

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองอยู่ได้ เพราะอาศัยพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ คือ หนึ่งในพุทธบริษัทที่มีชีวิตความเป็นอยู่โดยอาศัยผู้อื่น กล่าวคือปัจจัยทั้ง ๔ ต้องอาศัยจากพุทธบริษัททั้งหลายด้วยความศรัทธาและจิตเลื่อมใสที่มีต่อพระสงฆ์ของอุบาสก อุบาสิกาได้อุปฐากด้วยปัจจัยทั้ง ๔ มีอาหารบิณฑบาต เป็นต้น ซึ่งเป็นอาหารอันประณีตหรือเป็นอาหารที่ปรุงอย่างดี และเมื่อภิกษุฉันนานวันเข้า แต่ไม่ได้ออกกำลังกาย จึงทำให้เกิดโรคอ้วน (ร่างกายอ้วนขึ้น) และทำให้โรคต่างๆ ตามมาดังจะเห็นได้จากในสมัยครั้งพุทธกาลว่า “สมัยนั้นทายกทายิกาในกรุงสาวัตถีจัดตั้งภัตตาหารอันประณีตไว้ตามลำดับภิกษุฉันอาหารอันประณีตจนร่างกายอ้วนจึงมีอาพาธมากครั้งนั้นหมอชีวกมีธุระต้องเดินทางไปกรุงสาวัตถี เห็นภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก จึงไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ณ ที่ประทับ ครั้นถึงแล้วได้ถวายอภิวัตพระผู้มีพระภาค แล้วนั่ง ณ ที่อันควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า “ พระพุทธเจ้าข้า เวลานี้ภิกษุมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก ขอประทานพระวโรกาส พระองค์ทรงอนุญาตให้จงกรมและเวียนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลายจักมีอาพาธน้อย”

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงอนุญาตรักษาโรคลม ด้วยการเข้ากระโจมรมเหงื่อดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการเข้ากระโจมเหงื่อ” เพื่อรักษาโรคลมและถ้ายังไม่หายพระพุทธเจ้าก็ทรงแนะนำวิธีให้ใหม่ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการรมด้วยใบไม้”^๒ ถ้ายังไม่หายอีกพระองค์ก็ทรงแนะนำให้ไปอีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการรมใหญ่ถ้ายังไม่หายอีกพระองค์ก็ทรงแนะนำให้ไปอีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำคั้นใบไม้ชนิดต่าง ๆ” ถ้ายังไม่หายอีกพระองค์ก็ทรงแนะนำให้ไปว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตอ่างน้ำ” ถ้ายังไม่หายอีกพระองค์ก็ทรงแนะนำให้ไปอีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ระบายโลหิตออก”^๓ และถ้ายังไม่หายอีกพระองค์ก็ทรงแนะนำให้ไปว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาต

^๑ วิ.จุ (ไทย) ๓/๒๖๐/๓๓.

^๒ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๕๖.

^๓ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๕๗.

ให้ใช้เขาสัตว์ ระบายโลหิตออก”^๔ และนอกจากนี้พระพุทธองค์ก็ยังทรงแนะนำวิธีการสร้างศาลาไฟหรือ เรือนไฟแก่พระสาวกเพื่อเป็นการรักษาโรค ดังมีใจความว่า “สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายทำที่ตั้งแต่ในที่ต่าง ๆ ทั่วบริเวณจึงสกปรก ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ทำศาลาไฟไว้ในที่สมควรด้านหนึ่ง” โรงไฟมีพื้นที่ต่ำ น้ำท่วมถึง ฯลฯ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ถมพื้นให้สูง” ดินที่ถมพังทลาย ฯลฯ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ก่อคั่นกันดินที่ถม ๓ ชนิด คือ คั่นที่ทำด้วยอิฐ คั่นที่ทำด้วยศิลา คั่นที่ทำด้วยไม้” ภิกษุทั้งหลายขึ้นลงยาก ฯลฯ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตบันได ๓ ชนิด คือ บันไดอิฐ บันไดศิลา บันไดไม้” เมื่อภิกษุทั้งหลายขึ้นลงพลัดตกลงมา ฯลฯ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตราวสำหรับยึด” โรงไฟไม่มีบันประกอบ ฯลฯ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตบานประตู กรอบเชือกหน้า รูกกรกที่รับเคียวประตู ห่วงข้างบน สายชู ไม้หัวลิง ลิ่ม กลอน ช่องดาล ช่องสำหรับชัก เชือกสำหรับชัก” ผงหย้าตกเคลื่อนที่ศาลาไฟ ฯลฯ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้รื้อลงแล้วเอาดินโบกฉาบทั้งภายในภายนอก ทำให้มีสีขาว ให้มีสีดำ ให้มีสีขางไม้ เขียนลวดลายดอกไม้ เขียนลวดลายเถาวัลย์ จักเป็นพื้นมังกร เขียนลวดลายดอกจอก ราวจิ้วร สายระเดียง”^๕

พุทธพจน์ข้างต้นเป็นจริงดังที่พุทธองค์ตรัสไว้ และในวิชัยครั้งนี้ จะกล่าวเฉพาะโรคทางกาย อย่างเดียว มนุษย์แสวงหาวิธีเอาชนะความเจ็บป่วยด้วยรูปแบบที่แตกต่างกัน และหลากหลายเพื่อให้ตัวเองปลอดภัยจากการเจ็บป่วยที่เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ จากสภาพแวดล้อม ดินฟ้าอากาศ มนุษย์ส่วนมากจะใช้วิธีการทางธรรมชาติมาบำบัด เพราะมนุษย์อยู่กับธรรมชาติ วิธีการรักษาโรคจึงเป็นไปตาม สมมติฐานของโรค เช่น การอาบ การอบ การนวด ใช้ยาสมุนไพรที่หาได้ตามธรรมชาติ คนในสมัยโบราณได้ใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคร้ายต่าง ๆ แล้วยังเอามาใช้ประโยชน์อย่างอื่นอีกด้วยนอกจาก รับประทาน ยารักษาภายนอก และ ยังมีสมุนไพรที่เอาไป “อบตัว” ด้วยการอบสมุนไพร เกิดขึ้นมาก็มี ประโยชน์แก่คนเรามาก สามารถช่วยให้หายจากโรคภัยต่าง ๆ ได้ เพราะร่างกายของมนุษย์เรานั้น มี อวัยวะต่าง ๆ ซึ่งทำหน้าที่สอดคล้องสัมพันธ์ต่อกันโดยธรรมชาติ ซึ่งอวัยวะต่างๆ ของมนุษย์ จะทำหน้าที่ เป็นปกติได้จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างดี แต่ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก็ทรงแนะนำให้ภิกษุผู้

^๔ วิ.ม.(ไทย)๕/๒๖๗/๕๘.

^๕ วิ.ฐ. (ไทย)๗/๓๐๒/๑๐๘

^๖ ยุวดี จอมพิทักษ์,ยาอบสมุนไพร,พิมพ์ครั้งที่๑, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง,๒๕๔๑),หน้า ๖๖.

จะ เข้าไปรุมไฟปฏิบัติต่อตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมจัดเป็นขั้นตอนดังนี้คือ บคจฺรณ แชะดิน เอาดินทาหน้า ปิดหน้าและหลัง” ขั้นตอนเหล่านี้เป็นธรรมเนียมที่ภิกษุผู้เข้าเรือนไฟต้องปฏิบัติ

ในปัจจุบัน แม้ความรู้ทางแพทย์จะมีการพัฒนาการก้าวหน้าไปอย่างมาก ทั้งในด้านความรู้พื้นฐาน การวินิจฉัยโรค ตลอดจนถึงแนวทางการรักษา แต่โรคบางอย่างต้องอาศัยการรักษาโดยเฉพาะ เช่น การอบ เป็นต้น ผู้วิจัยมองเห็นถึงความสำคัญของปัญหาโดยอาศัยวิธีการรักษาโรคแบบในครั้งพุทธกาล ซึ่งประยุกต์ใช้ในการอบสมุนไพรในปัจจุบัน เพราะมีความใกล้เคียงกัน โดยสืบเนื่องมาจากภูมิปัญญาของคนโบราณ และเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาคนป่วย ซึ่งเป็นการรักษาอย่างประหยัด และไม่มีผลข้างเคียง จากแนวความคิด ในการอบตัวในเรือนไฟสมัยครั้งพุทธกาลได้เกิดการพัฒนาตลอดจนประยุกต์ใช้มาตามลำดับจนถึงปัจจุบัน และแตกขยายต่อยอดแนวความคิดมาเป็นการอบสมุนไพร การประคบสมุนไพร ตลอดจนการทำสปาในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา ชันตามรวัตฺรในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการอบสมุนไพรในสมัยปัจจุบัน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติตนรักษาโรคให้ถูกทางตรงกับโรคก็จะก่อให้เกิดประโยชน์กับหมู่วมวลมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต่างปรารถนา

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๒.๑ ศึกษาชันตามรวัตฺรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ ศึกษาการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

๑.๒.๓ ประยุกต์หลักชันตามรวัตฺรในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

๑.๓.๑ ด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้ศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลักจากหนังสือ วิทยานิพนธ์ หรืองานวิจัย บทความ วารสาร ที่เกี่ยวข้องกับวิจัยนี้

^๓ วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๖/๘๓ - ๘๔.

๑.๓.๒ ด้านพื้นที่

๒) ขอบเขตด้านพื้นที่ โรงอบสมุนไพรในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน ๖ แห่ง ได้แก่ (๑) โรงอบสมุนไพร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพหนองแวง ตำบลหนองแวง อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ (๒) โรงอบสมุนไพร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านกอก ตำบลหนองแก้ว อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ (๓) โรงอบสมุนไพร วัดผาสุการาม อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี (๔) โรงอบสมุนไพร นายบรรยง สุวรรณกิจ ตำบลแสนสุข อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี (๕) โรงอบวัดป่าหนองแวง อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ (๖) โรงอบสมุนไพร วัดป่าบ้านโคตร อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ

๑.๓.๓ ด้านเวลา

ผู้วิจัยศึกษาตั้งแต่เดือน ตุลาคม ๒๕๕๕ ถึงเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ความเป็นมาของชั้นตามรวีตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทว่าเป็นมาอย่างไร

๑.๔.๒ ถึงวิธีการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร

๑.๔.๓ แนวทางการประยุกต์หลักชั้นตามรวีตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ ศึกษา หมายถึง การค้นคว้าข้อมูลนั้น ๆ ให้ละเอียด เพื่อนำไปสู่คำตอบที่แท้จริง โดยนำไปวิเคราะห์ อภิปราย สรุป ผล

๑.๕.๒ ชั้นตามรวีตร หมายถึง ข้อวัตรปฏิบัติในการเข้าไปใช้เรือนไฟ

๑.๕.๓ พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง พระพุทธศาสนานิกายที่นับถือตามพระเถระ หลังจากการสังคายนาครั้งที่ ๑ โดยมีพระมหากัสสปะเป็นประธาน

๑.๕.๔ การอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเข้าไปอยู่ในตู้หรือห้องเพื่อเอาไอน้ำสมุนไพรเข้าไปอบหรือรม เป็นวิธีการรักษาโรคอย่างหนึ่งซึ่งทำให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันปราศจากโรค

๑.๖ ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับชนตาพรวัตรกับการอบสมุนไพรในปัจจุบัน โดยมีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นข้อมูลสนับสนุนการวิจัย ดังนี้

๑.๖.๑ พระไตรปิฎก

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีพระวินัยที่กล่าวถึงชนตาพรวัตรที่เกี่ยวข้อง เป็นข้อมูลสนับสนุนในการวิจัย ดังนี้

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๔ ได้กล่าวถึงวัตรของอุปัชฌาย์ว่า “ถ้าอุปัชฌาย์ต้องการจะเข้าเรือนไฟ พึงบดจุ่ม พึงแช่ดิน ถือก้อนสำหรับเรือนไฟเดินตามหลังอุปัชฌาย์ไป ถวายตั้งสำหรับเรือนไฟแล้วรับจีวรมาวาง ณ ที่สมควร พึงถวายจุ่มและดิน ถ้าสามารถ พึงเข้าเรือนไฟ เมื่อจะเข้าเรือนไฟ พึงเอาดินทาหน้าปิดหน้าและหลัง จึงเข้าเรือนไฟ ไม่พืงนั่งเบียดพระเถระ ไม่พืงกีดกันอาสนะพระนวกะพืงทำบริกรรม แก่อุปัชฌาย์ในเรือนไฟ เมื่อจะออกจากเรือนไฟ พืงถือก้อนสำหรับเรือนไฟปิดหน้าและหลัง จึงออกจากเรือนไฟ พืงทำบริกรรม แก่อุปัชฌาย์แม่น้ำในน้ำ คนสรงน้ำเสร็จแล้ว พืงขึ้นก่อนเช็ดตัวให้แห้งแล้วผลัดผ้า พืงเช็ดน้ำจากตัวอุปัชฌาย์ ถวายผ้าหุง ถังมาถุ ถือก้อนสำหรับเรือนไฟมาก่อน ปูอาสนะ เตรียมน้ำล้างเท้า ตั้งรองเท้า กระเบื้องเช็ดเท้าไว้ นำน้าจันมาถวายอุปัชฌาย์^๔

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๗ ได้กล่าวถึงชนตาพรวัตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเช่นนั้น เราจะบัญญัติวัตรในเรือนไฟแก่ภิกษุทั้งหลายโดยที่พวกเธอต้องประพฤติดชอบในเรือนไฟภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ไปเรือนไฟก่อน ถ้ามีเถ้ามากพืงนำไปเททิ้ง ถ้าเรือนไฟรกพืงกวาด ถ้าชานภายนอกรกก็พืงกวาด ถ้าบริเวณรกรกก็พืงกวาด ถ้าซุ้มประตูรกรกก็พืงกวาด ถ้าศาลาเรือนไฟรก ก็พืงกวาดพืงบดจุ่มไว้ พืงแช่ดิน พืงคักน้ำใส่ไว้ในราง เมื่อจะเข้าไปเรือนไฟพืงเอาดินเหนียวทาหน้า ปิดหน้าและหลังจึงเข้าเรือนไฟ ไม่พืงนั่งเบียดภิกษุผู้เถระทั้งหลายไม่กีดกันอาสนะภิกษุผู้นวกะทั้งหลาย ถ้าสามารถก็พืงบริกรรมภิกษุผู้เถระทั้งหลายในเรือนไฟ เมื่อออกจาก เรือนไฟ พืงถือก้อนสำหรับเรือนไฟปิดหน้าและหลังจึงออกจากเรือนไฟ ถ้าสามารถ พืงทำบริกรรม ภิกษุผู้เถระทั้งหลายในน้ำ ไม่พืงสรงน้ำข้างหน้าภิกษุผู้เถระทั้งหลาย แม้เหนือน้ำก็ไม่พืงสรง เมื่อสรงน้ำเสร็จกำลังจะขึ้นพืงให้ทางภิกษุทั้งหลายผู้จะลงสรง ภิกษุผู้ออกจากเรือนไฟภายหลัง ถ้าเรือนไฟเปรอะเปื้อนพืงล้างให้สะอาด ล้างรางแช่ดิน เก็บตั้งในเรือนไฟดับไฟ ปิดประตู

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๖/๘๓-๘๔.

แล้วจึงพากันจากไปภิกษุทั้งหลาย นี่คือวัตรในเรือนไฟสำหรับภิกษุทั้งหลาย โดยที่ภิกษุทั้งหลายต้องประพฤติดชอบในเรือนไฟ^๙

๑.๖.๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ด้านเอกสาร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ใน “การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์” ว่า การที่คนไข้หายป่วยแข็งแรงมีสุขภาพดี คือ ผลที่เป็นจุดมุ่งหมายและประโยชน์โดยตรงของการทำงานของแพทย์ ถ้าแพทย์ต้องการเห็นคนไข้หายป่วย หรือมีสุขภาพดีขึ้น ก็แสดงว่า แพทย์นั้นต้องการผลที่ตรงตามมา เหตุการณ์ เมื่อเห็นคนไข้หายป่วย แพทย์ก็ได้รับผลสนองความต้องการที่ตรงตามเหตุ และจะเกิดความสุขขึ้นมาได้ทันที แม้แต่ระหว่างนั้น ขณะที่กำลังทำงานอยู่ เมื่องานที่ทำก้าวหน้าไป ก็ยังมองเห็นความสำเร็จของงานหรือผลที่ต้องการใกล้เข้ามา ก็ยังมีความอิ่มใจ มีปิติ ความสุขมากขึ้น ๆ เขา จึงมีความสุขได้ตลอดเวลา เรื่อย ๆ ไปทุกขั้นตอน^{๙๐}

วัฒน์ระวี และคณะกล่าวไว้ใน “เพิ่มชีวิตเพิ่มชีวา กับสปาในบ้าน” ว่า สปาโดยทั่วๆ ไปนั้นจะต้องมีพื้นที่และอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย เช่น โยคะ แอโรบิค กิจกรรมสำหรับความสวยความงามของใบหน้าและร่างกาย การบำบัดด้วยน้ำ เช่น จากอ่างกุชชี หรือหัวฉีดสำหรับอาบน้ำ โดยอาศัยแรงดันเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและสถานที่ใช้ในการขับของเสียออกจากร่างกาย เช่น ห้องอบไอน้ำ ชาวน่า และการบำบัดด้วยทรีทเมนต์ต่างๆ เช่น การนวดตัว นวดหน้า การพอกตัวด้วยโคลนหรือสาหร่ายทะเล สำหรับห้องอบชาวน่า หรือห้องอบไอน้ำนั้น เราก็อาจจะใช้กระโจมผ้าแทนก็ได้ โดยใช้ตู้อบแบบกระโจม ที่ใช้ไอระเหยออกจากหม้อหุงข้าวที่หลายๆ ท่านใช้กันอยู่แล้ว แต่มีข้อควรระวังคือกระโจมส่วนใหญ่เป็นผ้าหรือพลาสติก เมื่อโดนน้ำแล้วต้องผึ่งให้แห้งเสมอก่อนเก็บ เพราะไม่เช่นนั้นความที่มันยังชื้นอยู่ อาจก่อให้เกิดเชื้อราขึ้น แทนที่จะได้ประโยชน์ กลับกลายเป็นอันตรายมากยิ่งขึ้น^{๙๑}

อ.ยุวดี จอมพิทักษ์ กล่าวไว้ใน “ยาอบสมุนไพร” ว่า ท่านที่เป็นโรคผิวหนังอยู่ จะเป็นโรคผิวหนังอะไรก็ตามเมื่ออบสมุนไพรแล้ว ให้ความร้อนของน้ำที่ไหลผ่านการต้มพร้อมกับสมุนไพรที่ระเหย

^๙ วิ.จุ (ไทย) ๗/๓๗๒/๒๔๐-๒๔๑.

^{๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์ธรรมมิก, ๒๕๕๐) หน้า ๒๔๕-๒๕๕.

^{๙๑} ววัฒน์ระวี และคณะ, มีชีวิตเพิ่มชีวา กับสปาที่บ้าน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์แสงดาว, ๒๕๔๗), หน้า ๔๘-๕๐.

ออกมาจะช่วยเรื่องโรคผิวหนังที่เกิดขึ้นกับตัวได้ เช่น กลาก เกลื้อน การติดเชื้อราทางผิวหนังและเชื้อโรคอื่น ๆ ผดผื่นคัน สิ่งสัมผัสแล้วทำให้ผิวหนังเกิดอักเสบคันระคายเคือง สิ่งเหล่านี้ทุเลาลงได้ และหายไปได้เมื่อผ่านการอบสมุนไพรไปแล้วเป็นเวลา ๑๕ - ๒๐ นาที^{๑๒}

ปริญญะ วงษ์คำแพง กล่าวไว้ใน “อาบ อบ นวด” ว่า ในสมัยก่อนการอบสมุนไพรจะใช้กับผู้หญิงที่คลอดบุตรใหม่ ๆ เพื่อให้มดลูกแห้งและเข้าที่เร็ว โดยจะนอนบนแคร่ไม้ไผ่ปูทับด้วยสมุนไพรรวมไปถึงการจิบชาสมุนไพรร้อน ๆ ด้วย การอบสมุนไพรแบบนี้เรียกว่า การอยู่ไฟ แม้จะค่อยเลือนหายไปตามกาลเวลา แต่ก็ยังมีหลงเหลืออยู่บ้างตามชนบท แต่ในชุมชนเองก็ยังมีความเชื่ออยู่เหมือนเดิม โดยจะปรับเปลี่ยนมาเป็นการอบชาวน้ำ เพราะสะดวกสบายมากกว่า แต่อย่างไรก็ตาม ผลการสำรวจได้พบว่า การอยู่ไฟแบบสมัยก่อนดีกว่าการอบชาวน้ำ เพราะช่วยให้หายใจโล่งปลอดโปร่ง^{๑๓}

พินิจ จันทร และคณะ กล่าวไว้ในหนังสือ “ต้นตำรับสปาสมุนไพรใบหน้าสวย”ว่า สปาสมุนไพรแบบไทยแท้ที่มีชื่อเสียงในบ้านเราทุกแห่งมักจะมีสูตรของเครื่องสำอางที่เป็นสุคนธบำบัดของตัวเองแทบทั้งสิ้น โดยเฉพาะในกลุ่มที่ใช้สมุนไพรสด ๆ มาช่วยฟื้นฟูสภาพผิวหนังและขัดตัว อบไอน้ำ รวมทั้งการคั้นคั้นสูตร น้ำมันหอมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว บางแห่งนิยมใช้สมุนไพรแท้ ๆ และผลไม้ อาทิ มะขามเปียก ตะไคร้ มะม่วง มะละกอ มาเป็นส่วนประกอบ^{๑๔}

ดร. ปัทมด ภิรัตธรรม กล่าวไว้ในหนังสือ “ยาสมุนไพรรักษาตามอาการตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า” ว่า การแพทย์แผนโบราณและการแพทย์ทางเลือกเป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน และได้มีการวิจัยศึกษากันอย่างจริงจัง การนำพืชสมุนไพรมาใช้ในการแพทย์ได้รับการยกระดับเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ในการประกอบโรคศิลป์ซึ่งมีมาตรฐานผ่านการรับรองสามารถเชื่อถือได้ สมุนไพรได้รับการยอมรับและเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย และนับวันจะเป็นบทบาทในการดำเนินชีวิตของคนในยุคที่สภาพแวดล้อมเต็มไปด้วยมลภาวะ เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเกสัชวิทยา เวชศาสตร์ ความงาม โภชนาการ ถือเป็นการยืนยันถึงสรรพคุณ อันหลากหลายและมีคุณค่าของสมุนไพร^{๑๕}

^{๑๒} อ.ยุวดี จอมพิทักษ์, ยาอบสมุนไพร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง ๒๕๕๓), หน้า ๘๓.

^{๑๓} ปริญญะ วงษ์คำแพง, อาบ อบ นวด, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์วังศ์กุศล, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔-๒๕.

^{๑๔} พินิจ จันทร และคณะ, ต้นตำรับ สปาสมุนไพร ใบหน้าสวย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมธาวิณี, ๒๕๕๓), หน้า ๑.

^{๑๕} ดร. ปัทมด ภิรัตธรรม, ยาสมุนไพรรักษาตามอาการ ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดันธรรม), หน้า ๑.

พงพุกยัง อุดมศักดิ์ กล่าวไว้ในหนังสือ “ตำรับสมุนไพรไทย รักษาโรค บำรุงสุขภาพ” ว่าสมุนไพรใช้เป็นยานั้นจะส่งผลดีต่อการรักษาโรคเมื่อมีการใช้ที่ถูกหลักเข้ตำรา คือ ใช้ให้ถูกต้น ไม่เก็บสมุนไพรผิดต้นมา สมุนไพรมีชื่อพ้องหรือซ้ำกันมาก บางท้องถิ่นก็เรียกไม่เหมือนกัน ใช้ให้ถูกส่วนเนื่องจากต้นสมุนไพรไม่ว่าจะเป็น ราก ใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด จะมีฤทธิ์ ไม่เท่ากัน ใช้ให้ถูกขนาดสมุนไพรถ้าใช้น้อยก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากก็อาจเป็นอันตรายได้ หรือ เกิดพิษต่อร่างกายได้ ใช้ให้ถูกวิธีว่า เป็นการ ดื่ม ทา วันละกี่ครั้ง เป็นต้น ใช้ให้ถูกกับโรค จำเป็นต้องวินิจฉัยโรค หรือ อาการให้ถูกต้องเสียก่อน จากนั้นจึงเลือกใช้ยา^{๑๖}

โชติอนันต์ และคณะ กล่าวไว้ในหนังสือ “สมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน” ว่า ในประเทศไทยมีสมุนไพรที่ใช้สืบเนื่องกันมาเป็นจำนวนมาก การที่จะแนะนำให้ใช้สมุนไพรใดในชีวิตประจำวันจำเป็นต้องผ่านการกลั่นกรอง จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๕ กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับ มหาวิทยาลัยมหิดลจัดสัมมนา เรื่องสมุนไพรกับสาธารณสุขมูลฐานขึ้น ประกอบด้วยแพทย์และเภสัชกร ทั้งแผนปัจจุบัน และแผนไทย ซึ่งร่วมกันทบทวนถึงคุณค่า และประโยชน์ของสมุนไพร และเสนอรายชื่อ สมุนไพรที่สมควรแนะนำให้ไปใช้ในสาธารณสุขมูลฐาน กลุ่มอาการและโรคที่ควรและไม่ควรใช้สมุนไพร รวมทั้งแนวทางในการนำสมุนไพรไปใช้กับประชาชน^{๑๗}

งานขุมนุมการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ ๔ กล่าวไว้ใน “ครอบครัวยุคต้นด้วยการแพทย์แผนไทย” โดยกระทรวงสาธารณสุข ว่า กรณีอบสมุนไพรเองที่บ้านควรมีตู้อบสมุนไพรสำเร็จรูปใช้สมุนไพรใส่หม้อต้ม หรือ หม้อหุงข้าวไฟฟ้า แล้วใช้น้ำอบสมุนไพรซึ่งในตู้อบสำเร็จจะมีที่สำหรับให้น้ำผ่านได้ดีและมีการระบายอากาศด้านบน(ศีรษะ) ถ้าไม่มีตู้อบสมุนไพร จะใช้กระโจมโดยหาวัสดุที่มีอยู่มาดัดแปลงแล้วใช้ผ้าคลุม โดยมีที่ระบายอากาศ ใช้หม้อต้มสำหรับให้น้ำเข้าสู่กระโจม อย่างทั่วถึงและระมัดระวัง เรื่องน้ำร้อนลวก^{๑๘}

^{๑๖} พงพุกยัง อุดมศักดิ์, ตำรับสมุนไพรรักษาโรค บำรุงสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์ Feel good, ๒๕๕๓), หน้า ๕.

^{๑๗} โชติอนันต์ และคณะ, สมุนไพรไทยกับงานสาธารณสุขมูลฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดวงกมลพับลิชชิง, ๒๕๕๓), หน้า ๕.

^{๑๘} งานขุมนุมการแพทย์แผนไทยแห่งชาติ ครั้งที่ ๔ , ครอบครัวยุคต้นด้วยการแพทย์แผนไทย,กระทรวงสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โพธิ์พริ้นต้ง, ๒๕๔๕), หน้า ๘๘.

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข กล่าวไว้ในหนังสือ “การแพทย์แผนไทยการแพทย์แบบองค์รวม” ว่า การใช้สมุนไพร และการกินอาหารปรับสมดุลของร่างกาย การนวด การอบ การประคบ และการปรับสมดุลทางจิตด้วยสมาธิ ผู้รักษาได้แก่หมอโบราณ หมอพื้นบ้านที่มีการเรียนการสอนสืบต่อกันมา ทั้งการเรียนการสอนในสถาบัน การสืบทอดภายในครอบครัว หมอแผนไทยในอดีต มีความรู้มากมายหลายสาขาเป็นทั้งผู้ชำนาญ การประกอบพิธีกรรม การใช้ยา การนวดและโหราศาสตร์ บางคนเคยบวชเรียนจึงเก่ง เรื่องการนั่ง ๆ สมาธิ การแพทย์แผนไทย เคียงเคียงมาก จนมีผู้ชำนาญเฉพาะทางในสมัยอยุธยา ทำให้มีตำราคัมภีร์เฉพาะโรค มากมายสำหรับหมอที่เหลืออยู่เป็นผู้มีความรู้เฉพาะทางเป็นส่วนใหญ่^{๑๙}

ภาณุทรรค์ กล่าวไว้ในหนังสือ “อบผิวยุติด้วยสมุนไพรแผนโบราณ” ว่า คนไทยใช้การอบสมุนไพรมานานแล้ว คนโบราณ โดยเฉพาะผู้หญิงทั้งหลายที่ร่างกายอ่อนแอเจ็บโรคและในผู้หญิงที่คลอดลูกแล้ว มักมีการอบสมุนไพรในเวลาต่อมา หลังจากออกไปแล้ว เพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อให้ร่างกายพักผ่อนคืนกลับมาจากความบอบการปวดอย่างหามดลูกอ่อนแอ ก็จะกลับเข้าสู่เร็ว การขับน้ำที่ดีที่จะเกิดขึ้นมานี้แหละคือ ความสำคัญที่มีอยู่ ซึ่งคนโบราณหรือบรรพบุรุษไทยเราท่านเข้าใจ และนิยมถือปฏิบัติมาช้านาน และในปัจจุบันการอบสมุนไพรก็ยังคงมีอยู่ให้เห็น โดยเฉพาะผู้ที่ยังยึดถือคุณค่าของค่าความสำคัญถึงเหล่านี้อยู่^{๒๐}

งานวิจัย

เกศินี ลิ้มบุญสืบหลาย กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทหมอชีวกโกมารภัจจ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” ว่าการเดินจงกรม เป็นกิจที่พระภิกษุเจริญสมณธรรม ปฏิบัติอยู่ตามปกติ แต่การที่หมอชีวกโกมารภัจจ์ขอให้มีเรือนไฟหรือกองไฟ มีลักษณะคล้ายเตาผิง เป็นแนวทางการลดความอ้วน เพราะทำให้เหงื่อระบายออกมา ไขมันก็ถูกขจัดออก ทำให้

^{๑๙} สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข, การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยามบุ๊คส์ แอนด์ พับลิเคชันส์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๗.

^{๒๐} ภาณุทรรค์, อบผิวยุติด้วยสมุนไพรโบราณแผนโบราณ, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ไพลินบุ๊คเน็ต, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓-๑๔.

ร่างกายเบาความอ้วนก็จะลดลง นับเป็นความรู้ทางแพทย์ที่น่าอัศจรรย์ในยุคนั้น ปัจจุบันนิยมใช้การอบไอน้ำด้วยสมุนไพรเพื่อลดความอ้วน^{๒๑}

พระครูอินทสารวิจิตร อินฺทสโร (กิจไธ) กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต “ศึกษาการรักษาโรค ด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”ว่า ยาผสมแล้วต้มเอาไอรรม เป็นยาสมุนไพรที่นำเอามาแช่แล้วต้ม ต่อบ่อหรือส่งไอน้ำยาเข้าไปในกระโจม หรือห้องอบ อุณหภูมิในห้องควรอยู่ในระหว่าง ๓๓-๓๗ องศาเซลเซียส การอบยาสมุนไพร นิยมใช้กับโรคผิวหนังผื่นคัน, อัมพฤกษ์, อัมพาต, ขับโลหิตเน่าร้าย, ขับน้ำคาวปลา, ชักมดลูกให้เข้าอู่, บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง, ลดไขมัน เป็นต้น^{๒๒}

อจฺฉรา สุคนธสรรรพฺ กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต “การศึกษาเปรียบเทียบผลการลดอาการอักเสบของข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์โดยการอบตัวด้วยไอน้ำร้อนร่วมกับไอน้ำมันหอมระเหยจากไพล และการอบตัวด้วยไอน้ำร้อนอย่างเดียว” ว่า การอบตัวด้วยไอน้ำร้อนร่วมกับไอน้ำมันหอมระเหยจากไพล ภายในตู้อบที่มีขนาด ๐.๓๐ ลูกบาศก์เมตร สามารถอบร่างกายทุกส่วนได้พร้อมกันตั้งแต่คอลงมาจรดปลายเท้า ส่วนการกระทำให้ได้ไอน้ำร้อนร่วมกับไอน้ำมันหอมระเหยจากไพลนั้น โดยการต้มน้ำหนึ่งลิตร กับเหง้าไพลสดที่บดให้ละเอียดด้วยเครื่องอบอาหารไฟฟ้าจำนวนหนึ่งกิโลกรัม รวมกันในหม้อหุงข้าวไฟฟ้าขนาด ๑.๘ ลิตร เป็นเวลา ๒๕ นาที จนเดือดในตู้อบตัว จากนั้นปิดฝาหม้อแล้วนำผู้ป่วยเข้าไปนั่งภายในตู้อบนาน ๒๐ นาที^{๒๓}

จากการศึกษางานวิจัย หนังสือที่เกี่ยวข้อง พบว่า กล่าวถึงเพียง วิธีการอบสมุนไพร และการอบสมุนไพรในปัจจุบันเท่านั้น แต่ไม่ได้กล่าวถึงขั้นตอนวิธีในพระพุทธศาสนาไว้ชัดเจน ทั้งที่ขั้นตอนวิธี ก็เป็นการอบสมุนไพร เช่นกัน แต่งานวิจัยและหนังสือ เหล่านั้นก็ไม่กล่าวถึง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการ

^{๒๑} เกศินี ลิ้มบุญสืบหลาย, การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของชีวกโกมารภัจจ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕),

^{๒๒} พระครูอินทสารวิจิตร อินฺทสโร (กิจไธ), การศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๒๓} อจฺฉรา สุคนธสรรรพฺ, การศึกษาเปรียบเทียบผลการลดอาการอักเสบของข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์โดยการอบตัวด้วยไอน้ำร้อนร่วมกับไอน้ำมันหอมระเหยจากไพล และการอบตัวด้วยไอน้ำร้อนอย่างเดียว, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๕).

ที่จะศึกษา ชั้นตามวัตรในพระพุทธศาสนาว่า มีความเป็นมาอย่างไร และสามารถประยุกต์ใช้ในการอบสมุนไพรมานี้ในปัจจุบันได้หรือไม่

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจาก เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารงานวิจัย หนังสือ ตำราและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้

๑.๗.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือผู้ที่เป็นเจ้าของผู้ให้บริการจำนวน ๖ รูป/คน และผู้ใช้บริการจำนวน ๑๒ รูป/คน รวมทั้งหมดเป็น ๑๘ รูป/คน จากจังหวัดศรีสะเกษ และจังหวัดอุบลราชธานี

๑.๗.๓ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ การวิจัยนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ ซึ่งสร้างแบบสัมภาษณ์ภายใต้กรอบวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

๑.๗.๔ วิเคราะห์ข้อมูล คือการรวบรวมข้อมูลจากภาคสนามโดยการสัมภาษณ์และสังเกตสถานที่บริการการอบสมุนไพรมานี้โดย จำแนกเป็น ผู้ใช้บริการ และผู้ให้บริการ

๑.๗.๕ สรุปผลของการวิจัย คือการนำข้อมูลที่ได้นำมาสรุปผลเพื่อให้ได้องค์ความรู้ใหม่

๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบชั้นตามวัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงวิธีการอบสมุนไพรมานี้เพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

๑.๘.๓ ทำให้ทราบแนวทางการประยุกต์หลักชั้นตามวัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการอบสมุนไพรมานี้เพื่อสุขภาพในปัจจุบัน