

## แนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับการนวดแผนไทยในปัจจุบัน

### A GUIDELINE OF BUDDHIST PRINCIPLE INTEGRATION AND THAI TRADITIONAL MASSAGE IN PRESENT

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุหนต์<sup>1</sup>, กิตติณัฐ บัณฑิตพัฒนโชติ, พระมหาณรงค์ราช ครอบเชื้อ,  
ณัฐพัชร หอมจันทร์, สุวลังก์ วงศ์สุรวัฒน์

Phra Maha Narongsak Suthon, Kittinat Bunditpattanachote, Phra Maha Narongrat Krongchuea,  
Natthapat Homchan, Suwalang Wongsurawat

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhaphanya Sri Thawarawadee Buddhist College Mahachulalongkomrajavidyalaya University

Email : narongsag@gmail.com<sup>1</sup>

#### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อแนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับการนวดแผนไทยในปัจจุบัน 2) เพื่อนำเสนอรูปแบบแนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับการนวดแผนไทยในปัจจุบัน ผลการศึกษาพบว่า แนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับการนวดแผนไทยในปัจจุบัน จะให้เห็นได้ว่าการนวดนั้นถือเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาโรคและอาการต่างๆ ตำราแพทย์เนิ่นจิง (Nei-Jing) ของจีนซึ่งเขียนขึ้นเมื่อ 3,000 ปีก่อนคริสตกาล และนอกจากนี้การใช้สมุนไพร (Herbalism) แม้แต่ในตำราอายุรเวทของอินเดีย ซึ่งมีมาตั้งแต่ 1,800 ปีก่อนคริสตกาล ยังใช้การนวดเพื่อบำบัดรักษาโรคต่างๆ โดยสมัยพุทธกาลจะเห็นว่าจุดเริ่มต้นของการนวดแผนไทยมาจาก การรักษาโรคที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลนั้น โดยทั่วไปมักมุ่งไปที่ “โรคทางกาย” มากกว่า “โรคทางใจ” ซึ่งในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้ปรากฏชื่อ “หมอชิวโกมารภัจจ” ซึ่งมาเป็นการนวดในแผนปัจจุบัน การรักษาอาการดังกล่าว รักษาโดยยาลดอักเสบ และยาแก้ปวด ยาแก้ปวดอาจมีผลข้างเคียงต่อสภาพผู้ป่วย ทำให้อาการปวดลดลงได้ไม่เพียงพอ จึงทำให้มีการรักษาโดยไม่ใช้ยา รวมถึงถือว่เป็นวิธีอย่างหนึ่งในการบำบัด และนอกจากนี้ การนวดไทยเป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่สืบทอดกันมาโดยเชื่อว่าการนวดมีจุดเริ่มต้นมาจากการช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว และนำไปสู่การนวดแผนไทยและพัฒนา มาจนถึงทุกวันนี้ในปัจจุบัน

**คำสำคัญ :** การบูรณาการ, การนวดแผนกับพระพุทธศาสนา, การนวดแผนไทยปัจจุบัน

#### Abstract

This research article aims to 1) To provide guidelines for integrating Buddhist principles with current Thai massage. 2) To present guidelines for integrating Buddhist principles with current Thai massage. The results of the study found that Guidelines for integrating Buddhist principles with current Thai massage You can see that Massage is considered an activity that is part of the treatment for various diseases and symptoms. Chinese medical texts emphasize the Jing (Nei-Jing), written in 3000 BC. And in addition, the use of herbs (Herbalism) even in Indian Ayurvedic texts. which dates back to 1,800 BC. Massage is also used to treat various diseases. During the Buddha's time, it can be seen that the beginning of Thai massage came from Treating diseases that have existed since the Buddha's time In general, it tends to focus on More than "physical disease" "Disease of the mind" which in the Buddhist scriptures has appeared in the name of "Doctor Jivakakomarabhacca" which is the origin of modern massage. Treatment of such symptoms Treated with anti-inflammatory drugs and pain relievers. Pain relievers may have side effects on the patient's condition. causing the pain to decrease insufficiently During the Buddha's time, it can be seen that the

## วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566)

beginning of Thai massage came from Treating diseases that have existed since the Buddha's time In general, it tends to focus on More than "physical disease" "Disease of the mind" which in the Buddhist scriptures has appeared in the name of "Doctor Jivakakomarabhacca" which is the origin of modern massage. Treatment of such symptoms Treated with anti-inflammatory drugs and pain relievers. Pain relievers may have side effects on the patient's condition. causing the pain to decrease insufficiently.

**Keywords :** integration, traditional massage with Buddhism, modern Thai massage

### บทนำ

บุคคลที่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ย่อมจะต้องแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัด ที่แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมนั้นๆ จะพึงมี เพื่อให้พ้นไปจากความทุกข์ทรมาน ที่มีมาจากความ เจ็บป่วยนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้ชีวิตรอดพ้นจากความตาย ถึงกระนั้นการบำบัดรักษาโรค นั้นบางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย ทั้งนี้สุดแล้วแต่สาเหตุของโรคนั้นๆ และวิธีการรักษา (อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์, 2543) สุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่าง สลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง บุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้อง สุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น บุคคลจะต้อง พยายามดูแลรักษาเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด วิธีการสำคัญที่บุคคลใช้ ปกป้องสุขภาพนั้น คือ การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง และสม่ำเสมอ (ยุวดี รอดจากภัย และคณะ, 2560: 94.) ตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาลักษณะเป็นองค์รวม ในความหมายต่างๆ ทุก หลักธรรมซึ่งอาจย่อไปพิจารณาตั้งแต่จุดเริ่มต้น ก็มีลักษณะเป็นแบบองค์รวมไม่เอียงไปทางมุ่งแสวงหา และเสพแต่ความสุขทางกาย บำรุงบำเรอจนเกินพอดี (วิ.ม. (ไทย) 4/13/718.)

ปัจจัยสำคัญในการรักษาสุขภาพทางด้านเชิงพุทธนั้น มีผู้กล่าวไว้ในองค์ภาพรวมว่ามี 4 ด้าน โดยพูดถึงสภาวะโดยมีรายละเอียดว่า

1) สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดพ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัย 4 เพียงพอกับอัตภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ปราศจากมลพิษหรือมลภาวะมีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งการบริโภคใช้สอยในปัจจัย 4 อย่างถูกต้องและเหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

2) สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ราบรื่น และเป็นสุขประกอบไปด้วยไมตรีจิต ปราศจากความริ้วฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับการคุ้มครอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น

3) สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การที่มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข ไม่ก่อกวน มีความมั่นคงภายใน มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ หดหู่ เศร้าโศก และมีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา กรุณา สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

4) สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ตึ๊งงานและถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้จักนึกคิด และ พิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหา หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้และมีความสามารถในการดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จได้ด้วยปัญญาด้วยความสามารถของตนเองและเป็นที่ยิ่งของตนเองได้ (พระไพศาล วิสาโล, 2552: 7-9.)

ศิลาจารึกสมัยสุโขทัยที่ขุดพบที่ป่ามะม่วงซึ่งตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช เมื่อปี พ.ศ.1900 มีรอยศิลาจารึกเป็นรูปการรักษาโดยการนวด ต่อมาเมื่อถึงยุคสมัยกรุงศรีอยุธยาในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช การแพทย์แผนไทยเจริญรุ่งเรืองมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการนวดแผนไทยจนมีปรากฏในทำเนียบศักดินาในทำเนียบฝ่ายทหารและพลเรือนที่ตราขึ้นในปี พ.ศ.1998 มีการแบ่งเป็นกรมหมदनวดฝ่ายขวา และกรมหมอนวดฝ่ายซ้าย เป็นกรมที่ค่อนข้างใหญ่มีหน้าที่รับผิดชอบมากและต้องใช้หมอนมากกว่ากรมอื่น ๆ หลักฐานจากจดหมายราชทูต ลา ลู แบร์ แห่งประเทศฝรั่งเศส เมื่อครั้งมาเยือนประเทศไทยในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ได้บันทึกเรื่องหมदनวดในแผ่นดินสยามมีความว่า “ในกรุงศรีอยุธยานั้น ถ้าใครป่วยไข้ลงก็เริ่มทำเส้นสายยึดโดยให้ผู้ชำนาญในทางนั้นขึ้นไปนวดร่างกายของคนไข้แล้วใช้เท้าเหยียบ กล่าวกันว่าหญิงมีครรภ์มักใช้ให้

## วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566)

เด็กเหยียบ เพื่อให้คลอดบุตรง่ายไม่เจ็บปวดมาก” (วิชัย อิงพิณิจพงศ์, 2551: 10-11.) ต่อมาในปัจจุบันอัตราผู้ประสบปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ที่มีสาเหตุจากอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ อย่างอาการไหล่ตึง ปวดหลัง ปวดเอวอย่างรุนแรง เหนื่อยอ่อน หรือเมื่อยล้า ค่อยๆ มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น อาการผิดปกติเหล่านี้เรียกได้ว่าเป็นอาการ “ขั้นต้น” ก่อนพัฒนาไปสู่โรคอื่นๆ โดยมีกพบอาการดังกล่าวในบุคคลที่ ดำเนินชีวิตภายใต้ความเครียดหรือความวุ่นวายในแต่ละวัน (คะโต มะซะโตะชิ, 2562: 4) จีนเป็นชาติแรกที่ค้นพบการฝังเข็มตามจุดต่างๆ บนร่างกายซึ่งสามารถใช้บำบัดรักษาโรคและเสริมสุขภาพให้แข็งแรงได้ ในปัจจุบันศาสตร์สาขานี้ได้แพร่หลายไปทั่วโลก การกดจุดเกิดขึ้นจากการทดลองใช้นิ้วมือกดตามจุดต่างๆ แทนการฝังเข็มพบว่า มีผลในการบำบัดรักษาโรคได้เช่นเดียวกันและเป็นวิธีการง่าย ๆ ที่คนทั่วไปทำเองได้ โดยไม่ต้องเสียเงินและไม่ต้องเจ็บตัว ถือเป็นทางเลือกทางหนึ่งสำหรับผู้ที่สนใจในการดูแลสุขภาพ (พินดา กุลประสูติ ดิลก, 2550: 10.) การนวดเป็นวิธีบำบัดรักษาโรคที่เป็นธรรมชาติที่สุด การนวดรักษาโรคมามีมาตั้งแต่โบราณด้วยผลดีของการนวด ที่ไม่ก่อให้เกิดสารพิษตกค้าง และผลข้างเคียงที่เป็นภัยต่อสุขภาพและร่างกาย การนวดจึงเป็นที่นิยมมาจนทุกวันนี้ (ปริดา ตั้งตรงจิตร, 2535: 5) การนวดเป็นศาสตร์ที่ใช้ในการรักษาโรคมามีมาตั้งแต่โบราณ ถ้าศึกษาย้อนไปในประวัติศาสตร์ทั้งของโลกตะวันออกและโลกตะวันตกจะพบว่า การนวดนั้นถือเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาโรคและอาการต่างๆ ตำราแพทย์เนิ่นจิง (Nei-Jing) ของจีนซึ่งเขียนขึ้นเมื่อ 3,000 ปีก่อนคริสตกาลได้บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับ การฝังเข็ม (Acupuncture) การใช้ความร้อนจี้บนผิวหนัง (Moxibustion) และการใช้สมุนไพร (Herbalism) แม้แต่ในตำราอายุรเวทของอินเดีย ซึ่งมีมาตั้งแต่ 1,800 ปีก่อนคริสตกาล ยังใช้การนวดเพื่อบำบัดรักษาโรคต่างๆ (ปริดา ตั้งตรงจิตร, 2535: 1)

ดังนั้นแนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับการนวดแผนไทยในปัจจุบัน จะให้เห็นได้ว่า สุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่าง สลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการนวดเป็นศาสตร์ที่ใช้ในการรักษาโรคมามีมาตั้งแต่โบราณ ถ้าศึกษาย้อนไปใน ประวัติศาสตร์ทั้งของโลกตะวันออกและโลกตะวันตกจะพบว่า การนวดนั้นถือเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาโรค และอาการต่างๆ การนวดเป็นวิธีบำบัดรักษาโรคที่เป็นธรรมชาติที่สุด การนวดรักษาโรคมามีมาตั้งแต่โบราณด้วยผลดีของการนวด ที่ไม่ก่อให้เกิดสารพิษตกค้าง และผลข้างเคียงที่เป็นภัยต่อสุขภาพและร่างกาย

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อแนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับการนวดแผนไทยในปัจจุบัน
2. เพื่อนำเสนอรูปแบบแนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับการนวดแผนไทยในปัจจุบัน

### นิยามเกี่ยวกับการนวดแผนไทย

การนวดแผนไทยนั้น มีผลต่อร่างกายเกือบทุกระบบ แต่มีผลโดดเด่นมากที่สุด คือ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิต มีรายละเอียดประกอบด้วย 1) ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ 2) ระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง 3) ระบบประสาท 4) ระบบย่อยอาหาร 5) ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ 6) ระบบผิวหนัง และ 7) ระบบจิตใจ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวิธน์, 2528: 445.) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระบบที่ 1 ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ: การนวดนั้นมีผลโดยตรงต่อกล้ามเนื้อ เพราะการนวดทุกชนิดต้องผา นแรงเข้าไปสู่กล้ามเนื้อทั้งสิ้น เมื่อเรานวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ตึงตัวจะถูกทำให้อ่อนนิ่มลง กล้ามเนื้อจะคลายตัวทำให้กรดแล คติกที่คั่งค้างในกล้ามเนื้อไหลเวียนออกไปได้ ขณะเดียวกัน เลือดก็นำสารอาหารใหม่ ๆ เขามาเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ดี กล้ามเนื้อจึง มีประสิทธิภาพดีขึ้น

ระบบที่ 2 ระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง: การนวดจะเป็นการกระตุ้นเส้นเลือดที่มีทั่วร่างกายให้ทำงานพ นตัวกระฉับกระเฉง แรงที่นวดจะทำให้เส้นเลือดมีการบีบตัวได้ดีช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะทุกส่วนได้ดียิ่งขึ้นและ ลักษณะการนวดจากสวณปลายเข้าหาสวณกลางลำตัวจะช่วยให้การไหลกลับของเลือดไหลเร็วขึ้น เทคนิคการนวดแบบนี้จะชวยให้เลือดที่คั่งอยู่บางจุดคลายออก ทำให้มีเลือดใหม่ไหลเวียนมาเลี้ยงมากขึ้น สวณทางด้านน้ำเหลืองแรงจากการนวดจะชวยให้น้ำเหลืองไหลผ่านท่อน้ำเหลืองได้อย่างสะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้นทำให้น้ำเหลืองไหลไปที่ท่อน้ำเหลืองได้ดีท่อน้ำเหลืองก็จะถูก กระตุ้นให้ทำงานกักเก็บและฆ่าเชื้อโรคต่าง ๆ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคแข็งแรงขึ้นส่งผลให้เรามีสุขภาพดี

## วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566)

ระบบที่ 3 ระบบประสาท: จะกระตุ้นให้เกิดการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล หลังการนวดสมองจะสดชื่นแจ่มใส

ระบบที่ 4 ระบบย่อยอาหาร: การนวดทำให้อวัยวะภายในช่องท้องมีการเคลื่อนไหว ทำให้การย่อยอาหาร การดูดซึมอาหาร และการขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ การนวดเบนปจจัยหนึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบนี้ให้ทำงานได้ดีขึ้น

ระบบที่ 5 ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์: การนวดทำให้เกิดการกระตุ้นให้ทำงานมากขึ้น มีการบีบตัวที่ดี ท่อทางเดินจะไม่อุดตัน ทำให้การไหลเวียนปัสสาวะสะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น การที่อวัยวะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงปกติดีแน่นอน

ระบบที่ 6 ผิวหนัง: การนวดจะกระตุ้นทางผิวหนังโดยตรง จะทำให้ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันมีการหลั่งเหงื่อและไขมันออกมาเลี้ยงผิวหนังให้ชุ่มชื้น ทำให้ผิวพรรณดี ทั้งผลในแง่ของความงาม และความแข็งแรงของผิวหนังที่จะต้านทานเชื้อโรคเขาสู่ร่างกาย

ระบบที่ 7 จิตใจ: ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายกาย สบายใจ ทำให้รู้สึกแจ่มใสระดับกระแฉ่ง ทำให้ลดความเครียด และความกังวล ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ได้รับความรักความเอาใจใส่โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว ช่วยนวดให้แก่กันและกัน

โดยระบบทั้ง 7 ดังกล่าวนี้นี้ล้วนแล้วแต่มีความสำคัญแต่ละจุดแตกต่างกัน โดยจะทำการแสดงตารางเกี่ยวกับการแสดงผลการนวดไทย และเอาไปใช้งาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

**ตารางที่ 1** แสดงผลการนวดไทย และการนำไปใช้งาน (ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2528: 445)

อวัยวะ	ผลของการนวด	การนำไปใช้งาน
ระบบหลอดเลือด	เพิ่มการไหลของเลือด ทำให้หลอดเลือดขยายตัวโดยรีเฟล็กซ์ เพิ่มขนาดและการไหลเวียนของหลอดเลือดฝอย เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดง ลดความดันเลือด เพิ่มปริมาณเลือดที่หัวใจบีบส่งออกไป ลดอัตราชีพจร	เพิ่มโภชนาการของเซลล์ลดการบวม กำจัดของเสียได้เพิ่มขึ้น ลดความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดอื่นๆ ลดภาวะกล้ามเนื้อเมื่อยล้า เพิ่มความสามารถในการทำงาน เพิ่มเมตะบอลิสม ลดการบวม ลดการเกิดพังผืด
ระบบน้ำเหลือง	เพิ่มการไหลของน้ำเหลือง	เพิ่มความอ่อนตัว
ระบบกล้ามเนื้อ	ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว โยกกล้ามเนื้อแยกกันได้ดี สามารถกระตุ้นให้กล้ามเนื้อหดตัว	ลดการเกร็งกล้ามเนื้อ ลดภาวะการยึดติดของกล้ามเนื้อ ลดการฝ่อลีบ ลดความเจ็บปวด เพิ่มความพวมของร่างกาย
ระบบโครงร่างและกระดูก	เพิ่มแร่ธาตุในกระดูก เช่น โนโตรเจน ซัลเฟอร์ และ ฟอสฟอรัส	ช่วยให้กระดูกติด

### หลักการในนวดแผนไทยตามหลักพุทธศาสนา

โดยปัจจัยและสาเหตุที่ทำให้เกิดการเมื่อยล้า นั้น เกิดจาก 2 ลักษณะ คือ

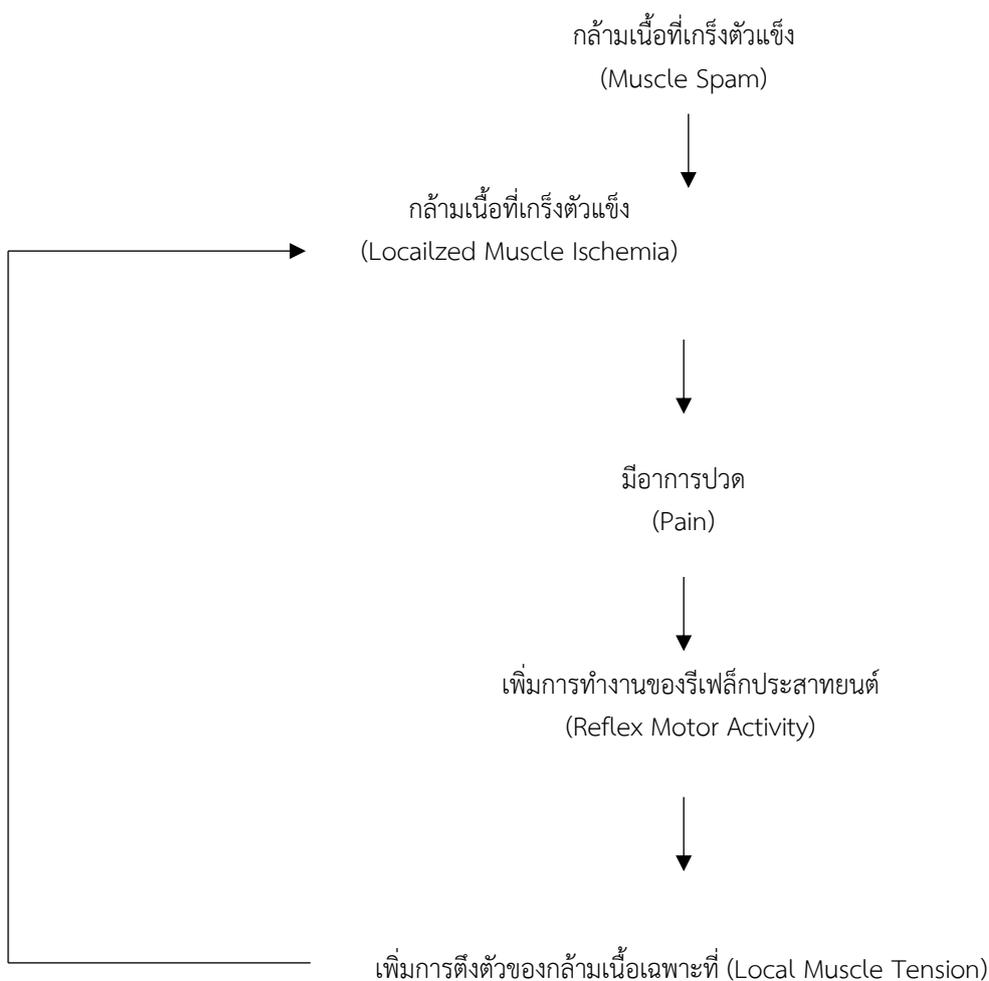
ลักษณะที่ 1 ทาทางการออกกำลังกาย ในการทำงานหรือการออกกำลังกายซึ่งรวมทั้งทาทางการวิ่งบนลู่วิ่งซึ่งเป็นการเคลื่อนที่ลักษณะอยู่กับที่เป็นเวลาานาน ประกอบกับความเร็วที่ไซ่ในการวิ่งก็เป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อได้

วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566)

ลักษณะที่ 2 ปจจัยด้านเกี่ยวกับผู้ออกกำลังกายเอง ปจจัยด้านนี้นับว่ามีความสำคัญต่อความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้ออย่างมาก เพราะถ้าผู้ออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อได้เร็วกว่า และง่ายกว่าผู้ที่ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปัญหาสาเหตุที่ ปัญหาการตี้นสุรา สูบบุหรี่ สภาวะโภชนาการไม่สมบูรณ์ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็จัดได้ว่าเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความรู้สึกเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ แกรนด์เจ็น (Grandjean,E., 1988: 156-159)

จากข้อมูลดังกล่าวมาทำให้รู้ว่า การนวดตามสวนต่าง ๆ ของร่างกายมักจะคาดหวังผลอยู่ 2 ประการใหญ่ ๆ คือ ประการแรก ทำให้เกิดผลทางการไหลเวียนโดยตรงบริเวณเนื้อเยื่อที่ทำการนวด และประการที่สอง เป็นการเกิดผลทางอ้อมโดยผ่านการตอบสนองของระบบประสาท เช่น การเกิดผลที่อวัยวะภายใน เป็นต้น

เราจะเห็นว่า เมื่อกล้ามเนื้อมีการหดตัว เพื่อทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งมากหรือนานจนเกิดอาการเมื่อยล้า (Fatigue) มักพบว่าจะมีอาการปวดรวมตยจึงอาจเรียกได้ว่าเป็นอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ (Muscle Soreness) จนบางครั้งอาจเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle Spasm) จนอาจเป็นตะคริว (Muscle Cramp) ได้มีการกล่าวใน DeVries Theory ว่าเป็นวงจรที่กล่าวถึงอาการปวดจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ กล่าวคือ กล้ามเนื้อที่เป็นตะคริว หรือเกร็งจะมีความไวต่อแรงกดมากกว่ากล้ามเนื้อที่ไม่มีการปวดเมื่อย สาเหตุที่ทำให้กล้ามเนื้อมีอาการเจ็บ ได้แก่ 1) การสะสมของสารคั่งค้าง 2) เนื้อเยื่อมีการบวม เพราะ Hydrostatic Pressure สูง ดันสารน้ำจากBlood Plasma เข้าในเนื้อเยื่อ 3) อาจเกิดจากโรค และ 4) การได้รับบาดเจ็บ ซึ่งพบบ่อยว่ามีสาเหตุจากการออกกำลังกายผิดวิธี ผิดท่าทาง (Carrier E.D., 1922: 528) โดยจะนำเสนอตามแผนภาพที่ 1 ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ

## วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566)

โดยการรักษาอาการดังกล่าว รักษาโดยยาลดอักเสบ และยาแก้ปวด ยาแก้ปวดอาจมีผลข้างเคียงต่อสภาพผู้ป่วย ทำให้อาการปวดลดลงได้ไม่เพียงพอ จึงทำให้มีการรักษาโดยไม่ใช้ยาร่วมด้วย ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการบำบัด ได้แก่เทคนิคการกดและคลายกล้ามเนื้อ (Contract - Relax) การรักษาด้วยความร้อน ความเย็น ซึ่งลดปวดด้วยกลไกการเพิ่มระดับขีดเริ่มเปลี่ยน (Threshold) และทำให้เกิดกลไกรีเฟล็กซ์กดประตูลมควบคุมความเจ็บปวด เช่นเดียวกับการรักษาด้วยการกระตุ้นประสาทสัมผัส (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation: TENS) การรักษาด้วยความเย็นที่ผิวหนัง ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 13.6 องศาเซลเซียส จะลดปวดได้ดีเนื่องจากการนำกระแสประสาทลดลง การนวด ซึ่งจะกระทำในช่องที่ไม่มีกระแสแต่ยังคงมีการเลี้ยงตัวของกล้ามเนื้อสามารถทำให้เกิดการคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเพิ่ม Sensitivity ของเส้นประสาทส่วนปลายและส่วนกลาง และเพิ่มการไหลเวียนเลือด (Cafarelli E Sim J., 1990: 474-478) โดยหลักการดังกล่าว ในการแนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธรักษาตามการนวดแผนไทยในปัจจุบัน จะเป็นการบูรณาการด้วยสติการเจริญสติที่สำคัญนั้น มีองค์ธรรมที่สำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยคุณธรรม อันเป็น องค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญอย่างยิ่ง 3 ประการ (ม.ม. (ไทย) 12/106/101-102.)

หลักที่ 1 อาตป ไตแก การมีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียร พยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้นให้หมดไป เพียรพยายามสร้างกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น เพียร พยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป (อง.จตุกก. (ไทย) 21/13/23-24)

หลักที่ 2 สติมา ไตแก การมีสติคือรู้สึกตัวอยู่เสมอ รู้จักกำหนดรู้ความระลึกรู ระลึกใด ก่อนที่จะทำ พูด คิดอะไร ไม่เลื่อยลื่อย ไม่หลงลืม ไม่ปล่อยให้ใจลอย คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่อง ต่างๆ (อภิ.สง. (ไทย) 34/52/36.) โดยประการที่สำคัญ สติมีลักษณะแนบชิด ช่วยทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใด อันหนึ่ง ไม่ให้ลอยล่อง ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานคือ รูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาณู ดังพระอรธกถาจารย์ได้เปรียบเทียบไว้ว่า “ตามปกติลูกน้ำเตาเมื่อตากไวจนแห้งจะมีน้ำหนักเบา ครั้นโยนลงไปใบบอน้ำจะไม่จม ลอยไปลอยมาอยู่ไม่นิ่ง ลักษณะเช่นนี้คล้ายกับคนที่ขาดสติ จิตจะลอยล่องฟุ้งซ่านและหวั่นไหว ในทางตรงกันข้ามเมื่อ เอาก้อนหินโยนลงไปใบบอ หินจะค่อยๆ จมลงและไปเกาะแนบแนบอยู่กับกบอบ” (จำลอง ดิษยวานิช, 2549: 23-24.)

หลักที่ 3 สัมปชาน ไตแก สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม คือรู้อย่างแจ่มแจ้ง ชัดเจน ว่าในขณะที่กำลังทำอะไรอยู่ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา และทางใจ ในการเจริญวิปัสสนา กรรมฐาน สัมปชัญญะมีหน้าที่รู้อย่างชัดเจนในรูปนามที่สติกำหนดไว้ในคัมภีร์พระอภิธรรมได้ ให้ความหมายของสัมปชัญญะไว้ว่า “สัมปชัญญะ คือ ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจยธรรม ความ เลือกรร ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคิดคน ความใคร่ครวญ ความไม่หลงงมงาย” (พระคัมภีร์สาราถวิงศ, 2549: 39.) จากการอธิบายข้างต้นจะเห็นว่า การเจริญสติที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการนำมาแนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธรักษาตามการนวดแผนไทยในปัจจุบัน โดยมีวิธีการ การนวดแผนไทย หรือการนวดไทยเดิมที่นำมาเป็นศาสตร์ในการประยุกต์การนวดแผนไทย โดยมีลักษณะและรายละเอียดเกี่ยวกับการนวดโดยกล่าวไว้ตามลักษณะที่ 1-8 (ประโยชน์ บุญสินสุข, 2543: 138-140.) ดังต่อไปนี้

ลักษณะที่ 1 การกด: การกดต้นมกจะใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงที่ส่วนของร่างกาย เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ให้เลือดถูกขับออกจากหลอดเลือดบริเวณนั้น และเมื่อลดแรงกดลงเลือดก็จะพุ่งมาเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำหน้าที่ได้ดี ช่วยการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้รวดเร็วขึ้น ส่วนข้อเสียของการกด คือ ถ้ากดนานเกินไป หรือกดหนักเกินไปจะทำให้หลอดเลือดเป็นอันตรายได้ เช่น ทำให้เส้นเลือดฉีกขาด เกิดรอยช้ำเขียวบริเวณที่กดนั้น

ลักษณะที่ 2 การคลึง: การใช้หัวแม่มือ หรือสันมือออกแรงกดให้ลึกถึงกล้ามเนื้อ ให้เคลื่อนไปมาหรือคลึงเป็นลักษณะวงกลมข้อเสียของการคลึง คือ การคลึงที่รุนแรงมากจะทำให้เส้นเลือดฉีกขาด หรือถ้าไปคลึงที่เส้นประสาทบางแห่ง ทำให้เกิดความรู้สึกเสียวแปลบ ทำให้เส้นประสาทอักเสบได้

ลักษณะที่ 3 การบีบ: เป็นลักษณะการจับกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือแล้วออกแรงบีบที่กล้ามเนื้อ เป็นการเพิ่มการไหลเวียนของเลือดมายังกล้ามเนื้อ ช่วยให้หายจากอาการเมื่อยล้า การบีบยังช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อได้ด้วย ข้อเสีย คือ ถ้าบีบนวดมากเกินไป อาจทำให้กล้ามเนื้อช้ำเพราะเกิดการฉีกขาดของเส้นเลือดภายในกล้ามเนื้อนั้น

ลักษณะที่ 4 การดึง: การออกแรงเพื่อที่จะยึดเส้นเอ็นของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ส่วนนั้นทำหน้าที่ได้ตามปกติ ในการดึงข้อต่อมักจะได้ยินเสียงลั่นในข้อ แสดงว่า การดึงนั้นได้ผล และไม่ควรถึงต่อไปอีก สำหรับกรณีที่ไม่ได้ยินเสียงก็ไม่จำเป็นต้อง

## วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566)

พยายามทำให้เกิดเสียง เสียงลั่นในข้อต่อเกิดจากอากาศที่ซึมเข้าข้อต่อถูกไล่ออกจากข้อต่อ ต้องใช้ระยะเวลาหนึ่งให้อากาศมีโอกาสซึมเข้าไปสู่ข้อต่ออีกครั้ง จึงเกิดเสียงได้ ข้อเสียคือ การดึงทำให้เส้นเอ็นหรือพังผืดที่ฉีกขาดอยู่แล้วขาดมากขึ้น ดังนั้นจึงไม่ควรทำการดึง เมื่อมีการแผลงของข้อต่อในระยะเริ่มแรก ต้องรอให้หลังการบาดเจ็บแล้วอย่างน้อย 14 วัน จึงทำการดึงได้

ลักษณะที่ 5 การบิด: การบิดเป็นการออกแรง เพื่อหมุนข้อต่อให้ยึดออกจากด้านขวา ส่วนข้อเสียคือการบิดนั้นจะคล้ายกับข้อเสียของการดึง ซึ่งเป็นลักษณะเช่นเดียวกัน

ลักษณะที่ 6 การตัด: การออกแรงเพื่อให้ข้อต่อที่ติดขัดเคลื่อนไหวได้ตามปกติ การตัดต้องออกแรงมาก และค่อนข้างรุนแรง ก่อนทำการตัดควรศึกษาเปรียบเทียบช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่จะทำการตัดกับข้อต่อปกติ ปกติจะคำนึงถึงอายุของผู้ป่วยด้วย โดยถือว่าเด็กย่อมมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้ดีกว่าผู้ใหญ่ ข้อเสีย คือ การตัดอาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ ถ้าเป็นผู้ป่วยไม่อ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อต่อนั้น หรือกรณีทำการตัดคอในผู้สูงอายุซึ่งมีกระดูกค่อนข้างบาง การตัดที่รุนแรงอาจทำให้กระดูกหักได้ ในผู้ป่วยที่เป็นอัมพาตมีกล้ามเนื้ออ่อนแรงก็ไม่ควรทำการตัด เพราะอาจทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวออกจากที่เดิม หรือกรณีข้อเท้าแพลงไม่ควรทำการตัดทันที อาจทำให้มีอาการอักเสบและปวดมากขึ้น

ลักษณะที่ 7 การตบ การตี หรือการทุบการสับ: ซึ่งการตบ การตี หรือการทุบการสับนั้น เป็นการออกแรงกระตุ้นกล้ามเนื้ออย่างหนึ่ง อย่างเป็นจังหวะเร้ามักใช้วิธีการเหล่านี้กับบริเวณหลังเพื่ออาการปวดหลัง ปวดคอ หรือช่วยในการขับเสมหะเวลาไอ ส่วนข้อเสียของการตบ การตี จะทำให้กล้ามเนื้อพองช้ำ หรือบาดเจ็บได้

ลักษณะที่ 8 การเหยียบ: การเหยียบ เป็นวิธีที่นิยมทำกันโดยให้เด็กหรือผู้อื่นขึ้นไปเหยียบหรือเดินบนหลัง ส่วนข้อเสียของการเหยียบนั้น เป็นท่าหนวดที่มีความอันตรายมาก เพราะจะทำให้กระดูกสันหลังหัก และอาจตีมีไปแทงถูกไขสันหลัง ทำให้เป็นอัมพาตได้ หรือทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะภายใน เช่น ตับ ไต เกิดการบาดเจ็บได้

### แนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับการนวดแผนไทยในปัจจุบัน

แนวทางในการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับการนวดแผนไทยในปัจจุบันนั้นจะเห็นได้ว่า การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณ เกิดจากสาเหตุตามเงื่อนไขเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บวมวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรก ๆ ก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่าย ๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง (กระทรวงสาธารณสุข, มปป: เอกสารอัดสำเนา) การนวดแผนไทย เป็นศาสตร์อย่างหนึ่งที่มีผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ถึงหลักการที่สำคัญ โดยสมัยพุทธกาลจะเห็นว่าจุดเริ่มต้นของการนวดแผนไทยมาจาก การรักษาโรคที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลนั้น โดยทั่วไปมักมุ่งไปที่ “โรคทางกาย” มากกว่า “โรคทางใจ” ซึ่งในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้ปรากฏชื่อ “หมอชีวกโกมารภัจจ์” ว่าเป็นหมอรักษาโรคที่มีชื่อเสียงโด่งดังและมีผู้ยกย่องสรรเสริญในสติปัญญา ความรู้ ความสามารถตลอดจนความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ ท่านเป็นหมอมอนเดียวที่ได้ทำหน้าที่สำคัญยิ่งคือ เป็นหมอประจำพระพุทธเจ้าและเป็นอุบาสกในพระพุทธศาสนาที่มีความใกล้ชิดกับพระพุทธองค์ ความเป็นผู้มีคุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่างคนหนึ่ง การชักจูงคนที่ยังไม่มีศรัทธาให้เกิดศรัทธาในพระรัตนตรัย การให้คำแนะนำคนที่กำลังมีความทุกข์ให้ได้พบทางผ่อนคลายทุกข์เช่นนี้นับเป็นหน้าที่ของอุบาสกที่ดีของพระพุทธศาสนา ท่านมีความเคารพในพระพุทธเจ้า และยึดมั่นในพระรัตนตรัย โดยสังเกตตัวอย่างได้จากการที่ถวายสวนมะม่วงให้เป็นของวัด และได้สิ่งที่ดี เช่น ผ้าเนื้อละเอียดมาก ก็นึกถึงพระพุทธเจ้าและนำไปถวาย ความเป็นผู้เสียสละอุทิศเวลาในการรักษาพระสงฆ์ในพุทธองค์ที่อาพาธ การเอื้อเฟื้อเอาใจใส่เกื้อกูลพระสงฆ์อย่างดียิ่ง จึงเป็นเหตุให้มีคนจำนวนมากมาบวช เพื่ออาศัยร่มเงาพระพุทธศาสนา (ทวี วรคุณ, 2551) ในปัจจุบันการนวดไทยเป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่สืบทอดกันมาโดยเชื่อว่าการนวดมีจุดเริ่มต้นมาจากการช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว เช่น สามีนวดให้ภรรยา ภรรยา นวดให้สามี ลูกหลานนวดให้พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย จนเกิดความชำนาญจึงพัฒนาเป็นการนวดช่วยเหลือบรรเทาอาการเจ็บปวดของเพื่อนบ้าน จนได้รับความนิยมและเชื่อถือ การพัฒนาการการนวดไทยเป็นการให้ประชาชนสามารถเรียนรู้และนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการพึ่งตนเองอย่างสอดคล้องกับขนบธรรมเนียมประเพณี

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการนวดที่เก่าแก่ที่สุด คือ ศิลาจารึกสมัย สุโขทัย ที่ขุดพบที่ปามะม่วง ตรงกับสมัยของขุนรามคำแหง มีรอยจารึกเป็นรูปการรักษาโดย การนวดเมื่อถึงยุคสมัยกรุงศรีอยุธยา รัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช การแพทย์แผนไทย เจริญรุ่งเรืองมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการนวดไทยศักดิ์นาจนมีปรากฏในทำเนียบขบราชการการ

## วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566)

าย ทหารและพลเรือน ที่ตราขึ้นในปี พ.ศ.1988 มีการแบ่งกรมหมอนวดเป็นฝ่ายขวา-ซ้าย เป็นกรมฯ ที่ค่อนข้างใหม่มีหน้าที่ความรับผิดชอบมากและต่องไขหมอนมากกว่ากรมอื่น ๆ หลักฐานจากจดหมายเหตุของราชทูต ลา ลูแบร์ ประเทศฝรั่งเศส ได้บันทึกเรื่อง หมอนวดในแผ่นดินสยามมี ความว่า "ในกรุงสยามนั้นถ้าใครป่วยไขลงก็เริ่มทำเส้นสายยึดโดยให้ผู้ชายอายุในทางนี้ขึ้นไป บนร่างกายของคนไขแล้วไขเทาเหยียบ กล่าวกันว่าหญิงมีครรภ์ มักไขให้เด็กเหยียบ เพื่อให้คลอดบุตรง่ายไม่พักเจ็บปวดมาก" ต่อมาในสมัยพระบรมไตรโลกนาถ ในกฎหมายตราสามดวง "นาพลเรือน" กล่าวถึง การแบ่งสวนราชการให้กรมหมอนวดจำแนกตำแหน่งเป็น หลวง ขุนหมื่น พัน และมีศักดิ์นาเช่นเดียวกับข้าราชการสมัยนั้น

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ 1- รัชกาลที่ 6 ต่อมาในสมัยรัตนโกสินทร์ การแพทย์แผนไทยได้สืบทอดรูปแบบมาจากสมัย อยุธยา แต่เอกสารและวิชาความรู้บางส่วนได้สาบสูญไป เนื่องจากภาวะสงครามที่ถูกจับไปเป็น เชลยอีกส่วนหนึ่งด้วย แต่อย่างไรก็ตาม หมอกลางบ้าน และหมอพระที่อยู่ตามหัวเมือง ยังมีอีก เป็นจำนวนมาก ในชั้นหลังพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ทรงโปรดให้ปณรุฎีคีตดนตรี ซึ่งเป็นรูปหล่อด้วยสังกะสีผสมดีบุก เพิ่มเติมจนครบ 80 ทา และจารึกสรรพวิชาการนวดไทย ลงบนแผ่นหินอ่อน 60 ภาพ แสดงถึงจุดนวดอย่างละเอียดประดับบนผนังศาลาราย และบนเสา ภายในวัดโพธิ์ ต่อมารัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จากหลักฐานการแบ่ง สวนราชการ ยังมีกรมหมอนวดเช่นเดียวกับสมัยอยุธยา และทรงโปรดให้หมอยา และหมอนวด ถวายงานนวดทุกครั้ง ได้ชำระตำราการนวดไทย และเรียกตำราแพทย์หลวง หรือแพทย์ในพระ ราชสำนักตกเข้ามาในสังคมไทย การนวดจึงหมดบทบาทจากราชสำนักในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว สวนหมอนวดแบบชาวบ้านได้รับการเรียนรู้สืบทอดจากบรรพบุรุษ

สมัยต่อมาจนถึงปัจจุบัน การสืบสานภูมิปัญญาการนวดไทยจากอดีตถึงปัจจุบันจึงมีหมอนวดอยู่ 2 แบบ คือ การนวดแบบราชสำนัก และการนวดแบบเชลยศักดิ์ (แบบทั่วไป) ซึ่งเป็นการเรียนการสอน หรือถ่ายทอดสืบทอดกันมาทั้งในสถาบันการศึกษาและภายในครอบครัว สถานศึกษการนวดแบบ เดิมของไทยแห่งแรก คือ วัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์)

สวนการนวดแบบราชสำนัก ปัจจุบันมีการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบที่อายุเวท วิทยาลัย (ชีวโกมารภัจจ์) ซอยอารีย์ กรุงเทพฯ ซึ่งย้ายมาจากตึกมหามงกุฎ วัดบวรนิเวศน กอ ตั้งโดย ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ทานเห็นว่าการเรียนแผนโบราณอย่างเดียว ทำใหลาสมัย ไม่สามารถใทกาวหนาเป็นทางการได้ สวนการเรียนแผนปัจจุบันอย่างเดียวก็ทำใทกาวหนาขึ้นไปจนมองข้ามประโยชน์ของทรัพยากรต่าง ๆ ของไทย ที่ไม่ได้พัฒนานำไปใช้ ประโยชน์อย่างจริงจัง ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ จึงนำการแพทย์ทั้งสองระบบนี้มาผสมผสาน ประยุกต์เข้าด้วยกัน โดยใทนักศึกษาที่จบมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า สอบทั้งข้อเขียนและ สัมภาษณ์ผ่านเข้ามาเรียนวิชาแผนโบราณทุกสาขา และวิชาพื้นฐานสาขาเวชกรรมของแผนปัจจุบัน ทุกวิชาเรียกชื่อตามกฎหมายว่า "แพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์" และทานยังเล็งเห็นความสำคัญ ของการนวดไทยแบบราชสำนักที่ยังไม่มีการสอนแพร่หลายเหมือนแบบเชลยศักดิ์ จึงได้เชิญ อาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตน์ศิริญ ผู้มีความรู้ความชำนาญทางดานการนวดแบบราชสำนักเป็นอย่างดี ได้มาถ่ายทอดความรู้ใทกับนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โดยทานได้รับความรู้และ เป็นศิษย์เอกทานหนึ่งของอาจารย์ชิต เดชพันธ์ ซึ่งเป็นบุตรชายคนเล็กของหมอนินทเวดาสสมัย กรุงรัตนโกสินทร์และเรียนจากอาจารย์นายแพทย์กรุต ลูกศิษย์หลวงวาโย ทานอาจารย์หลวงราช รักษาแพทย์ในราชสำนักทานอาจารย์พัท หลายศรีโพธิ์ ลูกศิษย์หลวงรามเดชและทานยังเป็น ครูมวยไทย ซึ่งเป็นผู้นำทาแม่ไม้มวยไทย และดาบไทยหลายทา มาประยุกต์เป็นทานวด และนำ จุดนวดต่าง ๆ ไปใช้ป้องกัน และปราบคูต่อสู้เป็นผลใทมวยไทยเป็นที่รู้จักแกชาวโลกจนถึงทุกวันนี้ ในสวนการจัดทำคู่มือดานการนวดแผนไทยนั้นพบว่ามีการจัดทำคู่มือและเอกสารวิชาการ เกี่ยวกับการนวดไทยแบบราชสำนัก โดยแพทย์หญิงเพ็ญภา ทรัพย์เจริญ ซึ่งขณะนั้นดำรง ตำแหน่งนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรีได้รวบรวมจากประสบการณ์ที่ได้รับความรูจาก อาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตน์ศิริญ ในช่วงเวลาสั้น ๆ รวมกับการศึกษา และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับแพทย์แผนโบราณประยุกต์หลายคนในขณะนั้น ทำให้มีหนังสือเส้นจุด และโรคในทฤษฎี การนวดไทย และการนวดไทยสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และได้นำเผยแพร่ในการฝกอบรมดาน การแพทย์แผนไทยรวมทั้งได้เริ่มคัดเลือกทาฤชิตัดตนมาทดลองใช้ฝกปฏิบัติในการอบรมเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข จึงเป็นที่มาของหนังสือกายบริหารแบบไทยทาฤชิตัดตนพื้นฐาน 15 ทา ซึ่งถูกคัดเลือกมาจาก 127 ทาฤชิตัดตนที่ได้เคยรวบรวมไว้ก่อนแล้ว และได้มี การเผยแพร่ในการฝกอบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และประชาชนอย่างกว้างขวาง (เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, 2544: 170-174.)

## วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2566)

### สรุป

การบูรณาการหลักพระพุทธศาสนากับการนวดแผนไทยในปัจจุบันนั้นจะเห็นได้ว่า การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณ เกิดจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้ปรับนวดบริเวณ จะเห็นได้ว่า สมัยพุทธกาลจะเห็นว่าจุดเริ่มต้นของการนวดแผนไทยมาจาก การรักษาโรคที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลนั้น โดยทั่วไปมักมุ่งไปที่ “โรคทางกาย” มากกว่า “โรคทางใจ” ซึ่งในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้ปรากฏชื่อ “หมอชีวกโกมารภัจจ์” ว่าเป็นหมอรักษาโรคที่มีชื่อเสียงโด่งดังและมีผู้ยกย่องสรรเสริญในสติปัญญา ความรู้ อีกทั้งเป็นหมอประจำพระพุทธเจ้าและเป็นอุบาสกในพระพุทธศาสนาที่มีความใกล้ชิดกับพระพุทธองค์ ความเป็นผู้มีคุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่างคนหนึ่ง ท่านมีความเคารพในพระพุทธเจ้า และยึดมั่นในพระรัตนตรัย โดยสังเกตตัวอย่างได้จากการที่ถวายสวนมะม่วงให้เป็นของวัด ดังนั้นในปัจจุบันการนวดไทยเป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่สืบทอดกันมาโดยเชื่อว่า การนวดมีจุดเริ่มต้นมาจากการช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว เช่น สามีนวดให้ภรรยา ภรรยา นวดให้สามี ลูกหลานนวดให้พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย จนเกิดความชำนาญจึงพัฒนาเป็นการนวดช่วยเหลือบรรเทาอาการเจ็บปวดของเพื่อนบ้าน จนได้รับความนิยมและเชื่อถือ

### เอกสารอ้างอิง: References

- กระทรวงสาธารณสุข. (มปป). **ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไปของกองการประกอบโรคศิลปะ**. (เอกสารอัดสำเนา) คณะโต มະชะโตะชิ. (2562). **หายหมดจุด แค่กจุด**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อินสปายร์.
- จำลอง ดิษยวานิช. (2549). **วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณฉบับปรับปรุง**. พิมพ์ครั้งที่ 3. เชียงใหม่ : เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2528). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: เทพรัักษ์การพิมพ์.
- ทวี วรคุณ. (2551). **หมอชีวกโกมารภัจจ์**. พิมพ์ที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์.
- ประโยชน์ บุญสินสุข. (2543). **คู่มือการนวดแผนไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัทท่อกิจการพิมพ์.
- ปรีดา ตั้งตรงจิตร. (2535). **คู่มือ การนวดแผนโบราณ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มปป, 2535.
- พนิดา กุลประสูติติก. (2550). **กตจุฑหุดป่วย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วันว่าง.
- พระคันธสาราภิวศ. (2549). **โพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์.
- พระไพศาล วิสาโล. (2552). **สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสุขุภาวะทางปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
- เพ็ญญา ทรัพย์จริญ. (2544). **คู่มืออบรมการนวดไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โครงการพัฒนาตำรา กองทุนสนับสนุนกิจกรรม มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา.
- ยุวดี รอดจากภัย และคณะ. (2560). รูปแบบการพัฒนาชุมชนและครอบครัวต้นแบบเพื่อดูแลผู้สูงอายุ, **"วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ"** ปีที่ 12, ฉบับที่ 1, (มกราคม – มิถุนายน): 94.
- วิชัย อึ้งพินิจพงศ์. (2551). **การนวดแผนไทยเพื่อการบำบัด**. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์. (2543). **แนวคิดการพยาบาลแบบองค์รวม**. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Cafarelli E Sim J. Carolan B;& Liebesman J. (1990). Vibratory massage and short-term recovery from muscular fatigue, *Inter J Sports Med*. 11 (6): 474-478.
- Carrier E.D. (1922). Studies on physiology of capillaries: The reaction of the human skin capillaries to drugs and other stimuli, *"Am J Physiol"* 61: 528.
- Grandjean,E. (1988). **Fitting the task to the man**. 4th ed. London: Taylor Francis.