัตยกรรมไทย เช่น บ้านเรือนไทย อันเป็นมรดกที่มีคุณค่าและมีความหมายในตัวเองมีเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นไทยเป็นศิลปะที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมวิถีการดำรงชีวิตที่เรียบง่ายแต่สง่างาม

(2) สิ่งแวดล้อมอันสบาย เป็นสถานที่ที่แวดล้อมไปด้วย บรรยากาศที่ดี อากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทได้สะดวก มีต้นไม้ให้ความร่มรื่น ร่มเย็น อุณหภูมิพอเหมาะไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไปมีกลิ่นหอมจากธรรมชาติและมีความสงบเงียบ

(3) ความสบายที่ได้รับจากบุคคลคนรอบข้าง ถือเป็นปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งต่อการดำรงชีวิตให้เกิดความสุข มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การได้กัลยาณมิตรถือเป็นเรื่องที่ประเสริฐที่สุดของการดำรงชีวิต การมีคนรอบข้างที่มีจิตใจงาม มีศีลธรรมเป็นสิ่งยอดปรารถนาของคนทั่วไป การอยู่อย่างไม่กระทบกระทั่งกับคนอื่น เป็นการอยู่ในสังคมที่เป็นสุข รวมถึงความสะดวกสบายจากการได้รับการบริการจากผู้ที่มีความรู้ความสามารถและความมีน้ำใจจาก ผู้ให้บริการก็เป็นความสบายอีกประเภทหนึ่ง

(4) อิริยาบถอันสบาย อิริยาบถ อากัปกริยาท่าทาง พฤติกรรม เช่น การยืน การเดินการนั่ง การนอน สะท้อนให้เห็นถึงมารยาทไทยที่ดีงาม ซึ่งได้มีการสั่งสม สืบทอดกันมาจนเป็นวัฒนธรรม การยืน การนั่ง การเดิน การนอนอย่างไทย เป็นเอกลักษณ์ที่แฝงไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย เช่น การไหว้ การกราบพระ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การบริหารร่างกายแบไทยฤาษีดัดตน การละเล่นต่าง ๆ หรือกีฬาของไทย เช่น การเล่นว่าว การแข่งเรือ ฯลฯ ล้วนแล้วเป็นอิริยาบถที่ก่อเกิดความสนุกสนานเบิกบานเป็นสุขทั้งสิ้น นอกจากนี้ อิริยาบถที่สบายยังหมายถึง หัตถบำบัด หรือการนวดไทยในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งมีการนวดเพื่อผ่อนคลาย และรักษาโรครวมทั้งวารีบำบัดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การพอกหน้า ขัดตัวอบ ประคบสมุนไพร อาบน้ำแร่ แช่น้ำนมและแช่น้ำสมุนไพร

(5) อาหารสุขภาพดี อาหารที่เราบริโภคไม่เพียงแต่มีผลต่อสุขภาพของเราเท่านั้น ยังส่งผลถึงคุณภาพชีวิตและอายุขัยของเราด้วย อาหารเป็นปัจจัยหลักของการดำรงชีวิต ความสมดุลของอาหารกับธาตุเจ้าเรือนของแต่ละบุคคล เป็นเรื่องหลักของการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานแบบองค์รวมอย่างไทย จึงเป็นเรื่องที่ควรรู้และทำความเข้าใจ การบริโภคได้อย่างถูกหลักและถูกธาตุตนเองจะส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง อีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคเรื้อรังบางโรคได้ด้วย นอกจากรับประทานอาหารถูกกับธาตุเจ้าเรือนแล้ว การบริโภคที่ถูกต้องตามฤดูกาล ตามวัย ก็เป็นการดูแลสุขภาพที่ดีอีกวิธีหนึ่ง

---

[57] คณะผู้จัดทำ, *เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ*, (กรุงเทพมหานคร: มปพ., 2547), หน้า 71.

(6) การคมนาคมที่สะดวกสบาย สถานทีที่สะดวกต่อการเดินทางและเป็นสถานที่ที่ไม่ไกลจากแหล่งปัจจัยหลักของการดำรงชีวิต เช่น แหล่งอาหาร แหล่งน้ำ แหล่งวัตถุดิบ แหล่งยารักษาโรค และสถานพยาบาล ไม่ห่างไกลชุมชนเกินไป รวมถึงสามารถติดต่อสื่อสารกับสังคมได้สะดวกก็เป็นการอำนวยประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ไม่ต้องเสียเวลาเดินทางเหน็ดเหนื่อยไปกับการเดินทางไกล

(7) การได้ยินได้ฟังเสียงที่เกิดจากความสบาย เสียงเป็นสิ่งที่ชีวิตคนเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตประจำวัน เสียงจึงมีผลต่ออารมณ์และสภาพจิตใจของมนุษย์อย่างมาก การสร้างบรรยากาศด้วยเสียงจึงมีความสำคัญโดยเฉพาะในสถานที่ที่มีการให้บริการ เพื่อให้ผู้ใช้บริการรู้สึกผ่อนคลาย เสียงแบ่งตามแหล่งที่มาได้ 2 ประเภท[58] คือ

ก. เสียงจากแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ เสียงน้ำไหล น้ำตก ลมพัด เสียงคลื่นกระทบฝั่ง เสียงสัตว์ต่าง ๆ เป็นต้น

ข. เสียงจากแหล่งที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ เสียงดนตรี เสียงเพลง เป็นต้น ไม่เพียงเท่านั้น การสนทนาโต้ตอบกัน ก็สามารถสร้างได้ทั้งความทุกข์และความสุข ทั้งต่อผู้ฟังหรือกับคู่สนทนาได้ การเลือกรับฟังเสียงที่มีประโยชน์จึงเป็นการบำบัดทางเสียงที่ก่อให้เกิดความสบายได้อีกวิธีหนึ่ง

ไทยสัปปายะ จึงเป็นสิ่งที่เอื้อและเกื้อหนุนให้เกิดความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตและเป็นองค์ประกอบที่เด่นชัดสำหรับการดูแลสุขภาพ และการดำรงชีวิตแบบองค์รวมที่งดงามตามแบบวิถีไทยและหมายรวมถึง การใช้แพทย์แผนไทยแบบองค์รวมเพื่อสร้างสุขภาพซึ่งเป็นรูปแบบการให้บริการที่กระทรวงสาธารณสุข กำลังส่งเสริมพัฒนาในสถานบริการของรัฐ ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การนวดไทย โภชนบาบัด การทำสมาธิ การออกกาลังกาย การใช้สมุนไพร การใช้น้าจากธรรมชาติ เช่น น้ำแร่ น้ำตก แม่น้ำลำคลอง น้ำทะเลจากแหล่งต่างๆ ของประเทศไทย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีรูปแบบต่าง ๆ ที่สามารถปรับตามสภาพท้องถิ่นได้อีกหลายรูปแบบ การดำเนินงานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแผนไทยในอนาคตควรจะดาเนินการในรูปแบบ “ไทยสัปปายะ” ที่มีทั้งการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพ ไทยสัปปายะ เป็นวิถีการดูแลสุขภาพและความงามแบบองค์รวมอย่างไทย มีการผสมผสานกับหัตถบำบัดวารีบำบัด สุคนธบำบัด โภชนบำบัด การออกกำลังกาย และการทำสมาธิ เพื่อให้เกิดความสมดุลยของธาตุเจ้าเรือนทั้ง 4 ในร่างกาย ได้แก่ ดิน น้า ลม ไฟ พร้อมทั้งเป็นการดูแลสภาพจิตใจให้แข็งแรงควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน โดยเน้นให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของตนเองและคนในครอบครัวเพื่อให้สามารถป้องกันโรคร้ายแรงและบำบัดโรคเรื้อรังได้เป็นอย่างดีทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความรัก ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวได้อีกด้วย สุขภาพที่ดีนั้น มิได้หมายถึงเพียงการมีสุขภาพร่างกายที่ดีเท่านั้น แต่ยังหมายความรวมถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ถ้าสุขภาพจิตไม่ดีย่อม

---

[58] เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, *การดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสัปปายะ*, (กรุงเทพมหานคร: บรัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด, กันยายน 2543).

นำมาซึ่งสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยด้วย ดังนั้น ไทยสัปปายะ จึงเป็นวิถีทางของการดูแลสุขภาพแบบไทยตามหลักพระพุทธศาสนาและถือเป็นมรดกทางภูมิปัญญาที่มีคุณค่ายิ่งสมควรมีการส่งเสริมให้ประชาชนโดยเฉพะคนไทยได้เข้าใจและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งควรมีการสืบทอดและอนุรักษ์ไว้ให้แก่เยาวชนรุ่นหลัง รวมทั้งต้องมีการพัฒนาด้านมาตรฐานการวิจัยและเผยแพร่สู่สาธารณชนต่อไป

การดูแลสุขภาพด้านการรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเชิงบูรณาการในภาวะเจ็บป่วย เป็นการผสมผสานการแพทย์แผนไทยทั้ง 5 สาขา มีการตรวจ วินิจฉัยโรค และใช้แนวทางการรักษาตามหลักการแพทย์แผนไทยทั้งการใช้ยาสมุนไพรในกลุ่มอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น การนวดไทย การอบ/ประคบสมุนไพร การแพทย์พื้นบ้านและเป็นที่นิยมไปทั่วโลก คือ ไทยสปา/ไทยสัปปายะ เป็นการใช้น้ำร่วมกับการนวด การอบ การประคบสมุนไพรและธรรมชาติบำบัดที่มีการใช้กลิ่น สี รส เสียง ในการบำบัดเป็นการพัฒนาการการดูแลสุขภาพในระดับสากล

การดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย แนวทางในการดูแลสุขภาพในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วยในสังคมไทยมี 3 ระดับ คือ ตนเอง ครอบครัวและชุมชน การดูแลสุขภาพตนเอง คือการรู้จักเลือกวิธีการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุลมีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ การดูแลสุขภาพครอบครัว คือการพึ่งพาอาศัยกันในครอบครัว มีการดูแลด้านสุขภาพซึ่งกันและกัน การดูแลสุขภาพในระดับชุมชน คือมีหน่วยงานด้านสาธารณสุขทั้งภาครัฐ เอกชนให้ความช่วยเหลือ จากการศึกษาในบทนี้ กล่าวถึง ความหมายการแพทย์แผนไทย แนวคิดทฤษฎีความสำคัญ และประเภทของการแพทย์แผนไทย ซึ่งประกอบด้วย 5 สาขา คือ เภสัชกรรมไทยเวชกรรมไทย การผดุงครรภ์ไทย การนวดไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการดูแลสุขภาพตามแนวทางการแพทย์แผนไทย ประกอบด้วยการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติตามหลักธรรมานามัย คือ กายานามัย จิตตานามัย ชีวิตานามัยและการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพเชิงบูรณาการในภาวะเจ็บป่วยตามแนวทางการแพทย์แผนไทย โดยการใช้ยาสมุนไพรในกลุ่มอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น รวมถึงการดูแลสุขภาพแบบไทยสปายะซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาความรู้ที่ได้สั่งสมสืบทอดปฏิบัติสืบต่อ ๆ กันมาเป็นแนวทางจารีตประเพณีในรูปแบบการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวมและองค์ความรู้เหล่านี้สามารถสืบค้นได้ด้วยจากในพระพุทธศาสนาอันเนื่องมาจากรากเหง้าที่เดียวกัน เพราะการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยมีการบูรณาการกับการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาอย่างกลมกลืน ซึ่งจะได้กล่าวถึงการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาในบทต่อไป

2.3 สรุป

บทนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ได้เห็นประเด็นต่าง ๆ ตามที่ได้ศึกษา คือ องค์ความรู้เกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ประวัติและวิวัฒนาการของการแพทย์แผนไทยที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล เรื่อยมาจนถึงประเทศไทยในปัจจุบันและยังเป็นการรักษาแบบผสมผสานที่ลงตัว เรียกกันว่าเป็นการแพทย์แผนไทย เป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ อีกด้วย การศึกษาในบทนี้ได้ค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยในมนุษย์ ความหมายการแพทย์แผนไทยที่สืบทอดกันมาจากภูมิปัญญาไทยทั้ง 4 ภาคของประเทศไทย ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลางและภาคใต้ ศึกษาความสำคัญของการแพทย์แผนไทย ซึ่งสังคมไทยมีความจำเป็นที่จะต้องอนุรักษ์และพัฒนาการแพทย์แผนไทยให้ก้าวหน้าสืบต่อไป ทั้งนี้ยังศึกษาในหัวข้อหลัก ๆ คือการดูแลสุขภาพตามแนวทางการแพทย์แผนไทย มีในส่วนของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติ ตามหลักธรรมานามัย การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพเชิงบูรณาการในภาวะเจ็บป่วยตามแนวทางการแพทย์แผนไทย ทั้งหมดที่ได้ค้นคว้าข้อมูลนี้จะเป็นประโยชน์ในการทำวิจัยในบทต่อไป

บทที่ 3
หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

การวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” ในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาหัวข้อหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับ “การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” แล้วจึงนำเสนอผลการค้นคว้าเนื้อหาวิจัย ดังนี้

3.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

3.2 การดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย

3.3 การใช้แนวปฏิบัติตามตามแนวพุทธปรัชญา

3.4 หลักสติปัฏฐาน 4

3.5 หลักไตรลักษณ์ 3

3.6 หลักพรหมวิหาร 4

3.7 สรุป

3.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

ความหมาย และแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

3.1.1 ความหมายของสุขภาพ

3.1.2 ความหมายของพฤติกรรม

3.1.3 ความหมายของการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

3.1.1 ความหมายของสุขภาพ

ในปี พ.ศ. 2541 องค์การอนามัยโลก ได้ให้นิยามคำว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะอันสมบูรณ์และมีความเป็นพลวัต ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งมิติของสุขภาพแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) และได้เน้นถึงความเป็นพลวัตของสุขภาพ ซึ่งมีนัยว่าสุขภาพมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงและขึ้นกับปัจจัยอันสลับซับซ้อน ไม่ใช่เป็นภาวะที่คงที่ตายตัว หรือขึ้นกับปัจจัยเพียงอันใดอันหนึ่งเท่านั้น

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้ให้นิยาม สุขภาพ หมายถึง 1)ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ที่ปราศจากโรค และความพิการ 2)มีความสมบูรณ์ทางจิต 3)ความสมบูรณ์ทางปัญญา 4)ความสมบูรณ์ทางสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลและสภาพแวดล้อม ซึ่งทั้ง 4 ด้านต้องเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล และให้นิยามของปัญญา ว่าหมายถึง ความรู้ทั่ว

รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่[1] การรู้หนังสือ เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศ และส่งผลทางตรง และทางอ้อมต่อสภาวะสุขภาพ[2]

ประเวศ วะสี ได้กล่าวถึง สุขภาพ ในลักษณะของสุขภาวะ ซึ่งมีการเชื่อมโยงระหว่างสุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ซึ่งคือ 1)ทางกาย ได้แก่การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานโรคดี ปราศจากโรค และความทุพพลภาพ ปลอดสารพิษปลอดภัย การมีปัจจัย 4 2)จิต ได้แก่ มีจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส มีสติ ควบคุมอารมณ์ได้ รวมถึงสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ความมีสติ ความดี 3)สังคม ได้แก่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ มีครอบครัวอบอุ่น สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม และสังคมสันติสุข 4)ปัญญาได้แก่ รู้รอบ รู้เท่าทัน ทำเป็น อยู่ร่วมกันเป็น[3]

สรุป สุขภาพสามารถเปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ตายตัว สุขภาพไม่ได้มีความหมายเพียงการเจ็บป่วย แต่ครอบคลุมถึงสุขภาวะ หรือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่

1. ความสมบูรณ์ทางกาย ได้แก่ ความสามารถในการดูแลตนเอง การดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง การออกกำลังกาย ปลอดภัย ปลอดจากโรค และสารพิษ และรวมถึงมี
ปัจจัย 4 เป็นต้น

2. ความสมบูรณ์ทางจิต ได้แก่ มีสติ สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สามารถควบคุมอารมณ์ได้มีจิตใจที่แจ่มใส การรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ ไม่เป็นภาระ เป็นต้น

3. ความสมบูรณ์ทางปัญญา ได้แก่ การรู้หนังสือ ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ ความมีโทษ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

4. ความสมบูรณ์ทางสังคม ได้แก่ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งต่าง ๆ เช่น บริบทสภาพแวดล้อม สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม ดังนั้นในงานวิจัยนี้ จะใช้ตัวแปรภาวะสุขภาพ ประกอบไปด้วยความสมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน ซึ่งภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

3.1.2 ความหมายของพฤติกรรม

---

[1]สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550.* กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิกิ จำกัด. 2552

[2]บุญยง เกี่ยวการค้า โยธิน แสวงดี เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ สุชาติ เลาบริพัตร เบญจมาศ สุรมิตรไมตรี และพิสมัย สุขอมรรัตน์.(2554). *ความฉลาดทางสุขภาพ.* file:///C:/Users/Administrator/Downloads/

[3]ประเวศ วะสี. *สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์.* พิมพ์ครั้งที่ 3.นนทบุรี: สำนักงาน ปฏิรูปสุขภาพ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.2543

พฤติกรรม เป็นปัจจัยหนึ่งที่กำหนดสุขภาพ โดยการที่มนุษย์แต่ละคนจะมีสุขภาวะมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในตัวเองร่วมกับปัจจัยภายนอกหรือสิ่งแวดล้อม ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะของตนเอง ได้แก่ ปัจจัยด้านชีวภาพ จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งมีผู้ให้ ความหมายของพฤติกรรมไว้ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด ความรู้สึก เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า[4]

พฤติกรรม คือ กริยาอาการที่แสดงออกหรือปฏิกิริยาโต้ตอบเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า(Stimulus) หรือสถานการณ์ต่าง ๆ อาการแสดงออกต่าง ๆ เหล่านั้น อาจเป็นการเคลื่อนไหวที่สังเกตได้หรือวัดได้ เช่น การเดิน การพูด การเขียน การคิด การเต้นของหัวใจ เป็นต้น ส่วนสิ่งเร้าที่มากระทบแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมก็อาจจะเป็นสิ่งเร้าภายใน (Internal Stimulus) และสิ่งเร้าภายนอก(External Stimulus) สิ่งเร้าภายใน ได้แก่ สิ่งเร้าที่เกิดจากความต้องการทางกายภาพ เช่น ความหิวความกระหาย สิ่งเร้าภายในนี้จะมีอิทธิพลสูงสุดในการกระตุ้นเด็กให้แสดงพฤติกรรม และเมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้นในสังคม สิ่งเร้าใจภายในจะลดความสำคัญลง สิ่งเร้าภายนอกทางสังคมที่เด็กได้รับรู้ในสังคมจะมีอิทธิพลมากกว่าในการกำหนดว่า บุคคลควรจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดต่อผู้อื่น สิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ หู ตา คอ จมูก การสัมผัส สิ่งเร้าที่มีอิทธิพลที่จะจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ได้แก่ สิ่งเร้าที่ท าให้บุคคล เกิดความพึงพอใจที่เรียกว่า การเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) คือ สิ่งเร้าที่พอใจท าให้บุคคลมีการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เช่นคำชมเชย การยอมรับของเพื่อน ส่วนการเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) คือ สิ่งเร้าที่ไม่พอใจหรือไม่พึงปรารถนานำมาใช้เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาให้น้อยลง เช่น การลงโทษเด็กเมื่อลักขโมย การปรับเงินเมื่อผู้ขับขี่ยานพาหนะไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร เป็นต้น มนุษย์โดยทั่วไปจะพึงพอใจกับการได้รับการเสริมแรงทางบวกมากกว่าการเสริมแรงทางลบ

วิธีการเสริมแรงทางบวก กระทำได้ดังนี้

1. การให้อาหาร น้ำ เครื่องยังชีพ เป็นต้น

2. การให้แรงเสริมทางสังคม เช่น การยอมรับ การยกย่อง การชมเชย ฯลฯ

3. การให้รางวัล คะแนน แต้ม ดาว เป็นต้น

4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Information Feedback) เช่น การรับแจ้งว่าพฤติกรรมที่กระทำนั้น ๆ เหมาะสม

---

[4]พระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2546. (2546, 31 ธันวาคม). ราชกิจจานุเบกษา. 120 (ตอนที่ 130 ก), หน้า 1-8.

5. การใช้พฤติกรรมที่ชอบกระทำมากที่สุดมาเสริมแรงพฤติกรรมที่ชอบกระทำน้อยที่สุด เป็นการวางเงื่อนไข เช่น เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้วจึงอนุญาตให้ดูทีวี เป็นต้น

3.1.3 ความหมายของการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ Orem (1985) ได้ให้ความหมายการดูแลตนเองว่า เป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุริเริ่มและกระทำกิจกรรมด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิต และความเป็นอยู่ทดีขึ้น เป็นการกระทำที่มีเป้าหมาย มีระบบระเบียบ เป็นขั้นตอน เมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ มีส่วนช่วยให้โครงสร้างหน้าที่และการพัฒนาไปได้ถึงขีดสูงสุดของแต่ละบุคคล จุดประสงค์ในการดูแลตนเอง เพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็น ซึ่งทุกคนควรต้องปฏิบัติเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพดี[5]

นอกจากนี้ Orem (1991) ได้อธิบายว่า การดูแลตนเองเป็นพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย ประกอบด้วย 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการพิจารณาตัดสินใจ ซึ่งนำไปสู่การกระทำโดยผู้สูงอายุที่มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อม จะสามารถดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และต้องพิจารณาแล้วว่าการกระทำนั้น ๆเหมาะสม ระยะที่ 2 เป็นระยะของการดำเนินการ หรือการกระทำซึ่งการกระทำนั้นจะต้องมีเป้าหมาย เพื่อเป็นการกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะปฏิบัติและเพื่อติดตามผลของการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในการดูแลตนเอง[6] และลักษณะของการดูแลตนเอง ต้องมีลักษณะดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ทำให้การดำรงชีวิตเป็นไปตามปกติ

2. เป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายของมนุษย์อยู่ในสภาพปกติและอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งทางด้านโครงสร้าง และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

3. เป็นกิจกรรมที่เอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการในด้านร่างกาย จิตใจ สังคมอย่างมีประสิทธิภาพ และเต็มกำลังความสามารถ

4. เป็นกิจกรรมที่ป้องกันอันตราย และการเกิดพยาธิสภาพต่อร่างกาย จิตใจของผู้สูงอายุ

5. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการควบคุม จำกัดข้อบกพร่อง หรือผลอันเกิดจากการมีพยาธิสภาพของร่างกาย

พฤติกรรมสุขภาพมีความสำคัญต่อปัญหาสาธารณสุขใน 2 ลักษณะคือ 1.พฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยโดยตรงของปัญหาสาธารณสุข กล่าวคือการที่บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมแล้วท าให้ตนเอง ครอบครัว หรือบุคคลอื่น ๆ ในชุมชนเจ็บป่วย บาดเจ็บ เสียชีวิต หรือมีสุขภาวะที่ไม่ดีทำให้เกิดปัญหาสาธารณสุข 2.พฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญของการแก้ปัญหาสาธารณสุข กล่าวคือในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขจำเป็นต้องใช้พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมของ

---

[5]Orem, D.E.. Nursing Concept of Practice. 3rd ed. New York: mc Graw-Hill. 1985: pp. 140.

[6]Orem. Nursing Concept of Practice. 4th ed. St Louis Mosky: Year Book. 1991. pp. 115 – 124.

บุคคลต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้น หรือคนในครอบครัว หรือในชุมชนมีสุขภาวะที่ดี ไม่เจ็บป่วย บาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตด้วยโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้[7]

ดังนั้นพฤติกรรมสุขภาพจึงมีความสำคัญในการดำเนินการแก้ไขปัญหาสุขภาพหรือปัญหาสาธารณสุข โดยพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขได้อย่างยั่งยืน

3.2 การดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย

การดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย ครอบคลุมการดูสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติ ด้านการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพในภาวะเจ็บป่วย

3.2.1 การสร้างเสริมและการป้องกันโรคตามหลักแห่งไตรสิกขา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” [8] จากพุทธพจน์นี้เป็นเครื่องเตือนสติได้ว่า คนเราควรรักษาร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่มีอุปสรรค เมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาแล้วชีวิตย่อมมีความทุกข์ แม้จะมีเงินทองมากมายก็ไม่อาจจะมีความสุขได้ ดังนั้นจึงต้องรู้จักป้องกันมิให้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่สมบูรณ์นั้นต้องทาให้ครบองค์รวมตามหลักแห่งไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา อันถือว่าเป็นการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง เป็นวิธีการที่ครอบคลุม การกระทำของมนุษย์ทุกอย่างที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีนับตั้งแต่ปุถุชนคนธรรมดาไปจนถึงพระอรหันต์ การป้องกันโรคตามหลักแห่งไตรสิกขา มีรายละเอียดดังนี้

3.2.1.1 อธิศีลสิกขา หมายถึง การฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา คือ ระเบียบวินัยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยดี ให้เกื้อกูลผู้อื่น โดยไม่เบียดเบียนทำลายกัน เป็นพื้นฐานแห่งการฝึกฝนอบรมจิตใจ[9] และเกื้อกูลแก่การทำดีอย่างอื่นด้วย ศีลนั้นมีทั้งข้อห้ามให้งดเว้นและข้ออนุญาตให้ปฏิบัติตาม รวมทั้งระเบียบมารยาท ศีลมีประโยชน์เพื่อให้คนได้ประพฤติปฏิบัติตามให้เกิดความดีงาม เกิดความสงบสุขในสังคม ป้องกันความเสียหายที่อาจจะเกิดขึ้น การปฏิบัติตามศีลจึงทำให้คนเป็นคนดี มีความสะอาดทางกาย วาจาและใจ การปฏิบัติตามหลักอธิศีลสิกขา มีดังนี้คือ

---

[7]วรรณวิมล เมฆวิมล. *รายงานการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม.* กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. 2555.

[8]ม.ม.13/215 – 216/254 – 255.

[9]พระเทพเวที (ประยุกต์ ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า 364.

อนามัยส่วนบุคคล

การรักษาอนามัยส่วนบุคคลให้สมบูรณ์ ด้วยการกำจัดสิ่งสกปรก การทำความสะอาดตามความเหมาะสมแก่ภาวะของตนเอง จะสามารถป้องกันการเกิดโรคได้ นอกจากนั้นยังมีผลต่อการประกอบกิจกรรมอย่างอื่นให้ราบรื่นด้วย อนามัยส่วนบุคคลมีระบุไว้ในพระพุทธศาสนา ดังนี้

1. ควรอาบน้ำเพื่อชาระร่างกายให้สะอาด

2. ควรรักษาความสะอาดในช่องปาก ด้วยการแปรงฟันให้สะอาดอยู่เสมอ ในสมัยพุทธกาลนิยมเคี้ยวไม้ ชำระฟัน ยาว 8 นิ้ว หรือสั้น 4 นิ้ว[10]

3. ควรดูแลผม ขนให้สะอาด ภิกษุไม่ควรไว้ผม ขน และขนจมูกยาว

4. ควรดูแลช่องหูให้สะอาดมิให้ขี้หูจุก ให้ใช้ไม้แคะขี้หูออก[11]

5. ควรดูแลเล็บให้สะอาด ไม่ควรไว้เล็บยาว เป็นที่สะสมเชื้อโรคสิ่งสกปรก ควรใช้มีดตัดเล็บให้เสมอเนื้อ และควรแคะขี้เล็บออกให้เล็บสะอาด[12]

6. ควรขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะออกจากร่างกายให้เป็นเวลา เพื่อป้องกันมิให้ของเสียหมักหมมในร่างกายอันจะก่อให้เกิดโรคได้

7. ควรใช้เครื่องนุ่งห่ม เพื่อบำบัดความหนาวร้อน ป้องกันแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น เหลือบยุง ลม แดดและสัตว์เลื้อยคลานและเพื่อเป็นเครื่องปกปิดร่างกายมิให้เกิดความละอาย

8. ควรสวมรองเท้าเวลาเข้าห้องน้ำ[13]

9. ควรตระเตรียมคิลานเภสัชไว้เมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาก็สามารถหยิบใช้ได้ทัน อาการของโรคจะไม่กำเริบขึ้นมากกว่าเดิม[14]

การรับประทานอาหารและการดื่มน้ำ

อาหารและน้ำดื่มเป็นปัจจัยที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ ช่วยบำบัดความหิวกระหาย ความเจ็บป่วยที่จะเกิดจากการขาดสารอาหารได้ หลักในการรับประทานอาหารมีดังนี้

1. ควรรักษาความสะอาดขณะรับประทานอาหาร โดยล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร

2. ควรบริโภคอาหารพอประมาณ การรับประทานอาหารพอประมาณนี้ มีประโยชน์ทำให้สุขภาพดี แม้พระพุทธเจ้าก็ตรัสแนะนำให้พระสงฆ์ทำตามว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราฉันโภชนะเว้น

---

[10]วิ.จู.7/157-175/68.

[11]วิ.จู.7/174-158/62.

[12]วิ.จู.7/146-148/59-60.

[13]วิ.ม. 5/12/22-23.

[14]ที.ปา.11/113/143.

การฉันในราตรีทีเดียวและเมื่อเราฉันโภชนะ เว้นการฉันในราตรีเสีย ย่อมรู้คุณคือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบางกระปรี้กระเปร่า มีกำลังและอยู่สำราญแม้เธอทั้งหลายก็จงทาเช่นเรา”[15]

3. ควรรับประทานอาหารแยกภาชนะต่างหาก หรือใช้เป็นส่วนตัว เช่น ใช้จานข้าวช้อน บาตรเฉพาะตนเอง[16] การแยกภาชนะใช้ต่างหากนี้จะสามารถป้องกันโรคติดต่อได้

4. ควรรับประทานอาหารอย่างมีสติระมัดระวัง เช่น ระวังก้างปลา ชิ้นกระดูกที่อาจติดภายในลำคอได้ ไม่ควรรับประทานอาหารค้างคืนหรือเก็บไว้ล่วงเวลา[17]

5. ควรดื่มน้ำที่สะอาดไม่เป็นโทษต่อร่างกาย อย่างที่พระพุทธเจ้ากำหนดให้ภิกษุเดินทางไกลเมื่อหิวน้ำไม่ควรฉันน้ำในระหว่างทางเลยทันที ควรใช้ผ้ากรองน้ำและกระบอกกรองน้ำ[18] อาจใช้มุมผ้าสังฆาฏิก็ได้[19]

นอกจากนั้นแล้วควรดื่มน้ำอุ่นที่ต้มสุกแล้วเพราะจะป้องกันเชื้อโรคได้ดี ทำให้เลือดลมเดินได้สะดวก อย่างคราวที่พระพุทธเจ้าป่วยเป็นโรคบ่อย ก็ฉันน้ำอุ่นตลอด นอกจากนั้นควรดื่มน้ำคั้นผลไม้หรือน้ำปานะที่ทำจากผลไม้ ซึ่งมีคุณค่าต่อร่างกายมาก พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันได้ตลอดไม่จำกัดกาล หรือดื่มน้ำเหง้าบัว ดื่มยาดองโลณโสวีรกะ บำรุงกายให้แข็งแรงก็ได้การออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม อันจะทำให้ร่างกายเผาผลาญอาหารได้ดีและนำพาสารพิษต่าง ๆ ที่สะสมในร่างกายทางอุจจาระปัสสาวะและทางผิวหนังพร้อมกับเหงื่อ จะทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยบ่อย[20]

2. การออกกำลังกายด้วยการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การกวาดบริเวณที่พัก ทำความสะอาดสถานที่

3. การบีบนวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อผ่อนคลายจากความเมื่อยล้าเป็นการไล่ลมตามร่างกายและให้เลือดลมเดินได้สะดวก แม้พระพุทธเจ้าก็ทรงให้พระสาวกบีบนวดคราวเดินทางไกล การพักผ่อนการพักผ่อนตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีหลายวิธี แต่พอสรุปได้ดังนี้

1. การพักผ่อนด้วยการนอน การพักผ่อนที่ดีที่สุดก็คือการนอน

2. การพักผ่อนด้วยการเดิน

3. การพักผ่อนด้วยการทำสมาธิ

---

[15]ม.ม.13/222/221.

[16]วิ.จู.7/109/39.

[17]วิ.มหา.2/512/338.

[18]วิ.มหา.7/72/28.

[19]วิ.มหา.7/74/29.

[20]วิ.จู.7/78-79/29-34.

4. การพักผ่อนกับสิ่งนันทนาการ เช่น การชมการแสดงละคร การชมการแสดงศิลปะการเดินเล่นในสถานที่หย่อนใจ เช่น สวนสุขภาพ อุทยาน ริมสระน้ำ[21] แต่สถานที่เหล่านี้ไม่เหมาะสมแก่พระสงฆ์ สถานที่เหมาะสมแก่พระสงฆ์ คือ ป่าที่ปราศจากอันตรายเบียดเบียน ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือสถานที่อื่นใดอันสงบ เป็นต้น การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม

1. เสนาสนะ แรกเริ่มนั้นพระภิกษุอาศัยอยู่ตามป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา และในถ้ำเป็นต้น เพราะเป็นที่สงบ ปราศจากผู้คนพลุกพล่าน ซึ่งมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพพระพุทธเจ้าได้วางระเบียบว่าด้วยการอยู่ในที่พักอาศัย ที่เรียกว่า เสนาสนวัตร[22] เพื่อให้เสนาสนะเรียบร้อยน่าอยู่เอื้อต่อสุขภาพกายและใจ เป็นการป้องกันมิให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเนื่องจากเสนาสนะไม่สะอาดสกปรก ดังนี้

ก. ให้ขยันทำความสะอาดที่พักอาศัย

ข. เมื่อนำเสนาสนะที่นอนที่นั่งเตียงตั่งไว้ข้างนอกแล้วควรผึ่งแดด แล้วเช็ดขัดสี เสร็จแล้วยกเก็บไว้ที่เดิมโดยระวัง

ค. เมื่อลมพัดพาเอาฝุ่นละอองมาทางทิศไหนก็ให้ปิดประตูหน้าต่างทางทิศนั้น ป้องกันมิให้สกปรกและควรระวังมิให้ฝุ่นละอองเข้านัยต์ตาได้

ง. ฤดูหนาวควรเปิดหน้าต่างตอนกลางวัน ปิดตอนกลางคืน ส่วนฤดูร้อนควรปิดหน้าต่างตอนกลางวัน เปิดตอนกลางคืน

จ. ควรทำความสะอาดบริเวณซุ้มน้ำ โรงฉัน โรงไฟ วัจจกุฏี จัดน้ำฉันน้ำใช้ 2.ห้องน้ำห้องส้วม ห้องน้ำห้องส้วมนั้นเป็นที่สำหรับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำให้ภิกษุทาธุระส่วนตัวในห้องน้ำ ให้จัดหาน้ำชำระ ไม้ชำระ ตะกร้าใส่ไม้ชำระ ราวตากผ้า ไว้ในห้องน้ำ[23]

3. ต้นไม้และหญ้า ต้นไม้และหญ้าเล็กๆ แม้จะเป็นเพียงพืชแต่ถือว่าเป็นสิ่งมีชีวิตที่ให้ประโยชน์มากมายแก่มนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น มีบัญญัติเกี่ยวกับการรักษาต้นไม้สภาพแวดล้อมให้ดีหลายอย่าง เช่น ทรงห้ามถ่ายอุจจาระปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงบนหญ้าหรือต้นไม้[24] ห้ามเทอุจจาระปัสสาวะ หยากเยื่อ ของเป็นเดนลงบนหญ้าหรือต้นไม้[25] ห้ามเหยียบย่ำหญ้าต้นไม้เล็กให้เสียหาย[26]

---

[21]วิ.ภิกฺขุณี.3/296/165.

[22]วิ.จู.7/431/236-239.

[23]วิ.จู.7/189-190/73-74.

[24]วิ.ม.2/877-568 ; วิ.ป.8/460/113.

[25]วิ.ภิกฺขุนี.3/178/108.

[26]วิ.ภิกฺขุนี.3/298/162.

หรือแม้กระทั่งเมื่อเข้าไปนั่งหรือนอนที่ร่มไม้ใดแล้วก็ไม่ควรหักทำลายกิ่งไม้นั้น[27] การกระทำตามบัญญัติเหล่านี้เป็นการรักษาสภาพแวดล้อมและเป็นการป้องกันโรคได้

การป้องกันอันตรายต่าง ๆ

1. การป้องกันอันตรายจากสัตว์ ด้วยการสวมเสื้อผ้า การกางมุ้ง การเผาไฟให้เกิดควันป้องกันยุง การอยู่ในที่พักอาศัย การทำที่ป้องกันสัตว์เข้ามาในที่พัก เช่น กำแพง ผนังเรือน การใช้ไม้เท้าเขี่ยให้เสียงเพื่อไล่สัตว์หนี จะใช้ตะเกียงให้แสงสว่างเวลาเดินในที่มืดป้องกันสัตว์กัดต่อย หรือมิให้พลัดตกลื่นเป็นต้น

2. การป้องกันอันตรายจากอมนุษย์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะนำภิกษุและเหล่าพุทธบริษัทั้งหลายให้ท่องจำอาฏานาฏิยสูตรนี้ไว้ เพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว[28]

การงดเว้นบาปอกุศลและประกอบบุญกุศล

1. การงดเว้นจากปาณาติบาต

2. การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้

3. การงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

4. การงดเว้นจากการพูดผิด

5. การงดเว้นจากอบายมุข

การละเว้นมิจฉาชีพประกอบสัมมาชีพ คนเราควรงดเว้นจากการประกอบมิจฉาชีพขั้นพื้นฐานสำหรับชาวพุทธนั้น คือ ค้าขายอาวุธ ค้าขายมนุษย์ ค้าขายเนื้อสัตว์ ค้าขายน้ำเมา ค้าขายยาพิษ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ศีลไม่เพียงแต่เป็นเพียงข้อห้ามเท่านั้น แต่ยังหมายถึงระเบียบวิธีข้อปฏิบัติอันดีงามที่จะพึงกระทำต่อผู้อื่นด้วย เนื่องจากว่ามนุษย์เราอยู่กันเป็นกลุ่ม เป็นสังคมดังนั้นจึงต้องมีการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสัมพันธ์ที่ดี อย่างเหมาะสมถูกต้องกับภาวะของตนเองอันจะเอื้อต่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ ซึ่งจะส่งผลต่อการมีสุขภาพโดยองค์รวม

3.2.1.2. อธิจิตสิกขา คือการฝึกปรือในด้านคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต ให้จิตเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง เหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด การฝึกฝนอบรมจิตให้ดีนั้นมีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ ต่อการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ สามารถป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี การฝึกฝนเรื่องจิตนี้มีวิธีการ 3 อย่าง ดังนี้การประกอบความเพียร ในลักษณะ 4 ประการ[29] ได้แก่

1. สังวรปธาน คือ การสำรวม การระวังอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ[30]

---

[27]ขุ.ชา.28/63/26.

[28]ที.ปา.11/209/209.

[29]องฺ.จตุกฺก.21/14/20-22.

[30]องฺ.จตุกฺก.21/14/20 – 22.

2. ปหานปธาน คือ ความเพียรตั้งใจสละทิ้งความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วในใจ

3. ภาวนาปธาน คือ ความเพียรสร้างกุศลธรรมทั้งหลาย โดยการเจริญสัมโพชฌงค์ให้เกิดมีในใจ คือ การมีสติ

4. อนุรักขนาปธาน คือ ความเพียรตั้งใจรักษากุศลธรรมความดี ที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การรักษากัมมัฏฐานหรือสมาธินิมิตไว้มิให้หายไปการมีสติสัมปชัญญะ (สัมมาสติ) คือ การระลึกรู้เท่าทัน การไม่ปล่อยใจให้คิดฟุ้งซ่านกับเรื่องต่าง ๆ ความตั้งมั่นแห่งจิต (สัมมาสมาธิ) ได้แก่ การทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่นตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนกระทั่งระดับฌานที่ มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา และอุเบกขา

3.2.1.3 อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน โดยสมบูรณ์[31] การฝึกอบรมปัญญามีวิธีการ ดังนี้

การปรับความเห็นให้ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ความเห็นถูกต้องหรือสัมมาทิฏฐิ นับตั้งแต่ระดับพื้นฐาน คือ การทำดีย่อมได้รับผลดีการทำชั่วได้ผลชั่ว การรู้จักเสียสละแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น บุญคุณของพ่อแม่มีจริง การมีมารยาทมีความเคารพต่อผู้อื่น การพิจารณาเห็นคุณประโยชน์เห็นโทษ เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนในสิ่งทั้งหลาย เป็นต้น 32 ส่วนความเห็นถูกต้องขั้นสูง คือ ความรู้ชัดในอริยสัจจ์ 4 ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาเห็นว่า ขันธ์ 5 อายตนะ 12 เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และการเห็นความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งปฏิจจสมุปบาท 33 ซึ่งเป็นความเห็นที่ทำให้พ้นไปจากความทุกข์กายทุกข์ใจ ความเศร้าโศกเสียใจความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ การปรับความดำริให้ถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ) สัมมาสังกัปปะและสัมมาทิฏฐิ มีความสัมพันธ์กันมาก เมื่อคิดถูกก็จะกลายเป็นความเห็นที่ถูก หรือเมื่อเห็นที่ถูกต้อง แม้จะคิดเรื่องบางอย่างก็จะเป็นความคิดที่ถูกต้อง

สรุปได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคตามหลักพระพุทธศาสนานั้น คือ การประพฤติตามหลักไตรสิกขาให้ครบถ้วน ได้แก่ อธิศีลสิกขา คือ การฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา ให้เรียบร้อยถูกต้องดีงาม อันจะเอื้อให้เกิดสุขภาพทั้งตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม อธิจิตสิกขาคือ การฝึกอบรมจิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง สงบ ผ่องใส ให้พร้อมแก่การทำงานอย่างอื่นได้ดีและอธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระมีความเห็นถูกต้อง รู้จักปล่อยวาง มีเมตตาจิตซึ่งจะทำให้ความประพฤติทางกาย วาจาและใจดีไปด้วยและทำให้ชีวิตมีสุขภาวะที่ดี แม้โรคภัยไข้เจ็บก็ใช้ปัญญาจัดการกับร่างกายและจิตใจให้สงบสุขได้

---

[31]พระธรรมปิฎก, (ประยุกต์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า 915.

[32]ม.อุ.14/257/181.

[33]สำ.นิ.16/42-44/20; ม.มู.12/113-130/87-102.

3.3 การใช้แนวปฏิบัติตามแนวพุทธปรัชญา

3.3.1 การใช้ธรรมบำบัด

การใช้ธรรมบำบัดพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า การเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ทั้งทางกายและใจ และทรงแสดงการรักษาโรคทางใจหลายประการ หลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่ใช้รักษาโรคทางใจ[34]มีมาก ผู้วิจัยขอนำเสนอหลักธรรมที่ สำคัญ 7 ประการดังนี้ เป็นตัวอย่าง

ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ 3 ประการ แห่งสังขารธรรมทั้งหลาย มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น คือ

1. อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป

2. ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้น เกิดขึ้นแล้วสลายตัว ภาวะที่กดดันฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยปรุงแต่งให้มีสภาพเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์บกพร่อง ก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดด้วยตัณหา อุปทาน

3. อนัตตตา คือ ความเป็นของไม่ใช่ตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง[35]

พรหมวิหาร 4 แปลว่า ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หรือคุณธรรมประจำตัวท่านผู้มีจิตใจกว้างขวาง มี 4 ประการ คือ

1. เมตตา คือ ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

2. กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

3. มุทิตา คือ ความยินดี

4. อุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมดาที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตาชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยความรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว ควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว[36]

สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมันเอง มี 4 ประการ คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายรู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา วิธีการพิจารณากายมีหลายประการ ดังนี้

1.1 อานาปานสติ คือ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

---

[34]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า 104.

[35]วิ.ม.4/20/27 – 30, ส.ข.17/59/55.

[36]องฺ.เอกก.20/21 - 22, 309/373 – 374.

1.2 อิริยาบถ คือ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

1.3 สัมปชัญญะ คือ กำหนดรู้เท่าทันในความรู้สึกในการกระทำการเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การเดิน การมอง การกิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

1.4 ปฏิกูลมนสิการ คือ การพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดในร่างกาย เช่นน้ำลาย น้ำมูก เลือด

1.5 ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาเห็นร่างกายเป็นเพียงธาตุแต่ละอย่าง คือดินน้ำ ลม ไฟ มาชุมนุมกัน

1.6 นวสีวถิกา คือ พิจารณาซากศพให้เห็นคติธรรมของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา เขา คือ มีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิต สภาพและอาการของจิตตน ในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

4. ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ การมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับได้อย่างไร ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ อิทธิบาท 4 หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี 4 ประการ คือ

1. ฉันทะ (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่รักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

2. วิริยะ (ความพากเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระไม่ท้อถอย

3. จิตตะ (ความเอาจิตใจฝักใฝ่) คือ ตั้งจิตรับรู้ในทางที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาจิตใจฝักใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป

4. วิมังสา (ความไตร่ตรอง) คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตรา หาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผลค้นคิดวิธีแก้ไขปรับปรุง[37] โพชฌงค์ 7 เป็น

[37]ที.ม.10/287/218.

การใช้ธรรมโอสถรักษาโรคทางใจ ดังครั้งพุทธกาลเมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ในพระวิหารเวฬุวันทรงประชวร พระมหาจุนทเถระเข้าไปเยี่ยมพระองค์ จึงโปรดให้ท่าน

พระมหาจุนทเถระสวดโพชฌงค์ 7 ถวาย เมื่อทรงสดับแล้วทรงหายประชวร ซึ่งมี 7 ประการดังนี้

1. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถระลึกนึกถึง หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่พึงเกี่ยวข้อง หรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายตั้งแต่การมีสติกำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำหนดพิจารณาเฉพาะหน้า จนถึงการหวนระลึกรวบรวมเอาธรรม ที่ได้สดับเล่าเรียนแล้ว หรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานาเสนอต่อปัญญาที่ไตร่ตรองพิจารณา

2. ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ความเป็นธรรม สอดส่องความจริง หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือ ธรรมที่สติระลึกร่วมนำเสนอนั้นตามสภาวะ เช่นไตร่ตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ หรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะดีที่สุดในกรณีนั้น ๆ มองเห็นอาการที่สิ่งพิจารณานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจจ์

3. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร หรือพลังความเข้มแข็งของจิต หมายถึง ความแกล้วกล้ากระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเฟ้นได้ อาจหาญในความดี มีกาลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้ายกจิตไว้ได้ไม่ให้หดหู่ ถดถอย หรือท้อแท้

4. ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจ หมายถึง ความเอิบอิ่ม ปลาบปลื้ม ปรีดิ์เปรม ดื่มด่ำซาบซึ้งแช่มชื่น ซาบซ่าน

5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจ หมายถึง ความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับเรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย

6. สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น หรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น ๆ หมายถึงความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัวสม่ำเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง หมายถึง สามารถวางท่าทีเฉยเรียบนิ่งดูไป เมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับงานสิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดี ตามแนวทางที่จัดวางไว้หรือ ที่มันควรจะเป็น ไม่สอดแส่ ไม่แทรกแซง[38]

มรรคมีองค์ 8 มรรคมีองค์ 8 แปลว่า ทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ คือ

1. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูกต้อง) คือ การเห็นในอริยสัจ 4 ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุเกิดทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

---

[38]ที.ม.10/287/218.

2. สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูกต้อง) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

3. สัมมาวาจา (การพูดจาถูกต้อง) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

4. สัมมากัมมันตะ (การกระทำทางกายถูกต้อง) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์การลักทรัพย์ การประพฤติอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์

5. สัมมาอาชีวะ (ดำรงชีวิตถูกต้อง) คือ การงดเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด

6. สัมมาวายามะ (ความพากเพียรถูกต้อง) คือ เพียรพยายามป้องกันไม่ให้ บาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรพยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นเพียรพยายามในการประคองและรักษากุศลที่เกิดขึ้นให้เจริญยิ่งๆ ขึ้น

7. สัมมาสติ (การดำรงสติถูกต้อง) คือ เป็นเรื่องของการฝึกปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ในการพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาพิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม เพื่อขจัดความยินดียินร้ายในโลกออกไปได้

8. สัมมาสมาธิ (การตั้งจิตมั่นถูกต้อง) คือ การฝึกอบรมจิตจนมีสมาธิตั้งแต่ปฐมฌานทุติยฌานตติยฌานและจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาสู่จุดหมาย คือบรรลุนิพพาน[39]

สัญญา 10 หมายถึง สิ่งที่กำหนดหมายไว้ในใจ 10 อย่าง คือ

1. อนิจจสัญญา กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร

2. อนัตตสัญญา กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง

3. อสุภสัญญา กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย

4. อาทีนวสัญญา กำหนดหมายโทษแห่งกาย

5. ปหานสัญญา กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปธรรม

6. วิราคสัญญา กำหนดหมายวิราคะคือ อริยมรรคว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต

7. นิโรธสัญญา กำหนดหมายนิโรธ คือ อริยผล ว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต

8. สัพพโลเก อนภิรตสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลก

9. สัพพสังขาเรสุ อนิฏฐสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขาร

10. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก[40]

การใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นยารักษาโรคทางใจ หลักธรรมที่สำคัญและใช้ได้ผลดีสำหรับผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคทางใจ ได้แก่ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 สติปัฏฐาน 4 อิทธิบาท 4 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8 และสัญญา 10 ยารักษาโรคทางใจจะใช้ให้ได้ผลต้องอยู่ที่ผู้ที่มีความศรัทธา

---

[39]สำ.ม.19/8/10 – 13.

[40]องฺ.ทสก.24/60/128.

ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าและยอมรับว่าตนเองเจ็บป่วยด้วยโรคทางใจ อาจเลือกใช้หลักธรรมใดหลักธรรมหนึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและยึดถือปฏิบัติเป็นหลักธรรมประจำใจ

3.3.2 การใช้แนวปฏิบัติตามแนวพุทธปรัชญา

รักษาโรคทางใจ มีดังนี้คือการใช้สมาธิบำบัด โรคทางกายบางอย่างมีสาเหตุมาจากความเครียด เช่น แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อปฏิบัติสมาธิจนกระทั่งจิตสงบตั้งมั่นไม่เศร้าหมองแล้ว ความเอิบอิ่มความสุขและความผ่อนคลายกายและจิตก็จะเกิดขึ้น ส่งผลให้หายจากโรคได้ทั้งโรคทางใจและโรคทางกายการเดินจงกรม นอกจากจะทำให้จิตสงบตั้งมั่นผ่องใสแล้ว ยังเป็นการออกกำลังกาย อย่างหนึ่ง ทำให้ย่อยอาหารได้ดี ร่างกายมีกำลังแข็งแรง รักษาโรคท้องอืดการรักษาด้วยการฟังและพิจารณาธรรมจนเกิดความเข้าใจซาบซึ้ง เห็นคุณค่าและประโยชน์ ทำให้กายและใจสงบระงับ เกิดความสมดุลกันภายในกาย มีผลให้อาการโรคทุเลาลงจนหายได้ ธรรมะที่กล่าวถึง ได้แก่ โพชฌงค์ 7 สัญญา 10 การระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและคุณงามความดีของตนเอง เช่น การรักษาศีล รวมถึงการไหว้พระสวดมนต์การรักษาด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมต่าง ๆ คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 และโพชฌงค์ 7 เมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้แล้ว จะเกิดปีติสุข ความผ่อนคลายทั้งกายและใจ จิตผ่องใส ไม่เศร้าหมอง อันเป็นผลดีต่อสุขภาพให้หายป่วยได้การรักษาโรคที่เกิดจากกรรมเก่าในอดีตชาติ ด้วยการทำความดี เช่น การสร้างหอฉันหรือสาธารณะประโยชน์ การทำความสะอาดบริเวณ การทำบุญอุทิศส่วนกุศล เป็นต้น

การใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าในการรักษาโรคทางใจซึ่งเน้นวิธีการปฏิบัติตนตามหลักธรรมได้แก่ การใช้สมาธิบำบัด การเดินจงกรม การรักษาด้วยการฟังและพิจารณาธรรม การปฏิบัติตามหลักธรรมต่าง ๆ และการรักษาด้วยการทำความดี การรักษาโรคทางใจโดยใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นยารักษาโรคและการใช้แนวปฏิบัติตามหลักธรรมในการรักษาโรคทางใจ

โรคทางใจในสมัยพุทธกาลเปรียบเทียบกับโรคทางใจในการแพทย์แผนปัจจุบันมีความเหมือนกันตามสาเหตุและอาการของโรคและมีความต่างกันในการเรียกชื่อโรคในปัจจุบันเรียกว่าโรคจิต หรือโรคประสาท ซึ่งมีวิธีการรักษาที่อาจมีการใช้ยาและวิธีการใช้เครื่องมือที่ทันสมัยร่วมด้วย

3.3.3 การบำบัดโรคทางใจโดยใช้โภชนาหาร

การบำบัดโรคทางใจโดยให้ใจช่วยรับอาหารแทนได้โดยการปฏิบัติธรรม ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ได้กล่าวว่า พระพุทธองค์ตรัสว่า ทางนี้เป็นเพียงทำสายเดียวในการดับทุกข์และความเศร้าโศกเสียใจ เพื่อให้ถึงอริยมรรคและบรรลุถึงนิพพาน สติปัฏฐานหมายถึงธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน มี 4 ประการ

1. พิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

3. พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ในการปฏิบัติธรรมนี้มีปัจจัยหลายประการที่เกี่ยวข้อง หรือสัปปายะที่ช่วยเกื้อกูลในการปฏิบัติสมาธิภาวนาได้ผลดี โดยอาหารเป็นหนึ่งในสัปปายะ[41] ดังนี้

1. อาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ

2. โคจรสัปปายะ ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสม

3. ภัสสสัปปายะ การพูดคุยที่เหมาะสมกัน

4. ปุคคลสัปปายะ บุคคลที่ถูกเหมาะสมกัน

5. โภชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะกัน

6. อุตุสัปปายะ คือ ดิน ฟ้า อากาศ ธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะกัน

7. อิริยาปถสัปปายะ คือ อิริยาบถสัปปายะ

โรคในทางพระพุทธศาสนา มี 2 ประเภท คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ สาเหตุของการเกิดโรคทางกายที่สำคัญ คือ การบริโภคที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่สะอาด ไม่ครบทั้ง 5 หมู่การบริโภคที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป มีแนวทางในการบำบัดโรคทางกาย โดยใช้โภชนาหารที่เป็นเภสัชให้เป็นประโยชน์ต่อการบำบัดโรค ได้แก่ เภสัช 5 สมุนไพรต่าง ๆ คือ มูลเภสัช เภสัชปันณเภสัช ผลเภสัช ชตุเภสัชและโลณเภสัช ตลอดจนโภชนาหารที่มีประโยชน์ ประเภทน้ำปานะ เป็นต้น สำหรับสาเหตุของการเกิดโรคทางใจ คือ กิเลส แนวทางการบำบัดโรคทางใจ คือ ใช้อาหารใจ โดยการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานเพื่อบำบัดทุกข์และความเศร้าโศกเสียใจได้แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องโรคพระพุทธศาสนามองความไม่สบายว่าเป็นโรค หรือทุกข์ คือสิ่งที่เสียดแทงชีวิตเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข โดยใช้หลักอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรคและมรรค 8 ซึ่งสอดคล้องกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ในการแก้ปัญหา คือ พบปัญหา หาสาเหตุการเกิดปัญหา หาวิธีแก้ปัญหาและใช้กระบวนการ หรือแนวทางในการแก้ปัญหา ดังนั้นเมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บ ก็ต้องหาสาเหตุ หาวิธีการบาบัดโรคและใช้กระบวนการหรือแนวทางในการบาบัดรักษาโรคทางกายให้หายหรือทุเลาลงเช่น การบริโภคโภชนาหารที่เป็นเภสัช อาหารปรับธาตุหรือยารักษาโรคตามอาการของโรค เป็นต้นส่วนการบำบัดโรคทางใจนั้นในทางพระพุทธศาสนาใช้ธรรมบำบัดและการใช้แนวทางปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาในการบำบัดโรคทางใจให้คลายความเศร้าหมอง สำหรับทางการแพทย์แผนปัจจุบันการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนอื่น อาจใช้ยาประเภทยาระงับประสาท การสะกดจิตและวิธีการอื่น ๆ ในการบำบัดรักษาให้หายหรือบรรเทาจากภาวะโรคทางใจ

---

[41]พระพรมหคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 209.

จากการศึกษาการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาในบทนี้ทำให้ทราบถึงความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรค การดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย ได้แก่ การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติ การรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายในภาวะเจ็บป่วย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญการดูแลสุขภาพของมนุษย์พระพุทธเจ้าได้วางข้อวัตรปฏิบัติไว้อาทิ เช่น การบริโภคโภชนาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจิต การอยู่กับธรรมชาติ รวมถึงสุขลักษณะด้านต่าง ๆ การปรับพฤติกรรม 8 ประการ ในการก่อให้เกิดโรค นอกจากในพระไตรปิฎก จะได้กล่าวถึงการเสริมสร้างและการป้องกันโรคแล้ว ยังเน้นการรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและทางใจ โดยโรคทางกายจะรักษาตามกลุ่มอาการของโรคและพุทธานุญาตพิเศษ ส่วนโรคทางใจจะใช้ธรรมโอสถและธรรมบำบัด ซึ่งธรรมโอสถใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นยารักษาโรคทางใจและธรรมบำบัดเป็นการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติ ซึ่งทั้งสองแนวทางมีความสอดคล้องและเกี่ยวเนื่องกัน ในปัจจุบันการดูแลสุขภาพด้านต่าง ๆ ประโยชน์อย่างสูงสุด อาทิเช่น ด้านสุขลักษณะของการอยู่ร่วมกัน เช่น ห้องน้ำห้องส้วม ด้านสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำในด้านการอนุรักษ์ธรรมชาติและด้านอื่น ๆ ซึ่งสะท้อนถึงการพัฒนาการดูแลสุขภาพในยุคปัจจุบันที่เป็นหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่ทันสมัยอยู่ตลอดมา เป็นการใช้วิธีการทางธรรมชาติในการเสริมสร้างสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค และมีการปรับเปลี่ยนพัฒนาการขึ้นมาจากในสมัยพุทธกาล ซึ่งในครั้งนั้นพระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของมนุษย์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต จึงทรงวางหลักเกณฑ์และข้อแนะนำเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด อาทิเช่น ด้านสุขลักษณะของการอยู่ร่วมกัน เช่น ห้องน้ำห้องส้วม ด้านสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำในด้านการอนุรักษ์ธรรมชาติและด้านอื่น ๆ ซึ่งสะท้อนถึงการพัฒนาการดูแลสุขภาพในยุคปัจจุบันที่เป็นหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่ทันสมัยอยู่ตลอดมา เป็นการใช้วิธีการทางธรรมชาติในการเสริมสร้างสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย โดยอาศัยพลังธรรมชาติและกลไกป้องกันตนเองของร่างกาย มีการใช้ทั้งศาสตร์ ศิลปะ ปรัชญาและการปฏิบัติรักษาตามกฎที่มีขอบเขตแน่นอนในทางฟิสิกส์ เคมีชีววิทยา รวมทั้งจิตใจและวิญญาณ โดยผู้ที่ทำหน้าที่เยียวยาที่แท้จริงคือ พลังอันยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในทุก ๆ ปรมาณู อณูและเซลล์ของร่างกายมนุษย์ วิธีการนี้มีแนวคิดว่าปฐมเหตุของโรคคือ การละเมิดกฎธรรมชาติไม่ว่าจะรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ตาม โดยพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางกาย วาจา ใจโรคคือ ความพยายามฟอกตัวเองให้สะอาดตามธรรมชาติ สิ่งสำคัญของธรรมชาติบำบัดคือ พลังชีวิตที่มีอยู่ภายในตัวสำหรับการฟื้นฟูสภาพความเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพ และการแก้ไขความผิดปกติต่าง ๆ กล่าวโดยสรุป หลักของธรรมชาติบำบัด มีดังนี้คือ ขจัดของเสียที่สะสมอยู่ในร่างกาย กระตุ้นการทางานของอวัยวะ ปลดปล่อยระบบต่าง ๆ จากความกดดันหรือความอุดกั้นหล่อเลี้ยงอวัยวะที่เป็นโรค ชะลอความเครียดของระบบ จัดสมดุลของระบบต่าง ๆ และเพิ่มพลังชีวิตทดแทนสิ่งที่ขาด ลดและขจัดสิ่งติดเชื้อ แก้ไขสิ่งผิดปกติที่พบได้ ปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตปรับชีวิตและสุขภาพให้สมดุลเข้ากับกฎของธรรมชาติ การใช้ธรรมชาติบำบัดเพื่อให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุลคือ อยู่อย่างสะอาดทั้งภายนอก และภายในร่างกาย อยู่กับธรรมชาติ ได้แก่ อากาศบริสุทธิ์ลม

โชย อุณหภูมิในบ้าน แสงแดด การพักผ่อนกายและใจ ทั้งในบ้านและนอกบ้าน การหายใจเต็มปอด การวางท่าทางของอิริยาบถทั้ง 4 ที่ถูกต้อง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมและการควบคุมอาหาร การอดอาหารในผู้ป่วยที่มีระบบย่อยอาหารบกพร่องและมีการฟื้นตัวจากโรคช้า ผู้ที่มีอาการอาเจียนจากการระคายเคืองกระเพาะอาหารและผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก รวมถึงการล้างลำไส้ การรักษาด้วยอาหาร ใช้อาหารมังสวิรัติ การรักษาด้วยความร้อนและความเย็น ได้แก่ การอบ ประคบ การขับเหงื่อรักษาโรค ธาราบำบัด การอาบแช่บางส่วนหรือทั้งตัว การว่ายน้ำออกกำลังกาย มีการใช้ทั้งน้ำร้อนและน้ำเย็น การพอกโคลนใช้รักษาโรคที่มีอาการปวด เรื้อรัง ตะคริว การอักเสบเฉพาะที่และอื่น ๆ การรักษาด้วยสี เช่น สีแดงในผู้ป่วยอัมพาต สีเหลืองโรคสมองและกระดูกสันหลัง สีน้ำเงินบรรเทาอาการปวดและกล่อมประสาท เป็นต้น การรักษาด้วยความสั่นสะเทือน เพื่อกระตุ้นการทางานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น โยคะ ไทเก๊ก ฤาษีดัดตน และการนวดเพื่อผ่อนคลายและเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย ตลอดจนการทาสมาธิ การฝึกจิตและการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส เป็นต้น การใช้ธรรมชาติบำบัดเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ผสมผสานอยู่ในรูปแบบของการดูแลสุขภาพในปัจจุบันที่มีการพัฒนาการมาจากพุทธวิธีการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย เป็นการดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคตามหลักแห่งพระไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา และการปฏิบัติตนตามข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การบริโภคโภชนาหาร การออกกำลังกายโดยการเดินจงกรม การบริหารจิต การอยู่กับธรรมชาติ สุขลักษณะ คือ การรักษาความสะอาดทั้งด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อมซึ่งแนวทางการดูแลสุขภาพในภาวะปกติตามหลักพระพุทธศาสนาเอื้อประโยชน์ต่อผู้ที่ประพฤติปฏิบัติอย่างสูงสุดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถนามาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน สำหรับการดูแลสุขภาพในภาวะเจ็บป่วย คือ การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย มีแนวทางตามพุทธบัญญัติ คือการบำบัดรักษาโรคตามกลุ่มอาการของโรค ระบุวิธีการรักษาโดยใช้โภชนาหารเภสัช 5 และสมุนไพรหลายชนิดร่วมกับวิธีการทางการแพทย์ ในสมัยพุทธกาลการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางใจมีการใช้ธรรมบำบัดและการใช้แนวปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงเน้นการใช้โภชนาหารในการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและทางใจ การดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วยสามารถนามาใช้ได้ตั้งแต่ในสมัยพุทธกาลจนถึงยุคปัจจุบัน พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าย่อมทันสมัยอยู่เสมอเพราะตรงตามหลักความเป็นจริง มีความเป็นเหตุเป็นผล มีความเป็นวิทยาศาสตร์ สามารถพิสูจน์ได้จากการศึกษาการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยพบว่าควรนำแนวทางการดูแลสุขภาพทั้งในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วยมาเผยแพร่ให้สังคมไทยและสังคมโลกได้รับรู้และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างมีสติ เพื่อเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน ต่อไป

3.4 สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมันเอง มี 4 ประการ คือ

3.4.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายรู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา วิธีการพิจารณากายมีหลายประการ ดังนี้

1.1 อานาปานสติ คือ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

1.2 อิริยาบถ คือ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

1.3 สัมปชัญญะ คือ กำหนดรู้เท่าทันในความรู้สึกในการกระทำการเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การเดิน การมอง การกิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

1.4 ปฏิกูลมนสิการ คือ การพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดในร่างกาย เช่น น้ำลาย น้ำมูก เลือด

1.5 ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาเห็นร่างกายเป็นเพียงธาตุแต่ละอย่าง คือ ดินน้ำ ลม ไฟ มาชุมนุมกัน

1.6 นวสีวถิกา คือ พิจารณาซากศพให้เห็นคติธรรมของร่างกาย ของผู้อื่น เช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

3.4.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา เขา คือ มีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

3.4.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิต สภาพและอาการของจิตตน ในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

3.4.4 ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ การมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับได้อย่างไร ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ [42]

[42]ที.ม. 10/373 – 386/301 – 324.

3.5 หลักไตรลักษณ์ 3

ไตรลักษณ์ ลักษณะสาม อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ

3 ประการ ได้แก่

1. อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง
2. ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่มิได้
3. อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน

(คนไทยนิยมพูดสั้นๆ ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และแปลง่ายๆ ว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา”)

ลักษณะเหล่านี้มี 3 อย่าง จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์

ลักษณะทั้ง 3 เหล่านี้มีแก่ธรรมที่เป็นสังขตะ คือสังขารทั้งปวง เป็นสามัญเสมอเหมือนกัน จึงเรียกว่า สามัญญลักษณะ

(ไม่สามัญแก่ธรรมที่เป็นอสังขตะ คือวิสังขาร ซึ่งมีเฉพาะลักษณะที่สาม คืออนัตตาอย่างเดียว ไม่มีลักษณะสองอย่างต้น)

ลักษณะเหล่านี้เป็นของแน่นอน เป็นกฎธรรมชาติ มีอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่า ธรรมนิยาม

พึงทราบว่า พระบาลีในพระไตรปิฎก เรียกว่า ธรรมนิยาม (ธมฺมนิยามตา) ส่วน ไตรลักษณ์ และสามัญลักษณะ เป็นคำที่เกิดขึ้นในยุคอรรถกถา[43]

ไตรลักษณ์ 3 ประการ

ไตรลักษณ์ (three characteristics of existence) หมายถึง สภาพที่เป็นปกติวิสัยหรือเป็นไปตามธรรมชาติ หรืออาจเรียกว่าเป็นทฤษฎีแห่งความเหมาะเหมือน (the law of identity) เพราะทุกสิ่งบนโลกจะอยู่ในกฎหรือภาวะเช่นนี้เหมือนกันทั้งหมด ไตรลักษณ์จึงเป็นหลักสัจธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้เข้าใจชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดาตามความเป็นจริง ทำให้ตระหนักรู้ และเกิดความเข้าใจว่าชีวิตเป็นอย่างไร เกิดความรู้เท่าทัน และรับรู้ต่อทุกอาการของการปฏิบัติตน

ในพระพุทธศาสนามีหลักสัจธรรมหรือคำสอนที่สำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชนอยู่เป็นจานวนมาก โดยไตรลักษณ์เป็นหลักคำสอนที่สำคัญประการหนึ่งที่มุ่งให้ระลึกถึงความเป็นปกติธรรมดาของสรรพสิ่งบนโลก สอดรับกับคำว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอาการสามัญของทุกสรรพสิ่งทั้งนามธรรม และรูปธรรม

คำว่า ไตรลักษณ์ เป็นคำสันสกฤตที่นำมาใช้เป็นภาษาไทย (สะกดด้วยตัวอักษรโรมันแบบถ่ายเสียงได้เป็น tri-laksana) ตรงกับคำบาลีว่า ติลักขณะ (ti-lakhana) ซึ่งมาจากคำว่า ไตร หรือ ติ ที่

---

[43]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 10. พ.ศ. 2546.

แปลว่า 3 รวมกับคำว่า ลักษณะ หรือ ลักขณะ ที่แปลว่า ลักษณะ (ที่เป็นสามัญทั่วไป) รวมกันแล้วจึงหมายความว่า ลักษณะที่สามัญทั่วไป 3 ประการ

ไตรลักษณ์ 3 ประการ

1.อนิจจัง/อนิจจตา (impermanence) อนิจจัง/อนิจจตา แห่งไตรลักษณ์ 3 คือ ความเป็นของไม่เที่ยง หมายถึง ความไม่เที่ยง ความไม่ถาวรคงที่แน่นอน ความไม่คงที่อยู่ได้ในสภาพเดิมตลอดไป ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายแปรปรวนไป กล่าวคือ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีสิ่งใดหยุดนิ่งคงที่อยู่อย่างเดิมได้ตลอดไป ขึ้นอยู่กับว่าจะเปลี่ยนแปลงช้าหรือเปลี่ยนแปลงเร็วเท่านั้น แต่ที่แน่ๆ ก็คือสิ่งต่างๆ ทั้งหมดจะถูกกาลเวลาทำให้เปลี่ยนแปลงเปลี่ยนสภาพไปอย่างแน่นอน สิ่งใดมีการเกิดขึ้นในตอนต้น สิ่งนั้นแม้จะคงมีอยู่ในท่ามกลางแต่ก็ยังต้องมีความเสื่อมสลายดับไปในที่สุด นี่นับเป็นสิ่งธรรมดาแท้ของโลก

หลักอนิจจตา (ความไม่เที่ยง) จะปรากฏขึ้นเมื่อสรรพสิ่งไม่ว่าจะมีรูปร่าง (รูปธรรม) หรือไม่มีรูปร่าง (อรูปธรรม) ก็ตาม มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสูญสลายไป ถ้าบุคคลใส่ใจพิจารณาให้ดีในตนเอง และสรรพสิ่งรอบข้างก็จะเห็นได้ คนเรามักจะเข้าไปยึดติดสิ่งต่างๆ จนเกิดความเข้าใจผิดคิดว่าสิ่งที่ตนเห็นหรือเกี่ยวข้องมีตัวตนจริงๆ แล้วถือมั่นยึดมั่นพยายามรักษาป้องกันมิให้สิ่งที่ตนชอบ พอใจรักใคร่ เปลี่ยนแปลงไป แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ตนไม่ชอบ หรือไม่รักใคร่ก็จะพยายามให้สิ่งนั้นๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ภาวะของความไม่เที่ยงมีสภาพเป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว ขึ้นอยู่กับการสมมติบัญญัติ แต่ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบเจริญหรือเสื่อม ก็คือความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงนั่นเอง

พระพุทธศาสนาสอนหลักอนิจจตา มิใช่ให้คนยึดติดหรือหลีกหนีความไม่เที่ยง แต่สอนเพื่อให้บุคคลเห็นหรือเข้าใจกฎธรรมชาติของความไม่เที่ยงว่า ทุกสิ่งเป็นไปภายใต้กฎของการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ถาวรอยู่อย่างเดิมได้ตลอดไป เมื่อมองเห็น และเข้าใจกฎธรรมชาตินี้แล้วก็จะเกิดความรู้เท่าทัน สามารถดึงเอาคุณค่าของความจริงข้อนี้มาปฏิบัติดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยการไม่เข้าไปยึดมั่นว่าเป็น “ตัวนั้น สิ่งนั้น สิ่งนี้” อันจะทำให้เกิดความยึดมั่นต่อไปว่า “ของเรา” และโดยการไม่ประมาทในกาลเวลา ในชีวิตและวัย เป็นต้น การรู้และเข้าใจจนเกิดความรู้เท่าทันต่อกฎของความไม่เที่ยงอย่างนี้ จะช่วยให้บุคคลไม่เกิดความทุกข์เกินสมควรในยามเมื่อเกิดความเสื่อม ความสูญเสียหรือพลัดพรากขึ้นกับตน และไม่หลงจนเกิดความประมาทในความเจริญและความสุขสบาย

ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง ของหลักอนิจจตา ปรากฏขณะที่สรรพสิ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับสลายไปใน 3 จังหวะ คือ สิ่งที่เป็นรูปธรรมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น สังเกตได้จาก 3 จังหวะนี้ คือ

1) อุปจยะ มีการเกิดขึ้น

2) สันตติ มีการสืบต่อ

3) ชรตา มีการตาย แตกดับ และสลายไป

ส่วนสิ่งที่เป็นนามธรรมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นสังเกตได้จาก 3 จังหวะ คือ

1) อุปปาทะ มีการเกิดขึ้นของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คิดนึก และรับรู้ในทางจิต

2) ฐิติ มีการตั้งอยู่ชั่วขณะของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คิดนึก และรับรู้ในทางจิต

3) ภังคะ มีการแตกดับสิ้นสุดไปของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คิดนึก และรับรู้ในทางจิต

2. ทุกฺขัง/ทุกขตา (stress and conflict)

ทุกฺขัง/ทุกขตา แห่งไตรลักษณ์ 3 คือ ความเป็นทุกข์ หมายถึง ความผิดหวังที่เกิดจากสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความประสงค์ของตนเอง รวมถึงภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นของเหตุอันไม่พึงประสงค์ เกิดสภาพฝืนทน และขัดแย้งอยู่ในตัว กล่าวคือ สิ่งต่างๆ ที่มีองค์ล้วนมีประกอบจากปัจจัยต่างๆที่ไม่สามารถดำรงอยู่ตามสภาพเดิมได้ มีเปลี่ยนแปลง เสื่อมถอย และสลายไปตามกาลเวลา

หลักทุกขตา (ความเป็นทุกข์) จะปรากฏขึ้นเมื่อสรรพสิ่งไม่ว่าจะมีรูปร่าง (รูปธรรม) หรือไม่มีรูปร่าง (อรูปธรรม) ก็ตาม กำลังตั้งอยู่หรือดำเนินไป ถ้าบุคคลใส่ใจพิจารณาให้ดีในตนเอง และสรรพสิ่งรอบข้างก็จะได้เห็นคำว่า “ทุกข์” ที่หมายถึงในหลักไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะนี้ มีความหมายกว้างทั่วไปทั้งแก่สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต มีการจัดแบ่งประเภทของทุกข์ไว้หลายแบบด้วยกัน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาในเรื่องของทุกข์ มีข้อควรทำความเข้าใจอยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ

1. ประการแรก

ทุกข์ในไตรลักษณ์ กับ ทุกข์ในอริยสัจ 4 กล่าวคือ ทุกข์ที่ปรากฏอยู่ในหมวดธรรมสำคัญ 3 หมวด คือ

1.1 เวทนา เรียกว่า “ทุกขเวทนา” ประกอบด้วย เวทนา 3 คือ

- ทุกข์
- สุข
- อุเบกขา และเวทนา 5
- ทุกข์
- สุข
- โทมนัส
- โสมนัส
- อุเบกขา

1.2 ไตรลักษณ์ เรียกว่า “ทุกขลักษณะ”

- อนิจจัง
- ทุกขัง
- อนัตตา

1.3 อริยสัจ 4 เรียกว่า “ทุกขอริยสัจ”

– ทุกข์

– สมุทัย

– นิโรธ

– มรรค

2. ประการที่สอง

ลักษณะของทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคนเรามักเป็นทุกข์ในอริยสัจ 4 เพราะเป็นทุกที่เกิดจากสภาพจิตที่ปรุงแต่งขึ้นด้วยปุถุชนไม่สามารถหลีเลี่ยงได้ ส่วนทุกข์ที่เกี่ยวข้องในไตรลักษณ์ 3 เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต หรือการงานอาชีพโดยตรง

ดังนั้น ทุกข์ในข้อนี้จึงหมายถึง ทุกข์ในไตรลักษณ์ที่หมายรวมทั้งสิ่งมีชีวิตคือ มนุษย์และสัตว์ และไม่มีชีวิต เช่น บ้านเรือน ภูเขา ก้อนหิน ฯลฯ ซึ่งต้องมีความทุกข์ มีการทรุดโทรม หรือแก่ชราเป็นธรรมดา ทุกข์ชนิดนี้สัมพันธ์กับข้องเกี่ยวกับหลักอนิจจตา เป็นต้นว่า ความคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เป็นทุกข์ก็เพราะสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเหตุแห่งปัจจัย (อนิจจัง)

3. อนัตตา/อนัตตตา (soullessness หรือ non-self)

อนัตตา/อนัตตตา แห่งไตรลักษณ์ 3 คือ ความเป็นอนัตตา หมายถึง ความไม่ใช่ตัวตน หรือ ความไม่มีตัวตนแท้จริงของสรรพสิ่ง และไม่สามารถควบคุมให้คงอยู่ได้ตามความมุ่งหมายของตน กล่าวคือ ชีวิตหรือร่างกายนี้มิอาจกล่าวได้ว่าเป็นตัวตนแท้จริงของบุคคล เพราะที่เรามองเห็นเป็นรูปร่างหรือเป็นชีวิตนี้ก็เพราะมีการรวมกันของขันธ์ 5 คือ

1. รูปหรือรูปขันธ์ 1 อันเป็นส่วนรูปหรือกาย มีส่วนประกอบคือ มหาภูตรูป 4 คือ

– ดิน

– น้ำ

– ลม

– ไฟ

2. อุปทายรูป 24 และนามหรือนามขันธ์ 4 ส่วน คือ

– เวทนา

– สัญญา

– สังขาร

– วิญญาณ

นามขันธ์ทั้ง 4 นี้ เป็นส่วนนามหรือจิต เมื่อส่วนประกอบด้านรูปขันธ์หรือนามขันธ์ทั้ง 5 ประกอบรวมกันเข้า จึงเป็นรูปร่างหรือชีวิตเกิดขึ้นก่อนในเบื้องต้น อยู่ได้เพียงชั่วขณะเท่านั้น และย่อม

เกิดการเปลี่ยนแปลง ทรุดโทรม จนในที่สุดก็แตกดับสลายสูญสิ้น ซึ่งเป็นไปตามกฎของธรรมชาติที่ เกิดขึ้นกับทุกสรรพสิ่ง

ทั้งนี้ สรรพสิ่ง หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่บนโลก และในจักรวาล รวมทั้งตัวจักรวาลเองด้วยก็ตกอยู่ภายใต้ความเป็นอนัตตาเช่นกัน โดยสรุปก็คือ ไม่มีสิ่งใดเลยที่ไม่เป็นอนัตตา

ทั้งนี้ คำว่า สรรพสิ่ง ที่มีความหมายครอบคลุมสรรพสิ่งที่ว่านี้เป็น 2 ประเภท คือ

1. สิ่งที่เป็นสังขตธรรม คือ สิ่งที่มีเงื่อนไขปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ดำรงอยู่ เสื่อมลง และดับสลายไป มีลักษณะเฉพาะตนคือ

2. สิ่งที่เป็นอสังขตธรรม คือ สิ่งที่คงอยู่ได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องมีเงื่อนไขปัจจัยอะไร ไม่ต้องอาศัยสิ่งใดอื่นๆ มีลักษณะตรงกันข้ามกับสังขตธรรม คือ ไม่มีการเกิด ไม่มีการดับสลาย และเมื่อดำรงอยู่ก็ไม่มีการเปลี่ยนแปลงปรากฏ ได้แก่ นิพพาน

หลักอนัตตาที่เชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ

1) ไม่เห็นพ้องกับลัทธิที่เห็นว่าทุกสิ่งมีความเที่ยงหรือยั่งยืน (สัสสตวาท)

2) ไม่เห็นพ้องกับลัทธิที่ถือตนเองว่ามีเทพเจ้าสูงสุดเป็นผู้สร้างโลก สร้างมนุษย์ และกำหนดโชคชะตาของมนุษย์ (อิศวรนิรมิตวาท)

3) ไม่เห็นพ้องกับลัทธิที่แบ่งวรรณะของมนุษย์ เพราะทุกชีวิตล้วนแต่เป็นอนัตตา

4) เป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับหลักธรรมอื่น ๆ ในพุทธศาสนาที่สอนมนุษย์ให้ยึดหลักในเหตุ และ

5) ไม่เห็นพ้องกับโชคชะตา โชคลาภ ที่ยังมิได้เกิดขึ้น และเป็นไปอย่างเลื่อนลอย

ไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นสิ่งชาวพุทธพึงระลึกได้ หากเกิดทุกขัง คือ ความทุกข์ที่เกิดซ้ำไปซ้ำมาแล้ว ให้พึงใช้ปัญญามองให้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งบนโลก คือ อนิจจัง ซึ่งจะนำไปสู่ความเห็นแจ้งในอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้โดยไม่มีวันเสื่อมสลาย

อย่างไรก็ตามหลักสัจธรรมไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา ยังเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรมล้วนย่อมตกอยู่ในสภาวะเดียวกัน คือ มีการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับสูญ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง อันเป็นกฎของธรรมชาติที่ไม่อาจปฏิเสธได้[44]

[44]ไตรลักษณ์ 3 ประการ. https://swis.montfort.ac.th/html_edu/ . 1 เมษายน 2566

3.6 หลักพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4[45] (ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

1. เมตตา ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

2. กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

3. มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

4. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน

ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณา และย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรม

พรหมวิหารนี้ บางทีแปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม, ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหม, หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่

พรหมวิหาร 4 เรียกอีกอย่างว่า อัปปมัญญา 4
เพราะแผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต

พรหมวิหารมีในผู้ใด ย่อมทำให้ผู้นั้นประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่น ด้วยสังคหวัตถุเป็นต้น.

อนึ่ง ในการที่จะเข้าใจและปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ให้ถูกต้อง พึงทราบรายละเอียดบางอย่างโดยเฉพาะสมบัติและวิบัติของธรรม 4 ประการนั้น ดังนี้

ก.ความหมายโดยวิเคราะห์ศัพท์

1. เมตตา (มีน้ำใจ) เยื่อใยใฝ่ประโยชน์สุขแก่คนทั้งหลาย หรือน้ำใจปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นไปต่อมิตร

---

[45]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 12 พ.ศ. 2556

2. กรุณา ทำความสะเทือนใจแก่สาธุชน เมื่อคนอื่นประสบทุกข์ หรือถ่ายถอนทำทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไป หรือแผ่ใจไปรับรู้ต่อคนสัตว์ทั้งหลายที่ประสบทุกข์

3. มุทิตา โมทนายินดีต่อผู้ประกอบด้วยสมบัติหรือผลดีนั้นๆ

4. อุเบกขา คอยมองดูอยู่ โดยละความขวนขวายว่า สัตว์ทั้งหลายจงอย่าผูกเวรกัน เป็นต้น และโดยเข้าถึงความเป็นกลาง

ข.ลักษณะ หน้าที่หรือกิจ (รส) ผลปรากฏ (ปัจจุปัฏฐาน) และปทัสถาน (เหตุใกล้)

1.เมตตา (ในสถานการณ์ที่คนอื่นอยู่เป็นปกติ)

ลักษณะ เป็นไปโดยอาการเกื้อกูลแก่คนสัตว์ทั้งหลาย

หน้าที่ น้อมนำประโยชน์เข้าไปให้แก่เขา

ผลปรากฏ กำจัดความอาฆาตแค้นเคืองให้ปราศไป

ปทัสถาน เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของคนสัตว์ทั้งหลาย

2.กรุณา (ในสถานการณ์ที่คนอื่นตกทุกข์เดือดร้อน)

ลักษณะ เป็นไปโดยอาการปลดเปลื้องทุกข์แก่คนสัตว์ทั้งหลาย

หน้าที่ ไม่นิ่งดูดาย/ทนนิ่งอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของคนสัตว์ทั้งหลาย

ผลปรากฏ ไม่เบียดเบียน/อวิหิงสา

ปทัสถาน เห็นภาวะไร้ที่พึ่ง/สภาพน่าอนาถของคนสัตว์ทั้งหลายที่ถูกทุกข์ครอบงำ

3. มุทิตา (ในสถานการณ์ที่คนอื่นมีสุขสำเร็จหรือทำอะไรก้าวไปด้วยดี)

ลักษณะ พลอยยินดี/ยินดีด้วย

หน้าที่ ไม่ริษยา/เป็นปฏิปักษ์ต่อความริษยา

ผลปรากฏ ขจัดความริษยา ความไม่ยินดีหรือความทนไม่ได้ต่อความสุขสำเร็จของผู้อื่น

ปทัสถาน เห็นสมบัติ/ความสำเร็จของคนสัตว์ทั้งหลาย

4.อุเบกขา (ในสถานการณ์รักษาธรรมตามความรับผิดชอบต่อกรรมที่เขาทำ)

ลักษณะ เป็นไปโดยอาการเป็นกลางต่อคนสัตว์ทั้งหลาย

หน้าที่ มองเห็นความเสมอภาคกันในคนสัตว์ทั้งหลาย

ผลปรากฏ ระงับความขัดเคืองเสียใจและความคล้อยตามดีใจ

ปทัสถาน มองเห็นภาวะที่ทุกคนเป็นเจ้าของกรรมของตนว่า สัตว์ทั้งหลายจักได้สุข พ้นทุกข์ ไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้ที่ถึง ตามใจชอบได้อย่างไร

ค.สมบัติ (ความสมบูรณ์หรือความสัมฤทธิ์ผล) และวิบัติ (ความล้มเหลว หรือการปฏิบัติผิดพลาด ไม่สำเร็จผล)

1. เมตตา สมบัติ สงบหายไร้ความแค้นเคืองไม่พอใจ

วิบัติ เกิดเสน่หา

2. กรุณา สมบัติ สงบหายไร้วิหิงสา

วิบัติ เกิดความโศกเศร้า

3. มุทิตา สมบัติ สงบหายไร้ความริษยา

วิบัติ เกิดความสนุกสนาน

4. อุเบกขา สมบัติ สงบหายไม่มีความยินดียินร้าย

วิบัติ เกิดความเกิดความเฉยด้วยไม่รู้ (เฉยโง่ เฉยเมย เฉยเมิน)

ง. ข้าศึก คือ อกุศลซึ่งเป็นศัตรูคู่ปรับที่จะทำลายหรือทำธรรมนั้นๆ ให้เสียไป

1.เมตตา ข้าศึกใกล้ ราคะ

ข้าศึกไกล พยาบาท คือความขัดเคืองไม่พอใจ

2.กรุณา ข้าศึกใกล้ โทมนัส คือความโศกเศร้าเสียใจ

ข้าศึกไกล วิหิงสา

3.มุทิตา ข้าศึกใกล้ โสมนัส (เช่น ดีใจว่าตนจะพลอยได้รับผลประโยชน์)

ข้าศึกไกล อรติ คือความไม่ยินดี ไม่ใยดี ริษยา

4.อุเบกขา ข้าศึกใกล้ อัญญาณุเบกขา (เฉยไม่รู้เรื่อง เฉยโง่ เฉยเมย)

ข้าศึกไกล ราคะ (ความใคร่) และปฏิฆะ (ความเคือง) หรือชอบใจและขัดใจ

จ.ตัวอย่างมาตรฐาน ที่แสดงความหมายของพรหมวิหารได้ชัด ซึ่งคัมภีร์ทั้งหลายมักยกขึ้นอ้าง

1.เมื่อลูกยังเล็กเป็นเด็กเยาว์วัย

แม่ - เมตตา รักใคร่เอาใจใส่ ถนอมเลี้ยงให้เจริญเติบโต

2.เมื่อลูกเจ็บไข้เกิดมีทุกข์ภัย

แม่ - กรุณา ห่วงใยปกปักรักษา หาทางบำบัดแก้ไข

3.เมื่อลูกเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวสวยสง่า

แม่ - มุทิตา พลอยปลาบปลื้มใจ หรือหวังให้ลูกงามสดใสอยู่นานเท่านาน

4.เมื่อลูกรับผิดชอบกิจหน้าที่ของตนขวนขวายอยู่ด้วยดี

แม่ - อุเบกขา มีใจนิ่งสงบเป็นกลาง วางเฉยคอยดู

พึงทราบด้วยว่า

ฉันทะ คือ กัตตุกัมยตาฉันทะ (ความอยากจะทำให้ดี หรือความต้องการที่จะ ทำให้ คนสัตว์ทั้งหลายดีงามสมบูรณ์ปราศจากโทษข้อบกพร่อง เช่น อยากให้เขาประสบประโยชน์สุข พ้นจากทุกข์ เป็นต้น) เป็นจุดตั้งต้น (อาทิ) ของพรหมวิหารทั้ง 4 นี้

การข่มระงับกิเลส (เช่นนิวรณ์) ได้ เป็นท่ามกลาง สมาธิถึงขั้นอัปปนา (คือ ภาวะจิตที่มั่นคงเรียบรื่นสงบสนิทดีที่สุด) เป็นที่จบของพรหมวิหารทั้ง 4 นั้น

3.7 สรุป

บทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท มีประเด็นที่น่าสนใจด้านการดูแลสุขภาพ โดยแบ่งเป็นการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วยที่ครอบคลุมการดูสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติ ด้านการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพในภาวะเจ็บป่วย ข้อที่ศึกษามามีดังนี้คือ การสร้างเสริมและการป้องกันโรคตามหลักแห่งไตรสิกขา ซึ่งมีอธิศีลสิกขา การฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา อธิจิตสิกขา การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ให้จิตเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ข้อที่ได้ศึกษาต่อมาคือ การใช้แนวปฏิบัติตามแนวพุทธปรัชญา ประกอบไปด้วยการใช้ธรรมบำบัด ไตรลักษณ์ เป็นธรรมะที่ทำให้เป็นพระอริยะ ลักษณะ 3 ประการ หมายถึง สามัญลักษณะ คือ กฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง อันได้แก่ อนิจจลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณะ ลักษณะทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และ อนัตตลักษณะ ลักษณะไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา ความมิใช่ตัวตน เป็นต้น ไตรลักษณ์ คือ การเกิดขึ้นตั้งอยู่ และ ดับไป ทุกสิ่งในโลกนี้ ล้วนแล้วอยู่ใน กฎไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 หรือ พรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์เฉกเช่นพรหม เป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้ที่ปกครอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ เมตตา ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง ประกอบด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตาชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน ดังนั้นการใช้แนวปฏิบัติตามแนวพุทธปรัชญา เป็นการใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าในการรักษาโรคทางใจซึ่งเน้นวิธีการปฏิบัติตน

ตามหลักธรรมได้แก่ การใช้สมาธิบำบัด การเดินจงกรม การรักษาด้วยการฟังและพิจารณาธรรม การบำบัดโรคทางใจโดยใช้โภชนาหาร การบำบัดโรคทางใจโดยให้ใจช่วยรับอาหารแทนได้โดยการปฏิบัติธรรม เพื่อบูรณาการต่อไป

บทที่ 4
บูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ในบทนี้จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพปัญหาชีวิตการดูแลสุขภาพและหลักพุทธปรัชญาที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ ตลอดถึงการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและนำองค์ความรู้ที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้น มาสนับสนุนการบูรณาการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ให้เกิดแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยสุขภาพกายใจที่สมดุล สงบสุขซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ในงานวิจัยนี้ ดังมีรายละเอียดของเนื้อหาแต่ละประเด็น ดังนี้

4.1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

4.3 บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาท การดูแลสุขภาพทางกาย

4.4 บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาท การดูแลสุขภาพทางใจ

4.4 สรุป

4.1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

การบูรณาการการดูแลสุขภาพ ด้วยหลักสติปัฏฐาน (กาย เวทนา จิต ธรรม) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

สติปัฏฐาน 4 ข้อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ใช้สติเป็นประธานในการกำหนดระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงโดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ซึ่งจะทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริง จุดประสงค์ของการทำสติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความคลายกำหนัด ละวางซึ่งตัณหาและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ จากพุทธพจน์นี้เป็นเครื่องเตือนสติได้ว่าคนเราควรรักษาร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่มีอุปสรรค เมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาแล้วชีวิตย่อมมีความทุกข์แม้จะมีเงินทองมากมายก็ไม่อาจจะมีความสุขได้ ดังนั้นจึงต้องรู้จักป้องกันมิให้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่สมบูรณ์ การกระทำของมนุษย์ทุกอย่างที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีนับตั้งแต่ปุถุชนคนธรรมดาไปจนถึงพระอรหันต์ การปฏิบัติตามหลักธรรมต่าง ๆ และการรักษาด้วยการทำความดี การรักษาโรคทางใจโดยใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นยารักษาโรคและการใช้แนวปฏิบัติตามหลักธรรมในการรักษาโรคทางใจ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และสอดคล้องกับคำ

สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านที่ 1 กล่าวว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความสำคัญมากต่อการรักษาสุขภาพทางใจ แต่จะต้องออกกำลังกาย นวดกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการใช้ยาสมุนไพรด้วย[1] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวว่า การรู้จักร่างกายตัวเอง เฝ้าระวัง เรื่องสิ่งที่ดีมากทำให้รู้ประมาณการกิน ด้านจิต อบรมจิตให้มีพลัง ด้านกาย มีกิจวัตรบิณฑบาต เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำความสะอาดวัดอยู่เนื่องๆ[2] และยังสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า ดูแลควบคู่กันไปทั้งกายและจิต พุทธะคือความรู้ในรูป-นาม ดังนั้นการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ จึงทำให้เกิดภาวะที่เกื้อกูลกัน ตามหลักปฏิบัติที่เหมาะสม[3] คำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 กล่าวว่า การนำหลักพุทธศาสนาเข้ามาบำบัดรักษาดูแล เยียวยาจิตใจเป็นเรื่องที่ดีมาก[4] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 กล่าวว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีมากมาย เมื่อนำมาประยุกต์ใช้รักษา ดูแลสุขภาพ จะทำให้ผู้ป่วยสุขภาพทางใจดีขึ้น[5] ส่วนผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 กล่าวว่า เป็นเรื่องที่ดีมากเมื่อได้กำหนดสติให้ระลึกรู้ในอิริยาบถอาการต่าง ๆ ของกาย เช่น เดิน นอน ยืน นั่ง ฯลฯ เป็นการปฏิบัติที่ทำได้ตลอดเวลา เหมาะกับการดำรงชีวิตในแต่ละวัน[6] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10 กล่าวว่า เมื่อได้อยู่กับตัวเองความรู้ตัว คือปัญญาในการมีสติต่อเนื่องในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น เดิน ดื่ม กิน ถ่าย วิ่ง ตื่น หลับ ฯลฯ การมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมความรู้สึกเมื่อทำให้มากความสุขก็มากขึ้นตามลำดับ[7]

4.2 บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาท การดูแลสุขภาพกาย

การบูรณาการการดูแลสุขภาพกาย ด้วยหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหลักธรรมที่เห็นเด่นชัดเรื่องหลักไตรลักษณ์ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า ความไม่เที่ยงของสังขารใช้กำหนดจิต ระลึกถึงสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร สัตว์ทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องเป็นทุกข์ เราจะต้องวิปัสสนากรรมฐานพิจารณา รูป-นาม ตามความเป็นจริงๆ และต้องรู้ว่าทุกอย่างในโลกเป็นของไม่เที่ยง[8] สอดคล้องกับ

---

[1] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 สัมภาษณ์ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566.

[2] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 สัมภาษณ์ วันที่ 19 เมษายน 2566.

[3] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[4] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2566.

[5] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 สัมภาษณ์ วันที่ 21 เมษายน 2566.

[6] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 สัมภาษณ์ วันที่ 23 เมษายน 2566

[7] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10 สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2566.

[8] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 สัมภาษณ์ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566.

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวว่า ร่างกายมีกฎไตรลักษณ์ติดตามตลอด เราควรรู้ตลอด เมื่อรู้แล้ว ดูแลสุขภาพด้านกาย-ใจ ให้ทั่วถึง อย่าเผลอตามอารมณ์ กิน นอน พักผ่อน ทำงาน ตามเวลาที่ควร[9] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่าเป็นการดูแลสุขภาพกาย โดยพิจารณาว่า กายนี้เป็นเพื่ออาศัยชั่วคราว มีความเสื่อมเป็นธรรมดา ดูแลตามสภาพเพื่อเกื้อกูลการประพฤติธรรม พร้อมทั้งพิจารณาเพื่อ ได้คลายความยึดถือในกายนี้[10] และยังสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 กล่าว ว่าสามารถเชื่อมโยงกับกิจวัตร 10 อย่าง ของพระสงฆ์ การลงอุโบสถ กวาดลานวัด บิณฑบาต สวนมนต์ไหว้พระ รักษาผ้าครอง อยู่ปริวาสกรรม โกนผม ปลงหนวด ตัดเล็บ[11] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า การสร้างเสริมร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรค เลือกอาหารตามหลักโภชนาการ ออกกำลังกาย สม่ำเสมอพอสมควร[12] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 กล่าวว่า ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต แต่การจะดำรงชีวิตได้ ต้องอาศัยความเข้าใจ ในสภาพของสังขารตามสมควร เมื่อพิจารณาตามหลักการนี้แล้ว พึงบำรุงรักษา ให้มาก จะเป็นการดีมาก[13]

4.2.1 การบูรณาการการดูแลสุขภาพกาย ด้วยหลักความไม่เที่ยง(อนิจจัง) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิพิจารณา รูป-นาม ว่าไม่เที่ยง[14] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวว่า ดูแลสุขภาพกาย ตามกรอบเวลา พอประมาณ การกิน การทำงาน การพักผ่อน ไม่มากไม่น้อย ร่างกายมีกฎ ร่างกายมีกฎไม่เที่ยง[15] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า พิจารณาให้เห็นว่า กายนี้ไม่เที่ยง มีความเสื่อมอยู่เป็นนิจ มีความแปรปรวน เมื่อดีอยู่ต้องประคอง เมื่อเจ็บป่วยต้องรักษา[16] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 กล่าวว่า ให้ความรู้กับพระสงฆ์อาพาธ การปฏิบัติตนเป็นผู้ป่วยที่ดี การรักษาความสะอาด ปลงผม ตัดเล็บ[17] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก[18] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 กล่าวว่า เมื่อพิจารณาว่าสังขารไม่เที่ยง เรายิ่งจำเป็นต้องหมั่นเฝ้าดูอาการของร่างกายมากขึ้น หากว่า

---

[9] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 สัมภาษณ์ วันที่ 19 เมษายน 2566.

[10] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[11] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[12] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 สัมภาษณ์ วันที่ 20 เมษายน 2566.

[13] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2566.

[14] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 สัมภาษณ์ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566.

[15] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 สัมภาษณ์ วันที่ 19 เมษายน 2566.

[16] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[17] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[18] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 สัมภาษณ์ วันที่ 20 เมษายน 2566.

สุดความสามารถจะเยียวยารักษาแล้ว ก็พิจารณาให้เป็นไปตามกฎความไม่เที่ยงนี้[19] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 กล่าวว่า การไม่คงที่แน่นอน เป็นธรรมดาของบุคคลทั่วไปอยู่แล้ว หากผู้ทำใจลำบากไม่มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ก็จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงตามลำดับ[20] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 กล่าวว่า ความไม่เที่ยง ความไม่ถาวรคงที่แน่นอน ความไม่คงที่อยู่ได้ในสภาพเดิมตลอดไป ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายแปรปรวนไป กล่าวคือ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีสิ่งใดหยุดนิ่งคงที่อยู่อย่างเดิมได้ตลอดไป คนเราทุกคนพึงเข้าใจเรื่องด้วยเพื่อนำนำประยุกต์กับการดูแลตนเองในเรื่องของสุขภาพกาย[21]

4.2.2 การบูรณาการการดูแลสุขภาพกาย ด้วยหลักความทุกข์(ทุกขัง) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า ธรรมดาของสุขภาพเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เมื่อเรารู้อย่างนี้ เราไม่ยึดติดในอุปาทานขันธ์[22] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวว่า สุขภาพกาย มีโรคภัยประจำตัว ทุกขัง อยู่แล้ว ควรดูแลพิจารณา ตามสภาวธรรมที่เกิดขึ้น เนื่องนิดๆ[23] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า พิจารณาให้เห็นว่า กายนี้ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแห่งกาลเวลา ไม่สามารถอยู่คงที่[24] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 กล่าวว่า การบิณฑบาตเลี้ยงชีพ ให้เห็นทุกข์ในการแสวงหาอาหาร การข่มจิตใจ ลดมานะและทิฏฐิ การพิจารณาปัจเวกขณะ[25] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า เมื่ออายุมากขึ้น ระบบภูมิต้านทานก็จะลดลง เจ็บป่วยบ่อยและรุนแรง รับประทานอาหารมากเกินไป จะเกิดโทษมากกว่าประโยชน์[26] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 กล่าวว่า ร่างกายนี้เป็นทุกข์มากมายหลายอย่าง ตั้งแต่เกิด ควรดูแลสุขภาพกายด้วยหลักธรรมนี้เป็นเรื่องดี จะทำให้เข้าใจทุกข์ คอยเฝ้าระวังไม่ให้สุขภาพย่ำแย่ไปกว่าเดิมได้[27] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 กล่าวว่า ความทุกข์เกิดขึ้นกับทุกคน ต้องทำความเข้าใจ และอยู่กับความทุกข์ ด้วยความเข้าใจ[28] สอดคล้องกับ

---

[19] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2566.

[20] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 สัมภาษณ์ วันที่ 23 เมษายน 2566

[21] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 สัมภาษณ์ วันที่ 25 เมษายน 2566

[22] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 สัมภาษณ์ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566.

[23] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 สัมภาษณ์ วันที่ 19 เมษายน 2566.

[24] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[25] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[26] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 สัมภาษณ์ วันที่ 20 เมษายน 2566.

[27] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2566.

[28] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 สัมภาษณ์ วันที่ 23 เมษายน 2566.

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 กล่าวว่า ต้องทำความเข้าใจให้มากเรื่องความผิดหวังที่เกิดจากสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความประสงค์ของตนเอง รวมถึงภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นของเหตุอันไม่พึงประสงค์[29]

4.2.3 การบูรณาการการดูแลสุขภาพกาย ด้วยหลักความไม่ใช่ตัวตน(อนัตตา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า ทุกสิ่งที่เกิดมาในโลกจะเป็นสังขารที่มีใจครอง หรือไม่มีใจครอง ต้องแตกสลายไปในที่สุด ทุกอย่างไม่ต้องยึดมั่น [30] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวว่า สุขภาพกาย อนัตตา เมื่อพิจารณาเป็นไปตามสภาวธรรม ห้ามไม่ได้ รักษาไม่ได้ หรือยังคงอยู่ แต่ย่อมเปลี่ยนแปลงได้ทุกโอกาส ควรพิจารณาล้วนเป็นอนัตตา [31] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า พิจารณาให้เห็นว่า กายนี้ บังคับบัญชาไม่ได้ จะไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายตามที่ต้องการไม่ได้ จึงหาใช่ตัวตนที่จะยึดครองได้[32] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 กล่าวว่า การปฏิบัติครูบาอาจารย์ หลักกตัญญู เคารพครูบาอาจารย์ ให้เข้าใจในตน ทำให้พ้นจากความสงสัย[33] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า การบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับร่างกายพอสมควร ไม่บริโภคเพื่อความสุขของตนเอง[34]

4.3 บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาท การดูแลสุขภาพใจ

การบูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ด้วยหลักพรหมวิหาร (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเปกขา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า มีความรักใคร่ มีใจสงสาร เบิกบานคอยยินดี มีความเป็นธรรม กับสรรพสัตว์ทั้งปวง[35] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวว่า มีจิตประกอบด้วยพรหมวิหาร(อยู่อย่างพรหม) ไม่คิดปองร้าย ช่วยเหลือยินดีและปล่อยวางมีธรรมในใจเสมอว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม[36] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า เป็นการดูแลจิตให้เป็นกุศล มีความปรารถนาให้ผู้อื่น รู้จักวางเฉยเมื่อผู้อื่นมีอันเป็นไป ใจจะเบาสบายเป็นสุข[37] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 กล่าวว่า เทศนาบัติ ได้ประโยชน์ 6 อย่าง

---

[29] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 สัมภาษณ์ วันที่ 21 เมษายน 2566.

[30] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 สัมภาษณ์ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566.

[31] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 สัมภาษณ์ วันที่ 19 เมษายน 2566.

[32] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[33] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[34] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 สัมภาษณ์ วันที่ 20 เมษายน 2566.

[35] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 สัมภาษณ์ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566.

[36] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 สัมภาษณ์ วันที่ 19 เมษายน 2566.

[37] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

ไม่เป็นผู้ประมาท, ปราศจากมลทิน, มีศีลบริสุทธิ์, หยุดความวิปติสาร, ทำการบอกอาบัติกำจัดความรังเกียจ[38] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า เป็นการเสริมด้านร่างกาย โดยอาศัยหลักความดี ไม่ประมาท เครียดอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และใช้ในการงดเว้นวิรัติทั่วไป[39] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 กล่าวว่า ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์อย่างไม่ต้องสงสัย[40] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 กล่าวว่า พรหมวิหารเป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม, ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหม, หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่ การที่ได้ใช้หลักธรรมนี้ดูแลสุขภาพใจ ย่อมจะช่วยให้พยาบาล หรือผู้ดูแลผู้ป่วยง่ายขึ้น[41]

4.3.1 การบูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ด้วยความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข(เมตตา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า โอบอ้อมอารีย์ วจีไพเราะ สงเคราะห์ประชาชน ทำตนเสมอสมานกับบุคคลทั่วไป[42] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนต้องการความปลอดภัย เราไม่ควรไปเบียดเบียนเขาเหล่านั้น[43] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า ประกอบจิตให้มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข เช่นนั้นและให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป[44] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 กล่าวว่า ให้ได้ฟังธรรมที่ตถาคตประกาศ ความถูกต้องทำนองในกุศลธรรมทั้งหลาย[45] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยความรัก มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความหวังดีต่อผู้อื่น[46] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 กล่าวว่า คิดว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก เพราะความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้กันผู้ป่วย หรือผู้ที่ต้องการกำลังใจอย่างยิ่ง[47] และยังสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10 กล่าวว่า

---

[38] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[39] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 สัมภาษณ์ วันที่ 20 เมษายน 2566.

[40] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2566.

[41] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 สัมภาษณ์ วันที่ 21 เมษายน 2566.

[42] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 สัมภาษณ์ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566.

[43] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 สัมภาษณ์ วันที่ 19 เมษายน 2566.

[44] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[45] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[46] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 สัมภาษณ์ วันที่ 20 เมษายน 2566.

[47] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 สัมภาษณ์ วันที่ 23 เมษายน 2566.

การเห็นผู้ที่เข้ามารักษามีความสุข เป็นสิ่งที่ผู้ดูแลคนไข้ต้องคำนึงถึง และควรดูแลเอาใจใส่ทุกกระบวนการ เพื่อให้ให้เกิดความสบายใจรู้สึกว่าตนไม่ได้โดดเดี่ยว อบอุ่น และมีความสุขมากขึ้น[48]

4.3.2 การบูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ด้วยความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (กรุณา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า เมื่อเรารู้ว่าผู้อื่นเขาเป็นทุกข์ และทุกข์เกิดจากสาเหตุอะไร ในเมื่อเราสาเหตุ เราจะต้องแนะนำเหตุที่เกิดขึ้นนั้น[49] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนต้องการความสะดวก สบาย สุขที่แท้จริง เราควรมีใจไปช่วยเขาเหล่านั้น ด้วยอามิส หรือธรรม[50] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า ประกอบจิตให้มีความปรารถนา ให้ผู้อื่นพ้นจกความทุกข์ เราไม่ปรารถนาความทุกเช่นไร พึ่งปรารถนาอย่าให้ผู้อื่นมีความทุกข์เช่นนั้น พึงพ้นจากความทุกข์[51] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 กล่าวว่า คิลานสูตร ว่าด้วยคนไข้และผู้เปรียบด้วยคนไข้ 3 จำพวก คือ พวกที่ได้รับอาการเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม, ได้รับยา หรือไม่ได้รับยา, คนที่พยาบาลหรือไม่ได้มี[52] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า อยู่กับผู้อื่นด้วยการช่วยเหลือเอื้อาทร มีจิตอาสา ช่วยเหลือสังคม[53] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 กล่าวว่า ความปรานี ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความสงสารปรานีนี้ก็ไม่หวังผลตอบแทนเช่นเดียวกัน สงเคราะห์สรรพสัตว์ที่มีความทุกข์ให้หมดทุกข์ตามกำลังกาย กำลังปัญญา กำลังทรัพย์[54] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 กล่าวว่า หากการทำงานเกิดปัญหาหรืออุปสรรค สิ่งแรกที่หัวหน้าควรทำ การพูดคุย สอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมชี้แนะแนวทางการแก้ไขและพูดให้กำลังใจ โดยไม่ปล่อยให้คนที่มาหาต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพัง[55]

---

[48] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10 สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2566.

[49] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 สัมภาษณ์ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566.

[50] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 สัมภาษณ์ วันที่ 19 เมษายน 2566.

[51] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[52] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[53] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 สัมภาษณ์ วันที่ 20 เมษายน 2566.

[54] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2566.

[55] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 สัมภาษณ์ วันที่ 25 เมษายน 2566.

4.3.3 การบูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ด้วยความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี(มุทิตา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า เมื่อเราเห็นผู้อื่นมีความสุข เมื่อเขาสำเร็จในชีวิต เราก็ไม่อิจฉาริษยา การแสดงออกถึงความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีตามวิถีพุทธ[56] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวว่า สรรพสัตว์ทั้งหลาย ล้วนล้วนต้องการการยอมรับนับถือ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม เราควรแสดงความยินดี ด้วยวัตถุพอควรหลักธรรมบริสุทธิ์[57] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า ประกอบจิตให้มีความปรารถนา พลอยยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ปรารถนาให้ผู้อื่นสำเร็จในกิจทั้งปวง[58] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 กล่าวว่า สิทธิผู้ป่วง 10 ประการที่ควรทราบ ในการได้รับการดูแลสุขภาพที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ ไม่เลือกผู้ปฏิบัติ ได้รับการปกปิดข้อมูลจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ[59] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น มีความพอเพียง เห็นคุณค่าความดีของผู้อื่น ยกย่องความดีของผู้อื่น[60] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 กล่าวว่า จิตใจที่ไม่มีความอิจฉาริษยาเจือปน มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใสตลอดเวลา คิดอยู่เสมอว่า ถ้าคนทั้งโลกมีความโชคดีด้วยทรัพย์ มีปัญญาเฉลียวฉลาดเหมือนกันทุกคนแล้ว โลกนี้จะเต็มไปด้วยความสุข สงบ ปราศจากอันตรายทั้งปวง คิดยินดี โดยอารมณ์พลอยยินดีนี้ไม่เนื่องเพื่อผลตอบแทน การแสดงออกถึงความยินดีในพรหมวิหาร คือไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น[61] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10 กล่าวว่า เมื่อเห็นผู้ป่วยประสบความสำเร็จ อาการดีขึ้น ไม่ว่าจะทางอาการต่างที่เกิดขึ้น หรือในทุกๆ ด้าน ควรแสดงความยินดีด้วยความจริงใจ ผู้นั้นจะรู้สึกว่าตนเป็นคนสำคัญและรู้สึกภูมิใจในการอดทนรักษามากยิ่งขึ้น[62]

4.3.4 การบูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ด้วยการรู้จักวางเฉย(อุเปกขา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากคำสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า เมื่อเราเห็นผู้อื่นตกทุกข์ได้ยาก เราก็ไม่ซ้ำเติมสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขา เรามีโอกาสเราก็แนะนำให้รู้จักทำจิตให้ว่าง หรือปล่อยวาง เพราะสิ่งที่เกิดมาในโลกมีการตั้งอยู่และดับไป[63] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าว

---

[56] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 สัมภาษณ์ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566.

[57] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 สัมภาษณ์ วันที่ 19 เมษายน 2566.

[58] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[59] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[60] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 สัมภาษณ์ วันที่ 20 เมษายน 2566.

[61] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 สัมภาษณ์ วันที่ 23 เมษายน 2566.

[62] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10 สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2566.

[63] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 สัมภาษณ์ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566.

ว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนต้องการความเป็นของตนของตนเองสูง เรามิควรยุ่งเขามาก ถึงเวลาแล้วย่อมเป็นไปตามมะรรมเขาเอก[64] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า ประกอบจิตในการวางเฉยในความเสียหาย พลาดพลั้งของผู้อื่น ไม่เหยียบย่ำซ้ำเติม[65] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 กล่าวว่า การแพทย์ไม่สามารถให้การวินิจฉัย ป้องกัน รักษาให้หายได้ทุกโรค[66] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 กล่าวว่า ความวางเฉย ความวางใจเป็นกลาง จะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตใจเรียบตรงเที่ยงธรรไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน[67] สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น แม้เกิดโรคร้ายกับร่างกาย ก็ไม่สะเทือนใจหรือกังวล กลัวเกินกว่าเหตุ[68] และยังสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 กล่าวว่า วางตนเป็นกลาง ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อผู้อื่นมีทุกข์และยังรวมถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะทำให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่คนทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้ผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู[69]

4.4 สรุป

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทำให้ทราบถึงความสำคัญและความจำเป็นในการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ทั้งในด้านของการบูรณาการการดูแลสุขภาพกาย ด้วยหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และในด้าน การบูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ด้วยหลักพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเปกขา โดยได้ข้อมูลที่เป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นความสำคัญทั้งสองด้านนี้เป็นอย่างมาก โดยได้ข้อคิดเห็นที่เป็นไปในแนวทางเดียวกันว่า ไตรลักษณ์ สภาพที่เป็นปกติวิสัยหรือเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะทุกสิ่งบนโลกจะอยู่ในกฎหรือภาวะเช่นนี้เหมือนกันทั้งหมด ไตรลักษณ์จึงเป็นหลักสัจธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้เข้าใจชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดาตามความเป็นจริง ทำให้ตระหนักรู้ และเกิดความเข้าใจว่าชีวิต

---

[64] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 สัมภาษณ์ วันที่ 19 เมษายน 2566.

[65] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[66] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 สัมภาษณ์ วันที่ 18 เมษายน 2566.

[67] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2566.

[68] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 สัมภาษณ์ วันที่ 20 เมษายน 2566.

[69] ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2566.

เป็นอย่างไร เกิดความรู้เท่าทัน และรับรู้ต่อทุกอาการของการปฏิบัติตน ธรรมนี้เหมาะแก่การนำมารักษาสุขภาพทางกาย ส่วนหลักพรหมวิหาร ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ หลักธรรมนี้ก็เหมาะแก่การนำมาบูรณาการดูแลสุขภาพทางใจ จากการที่ได้ศึกษาและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิมาในบทที่ 4 นี้ ผู้วิจัยจะนำไปเป็นข้อสรุปในบทที่ 5 ต่อไป

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ทุติยภูมิ เอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้กำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย รวมถึงการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์ 4 ประการ ดังนี้ คือ 1.เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย 2.เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 3.เพื่อวิเคราะห์การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 4.เพื่อบูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นการดูลสุขภาพ ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพองค์แบบรวม ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพใจ ด้วยการนำหลักธรรมทั้ง 3 หัวข้อคือ หลักไตรลักษณ์ 3 หลักพรหมวิหาร 4 นำมาใช้ในบูรณาการแก้ปัญหาคุณภาพชีวิต 2 ด้าน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

5.3 องค์ความรู้ใหม่

5.4 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากการทำวิจัยทุกขั้นตอนตามวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหา การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ทำให้ผู้วิจัยทราบว่า

5.1.1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย

องค์ความรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทย

วิวัฒนาการของการแพทย์แผนไทยที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลต่อเนื่องจนถึงสมัยยุคก่อนสุโขทัย การแพทย์ของไทยนอกจากมีตำราที่มีมาแต่เดิม ประกอบด้วยความเชื่อของชนท้องถิ่น สมุนไพรและไสยศาสตร์แล้ว ยังได้ความรู้ผสมผสานจากแพทย์อายุรเวทของอินเดียและอิทธิพลทางการแพทย์จากจีน นอกจากนี้ ยังมีการใช้แร่ธาตุในการรักษาโรคด้วยจนกระทั่งใน สมัยสุโขทัยที่มีการนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคอย่างแพร่หลาย รวมถึงการนวดอีกด้วย ต่อมาในสมัยอยุธยา

การแพทย์แผนไทยก็ยังคงมีแนวทางที่เป็นลักษณะผสมผสาน ปรับประยุกต์ตามแบบแผนที่ได้รับการถ่ายทอกมาจากสมัยสุโขทัย นอกจากนี้ ในแต่ละสมัยของพระมหากษัตริย์ก็มีตำรับยาต่าง ๆ กันและมีจุดเด่นที่วิธีบริหารร่างกายแบบฤาษีดัดตน ส่วนการแพทย์แผนไทย ในสมัยรัตนโกสินทร์ยังคงมีแบบแผนที่ส่วนหนึ่งได้รับการสืบทอดมาจากแพทย์รุ่นก่อน ๆ โดยผ่านทางพระคัมภีร์และตำรับยาต่าง ๆ อีกส่วนหนึ่งได้มีการรวบรวมเรียบเรียงและคัดลอกขึ้นใหม่ เช่น ในสมัยรัชกาลที่ 2 และรัชกาลที่ 3 ซึ่งมีการปรับปรุงวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) มีการจารึกวิทยาการด้านการแพทย์แผนไทยต่าง ๆ จวบจนสมัยรัชกาลที่ 4 ที่การแพทย์ตะวันตกเข้ามาเผยแพร่ มีการรักษาโดยการผ่าตัดและการใช้วัคซีนต่าง ๆ สมัยรัชกาลที่ 5 มีการจัดตั้งโรงพยาบาลศิริราช ซึ่งจัดการเรียนการสอนทั้งแพทย์แผนไทยและแผนปัจจุบัน ต่อมาได้ยกเลิกแพทย์แผนไทย เหลือแต่การสอนหลักสูตรแพทย์ตะวันตกเท่านั้น จากนั้นเป็นต้นมาการแพทย์แผนไทยลดความสำคัญลงจนแทบจะเลือนหายไปจากสังคมไทยจนถึงการแพทย์แผนไทยในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะใน พ.ศ. 2535 ได้มีการดำเนินนโยบายฟื้นฟูการแพทย์แผนไทยในด้านต่าง ๆ ตามแผนพัฒนาสังคมและสาธารณสุข ฉบับที่ 8 นอกจากนี้ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ก็ยังได้กำหนดเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทย

การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย

ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยในมนุษย์ การแพทย์แผนไทยแต่ดั้งเดิมคล้ายคลึงกับการแพทย์พื้นเมืองอื่น ๆ คือมีความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยในมนุษย์แบ่งได้ 4 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้ เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งที่เหนือธรรมชาติ เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากธรรมชาติ เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากพลังจักรวาล เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากอิทธิพลนอกเหนือจากความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่เหนือธรรมชาติ การวินิจฉัยโรคด้วยแพทย์แผนไทย วิธีตรวจและการวินิจฉัยโรคตามแนวทางทฤษฎีการแพทย์แผนไทยพอสรุปได้ดังนี้ การซักประวัติบุคคล ประวัติของโรค การตรวจร่างกาย การตรวจอาการ การวิเคราะห์โรค การรักษาตามแนวทางการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แบบองค์รวม จึงต้องพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ร่วมไปกับการรักษา ดังนี้ ปัจจัยที่ธรรมชาติกาหนด การปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค การรักษาด้วยการใช้อาหารหรือยาสมุนไพร เพื่อปรับให้ธาตุสมดุล การรักษาด้วยการนวด อบสมุนไพร ประคบสมุนไพร

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติตามหลักธรรมานามัย

การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติตามหลักธรรมานามัย ธรรมานามัยทางเลือกใหม่ของการดูแลสุขภาพเป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อม ธรรมานามัยประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ กายานามัย จิตตานามัยและชีวิตานามัย

การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพเชิงบูรณาการในภาวะเจ็บป่วยตามแนวทางการแพทย์แผนไทย หลากหลายวิธี ได้แก่ การรักษาโรคโดยการใช้ยาสมุนไพรในกลุ่มอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น การนวดไทย การอบสมุนไพร การประคบสมุนไพร การแพทย์พื้นบ้านและสปาไทย ไทยสัปปายะ ซึ่งสามารถเลือกวิธีการรักษาได้ตามความเหมาะสมโดยคำนึงถึงความคุ้มค่าต่อการลงทุน คือ สะดวกประหยัดและปลอดภัย

5.1.2 การดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

การดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย ครอบคลุมการดูสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติ ด้านการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพในภาวะเจ็บป่วย

การใช้แนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท การใช้ธรรมบำบัด พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า การเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ทั้งทางกายและใจ และทรงแสดงการรักษาโรคทางใจหลายประการ หลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่ใช้รักษาโรคทางใจ การใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าในการรักษาโรคทางใจซึ่งเน้นวิธีการปฏิบัติตนตามหลักธรรมได้แก่ การใช้สมาธิบำบัด การเดินจงกรม การรักษาด้วยการฟังและพิจารณาธรรม การปฏิบัติตามหลักธรรมต่าง ๆ และการรักษาด้วยการทำความดี การรักษาโรคทางใจโดยใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นยารักษาโรคและการใช้แนวปฏิบัติตามหลักธรรมในการรักษาโรคทางใจ โรคทางใจในสมัยพุทธกาลเปรียบเทียบกับโรคทางใจ ในการแพทย์แผนปัจจุบันมีความเหมือนกันตามสาเหตุและอาการของโรคและมีความต่างกันในการเรียกชื่อโรคในปัจจุบันเรียกว่า โรคจิต หรือโรคประสาท ซึ่งมีวิธีการรักษาที่อาจมีการใช้ยาและวิธีการใช้เครื่องมือที่ทันสมัยร่วมด้วย

หลักสติปัฏฐาน 4

ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ใช้สติเป็นประธานในการกำหนดระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงโดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ซึ่งจะทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริง จุดประสงค์ของการทำเพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความคลายกำหนัด ละวางซึ่งตัณหาและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น สติปัฏฐาน 4 ฐานกาย หรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติกำหนด พิจารณากาย ให้เห็นกายในกาย คือเห็นตามความเป็นจริงของกาย ฐานเวทนา หรือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การเสวยอารมณ์ ความรู้สึก ฐานจิต หรือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือที่คุ้นเคยกับคำว่า การดูจิต การดูจิตก็คือการมีสติระลึกรู้เท่าทัน พิจารณาความนึกคิด อารมณ์ที่เข้ามาในรูปแบบต่าง ๆ ฐานธรรม หรือ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย

หลักไตรลักษณ์ 3

ไตรลักษณ์ สภาพที่เป็นปกติวิสัยหรือเป็นไปตามธรรมชาติ หรืออาจเรียกว่าเป็นทฤษฎีแห่งความเหมาะเหมือน เพราะทุกสิ่งบนโลกจะอยู่ในกฎหรือภาวะเช่นนี้เหมือนกันทั้งหมด ไตรลักษณ์จึงเป็นหลักสัจธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้เข้าใจชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดาตามความเป็นจริง ทำให้ตระหนักรู้ และเกิดความเข้าใจว่าชีวิตเป็นอย่างไร เกิดความรู้เท่าทัน และรับรู้ต่อทุกอาการของการปฏิบัติตน ไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นสิ่งชาวพุทธพึงระลึกได้ หากเกิดทุกขัง คือ ความทุกข์ที่เกิดซ้ำไปซ้ำมาแล้ว ให้พึงใช้ปัญญามองให้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งบนโลก คือ อนิจจัง ซึ่งจะนำไปสู่ความเห็นแจ้งในอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้โดยไม่มีวันเสื่อมสลาย

หลักพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 หรือ พรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์เฉกเช่นพรหม พรหมวิหาร 4 คือหลักธรรมประจำใจ เป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้ที่ปกครอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า เรียกว่า เมตตา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ เรียกว่า กรุณา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง ประกอบด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป เรียกว่า มุทิตา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตาชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน เรียกว่า อุเบกขา

5.1.3 บูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท คนเราควรรักษาร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่มีอุปสรรค เมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาแล้วชีวิตย่อมมีความทุกข์แม้จะมีเงินทองมากมายก็ไม่อาจจะมีความสุขได้ ดังนั้นจึงต้องรู้จักป้องกันมิให้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่สมบูรณ์จะเห็นได้ว่า ทุกท่านจะมีความเห็นที่สอดคล้องเป็นไปในทางเดียวกันว่า ควรอบรมจิตให้มีพลัง ด้านกาย มีกิจพึงปฏิบัติ ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ตลอด ดูแลควบคู่กันไปทั้งกายและจิต พุทธะคือความรู้ในรูป-นาม ดังนั้นการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ จึงทำให้เกิดภาวะที่เกื้อกูลกัน ตามหลักปฏิบัติที่เหมาะสม

บูรณาการการดูแลสุขภาพกาย ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

สิ่งมีชีวิตที่เกิดมาล้วนประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 อัน ได้แก่ ดินน้ำ ลมไฟ ที่เรียกว่า สมุฏฐานธาตุ ซึ่งอยู่ในภาวะสมดุลเกี่ยวข้องกันและกัน ธาตุทั้ง 4 ต้องอยู่ในภาวะสมดุล ร่างกายจึงจะเป็นปกติไม่เจ็บป่วย โดยธาตุดินอาศัยน้ำให้ชุ่มและเต่งตึงพอเหมาะ อาศัยลมพยุงให้คงรูปและเคลื่อนไหว อาศัยไฟให้พลังงานอุ่นไว้ไม่เน่าเปื่อย น้ำต้องอาศัยดินเป็นที่เกาะกุมซับไว้มิให้ไหลเหือดแห้งไปจากที่ที่ควรอยู่ อาศัยลม ทำให้น้ำไหลซึมซับทั่วร่างกาย ลมต้องอาศัยน้ำและดินเป็นที่อาศัยและนำพาพลังไปในที่ต่าง ๆ ดินปะทะลมให้เกิดการเคลื่อนที่แต่พอเหมาะ ไฟอุ่นดินและอาศัยดินเพื่อการเผาผลาญให้เกิดพลัง ไฟต้องอาศัยน้ำเพื่อการเผาผลาญที่พอเหมาะ ไฟทำให้ลมเคลื่อนที่ไปได้ ในขณะที่ลมสามารถทำให้ไฟลุกโชนเผาผลาญมากขึ้นได้ จะเห็นได้ว่าธาตุทั้ง 4 ต่างอาศัยซึ่งกันและกัน จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ หากมีความแปรปรวนเสียสมดุลขึ้น ได้แก่ หย่อนกำเริบหรือพิการจะทำให้ร่างกายไม่สบาย เกิดเป็นโรคขึ้นได้ การบูรณาการเพื่อให้สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพทางกายนั้น ได้มีหลักธรรม คือ หลักไตรลักษณ์ 3 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนัตตา เป็นสิ่งชาวพุทธพึงระลึกได้ หากเกิดทุกขัง คือ ความทุกข์ที่เกิดซ้ำไปซ้ำมาแล้ว ให้พึงใช้ปัญญามองให้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งบนโลก คือ อนิจจัง ซึ่งจะนำไปสู่ความเห็นแจ้งในอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้โดยไม่มีวันเสื่อมสลาย

บูรณาการการดูแลสุขภาพทางใจ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ร่างกายและจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน ผู้มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยร่างกายก็ส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคหายง่ายในด้านดีผู้ที่มีจิตใจผ่องใสเบิกบานย่อมช่วยให้กายมีผิวพรรณผ่องใส มีสุขภาพดีเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว โรคหายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์กัน เกิดความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความโกรธ ความอ้วน ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญญาที่รู้เท่ากันสถาวธรรมประกอบด้วย ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มีหลักการสำคัญคือ มีการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ การบูรณาการเพื่อให้สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพทางใจนั้น ได้มีหลักธรรม คือ พรหมวิหาร 4 หรือ พรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์เฉกเช่นพรหม เป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้ที่ปกครอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทนี้ มีข้อค้นพบที่ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่และมีคุณค่าทางวิชาการ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป จึงนำมาอภิปรายผล เพื่อให้ตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

ผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทปัจจุบัน โดยเฉพาะใน พ.ศ. 2535 ได้มีการดำเนินนโยบายฟื้นฟูการแพทย์แผนไทยในด้านต่าง ๆ ตามแผนพัฒนาสังคมและสาธารณสุข ฉบับที่ 8 นอกจากนี้ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ก็ยังได้กำหนดเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทย การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติตามหลักธรรมานามัย ธรรมานามัยทางเลือกใหม่ของการดูแลสุขภาพเป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อม ธรรมานามัย ประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ กายานามัย จิตตานามัยและชีวิตานามัย สอดคล้องกับ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** กล่าวว่า “ชีวิตที่สร้างสรรค์สดใสและสุขสันต์” ว่าศักยภาพของมนุษย์คือ จุดเริ่มของพระพุทธศาสนา ความจริงแห่งธรรมชาติของมนุษย์ในข้อที่ว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้นี้ พระพุทธศาสนาถือเป็นหลักสำคัญ ซึ่งสัมพันธ์กับความเป็นพระศาสดาและทรงทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้าการฝึกศึกษาพัฒนาคน จึงทำให้มนุษย์กลายเป็นสัตว์ที่ประเสริฐเลิศสูงสุด จึงเป็นความเลิศประเสริฐที่สัตว์ทั้งหลายอื่นไม่มีหลักความจริงนี้สอนว่า มนุษย์มิใช่จะประเสริฐขึ้นมาเองลอย ๆ แต่ประเสริฐได้ด้วยการฝึก ถ้าไม่ฝึกแล้วจะด้อยกว่าสัตว์เดรัจฉาน จะต่ำทรามยิ่งกว่าหรือไม่ก็ทำอะไรไม่เป็นเลย โดยเฉพาะด้านการดูแลสุขภาพ แม้จะอยู่รอดก็ไม่ได้[1] สอดคล้องกับ **กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต** กล่าวในหนังสือ “สุขภาพนักสร้างบารมี” ว่าการที่พวกเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์มีร่างกาย จิตใจ สติปัญญาที่สมบูรณ์เหมาะสมต่อการสร้างคุณงามความดีอีกทั้งได้พบพระพุทธศาสนาแล้วได้ใช้ร่างกายมนุษย์นี้สร้างความดีและสะสมบารมีตามคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นความโชคดีอย่างสุดประมาณการที่บุคคลใดจะสามารถใช้และรักษาความโชคดีนี้ไว้ให้ถึงที่สุดได้นั้น ต้องตระหนักถึงการป้องกันบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแกร่ง อยู่เสมอ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บตราบกระทั่งวันหมดอายุขัย[2] สอดคล้องกับ **พินิต ชินสร้อย** กล่าวไว้ในการสัมภาษณ์ว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีมากมาย เมื่อนำมาประยุกต์ใช้รักษา ดูแลสุขภาพจะทำให้ผู้ป่วยสุขภาพทางใจดีขึ้น[3] และยังสอดคล้องกับ **ศศิธร เขมาภิรัตน์** กล่าวว่า พระพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยมี 2 แนวทางคือ การป้องกันและการรักษา ซึ่งพระพุทธศาสนาเน้นการป้องกันมากกว่าการรักษาและการ

---

[1]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ชีวิตที่สร้างสรรค์สดใสและสุขสันต์,* พิมพ์ครั้งที่ 3, เชียงใหม่:โครงการหนังสือธรรมะธรรมทาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.

[2]กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต, *สุขภาพนักสร้างบารมี*, พิมพ์ครั้งที่ 2, ปทุมธานี: มูลนิธิพัฒนาการศึกษาเพื่อศีลธรรม, 2551.

[3]ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 สัมภาษณ์ วันที่ 21 เมษายน 2566.

ใช้ธรรมโอสถ หรือใช้หลักธรรมในการพิจารณาและปฏิบัติเพื่อผลทางจิตใจ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพอีกทอดหนึ่ง ทั้งกำลังใจในการต่อสู้โรคและการตายไปอย่างมีสติสัมปชัญญะ การแพทย์แผนไทยยึดหลักเช่นเดียวกับทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึง สาเหตุของโรคต่าง ๆ ว่าความสมดุลของธาตุ 4 ทำให้เกิดโรค จึงควรใช้การปรับแต่งธาตุทั้ง 4 ในร่างกายให้สมดุลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมและใช้ยาสมุนไพรในการบำบัดรักษา ทั้งยังกล่าวถึงจริยธรรมทางการแพทย์อีกด้วยอย่างไรก็ดี พระพุทธศาสนากล่าวครอบคลุมถึงสาเหตุของโรคทางใจด้วยว่ามีสาเหตุมาจากกิเลสที่อยู่ในใจ โรคจากกรรมในอดีตและแนวทางการรักษาด้วยการปฏิบัติตามหลักคาสอน[4]

ผลการวิจัยพบว่า บูรณาการการดูแลสุขภาพกาย ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งสามารถนำหลักไตรลักษณ์ สภาพที่เป็นปกติวิสัยหรือเป็นไปตามธรรมชาติ หรืออาจเรียกว่าเป็นทฤษฎีแห่งความเหมาะเหมือน เพราะทุกสิ่งบนโลกจะอยู่ในกฎหรือภาวะเช่นนี้เหมือนกันทั้งหมด 3 ประการ ได้แก่ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่มิได้ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน สอดคล้องกับ **พุทธทาสภิกขุ** กล่าวว่า การรักษาโรคในชีวิตทางการแพทย์จะมุ่งรักษาไปตามอาการที่ปรากฏทางกาย หรือตามสมมุติฐานของโรคเป็นหลัก แต่การรักษาโรคของพระพุทธเจ้า ทรงแนะนาให้รักษาโรคทางกายไปพร้อมกับการรักษาทางใจ เพราะทรงมองเห็นว่ากายกับใจนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นการรักษาโรคจึงต้องทำควบคู่กันไป สอดคล้องกับ **ทวี วรคุณ** กล่าวใน “หมอชีวกโกมารภัจจ์” ว่าผู้ที่มีวิชาชีพเป็นหมอหรือแพทย์นั้น นอกจากจะมีความเก่งกาจเชี่ยวชาญในการบำบัดรักษาโรคเพื่อให้ผู้ป่วยได้ทุเลาบรรเทาหรือหายจากอาการที่เขาทุกข์ทรมานแล้วยังต้องมีจิตใจที่เมตตาเป็นอย่างยิ่ง เพราะวิชาการแพทย์เป็นวิชาที่เรียนมาเพื่อช่วยเหลือคนอื่นอย่างแท้จริงมิได้มุ่งคำนึงถึงทรัพย์สินเงินทองหรือลาภยศสรรเสริญใด ๆ เป็นตั้ง[5] สอดคล้องกับ **พินิจ ลาภธนานนท์** กล่าวถึงในภาพรวมแล้วปัญหาสุขภาวะทางกายเป็นปัญหาหลักที่พระสงฆ์ส่วนมากประสบอยู่ในขณะนี้ ส่วนแนวทางแก้ไขนั้นประการสำคัญคงต้องมีการถวายความรู้เรื่องโภชนาหารและปัญหาสุขอนามัยแก่พระสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกาด้วย เพื่อให้เกิดความร่วมมือกันทั้งฝ่ายสงฆ์และฆราวาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องอาหารที่ญาติฝ่ายโยมนำมาทำบุญใส่บาตรหรือถวายที่วัด ควรจะต้องเสริมความรู้พอสมควรถึงการเลือกถวายอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่เป็นโทษต่อสุขภาพอนามัยของพระสงฆ์ เช่น ไม่ถวายอาหารที่มีไขมันสูง หวาน หรือรสจัด ไม่ถวายเครื่องดื่มที่มีโทษต่อร่างกาย ไม่ถวายบุหรี่ หรือเครื่องดื่มชูกำลังทั้งหลาย เป็นต้น รวมทั้งญาติโยมควรช่วยเหลือพระสงฆ์ในการดูแลสุขอนามัยภายในวัด เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์พาหะนำโรคทั้งหลายและช่วยสนับสนุน

---

[4]ศศิธร เขมาภิรัตน์, “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2549.

[5]ทวี วรคุณ, *หมอชีวกโกมารภัจจ์*, กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุคส์, 2551.

พระสงฆ์ในเรื่องการดูแลสุขภาพ การตรวจสุขภาพประจำปี และหมั่นพาไปพบแพทย์สม่ำเสมอ เพื่อให้พระสงฆ์ได้มีสุขภาพกายดี ปราศจากโรคภัย จะได้สามารถปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรม และเป็นที่พึ่งทางใจ ทางสังคมและทางปัญญาให้แก่ญาติโยมและคนในชุมชนสืบไป[6] สอดคล้องกับ **พรรณี ภิญญรัตน์และคณะ** กล่าวไว้ว่า วิธีการบำบัดด้วยการแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ ในโลกและการแพทย์แผนไทยโดยในส่วนของการแพทย์แผนไทยได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาในยุคศาสนาพราหมณ์ ศาสนาพุทธและการรับเอาความรู้ในเรื่องขันธ์ 5 และธาตุ 4 การใช้สมุนไพรและการใช้อาหารปรับสมดุลของธาตุ 4 โดยกล่าวถึงการแพทย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา พิธีกรรม การดำรงชีวิตโดยการเจ็บป่วยมีสาเหตุจากสมุฏฐาน 4 ประการ คือ ธาตุสมุฏฐาน อุตุสมุฏฐาน กาลสมุฏฐานและอายุสมุฏฐานโดยวิธีบริโภคอาหารและสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลของธาตุ 4 และอาหารควรกิน อาหารตามธาตุและละเว้นอาหารที่ไม่สอดคล้องกับธาตุ[7]

ผลการวิจัยพบว่า บูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ได้นำหลักพรหมวิหาร 4 ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณา และย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ **พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) และคณะ** กล่าวว่า ระดับของความสุขนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ 1) ความสุขในระดับบุคคล คือ การมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม 2) ความสุขในระดับสังคม คือ การพัฒนาสังคมแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติสังคม วัฒนธรรม ศาสนา ควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะความสุขทางด้านจิตใจ (Mental Health) ความสุขในระดับบุคคลนั้นตัวแปรที่สำคัญต่อการมีสุขภาพทางกายที่ดี หรือการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นผลสืบเนื่องจากภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดี กล่าวคือ การไม่มีความรู้สึกเครียด วิตกกังวล โกรธแค้น หวาดกลัว เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอันจะก่อให้เกิดโรคภัยทางกายตามมา[8] สอดคล้องกับ พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า การรักษาโรคในชีวิตทางการแพทย์จะมุ่งรักษาไปตามอาการที่ปรากฏทางกาย หรือตามสมมุติฐานของโรคเป็นหลัก แต่การรักษาโรคของพระพุทธเจ้า ทรงแนะนำให้รักษาโรคทางกายไปพร้อมกับการรักษาทางใจ เพราะทรงมองเห็นว่ากายกับใจนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบ

---

[6] พินิจ ลาภธนานนท์, *สุขภาวะของพระสงฆ์ ปี 2555,* กรุงเทพมหานคร: บริษัทจรัลสนิทวงศ์การพิมพ์ จากัด, 2556.

[7] พรรณี ภิญญรัตน์และคณะ (บรรณาธิการ), *คู่มือการอบรมการแพทย์แผนไทย*, กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2538.

[8] พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) และคณะ, สุขที่ได้ธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดีไซน์ ดีไลท์ จำกัด, 2556), หน้า 15-16.

แน่นการรักษาโรคจึงต้องทำควบคู่กันไป[9] สอดคล้องกับ ศศิธร เขมาภิรัตน์ กล่าวว่า พระพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยมี 2 แนวทางคือ การป้องกันและการรักษา ซึ่งพระพุทธศาสนาเน้นการป้องกันมากกว่าการรักษาและการใช้ธรรมโอสถ หรือใช้หลักธรรมในการพิจารณาและปฏิบัติเพื่อผลทางจิตใจ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพอีกทอดหนึ่ง ทั้งกำลังใจในการต่อสู้โรคและการตายไปอย่างมีสติสัมปชัญญะ การแพทย์แผนไทยยึดหลักเช่นเดียวกับทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึง สาเหตุของโรคต่าง ๆ ว่าความสมดุลของธาตุ 4 ทำให้เกิดโรค จึงควรใช้การปรับแต่งธาตุทั้ง 4 ในร่างกายให้สมดุลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมและใช้ยาสมุนไพรในการบำบัดรักษา ทั้งยังกล่าวถึงจริยธรรมทางการแพทย์อีกด้วยอย่างไรก็ดี พระพุทธศาสนากล่าวครอบคลุมถึงสาเหตุของโรคทางใจด้วยว่ามีสาเหตุมาจากกิเลสที่อยู่ในใจ โรคจากกรรมในอดีตและแนวทางการรักษาด้วยการปฏิบัติตามหลักคำสอน[10] สอดคล้องกับ อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข ได้ศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วยตามวิธีของพระพุทธเจ้า โดยการศึกษาแบ่งเป็น 2 ตอน คือ การศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาทและการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมกรณีการศึกษาจากพระเถรวาทไทย โดยหลักพุทธธรรมที่เนื่องด้วยความเจ็บป่วยเน้นศึกษาถึงหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่สามารถใช้แก้ปัญหาสุขภาพชีวิตและการรักษาโรคต่าง ๆ ได้ เช่น พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการดูแลสุขภาพอนามัย ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจิต การอยู่กับธรรมชาติและการมีอายุยืนและการศึกษาวิธีที่ทรงใช้ในการรักษาโรคมี 2 วิธี คือ 1) รักษาแบบทั่วไป ได้แก่ การใช้เภสัชสมุนไพร การใช้อาหาร การใช้ความร้อน การพักผ่อน การผ่าตัด 2) รักษาโดยธรรมโอสถจากการศึกษาว่าพระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญญาสุขภาพและความเจ็บป่วย 2 แนวทาง คือ การป้องกันและการรักษาโรค[11]

5.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

5.3.1 ที่มาขององค์ความรู้

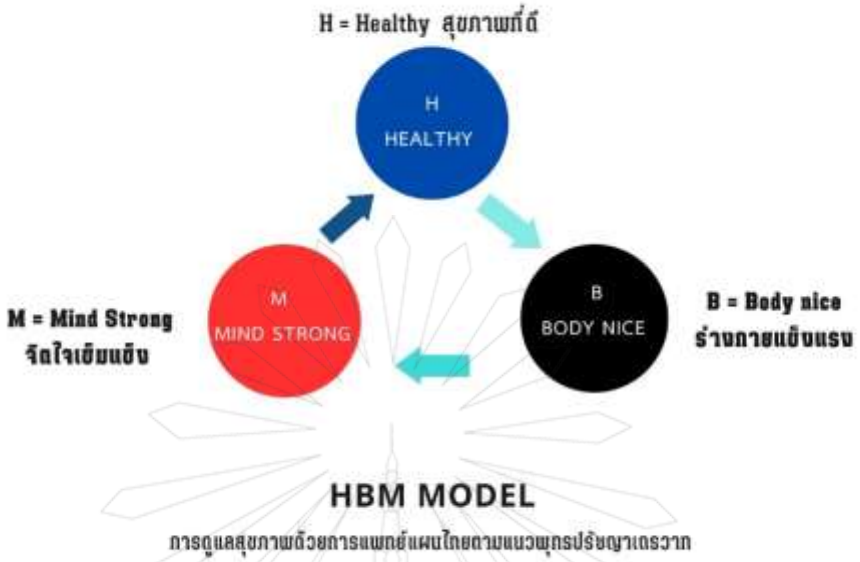
การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการนำหลักธรรมมาปฏิบัติให้เหมาะสม เพื่อลดปัญหาหรือทำให้ปัญหาด้านการดูแลสุขภาพ เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์และกำหนดเป็นกรอบความคิดขององค์ความรู้ คือ “HBM MODEL”

---

[9] พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์ 2, ไตรลักษณ์ (ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง), (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง).

[10] ศศิธร เขมาภิรัตน์, “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2549).

[11] อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหำบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546).



ภาพที่ 5.2 ภาพแสดงกรอบแนวคิดของ HBM MODEL

1. H = Healthy หมายถึง สุขภาพแบบองค์รวม ด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 พิจารณาและรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งกายและใจ ดังคำที่ว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ด้านร่างกายและด้านจิตใจ ของมนุษย์นี้มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ต่อการดำรงอยู่ใช้ชีวิตเพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น ทั้งนี้ต้องอาศัยหลักธรรมทางพุทธปรัชญาเข้าไปมีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพ

2. B = Body หมายถึง ร่างกายแข็งแรง การพิจารณาตามหลักธรรม คือ หลักไตรลักษณ์ 3 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนัตตา เป็นสิ่งชาวพุทธพึงระลึกได้ หากเกิดทุกขัง คือ ความทุกข์ที่เกิดซ้ำไปซ้ำมาแล้ว ให้พึงใช้ปัญญามองให้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งบนโลก คือ อนิจจัง ซึ่งจะนำไปสู่ความเห็นแจ้งในอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้โดยไม่มีวันเสื่อมสลาย เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เข้าใจการดูแลร่างกายให้แข็งแรงได้

3. M = Mind หมายถึง จิตใจเข็มแข็ง ร่างกายและจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน ผู้มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยร่างกายก็ส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายในด้านดีผู้ที่มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน มีสุขภาพดีเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว โรคหายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์กัน เกิดความแปรปรวนทางจิตใจ หลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

5.4 ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย บูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยพบว่า ยังมีลักษณะบางประการที่น่าสนในการทำวิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเพื่อทำการวิจัยในประเด็นดังต่อไปนี้

5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ทางภาครัฐหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทางเทคโนโลยีสารสนเทศ ควรเผยแพร่ประชาสัมพันธ์นโยบายเรื่องการแพทย์แผนไทยให้เป็นที่แพร่หลาย

2) ส่งเสริมค่านิยมการรักษาด้านการแพทย์แผนไทย โดยมีการประยุกต์ใช้หลักธรรมประกอบการรักษา

5.4.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การวิจัยนี้ บูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท หากมีผู้ประสงค์จะทำวิจัยในครั้งต่อไปมีประเด็นที่น่าจะศึกษาวิจัยตามประเด็นดังต่อไปนี้

1) แนวทางการสร้างความเข้าใจในการแพทย์แผนไทย ประยุกต์การรักษาโดยมีหลักพุทธปรัชญาเถรวาทกำกับ

2) การประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในการป้องกันโรคทางกายและโรคทางใจ

3) บูรณาการองค์ความรู้เรื่องการแพทย์แผนไทย กับหลักธรรมทางพุทธศาสนาในการรักษาโรค

บรรณานุกรม

1.ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎกฉบับ มหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2534 อรรถกถา 91 เล่ม

ข้อมูลทุติยภูมิ

(1) หนังสือทั่วไป

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร, 2547.

กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต. สุขภาพนักสร้างบารมี. พิมพ์ครั้งที่ 2. ปทุมธานี: มูลนิธิพัฒนาการศึกษาเพื่อศีลธรรม, 2551.

กองการประกอบโรคศิลปะสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ตำราแผนโบราณทั่วไปสาขาเภสัชกรรม. เล่ม3.

กรมหลวงชุมพร เขตอุดมศักดิ์ เรียบเรียงโดย. ธรรมนิตย์ ชำนาญ ผู้เรียบเรียง. คัมภีร์ยาสมุนไพรไทยตำรับหมอพร. กรุเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยบริษัทไทยควอลิตี้บุ๊คส์ (2006) จำกัด, 2552.

กรมหลวงชุมพร เขตอุดมศักดิ์ เรียบเรียงโดย. ธรรมนิตย์ ชำนาญ ผู้เรียบเรียง. คัมภีร์ยาสมุนไพรไทยตำรับหมอพร.

กิตติศักดิ์ เสงี่ยมพุทธคุณ. “แหล่งกำเนิดยาและรูปแบบยา”. ในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. โครงการอบรม ความรู้เรื่องยาสำหรับเยาวชน. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2540.

คณะผู้จัดทำเอกสารความรู้ผู้ดำเนินในการสปาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: กรกฎาคม 2549.

จำลอง ดิษยวณิช. ศ.นพ., คลายเครียด. เชียงใหม่: ดารารัตน์การพิมพ์, 2533.

ฉลาดชาย รมิตานนท์และคณะ. วัฒนธรรมการกินของคนเมือง น้ำพริกและผักพื้นบ้านล้านนา. เชียงใหม่: มิ่งเมือง, 2543.

เฉลิมพล เกิดมณี. สถานการณ์การแพทย์แผนไทย.เอกสารการสอนชุดวิชาแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. หน่วยที่ 15.1. พิมพ์ครั้งที่ 2. (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2549, หน้า 285.

บูรพา ผดุงไทย. ดีท็อกซ์อย่างฤาษี. กรุงเทพมหานคร: ส.เจริญการพิมพ์, 2552.

บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล และคณะ. ธรรมานามัย หน่วยที่ 1-8. พิมพ์ครั้งที่ 4, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, 2550).

ปัจจุบัน เหมหงษา. การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.

เยาวภา ปิ่นทุพันธ์. ดร.. วิทยาศาสตร์กับสมุนไพรเพื่อการป้องการโรคทางร่างกาย. วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช หน่วยที่ 13. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549).

ธิติมา สิงห์แก้ว. “น้ำพริกอาหารการกินวิถีถิ่นอย่างไทย”. วารสารวัฒนธรรมปีที่ 52. ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน, 2556.

ทวี วรคุณ. หมอชีวกโกมารภัจจ์. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุคส์, 2551.

ทวี หงส์วิวัฒน์. ต้านโรคด้วยอาหารการกิน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงแดด, 2551.

มูลนิธิหมอชาวบ้าน. คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กิจกรรมโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2547.

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิม ฯ อายุรเวชวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์). การแพทย์แผนไทยเดิม (แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์). พิมพ์ครั้งที่ 2.(กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิม, 2554.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. การสาธารณสุขทั่วไป. หน่วยที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2547.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. เวชกรรมแผนไทย. หน่วยที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, 2547.

รังสรรค์ จันต๊ะ, ภูมิปัญญาพื้นบ้าน: มิติทางวัฒนธรรมในการดูแลผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ในภาคเหนือของประเทศไทย, เชียงใหม่: โรงพิมพ์มิ่งเมือง, 2544.

รังสิมา หุตินันทน์. การส่งเสริมการแพทย์แบบองค์รวม. เอกสารการสอนชุดวิชาแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. หน่วยที่ 15.3.3. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549

ลลิตา ธีระสิริ, ล้างพิษ 10 วัน ตำรับบัลลี. ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: จงเจริญการพิมพ์, 2552. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9.

พินิจ ลาภธนานนท์. สุขภาวะของพระสงฆ์ ปี 2555. กรุงเทพมหานคร: บริษัทจรัลสนิทวงศ์การพิมพ์ จำกัด, 2556.

พระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ.2556.

พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ (จำปาศรี). “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) และคณะ, สุขที่ได้ธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดีไซน์ ดีไลท์ จำกัด, 2556).

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, พระไตรปิฎกร่วมสมัย, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจากัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรกฎาคม 2555).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ชีวิตที่สร้างสรรค์สดใสและสุขสันต์. พิมพ์ครั้งที่ 3. (เชียงใหม่: โครงการหนังสือธรรมะธรรมทาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550).

พุทธทาสภิกขุ. คู่มือมนุษย์ 2. ไตรลักษณ์ (ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง). (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง).

พรรณี ภิญญรัตน์และคณะ (บรรณาธิการ). คู่มือการอบรมการแพทย์แผนไทย. (กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2538).

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. การแพทย์แผนไทยการแพทย์แบบองค์รวม. (กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2539).

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญและคณะ. อาหารกับความหลากหลายทางชีวภาพ. (กรุงเทพมหานคร: สามเจริญพาณิชย์, 2548).

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. “การแต่งธาตุ 4 ในร่างกายด้วยผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน”. รวมบทความสัมมนาวิชาการผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง. กระทรวงสาธารณสุข. (นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์. สิงหาคม 2547).

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. การบริหารแบบไทย. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ). 2544).

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. การดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสัปปายะ. พิมพ์ครั้งที่ 1. (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จากัด. 2543).

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549).

มานพ นักการเรียน. พระพุทธศาสนากับศาสตร์ใหม่. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2545).

มาลี อาณากุล. บุษกร เมธางกุล. ธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพ. ธรรมานามัย. หน่วยที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่1. (นนทบุรี: สำนกพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2548).

ม.ร.ว.ศึกฤทธิ์ ปราโมช. น้ำพริกตำรสตำน้ำพริกศูนย์กลางสารับข้าวไทยแบบฉบับหม่อมราชวงศ์ศึกฤทธิ์ ปราโมช. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ดอกหญ้า, 2548).

สยาม ราชวัตร, ดร.. พระพุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน (Buddhism and Daily life).

สุนทรี สิงหบุตรา, สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด, (กรุงเทพมหานคร, ม.ป.พ., 2542).

สุวรรณ ตั้งจิตรเจริญ. ความสำคัญของเวชกรรมไทย. เอกสารการสอนชุดวิชาเวชกรรมแผนไทย.หน่วยที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 1. (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2548).

วุฒิ วุฒิธรรมเวช, คัมภีร์เภสัชรัตนโกสินทร์, พิมพ์ครั้งที่ 1. (กรุงเทพมหานคร: บริษัทศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์จำกัด, 2548).

วิจิตร บุณยยะโหตระ, อาหารอายุวัฒนะ, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, 2537).

ศิริชัย ค้าดี, อาหารธรรมชาติ, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: ศรีบุญอุตสาหกรรมการพิมพ์ (1998) จำกัด, 2543).

หยก ตั้งธนาวัฒน์, กินดีมีสุขไม่มีโรคภัย, (กรุงเทพมหานคร: ไพลินบุ๊คเน็ต, 2545).

อำไพ ปั้นทอง, รศ.ดร. และคณะ, เภสัชวิทยา เล่ม 1, (เชียงใหม่: ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538).

อัญชลี จุฑะพุทธิ. ดร.. การจำแนกสรรพคุณของยา. เอกสารการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน่วยที่ 8. พิมพ์ครั้งที่ 2. (นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2547).

(2) งานวิจัย วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์

เฉลิมพล เกิดมณี. สถานการณ์การแพทย์แผนไทย.เอกสารการสอนชุดวิชาแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย.หน่วยที่ 15.1.พิมพ์ครั้งที่ 2.(นนทบุรี: สานักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549).

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมฯ อายุรเวชวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์). การแพทย์แผนไทยเดิม (แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์). พิมพ์ครั้งที่ 2. (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิม, 2554).

สานุ มหัทธนาดุลย์. “แนวทางการจัดดุลย์สัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพระพุทธบูรณาการ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556).

ศศิธร เขมาภิรัตน์. “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549).

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546).

อวัสดา ทับทิมแท้. “วารีบำบัดแนวพุทธกับวารีบำบัดสมัยใหม่”. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555).

บุคลานุกรม

1. พระพิศาลศึกษากร, ดร.

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดใหม่กรงทอง เจ้าคณะจังหวัดปราจีนบุรี

สัมภาษณ์ 28 กุมภาพันธ์ 2566

2. พระครูสิริเมธากร (โชควรรธน์ อาภากโร)

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดปวิเวการาม,
เจ้าคณะอำเภอประจันตคาม - ศรีมหาโพธิ - ศรีมโหสถ(ธ)

สัมภาษณ์ 19 เมษายน 2566

3. พระครูภาวนาธรรมธารี, ดร.

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดป่ามะไฟ เจ้าคณะอำเภอเมืองปราจีนบุรี

สัมภาษณ์ 18 เมษายน 2566

4. พระครูปลัด ปภัสสร ปสนฺนจิตฺโต

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดนาปรือ

สัมภาษณ์ 18 เมษายน 2566

5. ผศ.ดร.สุณี เวชประสิทธิ์

ตำแหน่ง อาจารย์ภาควิชาการบริหารการพยาบาลและพื้นฐานวิชาชีพ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

สัมภาษณ์ 30 เมษายน 2566

6. ผศ.ดร.สำราญ ศรีคำมูล

ตำแหน่ง ผู้ช่วยอธิการบดี มมร.วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 27 เมษายน 2566

7. นายรณรงค์ นครจินดา

ตำแหน่ง ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี

สัมภาษณ์ 20 เมษายน 2566

8. นายชาญพัฒน์ ขำขัน

ตำแหน่ง อาจารย์ มมร.วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 26 เมษายน 2566

9. แพทย์หญิงโศรยา ธรรมรักษ์

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2566

10. นายแพทย์ชาติชาย คล้ายสุบรรณ

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงพยาบาล ฝ่ายการแพทย์คนที่ 2 โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สัมภาษณ์ 26 เมษายน 2566

11. นายวิชกร วงษ์สุวรรณ

ตำแหน่ง อาจารย์ วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร

สัมภาษณ์ 25 เมษายน 2566

12. นายพินิต ชินสร้อย

ตำแหน่ง รักษาการรองผู้อำนวยการ ฝ่ายบริการวิชาการและวิจัย

สัมภาษณ์ 21 เมษายน 2566

13. ผศ.ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ

ตำแหน่ง อาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

สัมภาษณ์ 26 เมษายน 2566

14. ดร.สุรชัย พุดชู

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะศาสนาและปรัชญา

สัมภาษณ์ 25 เมษายน 2566

15. ดร.ประเวช วะทาแก้ว

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะศาสนาและปรัชญา

สัมภาษณ์ 21 เมษายน 2566

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1.พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.

ตำแหน่ง หัวหน้าวิชาภาควิชาพุทธศาสตร์ คณะศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วุฒิการศึกษา ป.ธ.9, ศน.ม.

2.พระครูวินัยธร บุญศรี ฌาณวุฑฺโฒ, ผศ.ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วุฒิการศึกษา ศน.บ., M.A., ศน.ด.

3.รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาศาสนศาสตร์ คณะศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วุฒิการศึกษา ศน.บ., รป.ม., M.A., Ph.D.

4.รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.7., พธ.บ., M.A., Ph.D.

5.ผศ.ดร.สุณี เวชประสิทธิ์

ตำแหน่ง อาจารย์ภาควิชาการบริหารการพยาบาลและพื้นฐานวิชาชีพ
คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

คุณวุฒิ ป.พย., พย.ม., ศน.ด.

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๗๑ **วันที่** ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

กราบเรียน พระครูวินัยธร บุญศรี ญาณวุฑฺโฒ, ผศ.ดร.

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๗๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐๑๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๗๑ **วันที่** ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน พระมหามนวินทร์ ปุริสุตตโม, ผศ.ดร.

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านภาวศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๗๑ **วันที่** ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน พระศรีวินยาภรณ์, ดร.

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐๑๕๙-๐๑๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๗๑ **วันที่** ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เจริญพร รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๗๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธบริชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/๐๑๕๕

๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ
เจริญพร ผศ.ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๗๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ได้รับเอกสารแล้ว
ขอความอนุเคราะห์
ชื่อ-สกุล แจ่มจันทร์
14 ธ.ค. 2565

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๘๒-๔๕๐๑ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

เรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ใช้สัมภาษณ์ท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ได้กรุณาสละเวลาตอบคำถามต่อไปนี้อย่างละเอียดลึกซึ้งและครอบคลุมตามความเป็นจริงเพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทต่อไป โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อ.....ฉายา.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

ที่อยู่ตามทะเบียนบ้าน เลขที่.....หมู่ที่.....ถนน.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....โทร.....E-mail.....

2. ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลสัมภาษณ์

☐ กลุ่มที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการแพทย์แผนไทย

☐ กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธปรัชญาเถรวาท

☐ กลุ่มที่ 3 ผู้ใช้บริการการแพทย์แผนไทย

3. สถานที่ทำงาน

.....

.....

.....

4. ตำแหน่ง

.....

.....

.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

1. การใช้แนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท มีลักษณะอย่างไร

.....

.....

2.การบูรณาการการดูแลสุขภาพ ด้วยหลักสติปัฏฐาน (กาย เวทนา จิต ธรรม) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

2.1 การบูรณาการการดูแลสุขภาพ ให้รู้เท่าทันในกาย ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

2.2 การบูรณาการการดูแลสุขภาพ ให้รู้เท่าทันเวทนา ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

2.3 การบูรณาการการดูแลสุขภาพ ให้รู้เท่าทันจิต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

2.4 การบูรณาการการดูแลสุขภาพ ให้รู้เท่าทันธรรม ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

3.การบูรณาการการดูแลสุขภาพกาย ด้วยหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

3.1 การบูรณาการการดูแลสุขภาพกาย ด้วยหลักความไม่เที่ยง(อนิจจัง) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

3.2 การบูรณาการการดูแลสุขภาพกาย ด้วยหลักความทุกข์(ทุกขัง) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

3.3 การบูรณาการการดูแลสุขภาพกาย ด้วยหลักความไม่ใช่ตัวตน(อนัตตา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

4.การบูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ด้วยหลักพรหมวิหาร (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเปกขา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

4.1 การบูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ด้วยความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข(เมตตา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

4.2 การบูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ด้วยความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์(กรุณา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

4.3 การบูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ด้วยความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี(มุทิตา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

4.4 การบูรณาการการดูแลสุขภาพใจ ด้วยการรู้จักวางเฉย(อุเปกขา) ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

1. รูปแบบที่เหมาะสมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ควรเป็นอย่างไร

.....

2. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

กราบขอบพระคุณ/ขอบคุณที่เมตตาในการให้ข้อมูล มา ณ โอกาสนี้

พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม

นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ง
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

1. พระพิศาลศึกษากร, ดร.

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดใหม่กรงทอง เจ้าคณะจังหวัดปราจีนบุรี

สัมภาษณ์ 28 กุมภาพันธ์ 2566

2. พระครูสิริเมธากร (โชควรรธน์ อาภากโร)

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดปวิเวการาม, เจ้าคณะอำเภอประจันตคาม-ศรีมหาโพธิ-ศรีมโหสถ(ธ)

สัมภาษณ์ 19 เมษายน 2566

3. พระครูภาวนาธรรมธารี, ดร.

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดป่ามะไฟ เจ้าคณะอำเภอเมืองปราจีนบุรี

สัมภาษณ์ 18 เมษายน 2566

4. พระครูปลัด ปภัสสร ปสนฺนจิตฺโต

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดนาปรือ

สัมภาษณ์ 18 เมษายน 2566

5. ผศ.ดร.สุณี เวชประสิทธิ์

ตำแหน่ง อาจารย์ภาควิชาการบริหารการพยาบาลและพื้นฐานวิชาชีพ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

สัมภาษณ์ 30 เมษายน 2566

6. ผศ.ดร.สำราญ ศรีคำมูล

ตำแหน่ง ผู้ช่วยอธิการบดี มมร.วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 27 เมษายน 2566

7. นายรณรงค์ นครจินดา

ตำแหน่ง ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี

สัมภาษณ์ 20 เมษายน 2566

8. นายชาญพัฒน์ ขำขัน

ตำแหน่ง อาจารย์ มมร.วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 26 เมษายน 2566

9. แพทย์หญิงโศรยา ธรรมรักษ์

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สัมภาษณ์ 23 เมษายน 2566

10. นายพิทักษ์ ตีเหล็ก

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานเภสัชกรรมชำนาญการ แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สัมภาษณ์ 26 เมษายน 2566

11. นายวิชกร วงษ์สุวรรณ

ตำแหน่ง อาจารย์ วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร

สัมภาษณ์ 25 เมษายน 2566

12. นายพินิต ชินสร้อย

ตำแหน่ง รักษาการรองผู้อำนวยการ ฝ่ายบริการวิชาการและวิจัย

สัมภาษณ์ 21 เมษายน 2566

13. ผศ.ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ

ตำแหน่ง อาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

สัมภาษณ์ 26 เมษายน 2566

14. ดร.สุรชัย พุดชู

ตำแหน่ง อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 25 เมษายน 2566

15. ดร.ประเวช วะทาแก้ว

ตำแหน่ง อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 21 เมษายน 2566

ภาคผนวก จ
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๘๐๕/๐๐๒๑

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
กราบเรียน พระพิศาลศึกษากร, ดร. เจ้าอาวาสวัดใหม่กรงทอง เจ้าคณะจังหวัดปราจีนบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/๐๐๒๒

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เรียน พระครูสิริเมธากร เจ้าอาวาสวัดปวิเวการาม จังหวัดปราจีนบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

19 ม.ค. 66

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/๐๐๒๓

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เรียน พระครูภาวนาธรรมธารี, ดร. เจ้าอาวาสวัดป่ามะไฟ จังหวัดปราจีนบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๔๐๕/ ๐๐๒๔

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เรียน พระครูปลัด ปภัสสร ปสนฺนจิตฺโต เจ้าอาวาสวัดนาบรือ จังหวัดปราจีนบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๗ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ ๐๐๗๑

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ผศ.ดร.สุณี เวชประสิทธิ์ อาจารย์ภาควิชาการบริหารการพยาบาลและพื้นฐานวิชาชีพ
คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๓๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๓

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/๐๐๕๘ **วันที่** ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ผศ.ดร.สำราญ ศรีคำมูล

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

๒๗ ม.ค. ๖๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๓ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ ๐๐๒๕

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร นายรณรงค์ นครจินดา ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(นายรณรงค์ นครจินดา)
ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๓

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/๐๐๖๐ **วันที่** ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายชาญพัฒน์ ขำขัน

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
รับที่ 5243
วันที่ ๑๕ เมย. ๒๕๖๖
เวลา 14.14
ลงชื่อ ..... เจ้าหน้าที่ผู้รับ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/๐๐๒๖

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร แพทย์หญิงโศรยา ธรรมรักษ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๓ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๙-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๙-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ ๐๐๓๐

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร ผศ.ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ อาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๙-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๙-๖๐๕๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๘๐๕/ ๐๐๒๗

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร นายแพทย์ชาติชาย คล้ายสุบรรณ รองผู้อำนวยการโรงพยาบาล ฝ่ายการแพทย์ คนที่ 2 โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

(นายชาติชาย คล้ายสุบรรณ)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/๐๐๕๘ **วันที่** ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ดร.สุรชัย พุดชู

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)

รักษาการแทนคณบดีคณะศาสนาและปรัชญา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/๐๐๕๘ **วันที่** ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ดร.ประเวช วะทาแก้ว

ด้วย พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการแทนคณบดีคณะศาสนาและปรัชญา

ภาคผนวก ฉ
หนังสือรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน

ที่ จว. ๑๙๓/๒๕๖๕

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง : การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

TITLE : HEALTH CARE IN TRADITIONAL THAI MEDICINE BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ)

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน

คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๘/๒๕๖๕ วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕ มติที่ ๒๙๕/๒๕๖๕ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการทำวิจัยในคน โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภยันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในคนฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๒๙ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ออกให้ ณ วันที่ ๒๙ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ลงนาม

(พระมหามงวินทร์ ปุริสุตฺตโม, ผศ.ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ – นามสกุล : พระครูจารุสารธรรม จารุธมฺโม (สมคุณ)

2. ตำแหน่งปัจจุบัน : เจ้าคณะตำบลดงพระราม เจ้าอาวาสวัดดงพระราม ตำบลดงพระราม อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี

3. ประวัติการศึกษา : - ปริญญาตรี พ.ศ.2555 ศน.บ. (รัฐศาสตร์การปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

- ปริญญาโท พ.ศ.2561 ศน.ม. (พุทธศาสนาและปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

4. ผลงานทางวิชาการ : พระครูจารุสารธรรม, หลักสูตรนักธรรม-บาลี ในปัจจุบัน : กลไกส่งเสริมศาสนทายาท, วารสารปรัชญาปริทรรศน์ ฉบับที่ 25 (กรกฎาคม-ธันวาคม) 2563, หน้า 77-86.

5. สถานที่ทำงานปัจจุบัน : สำนักงานเจ้าคณะตำบลดงพระราม วัดดงพระราม ตำบลดงพระราม อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี