

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาทัศนะของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภोजตุร พักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า ในทัศนะของพระสังฆาธิการได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการรักษาโรคเอาไว้มีอยู่ ๒ วิธีด้วยกันคือ การรักษาด้วยยาสมุนไพรและการรักษาด้วยการบริหารร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ พอสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ โรคตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ตามที่ได้ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องโรคที่เกิดขึ้นทางกายจากพระไตรปิฎก พบว่ามีโรคชนิดต่างๆ ที่มีการกล่าวถึงเป็นจำนวนมากพอสรุปได้ดังนี้ คือ โรคที่เกิดขึ้นทางกาย คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคปาก โรคศีรษะ โรคใบหู โรคกาย โรคฟัน โรคหืด โรคไอ โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เซื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมอกรอ โรคลมบ้าหมู โรคคุดทะราด โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง โรคอหิวาตกโรค โรคฝีดาษ โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลืนตัวแรง โรคอมนุญย์เข้าถึง โรคหนองที่เท้า โรคปวดรื้อนศีรษะ โรคลมตามอวัยวะ โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคลม โรคเท้าแตก โรคฝี เนื้องอก แผลไม่งอก โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคโดนยาเผด โรคงูพิษ โรคผดผื่นคัน โรคร้อนในกาย โรคลมในท้อง โรคเนื้องอกในลำไส้ โรคท้องร่วง โรคปอด โรคลมชัก โรคพันธุกรรม โรคออสกะ โรคอัมพาตโรคที่พระพุทธองค์ทรงห้ามบรรพชาอุปสมบทมีอยู่ ๕ ชนิด คือ โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกรอ โรคลมบ้าหมู

ส่วนโรคทางใจ คือ โรคที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและอาสวะที่เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่จมอยู่ในส่วนลึกของจิตไร้สำนึก ที่เกิดจากอกุศล ความหลง ความไม่ละอาย ความไม่เกรงกลัว ความฟุ้งซ่าน ความโลภ ความเห็นผิด ความถือตัว ความคิดมุ้งมิ้ง ความริษยา ความตระหนี่ อย่างนี้เป็นต้น ซึ่งโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้พบว่า ในสมัยพุทธกาลเมื่อสองพันกว่าปีมานั้นเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับโรคที่มีอยู่ในปัจจุบัน พบว่าโรคนั้นก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัย บางโรคที่ได้ปรากฏ

ในสมัยพุทธกาล ปัจจุบันได้หมดไปหรือสาบสูญไป เช่น โรคฝีดาษ และอีกหลาย ๆ โรคที่ได้ปรากฏในสมัยพุทธกาล ซึ่งคงยังเหลือมาถึงปัจจุบัน เช่น โรคปวดศีรษะ โรคปอด โรคลำไส้ โรคผิวหนัง เป็นต้น และบางโรคที่ไม่เคยปรากฏในสมัยพุทธกาล แต่ได้ปรากฏขึ้นในสมัยปัจจุบันซึ่งพบว่าโรคชนิดต่าง ๆ ได้มีการเกิดเพิ่มขึ้นมา และโรคบางชนิดที่พบขึ้นมาใหม่แพทย์ยังไม่สามารถคิดค้นวิธีการรักษาได้ เช่น โรคเอดส์อย่างนี้เป็นต้น

จากการเปลี่ยนแปลงของโรคดังกล่าวมา แม้จะพบว่าได้มีโรคบางอย่างที่สาบสูญไปแล้วก็ตาม แต่ก็ได้มีโรคชนิดใหม่ ๆ ปรากฏขึ้นมาแทนที่ ทั้ง ๆ ที่การแพทย์ได้มีการพัฒนาการต่อเนื่องกันมาเป็นลำดับ ๆ จนถึงยุคปัจจุบันซึ่งถือกันว่าเป็นยุคที่มีวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ทันสมัยที่สุดที่ว่าได้ แต่พบว่าโรคมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นลำดับ จนถึงขณะนี้จำนวนโรคที่เพิ่มมาเรื่อย ๆ นั้นก็ไม่อาจนับจำนวนโรคได้ว่าโรคที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นมีจำนวนเท่าไร และทางการแพทย์ในยุคใด ๆ ก็ไม่อาจเอาชนะหรือกำจัดโรคทุกชนิดให้หมดไปจากชีวิตมนุษย์และสัตว์อื่นไปได้ นอกจากเพียงหาวิธีการบำบัดรักษาให้หายหรือบรรเทาลงได้เฉพาะกรณีเท่านั้น

๕.๑.๒ พุทธวิธีรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนาได้ทำการศึกษาวิจัยและคิดค้นโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรค คือ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ได้ทำการวิจัยเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้วว่ามนุษย์ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงพ้นจากความเจ็บป่วยได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” แต่ถึงจะไม่ได้บอกลักษณะอาการของโรคไว้อย่างละเอียด แต่ก็ยังสามารถนำมาใช้เป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญให้กับแพทย์ปัจจุบันได้นำไปทำการศึกษาวិเคราะห์ถึงความเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการของโรคต่าง ๆ ระหว่างโรคในอดีตเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีกับโรคในปัจจุบันซึ่งวิธีการต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการรักษาโรคนั้นถือเป็นวิธีที่ช่วยให้ภิกษุผู้อาพาหยาจากอาการเจ็บป่วยและวิธีที่พุทธองค์ทรงปฏิบัติอยู่เป็นประจำ คือ การทำสมาธิ การเดินจง การยืน การพักผ่อน เป็นวิธีการรักษาโรคทุกส่วนของร่างกายจึงทำให้ร่างกายจึงทำให้ร่างกายของพระพุทธองค์มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา

๕.๑.๓ เพื่อศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ซึ่งพอสรุปได้ ๔ ประเด็น คือ การรักษาด้วยยาสมุนไพร การเดินจงกรม การทำสมาธิ การบริหารร่างกายด้วยวิธีต่างๆ

วิธีการใช้ยาสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาโรคเป็นวิธีที่มีมานานแล้ว เพราะสมุนไพรสามารถบำบัดพิษ และยังใช้รักษาโรคได้ สมุนไพรมีสารต่าง ๆ ที่มีคุณในทางยาและสารเหล่านั้นให้คุณในทางบำบัดโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดย่อมได้รับความทุกข์ ทั้งกายและใจ เพราะทุกข์ที่เกิดจากโรคทางกาย จำต้องหาวิธีการรักษาในทางพระพุทธศาสนาเมื่อมีภิกษุอาพาธขึ้นมา พระองค์ก็ทรงอนุญาตให้แสวงหาเภสัชพร้อมทั้งเครื่องอุปกรณ์ปรุยกันเอง เพื่อปรุยกะทำการรักษาโรค ด้วยยาสมุนไพร ด้วยการใช้สมุนไพรหลายชนิดผสมกันหลายอย่าง โดยการใช้รับประทาน ใช้ทา ใช้หยอด หรือการสูดดมควัน ตลอดจนการใช้หยอดเข้าทางช่องจมูก เป็นต้น

สมุนไพรที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีมาก ที่สำคัญยังจัดเอาไว้เป็นหมวดหมู่เป็นอย่างดี แต่บางอย่างไม่ได้ระบุสรรพคุณและประโยชน์ของการใช้เอาไว้ แต่ได้ระบุด้วยบางอย่างเอาไว้เท่านั้น เช่น รากไม้ เหง้า น้ำฝาด ผลไม้ ใบไม้ น้ำมันเปลว เปลือก ขางไม้และหัวพืช ที่บอกชื่อและสรรพคุณไว้ก็มีบ้างแต่ไม่มาก เช่น ไม้กฤษณา หัวหมู ไม้จันทน์ใบเลียง ที่ใช้เป็นยาหยอดตา และให้เก็บไว้อย่างปลอดภัย แต่ไม่ได้ระบุว่าผสมกันอย่างไรบอกแต่วิธีเก็บเท่านั้น และยามหาวิภู ๔ คือ กูด มูตร ถ้ำ ดิน ที่สามารถแก้พิษเวลาถูกงูกัดได้รากไม้ที่เป็นยา เช่น ขมิ้น จิงสด ว่านน้ำ ว่านเปาะ อดพิศ ข่า แผลกตลอดถึงแร่ธาตุต่าง ๆ มีเปลือก มูลโค ดินเหนียวและกากน้ำข้อมเพื่อดับกลิ่นตัว เป็นต้นการบำบัดรักษาโรคทางกายโดยวิธีการต่าง ๆ

วิธีการรักษาด้วยเดินจงกรมนั้นมีวิธีการดังนี้ คือ ต้องอาศัยการยึดตัวให้ตรงการเดินเป็นจังหวะและสายตาดูเลือกกำหนดจุดการมอง เพื่อรักษาสติให้ดีจะก้มหน้ากำหนดตาไว้ห่างไประยะหนึ่งก็ได้ แต่ส่วนใหญ่เมื่อก้มหน้าแล้วจิตจะต่ำลงตามสายตา เป็นอาการรุ่มคิดอยู่ในที่สติจะคับแคบแบบคนไม่เปิดใจให้กว้าง ถ้าเงยหน้า คอตั้งตรง ทอดตาตรง แต่ไม่เพ่งเล็งไปจับวัตถุเบื้องหน้า จิตจะเปิดกว้างกว่าก้มหน้า แต่การเงยหน้าก็มีผลข้างเคียง โดยสายตาอาจจะไปปะเข้ากับสิ่งล่อใจให้เบนความสนใจไปทางที่ดีต้องสำรวจทุกอวัยวะว่าไม่มีส่วนใดเลยที่เกร็ง ทุกส่วนผ่อนคลายหมด ส่วนไหนเกร็งขึ้นมาก็รู้ที่ตรงนั้น และอาศัยความรู้เช่นนั้นเองเป็นตัวคลายความเครียดจนนำไปสู่อวัยวะอื่น ๆ เช่น แขน มือ ศีรษะ สายตา แม้ไม่ได้มีส่วนช่วยเดิน แต่มีผลโดยตรงต่อร่างกายคือทำให้ทุกส่วนของร่างกายยืดหยุ่นเลือดลมไหลเวียนสะดวกเป็นวิธีการรักษาสุขภาพที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง

การรักษาด้วยวิธีการทำสมาธิเป็นรักษาด้วยการทำสมาธิบำบัด โรคทางกายและทางใจ บางอย่างที่มีสาเหตุมาจากความเครียดทำให้เกิดความไม่สบายเมื่อเกิดความเครียดก็จะส่งผลทำสุขภาพและใจมีความแปรปรวนจนเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคการทำสมาธิเป็นการทำให้จิตสงบตั้งมั่นไม่

คิดในสิ่งที่เป็นอกุศลหรือให้ร้ายผู้อื่นพยายามตั้งมั่นในสมาธิเมื่อได้สมาธิแล้วจิตที่มั่นคงก็จะไม่เศร้าหมอง เกิดความอึดเอิบ มีความสุขจิตใจก็ผ่อนคลายเป็นผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง

นอกจากนี้ยังมีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการรักษา คือ การพักผ่อนในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าแสดงธรรมเกือบทั้งคืนพระองค์ทรงมีอาการปวดหลังทรงใช้การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธพจน์ว่า สารีบุตร....จงแสดงธรรมมิกถาแก่ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลัง จักขอพักผ่อนซักหน่อย

การพักผ่อนเป็นนันทนาการปล่อยทิ้งร่างกายและจิตใจหรืออีกนัยหนึ่ง กำจัดความเครียดของกล้ามเนื้อและประสาท ซึ่งต่อมาก็จะกลายเป็นความเหนื่อยให้สิ้นไป ถ้าได้พักผ่อนอย่างแท้จริงเพียงสิบนาทีเท่านั้น จะเท่ากับการนอนหลับตั้งหลายชั่วโมงทีเดียววิธีการพักผ่อนคือการนอนตะแคงขวา ขอนเท้า เหลื่อมเท้า ให้มีสติสัมปชัญญะตั้งใจว่าจะลุกขึ้นแล้วก็นอนหลับหรืออีกวิธีหนึ่งคือให้นอนหงายลงกับพื้น หลับตา ขาดตรงแยกออกจากกันเล็กน้อยตามสบาย วางแขนสองข้างไว้ข้างลำตัวตามสบาย ให้ห่างกันพอสมควร หายใจฝ่ามือขึ้น ศีรษะวางตรงกับลำตัว ไม่มีหมอนหนุน จะใช้ผ้ารองให้พอไม่รู้สึกระคายที่ศีรษะก็ได้ พยายามหายใจเข้าออกช้าๆ พยายามควบคุมให้ระยะของการหายใจเข้ากับหายใจออกเท่าเทียมกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และตั้งใจคลายความเครียดของกล้ามเนื้อทั้งหลาย โดยเริ่มที่ศีรษะ หน้าผาก หนวด รูจมูก ปาก คาง คีว ตามลำดับ จนรู้สึกถึงความตึงเครียดตามบริเวณเหล่านี้ผ่อนคลายลงหมดทั้งสิ้น

ดังนั้นวิธีการรักษาเช่นนี้จึงเป็นวิธีการที่แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังให้การยอมรับว่าเป็นการบริหารร่างกายได้ดีโดยเฉพาะสามารถผ่อนคลายความเครียดผ่อนคลายคลายเนื้อเนื่องจากการทำภารกิจต่างๆและยังทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้นด้วยเพราะถ้าไม่มีการพักผ่อนจะเห็นได้ชัดว่าร่างกายอ่อนเพลียไม่มีแรงทำให้เกิดความกังวลในเรื่องต่างๆไม่มีสมาธิในการทำงานต่อเมื่อได้พักผ่อนแล้วก็จะทำให้ความเมื่อยล้าหายไปมีสมาธิในการทำงานและทำให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

วิธีการที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ผู้วิจัยจึงเห็นว่ามิใช่ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมากซึ่งสามารถนำวิธีการเหล่านี้ไปปฏิบัติตามได้และที่สำคัญเป็นวิธีที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลและในยุคปัจจุบันนี้ก็ยังสามารถนำวิธีเหล่านี้มาใช้ในการรักษาอยู่ได้ด้วยอย่างเช่นการรักษาด้วยวิธีแพทย์แผนไทยกับการรักษาในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่ามีวิธีการรักษาที่เหมือนกันต่างกันแต่ในทางพระพุทธศาสนานั้นไม่มีเครื่องมือทางการแพทย์ที่ทันสมัยเท่านั้นเองหวังว่างานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่านทั้งหลายในเรื่องการรักษาโรคตามทัศนะของพระสังฆาธิการที่ได้ให้ความเห็นและแนวคิดวิธีการรักษาโรคซึ่งคงเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ค้นพบประเด็นที่นอกเหนือจากวัตถุประสงค์และขอบเขตที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจึงขอเสนอแนะไว้ ๒ ประเด็นหลักดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. การรักษาสุขภาพเป็นเรื่องของความผาสุกในสังคมผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องควรมีนโยบายให้การสนับสนุนทางคณะสงฆ์ที่ทำหน้าที่ให้การรักษาสุขภาพของชุมชนอย่างจริงจัง
๒. การจัดการรักษาสุขภาพของคณะสงฆ์ที่ดำเนินการอยู่ในปัจจุบันอาจยังไม่สมบูรณ์ถูกต้องตามกฎหมายและหลักสุขอนามัยอย่างสมบูรณ์ ทางภาครัฐควรมีนโยบายให้ความรู้และสนับสนุนทั้งงบประมาณ บุคลากรในการให้การศึกษาและอบรม
๓. สถาบันอุดมศึกษาของคณะสงฆ์ควรจัดหลักสูตรแพทย์ทางเลือกให้ภิกษุ-สามเณร ได้มีโอกาสเข้าศึกษา เพื่อประโยชน์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ตามที่ได้ศึกษาสัมภาษณ์ถึงทัศนะของพระสังฆาธิการที่มีต่อการรักษาโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแล้วผู้วิจัยจึงได้พบประเด็นที่ควรนำมาศึกษาต่อยอดและทำการวิจัยเพื่อที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังทำการวิจัยครั้งต่อไปจึงมีข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

๑. ควรศึกษาเปรียบเทียบวิธีการรักษาโรคทางพระพุทธศาสนากับการรักษาด้วยวิธีแพทย์แผนไทย
๒. ควรศึกษาผลดีผลเสียที่เกิดจากการรักษาโรคในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
๓. ควรศึกษาวิธีการออกกำลังกายตามวิถีพระพุทธศาสนาเถรวาทที่มีผลต่อการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนา
๔. ควรศึกษาวิธีการรักษาโรคด้วยอิริยาบถ การยืน เดิน นั่ง นอน ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา