

บทที่ ๓

วิธีการดูแลผู้ป่วยตามหลักภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นไทยนั้นเป็นที่ทราบกันดีว่า มีการปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาเป็นเวลาช้านาน เป็นองค์ความรู้ของกลุ่มบุคคลในท้องถิ่น ความสามารถและทักษะของคนไทยอันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ เลือกรสรร ประยุกต์ พัฒนา และถ่ายทอดสืบทอดกันมาเพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย ภูมิปัญญาท้องถิ่นไทยนี้มีลักษณะเป็นองค์รวม ซึ่งในการศึกษาบทที่ ๓ นี้ จะชี้ให้เห็นประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๓.๑ ความรู้เรื่องวิธีดูแลผู้ป่วยด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

ปัญหาเรื่องความเจ็บป่วยนับเป็นประสบการณ์สำคัญของมนุษย์ในทุกวัฒนธรรม จึงได้พยายามหาทางออกต่อปัญหาการดูแลสุขภาพและความเจ็บป่วยอย่างต่อเนื่องตลอดมา สันนิษฐานว่าในการต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ และการดิ้นรนเพื่อชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของมนุษย์ได้ทำให้มนุษย์ทุ่มเทความพยายามในการทำความเข้าใจต่อปรากฏการณ์ความเจ็บป่วยและโรคร้ายที่คุกคามต่อชีวิตและสุขภาพ ความรู้ ความเข้าใจที่มนุษย์ได้รับจากประสบการณ์ จึงเกิดเป็นแนวคิดทฤษฎีที่มนุษย์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ภูมิปัญญาและองค์ความรู้ที่มนุษย์ในแต่ละวัฒนธรรมได้สั่งสมและสืบทอดเป็นแบบแผน ขนบธรรมเนียมประเพณีที่แตกต่างกันไป อันเป็นผลจากแนวคิดความเชื่อ และความเข้าใจที่มนุษย์มีต่อสรรพสิ่งและปรากฏการณ์ต่าง ๆ ตามการรับรู้ของตน มนุษย์ในแต่ละยุคแต่ละสมัยจึงมีโลกทัศน์ที่แตกต่างกันออกไป ระบบวิธีคิด ความเชื่อที่ทำความเข้าใจและอธิบายปรากฏการณ์ความเจ็บป่วยที่ต่างกันระบบการแพทย์พื้นบ้านในชนบทไทยมีรากฐานมาจากการแพทย์อายุรเวชของอินเดียเป็นการผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนไทย ซึ่งมีทั้งการแพทย์แบบประสบการณ์ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ความเชื่อทางไสยศาสตร์กับอายุรเวชของอินเดีย นอกจากนี้การแพทย์พื้นบ้านของไทยยังมีลักษณะผสมผสานกับการแพทย์ของจีนเข้ามามีอิทธิพลในสังคมไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยาการแพทย์เหล่านี้ได้ผสมผสานกันกลายเป็นรากฐานของการแพทย์แผนโบราณหรือการแพทย์พื้นบ้านในชนบทไทย^๑ หมอพื้นบ้านหรือปราชญ์ชาวบ้านนอกจากจะทำหน้าที่ดูแลรักษาโรคร้ายไข้เจ็บของคนในหมู่บ้านหรือชุมชนแล้วยังเป็นผู้เชื่อมความสัมพันธ์ของคนในหมู่บ้านอีกด้วย เพราะการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านไม่ใช่การรักษาคนเจ็บป่วยให้หายเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นการพึ่งพาอาศัยกันของชาวบ้านมีการดูแลรักษาเป็นเรื่องทั้งกายและจิตใจควบคู่กันไปด้วยไม่ได้เรียกร้องค่าตอบแทน นอกจากนี้หมอพื้นบ้านยังเป็นผู้ทรงคุณธรรมที่ควรเชื่อถือและมีบทบาทในการ

^๑ กิ่งแก้ว เกษโกวิท (และคณะ), "หมอพื้นบ้านและการดูแลสุขภาพตนเองของชาวบ้านอีสาน", รายงานวิจัย, (มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๓๖), ม.ป.ป..

คลี่คลาย และแก้ปัญหาภายในหมู่บ้านจึงเห็นได้ว่าหมอพื้นบ้านจะมีบทบาทในการเป็นตัวเชื่อมสายสัมพันธ์ของคนในหมู่บ้าน^๒

นอกจากนั้นพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติในปี พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้กำหนดให้มีการพัฒนาคนดังปรากฏในแนวการจัดการศึกษาตามมาตรา ๒๙ กล่าวว่าให้สถานศึกษาร่วมกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรชุมชน องค์กรปกครองท้องถิ่น เอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการและสถาบันสังคมอื่น ส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนโดยจัดกระบวนการเรียนรู้ภายในชุมชนเพื่อให้ชุมชนได้มีการจัดการศึกษาอบรมมีการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสาร และรู้จักเลือกสรร ภูมิปัญญาและวิทยาการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาชุมชนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการ รวมทั้งหาวิธีการสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์พัฒนาระหว่างชุมชน จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านการดูแลสุขภาพนั้นถือได้ว่าเป็นทรัพย์สินร่วมของชุมชน โดยถูกกำหนดและกำหนดโดยอำนาจทางศีลธรรม เปลี่ยนแปลงไปตามการปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ทางสังคมดังนั้น การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ จึงนับได้ว่าเป็นความสำคัญไม่ว่าจะเป็นประชาชนในเขตเมือง หรือเขตชนบทตลอดจนในทุกกลุ่มของสังคมไทย หรือมีผู้ทรงภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโดยการให้สมุนไพรที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษและในท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์ระบบการแพทย์สมัยใหม่ที่กำลังเจริญก้าวหน้าในปัจจุบันแต่ก็ยังคงมีประชาชนส่วนหนึ่งให้ความสนใจเข้ามาใช้บริการบำบัดดูแลสุขภาพด้วยระบบการแพทย์พื้นบ้านซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่ง

๓.๒ ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิธีการดูแลสุขภาพผู้ป่วยในภูมิปัญญาท้องถิ่น

ในความหมายของวิธีการดูแลสุขภาพผู้ป่วยในภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาสุขภาพนั้น เป็นองค์ความรู้ของแพทย์พื้นบ้านและแพทย์แผนไทย นำความรู้ที่ได้จากการดูแลสุขภาพผู้ป่วย เป็นภูมิปัญญาในการดูแล และบำบัดรักษาโรค ที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของผู้คนในชุมชน ที่ผ่านการลองผิดลองถูก มาจากการคิดค้น พัฒนา สังสมและถ่ายทอดกันมาหลายชั่วอายุคน จนกลายเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปตามแต่ละสังคมวัฒนธรรมและกลุ่มชาติเผ่าพันธุ์

ความหมายของวิธีการดูแลสุขภาพผู้ป่วยในภูมิปัญญาท้องถิ่นมีวิธีการดูแลสุขภาพผู้ป่วยในภูมิปัญญาท้องถิ่นมี ๓ ประเภท คือ

๑) วิธีการดูแลสุขภาพผู้ป่วยในภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ การดูแลสุขภาพผู้ป่วย โดยใช้องค์ความรู้ของปัจเจกบุคคล ที่ถ่ายทอดกันมาของคนในท้องถิ่น

๒) ความหมายของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยภูมิปัญญาถิ่นมี ความหมายดังนี้ การดูแล เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำด้วยตนเอง เพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพของตน และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่ และพัฒนาการดำเนินไปได้ถึงข้อสูงสุด การที่บุคคลจะดูแลตนเองได้นั้น จะต้องริเริ่มและปฏิบัติกิจกรรมการดูแล

^๒ โอภาส ชามะรัตน์, “ภูมิปัญญาพื้นบ้านกับการใช้สมุนไพรรักษาความเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ๒๕๔๕), หน้า ๒.

อย่างต่อเนื่อง และปัจจัยส่งเสริมที่จะทำให้การดูแล คือ การให้ความสำคัญในการดูแล รับรู้พฤติกรรม การดูแล ทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ มีกำลังใจและความตั้งใจสูงตั้งแต่เริ่มปฏิบัติจนสิ้นสุด^๓

๓) ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ หมายความว่า องค์ความรู้ ความคิด ความเชื่อ และความชำนาญในการดูแลสุขภาพโดยอาศัยความรู้ที่ได้สั่งสม ถ่ายทอด และพัฒนาสืบทอดกันมา ในท้องถิ่น ซึ่งรวมถึงการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ที่ประชาชน และชุมชนใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างสอดคล้องกับท้องถิ่นนั้นๆ ด้วย^๔

๓.๒ ๑ ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาพื้นบ้าน เป็นคำที่ใช้ในความหมายที่ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Local Wisdom ซึ่งมีผู้รู้รวมทั้งหน่วยงานนักการศึกษา และนักวิชาการหลาย ๆ ท่าน ได้ให้ความหมายของคำว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาพื้นบ้านไว้ในที่ต่าง ๆ พอนำมาสรุปได้ดังนี้

สมพร ภูติยานันต์ ให้ความหมายไว้ว่า การแพทย์แผนไทยหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ปรัชญา องค์ความรู้ และวิถีปฏิบัติ เพื่อการดูแลสุขภาพ และการบำบัดรักษาโรค ความเจ็บป่วยของคนไทย แบบดั้งเดิม สอดคล้องกับขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมไทย และวิถีชีวิตคนไทย โดยมีวิธีการปฏิบัติของการแพทย์แผนไทย ประกอบด้วยการใช้สมุนไพร หัตถบำบัด การรักษากระดูก แบบดั้งเดิม การใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา หรือพิธีกรรม เพื่อดูแลรักษาสุขภาพจิต ธรรมชาติบำบัด ซึ่งได้จากการสั่งสม ถ่ายทอดประสบการณ์อย่างเป็นระบบ โดยการบอกเล่า การสังเกต การบันทึก และการศึกษาผ่านสถาบันการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทย^๕

ยุพร จานประดับ ได้สรุปความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ว่า คือ องค์ความรู้ของท้องถิ่นหรือทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลในท้องถิ่นคิดขึ้นจากสติปัญญาและความสามารถของท้องถิ่นเอง เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาหรือดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยมีกระบวนการสั่งสม สืบทอดมาเป็นเวลานาน^๖

ธวัช ปุณโณทก ให้ความหมายว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้และมีประสบการณ์สืบทอดกันมาทั้งทางตรง คือ ประสบการณ์ของตนเอง หรือทางอ้อมซึ่งเรียนรู้จากผู้ใหญ่หรือความรอบรู้สะสมเหล่านี้รวมกันเรียกว่า ภูมิปัญญา หากแต่ภูมิปัญญานั้นไม่ได้หมายถึงเพียงการศึกษาอดีต ความคิดของคนในอดีตอย่างไม่หยุดนิ่งแต่หมายถึงศักยภาพในการประสาน

^๓ พันเอกหญิง อุทัยวรรณ, พงษ์บริบูรณ์ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยภูมิปัญญาไทย”, วารสารพยาบาลตำรวจ, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗), ๔.

^๔ พันเอกหญิง อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์, "การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยภูมิปัญญาไทย", อ้างแล้ว, ๕.

^๕ สมพร ภูติยานันต์, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแพทย์แผนไทย, (กรุงเทพมหานคร : โครงการพัฒนาศาสนา สถาบันการแพทย์แผนไทย, ๒๕๕๒), หน้า ๕๐-๕๑.

^๖ ยุพร จานประดับ, “ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการศึกษาระดับประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐๙.

ความรู้ใหม่ๆ และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อให้ได้ทางเลือกใหม่ นั่นคือ ภูมิปัญญาของคนหนึ่งสมัยหนึ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามการพัฒนาความรู้ของสังคม^๗

ประภากร แก้ววรรณ และคนอื่น ๆ ได้ให้ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นคือ องค์ความรู้ ประสบการณ์ หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้าน คิดเอง ทำเอง แก้ปัญหาเอง เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และเกิดสิ่งสมมาเป็นเวลานาน และมีการถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่งในท้องถิ่น เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข^๘

ฉลาดชาย รมิตานนท์ ได้สรุปความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นคือ สติปัญญาอันเกิดจากการเรียนรู้ สะสม ถ่ายทอดประสบการณ์ที่ยาวนานของคนในท้องถิ่นซึ่งได้ทำหน้าที่ซึ่งนำว่าการใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนถาวรและกลมเกลียวกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง ปากกับเขา น้ำกับปลา ฟากกับนก ดินกับหญ้า สัตว์กับป่า พืช แมลงหรือธรรมชาติรอบตัวนั้นทำได้อย่างไร^๙

อัจฉรา ภาณุรัตน์ ให้ความหมายว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง กระบวนการปรับเปลี่ยนแบบแผนดำเนินชีวิตของบุคคลซึ่งอาศัยอยู่ในท้องถิ่น ให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หรือสามารถแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตของคนให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปแต่ละยุคสมัย^{๑๐}

กิตติพร ศิริสุต กล่าวว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง มวลประสบการณ์และมวลความรู้ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข โดยการประสมประสานความรู้ความคิด เข้าด้วยกันในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และได้รับการถ่ายทอดสั่งสมกันมาผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย^{๑๑}

ยิ่งยง เทาประเสริฐ กล่าวถึงความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นว่าคือ ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของชาวบ้านที่สั่งสมสืบทอดกันมาเพื่อแก้ปัญหาและการปรับตัวให้สอดคล้องกับความจำเป็นและความเปลี่ยนแปลงในระบบนิเวศหรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและสืบทอดไปสู่คนรุ่นใหม่เพื่อการดำรงอยู่ของเผ่าพันธุ์จึงเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติพันธุ์^{๑๒}

^๗ ธวัช ปุณโณทก, ภูมิปัญญาชาวบ้านอีสาน: วรรณคดีของอาจารย์ปรีชา พินทอง ในทิศทางหมู่บ้านไทย, (กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๔๗.

^๘ ประภากร แก้ววรรณ และคณะ, การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นปลาร้าข้ามปี บ้านหนองบัวน้อย ตำบลหนองสระปลา อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี, บรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์ มข. ๒๒, ๓ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๔๗), หน้า ๒๒.

^๙ ฉลาด รมิตานนท์, ความหลากหลายทางชีวภาพ: ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาในลหิธิชุมชน, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา, ๒๕๓๖), หน้า ๒.

^{๑๐} อัจฉรา ภาณุรัตน์, เอกสารคำสอนรายวิชาท้องถิ่นศึกษา, (สุรินทร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๔๙), ม.ป.ป. (ถ่ายเอกสารเย็บเล่ม).

^{๑๑} กิตติพร ศิริสุต, “การนำภูมิปัญญาของชาวบ้านมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรระดับท้องถิ่นตามหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช ๒๕๒๑ ในโรงเรียนร่วมพัฒนาการใช้หลักสูตรสังกัดสำนักงานการศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๔๐.

^{๑๒} ยิ่งยง เทาประเสริฐ และธารา อ่อนชมจันทร์, ศักยภาพของภูมิปัญญาพื้นบ้านต่อการดูแลสุขภาพ ภูมิศึกษา: การรักษากระดูกหักของหมอเมือง และการดูแลครรภ์ของชาวอาข่า จังหวัดเชียงราย, (เชียงใหม่: สำนักพิมพ์สถาบันราชภัฏเชียงราย, ๒๕๓๗), หน้า ๒.

ยุพา ทรัพย์อุไร อธิบายว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ และประสบการณ์ของประชาชนในท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ หรือได้รับโดย การศึกษาอบรมจากสถาบันในชุมชน ได้แก่ วัดและครอบครัวรวมทั้งความรู้ และประสบการณ์ตรง ของคนในท้องถิ่นที่ได้จากการสะสมประสบการณ์ในการทำงาน การประกอบอาชีพและการเรียนรู้ จากธรรมชาติแวดล้อมซึ่งอาจจะเป็นทั้งแนวคิด กิจกรรมและบุคคลที่ได้รับการยกย่องให้เป็นภูมิ ปัญญาพื้นบ้าน^{๑๓}

เสน่ห์ จามริก กล่าวว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง กระบวนการ ทางปัญญา ความคิด เพื่อแสวงหาองค์ความรู้ของชุมชนในท้องถิ่น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงกระแส ความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างธรรมชาติ จิตใจและพฤติกรรม สังคม องค์กรและวัฒนธรรมชุมชน เศรษฐกิจ เทคโนโลยีการผลิต และในที่สุดการพึ่งตนเอง^{๑๔}

อังกูล สมคะเนย์ กล่าวว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง มวลความรู้ และมวลประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุขโดยได้รับการถ่ายทอดส่งสืบทอดมา ผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับยุคสมัย^{๑๕}

ลักขณา รอดसान กล่าวว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ และประสบการณ์ของชาวบ้านที่ได้รับการถ่ายทอดกันมาจากบรรพบุรุษ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตให้ เป็นสุขในแต่ละสภาพแวดล้อมโดยการประสมประสานความรู้ความคิดเข้าด้วยกันในการใช้แก้ปัญหา ต่าง ๆ ล้วนเป็นสิ่งที่มีความค่าโดยผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย^{๑๖}

พระประจักษ์ จกฤทธิโม ได้ให้ความหมายภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ดังนี้^{๑๗}

๑) ภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดจากการสั่งสมเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะ เชื่อมโยงกันไปหมดทุกสาขาวิชา ไม่แยกเป็นวิชา ๆ แต่จะเป็นสหวิทยาการที่ผสมกลมกลืนและ เชื่อมโยงระหว่างเศรษฐกิจ อาชีพ ความเป็นอยู่ การศึกษา การปกครอง และวัฒนธรรม

๒) ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นวิธีการปฏิบัติซึ่งชาวบ้านได้มาจากประสบการณ์ แนวทาง แก้ปัญหาแต่ละเรื่อง แต่ละประสบการณ์ แต่ละสภาพแวดล้อม ซึ่งมีเงื่อนไข ปัจจัยเฉพาะ แตกต่างกันไป

๓) ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นกระบวนการทางปัญญาที่มุ่งหมายจะใช้วัฒนธรรมของ ตนเองได้กระแสและต่อสู้ให้พ้นการครอบงำ เป็นอิสระและสร้างสรรค์ หากทำสำเร็จแล้วจะมีโครงข่าย

^{๑๓} ยุพา ทรัพย์อุไร, “การศึกษาการใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในงานการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๒๔

^{๑๔} เสน่ห์ จามริก, “สังคมศาสตร์นอกสังคมตะวันตก”, ในสังคมไทยกับการพัฒนาที่ก่อปัญหา, (กรุงเทพฯ: นคร: หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๒), หน้า ๒๗.

^{๑๕} อังกูล สมคะเนย์, “สภาพปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๗.

^{๑๖} ลักขณา รอดसान, “การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับภูมิปัญญาชาวบ้านเรื่อง “เรือสายน้ำและชีวิต ของชาวปทุมธานี” ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๒๙.

^{๑๗} พระประจักษ์ จกฤทธิโม, *อังกูล อัจฉรา ภาณุรัตน์, เอกสารคำสอนรายวิชาท้องถิ่นศึกษา*, (สุรินทร์: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๔๙), ม.ป.ป. (ถ่ายเอกสารเย็บเล่ม)

โยงใย ภูมิปัญญาระหว่างกันของชุมชนท้องถิ่น ซึ่งมีอำนาจและพลังผลักดันให้สังคมเปลี่ยนแปลงสู่สันติสุข

๔) ภูมิปัญญาเกิดจากการสั่งสมความรู้ มีการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลานาน มีการเชื่อมโยงกันไปหมดไม่แยกจากกัน และที่สำคัญคือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีขั้นตอน ๓ ประการ คือ ปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิเวธ

๕) ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรอบรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้ และมีประสบการณ์ต่อกันมาทั้งทางตรง คือ ประสบการณ์ด้วยตนเอง หรือทางอ้อม ซึ่งเรียนรู้จากผู้ใหญ่ หรือความรู้ที่ สัมผัสต่อกันมาจากรุ่นบุรุษ

๖) ภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดได้เอง นำมาแก้ปัญหาได้สำเร็จ กลายเป็นสติปัญญา และเป็นองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้าน

สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ดังนี้ คือ^{๑๘}

๑) ความรู้ ความสามารถ ความเชื่อ ความสามารถทางพฤติกรรมและความสามารถในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์

๒) ความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความชัดเจนที่กลุ่มชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ใน การปรับตัวและดำรงชีพตามสภาพแวดล้อมของธรรมชาติ

๓) ภูมิปัญญาเป็นเรื่องที่สั่งสมกันมาตั้งแต่อดีต และเป็นเรื่องของการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติแวดล้อม คนกับสิ่งเหนือธรรมชาติโดยผ่านกระบวนการทางจารีต ประเพณี การทำมาหากิน และพิธีกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างความสัมพันธ์เหล่านี้ เป้าหมายก็คือ เพื่อให้เกิดความสุขทั้งในส่วนที่เป็นชุมชน หมู่บ้าน และในส่วนที่เป็นปัจเจกของชาวบ้านเอง หากเกิดปัญหาทางด้านความไม่สมดุลกันขึ้น ก็จะก่อให้เกิดความไม่สงบสุขทั้งในส่วนที่เป็นสังคม และในส่วนที่เป็นปัจเจกของชาวบ้านเอง

๔) ประสบการณ์ในการประกอบอาชีพ ในการศึกษาเล่าเรียน การที่ชาวบ้านรู้จักวิธีการทำนา การไถนา การนำกระป๋องมาใช้ในการไถนา การรู้จักนวดข้าวโดยใช้กระป๋อง รู้จักสาน กระบุง ตะกร้า เอาไม้ไผ่มาทำเครื่องมือใช้สอยในชีวิตประจำวัน รวมทั้งรู้จักเอาดินขี้ทามาแช่น้ำ ต้มให้เดือดแห้งเป็นเกลือสินเธาว์ ก็เรียกว่าภูมิปัญญาทั้งสิ้น

จารุวรรณ ธรรมวัตร ได้ให้ความหมายภูมิปัญญาพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ว่า หมายถึง ทรัพยากรความรู้ ทรัพยากรบุคคลที่มีอยู่ในท้องถิ่นแต่ละแห่ง ซึ่งอาจเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนหรือลักษณะสากลที่หลาย ๆ ท้องถิ่นมีคล้ายกันก็ได้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละท้องถิ่นเกิดจากการที่ชาวบ้านแสวงหาความรู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคทางธรรมชาติ ทางสังคมที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการผลิตและวิถีชีวิตชาวบ้าน เช่นการประกอบประเพณี พิธีกรรมของชุมชน เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้กระทำให้สบายใจ ให้คุณค่าทางจิตใจและความรู้สึก หรือประเพณีการรวมกำลังช่วยกันทำงานที่ใหญ่เกินกว่าจะกระทำสำเร็จคนเดียว เช่น การลงแขกสร้างบ้าน

^{๑๘} สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ, สิทธิชุมชนในทรัพยากรชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่น, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๑-๑๗๒.

สร้างถนน หรือขุดลอกแหล่งน้ำ เป็นกิจกรรมที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือกันภายในชุมชน ทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยทั่วไปภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน เป็นประโยชน์แก่คนทุกระดับ มีลักษณะเด่นคือ สร้างสำนึกเป็นหมู่คณะทั้งในระดับครอบครัวและเครือญาติ พื้นเพจากฐานความรู้ของชาวบ้าน หรือความรอบรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์ด้วยตนเองหรือเรียนรู้จากบรรพบุรุษ หรือความรู้ที่สั่งสมสืบทอดกันมา ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม อันเป็นสติปัญญาเป็นความรู้ที่ชาวบ้านคิดได้เอง โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตของคนในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป^{๑๙}

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปความหมายหรือคำจำกัดความภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็น ๒ ลักษณะ คือภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นกระบวนการ หมายถึงกระบวนการทางปัญญาที่คนในชุมชนท้องถิ่นคิดขึ้นจากการเรียนรู้ การถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ จากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อใช้ในการปรับตัวและการดำรงชีวิตที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคมและวัฒนธรรม โดยใช้การลองผิดลองถูก การสังเกต การสั่งสม สืบทอด กลั่นกรอง ปรับปรุงพัฒนาและเลือกสรรกันมาเป็นเวลานานจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งจนเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนท้องถิ่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นในความหมายอีกลักษณะหนึ่งคือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นผล หมายถึง พื้นเพจากฐานและองค์ความรู้ของชาวบ้านที่คิดขึ้นจากสติปัญญาและความสามารถในการแก้ปัญหาและเป็นแนวปฏิบัติในการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของสังคมที่เปลี่ยนไปในแต่ละยุคแต่ละสมัย เพื่อให้บุคคลดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างสันติสุข อันเป็นการสั่งสมทุนทางปัญญาซึ่งถือเป็นทุนทางสังคม

๓.๓ องค์ประกอบของการดูแลหรือพยาบาลผู้ป่วยในภูมิปัญญาท้องถิ่น

การที่หมอพื้นบ้านหรือในภูมิปัญญาท้องถิ่น จะทำการดูแลรักษาโรคได้ผล และไม่ได้ผลนั้น ก็ต้องขึ้นอยู่กับคนไข้ด้วยถึงแม้ว่าหมอจะมียาดีแต่ถ้าคนไข้ไม่ให้ความร่วมมือด้วยแล้ว การดูแลรักษาโรคก็ไม่ได้ผล การรักษาโรคจะต้องประกอบด้วย ๓ ฝ่าย^{๒๐} คือ หมอ คนไข้ และญาติ ดังนี้

๑) หมอมียาดี รักษาดี วินิจฉัยโรคตรงประเด็น พุดจาดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี แจกแจงรายละเอียดของโรคให้คนไข้เข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติได้ เป็นต้น

๒) คนไข้ให้ความร่วมมือในการรักษา เช่น บอกอาการของโรคตามความเป็นจริง รับประทานยาตามที่หมอสั่ง ปฏิบัติตามที่หมอสั่งอย่างเคร่งครัด ห้ามรับประทานของที่แสลงกับโรค และเป็นผู้มีความอดทน เป็นต้น

๓) ญาติ หรือบุคคลใกล้ชิด คือ การให้กำลังใจ ไม่ทิ้งให้คนไข้อยู่ตามลำพังเป็นเวลานาน ๆ เพราะอาจทำให้คนไข้เกิดน้อยเนื้อต่ำใจหรือเกิดความเครียดได้ โรคบางอย่าง ถ้าได้กำลังใจจากญาติพี่น้อง สามีภรรยา คอยให้กำลังใจอยู่ใกล้ ๆ ทุก ๆ วันแล้ว อาการของโรคก็หายไปครึ่งแล้ว ได้ยาจากหมอเพียงครั้งเดียวโรคก็หาย เป็นต้น

^{๑๙} จารุวรรณ ธรรมวัตร, การถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิชาวบ้าน, ๒๕๓๑), หน้า ๑๓- ๑๕.

^{๒๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), และคณะ, *คลังธรรม เล่ม ๒*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๖), หน้า ๓๐๓.

ส่วนจรรยาบรรณของแพทย์ ซึ่งประกอบไปด้วยคุณธรรม : มีเมตตา ไม่เห็นแก่ลาภ ไม่โอ้อวด ไม่ปิดบังความเขลา ไม่ปิดบังความดีของผู้อื่น เป็นต้น และ

การดูแลหรือผู้พยาบาลผู้ป่วยจะสัมพันธ์กับการรู้จักชื่อโรค สมุนไพร สมุนไพรของการเกิดโรค และระบบการดูแลผู้ป่วย ดังมีรายละเอียดดังนี้

๓.๓.๑ ชื่อโรคที่ปรากฏในหมอพื้นบ้าน และสมุนไพรที่นิยมใช้ในการดูแลรักษาโรคต่างๆ^{๒๑}

การดูแลผู้ป่วยในภูมิปัญญาท้องถิ่นจะต้องรู้จักชื่อโรค และสมุนไพรในการรักษา ดังนี้

ตารางที่ ๓.๓.๑ แสดง ชื่อโรคที่ปรากฏในหมอพื้นบ้าน และสมุนไพรที่นิยมใช้ในการดูแลรักษาโรคต่างๆ

ชื่อโรค	สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรค
โรคระบบทางเดินทางเดินอาหาร	
ซาง	ตาลหม่อน, ถั่วแปบข้าง, มะนาว, มะหวด (หมากจำ, มะจำ, กำจำ)
ตานขโมย	หัสศคุณไทย (สมุยข้าง), หนาด
ฝีที่ตับ	ซ้องแมว (จิ้งจ้อ), ผักเสี้ยนผี
ริดสีดวงทวาร	กำแพงเจ็ดชั้น, ขอบชะนางทั้ง 2, บุก (บุงกรอ), เลือดแรด, อดพิษ
โรคกระเพาะอาหาร	กันเกรา (ตำเสา, ทำเสา), กระเทียม, พริกไทย, ขมิ้นชัน, น้ำผึ้งรวง
ลมป่วง	บอระเพ็ด, ข่า (ข่าตาแดง)
ไส้เลื่อน	เพกา, ตะไคร้
โรคระบบทางเดินหายใจ	
เจ็บคอ	ถั่วแระ
ริดสีดวงจมูก	กระเทียม, ขิง, มะนาว, มะนาวผี (กะนางพลี, กรูดผี)
หอบหืด	มะระขี้นก, รัก, กล้วยาเหว้หมูใหญ่ (หัวเหว้หมู), เถาวัลย์เปรียง, บานไม่รู้โรย
โรคระบบทางเดินปัสสาวะ	

^{๒๑} สิริพันธ์ รุ่งวิชานวัฒน์, "สารสนเทศที่เกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านทางการแพทย์แผนไทย" วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๙- ๑๕๒.

คุมกำเนิด	ไฟเดือนห้า, ขึ้นฉ่าย
ต่อมลูกหมากโต	พลูคาว
นิ้ว	สับปะรด, หนุ่ยไต้ใบ
มดลูกเป็นแผล	พิลังกาสา
เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ	ข้าพลู (ชะพลู), ชะเอมเทศ, สะเดา, อ้อย
หนองใน	โคกกระออม, ถั่วฝักยาว
โรคผิวหนัง	
กลาก เกื้อน	กระเทียม, พลู
ใช้ทรพิษ	หญ้าแห้วหมูใหญ่ (หัวแห้วหมู), จันทน์แดง, จันทน์ขาว, บานไม่รู้โรย
ถูกพิษ (แมงป่อง สุนัขกัด)	กันเกรา (ตำเสา, ทำเสา)
บวม	ขมิ้นชัน, หนุ่ยตีนกา (หนุ่ยตีนตุ้ดตุ้, หนุ่ยปากควาย)
ฟก ช้ำ	ไพล, ว่านลิ้นมังกร
เริ่ม งูสวัด	หญ้าพันงูแดง, ทับทิม, พญาขอ, มะหาด (หมากจำ, มะจำ, กำจำ), หนุ่ยลิเกา (ย่านลิเกา), ฝรั่ง, เขยตาย, ขนุน
อีสุกอีใส	พญารากขาว, พญาขอ, อ้อยแดง, ถั่วแระ, ผักโขม, ตาลเสี้ยน (ตะขบป่า)
โรคติดเชื้อ	
ไข้เลือดออก	ขมิ้นอ้อย
คางทูม	ตะลิงปลิง
โรคเกี่ยวกับระบบประสาทและกล้ามเนื้อ	
กระษัย	บอระเพ็ด, พญามือเหล็ก
ไข้เต็ก	มหาหิงค์, ย่านาง, หวานน้ำ (ว่านน้ำ)
ไข้ทับระดู	หนุ่ยไต้ใบ, หนุ่ยคา, หมากผู้ หมากเมีย, บานไม่รู้โรย
ไข้ผื่นน้ำ	ผักเบี้ย
ไข้ร้อนใน	กล้วย, ลำเทง, หว้า, ฝรั่ง
ปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก	ผักเสี้ยนผี, ไพล, เถาวัลย์เปรียง, เอ็นอ่อน (เถาเอ็นอ่อน, หนุ่ยลิเลิน)
โรคประสาท	สมอไทย, กฤษณา, บอระเพ็ด, ขี้เหล็ก

โรคเลือด	ชื่อย, ชิง, หย้าใต้ใบ, เจตมูลเพลิง (แดง)
ลมเหน็บชา	เกสรบัวหลวง, กานพลู, ไพล, พิกุล, สารภี
อ่อนเพลีย	ขี้เหล็กทั้ง ๕, ชุมเห็ดทั้ง ๕, ดีเกลือ (ไทย)
อัมพฤกษ์ อัมพาต	ผักเสี้ยน, ผักเสี้ยนผี, ไพล, เท้ายายม่อม, ขี้เหล็ก, พิกุล, สารภี
โรคอื่น ๆ	
กระดูกหัก แตก ร้าว	พญาไร้ใบ (เถาหัวด้วน, เถาวัลย์ด้วน), พลับพลึง, บอระเพ็ด
ไขมันในเส้นเลือด	รางจืด, กระเทียม
ความดันโลหิตสูง	มะขาม, มะยม, กาฝาก, ตะไคร้, หอมใหญ่
งูกัด	ฟ้าทะลายโจร, เสลดพังพอนตัวผู้, รากไหลเผือก, ขัดมอน, ผักหวานป่า, ผักเสี้ยน
ดีซ่าน	ขมิ้นเครือ (ขมิ้นฤาษี), มะแว้งต้น, มะอึก, หย้าใต้ใบ
เบาหวาน	ขี้เหล็ก, กำแพงเจ็ดชั้น
ปวดตามข้อ (เก๊า)	เถาวัลย์เปรียง, ช้องแมว (จิ้งจ้อ), หย้าดอกขาว (หย้าหมอน้อย), ผักเสี้ยน
ไมเกรน	โกฐฐทั้ง ๗ (สัตตโกฐฐ)
เส้นเลือดหัวใจตีบ	หอมแดง, ตะไคร้, ชิง, กระจाय, ตะลิงปลิง (กะลิงปลิง, หลิงปริง), ชะเอมเทศ

๓.๓.๒ สมุฏฐานของการเกิดโรค

ในทางการแพทย์แผนไทยหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น นอกจากเชื่อว่าสิ่งเหนือธรรมชาติจะมีอิทธิพลต่อการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บของมนุษย์แล้ว ยังพบว่ามีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงสมุฏฐานต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

๑) มูลเหตุทั้ง ๔ (ธาตุสมุฏฐาน) สิ่งมีชีวิตที่เกิดมาประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ลมไฟ เรียกว่า สมุฏฐานธาตุ ซึ่งอยู่ในภาวะที่เกี่ยวข้องกัน

๒) อิทธิพลของฤดูกาล (อุตุสมุฏฐาน) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลต่าง ๆ ในช่วงรอยต่อของฤดูกาล จะมีผลทำให้ร่างกายเสียสมดุลในการปรับตัวจึงเกิดความเจ็บป่วยได้

๓) อิทธิพลของอายุที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย (อายุสมุฏฐาน) เกิดจากมูลเหตุของอายุที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย

๔) ถิ่นที่อยู่อาศัย (ประเทศสมุฏฐาน) ที่อยู่อาศัยหรือสิ่งแวดล้อมย่อมมีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพ

๕) อิทธิพลของกาลเวลา (กาลสมุฏฐาน) คือ สาเหตุของการเกิดโรคที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทุก ๒๔ ชั่วโมงในรอบ ๑ วัน ทำให้ธาตุต่าง ๆ เปลี่ยนแปลง เมื่อพิจารณาสาเหตุของการ

เกิดโรคตามทฤษฎีภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย จะเห็นว่าสิ่งที่เหมือนกัน คือ ธรรมชาติเป็นปัจจัยที่สำคัญ เพราะมนุษย์คือส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หากละเมิดกฎธรรมชาติก็จะเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นานา และดวงดาวย่อมมีอิทธิพลต่อมนุษย์ คือตอนเช้า ธาตุน้ำจะทำให้เกิดโทษ, ตอนสาย ธาตุไฟจะทำให้เกิดโทษ และตอนบ่าย ธาตุลมจะทำให้เกิดโทษ^{๒๒}

๖) พฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุก่อโรค ได้แก่ พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียสมดุล หรือการฝืนธรรมชาติ เช่น การอั้น อุจจาระ ปัสสาวะ การฝืนอิริยาบถ หรือมีอิริยาบถผิดปกติด้วยท่าต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าสมดุลแห่งสุขภาพตามทฤษฎีการแพทย์ภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย เป็นองค์รวมที่เป็นธรรมชาติเน้นการทำให้ร่างกายสมดุล แม้ไม่ได้กล่าวถึงเชื้อโรค แต่เน้นที่ก่อโรคอย่างทันสมัย เน้นระบาดวิทยา อายุ ฤดูกาล เวลา ที่อยู่อาศัย และพันธุกรรม (ธาตุเจ้าเรือน) ดังนั้น แนวทางการแพทย์แผนไทยยึดหลักความสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ที่อยู่ภายในร่างกาย ซึ่ง องค์ประกอบของธาตุทั้ง ๔ ไม่ได้แยกกันตามธาตุใดธาตุหนึ่งโดยเฉพาะหากมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันตลอดเวลาความสัมพันธ์ทางสมดุลนี้ยังมีปัจจัยแห่งการเวลาเข้ามามีอิทธิพลตามช่วงเวลาแห่งการหมุนเวียนในรอบปี เมื่อใดก็ตามที่เกิดการแปรปรวนของธาตุทั้ง ๔ หรือได้รับการกระทบจากองค์ประกอบภายนอกในช่วงเวลาที่บุคคลมีจุดอ่อนของธาตุเจ้าเรือน (ธาตุหนึ่ง ธาตุใดใน ๔ ธาตุ) แนวโน้มที่จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคก็จะเป็นไปได้โดยง่ายในช่วงเวลานั้น ๆ^{๒๓}

ระบบทฤษฎีของแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แบบองค์รวม เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทยในภูมิปัญญาท้องถิ่น แบบแผนวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต ศาสนา และพิธีกรรมต่างๆ มิได้มองความเจ็บป่วยว่าเกิดจากเชื้อโรค แต่เชื่อว่าการเจ็บป่วยสาเหตุมาจากปัจจัยหลายๆ อย่าง ได้แก่ ธาตุทั้ง ๔ ภายในร่างกาย (ธาตุสมุฏฐาน) ธาตุเจ้าเรือน อิทธิพลของฤดูกาล (ฤดูสมุฏฐาน) อายุที่เปลี่ยนไปตามวัย (อายุสมุฏฐาน) อิทธิพลของกาลเวลา (กาลสมุฏฐาน) ถิ่นที่อยู่อาศัย (ประเทศสมุฏฐาน) พฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรค ตลอดจนหลักธรรมนามัยที่ทำให้เกิดความสมดุลทั้งด้านกาย จิต และการดำเนินชีวิต การใช้ยาสมุนไพรให้เหมาะสมกับอาการเจ็บป่วย ธาตุในร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกับอาการเจ็บป่วย ซึ่งจะได้กล่าวรายละเอียดในลำดับต่อไป^{๒๔}

จะเห็นได้ว่าสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นชีวิตหรือไม่มีชีวิต ย่อมมีพลังงานอยู่ในตัวเองทั้งสิ้น เมื่อพิจารณาในแง่ของการดูแลรักษาผู้ป่วย หรือการแก้ไขความผิดปกติภายในร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์ก็คือการแก้ไขการเสียสมดุลของธาตุ ๔ ชั้น ๕ อันประกอบขึ้นเป็นร่างกายพลังงานที่มีอยู่ในสรรพสิ่งในธรรมชาติ เรียกตามวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ ว่าสรรพคุณ เราสามารถนำเอาสรรพคุณในการรักษาของสรรพสิ่งที่มีอยู่แตกต่างกันออกมาใช้ให้ เกิดประโยชน์แก่มนุษยชาติได้

^{๒๒} สมพร ภูติยานันต์, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ว่าด้วยสมุนไพรกับการแพทย์แผนไทย, (กรุงเทพมหานคร : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๒), หน้า ๕๑-๕๕.

^{๒๓} นางสาวบุญศรี เลิศวิริยจิตต์, "คลังภูมิปัญญาหมอยาพื้นบ้านกับสมุนไพรชุมชนภาคอีสาน", อ้างแล้ว, หน้า ๑๒.

^{๒๔} สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑- ๑๐.

ดังนั้นท่านจึงกล่าวว่า ทุกสรรพสิ่งในโลกสามารถนำมาปรุงเป็นยาได้ทั้งสิ้น และการแพทย์ไทยก็มีการพัฒนาตำรายามาตามลำดับ ซึ่งมีตำรายาแพทย์แผนโบราณที่สำคัญๆ ดังนี้

- ๑) พระคัมภีร์ประณมจินดา กล่าวถึง การกำเนิดโลหิตระดูสตรี และโรคกุมาร
- ๒) พระคัมภีร์ฉันทศาสตร์ กล่าวถึง จรรยา ของ แพทย์ หับ ๗ ประการ
- ๓) พระคัมภีร์ธาตุวิภังค์ กล่าวถึง กองธาตุพิการ ตามฤดู ต่าง ๆ
- ๔) พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย กล่าวถึง การค้นหาต้นกำเนิดแห่งการเกิดของโรค
- ๕) พระคัมภีร์วโรยคสาร กล่าวถึง รสยา และลักษณะนิมิตร้าย
- ๖) พระคัมภีร์มหาโชติรัตน์ กล่าวถึง โรคระดูสตรี
- ๗) พระคัมภีร์ขวดาร กล่าวถึง พิษอาหารทำให้ลมโลหิตกำเริบ
- ๘) พระคัมภีร์โรคนิทาน กล่าวถึง กองธาตุทั้ง ๔ กำเริบ หย่อน พิการ
- ๙) พระคัมภีร์ธาตุวิภังค์ กล่าวถึง ธาตุทั้ง ๔ โรคโลหิตระดูสตรี
- ๑๐) พระคัมภีร์ธาตุบรรจบ กล่าวถึง โรคอุจจาระธาตุ
- ๑๑) พระคัมภีร์มูจฉาปักชันทา กล่าวถึง โรคปัสสาวะมุตกิตมุตฆาฏ
- ๑๒) พระคัมภีร์กษัย กล่าวถึง โรคกษัย ๒๖ ประการ
- ๑๓) พระคัมภีร์ตักกศีลา กล่าวถึง ไข้พิษทั้งปวง
- ๑๔) พระคัมภีร์อภัยสันตา กล่าวถึง กำเนิดไข้ โรคทราง และโรคตาทุกชนิด
- ๑๕) พระคัมภีร์มัญชุสารวิเชียร กล่าวถึง โรคลม ๑๐ ประการ
- ๑๖) พระคัมภีร์อุตติสาร กล่าวถึง โรคอุจจาระร่วง
- ๑๗) พระคัมภีร์มูขุโรค กล่าวถึง โรคในปาก และ คอ ๑๙ ประการ
- ๑๘) พระคัมภีร์จะณะสังคะหะ กล่าวถึง ลักษณะอุจจาระธาตุ ๔ ประการ
- ๑๙) พระคัมภีร์ธาตุอภิญญาณ กล่าวถึง ลักษณะโรคที่เกิดกับธาตุ ^{๒๕}

มีทั้งหมด ๑๙ พระคัมภีร์ ที่ได้นำมาเป็นตำราแพทย์แผนไทยที่ทรงคุณค่า ที่บรรพบุรุษของเราได้จารึกไว้ให้ลูกหลานเก็บไว้ดูแลรักษาเป็นมรดกอันล้ำค่าของคนไทยในภูมิปัญญาท้องถิ่น

๑). ธาตุสมุฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งของธาตุ แบ่งเป็น ๔ ประเภท ดังนี้

๑) ธาตุดิน (ปถวีธาตุ) ๒๐ ประการ มีลักษณะแข็งจับต้องได้ ได้แก่ ฝม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เป็นอวัยวะที่จัดอยู่ในกลุ่มของธาตุดิน

๒) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) ๑๒ ประการ มีลักษณะเป็นของเหลวจับต้องได้ ได้แก่ น้ำดี เสมหะ น้ำหนอง เลือด เหงื่อ น้ำตา มันเหลว มันข้น น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะ

๓) ธาตุลม (วาโยธาตุ) ๖ ประการ มีลักษณะเคลื่อนไหวได้ ได้แก่ ลมพัดจากเท้าถึง ศีรษะ (ลมพัดขึ้นเบื้องบน) ลมพัดจากศีรษะถึงเท้า (ลมพัดลงเบื้องล่าง) ลมพัดในลำไส้และกระเพาะอาหาร ลมพัดในท้องนอกลำไส้ ลมพัดทั่วร่างกาย ลมหายใจเข้าออก

^{๒๕} มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ), ตำราการแพทย์ไทยเดิม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามเจริญพานิช, ๒๕๓๖), หน้า ๑- ๖.

๔) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) ๔ ประการ มีลักษณะเป็นความร้อน ได้แก่ ไฟสำหรับย่อยอาหาร ไฟทำให้ร้อนระส่ำระสาย ไฟทำให้ร่างกายแก่ชรา ไฟทำให้ร่างกายอบอุ่น

แม้ว่าธาตุทั้ง ๔ นี้ จะเป็นตัวกำหนดลักษณะของแต่ละบุคคลให้มีความแตกต่างกัน ซึ่งเป็นอิทธิพลของธาตุบิดาและมารดา รวมทั้งอาหารและน้ำที่มารดาดื่มกินตลอดจนภูมิอากาศขณะปฏิสนธิ เรียกว่า ธาตุเจ้าเรือน บุคคลหนึ่งอาจมีธาตุใดธาตุหนึ่งเด่นหรือมากกว่าหนึ่งธาตุ มีลักษณะที่แสดงออกเป็นธาตุเจ้าเรือนแบ่งเป็น ๔ ธาตุ คือ ธาตุดินเจ้าเรือน ธาตุน้ำเจ้าเรือน ธาตุลมเจ้าเรือน ธาตุไฟเจ้าเรือน เป็นต้น^{๒๖}

๒). อิทธิพลของฤดูกาล (อุตุสมุฏฐาน) แบ่งเป็น ๓ ฤดู ดังนี้

๑) ฤดูร้อน (คิมหันตฤดู) นับตั้งแต่แรม ๑ ค่ำเดือน ๔ ถึงขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๘ เป็นช่วงที่มักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ

๒) ฤดูฝน (วสันตฤดู) นับตั้งแต่แรม ๑ ค่ำเดือน ๙ ถึงขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๑๒ เป็นช่วงที่มักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุลม

๓) ฤดูหนาว (เหมันตฤดู) นับตั้งแต่แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๒ ถึงขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๔ เป็นช่วงที่มักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ^{๒๗}

๓). อายุที่เปลี่ยนไปตามวัย (อายุสมุฏฐาน) แบ่งเป็น ๓ วัย ดังนี้

๑) วัยเด็ก (ปฐมวัย) ตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๑๖ ปี มักเจ็บป่วยด้วยโรคทางน้ำ

๒) วัยกลางคน (มัชฌิมวัย) ตั้งแต่อายุ ๑๖ – ๓๒ ปี มักเจ็บป่วยด้วยโรคทางธาตุไฟ

๓) วัยชรา (ปัจฉิมวัย) ตั้งแต่อายุ ๓๒ ปีขึ้นไปจนสิ้นอายุขัย มักเจ็บป่วยด้วยโรคทางธาตุลม

๔). อิทธิพลของกาลเวลา (กาลสมุฏฐาน) แบ่งช่วงเวลากลางวันและกลางคืน เป็น ๓ ช่วง ดังนี้

๑) เวลา ๐๖.๐๐ – ๑๐.๐๐ น. และ ๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น. ธาตุน้ำมักกระทำโทษ

๒) เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๔.๐๐ น. และ ๒๒.๐๐ – ๐๒.๐๐ น. ธาตุไฟมักกระทำโทษ

๓) เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. และ ๐๒.๐๐ – ๐๖.๐๐ น. ธาตุลมมักกระทำโทษ^{๒๘}

๕). ถิ่นที่อยู่อาศัย (ประเทศสมุฏฐาน) แบ่งเป็น ๔ ลักษณะ ดังนี้

๑) คนที่อยู่ในประเทศร้อน ที่สูง เป็นภูเขา มักเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ อาจเป็นไข้ตัวร้อนได้ง่าย ควรรับประทานอาหารเย็นจัด

๒) คนที่อยู่ในประเทศอุ่น สถานที่ที่เป็นน้ำฝนกรวดทราย มักเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ ควรรับประทานอาหารเปรี้ยวและขม

๓) คนที่อยู่ในประเทศเย็น สถานที่ที่เป็นน้ำฝนเปือกตม มักเจ็บป่วยด้วยธาตุลม ควรรับประทานอาหารเผ็ดร้อน

^{๒๖} สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย, อ้างแล้ว, หน้า ๑- ๑๐.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑- ๑๐.

^{๒๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑- ๑๐.

๔) คนที่อยู่ในประเทศหนาว สถานที่ที่เป็นน้ำเค็มเปือกตม มักเจ็บป่วยด้วยธาตุดิน ควรรับประทานอาหารรส ฝาด หวาน มัน เค็ม^{๒๙}

จะเห็นได้ว่านับตั้งแต่มนุษย์ถือกำเนิดขึ้นมาก็มีธาตุเจ้าเรือนติดตัวมา เรียกว่า ธาตุกำเนิด และเมื่อเติบโตขึ้นต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติของธาตุภายนอก อิทธิพลของฤดูกาล ถิ่นที่อยู่อาศัย อิทธิพลของกาลเวลา พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเข้าแล้วเข้าเล่า เพื่อให้ร่างกายสมดุล ไม่เจ็บป่วย ผ่านการลงมือทดลองจนกลายเป็นแบบแผนในภูมิปัญญาท้องถิ่น

๓.๓.๓ ระบบการดูแลสุขภาพผู้ป่วยในภูมิปัญญาท้องถิ่น แบ่งออกเป็น ๓ ระบบได้แก่ ระบบการดูแลสุขภาพผู้ป่วยแบ่งออกได้เป็น ๓ ระบบ คือ

๑). การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในส่วนของสามัญชน (Popular sector of health care) เป็นระบบการดูแลสุขภาพที่ใหญ่ที่สุดของระบบการดูแลสุขภาพทั้งหมด จะมีการให้ความหมายหรือการอธิบายสาเหตุของการเกิดโรคซึ่ง จะมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะพื้นฐานในแต่ละสังคมและการวินิจฉัยความเจ็บป่วยครั้งแรกพร้อมกับกิจกรรมการรักษาที่เกิดขึ้น เป็นแห่งแรกด้วย ทั้งนี้ด้วยวิธีคิดและวิธีการแบบชาวบ้านธรรมดาไม่ใช่แบบวิชาชีพหรือผู้ชำนาญการในส่วนนี้จะประกอบไปด้วยชุดของความคิดความเชื่อและพฤติกรรมหลายระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคลและกลุ่มบุคคล ต่าง ๆ ๔ ระดับ คือ

๑) ผู้ป่วย

๒) ครอบครัว

๓) เครือข่ายทางสังคมผู้ป่วย (Social Network) ได้แก่ ญาติ เพื่อนบ้าน เพื่อนฝูง

๔) ชุมชน เช่น ผู้นำชุมชน

๒). การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในส่วนของวิชาชีพ (Professional Sector of health care) หมายถึงการปฏิบัติทางการแพทย์ที่เป็นรูปแบบวิชาชีพมีการจัดองค์กรที่เป็นทางการ บุคคลที่ทำการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันไม่เพียงแต่แพทย์ทั่วไป และแพทย์เฉพาะทางเท่านั้น แต่ยังรวมถึงบุคคลอื่นๆ ด้วยเช่น พยาบาล ผดุงครรภ์ นักกายภาพบำบัด และบุคลากรที่ประกอบวิชาชีพและได้รับการรับรองโดยกฎหมาย แต่โคลนแมนได้บันทึกไว้ว่า ระบบการแพทย์พื้น บ้านหรือการแพทย์แผนโบราณอาจได้รับการยอมรับเป็นวิชาชีพในลักษณะ เช่น ในอินเดีย ซึ่งรัฐบาลได้ให้การสนับสนุนและเป็นที่ยอมรับแพทย์แผนปัจจุบันมีส่วนในการดูแลสุขภาพอนามัยน้อย ทั้งนี้เพราะแพทย์แผนปัจจุบันยังขาดแคลนดังนั้น การดูแลสุขภาพอนามัยยังคงอยู่ในส่วนของประชาชนและส่วนของการรักษาแบบพื้นบ้านในภูมิปัญญาท้องถิ่นอยู่

๓). การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในส่วนของการแพทย์พื้นบ้าน (Folk Sector of Health Care) คำว่าหมอพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นคำหนึ่ง ในหลายคำที่ใช้เพื่อสื่อความหมายถึงระบบการแพทย์ที่มีใช้การแพทย์แบบวิทยาศาสตร์ แต่เป็นการแพทย์ที่มีรากฐานมาจากวัฒนธรรมท้องถิ่นในภาษาอังกฤษ มีคำว่า Traditonal/Folk/Indigenious/Local และ Ethnomedicine ในภาษาไทยมีคำว่า หมอแผนโบราณหมอพื้นบ้าน หมอยากลางบ้านที่ได้มาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น และที่เริ่มใช้มากขึ้น คือ แพทย์ (หมอ) แผนไทย คำเหล่านี้มีการใช้ทั้งที่เป็นความหมายรวมและกับความหมายที่

^{๒๙} สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย, อ้างแล้ว, หน้า ๑- ๑๐.

เฉพาะเจาะจง ซึ่งหมอพื้นบ้านจะให้บริการรักษานอกสถาบันสถานบริการที่เป็นทางการ โดยอาจจะเป็นการรักษาที่บ้านของเขาเองหรือไม่ก็ที่บ้านของผู้ป่วยบางส่วนให้บริการแบบนอกเวลา (Part time) บางส่วนมีการพัฒนา ความรู้และระบบการให้บริการคล้ายวิชาชีพ บางส่วนมีสถานภาพที่ผิดกฎหมาย แต่ส่วนมากอยู่ในฐานะกึ่งกฎหมาย^{๓๐}

๓.๔ ประเภทของหมอพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพผู้ป่วย^{๓๑}

หากแบ่งประเภทของหมอพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นตามความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของความเจ็บป่วย สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

๓.๔.๑. หมอพื้นบ้านที่เชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งเหนือธรรมชาติ (Personalistic Medical System) ที่ไม่สามารถมองเห็นได้ หรือรับรู้ได้ด้วยความรู้สึก (Personalistic Medical System) ไม่สามารถอธิบายได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ เป็นความเจ็บป่วยที่เกิดจากเคราะห์กรรมหรือกฎแห่งกรรมเกิดจากการกระทำของผี เช่น ผีแฉ่ง ผีบรรพบุรุษ ผีเจ้าที่ ผีนา หรือวิญญาณชั่วร้ายต่างๆ การเจ็บป่วยที่เกิดจากไสยศาสตร์ โดยเชื่อว่าพลังอำนาจเวทมนต์ทำให้คนเจ็บป่วยได้ การเจ็บป่วยที่เกิดจากการโคจรของดวงดาวและการเจ็บป่วยที่เกิดจากการละเมิดขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม หมอประเภทนี้อาจเรียกรวมๆ ว่า หมอพิธีกรรมก็ได้ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ ๑ หมอดู เป็นหมอที่ทำหน้าที่ไขข้อข้องใจให้แก่ชาวบ้านโดยการทำนายทายทักหาสาเหตุของการเกิดโรค พร้อมทั้งแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพและแนะนำในการปฏิบัติตัว หมอที่อยู่ในกลุ่มหมอดูได้แก่

๑) คนทรงเป็นผู้ที่ผ่านการบวชเรียนมาแล้วมีความสามารถพิเศษเพราะถูกเลือกให้เป็นตัวแทนของเทพ ทำหน้าที่ในการวินิจฉัยโรคด้วยการฟังพาสั่งสิ่งเหนือธรรมชาติ เป็นผู้บอกกล่าวถึงสาเหตุของการเจ็บป่วย แต่วิธีการดูแลสุขภาพผู้ป่วยต้องไปแสวงหาเอง

๒) หมอดำรา เป็นหมอที่เปิดตำราหาสาเหตุของการเจ็บป่วย รวมไปถึงหาสิ่งของที่ทำลายด้วย หลังจากที่ทำสาเหตุได้แล้วก็จะแนะนำวิธีการแก้ไข ส่วนวิธีการแก้ไขผู้ป่วยต้องไปดำเนินการเอง

กลุ่มที่ ๒ หมอสูตรหรือหมอสะเดาะเคราะห์ เป็นหมอที่ทำหน้าที่แก้ไขปัญหให้กับชาวบ้านเพื่อให้เกิดความสบายใจหรือมั่นใจโดยผ่านพิธีกรรม ผู้ทำหน้าที่นี้ได้แก่

๑) เฒ่าจ้ำ ทำหน้าที่ในการเป็นสื่อกลางติดต่อกับสิ่งเหนือธรรมชาติ เช่นปู่ตาเพื่อแก้ไขโทษให้กับลูกบ้านโดยผ่านพิธีกรรมที่จัดขึ้น โดยเชื่อว่าความเจ็บปวดเกิดจากสิ่งเหนือธรรมชาติจึงต้องเชิญปู่ตมาดูแลสุขภาพให้หายจากโรคได้

๒) หมอสู่วัณหรือหมอสูตร หมอสู่วัณจะทำพิธีเรียกขวัญให้กลับมาอยู่กับตัว โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่า องค์ประกอบของคนประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ส่วนของจิตใจเรียกว่า "ขวัญ" ถ้าขวัญหายหรือขวัญไม่อยู่กับเนื้อ กัตัวจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้

^{๓๐} นางสาวบุญศรี เลิศวิริยจิตต์, "คลังภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านกับสมุนไพรชุมชนภาคอีสาน", อ้างแล้ว, หน้า ๕- ๖.

^{๓๑} เพ็ญภา ทรัพย์เจริญและคณะ, บทบาทสถานภาพและทิศทางการพัฒนาองค์ความรู้และพื้นบ้านชาวไทยภูเขา, อ้างแล้ว, หน้า ๑๐- ๑๒.

๓) หมอสะเดาะเคราะห์ เนื่องจากมีความเชื่อว่าสาเหตุของการเจ็บป่วยอย่างหนึ่งมาจากโชคละชะตา หรือเคราะห์กรรม หมอสะเดาะเคราะห์จะทำพิธีการดูแลรักษาให้แก่ผู้ป่วยโดยทำพิธีเสียเคราะห์แก้เคราะห์ หรือสะเดาะเคราะห์เพื่อแก้ปัญหาคาความเจ็บป่วยหรือแก้ไขหนักให้เป็นเบา

กลุ่มที่ ๓ หมอธรรม หมอผีฟ้า หมอกลุ่มนี้จะให้คำตอบเกี่ยวกับสาเหตุของความเจ็บป่วยด้วยการนั่งทางในและให้การดูแลรักษาด้วย ถ้าสาเหตุของโรคพบว่าเป็นจากผีก็จะทำพิธีการดูแลรักษา เช่น ถ้าเป็นผีบรรพบุรุษก็จะทำพิธีขอขมาและเซ่นไหว้ ส่วนผีอื่น ๆ วิธีการรักษาก็แล้วแต่ความต้องการของผีนั้น^{๓๒} ที่อำเภอภูซำ จ.ยโสธร หมอธรรมจะมี ๒ ประเภทคือ หมอธรรมขับไล่ กับหมอธรรมเมตตา หมอธรรมเป็นที่พึ่งทางใจ สมัยก่อนคนไทยมีการเรียนคาถาอาคม คุณไสย์แล้วนำไปใช้กันในทางที่ผิด หมอธรรมจะช่วยแก้ตรงนี้ หมอธรรมจะไล่ปอบ สิ่งที่รักษาพิสูจน์ไม่ได้ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ทุกวันนี้ก็ยังมียู่แต่มีไม่มาก หมอธรรมเป็นที่พึ่งทางใจ “นอกจากวัดแล้วก็มีหมอธรรมนี้แหละที่เป็นที่พึ่งทางใจได้”

กลุ่มที่ ๔ หมอพระ เป็นพระที่หน้าที่ดูแลรักษาโรค ได้แก่ อาการปวดศีรษะอาการปวดท้อง อารมณ์เสียบ่อย ๆ เป็นลมง่าย มีอาการชาตามตัว ดูแลรักษาโดยการประพรมน้ำมันนวด หรืออาบน้ำมันนวดผู้คนให้ และให้ระลึกถึงคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ และให้สวดมนต์ก่อนนอน ผู้ป่วยที่มามากเป็นผู้ป่วยที่ไปโรงพยาบาลแล้วหมอตรวจโรคไม่พบ ซึ่งหมอพระเชื่อว่า อาการต่าง ๆ เหล่านี้มีสาเหตุมาจากผี หรือ ผีเฮ็ด (ผีทำ) ปัจจุบันหมอพระมีจำนวนลดลงเรื่อย ๆ

๓.๔.๒. หมอพื้นบ้านที่เชื่อว่าสาเหตุของความเจ็บป่วยเกิดจากสาเหตุธรรมชาติ
(Naturalmedical System) ความไม่สมดุลของธาตุต่างๆ ในร่างกาย ตามทฤษฎีสมดุลของธาตุ (Humoral Theory) ทฤษฎีธาตุที่มองว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อธาตุในร่างกายทั้งหลายนอกจากการแปรปรวนก็จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้น หมอประเภทนี้ได้แก่ หมอสมุนไพร หมอกระดูก หมอนวด หมอดำยา และหมอเป่า เป็นต้น หมอแต่ละประเภททำหน้าที่ดังนี้

๑) หมอสมุนไพร หมอยา หมอไม้ หมอผนยา หมอดมยา ซึ่งการเรียกชื่อจะแตกต่างกันไปแล้วแต่ท้องถิ่น แต่วิธีการดูแลรักษาจะเหมือนกันคือใช้สมุนไพรเป็นหลักในการดูแลรักษา เนื่องจากหมอพื้นบ้าน เชื่อว่า ความเจ็บป่วยไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเท่านั้นดังนั้นหมอสมุนไพรจึงต้องมีความรู้เกี่ยวกับเวทมนต์คาถา การทำนายโชคละชะตา ซึ่งจะใช้ควบคู่ไปกับการดูแลรักษาด้วย เพราะถ้าหากรักษาด้วยสมุนไพรไม่หายก็ต้องดูดวงชะตาคนนั้น ว่าเป็นอย่างไร หมอยาต้องเรียนธรรมด้วย มิฉะนั้น ก็ต้องอาศัยหมอธรรมช่วยในการวินิจฉัย

๒) หมอดำยา ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง เน้นการทำคลอด ดูแลเด็ก และมารดาหลังคลอด สำหรับวิธีการดูแลรักษามีการใช้สมุนไพร เช่นการอบ การประคบด้วยสมุนไพร การงดอาหาร การอยู่ไฟ ในปัจจุบันหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่นิยมไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาล แต่เมื่อกลับมาบ้านก็ยังนิยมการอยู่ไฟกับหมอดำยา โดยเฉพาะบางหมู่บ้านในภาคอีสาน เช่น บ้านกุดข้าวปุ้น จ.อุบลราชธานี มีการอยู่ไฟเกือบ ๑๐๐ % ยกเว้นการคลอดโดยการผ่าตัด

^{๓๒} นางสาวบุญศรี เลิศวิริยะจิตต์, คลังภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านกับสมุนไพรชุมชนภาคอีสาน, อ้างแล้ว, หน้า ๑๐.

๓) หมอเป่า คือ หมอที่มีวิธีการในการดูแลรักษาโรคด้วยการเสกเป่าเป็นหลัก ส่วนมากจะเคี้ยวสมุนไพรประกอบในการเป่า เช่น เคี้ยวหมากเป่า เคี้ยวกระเทียมเป่า หมอเป่ารักษาโรค เช่น โรคตาแดง โรคปราบคางคกช่วน ดับพิษไฟ ดับพิษแมลงป่อง ฯลฯ อาคมประเภทนี้ ถ้าแก้โรคตาแดงว่า “โอมตาดำพันตาแดง” ภูจะพันที่ขึงมาเจ็บที่หัวเข่ากุนี่แน” ๑ ปลวก มึงดำเหมือนหยวก มึงขาวเหมือนถ่านไฟ เพียงสวาหะฯ เอน้ำพันตรงที่ปวด เสกน้ำพัน^{๓๓} ๑ ส่วนผีโรคกำเริบ (เด็กที่คลอดใหม่มีกริ่งให้ในเวลากลางคืน) ปวดศีรษะด้านเดียว ตลอดจนโรคผิวหนังบางชนิด เช่น ถูกสุนัขกัด หมอเป่าก็จะทำการดูแลรักษาด้วยการเป่า โดยพิธีกรรมและอุปกรณ์ประกอบดังกล่าวในการเป่ารักษา ตามที่ตนเองได้เคยดูแลรักษาและสืบทอดกันมา หมอประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย ทางเพชรบุรีเรียกหมอชนิดนี้ว่าหมอปิด

๔) หมอกระดูก หรือหมอน้ำมันรักษาโรคที่เกี่ยวกับกระดูก เช่น กระดูกหัก กระดูกเคลื่อนใช้วิธีการรักษาโดยการเข้าเฝือกควบคุมกับการทาน้ำมันมนต์ อาจมีการเป่าคาถาประกอบด้วยเมื่อก่อนทางแถบอีสาน (อำเภอกุดชุม) คนนิยมเรียนหมอธรรมกันมากที่สุดเพราะแต่ก่อนมีความเชื่อเรื่องผีมากเรียนเอาไว้กันผี และเป็นหมอที่เรียนยากที่สุด แต่เดี๋ยวนี้นิยมเรียนหมอน้ำมันมากกว่า เพราะว่าค่าดูแลรักษาถูก ทุกวันนี้เริ่มมีการทวงวิชากันไม่ค่อยยอมสอนให้ใคร อย่างไรก็ตามมีความเชื่อกันว่าถ้าเรียนเป็นหมอกระดูกแล้วจะถูกลงของคือ อาจมีคนในครอบครัวประสบอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยให้ได้ดูแลรักษาสำหรับความเชื่อลักษณะนี้ไม่ปรากฏกับหมอประเภทอื่น ๆ

๕) หมอเอ็น (หมอนวด)^{๓๔} เป็นการรักษาโดยการเจ็บเส้นต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นส่วนในของร่างกาย โดยเฉพาะต้นตำรับหมอนวดวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) เป็นการบิบนวดเพื่อดูแลรักษาผู้ป่วย ในขณะที่เดียวกันก็ยังมีหมออีกประเภทหนึ่งที่ได้รับสืบทอดมาจากประเทศจีน คือ การฝังเข็ม ก็ทำการดูแลรักษาโรคด้วยการฝังเข็มตรงจุดเส้นเอ็นที่มีอาการเจ็บป่วยนั้น แต่การรักษาโรคทั้งสองแบบนี้ก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน เช่น โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย นวดคลายเส้นเอ็น นวดคลายเครียดโดยการใช้หัวแม่มือและนิ้วชี้ ตลอดจนการใช้เท้าเหยียบไปตามร่างกายด้วยพิธีกรรมที่ได้ศึกษามาการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สำหรับกลุ่มอาการที่รักษาได้แก่ โรคเกี่ยวกับปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระดูกหรือเอ็น การรักษานอกจากจะใช้ขนาดแล้วบางครั้ง มีการใช้สมุนไพรและคาถาร่วมด้วย

สรุป จากการที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเป็นมาและความสำคัญของหมอพื้นบ้าน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย ในการดูแลรักษาโรคของกลุ่มชาติเผ่าพันธุ์ ในภาคอีสานพบว่า การดูแลรักษาโรคด้วยสมุนไพรมีมาตั้งแต่โบราณ ดังจะเห็นได้ว่า การรักษาโรคของหมอพื้นบ้าน มีหลายสาขา แต่ละสาขามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของชาวบ้านในพื้นที่ เพราะหมอพื้นบ้านช่วยเหลือชาวบ้านมาโดยตลอด คนในชุมชนถือว่าหมอพื้นบ้านเป็นที่เคารพนับถือของชาวบ้านมาก ดังนั้นหมอพื้นบ้านจึงมีความสำคัญต่อคนในชุมชนเป็นอย่างยิ่ง สมควรเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรับเร่งศึกษาวิจัยองค์ความรู้ใน

^{๓๓} เทพ สาริกบุตร, คัมภีร์พระเวท: ปฐมบรรพ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิทยากร, ๒๕๒๕), หน้า ๒๓.

^{๓๔} พระครูสุวรรณธรรมทิน (ธมมทินโน), "สภาพปัญหาจริยธรรมของหมอยาพื้นบ้านในการรักษาโรคด้วยสมุนไพรกรณีศึกษา : หมอยาพื้นบ้านเขตอำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐.

การดูแลรักษาตลอดจนแนวทางการอนุรักษ์ พันธุ์ และการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นของหมอพื้นบ้านสู่
สุขภาพองค์รวมให้ยั่งยืนต่อไป

๓.๕ การดูแลรักษาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

ในเบื้องต้นนั้นจะมีวิธีในการการดูแลรักษาผู้ป่วยหลายประการ ที่ผู้คนในชุมชนจะต้อง
ช่วยกันทำหน้าที่ดูแลรักษาโรคภัยไข้เจ็บของคนในหมู่บ้านหรือชุมชนแล้วยังเป็นผู้เชื่อมความสัมพันธ์
ของคนในหมู่บ้านอีกด้วย เพื่อหาวิธีในการดูแลรักษาด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้ คือ

๑) ยาสมุนไพร เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านดั้งเดิมที่พัฒนาต่อยอดสู่ยาสามัญประจำบ้าน เช่น
ยาธาตุ ยาหอม ยาเขียว แก้ไข้ ฯลฯ

๒) การนวด เป็นการจับเส้น นวดเพื่อผ่อนคลาย ลดอาการปวดเมื่อย เส้นเอ็นหดตึง ช่วย
ให้เลือดลมและน้ำเหลืองไหลเวียนได้สะดวก ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ตามปกติ และรักษาอาการ
เคล็ดขัดยอก ชัน คอตกหมอน อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเฟ้อ ท้องผูก ปวดหลัง เจ็บเอว ปวดเข่า
ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ คลายความเครียดทางกายและใจ ช่วยจัดข้อที่เคลื่อนกลับเข้าที่ ฯลฯ

๓) การอบ ใช้ความร้อน (การต้ม) ในการนำสรรพคุณของสมุนไพรให้ออกฤทธิ์ต่อร่างกาย
มีผลโดยตรงกับระบบทางเดินหายใจ ระบบผิวหนังกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น บรรเทาอาการปวด ขับของเสีย
ลดอาการภูมิแพ้ บำรุงผิวพรรณ

๔) การประคบ ใช้ความร้อน (นึ่ง) สมุนไพรที่ผสมกันประคบเฉพาะที่มีอาการบาดเจ็บ
ปวด เคล็ดขัดยอก ช่วยในการไหลเวียนโลหิต ลดปวดบวมการเกร็งของกล้ามเนื้อ ฟังผืด เอ็น

๓.๕.๑. การปฏิบัติเพื่อการฝึกจิต

๑). การเดินจงกรม "อดทนมาก พากเพียรดี มีโรคน้อย ย่อยอาหารได้ดี มีสมาธิตั้งมั่น
อยู่ได้นาน"

๒) การนั่งสมาธิ "จิตแจ่มใส หัวใจเบิกบาน ทำงานผิดพลาดน้อยลง ดำรงความทรงจำ
ทำงานสำเร็จตามมุ่งหมาย คลายความเครียด ไม่เบียดเบียนกัน ยึดมั่นในศีลธรรม มีใจเมตตากรุณาต่อ
สังคม"

ชีวิตานามัย คือ ดำรงชีวิตให้สมดุลด้วยธาตุทั้ง ๔ และรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับ
ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ

๓.๕.๒. หลักการในการบริโภค

๑) กินให้ครบหมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

๒) กินข้าว (แป้ง) เป็นหลัก ข้าวควรเป็นข้าวกล้อง, ข้าวกล้อง, ปลอดภัย

๓) กินผักผลไม้เป็นประจำ (อย่างน้อย ๑/๔ ส่วน/มื้อ)

๔) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่, ถั่วเมล็ดแห้ง, นม (ตามวัย)

๕) กินไขมันแต่พอควร

๖) หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด/เค็มจัด

๗) หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง, แปรรูป

๘) ลด/งด เครื่องดื่มที่อันตรายต่อสุขภาพ เช่น แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ ฯลฯ

การออกกำลังกาย ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดความตึงของเส้นเอ็นเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว รูปร่างได้สัดส่วนเหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัยของคนไทย

การแพทย์แผนไทยหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นการแพทย์แบบองค์รวม มีการดูแลรักษาแบบธรรมชาติบำบัดหลากหลายวิธี อาทิ วิธีการดูแลรักษาด้วยการนวด กดจุด อบประคบสมุนไพร การใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาเสริมสร้าง และบำรุงสิ่งที่ร่างกายขาดหายไป เช่น ยาบำรุงโลหิต, บำรุงกระดูก, บำรุงธาตุ และบำรุงหัวใจ ฯ ละ การใช้อาหารหรือยาสมุนไพร ในการดูแลรักษาและป้องกันโรคต่าง ๆ ซึ่งแต่ละวิธีมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก^{๓๕}

๓.๖ ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ทุกชุมชนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ทั้งประเพณี วัฒนธรรม และวิถีการดำเนินชีวิตซึ่งเอกลักษณ์ดังกล่าวนี้ ได้ดำเนินมาและสืบทอดโดยคนรุ่นก่อนในชุมชน มีการสั่งสมภูมิปัญญาด้านต่างๆ และผ่านการพัฒนาใช้ให้สอดคล้องกับชีวิต สิ่งแวดล้อม และทรัพยากรในชุมชน เช่น การแต่งกายแบบไทย การรักษาโรคด้วยสมุนไพร การนวดไทยเพื่อดูแลบำบัด การประคบสมุนไพรรักษาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก หรือการอยู่ไฟเพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของผู้หญิงหลังคลอดบุตร เป็นต้น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นไทยจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพในเรื่องของการดูแลรักษาผู้ป่วยโดยการบำบัด บรรเทา รักษาป้องกันโรคและการสร้างเสริมสุขภาพให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง นอกจากภูมิปัญญาทางการแพทย์ของคนไทยจะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังช่วยลดปัญหาสาธารณสุขของประเทศชาติได้ โดยช่วยรัฐบาลลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดการนำเข้ายารักษาโรค เวชภัณฑ์และเทคโนโลยีทางการแพทย์จากต่างประเทศที่เกินความจำเป็นให้ลดน้อยลง ซึ่งผลดีดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อคนไทยในชุมชนหรือท้องถิ่นต่างๆ รู้จักประยุกต์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชนของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการรักษาดูแลสุขภาพ รวมถึงการพึ่งพาภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ มาใช้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด^{๓๖}

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยการแพทย์แผนไทย หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ได้กล่าวไว้ว่า การแพทย์แผนไทยมีความแตกต่างจากการแพทย์แผนปัจจุบัน ตรงที่การแพทย์แผนไทยเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ไม่แยกส่วนแบบแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยจะให้การดูแลในทุกมิติ ไม่เพียงแต่เรื่องความเจ็บป่วยของร่างกาย แต่จะพิจารณาถึงความเป็นอยู่ อาหารการกิน การนอนหลับพักผ่อน การใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงดูแลภาวะจิตใจ ความเศร้าโศกเสียใจ อารมณ์ความรู้สึก เพื่อวินิจฉัยถึงสาเหตุของการเกิดโรค การแพทย์แผนไทยให้ความสำคัญกับสิ่งดังกล่าวนี้ พอกับการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์เพื่อตรวจวินิจฉัยพยาธิสภาพของผู้ป่วย การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจึงทำให้ผู้ได้รับการดูแลมีความสุขที่ดี ทั้งในด้านจิตใจพร้อมกับการบำบัดทางร่างกาย การแพทย์แผนไทยไม่ได้แยกจิตออกจากกาย เป็นการแพทย์องค์รวม และเป็นวิถีชีวิตไทย วิชา ธรรมนามัย เป็นวิชาที่ว่าด้วยเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวม ทั้ง จิต กาย ชีวิต และ

^{๓๕} อวย เกตุสิงห์, ศ.นพ., “การแพทย์ไทยและการแพทย์แบบตะวันตก”, สังคมศาสตร์การแพทย์, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท. ๒๕๒๐), หน้า ๑๖.

^{๓๖} พันเอกหญิง อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์, "การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยภูมิปัญญาไทย", อ้างแล้ว, หน้า ๕.

สิ่งแวดล้อม ซึ่ง ศ.นพ. อวย เกตุสิงห์ ได้ให้แนวคิดที่น่าสนใจว่า เราสามารถทำให้การแพทย์องค์รวมกลับคืนได้ โดยระบบวัฒนธรรมของเรา คือ ใช้หลักศาสนานำมาประยุกต์ เช่น หลัก ๓ ประการของวิชา ธรรมานามัย ได้แก่^{๓๓๗}

๓.๗ หลักธรรมานามัย ได้อ้างใน^{๓๓๘}

การใช้หลักธรรมานามัย เพื่อการส่งเสริม ดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพ หลักธรรมานามัยเป็นการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย โดยศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ เป็นผู้ริเริ่มหลักการดังกล่าวนี้ โดยการนำหลักธรรมมาผสมผสานให้เข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และ ทั้งกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยหลัก ๓ ประการ คือ กายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ดังต่อไปนี้

๓.๗.๑ กายานามัย

หลักกายานามัย คือ^{๓๓๙} การออกกำลังกาย การดัดตนด้วยตัวเอง การกินอาหารให้ถูกกับธาตุ คือถูกธาตุเจ้าเรือนและสมุฏฐานต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ การกินอาหารแต่พอเหมาะมีสติในการกิน และการนอนกายานามัย^{๓๔๐} คือการป้องกันก่อนป่วยเมื่ออายุเกิน ๓๐ ปี ขึ้นไปซึ่งการแพทย์แผนไทยถือว่าคนเราเมื่ออายุเกิน ๓๐ ปี ธาตุทั้ง ๔ เริ่มเสื่อม จึงจำเป็นต้องดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท คือบำรุงชีวิตด้วยอาหาร กินอย่างพอดี กินให้ถูกกับธาตุ กินอาหารให้ถูกกับโรค กินอาหารปรับธาตุ กินผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองและดื่มน้ำสมุนไพร กินให้หลากหลายในรสชาติ โดยการใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาอันเป็นสายกลาง นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกายแบบไทย คือ กายบริหารแบบไทยด้วยท่าฤาษีดัดตน ซึ่งเป็นท่าที่ไม่ฝืนร่างกายจนเกินไปสามารถปรับโครงสร้างร่างกายได้

๑). การกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน แนวคิดการกินอาหารตามธาตุ ถูกถ่ายทอดสืบเนื่องมาจากทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่เชื่อว่าคนเราเกิดมาในร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ แต่จะเพียง ๑ ธาตุที่แสดงลักษณะเด่นประจำตัว เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” (Doshas) ซึ่งมี ๒ ลักษณะ คือ ธาตุเจ้าเรือนเกิดที่เป็นไปตามวันเดือนปีเกิด และธาตุเจ้าเรือนปัจจุบันที่สังเกตจากบุคลิกลักษณะอุปนิสัย กับปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพใจของแต่ละคน หากธาตุทั้ง ๔ ในร่างกายมีความสมดุลจะไม่เจ็บป่วยบ่อย แต่หากขาดความสมดุลก็มักจะเจ็บป่วยได้ง่าย และเพื่อป้องกันปัญหาโรคร้ายที่อาจเกิดขึ้นได้ เราจึงควรปรับพฤติกรรมการกินโดยใช้รสชาติต่าง ๆ ของอาหาร

^{๓๓๗} อวย เกตุสิงห์, ศ.นพ. “การแพทย์ไทยและการแพทย์แบบตะวันตก”, สังคมศาสตร์การแพทย์, อ้างแล้ว, หน้า ๑๓.

^{๓๓๘} นางสาวณัฐวรรณ วรพิสุทธีวงศ์, "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย", รายงานวิจัย, (คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒.

^{๓๓๙} ประทีป ชุมพล, ประวัติการแพทย์แผนไทย การศึกษาจากเอกสารตำรายา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อาคิไทป์ จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๒๕๗.

^{๓๔๐} สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย, อ้างแล้ว, หน้า ๑๒- ๑๙.

ประจำธาตุ ถ้าพิจารณาในแต่ละธาตุจะพบว่ามีอาการที่แตกต่างกันเนื่องจากมีปัญหาสภาพที่ไม่เหมือนกัน

ธาตุดิน มักจะเสี่ยงต่อโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน อาการปวดตามข้อโรคระบบทางเดินหายใจ และโรคเกี่ยวกับระบบน้ำย่อย ควรกินอาหารรสฝาดเพื่อช่วยสมานปิตธาตุ (แต่ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะจะทำให้ผิืดคอ ท้องอืด และท้องผูก) อาหารรสหวาน เพราะมีสรรพคุณชุ่มซาบตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื้นบำรุงกำลัง (ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะจะทำให้หิววังนอน และเกียจคร้าน) อาหารรสมันเพื่อแก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว เช็ดขัดยอก และกระดูก อาหารรสเค็ม มีสรรพคุณชุ่มซาบไปตามเนื้อ ช่วยการดูดซึมอาหาร ป้องกันการเสื่อมของเส้นเอ็น และกระดูก นอกจากนี้ ควรกินอาหารประเภทแป้งข้าวให้น้อย เพราะร่างกายจะเผาผลาญได้ไม่หมด และควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

ธาตุน้ำ มักมีปัญหาเสมหะเป็นพิษ จึงควรกินอาหารรสเปรี้ยวเพื่อฟอกเสมหะส่วนปัญหาสภาพอื่น ๆ เหมือนธาตุดิน (เนื่องจากเป็นธาตุที่เอื้อกัน) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ระบบทางเดินหายใจ และโรคอ้วน ในกรณีที่ธาตุน้ำมักจะมีเสมหะและน้ำมูกคล้ายจะเป็นหวัด เพราะร่างกายต้องการขับน้ำออกมา ในช่วงอายุแรกเกิดถึง ๑๖ ปี มักจะมีการเป็นหวัดคัดจมูก ตาแฉะ ในฤดูหนาวจะเจ็บป่วยง่าย เพราะธาตุน้ำกำเริบ จึงควรกินอาหารประเภทแป้งข้าวให้น้อยเช่นกัน

ธาตุลม ปัญหาสภาพของคนธาตุลมนี้ คือ นอนไม่ค่อยหลับ ปวดท้อง จุกเสียดระบบภายในมีความเป็นกรดมาก และระบบย่อยอาหารไม่ดี เนื่องจากลักษณะนิสัยที่กินไม่ตรงเวลาบางรายอาจมีปัญหาโรคข้อและกระดูก ควรกินอาหารรสเผ็ดร้อนเพื่อแก้ลมจุกเสียด และช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น แต่ไม่ควรกินมากเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียได้ ในช่วงอายุ ๓๒ ปีขึ้นไป มักจะมีการเวียนศีรษะ หน้ามืดเป็นลมง่าย ในฤดูฝนจะเจ็บป่วยง่ายเพราะธาตุลมกำเริบ ควรกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ให้น้อย เพราะระบบการย่อยไม่แข็งแรง

ธาตุไฟ ปัญหาสภาพ คือ เครียดง่าย โรคกระเพาะอาหาร ผิวหนังแพ้ง่าย ท้องเสียบ่อย ร้อนใน เป็นฝี และมีแผลในปาก ในช่วงอายุ ๑๖- ๓๒ ปี มักจะหงุดหงิดง่าย และอารมณ์เสียบ่อย ในฤดูร้อนจะเจ็บป่วยบ่อย อาจเป็นไข้ตัวร้อนได้ง่าย เพราะธาตุไฟกำเริบ ควรกินอาหารรสขมแก้โลหิตเป็นพิษ (หากกินมากไปจะทำให้อ่อนเพลีย) และอาหารสเย็นเพื่อแก้ไข้ ร้อนใน ไข้พิษและดับพิษร้อน และควรกินอาหารจำพวกไขมันให้น้อย แม้ว่าร่างกายจะเผาผลาญเนื้อสัตว์ได้ดีแต่หากกินไขมันที่่อยยากจะทำให้มีความร้อนในร่างกายมากเกินไปจนป่วยไข้ได้

วิธีตรวจธาตุเจ้าเรือน คือ ใช้เดือนเกิด บางคนอาจเห็นว่าลักษณะรูปร่าง นิสัยหรือปัญหาสภาพไม่ตรง นั้นเพราะบางครั้งธาตุในตัวเราเปลี่ยนไปตามอายุ ฤดูกาล และสถานที่อยู่ปัจจุบัน จึงทำให้มีบางธาตุที่มีลักษณะเด่นชัดมากกว่าธาตุเจ้าเรือนเกิด ซึ่งการยึดตามเดือนเกิดก็สามารถทำนายได้ว่าในอนาคตเราจะป่วยเป็นโรคอะไร หากไม่ดูแลตัวเองอย่างดี หรือไม่กินอาหารตามธาตุเจ้าเรือนเกิด

ธาตุดิน คือ ผู้ที่เกิดในเดือนตุลาคม พฤศจิกายน และธันวาคม

ธาตุน้ำ คือ ผู้ที่เกิดเดือนกรกฎาคม สิงหาคม และกันยายน

ธาตุลม คือ ผู้ที่เกิดเดือนเมษายน พฤษภาคม และมิถุนายน

ธาตุไฟ คือ ผู้ที่เกิดเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ และมีนาคม

กินอยู่อย่างไทย ตามแบบภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยเพื่อบำรุงดูแลรักษาสุขภาพ โดยใช้สมุนไพรหรือผักผลไม้ที่หาได้ไม่ยากในวิถีชีวิตแบบไทย ๆ นำมาปรุงแต่งให้เป็นอาหารและเครื่องดื่ม โดยยังคงคุณค่าตัวยาในการส่งเสริมสุขภาพหรือรักษาโรคไว้เช่นเดิม อาหารและน้ำดื่ม สมุนไพร คือ ส่วนหนึ่งของการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย พร้อมกับพัฒนาศักยภาพของเกษตรกรเพื่อให้ยั่งยืนคู่สังคมไทยและสภาพแวดล้อมไทย ๆ ต่อไป^{๔๑}

๒) น้ำสมุนไพรกับเครื่องดื่มเพื่อดูแลสุขภาพ น้ำเป็นของจำเป็นสำหรับร่างกาย เนื่องจากน้ำเป็นตัวทำละลายของปฏิกิริยาเคมี ในร่างกาย จึงไม่ควรอดน้ำ น้ำที่ดื่มเข้าไปนั้น ร่างกายจะเก็บไว้เพียงพอที่ที่ต้องการ ที่เหลือจะขับออกทางปัสสาวะ บางครั้งอาจต้องดื่มมากกว่าปกติ เนื่องจากเสียเหงื่อถ้าเหงื่อออกมาก น้ำที่ควรดื่มอาจเป็นน้ำผลไม้คั้นรสต่าง ๆ เช่น น้ำส้ม น้ำมะขาม น้ำสับปะรด โดยเติมเกลือเล็กน้อย เพื่อทดแทนเกลือแร่ที่สูญเสียไป อาหารและน้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนได้แก่

ธาตุดิน รับประทานอาหารรส ฝาด หวาน มัน เค็ม น้ำสมุนไพร: น้ำฝรั่ง น้ำมะตูม น้ำแตงโม น้ำอ้อย เป็นต้น

ธาตุน้ำ รับประทานอาหารรส เปรี้ยว และน้ำสมุนไพร: น้ำมะขาม น้ำมะนาว น้ำสับปะรด น้ำกระเจียว น้ำมะไฟ น้ำมะระขี้นก เป็นต้น

ธาตุลม รับประทานอาหารรส เผ็ด ร้อน น้ำสมุนไพร: น้ำขิง น้ำข่า น้ำตะไคร้ น้ำกระเพราแดง เป็นต้น

ธาตุไฟ รับประทานอาหาร รสขม เย็นและจืด น้ำสมุนไพร: น้ำใบบัวบก น้ำมะระขี้นก น้ำใบเตย น้ำลูกเดือย น้ำมะพร้าว รากบัว เป็นต้น

๓) การบริหารแบบไทย หรือการบริหารท่าฤๅษีตัดตน เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทย เกิดขึ้นจากการสืบทอดบอกเล่าต่อ ๆ กันมาของนักบวช นักพรต พระสงฆ์ หรือชาวพุทธ ที่นิยมนั่งสมาธิ วิปัสสนา กรรมฐาน ซึ่งมีความแตกต่างกับท่าโยคะของอินเดีย โดยเป็นท่าที่ไม่ผาดโผน หรือฝืนร่างกายจนเกินไป บุคคลทั่วไปสามารถทำได้ และเมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องจะช่วยรักษาอาการปวดเมื่อย ช่วยให้การเคลื่อนไหวของแขน ขา หรือข้อต่อต่าง ๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี สร้างสมาธิ ผ่อนคลายความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ

๔) การพักผ่อน จะส่งเสริมให้ร่างกายได้สร้างเสริมและซ่อมแซมความเสื่อมของสุขภาพ ดังนั้นจึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ โดยทั่วไปควรนอนวันละ ๖-๗ ชั่วโมง

๕) การนวดไทย เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นอันล้ำค่าในการดูแลรักษาโรค การสร้างสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของคนไทย ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และจัดเป็นวัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนไทยที่แสดงถึงการดูแลสุขภาพกันภายในครอบครัว เช่น ภรรยาช่วยนวดให้สามี ลูกนวดให้ปู่ย่าตายายโดยอวัยวะต่าง ๆ เช่น ศอก เข่า เท้านวดให้กัน อีกทั้งยังมีการพัฒนาโดยใช้อุปกรณ์ช่วยให้การนวดเช่น ไม้กดท้อง นมสาว การนวดไทย แบ่งออกได้เป็น ๒ แบบ ได้แก่ การนวดแบบราชสำนักและ

^{๔๑} มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, เอกสารการสอนชุดวิชาแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย หน่วยที่ ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๐), หน้า ๔๘-๔๙.

การนวดแบบเชลยศักดิ์ ประโยชน์ของการนวดไทยมีผลดีต่อสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน เช่น การกระตุ้นระบบประสาท เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ^{๔๒} ซึ่งผู้วิจัยจะได้อธิบายในลำดับต่อไป

สรุปได้ว่า กายานามัย คือ การดูแลสุขภาพทางกายด้วยการแพทย์แผนไทย หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพด้วยอาหารตามธาตุ ซึ่งได้แก่ ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง เครื่องดื่มสมุนไพรโดยกินให้ถูกกับธาตุ กินอยู่อย่างพอดี กินให้หลากหลายในรสชาติ โดยยึดหลักทางสายกลาง นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกายแบบไทย ๆ คือกายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีดัดตน ซึ่งเป็นท่าที่ไม่ฝืนร่างกายจนเกินไป สามารถปรับโครงสร้างร่างกายได้ สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพ บำบัดรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะสมบูรณ์ เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เนื่องจากการรักษาที่อาการของโรคแล้วยังแก้ที่ต้นเหตุของอาการของโรครวมถึงปัญหาอื่น ๆ ของผู้ป่วย เช่นภาวะจิตใจอารมณ์ พฤติกรรมของผู้ป่วยที่เป็นปัจจัยให้อาการของผู้ป่วยรุนแรงมากขึ้น จึงควรนำการนวดไทยมาใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเมื่อภาวะปกติ, ภาวะรับรู้เจ็บและภาวะที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเจ็บป่วย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนไทยที่ควรอนุรักษ์ไว้ให้คงอยู่สืบไป

๓.๗.๒ จิตตานามัย

หลักจิตตานามัย หมายถึง^{๔๓} การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการดูแลสุขภาพจิต การพัฒนาจิตด้วยจิตภาวนา โดยการนั่งสมาธิ – วิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยอาศัยการรักษาศีลเป็นการสร้างพื้นฐานจิตใจให้สะอาด การทำสมาธิภาวนาช่วยให้จิตตั้งมั่น จิตสงบ มั่นคง ในกรณีพัฒนาถึงขั้นเกิดปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริงตามหลักพระพุทธศาสนาต้องปฏิบัติถึงขั้นวิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกจิตถึงขั้นละกิเลสได้

จิตตานามัย หมายถึง^{๔๔} การฝึกจิตสมาธิให้จิตใจเข้มแข็งจิตมีพลังเกิดปัญญา เกิดความสงบสุข จะทำให้เกิดความต้านทานดีขึ้น เมื่อจิตเข้มแข็งเกิดปัญญา ย่อมเลือกมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพที่ไม่ตามใจตนเองด้วยกิเลสและความอยากคือตัณหา

จิตตานามัยหมายถึง^{๔๕} การฝึกจิตสมาธิให้จิตใจเข้มแข็งจิตมีพลังเกิดปัญญา เกิดความสุข จะทำให้เกิดความต้านทานดีขึ้น เมื่อจิตเข้มแข็งเกิดปัญญา ย่อมเลือกมีพฤติกรรมที่ส่งเสริม การทำสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา คนไทยโชคดีที่ใช้ชีวิตผูกพันอยู่กับวัด ทุกวันพระไปวัดเพื่อทำบุญตักบาตรเป็นการฝึกการให้และพักจิตใจที่วัด มีการถือศีลประจำวันพระ มีการนั่งสมาธิ วัดจึงเป็นที่พักผ่อนจิตใจอย่างดี

^{๔๒} มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, อ้างแล้ว, หน้า ๗๐-๗๑.

^{๔๓} พระราชวิสุทธิกวี, การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: สภาการศึกษาหม่อมกุฎราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยพุทธศาสนา, ๒๕๓๖), หน้า ๒.

^{๔๔} ประทีป ชุมพล, ประวัติการแพทย์แผนไทย การศึกษาจากเอกสารตำรายา, อ้างแล้ว, หน้า ๒๕๗.

^{๔๕} สถาบันการแพทย์แผนไทย, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย, อ้างแล้ว, หน้า ๗๙.

ยิ่งในการฝึกจิต ฝึกสมาธิ การเข้าหาธรรมะเป็นทางออก เมื่ออยู่ในสถานการณ์บีบบังคับทางกาย ใจ จิตตานามัยจึงเป็นเรื่องการฝึกจิต โดยใช้การนั่งสมาธิ และหลักธรรมานามัยมิได้กีดกันศาสนาอื่น เราสามารถใช้หลักการพัฒนาจิตของศาสนาอื่นมาปรับใช้ได้ การที่จิตเข้มแข็ง มีพลัง ทำให้เกิดปัญญา ย่อมเลือกพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพไม่ตามใจตนเองด้วยกิเลส และความอยากคือตัณหา

ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงวางหลักการศึกษาหรือหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตไว้ ๓ ขั้น เรียกว่า “ไตรสิกขา” หรือหลักการปฏิบัติ ๓ ขั้นคือ^{๔๖}

- ๑) สิลสิกขา การปฏิบัติในขั้นศีล ทำให้จิตใจสะอาด
- ๒) จิตตสิกขา การปฏิบัติในขั้นสมาธิ ทำให้จิตสงบ
- ๓) ปัญญาสิกขา การปฏิบัติในขั้นปัญญา เป็นสุดยอดของการพัฒนาจิต

การถือศีลเป็นหลักเบื้องต้นในการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานามัยของพุทธศาสนาและ พัฒนาต่อไปถึงขั้นฝึกสมาธิ วิปัสสนาในขั้นสูงต่อไป เพื่อจิตที่สะอาดบริสุทธิ์

ประโยชน์ของการฝึกจิต ด้วยจิตภาวนา

การฝึกจิตนั้นมีคุณค่าทำให้เป็นผู้ประเสริฐ ดังนั้นผู้บำเพ็ญสมณธรรมฐานหรือสมาธิที่ถูกต้อง ให้ ประโยชน์ดังต่อไปนี้

- ๑) ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด มีสติมากขึ้น
- ๒) สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี มีประสิทธิภาพมากขึ้นเพราะจิตสงบ ความจำดีขึ้น
- ๓) เป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ
- ๔) สามารถแก้ไขปัญหาความยุ่งยากในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง
- ๕) จิตใจสงบ เยือกเย็น มีความสุขมากขึ้น

๖) เป็นพื้นฐานเพื่อก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนา คือสามารถใช้พลังของสมาธิสู่การ บำเพ็ญวิปัสสนา อันเป็นจุดหมายโดยตรงของพระพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า จิตตานามัย หมายถึง การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการดูแลสุขภาพจิต โดยการ นั่งสมาธิ เดินจงกรมและการสวดมนต์ เพื่อเป็นการฝึกจิต พัฒนาจิต ทำให้จิตสงบ จิตมีความเข้มแข็ง มีพลังเกิดปัญญา ย่อมเลือกมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพที่ไม่ตามใจตนเองด้วยกิเลสและความอยาก คือตัณหา

๓.๗.๓ ชีวิตานามัย

หลักชีวิตานามัย หมายถึง การดำเนินชีวิตชอบด้วยทางสายกลาง มีอาชีพสุจริต ผู้ที่มี อาชีพสุจริตย่อมมีชีวิตที่มีความสุข ผู้ที่ดำเนินชีวิตด้วยทุจริตย่อมวันไหนตลอดเวลา จิตไม่สงบ มีความกังวลใจชีวิตานามัย จึงอยู่ในหลักธรรมะ ซึ่งทุกชาติทุกศาสนาล้วนแต่สอนให้คนปฏิบัติดี มี ศีลธรรม คือการดำเนินชีวิตชอบ นอกจากนี้ยังรวมถึงการทำชีวิตให้อยู่ในธรรมชาติชอบ คือ การปรับ ชาติ ๔ ภายนอกสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีงาม ด้วยการปลูกต้นไม้ ไม้ผลหรือพืชที่กินได้ เพื่อนำมาทำเป็น อาหา ผู้ที่มีเวลาว่างควรปลูกต้นไม้เพื่อช่วยกันสร้างอากาศให้กับสังคมโลก ความชุ่มชื้น ความร่มเย็น จะกลับคืนมาเราจึงควรดำเนินชีวิตอย่างมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ความสะอาดของบ้านเรือน เครื่องแต่งกายที่

^{๔๖} พระราชวิสุทธิกวี, การพัฒนาจิต, อ่างแล้ว, หน้า ๒๒.

สะอาด การจัดสิ่งปลูก การดูแลแม่น้ำลำธาร การปลูกต้นไม้ การปฏิบัติตัวและมีวิชาชีพที่เหมาะสม คือการดำเนินชีวิตชอบด้วยหลักชีวิตานามัย^{๔๗}

ชีวิตานามัย หมายถึง^{๔๘} การดำเนินชีวิตชอบ ตามหลักธรรมของศาสนา และการทำชีวิตให้อยู่ในธรรมชาติ ชอบอยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ ไม่ฝืนธรรมชาติ ดำเนินชีวิตทางสายกลาง ไม่เครียด ไม่ผิดศีล ประกอบอาชีพโดยสุจริต

ชีวิตานามัย หมายถึง^{๔๙} การดำรงชีวิตทางสายกลาง เลี่ยงชีพด้วยชอบยอมไม่เกิดความเครียด ไม่ผิดศีล รักษาศีลห้าให้บริสุทธิ์ รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาดสมดุลไปด้วยธาตุทั้ง ๔

ชีวิตานามัย หมายถึง^{๕๐} การดำเนินชีวิตโดยชอบ มีอาชีพสุจริต เว้นจากความทุจริต ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งชีวิตานามัยอยู่ในหลักธรรมของศาสนาที่สอนให้คนทำความดี มีศีลธรรม รวมถึงการทำชีวิตให้อยู่ในธรรมชาติชอบ โดยการสร้างสิ่งแวดล้อม การสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับสังคม

ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ชีวิตานามัย หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองด้านชีวิต ในภาวะปกติ ภาวะเจ็บป่วยและภาวะที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเจ็บป่วย โดยการดำเนินชีวิตของตนโดยทางที่ชอบ มีอาชีพที่สุจริต ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองและบุคคลอื่น ทำความดี มีศีลธรรม สร้างสิ่งแวดล้อมให้สะอาด โดยการปลูกต้นไม้และดูแลรักษาแม่น้ำลำธาร ดูแลความสะอาดบ้านเรือนและเครื่องแต่งกาย

๓.๘ ลักษณะ รูปแบบ และวิธีการดูแลรักษาแนวทางภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย

๓.๘.๑ ลักษณะ รูปแบบของการดูแลรักษาตามหลักภูมิปัญญาท้องถิ่น

ในปัจจุบันนี้การแพทย์แผนไทยหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นมีลักษณะและรูปแบบเฉพาะตัวที่พัฒนาควบคู่กันมากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพของสังคม สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมความเชื่อของคนไทยในอดีตที่มีมาแต่โบราณ ดังนี้^{๕๑}

๑) ด้านองค์ความรู้ องค์ความรู้ส่วนใหญ่ได้จากตำราและคำภีร์แพทย์ ซึ่งเชื่อว่ามีที่มาจากแพทย์ อายุรเวทของอินเดีย นอกจากความรู้จากตำราแล้ว บางส่วนได้จากการสะสมประสบการณ์ จากปัญหาความเจ็บป่วยต่างๆ ด้วยวิธีการสังเกต ทดลองใช้ คัดเลือก และถ่ายทอดสืบ

^{๔๗} พันเอกหญิง อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์, "การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยภูมิปัญญาไทย", อ้างแล้ว, หน้า ๙.

^{๔๘} สถาบันการแพทย์แผนไทย, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย, อ้างแล้ว, หน้า ๘๒.

^{๔๙} ประทีป ชุมพล, ประวัติการแพทย์แผนไทย การศึกษาจากเอกสารตำรายา, อ้างแล้ว, หน้า ๒๕๗.

^{๕๐} มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, เอกสารการสอนชุดวิชา ธรรมานามัย, หน่วยที่ ๑- ๕ (นันทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

^{๕๑} นางศศิธร เขมาภิรัตน์, "การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๘๖.

ต่อกันมา จึงเป็นความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิตของชาวบ้าน ซึ่งมีความแตกต่างหลากหลายในแต่ละท้องถิ่น หรือชุมชน^{๕๒}

การถ่ายทอดความรู้ นั้น เป็นลักษณะปากต่อปากแล้วท่องจำ อาศัยประสบการณ์ การสังเกต การถ่ายทอดความรู้เป็นไปอย่างง่าย ๆ ภายในตระกูลด้วยการสอนลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด ซึ่งเรียกว่า การสืบทอดวิชา มีการถ่ายทอดวิชาในลักษณะครูกับลูกศิษย์ โดยครูจะทำหน้าที่แนะนำสั่งสอนและฝึกฝนศิษย์จนชำนาญ สอนวิธีตรวจรักษาคนไข้ สอนวิธีปรุงยา รู้จักส่วนประกอบของยา ทั้งที่เป็นพืชวัตถุและธาตุวัตถุ สอนให้รู้ที่ตั้งแรกเกิดของโรค ชื่อของโรค และยาสำหรับบำบัดโรค ส่วนศิษย์ก็มีหน้าที่ต้องหมั่นสังเกต จดจำตัวยา และวิธีการรักษาไว้ให้แม่นยำ นอกจากศึกษาด้วยลักษณะดังกล่าวแล้ว ก็ต้องศึกษาความรู้จากคัมภีร์แพทย์ การติดตามครูไปเยี่ยมผู้ป่วยที่เรียกว่า การถือล่วมยา จนเกิดความชำนาญเพิ่มขึ้นตามลำดับ ครูแพทย์บางคนอาจมีการสอนวิชาไสยศาสตร์ หรือการรักษาด้วยคาถาอาคมร่วมด้วย โดยวิชาไสยศาสตร์นี้ ถือว่าเป็นวิชาแพทย์แผนโบราณแขนงหนึ่ง แพทย์แผนไทยจำเป็นต้องศึกษา

๒) ด้านประสิทธิภาพ การบำบัดความเจ็บป่วย ใช้วิธีการบำบัดรักษาด้วยยาสมุนไพร และการนวด มีขอบเขตจำกัด ขาดอุปกรณ์ช่วยมองปัญหาในแนวลึก จึงใช้รักษาโรคได้จำกัด บางกรณียังขาดเหตุผลสนับสนุน และรองรับผลอย่างเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ทำให้การแพทย์แผนไทยถูกมองว่ามีประสิทธิภาพน้อย ได้ผลช้าและขาดหลักวิชาการ แม้ว่าการรักษาจะให้ผลช้าแต่ข้อดีคือ โอกาสจะเกิดพิษหรืออาการข้างเคียงน้อย บางกรณีรักษาโรคหายขาดในขณะที่แพทย์แผนปัจจุบันรักษาไม่ได้แล้วก็มี^{๕๓}

๓.๘.๒ วิธีการดูแลรักษาตามหลักภูมิปัญญาท้องถิ่น

ลักษณะวิธีการดูแลรักษาความเจ็บป่วยของการแพทย์แผนไทยเริ่มต้นจากวิธีการที่ง่ายที่สุดจนถึงวิธีการที่ต้องใช้ความรู้ ความสามารถได้แก่

๑) การใช้ยากลางบ้าน ซึ่งเป็นความรู้ที่ชาวบ้านทั่วไปมีอยู่และใช้รักษาความเจ็บป่วยของโรค หรืออาการที่รู้จักกันโดยทั่วไป ที่มีความรุนแรงไม่มากนัก ส่วนใหญ่ใช้สมุนไพรที่มีอยู่ตามครัวเรือนหรือปลูกไว้ในบริเวณบ้าน

๒) การใช้วิธีการรักษากับหมอพื้นบ้าน เมื่อความเจ็บป่วยมีความรุนแรงหมอเป็นผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้ด้านการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยที่แตกต่างออกไป^{๕๔}

๓) การใช้วิธีการนวด การนวดแผนโบราณ หมายถึง การบีบหรือกดเพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายรู้สึกสบาย หายจากอาการดังกล่าว ปฏิบัติ สืบต่อกันมาตั้งแต่โบราณกาล

^{๕๒} โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, ระบบการแพทย์พื้นบ้านในชนบทไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๕), หน้า ๙๓-๙๖.

^{๕๓} ชาย โพธิ์สีดา, “ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนโบราณในประเทศไทย”, สังคมศาสตร์การแพทย์, ม.ป.ท. (๒๕๒๐), หน้า ๔๒-๔๕.

^{๕๔} อวย เกตุสิงห์, ศ.นพ., “การแพทย์ไทยและการแพทย์แบบตะวันตก”, สังคมศาสตร์การแพทย์, อ่างแล้ว, หน้า ๑๖.

การนวดมีบทบาทในการรักษาโรค และเป็นวิธีการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยที่เชื่อว่าเริ่มต้นมาจากการช่วยเหลือกันในครอบครัว เช่น ลูก หลานนวดให้พ่อแม่ปู่ย่าตายาย ใช้มือ คอก เข่า และเท้ามีการพัฒนาการใช้อุปกรณ์ในการนวด เพื่อช่วยให้ใช้น้ำหนักได้มากยิ่งขึ้น เช่น นมสาว ไม่กดท้องจากการนวดช่วยเหลือตนเองภายในครอบครัว จนเกิดความชำนาญและมั่นใจ จึงได้มีการนวดช่วยเหลือความเจ็บป่วยของเพื่อนบ้าน ได้รับความนิยมและนับถือจากผู้มารับบริการ จนเกิดอาชีพหมอนวด ซึ่งทางผู้วิจัยจะได้อธิบายในลำดับต่อไป^{๕๕}

ปัจจุบันนี้ทางสถาบันการแพทย์แผนไทยหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้รับงบประมาณกลางสนับสนุนโครงการนวดแพทย์แผนไทย เพื่อแก้ปัญหาทางสังคม อันเนื่องมาจากภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจและทางสังคม ซึ่งเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งจะมีการอบรมนวดแผนไทย หลักสูตร ๓๐๐ ชั่วโมง เพื่อสร้างเสริมกำลังใจและเป็นแนวทาง ในการฝึกฝนให้เชี่ยวชาญมากยิ่งขึ้นต่อไป

๔) วิธีการดูแลรักษาพยาบาล เริ่มต้นจากครอบครัว พ่อแม่ คนในครอบครัวดูแลเอาใจใส่ด้วยความรักปรารถนาดีและเห็นอกเห็นใจ เมื่อความเจ็บป่วยรุนแรงจึงพึ่งพาหมอพื้นบ้าน ซึ่งเป็นฆราวาส หรือพระภิกษุ การดูแลรักษา ส่วนใหญ่กระทำกันที่บ้านผู้ป่วย ด้วยยาหรือสมุนไพรในท้องถิ่นทางผู้ป่วยจะไม่กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย การรักษาเป็นลักษณะการพึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือเกื้อกูล หมอพื้นบ้านช่วยเหลือรักษา จนกว่าจะหายหรือหมดปัญหาในการเยียวยา บรรยาการ อบอุ่น เป็นมิตร ส่งเสริมสภาวะจิตใจผู้ป่วยเป็นอย่างดี

พระสงฆ์มีบทบาทเป็นที่พึ่งของประชาชนยามเจ็บป่วย ในด้านการฟื้นฟูสภาพจิตใจ ให้มีความหวังที่จะหายจากโรค หรือยอมรับสภาพว่าความเจ็บป่วย ลดความทุกข์ทางจิตใจ สอดแทรกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้ป่วยเกิดความปิติ ยึดหลักธรรมเป็นที่พึ่งทางใจได้

๕) การปฏิบัติตาม ศาสนาและวัฒนธรรม แนวคิดทางการแพทย์สอดคล้องกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตยามปกติและยามเจ็บป่วย ที่มีวิธีป้องกันการเกิดโรค หลีกเลียงจากความทุกข์หรือโรค ด้วยการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับ หลักธรรมชาติ เข้าใจความเป็นไปแห่งธรรมชาติของมนุษย์ ส่งผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี นำหลักธรรมเรื่องศีล ๕ อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ และปัจจุสมุปบาท เป็นต้น มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน นำมาสู่รูปแบบและวิธีการในการดูแลรักษาความเจ็บป่วย ที่ประกอบด้วย ความรักและปรารถนาดีต่อกันเสมอมา

๓.๙ การใช้ยาสมุนไพรในการดูแลรักษาผู้ป่วย^{๕๖}

กระทรวงสาธารณสุขตระหนักถึงความสำคัญในการนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลรักษา และส่งเสริมสุขภาพตามชุมชนเกือบทุกพื้นที่ โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมของไทยในการแก้ปัญหความเจ็บป่วย รูปแบบของยาสมุนไพรที่นำมาใช้มีดังนี้

^{๕๕} อัมพร ถิ่นประเทศ, นวดเพื่อสุขภาพครบวงจร, (กรุงเทพมหานคร: ภูมิปัญญาท้องถิ่น, ๒๕๔๖), หน้า ๗- ๑๒.

^{๕๖} สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย, อ้างแล้ว, หน้า ๑๗๐- ๑๗๒.

๑) ยาสมุนไพรเดี่ยว เป็นการใช้อยาสมุนไพรตัวเดียวโดดๆ ซึ่งนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรคเบื้องต้นในระดับชุมชนและครอบครัว ได้แก่ยาสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑) สมุนไพรเพื่อการดูแลรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหารได้แก่ ขมิ้นชัน กล้วยน้ำว่า กานพลู กระเทียม มะขามแขก ทับทิม มังคุด เป็นต้น

๒) สมุนไพรเพื่อการดูแลรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ขิง ดีปลี เพกา มะขามป้อม มะขาม มะนาว มะแว้งเครือ มะแว้งต้น

๓) สมุนไพรเพื่อการดูแลรักษาโรค อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ อาการขัดเบา ได้แก่ กระเจี๊ยบแดง ขลุ่ ตะไคร้ สับปะรด หนุ่ยาคา อ้อยแดง

๔) สมุนไพรเพื่อการดูแลรักษากลุ่มโรคผิวหนัง อาการกลากเกลื้อน ได้แก่ กระเทียม ข่า ทองพันชั่ง พลู ขุมเห็ดเทศ มะค่า ดีควาย บัวบก ว่านหางจระเข้ ตำลึง ผักบู่ทะเล เสดดพังพอน พลู

๕) สมุนไพรเพื่อการดูแลรักษาโรค/อาการเจ็บป่วยอื่นๆ

อาการเคล็ด ชัด ยอก : ไพล

อาการนอนไม่หลับ : ชีเหล็ก

อาการไข้ : ฟ้าทะลายโจร บอระ เพ็ด

โรคเหา : น้อยหน่า

๒) ยาสมุนไพรแบบตำรับ เป็นการปรุงยาสมุนไพรหลายชนิดตามสูตรตำรับแผนโบราณ ซึ่งมีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ มีทั้งหมด ๒๗ ซึ่งมีสรรพคุณในการรักษาโรคต่างๆ โดยยาตำรับทั้งหมดนี้กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้เป็นยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ มีรายละเอียดดังนี้^{๕๗}

๑) ยาประสะกะเพรา สรรพคุณ แก้ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ

๒) ยาวิสมัพยาใหญ่ สรรพคุณ แก้ท้องขึ้น อืดเฟ้อ จุกเสียด

๓) ยาประสะกานพลู สรรพคุณ แก้ปวดท้อง เนื่องจากธาตุไม่ปกติ

๔) ยาแสงหมึก สรรพคุณ แก้อาการร้อน แก้ท้องขึ้น ปวดท้อง แก้ไอ ขับเสมหะ

๕) ยามันธาตุ สรรพคุณ แก้อาการธาตุไม่ปกติ แก้ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ

๖) ยาประสะเจตพังคี สรรพคุณ แก้กษัยจุกเสียด

๗) ยามหาจักรใหญ่ สรรพคุณ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

๘) ยาตรีหอม สรรพคุณ แก้ท้องผูก ระบายพิษไข้

๙) ยาธณีสันทะฆาต สรรพคุณ แก้กษัยเส้น เถาดาน ท้องผูก

๑๐) ยาถ่าย สรรพคุณ แก้ท้องผูก

๑๑) ยาเหลืองปิดสมุทร สรรพคุณ แก้ท้องเสีย

๑๒) ยาธาตุบรรจบ สรรพคุณ แก้อาการธาตุไม่ปกติ ท้องเสีย

^{๕๗} มูลินีพินฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมๆ โรงเรียนอายุรเวท, หัตถเวชกรรมแผนไทย (ขนาด-แบบราชสำนัก), (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์เนต พรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐๙- ๒๑๐.

- ๑๓) ยาจันทลีลา สรรพคุณ แก้ไข้
- ๑๔) ยาประสะจันทน์แดง สรรพคุณ แก้ไข้ตัวร้อน กระจายน้ำ
- ๑๕) ยาเขียวหอม สรรพคุณ แก้ไข้ตัวร้อน ร้อนใน กระจายน้ำ
- ๑๖) ยามหานิลแท่งทอง สรรพคุณ แก้ไข้ แก้กระจายน้ำ แก้หัด อีสุก อีใส
- ๑๗) ยาหอมเทพจิตร สรรพคุณ แก้ลม บำรุงหัวใจ
- ๑๘) ยาหอมทิฟโอสถ สรรพคุณ แก้ลม วิงเวียนศีรษะ
- ๑๙) ยาหอมอินทจักร์ สรรพคุณ แก้ลมบาดทะจิต คลื่นเหียนอาเจียน ลมจุกเสียด
- ๒๐) ยาหอมนวโกฐ สรรพคุณ แก้ลมคลื่นเหียน อาเจียน แก้ลมปลายไข้
- ๒๑) ยาอามฤควาที สรรพคุณ แก้ไอ ขับเสมหะ
- ๒๒) ยาประสะมะแว้ง สรรพคุณ แก้ไอ ขับเสมหะ
- ๒๓) ยาบำรุงโลหิต สรรพคุณ บำรุงโลหิต
- ๒๔) ยาประสะไพล สรรพคุณ แก้จุกเสียด แก้ระดูไม่ปกติ ขับน้ำคาวปลา
- ๒๕) ยาไฟประลัยกัลป์ สรรพคุณ ขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่
- ๒๖) ยาไฟห่ากอง สรรพคุณ ขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่
- ๒๗) ยาประสะเปราะใหญ่ สรรพคุณ ถอนพิษไข้ตานทรางสำหรับเด็ก

การใช้ยาสมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพผู้ป่วย มีทั้งการใช้ในรูปแบบอาหาร พืชผักผลไม้ เครื่องดื่มสมุนไพร เมื่อภาวะร่างกายเป็นปกติ เพื่อปรับธาตุในร่างกายให้เกิดความสมดุล ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพเพื่อการป้องกันโรค ส่วนการใช้ยาสมุนไพรเดี่ยวหรือยาสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐานและยาตำรับ ๒๗ ขนาน ใช้เพื่อรักษาอาการของโรคต่าง ๆ เมื่อภาวะเจ็บป่วยและภาวะที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเจ็บป่วยเกิดขึ้น

๓.๑๐ การนวดไทยเพื่อการดูแลสุขภาพ

การนวดไทยหมายความว่า การตรวจประเมิน การวินิจฉัย การบำบัดดูแล การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยวิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ การดัด การดึง การประคบ การอบ หรือวิธีการอื่นตามศิลปะการนวดไทย หรือการใช้ยาตามกฎหมายว่าด้วยยา ทั้งนี้ ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย^{๕๘}

การนวดไทยมี ๒ ประเภท คือ

๑. การนวดแบบทั่วไป (นวดแบบเชลยศักดิ์) เป็นการนวดของชาวบ้านทั่วไปที่ปรากฏตามวัดตามสถานที่ศึกษาทั่วไป การเรียนการสอนเป็นแบบสืบทอดต่อกันมา ในการนวดผู้ป่วยไม่เน้นกิริยา มารยาท ไม่คำนึงถึงท่าทางการนวด วิธีการนวดจะใช้มือ เช่า ข้อศอก เท้า ในการนวด ใช้การดัดหรือข้อข้อ หลังและส่วนอื่นๆ ของร่างกายเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายหรือนวดสุขภาพ^{๕๙}

^{๕๘} มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, เอกสารการสอนชุดวิชา นวดแผนไทย, หน้าที่ ๑- ๗. (นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๓), หน้า ๕.

^{๕๙} สถาบันการแพทย์แผนไทย, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย, อ่างแล่ว, หน้า ๑๑๑- ๑๑๒.

ความแตกต่างของการนวดแบบเชลยศักดิ์กับการนวดแบบราชสำนัก

- ๑) ต้องมีกิริยามารยาทเรียบร้อย เดินเข้าหาผู้ป่วย ไม่ก้มหรือเงยจนเกินไป แต่สามารถปรับท่าทางตามบริบทของสังคม โดยเน้นความสุภาพ
- ๒) เริ่มนวดตั้งแต่ใต้เข่าลงมาข้อเท้าหรือจากต้นขาลงมาถึงเท้าหรือจากต้นขาลงมาถึงเท้า
- ๓) ใช้เฉพาะมือ คือนิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้วและอุ้งมือในการนวดเท่านั้น แขนต้องเหยียดตรงเสมอ
- ๔) ทำการนวดผู้ป่วยที่อยู่ในท่านั่ง นอนหงายและตะแคง ไม่นวดผู้ป่วยในท่านอนคว่ำ
- ๕) ไม่มีการนวดโดยใช้เท้า เข่า ข้อศอก ไม่มีการตัด งอข้อ หรือส่วนใดของร่างกาย
- ๖) ผู้นวดเน้นให้เกิดผลต่ออวัยวะ เนื้อเยื่อ ระบบการไหลเวียนโลหิตและการทำงานของเส้นประสาทโดยกดเน้นเฉพาะจุด

๑. รูปแบบการนวดเชลยศักดิ์
๑. มีความเป็นกันเองกับผู้ป่วย
๒. เริ่มนวดที่ฝ่าเท้า
๓. ใช้อวัยวะทุกส่วน เช่น มือ เข่า ข้อศอก ในการนวด
๔. ทำการนวดผู้ป่วยท่านั่ง นอนหงาย ตะแคงและท่านอนคว่ำ
๕. มีการนวดโดยใช้เท้า เข่า ข้อศอก มีการดัดงอข้อและส่วนต่างๆของร่างกาย
๖. ผู้นวดเน้นผลที่เกิดจากการกดและนวด คลึง ตามแนวการนวดที่เรียนสืบทอดกันมาเป็นการนวดเพื่อการผ่อนคลาย^{๖๐}

๒ การนวดไทยแบบราชสำนัก หมายถึง การนวดแบบราชสำนักนั้นเป็นการนวดถวายพระมหากษัตริย์หรือเจ้านายชั้นสูงของราชสำนักหรือในวังเน้นความสุภาพเรียบร้อยอ่อนโยน การนวดจะใช้นิ้วหัวแม่มือเท่านั้น ไม่ใช้การตัดหรือการงอหลัง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายด้วยกำลังแรง จะไม่มีการใช้เข่า ข้อศอก เข่าในการนวด ในขณะที่นวดแขนทั้งสองของหมอต้งเหยียดตรงเสมอ เพื่อถ่ายเทน้ำหนักจากไหลไปสู่ข้อมือซึ่งเป็นท่าที่ยากพอสมควร การนวดแบบราชสำนักต้องการให้เกิดผลต่ออวัยวะและเนื้อเยื่อที่อยู่ลึก ๆ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและกระตุ้นการทำงานของเส้นประสาทให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งหมอมจะมีความรู้ทางกายวิภาคศาสตร์พอสมควรการใช้ข้อมือและมือกดนวดที่บริเวณร่างกายมนุษย์ตามศาสตร์และศิลป์ของแพทย์แผนไทยที่เคยปฏิบัติกันมาในราชสำนัก เพื่อบำบัด รักษาโรค ป้องกันดูแลรักษาโรค ฟื้นฟูสมรรถภาพและสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วย ซึ่งต้องมีคุณลักษณะดังนี้ คือมีกิริยามารยาทที่สุภาพ มีหลักการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรค มีการให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวแก่ผู้รับการบำบัด มีความรู้ที่จะทำให้การนวดมีผลต่ออวัยวะและเนื้อเยื่อภายใน และผู้นวดบำบัดจะใช้เฉพาะมือและนิ้วมือเท่านั้น การดัดงอข้อหรือส่วนของร่างกายจะไม่ใช้กำลังที่รุนแรง^{๖๑}

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒.

^{๖๑} มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ โรงเรียนอายุรเวทราชรัง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, **หัตถเวชกรรมแผนไทยการนวดไทยแบบราชสำนัก การนวดพื้นฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ศุภานิการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

ข้อปฏิบัติหลังการนวด (สำหรับผู้ถูกนวด)

๑) งดอาหารแสลง เช่น อาหารมัน อาหารทอด หน่อไม้ ข้าวเหนียว เครื่องในสัตว์ เหล้า เบียร์ ของหมักดอง

๒) ห้าม สลัด บิด ดัด ส่วนที่มีอาการเจ็บปวด

๓) ทำท่ากายบริหารเฉพาะโรคหรืออาการ

๔) คำแนะนำอื่น ๆ เช่น หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค^{๖๒}

ข้อห้ามในการนวด

๑) ห้ามนวดบริเวณบาดแผล เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้

๒) บริเวณที่เป็นมะเร็ง เพราะอาจทำให้มะเร็งกระจายไปที่อื่น แต่ถ้าปวดเมื่อยบริเวณอื่นสามารถนวดได้

๓) บริเวณที่เกิดเนื้อตายจากเส้นเลือดอุดตันหรือเลือดไปเลี้ยงน้อย เพราะอาจทำให้ก้อนเลือดในหลอดเลือดเคลื่อนตัวไปอุดตันหลอดเลือดในปอดหรือสมอง ถ้าจำเป็นต้องนวดด้วยความระมัดระวัง

๔) ในกรณีที่เส้นเลือดอักเสบ

๕) โรคผิวหนัง เพราะจะทำให้เชื้อแพร่ออกไป

๖) มีอาการอักเสบอย่างเฉียบพลัน เพราะการนวดทำให้อาการรุนแรงขึ้น

๗) ในขณะที่มีไข้^{๖๓}

ประโยชน์ของการนวดที่ส่งผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

๑) การนวดช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดและน้ำเหลืองไหลเวียนดีขึ้น

๒) การนวดช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณที่บวมลดลง แต่ไม่ควรนวดบริเวณที่มีการอักเสบ อาจทำให้บวมมากขึ้น

๓) ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายความเกร็งตัว

๔) ทำให้พังผืดอ่อนตัวลงเพื่อกำหนดเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้นและอาการเจ็บปวดลดลง

๕) ทำให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น ทำให้ผิวหนังเต่งตึง

๖) เพิ่มความตึงตัวของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กระเพาะอาหาร และลำไส้

๗) เกิดการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร ท้องไม่อืดไม่เฟ้อ

๘) ช่วยให้ผ่อนคลาย คลายเครียด สบายใจ

๙) ทำให้รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉง^{๖๔}

จึงสรุปได้ว่าการดูแลสุขภาพผู้ป่วยด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยการนวด เมื่อภาวะปกติสามารถดูแลสุขภาพด้วยการนวดไทยแบบผ่อนคลาย เมื่อภาวะเจ็บป่วยและภาวะที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเจ็บป่วยจะใช้วิธีการนวดไทยเพื่อดูแลบำบัดรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ จะเห็นได้ว่าการนวดเป็นวิธีการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย และเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมวิธีหนึ่งที่สามารถนำไปใช้

^{๖๒} สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย, อ่างแล้ว, หน้า ๑๑๖.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒.

ในด้านการส่งเสริม ป้องกันสุขภาพ บำบัดรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์ เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เนื่องจากการรักษาที่อาการของโรคแล้วยังแก้ที่ต้นเหตุของอาการของโรครวมถึงปัญหาอื่นๆ ของผู้ป่วย เช่นภาวะจิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมของผู้ป่วยที่เป็นปัจจัยให้อาการของผู้ป่วยรุนแรงมากขึ้น จึงควรนำการนวดไทยมาใช้ในการดูแลสุขภาพ เมื่อภาวะปกติ ภาวะรับรู้ว่าเจ็บและภาวะที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเจ็บป่วย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนไทยที่ควรอนุรักษ์ไว้ให้คงอยู่สืบต่อไป

๓.๑๑ สรุป

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตของชุมชนท้องถิ่น ทั้งนี้เพราะว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นสรรพวิชาความรู้ที่ชุมชนใช้แก้ปัญหาหรือจรรโลงชีวิตของเขาไม่ว่าจะเป็นความรู้ที่มีการสั่งสม มีการประยุกต์ใช้มายาวนานหรือชุมชนรับมาจากภายนอก ล้วนแต่เป็นความรู้ที่ผ่านการพิสูจน์ว่าเข้ากันได้กับวิถีชีวิตด้านอื่น ๆ ของชุมชนท้องถิ่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นยังเป็นที่รู้สารถจะนำคนส่วนใหญ่สามารถนำไปใช้ได้ หากภูมิปัญญาท้องถิ่นจะสามารถดำรงอยู่ได้ยาวนาน จำเป็นต้องมีศักยภาพในการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมหรือบริบทที่เปลี่ยนแปลงไปในการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้จะต้องมีภูมิคุ้มกันทางปัญญาของตนเอง คือ การพัฒนาคนในชุมชนท้องถิ่นให้มีอิสรภาพทางความคิด มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถวิเคราะห์พัฒนาแบบใหม่ วิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งของภูมิปัญญาของตนเองและสิ่งที่นำเข้าจากภายนอกเพื่อเลือกประยุกต์ใช้อย่างชาญฉลาดและมีการปรับกระบวนการทัศน์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน น่าจะเป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยให้ชุมชนท้องถิ่นอยู่รอดอย่างยั่งยืนทั้งปัจจุบันและอนาคต จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าสังคมไทยจำเป็นต้องมีการพัฒนาในสองทางหลักที่คู่ขนานกันไป แนวทางแรก คือ การพัฒนาในกระแสหลักเป็นการแข่งขันที่เน้นความมีประสิทธิภาพสูงสุดในเวทีโลกและอีกแนวทางหนึ่ง คือ การพัฒนาชุมชนในระดับรากหญ้า ซึ่งต่างก็มีเป้าหมาย คือ การพัฒนาที่ยั่งยืน จำเป็นต้องหาทางรักษาสมดุลของการพัฒนาทั้งสองแนวทาง โดยมีสติและรู้จักรากเหง้าของตัวเอง โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในชุมชนท้องถิ่นยังหลงเหลืออยู่ให้เห็น การพัฒนาจะใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom) เป็นตัวขับเคลื่อนการก้าวไปข้างหน้าเพื่อการปรับตัวและการสร้างสรรค์ชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเน้นการพึ่งตนเองให้ได้ก่อน แล้วถึงจะเป็นการผนึกกำลังเพื่อสร้างสรรค์ชีวิตชุมชน และเมื่อเข้มแข็งพอก็สามารถขยายสู่ระดับประเทศและต่างประเทศได้

ภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย เป็นองค์ความรู้ที่สอดคล้องกับบริบท วัฒนธรรม และเป็นองค์ความรู้ที่สามารถพัฒนาการมาเป็นขั้นลำดับ จึงเป็นองค์ความรู้ที่เอื้อเกื้อหนุนต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน สุขภาพคือวิถีชีวิต การดำเนินชีวิต ดังนั้น การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม จึงเป็นการดูแลสุขภาพวิถีชีวิต ภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนไทยจึงมีความสำคัญสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ โดยใช้หลัก

๑) ธรรมานามัยของศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ มาปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้ง ๓ ด้านได้แก่

๑.๑ ด้านกายานามัย เป็นการนำวัฒนธรรมองค์ความรู้ ความเชื่อมาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันการเจ็บป่วย คือ การบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือนการดื่มน้ำสมุนไพร เป็นต้น

๑.๒ ด้านจิตตานามัยเป็นการบริหารจัดการด้วยทาน ศีล ภาวนา เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ ทำให้มีความรู้สึกสุข สงบ มีความมั่นคงในจิตใจ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบแนวทางในการออกแบบกิจกรรม เป็นต้น

๑.๓ ด้านชีวิตานามัย เป็นการทำให้ชีวิตอยู่ในธรรมชาติที่ชอบดำเนินชีวิตทางสายกลาง อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความร่มเย็นเป็นสุข บนความพอเพียงพอประมาณ มีอาชีพสุจริต เป็นต้น

๒) การบำบัดรักษาเบื้องต้นด้วยการใช้ยาสมุนไพร การนวด การอบ การประคบ และการจัดกิจกรรมทางศาสนาตามประเพณีในวาระโอกาสต่าง ๆ เหล่านี้ จะส่งเสริมให้เกิดความสดชื่น ผ่อนคลาย บรรเทาความทุกข์ หรือความเจ็บป่วยได้

๓) การฟื้นฟูสุขภาพ ในผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ด้วยการนวด การอบ การประคบด้วยสมุนไพร ส่งเสริมการรับประทานอาหารให้ถูกหลัก การทบทวนเกลือในหญิงหลังคลอด การฝึกสมาธิจะนำมาซึ่งความสุขสงบได้ การจัดให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อเกื้อหนุนในการดำรงชีวิต ลดภาวะเครียด สร้างขวัญกำลังใจที่ยั่งยืนได้ในสังคมต่อไป