

บทที่ ๔

การประยุกต์ชั้นตามวัตรนำมาใช้ในการอบสมุนไพรรักษาสุขภาพในปัจจุบัน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มประชากรและศึกษาจากเอกสาร ในหัวข้อนี้แบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น ๔ หัวข้อ เพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษา ดังนี้คือ ๑ หลักการของการอบสมุนไพรรักษาสุขภาพ ๒ วิธีการอบสมุนไพรรักษาสุขภาพ ๓ ลักษณะของห้องอบ ๔ การนวดและการอบ ดังนี้

๔.๑ หลักการของการอบ

ในหัวข้อนี้แบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น ๒ หัวข้อ เพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษา ดังนี้คือ ๑ หลักการของชั้นตามวัตร ๒ หลักการของการอบสมุนไพรรักษาสุขภาพในปัจจุบัน และ ๓ การประยุกต์ชั้นตามวัตรนำมาใช้ในการอบสมุนไพรรักษาสุขภาพในปัจจุบัน ดังนี้

๔.๑.๑ หลักการของชั้นตามวัตร

จากการศึกษาหลักการของชั้นตามวัตรพบว่า การกำหนดข้อวัตรในการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์ ๑ ประการคือ

๑) ใช้รักษาและป้องกันโรค โรคในทางพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ อย่างคือ โรคทางกายและโรคทางใจ โรคทางใจ ได้แก่ ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์^๑ โรคทางกาย ได้แก่ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ไพบูลย์ โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่อมซึม โรคท้อง โรคลมสลบ โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงกราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื้อน โรคหิดด้าน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคริดสีดวง^๒ พระภิกษุบางรูปฉันอาหารอันประณีตทำให้มีร่างกายอ้วน จึงเป็นเหตุให้เกิด

^๑ ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/ ๒๑.

^๒ อ.ทส.เอก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๐.

อาหารต่างๆ และชั้นตามรวัตรที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ชั้นตามรวัตรก็เพื่อรักษาและป้องกันโรคต่างๆ เช่น (๑) โรคลม (๒) โรคผิวหนัง

๒) ให้มีความรับผิดชอบ พระพุทธเจ้าทรงให้ภิกษุทุกรูปมีความรับผิดชอบร่วมกันไม่ใช่เรือนไฟเป็นของผู้ใดผู้หนึ่งแต่เป็นของใช้สำหรับคณะสงฆ์ ฉะนั้นการใช้สอยในเรือนไฟพระภิกษุสงฆ์จึงมีความรับผิดชอบร่วมกัน เช่น การทำความสะอาด การดูแลรักษา และการเตรียมอุปกรณ์ เป็นต้น

๓) มารยาทในชั้นตามรวัตร ผู้ที่เข้าไปใช้ในเรือนไฟต้องปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์คือ “ไม่นั่งเบียดกัน ให้ที่นั่งแก่ผู้บวชใหม่ ภิกษุผู้น้อยให้ดูแลผู้ใหญ่ เช่นการนวด การดูแลและภิกษุไม่แก้งกัน เช่น ไม่สรงน้ำข้างหน้าภิกษุด้วยกัน

๔.๑.๒ หลักการของการอบสมุนไพรในปัจจุบัน

จากการศึกษาหลักการของการอบสมุนไพรพบว่า การอบสมุนไพรคือการเข้าไปนั่งในตู้อบ เพื่อให้รู้สึกล่อนคลายโดยใช้กลิ่นสมุนไพรที่เหมาะสม ใช้ไอน้ำความร้อนทำให้เหงื่อออก ขับสารพิษออกจากร่างกาย ใช้ความร้อน ให้กลิ่นไอบของตัวยาสมุนไพรระเหย ออกมา และแทรกซอนเข้าไปในผิวหนัง ได้ผิวหนัง เข้าไปทางจมูก นัยน์ตา เป็นยาสมุนไพรที่นำเอามาแช่แล้วต้ม ต่อบหรือส่งไอน้ำยาเข้าไปในกระโหลก หรือห้องอบ การอบสมุนไพรในปัจจุบันเป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์ ๒ ประการคือ ๑ เพื่อป้องกันและรักษาโรค ๒ เพื่อความงาม

๑) เพื่อป้องกันและรักษาโรค ประโยชน์ของการอบสมุนไพรคือ ๑ ผู้หญิงหลังคลอดมดลูกเข้าสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น ๒ แก่เมื่อยกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ๓ ลดไขมันในร่างกายได้ ๔ รักษาอาการเหน็บชา ๕ อาการอัมพาต อัมพฤกษ์ ๖ รักษาอาการแพ้ากาศ ๗ รักษาอาการเหี่ยวแห้งของใบหน้า ๘ รักษาโรคผิวหนัง ผด ผื่นคัน ๙ ลดความดันโลหิตสูง ๑๐ รักษาอาการ หอบ หืด เป็นหวัด และ ๑๑ ช่วยพลิกฟื้นอาการเจ็บป่วย นำสมุนไพรมาใช้เป็นยาส่งผลดีต่อการรักษาโรคเมื่อมีการใช้ที่ถูกหลักเข้าตำรา สมุนไพรถ้าใช้น้อยก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากก็จะทำให้เกิดอันตรายได้ การอบยาสมุนไพร นิยมใช้กับโรคผิวหนังผื่นคัน, อัมพฤกษ์, อัมพาต, ขับโลหิตเน่าร้าย, ขับน้ำคาวปลา, ชักมดลูกให้เข้าอู่, บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง, ลดไขมัน เป็นต้น^๔

^๓ คุรุยละเอียดใน วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๒/๒๕๐-๒๕๑.

^๔ พระครูอินทสารวิจิตร อินฺทสโร (กิจไธ), การศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๑).

๒) เพื่อความงาม มนุษย์ทุกคนมีอวัยวะต่าง ๆ มากมาย ทั้งที่มองเห็นอยู่ภายนอก และที่ซ่อนอยู่ภายในร่างกาย อวัยวะทุกอย่างย่อมมีความสำคัญมีหน้าที่กันไป แต่ก็ทำหน้าที่ สอดคล้องกันไปตามธรรมชาติเสมอ สิ่งที่มองเห็นได้ง่ายที่สุดก็คือ ผิวหนัง ผิวหนังของคนเราจัด ได้ว่าเป็นอวัยวะที่มีความกว้างขวาง ปกคลุมอยู่โดยทั่วไปของร่างกายและต้องสัมผัสกับแสงแดด สายลมฝุ่นละอองหรือสิ่งอื่น ๆ ที่จะมากระทบอยู่ตลอดเวลา ผิวหนังของมนุษย์ทุกคน ซึ่งห่อหุ้ม ร่างกายอยู่โดยตลอดนั้น สามารถมองเห็นได้ทันทีเมื่อพบกันมีเฉพาะผิวหนังที่ห่อหุ้มใบหน้า แขน มือ ใบหน้าที่มีผิวหนังอ่อนนุ่มเนียนราบเรียบหรือที่ว่าผิวพรรณดี เมื่อพบเห็น ความรู้สึกชื่นชมก็ มักจะเกิดขึ้นทันที อบอุ่นใจ ย่อมช่วยส่งเสริมให้ผิวพรรณสวยงามขึ้นได้ ขจัดริ้วรอยหมองคล้ำ ได้ดี

๔.๑.๓ การประยุกต์ชั้นตามรวัตร์นำมาใช้ในการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

จากการศึกษาพบว่า การอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบันใช้หลักการความร้อน ต้มน้ำให้เดือดเพื่อเกิดไอน้ำแล้วส่งเข้าผ่านท่อส่งไอน้ำให้ไปอยู่ในห้องที่เตรียมไว้สำหรับนั่งโดยให้ ผู้ที่เข้าไปใช้บริการได้นั่งอบเอาไอน้ำที่มีกลิ่นสมุนไพรลอยมาควบคู่กับไอน้ำให้มากระทบร่างกาย ภายใต้วัดอุณหภูมิ ๒ ประการคือ (๑) เพื่อป้องกันและรักษาโรค (๒) เพื่อความงาม และ หลักการของชั้นตามรวัตร์ก็ใช้ไอน้ำความร้อนเป็นต้นกำเนิดของไอน้ำที่มีสมุนไพรอยู่รวมด้วยถูกกลั่น ออกมากลายเป็นไอน้ำส่งเข้าไปในห้องที่เตรียมไว้ให้ผู้เข้าไปใช้ได้อบร่างกาย ชั้นตามรวัตร์ที่ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้สร้างขึ้นมาโดยมีวัดอุณหภูมิ ๓ ประการคือ คือเพื่อใช้รักษาและ ป้องกันโรค เพื่อฝึกให้ผู้ใช้น้ำมีความรับผิดชอบ และฝึกมารยาทในการใช้สิ่งของ หลักการ ดังกล่าวทำให้ทราบว่า ไอน้ำเกิดจากการต้มน้ำโดยใช้ความร้อนอุณหภูมิอยู่ที่ประมาณ ๔๐ – ๖๐ องศา ส่งผลให้การสกัดสรรพคุณทางยาสมุนไพรส่งผลให้เกิดสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง หลักการ ของชั้นตามรวัตร์ในสมัยพุทธกาล เป็นแนวคิดดั้งเดิมที่ช่วยรักษาอาการเจ็บปวดของโรคบางโรค เป็นแนวคิดที่อยู่ในช่วงที่เทคโนโลยียังไม่เจริญรุ่งเรือง แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของคนโบราณที่มี ความเฉลียวฉลาดปัญญาสามารถใช้วัสดุอุปกรณ์ที่สามารถหาได้โดยง่าย สร้างเป็นห้อง(เรือนไฟ) ใช้ในการรักษาและดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง

หลักการอบสมุนไพรตามแบบของชั้นตามรวัตร์นั้นเป็นต้นกำเนิดของการเกิด หลักการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน ปัจจุบันการสร้างห้องอบสมุนไพรได้พัฒนาจากการ อบสมุนไพรเพื่อสาธารณสุขประโยชน์แต่เปลี่ยนเป็นการอบสมุนไพรในเชิงพาณิชย์ เป็นระบบธุรกิจ สร้างความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นในสังคม การดูแลสุขภาพสุขภาพด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งที่ทำได้ยากสำหรับ

ผู้ที่มีรายได้น้อย หากปัจจุบันผู้ที่เป็นนายทุนมองเห็นการช่วยเหลือในด้านสังคมสงเคราะห์เหมือนเมื่อครั้งสมัยพุทธกาล สร้างโรงอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพให้อยู่ในชุมชนและผู้คนทั่วไปที่มีรายได้น้อยคงมีโอกาสได้ดูแลสุขภาพได้รับสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วยตนเองได้

๔.๒ วิธีการอบสมุนไพร

ในหัวข้อนี้แบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น ๒ หัวข้อ เพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษา ดังนี้คือ ๑ วิธีการอบของชั้นตามรวัตร ๒ วิธีการอบสมุนไพรในปัจจุบัน และ ๓ การประยุกต์ชั้นตามรวัตรนำมาใช้ในการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน ดังนี้

๔.๒.๑ วิธีการอบของชั้นตามรวัตร

จากการศึกษาวิธีการอบของชั้นตามรวัตรพบว่า ในพระพุทธศาสนาได้จัดวิธีการใช้ในเรือนไฟ อยู่ ๔ ข้อ คือ (๑) การเตรียมความพร้อมของเรือนไฟ (๒) การเตรียมตัวก่อนเข้าเรือนไฟ (๓) การปฏิบัติหลังจากการใช้เรือนไฟ (๔) การบริกรรม (๕) การรักษาเรือนไฟ ดังนี้

๑) การเตรียมความพร้อมของเรือนไฟ ในเรื่องการเตรียมความพร้อมของเรือนไฟ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีการเตรียมความพร้อมที่จะให้ในเรือนไฟเพื่อให้พระภิกษุที่จะเข้าไปใช้ในเรือนไฟได้ฝึกสติสร้างความเป็นมีความรับผิดชอบโดยพระองค์ทรงบัญญัติข้อวัตรปฏิบัติขึ้น ๒ ประการคือ (๑) ภิกษุผู้ต้องทำความสะอาดเรือนไฟ (๒) ภิกษุต้องเตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ที่สำคัญ เช่น บดจूरณ แห่ดิน ตักน้ำใส่รางน้ำ เป็นต้น^๕ การทำลักษณะเช่นนี้สร้างความเป็นผู้ไม่ประมาทในการดำรงชีวิต เพราะการจะเข้าไปใช้สิ่งใดต้องตรวจเช็คให้เรียบร้อย หากการจะใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่ได้ตรวจความเรียบร้อย ก็อาจจะทำให้เราไม่สามารถจะใช้สิ่งนั้นได้ เพราะมีบางสิ่งหายไป เรื่องนี้เป็นอันใด สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติข้อวัตรปฏิบัติเพื่อวัตถุประสงค์ความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ฉะนั้น

๒) การเตรียมตัวก่อนเข้าเรือนไฟ ในเรื่องการเตรียมตัวก่อนเข้าเรือนไฟ เพื่อให้พระภิกษุผู้เข้าไปใช้ในเรือนไฟได้รับผลของการเข้าห้องอบที่สมบูรณ์ สุขภาพก็จะแข็งแรง และสร้างความเป็นผู้มีมารยาทในการใช้เรือนไฟ พระพุทธเจ้าก็ทรงบัญญัติข้อวัตรปฏิบัติไว้เช่นกัน

^๕ดูรายละเอียดใน วิ.จู (ไทย) ๗/๓๗๒/๒๔๐.

คือ (๑) เมื่อจะเข้าไปในเรือนไฟพึงเอาดินเหนียวทาหน้า (๒) ปิดหน้าและหลังจึงเข้าเรือนไฟ (๓) ไม่นั่งเบียดภิกษุผู้เถระทั้งหลาย (๔) ไม่กีดกันอาสนะภิกษุผู้นวกะทั้งหลาย^๖

ในข้อปฏิบัติข้อที่ ๑ ให้เอาดินเหนียวทาตัวทาทาก็เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้กับใบหน้าไม่ให้ถูกไอน้ำที่มีความร้อนมากเกินไป ซึ่งทำให้ใบหน้าเกิดความร้อนเป็นสาเหตุทำให้ไม่สามารถเข้าห้องอบสมุนไพรได้นาน ในข้อปฏิบัติข้อที่ ๒ ปิดหน้าและหลังจึงเข้าเรือนไฟ สิ่งนั้นก็คือการปิดผ้าที่เป็นประตูและช่องที่เป็นหน้าต่าง เพื่อไม่ให้กลิ่นไอสมุนไพรออกไปข้างนอกมากเกินไป จะเป็นการเสียสมุนไพรโดยไม่จำเป็น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องปิดประตูให้สนิท การทำเช่นนั้นอาจทำให้หายใจไม่สะดวก หรืออากาศไม่เพียงพออาจทำให้เสียชีวิตได้ ในข้อปฏิบัติข้อที่ ๓ ไม่นั่งเบียดภิกษุผู้เถระ สิ่งนั้นแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้มีไมตรีจิตไมตรีใจต่อภิกษุผู้ที่มีพรรษาการมากกว่า ไม่ลบหลู่ในความเป็นพระเถระที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ และข้อที่ ๔ ไม่กีดกันอาสนะภิกษุผู้นวกะ ในข้อนี้ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ก็เพื่อให้พระเถระได้แสดงความเป็นผู้มีน้ำใจต่อผู้ที่พรรษาอ่อนกว่า ในการทำเช่นนี้ การอยู่ร่วมกันของคณะสงฆ์จึงอยู่ร่วมกันด้วยความผาสุก เพราะไม่เบียดเบียนกัน

๓) การปฏิบัติหลังจากการใช้เรือนไฟ ในการปฏิบัติหลังจากการใช้เรือนไฟ ข้อปฏิบัตินี้สร้างให้พระภิกษุเห็นความสำคัญต่อวัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้งาน ให้เป็นผู้มีความประหยัดอยู่อย่างเรียบง่ายโดยเห็นความสำคัญแม้ในเรื่องเล็กน้อย และข้อวัตรที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้นั้นมีอยู่ ๕ ประการคือ (๑) เมื่อออกจากเรือนไฟ พึงถือตั้งสำหรับเรือนไฟปิดหน้าและหลังจึงออกจากเรือนไฟ (๒) ถ้าวเรือนไฟเปรอะเปื้อนพึงล้างให้สะอาด (๓) ล้างรางแช่ดิน (๔) คับไฟ และ (๕) ปิดประตูแล้วจึงพากันจากไป^๗

ในข้อวัตรปฏิบัติข้อที่ ๑ เมื่อออกจากเรือนไฟ พึงถือตั้งสำหรับเรือนไฟปิดหน้าและหลังจึงออกจากเรือนไฟ ในข้อนี้เพื่อพระภิกษุรับผิดชอบสิ่งที่ตนเองเตรียมมา และเพื่อรักษาให้กลิ่นไอน้ำให้คงอยู่ในเรือนไฟเพื่อใช้ในครั้งต่อไป ในข้อวัตรปฏิบัติข้อที่ ๒ ถ้าวเรือนไฟเปรอะเปื้อนพึงล้างให้สะอาด แสดงให้เห็นถึงการดูแลรักษาสุขภาพตนเองและดูแลรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้งาน ในข้อวัตรปฏิบัติข้อที่ ๓ ล้างรางแช่ดิน การทำเช่นนี้เพื่อความสะอาดในการใช้งานครั้งต่อไป เพราะถ้าไม่ล้างรางแช่ดินก็จะแข็งตัวและอาจเป็นสิ่งที่สร้างเชื้อโรคในครั้งต่อไปได้ ในข้อวัตรปฏิบัติข้อที่ ๔ คับไฟ ข้อนี้แสดงให้เห็นถึงความไม่ประมาทและการรู้จักใช้ทรัพยากรได้

^๖ วิ.จู (ไทย) ๗/๓๗๒/๒๔๐.

^๗ วิ.จู (ไทย) ๗/๓๗๒/๒๔๐-๒๔๑.

อย่างคุ้มค่าไม่สิ้นเปลือง เพราะถ้าไม่ดับไฟ อาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้ หรือสร้างความสิ้นเปลืองทรัพยากรโดยใช้เหตุผลปล่อยให้ไฟไหม้วอดนั้นไปเรื่อยๆ และ ในข้อวัตรปฏิบัติข้อที่ ๕ ปิดประตู แล้วจึงพากันจากไป ในข้อนี้เป็นการตรวจเช็คความเรียบร้อยก่อนที่จะไปจากเรือนไฟ เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการไม่ประมาท

๔) การบริโภค ในเรื่องการบริภินั้นหมายถึง การบิบนวร่างกาย เพื่อให้เส้นต่าง ๆ ในร่างกายได้ผ่อนคลาย เส้นไม่ยึดซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรค อัมพฤกษ์ และอัมพาตในบางครั้งเมื่อเดินจงกรม นั่งสมาธินาน ๆ หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันนาน ๆ อาจทำให้เส้นต่าง ๆ ในร่างกายเกิดความตึง ยึดสร้างความเจ็บปวดในบางที่ได้ ดังนั้นการบิบบหรือการนวด ก็เป็นข้อปฏิบัติในทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผ่อนคลายอาการนั้นได้ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า การบริภินคังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“พึงทำบริภินแก่อุปัชฌาย์ในเรือนไฟ เมื่อจะออกจากเรือนไฟ พึงถือตั้งสำหรับเรือนไฟปิดหน้าและหลัง จึงออกจากเรือนไฟ พึงทำบริภินแก่อุปัชฌาย์แม้ในน้ำ ตบสรงน้ำเสร็จแล้ว พึงขึ้นก่อนเช็ดตัวให้แห้งแล้วผลัดผ้า พึงเช็ดน้ำจากตัวอุปัชฌาย์ ถวายผ้านุ่ง สังฆาฏิ ถือตั้งสำหรับเรือนไฟมาก่อนปูอาสนะ เตรียมน้ำล้างเท้า ตั้งรองเท้า กระเบื้องเช็ดเท้าไว้ นำน้ำจันมาถวายอุปัชฌาย์”^๔

๕) การรักษาเรือนไฟ ในเรื่องการรักษาเรือนไฟพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติข้อปฏิบัติเพื่อให้พระภิกษุเห็นความสำคัญของวัสดุสิ่งของเครื่องใช้งาน คือ

“ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้รื้อลงแล้วเอาดินโบกฉาบทั้งภายในภายนอก ทำให้มีสีขาว ให้มีสีดำ ให้มีสียางไม้ เขียนลวดลายดอกไม้ เขียนลวดลายเถาวัลย์ จักเป็นพื้นมังกร เขียนลวดลายดอกจอก บริเวณเส้น ฯลฯ พระผู้มีพระภาคเจ้ารับสั่งว่า ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้โรยกรวดแร่ กรวดแร่ยังไม่พอ ฯลฯ พระผู้มีพระภาคเจ้ารับสั่งว่า ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้วางศิลาเรียบ น้ำขัง ฯลฯ พระผู้มีพระภาคเจ้ารับสั่งว่า ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตต่อระบายน้ำ”^๕ อนึ่ง

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๔/๘๔.

^๕ วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๗.

ถ้ามีเถ้านำมาพืงนำไปเททิ้ง ถ้าเรือนไฟรกกพืงกวาด ถ้าชานภายนอกรกก็พืงกวาด ถ้าบริเวณรกกก็พืงกวาด ถ้าซุ้มประตูรกกก็พืงกวาดถ้าศาลาเรือนไฟรกกก็พืงกวาด”^{๑๑}

ในเรื่องการซ่อมแซม คูแลกรักษา ประดับตกแต่งเรือนไฟรกกนั้นให้ดูสะอาด ก็เพื่อไม่ให้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา

๔.๒.๒ วิธีการอบสมุนไพรในปัจจุบัน

จากการศึกษาวิธีการอบสมุนไพรในปัจจุบันพบว่า ก่อนเข้ารับการอบสมุนไพร ต้องมีการตรวจสอบบุคคลเข้ารับการอบสมุนไพรซักถามประวัติ วัตถุประสงค์ สอดถามเกี่ยวกับโรคคิดว่ามีหรือไม่ ก่อนเข้ารับการอบ ผู้จะเข้ารับการอบต้องซั้งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ตรวจวัดไข้แล้วคัดเลือกสมุนไพรสดที่นำมาตากแห้ง ตามความเหมาะสมของโรค ผู้เข้ารับการอบสมุนไพรต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำให้ผิวชุ่มชื้นก่อนเข้ารับการอบ ใช้ระยะเวลาในการเข้าอบสมุนไพรประมาณ ๑๕ นาที พัก ๕ นาที แล้วอบอีกรอบ ตามความเหมาะสม กรณีผู้ไม่เคยอบควรอบ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๑๐ นาที เมื่อออกจากห้องอบแล้วไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะร่างกายอาจยังปรับอุณหภูมิไม่ได้ อาจเกิดอาการช็อก ควรนั่งพักเสียก่อน หลังจากออกจากห้องอบแล้วควรซั้งน้ำหนักและความดันเปรียบเทียบกับก่อนหลัง และสังเกตว่าเข้ารับการรักษาโดยการอบสมุนไพรแล้วอาการดีขึ้นหรือไม่

ในเรื่องการตรวจสอบบุคคลก่อนเข้ารับการอบสมุนไพร นั้นก็เพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากการอบสมุนไพร เพราะถ้าไม่รู้ว่เคยแพ้ตัวยาสมุนไพรใดบ้าง หากนำสมุนไพรทำให้เกิดอาการแพ้ ก็อาจจะทำให้ผู้ที่เข้ามารับการอบสมุนไพรได้รับอันตรายได้ การซั้งน้ำหนักก่อนเข้ารับการอบสมุนไพร ก็เพื่อดูผลหลังจากการอบสมุนไพรว่าน้ำหนักลดหรือไม่อย่างไรเพื่อจะได้กำหนดเวลาที่เหมาะสมในการอบตามสมควร ในเรื่องผู้เข้ารับการอบสมุนไพรต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำให้ผิวชุ่มชื้นก่อนเข้ารับการอบ ที่เปลี่ยนเสื้อผ้าเพราะเข้าไปซ้างในห้องอบสมุนไพรจะทำให้เปียก และที่ต้องอาบน้ำก็เพื่อให้รูขุมขนเปิด จะได้รับกลิ่นไอน้ำยาสมุนไพรได้อย่างเต็มที่ ในเรื่องระยะเวลาในการเข้าอบสมุนไพรประมาณ ๑๕ นาที พัก ๕ นาที แล้วอบอีกรอบ ตามความเหมาะสม นั้นก็เพราะการเข้าไปนั่งอบสมุนไพรนานๆ โดยไม่ออกมา อาจทำให้ร่างกายเหน้อยเมื่อล้าจากไอความร้อนได้ การที่ใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที พัก ๕ นาที แล้วค่อยอบอีกรอบก็เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนไม่ใช้ร่างกายให้หนักจนเกินไป

^{๑๑} วิ.จุ (ไทย) ๗/๓๑๒/๒๔๐.

๔.๒.๓ การประยุกต์ชั้นตามวัตรนำมาใช้ในการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

จากการศึกษาที่พบว่า วิธีการอบสมุนไพรในปัจจุบัน ได้จัดระบบการคัดกรองผู้เข้ารับการอบสมุนไพรคือ ผู้ที่จะเข้ารับการอบสมุนไพรต้องวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้ารับการอบ สอบถามประวัติว่ามีโรคติดต่อหรือไม่ วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก ฯลฯ การทำเช่นนี้แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการและวิทยาการสมัยใหม่ของการอบสมุนไพร เพราะในการคัดกรองผู้เข้ารับการอบสมุนไพรเช่นนี้ ต้องใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่ทันสมัย ล้วนเป็นสิ่งที่ในสมัยพุทธกาลนั้นไม่มีแต่อย่างใดก็ตาม การคัดกรองก็เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับผู้ที่มาเข้ารับการอบสมุนไพร

วิธีการของการอบสมุนไพรตามหลักของชั้นตามวัตร คือข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ มีอยู่ ๑) การเตรียมความพร้อมของเรือนไฟ (๒) การเตรียมตัวก่อนเข้าเรือนไฟ (๓) การปฏิบัติหลังจากการใช้เรือนไฟ (๔) การบริกรรม และ (๕) การรักษาเรือนไฟ ข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้นี้ เป็นไปเพื่อการดำเนินชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท เพราะถ้าพระภิกษุเข้าใจในการปฏิบัติหรือวิธีการใช้งานในเรือนไฟ การอบสมุนไพรก็จะได้ประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็งเบิกบานไม่หดหู่ สภาวะจิตที่ดีก็จะทำให้การปฏิบัติสมณะธรรมได้อย่างสมบูรณ์ อันเป็นสาเหตุของการมีชีวิตอยู่โดยปราศจากโรค ซึ่งโรคในทางพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ประการคือ โรคทางกาย และโรคทางใจ หากได้รับการอบสมุนไพรที่ถูกต้องก็จะมีชีวิตอยู่อย่างสบายกายและสบายใจ ในวิธีการของการอบสมุนไพรตามหลักชั้นตามวัตรนี้ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ยังช่วยสร้างให้พระภิกษุเป็นผู้มีน้ำใจ ดำรงชีวิตอยู่โดยไม่เบียดเบียนกัน มีความเอื้ออาทรเมตตาต่อกัน และสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ อีกทั้งช่วยสร้างจิตใจให้พระภิกษุเห็นคุณค่าและความสำคัญของวัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้ตลอดทั้งทำให้เป็นผู้มีความสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง หากการอบสมุนไพรในปัจจุบันยังคงบางสิ่งไว้ ที่เป็นวิธีการอบสมุนไพรในสมัยพุทธกาล เช่น การบริกรรมในขณะที่อบสมุนไพร หรือการเตรียมความพร้อมของโรงอบสมุนไพร เป็นต้น เพราะวิธีการในสมัยพุทธกาลนั้นเป็นวิธีการที่สร้างความสามัคคี เอื้อเพื่อต่อหมู่คณะแต่ในปัจจุบันเป็นไปในทางพหุชนัยมากกว่า แม้วิธีการดังกล่าวของการอบสมุนไพร ในปัจจุบันจะสามารถป้องกันหรือคัดกรองผู้เข้ารับการอบสมุนไพรได้ดีก็ตาม แต่ก็ทำให้ความเป็นผู้เห็นอกเห็นใจเอื้อเพื่อต่อกันหายไปจากจิตใจของผู้เป็นเจ้าของโรงอบสมุนไพร

๔.๓ ลักษณะของห้องอบ

ในหัวข้อนี้แบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น ๒ หัวข้อ เพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษาดังนี้คือ ๑ ลักษณะห้องอบของชั้นตามรวัตระ ๒ ลักษณะห้องอบสมุนไพรในปัจจุบัน และ ๓ การประยุกต์ชั้นตามรวัตระนำมาใช้ในการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

๔.๓.๑ ลักษณะห้องอบของชั้นตามรวัตระ

จากการศึกษาพบว่า ห้องอบสมุนไพรในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า เรือนไฟ และพระองค์ทรงอนุญาตให้พระภิกษุสร้างเรือนไฟขึ้นเพื่อใช้รักษาสุขภาพร่างกาย โดยลักษณะเรือนไฟนั้นต้องประกอบไปด้วย ๑) ถมพื้นให้สูง ๒) ก่อคั่นกันดินที่ถม โดยใช้วัสดุ ๓ ชนิด คือ (๑) คั่นที่ทำด้วยอิฐ (๒) คั่นที่ทำด้วยศิลา (๓) คั่นที่ทำด้วยไม้ ภายหลังพระภิกษุขึ้นลงลำบาก พระพุทธเจ้าจึงทรงอนุญาตให้ใช้บันไดขึงลง โดยใช้วัสดุ ๓ ชนิด คือ (๑) บันไดอิฐ (๒) บันไดศิลา (๓) บันไดไม้ เพื่อเพิ่มความปลอดภัยพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้สร้างราวสำหรับยึด และห้องประกอบไปด้วย (๑) บานประตู (๒) กรอบเช็ดหน้า (๓) กระจกที่รับแดดประตู (๔) ห่วงข้างบน (๕) สายยู (๖) ไม้หัวลิง (๗) กลอน (๘) ลิ่ม (๙) ช่องดาล (๑๐) ช่องสำหรับชัก (๑๑) เชือกสำหรับชัก ถ้าเรือนไฟชำรุด พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉาบรอบ ๆ และให้สร้างช่องระบายควัน พร้อมให้ตั้งเตาไฟไว้ด้านหนึ่งในเรือนไฟขนาดเล็ก ส่วนเรือนไฟขนาดใหญ่ให้ตั้งเตาไฟไว้ตรงกลาง^{๑๑} การถมพื้นให้สูงเพื่อป้องกันน้ำที่ไหลเข้าสู่เรือน ก่อคั่นกันดินที่ถมเพื่อป้องกันดินไหลกระจาย การให้สร้างบันไดขึ้นลงเพื่อการขึ้นลงสะดวกปลอดภัยในการใช้เรือนไฟ และการฉาบผนังเพื่อให้เรือนไฟมีความแข็งแรงมากขึ้น การสร้างเรือนไฟในครั้งพุทธกาล มุ่งเน้นในการใช้วัสดุที่มีอยู่ตามธรรมชาติหาได้ง่าย เพื่อการซ่อมบำรุงดูแลรักษาเป็นไปโดยความสะดวก เน้นการใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า และฝึกให้พระภิกษุมีความชำนาญด้านนวัตกรรมในการก่อสร้างสิ่งต่าง ๆ ไว้ใช้เพื่อคณะสงฆ์และตนเอง

๔.๓.๑ ลักษณะห้องอบสมุนไพรในปัจจุบัน

จากการศึกษาพบว่า ปัจจุบันการสร้างเรือนไฟยังคงรูปลักษณะห้องเหมือนกับสมัยพุทธกาล และทำลักษณะของการ่างกาย แต่ปัจจุบันพัฒนาการจากการ่างกายมาเป็นการ

^{๑๑}ดูรายละเอียดใน วิ.จุ (ไทย) ๙/๒๖๐/๓๕.

อบไอน้ำสมุนไพร โดยการต้มน้ำสมุนไพรจากด้านนอก แล้วต่อท่อหรือส่งไอน้ำยาเข้าไปใน กระโจม หรือห้องอบ และห้องอบสมุนไพรที่ได้มาตรฐานต้องประกอบไปด้วย^{๑๒} (๑) ห้องกว้าง ๑.๕ เมตร ยาว ๑.๕ เมตร สูง ๒.๓ เมตร สามารถอบได้ครั้งละ ๓ – ๔ คน (๒) พื้นและฝาผนัง ควรเป็นพื้นปูนขัดหน้าเรียบ ช่วยให้ง่ายต่อการทำความสะอาด (๓) ประตูห้องควรปิดมิดชิด แต่ไม่มีการล็อก กลอนจากข้างใน อาจเจาะเป็นช่องกระจก ที่สามารถมองจากภายนอกเห็นภายในห้องได้ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่ดูแลสามารถตรวจสอบความปลอดภัยได้ (๔) ควรมีห้องอบที่แยกให้บริการ สำหรับเพศหญิงและเพศชาย (๕) อุปกรณ์สำหรับการอบสมุนไพรประกอบไปด้วย ม้านั่งยาว ๑ – ๒ ตัว เทอร์โมมิเตอร์ สำหรับวัดอุณหภูมิภายในห้องอบ อุณหภูมิระหว่างอบควรอยู่ระหว่าง ๔๒ – ๔๕ องศาเซลเซียส สามารถตรวจสอบอุณหภูมิได้ที่ภายนอกห้อง นาฬิกาจับเวลา สามารถตั้งเวลาได้ เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ปรอทวัดไข้ หม้อต้มน้ำไฟฟ้า ที่มีตะแกรงเดิม และเปลี่ยนถ่ายสมุนไพรได้สะดวก พัดลมดูดอากาศ หม้ออบสมุนไพร เป็นหม้อไฟฟ้า มีระบบควบคุมความปลอดภัย มีท่อสแตนเลสจากหม้อต้มส่งไปในห้องอบ และมีระบบควบคุมป้องกันไฟฟ้า ซึ่งมีระบบควบคุมไฟหม้อต้มที่สามารถอุ่นได้ เมื่อรอการใช้และปิดเปิดไฟอัตโนมัติ

๔.๓.๓ การประยุกต์ชั้นตามธรรมชาตินำมาใช้ในการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

จากการศึกษาพบว่า ลักษณะของโรงอบสมุนไพรในปัจจุบัน วัสดุที่ใช้ในการสร้างมีความละเอียดรอบคอบปลอดภัย ใช้ทรัพยากรที่มาก และเต็มไปด้วยคุณภาพเหมาะแก่การใช้สำหรับทำธุรกิจ ซึ่งลักษณะของห้องอบสมุนไพรในปัจจุบันนั้น ประกอบไปด้วย ห้องที่ใช้อบต้องมีขนาดห้องที่มาตรฐาน คือ ห้องต้องมีความกว้าง ๑.๕ เมตร ยาว ๑.๕ เมตร สูง ๒.๓ เมตร สามารถอบได้ครั้งละ ๓ – ๔ คน มีพื้นและฝาผนัง ควรเป็นพื้นปูนขัดหน้าเรียบ ประตูห้องควรปิดมิดชิด แต่ไม่มีการล็อกกลอนจากข้างในอาจเจาะเป็นช่องกระจก สามารถมองจากภายนอกเห็นภายในห้องได้ ห้องอบสมุนไพรในปัจจุบันนั้นมีการแยกให้บริการสำหรับเพศหญิงและเพศชาย ภายในห้องอบสมุนไพรมี ม้านั่งยาว ๑ – ๒ ตัว เทอร์โมมิเตอร์ สำหรับวัดอุณหภูมิภายในห้องอบ อุณหภูมิระหว่างอบควรอยู่ระหว่าง ๔๒ – ๔๕ องศาเซลเซียส สามารถตรวจสอบอุณหภูมิได้ที่ภายนอกห้อง ในการอบสมุนไพรในแต่ละครั้งต้องมีนาฬิกาจับเวลาที่สามารถตั้งเวลาได้ พร้อมเครื่องชั่งน้ำหนักเพื่อตรวจน้ำหนักก่อนเข้าใช้และหลังใช้ วัดความดันโลหิต ปรอทวัดไข้

^{๑๒} งานชุมนุมการแพทย์แผนไทยแห่งชาติ ครั้งที่ ๔ , ครอบครัวสุขสันต์ด้วยการแพทย์แผนไทย, กระทรวงสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โพธิ์พริ้นติ้ง, ๒๕๔๕), หน้า ๕๕.

มีตะแกรงเดิมและเปลี่ยนถ่ายสมุนไพรมีสะดวกมีหม้ออบสมุนไพรมือไฟฟ้า มีระบบการควบคุมความปลอดภัย มีท่อสแตนเลสจากหม้อต้มส่งไปในห้องอบ และมีระบบควบคุมป้องกันไฟฟ้าระบบควบคุมไฟหม้อต้มที่สามารถอุ่นได้ เมื่อรอการใช้และปิดเปิดไฟอัตโนมัติ ลักษณะห้องอบสมุนไพรมีในปัจจุบันนี้ แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของการสร้างห้องอบสมุนไพรมือไฟฟ้า

จากการศึกษาพบว่า ลักษณะของเรือนไฟในครั้งพุทธกาล ก่อนสร้างเรือนไฟต้องตรวจสอบสถานที่ให้เรียบร้อย ถ้าพื้นที่ที่จะสร้างมีลักษณะเป็นหลุมก็ให้ถมพื้นที่ให้สูง หากพื้นที่มีน้ำขังก็ให้ก่อคันกันดินที่ถม หากขึ้นลงลำบากก็ให้สร้างบันไดขึ้นลง ห้องที่ใช้อบสมุนไพรมือไฟฟ้าประกอบด้วย บานประตู กรอบเช็ดหน้า รูกรกที่รับเคียวประตู ห่วงข้างบน สายยู ไม้หัวลิง กลอน ลิ่ม ช่องดาล ช่องสำหรับชัก เชือกสำหรับชัก ฉาบรอบ ๆ และสร้างช่องระบายควัน ตั้งเตาไฟไว้ด้านหนึ่งในเรือนไฟขนาดเล็ก ส่วนเรือนไฟขนาดใหญ่ให้ตั้งเตาไฟไว้ตรงลักษณะเช่นนี้ในทางพระพุทธศาสนาจึงเรียกว่าเรือนไฟ วัสดุที่ใช้ในการสร้างเรือนไฟก็หาได้ตามธรรมชาติ การซ่อมบำรุงรักษาเป็นไปโดยความสะดวก ใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า และเพื่อเป็นการฝึกให้พระภิกษุมีความชำนาญในการก่อสร้างสิ่งต่าง ๆ ไว้ใช้เพื่อคณะสงฆ์และตนเอง ในปัจจุบันหากการสร้างเรือนอบสมุนไพรมือไฟที่นำแนวทางหรือลักษณะการสร้างเรือนไฟในสมัยพุทธกาลมาใช้ การสร้างเรือนไฟ หรือห้องอบสมุนไพรมือไฟในก็จะสามารถสร้างไว้ใช้ในบ้านเรือนของตนได้ เพราะการสร้างเรือนอบสมุนไพรมือไฟตามแบบของชั้นตมรวัดเป็นการสร้างห้องอบสมุนไพรมือไฟที่ใช้ทุนหรืองบประมาณไม่มากสามารถสร้างได้ด้วยตนเอง และได้ผลดีไม่น้อยไปกว่าการสร้างห้องอบสมุนไพรมือไฟที่ใช้งบประมาณมาก

๔.๔ การนวด

ในหัวข้อนี้แบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น ๓ หัวข้อ เพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษา ดังนี้คือ ๑ การนวดตามหลักของชั้นตมรวัด ๒ หลักการนวดในปัจจุบัน และ ๓ การประยุกต์ชั้นตมรวัดนำมาใช้ในการอบสมุนไพรมือไฟเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

๔.๔.๑ การนวดตามหลักของชั้นตมรวัด

จากการศึกษาพบว่า การนวดตามหลักของชั้นตมรวัด ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า บริกรรม นั้นหมายถึง การให้ภิกษุอีกฝ่ายนวดหรือบีบร่างกาย เขาๆ ในขณะที่อยู่ในเรือนไฟ เพื่อให้เส้นเอ็นต่าง ๆ ในร่างกายได้รับการผ่อนคลายไม่ตึงอันเป็นเหตุนำไปสู่โรคอัมพฤกษ์ และอัมพาต

๔.๔.๒ หลักการนวดในปัจจุบัน

จากการศึกษาพบว่า การนวดในปัจจุบันสามารถจำแนกเป็น ๒ แบบ คือ^{๓๓} (๑) การนวดแบบราชสำนัก (๒) การนวดแบบเชลยศักดิ์

วิธีการนวดมีทั้งหมดมี ๑๐ วิธี คือ^{๓๔} (๑) การกด คือการทิ้งน้ำหนักไปบนผิวหนัง (๒) การบีบ ใช้นิ้วหัวแม่มือบีบเข้าหาตัวทั้งสี่ หรือใช้ฝ่ามือประสานเข้าหากันแล้วกำ นวดบริเวณกล้ามเนื้อที่ปวดเมื่อย (๓) การคลึง คือ การคลึงผิวหนังให้น้ำหนักลึกไปถึงกล้ามเนื้อชั้นใน ใช้นิ้วหัวแม่มือ (๔) การถู เป็นการเสียดสีของฝ่ามือกับผิวหนัง ถูไปมาสลับกันหรือถูเป็นวงกลม (๕) การกลิ้ง วิธีนี้ใช้อุปกรณ์เสริม เช่น ท่อนไม้ ท่อนแขน หรือลูกกลิ้ง กลิ้งวนไปมาบนกล้ามเนื้อ (๖) การตบ การทุบหรือการสับ เป็นการออกแรง กระตุ้นกล้ามเนื้อ (๗) การหมุน เป็นการออกแรงเหวี่ยงข้อต่อ หมุนเป็นวงกลมเบาๆ (๘) การบิด เป็นการออกแรงบิดกล้ามเนื้อ (๙) การยืดคัต เป็นการออกแรงยืดกล้ามเนื้อ (๑๐) การฉีกข้อต่อ เป็นการออกแรงยืดข้อต่อให้เกิดเสียงดังลั่น

๔.๔.๓ การประยุกต์ชั้นตามรวัตร์นำมาใช้ในการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

จากการศึกษาพบว่า การนวดในปัจจุบัน เป็นความรู้ที่ประยุกต์มาจากอดีต ในสมัยพุทธกาลก็มีการนวดเช่นกัน แต่ไม่ได้อธิบายวิธีการนวดอย่างละเอียดและชัดเจน ในปัจจุบันได้อธิบายวิธีการนวดไว้อย่างชัดเจน ซึ่งสามารถนำไปใช้ศึกษาและประกอบอาชีพได้

สรุปได้ว่า หลักการอบสมุนไพรของชั้นตามรวัตร์ ก็คือการใช้ความร้อนเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาของตัวยาสมุนไพรส่งไอน้ำเข้าไปในห้องที่เตรียมไว้เพื่อให้ผู้ที่เข้ามาใช้นั่งอบสมุนไพรตามความเหมาะสม ให้ผู้ใช้มีความรับผิดชอบต่อร่วมกันช่วยกันดูแลสร้างความสามัคคีให้แก่หมู่คณะ หลักการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน มีหลักการอบสมุนไพรที่คล้ายกันกับหลักการอบสมุนไพรตามหลักของชั้นตามรวัตร์ สิ่งที่แตกต่างกันคือหลักการอบสมุนไพรในปัจจุบันเป็นการสร้างขึ้นเพื่อใช้ในเชิงธุรกิจ ไม่ใช่เป็นการสร้างในเชิงสังคมสงเคราะห์ ลักษณะหลักการของการอบสมุนไพรในปัจจุบันสร้างความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นให้กับสังคม หากใช้หลักการเดิมสังคมคงได้สิ่งที่ดีและคงคุณค่าของการมีชีวิตร่วมกันในสังคม

^{๓๓} งานสัมมนาวิชาการการศึกษาครั้งที่ ๑๑ วันพฤหัสบดีที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔ ณ หอประชุมสถาบันราชภัฏสวนดุสิต โดย นักศึกษาภาคสมทบ โปรแกรมวิชารหัส ๔๐ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, นวดแผนไทย อบสมุนไพร เพื่อสุขภาพ,

^{๓๔} ปรีชาบุช วงศ์ตาแพง, อบ อบ นวด, หน้า ๘๒-๘๔.

วิธีการการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน จัดเป็นระบบตรวจคัดกรองผู้เข้ามาใช้ห้องอบสมุนไพรอย่างละเอียดมีผู้ดูแลความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น ห้องอบสมุนไพรในปัจจุบัน มีการพัฒนาเพิ่มขึ้น จากเดิมผู้ใช้ต้องคอยดูแลตนเองไม่มีการควบคุมอุณหภูมิที่ชัดเจน เมื่อรู้สึกร้อนก็ต้องออกมาจากห้อง แต่ในปัจจุบันมีการควบคุมอุณหภูมิด้วยความทันสมัย ผู้ใช้สามารถตรวจเช็คร่างกายก่อนเข้าห้องอบ และเมื่อทำการอบเสร็จแล้วก็สามารถชั่งน้ำหนักเพื่อเปรียบเทียบได้ ซึ่งเป็นสิ่งแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่และปลอดภัยแก่ผู้ที่เข้ามาใช้งานในการอบสมุนไพร วิธีการอบสมุนไพรตามหลักของชั้นตามวัตร เป็นไปเพื่อความเอื้อเพื่อต่อหมู่คณะ ให้พระภิกษุสงฆ์เห็นความสำคัญของวัตถุประสงค์ที่ใช้งาน และมีความรับผิดชอบร่วมกัน

การสร้างห้องอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบันเป็นการสร้างห้องอบสมุนไพรที่ได้มีแนวคิดจากการสร้างเรือนไฟในครั้งพุทธกาล พัฒนามาจากเดิมใช้วัสดุตามธรรมชาติที่สามารถหาได้ง่าย ชุ่มชื้นได้สะดวกด้วยตนเอง แต่ในปัจจุบันเพิ่มวัสดุที่สร้างความแข็งแรง และปลอดภัย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างห้องอบสมุนไพร อย่างไรก็ตามการสร้างห้องอบสมุนไพรตามแบบของชั้นตามวัตรนั้น ถือได้ว่าเป็นการสร้างห้องอบสมุนไพรเน้นการใช้ประโยชน์ส่วนรวม ไม่ได้เป็นไปในเชิงธุรกิจ จึงทำให้คณะสงฆ์เห็นความสำคัญและช่วยกันดูแลรักษา สร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ หากปัจจุบันเน้นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์สร้างความเป็นผู้มีจิตเมตตา ไม่นำไปใช้ในเชิงธุรกิจสังคมคงอยู่กันอย่างมีความสุขเป็นผู้เต็มไปด้วยความเอื้ออาทรมีน้ำใจต่อกัน

แม้การนวดในปัจจุบันจะมีวิธีการที่ชัดเจนบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร แต่ก็เป็นการพัฒนาต่จากอดีตซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความรู้ในสมัยโบราณเป็นสิ่งที่ไม่สามารถละทิ้งได้ เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่นำไปสู่การสร้างสุขกายสุขใจในสังคมได้ การอบสมุนไพรในปัจจุบัน เกิดขึ้นภายใต้แนวคิดของกลุ่มคนโบราณ แล้วได้พัฒนาต่อเกิดขึ้นเป็นความทันสมัย ภายใต้หลักการของการสร้างเรือนไฟในสมัยพุทธกาล นำไปสู่การสร้างวิธีการอบสมุนไพรที่มีคุณภาพประการต่ออนุชนรุ่นหลัง ลักษณะของห้องอบที่ได้มาตรฐานนำไปสู่การใช้งานที่ปลอดภัย และการนวดที่ผสมผสานกับสมุนไพรสร้างให้ร่างกายของผู้เข้าอบสมุนไพรมีความแข็งแรง ปลอดภัยจากโรค และรักษาโรค สร้างความมั่นใจให้กับผู้ให้บริการ