

การศึกษาการใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์:

กรณีศึกษาอำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

A Study on the use of herbal medicines for heal thcare of
Monks : A case study in Benchalak district, Sisadet province

¹สุดารัตน์ ต่ายธานี, ²พระกัญจน์ กนตธมโม,

³พระมหาขุนทอง เขมสิริ, ⁴อำนวยการ มีราคา

¹Sudarat Taithani, ²Phrakan Kantadhammo,

³Phramaha Khuntong Khemasiri and ⁴Amnuai Meerakar

วิทยาลัยสงฆ์ศรีสะเกษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

⁴วิทยาลัยพิชญบัณฑิต, ประเทศไทย

Sisaket Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

⁴ Pitchayabundit College, Thailand.

¹Kansngmg2@gmail.com

Received February 19, 2020; Revised March 2, 2020; Accepted May 9, 2020

บทคัดย่อ

การใช้ยาสมุนไพรเป็นวิธีการหนึ่งในการดูแลสุขภาพสมัยพุทธกาลของพระสงฆ์ เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาอาการของโรคต่างๆทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ ที่มีสมุฏฐานของการเจ็บป่วยเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น มีความบกพร่องไม่สมดุลของธาตุ 4 การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ช่วงอายุ อาหาร กรรม รวมถึงสาเหตุจากสภาพจิตใจ เป็นต้น สมุนไพรที่ใช้เป็นยา ได้แก่ รากไม้ น้ำ ฝาด ยางไม้ ใบไม้ ผลไม้ เปลือก ร่ธาตุต่าง ๆและเภสัชที่ได้จากสัตว์ วิธีการรักษาโรคทางกาย จะรักษาตามกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นทั้งที่เป็นโรคภายนอกร่างกายและโรคภายในร่างกาย ส่วนวิธีการรักษาโรคทางใจ รักษาด้วยการใช้เภสัชยาสมุนไพรรวมกับการใช้ธรรมโอสถควบคู่กันไป เช่น การพิจารณาโพชฌงค์ 7 สติปัฏฐาน 4 และชั้น 5 เพราะชีวิตมนุษย์นั้นประกอบด้วยกายกับจิต เมื่อกายป่วยย่อมส่งผลถึงสภาพจิตใจตามไปด้วย

พฤติกรรมการใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่า 1) การเข้าถึงยาสมุนไพร 2) ราคาที่เหมาะสม 3) ความพอเพียงของยาสมุนไพร 4) ประสิทธิภาพของการรักษาโรคด้วยสมุนไพร 5) ความเชื่อในสรรพคุณของสมุนไพร 6) ได้รับคำแนะนำจากบุคลากรสาธารณสุขและการสนับสนุนจากครอบครัว และ 7) การมีโรคประจำตัว

แนวทางการใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่า เป็นแนวทางปฏิบัติที่สืบเนื่องกันมาแต่ดั้งเดิม ได้แก่ 1) การใช้สมุนไพรในภาวะเจ็บป่วย เพื่อเป็นการรักษาบำบัดโรคเบื้องต้นและเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพ 2) การใช้สมุนไพรในภาวะปกติ เพื่อเป็นการป้องกันโรคสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ และเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ให้สุขภาพดีแข็งแรงอยู่เสมอ โดยกลุ่มโรคที่ใช้สมุนไพรรักษา ได้แก่ 1) กลุ่มโรคทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหาร 2) กลุ่มโรคทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด 3) กลุ่มโรคทางเดินปัสสาวะ เช่น โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ 4) กลุ่มโรคผิวหนัง เช่น โรคกลากเกลื้อน และ 5) กลุ่มโรคอื่นๆ เช่น อาการร้อนใน โรคจิตสับสนหวาด เป็นต้น ส่วนวิธีการรักษาเป็นทั้งการนำมาใช้เป็นยารักษาบำบัดโรคโดยตรงในรูปของการปั้นเป็นลูกกลอน การต้ม การชงและยาพอก รวมถึงการบริโภคเป็นอาหารเชิงโภชนาการ

คำสำคัญ: สมุนไพร, การดูแลสุขภาพ, พระสงฆ์

Abstract

The use of herbal medicine has been one of the healthcare methods of monks since the Buddha's lifetime. It has been used for treatment of symptoms of various physical and mental illnesses. There are various causes of illnesses such as deficiencies of the 4 elements of physical body, changes of seasons, aging, diet, karma (results of deeds) and mental causes. The Medicinal herbs used as medicine include roots of plants, astringent water, resin, leaves, fruits, salt, various minerals and drugs from animals. The method of physical illness treatment is treated according to groups of external and internal symptoms. For mental illness, both herbal medicines and Dhamma treatment are used such as Bojjhanga 7, Satipatthana 4 and Pancha-khandha 5. This is because human life is composed of body and mind. If the body is ill, it will also affect the mind.

The behavior of using herbs for healthcare of monks includes: 1) accessibility to herbal medicines; 2) reasonable price; 3) sufficiency of herbal medicines; 4) effectiveness of herbal treatment; 5) belief in medicinal properties of herbs; 6) receiving advice from public health personnel and support from the family; and 7) having chronic disease.

The guidelines for traditional practice of using herbs for healthcare of monks include: 1) the use of herbs as the primary illness treatment and rehabilitation; 2) the use of herbs in normal conditions to prevent disease by building various immunities and promoting good health. The groups of illnesses that use herbs for treatment include: 1) gastrointestinal diseases such as gastritis; 2) respiratory diseases such as asthma; 3) urinary tract diseases

such as cystitis; 4) skin diseases such as eczema; and 5) other diseases such as ulcer, hemorrhoids, etc. For the method of treatment, the herbal medicines are both to be used as direct illness treatment in forms of grinding and molding into bolus, boiling, brewing and plastering and to be used as supplementary and nutritious food.

Keywords: Herbs, Healthcare, Monks

บทนำ

การดูแลสุขภาพตนเองนับเป็นพื้นฐานสำคัญเนื่องจากร่างกายของคนเราย่อมเสื่อมสภาพไปตามธรรมชาติด้วยเหตุผลต่างๆ และเพื่อต่อสู้กับภาวะดังกล่าว การค้นหาวิธีป้องกัน การเจ็บป่วย ตลอดจนการบำบัดรักษาจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ซึ่งแผนยุทธศาสตร์กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกระยะ 5 ปี (พ.ศ.2560-2564) ของกระทรวงสาธารณสุขก็ได้ให้ความสำคัญต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาระบบสุขภาพให้ก้าวหน้าและสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของบริบททางสังคม โดยยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ (Promotion, Prevention & Protection Excellence) ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพดี ด้วยการบูรณาการความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้าน โดยการใช้สมุนไพรเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคและสามารถนำไปให้เกิดประโยชน์สู่การพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2561 : ข-ค)

ส่วนทางพระพุทธศาสนา ก็ได้ให้ความสำคัญในการนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาดูแลสุขภาพเมื่อพระภิกษุเกิดอาพาธ เจ็บป่วย ไข้ขึ้นกัน ดังปรากฏในคัมภีร์มหาวรรค คิลานวัตถุคคาว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล...ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ...ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด ถ้ามีอุปัชฌาย์ อุปัชฌาย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีอาจารย์ อาจารย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย...ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์ ผู้ร่วมอุปัชฌาย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต...ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ ผู้ร่วมอาจารย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต...ถ้าไม่มีอุปัชฌาย์ อาจารย์ สัทธวิहारิก อันเตवासิก ผู้ร่วมอุปัชฌาย์ หรือผู้ร่วมอาจารย์ สงฆ์ต้องพยาบาลภิกษุใช้นั้น ถ้าไม่พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ” (วิมहा.(ไทย) 5/365/239-241)

พุทธพจน์ดังกล่าว สะท้อนให้เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพในหมู่พระสงฆ์ ที่ต้องเอาใจใส่ไม่เพิกเฉย เมื่อมีผู้หนึ่งผู้ใดเจ็บป่วยหรือมีอาพาธเกิดขึ้น โดยทรงมีพระพุทธานุญาตให้นำพืชสมุนไพรบางชนิดมาใช้เป็นยาเพื่อบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นกรณีไป ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามพระวินัยที่ทรงบัญญัติไว้และเพื่อความเหมาะสมแก่สมณวิสัยด้วย ดังนั้น การรู้จักนำ

สมุนไพรมาใช้ในดูแลสุขภาพจึงยังคงมีบทบาทสำคัญและเป็นที่พึ่งในการรักษาโรคของชาวชนบทและรวมถึงพระสงฆ์อยู่เป็นจำนวนมาก เพื่อเป็นการช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง เนื่องจากยาสมุนไพรเป็นทรัพยากรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ปลอดภัยกว่าการใช้ยาแผนปัจจุบัน (ธณีส ทองชูช่วย, 2552:2-3) และเป็นที่ยอมรับว่าสามารถแก้ปัญหาได้ระดับหนึ่ง ทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์และเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญมีความผูกพันกับวิถีชีวิตของชาวบ้าน เป็นที่พึ่งของประชาชนทั่วไปทั้งในด้านการรักษาและการส่งเสริมดูแลสุขภาพตามวิถีท้องถิ่น

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความต้องการศึกษาเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพและการรักษาโรคของพระสงฆ์ โดยการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีเจาะจงในเขตพื้นที่อำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้พื้นฐานและเป็นข้อมูลในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพและการรักษาโรคของพระสงฆ์ โดยการใช้สมุนไพรให้เกิดประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ที่ยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ อำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ
3. เพื่อศึกษาแนวทางการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ อำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ เป็นการวิจัยผสมผสานทั้งเชิงเอกสารและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นการออกสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้อง จึงกำหนดผู้ให้ข้อมูล คือ พระสงฆ์ จำนวน 10 รูป เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจำนวน 3 คน ปราชญ์ชุมชนหรือหมอฟันบ้าน จำนวน 2 คน รวม 15 รูป/คน
2. เครื่องมือที่ใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการออกแบบสัมภาษณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแล้วจึงนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ตอบตามแบบสัมภาษณ์ คือ
 - 1) การใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นจากพระสงฆ์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และปราชญ์ชุมชนหรือหมอฟันบ้าน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์

2) การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interviews) สำหรับพระสงฆ์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และปราชญ์ชุมชนหรือหมอพื้นบ้านที่เกี่ยวข้อง

3) การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ขอให้บัณฑิตศึกษาออกหนังสือไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อขอสัมภาษณ์ เมื่อได้รับการตอบรับแล้วจึงนัดวันเวลาเพื่อขอสัมภาษณ์ และผู้วิจัยลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

4) การวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อได้ข้อมูลมาแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ข้อมูล เสร็จแล้วจึงนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์เพื่อให้ได้ผลตามประเด็นปัญหาที่อยากทราบ

5) การเขียนรายงานวิจัย เมื่อทำการสังเคราะห์และวิเคราะห์ข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงนำมาเรียบเรียงเขียนเป็นรายงานวิจัยและสรุปผลการศึกษาโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ พร้อมข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาต่อไป

ผลการวิจัย

4.1 ผลการศึกษาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา

พบว่า การใช้ยาสมุนไพรเป็นวิธีการหนึ่งในการดูแลสุขภาพสมัยพุทธกาล เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยทั่วไป โดยการเกิดโรคในพระไตรปิฎกนั้นมีสมมติฐานของการเกิดโรคคือความเจ็บไข้อันเป็นความบกพร่องผิดปกติของร่างกายที่มีสาเหตุมาจาก 1) ธาตุสมุฏฐาน คือเกิดขึ้นจากความผิดปกติของมหาธาตุรูปหรือธาตุทั้ง 4 อันเป็นส่วนประกอบของร่างกายมนุษย์ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ซึ่งมีการแปรปรวนเสียสมดุลจึงทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยขึ้น 2) อุตุสมุฏฐาน เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามฤดูกาล เช่น อากาศร้อน หนาวเย็น ทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน 3) อายุสมุฏฐาน คือช่วงอายุที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค ได้แก่ วัยเด็ก (แรกเกิด-16 ปี) ซึ่งมีธาตุน้ำเป็นสมุฏฐาน วัยกลางคน (16-30 ปี) มีธาตุไฟเป็นสมุฏฐาน และช่วงวัยชรา (30 ปีขึ้นไป) ซึ่งมีธาตุลมเป็นสมุฏฐาน 4) จิตสมุฏฐาน จิตใจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค 5) อาหารสมุฏฐาน คืออาหารเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค 6) วิธีสมุฏฐาน คือพฤติกรรมเป็นสาเหตุให้เกิดโรค 7) สัตว์สมุฏฐาน คือโรคอันเนื่องมาจากสัตว์ 8) กรรมสมุฏฐาน คือโรคอันเกิดจากการกระทำในอดีตชาติทั้งทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้เกิดโรค ได้แก่ 1) อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน 2) อาพาธมีเสลดเป็นสมุฏฐาน 3) อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน 4) อาพาธมีไข้สันนิบาต 5) อาพาธที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน 6) อาพาธที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่สม่ำเสมอ 7) อาพาธที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง 8) อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรม ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระและปัสสาวะ เป็นต้น

ส่วนองค์ประกอบของสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาดูแลสุขภาพนั้นสามารถจัดตามชื่อยาสมุนไพรที่ปรากฏในเภสัชชนธกะ ได้แก่ 1) มูลเภสัช สมุนไพรใช้รากเป็นเครื่องเข้ายาเพื่อบำบัดและรักษาโรค 2) กสาวเภสัช สมุนไพรใช้น้ำผาดเป็นเครื่องเข้ายา 3) ชตุเภสัช สมุนไพรใช้ยางไม่เป็นเครื่องเข้ายา 4) โลณเภสัช สมุนไพรใช้เกลือเป็นเครื่องเข้ายา 5) ปณณเภสัช สมุนไพรที่ใช้

ใบเป็นเครื่องเข้ายา 6) ผลเภสัช สมุนไพรที่ใช้ผล (ลูกไม้) เป็นเครื่องเข้ายา 7) แร่ธาตุวัตถุและสัตว์เภสัช ใช้เป็นส่วนประกอบผสมเครื่องเข้ายา 8) จุลเภสัช สมุนไพรที่เป็นเภสัชผง เป็นส่วนประกอบเข้าเครื่องยาเพื่อบำบัดและรักษาโรค ซึ่งองค์ประกอบของสมุนไพรแต่ละประเภทจะมีสรรพคุณตามประเภทของยานั้นๆ แตกต่างกันไป

สำหรับวิธีการใช้เภสัชสมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพในพระไตรปิฎก พบว่า มี 2 วิธี คือ

1. วิธีการรักษาโรคทางกาย โดยรักษาตามกลุ่มอาการที่เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นโรคภายนอก ร่างกาย และโรคภายในร่างกาย ประกอบด้วย (1) กลุ่มโรคผิวหนัง ได้แก่ โรคฝีพุพอง อีสุกอีใส มีกลิ่นตัวแรง ผิดาษ หิด เรื้อน คุดทะราด และโรคผดผื่นคัน รักษาด้วยการใช้สมุนไพรที่เรียกว่า จุลเภสัช การพอกยา การรมควัน และการใช้น้ำมัน (2) กลุ่มโรคลม ได้แก่ โรคลม รักษาด้วยน้ำมันหุงผสมกับน้ำเมา, โรคลมตามอวัยวะ รักษาตามอาการของโรค อาทิ การเข้ากระโจม การรมด้วยใบไม้ การรมใหญ่ อาบน้ำต้มสมุนไพร และการแช่น้ำอุ่น, โรคลมในท้อง รักษาด้วยยาตองโลณ โสจิระ, โรคลมเสียดยอกตามข้อ รักษาด้วยการระบายเลือดที่คั่งออก, โรคลมเสียดท้อง รักษาด้วยการรับประทานกระเทียม (3) กลุ่มโรคในระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคอุจจาระ รักษาด้วยให้รู้จักประมาณในอาหารการดื่มยาเพื่อให้ถ่าย, โรคพริตติก รักษาด้วยการดื่มน้ำต่างดิบหรือน้ำต่างอามิส, โรคท้องร่วง รักษาด้วยการใช้ขมิ้นส้ม น้ำผึ้ง เนยใส และน้ำอ้อย ผสมกันแล้วดื่ม (4) กลุ่มโรคเกี่ยวกับอวัยวะ ได้แก่ โรคริดสีดวงทวาร ใช้สมุนไพรทา (ถ้าเป็นมากให้ผ่าตัดหรือริดหัวริดสีดวง), โรคปวดศีรษะ รักษาด้วยการใช้วิธีนัตถุยา น้ำมันทาศรีษะและสวดควัน (ถ้าเป็นมากใช้การผ่าตัด), โรคทางตา รักษาด้วยการใช้ยาหยอดตา, โรคทางปากและโรคทางฟัน รักษาด้วยให้ใช้ไม้ชำระฟัน, โรคหนองที่เท้าและโรคเท้าแตก รักษาด้วยการใช้ยาทาเท้าและน้ำมันทาเท้า (5) กลุ่มโรคอื่นๆ ได้แก่ โรคในฤดูสารท (ไข้เหลืองหรือดีซ่าน) รักษาตามอาการ อาทิ ใช้เภสัช 5 ใช้ น้ำมันเหลว ดื่มน้ำสมอดองมูลโคและใช้น้ำมัน, อาการไข้ต่างๆ รักษาตามอาการ อาทิ ใช้ยาผงจากรากไม้ ใบไม้ ผลไม้ 楊ไม้ม และเกลือที่ผสมเข้าเครื่องยา ใช้เหง้าบัวและรากบัวและใช้น้ำมันจากพืช, เป็นไข้เพราะผีเข้า รักษาด้วยใช้น้ำมันดิบและเลือด, โรคที่เกิดจากยาแฝด รักษาด้วยดื่มน้ำที่ละลายจากดินตติผลาไล, ถูกยาพิษ รักษาด้วยดื่มน้ำเจือจก, ถูกพิษงู รักษาด้วยยามหาวิภู 4 อย่าง คือ คุณ มูตร เถ้า และดิน

2. วิธีการรักษาโรคทางใจ รักษาด้วยการใช้เภสัชยาสมุนไพรร่วมกับการใช้ธรรมโอสธ ได้แก่ การรักษาด้วยพิจารณาความเพียร พิจารณาโพชนงค์ 7 สติปัฏฐาน 4 สัจจะ 10 และการพิจารณาขันธ 5 ควบคู่กันไป เพราะชีวิตมนุษย์นั้นประกอบด้วยกายกับจิต เมื่อกายป่วยย่อมส่งผลถึงสภาพจิตใจตามไปด้วย การทบทวนหลักธรรม จึงเป็นการสร้างจิตวิญญาณที่ดำรงและส่งผลให้อาการไม่สบายต่าง ๆ ลดน้อยลงหรือหายขาดได้

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ อำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

จากการศึกษา พบว่า ปัจจุบันการใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ มีแนวโน้มโอกาสกลับมาได้รับความนิยมอีกครั้ง เพราะในปัจจุบันมีกระแสการเคลื่อนไหว

เกี่ยวกับมุมมองด้านธรรมชาติบำบัดและการรักษาแบบการแพทย์พื้นบ้านในหมู่ประชาชนในชนบทซึ่งสอดคล้องกับมติเชิงนโยบายการสนับสนุนเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยให้เป็นทางเลือกสำคัญในการหันกลับมาใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคของชาวชนบท โดยพฤติกรรมการใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพประกอบด้วย 7 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) การเข้าถึงยาสมุนไพร สามารถใช้เป็นยาได้ทันทีโดยไม่ต้องไปหาแพทย์แผนปัจจุบัน 2) ราคาที่เหมาะสมสามารถหาซื้อสมุนไพรได้ในราคาไม่แพงสำหรับนำมาใช้เพื่อการดูแลสุขภาพ 3) ความพอเพียงของยาสมุนไพร เป็นพืชที่มีอยู่ทั่วไปสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น 4) ประสิทธิภาพของการรักษาโรคด้วยสมุนไพร สามารถรักษาโรคบางอย่างได้ผลดีกว่าการรักษาแบบการแพทย์แผนปัจจุบัน 5) ความเชื่อในสรรพคุณของสมุนไพรเป็นการรับรู้ผ่านประสบการณ์และมีการสืบทอดองค์ความรู้กับคนรุ่นต่อรุ่น อันเป็นลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น 6) ได้รับคำแนะนำจากบุคลากรสาธารณสุขและการสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งเกิดจากการรับรู้หรือการประเมินค่าอย่างรอบคอบและปรากฏว่ามีคุณค่าแก่การเลือกไว้ปฏิบัติแก่ตนและ 7) การมีโรคประจำตัว ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ทำให้ต้องแบกรับค่าใช้จ่ายที่มากจากการรักษาแบบการแพทย์แผนปัจจุบัน

3. ผลการศึกษาแนวทางการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ อำเภอเบญจลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า มีการใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพใน 2 แนวทางประกอบด้วย

3.1 การใช้สมุนไพรในภาวะเจ็บป่วย มี 2 วิธี คือ (1) การรักษาโรค เป็นการนำยาสมุนไพรมาใช้ในยามภาวะที่เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นแก่ร่างกายหรือในกรณีเมื่อเกิดโรคขึ้นแล้ว ทั้งโรคมีเชื้อ และไม่มีเชื้อซึ่งมีความจำเป็นต้องมีการรักษาด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมกับโรคที่เป็น (2) การฟื้นฟูสมรรถภาพมักจะเป็นในกรณีเมื่อเคยเกิดความเจ็บป่วยหรือเคยเป็นโรคบางอย่างมาก่อน ซึ่งอาจทำให้เกิดความเสื่อมโทรมความเสียหายแก่อวัยวะหรืออาจทำให้เกิดความพิการ ทำให้เกิดความด้อยสมรรถนะของร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่งไป จึงมีความจำเป็นต้องทำการฟื้นฟูร่างกายเพื่อให้เกิดความทุเลาหรือหายจนสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ ทั้งนี้แนวทางการใช้สมุนไพรในภาวะเจ็บป่วยของพระสงฆ์อำเภอเบญจลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษนั้น ส่วนใหญ่จะไม่ใช่แบบหนึ่งแบบใดตายตัว แต่มีลักษณะผสมผสาน เช่น การใช้ยาสมุนไพรเพื่อการบำบัดรักษาโรคหรือการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว โดยบางครั้งก็มีการใช้สมุนไพรควบคู่กับธรรมโอสถอันเป็นคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อการบำบัดรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพด้วย ทั้งนี้สอดคล้องกับความเชื่อเรื่องความเจ็บป่วยที่เกิดจากบุญกรรมที่พระพุทธศาสนามุ่งสอนให้คนสนใจการกระทำของตนเอง เพราะการกระทำเป็นกรรมที่จะตอบสนองบุคคลตามที่ตนได้กระทำไว้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “กมฺมา วตฺตตี โลโก” สัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรม

3.2 การใช้สมุนไพรในภาวะปกติ มี 2 วิธี เช่นเดียวกันคือ (1) การป้องกันโรค เป็นการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรมาใช้ในภาวะที่ปราศจากอาการเจ็บป่วยเพื่อให้เกิดความสมดุลในการทำงานของร่างกาย และเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคบางชนิด (2) การ

ส่งเสริมสุขภาพ พระสงฆ์มีความเชื่อว่าสมุนไพรบางชนิดให้ประโยชน์เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง พร้อมทั้งจะทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ โดยแนวทางการใช้สมุนไพรในภาวะปกติของพระสงฆ์อำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นการใช้พืชสมุนไพรในลักษณะของการบริโภคเชิงโภชนาการเพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพของตนให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ส่วนกลุ่มโรคและวิธีการใช้สมุนไพร พบว่า กลุ่มโรคที่พระสงฆ์อำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ใช้สมุนไพรในการรักษาบำบัดและดูแลสุขภาพของตนเอง ประกอบด้วย 1) กลุ่มโรคทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคท้องผูก โรคท้องอืด และอาการเบื่ออาหาร 2) กลุ่มโรคทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคหวัด โรคหอบหืดและอาการไอมีเสมหะ 3) กลุ่มโรคทางเดินปัสสาวะ ได้แก่ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ(อาการขัดเบา) 4) กลุ่มโรคผิวหนัง ได้แก่ โรคเรื้อรังหรือสิว โรคกลากเกลื้อน และแผลพุพอง และ 5) กลุ่มโรคอื่นๆ ได้แก่ อาการร้อนใน อาการไข้ อาการนอนไม่หลับ อาการปวดฟัน อาการทางสายตา และโรคจิตสับสนหวาด ส่วนชนิดของสมุนไพรที่พระสงฆ์ใช้ในการรักษาอาการของโรคต่างๆ และรวมถึงการนำมาบำรุงรักษาสุขภาพ พบว่ามีสมุนไพร 47 ชนิด ประกอบด้วย กลั้วน้ำว่ากระเทียม กะเพรา กานพลู กระเจี๊ยบ ขมิ้นชัน ข่า ขิง ขี้เหล็ก ขลู่ ข่อย คุณ ขุมเห็ดเทศ ดอกดาวเรือง ดอกแค ดีปลี ทองพันชั่ง ตำลึง บอระเพ็ด ใบแก้ว ใบบัวบก ป๊อบ ผักโขม ผักแขยง พญายอ เพกาเพชรสังฆาต พักเขี้ยว ฟ้าทะลายโจร มะกรูด มะขาม มะนาว มะขามป้อม มะระขี้นก มะแว้งเครือ ตะไคร้ สะเดา สังกรณี รังจืด ว่านหางจระเข้ รากหญ้าคา ว่านมหากาฬ เสดดพังพอนตัวเมีย หัวหมูหอมแดง หญ้าหนวดแมวและอ้อยแดง

โดยวิธีการใช้สมุนไพร พบว่า เป็นทั้งการนำมาใช้เป็นยารักษาบำบัดโรคโดยตรงและการบริโภคเป็นอาหารเชิงโภชนาการและมีวิธีการปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนมากนัก ในลักษณะของประสบการณ์ที่ได้รับการสั่งสมสืบทอดมาจากการบอกเล่าอันเป็นภูมิปัญญาวิถีชีวิตท้องถิ่นส่วนใหญ่การใช้สมุนไพรจะอยู่ในรูปของการปั้นเป็นลูกกลอน การต้ม การชงและยาพอก เป็นหลัก

ผลการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์พบว่า พระสงฆ์ในชนบทที่ห่างไกล มีการนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพมูลฐานทั้งในลักษณะของการนำมาบำบัดรักษาโรค การป้องกัน การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการส่งเสริมสุขภาพ ก่อให้เกิดการพึ่งตนเองในเบื้องต้นในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บและการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลจากโรค เพราะสมุนไพรสามารถใช้ได้ทั้งยามปกติ และยามฉุกเฉิน ผลจากการใช้สมุนไพรของพระสงฆ์ดังกล่าวจึงเป็นการใช้ความรู้อันเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งยังเป็นหัวใจสำคัญของการพึ่งตนเองเพราะสมุนไพรเป็นสิ่งที่พระสงฆ์คุ้นเคยและสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยเฉพาะพระสงฆ์ในเขตอำเภอเบญจลักษ์จำนวนไม่น้อยที่ให้ความสำคัญและสนใจในการใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ บางรูปก็มีความชำนาญมาก สามารถเก็บหาสมุนไพรได้เอง ทำให้

สามารถดูแลตนเอง รวมถึงบุคคลใกล้ชิดได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการที่ได้ผลดีและประหยัดค่าใช้จ่าย

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาการใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์: กรณีศึกษาอำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ” ผู้วิจัยได้นำมาอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ในสมัยพุทธกาล การใช้ยาสมุนไพรถือเป็นวิธีการหนึ่งในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ โดยเป็นการใช้ในการบำบัดรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยทั่วไป ซึ่งพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสมุฏฐานของการเกิดโรคว่าเป็นความบกพร่องผิดปกติของร่างกาย เช่น มีสาเหตุมาจาก ธาตุสมุฏฐานทั้ง 4 คือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อันเป็นส่วนประกอบของร่างกายมนุษย์ มีความบกพร่อง แปรปรวน ไม่สมดุลจนทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยขึ้น และยังเกิดจากสาเหตุอื่นๆ อีก ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล อาหาร พฤติกรรม ตลอดจนวิบากกรรมในอดีตชาติ เป็นต้น สาเหตุต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้เกิดโรคขึ้นได้ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ สอดคล้องกับผลการศึกษาของวิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย” ว่า สาเหตุการเกิดโรคในพระพุทธศาสนาทั้งทางกายและทางใจนั้นมีมาจากสาเหตุหลายอย่าง เช่น ความไม่สมดุลของธาตุ 4 กรรมเก่า การปฏิบัติตนไม่สม่ำเสมอ การไม่รู้จักรักษาสุขภาพส่วนสาเหตุของโรคทางใจ เกิดจากกิเลสและตัณหา และการไม่รู้จักระบายอารมณ์ เป็นต้น (วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, 2554 : บทคัดย่อ) และสอดคล้องกับวิโรจ นาคชาตรี ที่ได้ศึกษาเรื่อง “ยาและวิธีการรักษาโรคในพระไตรปิฎกฉบับหลวง” ที่พบว่า พื้นฐานการเกิดโรคทางพระพุทธศาสนามาจากแนวคิดที่ว่ามนุษย์มีร่างกายและจิตใจที่มีความสัมพันธ์เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน โดยโรคทางกายเกิดจากธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง บกพร่อง ไม่สมดุล รวมถึงเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ได้แก่ อากาศ แปรปรวน ขาดการดูแลร่างกายที่ดี ไม่ประมาณในการบริโภค อายุมาก มีวิบากกรรม เป็นต้น และโรคทางใจเกิดจากความวิตกกังวล ความโลภ ความโกรธ ซึ่งเกิดขึ้นกับมนุษย์เสมอและส่งผลกระทบต่อร่างกายด้วย (วิโรจ นาคชาตรี, 2552 : บทคัดย่อ)

สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาดูแลสุขภาพนั้นสามารถจัดตามชื่อยาสมุนไพรที่ปรากฏในเภสัชขันธ์ได้แก่ 1) มูลเภสัช สมุนไพรที่ใช้รากเป็นเครื่องเข้ายาเพื่อบำบัดและรักษาโรค 2) กสาวเภสัช สมุนไพรที่ใช้น้ำฝาดเป็นเครื่องเข้ายา 3) ชตฺเภสัช สมุนไพรที่ใช้ยางไม้เป็นเครื่องเข้ายา 4) โลณเภสัช สมุนไพรที่ใช้เกลือเป็นเครื่องเข้ายา 5) ปั่นณเภสัช สมุนไพรที่ใช้ใบเป็นเครื่องเข้ายา 6) ผลเภสัช สมุนไพรที่ใช้ผล(ลูกไม้)เป็นเครื่องเข้ายา 7) แรธาตุวัตถุและสัตว์เภสัช ใช้เป็นส่วนประกอบผสมเครื่องเข้ายา 8) จุณเภสัช สมุนไพรที่เป็นเภสัชผง เป็นส่วนประกอบเข้าเครื่องยาเพื่อบำบัดและรักษาโรค ซึ่งองค์ประกอบของสมุนไพรแต่ละประเภทจะมีสรรพคุณตามประเภทของยานั้นๆ แตกต่างกันไป สอดคล้องกับเทิดศักดิ์ ปฏิภาณวัฒน์ ที่กล่าวในงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์

ความสัมพันธ์ระหว่างโรคตามหลักเวชกรรมแนวพุทธกับการรักษาพยาบาลตามแนวแพทย์แผนไทย”ว่า หลักเวชกรรมตามแนวพุทธในพระไตรปิฎกนั้น พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุมีเครื่องยาไว้ใช้เพื่อบรรเทาความทุกข์ที่เกิดจากโรคเบียดเบียนทางร่างกาย โดยให้ใช้ตามความจำเป็นและตามความเหมาะสมกับโรค ได้แก่ เกสซ์ 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้งและน้ำอ้อย ที่เป็นได้ทั้งยาและมีคุณสมบัติทางโภชนาการที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลือง ฉันทอาหารไม่ได้ให้รับประทานแล้วเก็บไว้ฉันได้นาน 7 วัน และให้ฉันได้ตลอด นอกจากเกสซ์ทั้ง 5 แล้วยังใช้สมุนไพรมะขามป้อมได้จากต้นไม้อื่นต่าง ๆ เช่น เปลือกไม้ ใบไม้ ผลไม้ งามไม้ แร่ธาตุต่างๆ เช่น เปลือก ก้ามปู ผงมูลโคแห้ง แก้วผลพุพองและกลั่นตัวและยานัตถ์แก้ว ปวดหัว เป็นต้น (เทิดศักดิ์ ภูมิภาณวัฒน์, 2557:47-48) และสอดคล้องกับผลการศึกษาของพระครูวิมลจิตตานุโยค สณฺญจิตโต ได้ศึกษาเรื่อง “วิธีการใช้ยาสมุนไพรมะขามป้อมรักษาโรค” ที่พบว่า สมุนไพรมะขามป้อมมีคุณสมบัติและมีค่าอยู่ในตัว ไม่ว่าจะถูกนำมาใช้หรือถูกทอดทิ้งตามสภาพธรรมชาติ สมุนไพรมะขามป้อมยังเป็นของคู่โลกคู่มนุษย์มาแต่โบราณความจริงที่ว่ามนุษย์รู้จักนำสมุนไพรมะขามป้อมมาใช้ประโยชน์เป็นยาเพื่อบำบัดและรักษาโรค โดยสมุนไพรมะขามป้อมส่วนมากที่ใช้เป็นยายังคงเป็นรากไม้ ใบไม้ ผลไม้ งามไม้ น้ำผาด เปลือก แร่ธาตุต่างๆ น้ำมันเหลวที่ได้จากสัตว์และเกสซ์ทั้ง 5 ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย เป็นต้น สมุนไพรมะขามป้อมที่กล่าวถึงทั้งหมดนี้ ล้วนเป็นยาเพื่อใช้บำบัดและรักษาโรค (พระครูวิมลจิตตานุโยค สณฺญจิตโต, 2559 :บทคัดย่อ)

ส่วนการใช้เกสซ์สมุนไพรมะขามป้อมในพระไตรปิฎกมีวิธีการใช้ยาสมุนไพรมะขามป้อมเพื่อการดูแลสุขภาพใน 2 ลักษณะ คือ 1) การใช้รักษาโรคทางกาย โดยรักษาตามกลุ่มอาการของโรคที่เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นโรคภายนอกในร่างกาย และโรคภายในร่างกาย ได้แก่ กลุ่มโรคผิวหนัง กลุ่มโรคลม กลุ่มโรคในระบบทางเดินอาหาร กลุ่มโรคเกี่ยวกับอวัยวะ และกลุ่มโรคอื่นๆ ซึ่งอาจใช้วิธีการรักษาด้วยการใช้สมุนไพรมะขามป้อมในรูปแบบต่างๆ เช่น การพอกยา การรมควัน การทายาสมุนไพรมะขามป้อม การดื่ม อาบน้ำต้มสมุนไพรมะขามป้อมหรือการให้รู้จักประมาณในอาหาร การสูดควัน รวมถึงการผ่าตัดระบายเลือดที่คั่งออก เป็นต้น และ 2) การใช้รักษาโรคทางใจ ด้วยการนำเกสซ์ยาสมุนไพรมะขามป้อมรักษาโรคด้วยการใช้ธรรมโอสธ ได้แก่ การรักษาด้วยพิจารณาความเพียร พิจารณาโพชฌงค์ 7 สติปัฏฐาน 4 สัญญา 10 และการพิจารณาขั้น 5 ควบคู่กันไป เพราะชีวิตมนุษย์นั้นประกอบด้วยกายกับจิต เมื่อกายป่วยย่อมส่งผลถึงสภาพจิตใจตามไปด้วย การทบทวนหลักธรรม จึงเป็นการสร้างจิตวิญญาณที่ดีงามและส่งผลให้อาการไม่สบายต่างๆ ลดน้อยลงหรือหายขาดได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของพระครูอินทสารวิจิตร ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การรักษาโรคด้วยสมุนไพรมะขามป้อมและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” พอสรุปได้ว่า ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการรักษาโรคทางกายและทางใจไว้อย่างชัดเจน คือ 1) การรักษาโรคทางกายด้วยยาสมุนไพรมะขามป้อม ที่ได้มาจากธรรมชาติที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพโครงสร้างภายใน และมนุษย์ก็สามารถนำเอามาทำเป็นยารักษาโรคต่างๆ และบำรุงร่างกายได้ และสามารถนำสมุนไพรมะขามป้อมหลายชนิดผสมกันหลายอย่างซึ่งมีทั้งใช้รับประทาน ใช้ทา ใช้หยอดใช้นัตถ์ยาหรือการสูดดมควัน ตลอดจนการใช้หยอดเข้าทางช่องจมูก รวมถึงการรักษาด้วยการผ่าตัด การระบายโลหิตออกด้วยเขาสัตว์ เป็นต้น 2) การรักษาโรคทางใจ ใช้หลักธรรมใน

การรักษาด้วยโพชนงค์ 7 และสัญญา 10ควบคู่กับการทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบแล้วยังมีธรรมโอสธที่เรียกว่า“สัปปายะ 7” คือ (1) ที่อยู่เหมาะสม (2) สมบูรณ์ด้วยอาหารพอเลี้ยงชีพได้ (3) พุดคุยเรื่องธรรมิกถาพอประมาณ (4) คบท่านที่มีคุณธรรม (5) มีอาหารเหมาะแก่ร่างกาย (6) อากาศพอเหมาะไม่หนาวไม่ร้อน (7) อิริยาบถพอเหมาะเคลื่อนไหวพอดี การรักษาด้วยธรรมโอสธก็เป็นอีกทางหนึ่งในการรักษาโรคนอกเหนือจากการรักษาด้วยยาสมุนไพรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเพื่อระงับความทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วย โดยเป็นการใช้รักษาโรคควบคู่กันไปจนถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน (พระครูอินทสารวิจิตร, 2551 : บทคัดย่อ) สอดคล้องกับผลการศึกษาของพระครูวิมลจิตตานุโยค สณฺญจิตโต ได้ศึกษาเรื่อง“วิธีการใช้ยาสมุนไพรเชิงพุทธบูรณาการ”ที่พบว่า วิธีการใช้สมุนไพรในการบำบัดรักษาโรคทางกาย จะมีวิธีการใช้ทั้งเป็นการรับประทาน ใช้ทา ใช้หยอด ใช้ฉีดหรือการสูดดมควัน เป็นต้น อย่างไรก็ตามยังมีโรคที่เกิดทางใจ อันเกิดแต่รัก โลภ โกรธ หลง ทำให้จิตเศร้าหมอง ดังนั้น จำเป็นต้องใช้วิธีบำบัดรักษาด้วยธรรมโอสธ โดยการใช้สวดมนต์ภาวนา เช่น โพชนงค์ 7 พิจารณาสังขารให้เห็นสภาวธรรมแห่งความเป็นจริง เช่น เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และอนัตตา นอกจากนี้ ยังมีการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อคลายทุกข์ เมื่อจิตใจเป็นสุข ย่อมทำให้สุขภาพกายดีเป็นสุขตามไปด้วย โดยองค์รวมต้องมีการบูรณาการการรักษาโรคทั้งกายและใจควบคู่กันไปตามแนวทางพระพุทธศาสนา (พระครูวิมลจิตตานุโยค สณฺญจิตโต, 2559 :บทคัดย่อ)และสอดคล้องกับเทิดศักดิ์ ปฎิภาณวัฒน์ ที่กล่าวในงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโรคตามหลักเวชกรรมแนวพุทธกับการรักษาพยาบาลตามแนวแพทย์แผนไทย”พอสรุปได้ว่า โรคทางกาย รักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันก็หายได้ แต่โรคทางวิญญาน คือโรคทางความคิดหรือโรคทางกิเลสตัณหา ได้แก่ จิตหรือมโนส่วนลึกที่มันเป็นได้ด้วยอำนาจของกิเลส โดยเฉพาะคืออวิชชาหรือมิจาทิญญิต ต้องใช้แพทย์ทางวิญญาน คือ“พระพุทธเจ้า”มารักษาด้วยยาที่เรียกว่า“ธรรมะ”เท่านั้นถึงจะหายขาดจากโรคทางวิญญานนี้ได้ โดยทรงมีวิธีการรักษาคือทรงใช้ญาณตรวจดูโรคเมื่อรู้ภาวะของเหล่าสรรพสัตว์แล้ว ก็ทรงวางยา (การแสดงธรรม) คือ ธรรมโอสธ เพื่อเป็นการสกัดต้นตอของโรคที่นอนเนื่องในสันดาน ได้แก่ ความโลภความโกรธ ความหลง ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า (เทิดศักดิ์ ปฎิภาณวัฒน์, 2559 : 47-48)

2. พฤติกรรมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ อำเภอบางบาล

ในสภาพการณ์ปัจจุบันการดูแลสุขภาพตนเองนับเป็นพื้นฐานสำคัญ เนื่องจากร่างกายของคนเราย่อมเสื่อมสภาพไปตามธรรมชาติด้วยเหตุผลต่างๆและเพื่อต่อสู้กับภาวะดังกล่าวได้ส่งผลถึงพฤติกรรมการใช้สมุนไพรของพระสงฆ์ตามไปด้วย โดยเฉพาะพระสงฆ์ในเขตอำเภอบางบาล ซึ่งเป็นพื้นที่หนึ่งที่มีการใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ ซึ่งจากการศึกษาจะพบว่าพฤติกรรมการใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ จะมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ 7 ประการ ได้แก่ 1) การเข้าถึงยาสมุนไพร 2) ราคาที่เหมาะสม 3) ความพอเพียงของยาสมุนไพร 4) ประสิทธิภาพของการรักษาโรคด้วยสมุนไพร 5) ความเชื่อในสรรพคุณของสมุนไพร 6) ได้รับคำแนะนำจากบุคลากรสาธารณสุขและการสนับสนุนจากครอบครัว 7) การมีโรคประจำตัว

สอดคล้องกับสมทรง ณ นคร ที่ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการใช้สมุนไพรและการรักษาโรคของชาวชนบทไว้ว่า การเกิดโรคเป็นธรรมดาสามัญที่สามารถเกิดได้กับมนุษย์ทุกรูปทุกนาม และเมื่อเกิดโรคแล้วมนุษย์ก็ต้องหาทางรักษา โดยเหตุผลที่ใช้ ได้แก่ เกิดจากการเคยใช้สมุนไพรรักษาโรคมาก่อน ส่วนใหญ่ของชาวชนบทรู้จักและเคยนำสมุนไพรนั้นมาปรุงเป็นอาหาร มีความเชื่อและถือปฏิบัติกันมาถึงสรรพคุณและประสิทธิภาพของสมุนไพรชนิดต่างๆ ที่ชาวชนบทรู้จัก การที่สมุนไพรราคาถูกและสมุนไพรหาได้ง่าย สามารถปลูกเองได้ รวมถึงอยู่ห่างไกลสถานพยาบาลแผนปัจจุบัน เป็นต้น (สมทรง ณ นคร, 2539 : 23) สอดคล้องกับประดิษฐ์ จิระเดชประไพ ได้กล่าวในงานวิจัยเรื่อง “การดำรงอยู่และปรับเปลี่ยนของระบบการแพทย์พื้นบ้าน : ศึกษากรณีการใช้สมุนไพรในจังหวัดพิษณุโลก” ว่าการดำรงอยู่หรือการมีอยู่ในเรื่องการใช้สมุนไพรของชาวบ้านอีกด้านหนึ่งพบว่าเป็นการตอบสนองส่วนที่ขาดไปหรือส่วนที่ไม่มีการบริการของระบบสาธารณสุขรวมทั้งเป็นการตอบสนองความต้องการรักษาความเจ็บป่วยบางประเภทหรือโรคที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาที่สูงมาก ทำให้คนบางกลุ่มนิยมใช้สมุนไพรรักษาและหายจากโรคได้โดยที่มีราคาถูกกว่ามากซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องของระบบการแพทย์แบบพหุลักษณะคือการมีทางเลือกและตอบสนองต่อความต้องการที่แตกต่างกัน อันมีสาเหตุมาจากความเชื่อทัศนคติ วัฒนธรรมและความรู้ความเข้าใจ นั่นคือ การรักษาแบบพื้นบ้านบางประเภทอาจให้ผลในด้านความพึงพอใจ เช่น การรักษาด้วยสมุนไพรเพื่อแก้โรคปวดเมื่อยและไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากเกินไป เช่น การต้มสมุนไพรแก้โรคน้ำซึ่งถ้ารักษาในโรงพยาบาลอาจต้องเสียค่าใช้จ่ายนับหมื่นบาท เป็นต้น เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีทางเลือกในการใช้บริการรักษาโรคตามสภาพฐานะและความต้องการได้ นอกจากนี้ การดำรงอยู่ของยาสมุนไพรยังเป็นทางเลือกของกลุ่มคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ค่อยดีนักหรือกลุ่มที่ลองรักษาแผนปัจจุบันแล้วไม่หายนั่นคือ มีโรคหรือความเจ็บป่วยบางประเภทที่ไม่สามารถรักษาได้อย่างสมบูรณ์ด้วยระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง โรคเอดส์ เป็นต้น กล่าวได้ว่า การดำรงอยู่ของระบบการแพทย์พื้นบ้าน โดยเฉพาะการใช้สมุนไพร ชาวบ้านจะเลือกตัดสินใจใช้บริการ โดยมีการปรับตัวและปรับใช้ตลอดเวลา ด้วยการยึดถือประสิทธิภาพสูงสุดรวมทั้งประเมินผลประสิทธิภาพนั้นๆ (ประดิษฐ์ จิระเดชประไพ, 2540 : 154-160) และสอดคล้องกับพิสิษฐ์ บุญไชย ได้กล่าวในงานวิจัยเรื่อง “การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพของชาวผู้ไทยจังหวัดมุกดาหาร” ว่า สมุนไพรมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของชาวชนบท เพราะในอดีตของชุมชนชนบทส่วนใหญ่ล้วนผูกพันอยู่กับหมอและยากลางบ้าน ซึ่งมีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ หลักฐานเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรของชาวบ้านแสดงให้เห็นว่า มิได้เกิดขึ้นและดำรงอยู่อย่างลอยๆ หากแต่ผสมผสานอย่างกลมกลืน และเป็นเอกภาพไปกับวิถีชีวิตโดยรวม ทั้งเป็นการรักษาพยาบาลให้กับชุมชนมาแต่บรรพกาลสมุนไพรเป็นพืชที่ง่ายต่อการหยิบฉวย และด้านหนึ่งเป็นสิ่งที่ยอมรับโดยตรงกับความรู้สึกรักถิ่นฐาน ศรัทธา และแนวโน้มที่จะใช้กับ (พิสิษฐ์ บุญไชย, 2540 : 19)

3. แนวทางการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ อำเภอบึงนาราง

การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ มีจุดแข็งคือ ทำให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งจากการศึกษาจะพบว่าพระสงฆ์อำเภอบึงนาราง มีแนวทางการใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ ได้แก่ 1. การใช้สมุนไพรในภาวะเจ็บป่วย เพื่อเป็นการบำบัดรักษาโรค ที่เกิดขึ้นก่อนที่อาการเจ็บป่วยจะรุนแรง และเพื่อการส่งเสริมฟื้นฟูสมรรถภาพ ทำให้ร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ หรือทำให้อาการทุเลาลงจากโรคที่เป็นจนสามารถกลับมาดำรงชีวิตได้ตามปกติหรือดีขึ้นได้ในระดับหนึ่ง ทั้งนี้แนวทางการใช้สมุนไพรในภาวะเจ็บป่วยของพระสงฆ์อำเภอบึงนาราง จังหวัดศรีสะเกษนั้น ส่วนใหญ่จะไม่เป็นแบบหนึ่งแบบใดตายตัว แต่มีลักษณะผสมผสาน เช่น การใช้สมุนไพรเพื่อการบำบัดรักษาโรคหรือการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว โดยบางครั้งก็มีการใช้สมุนไพรควบคู่กับธรรมโอสถอนเป็นคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อการบำบัดรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพด้วย ทั้งนี้สอดคล้องกับความเชื่อเรื่องความเจ็บป่วยที่เกิดจากบุญกรรมที่พุทธศาสนามุ่งสอนให้คนสนใจการกระทำของตนเอง เพราะการกระทำเป็นกรรมที่จะตอบสนองบุคคลตามที่ตนได้กระทำไว้ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “กมฺมฺนา วตฺตติ โลโก” สัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรม 2. การใช้สมุนไพรในภาวะปกติ ซึ่งมีสองวิธีเช่นเดียวกันคือ เพื่อเป็นการป้องกันโรค คือสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยเป็นโรคได้ และเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ คือการบำรุงรักษาสุขภาพให้มีความแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ สอดคล้องกับพระมหาสมิธรัตน์ สิริธมโม (บุญเชื่อง) และคณะ ที่ได้กล่าวในรายงานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยวัณโรคในศูนย์วัณโรคเขต 7 จังหวัดอุบลราชธานี” ไว้ว่า การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติและยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี ซึ่งมีขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเองเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 1. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ ถือเป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และสมาชิกในครอบครัวให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ คือ 1) การดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ เช่น การออกกำลังกาย การสร้างสุขวิยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ 2) การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค 2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ การขอคำแนะนำแสวงหาความรู้จากผู้รู้ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขต่าง ๆ ในชุมชน บุคลากรสาธารณสุข เพื่อให้ได้แนวทางปฏิบัติหรือการรักษาเบื้องต้นให้หายจากความเจ็บป่วย ประเมินตนเองได้ว่าเมื่อไรควรไปพบแพทย์ เพื่อรักษาก่อนที่จะเจ็บป่วยรุนแรง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย และมีสุขภาพดีดังเดิม (พระมหาสมิธรัตน์ สิริธมโม (บุญเชื่อง) และคณะ, 2553 : 21)

ส่วนกลุ่มโรคและวิธีการใช้สมุนไพรที่พบว่าพระสงฆ์อำเภอบึงนาราง จังหวัดศรีสะเกษ จะมีการใช้พืชสมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองในหลายกลุ่มโรคซึ่งไม่ใช่โรคที่ร้ายแรงมากนัก และสามารถรักษาเยียวยาอาการเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง ได้แก่ 1. กลุ่มโรคทางเดินอาหาร ประกอบด้วย โรคกระเพาะอาหารโรคท้องผูก โรคท้องอืด อาการเบื่ออาหาร 2. กลุ่มโรคทางเดิน

หายใจ ได้แก่ โรคหวัด โรคหอบหืด อาการไอมีเสมหะ 3. กลุ่มโรคทางเดินปัสสาวะ ได้แก่ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ (อาการขัดเบา) 4. กลุ่มโรคผิวหนัง ได้แก่ โรคเรื้อรังหรืองูสวัด โรคกลากเกลื้อน แผลพุพอง และ 5. กลุ่มโรคอื่นๆ ที่ไม่จัดอยู่ใน 4 กลุ่มข้างต้น ได้แก่ อาการร้อนในอาการไข้ อาการนอนไม่หลับอาการปวดฟัน การบำรุงสายตาและบำรุงสมอง โดยวิธีการใช้สมุนไพรจะพบว่า เป็นทั้งการนำมาใช้เป็นยารักษาบำบัดโรคโดยตรงและการบริโภคเป็นอาหารเชิงโภชนาการ ทั้งนี้วิธีการปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพก็ไม่ยุ่งยากซับซ้อนมากนัก ซึ่งจะเป็นลักษณะของการนำประสบการณ์ที่ได้รับการสั่งสมสืบทอดมาจากการบอกเล่าอันเป็นภูมิปัญญาวิถีชีวิตท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของพิสิฐฐ์ บุญไชย ในรายงานวิจัยเรื่อง “การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพของชาวผู้ไทย จังหวัดมุกดาหาร” ที่พบว่าการใช้สมุนไพรของพระสงฆ์เพื่อดูแลสุขภาพและรักษาอาการเจ็บไข้ของประชาชนในชนบทอีสาน ได้แก่ อาการเกิดที่ศีรษะหรือระบบประสาท โรคช่องท้องหรือระบบทางเดินอาหาร โรคผิวหนัง กล้ามเนื้อ โรคระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบการไหลเวียนโลหิตและความเสื่อมโทรมของร่างกายต่างๆ โดยวิธีการใช้ยาจะใช้วิธีต้มเอาน้ำสมุนไพรรับประทาน และอาจมีการแปรรูปเพื่อให้ใช้สะดวก คือ บดเป็นผงเพื่อชงดื่มหรือบรรจุแคปซูล หรือใช้สด โดยการอบรม ต้มกลั่นหรือมีการแปรรูปเป็นน้ำมันเพื่อใช้ทา ทั้งนี้สมุนไพรที่พระสงฆ์ใช้ดูแลสุขภาพและรักษาอาการเจ็บป่วยส่วนใหญ่จะเป็นสมุนไพรพื้นบ้านสามารถเก็บหาได้จากป่าธรรมชาติใกล้ชุมชน หรือปลูกและผลิตสมุนไพรเอง หรือสามารถซื้อหาได้จากท้องถิ่น และสมุนไพรบางชนิดก็สามารถส่งเสริมให้มีการปลูกเชิงพาณิชย์ บางชนิดสามารถส่งเสริมให้มีการปลูกไว้ใช้เป็นยาสามัญประจำบ้านสำหรับครัวเรือนได้ ซึ่งจะส่งผลให้มีการพึ่งตนเองได้ต่อไป (พิสิฐฐ์ บุญไชย, 2540 : บทคัดย่อ)

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อำเภอเบญจลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ จึงเห็นได้ว่า พระสงฆ์ในชนบทที่ห่างไกล มีการนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพมูลฐานทั้งในลักษณะของการนำมาบำบัดรักษาโรค การป้องกัน การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการส่งเสริมสุขภาพ ก่อให้เกิดการพึ่งตนเองในเบื้องต้นในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บและการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลจากโรค เพราะสมุนไพรสามารถใช้ได้ทั้งยามปกติและยามฉุกเฉิน ผลจากการใช้สมุนไพรของพระสงฆ์ดังกล่าวจึงเป็นการใช้ความรู้อันเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งยังเป็นหัวใจสำคัญของการพึ่งตนเองเพราะสมุนไพรเป็นสิ่งที่พระสงฆ์คุ้นเคยและสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยเฉพาะพระสงฆ์ในเขตอำเภอเบญจลักษ์จำนวนไม่น้อยที่ให้ความสำคัญและสนใจในการใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพ บางรูปก็มีความชำนาญมาก สามารถเก็บหาสมุนไพรได้เอง ทำให้สามารถดูแลตนเอง รวมถึงบุคคลใกล้ชิดได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการที่ได้ผลดีและประหยัดค่าใช้จ่าย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเสนาะ ขาวขำ ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การใช้สมุนไพรตามพุทธานุญาตเพื่องานสาธารณสุขมูลฐาน” พอสรุปได้ว่า การใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขจะเน้นการรักษาโรคให้หายและยังก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านอื่นอีกมากมาย เช่น ความปลอดภัย ประหยัด เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ห่างไกล ไม่ต้องกลัวปัญหาขาดแคลนยาและเป็นพืชเศรษฐกิจ เป็นต้น (เสนาะ ขาวขำ, 2560 : บทคัดย่อ)

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การใช้ยาสมุนไพรเป็นวิธีการหนึ่งในการดูแลสุขภาพสมัยพุทธกาลของพระสงฆ์ เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาอาการของโรคต่างๆทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ ที่มีสมุฏฐานของการเจ็บป่วยเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น มีความบกพร่องไม่สมดุลของธาตุ 4 การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ช่วงอายุ อาหาร กรรม รวมถึงสาเหตุจากสภาพจิตใจ สมุนไพรที่ใช้เป็นยา ได้แก่ รากไม้ น้ำผาด ยางไม้ ใบไม้ ผลไม้ เปลือก ร่ธาตุต่างๆ และเภสัชที่ได้จากสัตว์ วิธีการรักษาโรคทางกาย จะรักษาตามกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นทั้งที่เป็นโรคภายนอกร่างกายและโรคภายในร่างกาย ส่วนวิธีการรักษาโรคทางใจ รักษาด้วยการใช้เภสัชยาสมุนไพรร่วมกับการใช้ธรรมโอสถควบคู่กันไป เช่น การพิจารณาโพชฌงค์ 7 สติปัฏฐาน 4 และขันธ 5 เพราะชีวิตมนุษย์นั้นประกอบไปด้วยกายกับจิต เมื่อกายป่วยย่อมส่งผลถึงสภาพจิตใจตามไปด้วย แนวทางการใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ เป็นแนวทางปฏิบัติที่สืบเนื่องกันมาแต่ดั้งเดิม ได้แก่ 1) การใช้สมุนไพรในภาวะเจ็บป่วย เพื่อเป็นการรักษา บำบัดโรคเบื้องต้นและเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพ 2) การใช้สมุนไพรในภาวะปกติ เพื่อเป็นการป้องกันโรค สร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ และเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ให้สุขภาพดีแข็งแรงอยู่เสมอ โดยกลุ่มโรคที่ใช้สมุนไพรรักษา ได้แก่ 1) กลุ่มโรคทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหาร 2) กลุ่มโรคทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด 3) กลุ่มโรคทางเดินปัสสาวะ เช่น โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ 4) กลุ่มโรคผิวหนัง เช่น โรคกลากเกลื้อน และ 5) กลุ่มโรคอื่นๆ เช่น อาการร้อนใน โรคจิตสับสนหวาดเป็นต้น ส่วนวิธีการรักษาเป็นทั้งการนำมาใช้เป็นยารักษาบำบัดโรคโดยตรงในรูปของการปั้นเป็นลูกกลอน การต้ม การชงและยาพอก รวมถึงการบริโภคเป็นอาหารเชิงโภชนาการ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2561), *แผนยุทธศาสตร์กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ระยะ 5 ปี(พ.ศ.2560-2564)*. ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2562). นนทบุรี: กลุ่มงานยุทธศาสตร์และแผนงาน กองวิชาการและแผนงาน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- เทิดศักดิ์ ภูมิภาณวัฒน์. (2557). *“ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโรคตามหลักเวชกรรมแนวพุทธกับการรักษาพยาบาลตามแนวแพทย์แผนไทย”*.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- ธณีส ทองชูช่วย.(2552),*“ภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านในด้านการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคของอำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา”*.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ประดิษฐ์ จิระเดชประไพ.(2540),*“การดำรงอยู่และปรับเปลี่ยนของระบบการแพทย์พื้นบ้าน: ศึกษากรณีการใช้สมุนไพรในจังหวัดพิษณุโลก”*.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พระครูวิมลจิตตานุโยค สณฺญจิตฺโต. (2559), “วิธีการใช้ยาสมุนไพรเชิงพุทธบูรณาการ”. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูอินทสารวิจิตร อนุทสโร.(2551), “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏใน คัมภีร์พระพุทธศาสนา”. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมิธรัตน์ สิริธมโม (บุญเชื่อง)และคณะ.(2553), “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ พระภิกษุในจังหวัดแพร่”. รายงานวิจัย. สถาบันพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิสิษฐ์ บุญไชย.(2540), “การใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพของชาวไทย จังหวัดมุกดาหาร”. รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539), พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์.(2554), “การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิง พุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย ”, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิโรจ นาคชาตรี. (2552), “ยาและวิธีการรักษาโรคในพระไตรปิฎกฉบับหลวง”. รายงานการวิจัย.: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมทรง ณ นคร. (2539), ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรม การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคของชาวชนบท และบุคลากรทางสาธารณสุข ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ขอนแก่น: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เสนาะ ขาวขำ,(2560), “การใช้สมุนไพรตามพหุฐานญาติเพื่องานสาธารณสุขมูลฐาน”. บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.(2535), ศักยภาพหมอ พื้นบ้านกับการสาธารณสุขมูลฐาน: ภาพรวม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ ทหารผ่านศึกศึกษา.