

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพทางสังคม ณ ปัจจุบันเป็นสังคมที่เรียกว่า “โลกยุคโลกาภิวัตน์” ที่มีความเจริญก้าวหน้ามากในด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่โดยเน้นวัตถุนิยม ส่งผลให้ปัญหาหลายอย่างติดตามมาทั้งพฤติกรรมทางการบริโภค ความเป็นอยู่ สุขภาพทางจิต เช่น การมีปัญหาที่อยู่อาศัยแออัด การแข่งขันการอยู่อย่างสูงในทุกๆด้านของการดำรงชีวิต การทำงานที่เร่งรัดเร่งรีบในทุกด้านของชีวิต ซึ่งนำไปสู่ปัญหาด้านความเจ็บป่วยของมนุษย์ทั้งทางกายและใจ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล เพราะทุกคนจะต้องมีการปรับตัวตามภาวะดังกล่าวเพื่อความอยู่รอดและความมั่นคงของชีวิต จึงทำให้เกิดความเจ็บป่วยจากโรคภัยต่างๆเกิดขึ้นกับมนุษย์ และมีแนวโน้ม สูงขึ้นโดยดูจาก ข้อมูลรายงานป่วยในพ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๕๓ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี ซึ่งมีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบให้เกิดภาวะการไม่สมดุลของธาตุ เมื่อถูกกระทบเป็นเวลานานๆเข้าก็จะส่งผลให้เจ็บป่วย ดังตามที่ได้กล่าวไว้ว่า “หากเมื่อใดที่ธาตุภายในร่างกายของเราเกิดผิดปกติขึ้น เมื่อนั้นร่างกายของเราก็จะเกิดอาการที่เรียกกันว่า " ถูกโรคภัยเบียดเบียน " ในทันที เนื่องจากธาตุต่างๆ ธาตุใดธาตุหนึ่งได้ขาดความสมดุลไปนั่นเอง”<sup>๑</sup> กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมสุขภาพเป็นหลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพดีด้วยนิยาม ๕ อ. ซึ่งมีดังนี้ อ.๑อาหาร อ.๒ออกกำลังกายหรืออิริยาบถต่างๆในชีวิตประจำวัน, อ.๓อากาศ, อ.๔ อารมณ์, อ.๕ อูจจาระ บุคคลที่ไม่ได้ปฏิบัติตามดังกล่าวจะส่งผลให้ร่างกายต้องเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังได้โดยง่าย

ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ ๔ อันเป็นธาตุหลักที่สำคัญของร่างกายมนุษย์คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ<sup>๒</sup> กระบวนการทำงานไม่สมดุล ที่เกิดจากพฤติกรรมต่างๆทั้งด้านความเป็นอยู่ อาหารการกิน ความเคร่งเครียดที่สะสมเป็นระยะเวลายาวนาน ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วย ความเข้าใจ

---

<sup>๑</sup> ไพบุลย์ พวงเงิน, สมุนไพรคู่บ้าน , พิมพ์ครั้งที่๑ (สำนักพิมพ์มติชน , ๒๕๕๕) , หน้า ๑๕๒

<sup>๒</sup> ชยันต์ พิเชียรสุนทร, แม้นมาศ ขวลิต และวิเชียร จีรวงศ์, คำอธิบายตำราโอสถพระนารายณ์ , พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๔), หน้า ๕๕.

ดังกล่าวสอดคล้องกับ แนวความคิดการแพทย์ ในสมัยอยุธยา ว่า ชีวิตหรือร่างกายของมนุษย์ ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ บุคคลที่ไม่เจ็บป่วยแสดงว่ามีความสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ถ้าเจ็บป่วยแสดงว่าธาตุทั้ง ๔ มีความไม่สมดุลเกิดขึ้น<sup>๓</sup> โดยความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ จะเกิดขึ้นเล็กน้อย ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงสมบูรณ์ของแต่ละบุคคล และ พฤติกรรมต่างๆของแต่ละบุคคลประเด็นสำคัญกระบวนการ จะค่อยๆเกิดการเสียสมดุลและการเจ็บป่วยก็ค่อยๆก่อตัวในร่างกายอย่างเจีบบๆ และ แสดงให้เห็นทีละเล็กละน้อย มนุษย์เมื่อ เจ็บป่วยไม่มาก จะไม่คิดรักษา แต่แรก การปล่อยไปเรื่อย ร่วมกับการ ทำพฤติกรรมเดิมซ้ำๆธาตุทั้ง ๔ ย่อมมีการสูญเสียหน้าที่การทำงาน มนุษย์จึงแปร สภาพเข้าสู่สภาวะโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยเช่นอาการปวดหัวเป็นประจำ อาการปวดเมื่อยตึงคอบ่าไหล่ ภาวะความดันโลหิตสูง อาการท้องผูกเรื้อรัง เป็นต้น

รายงานสถานการณ์สุขภาพของคนไทย ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๖ ของกระทรวงสาธารณสุข ได้ระบุถึงปัญหาสาธารณสุขที่มีแนวโน้มสูงขึ้น ล้วนแต่เป็นโรคที่มีสาเหตุสัมพันธ์กับ พฤติกรรมสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของโรคมะเร็ง โรคระบบหัวใจและทางเดินหายใจ นอกจากนี้ จากการศึกษาสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทยสามอันดับแรก ได้แก่ อุบัติเหตุ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ก็มาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตและสภาพแวดล้อมทั้งสิ้น เมื่อแนวโน้มของโรคเรื้อรังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกๆปี ส่งผลทำให้มีการสูญเสียทางเศรษฐกิจ ทั้งในแง่บุคคลและประเทศ มีปริมาณสูงขึ้นทุกปี และส่งผลต่อการสูญเสียชีวิตผลิตภาพจากการตายก่อนในเวลาที่เหมาะสม อันเป็นผลต่อคุณภาพชีวิตของคนไทย อีกประการหนึ่ง ตัวเลขการสูญเสียทางเศรษฐกิจจากโรคเรื้อรังและ ะอุบัติเหตุมีรายละเอียดตามรายงานโครงการศึกษาวิจัยแผนการลงทุนด้านสุขภาพ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ พบว่าเปอร์เซ็นต์ของการสูญเสียจาก การตายก่อนเวลาอันเนื่องจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมีมากถึง ๔๔ % เป็นการสูญเสีย นอกเหนือจากการเจ็บป่วยทางสุขภาพ นอกจากนี้ กลุ่มโรคเรื้อรังยังภาระค่าใช้จ่ายด้าน ต้นทุนการ รักษา จากการข้อมูลการวิจัยปี ๒๕๕๒ จะพบว่าค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่สูงสุด ๓ ลำดับแรกคือ ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเบาหวานประมาณ ๓,๓๘๗ ล้านบาท หัวใจขาดเลือด ประมาณ ๑,๐๗๐ ล้านบาท และ มะเร็งลำไส้และทวารหนักประมาณ ๓๗๗ ล้านบาท<sup>๔</sup> ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายที่สูงมาก ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งในแง่เศรษฐกิจของบุคคลและของประเทศ

จากรายละเอียดเบื้องต้นสะท้อน ให้ความสำคัญการดูแลสุขภาพ แบบใช้หลักการทางธรรมชาติมาช่วยในการรักษามีความนิยมมากขึ้น เป็นการยึดหลักรูปแบบธรรมชาติ โดยมีค่าใช้จ่ายที่

<sup>๓</sup> กองประกอบโรคศิลปะ , กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ , ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ใหญ่พิมพ์ลิ้งชิง, ๒๕๔๔), หน้า ๑.

<sup>๔</sup> มนทร์ม ภารเจริญทรัพย์ และคณะ , “การศึกษามลกระทบในเชิงเศรษฐศาสตร์และคุณภาพชีวิตจากโรคอ้วนในประเทศไทย”, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๔), หน้า ๖๑.

น้อยกว่าการรักษารูปแบบแผนปัจจุบันทั้งยังมี แนวโน้มอาการเจ็บป่วยที่สะสมมาเป็นเวลานานดีขึ้น ไม่เกิดการสะสมสารเคมีในร่างกายของมนุษย์ การสะสมของสารเคมี เป็นสิ่งที่มนุษย์มีความกลัว และ ระมัดระวังเพราะสารเคมีมีผลในการก่อโรคกับร่างกายโดยเฉพาะโรคมะเร็ง ความรู้และข้อมูลข่าวสาร เรื่องสารเคมีที่มีการสะสมและมีผลต่อมนุษย์ สะท้อนให้การแพทย์แผนโบราณที่มีการใช้ยาสมุนไพร ในการรักษา กลายเป็นความต้องการใหม่ในการดูแลสุขภาพ มากขึ้น โดย แนวโน้มความนิยมการใช้ สมุนไพรในประเทศไทยเพิ่มขึ้น มูลค่าการผลิตยาสมุนไพรในปี พ.ศ. ๒๕๔๒ ประมาณ ๕๔๘ ล้านบาท และในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ สูงขึ้นถึง ๑,๔๘๖ ล้านบาท เพิ่มขึ้นถึง ๒๗๑ % สอดคล้องกับการสำรวจ โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่ามูลค่าการใช้ยาจากสมุนไพรเพิ่มขึ้น จาก ๑๘.๙๔ล้านบาท ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็น ๒๔.๕๖ ล้านบาท ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ และ ๒๙.๖๗ ล้านบาทในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ความสนใจและพัฒนาการการแพทย์แผนไทยเติบโตอย่างต่อเนื่อง และมีการใช้สมุนไพร เพิ่มขึ้นทั้งในระบบหลักประกันสุขภาพและตลาดสมุนไพรภาคธุรกิจที่เติบโตอย่างเห็นได้ชัด ช่วยหนุน ให้ปัจจุบันการใช้สมุนไพรและการแพทย์แผนไทยเป็นที่ยอมรับกว้างขวางขึ้น<sup>๕</sup> การใช้สมุนไพรเป็นการ บำบัดรักษาแบบธรรมชาติ การใช้สมุนไพรเพื่อรักษาหรือบรรเทาอาการของโรคเป็นแนวทางการรักษา โรคที่ค่อนข้างปลอดภัยสูงและประชาชนสามารถใช้ได้โดยไม่ต้องกังวลกับโอกาสที่จะเกิดความเป็นพิษ หรืออาการไม่พึงประสงค์<sup>๖</sup> ตัวอย่างการใช้ยาที่เป็นสารเคมีกับยาสมุนไพรในการดูแลเรื่องของการลด ภาวะไขมันในเส้นเลือดเช่นการเลือกใช้ยาลดไขมันในหลอดเลือดโดยสรรพคุณของยาลดไขมันในเลือด เช่นช่วยลดระดับไขมันในหลอดเลือด ช่วยเพิ่มปริมาณไขมันตัวที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น High density lipoprotein (HDL) ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น ภาวะหัวใจขาดเลือด (โรคกล้ามเนื้อ หัวใจตาย) ภาวะเจ็บหน้าอก แต่มียาบางตัวก็จัดเป็นยาอันตราย ด้วยมีผลข้างเคียง และมีข้อจำกัดใน การรับประทานคืออาจพบผลไม่พึงประสงค์ (ผลข้างเคียง) ของยาได้ดังนี้ เช่น ปวดท้อง ท้องผูก ท้องอืด ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ผื่นคัน วิงเวียน เป็นตะคริว ตับอ่อนอักเสบ ปลาย ประสาทอักเสบ นอนไม่หลับ ซึมเศร้า<sup>๗</sup> ในทางเลือกอีกทางโดยใช้ยาสมุนไพรจะพบว่ามีพืชบางชนิดมี สารสำคัญที่มีประสิทธิภาพในการออกฤทธิ์ยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอล และไม่มี ผลข้างเคียง จาก ผลการวิจัย สารสกัดจากใบฝรั่ง ใบตะลิงปลิง ใบบัวหลวงสามารถยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอลได้

<sup>๕</sup> วีรพงษ์ เกรียงสินยศ, “การส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรในรายการบัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ. ๒๕๔๙” รายงานการวิจัย, ( สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๑), หน้า ๒.

<sup>๖</sup> ภาควิชาเภสัชเวชและเภสัชพิษวิทยาและศูนย์สมุนไพรพิษวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ , สมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน , (กรุงเทพมหานคร : จ.เจริญการพิมพ์ , ๒๕๕๑).

<sup>๗</sup> อภัย ราษฎร์ วิจิตร , ซิมวาสแตติน (Simvastatin), [ออนไลน์ ] แหล่งที่มา : <http://haamor.com/th> [๑๓ มีนาคม ๒๕๕๕] .

สูงถึง ๔๓ %, ๓๔-๓๖ %, ๓๔-๓๖ % จากสารสกัด ๑๕ ชนิด<sup>๔</sup> การใช้สมุนไพรต้องใช้ ระยะเวลาในการรักษาสมดุลของธาตุจึงจะเห็นผล ผู้ป่วยเรื้อรังหลายๆท่านที่รักษาด้วยยาสมุนไพรมักเกิดการเบื่อหน่ายหรืออาการท้อแท้ ก่อนที่ขบวนการรักษาจะจบสิ้น แนวทางดังกล่าวทำให้ผู้ป่วยจิตระหนักรว่าหากได้อาศัยองค์ธรรม อิทธิบาท ๔ เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ย่อมส่งผลให้การรักษาด้วยยาสมุนไพรสัมฤทธิ์ผลได้เป็นอย่างดี

แนวทางการรักษาที่สามารถช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเรื้อรัง โดยการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาดูแลรักษาปรับสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ให้สามารถกลับมาทำหน้าที่ของตนเองให้มากที่สุดเท่าที่ สภาพร่างกายจะสามารถปรับได้จะเป็นแนวการรักษาที่เป็นศาสตร์สำคัญที่สามารถใช้การบำบัดดูแลความเจ็บป่วยทางกายให้ดีขึ้น และส่งผลให้สุขภาพทางใจ จะมีแนวโน้มดีขึ้นไปด้วย นอกจากนี้การรับประทานยาสมุนไพรก็ ไม่มีผลกระทบเหมือนกับการรับประทานยาสารเคมี และมีค่าใช้จ่ายไม่สูงมากนัก เพียงแต่การรักษาต้องใช้ระยะเวลาในการรักษา ทำให้การรักษาด้วยสมุนไพรต้องใช้ความอดทนในการรักษาและความตั้งใจจริงในช่วงระยะเวลาที่รักษา ซึ่งเหมือนหลัก ธรรมแห่งความสำเร็จของทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติ ก็จะเป็นส่วนช่วยส่งผลให้มีคุณภาพของชีวิตดีขึ้น คือหลักธรรมของอิทธิบาท ๔ อันประกอบด้วย ต้องมีความรักความ พื่อใจหรือความศรัทธาในการรักษาแบบศาสตร์นี้ เป็นเบื้องต้นคือ ( ฉันทะ ) และต้องมีความเพียรพยายาม อดทน เข้มแข็ง เพราะผลการรักษาโดยสมุนไพร จะต้องใช้ระยะเวลาพอสมควรในการรักษา เปรียบเหมือนการรักษาโรคจากต้นน้ำอันเป็นสาเหตุที่แท้จริงของโรค ไปสู่ปลายน้ำ ซึ่งจะต้องอาศัย หลักของการมี (วิริยะ) เป็นอย่างมาก รวมทั้งยังต้องมีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ ในการรับประทานยาต่อเนื่อง คือ (จิตตะ) นอกจากนี้ผู้ป่วยยังต้องรู้จักการสังเกตการเปลี่ยนแปลงอาการของตนเอง เพื่อใช้ในการตามดู และเป็นข้อมูลให้แพทย์ผู้ตรวจสามารถ วินิจฉัยตรวจสอบอาการโรคได้ถูก กัดอง ซึ่งก็คือ (วิมังสา) ซึ่งตรงกับหลักการทางพุทธจิตของสาขาชีวิตและความตายที่กล่าวได้ถึงอิทธิบาท ๔ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย<sup>๕</sup> นอกจากนี้มีการเพิ่มเสริมด้วยหลักการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕ ออ ของทางกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อุดจาระ จะเป็นส่วนช่วยส่งผลให้มีคุณภาพของชีวิตดีขึ้นได้อย่างชัดเจนขึ้นเพราะเป็นการช่วยปรับพฤติกรรมก่อโรคของมนุษย์ให้เป็นพฤติกรรมส่งเสริมให้สุขภาพดีขึ้น

<sup>๔</sup> ดวงเพ็ญ ปัทมดิลก และคณะ , การคัดกรองสารยับยั้งการดูดซึมคลอเลสเตอรอลจากการสารสกัดสมุนไพรไทย , วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก , ปีที่๘, ฉบับที่ ๒-๓ (พฤษภาคม-ธันวาคม ๒๕๕๓): ๑๔๖-๑๕๑.

<sup>๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์ , พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๒๑๓.

จากความสำคัญดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจ ในการ ศึกษา คุณภาพชีวิต ทางด้าน สุขภาพทางกาย ของผู้สูงอายุสมุนไพรรักษาแบบแพทย์แผนไทยโดย การปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ พร้อมทั้งการใช้หลักกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ. ของทาง กระทรวงสาธารณสุข และ การใช้หลักธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔) เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเรื้อรัง ให้เป็นไปในแนวทางที่ดีขึ้น และสามารถนำองค์ความรู้นี้มาช่วยในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้ดีขึ้น เพื่อจะได้บรรลุตามจุดประสงค์ดังต่อไปนี้

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุสมุนไพรรักษาแบบแพทย์แผนไทย การปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามแบบ การรักษาแพทย์แผนไทย พร้อมทั้งส่งเสริมสุขภาพด้วยหลัก ๕อ. และหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔)

๑.๒.๒ เพื่อศึกษา แนวทางการใช้ยาสมุนไพรในการปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามแบบการ รักษาแพทย์แผนไทย ควบคู่กับการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก ๕อ. และหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔) ในการรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาประสิทธิผลการใช้ยาสมุนไพรในการปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามแบบการ รักษาแพทย์แผนไทย กับการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก ๕อ. และหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔)

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการศึกษา

๑.๓.๑ คุณภาพชีวิต ทางกาย ของผู้สูงอายุสมุนไพรรักษาแบบแพทย์แผนไทย การปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามแบบ การรักษาแพทย์แผนไทย พร้อมทั้งการส่งเสริมสุขภาพด้วยหลัก ๕อ. ตามหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔) เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ แนวทางการใช้ยาสมุนไพรในการปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามแบบการ รักษาแพทย์ แผนไทย ควบคู่กับการใช้หลัก ๕ อ. ร่วมกับหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔) ในการรักษาผู้ป่วยเรื้อรัง เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ ประสิทธิภาพ ของการใช้ยาสมุนไพร ในการปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามแบบการ รักษาแพทย์แผนไทย กับการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลัก ๕อ. และหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔) เป็นอย่างไร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ศึกษาผล การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพทางกายของผู้ป่วยโรคเรื้อรังอันเกิดจากธาตุไม่สมดุล โดยการ ใช้ยาสมุนไพร และควบคู่กับการส่งเสริมสุขภาพตามแนวหลัก ๕อ. ของทางกระทรวงสาธารณสุข ใน ผู้สูงอายุสมุนไพรรักษาแบบแพทย์แผนไทยโดยการปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ในแนวการรักษาแบบแพทย์แผนไทย รวมถึง

การใช้หลักธรรมที่ช่วยเสริมให้ประสบความสำเร็จในการรักษา คือ อิทธิบาท ๔ ที่จะช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นทั้งทางกายและใจ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอย่างมีความสุขและมีสติอุเบกขาในเรื่องความตายที่ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในคัมภีร์อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกา ที่ได้กล่าวไว้ อีกทั้งเอกสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาการของความเจ็บป่วยต่างๆ อันเกิดจากแต่ละธาตุทั้ง ๔ ในร่างกายที่เสียสมดุล การเสื่อมถอยของธาตุในร่างกาย แนวทางการรักษาโดยใช้สมุนไพรต่างๆที่สามารถชดเชยรักษาปรับสมดุลของธาตุ และการใช้หลัก ๕ อ. เพื่อส่งเสริมทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น นอกจากนี้การมีความรัก ความเชื่อความศรัทธา มุ่งมั่น อดทนและ การโยนิโสมนสิกา ในการปฏิบัติตัวเองทั้งทางกายและใจ ซึ่งในชุดแบบสอบถามจะประเมินการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพทางกายของผู้รับประทานยาสมุนไพร และผลการนำชุดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักของ ๕ อ. คือ ในแง่ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ และการขับถ่าย (อุจจาระ) และหลักธรรม อิทธิบาท ๔ มาเป็นปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้ป่วยเรื้อรังที่ชมรมแพทย์แผนไทย วัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดนนทบุรี

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

### ๑.๔.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑) ประชากร (Population) ได้แก่ ผู้มารับการรักษา และสมาชิกของทางชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๕๐ ราย

๒) กลุ่มตัวอย่าง (Sample) ได้จากกลุ่มประชากรข้างต้นโดยการเลือกเจาะจง (Purposive sampling)<sup>๑๐</sup> เป็นกลุ่มผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังอันเกิดจากธาตุทั้งสี่ไม่สมดุล ๒๐ ราย ที่มีอาการของโรคต่างๆเช่น โรคปวดศีรษะเป็นประจำ ไมเกรน โรคปวดเมื่อยตึงคอบ่าไหล่ ปลายมือ ปลายเท้าชา หายใจไม่เต็มอิ่ม อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ความดันโลหิตสูง หรือโรคที่มีอาการแน่นท้องจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย อาการท้องผูก เป็นต้น โดยความสนใจและความมุ่งมั่นที่พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการรับประทานยาสมุนไพรให้ครบโครงการ ๑๒๐ วัน ซึ่งโครงการวิจัยนี้จัดทำในช่วงเวลาดังแต่เดือน กันยายน ๒๕๕๘ ถึง เดือน มกราคม ๒๕๕๙ ที่ชมรมแพทย์แผนไทย วัดบางกร่าง จังหวัดนนทบุรี

๓) จัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ๒กลุ่ม โดยกลุ่มแรกจะเป็นกลุ่ม ทดลองที่มีความมุ่งมั่นในการรับประทานยาสมุนไพรต่อเนื่อง มาเป็นเวลา ๑๒๐ วัน และมีความตั้งใจแน่วแน่ อดทน

---

<sup>๑๐</sup> กันตยา มานะกุล, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดหลักปรัชญาพอเพียง: กรณีศึกษาชุมชนบ้านจอมจันทร์หมู่ที่ ๒ ตำบลสันทราย อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย”, วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐ )

เห็นถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และมีเวลาที่จะมาเข้าร่วมกิจกรรม ตามหลัก ๕๐. ร่วมกับหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ในช่วงวันที่ ๖๑-๑๒๐ วัน ส่วนกลุ่มที่ ๒เป็นกลุ่มควบคุมที่มีความมุ่งมั่นอดทนในการรับประทานยาสมุนไพรต่อเนื่องมาเป็นเวลาประมาณ ๑๒๐ วัน แต่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยจะมีการประเมินผลการพัฒนาของคุณภาพชีวิตว่าเป็น อย่างไร ในก่อน (Pretest) และหลัง (Post-test) การรับประทานยาสมุนไพรครบ ๑๒๐ วัน ของทั้งสองกลุ่ม

๑.๔.๒ วิธีที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ การติดตามผล การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกายของผู้ใช้ยาสมุนไพร ใน ๒ ช่วงระยะเวลา คือ ก่อนใช้ยาสมุนไพร (Pretest) หลังการใช้ยาสมุนไพร (Post-test) แล้ว ๑๒๐วัน สำหรับทั้งสองกลุ่ม แต่สำหรับกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ.และหลักธรรมอิทธิบาท ๔ จะมีการประเมินความเข้าใจและการปฏิบัติตาม ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ. และหลักธรรมอิทธิบาท ๔ และหลังจากการเข้าร่วมทำเข้ากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ. และหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ในช่วงวันที่ ๖๑-๑๒๐ วัน ควบคู่กับการ ใช้ยาสมุนไพร เพื่อดูผลว่า คุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพทางกาย มีการพัฒนาการอย่างไร (Post-test) เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับแต่ยาสมุนไพรอย่างเดียวแต่ไม่ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ. และหลักธรรม อิทธิบาท ๔

๑.๔.๓ ออกแบบสอบถาม ประเมิน คุณภาพชีวิตทางด้ านสุขภาพ ทางกายในแง่ของการติดตามผลอาการของการเสียสมดุลของธาตุทั้ง ๔ และ แบบประเมินความเข้าใจและการปฏิบัติตามหลัก ๕ อ. และหลักธรรม อิทธิบาท ๔

๑.๔.๔ ออกแบบชุดกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพที่ เน้นตามแนวหลัก ๕ อ. คือ ด้านอาหาร ด้านออกกำลังกาย ด้านอากาศ ด้านอารมณ์ ด้านอุจจาระ (การขับถ่าย) และตามหลักพุทธจิตวิทยา อิทธิบาท ๔

๑.๔.๓ การประเมินคุณภาพชีวิตของทั้งสองกลุ่ม การประเมินความเข้าใจและ การปฏิบัติตามกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ. และหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ของกลุ่มทดลอง

๑.๔.๔ ตัวแปรที่ศึกษา

๑) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ผู้ป่วยเรื้อรังที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้ยาสมุนไพรที่มีปัจจัยของ เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ ระดับการศึกษา

๒) ตัวแปรจัดทำ ได้แก่ ยาสมุนไพร กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วยหลัก ๕๐. และหลักธรรมอิทธิบาท๔

๓) ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางกาย

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา ในช่วงเวลาตั้งแต่เดือน กันยายน ๒๕๕๘ ถึง เดือนมกราคม ๒๕๕๙ ณ ชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

## ๑.๕ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**คุณภาพชีวิต (Quality of Life)** หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้าน สุขภาพทางกายที่ดีแข็งแรงและสมบูรณ์เหมาะสมกับวัย ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาพทางจิตใจ และด้านอื่นๆ ดีด้วย มีความสามารถ ในการดำรง ชีวิตในสังคมอย่าง มีความสุข และสามารถปรับตัวให้เข้ากับ สถานการณ์สิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม โดยคุณภาพชีวิต โดยทั่วไปจะแบ่งเป็น ๓ ประเด็นหลัก คือ คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางกาย คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางใจ คุณภาพชีวิตทางสังคม

แต่ในงานวิจัยจะเน้นคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางกาย คือการปรับสมดุลของธาตุทั้ง ๔ คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงตามอายุ พัฒนาการสมกับวัย มี กำลังคล่องแคล่ว สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ พร้อมทั้งมีความต้านทานโรคได้ดีสมตามกับวัย

**ธาตุทั้ง ๔** หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เรียกว่า สมุฏฐานธาตุ สิ่งมีชีวิต ที่เกิดมาล้วนประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ นี้ซึ่งอยู่ในภาวะสมดุล เกี่ยวข้องกันและกัน โดยแบ่งออกเ เป็น รายละเอียดดังนี้

**ธาตุดิน** คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตที่มีลักษณะเป็นของแข็ง มีความคงรูป เช่น อวัยวะ ต่างๆ ธาตุดินโดยส่วนใหญ่มี ๒๐ ประการ

**ธาตุน้ำ** คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตที่มีลักษณะเป็นน้ำ เป็นของเหลว มีคุณสมบัติ ไหล ไปมา ซึมซับไปในร่างกายอาศัยธาตุดินเพื่อการคงอยู่ อาศัยธาตุลมเพื่อการเลื่อนไหล ธาตุน้ำภายในมี โดยประมาณ ๑๒ ประการ

**ธาตุลม** คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิต มีลักษณะเคลื่อนไหวได้ มีคุณสมบัติ คือ ความเบา เป็นสิ่งที่มีความ พลัง ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ธาตุลมย่อมอาศัยธาตุดินและธาตุน้ำเป็นเครื่องนำพา พลัง และขณะเดียวกันธาตุลมพยุ้งดินและทำให้หน้าเคลื่อนไหวไปมาได้ ธาตุลมที่สำคัญมี ๖ ประการ

**ธาตุไฟ** คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิต มีลักษณะที่เป็นความร้อน คุณสมบัติเผาผลาญให้ แห้งกลสลาย ไฟทำให้ลมและน้ำในร่างกายเคลื่อนที่ด้วยพลังแห่งความร้อนอันพอเหมาะ ไฟทำให้ดิน อุ่น คืออวัยวะต่างๆไม่เน่า ธาตุไฟมี ๔ ประการ

**สมดุลธาตุทั้ง ๔** หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่ในภาวะสมดุลเกี่ยวข้อง กันและกันเป็นความปกติสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ในสรรพสิ่งต่างๆ คือ การทำหน้าที่และคงคุณสมบัติของ แต่ละธาตุไว้อย่างเหมาะสมกับสรรพสิ่งนั้นๆ มนุษย์ก็เช่นกัน ร่างกายและจิตใจที่ธาตุทั้ง ๔ สมดุลก็ไม่มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วย

**การเสียสมดุลของธาตุ** หมายถึง การทำงานของธาตุใดธาตุธาตุหนึ่ง หรือมากกว่าเกิดการ แปรปรวน เสียสมดุล ทำหน้าที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป หรือ หยุดทำหน้าที่ ซึ่งก็คือ การกำเริบ หย่อน หรือพิการ จะทำให้ร่างกายไม่สบาย เกิดเป็นโรคขึ้นได้ โดยการเสียสมดุลธาตุ



**การเสียสมดุลของธาตุไฟ** หมายถึง การเสียสมดุลของการทำงานของน้ำดี การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย มักพบอาการของการถูกเสียดแน่น อาหารไม่ย่อย ตับอักเสบ ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องอืด มีไข้ เป็นต้น

**การเสียสมดุลของธาตุดิน** หมายถึง การเสียสมดุลของการทำงานของหัวใจ อาหารที่รับประทานและ กากอาหารในลำไส้ใหญ่ มักพบอาการเจ็บป่วยด้วยโรคของอวัยวะโครงสร้างหลักของร่างกาย เช่น อาการนอนไม่หลับตาแข็ง อาการปวดเมื่อยทั้งตัว ปวดตามข้อตามกระดูก ท้องผูก ริดสีดวง เป็นต้น

**การเสียสมดุลของธาตุลม** หมายถึง การเสียสมดุลของลม ๖ กองที่วิ่งกันอยู่ในร่างกาย เกี่ยวโยงกับระบบประสาท โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียน หน้ามืด ตาพร่า หูอื้อ อาเจียน เป็นต้น

**การเสียสมดุลของธาตุน้ำ** หมายถึง เป็นการเสียสมดุลของระบบน้ำภายในร่างกาย ส่งผลให้เจ็บป่วยด้วยการไหลเวียนของโลหิตทั่วร่างกาย ต่อการทำงานของหัวใจ มักพบอาการการหายใจไม่เต็มอิ่ม เหนื่อย หอบ ปวดตึงคอบ่าไหล่ เมื่อเป็นนานๆส่งผลให้ขาตามปลายมือปลายเท้า มีอาการใช้ รุ่มๆ ตาแดงเรื่อ และมีฝ้าขาวที่ลิ้น

**หลัก ๕๐. ของทางกระทรวงสาธารณสุข** หมายถึงปัจจัยส่งเสริมสุขภาพอันประกอบด้วย

**๑๑. อาหาร** หมายถึง สารใด ๆ ซึ่งบริโภคเพื่อเสริมโภชนาการให้แก่ร่างกาย อาหารมักมาจากพืชหรือสัตว์ และมีสารอาหารสำคัญ สิ่งมีชีวิตย่อยและดูดซึมสารที่เป็นอาหารเข้าสู่เซลล์เพื่อนำไปสร้างพลังงาน คงชีวิต และหรือ กระตุ้นการเจริญเติบโตนำมาเอามา นอกจากนี้อาหารยังมีความหมายถึงการรับประทานได้สัดส่วนที่เหมาะสมทั้งจำนวนมื้อ เวลาในการรับประทาน ลักษณะการเคี้ยวประเภทของอาหารที่รสชาติอาหารไม่เน้นรสจัดมากเกินไป อาหารที่เป็นแบบธรรมชาติสดใหม่ปรุงเองไม่เป็นแบบสำเร็จรูป รวมถึงอาหารแสลงต่างๆที่จะมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาสมุนไพร

**๑๒. การออกกำลังกาย** หมายถึง การประกอบกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีผลร่างกายเกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ และมีพลังในการทำกิจกรรมต่างๆ

**๑๓. อากาศ (การหายใจ) อากาศ** หมายถึง อากาศอยู่รอบตัวเราเสมอ สภาพการถ่ายเทของอากาศในสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย รวมถึงลมหรือสิ่งที่เราหายใจเข้าออกตลอดเวลา เป็นสิ่งที่มนุษย์ขาดไม่ได้เลย การหายใจได้เต็มที่จะส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย รวมถึงการหายใจที่ถูกต้องเพื่อให้ร่างกายสามารถรับเอาออกซิเจนได้เต็มที่ และอากาศยังมีความหมายถึง สิ่งแวดล้อมที่ดีมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

**๑๔ .อารมณ์** หมายถึง ความรู้สึกความเป็นไปแห่งจิตใจในขณะหรือช่วงเวลาหนึ่งเป็นสิ่งที่ มี อิทธิพลต่อสุขภาพจิตมาก อารมณ์ มีผลต่อการดำเนินชีวิตเป็นเครื่องบ่งชี้ความรู้สึกนึกคิดจิตใจ ช่วยให้เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองและผู้อื่น เป็นแรงผลักดันหรือแรงจูงใจทำให้เกิดความกระตือรือร้นมีชีวิตชีวา มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ให้การช่วยเหลือผู้อื่น การบริหารจัดการให้มีความสุขสงบ ลดความคาดหวังต่างๆจะส่งผล ให้สุขภาพใจกายดี

**๑๕. อุจจาระ** หมายถึง การขับถ่ายกากใยอาหารหรือน้ำออกจากร่างกาย การขับถ่ายของ เสียหรืออุจจาระ เมื่อใดอาหารค้างคั่งในลำไส้ใหญ่ และไม่ถูกขับออกมาจากร่างกาย ก็เกิดการบูดเน่า และดูดซึมสารพิษที่เกิดจากการเน่าเสียของอาหาร กลับไปสู่ร่างกาย ยิ่งค้างนานเท่าใด ก็ได้รับสารพิษ เพิ่มขึ้นเท่านั้น ร่างกายก็จะได้รับสารพิษ ไม่สบายมีอาการต่าง ๆ ด้านร่างกาย เช่น อึดอัด หายใจไม่ สะดวก เป็นแผลร้อนใน ฯลฯ

**ยาสมุนไพร** หมายถึง วัตถุธาตุุนานาชนิดที่นำมาใช้ในการวินิจฉัย บำบัดบรรเทา รักษา หรือป้องกันโรคความเจ็บป่วยของมนุษย์ และสัตว์

**โรคเรื้อรังในทางแพทย์แผนไทย**หมายถึง โรคทางสมุฏฐานจากธาตุทั้งสี่ ดิน , น้ำ, ลม, ไฟ และหากธาตุทั้งสี่มิได้เสมอกันเมื่อใด เกิดกำเริบ หย่อน พิการ สมุฏฐานธาตุทั้งสี่ย่อมแปรไป มีผลให้ เกิดโรคในทางเสียสมดุลธาตุ

**โรคเรื้อรัง (Chronic disease)** ในแพทย์แผนปัจจุบัน หมายถึง โรคที่เมื่อเป็นแล้วจะมี อาการหรือต้องรักษาติดต่อกันนาน เป็นแรมเดือนแรมปีหรือตลอดชีวิต มักได้แก่โรคไม่ติดเชื้อ (Non-infectious disease) เป็นส่วนใหญ่ เช่น โรคออฟฟิศซินโดรม โรคปวดหัวเรื้อรัง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพาต โรคหัวใจ โรคหืด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ถุงลมพอง ตับแข็ง มะเร็ง

**ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง** หมายถึงผู้ที่มีความเจ็บป่วยมากกว่า ๑ ปี เป็นโรคที่ไม่มีการติดเชื้อเป็น ส่วนใหญ่เช่น โรคปวดหัวเรื้อรัง โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตึงแข็ง โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคนอนไม่หลับโรค โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง อัมพาต โรคหัวใจ โรคหืด โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคถุงลม พอง โรคเกี่ยวกับตับ เช่นไขมันพอกตับ

**อาหารแสลง** หมายถึง อาหารหรือเครื่องดื่มที่ส่งผลให้อาการของโรคหรือความเจ็บป่วย ของโรคมีอาการมากขึ้นกำเริบ หรือไม่ดีขึ้นและบั่นทอนสุขภาพมากขึ้น แม้นอยู่ในช่วงรับประทานยา อยู่ อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากปฏิกิริยา เคมีในอาหารส่งผลให้ฤทธิ์ยาสมุนไพรออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควร การเลือกกินอาหารให้เหมาะสม ก็มีหน้าที่ช่วยส่งเสริมการรักษาและจะทำให้ความเจ็บป่วย ทุเลาลง ช่วยเสริมการรักษาและฟื้นฟูร่างกาย

ในการวิจัยครั้งนี้จะเน้นอาหารแสลงที่ไม่สอดคล้องกับยาสมุนไพรที่ใช้รักษา หรือมีผลต่อ การออกฤทธิ์ของยาเช่น ของหมักดอง รวมถึงสุรา อาหารทะเล อาหารที่มีส่วนผสมของไข่ นม ยีสต์ ผลไม้ที่มีรสหวานจัดเช่นทุเรียน ลำไย เป็นต้น

**แพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง จังหวัดนนทบุรี** หมายถึงกลุ่มคนที่มีความเชื่อ รักและศรัทธา ในองค์ความรู้ตามหลักแพทย์แผนไทย และเข้ารับการรักษาตามแนวแพทย์แผนไทย ณ วัดบางกร่าง

**อิทธิบาท หรือ อิทธิบาท ๔** เป็นศัพท์ใน พุทธศาสนา หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ ความสำเร็จ หรือ คุณ ธรรมอันเป็น เครื่องมือให้ถึงความสำเร็จ คุณ ธรรมที่นำไปสู่ความ สำเร็จสม ประสงค์บรรลุผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ คือ

**๑. ฉันทะ** คือ ความพอใจ หมายถึง มีใจรัก มีความต้องการ มีความสุขที่จะทำสิ่งนั้น อยู่เสมอมีศรัทธาในสิ่งที่ทำให้บรรลุเป้าหมายฉันทะเป็นเครื่องกำหนดจิต ก็จะทำให้เรามีความ ตั้งใจ ตั้งมั่น ที่จะกระทำสิ่งนั้นให้ลุล่วงโดยสมบูรณ์

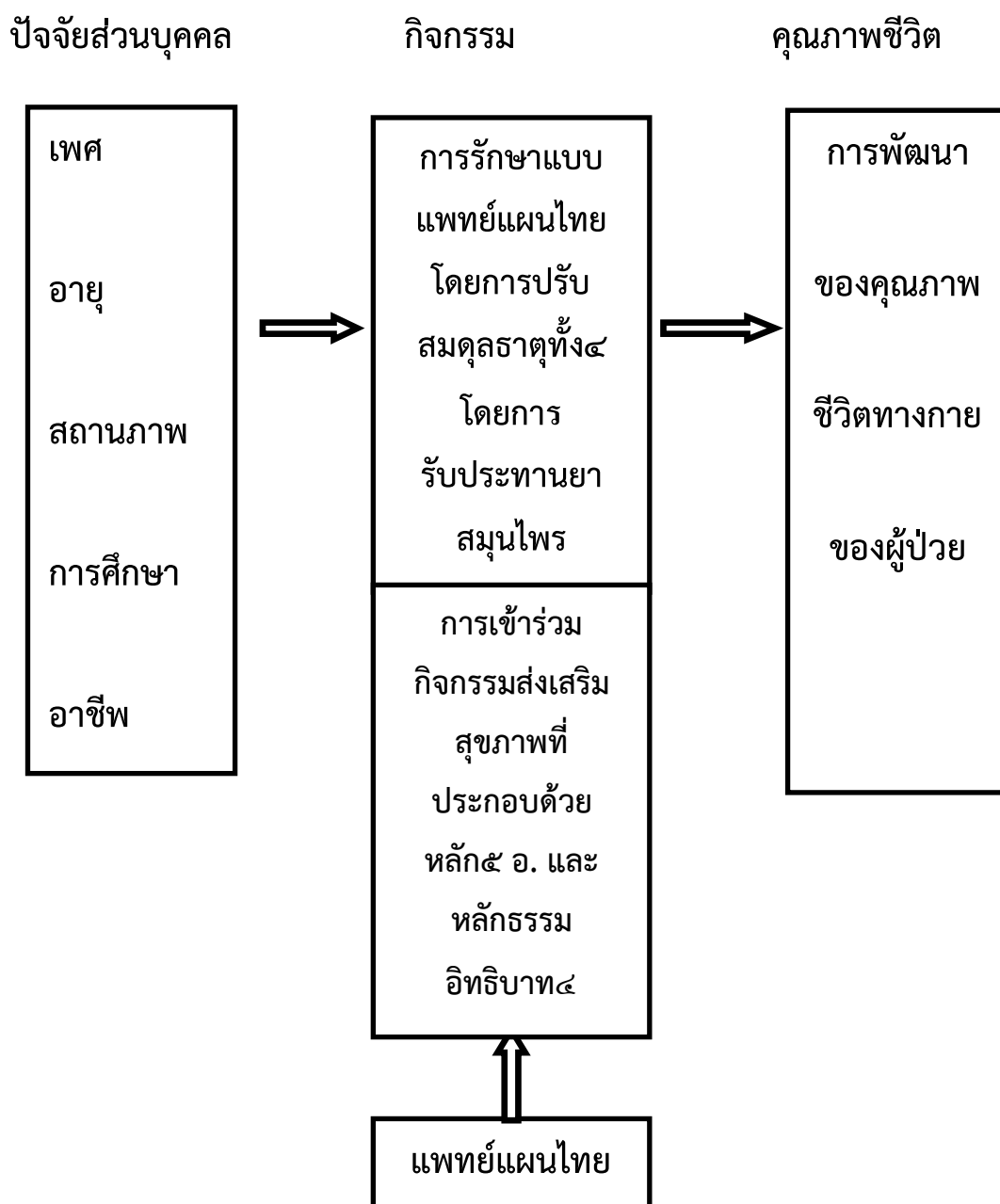
**๒. วิริยะ** คือ ความเพียร หมายถึง ความขยันหมั่นเพียรในสิ่งที่ทำ อุต หนไม่ท้อถอย มีความเข้มแข็ง พุ่มแรงกายแรงใจกล้าหาญเดินหน้าในสิ่งที่ทำหรือที่รับผิดชอบ ให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ ต้องการ

**๓. จิตตะ** คือ ความคิด หมายถึง มีใจจดจ่อ ทำสิ่งนั้นด้วยความฝักใฝ่ ความเอาใจใส่ ต่อสิ่งที่ทำ ไม่ทอดทิ้งเบี่ยงหน่ายในสิ่งนั้น มีความตั้งใจแน่วแน่จดจ่อ มีสติรอบคอบในสิ่งที่ทำ ไม่ปล่อย ใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป

**๔. วิมังสา** คือ ความไตร่ตรอง หมายถึง การหมั่นใช้ปัญญา ำพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบ วัตถุประสงค์ วิธีแก้ไขปรับปรุงในสิ่งที่กำลังทำ คิดวิธีแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบเมื่อเกิด ปัญหาใดๆขึ้น ซึ่งวิมังสาตัวเองคือสายโซ่แห่งปัญญาที่จะให้เราสามารถทำงานที่ยากขึ้น ทำหายมากขึ้น ให้สำเร็จลงได้โดยง่าย

## ๑.๖ กรอบแนวคิดงานวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการรักษาแบบแพทย์แผนไทยโดยการ ปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามหลักพุทธจิตวิทยา มีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



แผนภูมิที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดการวิจัย

## ๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึง การพัฒนาการของ คุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพท างกายของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการปรับสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ตามแบบ การรักษาแบบแพทย์แผนไทย พร้อมทั้งส่งเสริมสุขภาพด้วยหลัก ๕อ. และหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔)

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงแนวทางการใช้ยาสมุนไพรในการปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามแบบการ  
รักษาแพทย์แผนไทย ควบคู่กับการใช้ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพตามแนวหลักหลัก ๕๐. รวมทั้งการนำเอา  
หลักธรรมทางพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔) มาใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรัง