การใช้สมุนไพรตามพุทธานุญาต เพื่องานสาธารณสุขมูลฐาน*

The Use of Herbal Medicine by the Buddha's Permission for Primary Health Care

เสนาะ ขาวขำ,[1] เทวัญ ธานีรัตน์[2] และ พระปลัดสมชาย ปโยโค[3]

Sanoe Khaokham,[1] Tevun Taneeruttana,[2] and Phrapalad Somchai Payogo[3]

[1]มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[1]Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

[2]กองพัฒนาแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

[2]Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ministry of Public Health, Thailand.

[3]Corresponding Author. Email: sdamnoen@yahoo.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการใช้สมุนไพรตามพุทธานุญาต 2) ศึกษาการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน 3) ศึกษาหลักการใช้สมุนไพรที่ตรงกันในพุทธานุญาตเพื่องานสาธารณสุขมูลฐาน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า

1) การใช้สมุนไพรตามพุทธานุญาตส่วนใหญ่จะไม่บอกสรรพคุณ ขนาด และวิธีการใช้ยา บอกเพียงให้ใช้เป็นยาเท่านั้น เมื่อมีความจำเป็นที่จะต้องใช้ยาสมุนไพรต้องขออนุญาตจากพระพุทธเจ้าก่อนเป็นกรณีไป โดยมีพุทธานุญาตให้ใช้เป็นยาสำหรับพระสงฆ์เป็นส่วนใหญ่ให้ใช้ได้เฉพาะเมื่อมีการอาพาธเท่านั้น และจะต้องไม่ขัดต่อพระวินัย

2) การใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานจะเน้นสมุนไพรเดี่ยว หาง่าย ปลอดภัย ให้ใช้ได้สำหรับประชาชนในชุมชนทั่วไป โดยมีหลักเกณฑ์อยู่ว่า ใช้ให้ถูกโรค ใช้ให้ถูกชนิด ใช้ให้ถูกส่วน ใช้ให้ถูกขนาด ใช้ให้ถูกวิธี ใช้ให้ถูกคน และบอกสรรพคุณ ขนาด และวิธีการใช้ยาทุกขั้นตอนที่มีการใช้ยา

*Received October 14, 2016; Accepted January 8, 2017.

3) การใช้สมุนไพรตามพุทธานุญาตและงานสาธารณสุขมูลฐาน มีสมุนไพรที่ใช้ตรงกัน 11 ชนิด ได้แก่ 1) ขิง 2) กระเทียม 3) กะเพรา 4) ดีปลี 5) ข่า 6) แห้วหมู 7) แมงลัก 8) บอระเพ็ด 9) สะเดา 10) มะขามป้อม และ 11) ขมิ้น โดยมีวิธีใช้แบบบูรณาการ กล่าวคือ ใช้องค์ความรู้แบบองค์รวมมาประยุกต์ใช้ในเชิงบูรณาการ เรียกว่า การแพทย์บูรณาการ และสามารถนำมาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐานได้ คือ เป็นทั้งยาและอาหาร

คำสำคัญ : สมุนไพร; พุทธานุญาต; งานสาธารณสุขมูลฐาน

Abstract

This article aims to 1) to study the use of herbs allowed by Lord Buddha, 2) to study on the use of herbs in fundamental public health care, and 3) to explore the similarity in using herbs between the Lord Buddha and the fundamental public health care principles. This research is qualitative research.

The research findings were presented as follows:

1) In Buddhism, the use of herbs regarding properties, doses, or route was not clearly indicated the Lord Buddha only allowed illness monks consume herbs for curation without breaking the monkhood disciplines.

2) In fundamental public health care, a single herb which is easy to find and safety to take is recommended for lay people Importantly, consumers must concern about using principle of herb in term of right disease, right type, right ingredient, right dose, right method, right person which must always describe in detail.

3) There are 11 herbs that have been using both in Buddhism doctrines and in fundamental public health care, including (1) ginger, (2) garlic, (3) holy basil, (4) long pepper, (5) greater galangal, (6) nut grass, (7) lemon basil, (8) heart-leaved moonseed, (9) neem tree, (10) Indian gooseberry and (11) turmeric. The eleven herbs have used both in the integrative medicine and in the fundamental public health care as food and medicines.

Keywords: Herbs; Lord Buddha's Permission; Fundamental Public Health

บทนำ

การใช้สมุนไพรในการรักษาโรค ต้องคำนึงถึงความถูกต้องและปลอดภัยของผู้บริโภค เพื่อที่จะช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยและสร้างเสริมสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ วิธีการใช้สมุนไพรให้ถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการรักษาและพัฒนาคุณภาพของชีวิต การมีความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรให้ถูกต้องย่อมเป็นสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถดูแลรักษาตนเองได้และช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย ถึงแม้ว่าการใช้สมุนไพรรักษาโรคแบบดั้งเดิมจะไม่ได้รับความนิยมไปช่วงหนึ่ง เพราะคนส่วนมากเปลี่ยนไปสนใจกับการแพทย์แผนปัจจุบันและใช้ยาที่เป็นสารเคมี แต่ว่ามีผลข้างเคียงเป็นอย่างมาก สมุนไพรบางชนิดมีพิษหรือมีฤทธิ์แรงเกินไป ก่อนนำมาใช้เป็นยาตามทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย ต้องนำมาผ่านกระบวนการตามกรรมวิธีทางการแพทย์แผนไทยที่เรียกว่า “การแปรสภาพ” หรือ “การสะตุ” เสียก่อน (Poowunna, R, Nualkaew N and Nualkaew S. 2014) จึงทำให้วงการแพทย์และเภสัชกรรมได้หันกลับมาศึกษาค้นคว้าการใช้สมุนไพรเพื่อทำการรักษาโรคแบบดั้งเดิม และมีการศึกษาการใช้สมุนไพรอย่างจริงจัง วิธีการใช้สมุนไพรในพระไตรปิฎกเป็นส่วนหนึ่งในหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอันเป็นพื้นฐานวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของสังคมไทย ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งของวิถีปฏิบัติด้านสุขภาพ สามารถนำมารับประทานได้ทั้งแบบสดและเป็นส่วนประกอบในอาหาร (Wongsrisom et al. (2014) โดยจำแนกตามสรรพคุณในการบำบัดรักษาจำแนกตามส่วนของพืชที่นำมาใช้ (เภสัชฯ มักนิยม) และจำแนกตามชนิดของสารประกอบทางเคมีที่มีอยู่ในสมุนไพร เป็นต้น (Jaicong, 2007) ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่อยู่ในท้องถิ่นทั่วๆ ไป แต่เดิมได้นำมาใช้ในรูปของสมุนไพรสดและสมุนไพรแห้ง แล้วพัฒนาขึ้นเป็นยาเตรียมแบบง่ายชนิดต่างๆ ขึ้น (Manook, 2012)

แนวคิดเรื่องการใช้สมุนไพรตามพุทธานุญาตและงานสาธารณสุขมูลฐาน เริ่มต้น ในช่วงต้นพุทธกาล ภิกษุสงฆ์ต้องรักษาพยาบาลกันเองในเวลาเจ็บป่วย แสวงหายารักษาโรคจากญาติหรือจากอุบาสกอุบาสิกาที่ออกปากปวารณาไว้ซึ่งไม่ได้รับความสะดวกเท่าที่ควร ต่อมาถึงแม้ว่าจะมีนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างหมอชีวกโกมารภัจจ์ก็ตาม เมื่อมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ก็จะมีการนำพืชสมุนไพรมาใช้เป็นยาในหมู่สงฆ์สาวกก็จะต้องให้เป็นไปตามพระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ด้วย ดังนั้น เมื่อเกิดอาพาธด้วยโรคต่างๆ และมีความจำเป็นที่จะต้องใช้สมุนไพร พระสงฆ์สาวกก็กราบทูลแด่พระพุทธเจ้าเพื่อขอพระบรมพุทธานุญาต เมื่อพระพุทธเจ้าพิจารณาแล้วก็ทรงมีพระพุทธานุญาตเป็นกรณีๆ ดังเช่น กรณี ภิกษุอาพาธที่เกิดในฤดูสารท ฉันข้าวต้ม หรือข้าวสวยแล้วกลับอาเจียนออกมา จนร่างกายผ่ายผอม ตัวซีด พระพุทธเจ้าจึงอนุญาตเภสัชทั้ง 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และ น้ำอ้อย เป็นทั้งตัวยาและชาวโลกถือกันว่าเป็นยา ทั้งให้ประโยชน์ทางโภชนาหาร และไม่เป็นอาหารหยาบ (Thai Tipitakas 5/262/45) แต่มีข้อแม้เพื่อความเอื้อเฟื้อต่อพระวินัย เพื่อความเหมาะสมแก่สมณวิสัย เพื่อความเลื่อมใสแด่ผู้ที่ยังไม่เลื่อมใสและเพื่อความเลื่อมใสยิ่งแก่ผู้เลื่อมใสอยู่แล้ว เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระพุทธศาสนา

เนื่องจากพระสงฆ์ทั้งหลายต้องดำเนินชีวิตอย่างเคร่งครัดตามพระวินัย พร้อมทั้งการปฏิบัติธรรมอย่างพากเพียร ดังนั้นความเจ็บป่วยอาจทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอได้ อันเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงจุด

หมายปลายทาง หรือการบรรลุธรรม พระสงฆ์จำเป็นต้องขจัดความเจ็บป่วยทั้งหลายทางกายและทางจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการบรรลุธรรมแต่ละขั้น สังคมสงฆ์นั้นเป็นสังคมที่อยู่ภายใต้ระเบียบวินัยเดียวกัน เหมือนอยู่ในครอบครัวเดียวกัน ไม่มีบิดามารดา การครองตนและดำเนินชีวิตจึงเป็นแบบเดียวกัน และมีความใกล้ชิดผูกพันกันเป็นพิเศษ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในสังคมของท่านโดยเฉพาะการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ พระสงฆ์จึงต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งนี้โดยความจำเป็นและพระวินัยบังคับ ความรู้และประสบการณ์ในการใช้ยาและรักษาความเจ็บป่วยได้รับการถ่ายทอดซึ่งกันและกัน ทำให้พระสงฆ์ทั้งหลายมีความชำนาญในการบำบัดรักษาความเจ็บป่วย ด้วยเหตุดังกล่าว พระสงฆ์จึงมีความชำนาญในพื้นฐานของการใช้ยารักษาโรคเป็นอย่างดีในเภสัชขันธกะกล่าวถึงสรรพคุณในการรักษาโรคอย่างมากมาย การมีความรู้ในสรรพคุณยาเหล่านั้นพร้อมทั้งวิธีการรักษาโรค พระสงฆ์ที่มีความเมตตาจึงนำมาใช้เพื่อช่วยเหลือคฤหัสถ์โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ห่างไกลจากสถานพยาบาล หรือไม่สะดวกต่อการเดินทางไปยังศูนย์กลางการรักษาโรค พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระสงฆ์ประกอบยารักษาโรคให้กับบุคคลต่างๆ ได้โดยไม่มีโทษ ถ้าหากคนมีความรู้ในเรื่องเวชกรรมเหล่านั้น จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงแนะนำให้บริโภคยารักษาโรคในระดับที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ทำให้เกิดความสมดุลและเป็นผู้มีสุขภาพดี โดยพระสงฆ์บริการพระสงฆ์ การใช้สมุนไพรตามพุทธานุญาต วัตถุประสงค์คือเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้เพื่อมีสุขภาพที่ดี เพื่อกำจัดความหิวกระหาย เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย เพื่อเอื้อเฟื้อต่อการศึกษาปฏิบัติธรรม อันถือว่าเป็นคุณค่าแท้ ไม่ใช่เพื่อหลงติดประมาทมัวเมา ไม่ใช่เพื่อเสริมความงาม บำรุงบำเรอ บำรุงผิวพรรณ พระองค์ทรงแนะนำให้ภิกษุสงฆ์พิจารณาก่อนแล้วจึงฉัน โดยพิจารณาเลือกใช้ เลือกฉัน เลือกปฏิบัติ เพื่อให้ถูกต้องตามหลักวินัยและปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม โดยไม่เป็นไปเพื่อสะสม แต่ให้ทำเพื่อความมีสุขภาพดีและให้ปฏิบัติอย่างเหมาะสมกับสมณภาวะต่อไป

สำหรับการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานนั้น เป็นสมุนไพรที่กระทรวงสาธารณสุขได้นำมาใช้เป็นสมุนไพรเดี่ยว สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐานเพื่อใช้รักษาโรคและเป็นอาหารได้ด้วย เพื่อให้คนในชุมชนต่างๆ ในชุมชนที่ห่างไกล สามารถนำความรู้ที่เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันกับตนเองหรือบุคคลใกล้ชิด ได้อย่างมีประสิทธิภาพและทั่วถึง โดยยึดหลักที่ว่างานสาธารณสุขมูลฐาน เป็นของประชาชน บริการโดยประชาชน เพื่อประชาชนด้วยกันกล่าวคือ ประชาชนบริการประชาชน สมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน เป็นสมุนไพรที่ถูกคัดเลือกมาเพื่อทำการส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรค อาการเบื้องต้นโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพ ความปลอดภัยสอดคล้องกับองค์ความรู้และทรัพยากรของชุมชน สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่น เป็นสมุนไพรที่ประชาชนนิยมใช้และสามารถปรุงยาใช้เองได้ แต่ต้องใช้ด้วยความระมัดระวังเนื่องจากการเพิกเฉยหรือละเลยอาจนำไปสู่ผลกระทบต่อชีวิตได้ ซึ่งอาจกระทบต่อสัมฤทธิ์ผลในการรักษาหรือก่อให้เกิดพิษหรืออาการที่ไม่พึงประสงค์ได้ (Sukkasem and Jarukamjorn, 2016) เพราะบุคคลนั้นสามารถผ่านพ้นได้อย่างเข้มแข็ง แม้ว่าจะมีแรงกดดันจากปัจจัยภายนอกมากระทบ (Sucaromana, 2016)

กระทรวงสาธารณสุขได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาสมุนไพร โดยมีการร่างเป็นนโยบายไว้เป็นแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 6 เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขในระดับต่างๆ รวมถึงหมอพื้นบ้าน

และแพทย์แผนไทยได้มีความรู้เรื่องสมุนไพรขั้นพื้นฐาน เพื่อให้มีหลักในการศึกษาและเรียนรู้อย่างถูกต้องให้เข้าใจถึงประโยชน์และข้อจำกัดของสมุนไพรต่างๆ เพื่อที่จะได้นำไปใช้ในการรักษาโรคได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้สมุนไพรที่มีพุทธานุญาตในพระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน
3. เพื่อศึกษาการใช้สมุนไพรที่ตรงกันในพุทธศาสนาและงานสาธารณสุขมูลฐาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยใช้การวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) โดยข้อมูลที่นำมาศึกษาวิจัยเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Model) ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 โดยใช้วิธีการวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) และใช้การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

การวิจัยนี้ โดยเริ่มจากการวิจัยเชิงเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก บุคคลแบบเฉพาะเจาะจง การจัดเก็บและรวบรวมข้อมูล การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 รวบรวมข้อมูล โดยค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 อรรถกถาฉบับแปลภาษาไทย หนังสือ ตำรา เอกสาร รายงานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความทางวิชาการ

ตอนที่ 2 การเก็บข้อมูลภาคสนาม เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและจากการสังเกตพูดคุย โดยมีการศึกษาอย่างเป็นระบบเพื่อให้งานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์ โดยมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ข้อมูลเชิงพื้นที่จากการสังเกต สัมภาษณ์เชิงลึก และแหล่งข้อมูลอื่นๆ รวมทั้งวิเคราะห์ และนำมาสังเคราะห์ร่วมกับข้อมูลเชิงเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้องค์ความรู้ในเรื่องการใช้สมุนไพรตามพุทธานุญาตเพื่องานสาธารณสุขมูลฐาน และสรุปผลจากการศึกษา เพื่อนำเสนอผลวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

จากการศึกษาข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคในพระไตรปิฎก และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามหลักการเภสัชกรรมและการแพทย์แผนไทย ได้ผลสรุปดังนี้

การใช้สมุนไพรที่มีพุทธานุญาตในพระไตรปิฎก

หลักการใช้สมุนไพรในสมัยพุทธกาลนั้น ถึงแม้ว่าจะมีหมอชีวกโกมารภัจจ์ ซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก็ตาม เมื่อมีภิกษุอาพาธจำเป็นที่จะต้องใช้สมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาโรค ก็จะต้องขออนุญาตก่อนเป็นกรณีไป เนื่องจากพระพุทธเจ้าไม่ต้องการให้เบียดเบียนตนและเบียดเบียนบุคคลอื่น ไม่ฟุ่มเฟือย โดยยึดหลักนิสสัย 4 (เครื่องอาศัยของบรรพชิต) ต้องการให้ชุมชนพบกับความสุขทั้งโลกียสุขและโลกุตรสุข ตามสมณวิสัยและที่สำคัญจะต้องไม่ขัดต่อพระวินัยสมุนไพรตามพุทธานุญาต มีดังนี้

1. พืชสมุนไพรที่ใช้รากเป็นยา พระพุทธเจ้าทรงมีพระพุทธานุญาตแก่พระสาวก ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิต ข่า แฝก แห้วหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น ภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ” (Thai Tipitakas 5/263/46)

2. พืชสมุนไพรที่ใช้น้ำฝาดเป็นยา พระพุทธเจ้าทรงมีพระพุทธานุญาตแก่พระสาวก ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำฝาดที่เป็นยา คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น ภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ” (Thai Tipitakas 5/263/47)

3. พืชสมุนไพรที่ใช้ใบเป็นยา พระพุทธเจ้าทรงมีพระพุทธานุญาตแก่พระสาวก “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตใบไม้ที่เป็นยา คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของ (Thai Tipitakas 5/263/47)

4. พืชสมุนไพรที่ใช้ผลเป็นยา พระพุทธเจ้าทรงมีพระพุทธานุญาตแก่พระสาวกว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผลไม้ที่เป็นยา คือ ลูกพิลังคะดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็นภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ” (Thai Tipitakas 5/263/47)

5. พืชสมุนไพรที่ใช้ยางเป็นยา พระพุทธเจ้าทรงมีพระพุทธนานุญาตแก่พระสาวกว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตยางไม้ที่เป็นยา คือ หิงคุ ยางเคี่ยวจากหิงคุ ยางเคี่ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดตันตกะ ยางจากใบตันตกะ ยางเคี่ยวจากก้านตันตกะ กำยาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น ภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ” (Thai Tipitakas 5/263/47)

ดังนั้น การใช้สมุนไพรตามพุทธานุญาต มีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้เพื่อมีสุขภาพที่ดี เพื่อกำจัดความหิวกระหาย เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย เพื่อเอื้อเฟื้อต่อการศึกษาปฏิบัติธรรม อันถือว่าเป็นคุณค่าแท้ ไม่ใช่เพื่อหลงติดประมาทมัวเมา ไม่ใช่เพื่อเสริมความงาม บำรุงบำเรอ บำรุงผิวพรรณ พระองค์ทรงแนะนำให้ภิกษุสงฆ์พิจารณาก่อนแล้วจึงฉัน โดยพิจารณาเลือกใช้ เลือกฉัน เลือกปฏิบัติ เพื่อให้ถูกต้องตามหลักวินัยและปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม โดยไม่เป็นไปเพื่อสะสม แต่ให้ทำเพื่อความมีสุขภาพดีและให้ปฏิบัติอย่างเหมาะสมกับสมณภาวะต่อไป

แนวทางการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

การที่จะนำสมุนไพรใดมาใช้ประโยชน์ จะต้องรู้จริงอย่างต่อเนื่อง ต้องคำนึงถึงหลักเกณฑ์ที่สำคัญหลายประการ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์ตามที่ต้องการและปราศจากพิษภัยที่อาจจะเกิดขึ้นได้ จึงยึดหลักเกณฑ์ทั่วไปดังต่อไปนี้ (Sornlam, 1994)

การใช้ให้ถูกโรค การใช้สมุนไพรเพื่อรักษาตนเองนั้น ผู้ป่วยต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมาก และมีข้อจำกัดให้กระทำได้เฉพาะโรคสามัญที่สามารถสังเกตอาการได้ด้วยตนเองเท่านั้น ได้แก่ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด อาการท้องผูก อาการท้องเสีย (ที่ไม่รุนแรงนัก) ผู้ที่จะใช้สมุนไพรควรจะเข้าใจถึงสาเหตุและอาการของโรคเหล่านี้ให้แน่ชัดเสียก่อน เพื่อป้องกันการใช้สมุนไพรผิดโรค ซึ่งอาการอาจกำเริบมากจนถึงขึ้นเป็นอันตรายได้ นอกจากนี้ต้องรู้ถึงอารมณ์ที่ไม่ควรใช้สมุนไพรรักษาตนเอง และต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที เพราะการใช้ยาตามหลักการแพทย์แผนไทยจึงมุ่งเน้นไปที่การปรับสมดุลของธาตุ เช่น กรณีที่ไฟธาตุย่อยอาหารหย่อน ก็ใช้ยาเพื่อบำรุงไฟธาตุกรณีที่ลมกำเริบ ก็ใช้ยาระงับลม ส่วนการพิจารณาฤทธิ์และสรรพคุณของตัวยานั้นอาศัยรสยาเป็นหลักเช่น ตัวยารสขม มีฤทธิ์ระงับปิตตะและโลหิต มีสรรพคุณแก้ไข้ตัวร้อน แก้ร้อนใน บำรุงน้ำดี และเจริญอาหารตัวยารสเผ็ดร้อน มีฤทธิ์ระงับลมกองหยาบ (National Drug Committee, 2006)

การใช้ให้ถูกชนิด เมื่อตัดสินใจว่าจะใช้สมุนไพรชนิดใด ต้องแน่ใจว่ารู้จักต้นที่ถูกต้อง เพราะชื่อสมุนไพรไทยมีการซับซ้อนกันบ้าง หรือชื่อในแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกันบ้าง จึงทำให้เกิดการสับสนอยู่เสมอ เช่น เสลดพังพอนที่สามารถแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อยได้ดีนั้น มีปรากฏอยู่ 2 ต้น ต้นแรกเป็นไม้พุ่มแกมเลื้อย ลำต้นและใบสีเขียวเข้ม ออกดอกยาก เรียกชื่ออื่นว่าพญายอบ้าง พญาปล้องทองบ้าง กับอีกต้นหนึ่งเป็นไม้พุ่มลำต้นมีหนามคม เส้นกลางใบมีสีแดง ช่อดอกออกง่ายเป็นสีเหลือง เรียกชื่ออื่นว่า ชองระอา

การใช้ให้ถูกส่วน จากการวิจัยพบว่าส่วนต่างๆ ของพืช ได้แก่ ราก เหง้า ลำต้น เปลือก แก่น ใบ ดอก ผลและเมล็ดนั้นอาจจะมีสารชนิดเดียวกันหรือต่างชนิดกันก็ได้ ซึ่งตรงกับตำราสมุนไพรไทยที่ต้องระบุส่วนที่ต้องปรุงยาไว้เป็นชนิดๆ ไป เช่น ใช้ทั้งต้นหรือเรียกว่าใช้ทั้งห้า ได้แก่ ราก ต้น ใบ ดอก และผล

การใช้ให้ถูกขนาด วิธีชั่งตวงวัดของตำราสมุนไพร ยังคงใช้ตามแบบเดิมซึ่งมีผู้ไม่เข้าใจอีกมาก แต่ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์พยายามทำให้ง่ายขึ้น โดยนำขนาดที่ระบุในตำราแผนไทยมาชั่งตวงวัดด้วยระบบเมตริก และบันทึกเป็นกรัม หรือ ซีซี เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น

การใช้ให้ถูกวิธี วิธีการปรุงยาตามตำราเวชศึกษาระบุไว้ละเอียดถึง 28 วิธี แต่สำหรับผู้ที่ไม่ใช่แพทย์แผนไทย อาจทำได้เป็นบางวิธี ได้แก่ ยาต้ม ยาชงน้ำ ยาดอง ยาลูกกลอน ยาฝน หรือ ตำทาพอกภายนอก เป็นต้น

การใช้ให้ถูกคน ประการนี้สำคัญมาก ขนาดยาที่ระบุไว้จะเป็นของผู้ใหญ่ ถ้าจะให้เด็กรับประทานจะต้องลดขนาดลง โดยทั่วไปเด็กอายุ 6-12 ขวบ ใช้ขนาดครึ่งหนึ่งของขนาดผู้ใหญ่ สำหรับคนชราหรือคนที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง ควรลดขนาดลง อย่างเหมาะสม

การใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน จะต้องรู้จริงอย่างถ่องแท้เพื่อที่จะได้นำไปใช้ได้อย่างถูกต้องปลอดภัยต่อไป ดังนี้

1) สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร โรคกระเพาะอาหาร (Peptic ulcer) หมายถึง อาการปวดแสบ ปวดตื้อปวดเสียดหรือจุกแน่นตรงบริเวณใต้ลิ้นปี่เวลาก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร สมุนไพรที่นำมาใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร เช่น ขมิ้นชัน ใช้เหง้า เหง้าขมิ้นมีน้ำมันหอมระเหยประมาณร้อยละ 2-6 ประกอบไปด้วยสารหลายชนิด เช่น Turmerone, Zingiberene, Borneol เป็นต้น และมีสารสีเหลืองส้มคือเคอร์คิวมิน (Curcumin) ขมิ้นชันมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะ มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ขับน้ำดี และฤทธิ์คลายกล้ามเนื้อเรียบ สารเคอร์คิวมินมีฤทธิ์ป้องกันแผลในกระเพาะโดยการกระตุ้นการหลั่ง mucin ซึ่งเป็นเยื่อเมือกมาเคลือบแผลในกระเพาะ ใช้เหง้าสดตากแห้ง บดเป็นผง ให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนหรือบรรจุแคปซูล รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

2) สมุนไพรเพื่อรักษาโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ อาการไอ ระคายคอจากเสมหะ ใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว หรือเหง้าขิงสดตำผสมน้ำเล็กน้อยคั้นเอาน้ำและแทรกเกลือ นิดหน่อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ

3) ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค/อาการเจ็บป่วยระบบทางเดินปัสสาวะ อาการขัดเบา หมายถึง อาการถ่ายปัสสาวะกะปริบกะปรอยและปวดแสบหรือปวดขัดเวลาถ่ายซึ่งการใช้สมุนไพรขับปัสสาวะควรระมัดระวังในการใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจและสตรีมีครรภ์ เนื่องจากสมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะมักมีเกลือโพแตสเซียมสูง สมุนไพรแก้อาการขัดเบา เช่น กระเจี๊ยบแดง ขลู่ ตะไคร้ สับปะรด หญ้าคา อ้อยแดง กระเจี๊ยบแดงใช้ ดอกสีม่วงแดงตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย ทิ้งไว้ 5-10 นาที รินเฉพาะน้ำสีแดงใส ดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาจะหายไป

4) ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคผิวหนัง สมุนไพรที่ใช้รักษากลาก เกลื้อน ได้แก่ กระเทียม โดยฝานกลีบกระเทียมแล้วนำมาถูบ่อยๆ หรือตำคั้นน้ำทาบริเวณที่เป็น ทาบ่อยๆ หรือวันละ 3-4 ครั้ง เมื่อหายแล้วทาต่ออีก 7 วัน

5) ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยอื่นๆ สมุนไพรที่ใช้คือ ไพล โดยอาการเคล็ดขัดยอกใช้เหง้าประมาณ 1 เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำทาถูนวด บริเวณที่มีอาการ หรือตำให้ละเอียดผสมเกลือเล็กน้อย

คลุกเคล้าแล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบ อังไอน้ำให้ความร้อน แล้วประคบบริเวณที่ปวดเมื่อย ฟกช้ำ หรือใช้น้ำมันไพลทาถูนวดก็ได้

สรุป กระทรวงสาธารณสุขได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาสมุนไพร โดยมีการร่างเป็นนโยบายไว้เป็นแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 6 เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขในระดับต่างๆ รวมถึงหมอพื้นบ้านและแพทย์แผนไทยได้มีความรู้เรื่องสมุนไพรขั้นพื้นฐาน เพื่อให้มีหลักในการศึกษาและเรียนรู้อย่างถูกต้องให้เข้าใจถึงประโยชน์และข้อจำกัดของสมุนไพรต่างๆ เพื่อที่จะได้นำไปใช้ในการรักษาโรคได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยต่อไป

แนวทางการใช้สมุนไพรที่ตรงกันในพุทธานุญาตเพื่องานสาธารณสุขมูลฐาน

การใช้สมุนไพรที่ตรงกันทั้งสองแนวทางเป็นการบูรณาการ การใช้สมุนไพร ผู้วิจัยเห็นว่าต้องบูรณาการหลักการคิด คือคิดว่าสมุนไพรทั้ง 11 ชนิดดังกล่าวข้างต้นมีคุณค่า คือ ความเป็นยา ซึ่งเป็นทั้งยาในสมัยพุทธกาลและสมัยปัจจุบันที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน ในสมัยพุทธกาลนั้นได้ใช้สมุนไพรเหล่านี้มาใช้เป็นยาโดยเน้นความเป็นยารักษาโรค ในการใช้ส่วนใหญ่จะใช้กับพระสงฆ์ ซึ่งจะต้องมีข้อจำกัดและเงื่อนไขมากกว่าฆราวาส เพราะว่าพระองค์มีความประสงค์ให้ดำรงตนอยู่แบบสมถะ ไม่เบียดเบียนตนไม่เบียดเบียนท่านโดยให้ใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น และอยู่ในกรอบของวินัย แต่สำหรับในงานสาธารณสุขมูลฐาน ใช้ได้ทั้งที่เป็นยาและเป็นอาหาร กล่าวคือ สมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้สมุนไพรทั้ง 11 ชนิด เป็นยาเท่านั้น เมื่อมีพระสงฆ์อาพาธ จึงจะนำมาใช้ได้และต้องไม่ขัดต่อพระวินัย แต่สมัยปัจจุบันได้นำ ดีปลี แห้วหมู บอระเพ็ด มะขามป้อมมาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อใช้เป็นยา เช่น ดีปลีแก้ท้องเสียเป็นต้น และนำ ขิง กระเทียม กะเพรา ข่า แมงลัก สะเดา ขมิ้น มาประกอบเป็นอาหาร เช่น ไก่ผัดขิงเป็นต้น

แนวคิดการใช้สมุนไพรทั้ง 11 ชนิดนี้ เป็นการใช้องค์ความรู้แบบองค์รวม เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในเชิงบูรณาการ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการแพทย์บูรณาการ ดังนี้

ขิง สมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ขิงเป็นยาเพื่อทำการรักษาโรค แต่ให้ใช้ได้เฉพาะเมื่อมีการอาพาธเท่านั้น และที่สำคัญจะต้องไม่ขัดต่อวินัยพระองค์มีความประสงค์เพื่อไม่ให้มีการเบียดเบียนตนและเบียดเบียนผู้อื่น ภิกษุเป็นผู้เลี้ยงง่ายไม่ฟุ่มเฟือยใช้ในสิ่งที่จำเป็น ในการใช้สมุนไพรตามพุทธานุญาตนี้ให้ใช้เป็นยารักษาโรคเท่านั้น ต่อมาในสมัยปัจจุบันได้มีการนำเอาขิงมาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อเป็นยารักษาโรคเช่น แก้ท้องอืด เป็นต้น และนำขิงมาใช้เป็นอาหาร เช่น ไก่ผัดขิง

กระเทียม สมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้กระเทียมเป็นยารักษาโรคลมเสียดท้อง และให้ใช้ได้เฉพาะมีการอาพาธเท่านั้น ทั้งนี้ต้องไม่ขัดต่อพระวินัย ต่อมาในสมัยปัจจุบันได้มีการนำเอากระเทียมเข้ามาใช้ในงานสาธารณ สุขมูลฐานโดยใช้เป็นยาและอาหารในส่วนของยาใช้ลดความดัน กลากเกลื้อนเป็นต้น ในส่วนที่ใช้เป็นอาหาร เช่น หมูทอดกระเทียมพริกไทยเป็นต้น

กะเพรา สมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ใบกะเพราเป็นยาและใช้ได้เฉพาะมีการอาพาธเท่านั้น โดยยึดวินัยเป็นหลัก ต่อมาในสมัยปัจจุบันได้มีการนำเอากะเพรามาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน คือ ใช้เป็นยารักษาโรค เช่น แก้ท้องอืดจุกเสียดเป็นต้น ในส่วนที่ใช้เป็นอาหาร เช่น ผัดกะเพราไก่เป็นต้น

ดีปลี สมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ดีปลีเป็นยารักษาโรคใช้ได้เฉพาะมีการอาพาธเท่านั้น และไม่ขัดต่อพระวินัย ต่อมาในสมัยปัจจุบันได้นำเอาดีปลีเข้ามาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน โดยนำมาใช้เป็นยาแก้ท้องเสีย ขับลม เป็นต้น

ข่า สมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ข่าเป็นยา และให้นำมาใช้ได้เฉพาะมีการอาพาธเท่านั้น โดยปฏิบัติตามที่พระวินัยกำหนดไว้ ต่อมาในสมัยปัจจุบัน ได้มีการนำเอาข่ามาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐานทั้งที่ใช้เป็นยาและอาหาร ในส่วนที่เป็นยา เช่น แก้กลากเกลื้อน ท้องอืดเป็นต้น ในส่วนที่เป็นอาหาร เช่น ประกอบเป็นเครื่องแกงเป็นต้น

แห้วหมู สมัยพุทธกาลพระองค์อนุญาตให้ใช้แห้วหมูเป็นยาโดยเฉพาะอาพาธและไม่ขัดข้อวินัย ต่อมาสมัยปัจจุบันได้มีการนำเอาแห้วหมูมาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อใช้เป็นยาขับลมในไส้ บำรุงธาตุ เป็นต้น

แมงลัก สมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ใบแมงลักเป็นยา ให้นำมาใช้ได้เฉพาะมีการอาพาธเท่านั้น และจะต้องไม่ขัดต่อวินัย ในสมัยปัจจุบันได้มีการนำเอาเมล็ดแมงลักมาใช้เป็นยาระบาย ในงานสาธารณสุขมูลฐาน นอกจากนั้นยังได้นำมาเป็นอาหาร เช่น ทานขนมจีนกับใบแมงลักเป็นต้น

บอระเพ็ด สมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้บอระเพ็ดเป็นยา และไม่ขัดต่อพระวินัย โดยให้ใช้ได้เฉพาะมีการอาพาธเท่านั้น ต่อมาสมัยปัจจุบันได้มีการนำเอาบอระเพ็ดมาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อใช้เป็นยาช่วยให้เจริญอาหาร เป็นต้น

สะเดา สมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้สะเดาเป็นยา โดยให้ใช้ได้เฉพาะมีการอาพาธเท่านั้น และไม่ขัดต่อวินัยที่ได้บัญญัติไว้ ในสมัยปัจจุบันได้มีการนำเอาสะเดามาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐานเพื่อใช้เป็นยา เช่น ยาช่วยเจริญอาหาร ในส่วนที่ใช้เป็นอาหารคือปลาเผาสะเดาลวกน้ำปลาหวาน

มะขามป้อม สมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้มะขามป้อมเป็นยา ให้ใช้ได้เฉพาะมีอาการอาพาธเท่านั้น และต้องไม่ขัดต่อวินัย ในสมัยปัจจุบันได้มีการนำมาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน เช่น เป็นยาแก้ไอ แก้กระหาย เป็นต้น และเมื่อคอแห้งใช้ผลสด

ขมิ้น สมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ขมิ้นเป็นยา โดยให้ใช้ได้เฉพาะมีการอาพาธ และต้องไม่ขัดต่อวินัย ในปัจจุบันนี้ได้มีการนำเอาขมิ้นมาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐานเพื่อใช้เป็นยาแก้ท้องอืด ท้องร่วง เป็นต้น นอกจากนั้นยังใช้เป็นอาหารด้วย เช่น นำเอาขมิ้นไปประกอบเป็นเครื่องแกง เป็นต้น

สรุป

สมุนไพรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตแก่พระสาวก ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น ส่วนใหญ่กล่าวไว้แต่เพียงว่า ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นยา (เภสัช) ได้เท่านั้น มิได้ระบุว่าใช้เป็นยาอะไร รักษาโรคอะไร ไม่มีตัวอย่างการนำไปใช้ ที่มีกล่าวไว้ชัดเจนก็เพียงไม่กี่ชนิด เช่น แห้วหมู ใช้เป็นยาหยอดตา กระเทียม ทานแก้โรคลม เสียดท้อง เป็นต้น ส่วนสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน หมายถึง สมุนไพรที่ถูกคัดเลือกเพื่อใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรค/อาการเบื้องต้นโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพ ความปลอดภัย สอดคล้องกับองค์ความรู้และทรัพยากรของชุมชน สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่น เป็นสมุนไพรที่ประชาชนนิยมใช้ และสามารถปรุงยาได้เอง การที่จะนำสมุนไพรใดมาใช้ประโยชน์ ต้องคำนึงถึงหลักเกณฑ์ที่สำคัญหลายประการ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการและปราศจากพิษภัยที่อาจเกิดขึ้นได้

สำหรับแนวคิดการใช้สมุนไพรทั้งสองแนวทางที่ตรงกันนี้ เป็นการใช้องค์ความรู้แบบองค์รวม เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในเชิงบูรณาการ ซึ่งสมุนไพรทั้ง 11 ชนิดที่ได้นำเสนอ เป็นสมุนไพรที่พบบ่อยได้แก่ ขิง กระเทียม กะเพรา ดีปลี ข่า แห้วหมู แมงลัก บอระเพ็ด สะเดา มะขามป้อม ขมิ้น ซึ่งในสมัยพุทธกาลพระองค์ทรงอนุญาตให้นำสมุนไพรดังกล่าวมาใช้เป็นยา และต้องไม่ขัดต่อวินัย ต่อมาในสมัยปัจจุบันได้นำเอาสมุนไพรทั้ง 11 ชนิดมาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อใช้เป็นยารักษาโรค เนื่องจากสมุนไพรส่วนมากมีฤทธิ์อ่อน ไม่เป็นพิษหรือมีอาการข้างเคียงมาก แตกต่างกับยาแผนปัจจุบันที่บางครั้งจะมีฤทธิ์เฉียบพลัน ถ้าบริโภคเกินขนาดเพียงเล็กน้อยอาจเสียชีวิตได้

References

Jaicong, P. (2007). *Economic Botany Laboratory.* Bangkok: Ramkhamhaeng University.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.

National Drug Committee. (2006). *List of Herbal Medicinal Products A.D.2006*. Bangkok: National Drug Committee.

Poowunna, R, Nualkaew N and Nualkaew S. (2014). Standardization of Thai Traditional Medicine Method for Treatment of Garcinia hanburuyi Hook.f Resins. *Isan Journal of Pharmaceutical Sciences.* 10(2), 124-135.

Sornlam, P. (1994). *Herbal and medicinal knowledge*. Bangkok: Faculty of Pharmacy, Mahidol University.

Sukkasem, N. and Jarukamjorn, K. (2016). Herb-drug interactions via modulation of cytochrome P450 enzymes. *Isan Journal of Pharmaceutical Sciences.* 12(3), 1-15.

Sucaromana. A. (2016). Resilience Quotient : RQ. *Journal of MCU Peace Studies.* 4(1), 209-220.

Wongsrisom, N. et al. (2014). Anti-Bacterial Activities of Essential Oils from Mah-Khwuaen (Zanthoxylum limonella Alston). *KMUTT Research and Development Journal*. 37(1), 3-15.

Manook, S. (2012). Detection of the Antioxidant Properties of Herb Extracts. *Advanced Science Journal*. 12(2), 34-46.