ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)

A STUDY ON HEALTH CARE BY NAVAHARAGUNA OF SOMDEJ PHRA ARIYAVAṀṢAÑĀṆA SOMDEJ PHRA SAṀGHARĀJA (SUK ÑĀṆASAṀVARO)

นางธนิษฐา ทรรพนันทน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)

นางธนิษฐา ทรรพนันทน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A STUDY ON HEALTH CARE BY NAVAHARAGUNA OF SOMDEJ PHRA ARIYAVAṀṢAÑĀṆA SOMDEJ PHRA SAṀGHARĀJA (SUK ÑĀṆASAṀVARO)

Mrs.Thanitha Darbanandana

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ

(พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร.)

..... กรรมการ

(ผศ. ดร. มนตรี สิระโรจนาบันท์)

..... กรรมการ

(พระมหาทวี มหาปญฺโญ, ผศ. ดร.)

..... กรรมการ

(รศ. ดร. สมิทธิพล เนตรนิมิตร)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	พระมหาทวี มหาปญฺโญ, ผศ. ดร.	ประธานกรรมการ
	รศ. ดร. สมิทธิพล เนตรนิมิตร	กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....

(นางธนิษฐา ทรรพนันทน์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)

ผู้วิจัย : นางธนิษฐา ทรรพนันทน์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาทวี มหาปญฺโญ (ละลง), ผศ. ดร., ป.ธ. ๙, พธ.บ. (ปรัชญา), ศน.ม. (พุทธศาสน์ศึกษา), M.Phil. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: รศ. ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร, ป.ธ. ๙, พธ.บ. (ปรัชญา), พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), Ph.D. (Pali & Buddhist Study)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาคุณลักษณะของนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาหลักนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ๓) เพื่อศึกษาการรักษาสุขภาพโดยใช้นวหรคุณตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และเก็บข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์

ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธคุณ ๙ ประการ เป็นคุณสมบัติพิเศษเฉพาะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น ประกอบด้วยพระบาลี ๙ บท ได้แก่ “อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควา” พระพุทธคุณ ๙ ประการนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นวารหาทิคุณ หรือ นวารหคุณ หรือ นวรหคุณ แต่ด้วยกาลเวลาที่ยาวนาน ประกอบกับบุคคลส่วนใหญ่ไม่มีความรู้ทางรากศัพท์ภาษาบาลี จึงทำให้คำนี้เลือนไปเป็น นวหรคุณ และใช้กันอย่างติดปาก ส่วนในคัมภีร์แพทย์แผนโบราณนั้น จะใช้บทอิติปิโส ๙ ห้อง หรือหัวใจพระคาถาในการทำยาแผนโบราณชื่อ ยาแก้วนวหรคุณ และใช้นวหรคุณร่วมกับการนวดแผนโบราณ ในส่วนของพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์แผนโบราณนั้น พระคาถานวหรคุณถูกใช้ด้านการเขียน หรือจารยันต์ สักยันต์ ลงตะกรุด และลงผ้าประเจียด เรียกว่ายันต์พระเนาวหรคุณ ในด้านการกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรค ตามแนวทางของ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น ทรงน้อมนำหลักนวหรคุณเข้ามาเป็นพุทธวิธีในการรักษาสุขภาพร่วมกับองค์ความรู้

เกี่ยวกับธาตุ และการแพทย์แผนโบราณโดยเฉพาะแผนการนวด และคัมภีร์เกี่ยวกับลมปราณภายในร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกัน เมื่อผู้วิจัยนำหลักนวหรคุณตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) มาทดลองกับอาสาสมัครใช้รักษาตนเอง ทั้งในกรณีการปรับสมดุลธาตุ และการรักษาสุขภาพพบว่า ธาตุในร่างกายมีความสมดุลขึ้น อาการนอนไม่หลับ ความเครียด ปวดศีรษะแบบไมเกรนลดลง รวมทั้งอาการเกี่ยวกับระบบท้องเช่น กรดไหลย้อน อาการไม่สบายท้องก็ลดลงด้วย ในด้านจิตใจพบว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานร่วมกับการเดินธาตุแบบนวหรคุณ ทำให้จิตใจสงบประณีต ปล่อยวางได้มากขึ้น ส่วนในทรรศนะของหัตถศาสตร์แผนโบราณพบว่า มีความเป็นไปได้ในการใช้แผนนวดแบบหัตถศาสตร์แผนโบราณร่วมกับหลักนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) โดยหมอนวดที่จะฝึกนวหรคุณ จะต้องเป็นบุคคลที่มีศีล และมีพรหมวิหารธรรม เมื่อผ่านการฝึกนวหรคุณแล้ว จะมีความเข้าใจในการส่งพลังจิต ผ่านมือที่นวดไปยังผู้ป่วยตามจุดต่าง ๆ และทำให้ผู้ป่วยหายจากอาการไม่พึงประสงค์บางอาการได้ โดยไม่ต้องใช้ยา

Thesis Title : A Study on Health Care by Navaharaguna of Somdej Phra Ariyavaṁsañāṇa Somdej Phra Saṁgharāja (Suk Ñāṇasaṁvaro)

Researcher : Mrs. Thanitha Darbanandana

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Tawee Mahāpañño (Lalong), Asst. Prof., Pali IX, B.A. (Philosophy), M.Phil. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Assoc. Prof. Dr. Smithiphon Netnimit, Pali IX, B.A. (Philosophy), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

Date of Graduation : 10 March 2019

Abstract

The research entitled "A Study on Health Care by Navaharaguna of Somdej Phra Ariyavaṁsañāṇa Somdej Phra Saṁgharāja (Suk Ñāṇasaṁvaro)" has three objectives: 1) to study the characteristics of Navaharaguna in Theravada Buddhism, 2) to study the principles of Navaharaguna of Somdej Phra Ariyavaṁsañāṇa Somdej Phra Saṁgharāja (Suk Ñāṇasaṁvaro) and 3) to study health care using Navaharaguna of Somdej Phra Ariyavaṁsañāṇa Somdej Phra Saṁgharāja (Suk Ñāṇasaṁvaro). This research is a qualitative research consisting of documentary research and field research by in-depth interviews and collecting data from the interview form.

The results of the research showed that the nine virtues of Buddha are the specific features of the Arahanta, who becomes the Buddha only. These virtues comprise of nine Pali chapters namely: "Arahaṃ Saṃmā-Saṃbuddhō Vijjā-carana-saṃpanno Sugato Lokavidū Anuttaro Purisa-dhaṃma-sārathi Satthā Deva-manussānaṃ Buddhō Bhagavā". These virtues of Buddha are also known as Navārahāthiguna, or Navārahaguna, or Navarahaguna. According to the long time together with most people have not the knowledge of Pali grammar, this word becomes Navaharaguna and has been popular word. In the ancient traditional medicine scriptures, Navaharaguna has been mostly called "the nine rooms of Itipiso" or "the heart spells of Itipiso". These spells were used together with the medicine namely "Kaew Navaharaguna" and Navaharaguna also used together with ancient traditional massage. In the part of the superstitious ritual which is part of the ancient medicine, Navaharaguna is also used in writing the talisman, Takrud and the talisman cloth. In the determining of mind for healing according to the methods of Somdej Phra Ariyavaṁsañāṇa Somdej Phra Saṁgharāja (Suk Ñāṇasaṁvaro), he used Navaharaguna as a Buddhist way of treating the health care together with the knowledge of the elements (Dhātu) and traditional medicine, especially massage and scripture schemes about the body's internal meridian. The result after training Navaharaguna to the volunteers was found that all volunteers can bring Navaharaguna to treat themselves both in term of balancing the Dhātu and treating of health care. In the

treating of health care, the use of mindfulness together with Navaharaguna can reduce the adverse reactions of insomnia, stress, migraine headache and abdominal disorder such as reflux and stomach discomfort. Moreover, Navaharaguna can be used to treat the mind, by making the mind calm, elaborate and be able to lift the mind into Vipassana condition. In the view of ancient massage, it was found that there is a possibility of using traditional massage plans with Navaharaguna of Somdej Phra Ariyavaṁsañāṇa Somdej Phra Saṁgharāja (Suk Ñāṇasaṁvaro). A massage doctor who train Navaharaguna must has Precepts and Brahma Vihara Dhamma. After training Navaharaguna, the massage doctor will understand in psychic transmission through the hands that massage to the patients at various points and will make the patient recover from the adverse reactions without medication.

กิตติกรรมประกาศ

อศีรฺวจน

तस्मै भगवते अर्हते सम्यक्सम्बुद्धाय शिरसा नमः ॥

ตสฺไม ภควเต อรฺหเต สมฺยกฺสมฺพุทฺธาย ศิรสา นมะห์ ॥

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)” นี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่าน ทั้งส่วนที่เป็นงานวิชาการ และในส่วนผู้สนับสนุนแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาทวี มหาปญฺโญ, ผศ. ดร. และ รศ. ดร. สมิทธิพล เนตรนิมิตร คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ติดตามความก้าวหน้า ให้กำลังใจ และได้ช่วยปรับปรุงเนื้อหางานวิจัยฉบับนี้จนสำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณพระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร) ผจล. ชอ. วิ. เจ้าคณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร วิปัสสนาจารย์ของผู้วิจัย ที่ได้ให้ความตื่นรู้ทางธรรมด้วยการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ และวิชานวหรคุณแก่ผู้วิจัยอย่างทุ่มเทมาโดยตลอด จนเป็นแรงบันดาลใจสำคัญในการศึกษาต่อในครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณ พท. ศิริมงคล ตอบงาม ผู้ประสิทธิวิชาความรู้ด้านหัตถศาสตร์แผนโบราณแก่ผู้วิจัย และกรุณาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ศ. ดร. สมภาร พรมทา รศ. ดร. ประเวศ อินทองปาน และผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน ที่สละเวลาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ขอขอบพระคุณ พระมหาธนวุฒิ โชติธมฺโม ที่กรุณาตรวจสอบความถูกต้องของรูปแบบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ พระราชปริยัติมุนี, รศ. ดร. ที่เมตตาตรวจสอบคำสะกดภาษาโรมันบาลี คุณครูติลก ชาลิกา ที่เมตตาให้คำปรึกษาเกี่ยวกับคำสะกดภาษาไทย และการถ่ายถอดภาษาโบราณในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ พระมหาญาณธวัช ญาณทฺธโช ที่เมตตาให้คำปรึกษาเกี่ยวกับภาษาบาลีและภาษาสันสกฤต นายวุฒินันท์ ป้องป้อม เพื่อนร่วมรุ่น ที่กรุณาตรวจสอบความถูกต้องของพระคาถา และเขียนพระยันต์ทุกพระยันต์ให้กับผู้วิจัยด้วยความเต็มใจยิ่ง ขอขอบคุณ พระภิกษุทุกรูป และสหธรรมิกศิษย์กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ คณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร ทุกท่าน ที่สละเวลาเป็นอาสาสมัครให้กับการวิจัยภาคสนามในการวิจัยครั้งนี้

การศึกษาต่อระดับปริญญาโท และการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จะสำเร็จลงไม่ได้ หากปราศจากการให้กำลังใจ การให้สติ และการปลอบใจด้วยธรรมะ จากบุคคลต่อไปนี้ได้แก่ พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร. พระมหาราเชนทร์ เขมาสโภ นาวาอากาศตรีไชยพศ ไพบูลย์สุข อาจารย์จุลภัสสร พนมวัน ณ อยุธยา นายศรุต วัฒนกุลศิลปชัย นายพชรวีร์ ทองประยูร และขอขอบคุณกำลังใจสำคัญจากครอบครัวได้แก่ คุณแม่พจนา ทรรพนันทน์ เรือเอกพิทักษ์ ใจดี และนางสาวธัญญา ทรรพนันทน์ ทำให้ผู้วิจัยสามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆจนผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาตรวจสอบและให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นอย่างดียิ่ง

อานิสงส์ใดอันได้บังเกิดขึ้นจากวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขออุทิศแด่ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๔ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ อดีตเจ้าอาวาสวัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร ผู้เปรียบเสมือนพระอาจารย์ใหญ่กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ และวิชานวหรคุณในยุครัตนโกสินทร์ ตลอดจนโบราณาจารย์ และครูบาอาจารย์สายกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับนับตั้งแต่พระราหุลเถรเจ้า จนถึงปัจจุบัน ขอบุญกุศลนี้จงเป็นพลวปัจจัย เป็นนิสัยตามส่งให้ผู้วิจัยได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ขอให้ชาติภพนี้เป็นภพชาติสุดท้ายในการเวียนว่ายตายเกิดของผู้วิจัยด้วยเทอญ.

รองศาสตราจารย์ ดร. ธนิษฐา ทรรพนันทน์

๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง			หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย			ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ			ค
กิตติกรรมประกาศ			จ
สารบัญ			ช
สารบัญตาราง			ฎ
สารบัญภาพ			ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ			ฐ
บทที่ ๑	**บทนำ**		**๑**
	๑.๑	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
	๑.๒	คำถามวิจัย	๒
	๑.๓	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
	๑.๔	ขอบเขตของการวิจัย	๓
	๑.๕	นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
	๑.๖	ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
	๑.๗	วิธีดำเนินการวิจัย	๑๓
	๑.๘	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๕
	๑.๙	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๕
บทที่ ๒	**ความหมาย ความสำคัญ และคุณลักษณะของนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท**		**๑๖**
	๒.๑	ความหมายของนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๖
	๒.๒	ความสำคัญของนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๗
	๒.๓	คุณลักษณะของ นวหรคุณ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๘
		๒.๓.๑ บทว่า อรหํ	๑๙
		๒.๓.๒ บทว่า สมฺมาสมฺพุทฺโธ	๒๑
		๒.๓.๓ บทว่า วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน	๒๒
		๒.๓.๔ บทว่า สุคโต	๒๔
		๒.๓.๕ บทว่า โลกวิทู	๒๕
		๒.๓.๖ บทว่า อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ	๒๖

เรื่อง			หน้า
	๒.๓.๗	บทว่า สตฺถา เทวมนุสฺสานํ	๒๗
	๒.๓.๘	บทว่า พุทโธ	๒๗
	๒.๓.๙	บทว่า ภควา	๒๘
๒.๔	สรุป		๓๐
บทที่ ๓	**หลักนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)**		**๓๑**
๓.๑	หลักการรักษาสุขภาพในทรรศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท		๓๑
	๓.๑.๑	พุทธวิธีการรักษาโรคทางใจ	๓๒
		๓.๑.๑.๑ พุทธวิธีการแสดงธรรมะรักษาโรคทางใจ	๓๖
		๓.๑.๑.๒ พุทธวิธีการใช้พระพุทธมนต์เพื่อรักษาโรคทางใจ	๓๘
		๓.๑.๑.๓ พุทธวิธีการใช้กัมมัฏฐานเพื่อรักษาโรคทางใจ	๔๒
	๓.๑.๒	พุทธวิธีการรักษาโรคทางกาย	๔๔
๓.๒	การประยุกต์นวหรคุณทางการแพทย์แผนโบราณ		๔๘
	๓.๒.๑	การใช้ทำยาแผนโบราณชื่อ “ยาแก้วนวหรคุณ”	๔๘
	๓.๒.๒	การใช้นวหรคุณร่วมกับการนวดแผนโบราณ	๕๐
	๓.๒.๓	การใช้นวหรคุณเป็นพระคาถา	๕๒
	๓.๒.๔	การใช้นวหรคุณในพระคัมภีร์พระเวทของการแพทย์แผนโบราณ	๕๔
	๓.๒.๕	การใช้นวหรคุณในทางไสยศาสตร์	๕๕
๓.๓	หลักการรักษาสุขภาพด้วยนวหรคุณตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)		๕๗
	๓.๓.๑	การเดินธาตุเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย	๖๑
		๓.๓.๑.๑ ที่ตั้งของนวหรคุณเพื่อการเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีที่ร่างกายมีสุขภาพปกติ	๖๑
		๓.๓.๑.๒ ที่ตั้งของนวหรคุณเพื่อการเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีใช้ร่วมกับโพชฌงค์ ๗	๖๕
		๓.๓.๑.๓ ที่ตั้งของนวหรคุณเพื่อการเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีเข้าจักรสุกิตติมา	๖๖
	๓.๓.๒	การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางใจ	๖๘
		๓.๓.๒.๑ ที่ตั้งของนวหรคุณเพื่อการเดินธาตุกรณีเกิดความฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย	๖๘

เรื่อง			หน้า
		๓.๓.๒.๒ ที่ตั้งของนวหรคุณเพื่อการเดินธาตุกรณีแก้โทสะ โมหะ และวิตกจริตหนัก	๖๙
	๓.๓.๓	การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางกายกลุ่มที่ ๑: การรักษาอาการปวดศีรษะ	๗๐
		๓.๓.๓.๑ ปวดศีรษะระดับปกติ	๗๐
		๓.๓.๓.๒ ปวดศีรษะระดับรุนแรง	๗๒
	๓.๓.๔	การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางกายกลุ่มที่ ๒: การรักษาอาการเกี่ยวกับหวัด	๗๓
		๓.๓.๔.๑ เป็นหวัดเล็กน้อย หรือแพ้อากาศ	๗๓
		๓.๓.๔.๒ เป็นหวัดไอ	๗๔
		๓.๓.๔.๓ เป็นไข้หนัก หรือไข้หวัดใหญ่	๗๕
	๓.๓.๕	การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางกายกลุ่มที่ ๓: การรักษาอาการเกี่ยวกับท้อง	๗๖
		๓.๓.๕.๑ อาการท้องผูก	๗๖
		๓.๓.๕.๒ อาการปวดมวนท้อง	๗๗
		๓.๓.๕.๓ อาการลงท้อง หรือท้องเสีย	๗๙
	๓.๓.๖	การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางกายกลุ่มที่ ๔: การรักษาอาการเกี่ยวกับการขัดยอกปวดเมื่อยและโรคลม	๗๙
		๓.๓.๖.๑ อาการเสียดสีข้าง	๗๙
		๓.๓.๖.๒ อาการขัดยอกขา	๘๐
		๓.๓.๖.๓ อาการเส้นยอก ขัดขวาง	๘๐
		๓.๓.๖.๔ แก้อาการลมตีขึ้น	๘๒
	๓.๔	สรุป	๘๒
บทที่ ๔	**วิเคราะห์การรักษาสุขภาพโดยใช้นวหรคุณตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)**		**๘๖**
	๔.๑	การออกแบบการวิจัย	๘๖
	๔.๒	วิเคราะห์ผลการใช้นวหรคุณในการปรับสมดุลธาตุ	๘๗
	๔.๒	วิเคราะห์ผลการใช้นวหรคุณในการรักษาสุขภาพ	๙๐
	๔.๓	สรุป	๙๘

เรื่อง			หน้า
บทที่ ๕	**สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ**		**๑๐๑**
	๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๐๑
	๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๐๓
บรรณานุกรม			**๑๐๔**
ภาคผนวก			**๑๑๒**
	ก	แบบสัมภาษณ์เชิงลึก	๑๑๓
	ข	แบบสัมภาษณ์ อาสาสมัคร	๑๑๔
	ค	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย	๑๑๗
	ง	รายนามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๑๒๒
	จ	รายนามอาสาสมัคร	๑๒๕
	ฉ	ประมวลภาพกิจกรรม	๑๓๖
		ฉ.๑ การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ	๑๓๗
		ฉ.๒ การฝึกสอนนวหรคุณให้กับอาสาสมัครที่เป็นกลุ่มพระสงฆ์	๑๓๗
		ฉ.๓ การฝึกสอนนวหรคุณให้กับอาสาสมัครที่เป็นกลุ่มฆราวาส	๑๓๘
ประวัติผู้วิจัย			**๑๓๙**

สารบัญตาราง

	ตารางที่	หน้า
๓.๑	ตำแหน่งและคุณสมบัติของจุดนวหรคุณ	๖๒-๖๓
๓.๒	อกุศลจิต ๑๔ ดวง และความหมาย	๖๓-๖๔
๓.๓	เปรียบเทียบตำแหน่งและชื่อจุดระหว่าง จุดนวหรคุณและจักระของอายุรเวท	๖๔
๓.๔	ตำแหน่งและคุณสมบัติของจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุปรับสมดุลร่างกาย กรณีใช้ร่วมกับโพชฌงค์ ๗	๖๕-๖๖
๓.๕	ตำแหน่งและคุณสมบัติของจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุปรับสมดุลร่างกาย กรณีใช้จักรสุกิตติมา	๖๗
๓.๖	การปริวรรต จากภาษาต้นฉบับของหลักนวหรคุณตามแนวทางของ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) เป็นภาษาปัจจุบัน	๘๕
๔.๑	ผลการใช้นวหรคุณในการปรับสมดุลธาตุ	๘๘-๘๙
๔.๒	ผลการใช้นวหรคุณในการเดินธาตุรักษาสุขภาพ	๙๔-๙๖

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
๓.๑	จุดนวทวาร ตามแนวคิดของเส้นประธานสิบ ที่ใช้ในการนวดแผนโบราณ	๕๑
๓.๒	จักรสุกิตติมาในการนวดแผนโบราณ	๕๑
๓.๓	พระยันต์พระเนาวหรคุณ แบบที่ ๑	๕๖
๓.๔	พระยันต์พระเนาวหรคุณ แบบที่ ๒	๕๖
๓.๕	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีสุขภาพปกติ	๖๒
๓.๖	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีใช้ร่วมกับโพชฌงค์ ๗	๖๕
๓.๗	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีเข้าจักรสุกิตติมา	๖๖
๓.๘	ภาพพระยันต์จักรสุกิตติมาของวัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร	๖๗
๓.๙	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีเกิดความฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย	๖๘
๓.๑๐	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีแก้โทสะ โมหะ และวิตกจริตหนัก	๖๙
๓.๑๑	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการปวดศีรษะระดับปกติ	๗๑
๓.๑๒	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการหวัดแพ้อากาศ	๗๓
๓.๑๓	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการหวัดไอ	๗๔
๓.๑๔	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการไข้หวัดใหญ่	๗๕
๓.๑๕	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการท้องผูก หรือลงท้อง ท้องเสีย	๗๗
๓.๑๖	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการปวดมวนท้อง	๗๘
๓.๑๗	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการเสียดสีข้าง ขัดยอกขา	๘๐
๓.๑๘	แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการเส้นยอก ขัดขวาง	๘๑

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถาปกรณวิเสสภาษาไทย ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การอ้างอิงพระไตรปิฎก จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม(ถ้ามี)/หน้า เช่น ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๐ หมายถึงขุททกนิกาย ธรรมบท ภาษาไทย เล่ม ๑ หน้า ๒๐ ตามลำดับดังนี้

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	ภาษาไทย
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	ภาษาไทย
วิ.จู. (ไทย)	=	วินัยปิฎก จูฬวรรค	ภาษาไทย

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	ภาษาไทย
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	ภาษาไทย
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	ภาษาไทย
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	ภาษาไทย
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	ภาษาไทย
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	ภาษาไทย
สํ.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	ภาษาไทย
สํ.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	ภาษาไทย

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
สํ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	ภาษาไทย
องฺ.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	ภาษาไทย
องฺ.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	ภาษาไทย
องฺ.จตุกฺก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	ภาษาไทย
องฺ.ปญฺจก.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	ภาษาไทย
องฺ.อฏฺฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต	ภาษาไทย
องฺ.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	ภาษาไทย
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	ภาษาไทย
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	ภาษาไทย
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตฺตกะ	ภาษาไทย
ขุ.เถร.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา	ภาษาไทย
ขุ.ชา.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เอกกนิบาตชาดก	ภาษาไทย
ขุ.ชา.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ทุกกนิบาตชาดก	ภาษาไทย
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทส	ภาษาไทย
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนิทเทส	ภาษาไทย
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน	ภาษาไทย

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.สงฺ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	ภาษาไทย
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	ภาษาไทย
อภิ.ป.(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ปัฏฐาน	ภาษาไทย

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มหา.อ. (ไทย)	=	วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา	ภาษาไทย
วิ.ม.อ. (ไทย)	=	วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวรรคอรรถกถา	ภาษาไทย

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
สํ.ม.อ. (ไทย)	=	สังยุตฺตนิกาย สารัตถปกาสินี มหาวรรคอรรถกถา	ภาษาไทย
อง.เอกก.อ.๑ (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย มโนรถปูรณี เอกนิบาตอรรถกถา	ภาษาไทย
องฺ.ติก.อ. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย มโนรถปูรณี ติกนิบาตอรรถกถา	ภาษาไทย
ขุ.ขุ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา ขุททกปาฐะอรรถกถา	ภาษาไทย
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	ภาษาไทย
ขุ.ชา.เอกก.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย เอกกนิบาตชาดกอรรถกถา	ภาษาไทย

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.ปญฺจ.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ปัญจปกรณ์อรรถกถา	ภาษาไทย

อรรถกถาปกรณวิเสส

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทฺธิ.ฎีกา (ไทย)	=	ปรมัตถมัญชูสา วิสุทธิมรรคมหาฎีกา	ภาษาไทย

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในกระบวนการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ เป็นกัมมัฏฐานเต็มรูปแบบที่โบราณที่สุดมาแต่ครั้งพุทธกาล และแพร่หลายในดินแดนสุวรรณภูมิสืบมา นับตั้งแต่ยุคทวารวดี สุโขทัย กรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรี จนถึงกรุงรัตนโกสินทร์ ประเทศในภูมิภาคนี้แต่ก่อนนั้นเช่น ลาว เขมร พม่า และศรีลังกา เป็นต้น ได้ถือหลักปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบลำดับแบบเดียวกันนี้ทั้งหมด[๑] ในสมัยรัตนโกสินทร์นี้อาจกล่าวได้ว่า กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับได้เจริญรุ่งเรืองถึงขีดสุดด้วยบารมีแห่ง สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ซึ่งประชาชนทั่วไปเรียกท่านด้วยความเคารพว่า สมเด็จพระสังฆราช (สุก) ไก่เถื่อน ท่านมีชื่อเสียงด้านเมตตา เชี่ยวชาญในวิปัสสนาธุระ และเป็นพระอาจารย์ของพระมหากษัตริย์แห่งพระราชวงศ์จักรีถึง ๔ พระองค์ (รัชกาลที่ ๑ ถึงรัชกาลที่ ๔) ในปัจจุบันยังคงมีการฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับที่คณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร (วัดพลับ) ตั้งอยู่ในเขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร กระบวนการฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น เป็นการฝึกปฏิบัติไปตามลำดับโดยไม่ลัดขั้นตอนจากสมถกัมมัฏฐาน จนถึงวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพียงแต่ในยุคแรก วิธีการปฏิบัติดังกล่าว ไม่มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร คงใช้แต่วิธีบอกสืบต่อ ๆ กันมา หรือเรียกว่า การถ่ายทอดแบบมุขปาฐะ (Oral Tradition)[๒]

อย่างไรก็ตาม ยังมีวิธีการปฏิบัติที่อาจถือได้ว่าเป็น ปกิณกะวิธี (วิธีภาคผนวก) ที่ต่อเนื่องจากการฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับอีกมากที่ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ได้สอนสืบทอดเป็นแบบมุขปาฐะ ซึ่งศิษย์รุ่นหลังได้จดจำและบันทึกไว้ในใบลาน ผู้ที่จะฝึก

---

[๑] พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร), รวบรวมเรียบเรียง, **พระประวัติสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก ไก่เถื่อน)**, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปะชัญญะ, ๒๕๕๕), หน้า ๔๐๗.

[๒] พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร), รวบรวมเรียบเรียง, **พระประวัติสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก ไก่เถื่อน)**, หน้า ๒๕.

ปกิณกะวิธีเหล่านี้ จำเป็นต้องเป็นผู้ที่ได้ฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับจนจบแล้วซึ่งหมายถึงเริ่มจากการมอบตัวต่อพระรัตนตรัย การตั้งสมาธิเบื้องต้น การเจริญสมาธิเบื้องสูง การขึ้นองค์ฌานทั้งรูปฌานและอรูปฌาน การขึ้นสู่วิปัสสนาภูมิจนจบที่ออกบัวบานพรหมวิหาร หรือเมตตาเจโตวิมุตติ หรืออย่างน้อยต้องจบห้องอานาปานสติแล้ว[๓] เนื่องจากจะต้องมีฐานจิตที่เข้มแข็งเพียงพอที่จะฝึกต่อเพิ่มเติมได้ และหนึ่งในบรรดาปกิณกะวิธีเหล่านั้นคือ การฝึกจิตเดินลมปราณเพื่อรักษาสุขภาพ หรือที่รู้จักกันในนามของ “นวหรคุณ” โดยสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ได้นำคุณสมบัติของพุทธคุณ ๙ ประการ มาประยุกต์กับองค์ความรู้เรื่องธาตุ ทั้งในพระไตรปิฎก และในตำราแพทย์แผนโบราณ เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยเนื่องจากธาตุที่ไม่สมดุล หรือเพื่อการบำบัดความเจ็บป่วยต่าง ๆ โดยอาจไม่ต้องใช้ยา

จากการที่ผู้วิจัย ได้มีโอกาสฝึกการนวดแผนโบราณเพื่อแก้อาการเจ็บป่วยตามจุดลมปราณของร่างกายตามแผนนวด และเป็นผู้ได้มีโอกาสฝึกนวหรคุณ ได้สังเกตเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นคือ น่าจะมีความเชื่อมโยงระหว่างจุดนวดแก้อาการ กับการกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรคแบบนวหรคุณ จึงเป็นแรงจูงใจให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างนวหรคุณในพระพุทธศาสนา และนวหรคุณ ในแบบที่สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ทรงนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาสุขภาพ โดยคาดหวังว่า องค์ความรู้ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยในครั้งนี้ จะเกิดประโยชน์ในการรักษาสุขภาพแก่บุคคลทั่วไป และบำบัดอาการไม่พึงประสงค์บางกลุ่มอาการได้โดยไม่ต้องใช้ยา หรือจะประกอบกับการใช้ยาทำให้อาการเจ็บป่วยหายเร็วขึ้น หรือใช้ยาแต่น้อยเพื่อไม่ให้เกิดผลข้างเคียงต่อผู้ป่วยในระยะยาว

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ นวหรคุณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น มีคุณลักษณะอย่างไร

๑.๒.๒ นวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) เป็นอย่างไร

๑.๒.๓ การรักษาสุขภาพโดยใช้นวหรคุณตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) เป็นอย่างไร

---

[๓] พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร), รวบรวมเรียบเรียง, **สมถะวิปัสสนาจากพระไตรปิฎก**, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปะชัญญะ, ๒๕๕๕), หน้า ๗๒.

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาความหมาย ความสำคัญ และคุณลักษณะของนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาหลักนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)

๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์การรักษาสุขภาพโดยใช้นวหรคุณตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาคุณลักษณะของนวหรคุณ และธาตุ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทโดยศึกษาข้อมูลจาก พระไตรปิฎกภาษาไทย และคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และตำราอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาคุณลักษณะของธาตุ และการใช้ธาตุ ในการอธิบายสมุฏฐานของร่างกายในการแพทย์แผนโบราณ โดยเน้นเฉพาะ คัมภีร์เวชศาสตร์ฉบับหลวง แผนนวดวัดโพธิ์ คัมภีร์เกี่ยวกับธาตุ คัมภีร์อายุรเวทศึกษา (แผนอินเดีย) คัมภีร์ไสยศาสตร์ คัมภีร์พระเวท และคัมภีร์โหราศาสตร์การแพทย์

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านตัวแปร

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยแบ่งเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยภาคสนาม โดยมีตัวแปรหลักคือ ผลที่เกิดขึ้นกับอาสาสมัครที่เป็นศิษย์กัมมัฏฐานมัชฌิมาหลังจากการฝึกนวหรคุณแล้วรักษาตนเอง

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

งานวิจัยครั้งนี้ กำหนดบุคคลที่จะเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประกอบด้วย พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร) ผจล. ชอ. วิ. เจ้าคณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร ผู้ทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ และ พท.ศิริมงคล ตอบงาม ผู้เชี่ยวชาญด้านการนวดแผนโบราณ และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) อาสาสมัครที่เป็นผู้ฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมา ประกอบด้วย พระสงฆ์ ๕ รูป และฆราวาส ๕ ท่าน รวม ๑๒ รูป/คน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือน มีนาคม ๒๕๖๑ ถึงเดือนธันวาคม ๒๕๖๑ รวมระยะเวลา ๑๐ เดือน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ทรงเป็นสมเด็จพระสังฆราชแห่งคณะสงฆ์ไทยพระองค์ที่ ๔ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พระองค์ได้รับสถาปนาเป็นสมเด็จพระสังฆราชเมื่อ พ.ศ. ๒๓๖๓ ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ทรงเป็นสมเด็จพระสังฆราชได้ ๑ ปี ๑๐ เดือน จึงสิ้นพระชนม์ เมื่อวันพฤหัสบดี เดือน ๑๐ ขึ้น ๑๓ ค่ำ ปีมะเมีย พ.ศ. ๒๓๖๕ พระชนมายุ ๙๐ พรรษา

๑.๕.๒ นวหรคุณ ในที่นี้หมายถึง คุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์ ๙ ประการ หรือ พุทธคุณ ๙ ประการ ที่สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นำมาประยุกต์ใช้กำหนดจุดสำหรับการเดินลมปราณในการรักษาโรคในร่างกายโดยอาศัยการเจริญกัมมัฏฐานควบคู่กันไป

๑.๕.๓ การรักษาสุขภาพ ในที่นี้หมายถึงการรักษาสุขภาพในกรณีที่ไม่ได้เจ็บป่วยแต่มีอาการธาตุทั้ง ๔ ในร่างกายไม่สมดุล และการรักษาสุขภาพในกรณีที่เกิดการเจ็บป่วยขึ้น โดยพิจารณาเฉพาะกลุ่มโรคที่พบได้ง่ายในปัจจุบัน เช่น ออฟฟิศซินโดรม ความดันโลหิต ไมเกรน กรดไหลย้อน เป็นต้น

๑.๕.๔ โรคทางกาย ในที่นี้หมายถึงความเจ็บป่วยที่เกิดจากอุบัติเหตุ หรือเกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งจากเชื้อโรค และจากพฤติกรรมที่เรียกว่า กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable Diseases) หรือภาษาไทยเรียกว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หมายถึง กลุ่มโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค ไม่สามารถติดต่อได้ผ่านการสัมผัส คลุกคลี หรือติดต่อผ่านตัวนำโรค (พาหะ) หรือสารคัดหลั่งต่าง ๆ หากแต่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลจากวิธีการใช้ชีวิตเช่น โรคโรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ (Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases) โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema) โรคมะเร็ง (Cancer) โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) โรคอ้วนลงพุง (Obesity) เป็นต้น

๑.๕.๕ โรคทางใจ ในที่นี้หมายถึงการที่ใจเกิดความเศร้าหมอง ขุ่นมัวจากอกุศลมูลทั้งสาม ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง จนทำให้ใจเกิดทุกข์มาก และสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้

๑.๕.๖ การแพทย์แผนโบราณ ในที่นี้หมายถึง การแพทย์ที่ใช้การรักษาแบบโบราณที่ครอบคลุมทั้งการใช้ยาสมุนไพร การนวดรักษา การใช้คาถาเสกเป่า การใช้อาคมจากคัมภีร์แพทย์แผนโบราณ จากคัมภีร์พระเวท และจากคัมภีร์ไสยศาสตร์

๑.๕.๗ คัมภีร์พระเวท ในที่นี้หมายถึง คัมภีร์ที่คณาจารย์ทั้งฝ่ายเถรวาท และมหายาน ได้นำคัมภีร์พระเวทเดิมที่เป็นของศาสนาพราหมณ์ มาดัดแปลงแก้ไขด้วยการคัดเอามนต์ของพราหมณ์ออก แล้วนำเอาพระพุทธมนต์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งโดยส่วนมากแล้วจะคัดมาจากพระไตรปิฎกเข้าใส่แทน แล้วนำไปใช้ในการแพทย์แผนโบราณ

๑.๖. ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระพุทธรักขิตาจารย์ อธิบายความหมายของนวหรคุณไว้ว่า เป็นคุณสมบัติของผู้ที่เป็นพระอรหันต์ หรือเป็นคุณสมบัติของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นอรหันต์ ประกอบด้วยพระบาลี ๙ บท คือ “อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควา” แต่ละพระคาถามีความหมายดังนี้ ๑) อรหํ เป็นพระอรหันต์ ๒) สมฺมาสมฺพุทฺโธ เป็นผู้ตรัสรู้ชอบเอง ๓) วิชฺชา จรณสมฺปนฺโน เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชา และจรณะ ๔) สุคโต เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว ๕) โลกวิทู เป็นผู้รู้แจ้งโลก ๖) อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งไปกว่า ๗) สตฺถา เทวมนุสฺสานํ เป็นศาสดาของเทวดาทั้งหลาย ๘) พุทฺโธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานแล้ว ๙) ภควา ทรงเป็นผู้มีโชค หรือเป็นผู้จำแนกแจกธรรม พุทธคุณ ๙ นี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นวารหาทิคุณ บางทีเลือนมาเป็น นวรหคุณ หรือ นวารหคุณ แปลว่า “คุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็น พระอรหันต์ ๙ ประการ”[๔]

เทพย์ สาริกบุตร กล่าวว่า จากคุณสมบัติของนวหรคุณ โบราณาจารย์ทั้งหลายจึงนำ พระบาลีคาถา มาใช้เป็นบทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ ที่เรียกว่า บทอิติปิโสฯ และบทอิติปิโสฯ นี้เองก็ได้มีการพัฒนาต่อมาเป็นพระคาถาหมวดอิติปิโสที่มีความพิสดารมากมายเช่น พระคาถารัตนมาลา

---

[๔] พระพุทธรักขิตาจารย์, **ชินาลังการฎีกา**, แปลโดย รังษี สุทนต์ และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๔๔๒-๔๙๓.

พระคาถาอิติปิโสธงชัย พระคาถาอิติปิโสนพคุณ พระคาถาอิติปิโสถอยหลัง พระคาถาอิติปิโสหูช้าง พระคาถาอิติปิโส ๘ ทิศ พระคาถาอิติปิโสถอด พระคาถาอิติปิโสฤาษีย้ายรูป พระคาถาอิติปิโสย้ายรูปถอยหลัง พระคาถาอิติปิโสภุชฌงค์ส้อนหัว-ส้อนหาง พระคาถาอิติปิโสนารายณ์ ๗ บท พระคาถาอิติปิโสกรงทอง พระคาถาอิติปิโสนารายณ์สามหัวเมือง และพระคาถาหัวใจอิติปิโส เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระคาถาหัวใจอิติปิโส ถือเป็นหัวใจของพระพุทธคุณ ที่เรียกว่า พระคาถาอิติปิโส ๙ ห้อง หรือ พระคาถานวหรคุณ นั่นเอง ประกอบด้วยคำ ๙ คำ ได้แก่ “อะ สัง วิ สุ โล ปุ สะ พุ ภะ” ที่สามารถนำไปใช้สวด หรือนำไปประจุลงผ้ายันต์ หรือแม้แต่นำไปทำยาแผนโบราณชื่อว่า ยาแก้วนวหรคุณอีกด้วย[๕]

ไชย ณ พล อัครศุภเศรษฐ์ กล่าวว่า ตามรูปศัพท์แล้ว คำว่า “ธาตุ” มาจากรากศัพท์ว่า ธา+ตุ “ธา” (=ทธา ทหฺ) แปลว่า ทรงไว้ ตั้ง รับ วาง ธาตุในความหมายทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นสิ่งที่ทรงสภาวะของมันอยู่เองตามเหตุปัจจัย “ธาตุ” ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ยังกินความลึกซึ้งและกว้างขวาง โดยมิได้หมายถึงสิ่งที่เป็นสสาร หรือรูปแต่เพียงอย่างเดียว ดังปรากฏคำอธิบายหลายแห่งทั้งในพระไตรปิฎก และอรรถกถา มีทั้งอยู่ในรูปของอยู่ในรูปคำโดด และอยู่ในรูปของคำสมาสเช่น ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ เตโชธาตุ อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ เป็นต้น[๖] สอดคล้องกับธาตุในความหมายทางเคมีโดย **วัชระ งามจิตรเจริญ** คือ ธาตุเป็นสิ่งที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐาน เป็นหน่วยที่เล็กที่สุด แยกย่อยต่อไปอีกไม่ได้[๗]

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ วันจันทร์) วิเคราะห์ความหมายของ ธาตุ ในเชิงของพุทธปรัชญา ดังนี้ คำว่า “ธาตุ” แปลว่า สภาพที่ทรงไว้ ภาวะของรูปธรรม หรือนามธรรมนั้น คำนี้มีนัยกว้างครอบคลุมสถานะ และสภาวะของสรรพสิ่ง ทั้งสังขตธรรม และอสังขตธรรม และโดยนัยเชิงปรมัตถธรรม ธาตุ คือสิ่งที่เป็นจริงสูงสุด นอกจากนี้ยังนิยมใช้คำว่า ธาตุ เมื่อต้องการเน้นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นพิเศษเช่น โลกธาตุ นิพพานธาตุ เป็นต้น “ธาตุ” มี ๓ หมวด คือ ๑) ธาตุ ๔ หรือมหาภูตรูป ๔ ๒) ธาตุ ๖ และ ๓) ธาตุ ๑๘ ทั้งหมดเป็นส่วนขยายของขันธ์ ๕ ธาตุที่ ๑ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มี ๒ อย่าง คือ ๑) ธาตุดินภายใน ๒) ธาตุดินภายนอก มีธรรมชาติคือ ธรรมชาติที่แข็ง ธรรมชาติที่กระด้าง

---

[๕] เทพย์ สาริกบุตร รวบรวมและเรียบเรียง, **พระคัมภีร์พระเวท ฉบับทุติยะบรรพ** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ร้านวันสงกรานต์ ซุ้ม ๑๓ ตลาดหนังสือจตุจักร, ๒๕๕๒), หน้า ๕๑-๘๑, ๙๑.

[๖] ไชย ณ พล อัครศุภเศรษฐ์, **ธรรมธาตุ: ธรรมชาติแห่งสรรพสิ่ง**, (กรุงเทพมหานคร: พลัสเพรส, ๒๕๒๘), หน้า ๓๔.

[๗] วัชระ งามจิตรเจริญ, **ธรรมชาติ โลก และชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗). (อัดสำเนา).

ความแข็ง ภาวะที่แข็ง เป็นภายใน และภายนอกตน มีเฉพาะตน มีกรรมอันประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิยึดถือ ซึ่งเป็นภายใน และทิฏฐิไม่ยึดถือซึ่งเป็นภายนอกตน ธาตุที่ ๒ อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มี ๒ อย่างคือ ๑) ธาตุน้ำภายใน ๒) ธาตุน้ำภายนอก มีธรรมชาติคือ ความเอิบอาบ ความเหนียว ธรรมชาติที่เหนียว ธรรมชาติที่เป็นเครื่องเกาะกุมรูป เป็นภายใน และภายนอกตน มีเฉพาะตน มีกรรมอันประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิยึดถือ ซึ่งเป็นภายใน และทิฏฐิไม่ยึดถือซึ่งเป็นภายนอกตน ธาตุที่ ๓ เตโชธาตุ ธาตุไฟ มี ๒ อย่างคือ ๑) ธาตุไฟภายใน ๒) ธาตุไฟภายนอก มีธรรมชาติคือ ความร้อน ธรรมชาติที่ร้อน ความอุ่น ธรรมชาติที่อุ่น ความอบอุ่น ธรรมชาติที่อบอุ่นเป็นภายใน และภายนอกตน มีเฉพาะตน มีกรรมอันประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิยึดถือ ซึ่งเป็นภายใน และทิฏฐิไม่ยึดถือซึ่งเป็นภายนอกตน ธาตุที่ ๔ วาโยธาตุ ธาตุลม มี ๒ อย่าง คือ ๑) ธาตุลมภายใน ๒) ธาตุลมภายนอก มีธรรมชาติคือ ความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติที่ค้ำจุนรูปเป็นภายใน และภายนอกตน มีเฉพาะตน มีกรรมอันประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิยึดถือ ซึ่งเป็นภายใน และทิฏฐิไม่ยึดถือซึ่งเป็นภายนอกตน ธาตุที่ ๕ อากาศธาตุ มี ๒ อย่าง คือ ๑) อากาศธาตุภายใน ๒) อากาศธาตุภายนอก ธรรมชาติที่นับว่าเป็นอากาศได้แก่ ความว่างเปล่า ช่องว่าง ธรรมชาติที่นับว่าช่องว่าง ซึ่งเนื้อและเลือดไม่ถูกต้องแล้ว เป็นภายใน และภายนอกตน มีเฉพาะตน มีกรรมอันประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิยึดถือ ซึ่งเป็นภายใน และทิฏฐิไม่ยึดถือซึ่งเป็นภายนอกตน ธาตุที่ ๖ วิญญาณธาตุ หมายถึง การทำหน้าที่ของวิญญาณในขันธ์ ๕ หรือการที่จิตรู้แจ้งอารมณ์ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นเอง นอกจากนี้ยังมี อุปทายรูป แปลว่า รูปอาศัย หมายถึง รูปที่เกิดสืบเนื่องจากมหาภูตรูป หรือเป็นอาการของมหาภูตรูป มี ๒๔ อย่าง มีลักษณะเป็นเชิงรูปธรรมก็มี เชิงนามธรรมก็มี ถ้าไม่มีมหาภูตรูป อุปทายรูปก็มีไม่ได้ จึงชื่อว่า “อุปทายรูป” แปลว่า รูปอาศัย[๘]

พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร) รวบรวมวิธีการฝึกสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวพระกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับของสมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) พบว่า การฝึกกัมมัฏฐานมีการใช้การพิจารณาธาตุ (ธาตุกัมมัฏฐาน) ร่วมด้วยในลักษณะต่าง ๆ กันได้แก่ ในการเริ่มต้นฝึกสมถกัมมัฏฐาน ขั้นรูปกัมมัฏฐานในห้องพระปิติ ๕ ห้องพระยุคลธรรม ๖ และห้องพระสุข-สมาธิ ๒ มีการพิจารณาธาตุ ๖ ในการฝึกรูปกัมมัฏฐานขั้นอานาปานสติ ใช้กายคตาสติสูตร เป็นหลัก ซึ่งประกอบด้วย อานาปานสติ อาการ ๓๒ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ และ ฌาน ๔ ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการพิจารณาความไม่เที่ยงของธาตุทั้ง ๔ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ บังเกิด ปรากฏ และดับไป และในการฝึกอรูปกัมมัฏฐาน ในห้องจตุธาตุววัฏฐาน มีการพิจารณาธาตุ ๔ หรือมหาภูตรูป ๔ ในร่างกายได้แก่

---

[๘] พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ วันจันทร์), **พุทธปรัชญา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๘-๑๐๐.

ปฐวีโกฏฐาส อาโปโกฏฐาส วาโยโกฏฐาส เตโชโกฏฐาส และเมื่อฝึกฝนอารมณ์สมถะจนชำนาญแคล่วคล่องดีแล้ว จึงเข้าสู่วิปัสสนากัมมัฏฐานพิจารณาให้เกิดปัญญาเกี่ยวกับความไม่เที่ยงของธาตุต่อไป [๙]

พระอุปติสสเถระ กล่าวว่า ในคัมภีร์วิมุตติมรรค กัมมัฏฐานปริจเฉท มีการพิจารณาธาตุจากกายคตาสติจากอาการ ๓๒ ของกาย, การระลึกโดยวิธีการ ๑๓ อย่าง พิจารณาหมู่หนอนที่อาศัยอยู่ตามร่างกาย และพิจารณาจตุธาตุววัฏฐาน, อาการ ๒๐ แห่งการกำหนดปฐวีธาตุ และการพิจารณาธาตุ ๔ ด้วย[๑๐]

คณะทำงานโครงการวรรณกรรมอาเซียน ถอดความไตรภูมิกถา ทำให้ทราบว่า ในคติการสร้างโลกและจักรวาล รวมทั้งสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ล้วนเกี่ยวข้องกับธาตุในแง่มุมต่าง ๆ โดยเฉพาะว่าด้วยแดนมนุษย์ และการสร้างมนุษย์ที่ต้องมีการเกิดในครรภ์แบบ “ชลาพุชะ” โดยสัตว์จะถือกำเนิดเป็น “กลละ” ก่อน เมื่อแรกเกิดเป็น กลละ นั้น จะมีรูปธาตุ ๘ รูปธาตุ อยู่แล้ว คือ รูปดิน รูปน้ำ รูปลม รูปไฟ รูปกายประสาท รูปหญิงหรือชาย รูปหัวใจ และชีวิตรูป ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งทำให้มีธาตุยืนอยู่ได้ สัตว์ในครรภ์มารดาจะมีรูปร่างลักษณะอย่างไร ส่วนหนึ่งเกิดจาก ธาตุอาหาร (อาหารสมุฏฐาน) ที่มารดากินเข้าไปด้วย[๑๑]

พระสิริมังคลาจารย์ ผู้รจนาปกรณ์วิเสส “จักกวาฬทีปนี” ก็ได้กล่าวถึงคติการสร้างจักรวาฬ โลก และโลกธาตุ ด้วยว่า ประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ ด้วยเช่นกัน[๑๒]

พระสารประเสริฐ (ตรี นาคะประทีป)[๑๓] กล่าวว่า “โลกธาตุ” นั้น แสดงนัยว่าด้วยธาตุทั้ง ๔ ที่มีดาวเทวดาแปดดวงครองอยู่ เรียกว่าดาวเคราะห์ และในความเชื่อดั้งเดิมเชื่อว่า ดาวเคราะห์ทั้งแปดดวงนี้ โคจรเวียนไปรอบจักรวาลโลก ทำให้โลกได้รับอิทธิพลของกระแสธาตุจากดาวเคราะห์ทั้งแปดดวงนี้เสมอไป ดาวเคราะห์ทั้งแปดดวงนี้ แบ่งได้สองกลุ่มใหญ่คือ ดาวศุภเคราะห์สี่ดวง และ

---

[๙] พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร), รวบรวมเรียบเรียง, **สมถะวิปัสสนาจากพระไตรปิฎก**.

[๑๐] พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

[๑๑] คณะทำงานโครงการวรรณกรรมอาเซียน, **ไตรภูมิกถา ฉบับถอดความ**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๗๑-๗๒.

[๑๒]: พระสิริมังคลาจารย์, **จักกวาฬทีปนี**, แปลโดย ทินกร ทองเศวต, (กรุงเทพมหานคร: หอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, ๒๕๒๓).

[๑๓] สารประเสริฐ, พระ (ตรี นาคะประทีป), **โลกธาตุ**, (กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการจัดทำเอกสารและบทความสดุดีบุคคลสำคัญ สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ, ๒๕๓๘).

ดาวบาปเคราะห์สี่ดวง การหมุนเวียนธาตุเหล่านี้ตามวัฏจักร จึงทำให้โลกมีการหมุนเวียนดีร้ายสลับกันไป ดังนั้นเมื่อเทียบ โลกธาตุ กับพระพุทธศาสนา จึงไม่แตกต่างอะไรกับโลกธรรม ๘ นอกจากนี้ กำเนิดของโลก เริ่มมาจากความว่างเปล่า ความไม่มีอะไร ต่อมาจึงมีอวิชชาเป็นปฐมเหตุ ทำให้เกิดการสังเคราะห์ธาตุเกิดขึ้นไปตามลำดับจนกระทั่งกลายเป็นโลกที่ประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ โดยเริ่มจากความว่างเปล่านั้นคือ อากาศธาตุ แล้วจึงเกิดธาตุขึ้นสี่กอง โดยที่ ธาตุไฟและธาตุลม จัดเป็นอกุศลธาตุมีประจุไฟฟ้าบวก ส่วนธาตุดินและธาตุน้ำ จัดเป็นกุศลธาตุมีประจุไฟฟ้าลบ

เทพย์ สาริกบุตร ได้ขยายความต่อจากโลกธาตุโดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างธาตุ กับจักรราศี และในราศีธาตุทั้ง ๑๒ ราศี นั้น มีดาวเคราะห์เข้าครองอยู่ทุกราศี เรียกตามศัพท์โหราศาสตร์ว่าเป็น “เกษตร” นอกจากนี้ ธาตุ ยังถูกใช้ในพระเวทไสยศาสตร์ และในคัมภีร์เวทางคศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การตั้งธาตุ การหนุนธาตุ การใช้ธาตุ การวางอารมณ์ การใช้คาบ และการคูณธาตุ ในพระพุทธศาสนา ได้ปรับใช้พระเวท ไสยศาสตร์ และเวทางคศาสตร์ เพื่อทำพิธีกรรมต่าง ๆ เช่นการลงยันต์และอักขระ การอ่านโองการ/คาถา การทำน้ำมนต์ การทำยาแผนโบราณ ทั้งเพื่อความเป็นสิริมงคล หรือการขับไล่สิ่งชั่วร้ายออกจากร่างกาย พิธีกรรมเหล่านี้ ใช้พระคาถาบาลีในลักษณะบทสวดเต็มบ้าง หรือใช้ในลักษณะคาถาย่อ หรือ หัวใจพระคาถาบ้าง โดยพระคาถาเหล่านี้มาจากพระไตรปิฎกแทบทั้งหมด หมอแผนโบราณจะต้องเรียนวิชาเหล่านี้เพื่อประโยชน์ในการรักษาผู้ป่วยด้วยเช่นกัน[๑๔] ซึ่งความรู้นี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการแพทย์แผนโบราณ เรียกว่า “โหราเวชศาสตร์” โดย **พันเอก (พิเศษ) นายแพทย์ช่วย ทองใบ** ซึ่งได้ให้ความหมายของราศีกับระบบอวัยวะในร่างกาย ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการวางธาตุเจ้าเรือน และการวางแผนรักษาผู้ป่วยของแพทย์แผนโบราณ[๑๕]

ปณิตา ถนอมวงษ์ กล่าวว่า การแพทย์แผนโบราณ ทั้งการแพทย์แผนไทย และแผนนวดล้วนใช้หลักการเกี่ยวกับเรื่อง ธาตุ จากพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้เกี่ยวกับ มหาภูตรูป (ธาตุ ๔) อุปาทายรูป ๒๔ ธาตุ ๖ ธาตุอภิญญา อสุรินธัญญาณธาตุ และอาการ ๓๒ ในพระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย พระคัมภีร์ธาตุบรรจบ พระคัมภีร์ธาตุวิภังค์ พระคัมภีร์ธาตุวินิจฉัย พระคัมภีร์ธาตุวิวรณ์ พระคัมภีร์โรคนิทาน โดยพิจารณาแยกแยะสุขภาพในยามที่มีธาตุเป็นปกติ และยามที่ธาตุเสียสมดุล เชื่อมโยงกับสมุฏฐานที่ทำให้เกิดความผิดปกติได้แก่ อุตุสมุฏฐาน (ฤดูกาล) อายุสมุฏฐาน ประเทศสมุฏฐาน จักรราศี และมูลเหตุด้านพฤติกรรมที่ทำให้ก่อโรค และเมื่อเกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย

---

[๑๔] เทพย์ สาริกบุตร, **โหราศาสตร์ในวรรณคดี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ศิลปาบรรณาคาร, ๒๕๕๘), หน้า ๓๗-๓๙.

[๑๕] ช่วย ทองใบ, พันเอก (พิเศษ) นายแพทย์, **โหราเวชศาสตร์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: **http://www.payakorn.com/webboard_ans.php?q_id=280** [๑๖ พฤศจิกายน. ๒๕๖๐].

ขึ้นแล้ว จะแสดงออกในอาการหลักคือ เกี่ยวกับโรคไข้ประเภทต่าง ๆ ที่อาจจะเป็นเพียงไข้อย่างเดียว เช่น ในพระคัมภีร์ฉันทศาสตร์ พระคัมภีร์สิทธิสารสงเคราะห์ เป็นต้น หรือเป็นไข้ที่ร่วมกับอาการอักเสบ จนผุดเป็นเม็ด เป็นฝีหนองเช่นในพระคัมภีร์ตักศิลา พระคัมภีร์ทิพย์มาลา พระคัมภีร์ไพจิตรมหาวงศ์ เป็นต้น อาการของการเจ็บป่วยอีกประการที่เกี่ยวกับธาตุโดยตรงคือโรคเกี่ยวกับอุจจาระธาตุ เช่น พระคัมภีร์ธาตุบรรจบ พระคัมภีร์อติสาร พระคัมภีร์อุทรโรค เป็นต้น อาการการเจ็บป่วยที่เกี่ยวกับระบบเลือดและปัสสาวะได้แก่ พระคัมภีร์มหาโชตรัต พระคัมภีร์มุจฉาปักขันทิกา อาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวกับระบบลมเช่น พระคัมภีร์ชวดาร พระคัมภีร์มัญชุสารวิเชียร พระคัมภีร์ฉันทวาตปฏิสนธิ เป็นต้น ระบบธาตุ ยังเกี่ยวข้องกับการกำเนิดชีวิตในพระคัมภีร์ปฐมจินดา และแม้แต่ความตายในพระคัมภีร์มรณญาณสูตร อีกด้วย[๑๖]

สุรพรรณ ศิริธรรมวานิช ได้กล่าวว่า ในอายุรเวท (การแพทย์แผนอินเดีย) อากาศธาตุมี ๑๔ ประการ ซึ่งหมายถึงระบบลมปราณในร่างกาย และเป็นสิ่งที่การแพทย์แผนตะวันตกเข้าใจผิดคิดว่าปราณคือ กาซออกซิเจน เท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ปราณในอายุรเวททำงานร่วมกับระบบการหายใจเข้า (อัสสาสะวาตา) และการหายใจออก (ปัสสาสะวาตา) ทำให้สัตว์นั้นมีชีวิต เรียกว่ามีพลังปราณ หรือพลังชีวิต ดังนั้น ระบบลมปราณนี้ จึงไม่อาจตรวจพบในสัตว์ที่ตายแล้ว[๑๗]

ขุนนิทเทศสุขกิจ กล่าวถึงหน้าที่ของระบบลม หรือวาตะ (ในอายุรเวทเรียก วายุ หรือวาโย) ว่าเป็นระบบที่ช่วยพยุง สนับสนุน ส่งเสริมอวัยวะในร่างกายทุกระบบให้ทำหน้าที่ไปได้เป็นปกติ รวมทั้งควบคุมระบบจิตใจ ให้มีสติ มีสมาธิ ให้ ปัญจะอินทรียะ (ประสาททั้ง ๕) ได้รับความรู้สึกที่ถูกต้อง ดังนั้นเมื่อใดที่เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ ระบบที่เกิดการติดขัดระบบแรกคือระบบลม แล้วจึงส่งผลให้ไปแสดงออกที่ระบบอวัยวะต่าง ๆ แพทย์แผนโบราณบางท่าน จึงใช้วิธีการวางแผนนวดรักษาเพื่อให้ระบบลมเดินได้เป็นปกติ การวางแผนการนวดเพื่อการรักษานี้มีความสำคัญมาก เป็นอัตลักษณ์ที่สำคัญของการแพทย์แผนโบราณ ความสามารถของแพทย์แผนโบราณในการวางแผนนวดรักษาเป็นที่เลื่องลือในระดับโลก เพราะการนวดรักษาในบางอาการสามารถระงับอาการเจ็บป่วยได้โดยที่ไม่ต้องใช้ยารักษาเลย[๑๘]

---

[๑๖] ปณิตา ถนอมวงษ์, **คู่มือประกอบการเรียนเวชกรรมไทย เล่ม ๑ และ เล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร: วิชั่น พรีเพรส, ๒๕๕๙).

[๑๗] สุรพรรณ ศิริธรรมวานิช, **ปรัชญาการแพทย์ตะวันออก: โหราศาสตร์ในวิชาแพทย์แผนไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สยามอินเตอร์บุ๊คส์, ๒๕๔๙).

[๑๘] นิทเทสสุขกิจ, ขุน [นิทเทศ (ถมรัตน์) พุ่มชูศรี], **อายุรเวทศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย พีศรี พุ่มชูศรี, ๒๕๑๖).

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประทีป ชุมพล และคณะ ตรวจชำระตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวงในรัชกาลที่ ๕ พบว่า คัมภีร์ที่ตรวจชำระ และปริวรรตจากสมุดไทยดำนั้น มีบางส่วนที่ขาดหายไปจาก ตำราแพทย์ศาสตร์อื่นที่แพทย์แผนโบราณใช้เรียนกันโดยทั่วไปเช่น พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย แต่กลับมีบางส่วนที่เพิ่มเติมมาจากคัมภีร์อื่นเช่น พระคัมภีร์แผนนวด พระคัมภีร์แผนฝีดาษ และพระคัมภีร์มรณญานสูตร เป็นต้น[๑๙]

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ตรวจชำระคัมภีร์แผนนวดของไทย พบว่า คัมภีร์ที่ถือว่าเป็นต้นฉบับที่ใช้ในการแพทย์แผนโบราณตราบจนปัจจุบันคือ “ศิลาจารึกแผนนวดวัดโพธิ์ พ.ศ. ๒๓๗๕” เป็นแผนนวดที่จารึกบนหินอ่อนที่ประดับผนังของศาลารายในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร ซึ่งพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๓) โปรดเกล้าฯให้จารึกขึ้น โดยจัดทำเป็นภาพมนุษย์ที่แสดงแผนหงาย และแผนคว่ำ เป็นคู่ ๆ จำนวน ๓๐ คู่ รวม ๖๐ ภาพ แผนนวดนี้ได้รับการยอมรับในวงวิชาการด้านการแพทย์แผนไทยว่ามีเนื้อหาสมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุด โดยแสดงเส้นลมปราณต่าง ๆ ในร่างกาย และจุดแก้อาการไว้ตามอาการโรค ปัจจุบันได้มีการถอดความ และตรวจชำระเป็นที่เรียบร้อย ถือเป็นตำราที่สำคัญของชาติฉบับหนึ่ง[๒๐]

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สังคายนาและอธิบาย “คัมภีร์แผนนวดในตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ ๕” ซึ่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๕) มีพระบรมราชโองการดำรัสสั่งให้พระเจ้าราชวรวงษ์เธอ กรมหมื่นภูบดีราชหฤทัย จางวาง กรมแพทย์ให้จัดหารวบรวมต้นฉบับคัมภีร์แพทย์แผนไทยทั้งหมดมาชำระสอบสวนให้ถูกต้อง เพื่อจัดทำเป็นตำราการแพทย์แผนไทยฉบับหลวงสำหรับแผ่นดิน โดยต้นฉบับคัมภีร์แผนนวด เป็นหนังสือสมุดไทยดำจำนวน ๒ ผูก เนื้อหาในเล่มแสดงแผนนวดในร่างกายในลักษณะแผนหงาย และแผนคว่ำโดยแสดงจุด และเส้นต่าง ๆ พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดไว้ด้วย นอกจากนั้นยังแสดงชื่อเส้นเอ็นต่าง ๆ ในร่างกาย

---

[๑๙] ประทีป ชุมพล และคณะ, “ตำราเวชศาสตร์: คัมภีร์แพทย์ศาสตร์ฉบับลายมือเขียน กับการชำระและบูรณาการ”, **รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์**, (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖).

[๒๐] กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, สำนักงานข้อมูลและคลังความรู้, **ชุดการสังคายนาภูมิปัญญาการนวดไทย: ๓ คำอธิบายศิลาจารึกวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์)**, (นนทบุรี: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๖๐).

และยาสมุนไพรสำหรับแก้ไขอาการบกพร่องของเส้นเอ็นต่าง ๆ นับเป็นตำราที่สำคัญทางด้านการนวดแผนโบราณของชาติอีกฉบับหนึ่ง[๒๑]

พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน) กล่าวถึงคำนิยามของคำว่า สุขภาพ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ไว้โดยย่อว่า สุขภาพ หมายถึงความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mind) สังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ไม่เฉพาะแต่ความปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น จึงจะเห็นได้ว่า คำว่าสุขภาวะ หรือสุขภาพนั้น กินความกว้างขวางมากกว่าเรื่องโรค เรื่องการรักษาพยาบาล หรือเรื่องยา แต่ครอบคลุมถึงทุก ๆ ด้านที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ทั้งทางร่างกาย ตลอดจนจิตวิญญาณด้วย[๒๒]

จากการทบทวนเอกสาร และรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ความรู้เกี่ยวกับนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และคัมภีร์การแพทย์แผนโบราณ ยังขาดการวิเคราะห์ให้เป็นเรื่องที่เชื่อมโยงกัน ทำให้ดูเหมือนว่า การใช้นวหรคุณเป็นการใช้ในพิธีกรรมทางไสยศาสตร์บ้าง เป็นเรื่องเหนือธรรมชาติบ้าง เกิดได้เฉพาะตนบ้าง หรือเกิดจากการกำหนดนิมิตเอาเองแบบขาดหลักพื้นฐานของเหตุและผลรองรับบ้าง ทั้งที่ความจริงแล้ว วิธีการเดินลมปราณเพื่อรักษาสุขภาพโดยใช้หลักนวหรคุณไม่ใช่เรื่องของอิทธิวิธี แต่เป็นการอาศัยคุณสมบัติของธาตุในร่างกายในการรักษาสุขภาพโดยตรง โดยเฉพาะการใช้ลมปราณ หรือธาตุลม เดินไปตามจุดต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อแก้อาการไม่สบายที่เกิดขึ้น ซึ่งในแผนนวดแผนโบราณที่ใช้นวดแก้อาการอยู่นั้น อาจจะมีความเชื่อมโยงอย่างหนึ่งอย่างใดกับนวหรคุณ อยู่ก็เป็นได้ เมื่อยังไม่มีผู้ใดชี้ประเด็นให้เห็นความเชื่อมโยงในจุดนี้มาก่อน จึงเป็นแรงจูงใจที่ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างนวหรคุณในพระพุทธศาสนา และนวหรคุณตามแนวทางที่สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ทรงนำมาประยุกต์ใช้ในศาสตร์ของการแพทย์แผนโบราณขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า กระบวนการรักษาสุขภาพแบบการใช้จิตในการรักษานั้น มีอยู่แล้วจริงในการแพทย์แผนโบราณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การวางแผนการนวดเพื่อรักษาโรค ซึ่งแพทย์แผนโบราณที่จะประกอบหัตถการนวดจะต้องฝึกฝนเรื่องของกัมมัฏฐาน และการเดินจุดลมปราณเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และไอของโรคจากผู้ป่วยเข้าสู่ตนในระหว่างการรักษาอยู่

---

[๒๑] กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, สำนักงานข้อมูลและคลังความรู้, **ชุดการสังคายนาภูมิปัญญาการนวดไทย: ๔ คำอธิบายคัมภีร์แผนนวด เล่ม ๑-๒ ในตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ ๕ เล่ม ๒**, (นนทบุรี: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๖๐).

[๒๒] พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน), “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา”, **วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๓๕๑-๓๕๘.

แล้ว ส่วนในด้านผู้ป่วยเอง หากต้องการหายป่วยโดยการไม่ใช้ยา หรือใช้ยาแต่น้อย ก็สามารถฝึกการเดินลมปราณแบบนวหรคุณเพื่อรักษาโรค และรักษาสุขภาพของตนเองได้ เท่ากับว่า เป็นอุปเท่ห์ที่สำคัญของการแพทย์แผนโบราณ เพราะนวหรคุณคือพุทธานุสติที่ทำให้ทั้งผู้ป่วย และแพทย์แผนโบราณใช้เจริญสติในระหว่างการรักษา และเป็นการทำให้ผู้ป่วยได้เข้าถึงธรรมะโดยการฝึกกัมมัฏฐานในทางหนึ่งด้วยเช่นกัน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร ในวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ และวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ ด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิจัยภาคสนาม ในวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ตามวิธีการของ สุภางค์ จันทวานิช (๒๕๕๔)[๒๓] ที่ผ่านการตรวจสอบรูปแบบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน ได้แก่ ศ.ดร.สมภาร พรมทา รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน และ ผศ.ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน

๑.๗.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

แบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

๑.๗.๒.๑ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ใช้วิธีเลือกผู้เชี่ยวชาญแบบเจาะจง จำนวน ๒ รูป/คน ได้แก่ พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร) ผจล. ชอ. วิ. เจ้าคณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร ผู้ทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ และ พท.ศิริมงคล ตอบงาม ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนโบราณ ซึ่งป็นผู้ที่ได้รับการฝึกนวหรคุณแล้ว

๑.๗.๒.๒ กลุ่มผู้รับการฝึก เลือกอาสาสมัครด้วยเจาะจงจากพระสงฆ์ ๕ รูป และฆราวาส ๕ ท่าน ที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับแล้วอย่างน้อยจบห้องอานาปานสติ จากนั้นให้อาสาสมัครฝึกนวหรคุณ โดยอยู่ภายใต้การฝึกสอนของ พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร) ผจล. ชอ. วิ. เจ้าคณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ผู้ทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ แล้วสัมภาษณ์ถึงความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น ภายหลังการฝึกนวหรคุณ

---

[๒๓] สุภางค์ จันทวานิช, **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๕-๗๗, ๑๔๘-๑๖๐.

๑.๗.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑.๗.๓.๑ สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง โดยใช้พื้นฐานจากผลการวิเคราะห์เนื้อหาในวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ จากนั้นส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ ท่าน ตรวจแบบสัมภาษณ์ก่อนจึงจะนำไปใช้งาน

๑.๗.๓.๒ สร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อสัมภาษณ์กลุ่มอาสาสมัครที่เข้ารับการฝึกนวหรคุณเพื่อรักษาสุขภาพด้วยตนเอง จากนั้นส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ ท่าน ตรวจแบบสัมภาษณ์ก่อนจึงจะนำไปใช้งาน

๑.๗.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑.๗.๔.๑ เก็บรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และเอกสารที่เขียนโดยพระสงฆ์ในยุคหลังพุทธกาล ในเรื่องของกัมมัฏฐาน และนวหรคุณ

๑.๗.๔.๒ เก็บรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์แพทย์แผนโบราณ หมายถึง คัมภีร์แพทย์แผนไทย โดยเน้นเฉพาะ คัมภีร์เวชศาสตร์ฉบับหลวง แผนนวดวัดโพธิ์ คัมภีร์เกี่ยวกับธาตุ คัมภีร์อายุรเวทศึกษา (แผนอินเดีย) คัมภีร์ไสยศาสตร์ คัมภีร์พระเวท และคัมภีร์โหราศาสตร์การแพทย์ ในเรื่องของธาตุ และการใช้นวหรคุณในพิธีกรรมแผนโบราณ

๑.๗.๔.๓ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการถอดเทปคำให้สัมภาษณ์

๑.๗.๔.๔ เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยการทอดแบบสัมภาษณ์

๑.๗.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑.๗.๕.๑ วิเคราะห์ด้านเนื้อหา เกี่ยวกับคุณลักษณะของนวหรคุณจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และคัมภีร์แพทย์แผนโบราณ และนำเสนอเป็นความเรียง

๑.๗.๕.๒ วิเคราะห์ด้านเนื้อหาเกี่ยวกับ การใช้นวหรคุณตามแนวทางที่สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นำมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรค และนำเสนอเป็นความเรียง

๑.๗.๕.๓ ประมวลผล จากบทสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด รวมทั้งสิ้น ๑๒ รูป/คน และนำเสนอเป็นความเรียง

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ปัจจัยนำเข้า (Input)	เครื่องมือ (Process)	ผลที่ได้รับ (Outcome)
๑. คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒. คัมภีร์แพทย์แผนโบราณ และ หลักนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ๓. การฝึกนวหรคุณให้กับผู้จบกัมมัฏฐานมัชฌิมา	แบบสัมภาษณ์เชิงลึกชนิดมีโครงสร้าง	ความหมาย ความสำคัญ และคุณลักษณะของนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
	แบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้าง	คุณลักษณะที่สำคัญของนวหรคุณตามแนวทางของ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)
	กระบวนการฝึกนวหรคุณ ให้กับอาสาสมัคร	ผลการรักษาสุขภาพโดยใช้นวหรคุณตามแนวทางของ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๙.๑ ทำให้ทราบคุณลักษณะที่สำคัญของนวหรคุณ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และคัมภีร์แพทย์แผนโบราณ

๑.๙.๒ ทำให้ทราบวิธีกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรค ด้วยการใช้นวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)

๑.๙.๓ ทำให้ทราบผลการรักษาสุขภาพ ด้วยการใช้นวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)

บทที่ ๒

ความหมาย ความสำคัญ และคุณลักษณะของนวหรคุณ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาคุณลักษณะของนวหรคุณ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในบทที่ ๒ นี้ เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร โดยผู้วิจัย จะได้ศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญและคุณลักษณะของนวหรคุณในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

นวหรคุณ เป็นคำที่เลือนมาจากคำว่า นวารหาทิคุณ[๑] หมายถึง พุทธคุณ ๙ ประการ เป็นคุณสมบัติพิเศษเฉพาะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น ประกอบด้วยพระบาลี ๙ บท ได้แก่ "อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควา" พระพุทธคุณ ๙ ประการนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นวารหาทิคุณ หรือ นวารหคุณ หรือ นวรหคุณ แปลว่า คุณแห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๙ ประการ นวารหาทิคุณ มาจากคำว่า นว+อรห+อาทิ+คุณ = นวารหาทิคุณ เมื่อแยกตามความหมายแล้ว นว = จำนวนเก้า, ใหม่ อรห = อรหันต์ อาทิ = ต้น, เป็นเบื้องต้น, ข้อต้น, ทีแรก, สิ่งแรก คุณ = ความดี เมื่อแปลย้อนจากท้ายมาหน้า และแปลคำวิเศษณ์ก่อนคำนาม จึงหมายถึง "พระอรหันต์" แต่ในที่นี้ มิได้หมายถึงอริยบุคคลผู้บรรลุอรหัตผลโดยทั่วไป แต่หมายถึง "พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า" เท่านั้น ส่วน "นวารหคุณ" คือคำที่กร่อนลงจากคำเต็มคือ นวารหาทิคุณ โดยตัดคำว่า อาทิ ในคำออกแล้วแต่ยังไม่เสียความ เมื่อนานเข้า เสียงสนธิที่เกิดจาก นวะ+อรหะ ที่ต้องอ่านว่า นวารหะ จึงเหลือเพียง นวรหะ และกร่อนลงจนกลายเป็นคำว่า "นวรหคุณ" ขึ้นมาอีกคำหนึ่ง แต่ด้วยกาลเวลาที่ยาวนาน ประกอบกับบุคคลส่วนใหญ่ไม่มีความรู้ทางรากศัพท์ภาษาบาลี จึงทำให้คำนี้เลือนไปเป็นนวหรคุณ และใช้กันอย่างติดปาก

---

[๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

แต่ไม่มีความหมาย เพราะหากจะอธิบายรูปศัพท์ของ นวหรคุณ จะได้ดังนี้ นว = จำนวนเก้า, ใหม่ หรคุณ = จำนวนวันตั้งแต่แรกตั้งศักราชมา หรือเรียกชาดสีแดงเสนว่า ชาดหรคุณ จึงทำให้แปลไม่ได้ความ อย่างไรก็ตามคำว่านวหรคุณ ได้ใช้ต่อเนื่องกันมานับร้อยปี ถึงแม้ไม่มีความหมายแต่ในเมื่อเป็นคำที่นิยม และเป็นที่ใช้กันโดยทั่วไป จึงอาจใช้ต่อไปได้โดยถือตามหลักของการยืมคำ และเป็นคำเฉพาะ

๒.๒ ความสำคัญของนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

นวหรคุณ หรือพุทธคุณ ๙ ประการ เป็นคุณสมบัติเฉพาะของพระอรหันต์ ผู้จะตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น พระพุทธรักขิตาจารย์กล่าวว่า ในบรรดาพระพุทธคุณเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงคิด (อจินฺติโย) เพราะเหตุที่พระพุทธคุณนั้นละเอียดอ่อนกำหนดประมาณมิได้ แต่มิได้หมายความว่า ไม่ให้ปุถุชนระลึกถึงพระคุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพียงแต่ไม่ควรคิดเปรียบเทียบกับสิ่งใด เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีคู่เทียบ ไม่มีทั่วไปในบุคคลอื่น[๒] เพราะไม่สามารถจะหาพระพุทธคุณใดจากที่ใด หรือจากบุคคลใดแม้แต่พระปัจเจกพุทธเจ้าที่จะบริสุทธิ์ยิ่งกว่าพระพุทธคุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย ทั้งในปัจจุบัน ในอดีต หรือในอนาคต โดยที่คุณสมบัติของนวหรคุณปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกหลายแห่งด้วยกันนับตั้งแต่พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ภาค ๑ ในเวรัญชกัณฑ์เป็นต้น และ ปฐมวิภังคสูตร เป็นที่สุด[๓] แสดงให้เห็นว่านวหรคุณเป็นคุณสมบัติที่มีความสำคัญมากที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมีพระประสงค์ให้พุทธสาวกได้ระลึกถึงคุณสมบัติของความยิ่งใหญ่แห่งพระพุทธคุณทั้ง ๙ ประการ ที่สามารถคุ้มครองจิตใจ เพิ่มศรัทธา ความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย และเมื่อพุทธสาวกได้ระลึกถึงด้วยการสวดภาวนาบทนวหรคุณนี้เป็นประจำ รวมทั้งเจริญรอยตามคำสอนของพระพุทธองค์ ย่อมเป็นหลักประกันว่าบุคคลนั้น จะได้บรรลุถึงซึ่งความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน ในชาติภพใดชาติภพหนึ่งในอนาคตอย่างแน่นอน อีกทั้งการเจริญชีวิตตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาเถรวาท ก็คือการเจริญชีวิตตามทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา ที่สามารถกล่าวสรุปย่อลงได้ใน ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง[๔]

---

[๒] พระพุทธรักขิตาจารย์, **ชินาลังการฎีกา**, แปลโดย รังษี สุทนต์ และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๔๒-๔๙๓.

[๓] วิ.มหา (ไทย) ๑/๑/๑., สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๘๗.

[๔] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๒๑๕.

๒.๓ คุณลักษณะของนวหรคุณในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

นวหรคุณ หรือพุทธคุณ ๙ ประการนี้ โดยมติของโบราณาจารย์ทั่วไปถือว่า ประกอบด้วยพระบาลี ๙ บท คือ ๑) อรหํ ๒) สมฺมาสมฺพุทฺโธ ๓) วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน ๔) สุคโต ๕) โลกวิทู ๖) อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ ๗) สตฺถา เทวมนุสฺสานํ ๘) พุทฺโธ ๙) ภควา[๕] ยกเว้นเฉพาะในหนังสือ พระคัมภีร์วชิรสารัตถสังคหะ เท่านั้นที่กล่าวว่า "ยสฺส ทสกฺขรา อสํ วิสุโล อ ปุ ส พุ ภ วจสา ปคุณา ตฺวตฺโถ มนสา โส สุขํ ลภิ"[๖] จึงทำให้มีอักขระ ๑๐ ตัว คือ อ สํ วิ สุ โล อ ปุ ส พุ ภ และได้บัญญัตินามเป็น "ทสอรหาทิคุณ" แปลว่า "พระคุณมีอรหํ เป็นต้น ๑๐ ประการ" ประกอบด้วย

อ เป็นอักขระจากพระพุทธคุณบท อรหํ

สํ เป็นอักขระจากพระพุทธคุณบท สมฺมาสมฺพุทฺโธ

วิ เป็นอักขระจากพระพุทธคุณบท วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน

สุ เป็นอักขระจากพระพุทธคุณบท สุคโต

โล เป็นอักขระจากพระพุทธคุณบท โลกวิทู

อ เป็นอักขระจากพระพุทธคุณบท อนุตฺตโร

ปุ เป็นอักขระจากพระพุทธคุณบท ปุริสทมฺมสารถิ

ส เป็นอักขระจากพระพุทธคุณบท สตฺถา เทวมนุสฺสานํ

พุ เป็นอักขระจากพระพุทธคุณบท พุทฺโธ

ภ เป็นอักขระจากพระพุทธคุณบท ภควา

ทั้งนี้ อักขระที่กำหนดเป็นพระพุทธคุณ ๙ ประการ จึงประกอบด้วย อ สํ วิ สุ โล ปุ ส พุ ภ โดยรวมบทพระพุทธคุณ "อนุตฺตโร" เข้ากับพระพุทธคุณ "ปุริสทมฺมสารถิ" เป็น "อนุตฺตโร

---

[๕] วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑/๑.

[๖] พระสิริรัตนปัญญาเถระ, **พระคัมภีร์วชิรสารัตถสังคหะ**, แปลโดย นาวาอากาศเอก (พิเศษ) แย้ม ประพัฒน์ทอง, พิมพ์ครั้งที่ ๓, จัดพิมพ์โดยวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, (กรุงเทพมหานคร: เปี่ยมศิลป์ กราฟฟิคอาร์ต, ๒๕๔๖.), หน้า ๖-๗.

ปุริสทมฺมสารถิ” แปลว่า “ทรงเป็นผู้ฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้ฝึกอื่นยิ่งกว่า”[๗] อย่างไรก็ตาม ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ก็ได้อธิบายไว้ทั้งสองแบบ คือ อธิบายแยกบท และอธิบายรวมบท โดยกล่าวว่า บทว่า “อนุตฺตโร” กับบทว่า “ปุริสทมฺมสารถิ” เป็นบทที่มีความหมายอย่างเดียวกัน[๘] เพราะสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนบุรุษที่ควรฝึกทั้งหลายให้สำนึกได้อย่างยอดเยี่ยม[๙] ดังนั้น การกำหนดพระคุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะเป็น ๙ หรือ ๑๐ ก็ได้ความหมายอย่างเดียวกัน ทั้งนี้ ความหมายของพระพุทธคุณ ๙ ประการ สามารถอธิบายจำแนกแต่ละประการได้ดังนี้

๒.๓.๑ บทว่า อรหํ

คำว่า อรหํ หรือพระอรหันต์ เป็นคำที่ใช้เฉพาะสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น ส่วนพระสาวกที่เป็นพระอรหันต์นั้นจะใช้ว่า อรหา[๑๐] อรหํ จึงเป็นพระเนมิตกนามหมายถึง นามที่ตั้งขึ้นหรือกำหนดขึ้นตามเหตุปัจจัย คือตั้งตามลักษณะหรือคุณสมบัติพิเศษของผู้นั้น เนมิตกนาม จัดเป็นนามพิเศษเฉพาะตัวของผู้นั้นซึ่งในที่นี้หมายถึง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า[๑๑] ในอรรถกถา สมันตปาสาทิกา[๑๒] ได้อธิบายไว้ว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ชื่อว่าเป็นพระอรหันต์เพราะทรงประกอบด้วยเหตุ ๕ ประการ ได้แก่

๑. เพราะทรงเป็นผู้ห่างไกล คำว่าห่างไกลในที่นี้หมายถึง เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลสทั้งปวง คำว่า กิเลส หมายถึงเครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามาสู่จิตใจ จึงไม่ได้เป็นเนื้อแท้ของจิตใจ เพียงแต่เกาะกุมจิตใจอยู่ตลอดเวลาจนยากจะสลัดออกได้ในปุถุชน[๑๓] แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ

---

[๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

[๘] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๕๙-๓๖๐.

[๙] วิสุทฺธิ.ฎีกา (ไทย) ๑๓๙/๒๙๗.

[๑๐] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙) รวบรวม-แปล, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๔๘ และ ๘๗๕.

[๑๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๖๗.

[๑๒] วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๔๓-๑๖๔.

[๑๓] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, **พระพุทธคุณ**, (กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๓.

ดับกิเลสได้ด้วยพระองค์เองจากการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ พระองค์จึงดำรงอยู่ในพระคุณที่ไกลจากกิเลสนั้น

๒. เพราะทรงทำลายข้าศึก ข้าศึกในที่นี้หมายถึง ทรงกำจัดข้าศึกภายในคือกิเลส พร้อมทั้งบาปอกุศลทุจริตทั้งหลายที่เนื่องด้วยกิเลส กิเลสได้ชื่อว่าเป็นข้าศึก เพราะเป็นต้นเหตุแห่งการทำลายล้างคุณงามความดีทั้งหลาย พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบเทียบกิเลสเหล่านี้ใน อัคคิสูตร[๑๔] ว่าเป็นเสมือนไฟ แต่พระพุทธองค์ได้ทรงกำจัดข้าศึก คือกิเลสทั้งปวงได้สิ้นเชิง ทรงกำจัดกิเลสอย่างหยาบด้วยศีล ทรงกำจัดกิเลสอย่างกลางคือขั้นนิวรณ์ด้วย สมาธิ และทรงกำจัดกิเลสขั้นละเอียดหรือขั้นอาสวอนุสัยที่หมักหมมอยู่ด้วย ปัญญา[๑๕] กิเลสเหล่านั้น พระองค์จึงทรงทำลายได้ด้วยหลักไตรสิกขา

๓. เพราะทรงหักกำแห่งสังสารจักรได้ กำแห่งสังสารจักรเปรียบได้กับ กำของล้อแห่งการท่องเที่ยวไป และล้อนั้นย่อมมีดุม มีกำ มีกง มีเพลา สอดประกอบเข้าในตัวรถ แล่นไปตลอดกาลไม่มีเบื้องต้นและที่สุด เปรียบได้กับธรรมะที่ตรัสแสดงใน วงจรแห่งปฏิจจสมุปบาท เพราะดุม เปรียบได้ดังอวิชชา เป็นเบื้องต้น และกงเปรียบเหมือนชรามรณะ เป็นที่สุด ส่วนที่เหลือเป็น ปัจจัยระหว่างกลางการหักกำทั้งหลายแห่งสังสารจักรนั้นทุก ๆ ซี่ จึงหมายถึงการดับเสียซึ่งอวิชชา ทำให้ล้อแห่ง สังสารจักรหักไป จึงหมุนต่อไปไม่ได้ และหยุดท่องเที่ยวไปในภพทั้งสามในที่สุด[๑๖]

๔. เพราะทรงเป็นผู้ควรแก่ปัจจัย ๔ หมายถึงทรงเป็นผู้ควรซึ่งการบูชา และควรซึ่งการบูชาชั้นพิเศษ เพราะความเป็นพระทักขิเณยยบุคคลผู้เลิศ หมายถึงเป็นบุคคลที่ควรรับทักษิณาทาน[๑๗] กล่าวคือ เป็นผู้ที่สมควรจะตรัสรู้ เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติ มีคุณปฏิบัติอันสมบูรณ์ อันเหมาะสมแก่การตรัสรู้ที่จะเป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะทรงปฏิบัติในหลัก มัชฌิมาปฏิปทา ได้อย่างสมบูรณ์ และเมื่อตรัสรู้แล้ว ก็ทรงประกอบด้วยพระพุทธคุณอันสมควรแก่การได้ชื่อว่า อรหํ

๕. เพราะไม่กระทำบาปในที่ลับ หมายถึง คนพาลในคราบของบัณฑิตย่อมกระทำบาปในที่ลับ เพราะกลัวเสียชื่อเสียง แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมไม่ทรงทำเช่นนั้นไม่ว่าในที่แจ้ง หรือในที่ลับ เพราะจิตของพระองค์เป็นจิตที่บริสุทธิ์แล้ว เป็นจิตที่ประภัสสร จนไม่สามารถที่จะซ่อนทั้ง

---

[๑๔] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๓/๔๖๗.

[๑๕] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, **พระพุทธคุณ**, หน้า ๑๑.

[๑๖] พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๓๔๖-๓๔๙..

[๑๗] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙) รวบรวม-แปล, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**, หน้า ๓๐๖.

กิเลส และบาปอกุศลทุจริตทั้งกาย วาจา ใจ แม้แต่ในใจส่วนที่ลึกที่สุดที่มีอาสวอนุสัยเป็นที่ลับซ่อนเร้นอยู่ พระพุทธองค์ก็สามารถกำจัดได้หมด พระองค์จึงทรงเป็น ผู้ที่บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างแท้จริง

๒.๓.๒ บทว่า สมฺมาสมฺพุทฺโธ

คำว่า สมฺมา แปลว่า ชอบ ดี ดียิ่ง โดยชอบ โดยถูกต้อง โดยสมบูรณ์ ปกติใช้นำหน้าคำอื่นเพื่อแสดงว่าคำนั้นมีความหมายว่า ชอบ ดี ถูกต้อง เป็นต้น ในบริบทนี้ คือ สมฺมาสมฺพุทฺโธ แปลว่า ผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวงโดยชอบและด้วยพระองค์เอง[๑๘] คำว่า โดยชอบ นั้นหมายถึง ความตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นความรู้ที่ถูกต้อง ซึ่งได้ตรัสแสดงไว้ ๑๐ ประการ คือ[๑๙]

อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ทั้ง ๒ นี้รวมเข้าเป็น ปัญญา

สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีวิตชอบ) รวมเข้าด้วยกันเป็น ศีล

สัมมาวายามะ (ความพียรชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจชอบ) รวมเข้าด้วยกันเป็น สมาธิ หรือจิตตสิกขา รวมทั้ง ๓ ส่วน จึงเป็น ๘ ประการ

นอกจากนี้ ยังมีอีก ๒ ประการ คือ สัมมาญาณ (ความหยั่งรู้ชอบ) และสัมมาวิมุตติ (ความพ้นชอบ) รวมเป็น สัมมันตะ คือความเป็นสิ่งชอบหรือถูกต้อง พระองค์จึงสมควรได้รับพระนามว่า สัมมาสัมพุทธะ เพราะทรงฆ่าอวิชชา เพราะทรงบรรลุสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมได้ด้วยพระองค์เอง[๒๐] ทั้งนี้ ความรู้ที่ถูกต้องเหล่านี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังมีพยานรับรองคือ หมู่สาวก มีปัญจวัคคีย์เป็นต้น ต่างก็ได้รับรองในความตรัสรู้ของพระพุทธองค์ว่าถูกต้องจริง ดังนั้น คำว่า สมฺมาสมฺพุทฺโธ จึงมีความหมายที่กว้าง และลุ่มลึกมาก กล่าวคือ ไม่เพียงแต่เป็นความรู้ที่ถูกต้อง บริสุทธิ์เที่ยงแท้เท่านั้น แต่ยังมีพยานรับรองความถูกต้องนั้น และเหนือสิ่งอื่นใดคือ เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองแล้ว ยังสอนผู้อื่นให้ตรัสรู้ตาม และตั้งพระพุทธศาสนาขึ้นในโลกด้วย

---

[๑๘] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, หน้า ๑๐๙๙ และ ๑๑๐๑.

[๑๙] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, **พระพุทธคุณ**, หน้า ๒๑-๒๕.

[๒๐] พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๘๗-๑๙๕.

๒.๓.๓ บทว่า วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน

คำว่า วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน หมายถึง ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ[๒๑] คำว่า วิชฺชา แปลว่า ความรู้แจ้งตามที่เป็นจริง คือความรู้แจ่มแจ้ง ความรู้ชัดเจน ไม่คลุมเครือ มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า ตรัสรู้ เป็นความรู้ที่เกิดจากการบำเพ็ญวิปัสสนา มิใช่ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน หรือการนึกคิดคาดคะเนเอา[๒๒] วิชชาที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้โดยมากคือ วิชชา ๓ ใน ภยเภรวสูตร[๒๓] ประกอบด้วย ๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ พระญาณที่รู้จักระลึกชาติได้นี้ ท่านแสดงว่าเป็นเหตุกำจัดโมหะคือ ความหลง กำจัดขันธสันดาน คือความสืบต่อแห่งขันธ์ ทำให้มองเห็น อนิจจะ คือไม่เที่ยง ทุกขะ เป็นทุกข์ และอนัตตา คือความมิใช่อัตตาตัวตนของขันธ์ที่เป็นที่ยึดถือทั้งหลาย ๒) จุตูปปาตญาณ ความรู้จุติ (ตาย) และอุบัติ (เกิด) ของสัตว์ว่าเป็นไปตามกรรมด้วยทิพยจักษุ คือตาทิพย์ที่เกินวิสัยของปุถุชน วิชชาที่ ๒ นี้ ท่านแสดงว่าเป็นเหตุกำจัดโมหะคือ ความหลง กมฺมสฺสกตา คือความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน และยังเป็นเหตุกำจัด สีลัพพตปรามาส คือความยึดถือในศีลและวัตรในทางที่ผิดต่าง ๆ กำจัด มิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิดต่าง ๆ ในกรรมและผลของกรรมด้วย ๓) อาสวักขยญาณ ความหยั่งรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งอาสวะคือ กิเลสที่หมักหมม นอนเนื่องทับถมอยู่ในจิต ทำให้จิตเศร้าหมองขุ่นมัว มี ๔ ประการ คือ กาม (ความติดใจรักใคร่อยู่ในกามคุณ) ภพ (ความอยากมีอยากเป็น) ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) และอวิชชา (ความไม่รู้จริง)[๒๔] ความหยั่งรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะนี้เป็นพระญาณสำคัญที่สุดแต่ก็สืบเนื่องมาจาก ญาณที่ ๑ และญาณที่ ๒

นอกจากวิชชา ๓ แล้ว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังทรงแสดง วิชชา ๘ ใน อัมพัฏฐสูตร[๒๕] ซึ่งในพระสูตรนี้ พระองค์ท่านได้ทรงเพิ่มวิชชาที่ ๔) วิปัสสนาญาณ คือความรู้จักด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามคติธรรมดาคือโดย ไตรลักษณ์ ๕) มโนมยิทธิญาณ คือความรู้จักแสดงฤทธิ์ สามารถเนรมิตกายทิพย์ หรือมโนมัยกาย ที่สำเร็จด้วยใจ ๖) อิทธิวิธิญาณ หรือความรู้จักวิธีแสดงฤทธิ์ เพื่อน้อมจิตไปแสดงอิทธิวิธีต่าง ๆ เช่น การแยกร่างเป็นหลายคน การเดินทะลุกำแพง การหายตัว เป็นต้น ๗) ทิพพโสตญาณ คือความหยั่งรู้ด้วยหูทิพย์ ซึ่งฟังเสียงได้ทั้งเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ทั้งที่อยู่ไกล และอยู่ใกล้ และ ๘) เจโตปริยญาณ คือความรู้จักกำหนดใจของผู้อื่นได้

---

[๒๑] พระพุทธรักขิตาจารย์, **ชินาลังการฎีกา**, แปลโดย รังษี สุทนต์ และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๖๘.

[๒๒] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, หน้า ๘๙๐-๘๙๑.

[๒๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๔-๕๖/๓๓-๔๔.

[๒๔] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, หน้า ๑๓๖๖.

[๒๕] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๙/๑๐๐.

แต่ที่ท่านแสดงไว้คือ จิตมีสภาวะอย่างไร ก็รู้ได้ตามจริง เช่น จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ เป็นต้น

คำว่า จรณะ หมายถึง ความประพฤติ เครื่องดำเนินไป ข้อปฏิบัติที่นำให้ถึงวิชชา[๒๖] ในอัมพัฏฐสูตร สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงจรณะไว้ ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑) สีลสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล ๒) อินทรียสังวร ความสำรวมอินทรีย์ ๓) ความถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ๔) ความสันโดษ ๕) การเสพเสนาสนะอันสงัด ๖) การชำระจิตจากนิวรณ์ทั้งหลาย รวมเป็น ๖ ข้อ และ รูปฌาน ๔ อีก ๔ ข้อ รวมเป็น ๑๐ ข้อ[๒๗] แต่ใน เสขปฏิปทาสูตร[๒๘] เมื่อพระอานนท์ได้รับพุทธบัญชาให้แสดง เสขปฏิปทา แก่เจ้าศากยะทั้งหลาย ในวาระนี้พระอานนท์ท่านได้แสดงจรณะไว้ ๑๕ ประการ ได้แก่ ๑) สีลสัมปทา ๒) อินทรียสังวร ๓) โภชเนมัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค ๔) ชาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่น เป็น ๔ ประการ ๕) สัทธรรม ๗ ประการ ได้แก่ ศรัทธา หิริ โอตตัปปะ พาหุสัจจะ วิริยารัมภะ สติ และปัญญา รวมเป็น ๑๑ ประการ และ รูปฌาน อีก ๔ ประการ รวมเป็น ๑๕ ประการ ดังนั้น ในการอธิบายจรณะในพระพุทธคุณบทนี้ จึงมักยกเอาจรณะ ๑๕ ตามที่ท่านพระอานนท์ ได้แสดงไว้ ธรรม ๑๕ ประการ นี้เท่านั้น ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า จรณะ เพราะเป็นเครื่องที่ดำเนินไปสู่ความเป็นพระอริยสาวก ความถึงพร้อมด้วย วิชชายืนยันความที่พระผู้มีพระภาคทรงบำเพ็ญความเป็นพระสัพพัญญู ความถึงพร้อมด้วย จรณะ ยืนยันความที่ทรงประกอบด้วยพระมหากรุณา พระองค์ทรงทราบสิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์ และเพราะทรงเป็นสัพพัญญู จึงทรงเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แล้วทรงชักนำไปในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพราะทรงประกอบด้วยพระมหากรุณาธิคุณแก่สัตว์โลกทั้งปวง[๒๙]

ส่วนคำว่า สมฺปนฺโน แปลว่า ถึงพร้อม หมายความว่า ประกอบด้วยอภิญญา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และมุทิตาคุณ ทรงเป็นสัพพัญญู พระพุทธองค์ทรงได้วิชชาโดยง่าย เพราะทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลก พระองค์ทรงเปิดทางแห่งศาสตร์เพราะทรงรอบ

---

[๒๖] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, หน้า ๑๔๗.

[๒๗] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, **พระพุทธคุณ**, หน้า ๓๖-๔๗.

[๒๘] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๔.

[๒๙] วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๔๓-๑๖๔.

รู้เขตแดนทุกอย่างแห่งศาสตร์ พระองค์ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชชา เพราะไม่มีใครเหนือพระองค์ เพราะทรงทำลายสรรพกิเลส และเพราะมีกรรมบริสุทธิ์โดยชอบ[๓๐]

๒.๓.๔ บทว่า สุคโต

สุคโต หมายถึง พระผู้ดำเนินไปดี เพราะทรงดำเนินรุดหน้าไปไม่หวนกลับคืนมาหากิเลสที่ทรงละได้แล้ว พระผู้ดำเนินไปงาม พระผู้ทรงบรรลุพระนิพพานอันงาม[๓๑] มีความหมายไว้ ๔ นัย คือ[๓๒]

นัยที่ ๑ หมายความว่า ผู้มีทางเสด็จที่งาม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางที่ประเสริฐสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จไปสู่ทางอันประเสริฐนั้น จึงทรงพระนามว่า สุคโต เพราะมีการเสด็จไปงดงาม[๓๓]

นัยที่ ๒ หมายความว่า ผู้เสด็จไปสู่ที่อันดีคือ เสด็จไปสู่พระอมตนิพพาน หรืออีกความหมายหนึ่ง ที่อันดีหมายถึง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแวดล้อมด้วยบุคคลผู้ปราศจากราคะ บุคคลผู้ปราศจากโทสะ บุคคลผู้ปราศจากโมหะ บุคคลผู้ข้ามพ้นกิเลส บุคคลผู้ไม่มีกิเลส ตรัสรู้เอง จึงแวดล้อมด้วยผู้รู้ตามทั้งหลาย เสด็จดำเนินสู่หนทางแห่งอมตนิพพานนั้น[๓๔]

นัยที่ ๓ หมายความว่า ผู้เสด็จไปแล้วโดยชอบ คือไม่เสด็จหวนกลับมายังกิเลสที่ทรงละได้แล้วอีก สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงกระทำประโยชน์เกื้อกูลแก่ชาวโลกทั้งหมดด้วยสัมมาปฏิบัติที่ทรงบำเพ็ญบารมีมาแล้ว ๓๐ ทัศ[๓๕] เสด็จไปด้วยมัชฌิมาปฏิปทา ไม่เอียงเข้าไปส่วนสุดโต่งเหล่านี้คือ สัสสตทิฏฐิกามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมถานุโยค เหตุนั้นจึงชื่อว่าพระสุคต เพราะเสด็จไปแล้วโดยชอบ[๓๖]

นัยที่ ๔ หมายความว่า ผู้ตรัสโดยชอบ เพราะวาจาที่พระองค์ตรัสนั้นมีแต่ความจริงแท้และต้องประกอบด้วยประโยชน์ ถ้าสิ่งใดไม่เป็นความจริงและไม่ประกอบด้วยประโยชน์ หรือแม้แต่

---

[๓๐] พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๘๗-๑๙๕.

[๓๑] วิ.มหา (ไทย) ๑/๑/๑.

[๓๒] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, หน้า ๑๑๔๓.

[๓๓] วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๔๓-๑๖๔.

[๓๔] พระพุทธรักขิตาจารย์, **ชินาลังการฎีกา**, แปลโดย รังษี สุทนต์ และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๗๕.

[๓๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๓๕๓-๓๕๕.

[๓๖] พระพุทธรักขิตาจารย์, **ชินาลังการฎีกา**, แปลโดย รังษี สุทนต์ และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๗๙.

เป็นความจริงแต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ พระองค์จะไม่ตรัสวาจานั้น พระองค์ทรงรู้กาละคือกาลเวลาที่จะตรัส ดังนั้น พระพุทธศาสนา จึงเป็นคำสั่งสอนของพระองค์ จึงเป็นคำสั่งสอนที่จริงแท้ประกอบด้วยประโยชน์ และถูกต้องตามกาลเวลา[๓๗]

๒.๓.๕ บทว่า โลกวิทู

โลกวิทู แปลว่า ผู้รู้แจ้งโลกด้วยประการทั้งปวง การรู้แจ้งของพระพุทธองค์นั้น หมายถึงทรงรู้ ทรงทราบ ทรงแทงตลอดโลกโดยประการทั้งปวงคือ โดยสภาวะหรือโดยสภาพ โดยสมุทัยคือเหตุเกิด โดยนิโรธคือความดับ และโดยนิโรธุปายะ หรือนิโรโธบาย คืออุบาย หรือทางที่จะนำไปสู่ความดับ[๓๘] ทรงทราบอาสัย อนุสัย จริต อธิมุตติของสรรพสัตว์ ทรงรู้แจ้งแทงตลอดโลกธาตุทั้งหลายไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยพระพุทธญาณอันไม่มีสิ้นสุดตลอดอนันตจักรวาล[๓๙] ทรงทราบแม้ผู้ที่จะสอนให้รู้ได้ง่าย-ได้ยาก ผู้ควรรู้-ไม่ควรรู้ ดังนั้น พระองค์จึงชื่อว่า ผู้ทรงรู้แม้สัตว์โลกโดยประการทั้งปวง นอกจากนี้ ในโรหิตัสสูตร ที่ตรัสเล่าถึงโรหิตัสสเทพบุตรนั้น พระพุทธภาษิตได้ตรัสสอนถึง ขันธโลก คือในกายที่มีขนาดวาหนึ่งซึ่งมีสัญญาและมีใจอาศัยอยู่นี้คือ โลกภายในตัวเราทุกคน เมื่อไม่ถึงที่สุดก็ไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ จะถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ก็ต้องถึงที่สุดแห่งโลกภายในนี้เอง[๔๐] ดังนั้น พระธรรมเทศนาที่ตรัสแสดงจึงเป็นสิ่งที่ผู้ฟังสามารถคิดตรองตามให้เห็นจริงได้ อาจปฏิบัติให้ถึงได้ เพราะอยู่ภายในร่างกายที่มีสัญญามีใจของทุกคนของตนเอง โดยไม่ต้องไปแสวงหาจากภายนอกที่ไหน

อีกนัยหนึ่งที่ได้ชื่อว่า ทรงรู้แจ้งโลกนั้น เพราะทรงรู้แจ้งโลกทั้งสามคือ สังขารโลก สัตวโลก และโอกาสโลกกล่าวคือ ทรงรู้แจ้งถึงความเป็นไปตามธรรมดาของสังขารทั้งปวง ทรงรู้พื้นเพอุปนิสัยของสัตว์โลกทั้งหลาย ทรงรู้ถึงวิธีแสดงธรรมนำให้สัตว์โลกซึ่งแตกต่างกัน ได้บรรลุธรรมตามควรแก่อุปนิสัย โลกวิทู จึงแสดงถึงพระปัญญาตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นเหตุให้พระองค์ทรงเผยแผ่ และวางรากฐานพระพุทธศาสนาบรรลุผลสำเร็จด้วยดีด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ทรงแสดงธรรมถูกกับอุปนิสัยของผู้ฟังทำให้เข้าใจและได้บรรลุธรรมไม่ยาก[๔๑] พระผู้มีพระภาคจึงทรงมีพระนามว่า โลกวิทู เพราะทรงรู้โลกทั้งสิ้นนั้นแล้วนั่นเอง[๔๒]

---

[๓๗] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, **พระพุทธคุณ**, หน้า ๔๙.

[๓๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓.

[๓๙] วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๔๓-๑๖๔.

[๔๐] สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๗/๑๑๘.

[๔๑] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, หน้า ๘๕๑.

[๔๒] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๑๒/๔๙๕.

๒.๓.๖ บทว่า อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ

อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ หมายถึง ได้ชื่อว่าสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เพราะทรงฝึกผู้ที่ควรฝึกฝนทั้งเทวดา มนุษย์ อมนุษย์ และสัตว์ดิรัจฉาน ด้วยอุบายต่าง ๆ อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ มาจากคำสองคำคือ คำว่า อนุตฺตร หมายถึง ผู้ประเสริฐอย่างที่ไม่มีผู้ประเสริฐกว่า และคำว่า ปุริสทมฺม หมายถึง คนผู้อันพึงฝึกได้ คนที่พอฝึกได้ คนที่ควรฝึก[๔๓]

คำว่า อนุตฺตร ประกอบด้วยนัย ๓ ประการ คือ ทัสสนะ (การเห็นอันยอดเยี่ยม), ปฏิปทา (ปฏิปทาอันยอดเยี่ยม) และวิมุตติ (ความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยม) คำว่า อนุตฺตโร จึงหมายถึงความยอดเยี่ยมที่ยิ่งกว่าผู้อื่นจะมีได้คือ ไม่อาจหาได้ทั่วไปในบุคคลอื่น เพราะพระองค์ตรัสไว้แล้วว่า "อาจารย์ของเราไม่มี บุคคลผู้เช่นกับเราไม่มี บุคคลผู้ยิ่งกว่าเราในโลก พร้อมทั้งเทวโลกไม่มีเลย"[๔๔]

คำว่า ปุริสทมฺม หมายถึง บุรุษผู้ที่ควรฝึกได้ บุรุษที่พึงฝึกคือ บุคคลที่ทำบุญไว้แล้วในกาลก่อน และที่ชื่อว่า สารถิ เพราะพระพุทธองค์ทรงเป็นสารถีที่ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า ในสัตว์ที่ควรฝึก คือในวิสัยของสัตว์ที่ควรแนะนำนี้คือ อุคฆฏิตัญญูบุคคล (บุคคลที่พอท่านยกหัวข้อธรรมขึ้นแสดงก็บรรลุธรรม) วิปัญจิตัญญูบุคคล (บุคคลที่เมื่อท่านอธิบายความข้อธรรมที่ยกขึ้นแสดงก็บรรลุธรรม) และเนยบุคคล (บุคคลที่บรรลุธรรมได้ในเมื่อฟังธรรม สอบถามคำอธิบาย นำไปนึกทบทวน เข้าพบหากัลยาณมิตร)[๔๕] เปรียบเหมือนอาจารย์ผู้สอนฝึกขับรถม้าทั้งหลาย เทียมรถแล้วนำไปสู่ที่ที่ตนปรารถนาแล้วฉันใด สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงเป็นฉันนั้น ทรงฝึกสอนสัตว์ทั้งหลาย ทั้งเทวดา มนุษย์ อมนุษย์ และสัตว์ดิรัจฉาน ผู้ที่ควรฝึกได้ด้วยพุทธวิธีต่างกันได้แก่ อิทธิปาฏิหาริย์ อนุสาสนีปาฏิหาริย์ และอาเทศนาปาฏิหาริย์ และยังทรงนำคนที่ควรฝึกที่ฝึกดีแล้วในระดับหนึ่ง ให้พัฒนาสูงขึ้นไปด้วยการฝึกที่สูงยิ่งขึ้นเช่น ผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่มีศีลบริสุทธิ์แล้ว พระองค์ก็สอนปฏิปทาชั้นสูงขึ้นไปจนได้เป็นอริยบุคคล ตั้งแต่ พระโสดาบัน เป็นต้น สมดังที่พระสารีบุตร ได้กล่าวสรรเสริญไว้ว่า พระพุทธองค์ทรงมีพระปัญญากว้าง ทรงมีพระปัญญาอาจหาญ ทรงมีพระปัญญาฉับไว ทรงมีพระปัญญาเฉียบคม ทรงมีพระปัญญาเพิกถอนกิเลส ทรงฝึกพราหมณ์ทั้งหลาย ปริพาชกทั้งหลาย ยักษ์ทั้งหลาย โจรทั้งหลาย เทวดาทั้งหลาย พรหมทั้งหลาย และหมู่ชนทั้งหลายให้พ้นจากอวิชชา แล้วให้ดำรงอยู่ในมรรค และผลด้วยอานุภาพแห่งพระปัญญาของพระองค์[๔๖] อย่างไรก็ตาม คำว่า อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สามารถ

---

[๔๓] ป. หลงสมบุญ พันตรี รวบรวม เรียบเรียง, **พจนานุกรม มคธ-ไทย**, (กรุงเทพมหานคร: วัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๒๕๔๖), หน้า ๕๐๕.

[๔๔] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๑/๑๗.

[๔๕] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, **พระพุทธคุณ**, หน้า ๖๙.

[๔๖] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๙/๒๑๔, ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๘๕/๓๐๑.

นับเนื่องเป็นคำเดียวกันได้ แม้ว่าในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จะอธิบายแยกออกเป็น ๒ บท แต่มีความหมายอย่างเดียวกัน

๒.๓.๗ บทว่า สตฺถา เทวมนุสฺสานํ

สตฺถา เทวมนุสฺสานํ แปลว่า ผู้ทรงเป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ซึ่งหมายรวมถึง พระพุทธองค์ทรงเป็นศาสดาของเทวดา พรหม ยักษ์ นาค ครุฑ คนธรรพ์ กุมภัณฑ์ และมนุษย์ทั้งหลาย ตลอดจนสัตว์ดิรัจฉานด้วย ความเป็นศาสดาของพระพุทธองค์นั้น ไม่ใช่สักแต่ว่าสอนแล้วไม่ทำ หรือทำไม่ได้ แต่ว่าได้ทรงปฏิบัติธรรมะที่ทรงสอนนั้นได้ถูกต้องครบถ้วนด้วยก่อน จึงทรงสั่งสอน และในการสอนนั้น ก็ทรงสอนในธรรมะที่เป็นประโยชน์ต่อการบรรลุอมตนิพพาน ขณะเดียวกันทรงสามารถที่จะทรมาน หรือฝึกบุคคลที่ควรฝึกให้สิ้นมานะ ละมิจฉาทิฏฐิได้ด้วยความเป็นพระสัพพัญญู[๔๗] ดังนั้น การที่พระพุทธองค์ทรงได้พระนามว่าเป็น สตฺถา เทวมนุสฺสานํ จึงหมายถึง ทรงเป็นอาจารย์ผู้ให้โอวาทและพร่ำสอน ทรงแนะนำพร่ำสอนเวไนยสัตว์ด้วยเรื่องประโยชน์ในโลกนี้ และประโยชน์ในโลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งคือ พระนิพพาน ทรงเป็นผู้นำหมู่ คือทรงนำประชาสัตว์ทั้งหลายให้ข้ามพ้นภพกันดาร ชาติกันดาร ทุกขกันดาร โทมนัสกันดาร และอุปายาสกันดาร เป็นต้น ให้ผ่านพ้นไปสู่ที่ปลอดภัยคือ อมตนิพพาน เหมือนนายกองเกวียนผู้นำหมู่เกวียนให้ข้ามพ้นความกันดารต่าง ๆ ไปได้ในที่สุด[๔๘]

๒.๓.๘ บทว่า พุทฺโธ

พุทฺโธ หรือพุทธะ หมายถึง พระผู้รู้พ้น พระผู้ตื่น พระผู้เบิกบาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นพระผู้รู้ เพราะตรัสรู้ธรรมที่ควรรู้ซึ่งมีอยู่อย่างทั่วถ้วน ด้วยอำนาจแห่งวิโมกขันติญาณ (คือพุทธญาณทั้งปวง) ทรงเป็นสัพพัญญู ทรงเป็นผู้เห็นธรรมทั้งปวง ไม่ต้องมีผู้อื่นแนะนำกล่าวคือ ทรงตรัสรู้อริยสัจ ๔ ด้วยพระองค์เอง เป็นที่มาของคำว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในภาษาไทย และใช้กันโดยทั่วไปแม้แต่ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน วิปัสสนาจารย์บางท่านยังใช้คำว่า พุทฺโธ เป็นคำบริกรรมกำหนดให้เกิดสมาธิด้วย[๔๙]

พระพุทธองค์ทรงเป็น พระผู้ตื่น ในที่นี้หมายถึง ทรงตื่นจากการหลับในอวิชชา ด้วยการเห็นความจริงของทุกสิ่ง โดยรู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ และรู้จักทางปฏิบัติให้ถึง

---

[๔๗] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, **พระพุทธคุณ**, หน้า ๗๘-๘๑.

[๔๘] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, หน้า ๑๐๗๓.

[๔๙] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, **พระพุทธคุณ**, หน้า ๘๔-๘๖.

ความดับทุกข์ด้วยประการทั้งปวง เมื่ออวิชชาดับ โมหะดับ วิชชาจึงเกิดขึ้น วิมุตติ หรือความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงอย่างสมบูรณ์จึงเกิดขึ้น ความตื่นนี้ ทำให้ตาสว่าง เห็นตามจริง โดยไม่ยึดถือโลกว่าเป็นตัวเราเป็นของเราอีกต่อไป[๕๐]

พระพุทธองค์ทรงได้ชื่อว่าเป็นผู้เบิกบาน ในที่นี้หมายถึงความบานของดอกบัว ซึ่งเป็นดอกไม้ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำมาใช้เปรียบเทียบกับความรู้ของแต่ละบุคคล ความเบิกบานนี้คือ ธรรมจักษุ หรือดวงตาเห็นธรรม ก็คือจิตที่เบิกบานขึ้นด้วยปัญญาที่รู้ธรรม จิตจึงกลับเป็นธรรมชาติเดิมที่เป็นประภัสสรคือผุดผ่อง พ้นจากกิเลสทั้งปวง จึงเบิกบานประดุจดอกบัวที่บานพ้นน้ำ คำว่า พุทฺโธ ในบริบทของความเบิกบานนี้ จึงมีความหมายครอบคลุมทั้งพระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ ตลอดถึงพระกรุณาธิคุณด้วย[๕๑]

๒.๓.๙ บทว่า ภควา

พระพุทธคุณบท ภควา นั้น มีความหมายหลายประการ ได้แก่ ๑) ทรงมีโชค ๒) ทรงทำลายข้าศึกคือกิเลส ๓) ประกอบด้วย ภคธรรม ๖ ประการ ๔) ทรงจำแนกแจกแจงธรรม ๕) ทรงเสพอริยธรรม และ ๖) ทรงคายตัณหาในภพทั้งสาม[๕๒] ภควา เป็นคำเรียกด้วยความเคารพต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นว่าเป็น ผู้สูงสุดกว่าสัตว์ทั้งปวง และผู้เป็นครู พระนามนี้เป็น เนมิตกนาม[๕๓]พร้อมกับการได้สัพพัญญุตญาณที่โคนแห่งต้นพระศรีมหาโพธิ์[๕๔]ในที่นี้จะขออธิบายความหมายของ ภควา ดังนี้[๕๕]

คำว่า **ทรงมีโชค** ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงโชคดีหรือโชคร้าย แต่หมายถึง ความเป็นผู้มีพระบารมีอย่างเยี่ยมยอด เพราะได้ทรงบำเพ็ญพระบารมีมาอย่างต่อเนื่องเมื่อครั้งเสวยชาติเป็นพระโพธิสัตว์ คำว่าบำเพ็ญบารมี จึงไม่ใช่การทำบุญโดยทั่วไป แต่หมายถึงการกระทำกรรมดีด้วยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนเช่นเดียวกับสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ก็ได้ทรงตั้ง

---

[๕๐] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, **พระพุทธคุณ**, หน้า ๙๔.

[๕๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๕-๙๗.

[๕๒] พระพุทธรักขิตาจารย์, **ชินาลังการฎีกา**, แปลโดย รังษี สุทนต์ และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๔๒-๔๙๓.

[๕๓] ดูเชิงอรรถที่ ๑๐.

[๕๔] วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๔๓-๑๖๔.

[๕๕] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, **พระพุทธคุณ**, หน้า ๑๐๔-๑๓๘.

ความปรารถนาอย่างแน่วแน่ที่จะตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้ทรงบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ประการ[๕๖] สะสมมานับชาติไม่ถ้วน

คำว่า **ทรงทำลายข้าศึกคือกิเลส** ในความหมายนี้ คล้ายคลึงกับ พระพุทธคุณบท อรหํ การทำลายข้าศึก หรือดับกิเลสนี้ เป็นสิ่งที่ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน พุทธบริษัท ให้รู้จัก "หักใจ" หรือหักตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากอันเป็นเหตุให้เกิดการยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นเรา เป็นเขา และเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งปวง ให้พิจารณาทุกสิ่งตามจริงว่าต้องมีการเกิดดับเป็นธรรมดา เมื่อตั้งสติได้ ก็จะทำให้เกิดปัญญา ธรรมะของพระพุทธองค์ จึงเปรียบได้ดัง โอสถขนานเอก หรือธรรมะโอสถ ที่จิตของบุคคลใดได้ดื่มเข้าไปแล้ว ก็ดับโรคที่เสียดแทงใจคือ ตัณหาอุปาทานอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ลงได้ วิธีการที่ใช้ในการพิจารณาคือ การปฏิบัติกัมมัฏฐานไม่ว่าจะโดยวิธีใดก็ตามที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไว้

คำว่า **ประกอบด้วย ภคธรรม ๖ ประการ** คือ ความเป็นใหญ่เหนือจิตของตน โลกุตตรธรรม ยศ สิริ ความสำเร็จ ประโยชน์ตามต้องการ และความเพียร[๕๗] ทั้งหมดนี้คือ ธรรมะอันเป็นเครื่องหักเครื่องดับกิเลสเป็นส่วนเหตุ และเมื่อดับได้สำเร็จก็จะเป็นส่วนผล

คำว่า **ทรงจำแนกแจกแจงธรรม** หมายถึง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงจำแนกแจกธรรมสั่งสอนประชาชน โดยทรงเลือกสอนธรรมะที่เหมาะสมแก่กำลังปัญญาของประชาชนแต่ละกลุ่มให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ พระนิพพาน จึงทำให้พุทธบริษัทยุคหลังพุทธกาล ได้รู้จักธรรมะของพระพุทธองค์จากการรวบรวม และสังคายนาของบรรดาพุทธสาวก จนกลายเป็นพระไตรปิฎก ในที่สุด

คำว่า **ทรงเสพอริยธรรม** หมายถึง ผู้กระทำให้มากซึ่งธรรมะทั้งปวง ทรงคบหากับกุศลธรรมทั้งปวงที่รวมเรียกสั้น ๆ ว่า วิหารธรรม คือธรรมะอันเป็นเครื่องอยู่ของจิต

คำว่า **ทรงคายตัณหาในภพทั้งสาม** หมายถึง ทรงละทิ้งเสียแล้วซึ่งความดิ้นรนทะยานอยากในภพทั้งหลาย ทรงเป็นผู้สิ้นภพสิ้นชาติแล้ว เมื่อครั้งตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ คำว่าภพทั้งสาม ในที่นี้หมายถึง กามภพ (ภพที่ยังข้องอยู่ในกาม) รูปภพ (ภพที่ยังข้องอยู่ในรูป) และ อรูปภพ (ภพที่ยังข้องอยู่ในอรูป)

---

[๕๖] ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา, ที่มา: ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๗๔-๗๗/๑๑-๑๒.

[๕๗] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๖/๖.

๒.๓ สรุป

จากการวิเคราะห์เนื้อหาในบทที่ ๒ นี้ สรุปได้ว่า พระพุทธคุณ ๙ ประการ เป็นคุณสมบัติพิเศษเฉพาะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น ประกอบด้วยพระบาลี ๙ บท ได้แก่ "อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควา" แต่ละบทมีความหมายดังนี้ ๑) อรหํ มี ๕ ความหมาย คือ เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้บริสุทธิ์ ไกลจากกิเลส ทำลายกำแห่งสังสารจักรแล้ว เป็นผู้ควรแนะนำสั่งสอนผู้อื่น ควรได้รับความเคารพบูชา เป็นต้น ๒) สมฺมาสมฺพุทฺโธ เป็นผู้ตรัสรู้ชอบเองโดยไม่มีใครเป็นผู้สอน ๓) วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชา ๓ วิชชา ๘ และจรณะ ๑๕ ประการ ๔) สุคโต เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว เสด็จไปสู่สถานที่ดี และตรัสไว้โดยชอบ ๕) โลกวิทู เป็นผู้รู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือทรงรู้แจ้งสภาวะอันเป็นคติธรรมดาแห่งโลก คือสังขารทั้งหลายทรงหยั่งทราบอัธยาศัยสันดานแห่งสัตว์โลกทั้งปวง ผู้เป็นไปตามอำนาจแห่งคติธรรมดาโดยถ่องแท้ เป็นเหตุให้ทรงดำเนินพระองค์เป็นอิสระ พ้นจากอำนาจครอบงำแห่งคติธรรมดานั้น และทรงเป็นที่พึ่งแห่งสัตว์ทั้งหลายผู้ยังจมอยู่ในกระแสโลกได้ ๖) อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ คือทรงเป็นผู้ฝึกเวไนยสัตว์ที่สมควรฝึกได้โดยไม่มีผู้อื่นเทียบได้กับพระองค์ ๗) สตฺถา เทวมนุสฺสานํ เป็นพระบรมศาสดาผู้ให้โอวาทและพร่ำสอนเหล่าเวไนยสัตว์ทั้งที่เป็นเทวดา มาร พรหม และมนุษย์ทั้งหลาย รวมทั้งเดรัจฉานทั้งหลายด้วย ๘) พุทฺโธ คือทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานแล้ว คือ ทรงเป็นผู้รู้อริยสัจ ๔ ทรงตื่นเองจากความเชื่อถือ และข้อปฏิบัติทั้งหลายที่ถือกันมาแบบไม่ถูกต้องด้วย ทรงปลุกผู้อื่นให้พ้นจากความหลงงมงายด้วย ดังนั้น พระองค์จึงไม่ติด ไม่หลง ไม่ห่วงกังวลในสิ่งใด จึงมีพระทัยเบิกบาน บำเพ็ญพุทธกิจได้ถูกต้องบริบูรณ์ โดยถือธรรมเป็นประมาณ ๙) ภควา คือทรงเป็นครูชั้นประเสริฐ และทรงเป็นผู้มีโชคคือ ทรงทำลายกิเลสประกอบด้วยภคธรรมทั้ง ๖ ประการ พระพุทธคุณ ๙ ประการนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นวารหาทิคุณ หรือ นวารหคุณ หรือ นวรหคุณ แต่ด้วยกาลเวลาที่ยาวนาน ประกอบกับบุคคลส่วนใหญ่ไม่มีความรู้ทางรากศัพท์ภาษาบาลี จึงทำให้ในปัจจุบันคำนี้เลือนไปเป็นนวหรคุณ และใช้กันอย่างติดปาก แต่ไม่มีความหมายตามหลักบาลีไวยากรณ์ อย่างไรก็ตาม บุคคลทั่วไปมีความเข้าใจว่า นวหรคุณหมายถึง "คุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์ ๙ ประการ" จึงอาจใช้คำว่า นวหรคุณ ต่อไปได้โดยถือตามหลักของการยืมคำ และเป็นคำเฉพาะที่เป็นที่รู้กันโดยทั่วไป

บทที่ ๓

หลักนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)

จากบทที่ ๒ ทำให้ทราบถึงความหมาย ความสำคัญ และคุณลักษณะของนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในบทที่ ๓ นี้ ผู้วิจัย จะได้วิเคราะห์หลักนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ซึ่งเป็นหลักการรักษาสุขภาพโดยใช้พระพุทธคุณทั้ง ๙ ประการ เป็นพุทธวิธี ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับทรรศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทในแง่ของการใช้พุทธวิธีในการรักษาสุขภาพด้วย จึงจะสามารถเข้าใจวิธีการที่ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นำหลักนวหรคุณมาใช้ในการรักษาสุขภาพ การศึกษาในบทนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๑ หลักการรักษาสุขภาพในทรรศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท

การรักษาสุขภาพในทรรศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น มีพัฒนาการมาโดยตลอดตั้งแต่สมัยพุทธกาลคู่ขนานมากับวิชาอายุรเวทของศาสนาฮินดู[๑] ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งโรคออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ โรคทางกาย และโรคทางใจ[๒] โรคทางกาย หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดจากอุบัติเหตุ หรือเกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งจากเชื้อโรค และจากพฤติกรรม โรคทางใจหมายถึงการที่ใจเกิดความเศร้าหมอง ขุ่นมัวจากอกุศลมูลทั้งสามได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลงจนทำให้ใจเกิดทุกข์มาก และสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้[๓] ทรรศนะเกี่ยวกับการแพทย์ในพระพุทธศาสนาปรากฏหลักฐานอยู่ทั่วไปทั้งในพระไตรปิฎก และอรรถกถา จะเห็นได้ว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพพลานามัยเป็นอย่างมาก ดังพระพุทธภาษิต

---

[๑] เค็นเน็ธ จี ซิสค์, **ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ : ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม,** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๒), หน้า ๕-๙.

[๒] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

[๓] พระมหาประทีป สญฺญโม (พรมสิทธิ์) และโสวิทย์ บำรุงภักดิ์, “การศึกษาการบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธมนต์ในเชิงพัฒนาการ”, **วารสารวิชาการธรรมทัศน์**, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๔๓๐-๔๑๔.

ที่ว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา: ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง”[๔] เพราะทรงเห็นว่า หากพระภิกษุ และพุทธบริษัทมีสุขภาพแข็งแรง ก็จะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างดีด้วย เห็นได้จากปธานิยังคสูตร[๕] ที่ว่าด้วยองค์ของพระภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ และในประการที่ ๒ คือ เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ จึงเป็นผู้ไม่มีทุกข์ มีสภาวะไฟธาตุปานกลางพอเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร[๖] พระองค์จึงทรงถือหลักปฏิบัติต่าง ๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ดังที่ปรากฏในเวนาคปุรสูตร[๗] ที่ตรัสตอบวัจฉโคตรพราหมณ์เกี่ยวกับข้อวัตรปฏิบัติประจำวันของพระองค์ ที่ต้องประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นการเสริมสร้างพลานามัยทางกายเช่น การเดินบิณฑบาต การกวาดหญ้ารวมให้เป็นกองเพื่อใช้นั่งสมาธิ และการเดินจงกรม รวมทั้งการเสริมสร้างสุขภาพทางใจได้แก่ การนั่งสมาธิ และการเจริญกัมมัฏฐาน ดอาจกล่าวได้ว่า การรักษาสุขภาพในทรรศนะของพระพุทธศาสนาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญไว้อย่างครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต โดยที่ สุขภาพทางกายดี หมายถึง ร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย สุขภาพทางจิตดี หมายถึง ภาวะทางสภาพจิตที่ปราศจากกิเลส และหากว่าร่างกายเกิดความเจ็บป่วยขึ้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังทรงแนะนำ และมีพุทธานุญาตต่าง ๆ เกี่ยวกับการรักษาโรค โดยแบ่งออกเป็น ๒ ประการ คือ การรักษาโรคทางกาย และการรักษาโรคทางใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการแพทย์แผนโบราณในเวลาต่อมา

๓.๑.๑ พุทธวิธีการรักษาโรคทางใจ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ซึ่งตรงกับคาถาธรรมบทที่ว่า *“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”*[๘] ซึ่งในอรรถกถาธรรมบท ภาค ๑ ได้อธิบายว่า ธรรมทั้งหลายในที่นี้มีความหมาย ๔ ประการ คือ ๑) คุณธรรม ๒) เทศนาธรรม ๓) ปริยัติธรรม และ ๔) นิสสัตตธรรม (สภาวะที่มิใช่สัตว์) หรือนิชชีว ธรรม (สภาวะที่มิใช่ชีวะ) ซึ่งในบริบทนี้หมายถึงเฉพาะ นิสสัตตธรรมได้แก่ อรูปขันธ์ ๓ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์ ส่วนคำว่า ใจในที่นี้หมายถึงจิต ๔ ระดับ คือ จิตระดับกามาวจรภูมิ จิตระดับรูปาวจรภูมิ จิตระดับอรูปาวจรภูมิ และ จิตระดับโลกุตตรภูมิ แต่ในที่นี้หมายเอาจิตที่มีโทมนัสประกอบด้วยปฏิฆะ เดิมทีเดียว จิตนั้นเป็นภวังคจิตคือ เป็นจิตที่ผ่องใส (ปภัสสรจิต) แต่เมื่อถูกเจตสิกธรรมฝ่ายชั่วกล่าวคืออุปกิเสสธรรมจรมากระทบเข้า ก็กลายเป็นจิตเศร้าหมอง

---

[๔] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๙๖.

[๕] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

[๖] องฺ.ปญฺจก.อ. (ไทย) ๓/๕๓/๔๑.

[๗] องฺ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๖๔/๒๔๙-๒๕๐.

[๘] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

ซึ่งพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาทางกาย และวาจา และคำว่าเป็นหัวหน้าหมายถึง เป็นหัวหน้าของเจตสิกธรรมกล่าวคือ เป็นเหตุปัจจัยให้เจตสิกธรรมเกิดขึ้น[๙] ด้วยเหตุที่ใจเป็นหัวหน้านี้เอง พระพุทธองค์จึงทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก เพราะแม้ร่างกายจะเจ็บหนัก แต่ก็ยังสามารถบรรลุธรรมได้ ด้วยเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ที่ไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งและเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน[๑๐] และด้วยเหตุที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงมีความกรุณาต่อสัตว์โลก ทรงช่วยเยียวยารักษาชาวโลกทั้งโรคทางกาย และโรคทางใจ จึงอาจกล่าวได้ว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ เพราะทรงมีความสามารถที่จะรักษาโรคคือ พระองค์ทรงใช้พระญาณตรวจดูภาวะของเหล่าสรรพสัตว์ เมื่อทรงทราบแล้วก็ทรง “วางยารักษา” คือการแสดงธรรม เพื่อที่จะให้หลักธรรมเหล่านั้นเป็นธรรมโอสถแก่มนุษย์นั่นเอง[๑๑]

ในทรรศนะของพระพุทธศาสนา สาเหตุของโรคที่เกิดทางจิตนั้นมุ่งไปที่สาเหตุอันเกิดจากกิเลสเป็นหลัก ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ใน โรคสูตร ว่า สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปี บ้าง ๒ ปี บ้าง ๓ ปี บ้าง ๔ ปี บ้าง ๕ ปี บ้าง ๑๐ ปี บ้าง ๒๐ ปี บ้าง ๓๐ ปี บ้าง ๔๐ ปี บ้าง ๕๐ ปี บ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปี บ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจเลยตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว[๑๒] ดังนั้นโดยนัยนี้ไม่ว่าผู้ใดที่ยังไม่สามารถตัดกิเลสจนสิ้นไปได้ ก็จะถือว่ากิเลสนั้น เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพใจเสมอ สาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ ๓ ประการ คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง[๑๓] ซึ่งเมื่อจิตถูกครอบงำด้วยกิเลสแล้ว ก็จะนำพาให้อนุสัย ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดที่จมลึกตกตะกอนนอนเนื่องอยู่ภายในจิตไร้สำนึกของบุคคลทุกคน โดยเฉพาะราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชชานุสัย ถูกรบกวนให้ขุ่นขึ้นมาด้วย ซึ่งเมื่อพิจารณาโดยละเอียดในอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ อธิบายว่า อนุสัยเหล่านี้ก็คือ อกุศลเจตสิก ๑๔ ดวง ได้แก่ โมหะ (ความหลง) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) อโนตตัปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่อผลของบาป) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) โลภะ (ความโลภ) ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) มานะ (ความทะนงตน) โทสะ (ความขุ่นเคือง) อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) กุกกุจจะ (ความร้อนใจ) ถีนะ (ความหดหู่) มิทธะ (ความเซื่องซึม) และ

---

[๙] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๒-๒๔.

[๑๐] อง.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

[๑๑] ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๗๒๒/๔๖๒.

[๑๒] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

[๑๓] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๙, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๙/๘๒-๘๓.

วิจิกิจฉา (ความสงสัย)[๑๔] และ “เจตสิก” หมายถึง ธรรมที่ประกอบกับจิต อาการ หรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต เจตสิกเป็นนามธรรมที่ไม่ใช่จิต แต่เกิดร่วมกับจิตแล้วดับพร้อมกับจิต มีทั้งหมด ๕๒ ลักษณะ ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ซึ่งถ้าจัดโดยใช้หลักขันธ์ ๕ เจตสิก ทั้ง ๕๒ ดวง สามารถสงเคราะห์ลงที่ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์[๑๕] ซึ่งผลจากการทำงานร่วมกันระหว่างจิต และเจตสิกนี้เอง ทำให้บุคคลประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งอารมณ์ที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจ เมื่อชอบใจก็อยากได้ อยากครอบครองอยากให้สิ่งนั้นอยู่กับตนเองตลอดไป หรือเมื่อไม่ชอบใจก็จะเกิดความขัดเคือง ไม่อยากได้ อยากทำลายให้สลายไป หรือเกิดความเศร้าโศกเสียใจ และยิ่งถ้าหากบุคคลนั้นไม่เคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อจะได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดความขาดสติ โดยอาจนำไปสู่การกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจที่ผิด เกิดผลกระทบที่รุนแรงทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ หรืออย่างน้อยที่สุด อารมณ์เหล่านั้นอาจจะถูกปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ จนบางครั้งเมื่อจิตใจจดจ่ออยู่กับความทุกข์เหล่านั้นโดยไม่ปล่อยวาง เมื่อแก้ไขไม่ได้ หรือไม่รู้ทางแก้ไข ก็จะกลายเป็นความเครียด ความกังวล ไม่เป็นอันทำงานอย่างอื่น มีผลต่อร่างกายให้เกิดโรคต่าง ๆ หรืออาจเกิดจิตวิปลาส กลายเป็นบ้าได้ ดังนั้น โรคทางใจนั้น จึงนับว่าเป็นอันตรายกว่าโรคทางกายอย่างมาก โดยบุคคลทั้งหลายสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกฝนตนเอง ให้รู้เท่าทันความเศร้าหมองทางใจนั้น ๆ แล้วพยายามกำจัดให้หมดไปด้วยปัญญา เพราะโดยทั่วไปแล้ว ธรรมชาติของจิตนั้นผุดผ่อง[๑๖] แต่เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส (สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้างหมองขุ่นมัว มี ๑๖ ประการ)[๑๗] ที่เกิดขึ้นภายหลัง แต่ธรรมชาติของจิตเองนั้นก็มักดิ้นรน กลับกลอก รักษาได้ยาก ข่มได้ยาก เป็นไปเร็วมีปกติตกไปในอารมณ์อันน่าใคร่ ละเอียดอ่อน สามารถไปในที่ไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีตัวตน[๑๘] จิตของมนุษย์จึงถูกกิเลสเข้าครอบงำได้ง่าย ทำให้ขาดสติ ขาดปัญญา ตามไม่ทันสภาพจิตใจตนเองเลยกลายเป็นผู้มี โรคทางใจโดยไม่รู้ตัว

พุทธวิธีรักษาโรคทางใจที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีผู้ศึกษาไว้พอสมควร เช่นงานวิจัยของพระมหาภาณุวิชญ์ ปญฺญาปโชโตระบุว่า พุทธวิธีการรักษาโรคทางใจของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ทรงใช้

---

[๑๔] พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ, **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘.

[๑๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๗๓.

[๑๖] องฺ.เอก.(ไทย) ๒๐/๔๙-๕๐/๑๑.

[๑๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, หน้า ๕๖๖.

[๑๘] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓-๓๔/๓๕.

๑) พุทธานุภาพของพระองค์เอง และ ๒) การใช้ธรรมโอสถ เป็นการบำบัดรักษาโรคโดยการใช้หลักธรรมะ หลักการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ป่วยนั้นเกิดความแช่มชื่นจิตใจ เบิกบานใจ และมีกำลังในการต่อสู้กับโรคร้ายต่าง ๆ ได้ โดยหลักพุทธธรรมที่ถูกนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางใจนั้น ส่วนใหญ่เป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่นำไปใช้เพื่อละคลายจากความยึดมั่นถือมั่น และนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยเฉพาะหมวดธรรมที่รู้จักกันดี ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ สัญญา ๑๐ ไตรลักษณ์ พระรัตนตรัย อนัตตา และ หลักธรรม เป็นต้น[๑๙] งานวิจัยของ ศิริพร ทัศนศรีศึกษาเกี่ยวกับ พุทธวิธีการรักษาโรคด้วยโพชฌงค์พบว่า การรักษาโรคด้วยการสวดโพชฌังคปริตรนั้น เป็นผลของการปฏิบัติธรรมขั้นสูง ซึ่งเป็นการรักษาโรคอย่างถาวรซึ่งเป็นการใช้วิธีเจริญพระพุทธมนต์[๒๐] หรืองานวิจัยของ พระมหาประทีป สญฺญโม และโสวิทย์ บำรุงภักดิ์ เกี่ยวกับการบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธมนต์ในเชิงพัฒนาการพบว่า ในสมัยพุทธกาลนั้น เมื่อผู้ป่วยได้เจริญพระพุทธมนต์หรือได้ฟังเสียงสวดมนต์แล้ว สามารถทำให้สุขภาพร่างกายฟื้นฟู และแข็งแรงขึ้นได้ เพราะเสียงที่เกิดจากการสวดมนต์ หรือการได้ฟังเสียงสวดมนต์นั้น มีผลเชิงบวกต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วย ซึ่งนำมาสู่พัฒนาการของการบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธมนต์ในสมัยปัจจุบันเช่น การสวดบทโพชฌงค์ ๗ หรือบททำวัตรเช้า-เย็น เป็นการฝึกความอดทน ไม่ย่อท้อต่อเวทนาที่เกิดขึ้น โรคกรรมร้ายแรงที่เผชิญอยู่ก็อาจจะสามารถบรรเทาความทรมานลงได้[๒๑] สอดคล้องกับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่พบว่า พลังสั่นสะเทือนจากการเปล่งเสียงในภาษาบาลีมีอานุภาพพอที่จะส่งคลื่นพลังงานออกไปกระตุ้นอวัยวะที่เป็นฐานเสียงนั้น ๆ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ได้รับพลังงาน เกิดการกระตุ้นอวัยวะนั้น ๆ เป็นผลให้อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ทุเลาขึ้นได้จริง งานวิจัยของ ประภาส จิบสมานบุญ และอุบล สุทธิเนียม เกี่ยวกับการใช้สมาธิ แบบ SKT 2[๒๒] ในการบำบัดโรคความดันโลหิตพบว่า สามารถลดความดันโลหิต ในกลุ่มผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้อย่างมีนัยสำคัญ[๒๓] หรือในงานเขียนของ จำลอง

---

[๑๙] พระมหาภาณุวิชญ์ ปญฺญาปโชโต (บุญคอย), “พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

[๒๐] ศิริพร ทัศนศรี, “พุทธวิธีการรักษาโรคด้วยโพชฌงค์ : ผลแห่งการปฏิบัติหรือมหัศจรรย์แห่งมนต์คาถา”, **วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๗): ๑๓๔-๑๔๕.

[๒๑] พระมหาประทีป สญฺญโม (พรมสิทธิ์) และโสวิทย์ บำรุงภักดิ์, “การศึกษาการบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธมนต์ในเชิงพัฒนาการ”, **วารสารวิชาการธรรมทัศน์**: ๔๓๐-๔๑๔.

[๒๒] สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, **การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๙).

[๒๓] ประภาส จิบสมานบุญ และอุบล สุทธิเนียม, “สมาธิบำบัด SKT 2 ต่อระดับความดันโลหิตและตัวบ่งชี้ทางเคมี”, **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ,** ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖): ๑๒๒-๑๓๓.

ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช กล่าวว่า มีงานวิจัยในเรื่องการปฏิบัติกัมมัฏฐานมากเพียงพอที่แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมด้วยการปฏิบัติกัมมัฏฐาน สามารถรักษาโรคได้หลายโรค เพราะจิตใจและร่างกาย มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากจนแทบแยกออกจากกันไม่ได้[๒๔] ดังนั้น กล่าวโดยสรุปคือ พุทธวิธีที่ใช้บำบัดโรคทางใจนั้น อาศัยวิธีการหลัก ๆ คือ การใช้ธรรมโอสถ เพื่อให้ผู้ป่วยพิจารณาตาม การสวดมนต์เพื่อให้จิตใจสงบระงับผ่อนคลาย และการเจริญกัมมัฏฐานทั้งสมาธิ และวิปัสสนา เพื่อให้เกิดการพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของชีวิต เพื่อลดอาการเจ็บป่วยทางใจลงได้

เหตุการณ์สำคัญในสมัยพุทธกาลที่แสดงถึงพุทธวิธีการรักษาโรคทางใจนั้น มีหลายเหตุการณ์ด้วยกัน ที่สมควรจะกล่าวถึงในที่นี้ เพราะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสภาพการณ์ปัจจุบันได้ มีดังนี้

๓.๑.๑.๑ พุทธวิธีการแสดงธรรมะรักษาโรคทางใจ

พุทธวิธีบำบัดโรคทางใจด้วยการใช้ธรรมโอสถนั้น ถึงแม้ว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงทราบได้ด้วยข่ายพระญาณของพระองค์อยู่แล้ว แต่พระองค์ยังทรงให้โอกาสผู้ป่วยได้ระบายความในใจของตนออกมา ไม่ว่าจะเป็นการที่พระพุทธองค์จะเสด็จไปพบผู้ป่วยเอง หรือผู้ป่วยจะมาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์เอง หรือพระพุทธองค์ทรงส่งพระอัครสาวกไปพบผู้ป่วยก็ตาม เบื้องต้นก็มักจะทรงสอบถามความทุกข์ของผู้ป่วยก่อน ผู้ป่วยซึ่งมีความทุกข์ทางกาย และทางใจอยู่แล้ว เมื่อได้รับการสอบถามก็จะรู้สึกว่า ตนเองนั้นยังมีผู้ให้ความสนใจอยู่ มิใช่ถูกทอดทิ้งไว้ให้เผชิญปัญหาแต่เพียงลำพัง เพียงเท่านี้ผู้ป่วยก็มีความรู้สึกสบายใจขึ้นได้แล้ว หลังจากได้สนทนากันแล้ว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงเน้นไปที่จิตก่อน โดยจะแนะนำผู้ป่วยให้เห็นความจริงว่า ร่างกายรวมทั้งอาการเจ็บป่วยนั้นมีลักษณะไม่เที่ยงต้องเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และสลายไปในที่สุด จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย และอาการเจ็บป่วยนั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ควรที่จะปล่อยวางเสีย จะเห็นได้ว่า การได้ฟังความจริง และสามารถยอมรับความจริง ในบางครั้งก็กลายเป็นยาในพระพุทธศาสนาได้เช่นกันเช่นใน ปฏาจาราวัตถุ[๒๕] นางปฏาจาราพบกับเรื่องสะเทือนใจในเวลาไล่เลี่ยกันคือ สามีลูกทั้ง ๒ บิดามารดา และพี่ชาย เสียชีวิตด้วยลักษณะต่าง ๆ ความสะเทือนใจนี้สูงมากเกินกว่าจิตใจจะรับไหว นางจึงเสียสติเป็นบ้าไป จึงทำให้นางเดินคร่ำครวญเสื้อผ้าหลุดลุ่ยด้วยความเสียสตินั้นมาจนถึงพระเชตวันมหาวิหาร สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสกับนางว่า *“จงกลับได้สติเถิด น้องหญิง”* ด้วยพุทธานุภาพในการบำบัดโรคทางใจ นางจึงกลับได้สติ และเมื่อฟังธรรมจากพระพุทธองค์ว่า บุคคลใดเมื่อถึงคราวจะตาย ก็ไม่อาจจะมีใครต้านทานได้ไม่ว่าจะเป็น บุตร บิดา พวกพ้อง หรือญาติพี่น้อง เมื่อ

---

[๒๔] จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ**, (เชียงใหม่: โครงการตำรา คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕).

[๒๕] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๘๘-๒๘๙/๑๒๒, ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๙๒/๖๔๔-๖๕๑.

ได้ฟังธรรมโอสถจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว นางจึงบรรลุโสดาบัน จากนั้นนางจึงบวชเป็นภิกษุณีและบรรลุอรหัตตผลในที่สุด หรือในกรณีของนางกิสาโคตมี[๒๖] ที่เสียสติไปเพราะบุตรของนางตาย ด้วยความที่นางไม่เคยเห็นความตายมาก่อนจึงเข้าใจไปว่า ความตายเกิดขึ้นเฉพาะแต่กับบุตรของนางเท่านั้น นางจึงเดินอุ้มศพบุตร คร่ำครวญมาจนพบกับสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธองค์ตรัสว่าจะคืนชีวิตบุตรของนางให้ ถ้านางสามารถไปขอเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตายมาได้ แต่กลับปรากฏว่าไม่มีบ้านใดเลยที่จะไม่มีคนตาย นางจึงได้สติและเข้าใจว่า แท้จริงแล้วความตายนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่อฟังธรรมจากพระพุทธองค์ว่า ผู้ที่หลงรักในบุตร หรือสัตว์เลี้ยงของตนจนติดยึดนั้น เมื่อความตายมาพรากไปแล้วทำใจไม่ได้ ย่อมเหมือนชาวบ้านที่หลับอยู่แต่มีน้ำไหลบ่ามาโดยไม่รู้ตัวจนถูกกระแสน้ำนั้นพัดพาไป ล้วนไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ ต่อชีวิต เมื่อได้ฟังธรรมโอสถจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว นางจึงบรรลุโสดาบัน จากนั้น นางจึงบวชเป็นภิกษุณี และบรรลุอรหันต์ในที่สุดเช่นกัน

ในบางกรณี ด้วยพุทธานุภาพของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประกอบกับธรรมโอสถที่ทรงแสดง สามารถทำให้ผู้ป่วยอยู่หายป่วยได้เช่นกัน เช่นในกรณีของ นกุลปิตาคหบดี[๒๗] ซึ่งอายุมากแล้ว มีความเจ็บป่วยกระสับกระส่ายเป็นประจำ จึงได้กราบทูลต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ทรงแสดงธรรมที่จะทำให้เกิดประโยชน์สุขในชีวิตประจำวัน พระพุทธองค์จึงประทานธรรมโอสถว่า แท้จริงแล้วกายนี้ มีความกระสับกระส่าย เหมือนดังฟองไข่ที่มีเปลือกหุ้มไว้ ซึ่งไม่สามารถหลีกหนีไปจากโรคภัยไข้เจ็บได้ แต่ขอให้พึงระลึกว่า แม้กายจะเจ็บป่วย แต่ใจจะไม่เจ็บป่วยตาม เมื่อนกุลปิตาคหบดีได้รับธรรมโอสถแล้ว ถึงกับเกิดปีติชื่นชมยินดีจนถึงกับหายป่วยลุกจากที่นอน ถวายอภิวาทและกระทำประทักษิณต่อพระพุทธองค์ได้

กรณีของผู้ป่วยหนักใกล้จะตายพบว่า การได้ฟังธรรมโอสถ แล้วน้อมจิตพิจารณาตามธรรมไปด้วย แม้ว่าจะยังไม่สามารถบรรลุธรรมได้ทันก่อนตาย อย่างน้อยก็สามารถทำให้จิตใจสงบ จิตสามารถละคลายความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้บ้างก็ยังนับว่าดี เพราะอย่างน้อยเมื่อตายไป ก็จะได้ไปเกิดในสุคติภูมิดังเช่นกรณีของ อนาถปิณฑิกเศรษฐี[๒๘] เมื่อตอนที่ท่านมีอายุมากแล้ว และใกล้จะหมดอายุขัย พระพุทธองค์ได้ทรงส่งพระสารีบุตรไปเยี่ยม และเทศนาให้ฟังเกี่ยวกับการไม่ยึดมั่นในขันธ์ ธาตุ อายตนะ อนาถปิณฑิกเศรษฐีถึงกับพูดออกมาว่า แม้ท่านจะได้เคยนั่งใกล้พระศาสดา และหมู่ภิกษุที่น่าเจริญใจมานานแล้วก็ตาม แต่ท่านไม่เคยได้ฟังธรรมีกถาที่ลึกซึ้งปานนี้เลย หลังจากนั้นไม่

---

[๒๖] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๘๗/๑๒๒, ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๙๓/๖๕๑-๖๕๕.

[๒๗] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๒.

[๒๘] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๘๗/๔๓๙.

นานท่านก็เสียชีวิต และได้เกิดในสุคติภูมิ หรือในกรณีของ ธนัญชานิพราหมณ์[๒๙] ที่เมื่อป่วยหนัก และได้ฟังธรรมโอสถจากพระสารีบุตรแล้ว เมื่อตายไปก็ได้เกิดในสุคติภูมิเช่นกัน จะเห็นได้ว่า กรณีเหล่านี้แม้จะไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาคือ พระนิพพาน ก็ตาม แต่ก็ยังนับว่าเป็นวิธีที่ดีในระดับหนึ่งเพื่อเป็นการเสริมสร้างบุญบารมีสำหรับบุคคลทั่วไปที่ยังไม่อาจหลุดพ้นได้ทั้งหมดได้

๓.๑.๑.๒ พุทธวิธีการใช้พระพุทธมนต์เพื่อรักษาโรคทางใจ

พุทธวิธีบำบัดโรคทางใจด้วยการใช้พระพุทธมนต์ ไม่ว่าจะเป็นการสดับฟังพระพุทธมนต์ หรือการเจริญพระพุทธมนต์ด้วยตัวผู้ป่วยเองนั้น ปรากฏเด่นชัดในกรณีของการเจริญ โพชฌงค์ ๗ ประการ โพชฌงค์คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้หมายถึง ธรรมหรือข้อปฏิบัติเพื่อยังวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์[๓๐] เช่นในปฐมคิลานสูตร เมื่อพระมหากัสสปะอาพาธ เป็นไข้หนักอยู่ที่ปิปผลิคูหา กรุงราชคฤห์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประทานให้ท่านฟัง ขณะที่ท่านได้เจริญภาวนาตามไป ท่านได้คิดว่า ตนเองบวชมาได้ ๗ วัน จึงได้เข้าใจโพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้ คำสอนของพระศาสดาสามารถนำสัตว์ให้ออกจากทุกข์ได้จริง เพียงความคิดเท่านี้เอง โลหิตท่านก็ผ่องใส อุปาทายรูปก็หมดจดหายจากโรคทันที[๓๑] อีกรูปหนึ่งได้แก่ พระโมคคัลลานะอาพาธไม่สบายเป็นไข้หนัก ณ ภูเขาคิชฌกูฏ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ให้ฟังเช่นเดียวกับพระมหากัสสปะ พระโมคคัลลานะก็ชื่นชมยินดีในการแสดงโพชฌงค์ ๗ ของพระพุทธองค์ จึงหายจากอาพาธนั้นทันทีเช่นกัน[๓๒] หรือแม้กระทั่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง ครั้งที่ทรงประชวรเป็นไข้หนัก ณ พระเวฬุวัน เขตกรุงราชคฤห์ ท่านพระมหาจุนทะมาเข้าเฝ้า พระมหาจุนทะผู้นี้เป็นผู้ทรงจำ และมีความเข้าใจในโพชฌงค์ ๗ อย่างแจ่มแจ้ง พระพุทธองค์จึงทรงให้พระมหาจุนทะแสดงโพชฌงค์ให้ทรงสดับ เมื่อแสดงจบแล้ว พระพุทธองค์ก็หายจากอาการประชวรนั้นทันที[๓๓] แสดงให้เห็นว่า อานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์โดยสม่ำเสมอนั้น มีคุณมากถึง ๗ ประการ[๓๔] คือ ๑) จะได้บรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน ๒) หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุอรหัตตผล ก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย ๓) หากในปัจจุบัน และในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามี ผู้

---

[๒๙] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๔๙-๔๕๓/๕๖๗-๕๗๒.

[๓๐] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๑/๑๑๒.

[๓๑] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

[๓๒] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๖/๑๒๙-๑๓๐.

[๓๓] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐.

[๓๔] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๕-๑๑๖.

อันตราปรินิพพายี[๓๕] เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ[๓๖] สิ้นไป ๔) หากในปัจจุบัน และในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี[๓๗] เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ สิ้นไป ๕) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อสังขารปรินิพพายี[๓๘] เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ สิ้นไป ๖) หากในปัจจุบัน และในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อสังขารปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สสังขารปรินิพพายี[๓๙] เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ สิ้นไป และ ๗) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อสังขารปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สสังขารปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทธังโสโตอกนิฏฐคามี[๔๐] เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ สิ้นไป จากการเจริญโพชฌงค์ ๗ ทั้ง ๓ ตอนนี้เอง (ปฐมฯ, ทุติยฯ และตติยคิลานสูตร) โบราณาจารย์จึงนำพระคาถาบาลีมาผูกเป็นบทสวดพระปริตร ชื่อว่า โพชฌังคปริตร ซึ่งเป็นหนึ่งในบทสวด ๑๒ ตำนาน

---

[๓๕] อันตราปรินิพพายี หมายถึงพระอนาคามีผู้ปรินิพพานในระหว่างคือ เกิดในสุทธาวาสภพใดภพหนึ่งแล้วเมื่ออายุยังไม่ถึงกึ่งของอายุผู้เกิดในชั้นสุทธาวาสก็ปรินิพพานเสียในระหว่าง มี ๓ จำพวก ดังนี้ ๑) บรรลุพระอรหัตตผลในวันที่เกิด ถ้าไม่บรรลุในวันที่เกิดก็บรรลุไม่เกินภายใน ๑๐๐ กัป ๒) เมื่อไม่สามารถบรรลุพระอรหัตตผลในวันที่เกิดหรือบรรลุภายใน ๑๐๐ กัป ได้ก็บรรลุภายใน ๒๐๐ กัป และ๓) เมื่อไม่สามารถบรรลุพระอรหัตตผลภายใน ๒๐๐ กัป ก็บรรลุไม่เกินภายใน ๔๐๐ กัป, สํ.ม.อ. (ไทย) ๓/๑๘๔/๒๗๕-๒๗๗., องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๒/๘๘/๓๒๖-๓๒๙.

[๓๖] สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมในวัฏฏะมี ๑๐ ประการ, ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒.

[๓๗] อุปหัจจปรินิพพายี หมายถึงพระอนาคามีผู้เกิดอยู่ในสุทธาวาสภพใดภพหนึ่งแล้ว มีอายุพ้นกึ่งจึงปรินิพพานเช่น ในชั้นอวิหาซึ่งมีอายุ ๑,๐๐๐ กัป พระอนาคามีจำพวกนี้มีอายุพ้นกึ่ง คือ พ้น ๕๐๐ กัป แล้วจึงปรินิพพาน, สํ.ม.อ. (ไทย) ๓/๑๘๔/๒๗๕-๒๗๗., องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๒/๘๘/๓๒๖-๓๒๙.

[๓๘] อสังขารปรินิพพายี หมายถึงพระอนาคามีผู้บรรลุพระอรหัตปรินิพพานโดยไม่ต้องใช้ความเพียรมาก, สํ.ม.อ. (ไทย) ๓/๑๘๔/๒๗๕-๒๗๗., องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๒/๘๘/๓๒๖-๓๒๙.

[๓๙] สสังขารปรินิพพายี หมายถึงพระอนาคามีผู้เกิดในสุทธาวาสภพใดภพหนึ่งบรรลุพระอรหัตปรินิพพานโดยต้องใช้ความเพียรมาก, สํ.ม.อ. (ไทย) ๓/๑๘๔/๒๗๕-๒๗๗., องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๒/๘๘/๓๒๖-๓๒๙.

[๔๐] อุทธังโสโตอกนิฏฐคามี หมายถึงพระอนาคามีผู้มีกระแสสูงขึ้นไปไปจนถึงชั้นอกนิฏฐภพคือ เกิดในสุทธาวาสภพใดภพหนึ่งแล้วก็จะเกิดเลื่อนขึ้นไปจนถึงชั้นอกนิฏฐภพ แล้วจึงปรินิพพานในภพนั้น, สํ.ม.อ. (ไทย) ๓/๑๘๔/๒๗๕-๒๗๗., องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๒/๘๘/๓๒๖-๓๒๙.

ที่เรียกว่า มหาราชปริตร ด้วยเชื่อว่า บทโพชฌังคปริตรนี้ เป็นพระพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยายให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ และอาจจะต่ออายุผู้ป่วยได้ ซึ่งนำมาใช้สวดโดยทั่วไปสภาพการณ์ปัจจุบัน

นอกจากโพชฌงค์ ๗ แล้ว ยังมีพระพุทธมนต์ที่ปรากฏในสมัยพุทธกาลซึ่งยังนำมาใช้สวดในปัจจุบันคือ ครั้งหนึ่งมีภิกษุถูกงูกัดจนถึงแก่มรณภาพ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงใช้โอกาสนี้สอนพระพุทธมนต์เรื่องการป้องกันงูกัด โดยให้แผ่เมตตาจิตไปสู่พญางูทั้ง ๔ ตระกูล ได้แก่ ๑) ตระกูลวิรูปักษ์ ๒) ตระกูลเอราปถะ ๓) ตระกูลฉัพยาบุตร และ ๔) ตระกูลกัณหาโคตมกะ[๔๑] เพื่อคุ้มครองตน รักษาตน และป้องกันตน รวมทั้งแผ่เมตตาต่อสัตว์มีพิษต่าง ๆ ได้แก่ งู สัตว์ไม่มีเท้า สัตว์ ๒ เท้า สัตว์ ๔ เท้า สัตว์มีเท้ามาก และสัตว์ที่เกิดแล้วยังมีชีวิตทั้งมวลทุกหมู่เหล่า อย่าได้เบียดเบียนต่อกันและกัน และยังให้ระลึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์อันหาประมาณมิได้ด้วย ซึ่งเป็นที่มาของบทสวด ขันธปริตร[๔๒] ในเวลาต่อมา เพื่อใช้ป้องกันสัตว์มีพิษ และภัยรอบด้านจากผู้ไม่หวังดี รวมทั้งแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย

อีกเหตุการณ์หนึ่งคือในคราวที่พระคิริมานนท์อาพาธหนัก สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดง สัญญา ๑๐ แก่พระอานนท์ เพื่อให้พระอานนท์ไปกล่าวแสดงแก่พระคิริมานนท์ เมื่อพระคิริมานนท์ฟังแล้ว ทันใดนั้นอาพาธของท่านก็ได้สงบระงับทันที[๔๓] สัญญา ๑๐ นี้ หมายถึง สิ่งที่กำหนดหมายไว้ในใจ ๑๐ อย่าง ได้แก่ ๑) อนิจจสัญญา เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานขันธ์ ๕ ๒) อนัตตสัญญา เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายที่เป็นภายใน และภายนอก ๖ ประการ ๓) อสุภสัญญา เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกาย ๔) อาทีนวสัญญา เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกาย ๕) ปหานสัญญา เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษของอกุศลวิตกและบาปธรรม ๖) วิราคสัญญา เป็นผู้พิจารณาอริยมรรคว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต เกิดความคลายกำหนัด ๗) นิโรธสัญญา เป็นผู้พิจารณาอริยผลว่า เป็นธรรมอันสงบประณีต เกิดความดับ ๘) สัพพโลเก อนภิรตสัญญา เป็นผู้พิจารณาถึงความละอุปาทานในโลกที่เป็นเหตุตั้งมั่น ยึดมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต ๙) สัพพสังขาเรสุ อนิจจสัญญา เป็นผู้พิจารณาถึงความอึดอัด ความระอา ความรังเกียจในสังขารทั้งปวง และ ๑๐) อานาปานสติ เป็นผู้พิจารณาถึงสติ และกำหนดลมหายใจเข้าออก จะเห็นว่า ในสัญญา ๑๐ นี้ สัญญาที่ ๑๐ คือ อานาปานสติ เป็นธรรมะที่ยังคงเป็นที่นิยมปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน โดยใช้หลักการฝึก ตามแบบ อานาปานสังยุต คือ มีการกำหนดรู้

---

[๔๑] วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๕๑/๑๔.

[๔๒] ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๐๕-๑๐๖/๙๒.

[๔๓] องฺ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

ลมหายใจ ๑๖ ขั้น ซึ่งพระพุทธองค์ทรงรับรองชัดเจนว่า การเจริญอานาปานสตินั้น ถ้าทำให้มาก จะมีผลมาก และมีอานิสงส์มาก[๔๔]

ในบางกรณี ความเจ็บป่วย อาจเกิดจากหลักธรรมในการปกครองบ้านเมืองของผู้ปกครองร่วมกับอำนาจที่มองไม่เห็น[๔๕] และเมื่อเกิดภัยพิบัติจะส่งผลถึงขวัญ และกำลังใจของพสกนิกรได้ เช่นในกรณีของเมืองไพศาลี เมืองหลวงของอาณาจักรวัชชี อรรถกถาขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ[๔๖] เล่าว่า เมืองนี้เกิดภัยพิบัติ เกิดทุพภิกขภัยใหญ่ มีโรคระบาด ผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก ชาวเมืองเสียขวัญ และมีอมนุษย์เข้าเมือง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงรับอาราธนานิมนต์จากเจ้าลิจฉวีให้มาช่วยบำบัดภัย พระพุทธองค์จึงทรงให้พระอานนท์เรียน รตนสูตร[๔๗] เมื่อท่านเรียนรตนสูตรแล้ว จึงนำบาตรของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใส่น้ำถือไปยืนที่ประตูเมือง พลางระลึกถึงพระพุทธคุณ แล้วจาริกไปในระหว่างกำแพง ๓ ชั้น (ตรีบูร) ระหว่างนั้น ท่านก็ประพรมน้ำไปด้วย ทำให้อมนุษย์หนีออกจากเมือง ประชาชนหายเจ็บป่วย ขวัญและกำลังใจของชาวเมืองกลับคืนมา เมื่อเหตุการณ์กลับสู่สภาพปกติแล้วจึงเสด็จกลับกรุงราชคฤห์ รตนสูตรนี้ ในปัจจุบันเรียกว่า รตนปริตร และการประพรมน้ำของพระอานนท์ในเหตุการณ์ครั้งนั้น เป็นต้นเค้าที่มาของการทำน้ำพระพุทธมนต์ในปัจจุบัน โดยการทำน้ำพระพุทธมนต์ของพระภิกษุนั้น ถ้ามีการสวดพระปริตร ก็จะต้องมีการตั้งบาตร หรือหม้อน้ำมนต์ โดยมีเทียนทำน้ำมนต์ ซึ่งเป็นเทียนขี้ผึ้งแท้หนัก ๑ บาท จุดติดไว้ในที่นั้นและผูกด้วยสายสิญจน์โยงมาให้พระถือเวลาสวดพระปริตร เมื่อพระสงฆ์สวดรัตนสูตร ถึงบทว่า "ขีณัง ปุราณัง" พระสงฆ์ที่เป็นประธานก็จะปลดเทียนมาเวียนปากบาตรแล้วหยดขี้ผึ้งลงในน้ำ พอถึงบทว่า "นิพพันติ ธีรา ยถายัมปทีโป" ก็จะเอาเทียนจุ่มน้ำในบาตรหรือหม้อน้ำให้ไฟดับทันทีแล้วปิดฝาครอบ[๔๘] อย่างไรก็ตาม สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงห้ามพระภิกษุใช้พิธีกรรมนี้ในการหาเลี้ยงชีพ แต่ให้ทำเพื่อความเป็นศิริมงคล สร้างขวัญและกำลังใจแก่บุคคลเท่านั้น ดังที่ทรงบัญญัติไว้ใน มหาศีลของสามัญญผลสูตร[๔๙] ว่าการทำน้ำมนต์นี้ เป็นดิรัจฉานวิชา คือวิชาที่ไม่นำพาไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน และเป็นกิจของสมณพราหมณ์บางพวกเท่านั้น

---

[๔๔] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕.

[๔๕] มานพ รักการเรียน, “วิเคราะห์มนุษย์กับการปกครองในอรรถกถาธรรมบท”, **วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑-๑๕.

[๔๖] ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑-๓/๙, ขุ.ขุ.อ. (ไทย) -/๑๗/๒๓๕-๒๓๙.

[๔๗] ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑-๑๘/๙-๑๔.

[๔๘] พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวณฺโณ), **มนต์พิธี สำหรับพระภิกษุสามเณร และบุคคลทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์, ๒๕๖๐) หน้า ๖๒.

[๔๙] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑/๗๒.

๓.๑.๑.๓ พุทธวิธีการใช้กัมมัฏฐานเพื่อรักษาโรคทางใจ

พุทธวิธีในการใช้กัมมัฏฐานเพื่อรักษาโรคทางใจนั้น มีขั้นตอน และวิธีปฏิบัติ ดังนี้ ๑) การเจริญสมถกัมมัฏฐาน หรือการเจริญสมาธิ ด้วยมุ่งเน้นให้จิตผู้ปฏิบัติมีความสงบด้วยอำนาจแห่งฌานที่ข่มนิวรณ์ไว้ ไม่ให้ฟุ้งขึ้นมา นิวรณ์นั้นเป็นเหมือนโรคที่แฝงอยู่ในจิต ทำให้จิตนั้นกำเริบด้วยโรค คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา[๕๐] เมื่อจิตใจสงบระงับได้แล้ว จิตจะไม่ได้รับผลกระทบจากโรคร้าย สมาธินั้นมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจเป็นอย่างยิ่ง ผู้ได้ปฏิบัติสมาธิอยู่เป็นประจำจะเป็นผู้มีจิตสงบเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ส่งผลให้แสดงออกทางพฤติกรรมทางกาย และทางวาจา ให้เป็นผู้มีศีลธรรมดีขึ้น ความเครียด และความกังวลลดลง มีความสุข ร่างกายมีความผ่องใส กระจ่างนุ่มนวล ไร้อารมณ์เศร้าหมอง จากนั้นก็จะเกิดปีติอิ่มใจ ความสุขใจ ความผ่อนคลาย แผ่ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ทำให้เกิดความสุขยิ่งขึ้น เพียงแค่นี้ก็เพียงพอที่จะส่งผลให้ร่างกาย และจิตมีความสุขแล้วส่งผลออกมาทางกาย หรือต่อไปเมื่อกายป่วยก็ไม่สบายเพียงแค่กาย แต่จิตใจจะไม่พลอยป่วยไปด้วย[๕๑] ๒) การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การปฏิบัติด้วยการพิจารณาความจริงเกี่ยวกับขันธ์ ๕ ให้เห็นตามความเป็นจริงแห่งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นของไม่ใช่ตัวตน จนจิตใจยอมพ้นจากสังโยชน์ มีความปลอดโปร่งเป็นอิสระ ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อรักษาโรคทางใจ ผู้ปฏิบัติต้องศึกษาฝึกฝนอบรมตนเองไปตามลำดับ กระทำไปตามลำดับ และปฏิบัติไปตามลำดับ

ผลของสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้น เป็นไปเพื่อให้จิตเกิดความสงบระงับ ซึ่งพลังแห่งสมาธิสามารถใช้บำบัดโรคได้ อย่างน้อยทำให้ผู้ปฏิบัติที่มีความกังวลอยู่ภายในจิตใจได้ทุเลาลงจากอาการเครียดได้ รวมทั้งสามารถข่มเวทนาที่เกิดขึ้นได้บ้าง ส่วนผลของวิปัสสนานั้นเป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์ โดยการใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ พัฒนาสติและสัมปชัญญะให้เห็นการเกิดดับของรูป-นาม จนกระทั่งบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือ พระนิพพาน[๕๒] แม้ว่าจุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐานทั้ง ๒ แบบ จะต่างกัน และดูเหมือนว่า การปฏิบัติสมาธิ จะให้ผลในการบำบัดโรคทางใจได้ตรงกว่าการปฏิบัติวิปัสสนาก็ตาม แต่ในปัจจุบัน วิปัสสนาได้ถูกนำมาใช้เพื่อการบำบัดเยียวยารักษาโรค เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการใช้ธรรมชาติบำบัด นอกเหนือไปจากการใช้ยา

---

[๕๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

[๕๑] สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

[๕๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: หางหุ้นส่วนจำกัด, ไทยรายวันการพิมพ, ๒๕๔๙), หน้า ๔๓๘-๔๓๙.

อย่างไรก็ตาม การสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ควรจะต้องดำเนินการไปพร้อมกัน เพื่อที่จะได้ส่งผลในการช่วยรักษาโรค เพราะจิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากจนแยกจากกันไม่ได้ การแผ่เมตตา หรือเมตตาภาวนานั้น สามารถช่วยทำให้จิตสงบมีความผ่อนคลาย เพราะการแผ่เมตตาเป็นการสร้างอารมณ์ให้อ่อนโยน ลดความโกรธลงได้ โดยเฉพาะการแผ่เมตตาที่เกิดจากดวงจิตที่เป็นสมาธิ จะยิ่งทรงอานุภาพมากเช่น การแผ่เมตตาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่สามารถหยุดช้างนาฬาคิรีที่ดุร้ายได้ทันที[๕๓] ในส่วนของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนั้นมีคุณค่าโดยตรงต่อสุขภาพที่เห็นได้ชัดเจนคือการลดความเครียด ความเครียดนั้นมีผลต่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคหอบหืด โรคเบาหวาน ความจำเสื่อม จนถึงโรคมะเร็ง เป็นต้น เห็นได้จากงานวิจัยของ ยุทธชัย กิตติโยธิน[๕๔] เรื่อง ผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพ และชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล พบว่า ธรรมชาติของบุคคลมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้เพียงระดับหนึ่ง แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไป จนเกินความสามารถที่บุคคลทั่วไปจะปรับตัว ควบคุม หรือคงทนต่อไปได้แล้ว จะทำให้เกิดความแปรปรวนต่อร่างกาย จิตใจ และการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ได้ สิ่งที่บ่งชี้ว่า บุคคลนั้นเกิดความเครียดเช่น ๑) ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักจะเป็นหวัด ภูมิแพ้ เล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ เป็นแล้วหายยาก ๒) เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psycho Physiological Disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ ได้แก่- ปวดศีรษะ ตั้งแต่ปวดศีรษะทั่วไปจนถึงปวดแบบไมเกรน หรือปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว เหมือนคนทำงานหนัก เนื่องจากกล้ามเนื้อลาย (Skeleton Muscle) เกร็งตัวขณะเครียด- ความดันโลหิตสูงขึ้นทีละน้อย ๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ - โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน (Coronary Heart Disease) มักพบในกลุ่มคนที่ต้องรับผิดชอบงานในระดับสูง บางคนเรียกโรคนี้ว่า “โรคผู้บริหาร”- โรคกรดไหลย้อน โรคแผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น เวลาเครียดจะมีความแปรปรวนของจิตใจส่งผ่านไปทางระบบประสาทอัตโนมัติไปควบคุมกระเพาะทำให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะมากขึ้น น้ำย่อยมีความเป็นกรดมาก เมื่อกระเพาะมีกรดอยู่มากนานเข้าจะกัดกระเพาะ และลำไส้เล็ก เกิดเป็นแผลมีอาการปวดท้องขึ้นได้ เป็นต้น นอกจากสภาวะทางกายแล้ว ความเครียดส่งผลอย่างมากต่อสภาพทางจิตใจ คือ เกิดอารมณ์

---

[๕๓] วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๔๒/๑๙๖.

[๕๔] ยุทธชัย กิตติโยธิน, “ความเครียดและวิธีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,** (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๕).

ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ความคิดสับสน หลงลืมง่าย และนอนไม่หลับ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ หดหู่ จนอาจจะถึงการทำร้ายตนเอง และผู้อื่นได้[๕๕] ซึ่งจะเห็นได้ว่าด้วยสภาพการณ์สังคมในปัจจุบัน โรคทางใจเหล่านี้ สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย จึงควรที่จะให้บุคคลกลุ่มนี้ ได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อรักษาโรคทางใจก่อนที่จะลุกลามไปสู่การเจ็บป่วยทางกาย อย่างไรก็ตาม ในกรณีการรักษาโรคเครียดนั้น ถ้าหากมีอาการรุนแรงจนควบคุมตัวเองไม่ได้ กัมมัฏฐานก็รักษาไม่ได้เช่นกันดังนั้น ผู้ที่มีความเครียดมาก ไม่ควรรีบปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นอันขาด เพราะอาจทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้ แต่ควรแนะนำให้ผู้ป่วยไปผ่อนคลายด้วยวิธีการอื่นก่อนเช่น การหายใจเข้ายาวและลึกแบบธรรมชาติ การออกกำลังกาย หรือต้องใช้ยาในกรณีที่มีความจำเป็น จนกว่าจิตใจจะผ่อนคลายจนถึงระดับที่ควบคุมตัวเองได้แล้ว จึงค่อยปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อไป[๕๖]

๓.๑.๒ พุทธวิธีการรักษาโรคทางกาย

การดูแลรักษาสุขภาพกายนั้น ในทรรศนะของพระพุทธศาสนาเห็นว่า ร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว ต้องเกื้อกูลกัน จึงจะสามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือพระนิพพานได้ เห็นได้จากการที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติข้อวัตรปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพกายของพระภิกษุด้วยได้แก่ การให้พระภิกษุถือหลัก นิสสัย ๔[๕๗] ประกอบด้วย ๑) บรรพชาอาศัยโภชนะ คือคำข้าวที่พึงได้ด้วยปลีแข้งนั้นจนตลอดชีวิต ๒) บรรพชาอาศัยผ้าบังสุกุล ๓) บรรพชาอาศัยเสนาสนะ คือควงไม้ และ ๔) บรรพชาอาศัยยา คือน้ำมูตรเน่า และเภสัช ๕[๕๘] การที่พระองค์ทรงบัญญัติข้อปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างสุขอนามัยด้านร่างกายเช่น การยกเว้นให้พระภิกษุสวมรองเท้าในขณะขับถ่ายได้ กรณีที่เจ็บป่วย หรือเท้าแตก ซึ่งตามปกติจะทรงห้ามการสวมรองเท้า[๕๙] การบัญญัติ

---

[๕๕] ชูทิตย์ ปานปรีชา, **จิตวิทยาทั่วไป,** (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙), หน้า ๔๘๖-๔๘๘.

[๕๖] จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ**, , ๓๑๑ หน้า.

[๕๗] วิ.ม. (ไทย) ๔/๗๓/๑๐๑-๑๐๒.

[๕๘] วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๒๑/๑๔๒, เภสัช ๕ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ดูรายละเอียดของเภสัช ๕ ใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๒๓/๑๔๓.

[๕๙] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๙/๑๘.

ห้ามการเบ่งแรง ๆ ในเวลาขับถ่าย ทรงบัญญัติไม่ให้เคี้ยวไม้จิ้มฟันในขณะขับถ่าย และไม่ให้ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะนอกราง เป็นต้น[๖๐]

อนึ่ง เมื่อเกิดการเจ็บป่วยทางกายขึ้นแล้ว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแบ่งประเภทของผู้ป่วยออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ ๑) ผู้ป่วยด้วยโรคบางชนิด จะรักษาหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่อาจหายจากโรคได้ ๒) ผู้ป่วยด้วยโรคบางชนิด จะรักษาหรือไม่ก็ตาม ย่อมหายป่วยได้เอง และ ๓) ผู้ป่วยที่ต้องได้รับการรักษาเท่านั้น จึงจะหายป่วย[๖๑] พระพุทธองค์ได้ประทานพุทธานุญาตให้ผู้ป่วยกลุ่มที่ ๓ ได้รับการรักษาเช่นใน มูลาทิเภสัชชกถา ว่าด้วยทรงอนุญาตเครื่องยาประเภทต่าง ๆ เพื่อใช้ในการรักษาอาการอาพาธของพระภิกษุด้วยตนเอง ซึ่งพระพุทธานุญาตเกี่ยวกับยาสมุนไพรที่สามารถใช้เป็นยารักษาโรคสำหรับพระภิกษุได้นั้น ทรงอนุญาตเฉพาะยาตามแบบพื้นบ้านที่คนในสังคมยุคนั้นพึงมี และใช้กันอยู่แล้ว พระภิกษุจึงสามารถหาใช้ได้ง่าย และสะดวกเหมาะกับเพศสมณะผู้สันโดษ สมุนไพรที่ทรงอนุญาตให้เป็นยารักษาโรคได้คือ มูลเภสัช (รากไม้ที่เป็นยา) กสาวเภสัช (น้ำฝาดที่เป็นยา) ปัณณเภสัช (ใบไม้ที่เป็นยา) ผลเภสัช (ผลไม้ที่เป็นยา) ชตุเภสัช (ยางไม้ที่เป็นยา) โลณเภสัช (เกลือที่เป็นยา) และจุณเภสัช (มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อมดับกลิ่นตัวที่เป็นยา)[๖๒] หรือใน เกณิยชฏิลวัตถุ[๖๓] ว่าด้วยทรงอนุญาตเกี่ยวกับน้ำอัฏฐบาน[๖๔] เป็นต้น

สำหรับแนวทางการปฏิบัติของพระภิกษุในการดูแลพระภิกษุอาพาธใน คิลานวัตถุกถา[๖๕] นั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงปรารภเป็นพุทธบัญญัติไว้ว่า ถ้ามีพระภิกษุเจ็บป่วย พระภิกษุที่สบายดีจะต้องคอยพยาบาลดูแลกันเองจนกว่าพระภิกษุนั้นจะหายป่วย โดยให้เป็นหน้าที่ของอุปัชฌายะ อาจารย์ สัทธิวิหาริก อันเตวาสิก พระภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์ และอาจารย์ที่จะต้องพยาบาลพระภิกษุที่อาพาธนั้นตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้าไม่พยาบาล จะต้องอาบัติทุกกฏ นอกจากการดูแลสุขภาพ และการรักษาพยาบาลพระภิกษุด้วยกันแล้ว พระภิกษุอาจจะรักษาคฤหัสถ์ได้ โดยใน

---

[๖๐] วิ.จู.(ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

[๖๑] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

[๖๒] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓-๒๖๔/๔๖-๔๙.

[๖๓] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๐/๑๓๑-๑๓๒.

[๖๔] อัฏฐบาน หมายถึง น้ำปานะ ๘ ชนิด ดูรายละเอียดใน วิ.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๐๐/๒๒๙.

[๖๕] วิ.ม.(ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

อรรถกถา สมันตปาสาทิกา ตติยปาราชิก วีนีตวัตถุวัณณนา[๖๖] อธิบายว่า พระภิกษุสามารถให้การรักษาแก่บุคคล ๔ กลุ่ม แต่ด้วยวิธีการที่ต่างกัน ได้แก่

กลุ่มที่ ๑ สหธรรมิก ๕ จำพวก ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี สิกขมานา สามเณร และสามเณรี

กลุ่มที่ ๒ คน ๕ จำพวกแม้อื่นคือ บิดา มารดา คนดูแลมารดาบิดา ไวยาวัจกรของตน และผู้ที่เตรียมบวช

กลุ่มที่ ๓ คนเหล่าอื่น ๑๐ จำพวก ได้แก่ พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว น้าหญิง ป้า อาชาย ลุง (พี่ชายแม่) อาหญิง และลุง (พี่ชายพ่อ)

กลุ่มที่ ๔ คนผู้จรมา โจร อิสรชนรบแพ้ คนที่ถูกญาติพี่น้องทิ้ง หรือคนใกล้จะตาย

ถึงแม้ว่าพระพุทธองค์จะทรงอนุญาตให้พระภิกษุรักษาโรคแก่ผู้อื่นได้ก็ตาม แต่ไม่ทรงประสงค์ให้เป็นการเลี้ยงชีพจากการรักษาโรค พระภิกษุจึงไม่ควรรักษาโรคให้แก่ผู้อื่นโดยไม่จำเป็น และเพื่อหวังอามิส เพราะไม่ใช่หน้าที่หลักของพระภิกษุ

อย่างไรก็ตาม สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบดีว่า ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์ หรือบรรพชิตก็ตาม จำเป็นต้องพิจารณา ฐานะ ๕ ประการ ให้เป็นปกติวิสัย ฐานะ ๕ ประการ นั้น ปรากฏใน ฐานสูตร[๖๗] ได้แก่ การพิจารณาว่า มนุษย์เรานั้น มีความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากคนที่รักจากความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา เพราะร่างกายเป็นรังของโรค ร่างกายมีแต่จะทรุดโทรมลงไปตามวัย จนในที่สุดก็ต้องแตกดับไป ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้[๖๘] นอกจากนี้ การเจ็บป่วยทางกาย ยังเกิดจากกรรม เพราะมนุษย์เรามีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ไม่ว่าทำกรรมดีหรือกรรมชั่วอะไรไว้ เราต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นเช่นใน ปฐมอนายุสสาสูตร[๖๙] กล่าวถึงกรรมที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้นคือ ๑) ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือทำในสิ่งที่ลำบากเกินพอดี ๒) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือไม่รู้จักประมาณตน รักในความสบายมากจนเกินพอดี ๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ๔) เที่ยวในเวลาไม่สมควร และ ๕) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ทั้ง ๕ ประการ นี้เป็นเหตุให้ตัดรอนอายุ[๗๐] ดังนั้น เมื่อเทียบกับยุคเร่งรีบแบบสภาวการณ์ปัจจุบัน จึงหมายถึงการที่บุคคลส่วนใหญ่ในยุคนี้ ใช้ชีวิตอย่างไม่สมดุล และเป็นตัวตั้งต้นที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ หรืออาจจะเกิดจากบุรพกรรมเช่นใน

---

[๖๖] วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๘๕-๑๘๗/๖๔๒-๖๔๕.

[๖๗] อง.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๓๙/๙๙-๑๐๐.

[๖๘] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

[๖๙] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

[๗๐] องฺ.ปญฺจก.อ. (ไทย) ๓/๑๒๕-๑๒๖/๗๓.

จูฬกัมมวิภังคสูตร[๗๑] พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า ผลกรรมของมนุษย์ที่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือ ด้วยก้อนดิน ด้วยท่อนไม้ หรือด้วยอาวุธ หลังจากตายแล้ว เมื่อมีโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์จะกลายเป็นผู้มีโรคมาก นอกจากนี้ มนุษย์ยังมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ หรือการเป็นโรคต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรมจากบิดามารดา เป็นต้น ดังนั้น ในทรรศนะของพระพุทธศาสนาแล้วเห็นว่า สาเหตุปัญหาสุขภาพทางกายนั้น อิงอาศัยผลกรรมที่กระทำไว้แล้วทั้งพันธุกรรม, บุรพกรรม และปัจจุบันกรรม (อาจิณกรรม) ประกอบกัน ทำให้สุขภาพกายเป็นไปตามแรงกรรม นอกจากนี้ ในพระอภิธรรมปิฎก มหาปัฏฐานปกรณ์[๗๒] กล่าวไว้โดยกว้าง ๆ ว่า รูปสมุฏฐาน คือสมุฏฐานที่ให้เกิดรูปมี ๔ ประการ คือ กรรม (กัมมชรูป) จิต (จิตตชรูป) อุตุ (อุตุชรูป) และอาหาร (อาหารชรูป)[๗๓] สมุฏฐานทั้ง ๔ ฐาน นี้ ถ้าฐานใดฐานหนึ่งชำรุด หรือเกิดอาการผิดปกติ เสียสมดุล เกิดขึ้น ก็จะเกิดการเจ็บป่วย หรือตายได้

ใน คิริมานันทสูตร[๗๔] ได้ระบุไว้โดยละเอียดว่า การเจ็บป่วยทางกายนั้น มี ๘ สาเหตุ คือ ๑) เกิดจากมีดีเป็นสมุฏฐาน ๒) มีเสลด (หรือเสมหะ) เป็นสมุฏฐาน ๓) มีลมเป็นสมุฏฐาน ๔) มีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน ๕) การเจ็บป่วยที่เกิดจากฤดูแปรปรวน ๖) การเจ็บป่วยที่เกิดจากการบริหารร่างกายไม่สม่ำเสมอ ๗) การเจ็บป่วยที่เกิดจากความเพียรเกินกำลัง และ ๘) การเจ็บป่วยที่เกิดจากวิบากของกรรม ซึ่งเมื่อพิจารณาให้ดีแล้ว สาเหตุของโรค ๔ ประการแรก สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงให้เห็นการรู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย ๔ โดยเฉพาะ การเจ็บป่วยที่เกิดจากการไม่รู้จักประมาณในการบริโภค[๗๕] ส่วน เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคนั้น ก็จะเปนสิ่งที่จะทำให้เกิดความผาสุกในชีวิต ตราบใดที่มนุษย์รู้จักใช้สอยปัจจัยเหล่านั้น ให้ตรงกับวัตถุประสงค์ก็จะไม่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้น ตนเหตุของการเกิดโรคประการที่ ๕ คือ โรคที่เกิดจากฤดูแปรปรวนนั้น อาจจะเกิดขึ้นจากการที่มนุษย์เกิดการกระทบกับความหนาว ความร้อน อย่างฉับพลันจนไม่สามารถปรับสภาพของร่างกายได้ทัน ไม่ระมัดระวังในลักษณะความแปรปรวนของธรรมชาติจึงไม่เตรียมตัวให้เหมาะสม เหตุของการเกิดโรคประการที่ ๖ คือ โรคที่เกิดจากอิริยาบถไมสม่ำเสมอ หมายถึงการนั่งทำงานในท่าทางเดียวโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถเลย โดยเฉพาะ การทนต่อความหิว ทำให้ทานอาหารไม่เป็นเวลา เกิดภาวะกรดไหลย้อน การทนต่อความกระหายน้ำ ทำให้ร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ เลือดและน้ำเหลืองจะข้นหนืด เกิดสภาวะของกรดขึ้น แม้แต่การกลั้นอุจจาระ-ปัสสาวะ ก็ทำให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้ เพราะตามปกติร่างกายของมนุษย์จะต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา แต่ถ้าหากอยู่ใน

---

[๗๑] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

[๗๒] อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๓๖/๘๐๔.

[๗๓] อภิ.ป.อ. (ไทย) ๔๘/๑๑.

[๗๔] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๐.

[๗๕] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนาน ๆ จะทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้นได้ จนกลายเป็นโรคที่คนทำงานส่วนใหญ่เป็นมากคือ โรคออฟฟิศ ซินโดรม เหตุของการเกิดโรคประการที่ ๗ คือ โรคที่เกิดจากความเพียรเกินกำลังนั้น หมายถึงผู้ที่มีความเพียรมาก จึงทำความเพียรด้วยการปฏิบัติอย่างหักโหมเกินความพอดี จึงทำให้ร่างกายถูกใช้มากจนเกินกำลัง และก่อให้เกิดโรคภัยไข้แจ็บขึ้นได้ ดังนั้น การกระทำใด ๆ จึงควรยึดหลักทางสายกลาง ทำแต่พอเหมาะพอดี ไม่สุดโต่ง ร่างกายก็จะเป็นสุข จิตใจก็จะเป็นสุขไปด้วย เหตุของการเกิดโรคประการ ที่ ๘ คือ โรคที่เกิดจากวิบากกรรมนั้น หมายถึงโรคอันเกิดแต่ผลของกรรมในอดีตได้เคยกระทำไว้ สาเหตุของการเกิดโรคประการที่ ๘ นี้ แพทย์แผนปัจจุบันสาขาต่าง ๆ จะไม่สามารถใช้เครื่องมือทางการแพทย์ตรวจหาสาเหตุได้ แม้ว่าโรคที่เกิดจากกรรมนี้เป็นสิ่งที่รักษาไม่หายตามวิธีการของแพทย์แผนปัจจุบัน แต่อาจจะทำให้ทุเลาลงได้ด้วยการแพทย์แผนโบราณ ร่วมกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา โดยเฉพาะการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลแก่เจ้ากรรมนายเวร นั่นเอง

๓.๒ การประยุกต์นวหรคุณทางการแพทย์แผนโบราณ

จากคุณลักษณะ (คือลักษณะที่ดีประจำตนของสิ่งนั้น) ของนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น แพทย์แผนโบราณได้นำมาประยุกต์ใช้ในการแพทย์แผนโบราณในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

๓.๒.๑ การใช้ทำยาแผนโบราณชื่อ “ยาแก้วนวหรคุณ”

ยาแก้วนวหรคุณ เป็นยาแผนโบราณ ที่ไม่ปรากฏผู้คิดค้นตำรับ แต่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระเวทฉบับปฐมบรรพที่รวบรวมและเรียบเรียงโดย อาจารย์เทพย์ สาริกบุตร[๗๖] มีสรรพคุณคือ เป็นยารุคุณ[๗๗] แก้ไข้เรื้อรัง แก้กระทำคุณผี ไล่ผีที่สิงอยู่ในคนได้ แก้ไข้คลั่งเพ้อเป็นบ้า แก้ไข้ตัวร้อน แก้คุณคนคุณชมบ[๗๘] คุณผีปอบ ตัดรากฝีในท้อง ฝีในกระดูก แก้พรายเลือดพรายลมอันกระทำให้เสียดแทงตามตัว แก้ลมเพลมพัด แก้พิษฝีหัวคว่ำ หัวหงาย พิษฝีดาษก็ได้

ส่วนประกอบของยาแก้วนวหรคุณ มีดังนี้

---

[๗๖] เทพย์ สาริกบุตร รวบรวมและเรียบเรียง, **พระคัมภีร์พระเวท ฉะบับปฐมบรรพ** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ร้านวันสงกรานต์ ซุ้ม ๑๓ ตลาดหนังสือจตุจักร, ๒๕๕๒), หน้า ๒๒๑.

[๗๗] คุณ หมายถึง การใช้วิธีการทางไสยศาสตร์ทำร้ายผู้ที่เป็นศัตรู เรียกว่าการกระทำคุณ, คุณไสย ผู้ถูกกระทำเรียกว่า ถูกคุณ.

[๗๘] ผีผู้หญิงที่ตายในป่าและสิงอยู่ในบริเวณที่ตาย มีรูปเห็นเป็นเงา ๆ แต่ไม่ทำอันตรายใคร บางพื้นที่เรียก ฉมบ หรือ ทมบ

ใบมะนาว ๑๐๘ ใบ ลงด้วย พระคาถาอิติปิโสระตะนะมาลา[๗๙]

ข่า ๓๒ แว่น ลงด้วย อาการ ๓๒[๘๐]

ขมิ้นอ้อย ๕ แว่น ลงด้วย นะ โม พุท ธา ยะ

บอระเพ็ด ๗ แว่น ลงด้วย สะ ธะ วิ ปิ ปะ สะ อุ

ส้มป่อย ๗ ฝัก ลงด้วย สัง วิ ธา ปุ กะ ยะ ปะ

มะกรูด ๔ ผล ลงด้วย นะ มะ พะ ทะ

ใบมะกา ๑๒ ใบ ลงด้วย ตรีนิสิงเห[๘๑]

ฝักราชพฤกษ์ ๙ ฝัก ลงด้วย อะ สัง วิ สุ โล ปุ สะ ภุ พะ

ตาไม้ไผ่สีสุก ๓ ตา ลงด้วย มะ อะ อุ

แก่นขี้เหล็ก แก่นแสมทั้ง ๒[๘๒] ว่านกลีบแรด ว่านร่อนทอง จันทน์ทั้ง ๒[๘๓] โคกกระออม แห้วหมู ยาดำ แก่นสน แก่นสัก ขี้วัวแห้ง หนักสิ่งละบาทเสมอภาค

ก้านสะเดา ๓๓ ก้าน

ใบบัว ๓ ใบ ใบหนึ่งปิดปากหม้อ อีกสองใบรองก้นหม้อ ต้ม ๓ เอา ๒[๘๔]

เมื่อจะรับประทาน ให้เสกด้วย สักกัตวา ๗ คาบ[๘๕] หันหน้าไปทิศบูรพา แต่งขัน ๕ ดอกไม้ ๕ ธูป ๕ เทียน ๕ หมาก ๕ คำ ถวายแด่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เป็นที่น่าสังเกตว่า ในฝอยท้ายตำรับยาแก้วนวหรคุณนั้น ท่านได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ยานี้ถือกำเนิดขึ้นครั้งแรกในสมัยพุทธกาล โดยสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ประทานยานี้ให้ชาวเมืองไพศาลี เนื่องจากมีโรคห่าระบาดทำให้ชาวเมืองล้มตายไปเป็นอันมาก[๘๖] เมื่อได้ตรวจสอบในพระไตรปิฎก

---

[๗๙] พระครูโสภิตวิริยาภรณ์ (สมโภชน์) ภทฺทจาโร (อมรรัตนบดี). ๒๕๕๔. **คู่มือพระปรมาจารย์: รวมพระคาถา และบทสวด** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: เขษมบรรณกิจ, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒๘-๒๓๘.

[๘๐] อาจารย์ญาณโชติ (ชัยมงคล อุดมทรัพย์), **คัมภีร์ไสยศาสตร์ฉบับสมบูรณ์,** (กรุงเทพมหานคร: ศิลปาบรรณาคาร ๒๕๕๐), หน้า ๓๓๕. เทียบได้กับ ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๓/๔.

[๘๑] เทพย์ สาริกบุตร รวบรวมและเรียบเรียง, **พระคัมภีร์พระเวท ฉะบับปฐมบรรพ** พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๒๒๑.

[๘๒] แสมทั้ง ๒ คือ แสมสาร และแสมทะเล เป็นจุลพิกัดต่างกันที่ถิ่นที่เกิด.

[๘๓] จันทน์ทั้ง ๒ คือ จันทน์แดง และจันทน์ขาว เป็นจุลพิกัดต่างกันที่สี.

[๘๔] ต้ม ๓ เอา ๒ หมายถึง ใช้น้ำสะอาด ๓ ส่วน ต้มจนเดือดแล้วราไฟ เคี่ยวต่อไปจนน้ำงวดเหลือ ๒ ส่วน

[๘๕] เทพย์ สาริกบุตร, **คัมภีร์พุทธมนต์โอสถ พิมพ์ครั้งที่ ๓,** (กรุงเทพมหานคร: เสริมวิทย์บรรณาคาร, ๒๕๓๘), หน้า ๓๕-๓๖.

[๘๖] เทพย์ สาริกบุตร รวบรวมและเรียบเรียง, **พระคัมภีร์พระเวท ฉะบับปฐมบรรพ** พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๒๒๑.

และอรรถกถาแล้ว กลับไม่พบเรื่องราวนี้ คงพบแต่เหตุภัยพิบัติ ๓ ประการ ที่เกิดกับชาวเมืองไพศาลี คือ ๑) ทุพภิกขภัย ๒) อมนุสสภัย และ ๓) อหิวาตภัย ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้บันดาลให้เกิดฝนโบกขรพรรษ[๘๗] พัดเอาซากศพทั้งปวงลงแม่น้ำคงคาจนพื้นสะอาด แล้วจึงมีพุทธานุญาตให้พระอานนท์สวด รตนสูตร หรือรัตนปริตร โดยใช้บาตรของพระพุทธองค์ใส่น้ำ และประพรมไปทั่วทั้งเมือง ซึ่งน่าจะเป็นที่มาของการทำน้ำพระพุทธมนต์ในเวลาต่อมา[๘๘] แต่ไม่พบว่ามีการแจกยาแก้วนวหรคุณให้กับชาวเมือง จึงเป็นไปได้ว่าในฝอยท้ายตำรายานั้น เป็นเพียงตำนานที่สร้างความน่าเชื่อถือให้กับตัวยา หรืออาจมีความคลาดเคลื่อนจากการคัดลอกมาหลายยุคหลายสมัยก็เป็นได้

เมื่อวิเคราะห์ตัวยาด้วยหลักเภสัชกรรมแผนโบราณพบว่า ตำรับยาแก้วนวหรคุณประกอบด้วยตัวยาหลักที่เป็นยาประเภทยารุ ยาระบายเช่น ใบมะกา ฝักราชพฤกษ์ ยาดำ เป็นต้น กลุ่มยาแก้ไข้ตัวร้อนเช่น บอระเพ็ด จันทน์ทั้ง ๒ ก้านสะเดา เป็นต้น และมีกลุ่มยารองที่เป็นยาแก้คุณต่าง ๆ เช่น ใบมะนาว ฝักส้มป่อย เป็นต้น ซึ่งโดยรวมแล้ว สรรพคุณของยานี้จะสอดคล้องกับที่บันทึกไว้ในตำราโดยไม่ได้กล่าวอ้างเกินความจริงแต่อย่างใด

๓.๒.๒ การใช้นวหรคุณร่วมกับการนวดแผนโบราณ

ภายในร่างกายของมนุษย์เรานี้ ประกอบขึ้นด้วยมหาภูตรูปทั้ง ๔ คือ ปถวีธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ และเตโชธาตุ โดยมีอากาศธาตุ เป็นที่ว่างทั้งหมดที่เหลืออยู่ในร่างกาย ภายในร่างกายของมนุษย์จะมีจุดเปิดธาตุตามแผนนวดแผนโบราณอยู่เก้าจุด มีชื่อสมมติเรียกเฉพาะว่า นวทวาร[๘๙] แต่ละจุดเป็นที่ตั้งของธาตุทั้ง ๔ โดยธาตุที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกันจะอยู่ตรงข้ามกัน และจุดที่ตัดกึ่งกลางของธาตุ ๔ จะเป็นที่ตั้งของ วิญญาณธาตุ (ธาตุรู้ของมนุษย์) ในกายมนุษย์ที่ยังมีชีวิตนั้น ธาตุทั้ง ๔ ในแต่ละจุดจะต้องหมุนอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดการไหลวนของพลังงานคล้ายกงจักรเรียกว่า จักรสุกิตติมา หรือ จักระในอายุรเวท หรือ จักร ในแพทย์แผนโบราณ ตำแหน่งที่ตั้ง และชื่อเรียกเฉพาะของ นวทวาร มีดังนี้ (ภาพที่ ๓.๑)

---

[๘๗] ฝนโบกขรพรรษ หมายถึงฝนที่ตกลงมาในกาละพิเศษ มีสีแดง ผู้ใดต้องการให้เปียก ก็เปียก ผู้ใดไม่ต้องการให้เปียก ก็ไม่เปียก แต่เม็ดฝนจะกลิ้งหล่นจากกาย ดังหยาดน้ำบนในบัว, ที่มา: พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, หน้า ๑๘๗.

[๘๘] ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๑๗/๒๓๕-๒๓๙, ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑-๓/๙.

[๘๙] สุวินันท์, **เส้นสิบพิสดาร** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http:// www.palungjit.org/attachments/เส้นสิบพิสดาร, [๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

๕. อัษฎากาศเบื้องบน (กลางกระหม่อม)

๖. ทิพย์สูญหว่างคิ้ว

๗. มหาสูญหว่างจักษุทั้งสอง

๘. จุดสูญน้อยปลายนาสิก **๙. โคตรภูท้ายทอย**

๔. ห้องสุดคอกลวง

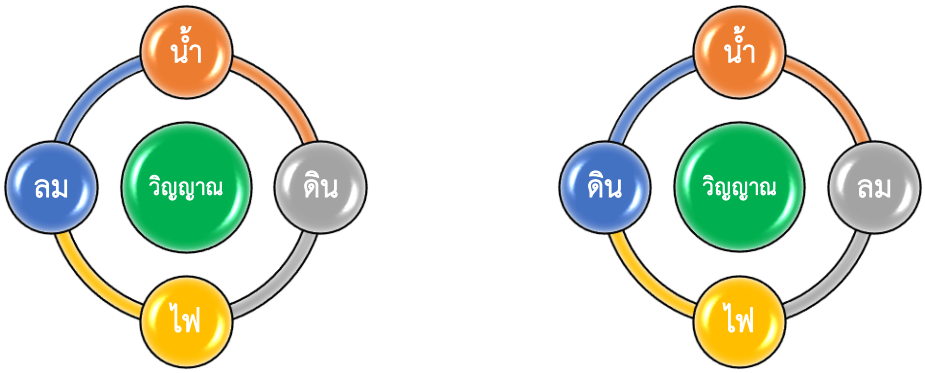
๓. ห้องหทัยวัตถุ

๒. ห้องนาภี

๑. อัษฎากาศเบื้องล่าง (ฝีเย็บ)

ภาพที่ ๓.๑ จุดนวทวาร ตามแนวคิดของเส้นประธานสิบ ที่ใช้ในการนวดแผนโบราณ

การวางธาตุทั้ง ๔ ในแต่ละทวารจะมี ๒ ลักษณะ คือ วางแบบหงายจักร และแบบคว่ำจักร ซึ่งสามารถกำหนดให้คว่ำ หรือหงายได้ด้วยการกำหนดจิต โบราณาจารย์กล่าวว่า ในเพศชาย ธาตุ ๔ จะหมุนแบบคว่ำจักร และในเพศหญิง ธาตุ ๔ จะหมุนแบบหงายจักร โดยธาตุที่อยู่ตรงข้ามกันจะเป็นปฏิปักษ์ต่อกันจึงทำให้เกิดจักรสุกิตติมาตัวผู้ และตัวเมีย ดังภาพที่ ๓.๒



ก. จักรสุกิตติมาตัวผู้ (ในเพศชาย) **ข.** จักรสุกิตติมาตัวเมีย (ในเพศหญิง)

ภาพที่ ๓.๒ จักรสุกิตติมาในการนวดแผนโบราณ

ศาสตร์แห่งการนวดแผนโบราณนั้น แม้จะมีแผนนวด และท่านวด ที่เป็นมาตรฐาน[๙๐] แต่เมื่อใดก็ตามที่การนวดประกอบไปด้วยความรู้พร้อมบนเส้นประธานสิบ[๙๑] ประกอบกับการเดินพลัง

---

[๙๐] ท่านวดแผนโบราณถูกแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ใหญ่ ๆ คือ การนวดแบบราชสำนัก เป็นการนวดในพระบรมมหาราชวัง สงวนเฉพาะพระมหากษัตริย์ และพระบรมวงศานุวงศ์เท่านั้น และการนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดให้กับประชาชนโดยทั่วไป.

[๙๑] ยงศักดิ์ ตันติปิฎก, **ตำราการนวดไทย เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, ๒๕๕๙), หน้า ๔๑๙-๔๕๗.

ตามจุดนวทวารของหมอนวดแผนโบราณจนเกิดการหมุนของพลังจักรสุกิตติมา การนวดจะเริ่มเปลี่ยนไป เพราะการนวดด้วยพลัง แม้จุดนวดจะเป็นจุดเดียวกับการนวดในสายราชสำนัก แต่ต่างกันที่ท่าการวางมือ และแรงกดที่ลดลงเหลือเพียงหนึ่งในสี่ หรือครึ่งหนึ่งของการลงแรงนวดปกติ ทำให้เวลาที่ใช้ในการนวดลดลง ไม่เปลืองแรงหมอ บางอาการใช้เวลาไม่นานก็หาย และบางอาการอาจหายได้ด้วยการนวดเพียงครั้งเดียว

๓.๒.๓ การใช้นวหรคุณเป็นพระคาถา

บทพระคาถานี้ เรียก พุทธคุณ ๙ ประการว่า พระอิติปิโสนะวะหอระคุณ[๙๒] โดยเริ่มสวดจากอิติปิโสภควา เป็นต้นบทก่อนจากนั้นจึงสวด อะระหัง ฯลฯ จนถึงภะคะวา โดยมีบทอิติปิโสแก้นะวะหอระคุณ[๙๓] ดังนี้

อะ (๑. แก้บทอะระหัง)

อะระกัตตากิเลเสหิ สาวาเนหิ สัพพะปูชาระ ระหัตตาจะ วิทิโต อะระหังอิติ.ฯ

สัง (๒. แก้บทสัมมาสัมพุทโธ)

สัมมา สามัญจะ สัจจานิ พุทโธจะ อัญญะโพธะโน เตเนสะ สัมมาสัมพุทโธ สัพพะธัมเมสุ จักขุมา.ฯ

วิ (๓. แก้บท วิชชาจะระณะสัมปันโน)

วิชชาหิ จะระเณเหสะ สัมมะเทวะสะมาคะโต วิชชาจะระณะสัมปันโน อุตตะโม เมวะมานุเส.ฯ

สุ (๔. แก้บทสุคะโต)

สัพพะเกลละสัพปะหาเนนะ คะโตสุคะโต กาเยนะ วาจายะ มะนะสา สุคะโตค คะโต.ฯ

โล (๕. แก้บทโลกะวิทู)

โลกัง วิภูคะโต สัพพัง ญาเณนัญญาสิ สัพพะถา นาโถโลกัสสะ สัมมาวะ เตนะ โลกะวิทูชิโน.ฯ

ปุ (๖. แก้บทอะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ)

สาเรตา นะระทัมมานัง อะกุปปายะ วิมุตติยัง ตะโต อะนุตตะโร นาโถ ปุริสะทัมมะสาระถิ.ฯ

---

[๙๒] อาจารย์ญาณโชติ (ชัยมงคล อุดมทรัพย์), **คัมภีร์ไสยศาสตร์ฉบับสมบูรณ์,** หน้า ๑๐๘-๑๑๐.

[๙๓] คำว่า บทแก้, แก้, แก้บท หมายถึง คำอธิบายขยายความเพิ่มเติม คล้ายกับ อรรถกถา ที่ใช้อธิบายพระไตรปิฎก.

สะ (๗. แก้บทสะตถา เทวะมะนุสสานัง)

โลกิเยหิ จะ อัตเถหิ อะโถ โลกุตตุเรหิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง สาสิตาเทวะมานุเส.ฯ

พุ (๘. แก้บทพุทโธ)

สัมพุชฌิตาจะ สัจจานิ เกลละสะนิททา ปะพุชฌิตา สัพพะโส คุณะวิกาสัมปัตโต พุทโธ นะรุตตะโม.ฯ

ภะ (๙. แก้บทภะคะวา)

ภาเคยะนะ ภะคะธัมเมหิ สะมังคีจาตุโล มุนิ คะรุคาระ วะยุตโตจะ วิสสุโต ภะคะวา อิติ.ฯ

โบราณาจารย์ท่านได้กล่าวถึงอุปเท่ห์เป็นบทกลอน วิธีใช้พระอิติปิโสเนาวหรคุณไว้ดังนี้ [๙๔]

พระอิติปิโส นะวะหอระคุณมี
อุปเท่ห์และพิธี ทั้งเก้าบทท่านกล่าวมา
เสกใช้ได้มากมาย เหลือหลายจะพรรณนา
ลงตะกรุดลงผ้า ทั้งเสกแป้งและทำผง
ใช้ได้มากอนันต์ ลงเลขยันต์ทางอยู่คง
ตามเจตนาจง ระลึกตั้งภาวนา
นับถือมั่นกันได้ สมดังใจปรารถนา
ขอกล่าวพรรณนา แต่ย่อย่อพอสมควร
หนึ่งอยู่คงกระพัน อาวุธสรรพทั้งมวล
เขี้ยวงาทุกขบวน อสรพิษต่างต่างพันธุ์
ภูตผีปีศาจร้าย มิกล้ำกรายทุกสิ่งอัน
คุณคนคุณไสยสรร มะโรคภัยมิได้พาล
เสกน้ำทำน้ำมนต์ ประเสริฐล้นมหาศาล
ขับไล่ภูตผีพาล ลมพัดลมเพเป็นสัจจัง
ท่องบ่นมนต์อย่างย่อ น้อยน้อยพอเสกขลัง
เริ่มต้นแต่อะสัง วิสุโลปุสะพุภะเอย

---

[๙๔] พระครูโสภิตวิริยาภรณ์ (สมโภชน์) ภทฺทจาโร (อมรรัตนบดี), **คู่มือพระปรมาจารย์: รวมพระคาถา และบทสวด,** (กรุงเทพมหานคร: เขษมบรรณกิจ, ๒๕๕๔) หน้า ๔๖.

คำว่า อะ สัง วิ สุ โล ปุ สะ พุ ภะ บางครั้งก็เรียกว่า หัวใจพระอิติปิโส หรือพระอิติปิโส ๙ ห้อง เป็นพระคาถาที่มีอานุภาพมาก แล้วแต่จะใช้เอาตามปรารถนา ความสำเร็จจะมีแก่ผู้ที่สวดพระคาถานี้เป็นประจำทุกประการ

๓.๒.๔ การใช้นวหรคุณในพระคัมภีร์พระเวทของการแพทย์แผนโบราณ

พระคัมภีร์พระเวทนั้น แต่เดิมเป็นของศาสนาพราหมณ์ เมื่อพระพุทธศาสนาได้กำเนิดขึ้นท่ามกลางศาสนาพราหมณ์ คณาจารย์ทั้งฝ่ายเถรวาท และมหายาน ก็ได้ดัดแปลงแก้ไขวิชาไสยศาสตร์ด้วยการคัดเอามนต์ของพราหมณ์ออก แล้วนำเอาพระพุทธมนต์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งโดยส่วนมากแล้วจะคัดมาจากพระไตรปิฎกเข้าใส่แทน แล้วนำไปใช้ตามหลักไสยศาสตร์[๙๕] อนึ่ง การเจริญสมถกัมมัฏฐานตามแบบที่พระพุทธองค์ทรงสอน ย่อมทำให้จิตสงบ เกิดสมาธิ และได้ฌานตามลำดับ ซึ่งทำให้สามารถแสดงปาฏิหาริย์ได้ตามภูมิของตน แม้ว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะไม่ทรงสรรเสริญอิทธิปาฏิหาริย์ เพราะอาจทำให้เกิดการติดยึดในฤทธิ์แทนที่จะปล่อยวาง เพื่อเข้าสู่พระนิพพานก็ตาม แต่หลายครั้งพระพุทธองค์ก็ทรงใช้อิทธิปาฏิหาริย์เพื่อทรมานบุคคลที่มีทิฐิมานะแรงกล้าให้ยอมจำนน แล้วจึงทรงแสดงอนุสาสนีปาฏิหาริย์ต่อไป จึงเป็นที่มาของคัมภีร์พระเวทแบบเชิงพุทธ ที่แพทย์แผนโบราณทุกคนต้องเรียนอาคมบางบทเหล่านี้ เพื่อช่วยปัดเป่าความไม่สบายกายไม่สบายใจของผู้ป่วย ทั้งจากโรคที่หาสมุฏฐานได้ และโรคที่หาสมุฏฐานไม่ได้คือ เกิดจากการถูกคุณประเภทต่าง ๆ พระคาถาหนึ่งที่แพทย์แผนโบราณ และหมอนวดแผนโบราณจะต้องรู้จักและเรียนรู้คือ พระคาถานวหรคุณนี้ ซึ่งตามตำราของ อาจารย์ เทพย์ สิงหรักษ์[๙๖]เรียกว่า นะวะหอระคุณ ประกอบด้วยพระคาถาดังนี้

อะสังวิสุโลอะปุสะพุภะ[๙๗] ภะพุสะปุอะโลสุวิสังอะ พุสะปุอะโลสุวิสังอะ สะปุอะโลสุวิสังอะ ปุอะโลสุวิสังอะ อะโลสุวิสังอะ โลสุวิสังอะ สุวิสังอะ วิสังอะ สังอะ อะ

ผู้ใดภาวนาพระคาถาทุกวัน จะแคล้วคลาดจากภยันตรายทั้งปวง เป็นที่รักของคนทั่วไป สามารถแก้คุณได้สารพัด และป้องกันตัวจากคุณไสยได้[๙๘]

---

[๙๕] อาจารย์ญาณโชติ (ชัยมงคล อุดมทรัพย์), **คัมภีร์ไสยศาสตร์ฉบับสมบูรณ์,** หน้า ๕-๗.

[๙๖] เทพย์ สาริกบุตร รวบรวมและเรียบเรียง, **พระคัมภีร์พระเวท ฉบับพิเศษ,** (กรุงเทพมหานคร: เกษมบรรณกิจ, ๒๕๑๒), หน้า ๑๙๒-๑๙๓.

[๙๗] ในตำรานี้ ใช้เป็นพระบาลี ๑๐ บท เช่นเดียวกับในพระคัมภีร์วชิรสารัตถสังคหะ.

[๙๘] รายละเอียดการใช้งานในแต่ละวัตถุประสงค์มีมาก และแตกต่างกันไป ผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า หากนำมาแสดงไว้ทั้งหมด อาจเป็นดาบสองคมคือ เมื่อมีผู้อ่านพบแล้วอาจนำไปใช้ในทางที่ผิดจะด้วยความไม่รู้ อยากลอง หรือด้วยความตั้งใจก็ตาม ล้วนเป็นบาปกรรมทั้งสิ้น จึงของดเว้นไม่กล่าวรายละเอียดในที่นี้.

ในพระคัมภีร์พระเวท ฉบับทุติยบรรพ[๙๙] ตัวพระคาถาจะเป็น นวหรคุณ ๙ ประกอบด้วย

อะสังวิสุโลปุสะพุภะ ภะพุสะปุโลสุวิสังอะ พุสะปุโลสุวิสังอะ สะปุโลสุวิสังอะ ปุโลสุวิสังอะ โลสุวิสังอะ สุวิสังอะ วิสังอะ สังอะ อะ

ส่วนอุปเท่ห์อื่น ๆ เหมือนกันทุกประการ

๓.๒.๕ การใช้นวหรคุณในทางไสยศาสตร์

พระคาถานวหรคุณนี้ ในทางไสยศาสตร์ จะนำไปใช้ในการเขียน หรือจารยันต์ สักยันต์ ลงตะกรุด และลงผ้าประเจียด เรียกว่า ยันต์พระเนาวหรคุณ เมื่อลงยันต์แล้ว ให้เสกยันต์ด้วยตัวเอง เกิดคุณวิเศษ ด้านคงกระพันต่ออาวุธ ทุกประเภท[๑๐๐] (ภาพที่ ๓.๓)

ในกรณีที่ถูกกระทำย่ำยีกรณีที่ถูกกล่าวหา แบบไม่มีมูล หรือกรณีที่เป็นคดีความกัน สามารถใช้หลักคัมภีร์อาถรรพเวท[๑๐๑] โดยให้เขียนชื่อของคนที่เป็นคดีความกลางหน้ากระดาษ แล้วลงยันต์ทับ (ภาพที่ ๓.๔)

จากนั้นใช้เกลือตัวผู้ ๙ เม็ด และส้มมะขามเปียก ใส่ลงในยันต์ เสกด้วยตนเอง ๑๐๘ คาบ อธิษฐานให้ความนั้นสูญไปเหมือนเกลือแช่น้ำ เหมือนมะขามเปียกละลายน้ำ เมื่อกระดาษเปื่อยไปฉันใดก็ดี ให้ความนั้นสูญสลายไปฉันนั้น แล้วให้นุ่งผ้าลงไปอาบน้ำ พกยันต์ที่เสกแล้วลงไปด้วย ให้ภาวนาดำน้ำเสีย สามผุด แล้วขยี้ยันต์นั้นให้แหลกทิ้งยันต์นั้นเสียในน้ำ แล้วขึ้นจากน้ำผลัดผ้า ผ้าเปียกน้ำนั้นก็ทิ้งน้ำเสียด้วย ความที่เกิดอยู่จะสูญสิ้นไป[๑๐๒]

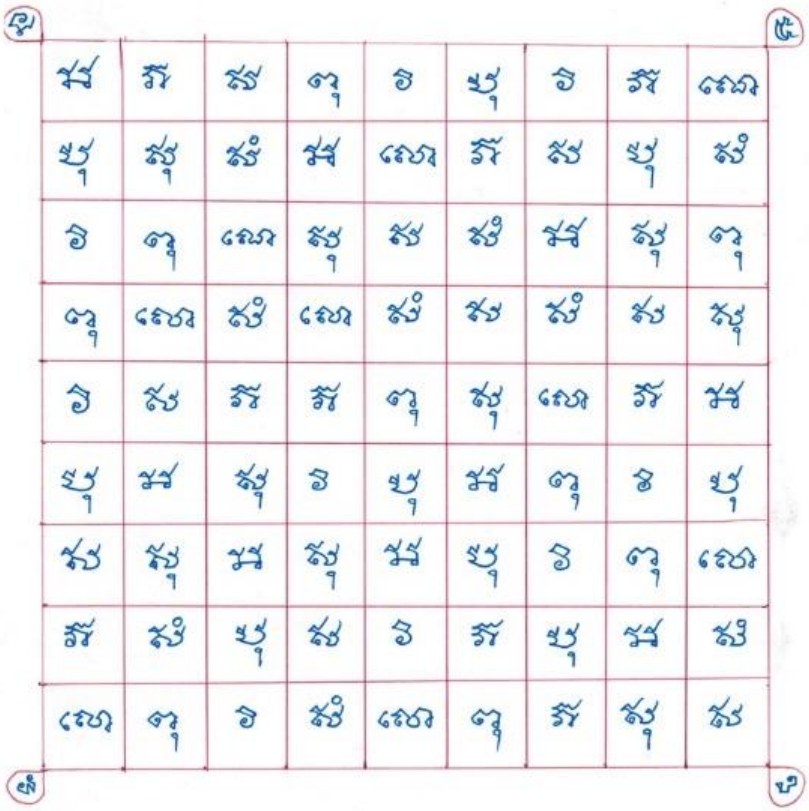
---

[๙๙] เทพย์ สาริกบุตร รวบรวมและเรียบเรียง, **พระคัมภีร์พระเวท ฉบับทุติยบรรพ** พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๙๑.

[๑๐๐] เทพย์ สาริกบุตร รวบรวมและเรียบเรียง, **พระคัมภีร์พระเวท ฉะบับจัตตุถบรรพ** พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๗๓.

[๑๐๑] เป็นคัมภีร์ที่ประกอบด้วยคาถาอาคม มนต์ และเลขยันต์ที่ศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นในยุคหลังของการแพทย์แผนโบราณ

[๑๐๒] เทพย์ สาริกบุตร รวบรวมและเรียบเรียง, **พระคัมภีร์พระเวท ฉะบับปัญจมบรรพ** พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๗๑.



ภาพที่ ๓.๓ พระยันต์พระเนาวหรคุณ แบบที่ ๑

ภาพที่ ๓.๔ พระยันต์พระเนาวหรคุณ แบบที่ ๒

๓.๓ หลักการรักษาสุขภาพด้วย นวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)

ดังที่ทราบดีแล้วว่า การเจริญไตรสิกขา และการใช้หลักภาวนา ๔ ถือเป็นกระบวนการหนึ่งในการรักษาสุขภาพฝ่ายใจ ร่วมกับฝ่ายกาย อันเป็นการรักษาสุขภาพเชิงพุทธแบบบูรณาการ[๑๐๓] สอดคล้องกับทรรศนะเรื่อง สุขภาวะ หรือ สุขภาพ ในพระพุทธศาสนาประกอบด้วยลักษณะที่เป็น วิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนกระวนกระวาย) และหมายถึง สภาวะที่มีความสุขสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาตรงกับคำสมัยปัจจุบันว่า “องค์รวม (Holistic)” สุขภาวะ จึงเป็นทั้งการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยาทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ ซึ่งมนุษย์ทุกคนควรที่จะประยุกต์ใช้หลักธรรม มาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขทางจิตใจ เกิดกำลังใจ และส่งผลให้สภาพร่างกายที่เจ็บป่วยนั้นให้กลับฟื้นตัวได้เร็วขึ้นได้ การสร้างความสุขให้จิตใจ โดยการฝึกกัมมัฏฐาน จึงเป็นกลไกสำคัญอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนที่จะได้น้อมนำมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิด สุขภาวะดังกล่าว ซึ่งในปัจจุบัน การฝึกกัมมัฏฐานมีหลายรูปแบบเช่น ในหนังสือ คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย[๑๐๔] และในหนังสือพุทธรังษีฤษธดีญาน ที่รวบรวมโดยพระมหาโชติปญฺโญ (ใจ ยโสธรรัตน์) วัดบรมนิวาส[๑๐๕] เป็นต้น และหนึ่งในรูปแบบกัมมัฏฐานที่ได้รวบรวมไว้นั้นคือ กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ

การปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นกลไกสำคัญอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนที่จะได้น้อมนำมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสุขภาวะแก่จิตใจ ซึ่งแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานในปัจจุบัน มีหลายรูปแบบ และหนึ่งในรูปแบบกัมมัฏฐานที่ได้รวบรวมไว้นั้นคือ กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ

กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ เป็นกัมมัฏฐานเต็มรูปแบบที่โบราณที่สุดมาแต่ครั้งพุทธกาล และแพร่หลายในดินแดนสุวรรณภูมินับตั้งแต่ยุคทวารวดี สุโขทัย กรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรี จนถึง

---

[๑๐๓] พระสุนทรกิตติคุณ, “หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ”, **วารสารมหาจุฬาวิชาการ**, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙): ๑๑-๒๕.

[๑๐๔] วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม, รวบรวม, **คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**, (นครปฐม: เพชรเกษมพริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๕๓).

[๑๐๕] พระมหาโชติปญฺโญ (ใจ ยโสธรรัตน์), รวบรวมเรียบเรียง, **พุทธรังษีฤษธดีญาน ว่าด้วยสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔ ยุค**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ โดยพระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร), (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปะชัญญะ, ๒๕๖๐).

กรุงรัตนโกสินทร์ และประเทศต่าง ๆ ในภูมิภาคนี้เช่น ลาว เขมร และพม่า รวมถึงศรีลังกา[๑๐๖] ในสมัยรัตนโกสินทร์นี้อาจกล่าวได้ว่า กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับได้เจริญรุ่งเรืองถึงขีดสุดด้วยบารมีแห่งสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ผู้ได้รับการยกย่องกล่าวขวัญกันทั่วไปว่าเป็นผู้ทรงพระคุณพิเศษในทางวิปัสสนาธุระอย่างยิ่งพระองค์หนึ่งในยุคกรุงรัตนโกสินทร์ ทรงมีชื่อเสียงด้านเมตตา และทรงเป็นพระอาจารย์ของพระมหากษัตริย์แห่งพระราชวงศ์จักรีถึง ๔ พระองค์ (รัชกาลที่ ๑ ถึงรัชกาลที่ ๔) กระบวนการฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น เป็นการฝึกปฏิบัติไปตามลำดับโดยไม่ลัดขั้นตอนจากสมถกัมมัฏฐาน จนถึงวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพียงแต่ในยุคแรก วิธีการปฏิบัติดังกล่าว ไม่มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร คงใช้แต่วิธีบอกสืบต่อ ๆ กันมา หรือเรียกว่าการถ่ายทอดแบบมุขปาฐะ อย่างไรก็ตาม พระนิพนธ์ของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ในชั้นหลังนั้น ก็มีความเชื่อถือสืบ ๆ กันมาว่า เป็นพระนิพนธ์ของพระองค์ท่าน หรืออย่างน้อยก็เป็นเรื่องที่สืบเนื่องมาแต่พระองค์ท่านที่ได้สืบทอดมาแบบมุขปาฐะ และในที่สุดมีการคัดลอกต่อกันมาช้านานจนไม่อาจจะสืบได้อย่างแน่นอนว่าถูกต้อง หรือคลาดเคลื่อนอย่างไรบ้าง พระนิพนธ์เหล่านี้ถือได้ว่า เป็นโบราณคดีทางพระพุทธศาสนาของไทยที่ควรแก่การศึกษา โดยเฉพาะเรื่องสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ได้แสดงถึงวิธีการ และคติความเชื่อในการปฏิบัติธรรมของไทยอย่างโบราณซึ่งหาอ่านได้ยากในปัจจุบัน และมีหลายสิ่งหลายอย่างน่าสนใจน่าศึกษา ทั้งเพื่อเรียนรู้ปฏิบัติ และเพื่อการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวิธีการที่มีการพัฒนามาตามยุคตามสมัยได้[๑๐๗]

นอกจากการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับแล้ว ยังมีวิธีการปฏิบัติหลายวิธีที่อาจถือได้ว่าเป็น ปกิณกะวิธี (วิธีภาคผนวก) ที่สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ได้สอนสืบทอดมา ซึ่งหนึ่งในปกิณกะวิธีนั้น คือการกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรค ซึ่งตำราการกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรคของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น แต่เดิมสืบทอดตามแบบมุขปาฐะ จนได้มีการรวบรวมเป็นเอกสารในภายหลัง โดยเค้าเดิมเท่าที่สืบค้นได้คือเป็นสมบัติของพระครูสมุห์บุญมา ซึ่งท่านได้มาจากหลวงวิศาลดรุณกร (อั้น สาริกบุตร) เมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๔๗๘ ส่วนคุณหลวงวิศาลดรุณกร ได้ต้นฉบับเดิมมาจาก พระสังฆวรานุวงศ์เถร (ชุ่ม) เจ้าอาวาสวัดราชสิทธาราม รูปที่ ๒๖ (พ.ศ. ๒๔๕๗-๒๔๗๐) ต่อมา พระสังฆวรานุวงศ์เถร (ชุ่ม) ได้มอบตำรากัมมัฏฐานให้แก่หลวงวิศาลดรุณกร ๒ เล่ม คุณหลวงจึงได้คัดลอกตำราไว้ทั้ง ๒ เล่ม ก่อนจะ

---

[๑๐๖] พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร), รวบรวมเรียบเรียง, **พระประวัติสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก ไก่เถื่อน)**, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปะชัญญะ, ๒๕๕๕), หน้า ๔๐๗.

[๑๐๗] สุเชาวน์ พลอยชุม รวบรวมและเรียบเรียง, **พระประวัติและพระนิพนธ์สมเด็จพระอริยวงษญานฯ พระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐) ๑๖๒ หน้า.

นำต้นฉบับไปคืน โดยเล่ม ๑ ชื่อว่า “ตำราฝึกกัมมัฏฐาน สมถวิปสสนากัมมัฏฐานมัคคปาลีมุต แบบสมเด็จพระสังฆราช ไกเถื่อน”[๑๐๘] ส่วนเล่มที่ ๒ นั้น เป็นแบบเดินธาตุ บททำวัตรพระ และวิธีอาราธนาพระกัมมัฏฐาน ซึ่งอยู่ในลักษณะบันทึกกันลืม จึงทำให้คนที่อ่านภายหลังเข้าใจยาก เพราะไม่เข้าใจภาษา และความหมายตามบริบทได้ทั้งหมด ซึ่งหลวงวิศาลดรุณกร ได้พยายามเขียนคำแปลภาษาบาลี เขียนข้อสังเกตต่าง ๆ รวมทั้งเพิ่มเติมข้อความลงไปบ้างเป็นการเชื่อมความให้ต่อกัน เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจง่ายขึ้น แต่ประเด็นสำคัญคือ ท่านไม่ได้บอกไว้ว่า ได้เพิ่มเติมข้อความเข้าไปในตอนใดบ้าง อย่างไรก็ดี จากการวิเคราะห์ของ สุเชาว์ พลอยชุม[๑๐๙] พบว่า เฉพาะส่วนที่เป็นแบบเดินธาตุนั้น ไม่มีการต่อเติมของหลวงวิศาลดรุณกร จึงทำให้มั่นใจได้ว่าแบบเดินธาตุตามแนวของสมเด็จพระอริยวงษ-ญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น ยังคงเป็นสำนวนเดิมที่ตกทอดต่อกันมาและมีการจัดพิมพ์หลายครั้ง โดยครั้งล่าสุดที่ผู้วิจัยได้ใช้เป็นเอกสารหลักในการศึกษาครั้งนี้คือ เอกสารที่รวบรวมและเรียบเรียงโดยพระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร)[๑๑๐] และในยุคหลังมานี้ได้ใช้คำว่า วิชานวหรคุณ หรือวิธีการกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรคแทน เนื่องจากสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ได้ทรงนำคุณสมบัติของนวหรคุณ เป็นบาทฐานเบื้องต้นของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน จัดเป็นพุทธานุสสติซึ่งเป็นหนึ่งในอนุสสติ ๑๐[๑๑๑] และเป็นธรรมอันเอกที่บุคคลพึงน้อมนำมาปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงพระนิพพาน[๑๑๒] พระองค์ท่านได้ทรงน้อมนำ นวหรคุณมาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ ได้นำมาประยุกต์กับองค์ความรู้เรื่อง ธาตุ[๑๑๓] ทั้งในพระไตรปิฎก และในตำราแพทย์แผนโบราณ[๑๑๔] เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยเนื่องจากธาตุที่ไม่สมดุล หรือเพื่อการบำบัดความเจ็บป่วยต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ยา ดังนั้นแนวทางการรักษาสุขภาพตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษ-ญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้พลังแห่งพุทธานุสสติกัมมัฏฐานใน

---

[๑๐๘] พระมหาโชติปญฺโญ (ใจ ยโสธรรัตน์), รวบรวมเรียบเรียง, **พุทธรังษีฤษธดีญาณ ว่าด้วยสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔ ยุค**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, โดยพระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร).

[๑๐๙] สุเชาวน์ พลอยชุม รวบรวมและเรียบเรียง, **พระประวัติและพระนิพนธ์สมเด็จพระอริยวงษญานฯ พระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)**.

[๑๑๐] พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร), **มหัศจรรย์กำหนดจิต เดินธาตุ รักษาโรค**, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๕๗).

[๑๑๑] องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

[๑๑๒] องฺ.เอกก.อ.๑ (ไทย) ๑/๒๙๖/๔๘๗.

[๑๑๓] พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ วันจันทร์), **พุทธปรัชญา,** หน้า ๙๘-๑๐๐.

[๑๑๔] กัมพล มะลาพิมพ์, “การศึกษาวิเคราะห์คัมภีร์แพทย์แผนไทย: พระคัมภีรธาตุวินิจฉัย”, **วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙).

การรักษาตัวเองเป็นหลัก โดยผู้ประสงค์จะฝึกปฏิบัติการเดินธาตุแบบนวหรคุณ จะต้องฝากตัวโดยการขึ้นพานกัมมัฏฐานเป็นศิษย์กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับของวัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร จากนั้นต้องฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับให้จบก่อน หรืออย่างน้อยให้ผ่านห้องอานาปานสติเสียก่อน จึงจะเริ่มฝึกได้

วิชาเดินธาตุรักษาโรค หรือ "นวหรคุณ" นั้น เป็นวิชาเดินลมปราณที่มีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล[๑๑๕] โดยในครั้งนั้นพระภิกษุจะฝึกกัมมัฏฐานในป่า บำเพ็ญสมณธรรมในป่า เมื่อเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยในป่าอาจจะหายา หรือหาสมุนไพรที่ใช้ทำยารักษาไม่ได้ จำเป็นต้องใช้จิตในการรักษาโรคโดยการเดิน "ลมปราณ" ไปตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งลมปราณนี้ ในทางอายุรเวท (การแพทย์แผนอินเดีย) อธิบายว่า ระบบลมปราณในร่างกายคือ อากาศธาตุมี ๑๔ ประการ และเป็นสิ่งที่การแพทย์แผนตะวันตกเข้าใจผิดคิดว่าปราณคือ ก๊าซออกซิเจน เท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ปราณในอายุรเวททำงานร่วมกับระบบการหายใจเข้า (อัสสาสะวาตา) และการหายใจออก (ปัสสาสะวาตา) ทำให้สัตว์นั้นมีชีวิต เรียกว่ามีพลังปราณหรือพลังชีวิต ดังนั้น ระบบลมปราณนี้ จึงตรวจไม่พบในสัตว์ที่ตายแล้ว[๑๑๖]

เมื่อเริ่มต้นจะฝึกนวหรคุณ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินการตามลำดับของการฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมากล่าวคือ เริ่มจากคำขอขมา ก่อนอาราธนานั่ง บูชาพระรัตนตรัย ทำวัตรพระ คาถาพญาไก่เถื่อน พระคาถาวาณี กรวดน้ำให้มารทั้ง ๕ และต้องอธิษฐานขอบารมีแห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อน จากนั้นนั่งกัมมัฏฐาน แล้วเจริญนวหรคุณ เมื่อเสร็จแล้ว จึงแผ่เมตตา กรวดน้ำ ให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย[๑๑๗] สำหรับผู้ปฏิบัติที่จบกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับแล้ว เมื่อเริ่มนั่งกัมมัฏฐาน ให้อาราธนาเข้าฌาน ๘ แล้ว ถอยฌานมาที่ ฌาน ๓ แล้วจึงเริ่มเดินธาตุ จะเกิดพลานุภาพมากที่สุด ส่วนผู้ปฏิบัติที่ยังไม่จบกัมมัฏฐานมัชฌิมา ต้องผ่านขั้น ปิติ ๕ ยุคล ๖ สุขสมาธิ แล้วก็ต่อด้วย อานาปานสติ ๙ จุด ให้ผ่านก่อน ก็จะสามารถเรียน นวหรคุณ ได้ เริ่มจากให้ตั้งนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเช่น ดวง หรือ สี เอามาเดินตามจุดต่าง ๆ และต้องใช้จิตตามลมที่เดินอยู่ภายในเช่น ลมที่เดินไปตามประสาท ลมระหว่างตา ลมระหว่างคิ้ว ลมกลางกระหม่อม[๑๑๘] การตั้งลมครั้งแรกให้ตั้งลงที่ใต้สะดือ ๒ นิ้ว เพราะเป็นจุดที่รวม

---

[๑๑๕] พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร), **มหัศจรรย์กำหนดจิต เดินธาตุ รักษาโรค**.

[๑๑๖] สุรพรรณ ศิริธรรมวานิช, **ปรัชญาการแพทย์ตะวันออก: โหราศาสตร์ในวิชาแพทย์แผนไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สยามอินเตอร์บุ๊คส์, ๒๕๔๙).

[๑๑๗] พระครูสิทธิสังวร รวบรวมและเรียบเรียง, **เจโตวิมุตติ สมถะ-วิปัสสนากรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปะชัญญะ, ๒๕๖๐), หน้า ๓-๖.

[๑๑๘] หอสมุดแห่งชาติ, **"พระคัมภีรฉันทวาตปฏิสนธิ"**, เอกสารใบลาน, อักษรไทย, กรมหมื่นวงสาฯ กรมหลวงไชยนาทฯ ประทานแก่หอสมุด พ.ศ. ๒๔๕๘. เลขที่ ๑๑๐๗. หมวดเวชศาสตร.

ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วเลื่อนมาตรงกลางสะดือซึ่งเป็นจุดรวมอากาศธาตุ เป็นจุดที่พาธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไปทั่วร่างกาย ธาตุทั้ง ๔ จะแล่นไปได้ก็ต้องอาศัยจิต ดังนั้น การเดินลมปราณต้องมีองค์ประกอบของ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ร่วมกับนิมิตในสมาธิจิตเสมอ

ในการฝึกนวหรคุณจะฝึกเองโดยพลการไม่ได้ เพราะจะไม่รู้วิธีที่ถูกต้อง และจะไม่เกิดผลในการรักษา ด้านพลานุภาพของการรักษานั้น ระหว่างผู้ปฏิบัติที่ผ่านกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับคนละขั้นกัน ก็จะทำให้ผลในการรักษาแตกต่างกันได้เหมือนกัน ยิ่งจบถึงขั้นฌานการรักษาโรคก็จะมีกำลังมากเห็นผลทันตา อย่าไรก็ตาม การเดินธาตุรักษาโรคด้วยนวหรคุณนั้น เหมาะสำหรับอาการธาตุไม่สมดุล หรือการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ปวดศีรษะ ไม่สบายท้อง จะสามารถใช้นวหรคุณเดินธาตุรักษาโดยไม่ต้องใช้ยา แต่ถ้าเป็นอาการป่วยที่หนัก การใช้นวหรคุณเสริมกับการใช้ยารักษาจะช่วยให้อาการเจ็บป่วยทุเลาลงเร็วขึ้น[๑๑๙]

จากการวิเคราะห์ตำรานวหรคุณนี้ พบว่า มีวิธีการเดินธาตุเพื่อรักษาอาการต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ถึง ๘๒ วิธี[๑๒๐] ซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มออกเป็น การเดินธาตุเพื่อปรับสมดุลร่างกาย การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางกาย การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางใจ การเดินธาตุเพื่อแก้คุณไสย การเดินธาตุเพื่อทำให้เกิดฤทธิ์เพื่อใช้ในวัตถุประสงค์ต่าง ๆ เวลาเดินธุดงค์ แต่ที่จะนำมากล่าวไว้ในที่นี้ คือวิธีที่สามารถใช้ฝึกได้ในยุคปัจจุบัน และอาการของโรคยังพบอยู่ในปัจจุบัน รวมทั้งวิธีการฝึกชัดเจน เข้าใจง่าย[๑๒๑] มีดังนี้

๓.๓.๑ การเดินธาตุเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย

๓.๓.๑.๑. ที่ตั้งของนวหรคุณเพื่อการเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีที่ร่างกายมีสุขภาพปกติ

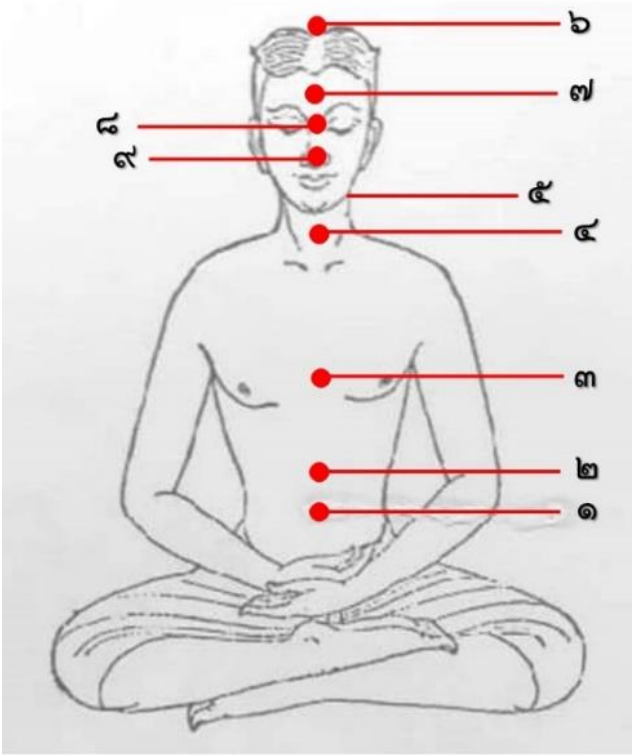
ที่ตั้งจุดพระนวหรคุณ มี ๙ จุด ดังภาพที่ ๓.๕

---

[๑๑๙] สัมภาษณ์ พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร), คณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร, ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑.

[๑๒๐] พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร), **มหัศจรรย์กำหนดจิต เดินธาตุ รักษาโรค**.

[๑๒๑] ในที่นี้จะพยายามใช้ภาษาให้เป็นภาษาปัจจุบันเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่าย



ภาพที่ ๓.๕ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีสุขภาพปกติ

จากภาพที่ ๓.๕ สามารถสรุปคำบริกรรมแต่ละตำแหน่ง ชื่อจุดตำแหน่ง และผลของการเดินธาตุในแต่ละจุดได้ดังตารางที่ ๓.๑ ดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ ตำแหน่งและคุณสมบัติของจุดนวหรคุณ

ตำแหน่งและคำบริกรรม	ชื่อจุด และตำแหน่ง	คุณสมบัติ
๑. อะ	อัชชดากาษเบื้องต่ำ ตำแหน่งกลางสะดือของผู้ฝึก	เป็นที่ระงับเวทนาทั้งปวง ถือเป็นจุดตั้งธาตุทั้ง ๔
๒. สํ	บนนาภี นิ้วหนึ่ง ตำแหน่งเหนือสะดือหนึ่งนิ้วมือของผู้ฝึก	เป็นที่เกิดแห่งบาปธรรมทั้งปวง จุดที่ ๒ และที่ ๓ เป็นจุดที่เจริญแล้วเกิดกำลังมาก การเคลื่อนจุดจากจุดที่ ๒ ไปยัง จุดที่ ๓ เรียกว่าห้องพระพุทธคุณ ถือเป็นจุดรวมธาตุ
๓. วิ	ห้องหทัยวัตถุ ตำแหน่งกลางหน้าอกบริเวณหัวใจ	เป็นที่เกิดของกุศลและ อกุศล แบบสัมปยุตธาตุ คือเกิดดับพร้อมกัน

ตำแหน่งและคำบริกรรม	ชื่อจุด และตำแหน่ง	คุณสมบัติ
๔. สุ	ห้องสุดคอกลวง ตำแหน่งหลุมใต้กล่องเสียง	เป็นจุดหลับ จุดขาดรสสัมผัส จุดที่แตกทำลาย และจุดดับสนิท ร่วมกัน
๕. โล	โคตรภูท้ายทอย ตำแหน่งฐานกะโหลกด้านหลัง หรือที่เรียกว่าจุด กำด้น	เป็นจุดที่ซ่อนเวทนาทั้งปวง จุดที่ขาดบาปธรรมเมื่อกำลังจะตาย เป็นจุดที่ดับพิษงู พิษฝีทั้งปวง
๖. ปุ	อัชชดากาษ เบื้องบน ตำแหน่งจอมกระหม่อมกลางศีรษะ	เป็นจุดที่อดใจ สร้างขันติ (ความอดทน) โสรัจจะ (ความสงบเสงี่ยม)
๗. ส	ทิพยสูญหว่างคิ้ว ตำแหน่งอุณาโลม หรือตาที่สาม บริเวณกึ่งกลางหน้าผาก ตรงหัวคิ้ว	เป็นที่ประหารแห่งโทษทั้งปวง เป็นตบะเดชะด้วย
๘. พุ	มหาสูญหว่างจักษุ ตำแหน่งระหว่างหัวตา	เป็นที่เกิดปัญญาเห็นโทษ
๙. ภะ	จุลสูญน้อยปลายนาสิก ตำแหน่งปลายจมูก	เป็นที่นำแห่งความยินดีทั้งปวง และนำปฏิสนธิแห่งสัตว์

จุดทั้ง ๙ จุดนี้ เป็นทางระงับโทษต่าง ๆ เป็นทางที่จะซ่อนเร้นเวทนาต่าง ๆ เมื่อเวลาที่ใกล้จะตาย จุดเหล่านี้จะเป็นที่พึ่ง แก้ไข ระงับการป่วยไข้อาพาธทุกขเวทนาต่าง ๆ ได้ ตามที่บูรพาจารย์ได้ประพฤติปฏิบัติมาแต่เดิม เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนชำนาญดีแล้ว ให้ยกเอานิมิตที่ปรากฏในที่ตั้งพระกัมมัฏฐานนั้นเช่น องค์พระปีติ ๕ องค์ใดองค์หนึ่ง หรือองค์พระธาตุให้เป็นอารมณ์ จึงยกเอานิมิตเอาไปไว้ในที่ตั้ง ๙ แห่ง ตามเหตุ ตามผล จะได้แก้ไข เจ็บไข้ทุกข์เวทนาจะให้ระงับโรคาพาธ โทษต่าง ๆ ได้ ให้รู้แจ้งซึ่งบาปธรรมคือ อกุศลจิต ๑๔ ตัวเพราะกิเลสบาปธรรมทั้ง ๑๔ ตัวนี้ เมื่อเกิดขึ้นในตัวเราจะทำให้ธาตุทั้ง ๔ กำเริบ เกิดเป็นโรคภัยไข้เจ็บได้ ดังตารางที่ ๓.๒

ตารางที่ ๓.๒ อกุศลจิต ๑๔ ดวง และความหมาย

อกุศลจิตดวงที่	ชื่อของอกุศลจิต	ความหมายของอกุศลจิต	ธาตุที่กำเริบ
๑.	โมหะ	หลงจิตใจมืดไปไม่เห็นอันใดไม่มีสติ	ธาตุน้ำกำเริบ
๒.	โทสะ	โกรธ หน้ามืดเข้าไม่เห็นอะไรเลย ไม่มีสติร้อนไปทั้งตัว	ธาตุไฟกำเริบ
๓.	อหิริกัง	ไม่มีความละอายแก่บาป ใครว่าสั่งสอนอะไรก็ไม่ฟัง ไม่มีสติ	ธาตุลมกำเริบ
๔.	อโนตฺตปฺปัง	ไม่กลัวบาปกลัวกรรมถือมั่นแต่อกุศล	ธาตุทั้ง ๔ กำเริบพร้อมกัน

อกุศลจิตดวงที่	ชื่อของอกุศลจิต	ความหมายของอกุศลจิต	ธาตุที่กำเริบ
๕.	อุถทธจุจัง	ใจฟุ้งซ่านรำคาญ	ธาตุลมดันธาตุไฟกำเริบ ทำให้นอนไม่หลับ
๖.	โลภะ	มีความโลภคิดเอาแต่ได้	ถ้าไม่ได้ธาตุไฟก็กำเริบ โดยมีธาตุลมดันขึ้นเบื้องสูง
๗.	ทิฐิ	ถือมั่นไม่ง้อใคร	ใครทำให้ขัดใจธาตุลมดัน ธาตุไฟขึ้นเบื้องสูง
๘.	มานะ	ยึดมั่นไม่เชื่อถือใคร ใครแนะนำก็ไม่เอา	ธาตุลมกำเริบ
๙.	อิจฉา	ความปรารถนา ความอยากได้ ให้มืดดำ โกรธขึ้นเรื่อย ๆ	ธาตุไฟกำเริบ
๑๐.	มัจฉริยะ	ความตระหนี่ เหนียวแน่น	ธาตุน้ำกำเริบ
๑๑.	กุกกุจจัง	หาวนอนเงียบเหงาอยู่	ธาตุลมกำเริบ
๑๒.	ถีนนัง	ไม่คิดที่จะทำบุญ	ธาตุน้ำกำเริบ
๑๓.	มิทธัง	ให้มืดมนไม่เห็นอันใด	ธาตุลมกำเริบ
๑๔.	วิจิกิจฉา	ให้จิตสงสัยสนเท่ เหมือนเดินทางไกล	ธาตุลมกำเริบ

จะเห็นได้ว่า กิเลสบาปธรรมทั้ง ๑๔ ตัวนี้ เมื่อเกิดขึ้นกับใจแล้ว ทำให้เลือดลมอวัยวะภายในแปรปรวนไม่ปกติ ธาตุดินน้ำลมไฟในกายตึงบ้าง หย่อนบ้าง ถ้าจิตใจดีไม่มีบาปธรรมทั้ง ๑๔ ตัว จิตก็ผ่องแผ้วใจก็สบาย เลือดลมภายในก็สบาย ภายในไม่ตึงไม่หย่อน สุขภาพก็จะแข็งแรงในที่สุด

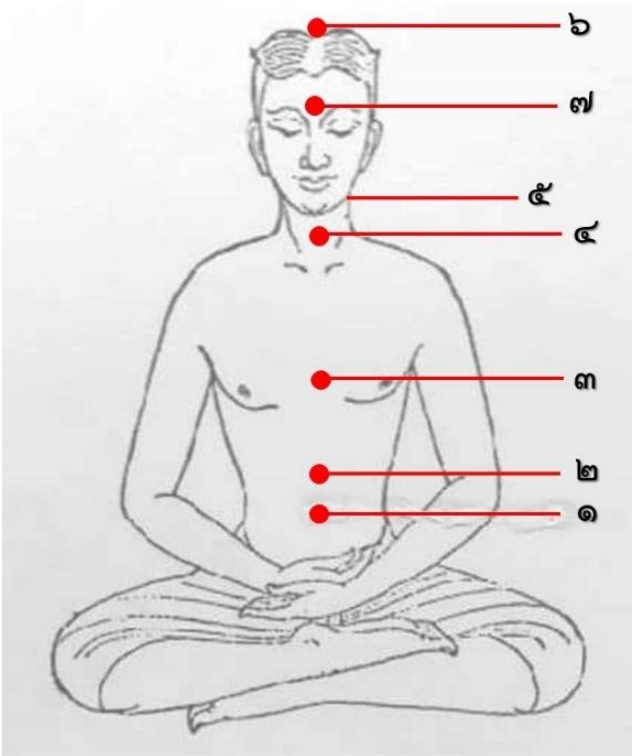
จุดนวหรคุณทั้ง ๙ จุด นี้ พบว่ามีตำแหน่งใกล้เคียงกับจุดจักระตามหลักอายุรเวท ดังตารางที่ ๓. ๓

ตารางที่ ๓.๓ เปรียบเทียบตำแหน่งและชื่อจุดระหว่าง จุดนวหรคุณและจักระของอายุรเวท

ตำแหน่งที่	ชื่อจุดของนวหรคุณ	ชื่อจุดจักระตามหลักอายุรเวท	ธาตุที่คุมจุดตามหลักอายุรเวท
๑.	อัชชดากาษเบื้องต่ำ	สวาธิษฐานจักระ	ธาตุน้ำ
๒.	บนนาภี นิ้วหนึ่ง	มณีปุระจักระ	ธาตุไฟ
๓.	ห้องหทัยวัตถุ	อนาหตะจักระ หรือจักระหัวใจ	ธาตุลม
๔.	ห้องสุดคอกลวง	วิสุทธะจักระ หรือจักระลำคอ	อากาศธาตุ
๕.	โคตรภูท้ายทอย	-	-
๖.	อัชชดากาษเบื้องบน	สหัสธาระจักระ หรือจักระมงกุฎ	ธาตุแห่งความรู้แจ้ง (ตรัสรู้)
๗	ทิพยสูญหว่างคิ้ว	อาชณะจักระ หรือจักระกลางหน้าผาก	ธาตุจิต คือบ่อเกิดแห่งปัญญา
๘.	มหาสูญหว่างจักษุ	-	-
๙.	จุลสูญน้อยปลายนาสิก	-	-

๓.๓.๑.๒. ที่ตั้งของนวหรคุณเพื่อการเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีใช้ร่วมกับโพชฌงค์ ๗

ที่ตั้งจุดพระนวหรคุณ มี ๙ จุด จะลดลงเหลือ ๗ จุด โดยตัดจุดที่ ๘ และจุดที่ ๙ ออก เพื่อให้สอดคล้องกับ โพชฌงค์ ๗[๑๒๒] ดังภาพที่ ๓.๖



ภาพที่ ๓.๖ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีใช้ร่วมกับโพชฌงค์ ๗

จากภาพที่ ๓.๖ สามารถสรุปคำบริกรรมแต่ละตำแหน่ง ชื่อจุดตำแหน่ง และผลของการเดินธาตุในแต่ละจุดได้ดังตารางที่ ๓.๔ ดังนี้

ตารางที่ ๓.๔ ตำแหน่งและคุณสมบัติของจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีใช้ร่วมกับโพชฌงค์ ๗

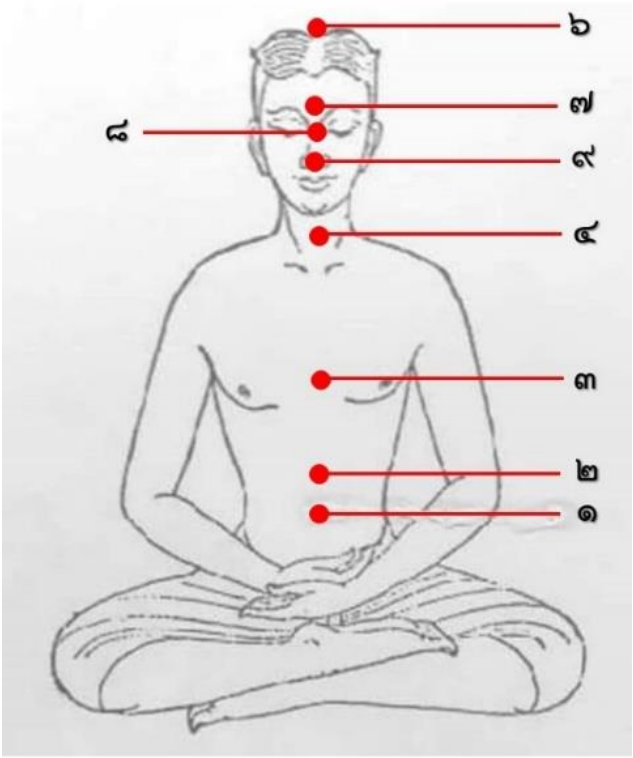
ตำแหน่ง	ชื่อจุด	คุณสมบัติ
๑.	อัชชดากาษเบื้องต่ำ	พิจารณาสติสัมโพชฌงค์
๒.	บนนาภี นิ้วหนึ่ง	พิจารณา ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

[๑๒๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๙/๘๕-๘๖.

ตำแหน่ง	ชื่อจุด	คุณสมบัติ
๓.	ห้องหทัยวัตถุ	พิจารณา วิริยสัมโพชฌงค์
๔.	ห้องสุดคอกลวง	พิจารณา ปีติสัมโพชฌงค์
๕.	โคตรภูท้ายทอย	พิจารณา ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
๖.	อัชชดากาษเบื้องบน	พิจารณา สมาธิสัมโพชฌงค์
๗.	ทิพยสูญหว่างคิ้ว	พิจารณา อุเบกขาสัมโพชฌงค์

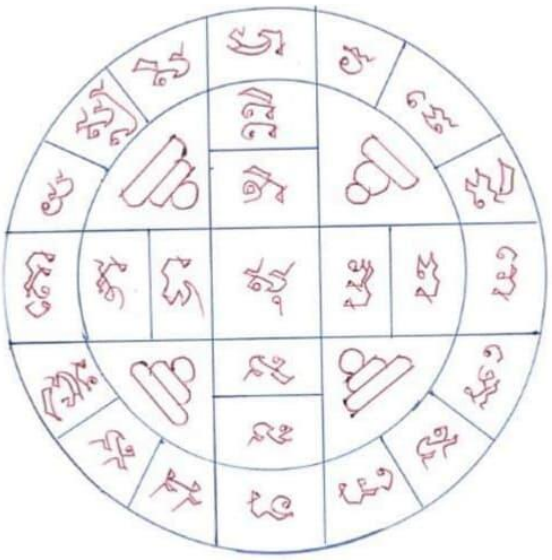
๓.๓.๑.๓. ที่ตั้งของนวหรคุณเพื่อการเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีเข้าจักรสุกิตติมา

การเข้าจักรสุกิตติมา ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงศญาน สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น เป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิอันสงบ เกิดปัญญา จำแม่น และที่สุดคือสลายวงจรปฏิจจสมุปบาท ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ประกอบด้วยพระคาถา ๘ บท ได้แก่ สุกิตติมา สุภาจาโร สุสีลวา สุปากโต ยสฺสสิมา วสิทธิโร เกสโรวา อสัมภิโต กรณีนี้ ใช้การเดินจุดนวหรคุณ ๘ จุด โดยตัดจุดที่ ๕ ออก ดังภาพที่ ๓.๗



ภาพที่ ๓.๗ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีเข้าจักรสุกิตติมา

วิธีเดินจักรสุกิตติมาคือ เริ่มจากเจริญสมาธิให้นิ่งเสียก่อน จากนั้น ให้นิมิตตั้งรูปพระยันต์จักรสุกิตติมา (ภาพที่ ๓.๘) ๕ ที่ ณ จุดที่ ๑ จุดที่ ๒ จุดที่ ๓ จุดที่ ๔ และจุดที่ ๖ ก่อน เมื่อตั้งจักรจนชัดเจนดีแล้ว จึงคลี่ขยายจักรออกเป็น ๘ จุด ภาษาในเอกสารต้นฉบับเรียกว่า “คลี่ออกเป็นบาท[๑๒๓]” เมื่อคลี่ขยายจักรจนชัดเจนดีแล้ว จึงให้บริกรรมไล่ตามจุด ภาษาในเอกสารต้นฉบับเรียกว่า “คลี่ออกเป็นนาที” ดังตารางที่ ๓.๕



ภาพที่ ๓.๘ ภาพพระยันต์จักรสุกิตติมาของวัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร

ตารางที่ ๓.๕ ตำแหน่งและคุณสมบัติของจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุปรับสมดุลร่างกายกรณีใช้จักรสุกิตติมา

ตำแหน่งที่	ชื่อจุด	คำบริกรรม
๑.	อัชชดากาษเบื้องต่ำ	สุกิตติมา
๒.	บนนาภีนิ้วหนึ่ง	สุภาจาโร
๓.	ห้องหทัยวัตถุ	สุสีลวา
๔.	ห้องสุดคอกลวง	สุปากโต
๖.	อัชชดากาษเบื้องบน	ยสสสิมา
๗.	ทิพยสูญหว่างคิ้ว	วสิทธิโร
๘.	มหาสูญหว่างจักษุ	เกสโรวา
๙.	จุลสูญน้อยปลายนาสิก	อสัมภิโต

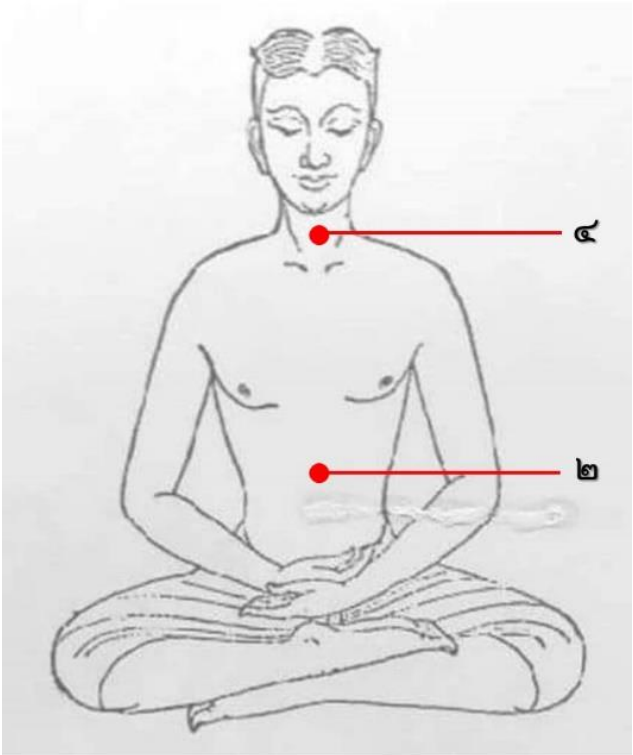
---

[๑๒๓] บาท ในที่นี้ เป็นหน่วยนับเวลาโบราณ โดย ๑ บาท เท่ากับ ๖ นาที การคลี่ออกเป็นบาทหมายถึงการเจริญสมาธินิมิต ไปจุดละ ๖ นาที เริ่มจาก ๕ จุด แล้วขยายเป็น ๘ จุด เมื่อสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว จึงบริกรรมโดยใช้เวลาเพียง ๑ นาที ต่อจุด เรียกว่า คลี่ออกเป็นนาที

๓.๓.๒ การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางใจ

๓.๓.๒.๑.ที่ตั้งของนวหรคุณเพื่อการเดินธาตุกรณีเกิดความฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย

ความฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย เป็นความเจ็บป่วยทางใจ และอาจส่งผลให้เกิดความเครียด นอนไม่หลับ หรือเป็นไข้ตัวร้อน ไม่สบายตัวขึ้นได้ กรณีนี้ ใช้การเดินจุด นวหรคุณ ๒ จุด ดังภาพที่ ๓.๙

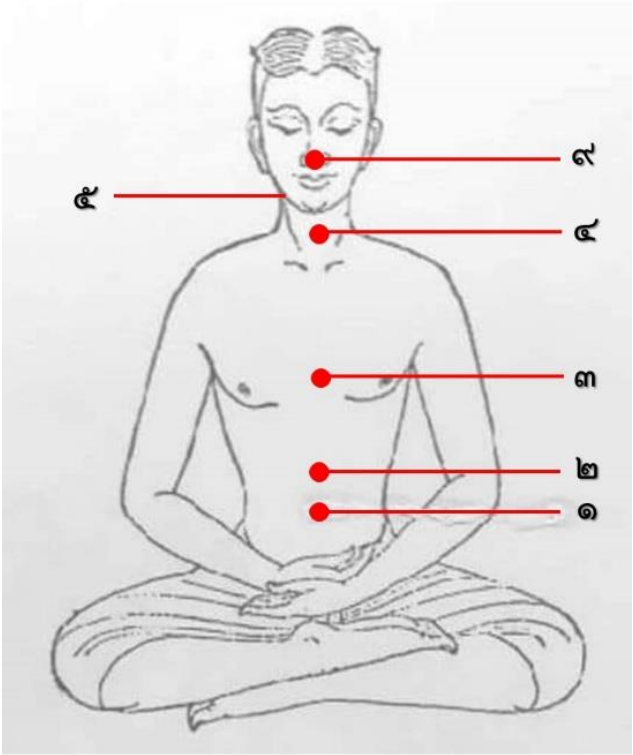


ภาพที่ ๓.๙ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีเกิดความฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย

ในกรณีที่จิตกระสับกระส่ายไม่เป็นสุข ให้เริ่มตั้งธาตุที่ จุดที่ ๔ (ห้องสุดคอกลวง) เมื่อบริกรรมจนนิ่งดีแล้วให้เลื่อนลงสู่จุดที่ ๒ (เหนือสะดือหนึ่งนิ้วมือ) และภาวนาต่อให้ดี เพราะเป็นจุดชุมนุมธาตุ ถ้าหากเกิดเป็นไข้ตัวร้อน ให้ภาวนาถึงชั้นนอกหมายถึง การผ่อนลมหายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ ซึ่งภาษาในเอกสารต้นฉบับนั้นเรียกว่า “ปรายสวาส” จะทำให้ไอร้อนจากไข้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ ถ้าจิตมีความฟุ้งซ่านน้อย ให้เจริญพรหมวิหารธรรม ณ จุดที่ ๒ แต่ถ้านอนไม่หลับ ให้เจริญที่จุดที่ ๔ (ห้องสุดคอกลวง) จะทำให้หลับได้

๓.๓.๒.๒. ที่ตั้งของนวหรคุณเพื่อการเดินธาตุกรณีแก้โทสะ โมหะ และวิตกจริตหนัก

เมื่อเกิดอารมณ์รุนแรง ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความหลง หรือเกิดการวิตกเป็นอันมาก ในบางรายอาจส่งผลกระทบรุนแรงทางจิตใจ และส่งผลถึงอาการทางกายด้วยเช่น โกรธมากจนความดันขึ้น เส้นโลหิตสมองแตก หรือหัวใจวายเฉียบพลันได้ กรณีนี ใช้การเดินจุด นวหรคุณ ๖ จุด ได้แก่จุดที่ ๑ จุดที่ ๒ จุดที่ ๓ จุดที่ ๔ จุดที่ ๕ และจุดที่ ๙ ดังภาพที่ ๓.๑๐ เริ่มจากการคลายความโทสะ โมหะ หรือความวิตก ด้วยการพิจารณาจิตกับเจตสิก ทั้งที่เป็นกุศลเจตสิก อกุศลเจตสิก และอัพยากฤต[๑๒๔] จนกระทั่งจิตเป็นอุเบกขา แล้วจึงประมวลจิตลงมายังจุดที่ ๑ พอค่อยสบายขึ้นจึงผ่อนขึ้นไปยังจุดที่ ๕ แต่ให้เคลื่อนจิตชิดสันหลังแทนเพื่อป้องกันการฟุ้งของจิตอีก ตั้งจิต ณ จุดที่ ๕ พอให้สงบแล้วเคลื่อนจิตไปยังจุดที่ ๙ แล้วปรายสวาสออกไปให้ไกล จากนั้นย้อนกลับมาจุดที่ ๑ เริ่มทำใหม่ซ้ำสัก ๒ ถึง ๓ รอบ จนกว่าจะเกิดความสุขสงบขึ้น



ภาพที่ ๓.๑๐ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีแก้โทสะ โมหะ และวิตกจริตหนัก

[๑๒๔] ดูรายละเอียดได้จาก อภิ. สงฺ (ไทย) ๓๔/๒๗๗/๘๙ เป็นต้นไป.

ถ้าอาการที่เกิดเต็มไปด้วยความรุ่มร้อนด้วยเพลิงโทสะ โมหะ หรือความวิตก การจะคลายความร้อนในจิตลง ให้เริ่มเดินธาตุเหมือนแบบแรก แต่เมื่อจะเลื่อนไปจุดที่ ๕ นั้น ให้เปลี่ยนเส้นทางการเดินธาตุเป็นทางกลาง จาก จุดที่ ๑ ไป จุดที่ ๒ ไป จุดที่ ๓ ไป จุดที่ ๔ เสีย ๓ รอบ ก่อนเมื่อจิตตั้งอยู่ที่ ๑ คราวนี้ให้เดินชิดกระดูกสันหลังไปยังจุดที่ ๕ เมื่อจะกลับลงมาที่จุดที่ ๑ ก็ให้กลับทางเดิมคือชิดสันหลังให้ทำอีก ๔ รอบ รวมเป็น ๗ รอบ

แต่ถ้าเกิดอาการร้อนหนัก คือโกรธจัด หลงจัด วิตกจัดมาก จนทำให้เกิดอาการตรงต่อการทำงานของเส้นโลหิตในสมอง หรือเกิดอาการตรงต่อการทำงานของหัวใจ เห็นว่า อาการจะถึงที่ตายเป็นแน่แท้แล้ว ท่านแนะนำให้ซ่อนจิตไว้ที่ จุดที่ ๑๐ ซึ่งเป็นตำแหน่งโดยอนุโลม ตำแหน่งนี้ จะอยู่เหนือจุดที่ ๕ เล็กน้อย เรียกว่า จุด ทสมํ ให้สงบจิตอยู่ ณ จุดนี้ เมื่อสิ้นใจแล้วจักไปสู่สุคติภูมิแบบมีสติ หรือหากกรรมยังไม่ถึงก็อาจจะทุเลาลงได้

๓.๓.๓ การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางกายกลุ่มที่ ๑: การรักษาอาการปวดศีรษะ

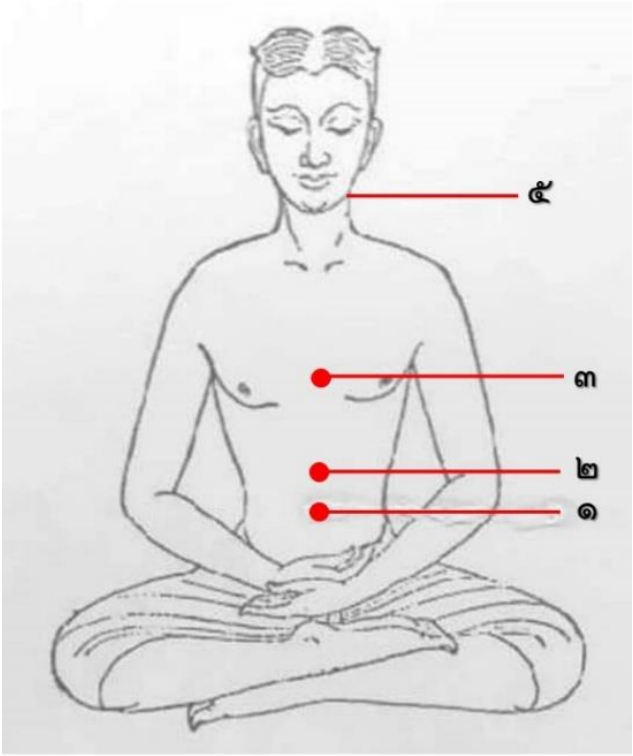
ในการเดินธาตุเพื่อรักษากลุ่มอาการปวดศีรษะโดยใช้นวหรคุณนั้น สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ได้แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ย่อย คือ ๑) ปวดศีรษะระดับปกติ และ ๒) ปวดศีรษะระดับรุนแรง โดยมีวิธีการเดินธาตุรักษาดังนี้

๓.๓.๓.๑. ปวดศีรษะระดับปกติ

อาการปวดศีรษะในระดับนี้ อาจจะเริ่มตั้งแต่ปวดศีรษะเล็กน้อยที่เกิดจาก โรคปัจจุบันคือ การกระทบร้อน กระทบเย็นกะทันหัน หรือการปวดศีรษะแบบเรื้อรัง (ภาษาแพทย์แผนโบราณเรียกว่า “โรคโบราณ”) ได้แก่การปวดศีรษะที่เกิดจากความเครียด หรือเกิดความล้าที่เกิดจากการทำงาน หรือเป็น “โรควิปริต” เช่นการปวดศีรษะที่เกิดร่วมกับอาการปวดไซนัส เวทนาที่เกิดขึ้นท่านว่ายังพอจะแก้ไขได้ จะใช้เฉพาะจุดที่ ๑ จุดที่ ๒ จุดที่ ๓ และจุดที่ ๕ ในการเดินธาตุ (ภาพที่ ๓.๑๑)

วิธีเดินธาตุคือ ถ้าจะให้แก้ธาตุที่เสียสมดุลไป ให้ตั้งที่จุดที่ ๑ แล้วไขออกทางทวารหนัก ถ้าไขไม่ออก ให้นอนหงายลง ยกขาขึ้นขัดสมาธิให้เท้ายกขึ้นมืออ้อมมาขัดไว้ แล้วน้อมจิตส่งอาการปวดศีรษะไปทวารที่ทวารหนัก เมื่อออกทวารได้แล้ว จึงเลื่อนจิตมาตั้งยังจุดที่ ๒ ซึ่งเป็นจุดชุมนุมธาตุ ครั้นเริ่มอาการทุเลาขึ้นให้ชักลงไปยังจุดที่ ๑ แล้วไขออกทวารหนัก จากนั้นน้อมจิตขึ้นมาตั้งยังจุดที่ ๓ ชักลงไปยังจุดที่ ๑ แล้วไขออกไป จากนั้นนำจิตขึ้นมาตั้งยังจุดที่ ๒ พอให้จิตเกิดสุข แล้วจึงเจริญสมถกัมมัฏฐานในฌานทั้ง ๔ (ปฐมฌาน ถึง จตุตถฌาน) แต่ถ้าอาการปวดศีรษะนั้นหนักแก้ไม่หาย ให้ยกจิตหนีไปอยู่ ณ จุดที่ ๕ และโดยอนุโลมคือ เหนือจุดที่ ๕ เล็กน้อย จนกว่าจะพ้นจากเวทนานั้นได้ เมื่ออาการปวดศีรษะนั้นเบาบางลงแล้ว ให้เคลื่อนจิตตามแนวสันหลังลงไปชิดที่จุดที่ ๑ แล้วชัก

ไปสู่จุดที่ ๒ จุดที่ ๓ แล้วลงมาจุดที่ ๑ ที่สำคัญคือ เมื่อโรคทุเลาลงจนรู้สึกดีขึ้นแล้ว ให้กำหนดจิตปรายสวาสออกด้วย ไม่เช่นนั้นโรคจะไม่หายดี



ภาพที่ ๓.๑๑ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการปวดศีรษะระดับปกติ

สาเหตุที่ท่านอธิบายไว้ว่า หากมีอาการปวดศีรษะแล้วต้องพยายามไขลมออกทางทวารหนัก ซึ่งหมายถึงการผายลมนั้น มีเหตุผลทางการแพทย์แผนไทยรองรับ เพราะอาการปวดศีรษะเป็นอาการที่พบได้บ่อยที่สุด ในทางแพทย์แผนไทยนั้นมีการกล่าวถึงไว้ในคัมภีร์โรคนิทาน[๑๒๕]ว่า หากเส้นเอ็นกำเริบ (หมายถึง การที่ลมไหลไม่สะดวก เกิดอาการอั้นของลม) จะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้ นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึง เส้นอิทา และเส้นปิงคลาซึ่งอยู่ในเส้นประธานสิบว่า เป็นเส้นที่เกี่ยวเนื่องกับการปวดศีรษะเช่นกัน ดังนั้น เมื่อบุคคลเกิดปวดศีรษะในกลุ่มนี้ บางครั้งการได้ผายลม หรือเรอ ด้วยการทานยาหอมที่มีฤทธิ์ขับลมเช่น ยาหอมเทพจิตร เพื่อนำลมเบื้องสูงลงสู่เบื้องล่าง หรือยาหอมนวโกฐ

---

[๑๒๕] บุษบา ประภาสพงศ์ และคณะ, **แพทยศาสตร์สงเคราะห์: ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗). หน้า ๕๖๙-๖๐๐.

เพื่อนำลมในไส้และลมนอกไส้ออกสู่ทวาร[๑๒๖] ก็สามารถทำให้ลดอาการปวดศีรษะได้ในเกือบจะทันที ในการกำหนดจิตเดินธาตุนี้ ท่านจึงพยายามให้เกิดการผายลม ซึ่งหากการนั่งในท่าขัดสมาธิแล้ว ไม่สามารถผายลมได้ ท่านจึงแนะให้นอนราบแล้วขัดสมาธิยกขาลอย ซึ่งจะทำให้น้ำหนักกดลงที่บริเวณท้องซึ่งจะช่วยให้ผายลมได้ง่ายขึ้นนั่นเอง

๓.๒.๓.๒. ปวดศีรษะระดับรุนแรง

อาการปวดศีระษะในระดับนี้ เป็นระดับรุนแรง ซึ่งเทียบได้กับ สันนิบาตลมปะกัง[๑๒๗] หรืออาการปวดแบบไมเกรน ร่วมกับลมในเส้นเอ็นกำเริบ หรืออาการปวดที่รุนแรงมากที่สุด พบได้ไม่บ่อยนัก ทางการแพทย์แผนปัจจุบันเรียกว่าการปวดแบบ คลัสเตอร์ (Cluster) ซึ่งเป็นการปวดศีรษะแบบที่มีการหลั่งสารฮิสตามีน (Histamine)[๑๒๘] ออกมาร่วมด้วย เทียบได้กับอาการ “ธาตุกำเริบวิบัติ” ในภาษาโบราณ ในอาการนี้ท่านจึงใช้จุดนวหรคุณ ครบทั้ง ๙ จุด ในการเดินธาตุ วิธีเดินธาตุคือ ต้องเดินธาตุ ทวนจาก จุดที่ ๙ ไปยัง จุดที่ ๑ แล้วจึงอธิษฐานว่า “ข้าขอเข้าธาตุทั้ง ๔ อินทรีย์ทั้ง ๕[๑๒๙] โพชฌงค์ทั้ง ๗” แล้วจึงยกจิตมาที่จุดที่ ๒ จากนั้นอธิษฐานว่า “ข้าขอชุมนุมธาตุทั้ง ๔ อินทรีย์ทั้ง ๕ โพชฌงค์ทั้ง ๗” ในจุดที่ ๒ นั้น เมื่อจิตนิ่งดีและธาตุชุมนุมแล้ว จึงแบ่งสมาธิชักอาการเจ็บป่วยออกไปทางฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ซึ่งในเอกสารใช้ว่า ให้ชักอาการป่วยนี้ “ชั่วคำหมากหนึ่ง” ซึ่งหมายถึงเวลาประมาณ ๒๐ ถึง ๓๐ นาที จากนั้นจึงยกสมาธิขึ้นมาสู่จุดที่ ๓ แล้วอธิษฐานว่า “ข้าขอสัมปยุต[๑๓๐]ธาตุทั้ง ๔ อินทรีย์ทั้ง ๕ โพชฌงค์ทั้ง ๗” เมื่อจิตนิ่งดี และธาตุสัมปยุตดีแล้ว จึงแบ่งสมาธิชักอาการเจ็บป่วย

---

[๑๒๖] ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. ๒๕๕๖, (๒๕๕๖, ๑๖ มกราคม), **ราชกิจจานุเบกษา**, เล่ม ๑๓๐ ตอนพิเศษ ๒๑ ง, หน้า ๓๐-๔๙.

[๑๒๗] ลมปะกัง คือโรคชนิดหนึ่ง ผู้ป่วยมีอาการปวดศีรษะมาก อาจจะปวดข้างเดียวหรือสองข้างก็ได้ บางตำราว่ามักเป็นเวลาเช้า ผู้ป่วยอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ตาพร่า วิงเวียน อาเจียน, บางครั้งเรียก ลมตะกัง หรือสันนิบาตลมปะกัง รายละเอียดอยู่ในพระคัมภีร์ชวดาร, บุษบา ประภาสพงศ์ และคณะ, **แพทยศาสตร์สงเคราะห์: ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗). หน้า ๕๔๓-๕๖๕.

[๑๒๘] ฮิสตามีนเป็นสารเคมีที่เป็นส่วนประกอบของกระบวนการตอบสนองต่อภูมิแพ้ การติดเชื้อ หรืออันตรายที่เกิดขึ้น โดยสร้างอยู่ในเซลล์ทั่วร่างกาย เมื่อเซลล์ถูกทำลายหรือได้รับสารก่อภูมิแพ้ เซลล์ที่ผิวหนัง จมูก คอหอย และปอด จะหลั่งสารฮิสตามีนออกมาทำให้เกิดอาการปวด คัด แดง น้ำมูกไหล และหายใจมีเสียงวี๊ดได้ ฮิสตามีนยังมีบทบาทสำคัญในการย่อยอาหารโดยช่วยในการสร้างกรดในกระเพาะอาหาร และยังช่วยควบคุมการนอนหลับอีกด้วย

[๑๒๙] อินทรีย์ ๕ ประการ ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๑/๒๘๒.

[๑๓๐] หมายถึงการประกอบธาตุ ในที่นี้ หมายถึงการปรุงธาตุทั้ง ๔ เข้าด้วยกันให้เป็นจิตดวงเดียว

ออกไปทางฝ่าเท้าทั้งสองข้างอีกครั้ง จนกว่าอาการจะดีขึ้น แล้วจึงค่อยยกสมาธิขึ้นสู่จุดที่ ๔ พอให้รู้สึกสบายขึ้นแล้ว จึงยกสมาธิไปยังจุดที่ ๙ ไล่มาจุดที่ ๘ ไล่มาจุดที่ ๗ ไล่มาจุดที่ ๖ ไล่มาจุดที่ ๕ แล้วจึงชักมาสู่จุดที่ ๔ เมื่อจิตนิ่งดีแล้วจึงแบ่งสมาธิชักอาการเจ็บป่วยออกไปทางมือทั้งสองข้าง ให้ทำวนไปเช่นนี้จนกว่าอาการจะคลาย ถ้าอาการปวดศีรษะไม่รุนแรงมาก ท่านให้ป้องกันไม่ให้อาการปวดเข้าสู่อินทรีย์หรือเข้าธาตุดิน ให้งดเว้นคำอธิษฐาน “อินทรีย์ทั้ง ๕” ออกไป และอย่าสัมปยุตธาตุ ให้ข้ามไป

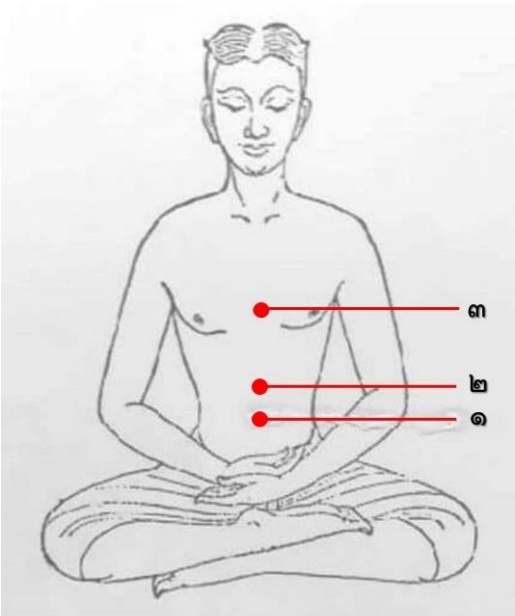
เนื่องจากอาการปวดศีรษะในกลุ่มนี้เป็นขั้นรุนแรง วิธีการเดินธาตุจึงค่อนข้างซับซ้อน ผู้ฝึกจำเป็นต้องศึกษาให้เกิดความชำนาญก่อน จึงจะสามารถแบ่งสมาธิปรายอาการเจ็บปวดออกตามมือตามเท้าได้

๓.๓.๔ การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางกายกลุ่มที่ ๒: การรักษาอาการเกี่ยวกับหวัด

ในการเดินธาตุเพื่อรักษากลุ่มอาการหวัดโดยใช้นวหรคุณนั้น สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ท่านได้แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม ย่อย คือ ๑) เป็นหวัดเล็กน้อยประเภทแพ้อากาศ ๒) เป็นหวัดร่วมกับอาการไอ และ ๓) เป็นไข้หวัดใหญ่ โดยมีวิธีการเดินธาตุรักษาดังนี้

๓.๓.๔.๑ เป็นหวัดเล็กน้อย หรือแพ้อากาศ

ใช้เฉพาะจุดที่ ๑ จุดที่ ๒ และจุดที่ ๓ เท่านั้น ในการเดินธาตุ เพียงเวลา ๑ บาท (๖ นาที) อาการก็จะคลายลงได้ (ภาพที่ ๓.๑๒)

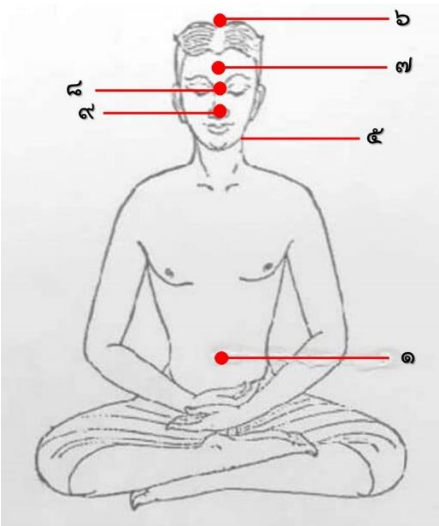


ภาพที่ ๓.๑๒ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการหวัดแพ้อากาศ

๓.๓.๔.๒ เป็นหวัดไอ

ใช้เฉพาะจุดที่ ๑ จุดที่ ๕ จุดที่ ๖ จุดที่ ๗ จุดที่ ๘ และจุดที่ ๙ ในการเดินธาตุ (ภาพที่ ๓.๑๓) วิธีการเดินธาตุคือให้ตั้งที่จุดที่ ๙ ก่อน แล้วเลื่อนไปที่จุดที่ ๘ จุดที่ ๗ จุดที่ ๖ เมื่อถึงจุดที่ ๕ ให้ผ่อนลมหายใจแผ่ว ๆ (ภาษาในเอกสารต้นฉบับใช้ว่า “ให้รวยลง”) ดึงจิตลงสู่แผ่นดิน (ภาษาในเอกสารต้นฉบับใช้ว่า “แผ่นดินเหล็ก”[๑๓๑]) แล้วดึงจิตขึ้นมาที่จุดที่ ๑ ดึงจิตขึ้นลงระหว่าง สองจุดนี้ประมาณ ๑ นาที แล้วไล่อาการไข้ลงไปที่ทวารเบื้องต่ำ หากยังไม่ดีขึ้น ให้ทำซ้ำ ๆ ระหว่างจุดที่ ๑ กับแผ่นดิน ทำสัก ๒-๓ รอบ อาการหวัด และอาการไอ จะคลายลง

อนึ่ง ท่านยังได้อธิบายว่า นาทีหนึ่งนั้น มี ๖ ปราณ ปราณหนึ่งนั้น มี ๑๐ อักษร แต่ในมาตรานับเวลาแบบโบราณนั้น ๑๐ อักษร เท่ากับ ๑ ปราณ ๖ ปราณ เท่ากับ ๑ เพชรนาที ๑๕ เพชรนาที เท่ากับ ๑ นาที และ ๖ นาที เท่ากับ ๑ บาท[๑๓๒] จึงคาดว่า คำอธิบายดังกล่าว อาจคลาดเคลื่อนไปตามกาลเวลา เพราะมาตรานับเวลาแบบโบราณนี้เก่ามาก การคัดลอกต่อ ๆ กันมาจึงอาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้



ภาพที่ ๓.๑๓ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการหวัดไอ

---

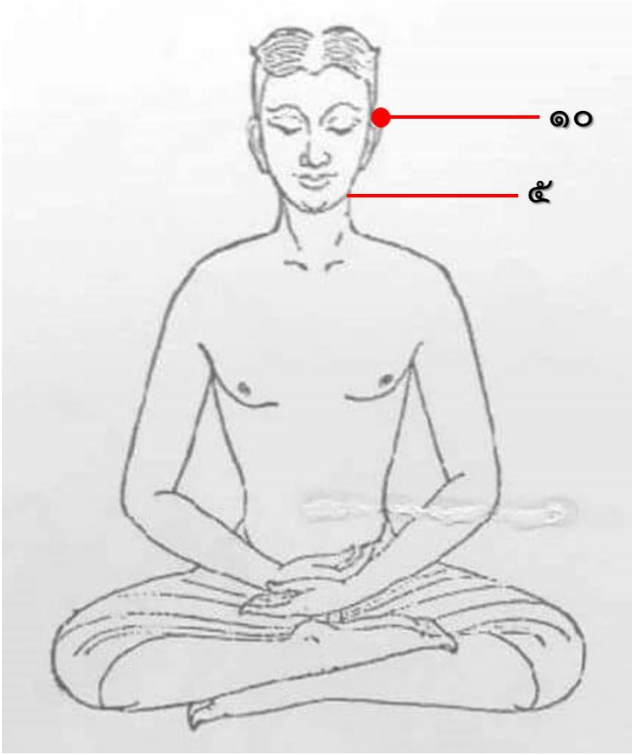
[๑๓๑] คำว่า แผ่นดินเหล็ก ปรากฏใน ขุ.ชา (ไทย) ๒๘/๔๕๙/๒๕๒, อรรถกถา อธิบายว่า หมายถึงแผ่นดินเหล็กอันมีความกว้างประมาณ ๙ โยชน์ ที่ลุกโชน (ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๙/-/๒๐๐) สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ท่านหมายถึงแผ่นดิน หรือน้ำรองแผ่นดิน.

[๑๓๒] ทองบรรณาการ ทองแถม, หม่อมเจ้า, **เรื่องพระไชยสุริยา และวิธีนับ มาตรา - ตวง ชั่ง วัด ของเก่า**, พิมพ์ในการศพ มหาอำมาตยตรี หม่อมเจ้าทองเชื้อธรรมชาติ ทองแถม ทจ., (พระนคร: โรงพิมพ์อักษรนิติ, ๒๔๗๙).

๓.๓.๔.๓ เป็นไข้หนัก หรือไข้หวัดใหญ่

ถ้าเป็นไข้หนัก ให้นั่งหลังตรงห้ามให้หลังพิงพนัก จากนั้นดึงสมาธิจากจุดที่ ๕ ไปตามฐานเกลียวคอด้านหลังอย่างช้า ๆ ไปสู่จุดที่ ๑๐ ซึ่งเป็นจุดพิเศษเพิ่มขึ้นมาสำหรับกรณีนี้ (ภาพที่ ๓.๑๔)

จุดที่ ๑๐ นี้ เป็นจุดที่อยู่บริเวณร่องกระดูก บริเวณเนินหลังใบหูด้ายซ้าย โดยท่านให้ใช้มือกุมศีรษะแต่เพียงมือเดียว เมื่อพิจารณาตามรูปการณ์แล้ว คาดว่าน่าจะเป็นมือซ้าย กุมศีรษะหมายถึงใช้นิ้วโป้งซ้ายแตะไปที่จุดที่ ๑๐ แล้วค่อย ๆ ระบายลมหายใจอย่างช้า ๆ ไอร้อนของไข้จะค่อย ๆ ทุเลาลง



ภาพที่ ๓.๑๔ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการไข้หวัดใหญ่

อาการของไข้หวัดใหญ่ ในพระคัมภีร์ตักกะศิลา นั้นกล่าวว่า ไข้หวัดใหญ่บางครั้งจะทำให้เกิดน้ำมูกไหลหยดย้อย[๑๓๓] แสดงว่า ธาตุน้ำกำเริบ ด้วยวิธีการเดินธาตุแบบนี้ จะลดน้ำมูกลงได้ ผู้ป่วยจะรู้สึกสบายขึ้น และเดินธาตุต่อเพื่อลดอาการไข้ จุดที่ ๑๐ นี้ สอดคล้องกับหัตถศาสตร์โบราณ คือ เป็นตำแหน่งของจุดปิดธาตุน้ำ ชื่อ ปิงคลา[๑๓๔] โดยปกติ จุดปิดธาตุนี้ จะปิดเมื่อเกิดความเจ็บป่วย หรือมีความผิดปกติของธาตุนั้น ๆ ขึ้น อาการน้ำมูกไหลหยดย้อยคือ อาการที่ผิดปกติของธาตุน้ำ แสดงว่าจุดนี้ปิด ทำให้เกิดการคัดคั่ง ตึงบวมจนสังเกตได้ การคลำที่จุดนี้ จะทำให้ทราบได้ว่า จุดธาตุน้ำปิดหรือไม่ เมื่อเกิดการปิดขึ้น เราจำเป็นต้องเปิดธาตุน้ำเพื่อให้น้ำที่คัดคั่ง โดยเฉพาะน้ำมูกได้ระบายออก แต่ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่ทราบวิธีการนวดเปิดจุดธาตุน้ำ การเดิน นวหรคุณ ตามวิธีนี้ สามารถบรรเทาความคัดคั่งของน้ำมูกลงได้

๓.๓.๕ การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางกายกลุ่มที่ ๓: การรักษาอาการเกี่ยวกับท้อง

ในการเดินธาตุเพื่อรักษากลุ่มอาการเกี่ยวกับท้องโดยใช้นวหรคุณนั้น สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ท่านได้แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ย่อย คือ ๑) อาการท้องผูก ๒) อาการปวดมวนท้อง กรณีกินอาหารผิดสำแดง และ ๓) อาการลงท้อง หรือท้องเสีย โดยมีวิธีการเดินธาตุรักษาดังนี้

๓.๓.๕.๑. อาการท้องผูก

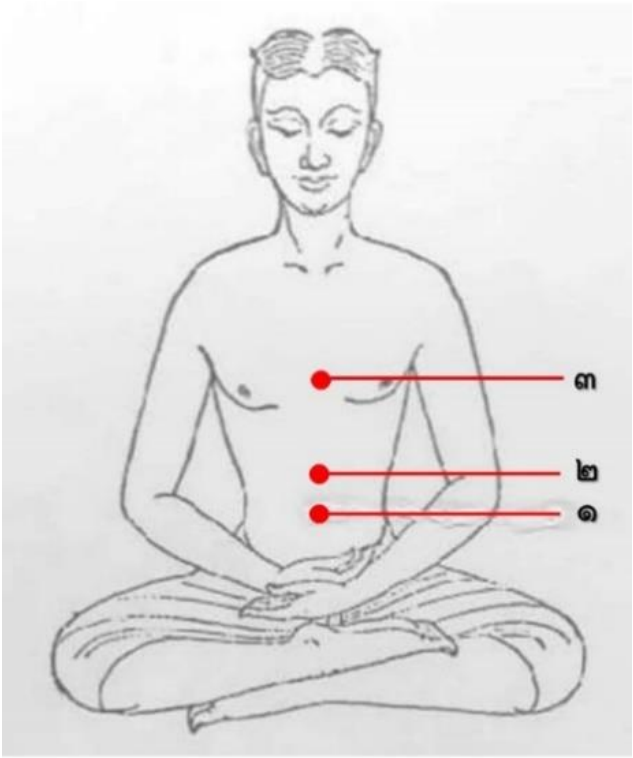
ถ้ามีอาการท้องผูก ขนาดไม่ถ่ายถึง ๙ วัน ๑๐ วัน จะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ เพราะอาการท้องผูกเกิดจากปริมาณจุลินทรีย์ในลำไส้ผิดปกติ โดยเฉพาะจุลินทรีย์ชนิดดี และทำให้เกิดผลข้างเคียงได้หลายประการเช่น ๑) ทำให้ปวดศีรษะ เนื่องจากสารพิษตกค้างที่ถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิต ๒) ทำให้สิวขึ้น เนื่องจากสารพิษตกค้าง ๓) ทำให้ความอยากอาหารลดลง มีอาการอึดอัดแน่น หนักเนื้อตัวไม่สบายตัว และส่งผลถึงอารมณ์ทำให้หงุดหงิดได้ด้วย ๔) ทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวาร เพราะเกิดจากการที่อุจจาระตกค้างมีความแข็งเป็นพิเศษจากการที่น้ำถูกดูดซึมกลับไป ทำให้ต้องออกแรงเบ่งมากเป็นพิเศษจนทำให้เกิดการระคายเคือง รวมทั้งทำให้เส้นเลือดดำโป่งพองจนกลายเป็นตุ่มยื่นออกมานอกรูทวาร และ ๕) ทำให้ปากเหม็น เนื่องจากก๊าซตกค้างในระบบทางเดินอาหาร การเดินธาตุเพื่อรักษาอาการท้องผูก ท่านให้ใช้ จุดที่ ๑ จุดที่ ๒ และจุดที่ ๓ (ภาพที่ ๓.๑๕)

---

[๑๓๓] บุษบา ประภาสพงศ์ และคณะ, **แพทยศาสตร์สงเคราะห์: ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗). หน้า ๖๙๑-๗๑๐.

[๑๓๔] ศิริมงคล ตอบงาม, **หัตถศาสตร์โบราณแก้ในกองจตุรธาตุ**, (นนทบุรี: บริษัทวิชั่นพรีเพรส จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๗๗.

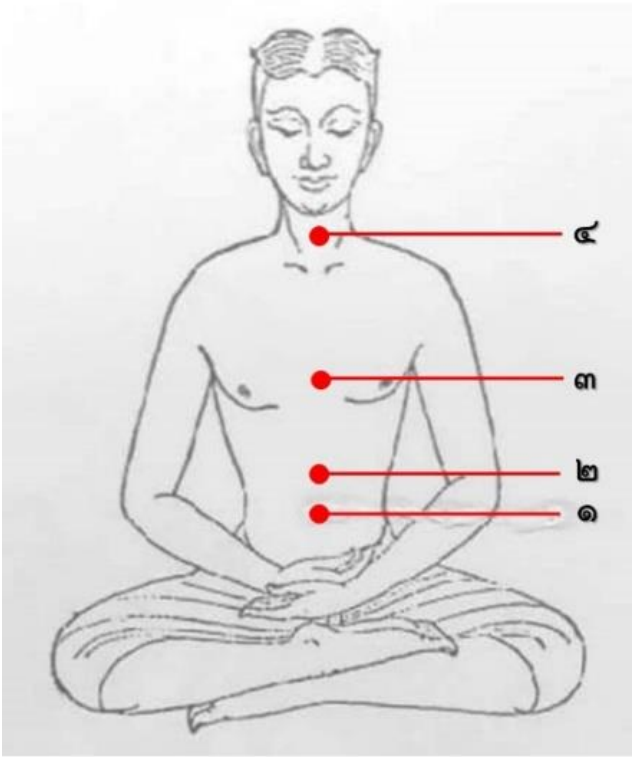
โดยเริ่มจากตั้งสมาธิที่ จุดที่ ๒ ไล่มาที่จุดที่ ๓ จุดที่ ๒ และ ๓ นี้ให้เจริญสมาธิทั้งหมดใช้เวลา “๓ คำหมาก” คือ ประมาณ ๑ ชั่วโมง จากนั้นไล่สมาธิลงไปยังจุดที่ ๑ แล้ว ปรายออกยังทวารหนัก วิธีนี้สามารถใช้ในกรณี “ขัดเบา” หรืออาการปัสสาวะแสบขัดได้ด้วย คือ แทนที่จะปรายออกทางทวารหนัก ท่านให้ปรายออกทางทวารเบาแทน



ภาพที่ ๓.๑๕ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการท้องผูก หรือลงท้อง ท้องเสีย

๓.๓.๕.๒. อาการปวดมวนท้อง

อาการปวดมวนท้อง (Abdominal Discomfort) หมายถึงอาการแน่นอึดอัด มีก๊าซในท้องมาก ท้องอืด พะอืดพะอม อยากอาเจียน ผายลมไม่ออก ซึ่งมีสาเหตุมาจาก การกินอาหารผิดสำแดง อาหารไม่ย่อย โรคกรดไหลย้อน เป็นต้น ในการเดินธาตุเพื่อรักษาโรคนี้ ท่านให้ใช้จุดที่ ๑ จุดที่ ๒ จุดที่ ๓ และจุดที่ ๔ (ภาพที่ ๓.๑๖)



ภาพที่ ๓.๑๖ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการปวดมวนท้อง

การเดินธาตุให้เริ่มตั้งสมาธิที่จุดที่ ๔ แต่ ณ จุดนี้ ในเอกสารในเอกสารต้นฉบับท่านใช้คำว่า "ทำปีติประวัติ" ก่อนจึงจะเริ่มเดินธาตุ การทำปีติประวัตินั้น คำว่าประวัติ หมายถึงการทำตามขั้นตอน โดยต้องเจริญกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ ในห้องพระปีติธรรม ๕ ประการ ห้องพระยุคลธรรม ๖ ประการ และห้องพระสุขสมาธิ ๒ ประการ จนจิตเกิดความสงบ ก่อนจึงจะเดินธาตุ ถ้าหากเรียนจบกัมมัฏฐานมัชฌิมาแล้ว การทำปีติประวัติ หมายถึงการเจริญฌานไล่จาก ฌาน ๑ ถึง ฌาน ๔ แล้ว ถอยมาสู่ฌาน ๓ ให้เกิดสุขก่อนทำให้เกิดปีติ ผ่านปัสสัทธิ ความสงบ จนถึงสุข เมื่อทำปีติประวัติแล้ว ให้เดินจิตไล่ตามหลอดอาหาร (หรือหลอดคอ) ไปจนถึงจุดที่รู้สึกมวน แล้วรัดจุดที่มวนนั้นให้กลมโดยเวียนซ้ายก่อน แล้วค่อยเวียนขวา จากนั้น ดึงจุดที่รัดให้กลมนั้นมาตั้งที่จุด ๑ หรือจุดที่ ๒ หรือจุดที่ ๓ ก็ได้ หากไม่หายมวน ให้ปรายลงออกสู่ทวารหนัก

๓.๓.๕.๓. อาการลงท้อง หรือท้องเสีย

เมื่อเกิดอาการท้องเสียขึ้นแล้ว วิธีการระงับท้องเสีย ท่านให้ใช้จุดที่ ๑ จุดที่ ๒ และจุดที่ ๓ (ใช้ภาพเดียวกับภาพที่ ๓.๑๕) ให้เริ่มเดินจิตจากจุดที่ ๓ ไปตามแนวกระดูกสันหลังไปถึงจุดที่ ๑ แล้วชักลงสู่ทวารหนัก เมื่อถึงแล้ว ให้กุมอารมณ์ (ภาษาโบราณใช้ "กำอารมณ์") ขึ้นมาที่จุดที่ ๑ ไล่ต่อมายังจุดที่ ๒ พิจารณาจนกว่าจะเกิดความสุข แล้วกุมอารมณ์เลื่อนมายังจุดที่ ๓ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ให้ใช้สติกุมอารมณ์ไว้ในจุดที่ ๒ และจุดที่ ๓ นี้ไว้โดยตลอดจนกว่าอาการท้องเสียจะหาย

๓.๓.๖ การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางกายกลุ่มที่ ๔: การรักษาอาการเกี่ยวกับการขัดยอกปวดเมื่อยและโรคลม

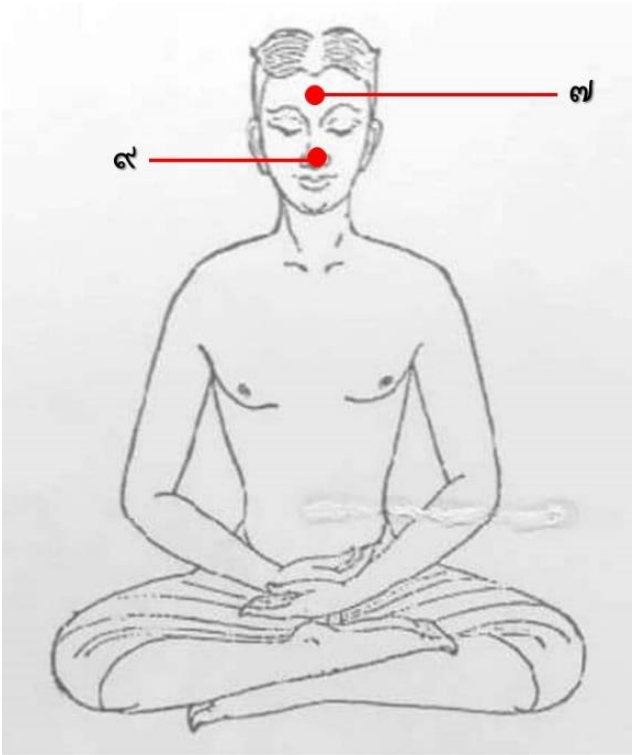
อาการกลุ่มเกี่ยวกับการขัดยอกปวดเมื่อยนั้น ทางการแพทย์แผนโบราณวินิจฉัยว่า เป็นอาการเกี่ยวกับลมที่ติดขัด โดยเฉพาะการติดขัดของลมในเส้น และตามข้อต่อต่าง ๆ เมื่อลมติดขัดเลือดซึ่งไปพร้อมลมก็จะติดขัดไปด้วยส่งผลให้ การนำพาออกซิเจนไปตามกระแสเลือดไม่สามารถส่งไปยังอวัยวะต่าง ๆ เกิดสภาวะการหายใจของเซลล์แบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Respiration) ผลจากการเกิดหารหายใจแบบไม่ใช้ออกซิเจนนี้เองที่ทำให้เกิดกรดแลคติก (Lactic Acid) ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อล้า แต่เมื่อร่างกายได้พักกรดแลคติก จะถูกเผาผลาญให้พลังงานต่ออีกด้วยกระบวนการหายใจแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Respiration) หรือการใช้ออกซิเจนเหมือนในภาวะปกตินั่นเอง ทำให้เมื่อได้พัก กล้ามเนื้อจะเมื่อยล้าลดลง ในการกำหนดจิตเดินธาตุแบบนวหรคุณที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการปวดเมื่อยนี้ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ท่านแบ่งออกเป็น ๓ อาการ ด้วยกัน ดังนี้

๓.๓.๖.๑ อาการเสียดสีข้าง

อาการเส้นขัดเสียดสีข้าง มีอาการขัดเสียดบริเวณสีข้าง จนอาจตึงไปถึงราวคาง ให้ลุก นั่ง เดิน นอน เคลื่อนไหวตัวลำบาก ไหวตัวเร็วไม่ได้ จับแข็งเกร็งไปทั้งตัว ให้ปวดขัดเป็นที่สุด ท่านให้ใช้จุดที่ ๗ และ จุดที่ ๙ โดยให้นั่งเอน ๆ แต่ด้านที่เสียดนั้นพยายามเหยียดให้ตรงอย่าโค้งงอตัว แล้วให้ตั้งจุดที่ ๙ ก่อน แล้วเคลื่อนจิตไปตามไหปลาร้า ลงไปราวข้างตัวตามที่เจ็บตึงนั้น จากนั้นกวาดให้ตลอดจนถึงปลายเท้า แล้วดึงกลับมาที่จุดที่ ๙ ส่งไล่ลงปลายเท้าอีก ในกรณีที่เกิดความอึดอัด ความไม่สบาย ให้เลื่อนมาที่จุดที่ ๗ แล้วอธิษฐานเผาเสียบ้าง การเคลื่อนจุดระหว่าง จุดที่ ๙ และปลายเท้า ให้ทำประมาณ ๒-๓ รอบ ก็จะคลาย (ภาพที่ ๓.๑๗)

๓.๓.๖.๒ อาการขัดยอกขา

เมื่อรู้สึกขัดยอกที่ขา ตึงขา ขาอ่อนแรง ขาล้า วิธีแก้ให้นอนหงาย หรือนั่งเหยียดเท้า หรือนั่งพิงพนักก็ได้ แล้วให้ตั้งจิตที่จุดที่ ๙ ปลายจมูก ให้สงบก่อน (ภาษาในเอกสารต้นฉบับใช้ว่า “ให้ขาดก่อน”) จึงส่งลงไปที่ปลายเท้า แล้วดึงขึ้นมาปรายเสียออกทางจมูก ทำวนไปมาจนกว่าจะหาย (ใช้จุดเดียวกับภาพที่ ๓.๑๘) และในกรณีที่เกิดความอึดอัด ความไม่สบาย ให้เลื่อนมาที่จุดที่ ๗ แล้วอธิษฐานเผาเสียบ้างก็ได้ (หมายถึงให้กำหนดนิมิตโดยใช้เตโชกสิณ)



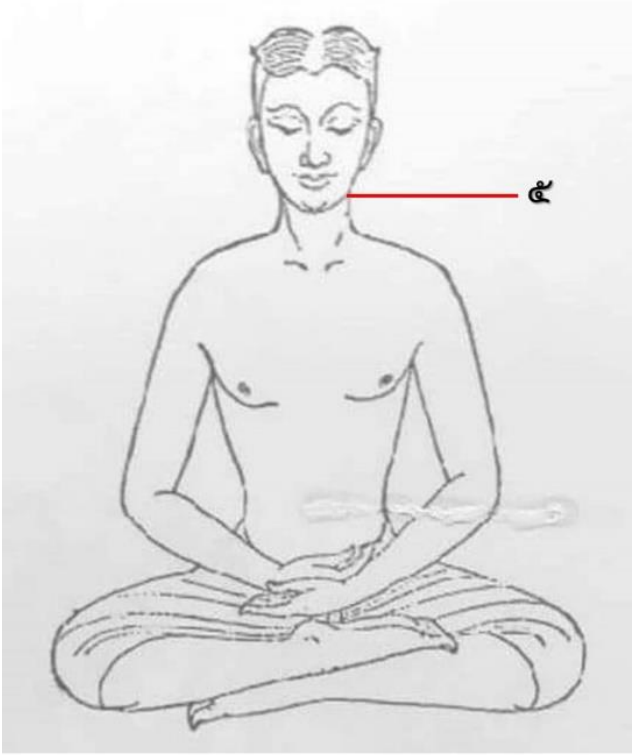
ภาพที่ ๓.๑๗ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการเสียดสีข้าง ขัดยอกขา

๓.๓.๖.๓ อาการเส้นยอก ขัดขวาง

เส้นยอกขัดขวาง ในที่นี้ท่านหมายถึง การเกิดลมปัตฆาต ซึ่งหมายถึงการเจ็บขัดยอกตามสะบักข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง ทำให้เคลื่อนไหวไม่สะดวก เจ็บร้าวไปตามหน้าอก หรืออาการที่ตึงตลอดทั้งร่างกาย และมีอาการท้องผูกร่วมด้วย บางครั้งมียอกบริเวณกล้ามเนื้ออก หรือถ้าหากเป็นอาการ ลมปลายปัตฆาต จะมีความเครียดของกล้ามเนื้อ ทำให้ไปบีบหลอดเลือดแดงบริเวณนั้นให้เล็กลงปริมาณเลือดมาได้น้อย ทำให้กล้ามเนื้อขาดเลือด เกิดการปวดเป็นก้อนเล็ก ๆ เหมือนกลิ้งได้เช่น ตามบ่า หลัง ซึ่งเป็นอาการหนึ่งของ ออฟฟิศ ซินโดรม ก้อนเล็ก ๆ ที่กลิ้งได้นี้ คือก้อนลมที่อั้น

อยู่ หากไม่รีบนวดสลายก้อนลมนานเข้าจะทำให้ร่างกายสร้างพังผืดมาหุ้มไว้ จนเกิดความแข็งและสลายยาก อาจต้องใช้การผ่าตัด หรืออาจกลายไปเป็นเนื้องอก ทั้งแบบธรรมดา และเป็นต้นเหตุของการเกิดมะเร็งได้ด้วย (ภาพที่ ๓.๑๘)

วิธีการแก้ไข ท่านให้ใช้จุดที่ ๕ โดยให้หายใจเข้า (ภาษาในเอกสารต้นฉบับเรียกว่า “สูบลมเข้า”) แต่เพียงเบา ๆ แล้วกุมลมไว้ที่คอ ในลมนั้นค่อยดึงไปทีละเล็กละน้อย (ภาษาในเอกสารต้นฉบับใช้ว่า “ตึงกระสาย”) ให้ถึงที่เจ็บ จากนั้นให้ปรายสวาสออก ให้เท่ากับที่หายใจเข้ามา ถ้าไม่ปรายสวาส หรือกลั้นลมหายใจออก หรือหายใจออกน้อยกว่าหายใจเข้า จะทำให้โรคไม่หาย เวลาตั้งสมาธิที่ จุดที่ ๕ ท่านให้ก้มคอลงเล็กน้อยด้วย



ภาพที่ ๓.๑๘ แสดงจุดนวหรคุณสำหรับเดินธาตุกรณีอาการเส้นยอก ขัดขวาง

๓.๓.๖.๔ แก้อาการลมตีขึ้น

อาการลมตีขึ้น ในพระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย[๑๓๕] เรียกว่า “อาการลมตีขึ้นเบื้องสูงหมายศีรษะ” ท่านให้ใช้จุดที่ ๑ จุดที่ ๒ และจุดที่ ๓ ร่วมกับการเดินจงกรม (ไม่ใช้วิธีนั่ง) โดยเดินจงกรมตามแนวทางของ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)[๑๓๖] โดยระหว่างจะเริ่มออกเดินจงกรมให้ตั้งสมาธิที่จุดที่ ๑ ชักไปจุดที่ ๒ และชักไป ณ จุดที่ ๓ แล้วต้องปรายสวาสออกให้หมด เพื่อให้ลมที่ตีขึ้นนั้น บรรเทาลง

อย่างไรก็ดี ในการใช้วิชานวหรคุณในการรักษาสุขภาพนั้น ถึงแม้ว่าจะสามารถบรรเทาอาการที่ไม่พึงประสงค์ด้หลายวิธีก็ตาม แต่โบราณาจารย์ต่างกล่าวว่า วิธีรักษาโรคใดก็ตาม ไม่สามารถล่วงพ้นกรรมไปได้ หากการเจ็บป่วยนั้น เกิดเนื่องด้วยกรรม และเมื่อถึงวาระสุดท้ายของบุคคลผู้นั้นแล้ว การใช้นวหรคุณ หรือยาดีวิเศษเพียงใด ก็ไม่อาจช่วยรักษาอาการเจ็บป่วย หรือรักษาชีวิตไว้ได้เช่นกัน

๓.๔ สรุป

จากการวิเคราะห์เนื้อหาในบทที่ ๓ นี้ สรุปได้ว่า ในทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึงการรักษาสุขภาพไว้อย่างครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต โดยสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยของพระภิกษุ และบุคคลทั่วไป โดยทรงเน้นที่การรักษาโรคทางใจก่อน เพราะเมื่อเจ็บป่วยทางกาย แต่ไม่เจ็บป่วยทางใจ การหายจากโรคย่อมง่ายกว่า การเจ็บป่วยทางใจจะยิ่งทำให้อาการทางกายทรุดหนักลงกว่าปกติ ในการเจ็บป่วยทางกาย พระพุทธองค์ได้ทรงประทานพุทธานุญาตเกี่ยวกับการรักษาโรคด้วยวิธีต่าง ๆ ให้กับพระภิกษุ ซึ่งปรากฏชัดเจนในพระวินัยปิฎกอาทิ การใช้ยาสมุนไพรที่หาได้ง่าย หรือการใช้วิธี ต่าง ๆ ในการทำยาสมุนไพรรักษาโรค อย่างไรก็ดี สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเน้นเรื่องการป้องกันไม่ให้เกิดโรค มากกว่าการเกิดโรคแล้วค่อยรักษา เช่นการประพฤติปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ทำให้เกิดความสมดุล แข็งแรงของร่างกาย อย่างไรก็ตาม เมื่อมีโรคภัยเกิดขึ้น หรือเกิดความผิดปกติกับร่างกายจะต้องดูแลรักษาโดยคำนึงถึง กรรม จิต อุตุ

---

[๑๓๕] บุษบา ประภาสพงศ์ และคณะ, **แพทยศาสตร์สงเคราะห์: ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗). หน้า ๔๑๙-๔๔๖.

[๑๓๖] พระครูสิทธิสังวร รวบรวมและเรียบเรียง, **เจโตวิมุตติ สมถะ-วิปัสสนากรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ** พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๕๓-๕๔.

อาหาร และต้องจัดการกับสิ่งที่มีอิทธิพลทั้งหลายนี้โดย ๑) ดูแลจิตใจให้แจ่มใส มั่นคง โดยการเจริญสติแบบผ่อนคลายในทุกอิริยาบถ ๒) ดูแลกรรม โดยพยายามอย่าเบียดเบียนชีวิตอื่น เพราะหากเบียดเบียนชีวิตอื่น เชื้อโรคก็จะมาเบียดเบียนเราเช่นกัน ๓) ดูแลรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้พอเหมาะอยู่เสมอ รักษาสุขอนามัยส่วนตัว ๔) ดูแลเรื่องอาหาร รับประทานอาหารที่สด สะอาด และมีประโยชน์ ๕) สูดอากาศบริสุทธิ์ เป็นประจำ ๖) ออกกำลังกายเป็นประจำ ๗) เมื่อร่างกายเสียสมดุล หรือรับเชื้อโรค หรือประสบอุบัติเหตุ จนถึงขั้นเจ็บป่วย ควรรีบดำเนินการรักษา ตามวิธีที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม นอกจากนี้ หากเกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นในหมู่สงฆ์ พระองค์ทรงบัญญัติพระวินัยให้พระภิกษุต้องมีการดูแลรักษาซึ่งกันและกัน ไม่ทอดทิ้งกัน และพระภิกษุอาจสามารถให้การรักษาแก่บุคคลทั่วไปได้ โดยไม่ให้ทำเป็นอาชีพ หรือรับอามิส เพราะไม่ใช่กิจของสงฆ์ ในส่วนของการรักษาโรคทางใจนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงใช้พุทธานุภาพของพระองค์ในการบำบัดรักษา ส่วนวิธีการอื่น ๆ ที่กล่าวถึงได้แก่ การใช้ธรรมะโอสถ การใช้พระพุทธมนต์ ทั้งการเจริญพระพุทธมนต์ และการทำน้ำพระพุทธมนต์ รวมถึงการใช้กัมมัฏฐานด้วย

ในกรณีของการบำบัดโรคทางใจ โดยเฉพาะการบำบัดความเครียด ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้มากในปัจจุบัน การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน จะช่วยผ่อนคลายความเครียด ความกังวลออกไปได้มาก จากนั้นจึงสามารถใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานในการพิจารณาความไม่เที่ยงของอารมณ์ หรือของเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดปัญญา และสามารถวางอุเบกขาลงได้ ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์อีก อย่างไรก็ตาม ในกรณีการรักษาโรคเครียดนั้น ผูที่มีความเครียดมากจนควบคุมตัวเองไมได ไมควรรีบปฏิบัติสมาธิวิปสสนากัมมัฏฐานเพราะอาจทำให้อาการรุนแรงขึ้นได แตควรแนะนำให้ผู้ป่วยไปผอนคลายดวยวิธีการอื่นกอนเชน การหายใจเขายาว และลึกแบบธรรมชาติ การออกกำลังกาย หรือใชยาในกรณีที่มีความจำเปน เมื่อจิตใจผอนคลายจนถึงระดับที่ควบคุมตัวเองไดแลว จึงค่อยปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อไป

การประยุกต์นวหรคุณทางการแพทย์แผนโบราณนั้น แพทย์แผนโบราณจะใช้บทอิติปิโส ๙ ห้อง หรือ หัวใจพระคาถา เป็นหลัก โดยมียาแผนโบราณขนานหนึ่งชื่อ ยาแก้วนวหรคุณ ซึ่งใช้คุณสมบัติของพุทธคุณ ๙ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท นอกจากยาแล้ว นวหรคุณ ยังถูกใช้ในการนวดแผนโบราณ โดยกำหนดจิตและคำภาวนาไปตามทวารทั้ง ๙ ของผู้เป็นหมอนวดแผนโบราณ เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้กับฐานจิตของหมอนวดแผนโบราณ และใช้ปรุงอารมณ์ส่งเป็นพลังงานเข้าสู่ผู้ป่วยในระหว่างการนวด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการนวดรักษาให้ดียิ่งขึ้น จุดทวารทั้ง ๙ หรือ จักรนี้ เป็นที่ตั้งของธาตุทั้ง ๔ สลับหมุนเวียนกันในลักษณะที่เป็น ไฟดิน น้ำลม (อนุโลม) และ น้ำลม ดินไฟ (ปฏิโลม) จนเกิดสภาวะของจิตที่เคลื่อนไปตามจักรทั้ง ๙ ในลักษณะทั้งคว่ำจักร และหงายจักร ซึ่งเป็นที่มาของการเข้าจักรสุกิตติมา ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก

ญาณสํวโร) ในส่วนของพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์แผนโบราณนั้น พระคาถานวหรคุณ ถูกใช้ในการสวดภาวนา เพื่อให้เกิดสมาธิกับแพทย์ในการเสกยา และทำให้ยามีฤทธิ์แรงขึ้น นอกจากนี้ การสวดภาวนาด้วยพระคาถานวหรคุณ ทั้งตัวแพทย์ และผู้ป่วย ยังทำให้เกิดสมาธิเป็นพลังในการรักษาโรคด้วยการใช้จิต และเมื่อสวดอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง คุณไสยทำอันตรายไม่ได้ และเป็นเมตตามหานิยม พระคาถานวหรคุณ ยังถูกใช้ในด้านการเขียน หรือจารยันต์ สักยันต์ ลงตะกรุด และลงผ้าประเจียด เรียกว่า ยันต์พระเนาวหรคุณ ให้คุณทางด้านคงกระพัน และยังสามารถใช้ในทางอาถรรพเวทย์คือ ใช้แก้คดีความกรณีที่ถูกกระทำย่ำยีแบบไม่มีมูล หรือต้องการให้คดีความสูญสลายไปได้

การกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรค ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้รักษาตัวเองเป็นหลัก เนื่องจากเป็นไปเพื่อการให้พระภิกษุที่ธุดงค์ในป่าได้มีวิธีรักษาตัวเองกรณีเจ็บป่วยในป่า และไม่สามารถหาสมุนไพร หรือยารักษาโรคได้ แบบเดินธาตุตามแนวของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ที่ใช้อยู่จนถึงปัจจุบันนั้น ยังคงเป็นสำนวนโบราณของเดิม โดยไม่มีการต่อเติมคำจากหลวงวิศาลดรุณกร เพียงแต่ในยุคหลังได้ใช้คำว่า วิชานวหรคุณ หรือวิธีการกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรคแทน เนื่องจากสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ได้ทรงน้อมนำคุณสมบัติของ พุทธคุณ ๙ ประการ เข้ามาเป็นพุทธวิธีในการรักษาโรคร่วมกับองค์ความรู้เรื่อง ธาตุ ทั้งในพระไตรปิฎก และในตำราแพทย์แผนโบราณ เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยเนื่องจากธาตุที่ไม่สมดุล หรือเพื่อการบำบัดความเจ็บป่วยต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ยา และจากการวิเคราะห์ตำรานวหรคุณนี้ พบว่า มีวิธีการเดินธาตุเพื่อรักษาอาการต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ถึง ๘๒ วิธี ซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มออกเป็น การเดินธาตุเพื่อปรับสมดุลร่างกาย การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางกาย การเดินธาตุเพื่อรักษาโรคทางใจ การเดินธาตุเพื่อแก้คุณไสย และการเดินธาตุเพื่อทำให้เกิดฤทธิ์แบบต่าง ๆ เพื่อใช้ตามแต่ละวัตถุประสงค์ในเวลาเดินธุดงค์ วิธีการเดินธาตุนี้พบว่าสอดคล้องกับแผนการนวด และคัมภีร์เกี่ยวกับลมปราณภายในร่างกายอยู่หลายจุด ศิษย์ในชั้นหลังจึงเรียกแบบเดินธาตุรักษาโรคนี้ว่า นวหรคุณ ซึ่งเป็นปกิณกะวิธีของการฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ ที่สืบทอดต่อกันมาในวัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร วิชานวหรคุณนี้ ไม่อยู่ในภาคบังคับของการฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ ดังนั้น ใครจะฝึกหรือไม่ก็ได้ขึ้นอยู่กับความสนใจส่วนบุคคล อย่างไรก็ตาม ในการใช้วิชานวหรคุณนั้น โบราณาจารย์ต่างกล่าวว่า วิธีรักษาโรคใดก็ตาม ไม่สามารถล่วงพ้นกรรมไปได้ หากการเจ็บป่วยนั้น เกิดเนื่องด้วยกรรม และเมื่อถึงวาระสุดท้ายของบุคคลผู้นั้นแล้ว การใช้นวหรคุณ หรือยาดีวิเศษเพียงใด ก็ไม่อาจช่วยรักษาอาการเจ็บป่วย หรือรักษาชีวิตไว้ได้ ดังนั้น การรักษาสุขภาพก็คือ การรักษาสภาวะที่ทำให้เกิดความสุขแบบวิถีพุทธ ซึ่งหมายถึงลักษณะที่เป็นวิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ความเข้าใจในกฎแห่งไตรลักษณ์

ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต ตรงกับคำในปัจจุบันคือ“การรักษาสุขภาพแบบองค์รวม” ในการแพทย์แผนโบราณ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของพุทธวิธีในการรักษาโรค ทั้งทางใจ และทางกายไปด้วยกันนั่นเอง

อนึ่ง ในการศึกษาเอกสารหลักนวหรคุณต้นฉบับของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) แล้วพบภาษาที่ต้องปริวรรตให้เป็นภาษาปัจจุบันอยู่หลายคำ ดังสรุปได้ตามตารางที่ ๓.๖ ดังนี้

ตารางที่ ๓.๖ การปริวรรต จากภาษาต้นฉบับของหลักนวหรคุณตามแนวทางของ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) เป็นภาษาปัจจุบัน

คำที่	ภาษาต้นฉบับ	ความหมายในปัจจุบัน
๑.	คลี่ออกเป็นบาท คลี่ออกเป็นนาที	บาท ในที่นี้ เป็นหน่วยนับเวลาโบราณ โดย ๑ บาท เท่ากับ ๖ นาที การคลี่ออกเป็นบาทหมายถึง การเจริญสมาธินิมิต ไปจุดละ ๖ นาที เริ่มจาก ๕ จุด แล้วขยายเป็น ๘ จุด เมื่อสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว จึงบริกรรมโดยใช้เวลาเพียง ๑ นาที ต่อจุด เรียกว่า คลี่ออกเป็นนาที
๒.	ปราสวาส	การผ่อนลมหายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ แล้วไล่ลมหายใจนั้นออกทางฝ่ามือ ฝ่าเท้า และทางรูจมูก
๓.	ให้รวยลง	ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจแผ่ว ๆ เบา ๆ ช้าๆ
๓.	แผ่นดินเหล็ก	การดึงจิตลงสู่แผ่นดิน เพื่อไล่อาการไม่พึงประสงค์ลงพื้นดิน ภาษาทางการแพทย์ทางเลือกเรียกว่า ทำกราวดิง (grounding) หมายถึงการถ่ายพลังลบ หรือพลังที่มากเกินไปลงสู่แผ่นดิน
๔.	ปีติประวัติ	คำว่าประวัติ หมายถึงการทำตามขั้นตอน โดยต้องเจริญกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับในห้องพระปีติธรรม ๕ ประการ ห้องพระยุคลธรรม ๖ ประการ และห้องพระสุขสมาธิ ๒ ประการ จนจิตเกิดความสงบ ก่อนจึงจะเดินธาตุ ถ้าหากเรียนจบกัมมัฏฐานมัชฌิมาแล้ว การทำปีติประวัติ หมายถึงการเจริญฌานไล่จาก ฌาน ๑ ถึง ฌาน ๔ แล้ว ถอยมาสู่ฌาน ๓ ให้เกิดสุขก่อนทำให้เกิดปีติ ผ่านปัสสัทธิ ความสงบ จนถึงสุข
๕.	ให้ขาดก่อน	การตั้งจิตมั่นที่จุดที่ ๙ ปลายจมูก จนกว่าจะเกิดความสงบของจิตก่อน
๖.	สูบลมเข้า	หายใจเข้าแต่เพียงเบา ๆ ช้า ๆ มีสติ
๗	ตึงกระสาย	การควบคุมลมที่หายใจเข้าไว้ที่คอ ก่อนค่อยๆกระจายลมไปทีละนิด ไปยังจุดที่เจ็บ

บทที่ ๔

วิเคราะห์การรักษาสุขภาพโดยใช้นวหรคุณตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)

จากบทที่ ๓ ทำให้ทราบถึงหลักของนวหรคุณ และวิธีการรักษาสุขภาพด้วยนวหรคุณตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ซึ่งเป็นหลักการรักษาสุขภาพโดยใช้พระพุทธคุณทั้ง ๙ ประการ เป็นพุทธวิธี การศึกษาในบทนี้จะเป็นการศึกษาภาคสนามกับอาสาสมัครที่ยินดีเข้ารับการฝึกนวหรคุณเพื่อทดลองใช้ปรับสมดุลธาตุ และรักษาสุขภาพ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑ การออกแบบการวิจัย

การวิเคราะห์ผลการรักษาสุขภาพโดยใช้นวหรคุณตามแนวทาง ของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ตามวิธีการของ สุภางค์ จันทวานิช (๒๕๕๔)[๑] ที่ผ่านการตรวจสอบรูปแบบเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน ได้แก่ ศ. ดร. สมภาร พรมทา รศ. ดร. ประเวศ อินทองปาน และ ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จะใช้สัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๒ รูป/คน ได้แก่ พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร) ผจล. ชอ. วิ. เจ้าคณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร ผู้ทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑ และ พท.ศิริมงคล ตอบงาม ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนโบราณ เจ้าของ และผู้ประกอบการ อาศรมศรีมงคลคลินิกการแพทย์แผนไทย และเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกนวหรคุณแล้ว สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแล้วถอดเทปคำให้สัมภาษณ์ และ ๒) กลุ่มผู้รับการฝึก เลือกอาสาสมัครจากพระสงฆ์ ๕ รูป และฆราวาส ๕ ท่าน ที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับแล้วอย่างน้อยจบห้องอานาปานสติ

---

[๑] สุภางค์ จันทวานิช, **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ พิมพ์ครั้งที่ ๑๙**, หน้า ๗๕-๗๗, ๑๔๘-๑๖๐.

จากนั้นให้อาสาสมัครฝึกนวหรคุณ โดยอยู่ภายใต้การฝึกสอนของ พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร) ผจล. ชอ. วิ. เจ้าคณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ผู้ทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑ แล้วทอดแบบสัมภาษณ์ถึงความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นภายหลังการฝึกนวหรคุณผ่านไประยะหนึ่งประมาณ ๑ ถึง ๒ เดือน แล้ววิเคราะห์ผลแยกตามกลุ่มของการรักษาสุขภาพออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มการใช้นวหรคุณในการปรับสมดุลธาตุ และกลุ่มการใช้นวหรคุณในการรักษาสุขภาพ ได้ผลการศึกษาดังต่อไปนี้

๔.๒ วิเคราะห์ผลการใช้นวหรคุณในการปรับสมดุลธาตุ

ผลการวิเคราะห์การปรับสมดุลธาตุโดยใช้นวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น จากการสัมภาษณ์พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร) พบว่าในการใช้นวหรคุณเพื่อการปรับสมดุลธาตุ ให้ใช้วิธี เดินลมปราณ ไปตามจุดทั้ง ๙ จุด โดยแต่ละจุดให้อธิษฐานว่า “ข้าฯขอเข้าธาตุ ทั้ง ๔ อินทรีย์ ทั้ง ๕ โพชฌงค์ ทั้ง ๗” แล้วก็เดินลมปราณก็ได้ ซึ่งตรงกับการเดินธาตุตามปกติ การเดินธาตุร่วมกับการใช้โพชฌงค์ ๗ หรือการเดินธาตุร่วมกับการเดินจักรสุกิตติมา ที่กล่าวไว้แล้วใน บทที่ ๓ ตอนที่ ๓.๒ [๒] ในส่วนของการแพทย์แผนโบราณ จากการสัมภาษณ์ พท. ศิริมงคล ตอบงาม พบว่ากรณีที่ผู้ป่วยแม้จะไม่ได้เป็นเพราะเชื้อโรคแต่อาจมีโอกาสที่ธาตุที่อ่อนกำลังลงด้วยความชรา ซึ่งเป็นไปตามปกติ ตามช่วงวัยต่าง ๆ ดังนั้น บุคคลใดที่ฝึกนวหรคุณตั้งแต่อายุยังน้อย อย่างต่อเนื่อง ผิวพรรณบุคคลเหล่านั้นจะผ่องใส และอายุยืน แต่อาจจะเกิดปัญหาเรื่องขาไม่มีกำลังได้ เพราะเลือดไหลลงขาไม่พอจากการนั่งสมาธินาน ถ้าหมอนวดแผนโบราณที่รู้จักนวหรคุณ และเข้าใจเรื่องธาตุ จะเข้าใจตรงจุดนี้ ก็จะสามารถวางแผนนวดเพื่อช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้นได้[๓]

จากการสอบถามอาสาสมัครที่เข้ารับการฝึกนวหรคุณ จำนวน ๑๐ รูป/คน พบว่าอาสาสมัคร ๗ รูป/คน ไม่มีปัญหาสุขภาพ แต่ใช้นวหรคุณในการเดินลมปราณปรับสมดุลธาตุ ได้ผลการสอบถามตามตารางที่ ๔.๑

---

[๒] สัมภาษณ์ พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร), คณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร, ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑.

[๓] สัมภาษณ์ พท.ศิริมงคล ตอบงาม, เจ้าของ และผู้ประกอบกิจการ อาศรมศรีมงคลคลินิกการแพทย์แผนไทย, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

ตารางที่ ๔.๑ ผลการใช้นวหรคุณในการปรับสมดุลธาตุ

ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์
๑.	ระยะเวลาที่ฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมา	ระหว่าง ๒ ปี ถึง ๙ ปี เฉลี่ย ๕.๑๖ ปี
๒.	เคยเกิดความไม่สบายใจ จนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพหรือไม่	ไม่เคย ๔ รูป/คน (ร้อยละ ๖๖.๖๗) เคย ๒ รูป/คน
๓.	ปัญหาสุขภาพที่เคยประสบ	ออฟฟิศ ซินโดรม ไมเกรน นอนไม่หลับ
๔.	ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น มาจากสาเหตุอะไรบ้าง	ปัญหาความขัดแย้งกับบุคคลอื่น ปัญหากับคนในครอบครัว ปัญหาความขัดแย้งกับองค์กรที่ทำงาน
๕.	วิธีการแก้ปัญหาสุขภาพ	เคลียร์ปัญหากับผู้ที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปรึกษาคนที่ไว้ใจ หากิจกรรมอื่น หรืองานอดิเรกที่ช่วยผ่อนคลาย ปฏิบัติธรรม ณ คณะ ๕ วัดราชสิทธาราม
๖.	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมายโดยทั่วไปของ นวหรคุณ	ไม่มีความรู้ ๑ รูป/คน มีความรู้ ๕ รูป/คน โดยเข้าใจว่า หมายถึง การเดินจุดลมปราณ ๙ จุด เพื่อปรับสมดุลธาตุ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่แตกต่างไปจากพุทธคุณ ๙ ประการ ในพระไตรปิฎก
๗.	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมายของนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)	ทั้งหมดมีความรู้ โดยเข้าใจว่า เป็น อานาปานสติ มีความสุขอย่างยิ่ง ๑ รูป/คน ที่เหลือจะเข้าใจตรงกันว่า เป็นวิธีการเดินลมปราณ ผ่าน จุด ๙ จุด ในร่างกาย เพื่อรักษาโรค หรือใช้ปรับสมดุลของธาตุในร่างกาย เพื่อป้องกันโรค ซึ่งจะมีการเดินจุดที่แตกต่างกันไปตามอาการแต่ละอาการ
๘.	ระยะเวลาที่ได้ฝึกนวหรคุณ	ระหว่าง ๑ เดือน ถึง ๘ ปี เฉลี่ย ๒.๖๙ ปี
๙.	ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายหลังจากการฝึก นวหรคุณ	ทุกรูป/คน เกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ มีสมาธิขึ้น คลายเครียดได้ จิตใจผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น เป็นสุขอย่างยิ่ง ที่สำคัญคือ ธาตุในร่างกายเกิดความสมดุล ทำให้ไม่มีปัญหาสุขภาพ หรือหากเกิดอาการเจ็บป่วย ก็จะไม่รุนแรง และหายป่วยได้เร็วขึ้นมากโดยไม่ต้องใช้ยา

ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์
๑๐.	ความคิดที่จะเชิญชวนคนรู้จักมาฝึกนวหรคุณ	ทุกรูป/คน จะเชิญชวนคนรู้จักมาฝึก ถ้ามีโอกาส เพราะการฝึกนวหรคุณหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น สามารถสร้างความสงบ แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เพราะมีสติมากขึ้น และสามารถปรับสมดุลธาตุ ทำให้สุขภาพแข็งแรง และรักษาโรคได้จริง

จากตารางที่ ๔.๑ วิเคราะห์ได้ว่า ถึงแม้ว่า อาสาสมัครทั้งหมดจะมีความเข้าใจเกี่ยวกับนวหรคุณ ในความหมายทั่วไปว่าเป็นอย่างเดียวกับ นวหรคุณ ที่ใช้ฝึกเดินธาตุก็ตาม แต่การใช้ นวหรคุณตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ในการปรับสมดุลธาตุนั้น สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาพร่างกายได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะกรณีที่เกิดอาการนอนไม่หลับ ผลการใช้นวหรคุณเดินลมปราณสามารถช่วยให้ผู้ฝึก มีการนอนหลับได้ดีขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ หงกง (Hong Gong) และคณะ[๔] ที่ทดลองใช้การฝึกการเจริญสติให้กับผู้มีอาการนอนไม่หลับจำนวน ๓๓๐ คน แล้วใช้วิธีวิเคราะห์อภิมาน (Meta-analysis) พบว่า สามารถเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ ให้กับอาสาสมัคร รวมทั้งเพิ่มเวลาในการนอนหลับได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ การวิจัยเกี่ยวกับคลื่นไฟฟ้าในสมอง (Electroencephalography,EEG) โดย อาร์ เจ คาคุมานุ (R.J. Kakumanu) และคณะ[๕] พบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถเปลี่ยนคลื่นไฟฟ้าสมองของอาสาสมัครได้ โดยสามารถเพิ่มคลื่นระดับ เดลตา (Delta: 1-41 Hz) ธีตา-อัลฟา (Theta-alpha: 6-10Hz) และ แกมมาแบบต่ำ (Low-gamma: 30-40 Hz) ได้ ซึ่งระดับคลื่นเหล่านี้ส่งผลให้จิตใจมีความสงบ และเกิดกระแสเมตตาในผู้ฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน สอดคล้องกับวิธีการเจริญเมตตาพรหมวิหารบัวบาน ของกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับด้วย เมื่อจิตใจมีความสงบ สุขภาพก็จะแข็งแรงตาม และถ้าหากมีการปฏิบัติกัมมัฏฐานไปอย่างต่อเนื่อง ยังส่งผลระดับลึกถึงดีเอ็นเอ (DNA) โดยเฉพาะส่วนของ

---

[๔] Gong, H., Ni, C.X., Liu, Y.Z., Zhang, Y., Su, W.J., Lian, Y.J., Peng, W. and C.L. Jiang, "Mindfulness meditation for insomnia: A meta-analysis of randomized controlled trials". **Journal of Psychosomatic Research,** 89(2016): 1-6.

[๕] Kakumanu, R.J., Nair, A.K., Venugopal, R., Sasidharan, A., Ghosh, P.K., John, J.P., Mehrotra, S., Panth, R. and B.M. Kutty, "Dissociating meditation proficiency and experience dependent EEG changes during traditional Vipassana meditation practice". **Biological Psychology**, 135 (2018): 65-75.

เทโลเมียร์ (Telomere)[๖] โดยช่วยเพิ่มความยาวของเทโลเมียร์ เพิ่มคุณภาพกิจกรรมของเทโลเมียร์ และเพิ่มคุณภาพของยีน (Gene) ที่ชื่อเทโลเมียร์-รีเลเท็ตยีน (Telomere-related Gene) ซึ่งแสดงผลทางบวกต่อการเพิ่มคุณภาพให้กับเทโลเมียร์[๗] งานวิจัยชิ้นนี้มองว่า เมื่ออายุมากขึ้น หรือปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ เช่นมลภาวะรวมทั้งพฤติกรรมยุคปัจจุบันที่เร่งรีบของมนุษย์ โดยเฉพาะโภชนาการที่ถูกละเลย ทำให้ต้องบริโภคอาหารขยะ (Junk Food) ซึ่งเป็นอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนทางโภชนาการ ทำให้เทโลเมียร์มีขนาดสั้นลงเร็วขึ้น ซึ่งหมายถึงดีเอ็นเอถูกทำลายเร็วขึ้น ทำให้เกิดการเสื่อมของร่างกาย เกิดความแก่ชราก่อนวัย และเกิดโรคต่าง ๆ ก่อนวัยอันควร ซึ่งโภชนาการที่ไม่เหมาะสมนี้ถือได้ว่าเป็นปัจจัยหลัก เพราะมนุษย์จะมีชีวิตอยู่ได้ต้องอาศัยอาหาร และถ้ามนุษย์บริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่าหรือไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่น อาหารที่หวานมากเกินพอดี มีสารประกอบที่ร่างกายไม่ต้องการ สารพิษทั้งหลายที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร ก็จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย และเกิดโรคได้[๘] ดังนั้น หากมนุษย์หันมาให้ความสนใจฝึกสมาธิ-วิปัสสนากันมากขึ้น ก็จะช่วยให้ร่างกายเสื่อมช้า แก่ช้า และสุขภาพดี ดังจะเห็นได้จากบุคคลที่ปฏิบัติสมาธิอยู่เสมอหน้าตาจะแจ่มใส ผุดผ่อง ดูอ่อนกว่าวัย ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่า การเจริญกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตาม เป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น โดยมีการวิจัยระดับคลินิก (Clinical Trials) ซึ่งเป็นการวิจัยทางการแพทย์รับรองผล การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงไม่ใช่เรื่องเลื่อนลอย แต่เห็นผลได้จริงในทางปฏิบัติ โดยเฉพาะการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ให้กับผู้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอได้

๔.๓ วิเคราะห์ผลการใช้นวหรคุณในการรักษาสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์การรักษาสุขภาพโดยใช้นวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น จากการสัมภาษณ์พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร) พบว่า ในการใช้นวหรคุณเพื่อการรักษาสุขภาพมีความจำเป็นในสมัยโบราณ เพราะพระภิกษุสมัยก่อนจะอยู่ในป่าเป็นวัตร หรือเวลาที่ท่านออกธุดงค์ ไม่มียารักษาอาการอาพาธในป่า จึงต้องใช้วิธีเดินจุด

---

[๖] เทโลเมียร์ คือดีเอ็นเอที่อยู่ส่วนปลายสุดของโครโมโซมทั้ง ๓๒ คู่ ทำหน้าที่กำหนดอายุขัยของเซลล์ และเป็นตัวกำหนดอายุขัยของชีวิตมนุษย์ด้วย เทโลเมียร์ทำหน้าที่ปกป้องดีเอ็นเอไม่ให้ถูกทำลาย

[๗] Conklin, Q.A., King, B.G., Zanesco, A.P., Jue Lin, Hamidi, A.B., Pokorny, J.J., Alvarez-Lopez, M. J., Cosin-Tomas, M., Huang, C., Kaliman, P., Epel, E.S. and C.D. Saron. "Insight meditation and telomere biology: The effects of intensive retreat and the moderating role of personality", **Brain, Behavior, and Immunity**, 70(2018): 235-245.

[๘] สัมภาษณ์ พท.ศิริมงคล ตอบงาม, เจ้าของ และผู้ประกอบกิจการ อาศรมศรีมงคลคลินิกการแพทย์แผนไทย, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

นวหรคุณนี้เพื่อรักษาอาการอาพาธที่เกิดแบบปัจจุบันทันด่วนได้ ส่วนในปัจจุบัน นวหรคุณสามารถใช้รักษาสุขภาพที่มีปัญหาไม่หนักนักเช่น โรคปวดหัว ปวดท้อง หายใจไม่ออก เป็นต้น ซึ่งในทรรศนะของพระครูสิทธิสังวร เห็นว่านวหรคุณสามารถประยุกต์ใช้กับหัตถศาสตร์แผนโบราณ เพื่อนวดรักษาอาการเจ็บป่วยได้ โดยหมอนวดต้องได้รับการฝึกนวหรคุณ มีความเข้าใจในการส่งพลังจิต ผ่านมือที่นวดไปยังผู้ป่วยตามจุดต่าง ๆ ก็จะทำให้ผู้ป่วยหายจากอาการไม่พึงประสงค์บางอาการได้ โดยไม่ต้องใช้ยา[๙]

ในทรรศนะของการแพทย์แผนโบราณจากการสัมภาษณ์ พท.ศิริมงคล ตอบงาม พบว่า ความเครียดจากความเร่งรีบในการทำมาหากิน ประกอบกับปัญหารถติดในเมืองใหญ่ และสภาวะเศรษฐกิจขาลง ส่งผลให้ความเครียดความกังวลใจสูง เมื่อจิตมีความเครียดสูง จะทำให้เลือดในร่างกายมีความข้นสูง ความเป็นกรดของเลือดก็สูงตามไปด้วย ซึ่งโดยทั่วไป เลือดของคนปกติจะมีค่าความเป็นกรด-ด่าง (pH) อยู่ในช่วง ๗.๓๕ - ๗.๔๕ ซึ่งมีความเป็นด่างอ่อน ๆ ถ้าเมื่อใดที่ร่างกายเกิดความเครียด วิตกกังวล ร่างกายจะหลัง ฮอร์โมนเครียด (Stress Hormone) ทำให้เลือดกลายเป็นกรด หรือค่าความเป็นกรด-ด่าง ต่ำกว่า ๗ การที่ร่างกายมีเลือดอยู่ในสภาวะเป็นกรดนาน ๆ จะทำให้เกิดอนุมูลอิสระ (Free Radicals) ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย ซึ่งในฐานะที่เป็นแพทย์หัตถศาสตร์แผนโบราณนั้น การรักษาโรคบางโรค ไม่จำเป็นต้องรีบให้ยา โดยวิธีการรักษาที่อาศรมศรีมงคลคลินิกการแพทย์แผนไทยนั้น เมื่อผู้ป่วยเข้ามารับการรักษา หลังจากที่ซักอาการโดยเฉพาะพฤติกรรมการใช้ชีวิตแล้ว แพทย์จะวางแผนการนวด เพื่อปรับสมดุลธาตุก่อน จากนั้นจึงเป็นการนวดรักษาอาการ ดังนั้น ในความเห็นของ พท.ศิริมงคล เห็นว่า การจ่ายยานั้นควรเป็นขั้นสุดท้าย ที่ว่าสุดท้ายเพราะว่า ก่อนที่ผู้ป่วยจะมาหาแพทย์หัตถศาสตร์แผนโบราณนั้น ผู้ป่วยทุกคนล้วนได้ทานยามามากแล้ว ทั้งจากโรงพยาบาล คลินิก และยาในท้องตลาด จนร่างกายแทบจะรับไม่ไหวจากสารตกค้างซึ่งสะสมอยู่จนไม่สามารถขับออกได้ภายในไม่กี่วัน ดังนั้น จึงไม่ควรรับยาเพิ่มอีกแล้วในระหว่างการรักษา

ในการซักประวัติการเจ็บป่วยทุกครั้ง แพทย์หัตถศาสตร์แผนโบราณจะต้องสังเกตลักษณะรอยโรคที่ดำเนินมาจนเกิดมีลักษณะที่ทำให้สายตาของแพทย์เห็นรอยโรคได้ด้วยตาเปล่าเช่น ผิวคล้ำกว่าปกติ มีความดำกร้าน มีการปูดโปน ยุบไป หรือบิดเบี้ยว เป็นต้น จากนั้น ก็จะมาที่ขั้นตอนการสัมผัส การจับ การตรวจสอบองศา การตรวจสอบหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ ว่าทำงานได้ดีหรือไม่ บางคนถึงจะทำงานได้ดีก็จริงแต่ก็ยังอาจมีการเจ็บป่วย หรือการขัดในบริเวณข้อต่อเช่น การขัดที่หัวไหล่เกิดจากลมในหัวไหล่ที่ศาสตร์โบราณเรียกว่า “ลมพาหาวาต” เป็นลมที่ดูดสะบักอยู่ และเป็นลมที่

---

[๙] สัมภาษณ์ พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร), คณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร, ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑.

ทำงานคู่กับ “ลมอังสะวาต” คือลมพื้นฐานบริเวณ บ่า คอ หน้าอก จนถึงราวนม คล้ายอังสะของพระสงฆ์ ดังนั้น แพทย์แผนโบราณจะพิจารณาในเรื่องของ ‘เลือดแลลม น้ำแลไฟ’ เป็นหลัก เพราะถ้าเลือดและลมเดินสะดวกไม่ติดขัดร่างกายก็จะทำงานเป็นปกติ องศาที่ต้องหักงอของข้อต่าง ๆ ก็จะเป็นไปได้ตามปกติ ไม่มีเจ็บไม่มีขัด แต่ถ้าหากเกิดความผิดปกติขึ้น ลมติดขัด เลือดเดินไม่สะดวก ก็จะเกิดอาการติดขัดตามข้อ และปวดเมื่อยได้ หรือถ้าพิจารณาที่น้ำแลไฟเช่น ผู้ป่วยที่ข้อเท้าบวมแล้วแดงร้อน แสดงว่าน้ำเลือดน้ำเหลืองขังอั้นอยู่ เหตุที่ร้อนก็คือเกิดการอักเสบ ดังนั้น ความหมายของน้ำแลไฟ ในการแพทย์แผนโบราณก็คือ การอักเสบ นั่นเอง ซึ่งถ้าหากเกิดการอักเสบขึ้น จะทำหัตถการไม่ได้ ต้องรักษาอาการอักเสบก่อน จึงจะวางแผนนวดต่อไป

สำหรับการนวดรักษานั้น จากการที่ท่านได้ฝึกนวหรคุณจากพระครูสิทธิสังวรแล้วพบว่า หลักนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) มีที่ตั้งฐานแห่งจิต ควบคู่กับกระบวนการฝึกการหายใจให้เกิดสมาธิ ดังนั้น แพทย์จึงสามารถแนะนำผู้ป่วยให้ฝึกหายใจตามจังหวะที่ถูกต้องเพื่อลดสภาวะความเครียด หรือความเจ็บปวดได้ ในขณะที่แพทย์กดจุดเพื่อรักษา จิตของผู้ป่วยก็จะมาอยู่ในตำแหน่งที่ถูกกด แล้วจะเกิดการผ่อนคลายจากการหายใจลึกยาว ซึ่งเป็นการนำเอาออกซิเจนเข้าไป ช่วยลดอาการเจ็บปวดเมื่อยได้ เพราะผู้ที่ป่วยส่วนใหญ่กล้ามเนื้อจะแข้นแข็ง เป็นปุ่มเป็นปม แสดงว่าเซลล์กล้ามเนื้อบริเวณนั้นขาดการไหลเวียน เนื่องจากใช้พลังงานที่ดีไปหมดแล้ว บริเวณนั้นจึงกลายเป็นจุดที่เกิดกระบวนการหายใจที่ไม่ใช้ออกซิเจนขึ้นมา ทำให้เกิดการล้า อักเสบ แต่ถ้าขณะที่แพทย์นวดไปแล้วบอกให้ผู้ป่วยหายใจให้ลึก แล้วก็กดลงไปพร้อมกับถามด้วยว่าผู้ป่วยรู้สึกอย่างไร กดแล้วเต้นช้าหรือเต้นเร็ว เป็นการนำจิตของผู้ป่วยกลับมาดูกาย และขณะที่ผู้ป่วยถูกนำจิตกลับมาดูกาย ภายใต้การโน้มนำของแพทย์แล้ว จิตก็จะมีสมาธิดำดิ่งลงมาตามวิถีที่แพทย์บอก จะเป็นพุทธวิธีอย่างหนึ่งที่ทำให้อำนาจพุทธคุณของนวหรคุณเข้าไปสู่ร่างกายของผู้ป่วยโดยไม่รู้ตัว แบบค่อยเป็นค่อยไป และในที่สุดก็อาจน้อมนำจิตของเขาให้เข้าสู่ทางธรรม และการปฏิบัติได้ และอาจรักษาตัวเองได้ในที่สุด ซึ่งการที่แพทย์แผนโบราณจะสามารถใช้ นวหรคุณร่วมกับหัตถศาสตร์แผนโบราณได้นั้น ตัวแพทย์เองคือปัจจัยสำคัญมากเพราะโดยแท้จริงแล้ว จริยธรรมและจรรยาบรรณของแพทย์คือ ‘ต้องมีศีล’ ต้องฝึกปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน เพื่อให้จิตสงบ นิ่ง และมีพลัง ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น จะทำให้แพทย์มีสติในการวางแผนการรักษาที่ถูกต้อง โดยมุ่งหวังให้ผู้ป่วยได้หายจากโรคโดยเร็ว รวมทั้งแพทย์ต้องมีจรรยาบรรณของหลักพรหมวิหารธรรมประกอบด้วย ฉะนั้น รากฐานที่จะใช้วิชาโบราณให้สัมฤทธิผลเหมือนดังครูโบราณเช่นหมออิน เทวดาที่แค่แตะคนไข้นิดเดียวก็หายป่วยได้แล้วนั้น คือการใช้พุทธานุภาพแห่งนวหรคุณ ในเรื่องของฐานจิตทั้งนั้นคือ จี้ลงไปทีเดียวตรงจุดที่เจ็บปวดก็หายได้เลย ดังนั้น หมอนวดแผนโบราณจึงควรได้รับการฝึกนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) เป็น

อย่างยิ่ง เพราะจิตหมอนวดที่ทรงอยู่ในพุทธานุสสติตลอดเวลาจะเบิกบาน ร่างกายจะสดชื่น การใช้น้ำหนักในการกดนั้นก็จะลดลง เป็นการลดภาระแรงของหมอนวดได้

อาการเจ็บป่วยนั้นมีหลายประเภท เช่นอาการอักเสบ นวหรคุณจะใช้ได้ทันที เพราะแพทย์แผนโบราณจะมีการสวดคาถานวหรคุณก่อนการเป่า การพ่น ซึ่งจะลดอาการอักเสบ การบวมได้ในทันที หรือโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเช่นงูสวัด หรือเริม แพทย์แผนโบราณก็ยังใช้อำนาจพุทธคุณพ่นแล้วหายที่เรียกว่า หมอเป่า หรืออาการเกี่ยวกับกระดูกหัก กระดูกแตก แพทย์จะเป่าไปที่ในกองของธาตุดิน ก็ใช้นวหรคุณ ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งจิตเช่นกัน นอกจากจะช่วยผู้ป่วย และลดภาระแรงของแพทย์แล้ว การฝึกนวหรคุณ ยังให้ประโยชน์ทางอ้อมแก่ตัวแพทย์ด้วยคือ เมื่อแพทย์เป็นคนที่มีศีล ก็จะมีเกราะของศีล เกราะของศีล จะไปสร้างธาตุธรรม ให้มีเมตตาคือ พรหมวิหารธรรม แล้วยิ่งมาฝึกนวหรคุณ ซึ่งหมายถึง แก้วมณีโชติ ๙ ดวง จะยิ่งประเสริฐใหญ่ เพราะเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ครูบาอาจารย์ประสิทธิเป็นสายตรง สิ่งที่เป็นอวมงคลทั้งหลายจะเข้าไม่ถึงตัวแพทย์ไม่ว่าจะเป็นภูติผี ปีศาจ คุณไสย คุณคน คุณมนต์ คุณคาถา ของที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่มองไม่เห็นซึ่งเป็นการป้องกันตัวแพทย์ในระหว่างการนวดรักษาได้เป็นอย่างดี ยิ่งถ้าแพทย์ฝึกภาวนาบ่อย ๆ จนชิน เมื่อชินจะเกิด ฌาน เกิดจิตตั้งมั่นในพลังสมาธิ อิทธิ ฤทธิ ซึ่งเป็น มโนมยิทธิแล้วนั้น จะป้องกันสิ่งอวมงคลเหล่านั้นได้โดยตลอด

สำหรับผู้ป่วยทั่วไปที่เข้ามารับการรักษาที่คลินิกส่วนมากจะมาด้วยโรค ออฟฟิศ ซินโดรม แบบเรื้อรัง ส่วนพระภิกษุสงฆ์ที่มารับการรักษา จะเป็นเรื่องเส้นยึดจากการนั่งสมาธิภาวนานาน อีกส่วนคือจากการเดินธุดงค์ที่ต้องแบบสัมภาระหนักมาก ทำให้เกิดการกดบิดของแกนกระดูกหลัง ส่งผลให้กล้ามเนื้อบิดเบี้ยว กระดูกบิดเบี้ยว การโคจรของเลือดและลมจึงบิดเบี้ยวไปด้วย ทำให้เกิดโรคในกลุ่มของมุตฆาต คือโรคที่เกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ การขับถ่าย กลุ่มน้ำเหลือง นอกจากนี้ก็จะเป็นโรคไมเกรน กรดไหลย้อน นอนไม่หลับ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมประจำวันเป็นหลักเช่น นอนดึก ทานอาหารไม่ตรงเวลา ดื่มน้ำน้อย บางคนท้องผูก หรืออั้น เพราะรถติด อั้นนาน ๆ ก็จะเป็นนิสัย ของเสียที่ควรจะขับถ่ายออกมาก็ถูกดูดซึมกลับกลายเป็นสารพิษในกระแสเลือด และน้ำเหลือง และเข้าไปถึงสมอง ทำให้น้ำเลือด น้ำเหลือง เกิดความหนืด การที่จะเข้าไปผลักดันอาหารเก่าที่ใช้แล้วก็ทำได้ไม่ดี อาหารใหม่ที่เข้ามาก็จะถูกเจือด้วยสารพิษ และทำให้เกิดโรคด้วย ซึ่งถ้าแพทย์สามารถน้อมนำให้กลุ่มคนเหล่านี้ มาฝึกเดินลมปราณแบบนวหรคุณบ้าง ก็น่าจะช่วยเรื่องสุขภาพได้ดีมาก เพราะการทำสมาธิจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย สำหรับบางคนที่ไม่เคยฝึกมาก่อน พอได้รับการฝึกถึงขนาดที่รูขุมขนเปิด จนเหงื่อออกซึมเลยก็มี ซึ่งถ้าให้เขาถอนสมาธิออกมาแล้วดื่มน้ำเล็กน้อย ก็จะทำให้เกิดการขับสารพิษ (Detox) ได้เลย[๑๐]

---

[๑๐] สัมภาษณ์ พท.ศิริมงคล ตอบงาม, เจ้าของ และผู้ประกอบกิจการ อาศรมศรีมงคลคลินิกการแพทย์แผนไทย, ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

ผลจากการใช้นวหรคุณร่วมกับหัตถศาสตร์แผนโบราณที่อาศรมศรีมงคลคลินิกการแพทย์แผนไทยพบว่า ในผู้ป่วยทั่วไปที่ไม่รู้จักนวหรคุณ การใช้แผนนวดที่ร่วมกับนวหรคุณ สามารถใช้ได้เช่นกัน แต่แพทย์ต้องโน้มจิตของผู้ป่วยก่อน เพื่อให้เข้าสู่ภวังค์ของการรักษา เพราะผู้ป่วยบางคนไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนามาก่อนเลย หรือผู้ป่วยบางรายยังต่อต้านในเรื่องของการปฏิบัติอีกคือ ทำงานหยาบ กายหยาบ จิตหยาบ แต่นวหรคุณเป็นเรื่องของจิตที่ละเอียดมาก ดังนั้น จึงจะได้ผลน้อยในกลุ่มคนเหล่านี้ ก็ต้องใช้แรงนวดมากกว่า แต่ถ้าโน้มจิตได้ จะเบาแรงหมอนวดเพราะจะลดแรงกดได้ หมอจะไม่เหนื่อยมาก แต่ถ้าหากเป็นการนวดพระภิกษุสงฆ์ที่ท่านสมบูรณ์ด้วยศีล หรือเป็นพระสายปฏิบัติกายท่านจะละเอียด หมอนวดจะไม่ใช้แรงอย่างเดียวแต่จะต้องใช้เรื่องของจิต ดังนั้น ในการวางจิตลงไปที่มือนวดในบางเส้นบางจุดที่ตรงกับจุดนวหรคุณจะง่ายต่อการรักษา เพราะพอแพทย์แตะลงไปท่านจะรับสัมผัสได้เลย แล้วท่านจะรับสัมผัสการแล่นไปของพลังพุทธคุณจากนวหรคุณได้เลย เพราะการแล่นจะไปตามฐานของจิต จิตท่านจะเกิดพลัง เกิดปิติ เบิกบาน เป็นการฟอกธาตุ ฟอกขันธ์ภายในการหายจากอาการเจ็บป่วยจะง่ายขึ้น เร็วขึ้น[๑๑]

จากการสอบถาม อาสาสมัคร ที่เข้ารับการฝึก นวหรคุณ จำนวน ๑๐ รูป/คน พบว่า อาสาสมัคร ๓ รูป/คน มีปัญหาสุขภาพ ในระหว่างการเป็นอาสาสมัครให้กับงานวิจัยครั้งนี้ อาสาสมัครทุกรูป/คน ไม่ได้รับประทานยาใด ๆ นอกจากการใช้นวหรคุณในการเดินธาตุรักษาโรคเท่านั้น ได้ผลการสอบถามตามตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ ผลการใช้นวหรคุณในการเดินธาตุรักษาสุขภาพ

ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์
๑.	ระยะเวลาที่ฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ	ระหว่าง ๑ ปี ถึง ๖ ปี เฉลี่ย ๓.๖๗ ปี
๒.	ความไม่สบายใจ ที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพ	ไมเกรน นอนไม่หลับ ท้องผูก ท้องเสีย อาหารไม่ย่อย/กรดไหลย้อน/กระเพาะอาหาร
๓.	ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น มาจากสาเหตุอะไรบ้าง	ปัญหาสูงวัย ปัญหาความขัดแย้งกับบุคคลอื่น ปัญหากับคนในครอบครัว

[๑๑] เรื่องเดียวกัน.

ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์
๔.	วิธีการแก้ปัญหาสุขภาพ	แก้ไขปัญหากับผู้ที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปรึกษาคนที่ไว้ใจ ปรึกษาแพทย์ในโรคที่เป็น หากิจกรรมอื่น หรืองานอดิเรกที่ช่วยผ่อนคลาย ๒ คน ปฏิบัติธรรม
๕.	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมายโดยทั่วไปของ นวหรคุณ	ทั้งหมดมีความรู้ โดยเข้าใจว่าเป็นพระพุทธคุณ ๙ ประการ ของพระพุทธเจ้า ใช้เป็นพุทธานุสติในการเจริญพระกัมมัฏฐาน และอีก ๑ ราย เข้าใจว่า เป็นการใช้พลังจิตบังคับลมภายในร่างกายเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย ซึ่งเป็นความเข้าใจที่แตกต่างไปจากความหมายของพุทธคุณ ๙ ประการ ในพระไตรปิฎก
๖.	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมายของนวหรคุณหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)	ทั้งหมดมีความรู้ โดยเข้าใจว่า เป็นการฝึกเดินธาตุภายในมีอนุโลม ปฏิโลม รวมธาตุที่นาภี (สะดือ) ยกเอานิมิตตั้งไว้ ๙ แห่ง แก้เจ็บไข้ระงับโรคาพาธได้ การกำหนดจิตนี้ เป็นไปเพื่อความประณีตแห่งจิต เพื่อแก้ไขสภาวธรรมบางประการของจิตใจ และโรคทางกาย และเป็นการเดินลมปราณภายในร่างกาย โดยใช้พลังของสมาธิตั้งแต่ขั้นอุปจารสมาธิ ไปจนถึงจิตที่เป็นอัปปนาสมาธิ เพื่อบังคับลมภายในไปตามจุดต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อนรักษาอาการเจ็บป่วย หรือปรับสมดุลธาตุ
๗.	โรคที่อาสาสมัคร ได้นำวิชาการเดินธาตุแบบนวหรคุณไปใช้รักษา	เป็นไข้ตัวร้อน มีแผลร้อนในในปาก ปวดศีรษะ ท้องผูก ท้องเสีย อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ไมเกรน เครียด
๘.	ระยะเวลาที่ได้ฝึกนวหรคุณ	ระหว่าง ๑๕ วัน ถึง ๑ เดือน

ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์
๙.	ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายหลังจากการฝึก นวหรคุณ	ทุกรูป/คน เกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นทางกายได้แก่ ไข้ลดลง แผลร้อนในในปากดีขึ้น สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติโดยไม่แสบแผล ทางจิตพบว่า จิตสงบประณีตขึ้น ทางกายพบว่าสามารถขจัดทุกขเวทนาทางกายและบรรเทาโรคาพาธได้ จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน สมองปลอดโปร่ง หายเครียด หายปวดศีรษะไมเกรน ใช้ชีวิตอย่างมีสติมากขึ้น เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง
๑๐.	ความคิดที่จะเชิญชวนคนรู้จักมาฝึกนวหรคุณ	ทุกรูป/คน จะเชิญชวนคนรู้จักมาฝึก ถ้ามีโอกาส เพราะการฝึกนวหรคุณหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น เป็นวิชาที่ทรงคุณค่า และเห็นผลการเปลี่ยนแปลงได้จากครั้งแรกที่ลงมือปฏิบัติ ฝึกง่าย ได้ผลเร็ว ส่งผลดีทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน และคลายกังวลได้จริง นอกจากนี้ ยังเป็นวิธีที่ไม่ต้องลงทุน ถ้ามีความตั้งใจจริงกสามารถทำให้ผู้ฝึก มีสุขภาพที่แข็งแรง ลดการใช้ยา ทำให้ประหยัดงบประมาณทั้งของส่วนบุคคล และในภาพรวมของประเทศชาติได้

จากตารางที่ ๔.๒ วิเคราะห์ได้ว่า ถึงแม้ว่า อาสาสมัครบางรูป/คนจะมีความเข้าใจเกี่ยวกับนวหรคุณ ในความหมายทั่วไปที่คลาดเคลื่อนไปจากพระไตรปิฎกก็ตาม แต่การใช้ นวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ในการรักษาโรคนั้น สามารถทำให้เกิดผลในทางรักษาได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะกรณีที่เกิดอาการที่พบมากในปัจจุบันคือ ความเครียด อาการปวดศีรษะไมเกรน นอนไม่หลับ และอาการเกี่ยวกับท้อง โดยเฉพาะกรดไหลย้อน นั้นแม้ในการฝึกครั้งแรกก็เกิดผลทางบวกแล้ว นวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) จึงเป็นวิธีที่มีพลานุภาพสูงมาก และจะสูงมากเพิ่มขึ้นไปตามลำดับขั้นที่ผู้ฝึกนวหรคุณผ่านการฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ นอกจากนี้ ด้านทางจิต พบว่า จิตมีความสงบ ระงับ และประณีตขึ้น จนสามารถยกจิตเข้าสู่อารมณ์วิปัสสนา เห็นสภาพรอบตัวตามความเป็นจริง ปล่อยวางได้มากขึ้น ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปสู่ การคลายความเครียด และระงับการปวดศีรษะ หรือกรดไหลย้อนได้ ซึ่งการปฏิบัตินวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) นั้น ถือว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิขั้นละเอียดแบบหนึ่ง ซึ่งมีผลการวิจัยทางการแพทย์หลายงานวิจัยที่รองรับผลทางบวกของการปฏิบัติสมาธิเพื่อรักษาโรค หรือลดอาการไม่พึง

ประสงค์ของการเจ็บป่วยได้เช่น งานวิจัยของหลู (Lu) และคณะ ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการทำสมาธิต่อการลดความดันโลหิตพบว่า การปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง สามารถลดระดับความดันโลหิตลงได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งการปฏิบัติสมาธิ ควรเป็นการแพทย์ทางเลือกทางหนึ่งที่จะช่วยลดการใช้ยาควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยได้[๑๒]

ในอาการปวดศีรษะไมเกรน มีผลงานวิจัยทางคลินิกที่พบว่า การทำสมาธิสามารถลดอาการปวดไมเกรน และลดอัตราการเต้นของหัวใจได้เช่นจากงานวิจัยของอาซัม (Azam) และคณะ[๑๓] ได้ทดลองในอาสาสมัครที่ปวดไมเกรน ๓๖ คน เทียบกับอาสาสมัครที่ไม่ปวดไมเกรนแต่มีความเครียด ๓๙ คน ผลการวิจัยพบว่า อาการปวดศีรษะไมเกรนและความเครียด ส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่เมื่อให้อาสาสมัครทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึกการเจริญสติพบว่า ทั้งสองกลุ่มมีอัตราการเต้นของหัวใจลดลงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญ และทำให้อาการปวดศีรษะไมเกรนในกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มแรกทุเลาลง และความเครียดในกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มที่สองบรรเทาลงได้ ส่วนในการวิจัยของวอชโฮล์ท (Wachholtz) และคณะ ได้พยายามค้นหาวิธีการทำสมาธิที่ดีที่สุดเพื่อผู้ป่วยไมเกรน โดยได้พยายามสืบค้นวิธีการทำสมาธิที่เป็นที่นิยมได้มา ๔ วิธี แล้วทดลองในอาสาสมัครที่ปวดไมเกรน แล้ววัดผลเป็นความถี่ของการปวดไมเกรน ความรุนแรงของการปวดไมเกรน และความสามารถในการทนต่อความเจ็บปวดของอาสาสมัคร ผลการศึกษาพบว่าการทำสมาธิ ทั้ง ๔ วิธี สามารถลดความถี่ของการเกิดไม่เกรน และลดความรุนแรงของการปวดไม่เกรนลงได้เหมือน ๆ กัน แต่สำหรับความทนต่อความเจ็บปวดเมื่อเกิดอาการไมเกรนพบว่า การฝึกสมาธิแบบเจริญสติ หรือวิปัสสนา ให้ผลดีที่สุด[๑๔]

การใช้การฝึกสมาธิ เจริญสติ ทั้งสมถ และวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ยังสามารถประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรงด้วยเช่น ในงานวิจัยของซัน และฉอย (Son and Choi) ศึกษาผลของการใช้

---

[๑๒] Lu, S., Donglan, Z., Liang, W., Junyang, Z., Rebecca, C. and C. Liwei. “Meditation and blood pressure: a meta-analysis of randomized clinical trials”, **Journal of Hypertension**, 345(4), April 2017: 696-706.

[๑๓] Azam, M.A., Katz, J., Mohabir, V. and P. Ritvo. “Individuals with tension and migraine headaches exhibit increased heart rate variability during post-stress mindfulness meditation practice but a decreased during post-strss control condition- A randomized controlled experiment”, **International Journal of Psychophysiology**, 110(2016): 66-74.

[๑๔] Wachholtz, A.B., Malone, C.D. and K.I. Pargament, “Effect of different meditation types on Migraine headache medication use”, **Behav. Med.**, 43(1) 2017: 1-8.

การเจริญสติ กับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (Parkinson)[๑๕] จำนวน ๖๓ ราย พบว่า ภายหลังการฝึกผู้ป่วยมีแนวโน้มของอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเช่น อาการสั่นลดลง การทรงตัวดีขึ้น ลดความกระวนกรวาย และลดความซึมเศร้าลงได้ ถึงแม้ว่าจะไม่หายขาด แต่ก็สามารถใช้การเจริญสติร่วมกับการรักษาทางยา เป็นการลดการใช้ยา และเป็นทางเลือกที่ดีทางหนึ่งในการรักษาแบบองค์รวม หรือเป็นการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) ซึ่งกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ ในประเทศตะวันตก[๑๖]

๔.๓ สรุป

จากการวิเคราะห์เนื้อหาในบทที่ ๔ นี้ สรุปได้ว่า ถึงแม้ว่าอาสาสมัครบางรูป/คนจะมีความเข้าใจเกี่ยวกับนวหรคุณ ในความหมายทั่วไปที่คลาดเคลื่อนไปจากพระไตรปิฎกก็ตาม แต่ในภาพรวมแล้ว อาสาสมัครทุกรูป/คน ในการวิจัยครั้งนี้มีความเข้าใจในหลักนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) เป็นอย่างดี และภายหลังจากการฝึกนวหรคุณแล้ว อาสาสมัคร ทุกรูป/คน สามารถนำนวหรคุณมาใช้รักษาตนเอง ทั้งในการปรับสมดุลธาตุ และการรักษาโรค โดยอาสาสมัครทุกรูป/คน มีความพึงพอใจในการใช้นวหรคุณเป็นอย่างยิ่ง เพราะสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งที่บางคนได้ฝึกและทดลองเพียงครั้งแรก ในด้านการรักษาโรคพบว่า อาการนอนไม่หลับ ความเครียด ปวดศีรษะแบบไมเกรน และโรคเกี่ยวกับระบบท้องเช่น กรดไหลย้อน อาการไม่สบายท้อง สามารถใช้นวหรคุณ ในการรักษาได้ โดยในระหว่างการรักษาอาสาสมัครไม่ต้องรับประทานยา นอกจากนี้ ในด้านจิตใจพบว่า การเดินลมปราณ นวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) สามารถทำให้จิตใจสงบ มีความประณีตขึ้น จนสามารถยกจิตเข้าสู่อารมณ์วิปัสสนา เห็นสภาพรอบตัวตามความเป็นจริง ปล่อยวางได้มากขึ้น ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปสู่ การคลายความเครียด และระงับการปวดศีรษะ หรือกรดไหลย้อน ได้เป็นอย่างดี

---

[๑๕] โรคพาร์คินสันเป็นความผิดปกติการเสื่อมของระบบประสาทส่วนกลาง อาการของโรคพากินสันเกิดจากเซลล์ที่ผลิตโดปามีนบริเวณสมองส่วนกลางตาย ซึ่งยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัดถึงสาเหตุของการตายของเซลล์นี้ ในช่วงที่เป็นโรคใหม่ ๆ อาการเด่นชัดที่สุดเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ซึ่งรวมการสั่น สภาพแข็งเกร็ง เคลื่อนไหวช้าและเดินลำบาก ต่อมาอาจเกิดปัญหาการคิดและพฤติกรรมได้ โรคพาร์คินสันพบมากในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยส่วนมากเกิดอาการหลังอายุ 50 ปี ในการแพทย์แผนไทยเรียกว่า สันนิบาตลูกนก

[๑๖] Son, H.G. and E.O. Choi, “The effects of mindfulness meditation-based complex exercise program on motor and nonmotor symptoms and quality of life in patients with Parkunson’s disease”, **Asian Nursing Research**, 12(2018): 145-153.

ในทรรศนะของหัตถศาสตร์แผนโบราณพบว่า มีความเป็นไปได้ในการใช้แผนนวดแบบหัตถศาสตร์แผนโบราณร่วมกับหลักนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) โดยหมอนวดที่จะฝึกนวหรคุณ จะต้องเป็นบุคคลที่มีศีล มีคุณธรรมอันเกิดจากการปฏิบัติสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน และมีพรหมวิหารธรรม ซึ่งหากได้รับการฝึกนวหรคุณแล้ว จะยิ่งมีความเข้าใจในการส่งพลังจิต ผ่านมือที่นวดไปยังผู้ป่วยตามจุดต่าง ๆ มากขึ้น และทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคบางโรคได้โดยไม่ต้องใช้ยา ในส่วนของผู้ป่วยทั่วไปที่ไม่รู้จักนวหรคุณ การใช้นวหรคุณร่วมกับแผนนวดสามารถใช้ได้เช่นกัน แต่แพทย์ต้องโน้มจิตของผู้ป่วยก่อน เพื่อให้เข้าสู่ภวังค์ของการรักษา เพราะผู้ป่วยบางคนไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนามาก่อนเลย หรือผู้ป่วยบางรายยังต่อต้านในเรื่องของการปฏิบัติ ในขณะที่นวหรคุณเป็นเรื่องของจิตที่ละเอียดมากดังนั้น อาจจะได้ผลน้อยในกลุ่มคนเหล่านี้ แต่ถ้าโน้มจิตได้ จะเบาแรงหมอนวดเพราะจะลดแรงกดได้ หมอจะไม่เหนื่อยมาก ในส่วนของพระภิกษุสงฆ์ที่สมบูรณ์ด้วยศีล หรือเป็นพระสายปฏิบัติ กายท่านจะละเอียด หมอนวดจะไม่ใช้แรงอย่างเดียวแต่จะต้องใช้เรื่องของจิตเพื่อที่ว่า ในการวางจิตลงไปที่มือนวดในบางเส้นบางจุดที่ตรงกับจุดนวหรคุณจะง่ายต่อการรักษา และพระภิกษุสงฆ์ท่านจะรับสัมผัสการแล่นไปของพลังพุทธคุณจากนวหรคุณได้ในทันที เป็นการฟอกธาตุ ฟอกขันธ์ภายใน การหายจากอาการเจ็บป่วยจะง่ายขึ้น เร็วขึ้น

การใช้การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะเป็นสมาธิ วิปัสสนา การสวดมนต์แบบธิเบต ที่กล่าวคำมันตรา (Mantra) หรือบทสวดสั้น ๆ ซ้ำไปซ้ำมา (Chanting) ล้วนแล้วแต่มีผลต่อการรักษาโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งในช่วง ๕ ปี ที่ผ่านมา นักวิชาการทางแพทย์ และสาธารสุขทั่วโลก ต่างหันมาให้ความสนใจในการบำบัดโรคแบบวิถีพุทธกันมากขึ้น แม้ว่าจะไม่มีความจำเป็นจะต้องเปลี่ยนศาสนามาเป็นพุทธมามกะก็ตาม แต่สมาธิ หรือการสงบใจ (Meditation) นั้น เป็นเรื่องสากลที่บุคคลทุกคนทุกศาสนาสามารถฝึกได้ ดังจะเห็นได้จากผลงานวิจัยเชิงคลินิกที่เกิดขึ้นมากมาย ที่เป็นการทดลองให้ผู้ป่วยที่เป็นโรค หรือมีอาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ทดลองปฏิบัติสมาธิ เจริญสติ ในแบบต่าง ๆ เพื่อผลในการรักษาโรค หรืออย่างน้อยก็บรรเทาอาการทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น และพบว่า สมาธิสามารถช่วยในการรักษาโรค หรือลดอาการไม่พึงประสงค์ได้จริง ทำให้สามารถลดการใช้ยาในผู้ป่วยเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย และสวัสดิการสังคมของรัฐ ดังนั้น หากมนุษย์หันมาให้ความสนใจฝึกสมาธิ-วิปัสสนากันมากขึ้น ก็จะช่วยให้ร่างกายเสื่อมช้า แก่ช้า และมีสุขภาพดี ดังจะเห็นได้จากบุคคลที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่เสมอหน้าตาจะแจ่มใส ผุดผ่อง ดูอ่อนกว่าวัย ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่าการเจริญกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตาม เป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงไม่ใช่เรื่องเลื่อนลอย แต่เห็นผลได้จริงในทางปฏิบัติ โดยเฉพาะการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตที่เข้มแข็งให้กับผู้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอได้ ในเมื่อประเทศไทย ซึ่งเป็นประเทศแห่งพระพุทธศาสนา มีต้นทุนทางด้านการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างล้นเหลือ ประชาชนไทย จึงควร

กลับมาให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา ทั้งเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ในแง่ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต และเพื่อประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติด้วย การฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ รวมถึงการฝึกกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรคแบบนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) มีผลการวิจัยครั้งนี้รองรับว่าสามารถรักษาโรค และปรับสมดุลธาตุได้จริง จึงเป็นทางเลือกหนึ่งให้กับประชาชนไทย และการแพทย์แผนโบราณ ที่ยึดหลักองค์รวม ระหว่างสมดุลธาตุทั้ง ๔ ในร่างกาย พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่สมดุลด้วยหลัก ๘ อ. (หมายถึง ๑) อิริยาบถที่เสมอกันในแต่ละวัน ๒) อาหารที่ถูกกับธาตุเจ้าเรือน ๓) อากาศที่บริสุทธิ์ โดยการปรับสภาพที่อยู่อาศัยให้เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ๔) อโรคยา หมายถึงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดสมดุลของธาตุที่ ๔ ในร่างกาย ๕) อาจิณ หมายถึงการใส่ใจกับสุขภาพและพฤติกรรมการขับถ่ายโดยไม่อั้นอุจจาระ-ปัสสาวะ ๖) อุเบกขา หมายถึงการรู้จักปล่อยวาง และฝึกอารมณ์ไม่ให้หวั่นไหว ขึ้น ๆ ลง ๆ จนเกิดความเครียดและเจ็บป่วย ๗) อุดมปัญญา หมายถึง ปัญญาที่รู้เท่าทันอารมณ์ หรือการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน และ ๘) อาชีพ ที่เป็นสัมมาอาชีวะ และเดินตามทางสายกลาง รู้จักพักผ่อนจากการงานเมื่อสมควรแก่เวลา) ร่วมกับการใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนโบราณด้านการใช้ยาสมุนไพร และพิธีกรรมต่าง ๆ ที่จะหนุนเสริมกำลังใจของผู้ป่วย และช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยในบางโรคได้ ซึ่งจะทำให้ประเทศไทย เป็นประเทศที่มีองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนโบราณ การแพทย์ทางเลือก หัตถศาสตร์แผนโบราณ ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลกได้ในที่สุด

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ในครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัย และมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ความหมาย ความสำคัญ และคุณลักษณะของนวหรคุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนวหรคุณคือ พระพุทธคุณ ๙ ประการ ซึ่งเป็นคุณสมบัติพิเศษเฉพาะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น ประกอบด้วยพระบาลี ๙ บท ได้แก่ “อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควา” แต่ละบทมีความหมายดังนี้ ๑) อรหํ มี ๕ ความหมาย คือ เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้บริสุทธิ์ ไกลจากกิเลส ค ทำลายกำแห่งสังสารจักรแล้ว เป็นผู้ควรแนะนำสั่งสอนผู้อื่น ควรได้รับความเคารพบูชา เป็นต้น ๒) สมฺมาสมฺพุทฺโธ เป็นผู้ตรัสรู้ชอบเองโดยไม่มีใครเป็นผู้สอน ๓) วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชา ๓ วิชชา ๘ และจรณะ ๑๕ ประการ ๔) สุคโต เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว เสด็จไปสู่สถานที่ดี และตรัสไว้โดยชอบ ๕) โลกวิทู เป็นผู้รู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือทรงรู้แจ้งสภาวะอันเป็นคติธรรมดาแห่งโลก คือสังขารทั้งหลายทรงหยั่งทราบอัธยาศัยสันดานแห่งสัตว์โลกทั้งปวง ผู้เป็นไปตามอำนาจแห่งคติธรรมดาโดยถ่องแท้ เป็นเหตุให้ทรงดำเนินพระองค์เป็นอิสระ พ้นจากอำนาจครอบงำแห่งคติธรรมดานั้น และทรงเป็นที่พึ่งแห่งสัตว์ทั้งหลายผู้ยังจมอยู่ในกระแสโลกได้ ๖) อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ คือทรงเป็นผู้ฝึกเวไนยสัตว์ที่สมควรฝึกได้โดยไม่มีผู้อื่นเทียบได้กับพระองค์ ๗) สตฺถา เทวมนุสฺสานํ เป็นพระบรมศาสดาผู้ให้โอวาทและพร่ำสอนเหล่าเวไนยสัตว์ทั้งที่เป็นเทวดา มาร พรหม และมนุษย์ทั้งหลาย รวมทั้งเดรัจฉานทั้งหลายด้วย ๘) พุทฺโธ คือทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานแล้ว คือ ทรงเป็นผู้รู้อริยสัจ ๔ ทรงตื่นเองจากความเชื่อถือ และข้อปฏิบัติทั้งหลายที่ถือกันมาแบบไม่ถูกต้องด้วย ทรงปลุกผู้อื่นให้พ้นจากความหลงงมงายด้วย ดังนั้น พระองค์จึงไม่ติด ไม่หลง ไม่ห่วงกังวลในสิ่งใด จึงมีพระทัยเบิกบานบำเพ็ญพุทธกิจได้ถูกต้องบริบูรณ์ โดยถือธรรมเป็นประมาณ ๙) ภควา คือทรงเป็นครูชั้นประเสริฐและทรงเป็นผู้มีโชคคือ ทรงทำลายกิเลสประกอบด้วยภคธรรมทั้ง ๖ ประการ

หลักนวหรคุณของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ในการแพทย์แผนโบราณ หมอแผนโบราณใช้พุทธคุณของนวหรคุณ ในลักษณะพระคาถา โดยใช้บทอิติปิโส ๙ ห้อง หรือหัวใจพระคาถา ในการทำยาแผนโบราณขนานหนึ่งชื่อ ยาแก้วนวหรคุณ นอกจากยา

แก้วนวหรคุณแล้ว ในการนวดแผนโบราณ แพทย์แผนโบราณ จะฝึกนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) และเมื่อทำหัตถการ หมอจะกำหนดจิตและคำภาวนาไปตามทวารทั้ง ๙ ของหมอ เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้กับฐานจิตของหมอนวดแผนโบราณ และเป็นพุทธานุสติปรุงอารมณ์ส่งเป็นพลังงานเข้าสู่ผู้ป่วยในระหว่างการนวด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการนวดรักษาให้ดียิ่งขึ้น ในส่วนของพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์แผนโบราณนั้น แพทย์แผนโบราณจะสวดพระคาถานวหรคุณ เพื่อให้เกิดสมาธิในการเสกยาและทำให้ยามีฤทธิ์แรงขึ้น นอกจากนี้ การสวดภาวนาด้วยพระคาถานวหรคุณ ทั้งตัวแพทย์ และผู้ป่วยยังทำให้เกิดสมาธิ เป็นพลังในการรักษาโรคด้วยการใช้จิต และเมื่อสวดอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง คุณไสยทำอันตรายไม่ได้ และเป็นเมตตามหานิยม พระคาถานวหรคุณยังใช้ในด้านการเขียน หรือจารยันต์ สักยันต์ ลงตะกรุด และลงผ้าประเจียด เรียกว่า ยันต์พระเนาวหรคุณ ให้คุณทางด้านคงกระพัน และยังสามารถใช้ในทางอาถรรพเวทย์คือ ใช้แก้คดีความกรณีที่ถูกกระทำย่ำยีแบบไม่มีมูล หรือต้องการให้คดีความสูญสลายไปได้ ส่วนหลักนวหรคุณ ที่สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ได้ทรงค้นพบนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้รักษาตัวเองเป็นหลัก เนื่องจากเป็นไปเพื่อการให้พระภิกษุที่ธุดงค์ในป่าได้มีวิธีรักษาตัวเองกรณีเจ็บป่วยในป่า และไม่สามารถหาสมุนไพร หรือยารักษาโรคได้โดยไม่ต้องใช้ยา นอกจากนี้ สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ยังทรงให้ความสำคัญกับการกำจัดอกุศลเจตสิกทั้ง ๑๔ ดวง เนื่องจากเป็นต้นเหตุของการเกิดความเจ็บป่วยทั้งทางใจและทางกาย ร่วมกับองค์ความรู้เกี่ยวกับ ธาตุ และการแพทย์แผนโบราณโดยเฉพาะแผนการนวด และคัมภีร์เกี่ยวกับลมปราณภายในร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกันหลายจุด พระองค์ท่านยังทรงน้อมนำหลักพุทธคุณ ๙ ประการ ในพระไตรปิฎก เข้ามาเป็นพุทธวิธีในการรักษาโรคร่วมด้วย ดังนั้น ศิษย์ในชั้นหลังจึงเรียกแบบเดินธาตุรักษาโรคนี้ว่า นวหรคุณ ซึ่งเป็นปกิณกะวิธีของการฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ ที่สืบทอดต่อกันมาในวัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร แนวทางการรักษาสุขภาพด้วยหลัก นวหรคุณนี้ สอดคล้องกับทรรศนะเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยพบว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยของพระภิกษุ และบุคคลทั่วไป ทั้งสภาวะทางใจ และสภาวะทางกายเห็นได้จาก พระพุทธานุญาตเกี่ยวกับการรักษาโรคด้วยวิธีต่าง ๆ ให้กับพระภิกษุ ซึ่งปรากฏชัดเจนในพระไตรปิฎก

การรักษาสุขภาพด้วยนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ทั้งในการปรับสมดุลธาตุ และในการรักษาโรค ในอาสาสมัครจำนวน ๑๐ รูป/คน พบว่า การฝึกนวหรคุณสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาพร่างกายได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะกรณีที่เกิดอาการนอนไม่หลับ ผลการใช้นวหรคุณเดินลมปราณสามารถช่วยให้ผู้ฝึกมีการนอนหลับได้ดีขึ้น ในด้านการใช้นวหรคุณเพื่อรักษาสุขภาพนั้นพบว่า สามารถทำให้เกิดผลในทางรักษาได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะกรณีที่เกิดอาการที่พบมากในปัจจุบันคือ ความเครียด อาการปวดศีรษะไมเกรน และอาการเกี่ยวกับท้อง โดยเฉพาะโรคกรดไหลย้อน นวหรคุณตามแนวทางของสมเด็จ

พระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) จึงเป็นวิธีที่มีพลานุภาพสูงมาก และจะสูงมากเพิ่มขึ้นไปตามลำดับขั้นที่ผู้ฝึกนวหรคุณผ่านการฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ นอกจากนี้ ด้านทางจิต พบว่า จิตมีความสงบ ระงับ และประณีตขึ้น จนสามารถยกจิตเข้าสู่อารมณ์วิปัสสนา เห็นสภาพรอบตัวตามความเป็นจริง ปล่อยวางได้มากขึ้น ส่วนในทรรศนะของหัตถศาสตร์แผนโบราณพบว่า มีความเป็นไปได้ในการใช้แผนนวดแบบหัตถศาสตร์แผนโบราณร่วมกับหลักนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) โดยหมอนวดที่จะฝึกนวหรคุณ จะต้องเป็นบุคคลที่มีศีล และมีพรหมวิหารธรรม เมื่อผ่านการฝึกนวหรคุณแล้ว จะมีความเข้าใจในการส่งพลังจิต ผ่านมือที่นวดไปยังผู้ป่วยตามจุดต่างๆ ก็จะทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคบางโรคได้ โดยไม่ต้องใช้ยา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การที่ปัจจุบัน ประชาชนทั่วโลกต่างหันมาให้ความสนใจในการบำบัดโรคแบบวิถีพุทธกันมากขึ้น เพราะสมาธิ หรือการสงบใจนั้น เป็นเรื่องสากลที่บุคคลทุกคนทุกศาสนาสามารถฝึกได้ ดังจะเห็นได้จากผลงานวิจัยเชิงคลินิกที่เกิดขึ้นมากมาย ที่พบว่า สมาธิ สามารถช่วยในการรักษาโรค หรือลดอาการไม่พึงประสงค์ได้จริง ทำให้สามารถลดการใช้ยาในผู้ป่วย เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย และสวัสดิการสังคมของรัฐ ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรมีการส่งเสริมอย่างจริงจังในการฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ รวมถึงการฝึกกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรคแบบนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า สามารถรักษาโรค และปรับสมดุลธาตุได้จริง จึงเป็นทางเลือกหนึ่งให้กับประชาชนไทย และการแพทย์แผนโบราณ ที่ยึดหลักองค์รวม ระหว่างสมดุลธาตุทั้ง ๔ ในร่างกาย พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่สมดุล ร่วมกับการใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนโบราณด้านการใช้ยาสมุนไพร

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. งานวิจัยชิ้นนี้ ควรได้รับการต่อยอดในการใช้นวหรคุณร่วมกับการวางแผนนวดในหัตถศาสตร์แผนโบราณ และทดลองทางคลินิกกับผู้ป่วยจริง

๒. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับนวหรคุณ เปรียบเทียบกับการใช้สมาธิ หรือการเจริญสติวิธีอื่นๆ ในการปรับสมดุลธาตุ การรักษาโรคทั้งทางกาย และทางใจ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถา แปล ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖.

ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. **วิสุทธิมรรคและปรมัตถมัญชูสามหาฎีกา ฉบับแปลเป็นภาษาไทย.** กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิแนบ มหานีรานนท์. ๒๕๒๕.

(๒) หนังสือ:

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, สำนักงานข้อมูลและคลังความรู้. **ชุดการสังคายนาภูมิปัญญาการนวดไทย: ๓ คำอธิบายศิลาจารึกวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์)**. นนทบุรี: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ๒๕๖๐.

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, สำนักงานข้อมูลและคลังความรู้. **ชุดการสังคายนาภูมิปัญญาการนวดไทย: ๔ คำอธิบายคัมภีร์แผนนวด เล่ม ๑-๒ ในตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ ๕ เล่ม ๒**. นนทบุรี: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ๒๕๖๐.

คณะทำงานโครงการวรรณกรรมอาเซียน. **ไตรภูมิกถา ฉบับถอดความ**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์. ๒๕๒๘.

เค็นเน็ธ จี ซิสค์. **ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ : ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม.** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๒.

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. **ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ**. เชียงใหม่: โครงการตำรา คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

ชูทิตย์ ปานปรีชา. **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙.

ไชย ณ พล อัครศุภเศรษฐ์. **ธรรมธาตุ: ธรรมชาติแห่งสรรพสิ่ง**. กรุงเทพมหานคร: พลัสเพรส, ๒๕๒๘.

ทองบรรณาการ ทองแถม, หม่อมเจ้า. **เรื่องพระไชยสุริยา และวิธีนับ มาตรา - ตวง ชั่ง วัด ของเก่า.** พิมพ์ในการศพ มหาอำมาตยตรี หม่อมเจ้าทองเชื้อธรรมชาติ ทองแถม ทจ.. พระนคร: โรงพิมพ์อักษรนิติ, ๒๔๗๙.

เทพย์ สาริกบุตร. **คัมภีร์พุทธมนต์โอสถ.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: เสริมวิทย์บรรณาคาร, ๒๕๓๘.

เทพย์ สาริกบุตร รวบรวมและเรียบเรียง. **พระคัมภีร์พระเวท เล่ม ๑ ฉบับปฐมบรรพ ทุติยะบรรพ ตติยบรรพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ร้านวันสงกรานต์ ซุ้ม ๑๓ ตลาดหนังสือจตุจักร, ๒๕๕๒.

เทพย์ สาริกบุตร. **โหราศาสตร์ในวรรณคดี.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ศิลปาบรรณาคาร, ๒๕๕๘.

นิทเทสสุขกิจ, ขุน [นิทเทศ (ถมรัตน์) พุ่มชูศรี]. **อายุรเวทศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย พีศรี พุ่มชูศรี. ๒๕๑๖.

บุษบา ประภาสพงศ์ และคณะ. **แพทยศาสตร์สงเคราะห์: ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗.

ป. หลงสมบุญ พันตรี รวบรวม เรียบเรียง. **พจนานุกรม มคธ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร: วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, ๒๕๔๖.

ปณิตา ถนอมวงษ์. **คู่มือประกอบการเรียนเวชกรรมไทย เล่ม ๑.** กรุงเทพมหานคร: วิชั่น พรีเพรส, ๒๕๕๙.

ปณิตา ถนอมวงษ์. **คู่มือประกอบการเรียนเวชกรรมไทย เล่ม ๒.** กรุงเทพมหานคร: วิชั่น พรีเพรส, ๒๕๕๙.

พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร), รวบรวมเรียบเรียง. **พระประวัติสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก ไก่เถื่อน)**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปะชัญญะ, ๒๕๕๕.

พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร), รวบรวมเรียบเรียง. **สมถะวิปัสสนาจากพระไตรปิฎก**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปะชัญญะ, ๒๕๕๕.

พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร). **มหัศจรรย์กำหนดจิต เดินธาตุ รักษาโรค**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๕๗.

พระครูสิทธิสังวร รวบรวมและเรียบเรียง. **เจโตวิมุตติ สมถะ-วิปัสสนากรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปะชัญญะ, ๒๕๖๐.

พระครูโสภิตวิริยาภรณ์ (สมโภชน์) ภทฺทจาโร. **คู่มือพระปรมาจารย์: รวมพระคาถาและบทสวด** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: เขษมบรรณกิจ, ๒๕๕๔.

พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวณฺโณ). **มนต์พิธี สำหรับพระภิกษุสามเณร และบุคคลทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๖๐.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙) รวบรวม-แปล. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธัมมานัทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ. **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม. ๒๕๕๖.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖.

พระพุทธรักขิตาจารย์. **ชินาลังการฎีกา**. แปลโดย รังษี สุทนต์ และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระมหาโชติปญฺโญ (ใจ ยโสธรรัตน์) รวบรวมเรียบเรียง. **พุทธรังษีฤษธดีญาน ว่าด้วยสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔ ยุค.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. โดยพระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร). นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปะชัญญะ, ๒๕๖๐.

พระศรีคัมภีรญาน (สมจินต์ วันจันทร์). **พุทธปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระสิริมังคลาจารย์. **จักกวาฬทีปนี.** แปลโดย ทินกร ทองเศวต. กรุงเทพมหานคร: หอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร. ๒๕๒๓.

พระสิริรัตนปัญญาเถระ. **พระคัมภีร์วชิรสารัตถสังคหะ.** แปลโดย นาวาอากาศเอก (พิเศษ) แย้ม ประพัฒน์ทอง. พิมพ์ครั้งที่ ๓ จัดพิมพ์โดยวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, กรุงเทพมหานคร: เปี่ยมศิลป์ กราฟฟิคอาร์ต, ๒๕๔๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **มหาสติปฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: หางหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ, ๒๕๔๙.

พระอุปติสสเถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ.พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

ยงศักดิ์ ตันติปิฎก. **ตำราการนวดไทย เล่ม ๑.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, ๒๕๕๙.

วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม รวบรวม. **คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**. นครปฐม: เพชรเกษมพริ้นติ้ง กรุ๊ป. ๒๕๕๓.

ศิริมงคล ตอบงาม. **หัตถศาสตร์โบราณแก้ในกองจตุรธาตุ**. นนทบุรี: บริษัทวิชั่นพรีเพรส จำกัด, ๒๕๖๐.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. **พระพุทธคุณ**. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, ๒๕๓๕.

สมเด็จพระพุฒโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙.

สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี. **การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๙.

สารประเสริฐ, พระ (ตรี นาคะประทีป). **โลกธาตุ**. กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการจัดทำเอกสารและบทความสดุดีบุคคลสำคัญ สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ. ๒๕๓๘.

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. **ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. ๒๕๕๖**. ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม ๑๓๐ ตอนพิเศษ ๒๑ ง. หน้า ๓๐-๔๙.

สุเชาวน์ พลอยชุม รวบรวมและเรียบเรียง. **พระประวัติและพระนิพนธ์สมเด็จพระอริยวงษญานฯ พระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

สุภางค์ จันทวานิช. **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ** พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สุรพรรณ ศิริธรรมวานิช. **ปรัชญาการแพทย์ตะวันออก: โหราศาสตร์ในวิชาแพทย์แผนไทย**. กรุงเทพมหานคร: สยามอินเตอร์บุ๊คส์. ๒๕๔๙.

หอสมุดแหงชาติ. “พระคัมภีรฉันทวาตปฏิสนธิ”. **เอกสารใบลาน. อักษรไทย.** กรมหมื่นวงสาฯ กรมหลวงไชยนาทฯ ประทานแก่หอสมุด พ.ศ. ๒๔๕๘. เลขที่ ๑๑๐๗. หมวดเวชศาสตร.

อาจารย์ญาณโชติ (ชัยมงคล อุดมทรัพย์). **คัมภีร์ไสยศาสตร์ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: ศิลปาบรรณาคาร, ๒๕๕๐.

(๓) วิทยานิพนธ์:

กัมพล มะลาพิมพ์. “การศึกษาวิเคราะหคัมภีรแพทยแผนไทย: พระคัมภีรธาตุวิฐิจฉัย”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ๒๕๕๙.

พระมหาภาณุวิชญ์ ปญฺญาปโชโต (บุญคอย). “พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ยุทธชัย กิตติโยธิน. “ความเครียดและวิธีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๕.

(๔) รายงานวิจัย:

ประทีป ชุมพล และคณะ. “ตำราเวชศาสตร์: คัมภีร์แพทย์ศาสตร์ฉบับลายมือเขียน กับการชำระ และบูรณาการ”. **รายงานฉบับสมบูรณ์**. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖.

(๕) บทความในวารสาร:

ประภาส จิบสมานบุญ และอุบล สุทธิเนียม. “สมาธิบำบัด SKT 2 ต่อระดับความดันโลหิตและตัวบ่งชี้ทางเคมี”. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ.** ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖): ๑๒๒-๑๓๓.

พระมหาประทีป สญฺญโม (พรมสิทธิ์) และโสวิทย์ บำรุงภักดิ์. “การศึกษาการบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธมนต์ในเชิงพัฒนาการ”. **วารสารวิชาการธรรมทัศน์**. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๔๓๐-๔๑๔.

พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน). “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา”, **วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด.** ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๓๕๑-๓๕๘.

พระสุนทรกิตติคุณ. “หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ”. **วารสารมหาจุฬาวิชาการ.** ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙): ๑๑-๒๕.

มานพ รักการเรียน. “วิเคราะห์มนุษย์กับการปกครองในอรรถกถาธรรมบท”. **วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑-๑๕.

ศิริพร ทัศนศรี. “พุทธวิธีการรักษาโรคด้วยโพชฌงค์: ผลแห่งการปฏิบัติหรือมหัศจรรย์แห่งมนต์คาถา”. **วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๗): ๑๓๔-๑๔๕.

(๖) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่:

วัชระ งามจิตรเจริญ. **ธรรมชาติ โลก และชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗ (อัดสำเนา).

(๗) สื่ออิเลคทรอนิกส์:

ช่วย ทองใบ, พันเอก (พิเศษ) นายแพทย์ (๑๖ พฤศจิกายน. ๒๕๖๐). “โหราเวชศาสตร์” [ออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www. payakorn.com/webboard_ans.php?q_id=280. [๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

สุวินันท์ (๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐). “เส้นสิบพิสดาร” [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:http:// www.palungjit.org- /attachments/เส้นสิบพิสดาร. [๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

(๘) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร). คณะ ๕ วัดราชสิทธาราม ราชวรวิหาร. ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พท.ศิริมงคล ตอบงาม. เจ้าของ และผู้ประกอบกิจการ อาศรมศรีมงคลคลินิกการแพทย์แผนไทย. ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

๒. ภาษาอังกฤษ

1. Secondary Sources

(I) Research Articles:

Azam, M.A., Katz, J., Mohabir, V. and P. Ritvo. “Individuals with tension and migraine headaches exhibit increased heart rate variability during post-stress mindfulness meditation practice but a decreased during post-strss control condition- A randomized controlled experiment”. **International Journal of Psychophysiology**, 110(2016).

Conklin, Q.A., King, B.G., Zanesco, A.P., Jue Lin, Hamidi, A.B., Pokorny, J.J., Alvarez-Lopez, M. J., Cosin-Tomas, M., Huang, C., Kaliman, P., Epel, E.S. and C.D. Saron. “Insight meditation and telomere biology: The effects of intensive retreat and the moderating role of personality”. **Brain, Behavior, and Immunity**, 70(2018).

Gong, H., Ni, C.X., Liu, Y.Z., Zhang, Y., Su, W.J., Lian, Y.J., Peng, W. and C.L. Jiang. "Mindfulness meditation for insomnia: A meta-analysis of randomized controlled trials". **Journal of Psychosomatic Research,** 89(2016).

Kakumanu, R.J., Nair, A.K., Venugopal, R., Sasidharan, A., Ghosh, P.K., John, J.P., Mehrotra, S., Panth, R. and B.M. Kutty. "Dissociating meditation proficiency and experience dependent EEG changes during traditional Vipassana meditation practice". **Biological Psychology**, 135 (2018).

Lu, S., Donglan, Z., Liang, W., Junyang, Z., Rebecca, C. and C. Liwei. "Meditation and blood pressure: a meta-analysis of randomized clinical trials". **Journal of Hypertension**, 345(4), April 2017.

Wachholtz, A.B., Malone, C.D. and K.I. Pargament. "Effect of different meditation types on Migraine headache medication use", **Behav. Med.**, 43(1) 2017.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก วิทยานิพนธ์เรื่อง
“ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนว นวหรคุณ ของสมเด็จพระอริยวงษญาณ
สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)”
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ-นามสกุล : .....ฉายา/.....

ที่อยู่ปัจจุบัน.....

วันและเวลาที่ให้สัมภาษณ์.....

ตอนที่ ๒ การใช้ นวหรคุณ ในการรักษาสุขภาพ

๑. ท่านเห็นว่า กระบวนการฝึก นวหรคุณ ให้กับศิษย์กัมมัฏฐานมัชฌิมาในปัจจุบัน เป็นอย่างไร สามารถช่วยรักษาสุขภาพของผู้ฝึกได้หรือไม่ อย่างไร

๒. ท่านคิดว่า ปัญหาสุขภาพของคนในปัจจุบัน เกิดจากอะไร สามารถนำหลัก นวหรคุณ มาปรับใช้ได้หรือไม่ อย่างไร

๓. ท่านคิดว่า หากมีวิธีบูรณาการโดยนำหลักการนวดแผนโบราณมาใช้ร่วมกับ หลักนวหรคุณ จะช่วยให้เกิดผลดีต่อผู้ป่วยทั่วไปที่ไม่ได้ฝึก นวหรคุณ หรือไม่ อย่างไร

๔. ท่านคิดว่า ตัวหมอนวดแผนโบราณ จำเป็นต้องได้รับการฝึก นวหรคุณ ด้วยหรือไม่ เพราะอะไร

๕. ท่านคิดว่า การฝึก นวหรคุณ มีข้อจำกัดอะไรบ้าง และสามารถเผยแพร่ให้คนทั่วไปได้รู้จัก หรือขยายสถานที่ฝึกนอกจากที่วัดราชสิทธารามได้หรือไม่ เพราะอะไร

ขอขอบคุณที่กรุณาให้คำสัมภาษณ์

นางธนิษฐา ทรรพนันทน์

นิสิตปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์ วิทยานิพนธ์เรื่อง
“ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนว นวหรคุณ ของสมเด็จพระอริยวงษญาณ
สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)”
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ – นามสกุล ..... ฉายา .....

ที่อยู่ปัจจุบัน .....

.....

โทรศัพท์ และช่วงเวลา ที่สามารถติดต่อได้สะดวกหากมีข้อคำถามเพิ่มเติม .....

.....

วันและเวลาที่ให้สัมภาษณ์ .....

ท่านได้ขึ้นพานเป็นศิษย์กัมมัฏฐานมัชฌิมา มานานเท่าไร .....

ท่านจบกัมมัฏฐานมัชฌิมาแล้วหรือยัง ☐ จบแล้ว ☐ ยังไม่จบ ท่านกำลังปฏิบัติอยู่ขั้นที่ .....

ตอนที่ ๒ วิธีการบำบัดรักษาสุขภาพด้วย นวหรคุณ

๑. ท่านเคยเกิดความไม่สบายใจ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพหรือไม่

☐ เคย ☐ ไม่เคย (**ข้ามไปตอบข้อ ๔.**)

ถ้าเคย อาการที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร **(ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)**

☐ ออฟฟิศ ซินโดรม ☐ ไมเกรน ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ นอนไม่หลับ

☐ ท้องผูก ☐ ท้องเสีย ☐ เบื่ออาหาร ☐ อาหารไม่ย่อย/กรดไหลย้อน/กระเพาะอาหาร

๒. ท่านคิดว่า ท่านเกิดปัญหาสุขภาพ จากสาเหตุใดบ้าง **(ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)**

☐ ปัญหาสูงวัย ☐ ปัญหาความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

☐ ปัญหาคนในครอบครัว ☐ ปัญหาค่าครองชีพ รายได้ไม่พอรายจ่าย

☐ ปัญหาเพื่อนบ้าน ☐ ปัญหาความขัดแย้งกับองค์กรที่ทำงาน

☐ ปัญหาการเมือง ☐ ปัญหาสังคม

๓. จากข้อ ๒ เมื่อเกิดปัญหาสุขภาพขึ้น ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไรบ้าง **(ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)**

☐ เคลียร์ปัญหากับผู้ที่ทำให้ท่านเกิดปัญหาสุขภาพ

☐ ปรึกษาจิตแพทย์ ☐ ปรึกษาคนที่ท่านไว้ใจ

☐ ปรึกษาแพทย์ในโรคที่ท่านเป็น

☐ หากิจกรรมอื่น หรืองานอดิเรกที่ช่วยผ่อนคลาย ได้แก่ .....

.....

☐ ปฏิบัติธรรม ท่านมักจะไปปฏิบัติธรรมที่ใด .....

.....

☐ วิธีอื่นๆ ได้แก่ .....

๔. ท่านมีความรู้และความเข้าใจ ความหมาย**ทั่วไป**ของคำว่า นวหรคุณ หรือไม่ อย่างไร

☐ ไม่มีความรู้

☐ มีความรู้ โดยท่านเข้าใจว่า นวหรคุณ คือ .....

.....

๕. ท่านมีความรู้และความเข้าใจ ความหมายของคำว่า นวหรคุณ **ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)** หรือไม่ อย่างไร

☐ ไม่มีความรู้

☐ มีความรู้ โดยท่านเข้าใจว่า นวหรคุณ **ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)** คือ .....

.....

๖. ท่านได้ฝึก นวหรคุณ **ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)** มาเป็นเวลาประมาณเท่าใด .....

๗. ท่านได้ใช้ นวหรคุณ **ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)** ในการดูแลรักษาสุขภาพของท่าน **(ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)**

☐ ใช้ในการปรับสมดุลธาตุเท่านั้น (ไม่มีปัญหาสุขภาพ)

☐ ใช้ในรักษาสุขภาพ ปัญหาสุขภาพที่ท่านใช้ นวหรคุณในการรักษา ได้แก่ .....

.....

๘. ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับท่าน ภายหลังจากฝึก นวหรคุณ **ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)**ไปแล้ว

☐ ไม่เกิดความเปลี่ยนแปลง

☐ เกิดความเปลี่ยนแปลง คือ .....

.....

.....

๙. ท่านคิดว่า จะเชิญชวนให้คนที่ท่านรู้จัก มาฝึก นวหรคุณ **ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)** หรือไม่ เพราะเหตุใด

☐ เชิญชวน เพราะ .....

☐ ไม่เชิญชวน เพราะ .....

.....

๑๐. ข้อคิดเห็น/คำแนะนำเพิ่มเติม .....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

นางธนิษฐา ทรรพนันทน์

นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

๑. ศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรมทา

๒. รองศาสตราจารย์ ดร.ประเวศ อินทองปาน

๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๖๒ **วันที่** ๒๒ **พฤษภาคม** **๒๕๖๑**

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน **ศ.ดร.สมภาร พรมทา**

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมกาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบสอบถามเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยสามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

ประสานงาน :
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

สมภาร
ใช้งานเมื่อ 1 ชั่วโมงที่แล้ว

ขออนุญาตส่งไฟล์ค่ะ

บทที่ 1_ธนิษฐา.pdf

แบบสอบถาม นวหรคุณ_ธนิษฐา.pdf

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก_ธนิษฐา.pdf

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

31 พ.ค. 2018 เวลา 12:59 น.

อาจารย์คะ

ได้ส่งไฟล์ให้แล้วนะคะ

1 มิ.ย. 2018 เวลา 14:15 น.

ผมอ่านเอกสารทั้งหมดแล้วนะครับ ตามความเห็นผม คำถามทั้งหมดน่าจะเหมาะสมแล้ว ไม่มากไม่น้อย คงไม่ต้องพบกันนะครับ เพราะผมจัดการเรียบร้อยแล้ว หากมีเอกสารต้องลงนามค่อยว่ากัน ใช้ข้อความที่ผมเขียนมานี้ยืนยันไปก่อน หากจำเป็นต้องยืนยัน (สมภาร พรมทา ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว ๔๔

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน **รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน**

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมกาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบสอบถามเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

เรียน ผู้อำนวยการหลักสูตรฯ
ตามนัยสิ่งที่ส่งมา
กระผมยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
ต่อไป
๑ มิ.ย. ๖๑

เรียนมาด้วยความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว ๔๕

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน **ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน**

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมกาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบสอบถามเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑. พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร)

๒. พท.ศิริมงคล ตอบงาม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว ๖๑

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

นมัสการ **พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร) วัดราชสิทธารามราชวรวิหาร**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงนมัสการมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

นมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

พระครูสิทธิสังวร

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว ๖๑

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน **พท.ศิริมงคล ตอบงาม อาศรมศรีมงคลคลีนิกการแพทย์แผนไทย**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

พท. ศิริมงคล ตอบงาม

ภาคผนวก จ

รายนามอาสาสมัคร

๑. พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทโธ

๒. พระพรศักดิ์ ฐานวโร

๓. พระบัญญัติ สิริปญฺโญ

๔.พระพิพัฒน์พงศ์ วิวฑฺโส

๕. พระพีรัฐ ธีรวโส

๖. เรืออากาศเอกไชยพศ ไพบูลย์สุข

๗. นายพนิต พงษ์ดนตรี

๘. นายยสวัฒก์ นามสังข์

๙. นายขรรค์ชัย แก้วมุสิก

๑๐. นางพรจิต ยินดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว๖๑

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

นมัสการ **พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทโธ**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงนมัสการมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

นมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

ยินดีให้สัมภาษณ์
พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทโธ
๑๙ ส.ค. ๒๕๖๑

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว ๖๑

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

นมัสการ **พระพรศักดิ์ ฐานวโร**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงนมัสการมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

นมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

พระพรศักดิ์ ฐานวโร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว๖๑

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

นมัสการ **พระบัญญัติ สิริปญฺโญ**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงนมัสการมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

นมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

พระบัญญัติ สิริปญฺโญ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว๖๑

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

นมัสการ **พระพิพัฒน์พงศ์ วิวฑฺฒนวํโส**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงนมัสการมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

นมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว๖๑

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

นมัสการ **พระพีรัฐ ธีรวโส**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงนมัสการมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

นมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

ธีรวํโสภิกขุ (หิน สิตตฺธาตุ)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว ๖๑

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน **เรืออากาศเอกไชยพล ไพบูลย์สุข**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

ร.อ. ไชยพล ไพบูลย์สุข

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว ๖๑

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน **นายพนิต พงษ์ตนตรี**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

พนิต พงษ์ตนตรี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว ๖๑

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน **นายยสวัฒก์ นามสังข์**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

ยสวัฒก์
นาย ยสวัฒก์ นามสังข์
๓๑ ส.ค.๖๑

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว๖๑

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน **นายขรรค์ชัย แก้วมุสิก**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

ขรรค์ชัย แก้วมุสิก.
(นาย ขรรค์ชัย แก้วมุสิก).

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/ว๖๑

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน นางพรจิต ยินดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๕๑๑๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **"ศึกษาการรักษาสุขภาพตามแนวนวหรคุณของสมเด็จอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร)"** โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ **นางธนิษฐา ทรรพนันทน์** ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์ นิสิตจะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th
ประสานงาน : นางสาวอารยา ทองโชติ โทร. ๐๙๙-๓๕๐๕๓๕๐
นางธนิษฐา ทรรพนันทน์ โทร. ๐๙๙-๑๖๙๘๙๕๑

พรจิต ยินดี

ภาคผนวก ฉ

ประมวลภาพกิจกรรม

๑. การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ

๒. การฝึกสอนนวหรคุณให้กับอาสาสมัครที่เป็นกลุ่มพระสงฆ์

๓. การฝึกสอนนวหรคุณให้กับอาสาสมัครที่เป็นกลุ่มฆราวาส

๑.๑. พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวีโร)

๑.๒. พท.ศิริมงคล ตอบงาม

ภาพที่ ๑ การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ

๒.๑. การฝึกสอนโดยพระครูสิทธิ-สังวร (วีระ ฐานวีโร)

๒.๒.พระพรศักดิ์ ฐานวโร

๒.๓. พระพีรัฐ ธีรวโส

๒.๔ พระพิพัฒน์พงศ์ วิวฑฺวโส

๒.๕ พระบัญญัติ สิริปญฺโญ

๒.๖ พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทโธ

ภาพที่ ๒ การฝึกสอนนวหรคุณให้กับอาสาสมัครที่เป็นกลุ่มพระสงฆ์

๓.๑ นายขรรค์ชัย แก้วมุสิก

๓.๒ นายสวัฒก์ นามสังข์

๓.๓ นายพนิต พงษ์ดนตรี

๓.๔ เรืออากาศเอกไชยพศ ไพบูลย์สุข

๓.๕ นางพรจิต ยินดี

ภาพที่ ๓ การฝึกสอนนวหรคุณให้กับอาสาสมัครที่เป็นกลุ่มฆราวาส

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	:	รองศาสตราจารย์ ดร.ธนิษฐา ทรรพนันทน์
ว/ด/ป เกิด	:	๙ มีนาคม ๒๕๐๘
สถานที่เกิด	:	กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	:	ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การประมง)
		ใบประกอบวิชาชีพเลขที่ พท.ภ. ๒๘๕๙๕
		ใบประกอบวิชาชีพเลขที่ พท.ว. ๒๑๕๒๗
ประสบการณ์ในการทำงาน	:	๒๘ ปี
ผลงานทางวิชาการ	:	๑. ธนิษฐา ทรรพนันทน์. ๒๕๖๒. นวหรคุณ ในทรรศนะของพระพุทธศาสนาและการแพทย์แผนโบราณ. การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ ๕๗ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
		๒. ธนิษฐา ทรรพนันทน์ และพระมหาเสฏฐวุฒิ วชิรญาโณ. ๒๕๖๒. การกำเนิดของโลกในทรรศนะของพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์. การประชุมวิชาการวลัยลักษณ์วิจัย ครั้งที่ ๑๑ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, นครศรีธรรมราช.
		๓. ธนิษฐา ทรรพนันทน์ และพระมหาสุขสันติ์ สุขวฑฺฒโน. ๒๕๖๒. กำเนิดมนุษย์ในทรรศนะของพระพุทธศาสนาและการแพทย์แผนไทยจากพระคัมภีร์ปฐมจินดา. การประชุมวิชาการวลัยลักษณ์วิจัย ครั้งที่ ๑๑ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, นครศรีธรรมราช.
		๔. ธนิษฐา ทรรพนันทน์. ๒๕๖๒. แนวคิดเรื่องชีวิตในคัมภีร์ ๔๒ บท ตามทรรศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท. วารสาร มจร.หริภุญชัย, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒.

สังกัด	:	ภาควิชาชีววิทยาประมง คณะประมง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
หน้าที่	:	พนักงานมหาวิทยาลัย
ปีที่เข้าศึกษา	:	๒๕๖๐
ปีที่สำเร็จการศึกษา	:	๒๕๖๒
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	๕๒๗/๒๓ จรัญสนิทวงศ์ ๓๙ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐