

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัย ศึกษาการประยุกต์ หลักพุทธธรรมมาประยุกต์เพื่อใช้ในการบำบัดโรคด้วยวิธีการนวดของหมอนวดแผนไทย จังหวัดขอนแก่น โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ เพื่อศึกษากำเนิด พัฒนาการและความสำคัญของการนวดแผนไทย เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ของหมอนวดไทยในการรักษาโรคด้วยวิธีการนวด เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักพระพุทธธรรม แนวคิดด้านกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อการบำบัดโรคด้วยวิธีการนวดแผนไทย เช่น เจ็บป่วยเหนื่อยล้าจากการนั่งทำงานหนัก จึงทำให้ผู้วิจัยได้เห็นคุณค่าประโยชน์จากการนวดแผนไทย เพื่อผ่อนคลายโดยเฉพาะปัจจุบันที่ได้รับความนิยมมากอยู่ในขณะนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยขอสรุปในหัวข้อ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการศึกษา

ประชากรและกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ คือ หมอนวดแผนไทย มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน ๕ ท่าน และหมอนวดแผนไทยประจำอยู่สาธารณสุข โรงพยาบาลเมืองพล จังหวัดขอนแก่น ๕ ท่าน ประชาชนผู้ที่เข้า รับการรักษาโรคด้วยวิธีการนวดตามหลักวิชาของหมอพื้นบ้าน จำนวน ๑๐ คนรวม ๒๐ ท่าน ลงเก็บข้อมูล ๓ ครั้ง ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕ ครั้งที่ ๒ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๕ ครั้งที่ ๓ วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ การนวดไทยจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงคลายเครียด ฟื้นฟูสมรรถภาพ นวดบำบัดอาการปวดต่างๆ นวดรักษาผู้ป่วยให้พ้นโรคร้าย ฯลฯ ส่งผลให้ประชาชนคนไทยมีสุขภาพะสมบูรณ์สุขสบายทั้งกายและใจ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีข้อมูลภาคสนามนำข้อมูลสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการเชิงพรรณนาวิธี ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ศึกษาข้อมูล ดังนี้

๑) จากเอกสาร (Documentary Research) โดยเฉพาะหลักฐานที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก

๒) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และสังเกต (Observation) และสัมภาษณ์หมอนวดแผนไทยและคนไข้มาวัดเพื่อรักษาอาการเจ็บปวดตามกล้ามเนื้อ

๓) เมื่อรวบรวมข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว นำมาวิเคราะห์เนื้อหาประมวลผล เรียบเรียง จัดระบบ สรุปบรรยายเชิงพรรณนา เช่น การเล่าเรื่อง ยกตัวอย่างเหตุการณ์เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงของข้อมูล

เมื่อมีการประยุกต์หลักพุทธธรรม เพื่อใช้ในการบำบัดโรคด้วยวิธีการนวดของหมอนวดแผนไทย จังหวัดขอนแก่นมีผลดำเนินการวิจัยที่สำคัญได้แก่

การดูแลรักษา โดยการนวดด้วยมือและใช้เท้าเหยียบลงบนร่างกายของผู้ป่วย ตรงจุดที่ต้องการรักษาบำบัดโรคชนิดนั้นๆ เช่น โรคปวดตามข้อ ปวดตามกระดูก โรคเอ็น โรคอัมพาต โรคอัมพฤกษ์เช่น

๑. นวดแผนไทย เรียกได้ว่าเป็น ศิลปะหรือ ศาสตร์ชนิดหนึ่งของเมืองไทยเลย และได้รับความสนใจทั้งคนไทย และชาวต่างชาติ อย่างมากมาย ในวงการทางแพทย์ต่างก็ให้การยอมรับว่า การนวดเหล่านี้เป็นการบรรเทาอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ ได้เป็นอย่างดี และยังสามารถช่วยรักษาบำบัดโรคภัยบางชนิดได้อีกด้วย หากได้รับการนวดแบบถูกวิธีตามหลักสูตร เพราะท่านที่ได้ทำการศึกษาหลักสูตรการ นวดแผนไทย จะต้องทำการศึกษาในเรื่องของหลักกายวิภาค และ สรีระร่างกายของคน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญ เพราะในขณะที่ ให้บริการนวดกับลูกค้า จะสามารถเข้าใจจุดปวดเมื่อยและนวดบรรเทาอาการ ของลูกค้าให้หายได้

๒. ศาสตร์ทางการแพทย์แขนงหนึ่งของไทยที่ได้รับความนิยมจากทั่วโลก นั่นก็คือ การนวดแผนไทย ซึ่งได้ถูกกล่าวขานว่าเป็นหลักสูตรบำบัดรักษาชนิดหนึ่ง ความมหัศจรรย์ของการนวด ที่ทำให้ผู้คนสนใจและต่างค้นหาสถานที่ หรือ โรงเรียนที่เปิดอบรมและรับสอน เพื่อเอาไปเป็นความรู้ให้กับตนเอง หรือ นำไปประกอบอาชีพเลี้ยงปากท้องได้อีกด้วย

การนวดแผนไทย มีความเป็นมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ในปี พ.ศ.๒๒๒๕ ซึ่งในสมัยนั้น มีการบำบัดรักษาโรคด้วยการนวดดั่งบันทึกในจดหมายเหตุของลาลูแบร์ของฝรั่งเศส ดังความตอนหนึ่งที่ว่า “ในกรุงสยามนั้น ถ้าใครป่วยไข้ลง ก็จะเริ่มให้ยัดเส้นยัดสาย โดยให้มีผู้มีความชำนาญในทางนี้ขึ้นไป แล้วใช้เท้าเหยียบ” นอกจากนั้น การนวดในสมัยกรุงศรีอยุธยา มีความสำคัญถึงขั้นมี การตั้งกรมหมอนวด และ เจ้ากรมหมอนวดซ้ายขวาโดยแพทย์ไทยในสมัยนั้น นอกจากจะตรวจรักษาและปรุงยาให้คนไข้แล้ว ยังทำหน้าที่เป็นผู้ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้คนรุ่นหลังอีกด้วย โดยเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ด้วยการจดและจารึกไว้ในใบลานและสมุดข่อย เรียกว่า “คัมภีร์หรือตำรา” ในเวลาต่อมาอีก ๘๐ ปี กรุงศรีอยุธยาถูกพม่าเผาทำลาย ฉะนั้น ตำราวิชาการต่างๆ รวมทั้งวิชาแพทย์ จึงถูกทำลายและสูญหายไปด้วย และมาเริ่มฟื้นฟูใหม่ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ โดยสมเด็จพระพุทธ

ยอดฟ้าจุฬาโลกทรงปฏิสังขรณ์และสถาปนาวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (ชื่อเดิมว่าวัดโพธาราม) และได้โปรดให้มีการจารึกตำรายา และถุณยัตถ์ดัดตนไว้ตามศาลาราย จึงนับเป็นจุดเริ่มแรกของการรวบรวมตำรายา และการนวดแผนไทย เพื่อประโยชน์แก่สาธารณสุข

สิ่งที่ควรระวังในเวลาลงมือนวดจะต้องรู้ว่าจุดใดเป็นจุดอันตรายควรกดหรือไม่ควรทำ ด้วยความระมัดระวังเพียงใดข้อปฏิบัติไม่ควรนวด เช่น

- ๑) ในกรณีที่นวดท้อง ไม่ควรนวดผู้ที่รับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ (ไม่เกิน ๓๐ นาที)
- ๒) ไม่นวดอย่างรุนแรงหรือนานเกินไป เพราะอาจเกิดการอักเสบ ฟกช้ำมากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณที่ไม่ค่อยมีกล้ามเนื้อ เช่น หน้าหู โหล่กระดูกไหปลาร้า รักแร้ เป็นต้น
 - ๓) กรณีผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ต้องระวังในการนวด ในกรณีเป็นความดันโลหิตสูงและเส้นเลือดแดงที่ท้องเป็นกระเปาะ ไม่ควรกดท้อง เพราะเสี่ยงต่อการทำให้หลอดเลือดแดงใหญ่ที่ท้องปริแตกจนมีอันตรายถึงเสียชีวิตได้
 - ๔) ไม่ควรนวดผู้ที่มีอาการอักเสบติดเชื้อ คือ มีไข้มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส ปวดบวม แดง ร้อน
 - ๕) ไม่ควรนวดผู้ที่เพิ่งประสบอุบัติเหตุใหม่ๆ ควรได้รับการช่วยเหลือข้างต้น และตรวจวินิจฉัยภาวะแทรกซ้อนต่างๆ หากเกินความสามารถควรประสานความร่วมมือกับแพทย์แผนปัจจุบัน
 - ๖) หากมีการดัดหรือดึงร่วมด้วยจะต้องระวังมาก การดัดหรือดึงที่คออาจทำให้กระดูกคอทับเส้นประสาทได้ การดัดหลังอย่างรุนแรงอาจทำให้มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ ซึ่งหากมีเส้นประสาทอยู่ใกล้จะได้รับอันตรายไปด้วย
 - ๗) การเปิดปิดประตูดมไม่ควรกดนานกว่า ๔๕ วินาที และอย่าใช้แรงกดมากเกินไป เพราะอาจทำให้หลอดเลือดซ้ำอักเสบ รวมทั้งเส้นประสาทขาดเลือดไปเลี้ยงนานเกินไป ทำให้เกิดอาการชาได้

การนวดแผนไทยได้รับความนิยมในปัจจุบันนี้มาก จะเห็นได้จากสถานประกอบการหลายแห่งทุกภาคของประเทศมีการขยายกิจการนวดแบบแผนไทย ในรูปแบบสปาบ้าง นวดฝ่ามือฝ่าเท้าบ้าง ซึ่งเป็นกิจการที่ได้รับความนิยมทั้งชาวไทยและต่างชาติอย่างมากเพราะการนวดที่ถูกหลักการ จะทำให้รักษาโรคบางชนิดได้ นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์และร่างกายได้เป็นอย่างดี เพราะการนวดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพด้วยมรรค๘คือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมัฏฐะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ที่เมื่อทุกคนปฏิบัติย่อมนำไปสู่ความมีสุขภาพดีทั้งส่วนบุคคลและสังคมเนื่องจากเป็นทางปฏิบัติตนเพื่อไม่เบียดเบียนตนเองเป็นการส่งเสริมสุขภาพในส่วนบุคคลไม่เบียดเบียนผู้อื่นเป็นการส่งเสริมสุขของ

สังคมสังคมโดยรวมก็จะอยู่เย็นเป็นสุขและที่สำคัญเป็นทางปฏิบัติตนเพื่อความสิ้นทุกข์ทางใจโดยสิ้นเชิงอันเป็นทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพใจ

พระพุทธศาสนานอกจากจะพัฒนามนุษย์ในลักษณะเฉพาะสามารถดำรงชีวิตท่ามกลางสังคมได้อย่างเป็นสุขเช่นหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ว่าด้วยความเมตตากรุณาเมตตาอุเบกขาอันแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกชนต่อปัจเจกชนและธรรมคือความจริงสูงสุดจากหลักธรรมอันกว้างขวางหลากหลายที่สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ประกอบกับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันในการบำบัดรักษาจะต้องใช้เมตตาธรรมเป็นเครื่องคำชูจิตใจเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อการรักษาโรคให้หายขาด จะเห็นจากใช้หลักธรรมมา ประยุกต์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพการบำบัดโรคด้วยวิธีการนวดแผนไทย ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น การนวดเพื่อสุขภาพจึงเป็นการมุ่งเน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพทั้งสุขภาพทางกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์ทำให้มีการไหลเวียนของเลือดไปทั่วร่างกาย ยึดเส้นเอ็นที่ตึงให้หย่อนลง ทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดจากอริยาบถในการทำงานประจำวันผ่อนคลายลง ทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น รักษาความยืดหยุ่นของข้อต่อไม่ให้ติดขัด ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายกาย สบายใจ ลดความเครียด และทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส กระฉับกระเฉง ดังนั้นการนวดจึงเหมือนยาอายุวัฒนะ ซึ่งทำให้สุขภาพสมบูรณ์ในทางตรง และเป็นผลให้อายุยืนยาวในทางอ้อม เนื่องจากปราศจากโรคภัยไข้เจ็บนั่นเอง

จังหวัดขอนแก่น มีแพทย์พื้นบ้านเป็นจำนวนมาก แต่ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัย ต้องการศึกษาวิจัยเฉพาะหมอนวดแผนไทย ซึ่งเป็นแพทย์พื้นบ้านหรือหมอพื้นบ้าน ซึ่งมีวิธีการรักษาโรคโดยการนวดด้วยมือและใช้เท้าเหยียบลงบนร่างกายของผู้ป่วย ตรงจุดที่ต้องการรักษา บำบัดโรคชนิดนั้นๆ เช่น โรคปวดตามข้อ ปวดตามกระดูก โรคเอ็น โรคอัมพาต โรคอัมพฤกษ์ เป็นต้น ซึ่งโรคดังกล่าวเหล่านี้ โรงพยาบาลต่างๆ ไม่สามารถที่จะบำบัดเยียวยาให้หายขาดได้ จึงเป็นที่มาว่า ผู้ป่วยที่แสวงหาโอกาสในการรักษาโรคได้เข้าไปรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่า “หมอนวดแผนไทย” ก็คือ บุคคลที่เป็นแพทย์พื้นบ้านในบรรดาผู้รักษาบำบัดโรค

การบำบัดรักษาจะต้องใช้เมตตาธรรมเป็นเครื่องคำชูจิตใจเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อการรักษาโรคให้หายขาด จะเห็นจากใช้หลักธรรมมา ประยุกต์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพการบำบัดโรคด้วยวิธีการนวดแผนไทย ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น การนวดเพื่อสุขภาพจึงเป็นการมุ่งเน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพทั้งสุขภาพทางกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์ทำให้มีการไหลเวียนของเลือดไปทั่วร่างกาย ยึดเส้นเอ็นที่ตึงให้หย่อนลง ทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดจากอริยาบถในการทำงานประจำวันผ่อนคลายลง ทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น รักษาความยืดหยุ่น

ของข้อต่อไม่ให้ติดขัด ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายกาย สบายใจ ลดความเครียด และทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส กระฉับกระเฉง ดังนั้นการนวดจึงเหมือนยาอายุวัฒนะ ซึ่งทำให้สุขภาพสมบูรณ์ในทางตรง และเป็นผลให้อายุยืนยาวในทางอ้อม เนื่องจากปราศจากโรคภัยไข้เจ็บนั่นเอง

หากจะย้อนประวัติศาสตร์การสอนถ่ายทอดปลูกฝังหรือหล่อหลอมกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการบำบัดโรคด้วยวิธีการนวดแผนไทย ตามแนวหลักพระพุทธศาสนา สำหรับหมอนวดในประเทศไทยก็ต้องย้อนไปถึงยุคก่อนที่ระบบการแพทย์แบบตะวันตกจะเข้ามาในประเทศไทยซึ่งเป็นช่วงที่แพทย์แผนไทย (แพทย์แผนโบราณ) เป็นผู้ที่มิมีบทบาทเต็มที่ในการดูแลสุขภาพคนไทยสมัยนั้นแพทย์แผนไทยจะเห็นว่าเป็นการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และสภาพจิตใจให้สมบูรณ์ คือ

๑. ระบบการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้ระบบการไหลเวียนเลือดแดง เลือดดำ และน้ำเหลืองไหลขึ้นลงสะดวกและอยู่ในภาวะสมดุล

๒. ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ทำให้กระดูกแข็งแรง กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถจัดของเสียในกล้ามเนื้อออกทางผิวหนัง ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นผ่อนคลาย

๓. ด้านจิตใจ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายกาย สบายใจ รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉงและลดความเครียด การนวดมีผลทำให้จิตใจและอารมณ์ดีขึ้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

สำหรับประเด็นที่ผู้วิจัยเห็นว่าควรนำมาทำการศึกษาเพิ่มเติมต่อจากงานวิจัยนี้คือ

๕.๒.๑ พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยศึกษามิติทางกายมิติทางจิต มิติทางสังคมและมิติทางปัญญา

๕.๒.๒ ศึกษากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพโดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพในแต่ละด้าน เช่น ทางสังคมทางปัญญารวมไปถึงกรณีตัวอย่างบุคคลในครั้งพุทธกาลที่สามารถนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

๕.๒.๓ ศึกษา การบำบัดโรคที่เกิดจากเส้นด้วยวิธีนวดตามหลักแพทย์แผนไทย ณ สถานบำบัดที่ดำเนินการในวัดต่างๆ

๕.๒.๔ ศึกษาการบำบัดโรคที่เกิดจากระบบเส้นตามแนวทางของภพบุณปั้นฤทัยคัดคนจารีกวัดโพธิ์พระเชตุพลวิมลมังคลาราม กรุงเทพมหานคร