

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาศึกษาวิเคราะห์หลักชั้นตามรวัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการอบสมุนไพรรักษาสุขภาพในปัจจุบันนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ (๑) ศึกษาชั้นตามรวัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) ศึกษาการอบสมุนไพรรักษาสุขภาพในปัจจุบัน และ(๓) ประยุกต์หลักชั้นตามรวัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการอบสมุนไพรรักษาสุขภาพใน วิธีการดำเนินการวิจัยคือมุ่งศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสารต่าง ๆ และการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ประมวลความรู้ที่ได้ศึกษาในแต่ละเรื่อง ซึ่งสามารถสรุปความเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

๕.๑.๑ ชั้นตามรวัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) ชั้นตามรวัตร หมายถึง ข้อวัตรปฏิบัติในเรื่องไฟ เพื่อการประพาดชอบในการใช้เรือนไฟ ของพระภิกษุ

๒) ความเป็นมาของชั้นตามรวัตร ชั้นตามรวัตรเกิดขึ้นเพื่อให้พระภิกษุมีความสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเองโดยการทูลขอของหมอชีวกโกมารภัจจ์ซึ่งได้ทูลขอให้สร้างเรือนไฟเพื่อใช้ในการรักษาและป้องกันโรค

๓) ลักษณะเรือนไฟครั้งพุทธกาล คือ การสร้างแบบเรียบง่ายเน้นการใช้ประโยชน์ที่คุ้มค่าซึ่งมีความแข็งแรงใช้วัสดุที่มีอยู่ตามธรรมชาติหาได้ง่าย

๔) อโรคยาศาลาในพระพุทธศาสนา คือ สถานพยาบาล (โรงพยาบาล) เกิดขึ้นภายใต้แนวคิดดั้งเดิมของหมอชีวกโกมารภัจจ์ ปัจจุบันพัฒนาการจากเรือนไฟเป็นศาลาที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยซึ่งถูกสร้างขึ้นในสมัยของพระเจ้าชัยวรมันที่ ๗

๕) หมอชีวกเป็นบุตรนางโสเภณีนามว่า สาลวดี นางนครโสเภณีผู้ทรงเกียรติแห่งเมืองราชคฤห์ โดยพระเจ้าแผ่นดินทรงแต่งตั้ง มีเงินเดือนและค่าตัวสำหรับผู้ร่วมอภิรมย์อีกคนละ ๑๐๐ กหาปณะ(ประมาณ ๔๐๐ บาท) นางมีลูกโดยไม่ได้ตั้งใจให้เกิด เมื่อลูกเกิดมาเป็นชายนางจึงไม่เลี้ยง สั่งให้เอาไปทิ้งที่หน้าประตูวัง เช้าตรู่วันนั้นเจ้าฟ้าอภัยพระโอรสของพระเจ้าพิมพิสารเสด็จไปพบเข้าจึงนำไปเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม ตั้งชื่อให้ว่า ชีวกโกมารภัจจ์ แปลว่า ผู้ยังมีชีวิตรอดมาได้

๖) วัตร ๑๔ คือ ข้อที่พึงปฏิบัติ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย แก่สิ่งของ สถานที่ที่เกี่ยวข้อง และเพื่อความผาสุกแก่เพื่อนพรหมจารีที่เข้าไปเกี่ยวข้อง

๗) หลักการของชั้นตมรวัตร คือ ชั้นตมรวัตรพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นเพื่อป้องกันและรักษาโรค

๘) วิธีการของชั้นตมรวัตร คือ ใช้รักษาและป้องกันโรค ให้คณะสงฆ์มีความรับผิดชอบร่วมกัน สร้างมารยาทในชั้นตมรวัตรเป็นผู้มีความเกรงใจในหมู่คณะรับผิดชอบสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกันนำไปสู่ความสามัคคีในหมู่คณะ

๙) ผลของชั้นตมรวัตร ซึ่งเมื่อศึกษาและปฏิบัติตามหลักของชั้นตมรวัตรก็จะพึงสำเร็จประโยชน์ดังนี้ ได้ทราบข้อสิกขาบทเกี่ยวกับชั้นตมรวัตร

๕.๑.๒ การอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

๑) การอบสมุนไพร หมายถึง การรมด้วยควันในที่ที่ควันกระจายออกไปไม่ได้ด้วยการใช้ไอน้ำที่ควันออกมาผสมด้วยสมุนไพรซึ่งเป็นตัวยาลำคัญในการใช้ป้องกันโรค

๒) โรงอบสมุนไพรของวัดมีหลักการคือ นำเอาไอน้ำความร้อนที่เกิดจากการต้มน้ำสมุนไพร แล้วส่งเข้าไปในห้องอบสมุนไพร โดยสร้างขึ้นมามีวัตถุประสงค์คือ ช่วยเหลือสังคมเหมาะแก่ผู้ที่อยู่ตามหมู่บ้านชนบทไม่ต้องเข้าไปในเมืองสะดวกสบายต่อการรักษาสุขภาพ เพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง โดยมีวิธีการอบสมุนไพร คือ คัดเลือกสมุนไพร ใช้สมุนไพรแห้ง ใช้อุณหภูมิความร้อนที่เหมาะสมความร้อนอยู่ประมาณ ๔๐ – ๖๐ องศา ผู้จะเข้ารับการอบสมุนไพรต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำเปล่าแล้วเข้าไปนั่งในตู้ อย่างน้อย ประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ตรวจสอบร่างกายตนเองก่อนเข้ารับการอบสมุนไพรตามกฎระเบียบของทางวัดที่ได้กำหนดขึ้น ผลจากการเข้าอบสมุนไพรเมื่อเข้าอบสมุนไพรแล้วจะทำให้รู้สึกสดชื่น สบายกายและสบายใจ ทำให้ผิวพรรณดี มีผิวพรรณที่อ่อนกว่าวัย ใช้รักษาโรคทางกาย เช่น คลายเส้นเอ็น วิงเวียนศีรษะ เป็นหวัด ไมเกรน หืดหอบ เส้นตึง อัมพฤกษ์ อัมพาต ความดัน ปวดหัว สร้างภูมิคุ้มกันโดยการจับ

สารพิษออกจากร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรงนอนหลับพักผ่อนก็สบาย ทำให้เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง โปร่งสบาย เจริญอาหาร มีสุขภาพจิตที่เย็นสบาย ไม่เครียดสุขภาพจิตดีสดชื่นแจ่มใส

๓) โรงอบสมุนไพรทั่วไปของคฤหัตถ์มีหลักการคือ เข้าไปนั่งในตู้อบ ให้คนไข้ผ่อนคลายโดยใช้กลิ่นสมุนไพรที่เหมาะสม ใช้ไอน้ำความร้อนทำให้เหงื่อออกขับสารพิษออกจากร่างกาย ใช้ความร้อน ให้กลิ่นไอบของตัวยาสมุนไพรระเหย อบอวล และแทรกซอนเข้าไปในผิวหนัง ใต้ผิวหนัง เข้าไปทางจุมก นัยน์ตาเป็นยาสมุนไพรที่นำเอามาแช่แล้วดม ต่อท่อหรือส่งไอน้ำยาเข้าไปในกระโหลก หรือห้องอบ โดยมีวิธีการคือ ตรวจสอบบุคคลเข้ารับการอบสมุนไพร ชักถามประวัติ วัตถุประสงค์ สอดถามเกี่ยวกับโรคคิดว่ามีหรือไม่ ก่อนเข้ารับการอบ ผู้จะเข้ารับการอบต้องชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ตรวจวัดไข้แล้วคัดเลือกสมุนไพรสดที่นำมาตากแห้ง ตามความเหมาะสมของโรคใช้ความร้อนประมาณ ๔๕ – ๕๕ องศา ผู้เข้ารับการอบสมุนไพรต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำให้ผิวหนังชื้นก่อนเข้ารับการอบ ใช้ระยะเวลาในการเข้าอบสมุนไพรประมาณ ๑๕ นาที พัก ๕ นาที แล้วอบอีกรอบ ตามความเหมาะสม กรณีผู้ไม่ชอบอบควรอบ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๑๐ นาที เมื่อออกจากห้องอบแล้วไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะร่างกายอาจจะยังปรับอุณหภูมิไม่ได้ อาจเกิดอาการช็อก ควรนั่งพักเสียก่อน หลังจากออกจากห้องอบแล้ว ควรชั่งน้ำหนักและความดันเปรียบเทียบกับก่อนหลัง และสังเกตว่าเข้ารับการรักษาโดยการอบสมุนไพรแล้วอาการดีขึ้นหรือไม่ ผลจากการเข้าอบสมุนไพรทำให้ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี รู้สึกผ่อนคลาย อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อรู้สึกผ่อนคลาย รักษาอาการปวดหัว ไมเกรน เหน็บชา ทำให้ผ่อนคลายรู้สึกกระชุ่มกระชวย ป้องกันโรคความอ้วน ระบบหมุนเวียนเลือดดี ควบคุมอุณหภูมิ ชับน้ำคาวปลา ลดไขมันส่วนเกิน ลดคอเลสเตอรอล ไม่ทำให้ผิวแห้ง ระบบทางเดินหายใจสะดวก หัวเข่าหายปวด เบาตัว เดินสะดวก หายใจคล่อง รักษาอาการปวดหัวเข่า เบาตัว หายปวดข้อ ปวดเมื่อย หายปวดหัว ไม่ค่อยเป็นหวัด ไม่ค่อยเป็นสิว ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นปกติ หายจากอาการเหน็บชา อาการหอบหืดดีขึ้น ไม่ไอบลายเส้นเอ็น เจริญอาหาร หลับสบาย ลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความดัน ไบพลาไรท์ดีขึ้น ท่านที่เป็นโรคผิวหนังอยู่ จะเป็นโรคผิวหนังอะไรก็ตาม เมื่ออบสมุนไพรแล้ว ไอน้ำความร้อนของน้ำที่ผ่านการต้มพร้อมกับสมุนไพรที่ระเหยเอาตัวยาออกมาจะช่วยเรื่องโรคผิวหนังที่เกิดขึ้นกับตัวท่านสมุนไพรนั้นช่วยให้ท่านมีระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น รักษารอยเหี่ยวย่นของใบหน้า ผิว หน้าเป็นมัน สตรีหลังคลอด เมื่อได้มีการอบสมุนไพรช่วยส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่คลอดแล้วมีสุขภาพที่ดีขึ้น จากการเสียเลือด จะทำให้

อาการอีกเสบต่าง ๆ ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ช่วยทำให้จิตใจรู้สึกสดชื่นสบาย ผ่อนคลายจากความเครียด เบิกบานแจ่มใจ สุขภาพจิตดีขึ้น โลงเย็นสบาย

๕.๑.๓ การประยุกต์ชั้นตามรวัตร์นำมาใช้ในการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

๑) หลักการอบสมุนไพรของชั้นตามรวัตร์ ก็คือการใช้ความร้อนเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาของตัวยาสมุนไพรส่งไอน้ำเข้าไปในห้องที่เตรียมไว้เพื่อให้ผู้ที่เข้ามาใช้ได้นั่งอบสมุนไพรตามความเหมาะสม ให้ผู้ที่มีความรับผิดชอบร่วมกันช่วยกันดูแลสร้างความสามัคคีให้แก่หมู่คณะ หลักการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน มีหลักการอบสมุนไพรที่คล้ายกันกับหลักการอบสมุนไพรตามหลักของชั้นตามรวัตร์ สิ่งที่แตกต่างกันคือหลักการอบสมุนไพรในปัจจุบันเป็นการสร้างขึ้นเพื่อใช้ในเชิงธุรกิจ ไม่ใช่เป็นการสร้างในเชิงสังคมสงเคราะห์ ลักษณะหลักการของการอบสมุนไพรในปัจจุบันสร้างความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นให้กับสังคม หากใช้หลักการเดิมสังคมคงได้สิ่งที่ดีและคงคุณค่าของการมีชีวิตร่วมกันในสังคม

๒) วิธีการการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน จัดเป็นระบบตรวจคัดกรองผู้เข้ามาใช้ห้องอบสมุนไพรอย่างละเอียดมีผู้ดูแลความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น ห้องอบสมุนไพรในปัจจุบันมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น จากเดิมผู้ใช้ต้องคอยดูแลกันเองไม่มีการควบคุมอุณหภูมิที่ชัดเจน เมื่อรู้สึกร้อนก็ต้องออกมาจากห้อง แต่ในปัจจุบันมีการควบคุมอุณหภูมิด้วยความทันสมัย ผู้ใช้สามารถตรวจเช็คร่างกายก่อนเข้าห้องอบ และเมื่อทำการอบเสร็จแล้วก็สามารถชั่งน้ำหนักเพื่อเปรียบเทียบได้ ซึ่งเป็นสิ่งแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่และปลอดภัยแก่ผู้ที่เข้ามาใช้งานในการอบสมุนไพร วิธีการอบสมุนไพรตามหลักของชั้นตามรวัตร์ เป็นไปเพื่อความเอื้อเฟื้อต่อหมู่คณะ ให้พระภิกษุสงฆ์เห็นความสำคัญของวัตถุประสงค์ที่ใช้งาน และมีความรับผิดชอบร่วมกัน

๓) การสร้างห้องอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบันเป็นการสร้างห้องอบสมุนไพรที่ได้มีแนวคิดจากการเรือนไฟในครั้งพุทธกาล พัฒนามาจากเดิมใช้วัสดุตามธรรมชาติที่สามารถหาได้ง่าย ซ่อมแซมได้สะดวกด้วยตนเอง แต่ในปัจจุบันเพิ่มวัสดุที่สร้างความแข็งแรงและปลอดภัย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างห้องอบสมุนไพร อย่างไรก็ตามการสร้างห้องอบสมุนไพรตามแบบของชั้นตามรวัตร์นั้น ถือได้ว่าเป็นการสร้างห้องอบสมุนไพรเน้นการใช้ประโยชน์ส่วนรวม ไม่ได้เป็นไปในเชิงธุรกิจ จึงทำให้คณะสงฆ์เห็นความสำคัญและช่วยกันดูแลรักษา สร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ หากปัจจุบันเน้นการช่วยเหลือเพื่อน

มนุษย์สร้างความเป็นผู้มีจิตเมตตา ไม่นั่นไปในเชิงธุรกิจสังคมคงอยู่กันอย่างมีความสุขเป็นผู้เต็มไปด้วยความเอื้ออาทรมีน้ำใจต่อกัน

๔) การนวดในปัจจุบันมีวิธีการที่ชัดเจนบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร แต่ก็เป็นการพัฒนาต่อจากอดีตซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความรู้ในสมัยโบราณเป็นสิ่งที่ไม่สามารถละทิ้งได้ เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่นำไปสู่การสร้างความสุขกายสุขใจในสังคมได้ การอบสมุนไพรในปัจจุบันเกิดขึ้นภายใต้แนวคิดของกลุ่มคนโบราณ แล้วได้พัฒนาต่อเกิดขึ้นเป็นความทันสมัย ภายใต้หลักการของการสร้างเรือนไฟในสมัยพุทธกาล นำไปสู่การสร้างวิธีการอบสมุนไพรที่มีคุณภาพ ต่ออนุชนรุ่นหลัง ลักษณะของห้องอบที่ได้มาตรฐานนำไปสู่การใช้งานที่ปลอดภัย และการนวดที่ผสมผสานกับสมุนไพรสร้างให้ร่างกายของผู้เข้าอบสมุนไพรมีความแข็งแรงปลอดภัยจากโรค และรักษาโรค สร้างความมั่นใจให้กับผู้ใช้บริการ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

วัดในแต่ละจังหวัด ควรจะสร้างโรงอบสมุนไพรการกุศลหรือเปิดบริการให้ประชาชนได้เข้ามาใช้บริการเพื่อดูแลสุขภาพตนเองเป็นประจำ ส่วนค่าใช้จ่ายควรให้ประชาชนตามศรัทธาที่เป็นลักษณะของการทำบุญ ในการทำเช่นนี้ก็จะทำให้ประชาชนหรือชุมชนมีโอกาสได้ดูแลสุขภาพร่างกายด้วยตนเอง ส่วนห้องอบสมุนไพรที่ทำเป็นเชิงธุรกิจควรจะลด และควรสร้างเป็นลักษณะช่วยเหลือกันเช่น ผู้ที่มีงบประมาณในการสร้างห้องอบก็ควรเก็บค่าบริการที่พอประมาณ เปิดโอกาสแก่ผู้ที่มีรายได้น้อยได้เข้าใช้บริการ เช่นให้ผู้มีรายได้น้อยเข้ามาใช้โดยนำสมุนไพรของตนเองมาด้วย เป็นต้น

เมื่อทางวัดสร้างโรงอบสมุนไพรเสร็จแล้วควรประชาสัมพันธ์ให้ผู้คนได้รับทราบ อาจทำได้หลายวิธีเช่น การจัดพิมพ์หนังสือและเอกสารเผยแพร่ หรือออกตามสื่อโทรทัศน์ เว็บไซต์ เป็นต้น

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

ห้องอบสมุนไพรควรสร้างให้ถูกต้องตามมาตรฐาน เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากการเข้าห้องอบสมุนไพร ก่อนเข้ารับการอบควรตรวจสุขภาพร่างกาย ผู้ที่ให้บริการควรคำนึงถึงผลที่จะเกิดกับผู้ที่มาใช้บริการ ไม่ควรคำนึงถึงผลเพียงเพื่อที่จะสร้างเป็นระบบธุรกิจ ผู้ที่ให้บริการควรนำสมุนไพรที่ปลูกด้วยตนเองมาใช้ในการอบสมุนไพร เพื่อเป็นการลดต้นทุนในการสร้างห้องอบสมุนไพร ชุมชนและวัดควรร่วมมือกันสร้างห้องอบสมุนไพรเพื่อให้ประชาชนมีโอกาสดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

เรื่องราวของการอบสมุนไพรแบบชันดาฆรวัดและการอบสมุนไพรในแบบปัจจุบันที่นอกเหนือไปจากเรื่อง “การศึกษาศึกษาวิเคราะห์หลักชันดาฆรวัดในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน” ของผู้วิจัย ยังคงมีอีกหลายประเด็นที่น่าจะนำมาศึกษาพิจารณาโดยผู้ที่สนใจจะศึกษาวิจัยเรื่องราวแบบนี้ เช่น การวางแผนโบราณในปัจจุบัน สมุนไพรไทยที่เกี่ยวข้องกับโรคผิวหนัง อาคันตุกวัดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โรงพยาบาลในทัศนะของพระพุทธศาสนา

ในการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ หากผู้วิจัยสนใจในการวิจัยเช่นนี้จะช่วยสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคมได้มาก เพราะเป็นเรื่องที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอ ความเจ็บป่วยความเป็นโรค หากศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมุนไพรแล้วค้นพบในสรรพคุณของตัวยา ก็จะสามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ได้อีกมากมาย