



การศึกษาวិเคราะห์ห้วงค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ



โดย
นายวุฒิพงษ์ ถวิลสมบัติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา แบบ 2.1 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

ภาควิชาภาษาตะวันออก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2564

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

การศึกษาวเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตร
สถานะ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา แบบ 2.1 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ภาควิชาภาษาตะวันออก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

AN ANALYTICAL STUDY OF AYURVEDIC KNOWLEDGE IN AṢṬĀṄGAHṚDYA
WITH SPECIAL REFERENCE TO SŪTRASTHĀNA



By
MR. Wutthiphong THAWINSOMBAT

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Doctor of Philosophy SANSKRIT STUDIES
Department of Oriental Languages
Graduate School, Silpakorn University
Academic Year 2021
Copyright of Silpakorn University

หัวข้อ การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤตคหฤท
ยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ
โดย นายวุฒิพงษ์ ถวิลสมบัติ
สาขาวิชา สันสกฤตศึกษา แบบ 2.1 ปรัชญาดุขฎฐิบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัยณรงค์ กลิ่นน้อย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาดุขฎฐิบัณฑิต

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)

พิจารณาเห็นชอบโดย

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ มั่งมีสุขศิริ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัยณรงค์ กลิ่นน้อย)

.....ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิรพัฒน์ ประพันธ์วิทยา)

.....ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(รองศาสตราจารย์ ดร. โกวิทย์ พิมพวง)

59116804 : สันสกฤตศึกษา แบบ 2.1 ปรัชญาคุชฎีบัณฑิต

คำสำคัญ : อายุรเวท, อัษฎางคหฤทยะ, องค์ความรู้

นาย วุฒิพงษ์ ถวิลสมบัติ: การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์
อัษฎางคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร. ชัยณรงค์ กลิ่นน้อย

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อปริวรรต แปล และศึกษาองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์
อัษฎางคหฤทยะ อันเป็นหนึ่งในยอดแห่งคัมภีร์อายุรเวท หรือ “พฤหัตถรยี่” โดยศึกษาเฉพาะเนื้อหา
ในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1-15 เท่านั้น

ผลการศึกษาพบว่า เนื้อหาในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ มีลักษณะเป็น “สูตระ” ที่
มีรูปแบบคำประพันธ์แบบร้อยกรอง มีเนื้อหากระชับ เป็นตำราสำหรับศึกษาอายุรเวท ครอบคลุม
เนื้อหาเกี่ยวกับองค์ความรู้พื้นฐานด้านอายุรเวท ได้แก่ ประวัติความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของ
อายุรเวท สาขาของอายุรเวท หลักการพื้นฐานของอายุรเวท ได้แก่ ปัญจมหาภูตะ ไตรโทษะ อัคนี
คุณะ รสะ ธาตุ มละ และโอชัส รวมถึงหลักปฏิบัติตามแนวทางอายุรเวท ได้แก่ ทินจรรยา ฤตุจรรยา
การกลั่นสภาวะตามธรรมชาติ การออกกำลังกาย การนอนหลับ การบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม การ
มีเพศสัมพันธ์ และคุณธรรมในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ ในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะยังมี
เนื้อหาเกี่ยวกับการรักษาโรคเบื้องต้น และสมุนไพรในอายุรเวทอีกด้วย อนึ่ง เนื้อหาในคัมภีร์
อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ เป็นองค์ความรู้พื้นฐานทางอายุรเวทในเชิงทฤษฎีเท่านั้น ไม่ได้ลงลึกถึง
หลักปฏิบัติ เช่น กระบวนการรักษาโรค หรือวิธีการใช้สมุนไพร

การศึกษาในครั้งนี้ สะท้อนให้เห็นว่าอายุรเวทเป็นหลักการแพทย์แผนโบราณของอินเดียที่มี
คุณค่า หลักอายุรเวทหลายประการสอดคล้องกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน ดังนั้นจึงสามารถนำ
ศาสตร์อายุรเวทในอดีตมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับปัจจุบันได้ อายุรเวทถือเป็นการแพทย์ทางเลือกหนึ่ง
ที่เน้นการรักษาแบบองค์รวม เพื่อให้มนุษย์มีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ มีอายุยืนยาว
ตามเป้าหมายของอายุรเวทอย่างแท้จริง

59116804 : Major SANSKRIT STUDIES

Keyword : Ayurveda, Ashtangahridya, Knowledge

MR. WUTTHIPHONG THAWINSOMBAT : AN ANALYTICAL STUDY OF AYURVEDIC KNOWLEDGE IN AṢṬĀṄGAHṚDYA WITH SPECIAL REFERENCE TO SŪTRASTHĀNA THESIS ADVISOR : ASSISTANT PROFESSOR CHAINARONG KLINOI

The aim of this thesis is to transliteration, translate, and study the knowledge of Ayurveda in Aṣṭāṅghṛdya which is one of the great triads of Ayurveda scriptures or “Bṛhat-Trayī” by studying especially the 1st-15th chapter in the Aṣṭāṅghṛdya Sūtrasthāna.

The result of the study reveals that the content in Aṣṭāṅghṛdya Sūtrasthāna is characterized as “Sūtra” with a concise poetic form and as a textbook for studying Ayurveda. It covers the elementary knowledge of Ayurveda, including the history and purpose of Ayurveda, branches of Ayurveda and the basic principles of Ayurveda, which are Pañcamahābhūta, Tridoṣa, Agni, Guṇa, Rasa, Dhātu, Mala and Ojas as well as the principles of Ayurveda practice such as Dincaryā, Ṛtucaryā, Vega, exercise, sleep, consumption, a sexual intercourse and morality in life. In addition, in the Aṣṭāṅghṛdya Sūtrasthāna also contains contents of primary treatment of diseases according to Ayurvedic guidelines and herbs in Ayurveda as well. Incidentally, the content of the Aṣṭāṅghṛdya Sūtrasthāna are the basic knowledge of Ayurveda in theory only. However, it did not go into the depth about the principles of practice such as the treatment process or using herbs.

This study shows that Ayurveda is a valuable principle of traditional Indian medicine. Many of the Ayurveda principles are consistent with the principles of modern medicine. Therefore, Ayurveda can be applied from the past to suit in the present. Ayurveda is an alternative medicine that focuses on holistic healing in order for human beings to be healthy in both physical and mental. They can live a long life according to the true goals of Ayurveda.



กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอขอบน้อมต่อพระวาทะผู้ยิ่งใหญ่ ข้าแต่พระรัตนันตริ ผู้ถือหมอน้ำอมฤต ผู้ทำลายโรคภัยทั้งปวง ผู้เป็นอวตารของมหาวิษณุ ผู้ปกป้องรักษาโลกทั้งสาม ข้าพเจ้าขอขอบน้อมต่อพระองค์

การทำงานสิ่งใดก็ตามหากปราศจากความพยายามแล้วย่อมไม่มีทางสำเร็จลุล่วงไปได้ เช่นเดียวกับการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ความพยายามในการค้นคว้าข้อมูล ตลอดจนศึกษาวิเคราะห์ และเรียบเรียงวิทยานิพนธ์จนเสร็จสมบูรณ์ในที่สุด แต่ถึงอย่างไรก็ตามวิทยานิพนธ์นี้จะไม่สามารสำเร็จลงได้หากปราศจากความอนุเคราะห์ และกำลังแรงใจจากบุคคลหลายท่าน ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณผู้มีส่วนส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาครั้งนี้ด้วยความซาบซึ้งใจ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยณรงค์ กลิ่นน้อย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่เชื่อมั่นในตัวผู้วิจัย เมตตารับเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และกรุณาดูแลเอาใจใส่ตรวจแก้วิทยานิพนธ์อย่างตั้งใจแม้ในเวลากระชั้นชิด

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ มั่งมีสุขศิริ ประธานกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ที่ชี้แนะแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่อง โดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับคำศัพท์เฉพาะด้านอายุรเวท ตลอดจนแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิรพัฒน์ ประพันธ์วิทยา ทรงคุณวุฒิ ภายใน และ รองศาสตราจารย์ ดร.โกวิทย์ พิมพวง ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกจากภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่กรุณาสละเวลาตรวจสอบวิทยานิพนธ์อย่างละเอียด รวมถึงให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อประเด็นการศึกษาหลายประการที่ผู้วิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น ทั้งเรื่องการแปล การเรียบเรียงวิทยานิพนธ์ ตลอดจนการวิเคราะห์วิทยานิพนธ์ให้ลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น

อนึ่ง วิทยานิพนธ์นี้จะไม่สำเร็จโดยสมบูรณ์หากปราศจากพื้นฐานความรู้ด้านสันสกฤตศึกษา ผู้วิจัยจึงใคร่ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.สำเนียง เลื่อมใส ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย รวมทั้ง รองศาสตราจารย์ ดร.ปรมัตถ์ คำเอก ครูผู้วางแนวทางด้านภาษาฮินดีให้แก่ผู้วิจัย ครูผู้มีความปรารถนาดี คอยให้กำลังใจอยู่ข้างหลังศิษย์เสมอมา ต่อจากนี้ไป ขอให้อาจารย์เฝ้ามองความงดงามของดอกผลภาษาฮินดีที่ได้บ่มเพาะเอาไว้อย่างมีความสุข

ขอตอบแทนความรักมากมายมหาศาลของพ่อ แม่ และ “ครอบครัว” ที่ทำให้ตระหนักรู้อยู่เสมอว่ากำลังทำเพื่อใคร บ้านยังคงเป็นแหล่งพักพิงที่อบอุ่นอยู่เสมอ

ขอบคุณนิสิต นักศึกษาภาษาฮินดีทุกคน จากคณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร สาขาวิชาภาษาเอเชียใต้ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลักสูตรอินเดียศึกษา วิทยาลัยนานาชาติ

ปรีดี พนมยงค์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่คอยเติมพลังใจ ปลุกเชื้อไฟแห่งความพยายาม ความหวัง และความมุ่งมั่นให้อยู่เสมอ ขอจงอย่าลืมว่า “ภาษาฮินดีแม้ยาก แต่สามารถเรียนให้สนุกได้ ง่ายนิดเดียว”

ไม่รู้จะขอบคุณธนเตอร์ยังไง สำหรับทุกอย่างที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันตลอดมา ไม่ว่าจะอะไรก็ตามที่ทำให้ก้าวเดินมาจนถึงวันนี้ หลังจากนั้นเราคงมีแต่รอยยิ้ม "โตขึ้นไปด้วยกันอย่างแข็งแรงนะ"

ขอบคุณจิตใจที่ปลุกตัวเองให้ลุกขึ้นสู้กับระบบการศึกษาอีกครั้งถึงแม้จะบอบซ้ำซ้ำแล้วซ้ำเล่า สุดท้ายนี้ ขอเพียงแค่ “อายุรเวท” จะทำให้ใช้ชีวิตต่อได้อย่างมีความสุขทั้ง “ร่างกาย” และ “จิตใจ”



นาย วุฒิพงษ์ ฤวิธสมบัติ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ค
สารบัญรูปภาพ.....	ท
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	17
3. ขอบเขตการศึกษา.....	17
4. ข้อตกลงเบื้องต้น.....	18
5. ขั้นตอนของการศึกษา	18
6. วิธีการศึกษา.....	19
7. แหล่งข้อมูล	19
8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	19
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	24
1. กำเนิดของอายุรเวท	24
2. อายุรเวทในประเทศไทย	26
2.1 อายุรเวทในฤคเวท	26
2.2 อายุรเวทในยชุรเวท	30

2.3	อายุรเวทในสามเวท	31
2.4	อายุรเวทในอถรรพเวท	33
3.	อายุรเวทในอุปนิษัท	35
4.	อายุรเวทในมหากาวยะ	38
4.1	อายุรเวทในรามายณะ.....	39
4.2	อายุรเวทในมหาภารตะ.....	43
5.	อายุรเวทในปุราณะ	47
6.	อายุรเวทในพฤหัตตฤयी	57
6.1	จรกสังหิตา.....	58
6.1.1	ผู้แต่ง	59
6.1.2	โครงสร้างและลักษณะคำประพันธ์	59
6.1.3	เนื้อหา.....	60
6.2	สุครุตสังหิตา.....	64
6.2.1	ผู้แต่ง.....	65
6.2.2	โครงสร้างและลักษณะคำประพันธ์	66
6.2.3	เนื้อหา.....	66
6.3	อัษฏางคฤฤฤฤ	71
6.3.1	ผู้แต่ง.....	72
6.3.2	โครงสร้างและลักษณะคำประพันธ์	73
6.3.2.1	ฉันทวรรณฤฤฤ	78
6.3.2.1.1	อนุษฏฤฤฉันท	78
6.3.2.1.2	อินทรวัชรฉันท	79
6.3.2.1.3	วสันตฤฤฉันท.....	80
6.3.2.1.4	อุปชาฤฤฉันท	81

6.3.2.1.5 ศาสดาปฏิญาณต์.....	82
6.3.2.1.6 สวดมนต์.....	82
6.3.2.1.7 สรรพคุณ.....	83
6.3.2.1.8 มานี.....	84
6.3.2.1.9 ปุศปิตาคราณ.....	84
6.3.2.2 ฉันทมาตรา.....	85
6.3.2.2.1 อารยาคีต.....	86
6.3.2.2.2 คีต.....	86
6.3.3 เนื้อหา.....	88
7. อายุรเวทในคัมภีร์อื่น ๆ.....	90
7.1 มารวณิทานะ.....	91
7.2 ศาสดรสังหิตา.....	96
7.3 ภาวประกาศ.....	98
8. อายุรเวทในปัจจุบัน.....	102
8.1 หนังสืออายุรเวทภาษาอังกฤษ.....	103
8.2 หนังสืออายุรเวทภาษาฮินดี.....	108
8.3 หนังสืออายุรเวทภาษาไทย.....	110
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	115
1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจรกสังหิตา.....	120
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุครตสังหิตา.....	123
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอษฎางคหฤทษะ.....	125
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย.....	129
ประเภทของการวิจัย.....	130
1. การวิจัยตามวัตถุประสงค์ (Research Objectives).....	130

2. การวิจัยตามวิธีการเก็บข้อมูล (Data Collection).....	131
3. การวิจัยตามลักษณะของการวิจัย (Research Methodology).....	131
4. การวิจัยตามสาขาวิทยาการ (Disciplinary Branch).....	131
5. การวิจัยตามคุณลักษณะของข้อมูล (Data Characteristics).....	132
การออกแบบการวิจัย	132
1. คำถามสำหรับการวิจัย (Research Questions).....	133
2. จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Purpose).....	133
3. แนวคิดในการวิจัย (Conceptual Context).....	134
4. วิธีการวิจัย (Research Methods).....	135
4.1 การสำรวจข้อมูลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หรือการทบทวนวรรณกรรม(Literature Review)	135
4.2 การเก็บรวบรวมและการตรวจสอบข้อมูล	135
4.3 การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล	136
4.4 การนำเสนอผลการวิจัย.....	138
5. ความถูกต้องตรงประเด็น และความเชื่อถือได้ของผลการวิจัย (Validity and Credibility)..	139
บทที่ 4 การปริวรรตและการแปลคัมภีร์อักษ่างคหฤทยะ สูตรสถานะ	142
การปริวรรตคัมภีร์อักษ่างคหฤทยะ สูตรสถานะ	143
1. หลักการปริวรรต	143
1.1 ระบบตัวอักษรในการปริวรรต.....	144
1.1.1 สระ	144
1.1.2 พยัญชนะ.....	145
1.1.3 ข้อสังเกตและเครื่องหมายในการปริวรรต	147
2. บทปริวรรต	148
การแปลคัมภีร์อักษ่างคหฤทยะ สูตรสถานะ	212

1. หลักการแปล.....	212
1.1 ความหมายของการแปล	212
1.2 ประเภทของการแปล	215
1.3 ขั้นตอนการแปล	217
2. การประยุกต์ใช้หลักการแปลกับคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ	219
3. บทแปล.....	221
4. ปัญหาในการแปลคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ.....	333
บทที่ 5 องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ.....	336
องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ	337
1. ประวัติความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของอายุรเวท	337
1.1 ประวัติความเป็นมาของอายุรเวท.....	337
1.2 วัตถุประสงค์ของอายุรเวท	338
2. สาขาของอายุรเวท	340
3. หลักการพื้นฐานของอายุรเวท	342
3.1 ปัญจมหากูตะ.....	343
3.2 ไตรโทษะ.....	347
3.2.1 วาตะ.....	350
3.2.2 ปิตตะ.....	352
3.2.3 กฬะ.....	354
3.3 อัคนี หรือไฟย่อยอาหาร.....	357
3.4 คุณะ	361
3.5 รส หรือรสชาติ.....	365
3.5.1 สวาทุ รส หรือ มธุระ รส (รสหวาน).....	367
3.5.2 อัมละ รส (รสเปรี้ยว).....	368

3.5.3	ลวณะ รส (รสเค็ม).....	368
3.5.4	ติกตะ รส (รสขม).....	369
3.5.5	อุษณะ รส หรือ กฏุ รส (รสเผ็ด).....	370
3.5.6	กษายะ รส (รสฝาด).....	370
3.6	สัปตธาตุ หรือเนื้อเยื่อ	374
3.7	มละ หรือของเสี้ย.....	378
3.8	ไอซ์ส หรือแก่นแท้ของธาตุ.....	382
4.	หลักปฏิบัติตามแนวทางอายุรเวท.....	383
4.1	ทินจรรยา.....	383
4.1.1	การตื่นนอน	387
4.1.2	การทำความสะอาดลิ้นและฟัน	388
4.1.3	การทำความสะอาดตา จมูก และคอ.....	389
4.1.4	อภยังคะ หรือการนวดน้ำมัน	391
4.1.5	การออกกำลังกาย.....	392
4.1.6	อุทวารรณะ หรือการนวดด้วยผงยา	393
4.1.7	การอาบน้ำ.....	393
4.1.8	หลักปฏิบัติอื่น ๆ.....	394
4.2	ฤดูจรรยา.....	395
4.2.1	ฤดูเหมันตะ (ฤดูหนาว)	398
4.2.2	ฤดูศศิระ (ปลายฤดูหนาว, ฤดูน้ำค้าง).....	399
4.2.3	ฤดูวสันตะ (ฤดูใบไม้ผลิ).....	399
4.2.4	ฤดูศรีษมะ (ฤดูร้อน)	401
4.2.5	ฤดูวระษา (ฤดูฝน)	402
4.2.6	ฤดูศรัท (ฤดูใบไม้ร่วง).....	403

4.2.7 อาหารที่เหมาะสมตามฤดูกาล	404
4.3 การกลั่นสภาวะตามธรรมชาติ.....	406
4.3.1 การกลั่นการผายลม.....	408
4.3.2 การกลั่นอุจจาระ	408
4.3.3 การกลั่นปัสสาวะ	408
4.3.4 การกลั่นเรอ.....	409
4.3.5 การกลั่นความกระหาย	409
4.3.6 การกลั่นความหิว.....	409
4.3.7 การกลั่นความง่วงนอน	410
4.3.8 การกลั่นไอ	410
4.3.9 การกลั่นหายใจ.....	410
4.3.10 การกลั่นหนาว	411
4.3.11 การกลั่นน้ำตา	411
4.3.12 การกลั่นอาเจียน	411
4.3.13 การกลั่นอสุจิ	412
4.4 การออกกำลังกาย.....	413
4.5 การนอนหลับ.....	417
4.6 การบริโภคอาหาร	420
4.6.1 หลักการบริโภคอาหาร.....	420
4.6.2 คุณสมบัติของอาหารและเครื่องดื่ม	423
4.2.6.1 คุณสมบัติของอาหาร.....	423
4.6.2.1.1 ข้าว	423
4.6.2.1.2 ถั่วและธัญพืช	424
4.6.2.1.3 อาหารปรุงสุก.....	425

4.6.2.1.4	เนื้อสัตว์.....	426
4.6.2.1.5	ผัก.....	429
4.6.2.1.6	ผลไม้.....	433
4.6.2.2	คุณสมบัติของเครื่องดื่ม.....	434
4.6.2.2.1	น้ำ.....	435
4.6.2.2.2	นมและผลิตภัณฑ์จากนม.....	436
4.6.2.2.3	อ้อย น้ำตาล และผลิตภัณฑ์จากอ้อยและน้ำตาล	437
4.6.2.2.4	น้ำมัน.....	438
4.6.2.2.5	เหล้า.....	439
4.7	การมีเพศสัมพันธ์.....	446
4.8	คุณธรรมในการดำเนินชีวิต	451
4.8.1	การคบมิตร.....	452
4.8.2	ปิยวาจา.....	456
5.	การรักษาโรคเบื้องต้นตามแนวทางอายุรเวท	457
5.1	สาเหตุของการเกิดโรค.....	458
5.1.1	การเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะ	459
5.1.2	การรักษาการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะ	461
5.2	ประเภทของโรค.....	462
5.2.1	โรคตามพื้นฐานของไตรโทษะและกามะ.....	463
5.2.2	โรคตามที่อยู่ของโรค.....	463
5.2.3	โรคตามสาเหตุของโรค.....	464
5.2.4	โรคตามการรักษาโรค	464
5.2.5	โรคตามที่มาของโรค	465
5.3	วิธีการรักษาโรคเบื้องต้น	466

5.3.1 การรักษาแบบสันตรรูปณะ หรือพุกุณะ.....	467
5.3.2 การรักษาแบบอปตรรูปณะ หรือลึงฆณะ	468
5.3.2.1 ปัญจกรรมะ	469
5.3.2.1.1 นิรุหะ หรือพัสติ (การสวนทวารหนัก).....	470
5.3.2.1.2 วมณะ (การทำให้อาเจียน.....)	471
5.3.2.1.3 กายเรกะ หรือวิเรจนะ (การไข้ยาถ่าย).....	471
5.3.2.1.4 ศีโรเรกะ หรือนัสยะ (การหยอดน้ำมันที่จมูก)	471
5.3.2.1.5 อสรวิสรุติ หรือรักตโมกษณะ (การขับเลือด).....	472
5.3.2.2 คมนะ.....	473
5.4 องค์ประกอบในการรักษาโรค.....	473
5.4.1 แพทย์.....	473
5.4.2 ยา	475
5.4.3 พยาบาล หรือผู้ช่วย.....	475
5.4.4 ผู้ป่วย.....	475
5.5 สมุนไพรในอายุรเวท	476
5.5.1 สมุนไพรสำคัญในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ	484
5.5.1.1 ตรีผลา.....	484
5.5.1.2 ตรีกฏกะ	485
5.5.1.3 ตรีชตกะ.....	486
บทที่ 6 สรุป อภิปรายผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ	488
1. สรุปผลการศึกษา	488
2. อภิปรายผลการศึกษา.....	491
3. ข้อเสนอแนะ	492
รายการอ้างอิง	493

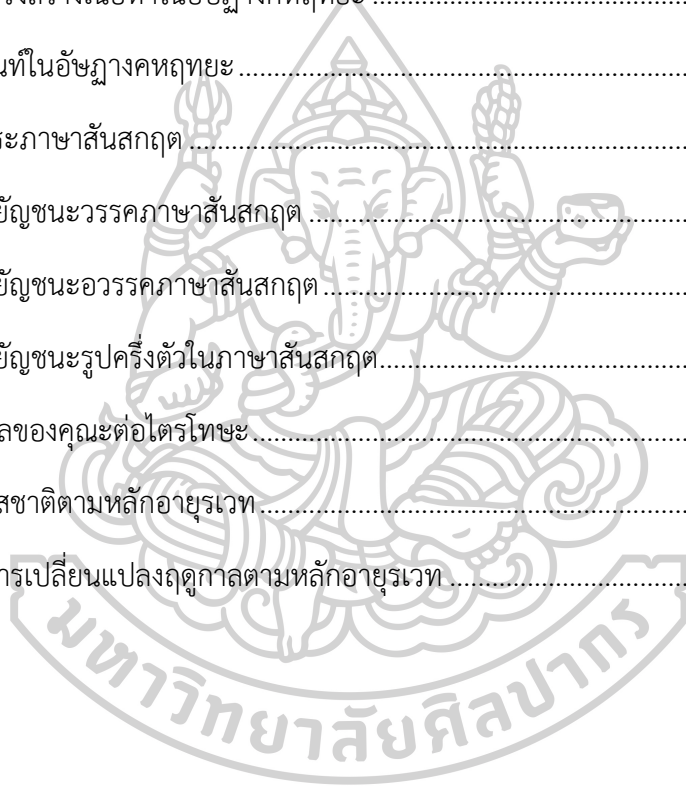
ภาคผนวก คำศัพท์ และชื่อทางวิทยาศาสตร์ของพืชสมุนไพรในอายุรเวท 507

ประวัติผู้เขียน 513



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างชื่อพืชสมุนไพรที่ปรากฏในสูตรสถานะ อธิบายที่ 10 มंत्रะที่ 31-32 ...	14
ตารางที่ 2 โครงสร้างเนื้อหาในจรกสังหิตา	60
ตารางที่ 3 โครงสร้างเนื้อหาในสุครุตสังหิตา.....	66
ตารางที่ 4 โครงสร้างเนื้อหาในอักษฎางคหฤทยะ	73
ตารางที่ 5 ฉันทในอักษฎางคหฤทยะ	74
ตารางที่ 6 สระภาษาสันสกฤต	145
ตารางที่ 7 พยัญชนะวรรคภาษาสันสกฤต	145
ตารางที่ 8 พยัญชนะอวรรคภาษาสันสกฤต	146
ตารางที่ 9 พยัญชนะรูปครึ่งตัวในภาษาสันสกฤต.....	147
ตารางที่ 10 ผลของคณะต่อไตรโทษะ	363
ตารางที่ 11 รสชาติตามหลักอายุรเวท.....	374
ตารางที่ 12 การเปลี่ยนแปลงฤดูกาลตามหลักอายุรเวท	406



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ฉันทันตรี.....	25
ภาพที่ 2 จยวันปราศะ.....	28
ภาพที่ 3 อัชฎางโยคะ.....	52
ภาพที่ 4 ภาพตัวอย่างยันตระที่อ้างอิงในสุศรุตสังหิตา.....	69
ภาพที่ 5 ลำต้นใต้ดินแห่งของพีช (China root).....	99
ภาพที่ 6 มลาอี.....	101
ภาพที่ 7 ส่วนประกอบของหัวใจจากหนังสือ “ศรียกริยาวิชญาณ”.....	109
ภาพที่ 8 วิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยหลังหักจากหนังสือ “ศัลยวิชญาณ”.....	110
ภาพที่ 9 การเตรียมยาและวิธีการเก็บรักษายาสมุนไพรในอดีต.....	112
ภาพที่ 10 ผลิตภัณฑ์ยาสีฟันอายุรเวทย์ห่อหิมาลายา ประเทศอินเดีย.....	114
ภาพที่ 11 ผลิตภัณฑ์สบูสมุนไพรสะเดายี่ห่อ ดิวาลี เฮอร์เบิล ผลิตในประเทศไทย.....	115
ภาพที่ 12 กระบวนการสร้างโลกตามแนวคิดปรัชญาสาขชยะ.....	344
ภาพที่ 13 ความสัมพันธ์ของปัญจมหาภูตะกับร่างกายมนุษย์.....	346
ภาพที่ 14 สรีระของมนุษย์ที่แตกต่างกันตามโทษะ.....	349
ภาพที่ 15 ประเภทของวาตะและตำแหน่งในร่างกาย.....	351
ภาพที่ 16 ประเภทของปีตตะและตำแหน่งในร่างกาย.....	353
ภาพที่ 17 ประเภทของกัมมะและตำแหน่งในร่างกาย.....	355
ภาพที่ 18 วิษมะ อัคนี ติกษณะ อัคนี และ มันทะ อัคนี.....	360
ภาพที่ 19 สัปตธาตุ.....	375
ภาพที่ 20 นาฬิกาชีวิตตามหลักอายุรเวท.....	386
ภาพที่ 21 การใช้เสาวีรมัณขณะในการล้างตา.....	391

ภาพที่ 22 ฤตุนิธิ	405
ภาพที่ 23 ปัทมาสนะ หรือท่าดอกบัว	416
ภาพที่ 24 ศลภาสนะ หรือท่าตั้งแตง	417
ภาพที่ 25 การรักษาแบบปัญญากรรมะ	472
ภาพที่ 26 ตริผลา	485
ภาพที่ 27 ตริภูกะ	486



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาษาสันสกฤตเป็นภาษาที่ใช้บันทึกคำสอนที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับศาสนา โดยมุ่งเน้นเรื่องราวเกี่ยวกับเทพเจ้าที่สำคัญ เรื่องราวและคำสอนต่าง ๆ นั้น เป็นส่วนหนึ่งของวรรณคดีสันสกฤต ในยุคเริ่มต้น หรือวรรณคดีสันสกฤตสมัยพระเวท ทั้งนี้วรรณคดีสันสกฤตไม่ได้มีเพียงวรรณคดีสันสกฤตสมัยพระเวทเท่านั้น แต่ยังมีวรรณคดีสันสกฤตประเภทอื่น ๆ อีกด้วย

วรรณคดีสันสกฤต หมายถึง วรรณคดีที่บันทึกด้วยภาษาสันสกฤต ทั้งภาษาสันสกฤตพระเวท และภาษาสันสกฤตแบบแผน¹ วรรณคดีสันสกฤตมีความหลากหลาย พบได้หลายรูปแบบและเนื้อหา โดยทั่วไปแล้ววรรณคดีสันสกฤตสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ อาคม ศาสตร์ อติหาสะ และกาวยะ โดยที่ 1) อาคม คือ งานเขียนที่เกี่ยวกับศาสนาและปรัชญา ได้แก่ คัมภีร์พระเวท คัมภีร์พราหมณะ คัมภีร์อาร์ณยกะ และคัมภีร์อุปนิษัท 2) ศาสตร์ คือ งานเขียนเกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นตำราศึกษาวิชาความรู้เพื่อให้สามารถเข้าใจพระเวทได้อย่างลึกซึ้ง เช่น ตำราดาราศาสตร์ และโหราศาสตร์ ซึ่งเป็นแนวทางในการศึกษาระบบของดวงดาวที่เกี่ยวข้องกับชะตาชีวิต หรือฤกษ์หรือยามที่กำหนดไว้ในพิธีกรรม ในขณะที่ 3) อติหาสะ คือ งานเขียนที่มีเนื้อหาอิงเกร็ดประวัติศาสตร์ นอกจากนี้ยังแต่งขึ้นเพื่อสวดติวีรบุรุษ และ 4) กาวยะหรือกวีนิพนธ์ คือ งานเขียนที่มีวรรณศิลป์ มุ่งสร้างอารมณ์สุนทรีย์ะ มักมีเนื้อหาเกี่ยวกับมนุษย์โดยสะท้อนให้เห็นประสบการณ์ชีวิตมนุษย์² ในบรรดาวรรณคดีสันสกฤตที่กล่าวมาข้างต้นนี้ คัมภีร์พระเวทมีความเก่าแก่มากที่สุดมีอายุประมาณ 1,500 ปีก่อนคริสตกาล³ ถือว่าเป็นวรรณคดีประเภทศรัทธิตี กล่าวคือ เป็นวรรณคดีที่มนุษย์ไม่ได้เป็นผู้แต่งขึ้นเองแต่ได้ยืมได้ฟังมาจากพระเจ้าโดยตรง เชื่อกันว่าเทพเจ้าเป็นผู้เปิดเผยคัมภีร์พระเวทให้เหล่าฤๅษีทั้งหลายได้ทราบ⁴ ประกอบไปด้วย 1) ฤคเวท มีลักษณะเป็นร้อยกรองกล่าวถึงการ

¹ กุสุมา รักษมณี, การวิเคราะห์วรรณคดีไทยตามทฤษฎีวรรณคดีสันสกฤต, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549), 9.

² เรื่องเดียวกัน, 10-11.

³ วิมลศิริ ร่วมสุข, ประวัติวรรณคดีสันสกฤตยุคพระเวท (กรุงเทพฯ: สหสยามพัฒนา, 2522), 5.

⁴ จำลอง สารพัดนึก, สันสกฤตอนุวาทวิธี หลักการแปลสันสกฤต (กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2521), 8.

สรรเสริญเทพเจ้าที่มีความสำคัญ 2) ยชुरเวท คือบทสวดที่ใช้ในการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ 3) สามเวท เป็นการรวบรวมมนตร์บางบทของฤคเวทมาเรียบเรียงใหม่เพื่อให้เหมาะแก่การสวดเป็นทำนองเพื่อใช้ประกอบพิธีกรรม⁵ และ 4) อถรรพเวท มีเนื้อหาค่อนข้างแตกต่างจากพระเวทอื่นๆ กล่าวคือ เป็นมนตร์เกี่ยวกับวิถีชีวิตประจำวันของคนทั่วไป อถรรพเวทนับว่าเป็นคัมภีร์ที่รวบรวมความรู้ ความเชื่อ และวิทยาการต่างๆ ไว้อยู่มาก ไม่ว่าจะเป็น ความรู้ทางการแพทย์ ตำรายาที่ใช้รักษาโรคต่างๆ บทสวดสำหรับพระมหากษัตริย์เพื่อให้มีชัยชนะในศึกสงคราม เป็นต้น องค์ความรู้ในคัมภีร์พระเวทจึงถือเป็นรากฐานทางวัฒนธรรมและอารยธรรมของมนุษย์เลยก็ว่าได้

นอกจากคัมภีร์พระเวทแล้วยังมีคัมภีร์อุปเวทที่รวบรวมความรู้ที่สำคัญรองจากคัมภีร์พระเวท คำว่า “อุปเวท” แปลว่า ความรู้อันดับที่สอง⁶ คัมภีร์อุปเวทจึงถือเป็นพระเวทรองที่มีความสำคัญเป็นอันดับที่สองรองจากคัมภีร์พระเวท⁷ จัดเป็นวรรณคดีประเภทสมฤติ กล่าวคือ เป็นวรรณคดีที่มนุษย์ได้จดจำปฏิบัติต่อ ๆ กันมาเป็นประเพณี ไม่ใช่การถ่ายทอดมาจากเทพเจ้าโดยตรง คัมภีร์อุปเวทที่สำคัญมี 4 ประการ ดังนี้

1) อายุรเวท ประพันธ์โดยธันวันตริ⁸ เป็นตำราทางการแพทย์ ประกอบไปด้วยความรู้เกี่ยวกับสรีระร่างกาย การปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตลอดจนการใช้ยาสมุนไพรและมนตร์ต่าง ๆ ในการรักษาโรคทุกชนิด อายุรเวทถือว่าเป็นอุปเวทหรือภาคผนวกภาคหนึ่งของคัมภีร์ฤคเวท แต่สุครุตะ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศาสตร์เชื่อว่าอายุรเวทเป็นอุปเวทของคัมภีร์อถรรพเวท⁹ เห็นได้จากในอถรรพเวท กาลมที่ 20 พบมนตร์ว่าด้วยยาและการรักษาโรคอยู่เป็นจำนวนมาก¹⁰ ในมนตร์เหล่านั้นจะบอกชื่ออาการ การวินิจฉัยโรค และการรักษาโรคชนิดต่าง ๆ¹¹ โดยมีกล่าวถึงการใช้

⁵ ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์, **ประวัติศาสตร์ภูมิปัญญาอินเดีย** (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545), 50-51.

⁶ กรุณา-เรื่องอุไร กุศลาลัย, **ภารตวิทยา** (กรุงเทพฯ: ศยาม, 2537), 175.

⁷ วิมลศิริ ร่วมสุข, **ประวัติวรรณคดีสันสกฤตยุคพระเวท**, 13.

⁸ **उपवेद**, accessed January 2, 2022, available from <http://bharatkhoj.org/india/उपवेद>

⁹ **उपवेद**, accessed January 2, 2022, available from <http://bharatdiscovery.org/india/उपवेद>

¹⁰ Bumroong Kham-ek, "A Cultural Study of The Atharvaveda Samhita" (Thesis submitted for the Degree of Doctor of Philosophy in Sanskrit Faculty of Arts, Banaras Hindu University, Varanasi, 1995), 112.

¹¹ บำรุง คำเอก, "ศ โน เทวีรัชฎิเย อถรรพเวทกับความเชื่อทางเวทย์มนตร์ของคนไทย," **วารสารตำราวิชาการ** ปีที่ 3, ฉบับที่ 5 (มกราคม - มิถุนายน 2547): 110.

สมุนไพรในการรักษาโรค เช่น โรคไข้ โรคไอ โรคเรื้อรัง โรคท้องผูก¹² การรักษาโรคในอรรถพรเวทถือว่าโรคภัยไข้เจ็บมาจากภายนอก เช่น ผี ยาสั่ง เวทมนตร์คาถา และการกระทำผิดต่าง ๆ ดังนั้นการรักษาโรคจึงใช้วิธีทำให้โรคย้ายไปอยู่ที่อื่น¹³ นอกจากนี้อรรถพรเวทยังถือเป็นต้นกำเนิดของตำราการแพทย์และการรักษาโรคอีกด้วย¹⁴ จากที่กล่าวมานี้อายุเวทจึงเปรียบเสมือนอุปเวทของอรรถพรเวทนั่นเอง

2) ธนุรเวท ประพันธ์โดยวิศวามิตร¹⁵ เป็นตำราว่าด้วยการยิงธนู การใช้อาวุธและยุทธศาสตร์ในการทำศึกสงคราม ธนุรเวทถือว่าเป็นอุปเวทหรือภาคผนวกภาคหนึ่งของคัมภีร์ยชुरเวท

3) คานธรรพเวท ประพันธ์โดยภรตมุนี¹⁶ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สังคีตเวท เป็นตำราว่าด้วยการขับร้องเพลง การบรรเลงเครื่องดนตรี และการแสดงนาฏศิลป์ ตำราที่สำคัญและมีชื่อเสียงที่สุดของคานธรรพเวทคือ นาฏยศาสตร์ ของภรตมุนี คานธรรพเวทถือว่าเป็นอุปเวทหรือภาคผนวกภาคหนึ่งของคัมภีร์สามเวท

4) สถาปัตยกรรมเวท ประพันธ์โดยวิศวกรรมา¹⁷ เป็นตำราทางศิลปกรรม ว่าด้วยการก่อสร้าง สถาปัตยกรรมถือว่าเป็นอุปเวทหรือภาคผนวกภาคหนึ่งของคัมภีร์อรรถพรเวท

ในบรรดาคัมภีร์อุปเวททั้งสี่ประการข้างต้นนี้ ถือได้ว่าอายุเวทเป็นความรู้ที่เข้าถึงคนได้ทุกคนชั้น เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการใช้ชีวิต ตลอดจนการรักษาสุขภาพให้ห่างจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายอันเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน อายุเวทจึงเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อกิจกรรมทุก ๆ ด้านของมนุษย์จนอาจเรียกว่าเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์เลยก็ว่าได้¹⁸ ทั้งนี้อายุเวทยังเป็นระบบการแพทย์ในยุคแรก ๆ ที่ปรากฏมากกว่า 5,000 ปี¹⁹ ถือเป็นตำราเพื่อการดูแล

¹² Radha Kumud Mookerji, *Ancient Indian Education* (Varanasi: Motilal Banarsidass, 1998), 66.

¹³ อารี ถาวรเศรษฐ์, *คติชนวิทยา* (กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา, 2546), 96.

¹⁴ อีรภัทร สินธุเดช, "มนตร์ไสยชยะ: การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าทางวรรณคดีและการแพทย์ในอรรถพรเวท" (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556), 3.

¹⁵ **उपवेद**, accessed January 2, 2022, available from <http://http://bharatdiscovery.org/india/उपवेद>

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Ibid.

¹⁸ U.Indulal, อายุเวท: ภูมิปัญญาโบราณในยุคโลกาภิวัตน์, ed. โสภณา ศรีจำปา และ Amarjiva Lochan, *อายุเวท ภูมิปัญญาโบราณในยุคโลกาภิวัตน์*, (นครปฐม: ศูนย์การศึกษาศึกษา สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557), 22.

¹⁹ Susan Weis-Boheln, *Ayurveda Beginner's Guide* (USA: Althea Press, 2018), 4.

รักษาสุขภาพที่มีความเก่าแก่มากที่สุด²⁰ เป็นการผสมผสานระหว่างหลักการทางวิทยาศาสตร์กับปรัชญาที่บ่งบอกรายละเอียดทุกชั้นตอนของสภาวะทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตวิญญาณ อันเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี²¹ อายุรเวทจึงเป็นศาสตร์แห่งชีวิตอย่างแท้จริง ดังจะเห็นได้จาก คำว่า “อายุรเวท” มาจากคำว่า “อายุส” หมายถึง ชีวิต กับคำว่า “เวท” หมายถึง ศาสตร์, ความรู้ ดังนั้นอายุรเวทจึงหมายถึง ความรู้แห่งชีวิต หรือศาสตร์แห่งชีวิตนั่นเอง²²

อายุรเวทถือกำเนิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยพระเวท กล่าวกันว่าเมื่อแรกเริ่มมีพระพรหมผู้สร้างโลกเป็นผู้ให้กำเนิดอายุรเวท และถ่ายทอดความรู้นั้นให้กับทักษะ ประชาบดีผู้เป็นบุตร และเหล่าอัศวินซึ่งถือกันว่าเป็นแพทย์ของสวรรค์²³ ดังจะเห็นได้จากในคัมภีร์ฤคเวทมนต์ตอนที่ 1 สุกตะที่ 116 มंत्रะที่ 8 กล่าวว่า เหล่าอัศวินใช้หิมะ หรือความเย็นในการรักษาอัศวินให้หายจากอาการไข้ ส่วนในมนต์ตอนที่ 10 สุกตะที่ 39 มंत्रะที่ 3 กล่าวว่า เหล่าอัศวินช่วยเหลือคนตาบอดเป็นประจำ²⁴ ต่อมาเหล่าอัศวินได้ถ่ายทอดอายุรเวทให้กับพระอินทร์ จากนั้นพระอินทร์จึงสืบทอดความรู้นี้สู่โลกมนุษย์โดยผ่านเหล่าฤๅษีทั้งหลาย หนึ่งในนั้นคือธันวันตริ ผู้เป็นอวตารของพระวิษณุที่ถือกำเนิดมาจากการกวนเกษียรสมุทร พร้อมด้วยหม้อบรรจุน้ำอมฤตที่ใช้ในการรักษาโรค ทำให้มีสุขภาพดี และมีอายุยืนยาว²⁵ นอกเหนือจากธันวันตริแล้ว อายุรเวทยังถูกถ่ายทอดให้แก่ฤๅษีคนอื่นอีก เช่น ภารทวาชะ กาศยปะ อัตริ อัตริยะ อัคนิเวท ทั้งนี้เมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นบนโลกมนุษย์ ฤๅษีทั้งหลายเหล่านี้จึงได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับอายุรเวท และนำมาแต่งเป็นคัมภีร์ต่าง ๆ มากมาย แต่คัมภีร์เหล่านั้นสูญหายไป ไม่เหลือปรากฏอยู่แล้วในปัจจุบัน²⁶

คัมภีร์อายุรเวทที่มีความสำคัญ และยังคงเหลือปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ จรกสังหิตา ถือว่าเป็นตำราอายุรเวทที่มีความเก่าแก่มากที่สุด ประพันธ์โดยจรกะ ผู้เป็นศิษย์ของอัคนิเวท จรกะเป็นผู้เชี่ยวชาญทางเวชศาสตร์ เนื้อหาในจรกสังหิตากล่าวถึงองค์ความรู้ทางการแพทย์

²⁰ Acharya Balkrishna, A Practical Approach to The Science of Ayurveda [คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต], trans. ณภัชชา ด้ฐธา (กรุงเทพฯ: ปัญญาชน, 2560), iii.

²¹ ศีขริน [นามแฝง], อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 3 (สมุทรปราการ: เรือนบุญ, 2550), 13.

²² Sukh Dev, Prime Ayurvedic Plant Drugs (New Delhi: Anamaya Publishers, 2006), 3.

²³ เฉลียว ปิยะชน, อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2537), 11-12.

²⁴ Padmakar Vishnu Vartak, Scientific Knowledge in the Vedas (Delhi: Nag Publishers, 1995), 103.

²⁵ Susan Weis-Boheln, Ayurveda Beginner's Guide, 5.

²⁶ จำลอง สารพัฒน์, ประวัติวรรณคดีสันสกฤต, 126.

โดยทั่วไปและการรักษาโรค แบ่งออกเป็น 8 ตอนหรือเรียกว่า 8 สถานะ ประกอบไปด้วยความรู้เกี่ยวกับโรค ยารักษาโรค อาหาร การศึกษาเกี่ยวกับร่างกาย การวินิจฉัยโรค ความรู้เกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ ตลอดจนชีววิทยาว่าด้วยสัตว์แรกเกิด²⁷ นอกจากนี้คัมภีร์สุศรุตสังหิตา ก็เป็นตำราอายุรเวทที่สำคัญเช่นเดียวกัน ประพันธ์โดยสุศรุตผู้เชี่ยวชาญทางด้านศัลยศาสตร์ เนื้อหาส่วนใหญ่ในคัมภีร์สุศรุตสังหิตาเกี่ยวข้องกับวิธีการรักษาโรคด้วยการศัลยกรรมมีเนื้อหารวมทั้งสิ้น 5 สถานะ²⁸

คัมภีร์อัษฎางคกฤตยะ ประพันธ์โดยวาคภฏะ มีเนื้อหารวมทั้งสิ้น 6 สถานะ กล่าวถึงความรู้เรื่องอายุรเวทโดยรวม ได้แก่ ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอายุรเวท กายวิภาคศาสตร์ ความรู้เกี่ยวกับยา ความรู้เกี่ยวกับโรค การเกิดโรค การวินิจฉัยโรค การรักษาโรคด้วยวิธีการต่าง ๆ ตลอดจนการดูแลผู้ป่วย นอกจากนี้ยังปรากฏคัมภีร์อายุรเวทอื่น ๆ เช่น เภลสังหิตา กาศยปสังหิตา ชาพาลีสูตระ อัศวินิกุมารสังหิตา ธันวันตริสูตระ ทั้งนี้ในบรรดาคัมภีร์อายุรเวทตามที่กล่าวมาข้างต้น จรกสังหิตา สุศรุตสังหิตา และอัษฎางคกฤตยะ ทั้งสามคัมภีร์นี้ถือเป็นคัมภีร์หลักที่สำคัญทางอายุรเวท เรียกว่า “พหุหัตตริย” เป็นยอดแห่งคัมภีร์อายุรเวท โดยมีจรกสังหิตา เป็นคัมภีร์ของสำนักความคิดทางเวชศาสตร์ สุศรุตสังหิตา เป็นคัมภีร์ของสำนักความคิดทางศัลยศาสตร์ ส่วนอัษฎางคกฤตยะเป็นคัมภีร์ที่ถูกเขียนขึ้นโดยนำส่วนสำคัญของทั้งสองสำนักความคิดมารวมกัน²⁹ อีกทั้งยังกล่าวได้ว่าเป็นคัมภีร์สำคัญของสำนักอายุรศาสตร์ เนื่องจากเนื้อหาโดยรวมมีความสัมพันธ์กับกายจิกิตสา³⁰ ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้คัมภีร์อัษฎางคกฤตยะมีเนื้อหา กล่าวถึงองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในภาพรวม ครอบคลุมความรู้พื้นฐานที่สำคัญของอายุรเวท ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายเพื่อนำไปใช้สำหรับการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการใช้ยาและวิธีการรักษาโรคขั้นพื้นฐาน อัษฎางคกฤตยะจึงถือเป็นคัมภีร์เล่มหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาด้านอายุรเวทเบื้องต้น

คำว่า “อัษฎางคกฤตยะ” หมายถึง แก่นสาร หรือหัวใจสำคัญของอายุรเวททั้งแปดสาขา³¹ ถือเป็นหนึ่งในตำราที่สำคัญของอายุรเวท อันเป็นศาสตร์การแพทย์ของอินเดียโบราณ³²

²⁷ จำลอง สารพัดนึก, **ประวัติวรรณคดีสันสกฤต**, 126.

²⁸ เรื่องเดียวกัน, 126-127.

²⁹ U.Indulal, “อายุรเวท: ภูมิปัญญาโบราณในยุคโลกาภิวัตน์,” ใน **อายุรเวท ภูมิปัญญาโบราณในยุคโลกาภิวัตน์**, โสภณา ศรีจำปา และ Amarjiva Lochan, บรรณาธิการ, 23.

³⁰ Vishnu Dass, **Ayurvedic Herbology East&West** (Delhi: Motilal Banarsidass, 2017), 21.

³¹ จรกะ สุศรุต และวาคภฏะได้แบ่งอายุรเวทออกเป็น 8 สาขา ได้แก่ 1) กายจิกิตสา เป็นการดูแลร่างกายจากภายใน เทียบได้กับวิชาอายุรศาสตร์ในปัจจุบัน 2) ศาลากยตันตริยะ เป็นการรักษาโรคบริเวณหู จมูก ลำคอ และตา โดยในวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันเรียกว่า โสตศอนาสิกวิทยา และจักษุวิทยา 3) ศัลยตันตริยะ เป็นการรักษาโดยวิธีผ่าตัด เทียบได้กับวิชาศัลยศาสตร์ทั่วไป 4) กุมารภฤตยะ เทียบได้กับวิชากุมารเวชศาสตร์ใน

คัมภีร์นี้ประกอบไปด้วยเนื้อหาหลักทั้งหมด 6 ตอน หรือ 6 สถานะ และในแต่ละสถานะจะแบ่งเนื้อหาออกเป็นบท หรือ อธิบายะ รวมทั้งสิ้น 120 อธิบายะ ดังนี้

1) สูตรสถานะ จำนวน 30 อธิบายะ กล่าวถึงหลักการเบื้องต้นของอายุรเวท การดูแลร่างกาย หลักปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารและยา การเกิดโรค ลักษณะของโรคชนิดต่าง ๆ ตลอดจนการป้องกันและวิธีรักษาโรคเบื้องต้น

2) ศรีรสถานะ จำนวน 6 อธิบายะ มีเนื้อหาเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ ลักษณะและส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย สภาวะที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังพูดถึงเรื่องราวเกี่ยวกับการทำนายฝัน ลางร้าย ตลอดจนกลางบอกเหตุของโรคและความตาย

3) นิทานสถานะ จำนวน 16 อธิบายะ อธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของโรค อาการเบื้องต้น และคุณลักษณะของโรคชนิดต่าง ๆ การเกิดโรค รวมไปถึงอาการของโรคสำคัญบางชนิดที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติภายในร่างกาย

4) จิกิตสาสถานะ จำนวน 22 อธิบายะ พูดถึงวิธีการรักษาโรค ตลอดจนการใช้ยาสมุนไพร และอาหารเพื่อการรักษาโรคและดูแลผู้ป่วย

5) กัลปสีทิสสถานะ จำนวน 6 อธิบายะ กล่าวถึงวิธีการเตรียมยาสมุนไพรเพื่อใช้ในการรักษาโรค การรักษาโรคด้วยการบำบัด วิธีการจัดการเมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตลอดจนหลักการเบื้องต้นทางการปรุงยาหรือเภสัชศาสตร์

6) อุตตรสถานะ จำนวน 40 อธิบายะ เป็นการทบทวนความรู้เกี่ยวกับสาขาต่าง ๆ ของอายุรเวท และยังกล่าวถึงการรักษาโรคที่เกิดขึ้นตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การรักษาโรคบริเวณลำคอ การรักษาโรคตา การรักษาโรคที่เกี่ยวกับจมูก การรักษาโรคปากและฟัน

ปัจจุบัน เกี่ยวข้องกับการดูแลหญิงตั้งครรภ์ไปจนทารกแรกเกิด และเด็กทั่วไป 5) อคทตันตระ คือวิชาพิษวิทยา 6) กูตวิทยา เทียบได้กับวิชาจิตเวชศาสตร์ ว่าด้วยการสวดมนต์และการทำพิธีกรรมเพื่อขจัดภัยจากความชั่วร้าย ทั้งยังเกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิตด้วย 7) รสายนตันตระ ว่าด้วยการรักษาสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อการชะลอวัย 8) วาชีกรณะ เกี่ยวกับการรักษาอาการอ่อนเพลียและความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์ ดูเพิ่มเติมที่ เฉลียว ปิยะชน, **อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2537), 33-34., Acharya Balkrishna, **คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต**, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌักคชา ตัญญา (กรุงเทพฯ: ปัญญาชน, 2560), 62-65. และ Sukh Dev, **Prime Ayurvedic Plant Drugs** (New Delhi: Anamaya Publishers, 2006), 4.

³² **Vāgbhaṭa's Aṣṭāṅga hṛdyam** VOL. 1, trans. K. R. Srikantha Murthy (Varanasi: Chowkhamba Press, 1991), IX.

จากเนื้อหาโดยสังเขปของคัมภีร์อัษฎางคฤทษะตามที่กล่าวไว้ข้างต้นจะเห็นได้ว่า คัมภีร์ มีการลำดับเนื้อหาให้ต่อเนื่องกันไป จากสูตรสถานะที่กล่าวถึงหลักการพื้นฐานของอายุรเวทไล่เรียงไป จนถึงสรีรสถานะที่จะทำให้ผู้อ่านได้รับทราบข้อมูลในเชิงลึกขึ้นเกี่ยวกับองค์ประกอบของร่างกาย ตลอดจนสาเหตุของโรค ลักษณะของโรค และวิธีการรักษาโรคด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ถูกกล่าวไว้ในนิทานะสถานะ จิกิตสาสถานะ กัลปสิทธิสถานะ และอุตตรสถานะตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าคัมภีร์ อัษฎางคฤทษะได้อธิบายความรู้ด้านอายุรเวทในภาพรวม โดยมีเนื้อหาในสูตรสถานะเป็นพื้นฐาน สำคัญ ที่จะทำให้ผู้อ่านเข้าใจหลักการของอายุรเวทได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นการปูพื้นฐานความรู้ ไปสู่เนื้อหาในสถานะต่อ ๆ ไป ด้วยเหตุนี้เองสูตรสถานะจึงเป็นเนื้อหาส่วนที่มีความสำคัญ ทั้งยังมี ประโยชน์ต่อผู้อ่าน และผู้ที่มีความสนใจในอายุรเวท เนื่องจากสูตรสถานะได้อธิบายหลักการพื้นฐาน ของอายุรเวทไว้อย่างครบถ้วน ดังตัวอย่าง

อายุระ กามยามานน ธรรมาธสุสาธนม |

อายุรเวโทปเทศษุ วิเธเย ปรมาทระ || 2 ||

(สูตรสถานะ 1: 2)

มันตระข้างต้นอยู่ในคัมภีร์อัษฎางคฤทษะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 1 มันตระที่ 2 แสดง ให้เห็นถึงจุดประสงค์ของอายุรเวท ที่เปรียบเสมือนเป็นวิทยาศาสตร์แห่งการดำรงชีวิต สอนให้มนุษย์ รู้จักพิจารณาถึงปัจจัยสำคัญอันเป็นองค์ประกอบของชีวิต ทั้งในเรื่องร่างกาย ความคิด อารมณ์ และ จิตวิญญาณที่ล้วนมีความสำคัญต่อสุขภาพพลานามัย³³ หากผู้ใดมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง แล้วก็ย่อมสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีชีวิตที่ยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนสามารถ บรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดที่ทำให้เกิดความสุขในชีวิต 4 ประการ ประกอบไปด้วย 1) อรรถะ ได้แก่ ความสุขอันเกิดมาจากการมีทรัพย์สินและสมบัติต่าง ๆ 2) กามะ ได้แก่ ความสุขอันเกิดจากการใช้จ่าย ทรัพย์ซื้อหาสิ่งของต่าง ๆ มาบำรุงบำเรอตนด้วยกามคุณทั้ง 5 คือ รูป กลิ่น เสียง รส และสัมผัส 3) ธรรมะ ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากความสงบใจโดยตรงเป็นสันติสุข และ 4) โมกษะ ได้แก่ ความสุขใจ โดยแท้ที่เกิดจากการพ้นไปจากอำนาจกิเลสอย่างสิ้นเชิงไม่มีอามิสเจือปน ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า เรียกว่า ปुरुชาธระ³⁴ ทั้งนี้จากมันตระข้างต้น สุขะ หมายรวมรวมทั้งกามะและโมกษะนั้นเอง

คัมภีร์อัษฎางคฤทษะ ในส่วนสูตรสถานะยังปรากฏมันตระที่อธิบายเกี่ยวกับที่มาของ อายุรเวทไว้ ดังนี้

³³ ศีขริน [นามแฝง], อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 3, 13.

³⁴ พิน ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย (กรุงเทพฯ: ศยาม, 2545), 61.

พรหม สมฤตวา'โย เวท ประชาปติมชิครหด |
 โสศวิเนา เตา สหสราภษ โส'ตริปุตราทิกานมุนีน || 3 ||

(สูตรสถานะ 1: 3)

มนตร่นี้นำมาจากคัมภีร์อัมฤตคฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1 มंत्रที่ 3 อธิบายเกี่ยวกับการกำเนิดของศาสตร์อายุรเวทไว้ว่า พระพรหมได้จดจำอายุรเวท แล้วนำมาสั่งสอนแก่ประชาชนดี ประชาบดีสอนแก่กุมารอัศวินทั้งสอง กุมารอัศวินทั้งสองสอนแก่ผู้มีพันเนตร (พระอินทร์) พระอินทร์สอนแก่อัตริบุตร และอัตริบุตรสอนแก่มุนีทั้งหลาย

ในทฤษฎีอายุรเวท ไตรโทษะ เป็นหลักการสำคัญของอายุรเวท มีที่มาจากคำว่า ไตร + โทษะ ในที่นี้คำว่า “ไตร” หมายถึงกลุ่มหนึ่งขององค์ประกอบธาตุพื้นฐานสามประการ ได้แก่ วาตะ ปิตตะ และกษะ ส่วนคำว่า “โทษะ” หมายถึง การเสื่อมสภาพได้ ดังนั้นหากวาตะ ปิตตะ และกษะ เสื่อม อาจทำให้เกิดโรค แต่หากทั้งสามอยู่ในภาวะสมดุลหรือรักษาให้อยู่ในสภาพที่เป็นธรรมชาติอย่างสมดุล สุขภาพร่างกายก็จะแข็งแรง³⁵ ในร่างกายมนุษย์มีส่วนประกอบของวาตะ คือ ลม เป็นสิ่งที่เคลื่อนไหว และช่องว่างภายในร่างกาย ปิตตะ คือ ไฟ เป็นพลังงานความร้อนที่มีอยู่ในร่างกาย และกษะ คือ น้ำ เป็นส่วนประกอบหลักของร่างกาย เป็นตัวเชื่อมโครงสร้างและระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย³⁶ โดยวาตะ ปิตตะ และกษะต่างมีคุณลักษณะหลากหลายประการที่แตกต่างกัน เห็นได้จากคัมภีร์อัมฤตคฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1 มंत्रที่ 11 กล่าวถึงคุณลักษณะของวาตะ และปิตตะไว้ดังนี้

ตตฺร รุโกษ ลษะ คีตะ ขระ สุกษมศจโล'นิละ |
 ปิตตํ สเสนหตีโกษณษณํ ลษุ วิสรํ สรํ ทรวม || 11 ||

(สูตรสถานะ 1: 11)

³⁵ Acharya Balkrishna, **คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต**, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌักซ์ดา ตัญธา, 68.

³⁶ David Frawley, **Yoga and Ayurveda** (Delhi: Motilal Banarsidass, 2000), 39-43.

เนื้อหาในมนตร์ข้างต้นระบุว่า ปิตตะมีคุณสมบัติรูกษะ (แห้ง) ลษุ (เบา) คีตะ (เย็น) ขระ (ขรุขระ) สุกษมะ (ละเอียด) จละ (เคลื่อนไหว) ในขณะที่วาตะมีลักษณะเป็นเสนาหนะ (ไม่แน่นอน) ตีกษณะ (แหลม) อุษณะ (ร้อน) ลษุ (เบา) วิสระ (เหม็น) สระ (ลื่นไหล) ทระ (เหลว)

จากตัวอย่างมนตร์นี้ จะเห็นว่าวาตะ และปิตตะต่างก็มีคุณลักษณะที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้คุณลักษณะต่าง ๆ มีผลต่อไตรโทษะสามารถทำให้เกิดความผิดปกติและแสดงออกผ่านทางร่างกายได้ เช่น เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายมีความแห้ง (รูกษะ) มากเกินไป ทำให้มีพลังของวาตะสูง ส่งผลให้ผิวแห้ง เส้นผมแห้งกรัง มีฝีปากแตก และอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกได้³⁷ หากเกิดอาการดังกล่าวสามารถแก้ไขได้โดยบริโภคสารประเภทน้ำมัน หรือการรักษาความอบอุ่นให้ร่างกายด้วยการอาบน้ำร้อน รับประทานอาหารร้อนเพื่อช่วยให้เหงื่อออก เป็นต้น³⁸ ในขณะที่เมื่อร่างกายมีความร้อนสูงอันเป็นผลมาจากปิตตะ จะทำให้เกิดความเหม็น (วิสระ) ส่งผลให้มีกลิ่นตัวแรง และเหม็นไต้หวัน นอกจากนี่ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจทำให้เกิดความฉุนเฉียว โกรธและโมโหง่ายอีกด้วย หากเกิดอาการดังกล่าวต้องรักษาปิตตะในร่างกายให้สมดุลซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การถ่ายท้องเพื่อลดส่วนเกินและการหมักหมมของปิตตะ หรือทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ³⁹

นอกจากนี้ในสูตรสถานะยังมีการแนะนำวิธีการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีอายุยืนยาวตามหลักอายุรเวทไว้อีกด้วย ดังปรากฏในอธยายะที่ 2 ทินจรรยา เช่น

พราหม มุหุรต อุดติเชฐตสวสโธ รักษารถมายุชะ |
ศรีร์จินตา นิรวตฺรย กฤตเศาจวิธิตตะ || 1 ||
อรกนยโครธขทิจรณชกุกาทิชม |
ปราตฺรภุกตวา จ มฤทวคฺรี กษายกภูตีกตม || 2 ||

(สูตรสถานะ 2: 1-2)

มนตร์นี้กล่าวถึงกิจวัตรประจำวันอันพึงปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องการมีอายุยืนยาวตามหลักอายุรเวท โดยเริ่มตั้งแต่การตื่นนอน ควรตื่นนอนระหว่างช่วงเวลาประมาณสี่ถึงหกโมงเช้า หรือก่อน

³⁷ ศีขริน [นามแฝง], *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 3, 23.

³⁸ Acharya Balkrishna, *คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌักดา ดัฎฐา, 75.

³⁹ เรื่องเดียวกัน, 82.

พระอาทิตย์ขึ้น ตรงกับช่วงเวลาพรหมมูหุระตามระบบโหราศาสตร์อินเดียโบราณ กล่าวคือ ในระบบโหราศาสตร์อินเดียโบราณ ได้มีการจัดแบ่งเวลาทั้งที่เป็นมงคลและไม่เป็นมงคลเอาไว้หลายแบบ แต่ระบบที่เป็นที่นิยมใช้สำหรับการกำหนดฤกษ์ยามที่เป็นมงคล และง่ายต่อการคำนวณ เรียกว่า ยามมูหุระ โดยเป็นการแบ่งเวลาออกเป็น ส่วน ๆ ส่วนละประมาณ 48 นาที มีพรหมมูหุระเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุด ตรงกับช่วงเวลาประมาณ 2 ชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้น⁴⁰ ตามหลักอายุรเวทพรหมมูหุระถือเป็นช่วงเวลาของวาตะโทษะ หรือลม อันเป็นตัวแทนของการเคลื่อนไหว การริเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งตรงกับความหมายของ พรหมมูหุระ คือช่วงเวลาของพระพรหมผู้สร้าง⁴¹ เป็นช่วงเวลามงคล แสดงให้เห็นถึงการริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ นอกจากนี้ในช่วงเวลาของพรหมมูหุระยังเหมาะแก่การบำเพ็ญโยคะ และทำสมาธิอีกด้วย ดังนั้นการตื่นนอนในช่วงเวลานี้เองจะช่วยให้คนมีสมาธิพร้อมที่จะเริ่มใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีสติ มีความสุขและเบิกบานใจ เมื่อตื่นนอนแล้วควรขยับถ่ายเพื่อทำความสะอาด ชำระล้างของเสียออกจากร่างกายให้เรียบร้อย หลังจากนั้นควรแปรงฟันให้สะอาดด้วยกิ่งไม้สมุนไพร ได้แก่ กิ่งของต้นรัก กิ่งนิโครธะ กิ่งอะเคเซีย หรือกระถินเทพา กิ่งหยิน้ำ และกิ่งสมอเทศ กิ่งสมุนไพรต่าง ๆ เหล่านี้มีสรรพคุณในการต้านเชื้อโรคภายในช่องปาก แก้ปวดฟัน และแก้โรคเลือดออกตามไรฟันได้ นอกจากนี้ยังมีความอ่อนนุ่ม เหมาะสำหรับนำมาใช้ทำความสะอาดฟันและช่องปาก อีกทั้งยังมีรสฝาดที่มีผลต่อการช่วยรักษาแผลในช่องปาก มีรสเผ็ดช่วยทำความสะอาดในช่องปากได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังมีรสขมที่ช่วยนำสิ่งสกปรกออกจากช่องปาก และยังป้องกันอาการลิ้นชาได้อีกด้วย⁴²

หลักอายุรเวทยังกล่าวไว้อีกว่าทุกคนควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ เช่น การทำโยคะ อาสนะทั้งตอนเช้าและตอนเย็น แต่ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักและมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เป็นการทำลายสุขภาพ เนื่องจากออกกำลังกายเป็นการเพิ่มปิดตะโทษะให้แก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย มีเหงื่อออกมาก มีความรู้สึกหิวกระหาย อุณหภูมิภายในร่างกายสูงขึ้นก่อให้เกิดความไม่สมดุลและความแปรปรวนต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายอันเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ ดังที่กล่าวไว้แล้วในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อัธยายะที่ 2 มันทระที่ 13 ดังนี้

⁴⁰ ยามเวลา มูหุระ, เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.astroneemo.net/web/index.php/2016-08-07-02-06-54/109-2014-07-08-03-33-02/602-2010-02-23-16-53-12>

⁴¹ Bhaswati Bhattacharya, *Everyday Ayurveda* (Haryana: Penguin Random House India, 2015), 6.

⁴² Acharya Balkrishna, *คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, แปลจาก *A Practical Approach to The Science of Ayurveda*, แปลโดย ฌักคชา ตัญญา, 173.

ตฤชณา กษณะ ปรัตมโก รกตปิตต์ ศฺรมะ ฤลมะ |
 อติวยายามตะ กาโส ชวรสฺสฤทิจจ ชายเต || 13 ||

(สูตรสถานะ 2: 13)

มันตระข้างต้นระบุว่า การออกกำลังกายมากเกินไป ย่อมเกิดการกระหายน้ำ ผอมแห้ง
 เกิดการหายใจติดขัด โรคเลือด ความอ่อนเพลีย ความเหนื่อยล้า ไอ เป็นไข้ อาเจียน

พร้อมกันนี้ ในสูตรสถานะยังมีเนื้อหาเชิงคำสอนในการใช้ชีวิตอีกด้วย เช่น

ภกตยา กลยณฺมิตฺราณิ เสเวเตตรพฺรคະ |
 หีสาเสตยา'นยถากามิ'ไปศฺนยํ ปฺรชานถเต || 21 ||

(สูตรสถานะ 2: 21)

มันตระข้างต้นสอนว่า ควรคบภักยณมิตร และหลีกเลี่ยงผู้ที่มีพฤติกรรมแบบหิงสา (ใช้
 ความรุนแรง) เสตยะ (ลัทธิพหุ) อੰนยถากามะ (ประพตติ ผิดในกาม) ไปศฺนยะ (พูดจารุนแรง) ปฺรชษะ
 (พูดจาหยาบคาย) และนถตะ (พูดเท็จ) ซึ่งให้เห็นว่าคำสอนตามหลักอายุรเวทที่ไม่เพียงแต่มุ่งเน้นใน
 เรื่องของสุขภาพร่างกายเพียงเท่านั้น แต่ยังพูดถึงหลักการดำรงชีวิตอีกด้วย กล่าวคือ ทุกคนพึงคบหา
 และช่วยเหลือภักยณมิตร ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เพราะบุคคลเหล่านั้นจะนำพาเราไปสู่แนวทางที่ดี
 ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ในขณะที่เดียวกันก็พึงหลีกเลี่ยงผู้นิยมใช้ความรุนแรง ผู้ลัก
 ทรัพย์ ประพตติผิดในกาม พูดจารุนแรง พูจาหยาบคาย และพูดเท็จ คุณสมบัติทั้งหลายเหล่านี้ล้วน
 เป็นพฤติกรรมของคนพาลที่ไม่น่าคบหาเป็นมิตร เพราะบุคคลเหล่านี้จะนำพาเหล่าไปสู่หนทางมิชอบ
 เมื่อใดที่เราอยู่ใกล้คนพาล เมื่อนั้นย่อมมีทุกข์ มีสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ และเมื่อใดที่สภาพจิตใจย่ำแย่ก็
 ย่อมส่งผลทำให้สุขภาพร่างกายย่ำแย่ได้เช่นเดียวกัน เพราะตามหลักอายุรเวทแล้วมนุษย์ทุกคนมี
 ร่างกายและจิตใจที่สัมพันธ์กันอยู่เสมอ

อโรวาทสย โรเรนฺ คฺลโมทวารตฺรฤกฤมมาะ |
 วาตมฺตรศกฤตสงคฤชญฺยคฺนิวรฤทฤคทาะ || 2 ||

(สูตรสถานะ 4: 2)

มนตร์ระนี้มาจากคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สถานะที่ 1 สูตรสถานะ อธิบายที่ 4 มนตร์ที่ 2 กล่าวว่าการกลั่นผายลมทำให้เป็นเนื้องอก ท้องอืด ปวดท้อง ทำให้อ่อนเพลีย ทำให้ผายลมยาก อุจจาระและปัสสาวะยาก ทำให้เกิดโรคตา ระบบย่อยอาหารเสื่อม และเกิดโรคหัวใจ แสดงให้เห็นถึง พฤติกรรมที่ทำแล้วส่งผลต่อสุขภาพพลานามัย ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง และอาจเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ กล่าวคือ ร่างกายของมนุษย์ย่อมมีของเสีย หรือมลพิษ อันเกิดจากส่วนเกินหรือพิษที่สะสมอยู่ใน ร่างกาย อีกทั้งยังเกิดจากการที่ร่างกายมีการสะสมของวาตะ ปิตตะ และกษะมากเกินไป จนทำให้ต้อง ขับของเสียส่วนเกินเหล่านั้นออกมา ร่างกายสามารถขับของเสียออกมาได้ทั้งในรูปของเหงื่อ ของเหลว เนื่องจากของเสียทั้งหลายมีคุณสมบัติตามธรรมชาติ โดยจะเคลื่อนที่ไปที่ทวารหนัก ระบายปัสสาวะ ต่อมเหงื่อ และทวารทั้งหลายของร่างกายเพื่อถ่ายเทออกมา⁴³ ของเสียต่าง ๆ ในร่างกายมีหลาย ประเภท ได้แก่ ปัสสาวะ อุจจาระ เหงื่อ น้ำมูก น้ำตา ชีหุ เป็นต้น ทั้งนี้หากในร่างกายมีของเสียหมัก หมอมอยู่มากเกินไป ของเสียเหล่านั้นย่อมกลายเป็นพิษที่โทษต่อร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมโทรม ได้

จากตัวอย่างมนตร์ข้างต้น ปรากฏคำว่า “อโรวาทะ” มาจากคำว่า “อะระ” แปลว่า ด้านล่าง และคำว่า “วาทะ” แปลว่า ลม ดังนั้น อโรวาทะ จึงสื่อความหมายถึงลมที่อยู่บริเวณช่วงล่าง ของร่างกายนั่นคือ ลมตต เป็นลมที่ระบายออกทางทวารหนักเนื่องจากร่างกายมีการสะสมของวาตะ มากเกินไป ดังนั้นเมื่อเกิดอาการดังกล่าวร่างกายจำเป็นต้องขับลมส่วนเกินนั้นออกมาด้วยวิธีการผาย ลม แต่หากผู้ใดกลั่นหรือยับยั้งการผายลม (อโรวาทะ โรระ) จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย เพราะ จุดเริ่มต้นของวาตะอยู่ที่ลำไส้ เมื่อเกิดการสะสมของวาตะมากจนเกินไปย่อมมีผลต่อลำไส้ ส่งผลให้ อาหารไม่ย่อย เกิดอาการท้องอืดและปวดท้องได้ ตลอดจนอาจส่งผลให้เกิดโรคร้ายแรงอย่างโรคตา โรคหัวใจได้เช่นเดียวกันอีกด้วย

นอกจากพฤติกรรมการกลั่นผายลมที่ควรหลีกเลี่ยงตามที่ได้อธิบายไว้แล้ว ในคัมภีร์ อัมฤงคหฤทยะยังชี้ให้เห็นข้อเสียของการบริโภคอาหารบางชนิดมากเกินไปอีกด้วย ดังปรากฏใน สูตรสถานะ อธิบายที่ 10 มนตร์ที่ 9 ดังนี้

กรูเต'ตฺยฺไผเคน ส เมทะเศลชฺมชาน คทาน |

เสถาลฺยาคฺนีสาทสนฺนฺยาสเมหคณฺชารพฺุทาทิกาน || 9 ||

(สูตรสถานะ 10: 9)

⁴³ Acharya Balkrishna, คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌภัคชา ตัญญา, 113.

มันตระนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับโทษที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป โดยตามหลักอายุรเวท รสชะ หรือ รส เป็นคุณสมบัติหลัก หรือสิ่งที่แสดงถึงคุณลักษณะของสสารทั้งหลายที่อยู่ภายในปาก⁴⁴ เป็นรสชาติของอาหารที่ทำให้ทราบว่าอาหารชนิดนั้นมีคุณสมบัติและองค์ประกอบเป็นอย่างไร สามารถจำแนกออกเป็น 6 ประเภท คือ 1) รสหวาน (มธุระ รสชะ) 2) รสเค็ม (ลวงชะ รสชะ) 3) รสขม (ติกตะ รสชะ) 4) รสเผ็ด (กฏ รสชะ) 5) รสฝาด (กษายะ รสชะ) และ 6) รสเปรี้ยว (อมละ รสชะ) ทั้งนี้รสทั้ง 6 ประการจะปรากฏอยู่ในอาหารแต่ละชนิด รวมถึงมีคุณสมบัติและปฏิกิริยาต่อร่างกายแตกต่างกันออกไป เช่น รสหวาน หรือมธุระ รสชะมีความหวานเป็นคุณสมบัติหลัก ทั้งยังมีความเย็น หนัก นุ่ม และเหนียวข้น สารที่มีรสหวานจะช่วยเพิ่มความเข้มข้นและการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อภายในร่างกาย เช่น เลือด กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงรักษาผิวพรรณ และเพิ่มพลังกำลังให้แก่ร่างกายอีกด้วย⁴⁵ ดังนั้นผู้บริโภคอาหารที่มีรสหวานจำพวก น้ำมัน นม น้ำผึ้ง ผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น องุ่น กัลย มะพร้าว อย่างพอเหมาะย่อมได้รับประโยชน์จากความหวาน แต่หากผู้ใดบริโภคอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป ย่อมได้รับผลเสียต่อร่างกาย เนื่องจากการเพิ่มกษะโทษะในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความหนัก ความเหนียวหนืดจากของเสียจำนวนมาก ส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหารทำให้อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร มีอาการบวม รู้สึกอึดอัดเพราะร่างกายมีน้ำและไขมันในปริมาณที่มากเกินไปทำให้เป็นโรคอ้วน เป็นโรคคอพอก และอาจร้ายแรงถึงขั้นเป็นโรคเบาหวานและโรคมะเร็ง ฉะนั้นเพื่อเป็นการรักษาสุขภาพและป้องกันโรคร้ายแรงต่าง ๆ ควรบริโภคอาหารรสหวานในปริมาณที่เหมาะสม

ความน่าสนใจประการหนึ่งของคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ คือในสูตรสถานะจะมีเนื้อหาบางส่วนปรากฏชื่อพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา สามารถช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจากโรคต่าง ๆ ได้ดังตัวอย่าง

กุญฺรธาทยา หริตกาปะ ปิตตํ มุตรมรุขกรม |

วระคะ กษายะ ปถยา'กษํ ศิริชะ ขทโร มธู || 31 ||

กทโมพทุมพริ มุกตาปรวาลาญชนไคริกม |

พาลิ กปิตถิ ขรรุรุ วิสปีโหมตปลาที จ || 32 ||

(สูตรสถานะ 10: 31-32)

⁴⁴ Sanjeev Rastogi, *Translational Ayurveda* (Singapore: Springer, 2019), 54.

⁴⁵ Rajesh Kumari, *Obesity in Ayurveda* (Hamburg: Anchor Academic Publishing, 2015), 5.

มันตระนี้ปรากฏอยู่ในคัมภีร์อัมฤตสังหฤตยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 10 มันตระที่ 31-32 มีชื่อแร่ธาตุและสมุนไพรได้แก่ สมอไทย (ปีถยะ) สมอพิเภก (อักษะ) ต้นพฤกษ์ (ศิริษะ) อะเคเชีย (กระถินเทพา) น้ำผึ้ง (มธุ) กระทุ้ม (กัทัมพะ) มะเดื่ออุทุมพร (อุทุมพร) ไข่มุก (มุกตะ) ปะการัง (ประวาละ) ขมิ้นเครือ (อัญชนะ) ผงดินสีแดง (ไคริกะ) มะขวิดอ่อน (พาละ กปิตตะ) อินทผลัม (ขรุชรุช) สายบัว (พิสยะ) บัวหลวง (ปีทมะ) และบัวเผื่อน (อุตปละ)

รายชื่อดังกล่าวข้างต้นเป็นสารที่จัดอยู่ในกลุ่มของรสฝาด (กษายะ รสยะ) มีคุณลักษณะแห้ง เย็น และหนัก ช่วยควบคุมความดันโลหิต รักษาบาดแผล ช่วยสลายไขมันภายในร่างกาย แต่หากได้รับสารจำพวกนี้มากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย เนื่องจากรสฝาดมีความหนักจึงย่อยยากทำให้เกิดอาการท้องผูก มีอาการปากแห้ง แขนงหน้าอก เกิดการอุดตันและหดตัวในท่อลำเลียงอาหารได้ เป็นต้น⁴⁶ โดยในมันตระปรากฏชื่อพืชที่มีความฝาดซึ่งเป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาอยู่ด้วย ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างชื่อพืชสมุนไพรที่ปรากฏในสูตรสถานะ อธิบายที่ 10 มันตระที่ 31-32

ที่	ภาษาสันสกฤต	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ภาษาไทย	สรรพคุณทางยา
1	पथ्य (pathya)	Terminalia chebula Retz.	สมอไทย	ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายและรักษาโรคได้หลายชนิด แก้ไข้ บรรเทาอาการไอและเจ็บคอ ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาเจียน รักษาโรคบิด รักษาแผลในช่องปาก ⁴⁷ เป็นหนึ่งในสมุนไพรตรีผลา
2	अक्ष (akshā)	Terminalia bellirica	สมอพิเภก	มีสรรพคุณช่วยขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้ไข้ บรรเทาอาการจากโรคตา ช่วยบำรุงรักษาตับให้แข็งแรง ⁴⁸ และยังเป็นหนึ่งในสมุนไพรตรีผลา

⁴⁶Acharya Balkrishna, คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ญักคชา ตัญญา, 174.

⁴⁷ L.D. Kapoor, CRC Handbook of Ayurvedic Medicinal Plants (Florida: CRC Press, 1990), 322.

⁴⁸ Ibid., 321.

ที่	ภาษาสันสกฤต	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ภาษาไทย	สรรพคุณทางยา
3	खदिर (khadira)	Acacia catechu	อะเคเซีย, กระถินเทพา	ใช้รักษาโรคท้องเดิน สามารถใช้เป็นยาสมานแผล ห้ามเลือด และรักษาโรคผิวหนังได้ เช่น โรคน้ำกัดเท้า ⁴⁹
4	कदम्ब (kadamba)	Neolamarckia cadamba	กระทุ่ม หรือ มะเดื่ออินเดีย	แก้ตัวร้อน บรรเทาอาการไข้ ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยรักษาอาการอักเสบในช่องปาก ⁵⁰
5	उदुम्बर (udumbara)	Ficus racemosa	มะเดื่อ อุทุมพร	เป็นพืชที่มีรสฝาด เย็น มีสรรพคุณแก้ไข้ ขับเสมหะ ลดความดันและระดับน้ำตาลในเลือด มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย และลดอาการอักเสบได้ ⁵¹
6	बाल कपित्थ (bāla kapittha)	Limonia acidissima	มะขวิดอ่อน	ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้เกิดความสดชื่น รักษาโรคในทางเดินอาหาร แก้ท้องเสีย และยังใช้ลดอาการบวมพอง ขับถ่ายสะดวกได้อีกด้วย ⁵²
7	खर्जूर (kharjūra)	Phoenix dactylifera	อินทผลัม	ช่วยลดอาการท้องผูก ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อตลก ช่วยสร้างน้ำนม ช่วยบำรุงสายตา ลดความหิว แก้วิงเวียนศีรษะ ช่วยลดเสมหะ และลดระดับน้ำตาลในเลือด ⁵³

⁴⁹ สริน ทัดทอง, *อนุกรมวิธานพืชสมุนไพรในงานเภสัชกรรม* (กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560), 101.

⁵⁰ กระทุ่ม *สรรพคุณและประโยชน์ของต้นกระทุ่มบก 9 ข้อ*, เข้าถึงเมื่อ 5 มกราคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/กระทุ่ม>

⁵¹ คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพร ในคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย, *ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 2* (กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2558), 210.

⁵² *มะขวิด*, เข้าถึงเมื่อ 5 มกราคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/มะขวิด>

⁵³ ภาศิริ ม่วงศิริกุล, "มนตรีโภชนาการ: การศึกษาฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และสารประกอบฟีนอลรวมของสารสกัดอินทผลัม" (สารนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการชะลอวัยและการฟื้นฟูสุขภาพ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, 2562), 6.

ที่	ภาษาสันสกฤต	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ภาษาไทย	สรรพคุณทางยา
8	पद्म (padma)	Nelumbium Speciosom	บัวหลวง	เกสรบัวหลวงมีรสฝาด กลิ่นหอม มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ ใช้บำรุงครรภ์ แก้อ่อนในกระหายน้ำ บำรุงปอด และใช้บำรุงตับได้ ⁵⁴ ในขณะที่หากเอากลิ่นบัวหลวงไปผสมกับไม้จันทน์สามารถนำมาใช้บำรุงผิวพรรณ บรรเทาอาการไข้ได้ เมื่อบัวหลวงใช้รักษาโรคผิวหนัง ส่วนรากบัวหลวงถูกนำมาใช้บรรเทาอาการอักเสบของโรคกรดสีดวงทวาร ⁵⁵
9	उत्पल (utpala)	Nymphaea Stellata	บัวเผื่อน	ดอกบัวเผื่อนมีรสฝาด หอมเย็น มีสรรพคุณใช้แก้ไข้ บำรุงครรภ์ เมื่อบัวช่วยบำรุงพลังกำลัง บำรุงหัวใจ ใช้แก้อ่อนในกระหายน้ำ ⁵⁶
10	अञ्जन (añjana)	Berberis Aristata	ขมิ้นเครือ	ใช้รักษาโรคติดเชื้อ แก้ไข้ ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงโลหิต และใช้บรรเทาอาการอักเสบ พุพอง รักษาแผลเปื่อยมีหนอง ฟื่นคันตามผิวหนัง ⁵⁷

จากตารางแสดงตัว แสดงตัวอย่างชื่อพืชสมุนไพรในคัมภีร์อัมฤตสังหะที่ปรากฏในสูตรสถานะ อธิบายที่ 10 มंत्रที่ 31-32 แสดงให้เห็นสรรพคุณทางยาของพืชสมุนไพรที่มีรสฝาดซึ่งมีคุณสมบัติทำให้ปิตตะ และกษะโทษะในร่างกายลดลง ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยเพิ่มวาตะโทษะในร่างกายด้วย สรรพคุณส่วนใหญ่ของพืชที่มีรสฝาดจึงมีความคล้ายคลึงกัน คือใช้บรรเทาอาการไข้ ตัวร้อน เป็นยาบำรุงร่างกาย ลดอาการอักเสบ ใช้สมานแผล ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย และ

⁵⁴ คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพร ในคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย, ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 2, 143.

⁵⁵ L.D. Kapoor, CRC Handbook of Ayurvedic Medicinal Plants, 242.

⁵⁶ บัวเผื่อน, เข้าถึงเมื่อ 5 มกราคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/บัวเผื่อน>

⁵⁷ วงสฤติ ฉั่วกุล, "แห้ว (แหม่ม) และขมิ้นเครือ," จุลสารข้อมูลสมุนไพร 24, 2 (2550): 18.

ช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ฉะนั้นหากใครที่มีปัญหาสุขภาพหรือเป็นโรคตามที่กล่าวไว้ข้างต้นก็สามารถบริโภคพืชที่มีรสฝาดได้เพื่อเป็นการบรรเทาอาการผิดปกติเหล่านั้นให้ทุเลาลง ทั้งนี้การรักษาด้วยสมุนไพรถือเป็นหนึ่งในกระบวนการหนึ่งตามหลักอายุรเวท เป็นการรักษาสุขภาพและเสริมสร้างให้มีอายุยืนยาว⁵⁸

จากตัวอย่างมันตระทั่งหมดข้างต้น แสดงให้เห็นภาพรวมของเนื้อหาโดยสังเขปที่ปรากฏในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ ในส่วนของสูตรสถานะ โดยกล่าวถึงหลักอายุรเวทเบื้องต้นไม่ว่าจะเป็นที่มา ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของอายุรเวท หลักการรวมทั้งองค์ความรู้ต่าง ๆ ของอายุรเวท ตลอดจนวิธีการปฏิบัติตนเพื่อความสุขในชีวิต เพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีอายุยืนยาวอันเป็นหัวใจสำคัญของอายุรเวท ดังนั้นเนื้อหาในสูตรสถานะจึงมีความสำคัญและมีส่วนช่วยในการศึกษาเนื้อหาจากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สถานะอื่น ๆ ต่อไป ทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาคัมภีร์อายุรเวทเล่มอื่น ๆ อีกด้วย นอกจากนี้ความรู้ที่ได้รับจากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะยังมีความสัมพันธ์ต่อการดำรงชีวิตที่ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ อนึ่งยังไม่พบการแปล และงานวิจัยเกี่ยวกับคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะในประเทศไทย ฉะนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการปริวรรตและแปลคัมภีร์ดังกล่าวเป็นภาษาไทย ควบคู่ไปกับการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่พบในคัมภีร์ เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้ด้านอายุรเวทให้แก่ผู้ที่สนใจ ถือเป็นแนวทางในการพัฒนา และต่อยอดงานวิจัยที่เกี่ยวกับอายุรเวทในสาขาวิชาสันสกฤตศึกษาต่อไป

2. ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 1) เพื่อปริวรรตและแปลความคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ เฉพาะสูตรสถานะจากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทย
- 2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ เฉพาะสูตรสถานะ

3. ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการศึกษาไว้เพียงแค่การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่ปรากฏในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สถานะที่ 1 สูตรสถานะ อชฎายะที่ 1-15 เท่านั้น ไม่รวมถึงการศึกษาวเคราะห์ทางด้านวรรณศิลป์ โดยผู้วิจัยใช้ต้นฉบับภาษาสันสกฤตจากหนังสือ *Sri Vāgbhaṭaviracitaṃ Aṣṭāṅghṛdyam* ที่มี ศรี ลาลจันทรระ ไวทยะเป็นบรรณาธิการ ตีพิมพ์ครั้งที่ 7 โดยสำนักพิมพ์ Motilal Banarsidass เมื่อปีคริสต์ศักราชที่ 2016 ทั้งนี้

⁵⁸ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, 170.

มีเนื้อหาในส่วนสูตรสถานะที่เป็นมันตระภาษาสันสกฤตพร้อมด้วยคำอธิบายความภาษาฮินดูอยู่ในหน้า 1-124

4. ข้อตกลงเบื้องต้น

1) การเรียกลำดับมันตระเพื่อความสะดวกและเพื่อประโยชน์ในการค้นหา ตลอดจนใช้เป็นข้อมูลในอ้างอิง ผู้วิจัยจะใส่ข้อมูลที่มาไว้ภายในในขลิขิตกำกับไว้ได้มันตระนั้น ๆ ดังนี้ (สูตรสถานะ อธิบายะ: มันตระ) เช่น (สูตรสถานะ 1: 5) หมายถึง มันตระนี้มาจากคัมภีร์อักษางคหฤทยะ สถานะที่ 1 สูตรสถานะ อธิบายะที่ 1 มันตระลำดับที่ 5

2) การปริวรรต และการทับศัพท์ ผู้วิจัยยึดตามหลักการที่นิยมใช้โดยทั่วไปในการปริวรรตอักษรเทวนาครีเป็นอักษรไทย และการทับศัพท์ภาษาสันสกฤตเป็นอักษรไทย โดยรายละเอียดได้ระบุไว้ในบทที่ 4 ของงานวิจัยนี้

3) การแปลเนื้อหาจากคัมภีร์อักษางคหฤทยะ สูตรสถานะจากต้นฉบับภาษาสันสกฤต ผู้วิจัยจะแปลโดยอรรถและรักษาความหมายของคำศัพท์แต่ละคำไว้ให้มากที่สุด โดยไม่ให้นิพจน์ผิดเพี้ยน ไม่ได้มุ่งเน้นความไพเราะของภาษา และจะไม่ได้แปลโดยพยัญชนะอย่างตรงไปตรงมาคำต่อคำ โดยรายละเอียดได้ระบุไว้ในบทที่ 4 ของงานวิจัยนี้

5. ขั้นตอนของการศึกษา

1) สืบค้นและศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัยจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับประเด็นที่ต้องการศึกษา รวมทั้งศึกษาค้นคว้าทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ

2) ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ด้านอายุรเวท

3) ศึกษาที่มาและขอบเขตเนื้อหาของคัมภีร์อักษางคหฤทยะ เฉพาะสูตรสถานะ โดยสังเขป

4) ปริวรรตคัมภีร์อักษางคหฤทยะ เฉพาะสูตรสถานะ อธิบายะที่ 1-15 จากภาษาสันสกฤต อักษรเทวนาครีเป็นอักษรไทย

5) แปลความคัมภีร์อักษางคหฤทยะ เฉพาะสูตรสถานะ อธิบายะที่ 1-15 เป็นภาษาไทย

6) ศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อักษางคหฤทยะ เฉพาะสูตรสถานะ อธิบายะที่ 1-15

7) จัดลำดับข้อมูลและเรียบเรียงผลการศึกษาที่ได้ นำเสนอเป็นบท

8) สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะในการพัฒนางานวิจัยให้มีความสมบูรณ์

6. วิธีการศึกษา

การศึกษาวិเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ เฉพาะสูตรสถานะเป็นการวิจัยบริสุทธิ์ (Pure Research) หรือ การวิจัยพื้นฐาน (Basic Research) เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับหลักอายุรเวทที่ปรากฏในคัมภีร์ดังกล่าว ทั้งยังสามารถใช้เป็นพื้นฐานและแนวทางสำหรับการศึกษาวิจัยด้านอายุรเวทในสาขาสันสกฤตศึกษาต่อไป โดยผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาโดยการสำรวจเอกสาร (Documentary Research) ควบคู่ไปกับการศึกษาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Research) เพื่อให้มีเอกสารที่เป็นข้อมูลในการศึกษาอย่างเพียงพอ และมีประสิทธิภาพ ในส่วนของ การศึกษาเชิงวิเคราะห์ผู้วิจัยใช้ระเบียบการวิจัยแบบพรรณนาหรือบรรยาย (Descriptive Research) คือการศึกษาเพื่ออธิบาย และบรรยายองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่ได้จากการแปลคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ เฉพาะสูตรสถานะ โดยผู้วิจัยจะจัดแบ่งองค์ความรู้ออกเป็นหมวดหมู่เพื่อผลการศึกษาที่เป็น ระเบียบ ชัดเจน และเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้น

7. แหล่งข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แหล่งข้อมูลทั้งสองประเภทคือ แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) และแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) แหล่งข้อมูลปฐมภูมิได้แก่การ สัมภาษณ์ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาสันสกฤต ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญทางด้านอายุรเวท ซึ่งอาจเป็นนักวิชาการ หรือแพทย์ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอายุรเวท

ในส่วนของแหล่งข้อมูลทุติยภูมิได้แก่หนังสือ เอกสารตำราต่างๆ คัมภีร์และงานวิจัย อื่น ๆ รวมไปถึงสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่มีข้อมูลเกี่ยวข้องและสนับสนุนต่อประเด็นที่จะศึกษาวิจัยทั้งที่เป็น ภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์และเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัย มากยิ่งขึ้น

8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ได้คัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ เฉพาะสูตรสถานะ อธิบายที่ 1-15 ฉบับปริวรรตและแปล เป็นภาษาไทย
- 2) ได้ทราบถึงองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ เฉพาะสูตรสถานะ อธิบายที่ 1-15

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสำรวจข้อมูลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หรือการทบทวนวรรณกรรมนับเป็นขั้นตอนที่สำคัญประการหนึ่งในการวิจัย การทบทวนวรรณกรรม (Literature Review) หมายถึงวิธีการเขียนและสรุปอย่างเป็นระบบในหัวข้อที่เฉพาะเจาะจงกับเรื่องวิจัย และเป็นการสรุปภาพรวมให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและบริบทของการวิจัยเรื่องนั้น ๆ ดังนั้น การทบทวนวรรณกรรมจึงเป็นการสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อกำหนดขอบข่ายของการวิจัยและปัญหาของการวิจัย ที่นำไปสู่การเขียนโครงร่างการวิจัย แสดงให้เห็นถึงช่องว่างระหว่างความอยากรู้อยากเห็นของนักวิจัยและองค์ความรู้ของสาขาวิชา⁵⁹ การทบทวนวรรณกรรมยังเป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงแหล่งข้อมูลและทฤษฎีที่ครอบคลุมและมีความสัมพันธ์กับงานวิจัย⁶⁰ การทบทวนวรรณกรรมมีความสำคัญกับการวิจัย และเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากผลของการทบทวนวรรณกรรมนั้นสามารถนำไปใช้ประโยชน์ตั้งแต่ก่อนเริ่มทำวิจัยจนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย⁶¹ ข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมนี้สามารถช่วยกำหนดทิศทางในการสร้างระเบียบวิธีวิจัยให้เหมาะสมกับข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การทบทวนวรรณกรรมยังทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจในประเด็นที่จะศึกษาอย่างกระจ่างแจ้ง มีฐานข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยอย่างครบถ้วนซึ่งทำให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือและเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง

⁵⁹ Carol Boswell and Sharon Canon, *Introduction to Nursing Research*, 2nd ed. (New Burlington: Jones & Bartlett Publishers, 2009). อ้างถึงใน ฐาปะนระ วงษ์สาธิตศาสตร์, พัน ฉัตรไชย ยันตร์ และ กิรติ คเชนทวา, "การทบทวนวรรณกรรมกับการกำหนดโครงร่างงานวิจัยด้านการสื่อสาร," *วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์* ปีที่ 37, ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2561): 153.

⁶⁰ Diana Ridley, *The Literature Review: A Step-by-Step Guide for Students*, 2nd ed. (New Delhi: SAGE Publications, 2012), 3.

⁶¹ วชิรินทร์ อินทพรหม, "การทบทวนวรรณกรรมสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ," *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี* ปีที่ 9, ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2563): 4.

พรพรรณ จันทร์แดง ในระบุความสำคัญและจุดประสงค์ของการทบทวนวรรณกรรม 10 ประการ ไว้ในบทความเรื่อง “การทบทวนวรรณกรรมสำหรับการวิจัย”⁶² ว่า 1) เพื่อให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจและความคุ้นเคยกับประเด็นที่ต้องการวิจัยเพิ่มขึ้น 2) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์กับงานวิจัยที่มีมาก่อนหน้านั้นว่ามีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร มีประเด็นใดบ้างที่มีความน่าเชื่อถือ และยังมีประเด็นใดบ้างที่ยังสามารถนำไปปรับปรุง และพัฒนาต่อยอดได้ 3) เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถกำหนดกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่จะใช้ในการวิจัยได้ 4) เพื่อให้สามารถกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้อย่างเหมาะสม 5) เพื่อให้สามารถกำหนดสมมติฐานของการวิจัยได้โดยมีพื้นฐานจากข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม 6) เพื่อให้สามารถเขียนนิยามคำศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยได้ถูกต้องและแม่นยำ 7) เพื่อให้ทราบวิธีการดำเนินการวิจัย การทบทวนวรรณกรรมสามารถทำให้ผู้วิจัยสามารถกำหนดรูปแบบของการวิจัยได้อย่างเหมาะสม 8) เพื่อให้ทราบวิธีรายงานผลการวิจัยของผู้วิจัยแต่ละคน 9) เพื่อให้ทราบว่าข้อค้นพบของการวิจัยก่อนหน้านั้นมีความสอดคล้องหรือแตกต่างจากการวิจัยของตนเองอย่างไร และ 10) เพื่อให้สามารถต่อยอดการศึกษาค้นคว้าวิจัยได้จากการวิจัยที่ผ่านมาแล้ว การทบทวนวรรณกรรมจะทำให้ผู้วิจัยได้เปิดโลกทัศน์ที่กว้างขวาง ช่วยจุดประกายความคิดของผู้วิจัย ทำให้เห็นมุมมองใหม่ ๆ จากการวิจัย ตลอดจนสามารถต่อยอดงานวิจัยต่อไปได้ในอนาคต

ข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการทบทวนวรรณกรรมเป็นกระบวนการที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัย ทั้งนี้ควรมีการทบทวนวรรณกรรมตั้งแต่ก่อนเริ่มทำการวิจัย กล่าวคือ ผู้วิจัยควรสำรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาในการวิจัยของตนเอง เพื่อให้มีแหล่งข้อมูลอ้างอิงสำหรับการวิจัยที่หลากหลายครอบคลุมทุกองค์ความรู้ ทั้งยังช่วยให้การวิจัยดำเนินไปตามขั้นตอนอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีแนวทางที่จะสามารถแสดงผลการวิจัยได้อย่างชัดเจน โดยผลการวิจัยนั้นเป็นองค์ความรู้ใหม่ ไม่ซ้ำซ้อนกับผลการวิจัยที่ผ่านมาจากการทบทวนวรรณกรรม ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการสำรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีความจำเป็นอย่างมากต่อการวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ เพราะข้อมูลทั้งหลายที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมจะช่วยเติมเต็มการวิจัยด้านอายุรเวทนี้ให้มีความสมบูรณ์ ผลการวิจัยมีค่าน่าเชื่อถือ อ้างอิงและพิสูจน์ได้ ตลอดจนสามารถเป็นแบบอย่างให้กับงานวิจัยด้านสันสกฤตศึกษาที่เกี่ยวข้องกับอายุรเวทต่อไป

⁶² พรพรรณ จันทร์แดง, "การทบทวนวรรณกรรมสำหรับการวิจัย," วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ ปีที่ 1, ฉบับที่ 2, no. 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2559): 148-50.

ผู้วิจัยใช้กระบวนการทบทวนวรรณกรรมตามหลักการของ Lawrence A. Machi และ Brenda T. McEvoy (2012)⁶³ ที่แบ่งการทบทวนวรรณกรรมออกเป็น 6 ขั้นตอนคือ 1) กำหนดประเด็นและขอบเขตของการทบทวนวรรณกรรม 2) ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อของผู้วิจัยจากจากสำรวจแหล่งข้อมูลต่าง ๆ 3) พิจารณาความเหมาะสมของข้อมูล 4) รวบรวมข้อมูล 5) วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล 6) เขียนนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม โดยผู้วิจัยได้สำรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักอายุรเวทและคัมภีร์อัชฎาภคหฤทยะอย่างครอบคลุมจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่น่าเชื่อถือและถูกต้อง โดยแบ่งเป็น 1) แหล่งข้อมูลสารสนเทศตีพิมพ์ (Printed Sources) เช่น หนังสือ ตำรา วารสาร และวิทยานิพนธ์ และ 2) แหล่งข้อมูลสารสนเทศอินเทอร์เน็ต (Internet) ได้แก่ เว็บไซต์ต่าง ๆ ฐานข้อมูลออนไลน์ (Online Database) ฐานข้อมูลหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-book Database) ฐานข้อมูลวารสารอิเล็กทรอนิกส์ (E-journal Database) และฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์อิเล็กทรอนิกส์ (Thesis Database) หลังจากมีข้อมูลต่าง ๆ แล้ว ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลที่มีความสอดคล้องกับการวิจัย วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลแล้วนำมาประมวลเพื่อนำเสนอผลการทบทวนวรรณกรรม

อนึ่ง ผู้วิจัยใช้วิธีการเขียนทบทวนวรรณกรรมแบบผสมผสาน การนำเสนอเอกสารที่เกี่ยวข้องจะใช้เขียนโดยเนื้อเรื่องนำ ในขณะที่การนำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเขียนโดยใช้ผู้แต่งนำ⁶⁴ เป็นหลัก โดยแสดงให้เห็นพัฒนาการของอายุรเวทในช่วงต่าง ๆ ประกอบกับการอ้างอิงเอกสาร หรือหลักฐานทางอายุรเวทที่มีความเกี่ยวข้องและปรากฏอยู่ในช่วงเวลานั้น ๆ พร้อมทั้งยกตัวอย่างงานวิจัยด้านสันสกฤตศึกษาที่เกี่ยวข้องกับอายุรเวท ดังต่อไปนี้

⁶³ Lawrence A. Machi and Brenda T. McEvoy, *The Literature Review: Six Steps to Success*, 2nd ed. (New Delhi: SAGE Publications, 2012), 4-5.

⁶⁴ รูปแบบของการเขียนทบทวนวรรณกรรมที่ได้รับความนิยมมี 2 รูปแบบ คือ 1) เขียนโดยใช้ผู้แต่งนำ เริ่มต้นด้วยการใช้ชื่อผู้เขียนหรือผู้แต่ง แล้วตามด้วยปี พ.ศ. ที่สร้างสรรค์ผลงานนั้น ตามด้วยรายละเอียดของผลงานนั้นโดยสรุป และ 2) เขียนโดยใช้เนื้อเรื่องนำ รูปแบบนี้คล้ายกับการเขียนเรียงความเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของการวิจัย คือ ผู้วิจัยมีเค้าโครงเรื่องไว้ก่อนแล้วว่าจะเริ่มต้นเขียนและมีวิธีการจบลงอย่างไร อ้างอิงจากพรพรรณ จันทร์แดง, “การทบทวนวรรณกรรมสำหรับการวิจัย,” *วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ* ปีที่ 1, ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2559): 156.

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลจากการสำรวจเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอายุรเวทและมีความเชื่อมโยงกับคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ เพื่อแสดงให้เห็นถึงกำเนิดและพัฒนาการของอายุรเวทควบคู่กันไป โดยแบ่งเป็น 1) กำเนิดของอายุรเวท 2) อายุรเวทในพระเวท 3) อายุรเวทในอุปนิษัต 4) อายุรเวทในมหากาวยะ 5) อายุรเวทในปุราณะ 6) อายุรเวทในคัมภีร์พหุหัตตตรี 7) อายุรเวทในคัมภีร์อื่น ๆ 8) อายุรเวทในปัจจุบัน

1. กำเนิดของอายุรเวท

อายุรเวทเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของอินเดียโบราณที่ว่าด้วยการดำรงชีวิตให้มีอายุยืนยาว ซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตชาวอินเดียจวบจนถึงปัจจุบัน คำว่า “อายุรเวท” มาจากคำสันสกฤตว่า “อายุส + เวท” มีความหมายตามพยัญชนะว่า “ศาสตร์แห่งชีวิต” ในปัจจุบันใช้หมายถึงการแพทย์แผนโบราณของอินเดียและถูกยอมรับในฐานะแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) อายุรเวทของอินเดียมีประวัติความเป็นมานับพันปี⁶⁵ กล่าวคือ เมื่อแรกเริ่มมีพระพรหมผู้สร้างโลกเป็นผู้ให้กำเนิดอายุรเวทที่เกี่ยวกับสาเหตุของโรค (เหตุ) อาการของโรค (ลึงคะ) และการรักษาโรค (เอาชชะ) ต่อมาพระพรหมได้ถ่ายทอดความรู้เหล่านั้นให้กับทักษะ ประชาบดีผู้เป็นบุตร⁶⁶ และเหล่าอัศวินซึ่งถือกันว่าเป็นแพทย์ของสวรรค์⁶⁷ ต่อมาเหล่าอัศวินได้ถ่ายทอดอายุรเวทให้กับพระอินทร์ จากนั้นพระอินทร์จึงสืบทอดความรู้นี้สู่โลกมนุษย์โดยผ่านเหล่าฤๅษีทั้งหลาย หนึ่งในนั้นคือธันวันตริ ผู้เป็นอวตารของพระวิษณุที่ถือกำเนิดมาจากการกวนเกษียรสมุทร พร้อมด้วยหม้อบรจุน้ำอมฤตที่ใช้ในการรักษาโรค ทำให้มีสุขภาพดี และมีอายุยืนยาว⁶⁸

⁶⁵ อุเทน วงศ์สถิตย์, "การศึกษาวิเคราะห์โรคและพืชสมุนไพรในคัมภีร์จรกสัมหิตา" (รายงานการวิจัยทุนสนับสนุนกองทุนวิจัยและสร้างสรรค์ คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2558), 1.

⁶⁶ V. Narayanaswamy, "Origin and Development of Ayurveda," *Ancient Science of Life* 1, 1 (July 1981): 3.

⁶⁷ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2537), 11-12.

⁶⁸ Susan Weis-Boheln, *Ayurveda Beginner's Guide* (USA: Althea Press, 2018), 5.



ภาพที่ 1 อันวันตรี

(ที่มา: <https://haindavakeralam.com>)

จากภาพในพระหัตถ์ของอันวันตรีทรงสังข์ คัมภีร์อายุรเวท สมุนไพร และหม้อน้ำอมฤตที่ได้จากการกวนเกษียรสมุทร ในการกวนเกษียรสมุทรมีพระศิวะ พระวิษณุ และพระพรหมเป็นประธาน โดยมีพระอินทร์จัดให้พวกเทวดาและอสูรมาร่วมกันเกษียรสมุทร เมื่อทั้งหมดมาพร้อมกันแล้วจึงถอนภูเขามันธระมาวางลงที่มหาสมุทรทำเป็นไม้กวน และนำพญานันตนาคราชมาทำเป็นเชือกพันรอบภูเขาน้ำเพื่อใช้ดึงภูเขามันธระให้เคลื่อนที่ไปมา โดยมีเหล่าเทวดาตั้งอยู่ทางด้านหาง ในขณะที่เหล่าอสูรตั้งอยู่ทางด้านหัวของพญานาค หลังจากถ่วงมือกวนเกษียรสมุทรไปได้พักหนึ่งปรากฏว่าภูเขามันธระเริ่มจมลง ฝ่ายพระวิษณุกล่าวว่าโลกจะหลุดจากความบาดลึกของภูเขามันธระจึงอวตารเป็นเต่า หรือกูรมาวตาร เพื่อเอาหลังของตนมารองรับภูเขาน้ำ ทำให้พิธีกวนเกษียรสมุทรนี้สำเร็จในที่สุด การกวนเกษียรสมุทรทำให้ได้ผลผลิตที่มีค่ามากมาย ได้แก่ โคสุรกี วารุณีเทพแห่งเหล่าต้นปาริชาติ นางอัปสร พระจันทร์ พิษร้าย แก้ววิเศษเกาสตุระ ข้างเฮอร์วณ ม้าอูฉฉัยศรพ ธนูวิเศษสังข์ พระลักษมี หม้อน้ำอมฤตและอันวันตรีนายแพทย์แห่งสวรรค์⁶⁹ อันวันตรีถือว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์หรืออายุรเวท จึงทำหน้าที่สอนศาสตร์อายุรเวทอันเป็นศาสตร์ที่ศึกษาได้โดยยากให้แก่มนุษย์ นอกจากนี้ยังมีข้อมูลปรากฏว่าเมื่อพระอินทร์มีความรู้เกี่ยวกับอายุรเวทแล้ว ได้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ฤๅษีภารทวาชะ จากนั้นฤๅษีอาเตรยะ บุณรวสุ⁷⁰ ผู้เป็นศิษย์ของฤๅษีภารทวาชะก็ได้สืบทอดอายุรเวทศาสตร์แล้วนำไปสอนแก่ผู้อื่นให้ได้มีความรู้เรื่องอายุรเวท อันเป็นต้นกำเนิดของอายุรเวทที่มีการเผยแพร่มาสู่มวลมนุษย์นับแต่นั้นสืบมา

⁶⁹ พระมหาเศรษฐพงษ์ ศรีเลิศ, "การกวนเกษียรสมุทร" (สารนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2537), 15-39.

⁷⁰ V. Narayanaswamy, "Origin and Development of Ayurveda," 3.

2. อายุรเวทในพระเวท

ภาษาสันสกฤตเป็นภาษาเก่าแก่ที่นำมาใช้ในทางวรรณกรรมเป็นครั้งแรก เพื่อเก็บรักษาข้อความในคัมภีร์พระเวท กล่าวได้ว่าคัมภีร์พระเวทเป็นพยานหลักฐานที่เก่าแก่ที่สุดของภาษาสันสกฤต คำว่า “เวทะ” แปลว่า ความรู้ มาจากรากศัพท์เป็นคำกริยาในภาษาสันสกฤตคือคำว่า “วิท” แปลว่า รู้ ในที่นี้หมายถึงความรู้ทางจิตใจของชาวฮินดู⁷¹ พระเวทหรือคัมภีร์พระเวทได้รวบรวมแนวคิดด้านต่าง ๆ ของชาวฮินดูโบราณเอาไว้ ไม่ว่าจะเป็นด้านศาสนา ด้านสังคม และด้านปรัชญา ดังนั้นการศึกษาพระเวทย่อมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอารยธรรมฮินดูได้อย่างถ่องแท้⁷² ทั้งนี้พระเวทถือเป็นวรรณคดีประเภทศรุต เป็นสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาจากเทพเจ้า หรือเป็นสิ่งที่เทพเจ้าเปิดเผยให้รู้⁷³ โดยเทพเจ้าประทานความรู้เหล่านั้นให้แก่เหล่าฤๅษีทั้งหลาย ต่อจากนั้นเหล่าฤๅษีจึงถ่ายทอดให้พรหมณ์ด้วยวิธีมุขปาฐะ นอกจากนี้พระเวทยังมีชื่อเรียกว่า “อเปารุชยะ” หมายถึง สิ่งที่มีได้สร้างหรือประพันธ์ขึ้นด้วยฝีมือมนุษย์ แต่เป็นสิ่งที่เทพเจ้าเปิดเผยให้รู้โดยผ่านทางฤๅษี 10 ตน ได้แก่ ฤๅษีอชฎกะ ฤๅษีวามกะ ฤๅษีวามเทวะ ฤๅษีเวสสामิตร ฤๅษีมัตคคี ฤๅษีอังคีรส ฤๅษีภารทวาชะ ฤๅษีวาเสฏฐะ ฤๅษีกัสสปะ และฤๅษีภุ⁷⁴ คัมภีร์พระเวทมีความศักดิ์สิทธิ์และมีความเก่าแก่เป็นอย่างมาก กล่าวคือมีอายุโดยประมาณ 1,500 ปีก่อนคริสตศักราช คัมภีร์พระเวทที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันสามารถแบ่งได้เป็น 4 เวท คือ 1) ฤคเวท 2) ยชุรเวท 3) สามเวท และ 4) อถรรพเวท ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สำรวจและศึกษาเนื้อหาด้านอายุรเวทที่ปรากฏในพระเวททั้งสี่ข้างต้น ดังต่อไปนี้

2.1 อายุรเวทในฤคเวท

คัมภีร์ฤคเวทมีความเก่าแก่มากที่สุดในบรรดาพระเวททั้งหลาย ฤคเวทถูกรวบรวมไว้เป็นเล่ม เรียกว่า มณฑล หมายถึง วงกลม จำนวนทั้งสิ้น 10 มณฑล ประกอบด้วยเนื้อหาเป็นบทสวดรวมกันทั้งสิ้น 1,028 สูกตะ⁷⁵ ซึ่งในแต่ละสูกตะจะมีมนตร์ หรือมนตร์จำนวนหลากหลายไม่เท่ากัน โดยมนตร์ทั้งหลายเหล่านี้มีลักษณะเป็นคำประพันธ์หรือฉันทบทหนึ่ง ๆ นั่นเอง เนื้อหาใน

⁷¹ วิมลศิริ ร่วมสุข, **ประวัติวรรณคดีสันสกฤตยุคพระเวท** (กรุงเทพฯ: สหสยามพัฒนา, 2522), 5.

⁷² ประเทือง ทินรัตน์, "วรรณคดีพระเวท: การศึกษาเชิงสำรวจ," **วารสารมนุษยศาสตร์วิชาการ** ปีที่ 5, ฉบับที่ 1 (2540): 69.

⁷³ จำลอง สารพัดนึก, **ประวัติวรรณคดีสันสกฤต** (กรุงเทพฯ : ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2530), 8.

⁷⁴ เตือน คำดี, "พระเวทในสายตาแห่งพุทธปรัชญา," **วารสารราชบัณฑิตยสถาน** ปีที่ 41, ฉบับที่ 2 (เมษายน – มิถุนายน 2559): 71.

⁷⁵ Michael Witzel, "Vedas and Upanisad," in **The Blackwell Companion to Hinduism**, ed. Gavin Flood (USA: Blackwell Publishing, 2003), 69.

ฤคเวทเน้นการสรรเสริญเทพเจ้าต่าง ๆ เป็นหลัก มีบทสรรเสริญและบทอ้อนวอนขอให้ช่วยกำจัดภัยเทพเจ้าเหล่านั้นมีพระอินทร์ เป็นหัวหน้าของเทพเจ้าทั้งหลาย นอกจากนั้นยังมีการกล่าวถึงเทพเจ้าอื่น ๆ ได้แก่ พระอัคนี พระสุรยะ พระวรุณ พระอุษา พระอัศวิน พระปลิวี พระรุทระ พระยม เป็นต้น⁷⁶ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเนื้อหาในฤคเวทไม่เพียงแต่กล่าวถึงเรื่องราวของเทพเจ้าเท่านั้น หากแต่ยังให้ความรู้เรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับชาวอินเดียบโบราณ เช่น แนวความคิด ความเชื่อ การดำเนินชีวิต ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ตลอดจนการขยายอำนาจของชนเผ่าอารยัน⁷⁷ แม้แต่เนื้อหาเกี่ยวกับอายุรเวทก็ปรากฏในฤคเวทเช่นกัน โดยส่วนใหญ่จะอยู่ในมณฑลที่ 1 สุกตะที่ 16 เกี่ยวข้องกับพระอัศวินผู้ทำหน้าที่เป็นแพทย์แห่งสวรรค์ที่ทำหน้าที่รักษาเยียวอาการต่าง ๆ ตามวิถีทางการแพทย์ให้แก่ผู้อื่น ทั้งนี้ อายุรเวทในฤคเวทเป็นเพียงเนื้อหาส่วนน้อยเท่านั้นที่สะท้อนให้เห็นแนวทางทางการแพทย์ผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ มิใช่การกล่าวถึงเนื้อหาหลักที่เป็นแนวคิด หรือหลักการทางอายุรเวทแต่อย่างใด ดังตัวอย่าง

ทิเมเน อคนิ ฆริสมวารเยถำ ปิตุมตีมูรชมา อตตม |

ฤพิเส อตรีมศวินาวนิตมนุนินยถุ สรวคณ สวสติ || 8 ||

ตัวอย่างข้างต้นมาจากฤคเวท มณฑลที่ 1 สุกตะที่ 116 มंत्रที่ 8 กล่าวถึงพระอัศวินใช้ หิมะ หมายถึง น้ำแข็งหรือความเย็น ในการบรรเทาความร้อนที่เกิดขึ้นจากอาการไข้ให้กับฤชีอัตรี⁷⁸ โดยเป็นที่น่าสังเกตว่าในยุคปัจจุบันก็มีการใช้การประคบเย็นในการลดอุณหภูมิเพื่อบรรเทาความร้อนที่เกิดขึ้นเมื่อเป็นไข้เช่นเดียวกัน

ชูชรุโซ นาสโตโยต ววรี ปรมญจต ฑราปิมิว จยวานาต |

ปราติริต ฆหิตสยาบุรทสุราทิตปติมกถนุต กนินาม || 10 ||

ตัวอย่างข้างต้นมาจากฤคเวท มณฑลที่ 1 สุกตะที่ 116 มंत्रที่ 10 กล่าวถึงพระอัศวินได้ปรุงยาชนิดหนึ่งเพื่อฟื้นฟูร่างกายฤชีจยวานะให้อ่อนเยาว์ลง กล่าวคือ ฤชีจยวานะเป็นบุตร

⁷⁶ วิมลศิริ ร่วมสุข, **ประวัติศาสตร์สันสกฤตยุคพระเวท**, 8.

⁷⁷ ประเทือง ทินรัตน์, “วรรณคดีพระเวท: การศึกษาเชิงสำรวจ,” 72.

⁷⁸ Padmakar Vishnu Vartak, **Scientific Knowledge in the Vedas** (Delhi: Nag Publishers, 1995), 103.

ของฤๅษีภฤคุและนางบุโลมา⁷⁹ ฤๅษีจยวานะมีภรรยาชื่อนางสุกันยา วันหนึ่งพระอัศวินได้พบกับนางสุกันยาจึงได้ซักถามนางว่า เพราะเหตุใดจึงมีสามีแก่ชราเช่นนี้ นางสุกันยาได้ยืนยันเช่นนั้นจึงต้องการให้พระอัศวินแสดงให้เห็นว่าสามารถทำให้สามีอ่อนเยาว์ลงได้⁸⁰ พระอัศวินจึงใช้น้ำนั้นกับฤๅษีจยวานะทำให้อ่อนเยาว์และมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นนั่นเอง

ในปัจจุบันประเทศอินเดียได้มีการจำหน่ายอาหารเสริมบำรุงร่างกายหรือยาอายุวัฒนะที่ชื่อว่า “จยวันปราศะ” อย่างแพร่หลาย โดยอาหารเสริมชนิดนี้มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีประโยชน์มากมายตามหลักอายุรเวท ไม่ว่าจะเป็นมะขามป้อม น้ำผึ้ง ฐิ น้ำมันงา กระวาน จันทน์ ลูกเกด ชะเอมเทศ เป็นต้น ด้วยยามีลักษณะเหนียวข้น ใช้ชงกับน้ำร้อนหรือนม ทำให้ร่างกายอ่อนเยาว์ ช่วยปรับสมดุลของร่างกายให้ปกติ ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ร่างกาย และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ



ภาพที่ 2 จยวันปราศะ

(ที่มา: <https://en.wikipedia.org/wiki/Chyawanprash>)

ยท วิชามน ปรัชชิ วนทนนุ ภูวทษฐีวณเตา ปรี ภูลเผา จ เททต |
อคณิษ ภูจโณจนนป พาทตามิโต มา มามปธเยน รปสย วิทต ตสธฐะ || 2 ||

⁷⁹ Roshen Dalal, *Hinduism: An Alphabetical Guide* (UK: Penguin Global, 2011), no page.

⁸⁰ Surya N. Maruvada, *Who is Who in Hindu Mythology VOL.1* (Delhi: Notion Press, 2020), no page.

ตัวอย่างข้างต้นมาจากฤคเวท มณฑลที่ 7 สุกตะที่ 50 มंत्रที่ 2 กล่าวถึงอาการของโรคที่เกิดจากพยาธิที่มีความร้ายแรงมาก ทำให้เกิดแผลพุพองที่ข้อต่อ บริเวณข้อเท้าและที่หัวเข่า โดยวิธีการรักษาอาการดังกล่าวคือการอ่อนนวดต่ออัคนีหรือไฟ ให้ทำลายพยาธิที่เลื้อยคดเคี้ยวมาทำให้เกิดแผลที่เท้า⁸¹ ทั้งนี้อาการดังกล่าวคล้ายกับโรคที่เกิดจากพยาธิมังกรไฟ (Fiery Serpent) หรือพยาธิกีเนีย (guinea worm) เชื่อกันว่าพยาธิชนิดนี้มีมากกว่าพันปี เป็นพยาธิที่จะโผล่ตัวออกมาจากผิวหนังบริเวณอวัยวะท่อนล่างของมนุษย์ ทำให้รู้สึกปวดแสบปวดร้อนอย่างรุนแรง⁸² จะเห็นได้ว่ามีโรคภัยไข้เจ็บบางประการปรากฏขึ้นมาตั้งแต่สมัยฤคเวทแล้ว แต่วิธีการรักษายังคงได้รับอิทธิพลของความเชื่อในการพึ่งพาเทพเจ้าว่าสามารถช่วยปิดเป่าภัยอันตรายต่าง ๆ ได้

อายุเวทหรือศาสตร์ทางแพทย์ในฤคเวทส่วนใหญ่ยังคงเป็นการสวดอ่อนนวดต่อเทพเจ้าให้ช่วยทำลายโรคร้ายทั้งหลาย โดยสามารถทำร่วมกับการประกอบพิธีกรรม จัดเครื่องสังเวทเทพเจ้าพระองค์นั้น ๆ ด้วยก็ได้ ซึ่งอาจพบวิธีการรักษาโรคโดยใช้ยาสมุนไพรอยู่บ้างเล็กน้อย เห็นได้จากมีการกล่าวถึงแพทย์ดังมंत्रต่อไปนี้

ยเตราชิธี สมคมต ราชานะ สมิตาวิว |

วิประ เสาจยเต ภิษค รกโซหามิวจาตนะ || 6 ||

ตัวอย่างข้างต้นมาจากฤคเวท มณฑลที่ 10 สุกตะที่ 97 มंत्रที่ 6 มีใจความว่า ผู้ที่ถือสมุนไพรอยู่ในมือตั้งราชาท่ามกลางชนทั้งหลาย นั่นคือแพทย์ผู้เป็นปราชญ์ ผู้ฆ่าปีศาจ และผู้ไล่ล่าโรค⁸³ ดังเห็นได้จากศัพท์คำว่า “เอาชธะ” หมายถึง ยาหรือสมุนไพร และ “ภิษค” หมายถึง แพทย์ แสดงให้เห็นว่าแพทย์ถือเป็นบุคคลที่ทำหน้าที่รักษาโรคโดยใช้ยาสมุนไพร โดยการใช้อยู่ในการรักษาโรคถือเป็นวิถีธรรมชาติตามหลักอายุเวท

นอกจากตัวอย่างข้างต้นแล้ว ในฤคเวทยังปรากฏเนื้อหาเกี่ยวกับอายุเวทอีก เช่นในฤคเวท มณฑลที่ 1 สุกตะที่ 116 มंत्रที่ 15 กล่าวว่านางวิศปลาเกิดอุบัติเหตุระหว่างสงครามของ

⁸¹ Amiya Kumar Mukhopadhyay, "Skin in Health and Diseases in Rgveda Samhita: An Overview," *Indian Journal of Dermatology* 58, 5 (November - December 2013): 414.

⁸² ศิลปวัฒนธรรม, ภาพพยาธิ “มังกรไฟ” เก่าแก่ที่สุด ขณะไข่ออกมาจากขาของนักบุญฝรั่งเศส ใน ศ ต ว ร ร ช ที่ 1 4 , เข้าถึงเมื่อ 19 มีนาคม 2565, เข้าถึงได้จาก https://www.silpa-mag.com/history/article_7500

⁸³ Amiya Kumar Mukhopadhyay, "Skin in Health and Diseases in Rgveda Samhita: An Overview," 415.

เจ้าชายทะเล โดยม้าของเจ้าชายทะเลทำให้ขาของนางวิศปลาขาดคล้ายกับปีกนกที่หักลง แต่ด้วยความสามารถด้านการแพทย์ของพระอัศวินทั้งสอง จึงได้สร้างขาเทียมให้กับนางวิศปลาในคืนนั้นจนทำให้นางสามารถกลับมาต่อสู้ได้เมื่อสงครามเริ่มขึ้นอีกครั้งหนึ่ง⁸⁴

2.2 อายุรเวทในยชุรเวท

คัมภีร์ยชุรเวทเป็นคัมภีร์ที่สองรองจากฤคเวท ยชุรเวทเปรียบเสมือนภูมิปัญญาแห่งการบูชาัญญ เนื้อหาในคัมภีร์ยชุรเวทเป็นส่วนที่ถูกคัดและขยายความมาจากฤคเวท⁸⁵ เนื้อหาโดยรวมของยชุรเวทเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการประกอบบญญ คือพิธีกรรมบูชาต่าง ๆ โดยเฉพาะพิธีอัศวเมธ เป็นพิธีที่ใช้ม้าในการบูชาัญญเพื่อประกาศพระราชอำนาจในการปกครองของกษัตริย์สมัยอินเดียบราหฺมณ โดยเป็นการปล่อยม้าอุปการให้ไปยังดินแดนต่าง ๆ หากดินแดนใดไม่ยอมก็จะเกิดศึกสงครามเมื่อครบ 1 ปีแล้วจะเอาม้านั้นมาฆ่าบูชาัญญ นอกจากนั้นยังถือเป็นการขอพรจากพระอิศวรอีกด้วย⁸⁶

ยชุรเวทประกอบด้วยมนตระรวมทั้งสิ้น 1,975 มนตระ แบ่งออกเป็น 2 สาขา คือ 1) ยชุรเวทดำหรือฤคฤคยชุรเวท ประกอบด้วยมนตระและคำอธิบายสำหรับการประกอบพิธีกรรมในช่วงเดือนแรม 2) ยชุรเวทขาวหรือ ศุกละ ยชุรเวท ประกอบด้วยมนตระเพียงอย่างเดียว โดยเป็นมนตระสำหรับการประกอบพิธีกรรมในช่วงเดือนเพ็ญ⁸⁷ ถึงแม้ว่ายชุรเวทจะให้ความสำคัญกับการประกอบพิธีกรรม การเตรียมพิธีต่าง ๆ แต่ก็ยังปรากฏเนื้อหาที่สอดคล้องกับอายุรเวทอยู่บ้าง ทั้งนี้จากการสำรวจเอกสารผู้วิจัยพบว่าในยชุรเวทขาว อัธยาเยหรือบทที่ 12 มนตระที่ 75-101 มีเนื้อหาเกี่ยวกับอายุรเวทชัดเจนกว่ายชุรเวทในส่วนอื่น ๆ ดังนี้

ยทุ อีมา วาชยณน อหฺม โอะชธีรฺ หสฺต’ อาทเธ |

อาตมา ยกษมสย นศฺปติ ปุรา ชิวคฺฤโภา ยถา || 85 ||

มนตระข้างต้นมาจากยชุรเวทขาว อัธยาเยที่ 12 มนตระที่ 85 ปรากฏคำว่า “โอะชธี” หมายถึง สมุนไพรร และคำว่า “ยกษมมะ” หมายถึง การเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นการกล่าวถึงสมุนไพรรต่าง ๆ

⁸⁴ Saiswaroopa Iyer, *Avishi: Warrior Queen from the Rig Veda* (New Delhi: Bloomsbury Publishing India Pvt. Ltd, 2021), 1.

⁸⁵ Rekha Vyas, *Yajurveda: Indology* (Delhi: Vishv Books Private Ltd., 2013), no page.

⁸⁶ สมปราชญ์ อัมมะพันธุ, *ประเพณีและพิธีกรรมในวรรณคดีไทย* (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2536), 340.

⁸⁷ ประเทือง ทินรัตน์, “วรรณคดีพระเวท: การศึกษาเชิงสำรวจ,” 72.

ที่เมื่อนำมาถือไว้ในมือแล้วโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายจะมลายหายไป ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและชีวิต⁸⁸ แสดงให้เห็นว่าในยชฺรเวทมีความเชื่อว่าสมุนไพรมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคได้ เพียงแต่ไม่ได้แจกแจงรายละเอียดอย่างชัดเจนถึงชนิดของสมุนไพรวินิจฉัยการใช้สมุนไพรรักษาโรคที่เกิดขึ้น

นาศยิตรี พลาสสยารศส'อุปจิตาม อสิ |

อโถ ศตสย ยกษมาณำ ปากาโรโรสิ นาศติ || 98 ||

มนตรระข้างต้นมาจากยชฺรเวทชาว อธิบายะที่ 12 มนตรระที่ 98 ปรากฏคำว่า “ยักษมะ” หมายถึง การเจ็บไข้ได้ป่วย คำว่า “อารศะ” หมายถึง โรคจิตสืดวงทวาร คำว่า “ปาการุ” หมายถึง ชื่อโรคชนิดหนึ่ง และคำว่า “พลาสะ” เป็นชื่อโรคเฉพาะทาง อาจหมายถึงโรคเกี่ยวกับเนื้องอกหรือเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของกษะในร่างกาย ทำให้เกิดอาการบวมที่บริเวณลำคอและปอด นอกจากนี้ยังพบข้อมูลว่า พลาสะ เป็นโรคที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอคล้ายโรคมะเร็ง⁸⁹ โดยในมนตรระนี้มีการระบุอย่างชัดเจนขึ้นว่า สมุนไพรรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยรวมถึงโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น โรคจิตสืดวงทวาร พลาสะ และปาการุได้อีกด้วย

2.3 อายุรเวทในสามเวท

คำว่า “สามน” แปลว่า บทเพลง⁹⁰ หรือ เพลงสวด ดังนั้นคัมภีร์สามเวทจึงเป็นคัมภีร์ที่รวบรวมบทเพลงหรือบทสวดที่ใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ โดยมนตรระส่วนใหญ่ในสามเวทถูกรวบรวมมาจากฤคเวท แต่มีการใส่เครื่องหมายลักษณะของระดับเสียงลงไปเพื่อให้เกิดทำนองในขณะสวดมนตรระ สามเวทเป็นพระเวทที่พราหมณ์อุทคาคตาใช้สวดในการบูชาด้วยน้ำโสม⁹¹ ในยัญพิธีบูชาต่าง ๆ คัมภีร์สามเวทประกอบด้วยมนตรระทั้งสิ้น 1,549 มนตรระ จำแนกได้เป็น 2 ตอนคือ 1) ปุรวาจิกะ มี 6 อธิบายะ รวม 650 มนตรระ และ 2) อุตตราจิกะ มี 21 อธิบายะ รวม 1,225 มนตรระ⁹²

⁸⁸ Ralph T. H. Griffith, *The White Yajurveda: Translated with a Popular Commentary* (Benares: E. J. Lazarus and Co., 1899), 110.

⁸⁹ Kapildev Dvivedi, *Medical sciences in the Vedas* (Gyanpur: Vishwabharati Anusandhan Parishad, 1993), 68.

⁹⁰ ประเทือง ทินรัตน์, “วรรณคดีพระเวท: การศึกษาเชิงสำรวจ,” 73.

⁹¹ จำลอง สารพัดนึก, *ประวัติวรรณคดีสันสกฤต*, 24.

⁹² Sudheendra Honwad and Reena, "Origin & Development of Ayurveda," *International Ayurvedic Medical Journal* 5, 7 (July 2017): 2622.

จากข้อมูลโดยสังเขปข้างต้นจะเห็นว่ามันตระในคัมภีร์สามเวทมีลักษณะเป็นบทสวดเพื่อสรรเสริญและขอพรจากเทพเจ้าในพิธีกรรมเป็นหลัก ดังนั้นจึงพบเนื้อหาในประเด็นอื่นแทรกอยู่น้อยมาก แต่ถึงอย่างไรก็ตามมันตระในสามเวทที่เชื่อมโยงกับอายุรเวทมักจะกล่าวถึงการรักษาร่างกายตามวิถีธรรมชาติโดยอาศัยพลังจากดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ⁹³ เหล่านี้คือ ปัญจมหาภูตซึ่งตามหลักอายุรเวทแล้วปัญจมหาภูตถือเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของทุกสรรพสิ่ง โดยดิน มีคุณสมบัติแข็งแรง ทำให้เกิดความมั่นคงและก่อเกิดโครงสร้างต่าง ๆ น้ำมีคุณสมบัติเย็น เหลว มีคุณสมบัติทำให้เกิดการหล่อลื่นและเคลื่อนที่ ลมมีคุณสมบัติเบา แห้ง ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ส่วนไฟมีคุณสมบัติร้อน ทำหน้าที่ให้ความร้อนและก่อให้เกิดการเผาผลาญ ในขณะที่อากาศหรือช่องว่างมีลักษณะกลวงเป็นที่ว่างสร้างความสมดุลให้องค์ประกอบต่าง ๆ ดำรงอยู่ได้⁹⁴ ปัญจมหาภูตเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้ประสาทสัมผัสทั้งห้าของร่างกายเกิดขึ้น และยังเป็นพื้นฐานของไตรโทษะในร่างกายมนุษย์ ทั้งนี้ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นและทำงานอย่างสอดคล้องประสานกัน ไม่ว่าจะเป็นวาตะที่ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนที่ในร่างกาย ปิตตะเป็นพลังงานความร้อนในร่างกาย และกัมมะที่เชื่อมองค์ประกอบในร่างกายเข้าด้วยกัน ถือเป็นพื้นฐานของโครงสร้างร่างกาย ดังนั้นหากทุกสิ่งไม่สมดุล ย่อมทำให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกายไม่ว่าในทางใดทางหนึ่ง และทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ในที่สุด

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้สำรวจและศึกษามันตระในสามเวท พบมันตระที่พูดถึงน้ำโสมกับส่วนผสม อื่น ๆ ที่ใช้ในการบูชาพระอินทร์ โดยส่วนผสมนั้นสอดคล้องกับแนวทางอายุรเวท ดังตัวอย่าง

อิม อินทรายะ สุนิวเร โสมาโส ทธยาศิระ |

ตำ อา มทาย วชฺตรหสฺต ปิตเย หริภยา ยาหโยก อา || 1 ||

มันตระนี้มาจากสามเวท ปุรวาจีกะ อัชยายะที่ 3 มันตระที่ 1 มีใจความว่า น้ำโสมที่ผสมด้วยโยเกิร์ตเหล่านี้ได้นำมาถวายแด่พระอินทร์เต็มแล้ว⁹⁵ อนึ่ง คำว่า “ทธยาศิระ” หมายถึง สิ่งที่ผสมด้วยทธีหรือโยเกิร์ต

สืบเนื่องจากพระอินทร์เป็นเทพเจ้าองค์สำคัญที่สุดในยุคพระเวท เป็นยุคที่มีการนับถือพระอินทร์มากที่สุด พวกพราหมณ์ทั้งหลายในยุคนี้ได้เพิ่มพูนความสุขให้แก่พระอินทร์อย่างเต็มที่ โดยการถวายสุราที่ทำมาจากรากไม้ชนิดหนึ่งคือ โสมะ ในพิธีการถวายน้ำโสมแด่พระอินทร์มีความ

⁹³ Ibid.

⁹⁴ Robert E. Svoboda, **Prakriti: Your Ayurvedic Constitution** (Delhi: Motilal Banarsidass, 2010), 14.

⁹⁵ S. V. Ganapati, **Sama Veda** (Delhi: Motilal Banarsidass, 1992), 58.

ยิ่งใหญ่มาก และมีการใช้มันตระจากคัมภีร์สามเวทนี้เองในการสวดประกอบพิธีด้วย⁹⁶ ทั้งนี้อาจมีการผสมวัตถุดิบอื่น ๆ กับน้ำโสมเพื่อปรับปรุงรสชาติให้ดียิ่งขึ้นเช่น นมโค ข้าวบาร์เลย์ ปลายข้าว ข้าวสุก น้ำผึ้ง เป็นต้น⁹⁷ ทั้งนี้ตามหลักอายุรเวทอธิบายว่าทิวหรือโยเกิร์ตมีรสเปรี้ยว ช่วยรักษาสมดุลของวาตะ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร ทั้งยังช่วยเพิ่มกษะ และช่วยบำรุงเลือดอีกด้วย

เมื่อถวายน้ำโสมแด่พระอินทร์แล้วย่อมก่อให้เกิดผลดีและผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของพระองค์ กล่าวคือ การดื่มน้ำโสมช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของพระองค์แข็งแรงยิ่งขึ้น แต่หากดื่มมากเกินไปย่อมทำให้ร่างกายของพระองค์ทรุดโทรม และแสดงพฤติกรรมมีนเมา⁹⁸ ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการถวายน้ำโสมแด่พระอินทร์สื่อถึงความศรัทธาและการสรรเสริญเทพเจ้าอย่างสูงสุด แต่อีกนัยหนึ่งยังสะท้อนให้เห็นประเด็นที่มีความสัมพันธ์กับแนวทางอายุรเวทในแง่ของการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย กล่าวคือน้ำโสมถือเป็นเครื่องดื่มที่หากบริโภคแต่พอดีย่อมส่งผลดีต่อร่างกาย แต่ถ้าบริโภคในปริมาณมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้เกิดความมีนเมา เช่นเดียวกับพระอินทร์ที่แสดงพฤติกรรมมีนเมาเมื่อดื่มน้ำโสมมากเกินไป อาจกล่าวได้ว่าอายุรเวทมีความเกี่ยวข้องกับคนทุกระดับ ทุกชนชั้น เพียงแต่ในคัมภีร์สามเวทไม่ได้ระบุถึงทฤษฎีอายุรเวทไว้อย่างสมบูรณ์และชัดเจน

2.4 อายุรเวทในอถรรพเวท

คัมภีร์อถรรพเวทประพันธ์ขึ้นภายหลังจากพระเวททั้งสามข้างต้น เป็นคัมภีร์ที่รวบรวมมนตร์มากมายซึ่งพรหมพรหมณ์นำไปใช้สำหรับสวดในพิธีกรรมต่าง ๆ อถรรพเวทมีหลายสาขา แต่ที่ยังคงเหลืออยู่ในปัจจุบันมีอยู่ 2 สาขาด้วยกัน ได้แก่ 1) สาขาไปปลาทะ 2) สาขาเศานกียะ⁹⁹ โดยสาขาเศานกียะถูกนำมาพูดถึงและใช้ในการศึกษามากกว่า จำแนกมนตร์ได้ 20 กานท์หรือเล่ม มี 731 สุกตะ รวมทั้งสิ้น 6,015 มนตร์ ในบรรดาคัมภีร์พระเวททั้งหมด อถรรพเวทถือเป็นพระเวทที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตของมนุษย์โลกมากกว่าพระเวทอื่น ๆ ที่ให้ความสำคัญกับการอ้างอิงถึงเทพเจ้าทั้งหลาย อถรรพเวทจึงทำให้เราารู้เรื่องเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ที่มีมาอย่างยาวนานของสังคมพระเวท เนื่องจากมีทั้งเนื้อหาเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เช่น การเกิด การตาย

⁹⁶ กิตติธัช ศรีฟ้า, "พระอินทร์ในบริบทสังคมไทย," วารสารศิลป์ พีระศรี ปีที่ 6, ฉบับที่ 1 (2561): 71.

⁹⁷ อุดม จันทะดวง, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องน้ำโสมและเครื่องดื่มอื่น ๆ ในคัมภีร์พระเวท" (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530), 30-31.

⁹⁸ เรื่องเดียวกัน, 51-53.

⁹⁹ จำลอง สารพัดนึก, ประวัติวรรณคดีสันสกฤต, 27.

ความรัก การแต่งงาน วรรณะและชุมชน การเมืองการปกครอง การค้าและการพาณิชย์ ร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บ ยา คาถาอาคม โหราศาสตร์ เทววิทยาและจักรวาล การเสริมมงคลให้แก่ชีวิต การทำเสน่ห์ การกำจัดศัตรู ตลอดจนการทำพิธีเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นรอบตัว¹⁰⁰ จากเนื้อหาที่หลากหลายนี้เองจึงทำให้อรรถรพเวทมีชื่อเรียกอีกมากมาย เช่น กษัตริยเวท หมายถึง เวทเกี่ยวกับการเมืองการปกครอง การทำสงคราม พิธีราชาภิเษกและการขึ้นครองราชย์ของกษัตริย์ ส่วน ไภษัชยเวทหรือภิชัคเวท หมายถึง เวทเกี่ยวกับยาและการรักษาโรค รวมไปถึงการใช้สมุนไพร¹⁰¹

ในอรรถรพเวทมีเนื้อหาเชื่อมโยงกับอายุรเวทอยู่มากมาย เห็นได้จากวิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ของธีรภัทร สินธุเดช เรื่อง “มนตร์ไภษัชยะ: การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าทางวรรณคดีและการแพทย์ในอรรถรพเวท” ที่ศึกษาเกี่ยวกับองค์ความรู้ทางการแพทย์ในอรรถรพเวท การใช้มนตร์ชะเพื่อการรักษาโรคต่าง ๆ ดังตัวอย่าง

ปลจ จ ยะ ปลจจตจจ สยนต์ิ มนยา อภิ |

อิตสตาจะ สรวา นคยन्दุ วากา อปจิตตามิว || 1 ||

มนตร์ชะนี้มาจากอรรถรพเวท กานท์ที่ 6 สุกตะที่ 25 มนตร์ชะที่ 1 เป็นมนตร์ชะเพื่อรักษาวัณโรคต่อมน้ำเหลือง¹⁰² โดยคำว่า “อปจิตะ” หมายถึง สิ่งที่มีสติอยู่บริเวณต่อมน้ำเหลืองของมนุษย์ทำให้เกิดโรคคอปจิตะหรือวัณโรคต่อมน้ำเหลืองได้ นำความเจ็บปวดมาสู่ร่างกายมนุษย์ทั้งบริเวณท้ายทอย คอ และหัวไหล่ นอกจากนี้โรคคอปจิตะยังทำให้เกิดอาการบวมพองและมีตุ่มหนองตามร่างกาย ทั้งนี้วิธีการรักษาโรคดังกล่าวสามารถทำได้โดยการฆ่าเชื้อด้วยแสงเดือนและแสงตะวัน จากนั้นจึงทำพิธีเช่นสรวงบุชชาอปจิตะ และถวายน้ำโสมแด่พระอินทร์ ขั้นตอนต่อไปแพทย์จึงวินิจฉัยโรคและลงมือผ่าตัด เมื่อผ่าตัดเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ล้างแผลนั้นด้วยน้ำปัสสาวะและยาชาลาษาะที่มีสรรพคุณขับไล่ความเจ็บปวดได้

¹⁰⁰ บำรุง คำเอก, “ศโน เทวีรภิชัญญี อรรถรพเวทกับความเชื่อทางเวทย์มนตร์ของคนไทย,” วารสารดำรงวิชาการ ปีที่ 3, ฉบับที่ 5 (มกราคม - มิถุนายน 2547): 224.

¹⁰¹ Bumroong Kham-ek, “A Cultural Study of The Atharvaveda Samhita” (Thesis submitted for the Degree of Doctor of Philosophy in Sanskrit, Department of Sanskrit, Faculty of Arts, Banaras Hindu University, Varanasi, 1995), 5.

¹⁰² ธีรภัทร สินธุเดช, “มนตร์ไภษัชยะ: การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าทางวรรณคดีและการแพทย์ในอรรถรพเวท” (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556), 225-228.

เทวี เทวยามธิ ซาตา ปฤถิวยามสโยชเชอ |

ตำ ตวา นิตนติ เกศภโย ทฤทนาย ขนามสิ || 1 ||

มันตระนี้มาจากอรรพเวท กาณท์ที่ 6 สุกตะที่ 136 มันตระที่ 1 เป็นมันตระที่กล่าวถึง ตัวยานิตันติ เป็นพีชยาใช้สำหรับการปลูกผม¹⁰³ โดยหากต้องการขุดนิตันติมาใช้ปลูกผมจะต้องมีการ สวดบทสรรเสริญเสียก่อน เมื่อขุดนิตันติขึ้นมาได้แล้วให้นำมาผสมกับน้ำแล้วราดลงไปบนศีรษะพร้อมกับ สวดมันตระที่จะช่วยทำให้ผมดกดำ หนา และแข็งแรง

นอกจากมันตระที่ยกมาเป็นตัวอย่างแล้ว ยังมีมันตระสำหรับการรักษาโรคอื่น ๆ อีก มากมาย ได้แก่ โรคไข้ โรคไอ โรคดีซ่าน โรคเจ็บปวดตามร่างกาย โรคท้องผูก โรคบวมน้ำ โรคหัวใจ โรคอัมพาต โรคกรรมพันธุ์ โรคเรื้อน โรคเนื้องอก โรคตา โรคบ้าและจิตผิดปกติ และมันตระสำหรับ ส่งเสริมสุขภาพให้มีชีวิตยืนยาว เป็นต้น อีกทั้งในอรรพเวท กาณท์ที่ 2 สุกตะที่ 9 มันตระที่ 3 ยัง ระบุว่า มนุษย์สามารถรักษาโรคได้ เพราะเรามีทั้งแพทย์หลายร้อยคนและยาสมุนไพรหลายพันตัว¹⁰⁴ โดยมีสัตว์มากมายที่สามารถรับรู้สรรพคุณทางยาของสมุนไพรทั้งหลายได้ ไม่ว่าจะเป็น หมูป่า งู อินทรี ยี่หวี่ วัว แพะ แกะ และนก ซึ่งถูกกล่าวไว้ในอรรพเวท กาณท์ที่ 8 สุกตะที่ 7 มันตระที่ 23-26¹⁰⁵

ข้อมูลทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าในอรรพเวทมีเนื้อหาหลายส่วนที่คล้ายกับหลักอายุรเวท อาจกล่าวได้ว่ามีเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับอายุรเวทอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะสาเหตุของโรค กระบวนการในการวินิจฉัยโรค การรักษาโรค ตลอดจนการใช้สมุนไพรควบคู่ไปกับการเชื่อแบบ โบราณที่ต้องการสวดมันตระในการรักษาโรคด้วย ถึงแม้ว่าในอรรพเวทจะปรากฏแนวคิดอื่น ๆ ของอายุรเวทอยู่น้อย แต่ก็สื่อถึงหลักอายุรเวทได้มากที่สุด ในบรรดาพระเวททั้งหมด ดังนั้นจึงถือว่า อายุรเวทเป็นอู่เวทของอรรพเวทด้วยดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ 1 นั้นเอง

3. อายุรเวทในอุปนิษิต

อุปนิษิตเป็นส่วนท้ายของคัมภีร์พระเวท คำว่า “อุปนิษิต” ประกอบด้วยคำอุปสรรค “อุป” แปลว่า ใกล้ และคำอุปสรรค “นิ” แปลว่า จงรักภักดี ส่วนคำว่า “สท” เป็นธาตุแปลว่า นิ่งลง ดังนั้นเมื่อประกอบกันแล้ว คำว่า “อุปนิษิต” จึงหมายถึง การนิ่งลงของศิษย์ใกล้กับอาจารย์ด้วยความ

¹⁰³ อธิษัทร สันธูเตช, “มนตร์โภชชยะ: การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าทางวรรณคดีและการแพทย์ใน อรรพเวท”, 234-235.

¹⁰⁴ V. W. Karambelkar, *The Atharvaveda and The Ayurveda* (Varanasi: Chowkhamba Krishnadas Academy, 2003), 3.

¹⁰⁵ Ibid., 4.

จงรักภักดี เพื่อรับคำสอนเกี่ยวกับความจริงสูงสุด¹⁰⁶ นั่นคือเนื้อหาในอุปนิษัต เป็นเนื้อหาที่ว่าด้วยความนึกคิดทางด้านปรัชญา เป็นแนวความคิดเกี่ยวกับจิตวิญญาณหรืออาตมัน พรหมัน โลกสังสารวัฏ โมกษะ เป็นคัมภีร์ที่บรรจุหลักคำสอนที่ลึกซึ้ง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เวทानตะ” แปลว่าที่สุดแห่งพระเวท ซึ่งเป็นพัฒนาการขั้นสุดท้ายของคัมภีร์พระเวทนั่นเอง¹⁰⁷ อุปนิษัตมีทั้งหมดราว 108 อุปนิษัต แต่อุปนิษัตที่สำคัญ ได้แก่ 1) ไอตเรยะอุปนิษัต และเกาศิตกอุปนิษัต เป็นส่วนหนึ่งของฤคเวท 2) ไตตติริยะอุปนิษัต กฤษณะอุปนิษัต เสวตาศตวรรษอุปนิษัต และไมตรีอุปนิษัต เป็นส่วนหนึ่งของยชุรเวทดำ ส่วนพฤททาร์ณยะอุปนิษัต และอัสชะอุปนิษัตเป็นส่วนหนึ่งของยชุรเวทขาว 3) ฉานโทคยะอุปนิษัต และเกนะอุปนิษัต เป็นส่วนหนึ่งของสามเวท 4) ปรศนะอุปนิษัต มุณฑกะอุปนิษัต และมาณชุกยะอุปนิษัต เป็นส่วนหนึ่งของอถรรพเวท

อุปนิษัตมุ่งเน้นการสอนให้มนุษย์ค้นคว้าความจริงในชีวิต โดยการปฏิบัติทางจิตเพื่อให้รู้แจ้งถึงพรหมันและอาตมัน รู้จักแสวงหาวิธีที่จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด มนุษย์ทุกคนต้องมีปัญญาเพื่อเป็นสื่อ นำพาไปสู่ความพ้นทุกข์ หลุดพ้นจากทุกสิ่งทุกอย่างหรือบรรลุโมกษะได้ เพราะความบริสุทธิ์ และการบรรลุที่แท้จริงเพื่อจะได้กลับไปสู่พรหมันได้นั้น มนุษย์จะต้องไขปัญญาในการกระทำด้วยตนเอง แม้ว่าอุปนิษัตจะมุ่งเน้นคำสอนในหลักการดังกล่าว แต่จากการสำรวจเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถพบเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักอายุรเวทอยู่บ้าง เช่น ในไตตติริยะอุปนิษัต อัสชยายะที่ 2 ระบุว่า มนุษย์ควรรับประทานอาหารเป็นยา เพราะแท้จริงแล้วสิ่งมีชีวิตทั้งปวงล้วนเกิดจากอาหาร และดำรงชีวิตอยู่ได้เพราะอาหารเช่นกัน ดังนั้นอาหารจึงเป็นยา¹⁰⁸ ในขณะที่อัสชยายะที่ 3 กล่าวว่า การรับประทานอาหารเพื่อการรักษาชีวิตเท่านั้น ไม่ใช่เพื่อการเสวยสุข ดังนั้นจึงรับประทานอาหารปริมาณที่พอดีเพื่อให้เป็นยารักษาชีวิต ไม่ใช่เพื่อการสนองตัณหา¹⁰⁹ ทั้งยังมีการกล่าวอีกว่าลมหายใจ หรือปราณะคืออาหาร โดยมีร่างกายที่ใช้รับประทานอาหาร ร่างกายเกิดขึ้นจากลมหายใจ ลมหายใจเกิดขึ้นจากร่างกาย ดังนั้นอาหารจึงถือกำเนิดขึ้นจากอาหาร ทุกอย่างล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน เช่นนั้นมนุษย์ไม่ควรรังเกียจอาหาร หากแต่ต้องบริโภคอาหารให้มาก¹¹⁰

นอกจากนี้ในพฤททาร์ณยะอุปนิษัตระบุว่า อาหารและปราณะเป็นเทพเจ้าซึ่งหากมองว่าเป็นเทพเจ้าสูงสุดเพียงพระองค์เดียวถือว่าเป็นพรหมัน กล่าวคือ อาหารและปราณะมีความสำคัญ

¹⁰⁶ พীন ดอกบัว, **ปวงปรัชญาอินเดีย** (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศยาม, 2545), 21.

¹⁰⁷ เตือน คำดี, “พระเวทในสายตาแห่งพุทธปรัชญา,” **วารสารราชบัณฑิตยสภา**, 72.

¹⁰⁸ Swami Sivananda, **Upanishads on Food**, accessed March 3, 2022, available from <https://www.sivanandaonline.org/>

¹⁰⁹ Ibid.

¹¹⁰ Robert Ernest Hume, **The Thirteen Principal Upanishads** (London: Oxford University Press, 1921), 291-92.

ต่อสรรพสิ่ง โดยพรหมันเป็นผู้ก่อให้เกิดอาหารและในขณะที่เดียวกันพรหมันก็ถูกบริโภคเช่นกันด้วย เพราะทุกสิ่งถือเป็นผู้พรหมัน พรหมันถือกำเนิดเหล่าสิ่งมีชีวิต และสิ่งมีชีวิตเหล่านั้นจะดำรงอยู่ได้ต้องอาศัยอาหารและปราณะจากพรหมัน ในโอตเรยะอุปนิษทอธิบายว่า มนุษย์จะอ้อมได้ต้องรู้จักบริโภคอาหารเข้าสู่ร่างกาย เพราะอาหารจำเป็นต่อร่างกายและชีวิต ส่วนในเศวตาศวตระอุปนิษทมีข้อมูลว่าอาหารช่วยให้อาดมันมีชีวิต ทำให้ร่างกายมนุษย์สามารถแสดงพฤติกรรมตามความปรารถนาได้¹¹¹

ตัวอย่างข้างต้นที่นำมาจากอุปนิษทต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าอุปนิษทให้ความสำคัญกับอาหารที่มีผลต่อการดำรงชีวิต ซึ่งในประเด็นนี้ผู้วิจัยเห็นว่ามีความสอดคล้องกับหลักอายุรเวทอยู่บ้าง แต่เนื้อหาไม่ได้บ่งชี้ให้เห็นหลักอายุรเวทโดยตรง เนื่องจากอุปนิษทยังคงยึดโยงกับแนวคิดเรื่องพรหมันและการหลุดพ้น ส่งผลให้ข้อมูลที่ปรากฏนั้นอยู่ในรูปแบบปรัชญาที่ชวนให้ขบคิดว่าร่างกาย จิตใจ อาหารและพรหมันมีความสัมพันธ์กันอย่างไร แต่หากนำข้อมูลมาเชื่อมโยงกันจะพบว่าตามหลักอายุรเวท ชีวิตที่สมบูรณ์ต้องพร้อมด้วยสรีระร่างกาย ประสาทสัมผัส จิตใจ และอาดมันนั่นคือวิญญาณหรือจิตสำนึก การที่ทุกส่วนจะทำงานสอดประสานกันได้นั้นต้องอาศัยพลังงานเพื่อให้ร่างกายและจิตใจรับการสัมผัส ตลอดจนรับรู้อารมณ์และความรู้สึกจนสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดออกมาได้ เมื่อมนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ก็ย่อมสามารถเรียนรู้ เข้าใจหลักความจริงรวมไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตได้นั่นเอง ดังนั้นอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้แต่ละบุคคลดำรงภาวะสุขภาพอยู่ได้ อาหารจึงเปรียบเสมือนการเติมเชื้อเพลิงให้ทุกองค์ประกอบในร่างกายขับเคลื่อนและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงอย่างไรก็ตามการบริโภคอาหารควรพิจารณาถึงธรรมชาติของอาหารและร่างกายของตน มนุษย์ไม่ควรรับประทานอาหารตามกิเลสของตนเอง แต่ให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่พอเหมาะและเหมาะสมกับสภาวะสุขภาพ เพื่อให้อาหารนั้นได้สร้างพลังงาน และช่วยเติมเต็มความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังคำกล่าวในคัมภีร์อุปนิษทที่ว่า “เราเป็นเราดังที่เรารับประทาน”¹¹²

ผู้วิจัยยังพบข้อมูลในพหุพหุทาร์ณยกะอุปนิษท อธิบายะที่ 4 เกี่ยวกับจิตวิญญาณมนุษย์หลังความตายที่มีความอ่อนแอ ไม่ว่าจะอ่อนแอจากความชราหรือจากโรคภัยไข้เจ็บก็ตาม มนุษย์เหล่านั้นจะละทิ้งตนเองจากแขนขาเช่นมะม่วง หรือมะเดื่อที่หลุดออกจากก้านของมันเอง¹¹³ ในไมตรีอุปนิษท อธิบายะที่ 1 กล่าวว่า ในกลิ่นเหม็นและร่างกายที่ไม่คงทน ทั้งผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ ไช กระดูก อสุจิ เลือด น้ำมูก ข้อต่อ ลม น้ำดี เสมหะ อุจจาระ และปัสสาวะ อีกทั้งร่างกายที่ทุกขระทม

¹¹¹ เทพทวี โชควสิน, "มโนทัศน์ 'อาหาร' ในปรัชญาอุปนิษทของอินเดีย: การศึกษาเชิงตีความโดยเน้นจากคัมภีร์ไตตติรียอุปนิษท" (บทความวิจัยในโครงการหนึ่งอาจารย์ หนึ่งผลงาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี 2547), 4-10.

¹¹² เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, 105.

¹¹³ Robert Ernest Hume, *The Thirteen Principal Upanishads*, 139.

เพราะกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัว ความสิ้นหวัง ความอิจฉาริษยา การพลัดพราก ความหิวกระหาย ความชรา ความตาย ความเศร้า เช่นนี้แล้วความสุขของกิเลสตัณหาคืออะไร¹¹⁴

ผู้วิจัยได้พิจารณาข้อมูลที่ได้จากการศึกษาอุปนิษัตติงกล่าวพบประเด็นที่สัมพันธ์กับหลักอายุรเวท ไม่ว่าจะเป็นการมีโรคภัยไข้เจ็บเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์ และอันตรายเป็นอย่างยิ่ง นอกจากโรคจะทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอแล้ว อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายแรงถึงแก่ชีวิตด้วย ด้วยเหตุนี้อายุรเวทจึงสอนให้มนุษย์ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทุกส่วน เช่น ผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ ข้อต่อ สังเกตความผิดปกติของอวัยวะ ปัสสาวะ เลือด ตลอดจนปฏิบัติตามหลักบำรุงรักษาชีวิตให้เกิดภาวะสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ มนุษย์ทุกคนควรจัดอารมณ์ไม่ดีทั้งหลาย โดยการปล่อยวางต่อความรู้สึกเหล่านั้น เนื่องจากเมื่อเก็บกดเอาไว้ย่อมทำให้สภาวะร่างกายและจิตใจไม่สมดุล เมื่อสภาพจิตใจอ่อนแอย่อมทำให้สภาพร่างกายอ่อนแอจนเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้เช่นกัน

4. อายุรเวทในมหากาวยะ

ในคัมภีร์พระเวทมีเรื่องราวอยู่ประเภทหนึ่ง เรียกว่า “อติหาสะ” แปลว่า ประวัติศาสตร์ ถือเป็นเรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมา¹¹⁵ อาจเป็นการพูด ตำนาน ประเพณี ประวัติวิกรรมต่าง ๆ เรื่องเล่าเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีต หรือประวัติศาสตร์ เป็นเรื่องราวเชิงพงศาวดารนักประวัติศาสตร์ส่วนใหญ่ก็ให้อติหาสะเป็นวรรณคดีที่ใกล้เคียงกับงานเขียนเชิงประวัติศาสตร์มากที่สุด¹¹⁶ อติหาสะเขียนด้วยภาษาสันสกฤตแบบแผน จึงถือเป็นวรรณคดีสันสกฤตสมัยหลังพระเวทที่มีเนื้อหาไม่ได้มุ่งเน้นแต่เรื่องเทพเจ้าเท่านั้น หากแต่มีเนื้อหาใกล้ชิดกับอารยธรรมและวิถีชีวิตของมนุษย์มากขึ้น ทั้งนี้อติหาสะนี้เองเป็นรากฐานให้เกิดมหากาวยะอันเป็นกวีนิพนธ์แสดงความกล้าหาญที่ยิ่งใหญ่ถึง 2 เรื่องด้วยกัน คือ รามายณะและมหาภารตะ

รามายณะและมหาภารตะเป็นการบันทึกเรื่องราวอารยธรรมของชาวอารยันครั้งเมื่อเริ่มก่อตั้งอาณาจักรทางตอนเหนือของอินเดีย และมีการเผยแพร่วัฒนธรรมประเพณี ตลอดจนแนวคิดที่สะท้อนความเชื่อของชาวอารยันได้เป็นอย่างดี ในมหากาวยะทั้งสองเรื่องยังแสดงให้เห็นถึงสภาพสังคม ภูมิศาสตร์ พิธีกรรม ระบบวรรณะ สถานภาพของกษัตริย์ การประกอบอาชีพ ศิลปะ ตลอดจนการเล่นและความบันเทิงต่าง ๆ ของชาวอารยันเช่นกัน นอกจากนี้รูปแบบคำประพันธ์ของมหากาวยะ

¹¹⁴ Robert Ernest Hume, *The Thirteen Principal Upanishads*, 413.

¹¹⁵ กรุณา-เรื่องอุไร กุศลาสัย, *ภารตวิทยา*, 176.

¹¹⁶ สุกัญญา บำรุงสุข, *อ่านอินเดีย* (กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, 2555), 24-25.

ยังมีการพัฒนาจากพระเวทไปเป็นเป็นการประพันธ์ในรูปแบบร้อยกรองที่เรียกว่า “โคลก”¹¹⁷ โดยในแต่ละโคลกจะมี 4 วรรค วรรคละ 8 คำ มักอยู่ในรูปแบบอนุชฎาฉันท์ อาจกล่าวได้ว่ามหากาพย์ทั้งรามายณะและมหากาพย์ไม่เพียงแต่เป็นต้นแบบของศาสนาและสังคมอินเดียเท่านั้น แต่ยังเป็นแบบอย่างให้ชนบทการประพันธ์วรรณคดีสันสกฤตอีกด้วย¹¹⁸

ผู้วิจัยเห็นว่าอายุรเวทเป็นศาสตร์ด้านสุขภาพในการดูแลร่างกายและจิตใจแบบองค์รวม เพื่อให้มีชีวิตยืนยาว ซึ่งสะท้อนแนวคิดแบบอินเดียโบราณ ดังนั้นในมหากาพย์ทั้งสองเรื่องน่ามีประเด็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับอายุรเวทอยู่เช่นกัน

4.1 อายุรเวทในรามายณะ

รามายณะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับประวัติของพระราม ประพันธ์โดยวาลมิกิ¹¹⁹ ถือเป็นกาพย์เรื่องแรกในวรรณคดีสันสกฤต ดังนั้นวาลมิกิจึงได้ชื่อว่า อาทิกวี หมายถึง กวีคนแรก รามายณะเกิดขึ้นที่แคว้นโกศล กรุงอโยธยา เป็นบริเวณที่ปกครองโดยกษัตริย์แห่งราชวงศ์อิกษวากุ¹²⁰ รามายณะแต่งขึ้นราวสมัยพุทธกาล กล่าวคือไม่น้อยกว่า 500 ปีก่อนคริสต์ศักราช ทั้งยังเกิดขึ้นก่อนมหากาพย์ เนื่องจากไม่ปรากฏตัวละครของมหากาพย์อยู่ในรามายณะ แต่ในมหากาพย์มีรามายณะปรากฏอยู่ในเรื่องแทรกชื่อว่า ราโมปาขยาน เป็นเรื่องราวของพระรามผู้เป็นวิษณุอวตาร¹²¹

รามายณะเป็นกาพย์ที่ค่อนข้างยาว แบ่งออกเป็น 7 กานท์ หรือ เล่ม¹²² ในแต่ละกานท์ยังแบ่งออกเป็นตอนแตกต่างกันออกไปเรียกว่า สรรค ในแต่ละสรรคมีโคลก ดังนั้นรามายณะจึงมีโคลกจำนวนรวมทั้งสิ้นกว่า 24,000 โคลก ประกอบด้วย 1) พาลกานท์¹²³ เปรียบเสมือนจุดกำเนิดของเรื่อง มีจำนวน 1,931 โคลก กล่าวถึงกำเนิดของพระรามและนางสีตา ชีวิตของทั้งสองในวัยเด็ก

¹¹⁷ Arthur A. Macdonell, *A History of Sanskrit Literature* (New York: D. Appleton and Company, 1900), 281.

¹¹⁸ Devraj To Jyoti, *Encyclopedia of Indian Literature Vol. II*, ed. Amaresh Datta (New Delhi: Sahitya Akademi, 2005), 1755.

¹¹⁹ M. Srinivasachariar, *History of Classical Sanskrit Literature*, 3rd ed. (Delhi: Motilal Banarsidass, 1989), 3.

¹²⁰ จำลอง สารพัดนึก, *ประวัติวรรณคดีสันสกฤต*, 62.

¹²¹ สมพร สิงห์โต, "ความสัมพันธ์ระหว่างรามายณะของวาลมิกิ และรามเกียรติ์พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 1" (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาภาษาไทย แผนกวิชาภาษาไทย บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520), 41.

¹²² Arshia Sattar, *Valmiki's Ramayana* (USA: Rowman & Littlefield, 2018), 3.

¹²³ Klaus K. Klostermaier, *A Survey of Hinduism*, 3rd ed. (Albany: State University of New York Press, 2007), 67.

จนถึงการเข้าพิธีราชาภิเษกกรรมรสของทั้งสองพระองค์ 2) อโยธยากาณท์ จำนวน 3,216 โศลก กล่าวถึงตอนที่พระรามเข้าพิธีบรมราชาภิเษกจนถึงการถูกเนรเทศออกจากเมือง 3) อาร์ณยกาณท์ จำนวน 2,059 โศลก กล่าวถึงการเดินป่าของพระราม นางสีตาและลักษมณ์ จนถึงตอนที่ราวณะลักพาตัวนางสีตาไปยังกรุงลงกา 4) กิษกินธากาณท์ จำนวน 1,974 โศลก กล่าวถึงเมื่อพระรามได้พบกับเหล่าทวารวานรที่เมืองกิษกินธา 5) สุนทรกาณท์ จำนวน 2,487 โศลก กล่าวถึงเหตุการณ์ที่หนุมานไปช่วยนางสีตาที่กรุงลงกา หนุมานถวายพระอำมรงค์ให้นางสีตาจนถึงหนุมานเผากรุงลงกา 6) ยุทธกาณท์ จำนวน 4,410 โศลก กล่าวถึงสงครามระหว่างพระรามกับราวณะที่กรุงลงกา พระรามรบชนะจนได้นำพาตัวนางสีตาคลับสู่กรุงอโยธยา 7) อุตตรกาณท์ จำนวน 2,685 โศลก เป็นเรื่องราวเบ็ดเตล็ดเสมือนภาคผนวกของรามายณะ เรื่องราวในรามายณะเหล่านี้ส่งอิทธิพลรอบด้านทั้งในเรื่องของความคิด ความเชื่อ และวรรณคดี แนวคิดหนึ่งที่ปรากฏในรามายณะคือแนวคิดเกี่ยวกับอายุรเวท ดังตัวอย่าง

อถ วรุษสทเสธณ आयुर्वेधमये पुमान् || 31 ||

อุत्तिष्ठत्तु सुธรมัตมา สทणพะ สกมณทละ |

ปุर्व ฐนวนตริธนาม อปสรราชจ สุวรสสะ || 32 ||

โศลกตัวอย่างนี้มาจากรามายณะ กาณท์ที่ 1 พาลกาณท์ สรคที่ 45 โศลกที่ 31-32 ปรากฏศัพท์คำว่า “อายุรเวท และคำว่า “ธันวันตริ” ทั้งสองศัพท์นี้ถือเป็นหัวใจสำคัญของอายุรเวท ศาสตร์ กล่าวคือ ธันวันตริถือเป็นแพทย์แห่งสวรรค์ ผู้ถือกำเนิดองค์ความรู้ด้านอายุรเวทและเผยแพร่สู่มวลมนุษย์ ทำให้มนุษย์รู้จัก และนำหลักอายุรเวทมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ในโศลกนี้เป็นตอนที่พระรามกำลังเดินทางไปทางไปยังนครมิลิลาพร้อมด้วยฤๅษีวิศวามิตรและลักษมณ์ ระหว่างทางฤๅษีวิศวามิตรได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับน้ำอมฤตและการกวนเกษียรสมุทรให้พระรามและลักษมณ์ฟัง ตอนหนึ่งฤๅษีวิศวามิตรเล่าว่า หลังจากการกวนเกษียรสมุทรผ่านไปนับพันปีก็ได้ถือกำเนิดอายุรเวท พร้อมทั้งธันวันตริที่ทรงไม้เท้าและหม้อน้ำอมฤตสำหรับใช้ในการรักษาโรค นอกจากนี้นางอัปสรและช่างเฮอร์วณก็ถือกำเนิดขึ้นมาจากการกวนเกษียรสมุทรด้วย

คฤทคาธมาวิจฉิทธา สมภูเมา นิเวศิตาม |

ศาลิตณทูลสมปุธณามิกษุกาณทสรโสทกาม || 17 ||

โศลกตัวอย่างนี้มาจากรามายณะ กาณท์ที่ 1 พาลกาณท์ สรคที่ 5 โศลกที่ 17 เป็นตอนที่บรรยายเกี่ยวกับความมั่งคั่งและชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในกรุงอโยธยา ใจความว่า ประชาชนอาศัยกันอย่างหนาแน่นบนแผ่นดินอโยธยาที่แสนอุดมสมบูรณ์ มีข้าวและธัญญาหารมากมาย

ในขณะที่น้ำดื่มมีรสชาติดั่งน้ำอ้อย จากโคลกพบคำศัพท์ “ศาลิ” หมายถึง ข้าวสาลี “ตัมชูละ” หมายถึง ธัญพืช และ “อิกษุ” หมายถึง อ้อย แสดงให้เห็นว่าประชาชนชาวโยธยามีสั่งแวดล้อมและสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ทั้งยังมีสุขภาพดีเนื่องจากมีพืชพรรณธัญญาหารถึงพร้อม ในสมัยนั้นมีการบริโภคธัญพืชและข้าวสาลี โดยข้าวสาลีถือเป็นอาหารตามหลักอายุรเวท มีคุณสมบัติเย็น เมื่อบริโภคแล้วทำให้มีชีวิตชีวา ช่วยรักษาสมดุลของวาตะและปิตตะในร่างกาย ช่วยรักษาแผล ทำให้ร่างกายแข็งแรง และเป็นข้าวที่ดีสามารถรับประทานได้ทุกวัน ในขณะที่น้ำที่มีรสชาติหวานคล้ายน้ำอ้อยนั้น ย่อมส่งผลดีต่อร่างกาย มีรสหวาน ช่วยบำรุงร่างกาย และสามารถเพิ่มผลให้ร่างกายได้อีกด้วย

ลักษณนาย ทเทา นสตะ สุขณะ ปรมาชธม |

ส ตสย คนธมาขราย วิศลยะ สมปทยต || 24 ||

ตทา นิรุเวทนศุใจ สรุฒวธณ เหว จ |

โคลกตัวอย่างนี้มาจากรามายณะ กานท์ที่ 6 ยุทธกานท์ สรคที่ 91 โคลกที่ 24-25 มีเนื้อหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ระหว่างการต่อสู้ระหว่างลักษมณ์และอินทรชิต กล่าวคือลักษมณ์ถูกศรของอินทรชิตจนได้รับบาดเจ็บ พระรามจึงมีรับสั่งให้สุখেณะผู้ทำหน้าที่เป็นแพทย์หลวงมาช่วยรักษาลักษมณ์ สุขณะรักษาด้วยการให้ลักษมณ์สูดดมสมุนไพรมนต์หนึ่งทีถือว่เป็น “ปรมาชธม” หรือบรมโอสถอันเป็นยาที่ดีที่สุด เมื่อลักษมณ์ได้สูดดมสมุนไพรมนต์นั้นแล้ว บาดแผลจากศรและความเจ็บปวดทั้งหลายก็หายไป จากที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นถึงวิธีการรักษาตามหลักอายุรเวทโดยใช้สมุนไพรมนต์ตามธรรมชาติ อีกทั้งยังสะท้อนอีกว่าแพทย์หลวงนับเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งสำหรับราชา หลักอายุรเวทระบุว่าแพทย์หลวงทำหน้าที่เฝ้าระวังและรักษาโรคร้ายไข้เจ็บให้ราชา¹²⁴ เนื่องจากราชาทรงมีหน้าที่ดูแลทุกข์สุขของอาณาประชาราษฎร์ ดังนั้นจึงต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกายของราชาอย่างใกล้ชิด

วิศลยกรณิ นาม สาวณรยกรณินิ ศุภาม |

สชีวกรณิ วีร สธานี จ มหาชธม || 33 ||

โคลกตัวอย่างนี้มาจากรามายณะ กานท์ที่ 6 ยุทธกานท์ สรคที่ 101 โคลกที่ 33 กล่าวถึงเมื่อครั้งสงครามยิ่งใหญ่อันเป็นมหายุทธระหว่างพระรามและราavana ลักษมณ์ได้รับบาดเจ็บอย่างร้ายแรงอีกครั้งหนึ่งถึงขั้นสลบหมดสติไปเป็นระยะเวลาาน พระรามทรงกังวลเป็นอย่างมาก แพทย์หลวงสุখেณะเห็นเช่นนั้นจึงสั่งให้หนุมานเดินทางไปยังเทือกเขาหิมาลัย เพื่อไปหาสมุนไพรมนต์สำคัญ

¹²⁴ ผู้วิจัยจะกล่าวต่อไปในบทที่ 5

ที่อยู่บริเวณตอนใต้ของภูเขาโมโหระ หรือที่เรียกว่า “เอาชิปรุต” หมายถึง ภูเขาแห่งยา แล้วนำกลับมารักษาลักษณะ สมุนไพรนั้นมี 4 ชนิด ได้แก่ 1) วิศัลยกรรม ใช้ถอนสรและอาวุธต่าง ๆ ออกจากร่างกาย ช่วยสมานแผลและบรรเทาความเจ็บปวด 2) สิวณยกรรม ใช้รักษาผิวหนังเปลี่ยนสีอันเกิดจากความร้อนหรือการเผาไหม้ 3) สันถนยกรรม ใช้สมานกระดูกที่หัก และ 4) สัญชีวะกรรม ถือเป็นยอดแห่งสมุนไพรช่วยทำให้คนฟื้นได้¹²⁵ บ้างก็ว่าเป็นสมุนไพรชุบชีวิต เมื่อหนุมนำสมุนไพรดังกล่าวกลับมาให้สุษณะ และนำมาใช้รักษาทำให้ลักษณะฟื้นขึ้นมาสู้รบได้ดังเดิม เหตุการณ์ตอนนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าสมุนไพรเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการรักษาโรค เช่นเดียวกับหลักอายุเวทที่กล่าวว่าสมุนไพรแต่ละชนิดล้วนมีสรรพคุณที่แตกต่างกัน การใช้สมุนไพรถือเป็นกระบวนการรักษาโรคขั้นพื้นฐานที่สุด อย่างไรก็ตามต้องพิจารณาสรรพคุณของสมุนไพรให้เหมาะสมกับโรคจึงจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด

นอกจากตัวอย่างที่ผ่านมา ในรามายณะยังมีความเชื่อมโยงกับอายุเวทอยู่อีกหลายประเด็นที่น่าสนใจ เช่น ในกานท์ที่ 1 พาลกานท์ สรคที่ 48 โศลกที่ 23 กล่าวว่า การประกอบอาหารในราชสำนักโยธยาถือเป็นศิลปะโดยต้องพิจารณาถึงรสชาติทั้ง 6¹²⁶ ซึ่งตรงกับหลักอายุเวทที่กล่าวว่า รส หรือ รสชาติเป็นคุณสมบัติหลักที่จะช่วยกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของอาหาร¹²⁷ ได้แก่ รสหวาน รสเปรี้ยว รสเค็ม รสเผ็ด รสขม และรสฝาด โดยรสชาติเหล่านี้มีคุณสมบัติทั้งยังให้คุณประโยชน์และโทษที่แตกต่างกันอีกด้วย ส่วนในกานท์ที่ 2 อโยธยากานท์ สรคที่ 35 โศลกที่ 23 ระบุว่า โครส หรือ น้ำมันวัวช่วยบำรุงร่างกายได้ดีมาก และผลิตภัณฑ์จากนมวัวยังสามารถใช้เป็นส่วนประกอบในการทำอาหารได้¹²⁸ ในกานท์ที่ 2 อโยธยากานท์ สรคที่ 54 โศลกที่ 12 และกานท์ที่ 5 สุนทรกานท์ สรคที่ 6 โศลกที่ 24 กล่าวว่ามีการดื่มเหล้าทั้งในกรุงอโยธยาและกรุงลงกา ไม่ว่าจะป็นวารุณีและสีรุ¹²⁹ โดยตามหลักอายุเวท วารุณีเป็นสุราที่มีฝักขมหิน เมื่อดื่มแล้วจะส่งผลดีต่อ

¹²⁵ Desiraju Hanumanta Rao and K. M. K. Murthy, **Valmiki Ramayana: Book VI: Yuddha Kanda - Book of War**, accessed March 14, 2022, available from https://valmikiramayan.net/utf8/yuddha/sarga101/yuddha_101_frame.htm

¹²⁶ Ananda W. P. Guruge, **The Society of the Ramayana** (New Delhi: Abhinav Publications, 1991), 148.

¹²⁷ Acharya Balkrishna, **คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุเวท ศาสตร์แห่งชีวิต**, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌภักชา ตัฎฐา (กรุงเทพฯ: ปัญญาชน, 2560), 166.

¹²⁸ Ramashraya Sharma, **A Socio-Political Study of The Valmiki Ramayana** (Delhi: Motilal Banarsidass, 1971), 234.

¹²⁹ Ananda W. P. Guruge, **The Society of the Ramayana**, 149.

การทำงานของระบบหัวใจ สามารถลดการจุกเสียด ไอ อาเจียน ทอບ และบรรเทาไข้หวัดได้ ในขณะที่ สีสู่ เป็นเหล่าที่หมักจากอ้อย เมื่อต้มแล้วช่วยทำให้กะโหลกศีรษะในร่างกายนุ่มลง สามารถช่วยลดความมันและ ลดความอ้วนได้¹³⁰ อย่างไรก็ตามการดื่มเหล่าเพื่อสุขภาพสามารถทำได้โดยคำนึงถึงปริมาณที่เหมาะสม เพราะหากดื่มเหล้ามากเกินไปย่อมส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างแน่นอน

จากผลการสำรวจเอกสารเกี่ยวกับรามายณะเพื่อหาจุดเชื่อมโยงกับอายุรเวท ผู้วิจัยพบว่า ในรามายณะมีประเด็นทางอายุรเวทชัดเจนขึ้นมากกว่าในพระเวท อีกทั้งยังพบความเชื่อมโยงในหลายแง่มุม ไม่เพียงแต่วิธีการรักษาโรคเท่านั้นแต่เป็นวิธีการดำรงชีวิตตามแบบอายุรเวททั้งในชนชั้นสูงและประชาชนทั่วไป

4.2 อายุรเวทในมหาภารตะ

มหาภารตะเป็นมหากาพย์อีกเรื่องหนึ่งเช่นเดียวกับรามายณะ จัดเป็นวรรณคดีประเภทสมฤติที่มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้นเองและจดจำต่อกันมา ไม่ได้เป็นเรื่องราวที่ถ่ายทอดมาจากเทพเจ้าโดยตรงเหมือนอย่างวรรณคดีศรุต มหาภารตะมีชื่อเต็มว่า “มหาภารตชาขยานะ” หมายถึง เรื่องเล่าอันยิ่งใหญ่ของสงครามภารตะ¹³¹ ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากตำนานที่ใช้ขับร้องสรรเสริญวีรบุรุษในสมัยโบราณ โดยเนื้อหาในระยะแรกมุ่งสรรเสริญวีรบุรุษท้องถิ่นนามว่ากฤษณะ ต่อมาเมื่อกฤษณะมีชื่อเสียงมากขึ้น กวีจึงนิยมนำเรื่องกฤษณะไปแต่งบทสรรเสริญอย่างแพร่หลายพร้อมทั้งแต่งเติมเรื่องราวให้น่าอัศจรรย์ยิ่งขึ้น จนพระกฤษณะถูกยกย่องให้เป็นอวตารปางหนึ่งของพระวิษณุ จากนั้นจึงร้อยเรียงเรื่องราวเกี่ยวกับตระกูลกษัตริย์จันทรวงศ์โดยมีพระกฤษณะเป็นสื่อกลาง¹³²

มหาภารตะเดิมชื่อว่า “ชัย” หมายถึง ชัยชนะ¹³³ เป็นชัยชนะของฝ่ายธรรมะในสงครามมหาภารตะยุทธ ประพันธ์โดยฤๅษียาสะ แต่นักวิชาการชาวตะวันตกเชื่อว่าฤๅษียาสะนี้น่าจะหมายถึงผู้รวบรวมเรื่องมหาภารตะเสียมากกว่า เนื่องจากมหาภารตะมีความยาวมาก จึงอาจมีกวีผู้ประพันธ์ตัดแปลง ตลอดจนผู้รวบรวมหลายคน รูปแบบคำประพันธ์ในมหาภารตะเป็นฉันทลักษณ์หลากหลายประเภทแทรกด้วยร้อยแก้วที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกัน มหาภารตะมีคำฉันทลักษณ์ทั้งสิ้นประมาณ 100,000 โศลก

¹³⁰ รายละเอียดเกี่ยวกับเหล่าเป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยพบจากการแปลคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ อรรถาธิบายที่ 5 ซึ่งข้อมูลส่วนนี้จะนำไปกล่าวโดยละเอียดอีกครั้งในผลการวิจัยของบทที่ 5

¹³¹ Maurice Winternitz, *A History of Indian Literature, Vol.1*, trans. S. Ketkar (New York: Russell & Russell), 297.

¹³² กุลนิจ คณะฤๅษี, "ชนบทการประพันธ์และพรรณนาเรื่องความคิดสร้างสรรค์ในวรรณคดีสันสกฤต: ศึกษาเปรียบเทียบจากคัมภีร์มหากาพย์และคัมภีร์กาวยะ" (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2552), 46-47.

¹³³ จำลอง สารพัดนึก, *ประวัติวรรณคดีสันสกฤต*, 44.

เนื่องเรื่องทั้งหมดแบ่งออกเป็นตอน ๆ แต่ละตอนเรียกว่า บรรพ จำนวนทั้งสิ้น 18 บรรพ ได้แก่ อาทิ บรรพ สภาบรรพ วนบรรพ วิชาบรรพ อุทโยคบรรพ ภิษมบรรพ โทธมนบรรพ กรรณบรรพ ศัลย บรรพ เสาศติบรรพ สตรีบรรพ ศานติบรรพ อนุศาสนบรรพ อาศวมเมธิกบรรพ อาศรมวาสิกบรรพ เมาสลบรรพ มหาปรีสถานบรรพ และสรรคาโนทนิกบรรพ ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีภาคผนวกที่แต่งเพิ่มเติมภายหลังเรียกว่า หริวงค์ กล่าวถึงบรรพบุรุษของพระกฤษณะโดยเฉพาะ¹³⁴ มหาภารตจะมีเนื้อหาโดยสังเขปกกล่าวถึงการทำสงครามกันระหว่างพี่น้องแห่งจันทรวงศ์คือตระกูลเกาฬและตระกูลปาณฑพที่สืบเชื้อสายมาจากท้าวภรต การทำสงครามมหาภารตยุทธนี้เพื่อการชิงราชสมบัติและอำนาจในการปกครองเมืองหัสตินาปุระ สงครามนี้เกิดขึ้น ณ พุ่งกุรุเกษตรมีระยะเวลายาวนานกว่า 18 วัน จนในที่สุดฝ่ายปาณฑพผู้ยึดมั่นในธรรมะก็สามารถเอาชนะฝ่ายอธรรมคือตระกูลเกาฬได้ในที่สุด

มหาภารตส่งอิทธิพลอย่างมากต่อวรรณคดีเรื่องอื่น ๆ โดยเฉพาะอิทธิพลต่องานเขียนด้านปรัชญาที่ยิ่งใหญ่เรื่อง “ศรีมัทภควัทคีตา” แปลว่า บทเพลงแห่งพระเจ้า เป็นเรื่องโต้ตอบตอนหนึ่งแทรกอยู่ในภิษมบรรพ มีความยาวประมาณ 700 โศลก มีเนื้อหาเกี่ยวกับบทสนทนาระหว่างพระกฤษณะกับเจ้าชายอรชุนในสมรภูมิก่อนเริ่มสงคราม¹³⁵ ซึ่งศรีมัทภควัทคีตาถือเป็นต้นแบบทางปรัชญา แนวคิดในการดำรงชีวิตตลอดจนระบบทางสังคมให้กับคนอินเดียตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ความยิ่งใหญ่และความสำคัญของมหาภารตนี้เองจึงทำให้ถูกยกย่องว่าเป็น “ปัญจมาเวท” หรือ พระเวทที่ห้า¹³⁶ นอกจากนี้เนื้อหาเกี่ยวกับการสงครามและปรัชญาแล้ว ในมหาภารตยังมีเนื้อหาอื่น ๆ สอดแทรกอยู่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นนิยายเกี่ยวกับเทพเจ้า ระบบกษัตริย์ จักรวาลวิทยา ศาสนา กฎหมาย ฯลฯ อนึ่ง จากการสำรวจเนื้อเรื่องอย่างคร่าว ๆ ผู้วิจัยพบประเด็นที่มีความสัมพันธ์กับแนวคิดเรื่องสุขภาพร่างกายอยู่บ้างดังต่อไปนี้

ศิต อุษเณ จ เอว วายู จ ตูระ ศรีรชา คุณา |

เตชะ คุณานำ สามย ยต ตท อาหุ สะสาสถย ลักษณะ ||¹³⁷

¹³⁴ สำเนียง เลื่อมใส, *ภควัทคีตา: สาระและแนวคิดสำคัญทางปรัชญา* (กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2546), 20.

¹³⁵ ภิญโญ บุญทอง, "บทบาทและฐานะสตรีในมหาภารต" (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรอักษรศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523), 17.

¹³⁶ Alf Hildebeitel, *Rethinking the Mahabharata: A Reader's Guide to the Education of the Dharma King* (Chicago: niversity of Chicago Press, 2001), 42.

¹³⁷ Y. S. Raghuram and Manasa, *Health Definition According to Mahabhatara*, accessed March 16, 2022, available from <https://www.easyayurveda.com/2017/09/26/health-definition-mahabharata/>

โศลกที่ยกมานี้มาจากมหาภารตะ ศานติบรพ เป็นบรพที่กล่าวถึงยัชชิตฐิระทำพิธีราชาภิเษกครองนครหัสตินาปุระ ภิษมะซึ่งยังมีชีวิตอยู่ได้ให้อวาทแก่ยัชชิตฐิระอย่างยัตยาวเกี่ยวกับหน้าที่ของราชาและคำสอนอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการปกครองแผ่นดิน¹³⁸ ดังนั้นเนื้อหาในบรพนี้จึงแฝงไว้ด้วยคำสอนมากมาย ตอนหนึ่งเป็นคำสอนเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย ดังโศลกข้างต้นนี้มีศัพท์คำว่า "ศีตะ" หมายถึง ความเย็น ในที่นี้คือน้ำหรือกษะ คำว่า "อุษณะ" หมายถึง ความร้อน ในที่นี้คือไฟหรือปิตตะ คำว่า "วายุ" ในที่นี้คือลมหรือวาตะ คำว่า "ศรีระ" หมายถึง ร่างกาย และคำว่า "สวาสถยะ" หมายถึง สุขภาพ ทั้งหมดนี้ล้วนมีความสัมพันธ์กันและถือเป็นทฤษฎีพื้นฐานของอายุรเวท เนื้อความในโศลกสื่อน้ำ ลม และไฟเป็นสิ่งที่มาตามธรรมชาตินั้นมีคุณสมบัติเหมือนสิ่งที่อยู่ในร่างกายมนุษย์ โดยคุณสมบัติเหล่านี้นำมาซึ่งสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ กล่าวคือ น้ำ ลม ไฟ หรือกษะ วาตะและปิตตะ คือไตรโทษะที่เป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งในร่างกายมนุษย์ มนุษย์ทุกคนเมื่อถือกำเนิดขึ้นย่อมมีไตรโทษะ และไตรโทษะเหล่านี้ยังเป็นตัวกำกับร่างกายในทุกบริบท¹³⁹ กระบวนการทั้งหมดของร่างกายล้วนถูกควบคุมด้วยไตรโทษะ โทษะจึงทำหน้าที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานและยังช่วยควบคุมร่างกายให้เป็นปกติ ดังนั้นหากเกิดความผิดปกติไม่ว่าทางใดทางหนึ่งต่อไตรโทษะ ย่อมทำให้องค์ประกอบต่าง ๆ ขาดความสมดุล สุขภาพร่างกายอ่อนแอเป็นพาหะนำพาให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ในที่สุด ดังนั้นไตรโทษะ ร่างกายและสุขภาพจึงมีความสัมพันธ์ต่อกันดังเนื้อความในโศลกนั่นเอง

สตัดว์ รชะ ตม อิติ มนสาเย สยเย ตริโย คุณาเย |

เตชะ คุณานา สามยัต ตท อาหุะ สวาสถย ลกษณม ||¹⁴⁰

โศลกนี้มาจากมหาภารตะ ศานติบรพเช่นเดียวกัน เป็นการอธิบายว่าสุขภาพร่างกายมนุษย์ล้วนมีพื้นฐานมาจากคุณะหรือคุณสมบัติ 3 ประการ คือ สัตตะวะ รชัสและตมัส¹⁴¹ โดยคุณสมบัติทั้งสามนี้เป็นหลักการหนึ่งของปรัชญาสาขะยะ ปรัชญาสาขะยะถือว่าโลกนี้มีสิ่งที่เป็นจริงอยู่ 2

¹³⁸ สำเนียง เลื่อมใส, *ภควัทคีตา: สารและแนวคิดสำคัญทางปรัชญา*, 23.

¹³⁹ Janardhana V Hebbar, Raghuram YS, and Manasa S., *Tridosha Made Easy: The Basic Ayurvedic Principle* (Chennai: Notion Press, 2019), 7.

¹⁴⁰ Y. S. Raghuram and Manasa, *Health Definition According to Mahabharata*, accessed March 16, 2022, available from <https://www.easyayurveda.com/2017/09/26/health-definition-mahabharata/>

¹⁴¹ Stephen Sturgess, *The Supreme Art and Science of Raja and Kriya Yoga: The Ultimate Path to Self-Realisation* (London: Singing Dragon, 2015), 351.

ประการ คือปุรุષะและประกฤติ ส่วนสิ่งอื่น ๆ ล้วนเกิดขึ้นจากปุรุષะและประกฤติทั้งสิ้น อนึ่ง อายุรเวทมีพื้นฐานจากปรัชญาสาขายะ กล่าวคือ สรรพสิ่งในธรรมชาติรวมถึงร่างกายมนุษย์ล้วนเกิดจากปุรุษะ มีพลังเพศชาย เป็นจิตสำนึก ในขณะที่ประกฤติ มีพลังเพศหญิง เป็นแรงกำเนิด นอกจากนี้ ยังมีคุณสมบัติทั้งสาม คือ 1) สัตตวะ คือการกำหนดรู้ ความบริสุทธิ์และการสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการวิวัฒนาการ 2) รชัส คือการเคลื่อนไหว การผสมผสาน คุณธรรม ก่อให้เกิดการคุ้มครองรักษา 3) ตมัส คือความเฉื่อยชา ความเสื่อมและอวิชชา ก่อให้เกิดความเสื่อมถอย¹⁴² เมื่อปุรุษะ ประกฤติ และคุณสมบัติทั้งสามสอดประสานกันย่อมทำให้เกิดการกำเนิด การเปลี่ยนแปลงและการทำลายล้าง ทั้งยัง ก่อให้เกิดภาวะการรับรู้ รับความรู้สึกต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นกฎแห่งจักรวาล โดยมนุษย์ทุกคนล้วนเป็นส่วนหนึ่งของจักรวาล การกำเนิดและความตายของมนุษย์จึงไม่สามารถแยกออกจากจักรวาลได้ ดังนั้น อายุรเวทจึงมีทัศนะต่อสุขภาพร่างกาย และโรคภัยไข้เจ็บว่าเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล จิตวิญญาณที่ต่างก็เชื่อมโยงกับจักรวาลโดยองค์รวมทั้งสิ้น ดังนั้นหากส่วนสัมพันธ์ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็น ร่างกาย ความรู้สึก จิตวิญญาณ จิตสำนึกไม่สมบูรณ์หรือแยกออกจากกัน ย่อมส่งผลต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

นอกจากตัวอย่างที่กล่าวแล้วในมหาภารตะยังพบประเด็นเชื่อมโยงกับอายุรเวทอีก เช่น ในมหาภารตะ อาทิบรพ ปรากฏการใช้สมุนไพรสมุนไพรในการรักษา¹⁴³ ทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงวิถีทางการแพทย์ผ่านตัวละคร กล่าวคือ พระนางคานธารี เป็นตัวละครสำคัญในมหาภารตะ พระนางคานธารีเป็นราชธิดาของพระเจ้าคานธาระแห่งเมืองสุพละ พระนางเป็นมเหสีของท้าวธฤตราษฎร์ผู้มีพระเนตรบอด เมื่อพระนางคานธารีทรงครรภ์เป็นระยะเวลายาวนานกว่า 2 ปีและมีประสูติกาลออกมาเป็นก้อนเนื้อ ทันทิที่ฤชิวยาสะทราบเรื่องจึงได้แนะนำให้ตัดก้อนเนื้อนั้นออกเป็น 101 ส่วนแล้วเก็บรักษาไว้ในหม้อซี พร้อมกับสั่งให้พระนางคานธารีปิดหม้อซีนั้น เมื่อเวลา 2 ปีผ่านไป พระนางคานธารีจึงทรงเปิดหม้อซีนั้นตามคำสั่งของฤชิวยาสะ ก้อนเนื้อ 101 ส่วนนั้นก็กลายเป็นบุตรแห่งราชวงศ์เคาธ¹⁴⁴ วิธีการของฤชิวยาสะเสมือนเป็นกระบวนการทางการแพทย์ในการให้กำเนิดทารกเทียมอีกแบบหนึ่ง

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเนื้อหาเกี่ยวกับอายุรเวทในมหาภารตะ ผู้วิจัยพบว่าเนื้อหานั้นมีความเชื่อมโยงกับหลักอายุรเวทอย่างเป็นระบบมากขึ้น ไม่ได้เน้นหลักปฏิบัติ เช่น วิธีการรักษาโรค

¹⁴² เฉลียว ปิยะชน, อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 2, 22.

¹⁴³ Arpita Chaterjee, "Sanskrit Ayurveda Relationship from Ancient Age to Modern Age," *International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science* 2, 3 (September 2020): 340.

¹⁴⁴ มาลัย [นามแฝง], เล่าเรื่องมหาภารตะ (กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์, 2561), 31.

เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่มีการอธิบายทฤษฎีและหลักการอายุรเวทในเชิงปรัชญาประกอบกันด้วย ในส่วนของวิธีการทางการแพทย์ก็มีรายละเอียดที่ซับซ้อนมากขึ้นเช่นกัน

5. อายุรเวทในปุราณะ

คำว่า “ปุราณะ” หมายถึง เรื่องเล่าในสมัยโบราณ คัมภีร์ปุราณะมีมาตั้งแต่สมัยพระเวท เห็นได้จากปาณินิใช้คำศัพท์ “ปุราณะ” ในหนังสืออักษฎายายี และยังมีหลักฐานอื่นที่แสดงว่าปุราณะ เป็นความรู้สาขาหนึ่งที่มีกล่าวไว้ในพระเวท¹⁴⁵ นักวิชาการบางท่านระบุว่าปุราณะเป็นเรื่องราวที่มีมา แต่โบราณกาล พบร่องรอยว่าแต่งขึ้นตั้งแต่ประมาณ 1,000 ปีก่อนคริสตศักราช¹⁴⁶ ปุราณะจัดเป็นวรรณคดีประเภทสมฤติ เป็นคัมภีร์ที่มนุษย์เขียนขึ้น การประพันธ์ปุราณะใช้ภาษาสันสกฤตเป็นหลัก แต่ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่งที่แท้จริง เนื้อหาในปุราณะมีหลากหลายและมักอยู่ในรูปแบบบทสนทนาที่ฝ่ายหนึ่งคือเทพหรือฤๅษีเล่าเรื่องให้อีกฝ่ายหนึ่งฟัง¹⁴⁷ อย่างไรก็ตามปุราณะที่ดีจะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 ประการ หรือปัญจลักษณะ ดังโคลกต่อไปนี้

สรุคศจ ประติสรุคศจ วิโค มนนวนตรานิ จ |

วิศยานุจริตฺ เจติ ปุราณํ ปญจลักษณม ||

โคลกข้างต้นอธิบายเกี่ยวกับปัญจลักษณะว่าประกอบด้วย 1) สรรคชะ ว่าด้วยเรื่องการสร้างโลก 2) ประติสรุคชะ ว่าด้วยเรื่องการสร้างโลกใหม่หลังจากโรคถูกทำลายสิ้นแล้ว 3) วงศ์ ว่าด้วยเรื่องวงศ์ของเทพและเหล่าฤๅษี 4) มั่นวันตระ ว่าด้วยตำนานของพระมनुผู้เป็นมนุษย์คนแรกของโลก และ 5) วงศานุจริต ว่าด้วยประวัติของสุริยวงศ์และจันทรวงศ์ของอินเดีย¹⁴⁸ เนื้อหาตามปัญจลักษณะดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นแกนหลักในปุราณะ แต่ไม่ใช่เพียงปัญจลักษณะเท่านั้น เพราะในปุราณะยังมีเนื้อหาอื่น ๆ มากมาย ซึ่งหากพิจารณาเนื้อหาโดยรวมแล้ว คัมภีร์ปุราณะเปรียบเสมือนสารานุกรมที่รวบรวมความรู้นานาประการของชาวฮินดู ไม่ว่าจะเป็นความรู้ทางศาสนา ปรัชญา เทพปกรณัม ประวัติศาสตร์ เรื่องราวของบุคคลสำคัญ ตลอดจนสภาพสังคมและบ้านเมือง ดังนั้นคัมภีร์ปุราณะจึงมี

¹⁴⁵ จิราพร โชติเธียรวงค์, "คัมภีร์ภาคตปุราณะ," *วารสารวรรณวิทัศน์* ปีที่ 4 (พฤศจิกายน 2547): 176.

¹⁴⁶ Maurice Winternitz, *A History of Indian Literature*, 495.

¹⁴⁷ เพชรดา ชุนอ่อน, "พุทธาวตารของพระวิษณุกับพัฒนาการของศาสนาฮินดูในอินเดียระหว่างคริสต์ศตวรรษที่ 4-8," *วารสารอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร* ปีที่ 38, ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2559): 37.

¹⁴⁸ จำลอง สารพัดนึก, *ประวัติวรรณคดีสันสกฤต*, 50.

ประโยชน์สำหรับการศึกษารื่องราวของคนอินเดียโบราณ¹⁴⁹ โดยปุราณะที่ตกทอดมาจนถึงปัจจุบัน มีจำนวนทั้งสิ้น 18 ปุราณะ เรียกว่า “มหาปุราณะ” ได้แก่ พรหมปุราณะ ปัทมปุราณะ วิษณุปุราณะ ภาควตปุราณะ นารทปุราณะ มารกัณเฑยปุราณะ อัคนิปุราณะ ภาวิษยปุราณะ พรหมไววรตปุราณะ วราหปุราณะ ลิงคปุราณะ ศิวปุราณะ สกัณฑปุราณะ วามนปุราณะ กูรมปุราณะ มัตสยปุราณะ ครุฑปุราณะ และพรหมานตปุราณะ ทั้งนี้วิษณุปุราณะ ถือเป็นมหาปุราณะเพียงเล่มเดียวที่มีปัญจลักษณะครบถ้วนมากที่สุดในบรรดามหาปุราณะทั้งหมด

มหาปุราณะทั้งหลายข้างต้นสามารถนำมาจำแนกตามเทพเจ้าที่ยกย่องนับถือได้เป็น 3 กลุ่ม¹⁵⁰ ดังนี้

1) มหาปุราณะของพรหมนิกาย ผู้นับถือพระพรหมเป็นเทพเจ้าสูงสุด ได้แก่ พรหมปุราณะ พรหมไววรตปุราณะ พรหมานตปุราณะ มารกัณเฑยปุราณะ ภาวิษยปุราณะ และวามนปุราณะ โดยมหาปุราณะในกลุ่มนี้ถือว่ามีคุณสมบัติแบบบราหฺมาณะ¹⁵¹ กล่าวคือ มีความลุ่มหลง และกิเลสที่จะนำไปสู่สวรรค์

2) มหาปุราณะของไวษณพนิกาย ผู้นับถือพระวิษณุเป็นเทพเจ้าสูงสุด ได้แก่ วิษณุปุราณะ ภาควตปุราณะ นารทปุราณะ ครุฑปุราณะ ปัทมปุราณะ และวราหปุราณะ โดยมหาปุราณะในกลุ่มนี้ถือว่ามีคุณสมบัติแบบสาตวิกะ¹⁵² กล่าวคือ มีแสงสว่างนำไปสู่ความหลุดพ้น

3) มหาปุราณะของไศวนิกาย ผู้นับถือพระศิวะเป็นเทพเจ้าสูงสุด ได้แก่ ศิวปุราณะ ลิงคปุราณะ สกัณฑปุราณะ อัคนิปุราณะ มัตสยปุราณะ และกูรมปุราณะ โดยมหาปุราณะในกลุ่มนี้ถือว่ามีคุณสมบัติแบบตามสะ¹⁵³ กล่าวคือ เป็นความมืด ความชั่วร้าย และความหมองมัวที่จะนำไปสู่นรก

นอกจากมหาปุราณะดังกล่าวแล้วยังมีอุปุราณะที่เป็นปุราณะรองอีก 18 อุปุราณะ โดยทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นมหาปุราณะและอุปุราณะล้วนมีเนื้อหาที่สะท้อนให้เห็นรากเหง้าของชาวอินเดียโบราณในทุก ๆ ด้าน รวมไปถึงแนวความคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายตามหลักอายุรเวท โดยจากการสำรวจเอกสาร ตลอดจนการศึกษาค้นคว้าหลักอายุรเวทที่ปรากฏในปุราณะ ผู้วิจัยพบข้อมูล ดังต่อไปนี้

อัคนิปุราณะเป็นหนึ่งในมหาปุราณะของไศวนิกาย มีคำประพันธ์รวมประมาณ 8,000 โศลก แบ่งเป็น 383 อธิบาย¹⁵⁴ มีเนื้อหาโดยสังเขปกกล่าวถึงพระอัคนิเทพได้ทรงเล่าเรื่องราวต่าง ๆ

¹⁴⁹ กรุณา-เรื่องอุไร กุศลาสัย, *ภารตวิทยา*, พิมพ์ครั้งที่ 3 ปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม, 179-180.

¹⁵⁰ จำลอง สารพัดนึก, *ประวัติศาสตร์คติสันสกฤต*, 56.

¹⁵¹ M. Srinivasachariar, *History of Classical Sanskrit Literature*, 3rd ed., 75.

¹⁵² Ibid.

¹⁵³ Ibid.

ประทานแก่ฤๅษีวิษณุเกี่ยวกับเรื่องอายุรเวท ศิลปศาสตร์ ดาราศาสตร์ อลังการศาสตร์ และเรื่องราวเกี่ยวกับไสวณิกาย¹⁵⁵ ผู้วิจัยพบว่าในอคินิปุราณะ อัธยายะที่ 140-142 มีเนื้อหาเกี่ยวกับสมุนไพโร¹⁵⁶ ดังตัวอย่าง

ษฏตรีศตปทสสถานโมษธีนำ เอท ผลม |

อมรีกรณ ทฤณำ พรหมรทเรนทรเสวิตม || 1 ||

โศลกตัวอย่างนี้มาจากอคินิปุราณะ อัธยายะที่ 141 โศลกที่ 1 เป็นตอนที่พระศิวะทรงบรรยายเกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรถูกจัดวางลงใน 36 ช่อง โดยสมุนไพรถือเหล่านี้เป็นสมุนไพรถือที่พระพรหม พระรุทธะ และพระอินทร์ทรงเคยใช้ หากใช้แล้วจะทำให้เป็นอมตะ จากนั้นต่อไปในโศลกที่ 2-5 จึงมีการระบุรายชื่อสมุนไพรถือต่าง ๆ ไปตามลำดับ ดังนี้ 1) หรีตกี 2) อกลี 3) ธาตรี 4) มรีจะ 5) ปิปปลี 6) ศิผา 7) วหนิ 8) ศุณฐี 9) ปิปปลี 10) คชูลี 11) วจะ 12) นิมพะ 13) วาสกะ 14) ศตมูลี 15) ไสนธวะ 16) สินธวารกะ 17) กัณฐการี 18) โคกษุรกา 19) พิลวะ 20) เปานรนะวะ 21) พลา 22) เอริณทมูลี 23) รุจกะ 24) ภถงคะ 25) กษาระ 26) พรปฏะ 27) ธันยากะ 28) ชีรกะ 29) ศตปุષปี 30) ขวานิกา 31) วิทังคะ 32) ขทรีระ 33) กฤตมาละ 34) หรีทระ และ 35) สิทธารณะ จากนั้นพระศิวะทรงอธิบายเพิ่มเติมในโศลกที่ 6-10 ว่า สมุนไพรถือทั้งหลายช่วยทำให้บุรุษเป็นอมตะ ช่วยลดริ้วรอย และรักษาสิริชะลัน ผงที่ได้จากการบดสมุนไพรถือเมื่อนำไปผสมกับปรอท น้ำผึ้งหรือฮีแล้ว สามารถนำไปใช้สมานแผลได้ นอกจากนี้ผู้ที่ใช้สมุนไพรถือเหล่านี้จำนวน 10 กรัม หรือ 20-40 กรัม¹⁵⁷ ย่อมทำให้มีอายุยืนยาวได้ถึง 300 ปี ตัวยานี้ยังช่วยชุบชีวิตคนตายได้อีกด้วย

ในอคินิปุราณะ อัธยายะที่ 141 โศลกที่ 12 ยังระบุไว้ว่าผู้ที่จะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายได้นั้นควรใช้สมุนไพรถือชนิดที่ 1-6 คือ หรีตกี อกลี ธาตรี มรีจะ ปิปปลี ศิผา ควบคู่ไปกับสมุนไพรถือชนิดที่ 9 คือ ปิปปลี ด้วย ดังนี้

¹⁵⁴ เจียรนะ วิทิตกุล, "ศาสตร์แห่งการยุดด้วยธนูในคัมภีร์ธนูรเวทและมหาภารตะ" (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาบาลีและสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2558), 8.

¹⁵⁵ จำลอง สารพัดนึก, *ประวัติวรรณคดีสันสกฤต*, 55.

¹⁵⁶ *The Agni Purana Part II* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1954), 405-11.

¹⁵⁷ Wisdom Library, *Karsha, Karsa, Karsa: 19 definitions*, accessed March 20, 2022, available from <https://www.wisdomlib.org/definition/karsha#hinduism>

เอวี ษฎฎกาจจ ปรฎฎมาททวดียาจจ ตฤตียจ |

จตุรฤาตปศจมาตษฎฎาตฤตา นว จตุษกตตะ || 12 ||

ผู้วิจัยพบว่าสมุนไพรมตามข้อมูลจากโคลกที่ 12 นั้น มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ ทั้งสามารถรักษาโรคได้หลากหลายและครอบคลุม เช่น หริตกี หรือสมอไทย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Terminalia chebula Retz. สามารถรับประทานผลแห้งและเมล็ดอย่างเดี่ยว หรือใช้สำหรับการรักษาภายในได้ มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคผิวหนัง อาการบวมหน้า โรคเกี่ยวกับกระเพาะปัสสาวะ ทั้งยังใช้เป็นยาระบายและยาบำรุงทั่วไปได้เช่นกัน¹⁵⁸ ในขณะที่ปีปลี หรือตีปลี มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Piper retrofractum Vahl ใช้เป็นส่วนผสมหลักในการปรุงยารักษาโรคต่าง ๆ สามารถช่วยขับลม บรรเทาอาการไอ บำรุงร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร แก้ท้องร่วง เป็นยาบำรุงร่างกายทำให้เจริญอาหาร¹⁵⁹

นอกจากนี้ในอคนิปุราณะยังมีตอนที่พระชันวันตริกกล่าวถึงความสำคัญของไตรโทษะที่เป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้เกิดกระบวนการทำงานของร่างกายมนุษย์ หากไตรโทษะผิดปกติย่อมทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ โดยพระชันวันตริบรรยายว่าโรคสามารถเกิดจากความผิดปกติของอินทรีย์และไตรโทษะในร่างกาย เช่น โรคไข้ โรคเรื้อน โรคเกิดจากความผิดปกติของสภาพจิตใจ เช่น ความโกรธ ความริษยา จัดเป็นโรคทางจิต โรคเกิดจากสาเหตุภายนอก เรียกว่า “อาคันตูกโรค” เช่น ความเจ็บปวดต่าง ๆ ส่วนโรคที่เกิดจากความผิดปกติของระบบการทำงานภายในร่างกาย เช่น อาการอักเสบ ความทิวกระหาย เป็นต้น โดยการรักษาโรคเหล่านี้ต้องคำนึงถึงธรรมชาติของโรค อาการของโรค ตลอดจนสภาพแวดล้อมและฤดูกาลด้วย¹⁶⁰ เนื่องจากในแต่ละฤดูกาลย่อมส่งผลให้โรคต่าง ๆ มีอาการกำเริบร้ายแรง และสำแดงโรคได้แตกต่างกัน

ผู้วิจัยยังพบเนื้อหาเกี่ยวกับอายุรเวทในวิชญปุราณะอีกด้วย โดยวิชญปุราณะถือเป็นคัมภีร์ที่มีค่าสูงสุดในบรรดาปุราณะทั้งหมด จึงได้รับสมญาว่า “ปุราณรัตนะ” หมายถึง รัตนะหรือดวงแก้วแห่งปุราณะทั้งหลาย วิชญปุราณะถือว่าเป็นคัมภีร์ที่มีอิทธิพลกลมกล่อมเกลาความเชื่อทางศาสนาของคนอินเดียเป็นอย่างมาก¹⁶¹ วิชญปุราณะมีความยาวราว 23,000 โศลก แบ่งออกเป็น 6 องค์ หรือ 6

¹⁵⁸ อุเทน วงศ์สถิตย์, “การศึกษาวิเคราะห์โรคและพืชสมุนไพรมในคัมภีร์จกรกสัมหิตา”, 54.

¹⁵⁹ ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, **ตีปลี**, เข้าถึงเมื่อ 20 มีนาคม 2565, เข้าถึงได้จาก <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=58>

¹⁶⁰ **Types of Diseases, Agni Purana**, accessed March 20, 2022, available from https://www.indianetzone.com/48/types_diseases.htm

¹⁶¹ สุภาพร พลายเล็ก, “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องจักรวาลวิทยาในคัมภีร์วิชญปุราณะและไตรภูมิพระร่วง” (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2557), 3-4.

ตอน เป็นการเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ระหว่างฤๅษีปราศรัยกับไมเตรยะผู้เป็นศิษย์¹⁶² เนื้อหาโดยสังเขปของ วิชาปุราณะเกี่ยวกับอวตารของพระวิษณุ เช่น รามายณะและมหาภารตะ มีการพูดถึงการสร้างโลก ทวีป มหาสมุทร เรื่องราวเกี่ยวกับเทพ อสูร วิถีชีวิตของมนุษย์ วรรณะ อาศรม 4 รวมถึงพิธีกรรม ต่าง ๆ เป็นต้น ในส่วนเนื้อหาที่มีความเชื่อมโยงกับอายุรเวทมีดังนี้

ในวิชาปุราณะ องค์กรที่ 6 อธิบายที่ 5 มีเนื้อหาเกี่ยวกับความทุกข์ 3 ประการ¹⁶³ ดังศัพท์ คำว่า “ตปตริยะ” ประกอบด้วยคำว่า “ตปะ” หมายถึง ความทุกข์ กับคำว่า “ตริยะ” หมายถึง สามจากโคลงต่อไปนี้

อาธยาตมิกาทิ ไตตริย ชญาตวา ตปตริยํ พุทชะ |

อตปนนชญาไวราคยะ ปราบโนตยาตยติกํ ลยม || 1 ||¹⁶⁴

โคลงข้างต้นเป็นคำกล่าวของฤๅษีปราศรัย ระบุว่ามนุษย์จะหลุดพ้นได้หากปราศจากความทุกข์ 3 ประการ โดยในโคลงต่อ ๆ มาได้ให้รายละเอียดว่าความทุกข์เหล่านั้นประกอบด้วย 1) อาธยาตมิกะ เป็นความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจ โดยความทุกข์ทางร่างกายอาจเป็นความเจ็บปวดจากโรคร้ายไข้เจ็บทั้งหลาย เช่น โรคไข้หวัด โรคจิตสติดวงทวาร โรคตา โรคเรื้อน ในขณะที่ความทุกข์ทางจิตใจนั้นเกิดจากอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง ความเกลียดชัง ความพยายาม ความเศร้าโศก ความอิจฉาริษยา และกิเลสตัณหา ทั้งหมดนี้ถือเป็นความทุกข์ทางโลก 2) อาธิภาดิกะ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากผลกระทบภายนอก เช่นการถูกทำร้ายจากมนุษย์ อสูรหรือสัตว์ร้าย เช่น นก งู 3) อาทิไทวิกะ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น ความเย็น ความร้อน ลม พายุฝน ฟ้าผ่า และอื่น ๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้ เนื้อหาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าหากมนุษย์มีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคร้ายไข้เจ็บย่อมทำให้เกิดความทุกข์ ดังนั้นอายุรเวทจึงเป็นศาสตร์หนึ่งในสมัยอินเดียโบราณที่สอนให้มนุษย์รู้จักดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

นอกจากนี้ในวิชาปุราณะ องค์กรที่ 6 อธิบายที่ 7 เป็นการสนทนากันระหว่างเกศิธวัชกับ ขามติกเกี่ยวกับหลักโยคะ¹⁶⁵ โดยในโคลงที่ 36 เป็นต้นไปได้กล่าวถึงอัฐางคโยคะ ดังตัวอย่าง

¹⁶² จำลอง สารพัดนึก, *ประวัติวรรณคดีสันสกฤต*, 53.

¹⁶³ Horace Hayman Wilson, *The Vishnu Purán: A System of Hindu Mythology and Tradition*, 202-203.

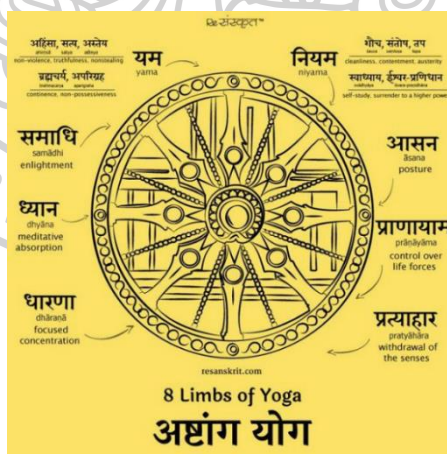
¹⁶⁴ Wikisource, *विष्णुपुराणम्/अध्यायः ५*, accessed March 21, 2022, available from https://sa.wikisource.org/wiki/विष्णुपुराणम्/अध्यायः_५

¹⁶⁵ Horace Hayman Wilson, *The Vishnu Purán: A System of Hindu Mythology and Tradition* (London: Trübner & co., 1870), 232-43.

เอเต ยมาะ สนิยมาะ ปณจ ปณจ ปกริรตติตาะ |

วิศิษฏผลทาหะ กามยาหะ นิษกามาณำ วิมุกติทาหะ || 38 ||

โคลกข้างต้นนำมาจากวิษณุปุราณะ องค์กรที่ 6 อธิบายที่ 7 เป็นโคลกที่มีการเริ่มกล่าวถึงหลักอัฐางโยคะ สืบเนื่องจากคำศัพท์ที่ว่า “ยมาะ” และ “นิยมาะ” โดยหลักอัฐางโยคะมีส่วนประกอบ 8 ประการ ได้แก่ 1) ยมาะ เป็นการสำรวมรักษาศีล โดยการยึดถือหลักอหิงสา คือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น สัตยะ คือการพูดความจริง อสตียะ คือการไม่ลักทรัพย์ พรหมจริยะ คือการประพฤติพรหมจรรย์ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกามรมณ์ และอปคริหะ คือความไม่โลภ 2) นียมาะ เป็นการพัฒนาตนเองให้สะอาดหมดจดทั้งภายนอกและภายใน โดยการยึดหลักเสาะจะ คือการเห็นนอกเห็นใจผู้อื่น สันโตชะ คือความพอใจในสิ่งที่เป็นของตน ตปะ คือการทรมานร่างกายเพื่อลดกิเลส สวาธยาหะ คือการเล่าเรียนพระเวทเพื่อพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น และอิศวรปนิธานะ คือการตั้งมั่นใจพระเจ้า 3) อาสนะ เป็นการฝึกร่างกายให้อยู่ในท่วงท่าที่เหมาะสม 4) ปราณายาหะ เป็นการฝึกวิธีหายใจที่ถูกต้อง 5) ปรัตยาหาระ เป็นการควบคุมประสาทสัมผัสไม่รับอารมณ์ภายนอก 6) ธารณา เป็นการกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิเช่นที่ปลายจมูก 7) ธยานะ การกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิให้แน่วแน่ขึ้นไปอีก 8) สมาธิ เป็นการตั้งมั่นในอารมณ์ของสมาธิอย่างเต็มที่ เป็นระยะเวลายาวนาน¹⁶⁶ หลักอัฐางโยคะทั้งหมดนี้จะต้องปฏิบัติสืบต่อกันไปตามลำดับ



ภาพที่ 3 อัฐางโยคะ

(ที่มา: <https://hi.quora.com/>)

¹⁶⁶ ฟีน ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย, 199-203.

หลักอักษฺวางโยคะนี้ถือเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกโยคะตามโยคสูตร ประพันธ์โดย ฤๅษีปตัณฺชลิ เป็นผู้นำคำสอนเรื่องโยคะที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ต่าง ๆ มารวบรวมและเรียบเรียงให้เป็นระบบชัดเจนยิ่งขึ้น ฤๅษีปตัณฺชลิอธิบายว่าจุดมุ่งหมายของการฝึกโยคะคือ การหลุดพ้นจากการถูกควบคุมจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกจนสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือ “ไกววัลยะ” หรือความโดดเดี่ยวหรือความเป็นหนึ่งเดียวได้¹⁶⁷ ในวิษณุปุราณะ องค์กรที่ 6 อธิบายที่ 7 ได้อธิบายเกี่ยวกับหลักโยคะ ไปจนถึงโคลกสุดท้าย คือโคลกที่ 104 อนึ่ง หลักโยคะนี้มีความสอดคล้องกับอายุรเวท เนื่องจากโยคะและอายุรเวทเป็นพื้นฐานของการรักษาโรค ศาสตร์อายุรเวทประกอบด้วยรายละเอียดต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับร่างกาย อวัยวะ ประสาทสัมผัส ความคิดและจิตวิญญาณที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยการรักษาสุขภาพ พร้อมด้วยความรู้เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ ประกอบกับหลักปรัชญาเพื่อบรรลุความสุขอันเป็นนิรันดร์ ดังนั้นโยคะและอายุรเวทจึงมีความสัมพันธ์กัน¹⁶⁸ ด้วยเหตุนี้การโยคะจึงเป็นหลักปฏิบัติเพื่อบำรุงสุขภาพให้แข็งแรงตามแนวทางอายุรเวท การฝึกโยคะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคได้โดยไม่ต้องพึ่งการรักษาด้วยยา เพราะการฝึกโยคะถือเป็นการออกกำลังกายอย่างเบาที่มีส่วนช่วยทำให้ไตรโทษะเกิดความสมดุล ในขณะเดียวกันยังช่วยให้จิตใจมีสมาธิ แน่วแน่วไปพร้อมกันได้อีกด้วย ซึ่งการฝึกจิตให้แน่วแน่วจะต้องอยู่ในระดับสมาธิ เป็นสภาวะที่ร่างกายจิตใจ และอารมณ์ของสมาธิกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันถือเป็นการฝึกโยคะในขั้นสุดท้าย ดังปรากฏคำว่า “สมาธิ” ในวิษณุปุราณะองค์กรที่ 6 อธิบายที่ 7 โคลกที่ 90 ดังนี้

ตัสโยว กลปนาคิน สวรูปครหณ์ ทิ ยต |

มนสา ธยานนิษปาทยะ สมาธิะ โสภิ'ธียเต || 90 ||

นอกจากในอัคนิปุราณะและวิษณุปุราณะแล้ว ยังปรากฏเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับอายุรเวทในครุฑปุราณะอีกด้วย ครุฑปุราณะมีเนื้อหาสะท้อนให้เห็นแนวคิดเรื่องอายุรเวทอย่างชัดเจนและเป็นหมวดหมู่มากที่สุด โดยครุฑปุราณะมหาปุราณะของไวษณพนิกายที่มุ่งเน้นสวดตีพระวิษณุ เรื่องราวในปุราณะเล่มนี้เกิดจากพระวิษณุได้เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ประทานให้สัตว์พาหนะคือครุฑได้ฟัง จากนั้นครุฑได้เล่าเรื่องราวเหล่านั้นต่อให้ฤๅษีกาศยปะ จากฤๅษีกาศยปะสู่ฤๅษีชิวาสะ และฤๅษีชิวาสะได้ถ่ายทอดให้กับสุตะผู้เป็นศิษย์ ต่อมาสุตะได้นำครุฑปุราณะมาเผยแพร่ให้กับบรรดาฤๅษีทั้งหลาย

¹⁶⁷ แมชีจาเนียร แสงสิน, "การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในโยคสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก" (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2547), 17.

¹⁶⁸ Acharya Balkrishna, คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌักคชา ตัฎฐา, 356.

ที่มาประชุมกันเพื่อไต่ถามปัญหาต่าง ๆ ด้านปรัชญา¹⁶⁹ ครุฑपुरาณะมีความยาวประมาณ 80,000 โศลก แบ่งเป็นสองส่วนคือส่วนต้นเรียกว่า ปุรวชัณท์ และส่วนต่อมาเรียกว่า อุตตรชัณท์ เนื้อหาในครุฑपुरาณะมีหลายแขนงเสมือนเป็นสารานุกรมที่รวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวคิด และความเชื่อแบบอินเดียโบราณทั้งในเรื่องจักรวาลวิทยา พิธีกรรม ประวัติศาสตร์ ปรัชญา วัฒนธรรม สังคม การเมืองและการปกครอง ตลอดจนแพทยศาสตร์และโหราศาสตร์อีกด้วย

ในครุฑपुरาณะ ปุรวชัณท์ อธิบายที่ 146-218 คืออันวันตรีสังหิตา ว่าด้วยการแพทย์เกี่ยวกับโรคนิทานะ โดยคำว่า “นิทานะ” หมายถึง การวินิจฉัย ดังนั้นเนื้อหาหลักในส่วนนี้จึงเป็นเรื่องการวินิจฉัยโรคต่าง ๆ การเกิดโรค ลักษณะของโรค อาการของโรค ตลอดจนวิธีการรักษาโรค ทั้งโรคไข้ โรคไอ โรคเกี่ยวกับเลือด โรคหัวใจ โรคริดสีดวงทวาร โรคผิวหนัง ฝี โรคหู โรคตา โรคจมูก โรคทางอวัยวะสืบพันธุ์ ลมพิษ เป็นต้น นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค และการฝึกโยคะอีกด้วย แสดงให้เห็นว่าครุฑपुरาณะมีเนื้อหาเชื่อมโยงกับอายุรเวทอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะหลักปฏิบัติเพื่อการรักษาโรค ทั้งนี้ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างเนื้อหาจากครุฑपुरาณะที่น่าสนใจเพียงบางส่วน ดังนี้

สวาทวมลลวณสนิครุรวภิษยนทีศิ ตโละ |

อาสาสวปนสุชาชีรมทิวาสวปนาทิมุทโธเนะ || 18 ||

ปรจจรทนายโยเคน ภุกตานนสยาปยชีรมเก |

ปุรวาหเว ปุรวราตเรจ ศเลษมา วกษยามิ สงกราน || 19 ||

ตัวอย่างนี้มาจากครุฑपुरาณะ ปุรวชัณท์ อธิบายที่ 146 โศลกที่ 18-19 ปรากฏศัพท์คำว่า “สวาทุ” หมายถึง รสหวาน “อัมละ” แปลว่า รสเปรี้ยว “ลวณะ” แปลว่า รสเค็ม “สนิคระ” แปลว่า ความมัน และ “ครุ” แปลว่า ความหนัก โดยการรับประทานอาหารที่มีรสชาติและคุณสมบัติเหล่านี้จะทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเกิดความชื้น ทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย มีอาการอยากนอนตอนกลางวัน ทำให้อาหารไม่ย่อย ทั้งยังเป็นสาเหตุให้กษะในร่างกายรุนแรงขึ้นเหมือนในฤดูใบไม้ผลิ โดยมีอาการสำแดงโดยเฉพาะตอนรุ่งเช้าหรือตอนหัวค่ำ อาจทำให้อาเจียนทันทีหลังรับประทานอาหาร เนื้อหาข้างต้นนี้มีความสอดคล้องกับหลักอายุรเวทอย่างชัดเจน กล่าวคือ รสชาติแต่ละประเภทย่อมมีคุณสมบัติแตกต่างกัน การรับประทานอาหารที่มีรสชาติดังกล่าวย่อมส่งผลต่อร่างกายในลักษณะต่าง ๆ เช่น อมละหรือรสเปรี้ยว ทำให้ปิตตะและกษะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น การรับประทานอาหารรส

¹⁶⁹ อรุณวรรณ คงมีผล, "อัญมณีวิทยาในวรรณคดีสันสกฤตและวรรณคดีไทย" (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาบาลีและสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556), 19.

เปรี้ยวจะทำให้สารอาหารแก่ร่างกายมีความแข็งแรง ทนทาน ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น แต่หากบริโภคอาหารรสเปรี้ยวมากเกินไปจะทำให้กล้ามเนื้อถูกทำลาย ร่างกายอ่อนเพลีย วิงเวียน และทำให้เกิดโรคผิวหนังได้ง่าย นอกจากนี้อาหารรสเปรี้ยวยังส่งผลให้พิษในร่างกายเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับในฤดูใบไม้ผลิ เพราะในฤดูวสันต์หรือฤดูใบไม้ผลิจะมีความชื้นของแสงแดดมาก ทำให้มีการสะสมของพิษในร่างกายก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วย อาหารไม่ย่อย ดังนั้นในฤดูใบไม้ผลิควรบริโภคอาหารรสเผ็ด รสขม รสฝาดมากกว่าอาหารรสเปรี้ยว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดพิษในร่างกายรุนแรงขึ้น¹⁷⁰ แสดงให้เห็นว่าอายุรเวทให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายตามหลักธรรมชาติ สอนให้มนุษย์รู้จักธรรมชาติของร่างกาย ฤดูกาล โรค สสาร และอาหาร เมื่อเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ แล้วย่อมสามารถเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง อันเป็นวิธีการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคขั้นพื้นฐานโดยไม่ต้องพึ่งพากระบวนการรักษาหรือยาสมุนไพรแต่อย่างใด

สามานยลักษณัม เตชะ ปรมโห หพทวยถา |

วิเภท ปรสภิ ตฤชณา เสามโย คลานิชรวโร'รฺจึ || 11 ||

บุโรวิพนธสติมิริ กาสะ ศวาสะ ปรัชาคระ |

สเวโท'ติมาตร วิชฎุมภะ ศวยฤศจิตตวิกรมะ || 12 ||

ตัวอย่างนี้มาจากครุฑปุราณะ ปุรวชัณท์ อัยยาะที่ 155 ว่าด้วยการวินิจฉัยโรคชื่อว่า “มหาทยยะ” คือโรคพิษสุราเรื้อรัง หรือโรคที่เกิดจากการดื่มของมึนเมามากเกินไป โดยในโคลกที่ 11-12 ระบุถึงอาการทั่วไปของผู้ป่วยโรคนี้ว่ามีความมึนเมา เจ็บปวดบริเวณหัวใจ ลำไส้มีการเคลื่อนที่ผิดปกติหรือลำไส้แปรปรวน มีความกระหาย เป็นไข้ สายตาพร่ามัว ไอ หายใจลำบาก มีอาการนอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไปผิดปกติ เหงื่อออก ท้องอืด และมีอาการบวมหน้า หากผู้ใดมีลักษณะอาการตรงกับที่กล่าวไว้ในโคลกนี้ย่อมสามารถวินิจฉัยได้ว่าเป็นโรคมहतยยะ

อฤชยะ ศเลษมปีตตฆโน ราชมาโซ'นิลารตตินุต |

กุลตถะ ศวาสทิกกาหฤตถคคฺลมานิลापहะ || 6 ||

ตัวอย่างนี้มาจากครุฑปุราณะ ปุรวชัณท์ อัยยาะที่ 169 โคลกที่ 6 เป็นบทที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับลักษณะและสรรพคุณของอาหาร โดยในโคลกที่ 6 นี้ว่าด้วย “ราชมาชะ” หมายถึง ถั่วพุ่ม และ “กุลัตถา” หมายถึง ถั่วแปบ ระบุว่าถั่วพุ่มช่วยรักษาการไม่มีความต้องการทางเพศ (non-

¹⁷⁰ Acharya Balkrishna, คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌักคชา ตัฎฐา, 235.

aphrodisiac) หรือเสริมสมรรถภาพทางเพศ และยังทำลายไตรโทษะในร่างกาย ส่วนถั่วแปบมีสรรพคุณช่วยบรรเทาภาวะหายใจลำบาก อาการสะอึก ต่อมในลำไส้เล็กทำงานผิดปกติ และยังทำให้วาทะและกษะในร่างกายลดลง กล่าวคือ ถั่วพุ่ม มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Vigna unguiculata* (L.) Walp. คือถั่วชนิดหนึ่งที่เป็นอาหารเก่าแก่ของมนุษย์ นิยมเพาะปลูกมาตั้งแต่ยุคหินใหม่ ถั่วพุ่มมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย เช่น โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ได้แก่ บีตาแคโรทีน ไทอามิน ไรโบฟลาวิน ไนอะซิน กรดโฟลิก และ กรดแอสคอร์บิก¹⁷¹ โดยไนอะซินหรือวิตามินบี 3 กรดโฟลิกหรือวิตามินบี 9 และกรดแอสคอร์บิกหรือวิตามินซีมีส่วนช่วยในการเพิ่มฮอร์โมนเพศชาย ทำให้มีความต้องการทางเพศ ทั้งยังมีความช่วยกระตุ้นระบบการทำงานของประสาทและสมองที่มีผลต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ จึงเป็นตัวช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศได้เช่นกัน¹⁷² ในขณะที่ถั่วแปบ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Lablab purpureus* (L.) Sweet. เป็นพืชที่มีการกระจายพันธุ์เป็นจำนวนมากแถบประเทศอินเดีย มีสรรพคุณทางยามากมาย เช่น ช่วยบำรุงร่างกายทำให้ไม่อ่อนเพลีย แก้อาการไข้ รักษาโรคเกี่ยวกับดวงตา ช่วยขับเสมหะ แก้เจ็บคอ และช่วยระงับการอาเจียนได้¹⁷³

ศุเวตาปราชิตาปุษฺพรเสนาฯ กษเณศฺจ ปุรณเณ |

ปฏฺลํ นาศมายาตี นাত্র กายรยา วิจาร์ณา || 1 ||

ตัวอย่างนี้มาจากครุฑปุราณะ ปุรวชัมภ์ อธิบายที่ 189 โศลกที่ 1 ว่าด้วยวิธีการรักษาโรคตา โศลกนี้มีใจความว่า น้ำดอกอัญชันสีขาวเมื่อนำมาหยอดตาสามารถรักษาโรคตาได้ โดยดอกอัญชันตรงกับคำศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า “อปราชิตะ” มีชื่อทางวิทยาศาสตร์คือ *Clitoria ternatea* L. อัญชันเป็นไม้เถาล้มลุก ดอกมีหลายสีทั้งสีน้ำเงินเข้ม สีม่วง สีขาว ในดอกอัญชันมีสารแอนโธไซยานิน มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ เสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย และยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในหลอดเลือดเล็ก ๆ อันจะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพของดวงตา¹⁷⁴ นอกจากนี้สารแอนโธไซยานินสามารถยับยั้งปฏิกิริยาออกซิเดชันที่ทำลายไขมันบริเวณผิวเซลล์ ป้องกันเซลล์จอตาไม่ให้ถูกทำลาย ทั้งยังช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็นและลดความเสื่อมของดวงตาได้ ในทางอายุรเวทมักใช้ดอก

¹⁷¹ D. Kumar and H.R. Mahla, "Cowpea – An Introduction," in *Cowpea in India*, 1-4, ed. D. Kumar and N.B. Singh (Jodphur: Scientific Publishers).

¹⁷² เพรงเทพ [นามแฝง], *แปลงอาหารเป็นวิตามินบำรุงความฟิต*, เข้าถึงเมื่อ 23 มีนาคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.posttoday.com/life/healthy/364899>

¹⁷³ MedThai, *ถั่วแปบ สรรพคุณและประโยชน์ของถั่วแปบ 25 ข้อ!*, เข้าถึงเมื่อ 23 มีนาคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/ถั่วแปบ/>

¹⁷⁴ ไพบูลย์ แพงเงิน, *สมุนไพรรักษาโรค* (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน, 2555), 150.

อัญชันสีขาวยในการรักษาโรคมามากกว่าดอกอัญชันสีอื่น ๆ จึงทำให้ดอกอัญชันสีขามักนำมาใช้หยอดตา ล้างตา และรักษาโรคตา¹⁷⁵ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากครุฑปุราณะในโคลกตัวอย่างนี้เอง

ตัวอย่างทั้งหมดข้างต้นที่ยกมาจากครุฑปุราณะล้วนมีความเชื่อมโยงกับอายุรเวทแทบทั้งสิ้น ครอบคลุมทั้งในส่วนของหลักการพื้นฐานในการดำรงชีวิต การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเพื่อต้านโรค แต่หากเกิดโรคร้ายไข้เจ็บแล้วจะต้องวินิจฉัยโรคจากลักษณะและอาการโดยทั่วไป เพื่อให้สามารถเข้าสู่กระบวนการรักษาโรคได้ถูกต้องต่อไป ทั้งนี้ในการรักษาโรคยังคงใช้สมุนไพรเป็นตัวยาหลักสำคัญตามแนวทางอายุรเวท นอกจากนี้อายุรเวทในอัคนิปุราณะ วิษณุปุราณะ และครุฑปุราณะแล้ว ในสัทนทปุราณะก็ปรากฏเนื้อหาด้านอายุรเวทเกี่ยวกับ “พาลโรค” คือโรคในเด็กและวิธีการรักษา โดยกล่าวว่าการสร้างสถานที่สำหรับเด็กพร้อมกับโรงเพาะชำสำหรับปลูกสมุนไพรไว้บริเวณใกล้เคียง เพื่อความสะดวกและประโยชน์ในการนำมาใช้รักษาโรค ในขณะที่ในบทปุราณะมีการอ้างถึงหลักการพื้นฐานของอายุรเวท เช่น ปัญจมหากูตะ ไตรโทษะ รวมไปถึงหลักการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน หรือทินจรรยาเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และการใช้สมุนไพรเพื่อการรักษาโรคอีกด้วย¹⁷⁶

6. อายุรเวทในพหุหัตตริย

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อทบทวนวรรณกรรมที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดและหลักการอายุรเวทตามที่กล่าวไว้แล้ว ทั้งอายุรเวทในพระเวท อายุรเวทในอุปนิษัท อายุรเวทในมหากาวยะ และอายุรเวทในปุราณะ แสดงให้เห็นว่าวรรณคดีสันสกฤตแต่ละประเภทข้างต้นล้วนมีเนื้อหาเชื่อมโยงกับอายุรเวทด้วยกันทั้งสิ้น แต่เป็นเนื้อหาเพียงบางส่วนมีเนื้อหาทั้งหมดของเรื่อง ซึ่งอาจปรากฏในบางบทเท่านั้น โดยเนื้อหาที่พบจะมีความกระจัดกระจาย ไม่มีความต่อเนื่องหรือถูกเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ ถือว่ามีความสัมพันธ์กับอายุรเวทเป็นประเด็นไปเท่านั้น เช่น ทฤษฎีอายุรเวท วิธีการดูแลสุขภาพ การวินิจฉัยโรค ลักษณะและอาการของโรค ตลอดจนการใช้สมุนไพรเพื่อการรักษาโรค ทั้งนี้คัมภีร์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอายุรเวทอย่างสมบูรณ์ เป็นการนำองค์ความรู้ด้านอายุรเวทมาจัดลำดับเนื้อหาไล่เรียงความสำคัญต่อเนื่องไปตั้งแต่ต้นจนจบ มีเนื้อหาครบถ้วนทั้งในเชิงทฤษฎีและหลักปฏิบัติ เปรียบเสมือนสารานุกรมหรือตำราเฉพาะทางด้านอายุรเวทคือคัมภีร์พหุหัตตริย ประกอบด้วยสามคัมภีร์ที่ถือเป็นยอดแห่งคัมภีร์อายุรเวท ได้แก่ จรกสังหิตา สุสฺรุตสังหิตา

¹⁷⁵ สุภาภรณ์ ปิติพร, "อัญชัน ไม่ได้ดีแค่สีส้ม แต่ช่วยกันพิชภัย," นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 38, ฉบับที่ 454 (กุมภาพันธ์ 2560): 10-15.

¹⁷⁶ Preethi Sukumaran, *Ayurvedic basics 1: The Origins of Ayurveda*, accessed March 23, 2022, available from <https://krya.in/2020/02/ayurvedic-basics-1-the-origins-of-ayurveda/>

และอัชฎางคหฤทษะ โดยจรกสังหิตาเป็นคัมภีร์ทางเวชศาสตร์ สุศรุตสังหิตาเป็นคัมภีร์ทางศัลยศาสตร์ ส่วนอัชฎางคหฤทษะเป็นคัมภีร์ที่ถูกเขียนขึ้นโดยนำส่วนสำคัญของทั้งสองส่วนมารวมกัน¹⁷⁷ นอกจากนี้ช่วงเวลาของทั้งสามคัมภีร์ดังกล่าวยังถือเป็นยุคที่มีพัฒนาการของอายุรเวทอย่างเป็นระบบ (The era of Systematic development of Ayurveda)¹⁷⁸ คัมภีร์ทั้งสามจึงมีความสำคัญและเป็นประโยชน์มากสำหรับการศึกษาอายุรเวททั้งในภาพรวมและเชิงลึก

6.1 จรกสังหิตา

จรกสังหิตาประพันธ์โดยจรกะ ถือเป็นคัมภีร์อายุรเวทที่มีความเก่าแก่ คาดว่าฉบับสมบูรณ์อยู่ในสมัยราวคริสต์ศตวรรษที่ 6 จรกสังหิตาถือว่าเป็นคัมภีร์ที่มีคุณูปการอย่างมากต่อการศึกษาอายุรเวท เนื่องจากปรัชญาและแนวคิดเกี่ยวกับอายุรเวทในจรกสังหิตาเป็นรากฐานของวงการแพทย์อินเดียตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน และเนื่องจากจรกะได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งอายุรเวทอินเดียแบบไม่ผ่าตัด (Father of non-surgical Ayurvedic Indian Medicine)¹⁷⁹ จึงทำให้เนื้อหาในจรกสังหิตาถูกนำมาประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลาย ถือเป็นหลักในการดูแลสุขภาพขั้นมูลฐานให้มีความแข็งแรง เป็นวิธีการยับยั้งโรคในเบื้องต้น

มูลเหตุอันเป็นที่มาของจรกสังหิตาสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระยะ กล่าวคือ ระยะที่ 1 เกิดขึ้นเมื่อเหล่าฤๅษีประชุมหารือกันเพื่อหาวิธีที่จะบรรเทาความทุกข์ของมนุษย์ซึ่งมีผลทำให้มีชีวิตยืนยาวและแข็งแรง¹⁸⁰ โดยฤๅษีอาเตรยะ ปุนรวสุได้ถ่ายทอดความรู้อายุรเวทให้แก่ศิษย์ทั้ง 6 คน จากนั้นศิษย์จึงได้รวบรวมความรู้ดังกล่าวเป็นคัมภีร์ ในบรรดาศิษย์เหล่านั้น อัคนิเวศะถือเป็นผู้รวบรวมความรู้ด้านอายุรเวทได้ครบถ้วนที่สุด โดยคัมภีร์ของอัคนิเวศะมีชื่อว่า “อัคนิเวศตันตระ”

ระยะที่ 2 จรกะได้รวบรวมเนื้อหาจากอัคนิเวศตันตระนำมาแก้ไขปรับปรุง และเรียบเรียงหลักอายุรเวทให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นเป็น “จรกสังหิตา” ซึ่งมีเนื้อหาเป็นการสนทนาโต้ตอบกันระหว่างฤๅษีอาเตรยะ ปุนรวสุกับอัคนิเวศะเกี่ยวกับอายุรเวท

¹⁷⁷ U.Indulal, “อายุรเวท: ภูมิปัญญาโบราณในยุคโลกาภิวัตน์,” ใน *อายุรเวท ภูมิปัญญาโบราณในยุคโลกาภิวัตน์*, โสภณา ศรีจำปา และ Amarjiva Lochan, บรรณาธิการ, 23.

¹⁷⁸ Sudheendra Honwad and Reena, “Origin & Development of Ayurveda,” 2624.

¹⁷⁹ and others A. B. Badge, "Charak Samhita- Complete Encyclopedia of Ayurvedic Science," *International Journal of Ayurveda & Alternative Medicine* 1, 1 (December 2013): 13.

¹⁸⁰ อุเทน วงศ์สถิตย์, “การศึกษาวิเคราะห์โรคและพืชสมุนไพรในคัมภีร์จรกสังหิตา”, 6.

ระยะที่ 3 ในคริสต์ศตวรรษที่ 9 นักบวชชาวคัมภีร์ชื่อทฤณพล¹⁸¹ได้ชำระจรกสังหิตา พร้อมทั้งปรับปรุงและเพิ่มเติมข้อความบางส่วนที่หายไปให้ครบถ้วน และเป็นที่มาของจรกสังหิตาที่ปรากฏและถูกนำมาใช้ศึกษาค้นคว้ากันในปัจจุบัน อาจกล่าวได้ว่า จรกสังหิตามีที่มาจากองค์ความรู้ของฤชีอาเตรยะ ปุนรวสุ ที่ไม่ได้ให้ความสำคัญด้านการรักษาด้วยยาสมุนไพรเท่านั้น แต่ยังอธิบายหลักปรัชญาอายุรเวทที่ให้ความสำคัญกับทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ เป็นการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานทั้งร่างกายภายนอกและจิตใจภายในด้วย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับอายุรเวทสาขา กายจิตตสา¹⁸² หรืออายุรกรรม อันเป็นการดูแลร่างกายจากภายในให้แข็งแรง

6.1.1 ผู้แต่ง

จรกเป็นบุตรของฤชีวิสุทระ และเป็นศิษย์ของไวศัมปายนะ¹⁸³ จากการศึกษาค้นคว้าไม่ปรากฏบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับจรกอย่างแน่ชัด สันนิษฐานจรกมีช่วงชีวิตอยู่ระหว่าง 800 ถึง 1,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช¹⁸⁴ ตรงกับสมัยราชวงศ์กุษาณะ¹⁸⁵ จรกอาจอาศัยอยู่แถบตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดียเนื่องจากการอ้างถึงพื้นที่บริเวณดังกล่าว เช่น เทือกเขาหิมาลัย เทือกเขาไกรลาส แคว้นกुरु แคว้นปัญจาละ แคว้นปัญจาณฑปุระ เป็นต้น

6.1.2 โครงสร้างและลักษณะคำประพันธ์

จรกสังหิตาเป็นคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤต ประกอบไปด้วยคำประพันธ์ทั้งที่เป็นร้อยแก้วและร้อยกรอง โดยคำประพันธ์ในส่วนที่เป็นร้อยกรองช่วยให้จดจำเนื้อหาได้ง่ายยิ่งขึ้น ประกอบกับคำประพันธ์ร้อยแก้วที่อธิบายขยายความเนื้อหาให้สมบูรณ์ จรกสังหิตาประกอบด้วยเนื้อหาทั้งสิ้น 8 ตอน หรือ 8 สถานะ ได้แก่ สูตรสถานะ นิทานสถานะ วิมานสถานะ ศรีสถานะ

¹⁸¹ Shivarama Varambally and others, *The Science and Art of Yoga in Mental and Neurological Healthcare* (New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd., 2011), 29.

¹⁸² A. B. Badge, and others. "Charak Samhita- Complete Encyclopedia of Ayurvedic Science," 14.

¹⁸³ Ibid.

¹⁸⁴ Lois N. Magner and Oliver J Kim, *A History of Medicine*, 3rd ed. (Florida: CRC Press, 2017), no page.

¹⁸⁵ M. S. Valiathan, *The Legacy of Caraka* (Chennai: Orient Blackswan, 2003), i. สมัยราชวงศ์กุษาณะ เป็นสมัยที่พวกกุษาณะซึ่งเป็นชนต่างชาติที่เข้ามารุกรานและตั้งอาณาจักรปกครองอินเดียทางตอนเหนือ มีกษัตริย์ที่สำคัญคือพระเจ้ากนิษกะ รัชสมัยของพระองค์อินเดียมีความเจริญรุ่งเรืองทางด้านศิลปวิทยาการแขนงต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการแพทย์

อินทรียสถานะ จิกิตสาสถานะ กัลปสถานะ และสิทธิสถานะ ในแต่ละสถานะประกอบด้วยบทหรืออธยายะแตกต่างกันไป รวมทั้งสิ้น 120 อธยายะ ซึ่งสามารถสรุปโครงสร้างของจรกสังหิตาได้ ดังนี้

ตารางที่ 2 โครงสร้างเนื้อหาในจรกสังหิตา¹⁸⁶

ที่	สถานะ	จำนวนอธยายะ	จำนวนบทหรือยกรอง	จำนวนบทหรือยแก้ว
1	สูตรสถานะ	30	1,670	283
2	นิทานสถานะ	8	103	146
3	วิมานสถานะ	8	88	267
4	ศรীরสถานะ	8	236	183
5	อินทรียสถานะ	12	381	38
6	จิกิตสาสถานะ	30	4,961	142
7	กัลปสถานะ	12	330	48
8	สิทธิสถานะ	12	649	52
รวม		120	8,419	1,111

ในบรรดาเนื้อหาทั้งหมดดังกล่าวข้างต้นนี้ เชื่อว่าเนื้อหาส่วนท้ายของจิกิตสาสถานะ รวมไปถึงเนื้อหาทั้งหมดของกัลปสถานะและสิทธิสถานะ ถูกแต่งขึ้นภายหลังโดยทฤณพละ

6.1.3 เนื้อหา

เนื้อหาในจรกสังหิตาจะมีความต่อเนื่องกันไปตั้งแต่สถานะแรกจนถึงสถานะสุดท้าย กล่าวคือ สูตรสถานะ มีจำนวน 30 อธยายะ ว่าด้วยหลักการทั่วไปของอายุรเวท วิธีการรับประทานอาหาร คุณภาพของอาหาร ปริมาณอาหารที่เหมาะสม องค์ประกอบของอายุรเวท คุณะและไตรโทษะ คุณสมบัติที่ดีของแพทย์ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคและอาหารของโรคต่าง ๆ ตลอดจนวิธีการรักษาโรคเบื้องต้น

นิทานสถานะ มีจำนวน 8 อธยายะ ว่าด้วยองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บทั้ง 8 โรค โดยละเอียด ประกอบด้วยโรคไข้ โรคเกี่ยวกับเลือด อากาโรค บวม โรคนี้่ว โรคผิวหนัง วัณโรค โรคทาง

¹⁸⁶ A. B. Badge, and others. "Charak Samhita- Complete Encyclopedia of Ayurvedic Science," 14.

จิต และโรคลมต่าง ๆ โดยครอบคลุมทั้งในเรื่องของสาเหตุของโรค ลักษณะอาการของโรค และการวินิจฉัยเพื่อรักษาโรคต่อไป

วิมานสถานะ มีจำนวน 8 อธิบายะ ในตอนต้นว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับลักษณะและคุณสมบัติของรสชาติประเภทต่าง ๆ ลักษณะและคุณสมบัติของอาหาร จากนั้นจึงกล่าวถึงสาเหตุและวิธีการจัดการกับโรคระบาด ลักษณะพาของโรค ความสัมพันธ์ระหว่างแพทย์ ผู้ป่วย และยา รวมไปถึงการสังเกตลักษณะของผู้ป่วยและความต้องการของผู้ป่วย โดยในอธิบายะนี้ให้ความสำคัญกับเรื่องการรักษาผู้ป่วย การสอบถามอาการผู้ป่วยเพื่อนำเข้าสู่กระบวนการรักษาโรคได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ศิริรสถานะ มีจำนวน 8 อธิบายะ ว่าด้วยอวัยวะของร่างกายมนุษย์ อาจกล่าวได้ว่าเป็นเนื้อหาด้านกายวิภาคศาสตร์ ศิริรวิทยาของร่างกาย องค์ประกอบอื่น ๆ ของร่างกายที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต ทฤษฎีการกำเนิดมนุษย์ที่เชื่อมโยงกับจักรวาล นอกจากนี้ยังอธิบายธรรมชาติของมนุษย์ การเกิดและการตาย การกำเนิดตัวของมนุษย์ สภาพจิตใจ และสาเหตุของโรคต่าง ๆ อีกด้วย

อินทริยสถานะ มีจำนวน 12 อธิบายะ ว่าด้วยอาการต่าง ๆ อันเป็นสัญญาณของความตาย ไม่ว่าจะเป็นกลางสังขรณ์และความฝัน หรือการสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ทั้งผิพรรณ เสียง กลิ่น ประสาทสัมผัส ดวงตา และอัตราการเต้นของหัวใจ

จิกิตสถานะ มีจำนวน 30 อธิบายะ ถือว่ามีเนื้อหามากที่สุดในการกสังขิตตา เป็นอธิบายะที่กล่าวถึงเรื่องราวเกี่ยวกับโรคโดยละเอียดที่สุด ทั้งประเภทของโรค อาการของโรค และวิธีการรักษาโรคทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นโรคไข้ โรคเลือด อาการบวม โรคผิวหนัง โรคอ้วน โรคจิต โรคจริตสีดวงทวาร อาหารหอบหืด อาหารสะอึก โรคท้องร่วง อาเจียน โรคพิษสุราเรื้อรัง การรักษาบาดแผล โรคลม โรคเกี่ยวกับกระดูก ตลอดจนโรคโยนี เป็นต้น

กัลปสถานะ มีจำนวน 12 อธิบายะ ว่าด้วยวิธีการรักษาโรคประเภทต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการรักษาเฉพาะตามแนวทางอายุรเวท โดยวิธีการรักษาในแต่ละประเภทย่อมเหมาะสมกับลักษณะอาการหรือชนิดของโรคที่แตกต่างกัน วิธีการรักษาเหล่านั้น เช่น การรักษาด้วยการนวดหรือมีทนะ การรักษาแบบชิมุตกะ การรักษาแบบอิกษวากู การรักษาแบบธามารควะ การรักษาแบบวัตสกะ การรักษาแบบกฤตเวธนะ การรักษาแบบศยามาตริวิฤตกะ การรักษาแบบจตุรงค์คุละ การรักษาแบบติลลวะ การรักษาแบบสุธา การรักษาแบบสัปตลาตังขินี การรักษาแบบทนต์ และการรักษาแบบทรวันตี¹⁸⁷

สิทธิสถานะ มีจำนวน 12 อธิบายะ เป็นสถานะสุดท้ายของจรกสังขิตตา ว่าด้วยการรักษาแบบปัญญากรรมะ ขั้นตอนและผลจากการรักษา โดยปัญญากรรมะเป็นวิธีการรักษาด้วยการขับพิษทั้ง 5

¹⁸⁷ อุเทน วงศ์สถิตย์, “การศึกษาวิเคราะห์โรคและพิษสมุนไพรรักษาในคัมภีร์จรกสังขิตตา”, 12-13.

ทาง ได้แก่ การใช้ยาถ่าย (วิเรจนะ) การสวนล้างทวาร (อาสทาปนนะ พัสติ) การทำให้อาเจียน (วมนนะ) การสวนล้างจมูก (นัสยะ) และการขับเลือดหรือเอาเลือดพิษออก (อนุวาสนนะ พัสติ)¹⁸⁸

จากการประมวลเนื้อหาในจรกสังหิตาแต่ละสถานะโดยสังเขปจะเห็นว่า เนื้อหาทุกส่วนล้วนเกี่ยวข้องกับอายุรเวทโดยตรงทั้งสิ้น เนื้อหาเป็นองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่เชื่อมโยงต่อเนื่องกันไป จรกสังหิตาจึงถือเป็นคัมภีร์อายุรเวทที่เป็นเหมือนแหล่งข้อมูลเชิงวิชาการที่ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับอายุรเวท อนึ่ง ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างจากการศึกษาเนื้อหาในจรกสังหิตาเบื้องต้น ดังนี้

เมทศจ มาลี จ ศรีรัช จ กุเลห์ ดโฆ ยสติดิต์ ปรัทษย |

กโรติ เมหาน สมุทริณมขณาस्ता เนว ปิตต ปริทษย จาปี || 5 ||

กษิณษุ โทษะชววกฤปย พสตา ธาตุณ ปรมะหานนิละ กโรติ |

โทษะ หิ พสตี สมุเปตย มุตริ สัทษย เมหาณช นยทยธาสวม || 6 ||

ในจรกสังหิตา สถานะที่ 6 จกิตสาสถานะ อัยยาะที่ 6 เป็นเนื้อหาที่ฤชีอาเตรยะได้อธิบายเกี่ยวกับ “ปรเมหะ” หรือโรคทางเดินปัสสาวะผิดปกติ (Urinary disorders) ทั้งในแง่สาเหตุของโรค ประเภทของโรค ลักษณะและอาการของโรค ตลอดจนวิธีการรักษาโรคให้เหมาะกับผู้ป่วยรวมจำนวนทั้งสิ้น 60 มัณตระ¹⁸⁹ โดยตัวอย่างที่ยกมานี้คือมัณตระที่ 5-6 จากอัยยะดังกล่าว ให้รายละเอียดเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคปรเมหะว่าเกิดจากความผิดปกติของไตรโทษะซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกาย โดยกษะส่งผลต่อไขมันส่วนเกินในร่างกาย กล้ามเนื้อและของเหลวในท่อปัสสาวะร่วมกับปิตตะที่ทำให้เกิดความร้อนตามไปด้วย ในขณะที่วาตะก็ทำให้เกิดความผิดปกติในท่อปัสสาวะทั้งหมดล้วนทำให้เกิดปัญหาโดยตรงต่อท่อปัสสาวะ และแสดงให้เห็นถึงความผิดปกติของปัสสาวะอันเป็นสาเหตุของโรคปรเมหะ กล่าวคือปรเมหะเป็นโรคที่เกิดจากน้ำปัสสาวะ อาจเกิดในลักษณะที่ร่างกายมีน้ำปัสสาวะตกค้างทำให้เกิดเมือกมัน มีความแข็งและขุ่นข้นคล้ายหนอง¹⁹⁰ เป็นของเหลวที่

¹⁸⁸ วิชัย โชควิวัฒน์, "ไปตุการแพทย์แผนเดิมที่อินเดีย," วารสารการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ปีที่ 9, ฉบับที่ 1 (มกราคม – สิงหาคม 2554): 68.

¹⁸⁹ P. V. Sharma, *Caraka Samhita (Text with English Translation)*, 4th ed. (Varanasi: Chaukhumbha Orientalia, 1998), 117-24.

¹⁹⁰ คณะอนุกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์แพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย, "พจนานุกรมศัพท์แพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย (14)," วารสารการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ปีที่ 10, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2555): 133.

ตกตะกอนนอนก้นที่กำลังเปลี่ยนจากธาตุน้ำหรือของเหลวกลายเป็นธาตุดินหรือของแข็ง¹⁹¹ ส่งผลให้เกิดทางเดินปัสสาวะผิดปกตินั่นเอง

เนื่องจาก ลักษณะอาการของโรคปรเมหะ คล้ายกับอาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน จึงมีการเข้าใจกันโดยส่วนใหญ่ว่าโรคปรเมหะ คือ โรคเบาหวาน

ตตร เทเศ สาธารณ ชางคเล วา ยถาพลั ศีคีราตปวนสลิลเสวิต
 สเม ศุจา ปรกษิณทเก ศมศาน-ใจตย-ทเวยชนาคาร-สภา-
 ศวกราราม-วลมีโกปรวิริทิต กุศโรหิชาสตีรณ
 สนิครกฤษณมธรมฤตติเก วา มฤททาพาลกฤษณู'นุพเท'นโยรพสวตไตร
 รหรุไมเรปธานี ซาตานี ปรสยนเต || 9 ||

ในจรกสังหิตา สถานะที่ 7 กลับสถานะ กล่าวถึงวิธีการรักษาโรคหลากหลายประเภท โดยในอัยยาสที่ 1 มีจำนวน 30 มंत्रะ ว่าด้วยวิธีการรักษาแบบมัทนะโดยเฉพาะ การรักษาแบบมัทนะคือการนวดพื้นร่างกาย เป็นวิธีการรักษาพื้นฐานเพื่อการฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรงในขั้นต้น ช่วยบรรเทาอาการของโรคที่ไม่ร้ายแรง ซึ่งการนวดนี้จะทำให้โทษะภายในร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล โดยง่ายแบบไม่ต้องอาศัยกระบวนการที่ยุ่งยากซับซ้อนเหมือนอย่างวิธีการที่ใช้ในการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย นอกจากนี้การรักษาแบบมัทนะยังช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายในขณะเดียวกัน ทั้งนี้สามารถใช้สมุนไพรมะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาได้ด้วย ดังเช่นในมंत्रะที่ 9 มีลักษณะเป็นบทร้อยแก้วดังตัวอย่าง ระบุถึงสมุนไพรมะที่ใช้ในการรักษาแบบมัทนะ ว่าจะต้องเป็นสมุนไพรมะที่เจริญเติบโตในเขตแห้งแล้ง หรือเขตที่มีความเย็น มีอากาศดี มีความสะอาด มีแสงแดดและน้ำที่เพียงพอ ทั้งยังเป็นสมุนไพรมะในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ วัด ที่ชุมชน บริเวณคูน้ำ สวนผลไม้ บริเวณทุ่งมด พื้นที่ที่ปกคลุมด้วยหญ้ากุศะและโรหิษะ (ตะไคร้) และดินบริเวณนั้นจะต้องหวาน ร่วน ไม่ได้รับผลกระทบจากการปลูกพืชอื่น และต้องไม่ใช่บริเวณที่เผาศพ จะเห็นว่าการรักษาตามแนวทางอายุรเวทนั้นเป็นการพึ่งพาธรรมชาติอย่างเห็นได้ชัด

สมิกษย โทเชาษรเทศกาลสาตมยาคุนิสตุตวา ทิวโยพลาณี |
 พสติชะ ปฺรยุกโต นิตยั คุณาย สวยาต สรวกรุมานิ จ สิทธิมนติ || 6 ||

¹⁹¹ ภริตา เพิ่มผล, "การศึกษาประสิทธิผลและความปลอดภัยของยามูรเมหะ (สูตรอาจารย์รันดร์ พงศ์สร้อยเพชร และมูลนิธิฟื้นฟูการแพทย์ไทยเดิมในพระราชูปถัมภ์ฯ) ในการรักษาผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2" (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2558), 35.

เนื้อหาในจรกสังหิตา สถานะที่ 8 สติธิสถานะ มุ่งอธิบายเกี่ยวกับผลประโยชน์จากการรักษาแบบปัญญากรรมะ ทั้งยังให้รายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนกระบวนการ และสมุนไพรมะที่ใช้ในการรักษา โดยในอธยายะที่ 3 กล่าวถึงประโยชน์ของการรักษาแบบปัญญากรรมะด้วยวิธีพัสติ ซึ่งเป็นวิธีการสวนล้างทวารหนักเพื่อขับของเสียออกจากร่างกาย โดยวิธีพัสตินี้เป็นประโยชน์อย่างมากต่อการรักษาโรคที่เกิดจากความผิดปกติของวาตะภายในร่างกาย เนื่องจากวาตะอยู่ในช่องว่างของร่างกาย บริเวณช่องท้อง รวมไปถึงกระเพาะอาหารและลำไส้ ดังนั้นเมื่อวาตะในร่างกายผิดปกติย่อมทำให้เกิดโรคโดยตรงต่ออวัยวะดังกล่าว การรักษาด้วยวิธีสวนล้างทวารจึงสามารถช่วยบรรเทาความรุนแรงจากโรคเหล่านั้นได้ อีกทั้งการรักษาด้วยวิธีการนี้ยังสามารถช่วยรักษาโรควตะทั้งหลาย เช่น โรคเกี่ยวกับลำไส้ ไข้ โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ อาการปวดหลัง กระดูก การปวดตามข้อต่อและกล้ามเนื้อ¹⁹² ทั้งนี้จากมันตระที่ 6 ในตัวอย่างระบุว่าเราจะใช้วิธีพัสติให้มีประสิทธิภาพและส่งผลดีต่อการรักษานั้นจะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของความผิดปกติหรืออาการของผู้ป่วย รวมถึงตัวยา เวลา สถานที่ ระยะเวลา อาหาร สภาพจิตใจ อายุ และความแข็งแรงของผู้ป่วยไปพร้อมกันด้วย หากพิจารณาตามเงื่อนไขเหล่านี้แล้วจะเห็นผลในการรักษามากยิ่งขึ้น

จรกสังหิตาเป็นคัมภีร์อายุรเวทที่มีความสำคัญมาก มีเนื้อหาครอบคลุมหลักการแพทย์แบบอินเดียบราหฺมันที่ถูกนำมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างแพร่หลายตั้งแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน เนื้อหาในจรกสังหิตาถูกอ้างอิงโดยนักวิชาการ นักเขียน แพทย์ ตลอดจนนักวิจัยที่มีความต้องการศึกษาองค์ความรู้ด้านอายุรเวท จึงทำให้มีตำราภาษาสันสกฤตมากมายที่เขียนขึ้นเพื่ออธิบายขยายความจรกสังหิตา อีกทั้งมีการแปลจรกสังหิตาเป็นภาษาอื่น ๆ โดยเฉพาะภาษาฮินดีและภาษาอังกฤษ ถือเป็น การเผยแพร่จรกสังหิตาให้เป็นที่รู้จักออกไปในวงกว้าง

6.2 สุตฺรุตสังหิตา

สุตฺรุตสังหิตาประพันธ์โดยสุตฺรุตตะ เป็นคัมภีร์อายุรเวทที่มีความเก่าแก่มาก คาดว่าเริ่มมีการประพันธ์ขึ้นเมื่อราว 600 ปีก่อนคริสตศักราช ในขณะที่ฉบับสมบูรณ์ที่พบในปัจจุบันมีอายุประมาณคริสต์ศตวรรษที่ 6 เป็นผลงานที่สำคัญของธันวันตริสัมปราชายะ เป็นสำนักทางศัลยศาสตร์ของอายุรเวทที่ศึกษาเกี่ยวกับศัลยตันตระ¹⁹³ อันเป็นการรักษาโรคด้วยวิธีศัลยกรรมหรือการผ่าตัด ดังนั้นสุตฺรุตสังหิตาจึงถือเป็นหนึ่งในยอดแห่งคัมภีร์อายุรเวท หรือฤทฺตตริยิ เนื่องจากเป็นคัมภีร์ที่ให้

¹⁹² Vaidya Vasant C. Patil, **Panchakarma Practical Guide for Technicians and Therapists** (Delhi: Atreya Ayurveda Publications, 2018), 27.

¹⁹³ K. R. Narayan and Sharad Kulkarni, "Practical Applicability of Yogaasutriyam Adhyayam of Sushtuta Samhita," **World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences** 7, 12 (2018): 633.

องค์ความรู้อีกขั้นหนึ่งของการรักษาสุขภาพร่างกายนอกจากการดูแลจากภายในและใช้ยาสมุนไพร นั่นคือการวินิจฉัย และการรักษาโรคโดยใช้เทคนิคการผ่าตัด ซึ่งเป็นกระบวนการรักษาโรคที่มีขั้นตอน และรายละเอียดที่ซับซ้อน การผ่าตัดนี้มีการบันทึกไว้ในอินเดียไว้ตั้งแต่เมื่อประมาณ 800 ปีก่อนคริสต ศักราช โดยมีสุศรุตสังหิตาเป็นตำราว่าด้วยการผ่าตัดที่มีความเก่าแก่มากที่สุด¹⁹⁴ นับว่าเป็นรากฐาน ของวิธีการรักษาโรคขั้นสูงตามแนวทางอายุรเวท เหตุนี้เองจึงทำให้สุศรุตได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่ง ศัลยศาสตร์

มูลเหตุอันเป็นที่มาของสุศรุตสังหิตาสามารถแบ่งได้เป็น 4 ระยะ กล่าวคือ ระยะที่ 1 กษัตริย์แห่งเมืองกาศีนามว่า ธันวันตริ ทิโวทาสะได้ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอายุรเวทให้แก่สุศรุต จากนั้นสุศรุตจึงได้เรียบเรียงความรู้เหล่านั้นเป็นคัมภีร์เสาศรุตตันตระ ต่อมาในระยะที่ 2 สุศรุตได้ ชำระ แก้ไข และเรียบเรียงเนื้อหาในเสาศรุตตันตระให้เป็นระเบียบมากยิ่งขึ้นจนเป็นสุศรุตสังหิตา ต่อมาในระยะที่ 3 และ 4 อาจารย์นาครชุนและอาจารย์จันทรตาผู้เป็นศิษย์สำนักธันวันตริสัมปรทายะ ได้แก้ไขสุศรุตสังหิตาให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น¹⁹⁵ ถึงแม้ว่าสุศรุตสังหิตาจะให้ความสำคัญกับการ ผ่าตัด แต่ก็มีเนื้อหาครอบคลุมหลักอายุรเวทในภาพรวมอีกด้วย ดังนั้นสุศรุตสังหิตาจึงเปรียบเสมือน สารานุกรมทางการแพทย์อีกเล่มหนึ่งเช่นกัน

6.2.1 ผู้แต่ง

สุศรุตมาจากคำว่า “สุ” หมายถึง ดี และ “ศรุต” หมายถึง แจ่ม ดังนั้นชื่อ “สุศรุต” จึงหมายถึง ผู้รู้แจ่ม¹⁹⁶ สุศรุตเกิดเมื่อประมาณ 700 ปีก่อนคริสตศักราชบริเวณทาง ตะวันออกของอินเดีย ใกล้เมืองพิหาร¹⁹⁷ นอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึงชาติกำเนิดของสุศรุตในสุศรุต สังหิตาและในมหาภารตะว่า สุศรุตเป็นบุตรของฤๅษีวิศวามิตร ในวัยเด็กสุศรุตได้ร่ำเรียนวิชา มากมายจากบิดาของตน ครั้นนั้นสุศรุตได้เห็นผู้คนมากมายมีความทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย และต้องการช่วยเหลือผู้คนเหล่านั้นให้พ้นทุกข์ สุศรุตจึงได้ไปเรียนรู้วิชาอายุรเวทจากธันวันตริ ทิโว ทาสะ กษัตริย์แห่งเมืองกาศีผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์และศัลยศาสตร์¹⁹⁸ สุศรุตถือว่าเป็นหนึ่งใน

¹⁹⁴ Sushruta, accessed April 3, 2022, available from http://www.hindubooks.org/sudheer_birodkar/india_contribution/medicine.html

¹⁹⁵ A. B. Badge, "Charak Samhita- Complete Encyclopedia of Ayurvedic Science," 752.

¹⁹⁶ Ibid.

¹⁹⁷ Sangeeta Shah, "Ophthalmology in ancient time – the Sushruta Samhita," **Journal of Clinical Ophthalmology and Research** 6, 3 (September – October 2018): 118.

¹⁹⁸ B. R. Suhas, **Sushruta** (Bangalore: Sapna Book House (P) Ltd., 2011), 3.

บุคคลกลุ่มแรกที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์จากศพ¹⁹⁹ จึงเข้าใจระบบร่างกายของมนุษย์อย่างละเอียดและมีความเชี่ยวชาญเรื่องการผ่าตัด

6.2.2 โครงสร้างและลักษณะคำประพันธ์

สุศรุตสังหิตาเป็นคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤต ประกอบไปด้วยคำประพันธ์ทั้งที่เป็นร้อยแก้วและร้อยกรอง โดยคำประพันธ์ในส่วนที่เป็นร้อยกรองช่วยให้จดจำเนื้อหาได้ง่ายยิ่งขึ้น ประกอบกับคำประพันธ์ร้อยแก้วที่อธิบายขยายความเนื้อหาให้สมบูรณ์ แบ่งเป็น 2 ภาคใหญ่ ๆ ได้แก่ ภาคแรก ปุรวตันตระ ประกอบด้วย 5 ตอน หรือ 5 สถานะ คือ สูตรสถานะ นิทานสถานะ ศรীরสถานะ จิกิตาสถานะ และกัลปสถานะ ส่วนภาคที่สอง อุตตรตันตระ มี 1 ตอน หรือ 1 สถานะ คืออุตตรสถานะ ในแต่ละสถานะประกอบด้วยบทหรืออัยยาเยแตกต่างกันไป รวมทั้งสิ้น 186 อัยยาเย ซึ่งสามารถสรุปโครงสร้างของสุศรุตสังหิตาได้ ดังนี้

ตารางที่ 3 โครงสร้างเนื้อหาในสุศรุตสังหิตา²⁰⁰

ที่	สถานะ	จำนวนอัยยาเย
1	สูตรสถานะ	46
2	นิทานสถานะ	16
3	ศรীরสถานะ	10
4	จิกิตาสถานะ	40
5	กัลปสถานะ	8
6	อุตตรสถานะ	66
รวม		186

6.2.3 เนื้อหา

เนื้อหาโดยสังเขปในสุศรุตสังหิตาเรียงตามลำดับสถานะมีดังนี้ สูตรสถานะ มีจำนวน 46 อัยยาเย เริ่มด้วยการอธิบายหลักการพื้นฐานของอายุรเวท สาขาต่าง ๆ และความสำคัญ

¹⁹⁹ Sushruta, accessed April 3, 2022, available from http://www.hindubooks.org/sudheer_birodkar/india_contribution/medicine.html

²⁰⁰ A. B. Badge, and others. "Sushruta Samhita: A Unique Encyclopedia of Ayurvedic Surgery," 752.

ของหลักอายุรเวท ต่อมามีการอธิบายเครื่องมือผ่าตัดโดยละเอียด ทั้งชื่อ รูปร่าง ลักษณะ และวิธีการใช้งาน การเตรียมการเบื้องต้นสำหรับการผ่าตัด การใช้เครื่องมือผ่าตัดที่จำเป็น การใช้ยาสมุนไพร จรรยาบรรณของแพทย์ผ่าตัด รวมไปถึงขั้นตอนหลังการผ่าตัด การเก็บรักษาเครื่องมือผ่าตัด การพันแผล นิทานสถานะ มีจำนวน 16 อธิบายว่าด้วยการวินิจฉัยโรค สาเหตุของโรค อาการและวิธีการรักษาโรคทั้งหลาย ศิริสถานะ มีจำนวน 10 อธิบายว่าด้วยกายวิภาคศาสตร์ อวัยวะที่เป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์ โดยเป็นมุมมองต่อระบบร่างกายที่ได้ศึกษาจากการผ่าตัด นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาเกี่ยวกับกระบวนการเกิดของมนุษย์อย่างละเอียด ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ การพัฒนาของตัวอ่อน ตลอดจนการพัฒนาอวัยวะส่วนต่าง ๆ การเจริญเติบโตจนถึงการตาย จิกิตสถานะ มีจำนวน 40 อธิบายว่าด้วยการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเกี่ยวกับกระดูก โรคจิตสติดวงทวาร โรคเรื้อน การรักษาบาดแผล โรคในช่องท้อง รวมไปถึงการอธิบายเกี่ยวกับวิธีการรักษาโรคแบบปัญจกรรมะด้วย กัลปสถานะ มีจำนวน 8 อธิบาย อาจเรียกว่าวิชตันตระ ว่าด้วยรายละเอียดของพิษชนิดต่าง ๆ ทั้งพิษจากอาหาร เครื่องดื่ม ผัก แร่ธาตุต่าง ๆ รวมไปถึงพิษจากสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย พร้อมระบุอาการและความผิดปกติของร่างกายที่เกิดจากพิษเหล่านั้น การถอนพิษ และวิธีการรักษาพิษนั้น ส่วนสถานะสุดท้ายคืออุตตรสถานะ มีจำนวนมากที่สุดถึง 66 อธิบาย เป็นอภิมะที่สุครุตะไม่ได้ประพันธ์ขึ้นโดยตรง แต่ได้รับการแก้ไขโดยอาจารย์นาคารชุนและอาจารย์จันทรตา เป็นการอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติมจากสถานะต่าง ๆ ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นยังระบุถึงภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากการผ่าตัดเช่น อาการไข้ โลหิตจาง ไอ เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่าอุตตรสถานะเป็นส่วนเติมเต็มเนื้อหาในสุครุตสังหิตาให้มีความครอบคลุมรอบด้าน และครบถ้วนมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างจากการศึกษาเนื้อหาในสุครุตสังหิตาเบื้องต้น เช่นในสุครุตสังหิตามีการอธิบายหลักการผ่าตัดทางจักษุวิทยา (Ophthalmic Surgery) เป็นการผ่าตัดต้อกระจก โดยแพทย์ผ่าตัดจะต้องนั่งบนม้านั่งที่มีความสูงเท่ากับหัวเข่าของผู้ป่วย ผู้ป่วยจะต้องถูกมัดเพื่อไม่ให้มีการเคลื่อนไหว จากนั้นให้แพทย์ใช้ลมหายใจจากปากของตนเองเป่าตา และปิดตาของผู้ป่วยด้วยนิ้วหัวแม่มือ แพทย์ถือมีดผ่าตัดระหว่างนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วหัวแม่มือแล้วค่อย ๆ สอดมีดผ่าตัดนั้นไปยังตาของผู้ป่วยผ่านรูม่านตา ทั้งนี้ให้แพทย์ผ่าตัดโดยใช้มือขวา²⁰¹

ดตฺร ศสฺตรกรรมา'ษฏฺวิธม |

ตทยถา เณทฺยฺ เภทฺยฺ เลขย เวธยม เเฮษยม

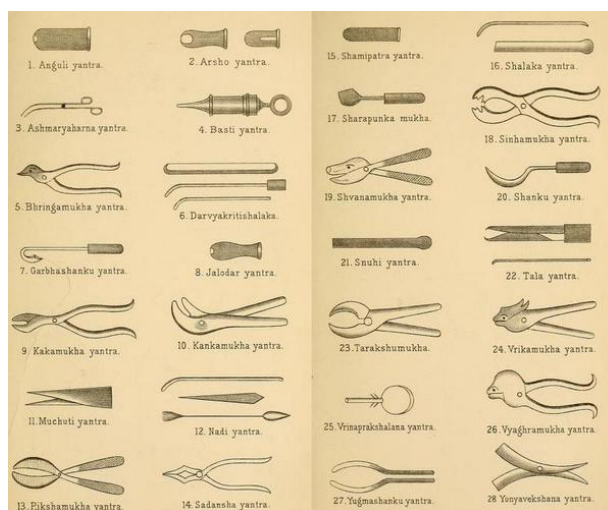
อาหกรยม วิสรวยํ สีวย มิติ || 5 ||

²⁰¹ Sushruta, accessed April 3, 2022, available from http://www.hindubooks.org/sudheer_birodkar/india_contribution/medicine.html

มนตร์ระนี้มาจากสุศรุตสังหิตา สูตรสถานะ อัยยาเยที่ 5 มนตร์ที่ 5 กล่าวถึง “ศัสตรกรรมะ” คือ วิธีการในการผ่าตัด มีทั้งสิ้น 8 ประเภท ได้แก่ “เฉทยะ” หมายถึง การกรีด “เภทยะ” หมายถึง การแยก “เลขยะ” หมายถึง การชูด “เวธยะ” หมายถึง การเจาะ “เอษยะ” หมายถึง การแทง “อาหารยะ” การดึงออก “วิสรวะ” หมายถึง การระบายของเหลว และ “สียยะ” หมายถึง การเย็บ จะเห็นว่าวิธีการเหล่านี้เป็นพื้นฐานในทุกขั้นตอนสำหรับการผ่าตัด ส่วนรายละเอียดของกระบวนการที่ซับซ้อนในการผ่าตัดนั้นจะขึ้นอยู่กับอาการหรือลักษณะของโรคที่แตกต่างกัน

ยন্ত্রศตเมโกตตรมม อตฺร หสฺตเมว ปฺรชานตมฺ ยนฺตรานามตฺรกจฺจ |
 กิมี การณมฺ ยสฺมาทสฺตาทฤเต ยนฺตรา
 ณามปฺรวฤตฺติเรว ตทฺชินฺตวาทฺ ยนฺตรกรณณาม || 3 ||
 วิศฺติชฺ ศสฺตรานิ ตทฺยถา มณฺชลาศฺรกรปฺตรวฤติ
 ปฺตรนขสฺสตรมฺหฺริโกตปฺลปฺตรการิทธารสฺสุจิกฺศปฺตรานฺนํข
 ศฺราริมฺขานฺตรมฺหฺตริภูรจกฺฐาริกาวฺริหิมฺขาราเวตส
 ปฺตรกพฺชิตทนต์ศงฺกเกปฺณย อิติ || 3 ||

มนตร์ระตัวอย่างนี้มาจากสุศรุตสังหิตา สูตรสถานะ แต่ต่างอัยยาเยกัน กล่าวคือ ตัวอย่างแรกมาจากอัยยาเยที่ 7 มนตร์ที่ 3 ในขณะที่ตัวอย่างถัดลงมา มาจากอัยยาเยที่ 8 มนตร์ที่ 3 มนตร์ทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกันในประเด็นเครื่องมือผ่าตัด โดยในตัวอย่างแรกปรากฏศัพท์คำว่า “ยন্ত্রะ” หมายถึง เครื่องมือที่อ หรือเครื่องมือที่ไม่มีคม มีจำนวนทั้งสิ้น 101 ประเภท แต่ถึงอย่างไรก็ตามมือของผู้ผ่าตัดถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด เพราะหากปราศจากมือแล้วย่อมไม่สามารถใช้เครื่องมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ยন্ত্রะทั้ง 101 ประเภทสามารถจำแนกได้เป็น 6 กลุ่มย่อย (อธิบายไว้ในอัยยาเยที่ 7 มนตร์ที่ 5) ได้แก่ 1) สวัสดิยন্ত্রะ คือเครื่องมือที่มีรูปร่างแบบไม้กางเขน จำนวน 24 ยंत्रะ 2) สันทศยंत्रะ คือเครื่องมือจำพวกคีม จำนวน 2 ยंत्रะ 3) ตาลยंत्रะ คือเครื่องมือลักษณะแบนจำพวกช้อน จำนวน 2 ยंत्रะ 4) นาที่ยंत्रะ คือเครื่องมือที่มีลักษณะเหมือนท่อ จำนวน 20 ยंत्रะ 5) ศลากายंत्रะ คือเครื่องมือที่เป็นแท่งหรือก้าน จำนวน 28 ยंत्रะ 6) อุปยंत्रะ คืออุปกรณ์เสริมอื่น ๆ จำนวน 25 ยंत्रะ



ภาพที่ 4 ภาพตัวอย่างยันตระที่อ้างถึงในสูตรตสังหิตา

(ที่มา: <https://twitter.com/SchoolVedic/status/561533543956746241/photo/1>)

นอกจากยันตระหรือเครื่องมือที่ไม่มีคมแล้ว ในการผ่าตัดยังต้องใช้ “ศัสตรา” หมายถึง เครื่องมือที่มีคม ดังปรากฏในตัวอย่างถัดลงมาควบคุมกันไปด้วย โดยสูตรตะกล่าวว่ ศัสตรามีจำนวนทั้งสิ้น 20 ประเภท ได้แก่ 1) มณฑลาคระ หมายถึง มีดกลม 2) กรปตระ หมายถึง เลื่อยผ่าตัด 3) วฤทธิปตระ หมายถึง มีดผ่าตัด 4) นชะ หมายถึง เล็บ 5) มุทริกา หมายถึง มีดพก 6) อุดปลปตระ หมายถึง มีดหมอหรือมีดปลายแหลมสองคมขนาดเล็ก 7) อรรธธาระ หมายถึง มีดโค้ง 8) สูจี หมายถึง เข็มผ่าตัด 9) กุศปตระ หมายถึง มีดผ่าตัดสองคมยาว 10) อาฏีมุขะ หมายถึง กรรไกรสั้น 11) ศรารีมุขะ หมายถึง กรรไกรยาว 12) อันตมุขะ หมายถึง มีดโค้ง 13) ตริกูรจกะ หมายถึง แปรงหนามแหลมสามด้าน 14) กุฐาริกา หมายถึง ขวานผ่าตัด 15) วรีหิมุขะ หมายถึง ท่อแทงเจาะ 16) อารา หมายถึง เหล็กปลายแหลม 17) เวตสปตระ หมายถึง มีดผ่าตัด 18) พหิตสะ หมายถึง ตะขอมิคม 19) ทันตคังกุ หมายถึง เครื่องขูดฟัน และ 20) เอหณี หมายถึง เครื่องแยแผลที่มีความแหลมคม โดยเครื่องมือทั้งหลายเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญต่อการผ่าตัดด้วยกันทั้งสิ้น และยังพบการใช้ในวงการแพทย์ปัจจุบันอีกด้วย เช่น ในการผ่าตัดทางสูติศาสตร์และนรีเวชในปัจจุบัน ยังคงใช้มีดผ่าตัดซึ่งถือว่าเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุด เพราะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อข้างเคียงได้น้อยที่สุด มีการใช้มีดปลายแหลมเพื่อเจาะผิวหนัง หรือระบายหนองอื่น ๆ นอกจากนี้ยังมีการใช้กรรไกรในการแบ่งแยกเนื้อเยื่อ ประกอบกับการใช้เข็มจับเนื้อเยื่อ เพื่อไม่ให้เนื้อเยื่อฉีกขาดระหว่างผ่าตัดอีกด้วย²⁰²

²⁰² นภวรี จันทวงศ์, เครื่องมือผ่าตัดทางสูติศาสตร์และนรีเวช (Surgical Instrumentation in Obstetrics and Gynecology), เข้าถึงเมื่อ 3 เมษายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://w1.med.cmu.ac.th/obgyn/lecturestopics/topic-review/4581/>

ไวทโย วยาธยอุปสฤทษฏคจ เกษชํ ปริจารกะ |
 เอเต ปาทาศิจิกิตสายะ กรมสาธนเหตวะ || 14 ||
 คุณวทภิสตรีภะ ปาโทศจตุโรถ คุณวาน ภิชก |
 วยาธิมลเปน กาลเณ มหันทมปี สาธเยต || 15 ||

มนตร์นี้มาจากสุสฺรุตสังหิตา สุตฺรสถานะ อธิบายะที่ 34 มนตร์ที่ 14-15 ระบุว่
 “ไวทยะ” หมายถึง แพทย์ “โรคิ” หมายถึง ผู้ป่วย “เกษชะ” หมายถึง ยา และ “ปริจารกะ”
 หมายถึง “ผู้ช่วยเหลือหรือพยาบาล” เป็นองค์ประกอบทสี่ที่สำคัญทั้งสี่ที่จะช่วยสนับสนุนเกื้อกูลกันทำให้
 การรักษาโรคร้ายแรงสามารถประสพผลสำเร็จได้ในระยะเวลาอันสั้น หากองค์ประกอบทั้งสี่ข้างต้นมี
 คุณสมบัติที่เหมาะสม ย่อมทำให้กระบวนการรักษาสามารถดำเนินไปอย่างถูกต้อง

เอตานิ ปญจวิธานิ ฆวานติเต ตพฺยถา กปาลรจกตรณวलयนลกสํชฺญานิ |
 เตชํ ชานุนิตมวํ สคณตตาลุสงขศิริระสุ กपालานิ ทศนาสตุ
 รจกานิ ฆฺรณกรณคิริวากษิโกเชสุ ตรณานิ
 ปาศรวปฤชโรฐระสุ เศปาณิ นลกสํชฺญานิ || 20 ||

มนตร์นี้มาจากสุสฺรุตสังหิตา ศิริรสถานะ อธิบายะที่ 5 มนตร์ที่ 20 ศิริรสถานะเป็น
 ตอนที่ว่าด้วยเรื่องกายวิภาคศาสตร์ จากตัวอย่างกล่าวถึงกระดูกที่เป็นส่วนประกอบของลูกตา โดยมี
 “ตรณะ” เป็นกระดูกอ่อน ที่มีความสัมพันธ์กับ “อัชชิโกชะ” คือเบ้าตา ทั้งสองส่วนเชื่อมโยงกันด้วย
 เยื่อหุ้มกระดูกที่อยู่บริเวณเบ้าตา หรืออาจเรียกว่าเยื่อหุ้มเบ้าตา ต่อเนื่องกับเยื่อบุตาและเปลือกจอ
 ประสาทตา²⁰³ ทำให้ตาสามารถเคลื่อนไหวและมองเห็นได้

อปินสะ ปูตินสยํ นาสาปากสโตถว จ |
 ตถา โศณิตปิตตถจ ปฺยโศณิตเมว จ || 3 ||
 กษตวฤฏร์ศฤททีปโต นาสานาหะ ปริสรวะ |
 นาสาโศเชณ สหิตา ทํสไกศจเรริตา คทาะ || 4 ||

มนตร์นี้มาจากสุสฺรุตสังหิตา อุตฺตรสถานะ อธิบายะที่ 22 มีจำนวน 21 มนตร์ ว่าด้วย
 นาสาคตโรค คือโรคทางจุมูก โดยในมนตร์ที่ 3-4 ดังตัวอย่างนี้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับโรคทางจุมูกทั้ง

²⁰³ Rewale Shilpa Rahul., "Critical Review on Anatomy of Eye Explained in Sushruta Samhita," *Journal of Ayurveda and Holistic Medicine* 1, 6 (September, 2013): 24.

11 ประเภท ได้แก่ 1) อปินสะเก คือโรคเยื่อจมูกอักเสบฝ่อ (Atrophic rhinitis) 2) ปูดินสยะ คือโรคเยื่อจมูกอักเสบฝ่อ (Ozaena) 3) นาสาปากะ คือโรคจมูกอักเสบเรื้อรัง (Chronic rhinitis) 4) โศณิตปีตตะ คืออาการเลือดกำเดาไหล (Epistaxis) 5) ปุยโศณิตะ คือโรคภูมิแพ้จมูก (Lupus in the nose) 6) กษวฤ คือโรคจมูกอักเสบแบบไม่แพ้ (Vasomotor rhinorrhea) 7) ภารศฤ คือโรคไซนัสอักเสบ (membrane of the Sinus) 8) ทิปตะ คือโรคหวัดหรือเยื่อบุโพรงจมูกอักเสบ (Coryza) 9) นาสานาหะ คือโรคผนังกั้นช่องจมูกคด (Deviatation septum) 10) นาสาปริสรวาหะ คือโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ (Acute and Chronic rhinorrhea) และ 11) นาสาโศษะ คือโรคจมูกแห้ง (dryness of the nose)²⁰⁴ ซึ่งในสุศรุตสังหิตาได้อธิบายสาเหตุและอาการของโรคทางจมูกเหล่านี้ตามหลักอายุรเวทที่แตกต่างกัน เช่น โรคอปินสะเกและโรคปูดินสยะ เกิดจากอาการสำลักและแสบร้อนในรูจมูกที่มีความแห้ง รวมถึงการมีเสมหะเป็นเมือกที่คั่งค้างอยู่ในช่องจมูกอันเกิดจากความผิดปกติของกษะและวาตะภายในร่างกาย²⁰⁵

นอกจากเนื้อหาตั้งตัวอย่างข้างต้นแล้ว ในสุศรุตสังหิตายังมีเนื้อหาอื่น ๆ ที่น่าสนใจอีกมากมาย เช่น สาเหตุและอาการของโรคชนิดต่าง ๆ ธรรมชาติของการดูแลสุขภาพ การฝึกปฏิบัติเพื่อการผ่าตัด คุณสมบัติของศัลยแพทย์ การผ่าตัด การจัดการกับความเจ็บปวด การป้องกันการตกเลือด ลักษณะของรสนชาติต่าง ๆ รวมถึงหลักไตรโทษะ เนื้อหาเหล่านี้ถือเป็นองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะด้านศัลยศาสตร์ อาจกล่าวได้ว่าสุศรุตสังหิตาเป็นคัมภีร์ศัลยศาสตร์เล่มแรกของโลกเลยก็ว่าได้ ความสำคัญและเนื้อหาที่มีลักษณะเฉพาะตัวของสุศรุตสังหิตาเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ที่มีความสนใจในหลักอายุรเวททั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ เห็นได้จากการแปลสุศรุตสังหิตาเป็นภาษาฮินดี ภาษาอังกฤษ ภาษาอารบิก ภาษาเยอรมันและภาษาละติน

6.3 อัญญาภคฤทษะ

อัญญาภคฤทษะเป็นคัมภีร์อายุรเวทที่มีลักษณะพิเศษ และมีความแตกต่างจากจรกสังหิตาและสุศรุตสังหิตา กล่าวคือ อัญญาภคฤทษะประพันธ์โดยวาคภภูวะ โดยเป็นการสรุปเนื้อหาที่สำคัญจากสองคัมภีร์ข้างต้นรวบรวมเข้าไว้ด้วยกัน อีกทั้งยังมีการเพิ่มเติมเนื้อหาเข้าไปเพื่อให้คัมภีร์มีความสมบูรณ์ เข้าใจง่ายและครอบคลุมองค์ความรู้ด้านอายุรเวทมากขึ้น เนื้อหาในอัญญาภคฤทษะจึงมีครบถ้วนทั้งเวชศาสตร์และศัลยศาสตร์ เป็นความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในทางทฤษฎีและ

²⁰⁴ Kaviraj Ambika Dattashastri, **Sushruta: Uttartantram** (Kashi: Kashi Sanskrit Granthmala, no date), 104.

²⁰⁵ Kaviraj Kanju Lal Bhishagratna, **An English Translation of The Sushruta Samhita Vol. III Uttar-Tantra** (Calcutta: S. L. Bhaduri, 1916), 118.

ปฏิบัติ นอกจากนี้ อัจฉริยลักษณ์คหฤททยะยังเป็นคัมภีร์ที่มีความกระชับ ไม่ยืดเยื้อ เนื่องจากมีรูปแบบคำ ประพันธ์ประเภทร้อยกรองเพียงเท่านั้น

มูลเหตุอันเป็นที่มาของอัจฉริยลักษณ์คหฤททยะมีอยู่ว่า เดิมทีวาคภุชเฑได้ประพันธ์คัมภีร์ อายุรเวทหนึ่งชื่อว่า “อัจฉริยลักษณ์คหฤททยะ” มีลักษณะเป็นร้อยแก้วผสมร้อยกรอง จำนวน 6 ตอน หรือ 6 สถานะ รวมทั้งสิ้น 150 บท หรือ 150 อรรถาธิบาย โดยอัจฉริยลักษณ์คหฤททยะนี้มีลักษณะเป็น “ปรภรณะ ครัน ณะ” คือ ผลงานที่ไม่ได้แต่งขึ้นด้วยตนเอง (Non Self-Authentic Work) เนื่องจากเนื้อหาส่วนใหญ่มี การอ้างอิงและคัดลอกมาจากจรกสังหิตาและสุรศุตสังหิตา ซึ่งทั้งสองคัมภีร์นี้เป็นผลงานที่แต่งขึ้นด้วย จรกะและสุรศุตตะเอง เรียกว่า “กรณะ ครันณะ” (Self-Authentic Work)²⁰⁶ แต่เนื่องด้วยภาษา ในอัจฉริยลักษณ์คหฤททยะมีความซับซ้อน ใช้คำศัพท์ยาก มั่นตรและตัวบทร้อยแก้วมีความยืดเยื้อ ตลอดจนมีการลงรายละเอียดกับเนื้อหาบางส่วนมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น ภายหลังจากวาคภุชเฑจึงมีการชำระ แก้ไขเนื้อหาในอัจฉริยลักษณ์คหฤททยะให้มีความกระชับมากยิ่งขึ้น โดยใช้รูปแบบคำประพันธ์ร้อยกรองที่ง่าย ต่อการอ่านและทำความเข้าใจ และให้ชื่อคัมภีร์นี้ว่า “อัจฉริยลักษณ์คหฤททยะ” อยู่ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 6

จากการทบทวนวรรณกรรมมีข้อสังเกตบางประการ กล่าวคือ นักวิชาการบางท่านเชื่อว่า ผู้ประพันธ์อัจฉริยลักษณ์คหฤททยะและอัจฉริยลักษณ์คหฤททยะนั้นเป็นคนละคนกัน โดยอัจฉริยลักษณ์คหฤททยะเป็น ผลงานของวฤททะ วาคภุชเฑ ในขณะที่อัจฉริยลักษณ์คหฤททยะเป็นผลงานของ ลขุ วาคภุชเฑ²⁰⁷ แต่ถึงอย่างไร ก็ตามในการศึกษาวิจัยด้านอายุรเวทมีการหยิบยกอัจฉริยลักษณ์คหฤททยะมาใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาเสีย มากกว่า เนื่องจากเป็นคัมภีร์ที่รวมองค์ความรู้ด้านอายุรเวททั้งสองสาขาเข้าไว้ด้วยกันได้อย่างกระชับ เป็นระบบและเข้าใจง่ายตามที่ได้กล่าวไว้แล้ว

6.3.1 ผู้แต่ง

วาคภุชเฑเป็นกวีและผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรเวท เกิดเมื่อประมาณคริสต์ศตวรรษ ที่ 2²⁰⁸ มีถิ่นกำเนิดแถบแคว้นสินธ์ ปัจจุบันเป็นชายแดนระหว่างประเทศปากีสถานกับรัฐกัศมีร์ ประเทศอินเดีย วาคภุชเฑมีบิดาชื่อศรีสิงหคุปตะ และมีอาจารย์ชื่อเอาวโลกิตะซึ่งเป็นพระภิกษุใน

²⁰⁶ Manasa, Acharya Vagbhata: Work, Text Books, Legacy, Amazing Facts, accessed April 4, 2022, available from <https://www.easyayurveda.com/2016/08/21/acharya-vagbhata/>

²⁰⁷ K. R. Srikantha Murthy, trans., *Vāgbhāṭa's Aṣṭāṅga hṛdyam VOL. 1* (Varanasi: Chowkhamba Press, 1991), XIII.

²⁰⁸ V. Narayanaswamy, “Origin and Development of Ayurveda,” 5.

ศาสนาพุทธนิกายมหายาน วาคภุญะได้รับการถ่ายทอดความรู้ด้านอายุรเวทมาจากอาจารย์และบิดาของตน ข้อมูลส่วนนี้อาจชี้ชัดได้ว่าวาคภุญะนับถือศาสนาพุทธ²⁰⁹

6.3.2 โครงสร้างและลักษณะคำประพันธ์

อัมภางคหฤทยะเป็นคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤต รูปแบบคำประพันธ์เป็นแบบร้อยกรอง มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 7,120 มันทระ แบ่งเป็น 6 ตอนหรือ 6 สถานะ ได้แก่ สุตรสถานะ ศรียสถานะ นิทานสถานะ จิกิตสาสถานะ กัลปสิทธิสถานะ และอุตตรสถานะ โดยในแต่ละสถานะประกอบด้วยบทหรืออถยายะแตกต่างกันไป รวมทั้งสิ้น 120 อถยายะ ซึ่งสามารถสรุปโครงสร้างของอัมภางคหฤทยะได้ ดังนี้

ตารางที่ 4 โครงสร้างเนื้อหาในอัมภางคหฤทยะ

ที่	สถานะ	จำนวนอถยายะ
1	สุตรสถานะ	30
2	ศรียสถานะ	6
3	นิทานสถานะ	16
4	จิกิตสาสถานะ	22
5	กัลปสิทธิสถานะ	6
6	อุตตรสถานะ	40
รวม		120

ถึงแม้ว่าการทบทวนวรรณกรรมรวมถึงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้จะไม่ได้มุ่งเน้นการศึกษาข้อมูลในเชิงวรรณศิลป์ แต่เนื่องจากอัมภางคหฤทยะเป็นเอกสารหลักสำคัญที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยจึงขอสำรวจข้อมูลด้านวรรณศิลป์ของอัมภางคหฤทยะในเบื้องต้น เพื่อให้ได้ข้อสังเกตและประเด็นที่หลากหลายอันจะเป็นประโยชน์ในการวิจัยต่อไป กล่าวคือ จากตารางที่ 4 แสดงโครงสร้างเนื้อหาในอัมภางคหฤทยะโดยแบ่งตามสถานะ และระบุจำนวนอถยายะที่มีในสถานะนั้น ๆ ทั้งนี้ทุก

²⁰⁹ Hans H. Rhyner, *Ayurveda: The Gentle Health System* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1998), 17.

มันตระในแต่ละอักษยาล้วนมีลักษณะคำประพันธ์เป็นร้อยกรองทั้งสิ้น ประกอบด้วยฉันท (Prosody) รูปแบบต่าง ๆ โดยในอักษยาคหฤทยะพบการใช้ฉันทมากถึง 32 ประเภท²¹⁰ ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 5 ฉันทในอักษยาคหฤทยะ

ที่	ฉันท	สถานะ					
		สูตรสถานะ	ศรสถานะ	นิทสถานะ	จิตสถานะ	กัปลิทธิ สถานะ	อุตสถานะ
1	อนุษฎฉันท	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	อารยฉันท	✓			✓		✓
3	เอาปัจฉันทลิกฉันท		✓		✓		✓
4	ภาพรฉันท				✓		
5	ทณทกฉันท						✓
6	ธีรลิตฉันท	✓					
7	โทธฉันท				✓		✓
8	ทรุตวิลัมพิตฉันท	✓	✓		✓		✓
9	หริณีฉันท				✓		
10	อินทรวัชรฉันท	✓	✓	✓	✓		✓
11	กุสุमितลตาเวลิตาฉันท				✓		
12	มาลีฉันท	✓			✓		✓
13	มันทากรานตาฉันท				✓		
14	มัตตมยุรฉันท				✓		
15	นรกุฎฉันท				✓		
16	ประหรรชนีฉันท	✓	✓				✓

²¹⁰ Vaidya Asit K. Panja, A critical review of meters in Astanga Hridaya, accessed April 6, 2022, available from http://www.ayurvedah.in/Articles/Chhanda_Articles/03_analysis_of_meter_in_astanga_hridaya.pdf

ที่	ฉันท	สถานะ					
		สุตรสถานะ	ศรีรสถานะ	นิทาสถานะ	จกิตสถานะ	กัลปสิทธิสถานะ	อุตตรสถานะ
17	ปฤถวีฉันท						✓
18	ปุษปะตคราฉันท	✓			✓		✓
19	รโถทฐตฉันท				✓		✓
20	สาลินีฉันท	✓	✓	✓	✓		✓
21	ศารทูลวิกฤษิตฉันท	✓			✓		✓
22	สร้ครธาฉันท	✓			✓		✓
23	ศุทฐวิราฎฉันท	✓					
24	สวาคตาฉันท	✓	✓	✓	✓		✓
25	โตฎกฉันท				✓		
26	อุปะจิตรฉันท	✓					
27	อุปะชาติฉันท	✓	✓	✓		✓	✓
28	อุปะนทรวัชรฉันท				✓		✓
29	ไวศวเทวีฉันท	✓	✓	✓	✓		✓
30	วังศัจฉันท				✓		
31	วสันตคิลกฉันท	✓	✓	✓	✓		✓
32	วิโยคินีฉันท				✓		
รวม		17	10	7	25	2	10

จากตารางข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ในอักษางคหฤทยะมีการใช้ฉันทที่หลากหลาย โดยในจกิตสาสถานะมีการใช้ฉันทมากที่สุดถึง 25 ประเภท ในขณะที่ในกัลปสิทธิสถานะมีการใช้ฉันทน้อยที่สุดเพียง 2 ประเภท ทั้งนี้ฉันทที่ถูกนำมาใช้ประพันธ์มนตระในอักษางคหฤทยะมากที่สุดคือ อนุษฎฐฉันทหรือโคลง เนื่องจากอักษางคหฤทยะเป็นคัมภีร์ประเภทศาสตร์ที่มุ่งให้ความรู้ แจกแจงรายละเอียดเกี่ยวกับหลักอายุรเวทในทุกมิติ เปรียบเสมือนตำราวิชาการมิใช่เป็นเรื่องราวที่เน้นความงดงามทางด้านวรรณศิลป์ หรือการพรรณนาโวหารเพื่อสะท้อนเหตุการณ์หรือถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกแต่อย่างใด ดังนั้นวากฎะจึงเลือกใช้ออนุษฎฐฉันทที่มีความเหมาะสมกับการอธิบายความมากกว่า ทำให้มนตระทั้งหลายไม่ยาวยืดยื้อ เน้นสาระสำคัญที่เข้าใจง่าย อนุษฎฐฉันทเหมาะกับการ

บรรยายเนื้อหาที่ตรงไปตรงมา ต้องการความชัดเจนของเนื้อหา ใช้ในการนำเสนอเนื้อหาความรู้ที่เป็นศาสตร์ เน้นความแจ่มชัดหรือเน้นคำสอน²¹¹ โดยผู้วิจัยจะอธิบายรายละเอียดของอนุภาคฉันทที่ไว้ในลำดับต่อไป

สาเหตุที่ทำให้วาทกรรมเลือกใช้ฉันทที่หลากหลายในการประพันธ์อักษฎาภคฤหะ เนื่องจากหากพิจารณาความหมายแล้ว “ฉันท” หมายถึง นำพองใจ ดึงดูดใจ รื่นรมย์ หรือมีเสน่ห์²¹² ทั้งยังเป็นศาสตร์หนึ่งในการศึกษาพระเวท²¹³ เป็นตำราสอนให้รู้จักคณะฉันท ฉันทถูกนำมาใช้ในการเรียนการสอน การท่องจำมนตร์ต่าง ๆ มาตั้งแต่สมัยพระเวท เนื่องจากการท่องฉันทจะทำให้เกิดจังหวะและท่วงทำนองที่สวยงาม มีส่วนช่วยในการจดจำ รักษาและถ่ายทอดมนตร์ต่าง ๆ ไว้อย่างครบถ้วน เช่นเดียวกับการศึกษาอายุรเวทที่จำเป็นจะต้องเรียนรู้ด้วยการท่องมนตร์ผ่านฉันทประเภทต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้²¹⁴ นอกจากนี้ความรู้เกี่ยวกับฉันทศาสตร์ยังเป็นตัวช่วยให้จดจำและเข้าใจส่วนต่าง ๆ ของมนตร์เกี่ยวกับอายุรเวทได้²¹⁵ กล่าวได้ว่าการศึกษาฉันทเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งของการศึกษาอายุรเวทด้วยเช่นกัน

ฉันทถือกำเนิดจากวัตถุประสงค์ทางศาสนาของชาวอินเดียในสมัยพระเวท ฤๅษีทั้งหลายใช้ฉันทในการแต่งบทสวดสรรเสริญเทพเจ้าโดยอาศัยเสียงสูงต่ำหนักเบาในบทสวดเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดความศรัทธาต่อเทพเจ้า ด้วยเชื่อว่าถ้อยคำร้อยกรองเช่นนี้ย่อมทำให้เทพเจ้าพึงพอใจมากกว่าถ้อยคำธรรมดา ต่อมาฉันทได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีการปรับปรุงและแบ่งฉันทออกเป็นหลาย

²¹¹ ปราณี พาพานิช ผู้แปล, **สุฤตตติลล: ยอดแห่งฉันทวรรณพฤตทั้งดงาม** (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542), 95.

²¹² Mithun Howladar, "An Introduction to Sanskrit Chanda," **International Journal of Research and Analytical Reviews** 5, 3 (July - September, 2018): 1893.

²¹³ คัมภีร์ที่บันทึกศาสตร์อันเป็นองค์ประกอบของพระเวทนี้ เรียกว่า “เวทางคะ” ประกอบไปด้วย กัลปะ ว่าด้วยการประกอบพิธีญบูชา ศึกษา ว่าด้วยการออกเสียงตัวอักษร ฉันท ว่าด้วยเรื่องการแต่งบทร้อยกรอง นิรุกตะ ว่าด้วยเรื่องคำศัพท์ ที่มาและการตีความคำศัพท์ยากในพระเวท วยากรณะ ว่าด้วยหลักไวยากรณ์ และชโยติษะ คือวิชาดาราศาสตร์และการคำนวณปฏิทิน อ้างถึงจาก ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์, **ประวัติศาสตร์ภูมิปัญญาอินเดีย** (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545), 53.

²¹⁴ Vaidya Asit K. Panja, **A critical review of meters in Astanga Hridaya**, accessed April 6, 2022, available from http://www.ayurvedah.in/Articles/Chhanda_Articles/03_analysis_of_meter_in_astanga_hridaya.pdf

²¹⁵ Prabodh Yerawar, Anjna Tak, and Sudarshan Thakur, "Critical Review of Ashtanga Hridayam as per Chhanda Shastra (Sanskrit Prosody)," **World Journal of Pharmaceutical Research** 8, 12 (2019): 1705-06.

ประเภท ทั้งยังนำไปแต่งวรรณคดีอื่น ๆ นอกเหนือจากเรื่องราวเกี่ยวกับศาสนาด้วย²¹⁶ ฉันทจึงมีพัฒนาการอย่างเป็นระบบ มีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงข้อบังคับ ตลอดจนลักษณะภาษาที่ใช้ในการประพันธ์เรื่อยมา โดยตำราฉันทศาสตร์ที่มีความสำคัญและเก่าแก่มากที่สุดคือ ตำราฉันทศาสตร์ของปิงคละ²¹⁷ มีการอธิบายฉันทไว้หลายประเภท เช่นเดียวกับตำราฉันทศาสตร์ของชัยเทพ ที่มีการใช้เครื่องหมายเส้นโค้ง (วักตระ) แทนพยางค์เสียงหนัก (คุรุ) และใช้เครื่องหมายเส้นตรง (อวักตระ) แทนพยางค์เสียงเบา (ลหุ)²¹⁸ ทำให้เข้าใจฉันทได้ง่ายขึ้น ดังนั้นในส่วนของกรทพทววรรณกรรมนี้ ผู้วิจัยจะขอยกตัวอย่างพร้อมทั้งอธิบายฉันทบางส่วนที่ใช้ในอักษฎางคหฤทยะ เพื่อให้เห็นฉันทลักษณะ และภาพรวมการใช้ฉันทในอักษฎางคหฤทยะได้อย่างชัดเจนขึ้น ดังนี้

ฉันทแต่ละชนิดมีหน่วยในการเรียกค่าประพันธ์ว่า บท (ปัทยะ) ใน 1 บทประกอบด้วยหน่วยนับเรียกว่า บาท (ปาทะ) และในแต่ละบาทจะมีข้อกำหนดหรือข้อบังคับให้มีจำนวนพยางค์ หรือมาตราที่แตกต่างกันออกไป²¹⁹ โดยพยางค์เสียงหนักหรือคุรุ คือพยางค์ที่ลงท้ายด้วยสระเสียงยาว หรือลงท้ายด้วยพยัญชนะที่มีอนุสวาระ และวิสรคะ รวมไปถึงพยางค์ที่ประกอบด้วยสระเสียงสั้นแต่ตามมาด้วยพยัญชนะซ้อนก็ถือเป็นเสียงคุรุด้วยเช่นเดียวกัน ส่วนพยางค์เสียงเบาหรือลหุ คือพยางค์ที่ลงท้ายด้วยสระเสียงสั้น หรือหากเป็นพยางค์ท้ายบทที่ไม่ว่าจะลงท้ายด้วยสระเสียงใดก็ตามถือว่าเป็นเสียงลหุทั้งสิ้น²²⁰ ฉันทในอักษฎางคหฤทยะสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ ฉันทวรรณพฤติ และฉันทมาตราพฤติ มีรายละเอียดพอสังเขป ดังนี้

²¹⁶ ญาดา อารุณเวช, "พัฒนาการของฉันทในวรรณกรรมคำฉันท" (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาภาษาไทย บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539), 49-50.

²¹⁷ Vaman Shivam Apte, *The Student's English-Sanskrit Dictionary*, 3rd ed. (Delhi: Motilal Banarsidass, 2001), 1035.

²¹⁸ ธวัชชัย ดุยสุจจริต, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์คัมภีร์คหฤทศาสตร์ของपालกาปะยะ" (วิทยานิพนธ์ปรัชญา ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2562), จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร <http://thesis-ir.su.ac.th/dspace/handle/123456789/2544>.

²¹⁹ ธวัชชัย ดุยสุจจริต, "การศึกษาวิเคราะห์บทละครสันสกฤต อภิษฎยานศากุนตลม องก์ที่ 1-2" (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2554), 370.

²²⁰ Thomas Egenes, *Introduction to Sanskrit Part II*, (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2000), 86. และ ธวัชชัย ดุยสุจจริต, รู้จัก "คุรุ" และ "ลหุ" ในบทกวีสันสกฤต, เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/groups/SanskritLiterature/>

6.3.2.1 ฉันทวรรณพद्य

ฉันทวรรณพद्यเป็นฉันทที่กำหนดด้วยพยางค์เสียงหนักเบาเป็นเกณฑ์²²¹ โดยมีการกำหนดคณะฉันท พยางค์เสียงหนักหรือคุรุ แทนด้วยสัญลักษณ์ $_$ และพยางค์เสียงเบาหรือลฆุ แทนด้วยสัญลักษณ์ \cup ในคณะหนึ่ง ๆ จะถูกกำหนดด้วยพยางค์ 3 พยางค์ที่มีเสียงหนัก-เบา แตกต่างกันไป โดยใช้วิธีการกำหนดเป็นตัวอักษรตามแต่ละคณะได้แก่ ม ย ร ส ต ช ฆ และ น เรียกว่า วารณิกคณะ จำนวน 8 คณะ ดังนี้

ม คณะ ประกอบด้วยเสียงคุรุทั้งหมด	แทนด้วย	$_ _ _$	เช่น มนุตราณำ
ย คณะ ประกอบด้วยเสียงลฆุ คุรุ คุรุ	แทนด้วย	$\cup _ _$	เช่น ยถารถ
ร คณะ ประกอบด้วยเสียงคุรุ ลฆุ คุรุ	แทนด้วย	$_ \cup _$	เช่น รจสนิ
ส คณะ ประกอบด้วยเสียงลฆุ ลฆุ คุรุ	แทนด้วย	$\cup _ _$	เช่น สหจ
ต คณะ ประกอบด้วยเสียงคุรุ คุรุ ลฆุ	แทนด้วย	$_ _ \cup$	เช่น ตนตราณิ
ช คณะ ประกอบด้วยเสียงลฆุ คุรุ ลฆุ	แทนด้วย	$\cup _ \cup$	เช่น ชซาป
ฆ คณะ ประกอบด้วยเสียงคุรุ ลฆุ ลฆุ	แทนด้วย	$_ \cup \cup$	เช่น ฆงคุร
น คณะ ประกอบด้วยเสียงลฆุทั้งหมด	แทนด้วย	$\cup \cup \cup$	เช่น นยติ ²²²

ในอักษุภาคหฤทยะมีการใช้ฉันทวรรณพद्यมากถึง 31 ประเภท ได้แก่ อนุษฎุภฉันท เออปัจฉันทสิกฉันท ภาทรฉันท ทัณฑกฉันท ธีรลิตฉันท โทธฉันท ทรุตวิลัมพิตฉันท หริณฉันท อินทรวิชราฉันท กุสุमितลตาเวลลิตาฉันท มาลินีฉันท มันทากรานตาฉันท มัตตมยุรฉันท นรกุฎฉันท ประหรรษณฉันท ปฤถวีฉันท ปุษปิตคราฉันท โรถัธฉันท สาลินีฉันท ศารทูลวิกริตฉันท สรัศราฉันท ศุทรวีราฉันท สวาคตาฉันท ไตรฎุฉันท อุปจิตฉันท อุปชาติฉันท อุเปนทรวิชราฉันท ไวศวเทวีฉันท วัจจฉันท วัสสันตลิกฉันท และวิโยคินฉันท โดยผู้วิจัยขอยกตัวอย่างบางฉันทลักษณะ เช่น

6.3.2.1.1 อนุษฎุภฉันท

อนุษฎุภฉันท เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โสลก มีลักษณะเป็นฉันท 8 พยางค์ ซึ่งในหนึ่งบาทมี 4 บาท แต่ละบาทมี 8 พยางค์ ดังนั้นในอนุษฎุภฉันทหนึ่งบทจึงมี

²²¹ วีรวัฒน์ อินทรพร, “พินิจฉันทวรรณพद्यและมาตราพद्य: วรรณคดีสองมิติ,” วารสารอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีที่ 42, ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2563): 4.

²²² Charles Philip Brown, *Sanskrit Prosody and Numerical Symbols Explained* (London: Trübner & Co., 1869), 2.

จำนวน 32 พยางค์ อนุษฏกฉันทกำหนดให้มีพยางค์เสียงเบาหรือลหุในพยางค์ที่ 5 ของทุกบาท รวมถึงในพยางค์ที่ 7 ในบาทคู่ (บาทที่ 2 และ บาทที่ 4) ด้วย ส่วนพยางค์เสียงหนักหรือครุถูก กำหนดให้อยู่ในพยางค์ที่ 6 ของทุกบาท และในพยางค์ที่ 7 ของบาทคี่ (บาทที่ 1 และ บาทที่ 3) หรือ อาจกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า การบังคับพยางค์เสียงหนัก-เบา เหมือนกันในบาทที่ 1 กับ บาทที่ 3 และ บาทที่ 2 กับบาทที่ 4 โดย พยางค์ที่ 5 –7 ของบาทคี่บังคับให้เป็น ย คณะ ในขณะที่ในบาทคู่บังคับให้ เป็น ช คณะ สำหรับพยางค์อื่น ๆ นอกเหนือจากนั้นสามารถจะเป็นพยางค์เสียงหนัก หรือพยางค์เสียง เบาก็ได้ โดยพยางค์ที่ไม่มีกฎเกณฑ์แน่นอนนี้มักถูกแทนด้วยสัญลักษณ์ \cup ²²³ อนุษฏกฉันทมีแผนผัง และตัวอย่างที่ปรากฏในอักษรางคหฤทยะ มาจากสูตรสถานะ อธิบายะที่ 4 มंत्रะที่ 2 ดังนี้

ย คณะ	ช คณะ
(1) ²²⁴ $\cup \cup \cup \cup \cup _ _ \cup$	(2) $\cup \cup \cup \cup \cup _ \cup \cup $
(3) $\cup \cup \cup \cup \cup _ _ \cup$	(4) $\cup \cup \cup \cup \cup _ \cup \cup $

อโรวาดสย โรเรน: कुलोमतारत्रुकलमाः |

วาทมูตรศกฤตสงค ทฤษฏยคณิวรหฤทคทาः || 2 ||

6.3.2.1.2. อินทรวีชราฉันท

อินทรวีชราฉันท ในวรรณคดีไทยเรียกว่า อินทรวีเชียร ฉันท แปลว่า ฉันทที่ทั้งดงามดังวัชระของพระอินทร์ อินทรวีชราฉันทเป็นฉันท 11 พยางค์ หรือ ตรีษฏก ฉันท กำหนดให้หนึ่งบาทมี 4 บาท แต่ละบาทมี 11 พยางค์ และมีช่วงหยุดอยู่ที่พยางค์ที่ 5 ของแต่ละ บาท²²⁵ ซึ่งพยางค์ในแต่ละบาทมีการบังคับเสียงหนัก-เบา เหมือนกันทั้ง 4 บาท โดย 9 พยางค์แรก บังคับคณะฉันท 3 คณะ ได้แก่ ต คณะ ต คณะ และ ช คณะ ส่วนใน 2 พยางค์สุดท้ายที่เหลือบังคับ

²²³ ญัฐพล จันทรงาม, "การศึกษาวิเคราะห์จารึกตวลปราสาทในเชิงวรรณคดีศึกษา" (วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจารึกภาษาตะวันออก ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2550), 91. และ สำเนียง เลื่อมใส, *ภควัทคีตา: สารและแนวคิดสำคัญทางปรัชญา* (กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2546), 38.

²²⁴ สัญลักษณ์แทนบาทในมंत्रะ (1) คือบาทที่ 1 (2) คือบาทที่ 2 (3) คือบาทที่ 3 (4) คือบาท ที่ 4

²²⁵ ญัฐพล จันทรงาม, "การศึกษาวิเคราะห์จารึกตวลปราสาทในเชิงวรรณคดีศึกษา", 93. อ้างจาก ปราณีย์ ฟ้าพานิช, ผู้แปล, *สุฤตตติลล: ยอดแห่งฉันทวรรณพดที่ดงาม* (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542), 77.

ให้เป็นพยางค์เสียงหนักหรือครุ²²⁶ แต่ถึงอย่างไรก็ตามในบางครั้งพยางค์แรกและพยางค์สุดท้ายสามารถโน้มนำให้เปลี่ยนเป็นพยางค์เสียงเบา หรือลหุได้บ้าง อินทรวัชรฉันทมีแผนผัง และตัวอย่างที่ปรากฏในอักษฎางคหฤทยะ มาจากสูตรสถานะ อธิบายที่ 15 มंत्रะที่ 2 ดังนี้

- (1) __ ◡ __ ◡ ◡ ◡ __ ◡ __
 (2) __ ◡ __ ◡ ◡ ◡ ◡ __ ◡ __ |
 (3) __ ◡ __ ◡ ◡ ◡ ◡ __ ◡ __
 (4) __ ◡ __ ◡ ◡ ◡ ◡ __ ◡ __ ||

นิกุมภกุมภ ตริผลาควากษี

สนุกศงขินี ลินิตลวากานี |

ศมยาคกมปี ลลลลลลลลลลลล

ทุคฺจ มุตรฺ จ วิเรจนาณิ || 2 ||

6.3.2.1.3 วสันตติลฉันท

วสันตติลฉันท หมายถึง ฉันทที่ทั้งดงามดังเครื่องประดับแห่งฤดูใบไม้ผลิ มีลักษณะเป็นฉันท 14 พยางค์ ซึ่งในหนึ่งบทมี 4 บาท แต่ละบาทมี 14 พยางค์ ดังนั้นในวสันตติลฉันทหนึ่งบทจึงมีจำนวน 56 พยางค์ และมีช่วงหยุดอยู่ที่พยางค์ที่ 8 ของแต่ละบาท²²⁷ ซึ่งพยางค์ในแต่ละบาทมีการบังคับเสียงหนัก-เบา เหมือนกันทั้ง 4 บาท โดย 12 พยางค์แรกบังคับคณะฉันท 4 คณะ ได้แก่ ต คณะ ภ คณะ ช คณะ และ ช คณะ ส่วนใน 2 พยางค์สุดท้ายที่เหลือบังคับให้เป็นพยางค์เสียงหนักหรือครุ²²⁸ แต่ถึงอย่างไรก็ตามในบางครั้งพยางค์สุดท้ายของแต่ละบาทสามารถโน้มนำให้เปลี่ยนเป็นพยางค์เสียงเบาหรือลหุได้บ้าง วสันตติลฉันทมีแผนผัง และตัวอย่างที่ปรากฏในอักษฎางคหฤทยะ มาจากสูตรสถานะ อธิบายที่ 15 มंत्रะที่ 41 ดังนี้

²²⁶ สาโรจน์ บัวพันธุ์งาม, "การศึกษาวิเคราะห์คำภีร์อวทาน-ศตกะ" (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556), 499. อ้างจาก V. S. Apte, **The Practical Sanskrit-English Dictionary**, (Delhi: Motilal Banarasidass Publishers, 1998), 1037.

²²⁷ ณัฐพล จันทร์งาม, "การศึกษาวิเคราะห์จารึกตลปราสาทในเชิงวรรณคดีศึกษา", 95. อ้างจากปราณี พาพานิช, ผู้แปล, **สุฤตติลฉันท: ยอดแห่งฉันทวรรณพดตทั้งดงาม** (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542), 77.

²²⁸ สาโรจน์ บัวพันธุ์งาม, "การศึกษาวิเคราะห์คำภีร์อวทาน-ศตกะ", 502. อ้างจาก V. S. Apte, **The Practical Sanskrit-English Dictionary**, (Delhi: Motilal Banarasidass Publishers, 1998), 1038.

- (1) __ _ ๐ _ ๐ ๐ ๐ _ ๐ ๐ _ ๐ _ _
 (2) __ _ ๐ _ ๐ ๐ ๐ _ ๐ ๐ _ ๐ _ _ |
 (3) __ _ ๐ _ ๐ ๐ ๐ _ ๐ ๐ _ ๐ _ _
 (4) __ _ ๐ _ ๐ ๐ ๐ _ ๐ ๐ _ ๐ _ _ ||

นยโครธปิปลสทา ผล โธธรรยัคม
 ชมพูทวยารชุนกปี ตนโสฆวลภาวะ |
 ปลกษามรณชูลปิยา ลปลาตนนที
 โกลีกทมพวิรลา มรुकั มรुकม || 41 ||

6.3.2.1.4 อุปชาติฉันท

อุปชาติฉันทเป็นการผสมผสานกันระหว่างอินทรวีชราฉันท และอุเปนทรวีชราฉันท ดังนั้นลักษณะการบังคับฉันทของอุปชาติฉันทจึงมีลักษณะใกล้เคียงกับฉันททั้งสองแบบดังกล่าว โดยอุปชาติฉันทกำหนดให้หนึ่งบาทมี 4 บาท แต่ละบาทมี 11 พยางค์ และมีช่วงหยุดอยู่ที่พยางค์ที่ 5 ของแต่ละบาท ซึ่งพยางค์ในแต่ละบาทมีการบังคับเสียงหนัก-เบาที่คล้ายคลึงกัน แต่ด้วยการที่เกิดจากการผสมผสานกันของฉันท 2 ประเภท จึงทำให้ลักษณะปลีกย่อยของการบังคับเสียงหนัก-เบา ในอุปชาติฉันทสามารถเกิดขึ้นได้หลากหลาย แต่ถึงอย่างไรก็ตามโดยทั่วไปอุปชาติฉันทมีแผนผัง และตัวอย่างที่ปรากฏในอักษฎางคหฤทยะ มาจากสูตรสถานะ อธิบายะที่ 4 มันทระที่ 36 ดังนี้

- (1) ๐ _ ๐ _ _ ๐ ๐ _ ๐ _ _
 (2) ๐ _ ๐ _ _ ๐ ๐ _ ๐ _ _ |
 (3) ๐ _ ๐ _ _ ๐ ๐ _ ๐ _ _
 (4) ๐ _ ๐ _ _ ๐ ๐ _ ๐ _ _ ||

นิตยั ทิตาหา ริวิทาร เสวี
 สมิกษยการี วิษเยษว อสฤตะ |
 ทาตา สมะ ส ตยประ ฤษฆวาน
 อาบโตะปเสวี จ ภาวตย อโรคะ || 36 ||

6.3.2.1.5 ศารทูลวิกริตฉันท

ศารทูลวิกริตฉันท มีลักษณะเป็นฉันท 19 พยางค์ ซึ่งในหนึ่งบาทมี 4 บาท แต่ละบาทมี 19 พยางค์ ดังนั้นในศารทูลวิกริตฉันท หนึ่งบทจึงมีจำนวน 76 พยางค์ และมีช่วงหยุดอยู่ที่พยางค์ที่ 12 ของแต่ละบาท²²⁹ ซึ่งพยางค์ในแต่ละบาทมีการบังคับเสียงหนัก-เบา เหมือนกันทั้ง 4 บาท โดย 18 พยางค์แรกจะบังคับคณฉันท 6 คณะ ได้แก่ ม คณะ ส คณะ ช คณะ ส คณะ ต คณะ และ ต คณะ²³⁰ ศารทูลวิกริตฉันทมีแผนผัง และตัวอย่างที่ปรากฏในอักษฎาภททหะ มาจากสูตรสถานะ อธิบายที่ 15 มंत्रที่ 44 ดังนี้

(1)	___ ८ ८ _ ८ _ ८ ८ ८	___ ८ ___ ८ _
(2)	___ ८ ८ _ ८ _ ८ ๘ ๘	___ ๘ ___ ๘ _
(3)	___ ๘ ๘ _ ๘ ๘ ๘ ๘	___ ๘ ___ ๘ _
(4)	___ ๘ ๘ _ ๘ ๘ ๘ ๘	___ ๘ ___ ๘ _

เอลายคฺมตฺรุษกฺษุณฺณลฺนี

สฺปุกกาโจรกโจจปตฺรตฺตร

ศุกตฺวฺรยาขฺรนโช อมฺราหฺมคฺรุระ

จณฺทาคคฺคฺลทฺเวรुบขปฺุระ

มาลีชลฺยामก

สไลณฺยชาตฺรสาะ |

ศฺรี วาสกะ กุณฺกุม

ปุนฺนาคนาคาหฺยม || 44 ||

6.3.2.1.6 สวาคตาฉันท

สวาคตาฉันท มีลักษณะเป็นฉันท 11 พยางค์ ซึ่งในหนึ่งบาทมี 4 บาท แต่ละบาทมี 11 พยางค์ ดังนั้นในปุชปีตาคราฉันท หนึ่งบทจึงมีจำนวน 44 พยางค์ ซึ่งพยางค์ในแต่ละบาทมีการบังคับเสียงหนัก-เบา เหมือนกันทั้ง 4 บาท โดยจะบังคับคณฉันท 3 คณะ ได้แก่ ร คณะ น คณะ และ ก คณะ ส่วนใน 2 พยางค์สุดท้ายที่เหลือบังคับให้เป็นพยางค์เสียงหนักหรือคฺรุ²³¹ สวาคตาฉันทมีแผนผัง และตัวอย่างที่ปรากฏในอักษฎาภททหะ มาจากสูตรสถานะ อธิบายที่ 10 มंत्रที่ 44 ดังนี้

²²⁹ Sanskrit Prosody, accessed April 6, 2022, available from <http://www.rupanuga.narod.ru/pdf/prosody.pdf>

²³⁰ สาโรจน์ บัวพันธุ์งาม, “การศึกษาวิเคราะห์คัมภีร์อวทาน-ศตกะ”, 504. อ้างจาก V. S. Apte, *The Practical Sanskrit-English Dictionary*, (Delhi: Motilal Banarasidass Publishers, 1998), 1040.

²³¹ ธวัชชัย ดุลยสุจริต. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์คัมภีร์คชศาสตร์ของपालกاپยะ.” วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร,

- (1) _ ๐ _ ๐๐๐ _ ๐๐ _ _
 (2) _ ๐ _ ๐๐๐ _ ๐๐ _ _ |
 (3) _ ๐ _ ๐๐๐ _ ๐๐ _ _
 (4) _ ๐ _ ๐๐๐ _ ๐๐ _ _ ||

เต รสาณุ รสโต รสเภทาส
 ตารตมย ปริกถปนยา จ |
 สัภวนติ คณนำ สมตีตา
 โทษ เกษช วศาท อุปโยชยาะ || 44 ||

6.3.2.1.7 สรัครราฉันท์

สรัครราฉันท์เป็นฉันท์ 21 พยางค์กำหนดให้หนึ่งบาทมี 4 บาท แต่ละบาทมี 21 พยางค์ เนื่องจากเป็นฉันท์ขนาดยาว จึงมีช่วงหยุดอยู่ที่พยางค์ที่ 7, 14 และ 21 ของแต่ละบาทตามลำดับ ซึ่งพยางค์ในแต่ละบาทมีการบังคับเสียงหนัก-เบาเหมือนกันทั้ง 4 บาท โดยจะบังคับคณฉันท์ 7 คณ ฉได้แก่ ม คณ ฉ ร คณ ฉ ภ คณ ฉ น คณ ฉ ย คณ ฉ ย คณ ฉ และ ยคณ ฉ²³² สรัครราฉันท์มีแผนผัง และตัวอย่างที่ปรากฏในอักษฎางคหฤทยะ มาจากสูตรสถานะ อธิบายะที่ 10 มัณฑระที่ 45 ดังนี้

- (1) _ _ _ _ ๐ _ _ ๐๐๐๐๐๐ _ _ ๐ _ _ ๐ _ _
 (2) _ _ _ _ ๐ _ _ ๐๐๐๐๐๐ _ _ ๐ _ _ ๐ _ _ |
 (3) _ _ _ _ ๐ _ _ ๐๐๐๐๐๐ _ _ ๐ _ _ ๐ _ _
 (4) _ _ _ _ ๐ _ _ ๐๐๐๐๐๐ _ _ ๐ _ _ ๐ _ _ ||

2562. เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 265. จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร <http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/handle/123456789/2544>

²³² รัชชัย ดุลยสุจริต. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์คัมภีร์คหศาสตร์ของपालกาปะยะ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2562. เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 265. จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร <http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/handle/123456789/2544>

ศยามา ทนตรีทรวนตี กรมุภักุภรรณา ศงขินีจรมสาหวา
 สวรนภษีรีควากษี ศิขิริชนก จฉินนโรหา-กรณชาะ |
 พสตานตรี วยาธินาโต พหลพหุรสส ดิกษณวฤกษาคต ผลานี
 ศยามาโท หนติ कुลมนี วิษมรุจิกเผา หลทุรุชมฺตรภฤจฉรม || 45 ||

6.3.2.1.8 มาลินีฉันท์

มาลินีฉันท์ แปลว่า ฉันท์ที่เรียงร้อยดวงพวงมาลัย เป็น ฉันท์ 15 พยางค์กำหนดให้หนึ่งบาทมี 4 บาท แต่ละบาทมี 15 พยางค์ มีช่วงหยุดอยู่ที่พยางค์ที่ 7 และ 8 ของแต่ละบาทตามลำดับ ซึ่งพยางค์ในแต่ละบาทมีการบังคับเสียงหนัก-เบาเหมือนกันทั้ง 4 บาท โดยจะบังคับคณฉันท์ 5 คณ ฉันท์ ได้แก่ น คณ ฉันท์ น คณ ฉันท์ ม คณ ฉันท์ ย คณ ฉันท์ และ ย คณ ฉันท์²³³ มาลินีฉันท์มีแผนผัง และตัวอย่างที่ปรากฏในอักษ่างคฤหฤหะ มาจากสูตรสถานะ อธิบายะที่ 15 มั่นตระที่ 1 ดังนี้

(1) ๐๐๐๐๐๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐
 (2) ๐๐๐๐๐๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐
 (3) ๐๐๐๐๐๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐
 (4) ๐๐๐๐๐๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐

มทนมฤกลม พานิมพพิมพ์วิศาลา
 ตรปฐกุชมุ รวาทะทาลีกฤมิขนม |
 วิทลทหนจิ ตราระ โภคตเวยา กรณชะ
 กณลฉวใจ ลาสรชปาศ ฉรทนานี || 1 ||

6.3.2.1.9 ปุชปีตาคารฉันท์

ปุชปีตาคารฉันท์กำหนดให้หนึ่งบาทมี 4 บาท แต่ละบาทมีจำนวนพยางค์ไม่เท่ากัน กล่าวคือ บาทที่ 1 และบาทที่ 3 มี 12 พยางค์ โดยจะบังคับคณฉันท์ 4 คณ ฉันท์ ได้แก่ น คณ ฉันท์ น คณ ฉันท์ ร คณ ฉันท์ และ ย คณ ฉันท์ ในขณะที่ บาทที่ 2 และบาทที่ 4 มี 13 พยางค์ โดยจะบังคับคณฉันท์ 4 คณ ฉันท์ ได้แก่ น คณ ฉันท์ ช คณ ฉันท์ ช คณ ฉันท์ และ ร คณ ฉันท์ ส่วนพยางค์สุดท้ายที่

²³³ ธวัชชัย ดุลยสุจริต. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์คำมกริตของศาลาบายะ.” วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2562. เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 265. จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร <http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/handle/123456789/2544>

เหลือบังคับให้เป็นพยางค์เสียงหนักหรือครุ²³⁴ ปุષปีตาคราฉันทมีแผนผัง และตัวอย่างที่ปรากฏ
ในอักษรางคหฤทยะ มาจากสูตรสถานะ อัธยายะที่ 15 มัณตระที่ 3 ดังนี้

- (1) ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ _ ๐ _ ๐ _ _
 (2) ๐ ๐ ๐ ๐ _ ๐ ๐ _ ๐ _ ๐ _ _ |
 (3) ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ _ ๐ _ ๐ _ _
 (4) ๐ ๐ ๐ ๐ _ ๐ ๐ _ ๐ _ ๐ _ _ ||

มทนกุฏชกุชฐทเวทาลี
 มรูกวาทศมูลทวารุสนา |
 ยวมิตีกฤตเวธน์ กุลตถา
 มรูลาณิ์ ตริวฤตา นิรุหนานิ || 3 ||

6.3.2.2 ฉันทมาตราพฤติ

ฉันทมาตราพฤติเป็นฉันทที่กำหนดด้วยมาตราเป็นเกณฑ์²³⁵ โดย
 กำหนดให้พยางค์เสียงเบาหรือลหุมีค่า 1 มาตรา ในขณะที่พยางค์เสียงหนักหรือครุมีค่า 2 มาตรา เมื่อ
 เปรียบเทียบกันแล้ว วาคภุจะใช้ฉันทมาตราพฤติประพันธ์อักษรางคหฤทยะน้อยกว่าฉันทวรรณพฤติ
 โดยพบเฉพาะฉันทมาตราพฤติกลุ่มอารยาฉันท์ อนึ่ง อารยาฉันท์สามารถแบ่งได้เป็น 9 ประเภทย่อย
 อีก ได้แก่ อารยาคีติ คีติ อุปคีติ อุทคีติ ปัลยา วิปูลา จปลา มุขจปลา และชชนจปลา แต่
 ในอักษรางคหฤทยะปรากฏเพียงประเภทอารยาคีติ คีติ วิปูลา มุขจปลา และชชนจปลาเท่านั้น โดย
 วิปูลา มุขจปลา และชชนจปลาพบจำนวนน้อยมาก²³⁶ ทั้งนี้ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างเพียงบางส่วน ดังนี้

²³⁴ ชลภัสสรณ บินอิบรอฮีม, “การศึกษาวิเคราะห์หบทละครสันสกฤตเรื่องรัตนาวลีของพระเจ้าศรี
 ธรรมวรรธนะ” (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2557), 153-154.

²³⁵ วีรวัดน อินทรพร, “พินิจฉันทวรรณพฤติและมาตราพฤติ: วรรณคดีสองมิติ,” 4.

²³⁶ Prabodh Yerawar, Anjna Tak and Sudarshan Thakur. “Critical Review of Ashtanga
 Hridayam as per Chhanda Shastra (Sanskrit Prosody),” 1707.

6.3.2.2.1 อารยาศีติ

อารยาศีติเป็นฉันทมาตรापฤติที่กำหนดฉันทลักษณ์ให้บาทสี่มีจำนวน 12 มาตรา ส่วนบาทที่สองมีจำนวน 18 มาตรา และบาทที่สี่มีจำนวน 15 มาตรา ดังตัวอย่างที่ปรากฏในอักษฎางคหฤทยะ มาจากสูตรสถานะ อธิบายะที่ 15 มั่นตระที่ 33 ดังนี้

วตสกมูรวาภาโรคึก ฎกา มรีจ ฌณปริยา จ คณทีรม |
เอลา ปาฐาชาซี กฏ วงคผลาขโมทสิทธารฎวจาจะ || 33 ||

จากตัวอย่างข้างต้นสามารถแจกแจงการนับมาตราตามข้อบังคับได้ ดังนี้

วต	ส	ก	มู	ว	ภา	รค	ก						มาตรา
1	1	1	2	2	2	2	1						12
ฎกา มรีจ ฌณปริยา จ คณทีรม													
1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	18
เอลา ปาฐาชาซี กฏ													
1	2	2	2	2	2	1						12	
วงค ผลาข โมท สิท ธารฎ ว จาจะ													
1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2			15

6.3.2.2.2 ศีติ

ศีติเป็นฉันทมาตรापฤติที่กำหนดฉันทลักษณ์ให้บาทสี่มีจำนวน 12 มาตรา ส่วนคู่จำนวน 18 มาตรา ดังตัวอย่างที่ปรากฏในอักษฎางคหฤทยะ มาจากสูตรสถานะ อธิบายะที่ 15 มั่นตระที่ 9 ดังนี้

วิทาริปลยจางคกุลวฤคจิจิ กาลิ วฤคจิวเทวาทุสุรูปณยะ |
กณชุกกริ ชีวนหุสรว สัชฌเยทเว ปณจเก โคปสุตาตริปาที || 9 ||

จากตัวอย่างข้างต้นสามารถแจกแจงการนับมาตราตามข้อบังคับได้ ดังนี้

วิ	ทา	ริ	ปญ	จาง	คุ	ล	วฤศ	จิ							มาตรา
1	2	1	1	2	1	1	2	1							12
กา	ลี	วฤศ	จี	ว	เท	วาท	ศูรู	ป	ปญ	ยะ					
2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2					18
กณ	ชู	ก	รี	ชี	ว	นท	รส	ว							
1	2	1	2	2	1	1	1	1							12
สัช	ญุท	เว	ปญ	จ	เก	โค	ป	สุ	ตา	ตรี	ปา	ที			
2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2			18

จากตัวอย่างรูปแบบฉันทที่ใช้ในอักษฎางคหฤทยะโดยสังเขป สามารถอภิปรายได้ว่า วาคภุชเฑได้ใช้ฉันทที่หลากหลายประเภทในการประพันธ์อักษฎางคหฤทยะ ทั้งฉันทวรรณพฤติและฉันทมาตราพฤติ อันแสดงให้เห็นถึงความสามารถของผู้ประพันธ์เองที่มีลีลาในการประพันธ์งดงาม มีความรู้เรื่องฉันทศาสตร์ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการประพันธ์มันตรระต่าง ๆ ในอักษฎางคหฤทยะได้อย่างลงตัว แต่เนื่องด้วยอักษฎางคหฤทยะมิใช่เป็นวรรณคดีสันสกฤตที่มุ่งเล่าเรื่องราว วาคภุชเฑจึงเลือกใช้ฉันทขนาดยาวน้อยกว่าเมื่อเทียบกับอนุษฎุภฉันท เห็นได้จากในตารางที่ 5 ตอนต้นพบว่ามีการใช้ออนุษฎุภฉันทในการประพันธ์อักษฎางคหฤทยะทั้ง 6 อัธยายะ อาจกล่าวได้ว่า พบการใช้ออนุษฎุภฉันทมากที่สุดก็ได้ โดยผู้วิจัยเห็นว่าวาทภุชเฑเลือกใช้ใช้ออนุษฎุภฉันทมากกว่าฉันทประเภทอื่น เนื่องจากการบังคับคณฉันทของอนุษฎุภฉันทมีความยืดหยุ่น ไม่เคร่งครัดเหมือนกับฉันทประเภทอื่น ๆ²³⁷ เห็นได้จากมีการกำหนดเสียงหนัก-เบา ที่แน่นอนในบางพยางค์เท่านั้น ด้วยกฎเกณฑ์ที่ไม่ตายตัวนี้เองทำให้การประพันธ์ด้วยอนุษฎุภฉันทจึงง่ายกว่าการประพันธ์โดยใช้ฉันทประเภทอื่น ๆ อีกทั้งอนุษฎุภฉันทยังเป็นฉันทที่มีจำนวนพยางค์ในแต่ละบาทไม่มาก กล่าวคือ มีเพียง 8 พยางค์เท่านั้น จึงถือเป็นฉันทขนาดสั้น มีความสะดวกต่อการท่องจำ ตลอดจนง่ายต่อการถ่ายทอดสู่ผู้อื่นทางมุขปาฐะ²³⁸ ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของอักษฎางคหฤทยะที่เป็นตำราทางอายุรเวท เนื้อหาในคัมภีร์จึงจำเป็นต้องมีความละเอียด ตรงไปตรงมา ไม่เน้นบทเปรียบเทียบกับเน้นการอธิบายความที่เข้าใจง่าย ลักษณะของคัมภีร์ดังชี้แจงข้างต้นนี้จึงเหมาะกับอนุษฎุภฉันทมากกว่า

²³⁷ GSS. Murthy, *Characterizing Classical Anushtup: A study in Sanskrit Prosody*, accessed June 13, 2016, available from knamesh.blogspot.com/2010/12/anushtup-chandas.html

²³⁸ Ludwik Sternbach, *A History of Indian Literature: Subhāṣita, gnomic and didactic literature*, 1.

ในขณะที่เนื้อหาบางส่วนที่มีความซับซ้อน มีความต่อเนื่องของเนื้อหาทำให้ต้องชี้แจงโดยละเอียด และต้องใช้ฉันทที่มีความยาวมากกว่าปกติเพื่อรองรับรายละเอียดดังกล่าว เช่น ในอักษฎางคฤหะ สุตระสถานะ อธิบายที่ 15 ที่กล่าวถึงรายชื่อและสรรพคุณของสมุนไพรมากหลายชนิดต่อเนื่องกัน เนื้อหาในมันตระจึงมีความยาว ทำให้จำเป็นต้องใช้ฉันทขนาดยาว เช่น วสันตติลฉันท ศารทูลวิกริตฉันท อินทรัชราฉันท อุปชาติฉันท มาลินีฉันท แต่ถึงอย่างไรก็ตามพบฉันทขนาดยาวเหล่านี้ในอักษฎางคฤหะน้อยกว่าอนุษฎฉันท เนื่องจากฉันทจำพวกนี้มักใช้สำหรับการพรรณนาสิ่งต่าง ๆ เช่น วสันตติลฉันท มักใช้ในการพรรณนาถึงนางเอกในบทละครสันสกฤต²³⁹ ศารทูลวิกริตฉันทเหมาะกับการแสดงความกล้าหาญ และอารมณ์โกรธหรือน่ากลัวของตัวละคร²⁴⁰ อุปชาติฉันทที่ใช้ในการพรรณนาความงามของนางเอก ในขณะที่มาลินีฉันทเหมาะกับการเน้นจังหวะที่รวดเร็วในตอนจบแต่ละตอน²⁴¹

6.3.3 เนื้อหา

เนื้อหาโดยสังเขปในอักษฎางคฤหะเรียงตามลำดับสถานะตามที่ถูกวิจัยได้กล่าวไว้แล้วในบทนำ ดังนี้ สถานะที่ 1 สุตระสถานะ จำนวน 30 อธิบาย ว่าด้วยหลักการเบื้องต้นของอายุรเวท การดูแลร่างกาย หลักปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารและยา การเกิดโรค ลักษณะของโรคชนิดต่าง ๆ ตลอดจนการป้องกันและวิธีการรักษาโรคเบื้องต้น สถานะที่ 2 ศรีระสถานะ จำนวน 6 อธิบาย มีเนื้อหาเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ ลักษณะและส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย สภาวะที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังพูดถึงเรื่องราวเกี่ยวกับการทำนายฝัน ลางร้าย ตลอดจนลางบอกเหตุของโรคและความตาย สถานะที่ 3 นิทานสถานะ จำนวน 16 อธิบาย เกี่ยวกับสาเหตุของโรค อาการเบื้องต้นและคุณลักษณะของโรคชนิดต่าง ๆ การเกิดโรค รวมไปถึงอาการของโรคสำคัญบางชนิดที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติภายในร่างกาย สถานะที่ 4 จิกิตสถานะ จำนวน 22 อธิบาย ว่าด้วยวิธีการรักษาโรค ตลอดจนการใช้ยาสมุนไพรมหาและอาหารเพื่อการรักษาโรคและดูแลผู้ป่วย สถานะที่ 5 กัลปสิทธิสถานะ จำนวน 6 อธิบาย กล่าวถึงวิธีการเตรียมยาสมุนไพรมหาเพื่อใช้ในการรักษาโรค การรักษาโรคด้วยการบำบัด วิธีการจัดการเมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตลอดจนหลักการเบื้องต้นทางการปรุงยาหรือเภสัชศาสตร์ และสถานะที่ 6 อุตตระสถานะ จำนวน 40 อธิบาย เป็นการทบทวนความรู้เกี่ยวกับสาขาต่าง ๆ ของอายุรเวท และยังกล่าวถึงการรักษาโรคที่

²³⁹ ธวัชชัย ดุลยสุจริต, “การศึกษาวิเคราะห์บทละครสันสกฤต อภิษฎานศากุนตลม องก์ที่ 1-2”, 50.

²⁴⁰ เรื่องเดียวกัน, 51.

²⁴¹ นิพัทธ์ แยมเดช, “ฉันทในจารึกภาษาสันสกฤตของพระเจ้าชัยวรมันที่ 7,” วารสารดำรงวิชาการ ปีที่ 18, ฉบับที่ 1 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2562): 152.

เกิดขึ้นตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การรักษาโรคบริเวณลำคอ การรักษาโรคตา การรักษาโรคที่เกี่ยวกับจมูก การรักษาโรคปากและฟัน

จากข้อมูลข้างต้นทำให้เห็นภาพรวมของเนื้อหาในอัมภางคหฤทยะว่ามีความเชื่อมโยงกับเนื้อหาในคัมภีร์พหุหัตถรียอื่น ๆ ทั้งจรกสังหิตาและสุศรุตสังหิตา เนื่องจากทั้งสามคัมภีร์นี้ถือว่ามีลักษณะร่วมกันหลายประการ ทั้งเป็นคัมภีร์ที่มีเนื้อหาหลักเป็นการอธิบายทฤษฎีอายุรเวทอย่างรอบด้านและยังมีเนื้อหาไปในแนวทางเดียวกัน สังเกตได้จากชื่อสถานะในแต่ละคัมภีร์มีความคล้ายคลึงกัน เช่น สูตรสถานะ จะกล่าวถึงหลักการพื้นฐานของอายุรเวท เปรียบเสมือนบทนำที่ช่วยปูพื้นฐานไปสู่เนื้อหาในสถานะต่อไป ศรียสถานะ ว่าด้วยกายวิภาคศาสตร์ ในขณะที่นิทานสถานะ จะเป็นการอธิบายเกี่ยวกับการวินิจฉัยโรค ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอละการยกตัวอย่างมันตระจากคัมภีร์อัมภางคหฤทยะไว้ แล้วจะนำไปกล่าวอย่างเจาะลึกในบทที่ 5 องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะสูตรสถานะในลำดับต่อไป

แม้ว่าอัมภางคหฤทยะจะมีลักษณะร่วมกันกับจรกสังหิตาและสุศรุตสังหิตาดังอภิปรายข้างต้นแล้ว แต่ประเด็นเรื่องลักษณะคำประพันธ์นั้นมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ จรกสังหิตาและสุศรุตสังหิตามีรูปแบบคำประพันธ์ผสมผสานกันทั้งร้อยแก้วและร้อยกรอง ในขณะที่อัมภางคหฤทยะมีรูปแบบคำประพันธ์แบบร้อยกรองเพียงอย่างเดียว ทำให้สะดวกต่อการศึกษา จดจำ และถ่ายทอดสืบต่อกันง่ายกว่า ประกอบกับเนื้อหาที่กระชับ เป็นการอ้างอิงหลักอายุรเวทที่สำคัญจากจรกสังหิตาและสุศรุตสังหิตาแล้วนำมารวบรวมให้ครบถ้วนสมบูรณ์ขึ้น ทำให้มีนักวิชาการและกวีหลายคนจัดทำอรรถกถาหรือหนังสืออธิบายความ (Commentary Book) ของอัมภางคหฤทยะอย่างแพร่หลาย อัมภางคหฤทยะได้ชื่อว่าเป็นคัมภีร์อายุรเวทที่มีอรรถกถามากที่สุดในบรรดาคัมภีร์ทั้งหมด โดยมีจำนวนมากถึง 30 อรรถกถาโดยประมาณ²⁴² ทั้งยังมีอรรถกถาหลากหลายภาษา ไม่ว่าจะเป็นอรรถกถาภาษาสันสกฤตชื่อ “สรวางคสุนทร” ของ อรุณทัตตะ “ปทารถคุณะ จันทรिका” ของ จันทรนันทนะ “สังเกตมัญชรี” ของ ทาโมทร “อัมภางคหฤทยะ ทิปิกา” ของ หาฏกังกะ “อายุรเวท รสาयนะ” ของ เหมาทรี “หฤทยโพธิกา” ของ ศรียรปณทิตา อรรถกถาภาษาฮินดีชื่อ “วิทโยตินิ” ของ อาตริเทวคุปตะ “คิวิทิปิกา” ของ คิวะ ศรมา อรรถกถาภาษาทิเบตชื่อ “คุณปาฐะ” ของ จันทรจันทนะ อรรถกถาภาษาเตลูกูชื่อ “วยาขยาสาระ” โดย รามานูชจารยะ อรรถกถาภาษามลายูชื่อ “ภาสกระ” ของ อุโปปฏภูกัณณัม เป็นต้น²⁴³

²⁴² K. R. Srikantha Murthy, trans., *Vāgbhaṭa's Aṣṭāṅga hṛdyam VOL. 1*, XIII.

²⁴³ P.K.J.P. Subhakta, "Arundatta and Hemadri Scholiasts of Ashtanga Hridya," *Bulletin of the Institute of the History of Medicine* 27 (1991): 26.

ในบรรดาอรรถกถาทั้งหลายนี้ อรรถกถาภาษาสันสกฤตของอรุณทัตตะ ชื่อ “สรวางค สุนทร” มีความสมบูรณ์ที่สุด อธิบายขยายความไว้อย่างละเอียด พร้อมทั้งการอธิบายศัพท์ ไวยากรณ์ และอ้างอิงจากตัวบทอื่น ๆ ตลอดจนมีการให้ความหมายของชื่อสมุนไพรไว้ด้วย นักวิชาการ ด้านอายุรเวทจำนวนมากยกย่องให้สรวางคสุนทร ของอรุณทัตตะ เป็นอรรถกถาของอัชฌางคหฤทยะ ที่สมบูรณ์แบบมากที่สุด ทั้งยังอธิบายได้วิเศษสวยงามสมชื่ออรรถกถา²⁴⁴ ส่วนอรรถกถาที่ถือว่ามีความสำคัญรองลงมาคือ “อายุรเวท รสาयนะ” ของ เหมมาทรี เนื่องจากเป็นอรรถกถาที่อธิบายขยายความเนื้อหาของอัชฌางคหฤทยะในประเด็นที่ยังเป็นข้อถกเถียงให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

นอกจากอรรถกถาแล้ว ยังมีการแปลอัชฌางคหฤทยะเป็นภาษาต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการศึกษา เช่นการแปลเป็นภาษาฮินดีหลายฉบับ การแปลเป็นภาษาทิเบตในปีคริสต์ศักราชที่ 728-286 การแปลเป็นภาษาอารบิกในปีคริสต์ศักราชที่ 773-808 การแปลเป็นภาษาเปอร์เซียในปีคริสต์ศักราชที่ 849-850 และการแปลเป็นภาษาเยอรมันในปีคริสต์ศักราชที่ 1941²⁴⁵

7. อายุรเวทในคัมภีร์อื่น ๆ

ในหัวข้อที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้กล่าวถึงอายุรเวทในคัมภีร์พหุหัตตตรี ได้แก่ จรกสังหิตา สุครุตสังหิตา และอัชฌางคหฤทยะ โดยถือว่าคัมภีร์ทั้งสามนี้มีความร่วมสมัยกัน อยู่ในยุคแห่งการวางรากฐานของอายุรเวท (Formative Period of Ayurveda) ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่ยังคงความรู้ด้านอายุรเวทมีการพัฒนาและเจริญรุ่งเรืองอย่างสูงสุด เห็นได้จากมีการประพันธ์คัมภีร์ที่เป็นยอดแห่งอายุรเวท เป็นตำราที่เต็มเปี่ยมด้วยศาสตร์อายุรเวทอย่างครบถ้วน อีกทั้งคัมภีร์พหุหัตตตรีทั้งสามนี้ยังเป็นแนวทาง และต้นแบบในการประพันธ์คัมภีร์เกี่ยวกับอายุรเวทในเวลาต่อมา อนึ่ง ในช่วงปีคริสต์ศักราชที่ 1000 -1750 นับว่าเป็นยุคเสื่อมของอายุรเวท เนื่องจากก่อนหน้านั้นประมาณคริสต์ศักราชที่ 800 ชาวมุสลิมได้เริ่มบุกรุกเข้ามายังประเทศอินเดียจนสามารถยึดครองได้สำเร็จในคริสต์ศักราชที่ 1300 และยังคงก่อให้เกิดภาวะสงครามต่อเนื่องมาเป็นระยะจนถึงช่วงคริสต์ศักราชที่ 1800 ส่งผลให้เกิดการต่อต้านวัฒนธรรมอินเดียโบราณหลายประการรวมถึงอายุรเวทด้วย ทำให้การดำรงรักษาศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรมอินเดียโบราณเป็นไปได้ยาก อีกทั้งสถานที่เก็บรักษาคัมภีร์อายุรเวทก็ถูกทำลายไป วัดและสถานที่ต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัยนาลันทา ตักศิลา มิถิลา ก็ถูกทำลายด้วยเช่นกัน ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรเวททั้งหลายจึงต้องอพยพไปอาศัยอยู่ตามหมู่บ้าน บริเวณเทือกเขา

²⁴⁴ Subhakta, "Arundatta and Hemadri Scholiasts of Ashtanga Hridaya," 26-27.

²⁴⁵ K. R. Srikantha Murthy, trans., *Vāgbhaṭa's Aṣṭāṅga hṛdayam VOL. 1, XXV-XXVI*

หิมาลัย และบางส่วนก็อพยพไปยังภาคใต้ของประเทศอินเดีย²⁴⁶ ดังนั้นคัมภีร์อายุรเวทที่ปรากฏในช่วงเวลานี้จึงมีเนื้อหาไม่ต่างกับคัมภีร์พหุหัตตฤยี เป็นเพียงการรวบรวมองค์ความรู้ด้านอายุรเวทมาเน้นย้ำให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นเท่านั้น คัมภีร์เหล่านี้ถือเป็นรองเมื่อเทียบกับจกรสังหิตา สุครุตสังหิตา และอัมภฎางคฤทยะ ตัวอย่างคัมภีร์อายุรเวทอื่น ๆ เช่น

7.1 มารวณิทานะ

มารวณิทานะมีชื่อเดิมว่า โรควินศยะ ประพันธ์โดยมารวกระ เป็นแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ในช่วงศตวรรษที่ 7-8 มารวณิทานะมีเนื้อหาสำคัญว่าด้วยเรื่อง “นิทานะ” คือ การวินิจฉัยโรคต่าง ๆ ครอบคลุมตั้งแต่สาเหตุของโรค อาการของโรค การวินิจฉัยโรค และผลจากการเกิดโรคที่แสดงออกผ่านทางความผิดปกติของร่างกาย แต่ไม่ได้อธิบายวิธีการรักษาโรคนั้น ๆ²⁴⁷ ทั้งนี้มารวกระไม่ได้ประพันธ์มารวณิทานะด้วยตนเอง แต่เป็นการรวบรวมองค์ความรู้ด้านอายุรเวทจากบรรดาคัมภีร์ที่มีมาก่อน²⁴⁸ โดยเน้นไปทางการวินิจฉัยโรคเป็นหลัก มารวณิทานะถือเป็นตำราทางอายุรเวทที่ใช้สำหรับการศึกษาเรื่องโรคโดยเฉพาะ เนื่องจากมารวกระพยายามทำให้การศึกษาอายุรเวทง่ายขึ้น สามารถศึกษาเฉพาะประเด็นได้โดยไม่ต้องไปศึกษาเนื้อหาทั้งหมดจากคัมภีร์ขนาดยาว มารวณิทานะประกอบด้วยเนื้อหาทั้งสิ้น 70 อธิยายะ²⁴⁹ มีชื่อสอดคล้องกับชื่อโรคต่าง ๆ ดังนี้

อธิยายะที่ 1	ปัญจนิทานลักษณะ	ว่าด้วยองค์ประกอบทั้ง 5 ประการในการทำความเข้าใจโรค ได้แก่ สาเหตุของโรค (Etiology) อาการบอกเหตุ (Premonitory Symptoms) อาการของโรค (Symptomatology) การวินิจฉัยโรค (Diagnostic Tests) และ พยาธิกำเนิด หรือ กลไกการเกิดโรคตั้งแต่ต้นจนจบ (Pathogenesis)
--------------	-----------------	---

²⁴⁶ David Frawley and Subhash Ranade, *Ayurveda, Nature's Medicine* (Wisconsin: Lotus Press, 2000), 22.

²⁴⁷ Hans H. Rhyner, *Ayurveda: The Gentle Health System*, 22.

²⁴⁸ V. Narayanaswamy, "Origin and Development of Ayurveda," 6.

²⁴⁹ Hans H. Rhyner, *Llewellyn's Complete Book of Ayurveda: A Comprehensive Resource for the Understanding & Practice of Traditional Indian Medicine* (Woodbury: Llewellyn Worldwide, 2017), 24-29.

อัยยาะที่ 2	ชวรนิทานะ	ว่าด้วยโรคไข้ (Fever)
อัยยาะที่ 3	อติสารนิทานะ	ว่าด้วยโรคท้องร่วง (Diarrhea)
อัยยาะที่ 4	ครหณโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคของลำไส้เล็ก (Disease of Duodenum)
อัยยาะที่ 5	อรโคนิทานะ	ว่าด้วยโรคริดสีดวงทวาร (Hemorrhoids)
อัยยาะที่ 6	อัคนิมาณทยาชีรณวิสุจิ กาลสกวิลัมพิกานิทานะ	ว่าด้วยโรคธาตุพิการหรืออาหารไม่ย่อย (Dyspepsia)
อัยยาะที่ 7	กริมินิทานะ	ว่าด้วยโรคที่เกิดจากพยาธิหรือปรสิต (Parasitic diseases)
อัยยาะที่ 8	ปาณชุโรคคามลาคุมภ กามลาหลิมนิทานะ	ว่าด้วยโรคโลหิตจางหรือดีซ่าน (Anemia)
อัยยาะที่ 9	ร้กตปิตตนิทานะ	ว่าด้วยโรคไข้เลือดออก (Hemorrhagic diseases)
อัยยาะที่ 10	ราชยักษมกษตกษณนิทานะ	ว่าด้วยวัณโรคหรือฝีในท้อง (Tuberculosis)
อัยยาะที่ 11	กาสนิทานะ	ว่าด้วยอาการไอ (Cough)
อัยยาะที่ 12	หิกกาศวาสนิทานะ	ว่าด้วยอาการสะอึก (Hiccup)
อัยยาะที่ 13	ชวรเกทนิทานะ	ว่าด้วยอาการเสียงแหบ (Hoarseness)
อัยยาะที่ 14	อโรจนิทานะ	ว่าด้วยภาวะเบื่ออาหาร (Anorexia)
อัยยาะที่ 15	ฉรทินิทานะ	ว่าด้วยการอาเจียน (Vomiting)
อัยยาะที่ 16	ตฤษณานิทานะ	ว่าด้วยความกระหายน้ำ (Thirst)
อัยยาะที่ 17	มูรจฉาภรมนิทรา ตันทรา	ว่าด้วยวัณโรคปอด (Pneumonophthisis)
อัยยาะที่ 18	ปานาตยยปรมทปานาชีรณ ปานวิภรมนิทานะ	ว่าด้วยโรคพิษสุราเรื้อรัง (Alcoholism)
อัยยาะที่ 19	ทาหนิทานะ	ว่าด้วยอาการปวดแสบปวดร้อนตามผิวหนัง (Burning Sensation)
อัยยาะที่ 20	อุนมาหนิทานะ	ว่าด้วยโรควิกลจริต (Insanity)
อัยยาะที่ 21	อปสมารนิทานะ	ว่าด้วยโรคลมชัก (Epilepsy)
อัยยาะที่ 22	วาทวยารินิทานะ	ว่าด้วยโรคทางระบบประสาท (Diseases of Nervous System)
อัยยาะที่ 23	วาทรร้กตนิทานะ	ว่าด้วยโรคข้อต่ออักเสบหรือโรคเก๊าท์ (Gout)

อัยยาะที่ 24	อรุสตัมภนิทานะ	ว่าด้วยโรคกล้ามเนื้อขาแข็งตัว (Stiffness of Leg)
อัยยาะที่ 25	อามวาตนิทานะ	ว่าด้วยโรคไขข้ออักเสบหรือโรครูมาติก (Rheumatism)
อัยยาะที่ 26	ศูลปริณามศูลานนทระ	ว่าด้วยอาการปวดท้องหรือจุกเสียดท้อง (Colic)
อัยยาะที่ 27	อุทวารตตานาหนิทานะ	ว่าด้วยอาการท้องอืด (Flatulence)
อัยยาะที่ 28	कुลมนิทานะ	ว่าด้วยโรคเนื้องอกในช่องท้อง (Abdominal Tumor)
อัยยาะที่ 29	หฤทโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคหัวใจ (Heart diseases)
อัยยาะที่ 30	มูตรกฤจจรนิทานะ	ว่าด้วยโรคปัสสาวะขัด (Dysuria)
อัยยาะที่ 31	มูตราฆาตนิทานะ	ว่าด้วยโรคขัดเบาหรือถ่ายปัสสาวะไม่ออก (Suppression of Urine)
อัยยาะที่ 32	อศมรินิทานะ	ว่าด้วยโรคนิวในกระเพาะปัสสาวะ (Vesical calculus)
อัยยาะที่ 33	ปรเมหนิทานะ	ว่าด้วยโรคทางเดินปัสสาวะผิดปกติ (Urinary diseases)
อัยยาะที่ 34	เมโทโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคอ้วน (Obesity)
อัยยาะที่ 35	อุทรโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคในช่องท้อง (Abdominal disease)
อัยยาะที่ 36	โศผนิทานะ	ว่าด้วยอาการบวมน้ำ (Edema)
อัยยาะที่ 37	วฤทธินิทานะ	ว่าด้วยโรคไส้เลื่อน (Hernia)
อัยยาะที่ 38	คลคัณษมาลา	ว่าด้วยวัณโรคต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอ (Scrofula)
อัยยาะที่ 39	ศลีปนิทานะ	ว่าด้วยโรคเท้าช้าง (Filariasis)
อัยยาะที่ 40	วิทริณิทานะ	ว่าด้วยโรคฝี (Abscess)
อัยยาะที่ 41	วรรณโศถนิทานะ	ว่าด้วยอาการอักเสบโตขึ้น (Inflammatory Swelling)
อัยยาะที่ 42	ศรีรวรรณิทานะ	ว่าด้วยบาดแผลปกติที่ร่างกาย (Organic Ulcer)
อัยยาะที่ 43	สทโยวรรณิทานะ	ว่าด้วยบาดแผลเปื่อยจากการบาดเจ็บ (Traumatic Ulcer)
อัยยาะที่ 44	ภคนิทานะ	ว่าด้วยภาวะกระดูกหัก (Fractures)
อัยยาะที่ 45	นาตีวรรณิทานะ	ว่าด้วยแผลในโพรงจมูก (Sinus Ulcer)

อัยยาเยที่ 46	ภคันทรนิทานะ	ว่าด้วยโรคฝีคัณฑสูตร (Fistula in ano)
อัยยาเยที่ 47	อุปทังศนิทานะ	ว่าด้วยกามโรค (Venereal disease)
อัยยาเยที่ 48	ศุกโทษนิทานะ	ว่าด้วยโรคเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย (Penis disease)
อัยยาเยที่ 49	กุษฐุณินิทานะ	ว่าด้วยโรคเรื้อน (Leprosy)
อัยยาเยที่ 50	คีตปิโตทรทโกฐุณินิทานะ	ว่าด้วยโรคภูมิแพ้ (Allergy)
อัยยาเยที่ 51	อัมลปิตตนิทานะ	ว่าด้วยโรคกระเพาะอาหารอักเสบ (Gastritis)
อัยยาเยที่ 52	วิสรบนิทานะ	ว่าด้วยโรคไฟลามทุ่ง (Erysipelas)
อัยยาเยที่ 53	วิสโณฐุณินิทานะ	ว่าด้วยโรคฝีดาษหรือไข้ทรพิษ (Smallpox)
อัยยาเยที่ 54	มสุริกานิทานะ	ว่าด้วยโรคหัด (Measles)
อัยยาเยที่ 55	กษุทธะโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคเล็กน้อย (Minor disease)
อัยยาเยที่ 56	มุขโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคทางปาก (disease of Mouth)
อัยยาเยที่ 57	กรณโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคทางหู (disease of Ears)
อัยยาเยที่ 58	นาสาโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคทางจมูก (disease of Nose)
อัยยาเยที่ 59	เนตรโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคทางตา (Eye disease)
อัยยาเยที่ 60	โคโรโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคทางศีรษะ (disease of head)
อัยยาเยที่ 61	อสฤทครนินิทานะ	ว่าด้วยอาการประจำเดือนมากผิดปกติ (Menorrhagia)
อัยยาเยที่ 62	โยนิวยาปันนินิทานะ	ว่าด้วยโรคทางช่องคลอด (Vaginal disease)
อัยยาเยที่ 63	โยนิกันถนินิทานะ	ว่าด้วยโรคเนื้องอกในช่องคลอด (Vaginal Tumor)
อัยยาเยที่ 64	มูตครณินิทานะ	ว่าด้วยภาวะตั้งครรภ์ผิดปกติ (Abnormal Pregnancy)
อัยยาเยที่ 65	สูติกาโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคหลังคลอด (Puerperium disease)
อัยยาเยที่ 66	สตันโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคทางทรวงอก (Breast disease)
อัยยาเยที่ 67	สตันยทุษฐุณินิทานะ	ว่าด้วยโรคเกี่ยวกับเต้านม (Disorder of Mammary Glands)
อัยยาเยที่ 68	พาลโรคนิทานะ	ว่าด้วยโรคในเด็ก (Children's disease)
อัยยาเยที่ 69	วิชโรคนิทานะ	ว่าด้วยภาวะเป็นพิษ (Poisoning)
อัยยาเยที่ 70	วิชยานุกรมณิกา	สารบรรณ

ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างมันตระจากมารวนิทานะ เช่น

คุรวตีสนิกช รุกโซษณทร วสฤลาติ ศีตโลละ |
 วิรุทธาธยศนาซีรไณรวิชไมศจาปี โภชโนละ || 1 ||
 สเนหาทโยรติยุกโตศจ มิถยายุกโตรวิชโรโยละ |
 ไศกาท พุชฎามพุมทยาติปาโนละ สาทมยรตุปรยโยละ || 2 ||
 ชลากริมไณรวะควิฆาโตละ กุริมิโทษตะ |
 นฤณำ ภวตยติสโร ลกษณั ตสย วกษยเต || 3 ||

ผู้วิจัยนำตัวอย่างนี้มาจากมารวนิทานะ อัยยาะที่ 5 ชื่อว่า อรโศนิทานะ ว่าด้วยโรค ริดสีดวงทวาร มันตระที่ 1-3 ซึ่งมันตระนี้ตรงกับในสุครุตสังหิตา อุตตรสถานะ อัยยาะที่ 40 มันตระ ที่ 3-5 มันตระนี้มีใจความว่า ลักษณะหรือพฤติกรรมที่เป็นบ่อเกิดของโรคริดสีดวงทวาร ไม่ว่าจะเป็น การรับประทานอาหารที่มีความหนักและมัน ทำให้ย่อยยาก อีกทั้งการรับประทานที่แห้ง ร้อน เย็น และมีน้ำมากเกินไป การบริโภคอาหารปริมาณมากเกินไป การบริโภคอาหารที่ไม่ผ่านการปรุง การ รับประทานอาหารในเวลาที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้โรคริดสีดวงทวารยังมีสาเหตุมาจากการใช้น้ำมันที่ ไม่เหมาะสมกับกระบวนการรักษาสุขภาพร่างกาย การดื่มน้ำสกปรก การดื่มน้ำมากเกินไป ทั้งยังเกิด จากความหวาดกลัว ความโศกเศร้า พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล การกลั่นสภาวะต่าง ๆ ตามธรรมชาติของร่างกาย และการติดเชื่อ²⁵⁰ เหล่านี้ล้วนเป็นมูลเหตุของโรค ริดสีดวงทวารทั้งสิ้น จะเห็นว่าสาเหตุของโรคไม่เพียงเกิดจากความผิดปกติภายในร่างกายเท่านั้น แต่ ยังเป็นผลจากธรรมชาติภายนอกด้วยเช่นกัน

เนื้อหาในมารวนิทานะดังกล่าวข้างต้นครอบคลุมองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ มากมายอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ศึกษาอายุรเวทในเรื่องโรคโดยเฉพาะ มารวกระได้อธิบายข้อมูล เกี่ยวกับโรคไว้โดยละเอียดจนเป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์ว่า “นิทานะ มารวะ เศรษฐะ” หมายถึง มารวะ (มารวนิทานะ) เป็นเลิศที่สุดในนิทานะ (การวินิจฉัยโรค)²⁵¹ ทำให้มารวนิทานะเป็นคัมภีร์ที่

²⁵⁰ Kanjiv Lochan, *Madhava-Nidana of Madhavakara with the Commentary of Madhukosa (An Ancient Text on Ayurvedic Diagnosis)* (Varanasi: Chaukhamba Surbharati Pakashan, 2018), 148.

²⁵¹ **माधवनिदान**, accessed April 12, 2022, available from https://hi.wikipedia.org/wiki/माधव_निदान

ได้รับความนิยมในประเทศแถบอาหรับเปอร์เซีย²⁵² และยังถูกเผยแพร่ออกไปในหลายภาษา ไม่ว่าจะเป็นภาษาฮินดี ภาษาอังกฤษ ภาษาอารบิก และภาษาอิตาเลียน²⁵³

7.2 ศารัทธาสังหิตา

ศารัทธาสังหิตาประพันธ์โดยศารัทธระ ประพันธ์ขึ้นในราวศตวรรษที่ 12 ศารัทธาสังหิตาเป็นคัมภีร์อายุรเวทที่มีเนื้อหาโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ กล่าวคือ เป็นคัมภีร์ที่มุ่งเน้นการอธิบายองค์ความรู้ทางเภสัชศาสตร์ การใช้ยาเพื่อการรักษาโรค ความหมายหรือนิยามศัพท์เฉพาะ (ปริกาษา) เกี่ยวกับเภสัชกรรม ทั้งยังมีการเพิ่มเติมเนื้อหาเกี่ยวกับสูตรและปริมาณของตัวยา²⁵⁴ ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ไม่เคยถูกกล่าวถึงมาก่อนในคัมภีร์อายุรเวท แต่ถึงอย่างไรก็ตามเนื้อหาในศารัทธาสังหิตาก็มีพื้นฐานมาจากเนื้อหาในคัมภีร์พหุหัตตตรี

ศารัทธระผู้ประพันธ์ศารัทธาสังหิตาถือเป็นนักวิคนแรกที่อธิบายเรื่องการสังเกตชีพจรของผู้ป่วยเพื่อประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรค กลไกการแลกเปลี่ยนออกซิเจนภายในร่างกายมนุษย์ นอกจากนี้ศารัทธระยังอธิบายการใช้ฝิ่นเพื่อการรักษาโรค และระบุว่าสามารถฉีดยารักษาโรคเข้าสู่เส้นเลือดโดยตรงได้²⁵⁵ ศารัทธาสังหิตาประกอบด้วยเนื้อหารูปแบบร้อยกรองจำนวน 2,528 มंत्रะ แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ ปุรุษฉันท มัธยฉันท และอุตตรฉันท²⁵⁶ คือ ตอนต้น ตอนกลาง และตอนท้าย มีเนื้อหาตามลำดับ ดังนี้²⁵⁷

- 1) ปุรุษฉันท จำนวน 585 มंत्रะ แบ่งเป็น 7 อธิยายะ ดังนี้

อธิยายะที่ 1	ปริกาษาภณะ	ว่าด้วยนิยามศัพท์เฉพาะ
อธิยายะที่ 2	โภสัชชยาชยานะ	ว่าด้วยเรื่องยา
อธิยายะที่ 3	นาทีปริกาษาทิวิธิ	ว่าด้วยการตรวจวัดชีพจร
อธิยายะที่ 4	ทีปนปจนาทิกณะ	ว่าด้วยการย่อย
อธิยายะที่ 5	กลาทิกาชยานะ	ว่าด้วยเนื้อเยื่อ

²⁵² Hans H. Rhyner, *Llewellyn's Complete Book of Ayurveda: A Comprehensive Resource for the Understanding & Practice of Traditional Indian Medicine*, 24.

²⁵³ Hans H. Rhyner, *Ayurveda: The Gentle Health System*, 18.

²⁵⁴ Sudheendra Honwad and Reena, "Origin & Development of Ayurveda," 2625.

²⁵⁵ Hans H. Rhyner, *Ayurveda: The Gentle Health System*, 18-19.

²⁵⁶ Hans H. Rhyner, *Llewellyn's Complete Book of Ayurveda: A Comprehensive Resource for the Understanding & Practice of Traditional Indian Medicine*, 25.

²⁵⁷ R. Vidyanath and K. Nishteswar, *Sarngadhara Samhita: Text with English Commentary* (Varanasi: Chaukhamba Surbharati Pakashan, 2021), content.

- อธยายะที่ 6 อาหาราทิคติกถนะ ว่าด้วยการย่อยอาหาร
- อธยายะที่ 7 โรคนคณา ว่าด้วยโรคต่าง ๆ
- 2) มัชยัคคัณท์ จำนวน 1,216 มัณตระ แบ่งเป็น 12 อธยายะ ดังนี้
- อธยายะที่ 1 สวรรสาทิกัลปนา ว่าด้วยการเตรียมน้ำสมุนไพรสด
- อธยายะที่ 2 กวาลกัลปนา ว่าด้วยการเตรียมการต้มยา
- อธยายะที่ 3 ผาณภูทิกัลปนา ว่าด้วยการเตรียมยาขงสมุนไพรแบบร้อน
- อธยายะที่ 4 หิมกัลปนา ว่าด้วยการเตรียมยาขงสมุนไพรแบบเย็น
- อธยายะที่ 5 กัลกัลปนา ว่าด้วยการเตรียมยาป้าย
- อธยายะที่ 6 จูรณกัลปนา ว่าด้วยการเตรียมยาผง
- อธยายะที่ 7 วฏุกัลปนามะ ว่าด้วยการเตรียมยาเม็ด
- อธยายะที่ 8 อวเลทกัลปนา ว่าด้วยการเตรียมยาป้ายลิ้นผสมน้ำตาล
- อธยายะที่ 9 สเนทกัลปนา ว่าด้วยการเตรียมน้ำมันและซี
- อธยายะที่ 10 อาสวาริชภูทิกัลปนา ว่าด้วยการเตรียมยาหมักและยาต้ม
- อธยายะที่ 11 ธาตุโสทรณมารณะ ว่าด้วยการทำให้บริสุทธิ์ การเผาโลหะ และแร่ให้เป็นเถ้า
- อธยายะที่ 12 รสาทิโสทรณมารณกัลปนา ว่าด้วยการทำให้บริสุทธิ์ การเผาปรอท ให้เป็นเถ้า
- 3) อุตตรัคคัณท์ จำนวน 682 มัณตระ แบ่งเป็น 13 อธยายะ ดังนี้
- อธยายะที่ 1 สเนทปานวิธึ ว่าด้วยการรักษาแบบทานน้ำมัน
- อธยายะที่ 2 สเวทวิธึ ว่าด้วยการรักษาแบบขับเหงื่อ
- อธยายะที่ 3 วมนวิธึ ว่าด้วยการรักษาแบบทำให้อาเจียน
- อธยายะที่ 4 วิเรจนวิธึ ว่าด้วยการรักษาแบบใช้ยาถ่าย
- อธยายะที่ 5 สเนทพัสตีวิธึ ว่าด้วยการรักษาแบบสวนล้างทวารด้วยน้ำมัน
- อธยายะที่ 6 นิรุทพัสตีวิธึ ว่าด้วยการรักษาแบบสวนล้างทวารแบบไม่ใช้น้ำมัน
- อธยายะที่ 7 อุตตรพัสตีวิธึ ว่าด้วยการรักษาแบบสวนท่อปัสสาวะ
- อธยายะที่ 8 นัสยวิธึ ว่าด้วยการรักษาแบบสวนล้างจมูก
- อธยายะที่ 9 ธูมปานวิธึ ว่าด้วยการรักษาแบบสูดดมควัน
- อธยายะที่ 10 กัณฐฐาทิวิธึ ว่าด้วยการรักษาแบบบ้วนปาก

อัยยະที่ 11 เลปมูรชไตลกรณ ปฺรณวธิ	ว่าด้วยการรักษาแบบภายนอก
อัยยະที่ 12 โศณิตสรววธิ	ว่าด้วยการรักษาแบบถ่ายเลือด
อัยยະที่ 13 เนตรปฺรสาทนกรมมะ	ว่าด้วยการรักษาทางตา (น้ำมันหยอดตา)

เนื้อหาหาในสารังคฺรสังหิตาถือว่ามีควมแปลกใหม่และน่าสนใจอย่างมาก และมีการเผยแพร่ฉบับแปลเป็นภาษาอังกฤษเมื่อปีคริสต์ศักราชที่ 1894 ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างมันตฺระจากสารังคฺรสังหิตา ดังนี้

อาทาย ศุขกทร วุยฺ วา สวรसानามสมภเว |
ชเล'ษฏคฺณิตเต สารยํ ปาทศิษฏํ จ คฤหยเต || 4 ||

มันตฺระนี้มาจากสารังคฺรสังหิตา มัธยชฺณทํ อัยยະที่ 1 มันตฺระที่ 4 อัยยະนี้มีชื่อว่า “สวรสาทิกัลปนา” ว่าด้วยการเตรียมน้ำสมุนไพรสต สารังคฺรระอธิบายการเตรียมน้ำสมุนไพรสตสำหรับทำยาด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยขึ้นอยู่กัลักษณะของสมุนไพรมัน ๆ หนึ่งนั้นคือวิธีการตั้งปรากฏในมันตฺระที่ 4 ดังตัวอย่าง ระบุว่า หากสมุนไพรมีความแข็งและแห้ง (สมุนไพรมันที่ใช่หัวและราก) ให้บดสมุนไพรมันให้เป็นผงแห้งและนำมาใช้จำนวน 1 ส่วน ต่ออัตราน้ำ 8 ส่วน จากนั้นต้มน้ำจนเหลือปริมาณ ¼ แล้วนำมากรอง สุดท้ายจะได้เป็นน้ำสมุนไพรมันนำไปใช้เป็นยารักษาโรคต่อไป²⁵⁸

7.3 ภาวปรกาสะ

ภาวปรกาสะประพันธ์โดยภาวมิตฺระในปีคริสต์ศักราชที่ 1558²⁵⁹ ภาวมิตฺระถือเป็นอาจารย์อายุรเวทคนสุดท้ายในสมัยอินเดียโบราณ ดังนั้นภาวปรกาสะจึงเป็นคัมภีร์อายุรเวทที่เป็นต้นฉบับเล่มสุดท้าย²⁶⁰ มีความใกล้เคียงสมัยปัจจุบันที่สุดเพราะมีอายุราว 464 ปี ต่างจากคัมภีร์พหุหัตตฺรยี่ที่มีอายุนับพันปี เนื้อหาหลักโดยภาพรวมของภาวปรกาสะมาจากการรวบรวมเนื้อหาในคัมภีร์พหุหัตตฺรยี่เข้าไว้ด้วยกัน แล้วนำมาจัดระเบียบและอธิบายตามแนวทางของภาวมิตฺระ ภาวมิตฺระประพันธ์ภาวปรกาสะในรูปแบบร้อยกรองที่เรียบง่าย ในสมัยนั้นอินเดียเริ่มมีการติดต่อกับชาติยุโรป มี

²⁵⁸ R. Vidyanath and K. Nishteswar, *Sarngadhara Samhita: Text with English Commentary*, 79.

²⁵⁹ Hans H. Rhyner, *Ayurveda: The Gentle Health System*, 19.

²⁶⁰ V. Narayanaswamy, “Origin and Development of Ayurveda,” 2.

โปรตุเกสเป็นชาติแรก ตามมาด้วยฝรั่งเศสและอังกฤษ²⁶¹ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้อินเดียได้รับวัฒนธรรม วิชาการและเทคโนโลยีใหม่ ๆ มากจากชาติตะวันตก เช่นเดียวกับภวามิศระที่ให้การยอมรับเอา เทคโนโลยีทางการแพทย์ใหม่ ๆ มาปรับใช้ในการรักษาโรคมมากขึ้น เนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป การเกิดโรคอุบัติใหม่ รวมถึงโรคติดต่อจากชาติอื่น ๆ จำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ล้ำสมัย ยุคของภวามิศระจึงสะท้อนให้เห็นถึงความก้าวหน้าทางการแพทย์ในสมัยอินเดียบราณอย่างแท้จริง²⁶² เห็นได้จากภวามิศระเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรเวทคนแรกที่กล่าวถึง “ปริงคาโรค” หมายถึง โรค ชิฟิลิส (Syphilis) ซึ่งเป็นโรคที่มาจากโปรตุเกสสู่อินเดียในสมัยนั้น นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการใช้ยา สมุนไพรจากประเทศจีนเพื่อรักษาโรคชิฟิลิส²⁶³ สมุนไพรนั้นคือลำต้นใต้ดินแห่งของพืช (China root) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Smilax china* Linn. ใช้บำรุงน้ำเหลือง รักษาฝีแผลเน่าเปื่อย ผื่นคัน ใช้เป็น ยาแก้ไอเสบในร่างกายได้²⁶⁴



ภาพที่ 5 ลำต้นใต้ดินแห่งของพืช (China root)

(ที่มา: <https://www.indiamart.com/shreeramoverseas/ayurvedic-herbs.html>)

การจำแนกเนื้อหาในภวปรกาสะค่อนข้างมีความละเอียดซับซ้อน โดยผู้ศึกษาจะขอ อธิบายพอสังเขป กล่าวคือ ภวปรกาสะแบ่งเป็น 2 ภาค คือ 1) ปุรวาทธภาค 2) อุตตรารธภาค

²⁶¹ David Frawley and Subhash Ranade, *Ayurveda, Nature's Medicine*, 22.

²⁶² V. Narayanaswamy, "Origin and Development of Ayurveda," 7.

²⁶³ Hans H. Rhyner, *Ayurveda: The Gentle Health System*, 19.

²⁶⁴ National Health Portal India, **Chob Chini**, accessed April 13, 2022, available from https://www.nhp.gov.in/Chob-Chini_mtl

1) ปุรวาทภาค แบ่งเป็น 2 ตอน คือ ปุรวชัมภ์ และมัธยชัมภ์

1.1) ปุรวชัมภ์ แบ่งเป็น 2 ภาค ได้แก่

1.1.1) ภาคที่ 1 มี 6 อธิบายว่าด้วยการตั้งครรภ์ การให้กำเนิด การดูแลสุขภาพในวัยเด็ก ตลอดจนการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในกิจวัตรประจำวันเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง นอกจากนี้ยังมีส่วนที่เรียกว่า “ภาวปรภาศนิชัมภู” ว่าด้วยชื่อ ลักษณะ และคุณสมบัติของสิ่งต่าง ๆ จำนวน 25 วรรค เช่น คุณสมบัติของสมุนไพร ผลไม้ ดอกไม้ ผัก นม เนย ชี น้ำ การบูร เครื่องเทศ น้ำมัน น้ำมัน เนื้อสัตว์

1.1.2) ภาคที่ 2 มี 7 อธิบายว่าด้วยเรื่องโรค เกษัชกรรม และการรักษาด้วยวิธีปัญจกรรมะ

1.2) มัธยชัมภ์ แบ่งเป็น 3 ภาค ได้แก่

1.2.1) ภาคที่ 1 มี 7 อธิบายว่าด้วยโรคไข้ โรคท้องร่วง โรคในลำไส้เล็ก

1.2.2) ภาคที่ 2 มี 25 อธิบายว่าด้วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคจิตสติดวงทวาร โรคเกิดจากพยาธิ โรคโลหิตจาง โรคไข้เลือดออก วัณโรค อากาโร การสะอึก เสียงแหบ การอาเจียน ความกระหายน้ำ โรคลมชัก โรคข้อต่ออักเสบ

1.2.3) ภาคที่ 3 มี 41 อธิบายว่าด้วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคในช่องท้อง โรคท้องร่วง อากาโรบวม น้ำ โรคไส้เลื่อน กระจกหัก แผลในโพรงจมูก โรคฝีคัณฑสูตร กามโรค โรคไฟลามทุ่ง โรคเกี่ยวกับตา หู คอ จมูก โรคในสตรี และโรคในเด็ก

2) อุตตรรารชภาค แบ่งเป็น 2 ตอน ว่าด้วยการใช้ยารักษาโรค

จากที่กล่าวมาข้างต้น เนื้อหาในภาวปรภาศะยังคงมีความใกล้เคียงกับเนื้อหาในคัมภีร์ยุคหลังพุทธศตวรรษที่แปดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นมาธวนิทานะและศารังครสังหิตา กล่าวคือ เนื้อหาเกี่ยวข้องกับทฤษฎีอายุรเวทน้อยลง แต่จะนำเสนอเรื่องโรค การวินิจฉัยโรค ตลอดจนการใช้ยารักษาโรคมากขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท เน้นการปฏิบัติและการประยุกต์นำองค์ความรู้ด้านอายุรเวทไปใช้จริง อนึ่ง ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างมันตระจากภาวปรภาศะ ดังนี้

สนตนิกา คุระ คีตา วุชยา ปิตตตาสรวาตุนุต |

ตฺรปณี พุทฺธิ สนิชฺธา พลาสพลศุกฺตลา || 36 ||

มันตระนี้มาจากภาวปรภาศะ ในส่วนภาวปรภาศนิชัมภู วรรคที่ 13 ชื่อว่า ทุคชวรรค ว่าด้วยการอธิบายลักษณะ และคุณสมบัติของนม โดยตัวอย่างมาจากมันตระที่ 36 ของวรรคดังกล่าว เป็นการอธิบายคุณสมบัติของ “มลาอี” หรือ ครีมจากนมที่มีลักษณะข้นเหนียว (Clotted Cream) โดยระบุว่ามลาอีมีคุณสมบัติหนัก เย็น ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ ช่วยทำให้ปิดตะในร่างกาย

เพิ่มขึ้น แต่ว่าตะไคร้ในร่างกายน้อยลง นอกจากนั้นมลาอียังมีความมัน ช่วยเพิ่มกษะ และยังให้พลังงานแก่ร่างกาย²⁶⁵ ความรู้เรื่องคุณสมบัติของสิ่งต่าง ๆ รวมถึงมลาอีนั้นเป็นประโยชน์อย่างมากในการพิจารณานำสิ่งเหล่านั้นไปใช้งานในแง่มุมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น นำไปทำเป็นยา อาหารหรือขนม เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับสรรพคุณและประโยชน์ อนึ่ง มลาอี่เป็นชื่อของครีมชั้นชนิดหนึ่ง มีต้นกำเนิดจากประเทศอินเดีย มักใช้เป็นส่วนประกอบหลักในการทำขนมอินเดีย กระบวนการทำมลาอี่เกิดจากการอุ่นน้ำมันแล้วปล่อยให้เย็น จากนั้นจะได้ไขมันสีเหลืองหนาและโปรตีนจับตัวเป็นก้อน²⁶⁶ นั่นคือมลาอี่นั่นเอง และเนื่องจากมลาอี่มีความมันเป็นหลัก จึงเป็นแหล่งพลังงานให้ร่างกาย และยังทำให้กษะเพิ่มมากขึ้นตามคำอธิบายในภาวปรกาสะ



ภาพที่ 6 มलाई

(ที่มา: <https://www.traveldine.com/the-charm-of-malai/>)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นเป็นข้อมูลโดยสังเขปจากการทบทวนวรรณกรรมของคัมภีร์อายุรเวทอื่น ๆ ได้แก่ มารวณิทานะ ศารั้งครสังหิตา และภาวปรกาสะ ซึ่งเป็นสามคัมภีร์ที่มีความสำคัญและโดดเด่นที่สุดในยุคหลังจากคัมภีร์พฤหัตตฤย โดยมารวณิทานะ ศารั้งครสังหิตา และภาวปรกาสะ ทั้งสามคัมภีร์นี้ถือว่าเป็น “ลชุตตฤย” คือ คัมภีร์รองของอายุรเวท กล่าวคือ เป็นคัมภีร์ที่มีความสำคัญรองลงมาจากคัมภีร์พฤหัตตฤย คือ จรกสังหิตา สุครุตสังหิตา และอัชฎางคฤทหะ อีกทั้งคัมภีร์ลชุตตฤยยังใช้แบบแผน และเนื้อหาจากคัมภีร์พฤหัตตฤยเป็นพื้นฐาน ข้อมูลจากการทบทวน

²⁶⁵ Vishwanathdvivedi Shastri, **Bhavaprakash Nighantu** (Bhavaprakash Nighantu: Motilal Banarsidass Publishers Pvt. Ltd., 2015), 433.

²⁶⁶ Wikipedia, **Malai**, accessed April 13, 2022, available from <https://en.wikipedia.org/wiki/Malai>

วรรณกรรมแสดงให้เห็นว่าผู้ประพันธ์คัมภีร์ลชุตตริยไม่ได้ประพันธ์เนื้อหาขึ้นมาใหม่ แต่เป็นการรวบรวมเนื้อหาและข้อมูลสำคัญมาจากคัมภีร์พหุหัตตริย

8. อายุรเวทในปัจจุบัน

นับตั้งแต่ช่วงที่การประพันธ์ภาวประกาศะ สืบเนื่องมาถึงยุคที่อินเดียตกอยู่ในอาณานิคมของอังกฤษเมื่อปีคริสต์ศักราชที่ 1858 เป็นต้นมา ความเจริญทางวัฒนธรรมของอินเดียหยุดชะงักลง เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากชาติตะวันตกเข้ามามากขึ้น แม้กระทั่งด้านการแพทย์ ชาวอินเดียได้เรียนรู้เทคนิคการแพทย์แบบตะวันตก ไม่ว่าจะเป็น โฮมีโอพาธี (Homeopathy) และ อัลโลพาธี (Allopathy) โดยโฮมีโอพาธีเป็นการแพทย์ทางเลือกคิดค้นโดยนายแพทย์แซมมวล คริสเตียน เฟดทริก ฮาห์เนมานน์ เป็นการรักษาตามแนวธรรมชาติที่เชื่อว่าร่างกายมีความสามารถในการเยียวยา รักษาตัวเองได้ การเยียวยาตัวเองนี้จะเกิดขึ้นได้ถ้าได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสม โฮมีโอพาธีจะรักษาผู้ป่วยให้ยาที่ทำจากสารที่ก่อให้เกิดอาการนั้น ๆ ในคนปกติมารักษาคนป่วย²⁶⁷ อาจกล่าวได้ว่าโฮมีโอพาธีคือการใช้ความเหมือนรักษาโรค ส่วนอัลโลพาธีเป็นการใช้สิ่งตรงข้ามกันในการรักษาโรค เช่น การใช้ยาปฏิชีวนะไปฆ่าเชื้อที่ก่อให้เกิดโรคนั้นเอง²⁶⁸

นอกจากนี้บริษัทอินเดียตะวันออก (East India Company) ยังได้ปราบปรามและปิดโรงเรียนแพทย์อายุรเวทที่ยังหลงเหลืออยู่ในอินเดีย²⁶⁹ ดังนั้นการสอนอายุรเวทในอินเดียจึงไม่มีความก้าวหน้าเท่าที่ควร แต่อายุรเวทยังคงได้รับความนิยมในบรรดาชาวอินเดียอยู่ไม่น้อย ทำให้ยังมีคนรู้จักอายุรเวทอยู่ผ่านวิธีการรักษาโรคตามอาการต่าง ๆ และการนำทฤษฎีอายุรเวทมาใช้ในภาคปฏิบัติ ทั้งนี้ทำให้ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาไม่ปรากฏผู้ประพันธ์คัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตเหมือนเช่นในอดีตเลย หากแต่เป็นการแปลหรืออรรถกถาคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตที่มีอยู่แล้วเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ศาสตร์อายุรเวทยังคงอยู่ในกระแสความสนใจของคนทั่วไป ในฐานะเป็นองค์ความรู้ที่มีการค้นพบมาอย่างยาวนานตั้งแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน เป็นหนึ่งในการแพทย์ทางเลือก และใช้วิธีทางธรรมชาติในการดูแลสุขภาพร่างกาย ตลอดจนการรักษาโรค กลุ่มคนส่วนใหญ่มีความเห็นว่ายาแผนปัจจุบันอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายหลายประการ อีกทั้งอาจไม่มีตัวารองรับโรคใหม่ ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในปัจจุบัน ต่างจากศาสตร์อายุรเวทที่ใช้ยาสมุนไพรมีประโยชน์มากมาย ไม่มีวัน

²⁶⁷ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, การแพทย์โฮมีโอพาธี (Homeopathy) คืออะไร มีหลักการในการรักษาอย่างไร, เข้าถึงเมื่อ 15 เมษายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.dpu.ac.th/antiaging/homeopathy.html>

²⁶⁸ บรรจบ ชุมทสวัตติกุล, โฮมีโอพาธี (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน, 2556), 23.

²⁶⁹ David Frawley and Subhash Ranade, *Ayurveda, Nature's Medicine*, 23.

หมตอายุ²⁷⁰ มีความเสถียรมากกว่า คนจำนวนมากจึงหันมาพึ่งพาระบบการแพทย์แผนโบราณอย่างอายุรเวทมากขึ้น ความสนใจในอายุรเวทจึงมีมากขึ้นตามไปด้วย ทำให้ในปัจจุบันมีหนังสือมากมายนำเสนอองค์ความรู้ด้านอายุรเวท

จากการทบทวนวรรณกรรมและสำรวจหนังสืออายุรเวทในปัจจุบัน ผู้วิจัยพบว่า เนื้อหาในหนังสือส่วนใหญ่เกิดจากการประมวล และรวบรวมองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่มาจากทั้งคัมภีร์อายุรเวทดั้งเดิม และการศึกษาค้นคว้าข้อมูลด้านอายุรเวทเพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายแล้วนำมาเสนอในรูปแบบความเรียง มีการอธิบายและยกตัวอย่างเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจและเข้าถึงองค์ความรู้ด้านอายุรเวทได้ง่ายขึ้น ดังนั้นหนังสือในปัจจุบันจึงไม่ได้นำเสนอการแปลคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตหรืออธิบายทฤษฎีอายุรเวทเพียงอย่างเดียว หากแต่มุ่งเน้นการนำวิธีการดูแลสุขภาพตามแนวทางอายุรเวทมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบันเสียมากกว่า ทั้งในเรื่องการรับประทานอาหาร การใช้ยาสมุนไพร การออกกำลังกาย การใช้ชีวิตประจำวัน การรักษาโรค แต่หลักการปฏิบัติทั้งหมดนี้ล้วนอยู่ภายใต้แนวคิดอายุรเวทที่มีความเชื่อมโยงกันทั้งทางภาคทฤษฎีและการนำไปปฏิบัติจริง หนังสือส่วนใหญ่มีการนำเสนอเนื้อหาไล่เรียงต่อเนื่องไปตั้งแต่ต้นจนจบ และหนังสือบางส่วนมีการอ้างอิงตัวอย่างมันตระจากคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับเนื้อหานั้น ๆ เพื่ออ้างอิงข้อมูลให้น่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

หนังสืออายุรเวทในปัจจุบันมีมากมาย เท่าที่พบจำนวนมากเป็นหนังสืออายุรเวทภาษาอังกฤษ มีการนำเสนอเนื้อหาด้านอายุรเวทในหลากหลายประเด็น นอกจากนี้ยังมีหนังสืออายุรเวทภาษาอื่น ๆ อีกด้วย แต่ผู้วิจัยจะขอนำเสนอตัวอย่างหนังสืออายุรเวทในปัจจุบันบางส่วนที่ผู้วิจัยใช้ทบทวนวรรณกรรมและเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้า ทั้งหนังสืออายุรเวทภาษาอังกฤษ ภาษาฮินดี และภาษาไทย ดังนี้

8.1 หนังสืออายุรเวทภาษาอังกฤษ

หนังสือ The Book of Ayurveda: A Holistic Approach to Health and Longevity เขียนโดย Judith Morrison อธิบายเกี่ยวกับภาพรวมของอายุรเวททั้งหมดตั้งแต่การกำเนิดอายุรเวท หลักไตรโทษะ ธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ ความผิดปกติในร่างกายที่ทำให้เกิดความอ่อนแอทั้งหลาย และเป็นบ่อเหตุของโรคต่าง ๆ ทั้งยังกล่าวถึงการนำหลักอายุรเวทมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดี กิจกรรมประจำวันที่ยังปฏิบัติ การรับประทานอาหาร ตลอดจนการควบคุมจิตใจและอารมณ์ นอกจากนี้ยังมีการยกตัวอย่างมันตระจากคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤต

²⁷⁰ Shaifali Goyal and others, "Role of Vaidyas and Ayurveda and Its Impact on Human Health," *Open Access Library Journal* 1 (August 2014): 2.

เพื่อใช้อ้างอิงข้อมูลในหนังสือบางส่วน โดยเฉพาะมีการยกตัวอย่างมันตระจากจรกสังหิตาในการอธิบายกำเนิดของอายุรเวท

Dr. Robert Svoboda ผู้เขียนคำปรารภของหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวว่า ในยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร มีข้อมูลระบุถึงการดูแลสุขภาพของมนุษย์อย่างมากมาย แต่อายุรเวทถือเป็นระบบการแพทย์หนึ่งที่มีมาตั้งแต่สมัยอินเดียบโบราณยาวนานกว่า 5,000 ปี ที่ยังนำมาใช้ได้ในยุคปัจจุบัน เนื่องจากอายุรเวทถูกพัฒนาให้เป็นระบบการแพทย์ที่สามารถปรับให้เข้ากับความต้องการของแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี²⁷¹

หนังสือ Dhanwantari: A Complete Guide to the Ayurvedic Life เขียนโดย Harish Johari มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สนใจ และแสวงหาหลักอายุรเวทเพื่อนำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ผู้เขียนนำเสนอเนื้อหาให้ผู้อ่านเห็นว่าไม่ใช่เรื่องยากที่จะนำหลักอายุรเวทสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในทุกกิจกรรมของมนุษย์ทั้งการตื่นนอน การดื่มน้ำ หรือแม้กระทั่งเรื่องเพศสัมพันธ์ หากปฏิบัติตามหลักอายุรเวทแล้วทุกคนย่อมมีชีวิตที่ดี หนังสือเล่มนี้จึงมุ่งเน้นแนวทางปฏิบัติตามหลักอายุรเวท มีเนื้อหามากถึง 16 บท ได้แก่ บทที่ 1 ว่าด้วยความสัมพันธ์ของคุณะทั้งสามคือ สัตตะวะ รชัส และตัมส ที่มีต่อร่างกายมนุษย์ บทที่ 2 ว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับลมหายใจ บทที่ 3 ว่าด้วยการตื่นนอน และกิจวัตรประจำวันยามเช้าแบบอายุรเวท บทที่ 4 ว่าด้วยการนวดน้ำมัน บทที่ 5 ว่าด้วยการอาบน้ำ ครอบคลุมทั้งอุณหภูมิในการอาบน้ำ ข้อปฏิบัติทั้งก่อนและหลังอาบน้ำ ช่วงเวลาที่ไม่ควรอาบน้ำ เป็นต้น บทที่ 6 ว่าด้วยการทำสมาธิ บทที่ 7 ว่าด้วยอาหารและระบบย่อยอาหาร บทที่ 8 ว่าด้วยเรื่องไตรโทษะที่มีความสัมพันธ์กับรสชาติและอาหาร บทที่ 9 ว่าด้วยคุณสมบัติ สรรพคุณของอาหารและเครื่องดื่มต่าง ๆ บทที่ 10 ว่าด้วยการอดอาหาร บทที่ 11 ว่าด้วยการนอนหลับ บทที่ 12 ว่าด้วยการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย ผู้ที่ควรออกกำลังกาย ตลอดจนผู้ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย บทที่ 13 ว่าด้วยการรักษาโรคด้วยตนเอง บทที่ 14 ว่าด้วยการใส่เครื่องประดับอัญมณีที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพ บทที่ 15 ว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับยา และบทสุดท้ายเป็นบทสรุป นับว่าหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์มากสำหรับผู้ที่ต้องการใช้ชีวิตประจำวันตามแนวทางอายุรเวท²⁷²

หนังสือ Yoga and Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization เขียนโดย David Frawley อธิบายให้เห็นความสัมพันธ์ของโยคะกับอายุรเวท ผู้เขียนแสดงให้เห็นว่าโยคะกับอายุรเวท

²⁷¹ Judith Morrison, *The Book of Ayurveda: A Holistic Approach to Health and Longevity* (New York: Simon and Schuster, 1995), Foreword.

²⁷² Harish Johari, *Dhanwantari: A Complete Guide to the Ayurvedic Life* (New York: Simon and Schuster, 1998), Contents.

เป็นศาสตร์ที่มีความลึกซึ้ง มีความเชื่อมโยงต่อกันและกัน การฝึกโยคะเป็นหลักปฏิบัติอย่างง่ายตามหลักอายุรเวทที่ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอันเป็นจุดมุ่งหมายพื้นฐานของอายุรเวท ผู้เขียนระบุว่าโยคะและอายุรเวทได้รับความนิยมอย่างมากในบุดปัจจุบัน เพราะเป็นศาสตร์ที่พึ่งพาธรรมชาติที่เข้าถึงได้ง่าย²⁷³

หนังสือ *Ayurveda, Nature's Medicine* เขียนโดย David Frawley และ Subhash Ranade ผู้เขียนทั้งสองได้ชี้แจงว่าอายุรเวทเป็นศาสตร์ทางการแพทย์ของอินเดียโบราณที่ส่งอิทธิพลไปทั่วโลก แม้ในยุคปัจจุบันอายุรเวทถือเป็นแนวทางหนึ่งต่อการรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ หนังสือเล่มนี้จึงมีประโยชน์ต่อนักเรียนอายุรเวท และบุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพตามแนวทางอายุรเวท²⁷⁴ ผู้เขียนแบ่งเนื้อหาในหนังสือออกเป็น 2 ส่วน โดยส่วนแรกนำเสนออายุรเวทที่สัมพันธ์กับสุขภาพร่างกาย องค์ประกอบของร่างกายตามหลักอายุรเวท ในขณะที่ส่วนที่สองนำเสนอเกี่ยวกับการกระบวนกรักษาโรคตามหลักอายุรเวท ในส่วนนี้ผู้เขียนอธิบายเกี่ยวกับการใช้สมุนไพร โรคและการวินิจฉัยโรค การรักษาโรคแบบปัญญากรรมะ ตลอดจนกรรักษาสุขภาพด้วยโยคะ นับว่าหนังสือเล่มนี้เป็นการผสมผสานหลักอายุรเวททั้งทฤษฎีและการปฏิบัติเข้าไว้ด้วยกัน

หนังสือ *Ayurvedic Healing Cuisine* เขียนโดย Harish Johari ว่าด้วยสูตรและวิธีการทำเมนูอาหารมังสาวิริติแบบอายุรเวทจำนวน 200 เมนู โดยผู้เขียนยึดหลักว่าเมนูทั้งหลายที่นำเสนอต้องเชื่อมโยงกับหลักอายุรเวท เมนูอาหารทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้เป็นอาหารที่มีประโยชน์ สร้างความสมดุลให้ร่างกาย ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีชีวิตยืนยาว โดยผู้เขียนแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกมีเนื้อหาเกี่ยวกับทฤษฎีอายุรเวทโดยสังเขป และเน้นความสำคัญของการรับประทานอาหารเพื่อการรักษาสุขภาพ เมนูอาหารที่เหมาะสมตามวันและตามฤดูกาล ในขณะที่ส่วนที่สองนำเสนอเมนูอาหาร วัตถุดิบ และวิธีทำเมนูอาหารนั้น ๆ โดยแยกเป็นเมนูผัก ถั่ว ขนมหวาน ผลไม้ เครื่องดื่ม นม เมนูสำหรับเด็ก เช่น ผู้เขียนนำเสนอว่าควรพึงบริโภคอาหารที่เหมาะสมในแต่ละสัปดาห์เพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย ในวันอาทิตย์ไม่ควรบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำมัน แต่ควรบริโภคอาหารสีเหลืองและสีแดง เช่น ธัญพืช ถั่วต่าง ๆ ในวันจันทร์ควรบริโภคข้าว แดงกว่า ในวันอังคารควรบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของวัตถุดิบรสเปรี้ยว รวมถึงอ้อย แครอท เครื่องเทศ และในวันพุธควรบริโภคผักโขม ถั่วเหลือง ถั่วเขียว เป็นต้น²⁷⁵

²⁷³ David Frawley, *Yoga and Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization* (Wisconsin: Lotus Press, 1999), Preface.

²⁷⁴ David Frawley and Subhash Ranade, *Ayurveda, Nature's Medicine* (Wisconsin: Lotus Press, 2000), Preface.

²⁷⁵ Harish Johari, *Ayurvedic Healing Cuisine* (Vermont: Inner Traditions/Bear & Co, 2000), 62.

หนังสือ *Ayurveda: Secrets of Healing* เขียนโดย Maya Tiwari มีเนื้อหาทั้งสิ้น 9 บท ว่าด้วยหลักอายุรเวทและการประยุกต์ใช้ ถือเป็นหนังสือที่ครอบคลุมองค์ความรู้ด้านอายุรเวทอย่างครบถ้วน ผู้เขียนอธิบายเนื้อหาในแต่ละบทไว้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังเป็นหนังสือที่มุ่งอธิบายกระบวนการรักษาแบบปัญจกรรมะไว้อย่างละเอียด ทั้งในแง่การเตรียมตัวก่อนการรักษา ความเหมาะสมในการรักษา วิธีการและขั้นตอนการรักษา ตลอดจนการปฏิบัติตนหลังการรักษา นอกจากนี้ในตอนท้ายของหนังสือยังอธิบายเรื่องอาหาร กิจวัตรประจำวัน และยังมีภาคผนวกเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำศัพท์ทางอายุรเวท ยา และการประกอบอาหารแบบอายุรเวทอีกด้วย²⁷⁶

หนังสือ *Ayurveda: The Science of Self-healing* เขียนโดย Vasant Lad หนังสือเล่มนี้เป็นการรวบรวมทฤษฎีอายุรเวทแล้วนำมาอธิบายอย่างเป็นระบบให้เข้าใจง่ายขึ้น เน้นการอธิบายทฤษฎีมากกว่าให้นำไปใช้ ดังนั้นจึงเปรียบเสมือนตำราเรียนอายุรเวทเล่มหนึ่งที่น่าเสนอศาสตร์อายุรเวทอย่างครบถ้วน ผู้เขียนอธิบายทฤษฎีอายุรเวทไปตามลำดับตั้งแต่ต้นกำเนิดอายุรเวท ปรัชญาสาขายะ การกำเนิดของมนุษย์ ปुरुชะ ประภฤติ และคุณสมบัติ และคุณสมบัติของร่างกาย ปัญจมหาภูตะ ผู้เขียนอธิบายไตรโทษะอย่างละเอียดทั้งลักษณะของไตรโทษะ ผลของไตรโทษะต่อร่างกาย รวมถึงตำแหน่งของไตรโทษะในร่างกาย นอกจากนี้ยังอธิบายเกี่ยวกับโรค การวินิจฉัยโรค อาหาร รสชาติต่าง ๆ ตลอดจนการปฏิบัติตามแนวทางอายุรเวทในชีวิตประจำวันอีกด้วย²⁷⁷

หนังสือ *The Everyday Ayurveda Cookbook: A Seasonal Guide to Eating and Living Well* เขียนโดย Kate O'Donnell เป็นหนังสือเกี่ยวกับเมนูอาหารอายุรเวท มีเนื้อหาว่าด้วยทฤษฎีอายุรเวทเพียงเล็กน้อยในตอนต้น ส่วนที่เหลือนำเสนอเกี่ยวกับอาหารการกินตามทฤษฎีอายุรเวท ส่วนที่สำคัญที่สุดคือการอธิบายเมนูอาหารอายุรเวทประจำวัน และเมนูอาหารตามฤดูกาล ทั้งฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว เช่น พุดเขียนกล่าวถึง “ลัซซี่” หรือ นมเปรี้ยว ทำจากโยเกิร์ตผสมกับน้ำ เป็นเมนูเครื่องดื่มประจำวัน ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และควรดื่มหลังจากรับประทานอาหารมื้อกลางวัน

หนังสือ *Everyday Ayurveda* เขียนโดย Bhaswati Bhattacharya มุ่งนำเสนอการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อการมีอายุยืนยาวตามหลักทินจรรยาของอายุรเวท โดยผู้เขียนอธิบายกิจวัตรประจำวันทีพึงกระทำไล่เรียงตามลำดับไปตั้งแต่เริ่มตื่นนอน ผู้เขียนใช้วิธีอธิบายเนื้อหาประกอบกับ

²⁷⁶ Maya Tiwari, *Ayurveda: Secrets of Healing* (Delhi: Motilal Banarsidass, 2003), no page.

²⁷⁷ Vasant Lad, *Ayurveda: The Science of Self-healing* (Wisconsin: Lotus Press, 2009), no page.

²⁷⁸ Kate O'Donnell, *The Everyday Ayurveda Cookbook: A Seasonal Guide to Eating and Living Well* (Boston: Shambhala Publications, 2015), 106.

การสรุปความสำคัญของเนื้อหา นั้น และยังมีการอ้างอิงเนื้อหาจากคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤต เพื่อให้ผู้อ่านเห็นความเชื่อมโยงกันระหว่างองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในอดีตกับหลักปฏิบัติในยุคปัจจุบัน เช่น ในส่วนที่ว่าด้วยการทำความสะอาดลิ้น ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างมันตระจากสุครูดสังหิตา จิกิตสาสถานะ อัธยายะที่ 24 มันตระที่ 13-14 มีใจความว่า ให้ใช้อุปกรณ์ที่ทำจากเงิน ทอง เหล็ก หรือกึ่งไม้ในการแปรงลิ้น การแปรงลิ้นจะช่วยขจัดคราบดำและกลิ่นปาก ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการบวม น้ำ ความผิดปกติของลิ้น และทำให้ลิ้นกลับมารับรสได้ดีเหมือนเดิม และผู้เขียนได้อธิบายเพิ่มเติมต่อว่า ให้ใช้ที่แปรงลิ้นขูดลิ้นเพื่อลดความผิดปกติของลิ้น และควรใช้ที่แปรงลิ้นแบบเงินหรือทองแดงมากกว่าแบบพลาสติก²⁷⁹

หนังสือ *The Ayurveda Way: 108 Practices from the World's Oldest Healing System for Better Sleep, Less Stress, Optimal Digestion, and More* เขียนโดย Ananta Ripa Ajmera เป็นหนังสือที่มุ่งเน้นการนำหลักอายุรเวทไปใช้ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยในตอนต้นได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับที่มาของอายุรเวท และภาพรวมของ ทฤษฎีอายุรเวท จากนั้นผู้เขียนได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 บท กล่าวคือ บทที่ 1 การรักษาร่างกายด้วย อาหาร ยา และความงามตามแนวทางอายุรเวท บทที่ 2 ว่าด้วยการสร้างความแข็งแรงให้กับจิตใจ เพราะจิตใจที่แข็งแรงจะนำมาซึ่งร่างกายที่แข็งแรงตามไปด้วย บทที่ 3 ว่าด้วยการทำความเข้าใจจิต วิญญาณของมนุษย์ และบทที่ 4 ว่าด้วยการนำองค์ความรู้จากทั้งสามบทแรกมาใช้ในการดำเนินชีวิต ตามแนวทางอายุรเวท ทั้งทินจรรยา คือการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และฤตจรรยา คือการปฏิบัติตัว ให้เหมาะสมในแต่ละฤดูกาลเพื่อสุขภาพที่ดี²⁸⁰

หนังสือ *Ayurvedic Herbology East & West* เขียนโดย Vishnu Dass เป็นหนังสือที่ เน้นองค์ความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรทางการแพทย์อายุรเวท มีเนื้อหาทั้งหมด 5 ส่วน โดยส่วนที่ 1 ว่า ด้วยภูมิหลังของอายุรเวท ทฤษฎีอายุรเวทเบื้องต้น องค์ประกอบของอายุรเวท เช่น ปัญจมหาภูตตะ ไตรโทษะ รวมถึงแนวคิดของอายุรเวทโดยสังเขป ส่วนที่ 2 ว่าด้วยอายุรเวทกับการรักษาสุขภาพ โรค และการวินิจฉัยโรค ตลอดจนพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการใช้ชีวิตตามหลักอายุรเวทที่ ส่งผลต่อสุขภาพ ส่วนที่ 3 ว่าด้วยยาสมุนไพร อธิบายเกี่ยวกับการจำแนกประเภทของสมุนไพร เช่น สมุนไพรรสขม สมุนไพรรสฝาด สมุนไพรบำรุงกำลัง สมุนไพรสำหรับฟื้นฟูร่างกาย รวมถึงการเตรียม ปริมาณสมุนไพรสำหรับใช้ในกระบวนการรักษาโรค ส่วนที่ 4 ว่าด้วยสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ผู้เขียนได้ให้

²⁷⁹ Bhaswati Bhattacharya, *Everyday Ayurveda* (Haryana: Penguin Random House India, 2015), 57-58.

²⁸⁰ Ananta Ripa Ajmera, *The Ayurveda Way: 108 Practices from the World's Oldest Healing System for Better Sleep, Less Stress, Optimal Digestion, and More* (Massachusetts: Storey Publishing, 2017), VII.

ชื่อสมุนไพรแต่ละประเภท พร้อมอธิบายรสชาติ สรรพคุณทางยา วิธีการเตรียมสมุนไพร และปริมาณที่เหมาะสม โดยอธิบายสมุนไพรไว้จำนวนมากกว่า 90 ชนิด เช่น อธิบายว่ายี่หระ มีรสขม มีกลิ่นฉุน นำมาใช้ได้ผ่านการสกัด หรือทำเป็นน้ำมัน ปริมาณที่ใช้อยู่ที่ 1-6 กรัมต่อวัน ยี่หระช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ไข้หวัด การอาเจียน สะอึก โรคผิวหนัง และโรคกรดไหลย้อน²⁸¹ ส่วนที่ 6 คือส่วนสุดท้ายของหนังสือเป็นภาคผนวก

หนังสือ *Ayurveda for Life: A Beginner's Guide to Balance and Vitality* เขียนโดย Monica Bloom ได้แบ่งหนังสือออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกเรียกว่า “Roots” คือรากฐาน อธิบายธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ เพื่อให้มีข้อมูลเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจธรรมชาติของร่างกายตนเอง ส่วนต่อมาเรียกว่า “Rise” คือ การเจริญเติบโต อธิบายหลักการในการใช้เวลาให้เหมาะสมกับกิจวัตรประจำวัน ตลอดจนกล่าวถึงการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ตลอดจนการควบคุมอารมณ์และจิตใจ และส่วนสุดท้ายเรียกว่า “Bloom” คือการเบ่งบาน ผลิดอกออกผล อธิบายวิธีการรักษาและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเพื่อเอาชนะโรคร้ายไข้เจ็บนานาประการ ผู้เขียนได้อธิบายทฤษฎีอายุรเวทไว้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นในตอนต้น เพื่อเป็นการปูพื้นฐานให้ผู้อ่านเข้าใจหลักการอายุรเวท หลังจากนั้นเป็นการนำเสนอวิธีการรักษาสุขภาพ และการใช้ชีวิตตามหลักอายุรเวท²⁸²

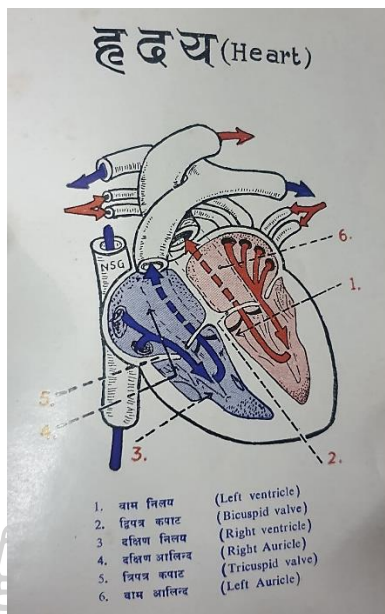
8.2 หนังสืออายุรเวทภาษาฮินดี

หนังสือ “ศรียกริยาวิชญาณ” เขียนโดย รา. อุ. ปัทมวาร และ รเมศ รา. ปัทมวาร ว่าด้วยส่วนประกอบของร่างกาย ถือเป็นตำราเรียนว่าด้วยกายวิภาคศาสตร์เล่มหนึ่ง มีการอธิบายรายละเอียดของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ในร่างกายอย่างละเอียดทั้งชื่อ ตำแหน่งของอวัยวะนั้น รูปร่าง กระบวนการทำงาน พร้อมทั้งมีการอ้างอิงมันตราจากคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตด้วย โดยผู้เขียนเริ่มจากการอธิบายไตรโทษะที่อยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การแสดงผลของไตรโทษะนั้นต่อร่างกาย การอธิบายเกี่ยวกับรสชาติ อาหาร ระบบย่อยอาหาร เลือด หัวใจ ผิวหนัง เนื้อเยื่อ กระดูก กล้ามเนื้อ ท่อปัสสาวะ ต่อมเหงื่อ เป็นต้น²⁸³

²⁸¹ Vishnu Dass, *Ayurvedic Herbology East&West* (Delhi: Motilal Banarsidass, 2017), 192.

²⁸² Monica Bloom, *Ayurveda for Life: A Beginner's Guide to Balance and Vitality* (USA: Rock Point, 2021), no page.

²⁸³ Ra. U. Padmavar and Ramesh Ra. Padmavar, *Sharir Kriya Vigyan* (Nagpur: Swati Enterprise, 1993), no page.



ภาพที่ 7 ส่วนประกอบของหัวใจจากหนังสือ “ศรีรกริยาวิญญาน”
 หมายเลข 1 คือ หัวใจห้องล่างซ้าย (Left ventricle) หมายเลข 2 คือ ลิ้นหัวใจไบคัสปิด (Bicuspid Valve)
 หมายเลข 3 คือ หัวใจห้องล่างขวา (Right ventricle) หมายเลข 4 คือ หัวใจห้องบนขวา (Right Auricle)
 หมายเลข 5 คือ ลิ้นหัวใจไตรคัสปิด (Tricuspid Valve) หมายเลข 6 คือ หัวใจห้องบนซ้าย (Left Auricle)
 (ที่มา: Sharir Kriya Vigyan, 1193: 144)

หนังสือ “ศัลยวิญญาน” (A Textbook of Surgery) เขียนโดยอนันตราม ศรมา ว่าด้วย
 ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการรักษาด้วยการผ่าตัดหรือศัลยกรรม มีลักษณะคล้ายตำราเรียนเนื่องจาก
 ผู้เขียนได้อธิบายเนื้อหาไว้อย่างเป็นระบบและชัดเจน ทั้งยังมีการอ้างอิงมันตราจากคัมภีร์อายุรเวท
 ภาษาสันสกฤตดั้งเดิมเอาไว้ด้วย ทำให้เนื้อหามีความน่าเชื่อถือ และผู้อ่านสามารถสร้างความเชื่อมโยง
 เนื้อหาในหนังสือกับคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตต่าง ๆ ได้ เป็นแนวทางในการสืบค้นข้อมูลได้อีกวิธี
 หนึ่ง โดยเนื้อหาในหนังสือมีมากถึง 47 บท โดยสังเขปว่าด้วยการผ่าตัดตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของ
 ร่างกายเมื่อเกิดความผิดปกติ อุบัติเหตุ หรือโรคต่าง ๆ เช่น การผ่าตัดเมื่อกระดูกหัก กระดูกเคลื่อน
 โรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อต่อ การผ่าตัดเพื่อรักษาโรคในช่องท้อง การผ่าตัดไส้เลื่อน ไส้ติ่งอักเสบ การ
 ผ่าตัดบริเวณตับ ไต อวัยวะเพศ การผ่าตัดที่ปอด การผ่าตัดทรวงอก การผ่าตัดเนื้องอก การผ่าตัดใน
 ทางเดินโลหิต²⁸⁴

²⁸⁴ Anantram Sharma, *Shalya-Vigyan* (Varanasi: Chaukhumbha Vidyabhavan, 1996),
 no page.



ภาพที่ 8 วิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยหลังหักจากหนังสือ “ศัลยวิชญาณ”

(ที่มา: Shalya-Vigyan, 1196: 74)

หนังสือ “อายุรเวทจิกิตสา” เขียนโดยทีปติ เช่น ว่าด้วยการรักษาโรคตามแนวทางอายุรเวท โดยผู้เขียนอธิบายเกี่ยวกับโรค ประเภทของโรค อาการของโรค และวิธีการรักษาโรคโดยใช้สมุนไพรเป็นพื้นฐาน ผู้เขียนแบ่งเนื้อหาเป็น 21 บทย่อย ว่าด้วยอวัยวะต่าง ๆ ของมนุษย์ ประเภทของโรค ภาวะธรรมชาติของร่างกาย เช่น การปัสสาวะ อุจจาระ ความหิวกระหาย การสะอึก การอาเจียน ความต้องการทางเพศ การนอนหลับ การใช้สมุนไพรรักษาโรค การรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคไข้ ไอ โรคท้องร่วง โรคเกี่ยวกับตา หู จมูก โรคบุรุษ โรคสตรี และโรคในเด็ก²⁸⁵

8.3 หนังสืออายุรเวทภาษาไทย

หนังสือ “อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต” เขียนโดย เฉลียว ปิยะชน ถือเป็นหนังสืออายุรเวทภาษาไทยที่มีเนื้อหาครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุดเล่มหนึ่งก็ว่าได้ ผู้เขียนเคยผ่านการอบรมด้านอายุรเวท จึงมีองค์ความรู้และความเชี่ยวชาญในอายุรเวทมากพอควร โดยผู้เขียนได้รวบรวมองค์ความรู้ด้านอายุรเวทและนำมาเรียบเรียงเขียนอธิบายอย่างเป็นระบบ แบ่งเนื้อหาออกเป็น 19 บท ว่าด้วยภาพรวมของอายุรเวท ประวัติของอายุรเวท พื้นฐานปรัชญาของพระเวทและอายุรเวท ความหมายและขอบเขตของอายุรเวท มนุษย์ตามทัศนะของอายุรเวท คุณะ ไตรโทษะ องค์ประกอบของมนุษย์ สุขภาพและโรคในความหมายอายุรเวท การเกิดโรค การรักษาโรค อาหาร รสชาติต่าง ๆ การเสริมสร้างเนื้อเยื่อของร่างกาย การวินิจฉัยและการตรวจรักษาโรค หลักการชีวิตทั่วไปตามหลักอายุรเวท การรักษาแบบปัญจกรรมะ หลักปฏิบัติประจำวันและฤดูกาล และการบำรุงร่างกายด้วยวิธี

²⁸⁵ Deepti Jain, *Ayurveda Cikitsa* (Delhi: Rituraj Books, 2021), no page.

อื่น ๆ ตามลำดับ เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มีการนำเสนอทฤษฎีต่าง ๆ ของอายุรเวทเพื่อปูพื้นฐานความรู้ให้แก่ผู้อ่านให้มีความเข้าใจอายุรเวท ก่อนที่จะบรรยายเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพร่างกายตามหลักอายุรเวทด้วยวิธีการต่าง ๆ หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนตำราอายุรเวทที่นับเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิชาการทางการแพทย์ของอินเดียโบราณได้เป็นอย่างดี²⁸⁶

หนังสือ “คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต” แปลจากหนังสือ “A Practical Approach to The Science of Ayurveda” โดยณภัคชา ตัญญา หนังสือเล่มนี้เป็นตำราอายุรเวทที่มีเนื้อหาละเอียดและสมบูรณ์มาก ผู้อ่านสามารถเข้าใจหลักการอายุรเวทพื้นฐาน เข้าใจสภาพร่างกายมนุษย์ ตลอดจนการบำบัดรักษาโรคเพื่อสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาวขึ้นได้ นอกจากการเขียนอธิบายเนื้อหาอย่างละเอียดแล้ว ในหนังสือยังมีการอ้างอิงถึงมนต์ระหมากมาจากคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตที่มีความเชื่อมโยงกับเนื้อหาต่าง ๆ คัมภีร์อายุรเวทที่นำมาอ้างอิงมีทั้งจรกสังหิตา สุศรุตสังหิตา อัษฎางคหฤทยะ ภาวปรกาสะ ศารัทศรสังหิตา นอกจากนี้ยังมีการสอดแทรกภาพวาดประกอบเพื่อช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาได้มากขึ้น เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ยังบอกเล่าประสบการณ์ตรงของผู้เขียนในการดำเนินชีวิตตามหลักอายุรเวท ทั้งด้านโภชนาการ การปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามฤดูกาล การฟื้นฟูจิตใจ หลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย

ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 10 บท ได้แก่ บทที่ 1 บทนำว่าด้วยความหมายของอายุรเวท คุณลักษณะเฉพาะของอายุรเวท สาขาของอายุรเวท บทที่ 2 ว่าด้วยความรู้พื้นฐานของศาสตร์อายุรเวท ปัญจมหาภูตะ ไตรโทษะ ประภคติหรือธรรมชาติของร่างกาย เนื้อเยื่อ ของเสีย ช่องว่างในร่างกาย และระบบการย่อยอาหาร บทที่ 3 ว่าด้วยกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกาย บทที่ 4 ว่าด้วยธรรมชาติของสสาร ผู้เขียนอธิบายเกี่ยวกับรสชาติ คุณลักษณะของอาหารต่าง ๆ บทที่ 5 ว่าด้วยหลักปฏิบัติประจำวันและฤดูกาลตามแนวทางอายุรเวท บทที่ 6 ว่าด้วยกฎเกณฑ์ทางโภชนาการอาหารที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม บทที่ 7 ว่าด้วยลักษณะของของเหลวและเครื่องดื่มที่สำคัญ ได้แก่ น้ำ น้ำมะพร้าว นม โยเกิร์ต นมเปรี้ยว เนย ชีส น้ำมัน และน้ำผึ้ง บทที่ 8 ว่าด้วยการวินิจฉัยโรค บทที่ 9 ว่าด้วยการรักษาโรคแบบปัญญากรรมะ และบทที่ 10 ว่าด้วยการใช้โยคะบำบัดตามหลักอายุรเวท นอกจากเนื้อหาทั้งหลายแล้ว ตอนท้ายของหนังสือยังมีภาคผนวกและอภิธานศัพท์ทางอายุรเวท คำศัพท์เกี่ยวกับโรค ตลอดจนรายชื่อพืชสมุนไพรที่ปรากฏในหนังสืออีกด้วย²⁸⁷

²⁸⁶ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2537), ไม่ปรากฏเลขหน้า.

²⁸⁷ Acharya Balkrishna, *คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ณภัคชา ตัญญา (กรุงเทพฯ: ปัญญาชน, 2560), สารบัญ.



รายการเพิ่มเติม 25 : การเตรียมยาและวิธีการเก็บรักษาสมุนไพรในอดีต

ภาพที่ 9 การเตรียมยาและวิธีการเก็บรักษาสมุนไพรในอดีต
จากหนังสือ “คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต”
(ที่มา: ฌักคชา คัญธา, 2560: 45)

ผู้วิจัยพบว่าเนื้อหาในหนังสือเล่มอื่น ๆ ส่วนมากมีพื้นฐานมาจากหลักการแพทย์แผนไทย ไม่ได้เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับอายุรเวทโดยตรงทั้งหมด แต่อาจมีบางประเด็นที่เชื่อมโยงกับอายุรเวทได้บ้าง เช่น ตำราอ้างอิงยาสมุนไพร เล่ม 1²⁸⁸ ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทยเล่ม 2²⁸⁹ สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน²⁹⁰ สมุนไพรคู่บ้าน²⁹¹ คู่มือกินตามธาตุ²⁹² อาหารแนวอายุรเวท²⁹³

นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับหนังสืออายุรเวทในปัจจุบันตั้งข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยยังพบว่าถึงแม้ในยุคปัจจุบันจะไม่ปรากฏคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตเหมือนในอดีตแล้ว แต่การฟื้นฟูและพัฒนา

²⁸⁸ คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพร ในคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย, **ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 1** (กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2558. จัดพิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมายุ 60 พรรษา), ไม่ปรากฏเลขหน้า.

²⁸⁹ คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพร ในคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย, **ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 2** (กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2558. จัดพิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมายุ 60 พรรษา), ไม่ปรากฏเลขหน้า.

²⁹⁰ พิรมน การย์กุลวิฑิต, ทักษอร ศรีสังขจร และกานดา แจ่มจำรัส, **สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน** (กรุงเทพฯ: โปร แอมไพน์, 2562), ไม่ปรากฏเลขหน้า.

²⁹¹ ไพบูลย์ แพงเงิน, **สมุนไพรคู่บ้าน** (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน, 2555), ไม่ปรากฏเลขหน้า.

²⁹² วีระเดช อุทัยวิทยารัตน์, **คู่มือกินตามธาตุ** (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน, 2544), ไม่ปรากฏเลขหน้า.

²⁹³ ปันนา อนุสสร, **อาหารแนวอายุรเวท** (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เวลาดี, 2548), ไม่ปรากฏเลขหน้า.

อายุรเวทมีมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้อายุรเวทยังคงเป็นที่รู้จักและมีกระแสความนิยมอยู่ในปัจจุบัน กล่าวคือ ย้อนกลับไปเมื่อปีคริสต์ศักราชที่ 1920 มีการประชุมสภาแห่งชาติอินเดีย ที่เมืองนาคปุระ รัฐมหาราษฏระ องค์ประชุมมีมติยอมรับอายุรเวทเป็นระบบบริการสุขภาพแห่งชาติของอินเดีย ทำให้ต่อมาในปีคริสต์ศักราชที่ 1922 เริ่มมีการเรียนการสอนด้านอายุรเวทในระดับมหาวิทยาลัยเป็นครั้งแรกที่ภาควิชาตะวันออกศึกษาและเทววิทยา มหาวิทยาลัยพนารัสฮินดู เมืองพาราณสี (Banaras Hindi University) จนกระทั่งมีการก่อตั้งวิทยาลัยอายุรเวทแล้วเสร็จ โดยบัณฑิต มหันโมหอัน มาลวียะ ในคริสต์ศักราชที่ 1927 ต่อมาในปีคริสต์ศักราชที่ 1972-1973 มีการก่อตั้งสถาบันอายุรเวทแห่งชาติ ณ เมืองชัยปุระ รัฐราชสถาน เป็นสถาบันที่ทำการเรียนการสอนด้านอายุรเวทอย่างครบวงจร และในปีคริสต์ศักราชที่ 1978 ได้มีการก่อตั้งสภากลางเพื่อการวิจัยอายุรเวทศาสตร์ (Central Council for Research in Ayurvedic Sciences (CCRAS)) จนกระทั่งเมื่อปีคริสต์ศักราชที่ 1995 รัฐบาลอินเดียมีการจัดตั้งกรมการแพทย์อินเดียและโฮมีโอพาธีภายใต้กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการครอบครัว ต่อมาในปีคริสต์ศักราชที่ 2002 มีการใช้นโยบายระดับชาติว่าด้วยระบบการแพทย์อินเดียและโฮมีโอพาธี (Indian System of Medicine and Homeopathy (ISM&H)) และเปลี่ยนชื่อเป็นกรมอายุรเวท โยคะและธรรมชาติบำบัด อุณานี²⁹⁴ สิทธา²⁹⁵และโฮมีโอพาธี (Department of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha & Homeopathy (AYUSH)) ในปีคริสต์ศักราชที่ 2013 ต่อมาถูกยกระดับเป็นกระทรวงการแพทย์แผนโบราณอินเดีย (Ministry of Ayush) เมื่อปีคริสต์ศักราชที่ 2014²⁹⁶

กระทรวงการแพทย์แผนโบราณอินเดีย (Ministry of Ayush) มีวิสัยทัศน์เพื่อฟื้นฟูศาสตร์อายุรเวท ตลอดจนพัฒนาและเผยแพร่ให้อายุรเวทมีความเหมาะสมกับการเป็นระบบแพทย์ทางเลือกสำหรับการรักษาสุขภาพขั้นมูลฐาน เป็นวิธีการดูแลสุขภาพและรักษาโรคที่พึ่งพาธรรมชาติ ในปัจจุบันกระทรวงการแพทย์แผนโบราณอินเดียถือเป็นกำลังสำคัญในการกระจายองค์ความรู้ด้านอายุรเวทสู่สากลโลก เห็นได้จากในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 กระทรวงดังกล่าวได้เผยแพร่หลักปฏิบัติตามแนวทางอายุรเวทเพื่อป้องกันโรคระบาดโควิด-19 เช่น ให้อาหารที่สะอาด สะอาด ล้างมือ

²⁹⁴ อุณานีเป็นระบบการแพทย์ดั้งเดิม มีรากฐานมาจากกรีกและแพร่หลายในแถบอาหรับและเปอร์เซียที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาในหมู่ชาวมุสลิมแถบเอเชียใต้ และเอเชียกลางในปัจจุบัน

²⁹⁵ สิทธาเป็นระบบการแพทย์ที่เกิดขึ้นจากแถบอินเดียใต้เมื่อประมาณ 2,500 ปีก่อน สิทธามีแนวคิดว่าร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้นที่จะสามารถพัฒนาจิตวิญญาณที่แข็งแรงได้ ส่วนกระบวนการรักษาโรคในระบบสิทธาจะใช้การฝึกร่างกาย เช่น โยคะ การอดอาหาร การทำสมาธิ ร่วมกับการใช้ยา สิทธาได้รับความนิยมเฉพาะในประเทศอินเดียเท่านั้น

²⁹⁶ Sudheendra Honwad and Reena, "Origin & Development of Ayurveda," 2625-2626.

ให้สะอาด รักษากระบบทางเดินหายใจ และสวมหน้ากากอนามัย และควรบ้วนปากด้วยน้ำอุ่นผสมขมิ้น และเกลือเล็กน้อย หรือบ้วนปากด้วยน้ำต้มสมุนไพรตรีผลา มะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก หรือชะเอมสกัด หากเป็นผู้สัมผัสเสี่ยงสูงให้รับประทานอัครคันธา หรือโสมอินเดีย (ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Withania somnifera*) ในรูปแบบผงหรือสารสกัด โดยรับประทานสารสกัดปริมาณ 500 มิลลิกรัม หรือผงปริมาณ 1-3 กรัม วันละสองครั้ง รับประทานร่วมกับน้ำอุ่นเป็นระยะเวลา 15 วัน หรือหนึ่งเดือน ภายใต้คำแนะนำของแพทย์อายุรเวท²⁹⁷

ในปัจจุบันอายุรเวทถือว่าเป็นศาสตร์ที่ได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่อง นอกจากหนังสืออายุรเวทในปัจจุบันที่มีมากมายหลากหลายแล้ว คนทั่วไปต่างนำแนวทางอายุรเวทมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากคนส่วนใหญ่เห็นว่าอายุรเวทเป็นการแพทย์แบบองค์รวมที่ไม่ได้จำกัดเฉพาะการรักษาในมนุษย์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาวะและความเป็นอยู่ที่ดีของสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ด้วย ผู้คนเริ่มมีความเชื่อมั่น และหันมาพึ่งพากระบบการแพทย์อายุรเวทในกระบวนการดูแลสุขภาพและการรักษาโรคมามากขึ้น การปฏิบัติตามแนวทางอายุรเวทช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ แสดงให้เห็นว่าการป้องกันโรคดีกว่าการรักษาโรค²⁹⁸ เป็นข้อพิสูจน์ถึงประโยชน์ คุณค่า ตลอดจนผลดีที่เกิดขึ้นจากอายุรเวท ปัจจุบันอายุรเวทได้รับการยอมรับในหลายประเทศ และได้รับการส่งเสริมให้เป็นการแพทย์ทางเลือกควบคู่ไปกับแพทย์ปัจจุบัน ทั้งยังมีการนำเอาหลักการอายุรเวทมาใช้ในการผลิตสินค้าเพื่อสุขภาพมากขึ้น จึงยิ่งทำให้อายุรเวทมีความทันสมัยและได้รับความนิยมในหมู่ผู้รักสุขภาพ



ภาพที่ 10 ผลิตภัณฑ์ยาสีฟันอายุรเวทยี่ห้อหิมาลายา ประเทศอินเดีย

มีส่วนผสมของสมุนไพรอายุรเวทถึง 13 ชนิด เช่น สะเดาอินเดีย ทับทิม ตรีผลา ส้มกุ่ม

(ที่มา: <https://himalayawellness.in/products/himalaya-ayurveda-gum-care-toothpaste>)

²⁹⁷ สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐอินเดียประจำประเทศไทย, **ข้อปฏิบัติการจัดการทางคลินิกแห่งชาติตามการแพทย์อายุรเวทและโยคะสำหรับการจัดการโควิด-19**, เข้าถึงเมื่อ 18 เมษายน 2565, เข้าถึงได้จาก https://webmaster.edu.cmu.ac.th/assets/upload/files/2020/10/20201030162755_63508.pdf

²⁹⁸ Shreyansh Jain, **The past and future of Ayurveda as a whole**, accessed April 18, 2022, available from <http://www.pharmabiz.com/NewsDetails.aspx?aid=134595&sid=9>



ภาพที่ 11 ผลิตภัณฑ์สบู่สมุนไพรสะเดายี่ห้อ ดิวาลี เฮอร์เบิล ผลิตในประเทศไทย
(ที่มา: <https://www.facebook.com/commerce/products/สบู่สะเดา>)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนนี้เป็นการนำเสนอข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เห็นประเด็นในการวิจัย ตลอดจนสถานภาพของการศึกษาวิจัยด้านอายุรเวท โดยจากการสำรวจงานวิจัยด้านอายุรเวทจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ พบว่า งานวิจัยด้านอายุรเวทมีมากมาย หลากหลายประเด็น มีทั้งการวิจัยอายุรเวทในฐานะหลักปฏิบัติ จากการประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต และการรักษาโรค ทั้งยังมีการวิจัยอายุรเวทในฐานะทฤษฎี จากคัมภีร์ ตำรา หนังสืออายุรเวทต่าง ๆ โดยงานวิจัยส่วนใหญ่มักอยู่ในรูปแบบบทความวิจัยหรือบทความวิชาการที่นำประเด็นอายุรเวทมา ศึกษา เพื่อวัตถุประสงค์ให้เข้าใจทฤษฎีอายุรเวทในเชิงลึกมากขึ้น หรือแสดงให้เห็นคุณค่าหรือผลประโยชน์จากการปฏิบัติตามแนวทางอายุรเวท อนึ่ง ในปัจจุบันสามารถศึกษาและสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุรเวทโดยตรงจากแหล่งข้อมูลได้มากมาย เช่น

- 1) วารสารอายุรเวทและการแพทย์เชิงบูรณาการ (Journal of Ayurveda and Integrative Medicine (J-AIM))
- 2) วารสารนานาชาติด้านการแพทย์อายุรเวท (International Journal of Ayurvedic Medicine (IJAM))
- 3) วารสารนานาชาติด้านอายุรเวทและการแพทย์แผนโบราณ (International Journal of Ayurveda and Traditional Medicine (IJATM))

4) วารสารนานาชาติด้านการวิจัยอายุรเวทและเภสัช (International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy (IJRAP))

5) วารสารนานาชาติด้านการวิจัยอายุรเวท (International of Ayurveda Research (IJAR))

6) วารสารอายุรเวทและการแพทย์องค์รวม (Journal of Ayurveda and holistic medicine (JAHM))

รายชื่อทั้งหมดดังกล่าวเป็นวารสารภาษาอังกฤษที่รวบรวมงานวิจัยด้านอายุรเวท ในขณะที่ในประเทศไทยมีแหล่งข้อมูลที่รวบรวมงานวิจัยด้านอายุรเวทโดยตรงอยู่ค่อนข้างน้อย เช่น วารสารการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก (Journal of Thai Traditional & Alternative Medicine) เป็นวารสารที่มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อนำเสนอผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยด้านการแพทย์แผนไทย สมุนไพร การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก ตลอดจนพัฒนาวิชาการด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น แต่ก็พบงานวิจัยบางเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอายุรเวท ต่อไปนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอภาพรวมงานวิจัยด้านอายุรเวทบางส่วนโดยสังเขปที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม เพื่อแสดงให้เห็นประเด็นการวิจัยด้านอายุรเวท ดังตัวอย่างต่อไปนี้

เอส เสกกระ นักวิชาการประจำภาควิชาเทคโนโลยีชีวภาพ มหาวิทยาลัยการสัตยาสนะ รัฐทมิฬนาฑู ประเทศอินเดีย ได้เขียนบทความเรื่อง “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบดั้งเดิมจากอายุรเวทและบทบาทต่อสุขภาพมนุษย์” (Traditional alcoholic beverages from Ayurveda and their role on human health)²⁹⁹ มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากคัมภีร์อายุรเวทแล้วนำมาวิเคราะห์คุณสมบัติสรรพคุณ ประโยชน์ ตลอดจนผลกระทบต่อสุขภาพจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น และจัดกลุ่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามประเภทของวัตถุดิบที่ใช้ โดยผู้เขียนอธิบายว่าในระบบการแพทย์ดั้งเดิมของอินเดียหรืออายุรเวทมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่หลากหลาย ส่วนใหญ่เรียกโดยรวมว่า “มัทยะ” เป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อันเกิดจากการหมักวัตถุดิบต่าง ๆ มีคุณสมบัติร้อน รสขม ฉุน หวานและเปรี้ยวเล็กน้อย มีสรรพคุณในการช่วยเร่งระบบเผาผลาญ เพิ่มปิตตะในร่างกาย แต่ช่วยบรรเทาภาวะและกษะในร่างกายให้ลดลง ทั้งยังช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น ดังนั้นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เหมาะสมจึงสามารถบำรุงร่างกายได้ แต่หากดื่มในปริมาณมากเกินไปย่อมเป็นพิษต่อร่างกาย

เอส เสกกระ ได้จำแนกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากคัมภีร์อายุรเวทออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำจากน้ำตาล ได้แก่ ศารกระ เคาทะ สีสุ

²⁹⁹ S. Sekar, “Traditional alcoholic beverages from Ayurveda and their role on human health,” *Indian Journal of Traditional Knowledge* 6, 1 (January, 2007): 144-148.

- 2) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำจากผลไม้ ได้แก่ มารทีกะ ขารชูระ ชามพะวะ
- 3) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำจากธัญพืช ได้แก่ สุรา ยวสุรา โกทลี
- 4) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำจากธัญพืช ผลไม้ ร่วมกับสมุนไพร ได้แก่ ไวกิตกะ วารุณี

มธุกะ ตริโยนิ ศุกตะ ธานยามละ เสาวีระกะ ศาณทากี อารนาละ กาญชีกา โดยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละประเภทล้วนมีคุณสมบัติที่แตกต่างกัน เช่น มารทีกะ เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำจากองุ่น มีรสชาติหวาน เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดีที่สุด ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง โรคหอบ โรคเบาหวาน โรคกรดสีดวงทวาร ในขณะที่ชามพะวะ เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำจากหญ้าผสมกับน้ำผึ้ง มีสรรพคุณช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

ราม มโนหัทธ และคณะ³⁰⁰ ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับมัสตาร์ดที่ปรากฏในคัมภีร์อายุรเวทพบว่า มัสตาร์ดถูกใช้เป็นตัวเติมสำหรับการประกอบอาหาร กิจกรรมทางศาสนา และวงการแพทย์ โดยพบหลักฐานมากมายจากคัมภีร์อายุรเวทว่ามัสตาร์ดมีสรรพคุณทางยา เมื่อบริโภคมัสตาร์ดแล้วจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ในจรกสังหิตา สุศรุตสังหิตา เภลสังหิตา และกาศยปสังหิตา ปรากฏศัพท์คำว่า “สรชปะ” “สิทธารถกะ” “อาสุระ” และ “ราชิกา” หมายถึง มัสตาร์ด ทั้งยังระบุว่ามัสตาร์ดมีหลายสี ไม่ว่าจะเป็นสีขาว สีเหลือง สีดำ และสีแดง โดยมัสตาร์ดสามารถใช้ประกอบอาหารและใช้เป็นยาได้ ใบมัสตาร์ดมีความร้อน หนัก มัน ฝาด มีสรรพคุณช่วยลดพิษและวาตะภายในร่างกาย ช่วยขับปัสสาวะและอุจจาระ ส่วนเมล็ดและน้ำมันมัสตาร์ดสามารถใช้สวนล้างลำไส้อันเป็นวิธีการรักษาตามแนวทางอายุรเวทแบบหนึ่ง ทั้งยังสามารถใช้เป็นตัวยาช่วยรักษาโรคผิวหนัง โรคเรื้อน โรคลมชัก โรคข้ออักเสบ โรคท้องร่วงได้อีกด้วย ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวเป็นสรรพคุณ และการใช้งานโดยรวมของมัสตาร์ด ซึ่งหากศึกษารายละเอียดอย่างลึกซึ้งจากคัมภีร์อายุรเวทต่าง ๆ อาจพบข้อมูลที่แตกต่างกันบ้างเล็กน้อย

สิปิกา สวาตี และ ประเท็ก อัครวาล³⁰¹ จากคณะอายุรเวท สถาบันแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพณาร์ส อินดู เมืองพารานลี ประเทศอินเดีย ได้วิจัยเกี่ยวกับโรคเบาหวานผ่านมุมมองอายุรเวท ระบุว่า โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus: DM) เป็นภาวะความผิดปกติที่เกิดจากการเผาผลาญของร่างกาย ทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ร่างกายหลังฮอร์โมนอินซูลินลดลง ส่งผลให้กระบวนการดูดซึมน้ำตาลในเลือดให้กลายเป็นพลังงานทำงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ จนเกิดน้ำตาลสะสมในเลือดปริมาณมาก ทำให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกายจนกลายเป็นโรคเบาหวานในที่สุด

³⁰⁰ Ram Manohar P., Reshmi Pushpan and Rohini S., “Mustard and its used in Ayurveda,” *Indian Journal of Traditional Knowledge* 8, 3 (July, 2009): 400-404.

³⁰¹ Sipika Swati and Prateek Agarwal, “Diabetes Mellitus: An Ayurvedic View,” *Journal of Scientific and Innovative Research* 4, 4 (2015): 193-196.

โรคเบาหวานอาจเกิดจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมของแต่ละบุคคล โดยในคัมภีร์จรกสังหิตาปรากฏข้อมูลเกี่ยวกับโรคเบาหวานถึง 20 ชนิด ในคัมภีร์อัมฤงคหฤตยะ นิทานสถานะระบุว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานจะปัสสาวะถี่ ส่วนในคัมภีร์สุครุตสังหิตา นิทานสถานะระบุว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะมีปัสสาวะขุ่น มีแมลงวันตอมปัสสาวะ นอกจากนี้สีปิกา สวาติ และ ประตีก อัครวาลได้อธิบายว่าในคัมภีร์อายุรเวทอธิบายว่ากระบวนการรักษาโรคเบาหวานสามารถทำได้โดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายหรือโยคะ และการใช้ยา โดยให้ผู้ป่วยเบาหวานรับประทานอาหารที่มีรสขม ฉุน และฝาดร่วมกับการใช้ยาสมุนไพร และหมั่นออกกำลังกายอย่างเบา เช่น โยคะ ชี่ม้า เดินทางไกล ยิงธนู ขว้างหอก ดังนั้นกระบวนการรักษาโรคเบาหวานตามแนวทางอายุรเวทจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบันได้

ชิตินทร์ กุมาร นักวิจัยด้านอายุรเวทชาวอินเดีย และคณะ³⁰² ศึกษาหลักการใช้ชีวิตตามฤดูกาล หรือหลักฤดูจรรยาตามแนวทางอายุรเวท โดยชิตินทร์ กุมาร และคณะ กล่าวว่า อายุรเวทเป็นศาสตร์การแพทย์โบราณที่มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงที่อยู่เสมอ และรักษาบรรเทาโรคให้ทุเลาลง เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวทำให้มีคำสอนนานาประการจากปรมาจารย์อายุรเวทเกี่ยวกับหลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี ทั้งการปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามฤดูกาลหรือฤดูจรรยา และกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมหรือทินจรรยา ดังจะเห็นได้จากในคัมภีร์พหุหัตตฤตยิมิ อธิบายว่าด้วยฤดูจรรยา อธิบายลักษณะเฉพาะของฤดูกาลต่าง ๆ ข้อควรปฏิบัติ ตลอดจนพฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยงในแต่ละฤดูกาล เนื่องจากไตรโทษะในร่างกายมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันออกไปในแต่ละฤดูกาล ส่งผลให้แนวทางการดำรงชีวิตในแต่ละฤดูกาลย่อมแตกต่างกันไปด้วย โดยผลการวิจัยพบว่า ในหนึ่งปีจะมี 6 ฤดูกาล โดยในแต่ละฤดูจะแบ่งระยะฤดูละสองเดือน เริ่มที่เดือนมาฆะ ไปตามลำดับ ได้แก่ 1) ฤดูศีติระ (ปลายฤดูหนาว, ฤดูน้ำค้าง) 2) ฤดูวสันตะ (ฤดูใบไม้ผลิ) 3) ฤดูครีษมะ (ฤดูร้อน) 4) ฤดูวรษา (ฤดูฝน) 5) ฤดูศรัท (ฤดูใบไม้ร่วง) และ 6) ฤดูเหมันตะ (ฤดูหนาว) ทั้งนี้ในแต่ละฤดูมีหลักปฏิบัติแตกต่างกัน เช่น ในฤดูเหมันตะ (ฤดูหนาว) พึงบริโภคอาหารร้อน มัน อาหารรสเปรี้ยว เค็ม ต้มนมวัว น้ำอุ่น และน้ำอ้อย หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีความเบา เพราะจะไม่ช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้ควรหมั่นผ้าให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น และสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามสมควร ในขณะที่ฤดูครีษมะ (ฤดูร้อน) ควรดื่มน้ำมาก ๆ บริโภคอาหารรสหวาน เย็น แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุน พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายมากเกินไป ไม่อยู่ท่ามกลางแสงแดดเป็นเวลานาน แต่ควรอยู่ในที่ที่มีลมพัดผ่าน หากปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมตามฤดูกาลแล้วย่อมทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

³⁰² Jitendra Kumar, Ratnesh Kumar Rao and Pushpa Gond, "Ayurvedic Approach of Ritucharya," *Indian Journal of Agriculture and Allied Sciences* 2, 1 (2016): 119-126.

อ้อมใจ วงษ์มณฑา เขียนบทความเรื่อง “ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร: อายุรเวทกับธาตุในร่างกาย”³⁰³ โดยบรรยายว่า ความรู้ด้านอายุรเวทเกิดจากการเฝ้าสังเกตสุขภาพ ความเจ็บป่วย การดำเนินชีวิตในเรื่องต่าง ๆ แล้วผ่านกระบวนการขบคิดจนกระทั่งเข้าใจกฎเกณฑ์บางอย่างและนำมาใช้ประโยชน์ได้ อายุรเวทจึงเป็นกุญแจสำคัญสู่การเข้าใจและรู้จักตัวเอง เพื่อนำไปใช้เป็นวิธีการในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้ หัวใจของอายุรเวทคือแนวคิดที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มนุษย์จึงควรใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ซึ่งร่างกายมนุษย์และธรรมชาติต่างมีองค์ประกอบพื้นฐานเหมือนกันคือธาตุทั้งห้า ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ รวมเรียกว่า “ปัญจมหาธาตุ” โดย

- 1) ธาตุดิน คือสิ่งที่สามารถคงรูปร่างได้ในอุณหภูมิปกติหรือของแข็ง และเป็นโครงสร้างของร่างกาย เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ ผิวหนัง ผม ขน เล็บ เป็นต้น
- 2) ธาตุน้ำ เป็นของเหลวอันเป็นส่วนประกอบใหญ่ของโลก เช่นเดียวกับของเหลวที่มีมากในร่างกายเช่น เลือด น้ำเหลือง เมือก น้ำลาย
- 3) ธาตุลม คือมวลสารไร้รูปร่าง ในร่างกายคือลมหายใจ การสื่อสารของระบบประสาท
- 4) ธาตุไฟ คือ พลังงาน ความร้อน เช่นระบบเผาผลาญภายในร่างกายมนุษย์
- 5) อากาศธาตุ หมายถึง ที่ว่างที่ทำให้ธาตุอื่น ๆ ดำรงอยู่ได้ในร่างกาย คืออวัยวะที่มีลักษณะเป็นท่อ เช่น ช่องจมูก ปาก คอ ลำไส้ ทรวงอก ปัญจมหาธาตุทั้งห้านี้สามารถจำแนกตามหลักอายุรเวทได้เป็นไตรโทษะ ได้แก่ 1) วาตะ เป็นส่วนผสมระหว่างลมกับอากาศ เรียกได้ว่ามีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม 2) ปีตตะ เปรียบได้กับดวงอาทิตย์ มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ และ 3) กัมพะ มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำและธาตุดิน ไตรโทษะทั้งสามนี้ล้วนส่งผลที่แตกต่างกันกับร่างกาย ทำให้คนที่มีธาตุเจ้าเรือนต่างกัน ย่อมมีลักษณะและวิธีการดูแลสุขภาพที่แตกต่างกันออกไปด้วย เช่น คนธาตุลมควรรับประทานอาหารรสหวาน เปรี้ยว และเค็ม รวมทั้งอาหารประเภทเนยและเครื่องเทศ ส่วนคนธาตุไฟควรรับประทานอาหารที่มีรสหวาน ผาต มั่น เช่น ผลไม้รสหวาน ถั่วต่าง ๆ ในขณะที่คนธาตุน้ำไม่ควรรับประทานอาหารหลังพระอาทิตย์ตก และควรรับประทานอาหารเย็นและพืชชนิดหัว

วิชัย โชควิวัฒน์ เขียนบทความเรื่อง “ไปตุการแพทย์แผนเดิมที่อินเดีย”³⁰⁴ กล่าวถึงประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้ไปศึกษาดูงานในโรงพยาบาลและวิทยาลัยอายุรเวทของรัฐบาลอินเดีย และโรงพยาบาลของสถาบันอายุรเวทและการแพทย์ผสมผสาน (Institute of Ayurveda and Integrative Medicine (I-AIM)) ณ เมืองบังคละอร์ รัฐกรณาฏกะ ประเทศอินเดีย ผู้เขียนระบุว่าอายุรเวทเป็นการแพทย์แผนดั้งเดิมของอินเดียที่มีการพัฒนามาอย่างยาวนาน มีตำราอายุรเวทเป็น

³⁰³ อ้อมใจ วงษ์มณฑา, “ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร: อายุรเวทกับธาตุในร่างกาย,” วารสารรัฐสมิแล ปีที่ 27, ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2549): 57-61.

³⁰⁴ วิชัย โชควิวัฒน์, “ไปตุการแพทย์แผนเดิมที่อินเดีย,” วารสารการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ปีที่ 9, ฉบับที่ 1 (มกราคม – สิงหาคม 2554): 67-72.

พื้นฐานทางการแพทย์ที่สำคัญที่มีการพัฒนาสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน และน่าจะเป็นรากฐานของการแพทย์แผนไทยด้วย ดังนั้น การไปศึกษาดูงานเกี่ยวกับระบบการแพทย์ดั้งเดิมของอินเดียจึงเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการแพทย์แผนไทยได้มาก ผู้เขียนบรรยายว่าโรงพยาบาลอายุรเวทที่เมืองบังคาลอร์ ให้บริการทางการแพทย์หลายรูปแบบ เช่น อายุรเวท อุนานี ธรรมชาติบำบัด สิทธา โยคะ แต่การบริการด้านอายุรเวทถือว่าโดดเด่นและครบถ้วนมากที่สุด แพทย์ใช้กระบวนการรักษาแบบผสมผสานทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันและแผนเดิมของอินเดีย สิ่งที่ประยุกต์ใช้จากหลักการแพทย์แผนปัจจุบันคือเครื่องมือและวิธีการตรวจวินิจฉัยโรค ประกอบกับกระบวนการรักษาตามแนวทางการแพทย์แผนเดิม คือ การฝึกกลมหายใจ การบริหารร่างกายตามหลักโยคะ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีบริการรักษาด้วยปัญญากรรมแบบอายุรเวทอีกด้วย

วิทยาลัยอายุรเวทเมืองบังคาลอร์เปิดสอนวิชาอายุรเวทระดับปริญญาและระดับหลังปริญญา โดยเน้นการเรียนการสอนทฤษฎีอายุรเวทผ่านคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตทั้งจรกสังหิตา สุครุตสังหิตา และอัมภางคหฤทยะ ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติ และต้องเรียนวิชาการแพทย์แผนปัจจุบันที่เกี่ยวข้องเพื่อให้สามารถนำมาเชื่อมโยงและใช้ประโยชน์ได้ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงต้องมีความรู้ภาษาสันสกฤตและแพทยศาสตร์ควบคู่กันไป ส่วนโรงพยาบาลของสถาบันอายุรเวทและการแพทย์ผสมผสาน (Institute of Ayurveda and Integrative Medicine (I-AIM)) ถูกจัดตั้งขึ้นเพื่อฟื้นฟูมรดกภูมิปัญญาการแพทย์ของอินเดีย และนำเสนอวิธีการดูแลสุขภาพที่ได้ผล ปลอดภัย และคุ้มค่ากับปัญหาสุขภาพร่วมสมัย โดยประยุกต์ใช้ระบบแพทย์แผนปัจจุบันกับแผนเดิมของอินเดียผ่านการบูรณาการอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังมีการจัดตั้งหน่วยงานด้านสมุนไพรเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการรักษาอีกด้วย จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าอายุรเวทยังคงเป็นระบบการแพทย์ทางเลือกที่มีความสำคัญและยังคงได้รับการพัฒนาต่อเนื่องในปัจจุบัน

ข้อมูลข้างต้นเป็นตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุรเวทเพียงส่วนน้อยเท่านั้น จะเห็นว่าประเด็นต่าง ๆ จากองค์ความรู้ด้านอายุรเวทก่อให้เกิดงานวิจัยได้หลากหลายแง่มุม และเนื่องจากผู้วิจัยต้องการศึกษาองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่ปรากฏในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ ซึ่งเป็นหนึ่งในคัมภีร์พหุหัตตตรี ดังนั้นในลำดับต่อไปผู้วิจัยจึงขอนำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคัมภีร์พหุหัตตตรี ทั้งจรกสังหิตา สุครุตสังหิตา และอัมภางคหฤทยะ ดังนี้

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจรกสังหิตา

อนูรธา ชันนา นักวิจัยสถาบันวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และการศึกษาเพื่อการพัฒนาแห่งชาติ ประเทศอินเดีย นำเสนอบทความเรื่อง “พื้นฐานทางทฤษฎีสู่การแพทย์อินเดียโบราณ ศึกษา

เฉพาะจรกสังหิตา” โดยผู้เขียนแบ่งบทความออกเป็นฉบับที่ 1³⁰⁵ และ ฉบับที่ 2³⁰⁶ เพื่ออธิบายความเป็นมาของอายุรเวทจากการสืบค้นข้อมูลในจรกสังหิตา ในบทความฉบับที่ 1 บรรยายว่า องค์ความรู้อายุรเวทในปัจจุบันมีพื้นฐานมาจากคำสอนในจรกสังหิตาเป็นหลัก ทั้งทฤษฎีอายุรเวท แนวทางในการรักษาสุขภาพและรักษาโรคเบื้องต้น ตลอดจนการใช้สมุนไพร โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการรักษาโรคด้วยการผ่าตัดจากสูตรสังหิตามาช่วยเสริมให้องค์ความรู้ด้านอายุรเวทมีความครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ดังนั้นหัวใจสำคัญของหลักปฏิบัติตามแนวทางอายุรเวทจึงมีพื้นฐานจากจรกสังหิตาททั้งสิ้น โดยผู้เขียนได้ยกตัวอย่างเนื้อหาต่าง ๆ เช่น ปรัชญาอายุรเวท ไตรโทษะ หลักการดำเนินชีวิตจากจรกสังหิตา เพื่อให้เห็นที่มาของอายุรเวทชัดเจนยิ่งขึ้น ส่วนในบทความฉบับที่ 2 ผู้เขียนเน้นการอธิบายองค์ความรู้เรื่องการปฏิบัติตามแนวทางอายุรเวท กระบวนการรักษาโรค และการใช้ยาสมุนไพรมากขึ้น โดยระบุว่า การรักษาสุขภาพจากภายในอาจต้องทำควบคู่ไปกับการรักษาโดยการใชยาเพื่อกระตุ้นให้เห็นผลมากขึ้น ทั้งนี้แพทย์อายุรเวทควรจ่ายยาโดยคำนึงถึงสรรพคุณของยานั้น อาการของโรค ความผิดปกติของร่างกาย และยังต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายของผู้ป่วยด้วย นอกจากนี้แพทย์ต้องมีความรู้เกี่ยวกับดิน เพราะคุณสมบัติและสรรพคุณของสมุนไพรส่วนหนึ่งถูกกำหนดด้วยดินและพื้นที่ที่สมุนไพรนั้นเจริญเติบโตขึ้นมา ผู้เขียนสรุปในตอนท้ายว่าทฤษฎีอันเป็นที่มาของอายุรเวทยังคงมีความสำคัญ และสามารถเชื่อมโยงกับวิวัฒนาการทางการแพทย์ร่วมสมัยได้

ประโมท บี. ฐาเกร์³⁰⁷ จากภาควิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยบอสตัน สหรัฐอเมริกา ได้วิจัยเกี่ยวกับหลักปรัชญาที่พบในการแพทย์อินเดียโบราณ มุ่งเน้นการศึกษาวิทยาศาสตร์ ปรัชญา และจริยศาสตร์ในจรกสังหิตา โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาปรัชญาที่มาจากศาสตร์การแพทย์โบราณในจรกสังหิตา แสดงให้เห็นถึงเนื้อหาในจรกสังหิตาเกี่ยวกับการดูแลร่างกาย และการรักษาโรคที่มีความเชื่อมโยงใกล้ชิดกับหลักปรัชญา เนื่องจากในจรกสังหิตากล่าวถึงอายุรเวทในฐานะการแพทย์แบบองค์รวม เป็นการรักษาความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นปรัชญาจะช่วยให้นักแพทย์เข้าใจสภาพร่างกายและจิตใจของตนเองอย่างลึกซึ้งซึ่งควบคู่ไปกับอายุรเวทที่ช่วยให้นักแพทย์มีหลักปฏิบัติเพื่อชีวิตที่ยืน

³⁰⁵ Anuradha Khanna, “Theoretical Foundations to Ancient Indian Medicine Part I (With special reference to Caraka Samhita),” *Ancient Science of Life* 7, 2 (October, 1987): 69-75.

³⁰⁶ Anuradha Khanna, “Theoretical Foundations to Ancient Indian Medicine Part II (With special reference to Caraka Samhita),” *Ancient Science of Life* 7, 3 & 4 (January & April, 1988): 126-133.

³⁰⁷ Pramod B. Thaker, “Philosophical Foundations in Ancient Indian Medicine: Science, Philosophy and Ethics in Caraka-Samhita” (Thesis submitted in partial fulfilment of the requirement for the degree of Doctor of Philosophy, The Graduate school of Art and Sciences, Department of Philosophy, Boston College, 1995), no page.

ยาว ส่วนจริยศาสตร์เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์เห็นคุณค่าของชีวิตผ่านพฤติกรรมและการปฏิบัติ ซึ่งเชื่อมโยงกับหลักอายุรเวทที่สอนให้มนุษย์รู้จักคุณค่าชีวิตของตนเอง เรียนรู้แนวทางปฏิบัติเพื่อยกระดับชีวิตให้ดีขึ้นทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต นอกจากนี้ในจรกสังหิตายังกล่าวไว้ว่าโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เชื่อมโยงกับกรรมและตัวบุคคลอีกด้วย

แคลร์ ฮิลตัน เขียนบทความเรื่อง “ความตายในอุปนิษัต ภาควัศิดา และจรกสังหิตา”³⁰⁸ นำเสนอว่า จรกสังหิตาไม่ใช่เป็นเพียงแค่มัธยมอายุรเวทที่บันทึกเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการแพทย์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการอธิบายเนื้อหาเชิงเทววิทยาและปรัชญาควบคู่กันไป โดยจรกสังหิตากล่าวถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความตายว่ามีความสัมพันธ์กับการสวดมนต์ระในพระเวทเพื่อความผาสุกของชีวิตและความสงบของจิตวิญญาณ ในขณะที่จรกสังหิตามีคำสอนเรื่องอายุรเวทอันมีวัตถุประสงค์เดียวกันคือหลักปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี อย่างไรก็ตามในจรกสังหิตาก็ปรากฏมนต์ระเกี่ยวกับชีวิตและความตายอยู่บ้าง เช่น การใช้ชีวิต การดูแลสุขภาพ ตลอดจนบทบาทของแพทย์อายุรเวท (ไวทยะ) ในการรักษาโรคเพื่อให้พ้นจากความตาย เห็นได้จากในจรกสังหิตา วิมานสถานะ อธิบายที่ 8 มนตร์ระที่ 122 กล่าวว่า มนุษย์จะเริ่มแก่ชราเมื่ออายุย่างเข้าสู่ 60 ปี และอาจมากถึง 100 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายอ่อนแอ และพลังการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดลง ทำให้เกิดความหิวโหย ความโศกเศร้า ความตาย ดังนั้น มนุษย์จึงควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงตามหลักอายุรเวทอยู่เสมอ อาจมีการใช้ยาอายุวัฒนะเพื่อชีวิตที่ยืนยาวขึ้นได้อีกด้วย

อุเทน วงศ์สถิตย์³⁰⁹ ได้ศึกษาวิเคราะห์โรคและพืชสมุนไพรในจรกสังหิตา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรคและพืชสมุนไพรที่ปรากฏในจรกสังหิตา พบว่า โรคในจรกสังหิตา แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ โรคที่มีการจัดหมวดหมู่ และโรคที่ปรากฏเดี่ยว ๆ ไม่มีการจัดหมวดหมู่ สามารถแจกแจงรายละเอียดได้เป็นโรคที่มีการจัดหมวดหมู่ทั้งหมด 8 หมวด คือหมวดโรคบิด โรคหุ โรคผิวน้ำร้อนโรจ โรคจุมก โรคตีชาน โรคเบาหวานปะทุ โรคในช่องท้อง และโรคสตรีรวม 64 โรค ในขณะที่โรคที่ปรากฏเดี่ยว ๆ มีจำนวน 141 โรค เช่น โรคบิด โรคอ้วน โรคลมบ้าหมู ไล่เลื่อน โรคเบื่ออาหาร โรคริดสีดวงทวาร โรคผิวน้ำร้อนโรจ โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคไฟลามทุ่ง โรคไข้ซ้ออักเสบ โรคงูสวัด ดังนั้นโรคทั้งหมดที่ปรากฏในจรกสังหิตามีจำนวนทั้งสิ้น 205 โรค ส่วนการศึกษาวิเคราะห์พบพืชสมุนไพรทั้งสิ้น 336 ชนิด โดยพืชสมุนไพรบางชนิดในจรกสังหิตาถูกพบการใช้ในแพทย์แผนไทย นอกจากนี้ยังพบความเหมือนและความแตกต่างของการใช้พืชสมุนไพรในจรกสังหิตากับ

³⁰⁸ Claire Hilton, *Death and Dying in the Upanisads, Bhagavad-Gita and Caraka Samhita*, accessed April 24, 2022, available from https://www.researchgate.net/publication/276192429_Death_and_Dying_in_the_Upanisads_Bhagavad-Gita_and_Caraka_Samhita

³⁰⁹ อุเทน วงศ์สถิตย์, “การศึกษาวิเคราะห์โรคและพืชสมุนไพรในคัมภีร์จรกสังหิตา” (รายงานการวิจัย ทุนสนับสนุนกองทุนวิจัยและสร้างสรรค์ คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2558), บทคัดย่อ, 132.

ตำราแพทย์แผนไทย สมุนไพรส่วนใหญ่ที่ใช้มักมีสรรพคุณไปในแนวทางเดียวกัน อนึ่ง ในรายงานการวิจัยได้ระบุชื่อสมุนไพรในจรกสังหิตาพร้อมการอ้างอิงมันตรระ ทั้งยังให้รายละเอียดชื่อภาษาไทยและชื่อทางวิทยาศาสตร์ของสมุนไพรนั้น ๆ ตลอดจนสรรพคุณทางยา เช่น นิพพะ ปรากฏในจรกสังหิตาสูตรสถานะ อัธยาเยที่ 3 โศลกที่ 3 นิพพะ คือสะเดาอินเดีย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Azadirachia indica* Juss. ใช้รักษาโรคผิวหนังติดเชื้อ โรคทางเดินปัสสาวะ ไข้ และใช้เป็นอาหารเสริมได้

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสูตรสังหิตา

สังคีตา ณา³¹⁰ ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับจักษุวิทยาในสูตรสังหิตา พบว่า สูตรสังหิตาเป็นคัมภีร์อายุรเวทที่ให้ความรู้มากมายเกี่ยวกับแพทยศาสตร์และศัลยศาสตร์ มีการอธิบายเกี่ยวกับจักษุวิทยาทั้งกายวิภาคของดวงตา โรคตา การเตรียมยาและการบำรุงสายตา การรักษาโรคตา ตลอดจนการผ่าตัดรักษาดวงตา สูตรตะกล่าวไว้ว่าโรคตาสามารถเกิดได้จากสาเหตุต่าง ๆ มากมาย เช่น ดวงตาสัมผัสความร้อนหรือแสงแดดเป็นเวลานานมากเกินไป การเพ่งมองในระยะใกล้ไกลเกินไป การนอนกลางวัน การตื่นกลางดึก ความระคายเคืองจากฝุ่นหรือเห็บหรือหยดเข้าตา การอาเจียนมากเกินไป หรือแม้แต่ความกังวล และความโศกเศร้าก็ส่งผลให้เกิดโรคตาได้ โรคตาส่วนใหญ่มักเกิดบริเวณลูกตา สำหรับกระบวนการรักษาโรคตาสามารถทำได้เบื้องต้นด้วยการรับประทานสมุนไพรบำรุงสายตา การใช้ยาหยอดตา การนอนหลับพักผ่อน หรือหากร้ายแรงสามารถรักษาโรคตาได้ด้วยการผ่าตัด โดยจักษุแพทย์ควรผ่าตัดผู้ป่วยโรคตาในห้องมืด ไม่มีแสงและลมกรรโชกแรง ใช้เครื่องมือผ่าตัดที่เหมาะสม เมื่อผ่าตัดเสร็จแล้วให้หยอดน้ำผึ้งและขมิ้นแล้วเอาผ้าปิดตาไว้ จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าสูตรตะมีการอธิบายเนื้อหาด้านจักษุวิทยาไว้อย่างลึกซึ้ง แสดงให้เห็นนวัตกรรมทางการแพทย์ในการรักษาโรคตาที่มีมาตั้งแต่อดีต

พิธาน มหาโชน และ เอ. ราม มูรติ³¹¹ ได้ศึกษา “ศรมะ” หรืออาการเมื่อยล้าในสูตรสังหิตา พบว่า ในสูตรสังหิตามีการกล่าวถึงศรมะในหลายสถานะ ทั้งสูตรสถานะ นิทานสถานะ จิกิตสาสถานะ และอุตตรสถานะ โดย “ศรมะ” หมายถึงความเมื่อยล้า ความเหน็ดเหนื่อย เป็นความผิดปกติต่อร่างกายเฉพาะบุคคล เกิดจากความเครียด ความอึดโรยจากการออกกำลังกายอย่างหนัก ทำให้เกิดความอ่อนล้าทั้งทางสรีรวิทยา คือร่างกาย และจิตวิทยา คือสภาพจิตใจ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยหนึ่งของการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ อนึ่ง อาการเมื่อยล้าสามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกาย ทำ

³¹⁰ Sangeeta Shah, “Ophthalmology in ancient time – the Sushruta Samhita,” *Journal of Clinical Ophthalmology and Research* 6, 3 (September – October 2018): 117-120.

³¹¹ Bidhan Mahajon and A. Rama Murthy, “Applied Knowledge of ‘Shrama’ (Fatigue) in Sushruta Samhita,” *Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine* 4, 2 (2018): 76-78.

จิตใจให้แจ่มใส และกินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ในสุครุตสังหิตา สูตรสถานะ อธิบายที่ 45 ระบุว่า การดื่มนมช่วยผ่อนคลายอาการเมื่อยล้า ในสุครุตสังหิตา จิกิตาสถานะ อธิบายที่ 24 ระบุว่า การใช้ไม้เท้าระหว่างเดิน และการนอนบนเตียงที่สบายสามารถลดความเมื่อยล้าได้

โฟรัม โจชิ และ ตุการาม ทูมาลี³¹² จากมหาวิทยาลัยอายุรเวทแห่งคุชราต ประเทศอินเดีย ได้ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของโรคระบาดโควิด-19 กับอายุรเวท โดยใช้องค์ความรู้จากสุครุตสังหิตาในการศึกษาเป็นหลัก พบว่า ในคัมภีร์สุครุตสังหิตาปรากฏคำศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า “เอาปรตคิกะ ชวระ” และ “ชนปโททรวสะ” หมายถึง โรคระบาด และยังพบคำศัพท์ที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคระบาดดังกล่าวคือ “สถานะ ปริตยาคะ” เป็นการละทิ้งสิ่งปนเปื้อนและการกักกันตนเอง ส่วนคำว่า “อญูถลิ ประณามะ” เป็นการทักทายโดยรักษาระยะห่างซึ่งกันและกัน ซึ่งวิธีดังกล่าวนี้ถือเป็นมาตรการปฏิบัติสำหรับการป้องกันโรคระบาดโควิด-19 ในปัจจุบัน นอกจากนี้โฟรัม โจชิ และ ตุการาม ทูมาลียังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า โรคระบาดโควิด-19 สามารถติดต่อได้ทางกายภาพ จากการสัมผัสเชื้อผ่านอาหาร สิ่งของเครื่องใช้ การสัมผัสสิ่งปนเปื้อนจากผู้ติดเชื้อ ซึ่งสอดคล้องกับเนื้อหาเกี่ยวกับโรคพิษุฐะ หรือโรคเรื้อนในสุครุตสังหิตา ที่กล่าวว่าโรคเรื้อนสามารถติดต่อกันได้ระหว่างบุคคลผ่านการสัมผัสอย่างใกล้ชิด การรวมตัวกันของคนหมู่มาก การใช้สิ่งของร่วมกัน พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายและเกิดการติดต่อกันได้ นอกจากนี้ในสุครุตสังหิตา สูตรสถานะ ยังอธิบายอาการของโรคติดต่อว่าจะมีไข้ ไอ หายใจไม่ออก ปวดหัวและอาเจียน สามารถรักษาได้ด้วยการใช้ยาสมุนไพรรักษา และการสูดควันเพื่อฆ่าเชื้อโรค

อาร์เธอร์ ซานิโอติส³¹³ ได้วิจัยองค์ความรู้เกี่ยวกับการผ่าตัดในสุครุตสังหิตา พบว่า ในวงการแพทย์ให้ความสนใจประวัติศาสตร์การผ่าตัดมนุษย์เป็นอย่างมาก โดยส่วนใหญ่มักย้อนกลับไปในยุคของอัลเมออนแห่งโครตอน (Alcmaeon of Croton) นักทฤษฎีการแพทย์ชาวกรีก ประมาณ 600-500 ปีก่อนคริสต์ศักราช ผู้ศึกษากายวิภาคของเส้นประสาทตา และเส้นประสาทสมองอันเป็นความรู้พื้นฐานสำคัญสำหรับการผ่าตัด อย่างไรก็ตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่ถือว่ามีค่าสำคัญอย่างยิ่งต่อการผ่าตัดคือสุครุตสังหิตา เป็นตำราว่าด้วยการผ่าตัดอย่างละเอียด ทั้งการผ่าตัดทั่วไป การผ่าตัดทรวงอก การศัลยกรรมกระดูก การศัลยกรรมตา การศัลยกรรมส่วนอื่น ๆ รวมถึงการปฏิบัติก่อนและหลังการผ่าตัด กล่าวได้ว่าองค์ความรู้เรื่องการผ่าตัดในสุครุตสังหิตาสามารถใช้เป็นแนวทางในการผ่าตัดเพื่อการรักษาได้ตั้งแต่อดีต อีกทั้งหลักการผ่าตัดในสุครุตสังหิตายังมีการปฏิบัติที่เป็น

³¹² Foram Joshi and Tukaram Dudhamal, “Pandemic COVID-19 in Relation to Ayurveda: A Brief Review through Sushruta Samhita,” *Journal of Ayurveda* 14, 4 (October – December 2020): 58-63.

³¹³ Arthur Saniotis, “Sushruta on Human Dissection as Pre-requisite to Surgery,” *International Journal of Morphology* 39, 6 (2021): 1787-1790.

ระบบชัดเจน สุครุตะเรียนรู้กายวิภาคศาสตร์จากศพมนุษย์ ทำให้สามารถอธิบายองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์ได้อย่างครบถ้วน ซึ่งมีประโยชน์ต่อการผ่าตัดเป็นอย่างยิ่ง โดยศพที่นำมาใช้ประกอบการศึกษากายวิภาคศาสตร์และการผ่าตัดจะต้องมีความสมบูรณ์ ไม่ใช่ศพของผู้สูงอายุ ศพต้องไม่บูบสลาย และไม่ใช่ศพของคนตายจากภาวะพิษเรื้อรัง อีกทั้งก่อนนำศพมาใช้ในการศึกษาจะต้องเตรียมศพโดยการนำใส่ในกรงและนำลงจุ่มน้ำยาฆ่าเชื้อเป็นเวลาประมาณ 7 วัน คล้ายคลึงกับวิธีการเตรียมศพในปัจจุบัน นอกจากนี้ในสุครุตสังหิตายังปรากฏข้อควรระวังในการผ่าตัดหลายประการ เช่น ควรใช้วิธีการตัดข้างในการผ่าตัดศีรษะ คิ้ว แก้ม ริมฝีปาก หน้าท้อง เอว ในขณะที่ควรใช้วิธีการตัดตามแนวตั้งในการผ่าตัดหน้าท้อง ทรวงอก เพื่อหลีกเลี่ยงเส้นประสาทและหลอดเลือด ส่วนการผ่าตัดบริเวณองคชาติและทวารหนัก จะใช้วิธีการตัดเป็นรูปครึ่งวงกลม ทั้งนี้ศัลยแพทย์ผู้ผ่าตัดจะต้องระมัดระวังการผ่าตัด 3 ช่วงด้วยกัน คือ ช่วงก่อนผ่าตัด ช่วงการผ่าตัด และช่วงหลังผ่าตัด ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าสุครุตสังหิตาเป็นคัมภีร์ว่าด้วยการผ่าตัดตามแนวทางอายุรเวทที่มีความสมบูรณ์ที่สุด

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอักษฎางคหฤทยะ

พี. เอช. ศรีกันต์ และ โมहन วิทยานันท์³¹⁴ ได้วิเคราะห์เนื้อหาในอักษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ศึกษาเฉพาะอัยายะที่ 1 ชื่อว่า “อายุชคามิยะ” หมายถึง ความปรารถนาที่จะมีอายุยืนยาว พบว่าในอัยายะที่ 1 มีเนื้อหาเบ็ดเตล็ด เป็นการสรุปเนื้อหาเบื้องต้นเกี่ยวกับอายุรเวททั้งหมด เพื่อปูพื้นฐานให้ผู้อ่านเข้าใจทฤษฎีอายุรเวทเบื้องต้นและนำไปสู่เนื้อหาเชิงลึกในอัยายะอื่น ๆ รวมถึงทำให้ผู้อ่านสามารถนำหลักการอายุรเวทพื้นฐานไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืนยาวได้ เนื้อหาเหล่านั้นมีทั้งจุดประสงค์ของอายุรเวท ที่มาของอายุรเวท สาขาต่าง ๆ ของอายุรเวท ทั้งยังอธิบายเรื่องไตรโทษะ ไม่ว่าจะเป็นประเภทของไตรโทษะ ผลจากการเปลี่ยนแปลงไตรโทษะในร่างกาย ตลอดจนเรื่องคุณะ รสชาติต่าง ๆ สุขภาพและโรค สาเหตุของโรค ชนิดของโรค การตรวจโรคเบื้องต้นในผู้ป่วย ประเภทของการรักษาโรค คุณสมบัติของแพทย์และผู้ป่วย และในส่วนท้ายเป็นการแจกแจงเนื้อหาในแต่ละสถานะ จากเนื้อหาทั้งหมดในอักษฎางคหฤทยะ อัยายะที่ 1 นี้ สามารถแบ่งได้เป็น 4 หมวดใหญ่ ๆ คือ 1) ศรีระ ว่าด้วยไตรโทษะ องค์ประกอบของร่างกาย 2) ทริยะ ว่าด้วยลักษณะและคุณสมบัติของสิ่งต่าง ๆ ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับคุณะ รสชาติ เป็นต้น 3) โรคะ ว่าด้วยโรคและการวินิจฉัยโรค 4) จิกิตสา ว่าด้วยการรักษาโรค ซึ่งเนื้อหาทั้งหมดถือเป็นพื้นฐานของการศึกษาอายุรเวทสำหรับผู้เริ่มต้น

³¹⁴ Shrikanth P. H. and Vidyanand Mohan, “A Critical Review On Ayushkameeya Adhyaya Of Ashtanga Hridaya Sootrasthana,” *International Ayurvedic Medical Journal* 4, 8 (August, 2016): 2634-2643.

ริเตศ อโศก คุชราลี³¹⁵ นำเสนอการวิเคราะห์อรรถกถา “สังเกตมัญจรี” ของคัมภีร์ อัมภวคหฤทยะ เฉพาะศรีรสถานะ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนำเสนอเนื้อหาของอัมภวคหฤทยะ ศรีรสถานะในอรรถกถาสังเกตมัญจรี รวมทั้งเปรียบเทียบกับอรรถกถาสรวางคสุนทร และอรรถกถาอายุรเวท รสายนะ ผลการศึกษาวิเคราะห์พบว่า อรรถกถาสังเกตมัญจรีมีการนำเสนอเนื้อหาและอธิบายขยายความมั่นคงระในอัมภวคหฤทยะ ศรีรสถานะได้ค่อนข้างครบถ้วน และสมบูรณ์มากกว่า อรรถกถาอื่น ๆ มีการอธิบายชื่อสถานที่รวมทั้งชื่อสมุนไพรในมนตรามากขึ้น แต่ถึงอย่างไรก็ตาม เนื้อหาในอรรถกถาสังเกตมัญจรียังคงได้รับแนวทางการนำเสนอ และรูปแบบมาจากอรรถกถา สรวางคสุนทร และอรรถกถาอายุรเวท รสายนะ โดยใช้เนื้อหาจากอรรถกถาสรวางคสุนทรเป็น พื้นฐานหลัก

ประโพธ เยาวาร³¹⁶ นักวิชาการจากคณะอายุรเวท มหาวิทยาลัยอายุรเวท รัฐอุตตราชันต์ ประเทศอินเดีย และคณะ ได้วิจัยเกี่ยวกับการใช้ฉันทในอัมภวคหฤทยะ เป็นการศึกษาคัมภีร์ อายุรเวทในเชิงวรรณศิลป์ มุ่งเน้นการศึกษาฉันทลักษณะโดยเฉพาะ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้ ฉันทในแต่ละมนตระ ตลอดจนภาพรวมของรูปแบบฉันทที่พบในอัมภวคหฤทยะ ทั้ง 6 อธิบายะ รวมทั้งสิ้น 7,471 มนตระ โดยศึกษาจากอรรถกถา “สรวางคสุนทร” ของ อรุณทัตตะ คณะผู้วิจัยกล่าวว่า ฉันทเป็นลักษณะคำประพันธ์ที่ใช้ในมนตรภาษาสันสกฤต เป็นการประพันธ์ในรูปแบบร้อยกรอง มีที่มาจากถ่ายทอดมนตระทางมุขปาฐะ ฉันทประเภทต่าง ๆ สามารถช่วยในการจดจำและทำความเข้าใจเนื้อหาในคัมภีร์อายุรเวท และนำไปถ่ายทอดต่อไปได้ง่ายขึ้น ผลการวิจัยพบว่าในคัมภีร์ อัมภวคหฤทยะมีการใช้ฉันทหลายประเภท เช่น อนุชฎฉันท อารยาฉันท ธีรลิตฉันท ทรุติลิมพิตฉันท ทริณีฉันท อินทรวชิราฉันท มาลินีฉันท มันทากรานตาฉันท ประหรรษิณีฉันท ปุชปิตคราฉันท สาลินีฉันท ศารทูลวิกิริตีฉันท สรัคราฉันท อุปจิตฉันท อุเปนทรวชิราฉันท อุปชาติฉันท ไวศเทวีฉันท วสันตติลฉันท ทั้งนี้พบการใช้อนุชฎฉันทมากที่สุด 7,106 มนตระ คิดเป็นร้อยละ 95.11 โดย มนตระในสูตรสถานะ อธิบายะที่ 15 และจิตตาสถานะ อธิบายะที่ 19 พบการใช้ฉันทหลากหลาย ประเภทมากที่สุด อนึ่ง คณะผู้วิจัยแสดงข้อมูลเชิงปริมาณเท่านั้น ไม่ได้มีการอธิบายรายละเอียดการใช้ ฉันทแต่ละประเภทเพิ่มเติมแต่อย่างใด

³¹⁵ Gujarathi Ritesh Ashok and Joshi Abhijit, *A Critical Study of Snketmanjari Commentary on Ashtanga Hridayam W.S.R. to Sharirasthana*, accessed April 25, 2022, available from http://www.iamj.in/posts/images/upload/2942_2948.pdf

³¹⁶ Prabodh Yerawar, Anjna Tak and Sudarshan Thakur, “Critical Review of Ashtanga Hridayam as per Chhanda Shastra (Sanskrit Prosody),” *World Journal of Pharmaceutical Research* 8, 12 (2019): 1705-1710.

อัญชานา กุมารี และคณะ³¹⁷ ศึกษาเกี่ยวกับ “กุมารภฤตยะ” หรือ กุมารเวชที่ปรากฏในอัมฤตคหฤตยะ แล้วตีพิมพ์เผยแพร่เป็นบทความในวารสารอายุรเวทและวิทยาศาสตร์การแพทย์เชิงบูรณาการ (Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences (JAIMS)) โดยคณะผู้เขียนมีจุดประสงค์เพื่อทบทวน และรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับกุมารภฤตยะที่เป็นหนึ่งในแปดสาขาของอายุรเวทว่าด้วยกุมารเวช เป็นการผดุงครรภ์ไปจนถึงการดูแลทารกและเด็กทั่วไป ทั้งการตั้งครรภ์ ความผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ การดูแลทารกแรกเกิด น้ำนมมารดา ความผิดปกติของทารก ตลอดจนโรคในเด็ก ผู้เขียนได้อธิบายข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจำแนกเป็นหัวข้อต่าง ๆ เช่น “นวชาตะ ศิสุ ปริจรรยา” หมายถึง การดูแลทารกแรกเกิด อนึ่ง แนวคิดในการดูแลทารกแรกเกิด ปรากฏในอัมฤตคหฤตยะ อุตตรสถานะ อัธยายะที่ 1 ระบุว่า เมื่อทารกถือกำเนิดแล้ว ควรมีการเช็ดทำความสะอาดร่างกายทารก รวมทั้งตัดสายสะดือ อาบน้ำทารก ตลอดจนการให้อาหารทารกตามขั้นตอน เริ่มจากเช็ดทำความสะอาดร่างกายทารกด้วยเกลือสินเธาว์และขี้เพื่อจัดไข่มุขทารก หลังจากนั้นใช้หินสองก้อนถูเพื่อให้เกิดเสียงบริเวณข้างใบหูหรือกกหูของทารกเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสการได้ยิน ต่อมาแพทย์สวดมนต์ระศักดิ์สิทธิ์แล้วตัดสายสะดือของทารกให้มีระยะห่าง 4 นิ้วจากสะดือ เมื่อเสร็จแล้วให้ใช้ผ้าชุบน้ำวางไว้บนกระหม่อมของทารกเพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกาย หากต้องอาบน้ำทารก ควรอาบน้ำผสมน้ำต้มสมุนไพรเพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทารก ส่วน “พาลโคষะ” หมายถึง ภาวะขาดสารอาหาร โดยในอัมฤตคหฤตยะ อุตตรสถานะ อัธยายะที่ 2 ระบุว่า ภาวะขาดสารอาหารในทารกเกิดจากการนอนหลับมากเกินไปในระหว่างวัน ตื่นน้ำเย็น และตึมน้ำนมมารดามากเกินไป ทำให้กะโหลกศีรษะของทารกเพิ่มขึ้น ทารกจะมีความอ่อนเพลีย เป็นไข้ ไอ และใบหน้าขาวซีด แต่สามารถรักษาได้ด้วยสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย

ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมที่นำเสนอข้างต้นชี้ให้เห็นเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ กล่าวคือ ในพระเวท อุปนิษัท และมหากาวยะ ปรากฏร่องรอยองค์ความรู้ด้านอายุรเวทอยู่บ้าง พบในลักษณะเป็นเรื่องแทรกอยู่ในเนื้อหาและเหตุการณ์ต่าง ๆ มักเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ตลอดจนการรักษาโรคตามแนวทางอายุรเวท ขณะที่ในปุราณะเริ่มปรากฏเนื้อหาเกี่ยวกับอายุรเวทอย่างชัดเจนและหลากหลายขึ้น มีบทที่ว่าด้วยอายุรเวทโดยเฉพาะดังเช่นในครุฑปุราณะ ส่วนในคัมภีร์พหุหัตตฤติ ไม่ว่าจะเป็นจรกสังหิตา สุครุตสังหิตา และอัมฤตคหฤตยะถือเป็นคัมภีร์

³¹⁷ Anjna Kumari, Neha Vats and Minakshi, “Contribution of Ashtanga Hridya in the field of Kaumarbhritya,” *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences* 5, 4 (July – August 2020): 283-288.

อายุรเวทภาษาสันสกฤตอย่างเต็มรูปแบบ เป็นตำราแห่งยุคที่เป็นรากฐานของการศึกษาอายุรเวท เป็นคัมภีร์ที่มีความสำคัญและส่งอิทธิพลต่อคัมภีร์อายุรเวทในยุคหลัง รวมไปถึงหนังสืออายุรเวทในปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การศึกษาองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์พุทธหัตถ์ตรयीมีความน่าสนใจ เพราะแสดงให้เห็นข้อมูลเกี่ยวกับอายุรเวทอย่างครบถ้วนตรงประเด็นที่สุด

จากการสำรวจงานวิจัยด้านอายุรเวท ผู้วิจัยพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการกำหนดประเด็นด้านสุขภาพและการแพทย์เพื่อเชื่อมโยงกับองค์ความรู้ด้านอายุรเวท งานวิจัยแต่ละชิ้นมักอ้างอิงองค์ความรู้ด้านอายุรเวทโดยรวม อาจมีการอ้างอิงจากคัมภีร์อายุรเวทคัมภีร์ใดคัมภีร์หนึ่งโดยตรงอยู่บ้าง แต่ผู้วิจัยยังพบการศึกษาเนื้อหาจากคัมภีร์อายุรเวทโดยตรงอยู่น้อย โดยเฉพาะการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ และหากพิจารณางานวิจัยในประเทศไทยแล้ว จะพบงานวิจัยคัมภีร์อายุรเวทอยู่น้อยมาก เนื่องจากคัมภีร์อายุรเวทส่วนใหญ่รจนาด้วยภาษาสันสกฤตซึ่งเป็นเรื่องยากต่อการศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่างานวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ” จะสร้างแนวทางและเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยด้านอายุรเวทในอนาคต ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมในบทนี้ไปเป็นแหล่งข้อมูลอ้างอิงในการศึกษาค้นคว้า และกำหนดระเบียบวิธีวิจัยในลำดับต่อไป



บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยถือเป็นวิธีการที่สำคัญในการแสวงหาความรู้และความจริง โดยความรู้ที่ได้จากการวิจัยล้วนมีประโยชน์ และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหา พัฒนา ตลอดจนต่อยอดองค์ความรู้ในประเด็นต่าง ๆ ได้ ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานระบุว่า “วิจัย” หมายถึง การค้นคว้าเพื่อหาข้อมูลอย่างถี่ถ้วนตามหลักวิชา³¹⁸ และการวิจัยยังเป็นการค้นคว้าหาความรู้ เผ่าสังเกตปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในหลากหลายมิติอย่างต่อเนื่องซ้ำไปซ้ำมา³¹⁹ เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่สมบูรณ์ นอกจากนี้การวิจัยยังเป็นกระบวนการสำคัญในการตอบคำถามในประเด็นแปลกใหม่ ที่ข้อมูลดังกล่าวยังไม่เคยปรากฏมาก่อน³²⁰ ดังนั้นการวิจัยจึงเป็นกิจกรรมทางวิชาการอย่างเป็นระบบที่พยายามมุ่งเน้นการแสวงหาความรู้ใหม่³²¹

การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะนี้ถือเป็นการวิจัยหนึ่งในการแสวงหาองค์ความรู้ด้านอายุรเวทผ่านการแปลคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤต เพื่อนำเนื้อหาสาระที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลและสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจชีวิต สุขภาพร่างกาย และยังสามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักอายุรเวทได้ ตามที่ผู้วิจัยได้ระบุวิธีการศึกษาโดยสังเขปไว้ในบทที่ 1 ว่า การวิจัยนี้เป็นการวิจัยบริสุทธิ์ (Pure Research) หรือ การวิจัยพื้นฐาน (Basic Research) เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับหลักอายุรเวทที่ปรากฏในคัมภีร์ดังกล่าว ทั้งยังสามารถใช้เป็นพื้นฐานและแนวทางสำหรับการศึกษาวิจัยด้านอายุรเวทในสาขาสันสกฤตศึกษาต่อไป โดยผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาโดยการสำรวจเอกสาร (Documentary Research) ควบคู่ไปกับการศึกษาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Research) เพื่อให้มีเอกสารที่เป็นข้อมูลในการศึกษาอย่างเพียงพอ และมีประสิทธิภาพ ในส่วนของการศึกษาเชิงวิเคราะห์ผู้วิจัยใช้ระเบียบการวิจัยแบบพรรณนาหรือบรรยาย (Descriptive Research)

³¹⁸ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2546), 1027.

³¹⁹ Pagadala Suganda Devi, **Research Methodology** (Chennai: Notion Press, 2017), 1.

³²⁰ Wayne Goddard and Stuart Melville, **Research Methodology: An Introduction** (Lansdowne: Juta & Co. Ltd, 2007), 1.

³²¹ Dipak Kumar Bhattacharya, **Research Methodology** (New Delhi: Excel Books, 2006), 12.

คือการศึกษาเพื่ออธิบาย และบรรยายองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่ได้จากการแปลคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ เฉพาะสูตรสถานะ อธิบายที่ 1-15 โดยผู้วิจัยจะจัดแบ่งองค์ความรู้ออกเป็นหมวดหมู่เพื่อผลการศึกษาที่เป็นระเบียบ ชัดเจน และเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้น โดยการวิจัยจะต้องเป็นกระบวนการที่มีการดำเนินการอย่างมีระบบและระเบียบแบบแผน เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบที่มีความถูกต้องและเชื่อถือได้สำหรับปัญหาที่ได้ตั้งเอาไว้แล้วในโครงร่างการวิจัย³²² การวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงมีการดำเนินการวิจัยภายใต้ระเบียบวิธีวิจัยอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้เป็นแนวทางตลอดจนกำหนดกรอบการวิจัยให้มีประสิทธิภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์มากยิ่งขึ้น ดังนั้นในบทนี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงระเบียบวิธีวิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ เพื่อแสดงให้เห็นแนวทาง และขั้นตอนในการวิจัยอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น ตั้งแต่การกำหนดประเภทของการวิจัย จนถึง การนำเสนอผลการวิจัยไปตามลำดับ ดังนี้

ประเภทของการวิจัย

ประเภทของการวิจัย (Type of Research) มีได้หลากหลายประเภทขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้เป็นตัวกำหนด เช่น การวิจัยอาจจำแนกประเภทตามเหตุผลของการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล³²³ กระบวนการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประเภทของการวิจัยเป็นขั้นตอนแรก เนื่องจากประเภทของการวิจัยมีความสัมพันธ์กับรูปแบบของงานวิจัย³²⁴ การกำหนดประเภทของการวิจัยจึงทำให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจเกี่ยวกับการวิจัยประเภทต่างๆ มากขึ้น และยังเป็นแนวทางในการกำหนดระเบียบวิธีวิจัย รวมไปถึงการออกแบบการวิจัยได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเภทของการวิจัยไว้ ดังนี้

1. การวิจัยตามวัตถุประสงค์ (Research Objectives)

หากใช้หลักเกณฑ์พิจารณาจากวัตถุประสงค์ของการวิจัย การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะถือเป็นการวิจัยบริสุทธิ์ (Pure Research) หรือ การวิจัยพื้นฐาน (Basic Research) โดยเป็นการวิจัยที่มุ่งแสวงหาองค์ความรู้ด้านอายุรเวทจากคัมภีร์ที่ผู้วิจัยมีความสนใจ เพื่อแสดงให้เห็นว่าองค์ความรู้ดังกล่าวมีประโยชน์ต่อผู้ที่มี

³²² มนัส สุวรรณ, ระเบียบวิธีวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ 3 (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์), 1.

³²³ เรื่องเดียวกัน, 4.

³²⁴ ชานานู รอดเหตุภัย, การวิจัยทางภาษาไทย (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552), 26.

ความสนใจด้านอายุรเวท สามารถเป็นฐานข้อมูลด้านอายุรเวทในการประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หรือนำไปใช้ในการพัฒนาการวิจัยด้านอายุรเวทต่อไป เนื่องจากในปัจจุบันมีการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านอายุรเวทผ่านสื่อต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ ตำรา อินเทอร์เน็ต แต่ข้อมูลเหล่านั้นส่วนใหญ่จะเป็นการกล่าวถึงอายุรเวทโดยภาพรวม ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการมุ่งศึกษาองค์ความรู้ด้านอายุรเวทโดยเฉพาะเจาะจงจากคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะย่อมทำให้ได้ข้อมูลที่ เป็นระเบียบ ครบถ้วน และมีแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ชัดเจน

2. การวิจัยตามวิธีการเก็บข้อมูล (Data Collection)

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยโดยการสำรวจเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่พบในบทแปลคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะจากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทย เป็นหลัก พร้อมทั้งศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิอื่น ๆ เช่น หนังสือ เอกสารอ้างอิง บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องผ่านการทบทวนวรรณกรรม เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าเอกสารมา เป็นแหล่งอ้างอิง และใช้ประกอบการวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทให้ครบถ้วน ถูกต้องยิ่งขึ้น

3. การวิจัยตามลักษณะของการวิจัย (Research Methodology)

ผู้วิจัยกำหนดให้การวิจัยนี้เป็นการผสมผสานกันระหว่างการวิจัยเชิงพรรณนาหรือบรรยาย (Descriptive Research) และการวิจัยเชิงวิเคราะห์ (Analytical Research) กล่าวคือ ผู้วิจัยเน้นการอธิบายข้อมูลที่ได้จากการแปลคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ ว่าในแต่ละมันตระ กล่าวไว้ว่าอย่างไร ปรากฏข้อมูลเกี่ยวกับอายุรเวทในประเด็นใดบ้าง แล้วนำข้อมูลเหล่านั้นมา วิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวท และนำองค์ความรู้นั้นมาสังเคราะห์อย่างเป็นระบบเพื่ออธิบาย ผลการวิจัยโดยใช้การพรรณนาหรือการบรรยาย

4. การวิจัยตามสาขาวิทยาการ (Disciplinary Branch)

การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะเป็นการวิจัยด้านสันสกฤตศึกษาผ่านการแปลวรรณคดีภาษาสันสกฤต กล่าวคือ เป็นงานวิจัยที่ มุ่งเน้นการแสวงหาความรู้ด้านอายุรเวทที่ปรากฏในคัมภีร์ดังกล่าว ทั้งนี้องค์ความรู้ด้านอายุรเวทถือเป็นศาสตร์แห่งการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่นอกจากจะให้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจแล้ว ยังสะท้อนให้เห็นถึงปรัชญา ความเชื่อ และแนวความคิดแบบอินเดียโบราณอีกด้วย ดังนั้นการวิจัยที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตและแนวคิดของมนุษย์จากวรรณคดี วรรณกรรม

ประวัติศาสตร์ ภาษาศาสตร์ ประวัติศาสตร์ และปรัชญา³²⁵เช่นนี้จึงถือเป็นการวิจัยทางมนุษยศาสตร์ (Humanities Research)

5. การวิจัยตามคุณลักษณะของข้อมูล (Data Characteristics)

การวิจัยนี้เป็นการวิเคราะห์เนื้อหามากกว่าการวิเคราะห์เชิงสถิติ ถึงแม้ว่าผู้วิจัยจะมีการศึกษาลักษณะ และจำนวนค่าประพันธ์ที่ใช้ในคัมภีร์อักษ่างคฤหะ สูตรสถานะประกอบกันด้วย แต่ข้อมูลเชิงสถิติดังกล่าวไม่ได้เป็นวัตถุประสงค์หลักของการวิจัย เนื่องจากผู้วิจัยใช้กระบวนการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) องค์กรความรู้ด้านอายุรเวทจากตัวบทเสียมากกว่า นับได้ว่าการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ทั้งนี้การวิจัยเชิงคุณภาพยังเป็นการดำเนินการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ที่ใช้ตรรกะแบบอุปนัยเป็นหลัก (Inductive Approach) คือเป็นการทำวิจัยที่เริ่มต้นจากสิ่งจำเพาะเจาะจงไปสู่สิ่งทั่วไป³²⁶ ในการวิจัยนี้สิ่งจำเพาะเจาะจงคือข้อมูลจากการแปลคัมภีร์อักษ่างคฤหะ สูตรสถานะ ส่วนสิ่งทั่วไปคือ ผลการวิจัยที่เป็นข้อสรุปจากการวิเคราะห์เนื้อหาในคัมภีร์ว่ามีการกล่าวถึงองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในแง่มุมใด ซึ่งจะเป็นองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่มีประโยชน์และสามารถเผยแพร่ออกไปได้ในวงกว้าง อีกทั้งการวิจัยนี้ยังเป็นการสำรวจเอกสารตามที่กล่าวไว้แล้วในข้อ 2 ไม่ได้มุ่งเน้นการศึกษาตัวเลขเชิงสถิติ ตรงกับลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data) จากข้อความในเอกสารประเภทต่าง ๆ เป็นหลัก

การออกแบบการวิจัย

การออกแบบการวิจัย (Research Design) เป็นเรื่องราวของการวางแผนเกี่ยวกับสิ่งที่จะต้องทำในการวิจัยอย่างเป็นระเบียบแบบแผน เป็นการจัดส่วนประกอบและรายละเอียดต่าง ๆ ที่จะต้องทำในการวิจัยเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการวิจัยที่วางเอาไว้³²⁷ การออกแบบการวิจัยยังเป็นการร้อยเรียงขั้นตอนของการวิจัย หรือเป็นเค้าโครงการวิจัย³²⁸ การออกแบบการวิจัยจึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะทำให้งานวิจัยมีประสิทธิภาพ ได้ผลการวิจัยที่ดีและถูกต้อง เพราะเค้า

³²⁵ ชำนาญ รอดเหตุภัย, การวิจัยทางภาษาไทย, 30.

³²⁶ ชาย โพธิ์สิตา, ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ, พิมพ์ครั้งที่ 3 (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2556), 31.

³²⁷ เรื่องเดียวกัน, 106.

³²⁸ ประเวศน์ มหารัตน์สกุล, แนวคิด หลักการ และกระบวนการวิจัย: เชิงปริมาณ คุณภาพและ ผสานวิธีการเขียนวิทยานิพนธ์ (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ปัญญาชน, 2561), 118.

โครงการวิจัยจะเป็นตัวช่วยกำหนดขอบเขต ขั้นตอน และทิศทางในการวิจัยให้มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน สำหรับการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยตามหลักการของ Maxwell (1996) ที่เสนอว่า ในการออกแบบการวิจัยมีองค์ประกอบที่ต้องให้ความสำคัญพิเศษ 5 ประการคือ 1) คำถามสำหรับการวิจัย 2) จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัย 3) แนวคิดในการวิจัย 4) วิธีการวิจัย 5) ความถูกต้องตรงประเด็น และความเชื่อถือได้ของผลการวิจัย ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยไปตามลำดับ ดังนี้

1. คำถามสำหรับการวิจัย (Research Questions)

การตั้งคำถามสำหรับการวิจัยย่อมเกิดจากการหาปัญหาสำหรับการวิจัย โดยความสนใจใคร่รู้ในประเด็นต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหา และการตั้งคำถามอันเป็นจุดเริ่มต้นของการวิจัย การวิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะเกิดจากผู้วิจัย และงานวิจัยในอดีต กล่าวคือ ผู้วิจัยมีความต้องการทำงานวิจัยด้านสันสกฤตศึกษาในแง่มุมที่แตกต่างหลากหลาย จะเห็นได้จากงานวิจัยด้านสันสกฤตศึกษาในอดีตจนถึงปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นการศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวประเด็นทางไวยากรณ์ ความงดงามทางวรรณศิลป์ ตลอดจนเนื้อหาจากวรรณคดีพุทธศาสนาภาษาสันสกฤต วรรณคดีประเภทท้าวพระยา มหาท้าวพระยา หรือบทละคร ในขณะที่งานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาวิเคราะห์วรรณคดีสันสกฤตประเภทศาสตร์ยังไม่แพร่หลายเท่าที่ควร ประกอบกับผู้วิจัยมีความสนใจในอายุรเวทที่เป็นศาสตร์ในการดูแลสุขภาพที่มีมาอย่างยาวนานตั้งแต่อดีต แต่ยังคงได้รับความสนใจในปัจจุบัน อีกทั้งผู้วิจัยยังเห็นว่าการนำความรู้ด้านภาษาสันสกฤตมาผนวกเข้ากับองค์ความรู้ด้านอายุรเวทน่าจะทำให้มีผู้หันมาสนใจศึกษาภาษาสันสกฤตมากยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดขอบเขตข้อมูลที่จะศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวท จากคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ เนื่องจากเป็นหนึ่งในคัมภีร์อายุรเวทที่มีความสำคัญ หรือเป็นสุดยอดแห่งคัมภีร์อายุรเวท เรียกว่า พุทหัตตฤติ โดยศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ อธิบายที่ 1-15 เท่านั้น เพราะเป็นเนื้อหาส่วนที่เน้นการปูพื้นฐานของหลักอายุรเวทขั้นต้นที่สามารถนำไปต่อยอดในการวิจัยอื่น ๆ ได้ โดยผู้วิจัยมีความสงสัยใคร่รู้ว่า ในคัมภีร์ดังกล่าวพูดถึงองค์ความรู้ด้านอายุรเวทไว้ว่าอย่างไร ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งคำถามสำหรับการวิจัยเพื่อกำหนดให้เป็นศูนย์กลางของการวิจัย และเพื่อแสวงหาคำตอบในประเด็นนี้

2. จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Purpose)

จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัย หมายถึง เป้าหมายที่นักวิจัยต้องการจะบรรลุถึงในการวิจัยเรื่องนั้น รวมถึงสิ่งที่ต้องการจะทำในกระบวนการวิจัย อันจะช่วยให้บรรลุถึงเป้าหมายที่

ต้องการนั้นได้³²⁹ การกำหนดจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัยนับเป็นขั้นตอนที่สำคัญอีกขั้นตอนหนึ่งในการออกแบบการวิจัย เปรียบเสมือนเป็นแนวทางในการแสวงหาคำตอบของคำถามการวิจัย และยังเป็นกำหนดยุทธศาสตร์ของการวิจัยอีกด้วยว่าจะดำเนินไปในลักษณะใด ผู้วิจัยเห็นว่าการกำหนดจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่มีความชัดเจน และสอดคล้องกับปัญหาที่อยุ่ทำให้การวิจัยมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การตั้งวัตถุประสงค์ถือเป็นการกำหนดขอบเขตการวิจัยได้อีกทางหนึ่ง ทำให้การวิจัยดำเนินไปอย่างมีแบบแผนตามเป้าหมายที่แน่นอน การวิจัยนี้ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤตคหฤทษะ เฉพาะสูตรสถานะ โดยมีกระบวนการและแปลความเนื้อหาในคัมภีร์ดังกล่าวจากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทยที่ต้องทำความเข้าใจไปด้วยในกระบวนการวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับการศึกษวิเคราะห์ ดังนั้นการปริวรรตและแปลคัมภีร์อัมฤตคหฤทษะจึงเป็นวัตถุประสงค์ของการวิจัยอีกประการหนึ่งนั่นเอง

3. แนวคิดในการวิจัย (Conceptual Context)

แนวคิดในการวิจัย หมายถึง กรอบมโนทัศน์หรือมุมมองที่นักวิจัยจะใช้ในการตอบคำถามการวิจัยที่ตั้งเอาไว้³³⁰ หลักสำคัญในของแนวคิดในการวิจัยต้องมีการแสดงให้เห็นถึงหลักการหรือทฤษฎีที่นำมาใช้เป็นกรอบในการทำวิจัย³³¹ การวิจัยนี้ถือเป็นการศึกษาวิเคราะห์โดยตรงจากตัวบทคือคัมภีร์อัมฤตคหฤทษะ สูตรสถานะที่เป็นวรรณคดีสันสกฤตประเภทศาสตร์ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการศึกษาวิจัยวรรณกรรมตามทฤษฎีและลักษณะที่เป็นจริง (Objective Approach) โดยเน้นการศึกษาวิเคราะห์ลักษณะตามข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวม (Data Analysis)³³² ร่วมกับทฤษฎีการแปลเนื่องจากผู้วิจัยไม่ได้กำหนดทฤษฎีอย่างใดอย่างหนึ่งไว้ตายตัวสำหรับเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ข้อมูล แต่จะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามที่ปรากฏจริงอย่างละเอียดถี่ถ้วน แล้วรวบรวมข้อมูลเหล่านั้นมาดำเนินการสังเคราะห์ข้อมูลเป็นหมวดหมู่ แล้วสรุปเป็นองค์ความรู้ด้านอายุรเวทเพื่อตอบคำถามตามจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัยตามที่กล่าวไว้แล้วข้างต้น

³²⁹ ชาย โพธิ์สิตา, ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ, พิมพ์ครั้งที่ 3, 109.

³³⁰ เรื่องเดียวกัน.

³³¹ สมถวิล วิจิตรวรรณ และคณะ, การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน (กรุงเทพฯ: เจริญดีมันคงการพิมพ์, 2556), ไม่ปรากฏเลขหน้า.

³³² ชำนาญ รอดเหตุภัย, การวิจัยทางภาษาไทย, 59.

4. วิธีการวิจัย (Research Methods)

การวิจัยนี้มีวิธีการวิจัยอย่างมีแบบแผนและเป็นขั้นตอน เรียงตามลำดับได้ดังต่อไปนี้

4.1 การสำรวจข้อมูลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หรือการทบทวนวรรณกรรม (Literature Review)

การสำรวจข้อมูลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หรือการทบทวนวรรณกรรมเป็นขั้นตอนหนึ่งที่มีความสำคัญมากต่อการวิจัยทุกรูปแบบ เนื่องจากผู้วิจัยจะต้องใช้ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมทั้งเนื้อหาและระเบียบวิธีมาใช้เป็นแนวทางในการวิจัย³³³ การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจะต้องมีความสอดคล้องกับปัญหา จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัย นอกจากนี้การทบทวนวรรณกรรมมีส่วนทำให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจประเด็นที่จะศึกษา และกำหนดขอบเขตของการวิจัยได้ชัดเจนยิ่งขึ้น³³⁴ กล่าวคือการสำรวจเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ผู้วิจัยมีฐานข้อมูลส่วนหนึ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย อีกทั้งยังทำให้เห็นถึงภาพรวมของงานวิจัยที่อาจมีความเชื่อมโยงกับประเด็นในการศึกษา ทำให้ผู้วิจัยสามารถกำหนดขอบเขต ตลอดจนประเด็นในการวิจัยเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่เป็นองค์ความรู้ใหม่ และไม่ให้เกิดการวิจัยซ้ำ (Repeated Research)

สำหรับการวิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ ผู้วิจัยได้แสดงข้อมูลที่ได้จากการสำรวจข้อมูลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หรือการทบทวนวรรณกรรมไว้ในบทที่ 2 แล้ว โดยผู้วิจัยได้สำรวจเอกสารประเภทต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ ตำรา บทความวิชาการ งานวิจัย ตลอดจนวิทยานิพนธ์ทั้งในภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ แล้วนำมาประมวลให้เห็นถึงประเด็นเกี่ยวกับแนวคิดและพัฒนาการของอายุรเวทที่ปรากฏในเอกสารต่าง ๆ รวมไปถึงประเด็นจากการวิจัยเกี่ยวกับอายุรเวทที่น่าสนใจว่ามีความสอดคล้องหรือแตกต่างจากการวิจัยครั้งนี้เพียงใด ทำให้การวิจัยและผลการวิจัยไม่ซ้ำซ้อน มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

4.2 การเก็บรวบรวมและการตรวจสอบข้อมูล

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทจากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะเป็นหลัก โดยผู้วิจัยเลือกใช้ตัวบท ภาษาสันสกฤตจากจากหนังสือ Sri

³³³ ณรงค์ โปธิ์พฤษานันท์, ระเบียบวิธีวิจัย หลักการและแนวคิด เทคนิคการเขียนรายงานการวิจัย (กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, 2556), 100.

³³⁴ ประเวศน์ มหารัตน์สกุล, แนวคิด หลักการ และกระบวนการวิจัย: เชิงปริมาณ คุณภาพและผสมวิธีการเขียนวิทยานิพนธ์, 209.

Vāgbhaṭaviracitaṃ Aṣṭāṅghṛdyam ที่มี ศรี ลาลจันทร ะ ไวทยะเป็นบรรณาธิการ ตีพิมพ์ครั้งที่ 7 โดยสำนักพิมพ์ Motilal Banarsidass เมื่อปีคริสต์ศักราชที่ 2016 โดยผู้วิจัยจะปริวรรตและแปล มंत्रะจากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทย และพิจารณาเนื้อหาสาระประกอบกับการเก็บรวบรวม ข้อมูลที่เกี่ยวกับอายุรเวทจากบทแปล ตลอดจนรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม เพิ่มเติม เพื่อนำข้อมูลที่มีความเชื่อมโยงกันมาใช้วิเคราะห์และเป็นฐานข้อมูลในการอธิบายองค์ความรู้ ด้านอายุรเวทให้มีความครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น อนึ่ง ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมเชิงคุณภาพ จำพวกเอกสารทุติยภูมิที่เป็นลายลักษณ์อักษร เน้นการค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารเป็นหลัก โดยไม่ จำเป็นต้องเข้าถึงตัวผู้ให้ข้อมูลโดยตรง (Unobtrusive Methods) เหมือนกับการเก็บรวบรวมข้อมูล ปฐมภูมิ อย่างไรก็ตามในการนำข้อมูลแต่ละส่วนมาใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยจะตรวจสอบข้อมูลให้ถูกต้อง เสียก่อนทั้งคำอ่านที่ได้จากการปริวรรต ความถูกต้องของบทแปลและข้อมูลที่น่ามาใช้ประกอบการ วิเคราะห์

4.3 การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ แล้ว การดำเนินการวิจัยในลำดับถัดไป คือการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นขั้นตอนที่สำคัญมากเนื่องจากต้องใช้ศาสตร์หลายสาขา ที่เกี่ยวข้อง เช่น แนวคิดการวิจัย สถิติการวิจัย และศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่วิจัย ในขั้นตอนนี้เป็นการนำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมมาจัดระเบียบข้อมูล แยกเป็นกลุ่ม ประเภท หรือชนิดให้สอดคล้อง กับคำถามและจุดประสงค์ของการวิจัย³³⁵ การวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลพร้อมกับการเก็บ ข้อมูล กล่าวคือ ในระหว่างที่มีการแปลมंत्रะจากคัมภีร์อัชฎางคฤทยะ สูตรสถานะ ผู้วิจัยจะ พยายามเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาสาระในบทแปล พร้อมทั้งนำข้อมูลทั้งหลายที่ได้จาก การทบทวนวรรณกรรมมาช่วยวิเคราะห์ข้อมูลจากบทแปลไปพร้อม ๆ กันด้วย ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจ เนื้อหาของบทแปล และถอดองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่ปรากฏในบทแปลนั้น ๆ ได้ง่ายยิ่งขึ้นนอก การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีเช่นนี้ยังถือเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง เนื่องจากผู้วิจัยมีความเข้าใจ ประเด็นต่าง ๆ ตลอดจนกระบวนการวิจัยเป็นอย่างดี

หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจะสรุปองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์ อัชฎางคฤทยะ สูตรสถานะที่ได้จากการวิจัยโดยใช้วิธีการสังเคราะห์ข้อมูล เพื่อช่วยจัดการ ผลการวิจัยให้เป็นระบบมากยิ่งขึ้น อนึ่ง องค์ความรู้ เป็นความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกิดจากการ

³³⁵ ประเวศน์ มหารัตน์สกุล, แนวคิด หลักการ และกระบวนการวิจัย: เชิงปริมาณ คุณภาพและ ผสานวิธีการเขียนวิทยานิพนธ์, 169.

วิเคราะห์หรือสังเคราะห์ข้อมูล³³⁶ ฉะนั้น การสังเคราะห์ข้อมูลทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ โดยเป็นองค์ความรู้ที่มีประโยชน์สามารถนำมาปรับใช้ได้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการสังเคราะห์เชิงคุณภาพ (Qualitative Synthesis) เป็นการสังเคราะห์เนื้อหาสาระเฉพาะส่วนที่พบจากการวิจัยด้วยวิธีการบรรยาย³³⁷ ควบคู่ไปกับการสังเคราะห์ข้อมูลจากข้อมูลดิบ (Primary Analysis) กล่าวคือผู้วิจัยวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากข้อมูลดิบที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมด้วยตนเอง แล้วนำข้อมูลนั้นมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ด้านอายุรเวทให้เป็นหมวดหมู่ พร้อมทั้งอธิบายอย่างเป็นระบบและเข้าใจง่ายขึ้น ผลการวิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจะมีความครบถ้วนสมบูรณ์มากที่สุด ตัวอย่างเช่น

มารทวิกิ เลขณี หฤพยั นาดยุขณั มรฺรุ สรม |

อลปิตตานิลั ปาณชฺเมหารศะ กฤมินาสนม || 72 ||

(สูตรสถานะ 5: 72)

มันตระข้างต้นมาจากคัมภีร์อัมฤงคฤพยะ สูตรสถานะ อัยยายะที่ 5 มันตระที่ 72 มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับมารทวิกะ เป็นเหล่าที่ทำจากองุ่น โดยในคัมภีร์ระบุว่า มารทวิกะนี้มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นอารมณ์ ดีต่อหัวใจ เป็นเหล่าที่ไม่ร้อนมาก มีรสชาติหวาน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของของเหลวในร่างกาย ช่วยทำให้ปิตตะและวาตะในร่างกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย นอกจากนี้การดื่มมารทวิกะยังช่วยบรรเทาโรคโลหิตจาง โรคเบาหวาน และยังสามารถช่วยถ่ายพยาธิได้อีกด้วย ข้อความดังกล่าวเป็นข้อมูลดิบที่ผู้วิจัยได้จากการแปลมันตระนี้โดยตรง

พร้อมกันนี้ เพื่อให้ผลการวิจัยมีความสมบูรณ์ ถูกต้องและน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขยายผลข้อมูลโดยการศึกษาเอกสารเพิ่มเติม พบว่ามีข้อมูลที่เชื่อมโยงกันจนสามารถวิเคราะห์ได้ว่าการดื่มมารทวิกะหรือเหล่าที่ทำจากองุ่นดีต่อหัวใจ เนื่องจากในองุ่นมีประโยชน์มากมายโดยเฉพาะสารฟลาโวนอยด์ มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยบำรุงหัวใจ สามารถป้องกันโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดได้ อีกทั้งยังมีสารเรสเวอรอลที่ช่วยลดระดับไขมันเลวในเลือด ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันและบรรเทาอาการโรคหัวใจได้เช่นเดียวกัน³³⁸

³³⁶ กรมกิจการเด็กและเยาวชน, **องค์ความรู้ (body of knowledge)**, เข้าถึงเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2565, เข้าถึงได้จาก https://www.dcy.go.th/km/knowledge/kvj_21_12_49.pdf

³³⁷ สัญญา เคนาภูมิ, “หลักการและแนวทางการสังเคราะห์งานวิชาการ,” **วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น** ปีที่ 3, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2562): 92.

³³⁸ ชิสา สรวิสูตร, **โรคหัวใจ รักษาได้** (กรุงเทพฯ: เอ็ดดูเคชั่น ไมนด์ โลกซ์ มัลติมีเดีย, 2560), 126.

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยสามารถนำมาสังเคราะห์ให้เห็นถึงองค์ความรู้ด้านอายุรเวท ประการหนึ่งได้ว่า มารทวิกะ เป็นเหล่าที่หมักจากผลไม้ที่อ่อน เป็นเหล่าประเภทหนึ่งที่ปรากฏใน คัมภีร์อายุรเวท หลักอายุรเวทระบุว่าเหล่ามีสรรพคุณทางยา เหล่ามีประโยชน์มากมาย ฉะนั้น การ ดื่มเหล่าในปริมาณที่พอเหมาะสามารถช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ จากโรคภัยไข้เจ็บได้ ไม่ได้ดื่มแล้วทำ ให้มีเมามา ขาดสติแต่เพียงอย่างเดียว จะเห็นได้ว่าการวิเคราะห์ร่วมกับการสังเคราะห์ข้อมูลจะทำให้ ผลการวิจัยมีแง่มุมที่หลากหลายและครบถ้วนมากยิ่งขึ้น

4.4 การนำเสนอผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยเป็นส่วนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้วิจัย เนื่องจากเป็นส่วนที่สามารถตอบคำถามการวิจัย ตลอดจนจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ เมื่อผู้วิจัยได้ ทำการวิจัยตามขั้นตอนและวิธีการวิจัยดังอธิบายไว้ข้างต้นทั้งหมดแล้ว ผู้วิจัยจะเรียบเรียงและนำเสนอ ผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 6 บท ดังนี้

- 1) บทนำ เป็นการอธิบายที่มาและความสำคัญของการวิจัย และวิธีการวิจัยโดยสังเขป
- 2) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเอกสาร และงานวิจัยที่มีความเชื่อมโยงกับการวิจัยนี้ เพื่อแสดงให้เห็นภาพรวมของการวิจัย ทั้งยังช่วยกำหนด ทิศทางของการวิจัยให้ชัดเจนมากขึ้น
- 3) ระเบียบวิธีวิจัย เป็นการให้รายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนในการวิจัยตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ เป็นการกำหนดลำดับวิธีการวิจัยเพื่อให้การวิจัยมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- 4) การปริวรรตและการแปลคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ เพื่อแสดงคำอ่านจาก คัมภีร์ดังกล่าวที่ได้จากการปริวรรตเป็นตัวอักษรไทย พร้อมทั้งบทแปลมันตระที่ใช้ในการศึกษาจาก ภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทย โดยใช้ทฤษฎีการแปลตั้งที่จะระบุรายละเอียดไว้ในบทที่ 4
- 5) องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ เป็นการรวบรวม องค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล โดยจะเป็นการเขียนอธิบายให้ รายละเอียดออกเป็นหมวดหมู่อย่างชัดเจน
- 6) สรุป อภิปรายผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ ในส่วนนี้ผู้วิจัยจะสรุปผลการวิจัย เพื่อ แสดงให้เห็นภาพรวมและความเชื่อมโยงกันของผลการวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทาง ในการต่อยอดและขยายผลการวิจัย รวมไปถึงพัฒนาการวิจัยด้านอายุรเวทในวงกว้างมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยใช้การนำเสนอผลการวิจัยแบบบรรณพิลาส (Vignettes) ควบคู่ไปกับการนำเสนอ แบบมานุษยวิทยา (Anthropological) กล่าวคือ เป็นการนำเสนอการวิจัยที่มีการบรรยายเป็นพื้นฐาน การนำเสนอแบบบรรณพิลาสจะนำเสนอโดยยึดหัวข้อหลักที่สำคัญเป็นตัวตั้งแล้วแบ่งสาระของการ

นำเสนอออกเป็นส่วนย่อยต่าง ๆ³³⁹ กล่าวคือ ผู้วิจัยจะนำเสนอองค์ความรู้ด้านอายุรเวท โดยแจกแจงเป็นหัวข้อย่อย ๆ พร้อมคำอธิบายโดยเนื้อหาทั้งหมดล้วนเชื่อมโยงกับหลักอายุรเวทซึ่งเป็นแกนหลักของการวิจัยนี้ ในขณะที่การนำเสนอแบบมานุษยวิทยาเน้นบริบทโดยรวมของการวิจัย เป็นการให้คำอธิบายวิเคราะห์ของเรื่องราวโดยรวม เป็นวิธีการนำเสนอที่ให้อิสระแก่นักวิจัย³⁴⁰

5. ความถูกต้องตรงประเด็น และความเชื่อถือได้ของผลการวิจัย (Validity and Credibility)

ความถูกต้องตรงประเด็นในการวิจัย หมายถึง คุณสมบัติของผลผลิตจากการวิจัย ซึ่งอาจอยู่ในรูปของข้อค้นพบ คำอธิบาย ข้อสรุป การตีความหรือแนวคิดทฤษฎีว่าถูกต้อง มีเหตุมีผลใช้ได้เพียงใด หากสิ่งนั้นถูกต้องย่อมเชื่อถือได้ ไม่เลื่อนลอย สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุและผล³⁴¹ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยโดยมีการอ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ พร้อมทั้งระบุรายชื่อเอกสารอ้างอิงที่ใช้ประกอบการวิจัยแนบไว้อย่างเป็นระบบ เพื่อแสดงให้เห็นว่าผลการวิจัยที่ได้เขียนอธิบายไว้ นอกจากจะเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยตรงจากตัวบทแล้วยังมีการใช้ข้อมูลจากแหล่งอ้างอิงที่สำคัญ ซึ่งเป็นแหล่งอ้างอิงที่สอดคล้องกับผลการวิจัย เมื่อนำทั้งสองส่วนดังกล่าวมาประกอบกันย่อมทำให้ผลการวิจัยมีความถูกต้องและเชื่อถือได้ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังได้รับการตรวจสอบ และข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากผู้ทรงคุณวุฒิ ทำให้ผลการวิจัยมีความครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

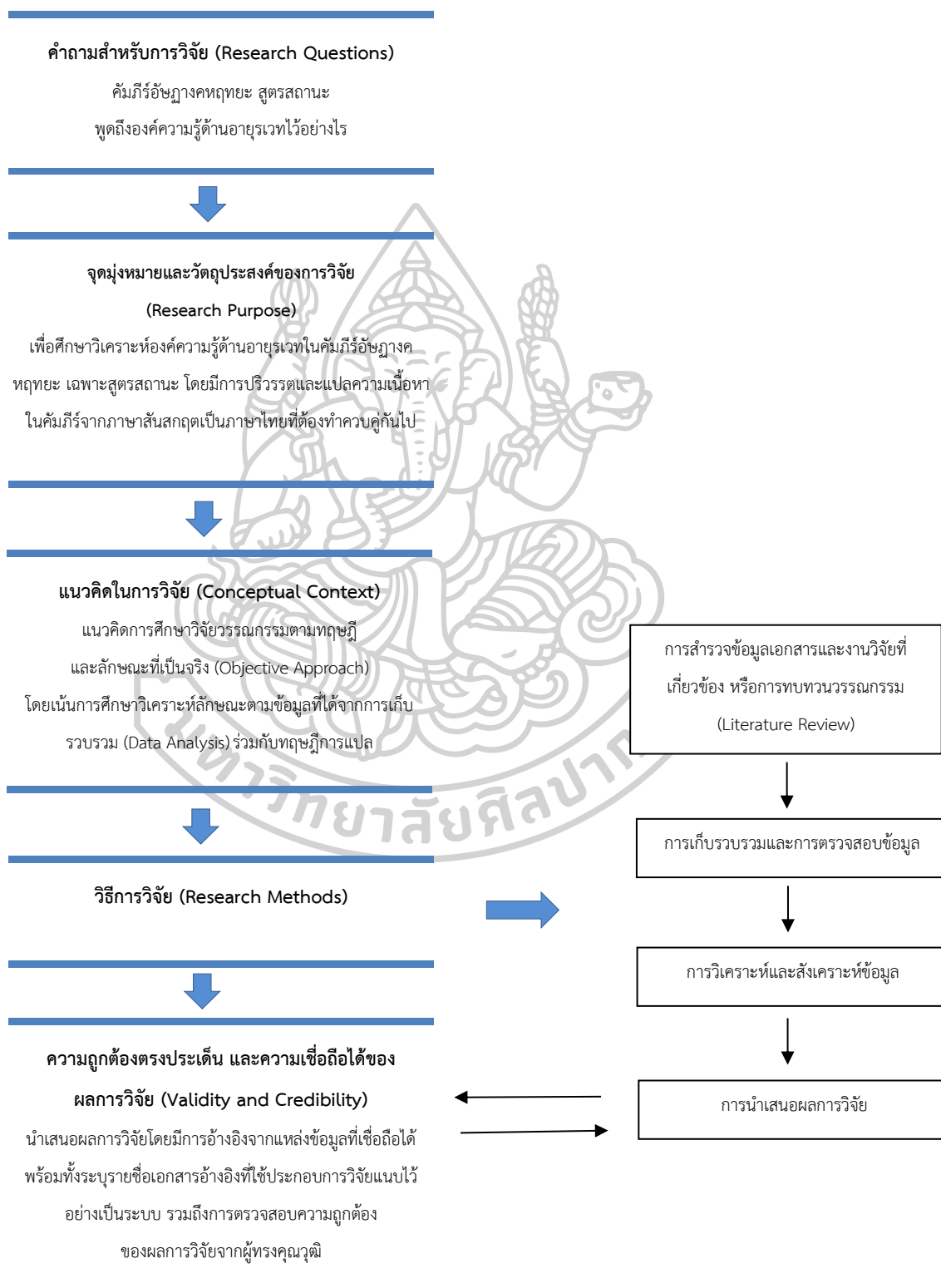
จากระเบียบวิธีวิจัยที่ผู้วิจัยระบุไว้โดยละเอียดทุกขั้นตอนดังข้างต้น สามารถสรุปเป็นกรอบแนวความคิด (Conceptual Framework) ของการวิจัยได้ ดังนี้

³³⁹ อุทัย อันพิมพ์ และ จำเนียร จวงตระกูล วรรณวิชนี ถนอมชาติ, "การนำเสนอผลการวิจัยเชิงคุณภาพ," วารสารชุมชนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปีที่ 14, ฉบับที่ 4 (ตุลาคม – ธันวาคม 2563): 10.

³⁴⁰ เรื่องเดียวกัน, 9-10.

³⁴¹ ชาย โพธิ์สิตา, ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ, พิมพ์ครั้งที่ 3, 136.

แผนภาพที่ 1 กรอบแนวความคิด (Conceptual Framework) ของการวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ



เนื้อหาที่กล่าวมาทั้งหมดในบทนี้ แสดงให้เห็นถึงแนวทางในการวิจัยตลอดจน กระบวนการวิจัยตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้ายตามลำดับ ซึ่งให้เห็นว่าการวิจัยนี้เป็นการวิจัยที่ มุ่งแสวงหาองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคฤหะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะอย่างมีระเบียบ แบบแผน องค์ประกอบทั้งหลายในระเบียบวิธีวิจัยนี้ล้วนมีปฏิสัมพันธ์กัน ทำให้ผู้วิจัยสามารถกำหนด ทิศทางในการวิจัยได้ชัดเจน การวิจัยภายใต้ระเบียบวิธีวิจัยนี้จึงสามารถดำเนินไปได้ด้วยดีและมี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ได้ผลการวิจัยที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือ ดังจะกล่าวถึงตามลำดับในบท ต่อไป



บทที่ 4

การปริวรรตและการแปลคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ

สืบเนื่องจากบทที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้อธิบายกระบวนการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ” ตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ เพื่อแสดงให้เห็นที่มาของการวิจัย ตลอดจนวัตถุประสงค์ ระเบียบวิธีวิจัย และประโยชน์จากการวิจัย และเพื่อให้การวิจัยดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องมีการปริวรรตและการแปลคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหาด้านอายุรเวทตามเป้าประสงค์ที่กำหนดไว้ ดังนั้นในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอการปริวรรตและการแปลคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ ไปตามลำดับ

ในปัจจุบันมีการเผยแพร่คัมภีร์อัมฤงคหฤทยะในหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการตีพิมพ์เป็นหนังสือ การรวบรวมเนื้อหาเผยแพร่ผ่านทางอินเทอร์เน็ต รวมถึงการนำเสนอมนตร์จากคัมภีร์ผ่านทางสื่อออนไลน์ทั้งภาพและเสียง ทั้งนี้เนื้อหาของคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ย่อมมีข้อแตกต่างกันบางประการ เช่น จำนวนมนตร์ การเรียงลำดับมนตร์ หรือการสนธิศัพท์ในมนตร์ ทั้งนี้อาจเกิดจากวิธีการรวบรวมจากต้นฉบับของคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ การสูญหาย การตัดทอน หรือเพิ่มเติมเปลี่ยนแปลงมนตร์เล็กน้อยของอรรถกถาต่าง ๆ ดังนั้นการเลือกต้นฉบับหรือแหล่งข้อมูลหลักที่ใช้ในการวิจัยนี้จึงมีความสำคัญเป็นอันดับแรก โดยเมื่อพิจารณาตามความเหมาะสมแล้วผู้วิจัยจึงเลือกใช้ต้นฉบับภาษาสันสกฤตของคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะจากหนังสือ *Sri Vāgbhaṭaviracitam Astāṅgahr̥dyam* ที่มี ศรี ลาลจันทระ ไวทยะเป็นบรรณาธิการ ตีพิมพ์ครั้งที่ 7 โดยสำนักพิมพ์ Motilal Banarsidass เมื่อปีคริสต์ศักราชที่ 2016 เนื่องจากเป็นหนังสือที่รวบรวมมนตร์จากคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะไว้ครบถ้วนทั้ง 6 สถานะ ทั้งยังมีการนำเสนอมนตร์อย่างเป็นระบบชัดเจน มีข้อผิดพลาดในการพิมพ์น้อยมาก ไม่คลาดเคลื่อน และยังมีคำอธิบายประกอบมนตร์อย่างละเอียด ทำให้มีความสะดวกและเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่างมาก โดยผู้วิจัยจะปริวรรตและแปลเฉพาะมนตร์จากสูตรสถานะ อธิบายที่ 1-15 ในหน้าที่ 1-214 รวม 897 มนต์ระ ตามขอบเขตของการวิจัย แจกแจงได้ดังนี้

อธิบายที่ 1 อายุษคามียะ	จำนวน 49 มนต์ระ
อธิบายที่ 2 ทินจรรยา	จำนวน 48 มนต์ระ
อธิบายที่ 3 ฤตจรรยา	จำนวน 58 มนต์ระ
อธิบายที่ 4 โรคานุตปาหนียะ	จำนวน 36 มนต์ระ

อัยยาะที่ 5 ทรวทรวยวิชญาเนียะ	จำนวน 83 มंत्रะ
อัยยาะที่ 6 อन्नสวรूपวิชญาเนียะ	จำนวน 170 มंत्रะ
อัยยาะที่ 7 อन्नรักษา	จำนวน 77 มंत्रะ
อัยยาะที่ 8 มาตราศิตียะ	จำนวน 55 มंत्रะ
อัยยาะที่ 9 ทรวยาทวิชญาเนียะ	จำนวน 28 มंत्रะ
อัยยาะที่ 10 รสเกทียะ	จำนวน 44 มंत्रะ
อัยยาะที่ 11 โทษาทวิชญาเนียะ	จำนวน 45 มंत्रะ
อัยยาะที่ 12 โทษเกทียะ	จำนวน 79 มंत्रะ
อัยยาะที่ 13 โทโซปกรรมณียะ	จำนวน 41 มंत्रะ
อัยยาะที่ 14 ทวีวิโรปกรรมณียะ	จำนวน 37 มंत्रะ
อัยยาะที่ 15 โศรนาทคณสังครหะ	จำนวน 47 มंत्रะ

การปริวรรตคัมภีร์อักษ่างคฤทยะ สูตรสถานะ

1. หลักการปริวรรต

แม้ว่าตัวอักษรเทวนาครีที่ใช้ในการเขียนภาษาสันสกฤตจะมีความงดงามในแบบฉบับของตนเอง แต่สำหรับผู้ศึกษาภาษาสันสกฤตในเบื้องต้น ตัวอักษรดังกล่าวย่อมมีความยากต่อการศึกษาพอสมควร การเรียนการสอนภาษาสันสกฤตจึงมักจะปริวรรตตัวอักษรเทวนาครีเป็นอักษรอื่นที่ตนมีความคุ้นเคยกำกับไว้เสมอ³⁴² การปริวรรตอักษรหรือการเขียนคำทับศัพท์ (Transliteration) เป็นการถ่ายทอดหรือเปลี่ยนรูปอักษรและอักษรวิธีแบบหนึ่งมาเป็นตัวอักษรและอักษรวิธีของอักษรอีกชนิดหนึ่งอย่างมีหลักเกณฑ์ ซึ่งเมื่อปริวรรตแล้วจะสามารถเขียนกลับเป็นอักษรและอักษรวิธีเดิมได้³⁴³ โดยปกติแล้วการปริวรรตคือการจับคู่จากอักษรวิธีแบบหนึ่งไปยังอักษรวิธีอีกแบบหนึ่งแบบคำต่อคำหรือแบบตัวอักษรต่อตัวอักษร การปริวรรตเป็นการพยายามสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสองภาษาให้เกิดความแม่นยำ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถสะกดคำต้นฉบับจากบทปริวรรตได้ ดังนั้นการปริวรรตจึงยังคงรักษารูปแบบการเขียนของภาษาเดิมไว้ได้มากที่สุด ต่างจากการถ่ายทอดเสียง (Transcription) ที่เน้น

³⁴² อัจฉราภรณ์ ธาตุวิสัย, "การศึกษาวิเคราะห์คีตโควินทกาวยะ" (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556), 16.

³⁴³ กรรณิการ์ วิมลเกษม, "หลักการปริวรรตอักษรโบราณที่พัฒนามาจากอักษรของอินเดีย," **วารสารดำรงวิชาการ** ปีที่ 4, ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2548): 120.

การถ่ายทอดเสียงให้ใกล้เคียงกับภาษาเดิม³⁴⁴ ทั้งนี้ ในประเทศไทยการศึกษาคัมภีร์ภาษาสันสกฤตต้องอาศัยการปริวรรตตัวอักษรเทวนาครีที่ใช้บันทึกคัมภีร์ทั้งหลาย โดยส่วนใหญ่จะเป็นการปริวรรตตัวอักษรเทวนาครีเป็นตัวอักษรไทย และการปริวรรตตัวอักษรเทวนาครีเป็นตัวอักษรโรมัน ทั้งนี้การปริวรรตตัวอักษรเทวนาครีเป็นตัวอักษรโรมันเป็นกระบวนการตามแบบสากล ในขณะที่การปริวรรตตัวอักษรเทวนาครีเป็นตัวอักษรไทยย่อมสร้างความคุ้นเคยแก่ผู้ศึกษาที่เป็นคนไทยมากกว่า เนื่องจากสามารถอ่านออกเสียงและรับรู้ความหมายของคำภาษาสันสกฤตได้ง่าย เพราะมีความสอดคล้องกับคำยืมภาษาสันสกฤตในภาษาไทย ดังนั้นเพื่อให้ง่ายต่อการศึกษา และเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยด้านสันสกฤตศึกษาในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงปริวรรตคัมภีร์อักษรางคฤหะ สูตรสถานะจากตัวอักษรเทวนาครีเป็นตัวอักษรไทย โดยยึดตามหลักการต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ระบบตัวอักษรในการปริวรรต

ระบบตัวอักษรในที่นี้หมายรวมทั้งสระและพยัญชนะในภาษาสันสกฤต โดยในภาษาสันสกฤตมีรูปอักษรทั้งสิ้น 46 ตัว แบ่งเป็นสระ 14 ตัว แต่นิยมใช้เพียง 12 ตัวเท่านั้น ส่วนพยัญชนะมีจำนวน 33 ตัว ทั้งนี้รูปสระที่มีการใช้น้อยและไม่ค่อยนิยมมีอยู่ 2 ตัว คือ ॠ (ฤ) และ ॡ (ฌ)³⁴⁵

1.1.1 สระ

ในภาษาสันสกฤตมีสระจำนวน 14 ตัว แบ่งเป็น 2 รูป คือ สระเต็มรูปหรือสระลอย และสระลดรูปหรือสระจม โดยสระลอยมีเสียงเป็นอิสระในตัวเอง สามารถอ่านออกเสียงได้โดยไม่ต้องนำสระนั้นมาประสมกับพยัญชนะ ในขณะที่สระจมจะต้องนำมาประสมกับพยัญชนะตัวใดหนึ่งเสียก่อนจึงจะสามารถอ่านออกเสียงได้อย่างสมบูรณ์ อนึ่ง สระทั้ง 14 ตัว ยังสามารถแบ่งตามฐานที่เกิดได้ 2 ประเภท คือ 1) สระแท้ คือสระที่เกิดจากฐานเดียวกัน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สุทสระ” มีทั้งหมด 8 ตัว ได้แก่ อะ อา อิ อี อุ ฤ ฌ ๑ 2) สระประสม คือสระที่เกิดจากสองฐาน หรือการประสมสระ 2 ตัวเข้าด้วยกัน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สันธยัสระ” ได้แก่ เอ โอ โเอ เออา³⁴⁶ รูปสระทั้งหมดในภาษาสันสกฤตดังแสดงตามตารางต่อไปนี้

³⁴⁴ ฌนฤต พรหมศิริ, "การปริวรรตอักษรด้วยเครื่องสำหรับภาษาสันสกฤตแบบอักษรโรมันเป็นอักษรไทย" (การศึกษาโครงการเฉพาะเรื่อง ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, 2558), 7.

³⁴⁵ รวี จันทร์ส่อง, ภาษาสันสกฤตสำหรับบุคคลทั่วไป (เชียงใหม่: ศูนย์บริหารงานวิจัย สำนักงานมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2562), 5.

³⁴⁶ เรื่องเดียวกัน, 13.

ตารางที่ 6 สระภาษาสันสกฤต

	ฐานที่เกิด ของเสียง	สระเสียงสั้น		สระเสียงยาว	
		สระเต็มรูป	สระลดรูป	สระเต็มรูป	สระลดรูป
สระแท้ (สัทสระ)	กัณฐุยะ (คอ)	अ อะ	-	आ อา	ा
	ताल्लัพยะ (เพดาน)	इ อิ	ि	ई อิ	ी
	โอษฐุยะ (ริมฝีปาก)	उ อุ	ु	ऊ อุ	ू
	มูรฉันยะ (ปุ่มเหงือก)	ऋ ฤ	ृ	ऌ ฤ	ूं
	พันตยะ (ฟัน)	ऌ ฤ	ूं		
สระประสม (สันธยักษระ)	กัณฐุยะและताल्लัพยะ (คอและเพดาน)			ए เอ	े
	กัณฐุยะและโอษฐุยะ (คอและริมฝีปาก)			ऐ ไอ	ै
	กัณฐุยะและताल्लัพยะ (คอและเพดาน)			ओ โอ	ो
	กัณฐุยะและโอษฐุยะ (คอและริมฝีปาก)			औ เอา	ौ

1.1.2 พยัญชนะ

พยัญชนะภาษาสันสกฤตมีจำนวน 33 ตัว แบ่งเป็นพยัญชนะวรรค ได้แก่ พยัญชนะที่เกิดจากฐานกรณ์เดียวกันมีทั้งหมด 5 วรรค แต่ละวรรคมีพยัญชนะ 5 ตัว รวมทั้งสิ้น 25 ตัว และพยัญชนะอวรรคหรือเศษวรรค ได้แก่ พยัญชนะที่ไม่สามารถจัดเข้าในวรรคได้เนื่องจากมีคุณสมบัติต่างกัน มีจำนวน 8 ตัว³⁴⁷ รูปพยัญชนะทั้งหมดในภาษาสันสกฤตดังแสดงตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 7 พยัญชนะวรรคภาษาสันสกฤต

วรรค	ฐานที่เกิด ของเสียง	สปรศะ (เสียงกัก)								อนุนาสิก (เสียงขึ้นจมูก)	
		อโฆษะ (เสียงไม่ก้อง)				โฆษะ (เสียงก้อง)					
		สถิล (แผ่วเบา)		ธนิต (หนักแน่น)		สถิล (แผ่วเบา)		ธนิต (หนักแน่น)			
วรรค ก	กัณฐุยะ (คอ)	क् ก	क ก	ख् ข	ख ข	ग् ก	ग ก	घ् घ	घ घ	ङ् ง	ङ ง
วรรค จ	ताल्लัพยะ (เพดาน)	च् จ	च จ	छ् ฉ	च ฉ	ज् จ	ज จ	झ् ฉ	झ ฉ	ञ् ฉ	ञ ฉ
วรรค ฎ	มูรฉันยะ (ปุ่มเหงือก)	ट् ฎ	ट ฎ	ठ् ฐ	ठ ฐ	ड् ฑ	ड ฑ	ढ् ฒ	ढ ฒ	ण् ณ	ण ณ
วรรค ต	พันตยะ (ฟัน)	त् ต	त ต	थ् ถ	थ ถ	दฺ ฑ	द ฑ	धฺ ฐ	ध ฐ	नฺ ณ	न ณ
วรรค ป	โอษฐุยะ (ริมฝีปาก)	प् ป	प ป	फ् ฝ	फ ฝ	ब् ภ	ब ภ	भฺ ภ	भ ภ	म् ม	म ม

³⁴⁷ รวี จันทร์ส่อง, ภาษาสันสกฤตสำหรับบุคคลทั่วไป, 14.

ตารางที่ 8 พยัญชนะอวรรคภาษาสันสกฤต

ฐานที่เกิดของเสียง	อรรธสระ (เสียงเปิด)		อูษมะ (เสียงเสียดแทรก)			
	โฆษะ (เสียงก้อง)		อโฆษะ (เสียงไม่ก้อง)		โฆษะ (เสียงก้อง)	
					ธนิต (หนักแน่น)	
กัณฐะ (คอ)					หฺ ห	ฮ ห
तालप्य (เพดาน)	यฺ य	य य	श् ष	श ष		
मूर्धन्य (ปุ่มเหงือก)	र् र	र र	ष् ษ	ष ษ		
तन्तय (ฟัน)	ल् ल	ल ल	स् ส	स ส		
โอษฐ์ (ริมฝีปาก)	वฺ व	व व				

จากตารางพยัญชนะในภาษาสันสกฤตทั้งพยัญชนะวรรคและพยัญชนะอวรรค ผู้วิจัยได้แสดงพยัญชนะไว้สองรูปแบบ กล่าวคือ รูปพยัญชนะที่มีเครื่องหมายวิราม (◌̣) เช่น **क्** เมื่อปริวรรตเป็นตัวอักษรไทยจะแสดงเครื่องหมายพินทุ (◌̣) ไว้ข้างใต้ เช่น **ก** ถือเป็นรูปพยัญชนะที่ไม่ได้ประสมกับสระตัวใด ในทางตรงกันข้ามรูปพยัญชนะที่ไม่มีเครื่องหมายวิราม เช่น **क** เมื่อปริวรรตเป็นตัวอักษรไทยจะไม่มีเครื่องหมายพินทุอยู่ข้างใต้ เช่น **ก** ถือเป็นรูปพยัญชนะเต็มตัวที่มีเสียงสระอะประสมอยู่³⁴⁸ เช่นเดียวกับเมื่อนำพยัญชนะไปประสมกับสระตัวใด ๆ ก็ย่อมเขียนแตกต่างกันออกไป เช่น เมื่อนำ **क्** ไปประสมกับสระอา **आ** จะเป็น **का** กอา เมื่อนำไปประสมกับสระอิ **इ** จะเป็น **कि** กี เมื่อนำไปประสมกับสระอี **ई** จะเป็น **की** กี เมื่อนำไปประสมกับสระอุ **उ** จะเป็น **कु** กู เมื่อนำไปประสมกับสระอู **ऊ** จะเป็น **कू** กู เมื่อนำไปประสมกับสระ ฤ **ऋ** จะเป็น **कृ** กฤ เมื่อนำไปประสมกับสระ ฤ **ऌ** จะเป็น **कृ** กฤ เมื่อนำไปประสมกับสระเอ **ए** จะเป็น **के** เก เมื่อนำไปประสมกับสระโอ **ऐ** จะเป็น **के** เก เมื่อนำไปประสมกับสระโ ओ จะเป็น **को** โก และเมื่อนำไปประสมกับสระเอา **औ** จะเป็น **को** เกา เช่นเดียวกับการประสมสระกับพยัญชนะตัวอื่น ๆ เช่นกัน³⁴⁹

นอกจากรูปพยัญชนะที่มีเครื่องหมายวิรามดังอธิบายข้างต้นแล้ว ในภาษาสันสกฤตยังมีการใช้พยัญชนะรูปครึ่งตัวอีกด้วย (ดังแสดงในตารางที่ 9) ทั้งนี้มีพยัญชนะบางตัวที่ไม่ปรากฏรูปครึ่งตัว โดยพยัญชนะที่ไม่ปรากฏรูปครึ่งตัวนั้นจะใช้วิธีการใส่เครื่องหมายวิราม (◌̣) ไว้ที่พยัญชนะแทนนั่นเอง

³⁴⁸ จิตตภา สารพัดนิก ไชยปัญญา, **สันสกฤตไวยากรณ์ 1** (ม.ป.ท.: ม.ป.ป.), 5.

³⁴⁹ อัจฉราภรณ์ ธาตุวิสัย, “การศึกษาวิเคราะห์ศัตตโควินทกาวยะ”, 19.

3) พยัญชนะ ร รูปครึ่งตัวที่ไม่มีเสียงสระ หรือ เระาะ (͡) ที่เขียนซ้อนอยู่เหนือพยัญชนะตัวอื่น เมื่อปวิวรรตเป็นอักษรไทยจะอยู่ในรูป ฤ เช่น सर्वत्र ปวิวรรตเป็น สรวตฺร

4) เครื่องหมายวิสรรคะ มีสัญลักษณ์เป็นจุด 2 จุด (:) มักเขียนไว้กลางคำหรือท้ายคำโดยต้องเขียนตามสระเสมอ เมื่อปวิวรรตเป็นอักษรไทยจะใช้รูปวิสรรคชนีย์ (๕) เช่น रसाः ปวิวรรตเป็น รสาชะ

5) เครื่องหมายอวครหะ (ऽ) ใช้เขียนแทนสระอะที่ถูกกลบไปเมื่อมีการสนธิ เมื่อปวิวรรตเป็นอักษรไทยจะใช้เครื่องหมาย ’ เช่น नमोऽस्तु ปวิวรรตเป็น นโม’สตฺ

6) เครื่องหมายอวครหะสองครั้ง (ऽऽ) ใช้เขียนแทนสระอาของศัพท์หน้าและหลังที่ถูกกลบไปเมื่อมีการสนธิ เมื่อปวิวรรตเป็นอักษรไทยจะใช้เครื่องหมาย ’’ เช่น प्राच्याऽऽवन्त्य ปวิวรรตเป็น ปราจยา’’วณฺตฺย

7) เครื่องหมายอนุสวาระ มีลักษณะเป็นพินทุหรือจุดอยู่เหนือตัวอักษร ใช้แทนเสียงอนุนาสิก เมื่อปวิวรรตเป็นอักษรไทยจะใช้เครื่องหมายนฤคหิต (ͣ) เขียนไว้เหนือพยัญชนะ เช่น पितं ปวิวรรตเป็น ปีตฺ

8) เครื่องหมายจบบันตระ ในการปวิวรรตเป็นอักษรไทยจะใช้เครื่องหมายเดิมที่ตรงกับต้นฉบับภาษาสันสกฤต กล่าวคือ เครื่องหมายทัณฑะ (।) ใช้ปิดท้ายบาทที่สองของแต่ละมนตระ ส่วนเครื่องหมายทวิทัณฑะ (॥) ใช้ปิดท้ายบาทที่สี่ของแต่ละมนตระ แสดงถึงการจบมนตระ

2. บทปวิวรรต

ปรถโม’ธยายะ

อายุษกามีย อธยายะ

ราคาติโรคานุ สตตานุชกุตาน

อเศชกายปรสฤตตานเศชาน |

เอาตสุกยโมหา’รติทาณชฆาน

โย’ปุรวไวทยาย นโม’สตฺ ตสฺไม ॥ 1 ॥

อายุษ กามยมาเนน ธรรมารลสุชสาธนม |

อายุรวเวโทปเทเศช วิเษะ ปรมาทระ ॥ 2 ॥

พรหมา สมฤตวา’ยุโซ เวทํ ปรชาปติมชิครหต |

โสศวิเนา เตา สหสรากษ โส’ตริปุตฺรธาติกานมฺนิน ॥ 3 ॥

เต’คฺนิเวศาทีก้าเสต ตฺ ปฤถกฺ ตนฺตฺรธาณิ เตนฺริเว |

เต ภโย'ติวิปริกัเรณภยะ ปรายะ สารตโรจจยะ || 4 ||
 กุริยเต'ษฏางคหฤทัย นาดิสัเภษปวิสตรม |
 กายพาครโหธรวางคศลยหังฆุ ราชราวฤณ || 5 ||
 อษฏาวงคานิ ตสยาหุศัจจิกิตสา เยษุ สัศจिता |
 วายะ ปิตตัม กมเศจติ ตโรโย โทษายะ สมาสตะ || 6 ||
 วิกฤตา'วิกฤตา เทหัง ฆนนติ เต วรตยนติ จ |
 เต วุยาปิโน'ปี หุณนาโภยรโธมโธยธรวรสรุຍะ || 7 ||
 วโย'โหราตริภูกตানা เต'นตมธ ยา'ทิกายะ ภิรมาต |
 ไตรภเวทวิษมสตีภษเณ มนทศจาคุนิชะ สไมะ สมะ || 8 ||
 โภษฐะ ภิรุโร มฤทุมโธย มธยะ สยาตโตชะ สไมรปิ |
 ศุภรารตวส ไถรชนมาเทา วิษเณว วิษภิริเมชะ || 9 ||
 ไตศจ ติสระ ภิรภุตโย หินโธยมยตตมาชะ ภิฤถ |
 สมฆาตุ สมสตาสุ เศรษฐธา นินทยา ทวีโทษายะ || 10 ||
 ตตฺร ภิรุโษ ภิษุชะ คีตะ ภิระ สุกษมศจโล'นิละ |
 ปิตตัม สเสนหตีโภษณษณั ลฆุ วิสริ สริ ทรวม || 11 ||
 สนิคธะคีโต ภิรุรมนทะศลโภษณ มฤตสนะ สภิระ ภิชะ |
 สัสรกะ สนนิปาตศจ ตททวิตริภษยภิปะตะ || 12 ||
 รัชสา'สธงมัสเมโท'สธิมชชศุภธาณิ ธาตวะ |
 สปัตทุษยชะ มลา มุตรศกฤตเสวทาทยโย'ปิ จ || 13 ||
 วฤทธิ สmani สรวะชา วิปริ'ไตรปิรุษยะ |
 รัชสาชะ สุวาทหมลลวณตีโกตษณภษายกะ || 14 ||
 ษช ทรวุยมาศจिताเสต จ ยถาปุรวุ พลาวหะ |
 ตตรา'ทยา มารุตัม ฆนนติ ตริยสตีภตาทยะ ภิม || 15 ||
 ภษายตีภตมธุระ ปิตตมเนย ตุ ภิรวเต |
 สมนัม โภปนัม สวสธหิตัม ทรวุยมิติ ตริธา || 16 ||
 อุษณคีตคฺโณตกรษาทตตฺร วิริยัม ภิยม์ ทวิธา สุมฤตม |
 ตริธา วิปาโก ทรวุยสย สุวาทหมลลภฏกาตมกะ || 17 ||
 ภิรุ มนทหิมสนิคธศลภษณसानทรมฤทสุธิระ |
 ภิณะ สสุภษมวิททา วิศติชะ สวิปรุษยะ || 18 ||
 กาลารถภิรมนำ โยโค หิน มิธยา'ติมาตฺรกะ |
 สมยโคยคศจ วิษัยโย รัชคา'โร'โรภัยภิการณม || 19 ||

โรคสตุ โทษไวษมย์ โทษสามยมโรคตา |
 นิชาคนตุวิภาเคน ตตร โรคา ทวีธา สมฤตตะ || 20 ||
 เตษำ กายมโนเกทาทธิษฐานมปี ทวีธา |
 รชสทมศจ มนโส เทวา จ โทษาวุทาหฤเตา || 21 ||
 ทรศนสปรศนปรไศนะ ปรีเกษต จ โรคินม |
 โรคฺ นิตานปราครูปลกษโณปศยา'ปติภะ || 22 ||
 ภูมิเทหปรเถเทน เทศ มาหุริห ทวีธา |
 ชางคลฺ วาตภูยิษฐมฺนูปิ ตุ กโฬลวณม || 23 ||
 สาธารณฺ สมมลฺ ตริธา ภูเทศมาทิสเตต |
 กษณาทิวรยาธยวสธา จ กาลโ ภาษชโยคกฤต || 24 ||
 ไศธนฺ คมนฺ เจติ สมสาเทาชธฺ ทวีธา |
 ศรีรชานำ โทษานำ กุรเมณฺ ปรเมาชธม || 25 ||
 พสตริวเรโก วมนฺ ตธา ไตลฺ ฆฤตฺ มธฺ |
 ธีโรธยาตมาทิวชญาณฺ มโนโทเชาชธฺ ปรม || 26 ||
 ภิชคฺ ทรวยาณยปสธาดา โรคิ ปาทจตุชฎยม |
 จิกิตสิตสย นิริทิชฎฺ ปรเตยกํ ตจจตุรคณม || 27 ||
 ทกษสฺตริธตตศาตตราโรธ ทฤษฏกรมา ศุจิริภิชก |
 พทกฺลปํ พทคณฺ สมปนฺ โยคยเมาชธม || 28 ||
 อนฺรฤตตะ ศุจิริทโกษ พุทธิมานฺ ปรีจารกะ |
 อาโธมย โรคิ ภิชควโศย ชฎยาปกะ สดตววานปี || 29 ||
 สรวาชธกษเม เทเห ฐุนะบุโส ชิตาตมนะ |
 อมรมโค'ลปเหตุวครรูปฐูป'นุปรวะ || 30 ||
 อตุลยพุษยเทศตฺรปรฤติปะปาทสํปท |
 ครหะชวณुकุณเชวกโทษมาโรก นวะสุชะ || 31 ||
 ศสตราทิสาธนะ กฤจฺจระ สักเร จ ตโต คทะ |
 เศษตวาทายุโซ ยาปยะ ปถยาภยาสาทวิปรยเย || 32 ||
 อนุปกรม เหว สยาตสลิโต' ตยนตวิปรยเย |
 เอาตสุกยโมหา'รติกฤท ทฤษฏริโซฎฺ'กษนาศนะ || 33 ||
 ตยเซทardt ภิชคฺภูโซรทวิชฎฺ เตษำ ทวิชฺ ทวิชม |
 ทินอปกรณฺ วยครมวิเธยฺ คตายุชม || 34 ||
 จณฺทฺ ไศกาตฺรุ ภิรุ กฤตณฺ ไวทยมานินม |

ตนตฺรสยาสย ปรี'จาโต วกฺษยเต'ธยายสัครหะ || 35 ||
 อายุษฺกามทินตฺรวิหาโรคา'นฺตฺปาทนทฺรวาะ |
 อนนชญานา'นฺนสัรฺกษามาตราทฺรวยรสาศฺรยาะ || 36 ||
 โทษาทิจญานตฺเภทตจิกิตฺสาทฺยุปกรฺมาฆะ |
 ศุทฺธยาทิสเนหนเสวทเรกา'สฺถาปนนาวนม || 37 ||
 ฐมคณชฺุชทฺฤเกสฺกตฺฤปฺตียนตฺรกศฺสฺตรกม |
 ศิรวิธะศลยวิธะ ศาสฺตรกฺษาราคนิกฺรมิเกา || 38 ||
 สฺตฺรสฺถานมิเม'ธยายาสฺตริตฺตฺ ศาริรมุจฺยเต |
 ครภาวกรานติตฺทวยาปทงคฺมรมฺวิภาคิกม || 39 ||
 วิกฺฤตฺริทฺตฺชฺ ษฺชฺฐมฺ นินาณํ สารวโรคิกม |
 ชวราสฺถกฺศฺวาสยกฺษมาทิมทาทยโรศ'ตฺิสารินาม || 40 ||
 มฺูตราฆาตปฺรเมหानํ วิทฺรธยาทฺยุทฺรสย จ |
 ปาณทฺฤชฺฐานิลารตानํ วาตาสนฺสย จ โชทศ || 41 ||
 จิกิตฺสิตฺตฺวเร รเกตฺ กาสเ ศฺวาเส จ ยกฺษมณฺิ |
 วเมา มทาตฺยเย'รศะสฺ วิคิ เทวา เทวา จ มฺูตฺริเต || 42 ||
 วิทฺรธา คฺลุมชฺฐรปาณชฺุคฺไฝวิสรฺปิษุ |
 กฺุชฺฐศฺวิตฺรานิลวฺยาธิวา ตาสเรษุ จิกิตฺสิตฺม || 43 ||
 ทฺวาวิตฺติริเม'ธยายาะ กลปฺสฺธิทฺริตตะ ปรม |
 กลโป วเมรฺวิเรกสย ตตฺสฺทิจฺริทฺสฺติกลปนา || 44 ||
 สฺทิจฺริทฺสฺตยาปทา ษฺชฺฐโร ทฺรวยโกลป อต อุตฺตรม |
 พาโลปจาเร ตทฺวยาธา ตทฺครเห เทวา จ ฆฺูตเค || 45 ||
 อุนฺมาเท'ถ สฺมถฺติภฺริศ เทวา เทวา วตฺรมสฺ สนฺธิษุ |
 ทฤกฺตโมลึงคฺนาเศษุ ตฺรโย เทวา เทวา จ สรวเค || 46 ||
 กรณฺราสามุชฺศิโรวฺรณ, ภงฺค ภคฺนทฺเร |
 ครนถยาท กฺุชฺฐโรคฺษุ คฺุหฺยโรคเ ปถกฺทวยม || 47 ||
 วิษเ ภชงฺค กิเณษุ ภูษเกษุ รสายน |
 จตฺวาริ'ศไ'นปตฺยานามธฺยาโย พิชโปษณะ || 48 ||
 อิตฺยธฺยายศตฺ วิคิ ษทฺภิฆะ สฺถาไนฺรฐิรฺติม || 49 ||

อิตฺยฆฺฏางคฺทฤทเย สฺตฺรสฺถานเ ปฺรถโม'ธยายะ

ทวิติโย'ธยายะ

ทินจรรยา อธยายะ

อลาโต ทินจรรยาธยายั วุยาขยาสยามะ |

อติ ห สมาหุราเตรยาทโย มหุระษะ |

พราหม มุหุรัต อุตติเชษฐุตสวสโถ รักษารุณมายูษะ |

ศรীরจินตัม นิรวตฺรย กฤตเสาจวิธิตตะ || 1 ||

อรกนยโคธชทกรณชกุกาฑิม |

ปราตฺรภูกตฺวา จ มฤทวคริ กษายกภูตีกตม || 2 ||

กนินยครสมสตุลั ปฺรคฺณิ ทฺวาทศํคฺลุม |

ภกษเยททนต์ปวนิ ททนต์มาसानยพารยณ || 3 ||

นาทยาทชีรณวมฤศฺวาสกาสราร'รทิติ |

ตฤษณา'สยปากทฤเนนตรศิระ กรณมยิ จ ตต || 4 ||

เสาวีรมณชนิ นิตยั ทิตมเกษณสตโต ภเชต |

จกษุเสตชิมยิ ตสย วิเศชาต เศลศมโต ภยม || 5 ||

โยชเยตสปรตราเตร'สมาตสราวณารณิ รสาณชนม |

ตโต นาวนคณชฺฐมตามพุลภาคภเวต || 6 ||

ตามพุล กษตปิตตาสรฐโกษตกุปิตจกษุชาม |

วิษมฺจรณามทารตานามปถยิ ไศษินนามปิ || 7 ||

อภยงคมาจเรนนิตยั ส ชราศรมวาทหา |

ทฤษณฺวิปฺรสาทปฺษณฺยาเย สวปนสฺตวทวาทาธมฺรยภต || 8 ||

ศิระศฺรวณปาเทษุ ตั วิเศเชณ ศีลเยต |

วรฺโซชย'ภยงค กมฺครสฺตกฤตสํศฺทศฺยชีรณิภิ || 9 ||

ลาฆวี่ กรมสามรถยั ทิปฺโต'คริเรมทสะ กษะ |

วิกฤตชนคาตฺรตฺวี่ วุยายามาทุปชายเต || 10 ||

วาทปิตตามยิ พาลอ วฤโทย'ชีรโณ จ ตั ตยเซต |

อรรศกตฺยา นิเชวยสตุ พฺลิกิษ สนิคฺธโกชิกิษ || 11 ||

ศีตกาเล วสนเต จ มนทเมว ตโต'นยทา |

ตั กฤตฺวา'นฺสุษั เทหิ มรฺทเยจจ สมนตตะ || 12 ||

ตฤษณา กษะ ปฺรตมโก รกตปิตตํ ศฺรมะ กฺลมะ |

อติวิยายามตะ กาโล ชวรศรทิจจ ชายเต || 13 ||
 วายยามชาคราธวสตรีหาสยภาษาษาทิสาทสม |
 คช สิท อิวากรชน ภาชนนติ วินศยติ || 14 ||
 อุทวรตน์ กพหร์ เมทสะ ปรวิจายนม |
 สลธิกรณมงคานำ ตวกปรสาทกร์ ปรม || 15 ||
 ทิปนั วฤษยมายุษย์ สนานนรุชา พลปรทม |
 กณจุมลศรมเสวทตนาทราตฤททาหปาปมชิต || 16 ||
 อุษณามพุนา'ระ ภายสย ปริเชโก พลาวหะ |
 เตโนว ตุตตมางคสย พลฤตฤทศกษุชาม || 17 ||
 สนานนรทิตเนตราสยกรณโรคาติสาริษุ |
 อาธมานป็นสาชีรณภุกตวตสุ จ ครทิตม || 18 ||
 ชีเรณ หิต มิต์ จาทยานน เวคานีรเยทพลาต |
 น เวคิตไ'นยการุยะ สยานนาชิตวา สารยมามยม || 19 ||
 สุซารเถาะ สรวภูตานำ มตาะ สรวาะ ปรวฤตตยะ |
 สุขิ จ น วินา ธรมาตตสมาทธรรมบโร ภาเวต || 20 ||
 ภกตยา กลยามมิตราณี เสเวเตตรทุระคะ |
 ทิสาสเตยา'นยถากามิ ไปศุนยั ปรุชานฤเต || 21 ||
 สัณินนา'ลาปวยาปาทมภิสยา ทฤควิปรยยม |
 ปาปี กเรมติ ทศธา ภายวางมานไสสทยเซต || 22 ||
 อวฤตติวยาธิ'ศไก'รุตตาน นุรเตน ศฤตติตะ |
 อาตุมวตสตัดิ ปเศยทปิ กิฏปิปีลิกม || 23 ||
 อรจเยท เทว โค วิปร วฤทธ ไวทย นฤปา'ติถิน |
 วิมุขานนารถินะ ฤรยานนา'วมนเยต นา'ภุชเปต || 24 ||
 อุปรการปรธานะ สยาทปการปร'ปยเรา |
 สัปทวิปตเสวกมณา เหาตาวีษเรยตผลน ตุ || 25 ||
 กालะ หิต มิต์ พุรยาทวิสัวาทิ เปศลม |
 ปรุรวาภิภาชี สุมุชะ สุศึละ ฤรณามฤทชะ || 26 ||
 ไนกะ สุชี น สรวตฺร วิศรโพธ น จ ศงกิตะ |
 น กณจิตาตมนะ ศตฺรุ นาดมานัน กสยจทริปุม || 27 ||
 ปรกาศเยนนาปมานัน น จ นิเสนหตา ปรโภชะ |
 ชนสยา''ศยมาลภุชโย โย ยถา ปริตุษยติ || 28 ||

ต่ ไถวาว'นุวรเตต ปรรารณปนฉิตะ |
 น ปัทเยทินทรียาณิ น ใจตานยติลาเลต || 29 ||
 ตริวรคศุณย์ นา'รมภ ภูเขตต์ จาวิโรธยณ |
 อนุยายาตปฺรติปทํ สรุเวธรมเมษุ มธยมาม || 30 ||
 นิจโรมชศมศรุ รุณี รุมลางฆริมลายณะ |
 สุนานศีละ สุสุรภี สุเวโซ'นุลพโณชวละ || 31 ||
 ธารเยตสศตต์ รตนสิทฺธมนตรมมหาชธีะ |
 สา'ตปฺตรปทตราโณ วิจเรทฺยคฺมาตฺรทก || 32 ||
 นิศิ จา'ตยยิกะ กาเรย ทณฺธิ เมาลี สหายวาน |
 ใจตยปฺพูชยธวชา'ศสฺตจฉายากสมตฺษา'ศฺจินี || 33 ||
 นา'กรามจจรกราโลษ ภูพลีสุนานภุ'ปี จ |
 นทึ ตเรนน พาทุภุยา นา'คฺนีสกนฺธมภิวรเขต || 34 ||
 สนทิกุณาวํ วุถุภุจ นา'โรเทท ทุชฺญยานวต |
 นาสิวถตมชะ กุรยาตภุชฺติทวาสยวิชถมภณม || 35 ||
 นาสีกา น วิภุชณียานนากสมาทวินิวรตเยต |
 นางโคศเจษฏุต วิคฺณิ นา'สีโตตคฺภูกศฺจิม || 36 ||
 เททวากเจตสํ ใจะภูาะ ปฺราก ศรมาทวินิวรตเยต |
 โนธรวชานุจิริ์ ตีเชฐต นกต์ เสเวต น ทรมม || 37 ||
 ตถา จตวรใจวรใจตยานตศฺจตฺษปถสุรลายน |
 สุนา'ภูวิคฺนุยคถศมศานานิ ทิวา'ปี น || 38 ||
 สรวเถเกษต นาทิตยํ น ภาริ์ ศิริสา วเทต |
 เนเกษต ปฺรตต์ สุกษมํ ทิปตา'เมธยา'ปฺรียาณิ จ || 39 ||
 มทฺยวิกฺรยสํธานทานา'ทานานิ นา'จเรต |
 ปุโรวาทา'ตปฺรชสฺตฺษารปฺรษา'นิลาน || 40 ||
 อนุถชะ กุชวถุทการกาสวปฺนानนไมถุนม |
 กุลจฉายา นถปทวิษณุ วิทยาลัยภุชฺญวิชานินะ || 41 ||
 หีนานารยาตินิกุณเสวํ วิกฺรทกฺตตไมะ |
 สนธยาสวภวหารสฺตรีสวปฺรารยณจินตนม || 42 ||
 ศตฺรุสฺตรคณา'กีรณคณิกापณิกาศนม |
 คาทรวกรนไชรวาทุย์ หสฺตเกศา'วฐนนม || 43 ||
 โตยาคฺนิปุชฺยมธเยน ยานํ ฐุมํ ศวาศฺรยม |

มทยาศาสกตี วิศรมภสวาทนตเรย สตรีษุ จ ตยเซต || 44 ||

อาจารย์ยะ สรวเจษฏาสุ โลก เอว หิ อิมตะ |

อนุกรยาคตเมวาโต เลากิเก'รเถ ปรีกษกะ || 45 ||

อารุทสรต่านตา ตยาคะ กายวากุเจตส์า ทมะ |

สวารุทพุทธิ ปราเรถษุ ปรยาปตมิติ สทวรตม || 46 ||

นุกตพิณานิ เม ยานติ กถภูตสย สมปฺรติ |

ทุชฆางน ภวตเยวํ นิตยํ สนนิหิตสมฤติ || 47 ||

อิตยอาจารย์ระ สมาสเนน ยํ ปฺราปโนติ สมารนุ |

อายุราโรคยไมศวรยํ ยโค โลกําสจ ศาศวตานุ || 48 ||

อิตยฆางคทฤทเย สุตฺรสถาน ทวิทโย'ธยายะ

ตฤติโย'ธยายะ

ฤตุจฺรยา อธยายะ

อาถาต ฤตุจฺรยธาธยายํ วฺยาขยาสยามะ |

อิติ ห สมารุราเตรยาทโย มหฺรชยะ |

มาโสฺรทวิทโย'ธยายะกรมาธาไทยะ กรมาต ๗๗ ฤตวะสมฤตตะ |

ติคิโร'ถ วสนตศจ คฺรีษมวรัชาศรทฺธิมาะ || 1 ||

คิสิราไทยสตรริสไตสตุ วิทฺยาทยนมุตฺตรม |

อาทานํ จ ตทาตเตต นฤณํ ปฺรติทินํ พลม || 2 ||

ตสมินุ หยตยรฤตีกษโณษณฺรูกษา มารุคสวภาวตะ |

อาทิตยปวนาะ เสามยาน กษปยฺนติ คุณาน ภาวะ || 3 ||

ติกฺตะ กษายะ กภูโก พลิโน'ตร รสาะ กรมาต |

ตสฺมาทาทานมาเคนยม ฤตโว ทกษิณายนม || 4 ||

วรัชาทโย วิสฺรคศจ ยทพลํ วิสฤชตยยม |

เสามยตวาทตร โสโม หิ พลวาน หียเต รวิะ || 5 ||

เมฆวฤษฏฺยนิไละ คี'ไตะ ศานตตาเป มหิตเล |

สนิคุธาเศจหามลลวณฺมธฺรธา พลิโน รสาะ || 6 ||

คี'ต'ครยํ วฤษฏฺษเรม'ลปํ พลํ มธฺยํ ตุ เศษโยะ |

พลินะ สีตส์โรธาเทธมนเต พรพโล'นละ || 7 ||
 ภาตยเลปนธโน ธาตุน ส ปเจทวายุเนริตตะ |
 อโต ทิเม'สมิเนสเวต สวาทวมลลวณาน รसान || 8 ||
 ไทฆรยานนีสานาเมตริหิ ปราตเรว วุภุกชิตตะ |
 อวศยการยัม สมภวาย ยโถกตัม สีลเยทนุ || 9 ||
 วาตฆนไตโลรภยงคัม มูริน ไตลัม วิมรทนพ |
 นิยุทธิ กุศโลละ สารธัม ปาทาฆาตัม จ ยุกติตตะ || 10 ||
 กษายาปหฤตเสนหสตตะ สนาโต ยถาวิริ |
 กุกุมเน สทเรปณ ปรัทิกโธ'คुरुชูปิตตะ || 11 ||
 รसान สนิชาน ปลัม ปุชภูมฺ เคาทมจณสุร่า สุราม |
 โคธุมปิษฏมาเขษุกุชโรตถวิกฤติ ศุภาชะ || 12 ||
 นวมณัน วส่า ไตลัม เคาจกาเรย สุโขทกม |
 ปราวรา'ชินเกาเศยปรเวณิเกาจวา'สตถุตม || 13 ||
 อุษณสวภาไวรลลฐภิ ปราวฤตตะ ศยณัม ภเชต |
 ยุกตยา รุกกิกณาน เสวทัม ปาทตราณัม จ สรวทา || 14 ||
 ปิวโรรสตนโศรณยะ สมทาะ ปรมทาะ ปริยาะ |
 ทรนติ สีตมุขณางโคย ฐูปุกุมเยวไนชะ || 15 ||
 องการตาปสนตปตครภภูเวศม จารินชะ |
 สีตปารุชยชนิตโต น โทโซ ชาตฺ ชายเต || 16 ||
 อยเมว วิธชะ การยะ สีติเร'ปิ วิเศษตตะ |
 ตทา หิ สีตมธิกัม เรากุชยัม จาทานกาลชม || 17 ||
 กณศจิตโต หิ สีติเร วสนเต'รูก่าศตูปิตตะ |
 หตวาง'คณิ กुरुเต โรคานตสตุตฺ ตวรยา ชเยต || 18 ||
 ติกษณเณรวมนนสยาไทยรลลฐุ'โกษศจ โภชไนชะ |
 วยายาโมทวรตนาฆาไตชิตวา เศลขมาณมุลพณม || 19 ||
 สนาโต'นุลิปิตตะ กรปุรจนทนา'คुरुกุกุไมชะ |
 ปุราณยาวโคธุมเกษาทรชางคลศุลยภุก || 20 ||
 สหการโรสนมิศรานาสวาทย ปริยา'รูปิตาน |
 ปริยา'สยวงศสุรภิน ปริยานเโตรตปลา'งกิตาน || 21 ||
 เสามนสยภุกโต หฤทธานวยสไยชะ สหิตตะ ปิเพต |
 นีรคทานาสาวริษฏฐีสุมารทวิภมาธวาน || 22 ||

ศฤงคเพรามพุ สารามพุ มธวมพุ ชลทามพุ จ |
 ทกษิณา'นิลคีเตษุ ปรีโต ชลวาทิษุ || 23 ||
 อหษณษญสุรเยษุ มณิกุณฺณิมากานติษุ |
 พรปษญวิษุษญเยษุ กามกรมานตญมิษุ || 24 ||
 วิจิตรปถษปวฤเกษษุ กานเนษุ สุนธิษุ |
 โภษฐีกถาภิศจิตราภิศรภธยาหนั คมเยตสุษี || 25 ||
 ครุคิตทิวาสวปนสนิคธามลธร่ำสตุยเซต |
 ติกษณำศุรติติกษณำศุรศรีเชม สักษิปตีว ยต || 26 ||
 พรตยห้ กษีเยเต เศลษมา เตน วายุศจ วรธเต |
 อโต' สมิณปญุกฎวมลวยายามรกร่ำสตุยเซต || 27 ||
 ภเชนมธรมewanัน ลษุ สุนิศิ' หิมั ทรวม |
 สุคิตโตยสิกต่างโค ลิหยาตสกกตุน สศรกราน || 28 ||
 มทยั น เปยั เปยั วา สवलปี สัพพหวาริ วา |
 อนยถา โศษไศ ธิลยทาหมทาน กโรติ ตต || 29 ||
 กุเนทนต์ุธวล์ ศาลิมศนี ยาชชางคไละ ปไละ |
 ปิเพทรส์ นาดิฆนั รสาลำ รากชาชเวา || 30 ||
 ปานกั ปญจสารี วา นวมฤทภาชเน สติตม |
 โมจโจจทโลรยูกต์ สามลั มถนมายศกตติภิษะ || 31 ||
 ปาฐลลาวาสิตั จามภะ สกรปูริ สุคิตลม |
 ศศ่างกักรณาน ถกษยาน รชนย่ำ ภกษยณ ปิเพต || 32 ||
 สสิตั มาหิษั กษีริ จนทรนภษตริศิตลม |
 อภร่งกษมหาศาลตาลรุโทษษณธศมิษุ || 33 ||
 วเนษุ มาธวีศลิษญุทราภษาสตุวศาลิษุ |
 สุนธิหิมปนียสิจยมานปฎาลิเก || 34 ||
 กายมานเน จิตะ จุตปรวาลผลลุมพิภิษะ |
 กทลิตลภหลามถณาลกมโลตปไละ || 35 ||
 โกมไล กลิปิตะ เตลป หสตุกษุมปลลเว |
 มธยัทีเน'รูกตาปรตุธะ สวปยาทฐาราคฤเท'ถวา || 36 ||
 ปุสตุสตุริสตันหสตา'สยปรวฤโตตศีรวาริณิ |
 นิศากรกรากิเรณ เสาธปฤษेत्रุ นิศาสุ จ || 37 ||
 อาสนา สวสถจิตตสย จนนารทรสย มาลินะ |

นิเวศตฤตคามตนตรสย สสุกษมตนะवासสะ || 38 ||
 ชลทราสतालवृणतानि विस्तद्यते पथमिनीपुण्ड्रः |
 उदकेषुपासुज मद्युदकेषुपा श्लवरीहिमानिलासः || 39 ||
 कर्पूरमल्लिकामाला हाररासः सहजिनृत्तनासः |
 मन्थरकला'लापासः क्षिप्तः सारिकासः क्षुण्डः || 40 ||
 मण्डलालयः कान्तः प्रोत्थुल्लोलोच्चलः |
 चङ्कमा इव पथमिनीयः हन्ति तद्यते कुलम् || 41 ||
 आतानकलानवपुष्पामकनिसः सन्नि'पि सीति |
 वरुणासु तोषरुष्यन्ति ते'मपुष्पाम पृथे'मपरे || 42 ||
 सद्यःरेण मरुता सहसा क्षिप्तः ज |
 गुणेषुपण्डुलपाकेन मलिनेन ज वारिणा || 43 ||
 वन्तिह्वे ज मन्थेन तेजवित्यनयो'न्यपुष्पि |
 भक्षेत्साधारणं सर्वगुणमन्सदेखं ज यत् || 44 ||
 आसलापं क्षुत्तनुश्चिरं चान्यं रसान् कृतान् |
 चाङ्गलिं पीत्ति युष्मान् मन्वरीषुर्ज्ञं जिरन्तम् || 45 ||
 मस्तु सैवराजलाभ्यं वा पक्षुगोला'वज्जुर्नितम् |
 त्वियं केपि क्षुत्तं जाभोग् गोष्णं त्वत्तिरुतिने || 46 ||
 व्यक्तमल्लानसनेहं सक्षुष्कं केषात्त्रवल्लम् |
 अपाहजारी सुरगिः सत्तं रुपितामपरे || 47 ||
 ह्मर्यपुष्पेषु वसेत्वायुक्षिप्तं क्षिप्तं वरुचिदे |
 न्तिक्षुलोत्तमनाहः स्वपुनयासात्प्रासद्येत् || 48 ||
 वरुणाक्षिप्तं जित्तं कान्ना सहसैवारुक्षिप्तं |
 तपतान्ना सद्यजिती वृक्षेणा पित्तं क्षुत्ति कुप्यति || 49 ||
 तक्षुष्णाय क्षुत्तं तिक्तं विरेको रक्तगोक्षुष्णम् |
 तिक्तं स्वातु कषायं ज क्षुत्ति'नन् गोक्षुष्णम् || 50 ||
 क्षालिमुत्तु क्षिताक्षुत्ति'पुष्पम् चङ्कलम् |
 तपत् तपत्क्षुत्ति'पुष्पम् क्षिप्तं क्षिप्तं क्षुत्ति'पुष्पम् || 51 ||
 समन्तात्पुष्पैरात्रमस्तु'योत्तु'निरुक्षिप्तम् |
 क्षुत्ति'क्षुत्ति' नाम निरुत्तं मलक्षुत्ति'पुष्पम् || 52 ||
 नाक्षुत्ति'पुष्पं न वा रुक्षं पानात्क्षुत्ति'पुष्पम् |
 जन्तु'निरुत्तं रुक्षं पानात्क्षुत्ति'पुष्पम् || 53 ||

เสาธะชุ เสาธะธวาลำ จันทริกกำ รชนิมุখে |
 ตุซารกษารเสาทิตยทธิไตลวสา'ตปาน || 54 ||
 ตักษณมทยทิวาสวปนปุโรวาทาน ปรีต ยเซต |
 ศีเตวราชาสุ จาทยำสตรีนุ วสนเด' นุตยานรसानภเซต || 55 ||
 สวาหุ นิทาเม, ศรทิวาทุติกตกตกษายกาน |
 ศรทวสนุตโย รุกษุ คีตัม ฆรมฆนานตโยะ || 56 ||
 อนนปานี สมาสเน วิปรีตมโต'นยทา |
 นิตยัม สรวรสภยาสะ สวสวาธิกยมฤตาวฤเตา || 57 ||
 ฤตไวเรนตยาทิสปตาหาฤตสุนธิริติ สมฤตตะ |
 ต ตร ปุรวโ วิธิสตยาชยะ เสวนีโย'ประ กรมาต || 58 ||

อิตยฆฏางคฤทเย สุตฺรสถานเ ตฤตีโย'ธยายะ

จตุรโถ'ธยายะ

โรคานุตปาถนีย อธยายะ

อถาโต โรคานุตปาถนียาธยายัม วยาชยาสุยามะ |
 อิติ ห สมหาหุราเตรยาทโย มหุรัชยะ |

เวคานน ธารเยทวาทวินมุตฺรกษวตฤกษุชาม |
 นิทราภาสศรมศวาสุขมภา'ศรุ จฉรทิวเรตสาม || 1 ||
 อโรวาทสย โรเชน कुलिमतवारत्रुकलगुमा |
 วาตมุตฺรศกฤตสงคฤกษุญคินิวรฤทคทา || 2 ||
 เสन्हเสวทิวธิสตตร วรตโย โภชนานิ จ |
 ปานานิ พสตยศุใจว ศสตุ วาตานุโลมนม || 3 ||
 ศกฤตะ ปินพิโกเทวะษฏฺพฺรติศยายศิโรรุชะ |
 อูธรวาวายุะ ปรีกโรต ฤททยสโยปโรธนม |
 มุเขน วิภูปฺรวฤตติศจ ปุรวโกตาศจามายะ สมฤตตะ || 4 ||
 องคองคาศมรีพสตีเมตฺรวิภณเวทนนะ || 5 ||
 มุตฺรสย โรธาทปุเรว จ ปฺราโย โรคาะ สุตเทาชม |
 วตฺรยภยงควาคาหาศจ เสวทนี พสติกรม จ || 6 ||

อนนพานํ จ วิทเกที วิทโรธตเถษุ ยกษมสุ |
 มูตรเชษุ ตู ปาเน จ ปราคภกต์ ศสยเต ฆฤตม || 7 ||
 ชีรณานตักํ โจตตมยา มาตฺรยา โยชนาทวยม |
 อวปีทกเมตจจ สํชญิตํ, ธารณตปฺนนะ || 8 ||
 อทการสยารุจี กโมป วิพฺนโธ หฤทโยโรเส |
 อาธมานกาสทิสฺจ หิธมาตตตร เกษชม || 9 ||
 คีโรรตีนทฺรียเทารพลยมนยาสฺตมภาทิตํ กษฺเต |
 ตีกษณฐฺมาณชนาฆฺราณนาวานาวารุกวิโลกโนะ || 10 ||
 ปฺรวรตยกษฺตี สกตํ เสนหฺสเวทา จ คีลเยต |
 โศษางคสาทพาทฺรียสโมหฺรมหฤทคทา || 11 ||
 ตฤณายา นิกฺรหตตตร คีตะ สรวโ วิธฺรหิตะ |
 องคภงคารุจิกลา นิกาสฺรยศฺลภฺรมาะ กษฺชะ || 12 ||
 ตตร โยชยํ ลฆฺ สฺนิกฺรมุชณมลปํ จ โภชนม |
 นิตฺรายา โมหฺมูรฺธานกฺษิเคารวาลสยชณฺภิกะ || 13 ||
 องคมฺรทจจ ตเตรชฺญะ สวปนะ สํวหนานิ จ |
 กาสสย โรธตทวฤทธิะ ศฺวาสา'รฺ จิหฺฤททามยา || 14 ||
 โศษหิธมา จ การโย'ตร กาสหาสุตฺรวิธิ |
 คฺลุมหฺฤทฺโร คสโมหะ ศฺรมศฺวาสทวิธาริตาต || 15 ||
 หิตํ วิศฺรมณํ ตตร วาตชนฺศจํ กฺรียากฺรมะ |
 ชณฺภายา กษววทฺโรคาะ สรวศจา'นิลชฺทวิธิ || 16 ||
 ปีนสากฺษิ คีโรหฺทฺรฺงมนยาสฺตมภา'รฺจิกฺรมาะ |
 สคฺลมา พาชฺปตสฺตตร สวโปน มทฺยํ ปฺรียาะ กถา || 17 ||
 วิสฺรปโกฏฺฐกษฺฐากฺษิกณฺชูปาณชฺวามยชฺวราะ |
 สกาสศฺวาสทฤทลาสวยงคศวยถโว วเมะ || 18 ||
 คณฺชฺชฺฐมานาหารา รุกฺษํ ฤกฺตวา ตทฺทวเมะ |
 วยายาเมะ สฺรฺตฺรฺสฺตรสย ศสฺตํ จาตฺร วิเรจนม || 19 ||
 สกษารวณํ ไตลมภยงคฺรถํ จ ศสยเต |
 ศฺกฺรตตตสฺรวณํ คฺหฺยเวทนาศวยถฺชฺวราะ || 20 ||
 หฤทวฺยถา มูตรสงคาง'คภงควฤทฺธยศฺมชณฺฒตาะ |
 ตามรจฺจฺสุราศาลิพฺสฺตยภยงคฺว'วคาหนม || 21 ||
 พสฺติศฺทฺทกโร สิทฺธํ ภาเชตฺไชรํ ปฺรียาะ สฺตฺรียะ |

ตถุญสุลารต ตยเขต กุณีณ วิทวม เวคโรธินม || 22 ||
 โรคาะ สรวเว'ปี ซายนเต เวโคทธรณธารโณะ |
 นิริทษญ์ สาธน์ ตตร ญยิษญ์ เย ตุ ตาน ปรติ || 23 ||
 ตตศจาเนกธา ปรายะ ปวโน ยตปรกูปยติ |
 อนนปาเนาษธ์ ตสย ญุชชีตาโต' นุโลมนม || 24 ||
 ธารเยตตุ สทา เวคาน หนีไตซีเปรตย เจท จ |
 โลเภษรยาเทวษมาตสรยราคาทีนำ ชิเตนทริยะ || 25 ||
 ยเตต จ ยถากาล์ มลานำ โศธน์ ปรติ |
 อตยรลสัจิตาเสต หนี กรุทธาะ สยुरुชีวิตจฉิทะ || 26 ||
 โทษาะ ฆทาจิตกูปยนิ ซิตา ลงฆนปางไนะ |
 เย ตุ สี่โศธไนะ ศุทธา น เตษำ ปุนรุทฆวะ || 27 ||
 ยถากธรม์ ยถาโยคตมต อูธรวุ ปรโยชเยต |
 รสายนานิ สิทธานิ วุชยโยคัจจ กาลวิต || 28 ||
 เภษทกษปิเต ปรยมาหาไรรพิถุณห์ ฆรมาต |
 ศาลิษษญ์กโคธุมมทฆมาสฆตาทิฆิ || 29 ||
 หนุทยทีปนโฆษชยส์โยคาทรุวิปุกตีไทะ |
 สากยโงคทวรตนสนานนिरุทเสนทวตติฆิ || 30 ||
 ตถา ส ลกเต ศรม สรวปาวกปาฐวม |
 ธีวรณนทริยไวปุลย์ วุชต่า ไทษรยมายุษะ || 31 ||
 เย ภูตวิษวายยวคณิกษตฆคาทิสมภวะ |
 กามโกรธภยาทยาศจ เต สยुरาคนตโว คทาะ || 32 ||
 ตยาคะ ปชญาปราธานามินทริโยปศมะ สฆตตะ |
 เทศากาลาตมวิชญาน สทวทตตสยานุวรัตนม || 33 ||
 อนุตปตตโย สมาเป็น วิธิเรษะ ปรทรุศิตะ |
 นิชาคนตุ วิการณามตปนนานำ จ ศานตเย || 34 ||
 คีโตทฆว โทษจยั วสนเต
 วิโศธยน ตรีษมชฆภรกาละ |
 ฆนาตยเย วารษิกมาศุ สมยก
 ปรำโปนติ โรคานถตฆาน ซาตุ || 35 ||
 นิตยั หนีตาหารวิหารเสวี
 สมิกษยการี วิษเยษวสกตะ |

ทาดตา สมะ สตยประ ฤษมาวาน
 อาโปตเสวี จ ภวตยโรคะ || 36 ||
 อิตยษฏางคหฤทเย สุตฺรสถานเ จตฺรโถ'ธยายะ

ปลงจโม'ธยายะ
 ทรวทรวยวิษณานีย อธยายะ

อถาโต ทรวทรวยวิษณานียมธยายํ วยาขยาสยามะ |
 อิติ ห สมหาหฺรธาเตรยาทโย มหฺรุษยะ |
 ชีวณํ ตฺรปลณํ หฤทฺยํ หลาที พุทธิปรโพนม |
 ตนววยกตฺรสี มฤษณฺ์ คีตํ ลฆวมฤโตหมม || 1 ||
 คงคามพุ ตภโส ฤษษณฺ์ สปลฤษณฺ์ ตวเรกนทุมารุโตะ |
 หิตาหิตเตว ตทญฺโย เทศกาลาวเปกษเต || 2 ||
 เยเนา'ภิวฤษณฺ์มลํ ศาลยณนํ ราชตสฺถิตม |
 อกลินนมวิวรณฺ์ จ ตตเปยํ คางคํนยถา || 3 ||
 สามุทฺรํ ตนน ปาตวยํ มาสาทาศวยฺชาทวินา |
 ไอนทรมมพุ สุปาตรสถมวิปนนํ สทา ปีเพต || 4 ||
 ตทภาเว จ ญมิษฐฺมานตฺริกษานุกาโร ยต |
 ศุจิปลถวสิตศวเต เทโศ'รูกปวนาหตม || 5 ||
 น ปีเพตปงกไศวาลตถณปรณาวีลาสตถตม |
 สฺรฺเยนทฺพวนาทฤษณฺ์มภิวฤษณฺ์ ฆนํ คฺรุ || 6 ||
 เฝนิลํ ชนตุมตตปตํ ทนตคราหยาตีไศตยตะ |
 อนารตว จ ยททิวยมารตวํ ปรถมํ จ ยต || 7 ||
 ลูตาทิตนตฺวิรมุตฺร วิษ สํเศลาทฺุชิตม |
 ปศฺจิมอทธิคาะ คีฆรวหา ยาศจามโลทกาะ || 8 ||
 ปลยาะ สมาสตตนา นโทย วิปริตาสตวโต'นยถา |
 อฺุปลาสฆาลนาเกษปวิจเฉไทะ เขทิตทเทะกาะ || 9 ||
 หิมวณมลโยทฺภูตาะ ปลยาสตา เอว จ สฺถิระะ |
 กฤมิศฺลีปทฤตฺถณฐฺศีโรโรคานํ ปรกฺรวเต || 10 ||
 ปราชยา'วณตยปราโนตตถา ทฺุรนามานิ มเหนทฺรชาะ |

อุทรศลีปาทงกาน สหยาวิโนชยทภวาะ ปุณะ || 11 ||

กษุฐุปาณทุคีโรโรคาน, โทษณนยะ ปาริยาตรชชะ |

บล เชารุชการิณณะ สาครามภริตรโทษกฤต || 12 ||

วิทยาตฤปตทาคาทิน ชางคลานูปุสไลตะ |

นามพุ เปยมศกตยา วา สवलปมลปาคนิคุมิภิชะ || 13 ||

ปาณชุทราตีสารา โรศ ครุทธิโคชโคสิภิชะ |

ฤเต ศรณนิทาฆาภย้า ปีเพตสุวสสุ'ปี จาลยัศชะ || 14 ||

สมสฤลฤกฤตา ภกตมธยานตปรถมามพุปะชะ |

คีตัมทาตปยคลานิ มุจฺรฉาจจฺรทิสฺรมภฺรฺมาน || 15 ||

ตฤโณษณทาหปีตตาสฺตร วิชานยฺมพุ นียจจติ |

ทีปน์ ปาจนั กณจยั ลชฺษุณั พสฺติโคธฺนम् || 16 ||

หิธมา'ธมานา'นิล เศลชฺม สทยะศุทฺธิรฺนวชฺวเร |

กาสา'มปีนสศฺวาสปาศฺรวรฺกษุ จ ศสยเต || 17 ||

อนภิชยนทึ ละชฺช จ ไตยั กุกฤตศีตลम् |

ปีตตยฺเกต หิติ โทษะ วยฺษิตั ตตตฺริโทษกฤต || 18 ||

นาริเกโลทกั สนิคฺธึ สวาหุ วฤษยั หิมั ลชฺช |

ตฤษณปาตตาท'นิลหฺรึ ทีปน์ พสฺติโคธฺนम् || 19 ||

วรัชาสุ ทิวยนาเทเย ปรี ไตเย วรา'วเร |

สวาหุปากรสั สนิคฺธึโมชฺสยั ธาตฺวธฺนम् || 20 ||

วาตปีตตหฺรึ วฤษยั เศลชฺมลั คฺรุ ศีตลम् |

ปฺรายะ ปโย'ตร ควยั ตุ ชีวินียั รสายนम् || 21 ||

กษตกษิณหิตั เมธยั พลยั สตนยกรั สรม |

ศฺรมภฺรฺมมทาล'กษมีศฺวาสกาสา'ติตฤกฺษุชะ || 22 ||

ชีรณชวริ มุตรกฤจจฺริ รกตปีตตั จ นาสเยต |

หิตมตยคฺนยนิเทฺรโภย ครีโย มาหิษั หิมม || 23 ||

อลปามพุปานวยายามกฺฤตีกฤตาศไนรลชฺช |

อาชั โศษชวรสฺวาสรกตปีตตาทิสารชิต || 24 ||

อีษทฺรุโกษชณลวณเมฆาษกรฺกั ทีปน์ ลชฺช |

ศสฺตั วาตกผานาหฤมิโคโฆทฺรารุศสาม || 25 ||

มานุษั วาตปีตตาสฤคฤฆาตาภิชโรคชิต |

ตรปณา'โคจฺนไนรณไสยะ อหฤทยั ตูษณมาวิกม || 26 ||

วัตวยาธิหรั หิธมาศวาสปีตตกณปรทม |
 หสดีนยาะ ไสธรยภถตท พาดมฺษณั ไตวคศฬ ลฆ || 27 ||
 ศาชาวัตหรั สามลวณั ชชตาคารม |
 ปโยภิชยนที คุรวามั ยุกตยา ศฤตมโต'นยถา || 28 ||
 ภเวทภริโย'ติศฤตฺ ฐาโรษณมถโตปมม |
 อมลปากรสั คุราหิ คุรุษณั ทธิ วัตชิต || 29 ||
 เมทะศุกรพเศลษมปีตตรกตา'คณิโสผภถ |
 โรจิษณุ ศสตรมรุเจา คีตเก วิษมชวเร || 30 ||
 ปีนเส มูตรภถจเฉร จ รุกษั ตุ ครหณัคเท |
 ไนวาทยานนิตี ไนโวษณั วสนโตษณศรตสุ น || 31 ||
 นามุทภสุปั นาเกษาทริ ตนนามถตลีโตปลม |
 น จานามลกั นาปี นิตยั โน'มนทมนยถา || 32 ||
 ชวราสฤกปีตตวิสรูปกุษฐูปาณชุกรมปรทม |
 ตกรั ลฆุ กษายามลั ทีปนั กณวัตชิต || 33 ||
 โศไฟทราโรศครหณัโทษมูตรครหารู'จึะ |
 ปลีหคูลมฆถวยาปทครปาณชวามยาน ชเยต || 34 ||
 ตทวนมสต สรั โสตรระโศธิ วิษณุมภชิลลฆุ |
 นวนิตั นว วุษยั คีตั วรณพลาคนิกถ || 35 ||
 สัคราหิ วัตปีตตาสฤกษายาโร'ศรทิตกาสชิต |
 กษีโรทภวั ตุ สัคราหิ รกตปีตตากษีโรคชิต || 36 ||
 ศสตั ธิสมถติเมธาคนิพลาเยศุกรจกษชาม |
 พาลวฤทธรปรชากานติเสากุมารยสวารารุณาม || 37 ||
 กษกษีณปรีสรุพศสตราคนิคลปีตตามนาม |
 วัตาปีตตวิโชนมาทโศษา'ลกษมีชวราปหฤต || 38 ||
 เสหนานามุตตมั คีตั วยสะ สสถาปนั ปรม |
 สหสรวิรัยั วิธิภิรฆฤตฺ กรมสหสรภถ || 39 ||
 มทาปสมารมูจฺรฉายศิริระกรณากษิ โยนิชาน |
 ปุราณั ชยติ วยาธินั วรณโศชนโรปณม || 40 ||
 พลยาะ กิลากุปีษุชกุรจิกาโมรณาทยะ |
 ศุกรนิทราภภกรา วิษณุมภิคุรุโทษลาะ || 41 ||
 คเวย กษีรมถเต เศรเชษฐุ นินทิตเต จาวิสมภเว |

อโงษ รโส คุรุะ สนิโคธ พัทธณะ กณมุตรกถต || 42 ||
 วฤษยะ คีโต'สตรปิตตขนะ สวาทุปากรสะ สระ |
 โส'เคร สลวโณ ทนตปีติตะ ศรกราสมะ || 43 ||
 มุลา'ครชนตฺคธาที ปีชานานมลสงฺกราท |
 กิณจิตกาลิ วิฆตฺตยา จ วิกฤตฺ ยาทิ ยานฺตริกะ || 44 ||
 วิทาหี คุรุวิฆฺณมฺภี เตนาเสา ตตร เปาณฺชฺรกะ |
 เสาตยปรุสาทมาธูโรยรวรตมฺนุว่าศิกะ || 45 ||
 ศาตปรวกกานดารไนปาลาทุยาสตตะ กรมาต |
 สกฺษวระ สกษายาตจ โสษณะ กิณจิตฺวิทาหิณะ || 46 ||
 ฝานิตฺ คุรุวิษฺยนฺที จยกณฺมุตรโคธนฺม |
 นาติเศลขมฺกโร เหาตะ สฤษฐฺมุตรศกฺทคฺทะ || 47 ||
 ปรภูตกณฺมิชฺชาสฤงเมโทมาสกโ'ประ |
 หฤทฺยะปุราณะ ปกฺยศฺจ นวะ เศลขมา'คนิสาทกฤตฺ || 48 ||
 วฤษยะ กษตฺกษิณฺหิตา รกฺตปิตตานิลापทา |
 มตฺสยณฺจิกาบทฺลิตาะ กรเมณ กุณวตฺตมาะ || 49 ||
 ตทคฺณา ติกตมฺธฺรา กษายา ยาสศรฺกรา |
 ทาทตฺถกฺจจฺรฺทิมุจฺรณาสฤกฺปิตตขฺนยะ สรวศรฺกราระ || 50 ||
 ศรฺกเรกฺษวิกวรณำ ผลิตฺตจ วร่า'วเร |
 จกฺษุขฺย์ ฉเอที ตฤกฺเศลขมฺวิษฺหิตฺมาสรฺปิตตฺนฺต || 51 ||
 เมหฺกฺษุฐฺกณฺมิจฺรฺทิสฺวาสะกาสา ตสฺรณฺต |
 วรณฺโคธนฺสนฺธาน โรปนํ วาตลํ มธฺ || 52 ||
 รุกฺษํ กษายมฺธฺร์ ตตฺตฺลยา มธฺศรฺกรา |
 อฺษณฺมุขณฺรตฺมฺเชณ จ ยุกฺตํ โจไซฺณรฺนิหนฺติ ตต || 53 ||
 ปรจฺจรฺทเน นฺริฐเ จ มธฺษณฺ น นฺวารยเต |
 อลฺพฺธปากมาเศวว ตโยรยสฺมานนฺิวรตเต || 54 ||
 ไตลํ สวโยนฺิวตตฺตร มฺขุขฺย์ ติกฺษณฺ วยวายิ จ |
 ตวโคทฺษกฤทฺจกฺษุขฺย์ สฺโกษมฺษณฺ กณฺกณฺน จ || 55 ||
 กฤศานำ พัทฺธนายา'ลํ สฤลานำ กรฺศนาย จ |
 พทฺธวิฏฺกํ กฤมิขฺน จ สฺสการาตฺสรวโทษธิต || 56 ||
 สติโตกฺษณฺไกรณฺฑํ ไตลํ สวาทุ สรฺ คุรุ |
 วธฺรมคฺลมานิลกณฺน อฺทฺร์ วิษมฺชวรม || 57 ||

รุกโศผา จ กฐีคฺหยโกษฐปถุษาศรเยา ชเยต
 ตีกษโณษณํ ปิจฉิลํ วิสรํ รโกตรณโททภวํ ตวติ || 58 ||
 กฤษณํ สารชปี ตีกษณํ กผศุกรานิลापหม |
 लक्ष्पितदासनगतु गोषगुषुष्टाโรस्वरुणचनत्तुचित् || 59 ||
 आक्षं सुवातु हिमं गेक्ष्यं कुरु पितदानिलापम |
 नातयुषणं निमपञ्चं तिगतं गृध्रिकुषुष्ठकप्रणुत् || 60 ||
 उमाकुसुमगञ्जं जोषणं त्वकोषगपितदगतु |
 वसा मञ्जु ज वातमेना प्लपितदकप्रवेता || 61 ||
 मासानुक सुवृषेपा ज विथ्यानमेतो'पि ताविव |
 तीपन्नं रोजनं मथ्यं ตีกษโณษณं तुषुष्णिपुष्णिทम || 62 ||
 ससवातुतिकตगुग्गुम ओมลपाกรस्मं สรม |
 สกษายํ สุวราโรคฺย ปฺรติภาวรุณกถลลชฺ || 63 ||
 นษุณฺนิทรา'ตินิกเรโกย หิตํ ปิตดาสตรทุษณม |
 กถลลชฺหิตํ รุกษํ สุกษมํ โสตรโตวิโคชนม || 64 ||
 วาตเศลชฺมหรํ ยุกตยา ปิตํ วิชวทนยถา |
 คुरु ตริโทษชนนํ นวิ ชีรณมโต'นยถา || 65 ||
 เปยํ โนษโณปจาเรณ น วิริกตกษุชฺธาตุโรชะ |
 นา ยรตตีกษณมถทวลป สมารํ กลุชํ น จ || 66 ||
 कुลโมทราโรศครหณิ โศษหฤตฺ เสนทโน คुरुชะ |
 สุรา'นिलชฺนี เมโท'สฤกสตนยมุตรกผาวหา || 67 ||
 ตทकुณฺมา วารุณิ หฤทยา लक्षुस्तीक्षुณา निहनति ज |
 सुलगामिसुवास विपनธारमानपिनसानु || 68 ||
 नातिตีवรมथा लख्वी पถया ไรगीตกี सुरา |
 वरुणे पाणशुवामये गुषेष्ठु न जायरुत् विरुद्यते || 69 ||
 विशुम्भिणी यवसुरा कुरुवी रुक्षा'ति त्रिโทषला |
 यथात्रयकुโณ'रिषुञ्जे सरुวมथยकुณฺมาธิกะ || 70 ||
 क्रहणिपाणशुषुष्ठारुชะ โศผโค'โซษทรชวรान |
 हनति कुลมगुมิป्लीहन กษายกภูวาทละ || 71 ||
 มารทวีกิ लेखनं हฤท्यं नातयुषणं मरुति सรม |
 ओलपितदानिलं पाणशुमेहारुชะ गृध्रिनासनम् || 72 ||
 ओसमतलपान ตรकुณิ ชารุชुरु वाตลํ कुरु |

ศารภระ สุรภี สวาทุทโย นาดิมโท ลขุะ || 73 ||
 สฤษฏมูตรศกฤทวาโต เคาทสตรุปนทีปนนะ |
 วาตปีตตกระ สีธูะ เสนหเศลษมิกรหา || 74 ||
 เมทะ โศโฝทราโรศษนสตร ปกกรโส วรระ |
 เณที มธวาสวสดีกษโณ เมหป็นสกาสชิต || 75 ||
 รกตปีตตกโฝตเกลที ศุกต์ วาตานุโลมนม |
 ภฤศษณตีกษณรูกษามล หฤทย์ รุจิกร์ สรม || 76 ||
 ทีปนํ ศิสิรสปคํ ปาณทุทฤกฤมินาสนม |
 คุเทกษมุทยมารุทวิกศุกต์ ลขุ ยโยตตรม |
 กนทมูลผลาทำ จ ตทวทวิทยาตตทา' สุตม || 77 ||
 ศาณชากี จา' สุตํ จานยตกาลามลํ โรจนํ ลขุ |
 ธานยามลํ เกที ตีกษโณษณํ ปีตตฤตสปรศศีตลม || 78 ||
 ศรมกกลมหร์ รุจยํ ทีปนํ พสุติปูลนุด |
 ศสตมาสถาปนเ หฤทย์ ลขุ วาตกผापหม || 79 ||
 เอริเรว คุณเณยเกต เสาวีรกติโซเทเก |
 กฤมิหฤทโรครคคูลมารุศะปาณทุโรคนิพรหณเ || 80 ||
 มูตรํ โค'ชาวิมิหิซิกชาโศวษฏรบโรทภ อม |
 ปีตตลํ รูกษตีกษโณษณํ ลวณานุรลํ กฏ || 81 ||
 กฤมิโศโฝทรานาห ศูลปาณทุทพานิลาน |
 คูลมารุจิวศวิตรูกษฐารุคํลสิ ชเยลลขุ || 82 ||
 โดย กษีเรกษุไตลานำ วรุโครมทยสย จ กรมาต |
 อิติ ทรวักเทโศ'ยํ ยถาสถูลมุกทาหฤตตะ || 83 ||

อิตยชฎาางคฤทเย สุตรสถานเ ปณจโม'ธยายะ

ษโษฐ'ธยายะ

อนนสวรूपวิชฎानीय อธยายะ

อถาโต'นนสวรूपวิชฎानीยธยายํ วุยาชยาสยามะ |

อิติ ห สุม่าหุราเตรยาทโย มหรัชษะ |

รโถต มหานุ สกกลมสูตรณกะ ศกุนาหฤตยะ |
 สารามุโข ทิริมศุโก โรธนศุกะ สุกนธกะ || 1 ||
 ปตงคาสตปนียาศจ เย จานเย ศาลยะ ศุภาชะ |
 สวาหุปากรสาชะ สนิศธา วฤษยา พทธาลปววจสะ || 2 ||
 กุชายนุรสาชะ ปถยา ลมโว มุตรลา ทิมะ |
 ศุกเชษุ วรสดตฺร รกตสฤษณตฺริโทษหา || 3 ||
 มห่าสตสยานุ กลมสตุ จาปยनु ตตะ ปเร |
 ยวกา หายนาะ ป่าสุ พาษปไนษรกาทยะ || 4 ||
 สวาหุษณา คุรวะ สนิศธาชะ ปาเก'มละชะ เศลษมปีตตลาชะ |
 สฤษณุมุตรปรีษาศจ ปูรวุ ปูรวุ จ นินทิตาชะ || 5 ||
 สนิศโธ คุราที ลษุชะสวาหุสฤษณตฺริโทษนนะ สลโธ ทิมะ |
 ษษฐโโก วรีหิษุ เศรโษฐุ เคารศจา'สิตเคารตะ || 6 ||
 ตตะ คุรमानุมหาวรีทิก ฤณวรีทิต ชตุมุชชะ |
 กุกฤณณทกลาวาษย ปาราวตก ศุกรชะ || 7 ||
 วรโกททาลโกชชวาล จินศารทททุระชะ |
 คนธนะ คุรวินทาศจ คุไณรลปานตฺราชะ สมฤตตะชะ || 8 ||
 สวาหุรมลวิปาเก'นโย วรีหิชะ ปิตตกโร คุระชะ |
 พหุมุตรปรีโษษมา ตฺริโทษสฤตเวว ปาฏลชะ || 9 ||
 กงคุโกทรวนิวาร ศยามากาที ทิม ลษุ |
 ตฤณธานยั ปวนกฤเลลชนั กมปีตตหฤต || 10 ||
 ภคนส์ธานกฤตตตฺร ปรียัคุรวฤถนี คุระชะ |
 โกรทุษชะ ปรี คุราที สปรศศโธ วิษาปหะ || 11 ||
 รุกษชะ ศโธ คุระชะ สวาหุชะ สโร วิทวาทกฤทยวะ |
 วฤษย โสฤรยกรโธ มุตรเมทชะปิตตกผาน ชเยต || 12 ||
 ปีนสควาสกาโสรัสตมภกณฐตฺวคามยาน |
 นยูโน ยวาทนุยวะ รุโกษโษณ วศโช ยวะ || 13 ||
 วฤษยชะ ศโธ คุระชะ สนิศโธ ชิวโน วาตปีตตหา |
 สัธานการี มธุโร โคธุมชะ โสฤรยกฤตฺสระชะ || 14 ||
 ปถยา นนทิมชี ศีตา กษายมธุรา ลษุชะ |
 มุทคาตมกิมสุราที ศิมพีธานยั วิพนธกฤต || 15 ||
 กษายั สวาหุ สัศราที กฏุปากั ทิวา ลษุ |

เมท เศรษฐมาสรบิเตตชุ หิต์ เลโปปเสกโยะ || 16 ||
 วัโร'ตร มุ'โทร'ลปพละ กลายสทวติวาทละ |
 ราชมา'โย'นิลโกโร รุ'โกษ พหุศกถทคฺรุ || 17 ||
 อุษณาะ กุลตถาะ ปาเก'มละ สะกุราศมศวาสปินसान |
 กาสารศะกพวาคำศจ ขนุนติ ปิตตาสรทาะ ปรม || 18 ||
 นิษปาโว วาตปิตตาสร สตนยมุตฺรกรโร คฺรุระ |
 สโร วิทาหิ ทถกศฺกร กฝโศผวิษาปพะ || 19 ||
 มาษะ สนิ'โคธ พลเศลขม มลปิตตกรระ สระ |
 คฺรุ'โษณ'นิลหา สวาทุสะ ศฺกรวถุทิจิเรกถถ | 20 ||
 ผลานิ มาชวทวิทยาต กากา'โณทลาตมคฺบุตโยะ |
 อุษณสทวโจย หิมะ สปเรศ เก'โคย พลยสตีโล คฺรุระ || 21 ||
 อลปมุตฺระ กฏุระ ปาเก เมฆา'คฺนิกฝปิตตถถ |
 สนิ'โคธมา สวาทุติโกตษณมา กฝปิตตกริ คฺรุระ || 22 ||
 ทถกศฺกรทถถกฏุระ ปาเก ททวทวิ'ชํ กุสมภขม |
 มา'โย'ตร สเรวชวโร ยวกะ ศฺกเชษุ จ | 23 ||
 นวฺ ธานยมภิชยนทิ ลฆุ ส่วตสโรชิตม |
 ศิษฺรชนม ตถา สูปยํ นิสฺตุษฺ ยุกติภรชิตม || 24 ||
 มณทเปยาวิเลปีนาโมทนสย จ ลาฆวม |
 ยถาปุรวฺ สิวสตร ม'โณช วาตานุ'โลมนะ || 25 ||
 ตถทฺทคลานิ'โทษเศษณนะ ปาจโน ธาตุสามยถถ |
 โสรโตมารทวถถเสวทิสฺนรฺกษยติ จานลม || 26 ||
 กษุตตถษณาคลानิ'เทารพลย ภุชโรคชวราปหา |
 มลानุ'โลมนิ ปถยา เปยา ทิปนปาจนิ || 27 ||
 วิเลปี'คราหิณี หฤทยา ตถษณานิ ทิปนี หิตา |
 วรณากษโรคส์ศุทฺทพลเสนหปายินาม || 28 ||
 สุเชาตะ ประสรุตะ สวิ'โนน'ตยโกตษมา เจาทโน ลฆุระ |
 ยศจาเคนเยาษชกกาถ สาริโต ภุชภูตณทูละ || 29 ||
 วิปริโต คฺรุระ กษิริมาสา'ไทยรยศจ สาริตะ |
 อิติ ทรวยกริยาโยค มานา'ไทยะ สรวมาทิสศ | 30 ||
 พุทฺทณะ ปริณโน วฤษยศจกษุ'โยย วรณหา รสะ |
 เมาทคศตุ ปถยะ ส์ศุทฺธะ'วรณกณฐกษโรคินาม || 31 ||

วาตานุโลมี เกาล์โตถ คุลมตุนีปรตุนิซิด |
 ติลปิณยากวิกฤติชะ สุขกศากัม วิรุฒกม || 32 ||
 ศาณทากีวภูกั ทฤคฆนั โทษลั คลปนั ครุ |
 รสาลา พัถณิ วฤษยา สนิคธา พลยา รุจิปรทา || 33 ||
 ภรมกษัตตฤกกลมหริ ปานกั ปรีณนั ครุ |
 วิษฏมภิ มุตรลั ทฤทยั ยถาทรวยคุณั จ ตต || 34 ||
 ลาซาตฤกฏจฤทยตีสาร เมหเมทะกผวจฉิทะ |
 กาสปีโตตปศมนา ทิปนา ลฆโว หิมาะ || 35 ||
 ปฤถกา ครุโว พลยาชะ กผวิษฏมภการิณะ |
 ธานา วิษฏมภินิ รุกษา ตรปณี เลขนิ ครุชะ || 36 ||
 สกตโว ลฆวะ กษัตตฤกฏศรมเนตรามยวรนาน |
 ฆนนติ สนตฺรปมาชะ ปานาตสทย เอว พลปรทาชะ || 37 ||
 โนนทกานตริตางค ทวิรณ นิสายำ ร เกวลาน |
 น ภุกตวา น ทวีไซศนิตตวา สกตุนทยานน วา พหุน || 38 ||
 ปิณยาโก คลปโน รุโกษ วิษฏมภิ ทฤษฏิทุษณะ |
 เวสวาโร ครุชะ สนิโคธ พโลปจยวรนชะ || 39 ||
 มุทคาทิชาสตุ ครุโว ยถาทรวยคุณานุคาะ |
 กุกูลกรปรภราชภูรณทวงคารวิปาจิตาน || 40 ||
 เอกโยนิลลฆุนวิทยาพูปานตตโรตรม |
 หริไณณกรุงครกษโคกรณมฤคมาตถกาะ || 41 ||
 ศศศมพรจารุชก ศรภาทยา มฤคาะ มมฤตาะ |
 ลาววารตีควรตีรรกตวตรมกุกุกุภาชะ || 42 ||
 กปิณชโลปกรายช จโกรกรุพาหวะ |
 วรตโก วรติกา ไจว ติตติระ กรกระ ศิชี || 43 ||
 ตามรรจุทาชยพกร โคนรทคิริวตีกาะ |
 ตถา ศารปเทนทราภวรฐาทยาศจ วิชกิระชะ || 44 ||
 ชีวณชีวกทาทยูท ภฤงคากหุศกสาริกาะ |
 ลฆววา โกกิล หาริต กโปตวจฆุกาทยะ || 45 ||
 ปรตฺรทชะ เมกโคธาหิ ศวาวิทา'ทยา พิลศยา |
 โคชราศวตโรษฏราศว ทวีปสีทรุกษวานระชะ || 46 ||
 มารุชารมุชกวยาฆร วฤกพภุตรุกษวะ |

โลปาก ชมพูก เศยน จาษ วานตาท วายสาะ || 47 ||
 ศศขนิภาสกรร คฤโฆรฤกกุลิ่งคภาะ |
 ฐุมิกา มธฺหา เจติ ปฺรสาหา มฤคปฺกษิน || 48 ||
 วราหฺมหิษนฺยงก รุโรหิตวารณฺมาะ |
 สฤมรศจฺมระ ขโงค ควยศจ มหามฤคภาะ || 49 ||
 หัสสารสกาทมพพกการณทวปฺลวาะ |
 พลาโกตโกรศจกรราหฺว มทฺคเกฺรธาณจาทยโ'ปฺจระะ || 50 ||
 มตฺตยา โรหิตปาฐินฺน กุรมกฺมภีรกรฺกภาะ |
 ศฤกฺติศโงขยทฺรศมพูก ศฝริวรมฺจินฺทริกภาะ || 51 ||
 จลฺกึนฺนกรมกรศิศุมารติมิงฺคลาะ |
 ราชีจิลิจิมาทยาศจ มาสมิตยาหุรฺษภูธา || 52 ||
 โยนิชฺวชาวี วยามิศฺร โคจฺรตฺวาทนิศฺจิตฺเต |
 อาทฺยานตฺยา ชางคฺลาณฺปา มธฺยา สาธาโรณ สฺมฤเตา || 53 ||
 ตฺตร พทฺธมลาะ ศีตา ลฆโเว ชางคฺลา ทิตาะ |
 ทิโตตฺตฺเตร วาตมธฺเย สนนฺิปาเต กฆานฺเค || 54 ||
 ทิปฺนะ กฺภูกะ ปาเกะ คราหิ รุโกษ ทิมะ ศศะ |
 อีษทฺษณฺศุรฺสนิศา พัดฺหนา วรตกาทฺยะ || 55 ||
 ติตฺตฺริเสตชฺวปี วโร เมธาคนิพลศุกรฤตฺ |
 คราหิ วณฺโรย'นีโลทฺริกตฺสนนฺิปาตฺหระ ปรม || 56 ||
 นาติปฺถยะ ศิชี ปฺถยะ โศรตฺรสฺวรวโยทฺถศาม |
 ททวจฺจ กุกฺกุโฆ วฤษยะ ครามยสฺตุ เสลฺษมฺโล คฺรุระ || 57 ||
 เมธา'นลกรฺรา ทฺถทฺยาะ กฺรกรฺราะ โสปจฺกรภาะ |
 คฺรุระ สลวณฺะ กานกโปตะ สรวโทษกฤตฺ || 58 ||
 จฏฺภาะเศลฺมลาะสนิศา วาตฆฺนาะ ศุกรลาะ ปรม |
 คฺรุษฺณสนิศฺมธฺรฺรา วรฺคาศฺจาโต ยโถตฺตรม || 59 ||
 มูตฺรศุกรฤโต พฺลยา วาตฆฺนาะ กผปิตฺตลาะ |
 ศีตา มหามฤคาเสตชฺ ฺกรวฺยาทปฺรสาหาะ ปฺนะ || 60 ||
 ลวณานูรฺสาะ ปาเก กฺภูกา มาสวฺรฺธนาะ |
 ชีรฺณาศิครฺหณฺโโทษ โศษารฺตานา ปรี ทิตาะ || 61 ||
 นาติศิตฺคฺรุสนิศา มาสมาชฺมโโทษลม |
 ศรีรธาตฺสามานยาทนภิชฺยนฺทิ พัดฺหนม || 62 ||

วิปริตมโต เขญุมมาวิกั พุ่ถุหนั ตุ ตต |
 ศุขกกาสรมาตยคณิวิชมขวรป็นสาน || 63 ||
 กาศรยั เกวลอตาตัจจ โคม่าสั สนนียจฉติ |
 อุโษณ คร์รียนมทมิษะ สวปนทาฒรยพุ่ถุหตตวภถตุ || 64 ||
 ตทวทวราหะ ศรมหา รุจิสุกรพลปรทะ |
 มตสยาะ ปร์ กฝกราะ จิลิจิมสตริโทษภถตุ || 65 ||
 ลาวโรหิตโคไธณะ เสว เสว วเรค วระะ ปรม |
 ม่าสั สโทยหตั ศุทุธั วยะสถั จ ภเขต ตยเขต || 66 ||
 มถตุ กถศั กถศั เมทยั วยาธิวาริวิไซรหตม |
 ปุสตริโยะ ปุรวปศจาเรธั ครุณี ครภินิ ครุระ || 67 ||
 ลมุโรยชิจจตษปาตสุ วิหังคษุ ปุณะ ปุมาน |
 ศิระสกโนธรูปุชฐสย กจยาะ สกโณนศจ เคารวม || 68 ||
 ตถา'มปกาศยโยรยถาปุรวู วินิทธิเศต |
 โศณิตปรภถตีนา จ ธาตุนามิตตโยตตรม || 69 ||
 ม่าสาทคร์รโย วุชณ เมฒร วถกก ยภถทคฺทม |
 ศากั ปาฐาศรัสุษา สุนิษณณสตีนม || 70 ||
 ตริโทษณั ลมุ คราหิ สราชกษว วาสตุกม |
 สุนิษณณ'คณิกถทวชยเสตษุ ราชากษวะ ปรม || 71 ||
 ครหนยโรศวิการณนะ วโรจเกทิตุ วาสตุกม |
 หนติ โทษตรยั กุชฐั วุชยยา โสชณา รสายนิ || 72 ||
 กากมาจึ สรา สวรยา จาเงครยมลา'คณิทีปนิ |
 ครหนยโรศ'นิลเศลชม ทีโตชณา คราหินิ ลมุ || 73 ||
 ปโณลสปตลาริชฎุ ศารเงคชฎาวลคฺชา'มถตาะ |
 เวตราครพทหตี วาสา กุตลิตลปรณิกาะ || 74 ||
 มณชุกปรณิกโรกฏ การเวลลก ปรปฎาะ |
 นาทีกลายั โคชิวา วารตาคั วนติกถกม || 75 ||
 กรีร กุลกั นนที กุโจลา ศกุลาทนิ |
 กฏิลลั เกมพุกั คีตัสโกศตก กรกศม || 76 ||
 ติกถั ปาเก กฏุ คราหิ วาตลั กฝปิตตชิต |
 หถยั ปโณลลั กถมินุตสวาทูปากั รุจิปรม || 77 ||
 ปิตตลั ทีปนิ เกทิต วาตณั พทหตีทวยม |

วฤษั ตู วมิ กาสกษณ์ รกตปิตตหรั ปรม || 78 ||

การเวลล สกฏกั ทีปนั กษิตปรม |

วารตากรั กฏ ตีโกตษณั มธูรั กฆวตชิต || 79 ||

สภษารมคณิชนนั หฤทษั รุจยมปิตตลม |

กรีร มาธมานกรั กษายั สวาทุ ติกตกม || 80 ||

โกศาทกาวลคุษเกา เกทินาวคณิทีปเนา |

ตณทุลัโย หิโม รุกษะ สวาทุปากรโส ลษะ || 81 ||

มทปิตตวิษาสรณนะ มุณษาตั วาตปิตตชิต |

สนิคัธ คีตั คुरु สวาทุ พุทหนั ศุกรกฤตปรม || 82 ||

คุรวี สรา ตู ปาลงกยา มทษนี จาปยุโยทกา |

ปาลงกยวตสมถตศจณจุะ ส ตู สงครหณาตมกะ || 83 ||

วิทารี วาตปิตตษนี มูตรลา สวาทุคีตลา |

ชีวนี พุทหนั กณฐยา คุรวี วฤษยา รสายนม || 84 ||

จกษุชยา สรวโทษษนี ชีวนตี มธูรา หิมา |

กุษมาณพตุมพกาลิงค กรกาไรรววารุติณชิตสม || 85 ||

ตถา ตรูปุสจันาก จิรภูฏ กฆวตกฤต |

เกทิ วิษฏมภยภิชยนทิ สวาทุปากรศั คुरु || 86 ||

วลลีสล่านำ ปวรั กุษมาณทั วาตปิตตชิต |

พสตีศุทธิกรั วฤษยม ตรูปุสั ตวติมูตรลม || 87 ||

ตุมพั รุกษตรั คราหิ กาลิงครวารุจิรภูฏม |

พาลั ปิตตหรั คีตั วิทยาตปุกกมโต'นยถา || 88 ||

คีรณจณตั ตู สภษารั ปิตตลั กฆวตชิต |

โรจนั ทีปนั หฤทษมษฐีลา'นาหนูลลษุ || 89 ||

มถณาล พิส ศาลูก กุมุโหตปลกนทกม |

นนทีมาษกเกลฐภู ศถงคาฏก กเศรูกม || 90 ||

เกราญจาหนั กโลษุยั จ รุกษั คราหิ หิมั คुरु |

กลมพนาลิกามารุช กุฎีชรกตุ้พกม || 91 ||

จิลลั ลภูวาก โลณีกา กุรุฏก คเพรูกม |

ชีวนตมณญเฒวชคชยวศากสุวรจลาละ || 92 ||

อาลุกานิ จ สรวาณิ ตถา สูปยานิ ลกษมณม |

สวาทุ รุกษั สลวณั วาตเศลษมกรั คुरु || 93 ||

คีตลั สฤษฏวิณมุตรํ ปราโย วิษฏภภย ชีรยติ |
 สวินนํ นิษปีทิตรสํ เสนหาตมยํ นาดิโทษลม || 94 ||
 ลขุปตรา ตุ ยา จิลลี सा वास्तुकस्मा मता |
 ตรการिवरणं สุवातु สติกตํ กฆวตชิต || 95 ||
 วรษาภเวา กาลศากํ จ สกษารํ กฏติกตกม |
 ทีปนํ เกพนํ หนติ ครโสผกผานิลาน || 96 ||
 ทีปนาะ กฆวตขนา ศจิริวิลวางุระ ษราษ |
 ศตาวรยงุกรา สติกตา วุษา โษษตยาปหะ || 97 ||
 รูโกษ วศกรีสต วิทาหิ वातपित्तल |
 ปตตุโร ทีปนสติกตะ ปลีหารศะกฆวตชิต || 98 ||
 กฏมิกาสกโผตเกลทาน กาสมโรท ชเยตสระ |
 รูโกษณम्मลํ เกาสุมภํ คुरु ปิตตกรํ สรม || 99 ||
 คุรุษณํ สารุषปี พทวิษมุตรํ สรวโทษกถ |
 ยทพาลมวยกตรสํ กิศจิตกษารํ สติกตกม || 100 ||
 ตนมุลกํ โทษหํ ลขุ โสษณํ นิยจฉติ |
 คุลมกาสภยศवास วรณเนตรคลामยาน || 101 ||
 ชุวราคนิสาทิทาวรต ปินสาศจ มหตปุนะ |
 รเส ปาเก จ กฏกมุษณวิรยํ ตริโทษกถ || 102 ||
 คุรวภิชยนทิ จ สนิคธสิหิธํ ตทปี वाตชิต |
 वातसेलขมहं सुषुภं स्रवम आमं त टोषलम || 103 ||
 กฏโษณ वाตกผहा पिण्णालुषे पित्तवरणे |
 กุเรฐศิริศุรส สุมุขาสริภุสตุณม || 104 ||
 ผณิซุซารชกขมพีร ปรรถติ คุราหิ ศาลนम |
 วิทาหิ กฏ รูโกษษณํ หฤทยํ ทีปนโรจนม || 105 ||
 ทฤทศุกรกริมิหฤตตีภษณํ โทษेतเกลศกรํ ลขุ |
 หิธมากาสวิษศवास ปาศุรวรुकुपुतिकनธहा || 106 ||
 สुरुสเส สุมุโข นาดิวิทาหิ ครโสผहा |
 อารทริกา ติกตมธุรา มุตรลา น จ ปิตตกถ || 107 ||
 ลศุโน กถศตีโกษณษณะ กฏปากรสเส สระ |
 หฤทยเย เกโศย คุคุรวุภษเย สนิโคธ โรจนทีปนนะ || 108 ||
 กิลาสธษฐคุลมา'โรศ เมหกริมิกผานิลาน |

สทธิมาเป็นสควาส กาสาน หนตยสตรปิตตกถต || 109 ||

ปลาณทุสตุทคุณนญนะ เศลขมโล นาทิปิตตละ |
กพวตารุศล่ำ ปถยะ เสวเท'ภยวหฤเตตา ตถา || 110 ||

ตีกเขณ คถณชนโก คราหิ ปิตตินำ ปิตกถน สะ |
ทีปนะ สุรโณ รุจยะ กผโชน วิศโท ลฆะ || 111 ||

วิเศษาทุศล่ำ ปถยะ ภูกนทสตุติโทษละ |
ปเตร ปุเชป พล นาละ กเนท จ ครูตา ฎรมาต || 112 ||

วรา ศาเกษุ ชีวนตี สารุขปี ตวรวี ปรม |
ทราภษา ฝโลตตมา วุชยา จกษุยยา สฤษมูตริวิภู || 113 ||

สวาทุปากรสา สนิคธา สกษายา หิมา คุระ |
นิหนตยนิลปิตตาสร ติกุตาสยตวมหาตยยาน || 114 ||

ตฤษณาภาสครมศวาส สวรภทกษตกษยาน |
อุทริกตปิตตาน ชยติ ตรีน โทษาน สวาทุ ทาขิมม || 115 ||

ปิตตา'วิโรธิ นาทยษณมมล วาตกผापหม |
สรวิฤทย์ ลฆุ สนิคธ คราหิ โรจนทีปนม || 116 ||

โมจ ขรชुर ปนส นารีเกร ปรุชกม |
อามรต ตาล กาศมรย ราชาทนมธกขม || 117 ||

เสาวีรพทราโงกล ผลคุเศลขมาตโกรทภวม |
วาทามาภิกษาโกษท มกุลกนิโงจกม || 118 ||

อูรุมานั ปรียาลั จ พัทฬณั คุรุ ศีตลม |
ทาหกษตกษยหรี รกตปิตตปรัสาทนม || 119 ||

สวาทุปากรลั สนิคธั วิษณุมภิ กผสุกรกถต |
ผลั ตุ ปิตตลั ตาลั สรึ กาศมรยขั หิมม || 120 ||

ศกถนมูตริวิพนธชนั เกศย์ เมธย์ รสายนม |
วาทามาทยษณวีรย์ ตุ กผปิตตกรั สรม || 121 ||

ปรึ วาทหรี สนิคธมนุษณั ตุ ปรียาลขม |
ปรียาลมชชา มธูโร วุชยะ ปิตตานีลาปหะ || 122 ||

โกลมชชา คุณสตุทวตตฤณรทิกาสชิจจ สะ |
ปกกั สุทุชชรี พิลวั โทษลั ปูติมารุตม || 123 ||

ทีปนั ภูวตณนั พาลั คราหุภยั จ ตต |
กปิตถมามั กถนฐณนั โทษลั โทษฆาติ ตุ || 124 ||

ปกวี หิธมวามฤชิต สรวุ คราหิ วิชาปหม |
 ชามพวิ คुरु วิษณุภูมิ คีตลั ฤศวาตลม || 125 ||
 สงคราหิ มูตรศกฤไตรกณธยั กผปิตตชิต |
 วาตปิตตาสรกฤทวาลั พุทธาสถิ กผปิตตฤต || 126 ||
 คุรวามรึ วาตชิตปกกั สวาทวมลั กผสุกรฤต |
 วฤกษามลั คราหิ ฐโกษษณั วาตเศลษมหรั ลขุ || 127 ||
 สมยา คุรุษณั เกศษณั ฐกษม ปีลु ตู ปิตตลม |
 กผวาตหรั เกหิ ปลีหารศะกฤมิคุลมนนุต || 128 ||
 สติกตั สวาทุ ยตูปีลु วาตยुษณั ตตตริโทษชิต |
 ตวฤตฤตฤกฏกา สนิคธา มาตูลุงคสย วาตชิต || 129 ||
 พฤหนั มธูรึ มาลั วาตปิตตหรั คุรุ |
 ลขุ ตเตกสรึ กาสศวาสหิธมามทาตยยานุ || 130 ||
 อาสยโสษานิลเศลษมิพนจจธูทยโรจกาน |
 คุโลมทวารศะศูลานิ มนทาคนิตวิ จ นาศเยต || 131 ||
 ฤลลาตกสย ตวงมาลั พฤหนั สวาทุ คีตลม |
 ตทสถยคณิสภั เมธยั กผวาตหรั ปรม || 132 ||
 สวาทวมลั คีตมุษณั จ ทวิธา ปาเลวตั คุรุ |
 ฐยมตยคณิศมนม ฐยั มธูรมารุกม || 133 ||
 ปกกมาศุ ชรั ยาติ นาทยुษณคุรุโทษลม |
 ทรากษาปรุชกั จารุทริภมลั ปิตตกผปรทม || 134 ||
 คุรุษณวีรยั วาตษณั สรั สกรมรทกม |
 ตลา'มลั โกลกรกนฐุ ลกจามรธาตการุกม || 135 ||
 ไอราวตั ทนตศฐั สตุท มฤคลิณทิกม |
 นาติปิตตกรั ปกวี ศุษกั จ กรมรทกม || 136 ||
 ทีปนั เกทณั ศุษกมมลีกาโกลโยษะ ผลม |
 ตฤษณาศรมกถมเจฉหิ ลขวิษณุ กผวาตโยษะ || 137 ||
 ผลานามวรึ ตตร ลกจั สรวุโทษฤต |
 หิमानโลษณทรวาต วุยาลลาลาทิหุชิตม || 138 ||
 ชนตुชुษณุ ชเล มคนมภูมิชมนารทวม |
 อนยธานยยุตั หินวีรยั ชีรณตยา'ติ จ || 139 ||
 ธานยั ตยเซตตตธา ศากั ฐกษสัทธโกมลม |

อสยชาตรสส์ ตทวจุษย์กั จานยตร มุลกาต || 140 ||
 ปราเยณ ผลมเปยวิ ตมามั พิลววรชิตม |
 วิษยนที ลวณั สรวั สุภษย์ สฤษฏมลั มฤท || 141 ||
 วาตชนั ปากิ ตักโษณษณั โรจนั กมปีตตกฤต |
 ไสนธวั ตตร สุตวาทุ วฤษย์ หฤทยั ตริโษษนุต || 142 ||
 ลษวษณั ทฤศะ ปถยมิวิทาทหยคณิทีปนม |
 ลษุ เสาวรจลั หฤทยั สุนธุทรารโศธนม || 143 ||
 คณูปากั พิพนธชนั ทีปนียั รุจิปรทม |
 อูธรวาธะกผวาทานุโลมนั ทีปนั พิตม || 144 ||
 วิพนธานาหวิษฏมภสูลเคารวนาสนม |
 วิปาเก สวาทุ สามุทริ์ คुरु เศลมวิวรธนม || 145 ||
 สติกตกฏกษารั ตักษณมุตเกลที เจาทภิทม |
 กฤเชณ เสาวรจลคณั ลวณั คนธวรชิตะ || 146 ||
 โรมก ลษุ ปาสุตถั สภษารั เศลษมลั คुरु |
 ลวณานำ ปรอยเค ตุ ไสนธวาทิ ปรอยชเยต || 147 ||
 คุลมหฤทครหนิปาณษุ ปลีทานาหคสามยาน |
 ศวาสารศะกผกาสำศจ ตมเยทยวศุกษะ || 148 ||
 กษาระ สรวศจ ปรมั ตักโษณษณะ กณมิชิลลษะ |
 ปีตตาสฤคหุษณะ ปาโก ฉะทย หฤทอย วิทารณะ || 149 ||
 อปถยะ กฏลาวณยาจจุเกราชะเคศจกษุษาม |
 หิงค วาตกผานาหศุลชนั ปีตติโกปนม || 150 ||
 กณูปากรสั รุจยั ทีปนั ปาจัน ลษุ |
 กษายา มธุรา ปาเก รุกษา วิลวณา ลษะ || 151 ||
 ทีปนี ปาจนี เมธยา วยสะ สธาปนี ปรม |
 อุษณวีรยา สรา'ยุษยา พุทธีนทริยพลปรทา || 152 ||
 กษฐไววณรยไวสวรยปุราณวิษมชวราน |
 ศีโร'กษิปาณษุหฤทโรคกามลาครหนิคทาน || 153 ||
 สโศษโศผาตีสาร เมทโมหวมิกิริมิน |
 ศวาสกาสปรเสการศะปลีทานาหโรทรม || 154 ||
 วิพนธั โสธตสำ คุลมมูรสตมภมโรจกม |
 หรีตกี ชเยตวยาริสต์ำสค์จ กผวาทชาน || 155 ||

ตทวทามลก์ คีตมมลั ปิตตกยาปหม |
 กฏ ปาเก หิมิ เกศยมกษมีษจจ ตทคณม || 156 ||
 อัย รสายนวรา ตริผลา'กษยามยาปหา |
 โรปณี ตวมคทเกลทเมโทเมหกผาสรชิต || 157 ||
 สเกสร จตุรชาติ ตวกุปไตรัล ตริชาตกม |
 ปิตตปรโกปิ ตีกโษณษณิ รุกษ โรจนทีปนม || 158 ||
 รเส ปาเก จ กฏกั กยณนั มริจ ลขุ |
 เสลษมลา สวาทุศีตารทรา ครุวี สนิคธา จ ปิปปลี || 159 ||
 สาคุษา วิปริตา'ตตะ สนิคธา วุชยารเส กฏะ |
 สวาทุปากา'นิลเสลษมศวาสกาสาปหา สรา || 160 ||
 น ตามตยูปยลชิต รสายนวิริ วินา |
 นาคร์ ทีปนั วุชยั คราหิ หฤทย์ วิพนธนุต || 161 ||
 รจย ลขุ สวาทุปากั สนิโคธษณิ กผวตชิต |
 ตทวทารทรกเมตจจ ตริยั ตริกฏกั ชเยต || 162 ||
 เสถาลยาคนิสาทศวาส กาสศลีปปีนसान |
 จวิกา ปิปปลามลั มริจาลปานตรั คไณะ || 163 ||
 จิตร์โก'คนิสมะ ปาเก โศผารศะกถมิภษฐหา |
 ปลจโกลก เมตจจ มริเจน พินา สมถตม || 164 ||
 คุลมปลีโหทรานาหศุลษนั ทีปนั ปรม |
 พิลวากศมรยตรการี ปาฐฐาฐณฐไกรมहत || 165 ||
 ชเยตกษายติโกตษณิ ปลจมูลิ กผานิเสา |
 หสวั พฤตยัศุมตีทวยโคกษุไรกะ สมถตม || 166 ||
 สวาทุปากรลั นาตีคีโตษณิ สรวโทยชิต |
 พลาปุนรนไวรณฐ ศูรูปปรณิทวเณน ตุ || 167 ||
 มธยมั กผวตษนั นาตีปิตตกรั สรม |
 อมิริวีราชีวนตี ชิวกรษภโกะ สมถตม || 168 ||
 ชีวนาขยั ตุ จกษุษยั วุชยั ปิตตานิลาปหม |
 ตฤณายัย ปิตตชิททรก กาสกษุศรศาลิภะ || 169 ||
 ศูก คิมพิช ปกกันน มัส ศาก ผเลาษไธะ |
 วรคิไตเรนเนลโค'ยมุโกต นิโตยปโยคิกะ || 170 ||

อิตยษฎาญคหฤทเย สุตรสถานเ ช้ษฐ'ธยายะ

สप्तโม'ธยายะ

อนนรเกษา อธยายะ

อถาโต'นนรเกษาธยาย' วยาชยาสยามะ |

อิติ ห สมหาหุราเตรยาทโย มหรัชษะ |

ราชา ราชคฤหาสนเณน ปราณอาจารย์ นิเวศเยต |

สรุวทา ส ภวเตยวิ' สรวตฺร ปฺรติชาคฤวึะ || 1 ||

อนนพาน' วิษาทรเกษทวิเศเชณ มหึปเตะ |

โยคเกษเมา ตทายเตตทา ธรมาทยา ยนนินพนธนาะ || 2 ||

โอทโน' วิชวานุ' สานโทร ยาตรยวิสราวยาตามิว |

จิเรณ ปจยเต ปโกก ภเวตปฺรยูชีโตปมะ || 3 ||

มยฺรกณฐตุ'โลยษมา โมหมจฺสณาปฺรเสกกฤต |

หึยเต วรณคนธา'ไทยะ กฺลิตยเต จนนฺทริกาจิตะ || 4 ||

วฺยณชานนฺยาศุ' ศุษยนฺติ ธฺยามกกาถานิ ตตร จ |

หึนาตริกตา' วิกฤตา ฉายา ทลเศยต' ไนว วา || 5 ||

เณโนธรรวราชึ'สีมนต' ตนตฺ พุทพุท สมภวะ |

วิจฉินนวิรสา' รากะ ขาณทววะ' ศากมาหึษม || 6 ||

นึลา' ราชึ' รเส' ตาภรรา' กษึเร' ทธนิ' ทฤศยเต |

ศยวา'ปิตา'สิตา' ตเกร' ฆฤเต' ปานึยสนนึภา || 7 ||

มสฺตฺนึ' สยตกโปตภา' ราชึ' กฤษณา' ตุโชทเก |

กาลึ' มทยามภ'โสะ' เกษาเทร' หริ'โตตเล'รฺ'โณปมา || 8 ||

ปากะ' ผลานามามา'นํ' ปกฺกานํ' ปรีโกถนม |

ทรวยาณามารทฺรศุชกาณํ' สยาดํ' มฺลानิวรรณเต || 9 ||

มฤทฺฐนํ' กฐึนํ' จ ภเวตสฺปฺรศวิ'ปฺรยะ |

มาลยสย' สยฺภูตาคฺรตฺวิ' มฺลानิ'รคนฺธานต'โรทภวะ || 10 ||

ธฺยามมณฺทลตา' วสฺเตร' สทนึ' ตนตฺ'ปฺกษมณฺนาม |

ธาดุมะ'กติกกา'ษฐา'ศม' รตฺนา'ทึ'ชฺ' มลาตกตา || 11 ||

เสน'หสฺปฺรศ'ปฺรภา'ทานึะ' ส'ปฺรภตฺวิ' ตุ' มฤมเย |

วิษทะ ศยวศุษาไสย วิลโกษ วีภษเต วิษะ || 12 ||
 เสวทเวปถุมาสตรโสด ภัตะ สขลติ ชฎมภเต |
 ปราปยานัน สวิษั ตวคณิเรกาวรตะ สณฺญยติ || 13 ||
 ศิขิกณฐาภฐมารจिरนรจิโรวครคนธวาน |
 ภริยนเต มกษิกาะ ปราศย กากะ ภาษามสวโร ภเวต || 14 ||
 อดโกรศนติ จ ทฤษฏีวตจฉุกทาทยูหสาริกาะ |
 หัสะ ปรสขลติ คลานิรชิวฉิวสย ชายเต || 15 ||
 จโกรสยา'กษิไวระคัย เกราณจสย สยานมโททยะ |
 กโปตปรภทททฤษจกรวากา ชหตยสุน || 16 ||
 อุเทวคั ยาติ ภารชาระ ศกณฺมณฺจติ วานระ |
 หฤเขยนมยूरस्तทฤษฏยา มนทเตโช ภเวทวิษม || 17 ||
 อิตยณัน วิชวชชฎาตวา ตยเซเทวี ปрызตนตะ |
 ยถา เตน วิปเทयरนนปี น กษุทรชนตวะ || 18 ||
 สปฤษะตุ กณฺชุกาโทษมาชววรรติโสฬสฺสุปตยะ |
 นชโรมจยฺติชะ โศฬะ เสกาทยา วิษนาศนาะ || 19 ||
 ศสตาสตร ปฺรเลชาศจ เสพย จนน ปทมโกะ |
 สโสมวลกตาลีส ปตรกษุภฺมถตानไตชะ || 20 ||
 ลาลา ชีโหวษุโยรชาทยภุษา วิมิจิมายนม |
 ทนตโรษะ รสาชยฺตวี่ หนุสตมภศจ วกรเค || 21 ||
 เสวยาไทยสตร คณฺชุษาชะ สรวี่ จ วิษาชิตฺติตม |
 อามาศยคเต เสวทมฺจจรฉาธมานมทภฺรมาชะ || 22 ||
 โรมทโรษะ วมิรทาหศจกษุรหฤทยโรธนม |
 พินทฺภิศจ'จโย'งคาน่า ปกกาศยคเต ปฺนชะ || 23 ||
 อเนกาวรณฺ วมติ มุตรยตยติสาร์ยเต |
 ตนทฺร่า กฤศตวี่ ปาณชฺตวมฺทรี พลสงกษชะ || 24 ||
 ตโยรวานตวิริกตสย หริเทร กภูภี คฺชม |
 สินทฺวาริตนฺชปาว วาษปิกาศตปวิกาชะ || 25 ||
 ตณฺชฺชียกมฺลानी กุกกฺภฺวานชมวลคฺชม |
 นาวนาถชนปาเนษุ โยชเยทวิษศานตเย || 26 ||
 วิษภฺกตาย ททยาจจ ศฺฐธาโยธรวมธสฺตธา |
 สุกษมฺ ตาภรรชะ กाले สเกษาทรี หฤทวิโรธนม || 27 ||

ศุเทธ หฤทิ ตตะ ศานํ เหมจฺรณฺสย ทาปเยต |
 น สชชเต เหมปา'งค ปทมฺปเตร'มพฺพทวิษม || 28 ||
 ชายเต วิปลํ จายฺรคเร'ปเยช วิธิะ สมถตะ |
 วิรุทฺมป จาหารํ วิทยาทวิษคโรปมม || 29 ||
 อานูปมามีชํ มาชเกษาทฺรทฺษีรวิรุฒโกะ |
 วิรุชฺยเต สห พิโสรัมฺมุลเกน คฺเชน วา || 30 ||
 วิเศชาตฺปยสา มตฺสยา มตฺเสยชวาปิ จิลฺลิจิมะ |
 วิรุทฺมมลํ ปยสา ห สรวํ ผลํ ตถา || 31 ||
 ตทวตฺกุตตถวรก กงคฺวลมกฺษุญฺกาชะ |
 ภกฺษยิตฺวา หริตํ มฺลกาทิ ปยสฺตยเชต || 32 ||
 วาราหํ ศวาวิธา นา'ทยาททธนา ปถษตฺกุกฺกุเฐา |
 อามมาํसानิ ปิตฺเตน มาชฺสูเปน มฺลกม || 33 ||
 อวิ กุสุมกฺศาเกน พิโสชะ สห วิรุฒกม |
 มาชฺสูปคฺชทฺษีร ทฺธยาไชยฺรลาภุจํ ผลม || 34 ||
 ผลํ กทลยาสฺตเกรณ ทธฺนา ตาลผลเลน วา |
 กโณษณฺภายํ มธฺนา กาฬมาจํ คฺเชน วา || 35 ||
 สิทธํ วา มตฺสยปจเน ปจเน นาครสย วา |
 สิทธามนฺยตฺร วา ปาเตร กามาตตามุชิตํ นิสาม || 36 ||
 มตฺสยนิเสตฺลนเสนเห สาสิตาชะ ปิปปลีสฺตยเชต |
 กํเสย ทศาทมุชิตํ สรปฺริษณํ ตฺวรฺษุภเร || 37 ||
 ภาโส วิรุชฺยเต สุลยะ กมปิปลสฺตกรฺสาธิตะ |
 เอกธฺยํ ปายสฺสุรากถฺศรชะ ปรีวฺรชเยต || 38 ||
 มธฺสุรปรีวสาไถลปานียานิ ทฺวิศสฺตริศชะ |
 เอกตฺร วา สม่าศานิ วิรุชฺยเนตฺ พรสฺปรม || 39 ||
 ภินนาเศ อปิ มธฺวาเชย ทิวยวาร์ยณฺูปานตะ |
 มธฺปฺษกรวิชํ จ มธฺไมเรยศารฺกรม || 40 ||
 มนฺถานฺูปานะ โภษเรโย ทาริทฺระ กฺกุไถลวาน |
 อุโปทิกาทิสาราย ติลกเลกน สาสิตา || 41 ||
 พลาภา วารุณฺียกฺตา กุลมาไชศจ วิรุชฺยเต |
 ภฤษฺฐา วราหฺวสยา ไสว สโทย นินฺหนตฺยสุนฺ || 42 ||
 ตทวตฺติตฺติชิปฺตรามย โคธาลาวกปิณชลาชะ |

ไอรณทนาคนินา สิทธาสตไตตเลน วิมฺรุจฺจตาะ || 43 ||
 ทาริตมาส์ ทาริทร ศุลก โปรต ปาจิตม |
 หริทราวหฺนินา สโทย วฺยาปาทยติ ชีวิตม || 44 ||
 ภสมป้าศุปริธฺวสฺตํ ตเวท จ สมากุชิกม |
 ยตฺกิลฺจิทฺทษมฺเตกฺลสฺย น หเรตตตฺสมาสตะ || 45 ||
 วิรุทฺธมฺ ศุทฺธิรเตรฺษฏา ศโม วา ตทฺวิโรธิมิชะ |
 ทรวฺโยสไตเรว วา ปุรุวั ศรีรฺสยาภิสฺสฤทฺติชะ || 46 ||
 วฺยายามสนคฺชทิปตาคฺนิ วฺยะสฺถ พลศาลินาม |
 วิโรธฺยปี น ปีทฺาโย สาทมฺยมฺลยํ จ โภชนม || 47 ||
 ปาเพนาปฺถยมฺภยสฺตํ ปาทปาเพน วา ตยเซต |
 นิเซเวต หิตํ ตทฺวเทททฺวิตรฺยนตฺริฤทฺตม || 48 ||
 อปฺถยมปี หิ ตยกฺตํ ศีลนํ ปฺถยเมว วา |
 สาทมฺยาสาทมฺยวிகาราย ชายเต สหสา'นฺยถา || 49 ||
 กฺรเมณา'ปฺจิตา โทษาะ กฺรเมโณปฺจิตา คฺุณชะ |
 สโนตฺ ยานตฺยปฺนฺรภาวมปฺรกมฺปฺยา ภวานติ จ || 50 ||
 อตฺยนตฺสนนฺิชาณานํ โทษานํ ทฺุษณตฺมนาม |
 อหิตฺรทฺุษณํ ภูโย น วิทฺวาน กฺรตฺมฺรหฺติ || 51 ||
 อาหารศยนา'พรหมจโรยฺรยฺกฺตยา ปฺรโยชิตชะ |
 ศรีรฺ ฐายเต นิตฺยมาคารมิว ฐารโณชะ || 52 ||
 อาหาโร วรฺณิตฺสตฺตร ตฺตร ตฺตร จ วฺกษยเต |
 นิตฺรายตฺตํ สฺุขํ ทฺุษํ ปฺุษฏีชะ กาศฺรยํ พลาพลม || 53 ||
 วฺกษตา กฺลิตฺตา ชฺุณฺานมชฺุณฺานํ ชีวิตํ น จ |
 อกาเล'ตีปฺรสงฺคจจ น จ นิตฺรา นิชเวิตา || 54 ||
 สฺุชายุชี ปฺรากฺุรฺยตฺกาลรฺาตฺริริวา'ปฺรา |
 ราไตร นาครณํ รฺุกษํ สนิคฺธํ ปฺรสวปนํ ทิวา || 55 ||
 อรฺุกษมนภิชยนฺทิ ตฺวาสิ่นปฺรจลายิตม |
 ศรีเซม วายฺุจยาทานเรากฺษยรฺาตรฺยลปภาวตะ || 56 ||
 ทิวาสวโปน หิต'นฺยสฺมินภคปิตตฺกโร หิ สะ |
 มฺกุตฺวา ตฺุ ภาชฺยยานาธว มทฺยสฺตฺริการกฺรฺมมิชะ || 57 ||
 โกรธฺโศกฺภโยชะ กฺุลาณตฺาน ศฺุวาสหิตฺมาตฺิสาริณชะ |
 วฺฤทฺธพาลา'พลกฺษีณ กฺษตฺฤกฺษฺุสฺปิตฺิตาน || 58 ||

อชัณรยภิทอนมตตาน ทิวาสวโปนจันตานิ |
 ธาตุสามย์ ตถา เทยฆ่า เศลขมา จางคานิ ปุษยติ || 59 ||
 พหุเมทกะผาฉะ สวปยุฉะ เสนหนิตยาศจ นา'หนิ |
 วิษารตะ กณฐุโรคิ จ ไนว ชาตุ นิศาสวปี || 60 ||
 อากาลศยนาโนมห ขวรไสตปีตยปีนสาฉะ |
 คีโรรุกโสผทฤลลาส โสตรโตรีธาคนิมนทตฉะ || 61 ||
 ตโตรปวาสวมนเสวทนาวนเมฆษม |
 โยชเยทตนิทราย่า ตีถษณั ปรัจฉรทนาถษนม || 62 ||
 นาวนั ลษณั จินต่า วุยว้ายั โศกภักิรฐฉะ |
 เอมิเรว จ นิทรายา นาคฉะ เศลขมาติสงกษยาด || 63 ||
 นิทรานาศาทงคมรทคิโรเคารวชฎมภิกฉะ |
 ชาทยคูลานิภรมา'ปฤติ ตนุทราโรคาศจ วาดชาฉะ || 64 ||
 ยถากาลมโต นิทรา ราชเตรา เสเวต สาทมยตฉะ |
 อสาดมยฆชาคราทรธั ปรัตฉะ สวปยาทภุกถวาน || 65 ||
 คีลเยนมนทนิทรสตุ กษีรมทธรसान ทธิ |
 อภยโงคทวรตสนานมูรธกรณากิทรปณม || 66 ||
 กานตาพาหุลตาเศลโซ นิรวฤติ'กฤตกฤตยตา |
 มโน'นุกูลา วิษยฉะ กามั นิทราสุขปรทฉะ || 67 ||
 พรหมจรัยเรตรครามยสุษนึฉะสปีตเจตฉะ |
 นิทราสโนตษตฤปตสย สวั ภาลั นาดิวรตเต || 68 ||
 ครามยฆเรม ตยเซนนาริมตตุตตาน่า รชสวลาม |
 อปริยามปริยาจาร์่า ทุษฎุสงกิรณเมหนาม || 69 ||
 อติสฤลภคั คำ สุตา ครภิเณมนยโยฉิตม |
 วรณินิมนยโยนิ จ คुरुเทวนฤपालยม || 70 ||
 ใจตยศุมศานา'ยตณ จตวรรามพุงตุษปณม |
 ปรวาณยณงคั ทิวสั คีโรทฤทยตาขนม || 71 ||
 อตยาคีโต'ธฤติฉะ กษุทวาน ทุฉะสทธิตางคฉะ ปีปาสิตฉะ |
 พาโล วฤโทร'นยเวการตตสตุยเชโทรคิ จ ไมถุนม || 72 ||
 เสเวต กามตฉะ กามั ตฤโปต วาซีภคัคำ ทิเม |
 ตรยหาทวสนตศารโทะ ปกษาทวรชานิทาฆโยฉะ || 73 ||
 ภรมกัลโลมรุเทารพลย พลธาดวินทริยภษยฉะ |

อปรวมรณ จ สยาทนยถา กจฉตะ สตรียม || 74 ||

สมฤติเมธายุราโรคยปุษณินทริยโยศโพไละ |

อต มนทขรโส ฆวนติ สตรีษุ สัยตาะ || 75 ||

สนานานุเลปนหิมานิลณดาชาทย

คีตามพุทธรสยษุราปรสนนาะ |

เสเวต จานุ ศยน์ วิรเตา รตสย

ตไสยวมาศ วบุษะ ปุนเรติ ฆาม || 76 ||

ศรุตจริตสมฤเทธ กรมทเกษ ทยาเลา

ภิชชิ นรินุพนธ์ เททรกษำ นิเวศย |

ภวติ วิปุลเตชะสวาสถยกีรติปรฆาวะ

สวกุศลผลโกคี ภูมิपालศจिरายะ || 77 ||

อิตยฆางคหฤทเย สุตรสถาเน สปัตโม'ธยายะ

อษฏโม'ธยายะ

มาตราศิตย อธยายะ

อถาโต มาตราศิตยมธยายํ วยฆยาสยามะ |

อิติ ห สมหาหุราเตรยาทโย มหฤษยะ |

มาตราศี สรวกาลํ สยานมาตรา หยเคนะ ปรวรรติกา |

มาตรา รุทรวายณยเปกษเนต คุรุณยปี ลฆุนยปี || 1 ||

คุรุณามรฐเสาหิตยํ ลฆุนำ นาติตฤปตตา |

มาตราปรมาณํ นริทธิษฏุํ สุขํ ยาวทวิชีรยติ || 2 ||

โกชนํ หินมาตรํ ตุน พโลปจเยาชเส |

สเรวษำ วาตโรคานำ เหตุตำ จ ปรปทยเต || 3 ||

อติมาตรํ ปุนะ สรวานาศุ โทษาน ปรโกปเยต |

ปีทยมานา หิ วาตาทยา ยุคปเตตน โภปีตาะ || 4 ||

อาเมนาเนน พุษะณุน ตเทวา'วิศย คุรวเต |

วิษฏุมภยโนต'ลสกํ จยววยโนต วิษุจิกาม || 5 ||

อธโรตตรมารคาภยำ สหไสวาชิตาตมนะ |

ปรยาดี โนนธรวุ นาสตาทาหาโร น จ ปจยเต || 6 ||
 อามาศเย'ลลีสกตเสตน โส'ลสกะ สมฤตะ |
 วิวิโรรวทโนเทภไทรอายวาทีภฤศโกปตะ || 7 ||
 สูจีภีรว คาคตราณิ วิชยตีติ วิชูจิกา |
 ตตร ศูลภรมา'นาหกมปสฺตมภาทโย'นิลาต || 8 ||
 ปิตตาชชวราตีสารานตฺรทาหตถฺภูปรลยาทยะ |
 กผาจณฺรทงคฺครุตาวกสงคฺษภูวาทยะ || 9 ||
 วิเศษาทุรพลสฺยาลปวเหนเรวคฺวิธารินะ |
 ปีจตี มารุเตนानัน เศลชฺมณา รุทมนตรา || 10 ||
 อลส โภษภิต์ โทโซะ คฺลยเตวโนว สฺสฤติม |
 ศูลาทินฺกฺรุเต ติวราศฺนรทยตีสารวรัชิตาน || 11 ||
 โส'ลสะ อตฺรลทฺษภูาสตุ โทษา ทฺษภูา'ม พนฺธชชะ |
 ยานตสฺติริยกตฺนุ สรวา ทณฺทวตสฺตมภยนิติ เจต || 12 ||
 ทณฺทกาลสํ นาม ตํ ตยเซทาศุการินม |
 วิรุทวาทยศนาชีรณศีลิน วิชลภษณม || 13 ||
 อามโทษํ มหาโฆริ วรชเยทวิษสํชฺญกม |
 วิชฺรูปาศุการิตวาทวิรุโทธปกรมตวตะ || 14 ||
 อถา'มมลศีภุตฺ สาทย์ ตฺวริตฺมุลลิต |
 ปิตวา โศคราปภฺลล์ วารุษณฺ โยชเยตตตะ || 15 ||
 เสวทน์ ผลวรุตี จ มลวาทานุโลมนิม |
 นามยมานานิ จางคานิ ภฤศ์ สวินนานิ เวชฺฐเวต || 16 ||
 วิสุจยามตีวฤธายา ปาษณโรยรทาหะ ปรศฺสยเต |
 ตททโศจปวาไสยน์ วิริกตวทฺพาจเรต || 17 ||
 ตีรวารตฺริปิ นาชีรณิ ปิเพจฉฺลฺลชฺนเมษชม |
 อามสโนน'นโล นาล์ ปกตฺุ โทเชาษชฺมาศนม || 18 ||
 นิหนยาทปิ 'ใจเตช่า วิกรมะ สหสา'ตฺรม |
 ชีรณาศเน ตุ โภษชย์ ยฺญชยาต สตพฺธคฺรุทเร || 19 ||
 โทษเศษสย ปาการณฺมเคณะ สนฺธฺกษณาย จ |
 ศานตฺริรามวิการาน่า ภวติ ตวปตฺรปณาต || 20 ||
 ตฺริวิธํ ตฺริวิธ โทเช ตตฺสมีกษย ปฺรโยชเยต |
 ตตราเลป ลงฆน์ ปภย์ มธฺย ลงฆนปาจนม || 21 ||

ปรภูเต โศชนํ ตทธิ มุลาทุนมุลเยนมลาน |
 เวมนยานปี วุยาธิน สวนิทานวิปรยยาต || 22 ||
 จิกิตเสทพเนธ ตุ สติ เหตุวิปรยยม |
 ตยกตวา ยถายถั ไวโทย ยุณชยาหฤทยวยาธวิปรยยม || 23 ||
 ตทรถการี วา ปเกว โทเช ตวิเทธ จ ปาวเก |
 หิตมภยัณช เสนหปาน พสตยาที ยุกติตะ || 24 ||
 อธิรณํ จ กฆาทามํ ตตร โสโฆ'กษิณคณทโยะ |
 สโทยภุกต อโวทการะ ปรเสโกตเกลศเคารวม || 25 ||
 วิชฎพธมนิลาจลลวิพนธามานสาทกฤต |
 ปิตดาทวิทคั ตถณโหมหกรมาโมลทการทาหฤต || 26 ||
 ลงชนํ กรยมาเม ตุ วิชฎเพธ เสวหนํ ภฤศม |
 วิทเคธ วมนํ ยทวา ยถาวสถํ หิตํ ภเชต || 27 ||
 ครีโยโส ภเวลลีนาทามาเทว วิลมพิกา |
 กฆวตานุพนธา"มลึงคา ตตสมสาธนา || 28 ||
 อศรทธา หฤทยวยถา ศุเทธ'ปยุทคาเร รสเศษตะ |
 ศยิต กิลจเทวตธ สรวตจนาศโต ทิวา || 29 ||
 สวปยาทชีรณิ สณชาตพุกุโษ'ทยานมิตํ ลขุ |
 วิพโนธ'ติปรวถตติรวา คลานิรมารูตมุตตา || 30 ||
 อชีรณลึงคํ สามานยํ วิชฎโหม เคารวํ ภธมะ |
 น จาติมาตธเมวานน มามโทชาย เกวลม || 31 ||
 ทวิชฎ วิชฎมภิ ทคธา'ม ครุ รุกษ หิมา'ศจि |
 วิทาที ศุขกมตยมพุดลุตํ จานนํ น ชีรยติ || 32 ||
 อุปตเปตน ภุกตํ จ โศกกริธกษุทาทีภิ |
 มิศร์ ปถยมปถยํ จ ภุกตํ สมสนํ มตม || 33 ||
 วิทยาท อธยสนํ ภูโย ภิทโตสยปริ โภชนม |
 อกาเล พหุ จาลปี วา ภุกตํ ตุ วิชมาสนม || 34 ||
 ตริณยเปยตานิ มฤตยํ วา โฆราน วุยาธิน สฤชนติ วา |
 กाले सातम्यं सृजि हितं सनिःकोष्यं लखु तन्मनाः || 35 ||
 ษทรสํ มธूरปรายํ นาติทฐตวิลมภิตม |
 สนาตะ กษุทวาน วิวิกตโสธ เขาตปาทกรานนะ || 36 ||
 ตรปยิตวา ปิตถน เทวานติถिन พาลกานคุรุน |

ปรตยเวกษย ตีรโศ'ปี ปรตยบณนปรีครทาน || 37 ||
 สมีกษย สมยคตมานมนินทนนกรวน ทรวม |
 อิชฎปีไชฎะสหาศนียาจจุจ ภาตชนา'หฤตม || 38 ||
 โภชนั ตฤณเกศาที ชุชฎปุษณีกฤต ปุณะ |
 ศากา'วรานนภยิชฐมตยษณลวณึ ตยเซต || 39 ||
 กิลากฐทิจูจีกา กษารศุกตา'มมุลกม |
 กฤตศษุกวราหาวิ โคมตสยมทิชามิชม || 40 ||
 มาษนิษปาวศาลุก วิสาปีษฎวิฐมกม |
 ศุชกศากานี ยวากาน ฆาณิต์ จ น ศีลเยต || 41 ||
 ศีลเยจฉาลีโคธุม ยวษษฎีกชางคลม |
 ปลยามลคมฤทวิกา ปฎุชิมุทศรกราะ || 42 ||
 ฆฤตทิวัยทกษีร เกษาทรรทาซิมไสนธวม |
 ตริผล่า มธุสรูปกรย้า นิสึ เนตรพลาย จ || 43 ||
 สวาสถยา'นวุฤตติกฤทยจจ โรโคเจจทกร์ จ ยต |
 พิเสกษุโมจโจจา'มร โมทโกตการิกาทิกม || 44 ||
 อทยาท ทรวัย ครุ สนิคร์ สวาท มนท สธิร์ ปุระ |
 วิปรีตมตศจาเนต มธเย'มลลวณตกฏม || 45 ||
 อนนณ กุเกษรวาว์เศา ปาเนไนกั ปรปุรเยต |
 อาศรยั ปวานาทีน้ำ จตุรธมวเสษเยต || 46 ||
 อนุปานั ทิมั วาริ ยวโคธุมโยรูทิตม |
 ทธนิ มเทษ วิเซ เกษาเทร โภษณั ปิชฎมเยษุ ตู || 47 ||
 ศากมุตคาคาทิวีกฤเตา มสตุตกรามลกาณชิกม |
 สุรา กฤฎศาน่า ปุษฎยรธั สฤลล่าน่า ตู มฐทกม || 48 ||
 โศเช นำสรโส มทยั ม่าเส สวเลป จ ปาวเก |
 วยาธैयाชธาวภาษยสตุรี ลงขนาดปกรมภี || 49 ||
 กษีณ วฤเทษ จ นาลे จ ปยะ ปลยั ยถา'มฤตม |
 วิปรีตั ยทนนสย คุไณะ สยาทวิโรธิ จ || 50 ||
 อนุปานั สมาสเนน สรวทา ตตปรีศสยเต |
 อนุปานั กโรตยुरुช่า ตฤปติ วยาปตี ทฤยตมาจคตม || 51 ||
 อนนสงฆาตไสถิลย วิกฤติติชธณานิ จ |
 โนธรวชตรุคท ศวาส กาโสระกษตปีนเส || 52 ||

คีตภาษยปรสเณค จ สวรรเณเท จ ตทริตม |
 ปรกลินนเททเมหากษิ คลโรควรณาตุระะ || 53 ||
 ปานั ตยเชยฺ สุรวศจ ภาษยธาธวศยณั ตยเซต |
 ปิตวา ฤกตวา”ตปี วหนิ ยานั ปลวนวาหนม || 54 ||
 ปรสฤเชฏฐ วิณมุเตร หฤทึ สุวิมเล โทเช สุวปลเค
 วิศุเทธ โจทคาเร กษุทูปคมเน วาเต’นุสรติ |
 ตถา’คณาวิทริเกต วิศทกรณเ เทเห จ สุลเฆ
 ปรยฺยุชิตหารั วิธินิยมิต์ กาะละ ล หิ มตะ || 55 ||

อิตยฆฺงาญคหฤทเย สุตฺรสถานเ อษฺฏโม’ธยายะ

นวมो’ธยายะ

ทรวยาทิวิชฺฌานีย อธยายะ

อถาโต ทรวยาทิวิชฺฌานียมธยายั วยาขยาสยามะ |
 อิติ ห สมหาหฺราเตรยาทโย มหฺรชยะ |

ทรวยเมว รสาทีนํ เศรชฺฌํ เต หิ ตทาศฺรยะ |
 ปลจ ภูตาทมกั ตตตุ กษฺมามธิชฺฌาย ชายเต || 1 ||

อมพฺุโยนยคณิปวน นภสํ สมวายตะ |
 ตนนวิรวฤตติวิเศษศจ วยปเทศสตุ ภูยสา || 2 ||

ตสมานนกรสํ ทรวยั ภูตสงฆาตสมภวาต |
 ไนโกโทษาสตโต โรคาสตตร วยโกต รสะ สมฤตะ || 3 ||

อวยโกต’นุรสะ กิลจิทเนต วยโกต’ปิ เจษยเต |
 คุรฺวาทโย คุณาทรวเวย ปลฤถิวยาเทา รสาศฺรเย || 4 ||

รเสษุ วยปทิสยเนต สาหจโรยปลจารตะ |
 ตตร ทรวยั คุรุ สฤลสฤทฺรคณคฺุณลวณม || 5 ||

ปารฺถิวั เคารวไสถรยสงฆาโตปลยาวหม |
 ทรวสิตคุรุสนิคธมนทธานทรรโลลพณม || 6 ||

อาปยั เสนหนวิษยนทเกลทปรหฺลาทพนชกฤต |
 รุกษตีกษโณษณวิศทสุกษมรูปคฺุณลวณม || 7 ||

อาเคนย์ ทาหาวรรณประกาศปวงนามม |
 วายวย์ รุกษวิศทลขุสปรศคุณุณฉนวนม || 8 ||
 เรากษยลาฆวไวศทยวิจรรคลานการม |
 นากส์ สุกษมวิศทลขุสพทคุณุณฉนวนม || 9 ||
 เสาษิรยลาฆวกริ ชคเตยวมเนาษธม |
 น กิศจิทธิทยเต ทรวัย วศานนารถโยคโยษ || 10 ||
 ทรวัยมฐรรวม ตตร ปราโย'คณิปวโนตกฏม |
 อโศคามิ จ ภูยิชฎิ ภูมิโตยคุณาธิกม || 11 ||
 อิติ ทรวัยม รसान ภาไทรุตตรโตรปเทกษยเต |
 วีรย์ ปุนรวทนเตยเก คุรุ สนิคธิ์ หิมิ มฤทุ || 12 ||
 ลขุรุโกษยณตีกษณิ จ ตเทวิ มตมษฎฐา |
 จรกสตุวาท วีรย์ ตตกรียเต เยน ยา กรียา || 13 ||
 นาวีรย์ กุรุเต กิณจิตสรวิ วีรยกฤตา ทิ सा |
 คุรวาทิเชวย วีรยาชยา เตनानวเรถติ วนรยเต || 14 ||
 สมครคุณสาเรษุ ศากตยุดกรษวิวรติษุ |
 วยวหาราย มุขยตวาทวหวครครหนาพิ || 15 ||
 อตศจ วิปริตตวาทสมภวตยปี ไนว सा |
 วิวกษยเต รสาเทยษุ วีรย์ คุรวาทโย หยตษ || 16 ||
 อุษณิ คีติ ทวิไรวา'เนย วีรยมาจกษเต'ปี จ |
 นานาตมกมปี ทรวัยมคณิโซเมมา มหาพเสา || 17 ||
 วยกตาวยกต ชคทิว นาติกรามติ ชาตุงจิต |
 ตโตรษณิ ภรมตฤทคลานิ เสวททาหาศุปากิตาษ || 18 ||
 คมึ จ วาตกมโยษ กโรติ คีศิริ ปุนษ |
 หลาทน์ ชีวนิ สตมภิ ปรสาทิ รกตปีตตโยษ || 19 ||
 ชาฐเรณาคณินา โยคาทยุฑเทติ รสา ตรม |
 รसानา ปริณามาเนต ส วิปาก อิติ สมฤตษ || 20 ||
 สวาทุษ ปฏุศจ มฐรมโมล'มลิ ปจยเต รสษ |
 ติโกตษณนภษายาณิ วิปากษ ปรายศษ กฏุษ || 21 ||
 รโส รสสตุลยผลสตุตตร ทรวัย ศุภาศุภม |
 กิณจิตรเสน กุรุเต กรม ปาเกน จา'ปรม || 22 |
 คุณานตเรณ วีเรยณ ปรรภาเวไณว กิณจน |

ยทยทพรเวย รสาที่นำ พลวดเตวน วรดเต || 23 ||

อภิกุเยตราสตัดตตการณตว์ ปรปทยเต |

วิรุทคณสียเค ฎยสา'ลป้ หิ ซียเต || 24 ||

รสั วิปากสไต วีรยั ปรภาวสตานยโปหติ |

พลสาเมย รสาที่นามิติ ไนสรคิกั พลม || 25 ||

รสาทิสาเมย ยตกรม วิศิษฏั ตต ปรภาวชม |

ทนต์ รสาไทยสตุลยา'ปี จิตรกสย วิเรจนี || 26 ||

มรुकสย จ มฤทวิกา ฆฤตั กษีรสย ทีปนม |

อิติ สามานยตะ กรม ทรวยาที่นำ ปุนศจ ตต || 27 ||

วิจิตรปรตยารพธ ทรวยเกเทน ภิทยเต |

สวาทุรคुरुศจ โครูโม วาตชิตต วาตกฤทยวะ || 28 ||

อิตยษฎางคฤทเย สุตรสถาน นวโม'ธยายะ

ทศโม'ธยายะ

รสเกทีย อธยายะ

อถาโต รสเกทียมธยายั วยาชยาสยามะ |

อิติ ห สมหาหุราเตรยาทโย มหรัชยะ |

กษมาโมม คนิกษมามพุเตชะชวายุวคณยนิลเค'นีไละ |

ทวโยลพไณะ กรมาทฎัไตรมธูราทิวโรสทภาวะ || 1 ||

เตชัา วิทยาทรสั สวาทุ โย วกตรมนุลิมปติ |

อาสาทยมาโน เทหสย หลาทโน'กษปรสาทนะ || 2 ||

ปรียะ ปีปีลีกาที่นาม อมละ กษาลยเต มุขม |

หรัชโณ โรมทนต์านามกุชิจรุวนีโกจนะ || 3 ||

ลวณะ สยนทยตยาสุยั กโปลคทาทกฤต |

ติโกต วิศทยตยาสุยั รสนั ปรัตินติ จ || 4 ||

อุเทชชยติ ชิวาครั กุรวุศจิมิจิม่า กฏะ |

สรวายตฺยาภิษินาสาสยั กโปโล ททิว จ || 5 ||

กษาโย ชชเยชชิวา กณฐุโสโรโตวิพนธกฤท |

รसानามิติ รูปาณิ กรมาณิ มจฺโร รสะ || 6 ||
 อาชนมสาตมยาตกรุเต ธาตุนำ พรพล์ พลม |
 พาลวฤทษทกษตกษีณววรรณเกเศนุทริเยาซสาม || 7 ||
 ปรศโสต วฤทณะ กณฐยะ สตนยสนธานกฤท คฺรุชะ |
 आयुष्ये चिवहे स्निकृषे पित्तानिलविषापहे || 8 ||
 กรุเต'ตยฺไผยเคน ส เมทะเศลษมชาน คทาน |
 เสถถายาคินิสาทสนนยาสมหคณฑารพุฑาทิกาน || 9 ||
 โอมล'คินิทีปติกฤตฺสนิโคธ หฤทยะ ปางนโรจนะ |
 อุษณาวีโรย หิมสปฺรศะ ปรีณนะ เกลทโน ลษุชะ || 10 ||
 กโรติ กฝปิตตาสร์ มูตฺวาตานุโลมณะ |
 โส'ตยภยสตสตนะ กรุยาใจณถิลยฺ ติมิรฺ ภรมม || 11 ||
 กณชฺปาณชฺตววิสรูปโคผวิโสผฏฺตฤทชวราน |
 ลวณะ สตมภสงฆาตพนธวีธมาปโน'คินิกฤต || 12 ||
 เสนนนะ เสวทนสตีกษโณ โรจนเศณท เกทกฤต |
 โส'ตยฺโกต'สรปวนฺ ขลติ ปลิตฺ วลิม || 13 ||
 ตฤฏฺกษฐวิษวิสรพาน ชนเยตกษปเยท พลม |
 ติกตะ สวยมโรจิชฺณรฺจิจิ กฤมิตฤทวิษม || 14 ||
 กษฐมูจฺรฉาชวโรตฺเกลศทาหปิตตกฝาน ชเยต |
 เกลทเมโทวสามชชศกณฺมุโตรปโศษณะ || 15 ||
 ลษุเรมโรย ทิม รุกษะ สตนยกณฐวิโศษณะ |
 ธาตฺกษยา'นิลวยาธินติโยคานุกโรติ สะ || 16 ||
 กฏฺรคฺลามาโยทรทกษฐาลสโกศฝชิต |
 วรณาวสาทนะ เสนนเมทเกลโทปโศษณะ || 17 ||
 ทีปนะ ปางโน รุจยะ โศษโน'นนสย โศษณะ |
 ฉินตติ พนธาน โสธําสี วิวฤโณติ กผापพะ || 18 ||
 กรุเต โส'ติโยเคน ตฤษณำ ศฺกรพลกษยม |
 มูจฺรฉามาภฺยจณฺ กมปิ กฏฺิปกษฐาธิษุ วยภาม || 19 ||
 กษายะ ปิตตกผทา ศฺรฺรสรวิโศษณะ |
 ปิจโน โรปณะ ศีตะ เกลทเมโทวิโศษณะ || 20 ||
 อามสฺสตมภโน คราหิ รุกษ'ติ ตวกฺปฺรสาทนะ |
 กโรติ ศีลตะ โส'ติ วิษฏฺมภาธมานหฤทฺรชชะ || 21 ||

ตฤณกาศรยเปารุษภร์ ศโสรโตโรธมครหานุ |
 ฆฤตเหมคุฑา'โกษทโมจโจจปฐกม || 22 ||
 อภีรวีราปนสราซาทนพลาตรม |
 เมเท จตสระ ประณโนย ชิวโนต ชิวกรษเภา || 23 ||
 มธุกั มธุกั พิมพี วิทารี ศรราวณียุคม |
 กษีรศุกลา ตุคากษีรี กษีรีเณยา กาศมรี สเท || 24 ||
 กษีเรภษุเคากษุรเกษาทร ทรทราภษาที รมธูโร คณะ |
 อโมล ธาตรีผลา'มลีกามาตุลุงคา'มลเวตสม || 25 ||
 ทาฑิมั รชต์ ตกรั จุกูร์ ปาเลวต์ ทธิ |
 อามรมามราตักั ภวัญ กปีตลั กรมรทกม || 26 ||
 วรี เสาวรจลั กภูณษณั พินั สามุทรเมาทพิทม |
 โรมกั ปาสุซั คีลั กษารศจ ลวโณ คณะ || 27 ||
 ดิกตะ ปโณลิตี ตรายนตี วาลโกศีร จนนม |
 ภูนิมพนิมพกภูกาดครา'ครูวตสม || 28 ||
 นกตมालทวิรชนิมุตมูรวา'ภูรุษกม |
 ปาฐา'ปามารคกัศยา'โยคชุกีธนวายาสกม || 29 ||
 ปญจมูลั มหทวยาธैया วิศาลา'ติวิชา วจา |
 กภูโก หิงคุมริจกถมิชิตปญจโกลกม || 30 ||
 กุฐูราทยา หริตกาษะ ปิตตั มูตรมรุษกรม |
 วรคะ กษายะ ปถยา'กษั ศีรีษะ ขทโร มธู || 31 ||
 กทโมพทุมพริ มุกตาปรวาลาญชนไคริกม |
 พาลั กปีตลั ขรชูรี วิสโปทมตปลาที จ || 32 ||
 มธูร์ เศลษมลั ปราโย ชีรณาจฉาลียวาทฤเต |
 มุทคาโทครฐมตะ เกษาทราตลิตายา ซางคลามีษาด || 33 ||
 ปราโย'มลั ปิตตชนนั ทาฑิมามลกาทฤเต |
 อปถยั ลวณั ปรายศจกษุโซ'นยตร ไสนธवाद || 34 ||
 ดิกตั กภู จ ภูยิษฐุมวฤษยั วาตโกปนม |
 ฤเต'มฤตาปโณลิตีกายั ศุณฐีกฤษณารโสนตะ || 35 ||
 กษายั ปรายศะ คีตั สตมกนั จา'ภยั วินา |
 รสาษะ กภูวมลลวณา วิเรยโณษณา ยโถตตรม || 36 ||
 ดิกตะ กษาโย มธูรสตทวเทเว จ คีตละ |

ดิกตะ กงฺเฆ กษายศฺจ รุกฺษา พทฺธมฺลาสฺตถา || 37 ||
 ปฏฺวามฺลมฺรฺราเช สฺนิกฺธาเช สฺถชฺญวฺินฺมฺตรมารฺรฺตาเช |
 ปโณฺเช กษายสฺตสฺมาจฺจ มฺรฺรเช ปรมฺมิ คฺรฺรเช || 38 ||
 ลฆฺรฺมฺลเช กงฺกุสฺตสฺมาตฺตสฺมาทฺปิ จ ดิกตฺกเช |
 สฺโยคฺคาเช สฺปตฺปญฺจาตฺตกฺลปฺนา ตฺ ตฺริชฺชฺญวฺิธา || 39 ||
 รฺसानํ เยาคิกฺเตวฺน ยถาสฺถุลฺลํ วิภฺชฺยเต |
 เอโกกฺทึนาสฺตานปญฺจทฺศ ยานฺติ รฺสา ทฺวิเก || 40 ||
 ตฺริเก สฺวาทฺรฺทฺศามฺลเช ชฺญ ตฺริเน ปฏฺฐตฺติกฺต เอกกมฺ |
 จตฺตฺเชกฺษฺ ทศ สฺวาทฺศฺจตฺโร'มฺลเช ปญฺเช สกฺถต || 41 ||
 ปญฺจเกเชวฺกเมวามฺโกล มฺรฺรเช ปญฺจ เสวเต |
 ทฺวยเมกฺกํ ชฺชาสฺวาทฺมสฺสิยฺกตฺตจ ชฺชรฺสาเช || 42 ||
 ชฺญปญฺจกา ชฺญจ ปฺถกฺครฺสา สฺยฺตฺจตฺรฺทฺวิเกापญฺจทศฺปรฺกาเร |
 เมทาสฺตฺริกา วิศฺติเรกเมว ทฺรวຍံ ชฺชาสฺวาทฺมิตฺติ ตฺริชฺชฺญวฺิธา || 43 ||
 เต รฺसानุรฺสโต รฺสเมทาสฺตฺารตฺมยฺปรฺิกฺลปฺนยา จ |
 สฺมกฺวานฺติ คณฺนํ สฺมตฺติตา โทษฺเภชฺชวฺศาทฺุပ္ပโยชฺຍาเช || 44 ||

อิตฺยชฺญางฺคหฺตฺถเย สฺตฺรฺสฺถานเ ทศฺไม'ธฺยายะ

เอกาทศ'ธฺยายะ

โทษาทิวิชฺญานีเย ธฺยายะ

อถาโต โทษาทิวิชฺญานีเยมธฺยายํ วฺยายฺยาสฺยามะ |
 อิติ ห สฺมาหฺรฺธาเตรฺยาทโย มหฺรฺชฺยะ |

โทษฺธาตฺมลา มฺลํ สฺทา เทหฺสย ตํ จลเช |
 อตฺสาโตจฺฉวาสฺนิกฺวาสเจชฺญวฺาเวคฺปรฺวฺรตฺไนเช || 1 ||
 สฺมยคฺคตฺยา จ ธาตฺูนามกฺษานํ ปาฏฺวเณ จ |
 อนฺุคฺฤทฺลาตฺยวฺิกฤตฺเช ปิตตํ ปกฺตฺยชฺมทฺรฺศไนเช || 2 ||
 กฺษฺตฺตฤทฺจฺปรฺภาเมธาธึเศารฺยตฺนฺมารฺทวเ |
 เศลฺชฺมา สฺถิรฺตฺวสฺนิกฺตฺวสฺนธิพฺนธฺกฺษฺมาทฺิเก || 3 ||
 ปรีณฺนํ ชฺวํ เลปะ เสนโห ธารณฺปุรเณ |

คโรภตปาทศจ ธาตุน้ำ เศรษฐ์ กรรม กรรมาตสมฤตม || 4 ||
 อวษฏมภะ ปรีชสย มุตรสย เกลทวาทนม |
 เสวทสย เกลทวิธฤติะ วมทธสตุ กุรุเต'นิละ || 5 ||
 กาศรยกาษณโรยษณกามตวกมปา'นาทศกฤทครหาน |
 พลนิตเรนทริยภร์ศปรลาปกรรมทินตาะ || 6 ||
 ปีตวิณมุตรเนตรตวักษุตฤททาหา'ลปนิตรตาะ |
 ปีตตม เศลษมา'คนิสทนปรเสกาลสยเคารวม || 7 ||
 ไสวตยไศตยศลถางคตว่ ศวาสกาสาตินิทรตาะ |
 รโส'ปี เศลษมวต รกต์ วิสรูปปลีหวิทรจีน || 8 ||
 กุษฐวาทาสรปีตตาสรคฺโลมปกุศกามลาะ |
 พยงคาคินนาศสโมมทรกตตวเจนตรมูตรตาะ || 9 ||
 ม่าส คณฆารพทครนถิกเณทรุทรวฤทธิตาะ |
 กณฐาพิชวธิม่าส จ ตทวนเมทสตา ศรมม || 10 ||
 อเล'ปี เจษฏิตะ ศวาส สมิภสตุโนทรลมพนม |
 อสถยชยสถยชิตนตำสจ มชชา เนตราวคเคารวม || 11 ||
 ปรวสุ สตุลมูลานี กุรยาดกถตถรณยรูชิจ |
 อติสตรีกามตำ วฤทธิ ศุภร์ ศุภราศมริมปี || 12 ||
 กุชวาวธมานมาโฏบิ เคารว เวทน์ ศกฤต |
 มูตริ ตุ พสตีนิโสตท กฤเต'ตยภฤตสัชญตาม || 13 ||
 เสวโท'ติ เสวทเทารุคนธยภณชุเอ'จ ลกษเยต |
 พุชีกาทินปี มลาน พาทุลยคุรุตาทิภะ || 14 ||
 ลิงค์ กษิเณ'นิเล'งคสย สาท'ลปี ภาชิตะหิตม |
 สัชญาโมหสตา เศลษมวฤทฤชุกตามยสมภวะ || 15 ||
 ปีเตตมโนท'นละ คีตฺ ปรภาหานิะ กเฆ ภรมะ |
 เศลษมาศยานำ ศูนย์ตว่ หฤททรวะ ศลถสนธิตา || 16 ||
 รเส เรากษยิ ศรมะ โสโซ คลานิะ ศพทา'สพิษณฺดา |
 รเกต'มลศิครปริตติศิราไศ'ไถลยรูกษตาะ || 17 ||
 ม่าเส' กษคลานิคณทสมิฬศุปกตาสน ชิวทนะ |
 เมทสิ สวปน์ กฐยา ปลีโหน วฤทธิ ภฤคางคตา || 18 ||
 อสถนยสถิตุททะ ศทน์ ทนตเกศนขาพิชุ |
 อสถนำ มชชนิ เสาปิริยิ ภรมสตีมิทรุศนม || 19 ||

ศุภกร จิราต ปุริสเจยต ศุภกร โศณิตเมว วา |
 ไตโท'ตยรณั วุชณโยเรมณรึ ธูมายตีว จ || 20 ||
 ปุริเช วายูรณตราณิ สศโพท เวชภูยณนิว |
 กุเกษา ภรมติ ยาดยูธรวู หฤตปาศเรว ปีทยน ภฤศม || 21 ||
 มูเตร'ลปี มูตรเยตกุจจธธาทิวรณิ สาสรมเวว วา |
 เสวเท โรมจยติะ สตพธโรมตา สกุณัน ตวจะ || 22 ||
 มลานามติสุกษมาณำ ทุรลักษย์ ลกษเยต กษยม |
 สวมลายนส์โศษโตทศุนยตวลาฆไวะ || 23 ||
 โทษาทีนำ ยถาสว จ วิทยาท วฤทธิกษเยา กษภ |
 กษเยณ วิปริตนำ คุณำนำ วรธเนน จ || 24 ||
 วฤทธิ มลำนำ สงคัจจ กษย์ จาติวิสรคตะ |
 มโลจิตตวาท เทหสย กษโย วฤเทธสต ปีทนะ || 25 ||
 ตตราสณิ สลิต วายะ ปิตต ตู เสวทรกตโยะ |
 เศลขมา เศเชสุ เตไนษามาศรยาศรยิณำ มิถะ || 26 ||
 ยเทกสย ตทนยสย วรธนภษปณณาชรม |
 อสถิมารุตโยไรนวิ ปราโย วฤทธิรหิ ตรปณาต || 27 ||
 เศลขมณำ'นุกตา ตสมมาต สงกษยสททวิปรัยยาต |
 วายุนำ'นุกโต'สมาจจ วฤทธิกษยสมุทภวาน || 28 ||
 วิการาน สาทเยจณิฆริ ฤรมาลลงฆนพฤทเณะ |
 วาโยรณยตร ตชชัสต ไตเรโวตกรรมโยชิโตะ || 29 ||
 วิเศษาทรกตวฤทธิยุดถาน รกตสรุติวิโรจไนะ |
 มำสวฤทธิภวาน โรคาน ศสตรกษาราคนิกรมมิถะ || 30 ||
 ไสถลยกาศโรยปจาเรณ เมโทชานสถิสกษยาต |
 ชาตาน กษีรณฤไตสติกตสัยไตรพสติภิสตถา || 31 ||
 วิทวฤทธิชานตีสารกรียยา วิภูกษโยทภวาน |
 เมษาชมธยกุลมาชยวมาชทวยาทีมิถะ || 32 ||
 มูตรวฤทธิกษโยตถำสจ เมทกุจจธจิกิตสยา |
 วายยามาภยณชนสเวทมไทยะ เสวทกษโยทภวาน || 33 ||
 สวสถานสถสย กายาเคนรึศา ธาตุษ สัศริตาะ |
 เตษำ สาทาติทีปติภยำ ธาตุวฤทธิกษโยทภวะ || 34 ||
 ปูโรว ธาตุะ ปรี ฤรยาท วฤทธิะ กษีณศจ ตทวิธม |

โทษา พุชฎา รโสรธาตุน พุชยนตยูกเย มลान् || 35 ||
 อโธ เทว ตปต ศิริสิ ขานิ เสวทวทานิ จ |
 มลา มลายนานิ สยूर्यธาส्वि เตष्वโธ คทား || 36 ||
 โอชस्तु เตโช ธาตุนำ ศุกรานदानำ ปรี สมฤตม |
 หฤทยสฤมปี วุยาปี เทหสฤติनिพนธนม || 37 ||
 สุนิคุธั โสมาตมกั ศุทฐมีษโลลหิตปีตกม |
 ยนนาโค นียตัม นาโค ยสมส์ตติษฐูติ ติษฐูติ || 38 ||
 นิษุปทยนเต ยโธ ภาวา วิวิธา เทหส์ศรยาะ |
 โอชะ กุชีเยต โภกปุษุทธานโคศครมาทิมิชะ || 39 ||
 พิภฤติ ทุรพโล'ภิกษณั ธยายติ วุยถิเตนทริยชะ |
 วิจฉาโย ทุรมนา รุโกษ ภเวตกุษามศจ ตตกุษเย || 40 ||
 ชีวนีเยาษุชกษีรรสาทยาสดตฺร เกษชม |
 โอโฆวฤเทร่า ทิ เทหস্য ตุษฏิปุษฏีพโลทยชะ || 41 ||
 ยทนนั เทวชิ ยทปี ปรรารฤเยตาพีโรธิ ตุ |
 ตตตตตยชน สมศนัศจ เตา เตา วฤทธิกุษเยา ชเยต || 42 ||
 กุรวเต ทิ รุจิ โทษา วิปริตสมานโยชะ |
 วฤทฐาะ กุชีณาศจ ภูยิชฐั ลกษยนตยพฐาสตุ น || 43 ||
 ยถาพลั ยธาส्वิ จ โทษา วฤทฐา วิตนวเต |
 รุปาณิ ชหติ กุชีณาะ สมะชะ สวั ภรัม กุรวเต || 44 ||
 ย เอว เทหস্য สமா วิวฤทฐเย ตเอว โทษา วิษมา วธาย |
 ยสมมาตเสตหิตจรยไยว กุษยาทวิวฤทฐेत्रิว รกุษณียชะ || 45 ||

อิตยษฎางคหฤทเย สุตฺรสถานเน เอกาทโค'ธยายชะ

ทวาทโค'ธยายชะ

โทษเกทีย อธยายชะ

อถาโต โทษเกทียาธยายัม วุยาชยาস্যามชะ |

อิติ ห สมารุร่าเตรยาทโย มหรุชชะ |

ปกกาศยภักฐิสิกถิโศรตรา'สถิสปรตเนนทริยม |
 สถานํ วาตสย ตตราปี ปกกาธานํ วิเศษตะ || 1 ||
 นาภिरามาศยะ เสวโท ลสีกา รุธิร์ รสะ |
 ทฤก สปรตน์ จ ปิตตสย นาภิรตริ วิเศษตะ || 2 ||
 อุระกณฐติระโกลมปรวณยามาศโย รสะ |
 เมโท ฆรณํ จ ชิวา จ กฬสย สุตรามุระ || 3 ||
 ปรานาทีเกทาตปญจาตมา วายะ ปราโณ'ตร มุรตชะ |
 อุระกณฐจโร พุทธิหฤทเณนทริยจิตตธฤก || 4 ||
 ษฐีวนภวภูทการนิะศวาसानนปรเวศกฤต |
 อุระสถานมุตานสย นาสานาภิคล้าศจเรต || 5 ||
 วากปรวฤตตีปรยโตนรชาพลวณสมฤติกิริยะ |
 วยาโน หฤที สติตะ กฤตสนเทหจारी มหาชวะ || 6 ||
 คตยปกะษปโณเตกษปนิเมโซเนมชราทิกะ |
 ปรายะ สรวาชะ กริยาสตสมิน ปรตีพทชะ ศรีริณาม || 7 ||
 สมานโน'คนิสมีปสถะ โกะเชฐ จรติ สรวตชะ |
 อนนํ คฤหลาติ ปจตี วิเวจยตี มุญจตี || 8 ||
 อปาโน'ปานคะ โศรณิพสตีเมโฒรรุโคจระ |
 ศุกรารตวศกณมุตรครณิษกรมณกริยะ || 9 ||
 ปิตตํ ปญจาตมก ตตร ปกกามาศยมธยคม |
 ปญจภูตาตมกเตว'ปี ยโตตชศคโณทยาต || 10 ||
 ตยกตทรวตว์ ปากาทิกมณา'นลศพิทิม |
 ปจตยนนํ วิภชเต สารภิกัญญา ปฤถก ตถา || 11 ||
 ตตรสถเมว ปิตตานำ เศษานามปยุนครหม |
 กโรติ พลทาเนน ปาจกํ นาม ตตสมฤตม || 12 ||
 อามาศยาศรยํ ปิตตํ รยชกํ รสรณชนาต |
 พุทธิเมธาภิมานาไทย รภิเปรตารธสาธนาต || 13 ||
 สารกํ หฤทคตํ ปิตตํ รูปาโลจนตชะ สมฤตม |
 ภูฤกสธมาโลจกํ ตวกสถิ ภราชกํ ภราชนาตตวจะ || 14 ||
 เศลชมา ตุ ปญจธา อุระสถชะ ส ตริกสย สววีรยตชะ |
 หฤทัยสยานนวีรยาศจ ตตสถ เอวามพุกรรมณา || 15 ||
 กฬธามนำ จ เศษานำ ยตกรโตตยวลมพนม |

อโต้นวมพะจะ เศรษฐมา ยสตุวามาศยส์ฐิตะ || 16 ||

เกลทกะ โส'นนสงทยามต เกลทนาด รสโพธนาต |

โพธโก รสนาสถายี ศิระสัสโสธ'กษตรูปณาต || 17 ||

ตรูปกะ สนธิสส์เศลขาจเฉลษกะ สนธิชุ สติตะ |

อิติ ปุราเยณ โทษานำ สถานานยวิกฤตาตมนาม || 18 ||

วยาปิปนามปี ซานียาตกรมาณี จ ปฤถกุปฤถก |

อุษะณน ยุกตา รุกษาทยา วาโยะ กุรวนติ สญจยม || 19 ||

ศีเตน โกปมษะณน ศมี สนิธธาโย คุณาชะ |

ศีเตน ยุกตาสูตีษณาทยาศจยั ปิตตสย กุรวเต || 20 ||

อุษะณน โกปี มนทาทยายะ ศมี คีโตปลัสตีตาชะ |

ศีเตน ยุกตาคะ สนิธธาทยายะ กุรวเต เศลษมณฑจยม || 21 ||

อุษะณน โกปี เตโนว คุณา รุกษาทยะ ศมม |

จโย วฤทธิชะ สุวธามเนยว ปุรเทวโซ วฤทธิเทตุชะ || 22 ||

วิปริตคฺณเณจฉา จ โกปัสตุณมารุคคามิตา |

สิงคานำ ทุรศนั เสวชามสวาสถยั โโรคสมภวะ || 23 ||

สวสสถานสถสย สมตา วีการา'สมภวะ ศมะ |

จยปรโกปปรคมา วาโยรรุชริษมาทิชฺ ตุริชฺ || 24 ||

วรชาทิชฺ ตุ ปิตตสย เศลษมณะ คีศิริาทิชฺ |

จีเยเต ลขุรุชฺฐากิโรชธิธีชะ สมีรณะ || 25 ||

ตุทวิธิสตุทวิธเ เทเห กาลเสยยาชณยานน กุปรยติ |

อหภิริมลวิปากากิโรชธิธีศจ ตาทฤศม || 26 ||

ปิตตัม ยาทิ จยั โกปัม น ตุ กาลสย สไตตยตะ |

จีเยเต สนิศฐศีตากรุทเกาชธิธีชะ กณะ || 27 ||

ตุเลย'ปี กाल เทเห จ สกนนวนวานน ปรุกุปรยติ |

อิติ กาลสุวภาโว'ยม อาหาราทิวศาตปุนะ || 28 ||

จยาทิน ยานติ สโตทย'ปี โทษายะ กाल'ปี วา น ตุ |

วยาโปนติ สหสา เทหมาปาตตลมสตุตกม || 29 ||

นิวรตเต ตุ กุปีโต มโล'ลปาลป ชเลาหฺวต |

นानารูปรองเปยโยรรุชธิโรชะ กุปีตา มลาชะ || 30 ||

ตาปยนติ ตันตุ ตสมาตตเทตุตวาฤทธิศาธนม |

ศกยั ไนไกโกไต วกุตุตตะ สามานยมฺจยเต || 31 ||

โทษา เอว ทิ สเรวฆ่า โรคาณาเมกการณม |
 ยถา ปกษี ปริปตฺน สรวตตะ สรวมปยหะ || 32 ||
 ฉายามเตยติ นาคมีย้า ยถา วา กฤตฺสนมปยหะ |
 วิการชาตํ วิวิธํ ตรีนํ คุณานนนาติวรตเต || 33 ||
 ตถา สวธาตุไวชมย นิमितตมปี สรวทา |
 วิการชาตํ ตรีโนทษาน เตฆ่า โกเป ตุ การณม || 34 ||
 อโรธรสาดไมยะ สโยคะ กาละ กรม จ พุชุกฤตม |
 หีนาคิมิถยาโยเคน ภิทยเต ตตฺปนฺสตริธา || 35 ||
 หีโน'เรถเนนทริยสยาลปะ สโยคะ เสวน ไนว วา |
 อติโยโค'ติสฺสรคะ สุขุมภาสุโรรวม || 36 ||
 อตยาสนนาติวรสถํ วิปริยํ วิกฤตาที จ |
 ยทกษณา วิกษยเต รูปํ มิถยาโยคะ ส ทารุณะ || 37 ||
 เอวมตฺยจฺจปุตฺยาทีนินทริยารถาตฺ ยถายถม |
 วิชยาตฺ กาลสฺตฺ ศีโตษณ วรชามเททตฺริธา มตะ || 38 ||
 ส หีโน หีนคีตาทริติโยโค'ติลกษณะ |
 มิถยาโยคสฺตฺ นิริทโฆฏฺ วิปริตฺ สวลกษณะ || 39 ||
 กาย วากจิตตเกเทน กรมาปี วิภเซตริธา |
 กายาทิกรมโณ หีนา ปรวฤตฺตริหีนสฺชญกะ || 40 ||
 อติโยโค'ติวฤตฺติสฺตฺ เวโคทริณชารณม |
 วิชมางคกรियารมภ ปตฺนสฺขลนาทิกม || 41 ||
 ภาษณํ สามิกฤตฺสย ราคเทวชมยาที จ |
 กรม ปราณาคิปาตาที ทศธา ยจฺจ นินฺทิตม || 42 ||
 มิถยาโยคะ สมโสต'สววิท วา'มฺตฺร วา กฤตม |
 นิตานเมตโททษานำ กุปีตาเสตน ไนกธา || 43 ||
 กุรวนฺติ วิวิธาน วฺยาธินฺ ศาखाโกษฐาสฺถิสฺนธิชฺ |
 ศาखा รกฺดาทยสฺตวก จ วาหฺยโรคายนํ หิ ตตฺ || 44 ||
 ตทาศรฺยา ภาษ วฺยงค คณฺธา ลชฺยรพฺทาทยะ |
 พหิรภาคาศจ ทุรฺนาม คฺลุม โศผาทโย คทาหะ || 45 ||
 อนตะโกษฺฐ มหฺาโสฺรต อามปฺกกาศยาศรฺยะ |
 ตตฺสถานาศจจฺนรฺยตีสารกาศฺวาโสฺทรชฺวระ || 46 ||
 อนฺตรภากํ จ โศผาโรศคฺลุมวีสรฺปวิทฺธิ |

ศีโรหุททยวสตุยาที มรมาณยสณนำ จ สนุชยะ || 47 ||

ตณนิพพธาะะ ศีราสนายุ กณพธาพยาศจ มธยมะ |

โรคมาเรค สติตาสตร ยกษมปภษวธารุทิตาะ || 48 ||

มูธธาทีโรคาะะ สนุชยสสิ ตริกศูลครหาทยะ |

สรส์สวยาสวยธสวาป สาทรุโกตทเกทนม || 49 ||

สงค่างคกงค สโจกจ วรุต หรัชณ ตรุษณม |

กมป ปารุชย เสาชิรย โศษ สปนททท เวษณม || 50 ||

สตุมกะ กาษายรสตา วรณะ ศยาโว'รุโณ'ปี วา |

กรมาณิ วาโยะ ปิตตสย ทาหธาโคษมปากิตาะ || 51 ||

เสวทะ เกลทะ สรุติะ โกธะ สทณั มูธจณัน มทะ |

กฏกาเมลา รเสา วรณะ ปาณทุรารุณวรัชิตะ || 52 ||

เศลษมณะ เสนทกาฐินย กณพูศิตตวเคารวม |

พโนธปเลปัสตมิตย โศฆापกตยตนิทรตาะ || 53 ||

วรณะ เสวโต รเสา สวาทุลวโณ จิรการิตา |

อิตยโศษา'มยวยาปี ยทุกต์ โทษลกษณม || 54 ||

ทรศนาไทยรวทิตสตุตสมยคุปลกษเยต |

วยาธยวสธา วิภาคชณะ ปศยนนารตาน ปรัติกษณม || 55 ||

อภยาสาตปราบยเต ทฤษฏีะ กรมสิทธิปรกาศินี |

รตนาทิสทสชชญาณัน น ศาสตราเวท ชายเต || 56 ||

ทฤษฏापจารชะ กศจิตกศจิตปูรวาปราธชะ |

ตตสงกราททวตยโนย วยาธิเรวั ตริธา สมถตะ || 57 ||

ยถานิทานัน โทษิตถะ กรมโซ เหตุภีรวินา |

มหารโมภ'ลูปเก เหวตาวตโจก โทษกรมชะ || 58 ||

วิปักษศีลนาตปูรวะ กรมชะ กรมสัภษยาต |

คจจตุยภยชนมา ตุ โทษกรมภษยาตภษยม || 59 ||

ทวิธา สวปรตณตรตวาทวยธาโย'นตยาะ ปุนรทวิธา |

ปูรวชะ ปูรวรูปาขยา ซาตาะ ปศจาพุทรวะ || 60 ||

ยถาสวโนมปศยาะ สวตนตราะ สปษฏลภษณะ |

วิปธิตาสตุโต'เนย ตุ วิทยาเทวั มลานปี || 61 ||

ตำลภษเยทวหิโน วิกรวณาน ปรัติชวรม |

เตษำ ปรัธานปรัศเม ปรัสม'ศามยตสตุธา || 62 ||

ปศจาจกิตตเสตุรณํ ภา พลวนตมฺปทรวม |
 วยาศิทธิษฏฺศรียสย ปิทากรตโร ปี สะ || 63 ||
 วิการนามา'กุศโล น ชิริยัต กทาจน |
 น หิ สรววิการานา นามโต'สติ ฐรฺวา สติติะ || 64 ||
 ส เอว กุปีโต โทษะสมุตถานวิเศษตะ |
 สถานานนตราณิ จ ปราปย วิการาน กุเรต พหุน || 65 ||
 ตสมาทวิการปรกฏตีริชฐานานตราณิ จ |
 พุทฺธา เหตุวิเศษาศจ ศีฆริ กุรยาทูปกรम्म || 66 ||
 ทูษยึ เทศํ พลํ กาลมนลํ ปฺรกฏติ วยะ |
 สत्वํ สาทมยํ ตถา"หารมวสถาศจ ปถุคฺวิธะ || 67 ||
 สุขษมสภษมาะ สมิโกษยชา โทษะษณินรูปณ |
 โย วรตเต จิกิตสาया น ส สขลติ ชาตจิต || 68 ||
 คุรวลปวยาศิสถานํ สตตวเทพพลาวลาต |
 ทถศยเต'ปยณนถาการิ ตสมินนวิท ภาเวต || 69 ||
 คุรุ ลขุมิติ วยาศิ กลปยํสตฺ ภิษคฺพฺรฺวะ |
 อลปโทษากลนยา ปถย วิปรตีปทฺยเต || 70 ||
 ตโต'ลปมลปวีริยํ ภา คุรวยาธา ปฺรโยชิตม |
 อุทริเยตตรา ไรคาน สํโศธนโมยคตะ || 71 ||
 โศธนํ ตวติโยเคน วิปริตํ วิปรยเย |
 กษิณฺยานน มลาเนว เกวลํ วปุรศยติ || 72 ||
 อโต'ภิกฺกตะ สตตํ สรวมาโลจย สรวธา |
 ตถา युณชีต เกษษยมาโรคยาย ยถา ฐรวม || 73 ||
 วกษยเนต'ตะ ปริ โทษา วฤทฺธิกษยวิภทตะ |
 ปถกฺ ตรีน วิทฺธิ สํสฺรคฺสฺตริธา ตตร ตฺ ตานนว || 74 ||
 ตรีเนว สมยา วฤทฺธยา ษเขกสยาศิตายเน |
 ตโรยทศ สมเสตษุ ษทเวยกานิศเยน ตฺ || 75 ||
 เอกํ ตฺลยาศิโกะ ษฏฺ จ ตารตมยวิกถปนาต |
 ปถจวิศติมิเตยว วฤโทธะ กษิณฺศจ ตาวตะ || 76 ||
 เอกกฤทฺธิสมตาทกษเยะ ษฏฺ เต ปฺนศจ ษฏฺ |
 เอกกษยทวณทวฤทฺธยา สวิปรยยา'ปี เต || 77 ||
 เกทา ทวิษษฏฺรินริทฺธิษฏฺาะ ตริษษฏฺะ สวาสถยการณม || 78 ||

สัสมุทราสารสุธาภิษิตไธษำ
 โทษำสตุ กุษยสมตาวิวฤทธิเกโทษ |
 อานนตุยั ตรตถโยคตศจ ยาทาน
 ชานียาทวิทมานโส ยถาสวม || 79 ||

อิตยษฎาญคหฤทเย สุตฺรสถานเ ทวาทโส'ธยายะ

ตฺรโยทโส'ธยายะ

โทษปฺกรมณีย อธยายะ

อถาโต โทษปฺกรมณียมธยายั วุยาชยาสยามะ |
 อิติ ห สมหาหฺรธาเตรยาทโย มหฺรชยะ |
 วาตโสยปฺกรมะ เสนหะ เสวหะ สโศธนั มฤท |
 สวาทวมลลวโณษณานิ โภชยานยภยงคมฺรทนม || 1 ||
 เวษฎุณั ตฺราสนั เสโก มทฺยั ไปชฺฎิกเคาชิกม |
 สนิโคชณมา วสโตโย พสฺตินิยมะ สุขศีลตา || 2 ||
 ทิปโนะ ปาจโนะ สิทฺธะ เสนหาศฺจาเนกโยนยะ |
 วิเศษานมทฺยปิตฺตโรสไตลานุวาสนม || 3 ||
 ปิตตสฺย สรปิชะ ปานั สวาทุสัไตรวิเรจนม |
 สวาทุติกตฺกษายานิ โภชนาเนยาชฺธานิ จ || 4 ||
 สฺคนฺธิสฺตีตฺตหฤทฺยานา คณฺธานามุปเสวนม |
 กณฺฐคฺคฺณานา หารานา มณีนาสฺรสา ธฤติะ || 5 ||
 กรฺปุรจนทโนสัโรรณิเลปะ กุษณ กุษณ |
 ปฺรโทษศฺจนทฺรมาะ เสธา หริ คีตํ หิโม'นิละ || 6 ||
 อยนตฺรณสฺขั มิตรั ปุตฺระ สนทิกฺคมุคฺชวาก |
 ฉนฺทานุปรฺติโน ทาราะ ปฺรียะ ศีลวิภูษิตาะ || 7 ||
 ศีตมพฺุชาราคฺรมาณี คฤหาณฺยทฺุยานทฺิรฺมิกาะ |
 สฺตฺิรฺถวิปฺลสฺวจฉลิลาศยโสไกเต || 8 ||
 เสาโมภชชลตีรานेत กายมาเน ทฺุรฺมากุเล |
 เสามยา ภาวาะ ปยะ สฺรปฺิรฺวิเรกศฺจ วิเศษตะ || 9 ||

เศรษฐมโณ วิธินา ยุกต์ ตีเกษณั วมนเรจนม |
 อนนั รุกษาลปตีเกษณษณั กฏตีกตกษายกม || 10 ||
 ที่รหมกาลสถิตั มหุย์ รติปรีติระ ประชาครระ |
 อเนกรูโป วุยายามศจินตา รุกษั วมรทนม || 11 ||
 วิเศษาทวมน์ ยูษะ เกษาทุรี เมโทษนเมษชรม |
 ฐโม่ปวาสคณชุษา นิระสุขตวั สุขาย จ || 12 ||
 อุภกรมะ ปถถโคทษาน โย'ยมุททิสย กิรติตะ |
 สัสรคสนนิปาเตษุ ต ยถาสวั วิกถปะเตต || 13 ||
 ไครษมะ ปราโย มรุตปิเตต วาสนตะ กพมารุเต |
 มรุโต โยควาทิตวาท กพปิเตต ตู ศารทะ || 14 ||
 จย เอว ชเยโททษั กถปิตี ตววิโรธยน |
 สรวโกเป พลียาสั เศษโทษาวิโรธตะ || 15 ||
 ปรีโยคะ สมเยทวยาธิเมกั โย'นยมุทริเยต |
 นา'เสา วิกุทระ ศุทธสตุ สมเยไทย น โภปะเตต || 16 ||
 วุยายามาทุษมณัสไตกษณุยาทหิตาจรณาทปิ |
 โภษฐาจฉาขาสกิมรมาณิ ทรุตตานมารุตสย จ || 17 ||
 โทษา ยานตี ตถา เตภยะ โสรโตมุขวิโศธนาต |
 วถทธยา'ภิชยนทนาตปากาตโกษฐั วาโยศจ นิครทาต || 18 ||
 ตตรสธาศจ วิลมเพรณ ภูโย เหตุปรตีกษิมะ |
 เต กาลาทิพลั ลพธวา กุปะนตยนยาศรเยชวปี || 19 ||
 ตตรานยสถานัสเสถษุ ตทียามพละษุ ต |
 กุรยาจจิกิตส์ สวาเมว พเลนนานยาภิกาวิชุ || 20 ||
 อาคนตุ สมเยโททษั สถานินั ปุรตีกถตย วา |
 ปรายสตีรยคคตา โทษาะ เกลศยนตยัตุรัจจิม || 21 ||
 กุรยานน เตษุ ตวรยา เทหาคนิพลวิต กุรียาม |
 สามเยตตาน ปรีโยเคน สุขั วา โภษฐมานเยต || 22 ||
 ชญาตวา โภษฐุปรปนำศจ ยถาสนั วินิรทเรต |
 โสรโตโรธพลภร์ศ เคารวานิลมูตตะ || 23 ||
 อาลสยาปกตินิษฐิว มลสงคา'รุจิกถมาะ |
 ลิงคั มลანำ สามานำ นิรามานำ วิปรัยยะ || 24 ||
 อุษมโน'ลปะพลเตวน ธาตุมาทยมปาจิตม |

พุชฎามามาศยคตํ รสमानํ ปฺรจกษเต || 25 ||
 อเนย โทษะภย เอวาติพุษฎุโภย'โนยนยมุจฺริณนาค |
 โภทรวโภย วิษเสยว วทนตยามสย สมภวม || 26 ||
 อาเมน เตน สมปฤกตา โทษา พุชยาศจ พุชิตา |
 สามา อิตฺยปทิสยเนต เย จ โรคาสตพทภวาท || 27 ||
 สรวเทท ปฺรวิสถฺตานํ สามานํ โทษานํ น นฺริหเรต |
 สีนาน ฐาตฺษวณฺตกิลษฎฺวาน ฆลาทามาทรसानิว || 28 ||
 อาศฺรยสย หิ นาศาย เต สยฺรพฺรฺนฺริหเรตวต |
 ปาจไนรทปไนะ เสนไหสนานํ เสวไทศจ ปฺริษกฺฤตฺตานํ || 29 ||
 โศธเยโจฉฐไนะ กาละ ยถาสนํ ยถาพลม |
 หนตยาศฺ ญุกตํ วกฺเตรณ ทรวยมามาศยานมลาน || 30 ||
 ฆราณน โจธรวชตฺรุตฺตานํ ปกฺกาธานาทฺ कुเทน จ |
 อุตฺกิลษฎฺวานธ อูธรวํ วาน จามานํ วหตะ สวยม || 31 ||
 ธารเยโทษโรโรษานํ วิธฤตาสेत หิ โรคทาท |
 ปฺรวฤตฺตานํ ปฺราคโต โทษานํเปเกษต หิตาคินะ || 32 ||
 วิพฺนธานํ ปาจไนสไตสไตตะ ปาจเรนฺนฺริหเรต วา |
 ศฺรราวณํ การฺติกะ ไจเตร มาสิ สาธารณํ กรมาต || 33 ||
 ครีษฺมวรัชานิมิจิตานํ วายวาทินาศฺ นฺริหเรต |
 อตฺยฺษณวรัชิตฺตา หิ ครีษฺมวรัชานิมาคมา | 34 ||
 สเนธา สาธารณํ เตษํ พุชฎานํ โทษานํ วิโสธเยต |
 สวสถวฤตฺตมภิปฺเรตฺย วยาธา วยาธิวเสน ตฺ || 35 ||
 กฤตฺวา คีโตษณวฤษฎฺนํ ปฺรตีการํ ยถายถม |
 ปฺรโยชเยตฺกธียํ ปฺราปตํ กฺริยากาลํ น หापเยต || 36 ||
 ญลฺยชยาทนนมนนาเทา มเชย'เนต กวลาณตเร |
 คราสะ คราสะ มุหะ สานนํ สามุทฺคํ นิสฺติ เจาษธม || 37 ||
 กโหมเทรเก คเท'นนนํ พลินโรคโรคิโณชะ |
 อนนาเทา วิคฺเณ'ปาเน สมานะ มธย อิชยเต || 38 ||
 วยาน'เนต ปฺราตฺรราชสย สายมาศสย ตูตฺตเร |
 คราสคราสานตโย ปฺราณํ ปฺรพุษฎุ มาตฺริศวานิ || 39 ||
 มุหฺรมุหฺรวิชจณฺรทิจฺมาตฤฎฺฐวาสกาสิษุ |
 โยชยํ สโมชยํ โภษชยํ โรชโยศจิจฺไตรโรจเก || 40 ||

กมปาเภชปกหิธมาสุ สามุทฺคํ ลขฺโฆชินาม |
 อูธรวชตฺรฺวากาเรชฺ สุวปนกาเล ปฺรศฺสยเต || 41 ||

อิตฺยฆฺฏางคฺทฺทเย สฺตฺรฺสฺถานเ ตฺรโยทฺโศ’ธฺยาย

จตุรฺทฺโศ’ธฺยายะ

ทฺวิวิโรปฺกรฺมณฺีย อธฺยายะ

อถาโต ทฺวิวิโรปฺกรฺมณฺียมธฺยายํ วฺยาขฺยาสุยามะ |

อิติ ห สฺมาหุราเตรฺยาทโย มหฺรชฺยะ |

อุปฺกรฺมยสฺย ทิ ทฺวิตฺวาท ทฺวิโรโวจฺปกรฺโม มตะ |

เอกะ สฺนตฺรฺปนฺสตฺตฺร ทฺวิตฺยฺสจฺจาปฺตฺรฺปนฺชะ || 1 ||

พฺถุทฺโถณฺ ลงฺฆนฺเศจฺติ ตตฺปฺรฺยาเยวฺทาทฺฤเตา |

พฺถุทฺถณฺ ยท วฺฤทฺตฺตฺวาย ลงฺฆนฺ ลามฺวาย ยต || 2 ||

เทหฺสย ภาวตะ ปฺราโย ภามาปมฺิตฺรจฺจ เต |

เสนฺหนํ รุกฺษณฺ กฺรมฺ เสวทฺหนํ สฺตมฺภนํ จ ยต || 3 ||

ภฺตฺตานํ ตทฺปิ ไทฺวธฺยาท ทิตฺยํ นาติวฺรตเต |

โศธฺนํ คมฺนํ เจติ ทฺวิธา ตตฺรฺาปิ ลงฺฆนฺม || 4 ||

ยทฺริเยทวทฺโรทฺษานํ ปณฺจธา โศธฺนํ จ ตต |

นฺิรุโห วมฺนํ ภาเยสิโรเรโก’สฺรวิสฺสุตฺติชะ || 5 ||

น โศธฺยติ ทฺโททฺษานํ สฺมาโนนทฺริยตฺยปิ |

สฺมีกโรติ วิชฺมานํ คมฺนํ ตจฺจ สฺปตฺธา || 6 ||

ปาวนํ ทฺิปนํ กษฺตฺตฺถวฺยาเยวามตปฺมารฺตฺตาชะ |

พฺถุทฺถณฺ คมฺนํ เตวว วาโยชะ ปิตฺตานิลสฺย จ || 7 ||

พฺถุทฺเยท วฺยาธฺโฆชฺย มทฺยสฺตฺริโศกฺกรฺสฺติตฺตาน |

ภฺราโรวฺระกษฺณ รุกฺษทฺรฺพฺลวาทฺลาน || 8 ||

ครฺภฺณิสฺสูติกาพาล วฺฤทฺษานํ คฺริเชม’ปฺรานปิ |

มฺาสกฺษีรฺสฺสิตาสฺรฺปฺรมฺธฺรฺสนิคฺทฺพฺสฺติภิชะ || 9 ||

สฺวปนฺศยฺยาสุขาภฺยงค สฺนानนฺิรุวฺฤติหฺรชฺโณชะ |

มีทา’มโทษา’ตฺสฺนิกฺทฺ ชวโร’รฺสฺตมฺภกฺษฺฐินชะ || 10 ||

วิสรวปวิฑริปสี่หศิริระกณฐากุชิโรคิมะ |
 สฤล่ำศจ ลงขเณนินิตยฺ คีศิริเร ตวปรานปี || 11 ||
 ตตร สี่ไศธไนะ เสถาลัย พลปิดตกผาธิกาน |
 อามโทษชวรจณฺรทิสสารหฤทามโยะ || 12 ||
 วิพนธเคารโวฑคาร หฤลลาสาทิภีราตุราน |
 มธยเสถาลยาทิกาน ปรายะ ปุรวุ ปาจนทีปไนะ || 13 ||
 เอภีเรวามโยรรารตาน หีนเสถาลัยพลาทิกาน |
 กษุตตฤษณานิครโหโรทไซสตุวารตาน มธยพลโรทฤฒาน || 14 ||
 สมีรณา'ตปา'ยาไสะ กิมุตาลูปฟโลรณราน |
 น พฤทเฮลลงขนิยาน พฤทย่าสตุ มฤทฺ ลงขเขต || 15 ||
 ยุกตยา วา เทศกาลาที พลตสตาสนุปางเรต |
 พฤทิตะ สยาทวลั ปุษฺฏิสตตสาธยา'มยสงกษยะ || 16 ||
 วิมเลนทริยตา สโรค มลาน่า ลากษ์ รุจีชะ |
 กษุตฤฏฐโหทยะ ศุฑุฑุฑโยฑคารกณฐตา || 17 ||
 วยาริมารทวมุตสาหสตนุทรานาศศจ ลงขมิเต |
 อนเปกษิตมาตธาเสวิต กุรุตสตุ เต || 18 ||
 อติเสถาลยา'ติกาศรยาทีน วกษยเนต เต จ เสาชธะ |
 รูป ไตเรวจ เซณฺยมติพฤทิตลงขมิเต || 19 ||
 อติเสถาลยา'ปจีเมห ชวโรทรภคณุทราน |
 กาส สนนยาส กฤจจราม กุษฐาทีนติทารุณาน || 20 ||
 ตตร เมโท'นิลเศลขม นาคัน สรวมิปยเต |
 กุลตถชรณศยามาก ยวมุฑกมธูทกม || 21 ||
 มสตุฑนทาหาริชฏ จินตาโศรณชาครม |
 มธุนา ตริผล่า ลีหยาท คุชฺฐิมภย้า ขนม || 22 ||
 รสาณชนสย มหตะ ปณจมูลสย คุคฺคฺโลชะ |
 ศีลาชตุปรโยคศจ สาคุณิมนนธโรส หิตะ || 23 ||
 วิทงคฺ นาคร์ กษาระ กาลโลทรโซ มธู |
 ยวามลกจฺรณฺ จ โยโค ตีเสถาลัยโทษชิต || 24 ||
 โวษกภูวีวราศิครุ วิทงคา'ติวิษาสถิระ |
 หิงฺคุเสาวรจลาชาซี ยวานิธานยจิตฺรกาชะ || 25 ||
 นิเศ พฤทเตยา หปุษา ปาฐา มูถ์ จ เกมพุกาต |

เอษำ จุรณั มรฺ ฆฤตํ ไตลั จ สทฤค้ำศกม ॥ 26 ॥
 สกตฺฤเก โษทศคฺไณรฺยุกตํ ปิตํ นินานติ ตต |
 อติเสถาลยาทิกานฺ สรวานฺ โรคานนฺยำศจ ตาทวิธาน ॥ 27 ॥
 หฤโทรคกามลาศฺวิตฺร ศฺวาสกาสคฺลครหาน |
 พุทธิเมธาสมฤติกรํ สนนฺสยา'เคนศจ ทิปนม ॥ 28 ॥
 อติกาศฺรยั ภฺรมะ กาสสฺตฤษณฺธาธิภฺยมโรจกะ |
 เสหนาคินิทราทฤกฺโศรตฺร ศฺุเกฺรราชะภฺษตฺสวรภฺษยะ ॥ 29 ॥
 พสฺติหฤณมฺุรชโงฆฺรฺ ตรีกปาศฺรวรฺุชา ชวระ |
 ปฺรลาโฆธฺรฺว'นินคฺนानิจฺฉรฺทิปฺรฺวาสฺติเกทนม ॥ 30 ॥
 วโรจฺมูตฺรคทาพฺยาศจ ชายเนต'ตฺวิลฺงฆนาต |
 กาศฺรยเมว วรฺ เสถาลยาต น ทิ สฤลสย เกษชม ॥ 31 ॥
 พุทฺถนฺ ลงฆนั วา'ลมตเมโท'คฺนินฺวตชิต |
 มรฺุรสนิครฺสาทิตฺยรฺยเตสาเยยน จ นศยติ ॥ 32 ॥
 กรศิมา สฤวิมา'ตฺยนตฺวิปรีต นินฺเชวไณะ |
 โยชเยท พุทฺถนฺ ตตฺร สรฺวํ ปานานนฺเกษชม ॥ 33 ॥
 อจินตฺยา หรฺษณฺน ธฺรฺวํ สนตฺรปฺณน จ |
 สวปนปฺรสงคฺาจจ กฤโศ วรฺาห อิว ปุษยติ ॥ 34 ॥
 น ทิ มำสสมั กิณฺจิทนฺยท เทหพุทฺถตฺตวกฤต |
 มำสาทมำสั มำเสน สมฤตฺตวาทฺวิเศษตะ ॥ 35 ॥
 ครุ จาตฺรฺปณั สฤเล วิปรีตํ หิตํ กฤเศ |
 ยวโคธฺมมฺุภโยสฺตไทยคฺยาทิตกฺลปนม ॥ 36 ॥
 โทษคตฺยา'ตฺริจฺยเนตฺ ครฺราทิเมทฺยาทิกะทตะ |
 อุปฺกรมา น เต ทฺวิตฺวาทฺภินนา อปี คทา อิว ॥ 37 ॥

อิตฺยฆฺงาญคฺทฤทเย สฺูตฺรสถานเ จตฺรฺทโส'ธฺยายะ

ปณฺจทโส'ธฺยายะ

โสธฺนาทิกณฺสงฺครท อธฺยายะ

อถาตะ โสธฺนาทิกณฺสงฺครทมธฺยายั วฺยาชฺยาสฺยามะ |

อติ ห สฺมาหฺรฺาเตรฺยาทโย มหฺรฺษยะ |

มทน มธก ลมพา นิมพ พิมพิ วิศาลา
 ตรีปฐ กุฏช มูรวา เทวทาลีกฤมิขนม |
 วิหุล ทหน จิตรระ โกศวเตยา กรณูชะ
 กณ ลวณ วใจลา สรุษปาศจณรทนานิ || 1 ||

นิกุมภ กุมภ ตรีผลา ความกษี

สนุกสงขินีลีนิติลวกานิ |

ศมปาก กมปิลลก เหมทุศธา

ทุคย์ จ มุตรี จ วิเรจนาณิ || 2 ||

มทน กุฏช กุษฐเทวทาลี

มธกวจา ทศมูล ทารุ ราสนาชะ |

ยว มิตี กฤตเวรณั กุลตถา

มธลวณั ตรีวฤตา นิรุหนานิ || 3 ||

เวลลา'ปามารค โวยษ ทารวี สุรลา

พีช ไสริษั พารหัต ไศครวี จ |

สาโร มารุกะ ไสนธวี ตากษรยไศล

ตรุเจยา ปถกวีกา ไศรยณตยุดตมางคม || 4 ||

ภทรทารุ นต กุษฐั ทศมูลั พลาทวยม |

วายุ วีรตราทีศจ วิหารยาทีศจ นาศเขต || 5 ||

ทูรวา'นนตา นิมพ วาสา'ตมคูปตา

คุนุทรา'ภีระ ศึกปาก็ ปริยงคะ |

นยโครธาทีชะ ปทมกาทีชะ สติเร เทว

ปทมั วนยั สาริวาทีศจ ปิตตม || 6 ||

อารควธาทีรรกาทีรมุขกาไทย'สนาทีกะ |

สุรสาทีชะ สมุสตาทีรวตสกาทีรพลาสชิต || 7 ||

ชีวนตี กาโกเลยา เมเท เทว มุทคมาษปณเรยา จ |

ฤษภกชีวกมธุกั เจติ คโณ ชีวนียาชยะ || 8 ||

วิหาริปญจางคูลวฤคจิกาลี วฤคจีว เทวาทวยศูรปณรุษชะ |

กณชุกรี ชีวนหรัสวสัเชญเทว ปญจเก โคสปุตาดริปาที || 9 ||

วิหารยาทีรยั หลุไทย พัถโณ วาตปิตตทา |

โศษคุลมางคมโรทธรวศวาสกาสโห คณะ || 10 ||
 สารีโวศีรกาศมรยมธุกศีรทวยม |
 ยษฎี ปรัชกั หนติ ทาหปิตตาสรตฤตทชวราน || 11 ||
 ปทมกปณเพธา วฤทธิตคทธรยะศฤงคยมฤตา ทศชีวนส์ชญาะ |
 สตนยกราณนตรีณปิตต์ ปริณชีวนพฤทณวฤษยาะ || 12 ||
 ปรัชกั วรา ทธาภาษา กฏผลลั กตกาต ผลม |
 ราชาหวั ทาทิมิ์ ศากั ตฤณมุตรา'มยวาทชิต || 13 ||
 อณชนั ผลินิ มาสี ปโทมตปลรสาณชนม |
 ไสลามธุกนาคาหวั วิชานตฺรทาหปิตตณุต || 14 ||
 ปโณลกฎโรหิณีจันหนั มธุสรวคชุจิปาฐานวิตม |
 นิหนตีกฝปิตตคชุชวราน วิษั วมิมโรจกักรมลาม || 15 ||
 คชุจิปทมการิชฎิ ธานการกตจันทนม |
 ปิตตเศลขมชวรจณรทิ ทาหตฤษณามนคณิกฤต || 16 ||
 อารควเรนทรยวปาฐลิต กากตีกตา
 นิมพามฤตามธุรสาสรุวฤกษปาฐาะ |
 ฎนิมฟโสรายกปโณลกรณชยุคม
 สปตจฉทาคนิสุขวีผลพาลมโณณฎาะ || 17 ||
 อารควธาทิตฺรชยตจณรทิกษุชฐวิษ ชวราน |
 กฬั กณชุ์ ปรมะหิ์ จ ทุษฎุวรณวิโสธนะ || 18 ||
 อสนตินิกมฺรูช เศวตวาทปรกัรยาะ
 ขทริกทรภณที ศิศาปาเมษศฤงกยะ |
 ตริหิมตลปลาศา โซงคกะ ศากศาเลา
 กรมุกวตฺรกลิงคจฉาคกรณาศวกรณะะ || 19 ||
 อสนาทิตฺริวิชยเต ศวิตฺรกษุชฎกฬกริมิน |
 ปาณชุโรคั ปรมะหิ์ จ เมโทโทชนิพฺรหณะะ || 20 ||
 วรุณโสรายยุคมศดาวรี ทหนโมรฎุวิลววิชาณิกาะ |
 ทวิพฤหตีทวิกฺรณช ชวาทวยัพหลปลลว ทรฎุชากฺราะ || 21 ||
 วรุณาทึะ กฬั เมโท มนทาคนิตฺวิ์ นิยจฉติ |
 อาษยวาทั ศิระศุลลั คุลมึ จานตะ สวิทฺริธิม || 22 ||
 อุษกสตุตถกั หิงคุ กาสีสทวยโสสนชวม |
 สศิลาชตุ กฤจฉราศม คุลมเมทะกฬापหม || 23 ||

เวลลนตรา'รณิก พุก วฤษา'ศุมเกท
 โคคณภูเกตก สหจรพาดนกาศาะ |
 วฤษาทนี นล กุศาทวยคุณฐุ คุนทรา
 ภลลุกโมรภู กุรณภูก รมภปารธาะ || 24 ||
 วโรค วีรตรา'ทอย'ย หนติ วาดกฤตาน คทาน |
 อศมรีศรุกรามูตรกฤจณราฆาตรุชาหระ || 25 ||
 โรธรร ศาพรกโรธรรปลาศฉา ซิงคินีสรลภภูผลยุกตะ |
 กฤตีสิตามพทลีสคตโสกะไสลวาลูปริเปลวโมจาะ || 26 ||
 เอษ โรธรราทีกอ นาม เมทะกพหโร คณะ |
 โยนิโทษหระ สตมภี วณโรย วิชวินาศนะ || 27 ||
 อรกาลเรกา นาคทนต์ วิศลยา
 ภางรคี่ ราสนา วฤตศจิกาลี ปกริรยา |
 ปรัตยกปุษปี ปิตโตโลทกิริยา
 เสวตายุคัม ตาปสาน่า จ วฤกษะ || 28 ||
 ออยมรกาทีกอ วรคะ กพเมโทวิษาปพะ |
 กฤมิภุษฐุปรศมโน วิเศษาท วรณโสธนะ || 29 ||
 สรส ยุค ฝนิซซ์ กาลมालา วิททงค
 ขรพุส วฤษกรณี กภูผล์ กาสมรหะ |
 กษวก สรสิ ภางรคี่การมูกาะ กากมาจี
 กุลลท วิษมุขฐีภูสตถุโณ ภูตเกศี || 30 ||
 สรสาทิวคณะ เสลขมเมทะ กฤมินิษุทนะ |
 ปรัตติศยายารุจิศวาส กาสโชน วรณโสธนะ || 31 ||
 มุขกสนุควราทวี่ปี ปลาศศธวศีศิปาะ |
 คุลมเมหาศมรีปาดนฑู เมโท'รศะกพศุกรชิต || 32 ||
 วตสภมูรวาภางรคี่กภูกา มริจ ฆุณปริยา จ คณชี่รม |
 เอลา ปาฐา'ชาซี กภูวงคผลาซโมทลิตุธรรถวจาะ || 33 ||
 ชีรทิงคฺวิททงค ปศุคณธา ปณจโกลก หนติ |
 จลคพเมทะป็นสคูลมชวรศูลทุรนามนะ || 34 ||
 วจาชลทเทวาทวนาคราติวิษาภายะ |
 หริทราทวยยษุภยาหวลศีกุญโซทภพะ || 35 ||
 วจาหริทราทิดณาวามาดีสารนาศเนา |

เมฆะกผาตฺถยปวนสฺตณฺยโพนฺนิพรหฺเณา || 36 ||

ปฺริยงคฺุชฺปาถชนฺยุคฺมปทฺมาชะ

ปทฺมาทรโช โยชน วลฺลยนฺนตา |

มานทรุโม่ โม่จรรสชะ สมนฺจชะ

ปฺนฺนาคศฺตี มทฺนียเหตฺชะ || 37 ||

อมพฺษฐฺา มรฺกํ นมสฺกรී นนฺทิวฤกฺษปฺลาศกจฺจฺจฺราชะ |

โรธฺรํ ธาตฺกพิลวเปตฺติเก กฺฎวฺงคชะ กมฺโลทภวํ รชะ || 38 ||

คเณา ปฺริยงคฺวมวฺษฐฺาที่ ปกฺกาตฺสาร์นาศเณา |

สนฺธานึเยา ทิเตา ปิตต วรณฺนามปิ โรปเณา || 39 ||

มุสฺตาวจาคนิ ทฺวินิศา ทฺวิติกฺตา

ภลฺลาต ปาฐฺา ตฺริยลาวิชาชฺยาชะ |

กฺษฺฐํ ตฺรฺฎฺฐิ ไหมวตี จ โยนิ

สฺตณฺยามยชฺนา มลปฺจนาศจ || 40 ||

นฺยโคธฺรปฺปปลสทาผล โรฆฺรยฺคฺมํ

ชมพฺุดทวาร์ชฺนกปฺิตนโสมวลกาชะ |

ปลกฺษามุรฺวณฺชุลปิยาลปฺลาศานนฺทึ

โกสิกทมพฺิรลामรฺกํ มรฺกม || 41 ||

นฺยโคธฺราทฺริคโณ วรณฺยชะ สงฺคราที่ ภคฺนสาร์นชะ |

เมฆะ ปิตตาสฺรตฺถทฺทาห โยนิโรคฺนิพรหฺณะ || 42 ||

เอลายฺคฺม ตฺรฺษกฺกฺษฺฐผลนึ มําสีชลธฺยามกํ

สฺปลกฺกาโจรฺกโจจปตฺรตฺคร เสถาณฺยชาตฺริสาะชะ |

ศุกฺติวฺรยาตฺมรฺนโช'มฺราหฺวมคฺรชะ กฺษีวาสกชะ กฺงฺกมํ

จณฺหาคฺคฺคฺลฺลทวธฺุชฺปฺุระชะ ปฺนฺนาคนาคาหฺวยม || 43 ||

เอลาที่โก วาตกเฆา วิษํ จ วินิปฺจจฺติ |

วรณฺปฺรสาทนะ กณฺฑุปีฎฺฎิกาโกศนาศนชะ || 44 ||

ศฺยามา ทนฺตีทฺรวนฺตี กฺรมุก กฺฎ รมฺา ศงฺขินึ จรมฺสาหฺวา

สวฺรณกฺษีรี คฺวา กฺษี ศิขริ รชนก จณฺนโรหา กรณฺชชะ |

พสฺตานฺตฺรี วฺยาธิธาโต พหฺลพฺหฺรสฺสตีกฺษณฺ อุกฺกาตฺ ผลานึ

ศฺยามาโทย ทนฺตี คฺลฺมํ วิษมฺรฺจิกเฆา หฤทฺรฺชํ มุตฺรกฺถจฺจฺรรม || 45 ||

ตฺรยสฺตฺริศทิตฺติ โปฺรกฺตา วรฺคาเสตฺชฺ ตฺวลาภตชะ |

ยฺญชฺยาตฺตทฺวิชมนฺยจจ ทฺรวฺยํ ชฺหยาทเฆาคิกม || 46 ||

เอเต วรคา โทษพุษยาทยเปกษย
 กลกุกากเสนเหลหาทียุกตาะ |
 ปาเน นเสย'นวาสเน'นดรพหิรวา
 เลปาภยงครฆนนติ โรคาน สุกฤจจฺรณน || 47 ||

อิตยฆฎางคหฤทยเย สุตฺรสถานะ ปณจทโศ'ธยายะ

การแปลคัมภีร์อักษฎางคหฤทยเย สุตฺรสถานะ

1. หลักการแปล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อักษฎางคหฤทยเย ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ โดยกำหนดขอบเขตการศึกษาเนื้อหาจากคัมภีร์ดังกล่าวไว้เพียงอธยายะที่ 1-15 เท่านั้น เนื่องจากอักษฎางคหฤทยเยเป็นคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤต ผู้วิจัยจึงต้องแปลมันตระ ภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทยเพื่อใช้ในการวิจัย แล้วจึงวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทจากบทแปล เพื่อนำเสนอผลการวิจัยต่อไป ทั้งนี้ การศึกษาหลักการแปลเบื้องต้น รวมถึงประเภทของการแปล และ ขั้นตอนการแปล ย่อมทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลวิธีการแปลมากยิ่งขึ้น ทั้งยังสามารถ กำหนดกรอบทฤษฎีสำหรับการแปลคัมภีร์อักษฎางคหฤทยเย สูตรสถานะได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

1.1 ความหมายของการแปล

การแปลเป็นกระบวนการของการแปลคำหรือข้อความจากภาษาต้นฉบับหรือ ภาษาต้นทาง (Source Language) ไปยังภาษาฉบับแปลหรือภาษาปลายทาง (Target Language)³⁵⁰ ถือเป็นกิจกรรมของมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันทางด้านภาษา สังคมที่มีสภาพแวดล้อมแตกต่างกัน ย่อมมีสิ่งที่แตกต่างกันไปด้วย ความแตกต่างกันนี้เป็นที่มาของการพยายามเข้าใจซึ่งกันและกัน จน นำมาสู่การแปลในที่สุด³⁵¹ เมื่อพิจารณาแล้วจะพบว่า การแปลมีความหมายในหลากหลายมิติ เช่น

³⁵⁰ ชณัณกร เทีชรวัฒนา, "การแปลของไทยในศตวรรษที่ 21," วารสารการแปลและการล่าม ปีที่ 1, ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2559): 18.

³⁵¹ พรชัย หะพินรัมย์, ภาษาบาลี 2 (กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2560), 101.

ยูจีน ไนดา (Eugene A. Nida) ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการแปลชาวอเมริกันกล่าวว่า การแปลเป็นเรื่องของการถ่ายทอดความหมาย (meaning) และการถ่ายทอดรูปแบบของการนำเสนอความหมาย (form) ของข้อความในภาษาหนึ่งเป็นอีกภาษาหนึ่ง³⁵²

นิวมาร์ค (Newmark) ให้นิยามการแปลว่าเป็นการแทนที่สารหรือข้อความในภาษาหนึ่งด้วยสารหรือข้อความอีกภาษาหนึ่ง เป็นงานที่ต้องทำอย่างประณีต³⁵³

แคตฟอร์ด (Catford) เห็นว่าการแปลคือ การแทนที่เนื้อหาในตัวบทหนึ่งในภาษาหนึ่งด้วยเนื้อหาในตัวบทที่เท่าเทียมกันในอีกภาษาหนึ่ง โดยจากความเห็นดังกล่าว ไนดา (Nida) และ เทเบอร์ (Taber) ยังอธิบายเพิ่มเติมอีกว่า ในการแปลนั้นผู้แปลต้องหาความหมายในการแปลให้ใกล้เคียงและเป็นธรรมชาติที่สุดเพื่อให้เท่าเทียมกับความหมายในภาษาต้นฉบับ³⁵⁴

ไรส์และแฟร์เมียร์ (Reiß/Vermeer) กล่าวว่า องค์กรความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมมีความสำคัญต่อการแปล เนื่องจากการแปลไม่เพียงแต่เป็นการถ่ายทอดเนื้อหาจากภาษาหนึ่งไปอีกภาษาหนึ่งเท่านั้น แต่จะต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านวัฒนธรรมด้วย³⁵⁵

เทย์เลอร์ (Taylor) ระบุว่า นักแปลควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับความหมายของคำ (semantics) บริบท (contexts) การใช้ภาษา (pragmatics) และวัฒนธรรม (culture) กล่าวคือ ในการแปลความหมายของคำจะต้องมีความสัมพันธ์เทียบเท่ากัน โดยต้องคำนึงถึงบริบทที่เหมาะสมตลอดจนทำความเข้าใจสภาพสังคม ไม่ว่าจะเป็่วลีชีวิต สภาพภูมิศาสตร์ ขนบธรรมเนียมประเพณี ศัพท์สำนวน ตลอดจนวัฒนธรรมการใช้ภาษาของทั้งภาษาต้นทางและภาษาปลายทางเพื่อให้การถ่ายทอดความหมายมีความเหมาะสมไปในทางเดียวกัน ไม่สื่อความหมายผิดไปคนละทิศคนละทาง³⁵⁶

เทเวนทรนาถ ศรมา นักวิชาการชาวอินเดียกล่าวว่า การแปลเป็นการถ่ายทอดความคิดจากภาษาหนึ่งไปยังอีกภาษาหนึ่ง³⁵⁷

³⁵² สัจฉวี สายบัว, **หลักการแปล**, พิมพ์ครั้งที่ 10 (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2564), 2.

³⁵³ สุพรรณิ ปันมณี, **แปลผิด แปลถูก คัมภีร์การแปลยุคใหม่** (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2562), 8.

³⁵⁴ เรื่องเดียวกัน.

³⁵⁵ วรธนา แสงอร่ามเรือง, **ทฤษฎีและหลักการแปล**, พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2563), 3.

³⁵⁶ สุพรรณิ ปันมณี, **แปลผิด แปลถูก คัมภีร์การแปลยุคใหม่**, 9.

³⁵⁷ Chabil Kumar Meher, **Anuvad Prakiya Evam Prayog** (Delhi: Ananya Prakashan, 2016), 14.

กรมวิชาการ ให้ความหมายว่า การแปลคือการถ่ายทอดความคิดจากภาษาหนึ่งไปสู่อีกภาษาหนึ่งโดยให้มีใจความครบถ้วนสมบูรณ์ตรงตามต้นฉบับทุกประการ ไม่มีการตัดทอนหรือแต่งเติมที่ไม่จำเป็นใด ๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งควรรักษาให้ได้รูปแบบตรงตามต้นฉบับเดิมอีกด้วย³⁵⁸

ประเทือง ทินรัตน์ กล่าวว่า การแปลเป็นการสื่อสารข้ามภาษา ประกอบด้วย การถ่ายทอดความหมาย การรักษาความมัตเทียบของ ความหมาย และรักษาสีลาในการส่งสารในภาษาต้นฉบับไว้ในภาษาฉบับแปล ทั้งนี้ต้องอาศัยทักษะในการใช้ภาษาของผู้แปลเข้าช่วย³⁵⁹

พรพิมล เสนะวงศ์ เห็นว่า การแปลเป็นการถ่ายทอดความหมายหรือการสื่อสาร เป็นการถ่ายทอดจากภาษาหนึ่ง เรียกว่า ภาษาต้นฉบับ (Source Language) ไปสู่อีกภาษาหนึ่ง เรียกว่า ภาษาของผู้รับสาร (Receptor Language) หรือภาษาเป้าหมาย (Target Language) การแปลจึงเกี่ยวข้องกับระบบสองภาษาที่แตกต่างกัน³⁶⁰

ความหมายของการแปลตามที่นักคิดของนักวิชาการทั้งหลายตั้งที่ผู้วิจัยได้ยกมากล่าว อ้างนั้นแสดงให้เห็นว่าการแปลมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วนด้วยกันคือ ภาษาต้นทาง (Source Language) ภาษาปลายทาง (Target Language) และผู้แปล (Translator) หัวใจสำคัญของการแปลคือการถ่ายทอดความหมายของภาษาต้นทางไปยังภาษาปลายทางได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยต้องคำนึงถึงบริบทต่าง ๆ ควบคู่กันไปด้วย การแปลจึงถือเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบ และทำการแปลอย่างประณีต ผู้แปลจึงต้องมีพื้นความรู้ในเรื่องที่จะแปล ประกอบกับมีทักษะในการอ่าน และทักษะการเขียนเพื่อใช้สำหรับการเรียบเรียงบทแปลอีกด้วย นอกจากนี้ตัวบทที่มีความหลากหลาย ภาษาที่ใช้มีความซับซ้อนยากง่ายแตกต่างกันออกไป การตีความตัวบทในการแปลจึงมีความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นชนิดของตัวบท ระดับภาษา คำศัพท์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเด็นเกี่ยวกับสังคมและวัฒนธรรมนั้นถือว่ามีมีความสำคัญอย่างยิ่งในการแปล การแปลจึงนับเป็นการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมอย่างหนึ่งด้วย

การแปลคัมภีร์อักษฎาภคฤทษะ สูตรสถานะในการวิจัยนี้ จัดเป็นการแปลวรรณคดีสันสกฤตประเภทร้อยกรองที่มีเนื้อหาเฉพาะทาง กล่าวคือ เป็นคัมภีร์อายุรเวท ดังนั้นรูปแบบการประพันธ์ที่เป็นฉันทลักษณ์ ประกอบกับคำศัพท์เฉพาะเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกาย โรค สมุนไพรต่าง ๆ จึงยากต่อการแปล ผู้วิจัยต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจควบคู่ไปกับการตีความมันตระภาษาสันสกฤตในคัมภีร์ดังกล่าวให้ถูกต้องเพื่อให้การแปลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ความหมายไม่คลาดเคลื่อน อีก

³⁵⁸ พรชัย หะพินรัมย์, ภาษาบาลี 2, 103.

³⁵⁹ ศุภวรรณ ทองวัน, "กลวิธีการแปลชื่อภาพยนตร์ตลกอเมริกันเป็นภาษาไทย" (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาและการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม ภาควิชาภาษาตะวันตก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร), 9.

³⁶⁰ เรื่องเดียวกัน, 10.

ทั้งเนื้อหาในบทแปลจะต้องเข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนจนเกินไป นอกจากนี้ผู้วิจัยยังต้องระมัดระวังเนื้อหาที่มีความสัมพันธ์กับประเด็นทางสังคมและวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งชื่อเฉพาะต่าง ๆ เช่น ชื่อสถานที่ ชื่อฤดูกาล ชื่ออาหาร ชื่อสมุนไพร เนื่องจากคัมภีร์อักษฺางคหฤทยะ สูตรสถานะ เกี่ยวข้องกับระบบการแพทย์อินเดียโบราณที่มีความแตกต่างจากสังคมและวัฒนธรรมไทยอยู่มาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องระมัดระวังในการแปลเพื่อรักษาใจความของเนื้อหาไม่ให้ผิดเพี้ยนไป โดยผู้วิจัยจะใช้กลวิธีการแปลจากการศึกษาประเภทของการแปล และขั้นตอนการแปลตามลำดับต่อไป

1.2 ประเภทของการแปล

การแปลสามารถจำแนกได้หลายประเภทขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้เป็นตัวกำหนด เช่น ประเภทของการแปลตามสาขาวิชา อาจมีได้ทั้งการแปลทางภาษาศาสตร์ การแปลทางสังคมศาสตร์ การแปลทางมนุษยศาสตร์ การแปลทางนิติศาสตร์ การแปลทางแพทยศาสตร์ การแปลทางภูมิศาสตร์ ประเภทของการแปลตามรูปแบบคำประพันธ์ อาจมีได้ทั้งการแปลร้อยแก้ว และการแปลร้อยกรอง ประเภทของการแปลตามตัวบท อาจมีได้ทั้งการแปลวรรณกรรม การแปลข่าว การแปลบทความวิชาการ การแปลเอกสารเฉพาะทาง การแปลโฆษณา การแปลบทภาพยนตร์ เป็นต้น อนึ่ง ผู้วิจัยจะนำเสนอประเภทของการแปลจำแนกตามวิธีการแปล เพื่อแสดงให้เห็นแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการแปลคัมภีร์อักษฺางคหฤทยะ สูตรสถานะได้

ดวงตา สุพล³⁶¹ ได้อธิบายประเภทของการแปลจำแนกตามวิธีการแปลไว้ในหนังสือ “ทฤษฎีและกลวิธีการแปล” ดังนี้

1) การแปลโดยพยัญชนะ (Literal Translation) แบ่งได้เป็น

1.1) การแปลแบบคำต่อคำ (Word for Word Translation) เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการแปลเอาคำ เป็นการแปลที่นิยมใช้ในการแปลพระคัมภีร์ไบเบิลในระยะแรก ผู้แปลจะรักษาโครงสร้างและความหมายของภาษาต้นฉบับและภาษาฉบับแปลอย่างเคร่งครัด ทำให้เข้าใจเนื้อความของฉบับแปลได้ยากมาก วิธีการแปลเช่นนี้เป็นการแปลแบบคำต่อคำ เพื่อรักษารูปประโยคและความหมายของต้นฉบับไว้ให้ได้มากที่สุด การแปลวิธีนี้มักใช้เพื่อศึกษาหลักไวยากรณ์ของภาษาต้นฉบับหรือใช้เป็นวิธีหนึ่งในการแปลข้อความที่ยาก ๆ ซึ่งถือว่าเป็นขั้นเตรียมการก่อนการแปล³⁶²

1.2) การแปลตรงตัว (Literal Translation) เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การแปลตามตัวอักษร เป็นการแปลโดยพยายามคงความหมาย ท่วงทำนอง รูปแบบ และโครงสร้างของต้นฉบับไว้

³⁶¹ ดวงตา สุพล, **ทฤษฎีและกลวิธีการแปล**, พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541), 12-30.

³⁶² พรชัย หะพินรัมย์, **ภาษาบาลี 2**, 104.

ให้มากที่สุด การแปลประเภทนี้มุ่งความถูกต้องครบถ้วน และความแม่นยำแน่นอนของต้นฉบับเป็นสิ่งสำคัญ โดยไม่มีการตัดทอนหรือการแต่งเติมข้อความใด ๆ เพิ่มเข้าไปทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังเป็นการแปลที่ไม่มีการคำนึงถึงบริบท

ในการแปลประโยคภาษาสันสกฤตมักพบการแปลโดยพยัญชนะ เป็นการแปลโดยรักษาสำเนียง อายตนิบาต (คำเชื่อมความ เทียบได้กับคำบุพบทในภาษาไทย เช่นคำว่า ซึ่ง สู่ ยัง ลึ้น) ของคำนามและคำสรรพนามทุกคำ ทั้งยังเป็นการแปลโดยการรักษาสำนเนียง กาลและมาลาของคำกริยาทุกประเภท ไม่ว่าจะป็นกริยาอาขยาดและกริยาภค โดยแปลตามลำดับของคำในประโยคไล่เรียงไปตั้งแต่ คำร้องเรียก คำนิบาตต้นข้อความ คำประธาน คำกริยา เช่น ประโยคว่า “พาละ ปุณฺร พหวะ ปกฺษิณฺชะ ทิวา อากาเล จริตฺวา ราเตรฺวา ปากฺษิสฺสุถาเน วสนฺติ” แปลว่า ตุกร เด็กทั้งหลาย ก็นกทั้งหลาย จำนวนมากเที่ยวไปแล้ว ในอากาศเวลากลางวัน ย่อมอยู่ในรังในเวลากลางคืน³⁶³

2) การแปลโดยอรรถ (Non-Literal Translation) เป็นการแปลที่ไม่ได้มุ่งเน้นเพื่อรักษาโครงสร้าง ความหมาย ท่วงทำนอง หรือรูปแบบของต้นฉบับอย่างเคร่งครัด อาจมีการขยายความ ตัดทอน หรือเปลี่ยนแปลงรูปคำได้ การแปลโดยอรรถเป็นการแปลเอาเฉพาะความหมาย โดยไม่สนใจเรื่องรูปแบบใด ๆ ทั้งสิ้น การแปลโดยอรรถสามารถเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการแปลแบบเอาความ (Sense for Sense Translation) เนื่องจากการแปลเอาความหมายของตัวบท มุ่งให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องราวของตัวบท ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการถ่ายทอดความหมายของคำระหว่างสองภาษามากจนเกินไป ทำให้ยากแก่การเข้าใจ³⁶⁴ การแปลโดยอรรถมีข้อดี เนื่องจากผู้แปลสามารถเรียบเรียงสำนวนแปลให้สละสลวยและเป็นธรรมชาติได้ ทำให้ผู้อ่านบทแปลไม่รู้สึกรัดขัด³⁶⁵ ทั้งนี้ การแปลแบบเอาความมีหลายระดับ ดังนี้

2.1) การแปลแบบเก็บความ (Idiomatic Translation) คือ การแปลเอาความหมายให้ครบทุกส่วนตามต้นฉบับ เป็นการแปลหน่วยความหมายของต้นฉบับโดยแทนที่ด้วยหน่วยความหมายในภาษาแปลที่เท่าเทียมกันให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้³⁶⁶ การแปลแบบเก็บความนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การแปลแบบสำนวน เนื่องจากการแปลที่เปลี่ยนแปลงลักษณะความหมายของ

³⁶³ จำลอง สารพัดนึก, สลักถุตอนุวาทวิธี หลักการแปลสันสกฤต (กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2521), 44-48.

³⁶⁴ สุพรรณณี ปิ่นมณี, แปลผิด แปลถูก คัมภีร์การแปลยุคใหม่, 19.

³⁶⁵ ประเทือง ทินรัตน์, การแปลเชิงปฏิบัติ (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543), 51.

³⁶⁶ สุพรรณณี ปิ่นมณี, แปลผิด แปลถูก คัมภีร์การแปลยุคใหม่, 19.

ต้นฉบับอยู่บ้าง โดยใช้ถ้อยคำและสำนวนเฉพาะของภาษาปลายทาง ซึ่งถ้อยคำและสำนวนนั้นไม่ปรากฏในภาษาต้นทาง³⁶⁷

2.2) การแปลแบบอิสระ (Free Translation) เป็นวิธีการแปลที่ใช้รูปแบบของภาษาที่ต่างจากต้นฉบับ ไม่เน้นรูปแบบหรือโครงสร้างของภาษาต้นทาง อาจมีการดัดแปลง ขยายหรือตัดทอนข้อความบางส่วนได้บ้าง เป็นการแปลที่เน้นใจความสำคัญหรือเนื้อหาของตัวบทเท่านั้น³⁶⁸

ในการแปลประโยคภาษาสันสกฤตสามารถใช้วิธีการแปลโดยอรรถได้ เป็นการแปลโดยถือเอาความ ไม่ต้องรักษาสำเนียงอายตนิบาตของค่านามและคำสรรพนาม กล่าวคือ เป็นการแปลโดยตัดสำเนียงอายตนิบาตที่ไม่จำเป็นออกไปเสียบ้าง เพื่อให้เกิดความสละสลวยในภาษาไทย การแปลโดยอรรถนี้ เป็นการแปลจับใจความให้มีความสอดคล้องกันทั้งภาษาต้นทางและภาษาปลายทาง เช่น ประโยคที่ว่า “อหิ ทว คตสย ปาฐานุ ปฐามิ” แปลโดยพยัญชนะได้ว่า เมื่อท่านไปแล้ว ข้าพเจ้าย่อมอ่านซึ่งบทเรียนทั้งหลาย แต่เมื่อแปลโดยอรรถจะได้ว่า เมื่อท่านไปแล้วข้าพเจ้าก็อ่านบทเรียน³⁶⁹ จะเห็นว่าสำนวนการแปลโดยอรรถมีความกระชับและสละสลวยมากกว่าสำนวนการแปลโดยพยัญชนะ โดยที่ใจความของสำนวนการแปลทั้งสองไม่แตกต่างกัน

ประเภทของการแปลทั้งหมดนี้สามารถนำไปใช้ในการแปลตัวบทต่าง ๆ ได้ อย่างไรก็ตามในการแปลตัวบทหนึ่ง ๆ มีความยืดหยุ่น สามารถเลือกใช้วิธีการแปลได้หลากหลายตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น ลักษณะของตัวบท วัตถุประสงค์ของการแปล โครงสร้างของภาษาต้นทางและภาษาปลายทาง ตลอดจนความสามารถของผู้แปล หากเลือกวิธีการแปลได้สอดคล้องกับข้อจำกัดทั้งหลายแล้ว ย่อมทำให้การแปลมีคุณภาพตามไปด้วย

1.3 ขั้นตอนการแปล

การแปลเป็นกระบวนการถ่ายทอดความหมายของสารหรือข้อความของภาษาหนึ่ง แทนที่ด้วยอีกภาษาหนึ่ง โดยสารหรือข้อความนั้นต้องมีใจความตรงกันทั้งสองภาษา การแปลที่มีประสิทธิภาพย่อมเกิดจากกระบวนการแปลภายใต้ลำดับขั้นตอนที่เป็นระบบ โดยขั้นตอนการแปลพื้นฐานเกิดจากไนดา (Nida) และ เทเบอร์ (Taber) ที่ได้นำทฤษฎีภาษาศาสตร์ปริวรรตเพิ่มพูน (Transformational-Generative Linguistic) มาปรับใช้ในการศึกษากระบวนการถ่ายทอดความหมายในการแปล โดยนำเสนอกระบวนการแปล 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ (Analysis)

³⁶⁷ ธนาภัสสร สนิธิรักษ, "กลวิธีการแปลค่านามประสมจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย," วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 5, ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2562): 154.

³⁶⁸ ประเทือง ทินรัตน์, การแปลเชิงปฏิบัติ, 51.

³⁶⁹ จำลอง สารพัดนึก, สัสกฤตอนุวาทวิธี หลักการแปลสันสกฤต, 48-49.

2) การถ่ายทอดความหมาย (Transference) 3) การเขียนโครงสร้างใหม่ (Restructuring)³⁷⁰ สรุปได้ตามแผนภาพ ดังนี้

แผนภาพที่ 2 ขั้นตอนการแปล



1) การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นการวิเคราะห์ตัวบท ความหมายและไวยากรณ์ โดยการทำความเข้าใจต้นฉบับ พิจารณาองค์ประกอบสำคัญของตัวบท ไม่ว่าจะเป็นภาษา เนื้อหา ความคิด และความหมาย ผู้แปลต้องวิเคราะห์ตัวบทและตีความให้ถูกต้อง ดังนั้นผู้แปลจึงควรใช้กระบวนการอ่านทำความเข้าใจเพื่อทำให้ตีความต้นฉบับได้ง่ายขึ้น³⁷¹

2) การถ่ายทอดความหมาย (Transference) เป็นขั้นตอนการถ่ายทอดความหมายที่ผ่านการวิเคราะห์แล้วในใจของผู้แปลจากภาษาหนึ่งไปเป็นอีกภาษาหนึ่ง

3) การเขียนโครงสร้างใหม่ (Restructuring) เป็นขั้นตอนการเลือกคำแปลที่เหมาะสมให้คำแปลมีความหมายเทียบเท่ากับภาษาต้นทาง โดยผู้แปลต้องลงมือเขียนบทแปล และตระหนักว่าการแปลคือการนำเอาความคิดของผู้อื่นในภาษาหนึ่งมาถ่ายทอดในอีกภาษาหนึ่ง เป็นการเขียนบทแปลด้วยภาษาใหม่ โดยคงความหมายจากต้นฉบับให้สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด³⁷²

³⁷⁰ สุพรรณณี ปิ่นมณี, แปลผิด แปลถูก คัมภีร์การแปลยุคใหม่, 14.

³⁷¹ ธนาภัสสร สุนธิรัชช, “กลวิธีการแปลค่านามประสมจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย,” 155.

³⁷² เรื่องเดียวกัน.

จากขั้นตอนการแปลดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถนำมาปรับใช้เพื่อแปลมันตระในคัมภีร์ อัญญาภคหฤทยะ สูตรสถานะได้ เช่น เมื่อผู้วิจัยใช้กระบวนการอ่านทำความเข้าใจคัมภีร์อัญญาภคหฤทยะ สูตรสถานะโดยสังเขป จึงสามารถวิเคราะห์และตีความตัวบทดังกล่าวได้ว่า อัญญาภคหฤทยะเป็น คัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตที่มีลักษณะภาษา และโครงสร้างทางไวยากรณ์แตกต่างจากภาษาไทยอย่างมาก ประกอบกับคำศัพท์แทบทั้งหมดในคัมภีร์สอดคล้องกับเนื้อหาเฉพาะทางด้านการแพทย์อายุรเวท และเนื่องด้วยอัญญาภคหฤทยะมีลักษณะเป็นตำราสำหรับศึกษาวิชาอายุรเวท ดังนั้นเนื้อหาจึงมีความตรงไปตรงมา ไม่ซับซ้อนเหมือนวรรณคดีสันสกฤตประเภทบทละคร จากนั้นเมื่อผู้วิจัยพบ คำศัพท์ต่าง ๆ เช่น ศัพท์คำว่า “วาทะ” ผู้วิจัยจึงถ่ายทอดความหมายของศัพท์คำนั้น โดยค้น ความหมายจากพจนานุกรมหรือแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ พบว่า “วาทะ” มีความหมายโดยทั่วไปว่า ลม แต่เมื่อผู้วิจัยพิจารณาจากบริบทเห็นว่า “วาทะ” นี้สื่อถึงองค์ประกอบหนึ่งของไตรโทษะ ซึ่งเป็น หลักการพื้นฐานของอายุรเวท ดังนั้น “วาทะ” ในที่นี้จึงมีความหมายลึกซึ้งมากกว่า ลม โดยทั่วไป ในขั้นตอนการเขียนโครงสร้างใหม่อันเป็นขั้นตอนสุดท้าย ผู้วิจัยจึงเลือกใช้คำแปลทับศัพท์ว่า “วาทะ” เพื่อให้เหมาะสมกับบริบท โดยเขียนอธิบายเพิ่มเติมว่า “วาทะ” หมายถึง ลม ควบคู่ไปด้วย เพื่อเสริม ให้ใจความสมบูรณ์และง่ายต่อการเข้าใจมากยิ่งขึ้น

2. การประยุกต์ใช้หลักการแปลกับคัมภีร์อัญญาภคหฤทยะ สูตรสถานะ

การแปลเป็นการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมซึ่งถือเป็นศาสตร์สากล ดังนั้น หลักการแปลทั่วไป จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับงานแปลได้อย่างหลากหลายตามความเหมาะสม เช่นเดียวกับการแปล คัมภีร์อัญญาภคหฤทยะ สูตรสถานะ เป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้จากภาษาต้นทางคือ ภาษาสันสกฤต ไปยังภาษาปลายทางคือ ภาษาไทย ทำให้ผู้สนใจอายุรเวทสามารถศึกษาความรู้ดังกล่าวจากบท แปลภาษาไทยได้สะดวกขึ้น ทั้งนี้ การแปลคัมภีร์อัญญาภคหฤทยะ สูตรสถานะเพื่อใช้ในการวิจัย ผู้วิจัย จะแปลจากต้นฉบับภาษาสันสกฤตเป็นหลัก ควบคู่ไปกับการแปลผ่านภาษาอื่น เช่น แปลจากอรรถกา ภาษานินดี หรือแปลจากคำแปลภาษาอังกฤษบ้าง เมื่อเนื้อความในบางมันตระมีความซับซ้อนมาก เกินไปจนไม่สามารถแปลได้จากต้นฉบับภาษาสันสกฤตโดยตรง

เนื่องด้วยคัมภีร์อัญญาภคหฤทยะ สูตรสถานะมีรูปแบบคำประพันธ์เป็นแบบร้อยกรอง มี ฉันทลักษณ์ที่หลากหลาย โดยปกติงานประพันธ์ประเภทนี้ส่วนมากมีความมุ่งหมายที่จะบรรยาย ความรู้สึกของผู้เขียนมากกว่าที่จะให้ข้อมูล³⁷³ แต่สำหรับคัมภีร์อายุรเวทอย่างอัญญาภคหฤทยะ ผู้วิจัย เห็นว่าผู้ประพันธ์คือวาคภวะมุ่งบรรยาย และอธิบายองค์ความรู้ด้านอายุรเวทมากกว่าความสุนทรีย์ ทางอารมณ์ ดังนั้นคัมภีร์อัญญาภคหฤทยะ สูตรสถานะจึงเป็นตัวบทมุ่งอรรถสาร (content-focused

³⁷³ สัจฉวี สายบัว, หลักการแปล, พิมพ์ครั้งที่ 10, 122.

text type) ที่มีหน้าที่หลักทางภาษาคือ การบรรยายหรือถ่ายทอดเนื้อหา เช่น เอกสารทางราชการ ตำราวิชาการ บทความ รายงาน วิทยานิพนธ์ เป็นต้น ดังนั้นการแปลตัวบทประเภทนี้จึงต้องให้ความสำคัญกับความครบถ้วนสมบูรณ์ของเนื้อหาเป็นหลัก ส่วนในด้านสำนวนภาษานั้น การแปลควรโน้มน้าภาษาปลายทาง โดยการใช้สำนวนภาษาที่เป็นธรรมชาติ³⁷⁴

ดังนั้น การแปลคัมภีร์อักษ่างคหฤทยะ สูตรสถานะ ผู้วิจัยจึงกำหนดทิศทางในการแปล โดยเลือกใช้การแปลโดยอรรถ (Non-Literal Translation) เพื่อแปลเอาเฉพาะความหมาย โดยไม่สนใจเรื่องรูปแบบ ควบคู่ไปกับการแปลแบบเก็บความ (Idiomatic Translation) และการแปลแบบอิสระ (Free Translation) เพื่อเน้นใจความสำคัญหรือเนื้อหาของตัวบทเท่านั้น ถึงแม้การแปลจะเป็นไปตามมัตระ แต่ภาพรวมของการแปลในการวิจัยนี้ใช้การแปลเป็นบทร้อยแก้ว (Prose Translation) กล่าวคือ เป็นการแปลคำประพันธ์ร้อยกรองโดยนำเสนอแปลเป็นบทร้อยแก้ว ไม่มีการรักษาลักษณะตามตัวบทต้นฉบับ และให้ความสำคัญกับการสื่อความหมายของต้นฉบับแต่เพียงอย่างเดียว บทแปลจึงมีลักษณะเป็นการตีความหรืออธิบายตามความเข้าใจของผู้แปล

ในการแปลคัมภีร์อักษ่างคหฤทยะ สูตรสถานะที่มีคำศัพท์เฉพาะค่อนข้างมาก ผู้วิจัยจำเป็นต้องทับศัพท์ภาษาสันสกฤตจำนวนหนึ่งมาใช้ในภาษาไทย โดยเฉพาะชื่อเฉพาะต่าง ๆ จึงได้วางแนวการทับศัพท์โดยสังเขปไว้ดังนี้³⁷⁵

- 1) คำที่ใช้พินทุ เมื่อทับศัพท์เป็นภาษาไทย ลบพินทุนั้นออก เพื่อให้อ่านได้สะดวก ดังนี้
 - 1.1) หน้าพินทุเป็นสระอื่นยกเว้นสระอะ เช่น ทฤทย ทับศัพท์เป็น ทฤทยะ
 - 1.2) หน้าพินทุเป็นสระอะ อาจเติมไม้หันอากาศเพื่อให้อ่านสะดวก เช่น อนนรฤษ ทับศัพท์เป็น อันนรฤษะ
- 2) คงพยัญชนะเดิมเอาไว้
 - 2.1) พยัญชนะโดยทั่วไปไม่เปลี่ยนแปลงรูป เช่น สุรสา ทับศัพท์ เป็น สุรสา
 - 2.2) คำที่มี ร ตามหลังสระอะ อาจเปลี่ยน ร เป็น ร หัน (รร) เช่น ทินจรยา ทับศัพท์ เป็น ทินจรรยา

³⁷⁴ อัสนี พลรักษ์, "นันทโปปนัทสูตรคำหลวง: การวิเคราะห์ศิลปะการแปลและกลวิธีทางวรรณศิลป์" (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย ภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555), 20-24.

³⁷⁵ ผู้วิจัยยึดหลักการทับศัพท์ตามแนวทางของธวัชชัย ดุลยสุจริต จากวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์คัมภีร์คหฤทยะของปาลกาปะยะ อังถึงใน ธวัชชัย ดุลยสุจริต. "การศึกษาเชิงวิเคราะห์คัมภีร์คหฤทยะของปาลกาปะยะ." วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2562. เข้าถึงเมื่อ 8 มิถุนายน 2565. จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร <http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/handle/123456789/2544>

3) คงสระเดิมเอาไว้

3.1) สระอะท้ายคำอาจใส่วิสรรชนีย์ เพื่อให้อ่านสะดวก เช่น ปิตต ทับศัพท์เป็น
 ปิตตะ

3. บทแปล

อัยยະတီၣ်

ชื่อว่า อายุษกามียะ อัยยະ

ขอความนอบน้อมจงมีแต่ปูระวะ ไวทยะ ผู้ได้ทำลายแล้วซึ่งสิ่งเลวร้ายคือโรค
 ที่อยู่ในร่างกาย ที่กระจายอยู่ทั่วร่างกาย อันก่อให้เกิดโรค โมหะ และโทษะ || 1 ||

มนุษย์ต้องมีชีวิตที่ยืนยาว เพื่อบรรลุธรรมะ อรรถะ และสุขะ
 และปฏิบัติตามหลักอายุรเวทอันมีความสำคัญสูงสุด || 2 ||

พระพรหมได้จัดจำอายุรเวท แล้วนำไปสั่งสอนแก่ท้าวประชาบดี
 ท้าวประชาบดีสอนแก่กุมารอัศวินทั้งสอง กุมารอัศวินทั้งสองสอนแก่พระอินทร์
 พระอินทร์สอนแก่อาตริบุตร คือ อาเตรยะ และมหาฤๅษีทั้งหลาย || 3 ||

อาเตรยะสอนแก่อัคนิเวทและผู้อื่น พวกเขาต่างรจนาดำรงแตกต่างกัน
 บรรดาดำรงทั้งหลายเหล่านั้นต่างซบซ้อนยากต่อการศึกษา || 4 ||

คัมภีร์อัษฎางคฤทยะที่ได้รจนานั้นกระชับและไม่ซบซ้อน (อันประกอบไปด้วย)

กายจิตตสา พาลจิตตสา ครหจิตตสา อูร์ธวางคจิตตสา
 ศัลยจิตตสา ทันษฏราจิตตสา ชราจิตตสา วฤชวิทยา || 5 ||

ทั้งแปดสาขาเหล่านี้สัมพันธ์กับหลักการแพทย์ (จิตตสา)

กล่าวโดยสังเขป คือมี วาตะ ปิตตะ และภษะ เป็นไตรโทษะ || 6 ||

หากไตรโทษะไม่สมบูรณ์ ร่างกายย่อมถูกทำลาย หากไตรโทษะสมบูรณ์ ร่างกายย่อมแข็งแรง
ไตรโทษะปรากฏอยู่ทั่วในร่างกายทั้งในอวัยวะส่วนล่าง ส่วนกลาง และส่วนบน
ของพื้นที่ระหว่างหัวใจและสะดือ || 7 ||

ไตรโทษะ ดำเนินชีวิตมนุษย์ทั้งตอนต้น ตอนกลาง ตอนปลาย ทั้งกลางวัน และกลางคืน
โดยการสร้าง วิษมะ อัคนี ตีกษณะ อัคนี มันทนะ อัคนี และสมะ อัคนี || 8 ||

(ไตรโทษะยังสร้าง) กรูระ โภษุระ (ทางเดินอาหารผิดปกติ)
มฤทุ โภษุระ (ทางเดินอาหารอ่อนไหวง่าย) และ มัธยะ โภษุระ (ทางเดินอาหารปกติ)
ไตรโทษะ ย่อมปรากฏที่ศุกระ (อวัยวะเพศชาย) และ อารตวะ (อวัยวะเพศหญิง) ตั้งแต่ถือกำเนิดขึ้น
เช่นเดียวกับพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในแมลงมีพิษ || 9 ||

ไตรโทษะเกิดเป็นประภคติ (ร่างกายมนุษย์) สามประการ คือ
หีนะ (ร่างกายอ่อนแอ) มัธยะ (ร่างกายแข็งแรงสมส่วน) และ อุตตมะ (ร่างกายแข็งแรงใหญ่โต)
ร่างกายที่เกิดจากไตรโทษะแต่ละชนิดอย่างสมดุล คือ สมธาคู นั้นดีเลิศ
ส่วนร่างกายที่เกิดจากไตรโทษะสองชนิดอย่างไม่สมดุล คือ นินทยะ (ไม่ดี) || 10 ||

อันว่าวาตะมีคุณสมบัติคือ รุกษะ (แห้ง) ลษุ (เบา) ศีตะ (เย็น) ขระ (ขรุขระ) สุภษมะ (ละเอียด)
จละ (เคลือบไหม) อันว่าปิตตะ มีคุณสมบัติคือ สเสนหะ (ไม่แน่นอน) ตีกษณะ (แหลม)
อุษณะ (ร้อน) ลษุ (เบา) วิสระ (กลื่นเหม็น) สระ (ลื่นไหล) ทระ (เหลว) || 11 ||

อันว่าภวะมีคุณสมบัติคือ สนิคระ (เป็นมัน) ศีตะ (เย็น) คुरु (หนัก) มันทะ (ช้า)
ศลักษณะ (เรียบ) มฤตัสนะ (ลื่นไหล) สติระ (มันคง)
ลังสรระ คือความสมดุลของไตรโทษะ และสันนิปาตะ คือความไม่สมดุลของไตรโทษะ || 12 ||

ทุษยา คือทั้งเนื้อเยื่อและของเสีย รสะ (พลาสมา) อสฤกะ (เลือด) มางสะ (กล้ามเนื้อ) เมทะ (ไขมัน)
อัสนิ (กระดูก) มัชชะ (ไขกระดูก) ศุกระ (เนื้อเยื่อสืบพันธุ์) คือ สัปธาคู (เนื้อเยื่อหลัก 7 ประการ)
ส่วน มูตระ (ปัสสาวะ) ศกฤตะ (อุจจาระ) และเสวทะ (เหงื่อ) คือ มละ (ของเสีย) || 13 ||

การเพิ่มขึ้นของทั้งหมด (โทษะ, ธาตุ, มละ) มีสาเหตุมาจาก สมานะ (ความเหมือน)
 ส่วนการลดลงเป็นสาเหตุมาจาก วิปริตตะ (ความแตกต่าง)
 รสชาติทั้งหลาย ได้แก่ สวาหะ (หวาน) อัมละ (เปรี้ยว) ลวณะ (เค็ม)
 ดิกตะ (ขม) อุษณะ (เผ็ด) กษายะ (ฝาด) || 14 ||

รสชาติทั้ง 6 ประการย่อมปรากฏในสสาร
 รสชาติ 3 ประการแรก คือ สวาหุ (หวาน) อัมละ (เปรี้ยว) ลวณะ (เค็ม) มีผลกระทบต่อวาตะโทษะ
 รสชาติ 3 ประการ (ข้างต้น) รวมทั้ง ดิกตะ (ขม) มีผลกระทบต่อกษะโทษะ || 15 ||

กษายะ (ฝาด) ดิกตะ (ขม) มธุระ (หวาน) มีผลกระทบต่อปิดตะโทษะ
 ส่วนรสชาติอื่นๆ ย่อมทำให้ไตรโทษะเพิ่มขึ้นเช่นกัน
 สสาร 3 ประเภทได้แก่ คมนะ (สสารที่ลดความรุนแรงของไตรโทษะ)
 โกปนนะ (สสารที่ทำให้ไตรโทษะรุนแรงขึ้น)
 และสวสทิตะ (สสารที่ทำให้ไตรโทษะมีความสมดุล) || 16 ||

สสารย่อมมีอุษณะ (ความร้อน) คีตะ (ความเย็น) เป็นคุณะที่สำคัญ ทั้งสองนั้นคือ วีริยะ
 วิปากะทั้งหลายสามประการ ของสสาร คือ สวาหุ (หวาน) อัมละ (เปรี้ยว) กฏ (ขม) || 17 ||

อันว่าคุณะทั้งหลาย ได้แก่ คुरु (หนัก) มันทะ (ช้า) หิมะ (เย็น) สนิคระ (เป็นมัน)
 ศลิกษณะ (เรียบ) สารทระ (แข็งหรือแน่น) มฤทุ (นุ่ม) สติระ (เสถียร)
 สุขขมะ (ละเอียด) และ วิศทะ (ไม่เหนียว) เมื่อรวมกับคุณะตรงกันข้ามย่อมเป็นยี่สิบคุณะ || 18 ||

การปฏิบัติโยคะในกาละ อรรถะ และกรรมะ ที่ไม่เพียงพอ ไม่ถูกต้องและมากเกินไป
 เป็นเหตุผลหนึ่งของการบ่อเกิดโรค ในขณะที่การปฏิบัติโยคะที่เหมาะสมทำให้ไม่มีโรค || 19 ||

เมื่อไตรโทษะผิดปกติย่อมทำให้เกิดโรค ในขณะที่เมื่อไตรโทษะมีความสมดุล ย่อมไม่มีโรค
 โรคแบ่งเป็น 2 ประการ ได้แก่ นิชโรค (โรคจากปัจจัยภายใน)
 และ อาคันตุโรค (โรคจากปัจจัยภายนอก) || 20 ||

ที่อยู่ของโรคทั้งหลายนั้นมี 2 แห่ง คือ กายะ (ร่างกาย) และ มนสะ (จิตใจ)

โทษะ 2 ประการของจิตใจ คือ รชัส และ ตมัส || 21 ||

พึงตรวจดูผู้ป่วย (โรค) ด้วยการทรศนะ (เผ่าดู) สปรศนะ (สัมผัส) และ ปรัศนะ (ซักถาม)

โรคพึงถูกตรวจสอบด้วยการนิทานะ (การวินิจฉัยโรค) ปราครูปะ (สังเกตอาการล่วงหน้า)

ลักษณะ (อาการเฉพาะ) ปศยะ (การทดสอบวินิจฉัยโรค) อาปติ (พยาธิกำเนิด) || 22 ||

คำว่า เทศะ (ที่อยู่อาศัย) มี 2 ประการ คือ ภูมิเทศะ (พื้นที่) เทหะเทศะ (ร่างกาย)

(ภูมิเทศะ) ได้แก่ ชางคละเทศะ มีวาตะโทษะมาก อนุปเทศะ มีกษะโทษะมาก || 23 ||

สาธารณเทศะ ไตรโทษะมีความสมดุล

กาละ (เวลา) มี 2 ประการ คือ กษณกาละ (เวลาทั่วไป) และ โรคกาละ (ช่วงเวลาของโรค) || 24 ||

การรักษาโรคมี 2 ประการ ได้แก่ ไศรณะ (ใช้กระบวนการรักษาแบบปัญญากรรมะ)

และ ศมนะ (การทำกิจกรรม, เปลี่ยนพฤติกรรม) เป็นการรักษาโรคที่ดีมีเพื่อโทษะของร่างกาย || 25 ||

พัสตี (การสวนทวาร ดีต่อวาตะ) วิเรจะ (การใช้ยาถ่าย ดีต่อปิตตะ)

วมนะ (การทำให้อาเจียน ดีต่อกษะ) คือ การรักษาโรคที่ดีเช่นเดียวกับ

การใช้ไคละ (น้ำมัน) ฆฤตะ (ซี) มธู (น้ำผึ้ง)

ส่วน ธี (การเพิ่มพูนสติปัญญา) ไศรยา (การเพิ่มพูนกำลังใจ)

และ อาติมาทิวิชญา (ความรู้ในจิตวิญญาณ) เป็นวิธีการรักษาจิตใจที่ดีเยี่ยม || 26 ||

ภิชัก (แพทย์) ทรวะ (ยา) อุปัสถะ (ผู้ช่วย, พยาบาล) และ โรคี (ผู้ป่วย)

คือ ส่วนประกอบทั้งสี่ของการแพทย์ แต่ละส่วนมี 4 คุณะ || 27 ||

แพทย์ พึงมีทักษะระ (ทักษะ) ศาสตระ (รู้ศาสตร์เกี่ยวกับการรักษาโรค)

ทฤชฎกรรมะ (มีประสบการณ์) และศุจิ (ความสะอาด)

ส่วนยารักษาโรค พึงมีพหุกลปะ (การใช้งานที่หลากหลาย) พหุคุณะ (มีคุณสมบัติมากมาย)

สัมปันนะ (มีคุณภาพ) และโยคยะ (มีประโยชน์และเหมาะสมกับโรค) || 28 ||

ผู้ช่วยหรือพยาบาล พึงมีอนุรักตะ (ความเมตตากรุณา) ศุจิ (ความสะอาด)

ทักษะ และพุทธิมานะ (ความฉลาด)

ส่วนผู้ป่วย พึงมีอาตมะ (ร่ารวย) ภิษัควัศยะ (เชื่อฟังแพทย์)

ชญาปกะ (มีความจำดี) และสัตตาวานะ (ความอดทน) ด้วย || 29 ||

โรคที่รักษาได้ง่ายย่อมมีลักษณะ คือ ร่างกายผู้ป่วยอดทนต่อยาทุกประเภท ผู้ป่วยอายุน้อย
โชคชะตาที่ดีของผู้ป่วย ผู้ป่วยที่ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์ โรคที่ไม่ส่งผลกระทบต่ออวัยวะสำคัญ
โรคที่ไม่สาเหตุไม่รุนแรง โรคที่มีอาการเพียงเล็กน้อย โรคที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน || 30 ||

โรคที่ไม่ได้เกิดจากโทษใดโดยเฉพาะ โรคที่มีการรักษาด้วยแพทย์ ผู้ช่วยหรือพยาบาล
และการใช้ยาที่มีคุณสมบัติถูกต้อง โรคที่มีผลกระทบต่อโทษเดียว
โรคที่กระทบต่ออวัยวะในร่างกายเพียงอวัยวะเดียว และโรคในระยะเริ่มต้น || 31 ||

โรคที่รักษาได้ยากย่อมมีลักษณะ คือ โรคที่ต้องใช้ของมีคมในการรักษา (ผ่าตัด)
โรคที่มีลักษณะตามที่กล่าวไว้ข้างต้น โรคที่มีลักษณะตรงข้ามกับโรคที่รักษาได้
โรคที่เป็นมายาวนาน || 32 ||

(โรคที่รักษาได้ยากย่อมมีลักษณะ) คือ โรคที่เกี่ยวข้องกับเนื้อเยื่อและอวัยวะสำคัญ
โรคที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ผู้ป่วยเกิดหวาดกลัวความตาย
โรคที่อันตรายถึงชีวิต โรคที่ทำให้สูญเสีย โรคที่ปฏิเสธหรือต่อต้านการรักษา || 33 ||

แพทย์ควรปฏิเสธผู้ป่วยที่ถูกเกลียดชังจากกษัตริย์ แพทย์ และผู้อื่น
ผู้ป่วยที่เกลียดชังตนเอง ผู้ป่วยที่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้ป่วยที่มุ่งทำกิจกรรมอื่น
ผู้ป่วยที่ไม่ต้องการความสนใจ ผู้ป่วยที่ไม่ต้องการพักผ่อน ผู้ป่วยที่ไม่เชื่อฟังแพทย์
ชีวิตของผู้ป่วยนั้นย่อมถึงจุดจบ ผู้ป่วยมีจิตใจชั่วร้าย ผู้ป่วยทุกข์ยาก || 34 ||

(แพทย์ควรปฏิเสธผู้ป่วย) ผู้ป่วยที่มีความหวาดกลัว ผู้ป่วยเนรคุณ ผู้ป่วยที่คิดว่าตนเองเป็นแพทย์
เหล่านี้คืออธยายะ (ของคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ) || 35 ||

30 อธิบายในสูตรสถานะ ได้แก่ 1) อายุษคามียะ (ว่าด้วยความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอายุรเวท)

2) ทินจรรยา (ว่าด้วยกิจวัตรประจำวันตามหลักอายุรเวท)

3) ฤตจรรยา (ว่าด้วยการปฏิบัติตนตามฤดูกาล)

4) โรคนุตปาथนียะ (ว่าด้วยสภาวะของร่างกายตามธรรมชาติ)

5) ทรวทรววิชญานียะ (ว่าด้วยคุณสมบัติของของเหลวทั้งหลาย)

6) อันนสวรูปวิชญานียะ (ว่าด้วยคุณสมบัติของอาหารทั้งหลาย)

7) อันนรักษา (ว่าด้วยการตรวจสอบอาหาร)

8) มาตราคีตียะ (ว่าด้วยหลักการบริโภคอาหารให้เหมาะสม)

9) ทรวยาทีวิชญานียะ (ว่าด้วยลักษณะของสสารต่าง ๆ)

10) รสเภทียะ (ว่าด้วยรสชาติทั้ง 6 ประเภท) || 36 ||

11) โทษาทีวิชญานียะ (ว่าด้วยหลักการพื้นฐานของไตรโทษะ)

12) โทษเภทียะ (ว่าด้วยตำแหน่งของไตรโทษะในร่างกาย)

13) โทષุปกรณนียะ (ว่าด้วยการรักษาสมดุลของไตรโทษะ)

14) ทวีวิโรปกรณนียะ (ว่าด้วยวิธีการรักษาตามแนวทางอายุรเวท)

15) โศรนาทิกณสังครหะ (ว่าด้วยสมุนไพรรักษา)

16) เสนทวิธิ (ว่าด้วยการรักษาแบบเสนหะ)

17) เสวทวิธิ (ว่าด้วยการรักษาแบบเสวหะ)

18) วมนวิธิ (ว่าด้วยการรักษาแบบวมนะ)

19) พัสติวิธิ (ว่าด้วยการรักษาแบบพัสติ)

20) นัสยวิธิ (ว่าด้วยวิธีการรักษาแบบนัสยะ) || 37 ||

21) ธุมปานวิธิ (ว่าด้วยการรักษาแบบธุมปานะ)

22) คัณชูษาทีวิธิ (ว่าด้วยการรักษาแบบคัณชูษาที)

23) อาศโจิตนาญชันวิธิ (ว่าด้วยการรักษาแบบอาศโจิตนาญชันนะ)

24) ตรรปณะ ปุณฺณปากวิธิ (ว่าด้วยการรักษาแบบตรรปณะ ปุณฺณปากะ)

25) ยันตริวิธิ (ว่าด้วยการใช้เครื่องมือไม่มีคม)

26) ศัสตริวิธิ (ว่าด้วยการใช้เครื่องมือมีคม)

27) สิริวายธวิธิ (ว่าด้วยการรักษาแบบสิริวายธะ)

28) ศัลยาทรณวิธิ (ว่าด้วยการนำสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกาย)

29) ศัสตรกรรมวิธี (ว่าด้วยการผ่าตัด)

30) กษาราคนิกกรรมวิธี (ว่าด้วยการรักษาแบบกษาราคนิกกรรม) || 38 ||

ศรียสถานะมี 6 อัธยายะ ได้แก่ 1) ครรภาวกรานติ (ว่าด้วยตัวอ่อนของทารก)

2) ครรภยาปทะ (ว่าด้วยความผิดปกติของการตั้งครรภ์)

3) อังควิกาคะ (ว่าด้วยส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย)

4) มรรรมวิภาคียะ (ว่าด้วยการจำแนกจุดสำคัญในร่างกาย)

5) วิกฤตวิชฌานียะ (ว่าด้วยการพยากรณ์โรคที่ไม่ดี)

6) พุตาทวิชฌานียะ (ว่าด้วยตัวส่งข่าวสาร) || 39 ||

นิทานสถานะมี 16 อัธยายะ ได้แก่ 1) สรวโรคนิทานะ (ว่าด้วยการวินิจฉัยโรคทั่วไป)

2) ชวรนิทานะ (ว่าด้วยโรคไข้)

3) รักษิตปิตตะ กาสนิทานะ (ว่าด้วยโรคไข้เลือดออก และอาการไอ)

4) ศวาสะ หิธมนิทานะ (ว่าด้วยภาวะเลือดออกผิดปกติ และอาการสะอึก)

5) ราชยักษมาทินิทานะ (ว่าด้วยโรควัณโรคปอด)

6) มทาทยนิทานะ (ว่าด้วยโรคพิษสุราเรื้อรัง)

7) อโรคนิทานะ (ว่าด้วยโรคจิตเสียดวงทวาร)

8) อติสาระ ครหณินิทานะ (ว่าด้วยโรคท้องร่วง และโรคของลำไส้เล็ก) || 40 ||

9) มูตราฆาตนิทานะ (ว่าด้วยโรคขัดเบาหรือถ่ายปัสสาวะไม่ออก)

10) ปรมะหนิทานะ (ว่าด้วยโรคทางเดินปัสสาวะผิดปกติ)

11) วิทริ วิฤทธิ คุลมนิทานะ (ว่าด้วยโรคฝี โรคไส้เลื่อน และโรคเนื้องอกในช่องท้อง)

12) อุทรนิทานะ (ว่าด้วยโรคเกี่ยวกับทรวงอก)

13) ปาณชุโรคะ โศณะ วิสรปนิทานะ (ว่าด้วยโรคโลหิตจาง โรคบวมน้ำ และโรคเริม)

14) กุชฐะ ศวิตระ กริมินิทานะ (ว่าด้วยโรคเรื้อน โรคต่างขา และโรคที่เกิดจากพยาธิหรือปรสิต)

15) วาตวยาธินิทานะ (ว่าด้วยโรคทางระบบประสาท)

16) วาตโศณินิทานะ (ว่าด้วยโรคเก๊าท์) || 41 ||

จิกิตสาสถานะมี 22 อัธยายะ ได้แก่ 1) ชวรจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคไข้)

2) รักษิตปิตตจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคไข้เลือดออก)

- 3) กาสจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาอาการไอ)
 - 4) ศวาสะ หิธมจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาภาวะเลือดออกผิดปกติ และอาการสะอึก)
 - 5) ราชย์กษมาทิจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาวัณโรคปอด)
 - 6) ฉรทิจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาอาการอาเจียน โรคหัวใจ และความกระหายน้ำ)
 - 7) มหัตถยจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคพิษสุราเรื้อรัง)
 - 8) อรโศจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคจิตเสียดวงทวาร)
 - 9) อติสารจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคท้องร่วง)
 - 10) ครหนิจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคลำไส้เล็ก)
 - 11) มุตราฆาตจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคขัดเบาหรือถ่ายปัสสาวะไม่ออก)
 - 12) ปรเมหจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคทางเดินปัสสาวะผิดปกติ) || 42 ||
 - 13) วิทริ วิฤทิจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคฝี และโรคไส้เลื่อน)
 - 14) คูลมจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคเนื้องอกในช่องท้อง)
 - 15) อุทรจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคเกี่ยวกับทรวงอก)
 - 16) ปาณทุโรจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคโลหิตจาง)
 - 17) ศวยทุจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคบวมน้ำ)
 - 18) วิสรปจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคเรื้อรัง)
 - 19) กุษฐจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคเรื้อรัง)
 - 20) ศวิตระ กริมิจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคต่างขา และโรคที่เกิดจากพยาธิหรือปรสิต)
 - 21) วาตวยาธิจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคทางระบบประสาท)
 - 22) วาตโศณิตจิกิตสา (ว่าด้วยการรักษาโรคเก๊าท์) || 43 ||
- กัลปสิทธิสถานะมี 6 อธิยายะ ได้แก่ 1) วมณกัลปะ (ว่าด้วยยาสำหรับการรักษาแบบวมณะ)
 - 2) วิเรจนกัลปะ (ว่าด้วยยาสำหรับการรักษาแบบวิเรจนะ)
 - 3) วมณะ วิเรจนสิทธิ (ว่าด้วยการจัดการภาวะแทรกซ้อนจากการรักษาแบบวมณะ และวิเรจนะ)
 - 4) พัสติกัลปะ (ว่าด้วยยาสสำหรับการรักษาแบบพัสติ)
 - 5) พัสติ วยาปสิทธิ (ว่าด้วยการจัดการภาวะแทรกซ้อนจากการรักษาแบบพัสติ)
 - 6) ทรวยกัลปะ (ว่าด้วยเภสัชกรรม) || 44 ||

- 1) พาลอประณีต (ว่าด้วยการดูแลทารกแรกเกิด)
 2) พาลามะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคในเด็ก)
 3) พาละครหะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการขับไล่วิญญาณชั่วร้าย)
 4) ภูตวิฆณานิยะ (ว่าด้วยเรื่องภูตผีปีศาจ)
 5) ภูตประติเสธะ (ว่าด้วยการขับไล่ภูตผีปีศาจ) || 45 ||
- 6) อุณมาทะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการบำบัดอาการวิตกกังวล)
 7) อปสมาระ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคลมบ้าหมู)
 8) วรรตมโรควิฆณานิยะ (ว่าด้วยโรคบริเวณเปลือกตา)
 9) วรรตมโรคะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคบริเวณเปลือกตา)
- 10) สนธิสิตาสิตโรควิฆณานิยะ (ว่าด้วยโรคบริเวณส่วนโค้งตา ลูกตา และกระจกตา)
 11) สนธิสิตาสิตโรค ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคบริเวณส่วนโค้งตา ลูกตา และกระจกตา)
- 12) ทฤษฎีโรควิฆณานิยะ (ว่าด้วยโรคเกี่ยวกับตาหรือการมองเห็น)
 13) ติมิระ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาอาการตาบอด)
 14) ลิงคนาศะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาอาการตาบอด)
 15) สรวากษีโรควิฆณานิยะ (ว่าด้วยโรคของดวงตาทั้งหมด)
- 16) สรวากษีโรคะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคของดวงตาทั้งหมด) || 46 ||
- 17) กรรณโรควิฆณานิยะ (ว่าด้วยโรคเกี่ยวกับหู)
 18) กรรณโรคะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคเกี่ยวกับหู)
 19) นาสาโรควิฆณานิยะ (ว่าด้วยโรคเกี่ยวกับจมูก)
 20) นาสาโรคะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคเกี่ยวกับจมูก)
 21) มุขโรควิฆณานิยะ (ว่าด้วยโรคเกี่ยวกับปาก)
 22) มุขโรคะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคเกี่ยวกับปาก)
 23) ศิโรโรควิฆณานิยะ (ว่าด้วยโรคเกี่ยวกับศีรษะ)
 24) ศิโรโรคะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคเกี่ยวกับศีรษะ)
 25) วรณะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาบาดแผลพุพอง)
 26) สไทยรณะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาแผลสด)
 27) ภังคะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษากระดูกหัก)
 28) ภคันทระ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคฝีคัณฑสูตร)

29) ครันถิ อรุททะ ศลีปะทะ อปะจี นาทีวิชญาณียะ (ว่าด้วยโรคเนื้องอก โรคมะเร็ง และโรคเท้าช้าง)

30) ครันถิ อรุททะ ศลีปะทะ อปะจี นาที ประติเสธะ
(ว่าด้วยการรักษาโรคเนื้องอก โรคมะเร็ง และโรคเท้าช้าง)

31) กษุทรโรควิชญาณียะ (ว่าด้วยโรคเล็กน้อย)

32) กษุทรโรคะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคเล็กน้อย)

33) คุหยโรควิชญาณียะ (ว่าด้วยโรคเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์)

34) คุหยโรคะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการรักษาโรคเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์) || 47 ||

35) วิษะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการถอนพิษ)

36) สรปะวิษะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการถอนพิษงู)

37) กีฏะ ลูตาที ประติเสธะ (ว่าด้วยการถอนพิษแมลง แมงมุม เป็นต้น)

38) มุชิกะ อรลวิษะ ประติเสธะ (ว่าด้วยการถอนพิษหนู และพิษสุนัขบ้า)

39) รสายนวิธิ (ว่าด้วยการฟื้นฟูร่างกาย)

40) วาชีกรณวิธิ (ว่าด้วยการทำให้บริสุทธิ์) || 48 ||

รวมทั้งสิ้น 120 อัธยายะในคัมภีร์อัษฎางคหฤททะ || 49 ||

จบอัธยายะที่หนึ่งในคัมภีร์อัษฎางคหฤททะ สุตระสถานะ

อัธยายะที่สอง

ชื่อว่า ทินจรรยา อัธยายะ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงทินจรรยา อัธยายะ

ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤชีทั้งหลาย |

คนผู้มีสุขภาพดีพึงตื่นนอนในช่วงพรหมมูหุระตะ สำหรับการดูแลตนเอง พึงพิจารณาร่างกาย

ชำระล้างร่างกายหลังจากได้ขับถ่าย (อุจจาระและปัสสาวะแล้ว) || 1 ||

ทำความสะอาดฟันในตอนเช้าและหลังจากอิมแล้ว (หลังรับประทานอาหาร)
ด้วยกิ่งของต้นรัก (อรกะ) กิ่งนิโครธะ (นยะโครธะ) กิ่งอะเคเซีย, กระถินเทพา (ขทิระ) กิ่งหยีน้ำ (กรัญ
ชะ) และกิ่งสมอเทศ (กกุณะ) ซึ่งอ่อนนุ่ม มีรสฝาด เผ็ด และขม || 2 ||

กิ่งไม้ทั้งหลายควรให้หนาเท่าปลายนิ้วมือเล็ก (นิ้วก้อย) มีความยาว 12 อังคุละ (นิ้วโป้งถึงนิ้วก้อย)
กิ่งไม้นั้นคือ แปรง ให้แปรงห่างจากเหงือก || 3 ||

ไม่ควรแปรงฟันหากเป็นโรคอาหารไม่ย่อย ไอ หอบ อาเจียน เป็นไข้ แผลในช่องปาก กระจายน้ำ
อัมพาตใบหน้า โรคหัวใจ โรคตา โรคที่ศีรษะ และโรคที่หู || 4 ||

เสาวีร์มัญชนะ (สำหรับใช้ล้างตา) ตีต่อดวงตา ฟิงใช้เป็นประจำทุกวัน
แสงสว่าง (เตซัส) ของดวงตา ย่อมมีปัญหาโดยเฉพาะกับน้ำหรือความมืด || 5 ||

ฟิงใช้ซึ่งรสอายุชนะ (สำหรับใช้หยอดตา) เพื่อกำจัดความมันส์ปลาหะหนึ่งครั้ง
หลังจากนั้นฟิงกระทำนวะนะ (หยอดจมูก) คณชูชะ (กล้วยคอก)
ฐุมะ (การสูดควัน) และ ตามพุลละ (เคี้ยวหมากพลู) || 6 ||

ผู้มีบาดแผล เป็นโรคเลือด ผิวแห้ง ตาแดง ได้รับพิษ
หมดสติ เมา และวิณโรค ไม่ควรเคี้ยวหมากพลู || 7 ||

ฟิงนวดน้ำมัน (อภยังคะ) เป็นประจำทุกวันเพื่อต่อต้านความชรา ความอ่อนล้า
ป้องกันความผิดปกติของวาตะ ช่วยให้ผ่อนคลาย บำรุงร่างกาย
ชะลอวัยรวมทั้งทำให้อ่อนหลับสบาย และผิวพรรณสวยงาม || 8 ||

ให้นวดน้ำมันโดยเฉพาะที่บริเวณศีรษะ หู และขา ผู้ที่กษะมีปัญหา
เคยผ่านการนวดมาก่อน และผู้ที่อาหารไม่ย่อยนั้นไม่ควรนวด || 9 ||

การออกกำลังกายช่วยให้เบาตัว มีประสิทธิภาพในการทำงานช่วยกระตุ้นอัคนี (ไฟ) ในการย่อยอาหาร
ลดความอ้วนรูปร่างสมส่วน ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง || 10 ||

ผู้ที่วาดตะ ปิตตะ ผิดปกติ เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้เป็นโรคอาหารไม่ย่อยนั้นไม่ควรออกกำลังกาย
ผู้ที่ร่างกายแข็งแรง รับประทานอาหารมัน ควรออกกำลังกายด้วยกำลังเพียงครึ่งหนึ่ง || 11 ||

(ผู้ที่ร่างกายแข็งแรง รับประทานอาหารมัน) ในฤดูหนาว และฤดูใบไม้ผลิ (พึงออกกำลังกายด้วยกำลัง
เพียงครึ่งหนึ่ง) นอกนั้นให้ออกกำลังกายอย่างช้าๆ หลังจากออกกำลังกาย
ควรนวดให้ทั่วร่างกาย ด้วยความนุ่มนวลและผ่อนคลาย || 12 ||

การออกกำลังกายมากเกินไปทำให้เกิดการกระหายน้ำ ทำให้ผอมแห้ง การหายใจติดขัด
เป็นโรคเลือด มีความอ่อนเพลีย ความเหนื่อยล้า ไอ เป็นไข้ และอาเจียน || 13 ||

การออกกำลังกาย การตื่นตัว การเดิน การเสพเมถุน การหัวเราะ และการพูดมากเกินไป
จะเป็นอันตรายเหมือนดังสิ่งที่ยอมตายเมื่อสู้กับช้าง || 14 ||

การนวดด้วยผงยา (อุทวรรตนะ) ช่วยลดการเปลี่ยนแปลงของผกะ
เผาผลาญไขมันทำให้อวัยวะของร่างกายเสถียร และทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง สวยงาม || 15 ||

การอาบน้ำคือ การกระตุ้นพลังในการย่อยอาหารทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า
ช่วยยืดอายุขัย ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความกระตือรือร้น กำจัดสิ่งสกปรก กำจัดเหงื่อไคล
ลดความเหนื่อยล้า ดับกระหาย ทำให้จิตใจสงบสดชื่น || 16 ||

การอาบน้ำอุ่นทำให้ร่างกายส่วนล่างมีความสดชื่น
แต่ทำลายความสดชื่นของร่างกายส่วนบนคือผมและดวงตา || 17 ||

การอาบน้ำไม่ติดต่อผู้เป็นอัมพาตใบหน้าผู้เป็นโรคทางตา ปาก หู โรคท้องร่วง โรคลม (ท้องอืด)
โรคจุกอกอักเสบ โรคอาหารไม่ย่อย และผู้ที่เพิ่งรับประทานอาหารมา || 18 ||

คนไม่ควรเร่งสภาวะการกระตุ้นตามธรรมชาติ
และควรอยู่กับสภาวะตามธรรมชาตินั้นโดยไม่ยุ่งกับกิจกรรมอื่น และควรรักษาเมื่อเกิดโรค || 19 ||

การกระทำทั้งหมดของสรรพสัตว์นั้นก็เพื่อความสุข
แต่ไม่มีความสุขใดที่ปราศจากกรรมะ ฉะนั้นคนจึงควรยึดหลักกรรมะ || 20 ||

พึงคบหากัลยาณมิตร และหลีกเลี่ยงบุคคล ได้แก่ หิงสา (ใช้ความรุนแรง)
เสตยะ (ลักทรัพย์) อੰนยถา กามะ (ประพฤตินิยมในกาม) ไปศุนยะ (พูดจาส่อเสียด)
ปรุษะ (พูดจาหยาบคาย) นฤตะ (พูดเท็จ) || 21 ||

สัมภินนะ อาลาปะ (พูดจาแหยง) วยาปาทะ (ทะเลาะวิวาท)
อภิตยา (อิจฉาริษยา) ทฤกวิปรยยะ (ไม่เคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่)
พึงหลีกเลี่ยงการกระทำบาปทั้งหลาย 10 ประการ ทั้งทางกาย วาจา ใจ || 22 ||

พึงช่วยเหลือผู้ไม่มีเป้าหมายของชีวิต ผู้ทุกข์ยากจากโรคและความโศกเศร้า
ควรช่วยเหลือแมลง มด ตามความสมควร || 23 ||

ไม่ควรดูถูก ทอดทิ้ง และต่อต้านเทพเจ้า โค พร้าหมณ์ คนชรา ไวทยะ (แพทย์)
ราชา แขนก และขอทานทั้งหลาย || 24 ||

อุปการะ (การช่วยเหลือ) คือ สิ่งสำคัญ พึงช่วยเหลือแม้กับศัตรูที่ไร้ประโยชน์
พึงระลึกถึงเหตุแห่งความสุขและความทุกข์ หาใช่ผลไม่ || 25 ||

พูดให้ถูกกาลเทศะ พูดด้วยถ้อยคำที่ดี (พูดจาสุภาพ) ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดจาโต้เถียง พูดจานุ่มนวล พึง
เริ่มการสนทนาด้วยหน้าตาแจ่มใสมีบุคลิกภาพดี มีความสุภาพอ่อนหวาน || 26 ||

ไม่เป็นสุขกับการอยู่คนเดียว ไม่ควรเชื่อมั่นในทุกอย่าง ไม่ควรสงสัย
ไม่ควรคิดว่าผู้อื่นเป็นศัตรูของเรา และของผู้ใด || 27 ||

อย่าป่าวประกาศเรื่องที่ตนอับอาย และไม่จงรักภักดีต่อกษัตริย์
เข้าใจลักษณะของคน มีความยินดีต่อพวกเขา || 28 ||

ควรจัดการกับผู้อื่นให้เด็ดขาด ควรสร้างความพอใจแก่ผู้คน และรู้จักอยู่ร่วมกับผู้อื่น
อย่าสัมผัสอินทรีทั้งหลายมากเกินไป || 29 ||

อย่าต่อต้านสิ่งที่ปราศจากตรिवรรค (กรรมะ, อรรถะ, ธรรมะ)
และพึงปฏิบัติตามทางสายกลาง ในธรรมทั้งหลายทั้งปวง || 30 ||

พึงตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวด ดูแลเท้า ดูแลทวารทั้งหลายให้สะอาด
อาบน้ำเป็นประจำ ใส่ผ้าหอมที่ดี สวมเสื้อผ้าที่ดีซึ่งน่าดู แต่ไม่ควรมากเกินไป || 31 ||

พึงประดับซึ่งรัตนะ มंत्रะศักดิ์สิทธิ์ และสมุนไพรรักษาทั้งหลาย
พร้อมด้วยเดินสวมรองเท้า และกางร่มมองตรงไปยังสี่ทิศเบื้องหน้า || 32 ||

เมื่อมีงานในตอนกลางคืนและเวลาเร่งด่วนควรถือไม้เท้า สวมหมวก ควรมีผู้ช่วย
ห้ามเข้าใกล้ริมเงาของสถานที่ที่ใช้ประกอบพิธีกรรม เครื่องบูชา
ธงบูชา ถ้ำกระดูก และผงแกลบ || 33 ||

ห้ามเข้าใกล้ฝุ่น ทราย หิน ของสถานที่ประกอบพิธีพลี และสถานที่อาบน้ำ (สนามภูมิ)
อย่าว่ายน้ำในแม่น้ำด้วยแขนทั้งสองข้าง อย่าเผชิญหน้ากับเปลวไฟร้อนแรง || 34 ||

อย่าปีนต้นไม้ อย่าใช้เรือที่ไม่ปลอดภัย และอย่าใช้ยานพาหนะที่ผิดปกติ
อย่าไอ หัวเราะ และหาวเมื่อไม่ปิดปาก || 35 ||

อย่าสังฆน้ำมูก อย่าขีดเขียนพื้นดินอย่างไรเหตุผล
อย่าใช้ร่างกายเพื่อทำท่าทางน่าเกลียด และอย่าอยู่ตรงสั้นเท้าผู้อื่น || 36 ||

ควรหยุดกิจกรรมทั้งทางกาย วาจา ใจ ก่อนหมดเรี่ยวแรง อย่าชันเข้าสูงเป็นเวลานาน
อย่าอยู่บนต้นไม้ตอนกลางคืน หลีกเลียงทางสามแพร่ง และที่ชุมนุม || 37 ||

อย่าอยู่ในบริเวณพื้นที่ที่ใช้ประกอบพิธีกรรม บริเวณต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์
สี่แยกวัด โรงฆ่าสัตว์ ป่า บ้านร้าง และสุสานในตอนกลางวัน || 38 ||

อย่าจ้องดวงอาทิตย์เป็นเวลานาน อย่าแบกของหนักไว้บนศีรษะ
และอย่ามองวัตถุที่ส่องแสง สกปรก ไม่น่าดูเป็นเวลานานกว่านาทิจึง 39 ॥

อย่าเกี่ยวข้องกับารรับ การผลิต การขายสุราเมรัย
ฟังหลีกเลียงลมทางตะวันออก แสงแดด ฝุ่นละออง น้ำค้าง และลมพายุ ๔๐ ๥

อย่าจาม ไอ นอนหลับ ทานอาหาร และเสพเมณด้วยท่าทางผิดปกติ
อย่าเข้าใกล้ริมตลิ่ง หลีกเลียงผู้คิดร้ายต่อกษัตริย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ๔๑ ๥

หลีกเลียงการทำงานให้คนฉลาด คนป่าเถื่อน และคนชั่ว การวิวาทกับคนดี
หลีกเลียงการใช้ความคิด การศึกษาเล่าเรียน การนอน การเสพเมณ
และการรับประทานอาหารในยามสนธยา ๔๒ ๥

หลีกเลียงอาหารจากศัตรู อาหารจากพิชิตญชยะ อาหารจากที่ประชุมชนหมู่มาก
อาหารจากหญิงโสเภณี และอาหารจากพ่อค้า
ไม่ควรบรรเลงเครื่องดนตรีด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกายคือ ปาก เล็บ เป่าผม และมือ ๔๓ ๥

อย่าเคลื่อนที่ภาชนะระหว่างน้ำ ไฟ และเครื่องบูชา หลีกเลียงควีนจากยานพาหนะ สุสาน
อย่าหลงระเรีงในสุราเมรัย อย่าเชื่อมั่นและให้อิสระแก่สตรีทั้งหลาย ๔๔ ๥

คนฉลาด มีการกระทำทั้งหมดของอาจารย์เป็นแบบอย่าง
บุคคลพึงเอาเยี่ยงอย่างหลังจากที่ได้พิจารณาผลของการกระทำอย่างรอบคอบแล้ว ๔๕ ๥

* ความเมตตาต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ความเสียสละ (ตยาคะ) การควบคุมกาย วาจา ใจ
ไม่เห็นแก่ตัว สนใจผู้อื่น การกระทำเหล่านี้เพียงพอสำหรับการประพฤติดี ๔๖ ๥

ผู้ที่ระลิกอยู่เป็นนิจว่าคืนและวันของเขาผ่านไปด้วยความชอบธรรม
ผู้นั้นยอมไม่เป็นเหยื่อแห่งทุกข์ ๔๗ ๥

ตามที่อาจารย์ได้กล่าวถึงการประพฤติดี บุคคลผู้ปฏิบัติตาม จะมีอายุยืนยาว
มีสุขภาพแข็งแรง มีเกียรติ ได้ถึงไอศวรรย์ และสวรรค์นิรันดร์ || 48 ||

จบอัยยะที่สองในคัมภีร์อักษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ

อัยยะที่สาม

ชื่อว่า ฤตจรรยา อัยยะ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงฤตจรรยา อัยยะ
ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤชีทั้งหลาย |

ฤตูกาลทั้ง 6 คือ จำนวนทุกสองเดือน เช่น เดือนมาฆะ ไปตามลำดับ
ได้แก่ ศีติระ (ปลายฤดูหนาว, ฤดูน้ำค้าง) วสันตะ (ฤดูใบไม้ผลิ) ครีษมะ (ฤดูร้อน)
วรษา (ฤดูฝน) ศรัท (ฤดูใบไม้ร่วง) และเหมันตะ (ต้นฤดูหนาว, ฤดูหนาว) || 1 ||

ฤตูกาลตั้งแต่ศีติระเป็น 3 ฤตु แบ่งตามอุตตรายัน คืออาทานกาล
ย่อมส่งผลต่อพลังกำลังของคนทุกวัน || 2 ||

ในตามธรรมชาติของเส้นทาง (อาทานกาล ดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศเหนือ)
ที่ร้อนและรุนแรงมาก ดวงอาทิตย์และลมย่อมทำลายคุณะทั้งหลายของโลก
(สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย) ให้อ่อนแอ || 3 ||

ในทีนั้นติกตะ รสะ (รสขม) กษายะ รสะ (รสฝาด) และกฏ รสะ (รสเผ็ด) มีพลังไปตามลำดับ
ดังนั้น อาทานกาล คือกาลที่มีไฟเป็นประธาน ปกคลุมฤตุทั้งหลาย || 4 ||

เมื่อถึงวรษา (ฤดูฝน) และ วิสรคกาล พลังเหล่านั้นย่อมผ่านไป
ดังนั้นดวงจันทร์ย่อมมีกำลัง ดวงอาทิตย์ย่อมอ่อนกำลังลง || 5 ||

ความร้อนบนโลกลดลงเพราะเมฆฝน ลมเย็น และ สนิคระ (ความมัน) รสทั้งหลาย
คือ อัมละ รสะ (รสเปรี้ยว) ลวณะ รสะ (รสเค็ม) และมธุระรสะ (รสหวาน) ย่อมมีกำลัง || 6 ||

เหมันตะ (ฤดูหนาว) ศิศิระ (ฤดูน้ำค้าง) มีกำลังสูง
 ครีษมะ (ฤดูร้อน) วรษา (ฤดูฝน) มีกำลังต่ำ
 ส่วนฤดูเศษที่เหลือ (วสันตะ (ฤดูใบไม้ผลิ) ศรัท (ฤดูใบไม้ร่วง)) มีกำลังปานกลาง
 ในเหมันตะ (ฤดูหนาว) มีกำลังของอัคนีมาก เพื่อป้องกันความหนาวเย็น || 7 ||

(อัคนีมีกำลังมาก) ดั่งเชื้อเพลิง เมื่อสัมผัสร่างกายย่อมทำให้ร่างกายผอมแห้ง
 ดังนั้น พึงบริโภคอาหารรสหวาน รสเปรี้ยว และรสเค็มในเวลานี้ || 8 ||

ในเหมันตะ (ฤดูหนาว) มีกลางคืนยาวนาน ทำให้รู้สึกหิวในยามเช้า
 ควรปฏิบัติกิจวัตรที่สำคัญ (ชำระล้างร่างกาย) และ
 บริโภคสิ่งที่กล่าวถึงไว้แล้ว (อาหารที่มีรสหวาน เปรี้ยว และเค็ม) อย่างเหมาะสม || 9 ||

พึงนวดน้ำมัน (อภยงค์ะ) เพื่อทำลายวาตะ พึงนวดน้ำมันที่ศิระะ พึงออกกำลังกาย
 และทำปาทามาตะ (วิธีออกกำลังกายอย่างหนึ่ง) ควบคู่ไปกับฝึกศิลปะการต่อสู้ทั้ง
 กุศละ (ศิลปะการต่อสู้อย่างเบา) และนินยุทธะ (คล้ายมวยปล้ำ) || 10 ||

(จากนั้น) ให้ใช้ของที่มีรสฝาด (ผงที่มีรสฝาด) เช็ดน้ำมันออก อาบน้ำ
 ทาตัวด้วยผงหญ้าฝรั่น (กุงกุ่ม) และชะมด (สทรเปณะ) และอบตัวด้วยกฤษณา (อครุ) || 11 ||

พึงบริโภคอาหารรสต่าง ๆ อาหารมัน เนื้อที่มีไขมัน เนื้อวัวทั้งหลาย
 ต้มเคาะะ (เหล้าหมักจากกากน้ำตาล) ต้มสุราทั่วไป บริโภคข้าวสาลี แป้ง อ้อย นม || 12 ||

พึงบริโภคอาหารใหม่ ไขมัน น้ำมัน ใช้น้ำร้อนชำระล้าง (ร่างกาย)
 ใช้วัสดุจำพวกผ้าคลุม ผ้าไหม และขนสัตว์ || 13 ||

พึงใช้วัสดุตามธรรมชาติที่อบอุ่น เพื่อห่มนอน ออกไปรับแสงอาทิตย์
 ขับเหงื่อ และสวมรองเท้าตลอดเวลา || 14 ||

สตรีผู้มีต้นขา หน้าอก ก้นที่เข้ายวนใจ ควรใช้เครื่องหอม และทำให้ให้เกิดความอบอุ่น
 ด้วยการโอบกอด และเสพเมณฑุได้ เพื่อขับไล่ความหนาวเย็น || 15 ||

ผู้อาศัยอยู่ในถ้ำ ห้องที่มีความร้อนจากไฟ
 ย่อมไม่เกิดโทษทั้งหลายจากผลของความหนาวเย็น || 16 ||

เช่นเดียวกับศีตริระ (ปลายฤดูหนาว, ฤดูน้ำค้าง) ให้ปฏิบัติกิจวัตรตามวิธีเช่นนั้น
 (เช่นเดียวกับเหมันตะ (ฤดูหนาว)) เมื่ออาทานกาลจะมีความแห้ง และหนาวเย็นมาก || 17 ||

กษะเพิ่มขึ้นในศีตริระ (ฤดูน้ำค้าง) ย่อมเสื่อมลงโดยความร้อนจากไฟ
 ส่วนในวสันตะ (ฤดูใบไม้ผลิ) ไฟ (อัคนี) เสื่อมลง ย่อมเกิดโรคทั้งหลายได้โดยรวดเร็ว || 18 ||

(ให้) ใช้วัสดุที่มีความร้อนสำหรับรักษาด้วยวิธีวิมนะ วิธีนัสยะ
 ให้บริโภคอาหารทั้งหลายที่เบา แห้ง ให้ออกกำลังกาย
 ทำอาฆาตะ (การออกกำลังกายวิธีหนึ่ง) และขับเสมหะ || 19 ||

ให้โซโลมร่างกายด้วยการบูร จันทน์ อครุ (กฤษณา) และหญ้าฝรั่น (กุกุม)
 บริโภคข้าวบาร์เลย์เก่า ข้าวสาลี น้ำผึ้ง
 และเนื้อสัตว์เนื้อสัตว์ซึ่งคละ (จำพวกกวาง นก) || 20 ||

ให้ดื่มน้ำมะม่วงและของที่มีกลิ่นหอม ดื่มร่วมกับมิตรสหาย
 ดื่มด้วยความรัก เพื่อสร้างความพึงพอใจ || 21 ||

ดื่มอาสวะ (เหล้าหมัก) อริษฏะ (เหล้าหมักจากธัญพืช หรือผลไม้ต่าง ๆ)
 สีสุ (เหล้าทำจากอ้อย) มารทวิกะ (เหล้าหมักจากองุ่น)
 มารวะ (เหล้าหมักจากมहुอา) ด้วยความตั้งมั่นและพึงพอใจ || 22 ||

ดื่มน้ำขิง สารามพุ (น้ำสกัดจากพืช) ดื่มน้ำผสมน้ำผึ้ง น้ำดื่มน้ำกับชลทะ (หญ้าแห้วหมู)
 ให้อยู่ในสวนที่มีลมเย็นจากทิศใต้ และสระน้ำอยู่โดยรอบ || 23 ||

(ในสวน) ควรมีแสงแดดอ่อน ๆ จากดวงอาทิตย์ ให้สร้างบ้านอย่างสวยงามดูแจ่มใส
 มีนกกาเหว่า มีพื้นที่สำหรับกามะและกรรมะ || 24 ||

ต้นไม้และดอกไม้ทั้งหลายที่งดงามส่งกลิ่นหอมอยู่ในสวน ย่อมทำให้มีความสุข
ในอากาศร้อน พึ่งพบปะพูดคุยกันอย่างมีความสุข || 25 ||

หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน หลีกเลี่ยงอาหารหนัก เย็น มัน อาหารที่มีรสเปรี้ยว รสหวาน
ในครีษมะ (ฤดูร้อน) จะมีความร้อน และรัศมีของดวงอาทิตย์ร้อนแรง เป็นอันตราย || 26 ||

(ในครีษมะ (ฤดูร้อน)) กษะยอมเสื่อมลงทุก ๆ วัน ในขณะที่วาทะยอมมีกำลังขึ้น
ดังนั้นให้หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม รสฝาด รสเปรี้ยว
ควรออกกำลังกาย และรับแสงจากดวงอาทิตย์ || 27 ||

(พึง) บริโภคอาหารรสหวาน อาหารที่มีคามเบา มัน เย็น เหลว
อาบน้ำเย็น และดื่มน้ำเย็นผสมข้าวโพดและน้ำตาล || 28 ||

อย่าดื่มเหล้า หากดื่มให้ดื่มแต่น้อย หรือดื่มผสมน้ำมาก ๆ
ไม่เช่นนั้น เหล้ายอมทำให้ร่างกายเกิดผื่นบวม อ่อนแอ แสบร้อน และมีเนมา || 29 ||

(พึงบริโภค) ข้าวต้มสีขาวเหมือนดวงจันทร์กับเนื้อสัตว์ขังคละ (จำพวกกวาง นก)
ให้บริโภคไขมันสัตว์ที่ไม่มันเกินไป ดื่มน้ำสะอาด (โยเกิร์ตผสมพริกไทยและน้ำตาล)
ราคะ (น้ำที่มีรสหวาน เค็ม และเปรี้ยว) และชาณฑวะ (เครื่องดื่มชนิดหนึ่ง) || 30 ||

(พึงดื่ม) ปานกะ ปัญจสาระ ให้เก็บน้ำหมักจากใบมहुอาและใบมะพร้าวรักษาไว้ในหม้อดิน
และดื่มจากเหยือกที่ทำจากดินหรือเปลือกหอย || 31 ||

(พึงดื่ม) น้ำเย็นมากเข้ากับดอกปาฐุลิ และการบูร
พึงบริโภคศางกะกิริณาในตอนกลางคืน || 32 ||

(พึงดื่ม) น้ำเย็นจากพระจันทร์และดวงดาว ดื่มนมควายผสมน้ำตาล
ให้อยู่ในป่าที่มีต้นไม้สูงเสียดฟ้า เช่น ต้นศาละ ต้นตาละ
เพื่อดบังแสงอาทิตย์ในตอนกลางวัน || 33 ||

อยู่ในป่าที่มีต้นไม้ ดอกไม้ เกาอรุ่นทั้งหลาย มีไอน้ำ ความเย็น และมีกลิ่นหอม || 34 ||

ใช้ผ้าปูที่นอนที่ส่งกลิ่นหอมหวานไปทั่ว นอนบนเตียงนุ่มที่ประดับด้วยดอกกล้วย
และดอกบัวบานเต็มที่ให้ทั่วบริเวณ || 35 ||

ให้อาศัยอยู่ในบ้านที่มีน้ำพุ มีกลิ่นหอมจากน้ำของหญ้าอูคีระ || 36 ||

สิ่งเหล่านั้นย่อมบรรเทาความร้อนได้ ส่วนในตอนกลางคืนให้นอน
บริเวณชายคา และหันหน้าเข้าหาแสงจันทร์ || 37 ||

นั่งผ่อนคลายจิตใจ ชโลมร่างกายด้วยไม้จันทน์
สวมมาลา หลีกเลี่ยงการเสพเมถุน (กามะ) และสวมเสื้อผ้าที่บางเบา || 38 ||

ให้ใช้พัดที่ทำจากใบตาล หรือใบใหญ่ของดอกบัวหลวง
และให้ปะพรมน้ำเย็นอย่างเบา ๆ || 39 ||

(พึงสวม) มาลาจากการบูร ดอกมะลิ ไข่มุก และไม้จันทน์สีเขียว
ให้พูดคุยอย่างมีความสุขกับเหล่าเด็ก ๆ นกสาธิตา และนกแก้ว || 40 ||

สตรีผู้งดงาม พึงสวมกำไลจากก้านดอกบัว ประดับผมด้วยดอกบัว || 41 ||

(ในวรา (ฤดูฝน)) อัครนี้จะอ่อนแอลง ส่งผลต่อโทษะ อัครนี้ลดลงในฤดูร้อนแล้ว
ย่อมลดลงในฤดูฝน เป็นผลจากเมฆที่อุ้มน้ำเต็มที || 42 ||

(ในวรา (ฤดูฝน)) มีลมหนาว แม่น้ำสกปรก พื้นดินมีความชื้น และอาหารเป็นกรด || 43 ||

อาหารมักย่อยยาก ไตรโทษะถูกรบกวน ย่อมเกิดโรคต่าง ๆ
จึงควรทำกิจกรรมเพื่อบำรุงไตรโทษะ และดีต่อระบบย่อยอาหาร || 44 ||

พึงทำอาสทาปะนะ (การสวนทวาร) (พึงบริโภคน) ธัญพืชเก่าทั้งหลาย เครื่องเทศทั้ง เนื้อสัตว์ทะเลทราย
ซูปถั่ว น้ำผึ้ง และอริษฏะ (เหล้าหมักจากธัญพืชและผลไม้ต่าง ๆ) || 45 ||

ให้ใช้เกลือ และผงปญฺจโกละ ควรต้มน้ำฝน
และนำจากบ่อลึกจนสุกเพื่อดื่มในวันที่ไม่มีแสงแดด || 46 ||

(พึงบริโภคน) อาหารร้อน อาหารรสเปรี้ยว เค็ม อาหารมัน แห้ง เบา และน้ำผึ้ง
ไม่เดินเท้า ควรใช้เครื่องหอม และอบผ้า ให้หอมเป็นประจำ || 47 ||

(พึงอยู่) ชั้นบนของบ้าน หลีกเลี้ยงที่ชื้น ความหนาวเย็น และละอองฝน
เว้นจากน้ำในแม่น้ำ และอุทมนธ (เครื่องดื่มทำจากแป้งข้าวโพดและซี)
เว้นจากการนอนกลางวัน และอยู่ห่างจากแสงอาทิตย์ || 48 ||

ผู้คุ้นเคยกับความหนาวในฤดูฝน เมื่อได้รับแสงอาทิตย์ในทันใด
ในศรัท (ฤดูใบไม้ร่วง) ปิดตะของฤดูฝนย่อมเพิ่มความรุนแรงขึ้น || 49 ||

พึงทำตักตฆฤตะ วิเรนยะ เพื่อลดปิดตะ
พึงบริโภคนอาหารรสขม หวาน ฝาด และเบาเมื่อหิว || 50 ||

(พึงบริโภคน) ข้าวสาลี ถั่ว น้ำตาล มะนาวป้อม บวบ (ปญฺจโกละ) น้ำผึ้ง
เนื้อสัตว์เนื้อสัตว์ข็งคละ (จำพวกกวาง นก)
น้ำร้อนจากแสงอาทิตย์ และน้ำเย็นจากแสงจันทร์ || 51 ||

(พึงบริโภคน) น้ำเช่นนั้นทั้งวันทั้งคืน น้ำซึ่งไม่มีพิษจากดาวคัสตยะ
เป็นน้ำที่สะอาดบริสุทธิ์ ชื่อว่า หีโสทกะ ช่วยบรรเทาความรุนแรงของโทษะได้ || 52 ||

(น้ำนั้น) ไม่ใช่ยาระบาย และไม่แห้ง เป็นน้ำดื่มเช่นน้ำอมฤต
ในยามเย็น ให้ชโลมร่างกายด้วยไม้จันทน์ หญ้าขชะ การบูร
ประดับมุก สวมเสื้อผ้าที่สว่างไสว || 53 ||

ในยามเย็น ให้อยู่ในบ้านที่มีสีขาวเช่นแสงจันทร์ หลีกเลี้ยงความหนาวเย็น
ความเป็นกรดต่าง ไม่รับประทานอาหารจำนวนมาก
อย่าทานโยเกิร์ต (ทธี) น้ำมัน และอาหารที่มีไขมัน || 54 ||

อย่าดื่มเหล้าหนัก ไม่นอนกลางวัน หลีกเลี้ยงลมจากทิศตะวันออก
 ในฤดูหนาว พึงบริโภคอาหารที่มีรสหวาน รสเปรี้ยว รสเค็ม (ตามลำดับ)
 ในฤดูใบไม้ผลิ พึงบริโภคอาหารรสขม เผ็ด และฝาด || 55 ||

ในฤดูร้อน พึงบริโภคอาหารรสหวาน ในฤดูใบไม้ร่วง พึงบริโภคอาหารรสหวาน ขม และฝาด
 ในฤดูใบไม้ร่วง และฤดูใบไม้ผลิ อาหารและเครื่องดื่มย่อมแห้ง
 ส่วนในฤดูร้อน และช่วงสิ้นฤดูฝน อาหารและเครื่องดื่มย่อมเย็น || 56 ||

ในฤดูอื่น ๆ อาหารและเครื่องดื่มย่อมมีลักษณะตรงข้าม (คือมันและร้อน)
 พึงบริโภคอาหารทุกรสชาติทุกวัน และบริโภครสชาติที่เหมาะสมกับฤดูกาลให้มากขึ้น || 57 ||

สัปดาห์เริ่มต้นและสัปดาห์สุดท้ายของ ฤดูกาลทั้งหลายเรียกว่า ฤตุนิ
 ฉะนั้นควรค่อย ๆ ละเว้นการปฏิบัติตนในฤตูก่อน และจึงเริ่มปฏิบัติตนในฤตูปัจจุบันตามลำดับ || 58 ||

จบอัยยະที่สามในคัมภีร์อัษฎางคฤทษะ สูตรสถานะ

อัยยະที่สี่

ชื่อว่า โรคนุตปาथนิยะ อัยยະ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงโรคนุตปาथนิยะ อัยยະ
 ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤชีทั้งหลาย |

ไม่ควรกลั่นสภาวะทั้งหลาย (เวคะ) คือ การผายลม (วาตะ) การอุจจาระ (วิตะ)
 การปัสสาวะ (มุตระ) การจาม (กษวตะ) ความกระหาย (ตฤฏฐะ) ความหิว (กษุชะ)
 ความง่วงนอน (นิทรา) การไอ (กาสะ) การหายใจ (ศรมะ ศวาสะ) การหาว (ชฤฏฐะ)
 การหลั่งน้ำตา, ร้องไห้ (อศรุ) การอาเจียน (ฉรติ) การหลังอสุจิ (เรตัส) || 1 ||

การกลั่นผายลมทำให้เป็นเนื้องอก มีอาการท้องอืด ปวดท้อง อ่อนเพลีย ทำให้ผายลมยาก
 อุจจาระและปัสสาวะยาก ทำให้เกิดโรคตา ท้องผูก ระบบย่อยอาหารเสื่อม เกิดโรคหัวใจ || 2 ||

การกลั่นอุจจาระทำให้ปวดบริเวณกล้ามเนื้ออ่อนแอ น้ำมูกไหล ปวดหัว
วาระเพิ่มมากขึ้น มีอาการคันทวารหนัก เกิดอาการแน่นหน้าอก || 3 ||

(การกลั่นอุจจาระ) ทำให้ลมหายใจเหม็น (มีกลิ่นปาก) และเกิดอาการท้องร่วงด้วย || 4 ||

(การกลั่นปัสสาวะ) ทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย
ปวดบริเวณท่อน้ำปัสสาวะ อวัยวะเพศ และกระเพาะปัสสาวะ || 5 ||

อาการทั้งหลายก่อนหน้า (การกลั่นผายลม) และการกลั่นอุจจาระย่อมมีในการกลั่นปัสสาวะ

การรักษาการกลั่นอุจจาระ คือการสวนทวาร การนวดน้ำมัน (อภยังคะ)
การแช่น้ำร้อน การขับเหงื่อ (เสวทนะ) และการใช้ยาถ่าย (พัสติกรรมะ) || 6 ||

(การรักษาการกลั่นอุจจาระ) คือการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มน้ำที่ช่วยขับถ่าย
ส่วนการรักษาการกลั่นปัสสาวะ ควรดื่มซี (เนยใส) ก่อนรับประทานอาหาร || 7 ||

การดื่มซีสองเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืน
ในปริมาณสูงเมื่อสิ้นสุดการย่อยอาหาร เรียกว่า อวปีทากะ || 8 ||

การกลั่นเรอทำให้เบื่ออาหาร ร่างกายสิ้นเทา ท้องผูก มีอาการแน่นหน้าอก
อาการท้องอืด ไอ สะอึก และการรักษาให้ทำเช่นเดียวกับ อาการสะอึก || 9 ||

การกลั่นจาม ทำให้ปวดหัว ประสาทสัมผัสอ่อนแอ คอแข็ง และเกิดอาการอัมพาตใบหน้า
พึงทำวิธีติักษณฐุมะ (สูบสมุนไพรร้อน) ใช้ยาหยอดตา (อัญชนะ) และการสูดควัน
การนวดน้ำมันที่จุ่มก (นวนะ) และให้จ้องมองดวงอาทิตย์ชั่วคราว || 10 ||

ให้นวด ใช้การนวดน้ำมันที่จุ่มก ใช้น้ำมัน และขับเหงื่อ (เสวทนะ)
(การกลั่นเมื่อกระหายน้ำ) ทำให้ชุ่มผอม ร่างกายอ่อนเพลีย หูอื้อ สลบ ไม่รู้สึกตัว
วิงเวียน หลงละเมอ และทำให้เกิดโรคหัวใจ || 11 ||

การกลั่นความกระหายน้ำ (ไม่ยอมดื่มน้ำ) ให้รักษาด้วยวิธีศีตะ (ความเย็น) ทั้งหมด
การกลั่นความหิว (อดอาหาร) ทำให้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เบื่ออาหาร

ร่างกายอ่อนเพลีย ผอมแห้ง จุกเสียดในช่องท้อง และมีอาการหลงละเมอ || 12 ||

ควรบริโภคอาหารอ่อน อาหารมัน อาหารร้อน และบริโภคอาหารแต่น้อย
การอดนอนทำให้เกิดอาการหลงละเมอ มีอาการหนักที่ตาและศีรษะ
เกิดความเกียจคร้าน และหาว || 13 ||

(การอดนอน) จะปวดเมื่อยตามร่างกาย ครรนวนด และนอนหลับพักผ่อนอย่างสบาย
การกลั่นจาม ทำให้จามมากขึ้น หายใจติดขัด เบื่ออาหาร เกิดโรคหัวใจ || 14 ||

การกลั่นหายใจ ทำให้เกิดเนื้องอก ท้องอืด เป็นโรคหัวใจ และมีอาการวิงเวียน || 15 ||

(การรักษาการกลั่นหายใจ) ควรพักผ่อน และทำการรักษาภาวะให้สมดุล
การกลั่นหาวทำให้เกิดผลทั้งหมดเช่นเดียวกับการกลั่นจาม (พึงใช้) วิธีรักษาภาวะให้สมดุล || 16 ||

(การกลั่นน้ำตา) ทำให้น้ำมูกไหล เป็นโรคตา โรคที่ศีรษะ โรคหัวใจ
มีอาการปวดเมื่อย เบื่ออาหาร วิงเวียน และทำให้ท้องอืด เกิดเนื้องอก
ครรนวนหลับ ต้มเหล้า และฟังเรื่องราวที่จรรโลงใจ || 17 ||

การกลั่นอาเจียน ทำให้เป็นโรคผิวหนัง โรคไฟลามทุ่ง เป็นผื่นผิวหนังแพ้
เป็นโรคตา มีอาการคัน เป็นโรคโลหิตจาง เป็นไข้ ไอ หายใจติดขัด คลื่นไส้
เป็นผื่นบริเวณใบหน้า และมีอาการบวมหน้า || 18 ||

ให้กล้วยคอก สูดควัน รับประทานอาหารแห้ง ควรอาเจียนทันทีเมื่อรับประทานอาหารแล้ว
ออกกำลังกาย ถ่ายเลือด และรักษาแบบวิเวจนะ || 19 ||

ให้นวดน้ำมันผสมต่างและเกลือ (ในการรักษาการกลั่นอาเจียน)
การกลั่นการหลังอสุจิ ทำให้อสุจิปะปนทางปัสสาวะ ปวดบริเวณขาหนีบ
มีอาการบวมหน้า และเป็นไข้ || 20 ||

(การกลั่นการหลังอสุจิ) ทำให้หัวใจเต้นแรง ปัสสาวะขจัด ปวดเมื่อยตามร่างกาย
เป็นไส้เลื่อน เป็นนิ่ว ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

(การรักษาอาการกลั่นแกล้งหลังอสุจิ) ควรบริโภคไก่ ต้มเหล่า บริโภคข้าวสาลี
นวดช่องท้องด้านล่าง (พัสติ อภยังคะ) และแช่น้ำมัน (อวคาหะ) || 21 ||

ควรสวนท่อน้ำปัสสาวะ ต้มน้ำมันบริสุทธิ์ และเสพเมถุน
ผู้เจ็บปวดรุนแรง มีความกระหาย ชูบพอม ท้องเสีย ไม่ควรได้รับการรักษา || 22 ||

โรคทั้งหลายทั้งปวงย่อมเกิดเพราะแรงการกระตุ้นภาวะต่าง ๆ (เวโคทึระณะ)
และการกลั่นสภาวะต่าง ๆ (เวคธารณะ) || 23 ||

การกลั่นสภาวะทั้งหลายย่อมส่งผลกระทบต่อวาตะเป็นหลัก
ดังนั้น การรักษาทำได้ด้วยการบริโภคอาหาร และกระบวนการรักษาวาตะ
เพื่อช่วยฟื้นฟูการเคลื่อนไหวของวาตะตามธรรมชาติ || 24 ||

คนดีควรยับยั้งสิ่งเร้าทั้งหลายเป็นประจำ คือ ความโลภ (โลภะ)
ความอิจฉา (อิชรยา) ความเกลียดชัง (เทวษะ) ความเห็นแก่ตัว (มาตสฺรยะ)
ราคะ (ราคะ) และเอาชนะความรู้สึกทั้งหลาย || 25 ||

ควรทำความสะอาดของเสียทั้งหลายในเวลาที่เหมาะสม
หากของเสียหมักหมม จะเกิดความรุนแรงขึ้น และอาจทำให้เสียชีวิตได้ || 26 ||

บางครั้งโทษะทั้งหลายย่อมเปลี่ยนแปลงไม่สมดุส ให้รักษาการอดอาหาร
กระตุ้นระบบย่อยอาหาร (ปาจนะ) และกำจัดโทษะส่วนเกินด้วยวิธีสังโศธนะ
ทำให้ไม่เกิดซ้ำอีกครั้งหนึ่ง || 27 ||

หลังการรักษาที่เหมาะสม ตามเวลาที่เหมาะสมแล้ว ให้ใช้วิธีที่เหมาะสมมากขึ้นไปอีก
คือการรักษาแบบรสาयนะ (การฟื้นฟูร่างกาย) และใช้ยาสมุนไพโร || 28 ||

ผู้ที่ผ่านการรักษาอ่อนอ่อนเพลีย ควรรับประทานอาหารบำรุงร่างกายทั้งหลายตามลำดับ คือ
ข้าวที่มีอายุ 60 วัน ข้าวสาลี ถั่วเขียว เนื่อ และซี (เนยใส) || 29 ||

ให้เตรียมอาหารร่วมกับยาบำรุงหัวใจ และยาเร่งการย่อยอาหารเพื่อให้เจริญอาหาร
พร้อมทั้งนวดน้ำมัน (อกยงค์) นวดด้วยผง (อุทวรรตนะ) การรักษาด้วยการสวน (ทิวระ พัสติ)
และการใช้น้ำมัน (เสนหะ พัสติ) || 30 ||

เช่นนี้ย่อมได้รับความสุข ความคิดปลอดโปร่ง มีความเฉลียวฉลาด
ประสาทสัมผัสแข็งแรง มีจิตใจบริสุทธิ์ สมรรถภาพทางเพศแข็งแรง และมีอายุยืนยาว || 31 ||

โรคใดเกิดจากภูติผี แมลง พิษ อากาศ ไฟ อุบัติเหตุ กระจกแตกหัก
ราคะ (ความปรารถนา) ความโกรธ (ทเวษะ) และความกลัว (ภยะ)
โรคทั้งหลายเหล่านั้นคือ อาคันตุโรค (โรคที่เกิดจากปัจจัยภายนอก) || 32 ||

ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ควรดูแลรักษาอวัยวะทั้งหลาย
มีสติ มีความตระหนักในกาละ เทศะ และร่างกายของตนเอง ประพฤติตนด้วยคุณธรรม || 33 ||

ควรปฏิบัติตามคัมภีร์อรรถรพเวท มีความสงบ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งปฏิกูล
ไม่สัมผัสกับภูติผี และปฏิบัติตามสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้ว
วิธีการรักษาทั้งหลายที่ได้แสดงไว้แล้วย่อมบรรเทาเมื่อเกิดอาการขึ้น
และยังช่วยยับยั้งไม่ให้เกิดโรค || 34 ||

โทษะสะสมเกิดขึ้นในฤดูหนาว ควรชำระล้างในฤดูใบไม้ผลิ
โทษะสะสมเกิดขึ้นในฤดูร้อน ควรชำระล้างในฤดูฝน
โทษะสะสมเกิดขึ้นในฤดูฝน ควรชำระล้างในฤดูใบไม้ร่วง
เช่นนี้ คนย่อมไม่เป็นโรคทั้งหลายที่เกิดตามฤดูกาล || 35 ||

ผู้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเป็นประจำ เป็นคนรอบคอบมีเหตุผล
ให้ทาน มีความเท่าเทียม ซื่อสัตย์ ให้อภัย และเชื่อถือได้ ย่อมแข็งแรง ไม่เป็นโรค || 36 ||

จบอัยยะที่สี่ในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ

อัยยะที่ห้า

ชื่อว่า ทรวทรววิชญานียะ อัยยะ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึง ทรวทรวยวิษณานีเย อธยายะ
ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤๅษีทั้งหลาย |

น้ำฝนทำให้อายุยืน ทำให้พึงพอใจ ช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น กระตุ้นสติปัญญา
มีความบางเบา ไม่มีรสชาติ สะอาดบริสุทธิ์ เย็น เบา ถือเป็นน้ำอมฤต || 1 ||

น้ำฝนที่มีมลทินเพราะดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และลม ย่อมมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์
ขึ้นอยู่กับพื้นดิน สถานที่ และเวลา || 2 ||

น้ำฝนที่เข้ากับข้าวสาลี (ทำข้าวต้ม) อันอยู่ในภาชนะเงิน แห่ง และไม่มีสิ่งนั้นย่อมดื่มได้ || 3 ||

ส่วนน้ำทะเลนั้นไม่ควรดื่มนอกเหนือจาก น้ำทะเลในเดือนอาศวิน (อาศวยุชะ)
ควรดื่มน้ำฝนในภาชนะที่ดี และไม่สกปรกเป็นประจำ || 4 ||

น้ำบนพื้นดินที่เหมือนน้ำฝนนั้น เป็นน้ำจากพื้นดินที่สะอาด
พื้นดินที่มีสีดำและขาว มีแสงอาทิตย์และลมนั้นดื่มได้ || 5 ||

อย่าดื่มน้ำที่ปนเปื้อนด้วยโคลน ตะไคร่น้ำ วัชพืช และใบไม้
น้ำฝนเก่าที่ไม่ถูกแสงอาทิตย์ แสงจันทร์ ลม น้ำ น้ำที่มีคุณสมบัติหนา และหนัก || 6 ||

(อย่าดื่ม) น้ำที่มีฟอง มีหนอน น้ำร้อน และน้ำเย็นมากที่ทำให้เสียวฟัน
(อย่าดื่ม) น้ำฝนแรกที่ตกตามฤดูกาล และนอกฤดูกาล || 7 ||

(อย่าดื่ม) น้ำที่ปนเปื้อนด้วยพิษ ปัสสาวะ อุจจาระ และใยของแมงมุม
น้ำในแม่น้ำที่ไหลเชี่ยว ไหลไปทางทิศตะวันตก และเป็นน้ำบริสุทธิ์นั้นดื่มได้ || 8 ||

น้ำในแม่น้ำที่มีคุณสมบัติตรงกันข้ามย่อมไม่เหมาะแก่การบริโภค
(น้ำที่ไหลจากเทือกเขาหิมาลัยและเทือกเขามลยะ) ไหลเป็นคลื่นรุนแรง
ตัดกระทบโขดหิน (ย่อมเหมาะแก่การบริโภค) || 9 ||

น้ำที่ไหลจากเทือกเขาหิมาลัยและเทือกเขามลละ เหมาะแก่การบริโภค
แต่น้ำที่อยู่นิ่งย่อมเกิดพยาธิ ทำให้เกิดโรคเท้าช้าง โรคหัวใจ โรคบริเวณลำคอและศีรษะ || 10 ||

(น้ำในแม่น้ำ) เมืองปราจยะ อาวันตี และอปรานตะ นำมาซึ่งโรคสีดวงทวาร
เมืองมเหนทระ นำมาซึ่งอาการปวดท้อง
น้ำจากภูเขาสหยะ และวินทยะ เป็นพาหะของโรคเท้าช้าง || 11 ||

(น้ำจากภูเขาสหยะ และวินทยะทั้งหลาย) นำมาซึ่งโรคเรื้อน โรคโลหิตจาง น้ำจากภูเขาปาริยาตระ
เป็นพาหะของโรคที่ศีรษะ แต่ช่วยเพิ่มพลังกำลัง ส่วนน้ำทะเลทำให้ไตรโทษะผิดปกติ || 12 ||

(คุณสมบัติ) น้ำในบ่อ และสระขึ้นอยู่กับพื้นที่ป่า พื้นที่ลุ่ม และภูเขา
อย่าดื่มน้ำในปริมาณมากหรือน้อยเกินไป จะทำให้ระบบย่อยอาหารเสื่อม และท้องอืด || 13 ||

ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ปวดท้อง ท้องร่วง เกิดริดสีดวงทวาร เป็นโรคลำไส้ และโรคท้องมาน
นอกจากในฤดูใบไม้ร่วง และฤดูร้อนแล้ว ผู้มีสุขภาพดีพึงดื่มน้ำแต่น้อยในฤดูอื่น ๆ || 14 ||

การดื่มน้ำในระหว่างกินอาหารย่อมมีสุขภาพดี การดื่มน้ำหลังกินอาหารทำให้อ้วน
การดื่มน้ำก่อนกินอาหารทำให้ร่างกายอ่อนแอ น้ำเย็นช่วยล้างพิษสุรา บรรเทาความเหนื่อยล้าบรรเทา
บรรเทาอาการเป็นลม การอาเจียน ความอ่อนเพลีย และอาการวิงเวียนศีรษะ || 15 ||

(น้ำเย็น) ช่วยบรรเทาความกระหาย บรรเทาความร้อนในร่างกาย
ภาวะเลือดออกผิดปกติ ช่วยลดปิตตะ และช่วยล้างพิษ
(น้ำร้อน) ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ช่วยระบบย่อยอาหาร ดีต่อลำคอ
มีความเบา และทำสะอาดท่อปัสสาวะ || 16 ||

(น้ำร้อน) ช่วยบรรเทาอาการ ลดลมในช่องท้อง ช่วยลดวาทะ และกษะ
ช่วยบรรเทาอาการไ้ระยะเริ่มต้น บรรเทาอาการไอ ลดการสะสมของเสีย
บรรเทาอาการน้ำมูกไหล อาการหอบ และอาการปวดเอว || 17 ||

น้ำที่ดื่มแล้วปล่อยให้เย็น เป็นอภิษยันทิ (ภาวะอาหารไม่ย่อย)
และมีความเบา เหมาะกับปิตตะโทษะ ส่วนน้ำที่เก็บไว้จนรุ่งสาง ย่อมทำให้ไตรโทษะผิดปกติ || 18 ||

น้ำมะพร้าว (นารีเกโโลกะ) มีความมันหวาน ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
 มีความเย็น และเบา บรรเทาความกระหาย รักษาสมดุลของวาตะปิตตะ
 กระตุ้นความอยากอาหาร และทำความสะอาดท่อปัสสาวะ || 19 ||

ในฤดูฝนน้ำฝนดีที่สุด รองลงมาคือน้ำในแม่น้ำ
 (นม) มีรสหวาน (ในตัว) และมีรสหวาน หลังจากการย่อย
 มีความมัน ช่วยเพิ่มพลังร่างกาย และช่วยบำรุงธาตุ || 20 ||

นมช่วยบรรเทาการเพิ่มวาตะปิตตะ ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ช่วยเพิ่มกษะ มีความหนัก
 นมวัว ทำให้อายุยืน และทำให้อ่อนเยาว์ || 21 ||

(นมวัว) ช่วยฟื้นฟูอาการบาดเจ็บที่หน้าอก เพิ่มสติปัญญา ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 ช่วยเพิ่มน้ำนม และบำรุงลำไส้ ช่วยบรรเทาอาการเหนื่อยล้า อาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยล้างพิษ
 ขับไล่ความชั่วร้าย บรรเทาอาการหอบ บรรเทาอาการหิวกระหายอย่างรุนแรง || 22 ||

(นมวัว) ช่วยบรรเทาอาการไข้เรื้อรัง บรรเทาอาการปัสสาวะขัด และบรรเทาอาการโรคเลือด
 นมควาย มีความเย็น ดื่มนมช่วยย่อยอาหาร เหมาะกับผู้มีทุกข์ และผิรร้าย || 23 ||

แพะกินน้ำน้อย และเคลื่อนไหวมาก มันกินอาหารรสเผ็ด ขม และมีความเบา
 (นมแพะ) ช่วยบรรเทาอาการชูกษม บรรเทาอาการไข้ อาการหอบ
 บรรเทาโรคเลือดจากปิตตะ และบรรเทาอาการท้องร่วง || 24 ||

นมอูฐ มีความแห้งเล็กน้อย ร้อน มีรสเปรี้ยว ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร
 มีความเบา ดื่มนมอูฐและกษะ ช่วยฆ่าพยาธิ ช่วยป้องกันลำไส้อักเสบ
 บรรเทาอาการท้องมาน และโรคริดสีดวงทวาร || 25 ||

นมแม่ ช่วยลดอาการวาตะปิตตะผิดปกติ บรรเทาโรคเลือด บรรเทาอาการบาดเจ็บ
 บรรเทาโรคทางดวงตา ดื่มนมช่วยรักษาดวงตาด้วยวิธีการประคบ
 และอโศกจนนะ และช่วยลดน้ำมูก || 26 ||

นมแพะอันตรรายต่อหัวใจ มีความร้อน นมแพะช่วยรักษาสมดุลงของวาตะ
 บรรเทาอาการสะอึก ดีต่อการหายใจ และช่วยเพิ่มปิตตะกษะ
 นมข้าง ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง นมสัตว์ที่มีกีบเท้าเดียว มีความร้อนและเบา || 27 ||

(นมสัตว์ที่มีกีบเท้าเดียว) ดีต่อวาตะสาขา (อวัยวะที่มีวาตะเป็นองค์ประกอบ เช่น ผิวหนัง)
 มีรสเปรี้ยว และเค็มเล็กน้อย ทำให้อ่อนเพลีย
 นม (นมดิบที่ไม่ต้ม) ทำให้เกิดการอุดตัน มีความหนัก ย่อยยาก
 หากดื่มอย่างถูกต้องแล้ว ย่อมเปลี่ยนแปลงในทางตรงกันข้าม || 28 ||

นมที่ต้มแล้ว มีความหนัก ส่วนนมสดจากเต้าเหมือนน้ำอมฤต
 ทิ (โยเกิร์ต) มีรสเปรี้ยว และมีรสเปรี้ยวหลังจากย่อยแล้ว ช่วยบรรเทาอาการท้องร่วง
 มีความหนัก ร้อน และช่วยรักษาสมดุลงของวาตะ || 29 ||

ทิ ทำให้อ้วน เพิ่มอสุจิ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยเพิ่มกษะเลือด
 กระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้เกิดแผล
 ช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร ช่วยลดความเบื่ออาหาร มีความเย็น และช่วยบรรเทาอาการไข้เรื้อรัง || 30 ||

ทิ ช่วยลดอาการจุกอึกเสบ และอาการปัสสาวะขัด
 ทิหรือโยเกิร์ตแห้ง ช่วยรักษาโรคลำไส้อักเสบ อย่ากินทิในตอนกลางคืน อย่ากินทิที่ร้อน
 อย่ากินทิในฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน และฤดูใบไม้ร่วง || 31 ||

อย่ากินทิกับซूपลาว น้ำผึ้ง ซี น้ำตาลและมะขามป้อม
 อย่ากินทิเป็นประจำทุกวัน และอย่ากินทิที่เป็นฟอง || 32 ||

(อย่ากินทิที่เป็นฟอง) จะทำให้เป็นไข้ เป็นโรคเลือด เป็นโรคผิวหนัง
 โรคเรื้อน โรคโลหิตจาง และเกิดอาการวิงเวียนศีรษะ
 นมเนย (ตกระ) มีความเบา เปรี้ยว และฝาด ช่วยเสริมสร้างระบบย่อยอาหาร
 รักษาสมดุลงของกษะและวาตะ || 33 ||

นมเนย ช่วยบรรเทาอาการผื่นคัน อาการท้องมาน โรคจิตสติดวงทวาร ลำไส้อักเสบ อาการปัสสาวะขัด
 อาการเบื่ออาหาร อาการม้ามโต อาการท้องโต (มีลมในท้อง)

อาหารไม่ย่อยเนื่องจากบริโภคมากเกินไป พืชเรื้อรัง
โรคโลหิตจาง และอาการคลื่นไส้อาเจียน || 34 ||

ส่วนน้ำของทมิ (มัสตุ) คล้ายกับนมเนย (ตกระ) ดีต่อการไหลเวียนของเหลวในร่างกาย
ช่วยทำความสะอาดเซลล์ท่อ ระบบไหลเวียนของร่างกาย มีความเบา และช่วยบรรเทาอาการท้องผูก
เนยแข็ง (นวนิตะ) เป็นเนยใหม่ช่วยกระตุ้นความต้องการทางเพศ มีความเย็น
ช่วยบำรุงผิวพรรณ ทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร || 35 ||

เนยแข็ง ช่วยบรรเทาอาการท้องร่วง รักษาสมดุของวาตะปิตตะ ช่วยขับสารพิษในเลือด
บรรเทาอาการอ่อนเพลีย บรรเทาโรคจิตสติดวงทวาร อาการบาดเจ็บ
อาการไอ เนยแข็งที่ทำจากนม ช่วยบรรเทาอาการท้องร่วง
บรรเทาอาการของโรคเลือด และโรคตาทั้งหลาย || 36 ||

ชี (เนยใส) ช่วยบำรุงสติปัญญา ความจำ ทำให้ฉลาด ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร
ทำให้มีอายุยืนยาว บำรุงอสุจิ และบำรุงสายตา ชีเหมาะกับเด็ก และผู้สูงอายุ ผู้ปรารถนาที่จะมีบุตร
ผู้ปรารถนาที่จะมีความสุข และผู้ปรารถนาในเสียงอันไพเราะ || 37 ||

ชีเหมาะกับผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ผู้ที่มีร่างกายซูบผอม เป็นโรคเรื้อรัง ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากอาวุธและไฟ
ผู้ที่วาตะปิตตะผิดปกติ ผู้มีสารพิษ
ผู้วิกลจริต ช่วยกำจัดสิ่งไม่มงคล และบรรเทาอาการไข้ || 38 ||

ชี ดีที่สุดในบรรดของที่มีความมัน ชีมีความเย็น ทำให้คงความอ่อนเยาว์
ชีมีประสิทธิภาพมาก (เป็นพันประการ)
เมื่อผ่าน (กระบวนการมากมายในการทำชีด้วยวิธีทั้งหลาย || 39 ||

ชีเก่าช่วยบรรเทาความมึนเมา รักษาโรคลมชัก การเป็นลมรักษาโรคบริเวณศีรษะ หู
ตาและอวัยวะเพศ ชีเก่ายังช่วยทำความสะอาดและรักษาบาดแผล || 40 ||

นมจำพวกกิลาฐะ ปิยูชะ กูรจิกะ และโมรณะ ให้พลังกำลังมากมาย ช่วย บำรุงอสุจิ
ทำให้อนหลับได้นาน แต่เพิ่มกษะ เป็นเหตุทำให้ท้องเสีย มีความหนัก ทำให้โทษะผิดปกติ || 41 ||

นม และซีจากน้ำนมวัวทั้งหลายดีที่สุด ส่วนนม และซีจากน้ำนมแพะนั้นคุณภาพต่ำ
น้ำอ้อย เป็นยาระบายที่มีความหนัก ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยเพิ่มกษะ และปัสสาวะ || 42 ||

(น้ำอ้อย) ช่วยกระตุ้นความต้องการทางเพศ มีความเย็น ดีต่อโรคเลือดทั้งหลาย
มีรสหวาน และหวานหลังจากย่อยแล้ว
น้ำอ้อยส่วนปลายยอดมีรสเค็ม น้ำอ้อยที่ใช้พินักัดนั้นมีรสหวาน || 43 ||

อ้อยส่วนยอด ลำต้น และส่วนปลาย รวมทั้งอ้อยที่แห้ง
ย่อมถูกขูดผสมกับสิ่งสกปรกของเครื่องจักร เป็นเหตุให้เกิดความผิดปกติในเวลาต่อมา || 44 ||

(เป็นเหตุให้) เกิดอาการแสบร้อน เกิดความหนัก (อาหารไม่ย่อย) และเกิดอาการท้องเสียได้
ในส่วนของเปาณชรกะ (น้ำอ้อยประเภทหนึ่ง) นั้นดีที่สุดคือมีความเย็น
สะอาดบริสุทธิ์ และมีรสหวาน ต่อมาคือวาสิกะ || 45 ||

(ต่อมาคือ) ศตปรวกะ กานตารโนขาละ มีความเป็นกรดต่างเล็กน้อย
มีรสฝาดเล็กน้อย มีความร้อนเล็กน้อย และทำให้แสบร้อนอยู่บ้าง || 46 ||

ผานิตะ (กากน้ำตาลกึ่งสุกกึ่งดิบ) มีความหนัก ทำให้เกิดการอุดตันตามเนื้อเยื่อ
เพิ่มไตรโทษะ และช่วยทำให้ปัสสาวะสะอาด
คฺุชะ (กากน้ำตาล) ที่ทำให้สะอาดจะไม่ทำให้กษะเพิ่มขึ้น
ช่วยเพิ่มปริมาณของปัสสาวะและอุจจาระ || 47 ||

หากเป็นอย่างอื่น (ไม่สะอาด) จะทำให้เกิดพยาธิ เกิดความผิดปกติของกษะที่ไขกระดูก เลือด
ไขมัน และกล้ามเนื้อทั้งหลาย กากน้ำตาลเก่าดีต่อหัวใจ และเหมาะแก่การบริโภค
ส่วนกากน้ำตาลใหม่ จะเพิ่มกษะทำให้อาหารไม่ย่อย || 48 ||

มัตสยัณทิกะ (น้ำตาลทรายแดง) ชัณชะ (น้ำตาลก้อน) และสิตะ (น้ำตาลทรายขาว)
มีคุณภาพดีที่สุดไปตามลำดับ ช่วยกระตุ้นความต้องการทางเพศ ช่วยบรรเทาความอ่อนเพลีย
ช่วยรักษาบาดแผล ช่วยบรรเทาโรคเลือด และลดการเพิ่มขึ้นของปิตตะวาตะ || 49 ||

ยาสครุกระ (น้ำตาลจากต้น ยวสกะ ชาวสา) มีคุณเหมือนน้ำตาล
แต่มีรสขม หวาน และฝาด น้ำตาลทั้งหมด ช่วยระบบประสาทสัมผัส
บรรเทาความกระหาย การอาเจียน การเป็นลม และโรคเลือด || 50 ||

ในผลิตภัณฑ์จากอ้อย น้ำตาลดีที่สุดใน ส่วนผาณะ (กากน้ำตาลกึ่งสุกกึ่งดิบ) มีคุณภาพน้อยที่สุด
มธุ (น้ำผึ้ง) ดีต่อดวงตา ลดไขมัน บรรเทาความกระหาย ช่วยรักษาสมดุลของกะ
ช่วยล้างพิษ ช่วยบรรเทาอาการสะอึก และความผิดปกติในเลือด || 51 ||

น้ำผึ้งช่วยบรรเทาโรคเบาหวาน โรคผิวหนัง ช่วยถ่ายพยาธิ บรรเทาอาการอาเจียน
โรคหอบ ไอ และอาการท้องร่วง ช่วยทำความสะอาด รักษาบาดแผลได้รวดเร็ว และเพิ่มวาทะ || 52 ||

น้ำผึ้งมีความแห้ง มีรสฝาดและหวาน
น้ำผึ้งก้อน (มธุครุกระ) มีค่าเทียบเท่ากับน้ำผึ้ง อย่าบริโภคน้ำผึ้งกับความร้อน
เช่น ความร้อนจากอากาศ ความร้อนจากร่างกายมนุษย์ || 53 ||

น้ำผึ้งร้อนย่อมไม่ทำอันตรายในการทำให้อาเจียน และในการสวนทวาร
เพราะน้ำผึ้งย่อมถูกขับออกมาก่อน || 54 ||

น้ำมันย่อมมีคุณสมบัติเหมือนตัวมันเอง (เมล็ดที่ให้น้ำมัน) น้ำมันงามีความสำคัญเป็นหลัก
มีความแหลม และแตกตัวได้ น้ำมันงาช่วยทำความสะอาดผิว ดีต่อดวงตา
มีความละเอียด ร้อน และไม่ทำให้กษะเพิ่มขึ้น || 55 ||

น้ำมันงาช่วยบำรุงร่างกายแก่ผู้มีร่างกายอ่อนแอ และช่วยลดมวลกายแก่ผู้มีร่างกายอ้วนท้วน
บรรเทาอาการท้องเสีย ช่วยถ่ายพยาธิ และหลังจากทำให้บริสุทธิ์แล้ว จะช่วยบรรเทาโรค || 56 ||

เอริณตะ (น้ำมันละหุ่ง) มีความขม มีรสเผ็ด รสหวาน
ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนที่ของของเหลวในร่างกาย ช่วยบรรเทาโรคไส้เลื่อน อาการท้องอืด
บรรเทาโรคที่เกิดจากภาวะและกะ อากาศท้องมาน ช่วยล้างพิษ
และบรรเทาอาการไข้แหว่ง (มีไข้ขึ้น ๆ ลง ๆ) || 57 ||

น้ำมันละหุ่ง ช่วยบรรเทาอาการบวมบริเวณเอว ลำคอ ช่องท้อง และหลัง
 น้ำมันละหุ่งมีความแหลม ร้อน ลื่น และมีกลิ่นเหม็น
 ส่วนน้ำมันละหุ่งแดง ย่อมเป็นเช่นนั้น (มีคุณสมบัติเหมือนน้ำมันละหุ่ง) || 58 ||

น้ำมันมัสตาร์ด (สารษปะ) มีรสเผ็ด ร้อน แหลม ช่วยลดกษะ อสุจิ และวาตะ
 มีความเบา เป็นเหตุของโรคเลือด ทำให้เกิดเรื้อน โรคผิวหนัง
 โรคริดสีดวงทวาร ทำให้เกิดบาดแผล และพยาธิ || 59 ||

น้ำมันสมอพิเภก (อากษะ) มีรสหวาน เย็น ดัดต่อเส้นผม มีความหนัก ช่วยลดปิตตะวาตะ
 น้ำมันสะเดา (นิมพะ) ไม่ร้อนมาก มีรสขม ช่วยลดพยาธิ บรรเทาโรคเรื้อน และช่วยลดกษะ || 60 ||

น้ำมันแฟลกซ์ (อูมา) และน้ำมันดอกคำฝอย (กุสุมภะ) มีความร้อน
 ทำให้เกิดโรคผิวหนัง ทำให้กษะและปิตตะเพิ่มขึ้น
 กล้ามเนื้อ (วสา) และไขกระดูก (มีชชา) ช่วยลดวาตะ
 ช่วยเพิ่มพลังกำลัง ทำให้เกิดปิตตะและกษะเพิ่มขึ้น || 61 ||

ไขมัน (เมทัส) ย่อมมีคุณสมบัติไปตามเนื้อสัตว์นั้นๆ ด้วย
 เหล้า (มัทยะ) ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ช่วยในการปรับปรุงรสชาติ
 มีความแหลม ร้อน ทำให้เกิดความพึงพอใจและช่วยบำรุงร่างกาย || 62 ||

เหล้ามีรสหวานเล็กน้อย ขม และเผ็ดร้อน มีรสเปรี้ยว และเปรี้ยวเมื่อย่อยแล้ว
 เป็นยาระบาย มีรสฝาดเล็กน้อย ช่วยบำรุงเสียง บรรเทาโรค
 เสริมสร้างสติปัญญา บำรุงผิวพรรณ และมีความเบา || 63 ||

เหล้าดีต่อผู้ที่นอนหลับน้อยเกินไป และผู้ที่นอนหลับมากเกินไป ช่วยลดปิตตะและเลือด
 เหมาะกับคนอ้วนและผอม มีความแห้ง เหนียว
 ช่วย ทำความสะอาดท่อไسرائัส (ท่อภายในร่างกาย) || 64 ||

เหล้าทำให้วาตะและปิตตะลดลง หากดื่มอย่างเหมาะสม ไม่เช่นนั้นย่อมเป็นอันตราย
 เหล้าใหม่ มีความหนัก ทำให้โทษะเพิ่มขึ้น ส่วนเหล้าเก่าย่อมเป็นอย่างอื่น (ทำให้โทษลดลง) || 65 ||

อย่าดื่มเหล้ากับอาหารที่ร้อน ผู้ที่ท้องว่าง และผู้วิหโยไม่ควรดื่มเหล้า อย่าดื่มเหล้าที่เข้มข้นเกินไป
หรืออ่อนเกินไป อย่าดื่มเหล้าที่มีส่วนผสมอื่นอยู่เล็กน้อย และอย่าดื่มเหล้าที่สกปรก || 66 ||

สุราช่วยบรรเทาเนื้องอกในช่องท้อง อากาศท้องมาน โรคริดสีดวงทวารและโรคลำไส้
สุรามีสุราความมัน หนัก ช่วยลดวาทะ ทำให้อ้วน ช่วยเพิ่มเลือด น้ำนม ปัสสาวะ และกษะ || 67 ||

วารุณีสุราคุณสมบัติเหมือนสุรา ติดต่อหัวใจ มีความเบา แหลม ช่วยบรรเทาอาการจุกเสียด อากาศไอ
อาเจียน หอบ ทำลายสิ่งกีดขวางในท่อน้ำใส ลดการปวดบวม และไข้หวัด || 68 ||

ไวเกติก สุรามีสุราคุณสมบัติไม่ร้อนมาก ไม่ทำให้มีเนมา มีความเบา ติดต่อสุขภาพ
ไม่เป็นอันตรายต่อบาดแผล โรคโลหิตจาง และโรคเรื้อนมากเกินไป || 69 ||

ยวสุราทำให้ท้องเสีย มีความหนักท แห้ง และทำให้ไตรโทษะเพิ่มขึ้น
อริษฏะมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับวัตฤติบ (ที่เอามาเป็นส่วนประกอบ)
มีความมันเมามากกว่าเหล้าทั้งหมด || 70 ||

อริษฏะช่วยบรรเทาอาการลำไส้อักเสบ โรคโลหิตจาง โรคเรื้อน โรคริดสีดวงทวาร อากาศท้องมาน
โรคในช่องท้อง ไข้ เนื้องอกในช่องท้อง ช่วยถ่ายพยาธิ
บรรเทาอาการผิปกติที่ม้าม (อริษฏะ) มีความฝาด เผ็ดและช่วยเพิ่มวาทะ || 71 ||

มารทวิกะช่วยกระตุ้นอารมณ์ติดต่อหัวใจ ไม่ร้อนมาก มีรสหวาน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของ
ของเหลวในร่างกาย ทำให้ปิตตะและวาทะเพิ่มขึ้นเล็กน้อย
ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง โรคเบาหวาน และช่วยถ่ายพยาธิ || 72 ||

ขรชูระมีคุณสมบัติแตกต่างจากเหล้าที่กล่าวไว้เล็กน้อย คือมีความหนัก และทำให้วาทะเพิ่มขึ้น
ศารกัระมีความหอม รสหวาน ติดต่อหัวใจ มีความเบา และไม่ทำให้มีเนมา || 73 ||

เคาฑะช่วยเพิ่มปริมาณปัสสาวะ อุจจาระ และวาทะ
ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร และดีต่อระบบการย่อยอาหาร
สีรุทำให้อาหารปิตตะ เพิ่มขึ้น ทำให้กษะและความมันในร่างกายลดลง || 74 ||

สีรุช่วยรักษาโรคอ้วน โรคเรื้อน อากาศท้องมาน และโรคในช่องท้อง สีรุนี้ดีที่สุดใน
มัทราสวะช่วยลดมวลของร่างกาย บรรเทาโรคเบาหวาน ไข้หวัด และอาการไอ || 75 ||

ศุกตะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้เลือด ปิตตะและกษะ ทำให้กษะเคลื่อนที่ไปในทิศทางตามธรรมชาติ
(ศุกตะ) มีความร้อนมาก แหลมแห้ง มีรสเปรี้ยว ตีต่อหัวใจ
กระตุ้นความอยากอาหาร และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของของเหลวในร่างกาย || 76 ||

ศุกตะช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ให้สัมผัสที่เย็น ช่วยบรรเทาโรคโลหิตจาง โรคสายตา
และช่วยถ่ายพยาธิ เหล้าที่ทำจากน้ำตาล อ้อย น้ำผึ้ง และองุ่น มีความเบามากไปตามลำดับ || 77 ||

ศานทากี มีรสเปรี้ยว ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร และมีความเบา
ชานยามละเป็นยาระบาย มีความแหลม ร้อน ทำให้ปิตตะเพิ่มขึ้น และรู้สึกเย็นเหมือนสัมผัส || 78 ||

ชานยามละช่วยบรรเทาความเมื่อยล้า ความอ่อนเพลีย ช่วย กระตุ้นความอยากอาหาร
กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร และบรรเทาอาการเจ็บปวดในท่อน้ำปัสสาวะ
เหมาะแก่การใช้สวนล้างลำไส้ (อัสถาปนะ) ตีต่อหัวใจ
มีความเบา ช่วยรักษาสมดุลของวาตะและกษะ || 79 ||

เสาวีระช่วยถ่ายพยาธิได้ บรรเทาความรุนแรงจากโรคหัวใจ โรคในช่องท้อง
โรคกรดสีดวงทวาร และโรคโลหิตจางได้ || 80 ||

ปัสสาวะวัว แพะ แกะ ควาย ช้าง ม้า อูฐ และลา ทำให้กษะเพิ่มขึ้น
มีความแห้ง แหลม ร้อน มีรสเผ็ด มีรสเค็ม เป็นรสชาติรอง || 81 ||

(ปัสสาวะ) ช่วยถ่ายพยาธิ บรรเทาอาการท้องมาน โรคในช่องท้อง อากาศท้องผูก ลอการจุกเสียด
บรรเทาโรคโลหิตจาง ทำให้กษะและวาตะเพิ่มขึ้น ช่วยบรรเทาเนื้องอกในช่องท้อง
ลดอาการเบื่ออาหาร ช่วยล้างพิษ บรรเทาโรคเรื้อน โรคกรดสีดวงทวาร และมีความมันเมา || 82 ||

ในอรรถยานี้ได้อธิบายเกี่ยวกับน้ำ นม น้ำตาล น้ำมัน และเหล้าไว้ตามลำดับ
เป็นอรรถยานี้โดยรวมของของเหลวประเภทต่าง ๆ || 83 ||

จบอธยายะที่ห้าในคัมภีร์อชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ

อธยายะที่หก

ชื่อว่า อन्नสวรूपวิชญาณิยะ อธยายะ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึง อन्नสวรूपะ อธยายะ
ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤๅษีทั้งหลาย |

(ข้าวพันธุ์ดีต่อการบริโภคร) คือ ข้าวสีแดง ข้าวเม็ดใหญ่ ข้าวกลมมะ ข้าวตุรณกะ (ข้าวที่สุกเร็ว)
ข้าวสุกนาหฤตะ ข้าวสารามุชะ ข้าวที่รชสุกะ (ข้าวที่มีปลายแหลมยาว)
ข้าวที่เจริญเติบโตดี ข้าวที่มีกลิ่นหอม || 1 ||

ข้าวปดังคะ (ข้าวที่มีสีน้ำตาล) ข้าวสตปนิยะ (ข้าวที่มีสีแดงสว่าง) คือข้าวพันธุ์ดีต่อการบริโภคร
(ข้าวที่ดี) ย่อมมีรสหวาน และมีรสหวานหลังจากย่อยแล้ว มีความมัน
ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ทำให้ปริมาณอุจจาระลดน้อยลง || 2 ||

(ข้าวที่ดี) มีรสฝาดอ่อน ๆ เหมาะกับการบริโภครทุกวัน มีความเบา (ย่อยง่าย) มีความเย็น
และช่วยขับปัสสาวะ ข้าวพันธุ์สีแดงที่มีคุณภาพดีที่สุด
ช่วยบรรเทาความกระหาย ปรับสมดุลของไตรโทษะ || 3 ||

รองลงมาคือข้าวเม็ดใหญ่ และข้าวกลมมะ ตามลำดับ
ข้าวยวกะ ข้าวหายนะ ข้าวปานสุ ข้าวพาษปะ ข้าวไนษระ || 4 ||

(ข้าวเหล่านั้น) ย่อมมีรสหวาน ร้อน มีความหนัก (ย่อยยาก)
เพิ่มปิตตะและกษะในร่างกาย มัน เมื่อย่อยแล้วจะมีรสเปรี้ยว
เพิ่มปริมาณอุจจาระและปัสสาวะ ข้าวพันธุ์เหล่านั้นไม่ดี || 5 ||

ข้าวษัษฎิกะ (ข้าวที่สุกใน 60 วัน) มีความมัน บรรเทาอาการจากโรคท้องร่วง มีความเบา
มีรสหวาน ช่วยรักษาสมดุลของไตรโทษะ มีความมันคง และมีความเย็น
ข้าวษัษฎิกะ มีคุณภาพดีที่สุดในบรรดาข้าวเปลือกทั้งหลาย

ข้าวขาวมี 2 ประเภท คือ เคาระ (ข้าวสีขาว) และ ข้าวอสิตเคาระ (ข้าวสีขาวอมดำ) || 6 ||

ข้าวเปลือกที่มีคุณภาพรองลงมา คือ มหารีหิ ข้าวกฤษณวีหิ ข้าวชตุมุขะ
ข้าวกุกกุฎาณทกะ ข้าวลวกะ ข้าวปาราวตกะ ข้าวศุกระ || 7 ||

ข้าววระะ ข้าวอุททกะ ข้าวอุชชวาละ ข้าวจันนะ ข้าวศารทะ ข้าวทรรทุระ
ข้าวคันธนะ และ ข้าวกुरुวินทะ (มีคุณภาพรองลงมา) ตามลำดับ || 8 ||

ข้าวพันธุ์อื่น ๆ ย่อมมีรสหวาน มีรสเปรี้ยวหลังจากย่อยแล้ว เพิ่มปิตตะ และมีความหนัก
เพิ่มปริมาณปัสสาวะละเอียดจางระ เพิ่มความร้อนในร่างกาย และทำให้ไตรโทษะผิตปกติ || 9 ||

(ตถุณธานยะ รัญพีชที่เกิดจากหญ้า) คือ กังคฺ (ข้าวฟ่างทางหมา) โภทระ (หญ้าปล้องอ้อ)
นิวาระ (ข้าวป่า) ศยามากะ (ข้าวฟ่าง) มีความเย็นและเบา
ตถุณธานยะ (รัญพีชที่เกิดจากหญ้า) ช่วยกระตุ้นวาตะภายในร่างกาย (เพิ่มขึ้น)
ทำให้ปิตตะและกษะมีความสมดุล || 10 ||

ข้าวฟ่างทางหมา ช่วยบรรเทากระดูกหัก มีคุณค่าทางโภชนาการ บำรุงร่างกาย และมีความหนัก
ข้าวฟ่าง สามารถดูดซึมได้ดี มีความเย็น และป้องกันสารพิษ || 11 ||

ยวะ (ข้าวบาร์เลย์) มีความแห้ง เย็น หนัก มีรสหวาน ช่วยในการขับถ่าย
เพิ่มปริมาณอุจจาระ และทำให้เกิดลม (ท้องอืด) ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เพิ่มความมั่นคงของ
ร่างกาย ช่วยบรรเทาโรคทางเดินปัสสาวะ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของปิตตะและกษะ || 12 ||

(ข้าวบาร์เลย์) บรรเทาโรคจุกอักเสบ โรคหอบ
อาการไอ อาการตั้งบริเวณต้นขา โรคที่คอ และโรคผิวหนัง
ข้าวบาร์เลย์ขนาดเล็ก มีคุณสมบัติดีกว่าเมล็ดโต มีความร้อนและแห้ง || 13 ||

โคธุมะ (ข้าวสาลี) ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ มีความเย็น หนัก มัน ทำให้มีชีวิตชีวา
ช่วยรักษาสมดุลวาตะและปิตตะ ช่วยสมานกระดูกและบาดแผล
มีรสหวาน เพิ่มความมั่นคงของร่างกายช่วยในการขับถ่าย || 14 ||

สามารถบริโภคได้ทุกวัน ส่วน นานทิมูซี (ข้าวสาลีประเภทหนึ่ง)

มีความเย็น มีรสหวาน ฝาด และมีความเบา

มูทคะ (ถั่วเขียว) อาตมกี (ถั่วแระ) มสุระ (ถั่วเลนทิล)

และถั่วอื่น ๆ อยู่ในกลุ่มคิมพีธานยะ (พืชกลุ่มถั่ว) || 15 ||

ทำให้ท้องผูก มีรสหวาน ฝาด ดูดซึมได้ง่าย ฉุนหลังจากย่อยแล้ว มีความเย็นและเบา

ช่วยลดไขมัน กษะ ปิตตะ และเลือด เหมาะสำหรับใช้ภายนอก และใช้อาบน้ำ || 16 ||

ในบรรดาถั่ว ถั่วเขียวนั้นดีที่สุด ทำให้วาตะเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

ส่วนกลายะ (ถั่วลันเตา) ทำให้วาตะในร่างกายเพิ่มขึ้น

ราชมาษะ (ถั่วดำใหญ่) ทำให้วาตะเพิ่มขึ้น มีความแห้ง มีความหนัก และเพิ่มปริมาณอุจจาระ || 17 ||

กุกัตละ (มักรัม) มีความร้อน มีรสเปรี้ยวหลังจากย่อยแล้ว ช่วยทำความสะอาดอสุจิ

ช่วยบรรเทาโรคนิ้ว โรคหอบ และโรคจมูกอักเสบ ช่วยบรรเทาอาการไอ

บรรเทาโรคที่เกิดจากกษะและวาตะ แต่จะเพิ่มความรุนแรงของปิตตะ || 18 ||

นิษปาวะ (ถั่วพุ่ม) ทำให้วาตะและปิตตะรุนแรงขึ้น ทำให้เกิดโรคเลือดออกผิดปกติ ช่วยผลิตน้ำนม

เพิ่มปัสสาวะ และมีความหนัก ช่วยในการขับถ่าย ทำให้แสบร้อน ส่งผลกระทบต่อดวงตา และอสุจิ

ช่วยลดความรุนแรงของกษะ ช่วยลดการอักเสบ และการขับพิษ || 19 ||

มาษะ (ถั่วดำ) มีความมัน เพิ่มพลังให้ร่างกาย เพิ่มหษะและปิตตะ เพิ่มปริมาณอุจจาระ

และช่วยให้ขับถ่าย มีความหนัก ร้อน ช่วยลดวาตะในร่างกาย

มีรสหวาน ช่วยเพิ่มปริมาณการหลั่งอสุจิ || 20 ||

ผลของ กากาณโฑลา (หมามู๋) และ อาตมคูปตา (หมามู๋) มีคุณสมบัติเหมือนกับถั่วดำ

ติละ (งา) มีความร้อน ให้ความเย็นขณะสัมผัส ติดต่อผิวหนัง

ติดต่อเส้นผม ให้พลังงานแก่ร่างกาย มีความหนัก || 21 ||

เพิ่มปริมาณปัสสาวะเล็กน้อย มีความฉุนหลังจากย่อยแล้ว

ช่วยให้ระบบเผาผลาญดีขึ้น เพิ่มกษะและปิตตะ

อูมา (เมล็ดแฟลกซ์ หรือลินซีด) มีความมัน รสชาติหวานและขม มีความร้อน หนัก || 22 ||

อุมา (เมล็ดแฟลกซ์ หรือลินซีด) เพิ่มปริมาณปิตตะและกษะ
 ส่งผลเสียต่อการมองเห็น เกิดความปกติกับอสุจิ
 มีความฉุนหลังจากย่อยแล้ว คล้ายกับกุสุมา (ดอกคำฝอย)
 ถั่วดำ ในกลุ่มพืชกลุ่มถั่ว และ ยวกะ (ข้าบาร์เลย์เล็ก) ในกลุ่มธัญพืช มีคุณสมบัติดีกว่า || 23 ||

ธัญพืชใหม่ ทำให้เกิดการหลั่งอย่างรุนแรง หากมีอายุหนึ่งปี ย่อมมีความเบา
 ธัญพืชที่โตเร็ว กะเทาะเปลือกออก และนำไปปรุงอย่างเหมาะสม ย่อมย่อยได้ง่าย || 24 ||
 มันทะ เปยะ วิเลปี และโอทนะ (ข้าวหรือธัญพืชที่หุงในน้ำ) มีความเบาว่าสิ่งก่อนหน้า
 มันทะดีที่สุด ทำให้วตะในร่างกายเพิ่มขึ้น (ทำให้การเคลื่อนที่ของอุจจาระและปัสสาวะดีขึ้น) || 25 ||

มันทะ บรรเทาความกระหาย และความอ่อนล้า ช่วยกำจัดโทษะ
 ใช้เป็นอาหารหลังการกำจัดโทษะ (การรักษาแบบปัญญากรรมะ) ช่วยย่อยอาหาร ฟันฟูเนื้อเยื่อ
 ช่วยทำความสะอาดช่องโสรตัส กระตุ้นการขับเหงื่อ และกระตุ้นระบบย่อยอาหาร || 26 ||

เปยะ ช่วยบรรเทาความหิว ความกระหาย อาการอ่อนเพลีย โรคในช่องท้อง ไข้
 ช่วยในการขับถ่าย เปยะดีต่อทุกคน ทั้งกระตุ้นความอยากอาหาร และช่วยย่อยอาหาร || 27 ||

วิเลปี ดูดซึมได้ง่าย ดีต่อหัวใจ บรรเทาความกระหาย กระตุ้นความอยากอาหาร เหมาะกับทุกคน
 โดยเฉพาะผู้มีบาดแผล เป็นโรคตา ร่างกายอ่อนแอ ผู้ที่ผ่านการรักษาแบบปัญญากรรมะ
 และผู้ที่รักษาด้วยเสนหะ (การดื่มน้ำมัน) || 28 ||

โอทนะ ทำมาจากธัญพืชที่ล้างอย่างดี มีน้ำระเหยจนไม่มีควันร้อน พร้อมกับการเติมสมุนไพร
 ตัณชูละ (ข้าว) และ ฤชภูชะ (ธัญพืชทอด) โอทนะมีความเบา || 29 ||

หากเติมนม เนื้อแกะ ลงไปในโอทนะ ย่อมมีผลตรงกันข้าม คือ มีความหนัก
 จึงควรกำหนดผลจากการใช้ธัญพืช วิธีทำ ส่วนผสม ปริมาณ และลักษณะอื่น ๆ || 30 ||

ซูปเนื้อ ช่วยบำรุงร่างกาย สร้างความพึงพอใจ กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ดีต่อดวงตา ช่วยรักษาบาดแผล
 ซุปถั่วเขียว ดีต่อสุขภาพ เหมาะกับผู้ที่ผ่านการรักษาแบบปัญญากรรมะ ช่วยบรรเทาแผลพุพอง
 บรรเทาอาการจากโรคที่คอ และโรคที่ตา || 31 ||

ซูป้ากรั่ม ช่วยรักษาความสมดุลของวาตะ บรรเทาโรคเนื้องอกในช่องท้อง ปวดบริเวณขาหนีบ
(อาหารที่ปรุงด้วยงา) คือ ปินยากะ (กากงาหลังจากสกัดน้ำมันออก)
ผักแห้ง ธัญพืชเมล็ดงอก (เริ่มเจริญเติบโต) || 32 ||

ศานชากี (แรดิช) วฏกะ (ข้าวนำไปทอดในน้ำมันป็นเป็นก้อนกลม) ส่งผลเสียต่อดวงตา
เพิ่มไตรโทษะ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย มีความหนัก
รสาละ (โยเกิร์ตผสมกับน้ำตาลและเครื่องเทศ) ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
มีความมัน เพิ่มพลังงานให้ร่างกาย และช่วยกระตุ้นการรับรสชาติให้ดีขึ้น || 33 ||

ปานกะ (เครื่องต้ม น้ำผักและผลไม้) ช่วยบรรเทาความอ่อนเพลีย ความหิว
ความกระหาย ความเมื่อยล้า สร้างความพึงพอใจ โดยทั่วไปมีความหนัก อยู่ท้อง
ช่วยขับปัสสาวะ ดึงดูดหัวใจ มีคุณสมบัติตามวัตถุประสงค์ || 34 ||

ลาชะ (ข้าวเปลือกทอดหรือข้าวพอง) ช่วยบรรเทาความกระหายน้ำ อาเจียน บรรเทาอาการท้องเสีย
โรคเบาหวาน โรคอ้วน ไอ บรรเทาความรุนแรงของกษะและปิตตะ
ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร มีความเบา และเย็น || 35 ||

ปฤถุกะ (ข้าวที่ทุบให้แบน) มีความหนัก ให้พลังงานแก่ร่างกาย
ทำให้กษะในร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้ท้องผูก
ธานะ (ข้าวผัดผสมธัญพืช) อยู่ท้อง ทำให้อาหารไม่ย่อย แห่ง
ทำให้เกิดความพึงพอใจ และมีความหนัก || 36 ||

สักตุ (แป้งข้าวโพด) มีความเบา ช่วยบรรเทาความหิว ความกระหาย ความอ่อนเพลีย
ช่วยรักษาโรคตา บาดแผล มีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นเครื่องต้ม ทำให้อาหารแข็งแรง || 37 ||

อย่าต้มแป้งข้าวโพดโดยไม่ต้มน้ำไปพร้อมกัน ไม่ควรบริโภคแป้งข้าวโพดวันละสองครั้ง
ไม่ควรบริโภคตอนกลางคืน ไม่ควรบริโภคโดยไม่มีอาหารอื่น ไม่ควรบริโภคหลังมื้ออาหาร
ไม่ควรเคี้ยวยาก และไม่ควรบริโภคปริมาณมากเกินไป || 38 ||

ปณิยาณะ (กากงาหลังจากสกัดน้ำมันออก) ทำให้วังเวียนศีรษะ แห้ง ทำให้ท้องอืด ส่งผลเสียต่อสายตา
 เวสวาระ (อาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศ) มีความหนัก มัน
 ช่วยเพิ่มพลังงาน และสร้างพลังแข็งแกร่งให้ร่างกาย || 39 ||

เวสวาระที่ทำมาจากถั่วเขียว มีความหนัก และมีคุณสมบัติเหมือนวัตถุติดไฟที่ใช้
 อาหารที่ปรุงโดยการนึ่ง อบบนโคลนร้อน กระทบเหล็ก ในภาชนะที่วางไว้บนเตา || 40 ||

อาหารที่ปรุงโดยใช้เตาอบ การวางบนถ่านเผาไม้ ย่อมมีความเบา (ย่อยง่าย) ไปตามลำดับ
 หริณะ (กวาง, ละมั่ง) กุรงค์ะ (กวางชนิดหนึ่ง) อรรกษะ (ละมั่งเท้าขาว)
 โคครณะ (กวาง, ละมั่ง) มฤคมาตฤกา (กระท่ายสีแดงคล้ายสีของกวาง) || 41 ||

ศษะ (กระท่าย) ศัมพระ (กวางที่มีเขาแตกแขนง) จารุษกะ (ละมั่ง)
 ศรณะ (สัตว์แปดเท้า) คือกลุ่มมฤคะ (กวาง)
 ลาวะ (นกกระทา) วารตีกะ (นกกระทาพุ่มไม้) วรตีระ (นกคุ้ม)
 รักตวรตมะ (นกฮูกตาแดง) กุกุกะ (ไก่ป่า) || 42 ||

กปิณฺชละ (นกกระทาดำ) อุปจกระ (ไก่ฟ้าเล็ก) จโกระ (ไก่ฟ้า) กุรุพาหุ (นกประเภทหนึ่ง)
 วรตกะ (นกกระทากระดุม) วรติกา (นกกระทากระดุม) ติตติริ (นกกระทาสีเทา)
 กรกระ (นกกระทาสีดำ) ศิชี (นกยูง) || 43 ||

ตามราชูชะ (ไก่บ้าน) พกระ (นกกระเรียนเล็ก) โคนรทะ (นกกระเรียน)
 ศิริวรติกา (นกกระทาภูเขา) ศารปะทะ (นกกระจอก) อินทรากะ (นกกระจอกหนาม)
 วรฎะ (ห่าน) คือกลุ่มวิษิกะ (นกที่ใช้ขานหีบอาหาร) || 44 ||

ชีวีณฺชีวะกะ (นกกระทา) ทาตยูหะ (นกอีโถ้ง) ภฤงคหะ (แร้ง) ศุกะ (นกแก้ว) สาสิกา (นกสาริกา)
 ลักฎะ (นกกระจอกป่า) โกกิละ (นกกาเหว่า) หรีตะ (นกเงือกสีเทา) กโปตะ (นกกาเหว่า)
 จฎุกะ (นกกระจอกบ้าน) (คือกลุ่มปรตุหะ (นกที่จิกอาหารแล้วจึงกิน)) || 45 ||

เภกะ (กบ) โคระ (กิ้งก่า) อาหิ (งู) ศวาวิหะ (เม่น) คือกลุ่มพิเลศยะ (สัตว์ที่อยู่ในโพรง)
 โค (โค) ขระ (ลา) อศวตระ (ล่อ) อุษฎุระ (อูฐ) อัศวะ (ม้า) ทวีปี (เสือดาว)
 สิงหะ (สิงโต) อารักษะ (เสือดาว) วานระ (ลิง) || 46 ||

มารชาระ (แมว) มุขกะ (หนู) วยาฆระ (เสือ) วฤกะ (สุนัขจิ้งจอก) พกรุ (พังพอน) ตรกษะ (หมาใน)
 โลปกะ (สุนัขจิ้งจอก) ชัมพูกะ (สุนัขจิ้งจอก) เศยณะ (เหยี่ยว) จาษะ (นกตะขาบ)
 วานตาทะ (สุนัข) วายสะ (อีกา) || 47 ||

ศคฺษณี (นกอินทรี) ภาสะ (แร้ง) กุระระ (เหยี่ยว) คฤระ (แร้ง) อุลูกะ (นกฮูก) กุลิงคกะ (เหยี่ยว)
 ฐุมิกะ (นกฮูก) มรุหะ (อีแร้งน้ำผึ้ง) คือกลุ่มปรหสา (สัตว์ที่ใช้ฟันฉีกกินอาหาร) || 48 ||

วราหะ (หมูป่า) มหิษะ (ควาย) นยังกุ (กวางใหญ่) โรหิตะ (กวางใหญ่)
 รुरु (กวางหนองน้ำ) วารณะ (ช้าง) สฤมระ (หมูป่าอินเดีย) จมระ (จามรี)
 ชังคะ (แรด) และควะยะ (วัว) คือกลุ่มมหามฤคะ (สัตว์ใหญ่) || 49 ||

หันทสะ (หงส์) สารสะ (นกกกระเรียนอินเดีย) กาทัมพะ (ห่าน) พกะ (นกกกระสา)
 การันทวะ (ห่านอกขาว) ปลวะ (นกกกระทุง) พลากะ (นกกกระเรียน)
 อุตโกระ (อินทรีทะเล) จกราทวะ (เป็ดแดง) มัทคุ (นกกระทาน้ำเล็ก)
 เกรณูจะ (นกกกระสา) คือกลุ่มอปจระ (นกที่อาศัยอยู่ในน้ำ) || 50 ||

กลุ่มมัตสยะ (ปลา) คือ โรหิตะ (ปลาสีแดง) ปาฐีนะ (ปลาดุก) กูรัมะ (เต่า)
 กุมภีระ (จระเข้) กรกฏะ (ปู) ศุกติ (หอยมุก) คังขะ (หอยสังข์) อุทระ (นาท) คัมพูกะ (หอยทาก)
 ศพรี (ปลาขนาดใหญ่) วรมิ จันทริกา (ชนิดของปลาดุก) || 51 ||

จูลูกี (ปลาโลมา) นกระ (จระเข้) กระ (จระเข้) ศิศุมาระ (ปลาโลมา) ติมิงคิลา (วาฬ)
 ราซี (ปลา, งู) จิลิจิมา (ปลาลายแดง) และสัตว์อื่น (คือกลุ่มปลา)
 นี้คือกลุ่มของเนื้อสัตว์ทั้งแปดประการ (กวาง, นกที่ใช้ขาหนีบอาหาร, นกที่จิกอาหารแล้วจึงกิน,
 สัตว์ที่อยู่ในโพรง, สัตว์ที่ใช้ฟันฉีกกินอาหาร, สัตว์ใหญ่, นกที่อาศัยอยู่ในน้ำ และปลา) || 52 ||

แพะและแกะไม่ได้รวมอยู่ในกลุ่ม เพราะเป็นสัตว์พันธุ์ผสม และอาศัยอยู่ในหลายพื้นที่
 สัตว์สามกลุ่มแรก (กวาง, นกที่ใช้ขาหนีบอาหาร, นกที่จิกอาหารแล้วจึงกิน) เป็น ชังคละ (มีวาตะเด่น)
 สัตว์สามกลุ่มหลัง (สัตว์ใหญ่, นกที่อาศัยอยู่ในน้ำ, ปลา) เป็น อนุปะ (กณะเด่น)
 ส่วนสัตว์กลุ่มตรงกลาง (สัตว์ที่อยู่ในโพรง, สัตว์ที่ใช้ฟันฉีกกินอาหาร)
 เป็น สาธารณะ (ไตรโทษะสมคูล) || 53 ||

เนื้อสัตว์กลุ่มซังคละดีที่สุด ทำให้ท้องผูก มีความเย็น มีความเบา ทำให้ปิตตะเพิ่มขึ้นมาก
 ทำให้วาตะเพิ่มขึ้นปานกลาง และทำให้กษะเพิ่มขึ้นเล็กน้อย
 เป็นการลดสันนิปาตะ (ความไม่สมดุลของไตรโทษะภายในร่างกาย) || 54 ||

เนื้อศษะ (กระท่าย) ทำให้หิว (เพิ่มความอยากอาหาร) มีความฉุนหลังจากย่อยแล้ว
 ดูดซึมได้ดี มีความแห้ง และเย็น
 เนื้ออรวตะ (นกกระทากระดุม) และเนื้ออื่น ๆ มีรสเผ็ดร้อนเล็กน้อย
 มีความหนัก มัน และทำให้อ้วน || 55 ||

เนื้อตติตรี (นกกระจอก) มีคุณภาพดี ทำให้เกิดสติปัญญา
 ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 ช่วยเพิ่มอสุจิ ช่วยกักเก็บของเหลวในร่างกาย บำรุงผิวพรรณ ช่วยเพิ่มวาตะ ลดสันนิปาตะ || 56 ||

เนื้อคีซี (นกยูง) ไม่ค่อยดี แต่ส่งผลดีต่อหู (การได้ยิน) บำรุงเสียง ช่วยชะลอวัย และดีต่อดวงตา
 เนื้อกุกกุฎะ (ไก่ป่า) มีความคล้ายคลึง (กับเนื้อของนกยูง) ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
 มีความหนัก เพิ่มกษะภายในร่างกาย || 57 ||

เนื้อกรกระ (นกกะทาสีดำ) ทำให้เกิดสติปัญญา ช่วยในการย่อยอาหาร ดีต่อหัวใจ คล้ายคลึงกับ
 เนื้ออุปจกระ (ไก่ฟ้าเล็ก) เนื้อโปตะ (นกกาเหว่า) มีความหนัก
 รสชาติเค็มเล็กน้อย และเพิ่มไตรโทษะในร่างกาย || 58 ||

เนื้อจฎกะ (นกกระจอกบ้าน) เพิ่มกษะในร่างกาย มีความมัน ช่วยลดวาตะ และช่วยเพิ่มอสุจิได้ดี
 เนื้อสัตว์กลุ่มต่อมา (พิเลศยะ สัตว์ที่อยู่ในโพรง) มีความหนัก ร้อน มัน และรสชาติหวาน || 59 ||

ช่วยเพิ่มอุจจาระและปัสสาวะ ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยบรรเทาหวัด เพิ่มปิตตะและกษะในร่างกาย
 เนื้อสัตว์ใหญ่ มีความเย็น เนื้อกรวยาทะ (เหยี่ยว) เนื้อปรสหะ (นกชนิดหนึ่ง) || 60 ||

(เนื้อกรวยาทะ และเนื้อปรสหะ) มีรสชาติเค็มเป็นรอง มีความฉุนหลังจากย่อยแล้ว ช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อ
 ของร่างกาย เหมาะกับผู้ป่วยโรคจิตสติดวงทวารเรื้อรัง และโรคลำไส้เล็ก เหมาะแก่การบริโภค || 61 ||

อาชะ (เนื้อแพะ) มีคุณสมบัติไม่เย็นมาก มีความหนัก มัน
ไม่ทำให้โทษะในร่างกายรุนแรงขึ้น มีลักษณะเหมือนกับโทษะในร่างกายมนุษย์
เป็นอภิษยัณทิ (ภาวะอาหารไม่ย่อย) ช่วยบำรุงร่างกาย || 62 ||

อวิ (เนื้อแกะ) มีคุณสมบัติตรงข้ามกับเนื้อแพะ และช่วยบำรุงร่างกาย
(โคมางสะ (เนื้อวัว)) ช่วยบรรเทาอาการไอ อ่อนเพลีย ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร (ทำให้หิว)
ช่วยล้างสารพิษ บรรเทาอาการไข้ และโรคจมูกอักเสบ || 63 ||

เนื้อวัว บรรเทาความผอมแห้ง และโรคที่เกิดจากภาวะในร่างกายนเพิ่มขึ้น
มหิษะ (เนื้อควาย) มีความร้อน เบา ช่วยให้หลับง่ายขึ้น ให้พลังงานแก่ร่างกาย และทำให้อ้วน || 64 ||

วราระ (เนื้อหมูป่า) มีคุณสมบัติคล้ายกับเนื้อควาย ช่วยบรรเทาอาการเมื่อยล้า
เพิ่มประสิทธิภาพในการรับรส ช่วยเพิ่มอสุจิ และเพิ่มพลังงาน ความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย
เนื้อปลาทั่วไปมักเพิ่มกษะในร่างกาย ส่วนปลากับพริกขี้หนูจะทำให้ไตรโทษะทั้งสามเพิ่มขึ้น || 65 ||

ลวะ (เนื้อมุกุมสีหรือโก่นา) โรหิตะ (เนื้อกว้างใหญ่) โคธะ (เนื้อกิ่งก่า) ดีที่สุดในกลุ่มของมัน
ควรใช้เนื้อสัตว์ที่เพิ่งถูกฆ่า เป็นเนื้อบริสุทธิ์ และเนื้อสัตว์ที่เจริญเติบโตแล้ว || 66 ||

ไม่ควรใช้เนื้อสัตว์ที่ตายแล้ว เนื้อสัตว์ที่ผอมแห้ง เนื้อสัตว์ที่ไขมันมาก เนื้อสัตว์ที่ตายจากโรค
เนื้อสัตว์ที่ตายจากการจมน้ำ และเนื้อสัตว์ที่พิษ เนื้อสัตว์จากส่วนเหนือท้องของสัตว์ตัวผู้
และเนื้อสัตว์จากส่วนใต้ท้องของสัตว์ตัวเมียที่ตั้งท้องนั้นมีความหนัก || 67 ||

ในบรรดาสัตว์สี่เท้า เนื้อสัตว์ตัวเมียมีความเบา (ย่อยง่าย) แต่ในบรรดานก
เป็นเนื้อสัตว์ตัวผู้ (ที่มีความเบา) เนื้อสัตว์จากส่วนหัว คอ ต้นขา หลัง เอว ขาหน้า
มีความหนัก (ย่อยยาก) || 68 ||

เนื้อสัตว์จากส่วนกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก มีความหนักตามลำดับในก่อนหน้า
ส่วนเนื้อเยื่อของสัตว์ เช่น เลือด และอื่น ๆ มีความหนักตามลำดับ || 69 ||

ส่วนองคชาติ อัมพะ ไต ตับ และไส้ตรง มีความหนัก (ย่อยยาก) กว่าเนื้อ
ศากะ (ผัก) คือ ปารุระ (เครือหมาน้อย) ศฐี (ตาเหิน) สุษา (ยี่หระดำ)

สุนิษณณะ (มาวิเลียบ) สตินกะ (ถั่วลันเตา) || 70 ||

กระตุ้นไตรโทษะภายในร่างกาย มีความเบา ดูดซึมได้ง่าย
เช่นเดียวกับ ราชกษวะ (มีสตาร์ดดำ) วาสตุกะ (ตระกูลคินวา)
สุนิษณณะ (มาวิเลียบ) ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
ราชกษวะ (มีสตาร์ดดำ) มีสรรพคุณที่ดี || 71 ||

(ราชกษวะ (มีสตาร์ดดำ)) ช่วยบรรเทาโรคเกี่ยวกับลำไส้เล็ก ริดสีดวงทวาร
ส่วนวาสตุกะ (ตระกูลคินวา) ช่วยกำจัดอุจจาระแข็งตัว
(กากมาจี (มะแว้งต้น)) ช่วยบรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะ รักษาโรคเรื้อน กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
มีความร้อน และช่วยทำให้กระปรีกระเปร่า || 72 ||

มะแว้งต้น ช่วยในการขับถ่าย (อุจจาระเคลื่อนที่ได้ง่าย) ช่วยบำรุงเสียง
จางเครี (ส้มกบ, ผักแว่น) มีรสเปรี้ยว ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาโรคเกี่ยวกับลำไส้เล็ก
ริดสีดวงทวาร บรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะที่เพิ่มขึ้น
มีความร้อน เบา และควบคุมการกำจัดของเหลว || 73 ||

ปิฏฐะ (บวบ) สัปตละ (ต้นมะขามป้อม) อริษฏะ (สะเดา)
ศารังเคษฏะ (อัศศิหาว) อวัลคุชะ (ตานหม่อน)
อมฤตะ (สมอตั้ง) เวตระ (ไผ่) พฤหตี (มะแว้งต้น)
วาสะ (เสนียด) กุตีลี ติลปรณิกะ (จันทน์) || 74 ||

มัญชุกปรณิ (บัวบก) กโกรฎฐะ (ฟักข้าว) การเวลละ (มะระขี้นก) พรปฏฐะ นาทีกลายะ
โกชิวา (ลำเอียง) วารตาคะ (มะเขือยาว) วนติกตะ (สมอไทย) || 75 ||

กริระ (ผลของต้นกริระ) กุลกะ นันที (ซีดาร์แดง) กุโจลา ศกุลาทนี กภูิลละ (มะระขี้นก)
เกมพุกะ (กะหล่ำปลี) โกศาทกะ และ กรรกคะ || 76 ||

ทั้งหมดนี้มีความเย็น ขม มีความฉุนหลังจากย่อยแล้ว
ช่วยให้การไหลเวียนของเหลวในร่างกายดีขึ้น ทำให้วาทะเพิ่มขึ้น ลดกษะภายในร่างกาย
ปิฏฐะ (บวบ) ดีต่อหัวใจ ช่วยบรรเทาบาดแผล มีรสชาติหวาน และหวานหลังจากย่อยแล้ว || 77 ||

พฤษหิ (มะแว้งต้น) ทั้งสองทำให้ปิดตะในร่างกายเพิ่มขึ้น
 กระตุ้นความอยากอาหาร ช่วยกำจัดอุจจาระที่แข็งตัว
 วฤษะ (หมามู๋) ทำให้อาเจียน ไอ เป็นโรคไข้เลือดออก || 78 ||

การเวลละ (มะระขี้นก) มีรสขม ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร บรรเทาความรุนแรงของกษะและปิดตะ
 วารตากะ (มะเขือยาว) มีรสชาติขม ฉุน หวาน ร้อน
 ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะและกษะ || 79 ||

มะเขือยาว เป็นต่างเล็กน้อย ช่วยย่อยอาหาร
 ช่วยกระตุ้นการรับรสชาติให้ดีขึ้น ไม่ทำให้ปิดตะรุนแรงขึ้น
 กิริระ (ผลของต้นกิริระ) ทำให้ท้องอืด มีรสชาติฝาด หวาน และขม || 80 ||

โกศาทกะ และ อวลคุชะ (บุนนาค) ช่วยกำจัดอุจจาระที่แข็งตัว และช่วยย่อยอาหาร
 ตัณทุลีกะ (ผักโขม) มีความเย็น แห้ง มีรสหวาน และหวานหลังจากย่อยแล้ว มีความเบา || 81 ||

ผักโขม ช่วยรักษาอาการมีนเมา บรรเทาความรุนแรงของปิดตะ ช่วยขับสารพิษ
 มฤชชตะ (เลา) ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะและปิดตะ มีความมัน เย็น หนัก
 รสชาติหวาน ทำให้อ้วน และช่วยบำรุงอสุจิ || 82 ||

पालังกะ (บีทรูท) มีความหนัก ช่วยให้ขับถ่าย (เป็นยาระบาย)
 อุโปทกะ (ผักโขม) ช่วยบรรเทาอาการมีนเมา
 จัญจุ มีคุณสมบัติคล้ายกับपालังกะ และควบคุมการกำจัดของเหลว || 83 ||

วิทารี ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะและปิดตะ ช่วยขับปัสสาวะ มีรสชาติหวาน
 เย็น บำรุงร่างกาย (ทำให้อายุยืน) ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยบำรุงรักษาอ มีน้ำหนัก
 ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ และฟื้นฟูร่างกาย || 84 ||

ชีวันตี (ชิงช้าชาลี) ช่วยบำรุงสายตา บรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะ เย็น มีรสชาติหวาน
 กุชมาณชะ (ฟักทอง) ตุมพะ (น้ำเต้า) กาลิงคะ (แตงโม) กรรการู (ฟักเขียว)
 เอรวารู (เมลอน) ตินทิสะ (น้ำเต้า) || 85 ||

ตรปฺสูสะ (แดงกวา) จีนากะ (การบูร) จิรภูษะ (เมลอน)
 ทั้งหมดทำให้ววาตะและกษะในร่างกายรุนแรงขึ้น
 ช่วยสลายอุจจาระที่แข็งตัว อยู่ท้อง ทำให้การไหลเวียนในเนื้อเยื่อดีขึ้น
 มีรสชาติหวาน และหวานหลังจากย่อยแล้ว และมีความหนัก || 86 ||

วัลลี (เถาวัลย์) ดีที่สุดในหมู่ไม้เลื้อย ช่วยบรรเทาความรุนแรงของววาตะและปิตตะ
 ช่วยทำความสะอาดท่อปัสสาวะ และกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
 ตรปฺสูสะ (แดงกวา) ช่วยขับปัสสาวะ || 87 ||

ตุ้มพะ (น้ำเต้า) มีความแห้งมาก สามารถดูดซึมได้ดี ส่วนกาลิงคะ (แดงโม) เอรวารุ (เมลอน)
 และ จิรภูษะ (เมลอน) เมื่อยังอ่อนนุ่มช่วยบรรเทาความรุนแรงของปิตตะ มีความเย็น
 แต่เมื่อสุก จะมีคุณสมบัติตรงกันข้าม || 88 ||

หากสูงงอม และร่วงจากต้นย่อมมีรสเป็นต่าง เพิ่มปิตตะ บรรเทาววาตะและกษะภายในร่างกาย
 ช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร กระตุ้นความอยากอาหาร ช่วยบำรุงหัวใจ
 ช่วยบรรเทาอาการต่อมลูกหมากโต รักษาท้องอืด และมีความเบา || 89 ||

มถุณาละ (สายบัว) พิสะ (รากบัว) ศาลูกะ (หัวบัว) กุมุทะ (บัวแดง) อุตปละ (บัวเผื่อน)
 กันทะ (หัวบัว) นันที (ซีตาร์แดง) มาษกะ (เม็ดบัว) เกลูษะ (มะเดื่ออุทุมพร)
 ศถงคาภูกะ (กระจับ) กเศรูกะ (ตระกูลเหหัว) || 90 ||

เกรณูชาทนะ (ตีป्ली) กโลทยะ (เม็ดบัว) มีความแห้ง ดูดซึมน้ำได้ดี มีความเย็น ร้อน และเบา
 กัทัมพะ (กระทุ่ม) นลิกา (ถั่วแปบ) มารษะ (ผักโขมสวน) กุญญชระ (คินวา) กุตุ้มพะ || 91 ||

จิลลี (ผักโขม) ลักวากะ (ใบไม้ยางหอม) โลณิกา (คุณนายตื่นสาย) กुरुษะ กเวธูกะ (หญ้าขัด)
 ชีวันตะ ญญชระ เอชกชระ (ขุมเห็ดเทศ) ยवासกะ (ตระกูลถั่ว) สุวรจลา (อีหุด) || 92 ||

อาลุกะ (มันฝรั่ง) และพืชทั้งหลาย คือลักษณะที่ใช้ทำซูป มีรสหวาน แห้งเล็กน้อย เค็ม
 เพิ่มววาตะและกษะภายในร่างกาย มีความหนัก (ย่อยยาก) || 93 ||

มีคุณสมบัติเย็น ช่วยขับปัสสาวะและอุจจาระ ช่วยย่อยอาหารที่ตกค้าง
หากปรงด้วยไอน้ำ ให้น้ำนี้ออกแล้วผสมกับน้ำมัน จะไม่ทำให้โทษรุนแรงขึ้น || 94 ||

จิลลี (ผักโขม) ที่มีใบเล็ก ย่อมมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับ วาสตุกะ (ตระกูลคีนวา)
ตรรการี (ข้าเลือด) วรุณะ (กุ่มน้ำ) มีรสหวาน ขมเล็กน้อย
ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะ || 95 ||

วรชาภู (ผักขมหิน) และ กาลศากะ (กะเพรา) มีความต่างเล็กน้อย
ฉุนและขม ช่วยฟื้นฟูระบบย่อยอาหาร
ช่วยสลายอุจจาระที่แข็งตัว ช่วยล้างพิษ ลดอาการบวมน้ำ
ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะ || 96 ||

ต้นอ่อนของพิลวะ (มะตูม) ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร บรรเทาความรุนแรงของกษะและวาทะ
กระตุ้นการเคลื่อนที่ภายในลำไส้ (การทำงานของลำไส้) ส่วนต้นอ่อนของศตาวรี (ผักชีข้าง)
มีรสขม ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ และบรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะ || 97 ||

ต้นอ่อนของวัมศกริระ (ตระกูลไผ่) ทำให้อวัยวะภายในแห้ง
รู้สึกแสบร้อนกลางอก ให้อวตตะและปิตตะเพิ่มขึ้น
ปิตตฺระ (ผักเป็ดแดง) ช่วยย่อยอาหาร มีรสขม ช่วยรักษาอาการม้ามโต โรคจิตสติดวงทวาร
บรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะภายในร่างกาย || 98 ||

กาสมรรหะ (ผักหวาน) ช่วยรักษาโรคที่เกิดจากพยาธิ บรรเทาอาการไอ ป้องกันกษะในร่างกายเพิ่มขึ้น
และกระตุ้นการทำงานของลำไส้ เกาสุมภะ (ดอกคำฝอย) มีความแห้ง ร้อน หนัก รสชาติเปรี้ยว
ทำให้ปิตตะในร่างกายรุนแรงขึ้น และช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ || 99 ||

สารขปะ (มัสตาร์ด) มีความเบา ร้อน เจือปนในอุจจาระและปัสสาวะ
ทำให้ไตรโทษะในร่างกายรุนแรงขึ้น
(มูลกะ (แรดขหรือหัวผักกาด)) เมื่อยังอ่อนย่อมมีรสชาติไม่แน่นอน
มีความต่าง และรสขมเล็กน้อย || 100 ||

มุลกะ (แรดิชหรือหัวผักกาด) ช่วยให้ไตรโทษะมีความสมดุล
มีความเบา ร้อน ช่วยบรรเทาโรคเนื้องอกในช่องท้อง
บรรเทาอาการไอ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ
โรคเกี่ยวกับตา ลำคอ และช่วยรักษาบาดแผล || 101 ||

แรดิชหรือหัวผักกาด ช่วยบรรเทาอาการเสียงแหบ ท้องอืด และโรคจมูกอักเสบ
แรดิชใหญ่ มีความหนัก มีความฉุนหลังจากย่อยแล้ว ทำให้ไตรโทษะรุนแรงขึ้น || 102 ||

แรดิชใหญ่นั้นย่อยยาก ทำให้เกิดอภิชยันทิ (ภาวะอาหารไม่ย่อย)
เมื่อปรุงด้วยไขมันย่อมทำให้วาตะลดลง
เมื่อปรุงด้วยของแห้งย่อมทำให้ไตรโทษะในร่างกายเพิ่มขึ้น || 103 ||

ปิณฑาลู (โคคลาน) มีความฉุน ร้อน ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะและกษะ
แต่ทำให้ปิตตะรุนแรงขึ้น
กุรุระ (โหระพา) ศิครุ (มะรุม) สุรสะ (กะเพรา) สุมุชะ (ผักกาดเขียว, มัสตาร์ดอินเดีย)
อาสุรี (ผักกาดเขียว, มัสตาร์ดอินเดีย) ภูสตถุณะ (ตะไคร้) || 104 ||

ผาณิชา (เครื่องเทศอย่างหนึ่ง) อรชกะ (ยี่หระ) ชัมพิระ (ยี่หระ)
เมื่อใบเขียวย่อมดูดซับน้ำได้ดี ทำให้รู้สึกแสบร้อนขณะย่อยอาหาร มีความฉุน แห้ง ร้อน
ดีต่อหัวใจ กระตุ้นความอยากอาหาร และช่วยกระตุ้นการรับรสชาติให้ดีขึ้น || 105 ||

ทำลายสายตา อสุจิ ทำให้เกิดพยาธิ มีความแหลม ทำให้ไตรโทษะเพิ่มขึ้นเล็กน้อย และมีความเบา
(สุรสะ (กะเพรา)) ช่วยบรรเทาอาการสะอึก ไอ ช่วยขับพิษ
บรรเทาอาการหอบ ความปวดเมื่อย และช่วยในเรื่องการหายใจ || 106 ||

สุมุชะ (ผักกาดเขียว, มัสตาร์ดอินเดีย) ไม่ทำให้เกิดอาการแสบร้อนมาก
ช่วยขับพิษ และลดอาการบวม
อารทิกะ (ผักชี) มีรสขม หวาน ช่วยขับปัสสาวะ และไม่ทำให้ปิตตะในร่างกายเพิ่มขึ้น || 107 ||

ลศุนะ (กระเทียม) แทรกซิม (เข้าไปในเนื้อเยื่อ) ได้ดี มีคุณสมบัติร้อน รสฉุน และฉุนหลังจากย่อยแล้ว
ช่วยให้การไหลเวียนในร่างกายดีขึ้น ดีต่อหัวใจและเส้นผม มีความหนัก ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ

มีความมัน ช่วยกระตุ้นต่อมรับรส และช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น || 108 ||

กระเทียมช่วยรักษาอาการผิวหนังต่าง ๆ โรคผิวหนัง บรรเทาอาการท้องอืด แน่นท้อง โรคกรดไหลย้อน
โรคเบาหวาน ช่วยถ่ายพยาธิ โรคที่เกิดจากความรุนแรงของกษและวาตะ
บรรเทาอาการสะอึก โรคทางจุมก โรคหอบ ไอ และช่วยฟื้นฟูให้ร่างกายอ่อนเยาว์ || 109 ||

ปลาฉนุ (หัวหอม) มีคุณสมบัติดีกว่าข่าตัน (กระเทียม) ทำให้กษและปิตตะเพิ่มขึ้น
(กฤษณกษ (แครอท)) ดีต่อผู้เป็นโรคจากการเพิ่มขึ้นของกษและวาตะ
ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร และช่วยขับเหงื่อ || 110 ||

แครอท มีคุณสมบัติแหลม (แทรกซึมเนื้อเยื่อได้ดี) กูกซบน้ำได้ดี เหมาะกับผู้ที่มีปิตตะในร่างกายเด่น
สุรณะ (บุก) ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร กระตุ้นต่อมรับรส
ช่วยลดกษในร่างกาย ไม่น้ำมัน และมีความเบา || 111 ||

บุก ดีต่อการรักษาโรคกรดไหลย้อน ส่วนภูกันทะ เป็นเหตุให้ไตรโทษะในร่างกายเพิ่มขึ้น
ใบ ดอก ผลดิบ ใบ (มีลักษณะเป็นหลอดหรือท่อ) และหัว
มีความหนัก (ย่อยยาก) ไปตามลำดับ || 112 ||

ชีวันดี (ชิงช้าชาลี) ดีที่สุด ส่วนสารขะ (มัสตาร์ด) แย่ที่สุดในบรรดาพืชผัก
ทราษะ (องุ่น) ดีที่สุดในบรรดาผลไม้ ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
ช่วยบำรุงสายตา ช่วยขับอุจจาระและปัสสาวะ || 113 ||

องุ่นมีรสหวาน และหวานหลังจากย่อยแล้ว มีรสฝาดเล็กน้อย
มีความเย็น หนัก ช่วยบรรเทาความรุนแรง
ของโรคที่เกิดจากความผิดปกติของวาตะ ปิตตะ โรคเลือด
ให้รสชาติดีเมื่ออยู่ในปาก อาจทำให้มีนม || 114 ||

องุ่น ช่วยบรรเทาความกระหายน้ำ บรรเทาอาการไอ ไข้หวัด โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ
บำรุงเสียง (บรรเทาอาการเสียงแหบ) รักษาวัณโรค
และโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง
ทาขิมะ (ทับทิม) ช่วยบรรเทาความรุนแรงของปิตตะที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก

รวมถึงไตรโทษะอื่น ๆ ทับทิมมีรสชาติหวาน || 115 ||

ทับทิมมีรสเปรี้ยว ทับทิมทั้งหมด (ทุกสายพันธุ์) จะไม่เพิ่มปิตตะในร่างกาย ไม่ร้อน
และยังช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะและกษะ ทับทิมช่วยบำรุงหัวใจ มีความเบา มั่น
ดูดซึมในร่างกายได้ดี กระตุ้นความอยากอาหาร และช่วยในการย่อยอาหาร || 116 ||

โมจะ (กล้วย) ขรชูระ (อินทผลัม) ปนสะ (ขนุน) นารีเกลชะ (มะพร้าว)
ปฐุชกะ (มาลัย) อามราตะ (มะกอก) ตาละ (ตาล) กาศมรระยะ (ซ้อ)
ราชาทนะ (มะม่วงหัวแมงวัน) มฐุกะ (วงศ์พิกุล) || 117 ||

พพระ (พุทรา) อังโกละ (ผีเสื้อ) ฝัลคุ (มะเดื่อปล้อง) เศลษมาตกะ (หมันแดง) วาตามะ (อัลมอนต์)
อภิศุกะ อักโขฎฐะ (วอลนัท) มฐุกลกะ (ทองแตก) นิโกลกะ (ปฐุ, มะเกลือกา) || 118 ||

อูรฺมาณะ (กุ่มน้ำ) และ ปรียาละ (มะม่วงหัวแมงวัน)
ทำให้อ้วน มีความหนัก เย็น ช่วยบรรเทาอาการแสบร้อน
บรรเทาวิธโรค และบรรเทาโรคเลือด (ใช้เลือดออก) || 119 ||

มีรสชาติหวาน และหวานหลังจากย่อยแล้ว มีความมัน อยู่ท้อง ทำให้กษะและปริมาณอสุจิเพิ่มขึ้น
ผลตาละ (ตาล) เพิ่มปิตตะในร่างกาย ช่วยในการทำงานภายในลำไส้
ส่วนผลกาศมรระยะ (ซ้อ) มีคุณสมบัติเย็น || 120 ||

(ผลกาศมรระยะ (ซ้อ)) ช่วยขับอุจจาระและปัสสาวะ บำรุงเส้นผม
ช่วยฟื้นฟูสติปัญญา และฟื้นฟูร่างกายให้อ่อนเยาว์
วาตามะ (อัลมอนต์) มีคุณสมบัติร้อน เพิ่มปิตตะและกษะ ช่วยให้อุณหภูมิกระปรีกระเปร่า || 121 ||

ปรียาละ (มะม่วงหัวแมงวัน) ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะได้อย่างมีประสิทธิภาพ
มีความมัน เย็น แก่นของมันมีรสหวาน ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
บรรเทาความรุนแรงของวาตะและปิตตะ || 122 ||

เนื้อของโกละ (ดีปลี) มีคุณสมบัติคล้ายกัน (กับเนื้อมะม่วงหัวแมงวัน) คือ บรรเทาความกระหายน้ำ
บรรเทาอาการไอ และอาเจียน ส่วนผลพิลวะ (มะตูม) เมื่อสุกแล้วย่อยย่อยยาก

ทำให้ไตรโทษะรุนแรงขึ้น เป็นสาเหตุของอาการท้องอืด || 123 ||

(ผลพิลวะ (มะตูม)) เมื่อดิบ ย่อมช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร บรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะ (ทั้งผลดิบและผลสุก) สามารถซึมซับน้ำภายในร่างกายได้ดี
กปีตละ (มะขวิด) ส่งผลเสียต่อลำคอ และยังเพิ่มความรุนแรงของไตรโทษะในร่างกาย || 124 ||

ผลมะขวิดสุก ช่วยบรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะ ช่วยบรรเทาอาการสะอึก อาเจียน
ซึมซับน้ำในร่างกายได้ดี และช่วยต้านพิษ
ชามภาวะ (หว่า) มีความเบา อยู่ท้องได้นาน เย็น และทำให้วาทะในร่างกายขึ้นโดยเฉพาะ || 125 ||

(หว่า) ช่วยดูดซับความชื้นจากอุจจาระและปัสสาวะ ส่งผลเสียต่อลำคอ
ช่วยบรรเทาความรุนแรงของกษะและปีตละในร่างกาย
พาลอามระ (มะม่วงอ่อน, มะม่วงดิบ) ทำให้วาทะ ปีตละ และเลือดในร่างกายเพิ่มขึ้น || 126 ||

เมื่อเมล็ด (มะม่วง) โตเต็มที่แล้ว (มะม่วงนั้น) ย่อมเพิ่มกษะและปีตละในร่างกาย
เมื่อสุกแล้ว จะมีความหนัก ช่วยลดวาทะในร่างกาย เพิ่มกษะ และอสุจิ
วฤกษามละ (ส้มแขก) ช่วยดูดซับน้ำในร่างกาย มีความแห้ง ร้อน เบา
ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะ || 127 ||

คัมยา มีความเบา ร้อน ทำลายเส้นผม และทำให้ร่างกายแห้ง
ปีลู่ (เลา) ทำให้ปีตละเพิ่มขึ้น ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะ ช่วยในการขับถ่าย
รักษาโรคเกี่ยวกับม้าม โรคริดสีดวงทวาร โรคเกี่ยวกับพยาธิ และเนื้องอกในช่องท้อง || 128 ||

เลาชนิดต่าง ๆ มีรสหวานอมขม ไม่ร้อนมาก และช่วยบรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะ
ผิวของมาตุลุงคา (มะนาวหวาน) มีรสขม ฉุน มีความมัน ช่วยบรรเทา วาทะ || 129 ||

ส่วนเนื้อ (ของมะนาวหวาน) ทำให้อ้วน มีรสหวาน ช่วยลดวาทะและปีตละ มีความหนัก
ส่วนแกน (ของมะนาวหวาน) มีความเบา ช่วยแก้ไอ หอบ
สะอึก และบรรเทาโรคพิษสุราเรื้อรัง || 130 ||

ช่วยบรรเทาอาการปากแห้ง บรรเทาอาการของโรคหวัดและกะ
 บรรเทาอาการท้องผูก อาเจียน ลื่นไม่รับรส เนื่องกในช่องท้อง
 อาการบวม โรคริตสีดวงทวาร จุกเสียด และอาหารไม่ย่อย || 131 ||

เปลือกและเนื้อของกล้วยตาก (รักษน) ทำให้อ้วน มีรสหวาน เย็น เมล็ดเปรียบเสมือนไฟ
 ช่วยเสริมสร้างสติปัญญา ช่วยบรรเทาความรุนแรงของหวัดและกะได้อย่างมีประสิทธิภาพ || 132 ||

ปลาหวัด มีรสหวาน เย็น และรสเปรี้ยว ร้อน ทั้งคู่ล้วนมีความหนัก (ย่อยยาก)
 ช่วยกระตุ้นต่อมรับรส บรรเทาโรคที่เกิดจากการเผาผลาญมากเกินไป
 (อาร์กะ (พีช)) มีรสหวาน ช่วยกระตุ้นการรับรสชาติให้ดีขึ้น || 133 ||

พีชสุก ช่วยให้เกิดการย่อยอาหารอย่างรวดเร็ว มีคุณสมบัติไม่ร้อนมาก
 บางครั้งย่อยยาก และยังเพิ่มไตรโทษะในร่างกาย
 ทรากษะ (องุ่น) และ ปรุชกะ (มาลัย) เมื่อดิบย่อยมีรสเปรี้ยว เพิ่มปิตตะและกะในร่างกาย || 134 ||

มีความหนัก ร้อน ช่วยบรรเทาความรุนแรงของหวัด และช่วยในการขับถ่าย
 สิ่งที่มีรสเปรี้ยว คือ โกละ (ติปลี) กรกันธู (พุทรา) ลกฺจะ (มะหาด)
 อมราตกะ (มะกอก) อาร์กะ (พีช) || 135 ||

(สิ่งที่มีรสเปรี้ยว) คือ ไอราวตะ (ส้ม) ทันทศฐา (ส้มกบ) สตุทะ (หม่อน) มฤคลิณทิกะ (หม่อนใหญ่)
 ไม่ทำให้ปิตตะในร่างกายรุนแรงขึ้น ส่วน กรมรรทกะ (มะนาวไม่รู้โห่) เมื่อสุกและแห้ง
 จะไม่ทำให้ปิตตะเพิ่มขึ้นอย่างรุนแรง (เพิ่มขึ้น) เล็กน้อยเท่านั้น || 136 ||

อัมลิกะ (มะขาม) และ โกละ (ติปลี) ช่วยฟื้นฟูระบบย่อยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย
 แก้กะหาย บรรเทาความเหนียวล้า อ่อนเพลีย มีความเบา
 ช่วยบรรเทาความรุนแรงของหวัดและกะ || 137 ||

ลกฺจะ (มะหาด) เป็นผลไม้ส่วนน้อย ที่เพิ่มความรุนแรงของไตรโทษะทุกประการ
 ัญพิชที่ป่าเสื่อมโทรม มีลมแรง แสงแดดร้อนจัด มีมลพิษทางอากาศ เจือปนด้วยน้ำลายงู || 138 ||

ัญพิชที่เจือปนด้วยน้ำลายสัตว์อื่น ัญพิชที่เต็มไปด้วยหนอน ัญพิชที่จมอยู่ในน้ำเป็นเวลานาน

ธัญพืชที่ไม่ได้เจริญเติบโตในที่เพาะปลูกโดยเฉพาะ ธัญพืชที่ไม่ได้เพาะปลูกตามฤดูกาล
ธัญพืชที่ผสมกับชนิดอื่น ย่อมเสียคุณประโยชน์ เก่า ควรถูกปฏิเสธ || 139 ||

อาหารที่ปรุงจากผักโดยไม่เติมวัตถุดิบที่มีความมัน
หลังจากปรุงอาหาร ไม่อ่อนนุ่ม แห้ง ไม่เกิดรสชาติ ย่อมถูกหลีกเลี่ยง (ไม่ควรกิน) || 140 ||

(ไม่ควรกิน) ที่แห้งมาก ยกเว้นผลมะตูมดิบ
เกลือทุกชนิดเป็นวิษณฺ์ (ผลิตสารคัดหลั่งในเนื้อเยื่อมากขึ้น)
มีความแห้ง นุ่ม (ช่วยให้อุจจาระนุ่ม เคลื่อนที่ง่าย) || 141 ||

(เกลือทุกชนิด) ช่วยบรรเทาภาวะ ช่วยย่อยอาหาร
แทรกซึมในร่างกายได้ดี ทำให้ปิดตะและกษะรุนแรงขึ้น
ใสระวะ (เกลือสินเธาว์) มีรสหวานเล็กน้อย ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ดีต่อหัวใจ
ช่วยบรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะ || 142 ||

(ใสระวะ (เกลือสินเธาว์)) ย่อยง่าย มีคุณสมบัติไม่ร้อน ดีต่อสุขภาพ
ไม่ทำให้เกิดอาการแสบร้อน ช่วยย่อยอาหาร
เกลือเสาวรจละ ย่อยง่าย ดีต่อหัวใจ มีกลิ่นหอม และช่วยบรรเทาอาการเรอ || 143 ||

(เกลือเสาวรจละ) มีรสขมหลังจากย่อยแล้ว ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก
ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหารและการรับรส
เกลือพิษะ ทำให้เกิดการเคลื่อนที่ของวาทะและกษะทั้งขึ้นและลง (เกิดการขับถ่ายทั้งด้านบนและล่าง)
ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร || 144 ||

(เกลือพิษะ) ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ท้องอืด และอาการจุกเสียดแน่นท้อง
สมุทระ (เกลือสมุทร) มีรสหวานหลังจากย่อยแล้ว
มีความหนัก (ย่อยยาก) ทำให้กษะรุนแรงขึ้น || 145 ||

เกลืออุทภิมะ มีรสขมเล็กน้อย มีรสขม เป็นต่าง แทรกซึมผ่านร่างกายได้ดี เพิ่มสารคัดหลั่งในร่างกาย
กฤษณะ (เกลือดำ) มีคุณสมบัติคล้ายกับเกลือเสาวรจละ ยกเว้นกลิ่น || 146 ||

เกลือโรมกะ มีความเบา (ย่อยง่าย) เกลือปานสุตณะ
มีความต่างเล็กน้อย ทำให้กษะรุนแรงขึ้น และมีความหนัก
เมื่อใดที่ใช้เกลือเป็นยา เขาเตรียมเกลือโดยเริ่มจากเกลือสินเธาว์ || 147 ||

กษาระ (ต่าง) ช่วยบรรเทาเนื้องอกในช่องท้อง โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับลำไส้เล็ก
โรคโลหิตจาง โรคเกี่ยวกับม้าม ท้องอืด โรคในคอ โรคหอบ โรคจริตสีดวงทวาร
และการไอที่เกิดจากกษะเพิ่มขึ้น || 148 ||

กษาระทั้งหมด มีความแหลม (แทรกซึมในร่างกายได้ง่าย) มีความร้อน
ช่วยถ่ายพยาธิ มีความเบา ช่วยบำรุงปิตตะ บำรุงเลือด ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร
ช่วยสลายไขมัน แต่เป็นอันตรายต่อหัวใจ และเนื้อเยื่อ || 149 ||

(กษาระทั้งหมด) มีรสฉุน เค็ม ส่งผลเสียต่ออสุจิ ไอซัส เส้นผม และดวงตา
หิงคุ (มหาหิงคุ) ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะและกษะ
บรรเทาอาการท้องอืด และอาการจุกเสียด ทำให้ปิตตะรุนแรงขึ้น || 150 ||

(มหาหิงคุ) มีรสฉุน และฉุนหลังจากย่อยแล้ว ช่วยเพิ่มรสชาติ กระตุ้นความหิว
กระตุ้นระบบย่อยอาหาร และมีความเบา
หริตกี (สมอไทย) มีรสฝาด แต่หวานหลังจากย่อยแล้ว มีความแห้ง ไม่เค็ม และเบา || 151 ||

(สมอไทย) ช่วยระงับความหิว ช่วยย่อยอาหาร ช่วยบำรุงสมอง บำรุงกำลัง ทำให้อ่อนเยาว์
มีฤทธิ์ร้อน เป็นยาระบาย ทำให้อายุยืนยาว เสริมสร้างจิตใจ และกระตุ้นประสาทสัมผัส || 152 ||

(สมอไทย) ช่วยรักษาโรคเรื้อน โรคผิวหนังต่าง ๆ บรรเทาความผิดปกติของเสียง บรรเทาไข้เรื้อรัง ช่วย
รักษาโรคศิรษะ โรคตา โรคโลหิตจาง โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับลำไส้เล็ก ตีต่อระบบเผาผลาญ || 153 ||

(สมอไทย) ช่วยบรรเทาอาการบวม โรคท้องร่วง โรคอ้วน เป็นลม อาเจียน ช่วยถ่ายพยาธิ
รักษาโรคหอบ ไอ บรรเทาอาการน้ำลายไหลมากเกินไป รักษาโรคจริตสีดวงทวาร
โรคเกี่ยวกับม้าม และอาการท้องอืด || 154 ||

(สมอไทย) ช่วยบรรเทาอาการบวมในช่องท้อง ชำระล้างการอุดตันของท่อไสเรตัส
รักษาโรคเนื้องอกในช่องท้อง ความแข็งตึงของร่างกาย อาการเบื่ออาหาร
และโรคอื่น ๆ มากมายที่เกิดจากความรุนแรงของวาตะและกษะ || 155 ||

คุณสมบัติเช่นเดียวกับ อมลกะ (มะขามป้อม) ที่มีความเย็น ช่วยลดความรุนแรงของปิตตะและกษะ
อัชชะ (สมอพิเภก) มีรสฉุนหลังจากย่อยแล้ว มีฤทธิ์เย็น ช่วยบำรุงเส้นผม มีคุณสมบัติคล้ายกับสมอไทย
และมะขามป้อม แต่มีสรรพคุณด้อยกว่าเล็กน้อย || 156 ||

ตรีผลา (ตรีผลา) ช่วยบำรุงร่างกายได้ดีที่สุด ช่วยรักษาโรคตา สมานแผล รักษาโรคผิวหนัง
บำรุงเนื้อเยื่อ รักษาโรคอ้วน โรคเบาหวาน และบรรเทาการเพิ่มขึ้นของกษะและเลือด || 157 ||

त्वกะ (อบเชย) ปตระ (ใบอบเชย) และ เอลา (กระวาน) รวมเรียกว่า ตรีชตกะ
ตรีชตกะเหล่านี้รวมทั้ง เกสระ (หญ้าฝรั่ง) จากจตุรชาตะ ทำให้เกิดความรุนแรงของกษะ
แทรกซึมในร่างกายได้ง่าย มีความร้อน แห้ง ช่วยบรรเทาความหิว และกระตุ้นการรับรส || 158 ||

มริจะ (พริกไทยดำ) มีรสฉุน และฉุนหลังจากย่อยแล้ว
ช่วยบรรเทาความรุนแรงของกษะ และมีความเบา
ปิปลี (ดีปลี) เมื่อมีสีเขียว ทำให้กษะรุนแรงขึ้น มีรสหวาน มีความเย็น หนัก และมัน || 159 ||

(ดีปลี) เมื่อแห้งจะมีคุณสมบัติตรงข้าม ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
มีรสฉุน แต่หวานหลังจากย่อยแล้ว ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาความรุนแรงของวาตะและกษะ
บรรเทาโรคหอบ ไอ และเป็นยาระบาย || 160 ||

ไม่ควรใช้ดีปลีมากเกินไป เป็นระยะเวลานาน โดยไม่ปฏิบัติตามหลักรสายนะ (การบำบัดฟื้นฟูร่างกาย)

นาคระ (ขิง) ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
ช่วยดูดซึมน้ำได้ดี บำรุงหัวใจ และช่วยบำรุงร่างกาย || 161 ||

(ขิง) ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก กระตุ้นต่อมรับรส มีความเบา
มีรสหวานหลังจากย่อยแล้ว มีความมัน ร้อน ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะและกษะ
มีคุณสมบัติคล้ายกับ อารทกะ (ขิงสด) || 162 ||

(พริกไทยดำ, ดีปลี, ขิง) รวมเรียกว่า ตริกฎุ ช่วยรักษาโรคอ้วน โรคหอบ
ท้องอืด ไอ โรคเท้าช้าง และโรคจมูกอักเสบ
จวีกา (ดีปลี) และ ปิปปลีมูละ (รากดีปลี)
มีคุณสมบัติคล้ายกับมริจจะ (พริกไทยดำ) แต่ด้อยกว่า || 163 ||

จิตระกะ (เจตมูลเพลิงฝรั่ง) มีคุณสมบัติคล้ายอัคนี ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาโรคเนื้องอกในช่องท้อง
โรคริดสีดวงทวาร ถ่ายพยาธิ และรักษาโรคเรื้อน
ที่กล่าวมาข้างต้น (ดีปลี รากดีปลี เจตมูลเพลิงฝรั่ง ขิง และจวีกา (ดีปลี))
ยกเว้นพริกไทยดำ รวมเรียกว่า ปัญจโกลกะ || 164 ||

ปัญจโกลกะ ช่วยรักษาโรคเนื้องอกในช่องท้อง โรคเกี่ยวกับม้าม การขยายตัวของช่องท้อง
บรรเทาอาการท้องอืด จุกเสียด และดีที่สุดในสำหรับการกระตุ้นความหิว และระบบย่อยอาหาร
พิลวะ (มะตูม) กาศมรี (ซ้อ) ตารการี (ข้าเลือด) ปฏุละ (มะกายคัต)
และ ดินทุกะ (มะพลับ) รวมเรียกว่า มหัต ปัญจมูละ || 165 ||

(มหัต ปัญจมูละ) มีรสฝาด ขม ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะ
พฤหตี (มะแว้งต้น) อัณคุมตี (อีเหนียว) โคกษุรกะ (โคกกระสุน)
รวมเรียกว่า หรัสวะ ปัญจมูละ || 166 ||

(หรัสวะ ปัญจมูละ) มีรสหวานหลังจากย่อยแล้ว มีคุณสมบัติไม่ร้อนและเย็นจัด
ช่วยบรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะ ทั้งสองรวมเป็น ทศมูละ
พลา (พลา, ครอบฟันสี) ปุณรนา เอริณทะ (ละหุ่ง) และ สูปปรณี (กรัมป่า, ถั่วมอท) || 167 ||

(พลา (พลา, ครอบฟันสี) ปุณรนา เอริณทะ (ละหุ่ง)
และ สูปปรณี (กรัมป่า, ถั่วมอท)) คือ มัชยมะ ปัญจมูละ
ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะ ไม่ทำให้ปิตตะรุนแรงขึ้นมาก มีสรรพคุณเป็นยาระบาย
ส่วน อภีรุ (ผักชีข้าง) วีรา (ต้นกาโกลี) ชีวันตี (ชิงช้าชาลี) ชีวะกะ (หูเสือ) และ ฤษภกะ || 168 ||

(อภีรุ (ผักชีข้าง) วีรา (ต้นกาโกลี) ชีวันตี (ชิงช้าชาลี) ชีวะกะ (หูเสือ) และ ฤษภกะ) คือ ชีวันะ ปัญจมูละ
ดีต่อดวงตา บรรเทาคามอ่อนเพลีย บรรเทาความรุนแรงของวาทะและปิตตะ

ตฤณขาชยะ (ตฤณา ปัญจมูละ) ประกอบด้วย ทรรรณะ (หญ้าทรรรณะ)
อิกษุ (อ้อย) ศรศาลี (เทียนดำ) ช่วยบรรเทาความรุนแรงของปีตตะ || 169 ||

ดังนั้น นี่คือน้ำที่ใช่เป็นอาหารทุกวันในกลุ่มต่าง ๆ ได้แก่
ข้าว ธัญพืช อาหารปรุงสุก เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และสมุนไพร || 170 ||

จบอัยยาะที่หกในคัมภีร์อัมฤตคฤทยะ สูตรสถานะ

อัยยาะที่เจ็ด

ชื่อว่า อัมมรรักษะ อัยยาะ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึง อัมมรรักษะ อัยยาะ
ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤชี่ทั้งหลาย |

ราชาพิงสร้างที่อยู่ของแพทย์หลวง (ปราณจารย์ยะ) ไว้ใกล้กับพระราชวัง
ทำให้ (แพทย์หลวง) สามารถเฝ้าระวังทุกสิ่งได้ตลอดเวลา || 1 ||

อาหารและน้ำของราชาพิงป้องกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากพิษ สุขภาพของราชาขึ้น
อยู่กับอาหารและน้ำ และความผาสุกของประเทศก็ขึ้นอยู่กับราชา || 2 ||

อาหารที่มีพิษมักมีความหนา เมื่อเดือดจะไม่ล้นออกมาจากหม้อ ใช้เวลานานในการปรุง
หลังจากหุงแล้วจะขึ้น และเหม็นอย่างรวดเร็ว || 3 ||

(อาหารที่มีพิษ) มักมีไอน้ำคล้ายกับสีคอนกยูง (สีน้ำเงิน)
ทำให้หลงละเมอ เป็นลม น้ำลายไหลมาก สูญเสียสี กลิ่น เปียก และมีความแฉะวาว || 4 ||

(อาหารที่มีพิษ) ทำให้ชอบภาชนะแห้งอย่างรวดเร็ว สกปรก ให้ภาพสะท้อนเงาผิดปกติ
ผิดรูปร่าง หรือไม่สามารถเห็นได้เลย || 5 ||

มีฟองและเส้นอยู่ที่ผิวและขอบ มีฟองอากาศอยู่ในราคะ (น้ำหวาน) ขาณฑวะ (ของหวาน)
ผัก และเนื้อสัตว์ ย่อมมีรสชาติไม่ดี || 6 ||

มีเส้นสีน้ำเงินปรากฏในซุบเนื้อ สีทองแดงในนม สีดำในโยเกิร์ต
สีขาวอมเหลืองในเนยนม มีน้ำปรากฏอยู่บนชี || 7 ||

มีริ้วของเหลวปรากฏอยู่บนครีมเปรี้ยว สีดำน้ำเงินในตุโชทกะ (เครื่องดื่มรสเปรี้ยวทำจากข้าวบาร์เลย์)
มีเส้นสีดำในเหล้าและน้ำ เส้นสีเขียวในน้ำผึ้ง และสีแดงเข้มในน้ำมัน || 8 ||

ผลไม้ดิบจะสุกเร็ว ผลไม้สุกจะเน่าเปื่อย อาหารที่มีสีเขียวและแห้งจะหมองดำและเปลี่ยนสี || 9 ||

อาหารอ่อนจะกลายเป็นแข็ง ดอกไม้ของพวงมาลาจะหลุดร่วง สีจางลง และมีกลิ่นผิดปกติ || 10 ||

มีคราบสกปรกบนเสื้อผ้า ต้ายและชายผ้าหลุด ภาชนะโลหะ ไข่มุก ไม้
หิน อัญมณี จะสกปรกและสูญหายไป || 11 ||

ภาชนะดินโคลน จะราบเรียบและมันวาว
ผู้วางยาพิษ ย่อมมีผิวแห้ง สีดำดำกต่าง ทำท่าทางมองไปรอบทิศทาง || 12 ||

(ผู้วางยาพิษ) ย่อมมีเหงื่อออก ตัวสั่น เหนื่อย ตกใจ ลื่นเมื่อเดิน พุดติดขัด หาว
เมื่อโยนอาหารพิษลงบนกองเพลิง ย่อมส่งเสียง และมีเปลวไฟเปล่งออกมา || 13 ||

(เมื่อโยนอาหารพิษลงบนกองเพลิง) ย่อมไม่มีควันเป็นสีคอนกยูง
บางครั้งไม่มีไฟ ส่งกลิ่นเหม็นอย่างรุนแรง
เมื่อกินอาหารพิษ ฝัγγ่อมตาย เสียงของอิกาย่อมสูญเสีไป || 14 ||

นกแก้ว นกทาดยูหะ (นกแกลละนูล) นกสาธิกา ย่อมส่งเสียงร้องเมื่อเห็นอาหารพิษ
หงส์เปลี่ยนท่าเดิน และนกกระทาหมดเร็ววแรง || 15 ||

นัยน์ตาของไก่ฟ้าเปลี่ยนเป็นสีแดง นกกระสาบินมา นกพิราบ นกกระสา และนกจักรวาทาย || 16 ||

แมวหงุดหงิด ตื่นตัว ลิงอุจจาระ นกยูงประหลาดใจ
กระสับกระส่าย และอ่อนแรงเมื่อเห็นอาหารพิษ || 17 ||

หลังจากรับรู้ว่าเป็นพิษจากลักษณะต่าง ๆ แล้ว
ควรกำจัดอาหารเป็นพิษนั้นทิ้งอย่างระมัดระวัง || 18 ||

การสัมผัสอาหารพิษทำให้คัน ระคายเคือง แสบร้อนไปทั่วร่างกาย และจุดสัมผัส
มีไข้ รู้สึกเจ็บปวด เป็นผื่น สูญเสียประสาทสัมผัส บวม เล็บและผมร่วง || 19 ||

ให้รักษาด้วยการอาบน้ำ ใช้น้ำที่ผสมยาขับพิษ ใช้มะขามป้อม
ไม้จันทน์ ปทมกะ (พญาเสือโคร่ง) ต้นโสมวลกา ตาลีสะ (ใบตะขบป่าอินเดีย)
กุชฐะ (บัวหิมะ) อมฤตะ (สมอติงู) และนตะ (พุทจีบ) || 20 ||

อาหารพิษทำให้น้ำลายไหลอยู่ในปากมากเกินไป ลิ้นและริมฝีปากไม่มีความรู้สึก
แสบร้อนในปาก เสียฟัน ไม่รับรู้รสชาติ และกรามมีความฝืด || 21 ||

ให้รักษาด้วยการบ้วนปากจากน้ำผสมมะขามป้อม หญ้าแฝก คัมพูชะ (น้ำยาบ้วนปาก)
และสมุนไพรอื่น ๆ ที่ช่วยขับพิษในช่องปาก
เมื่อพิษอยู่ในช่องท้อง ย่อมทำให้เหงื่อออก เป็นลม ท้องอืด มีอาการวิงเวียนศีรษะ || 22 ||

(เมื่อพิษอยู่ในช่องท้อง) ย่อมทำให้รู้สึกหงุดหงิด อาเจียน ปวดแสบปวดร้อน
ดวงตาเคลื่อนที่ผิดปกติ หัวใจเต้นผิดปกติ และมีจุดดำทั่วร่างกาย || 23 ||

(เมื่อพิษอยู่ในลำไส้) ทำให้อาเจียนมีหลายสี รู้สึกง่วงนอน ผอม ตัวซีด
ช่องท้องขยายตัวออก และสูญเสียความแข็งแรงของร่างกาย || 24 ||

ควรรักษาด้วยวิธีমনะ (การให้อาเจียน) วิเรจนะ (การใช้ยาถ่าย) ตามด้วยนัสยะ (การหยุดจมูก)
การล้างตา ให้ใช้ขมิ้น กฐฐิ (โคกกระออม) กากน้ำตาล สินธุวาริตะ (คนที่เขมา)
นิษปาวะ (ถั่วพุ่ม) ต้นพาษปิกา และ หญ้าศตปรวิกา || 25 ||

ให้ใช้รากของต้นต้นทุลิกะ (ผักโขม) ไช้ไก่ และ อวลคุชะ (บุนนาค) ในกระบวนการรักษา
(ล้างตา ล้างจมูก และดื่ม) เพื่อบรรเทาอาการจากพิษ || 26 ||

เมื่อรับพิษ ให้อาเจียน และล้างพิษในครั้งแรก เพื่อขจัดพิษตกค้างในลำไส้
แล้วจึงขับพิษในหัวใจ โดยใช้ทองแดง || 27 ||

เมื่อล้างพิษเป็นเวลานาน ร่างกายจะบริสุทธิ์ที่ตั้งทองคำ เรียกว่า เหมปางคะ
จนพิษไม่สามารถทำร้ายร่างกายได้ เช่นเดียวกับหยดน้ำที่สัมผัสใบบัวไม่ได้ || 28 ||

ผู้นั้นยอมมีชีวิตยืนยาว การขับพิษเรื้อรัง ให้ใช้วิธีนี้เช่นกัน
การบริโภคอาหารที่ไม่เข้ากัน ย่อมทำให้เป็นพิษได้ || 29 ||

เนื้อสัตว์ไม่เข้ากับถั่วดำ น้ำผึ้ง นม และธัญพืช (เมล็ดงอก)
พิสะ (สายบัว) มุลกะ (แรดิชหรือหัวผักกาด) และกากน้ำตาล ไม่เข้ากับปลา || 30 ||

โดยเฉพาะปยสา (นม) และจิลิจิมะ (พริกชี้หนู) ไม่เข้ากับปลา
อาหารรสเปรี้ยวไม่เข้ากับนม และไม่ควรรบริโภคผลไม้เปรี้ยวกับนม || 31 ||

ควรหลีกเลี่ยงกุดตละ (น้ำกรั้ม) วรกะ (กรั้มป่า) กังค (ข้าวฟ่างทางหมา) มกุชฎกะ (ถั่วมอท) กับนมวัว
และหลังจากบริโภคผักใบเขียวและแรดิชแล้ว ควรหลีกเลี่ยงการดื่มนม || 32 ||

ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อหมูรวมกับเนื้อเม่น เนื้อไก่และกวางไม่ควรบริโภคร่วมกับโยเกิร์ต
หลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อดิบกับน้ำดี และหลีกเลี่ยงการบริโภคแรดิชกับถั่วดำ || 33 ||

ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อแกะกับกุสมกะ (ดอกคำฝอย) ธัญพืช (เมล็ดงอก) กับพิสะ (สายบัว)
หลีกเลี่ยงการบริโภคลูกจุกผล (ผลมะหาด) กับซูปถั่วดำ || 34 ||

ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคกล้วยกับนมเนย โยเกิร์ตกับอินทผลัม
หลีกเลี่ยงการบริโภคปิปลี (ตีปลี) พริก กับน้ำผึ้ง
และหลีกเลี่ยงการบริโภคกากามาจี (มะแว้งต้น) กับน้ำผึ้ง || 35 ||

ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคพริกไทยดำกับปลา หรือกับเครื่องในปลา
ไม่ควรบริโภคอาหารจมน้ำในยามค่ำคืน || 36 ||

ควรหลีกเลี่ยงดื่ปัสที่ปรุงด้วยน้ำมันปลาทอด หลีกเลี่ยงการบริโภคของร้อนร่วมกับโพ
ไม่ควรบริโภคขี้ที่เก็บไว้ในภาชนะสัมฤทธิ์เป็นเวลานานเกินกว่า 10 วัน || 37 ||

ไม่ควรบริโภคเนื้อมนกลาสะกับเนื้ออย่าง นมเนยกับกามปิลละ (มะกายคัต)
หลีกเลี่ยงการผสมนม สุรา และกฤษระ (อาหารทำจากงาและธัญพืช) || 38 ||

ควรหลีกเลี่ยงการผสมสองสิ่ง สามสิ่ง หรือทุกสิ่งในปริมาณเท่ากัน
คือ น้ำผึ้ง ขี้ ไขมันสัตว์ น้ำมันงา และเครื่องดื่ม || 39 ||

ไม่ควรบริโภคน้ำผึ้งกับขี้แมลงในอัตราส่วนที่เท่ากันพร้อมกับน้ำ
หลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำผึ้งกับเมล็ดปุษระ (ดอกบัว)
และน้ำผึ้งกับไมเรยะ (เหล้าชนิดหนึ่ง) และน้ำตาล || 40 ||

ไม่ควรดื่มนมกับมันถา (ลูกชืด) ไขมันไม่เข้ากับน้ำมันมัสตาร์ด
หากบริโภคอุโปทิกา (ผักโขมอินเดีย) กับเมล็ดงาย่อมทำให้ท้องเสีย || 41 ||

เนื้อมนกลาสะผสมกับวารุณี และกุลมาชะ (กรั้มเขียว) และถั่วอื่น ๆ นั้นไม่เข้ากัน
ส่วนเนื้อมนกลาสะกับไขมันหมู เป็นอันตรายถึงชีวิต || 42 ||

เนื้อติดติระ (นกกระทา) เนื้อมนกลาสะ เนื้อโกธา (กิ้งก่า) เนื้อลวะ (นกคุ้มสีหรือไก่อนา)
เนื้อกปิณูชละ (นกชนิดหนึ่ง) ที่ปรุงโดยใช้ไฟ และทอดด้วยน้ำมันละหุ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต || 43 ||

เนื้อของนกหริตะ (นกสีเหลือง) เมื่อนำไปเสียบขม้น
ปรุงด้วยขม้นแล้วนำไปย่างนั้นเป็นอันตรายถึงชีวิต || 44 ||

เนื้อของนกหริตะ (นกสีเหลือง) ที่ปรุงด้วยขี้เถ้าและทราย เมื่อบริโภคกับน้ำผึ้งจะทำให้เสียชีวิตได้
ไม่ว่าอาหารหรือกิจกรรมใดที่ทำให้โทษะเพิ่มขึ้น แต่ไม่ขับโทษะออกจากร่างกาย
เรียกว่า วิรุทธะ (เข้ากันไม่ได้ ชัดแย้ง หรือต่อต้านกัน) || 45 ||

(การรักษาอาการจากอาหารที่เข้ากันไม่ได้) คือ การทำให้บริสุทธิ์ (การรักษาแบบปัญจกรรมะ) และ
ศมนะ (การรักษาแบบประคับประคองอาการ) และสุขภาพควรได้รับการฟื้นฟูอย่างรวดเร็ว

โดยการใช้อาหารที่มีคุณสมบัติตรงข้ามกับสิ่งที่เข้ากันไม่ได้ || 46 ||

ผู้ที่ออกกำลังกาย และบริโภคอาหารไขมันสูงเป็นประจำ ผู้มีระบบย่อยอาหารที่ดี ร่างกายแข็งแรง
อาหารที่ไม่เข้ากันย่อมไม่ส่งผลร้ายใด ๆ เช่นผู้บริโภคอาหารที่เข้ากันไม่ได้เป็นประจำในปริมาณน้อย
อาหารที่เข้ากันไม่ได้เป็นเวลานานนั้นย่อมไม่ส่งผลร้ายใด ๆ || 47 ||

สิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ คืออาหาร เครื่องดื่ม กิจกรรมทั้งหลายที่ทำมาเป็นเวลานาน
ควรถูกละทิ้งที่ละไตรมาส เช่นเดียวกับสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ
ควรค่อย ๆ นำมาใช้ทีละหนึ่ง สอง สามวัน || 48 ||

การละทิ้งสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพอย่างกะทันหัน และหมกมุ่นกับสิ่งที่ดีต่อสุขภาพอย่างฉับพลัน
นั้นไม่เหมาะสม ย่อมทำให้เกิดโรคได้ || 49 ||

ผลเสียจากอาหารที่เข้ากันไม่ได้ที่ค่อย ๆ ถูกกำจัดออกไป
และการปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้น ย่อมนำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรง || 50 ||

คนฉลาดไม่ควรรักษาปัจจัยจากความผิดปกติกของโทษะ
ด้วยการหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ || 51 ||

อาหาร การนอนหลับ และการไม่อดอาหารตามใจชอบ
ถือเป็นการประคับประคองร่างกายอย่างต่อเนื่อง ดังอาคารที่ถูกค้ำชูด้วยเสาทั้งหลาย || 52 ||

อาหาร ได้ถูกอธิบายไว้แล้ว

ความสุขและความทุกข์ ความสมบูรณ์และความผอมแห้ง
ความแข็งแรงและความอ่อนแอ สมรรถภาพทางเพศ (ขึ้นอยู่กับ การนอนหลับ) || 53 ||

อำนาจและการหมดอำนาจ ความรู้และความไม่รู้
ความเป็นและความตาย ทั้งหมดขึ้นอยู่กับ การนอนหลับ
การนอนหลับผิดเวลา นอนหลับมากเกินไป และการอดนอนนั้นทำลายสุขภาพ || 54 ||

การนอนยามกาลราตรี (คืนทำลายล้าง) ย่อมทำลายความสุข ทำลายชีวิต
 การตื่นนอนตอนกลางดึก ทำให้เกิดความแห้ง (ร่างกายแห้งกร้าน)
 ส่วนการนอนกลางวัน ย่อมทำให้เกิดความชื้น || 55 ||

การหลับสบายระหว่างวัน ทำให้ไม่แห้ง และคงที่ (ไม่หย่อนคล้อย)
 การนอนกลางวันย่อมส่งผลดีในฤดูร้อน เพราะในฤดูร้อนวาตะเพิ่มขึ้นเล็กน้อย
 มีความแห้งมากขึ้น และมีกลางคืนสั้น || 56 ||

การนอนกลางวันในฤดูอื่น ๆ ทำให้กะและปิตตะเพิ่มมากขึ้น
 การนอนกลางวันส่งผลดีต่อการพูด การเดินทาง การดื่มเหล้า การทำงาน การเสพเมถุน || 57 ||

การนอนกลางวันช่วยบรรเทาความโกรธ ความโศกเศร้า ความหวาดกลัว ความเหน้อยล้า
 บรรเทาโรคหอบ อากาศระอุ โรคท้องร่วง ทำให้เกิดสติปัญญา ดูอ่อนเยาว์
 บรรเทาความอ่อนแอ ผอมแห้ง การบาดเจ็บ ความทุกข์ใจ และความกระหาย || 58 ||

การนอนกลางวันช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย อาการมีลม
 การนอนกลางวันทำให้ธาตุปกติ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และเพิ่มกะให้ร่างกาย || 59 ||

ผู้ที่ในร่างกายมีไขมัน และกะจำนวนมาก บริโภคอาหารมันเป็นประจำ
 มีสารพิษ และเป็นโรคที่คอไม่ควรนอนกลางวัน || 60 ||

การนอนผิดเวลาทำให้หลงละเมอ มีไข้ ร่างกายอ่อนเพลีย มีอาการคัดจมูก ปวดศีรษะ
 อาการบวม น้ำ คลิ้นไส้ การอุดตันของเนื้อเยื่อ และระบบเผาผลาญอ่อนแอ || 61 ||

ให้รักษาด้วยการอดอาหาร การรักษาแบบวณะ (การทำให้อาเจียน) เสวทนะ (การขับเหงื่อ)
 และการใช้ยาสมุนไพร ส่วนการนอนหลับมากเกินไป ให้รักษาอย่างเข้มข้นขึ้น
 ใช้น้ำล้างตา ยาหยอดจมูก และอดอาหาร || 62 ||

(การนอนหลับมากเกินไป) ให้รักษาด้วยการเสพเมถุน ความเศร้าโศก ความกลัว และความโกรธ
 ย่อมทำให้กะลดลง และทำให้นอนไม่หลับ || 63 ||

การนอนไม่หลับทำให้รู้สึกปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ปวดศีรษะมาก หาว อ่อนเพลีย
มีอาการวิงเวียนศีรษะ อาหารไม่ย่อย มีนงง และเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของวาตะ || 64 ||

ควรนอนในเวลาที่เหมาะสม คือตอนกลางคืนทุกวันให้มากที่สุดตามต้องการ
ทำจนเคยชิน หากตื่นนอนกลางดึก และไม่คุ้นเคย
ให้นอนต่ออีกครั้งหนึ่งในเช้านี้ โดยไม่รับประทานอาหารใด ๆ || 65 ||

ผู้ทุกข์ทรมานจากการนอนน้อย ควรดื่มดื่มนมอุ่นๆ เหล้า ชุปเนื้อ โยเกิร์ต
ให้νωดน้ำมันอย่างเบา ๆ อาบน้ำ เฝื่อน้ำมันบริเวณศีรษะ หู และตา || 66 ||

ให้อยู่ในอ้อมแขนของภรรยา อิ่มเอมใจในความดีงาม อยู่กับสิ่งที่ทำให้พึงพอใจตามต้องการ
ยอมทำให้มีความสุขจากการนอนหลับที่ดี || 67 ||

วัยพรหมจรรย์ ไม่หมกหมุ่นในการเสพเมถุน ย่อมมีความสุข และนอนไม่ช้ากว่าเวลาปกติ || 68 ||

ไม่ควรเสพเมถุนกับสตรีที่ไม่นอนหงายหน้าขึ้น สตรีที่อยู่ในช่วงประจำเดือน
ผู้ที่ไม่ชอบและไม่พอใจ (กับการเสพเมถุน) ผู้ที่ขี้กลัว และรู้สึกลำบาก || 69 ||

(ไม่ควรเสพเมถุน) กับสตรีที่อ้วนและผอมมากเกินไป สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ เพิ่งคลอด
สตรีอื่น (นอกจากภรรยาของตน) ภิกษุณี สัตว์อื่น ๆ เช่น แพะ ควาย
(ไม่ควรเสพเมถุน) ในที่ประทับของเทวดา ราชา และครู || 70 ||

(ไม่ควรเสพเมถุน) บริเวณที่บูชา สุสาน สถานที่ที่ทรมาณ บริเวณสี่แยก
หลีกเลี่ยงการเสพเมถุนในวันสำคัญ หลีกเลี่ยงการเสพเมถุนในอวัยวะอื่น (นอกเหนือจากอวัยวะเพศ)
และไม่ทำรุนแรงต่อศีรษะและหัวใจ || 71 ||

(ไม่ควรเสพเมถุน) หลังอาหารมื้อหนัก เวลาหิว เสพเมถุนโดยไม่ตั้งใจ ร่างกายอยู่ในท่าทางไม่สบาย
ไม่ควรเสพเมถุนกับเด็ก คนชรา เมื่อปวดปัสสาวะหรืออุจจาระ และเมื่อป่วย || 72 ||

ในฤดูหนาวและฤดูน้ำค้าง สามารถเสพเมถุนได้มากตามชอบใจหลังจากกระตุ้นความต้องการทางเพศ
เสพเมถุนสามวันต่อหนึ่งครั้ง ของฤดูใบไม้ผลิและฤดูใบไม้ร่วง

เสพเมณฑุกรายปักข์ (สองอาทิตย์) ของฤดูร้อนและฤดูฝน || 73 ||

การปล่อยตัวของสตรีอย่างไม่เหมาะสม (เสพเมณฑุมากเกินไป) ทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ
รู้สึกอ่อนเพลีย ต้นขาอ่อนแรง ร่างกายอ่อนแอ เนื้อเยื่อบกพร่อง
สูญเสียความรู้สึก และตายก่อนวัยอันควร || 74 ||

การควบคุมอารมณ์ของสตรี (เสพเมณฑุอย่างพอดี) ทำให้ความจำดี มีสติปัญญา มีอายุยืน มีสุขภาพดี
บำรุงร่างกาย บำรุงประสาทสัมผัส มีชื่อเสียง ร่างกายแข็งแรง และแก่ช้า || 75 ||

ภายหลังการเสพเมณฑุ บรูษควรวาบน้ำ ประคบด้วยเครื่องหอม
รับลมเย็น ดื่มน้ำหวานที่ทำจากน้ำตาล ดื่มน้ำเย็น นม ชุปเนื้อ ดื่มน้ำสุรา
ดื่มน้ำประสนะ (เหล้าหมักจากข้าว) หลังจากนั้นจึงนอนพักผ่อน
เพื่อฟื้นฟูร่างกายให้กลับคืนสู่ปกติโดยเร็ว || 76 ||

เมื่อราชาล่วงลับ ให้รักษาร่างกายไว้กับแพทย์ของพระองค์ ผู้ศึกษาคัมภีร์เป็นอย่างดี ปฏิบัติดี มีเมตตา
บรรลุลความยิ่งใหญ่ มีพละทานมัยสมบุรณ์ มีพระเกียรติยศ มีอิทธิพล
ย่อมสามารถได้รับผลจากการกระทำ และมีพระชนมายุยืนนาน || 77 ||

จบอัยยาะที่เจ็ดในคัมภีร์อัษฎางคฤทษะ สุตตรสถานะ

อัยยาะที่แปด

ชื่อว่า มาตราคิตียะ อัยยาะ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึง มาตราคิตียะ อัยยาะ
ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤษีทั้งหลาย |

คนพึงบริโภคอาหารให้พอดีในทุกเวลา บริโภคอาหารที่ทำให้เกิดอหิ
ทั้งปริมาณอาหารหนัก และอาหารเบาต้องเหมาะกับระบบย่อยอาหาร || 1 ||

พึงบริโภคอาหารหนักเพียงครึ่งหนึ่งของความอิม ส่วนอาหารเบา ให้บริโภคไม่ให้อิมจนเกินไป
ปริมาณอาหารที่ถูกต้อง ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานง่ายขึ้น || 2 ||

การบริโภคอาหารปริมาณน้อยนั้นไม่เพิ่มพลัง และไม่สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
ทั้งหมดนี้เป็นเหตุให้เกิดโรค || 3 ||

การบริโภคอาหารปริมาณมาก อาจทำลายร่างกาย และทำให้โทษต่าง ๆ เพิ่มขึ้น
ทำให้เกิดโรค ทั้งยังทำให้วตะและโทษต่าง ๆ เพิ่มขึ้นไปพร้อมกัน || 4 ||

(การบริโภคอาหารปริมาณมาก) ทำให้เกิดความผิดปกติ และเกิดอาหารที่เป็นของเสีย (อามะ)
ทำให้เกิดอาการท้องอืด (อลสกะ) ขัดขวางการเคลื่อนที่ของทางเดินอาหาร
กระเพาะอาหารและลำไส้ || 5 ||

(การบริโภคอาหารปริมาณมาก) ทำให้เกิดการขับของเสีย
ทั้งด้านบนบน (อาเจียน) และด้านล่าง (อุจจาระ) ในทันที || 6 ||

อาหารที่ไม่ถูกย่อยในกระเพาะอาหารนั้นเป็นอาหารที่ตกค้างย่อมทำให้เกิดอาการท้องอืด
หากวตะและโทษอื่น ๆ เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจะทำให้เกิดการเจ็บปวดทั้งร่างกาย || 7 ||

หากร่างกายเหมือนถูกเข็มแทง อาการนี้เรียกว่า วิสุจิกะ (กระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ)
หากวตะในร่างกายรุนแรงขึ้น ย่อมทำให้ปวดท้อง
มีอาการหลงละเมอ ท้องอืด มีอาการสั่น และร่างกายแข็งเกร็ง || 8 ||

หากปิดตะในร่างกายรุนแรงขึ้น ย่อมทำให้เป็นไข้ ท้องเสีย มีอาการปวดแสบร้อนภายในร่างกาย
กระหายน้ำ เป็นลมหมดสติ หากกษะในร่างกายรุนแรงขึ้น ย่อมทำให้อาเจียน
ร่างกายหนักขึ้น มีอุปสรรคในการพูด และมีเสมหะมากขึ้น || 9 ||

อาการท้องอืดจะแสดงอาการเป็นพิเศษในผู้อ่อนแอ ระบบย่อยอาหารไม่ดี และผู้ฉ้อการขับของเสีย
ทางร่างกาย เมื่อวตะเพิ่มขึ้นร่วมกับกษะ จะทำให้ขัดขวางการทำงานของร่างกาย || 10 ||

(ภาวะเช่นนี้) ทำให้มีของเสีย (อาหารตกค้าง) อยู่ภายในร่างกาย ทำให้เกิดความผิดปกติต่าง ๆ
และความผิดปกติบริเวณลำไส้ อาเจียน และท้องเสีย || 11 ||

เมื่อโทษะรุนแรงขึ้น และถูกขัดขวางจากของเสียในทางเดินอาหาร
โทษะนั้นย่อมเกิดความผิดปกติ และกระจายทั่วร่างกายจนเกิดความแข็งเกร็ง || 12 ||

โรคนี้มีชื่อว่า ทัณฑกาลสกะ (โรคบิด) ควรได้รับการรักษาอย่างรวดเร็ว
คนที่กินอาหารสแลง (อาหารที่ไม่เหมาะสม) กินอาหารปริมาณมากเกินไป
กินอาหารย่อยยากเป็นประจำ อาหารนั้นจะมีลักษณะเป็นพิษ || 13 ||

คนผู้มีอาหารเป็นพิษนั้น ย่อมถูกปฏิเสธจากการรักษา
เนื่องจากจะเสียชีวิตโดยเร็ว ควรรักษาไตรโทษะให้เหมาะสม || 14 ||

อามะ คือของเสียภายในร่างกายควรถูกทำลายอย่างรวดเร็วด้วยการดื่มน้ำ
ผสมอุกระ (วานน้ำ) เปลือกสนเขาว์และผลไม้ เพราะจะทำให้อาเจียน (เอาของเสียออกมาได้) || 15 ||

(อาการท้องอืด) ยังรักษาได้ด้วยวิธีเสวทนะ ผลวรติ (เหน็บทวารด้วยผลไม้)
ซึ่งช่วยในการขับของเสียทั้งปัสสาวะและอุจจาระ และควรห่อคลุมร่างกายที่แข็งเกร็งด้วยผ้า || 16 ||

ผิงไฟที่สันเท้าเมื่ออาการวิสูจิกะรุนแรงเพิ่มมากขึ้น
ให้รักษา และปฏิบัติเหมือนผู้ป่วยที่ได้รับยาถ่าย (วิเรจนะ) || 17 ||

หลีกเลี่ยงการไต่อยู่กับผู้ป่วยท้องรุนแรง เพราะอัคนีและอามะไม่สามารถลดความรุนแรงของโทษะ
ยา และอาหารได้ ผลจากสิ่งเหล่านี้ย่อมทำลายผู้ป่วยในไม่ช้า || 18 ||

หลังจากอาหารถูกย่อยแล้ว หากช่องท้องยังตึงและหนัก
ควรให้ยาเพื่อกำจัดเศษของโทษะ และกระตุ้นการทำงานของอัคนี || 19 ||

โรคเกี่ยวกับอามะ บรรเทาได้เพราะอุปสรรปณะ (สิ่งที่ไม่ใช่อาหาร)
พียงนำอุปสรรปณะมาพิจารณาใช้ให้เหมาะสมกับไตรโทษะ || 20 ||

หากมีอามะน้อย ให้ใช้วิธีสังขนะ (เช่น การอดอาหาร)
หากมีอามะพอสมควร ให้ใช้วิธีสังขนะ และ ปาจนะ (เพิ่มความอยากอาหาร) || 21 ||

หากอามะรุนแรง ให้ใช้วิธีไศรณะ (การรักษาแบบปัญญากรรมะ)

เพื่อกำจัดโทษะและอามะออกจากต้นตอ || 22 ||

แม้แต่โรคอื่น ๆ ก็ควรรักษาด้วยการรักษาที่ตรงข้ามกับเหตุปัจจัย (เหตุวิปรระยะ)

แต่หากโรคยังคงอยู่เป็นเวลานาน ให้รักษาตามเหตุปัจจัยมากขึ้น

และใช้การรักษาเฉพาะโรค (วยาธิวิปรระยะ) || 23 ||

ควรใช้วิธี ตทรรถการี (การรักษาที่ไม่ตรงข้ามกับเหตุปัจจัยแต่ให้ผลลัพธ์) ด้วย

เมื่อโทษะปกติ ปราศจากอามะ และการย่อยอาหารปกติ

ให้อาบน้ำมัน ตีมน้ำมัน และสวนทวาร เพื่อฟื้นฟูกำลังของผู้ป่วย || 24 ||

เมื่อกษะเพิ่มขึ้น ทำให้เกิด อามะชีรณะ เบ้าตาและแก้มบวม

เรอทันทีหลังทานอาหาร น้ำลายไหล คลื่นไส้ และร่างกายหนักขึ้น || 25 ||

เมื่อวาตะเพิ่มขึ้น ทำให้เกิด วิษณุพัชชีรณะ มีอาการปวดท้อง ท้องผูก ท้องอืด ร่างกายอ่อนเพลีย

เมื่อปิตตะเพิ่มขึ้น ทำให้เกิด วิทศชีรณะ เกิดความกระหาย

วิงเวียนศีรษะ เป็นลม เรอ และปวดแสบปวดร้อน || 26 ||

การอดอาหาร สำหรับการรักษาอามะชีรณะ

เสวทนะ (การขับเหงื่อ) สำหรับการรักษาวิษณุพัชชีรณะ

วมณะ (การทำให้อาเจียน) สำหรับการรักษาวิทศชีรณะ หรือการรักษาที่เหมาะสมกับโรค || 27 ||

อาการจากอาหารไม่ย่อยที่เกิดจากการสะสมของอามะภายใน คือ วิลมพิกะ

เกิดจากความรุนแรงของวาตะกษะ ทำให้เกิดอาการจากอามะทั้งหมด

การรักษาจึงสัมพันธ์กับอามะ || 28 ||

รสเศษะ ทำให้ไม่กระปรี้กระเปร่า ปวดหัว เรอ มีอาการไม่สบายใจ

ให้อดอาหาร และนอนกลางวัน || 29 ||

(ผู้ป่วยจากอาหารไม่ย่อย) เมื่อหิว ให้กินอาหารเบาในปริมาณน้อย

(อาการของอาหารไม่ย่อย) คือ ท้องเสีย ท้องผูก ท้องอืด ร่างกายอ่อนเพลีย || 30 ||

รู้สึกหนัก และเวียนศีรษะ คืออาการของอาหารไม่ย่อย
แต่การบริโภคอาหารปริมาณมากนั้นไม่ใช่สาเหตุของการเกิด อามโทษะ || 31 ||

การบริโภคอาหารที่ไม่ชอบ ทำให้ท้องอืด อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ อาหารดิบ อาหารย่อยยาก
อาหารที่มีความแห้ง เย็น สกปรก ทำให้รู้สึกแสบร้อนขณะย่อย
อาหารนี้ย่อมไม่ถูกย่อยอย่างเหมาะสม || 32 ||

อาหารที่บริโภคโดยผู้เศร้าโศก โกรธ และหิวมากเกินไป
การบริโภคอาหารที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมปะปนกัน คือ สมศนะ || 33 ||

การบริโภคอาหารปริมาณมากก่อนที่อาหารมือก่อนจะถูกย่อย คือ อัธยศนะ
การบริโภคอาหารปริมาณมากหรือน้อยเกินไป ในเวลาที่ไม่เหมาะสม คือ วิษมาศนะ || 34 ||

การบริโภคอาหารทั้ง 3 ประการ ย่อมทำให้เกิดโรคและเสียชีวิตได้
ควรบริโภคอาหารในเวลาที่เหมาะสม บริโภคอาหารที่คุ้นเคย สะอาด ดีต่อสุขภาพ
บริโภคอาหารเผ็ดร้อน ย่อยง่าย บริโภคอาหารอย่างเอาใจใส่ || 35 ||

ควรบริโภคอาหารที่มีรสชาติทั้ง 6 มีรสหวานเด่นชัด
บริโภคอาหารอย่างไม่เร็วและช้าเกินไป บริโภคอาหารหลังจากการอาบน้ำ
บริโภคอาหารเมื่อหิว ให้นั่งรับประทานอาหาร
รับประทานอาหารหลังจากล้างเท้า มือ และใบหน้าแล้ว || 36 ||

ให้บริโภคอาหารเมื่อเทพเจ้า แหก เต็ก และครุฮิมแล้ว
บริโภคอาหารหลังจากผู้รับใช้ และสัตว์เลี้ยงในบ้านฮิมแล้ว || 37 ||

ให้บริโภคอาหารเมื่อพิจารณาตนเองแล้วว่าชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น
โดยไม่ดูถูกอาหาร ไม่พุดมาก ควรบริโภคอาหารเหลวที่ชื่นชอบ
บริโภคอาหารร่วมกับคนที่ชอบพอ ด้วยการบริการที่ซื่อสัตย์และสะอาด || 38 ||

ให้หลีกเลี่ยงอาหารที่ปนเปื้อนด้วยหญ้า ขน อาหารปรุงร่ำที่มีผัก และธัญพืช ที่ร้อนและเค็มจัด || 39 ||

นมรสหวาน โยเกิร์ต กูจิกะ (นมข้น) อาหารต่าง ศุขกะ (ข้าวต้มแห้ง)
เนื้อสัตว์ผอมแห้ง เนื้อแห้ง เนื้อหมูป่า แกะ วัว ปลา และควาย ไม่ควรบริโภคเป็นประจำ || 40 ||

มาษะ (ถั่วดำ) นิชปาวะ (ถั่วพุ่ม) ศาลูกะ (จันทน์เทศ) พิสะ (รากบัว) ปิษฏะ (แป้ง)
ธัญพืชประเภทเมล็ดงอก ผักแห้ง ข้าวบาร์เลย์อ่อน
ผาณิตะ (กากน้ำตาล) ไม่ควรบริโภคเป็นประจำ || 41 ||

ควรบริโภคเป็นประจำ คือ ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ษัษฏิกะ (ข้าวสุกใน 60 วัน)
เนื้อสัตว์เนื้อสัตว์ขังคละ (จำพวกกวาง นก)
ปัลถยะ (สมอไทย) อมลกะ (มะขามป้อม) มฤทวิกะ (ลูกเกต)
ปโณลกะ (บวบ) มุทกะ (ถั่วเขียว) น้ำตาล || 42 ||

ควรบริโภคเป็นประจำ คือ ชี น้ำฝน น้ำสะอาด นม น้ำผึ้ง ทาจิมา (ทับทิม) เกลีสินเฮาว์
ควรบริโภคตรีผลาผสมน้ำผึ้งและชีในตอนกลางคืนเป็นประจำ เพื่อบำรุงสายตา || 43 ||

ควรบริโภคสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ และรักษาโรคได้เป็นประจำ
(ควรบริโภคก่อนมื้ออาหาร) คือ พิสะ (รากบัว) อิกษุ (อ้อย) โมจะ (กล้วย) โจจะ (กล้วย)
อามระ (มะม่วง) ขนโมมทกะ และ อุทการิกะ (ของหวาน) || 44 ||

ควรบริโภคก่อนมื้ออาหาร คือ อาหารที่มีคุณสมบัติหนัก มัน หวาน ช้า และหนัก
อาหารที่มีคุณสมบัติตรงข้ามกันหลังจากย่อยแล้ว
อาหารที่มีรสเค็ม และเปรี้ยวขณะรับประทานไปครู่หนึ่ง || 45 ||

กระเพาะอาหารสองส่วน สำหรับจุอาหารที่เป็นของแข็ง ของเหลว
และอีกส่วนหนึ่งเป็นที่ว่างสำหรับอากาศ || 46 ||

อนุปานะ (เครื่องดื่มหลังอาหาร) ควรดื่มน้ำเย็นจากข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี
หลังบริโภคโยเกิร์ต เหล้า พืช และน้ำผึ้ง || 47 ||

ควรดื่มน้ำร้อนหลังบริโภคอาหารจำพวกแป้ง ผัก ถั่วเขียว ถั่วอื่น ๆ มัสตู่ (ครีมเปรี้ยว)

ตกระ (เนยนม) อัมละ กาญจิกะ (ข้าวต้มเปรี้ยว)

คนผอมควรดื่มสุรา (หลังอาหาร) ส่วนคนอ้วนควรดื่มน้ำผสมน้ำผึ้ง || 48 ||

คนผอมควรดื่มชุปเนื้อ (หลังอาหาร) เหล้าเหมาะสำหรับดื่มหลังจากรับประทานเนื้อสัตว์
และผู้มีปัญหาในการย่อยอาหาร การดื่มนมเหมาะกับผู้อ่อนเพลียจากโรค ยา และการรักษา

การเดินทางไกล การพูด และการมีเพศสัมพันธ์ || 49 ||

การดื่มนมเหมาะกับผู้อุดอาหาร การตากแดด การทำกิจกรรมอื่น ๆ

และเหมาะกับคนผอมแห้ง คนชรา เด็ก

อนุปานะ (เครื่องดื่มหลังอาหาร) คือ สิ่งที่มีคุณสมบัติตรงข้ามกับอาหาร || 50 ||

เครื่องดื่มหลังอาหารมีประโยชน์เสมอ อนุปานะทำให้เกิดความพึงพอใจ || 51 ||

อนุปานะทำให้การเคลื่อนที่ของอาหารภายในเหมาะสม ร่างกายมั่นคง

ทำให้อาหารที่แข็งตัวกลายเป็นของเหลวที่ชุ่มชื้น และช่วยย่อยอาหาร

อนุปานะไม่ดีกับโรคของอวัยวะเหนือหัวใจ โรคหอบ

ไอ อาการบาดเจ็บที่หน้าอก โรคจุกอกอักเสบ || 52 ||

อนุปานะไม่ดีต่อผู้มีอาการจากการร้องเพลง และพูดเสียงแหบ

ผู้ปัสสาวะมาก ผู้เป็นโรคตา ลำคอ และผู้มีบาดแผล ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมากเกินไป || 53 ||

ทั้งผู้มีสุขภาพแข็งแรง และผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการพูด การเดินทางไกล การนอนหลับ

ทันทีหลังจากบริโภคของเหลว การสัมผัสแสงแดดและไฟ การเดินทางด้วยยานพาหนะ

การว่ายน้ำ และขี่สัตว์ทันทีหลังรับประทานอาหาร || 54 ||

เวลาที่เหมาะแก่การรับประทานอาหาร คือ หลังจากขบถายแล้ว เมื่อจิตใจสงบ เมื่อไตรโทษะปกติ

เมื่อเรอบแบบบริสุทธิ์ ไม่มีกลิ่นเหม็น เมื่อหิว ท้องอืดน้อยลง

ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ชัดเจน

ควรบริโภคอาหารโดยปฏิบัติตามกฎและขั้นตอนในการรับประทานอาหาร

นั่นคือเวลาเหมาะสม || 55 ||

จบอธยายะที่แปดในคัมภีร์อัมฤงคฤทษะ สูตรสถานะ

อธยายะที่เก้า

ชื่อว่า ทรวยาวิชฌานียะ อธยายะ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงทรวยาวิชฌานียะ อธยายะ
ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤชีทั้งหลาย |

สสารย่อมนำสำคัญที่สุดในหมู่รสทั้งหลาย สารเหล่านั้นขึ้นอยู่กับสสาร
ประกอบด้วยปัญจภูตะ ที่ย่อมกำเนิดจากการควบคุมของโลก || 1 ||

(ปัญจภูตะ) สัมพันธ์กับน้ำ (อัมพุ) ไฟ (อัคนี) ลม (ปวณะ) อากาศ (นภสะ)
ทุกอย่างล้วนผสมผสานกัน และแยกกันไม่ได้ เกิดเป็นองค์ประกอบของสสารที่กำหนดไว้ || 2 ||

รสทั้งหลายในสสารเกิดขึ้นจากการรวมกันของปัญจภูตะ
ไม่มีสสารที่มีเพียงหนึ่งรส เช่นเดียวกับโรคที่ไม่เกิดขึ้นจากหนึ่งโทษะ || 3 ||

รสย่อมมีรสของตัวเอง รสที่ไม่มีรสของตัวเอง แต่รับรู้ได้หลังจากขั้นตอนสุดท้าย คือ อนุรส
คุณสมบัติทั้งหลาย เช่น ครุ (ความหนัก) มีอยู่ในโลก ในสสาร ในรส || 4 ||

สสารคือโลกนั้น มีคุณสมบัติ (คุณะ) คือ ครุ (ความหนัก) สถูละ (ความใหญ่)
สถิระ (ความเสถียร) และ คันธะ (กลิ่นหอม) || 5 ||

โลก (ปฤถิวี) ทำให้หนัก ทนทาน หนักแน่น และมีประโยชน์
น้ำ (อาปยะ) มีความเหลว (ทรวะ) เย็น (ศีตะ) หนัก (ครุ)
มันสิ้น (สนิคธะ) ฉื่อย (มันทะ) หนา (सानทวะ) และมีรสชาติ (รสสะ) || 6 ||

น้ำทำให้สิ้นมัน (เสนหนะ) ขึ้น (อวิษันทะ) เปี้ยก (เถลทะ)
พึงพอใจ (ปรหลาทะ) และมีความจำเป็น (พันธฤตะ)
ไฟ (อัคนี) มีความแห้ง (รูกษะ) แหลม (ตีกษณะ) ร้อน (อุษณะ) ไม่เหนียวสิ้น (วิศทะ)
ละเอียด (สุกษมะ) มีรูปร่าง (รูปะ) เป็นคุณสมบัติ (คุณะ) || 7 ||

ไฟทำให้เกิดการเผาไหม้ (ทาศะ) เป็นมันเงา (ภา) มีสีส้ม (วณะ)
 และทำให้เกิด การย่อยอาหาร (ปาจนะ)
 ลม (วายุ) มีความแห้ง (รูกษะ) ไม่เหนียวลื่น (วิศทะ) เบา (ลขุ)
 และสามารถรับรู้ได้จากการสัมผัส (สปรตตะ) เป็นคุณสมบัติ (คุณะ) || 8 ||

ลมทำให้เกิดความแห้ง (รูกษะ) เบา (ลาทวะ) ความโปร่งใสชัดเจน (ไวศทยะ)
 การเคลื่อนไหว (วิจาระ) และความอ่อนเพลีย (คลานิ)
 อากาศ (นภสชะ) มีความละเอียด (สุกษมะ) ความโปร่งใสชัดเจน (ไวศทยะ)
 เบา (ลขุ) และการได้ยินเสียง (ศัพทชะ) เป็นคุณสมบัติ (คุณะ) || 9 ||

อากาศทำให้เกิดความว่างเปล่า (เสาศิรยะ) และความเบา (ลาทวะ)
 ไม่มีสิ่งใดในโลกไม่เป็นยา ขึ้นอยู่กับความรู้ของการใช้ และประโยชน์ต่างๆ ของสสาร || 10 ||

สสารที่เคลื่อนที่ไปด้านบน สสารนั้นมักจะเป็นไฟและลม
 ส่วนสสารที่เคลื่อนที่ลงด้านล่าง มักจะมีคุณสมบัติของโลกและน้ำอยู่มาก || 11 ||

นี่คือประเภทของสสาร และประเภทของรสทั้งหลายย่อมแสดงให้เห็นต่อไป
 มีผู้กล่าวว่าศักยภาวะ (วีรยะ) คือ ความหนัก (คุรุ) ความลื่นมัน (สนิทธะ)
 ความเย็น (หิมะ) ความนุ่ม (มฤทุ) || 12 ||

ศักยภาวะ (วีรยะ) คือ ความเบา (ลขุ) ความแห้ง (รูกษะ) ความร้อน (อุษณะ) และแหลม (ตีกษณะ)
 ท่านจรกะกล่าวว่า วีรยะย่อมแสดงกริยาทั้ง 8 ประการเหล่านั้น || 13 ||

(ท่านจรกะกล่าวว่า) กริยาย่อมไม่แสดงเมื่อไม่มีวีรยะ สิ่งทั้งมวลล้วนกระทำโดยวีรยะ
 จำนวนวีรยะทั้งแปดประการ เช่น ความหนัก (คุรุ) ย่อมอธิบายไว้ตามความสำคัญ || 14 ||

จากคุณะทั้งหมด คุณะทั้ง 8 ประการนี้ย่อมเห็นได้ชัดเจน แข็งแกร่งกว่าคุณะที่เหลือ
 มีความสำคัญในวิถีชีวิต สสารที่สำคัญย่อมมีคุณะ 8 ประการ || 15 ||

คุณะทั้งหลายแตกต่างกันจากสสาระ พลัง การกระทำ และประโยชน์
 คุรวาทิ 8 ประการคือ วีรยะ || 16 ||

ความร้อน (อุษณะ) และความร้อน (ศีตะ) สองคุณสมบัตินี้ย่อมเป็นวีริยะ
สสารทั้งหลายมีหลากหลายประการ แต่ไฟและน้ำมีพลังมาก || 17 ||

ความร้อนนั้นทำให้เวียนศีรษะ กระจายน้ำ ร่างกายอ่อนเพลีย
ทำให้มีเหงื่อมาก ทำให้แสบร้อน เพิ่มความร้อน และหุงต้มได้รวดเร็ว || 18 ||

ความร้อนย่อมทำให้วาตะและกษะลดลง ส่วนความเย็น (ศีตะ) ทำให้เกิดความสุข
ความมีชีวิตชีวา ช่วยยับยั้งเหงื่อ ทำให้เลือดและปิตตะมีความบริสุทธิ์ || 19 ||

การเปลี่ยนแปลงของรสย่อมได้รับหลังจากพบกับอัคนีในการย่อยอาหาร
ผลของรสทั้งหลายในตอนสุดท้าย คือ วิปากะ (ผลหลังการย่อยอาหาร) || 20 ||

รสหวาน (สวาหุ) และรสเค็ม (ปฏู) ย่อมย่อยเป็นรสหวาน (มธุรวิปากะ)
รสเปรี้ยว (อัมละ) ย่อมย่อยเป็นรสเปรี้ยว (อมลวิปากะ)
รสขม (ติกตะ) รสเผ็ด (อุษณะ) และรสฝาด (กษายะ) ย่อมย่อยเป็นรสเผ็ด (กฏูวิปากะ) || 21 ||

รสของผลไม้เหมือนกับผลไม้ เช่นสสาร เช่นความสุขก็คือความสุข
สสารย่อมเกิดปฏิกิริยาของรส และปฏิกิริยาของการย่อยอาหาร || 22 ||

สสารย่อมเกิดปฏิกิริยาของคุณสมบัติต่าง ๆ วีริยะ และอิทธิพลอื่นๆ
สิ่งที่มีอำนาจมากกว่า ย่อมระงับคุณสมบัติอื่น ๆ || 23 ||

ในการรวมกันของคุณะที่ตรงข้ามกัน คุณะที่เหนือกว่าย่อมกำราบคุณะที่ด้อยกว่า || 24 ||

รสทั้งสองที่แตกต่างกันในพลังที่เหมือนกัน วิปากะย่อมอยู่เหนือกว่ารส
วีริยะย่อมอยู่เหนือกว่ารสและวิปากะ ส่วนประภาวะ (อิทธิพลอื่น ๆ)
ย่อมอยู่เหนือกว่าสิ่งอื่นถือเป็นพลังตามธรรมชาติ || 25 ||

ประภาวะ คือการแสดงปฏิกิริยาพิเศษใดๆ ดังในรสเป็นต้น
ตองแตก (ทันตี) มีรสเหมือนของเจตมูลเพลิงขาว (จิตรกะ) (แต่ตองแตก) เป็นยาระบาย || 26 ||

เช่น รากชะเอม (มธุกะ) และองุ่น (มัทวิกะ) เนยใส (ซี) และนม (กษีระ)
ช่วยระบบย่อยอาหาร นี่คือการแสดงปฏิกิริยาของสสารโดยทั่วไป || 27 ||

วิจิตร ประตยารัฟระ (สสารพิเศษ) เช่น ข้าวโอ๊ตช่วยบรรเทาภาวะ แต่ข้าวบาร์เลย์ทำให้ภาวะเพิ่มขึ้น
ปลาที่มีความร้อน แต่นมมีความเย็น เนื้อสัตว์มีรสเผ็ด แต่เนื้อหมูไม่มีรสเผ็ด || 28 ||

จบอัยยะที่เก้าในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ

อัยยะที่สิบ

ชื่อว่า รสภทียะ อัยยะ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงรสภทียะ อัยยะ
ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤชี่ทั้งหลาย |

การรวมกันของภู่สองประการเกิดเป็นรสะ ดังเช่น มธุระ (หวาน)
โลกกับน้ำคือมธุระ (หวาน) ไฟกับน้ำคืออัมละ (เปรี้ยว)
น้ำกับไฟคือ ลวณะ (เค็ม) อากาศกับลมคือติกตะ (ขม)
ไฟกับลมคือ กฏ (เผ็ด) โลกกับลมคือ กษยะ (ฝาด) || 1 ||

สวาทุ (รสหวาน) ย่อมติดอยู่ที่ช่องปาก ทำให้รู้สึกดี ฟังพอใจในอาหาร
ทั้งยังให้อวัยวะรับความรู้สึกทั้งหลายรู้สึกสบาย || 2 ||

มดทั้งหลายขึ้นชอบรสหวาน

อัมละ (รสเปรี้ยว) ย่อมทำให้ปากเปื่อย (เป็นสาเหตุของการหลั่งน้ำลาย)
ทำให้รู้สึกขมลูก เสียวฟัน ขมวดตา และคิ้ว || 3 ||

ลวณะ (รสเค็ม) ทำให้น้ำลายไหล มีอาการแสบร้อนที่ลำคอและแก้ม
ติกตะ (รสขม) ทำให้ช่องปากสะอาด (ล้างเมือกออกจากปาก)
และยังทำลายการรับรส || 4 ||

กฏ (รสเผ็ด) ย่อมกระตุ้นปลายลิ้น ทำให้ระคายเคือง ทำให้น้ำลาย และน้ำมูกไหล
เกิดอาการแสบร้อนที่พวงแก้มทั้งสอง || 5 ||

กษยะ (รสฝาด) ยับยั้งการทำงานของลิ้น กีดขวางการทำงานของคอ
และทางเดินอาหาร อันว่า ปฏิภิกิริยา (กรรมะ)
และลักษณะ (รูปะ) ของรสทั้งหลาย คือ มธุระ รสชะ (รสหวาน) || 6 ||

รสหวานย่อมเพ็งพลังให้ธาตุทั้งหลาย เหมาะกับเด็ก คนชรา ผู้ได้รับบาดเจ็บ
ผู้มีร่างกายชুবผอม ช่วยบำรุงผิวพรรณ เส้นผม เพิ่มพลังให้ภูมิคุ้มกัน และประสามสัมผัส || 7 ||

รสหวานทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ตีต่อร่างกาย บำรุงน้ำนม ผสานกระดูกให้เข้ากัน
รสหวานมีความหนัก (คุรุ) (ทำให้ย่อยยาก) เป็นบ่อเกิดไขมัน แต่ช่วยเพิ่มอายุขัย
ทำให้มีชีวิตชีวา ทำให้ปิตตะและวาตะโทษะเพิ่มขึ้น ช่วยล้างสารพิษ || 8 ||

เมื่อบริโภครสหวานมากเกินไปทำให้ไขมัน และกษะโทษะเพิ่มมากขึ้น
เป็นโรคอ้วน อาหารไม่ย่อย ไม่อยากอาหาร เป็นโรคเบาหวาน โรคคอพอก และโรคมะเร็ง || 9 ||

รสเปรี้ยวช่วยกระตุ้น ให้เกิดอค์นิของระบบย่อยอาหาร อาหารรสเปรี้ยวมีความลื่นมัน
ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ตีต่อระบบย่อยอาหาร อาหารมีความร้อนแรง และเย็นสดชื่น
ช่วยทำให้เจริญอาหาร มีสารหล่อลื่น และมีความเบา (ง่ายต่อการย่อย) || 10 ||

รสเปรี้ยวย่อมทำให้กษะ ปิตตะ และเลือดรุนแรงขึ้น ทำให้ความเหนียวของวาตะลดต่ำลง
เมื่อบริโภครสเปรี้ยวมากเกินไป ย่อมทำลายกล้ามเนื้อของร่างกาย
พลังงานของร่างกายลดลง (อ่อนเพลีย) ตาฟาง วิงเวียนศีรษะ || 11 ||

มีอาการคัน เป็นโรคโลหิตจาง เป็นเริม เป็นโรคผิวหนัง
มีอาการเป็นผื่นบวม กระจายน้ำและเป็นไข้
รสเค็มย่อมเพิ่มปิตตะ ลดการสะสมของไขมัน ลดการดูดตันของลำไส้ และรุ่มขน || 12 ||

รสเค็มมีความเหนียวข้น ช่วยขับเหงื่อ สามารถแทรกซึมไปยังเนื้อเยื่อของร่างกายได้อย่างล้าลึก
ช่วยทำให้เจริญอาหาร และกำจัดของเสีย คือ แผล ผื่นหนอง
หากบริโภคมากเกินไป ทำให้เลือด และวาตะเสื่อมสภาพ ศีรษะล้าน ผมหงอก และมีริ้วรอย || 13 ||

ทำให้กระหายน้ำ เป็นโรคผิวหนัง ร่างกายได้รับสารพิษ เป็นโรคเรื้อรัง ร่างกายอ่อนแอ
 รสขมเป็นรสที่ทำให้ไม่เจริญอาหารด้วยตัวของมันเอง แต่ช่วยสร้างความน่าสนใจให้รสชาติอื่น
 ช่วยกำจัดพยาธิ ขจัดสารพิษ และช่วยลดอาการกระหายน้ำ || 14 ||

รสขมช่วยบรรเทาโรคผิวหนัง อาการมันง วิงเวียนศีรษะ อาการไข้ อาการปวดแสบปวดร้อน
 ช่วยลดปิตตะและภวะ ทำให้เกิดความแห้ง (ลดความชื้น) ในไขมัน
 กล้ามเนื้อ ไช้กระดูก ปัสสาวะ และอุจจาระ || 15 ||

รสขมมีความเบา มีความเย็น นุ่มลื่น ทำให้เกิดความฉลาด
 ช่วยบำรุงน้ำมันและลำคอ หากบริโภคมากเกินไป ย่อมเกิดอาการธาตุเบา
 และเป็นโรคเกี่ยวกับวตะโทษะด้วย || 16 ||

รสเผ็ดช่วยรักษาโรคในลำคอ ผื่น โรคผิวหนัง อาการอาหารไม่ย่อย ช่วยลดอาการบวมจากฝีหนอง
 ทำให้เกิดความแห้ง สลายน้ำมัน ไขมัน กล้ามเนื้อ || 17 ||

รสเผ็ดช่วยในการเผาผลาญ ดิต่อระบบย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร ช่วยขับของเสีย
 ลดความชุ่มชื้นของอาหาร ช่วยลดภวะ ช่วยขับของเสีย และรักษาทางเดินอาหาร || 18 ||

หากบริโภครสเผ็ดมากย่อมทำให้กระหายน้ำ ร่างกายอ่อนเพลีย เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
 ทำให้เกิดอาการวิงเวียน ปวดเมื่อยตามร่างกาย มีอาการสั้นเทา บาดเจ็บที่บริเวณเอวและหลัง || 19 ||

รสฝาดช่วยลดปิตตะภวะ เป็นรสที่มีความหนัก เย็น ทำให้เลือดสะอาด
 ควบคุมความดันที่บาดแผล ช่วยสลายไขมัน ทำให้แห้ง || 20 ||

รสฝาดช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สวยงาม
 รสฝาดมีความแห้งมาก ทำให้ท้องผูกได้ หากบริโภคบ่อย ๆ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการย่อยอาหารมาก
 ทำให้ท้องอืด ก่อให้เกิดโรคหัวใจ || 21 ||

ทำให้กระหายน้ำ ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดอาการท้องผูก เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
 และทำให้เกิดการขัดขวางของทางเดินอาหาร
 (มธุระ คณะ) (สารที่มีรสหวาน) คือ ซี (ขฤตะ) ทองคำ (เหมะ)

อ้อย (คุชะ) วอลนัท (อัคโษพะ) กล้วย (โมจะ) มะพร้าว (โจจะ)
ผลมาลัย/ผลพาลสา (ปรุชะ) || 22 ||

หน่อไม้ฝรั่ง (ศตาวระ) ต้นกาโกลี (วีรา)
ขนุน (ปนสะ) มะม่วงหัวแมงวัน/รักหมู (ราชาทนะ) อารีผลา (พลาตริยะ พละอติพละ นคพละ)
เมทา มหาเมทา ปรณีสั่ง (ศาลปรณิ ปฤษฐปรณิ มาษปรณิ มุทคปรณิ)
ชิงช้าชาลี (ชีวันตี) หูเสือ (ชีวะกะ) ฤษภกะ || 23 ||

ชะเอมเทศ (มธุกะ) ต้นปลาไหลเผือก (มธุกะ) ตำลึง (พิมพี)
กวาวเครือขาว (วิทารี) ศราวณีสั่งสอง กษิรศุกลา ตุคากชีรี (ดินสอพองในปล้อง)
น้ำนมราชสีห์ เล็กและใหญ่ (กษิรีณีสั่งสอง) รวมไปถึงต้นซ้อ (กาศมรี) || 24 ||

นม อ้อย โคกกระสุน (โคกษุระ) น้ำผึ้ง (เกษาทระ) ลูกเกต (ทรากษะ)
คือ มธุระ คณะ (สารให้ความหวาน)
สารให้ความเปรี้ยว (อัมละ คณะ) คือมะขามป้อม (ชาตรีผละ)
มะขาม (อัมลิกะ) มะนาว (มาตุลึงกะ) มะตะหลอด (อัมลเวตสะ) || 25 ||

ทับทิม (ทาติมะ) เงิน (ระชะตะ) เนยนม (ตะกระ) น้ำส้มสายชู (จุกระ) ปาเลวตะ
โยเกิร์ต (ทอิ) มะม่วง (อามระ) มะกอก (อามราตะกะ) มะเฟือง (ภายะ)
มะขวิด (กปีตละ) มะนาวโห่ (กะระมรทะ) || 26 ||

เกลือหินสินเธาว์ (วระ) เกลือเสาวรจละ เกลือดำ (กฤษณะ)
เกลือพิทะ เกลือสมุทรสินเธาว์ (สามุทระ) เกลืออุทพิทะ/เกลือจากใต้โลก (อุทพิทะ)
เกลือโรมะกะ (โรมะกะ) เกลือฟอสซิล/เกลือปานสุชะ (ปานสุชะ) ตะกั่ว (ศีสะ)
และต่าง (กษาระ) คือลวงะ คณะ (สารให้ความเค็ม) || 27 ||

สารให้ความขม (ติกตะ คณะ) คือบวบ (ปโฏลี) โกศก้านพร้าว (ตรายันตี)
หญ้าวาละกะ (วาลกะ) หญ้าแฝก (อุศีระ) ไม้จันทน์ (จันทระ)
หญ้าดอกกลาย (ภูนิมพะ) สะเดา (นิมพะ) โกศก้านพร้าว (กฏุกะ)
ต้นวาเลอเรียน (ตะคะระ) อครุ พุดพิชญา (วัตสะกะ) || 28 ||

ปี่ชออินเดีย (นักตมาละ) ขม้นและขม้นทารู (ทวิรชณี) หล้าแห้วหมู (มุสตะ)
 พวงแก้วกุดัน (มูรวา) ต้นเสเนียด (อฏฐษกมะ) ปาฐา (ปาฐา)
 หล้าตึงงูขาว (อปามารคะ) สัมฤทธิ์ (กามสยะ) เหล็ก (อายะ)
 บอระเพ็ด (คุฑูจิ) ต้นธมาสา (ธันวยาสกะ) || 29 ||

มหาปัญจะมูละ วยาฆระทั้งสอง (มะเขือขึ้น, มะแว้งนก)
 ขี้กาเทศ (วิศาละ) อะโคไนต์ (อติวิษะ) ว่านน้า (วจะ)
 สารให้ความเผ็ด (กฏุ คณะ) คีมหาหิงค์ (หิงคุ) พริกไทย (มริจะ)
 ส้มกึ่ง (กถมิชิตะ) ปัญจโกลกะ || 30 ||

ผักใบเขียวต่าง ๆ เช่น ใบกระเพรา (กุฐูระ) น้ำดีสัตว์ (ปิตตะ)
 น้ำปัสสาวะ และรักขน (อารุษกระ)
 กลุ่มของสารให้ความฝาด (กษายะ คณะ) คือ สมอไทย (ปถยะ)
 สมอพิเภก (อัษยะ) ต้นพฤษภ (ศิริษะ) สีเสียด (ขทิระ) น้ำผึ้ง (มธุ) || 31 ||

มะเดื่ออินเดีย (กัทัมพะ) มะเดื่ออุทุมพร (อุทุมพะ) ไซ่มุก (มุกตะ)
 ปะการัง (ประวาละ) พลวง (อัณษนะ) ผงดินสีแดง (ไคริระ)
 มะขวิดดิบ (พาละ กปิตละ) อินทผลัม (ขรุชระ) รากบัว (พิสยะ)
 ดอกสายบัว (ปัทมะ) และบัวเผื่อน (อุตปะละ) || 32 ||

โดยทั่วไปสารให้ความหวานย่อมมีความเคี้ยว (เพิ่มกษะในร่างกาย)
 ยกเว้นข้าวกล้อง และข้าวบาเลย์เก่า ถั่วเขียว (มุกตะ) ข้าวสาลี (โคธุมะ)
 น้ำผึ้ง (เกษาทระ) น้ำตาล (สิตา)
 และเนื้อสัตว์เนื้อสัตว์ขังคละ (จำพวกกวาง นก) || 33 ||

โดยทั่วไปสารให้ความเปรี้ยวย่อมทำให้เกิดปิตตะ ยกเว้นทับทิม และมะขามป้อม
 โดยทั่วไปสารให้ความเค็มย่อมไม่ดีกับดวงตาทั้งสอง ยกเว้นเกลือสินเธาว์ || 34 ||

สารให้ความขม และสารให้ความเผ็ด กระตุ้นให้วาตะรุนแรงขึ้น
 ยกเว้นบอระเพ็ด บวบป้อม ขิง ไม้กฤษณา และกระเทียม || 35 ||

โดยทั่วไปสารให้ความขมจะมีความเย็น และกีดขวางทางเดินอาหาร ยกเว้นสมอไทย
รสทั้งหลาย (น้อยไปมาก) คือ กฏุ รส (เผ็ด) อัมละ รส (เปรี้ยว) ลวณะ รส (เค็ม)
มีความร้อน (อุษณะ) เป็นคุณสมบัติตามลำดับ || 36 ||

ติกตะ รส (ขม) กษายะ รส (ฝาด) และมธุระ รส (หวาน) ตามลำดับ
(จากน้อยไปหามาก) มีคุณสมบัติเย็น (สีตะ)

ติกตะ รส (ขม) กฏุ รส (เผ็ด) และกษายะ รส (ฝาด) มีคุณสมบัติแห้ง (รุกษะ)
และทำให้เกิดอาการท้องผูก (ตามลำดับ) || 37 ||

ลวณะ รส (เค็ม) อัมละ รส (เปรี้ยว) มธุระ รส (หวาน) มีคุณสมบัติมัน (สนิณะ)
และยังช่วยขับของเสีย (อุจจาระ) ปัสสาวะ ลม (ตามลำดับ)
ลวณะ รส (เค็ม) อัมละ รส (เปรี้ยว) และมธุระ รส (หวาน)
มีคุณสมบัติหนัก (คุรุ) มาก (ตามลำดับ) || 38 ||

อัมละ รส (เปรี้ยว) ลวณะ รส (เค็ม) และติกตะ รส (ขม) มีคุณสมบัติลหุ (เบา) ไปตามลำดับ
การรวมกัน (ของรสทั้งหลาย) เป็น 57 ประการ
และตามแนวคิด (นับได้) คือ 63 ประการ || 39 ||

รสทั้งหลาย (63 ประการ) ย่อมเป็นไปตามการใช้ประโยชน์ และเกณฑ์
เมื่อสองรสรวมกัน ย่อมได้ 15 ประการ เมื่อนำออกไป 1 รส || 40 ||

เมื่อสามรสรวมกัน ได้ 10 ประการกับรสหวาน 6 ประการกับรสเปรี้ยว
3 ประการกับรสเค็ม และ 1 ประการกับรสขม
เมื่อสี่รสรวมกัน ได้ 10 ประการกับรสหวาน 4 ประการกับรสเปรี้ยว 1 ประการกับรสเค็ม || 41 ||

เมื่อห้ารสรวมกันย่อมทำให้เกิดเป็น 1 ประการกับรสเปรี้ยว 5 ประการกับรสหวาน
เมื่อหกรสรวมกันเป็น 6 รสที่เป็นรสหลัก || 42 ||

ปัญจกะ (ห้ารสรวมกัน)

ทั้งหมดคือ 6 รสเดี่ยว สี่รสรวมกันและสองรสรวมกัน อย่างละ 15 ประการ
สามรสรวมกัน 20 ประการ และอีก 1 ประการ (รสที่เป็นอิสระ)

รวมรสรทั้งสิ้น 63 ประการ || 43 ||

ประเภทของรส และอนุรสทั้งหลายเหล่านี้ ตามสัดส่วนของการรวมกัน
ย่อมเกิดรสนับไม่ถ้วน ย่อมใช้ประโยชน์ตามสภาวะ โทษะ และสรรพคุณทางยา || 44 ||

จบอัยยาะที่สิบในคัมภีร์อัมฎางคฤทยะ สูตรสถานะ

อัยยาะที่สิบเอ็ด

ชื่อว่า โทษาทิวิชญานิยะ อัยยาะ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงโทษาทิวิชญานิยะ อัยยาะ
ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤๅษีทั้งหลาย |

โทษะ ธาตุ และมลละ (ของเสีย) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของร่างกายอยู่เสมอ
วาตะรับผิดชอบการเคลื่อนไหวทั้งหลาย การหายใจเข้า การหายใจออก
การแสดงพฤติกรรม (การเคลื่อนไหว) ของร่างกาย และการขับถ่าย || 1 ||

วาตะย่อมควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ถูกต้อง ควบคุมธาตุทั้งหลาย
คำพูด และความคิดสติปัญญา ให้เป็นไปตามธรรมชาติ
ปิตตะทำให้เกิดการย่อยอาหาร ความร้อนในร่างกาย และการมองเห็น || 2 ||

ปิตตะทำให้เกิดความหิว ความกระหาย กระตุ้นความอยากอาหาร
ทำให้เกิดสติปัญญา ความกล้าหาญ และทำให้ร่างกายอ่อนนุ่ม
กัมมะทำให้เกิดความมั่นคง ความมันลื่น ความแน่นหนา และความอดทน || 3 ||

ธาตุทั้งหลายมีการกระทำสำคัญไปตามลำดับ คือช่วยบำรุงร่างกายบำรุงกำลัง ทำให้ดำรงชีวิตได้
ช่วยหล่อหลอมปกคลุมร่างกาย ช่วยให้เกิดความหล่อลื่น ประคับประคองร่างกาย
ช่วยเติมเต็มส่วนต่าง ๆ และทำให้เกิดการตั้งครรภ์ || 4 ||

สนับสนุนการทำงานของร่างกาย คือหน้าที่ของอุจจาระ
กำจัดความเปียกชื้น คือหน้าที่ของปัสสาวะ รักษาความเปียกชื้น คือหน้าที่ของเหงื่อ || 5 ||

เมื่อวาตะเพิ่มขึ้น ย่อมทำให้ผอมแห้งเกิดจุดต่างดำ ประรณนาในความร้อน มีอาการสั่นเทา
ท้องอืด ท้องผูก สูญเสียพลังงาน นอนไม่หลับ สูญเสียประสาทสัมผัส พุดจาวกวน
มีอาการหลงละเมอ และมีความประหม่า || 6 ||

เมื่อปิตตะเพิ่มขึ้น ย่อมทำให้ปัสสาวะ อุจจาระ ดวงตาและผิวหนังเป็นสีเหลือง
ทำให้เกิดความหิว และกระหายเพิ่มมากขึ้น มีอาการแสบร้อน และนอนหลับไม่เพียงพอ
(เมื่อกษะเพิ่มขึ้น) ทำให้ระบบย่อยอาหารเสื่อมลง มีน้ำลายมาก
เกิดความเกียจคร้าน และรู้สึกหนัก (ร่างกายหนักขึ้น) || 7 ||

เมื่อกษะเพิ่มขึ้น ทำให้ความต่าง (จุดสีขาว) ทำให้รู้สึกเย็น อวัยวะในร่างกายอ่อนแอ
มีอาการเหนียวหอบ ไอ และนอนหลับมากเกินไป
เมื่อเนื้อเยื่อเพิ่มขึ้น มีผลเหมือนกับกษะ
เม็ดเลือด (รักตะ) เพิ่มขึ้น ทำให้เป็นโรคผิวหนัง เป็นโรคขี้ม้าม และเกิดฝีหนอง || 8 ||

เมื่อเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้เป็นโรคเรื้อน ทำให้วาตะและปิตตะเพิ่มขึ้น เกิดเนื้องอกในช่องท้อง
เป็นโรคที่ฟัน และโรคตีชาน เกิดจุดต่างบนใบหน้า ระบบย่อยอาหารเสื่อมลง
หมดสติ ผิวหนัง ดวงตา และปัสสาวะมีสีแดงเจือปน || 9 ||

เมื่อมางสะ (กล้ามเนื้อ) เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดต่อมน้ำเหลืองบริเวณปากมดลูก
เกิดเนื้องอก แก้ม ต้นขา และหน้าท้องมีขนาดเพิ่มขึ้น และมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นที่ลำคอ
เมื่อเมทส (ไขมัน) เพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย || 10 ||

เมื่อไขมันเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดอาการตามนั้นด้วย ทำให้หายใจลำบากเมื่อเคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อย
ทำให้กิน นอน และท้องห่อย่นยาน
เมื่ออัสนี (มวลงกระดูก) เพิ่มขึ้น ทำให้กระดูก และฟันเพิ่มมากขึ้น
เมื่อมชชา (ไขกระดูก) เพิ่มขึ้น ทำให้ดวงตาและร่างกายมีความหนัก || 11 ||

เมื่อไขกระดูกเพิ่มขึ้น ทำให้ข้อกระดูกใหญ่ขึ้น ทำให้เป็นแผลและฝิที่รักษาไม่ได้
เมื่อศุกระ (น้ำเชื้อ) เพิ่มขึ้น ทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น และทำให้เกิดน้ำเชื้อตกค้าง || 12 ||

เมื่ออุจจาระเพิ่มขึ้นทำให้แน่นในท้อง รู้สึกปวดหนักและมีเสียงท้องร้อง
เมื่อปัสสาวะเพิ่มขึ้น ทำให้รู้สึกเจ็บปวดในกระเพาะปัสสาวะ รู้สึกปัสสาวะไม่สุด || 13 ||

เมื่อเหงื่อเพิ่มขึ้น ทำให้เหงื่อออกมาก มีกลิ่นเหม็นและรู้สึกคัน
เช่นเดียวกับขี้ตา (ทูซิกา) และของเสียอื่นทั้งหลาย
ย่อมทำให้เกิดความหนักเมื่อมีปริมาณมากขึ้น || 14 ||

วาทะที่เพิ่มขึ้น เมื่อลดลงมักทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย ทำให้พูดน้อย มีสติสัมปชัญญะลดลง
และทำให้เกิดอาการสัมพันธ์กับภาวะกษะเพิ่มขึ้น || 15 ||

ปิดตะเพิ่มขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารอ่อนแอ รู้สึกหนาวเย็น และความต้องการทางเพศลดลง
กษะเพิ่มขึ้น ทำให้มีนิมัง เมื่อกษะลดลง ทำให้รู้สึกกว้างเปล่า มีอาการใจสั่น ข้อกระดูกหลวม || 16 ||

เมื่อเนื้อเยื่อลดลง ทำให้รู้สึกแห้ง ร่างกายอ่อนเพลีย ผอมแห้ง
เกิดความเหนียวล้า เกิดภาวะไม่ทนต่อเสียง
เมื่อรักตะ (เลือด) ลดลง ทำให้มีความต้องการความเย็น และของรสเปรี้ยว
การไหลเวียนเลือดอ่อนแอ และรู้สึกแห้ง || 17 ||

เมื่อมางสะ (กล้ามเนื้อ) ลดลง ทำให้อวัยวะในร่างกายอ่อนล้า
ทำให้แกำและสะโพกชুবลง และรู้สึกปวดบริเวณข้อต่อ
เมื่อเมทัส (ไขมัน) ลดลง ทำให้เอวไร้ความรู้สึก ม้ามโต และร่างกายชুবผอมลง || 18 ||

เมื่อกระดูกลดลงทำให้เจ็บปวดบริเวณข้อต่อ ทำให้ฟัน ผม และเล็บหักร่วง
เมื่อไขกระดูกลดลง ทำให้กระดูกพรุน เกิดอาการวิงเวียน และทำให้หน้ามืด || 19 ||

เมื่ออสุจิลดลง ทำให้หลังอสุจิช้า ทำให้รู้สึกเจ็บปวดมากที่ลูกอัณฑะ และมีไอที่ท่อปัสสาวะ || 20 ||

เมื่ออุจจาระลดลงทำให้เกิดลม และเสียงผิดปกติในลำไส้ มีอาการท้องไส้ปั่นป่วน
วาทะย่อมเคลื่อนที่ในช่องท้องในทิศทางสูงขึ้น
ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดบริเวณท้องและสีข้าง || 21 ||

เมื่อปัสสาวะลดลง ทำให้ถ่ายปัสสาวะลดลง มีอาการเจ็บหลัง
ปัสสาวะแสบขัด และมีอาการปัสสาวะเป็นเลือด
เมื่อเหงื่อลดลง ทำให้ผมร่วง ผมแห้ง และผิวแห้ง || 22 ||

ของเสียมีปริมาณลดลง เพราะความเสื่อม สังเกตได้จากความแห้ง
ความเจ็บปวด ความว่างเปล่า และแหล่งผลิตของเสียนั้น || 23 ||

แพทย์ (กล่าวว่) การลดลงของโทษะพบได้จากการเพิ่มขึ้นของคุณะทั้งหลายที่ตรงข้ามกัน
และการเพิ่มของโทษะพบได้จาก การเพิ่มขึ้นของคุณะทั้งหลายที่เหมือนกับตัวมันเอง || 24 ||

ของเสียทั้งหลายเพิ่มขึ้น หลังการขับถ่ายลดลง และ (ของเสียทั้งหลาย) ลดลง
เมื่อขับถ่ายเพิ่มขึ้น ของเสียทั้งหลายเป็นส่วนสำคัญของร่างกาย
การลดลงและเพิ่มขึ้น (ของของเสีย) ทำให้เกิดความเจ็บปวด || 25 ||

วาตะอยู่ในกระดูก ปิตตะอยู่ในเนื้อและเลือด กษะอยู่ในส่วนที่เหลือ
พวกมัน (ธาตุ มละ และโทษะ) มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน || 26 ||

การเพิ่มขึ้นของโทษะ ธาตุ และมละ เกิดจากโภชนาการที่มากเกินไป ทำให้กษะเพิ่มขึ้นด้วย || 27 ||

การลดลงของโทษะ ธาตุ มละ เกิดจากการสูญเสียโภชนาการ
ทำให้วาตะเพิ่มขึ้น ควรรักษาโรคที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว || 28 ||

(เมื่อโทษะ ธาตุ และมละเพิ่มขึ้น) ควรใช้วิธีล้างพิษ (ทำให้ร่างกายผอมลง)
แต่เมื่อมันลดลง ควรใช้วิธีพ้ฤดูณะ (ทำให้ร่างกายหนักขึ้น)
หากวาตะเพิ่มขึ้น ให้ใช้วิธีกรัหมณะ แต่หากวาตะลดลง ให้ใช้วิธีล้างพิษ || 29 ||

โดยเฉพาะโรคจากการเพิ่มขึ้นของเลือด ควรใช้วิธีการถ่าย และวิธีการสวน
โรคจากการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อ ควรใช้วิธีการผ่าตัด
การใช้กรดต่าง และการใช้ไฟ (อัคนิกรมะ) || 30 ||

การเพิ่มขึ้นของไขมัน ควรใช้วิธีสำหรับความอ้วน การลดของไขมัน ควรใช้วิธีสำหรับความผอม
การลดลงของกระดูก ควรใช้วิธีการสวน (พัสดิ) ด้วยนม ไข่ และของที่มีรสขม || 31 ||

การเพิ่มขึ้นของอุจจาระ ควรใช้วิธีการสวน (อติสาระ) ส่วนการลดลงของอุจจาระ
ควรบริโภคเครื่องในของแพะ หรือแกะ ข้าวบาร์เลย์กิ่งสุกกิ่งดิบและถั่ว (ถั่วป่า) 2 ชนิด || 32 ||

การเพิ่มขึ้นของปัสสาวะ ควรใช้วิธีรักษาโรคเบาหวาน (เมหจิกิตสา)
และการลดลงของปัสสาวะ ควรใช้วิธีการรักษาอาการปัสสาวะขัด (มุตรกฤฉณะ จิกิตสา)
หากเหงื่อลดลง ควรออกกำลังกาย ใช้วิธีนวดน้ำมัน (อภยงค์ะ) วิธีเสวทนะ และการตีหม้อ || 33 ||

กายอค์นีมีอยู่ในที่ของตน บางส่วนอยู่ในธาตุ เมื่อคุณภาพ ปริมาณ หรือหน้าที่ลดลง
ทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นและลดลงของธาตุตามลำดับ || 34 ||

ธาตุเพิ่มขึ้นหรือลดลงขึ้นอยู่กับเงื่อนไข เมื่อโทษะผิดปกติมีผลต่อรส และธาตุ || 35 ||

โทษะ และธาตุ ทำลายมละได้ ช่องทางกำจัดของเสียคือสองทางด้านล่างร่างกาย
(ปัสสาวะ และอุจจาระ) และเจ็ดส่วนที่ศีรษะ บริเวณต่อมเหงื่อ เหล่านี้เชื่อมโยงกับการเกิดโรค || 36 ||

คุณสมบัติของธาตุทั้งหลาย และน้ำเชื้อ (ศุกระ) ที่ดีที่สุด เรียกว่า โอซัส (แก่นแท้ของธาตุ)
อยู่ที่หัวใจ อยู่ที่ร่างกาย ทำหน้าที่คุ้มกัน และควบคุมร่างกาย || 37 ||

โอซัสมีความมัน เปียก บริสุทธิ์โปร่งใส มีสีเหลืองแดงเล็กน้อย
หากโอซัสถูกทำร้าย ร่างกายก็ย่อมถูกทำร้าย
หากโอซัสยังคงอยู่ ร่างกายย่อมคงอยู่เป็นธรรมดา || 38 ||

ด้วยเหตุนี้ โอซัสย่อมควบคุมส่วนต่างๆ ที่สัมผัสกับร่างกาย และอารมณ์ || 39 ||

โอซัสลดลงได้จากความโกรธ ความหิว ความกังวลความเศร้า และความพยายาม
โอซัสลดลงทำให้หงุดหงิด ร่างกายอ่อนแอ ย่อมวิตกกังวลมาก
ประสาทสัมผัสอ่อนแอ ผิวดรณผิดปกติ เกิดความเศร้าโศก ร่างกายแห้งและชুবผอม || 40 ||

การรักษา ให้ใช้ยากลุ่มที่ทำให้มีชีวิตชีวา (ชีวนียะ) บริโภคนม เนื่อสัตว์ และน้ำผลไม้
เมื่อโอซัสเพิ่มขึ้นทำให้เกิดความพึงพอใจ และเพิ่มพลังแก่ร่างกาย || 41 ||

การยับยั้งความต้องการอาหารที่ไม่ชอบ ทำให้โทษะเพิ่มมากขึ้น
แต่หากบริโภคอาหารที่ไม่ชอบ ทำให้โทษะลดลง || 42 ||

โทษะทั้งหลายย่อมแสดงการเพิ่มขึ้นและลดลง เพราะความต้องการอาหาร
ที่มีคุณตรงข้าม และเหมือนกัน ซึ่งคนไม่ฉลาดย่อมไม่เข้าใจ || 43 ||

เมื่อโทษะเพิ่มขึ้น ย่อมสำแดงอาการเฉพาะ ขึ้นอยู่กับกำลังของโทษะ
หากโทษะลดลงย่อมไม่แสดงอาการ หากโทษะสมดุลย่อมทำหน้าที่ปกติ || 44 ||

โทษะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ย่อมถูกทำลายเมื่อผิดปกติ
ดังนั้น ควรป้องกันร่างกายจากการเพิ่มขึ้นและลดลงของโทษะ || 45 ||

จบอัยยะที่สิบเอ็ดในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ

อัยยะที่สิบสอง

ชื่อว่า โทษะเภทียะ อัยยะ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงโทษะเภทียะ อัยยะ
ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยยะ และมหาฤษีทั้งหลาย |

ตำแหน่งของวาตะคือลำไส้ใหญ่ เอว สะโพก หู กระจุก และผิวหนัง
โดยมีลำไส้เป็นตำแหน่งเฉพาะ || 1 ||

ตำแหน่งของปิตตะคือบริเวณสะดือ ท้อง และลำไส้เล็ก เหนือ ต่อม้ำเหลือง เลือด
เม็ดเลือด ดวงตา และผิวหนัง โดยมีบริเวณสะดือเป็นตำแหน่งเฉพาะ || 2 ||

ตำแหน่งของกษะ คือหน้าอก ลำคอ ศีรษะ ตับอ่อน ข้อต่อ กระจุก ท้อง และลำไส้เล็ก
เม็ดเลือด ไขมัน จมูก และลิ้น โดยมีหน้าอกเป็นตำแหน่งเฉพาะ || 3 ||

วาทะ มี 5 ประเภท คือ ปราณะวาทะ ปราณะวาทะนั้นอยู่ที่ศีรษะ เคลื่อนที่อยู่บริเวณหน้าอกและ
ลำคอ ทำการควบคุมสติปัญญา หัวใจ ประสาทสัมผัส (อินทรีย์) และความคิด || 4 ||

(ปราณะวาทะ) ทำให้เกิดเสมหะ การจาม เรอ การหายใจ และการกลืนอาหาร
บริเวณหน้าอก คือตำแหน่งของอุทานะ วาทะ เคลื่อนที่อยู่บริเวณจมูก สะดือ และลำคอ || 5 ||

(อุทานะ วาทะ) ควบคุมการพูด ความพยายาม ความกระตือรือร้น พละกำลัง สีมัว และความจำ
วายนะ วาทะ สถิตอยู่ที่หัวใจ ทำการเคลื่อนที่ไปทั่วร่างกาย มีความเร็วมหาศาล || 6 ||

(วายนะ วาทะ) ทำให้เกิดการไหลเวียนเลือด การหดตัวและการขยายตัว การเปิด และปิดเปลือกตา
โดยทั่วกริยาของร่างกายทั้งหลายขึ้นอยู่กับวายนะ วาทะ || 7 ||

สมานะ วาทะ สถิตอยู่ใกล้กับอัคนี เคลื่อนที่อยู่บริเวณโดยรอบลำคอ
ทำหน้าที่รองรับอาหาร ช่วยย่อยอาหาร คัดแยกอาหาร และขับของเสีย || 8 ||

อุปานะ วาทะ อยู่ที่ลำไส้ใหญ่ เคลื่อนที่ในแคว กระทบะปัสสาวะ อวัยวะสืบพันธุ์ ประจำเดือน
ปัสสาวะ อุจจาระ และการรักษาทารกในครรภ์ || 9 ||

ปิตตะมี 5 ประเภท ปาจกะ ปิตตะ อยู่ระหว่างลำไส้ใหญ่และช่องท้อง
ทำให้เกิดปัญจมหากูตะ คือไฟที่โดดเด่น || 10 ||

และน้ำ เรียกว่าอนละเพราะทำให้เกิดการย่อยอาหาร การเผาผลาญอาหาร
การจำแนกรสชาติ และของเสียออกจากกัน || 11 ||

สังอิทธิพลแก่ปิตตะประเภทอื่น ดังนั้นในบรรดาปิตตะ
ปาจกะ ปิตตะมีความโดดเด่นมากที่สุด || 12 ||

ปิตตะที่อยู่บริเวณช่องท้อง (อามาตยะ) เรียกว่า รัฐชกะ ปิตตะ เพราะทำให้เนื้อเยื่อเปลี่ยนเป็นเลือด
สาธกะ ปิตตะ ทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ความฉลาดหลักแหลม และอารมณ์
ช่วยนำไปสู่ความมุ่งหมาย และความปรารถนา (ของชีวิต) || 13 ||

ปิตตะที่อยู่บริเวณหัวใจ คือ สาธกะ ปิตตะ
 ที่สถิตอยู่ที่ดวงตา คือ อโลจกะ ปิตตะ ช่วยในการมองเห็นรูปร่าง
 ที่สถิตอยู่ที่ผิวหนัง คือ ฆราวากะ ปิตตะ ทำให้เกิดสีผิวและผิวพรรณผุดผ่อง || 14 ||

อวลัมพะกะ กณะ อยู่บริเวณหน้าอก สร้างพลังให้ตริกะ (บริเวณไหล่ คอ หลัง)
 ทั้งยังสร้างพลังให้หัวใจ และรสของของอาหาร || 15 ||

กณะนี้รักษา (ให้พลัง) แก่น้ำ คือ อวลัมพะกะ กณะ || 16 ||

เกลทกะ กณะ อยู่ที่อามาศยะ (ท้อง) ให้ความชื้นต่อการย่อยอาหาร
 กณะที่อยู่บริเวณที่รับรส (ลิ้น) คือ โทษะ กณะ ช่วยในการรับรู้รสชาติ
 ทรปกะ กณะ อยู่บริเวณศีรษะ บำรุงประสาทสัมผัส (อินทรีย์) ของร่างกาย || 17 ||

เศลษกะ กณะ อยู่บริเวณข้อต่อ ทำหน้าที่เชื่อมต่อข้อทั้งหลาย
 นี้คือตำแหน่งสำคัญโดยทั่วไปของโทษะทั้งหลาย ที่ปรากฏอยู่ทั่วร่างกาย || 18 ||

ความร้อน พร้อมทั้งความแห้ง ทำให้วาตะเพิ่มขึ้น || 19 ||

ความเย็นกับความแห้งทำให้เกิดโกปะ ส่วนความมันกับคุณะอื่น ๆ ทำให้เกิดวาตะ ศมะ
 ความเย็นกับความแหลมคม ทำให้เกิด ปิตตะ จยะ (ทำให้ปิตตะเพิ่มขึ้น) || 20 ||

ความร้อนกับความแหลม ทำให้เกิดปิตตะโกปะ ความเหนียวกับความเย็น ทำให้เกิดปิตตะ ศมะ
 ความเย็นและความมันทำให้เกิด กณะ จยะ (ทำให้กณะเพิ่มขึ้น) || 21 ||

ความร้อนกับความมันทำให้เกิดกณะ โกะปะ ความร้อนกับความแห้งทำให้เกิดกณะ ศมะ
 จยะ คือ โทษะที่เพิ่มมากขึ้นในตำแหน่งของตัวเอง จยะ ทำให้เบื่ออาหาร || 22 ||

หากตรงกันข้าม ทำให้เกิดความอยากอาหาร และ โกะปะ คือ โทษะที่เคลื่อนที่ไปยังบริเวณอื่น
 โทษะจะแสดงปฏิกิริยาทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง และเกิดโรคได้ || 23 ||

ศมะ คือโทษะที่อยู่ในตำแหน่งของตัวเอง อยู่ในภาวะปกติ ไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย
จยะ วาตะ เกิดขึ้นในฤดูร้อน โภปะ เกิดขึ้นในฤดูฝน และศมะ เกิดขึ้นในฤดูศรัท || 24 ||

จยะ ปิตตะ เกิดขึ้นในฤดูฝน โภปะ ปิตตะ เกิดขึ้นในฤดูศรัท และศมะ เกิดขึ้นในฤดูเหมันตะ
จยะ กษะ เกิดขึ้นในฤดูฝน โภปะ กษะ เกิดในฤดูวสันตะ และศมะ กษะ เกิดขึ้นในฤดูร้อน
(ในฤดูร้อน) วาตะจะเพิ่มขึ้นเพราะอาหารที่เบาและแห้ง || 25 ||

ความร้อนในฤดูร้อน ทำให้วาตะในร่างกายไม่เพิ่มขึ้น || 26 ||

จยะ ปิตตะ เกิดจากอัมละ วิปากะของอาหาร แต่โภปะ ปิตตะ จะไม่เกิดขึ้นในช่วงที่มีความเย็น
จยะ กษะ เกิดจากอาหารที่มีความมันเย็น || 27 ||

โภปะ กษะ เกิดขึ้นในกาลนี้ (ช่วงที่มีความเย็น) เพราะการคายความเย็นในร่างกาย
พฤติกรรม และอาหารในช่วงเวลานี้ || 28 ||

พฤติกรรม และอาหารช่วงเวลาเหล่านี้ย่อมทำให้โทษะเปลี่ยนแปลง
เช่นเดียวกับฤดูกาลก็ทำให้โทษะเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน || 29 ||

การเปลี่ยนแปลงโทษะมีหลายลักษณะ ย่อมทำให้เกิดโรคนานัปการ || 30 ||

โรคนั้นเป็นทั้งโรคที่รักษาได้ และโรคที่รักษาไม่ได้ || 31 ||

โรคทั้งหลายล้วนเกิดจากไตรโทษะ เช่นเดียวกับปักซีที่โยยบินไปในทุกแห่งหน
ในแต่ละวันก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงของตนไปได้ || 32 ||

เช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์
ย่อมเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะที่แตกต่างกัน || 33 ||

ไตรโทษะย่อมทำให้เกิดโรค เพราะธาตุเสียหาย เหล่านี้คือสาเหตุของโภปะ โทษะ || 34 ||

การพัวพันในอาสาดมยะ (สิ่งที่เป็นอันตราย) อรรถะ สังโยค (ประสาทสัมผัส) กาลเวลา และกรรมที่
น้อยเกินไป คือ หีนโยคะ หากมากเกินไป คือ อติโยคะ หากผิด คือ มิถยาโยคะ || 35 ||

การรับรู้ประสาทสัมผัสได้น้อย เรียกว่า หีนโยคะ
ส่วน อติโยคะ คือประสาทสัมผัสรับรู้ได้มากเกินไป || 36 ||

ประสาทสัมผัสรับรู้ผิดปกติ รับรู้ได้เลื่อนกลาง มองใกล้หรือไกลเกินไป
การมองเห็นรูปร่างได้น่ารังเกียจและผิดธรรมชาติ เรียกว่า มิถยาโยคะ || 37 ||

กาลจำแนกได้เป็น 3 ประการ คือ เย็น ร้อน และฝน || 38 ||

กาลเช่นในหน้าหนาว หากมีความหนาวน้อย เรียกว่า หีนโยคะ
หากมีลักษณะที่มากเกินไป เรียกว่า อติโยคะ
หากกาลที่แสดงความผิดแปลกไปจากลักษณะนั้นคือ มิถยาโยคะ || 39 ||

การกระทำ (กรรม) จำแนกได้เป็น 3 ประเภท คือ กายกรรม วจีกรรม และมนกรรม
กรรมที่แสดงออกน้อย คือ หีนโยคะ || 40 ||

หากแสดงออกมากเกินไป คือ อติโยคะ หากบัสสวะผิดปกติ มีความผิดปกติ
แสดงท่าทางผิดปกติ ทรงตัวไม่อยู่ || 41 ||

การพูดหลังจากรับประทานอาหารทันที มีความหลงใหล ความเกลียดชัง ความหวาดกลัว
หรือการฆ่า อันเป็นหนึ่งในการกระทำเลวร้ายต้องห้าม 10 ประการ || 42 ||

การกระทำเช่นนี้ทั้งในโลกนี้ และโลกหน้า เป็น มิถยาโยคะ
เหล่านี้คือสาเหตุสำคัญของการเพิ่มโทษะ ย่อมทำให้เกิดโรคมามากมาย || 43 ||

เกิดโรคทั้งที่เนื้อเยื่อ อวัยวะภายใน กระดูก และข้อต่อ เนื้อเยื่อ
เช่นเลือดและผิวหนัง เรียกว่า พาหยโรคะ (โรคเกิดจากภายนอก) || 44 ||

มีอาการเกี่ยวกับผิวหนัง ฝ้า กระบนใบหน้า สิว การอักเสบ ริดสีดวงทวาร โรคเนื้องอกในช่องท้อง
และอาการบวม ทั้งหลายเหล่านี้เกิดใน พหิมารคะ (โรคภายนอก) || 45 ||

ที่นี้ย่อมเกิดโรครภายในช่องท้อง ทั้งลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ เป็นส่วนประกอบของ
อันทโกษฎะ (โรคภายใน) นั้นย่อมเกิด การอาเจียน ท้องเสีย อาการไอ
การหายใจติดขัด โรคเกี่ยวกับช่องท้อง และไข้ || 46 ||

อาการบวม (ท้องมาน) ริดสีดวงทวาร โรคในช่องท้อง และฝีหนอง ก็เป็นอันตมารค (โรคภายใน)
ศีระชะ หัวใจ ท่อปัสสาวะ รวมถึงกระดูกและข้อต่อต่างๆ || 47 ||

สิ่งที่สัมผัสกับเส้นประสาท กล้ามเนื้อ และเส้นเลือด คือ มรัยโรคมารค
ที่นั่นทำให้เกิดโรคปอด อัมพาต และบาดแผลต่างๆ || 48 ||

ทั้งยังเป็นโรคบริเวณศีระชะ เกิดการบาดเจ็บที่ข้อต่อกระดูก บั้นเอว และระบบประสาท
(วาทะเพิ่มขึ้น ทำให้เกิด) อวัยวะหย่อนยาน การขยายตัว การแตกหัก
ประสาทสัมผัสไม่ทำงาน เกิดความอ่อนแอ ความเจ็บปวด
การบาดเจ็บเรื้อรัง และการบาดเจ็บรุนแรง || 49 ||

การหดตัว อวัยวะถูกทำลาย การงอตัว อาการเสียว ความกระหาย
การสิ้นเทา ความหยาบกระด้าง ความพรุน ความแห้ง การชักกระดูก และการถูกปิดกั้น || 50 ||

อาการเมื่อย มีรสขมภายในปาก มีจุดต่างด้า เป็นอาการจากวาทะเพิ่มขึ้น
ส่วนอาการของปิตตะเพิ่มขึ้น คือ การไหม้ อวัยวะมีสีแดง มีความร้อนในร่างกาย เกิดบาดแผล || 51 ||

(ทั้งนี้) มีเหงื่อออก ความเปียกชื้น การมีของเสียไหลออกมา การเนาเปื่อย ความอ่อนเพลีย เป็นลม
อาการเป็นพิษ มีรสขมและเปรี้ยวภายในปาก เป็นโรคโลหิตจาง || 52 ||

ภาวะเพิ่มขึ้นทำให้เกิดความมัน ความแข็ง ความคัน ความหนาวเย็น ความหนัก
ความหมองคล้ำ ความมีนงง แผลอักเสบอาหารไม่ย่อย และการนอนหลับมากเกินไป || 53 ||

อวัยวะเปลี่ยนเป็นสีขาว มีรสหวานและเค็มภายในปาก
เคลื่อนที่ได้ช้าลง ลักษณะของโทษะที่กล่าวไว้ข้างต้น สามารถทำให้เกิดโรคได้ || 54 ||

ลักษณะของโรค เข้าใจได้จากการศึกษาอย่างถูกต้อง
และสังเกตอาการของโรคในส่วนต่าง ๆ ตลอดเวลา || 55 ||

ความรู้เรื่องการรักษาโรคที่ประสบความสำเร็จ เกิดจากการปฏิบัติต่อเนื่อง
เช่นเดียวกับการทดสอบอัญมณี ที่เป็นศาสตร์ประเภทหนึ่ง || 56 ||

โรคทั้งหลายแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ โรคจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
โรคจากบาปกรรมในกาลก่อน และโรคจากทั้งสองประการข้างต้นรวมกัน || 57 ||

โทษะ คือ โรคที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะของโรค (การเปลี่ยนแปลงของโทษะ)
กรรมชะ คือ โรคจากบาปกรรม
โทษกรรมชะ คือ โรคที่ประกอบกันระหว่างสาเหตุเฉพาะของโรค และบาปกรรม || 58 ||

โทษะ ให้รักษาจากสิ่งที่ตรงกันข้ามกัน กรรมชะ ให้รักษาหลังจากได้รับผลกระทบแล้ว
ส่วนโทษกรรมชะ ให้รักษาหลังจากโทษะบรรเทาแล้วลบล้างผลกระทบ || 59 ||

โรคนั้นยังแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ สวตันตระ และ ปรตันตระ
ปรตันตระยังแบ่งได้เป็น 2 ประเภทด้วย คือ ปูรวชา หรือ ปูรวรุปะ และ อุปัทระ || 60 ||

สวตันตระเกิดจากสาเหตุเฉพาะ มีอาการที่ชัดเจน สามารถรักษาตามอาการได้
ส่วนปรตันตระจะมีลักษณะตรงกันข้าม (กับสวตันตระ) || 61 ||

ดังนั้น ต้องมีความรู้เกี่ยวกับ มละ และสังเกตลักษณะของแต่ละโรค
หากโรคหลัก (ประธานโรค) หุเลาแล้ว โรคอื่น (โรคแทรกซ้อน) ย่อมหุเลาไปด้วย || 62 ||

หากโรคอื่น (โรคแทรกซ้อน) มีอาการมากขึ้นให้รักษาภายหลัง
เพราะร่างกายย่อมเจ็บป่วยมากขึ้นจากโรค || 63 ||

แพทย์อย่าอายหากไม่รู้ชื่อโรค เพราะชื่อโรคทั้งหลายมีภาวะกำหนดไม่แน่นอน || 64 ||

เมื่อโทษะเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อเคลื่อนที่เปลี่ยนตำแหน่ง ย่อมทำให้เกิดโรคมามากมาย || 65 ||

การรักษาโรคควรเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว พร้อมด้วยความรู้เกี่ยวกับโรค || 66 ||

แพทย์ควรสังเกตธาตุและมละ (ทุษยะ) ตำแหน่งของโรค (เทศะ) ความแข็งแรงของผู้ป่วย (พละ)
ระยะเวลาของโรค (กาละ) ระบบย่อยอาหาร (อนาละ) สภาพร่างกาย (ประภตติ)
อายุของผู้ป่วย และโรค (อยะ) สภาพจิตใจ (สัตตวะ) พฤติกรรม (สาตมยะ)
อาหาร (อาหาร) และระดับความรุนแรงของโรค (อวสตะ) โดยละเอียด || 67 ||

เมื่อนั้น ให้กำหนดการรักษาตามโทษะอย่างรอบคอบ เช่นนี้แพทย์ย่อมไม่เกิดความผิดพลาด || 68 ||

สภาพจิตใจ ความแข็งแรงของร่างกาย (ของผู้ป่วย)
ทำให้อาการหนัก เบาของโรคเปลี่ยนแปลงได้ || 69 ||

แพทย์ที่ไม่ชำนาญ คือผู้กำหนดโรคหนักกว่าเป็นโรคเบา
เพราะเกิดความผิดพลาดจากการวินิจฉัยโทษะ || 70 ||

เขาจะใช้การรักษาขนานเบาสำหรับโรคหนัก ทำให้โรครุนแรงขึ้น
เพราะการรักษาที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม || 71 ||

ในทางกลับกัน หากใช้การรักษาโรคหนักสำหรับโรคเบา เป็นการรักษาเกินขนาด
ไม่เพียงแต่มละ (ของเสีย) จะน้อยลงเท่านั้น แต่ร่างกายย่อมอ่อนแอตามไปด้วย || 72 ||

แพทย์ควรหมั่นศึกษาความรู้ทุกประการอย่างสม่ำเสมอ
เมื่อรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว เมื่อนั้นย่อมมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอย่างแน่นอน || 73 ||

การรวมกันของโทษะที่เพิ่มขึ้นและลดลง
ในการเพิ่มขึ้นมี 3 โทษะ และเมื่อ 2 โทษะรวมกัน ย่อมได้เป็น 3 กลุ่ม || 74 ||

ในการเพิ่มขึ้นของไตรโทษะ มี 3 ประการ
 เมื่อมีการรวมกันของ 2 โทษะ จะได้ 3 ประการ
 เมื่อมีการรวมกันของ 3 โทษะ จะได้ 9 ประการ มาจาก 3 ประการที่เท่ากัน
 และการเพิ่มขึ้นลดลงอีก 6 ประการ || 75 ||

ลักษณะการเพิ่มขึ้นและลดลงของโทษะ ย่อมเกิดขึ้นอย่างละ 25 ประการ || 76 ||

ความสมดุล การเพิ่มขึ้น และลดลงของแต่ละโทษะ ย่อมเป็น 6 ประการ
 หรือการลดลงของหนึ่งโทษะ และเพิ่มขึ้นของสองโทษะ ย่อมเป็น 6 ประการ || 77 ||

การเพิ่มขึ้นและลดลงของโทษะเกิดขึ้นเป็น 63 ประการ
 และหากไตรโทษะสมดุลจะทำให้สุขภาพเป็นปกติ || 78 ||

อิทธิพลจากพลาสมา เลือด ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะ อาจเกิดขึ้นได้นับไม่ถ้วน
 ดังนั้น แพทย์ควรเข้าใจลักษณะเด่น สัญญาณ และอาการด้วยความใส่ใจ || 79 ||

จบอัยยະที่ลิสสองในคัมภีร์อัยยະกฤทษะ สุตฺรสถานะ

อัยยະที่ลิสสาม

ชื่อว่า โทษะปรณณียะ อัยยະ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงโทษะปรณณียะ อัยยະ
 ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤๅษีทั้งหลาย |

การรักษาภาวะที่เพิ่มขึ้น คือ การใช้น้ำมัน การขับเหงื่อ การรักษาขนานเบา (เช่น วมณะ)
 การบริโภคอาหารที่มีรสหวาน เปรี้ยว เค็ม และร้อน
 การรักษาแบบอภัยังคะ (การนวดน้ำมัน) และการนวดโดยทั่วไป || 1 ||

(การรักษาภาวะที่เพิ่มขึ้น) คือ การรักษาแบบเวชภูณะ (ห่อคลุมร่างกาย) ตรามณะ (การกลั้ว)
 เสกะ (การอบสมุนไพรร้อน) การบริโภคอาหารรสหวานคือ เหล้าหมักจากข้าวโพดและกากน้ำตาล
 การสวนทวารด้วยน้ำมัน และการประพุดิตนให้มีความสุข || 2 ||

(การรักษาวัตตะที่เพิ่มขึ้น) คือ บริโภคไขมันหลายประการ และเตรียมกระตุ่นระบบย่อยอาหาร
คือการสวนทวารด้วยไขมันสัตว์ (อนุวาสนะ) || 3 ||

การรักษาปิตตะที่เพิ่มขึ้น คือ การบริโภคขี้ การรักษาด้วยวิธีวิเรจนะ
ด้วยสารที่มีรสหวานและเย็น บริโภคอาหารและยาที่มีรสหวาน ขม และฝาด || 4 ||

(การรักษาปิตตะที่เพิ่มขึ้น) คือ ดมยาสมุนไพรที่มีความหอม เย็น
และทำให้รื่นรมย์ สวมใส่สร้อยหรือมณีที่คอ || 5 ||

(การรักษาปิตตะที่เพิ่มขึ้น) ให้ทาตัวด้วยการบูร จันทน์ และหญ้าแฝกเป็นประจำ
อยู่ในที่มีแสงสว่างของดวงจันทร์ในยามค่ำ รื่นรมย์กับดนตรีและลมเย็น || 6 ||

(การรักษาปิตตะที่เพิ่มขึ้น) ให้อยู่กับสิ่งที่มีความสุข คือการพบมิตร บุตรที่พูดด้วยความบริสุทธิ์ใจ
และไร้เดียงสา สตรี (ผู้เป็นที่รัก) ที่มีศีลธรรมมีเกียรติ และอารมณ์ดี || 7 ||

(การรักษาปิตตะที่เพิ่มขึ้น) ให้อาศัยในบ้านที่มีธารน้ำเย็น มีสวน และบ่อน้ำ
มีที่อาบน้ำอันกว้างใหญ่ดี มีน้ำสะอาด และทราย || 8 ||

(การรักษาปิตตะที่เพิ่มขึ้น) ให้อยู่กับสายน้ำที่มีดอกบัว ในกระท่อมบริเวณชายฝั่งที่มีต้นไม้มากมาย
มีอารมณ์ผ่อนคลาย ดึมนม บริโภคเนย และรักษาแบบวิเรจนะ || 9 ||

การรักษาภษะที่เพิ่มขึ้น คือ ใช้วิธีตีกษณะ (การบำบัดขนานแรง เช่น การอาเจียน)
และวิธีวิเรจนะ คือ การทำให้ขับถ่าย บริโภคอาหารที่มีความแห้ง
บริโภคอาหารในปริมาณน้อย บริโภคอาหารที่มีความแข็ง ร้อน เผ็ด ขม และฝาด || 10 ||

(การรักษาภษะที่เพิ่มขึ้น) ให้ดื่มเหล้าเก่า เสพเมถุน ตื่นนอนในตอนกลางคืน
ออกกำลังกายในแบบต่าง ๆ ไม่วิตกกังวล และ นวดแบบแห้ง (รุกษะ) || 11 ||

(การรักษาภษะที่เพิ่มขึ้น) ให้รักษาด้วยวิธีমনะ (บำบัดด้วยการอาเจียน) บริโภคชุปถั่ว น้ำผึ้ง
ใช้การรักษาเหมือนการลดความอ้วน รักษาด้วยวิธีการสูดควัน ใช้วิธีอดอาหาร

การล้างปาก ล้วนเป็นการกระทำที่ไม่มีความสุข เพื่อความสุข || 12 ||

การรักษาทั้งหลายที่กล่าวถึงเป็นวิธีการรักษาสำหรับแต่ละโทษะ
ควรกำหนดการรักษาให้เหมาะสมกับโทษะที่รวมตัวกัน || 13 ||

โดยทั่วไปโรคที่เกิดจากวาตะปิตตะ เหมือนกับโรคในฤดูร้อน
โรคที่เกิดจากภะวะวะตะ เหมือนกับโรคในฤดูใบไม้ผลิ เพราะอิทธิพลของวาตะ
ส่วนโรคที่เกิดจากภะวะวะตะ เป็นเหมือนกับโรคในฤดูใบไม้ร่วง || 14 ||

ควรควบคุมโทษะอย่างถูกต้อง เมื่ออยู่ในระยะจยะ (เพิ่มขึ้น)
ในระยะโกปะ (เคลื่อนที่ไปยังโทษะอื่น) โทษะย่อมไม่มีการต่อต้านกัน
เมื่อไตรโทษะเพิ่มขึ้นพร้อมกัน ควรควบคุมโทษะที่มีอำนาจมากกว่าเสียก่อน || 15 ||

การรักษาโรคที่ทำให้โรคหนึ่งทุเลาลง แต่อีกโรคหนึ่งรุนแรงขึ้นนั้น เป็นการรักษาที่ไม่ถูกต้อง
การรักษาที่ถูกต้อง ย่อมทำให้โรคทุเลาลง และอีกโรคหนึ่งไม่รุนแรงขึ้น || 16 ||

การออกกำลังกาย ความร้อนที่เพิ่มขึ้น การทำกิจกรรมไม่เหมาะสม
และการเคลื่อนที่ของวาตะอย่างรวดเร็ว ทำให้โทษะเคลื่อนที่จากอวัยวะภายใน
ไปยังเนื้อเยื่อ กระดูก และข้อต่อ || 17 ||

โทษะเคลื่อนที่จากอวัยวะภายในร่างกาย สู่ทางเดินอาหารจากการขับถ่าย
โทษะที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อการไหลเวียนในร่างกาย จึงควรควบคุมวาตะ || 18 ||

โทษะย่อมอยู่ในตำแหน่งของมัน และรอปัจจัยอื่น
เมื่อได้เวลา และมีพลังเพิ่มขึ้น โทษะก็ย่อมเคลื่อนที่ไปบริเวณอื่น || 19 ||

เช่นนี้เมื่อโทษะไปอยู่ที่บริเวณอื่น และมีพลังมาก ให้ดูแลตำแหน่งของโทษะ
แต่หากโทษะนั้นมีพลังทำลายตำแหน่งที่อยู่ ให้ควบคุมโทษะนั้นเสีย || 20 ||

อาคันตุโทษะควรได้รับการรักษาภายหลังจากการรักษาตำแหน่งของโทษะ
โดยทั่วไป เมื่อเวลาผ่านไปนานขึ้นอาการย่อมแยลง || 21 ||

เช่นนั้นแพทย์ไม่ควรรักษาด้วยความเร่งรีบ แต่ให้พึงสังเกตร่างกาย อัคนี และกำลังของผู้ป่วย
ควรใช้วิธีการรักษาให้อาการในอวัยวะภายในทุเลาลง || 22 ||

(แพทย์) ควรบรรเทาโทษะของอวัยวะภายในร่างกายให้ลดลงด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง
การอุดตันในช่องโสรตัส ร่างกายอ่อนแอ ร่างกายมีน้ำหนักมาก และไม่มีปฏิกิริยาจากวาตะ || 23 ||

รู้สึกขี้เกียจ ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ดี ถ่มน้ำลายบ่อยครั้ง มีอาการท้องผูก
ปัสสาวะน้อย เบื่ออาหาร ร่างกายอ่อนเพลีย คืออาการของสามโทษะ
ส่วน นิรามโทษะ ย่อมมีอาการตรงกันข้าม || 24 ||

เมื่อระบบเผาผลาญไม่แข็งแรง ของที่ไม่ถูกย่อยย่อยกลายเป็นของไม่ดีอยู่ในอามาศยะ (ท้องและลำไส้)
สิ่งนั้นคือของเหลว เป็น อามะ || 25 ||

ผู้อื่นกล่าวว่า อามะ เกิดจากการปะปนของโทษะที่เพิ่มมากขึ้น || 26 ||

โทษะ และทุษยะ (ธาตุและมลละ) เมื่อผสมกับอามะ จะเรียกว่า สามะ
และโรคที่เกิดขึ้นจากสามะ โรคนี้ย่อมเรียกว่า สามโรค || 27 ||

เมื่อสามโทษะทั้งหลาย แพร่กระจายไปทั่วร่างกายนั้น ไม่ควรทำลาย
เพราะธาตุจะสูญหายไปด้วย เช่นเดียวกับการสกัดน้ำจากผลไม้ดิบ || 28 ||

ดังนั้นบริเวณที่มีสามโทษะจะถูกทำลาย หากโทษะพยายามที่จะขับออกมาพร้อมกับอามะ
สามโทษะ รักษาได้ด้วยการบริโภคอาหารเพื่อเพิ่มระบบเผาผลาญ
ควรรักษาด้วยวิธีเสนหะ และเสวทนะ || 29 ||

ควรรักษาด้วยวิธีไศรณะ ในเวลาที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับสุขภาพร่างกายของผู้ป่วย
การรักษาที่เหมาะสมสำหรับขับของเสียในอามาศยะ คือการให้ยาทางปาก || 30 ||

การให้ยาทางจมูก จะขับของเสียจากบริเวณเหนือลำคอ
และการรักษาทางทวารหนัก จะขับของเสียจากลำไส้ (สามโทษะ) ที่เพิ่มขึ้นมาก
และเคลื่อนที่ผ่านบริเวณส่วนบนของร่างกายด้วยตัวเอง || 31 ||

ไม่ควรรักษาสามโทษะด้วยยา เพราะทำให้เกิดโรคทั้งหลายได้
ควรเฉยเมยต่อสามโทษะนั้น ผู้ป่วยควรทานอาหารเบา และรักษาแบบปัญญากรรมะ || 32 ||

โดยปกติ ควรขับวาระที่เพิ่มขึ้นในฤดูร้อนออกจากร่างกายในเดือนศราวณะ
ควรขับปิตตะที่เพิ่มขึ้นในฤดูฝนออกจากร่างกายในเดือนการติกะ
และควรขับกษะที่เพิ่มขึ้นในฤดูหนาวออกจากร่างกายในเดือนจัตตระ || 33 ||

ควรขับโทษะ (ออกจากร่างกาย) คือ วาระ ปิตตะ กษะ ในฤดูร้อน ฤดูฝน ฤดูหนาว
เพราะในฤดูร้อน ฤดูฝน ฤดูหนาว ย่อมมีความร้อนมาก
มีน้ำฝนมาก และหนาวเย็นมาก (ตามลำดับ) || 34 ||

ส่วนช่วงรอยต่อระหว่างฤดูกาลเรียกว่า สาธารณกาละ
พึงขับโทษะตามความเหมาะสม เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง || 35 ||

เมื่อได้รับผลจากฤดูหนาว ฤดูความร้อน และฤดูฝนแล้ว
ควรรักษา ฟืนฟูซ่อมแซม (ร่างกาย) ที่ละน้อย
แต่เมื่อเกิดความผิดปกติก็ไม่ควรทำการรักษาต่อไป || 36 ||

ควรให้ยาในช่วงเวลา คือ เมื่อท้องว่าง ก่อนทานอาหาร ระหว่างทานอาหาร หลังทานอาหารเสร็จ
ระหว่างมื้ออาหาร ทานแต่ละมื้ออาหาร ตลอดเวลา
ทานผสมกับอาหาร ทานก่อนและหลังอาหาร ทานก่อนนอน || 37 ||

การทานยาเมื่อท้องว่าง เหมาะกับโรคที่เกิดจากกษะเพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรง
การทานยาก่อนอาหาร เหมาะกับอาการจากวาระเพิ่มขึ้น
การทานยาระหว่างอาหาร เหมาะกับอาการสมานวาระ || 38 ||

การทานยาหลังอาหาร เหมาะกับอาการเวียนวาทะ
 ควรทานหลังอาหารเช้า และควรทานหลังอาหารเย็น เมื่อมีอาการอุทกานวาทะ
 การทานยาระหว่างมื้ออาหาร เหมาะกับอาการเกี่ยวกับปราณวาทะ
 การทานยาแต่ละมื้ออาหาร เหมาะกับอาการเกี่ยวกับปราณวาทะ || 39 ||

การทานยาตลอดเวลาเหมาะกับอาการเป็นพิษ การอาเจียน อาการสะอึก
 การกระหายน้ำ อาการหายใจลำบาก และไอ
 การทานยาผสมกับอาหาร คือ การทานใช้ยาผสมเข้ากับอาหาร เหมาะกับอาการเบื่ออาหาร || 40 ||

การทานยาก่อนและหลังอาหาร เมื่อทานอาหารเบา เหมาะกับการสิ้นเทา
 อาการชักกระตุก อาการสะอึก
 การทานยาก่อนนอน เหมาะกับโรคที่เกิดบริเวณเหนือจมูกและคอ || 41 ||

จบอัยยະที่สิบสามในคัมภีร์อัมฤงคฤทษะ สุตรสถานะ

อัยยະที่สิบสี่

ชื่อว่า ทวิโรกรมณียะ อัยยະ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึง ทวิโรกรมณียะ อัยยະ
 ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤชี่ทั้งหลาย |

โรคเกิดได้จากสองประการเช่นเดียวกับการรักษาจำแนกได้ 2 ประการ
 ประการแรกคือ สันตรรปณะ ประการที่สองคือ อปตรรปณะ || 1 ||

การรักษาแบบสันตรรปณะ หมายถึง พิฤหณะ นั้นทำให้ร่างกายหนักขึ้น
 ส่วนการรักษาแบบอปตรรปณะ หมายถึง ลังฆณะ นั้นทำให้ร่างกายเบาลง || 2 ||

โดยทั่วไป พิฤหณะ มีอิทธิพลจากดินและน้ำ
 ส่วนลังฆณะมีอิทธิพลจากสิ่งที่เหลือ || 3 ||

วิธีเสนาหะ รุกษณะ เสวทนะ และ สัตมฺภนะ เป็นวิธีการรักษาของทั้งสองประการ
เพราะทุกสิ่งล้วนมีสองประการเช่นกัน

ส่วนวิธีการรักษาแบบลึงฆนะ มีสองประเภทคือ โศธนะ และ คมนะ || 4 ||

โศธนะ เป็นวิธีการขับโทษะออกไปจากร่างกาย มี 5 ประเภท (ปัญญากรรมะ)
ได้แก่ นิรุหะ (การทำความสะอาดทวารหนัก) วมนะ (การทำให้อาเจียน)
กายเรกะ (วิเรจนะ คือการใช้ยาถ่าย) ศิโรเรกะ (นัสยะ คือการหยอดน้ำมันที่จมูก)
และ อสรวิสรุติ (รักตโมกษณะ คือการขับเลือด) || 5 ||

คมนะ เป็นวิธีที่ไม่ได้ขับโทษะออกจากร่างกาย ไม่ทำให้โทษะปกติ (สมโทษะ) เพิ่มขึ้น
แต่ทำให้โทษะที่ผิดปกติ (วิฆมโทษะ) ให้กลับมาปกติ มี 7 ประเภท || 6 ||

(คมนะ มี 7 ประเภท) ได้แก่ ปาจนะ (เร่งระบบเผาผลาญ) ทีปนนะ (เพิ่มความอยากอาหาร)
กษุตะ (การอดอาหาร) ตฤตะ (การอดน้ำ) วายายมะ (การออกกำลังกาย)
อาตปะ (การรับแสงแดด) มารุตะ (การรับลม)
(ส่วน) การรักษาแบบ พุทธฺณะ ใช้วิธี คมนะ สำหรับ (การรักษา) วาตะ และ ปิตตะวาตะ || 7 ||

การรักษาแบบ พุทธฺณะ เหมาะกับผู้อ่อนแอจากโรค ผู้อ่อนแอจากการรักษา
ผู้อ่อนแอจากการเสพยา ผู้อ่อนแอจากการเสพเมถุนมากเกินไป
ผู้อ่อนแอจากความเศร้า ผู้ที่มีน้ำหนักมาก นักท่องเที่ยว (ในระยะทางไกล)
ผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่หน้าอก ผู้ที่อ่อนเพลียจากการบาดเจ็บ
ผู้ที่มีร่างกายแห้ง และผู้ที่มีความอ่อนเพลีย แบบวาตะ || 8 ||

(การรักษาแบบพุทฺธนะ) เหมาะกับผู้ตั้งครรรค์ ผู้หญิงที่คลอดบุตร เหมาะกับเด็ก ผู้สูงอายุ
เหมาะกับช่วงฤดูร้อน ในการรักษาให้บริโภคน้ำ นม น้ำตาล ไข่
และสวนทวารด้วยสารที่มีรสหวาน และมัน || 9 ||

(การรักษาแบบพุทฺธนะ) คือ การนอนบนเตียงที่สบาย การนวดน้ำมัน การอาบน้ำ
การใช้ชีวิตให้มีความสุข และทำจิตใจให้เบิกบาน
การรักษาแบบลึงฆนะ เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน ผู้มีอามโทษะ
ผู้รับการรักษาด้วยน้ำมันมากเกินไป ผู้มีไข้ ผู้ที่ปวดเมื่อยบริเวณต้นขา และผู้เป็นโรคผิวหนัง || 10 ||

(การรักษาแบบลึงขณะ) เหมาะกับผู้ที่เป็นเริม ฝิ เป็นโรคเกี่ยวกับช่องท้อง
เป็นโรคที่ศีรษะ คอ และดวงตา เป็นโรคอ้วน การรักษาแบบลึงขณะ เหมาะกับฤดูน้ำค้าง || 11 ||

วิธีไศรณะ เหมาะกับผู้ที่เป็นโรคอ้วนมาก มีร่างกายแข็งแรง เป็นผู้มีปีตตะและกษะโดดเด่น
เหมาะกับผู้มีอามโทษะ เป็นไข้ อาเจียน มีอาการ ท้องเสีย และเป็นโรคหัวใจ || 12 ||

(วิธีไศรณะ) เหมาะกับผู้มีอาการท้องผูก มีน้ำหนักตัวมาก มีอาการเรอ และคลื่นไส้ เป็นต้น
ส่วนผู้ที่เป็นโรคอ้วนปานกลาง และมีร่างกายแข็งแรงปานกลาง
ควรรักษาด้วยวิธีเร่งระบบเผาผลาญ และเพิ่มความอยากอาหารก่อน || 13 ||

ผู้ที่เป็นโรคจากโทษะที่เพิ่มขึ้น ผู้ที่เป็นโรคอ้วน และมีร่างกายไม่แข็งแรง ผู้ที่อดอาหาร
และผู้ทีอดน้ำ เหมาะกับการรักษาด้วยวิธี ศมนะ || 14 ||

ส่วนผู้ที่มีความแข็งแรงปานกลาง เหมาะกับการรักษาด้วยวิธีการรับลม การรับ
แสงอาทิตย์ และการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ
ผู้ที่ได้รับการรักษาแบบลึงขณะ ก็ไม่ควรรักษาแบบพิฤหณะ
ส่วนผู้ที่ได้รับการรักษาแบบ พิฤหณะ ควรรักษาแบบลึงขณะอย่างนิมนวล || 15 ||

การรักษาอย่างเหมาะสมขึ้นอยู่กับกาลเทศะ สภาพร่างกาย และอาการ
การรักษาแบบ พิฤหณะ ช่วยบำรุงกำลัง และ รักษาโรคได้ || 16 ||

การรักษาแบบลึงขณะ ทำให้ประสาทสัมผัสชัดเจนขึ้น
ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย ร่างกายเบาลง มีความอยากอาหาร มีความรู้สึกหิว
และกระหาย หัวใจปลอดโปร่ง มีอาการเรอ และบริเวณลำคอสะอาดขึ้น || 17 ||

(การรักษาแบบลึงขณะ) ทำให้อาการของโรคทุเลาลง ร่างกายกระปรี้กระเปร่า
มีความกระตือรือร้นไม่ซีเกียจ ส่วนการรักษาโรคที่มีความรุนแรง (จะกล่าวต่อไป) || 18 ||

โรคที่มีอาการรุนแรงเกินไป และน้อยเกินไปนั้นจะกล่าวต่อไป
ตามรูปลักษณะของการรักษาทั้งแบบหนักและเบา || 19 ||

หากรักษาแบบพื้ญณะมากเกินไป ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น เกิดวัณโรคต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอ เป็นโรคเบาหวาน เป็นไข้ เกิดเนื้องอกบริเวณช่องท้อง เป็นโรคฝีคัณฑสูตร ติดเชื้อบริเวณทวารหนัก มีอาการไอ มีภาวะหมดสติ ปัสสาวะขัด เป็นโรคเรื้อรังที่น่าเกลียดน่ากลัว || 20 ||

โรคดังกล่าวต้องทำลาย เมทส์ (ไขมัน) วาตะและกษะ ทั้งหมดออกไปโดยใช้
 กุลัตถะ (ม้ากรั้ม) จูรณะ (ข้าวคลุกงา) ศยามากะ (ข้าวฟ่าง) ยวะ (ข้าวบาร์เลย์)
 มุทกะ (ถั่วเขียว) น้ำผสมน้ำผึ้ง || 21 ||

บริโภคโยเกิร์ต สะเดา ชับถ่าย และทำให้ตื่นตัว
 จิบน้ำผึ้งผสมกับตรีผลา คุฑูจิ (บอระเพ็ด) และ อัภยะ (สมอไทย) ทุกวัน || 22 ||

บริโภค รสาณูชนะ ปัญจมูละที่ดี
 น้ำมันของคุดคุดละกับอัคน้ำมันถะ || 23 ||

ใช้ผงวิฑคะ (ส้มกุ่ม) นาคระ (ขิง) กษาระ (สิ่งที่เป็นกรดต่าง)
 เหล็ก ข้าวบาร์เลย์ และมะขามป้อมผสมกับน้ำผึ้ง จะช่วยทำลายโทษะ และลดน้ำหนักได้ || 24 ||

(ใช้) พิศา (ขมิ้น) สองหน่วย พทหตปะ (มะเขือม่วง) สองหน่วย หนุษา (จุนิเปอร์)
 รากของปาฐุระ (เครือหมาน้อย) และรากของ เกมพุกะ (หมากสง)
 สิ่งเหล่านี้ผสมกับน้ำผึ้ง ซี และน้ำมัน เข้าด้วยกันเท่า ๆ กัน || 26 ||

บริโภค 16 ส่วนของ สักตุ (แป้งข้าวโพด) จะบรรเทาโรคที่กล่าวมาข้างต้น
 รวมถึงโรคผอมเกินไป (อติสเถาลยะ) โรคทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น || 27 ||

(และโรคอื่น) ได้แก่ โรคหัวใจ กามลา (มักมากในกาม) คิวตระ (รอยต่างขา)
 คิวสาสะ (การหายใจลำบาก) กาสะ (ไอ) คัลครหะ (สิ่งอุดตันในลำคอ)
 ทำให้เกิดสติปัญญา ความรอบรู้ ช่วยในการจดจำ แรงการทำงานของอัคนีในร่างกาย || 28 ||

อาการอติกาศรยา (อาการผอมเกินไป) ทำให้มีอาการวิงเวียน ใจ กระหายน้ำอย่างมาก
 ไม่มีความอยากอาหาร ร่างกายขาดความชุ่มชื้น ระบบเผาผลาญบกพร่อง
 นอนได้น้อยลง มีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็น การได้ยิน มือสั่นน้อย

ภูมิกุ้มกันบกพร่อง ร่างกายอ่อนแอ || 29 ||

มีอาการเจ็บบริเวณท่อน้ำสภาวะ หัวใจ ศีรษะ น่อง ต้นขา และบริเวณเหนือหัวไหล่ เป็นไข้
มีอาการพูดเพ้อเจ้อ มีอาการเรอ อ่อนเพลีย อาเจียน ปวดบริเวณกระดูกและข้อต่อ || 30 ||

มีอาการอุจจาระ และปัสสาวะติดขัด ทั้งนี้เกิดจากการรักษาแบบล้นจนมากเกินไป
ความพอมดีกว่าความอ้วน เพราะไม่มีการรักษาสำหรับความอ้วน || 31 ||

ไม่มีการรักษาแบบพิฤหณะ และล้นจนที่สามารถกำจัดเมทัส (ไขมัน)
ระบบเผาผลาญ และวาระที่มากเกินไปได้
ความพอมรักษาได้ด้วยการบริโภค (อาหาร) ที่มีรสหวาน มีความมัน
และหลีกเลี่ยงการบริโภคอย่างมีความสุข || 32 ||

ความอ้วนรักษาได้โดยบริโภคอาหารแบบตรงข้ามกับการรักษาความพอม
และควรบริโภคอาหาร และใช้ยาทั้งหมดตามการรักษาแบบพิฤหณะ || 33 ||

ความพอมจะเป็นเหมือนหมูป่าได้เมื่อไม่วิตกกังวล ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีจิตใจมั่นคง
แน่นๆ บริโภคอาหารที่ช่วยบำรุงกำลัง และนอนหลับพักผ่อนให้มาก || 34 ||

ไม่มีสิ่งใดอื่นเหมือนเนื้อสัตว์ที่จะทำให้ร่างกายหนักขึ้นได้
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สัตว์กินเนื้อ เพราะพวกมันกินเนื้อเสียเอง || 35 ||

อาหารหนักและไม่ถูกหลัก (โภชนาการ) ทำให้อ้วน ส่วนอาหารในลักษณะตรงข้ามทำให้พอม
ยวะ (ข้าวบาร์เลย์) ทำให้เกิดความอ้วน และโคธุมะ (ข้าวสาลี) ทำให้เกิดความพอม || 36 ||

แม้โทษะยอมทำให้เกิดโรคได้มากมาย แต่การรักษาหลักคือ 2 ประเภทนี้ || 37 ||

จบอธยายะที่สิบสี่ในคัมภีร์อัษฎางคฤทษะ สูตรสถานะ

อธยายะที่สิบห้า

ชื่อว่า โศธนาทิดนสังครหะ อธยายะ

ต่อไปนี้จะกล่าวถึง โศชนาธิคนสังครหะ อัสยาเย
ที่กล่าวไว้แล้วโดยอาเตรยะ และมหาฤๅษีทั้งหลาย |

ฉรทนะ คณะ (ทำให้อาเจียน) มีสมุนไพรร คือ มัทนะ (ขี้กาเทศ)
มธุกะ (ชะเอมเทศ) ลัมพะ (แดงกวาخم) นิมพะ (สะเดา) พิมพี (ตำลึง) วิศาลฤ (ขี้กาเทศ)
ตระปฐ ภูฏชะ (โมกหลวง) มูรวา (ครามเกา/เป็ก) เทวทาลี (ฟักทองชนิดหนึ่ง)
กฤมิขนะ (ส้มกุ่ม) วิฑุละ (หวายขม) ทหนะ (รักษน/เม็ดมะม่วงหิมพานต์อินเดีย)
จิตระ (พยับหมอก/เจตมูลเพลิงฝรั่ง) โกศวตีทั้งสอง กรัญชะ (หยีนน้ำ/มะเดื่ออินเดีย)
กณะ (ตีป्ली) วจะ (ว่านน้ำ) เอลา (กระวาน) และ สรรษปะ (มัสตาร์ดจากพีช) || 1 ||

วีเรนนะ คณะ (ทำให้ขบถ่าย) มีสมุนไพรร คือ นิกุมกะ (ไม้พุ่มชนิดหนึ่ง) กุมกะ (ฟักทองชนิดหนึ่ง)
ตริผลา ควากซี (แดงกวาخم) สนุกะ (ส้มเช้า) สันชินี นิลิน (คราม/นาโค)
ติลวกะ (หูกวาง/เหมือด) คัมยาคะ (คุณ) กัมปิลลกะ (มะกายคัต)
เหมทุคธา (มะเดื่อชุมพร/มะเดื่อท่อมพร) นม และปัสสาวะ || 2 ||

นิรุทนะ คณะ (ยาสวน) มีสมุนไพรร คือ มัทนะ (ขี้กาเทศ) ภูฏชะ (โมกหลวง)
วจะ (ว่านน้ำ) ทศมูละ ทารุ (สนชิตาร์อินเดีย) ราสนะ (กำยาน/ไม้ยางหอม) ยวะ (ข้าวบาร์เลย์)
มิตี (วาเลอเรียน) กฤตเวธนะ (บวบเหลี่ยม) กุสธะ (ม้ากรั้ม) น้ำผึ้ง เกลือก และ ตริวฤตา || 3 ||

คีโรวีเรนนะ คณะ มีสมุนไพรร คือ เวลละ (ส้มกุ่ม) อปามารคะ (พินงู)
วโยหะ (สมุนไรร้อน 3 ชนิด พริกไทย ตีป्ली ชิง) ทารวี (ขมิ้นต้น) สุรลละ (ครึ่ง/ยางนา)
เมล็ดของพฤหติ (มะแว้ง) เมล็ดของ คิคุระ (มะรุม) มารุกสาระ (วงศ์พิกุล)
ไสนธนะ (เกลือสินเธาว์) ตากษรยไศละ (สาละ) ตรุฎีทั้งสอง (กระวานเทศ) ปฤถอิกะ (เทียนดำ) || 4 ||

วีทารยาที คณะ (ทำลายวาตะ) มีสมุนไพรร คือ ภัทรธารุ (สนชิตาร์หิมาลัย) นตะ (พุตจีบ)
กุษฐะ (โกศกระดุก) ทศมูละ พละทั้งสอง (คือ พละ: หญ้าขัดใบป้อม, อติพละ: อติพลา)
และสมุนไพรรในวีรตราที || 5 ||

(ทำลายปีตตะ) มีสมุนไพรร คือ ทูรวา (หญ้าแพรก) อนันตะ (ขวาสา/พีชกระกูลถั่ว)
นิมพะ (สะเดา) วาสะ (เสนียด) อาตมคูปตะ (หมามูยดำ/หมามูยอินเดีย)

คุณละ (เลา/สกุลอ้อย) อภีรุ (ผักชีข้าง) คีตปากี (โพเอิร์บ/ยาขัดใบป้อม) ปริยงค์ (ข้าวฟ่างหางหมา)

สมุนไพรรักษาโรคในนยโคธาติ คณะ และ ปัทมกาติ คณะ
สัทธิระทั้งสอง (อิเหนียว), ปัทมะ (ดอกบัว) วมุนะ (แห้วหมู) || 6 ||

สมุนไพรรักษาโรคในอารควธาติ คณะ อรกาติ คณะ มุขกาติ คณะ อสนาติ คณะ สุรสาติ คณะ
มุสตาติ คณะ และ วัตสกาติ คณะ ช่วยทำให้กษะลดลง || 7 ||

ชีวนียะ คณะ (บำรุงซ่อมแซมร่างกาย) มีสมุนไพรรักษา คือ ชีวันตี (ชิงช้าชาลี)
กาโกลีทั้งสอง เมทะทั้งสอง และมหาเมทะทองหลาวลาย/ทองหลาวดำ
มุทคปรณิ (กรัมป่า) มาษปรณิ (ไม้พุ่มชนิดหนึ่ง) ภูษภกะ ชีวกะ และมรูกะ (ชะเอมเทศ) || 8 ||

วิททยาติ คณะ มีสมุนไพรรักษา คือ วิทารี (ช้อยนางรำ) ปัญจางคละ (ละหุ่ง)
วฤคจิกาลี (ตำแยอินเดีย) วฤคจีวะ (หญ้าขม/ผักขม) เทวาทะ (หญ้าขัดมอน) ศุรปปารณิ (กรัมป่า)
กัณชุกริ (หมามูย/ถั่วเวลเวต) สมุนไพรรักษาในชีวนปัญจมูละ และ หวสวปัญจมูละ
โกปตุตา และตรีปาที (เถ้าคันขาว) || 9 ||

วิททยาติ คณะ นี้ดีต่อหัวใจ ดีต่อผู้ที่ เป็นโรคอ้วน ช่วยลดวาทะปิดตะ ช่วยบรรเทาอาการชูกหมอม
บรรเทาเนื้องอกในช่องท้อง ลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการหายใจไม่ออก และไอ || 10 ||

สาริวาติ คณะ มีสมุนไพรรักษา คือ สาริวะ (ออกซาร์พาอินเดีย) อุศิระ (หญ้าแฝกหอม)
กาศมรยะ (ช้อ) มรูกะ (ชะเอมเทศ) ศิศิระทั้งสอง (แฝกหอม)
ยัชฎิ (ไม้เท้ายายม่อม) และปฐษกะ (มาลย์) ช่วยบรรเทาอาการแสบร้อน
ภาวะเลือดออกผิดปกติ ความกระหาย และไข้ || 11 ||

ปัทมกาติ คณะ (บำรุงน้ำนม) มีสมุนไพรรักษา คือ ปัทมกะ (พญาเสือโคร่ง) ปุณทระ (โนรา)
วฤทธิ (กล้วยไม้, สกุลนางอ้อ) ตุคะ (อ่าวแดง) ฤทธิ (กล้วยไม้ประเภทหนึ่ง) ศฤคิ (โคกกระออม)
อมฤตะ (สมอติ่ง) และสมุนไพรรักษาทั้ง 10 ตัว ในชีวนียะ คณะ
(ปัทมกะ คณะ) ช่วยในการ ผลิตน้ำนม ลดวาทะปิดตะ ช่วยบำรุงกำลัง
ทำให้มีชีวิตชีวา ทำให้อ้วน และเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ || 12 ||

ปฤษกาที คณะ มีสมุนไพรร คือ ปฤษกะ (มัลลย) วรา (ตรีผลา) ทราคะ (ลูกเกด) กัฏฐผล (หม่อนอ่อน)
 กตกาผล (นัทยีนต้น/ผลนัทยีนต้น) ราคะ (บุนนาค) ทาหิมะ (ทับทิม) ศากะ (สัก)
 ช่วยบรรเทาความกระหาย ความผิดปกติเกี่ยวกับปัสสาวะ
 และช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาคะ || 13 ||

อัชชนาที คณะ มีสมุนไพรร คือ อัชชนะ (อัชชัน) ผลินี (สลอดน้ำ) มางสี (โกฐชฎามังสี)
 ปัทมะ (ดอกบัว) อุตปละ (บัวเผื่อน) รสาณชนะ และนาคะ
 ช่วยบรรเทาอาการเป็นพิษ อาการแสบร้อนในร่างกาย และช่วยลดปิตตะ || 14 ||

ปโณลาที คณะ มีสมุนไพรร คือ ปโณละ (บวบ) กภูโรหิณี (กุหลาบหิมะ)
 จันทะ (จันทน์) มธุสวะ (สกุลลีนมังกกร) คุชูลี (บอระเพ็ด) และ ปาฐะ
 ช่วยบรรเทาความรุนแรงของกษะปิตตะ รักษาโรคเรื้อน ไข้ ชับพิษ บรรเทาอาการอาเจียน
 เพิ่มความอยากอาหาร และรักษาโรคตีชัน || 15 ||

คชุกยาที คณะ มีสมุนไพรร คือ คชุกี (บอระเพ็ด) ปัทมะ (พญาเสือโคร่ง)
 อริษฏะ (สะเดา) ธานกะ (ผักชีลา/หอมป้อม) และรักตจันทะ (ฝาง)
 ช่วยบรรเทาความรุนแรงของปิตตะกษะ บรรเทาอาการไข้ อาเจียน
 อาการแสบร้อน ความกระหาย และเพิ่มการย่อยอาหาร || 16 ||

อารคะที คณะ มีสมุนไพรร คือ อารคะ (คุณ/ราชพฤกษ์) อินทรยวะ (พุทพิชญา)
 ปาฐลี (ปาฐลี/ดอกแคฝอย) กากตีกตะ (เครือ/มะกล่ำตาหนู) พิมพะ (สะเดา)
 อมฤตะ (สมอติง) มธุสวะ (กระเจาะ) สรวฤตะ (ลีนมังกกร) ปาฐะ
 ภูนิมพะ (ฟ้าทะลายโจร) ไสระกะ (หญ้าชนิดหนึ่ง) ปโณละ (บวบ)
 กรัณฐะทั้งสอง (กรัณฐะ: หยน้ำ/สวาด, ลกกรัณฐะ) สัปตนะ (มังคุดเปรี้ยว)
 อัคนี (ละหุ่ง) สุขวี (สกุลมะระ) พาณะ (อังกาบ) และโฆษฏะ (ขน) || 17 ||

อารคะที คณะ ช่วยบรรเทาอาการอาเจียน โรคเรื้อน ไข้ บรรเทาความรุนแรงของกษะ
 รักษาอาการคัน โรคเบาหวาน และช่วยทำความสะอาดแผลหนัก || 18 ||

อสนาที คณะ มีสมุนไพรร คือ อสนะ (ประดู่อินเดีย) ตีติคะ (โรสวูดอินเดีย) มูระ (ต้นเบอร์ช)
 เสวตวาทะ ปรกียะ กหระ (ดอกมิโมซ่า) ภัณฐี คิมคิปะ (พืชวงศ์พะยุง)

เภษศฤงคิ (พืชไม้เลื้อยชนิดหนึ่ง) ตริหิมะ (ต้นแห้ม) ตลปลาสะ (รากของทองกวาว)
 โขงคคะ (ไม้วานทางจรเข้) กรมูกะ (หมากสง) ธวะ กลิงคะ (จามจุรี/มะรุมป่า)
 ฉาकरणะ (สักทัวไป) ไอकरणะ || 19 ||

อสนาติ คณะ ช่วยรักษาอาการต่างขา โรคเรื้อน บรรเทาความรุนแรงของภะ
 รักษาบาดแผล โรคติชาน โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ และโรคอ้วน || 20 ||

วรุณาติ คณะ มีสมุนไพรร คือ วรุณะ (กุ่มน้ำ) ไสรายกะ (หญ้าประเภทหนึ่ง)
 ศตาวรี (ผักชีข้าง) ทหนะ (รักษน/เม็ดมะม่วงหิมพานต์อินเดีย) โมรภูชะ พิลวะ (มะตูม)
 วิชานิกะ (เอื้องเพชรมา) พฤหตี (สกุลมะเขือ/มะเขือม่วง) กรัญชะ (หยีนน้ำ) ชยะ (สมอไทย)
 พัลปลลวะ (ก้านของหญ้าคิลล์) ทระกะ (เลา/หญ้า) และรุชากระ (มะเฟือง) || 21 ||

วรุณาติ คณะ ช่วยบรรเทาความรุนแรงของภะ ลดความอ้วน อาหารไม่ย่อย
 รักษาอาการแข็งตึงบริเวณต้นขา บดอาการปวดศีรษะ บรรเทาฝีหนองในช่องท้อง || 22 ||

อุชกาติ คณะ มีสมุนไพรร คือ อุชกะ (พืชยืนต้นชนิดหนึ่ง) ตตลกะ (จุนสี)
 หิงคุ (มหาหิงค์) กาสีสะทั้งสอง ไสนธวะ (เกลือสินเธาว์) และสลิลาชตุ (ยางมะตอย)
 ช่วยบรรเทาอาการปัสสาวะขัด นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ เนื้องอกในช่องท้อง โรคอ้วน
 และบรรเทาความรุนแรงของภะ || 23 ||

วีรตราติ คณะ มีสมุนไพรร คือ เวลันตระ (ต้นไม้ชนิดหนึ่ง) อรณี (อรณี/ข้าเลือด)
 พุกะ (แค) วฤชา (จอกหูหนู/หมามูย) ศมปะทะ โคกัณฐะ อิตกฐะ (กกประเภทหนึ่ง) สหจระ (อังกาบ)
 พาณะ (สังกรณี/หญ้าหงอนไก่) กาศะ (เลา) กุชะ (หญ้าประเภทหนึ่ง) คุณฐะ (ธูปฤชี/กกธูป)
 คุณทรา (แห้วหมู) พัลลุกะ (เพกา) เมรฐะ และ กุริณฐะ (ใบน้ำ)
 กรัมภา (ผักชีข้าง) และปารทะ || 24 ||

วีรตราติ คณะ ช่วยรักษาโรคที่เกิดจากวาตะในกระเพาะปัสสาวะ
 บรรเทาอาการปัสสาวะขัด ผลจากการอันปัสสาวะ และความเจ็บปวด || 25 ||

โรธราติ คณะ มีสมุนไพรร คือ โรธระ (เหมือด) ศาพรกโรธระ (เหมือดขาว)
 ปลาสะ (กวาวตัน/ทองกวาว) ชิงคินี (อ้อยข้าง/กอกกัน) กัญผละ (หม่อนอ่อน) ยุกตะ

กุดลีตามพะ (กัทัมพะ/กระท่อม) กทลี (กล้วย) คตโคกะ (โสก) เอลวาลู (มะขวิด)
 ปริเปลวะ (แห้วหมู) และโมจะ (กล้วย) || 26 ||

โรธราทิ คณะ ช่วยรักษาโรคอ้วน และโรคที่เกิดจากของกษะ
 ความผิดปกติของช่องคลอด ช่วยขจัดสิ่งกีดขวาง (ในการเคลื่อนที่) ของโทษะ
 ดีต่อสี (ผิว) และยังช่วยขับพิษด้วย || 27 ||

อรกาทิ คณะ มีสมุนไพรร คือ อรกะ (ดอกรัก) อลระกะ (ดอกรัก)
 นาคทันตี (หญ้าวงช้าง) วิศัลยา ภารังคี (ไม้เท้ายายม่อม)
 ราสนา (กำยาน/ไม้ยางหอม) วฤคจิกาลี (ตำแยอินเดีย) ปรักริยะ (กระเซา) ปรตัยักบุษปี (พันงู)
 ปีตไธลา (โคกกระออม) อุทกีรยา (หยินน้ำ/มะเดื่ออินเดีย) เศตา (ทั้งก้อน)
 ตาบสะ (ขมิ้นอ้อย) และ วฤกษะ (พุดพิชญา) || 28 ||

อรกาทิ คณะนี้ ช่วยบรรเทาความรุนแรงของกษะ โรคอ้วน ช่วยขับพิษ
 รักษาบาดแผล โรคเรื้อน และยังช่วยทำความสะอาดท่อปัสสาวะ || 29 ||

สุรสาทิ คณะ มีสมุนไพรร คือ สุรสะทั้งสอง (กะเพราขาว/กะเพราดำ)
 ผณิขมะ (ต้นมาจอแรม) กาลมาละ (กะเพราแดง) วิหังคะ (ส้มกุ้ง) บรพุสะ
 วฤกษกรณี กฏผละ (หม่อนอ่อน) กาสมรทะ (ขี้เหล็กเทศ) กษวกะ (พันงู)
 สรสี (กระเจาะ) ภารังคี (ไม้เท้ายายม่อม) การมุกะ (เลี่ยน) ทากมาจี (มะแว้งต้น)
 กุลหละ (พีชมีหนาม) วิษมุขฎิ (เลี่ยน) ภูสตุณณะ และภูตเทศะ (โกฏฐูมั้งสี) || 30 ||

สุรสาทิ คณะ ช่วยบรรเทาความรุนแรงของกษะ โรคอ้วน ช่วยรักษาบาดแผล โรคหัด
 เพิ่มความอยากอาหาร บรรเทาอาการหายใจลำบาก ไอ
 และช่วยทำความสะอาดบาดแผลอีกด้วย || 31 ||

มุขกาทิ คณะ มีสมุนไพรร คือ มุขกะ (มะกอกโคก) สรุคะ วรรษ (ตรีผลา)
 ทวีปี (พยับหมอก/เจตมูลเพลิงขาว) ปลาสะ (ทองกวาว) ธวะ และคิมคิปะ (ชิงชันอินเดีย/ประดู่แขก)
 (คณะนี้) ช่วยรักษาเนื้องอกในท้อง โรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง โรคอ้วน ริดสีดวงทวาร
 บรรเทาความรุนแรงของกษะ และความผิดปกติของอสุจิ || 32 ||

วัดสกาที คณะ มีสมุนไพรร คือ วัดสกะ (มวกใหญ่) มุรวฤ ภารังคี (ไม้เท้ายายม่อม)
 กฏกะ (โกศก้านพร้าว) มริจะ (พริก) ธุนปริยา (สกุลผักบุ้ง) คณชีระ (พันงูขาว)
 เอลา (กระวาน) ปาฐะ อชาซี (เมล็ดยี่หระ/เทียนขาว) กัญวังคะ ผลา (ถั่วชนิดหนึ่ง)
 อัชโมทะ (ไม้ล้มลุกชนิดหนึ่ง) สิทธธนะ (มัสตาร์ดจากสกุลผักกาดขาว) วจะ (ว่านน้ำ) || 33 ||

ชีระกะ (ยี่หระ) หิงคุ (มหาหิงค์) วิหังคะ (ส้มกุ้ง) ปศุคันธา (อิเหนียว)
 และ ปัญจโกลกะ (ดีปลี รากดีปลี เจตมูลเพลิงฝรั่ง ชิง และจวิกา (ดีปลี)) คณะนี้ช่วยบรรเทาความ
 ผิดปกติของวาตะกษะ ช่วยลดไขมัน รักษาอาการริดสีดวงจมูกอักเสบ
 เนื่องอกในท้อง ไข้ภาวะโคลิค และริดสีดวงทวาร || 34 ||

วจาที คณะ หรือ หริทราที คณะ มีสมุนไพรร คือ วจะ (ว่านน้ำ) ชลทะ (แห้วหมู)
 เทวาทะ (เทวาทะ: ชีตาร์ดหิมาลัย) นาคระ (ชิง) อติวิษา (พืชที่มีพิษมาก) อัภยะ (สมอไทย)
 หาริทะทั้งสอง ยัชฎิ (ไม้เท้ายายม่อม) กลคี (ชะเอมเทศ)
 กฏกะ (พืชตระกูลถั่ว) และ โขทภวา (โสมหลวง) || 35 ||

หริทราที คณะ ช่วยบรรเทาอาการอุจจาระร่วงเฉียบพลันจากการสะสมของอามโทษะ
 ช่วยลดความอ้วน บรรเทาความรุนแรงของกษะ ความชื้นเหนียวและยังช่วยผลิตน้ำนม || 36 ||

ปรัยงควาที คณะ มีสมุนไพรร คือ ปรัยงคุ ปุชปา (ดอกข้าวฟ่างหางหมา)
 ปัทมะ (ดอกบัว) ปัทมราชะ โยชนวัลลี (ฮากแดง) อนันตะ มานทรุมะ (โพ) โมจรสะ สมังคะ
 ปุณนาคะ (ดอกบัวขาว) ศีตะ มุหนียะ (พืชที่ทำให้มีนม) || 37 ||

อัมพัชฐาที คณะ มีสมุนไพรร คือ อัมพัชฐา (พุทรา) (พืชสกุลมะลิ)
 มธุกะ (ชะเอมเทศ) นมัสกริ (ต้นไม้ชนิดหนึ่ง) นันที วฤกษะ (ยม/ไม้ยมหอม)
 ปลาสะ (ทองกวาว) กัจจुरา (หมาขี้) โรธระ (เหมือด) ฉาตกี พิลวเปศิกะ (มะตูม)
 กัญวังคะ และ กมลระชะ || 38 ||

ปรัยงควาที คณะ และ อัมพัชฐวาที คณะช่วยบรรเทาอาการท้องร่วงเรื้อรัง
 ภาวะกระดุกหัก ดีต่อปิตตะ และยังช่วยรักษาบาดแผลได้ || 39 ||

มุสตาที คณะ มีสมุนไพรร คือ มุสตะ (แห้วหมู) วะจะ (ว่านน้ำ) อัคนี (เจตมูลเพลิงขาว) นิ
ศาทั้งสอง (ขมิ้น) ดิกตะ (หูกวาง/) พัลลาตะ (รันขน/เม็ดมะม่วงหิมพานต์อินเดีย) ปาฐะ ตริผลา (ตรี
ผลา) วิศาชะ กุชฐะ (บัวหิมะ) ตรฎฐิ (กระวานเทศ) และโหมอติ
ช่วยรักษาความผิดปกติของมดลูก น้ำนม และช่วยทำลายมละ (ของเสีย) || 40 ||

นยโครธาที คณะ มีสมุนไพรร คือ นยโครธะ (บันยัน) ปิปปละ (โพล) สทาผละ (มะเดื่อชุมพร/อุทุมพร)
โรธระ (เหมือด) ชัมพู (หว่า) อรชุนะ (เทอร์มินาเลีย/สมอเทศ) กปีตนะ (โพทะเล)
โสมวัลกา (ต้นไม้ชนิดหนึ่ง) ปลากษะ (ผักเอือด) อามระ (มะม่วง) วัลยชูละ
ปรียาละ (มะม่วงหัวแมงวัน) ปลาสะ (ทองกวาว) พันที (ไม้ยมหอม) โกลี (พุทธรักษา)
กัทัมพะ (กระทู่ม) วิรลา (มะพลับ) และมรูกะ (ชะเอมเทศ) || 41 ||

นยโครธาที คณะ ช่วยรักษาบาดแผล บรรเทาอาการท้องผูก ภาวะกระดุกหัก รักษาโรคอ้วน
บรรเทาความรุนแรงของปิตตะ ภาวะเลือดออกผิดปกติ บดความกระหาย
อาการแสบร้อน และความผิดปกติของมดลูก || 42 ||

เอลาที คณะ มีสมุนไพรร คือ เอลา (กระวาน) ตูษกะ (สลัดได)
กุชฐะ (บัวหิมะ) ผลินี (สลอดน้ำ) มางสี (โกฐฐกวมังสี) ชละ (น้ำ)
ชยามกะ (หญ้าประเภทหนึ่ง: แมงลักป่า) สปลุกกา (ตระกูลถั่ว)
โจรกะ โจจะ ปัตระ (ใบอบเชยเทศ) นคระ (วาร์เลอเรียน) เสธาคณะ (พืชสกุลสน) ศุกติ (มะทม)
วรยาระนกะ อมราหะ (บานไม่รู้โรย) อครู (สกุลกฤษณา/ไม้หอม) ศรีवासกะ (ตระกูลสน)
กุงกุมะ (หญ้าฝรั่ง) จัณชะ (ไม้จันทน์) คัคคูลู (ไม้ยางหอม/กำยาน) เทวฐปะ (ยางนา) ชปุระ
ปุนนาคะ (ดอกบัวขาว) และ นาคา (บุนนาค) || 43 ||

เอลาที คณะ ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะกษะ และความรุนแรงของพิช
ลบลีอนรอยต่างด้า รักษาอาการคัน ตุ่มหนอง และผดผื่น || 44 ||

สยามาที คณะ มีสมุนไพรร คือ ศยามะ (หญ้าแพรก) ทันตี ทรวันตี (คลอโรไฟตัม)
กรมกะ (หมากสง) กุฎฐณะ (จิงจ้อ) คังขินี (พฤษ) จรมสา (ส้มป่อย)
สวรณกษีลี (ผักเสี้ยน) ควากษี (แตงกวาขม) ศิจิระ (พินู) รชนกะ (มะกายคัต) ฉินนรหะ (อัคนีทวาร)
กรัญชนะ (หยีนน้ำ) พัสตานตรี (ใบระบาท: รักษาผิวหน้า) วยาธิธาตะ (คุณ, ราชพฤษ)
พหละ (หญ้าติลล์) พหุรสา (โคกกระออม) และตีกัษณวฤกษะ ผละ (ผลแข็ง)

สยามาติ คณะ ช่วยรักษาเนื้องอกในช่องท้อง ขับพิษ เพิ่มความอยากอาหาร
บรรเทาความรุนแรงของภะ ดิต่อหัวใจ และรักษาอาการปัสสาวะขัด || 45 ||

สมุนไพรร 33 คณะตามที่กล่าวไว้
สมุนไพรรที่ไม่พบ อาจพบอยู่ในคณะอื่นที่มีคุณสมบัติเหมือนกันได้
และสมุนไพรรที่ไม่เหมาะสมกับโรค ย่อมถูกละทิ้งไปได้ || 46 ||

สมุนไพรรเหล่านี้ใช้ในสูตรการแพทย์ เช่น ยาลูกกลอน ยาต้ม สกัดเป็นน้ำมัน ยาอมเพื่อใช้ดื่ม
หยอดจุมก สนวนทวาร การใช้เฉพาะส่วน การเจิมทา
สามารถใช้ทั้งภายในและภายนอก เพื่อรักษาโรคที่รักษายาก || 47 ||

จบอรรถาธิบายที่สืบหาในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ

4. ปัญหาในการแปลคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ

ในการแปลคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะสำหรับใช้ในการวิจัย ถึงแม้ว่าผู้วิจัยจะ
เลือกใช้วิธีการแปลให้เหมาะสมกับตัวคัมภีร์และเนื้อหาแล้ว ก็ยังประสบปัญหาในการแปลอยู่ไม่
น้อย มีสาเหตุหลักมาจากการไม่สามารถเทียบเคียงความหมายของคำศัพท์ ตลอดจนใจความของ
มันตระได้อย่างสมบูรณ์ในบางมันตระ โดยผู้วิจัยจำแนกปัญหาในการแปลคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตร
สถานะออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) ปัญหาด้านภาษาและไวยากรณ์ 2) ปัญหาด้านตัวบท 3) ปัญหา
ด้านบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ปัญหาด้านภาษาและไวยากรณ์ เนื่องจากภาษาสันสกฤตมีระบบไวยากรณ์ที่ซับซ้อน
และแตกต่างจากไวยากรณ์ภาษาไทยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะวิธีการเรียงเรียงคำที่ค่อนข้างเป็นอิสระ
การแจกวินิภักติปัจจัย กฎการสมาสนธิ ตลอดจนการมีคำศัพท์หลากหลายความหมาย ประเด็นต่าง ๆ
เหล่านี้ถือเป็นอุปสรรคสำคัญประการแรกในการแปลคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ ดังนั้นใน
กระบวนการแปล ผู้วิจัยจึงต้องตรวจสอบความหมายของคำศัพท์อย่างละเอียด และเลือกใช้
ความหมายของคำที่เหมาะสมกับบริบทแต่ละมันตระมากที่สุด รวมถึงทบทวนการแจกวินิภักติปัจจัยเบื้องต้น
เพราะหากผู้วิจัยไม่เข้าใจ และกำหนดความหมายจากการตีความการแจกวินิภักติปัจจัย ย่อมทำให้
ความหมายของมันตระนั้นผิดเพี้ยนตามไปด้วย

2) ปัญหาด้านตัวบท เนื่องจากคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ มีเนื้อหาเกี่ยวกับ
อายุรเวทอย่างเต็มรูปแบบ ถือเป็นเอกสารเฉพาะทางด้านการแพทย์อินเดียโบราณ ดังนั้นตัวคัมภีร์จึง
เต็มไปด้วยคำศัพท์เฉพาะทางการแพทย์ ไม่ว่าจะเป็นชื่อโรค ชื่ออวัยวะร่างกาย ชื่อสมุนไพรร ดังนั้นใน

การแปล ผู้วิจัยจึงต้องพิจารณาความหมายของคำศัพท์ และตีความเนื้อหาของมันตระให้ตรงตามบริบทมากที่สุด ทั้งนี้การศึกษาข้อมูลเพิ่มจากอรรถกถาต่าง ๆ ที่มีการอธิบายขยายความคัมภีร์อักษฺยาคหฺตฺยะ สูตรสถานะไว้แล้วสามารถช่วยแก้ไขปัญหาการแปลได้ดี อนึ่ง ปัญหาการแปลเช่นนี้อาจเกิดมาจากผู้วิจัยไม่มีความชำนาญด้านการแพทย์และสมุนไพรมากพอ จึงต้องอาศัยการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมอย่างมาก

นอกจากนี้ คัมภีร์อักษฺยาคหฺตฺยะ สูตรสถานะมีลักษณะคำประพันธ์แบบร้อยกรอง ที่ถูกบังคับด้วยฉันทลักษณ์ต่าง ๆ ทำให้การเลือกใช้ และจัดวางตำแหน่งคำศัพท์ขึ้นอยู่กับฉันทลักษณ์ ส่งผลให้มันตระส่วนใหญ่มีความไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ เนื่องจากใจความส่วนที่เหลือได้ถูกกล่าวมาแล้วในมันตระก่อนหน้า หรือถูกตัดทอนไปไว้ในมันตระถัดมา ผู้วิจัยจึงต้องใช้เวลาในการปะติดปะต่อมันตระ เพื่อหาความเชื่อมโยงของเนื้อหาให้เข้ากัน อีกทั้งในหลายมันตระมีการใช้คำศัพท์โดยไม่มีการใช้คำศัพท์อื่น ๆ ขยายความ เช่น ในบางมันตระปรากฏศัพท์คำว่า “ฉรฺติ” หมายถึง การอาเจียน เพียงเท่านั้น ส่งผลให้เกิดความสับสนว่าการอาเจียนนี้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาอย่างไร ผู้วิจัยจึงต้องพิจารณาบริบทของคำศัพท์นั้นอย่างถี่ถ้วน พบว่า บางมันตระต้องการสื่อความว่าหากทำพฤติกรรมบางประการผิดปกติไปจากหลักอายุรเวท ย่อมทำให้เกิดการอาเจียน แต่ในบางมันตระกลับต้องการสื่อว่าหากบริโภคอาหารบางชนิดอย่างเหมาะสม สามารถช่วยบรรเทาการอาเจียนได้

3) ปัญหาด้านบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ถึงแม้เนื้อหาหลายประเด็นในคัมภีร์อักษฺยาคหฺตฺยะ สูตรสถานะจะสอดคล้องกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่เนื่องจากคัมภีร์เป็นเอกสารโบราณที่มีความเก่าแก่ บริบททางสังคมและวัฒนธรรมในสมัยที่แต่งจึงมีความแตกต่างจากบริบททางสังคมและวัฒนธรรมไทยเป็นอย่างมาก เห็นได้จากชื่ออาหาร ชื่อสัตว์ ชื่อสถานที่ หรือแม้แต่ชื่อสมุนไพรหลายชนิดไม่สามารถแปลความหมายเป็นภาษาไทยอย่างตรงตัวได้ โดยเฉพาะชื่อสมุนไพรเนื่องจากสมุนไพรหลายชนิดมีถิ่นกำเนิด หรือพบเฉพาะแถบประเทศอินเดียเท่านั้น ในทางกลับกันชื่อสมุนไพรภาษาไทยหลายชื่อเป็นชื่อที่เรียกกันตามภาษาถิ่น ซึ่งไม่สอดคล้องกับชื่อสมุนไพรต้นฉบับ ดังนั้นในการแปลชื่อสมุนไพร ผู้วิจัยจึงพยายามเทียบเคียงจากชื่อวิทยาศาสตร์ที่มีความเป็นสากล ประกอบกับข้อมูลทางพฤกษศาสตร์ เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงกันที่สุด หากไม่พบข้อมูลที่ต้องการ ผู้วิจัยจะใช้คำทับศัพท์ตามภาษาสันสกฤตเดิมไว้เป็นหลัก พร้อมกับรวบรวมชื่อสมุนไพรไว้ในภาคผนวกเพื่อใช้เป็นแหล่งข้อมูลอ้างอิง

อย่างไรก็ตาม ในการแปลมันตระจากคัมภีร์อักษฺยาคหฺตฺยะ สูตรสถานะจากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทย ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทาง และกลวิธีในการแปลจากทฤษฎีที่เหมาะสม พร้อมทั้งแปลเอาความให้เหมาะสมกับเนื้อหา และเรียบเรียงให้สื่อความเป็นภาษาไทยในฐานะภาษาปลายทางให้เข้าใจได้มากที่สุด ในส่วนคำศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยใช้การวงเล็บความหมายหรือคำอธิบาย

ศัพท์เพิ่มเติมไว้ เพื่อสะดวกต่อการอ่านทำความเข้าใจเนื้อหา ทั้งนี้ บทปริวรรตและบทแปลทั้งหมดจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤตวงคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะในลำดับต่อไป



บทที่ 5

องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรस्थานะ

การวิจัยทุกประเภทจำเป็นต้องมีการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ ด้วยระเบียบวิธีวิจัย อันเป็นที่ยอมรับในสาขาวิชานั้น ๆ นอกจากนี้การวิจัยจะต้องมีที่มาและวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ชัดเจน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลคำตอบที่จะนำไปสู่ความก้าวหน้าวิชาการ³⁷⁶ ดังเช่นการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรस्थานะ” ที่ได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้อย่างชัดเจน กล่าวคือ เป็นการวิจัยเพื่อปริวรรตและแปลความคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ เฉพาะสูตรस्थานะจากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทย และเพื่อศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ เฉพาะสูตรस्थานะ ทั้งนี้ในบทที่ผ่านมาผู้วิจัยได้นำเสนอหลักการปริวรรตและหลักการแปล ปัญหาในการแปล ควบคู่ไปกับบทปริวรรตและบทแปล เนื้อหาในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะที่ใช้สำหรับการวิจัย ดังนั้น ในบทนี้ผู้วิจัยจึงจะนำเสนอองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่ปรากฏในคัมภีร์เป็นลำดับต่อไป

องค์ความรู้ หมายถึง ความรู้ที่อยู่ในศาสตร์ ได้แก่ ความคิดรวบยอด หลักการ วิธีการ โดยองค์ความรู้สามารถนำไปใช้ได้โดยตรงหรือสามารถนำไปปรับใช้ได้ ซึ่งองค์ความรู้เกิดขึ้นจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล³⁷⁷ อนึ่ง การสังเคราะห์ข้อมูลเป็นการช่วยจัดระบบข้อมูลให้มีความชัดเจนและเป็นระเบียบมากขึ้น ทำให้ได้ข้อมูลที่คมชัดเข้าใจง่าย ทั้งยังช่วยขยายขอบเขตเนื้อหาสาระจากการวิจัยให้มีความสมบูรณ์ครบถ้วน ข้อมูลเหล่านั้นจะเป็นประโยชน์การคิดต่อยอดความรู้ต่อไป³⁷⁸ แสดงให้เห็นว่าระเบียบวิธีการสังเคราะห์ข้อมูล (Synthesis Methodology) ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการวิจัย ผู้วิจัยจึงนำการสังเคราะห์ข้อมูลมาปรับใช้ในงานวิจัยนี้ กล่าวคือ หลังจากการวิเคราะห์เนื้อหาสาระเกี่ยวกับอายุรเวทจากบทแปลคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรस्थานะเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อสกัดองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์ที่มีอย่างกระจัดกระจาย รวบรวมให้เป็น

³⁷⁶ สัญญา เคนาภูมิ, “หลักการและแนวทางการสังเคราะห์งานวิชาการ,” วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น ปีที่ 3, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2562): 90.

³⁷⁷ กรมกิจการเด็กและเยาวชน, องค์ความรู้ (body of knowledge), เข้าถึงเมื่อ 11 พฤษภาคม 2565, เข้าถึงได้จาก https://www.dcy.go.th/km/knowledge/kvj_21_12_49.pdf

³⁷⁸ สัญญา เคนาภูมิ, “หลักการและแนวทางการสังเคราะห์งานวิชาการ,” 91.

หมวดหมู่และมีระเบียบมากยิ่งขึ้น ทำให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ โดยองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรस्थานะ มีดังนี้

องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรस्थานะ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเนื้อหาสาระจากคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรस्थานะ อธิบายที่ 1-15 เป็นหลัก โดยเนื้อหาโดยสังเขปในแต่ละอภยยะ ได้แก่

อภยยะที่ 1 อายุษคามียะ	ว่าด้วยความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอายุรเวท
อภยยะที่ 2 ทินจรรยา	ว่าด้วยกิจวัตรประจำวันตามหลักอายุรเวท
อภยยะที่ 3 ฤตุจรรยา	ว่าด้วยการปฏิบัติตนตามฤดูกาล
อภยยะที่ 4 โรคนานุตปาหนียะ	ว่าด้วยสภาวะของร่างกายตามธรรมชาติ
อภยยะที่ 5 ทรวทรวยวิษณานียะ	ว่าด้วยคุณสมบัติของของเหลวทั้งหลาย
อภยยะที่ 6 อन्नสรวูพิษณานียะ	ว่าด้วยคุณสมบัติของอาหารทั้งหลาย
อภยยะที่ 7 อन्नรักษา	ว่าด้วยการตรวจสอบอาหาร
อภยยะที่ 8 มาตราคีตียะ	ว่าด้วยหลักการบริโภคอาหารให้เหมาะสม
อภยยะที่ 9 ทรวยาทวิษณานียะ	ว่าด้วยลักษณะของสสารต่าง ๆ
อภยยะที่ 10 รสเภทียะ	ว่าด้วยรสชาติทั้ง 6 ประเภท
อภยยะที่ 11 โทษาทวิษณานียะ	ว่าด้วยหลักการพื้นฐานของไตรโทษะ
อภยยะที่ 12 โทษเภทียะ	ว่าด้วยตำแหน่งของไตรโทษะในร่างกาย
อภยยะที่ 13 โทษะปรกรรมณียะ	ว่าด้วยการรักษาสมดุลของไตรโทษะ
อภยยะที่ 14 ทวีโรษะปรกรรมณียะ	ว่าด้วยวิธีการรักษาตามแนวทางอายุรเวท
อภยยะที่ 15 โศธนาทิกณสังครหะ	ว่าด้วยสมุนไพรรักษา

จากเนื้อหาโดยสังเขปข้างต้น ผู้วิจัยขอนำเสนอองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรस्थานะ ที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลแบ่งตามหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. ประวัติความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของอายุรเวท

1.1 ประวัติความเป็นมาของอายุรเวท

ในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรस्थานะ กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของอายุรเวทไว้ในอภยยะที่ 1 มंत्रะที่ 3-4 ดังนี้

พรหมา สมฤตวา'ยุโซ เวทํ ปรชาปติมชิครหต |
 โสศวิเนา เตา สหสราภุโส'ตริปุตราทิกานมุเนิน || 3 ||
 เต'คินเวศาทีก่าเสต ตุ ปฤถก ตนตฺราณิ เตนิเร |
 เต ภโย'ติวิปรกีเรณภยะ ปรายะ สารตโรจยะ || 4 ||

(สูตรสถานะ 1: 3-4)

มันตระข้างต้นระบุที่มาของอายุรเวทไว้ว่า พระพรหมได้จัดจำองค์ความรู้ทั้งหลายของอายุรเวท แล้วนำมาสอนแก่ท้าวทกษะ ประชาบดีผู้เป็นบุตร จากนั้นท้าวทกษะ ประชาบดีได้นำความรู้ด้านอายุรเวทถ่ายทอดให้กุมารอัศวินทั้งสอง โดยกุมารอัศวินทั้งสองนั้นถือว่าเป็นแพทย์แห่งสรวงสวรรค์ ได้ใช้หลักอายุรเวทในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้แก่เทพเจ้าทั้งหลายรวมถึงพระอินทร์ด้วย เมื่อพระอินทร์มีความรู้เรื่องอายุรเวทแล้ว จึงได้เผยแพร่ความรู้ดังกล่าวสู่โลกมนุษย์ผ่านทางมหาฤๅษีและมุณีทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นฤๅษีอัตริ ฤๅษีอาเตรยะ ฤๅษีอัคินเวท และฤๅษีอื่น ๆ โดยฤๅษีเหล่านี้ต่างรจนาคัมภีร์อายุรเวทที่มีความสำคัญอันเป็นรากฐานของหลักอายุรเวทศาสตร์ที่สืบทอดกันมาถึงปัจจุบัน

กล่าวได้ว่าต้นกำเนิดของอายุรเวทแบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับสวรรค์ และระดับโลกมนุษย์ กล่าวคือ เมื่อองค์ความรู้ด้านอายุรเวทถือกำเนิดขึ้น ได้ถูกเผยแพร่เป็นวงกว้างในหมู่เทพเจ้าบนสรวงสวรรค์ ดังนั้นอายุรเวทจึงถือเป็นองค์ความรู้อันศักดิ์สิทธิ์ เป็นที่ยอมรับบนโลกสวรรค์ จากนั้นองค์ความรู้ดังกล่าวได้ถูกเผยแพร่มาสู่โลกมนุษย์ผ่านทางฤๅษีทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งฤๅษีอัตริหรือฤๅษีภารทวาชะถือว่ามีสำคัญต่อการเผยแพร่อายุรเวทมาสู่โลกมนุษย์ กล่าวคือ ในปลายยุคพระเวทได้มีการชุมนุมครั้งยิ่งใหญ่ของเหล่าฤๅษี ณ เขิงเขาหิมาลัย ซึ่งได้แต่งตั้งฤๅษีภารทวาชะเป็นตัวแทนไปศึกษาวิชาอายุรเวทจากพระอินทร์ จากนั้นฤๅษีภารทวาชะจึงได้นำวิชาอายุรเวทนั้นสอนให้กับจระกะและสุครุตะ ผู้ประพันธ์จระกสังหิตาและสุครุตสังหิตา³⁷⁹ อันเป็นคัมภีร์ที่รวบรวมองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่สำคัญที่ยังคงมีความสำคัญ และเป็นแหล่งข้อมูลหลักสำหรับการศึกษาอายุรเวทศาสตร์ของคนทั่วไปในปัจจุบัน

1.2 วัตถุประสงค์ของอายุรเวท

หลังจากอายุรเวทได้ถือกำเนิดขึ้นแล้ว ทั้งเทพเจ้าบนโลกสวรรค์ และคนทั่วไปบนโลกมนุษย์ต่างนำเอาหลักอายุรเวทมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต ทั้งในแง่ของการทำความเข้าใจธรรมชาติของร่างกายตนเอง การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ตลอดจน

³⁷⁹ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2537), 13.

การนำเอากระบวนการต่าง ๆ มาใช้ในการรักษาโรค ทั้งนี้องค์ความรู้และวิธีปฏิบัติตามหลักอายุรเวท ล้วนสอดประสานกันระหว่างความสมดุลของร่างกายกับความสมดุลของธรรมชาติเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง โดยในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1 มंत्रที่ 2 กล่าวถึงจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ของอายุรเวทไว้ ดังนี้

อายุระ กามยมาเนน ธรรมารตสุขสาธนม |

อายุรเวโทปเทศะ วิธเยะ ปรมาทระ || 2 ||

(สูตรสถานะ 1: 2)

มंत्रนี้มีใจความว่า คนผู้มียุ้ยยืนยาว ย่อมบรรลุผลกามะ ธรรมะ อรรถะและสุขะ และควรปฏิบัติตามหลักคำสอนทั้งหลายของอายุรเวท แสดงให้เห็นว่าหากผู้ใดเข้าใจคำสอนของอายุรเวท และน้อมนำคำสอนเหล่านั้นไปใช้ ย่อมเกิดประโยชน์ต่อตนเองไม่เพียงแต่ด้านสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกด้วย กล่าวคือ อายุรเวทเปรียบเสมือนเป็นวิทยาศาสตร์แห่งการดำรงชีวิต สอนให้มนุษย์รู้จักพิจารณาถึงปัจจัยสำคัญอันเป็นองค์ประกอบของชีวิต ทั้งในเรื่องร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตวิญญาณที่ล้วนมีความสำคัญต่อสุขภาพพลานามัย³⁸⁰ หากผู้ใดมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้วก็ย่อมสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีชีวิตที่ยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนสามารถบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดที่ทำให้เกิดความสุขในชีวิต 4 ประการ ประกอบไปด้วย

1) อรรถะ ได้แก่ ความสุขอันเกิดมาจากการมีทรัพย์สินและสมบัติต่าง ๆ 2) กามะ ได้แก่ ความสุขอันเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ซื้อหาสิ่งของต่าง ๆ มาบำรุงบำเรอตนด้วยกามคุณทั้ง 5 คือ รูป กลิ่น เสียง รส และสัมผัส 3) ธรรมะ ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากความสงบใจโดยตรงเป็นสันติสุข และ 4) โมกษะ ได้แก่ ความสุขใจโดยแท้ที่เกิดจากการพ้นไปจากอำนาจกิเลสอย่างสิ้นเชิงไม่มีอามิสเจือปน ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า เรียกว่า ปुरुชาตนะ³⁸¹ ทั้งนี้จากมंत्रข้างต้น สุขะ หมายรวมรวมทั้งกามะ และ โมกษะนั้นเอง อนึ่ง การจะบรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะได้นั้นจะต้องปฏิบัติตามคำสอนของอายุรเวททั้งการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง

³⁸⁰ ศีขริน [นามแฝง], อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 3 (สมุทรปราการ: เรือนบุญ, 2550),

³⁸¹ พิน ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย, (กรุงเทพฯ: ศยาม, 2545), 61.

และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอยู่เสมอ ประกอบกับวิธีจัดการตนเองเมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บ โดยจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการใช้ยา ควบคู่ไปกับการระบวนการรักษาเพื่อฟื้นฟูสุขภาพให้กลับมาแข็งแรงขึ้น³⁸²

2. สาขาของอายุรเวท

องค์ความรู้ด้านอายุรเวทสามารถใช้สำหรับการดูแลสุขภาพร่างกาย ตลอดจนการรักษาโรคได้อย่างครอบคลุมในทุก ๆ ด้าน เห็นได้จากอายุรเวทสามารถจำแนกได้ถึง 8 สาขาด้วยกัน ดังปรากฏในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 1 มंत्रะที่ 5 ดังนี้

กรียเต'ษฏางคหฤทยํ นาติสํเกชปวิสูตรม |

กายพาครโหรรวางคสยทษฏ ราชรวาฤณ || 5 ||

(สูตรสถานะ 1: 5)

มंत्रะข้างต้นปรากฏชื่อของอายุรเวททั้ง 8 สาขา เรียกว่า “อัมฤงคอายุรเวท”³⁸³ โดยเกี่ยวข้องกับการรักษาตามหลักอายุรเวท³⁸⁴ ได้แก่

1) กายจิตตสา เป็นการดูแลร่างกายจากภายใน เทียบได้กับวิชาอายุรศาสตร์ในปัจจุบัน กายจิตตสาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อคฺนิจิตตสา” เนื่องจากคำว่า “กายะ” หมายถึง “อคฺนึ” เป็นไฟหรือพลังงานในร่างกายที่ใช้สำหรับกระบวนการย่อยอาหาร นอกจากนี้ “กายะ” ยังหมายถึงร่างกายด้วย ดังนั้น อคฺนึจึงมีความสำคัญที่เทียบเท่ากับร่างกาย เมื่ออคฺนึในร่างกายผิดปกติ ขาดความสมดุล ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายตามไปด้วย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตั้งแต่ขั้นต้น เช่น ไข้ ไอ ปวดท้อง โรคผิวหนัง จนไปถึงโรคที่มีความรุนแรง เช่น โรคเลือด โรคเกี่ยวกับกระดูก โรคเกี่ยวกับปอดและทางเดิน

³⁸² Sahara Rose Ketabi, *Ayurveda* (UK: Penguin Global, 2017), 9.

³⁸³ ชื่อของสาขาอายุรเวทอาจมีความแตกต่างกันไปในแต่ละคัมภีร์

³⁸⁴ Karta Purkh Singh Khalsa and Michael Tierra, *The Way of Ayurvedic Herbs: The Most Complete Guide to Natural Healing and Health with Traditional Ayurvedic Herbalism* (USA: Lotus Press, 2008), 64.

หายใจ³⁸⁵ ที่จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการรักษาตามหลักกายจิกิตสา โดยเน้นการบำบัดรักษาสุขภาพร่างกายจากภายในให้แข็งแรงขึ้น ด้วยการทำให้อัคนีที่ผิดปกติกลับเข้าสู่สภาพเดิมนั้นเอง³⁸⁶

2) พาลจิกิตสา เทียบได้กับวิชากุมารเวชศาสตร์ในปัจจุบัน เกี่ยวข้องกับการดูแลหญิงตั้งครรภ์ไปจนทารกแรกเกิด และเด็กทั่วไป ตลอดจนการรักษาโรคในเด็ก พาลจิกิตสาเริ่มต้นกำเนิดมาจากาศยปสังหิตา อันเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญที่รวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับพาลจิกิตสาไว้ภายใต้แนวคิดที่ว่า ผู้ใหญ่และเด็กมีลักษณะทางกายภาพ ความแข็งแรง ตลอดจนสุขภาพร่างกายที่แตกต่างกัน จึงมีจำเป็นที่จะต้องแยกสาขาเพื่อมุ่งเน้นการดูแล และรักษาโรคสำหรับเด็กโดยเฉพาะ³⁸⁷

3) ครหจิกิตสา เทียบได้กับวิชาจิตเวชศาสตร์ เน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร การฝึกโยคะ การสวดมนต์ระ การบำเพ็ญภาวนาหรือแม้กระทั่งการใช้ยา

4) อูรฺทธานคจิกิตสา เป็นการรักษาโรคบริเวณหู จมูก ลำคอ และตา โดยในวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันเรียกว่า โสตศอนาสิกวิทยา และจักษุวิทยา

5) ศัลยจิกิตสา เป็นการรักษาโดยวิธีผ่าตัด เทียบได้กับวิชาศัลยศาสตร์ทั่วไป ศัลยจิกิตสา มุ่งเน้นกระบวนการรักษาที่ใช้ในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกาย³⁸⁸ โดยการผ่าตัด และการใช้อุปกรณ์ผ่าตัด โดยการรักษาแบบศัลยจิกิตสาถูกกล่าวขึ้นครั้งแรกในสุศรุตสังหิตา โดยสุศรุตตะ โดยการผ่าตัดนั้นเป็นการผ่าตัดจมูกให้เด็กชาวยุโรป ต่อมาจึงมีการผ่าตัดที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เช่น การเจาะลำไส้ การผ่าตัดอวัยวะเทียม การผ่าคลอด หรือแม้กระทั่งการผ่าตัดกะโหลก ศัลยจิกิตสาจึงครอบคลุมองค์ประกอบทั้งหลายของการผ่าตัด ไม่ว่าจะเป็นรายละเอียดขั้นตอนการผ่าตัด การใช้เครื่องมือในการผ่าตัด การดูแลหลังผ่าตัดประกอบกับการใช้ยา³⁸⁹

³⁸⁵ M. W. S. J. Kumari. "An Overview of the Principles of Ayurveda Medicine." Workshop on Ethical Issues in Research on Traditional Medicine: Drafting Guidelines on TM Research, Faculty of Medicine, University of Colombo, Sri Lanka, August, 2015.

³⁸⁶ The Art of Living Retreat Center, **The Eight Branches of Ayurveda**, accessed June 15, 2022, available from <https://artoflivingretreatcenter.org/blog/the-eight-branches-of-ayurveda/>

³⁸⁷ The Art of Living Retreat Center, **The Eight Branches of Ayurveda**, accessed June 15, 2022, available from <https://artoflivingretreatcenter.org/blog/the-eight-branches-of-ayurveda/>

³⁸⁸ M. W. S. J. Kumari. "An Overview of the Principles of Ayurveda Medicine." Workshop on Ethical Issues in Research on Traditional Medicine: Drafting Guidelines on TM Research, Faculty of Medicine, University of Colombo, Sri Lanka, August, 2015.

³⁸⁹ The Art of Living Retreat Center, **The Eight Branches of Ayurveda**, accessed June 15, 2022, available from <https://artoflivingretreatcenter.org/blog/the-eight-branches-of-ayurveda/>

6) พันธุวิทยาจิตตาสา เป็นการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ นอกจากนี้พันธุวิทยาจิตตาสายังเกี่ยวข้องกับการดูแลรักษา และส่งเสริมสุขภาพทางเพศของชายและหญิง มุ่งเน้นไปที่สุขภาพและความเจ็บป่วยของอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นสาขาของอายุรเวทที่กล่าวถึงเรื่องเพศอย่างครอบคลุมที่สุด ทั้งการรับประทานอาหาร การใช้ยาสมุนไพร และการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ การดูแลสุขภาพในวัยเจริญพันธุ์ การบำรุงอสุจิ ภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ภาวะการมีบุตรยาก เป็นต้น³⁹⁰

7) ชราวิทยา เป็นการรักษาสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อการชะลอวัย ชราวิทยาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “รสาณจิตตาสา” มาจากคำว่า “รสะ” ที่หมายถึงเนื้อเยื่อ และธาตุต่าง ๆ ของร่างกาย อายุรเวทสาขานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อดูแล และฟื้นฟูเนื้อเยื่อ และธาตุทั้งหลายภายในร่างกายให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอ ทำให้ดูอ่อนเยาว์ การรักษาจึงมีทั้งการระงับความชราด้วยหลักปฏิบัติหรือเคล็ดลับต่าง ๆ การเพิ่มสติปัญญา การเพิ่มอายุขัย การบรรเทาอาการจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ³⁹¹

8) วฤชวิทยา คือพิชวิทยา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับพิษในสิ่งต่าง ๆ ทั้งพืช สัตว์ วัตถุอาหาร และแร่ธาตุ ตลอดจนการรักษาด้วยการถอนพิษที่เกิดขึ้น อายุรเวทสาขาวฤชวิทยามีที่มาจากในอดีตเมื่อครั้งที่มนุษย์ยังใช้ชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ และมีปฏิสัมพันธ์กับพิษ รวมถึงสัตว์ชนิดต่าง ๆ มนุษย์จึงได้รับผลกระทบจากพิษของสิ่งเหล่านั้นเป็นปกติ ดังนั้น การพัฒนากระบวนการรักษาเกี่ยวกับพิชวิทยาจึงเกิดขึ้น นอกจากนี้วฤชวิทยายังครอบคลุมถึงพิษที่มนุษย์สร้างขึ้น รวมถึงมลพิษทั้งหลายที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายมนุษย์อีกด้วย³⁹²

สาขาต่าง ๆ ของอายุรเวทล้วนมีความสำคัญต่อการฟื้นฟูร่างกายในแต่ละส่วน ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพจิตใจให้มีแข็งแรงมากยิ่งขึ้น ดังนั้นเมื่อทุกสาขาของอายุรเวทมีความเชื่อมโยงกันย่อมทำให้เกิดความสมบูรณ์และสมดุลของร่างกายและจิตใจ อันเป็นวัตถุประสงค์หลักของอายุรเวทนั่นเอง

3. หลักการพื้นฐานของอายุรเวท

ผู้วิจัยพบองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักการพื้นฐานของอายุรเวทในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะสูตรสถานะ ทั้งที่ปรากฏเป็นเนื้อหาหลักของแต่ละอัยยยะ รวมถึงปรากฏกฎการจัดกระจายอยู่ตามอัยย

³⁹⁰ The Art of Living Retreat Center, **The Eight Branches of Ayurveda**, accessed June 15, 2022, available from <https://artoflivingretreatcenter.org/blog/the-eight-branches-of-ayurveda/>

³⁹¹ M. W. S. J. Kumari. “An Overview of the Principles of Ayurveda Medicine.” Workshop on Ethical Issues in Research on Traditional Medicine: Drafting Guidelines on TM Research, Faculty of Medicine, University of Colombo, Sri Lanka, August, 2015.

³⁹² The Art of Living Retreat Center, **The Eight Branches of Ayurveda**, accessed June 15, 2022, available from <https://artoflivingretreatcenter.org/blog/the-eight-branches-of-ayurveda/>

ยะต่าง ๆ ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับหลักการพื้นฐานของอายุรเวทถือว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากยิ่ง ต่อการศึกษาวินิจฉัยอายุรเวท เนื่องจากหลักการพื้นฐานเป็นการปูพื้นความรู้ และยังเป็นตัวช่วยให้ผู้ ศึกษาเข้าใจเนื้อหาอายุรเวทได้ง่ายขึ้น ทั้งยังสามารถนำหลักการพื้นฐานนี้ไปเชื่อมโยงกับรายละเอียด ในเชิงลึกเพื่อให้เกิดความเข้าใจหลักอายุรเวทอย่างถ่องแท้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เนื้อหาในประเด็น ต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับหลักการพื้นฐานของอายุรเวทแล้วนำมารวบรวมอธิบายตามหัวข้อ ดังนี้

3.1 ปัญจมหาภูต

ปัญจมหาภูต ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ โดยพื้นฐานแล้ววิชา อายุรเวทมีหลักการว่าทุกอย่างในเอกภพมีส่วนประกอบพื้นฐานเหมือนกันนั่นคือ ปัญจมหาภูต³⁹³ โดยแนวคิดเรื่องปัญจมหาภูตถือว่ามีความเก่าแก่ที่สุด เป็นหลักการที่ใช้สำหรับการวิเคราะห์ องค์ประกอบของสรรพสิ่งทั้งหลายในจักรวาล ดังเช่นในจกรกสังหิตาระบุว่าสิ่งที่ปรากฏอยู่ในจักรวาล ย่อมปรากฏในร่างกายมนุษย์³⁹⁴ โดยดินมีคุณสมบัติแข็งแรง ทำให้เกิดโครงสร้างต่าง ๆ น้ำมีคุณสมบัติ ก่อให้เกิดการเคลื่อนที่ ลมมีคุณสมบัติเบา ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว ส่วนไฟมีคุณสมบัติร้อน ทำหน้าที่ ให้ความร้อนและก่อให้เกิดการเผาผลาญ ในขณะที่อากาศหรือช่องว่างมีลักษณะกลวงเป็นที่ว่าง สร้างความสมดุลให้ทุกสิ่งดำรงอยู่ได้³⁹⁵

แนวคิดเรื่องปัญจมหาภูตที่สำคัญปรากฏอยู่ในปรัชญาสาขชยะ กล่าวถึงกระบวนการ สร้างโลกและการถือกำเนิดสิ่งต่าง ๆ³⁹⁶ ปรัชญาสาขชยะเชื่อว่า ความจริงแท้มีอยู่ 2 ประการ คือ ปุ รุષะ และประภฤติ เมื่อใดที่สองสิ่งมีความสัมพันธ์กันย่อมก่อให้เกิดวิวัฒนาการ³⁹⁷ โดยเริ่มจากเมื่อปุ รุષะเคลื่อนที่เข้าไปใกล้ประภฤติเมื่อใดจะก่อให้เกิดความผิดปกติในตัวของประภฤติ ซึ่งเกิดจากการ ขาดสมดุลของคุณสมบัติทั้ง 3 ประการ ได้แก่ สัตตวะ คือคุณสมบัติของการระลึกรู้ รชส์ คือการ เคลื่อนไหว และตมัส คือความเฉื่อยชา หลังจากนั้นการวิวัฒนาการจึงเกิดขึ้นเป็นปรากฏการณ์ไร้รูป ของสรรพสิ่งเรียกว่า “อวยักตะ” และ “จิต”

³⁹³ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, 36.

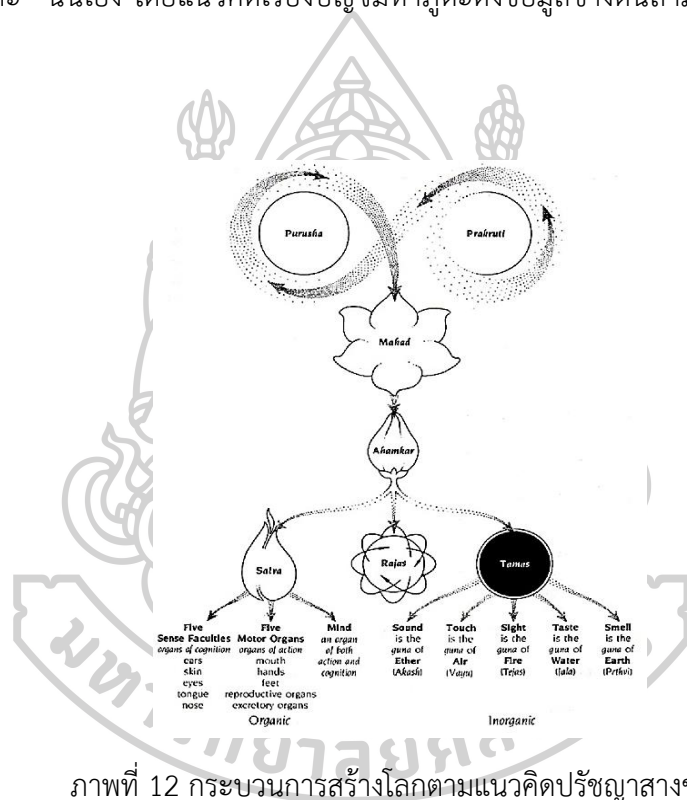
³⁹⁴ Shambhu Sharan and Vidyavati Pathak, "Concepts of Panchamahabhut at Elemental Level," *World Journal of Pharmaceutical and Medical Research* 3, 7 (2017): 81.

³⁹⁵ Robert E. Svoboda, *Prakriti: Your Ayurvedic Constitution* (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2010), 14.

³⁹⁶ Dinesh Prakash Todkari and G.S.Lavekar, "Critical Appraisal of Panchamahabhuta Siddhant," *International Ayurvedic Medical Journal* 3, 5 (May, 2015): 1455-56.

³⁹⁷ พัน ดอกบัว, *ปวงปรัชญาอินเดีย* (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม, 2545), 185.

ต่อมาเมื่อปุรุષะและประกฤติรวมกันยังผลให้เกิด “มหัต” คือความชาญฉลาดหรือพุทธิภาวะแห่งจักรวาล จนเกิดการวิวัฒนาการเป็นวัตถุธาตุต่าง ๆ ปรากฏออกมาจากประกฤติ แบ่งเป็น 2 ชั้น ได้แก่ 1) ชั้นจิตภาพ สิ่งทีวิวัฒนาการออกมาจากประกฤติคือ “พุทธิ” จากพุทธิกลายเป็น “อหังการ” คือสภาวะความรู้สึก กลายเป็น “มนัส” เป็นอวัยวะสำหรับการรับรู้ความรู้สึกและอวัยวะสำหรับการแสดงออกผ่านการกระทำ 2) ชั้นกายภาพ ในขั้นนี้ประกฤติจะกลายเป็น “ตันมาตระ” เป็นภาวะในการรับรู้ความรู้สึกขั้นมูลฐาน ต่อมาภาวะในการรับรู้ความรู้สึกนั้นเกิดเป็นอวัยวะต่าง ๆ³⁹⁸ ที่ถูกสนับสนุนจากสัตตวะ รชัส และตัมสนันคือองค์ประกอบพื้นฐานของสรรพสิ่งทั้งหลาย เรียกว่า “ปัญจมหาภูตตะ” นั่นเอง โดยแนวคิดเรื่องปัญจมหาภูตตะตั้งข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้จากรูปภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 12 กระบวนการสร้างโลกตามแนวคิดปรัชญาสาขชยะ

(ที่มา: <http://www.sineado.com/blog/samkhya-yoga-in-the-time-of-corona>)

จากภาพที่ 10 จะเห็นว่า อหังการ ทำให้เกิดอวัยวะสำหรับการรับรู้ความรู้สึกและอวัยวะสำหรับการแสดงออกผ่านการกระทำ กล่าวคือ อวัยวะสำหรับการรับรู้ความรู้สึก ได้แก่ หู ผิวหนัง ตาลิ้น จมูก ในขณะที่อวัยวะสำหรับการแสดงออกผ่านการกระทำ ได้แก่ ปาก มือ เท้า อวัยวะเพศ

³⁹⁸ จรัส ลีกา พระวันดี กนต์วีโร (ปะวะเส), พระสมบัตติ ฐิตญาโณ และ ปัญญา ศาสตรา, "การวิเคราะห์ทัศนะอภิปรัชญาในปรัชญาโยคะ," วารสารวิชาการธรรมทัศน์ ปีที่ 18, ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2561): 109.

อวัยวะสำหรับขับถ่าย โดยมีจิตใจทำหน้าที่ทั้งสองประการ และยังมีปัญจมหาภูต ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ เป็นส่วนประกอบหลักของทุกสรรพสิ่ง ดังปรากฏในคัมภีร์อัมฤตสูต สุตรสถานะ อัชยาระที่ 9 มंत्रะที่ 1-2 ดังนี้

ทรวยเมว รสาทีน้ำ เศรษฐ์ เต หิ ตทาศรยะ |
 ปลง ภูตาทมกั ตตตุ กษมามธิษฎาย ชายเต || 1 ||
 อมพโยนยคณิปนวน นภส่า สมวายตะ |
 ตณนिरฤตติวิเศษศจ วยปะเทศสตุ ฎยสา || 2 ||

(สุตรสถานะ 9: 1-2)

มंत्रะนี้ปรากฏศัพท์คำว่า “กษมา” หมายถึง โลก หรือพื้นดิน “อัมพุ” หมายถึง น้ำ “อัคนิ” หมายถึง ไฟ “ปนวะ” หมายถึง ลม “นภสะ” หมายถึง อากาศ ทั้งหมดนี้คือปัญจมหาภูต โดยดิน เป็นตมัส มีความหนัก ทนทาน หนักแน่น และมีประโยชน์ (สุตรสถานะ 9: 5) น้ำ เป็นสัตตะวะ และตมัส มีความเหลว เย็น หนัก มั่นถื่น ฉื่อย หนา และมีรสชาติ (สุตรสถานะ 9: 6-7) ไฟ เป็นสัตตะวะ และรชัส มีความแห้ง แข็งและแหลม ทั้งยังมีความร้อน แต่ไม่เหนียวลื่น มีความละเอียด ทำให้เกิดการเผาผลาญ (สุตรสถานะ 9: 7-8) ลม เป็นรชัสมีความแห้ง เบา สามารถรับรู้ได้ผ่านการสัมผัส นอกจากนี้ยังมีความโปร่งใส มีการเคลื่อนไหว (สุตรสถานะ 9: 8-9) อากาศ เป็นสัตตะวะ มีความละเอียด โปร่งใส เบา ทำให้เกิดความว่างเปล่า (สุตรสถานะ 9: 9-10)

คุณสมบัติต่าง ๆ ของปัญจมหาภูตย่อมมีอยู่ในร่างกายมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์ถือเป็นหน่วยหนึ่งในจักรวาล เมื่อปัญจมหาภูตเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของสรรพสิ่งทั้งหลายในจักรวาล แล้ว มนุษย์จึงมีปัญจมหาภูตเป็นส่วนประกอบเช่นกัน โดยปัญจมหาภูตสัมพันธ์กับโครงสร้างร่างกายมนุษย์³⁹⁹ ได้แก่ ดิน มีความแข็งแรง ช่วยยึดเหนี่ยวสิ่งมีชีวิต ทำให้เกิดโครงสร้างและรูปร่างของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ส่วนใหญ่หมายถึงโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ เช่น โครงกระดูก กล้ามเนื้อ ไขมัน เล็บ ผิวหนัง ผม ฟัน นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับจมูกเป็นอวัยวะรับกลิ่นอีกด้วย

น้ำ เป็นของเหลวคือองค์ประกอบที่มีมากที่สุดในร่างกาย หมายถึง น้ำในเซลล์ต่าง ๆ น้ำ เลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำเมือก อันเป็นน้ำที่มีความสำคัญต่อการทำงานของระบบภายในร่างกาย นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับลื่นที่ต้องอาศัยของเหลวเป็นตัวช่วยในการรับรส

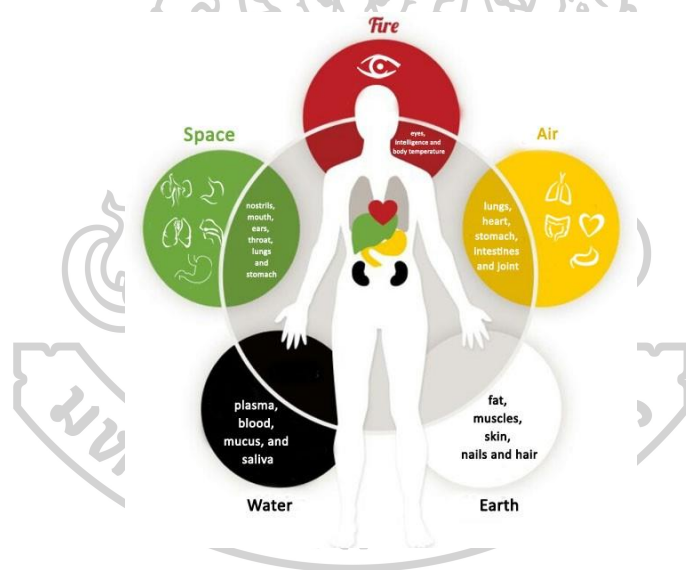
³⁹⁹ M. Ulanganathan and C. Tamilchelvi, "Pancha Mahabhuta and Its Cure Diseases," *Journal of Information and Computational Science* 9, 10 (2019): 158.

ลม ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวทุกประเภทในร่างกาย เช่น การหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหาร หรือแม้กระทั่งระบบประสาท นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับอวัยวะที่ใช้ในการสัมผัสเพื่อรับรู้ความรู้สึก ได้แก่ มือ ผิวหนัง

ไฟ ให้ความร้อน ก่อให้เกิดพลังงานและการเผาผลาญภายในร่างกาย เช่น ระบบย่อยอาหาร การกระตุ้นความคิด นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับดวงตา ช่วยในการมองเห็น และเท้า ที่เป็นแหล่งพลังงานสำคัญสำหรับใช้ในการขับเคลื่อนร่างกาย

อากาศ คือความว่างเปล่า หมายถึงช่องว่างภายในร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดความอิสระในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับช่องว่างที่เป็นสื่อกลางของการได้ยินเสียงนั่นคือ หู รวมถึงปาก เป็นอวัยวะที่ใช้ในการพูดเพื่อทำให้เกิดเสียง

จากข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของปัญจมหาภูตกับร่างกายมนุษย์สามารถสรุปได้ตามรูปภาพ ดังนี้



ภาพที่ 13 ความสัมพันธ์ของปัญจมหาภูตกับร่างกายมนุษย์
(ที่มา: <https://ojasayurveda.us/pancha-mahabootha/>)

แนวคิดเรื่องปัญจมหาภูตเป็นหลักการพื้นฐานของอายุรเวทที่สำคัญประการหนึ่ง ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจลักษณะธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ และยังเป็นบ่อเกิดของไตรโทษะ ดังจะกล่าวในลำดับต่อไป

3.2 ไตรโทษะ

มนุษย์ถือกำเนิดขึ้นพร้อมด้วยปัญจมหาภูตเป็นองค์ประกอบหลัก ทำให้มีอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึก ควบคุมไปกับการแสดงออกผ่านพฤติกรรมและการกระทำ อย่างไรก็ตาม อวัยวะทั้งหลายของมนุษย์จะสามารถทำงานสอดประสานกันอย่างสมบูรณ์ และถูกต้องตามสรีรร่างกายที่ถูกกำหนดไว้ได้ ย่อมต้องอาศัยกลไกการทำงานของปัญจมหาภูตที่ส่งผลต่อการทำหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งความสามารถในการควบคุมร่างกายที่ขึ้นอยู่กับพลังงานพื้นฐาน 3 ประการ คือ “ไตรโทษะ” ประกอบด้วย วาตะ (ลม) ปิตตะ (ไฟ) และ กษะ (น้ำ) ดังนั้น ไตรโทษะจึงมีความสำคัญกับร่างกาย ช่วยควบคุมความสมดุลให้ร่างกายมีความแข็งแรง ดังปรากฏในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ ตามมंत्रะต่อไปนี้

วายุะ ปิตตํ กณฺเศจติ ตฺรโย โทษะ สมาสตะ || 6 ||

วิกฤตา'วิกฤตา เทหฺ ฆนฺนติ เต วรฺตยฺนฺติ จ |

เต วฺยาปิโน'ปี หฤนฺนาโภยโรมโรยธฺรวสฺศฺรยยะ || 7 ||

(สูตรสถานะ 1: 6-7)

มंत्रะข้างต้นมีที่มาจากคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1 มंत्रะที่ 6-7 ระบุว่าร่างกายมนุษย์มีความสัมพันธ์กับไตรโทษะ ได้แก่ วาตะ ปิตตะ และกษะ หากไตรโทษะ विकฤติ หรือไม่สมบูรณ์แล้ว ย่อมทำลายร่างกาย ในทางกลับกัน หากไตรโทษะมีความสมบูรณ์แล้วย่อมทำให้ร่างกายแข็งแรง เนื่องจากไตรโทษะปรากฏอยู่ทั่วร่างกาย ทั้งในอวัยวะส่วนล่าง อวัยวะส่วนกลาง อวัยวะส่วนบน แม้แต่พื้นที่ระหว่างหัวใจและสะดือ แสดงให้เห็นว่าไตรโทษะเป็นหลักในการควบคุมสรีรร่างกายทั้งหมดรวมถึงจิตสำนึกด้วย ทั้งยังเป็นกฎเกณฑ์ในการกำหนดหมวดหมู่ของสิ่งมีชีวิต ไตรโทษะที่มีอยู่ทั่วทั้งร่างกายยังเป็นตัวควบคุมการเสริมสร้าง บำรุงรักษาและการเสื่อมสลายของร่างกาย⁴⁰⁰ นอกจากนี้ ไตรโทษะยังทำให้เกิดความสมดุลตามกฎธรรมชาติของร่างกาย การรักษาไตรโทษะให้สมดุลจึงเป็นการสร้างสรรค์ภาวะเกื้อหนุนอันเหมาะสมให้ชีวิต ก่อให้เกิดสุขภาพดี และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ⁴⁰¹

⁴⁰⁰ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, 56.

⁴⁰¹ อภิตี สุขศักดิ์, "การปฏิบัติของพยาบาลที่ผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกในการดูแลผู้ป่วยที่เข้ารับรักษาในโรงพยาบาล" (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2548), 22.

“ไตรโทษะ” มาจากคำว่า “ไตร” หมายถึง สาม และ “โทษะ” หมายถึง โรค หรือการเสื่อมสภาพ⁴⁰² ไตรโทษะเป็นส่วนสำคัญต่อการทำความเข้าใจสุขภาพและความเจ็บป่วย เพราะหากเกิดการเสื่อมสภาพของทั้งวาตะ ปิตตะ และกษะ ทั้งสามสิ่งนี้ย่อมทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ⁴⁰³ ไตรโทษะเกิดจากการผสมผสานกันของปัญจมหาภูต ได้แก่ การผสมผสานกันระหว่างอากาศและลม กลายเป็น “วาตะ” คือ ลม การผสมผสานกันระหว่างไฟและน้ำ กลายเป็น “ปิตตะ” คือ ไฟ ส่วนการผสมผสานกันระหว่างน้ำและดิน กลายเป็น “กษะ” คือ น้ำ ไตรโทษะทั้งสามมีคุณสมบัติที่แตกต่างกันออกไปมีรายละเอียดดังมันตรระต่อไปนี้

ตตร รุกษะ ลษะ คีตะ ขระ สุกษมศจโล'นิละ |

ปิตต สเสนหตีโกษณษณ ลษุ วิสรุ สรุ ทรวม || 11 ||

สนิคระคีโต คुरुมนทะศลโกษณ มฤตสนะ สติระ กษะ |

สัสรุคะ สนนิปาดศจ ตททวิตรีษยโกปตะ || 12 ||

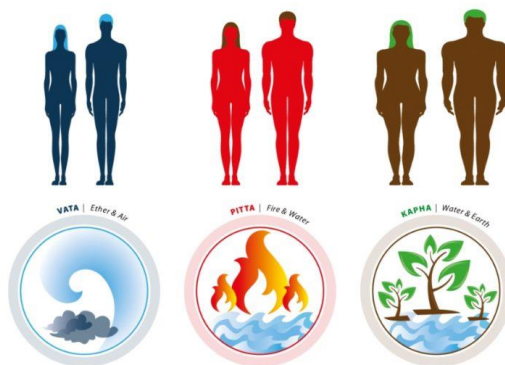
(สูตรสถานะ 1: 11-12)

มันตรระนี้ยกมาจากคัมภีร์อภางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1 มันตรระที่ 11-12 ว่าด้วยคุณสมบัติของไตรโทษะ กล่าวคือ มันตรระระว่า วาตะมีคุณสมบัติ รุกษะ (แห้ง) ลษุ (เบา) คีตะ (เย็น) ขระ (ขรุขระ) สุกษมะ (ละเอียด) และ จละ (เคลื่อนไหว) ส่วนปิตตะมีคุณสมบัติ สเสนหะ (ไม่แน่นอน) ตีกษณะ (แหลม) อุษณะ (ร้อน) ลษุ (เบา) วิสระ (กลั่นเหม็น) สระ (ลิ้นไหล) และ ทรวะ (เหลว) ในขณะที่กษะมีคุณสมบัติสนิคระ (เป็นมัน) คีตะ (เย็น) คुरु (หนัก) มันทะ (ช้า) ศลัษณะ (เรียบ) มฤตสนะ (ลิ้นไหล) และ สติระ (มันคง)

คุณสมบัติที่หลากหลายของไตรโทษะนี้ย่อมแสดงออกผ่านทางสรีรวิทยาของมนุษย์อย่างหลากหลายเช่นกัน ดังรูป

⁴⁰² Savitra and Ashok Kumar Sharma, "Concept of Tridosha Theory: A Critical review," *International Journal of Creative Research Thoughts* 9, 1 (January 2021): 2184.

⁴⁰³ B. Bhattacharyya, *The Science of Tridosha* (USA: Health Research Books, 1996), 1.



ภาพที่ 14 สรีระของมนุษย์ที่แตกต่างกันตามโทษะ

(ที่มา: <https://indusscrolls.com>)

จากรูปแสดงให้เห็นสรีระของมนุษย์ตามโทษะอันเป็นผลมาจากการแสดงผลของคุณสมบัติที่แตกต่างกันในแต่ละโทษะ⁴⁰⁴ กล่าวคือ มนุษย์ที่มีองค์ประกอบของวาตะโทษะเป็นหลักอันมีคุณสมบัติแห้ง เบา เย็น ขรุขระ ละเอียดและเคลื่อนไหว จึงทำให้ร่างกายมีความผอมแห้ง โปร่ง โครงสร้างของร่างกายบาง ดวงตาสีฟ้า เส้นผม เล็บ มือมีความหยابกระด้าง ผิวหนังแห้งแตก ไม่สามารถทนต่ออากาศหนาวเย็นได้ ร่างกายมีความเบา น้ำหนักน้อย มนุษย์กลุ่มนี้มักนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ ชอบการทำงาน มีความกระปรี้กระเปร่า แต่ก็อารมณ์แปรปรวนง่าย มักคิดฟุ้งซ่าน และมีความวิตกกังวล

มนุษย์ที่มีองค์ประกอบของปิตตะโทษะเป็นหลัก อันมีคุณสมบัติไม่แน่นอน แหวม ร้อน เบา มีกลิ่นเหม็น ลื่นไหลและเหลว จึงทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความสูงปานกลาง มีไฟและกระมาก มีกล้ามเนื้อ มีผมหยอก เส้นผมและศีรษะล้านก่อนวัย ผิวหน้าคล้ำ มนุษย์กลุ่มนี้มีระบบเผาผลาญดี รู้สึกหิวกระหายง่าย นอนหลับง่าย เหงื่อออกง่าย อุณหภูมิร่างกายสูงเล็กน้อย เป็นคนมีความเฉลียวฉลาด มีความทะเยอทะยาน มีภาวะการณเป็นผู้นำ แต่ชอบความจ้ำจวนฟุ้งเฟ้อ

มนุษย์ที่มีองค์ประกอบของกะพะเป็นหลัก อันมีคุณสมบัติเป็นมัน เย็นหนัก ช้ำ ลื่นไหลเหนียวข้นและมันคง จึงทำให้ร่างกายเจริญสมบูรณ์ อวบอ้วน กล้ามเนื้อร่างกายกระชับแน่น มีไขมันส่วนเกินตามร่างกายมาก ผิวหนังจึงมีความหนา มนุษย์กลุ่มนี้มีความเจริญอาหาร ขับเหงื่อได้น้อย เชื่องช้า แต่มักเป็นคนสุขภาพดี มีความสุข มีความอดทน มีเมตตา และสามารถจดจำเรื่องราวต่าง ๆ

⁴⁰⁴ Acharya Balkrishna, คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌักซ์ดา ตัญธา, 73-86. และ เฉลียว ปิยะชน, อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 2, 67-69.

ได้แม่นยำ ลักษณะสรีระของมนุษย์ที่แตกต่างกันดังข้อมูลทั้งหมดนี้สอดคล้องกับเนื้อหาในคัมภีร์
อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ ที่ว่า

ไตรศจ ดิศระ ปรกฤตโย หีนโรหยมยตตมาะ ปฤถก |

(สูตรสถานะ 1: 10)

มันตระตัวอย่างนี้มาจากคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1 มันตระที่ 10
ความว่า ไตรโทษะก่อให้เกิดประฤติ คือธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ 3 ประการคือ 1) หีนะ 2) มัธยะ
3) อุตตมะ โดย “หีนะ” คือมนุษย์ที่มีร่างกายผอมแห้ง (Ectomorph) เช่นเดียวกับมนุษย์ที่มี
องค์ประกอบของวาตะเป็นหลัก “มัธยะ” คือมนุษย์ที่มีร่างกายสมส่วน มีระบบเผาผลาญดี
(Mesomorph) เช่นเดียวกับมนุษย์ที่มีองค์ประกอบของปิตตะเป็นหลัก ส่วน “อุตตมะ” คือมนุษย์ที่มี
รูปร่างใหญ่โต มีไขมันสะสมมาก (Endomorph) เช่นเดียวกับมนุษย์ที่มีองค์ประกอบของกษะเป็นหลัก
อนึ่ง ในร่างกายมนุษย์ทุกคนมีไตรโทษะอยู่ตามตำแหน่งของอวัยวะในร่างกายที่ต่างกัน โดยมีหน้าที่
และผลกระทบต่อร่างกายต่างกันออกไปด้วย ดังนี้

3.2.1 วาตะ

วาตะ เกิดจากการผสมผสานระหว่างอากาศและลม โดยทั่วไปสื่อถึงลม การ
เคลื่อนที่หรือการเคลื่อนไหว วาตะจึงหมายถึงลมภายในร่างกาย มีหน้าที่ดังกล่าวไว้ในมันตระต่อไปนี้

โทษธาตุมลา มุลล์ สทา เทหสย ต์ จลสะ |

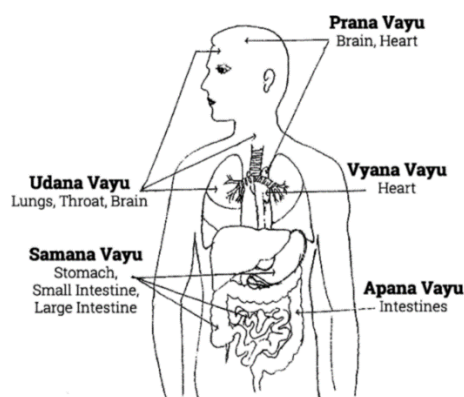
อตสาโตจฉวาสนิตวาสะเจษฏาเวคปรวรวตไนะ || 1 ||

สมยคคตยา จ ธาตุนามกษานา ปาฏเวน จ |

(สูตรสถานะ 11: 1-2)

มันตระนี้อธิบายเกี่ยวกับหน้าที่ของวาตะ มีที่มาจากคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ
อธิบายที่ 11 มันตระที่ 1-2 กล่าวว่า วาตะ ควบคุมการเคลื่อนไหวทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย
ทั้งการหายใจเข้า การหายใจออก การแสดงพฤติกรรมเคลื่อนไหวให้เป็นไปตามท่าทางที่ถูกต้อง
นอกจากนี้ยังควบคุมการขับถ่าย วาตะยังเป็นตัวขับเคลื่อนความคิดและสติปัญญาให้เป็นไปตาม
ธรรมชาติอย่างเหมาะสมอีกด้วย

ในร่างกายมนุษย์สามารถพบวาตะได้ที่บริเวณเอว สะโพก หู กระดูก ผิวหนัง และโดยเฉพาะที่ช่องท้องและลำไส้ (สูตรस्थานะ 12: 1) วาตะมี 5 ประเภท ได้แก่ 1) ปราณะ วาตะ 2) อุทานะ วาตะ 3) สมานะ วาตะ 4) อปานะ วาตะ 5) วยานะ วาตะ⁴⁰⁵ ดังรูป



ภาพที่ 15 ประเภทของวาตะและตำแหน่งในร่างกาย⁴⁰⁶

(ที่มา: <https://www.wasatchayurvedaandyoga.com/the-15-subdoshas/>)

ข้อมูลในรูปภาพมีความสอดคล้องกับเนื้อหาในคัมภีร์อัมฤตสังหิตา สุตรस्थานะ อัธยายะที่ 12 กล่าวถึงตำแหน่งและหน้าที่ของวาตะแต่ละประเภท ดังนี้

1) ปราณะ วาตะ อยู่ที่ศีรษะ สมอง หัวใจ ทั้งยังเคลื่อนที่อยู่บริเวณหน้าอกและลำคอ ทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ประสาทสัมผัส ความคิด การหายใจ การกลืนอาหาร ตลอดจนการไอจาม หากปราณะ วาตะเสื่อม ย่อมทำให้เกิดเสมหะ ส่งผลต่อการตาม เรอ การหายใจผิดปกติ (สูตรस्थานะ 12: 4-5)

2) อุทานะ วาตะ อยู่บริเวณหน้าอก (ปอด) จมูก ลำคอ ทำหน้าที่ควบคุมการพูด ลมหายใจ ทำให้เกิดความพยายาม มีความกระตือรือร้น มีพลังกำลังในการทำงาน และมีความทรงจำที่ดี (สูตรस्थานะ 12: 5-6) หากอุทานะ วาตะเสื่อม ย่อมทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับหู คอ จมูก และมีอุปสรรคในการพูด

⁴⁰⁵ Kanchan Joshi, Anil Thapliyal, and Varsha Singh, "The Tridosha Theory According to Ayurveda," *International Journal for Modern Trends in Science and Technology* 7 (2021): 122.

⁴⁰⁶ ในรูปภาพใช้คำว่า “วายู” แทนคำว่า “วาตะ”

3) สมานะ วาตะ อยู่บริเวณอวัยวะที่ใช้สำหรับย่อยอาหาร เช่น กระเพาะอาหาร ลำไส้ ทำหน้าที่รองรับอาหาร ย่อยอาหาร ดูซึมอาหาร ตลอดจนคัดแยกอาหารและขับของเสียที่เหลือจากกระบวนการย่อยอาหาร (สูตรสถานะ 12: 8) หากสมานะ วาตะเสื่อมย่อมส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

4) อปานะ วาตะ อยู่ที่ลำไส้ใหญ่ เอว กระเพาะปัสสาวะ อวัยวะสืบพันธุ์และเส้นเลือด ทำให้เกิดการหลั่งอสุจิ ประจำเดือน ช่วยกำจัดของเสียในร่างกายทั้งในรูปแบบปัสสาวะและอุจจาระ นอกจากนี้ยังช่วยรักษาทารกในครรภ์ (สูตรสถานะ 12: 9) หากอปานะ วาตะเสื่อมมักทำให้เกิดโรคบริเวณกระเพาะปัสสาวะ ทวารหนัก และโรคเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์

5) วยานะ วาตะ อยู่บริเวณหัวใจ และเคลื่อนที่แทรกซึมไปตามร่างกายด้วยความเร็วมหาศาล ทำการควบคุมระบบไหลเวียนโลหิต การหดตัวและขยายตัวของอวัยวะในร่างกาย เช่น การกระพริบตา การหายใจ (สูตรสถานะ 12: 6-7) หากวยานะ วาตะเสื่อมจะเป็นสาเหตุของโรคเกี่ยวกับทางเดินโลหิต วัณโรค เลือดหนืด เป็นต้น

หากวาตะเหล่านี้กำเริบเพิ่มมากขึ้น ย่อมทำให้ร่างกายขาดความสมดุล ส่งผลให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกายได้หลายรูปแบบ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นล้วนเชื่อมโยงกับตำแหน่งหน้าที่ของวาตะทั้งหมด เช่น ทำให้ร่างกายชุ่มพอม ผิวหนังหมองคล้ำ มีอาการสั้นเทา เกิดลมในช่องท้องมากเกินไป ทำให้ท้องอืด ท้องผูก เป็นอุปสรรคต่อการนอนหลับ นอกจากนี้ยังทำให้ประสาทสัมผัสเสื่อม พุดจา วกวน มีอาการหลงละเมอ และเกิดความประหม่า ดังปรากฏในคัมภีร์อัมฤตสังหะสูตรสถานะ อธิษายะที่ 11 มंत्रะที่ 6 ดังนี้

กาศรยกาษณโรยษณกามตวกมปา'นาหศกฤทศรหาน |

พลนิตเรนทรียภริศปรลาปภรมทินตาะ || 6 ||

(สูตรสถานะ 11: 6)

อย่างไรก็ตาม อาการเหล่านี้สามารถบรรเทา และรักษาให้หายได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามแนวทางอายุรเวท โดยผู้วิจัยจะอธิบายไว้ในหัวข้อที่เกี่ยวกับการรักษาโรคต่อไป

3.2.2 ปิตตะ

ปิตตะ เกิดจากการผสมผสานระหว่างไฟและน้ำ สู่ถึงไฟอันเป็นพลังงาน ความร้อนทุกชนิดในร่างกาย โดยปิตตะมีหน้าที่ดังกล่าวไว้ในมंत्रะต่อไปนี้

อนคฤทลาคยวิกฤตตะ ปิตตํ ปกตฺยฺชฺมทฺรศโนชะ || 2 ||

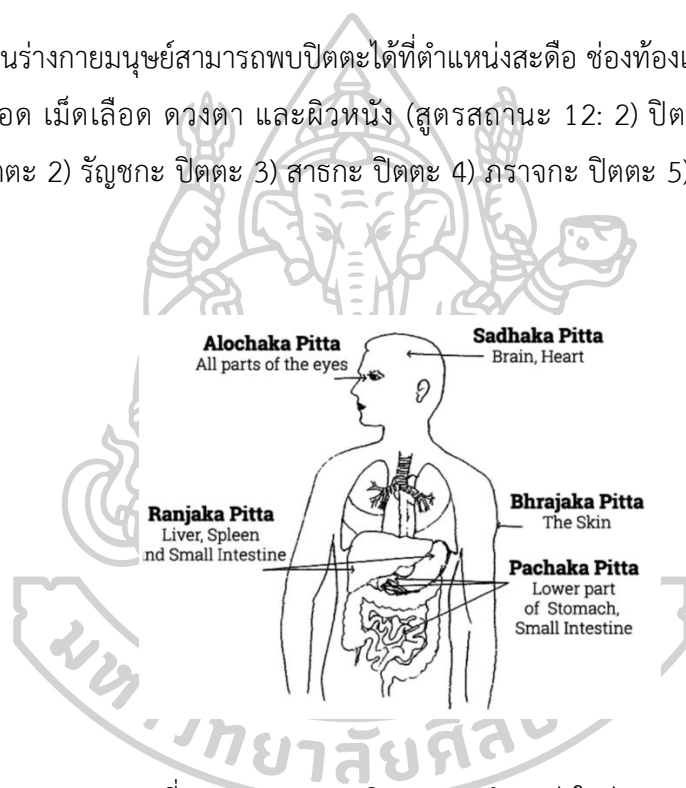
กษุตตฤทฺรฺจิปฺรภาเมธาธิเศารยตฺนุมารทโวชะ |

เศลษมา สถิตวสนิคุตวสนธิพนธกษมาทิกะ || 3 ||

(สูตรสถานะ 11: 2-3)

มันตระข้างต้นมาจากคัมภีร์อัมฤงคฤทยะ สูตรสถานะ อัยายะที่ 11 มันตระที่ 2-3 มีเนื้อหาเกี่ยวกับหน้าที่โดยรวมของปิตตะ กล่าวคือ ปิตตะมีหน้าที่สำคัญในการควบคุมระบบเผาผลาญ และระบบย่อยอาหาร ตลอดจนพลังงานความร้อนและอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นความหิวกระหาย เพิ่มความอยากอาหาร ช่วยในการมองเห็น ทำให้เกิดสติปัญญา และความกล้าหาญได้อีกด้วย

ในร่างกายมนุษย์สามารถพบปิตตะได้ที่ตำแหน่งสะดือ ช่องท้องและลำไส้เล็ก เหนือ ต่อม น้ำเหลือง เลือด เม็ดเลือด ดวงตา และผิวหนัง (สูตรสถานะ 12: 2) ปิตตะมี 5 ประเภท ได้แก่ 1) ปาจกะ ปิตตะ 2) รัญชกะ ปิตตะ 3) สาธกะ ปิตตะ 4) ภราจกะ ปิตตะ 5) อาโลจกะ ปิตตะ⁴⁰⁷ ดังรูป



ภาพที่ 16 ประเภทของปิตตะและตำแหน่งในร่างกาย

(ที่มา: <https://www.wasatchayurvedaandyoga.com/the-15-subdoshas/>)

ข้อมูลในรูปภาพมีความสอดคล้องกับเนื้อหาในคัมภีร์อัมฤงคฤทยะ สูตรสถานะ อัยายะที่ 12 กล่าวถึงตำแหน่งและหน้าที่ของปิตตะแต่ละประเภท ดังนี้

1) ปาจกะ ปิตตะ อยู่บริเวณลำไส้เล็กและช่องท้อง เป็นส่วนหนึ่งของปัญจมหาภูตะ ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ควบคุมระบบเผาผลาญของร่างกาย ช่วยในการจำแนกรสชาติอาหาร และขับของ

⁴⁰⁷ Kanchan Joshi, Anil Thapliyal and Varsha Singh. "The Tridosha Theory According to Ayurveda," 122.

เสียออกจากร่างกาย (สูตรสถานะ 12: 10-11) หากปากกะ ปิดตะเลื่อม ย่อมส่งผลเสียต่อระบบเผาผลาญ ทำให้อาหารไม่ย่อย

2) รัญชกะ ปิดตะ อยู่ที่ช่องท้อง ได้แก่ ตับ ม้าม และยังอยู่บริเวณเซลล์เม็ดเลือด มีหน้าที่หลักในการเปลี่ยนเนื้อเยื่อให้เป็นเลือด (สูตรสถานะ 12: 10-13) หากรัญชกะ ปิดตะเลื่อม อาจทำให้เกิดความผิดปกติต่อระบบเลือด การไหลเวียนโลหิต หรืออาจเป็นโรคโลหิตจางได้

3) สาธกะ ปิดตะ อยู่บริเวณหัวใจ ทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ก่อให้เกิดความฉลาดหลักแหลม เพิ่มพูนปัญญา ช่วยพัฒนาอารมณ์ ทำให้เกิดแรงผลักดันไปสู่ความมุ่งหมายและความปรารถนาได้ (สูตรสถานะ 12: 13-14) หากสาธกะ ปิดตะเลื่อม ย่อมทำให้เกิดโรคหัวใจ เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์อันเป็นอุปสรรคของการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุตามเป้าหมาย

4) ภราจกะ ปิดตะ อยู่ที่ผิวหนัง ทำให้เกิดสีผิว ช่วยบำรุงรักษาผิวพรรณให้ผุดผ่อง (สูตรสถานะ 12: 14) หากภราจกะ ปิดตะเลื่อม ย่อมเกิดปัญหาต่อผิวหนังอันเป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง

5) อาโลจกะ ปิดตะ อยู่บริเวณดวงตา ทำหน้าที่ควบคุมการมองเห็น ช่วยให้เกิดการรับรู้รูปร่างของวัตถุ (สูตรสถานะ 12: 14) หากอาโลจกะ ปิดตะเลื่อมจะเป็นสาเหตุให้เกิดความบกพร่องทางการมองเห็นได้ และยังทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับสายตา

หากปิดตะเหล่านี้กำเริบ ทำให้ปิดตะภายในร่างกายรุนแรงขึ้น นั้นหมายถึงมีพลังงานความร้อนในร่างกายมากผิดปกติ ระบบเผาผลาญทำงานหนักมากเกินไป ส่งผลให้ปัสสาวะ อุจจาระ ดวงตา และผิวพรรณเป็นสีเหลือง ปิดตะจะกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร และการกระหายน้ำเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดภาวะแสบร้อนตามร่างกาย มีปัญหาต่อการนอนหลับ นอนหลับได้ไม่เต็มอิ่มอันเป็นปัญหาของการพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอ่อนแอเหนือกว่าปกติ ดังปรากฏในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 11 มंत्रที่ 7 ดังนี้

ปิตวิณมฺตรเนตรตวักษฺตฤชฺทาทาหา'ลปนิตฺรตตะ |

(สูตรสถานะ 11: 7)

3.2.3 กษะ

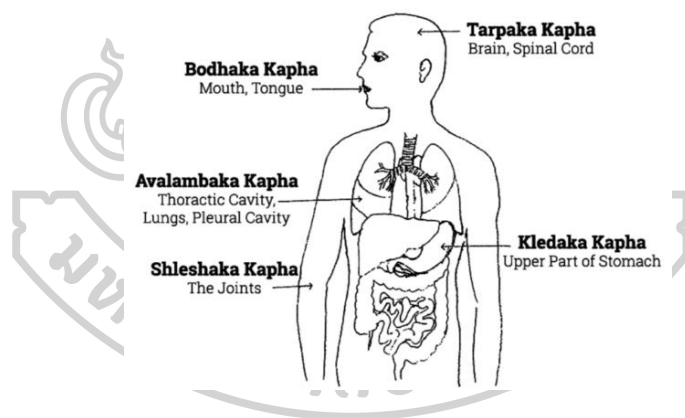
กษะ เกิดจากการผสมผสานกันระหว่างน้ำและดิน สื่อถึงน้ำซึ่งเป็นองค์ประกอบหลัก และเป็นองค์ประกอบที่มีจำนวนมากที่สุดในร่างกาย กษะถือเป็นพื้นฐานสำคัญของโครงสร้างและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยกษะมีหน้าที่ดังกล่าวไว้ในมंत्रต่อไปนี้

เศลษมา สฤตวสนิคตวสนธิพนธกษมาทิจิ || 3 ||

(สูตรสถานะ 11: 3)

มันตระนี้มาจากคัมภีร์อัมฤงคฤททะ สูตรสถานะ อัมฤยะที่ 11 มันตระที่ 3 กล่าวถึงหน้าที่สำคัญของกษะคือ ทำให้เกิดความมั่นคงของร่างกาย ความหนาแน่น ความลื่นไหล และความอดทน แสดงให้เห็นว่ากษะเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยพยุงโครงสร้างร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ทำให้ร่างกายมีความมั่นคง กษะยังช่วยรักษาความต้านทานควบคู่ไปกับควบคุมความลื่นไหลของข้อต่อทั้งหลาย ในทางจิตวิทยา กษะมีส่วนรับผิดชอบเกี่ยวกับอารมณ์ของความยึดมั่น กิเลส ในขณะที่เดียวกันยังเป็นตัวแสดงออกของความสงบ การให้อภัยและความรัก⁴⁰⁸

ในร่างกายมนุษย์สามารถพบกษะได้ตามตำแหน่งต่าง ๆ เช่น หน้าอก ลำคอ ศีรษะ ข้อต่อ กระดูก ท้องและลำไส้เล็ก เม็ดเลือด ไขมัน รวมถึงจุมูกและลัน (สูตรสถานะ 12: 3) ปิตตะมี 5 ประเภท ได้แก่ 1) อวลัมภกะ กษะ 2) เกลทกะ กษะ 3) โพรทกะ กษะ 4) ตรปกะ กษะ 5) เศลษกะ ปิตตะ⁴⁰⁹ ดังรูป



ภาพที่ 17 ประเภทของกษะและตำแหน่งในร่างกาย

(ที่มา: <https://www.wasatchayurvedaandyoga.com/the-15-subdoshas/>)

ข้อมูลในรูปภาพมีความสอดคล้องกับเนื้อหาในคัมภีร์อัมฤงคฤททะ สูตรสถานะ อัมฤยะที่ 12 กล่าวถึงตำแหน่งและหน้าที่ของปิตตะแต่ละประเภท ดังนี้

⁴⁰⁸ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, 60.

⁴⁰⁹ Kanchan Joshi, Anil Thapliyal and Varsha Singh. "The Tridosha Theory According to Ayurveda," 122.

1) อวลัมพะ กษะ อยู่บริเวณหน้าอก ทำหน้าที่เพิ่มพลังให้อวัยวะของร่างกาย ได้แก่ ไหล่ คอ หลัง แขน ขา ปอดและหัวใจ (สูตรสถานะ 12: 16) หากอวลัมพะ กษะเสื่อมย่อมนำให้ร่างกายเฉื่อยชา แขนขาอ่อนแรง

2) เกลทกะ กษะ อยู่บริเวณท้อง มีหน้าที่เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่อาหาร ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (สูตรสถานะ 12: 17) หากเกลทกะ กษะเสื่อมจะเป็นอุปสรรคต่อระบบย่อยอาหาร อาหารไม่ย่อย ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากขึ้น

3) โพรทกะ กษะ อยู่ที่ลิ้น ทำให้สามารถรับรู้รสชาติอาหารได้ (สูตรสถานะ 12: 17) หากโพรทกะ กษะเสื่อมจะทำให้การรับรู้รสชาติผิดเพี้ยนไป ต่อมาน้ำลายและต่อมรับรสเกิดความผิดปกติ

4) ทรปกกะ กษะ อยู่บริเวณศีรษะ ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบประสาท และยังช่วยบำรุงประสาทสัมผัสให้สมบูรณ์ขึ้น (สูตรสถานะ 12: 17) หากทรปกกะ กษะเสื่อมย่อมนำให้สูญเสียประสาทสัมผัสและความทรงจำได้

5) เศลชกะ กษะ อยู่บริเวณกระดูกและข้อต่อ ทำหน้าที่ช่วยประสานและเชื่อมต่อข้อต่อและกระดูกทั้งหลาย (สูตรสถานะ 12: 18) ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น หากเศลชกะ กษะเสื่อมอาจทำให้กระดูกเสื่อม ปวดตามข้อต่อ เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย

หากร่างกายขาดความสมดุลเนื่องมาจากกษะที่อยู่บริเวณต่าง ๆ ของร่างกายรุนแรงขึ้น ย่อมทำให้ระบบย่อยอาหารเสื่อม ระบบเผาผลาญทำงานได้ช้าลง เกิดน้ำลายมากขึ้น ร่างกายมีน้ำหนักมากขึ้น เกิดความเฉื่อยชาและความเกียจคร้าน นอกจากนี้ยังทำให้ผิวหนังมีจุดต่างด่างดำ รู้สึกหนาวเย็น ร่างกายอ่อนแอ ทั้งยังมีอาการเหนื่อยหอบ ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียต้องการนอนหลับตลอดเวลา ดังปรากฏในคัมภีร์อัมฤตสังหฤตยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 11 มंत्रที่ 7-8 ดังนี้

ปิตตม เศลชมา'คินิสทนปรเสกาลสยเคารวม || 7 ||

ไศวตยไศตยศุลถางคตวิ ศวาสกาสาตินิทรตาะ |

(สูตรสถานะ 11: 7-8)

ไตรโทษะเป็นหลักการพื้นฐานทางอายุรเวท ทั้งวาตะ ปิตตะ และกษะ ต่างมีหน้าที่ควบคุมกลไกการทำงานของร่างกาย ไตรโทษะจึงสามารถควบคุมให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี หรืออาจก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ เนื่องจากตำแหน่งของไตรโทษะปรากฏอยู่ทั่วทั้งร่างกาย โดยตำแหน่งทั้งหลายเหล่านั้นล้วนเป็นอวัยวะสำคัญที่สนับสนุนการทำงานของร่างกายทุกระบบ ความสมดุลของไตรโทษะมีความจำเป็นอย่างมาก วาตะเป็นตัวขับเคลื่อนปิตตะและกษะ หน้าที่หลักของกษะคือการ

เสริมสร้างร่างกาย หน้าที่หลักของวาตะคือการทำให้เสื่อมสลาย หน้าที่หลักของปิตตะคือการเผาผลาญ⁴¹⁰

ไตรโทษะมีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนตาย กล่าวคือ เมื่อแรกเกิดต้องอาศัยภวะเพื่อสนับสนุนให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย เมื่อร่างกายเจริญเติบโตสมวัยแล้ว ปิตตะจะมีความสำคัญมากขึ้นในการรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ จนเมื่อร่างกายเข้าสู่วัยชรา เป็นช่วงที่วาตะส่งอิทธิพลทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา อย่างไรก็ตาม การดูแลสุขภาพด้วยการรักษาไตรโทษะให้สมดุลเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง หากไตรโทษะอยู่ในสภาวะปกติย่อมส่งเสริมให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ แต่หากไตรโทษะขาดความสมดุลแล้วย่อมเชื่อมโยงกับร่างกายให้ขาดความสมดุลเช่นเดียวกัน ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของร่างกาย สุขภาพย่อมแย่ลงจนกลายเป็นโรคนานาประการได้

3.3 อัคนี หรือไฟย่อยอาหาร

อาหารทุกชนิดที่มนุษย์รับประทานเข้าไปนั้น เพื่อใช้หล่อเลี้ยงร่างกายให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ รวมทั้งบำรุงร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้อาหารทั้งหลาย ไม่ว่าจะอยู่ในรูปของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ และวิตามินยังช่วยสร้างความอดทน สีสิว การรับรู้ ความเข้าใจ สติปัญญา และอายุขัยที่ยืนยาว⁴¹¹ ทั้งนี้อาหารจะให้ประโยชน์กับร่างกายได้ต่อเมื่อเกิดกระบวนการเผาผลาญและย่อยอาหารเท่านั้น กระบวนการย่อยอาหาร (Digestive) เป็นกระบวนการสำคัญในการเปลี่ยนอาหารไปเป็นพลังงานเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต โดยการย่อยอาหารเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่อาหารอยู่ในปาก เข้าสู่กระเพาะอาหาร และถูกย่อยอย่างสมบูรณ์ที่ลำไส้เล็ก เมื่ออาหารถูกย่อยแล้วร่างกายย่อมเกิดกระบวนการดูดซึม (Absorption) ทำให้สารอาหารกลายเป็นพลังงานที่สามารถถูกดึงไปใช้ได้ ในขณะที่อาหารส่วนเกินที่ร่างกายไม่ได้นำไปใช้จะถูกเผาผลาญ (Metabolism) และขับถ่าย (Excretion) ออกจากร่างกายทางใดทางหนึ่ง เช่น ลมหายใจ เหงื่อ อุจจาระ หรือปัสสาวะ⁴¹²

หลักวิทยาศาสตร์สุขภาพในปัจจุบัน ในกระบวนการย่อยอาหาร ร่างกายจำเป็นต้องมีฮอร์โมน เอนไซม์ กรดเกลือ น้ำดี และการหดหรือบีบรัดของอวัยวะในระบบทางเดินอาหาร เพื่อ

⁴¹⁰ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, 60.

⁴¹¹ Acharya Balkrishna, *คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌักคชา ตัญญา, 117.

⁴¹² ปรรัตน์ ศุภมิตรโยธิน, *อาหารและโภชนาการ* (กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2556), 45-47.

ขับเคลื่อนกระบวนการย่อยให้อาหารให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ตามหลักอายุรเวทแล้วสิ่งสำคัญในกระบวนการย่อยอาหารคือ อัคนี ทำหน้าที่เร่งปฏิกิริยาในการย่อยและเผาผลาญอาหารในร่างกาย

ในภาษาสันสกฤตความหมายทั่วไปของคำว่า “อัคนี” คือ ไฟ แต่เมื่อก้าวถึงอายุรเวท “อัคนี” ในที่นี้จึงหมายถึง ไฟย่อยอาหาร กล่าวคือ ไฟนั้นเป็นแหล่งพลังงานสำคัญสำหรับการดำเนินการในกระบวนการย่อยอาหาร⁴¹³ อัคนีทำหน้าที่ผลิตน้ำย่อยเพื่อใช้แปรรูปอาหารให้กลายเป็นพลังงานอันเป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีวิต ดังนั้นในทางอายุรเวท อัคนีถือเป็นมูลเหตุของชีวิต รวมถึงผิวพรรณ ความแข็งแรง สุขภาพพลานามัย พลังงาน และลมหายใจ⁴¹⁴ อัคนีมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ตามหลักอายุรเวทอย่างมาก หากมนุษย์มีอัคนีที่สมดุล ย่อมทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อายุยืนยาว แต่หากอัคนีมีความผิดปกติ ย่อมทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ การสูญเสียอัคนีในร่างกายเปรียบเสมือนกับการสูญเสียชีวิต⁴¹⁵ ในคัมภีร์จรกสังหิตา จิกิตสถานะ อธิบายที่ 15 มंत्रะที่ 4 มีใจความว่า ผู้ใดไม่มีอัคนี ผู้นั้นย่อมตาย หากผู้ใดมีอัคนีสมดุล ผู้นั้นย่อมมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และหากอัคนีถูกรบกวน ระบบเผาผลาญในร่างกายย่อมหยุดชะงัก ดังนั้นอัคนีจึงเป็นมูลฐานของชีวิต⁴¹⁶

ตามหลักอายุรเวท ในร่างกายมนุษย์มีอัคนีจำนวนทั้งสิ้น 13 ประการ หรือ 13 ขั้นตอนตามระบบย่อยอาหาร จำแนกได้เป็น 3 ประเภทหลักได้ ดังนี้

- 1) ชูรระ อัคนี มี 1 ขั้นตอน เป็นไฟย่อยอาหารโดยตรง มีตำแหน่งอยู่ระหว่างกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำหน้าที่ย่อยอาหารเพื่อให้ได้อาหารรส หรือ น้ำเหลืองที่จะถูกดูดซึมสู่ตับ⁴¹⁷
- 2) ภูตะ อัคนี มี 5 ขั้นตอน มีตำแหน่งอยู่บริเวณตับ เกี่ยวข้องกับปัญจมหุตะ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ เป็นกระบวนการย่อยอาหารที่เกิดขึ้นในตับ แล้วเปลี่ยนสภาพอาหารไปให้เหมือนกับปัญจมหาภูตะทั้งห้าตามลำดับขั้นตอนเพื่อไปหล่อเลี้ยงและเสริมสร้างปัญจมหาภูตะแต่ละ

⁴¹³ Claire Paphitis, **Balance Your Agni: Essential Ayurveda** (New York: Random House, 2020), 9.

⁴¹⁴ Goverdhanam Vani and J. S. R. A. Prasad, "Concept of Agni and Ahara Paka," **International Ayurvedic Medical Journal** 1, 4 (July – August 2013): 2.

⁴¹⁵ Rahul Panditrao Sumar, Avinash Deshmukh, and Deepali Amle, "Concept of Agni and Its Clinical Importance," **World Journal of Pharmaceutical and Medical Research** 6, 1 (July – August 2020): 84-85.

⁴¹⁶ Akash Kumar Agrawal, C. R. Yadav, and M. S. Meena, "Physiological aspects of Agni," **An International Quarterly Journal of Research of Ayurveda** 31, 3 (July - September 2010): 396.

⁴¹⁷ เฉลียว ปิยะชน, **อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ 2, 124.

ชนิด ทำให้น้ำเหลืองจากกระบวนการของชฐุระ อคฺนีมีความละเอียดมากยิ่งขึ้น หลายเป็นรสะ (พลาสมา) ไหลเวียนไปตามกระแสเลือดเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย⁴¹⁸

3) ธาตุ อคฺนี มี 7 ขั้นตอน โดยเมื่อรสะ (พลาสมา) ได้ไหลเวียนไปตามกระแสเลือดเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายแล้ว เมื่อเคลื่อนที่มายังธาตุของร่างกาย ย่อมถูกย่อยโดยธาตุ อคฺนี กลายเป็นธาตุหรือเนื้อเยื่อทั้งหลายที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของร่างกาย ได้แก่ พลาสมา เลือด กล้ามเนื้อ ไขมัน กระดูก ไชกระดูก และอวัยวะสืบพันธุ์⁴¹⁹

ในคัมภีร์อัษฎางคกฤตยะ สูตรस्थานะ ปรากฏข้อมูลโดยเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับชฐุระ อคฺนี ระบุว่า มี 4 ชนิด คือ 1) วิษมะ อคฺนี 2) ติกษณะ อคฺนี 3) มันทะ อคฺนี และ 4) สมะ อคฺนี ดังนี้

วโย'โหราตรีภูกตाना ते'नत्मठु या'तिकะ क्रमात् |

ไตรगवेष्विषमस्तिक्षणे मन्तजकानि स'मेषु समे || 8 ||

(สูตรस्थानะ 1: 8)

มันตระข้างต้นอยู่ในคัมภีร์อัษฎางคกฤตยะ สูตรस्थานะ อัธยายะที่ 1 มันตระที่ 8 กล่าวถึงวิษมะ อคฺนี ติกษณะ อคฺนี มันทะ อคฺนี และสมะ อคฺนี ล้วนเป็นชฐุระ อคฺนี หรือไฟย่อยอาหารทั้งสิ้น โดยอคฺนีแต่ละชนิดดังกล่าว มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) วิษมะ อคฺนี (Irregular Metabolism) เป็นอคฺนีที่มีความผิดปกติ ทำให้การย่อยอาหารผิดปกติ เกิดความต้องการอาหารอย่างผันผวน ส่งผลให้การทำงานของระบบย่อยอาหารแตกต่างกันไปในแต่ละวัน วาตะในร่างกายมีความรุนแรง ทำให้เกิดอาการท้องอืด จุกเสียด หากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม ย่อมทำให้เกิดความแห้งกับร่างกาย เช่น ผิวแห้ง กล้ามเนื้อกระดูก นอกจากนี้ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความกระสับกระส่าย⁴²⁰

2) ติกษณะ อคฺนี (Sharp Metabolism) เป็นอคฺนีที่เพิ่มขึ้น มีความรุนแรง ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปอย่างรวดเร็วทันที เกิดความต้องการอาหารมากเกินไป ทำให้รู้สึกหิวอยู่ตลอดเวลา ปิตตะในร่างกายมีความรุนแรง ทำให้เกิดอาการกรดไหลย้อน โรคกระเพาะอาหาร โรคท้องร่วง โรคลำไส้อักเสบ รวมไปถึงส่งผลกระทบต่อจิตใจไม่ว่าจะเป็นความโกรธ อารมณ์หงุดหงิด ความเกลียดชัง และความอิจฉาริษยา⁴²¹

⁴¹⁸ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, 124.

⁴¹⁹ เรื่องเดียวกัน.

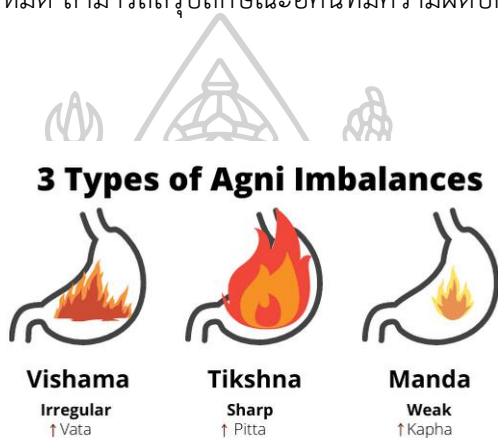
⁴²⁰ Padma Vaela, *Do You Have a Good Digestion*, accessed June 17, 2022, available from <https://www.bodymind-ayurveda.com/blog/do-you-have-good-digestion>

⁴²¹ Ibid.

3) มันทะ อัคนี (Weak Metabolism) เป็นอัคนีที่ลดลง ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปอย่างยากลำบาก เนื่องจากไม่มีความต้องการบริโภคอาหาร กะเพาะในร่างกายนี้อาจทำให้เกิดความอ้วน ร่างกายแข็งซำ มีความเกียจคร้าน เหนื่อยล้า⁴²²

4) สมะ อัคนี (Balanced Metabolism) เป็นอัคนีที่สมดุล สามารถควบคุมได้ ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปอย่างเหมาะสมมากที่สุด ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ มีความต้องการอาหารในเวลาและปริมาณที่เหมาะสม ผู้ที่มีสมะ อัคนีย่อมมีผิวพรรณเปล่งปลั่ง จิตใจสดชื่นแจ่มใส และระบบขับถ่ายทำงานได้ดี⁴²³

จากข้อมูลทั้งหมด สามารถสรุปลักษณะอัคนีที่มีความผิดปกติเป็นรูปภาพเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ดังนี้



ภาพที่ 18 วิชมะ อัคนี ติกษณะ อัคนี และ มันทะ อัคนี

(ที่มา: <https://www.bodymind-ayurveda.com/blog/do-you-have-good-digestion>)

นอกจากองค์ความรู้เกี่ยวกับอัคนี หรือไฟย่อยอาหารดังข้อมูลและตัวอย่างข้างต้นแล้ว ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะยังมีมนตระที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอัคนี เช่น

หตวาง'คฺนึ กुरुเต โรคนตสฺตํ ตฺวรยา ชเยต || 18 ||

(สูตรสถานะ 3: 18)

มนตระนี้อยู่ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ อัชยาเยที่ 3 มนตระที่ 18 กล่าวว่า เมื่อถึงฤดูวสันตะ หรือฤดูใบไม้ผลิ อัคนีในร่างกายย่อมเสื่อมลงตามฤดูกาล เป็นเหตุให้เกิดโรคทั้งหลาย

⁴²² Padma Vaela, **Do You Have a Good Digestion**, accessed June 17, 2022, available from <https://www.bodymind-ayurveda.com/blog/do-you-have-good-digestion>

⁴²³ Ibid.

อย่างรวดเร็ว แสดงให้เห็นว่าหากเมื่อใดที่อค์นี้มีความผิดปกติ ย่อมส่งผลเสียโดยตรงต่อระบบย่อยอาหาร เมื่อระบบเผาผลาญ และระบบย่อยอาหารทำงานได้แย่งลง ก็จะเป็นสาเหตุให้ร่างกายเสื่อมโทรม สุขภาพอ่อนแอ และเกิดโรคต่าง ๆ อย่างรวดเร็วตามไปด้วยนั่นเอง ดังนั้น การควบคุมดูแลอค์นี้ให้อยู่ในสภาวะปกติจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

3.4 คุณะ

หลักอายุรเวทถือว่าทุกสิ่งล้วนมีคุณสมบัติเฉพาะ เป็นคุณสมบัติตามธรรมชาติที่มีประจำอยู่ในสสาร หรือสรรพสิ่งทั้งหลาย เรียกว่า “คุณะ” คุณะจึงสะท้อนให้เห็นว่าทุกสิ่งย่อมมีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับคุณสมบัตินั้น ๆ คุณะเป็นตัวกำหนดลักษณะของทุกสิ่ง นอกจากนี้ยังทำให้มนุษย์เข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น และสามารถนำความรู้ความเข้าใจนั้นมาใช้ปฏิบัติตนตามแนวทางอายุรเวทได้ เช่น เมื่อมนุษย์รู้จักธรรมชาติของร่างกายของตนเองย่อมสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณสมบัติเหมาะสมและมีประโยชน์ต่อร่างกายได้ ในขณะเดียวกัน หากเกิดโรคภัยไข้เจ็บย่อมสามารถพิจารณาหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคุณสมบัติทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น และยังสามารถเลือกใช้สมุนไพรที่มีคุณสมบัติทำลายโรคได้เช่นกัน เนื่องจากกระบวนการรักษาตลอดจนการเตรียมอาหารและยาตามแนวทางอายุรเวท ล้วนมีพื้นฐานจากคุณะทั้งสิ้น

ในคัมภีร์อายุรเวทปรากฏข้อมูลเกี่ยวกับคุณะไว้แตกต่างกัน ในจกรสังหิตาระบุไว้ 41 คุณะ ส่วนในสุศรุตสังหิตาและอักษฎางคหฤทยะระบุไว้ 20 คุณะ⁴²⁴ แสดงให้เห็นว่าคุณะมีจำนวนมากถึง 41 คุณะ โดยสามารถจำแนกได้เป็น 4 กลุ่มใหญ่⁴²⁵ ได้แก่

- 1) คุณสมบัติของสสารทั้งหลาย จำนวน 20 คุณะ เช่น หนัก เบา เย็น ร้อน ชื้น แห้ง เรียกว่า “ครวาทิ คุณะ”
- 2) คุณสมบัติทั่วไปทางกายภาพ จำนวน 10 คุณะ เช่น สำคัญ ไม่สำคัญ ปริมาณ กำลัง ประมวลผล เรียกว่า “ปราทิ คุณะ”
- 3) คุณสมบัติพิเศษ เป็นคุณสมบัติเกี่ยวกับประสาทสัมผัส จำนวน 5 คุณะ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เรียกว่า “วิศิษฐะ คุณะ”
- 4) คุณสมบัติทางจิตใจ จำนวน 6 คุณะ ได้แก่ สุข ทุกข์ อิจฉา เวทนา ปัญญา พยายาม เรียกว่า “อาชยาตมิกะ คุณะ”

⁴²⁴ Monika Gupta and others, "linical Aspect of Guna Siddhata with Special Reference to Trisutra Ayurveda," *International Journal of Research in AYUSH and Allied Systems* 6, 5 (September - October 2019): 2408.

⁴²⁵ Subhash Ranade, *Natural Healing Through Ayurveda* (Delhi: Motilal Banarsidass, 2001), 108.

คัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะปรากฏข้อมูลเกี่ยวกับคุณะในอัยยะที่ 1 มंत्रะที่ 18 ดังนี้

คุรุ มนทหิมสนิครศลกษณसानทรมฤตฤสธิระ |

คุณะ สสุกษมิวิชา วิศติะ สวิปรยยะ || 18 ||

(สูตรสถานะ 1: 18)

มंत्रะที่ยกมานี้แจกแจงคุณะได้ 10 ประการ ได้แก่ คุรุ (หนัก) มันทะ (ซ่า) หิมะ (เย็น) สนิคระ (มัน) ศลักษณะ (เรียบ) สานทระ (แข็ง, แน่น) มฤต (นุ่ม) สธิระ (เสถียร) สุกษมะ (ละเอียด) และ วิศทะ (ไม่เหนียว) และในตอนท้ายของมंत्रะได้อธิบายว่าคุณะทั้ง 10 ประการนี้เมื่อรวมกับคุณะที่มีคุณสมบัติตรงกันข้ามจะได้เป็นคุณะทั้งหมด 20 ประการ ดังนั้น คุณะในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ เป็น “คุรวาทิ คุณะ” เป็นคุณะพื้นฐานที่ใช้อธิบายคุณสมบัติของสสารต่าง ๆ เมื่อนำข้อมูลเกี่ยวกับคุณะที่ปรากฏในมंत्रะมาเชื่อมโยงกับคุณะตรงข้ามจะได้ผลลัพธ์⁴²⁶ ดังนี้

- | | | |
|------------------------|------------|-------------------------|
| 1) คุรุ (หนัก) | ตรงข้ามกับ | 11) ลษุ (เบา) |
| 2) มันทะ (ซ่า) | ตรงข้ามกับ | 12) ติกษณะ (เร็ว, แหลม) |
| 3) หิมะ (เย็น) | ตรงข้ามกับ | 13) อุษณะ (ร้อน) |
| 4) สนิคระ (มัน) | ตรงข้ามกับ | 14) รุกษะ (แห้ง) |
| 5) ศลักษณะ (เรียบ) | ตรงข้ามกับ | 15) ชระ (ขรุขระ) |
| 6) สานทระ (แข็ง, แน่น) | ตรงข้ามกับ | 16) ทระ (เหลว, บาง) |
| 7) มฤต (นุ่ม) | ตรงข้ามกับ | 17) กฐิณะ (แข็ง) |
| 8) สธิระ (เสถียร) | ตรงข้ามกับ | 18) จละ (เคลื่อนไหว) |
| 9) สุกษมะ (ละเอียด) | ตรงข้ามกับ | 19) สตุละ (หยาบ) |
| 10) วิศทะ (เหนียว) | ตรงข้ามกับ | 20) ปิจฉีละ (ลื่นไหล) |
- คุณะทั้ง 20 ประการนี้ต่างส่งผลโดยตรงต่อไตรโทษะ⁴²⁷ ดังแสดงตามตารางต่อไปนี้

⁴²⁶ Srikantha Arunachalan, *Treatise on Ayurveda* (New Delhi: Diamond Pocket Books (P) Ltd., 2004), 161.

⁴²⁷ Monika Gupta and others. “Clinical Aspect of Guna Siddhata with Special Reference to Trisutra Ayurveda,” 2411-2412.

ตารางที่ 10 ผลของคฤณะต่อไตรโทษะ⁴²⁸

ที่	คฤณะ	ไตรโทษะ		
		วาตะ	ปีตตะ	กัมพะ
1	คุรุ (หนัก)	↓	↓	↑
2	มันทะ (ช้า)	↓	↓	↑
3	หิมะ (เย็น)	↑	↓	↑
4	สนิคระ (มัน)	↓	↑	↑
5	ศลักษณะ (เรียบ)	↓	↑	↑
6	सानทระ (แข็ง, แน่น)	↓	↓	↑
7	มฤทุ (นุ่ม)	↓	↑	↑
8	สถิระ (เสถียร)	↓	↓	↑
9	สุกษมะ (ละเอียด)	↑	↑	↓
10	วิศทะ (หนักเหนียว)	↑	↑	↓
11	ลฆุ (เบา)	↑	↑	↓
12	ตีกษณะ (เร็ว, แหวม)	↑	↓	↓
13	อุษณะ (ร้อน)	↓	↑	↓
14	รุกษะ (แห้ง)	↑	↑	↓
15	ขระ (ขรุขระ)	↑	↓	↓
16	ทรวะ (เหลว, บาง)	↓	↑	↑
17	กรฐิณะ (แข็ง)	↑	↓	↑
18	จละ (เคลื่อนไหว)	↑	↑	↓
19	สญุละ (หยาบ)	↓	↓	↑
20	ปิจฉิลละ (ลื่นไหล)	↓	↓	↑

ข้อมูลจากตารางแสดงให้เห็นว่าคฤณะแสดงผลต่อไตรโทษะแตกต่างกันออกไป ดังนั้นหากเข้าใจคฤณะเหล่านี้ย่อมสามารถรักษาสสมดุลของไตรโทษะไว้ได้ หลักการพื้นฐานเรื่องคฤณะ จึงมีความสำคัญต่อการศึกษาวิชาอายุรเวท โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อการศึกษาคัมภีร์อษฎางคหฤทษะ สูตรสถานะ เนื่องจากองค์ความรู้เรื่องคฤณะเชื่อมโยงกับองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในประเด็นอื่น ๆ อีก

⁴²⁸ สัญลักษณ์ในตาราง ↑ หมายถึง ทำให้เพิ่มขึ้น และ ↓ หมายถึง ทำให้ลดลง

มากมาย เช่น สสาร อาหาร ตลอดจนสมุนไพรแต่ละชนิดล้วนมีคุณะหลากหลายต่างกัน มนุษย์จึงต้องเลือกบริโภคสิ่งมีคุณะเหมาะสมกับร่างกายของตน เพื่อไม่ให้ไตรโทษะนั้นแปรปรวน ดังตัวอย่าง เช่น

อมลปากรสํ คุราหิ คุรุชณํ ทิ วาตชิต || 29 ||

(สูตรสถานะ 5: 29)

มันตระข้างต้นนี้มาจากคัมภีร์อัมฤชฎาภคทหะ สูตรสถานะ อธิยาเยที่ 5 มันตระที่ 29 เป็นมันตระหนึ่งทีแสดงให้เห็นความสำคัญขององค์ความรู้เรื่อง คุณะ ในอายุรเวท เห็นได้จากมันตระปรากฏศัพท์คำว่า “คุรุ” หมายถึง หนัก “อุชณะ” หมายถึง ร้อน และคำว่า “ทิ” หมายถึง โยเกิร์ต โดยทั้งสามสิ่งมีความเชื่อมโยงกัน กล่าวคือ ทิ หรือโยเกิร์ต มีคุณสมบัติหลักคือ ความหนัก และความร้อน อันเป็นประการหนึ่งของ คุณะ หรือคุณสมบัติหลักของสสาร 20 ประการ ดังกล่าวไว้แล้ว ทั้งนี้หากพิจารณาองค์ประกอบทั้งหมดจะพบว่า เมื่อโยเกิร์ตมีคุณสมบัติหนัก ย่อมทำให้กษะภายในร่างกายเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันเมื่อมีคุณสมบัติร้อน ย่อมทำให้ปีตะภายในร่างกายเพิ่มขึ้นได้เช่นกัน ดังนั้น หากบริโภคโยเกิร์ต จะทำให้มวลน้ำในร่างกายเพิ่มขึ้น ร่างกายมีความแข็งแรง และอาจทำให้อ้วนได้จากอิทธิพลของกษะทีเพิ่มขึ้น แต่โยเกิร์ตยังสามารถช่วยเพิ่มอค์นี หรือไฟอันเป็นส่วนสำคัญในการทำงานของระบบย่อยอาหาร จึงมีส่วนช่วยกระตุ้นให้ระบบย่อยอาหาร ตลอดจนระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าองค์ความรู้เรื่อง คุณะ มีส่วนสำคัญในการทำความเข้าใจคุณสมบัติของ สสาร อาหาร หรือเครื่องดื่มต่าง ๆ ทั้งยังสามารถนำไปใช้กำหนดการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตนเอง เพื่อป้องกันความผิดปกติของไตรโทษะ อันเป็นสาเหตุของโรคร้ายไข้เจ็บนานาประการ

นอกจากนี้ ในคัมภีร์อัมฤชฎาภคทหะ สูตรสถานะ อธิยาเยที่ 6 มันตระที่ 39 ยังปรากฏเนื้อหาทีแสดงให้เห็นถึงความสำคัญขององค์ความรู้เรื่องคุณะในอายุรเวทอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนี้

ปิณยาโก คุลปโน รูโกษ วิษณุมภี ทฤษฏิหุชณะ |

เวสวาโร คุระ สนิโคธ พโลปจยวรณะ || 39 ||

(สูตรสถานะ 6: 39)

จากมันตระตัวอย่าง กล่าวถึงอาหารสองชนิด ได้แก่ ปิณยากะ เป็นกากงาทีคองเหลือ หลังจากกระบวนการสกัดน้ำมันงา และ เวสวาระ เป็นเครื่องเทศ หรืออาหารทีปรุงด้วยเครื่องเทศ จำพวกยี่หระ ผักชี กานพลู พริกบดผสมกัน โดยอาหารทั้งสองชนิดนี้มีคุณสมบัติแตกต่างกัน กล่าวคือ

ปิณฑกะ มีคุณสมบัติ “รูกษะ” คือ แห้ง ส่วนเวสวาระ มีคุณสมบัติ “คุรุ” คือ หนัก และ “สนิณะ” คือ มัน ทั้งนี้ ความแห้ง ทำให้วาตะในร่างกายรุนแรงขึ้น จึงทำให้เมื่อบริโภคปิณฑกะแล้ว ย่อมทำให้ร่างกายเกิดความแห้ง ลมภายในร่างกายเพิ่มขึ้น อุจจาระขาดความชุ่มชื้นเป็นสาเหตุของอาการท้องอืด ในขณะที่ ความหนัก ส่งผลให้กะษะในร่างกายเพิ่มขึ้น ส่วนความมัน จะส่งอิทธิพลโดยตรงต่อปิตตะและกะษะในร่างกาย ดังนั้น เวสวาระจึงเป็นอาหารที่ช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย สามารถทำให้อ้วนได้จากกะษะที่เพิ่มขึ้น แต่เนื่องจากอิทธิพลของปิตตะ ร่างกายจึงสามารถเผาผลาญและกำจัดกะษะที่เพิ่มขึ้นนั้นได้เช่นกัน ทำให้ไตรโทษะในร่างกายมีความสมดุล สุขภาพร่างกายแข็งแรง

อนึ่ง หากผู้วิจัยไม่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องคุณะตามหลักอายุรเวทที่ปรากฏในตัวอย่างข้างต้นแล้ว ย่อมทำให้ไม่ทราบลักษณะตามธรรมชาติ คุณสมบัติ รวมถึงผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายที่เกิดขึ้นหากบริโภคอาหารทั้งสองชนิดดังกล่าว ดังนั้น คุณะ จึงถือเป็นหลักการพื้นฐานของอายุรเวทที่มีความสำคัญในการเชื่อมโยงข้อมูลด้านอายุรเวททั้งหลายเข้าด้วยกัน ทำให้เข้าใจเนื้อหาต่าง ๆ ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3.5 รสะ หรือรสชาติ

คำว่า “รสะ” มีความหมายและบริบทที่หลากหลาย เช่น “รสะ” ในบริบทของธาตุหรือเนื้อเยื่อที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของร่างกายคือ พลาสมา “รสะ” หมายถึง เครื่องดื่มจำพวกน้ำผลไม้ “รส” หมายถึง กระบวนการทางเภสัชกรรมในการเตรียมสมุนไพร ด้วยการคั้นน้ำสมุนไพรนั้น รวมถึง “รสะ” หมายถึง รสสัมผัส หรือรสชาติอาหาร⁴²⁹ ในบรรดาความหมายดังกล่าว “รส” หมายถึง รสสัมผัส หรือรสชาติอาหารเป็นความหมายพื้นฐานที่สุด เช่นเดียวกับแนวคิดทางอายุรเวท รสะ เป็นรสชาติที่เป็นคุณสมบัติหลักในการกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของสสารและอาหารชนิดต่าง ๆ

รสชาติเป็นเป็นลักษณะเฉพาะของอาหารที่รับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส 3 องค์ประกอบคือ 1) กลิ่นที่ได้รับจากจมูกโดยตรงและระหว่างการเคี้ยวอาหาร 2) การรับรู้ทางกายภาพ เช่น สี ขนาด รูปร่าง ความกรอบ รับรู้โดยใช้ตา หู ฟัน และ ช่องปาก ซึ่งลักษณะเนื้อสัมผัสที่รับรู้จะมีผลกระทบต่อรสชาติถือเป็นผลทางจิตวิทยา และ 3) จากประสาทรับรู้รสจากลิ้นและเพดาน⁴³⁰

⁴²⁹ Umakant N. Rabb, "Shadrasas (Six Types of Tastes) According to Different Ayurvedic Texts - A Literary Survey," *Galore International Journal of Health Sciences and Research* 4, 2 (April - June 2019): 42.

⁴³⁰ วศิณ สุขสมบุญวงศ์, "การศึกษาความเข้าใจคำอุปลักษณะรสชาติของอาหารในภาษาจีนของนักศึกษาสาขาวิชาภาษาจีน มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม," *วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์* ปีที่ 11, ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2563): 71.

อายุรเวทถือว่ารสชาติในอาหารสามารถแบ่งได้ 6 รส⁴³¹ สอดคล้องกับเนื้อหาในคัมภีร์
อัมฤงคหฤทยะ สูตรस्थานะ อธิบายที่ 1 มंत्रที่ 14 ดังนี้

वृद्धि समा नो स्रवेधा विप्रिद्रिपूर्यये |

रसाः स्वाधुतमल्लवणदिगोत्थनकषायकाः || 14 ||

(สูตรस्थานะ 1: 14)

จากมนตรข้างต้น สามารถแจกแจงรสชาติทั้ง 6 ประการตามหลักอายุรเวท ได้แก่
1) สวาทุ รสะ หรือ มธุระ รสะ (รสหวาน) 2) อัมละ รสะ (รสเปรี้ยว) 3) ลวณะ รสะ (รสเค็ม) 4) ดิก
ตะ รสะ (รสขม) 5) อุษณะ รสะ หรือ กฏ รสะ (รสเผ็ด) 6) กษายะ รสะ (รสฝาด) ทั้งนี้ สสารทุกชนิด
บนโลกล้วนมีปัญจมหาภูตเป็นองค์ประกอบสำคัญ ดังนั้น อาหารที่มีรสชาติทุกชนิดย่อมเกิดจากปัญ
จมหาภูตเช่นกัน ดังจะเห็นได้จากในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรस्थานะ อธิบายว่า รสหวาน เกิดจาก
ส่วนประกอบของดินกับน้ำ รสเปรี้ยว เกิดจากส่วนประกอบของไฟกับน้ำ รสเค็ม เกิดจาก
ส่วนประกอบของน้ำกับไฟ รสขม เกิดจากส่วนประกอบของอากาศกับลม ส่วนรสเผ็ด เกิดจาก
ส่วนประกอบของไฟกับลม ในขณะที่รสฝาด เกิดจากส่วนประกอบของดินกับลม (สูตรस्थานะ 10: 1) i
รสเผ็ด รสเปรี้ยว และรสเค็ม มีคุณสมบัติร้อนไปตามลำดับ รสขม รสฝาด และรสหวาน มีคุณสมบัติ
เย็นไปตามลำดับ รสขม รสเผ็ด และรสฝาด มีคุณสมบัติแห้งไปตามลำดับ รสเค็ม รสเปรี้ยว และรส
หวาน มีคุณสมบัติมัน และหนักไปตามลำดับ ในขณะที่รสเปรี้ยว รสเค็ม และรสขม มีคุณสมบัติเบาไป
ตามลำดับ (สูตรस्थานะ 10: 36-39)

เช่นเดียวกับองค์ความรู้เรื่อง คุณะ องค์ความรู้เรื่องรส หรือรสชาติก็มีความสำคัญต่อ
การเชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ ของอายุรเวทเข้าด้วยกัน เนื่องจากรสชาติมีความสำคัญในการกำหนดว่า
อาหารนั้น ๆ มีคุณสมบัติ เหมาะกับไตรโทษะในแต่ละบุคคลมากน้อยเพียงใด⁴³² ในคัมภีร์
อัมฤงคหฤทยะ สูตรस्थานะ กล่าวว่า รสหวาน รสเปรี้ยว และรสเค็มมีผลกระทบต่อวาตะ ทำให้
วาตะในร่างกายลดลง รสหวาน รสเปรี้ยว รสเค็ม และรสขมมีผลกระทบต่อภะ ทำให้ภะในร่างกาย
ลดลง ส่วนรสหวาน รสขม และรสฝาดมีผลกระทบต่อปิตตะ ทำให้ปิตตะในร่างกายลดลง ดังมนตร
ต่อไปนี้

⁴³¹ Susan Weis-Boheln, *Ayurveda Beginner's Guide* (USA: Althea Press, 2018), 34.

⁴³² เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, 112.

ชทุ ทรวยามาศุจิตาเสต จ ยถาปุรวุ พลาวหะ |
 ตตรา’’ทยา มารุตฺ ฆนนติ ตฺรยสติกฺตาทยะ กम्म || 15 ||
 กษายติกฺตมธฺรฐะ ปิตตมเนย ตฺ กุรวเต |

(สูตรสถานะ 1: 15-16)

เนื้อหาจากมันตระที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่าบุคคลกลุ่มมาตะควรหลีกเลี่ยงอาหารรสขม รสเผ็ด และรสฝาดในจำนวนมาก เนื่องจากอาหารที่มีรสชาติเหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดลมในร่างกายเพิ่มมากขึ้น บุคคลกลุ่มปิตตะควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเปรี้ยว รสเค็ม และรสเผ็ด เนื่องจากจะยิ่งไปเพิ่มพลังงานความร้อน และอัตราการเผาผลาญ ในขณะที่บุคคลกลุ่มมพะควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน รสเปรี้ยว และรสเค็ม อนึ่ง องค์ความรู้เรื่องรสชาติอาหารนั้นเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตนเอง อย่างไรก็ตาม การบริโภคอาหารรสชาติต่าง ๆ ย่อมส่งผลดีและผลเสียต่อร่างกายในลักษณะที่แตกต่างกัน ดังปรากฏอย่างชัดเจนในคัมภีร์อชันฏางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 10 ดังจะกล่าวในลำดับต่อไป

3.5.1 สวาทุ รสะ หรือ มธฺรฐะ รสะ (รสหวาน)

เตชา วิทยาทรสฺ สวาทุ โย วกฺตรมนฺุลิมปติ |
 อาสวาทยมาโน เทหสย หฺลาทโน’กษปรสาทนะ || 2 ||

(สูตรสถานะ 10: 2)

มันตระข้างต้นปรากฏในคัมภีร์อชันฏางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 10 มันตระที่ 2 ระบุว่าเมื่อบริโภคอาหารที่มีรสหวานแล้ว รสหวานนั้นย่อมติดอยู่ที่ปาก ทำให้รู้สึกดี เกิดความพึงพอใจ ทำให้ร่างกายรู้สึกสบาย อาหารรสหวานจึงสามารถรับประทานได้ง่าย เนื่องจากทำให้เกิดความสบายใจและอารมณ์ดี อาหารที่มีรสหวาน ได้แก่ ไข่ หรือเนยใส อ้อย ถั่ววอลนัท กัลวาย มะพร้าว มาลัย หน่อไม้ฝรั่ง ขนุน ตรีผลา หูเสือ หญ้าหมูปอย ชะเอมเทศ ต้นปลาไหลเผือก กวาวเครือขาว ต้นช้อน น้ำนมราชสีห์ รวมถึงลูกเกด นม น้ำผึ้ง และแร่ธาตุจำพวกทองคำ (สูตรสถานะ 10: 22-25)

การบริโภคอาหารรสหวานดังข้างต้น ช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย ทำให้ร่างกาย กระปรี้กระเปร่า ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง บำรุงผิวพรรณและเส้นผมให้สวยงาม บำรุงน้ำนม ช่วยผสมนกระดูให้เข้ากัน อีกทั้งยังเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้อีกด้วย (สูตรสถานะ 10: 7-8) ถึงแม้ว่าอาหารรสหวานจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากบริโภคอาหารรสหวานมากเกินไปย่อมส่งผลเสียเช่นเดียวกัน กล่าวคือ อาหารรสหวานมีความหนัก ทำให้ย่อยยาก ทั้งยังเป็นบ่อเกิดของไขมัน

ส่งผลให้กษะในร่างกายรุนแรงขึ้น เป็นบ่อเกิดของโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง (สูตรสถานะ 10: 8-9)

3.5.2 อัมละ รสะ (รสเปรี้ยว)

ปริยะ ปีปิลีกาทินาม อมละ กษาลยเต มุขม |
 หรัณ โรมทนตานามกุชิจรุณีโกจนะ || 3 ||

(สูตรสถานะ 10: 3)

มันตระข้างต้นปรากฏในคัมภีร์อัมฤงคฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 10 มันตระที่ 3 อธิบายเกี่ยวกับลักษณะของรสเปรี้ยว กล่าวคือ รสเปรี้ยวเป็นสาเหตุของการหลั่งน้ำลาย ทำให้รู้สึกขม ลูก เกิดอาการเสียวฟัน และแสดงออกด้วยการขมวดตาและคิ้ว อาหารที่มีรสเปรี้ยว ได้แก่ มะขาม มะขามป้อม มะนาว มะตะหลอด ทับทิม น้ำส้มสายชู ทิ หรือโยเกิร์ต มะกอก มะเฟือง มะขวิด มะนาวเฒ่า ตลอดจนแร่ธาตุจำพวกเงิน (สูตรสถานะ 10: 26)

การบริโภคอาหารรสเปรี้ยวข้างต้นมีประโยชน์หลายประการ เช่น ทำให้อัคนีในร่างกายเพิ่มขึ้น ช่วยเร่งระบบเผาผลาญ และระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น อาหารรสเปรี้ยวมีประโยชน์ต่อหัวใจ และทำให้ร่างกายสดชื่น (สูตรสถานะ 10: 10) อย่างไรก็ตาม หากบริโภคอาหารรสเปรี้ยวมากเกินไปยอมให้โทษต่อร่างกาย เนื่องจากปิดตะและกษะในร่างกายรุนแรงขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อถูกทำลาย ร่างกายอ่อนเพลีย มีอาการตาฟาง วิงเวียนศีรษะ มีอาการคัน เป็นพาหะของโรคโลหิตจาง โรคผิวหนัง อาจเกิดผื่นบวมตามร่างกาย ตลอดจนทำให้รู้สึกกระหายน้ำ และเป็นไข้ (สูตรสถานะ 10: 11)

3.5.3 ลวณะ รสะ (รสเค็ม)

ลวณะ สยนทยตยาสยั กโปลคทาหฤต |

(สูตรสถานะ 10: 4)

มันตระข้างต้นปรากฏในคัมภีร์อัมฤงคฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 10 มันตระที่ 4 ว่าด้วยลักษณะของรสเค็ม กล่าวคือ การบริโภคอาหารรสเค็มทำให้น้ำหลายไหล มีอาการแสบร้อน บริเวณลำคอและแก้ม อาหารที่มีรสเค็ม ได้แก่ เกลือประเภทต่าง ๆ เช่น เกลือสินเธาว์ เกลือดำ

เกลือพิษะ เกลือสมุทรา เกลือโรมกะ เกลือฟอสซิล รวมถึงแร่ธาตุจำพวกต่างและตะกั่ว (สูตรสถานะ 10: 27)

การบริโภคอาหารรสเค็มดังข้างต้นย่อมช่วยในการขับเหงื่อ สามารถแทรกซึมไปยังเนื้อเยื่อของร่างกายได้อย่างลึกลับ ช่วยทำให้เจริญอาหาร และยังช่วยขับของเสียจากบาดแผล แต่หากบริโภคอาหารรสเค็มมากเกินไปย่อมทำให้วาระเสื่อมสภาพ ศีรษะล้าน ผมหงอก เกิดริ้วรอย (สูตรสถานะ 10: 13) นอกจากนี้ยังทำให้รู้สึกกระหายน้ำ เพิ่มสารพิษให้ร่างกาย เป็นสาเหตุให้ร่างกายอ่อนแอ ทั้งยังทำให้เกิดโรคผิวหนังได้อีกด้วย (สูตรสถานะ 10: 14)

3.5.4 ติกตะ รสะ (รสขม)

ติโกต วิศทยตยาสย รสนํ ปรัตินติ จ || 4 ||

(สูตรสถานะ 10: 4)

มันตรระข้างต้นปรากฏในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 10 มันตระที่ 4 มีเนื้อหาเกี่ยวกับลักษณะของรสขม กล่าวคือ การบริโภคอาหารรสขมเป็นการล้างเมือกออกจากปาก ทำให้ปากสะอาด แต่ก็ทำลายการรับรส ทำให้รสชาติของอาหารอื่น ๆ ที่บริโภคภายหลังผิดเพี้ยนไปได้เช่นกัน โดยอาหารที่มีรสขม ได้แก่ บวบป้อม โกงค้ำนพริ้ว หญ้าวาลกะ หญ้าแฝก ไม้จันทน์ หญ้าดอกกลาย สะเดาอินเดีย บอระเพ็ด บิชอินเดีย ขมิ้น หญ้าแห้วหมู ต้นเสนียด หญ้าตีนงูขาว มะเขือขึ้นมะแว้งนก ชี้กาเทศ ว่านน้ำ ตลอดจนแร่ธาตุประเภทสัมฤทธิ์และเหล็ก (สูตรสถานะ 10: 28-29)

การบริโภคอาหารรสขมดังข้างต้นสามารถช่วยบรรเทาความรุนแรงจากโรคผิวหนังได้ ลดอาการคัน วิงเวียนศีรษะ ไข้ ปวดแสบปวดร้อน ทั้งยังช่วยลดความรุนแรงของปิตตะและกษะในร่างกายได้ ทำให้ร่างกายแห้ง (สูตรสถานะ 10: 15) และเนื่องจากอาหารรสขมส่วนใหญ่มีความเบา จึงทำให้ย่อยง่าย มีความเย็น อีกทั้งเมื่อบริโภคแล้วทำให้สมองปลอดโปร่ง เกิดสติปัญญา แต่หากบริโภคมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายผิดปกติ ธาตุทั้งหลายนอกพร้อม (สูตรสถานะ 10: 16) และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคจากความผิดปกติของวาระ เช่น ประสาทอัมพาต อาการปวดหัว อาการปวดเสียวซ่า⁴³³

⁴³³ Acharya Balkrishna, คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌักศา ตัฎฐา, 173.

3.5.5 อุษณะ รส หรือ กฏุ รส (รสเผ็ด)

อุเทศชยติ ชีหวาศริ กุรวคจิมีจิม่า กฏุชะ |
สรวายตุยาภิษินาสาสย์ กโปโล ทหตีว จ || 5 ||

(สูตรस्थานะ 10: 5)

มนตระข้างต้นปรากฏในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรस्थานะ อธิบายะที่ 10 มนตระที่ 5 มีใจความว่า รสเผ็ดย่อมส่งผลกระทบต่อปลายลิ้น ทำให้รู้สึกกระคายเคือง มีอาการน้ำมูกไหล น้ำลายไหล และเกิดอาการแสบร้อนที่พวงแก้มทั้งสอง อาหารที่มีรสเผ็ด ได้แก่ มหาหิงค์ พริกไทย ส้มกุ่ม ปัญจโกละ ได้แก่ โป ตีป्ली พริก ขิง และเจตมูลเพลิง นอกจากนี้กะเพรา น้ำดีสัตว์ น้ำปัสสาวะ รวมถึงรักขณยังเป็นอาหารที่มีรสเผ็ดด้วยเช่นกัน (สูตรस्थานะ 10: 30-31)

การบริโภคอาหารรสเผ็ดช่วยรักษาโรคในลำคอ บรรเทาอาการผื่นคัน โรคผิวหนัง ช่วยในการย่อยอาหาร บรรเทาอาการบวมจากฝีหนอง ทั้งยังช่วยสลายไขมัน เพิ่มอัตราการเผาผลาญ ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลดีต่อระบบขับถ่าย (สูตรस्थานะ 10: 17-18) ในขณะที่อันตรายจากการบริโภคอาหารรสเผ็ดมากเกินไป คือ ทำให้รู้สึกกระหายน้ำ ร่างกายอ่อนเพลีย เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย มีอาการคันตา และอาจรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณเอวและหลัง (สูตรस्थานะ 10: 19)

3.5.6 กษายะ รส (รสฝาด)

กษายโ ชชเยชชีหว่า กณรูโสโรโตวิพนธกฤท |
รสานามิติ รูปาณิ กรมาณิ มรุโร รสชะ || 6 ||

(สูตรस्थานะ 10: 6)

มนตระข้างต้นปรากฏในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรस्थานะ อธิบายะที่ 10 มนตระที่ 6 ว่าด้วยลักษณะของรสฝาด กล่าวคือ รสฝาดยับยั้งการทำงานของลิ้น ทำให้ลิ้นไร้ความรู้สึก และยังเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของคอและทางเดินอาหาร อาหารที่มีรสฝาด ได้แก่ สมอไทย สมอพิเภก ต้นพฤกษ์ สีเสียด มะเดื่ออินเดีย มะเดื่ออุทุมพร มะขวิดดิบ อินทผลัมดิบ ดอกบัว บัวเผื่อน รวมถึงไข่มุกและปะการังก็มีรสฝาดเช่นกัน (สูตรस्थานะ 10: 31-32)

การบริโภคอาหารรสฝาดช่วยบรรเทาความรุนแรงของปิตตะและภษะในร่างกาย เป็นรสที่มีคุณสมบัติหนักและเย็น ทำให้เลือดสะอาด (สูตรสถานะ 10: 20) ช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย แต่เนื่องจากอาหารรสฝาดมีคุณสมบัติแห้งมากร่วมด้วย จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการท้องผูก หากบริโภคอาหารรสฝาดบ่อยครั้งมากเกินไปสามารถก่อให้เกิดโรคหัวใจ ทำให้กระหายน้ำ ร่างกายอ่อนเพลีย และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ (สูตรสถานะ 10: 22)

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นเนื้อหาในภาพรวมเกี่ยวกับรส หรือรสชาติทั้ง 6 ประการ ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวทางอายุรเวท ที่มุ่งเน้นการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายจากภายใน ด้วยวิธีการทางธรรมชาติ ดังนั้นองค์ความรู้เกี่ยวกับรสชาติ จึงทำให้เกิดความเข้าใจ และสามารถจำแนกอาหารต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น ทั้งยังทำให้ตระหนักถึงการเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพของตน หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดโรคโดยใช้คุณและโทษของการบริโภคอาหารในแต่ละรสชาติเป็นพื้นฐาน

พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าองค์ความรู้เกี่ยวกับรสชาติที่ปรากฏในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะมีความสอดคล้องกับข้อมูลทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ปัจจุบัน กล่าวคือ ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะระบุว่า การบริโภคอาหารรสหวานมากเกินไปเป็นสาเหตุของโรคอ้วน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับข้อมูลในปัจจุบันที่ว่า การบริโภคอาหารรสหวานเป็นประจำ เป็นสาเหตุของโรคอ้วน และโรคเบาหวาน เพราะทุกครั้งที่บริโภคอาหารรสหวาน ตับอ่อนจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งทำหน้าที่พาน้ำตาลเข้าไปเผาผลาญให้เกิดพลังงานภายในเซลล์ เมื่อผ่านระยะเวลาอันยาวนานขึ้น ตับอ่อนจะเริ่มเสื่อมสภาพ ประกอบกับอาหารรสหวานที่กินเข้าไปมากขึ้น จะถูกแปรสภาพเป็นไขมัน เกิดเป็นภาวะอ้วน ทำให้เซลล์มีความไวต่อระดับอินซูลินลดลงจนเกิดโรคเบาหวานในที่สุด⁴³⁴

ในทำนองเดียวกัน คัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะระบุว่า หากบริโภคอาหารรสเค็มมากเกินไปย่อมทำให้ภาวะเสื่อมสภาพ ศีรษะล้าน ผมหงอก เกิดริ้วรอย ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลในปัจจุบัน กล่าวคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็มเป็นประจำก่อให้เกิดความดันโลหิตสูง เนื่องจากอาหารรสเค็มมีส่วนประกอบที่สำคัญคือ เกลือหรือเกลือแกง (Sodium Chloride) ซึ่งประกอบด้วย โซเดียมคลอไรด์เป็นหลัก⁴³⁵ การได้รับโซเดียมปริมาณมากเกินไปจากการบริโภคอาหารรสเค็มนี้เอง เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้หัวใจต้องออกแรงบีบตัวมากเพื่อต้านกับแรงดันในหลอดเลือดที่สูงขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจล้าเพราะทำงานหนักมากเกินไป หัวใจมีแรงบีบตัวได้น้อยลง ส่งผล

⁴³⁴ สุนีย์ เตชะอารณกุล, **อาหารเพื่อสุขภาพ** (นครปฐม: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2561), 3.

⁴³⁵ ดวงใจ มาลัย, "การลดความเค็มในอาหาร," **วารสารสาธารณสุขศาสตร์** ปีที่ 44, ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2557): 1.

ให้อวัยวะภายในต่าง ๆ เสื่อมสภาพ ส่งผลให้ร่างกายทรุดโทรม ทั้งนี้อาการผม่วง ศีรษะล้าน และริ้วรอยต่าง ๆ ถือเป็นอาการเบื้องต้นที่ร่างกายส่งสัญญาณให้เห็นสภาวะผิดปกติจากความเสื่อมโทรมนั่นเอง⁴³⁶

นอกจากรสชาติของอาหารแล้ว อายุรเวทยังคำนึงถึงปรากฏการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับรสชาติอีกด้วย ได้แก่ วีริยะ วิปากะ และประภาวะ ดังนี้

อุษณคีตคุโณตกรษาคตตตร วีรยํ ทยํ ทวีธา สุมฤตม |

ตริธา วิปาโก ทรวยสย สวาททมลกฎากตมกะ || 17 ||

(สูตรสถานะ 1: 17)

มนตร์ข้างต้นมาจากคัมภีร์อัมฤงคฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1 มนตร์ที่ 17 ปรากฏศัพท์คำว่า “อุษณะ” หมายถึง ความร้อน “คีตะ” หมายถึง ความเย็น ว่าเป็น “วีริยะ” และ “สวาทุ” หมายถึง รสหวาน “อัมละ” หมายถึง รสเปรี้ยว “กฎุ” หมายถึง รสเผ็ด ว่าเป็น “วิปากะ” ดังนี้

1) วีริยะ ได้แก่ “อุษณะ คือ ความร้อน และ “คีตะ” คือ ความเย็น เป็นความรู้สึกทันทีหลังจากกลืนอาหารเข้าสู่กระเพาะอาหาร วีริยะจึงเป็นตัวบอกคุณสมบัติของอาหารว่ามีความร้อนหรือความเย็น เช่น เมื่อบริโภคอาหารรสเผ็ด ย่อมรู้สึกแสบร้อนบริเวณปาก และท้อง ในขณะที่เมื่อบริโภคอาหารรสหวาน ย่อมรู้สึกเย็น และร่างกายรู้สึกสดชื่น ทั้งนี้วีริยะทั้งสองประการยังส่งผลอื่น ๆ ต่อร่างกายได้อีกด้วย กล่าวคือ วีริยะร้อน ช่วยเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย ทำให้เกิดความกระหาย อาการวิงเวียนศีรษะ ตลอดจนการอักเสบได้ ส่วนวีริยะเย็น จะทำให้ร่างกายสดชื่น อารมณ์แจ่มใส และสร้างความชุ่มชื้นให้ร่างกาย⁴³⁷

2) วิปากะ ได้แก่ “สวาทุ” คือ รสหวาน “อัมละ” คือ รสเปรี้ยว “กฎุ” คือ รสเผ็ด เป็นผลลัพธ์ หรือรสชาติที่เกิดขึ้นภายหลังจากการย่อยเรียบร้อยแล้ว เช่น เมื่อบริโภคอาหารรสขมจะรู้สึกขมในทันที แต่เมื่อผ่านไปครู่หนึ่งจะรู้สึกเผ็ดร้อน รสเผ็ดหลังจากการย่อยนี้เองถือเป็น “วิปากะ”⁴³⁸ โดยในคัมภีร์อัมฤงคฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 9 มนตร์ที่ 21 ระบุว่า อาหารรสหวานและรสเค็ม เมื่อย่อยแล้วจะรู้สึกหวาน (มธุรวิปากะ) ส่วนอาหารรสเปรี้ยว เมื่อย่อยแล้วจะรู้สึกเปรี้ยว (อัมลิวิปากะ) ในขณะที่อาหารรสขม รสเผ็ด และรสฝาด เมื่อย่อยแล้วจะรู้สึกเผ็ด (กฎุวิปากะ) ดังนี้

สวาทุปะ ปฏุคจ มธุรมโมล’มลํ ปจยเต รสะ |

⁴³⁶ สุนีย์ เตชะอารณกุล, บรรณาธิการ, *อาหารเพื่อสุขภาพ*, 3.

⁴³⁷ Walter Kacera, *Ayurvedic Tongue Diagnosis* (USA: Lotus Press, 2006), 315.

⁴³⁸ Ibid.

ติโกตษณภษายามำ วิปากะ ปรายสะ กฐะ || 21 ||

(สูตรสถานะ 9: 21)

3) ภาวะ เป็นลักษณะพิเศษของอาหารที่มีความแตกต่างจากลักษณะโดยทั่วไป ถือเป็นปฏิกิริยาพิเศษ⁴³⁹ ดังปรากฏในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อัยายะที่ 9 มंत्रะที่ 27 ดังนี้

รสาทิสาเมย ยตกรม วิศิษฏ์ ตต ปรภาวชม |

(สูตรสถานะ 9: 27)

ตัวอย่างปรากฏการณ์ที่ถือว่าเป็นภาวะ เช่น ปกติอาหารรสหวานทั้งหลายจะเพิ่มความรุนแรงของพิษในร่างกาย ทำให้เกิดความเฉื่อยชา แต่ข้าวกล้อง ข้าวบาร์เลย์เก่า ข้าวสาลี ถั่วเขียว น้ำผึ้ง น้ำตาล กลับไม่ส่งผลต่อพิษตามปกติ ดังนั้นจึงสามารถบริโภคอาหารดังกล่าวในปริมาณมากได้ (สูตรสถานะ 10: 33) หรือโดยปกติแล้วองุ่นและรากชะเอมมีรสหวานเหมือนกัน แต่หากบริโภครากชะเอมมากเกินไปย่อมทำให้อาเจียน เป็นต้น (สูตรสถานะ 9: 27)

จากองค์ประกอบของรสชาติทั้งหมดนี้ สามารถสรุปข้อมูลได้ดังตารางที่ 11



⁴³⁹ Kacera, Ayurvedic Tongue Diagnosis, 315.

ตารางที่ 11 รสชาติตามหลักอายุรเวท⁴⁴⁰

รส	คุณะ	วีริยะ	วิปากะ	ผลต่อไตรโทษะ			ตัวอย่างอาหาร
				วาตะ	ปิตตะ	กฬะ	
1) รสหวาน	เย็น,มัน,หนัก	เย็น	หวาน	↓	↓	↑	ซี อ้อย ถั่วอลันท์ กล้วย มะพร้าว มาลัย หน่อไม้ฝรั่ง ขนุน ตรีผลา หูเสือ กล้วย หมูปอย ชะเอมเทศ ต้นปลาไหลเผือก กวาวเครือขาว ต้นช้อ น้ำมันราชสีห์ รวมถึง ลูกเกด นม น้ำผึ้ง ทองคำ
2) รสเปรี้ยว	ร้อน,มัน, หนัก,เบา	ร้อน	เปรี้ยว	↓	↑	↑	มะขาม มะขามป้อม มะนาว มะตะลอด ทับทิม น้ำส้มสายชู ทิ หรือโยเกิร์ต มะกอก มะเฟือง มะขวิด มะนาวให้ เงิน
3) รสเค็ม	ร้อน,มัน, หนัก,เบา	ร้อน	หวาน	↓	↑	↑	เกลือประเภทต่าง ๆ เช่น เกลือสินเธาว์ เกลือดำ เกลือพิชะ เกลือสมุทร เกลือโรมกะ เกลือฟอสซิล ต่าง ตะกั่ว
4) รสขม	เย็น,แห้ง,เบา	ร้อน	เผ็ด	↑	↓	↓	บวบป้อม โศก้านพร้าว กล้วยาลกะ ว่านน้ำ กล้วยาแฝก ไม้จันทน์ กล้วยาดอกลาย บอระเพ็ด บิชอินเดีย ขมิ้น กล้วยาหัวหมู เสนียด กล้วยาดินงูขาว มะเขือขึ้น มะแว้งนก สะเดาอินเดีย ชักาทศ สัมฤทธิ์ เหล็ก
5) รสเผ็ด	ร้อน,แห้ง,เบา	เย็น	เผ็ด	↑	↑	↓	มหาหิงค์ พริกไทย ส้มกุ่ม ปัญจโกละ (ไฟ ดีปลี พริก ชิง และเจตมูลเพลิง) กะเพรา น้ำดีสัตว์ น้ำปัสสาวะ รักขณ
6) รสฝาด	เย็น,แห้ง	เย็น	เผ็ด	↑	↓	↓	สมอไทย สมอพิเภก ต้นพฤษ์ สีเสียด มะเดื่ออินเดีย มะเฟื่ออุทุมพร มะขวิดติบ อินทผลัมติบ ดอกบัว บัวเผื่อน ไข่มุก ปะการัง

3.6 สปีตธาตุ หรือเนื้อเยื่อ

ในภาษาสันสกฤต คำว่า “ธาตุ” เป็นคำนามพุลลิงค์ หมายถึง องค์ประกอบ หากยึดตามหลักอายุรเวท ธาตุในที่นี้จึงหมายถึง เนื้อเยื่อ (Tissue) องค์ประกอบที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกาย ธาตุเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์ โดยธาตุทั้งหลายเกิดจากธาตุ อัคนิ⁴⁴¹ กลายเป็นเนื้อเยื่อต่าง ๆ ที่รับผิดชอบโครงสร้างทั้งหมดของร่างกาย

⁴⁴⁰ สัญลักษณ์ในตาราง ↑ หมายถึง ทำให้เพิ่มขึ้น และ ↓ หมายถึง ทำให้ลดลง

⁴⁴¹ Birgit Heyn, *Ayurveda: The Indian Art of Natural Medicine and Life Extension* (Vermont: Healing Arts Press, 1990), 170.

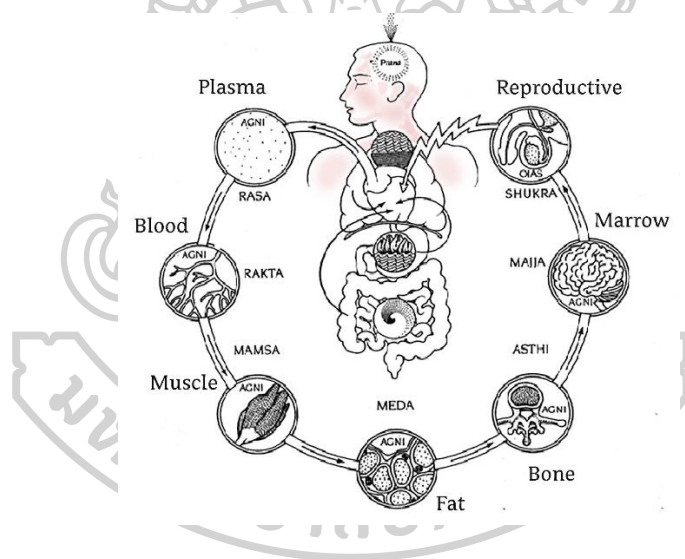
นอกจากนี้ธาตุยังเป็นส่วนหนึ่งของกลไกทางชีวภาพ โดยทำงานควบคู่ไปกับอค์นี้เพื่อสนับสนุนการทำงานของร่างกาย รวมถึงสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายอีกด้วย⁴⁴² ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1 มंत्रะที่ 13 มีเนื้อหาเกี่ยวกับธาตุ ดังนี้

รสาสฺถงมาสเมโท’สถิมชชศุกราณิ ธาตวะ |

สปรตทุชยะเย มลา มุตรศกฤตเสวทาทยโย’ปี จ || 13 ||

(สูตรสถานะ 1: 13)

มंत्रะข้างต้น กล่าวถึง “สัปรธาตุ” หรือ เนื้อเยื่อ 7 ประการ ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของร่างกาย ได้แก่ 1) รสะ (พลาสมา) 2) อสฤกะ (เลือด) 3) มางสะ (กล้ามเนื้อ) 4) เมทะ (ไขมัน) 5) อัสนิ (กระดูก) 6) มัชชะ (ไขกระดูก) 7) ศุกระ (อวัยวะสืบพันธุ์) ดังแสดงตามรูปต่อไปนี้



ภาพที่ 19 สัปรธาตุ

(ที่มา: <https://www.buddhistdoor.net/features/>)

ทั้งนี้ ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ ได้แจกแจงรายชื่อของสัปรธาตุเพียงเท่านั้น ไม่ได้ให้คำอธิบายรายละเอียดในเชิงลึกแต่อย่างใด แต่เพื่อให้เนื้อหามีความครบถ้วน ผู้วิจัยจึงจะกล่าวถึงข้อมูลเกี่ยวกับสัปรธาตุโดยสังเขป ดังนี้

⁴⁴² Vasant Lad, *Ayurveda: The Science of Self-healing: a Practical Guide* (USA: Lotus Press, 2009), 44-45.

1) รัสสะ (พลาสมา) ช่วยลำเลียงของเหลวภายในร่างกาย และรับสารอาหารที่ได้จากการย่อยอาหารนำไปบำรุงเนื้อเยื่อทั้งหมดของร่างกาย การทำงานของพลาสมาได้รับการสนับสนุนจากกษะ⁴⁴³ หากพลาสมาเพิ่มขึ้น ย่อมทำให้ระบบย่อยอาหารเสื่อมลง น้ำลายไหล มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ร่างกายอ่อนเพลีย และนอนหลับมากเกินไป⁴⁴⁴ แต่หากพลาสมาลดลง ย่อมทำให้เกิดความแห้งกร้านตามอวัยวะต่าง ๆ ร่างกายอ่อนเพลีย ผอมแห้ง เกิดความเหนียวล้า (สูตรสถานะ 11: 17)

2) อสฤกะ (เลือด) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งของร่างกาย ทำหน้าที่บำรุงเนื้อเยื่อและเซลล์ทั้งหมด อีกทั้งยังเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยเพิ่มสีเลือดและความกระฉ่างใสของผิวพรรณ การทำงานของเลือดได้รับการสนับสนุนจากปิตตะ⁴⁴⁵ หากเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้เป็นโรคเรื้อรังทำให้วตะและปิตตะในร่างกายเพิ่มขึ้น เกิดเนื้องอกในช่องท้อง เป็นโรคเลือดออกตามไรฟัน โรคโลหิตจาง ระบบย่อยอาหารเสื่อมลง เป็นลมหมดสติ ผิวหนัง ดวงตา และปัสสาวะมีสีแดงเจือปน (สูตรสถานะ 11: 9) แต่หากเลือดลดลง ทำให้ร่างกายแห้งกร้าน การไหลเวียนโลหิตอ่อนแอ มีความต้องการบริโภคอาหารรสเปรี้ยว และเย็น (สูตรสถานะ 11: 17)

3) มางสะ (กล้ามเนื้อ) ทำหน้าที่เชื่อมโยงกล้ามเนื้อสำหรับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ควบคุมระบบกล้ามเนื้อในร่างกาย ช่วยพยุงอวัยวะที่เป็นโครงสร้างหลักของร่างกาย เช่น แขน ขา อีกทั้งยังเป็นเนื้อเยื่อสำคัญในการเสริมสร้างไขมัน การทำงานของกล้ามเนื้อได้รับการสนับสนุนจากกษะ⁴⁴⁶ หากกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ทำให้บริเวณแก้ม ต้นขา ลำคอ และหน้าท้องมีขนาดเพิ่มขึ้น (สูตรสถานะ 11: 10) แต่หากกล้ามเนื้อลดลง ย่อมทำให้แขนขาอ่อนแรง เกิดความเมื่อยล้า รู้สึกปวดบริเวณข้อต่อและกระดูก (สูตรสถานะ 11: 18)

4) เมทะ (ไขมัน) ทำหน้าที่รวบรวมพลังงานและเก็บสะสมไว้ เพื่อให้ร่างกายได้รับความอบอุ่น มีความแข็งแรง นอกจากนี้เนื้อเยื่อไขมันยังเก็บไขมันไว้เพื่อสร้างความหล่อลื่นให้ร่างกาย ทั้งยัง

⁴⁴³ Ashish Tewari and Supriya Tiwari, *Synthesis of Medicinal Agents from Plants* (United Kingdom: Elsevier, 2018), 285. และ *Sapthadhatu: 7 Essential Body Tissues*, accessed June 17, 2022, available from <https://www.ayurvedakendra.in/>

⁴⁴⁴ Acharya Balkrishna, *คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, แปลจาก *A Practical Approach to The Science of Ayurveda*, แปลโดย ฌักศา ดัฎฐา, 103.

⁴⁴⁵ Ashish Tewari and Supriya Tiwari, *Synthesis of Medicinal Agents from Plants* (United Kingdom: Elsevier, 2018), 285. และ *Sapthadhatu: 7 Essential Body Tissues*, accessed June 17, 2022, available from <https://www.ayurvedakendra.in/>

⁴⁴⁶ Ashish Tewari and Supriya Tiwari, *Synthesis of Medicinal Agents from Plants* (United Kingdom: Elsevier, 2018), 285. และ *Sapthadhatu: 7 Essential Body Tissues*, accessed June 17, 2022, available from <https://www.ayurvedakendra.in/>

สนับสนุนการทำงานของกระดูก การทำงานของไขมันได้รับการสนับสนุนจากกษะ⁴⁴⁷ หากไขมันเพิ่มขึ้น ย่อมทำให้เกิดไขมันส่วนเกินในร่างกาย ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความอ่อนคล้อยตามร่างกาย (สูตรสถานะ 11: 11) แต่หากไขมันลดลง ย่อมทำให้ผิวหนังแห้งกร้าน ง่วงนอน⁴⁴⁸ ไร้ความรู้สึก และมีอาการม้ามโตผิดปกติ (สูตรสถานะ 11: 18)

5) อัสนิ (กระดูก) รวมถึงกระดูกอ่อนทั้งหลายของร่างกาย ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างหลักของร่างกาย ทำให้ร่างกายเป็นรูปร่าง นอกจากนี้ยังทำงานควบคู่กับกล้ามเนื้อ โดยการทำงานของกระดูกได้รับการสนับสนุนจากวาตะ⁴⁴⁹ หากกระดูกเพิ่มขึ้น ย่อมทำให้กระดูกและฟันโตขึ้น (สูตรสถานะ 11: 11) แต่หากกระดูกลดลง ย่อมทำให้เจ็บปวดบริเวณข้อต่อ กระดูก ทำให้ฟัน ผม และเล็บหักหลุดร่วง (สูตรสถานะ 11: 19)

6) มัชชะ (ไขกระดูก) ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยเติมไขกระดูกให้กระดูก การทำงานของไขกระดูกได้รับการสนับสนุนจากกษะ⁴⁵⁰ หากไขกระดูกเพิ่มขึ้น ย่อมทำให้ร่างกายหนักขึ้น กระดูกใหญ่ขึ้น เกิดบาดแผลที่รักษาได้ยาก (สูตรสถานะ 11: 11-12) แต่หากไขกระดูกลดลง ย่อมทำให้กระดูกพรุน มีอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดหมดสติ (สูตรสถานะ 11: 19) และเป็นสาเหตุของการขาดศุกระ (เนื้อเยื่อสืบพันธุ์)⁴⁵¹

7) ศุกระ (เนื้อเยื่อสืบพันธุ์) ช่วยหล่อเลี้ยงอวัยวะสืบพันธุ์ของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย อสุจิและไข่ อันเป็นต้นกำเนิดของมนุษย์ การทำงานของเนื้อเยื่อสืบพันธุ์ได้รับการสนับสนุนจาก

⁴⁴⁷ Ashish Tewari and Supriya Tiwari, *Synthesis of Medicinal Agents from Plants* (United Kingdom: Elsevier, 2018), 285. และ *Sapthadhatu: 7 Essential Body Tissues*, accessed June 17, 2022, available from <https://www.ayurvedakendra.in/>

⁴⁴⁸ Acharya Balkrishna, *คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, แปลจาก *A Practical Approach to The Science of Ayurveda*, แปลโดย ฌภักชา ตัญญา, 106.

⁴⁴⁹ Ashish Tewari and Supriya Tiwari, *Synthesis of Medicinal Agents from Plants* (United Kingdom: Elsevier, 2018), 286. และ *Sapthadhatu: 7 Essential Body Tissues*, accessed June 17, 2022, available from <https://www.ayurvedakendra.in/>

⁴⁵⁰ Ashish Tewari and Supriya Tiwari, *Synthesis of Medicinal Agents from Plants* (United Kingdom: Elsevier, 2018), 286. และ *Sapthadhatu: 7 Essential Body Tissues*, accessed June 17, 2022, available from <https://www.ayurvedakendra.in/>

⁴⁵¹ Acharya Balkrishna, *คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, แปลจาก *A Practical Approach to The Science of Ayurveda*, แปลโดย ฌภักชา ตัญญา, 107.

ผะ⁴⁵² หากเนื้อเยื่อสีบพันธุ์เพิ่มขึ้น ย่อมกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ มีอสุจิตกค้าง (สูตรस्थานะ 11: 12) ทำให้อสุจิและไข่มมีปริมาณเพิ่มขึ้น เกิดโรคนิวในกระเพาะปัสสาวะ⁴⁵³ แต่หากเนื้อเยื่อสีบพันธุ์ลดลง ทำให้มีอาการหลังอสุจิเข้า รู้สึกเจ็บปวดบริเวณอวัยวะสีบพันธุ์ และมีไอบริเวณท่อปัสสาวะ (สูตรस्थานะ 11: 20)

สัปตธาตุทั้งหลายเหล่านี้ล้วนเชื่อมโยง และมีการทำงานอย่างสอดคล้องประสานสัมพันธ์ซึ่งกัน และกัน สัปตธาตุจะสมบูรณ์ได้นั้นขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของอค์นี้ หากธาตุใดมีความชำรุดผิดปกติ ย่อมส่งผลเสียต่อธาตุอื่น ๆ ได้เช่นกัน ธาตุประกอบด้วยปัญจมหาภูตตะ ดังนั้นไตรโทษะที่เกิดจากปัญจมหาภูตตะจึงมีส่วนสำคัญในการรักษาความสมดุลของสัปตธาตุ เมื่อสัปตธาตุมีความสมดุล ย่อมนำไปสู่โครงสร้างร่างกายที่มั่นคง สุขภาพร่างกายแข็งแรง ตลอดจนอวัยวะ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้ตามหน้าที่อย่างเหมาะสม

3.7 มละ หรือของเสีย

อายุรเวทเชื่อว่า ร่างกายมีส่วนประกอบสำคัญมาจาก 3 ปัจจัยด้วยกัน ได้แก่ โทษะ (ไตรโทษะ) ธาตุ (เนื้อเยื่อ) และ มละ (ของเสีย)⁴⁵⁴ เมื่อสามปัจจัยเกื้อกูลกันทำให้เกิดการสร้างรากฐานของร่างกายมนุษย์ โดยไตรโทษะทำหน้าที่สนับสนุนการทำงานของเนื้อเยื่อทั้งหมด หากเกิดเนื้อเยื่อส่วนเกินจากสัดส่วนที่ร่างกายต้องใช้งาน ย่อมกลายเป็นของเสียที่ต้องถูกกำจัดออกจากร่างกาย แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) ธาตุมละ เป็นของเสียจากเนื้อเยื่อ และ 2) อาหารมละ⁴⁵⁵ เป็นของเสียจากอาหาร อนึ่ง ร่างกายมักมีการขับของเสียจากอาหาร หรืออาหารมละเป็นประจำตามปกติ ผู้วิจัยพบมันตระที่มีใจความว่าด้วยมละ หรือของเสีย ดังนี้

สप्तपुष्यः मला मुत्रसकृत्स्रुतात्पि ज || 13 ||

(สูตรस्थानะ 1: 13)

⁴⁵² Ashish Tewari and Supriya Tiwari, *Synthesis of Medicinal Agents from Plants* (United Kingdom: Elsevier, 2018), 286. และ *Sapthadhatu: 7 Essential Body Tissues*, accessed June 17, 2022, available from <https://www.ayurvedakendra.in/>

⁴⁵³ Acharya Balkrishna, *คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, แปลจาก *A Practical Approach to The Science of Ayurveda*, แปลโดย ฌักคชา ตัญญา, 107-108.

⁴⁵⁴ Subhash Ranade, *Natural Healing Through Ayurveda*, 35.

⁴⁵⁵ Scott Gerson, *The Ayurvedic Guide to Diet & Weight Loss: The Sattva Program* (USA: Lotus Press, 2001), 43.

มันตระนี้มาจากคัมภีร์อัมฤตสังหฤตยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1 มันตระที่ 13 ปรากฏ คำว่า “มุตระ” หมายถึง ปัสสาวะ คำว่า “ศกฤตยะ” หมายถึง อุจจาระ และคำว่า “เสวทะ” หมายถึง เหงื่อ ซึ่งทั้งสามสิ่งนี้เป็น “มละ” หรือของเสีย อนึ่งปัสสาวะ อุจจาระ และเหงื่อจัดเป็นของเสียที่เกิด จากอาหาร หรืออาหารมละ กล่าวคือ หลังจากบริโภคอาหารแล้ว ร่างกายย่อมเกิดปฏิกิริยาการย่อย และการเผาผลาญอาหารตามระบบของร่างกายโดยอัตโนมัติ สารอาหารที่มีประโยชน์ซึ่งได้จาก กระบวนการดังกล่าว ร่างกายจะดึงนำไปใช้เพื่อสร้างความแข็งแรง ในขณะที่สารอาหารส่วนเกินที่ไม่มี ความจำเป็น ย่อมถูกขับถ่ายออกมา อาจกล่าวได้ว่า มละ เป็นผลิตภัณฑ์สุดท้ายของระบบเผา ผลาญ⁴⁵⁶ หากร่างกายไม่ขับของเสียนั้นออกมา ของเสียจะกลายเป็นพิษรบกวนร่างกาย และสามารถ เป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ ได้เช่นกัน นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถขับของเสียในรูปแบบอื่น เช่น น้ำตาผ่านทางดวงตา น้ำมูกผ่านทางจมูก ซี้หูผ่านทางหู⁴⁵⁷ อย่างไรก็ตาม ปัสสาวะ อุจจาระ และเหงื่อ ถือเป็นของเสียขั้นต้นที่ร่างกายมักขับออกเป็นประจำ

1) มุตระ (ปัสสาวะ) สัมพันธ์กับน้ำและไฟในปัญจมหาธาตุ เป็นการขับของเสียจำพวก เกลือ แร่ธาตุ และน้ำออกจากร่างกาย ทั้งยังช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในภาวะปกติ หาก ปัสสาวะมีปริมาณผิดปกติ ขาดความสมดุล ย่อมเป็นสาเหตุของอาการติดเชื้อของกระเพาะปัสสาวะ เป็นไข้ กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย เป็นโรคนิ่ว⁴⁵⁸ เมื่อปัสสาวะน้อยเกินไป จะมีอาการเหมือนปัสสาวะ ไม่เพียงพอ ปัสสาวะแสบขัด ปัสสาวะปะปนมากับเลือด เมื่อปัสสาวะมากเกินไป ย่อมทำให้รู้สึก ปัสสาวะไม่สุด⁴⁵⁹

ร่างกายขับปัสสาวะในรูปแบบของของเหลวผ่านทางไต โดยของเสียที่เกิดขึ้นจาก กระบวนการต่าง ๆ ภายในเซลล์จะถูกกำจัดออกทางเซลล์ โดยการแพร่เข้าสู่หลอดเลือด จากนั้นเลือด จะลำเลียงของเสียมาสู่ไต เพื่อผ่านกระบวนการกำจัดของเสีย ทั้งนี้ แร่ธาตุและสารบางชนิดที่มี ประโยชน์ต่อร่างกายอยู่นั้น เมื่อผ่านไปตามท่อของหน่วยไตจะถูกผนังของหน่วยไตดูดซึมกลับคืนเข้าสู่ หลอดเลือดฝอยใหม่ ส่วนของเสียอื่น ๆ รวมเรียกว่า ปัสสาวะ จะถูกส่งผ่านไป ตามหลอดเลือดและเข้าสู่

⁴⁵⁶ Sharadini Arun Dahanukar and Urmila Mukund Thatte, **Ayurveda Revisited** (Bombay: Bombay, 2000), 42.

⁴⁵⁷ Subhash Ranade, **Natural Healing Through Ayurveda**, 35.

⁴⁵⁸ Manisha Kshirsagar and Ana Cristina R. Magno, **Ayurveda: A Quick Reference Handbook** (USA: Lotus Press, 2011), 20.

⁴⁵⁹ Vaidya Vasant Patil, **Panchakarma Practical Guide for Technicians and Therapists** (Karnataka: Karnataka, 2018), 19.

กระเพาะปัสสาวะต่อไป จากนั้นจึงถูกขับออกจากร่างกายในรูปของของเหลว คือ น้ำปัสสาวะ
นั่นเอง⁴⁶⁰

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะระบุว่า เมื่อปัสสาวะในร่างกายมีปริมาณมาก ทำให้
รู้สึกเจ็บปวดในกระเพาะปัสสาวะ มีอาการปัสสาวะไม่สุด (สูตรสถานะ 11: 13) เมื่อปัสสาวะใน
ร่างกายมีปริมาณลดลง ทำให้รู้สึกเจ็บปวดหลัง มีอาการปัสสาวะแสบขัด (สูตรสถานะ 11: 22) อาการ
ทั้งสองสามารถรักษาได้เช่นเดียวกับการรักษาโรคเบาหวาน (เมหจิกิตสา) ร่วมกับการรักษาอาการ
ปัสสาวะขัด (มุตรกถจจรจิกิตสา) (สูตรสถานะ 11: 33)

2) ศกฤตะ (อุจจาระ) สัมพันธ์กับดินในปัญจมหาภูตตะ เป็นการกำจัดของแข็ง และ
สารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยรักษาผนังรอบลำไส้ หากอุจจาระมีปริมาณไม่สมดุล ย่อม
ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ท้องผูก ท้องอืด เกิดพยาธิ และโรคริดสีดวงทวาร⁴⁶¹ เมื่ออุจจาระน้อยเกินไป
ย่อมไม่สบายท้อง เกิดลมในท้องจำนวนมาก เมื่ออุจจาระมากเกินไป อาจทำให้ช่องท้องเปลี่ยนรูปร่าง
และร่างกายอ่อนเพลีย⁴⁶²

ร่างกายขับอุจจาระในรูปแบบของแข็งผ่านทางลำไส้ใหญ่ หลังจากกระบวนการย่อย
อาหารสิ้นสุดลงบริเวณรอยต่อระหว่างลำไส้เล็กกับลำไส้ใหญ่ หน้าที่ของลำไส้ใหญ่ส่วนแรกคือดูดซึม
ของเหลว น้ำ เกลือแร่ และน้ำตาล ส่วนลำไส้ใหญ่ส่วนหลังจะเป็นที่พักกักอาหารซึ่งมีลักษณะกึ่ง
ของแข็ง หลังจากการย่อยอาหารเสร็จสิ้นลง อาหารส่วนที่เหลือ และส่วนที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้
จะถูกกำจัดออกจากร่างกายทางลำไส้ใหญ่ (ทวารหนัก) คืออุจจาระ⁴⁶³

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะระบุว่า เมื่ออุจจาระในร่างกายมีปริมาณมาก ทำให้
รู้สึกแน่นท้อง ปวดท้อง มีเสียงท้องร้อง (สูตรสถานะ 11: 13) เมื่ออุจจาระในร่างกายมีปริมาณลดลง
ทำให้เกิดลมในช่องท้อง ลำไส้ปั่นป่วน (สูตรสถานะ 11: 21) สามารถรักษาได้ด้วยการสวนทวาร
บริโภคเครื่องใน ข้าวบาร์เลย์ เป็นต้น (สูตรสถานะ 11: 32)

3) เสวตะ (เหงื่อ) สัมพันธ์กับน้ำและไฟในปัญจมหาภูตตะ เป็นการขับของเหลวและ
สารพิษออกจากร่างกาย ช่วยให้ผิวพรรณนุ่มนวล รักษาสีผิว และควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย หาก

⁴⁶⁰ ระบบขับถ่าย, เข้าถึงเมื่อ 18 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://nachuakpit.ac.th/client-upload/np/uploads/files/หน่วยการเรียนรู้ที่3เรื่องที่3ระบบขับถ่าย>

⁴⁶¹ Manisha Kshirsagar and Ana Cristina R. Magno, *Ayurveda: A Quick Reference Handbook*, 20.

⁴⁶² Vaidya Vasant Patil, *Panchakarma Practical Guide for Technicians and Therapists*, 19.

⁴⁶³ ระบบขับถ่าย, เข้าถึงเมื่อ 18 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://nachuakpit.ac.th/client-upload/np/uploads/files/หน่วยการเรียนรู้ที่3เรื่องที่3ระบบขับถ่าย>

เหงื่อมีปริมาณไม่สมดุล จะเป็นสาเหตุการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของร่างกาย⁴⁶⁴ เมื่อเหงื่อออกน้อยเกินไป ย่อมทำให้ผมร่วง ผิวหนังแห้งกร้าน เมื่อเหงื่อออกมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดความอับชื้น กลิ่นเหม็น และคัน⁴⁶⁵ ร่างกายขับเหงื่อในรูปแบบของเหลวผ่านทางผิวหนังที่มีต่อมเหงื่อ โดยเหงื่อที่ร่างกายขับออกมานั้นประกอบไปด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่ และจะมีเกลือบางชนิดถูกขับปนออกมาด้วย จึงทำให้เหงื่อมีรสเค็ม⁴⁶⁶

ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทษะ สูตรस्थानะ ระบุว่า เมื่อเหงื่อในร่างกายมีปริมาณมาก ทำให้เหงื่อออกมาก มีกลิ่นเหม็นอับ คัน (สูตรस्थानะ 11: 14) เมื่อเหงื่อในร่างกายมีปริมาณลดลง ทำให้ร่างกายแห้ง ผมร่วง ผิวแห้ง (สูตรस्थानะ 11: 22) หากเหงื่อน้อยลง ให้ออกกำลังกายควบคู่ไปกับการนวดน้ำมัน (อกยั้งคะ) เสวทนะ หรือการขับเหงื่อ และตีเมเหล้า (สูตรस्थानะ 11: 33)

ในทางอายุรเวท ร่างกายจะขับของเสียต่าง ๆ ผ่านทางช่องโสรตัส⁴⁶⁷ เป็นช่องว่าง กลวงภายในร่างกาย ทำหน้าที่ลำเลียงสารอาหารและของเสีย ไม่ว่าจะ เป็นท่อทางเดินอาหาร หลอดเลือด ท่อทางเดินปัสสาวะ หากท่อโสรตัสนี้อุดตัน ย่อมเกิดสิ่งกีดขวาง ทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ ในขณะที่เดียวกันก็ไม่สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้ ทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ เป็นบ่อเกิดโรคร้ายได้อีกด้วย (สูตรस्थानะ 13: 23)

⁴⁶⁴ Manisha Kshirsagar and Ana Cristina R. Magno, *Ayurveda: A Quick Reference Handbook*, 20.

⁴⁶⁵ Vaidya Vasant Patil, *Panchakarma Practical Guide for Technicians and Therapists*, 19.

⁴⁶⁶ ระบบขับถ่าย, เข้าถึงเมื่อ 18 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://nachuakpit.ac.th/client-upload/np/uploads/files/หน่วยการเรียนรู้ที่3เรื่องที่3ระบบขับถ่าย>

⁴⁶⁷ ท่อโสรตัสมี 13 ช่องทาง ดังนี้ 1) ปราณาวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาการหายใจ อยู่บริเวณหัวใจทางเดินอาหาร และทางเดินหายใจ 2) อุทกวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาของเหลว อยู่บริเวณตับอ่อน 3) อันนวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาอาหาร อยู่บริเวณกระเพาะอาหาร 4) รสวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาน้ำเหลือง อยู่บริเวณหัวใจและหลอดเลือด 5) รีกตวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาเลือด อยู่บริเวณตับและม้าม 6) มานสาวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาส่วนประกอบของกล้ามเนื้อ อยู่บริเวณผิวหนัง 7) เมโทวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาไขมัน อยู่บริเวณท้อง 8) อัสนทวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาส่วนประกอบของกระดูก อยู่บริเวณกระดูก 9) มัชชวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาไขกระดูก อยู่บริเวณข้อต่อกระดูก 10) ศุกรวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาอสุจิและไข่ อยู่บริเวณอัณฑะและรังไข่ 11) มุตรวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาน้ำปัสสาวะ อยู่บริเวณไตและกระเพาะปัสสาวะ 12) ปุรีชวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาอุจจาระ อยู่บริเวณลำไส้ใหญ่ 13) เสวทวหะ โสรตัส เป็นช่องนำพาเหงื่อ อยู่บริเวณต่อมเหงื่อและรากผม อ้างอิงจาก Bhagavana Dasa, *Ayurveda-Nideshika* (New Delhi: Concept Publishing Company, 1998), 39-40.

3.8 โอซัส หรือแก่นแท้ของธาตุ

โอซัส เป็นแก่นแท้ของธาตุหรือเนื้อเยื่อ ช่วยเสริมสร้างพลังงาน และความแข็งแรงให้ธาตุภายในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีกำลัง ไม่ทรุดโทรม และยังช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันเพื่อต้านทานโรคได้ในกระบวนการย่อยอาหารที่มีการเปลี่ยนรูปจากสารอาหารจนกลายเป็นเนื้อเยื่อต่าง ๆ นั้น ล้วนมีโอซัสเป็นส่วนประกอบแทบทั้งสิ้น ดังนั้น โอซัสจึงเป็นแก่นแท้ของธาตุที่ร่างกายขาดไม่ได้ นอกจากนี้โอซัสจะมีความสัมพันธ์กับระบบของร่างกายแล้ว ยังมีความสัมพันธ์กับจิตใจ และระบบความคิดของมนุษย์อีกด้วย

โอซัสแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) ประ โอซัส มีต้นกำเนิดอยู่ที่หัวใจ หรือหลอดเลือดแดง ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของหัวใจเป็นหลัก 2) อประ โอซัส มีอยู่ทั่วทั้งร่างกาย ทำหน้าที่ควบคุมร่างกายในภาพรวม โอซัสทั้งสองประเภทข้างต้นมีความมัน ชื่น หนืด มีสีแดง สีขาว หรือสีเหลืองคล้ายเนย มีรสหวานเหมือนน้ำผึ้ง มีกลิ่นเฉพาะตัว⁴⁶⁸ เช่นเดียวกับในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ระบุว่า โอซัสอยู่บริเวณหัวใจ และร่างกายของมนุษย์ ทำหน้าที่คุ้มกัน และควบคุมการทำงานของร่างกาย โอซัสมีความมัน มีสีเหลือง สีแดงเล็กน้อย (สูตรสถานะ 11: 38) นอกจากนี้ยังกล่าวถึงความสำคัญของโอซัส ดังตัวอย่างจากมันตระต่อไปนี้

ยมนาโค นียต นาโค ยสมสตีชรูติ ตีชรูติ || 38 ||

นิษปทยนเต ยโต ภาวา วิวิธา เทหส์ศรยาะ |

โอะชะ กษีเยต โภภษุทฤษยานโคศครมาทิกิชะ || 39 ||

พิภเถติ ทุรพโล'ภิกษณั ธยายติ วยถิเตนทริยชะ |

วิจฉาโย ทุรมนา รุโภชะ ภเวตฤษยามศจ ตตฤษเย || 40 ||

(สูตรสถานะ 1: 38-40)

มันตระข้างต้น อยู่ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 11 มันตระที่ 38-40 มีเนื้อหาที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโอซัสที่มีต่อร่างกายมนุษย์ กล่าวคือ โอซัสทำหน้าที่ควบคุมร่างกาย หากโอซัสถูกทำลาย หรือเสื่อมสลายไป ร่างกายก็ย่อมถูกทำลายตามไปด้วย แต่หากโอซัสยังคงอยู่ ร่างกายก็ย่อมสามารถดำรงอยู่ได้เป็นธรรมดา โอซัสยังควบคุมอารมณ์ของมนุษย์ ในขณะเดียวกันหากมนุษย์มีอารมณ์แปรปรวน เช่น ความโกรธ ความหิว ความกังวล ความเศร้าโศก เสียใจ ย่อมส่งผลต่อโอซัส ทำให้เกิดความผิดปกติกับร่างกาย ภูมิคุ้มกันลดลง รู้สึกวิตกกังวล ส่งผลเสีย

⁴⁶⁸ Dinesh Kumar Meena and others, "A Critical Review Of Fundamental Principles Of Ayurveda," *International Ayurvedic Medical Journal* 3, 7 (July 2015): 2079.

ต่อผิวพรรณ และทำให้ร่างกายชุ่มพอมอ่อนแออีกด้วย ดังนั้นการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์จึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และยังช่วยสนับสนุนให้ไอชัสเกิดความสมดุลได้เช่นกัน

องค์ความรู้เบื้องต้นทั้งประวัติความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของอายุรเวท ประกอบกับหลักการพื้นฐานของอายุรเวท ทั้งเรื่องปัญจมหากฤตยะ ไตรโทษะ อัคนี คุณะ รสะ ธาตุ มละ และไอชัส ที่ปรากฏในคัมภีร์อัมภิกงคหฤตยะ สูตรสถานะดังบรรยายไว้ข้างต้นแล้วนั้น ล้วนมีความสำคัญ และเป็นประโยชน์ต่อการศึกษายุรเวทในเชิงลึก เนื่องจากหลักการพื้นฐานเหล่านี้เปรียบเสมือนแก่นหรือองค์ความรู้หลักที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านอายุรเวทส่วนอื่น ๆ ทั้งยังเป็นองค์ความรู้ที่สามารถเชื่อมโยงเนื้อหาอายุรเวทในประเด็นต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ทำให้สามารถเข้าใจเนื้อหาดังกล่าวได้ง่ายและลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น

4. หลักปฏิบัติตามแนวทางอายุรเวท

จุดมุ่งหมายหลักของอายุรเวทไม่เพียงแต่เน้นการป้องกันรักษาโรคเท่านั้น หากแต่ยังให้ความสำคัญกับการบำรุง และส่งเสริมสุขภาพให้มีความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ อายุรเวทจึงเป็นการรักษาชีวิตให้ยั่งยืนแบบองค์รวม โดยต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของชีวิตในทุกมิติ ทั้งสภาพจิตใจ สภาพร่างกาย สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม กล่าวคือ มนุษย์ต้องหมั่นฝึกจิตให้ตั้งมั่น มีสติในการดำรงชีวิตในทางที่ถูกที่ควร ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ โดยจะต้องมีพฤติกรรม และหลักปฏิบัติที่ไม่ทำลายสุขภาพ ทั้งกิจวัตรประจำวัน การนอนหลับ การบริโภคอาหาร และเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การมีเพศสัมพันธ์ การใช้สมุนไพร โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นมนุษย์ควรอยู่ในที่ที่ล้อมรอบไปด้วยสิ่งที่ดีทั้งปวง ทั้งมิตรที่ดี อาหารที่ดี หรือสังคมที่ดี ในคัมภีร์อัมภิกงคหฤตยะ สูตรสถานะปรากฏคำสอนเกี่ยวกับหลักปฏิบัติตามแนวทางอายุรเวทมากมาย โดยหากผู้ใดปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้แล้วย่อมนำไปสู่หนทางของการมีชีวิตยืนยาวตามจุดมุ่งหมายของอายุรเวทอย่างแท้จริง

4.1 ทินจรรยา

คำว่า “ทินะ” หมายถึง วัน หรือช่วงกลางวัน และคำว่า “จรรยา” หมายถึง กิจกรรม หรือพฤติกรรม ดังนั้น “ทินจรรยา” จึงสื่อความหมายถึงพฤติกรรมในแต่ละวัน หรือกิจวัตรประจำวัน เป็นพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติในแต่ละวัน หลักอายุรเวทให้ความสำคัญกับทินจรรยาเป็นอย่างมาก สืบเนื่องจากอายุรเวทให้ความสำคัญกับหลักการดูแลสุขภาพที่สัมพันธ์กับไตรโทษะในร่างกาย ในร่างกายมนุษย์ทุกคนมีไตรโทษะเด่นที่มีกำลังมากแตกต่างกันออกไป ในขณะที่เดียวกันไตรโทษะย่อมเปลี่ยนแปลง มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นหรือลดลงไปตามช่วงเวลาและฤดูกาล ดังนั้น อายุรเวทจึงมีการ

กำหนดพฤติกรรมในกิจวัตรประจำวันอย่างละเอียด เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข สมบูรณ์ทั้งสุขภาพกายและใจ

การกำหนดกิจวัตรประจำวันจะต้องพิจารณาจากช่วงเวลา หรือนาฬิกาชีวิตตามแนวทาง อายุรเวท ซึ่งมีความสัมพันธ์กับหลักโหราศาสตร์⁴⁶⁹ กล่าวคือ โหราศาสตร์ มาจาก อโห + ราตระ หมายถึงวันและคืน⁴⁷⁰ นอกจากนี้คำว่า “โหรา” ยังมีความหมายว่า ชั่วโมงได้อีกด้วย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าโหราศาสตร์เป็นวิชาที่ว่าด้วยการศึกษาเรื่องของช่วงเวลานั่นเอง⁴⁷¹ นับว่าโหราศาสตร์มีประวัติความเป็นมายาวนาน และส่งอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต⁴⁷² โหราศาสตร์ยังมีความเกี่ยวข้องกับการคำนวณฤกษ์ยาม การพยากรณ์ วรรณคดี ตลอดจนอายุรเวท ดังจะเห็นได้จาก ในอายุรเวทมีการพิจารณาเรื่องยามมูหุรตะ เป็นการแบ่งชั่วโมงแบบโบราณของ อินเดีย⁴⁷³ มีหลักการคือ ในวันหนึ่งจะมีการแบ่งออกเป็น 30 ยาม หรือ 30 ช่วงเวลาเรียกว่า “ยามมูหุรตะ” ซึ่งมีขอบเขตยามหนึ่งเป็นระยะเวลา 2 มหานาที หรือเท่ากับเวลาปัจจุบันคือ 48 นาที⁴⁷⁴ โดย ยามมูหุรตะในแต่ละช่วงต่างมีชื่อเรียกเฉพาะ ดังนี้

⁴⁶⁹ อ่านเพิ่มเติมเรื่องความสำคัญของโหราศาสตร์ในด้านการแพทย์แผนโบราณเพิ่มเติมได้ที่ ญัฐพล บ้านไร่, "การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องพระเคราะห์ทศาศและนรลักษณ์ในคัมภีร์พหุหัตตปาราศรโหราศาสตร์และตำราพรหมชาติฉบับราชบุรินทร์ของไทย" (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2562), จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร <http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/handle/123456789/2543>.

⁴⁷⁰ อารี สวัสดิ์ และ วรพล ไผ่สน, "ดาราศาสตร์ราชสำนัก," in **หนังสือชุดอารยธรรมดาราศาสตร์ไทย**, ed. วิษณุ เอื้อชูเกียรติ (เชียงใหม่: สถาบันวิจัยดาราศาสตร์แห่งชาติ (องค์การมหาชน), 2556), ไม่ปรากฏเลขหน้า.

⁴⁷¹ ญัฐพล บ้านไร่. "การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องพระเคราะห์ทศาศและนรลักษณ์ในคัมภีร์พหุหัตตปาราศรโหราศาสตร์และตำราพรหมชาติฉบับราชบุรินทร์ของไทย." วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2562. เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2565. จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร <http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/handle/123456789/2543>

⁴⁷² จรัส ลีภา ณิชมน สาริพันธ์, พระมหาไพเราะฑูรย์ สิริธมโม และ พระมหาจิมกมล อภิตโน (เป็นสุข), "โหราศาสตร์กับการดำเนินชีวิต," **วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์** ปีที่ 8, ฉบับที่ 4 (ตุลาคม - ธันวาคม 2564): 61.

⁴⁷³ อมเรศ กาลปุตตรา, **มูหุรตะ คืออะไร**, เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://m.facebook.com/groups/SanskritLiterature/permalink/7388157444559843/>

⁴⁷⁴ ฌภัทร ศรีจักรนารท, **ยามมูหุรตะ**, เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.astroneemo.net/index.php/contract-form/109-parent/2010-01-14-07-00-51.html>

มูหุรตะที่ 1	รุทรมูหุรตะ	ช่วงเวลา 6.00 – 6.48 น.	เป็นยามไม่มงคล
มูหุรตะที่ 2	อาหิมูหุรตะ	ช่วงเวลา 6.48 – 7.36 น.	เป็นยามไม่มงคล
มูหุรตะที่ 3	มิตรมูหุรตะ	ช่วงเวลา 7.36 – 8.24 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 4	ปิตถมูหุรตะ	ช่วงเวลา 8.24 – 9.12 น.	เป็นยามไม่มงคล
มูหุรตะที่ 5	วสุมูหุรตะ	ช่วงเวลา 9.12 – 10.00 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 6	วราหมูหุรตะ	ช่วงเวลา 10.00 – 10.48 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 7	วิศเวทวามูหุรตะ	ช่วงเวลา 10.48 – 11.36 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 8	วิธิมูหุรตะ	ช่วงเวลา 11.36 – 12.24 น.	เป็นยามมงคล ⁴⁷⁵
มูหุรตะที่ 9	สุคมุขิมูหุรตะ	ช่วงเวลา 12.24 – 13.12 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 10	ปุรุหุตมูหุรตะ	ช่วงเวลา 13.12 – 14.00 น.	เป็นยามไม่มงคล
มูหุรตะที่ 11	วาหิมูหุรตะ	ช่วงเวลา 14.00 – 14.48 น.	เป็นยามไม่มงคล
มูหุรตะที่ 12	นักตณกรามูหุรตะ	ช่วงเวลา 14.48 – 15.36 น.	เป็นยามไม่มงคล
มูหุรตะที่ 13	วรุณมูหุรตะ	ช่วงเวลา 15.36 – 16.24 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 14	อรรยมันมูหุรตะ	ช่วงเวลา 16.24 – 17.12 น.	เป็นยามมงคล ⁴⁷⁶
มูหุรตะที่ 15	ภคมูหุรตะ	ช่วงเวลา 17.12 – 18.00 น.	เป็นยามไม่มงคล
มูหุรตะที่ 16	คิริศมูหุรตะ	ช่วงเวลา 18.00 – 18.48 น.	เป็นยามไม่มงคล
มูหุรตะที่ 17	อชปาทมูหุรตะ	ช่วงเวลา 18.48 – 19.36 น.	เป็นยามไม่มงคล
มูหุรตะที่ 18	อหิรพุณยมูหุรตะ	ช่วงเวลา 19.36 – 20.24 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 19	ปุชยมูหุรตะ	ช่วงเวลา 20.24 – 21.12 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 20	อัศวิณิมูหุรตะ	ช่วงเวลา 21.12 – 22.00 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 21	ยมมูหุรตะ	ช่วงเวลา 22.00 – 22.48 น.	เป็นยามไม่มงคล
มูหุรตะที่ 22	อัคนิมูหุรตะ	ช่วงเวลา 22.48 – 23.36 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 23	วิธาตถมูหุรตะ	ช่วงเวลา 23.36 – 00.24 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 24	กัณฐมูหุรตะ	ช่วงเวลา 00.24 – 1.12 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 25	อทิติมูหุรตะ	ช่วงเวลา 1.12 – 2.00 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 26	ชีวมูหุรตะ	ช่วงเวลา 2.00 – 2.48 น.	เป็นยามมงคลมาก
มูหุรตะที่ 27	วิษณุมูหุรตะ	ช่วงเวลา 2.48 – 3.36 น.	เป็นยามมงคล
มูหุรตะที่ 28	ทยุมัทคัทยุดิมูหุรตะ	ช่วงเวลา 3.36 – 4.24 น.	เป็นยามมงคล

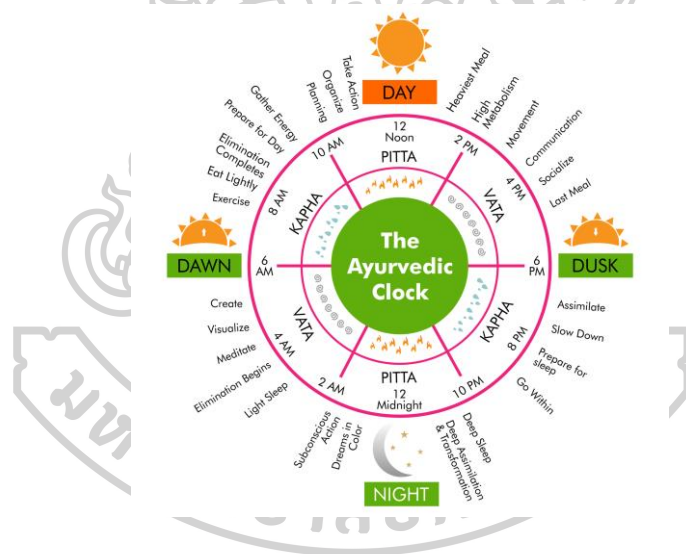
⁴⁷⁵ ยกเว้นวันจันทร์และวันศุกร์

⁴⁷⁶ ยกเว้นวันอาทิตย์

มูหุรตะที่ 29 พรหมมูหุรตะ	ช่วงเวลา 4.24 – 5.12 น.	เป็นยามมงคลมาก
มูหุรตะที่ 30 สมุทรมูหุรตะ	ช่วงเวลา 5.12 – 6.00 น.	เป็นยามมงคล

จากยามมูหุรตะทั้งหมดดังแจกแจงข้างต้น สามารถกำหนดนาฬิกาชีวิตตามหลักอายุรเวทได้ 6 ส่วน ส่วนละ 4 ชั่วโมง คือ

- 1) มูหุรตะที่ 1 – 5 ช่วงเวลาประมาณ 6.00 – 10.00 น. เป็นช่วงที่ภะมีกำลังมาก
- 2) มูหุรตะที่ 6 – 10 ช่วงเวลาประมาณ 10.00 – 14.00 น. เป็นช่วงที่ปีตตะมีกำลังมาก
- 3) มูหุรตะที่ 11 – 15 ช่วงเวลาประมาณ 14.00 – 18.00 น. เป็นช่วงที่วาตะมีกำลังมาก
- 4) มูหุรตะที่ 16 – 20 ช่วงเวลาประมาณ 18.00 – 22.00 น. เป็นช่วงที่กำลังภะมาก
- 5) มูหุรตะที่ 21 – 25 ช่วงเวลาประมาณ 22.00 – 2.00 น. เป็นช่วงที่ปีตตะมีกำลังมาก
- 6) มูหุรตะที่ 26 – 30 ช่วงเวลาประมาณ 2.00 – 6.00 น. เป็นช่วงที่วาตะมีกำลังมาก



ภาพที่ 20 นาฬิกาชีวิตตามหลักอายุรเวท

(ที่มา: <https://sunshineayurveda.com.au/>)

รูปภาพด้านบนมีความสอดคล้องกับลักษณะการแบ่งนาฬิกาชีวิตตามหลักอายุรเวท ดังที่ผู้วิจัยได้อธิบายไว้ข้างต้น แสดงให้เห็นว่ากำหนดกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา เนื่องจากไตรโทษะเป็นองค์ประกอบหลักสำคัญของร่างกาย การทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามโดยไม่คำนึงถึงไตรโทษะ ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายอย่างแน่นอน เช่น ในช่วงเวลาประมาณเที่ยงคืน ปริมาณปีตตะในร่างกายมีกำลังมาก จึงควรงดเว้นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงาน หรือกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวที่ออกแรง เพราะจะยิ่งทำให้ปีตตะในร่างกาย

รุนแรงขึ้น ดังนั้นในช่วงเวลาดังกล่าวจึงเหมาะสมกับการนอนหลับ เพื่อเพิ่มวาทะและภวะ ทำให้ร่างกายได้พักผ่อน ฟันฟุส่วนที่อ่อนแอให้แข็งแรงขึ้น ทั้งยังทำให้เกิดความสบายใจ ลดความวิตกกังวลได้อีกด้วย

จากภาพ มุหุระที่ 1 – 5 ช่วงเวลาประมาณ 6.00 – 10.00 น. เหมาะแก่การรับประทานอาหารเช้า ขับถ่าย และออกกำลังกายอย่างเบา ๆ มุหุระที่ 6 – 10 ช่วงเวลาประมาณ 10.00 – 14.00 น. เหมาะแก่การทำงาน และรับประทานอาหารกลางวันมื้อหนัก มุหุระที่ 11 – 15 ช่วงเวลาประมาณ 14.00 – 18.00 น. เหมาะแก่การเดินพักผ่อน พบปะผู้คนเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และรับประทานอาหารมื้อสุดท้าย มุหุระที่ 16 – 20 ช่วงเวลาประมาณ 18.00 – 22.00 น. เหมาะแก่การพักผ่อน วางแผนกิจกรรมในวันรุ่งขึ้น และเตรียมตัวเข้านอน มุหุระที่ 21 – 25 ช่วงเวลาประมาณ 22.00 – 2.00 น. เหมาะแก่การนอนหลับ และ มุหุระที่ 26 – 30 ช่วงเวลาประมาณ 2.00 – 6.00 น. เป็นช่วงเวลาของความฝัน การตื่นนอน การขับถ่าย และทำสมาธิเพื่อเตรียมตัวใช้ชีวิตต่อไป กิจกรรมดังกล่าวเป็นเพียงการยกตัวอย่างโดยสังเขปเท่านั้น ในคัมภีร์อัมภางคฤทษะ สูตรสถานะ มีเนื้อหาหลักเกี่ยวกับทินจรรยา อยู่ในอธยายะที่ 2 โดยให้องค์ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่ควรปฏิบัติในแต่ละวันอย่างละเอียด โดยเฉพาะการแจกแจงกิจวัตรประจำวันทั้งปีทั้งกระทำหลังจากตื่นนอน ครอบคลุมมุหุระที่ 26 – 30 ช่วงเวลาประมาณ 2.00 – 6.00 น. และ มุหุระที่ 1 – 5 ช่วงเวลาประมาณ 6.00 – 10.00 น. ดังนี้

4.1.1 การตื่นนอน

พรหม มุหุระ อุตติเชษฐสวสโธ รักษารณมาเยชะ |
ศรีร์จินตา นิรวตฺรย กฤตเศจวิธิตตตะ || 1 ||

(สูตรสถานะ 2: 1)

มนตระนี้มาจากคัมภีร์อัมภางคฤทษะ สูตรสถานะ อธยายะที่ 2 มนตระที่ 1 ว่าด้วยหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการตื่นนอน โดยหลักอายุรเวทระบุว่า ผู้มีสุขภาพดีควรตื่นนอนในยามพรหมมุหุระ เมื่อตื่นนอนแล้วให้พิจารณาร่างกายของตนเอง ขับถ่าย และชำระล้างร่างกายหลังจากขับถ่ายแล้ว พรหมมุหุระถือเป็นยามที่มีความเป็นมงคลมาก อยู่ในช่วงประมาณ 4.24 – 5.12 น. หรือ 2 ชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ถือเป็นเวลามงคลศักดิ์สิทธิ์ที่เหมาะสมกับการตื่นนอน เพราะจะทำให้เกิดความสุข ความเบิกบานใจ นอกจากนี้พรหมมุหุระเป็นยามที่วาทะในร่างกายมีกำลังมาก วาทะ หรือลมเป็นตัวแทนของการเคลื่อนไหว การริเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ การตื่นนอนในช่วงนี้จึงแสดงให้เห็นถึงการ

ริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ หนึ่ง อายุรเวทมีข้อยกเว้นว่า ผู้ป่วย เด็ก คนชรา และสตรีมีครรภ์ไม่จำเป็นต้องตื่นนอนในยามพรหมมูหุระ⁴⁷⁷ เนื่องจากร่างกายต้องการพักผ่อนให้เต็มที่

หลังจากตื่นนอนแล้วให้ใช้เวลาอยู่กับตนเองอย่างสงบ และสรรเสริญเทพเจ้าทั้งหลาย ด้วยการนั่งสมาธิหรือสวดอ้อนวอนเพื่อระลึกถึงพระองค์ ต่อมาให้ล้างหน้าด้วยน้ำเย็นธรรมดา รวมทั้งทำความสะอาด จมูก ปาก และใบหน้าเพื่อช่วยลดความหมองคล้ำในตอนเช้า เมื่อล้างหน้าเสร็จแล้วควรดื่มดื่มน้ำเย็นที่เก็บไว้ในภาชนะทองแดงค้างคืน ส่วนคนอ้วนควรดื่มน้ำอุ่นเพื่อช่วยเร่งระบบเผาผลาญ⁴⁷⁸ หลังจากนั้นให้ชำระล้างลำไส้ด้วยการขับถ่าย การขับถ่ายในตอนเช้าย่อมเป็นผลดี เพราะร่างกายจะกำจัดของเสียที่ตกค้างและหมักหมมในวัณที่ผ่านมา ทำให้รู้สึกเบาตัว มีความปลอดโปร่งสดชื่น ลำไส้สะอาดขึ้น

4.1.2 การทำความสะอาดลิ้นและฟัน

อรกนยโครธชทิจกรณชกุกุภาทิม |

ปราตฺรภุกฺตวา จ มฤทฺวคฺร์ กษายกฺกุติกฺตม || 2 ||

กนินยครสมสฺสุลฺลํ ปฺรคฺณํ ทฺวาทศํคฺลุม |

ภกษเยทนต์ปวนํ ทนต์มํสาณยพาทยน || 3 ||

(สูตรस्थानะ 2: 2-3)

มนตร์นี้มาจากคัมภีร์อัมฤตคฤทยะ สูตรस्थानะ อธิบายที่ 2 มนตร์ที่ 2-3 ว่าด้วยการทำความสะอาดลิ้นและฟันหลังจากตื่นนอน ระบุว่าให้ทำความสะอาดลิ้นและฟันด้วยกิ่งของต้นรัก (อรก) กิ่งนิโครธ (นยะโครธ) กิ่งอะเคเซีย หรือกระถินเทพา (ขทิส) กิ่งหยิน้ำ (กรัญชะ) และกิ่งสมอเทศ (กุกุละ) เพราะกิ่งไม้เหล่านี้มีรสฝาด เผ็ด และขม ให้ใช้กิ่งไม้ที่อ่อนนุ่ม หนาเท่าปลายนิ้วก้อย มีความยาวประมาณ 12 อังคุละ⁴⁷⁹ แล้วใช้กิ่งไม้นั้นเป็นแปรง โดยให้แปรงห่างจากเหงือก

ในขั้นตอนการทำความสะอาดลิ้นและฟัน อายุรเวทยังคงใช้สมุนไพรที่มีประโยชน์นำมาเป็นอุปกรณ์ เทียบเท่าได้กับการใช้แปรงสีฟันในปัจจุบัน กิ่งไม้ที่ใช้ในการทำความสะอาดลิ้นและฟัน

⁴⁷⁷ Sebastian Pole, *Ayurvedic Medicine: The Principles of Traditional Practice* (UK: Singing Dragon, 2013), 47.

⁴⁷⁸ Acharya Balkrishna, *คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, แปลจาก *A Practical Approach to The Science of Ayurveda*, แปลโดย ฌักคชา ตัญญา, 199.

⁴⁷⁹ อังคุละ เป็นหน่วยวัดความยาวแบบอินเดียโบราณ โดย 12 อังคุละมีความยาวเท่าปลายนิ้วโป้งถึงปลายนิ้วก้อย ราว ๆ 7-10 นิ้ว

ตามที่กล่าวไว้ว่ามีสรรพคุณโดยรวมในการต้านเชื้อโรคภายในช่องปาก แก้วปวดฟัน และแก้โรคเลือดออกตามไรฟันได้ อีกทั้งกิงไม้ที่มีรสฝาด เผ็ด และขม สามารถช่วยเอาเมือก ขจัดสิ่งสกปรก และเชื้อแบคทีเรียออกจากปากได้⁴⁸⁰ เป็นการรักษาสุขอนามัยภายในช่องปาก ทั้งนี้ การใช้กิงไม้ที่ไม่แข็งเกินไป ทำให้เหงือก ฟัน และลิ้นไม่ถูกเสียดสีมากจนได้รับบาดเจ็บ โดยกิงไม้ที่มีความยาวประมาณ 12 นิ้ว ฝาด ถือว่ามีความเหมาะสม สามารถจับได้อย่างถนัดมือ ในขณะที่แปรงให้ระมัดระวังอย่าให้กิงไม้ที่นั้นโดนเหงือก แปรงในทิศทางจากด้านล่างขึ้นสู่ด้านบน และสามารถใช้ผงตริกกู คือ ชิง ดีป्ली และพริกไทยดำเป็นตัวช่วยให้ลิ้นและฟันสะอาดขึ้นได้⁴⁸¹

นอกจากวิธีการทำความสะอาดลิ้นและฟันดังกล่าวข้างต้นแล้ว อายุรเวทยังมีข้อแนะนำว่าผู้ที่มีอาการอาหารไม่ย่อย ไอ หอบ อาเจียน เป็นไข้ มีแผลในช่องปาก มีความรู้สึกกระหายน้ำ มีอาการอัมพาตบริเวณใบหน้า รวมถึงผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคตา โรคที่ศีรษะ และโรคที่หู ไม่ควรใช้กิงไม้เหล่านี้ในการทำความสะอาด เนื่องจากคุณสมบัติของสารที่มีอยู่ในกิงไม้ อาจทำปฏิกิริยาให้อาการของโรคที่เป็นอยู่มีความรุนแรงกว่าเดิมได้ (สูตรสถานะ 2: 4)

4.1.3 การทำความสะอาดตา จมูก และคอ

เสาวีรมณฺชนํ นิตยํ หิตมเกษณสตโต ภเขต |

จกฺษุเสตชิมยํ ตสย วิเศชาติ เศลคมโต ภยม || 5 ||

โยชเยตสปตราเตร’สมาดสฺรวณารณํ รสาณฺชนม |

ตโต นาวนคณฺชฺฐรุมตามพุลภาคฺภเวต || 6 ||

(สูตรสถานะ 2: 5-6)

มนตร่นี้มาจากคัมภีร์อัษฎางคฤทษะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 2 มंत्रะที่ 5-6 มีใจความว่า ให้ใช้เสาวีรมณฺชนะเป็นประจำทุกวัน เพราะส่งผลดีต่อดวงตา เพราะดวงตามักได้รับผลกระทบจากแสงสว่าง และน้ำ นอกจากนี้ให้ใช้รสาณฺชนะในการกำจัดน้ำที่ดวงตาสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง หลังจากนั้นให้ทำนาวน หรือการหยอดจมูก คณฺชฺฐ หรือการกลั้วคอ ชฺฐม หรือการสูดควัน และตามพุล หรือการเคี้ยวหมาก

⁴⁸⁰ Sebastian Pole, *Ayurvedic Medicine: The Principles of Traditional Practice*, 48.

⁴⁸¹ Bhaswati Bhattacharya, *Everyday Ayurveda* (Haryana: Penguin Random House India, 2015), 150-151.

ดวงตา เป็นอวัยวะที่สำคัญมากที่สุดอวัยวะหนึ่งของมนุษย์ ช่วยในการมองเห็น การใช้สายตามากเกินไป การจ้องแสงสว่าง ตลอดจนน้ำ ไขมันส่วนเกินหรือซีตาที่อยู่ภายในและโดยรอบดวงต่าย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานของดวงตา เป็นอุปสรรคต่อการมองเห็น จึงมีความจำเป็นต้องทำความสะอาด และชำระล้างสิ่งสกปรกทั้งหลายออกจากดวงตาให้หมดสิ้น หลักอายุรเวทแนะนำให้ใช้เสาวีร์มัญชนะ และรสาณูชนะ การในการล้างและหยอดตา โดยทั้งเสาวีร์มัญชนะ และรสาณูชนะ เป็นตัวยาที่ทำมาจากอัญชัน อัญชันมีชื่อทางวิทยาศาสตร์คือ *Clitoria ternatea* L. เป็นไม้ยืนต้นประเภทเถาเลื้อย ลำต้นส่วนปลายเป็นเถาเลื้อยพันขนาดเล็ก ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยขนาดเล็กเป็นปลายใบแหลม ดอกมีหลากหลายสีทั้งสีม่วง ฟ้ำ และขาว ในอัญชันมีสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเคออสิติน (Quercetin) แอนโธไซยานิน (Anthocyanin) แอสตรากาลิน (Astragaloside) และอะดีโนซีน (Adenosine) น้ำต้มดอกอัญชันตากแห้งช่วยขับอนุมูลอิสระออกจากร่างกายได้ดี ช่วยป้องกันมะเร็งและช่วยลดปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด และยังช่วยบำรุงสายตาได้ดี⁴⁸² โดยเฉพาะสารแอนโธไซยานินสามารถยับยั้งปฏิกิริยาออกซิเดชันที่ทำลายไขมันบริเวณผิวเซลล์ ป้องกันเซลล์จอตาไม่ให้ถูกทำลาย ทั้งยังช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็นและลดความเสี่ยงของดวงตาได้⁴⁸³ อนึ่ง เสาวีร์มัญชนะเป็นน้ำดอกอัญชันใช้สำหรับล้างตา⁴⁸⁴ ในขณะที่รสาณูชนะเป็นน้ำดอกอัญชันผสมกับขมิ้นต้นไม้ (*Berberis aristata*) และน้ำผึ้ง ถูกใช้อย่างกว้างขวาง เป็นยาหยอดตาเพื่อเร่งการกำจัดพิษ หรือน้ำส่วนเกินออกจากดวงตา⁴⁸⁵

⁴⁸² พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล, 108 สมุนไพรไทย ใช้เป็น หายป่วย ตำรับยาอายุวัฒนะ กัน-แก้สารพัดโรคจากครัวเรือน, พิมพ์ครั้งที่ 4 ed. (นครปฐม: ฐรรพ พับลิชชิ่ง, 2564), 234-35.

⁴⁸³ สุภาภรณ์ ปิติพร, “อัญชัน ไม่ได้ดีแค่นี้ แต่ช่วยกันพิษภัย,” นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 38, ฉบับที่ 454 (กุมภาพันธ์ 2560): 10-15.

⁴⁸⁴ Prashant G. Kalyanshetty, Vinod Jadhav, and Venkangouda Naganur, "Critical analysis of Anjana in Systemic Diseases," *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences* 6, 3 (May - June 2021): 121.

⁴⁸⁵ Atul Bhardwaj and Manoj Tanwar, "Effect of Rasanjana Madhu Ashchyotana in Netra Abhishyanda (Mucopurulent Conjunctivitis)," *An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda* 32, 3 (July - September 2011): 366.



ภาพที่ 21 การใช้เสาวีรรมัญชนะในการล้างตา

(ที่มา: <https://liveayurvedalife.com/anjana-collyrium/>)

เมื่อทำความสะอาดตาเรียบร้อยแล้วให้ทำนาวนะหรือนัสยะ คือการใช้น้ำมันหยอดจุมก โดยการนอนบนเก้าอี้ให้ศีรษะเงยขึ้น แล้วให้หยอดน้ำมันอุ่น ๆ จำนวนสองถึงสามหยดลงในจุมกแต่ละข้างโดยใช้หลอดหยดแล้วสูดดมเข้าไป ควรหยอดน้ำมันในจุมกทีละหยด และทำทีละข้าง ในขณะที่หยดลงในจุมกข้างหนึ่ง ให้ปิดจุมกอีกข้างหนึ่งไว้ หากมีสารคัดหลั่งในระหว่างนั้นควรกำจัดออกทางปากแทน⁴⁸⁶ นอกจากนี้ให้ทำคัมชูชะ หรือการกลั้วคอ เพื่อเป็นการทำความสะอาดช่องปาก ตลอดจนล้างคอซ้ำอีกชั้นหนึ่ง ทำให้ปากสดชื่น ช่วยกำจัดกลิ่นปาก ทั้งนี้ คัมชูชะ เป็นสารที่มีกลิ่นเผ็ดร้อนที่ต้มในน้ำ เคี้ยว และทิ้งไว้ให้อุ่น โดยจะช่วยทำความสะอาดช่องปากและลดกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ การกลั้วคอสามารถช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยของศีรษะ หู บรรเทาอาการง่วงซึม อาการเบื่ออาหาร โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ไข้หวัด และอาการคลื่นไส้ได้⁴⁸⁷ หลังจากกลั้วคอแล้วสามารถสูดควัน หรือเคี้ยวหมากได้ตามลำดับ แต่อายุรเวทแนะนำว่าผู้ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับเลือด โรคผิวหนัง ตาแดง อีอาการเมา และเป็นวัณโรค ไม่ควรเคี้ยวหมาก (สูตรสถานะ 2: 7)

4.1.4 อภยังคะ หรือการนวดน้ำมัน

อภยงคมาจเรนนิตยํ ส ชราศรมวาทหา |

ทฤษฏีปรัสสาทปุชฎายาเย สวปนสุตวกตวทาฒรยภฤต || 8 ||

(สูตรสถานะ 2: 8)

⁴⁸⁶ Acharya Balkrishna, คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌักซ์ดา ตัญธา, 204.

⁴⁸⁷ เรื่องเดียวกัน, 202.

มันตระนี้มาจากคัมภีร์อัมฤตสังหฤตยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 2 มันตระที่ 8 กล่าวว่า ให้นวดน้ำมัน หรืออภัยังคะเป็นประจำทุกวัน ช่วยต่อต้านความชรา บรรเทาความเหนียวล้า ป้องกัน ความผิดปกติของวาตะ ช่วยให้ผ่อนคลาย ทั้งยังช่วยบำรุงร่างกาย ชะลอวัย รวมทั้งทำให้อ่อนหลับ สบายและผิวพรรณสวยงาม

อภัยังคะ หรือการนวดน้ำมัน เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน เป็นการทำความสะอาด ร่างกาย ควบคุมความสมดุลของไตรโทษะ โดยเฉพาะการบรรเทาความรุนแรงของวาตะ เนื่องจาก ผิวหนังเป็นอวัยวะสำคัญที่มีการสะสมของวาตะ เมื่อใช้น้ำมันนวด ผิวหนังจะเกิดความร้อนจากปิตตะ ที่เพิ่มขึ้น ทำให่วาตะสงบลง⁴⁸⁸ ในกระบวนการนวด จะใช้น้ำมันอุ่น ๆ ซโลมที่ผิว แล้วค่อย ๆ นวดไป ในทิศทางเดียวกันอย่างสม่ำเสมอ โดยเริ่มจากเท้า ไล่ขึ้นมาที่แขน แขนหลัง หน้าอกและท้อง ตามลำดับ น้ำมันจะถูกดูดซึมทำให้เกิดความผ่อนคลาย น้ำมันยังช่วยลดการระคายเคือง การอักเสบ บริเวณผิว และยังช่วยกระตุ้นให้การไหลเวียนเลือดภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นการกระตุ้นการ ขับของเสียออกจากร่างกายได้ดี⁴⁸⁹ อย่างไรก็ตาม आयurvedic สอนว่าควรงดเว้นการนวดอภัยังคะนี้ให้กับ ผู้ที่กษะมีปัญหา เพิ่งผ่านการนวดมาก่อน และอย่านวดให้ผู้ที่มีอาการอาหารไม่ย่อย (สูตรสถานะ 2: 9)

4.1.5 การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายตรงกับศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า “วยายามะ” เป็นกิจกรรม ที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกายในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบเผาผลาญ ภายในร่างกาย เกิดความเหนียวหอบ เมื่อยล้า จนกระทั่งร่างกายมีการปรับสภาพได้ในที่สุด ประโยชน์สำคัญของการออกกำลังกาย คือการช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงทนทาน ปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นกิจวัตรหนึ่งที่ต้องปฏิบัติต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน นอกจากความแข็งแรงของร่างกายแล้ว आयurvedic ยังชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายยังส่งผลให้จิตใจมี ความสงบมั่นคง ส่งผลให้อารมณ์ดี มีความสดชื่น แจ่มใส ทั้งนี้ การออกกำลังกายขั้นพื้นฐานตามหลัก आयurvedic คือ การฝึกโยคะอาสนะ⁴⁹⁰ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้การออกกำลังกายจะมีประโยชน์มากมาย แต่ หากออกกำลังกายหนักมากเกินไป หรือออกกำลังกายในลักษณะที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง ย่อมส่งผลเสีย มากมายต่อร่างกาย ไตรโทษะภายในร่างกายแปรปรวน เป็นบ่อเหตุของโรคนานัปการ

องค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายตามหลัก आयurvedic ผู้วิจัยจะกล่าวอย่างละเอียด ต่อไปในหัวข้อที่ 4.4

⁴⁸⁸ เรื่องเดียวกัน, 203.

⁴⁸⁹ Sebastian Pole, *Ayurvedic Medicine: The Principles of Traditional Practice*, 48.

⁴⁹⁰ Ibid.

4.1.6 อุทวรรตนะ หรือการนวดด้วยผงยา

อุทวรรตน์ กพหรี เมทสะ ปรวิจายนม |

สฤธีกรรมมกานำ ตวกุปุรสาทกริ ปรม || 15 ||

(สูตรสถานะ 2: 15)

ในคัมภีร์อัมฤงคฤททะยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 2 มंत्रะที่ 15 อธิบายเกี่ยวกับอุทวรรตนะ หรือการนวดด้วยผงยาว่าเป็นการช่วยลดความรุนแรงของผื่นแพ้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีความเสถียรมั่นคง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเสริมสร้างความสวยงาม ช่วยให้ผิวพรรณผุดผ่อง เนื่องจากการนวดด้วยผงยานี้เป็นการเตรียมผิวพรรณและร่างกาย ถือเป็นกิจกรรมสุดท้ายก่อนการอาบน้ำ ผงยาที่ใช้ส่วนผสมของมัสตาร์ด นม น้ำมันงา หรือโยเกิร์ต ซึ่งทำให้ผิวพรรณมีความกระชับขึ้น และขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้เป็นอย่างดี

4.1.7 การอาบน้ำ

ทีปน์ วฤชยามฤชย์ สนานมูรชา พลปรทม |

กณชูลศรมเสวตทนุรธาตฤชทาหาปมชิต || 16 ||

(สูตรสถานะ 2: 16)

ในคัมภีร์อัมฤงคฤททะยะ สูตรสถานะ ปรากฏเนื้อหาเกี่ยวกับการอาบน้ำ สังเกตได้จากศัพท์คำว่า “สวานะ” หมายถึง การอาบน้ำในอธิบายที่ 2 มंत्रะที่ 16 ความว่า การอาบน้ำช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ช่วยยืดอายุขัย ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความกระตือรือร้น ช่วยกำจัดสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย กำจัดเชื้อโรค ลดความเหนียวเหนียว ช่วยดับกระหาย และยังทำให้จิตใจสงบสดชื่นอีกด้วย

การอาบน้ำเป็นหนึ่งในกิจวัตรประจำวันที่ดีควรทำเป็นประจำทุกวัน เพราะเป็นการทำความสะอาดร่างกายหลังจากพบเจอกับสิ่งสกปรกมาตลอดทั้งวัน นอกจากช่วยชะล้างสิ่งสกปรกแล้ว การอาบน้ำยังช่วยสร้างความสดชื่น เกิดความกระชุ่มกระชวย สร้างความเบิกบานใจ บรรเทาอาการเกี่ยวกับโรคผิวหนังได้ดี นอกจากนี้ในคัมภีร์อัมฤงคฤททะยะ สูตรสถานะ ยังแนะนำให้อาบน้ำอุ่น ซึ่งจะทำให้ร่างกายส่วนล่างมีความสดชื่น แต่อาจทำลายความสดชื่นของร่างกายส่วนบน คือ เส้นผมและตา (สูตรสถานะ 2: 17) ทั้งนี้ ตามหลักอายุรเวทมักใช้น้ำอุ่นสำหรับอาบน้ำหลังจากการออกกำลังกาย

และการนวด แต่สำหรับผู้ที่มีปิตตะรุนแรง ควรอาบน้ำเย็น⁴⁹¹ เนื่องจากหากอาบน้ำอุ่น ย่อมส่งผลให้เกิดพลังงานความร้อน เป็นการทำให้ปิตตะรุนแรงมากขึ้นไปอีก อย่างไรก็ตาม การอาบน้ำไม่เหมาะสมกับผู้ที่เป็นโรคทางตา ปาก หู โรคท้องร่วง ท้องอืด โรคไซนัส ผู้ที่มีอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด และผู้ที่เพิ่งรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ก็ไม่ควรอาบน้ำ (สูตรสถานะ 2: 18) เพราะอาจทำให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกาย เป็นพาหะให้โรคที่เป็นอยู่มีอาการหนักขึ้นได้

4.1.8 หลักปฏิบัติอื่น ๆ

องค์ความรู้เกี่ยวกับหลักปฏิบัติขั้นตอนต่าง ๆ ตามหลักทินจรรยาในคัมภีร์อัมภวานคหฤทยะ สูตรสถานะ แสดงให้เห็นว่าทุกกิจกรรมมีความเชื่อมโยงกับนาฬิกาชีวิตตามหลักอายุรเวท ในแต่ละช่วงเวลาจะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะภายในร่างกายแตกต่างกันออกไป โดยทุกกิจกรรมที่กล่าวมาข้างต้นนับว่าเป็นกิจกรรมหลักสำคัญในช่วงหลังตื่นนอน เป็นการทำตามลำดับขั้นตอนอย่างเหมาะสมตั้งแต่ การตื่นนอน การขับถ่าย การทำความสะอาดลิ้นและฟัน การทำความสะอาดตา จมูก และคอ การนวดน้ำมัน การออกกำลังกาย การนวดด้วยผงยา รวมไปถึงการอาบน้ำ กิจกรรมทั้งหลายเหล่านี้เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติจนเป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับภารกิจในแต่ละวัน อายุรเวทยังชี้ให้เห็นว่า กิจวัตรประจำวันในทุกขั้นตอนมีหลักปฏิบัติ หรือข้อควรระวังที่ควรคำนึงถึงอยู่เสมอ ทั้งนี้ ในคัมภีร์อัมภวานคหฤทยะ สูตรสถานะ ยังได้กล่าวถึงข้อควรปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันไว้อีกมากพอสมควร มีลักษณะเป็นรายละเอียดปลีกย่อยอธิบายไว้ในอัยยาระที่ 2 มंत्रะที่ 23-47 โดยผู้วิจัยจะขอนำมาบรรยายเป็นข้อ ๆ โดยสรุป ดังนี้

- 1) ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก ผู้ป่วย และปฏิบัติกับแมสัตว์เล็กด้วยความเคารพ
- 2) ไม่ดูถูก และทอดทิ้งเทพเจ้า โค พรหมณ์ ราชา แพทย์ แขนก และขอทาน
- 3) พูตจาให้ถูกกาลเทศะ พูตจาสุภาพ ไม่พูตเพื่อเจ้อ
- 4) สนทนากับผู้อื่นด้วยหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุภาพอ่อนหวาน บุคลิกดี
- 5) ไม่เชื่อมั่นในตัวเองมากเกินไป ไม่ควรคิดว่าผู้อื่นเป็นศัตรู
- 6) ยึดหลักตริวรโรค ได้แก่ กรรมะ อรรถะ และธรรมะ
- 7) ตัดผม เล็บ โกนหนวด ดูแลเท้า และทวารทั้งหลายให้สะอาดอยู่เสมอ
- 8) อาบน้ำเป็นประจำ ใส่เครื่องหอม และสวมเสื้อผ้าสวยงาม
- 9) ประดับร่างกายด้วยอัญมณี มंत्रะศักดิ์สิทธิ์ และสมุนไพรรักษา
- 10) ในขณะที่เดิน ให้สวมรองเท้า กางร่ม และมองตรงไปยังสี่ทิศเบื้องหน้า
- 11) ถือไม้เท้า สวมหมวก หากต้องเดินทางในตอนกลางคืน

⁴⁹¹ Sebastian Pole, *Ayurvedic Medicine: The Principles of Traditional Practice*, 48.

- 12) อย่าเข้าใกล้ชายคาของสถานที่ประกอบพิธีกรรม และไม่หยิบจับเครื่องบูชา
- 13) อย่าว่ายน้ำในแม่น้ำด้วยมือทั้งสองข้าง
- 14) ไม่เข้าใกล้เปลวไฟที่มีความร้อนแรง
- 15) อย่าปีนต้นไม้ ไม่ใช้ยานพาหนะที่มีความผิดปกติ
- 16) อย่าไอ หัวเราะ และหาวเมื่อไม่ปิดปาก
- 17) อย่าสังเอน้ำมูก อย่าขีดเขียนเล่นบนพื้นดินอย่างไม่มีเหตุผล
- 18) ไม่ทำท่าทางน่าเกลียดจากอวัยวะของตนเอง
- 19) ไม่อาศัยอยู่ในบริเวณพิธีกรรม ใต้ต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ สีแยก วัด โรงฆ่าสัตว์ ป่า บ้านร้าง

และสุสานแม้ในตอนกลางวัน

- 20) อย่าจ้องพระอาทิตย์เป็นเวลานาน
- 21) อย่าแบกของไว้บนศีรษะ
- 21) อย่ายุ่งเกี่ยวกับการรับ การผลิต และการขายสุราเมรัย
- 22) หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับลมตะวันออก แสงแดด ฝุ่นละออง น้ำค้าง และลมพายุ
- 23) อย่าจาม ไอ นอนหลับ รับประทานอาหาร และมีเพศสัมพันธ์ด้วยท่าทางผิดปกติ
- 24) อย่าอยู่ใกล้ริมตลิ่ง ไม่ข้องเกี่ยวกับผู้คิดร้ายต่อกษัตริย์ รวมถึงสัตว์ป่า
- 25) หลีกเลี่ยงการใช้ความคิด การศึกษา การนอน และการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเย็น
- 26) ไม่รับอาหารจากศัตรู อาหารจากพิริยัญชยะ อาหารจากที่ชุมนุม อาหารจากโสเภณี

และอาหารจากพ่อค้า

- 27) หลีกเลี่ยงการสูดดมควันจากยานพาหนะ และสุสาน
- 28) อย่าหลงระเห็จในสุราเมรัย
- 29) อย่าเชื่อใจและให้อิสระกับสตรีทั้งหลาย
- 30) หลีกเลี่ยงการทำงานให้คนป่าเถื่อน และคนชั่ว

4.2 ฤตจรรยา

คำว่า “ฤต” หมายถึง ฤตुकาล และคำว่า “จรรยา” หมายถึง กิจกรรม หรือ พฤติกรรม ดังนั้น “ฤตจรรยา” คือ พฤติกรรมที่พึงกระทำในฤตुकาล ตามแนวคิดของอายุรเวท ฤตจรรยาเป็นวิธีปฏิบัติตามความเหมาะสม และแตกต่างกันไปตามฤตुकาล⁴⁹² เนื่องจากฤตुकาลต่าง ๆ ในแต่ละปีย่อมมีสภาพภูมิอากาศ และสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันออกไป การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเมื่อ

⁴⁹² Hans H. Rhyner, *Llewellyn's Complete Book of Ayurveda* (Woodbury: Llewellyn Worldwide, 2017), no page.

เปลี่ยนผ่านฤดูกาล ย่อมส่งผลต่อสุขภาพ และร่างกายที่ต้องปรับตัวให้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงฤดูกาลจึงเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพ อายุรเวทให้ความสำคัญกับฤดูกาลใน ฐานะเป็นแนวทางหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนยาว

การเกิดฤดูกาลเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่มีเกี่ยวข้องกับทั้งวิทยาศาสตร์และดาราศาสตร์ เกิดจากโลกโคจรรอบดวงอาทิตย์โดยที่แกนของโลกเอียง 23.5° ในฤดูร้อนโลกเอียงเข้าหาดวงอาทิตย์ ทำให้ซีกโลกเหนือกลายเป็นฤดูร้อน และซีกโลกใต้กลายเป็นฤดูหนาว หกเดือนต่อมาโลกโคจรไปอยู่อีกด้านหนึ่งของวงโคจร โลกเอียงเข้าหาดวงอาทิตย์ ทำให้ซีกโลกใต้กลายเป็นฤดูร้อน และซีกโลกเหนือกลายเป็นฤดูหนาว⁴⁹³ ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ มีการแบ่งฤดูกาลตามแบบอินเดียโบราณ ดังมันตระต่อไปนี้

มาสไรทวิสไซยมรามาธาไทยะ กรมาต ๗๗ ฤตวะสมฤตตะ |

ศศิโร'ถ วสนตตจ ครีษมวราชาศรทิมะ || 1 ||

(สูตรสถานะ 3: 1)

มันตระนี้อยู่ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 3 มันตระที่ 1 กล่าวว่า ในหนึ่งปีจะมี 6 ฤดูกาล โดยในแต่ละฤดูจะแบ่งระยะเป็นฤดูละสองเดือน เริ่มที่เดือนมาฆะ ไปตามลำดับ ได้แก่ 1) ฤตศศิระ (ปลายฤดูหนาว, ฤดูน้ำค้าง) 2) ฤตวสันตะ (ฤดูใบไม้ผลิ) 3) ฤตครีษมะ (ฤดูร้อน) 4) ฤตวระชา (ฤดูฝน) 5) ฤตศรัท (ฤดูใบไม้ร่วง) และ 6) ฤตเหมันตะ (ฤดูหนาว)

ข้อมูลนี้มีความเชื่อมโยงกับหลักโศยติศาสตร์ (ดาราศาสตร์) ของอินเดีย กล่าวคือ การโคจรของโลกรอบดวงอาทิตย์ทำให้เกิดฤดูกาล หากโลกโคจรเข้าใกล้พระอาทิตย์บริเวณนั้นก็จะเป็ฤดูร้อน หากโลกโคจรห่างจากพระอาทิตย์บริเวณนั้นก็จะเป็ฤดูหนาว การโคจรดังกล่าวทำให้เกิดฤดูกาลทั้งสิ้น 6 ฤดูกาล⁴⁹⁴ คือ

⁴⁹³ Shalini HE and Shreevathsa, "Ritucharya as Preventive Medicine," *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences* 5, 4 (July – August 2020): 363.

⁴⁹⁴ วิสุทท์ บุชยกุล, “เดือนและฤดูในวรรณคดีสันสกฤต,” ใน *บาลีสันสกฤตวิชาการ*, ปฐมพงษ์ โพธิ์ประสิทธิ์นันท์, บรรณาธิการ (กรุงเทพฯ: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2536. พิมพ์เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 100 ปี แห่งการสถาปนามหามกุฏราชวิทยาลัย และครบรอบพระชนมายุ 80 พรรษา สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ปีพุทธศักราช 2536), 161.

- 1) ฤดูศศิระ อยู่ในช่วงเดือนมาฆะถึงเดือนผาลกุนะ (ตรงกับช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม)⁴⁹⁵
- 2) ฤดูวสันตะ อยู่ในช่วงเดือนจัตระถึงเดือนวิศาขะ (ตรงกับช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม)
- 3) ฤดูครีษมะ อยู่ในช่วงเดือนเชษฐะถึงเดือนอาษาตมะ (ตรงกับช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกรกฎาคม)
- 4) ฤดูวรษา อยู่ในช่วงเดือนศราวณะถึงเดือนภาทรปะ (ตรงกับช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนกันยายน)
- 5) ฤดูศรัท อยู่ในช่วงเดือนอาศวินะถึงเดือนการติกะ (ตรงกับช่วงเดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน)
- 6) ฤดูเหมันตะ อยู่ในช่วงเดือนมฤคศิระถึงเดือนปุษยะ (ตรงกับช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมกราคม)

นอกจากนี้ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ ยังกล่าวถึงแนวคิดเรื่อง “อายนะ” โดยอายนะเป็นการแบ่งช่วงเวลาตามทิศทางโคจรของดวงอาทิตย์ เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศเหนือ เรียกว่า “อาทานกาล” หรือ “อุตตราัยณ” เป็นช่วงเวลาที่แสงอาทิตย์ร้อนและรุนแรงมาก ส่งผลกระทบให้สิ่งมีชีวิตมีความอ่อนแอ ประกอบกับรสขม รสฝาด และรสเผ็ดมีพลังมาก ตรงกับฤดูน้ำค้าง ฤดูใบไม้ผลิ และฤดูร้อน (สูตรสถานะ 3: 3-4) หากดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศใต้ เรียกว่า “วิสรรคกาล” หรือ “ทักษิณายัน” เป็นช่วงเวลาที่ดวงอาทิตย์ก่อนกำลังลง ดวงจันทร์มีพลังมากขึ้น ส่งผลกระทบให้อุณหภูมิบนโลกเย็นลงเพราะเมฆฝน มีลมเย็น ประกอบกับรสเปรี้ยว รสเค็ม และรสหวานมีพลังมาก ตรงกับฤดูใบไม้ร่วง ฤดูฝน และฤดูหนาว (สูตรสถานะ 3: 5-6)

สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงเช่นนี้ มนุษย์จึงควรยึดหลักฤจรรยาตามหลักอายุรเวท และนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดี ไม่เป็นโรคประจำฤดูกาล และมีร่างกายแข็งแรง⁴⁹⁶ อนึ่ง องค์ความรู้เรื่องฤจรรยา เป็นเนื้อหาหลักในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อัชยาเยที่ 3 มีรายละเอียดดังนี้

⁴⁹⁵ อมเรศ กาลปุตรา, “ฤดูของอินเดีย,” ใน ไตรตรีงษ์, รัชชชัย ดุลยสุจริต, บรรณาธิการ (กรุงเทพฯ: กลุ่มภาษาและวรรณคดีสันสกฤต, 2559. รวมบทความเกี่ยวกับภาษาและวรรณคดีสันสกฤต: เทวตำนาน สุภาชิต บทสวด โหราศาสตร์ ภาษาและไวยากรณ์ เกร็ดวรรณคดี จากกลุ่มภาษาและวรรณคดีสันสกฤตในโอกาสที่กลุ่มมีสมาชิกรับ 5,555 คน), 98.

⁴⁹⁶ Bargale Sushant Sukumar and Shashirekha, "Preventive Principles In Rutucharya," *International Ayurvedic Medical Journal* 3, 4 (April 2015): 1021.

4.2.1 ฤดูเหมันตะ (ฤดูหนาว)

กาลิทาสได้พรรณนาบรรยากาศในช่วงฤดูเหมันตะ หรือฤดูหนาวไว้ในฤตสังหารว่า ต้นข้าวออกรวงเหลืองไปทั่วท้องนา พวกนกก็พลอยหายไป ตกกลางคืนมีแค่เสียงนกกระเรียนเป็นครั้งคราว อากาศหนาวเย็น ผู้คนเก็บตัวอยู่ในบ้าน ส่วนหญิงที่ต้องพรากจากคนรัก ภายของนางไม่ได้เจ็บป่วยแต่กลับซิดเซียวลง ต่างจากหญิงซึ่งอยู่พร้อมชายคนรัก แม้ร่างกายของนางต้องเจ็บปวดอยู่บ้าง แต่ก็เป็นเพราะทำให้ชายคนรักเป็นสุข⁴⁹⁷ ส่วนในคัมภีร์อัชฎางคหฤตยะ สูตรสถานะอธิบายเกี่ยวกับฤดูหนาวไว้ดังนี้

โทมฺรยานนิตานาเมตฺรหิ ปฺราตเรว วุฏฺกษิตะ |

อวศฺยการุญํ สมภาวย โยโลกตํ ศิลเยทฺน || 9 ||

(สูตรสถานะ 3: 9)

มนฺตระนี้มาจากคัมภีร์อัชฎางคหฤตยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 3 มนฺตระที่ 9 กล่าวถึงฤดูหนาวว่าเป็นช่วงที่มีกลางวันยาวนาน ทำให้รู้สึกหิวในยามเช้า ดังนั้นหลักฤตจรรยาของฤดูหนาวควรเริ่มจากการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และบริโภคอาหารที่มีรสหวาน เปรี้ยว และเค็ม นอกจากนั้นควรนวดน้ำมัน เพื่อทำลายความรุนแรงของวาทะ ให้นวดที่บริเวณศีรษะ และให้ออกกำลังกายเล็กน้อย ด้วยปาทาฆาตะ (การออกกำลังกายอย่างหนึ่ง) ควบคู่ไปกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ทั้ง กุศละ (ศิลปะการต่อสู้อย่างเบา เช่น มัลลยุทธ) และ นิยุตตะ (ศิลปะการต่อสู้อย่างหนัก คล้ายมวยปล้ำ) (สูตรสถานะ 3: 10) หลังจากนั้นให้ใช้ของที่มีรสฝาดเข็ดน้ำมันออก อาบน้ำ ชโลมร่างกายด้วยผงหญ้าฝรั่น ชะมด และอบตัวด้วยไม้หอมกฤษณา (สูตรสถานะ 3: 11) จะเห็นว่ากิจกรรมที่ควรทำในฤดูหนาวล้วนต้องใช้พลังงาน เพื่อเสริมสร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย เป็นการเร่งปิดตะให้มีพลังมากขึ้น

นอกจากนี้ในฤดูหนาวควรรับประทานอาหารมัน ข้าวสาลี แป้ง อ้อย นม ไขมัน เนื้อวัว ต้มเหล่า (สูตรสถานะ 3: 12) ควรบริโภคอาหารใหม่ อาหารที่มีไขมัน อาหารร้อน อาบน้ำร้อน และสวมใส่ผ้าไหม ผ้าคลุม ผ้าขนสัตว์ (สูตรสถานะ 3: 13) และใช้เครื่องหม่นอนที่ให้ความอบอุ่น ออกไปรับแสงอาทิตย์ และใส่รองเท้าตลอดเวลา เพื่อป้องกันลมหนาว (สูตรสถานะ 3: 14) และสามารถใช้

⁴⁹⁷ ศรีสมร ศิลวัฒน์วงศ์, "การศึกษาวิเคราะห์คำสมาสในเรื่องฤตสังหาร ของกาลิทาส" (การค้นคว้าอิสระ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2563), จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร <http://thesis-ir.su.ac.th/dspace/bitstream/123456789/2970/1/61116207.pdf>.

วิธีการโอบกอด และมีเพศสัมพันธ์ได้ (สูตรสถานะ 3: 15) เป็นการเพิ่มปิตตะ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น สามารถต้านทานความหนาวได้

4.2.2 ฤดูคิระ (ปลายฤดูหนาว, ฤดูน้ำค้าง)

กาลิทาสได้พรรณนาบรรยากาศในช่วงฤดูคิระ หรือปลายฤดูหนาว, ฤดูน้ำค้างไว้ในฤดูสังหารว่า ในฤดูน้ำค้างอากาศยังหนาวจัด โดยเฉพาะตอนต้นฤดู เมื่อถึงกลางฤดู ความหนาวย่อมลดลงตามลำดับ บรรยากาศเงียบเหงา ไม่มีเสียงนกร้อง ผู้คนอยู่ในบ้านปิดประตูหน้าต่างมิดชิด ผิงไฟ สวมเสื้อหนา⁴⁹⁸ แสดงให้เห็นว่าอากาศในช่วงฤดูน้ำค้างยังคงมีความคล้ายคลึงกับฤดูหนาว แต่มีข้อแตกต่างกัน ดังอธิบายในมนตรระต่อไปนี้

อโยเมว วิระ การุยะ คิระเปปี วิเศษตะ |

ตพา ทิ คิตมธิกั เรากุษย์ จาทานกาลชม || 17 ||

(สูตรสถานะ 3: 17)

มนตรระนี้มาจากคัมภีร์อชันฏางคหฤทยะ สูตรสถานะ อชยาเยที่ 3 มนตรระที่ 17 กล่าวถึงฤดูน้ำค้าง ว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกับบรรยากาศในฤดูหนาว แต่ในฤดูน้ำค้างอยู่ในช่วงอาทานกาล กล่าวคือ ในฤดูหนาว ดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศใต้เป็นวิสรรคกาล ดวงอาทิตย์อ่อนกำลังลง ส่งผลให้การสะสมของไตรโทษะในร่างกายลดลง ในขณะที่ฤดูน้ำค้าง ดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศเหนือเป็นอาทานกาล ดวงอาทิตย์กลับมามีกำลังเพิ่มขึ้น ส่งผลให้สภาพอากาศในฤดูน้ำค้างมีความแห้งและหนาวเย็นมาก อาหารในฤดูน้ำค้างจึงมีคุณสมบัติแห้ง เย็น หนัก ทำให้กษะในร่างกายมีกำลังมากขึ้น อย่างไรก็ตาม หลักปฏิบัติในฤดูหนาวย่อมสามารถนำมาปรับใช้ได้ ในฤดูน้ำค้างเช่นกัน เพียงแต่จะต้องป็นกันดูแลตนเองจากความหนาวเย็นมากเป็นพิเศษ อาศัยอยู่ในสถานที่ที่อบอุ่น เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับอากาศหนาวเย็นจัดได้ โดยไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

4.2.3 ฤดูวสันตะ (ฤดูใบไม้ผลิ)

กาลิทาสได้พรรณนาบรรยากาศฤดูวสันตะ หรือฤดูใบไม้ผลิไว้ในฤดูสังหารว่า ในฤดูใบไม้ผลิ อากาศอุ่นขึ้น นกที่หายไปหลายเดือนกลับคืนมาจับคู่และส่งเสียงร้องสดใส ต้นไม้บานา

⁴⁹⁸ เรื่องเดียวกัน.

พันธุ์เริ่มผลิใบอ่อน ดอกไม้ส่งกลิ่นหอมอบอวล เป็นเวลาที่นารีธรรม์ นับเป็นฤดูแห่งความสดชื่นและความรัก⁴⁹⁹ ส่วนในคัมภีร์อัมฤกษ์ทางคฤหะ สูตรสถานะอธิบายเกี่ยวกับฤดูใบไม้ผลิไว้ดังนี้

กมลจิตโต ทิ ศิศิเร วสนเต'รฺกาศุตปิเต |

หตวาง'คฺนึ กุรุเต โรคนตสฺตํ ตวรยา ชเยต || 18 ||

(สูตรสถานะ 3: 18)

ในฤดูใบไม้ผลิ อุณหภูมิย่อมสูงขึ้น ทำให้อากาศไม่หนาวเหมือนในฤดูหนาวและฤดูน้ำค้าง ในมันตระจากคัมภีร์อัมฤกษ์ทางคฤหะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 3 มันตระที่ 18 กล่าวว่า กษะที่เพิ่มขึ้นในฤดูน้ำค้าง ย่อมเสื่อมลงเมื่อมาถึงฤดูใบไม้ผลิ เพราะอิทธิพลจากความร้อนที่เพิ่มขึ้น และความร้อนที่เพิ่มขึ้นนี้เอง ทำให้อค์นึในร่างกายเสื่อมลง เกิดโรคทั้งหลายได้อย่างรวดเร็ว แสดงให้เห็นว่า เมื่อถึงช่วงฤดูเปลี่ยนผ่าน ทำให้สภาพอากาศแปรปรวน ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอได้ง่ายขึ้น การดูแลสุขภาพในช่วงฤดูกาลเช่นนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ในคัมภีร์อัมฤกษ์ทางคฤหะ สูตรสถานะ แนะนำว่า ให้รักษาด้วยการใช้ความร้อนกับการรักษาแบบปัญญากรรมะ ไม่ว่าจะเป็นวนมะ หรือการทำให้อาเจียน นัสยะ หรือการหยอดจุมก นอกจากนี้ให้บริโภคอาหารที่ความเบา แห้ง เพื่อให้ง่ายต่อการย่อย และการออกกำลังกายแบบอาฆาตะ ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้วิธีหนึ่ง (สูตรสถานะ 3: 19) ให้อาบน้ำ และชโลมร่างกายด้วยเครื่องหอม ทั้งการบูร จันทน์ กฤษณา และหญ้าฝรั่น บริโภคข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี และน้ำผึ้ง (สูตรสถานะ 3: 20) อีกทั้ง สามารถดื่มเครื่องดื่มต่าง ๆ ได้ในฤดูใบไม้ผลิเพื่อสร้างความพึงพอใจ เกิดอารมณ์ผ่อนคลาย และช่วยเพิ่มปิตตะในร่างกายได้ เช่น อาสวะ (น้ำหมัก) อริชฎะ (เหล้าหมักจากธัญพืชและผลไม้ต่าง ๆ) สีรุ (เหล้าที่ทำจากอ้อย) มารทวีกะ (เหล้าหมักจากองุ่น) มารวะ (เหล้าหมักจากใบมहुอา) น้ำขิง น้ำผสมน้ำผึ้ง และน้ำดื่มกับต้นชลทะ (หญ้าแห้วหมู) (สูตรสถานะ 3: 23)

พร้อมกันนี้ในฤดูใบไม้ผลิ ควรอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีลมเย็นพัดมาจากทิศใต้ มีสระน้ำรายรอบ มีแสงแดดอ่อน ๆ ควรสร้างที่อยู่อาศัยให้สวยงาม มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ (สูตรสถานะ 3: 24) ควรมีต้นไม้และดอกไม้ที่งดงามอยู่โดยรอบที่อยู่อาศัย (สูตรสถานะ 3: 25) ทำให้มีบรรยากาศเหมาะสมกับความงดงามในฤดูใบไม้ผลิ แต่ควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารหนัก เย็น มัน และอาหารที่มีรสเปรี้ยว หวาน ซึ่งทำให้กษะในร่างกายรุนแรงขึ้น (สูตรสถานะ 3: 26)

⁴⁹⁹ เรื่องเดียวกัน.

4.2.4 ฤดูครีษมะ (ฤดูร้อน)

กาลิทาสได้พรรณานาบรรยากาศฤดูครีษมะ หรือฤดูร้อนไว้ในฤดูสังหารว่า ดวงอาทิตย์ส่องแสงแรงกล้า หนองน้ำแห้งขอด เพราะความร้อนแรงอย่างยิ่งของแสงอาทิตย์ บางครั้งทำให้เกิดไฟฟ้า พวกสัตว์ต่างพากันหนีความร้อน เมื่อพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า ทุกชีวิตก็จะสบายขึ้นด้วยแสงจันทร์ สตรีในฤดูนี้จะแต่งกายด้วยผ้าเบาบาง ใส่เข็มขัด สร้อยไข่มุกสีขาว เพราะเชื่อว่าให้ความเย็นสบาย ประเทืองผิวด้วยกระแจะจันทร์เครื่องหอม⁵⁰⁰ แสดงให้เห็นลักษณะเด่นของฤดูร้อน ที่มีพลังงานความร้อนจากดวงอาทิตย์มากกว่าฤดูกาลอื่น ๆ เช่นเดียวกับในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 3 มंत्रะที่ 26 กล่าวว่า ในฤดูร้อนจะมีความร้อน และรังสีจากดวงอาทิตย์ มีความร้อนแรง และเป็นอันตราย ดังนี้

ตึกษณาศุครติตึกษณาศุคริเชม สักชิปตีว ยต || 26 ||

(สูตรสถานะ 3: 26)

นอกจากนี้ในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ ยังอธิบายหลักปฏิบัติที่เหมาะสมในฤดูร้อนว่า ในฤดูร้อน มีอุณหภูมิสูงมากขึ้น ย่อมทำให้กษะในร่างกายเสื่อมลงทุก ๆ วัน และทำให้วาตะในร่างกายรุนแรงขึ้น ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม ฝาด เปรี้ยว หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย และละเว้นการรับแสงจากดวงอาทิตย์ (สูตรสถานะ 3: 27) เพราะกิจกรรมเหล่านี้ล้วนส่งผลให้วาตะและปิตตะในร่างกายเพิ่มขึ้น อาจทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีอาการวิงเวียนศีรษะ เป็นลมหมดสติได้ แต่ให้บริโภคอาหารรสหวาน เบา มัน เย็น ควรอาบน้ำเย็น และดื่มน้ำเย็น (สูตรสถานะ 3: 28) เพื่อให้รู้สึกสดชื่นขึ้น นอกจากนี้ควนหลีกเลี่ยงการดื่มห้ำ หรือดื่มน้ำในปริมาณน้อย หากดื่มห้ำควรผสมกับน้ำมาก ๆ เพื่อให้ห้ำมีความเจือจาง ไม่เข้มข้นเกินไป ไม่เช่นนั้นห้ำจะส่งผลต่อร่างกายทำให้เกิดผื่นบวม รู้สึกแสบร้อน และมีอาการมีนเมา (สูตรสถานะ 3: 29)

หากต้องการดื่มเครื่องดื่มในฤดูร้อน ควรดื่มไขมันสัตว์ที่ไม่หนักหรือเข้มข้นจนเกินไป หรือดื่มน้ำปานกะ ปัญจสาระ (น้ำผลไม้) ที่เก็บรักษาไว้ในหม้อดินเพื่อรักษาความเย็น และควรดื่มจากเหยือกที่ทำจากดินและเปลือกหอย (สูตรสถานะ 3: 30-31) นอกจากนี้ให้ดื่มน้ำเย็นจากธรรมชาติ เช่น น้ำเย็นจากดวงจันทร์และดวงดาว ดื่มนมควายผสมน้ำตาล (สูตรสถานะ 3: 33)

ที่พักอาศัยในช่วงฤดูร้อน ตอนกลางวันควรอยู่ในป่าที่มีต้นไม้สูง เช่น ต้นศาละ ต้นตาละ เป็นต้นไม้ที่ให้ร่มเงา ช่วยบดบังความร้อนจากแสงอาทิตย์ได้ (สูตรสถานะ 3: 33) หรืออาศัยอยู่ในป่าที่มีต้นไม้ ดอกไม้ เถาอุ้งน ธารน้ำเย็น (สูตรสถานะ 3: 34) ควรใช้ผ้าปูที่นอนที่ส่งกลิ่นหอมไปทั่ว นอน

⁵⁰⁰ เรื่องเดียวกัน

บนเตียงนุ่ม ประดับด้วยดอกไม้เพิ่มความสวยงาม (สูตรสถานะ 3: 35) ส่วนในตอนกลางคืนให้นอน บริเวณชายคา และหันหน้าเข้าหาแสงจันทร์ (สูตรสถานะ 3: 37)

การนึ่งผักอ่อน เพื่ออ่อนคลายอารมณ์และจิตใจ สวมเสื้อผ้าบางเบา ซิลมร่างกายด้วย จันทน์หอม สวมมาลา หลีกเลี้ยงการมีเพศสัมพันธ์ ใช้พัดที่ทำจากใบตาล หรือใบใหญ่ของดอกบัว หลวง และให้ปะพรมน้ำเย็นอย่างเบา ๆ ยิ่งช่วยเพิ่มความเย็นให้ร่างกายในฤดูร้อน (สูตรสถานะ 3: 38-39) ควรสวมใส่เครื่องประดับ เช่น มาลาที่ทำจากการบูร ดอกมะลิ ไข่มุก และไม้จันทน์สีเขียว (สูตรสถานะ 3: 40) สตรีสามารถสวมกำไลจากกำนันบัว ประดับผมด้วยดอกบัวได้ (สูตรสถานะ 3: 41) ทั้งนี้ ในฤดูร้อนควรมีการเข้าสังคม เพื่อสร้างความเพลิดเพลินใจ เช่น การพูดคุยกับเด็กอย่างมีความสุข พุดคุยกับนกสาลิกา และนกแก้ว (สูตรสถานะ 3: 40)

4.2.5 ฤดูวฤษา (ฤดูฝน)

กาลิทาสได้พรรณนาบรรยากาศของฤดูวฤษา หรือฤดูฝนไว้ในฤตสังหารว่า ต้นไม้ ต้นหญ้าเขียวชอุ่ม ท้องฟ้ามีเมฆปกคลุม มีฟ้าแลบและฟ้าร้อง สัตว์ทั้งหลายต่างสดชื่นรื่นเริง และฤดูนี้ยังเป็นเวลาของการขยายเผ่าพันธุ์ของสัตว์บางชนิด⁵⁰¹ ส่วนในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะอธิบายเกี่ยวกับฤดูฝนไว้ดังนี้

สตุษารณ มรุตตา สหสา คีตเลน จ |

ภูพาเชปณามูลปาเกน มลินเนน จ วารินา || 43 ||

(สูตรสถานะ 3: 42-43)

มนตร่นี้มาจากคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 3 มंत्रะที่ 42-43 อธิบายสภาพแวดล้อมในฤดูฝนไว้ว่า ในฤดูฝนมีลมหนาว แม่น้ำสกปรก พื้นดินมีความชื้น และอาหารเป็นกรด เกิดจากการชะล้างสิ่งสกปรกปะปนมาค้กับน้ำฝน นอกจากนี้ในฤดูฝนยังส่งผลให้อัตินิในร่างกายลดลง ส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เนื่องจากไตรโทษะในร่างกายไม่สมดุล ดังนั้น ควรทำกิจกรรมหรือบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย และช่วยบำรุงไตรโทษะ (สูตรสถานะ 3: 44) ควรบริโภคธัญพืชเก่า เครื่องเทศ เนื้อสัตว์ ชุปปลั้ว น้ำผึ้ง และดื่มอริษฏะ (เหล้าหมักจากธัญพืชและผลไม้) (สูตรสถานะ 3: 45) ควรบริโภคอาหารร้อน อาหารรสเปรี้ยว เค็ม มัน แห้ง และเบา (สูตรสถานะ 3: 47) ในฤดูฝน ควรอาศัยอยู่บริเวณชั้นบนของบ้าน หลีกเลี้ยงที่อับชื้น ลมเย็น และละอองฝน หลีกเลี้ยงการดื่มน้ำในแม่น้ำ เนื่องจากมีสิ่งสกปรกเจือปน ส่งผลเสียต่อสุขภาพด้วย ไม่ควร

⁵⁰¹ เรื่องเดียวกัน.

ต้มอุทมนถา (เครื่องต้มทำจากแป้งข้าวโพดและซี) เว้นจากการนอนกลางวัน และควรหลีกเลี่ยงแสงอาทิตย์ (สูตรสถานะ 3: 48)

4.2.6 ฤดูศรัท (ฤดูใบไม้ร่วง)

กาลิทาสได้พรรณนาบรรยากาศของฤดูศรัท หรือฤดูใบไม้ร่วงไว้ในฤดูสังหารว่า อากาศเริ่มเย็นลง ใบไม้บนานาพันธุ์เริ่มเปลี่ยนสีและทิ้งใบ ท้องฟ้าในฤดูนี้แจ่มใสที่สุด ไม่มีเมฆหมอก พวกหงส์จะเริ่มผสมพันธุ์ในฤดูใบไม้ร่วงนี้ ยามเย็นพระจันทร์ทอแสงบรรยากาศน่ารื่นรมย์⁵⁰² ส่วนในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ได้อธิบายลักษณะของฤดูใบไม้ร่วงไว้ ดังนี้

วราษาศีโตจิตตางคานา สหไสวารุครศมิภิ |

ตปตานา สยจิติ วฤษฎฐา ปิตตํ ศรติ กุပ္ยติ || 49 ||

(สูตรสถานะ 3: 49)

มันตระนี้มาจากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 3 มันตระที่ 49 สามารถตีความได้ว่า ในฤดูใบไม้ร่วงมีแสงอาทิตย์ชัดเจนขึ้นกว่าในฤดูฝน ส่งผลให้ปิตตะในร่างกายรุนแรงขึ้นทำให้เกิดความผิดปกติเกี่ยวกับเลือด ดังนั้น จึงควรรักษาด้วยการทำตีกตะ ฆฤตะ คือการใช้ซีในการรักษา ร่วมกับรักตโมกษณะ หรือการถ่ายเลือดตามแบบปัญญากรรมะ เพื่อลดความรุนแรงของปิตตะให้กลับสู่สภาวะปกติ และควรบริโภคอาหารรสขม หวาน ผาต และเบา (สูตรสถานะ 3: 50) ควรบริโภคข้าวสาลี ถั่วเขียว น้ำตาล มะขามป้อม บวบ น้ำผึ้ง ต้มน้ำร้อนจากแสงอาทิตย์ และน้ำเย็นจากแสงจันทร์ (สูตรสถานะ 3: 51) นอกจากนี้ให้ต้มน้ำที่มีความสะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งถูกล้างพิษจากดาวอค์สตัยะ เรียกว่า “หังโสทกะ” เพราะสามารถช่วยบรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะได้ (สูตรสถานะ 3: 52)

ในช่วงพลบค่ำของฤดูใบไม้ร่วง หลังจากอาบน้ำแล้ว ให้ขโลมร่างกายด้วยจันทร์หอม ญ้าขสะ การบูร พร้อมทั้งประดับไข่มุก สวมเสื้อผ้าที่ให้ความสว่างไสว (สูตรสถานะ 3: 53) หลีกเลี่ยงความหนาวเย็น ไม่ควรรับประทานอาหารปริมาณมากเกินไปจนอึด ไม่ควรบริโภคโยเกิร์ต น้ำมัน และอาหารที่มีไขมัน (สูตรสถานะ 3: 54) รวมถึงไม่ควรดื่มเหล้าที่มีความเข้มข้น และอย่านอนตอนกลางวัน (สูตรสถานะ 3: 55)

⁵⁰² เรือเดียวกัน.

4.2.7 อาหารที่เหมาะสมตามฤดูกาล

ตีเกษมทวยทิวาสวปนบุโรวาดาน ปรีต ยเขต |

คีเตววิชาสุ จาทยาสตริโน วสนเต' นตยานุรสาณเขต || 55 ||

สวาทุ นิทาเม, ศรีติ สวาทุติกตกตกาชากาน |

ศรทวสนุดโย รุกซ์ คีตัม ฆรมฆนานตโยะ || 56 ||

(สูตรสถานะ 3: 55-56)

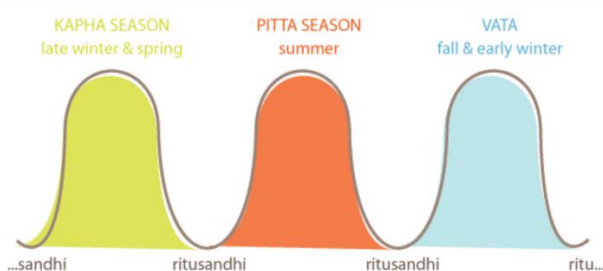
ในคัมภีร์อัมฤตสังหิตายะ สูตรสถานะ อัยายะที่ 13 มंत्रะที่ 55-56 มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารที่มีความเหมาะสม และควรบริโภคตามฤดูกาล ดังนี้

- 1) ฤดูหนาว ควรบริโภคอาหารรสหวาน เปรี้ยว เค็ม อาหารมัน ร้อน
- 2) ฤดูน้ำค้าง ควรบริโภคอาหารรสหวาน เปรี้ยว เค็ม อาหารมัน ร้อน
- 3) ฤดูใบไม้ผลิ ควรบริโภคอาหารรสขม เผ็ด ฝาด อาหารแห้ง ร้อน
- 4) ฤดูร้อน ควรบริโภคอาหารรสหวาน อาหารเย็น มัน
- 5) ฤดูฝน ควรบริโภคอาหารรสหวาน เปรี้ยว เค็ม อาหารมัน ร้อน
- 6) ฤดูใบไม้ร่วง ควรบริโภคอาหารรสหวาน ขม ฝาด อาหารแห้ง เย็น

การบริโภคอาหารให้เหมาะสมในแต่ละฤดูกาล ถือเป็นข้อปฏิบัติหนึ่งตามหลักฤตยูวิทยาที่มีความสำคัญ และจากองค์ความรู้เกี่ยวกับฤตยูวิทยาตั้งที่ผู้วิจัยได้บรรยายไว้นั้น แสดงให้เห็นว่าสุขภาพร่างกายมนุษย์ รวมถึงโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ล้วนมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในแต่ละฤดูกาลทั้งสิ้น การเปลี่ยนแปลงฤดูกาล ย่อมส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะอันมีอิทธิพลต่อร่างกายได้โดยตรง แนวความคิดทางอายุรเวทให้ความสำคัญกับความเป็นหนึ่งเดียวกันของธรรมชาติและร่างกายมนุษย์ ดังนั้น ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ นอกจากจะต้องพิจารณาสุขภาพร่างกายของตนเองแล้วยังต้องคำนึงถึงสภาวะธรรมชาติด้วย ในฤตยูวิทยา สภาพอากาศในแต่ละฤดูกาลมีผลต่อไตรโทษะ ในขณะเดียวกันอาหารประเภทต่าง ๆ รวมถึงวิถีชีวิตก็มีผลต่อไตรโทษะด้วยเช่นกัน ดังนั้นหลักปฏิบัติในฤตยูวิทยาจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีอายุยืนยาวตามจุดมุ่งหมายของอายุรเวท

อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติตนตามฤดูกาลต่าง ๆ ยังต้องให้ความสำคัญกับ “ฤตุนิ” เป็นช่วงรอยต่อระหว่างการเปลี่ยนฤดูกาล กล่าวคือ สัปดาห์เริ่มต้นและสัปดาห์สุดท้ายของฤดูกาล ถือเป็นช่วงรอยต่อการเปลี่ยนผ่านจากฤดูหนึ่งไปสู่ฤดูหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต หรือพฤติกรรมให้เหมาะสมกับฤดูกาลอย่างทันทีทันใด ย่อมทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน เป็นสาเหตุความ

ผิดปกติของไตรโทษะ และบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ควรเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับฤดูกาล โดยค่อย ๆ ละเว้นฤดูจรรยาในฤดูกาลก่อนอย่างช้า ๆ แล้วจึงเริ่มฤดูจรรยาใหม่ที่ละน้อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับตัว ตลอดจนรักษาความสมดุลของไตรโทษะไว้ได้ (สูตรสถานะ 3: 58) หากเร่งรีบเปลี่ยนฤดูจรรยาอย่างฉับพลัน ย่อมทำให้เกิดโรคจากการปรับตัวไม่ทัน หรือภาวะแสดง เรียกว่า “อสาตมยะ” (สูตรสถานะ 3: 59)



ภาพที่ 22 ฤดูสนธิ

(ที่มา: <https://www.heymonicab.com/blog/>)

จากภาพ ในช่วงปลายฤดูหนาว หรือฤดูน้ำค้างรวมถึงฤดูใบไม้ผลิ เป็นช่วงที่กษะมีกำลังมาก ต่อมาในฤดูร้อนรวมถึงฤดูฝน เป็นช่วงที่ปิตตะมีกำลังมาก ส่วนในฤดูใบไม้ร่วงรวมถึงฤดูหนาว เป็นช่วงที่วาตะมีกำลังมาก ดังนั้นเมื่อถึงปลายฤดูใบไม้ผลิที่กำลังจะเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ฤดูร้อน จึงเป็น “ฤดูสนธิ” ซึ่งในช่วงนั้นกษะจะอ่อนกำลังลง และปิตตะจะค่อย ๆ มีกำลังรุนแรงขึ้น หากในช่วงนั้นผู้ใดเปลี่ยนฤดูจรรยาอย่างกะทันหัน ร่างกายย่อมปรับตัวไม่ทัน เกิดความไม่เคยชิน ไตรโทษะย่อมแปรปรวน จึงเป็นสาเหตุของโรคตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อัมฤตสังหะสูตรสถานะ ดังนั้น ความเข้าใจหลักฤดูจรรยาและนำมาปฏิบัติตามหลักอายุรเวท ย่อมส่งผลดีต่อร่างกายในระยะยาว อนึ่ง องค์ความรู้เรื่องฤดูจรรยาสามารถสรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ 12 การเปลี่ยนแปลงฤดูกาลตามหลักอายุรเวท

ฤดูกาล	เดือน สากล	อายณะ	รสชาติเด่น	ผลต่อไตรโทษะ			อาหารที่เหมาะสม
				สะสม	กำเริบ	สงบ	
1) ฤดูเหมันตะ (ฤดูหนาว)	พ.ย.-ม.ค.	วิสรรคกาล, ทักษิณายัน	รสหวาน	-	-	ปิดตะ	อาหารรสหวาน เปรี้ยว เค็ม อาหารมัน ร้อน
2) ฤดูศิศิระ (ฤดูน้ำค้าง)	ม.ค.-มี.ค.	อาทานกาล, อุตตรายัน	รสขม	กษะ	-	-	อาหารรสหวาน เปรี้ยว เค็ม อาหารมัน ร้อน
3) ฤดูวสันตะ (ฤดูใบไม้ผลิ)	มี.ค.-พ.ค.	อาทานกาล, อุตตรายัน	รสฝาด	-	กษะ	-	อาหารรสขม เผ็ด ฝาด อาหารแห้ง ร้อน
4) ฤดูศรีษมะ (ฤดูร้อน)	พ.ค.-ก.ค.	อาทานกาล, อุตตรายัน	รสเผ็ด	วาตะ	-	กษะ	อาหารรสหวาน อาหาร เย็น มัน
5) ฤดูวระษา (ฤดูฝน)	ก.ค.-ก.ย.	วิสรรคกาล, ทักษิณายัน	รสเปรี้ยว	ปิดตะ	วาตะ	-	อาหารรสหวาน เปรี้ยว เค็ม อาหารมัน ร้อน
6) ฤดูศรัท (ฤดูใบไม้ร่วง)	ก.ย.-พ.ย.	วิสรรคกาล, ทักษิณายัน	รสเค็ม	-	ปิดตะ	วาตะ	อาหารรสหวาน ขม ฝาด อาหารแห้ง เย็น

4.3 การกลั่นสภาวะตามธรรมชาติ

ในอายุรเวทมีแนวคิดเรื่อง “เวคะ” เป็นการขับถ่าย หรือแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นจากสภาวะตามธรรมชาติของร่างกาย กล่าวคือ นอกจากร่างกายจะขับของเสียในรูปแบบอุจจาระ ปัสสาวะ และเหงื่อดังกล่าวไว้แล้วในหัวข้อ มละ เมื่อไตรโทษะในร่างกายแปรปรวน ขาดความสมดุล ร่างกายย่อมตอบสนองด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ รวมถึงเกิดแรงกระตุ้นเพื่อพยายามที่จะขับของเสียออกจากร่างกาย ดังนั้นเมื่อเกิดสภาวะเช่นนี้ มนุษย์ควรปล่อยสภาวะตามธรรมชาตินั้นให้เกิดขึ้นไปตามปกติ แต่หากมีการฝืน อัน หรือกลั่นปฏิกิริยาเหล่านั้น ซึ่งอาจเกิดจากการต่อต้านของร่างกายและความคิด ย่อมทำให้เกิดพิษจากของเสียที่หมักหมมในร่างกาย เป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงได้ เช่น เมื่อรู้สึกปวดอุจจาระ แต่มีความคิดที่ยังไม่ออกไปขับถ่าย ร่างกายจึงตอบสนองความคิดนั้นด้วยการอันอุจจาระ ทำให้ร่างกายไม่เกิดการขับถ่ายของเสียออกตามธรรมชาติ เมื่อนานเข้า อุจจาระนั้นย่อมกลายเป็นพิษสะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมได้มากที่สุด⁵⁰³ ในทำนองเดียวกันหากรู้สึกกระหายน้ำ แต่กลับอด หรือไม่ดื่มน้ำเพื่อดับกระหายนั้น ย่อมทำให้ร่างกายอ่อนแอ เกิดอาการวิงเวียนศีรษะได้เช่นกัน

⁵⁰³ Bhaswati Bhattacharya, *Everyday Ayurveda*, 268.

ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ ปราภฏเนื่อหาเกี่ยวกับสภาวะตามธรรมชาติ
ดังกล่าว โดยมุ่งเน้นให้เห็นอันตรายจากการกลั่นสภาวะตามธรรมชาตินั้น ในอัยายะที่ 4 ดังตัวอย่าง
เช่น

เวคานน ชารเยทวาทวิณมุตรกษวตฤฏกษุชาม |

นิทราภาสศรมศวาสชฎมภา'ศรุ จฉริเทเรตสาม || 1 ||

(สูตรสถานะ 4: 1)

มันตระตัวอย่างที่ยกมาอธิบายนี้มาจากคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อัยายะที่ 4
มันตระที่ 1 ความว่า ไม่ควรกลั่นสภาวะตามธรรมชาติ (เวคะ) ทั้งสิ้น 13 ประการ ได้แก่

- 1) การกลั่นการผายลม (วาทะ)
- 2) การกลั่นอุจจาระ (วิตะ)
- 3) การกลั่นปัสสาวะ (มุตระ)
- 4) การกลั่นเรอ (กษวตะ)
- 5) การกลั่นความกระหาย (ตฤฏะ)
- 6) การกลั่นความหิว (กษุชะ)
- 7) การกลั่นความง่วงนอน (นิทรา)
- 8) การกลั่นไอ (กาสะ)
- 9) การกลั่นหายใจ (ศรมศวาสะ)
- 10) การกลั่นหาว (ชฤฎะ)
- 11) การกลั่นน้ำตา (อศรุ)
- 12) การกลั่นอาเจียน (ฉริ)
- 13) การกลั่นอสุจิ (เรตัส)

การกระตุ้นจากสภาวะตามธรรมชาติเหล่านี้ จำเป็นต้องตอบสนองด้วยการขับของเสีย
ออกจากร่างกาย การกระตุ้นเหล่านี้เป็นความรู้สึกของผู้ที่รู้สติ เวลาที่กำหนดความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่ง
สำคัญยิ่งต่อการมีสุขภาพดี การขีดขวางการกระทำตามธรรมชาติเหล่านี้ จะไปกระตุ้นวาทะที่อาจทำ
ให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้⁵⁰⁴ โดยอันตรายจากการกลั่นสภาวะตามธรรมชาติทั้ง 13 ประการ มีดังนี้

⁵⁰⁴ Acharya Balkrishna, คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, แปลจาก
A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌักคชา ตัฎฐา, 245.

4.3.1 การกลั่นการผายลม

การผายลมเกิดขึ้นจากการระบายลมในลำไส้ เป็นผลมาจากการกลืนลมเวลา กลืนอาหาร กลืนน้ำลาย หรือจากการระบายก๊าซที่เกิดขึ้นจากการย่อยอาหาร⁵⁰⁵ ในคัมภีร์ อัชฌางคหฤทยะ สูตรस्थานะ กล่าวว่า การกลั่นผายลม ทำให้เกิดอาการท้องอืด รู้สึกปวดท้อง ร่างกายอ่อนเพลีย ทำให้วาระในร่างกายรุนแรงขึ้น เกิดการอุดตัน ทำให้สามารถผายลมรวมถึง อุจจาระได้ยากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรคตา ระบบย่อยอาหารเสื่อม และเป็นโรคหัวใจ (สูตร स्थานะ 4: 2)

4.3.2 การกลั่นอุจจาระ

การกลั่นอุจจาระ คือการไม่ให้ร่างกายขับของเสียออกมาในเวลาที่เหมาะสม หากกลั่นอุจจาระนานจะทำให้อุจจาระร่นกลับเข้าไปค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ จนทำให้ครั้งต่อไปขับถ่าย ลำบาก เพราะมีของเสียจำนวนมากที่ต้องการระบายออก และถูกอัดแน่นจนแข็ง จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกได้⁵⁰⁶ ในคัมภีร์อัชฌางคหฤทยะ สูตรस्थานะ ระบุว่า ทำให้ปวดบริเวณกล้ามเนื้อ ต้นขา น้ำมูกไหล มีอาการปวดศีรษะ ปวดตา วาระในร่างกายรุนแรงขึ้น มีอาการคันทวารหนัก รวมทั้งเกิดอาการแน่นหน้าอก (สูตรस्थานะ 4: 3) นอกจากนี้การกลั่นอุจจาระยังทำให้ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น เกิดอาการท้องร่วง (สูตรस्थานะ 4: 4) อนึ่ง การบรรเทาอาการที่เป็นผลข้างเคียงจากการกลั่น อุจจาระสามารถทำได้โดยการสวนทวาร การนวดน้ำมัน หรืออภัยังคะ รวมถึงการขับเหงื่อ หรือเสว ทนะ (สูตรस्थานะ 4: 6) นอกจากนี้ยังสามารถรักษาได้ด้วยการรับประทานอาหาร หรือเครื่องดื่มที่ ช่วยให้การขับถ่ายง่ายขึ้น (สูตรस्थานะ 4: 7)

4.3.3 การกลั่นปัสสาวะ

ในคัมภีร์อัชฌางคหฤทยะ สูตรस्थานะ ระบุว่า การกลั่นปัสสาวะทำให้รู้สึก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดบริเวณท่อปัสสาวะ อวัยวะเพศ และกระเพาะปัสสาวะ อาจทำให้เกิดโรค เช่นเดียวกับอาการกลั่นผายลม และการกลั่นอุจจาระ (สูตรस्थานะ 4: 5) ความผิดปกติจากการกลั่น ปัสสาวะสามารถรักษาได้ด้วยการดื่มขี้ หรือเนยใส โดยการแบ่งครึ่งหนึ่งไว้รับประทานก่อนอาหาร ส่วนอีกครึ่งหนึ่งไว้รับประทานหลังอาหาร เรียกว่า “อวปีทกะ” (สูตรस्थานะ 4: 7-8)

⁵⁰⁵ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, **ทำไมจึงต้องผายลม**, เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/ทำไมจึงต้องผายลม/>

⁵⁰⁶ โรงพยาบาลเวชธานี, **กลั่นอุจจาระบ่อย ส่งผลเสียอะไรบ้าง**, เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.vejthani.com/th/2020/10/กลั่นอุจจาระบ่อย ส่งผลเสียอะไรบ้าง/>

4.3.4 การกลืนเรอ

การเรอ เป็นปฏิกิริยาของร่างกายในการขับลมออกจากกระเพาะอาหารหรือหลอดอาหารออกทางปาก ทำให้เกิดเสียงที่เกิดจากสันของหลอดอาหารและมีกลิ่นของอาหารที่ได้บริโภคและยังค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร โดยมักจะเกิดขึ้นเมื่อมีลมอยู่ในกระเพาะอาหารมากเกินไป และทำให้กระเพาะอาหารพองตัว ซึ่งการเรอเป็นการขับลมออกเพื่อลดการพองตัวของกระเพาะอาหาร⁵⁰⁷ ในคัมภีร์อัมฤตคฤทยะ สูตรสถานะ ซี่ให้เห็นผลเสียจากการกลืนเรอไว้หลายประการ เช่น การกลืนเรอทำให้รู้สึกเบื่ออาหาร ร่างกายมีอาการอ่อนแอ ท้องผูก มีอาการแน่นหน้าอก ท้องอืด และไป (สูตรสถานะ 4: 9) นอกจากนี้การกลืนเรอยังทำให้รู้สึกปวดหัว ประสาทสัมผัสอ่อนแอ คอแข็ง แต่สามารถบรรเทาอาการทั้งหลายดังกล่าวได้ด้วยการถูมะ หรือการสูดควันสมุนไพร รวมถึงให้อุณหภูมิในการหยุดตา ยืนจ้องมองแสงอาทิตย์ชั่วครู่หนึ่ง และรักษาแบบปัญญากรรมะ คือ เสนหนะ หรือการใช้ น้ำมัน และการขับเหงื่อ หรือเสวหนะ (สูตรสถานะ 4: 10-11)

4.3.5 การกลืนความกระหาย

ในคัมภีร์อัมฤตคฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายให้เห็นโทษที่เกิดจากการกลืนความกระหาย หรือไม่ยอมดื่มน้ำเมื่อรู้สึกกระหาย ว่าย่อมทำให้ร่างกายซูบผอม ร่างกายอ่อนเพลีย มีอาการหุ้อ หลงละเมอ อาจมีอาการร้ายแรงถึงขั้นสลบไม่รู้ตัว และอาจเป็นสาเหตุของโรคหัวใจได้ (สูตรสถานะ 4: 11) โดยการบรรเทาความกระหาย สามารถทำได้ด้วยการดื่มเครื่องดื่มเย็น ๆ เพื่อทดแทนความกระหาย ช่วยเพิ่มขณะในร่างกาย ทำให้ร่างกายเย็นสดชื่นขึ้น (สูตรสถานะ 4: 12)

4.3.6 การกลืนความหิว

ความหิว เป็นความรู้สึกที่มักจะเกิดเมื่อไม่ได้รับอาหารเป็นเวลาหลายชั่วโมง มักจะเกิดก่อนมีอาหาร สามารถรับรู้ได้ทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ⁵⁰⁸ ความหิวอาจเกิดจากฮอร์โมน ความต้องการสารอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือด และอารมณ์ความรู้สึก เมื่อรู้สึกหิวก็ควรรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมดังที่ร่างกายต้องการ แต่หากอดอาหาร ย่อมเกิดผลเสียตามมามากมาย ดังกล่าวไว้ในคัมภีร์อัมฤตคฤทยะ สูตรสถานะ กล่าวคือ การกลืนความหิว ไม่ยอมรับประทานอาหาร ทำให้เกิดความปวดเมื่อยตามร่างกาย รู้สึกเบื่ออาหาร ร่างกายอ่อนเพลีย ซูบผอม

⁵⁰⁷ พบแพทย์, เรอบ่อย สัญญาณของโรคร้าย ?, เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/เรอบ่อย สัญญาณของโรคร้าย>

⁵⁰⁸ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ความหิว ความอยากอาหาร ความอึด คืออะไร, เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/>

มีอาการจุกเสียดในช่องท้อง และมีอาการหลงลืม (สูตรสถานะ 4: 12) อาการดังกล่าว สามารถรักษาให้ทุเลาได้ด้วยการบริโภคอาหารอ่อน มัน ร้อน โดยให้รับประทานอาหารทีละน้อย (สูตรสถานะ 4: 13)

4.3.7 การกลั่นความง่วงนอน

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะ กล่าวว่าการกลั่นความง่วงนอน หรือการอดนอนทำให้เกิดอาการหลงลืม รู้สึกหนักบริเวณตาและศีรษะ มีอาการหาวบ่อย และรู้สึกขี้เกียจ (สูตรสถานะ 4: 13) นอกจากนี้ยังทำให้มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ควรแก้ไขด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เป็นเวลา นอนหลับอย่างสบาย และอาจใช้การนวดร่วมด้วย เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายขึ้น (สูตรสถานะ 4: 14)

4.3.8 การกลั่นไอ

อาการไอเป็นกลไกการตอบสนองของร่างกายอย่างหนึ่งต่อสิ่งผิดปกติในทางเดินหายใจ และเป็นกลไกป้องกันที่สำคัญของร่างกายในการกำจัดเชื้อโรค เสมหะหรือสิ่งแปลกปลอมในทางเดินหายใจ นอกจากนี้อาการไอยังเป็นทางที่สำคัญในการแพร่กระจายของการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ อาการไอเริ่มจากการที่มีสิ่งกระตุ้นตัวรับสัญญาณการไอ หรือมีสารระคายเคืองในบริเวณทางเดินหายใจส่วนบนและล่าง โดยจะรับการกระตุ้นผ่านทางเส้นประสาท ไปยังศูนย์ควบคุมการไอ ซึ่งจะมีการควบคุมลงมายังกล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลอดลม เมื่อหลอดลมตีบแคบจึงทำให้เกิดการไอ⁵⁰⁹ ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะ กล่าวว่า หากกลั่นไอ ย่อมเป็นการกระตุ้นให้รู้สึกต้องการไอมากขึ้น ทำให้ระบบหายใจติดขัด รู้สึกเบื่ออาหาร เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุให้มีอาการสะอึกควบคุมไปด้วย (สูตรสถานะ 4: 14-15) สามารถรักษาเบื้องต้นโดยการใช้น้ำขี้ปลา เพื่อทำให้วาระในร่างกายนลดลง

4.3.9 การกลั่นหายใจ

กายหายใจ เป็นกระบวนการนำอากาศเข้าหรือออกจากปอด สิ่งมีชีวิตจำเป็นต้องใช้ออกซิเจน เนื่องจากต้องการนำออกซิเจนไปเพื่อปลดปล่อยพลังงานผ่านการหายใจ การหายใจเป็นเพียงกระบวนการเดียว ซึ่งส่งออกซิเจนไปยังที่ที่ต้องการในร่างกายและนำ

⁵⁰⁹ ปารยะ อาศนะเสน, อาการไอ (Cough) ตอนที่ 1, เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=327>

คาร์บอนไดออกไซด์ออกมา⁵¹⁰ ในคัมภีร์อัษฎางคหฤทัยะ สูตรस्थานะ ระบุว่า การกลั้นหายใจ ทำให้เกิดเนื้องอกในช่องท้อง เป็นโรคหัวใจ มีอาการวิงเวียนศีรษะ (สูตรस्थานะ 4: 15) สามารถรักษาได้ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ พร้อมด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสมเพื่อลดความรุนแรงของวาทะ (สูตรस्थานะ 4: 16)

4.3.10 การกลั้นหาว

การหาว ถือเป็นการรักษาสมดุลของร่างกายโดยการนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายและขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกไป จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายขาดออกซิเจน หรือมีคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดมากเกินไป จากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศไม่ถ่ายเท ร่างกายเกิดความเหนื่อยล้า หรือมีการพักผ่อนไม่เพียงพอ⁵¹¹ ในคัมภีร์อัษฎางคหฤทัยะ สูตรस्थานะ อธิบายว่าการกลั้นหาวจะทำให้เกิดผลเสียเช่นเดียวกับการกลั้นไอ (สูตรस्थานะ 4: 16) คือ ทำให้ระบบหายใจติดขัด รู้สึกเบื่ออาหาร เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุให้มีอาการสะอึกควบคุไปด้วย และสามารถรักษาได้ด้วยการทำให้วาทะในร่างกายสมดุล

4.3.11 การกลั้นน้ำตา

การกลั้นน้ำตา คือ การฝืนการร้องไห้ ซึ่งอาจเกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่มากระทบใจ โดยในคัมภีร์อัษฎางคหฤทัยะ สูตรस्थานะ กล่าวว่า การกลั้นน้ำตาทำให้น้ำมูกไหล เป็นโรคตา โรคที่ศีรษะ โรคหัวใจ ทำให้รู้สึกปวดเมื่อย เบื่ออาหาร วิงเวียนศีรษะ และทำให้เกิดเนื้องอกในช่องท้อง สามารถแก้ไข และบรรเทาอาการต่าง ๆ ได้ด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ต้มเหล้า และฟังเรื่องราวที่จรรโลงใจ (สูตรस्थานะ 4: 17) เป็นการปรับอารมณ์ให้สดใสขึ้น

4.3.12 การกลั้นอาเจียน

การอาเจียน มักเกิดขึ้นควบคู่กับอาการคลื่นไส้ เพื่อกำจัดอาหารจากกระเพาะอาหารผ่านทางปาก โดยทั่วไป การอาเจียนอาจเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดหรือปนเปื้อนเชื้อโรค การรับประทานอาหาร หรือดื่มแอลกอฮอล์ใน

⁵¹⁰ BrainRx, การหายใจ (breathing) คืออะไร, เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.brainandlifecenter.com/breath-breathing/>

⁵¹¹ ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา, ทำไมถึงต้องหาว, เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://sciplanet.org/content/8763>

ปริมาณที่มากเกินไป การตั้งครรภ์ หรือผลข้างเคียงจากโรคต่าง ๆ รวมถึงเป็นผลมาจากความเครียด⁵¹² ในคัมภีร์อัมฤตสังหฤตยะ สูตรสถานะ กล่าวว่า การกลั่นอาเจียนทำให้เกิดโรคผิวหนัง โรคเรื้อน โรคตา มีอาการคัน ทั้งยังทำให้เป็นโรคโลหิตจาง เป็นไข้ ไอ หายใจติดขัด มีอาการคลื่นไส้ เป็นผื่นบริเวณใบหน้า และมีอาการบวมหน้า (สูตรสถานะ 4: 18) หากมีอาการข้างเคียงจากการกลั่นอาเจียนเช่นนี้ ให้กลั้วคอ สูดดมควันสมุนไพร รับประทานอาหารที่มีความแห้ง พยายามอาเจียนทันทีหลังรับประทานอาหารเช้า และให้ออกกำลังหายใจ รวมถึงการรักษาแบบปัญจกรรมะอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังสามารถรักษาได้โดยการนวดน้ำมัน ผสมต่างและเกลือ (สูตรสถานะ 4: 19-20)

4.3.13 การกลั่นอสุจิ

การกลั่นอสุจิ เป็นการเว้นจากการหลั่งอสุจิ ในคัมภีร์อัมฤตสังหฤตยะ สูตรสถานะ ได้แจกแจงอาการที่เกิดจากการกลั่นอสุจิไว้หลายประการ เช่น การกลั่นอสุจิทำให้หัวใจเต้นแรง มีอาการปัสสาวะขัด ปวดเมื่อยตามร่างกาย และยังทำให้เกิดนิ่ว เป็นโรคไส้เลื่อน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ แต่สามารถรักษาได้ด้วยการบริโภคอาหารที่ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น ใก้ต้มเหล้า ข้าวสาลี การนวดบริเวณช่องท้องด้านล่าง และอวคาหะ หรือการแช่น้ำมัน (สูตรสถานะ 4: 21) นอกจากนี้ ให้สวนทำความสะอาดทวารปัสสาวะ ตีมนมบริสุทธิ์ และมีเพศสัมพันธ์กับคู่อุปการ (สูตรสถานะ 4: 22)

องค์ความรู้เกี่ยวกับการกลั่นสภาวะตามธรรมชาติดังกล่าวข้างต้น มาจากการสังเคราะห์เนื้อหาในคัมภีร์อัมฤตสังหฤตยะ สูตรสถานะ จะเห็นว่า อายุรเวทกล่าวถึงโทษจากการกลั่นสภาวะตามธรรมชาติแทบทั้งสิ้น โดยไม่มีการกล่าวถึงข้อดีจากการกลั่นสภาวะนั้นแต่อย่างใด เป็นการแสดงให้เห็นถึงผลเสียอย่างเต็มรูปแบบ เพื่อให้มนุษย์หวาดกลัวผลที่เกิดจากการกลั่นสภาวะตามธรรมชาติ ทั้งยังทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของการปล่อยร่างกายให้เป็นไปธรรมชาติ ทำให้มีแนวทางปฏิบัติอย่างถูกต้องเมื่อรู้สึกต้องการผายลม อุจจาระ ปัสสาวะ เรอ กระหายน้ำ หิว ง่วงนอน ไอ หายใจ หาว ร้อน ให้ อาเจียน และหลั่งอสุจิ เป็นกลวิธีการนำเสนอเนื้อหาที่ทำให้รู้สึกอยากปฏิบัติตามเพื่อสุขภาพที่ดี

พร้อมกันนี้ ในคัมภีร์อัมฤตสังหฤตยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 4 มंत्रะที่ 23 ยังตอกย้ำให้เห็นว่า การเร่งสภาวะตามธรรมชาติ (เวโคทิธนะ) และการกลั่นสภาวะตามธรรมชาติ (เวคธารณะ) ย่อมทำให้เกิดโรคทั้งหลายทั้งปวง เป็นการตอกย้ำให้เห็นความสำคัญของสภาวะตามธรรมชาติ และโทษจากการกลั่นสภาวะตามธรรมชาติอย่างชัดเจน

⁵¹² พ บ แพทย์, อาเจียน, เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/อาเจียน>

4.4 การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะที่มีความต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยมีจุดประสงค์เพื่อฝึกฝน ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกายให้มีความแข็งแรง ตื่นตัว สดชื่น⁵¹³ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีสุขภาพกายสุขภาพใจที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย ทั้งยังทำให้เกิดเกิดสุขภาวะที่ดี โดยการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป⁵¹⁴ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่ถูกหลัก และเหมาะสมกับสภาพร่างกายย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย⁵¹⁵ เช่น การออกกำลังกายช่วยการเผาผลาญพลังงาน ลดความดัน และไขมัน ส่งเสริมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดีชะลอการเสื่อมสภาพของอวัยวะต่าง ๆ นอกจากนั้นยังสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นอีกด้วย⁵¹⁶ การออกกำลังกายมีประโยชน์มากมาย ทั้งการออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษาปัญหาสุขภาพ และโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการเจ็บป่วย การออกกำลังกายเพื่อการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงอดทน และการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาขีดความสามารถสูงสุดของร่างกาย⁵¹⁷

ในคัมภีร์อรรถกถาพุทธะ สูตรสถานะถือว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์เป็นส่วนหนึ่งของทินจรรยา ดังนั้น มนุษย์ควรออกกำลังกายเป็นประจำจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน หากออกกำลังกายเป็นประจำย่อมส่งผลดีต่อร่างกาย ดังอธิบายไว้ในมนตรต่อไปนี้

ลาฆวํ กรมสมารถยํ ทีโปต'คริเรมทสะ กษยะ |

วิกฤตฆนคาคตรตวํ วุยายามาพุชยเต || 10 ||

(สูตรสถานะ 2: 10)

⁵¹³ เต็นหล้า ปาลเดชพงศ์ และ นิพนธ์ พวงวรินทร์, "ประสบการณ์สร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่นหญิงด้วยโยคะ," *วารสารสภาการพยาบาล* ปีที่ 24, ฉบับที่ 4 (ตุลาคม - ธันวาคม 2552): 92.

⁵¹⁴ กลุษา ตังชัยศักดิ์ และ ณัฐ วัฒนพานิช, "ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร," *วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ* ปีที่ 6, ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2563): 371.

⁵¹⁵ จูติมา โกศลวิตร และ กัญญารัตน กัญยะกาญจน์, "การออกกำลังกายแบบสมดุลง: ปลอดภัยห่างไกลโรค," *วารสารราชธานีวัฒนธรรมทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ* ปีที่ 2, ฉบับที่ 1 (มกราคม - มีนาคม 2561): 1.

⁵¹⁶ วุฒิพงษ์ ประมัตถากร, *การออกกำลังกาย* (กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2537), 1.

⁵¹⁷ จูติมา โกศลวิตร และ กัญญารัตน กัญยะกาญจน์, "การออกกำลังกายแบบสมดุลง: ปลอดภัย ห่างไกลโรค," 4.

มันตระตัวอย่างนี้มาจากคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 2 มันตระที่ 10 ระบุว่า การออกกำลังกายทำให้เบตตัว มีประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยกระตุ้นอัคนีในการเผาผลาญ และย่อยอาหาร ดีต่อการทำงานของระบบย่อยอาหาร ช่วยในการลดความอ้วน ทำให้รูปร่างสมส่วน และร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า และช่วยปรับสภาพทางร่างกาย การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรงและความมั่นคงของร่างกาย เป็นกิจกรรมที่ควรทำเป็นประจำทุกวัน เพราะช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้ร่างกาย ลดไขมันเมื่อออกกำลังกายเสร็จ ร่างกายจะขับของเสียจากร่างกายออกมาในรูปแบบเหงื่อ จึงทำให้รู้สึกเบาสบายตัว ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานได้อีกด้วย

นอกจากนี้ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ ยังชี้ให้เห็นว่า ทุกคนสามารถออกกำลังกายได้ ยกเว้นผู้ที่มีวาระและปิดตะผิตปกติ เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้เป็นโรคอาหารไม่ย่อย ไม่ควรออกกำลังกาย (สูตรสถานะ 2: 11) ในฤดูหนาว ควรออกกำลังกายอย่างเบา เพื่อป้องกันการเพิ่มขึ้นของวาระ และหลังจากออกกำลังกายแล้วให้นวดทั่วร่างกายด้วยความนุ่มนวล เพื่อทำให้ร่างกายผ่อนคลาย (สูตรสถานะ 2: 12) อนึ่ง ผู้ที่มีวาระผิตปกติ ย่อมมีลมภายในร่างกายมาก ผิวหนังแห้งกร้าน มีอาการปวดตึงตามร่างกาย กระดุกและข้อต่อมีความหลวม ส่วนผู้ที่มีปิดตะผิตปกติ ร่างกายจะอ่อนแอ มีเหงื่อออกมาก จึงไม่ควรออกกำลังกาย เนื่องจากจะส่งผลให้ร่างกายปรับตัวกับสภาวะที่เป็นอยู่ไม่ได้ และทำให้เกิดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่เป็นโรคท้องอืดอาหารไม่ย่อย เนื่องจากอยู่ในภาวะที่ร่างกายยังอ่อนแอ จึงควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย

ถึงแม้การออกกำลังกายจะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หลักอายุรเวทก็สอนว่าไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักและมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เป็นการทำลายสุขภาพ เนื่องจากออกกำลังกายเป็นการเพิ่มปิดตะให้แก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย มีเหงื่อออกมาก มีความรู้สึกหิวกระหาย อุณหภูมิภายในร่างกายสูงขึ้นก่อให้เกิดความไม่สมดุล และความแปรปรวนต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายอันเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้การออกกำลังกาย รวมถึงการเดิน การเสพเมถุน การหัวเราะ และการพูดมากเกินไปจะเป็นอันตรายเหมือนกับสิงโตที่ย่อมตายเมื่อต่อสู้กับช้าง (สูตรสถานะ 2: 13) แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายมากเกินไปทำให้ร่างกายเกิดภาวะเครียด เนื่องจากกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ถูกใช้งานมากเกินไป ต่อมหมวกไตทำงานหนัก ทำให้ฮอร์โมนความเครียดหรือคอร์ติซอลในร่างกายสูงขึ้น⁵¹⁸ นอกจากนี้ตามหลักอายุรเวทการออกกำลังกายคือการเพิ่มความรุนแรงของปิดตะร่างกาย เทียบได้กับเป็นการเร่งอัตราการเผาผลาญในร่างกายมากเกินไป ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น หัวใจเต้นแรงขึ้น จนอาจ

⁵¹⁸ ตันนุพล วิรุฬการุญ, **นอนถูกวิธี สุขภาพดีตลอดชีวิต** (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์เฮลท์, 2561), 84-85.

ทำให้หมดสติหรือเสียชีวิตได้นั่นเอง ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ไม่ออกกำลังกายหนักเกินไป ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพ และสมรรถภาพของตนเอง

พร้อมกันนี้ ตามคัมภีร์อายุรเวท การออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะเป็นสิ่งสำคัญ เป็น การป้องกันและบำรุงรักษาสุขภาพ ในอินเดียสมัยโบราณเป็นประเพณีที่จะต้องศึกษาอายุรเวทก่อน การฝึกโยคะ เนื่องจากอายุรเวทเป็นศาสตร์ทางร่างกาย เมื่อร่างกายสมบูรณ์แล้วจึงฝึกจิตใจด้วยโยคะ ต่อไป⁵¹⁹ ดังนั้นโยคะจึงทำให้เกิดความแข็งแรง และความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ เช่นเดียวกับใน คัมภีร์อัมฤตสังหัตถะ สูตรสถานะ ที่ระบุหลักการฝึกโยคะ ดังมันตรระตัวอย่างต่อไปนี้

กาลารุถกรมณา โยโค หีน มิถยา'ติมาตรกะ |

สมโยคยศจ วิเซโย โรคา'โรโยกการณม || 19 ||

(สูตรสถานะ 1: 19)

มันตระจากคัมภีร์อัมฤตสังหัตถะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1 มันตระที่ 19 ดังข้างต้น สื่อ ว่าหากปฏิบัติโยคะน้อย ไม่เพียงพอ (หีนโยคะ) ไม่ถูกต้อง (มิถยาโยคะ) หรือฝึกโยคะมากเกินไป (อติโยคะ) ย่อมทำให้เกิดโรค ในขณะที่การปฏิบัติโยคะที่เหมาะสม (สมโยคะ) จะทำให้ไม่มีโรค จะเห็นว่า คำสอนนี้สอดคล้องกับคำสอนเรื่องการออกกำลังกาย กล่าวคือ ถึงแม้ว่าการฝึกโยคะจะเป็นการออก กำลังกายตามหลักอายุรเวทประการหนึ่งที่มีประโยชน์ แต่หากฝึกโยคะน้อยเกินไปหรือมากเกินไป ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย เหมือนกับการออกกำลังกายน้อยหรือมากเกินไปเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม การฝึกโยคะตามแนวทางอายุรเวทย่อมมีข้อดีมากกว่าข้อเสีย เนื่องจาก โยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่ได้รับการยอมรับในวงกว้างว่า สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงสุขภาวะอัน ครอบคลุมทั้งร่างกาย (Body) จิตใจ (Mind) อารมณ์ (Spirit) รวมถึงสังคมและจิตวิญญาณได้ โดย โยคะสอนการมีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและคนอื่น สอนเทคนิคการฝึกร่างกาย และลมหายใจ เพื่อเป็น พื้นฐานของการพัฒนาจิตที่มีระดับต่อเนื่องไปจนถึงสมาธิ⁵²⁰ การฝึกโยคะจึงส่งผลดีต่อสุขภาพในทุก ๆ ด้านในการส่งเสริมให้มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่แข็งแรง และมีความสามารถในการลดผลกระทบ อันเกิดจากความเครียด ทำให้ไม่วิตกกังวล⁵²¹ ทั้งนี้การฝึกโยคะควรปฏิบัติร่วมกับปราณยัมะ คือการ ฝึกลมหายใจ และการฝึกจิตใจให้แน่วแน่ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์

⁵¹⁹ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, 173.

⁵²⁰ เด่นหล้า ปาลเดชพงศ์ และ นิพนธ์ พวงวรินทร์, "ประสบการณ์สร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่นหญิง ด้วยโยคะ," 84.

⁵²¹ อมรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง, *โยคะยืดอายุ* (กรุงเทพฯ: ไพลิน, 2544), 11.

การฝึกโยคะมักใช้ท่าทางตามโยคะอาสนะ เป็นการฝึกฝนร่างกายให้มีความสมดุล โดยทำท่าทางผ่านการนั่งแล้วอยู่นิ่งในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง⁵²² โดยท่าโยคะอาสนะมักมีลักษณะคล้ายกับสิ่งที่ปรากฏตามธรรมชาติ ได้แก่ “ปัทมาสนะ” คือ ท่าดอกบัว “ศวาสนะ” คือ ท่าศพ “มัตस्याสนะ” คือ ท่าปลา “มกราสนะ” คือ ท่าจระเข้ “ศลภาสนะ” คือ ท่าตักแตน “จักราสนะ” คือ ท่างลื้อ “มยุราสนะ” คือ ท่านกยูง “วฤกษาสนะ” คือ ท่าต้นไม้ “ตาราสนะ” คือ ท่าดวงดาว “ตรีโกณาสนะ” คือ ท่าสามเหลี่ยม “ภุชงคาสนะ” คือ ท่างู “วักราสนะ” คือ ท่าบิดสันหลัง “ปีศจิมิตตาสานะ” คือ ท่าเหยียดหลัง เป็นต้น⁵²³ โดยโยคะอาสนะแต่ละท่ามีวิธีฝึกปฏิบัติ ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับแตกต่างกันออกไป เช่น ปัทมาสนะ หรือท่าดอกบัวสามารถฝึกปฏิบัติได้โดยนำเท้ามาวางไว้ที่ต้นขาเท้าทั้งสองข้างหงายขึ้น และฝ่ามือวางหงายอยู่ระหว่างต้นขาทั้งสองข้าง หรือนำมือมาวางซ้อนกันบนขา ทำให้ฝ่ามือเป็นแอ่ง การฝึกปัทมาสนะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อเท้า เข่า และสะโพก และให้ผลดีกับระบบประสาทที่ขา⁵²⁴



ภาพที่ 23 ปัทมาสนะ หรือท่าดอกบัว

(ที่มา: <https://mysticalbee.com/padmasana-lotus-pose/>)

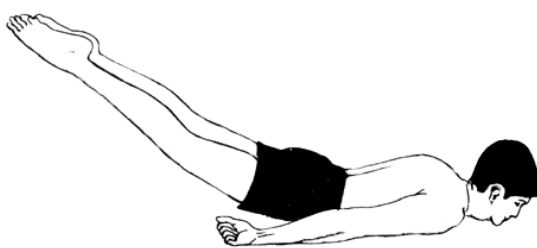
ส่วน ศลภาสนะ หรือท่าตักแตนสามารถฝึกปฏิบัติได้โดยนอนคว่ำ นำแขนวางข้างลำตัว ฝ่ามือหงายขึ้น คางตั้งสบาย ๆ บนพื้น วางท่อนขาให้ตรงไม่โค้งงอ ต่อมาให้ยกขาขวาขึ้นทั้งท่อน โดย

⁵²² สุรณิน บัญญัติปิยพจน์, *Yoga Story โครัฉายจากไปด้วยโยคะ*, พิมพ์ครั้งที่ 3 (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ Dดี, 2564), 223.

⁵²³ P. D. Sharma, *Yogasana* (Mumbai: Navneet Education Limited, n.d.), 5-6.

⁵²⁴ กวี คงกัทธิพงษ์, "ท่าดอกบัว ท่าสุดยอดของโยคะ," *นิตยสารหมอชาวบ้าน* ปีที่ 35, ฉบับที่ 408 (กุมภาพันธ์ 2557): 38-39.

ให้เหยียดขาตรง ไม่งอเข่า จากนั้นให้ค่อย ๆ ลดขาขวาลง แล้วให้ยกขาซ้ายขึ้นทั้งท่อน (ทำเช่นเดียวกับขาขวา) เมื่อค่อย ๆ ลดขาซ้ายลงแล้วให้ยกขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกันอย่างช้า ๆ อีกครั้งหนึ่ง การฝึกศัลภาสนะ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ทั้งยังเป็นการบริหารอวัยวะในช่องท้องส่วนล่าง เช่น ลำไส้ใหญ่ ช่วยให้อวัยวะในช่องท้องทำงานได้ดี ระบบขับถ่ายทำงานปกติ และยังทำให้ขาแข็งแรงขึ้นอีกด้วย⁵²⁵



ภาพที่ 24 ศัลภาสนะ หรือท่าตั๊กแตน

(ที่มา: <https://yogaholism.com/shalabhasana-the-locust-pose/>)

4.5 การนอนหลับ

การนอนหลับ คือกิจกรรมพื้นฐานที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับการรับรู้ และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าลดลง เป็นกระบวนการทางธรรมชาติในการผ่อนคลายร่างกายตลอดจนทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานลดลง ทั้งนี้การนอนหลับอย่างดีและเหมาะสมจะช่วยซ่อมแซมร่างกาย และส่งเสริมสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามหากการนอนหลับเป็นไปอย่างไม่เหมาะสมจะส่งผลเสียต่างกาย อารมณ์และความรู้สึกได้อีกด้วย⁵²⁶

ในอายุรเวท การนอนหลับเป็นกิจกรรมที่พึงกระทำในช่วงกลางคืน หรือ “ราตรีจรรยา” ผู้วิจัยพบรายละเอียดเกี่ยวกับการนอนหลับในคัมภีร์อัมฤตสังหฤตยะ สูตรสถานะ อัธยายะที่ 7 ครอบคลุมเกี่ยวกับความสำคัญของการนอนหลับ ตลอดจนคุณและโทษของการนอนหลับ ดังตัวอย่าง

นิทรายตต์ สุขิ ทุชะปั ฤษฐิเ กาศุรย์ พลาพลม || 53 ||

⁵²⁵ กวี คงภักดีพงษ์ และคณะ, "ฝึกโยคะ – อาสนะ (ท่าตั๊กแตน)," นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 34, ฉบับที่ 465 (มกราคม 2560): 46-47.

⁵²⁶ เยาวเรศ สมทรัพย์ และ จินตนา เลิศไพบุลย์, "การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ: บทความพินฟูวิชาการ," การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ: บทความพินฟูวิชาการ ปีที่ 14, ฉบับที่ 2 (2563): 71-73.

วฤชตา กสิพตา ชุณฺยานมชฺฌานํ ชีวิตํ น จ |

(สูตรस्थานะ 7: 53-54)

มนฺตระนี้มาจากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรस्थานะ อธฺยายะที่ 7 มนฺตระที่ 53-54 ปราภุคฺคัพทํคํวํ “นิทรา” หมายถึง การนอนหลับ มีใจความว่า ความสุข ความทุกข์ ความสมบูรณ์ ความพอมแห่ง ความแข็งแรง ความอ่อนแอ พละกำลัง ความรู้ การเพิกเฉย ความเป็น ความตาย ล้วนขึ้นอยู่กับ การนอนหลับ แสดงให้เห็นว่าการนอนหลับเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญ และส่งผลทุกด้านต่อการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรस्थานะ อธฺยายะที่ 7 มนฺตระที่ 54-68 ยังขยายความเกี่ยวกับการนอนหลับไว้หลายประการ กล่าวคือ การนอนหลับในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม การนอนหลับมากเกินไป และการอดนอน ทั้งสามสิ่งนี้เป็นสาเหตุของการทำลายสุขภาพ (สูตรस्थานะ 7: 54) การอดนอนทำให้ร่างกายมีความแห้ง ในขณะที่การนอนหลับตอนกลางวันทำให้ร่างกายภายในมีความชื้น (สูตรस्थานะ 7: 55)

การนอนกลางวัน เป็นฤติกรรมที่เหมาะสมในช่วงฤดูร้อน เพราะในฤดูร้อนวาทะจะลดลง สภาพอากาศแห้งขึ้น ช่วงกลางวันคั่นสั้น ดังนั้นการนอนกลางวันจะทำให้กษะและปิตตะเพิ่มมากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความสมดุล (สูตรस्थานะ 7: 56) โดยการนอนกลางวันเหมาะกับผู้ที่มีความเหนื่อยจากการออกกำลังกาย ผู้ที่พูดมาก เดินมาก มีน้ำหนักตัวมาก เหนื่อยจากความโกรธ ผู้ที่มีความหวาดกลัว นอกจากนี้ยังเหมาะกับผู้มีอาการสะอึก ท้องเสีย ผู้ได้รับบาดเจ็บ ผู้ที่มีความกระหาย มีอาการปวดท้องหรือท้องอืดจากอาหารไม่ย่อย ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน การนอนกลางวัน (Power Nap) เป็นการนอนเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน เป็นทางเลือกหนึ่งของผู้ที่จำเป็นต้องนอนน้อย หรือนอนไม่พอ ในเวลากลางคืน หากรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า การนอนกลางวันจะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น⁵²⁷

ในขณะที่การนอนในเวลาที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดอาการหลงละเมอ เจ็บป่วย ปวดหัว ทำให้แน่นหน้าอก คัดจมูก ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ สามารถแก้ไขได้ด้วยการอดอาหาร การทำให้อาเจียน และการใช้ยา (สูตรस्थานะ 7: 57-62) การนอนในเวลาที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการนอนดึกเกินไป เป็นสาเหตุให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายลดต่ำลง เนื่องจากเมื่อร่างกายขาดการพักผ่อน ฮอโมนที่ทำหน้าที่ซ่อมแซมร่างกายในขณะที่นอนหลับจึงไม่สามารถทำงานได้เต็มที่ และทำให้ร่างกายไม่สามารถต้านทานเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ ร่างกายจึงอ่อนแอลง ใน

⁵²⁷ ตนุพล วิรุฬการุญ, นอนถูกวิธี สุขภาพดีตลอดชีวิต, 24.

ขณะเดียวกันร่างกายจะต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 40 เพื่อจัดการระดับน้ำตาลในเลือด จึงทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติได้เช่นกัน⁵²⁸

การนอนมากเกินไปทำให้กะโหลกศีรษะในร่างกายนูนลง ทำให้เกิดอาการรุนแรง มีความกังวล มีความเศร้า ทำให้มีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย แต่หากอดนอน ไม่นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอจะทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย มีอาการหนักบริเวณศีรษะ หาวมากผิดปกติ ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่แข็งแรง มีอาการมึนงง ดังนั้น ทุกคนจึงนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการนอนหลับคือ ช่วงกลางคืน โดยควรนอนหลับให้ถูกวิธีอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน เพราะจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ (สูตรสถานะ 7: 53-68)

ในปัจจุบันหากนอนมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคนอนเกิน (Hypersomnia) โรคนี้ผู้ป่วยจะมีอาการนอนหลับมากเกินไป หรือช่วงนอนผิดปกติจนสามารถง่วงและนอนหลับได้ตลอดเวลา ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเฉื่อยชา ไร้ชีวิตชีวา มีความเครียด วิตกกังวล ทั้งยังเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า เพราะการนอนหลับมากเกินไปทำให้ฮอร์โมนในร่างกายแปรปรวน⁵²⁹ จะเห็นว่าความอันตราย และอาการส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นจากการนอนหลับมากเกินไป หรือโรคนอนเกินนี้ (Hypersomnia) มีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่ระบุไว้ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ

การนอนหลับถือเป็นหลักปฏิบัติหนึ่งตามคำสอนของอายุรเวท เป็นพฤติกรรมที่พึงกระทำในการดูแลสุขภาพ การนอนหลับทำให้ร่างกายได้พักผ่อน และใช้เวลาในขณะนอนหลับเพื่อฟื้นฟูและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ รวมถึงระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถึงอย่างไรก็ตามการนอนหลับเป็นพฤติกรรมที่ควรทำอย่างเหมาะสม เนื่องจากการนอนหลับมีทั้งข้อดีและข้อเสีย กล่าวคือ หากนอนในเวลาที่เหมาะสม นอนในปริมาณที่พอดี ย่อมเกิดผลดีต่อสุขภาพ ในทางกลับกันหากอดนอน นอนหลับมากหรือน้อยเกินไป ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพ อาจเป็นสาเหตุของความผิดปกติทางอารมณ์ และก่อให้เกิดโรคมามากมาย ดังกล่าวไว้ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ

นอกจากนี้คำสอนเรื่องการนอนหลับตามแนวทางอายุรเวทบางประการ มีความสอดคล้องกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน ดังนั้น องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในอดีตจึงสามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบันได้ อนึ่ง ผู้วิจัยเห็นว่าเนื้อหาเกี่ยวกับการนอนหลับในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะกล่าวถึงแนวทางการนอนหลับเพื่อสุขภาพ ตลอดจนคุณและโทษในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลในเชิงลึกว่าสาเหตุของการเกิดโรคจากการนอนหลับนั้นเป็นเพราะเหตุใด หรือสามารถรักษาโรคจากการนอนหลับได้ด้วยสมุนไพรชนิดใด ดังนั้นผู้ศึกษาอายุรเวทจึงต้องนำเอา

⁵²⁸ ตนุพล วิรุฬหารุณ, นอนถูกวิธี สุขภาพดีตลอดชีวิต, 24.

⁵²⁹ เรื่องเดียวกัน, 36-37.

องค์ความรู้ต่าง ๆ มาเชื่อมโยงกันเพื่อให้เข้าใจเนื้อหาได้แตกฉานขึ้น เช่น องค์ความรู้เรื่องไตรโทษะ เนื่องจากตามหลักอายุรเวทแล้ว แต่ละบุคคลย่อมมีไตรโทษะเด่นในร่างกายไม่เหมือนกัน การนอนหลับในลักษณะที่ต่างกัน จึงส่งผลต่อไตรโทษะ และสุขภาพร่างกายแตกต่างกันไปด้วย โดยประเด็นนี้ ถือเป็นลักษณะเฉพาะตัวของอายุรเวทที่หลักปฏิบัติ และการดูแลสุขภาพจะเชื่อมโยงกับพื้นฐานธรรมชาติร่างกายของแต่ละบุคคล

4.6 การบริโภคอาหาร

อาหาร คือปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เป็นสิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้ว ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย รวมถึงให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยไม่มีพิษภัยหรือให้โทษแก่ร่างกาย ส่วนโภชนาการ คือการเปลี่ยนแปลงของอาหารภายในร่างกาย ทำให้ได้รับสารอาหารที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ⁵³⁰

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต อาหารมีความสัมพันธ์กับคุณค่าทางโภชนาการ การบริโภคอาหารส่งผลต่อสุขภาพร่างกายโดยตรง กล่าวคือ อาหารให้พลังงาน สามารถสร้างความแข็งแรง ความเจริญเติบโตของร่างกายได้ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและรักษาโรค และยังเป็นตัวช่วยควบคุมการทำงานของกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกาย อนึ่ง การบริโภคอาหารเพื่อประโยชน์สูงสุดนั้น ย่อมต้องพิจารณาลักษณะอาหาร คุณค่าทางโภชนาการ ตลอดจนสุขภาพ หากบริโภคอาหารที่ลักษณะหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ไม่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพแล้ว อาจก่อให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกาย และโรคต่าง ๆ ได้ เช่นเดียวกับหลักอายุรเวท อาหารแต่ละชนิดมีคุณสมบัติ และส่งผลต่อไตรโทษะในร่างกายแตกต่างกัน หากบริโภคอาหารผิดประเภท ย่อมส่งผลให้ไตรโทษะในร่างกายกำเริบ จนเกิดปัญหาสุขภาพทั้งหลายตามมา ดังนั้น การบริโภคอาหารจึงเป็นวิธีการดูแลรักษาสุขภาพที่ง่ายที่สุด ดังจะเห็นได้จากในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ปรากฏคำสอนและหลักในการบริโภคอาหารอยู่มากมาย ดังนี้

4.6.1 หลักการบริโภคอาหาร

ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ให้ความสำคัญกับ “มาตราศิน” คือการบริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ กล่าวคือ ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อัยยายะที่ 8 ชื่อมาตราศิตียะ อธิบายเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไว้หลายแง่มุม ได้แก่ ทุกคนพึงบริโภคอาหารให้พอประมาณในทุกเวลา อาหารที่ดีจะต้องช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบการย่อยอาหาร ดังนั้น

⁵³⁰ ปรรัตน์ ศุภมิตรโยธิน, อาหารและโภชนาการ, 2.

การบริโภคอาหารไม่ว่าจะเป็นอาหารอ่อนหรือหนัก จะต้องไม่ทำลายระบบย่อยอาหาร ในขณะเดียวกันการบริโภคอาหารน้อยเกินไปนั้นจะไม่เพิ่มพลังงาน และไม่สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ร่างกาย อันเป็นที่มาของโรคต่าง ๆ ได้ ตามมันตระต่อไปนี้

มาตราสี่ สรวกาล์ สยานมาตรา หยเคนะ ปรวรรติกา |

มาตรา ทรวายณยเพกษเนต ครุณยปี ลชุนยปี || 1 ||

(สูตรสถานะ 8: 1)

พร้อมกันนี้ ในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ ยังปรากฏศัพท์คำว่า “อดิมาตระ” (สูตรสถานะ 8: 3) สื่อถึงการบริโภคอาหารปริมาณมากเกินไปว่ามีความอันตราย ย่อมทำลายสุขภาพร่างกาย ทำให้วาทะ และโทษะต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ร่างกายขาดความสมดุล เป็นสาเหตุของการเกิดโรค (สูตรสถานะ 8: 4-5) นอกจากนี้การบริโภคอาหารปริมาณมากเกินไป จะทำให้เกิดความผิดปกติ เกิดของเสีย (อามะ) ตกค้างภายในร่างกาย เป็นสาเหตุของอาการท้องอืด และของเสียเหล่านั้นอาจไปขัดขวางการเคลื่อนที่ภายในทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารและลำไส้อีกด้วย (สูตรสถานะ 8: 6-7)

อามาตเย’ลสีภตเสตน โส’ลสกะ สมฤตตะ |

วิวิโรรวทโนเทภไทรอายวาทิภฤศโกปตะ || 7 ||

สุจิจิริว คাত্রาณิ วิชยตติ วิชูจิกา |

ตตร ศูลภรมา’นาหคมปสตมภาพโย’นิลาต || 8 ||

(สูตรสถานะ 8: 7-8)

พร้อมกันนี้ ในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 8 มันตระที่ 7-8 ได้อธิบายโทษจากการบริโภคอาหารมากเกินไปว่า ทำให้เกิดการขับของเสียทั้งด้านบน (อาเจียน) และด้านล่าง (การขับถ่ายอุจจาระ) ในทันที ส่วนอาหารที่ไม่ถูกย่อยภายในกระเพาะอาหารจะทำให้ท้องอืด ซึ่งหากวาทะและโทษะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจะทำให้เกิดความเจ็บปวดตามร่างกาย เมื่ออาการรุนแรงขึ้นจนรู้สึกเจ็บปวดคล้ายถูกเข็มทิ่มแทง อาการนี้จะเรียกว่า “วิสุจิกะ” หรือ กระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ (สูตรสถานะ 8: 7-8) ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้อง มีอาการหลงละเมอ มีอาการสั่น และร่างกายแข็งเกร็ง หากปิดตะในในร่างกายเพิ่มขึ้น จะทำให้เป็นไข้ ท้องเสีย มีอาการปวดแสบปวดร้อนในร่างกาย มีความกระหายน้ำ แต่หากกษะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น จะทำให้อาเจียน ร่างกายหนักขึ้น มีอุปสรรคในการพูด มีเสมหะมากขึ้น (สูตรสถานะ 8: 9)

ข้อมูลจากคัมภีร์อัยฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ดังข้างต้นมีความสอดคล้องกับงานวิจัยในปัจจุบันเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ 3 ประการ⁵³¹ คือ

- 1) การบริโภคอาหารมากเกินไป รวมถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารรสจัด เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง
- 2) การบริโภคอาหารน้อยเกินไปรวมทั้งการเลือกไม่กินอาหารบางประเภท เป็นสาเหตุของโรคขาดสารอาหาร โรคโลหิตจาง ทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
- 3) การบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย เป็นสาเหตุของโรคอุจจาระร่วง อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์

นอกจากนี้ ในคัมภีร์อัยฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ยังมีข้อแนะนำอื่น ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักอายุรเวทอีกด้วย ดังนี้

- 1) การบริโภคอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ อาหารที่มีความแห้ง เย็น สกปรก ย่อมทำให้รู้สึกปวดและแสบร้อนที่ท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย
- 2) การบริโภคอาหารที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมปะปนกัน การบริโภคอาหารปริมาณมากทั้ง ๆ ที่อาหารมื้อก่อนยังไม่ถูกย่อย รวมถึงการบริโภคอาหารในปริมาณและเวลาที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมเช่นนี้เป็นสาเหตุของการเกิดโรค และอาจทำให้เสียชีวิตได้
- 3) ควรบริโภคอาหารที่มีรสชาติครบทั้ง 6 รสชาติ
- 4) บริโภคอาหารไม่เร็วหรือช้าจนเกินไป ไม่บริโภคอาหารทันทีหลังจากอาบน้ำ
- 5) บริโภคอาหารขณะหิว นั่งให้เรียบร้อยขณะรับประทานอาหาร และควรล้างมือ เท้า ใบบนก่อนรับประทานอาหารให้สะอาด
- 6) ควรบริโภคอาหารหลังจากผู้อื่นอิ่มแล้ว เช่น แยก เด็ก ครู ผู้รับใช้
- 7) หลีกเลี่ยงอาหารที่ปนเปื้อนด้วยหญ้า ขน อาหารที่ร้อนและเค็มจัด
- 8) อาหารที่ไม่ควรบริโภคเป็นประจำ ได้แก่ นมรสหวาน โยเกิร์ต กูจิกะ (นมข้น) อาหารต่าง ศุขกะ (ข้าวต้มแห้ง) รวมถึงมาชะ (ถั่วดำ) นิชปาวะ (ถั่วพุ่ม) ศาลูกะ (จันทน์เทศ) พิสะ (รากบัว) ปิษฏะ (แป้ง) ธัญพืชประเภทเมล็ดตอก ผักแห้ง ข้าวบาร์เลย์อ่อน ฝาดิตะ (กากน้ำตาล) เนื้อสัตว์ผอมแห้ง เนื้อแห้ง เนื้อหมูป่า แกะ วัว ปลา และควาย
- 9) อาหารที่ควรบริโภคเป็นประจำ ได้แก่ ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ปัสยะ (สมอไทย) อมลกะ (มะขามป้อม) มฤทวิกะ (ลูกเกด) ปโฏละ (บวบ) มุทกะ (ถั่วเขียว) น้ำตาล ซี น้ำฝน น้ำสะอาด นม น้ำผึ้ง ทาติมะ (ทับทิม) เกลือสินเธาว์

⁵³¹ สุนีย์ เตชะอารณกุล, บรรณาธิการ, อาหารเพื่อสุขภาพ, 1.

10) ควรบริโภคอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพเป็นประจำ เช่น สະ (รากบัว) อิกษุ (อ้อย) โมจะ (กล้วย) โจจะ (กล้วย) อามระ (มะม่วง) ขนมโมทกะ และ อุทการิกะ (ของหวาน)

11) หลังจากบริโภคอาหารเสร็จแล้ว ให้ดื่มอนุปานะ (เครื่องดื่มหลังอาหาร) ได้แก่ น้ำเย็น จากข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี

12) ควรดื่มน้ำร้อนหลังบริโภคอาหารจำพวกแป้ง ผัก ถั่วเขียว ถั่วอื่น ๆ มัสตุ (ครีมเปรี้ยว) ตกระ (เนยนม) อัมละ กาญชิกะ (ข้าวต้มเปรี้ยว) ในขณะที่คนพอมควรดื่มสุราหลังอาหาร ส่วนคนอ้วนควรดื่มน้ำสมน้ำผึ้ง

อย่างไรก็ตาม การบริโภคอาหารตามแนวทางอายุรเวทจะต้องบริโภคอาหารอย่างพอเหมาะควบคู่ไปกับการหลีกเลี่ยงอาหารทำลายสุขภาพ ดังนั้นองค์ความรู้เกี่ยวกับลักษณะและคุณสมบัติของอาหารรวมถึงเครื่องดื่มจึงมีความสำคัญ เพราะจะทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างถูกต้อง

4.6.2 คุณสมบัติของอาหารและเครื่องดื่ม

อาหารและเครื่องดื่มเป็นสิ่งสำคัญในการหล่อเลี้ยงชีวิต ทั้งยังช่วยบำรุงสุขภาพร่างกาย อาหารและเครื่องดื่มแต่ละชนิดมีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่ส่งผลต่อร่างกายแตกต่างกันไป องค์ความรู้เรื่องคุณสมบัติของอาหารและเครื่องดื่มตามหลักอายุรเวท ทำให้ทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่ม ทั้งยังสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดอาหารสำหรับการบริโภคได้ ในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะกล่าวถึงคุณสมบัติของอาหารไว้ในอธยายะที่ 6 อันนสวรूपวิษญานียะชื่อ และกล่าวถึงคุณสมบัติของเครื่องดื่มไว้ในอธยายะที่ 5 ชื่อ ทรวทรวยวิษญานียะ ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะแจกแจงรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มแต่ละชนิด ดังนี้

4.2.6.1 คุณสมบัติของอาหาร

ในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ได้อธิบายคุณสมบัติของอาหาร โดยผู้วิจัยจำแนกออกเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ 1) ข้าว 2) ถั่วและธัญพืช 3) อาหารปรุงสุก 4) เนื้อสัตว์ 5) ผัก 6) ผลไม้

4.6.2.1.1 ข้าว

ในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ กล่าวว่า ข้าวพันธุ์ดีที่เหมาะสมแก่การบริโภค ได้แก่ ข้าวสีแดง ข้าวเม็ดใหญ่ ข้าวกลมมะ ข้าวตุรณกะ (ข้าวที่สุกเร็ว) ข้าวสกุณาหฤตะ ข้าวสารามุชะ ข้าวทีรฆสุกะ (ข้าวที่มีปลายแหลมยาว) ข้าวทีเจริญเติบโตตี ข้าวทีมีกลิ่น

หอม (สูตรสถานะ 6: 1) รวมถึงข้าวปดังคะ (ข้าวที่มีสีน้ำตาล) ข้าวสดปนิยะ (ข้าวที่มีสีแดงสว่าง) ข้าวเหล่านี้มีรสหวาน มีความมัน ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ทำให้ปริมาณอูจจาระลดน้อยลง (สูตรสถานะ 6: 2) ทั้งยังมีรสฝาดอ่อน ๆ เหมาะกับการบริโภคทุกวัน มีความเบา (ย่อยง่าย) มีความเย็น และช่วยขับปัสสาวะ ในบรรดาข้าวทั้งหมดข้างต้น ข้าวพันธุ์สีแดงที่มีคุณภาพดีที่สุด ช่วยบรรเทาความกระหาย ปรับสมดุลของไตรโทษะ (สูตรสถานะ 6: 3) รองลงมาคือข้าวเม็ดใหญ่ และข้าวกลมะตามลำดับ (สูตรสถานะ 6: 4)

ข้าวที่มีคุณภาพไม่ดี ได้แก่ ข้าวยวกะ ข้าวหายนะ ข้าวปานสุ ข้าวพาษปะ ข้าวโนษระ (สูตรสถานะ 6: 4) ข้าวเหล่านี้มีรสหวาน ร้อน มีความหนัก (ย่อยยาก) เพิ่มปิตตะและกษะในร่างกาย เพิ่มปริมาณอูจจาระและปัสสาวะ (สูตรสถานะ 6: 5)

ข้าวชัยภูิกะ (ข้าวที่สุกใน 60 วัน) มีความมัน บรรเทาอาการจากโรคท้องร่วง มีความเบา มีรสหวาน ช่วยรักษาสมดุลของไตรโทษะ มีความมันคง และมีความเย็น ข้าวชัยภูิกะ มีคุณภาพดีที่สุด ในบรรดาข้าวเปลือกทั้งหลาย (สูตรสถานะ 6: 6) ในขณะที่ข้าวเปลือกที่มีคุณภาพรองลงมาตามลำดับคือ มหาวรีหิ ข้าวกฤษณวีหิ ข้าวชตุมุขะ ข้าวกุกุกฏานทกะ ข้าวลวกะ ข้าวปาราวตกะ ข้าวศุกระ ข้าววรกะ ข้าวอุททลกะ ข้าวอุชชวาละ ข้าวจันนะ ข้าวศารทะ ข้าวทรทุระ ข้าวคันธนะ และ ข้าวภุรุวินทะ (สูตรสถานะ 6: 8)

ส่วนข้าวอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวไว้ข้างต้นจะมีรสหวาน เพิ่มปิตตะ และมีความหนัก ช่วยเพิ่มปริมาณปัสสาวะและอูจจาระ เพิ่มความร้อนในร่างกาย และทำให้ไตรโทษะผิดปกติ (สูตรสถานะ 6: 9)

4.6.2.1.2 ถั่วและธัญพืช

ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ 6: 10 กล่าวว่า ธัญพืชมีหลากหลายชนิด โดยตถุณธานยะ (ธัญพืชที่เกิดจากหญ้า) ได้แก่ กังค (ข้าวฟ่างหางหมา) โภทระ (หญ้าปล้องอ้อ) นีวาระ (ข้าวป่า) ศยามากะ (ข้าวฟ่าง) มีความเย็นและเบา ช่วยกระตุ้นวาตะภายในร่างกาย ทำให้ปิตตะและกษะมีความสมดุล (สูตรสถานะ 6: 10) ข้าวฟ่างหางหมา ช่วยบรรเทากระตักหัก มีคุณค่าทางโภชนาการ บำรุงร่างกาย และมีความหนัก ในขณะที่ข้าวฟ่าง สามารถดูดซึมได้ดี มีความเย็น และป้องกันสารพิษ (สูตรสถานะ 6: 11)

ยวะ (ข้าวบาร์เลย์) มีความแห้ง เย็น หนัก มีรสหวาน ช่วยในการขับถ่าย ช่วยเพิ่มปริมาณอูจจาระ และทำให้เกิดลม (ท้องอืด) ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เพิ่มความมันคงของร่างกาย ช่วยบรรเทาโรคทางเดินปัสสาวะ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของปิตตะและกษะ (สูตรสถานะ 6: 12) นอกจากนี้การบริโภคข้าวบาร์เลย์ยังช่วยบรรเทาโรคจมูกอักเสบ โรคหอบ อาการไอ อาการตั้งบริเวณต้นขา โรคที่คอ และโรคผิวหนัง (สูตรสถานะ 6: 13)

โคธุมะ (ข้าวสาลี) ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ มีความเย็น หนัก มัน ทำให้มีชีวิตชีวา ช่วยรักษาสมดุลาตตะและปิตตะ ช่วยสมานกระดูกและบาดแผล มีรสหวาน เพิ่มความมันคงของร่างกายช่วยในการขับถ่าย (สูตรสถานะ 6: 14) ส่วน นานทิมูขี (ข้าวสาลีประเภทหนึ่ง) มีความเย็น มีรสหวาน ฝาด และมีความเบา (สูตรสถานะ 6: 15)

มูทกะ (ถั่วเขียว) อาตมกี (ถั่วแระ) มสุระ (ถั่วเลนทิล) และถั่วอื่น ๆ (สูตรสถานะ 6: 15) สามารถทำให้ท้องผูกได้ มีรสหวาน ฝาด ดูดซึมได้ง่าย มีความเย็นและเบา หากบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยลดไขมัน ลดกษะ ปิตตะ และเลือด (สูตรสถานะ 6: 16) ในบรรดาถั่วเหล่านี้ ถั่วเขียวนั้นดีที่สุด ทำให้วาตะเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ส่วนกลายะ (ถั่วลันเตา) ทำให้วาตะในร่างกายเพิ่มขึ้น ราชมาษะ (ถั่วดำใหญ่) ทำให้วาตะเพิ่มขึ้น มีความแห้ง มีความหนัก และเพิ่มปริมาณอุจจาระ (สูตรสถานะ 6: 17)

กุกัตถะ (ม้ากรั่ม) มีความร้อน ช่วยทำความสะอาดอสุจิ ช่วยบรรเทาโรคนิว โรคหอบ และโรคจมูกอักเสบ ช่วยบรรเทาอาการไอ บรรเทาโรคที่เกิดจากกษะและวาตะ แต่จะเพิ่มความรุนแรงของปิตตะ (สูตรสถานะ 6: 18)

นิชปาวะ (ถั่วพุ่ม) ทำให้วาตะและปิตตะรุนแรงขึ้น ทำให้เกิดโรคเลือดออกผิวดกิตติ ช่วยผลิตน้ำนม เพิ่มปัสสาวะ และมีความหนัก ช่วยในการขับถ่าย ทำให้แสบร้อน ส่งผลกระทบต่อดวงตา และอสุจิ ช่วยลดความรุนแรงของกษะ ช่วยลดการอักเสบ และการขับพิษ (สูตรสถานะ 6: 19)

มาษะ (ถั่วดำ) มีความมัน เพิ่มพลังให้ร่างกาย เพิ่มหะและปิตตะ เพิ่มปริมาณอุจจาระ และช่วยให้ขับถ่าย มีความหนัก ร้อน ช่วยลดวาตะในร่างกาย มีรสหวาน ช่วยเพิ่มปริมาณการหลั่งอสุจิ (สูตรสถานะ 6: 20)

ติละ (งา) มีความร้อน ให้ความเย็นขณะสัมผัส ติดผิวหนัง ติดเส้นผม ให้พลังงานแก่ร่างกาย มีความหนัก (สูตรสถานะ 6: 21) การบริโภคงา ช่วยเพิ่มปริมาณปัสสาวะเล็กน้อย ช่วยให้ระบบเผาผลาญดีขึ้น เพิ่มกษะและปิตตะ (สูตรสถานะ 6: 22)

อูมา (เมล็ดแฟลกซ์ หรือลินซีด) มีความมัน รสชาติหวานและขม มีความร้อน หนัก สามารถเพิ่มปริมาณปิตตะและกษะ ส่งผลเสียต่อการมองเห็น เกิดความปกติกับอสุจิ คล้ายกับกุสมุภะ (ดอกคำฝอย) (สูตรสถานะ 6: 23)

4.6.2.1.3 อาหารปรุงสุก

ในคัมภีร์อัมฤตสังหฤตยะ สูตรสถานะ กล่าวว่า มันตะ เปยะ วิเลปิ และโอทานะ เป็นข้าวหรือธัญพืชที่หุงในน้ำ มีความเบาว่าสิ่งก่อนหน้า โดยมันตะดีที่สุด ทำให้วาตะในร่างกายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้การเคลื่อนที่ของอุจจาระและปัสสาวะดีขึ้น (สูตรสถานะ 6: 25)

นอกจากนี้ มันตะ สามารถบรรเทาความกระหาย และความอ่อนล้า ช่วยกำจัดโทษะ ใช้เป็นอาหาร หลังการรักษาแบบปัญจกรรมะ ช่วยย่อยอาหาร ฟืนฟูเนื้อเยื่อ กระตุ้นการขับเหงื่อ และกระตุ้นระบบย่อยอาหาร (สูตรสถานะ 6: 26)

เปยะ ช่วยบรรเทาความหิว ความกระหาย อาการอ่อนเพลีย โรคในช่องท้อง ไข้ ช่วยในการขับถ่าย กระตุ้นความอยากอาหาร และช่วยย่อยอาหาร (สูตรสถานะ 6: 27)

วิเลปิ ดีต่อหัวใจ บรรเทาความกระหาย กระตุ้นความอยากอาหาร เหมาะกับทุกคน โดยเฉพาะผู้มีบาดแผล เป็นโรคตา ร่างกายอ่อนแอ ผู้ที่ผ่านการรักษาแบบปัญจกรรมะ และผู้ที่รักษาด้วยเสนหนะ (การตีมน้ำมัน) (สูตรสถานะ 6: 28)

โอทนะ ทำมาจากธัญพืชที่ล้างอย่างดี หุงจนน้ำระเหยจนไม่มีควันร้อน พร้อมกับการเติมสมุนไพรต้นขุละ (ข้าว) และ ฤชภูชะ (ธัญพืชทอด) (สูตรสถานะ 6: 29) หากเติมนม หรือเนื้อแกะ ลงไปในโอทนะ ย่อมมีผลตรงกันข้าม คือ มีความหนัก (สูตรสถานะ 6: 30)

ซูปเนื้อ ช่วยบำรุงร่างกาย สร้างความพึงพอใจ กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ดีต่อดวงตา ช่วยรักษาบาดแผล ซุปถั่วเขียว ดีต่อสุขภาพ เหมาะกับผู้ที่ผ่านการรักษาแบบปัญจกรรมะ ช่วยบรรเทาแผลพุพอง และสามารถบรรเทาอาการจากโรคที่คอ และโรคที่ตาได้อีกด้วย (สูตรสถานะ 6: 31) ส่วนซูปม้ากรัม ช่วยรักษาความสมดุลของวาตะ บรรเทาโรคเนื้องอกในช่องท้อง ลดอาการปวดบริเวณขาหนีบ (สูตรสถานะ 6: 32)

ในคัมภีร์อัมฤชภูชคฤทยะ สูตรสถานะ ยังปรากฏเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารปรุงสุกอื่น ๆ อีก เช่น วฏุกะ (ข้าวนำไปทอดในน้ำมันป็นเป็นก้อนกลม) ส่งผลเสียต่อดวงตา ทำให้ไตรโทษะแปรปรวน ร่างกายอ่อนเพลีย มีความหนัก (สูตรสถานะ 6: 33) ลาชะ (ข้าวเปลือกทอดหรือข้าวพอง) ช่วยบรรเทาความกระหายน้ำ อาเจียน บรรเทาอาการท้องเสีย โรคเบาหวาน โรคอ้วน ไอ บรรเทาความรุนแรงของกษะและปิตตะ ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร มีความเบา และเย็น (สูตรสถานะ 6: 35)

ปลุกุกะ (ข้าวที่ทุบให้แบน) มีความหนัก ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้กษะในร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้ท้องผูก ส่วนธานะ (ข้าวผัดผสมธัญพืช) ทำให้อาหารไม่ย่อย แห้ง ทำให้เกิดความพึงพอใจ และมีความหนัก (สูตรสถานะ 6: 36) เวสวาระ (อาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศ) มีความหนัก มัน ช่วยเพิ่มพลังงาน และสร้างความแข็งแกร่งให้ร่างกาย (สูตรสถานะ 6: 39)

4.6.2.1.4 เนื้อสัตว์

ในคัมภีร์อัมฤชภูชคฤทยะ สูตรสถานะ ได้แบ่งเนื้อสัตว์ออกเป็นกลุ่มย่อย 8 กลุ่ม ดังนี้

1) เนื้อสัตว์กลุ่มมฤคยะ (กวาง) ได้แก่ หริณะ (กวาง, ละมั่ง) กุรังคะ (กวางชนิดหนึ่ง) อรกระษะ (ละมั่งเท้าขาว) โคกรรณะ (กวาง, ละมั่ง) มฤคมาตถกา (กระต่ายสีแดงคล้ายสีของกวาง) (สูตรสถานะ 6: 41) ศศะ (กระต่าย) ศัมพระ (กวางที่มีเขาแตกแขนง) จารุชกะ (ละมั่ง) ศรกะ (สัตว์แปดเท้า) (สูตรสถานะ 6: 42)

2) เนื้อสัตว์กลุ่มวิษกิริยะ (นกที่ใช้ขาหยิบอาหาร) ได้แก่ ลาวะ (นกกระทา) วารตีกะ (นกกระทาพุ่มไม้) วรตีระ (นกคุ้ม) รักตวรตมะ (นกฮูกตาแดง) กุกุกะ (ไก่ป่า) (สูตรสถานะ 6: 42) กปิณชละ (นกกระทาดำ) อุปจระ (ไก่ฟ้าเล็ก) จโกระ (ไก่ฟ้า) กुरुพาหุ (นกประเภทหนึ่ง) วรดกะ (นกกระทากระดุม) วรดิกา (นกกระทากระดุม) ติตติริ (นกกระทาสีเทา) กรกระ (นกกระทาสีดำ) ศิชี (นกยูง) (สูตรสถานะ 6: 39) ตามราจูชะ (ไก่อ้วน) พกระ (นกกระเรียนเล็ก) โคนรทะ (นกกระเรียน) ศิริวรติกา (นกกระทาภูเขา) ศารปทะ (นกกระจอก) อินทราณะ (นกกระจอกหนาม) วรภูชะ (ห่าน) (สูตรสถานะ 6: 44)

3) เนื้อสัตว์กลุ่มปรตุหะ (นกที่จิกอาหารแล้วจึงกิน) ได้แก่ ชีวัญชีวะกะ (นกกระทา) ทาตยูหะ (นกอีโถง) ภถุคหะ (แร้ง) ศุกะ (นกแก้ว) สาลิกา (นกสาริกา) ลัญจวะ (นกกระจอกป่า) โภกิละ (นกกาเหว่า) หรีตะ (นกเงือกสีเทา) กโปตะ (นกกาเหว่า) จฏุกะ (สูตรสถานะ 6: 45)

4) เนื้อสัตว์กลุ่มพิเลศยะ (สัตว์ที่อยู่ในโพรง) ได้แก่ เภกะ (กบ) โคธะ (กิ้งก่า) อาหิ (งู) ศวาวิหะ (เม่น) (สูตรสถานะ 6: 46)

5) เนื้อสัตว์กลุ่มมฤคยะ (สัตว์ที่ใช้ฟันฉีกกินอาหาร) ได้แก่ โค (โค) ชระ (ลา) อศวตระ (ล่อ) อุชฏระ (อูฐ) อัศวะ (ม้า) ทวีปี (เสือดาว) สิงหะ (สิงโต) อารักษะ (เสือดาว) วานระ (ลิง) (สูตรสถานะ 6: 46) มารชาระ (แมว) มุชกะ (หนู) วยาชระ (เสือดาว) วฤกะ (สุนัขจิ้งจอก) พกรุ (พังพอน) ตรกะชะ (หมาใน) โลปกะ (สุนัขจิ้งจอก) ชัมพูกะ (สุนัขจิ้งจอก) เศยนะ (เหยี่ยว) จาชะ (นกตะขาบ) วานตาทะ (สุนัข) วายสะ (อีเกา) (สูตรสถานะ 6: 47) ศคชนิ (นกอินทรี) ภาสะ (แร้ง) กุระ (เหยี่ยว) คฤชะ (แร้ง) อุลกะ (นกฮูก) กุลิงคกะ (เหยี่ยว) ฐมิกะ (นกฮูก) มธุหะ (อีแร้งน้ำผึ้ง) (สูตรสถานะ 6: 48)

6) เนื้อสัตว์กลุ่มมหามฤคยะ (สัตว์ใหญ่) ได้แก่ วราหะ (หมูป่า) มหิชะ (ควาย) นยังกุ (กวางใหญ่) โรหิตะ (กวางใหญ่) รुरु (กวางหนองน้ำ) วารณะ (ช้าง) สฤมระ (หมูป่าอินเดีย) จมระ (จามรี) ชังคะ (แรด) และควยะ (วัว) (สูตรสถานะ 6: 49)

7) เนื้อสัตว์กลุ่มมอประระ (นกที่อาศัยอยู่ในน้ำ) ได้แก่ หันสะ (หงส์) สารสะ (นกกระเรียนอินเดีย) กาทัมพะ (ห่าน) พกะ (นกกระสา) การัมทวะ (ห่านอกขาว) ปลวะ (นกกระทา) พลากะ (นกกระเรียน) อุตโกระชะ (อินทรีทะเล) จกรหะวะ (เป็ดแดง) มัทคุ (นกกาน้ำเล็ก) เกรลาญชะ (นกกระสา) (สูตรสถานะ 6: 49)

8) เนื้อสัตว์กลุ่มมัตสยะ (ปลา) คือ โรหิตะ (ปลาสีแดง) ปาฐันชะ (ปลาดุก) กูรัมชะ (เต่า) กุมภีระ (จระเข้) กรกฏะ (ปู) ศุกติ (หอยมุก) คังชะ (หอยสังข์) อุทระ (นาจ) ศัมพูกะ (หอยทาก) ศพรี

(ปลาขนาดใหญ่) วรมิ จันทรिका (ชนิดของปลาตุ๊ก) (สูตรสถานะ 6: 51) จุลุกี (ปลาโลมา) นกระ (จระเข้) กระ (จระเข้) ศิคุมาระ (ปลาโลมา) ติมิงคิลา (วาฬ) ราซี (ปลา, งู) จิลิจิมา (ปลาลายแดง) (สูตรสถานะ 6: 52)

จากการแบ่งกลุ่มเนื้อสัตว์ตั้งข้างต้นแล้ว ในคัมภีร์อัมภางคฤทษะยังอธิบายเพิ่มเติมด้วยว่าสัตว์สามกลุ่มแรก (กวาง, นกที่ใช้ขาหยิบอาหาร, นกที่จิกอาหารแล้วจึงกิน) จัดเป็น ชางคละ คือเนื้อสัตว์ที่มีกำลังของวาตะมาก ส่วนสัตว์สามกลุ่มหลัง (สัตว์ใหญ่, นกที่อาศัยอยู่ในน้ำ, ปลา) จัดเป็นอนุปะ คือเนื้อสัตว์ที่มีกำลังของภะมาก ส่วนสัตว์กลุ่มตรงกลาง (สัตว์ที่อยู่ในโพรง, สัตว์ที่ใช้ฟันฉีกกินอาหาร) คือ สาธารณะ เป็นเนื้อสัตว์ที่มีไตรโทษะสมดุล

ในบรรดาเนื้อสัตว์ทั้งสามกลุ่ม เนื้อสัตว์กลุ่มชางคละดีที่สุด ทำให้ท้องผูก มีความเย็น มีความเบา ทำให้ปิดตะเพิ่มขึ้นมาก ทำให้วาตะเพิ่มขึ้นปานกลาง และทำให้ภะเพิ่มขึ้นเล็กน้อย เป็นการลดสันนิปาตะ (ความไม่สมดุลของไตรโทษะภายในร่างกาย)

คัมภีร์อัมภางคฤทษะ ยังให้รายละเอียดของเนื้อสัตว์แต่ละประเภทไว้ด้วย ดังนี้

- 1) เนื้อศตะ (กระท่าย) ทำให้หิว (เพิ่มความอยากอาหาร) มีความแห้ง และเย็น
- 2) เนื้อวรตกะ (นกระทากระดุม) และเนื้ออื่น ๆ มีรสเผ็ดร้อนเล็กน้อย มีความหนัก มัน และทำให้อ้วน
- 3) เนื้อตติตริ (นกระจอก) มีคุณภาพดี ทำให้เกิดสติปัญญา ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยเพิ่มอสุจิ ช่วยกักเก็บของเหลวในร่างกาย บำรุงผิวพรรณ ช่วยเพิ่มวาตะ
- 4) เนื้อศิซี (นกยูง) ส่งผลดีต่อหู (การได้ยิน) บำรุงเสียง ช่วยชะลอวัย และดีต่อดวงตา
- 5) เนื้อกุกกุฐะ (ไก่ป่า) ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ มีความหนัก เพิ่มภะภายในร่างกาย
- 6) เนื้อกรกระ (นกระทาสีดำ) ทำให้เกิดสติปัญญา ช่วยในการย่อยอาหาร ดีต่อหัวใจ คล้ายคลึงกับ
- 7) เนื้ออุปจระ (ไก่ฟ้าเล็ก) เนื้อกโปตะ (นกกาเหว่า) มีความหนัก มีรสชาติเค็มเล็กน้อย และเพิ่มไตรโทษะในร่างกาย
- 8) เนื้อจฎกะ (นกระจอกบ้าน) เพิ่มภะในร่างกาย มีความมัน ช่วยลดวาตะ และช่วยเพิ่มอสุจิได้ดี
- 9) อาชะ (เนื้อแพะ) มีคุณสมบัติไม่เย็นมาก มีความหนัก มัน ไม่ทำให้โทษะในร่างกายรุนแรงขึ้น
- 10) อวิ (เนื้อแกะ) มีคุณสมบัติตรงข้ามกับเนื้อแพะ และช่วยบำรุงร่างกาย
- 11) เนื้อวัว ช่วยบรรเทาอาการไอ อ่อนเพลีย ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร ช่วยล้างสารพิษ บรรเทาอาการไข้ และโรคจมูกอักเสบ นอกจากนี้ยังบรรเทาความผอมแห้ง และโรคที่เกิดจากวาตะในร่างกายเพิ่มขึ้น

12) มหิษะ (เนื้อควาย) มีความร้อน เบา ช่วยให้หลังงายขึ้น ให้พลังงานแก่ร่างกาย และทำให้อ้วน

13) วราหะ (เนื้อหมูป่า) มีคุณสมบัติคล้ายกับเนื้อควาย ช่วยบรรเทาอาการเมื่อยล้า เพิ่มประสิทธิภาพในการรับรส ช่วยเพิ่มอสุจิ และเพิ่มพลังงาน ความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย

อนึ่ง ในการนำเนื้อสัตว์มาประกอบอาหารไม่ควรใช้เนื้อสัตว์ที่ตายแล้ว เนื้อสัตว์ที่พอมแห้ง เนื้อสัตว์ที่ไขมันมาก เนื้อสัตว์ที่ตายจากโรค เนื้อสัตว์ที่ตายจากการจมน้ำ และเนื้อสัตว์ที่พิษ เนื้อสัตว์จากส่วนเนื้อท้องของสัตว์ตัวผู้ และเนื้อสัตว์จากส่วนใต้ท้องของสัตว์ตัวเมีย หลีกเลี่ยงการใช้เนื้อสัตว์จากส่วนหัว คอ ต้นขา หลัง เอว ขาหน้า กระจเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก รวมถึงส่วนเนื้อเยื่อของสัตว์ เช่น เลือด เพราะส่วนต่าง ๆ เหล่านี้มีความหนัก สามารถส่งผลเสียต่อระบบย่อยอาหารได้

4.6.2.1.5 ผัก

ในคัมภีร์อัมฤตสัทธา สุตระสถานะ กล่าวว่า ผักทั้งหลาย ได้แก่ ปาฐะ (เครือหมาน้อย) ศฐี (ตาเหิน) สุษา (ยี่หระดำ) สุนิษัณณะ (มาวเลีย) สตินกะ (ถั่วลันเตา) (สูตรสถานะ 6: 70) ช่วยกระตุ้นไตรโทษะภายในร่างกาย มีความเบา ดูดซึมได้ง่าย เช่นเดียวกับ ราชกษวะ (มีสตาร์ดดำ) วาสตุกะ (ตระกูลคินวา) (สูตรสถานะ 6: 71)

ราชกษวะ (มีสตาร์ดดำ) ช่วยบรรเทาโรคเกี่ยวกับลำไส้เล็ก ริดสีดวงทวาร ส่วนวาสตุกะ (ตระกูลคินวา) ช่วยกำจัดอุจจาระแข็งตัว กากมาจี (มะแว้งต้น) ช่วยบรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะ รักษาโรคเรื้อน กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ และมีความร้อน และช่วยทำให้กระปรีกระเปร่า (สูตรสถานะ 6: 72)

มะแว้งต้น ช่วยในการขับถ่าย (อุจจาระเคลื่อนที่ได้ง่าย) ช่วยบำรุงเสียง จางเคริ (ส้มกบ, ผักแว่น) มีรสเปรี้ยว ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาโรคเกี่ยวกับลำไส้เล็ก ริดสีดวงทวาร บรรเทาความรุนแรงของวาตะและกษะที่เพิ่มขึ้น มีความร้อน เบา (สูตรสถานะ 6: 73)

ปโฏละ (บวบ) สัปตละ (ต้นมะขามป้อม) อริษฏะ (สะเดา) ศารังเคษฏะ (อค์คีทวาร) อวัลคุชะ (ตานหม่อน) อมฤตะ (สมอติง) เวตระ (ไผ่) พฤหตี (มะแว้งต้น) วาสะ (เสนียด) กุตีลี ติลปรณิกะ (จันทน์) มัณชุกปรณิ (บัวบก) กโกรฏกะ (ผักข่า) การเวลละ (มะระขี้นก) ปรปฏะ นาทีกลายะ โภชิตวา (ลำเอียง) วารตาคะ (มะเขือยาว) วนติกตะ (สมอไทย) กริระ (ผลของต้นกริระ) กุลกะ นันที (ซีตาร์ดแดง) กุโจลา ศกุลาทนี กภูิลละ (มะระขี้นก) เกมพูกะ (กะหล่ำปลี) โภศาตกะ และ กรรคตะ (สูตรสถานะ 6: 74-76) ทั้งหมดนี้มีความเย็น ขม ช่วยให้การไหลเวียนของเหลวในร่างกายดีขึ้น ทำให้วาตะเพิ่มขึ้น ลดกษะภายในร่างกาย (สูตรสถานะ 6: 77)

คัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะ ยังให้รายละเอียดของเนื้อสัตว์แต่ละประเภทไว้ด้วย ดังนี้

- 1) ปังโกละ (บวบ) ดีต่อหัวใจ ช่วยบรรเทาบาดแผล มีรสชาติหวาน
- 2) พฤษหิ (มะแว้งต้น) ทำให้ปิดตะในร่างกายเพิ่มขึ้น กระตุ้นความอยากอาหาร ช่วยกำจัดอุจจาระที่แข็งตัว
- 3) วฤษะ (หมามุ่ม) ทำให้อาเจียน ไอ เป็นโรคไข้เลือดออก
- 4) การเวลละ (มะระขี้้นก) มีรสขม ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร บรรเทาความรุนแรงของกษะและปิดตะ
- 5) วารตาคะ (มะเขือยาว) มีรสชาติขม อุณ หวาน ร้อน ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาคะและกษะ มีความเป็นด่างเล็กน้อย ช่วยย่อยอาหาร ช่วยกระตุ้นการรับรสชาติให้ดีขึ้น ไม่ทำให้ปิดตะรุนแรงขึ้น
- 6) กรีระ (ผลของต้นกรีระ) ทำให้ท้องอืด มีรสชาติฝาด หวาน และขม
- 7) โกศาคะ และ อวลคุษะ (บุนนาค) ช่วยกำจัดอุจจาระที่แข็งตัว และช่วยย่อยอาหาร
- 8) ตัณทุลีกะ (ผักโขม) มีความเย็น แห้ง มีรสหวาน เบา ช่วยรักษาอาการมีนเมา บรรเทาความรุนแรงของปิดตะ ช่วยขับสารพิษ
- 9) มฤชาตะ (เลา) ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาคะและปิดตะ มีความมัน เย็น หนัก รสชาติหวาน ทำให้อ้วน และช่วยบำรุงอสุจิ
- 10) ปาลังกะ (บิทรูท) มีความหนัก ช่วยให้ขับถ่าย (เป็นยาระบาย)
- 11) ชิวันตี (ชิงช้าชาลี) ช่วยบำรุงสายตา บรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะ เย็น มีรสชาติหวาน
- 12) กุชมาณชะ (ฟักทอง) ตุมพะ (น้ำเต้า) กาลิงคะ (แตงโม) กรรการุ (ฟักเขียว) เอรวารุ (เมลอน) ตินฉิตะ (น้ำเต้า) ตรปุสะ (แตงกวา) จินากะ (การบูร) จิรภฏะ (เมลอน) ทั้งหมดทำให้วาคะและกษะในร่างกายรุนแรงขึ้น ช่วยสลายอุจจาระที่แข็งตัว อยู่ท้อง ทำให้การไหลเวียนในเนื้อเยื่อดีขึ้น มีรสชาติหวาน และมีความหนัก
- 13) วัลลี (เถาวัลย์) ดีที่สุดในหมู่มะเฝ้าย ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาคะและปิดตะ ช่วยทำความสะอาดท่อปัสสาวะ และกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
- 14) ตรปุสะ (แตงกวา) ช่วยขับปัสสาวะ ตุมพะ (น้ำเต้า) มีความหนักมาก สามารถดูดซึมได้ดี ส่วนกาลิงคะ (แตงโม) เอรวารุ (เมลอน) และ จิรภฏะ (เมลอน) ผลอ่อนนุ่มช่วยบรรเทาความรุนแรงของปิดตะ มีความเย็น แต่เมื่อสุก จะมีคุณสมบัติตรงกันข้าม หากสุกอม และร่วงจากต้นย่อมมีรสเป็นด่าง เพิ่มปิดตะ บรรเทาวาคะและกษะภายในร่างกาย ช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร กระตุ้นความอยากอาหาร ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยบรรเทาอาการต่อมลูกหมากโต รักษาท้องอืด และมีความเบา

15) มณฑลละ (สายบัว) พิสะ (รากบัว) ศาลูกะ (หัวบัว) กุมุทะ (บัวแดง) อุตปลละ (บัว
เพื่อน) กันทะ (หัวบัว) นันที (ซีตาร์ทแดง) มาษกะ (เม็ดบัว) เกลฐกะ (มะเดื่ออุทุมพร) ศฤงคารุกะ
(กระจับ) กเศรูกะ (ตระกุกแห้ว) เกรลาญชาทนะ (ตีปลี) กโถษยะ (เม็ดบัว) มีความแห้ง ดูดซึมน้ำได้ดี มี
ความเย็น ร้อน และเบา

16) พืชที่สามารถนำมาใช้ทำชุป ได้แก่ กทมพะ (กระท่อม) นลิกา (ถั่วแปบ) มารษะ (ผัก
โขมสวน) กุฎิณชระ (คินวา) จิลลี (ผักโขม) ลักวากะ (ใบไม้ย่างหอม) โลณิกา (คุณนายตื่นสาย) กุรุฎะ
กเวรูกะ (หญ้าขัด) ชีวันตะ ญญชะ เอกกชะ (ชุมเห็ดเทศ) ยवासกะ (ตระกุกถั่ว) สุวรจลา (อีหูด) อาล
กะ (มันฝรั่ง) พืชเหล่านี้มักมีรสหวาน แห้งเล็กน้อย เค็ม ช่วยเพิ่มวาตะและกษะภายในร่างกาย มีความ
หนัก (ย่อยยาก) อีกทั้งยังมีคุณสมบัติเย็น ช่วยขับปัสสาวะและอุจจาระ ช่วยย่อยอาหารที่ตกค้าง

17) จิลลี (ผักโขม) ที่มีใบเล็ก มีคุณสมบัติเหมือนกับ วาสตุกะ (ตระกุกคินวา) ตรรการี
(ข้าเลียด) วรุณะ (กุ่มน้ำ) กล่าวคือ มีรสหวาน ขมเล็กน้อย ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะและกษะ

18) วรชาฎ (ผักขมหิน) และ กาลศากะ (กะเพรา) มีความต่างเล็กน้อย ฉุนและขม ช่วย
ฟื้นฟูระบบย่อยอาหาร ช่วยสลายอุจจาระที่แข็งตัว ช่วยล้างพิษ ลดอาการบวม น้ำ ช่วยบรรเทาความ
รุนแรงของวาตะและกษะ

19) ต้นอ่อนของพิลวะ (มะตูม) ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร บรรเทาความรุนแรงของ
กษะและวาตะ กระตุ้นการเคลื่อนที่ภายในลำไส้ (การทำงานของลำไส้)

20) ต้นอ่อนของศตาวรี (ผักชีข้าง) มีรสขม ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ และบรรเทา
ความรุนแรงของไตรโทษะ

21) ต้นอ่อนของวัมศกรีระ (ตระกุกไผ่) ทำให้อวัยวะภายในแห้ง รู้สึกแสบร้อนกลางอก
ทำให้วาตะและปิตตะเพิ่มขึ้น

22) ปัตตุระ (ผักเป็ดแดง) ช่วยย่อยอาหาร มีรสขม ช่วยรักษาอาการม้ามโต โรคกรดสีดวง
ทวาร ช่วยบรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะในร่างกาย

23) กาสมรรทะ (ผักหวาน) ช่วยรักษาโรคที่เกิดจากพยาธิ บรรเทาอาการไอ ป้องกันกษะ
ในร่างกายเพิ่มขึ้น และกระตุ้นการทำงานของลำไส้

24) เกาสุมภะ (ดอกคำฝอย) มีความแห้ง ร้อน หนัก รสชาติเปรี้ยว ทำให้ปิตตะใน
ร่างกายรุนแรงขึ้น และช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้

25) สารษปะ (มีสตาร์ด) มีความเบา ร้อน เจือปนในอุจจาระและปัสสาวะ ทำให้ไตร
โทษะในร่างกายรุนแรงขึ้น

26) มุลกะ (แรดิชหรือหัวผักกาด)เมื่อยังอ่อนนุ่มมีรสชาติไม่แน่นอน มีความต่าง และ
รสขมเล็กน้อย ช่วยให้ไตรโทษะมีความสมดุล มีความเบา ร้อน ช่วยบรรเทาโรคเนื้องอกในช่องท้อง

บรรเทาอาการไอ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคเกี่ยวกับตา ลำคอ และช่วยรักษาบาดแผล นอกจากนี้เรดิซหรือหัวผักกาด ช่วยบรรเทาอาการเสียงแหบ ท้องอืด และโรคจุกอกอักเสบ

27) ปิณฑาลู (โคคลาน) มีความฉุน ร้อน ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะและกษะ แต่ทำให้ปิตตะรุนแรงขึ้น

28) กุฐุระ (โหระพา) ศิครุ (มะรุม) สุรสะ (กะเพรา) สุมุขะ (ผักกาดเขียว, มัสตาร์ดอินเดีย) อาสุรี (ผักกาดเขียว, มัสตาร์ดอินเดีย) ภูสตถุณะ (ตะไคร้) ผาณิชา (เครื่องเทศอย่างหนึ่ง) อรชกะ (ยี่หระ) ชัมพิระ (ยี่หระ) ผักเหล่านี้ เมื่อใบเขียวย่อมดูดซับน้ำได้ดี ทำให้รู้สึกแสบร้อนขณะย่อยอาหาร มีความฉุน แห้ง ร้อน เมื่อบริโภคแล้วดีต่อหัวใจ กระตุ้นความอยากอาหาร และช่วยกระตุ้นการรับรสชาติให้ดีขึ้น

29) สุรสะ (กะเพรา) ช่วยบรรเทาอาการสะอึก ไอ ช่วยขับพิษ บรรเทาอาการหอบ ความปวดเมื่อย และช่วยในเรื่องการหายใจ

30) สุมุขะ (ผักกาดเขียว, มัสตาร์ดอินเดีย) ไม่ทำให้เกิดอาการแสบร้อนมาก ช่วยขับพิษ และลดอาการบวม

31) อารทิกะ (ผักชี) มีรสขม หวาน ช่วยขับปัสสาวะ และไม่ทำให้ปิตตะในร่างกายเพิ่มขึ้น

32) ลศุนะ (กระเทียม) มีคุณสมบัติร้อน รสฉุน และฉุนหลังจากย่อยแล้ว ช่วยให้การไหลเวียนในร่างกายดีขึ้น ดีต่อหัวใจและเส้นผม มีความหนัก ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ทั้งยังมีความมัน ช่วยกระตุ้นต่อมรับรส และช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น กระเทียมยังช่วยรักษาอาการผิวด่างขาว โรคผิวดำ บรรเทาอาการท้องอืด แน่ท้อง โรคริดสีดวงทวาร โรคเบาหวาน ช่วยถ่ายพยาธิ โรคที่เกิดจากความรุนแรงของกษะและวาตะ บรรเทาอาการสะอึก โรคทางจุกอก โรคหอบ ไอ และช่วยฟื้นฟูให้ร่างกายอ่อนเยาว์

33) ปลาณชุ (หัวหอม) ทำให้กษะและปิตตะเพิ่มขึ้น

34) กถุญชนกะ (แครอท) ดีต่อผู้เป็นโรคจากการเพิ่มขึ้นของกษะและวาตะ ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร และช่วยขับเหงื่อ นอกจากนี้แครอท มีคุณสมบัติแหลม (แทรกซึมเนื้อเยื่อได้ดี) เหมาะกับผู้ที่มีปิตตะในร่างกายเด่น

35) สุรณะ (บุก) ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร กระตุ้นต่อมรับรส ช่วยลดกษะในร่างกาย ไม่มัน และมีความเบา บุก ดีต่อการรักษาโรคริดสีดวงทวาร ส่วนภูกันทะ เป็นเหตุให้ไตรโทษะในร่างกายเพิ่มขึ้น

4.6.2.1.6 ผลไม้

ในคัมภีร์อัมฤตสังหิต สุตรस्थานะ มีเนื้อหาเกี่ยวกับคุณสมบัติของผลไม้หลากหลายชนิด โดยผู้วิจัยสามารถสรุปได้ ดังนี้

ทราคะ (องุ่น) ดีที่สุดในบรรดาผลไม้ ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยขับอุจจาระและปัสสาวะ องุ่นมีรสหวาน และหวานหลังจากย่อยแล้ว มีรสฝาดเล็กน้อย มีความเย็น หนัก ช่วยบรรเทาความรุนแรง ของโรคที่เกิดจากความผิดปกติของวาตะ ปิตตะ โรคเลือด ให้รสชาติดีเมื่ออยู่ในปาก อาจทำให้มีเมามา (สูตรस्थานะ 6: 114) นอกจากนี้องุ่น ยังช่วยบรรเทาความกระหายน้ำ บรรเทาอาการไอ ไข้หวัด โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ บำรุงเสียง (บรรเทาอาการเสียงแหบ) รักษาวัณโรค และโรคเกี่ยวกับระบบเดินหายใจเรื้อรัง (สูตรस्थานะ 6: 115)

ทาทิมะ (ทับทิม) ช่วยบรรเทาความรุนแรงของปิตตะที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก รวมถึงไตรโทษะอื่น ๆ ทับทิมมีรสชาติหวานอมเปรี้ยว (สูตรस्थานะ 6: 115) เมื่อบริโภคแล้วไม่เพิ่มปิตตะในร่างกาย ไม่ร้อน และยังช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะและกษะ ทับทิมช่วยบำรุงหัวใจ มีความเบา มัน ดุดซิมในร่างกายได้ดี กระตุ้นความอยากอาหาร และช่วยในการย่อยอาหาร (สูตรस्थานะ 6: 116)

ผลไม้จำพวกโมจะ (กล้วย) ขรชูระ (อินทผลัม) ปนสะ (ขนุน) นารีเกลละ (มะพร้าว) ปรูษกะ (มาลัย) อามราตะ (มะกอก) ตาละ (ตาล) กาศมรระยะ (ซ้อ) ราชาทนะ (มะม่วงหาวแมงวัน) มธุกะ (วงศ์พิบูล) (สูตรस्थานะ 6: 117) พุทระ (พุทรา) อังโกละ (ผีเสื้อ) ฝัลคุ (มะเดื่อปล้อง) เศลขมาตกะ (หมันแดง) วาตามะ (อัลมอนต์) อภิสุกะ อักโขฏฐะ (วอลนัท) มุกูลกะ (ทองแตง) นิโกจกะ (ปรู, มะเกลือกา) (สูตรस्थานะ 6: 118) อูรุมานะ (กุ่มน้ำ) และ ปริยาละ (มะม่วงหาวแมงวัน) ทำให้อ้วน มีความหนัก เย็น ช่วยบรรเทาอาการแสบร้อนบรรเทาวัณโรค และบรรเทาโรคเลือด (ไข้เลือดออก) (สูตรस्थานะ 6: 119) ผลไม้เหล่านี้ มีรสชาติหวาน และหวานหลังจากย่อยแล้ว มีความมัน อยู่ท้อง ทำให้กษะและปริมาณอสุจิเพิ่มขึ้น (สูตรस्थานะ 6: 120)

ผลตาละ (ตาล) เพิ่มปิตตะในร่างกาย ช่วยในการทำงานภายในลำไส้ ส่วนผลกาศมรระยะ (ซ้อ) มีคุณสมบัติเย็น (สูตรस्थานะ 6: 120) ซ้อ สามารถช่วยขับอุจจาระและปัสสาวะ บำรุงเส้นผม ช่วยฟื้นฟูสติปัญญา และฟื้นฟูร่างกายให้อ่อนเยาว์ (สูตรस्थานะ 6: 121)

วาตามะ (อัลมอนต์) มีคุณสมบัติร้อน เพิ่มปิตตะและกษะ ช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า (สูตรस्थานะ 6: 121) ปริยาละ (มะม่วงหาวแมงวัน) ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความมัน เย็น ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ บรรเทาความรุนแรงของวาตะและปิตตะ || (สูตรस्थานะ 6: 122)

เนื้อของโกละ (ดีปลี) มีคุณสมบัติคล้ายกับเนื้อมะม่วงหาวแมงวัน กล่าวคือ ช่วยบรรเทาความกระหายน้ำ บรรเทาอาการไอ และอาเจียน ส่วนผลพิลวะ (มะตูม) เมื่อสุกแล้วย่อย่อยยากทำ

ให้ไตรโทษะรุนแรงขึ้น เป็นสาเหตุของอาการท้องอืด (สูตรस्थานะ 6: 123) ผลมะตูมดิบ ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร บรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะ (สูตรस्थานะ 6: 124)

กปีตละ (มะขวิด) ส่งผลเสียต่อลำคอ และยังเพิ่มความรุนแรงของไตรโทษะในร่างกาย (สูตรस्थานะ 6: 124) ผลมะขวิดสุก ช่วยบรรเทาความรุนแรงของไตรโทษะ ช่วยบรรเทาอาการสะอึก อาเจียน และช่วยต้านพิษ (สูตรस्थานะ 6: 125)

ชามภาวะ (หว่า) มีความเบา อยู่ท้องได้นาน เย็น และทำให้วาทะในร่างกาย ทั้งช่วยดูดซับความชื้นจากอุจจาระและปัสสาวะ ส่งผลเสียต่อลำคอ ช่วยบรรเทาความรุนแรงของกษะและปีตละในร่างกาย (สูตรस्थานะ 6: 126)

พาลอามระ (มะม่วงอ่อน, มะม่วงดิบ) ทำให้วาทะ ปีตตะ และเลือดในร่างกายเพิ่มขึ้น (สูตรस्थานะ 6: 126) หากมะม่วงโตเต็มที่แล้ว ย่อมเพิ่มกษะและปีตตะในร่างกาย แต่เมื่อสุกแล้ว จะมีความหนัก ช่วยลดวาทะในร่างกาย เพิ่มกษะ และอสุจิ (สูตรस्थานะ 6: 127)

วฤกษามละ (ส้มแขก) ช่วยดูดซับน้ำในร่างกาย มีความแห้ง ร้อน เบา ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะ (สูตรस्थานะ 6: 127)

ผิวของมาตุลุงคา (มะนาวหวาน) มีรสขม ฉุน มีความมัน ช่วยบรรเทาวาทะ (สูตรस्थานะ 6: 129) ส่วนเนื้อทำให้อ้วน มีรสหวาน ช่วยลดวาทะและปีตตะ มีความหนัก ในขณะที่ส่วนแกน มีความเบา ช่วยแก้ไอ หอบ สะอึก และบรรเทาโรคพิษสุราเรื้อรัง (สูตรस्थานะ 6: 130) นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการปากแห้ง บรรเทาอาการของโรควาทะและกษะ บรรเทาอาการท้องผูก อาเจียน ลื่น ไม่รับรส เนืองอกในช่องท้อง อาการบวม โรคกรดสีดวงทวาร จุกเสียด และอาหารไม่ย่อย (สูตรस्थานะ 6: 131)

อารุกะ (พีช) มีรสหวาน ช่วยกระตุ้นการรับรสชาติให้ดีขึ้น พีชสุก ช่วยให้เกิดการย่อยอาหารอย่างรวดเร็ว มีคุณสมบัติไม่ร้อนมาก บางครั้งย่อยยาก และยังเพิ่มไตรโทษะในร่างกาย (สูตรस्थานะ 6: 134)

4.6.2.2 คุณสมบัติของเครื่องต้ม

ในคัมภีร์อัมฤตสังคหะ สูตรस्थานะ ได้อธิบายคุณสมบัติของเครื่องต้ม โดยผู้วิจัยจำแนกออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ 1) น้ำ 2) นมและผลิตภัณฑ์จากนม 3) อ้อย น้ำตาล และผลิตภัณฑ์จากอ้อยและน้ำตาล 4) น้ำมัน 5) เหล้า

4.6.2.1.1 น้ำ

ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรस्थานะ กล่าวถึงคุณสมบัติของน้ำไว้หลากหลายประเภท ดังนี้ น้ำฝนทำให้อายุยืน ทำให้พึงพอใจ ช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น กระตุ้นสติปัญญา น้ำฝนมีความเบาเบา ไม่มีรสชาติ สะอาดบริสุทธิ์ เย็น เบา ถือเป็นน้ำอมฤต (สูตรस्थานะ 5: 1) ควรดื่มน้ำฝนในภาชนะที่สะอาด และไม่สกปรก (สูตรस्थานะ 5: 4)

คัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ ระบุว่าอย่าดื่มน้ำฝนที่ปนเปื้อนด้วยโคลน ตะไคร่น้ำ วัชพืช และใบไม้ น้ำฝนเก่าที่ไม่ถูกแสงอาทิตย์ แสงจันทร์ ลม น้ำ เพราะคุณสมบัติหนา และหนัก (สูตรस्थานะ 5: 6) นอกจากนี้อย่าดื่มน้ำฝนที่มีฟอง มีหนอน น้ำฝนแรกที่ตกตามฤดูกาล และนอกฤดูกาล (สูตรस्थานะ 5: 7) หลีกเลี่ยงน้ำที่ปนเปื้อนด้วยพิษ ปัสสาวะ อุจจาระ และใยของแมงมุม (สูตรस्थานะ 5: 8)

พร้อมกันนี้ ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ ยังกล่าวถึงน้ำในแม่น้ำ ระบุว่าน้ำในแม่น้ำที่ไหลเชี่ยว และไหลไปทางทิศตะวันตก ถือเป็นน้ำบริสุทธิ์ สามารถดื่มได้ (สูตรस्थานะ 5: 8) น้ำที่ไหลจากเทือกเขาหิมาลัยและเทือกเขามลายู เหมาะแก่การบริโภค (สูตรस्थานะ 5: 10) นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำในแม่น้ำเมืองปราจยะ อาวันตี และอปรานตะ เพราะอาจทำให้เป็นโรคสีดวงทวาร ส่วนน้ำในแม่น้ำของเมืองมเหนทระ ทำให้มีอาการปวดท้อง ในขณะที่น้ำจากภูเขาสหยะ และวินทยะ เป็นพาหะของโรคเท้าช้าง ทั้งยังนำมาซึ่งโรคเรื้อน โรคโลหิตจาง น้ำจากภูเขาปาริยาตระ เป็นพาหะของโรคที่ศีรษะ แต่ช่วยเพิ่มพลังกำลัง (สูตรस्थานะ 5: 10-11) ส่วนการดื่มน้ำทะเลทำให้ไตรโทษะ ผิดปกติได้ (สูตรस्थานะ 5: 12)

นอกจากนี้ ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรस्थานะ ได้แนะนำวิธีการดื่มน้ำ กล่าวคือ อย่าดื่มน้ำในปริมาณมากหรือน้อยเกินไป จะทำให้ระบบย่อยอาหารเสื่อม และท้องอืด (สูตรस्थานะ 5: 13) ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ปวดท้อง ท้องร่วง เกิดโรคสีดวงทวาร เป็นโรคลำไส้ และโรคท้องมาน (สูตรस्थานะ 5: 14) การดื่มน้ำในระหว่างรับประทานอาหารย่อมมีสุขภาพดี การดื่มน้ำหลังรับประทานอาหารทำให้อ้วน การดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารทำให้ร่างกายอ่อนแอ (สูตรस्थานะ 5: 15)

การดื่มน้ำเย็นช่วยล้างพิษเหล่า บรรเทาความเหนียวล้าบรรเทาบรรเทาอาการเป็นลม การอาเจียน ความอ่อนเพลีย และอาการวิงเวียนศีรษะ ทั้งยังช่วยบรรเทาความกระหาย บรรเทาความร้อนในร่างกาย ลดภาวะเลือดออกผิดปกติ ช่วยลดปิตตะ และช่วยล้างพิษ (สูตรस्थานะ 5: 16) ในขณะที่น้ำร้อนช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ช่วยระบบย่อยอาหาร ดีต่อลำคอ มีความเบา และทำสะอาดต่อปัสสาวะ (สูตรस्थานะ 5: 16) น้ำร้อนยังช่วยบรรเทาอาการ ลดลมในช่องท้อง ช่วยลดวาทะ และกษะ ช่วยบรรเทาอาการไข้ระยะเริ่มต้น บรรเทาอาการไอ ลดการสะสมของเสีย บรรเทาอาการน้ำมูกไหล อาการหอบ และอาการปวดเอว (สูตรस्थานะ 5: 17)

น้ำมะพร้าว (นารีเกโลทกะ) มีความมันหวาน ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ มีความเย็น และเบา บรรเทาความกระหาย รักษาสมดุลของวาตะปิตตะ กระตุ้นความอยากอาหาร และทำความสะอาดท่อปัสสาวะได้อีกด้วย (สูตรสถานะ 5: 18)

4.6.2.2.2 นมและผลิตภัณฑ์จากนม

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ กล่าวถึงคุณสมบัติของนมและผลิตภัณฑ์จากนม ดังนี้ นมมีรสหวาน มีความมัน ช่วยเพิ่มพลังร่างกาย และช่วยบำรุงธาตุ (สูตรสถานะ 5: 20) นมช่วยบรรเทาการเพิ่มวาตะปิตตะ ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ช่วยเพิ่มกะมะ มีความหนัก (สูตรสถานะ 5: 21)

นมวัว ทำให้อายุยืน และทำให้ดูอ่อนเยาว์ (สูตรสถานะ 5: 21) ช่วยฟื้นฟูอาการบาดเจ็บที่หน้าอก เพิ่มสติปัญญา ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งยังช่วยเพิ่มน้ำนม และบำรุงลำไส้ ช่วยบรรเทาอาการเหนื่อยล้า อาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยล้างพิษ บรรเทาอาการหอบ บรรเทาอาการหิวกระหายอย่างรุนแรง (สูตรสถานะ 5: 22) นอกจากนี้ นมวัวยังช่วยบรรเทาอาการไข้เรื้อรัง บรรเทาอาการปัสสาวะขัด และบรรเทาอาการจากโรคเลือด (สูตรสถานะ 5: 23)

นมควาย มีความเย็น ดีต่อระบบย่อยอาหาร (สูตรสถานะ 5: 23) นมแพะ ช่วยบรรเทาอาการชูปหอม บรรเทาอาการไข้ อาการหอบ และบรรเทาอาการท้องร่วง (สูตรสถานะ 5: 24) นมอูฐ มีความแห้งเล็กน้อย ร้อน มีรสเปรี้ยว ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ทั้งยังมีความเบา ดีต่อวาตะและกะมะ ช่วยฆ่าพยาธิ ช่วยป้องกันลำไส้อักเสบ บรรเทาอาการท้องมาน และโรคจิตสติดวงทวาร (สูตรสถานะ 5: 25)

นมแม่ ช่วยลดอาการวาตะปิตตะผิดปกติ บรรเทาโรคเลือด บรรเทาอาการบาดเจ็บ บรรเทาโรคทางดวงตา และช่วยลดน้ำมูก (สูตรสถานะ 5: 26)

นมแพะ อันตรายต่อหัวใจ มีความร้อน นมแพะช่วยรักษาสมดุลของวาตะ บรรเทาอาการสะอึก ดีต่อการหายใจ และช่วยเพิ่มปิตตะกะมะ นมข้าง ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ในขณะที่นมสัตว์ที่มีกิบเท่าเดียว มีความร้อนและเบา (สูตรสถานะ 5: 27)

ทธี (โยเกิร์ต) มีรสเปรี้ยว ช่วยบรรเทาอาการท้องร่วง มีความหนัก ร้อน และช่วยรักษาสมดุลของวาตะ (สูตรสถานะ 5: 29) การบริโภคนมข่อย ๆ ทำให้อ้วน เพิ่มอสุจิ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยเพิ่มกะมะ กระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร ช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร ช่วยลดความเป็นอาหาร มีความเย็น และช่วยบรรเทาอาการไข้เรื้อรัง (สูตรสถานะ 5: 30) นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการจุกอกอักเสบ และอาการปัสสาวะขัด (สูตรสถานะ 5: 31)

นอกจากนี้ ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ ได้แนะนำการบริโภคไว้ว่า อย่ากินธัญในตอนกลางคืน อย่ากินของที่ร้อน อย่ากินธัญในฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน และฤดูใบไม้ร่วง (สูตรสถานะ 5: 31) อย่ากินธัญกับซูปถั่ว น้ำผึ้ง ชี น้ำตาลและมะขามป้อม อย่ากินธัญเป็นประจำทุกวัน และอย่ากินธัญที่เป็นฟอง (สูตรสถานะ 5: 32) เพราะจะทำให้เป็นไข้ เป็นโรคเลือด เป็นโรคผิวหนัง โรคเรื้อน โรคโลหิตจาง และเกิดอาการวิงเวียนศีรษะ (สูตรสถานะ 5: 33)

ตะกาะ (นมเนย) มีความเบา เปรี๊ยะ และฝาด ช่วยเสริมสร้างระบบย่อยอาหาร รักษาสมดุลของกะและวาตะ (สูตรสถานะ 5: 33) นมเนย ช่วยบรรเทาอาการผื่นคัน ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร ลำไส้อักเสบ อาการปัสสาวะขัด อาการเบื่ออาหาร อาการม้ามโต โรคโลหิตจาง และอาการคลื่นไส้อาเจียน (สูตรสถานะ 5: 34)

ส่วนน้ำของทมิ (มัสต) คล้ายกับนมเนย ดีต่อการไหลเวียนของเหลวในร่างกาย ดีต่อระบบไหลเวียนของร่างกาย มีความเบา และช่วยบรรเทาอาการท้องผูก (สูตรสถานะ 5: 35)

นวนีตะ (เนยแข็ง) เป็นเนยใหม่ช่วยกระตุ้นความต้องการทางเพศ มีความเย็น ช่วยบำรุงผิวพรรณ ทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร (สูตรสถานะ 5: 35) เนยแข็ง ช่วยบรรเทาอาการท้องร่วง รักษาสมดุลของวาตะปิดตะ ช่วยขับสารพิษในเลือด บรรเทาอาการอ่อนเพลีย บรรเทาโรคริดสีดวงทวาร อาการบาดเจ็บ อาการไอ เนยแข็งที่ทำจากนม ช่วยบรรเทาอาการท้องร่วง บรรเทาอาการของโรคเลือด และโรคตาทั้งหลาย (สูตรสถานะ 5: 36)

ชี (เนยใส) ช่วยบำรุงสติปัญญา ความจำ ทำให้ฉลาด ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้มีอายุยืนยาว บำรุงอสุจิ และบำรุงสายตา ชีเหมาะกับเด็ก และผู้สูงอายุ ผู้ปรารถนาที่จะมีบุตร ผู้ปรารถนาที่จะมีความสุข และผู้ปรารถนาในเสียงอันไพเราะ (สูตรสถานะ 5: 37) ชีเหมาะกับผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ผู้ที่มีร่างกายซุบผอม เป็นโรคเรื้อน ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากอาวุธและไฟ ผู้ที่วาตะปิดตะผิดปกติ ผู้มีสารพิษ ผู้วิกลจริต ช่วยกำจัดสิ่งไม่มงคล และบรรเทาอาการไข้ (สูตรสถานะ 5: 38)

ชีเก่าช่วยบรรเทาความมีนเมา รักษาโรคลมชัก การเป็นลมรักษาโรคบริเวณศีรษะ หู ตาและอวัยวะเพศ ชีเก่ายังช่วยทำความสะอาดและรักษาบาดแผล (สูตรสถานะ 5: 40)

4.6.2.2.3 อ้อย น้ำตาล และผลิตภัณฑ์จากอ้อยและน้ำตาล

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ กล่าวถึงคุณสมบัติของอ้อย น้ำตาล รวมถึงผลิตภัณฑ์จากอ้อยและน้ำตาล กล่าวคือ น้ำอ้อย เป็นยาระบาย มีความหนัก ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยเพิ่มกะ และปัสสาวะ (สูตรสถานะ 5: 42) ช่วยกระตุ้นความต้องการทางเพศ

มีความเย็น การทำน้ำอ้อยโดยใช้เครื่องจักรในการคั้นน้ำอ้อย เป็นเหตุให้เกิดความผิดปกติมากมาย เช่น ทำให้เกิดอาการแสบร้อน และเกิดอาการท้องเสียได้ (สูตรสถานะ 5: 45)

ผาณิตะ (กากน้ำตาลกึ่งสุกกึ่งดิบ) มีความหนัก ทำให้เกิดการอุดตันตามเนื้อเยื่อ เพิ่มไตรโทษะ ช่วยทำให้ปัสสาวะสะอาด ในขณะที่คุษะ (กากน้ำตาล) ที่ทำให้สะอาดจะไม่ทำให้กษะเพิ่มขึ้น ช่วยเพิ่มปริมาณของปัสสาวะและอุจจาระ (สูตรสถานะ 5: 47) กากน้ำตาลเก่าดีต่อหัวใจ และเหมาะแก่การบริโภค ส่วนกากน้ำตาลใหม่ ช่วยเพิ่มกษะ แต่อาจทำให้อาหารไม่ย่อย (สูตรสถานะ 5: 48)

มัตสยณทิกะ (น้ำตาลทรายแดง) ชันทะ (น้ำตาลก้อน) และสีตะ (น้ำตาลทรายขาว) มีคุณภาพดีที่สุดในลำดับ ช่วยกระตุ้นความต้องการทางเพศ ช่วยบรรเทาความอ่อนเพลีย ช่วยรักษาบาดแผล ช่วยบรรเทาโรคเลือด และลดการเพิ่มขึ้นของปิตตะวาตะ (สูตรสถานะ 5: 49)

มธุ (น้ำผึ้ง) มีความแห้ง มีรสฝาดและหวาน ดีต่อดวงตา ลดไขมัน บรรเทาความกระหาย ช่วยรักษาสมดุลของกษะ ช่วยล้างพิษ ช่วยบรรเทาอาการระอิก และความผิดปกติในเลือด (สูตรสถานะ 5: 51) น้ำผึ้งช่วยบรรเทาโรคเบาหวาน โรคผิวหนัง ช่วยถ่ายพยาธิ บรรเทาอาการอาเจียน ใช้รักษาโรคหอบ ไอ และอาการท้องร่วง ช่วยทำความสะอาดและรักษาบาดแผลได้รวดเร็ว (สูตรสถานะ 5: 52) น้ำผึ้งก้อน (มธุศรกระ) มีคุณสมบัติเหมือนกับน้ำผึ้ง

พร้อมกันนี้ คัมภีร์อัชฎาภคฤทยะ สูตรสถานะ แนะนำว่า อย่าบริโภคน้ำผึ้งกับความร้อน เช่น ความร้อนจากอากาศ ความร้อนจากร่างกายมนุษย์ (สูตรสถานะ 5: 53)

4.6.2.2.4 น้ำมัน

ในคัมภีร์อัชฎาภคฤทยะ สูตรสถานะ กล่าวถึงคุณสมบัติของน้ำมันชนิดต่าง ๆ ไว้ว่า น้ำมันย่อมมีคุณสมบัติเหมือนเมล็ดที่ให้น้ำมัน เช่น น้ำมันงามีความแหลมและแตกตัวได้ น้ำมันงาช่วยทำความสะอาดผิว ดีต่อดวงตา มีความละเอียด ร้อน และไม่ทำให้กษะเพิ่มขึ้น (สูตรสถานะ 5: 55) นอกจากนี้ น้ำมันงาช่วยบำรุงร่างกายแก่ผู้มีร่างกายอ่อนแอ และช่วยลดมวลกายแก่ผู้มีร่างกายอ้วนท้วน บรรเทาอาการท้องเสีย ช่วยถ่ายพยาธิ และหลังจากทำให้บริสุทธิ์แล้ว จะช่วยบรรเทาโรค (สูตรสถานะ 5: 56)

เอร็ดนทะ (น้ำมันละหุ่ง) มีความขม มีรสเผ็ด หวาน ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนที่ของเหลวในร่างกาย ช่วยบรรเทาโรคไส้เลื่อน อาการท้องอืด บรรเทาโรคที่เกิดจากวาตะและกษะ ช่วยล้างพิษ และบรรเทาอาการไข้แฉ่ง (มีไข้ขึ้น ๆ ลง ๆ) (สูตรสถานะ 5: 57) น้ำมันละหุ่ง ยังช่วยบรรเทาอาการบวมบริเวณเอว ลำคอ ช่องท้อง และหลัง (สูตรสถานะ 5: 58)

สารขะปะ (น้ำมันมัสตาร์ด) มีรสเผ็ด ร้อน แหลม ช่วยลดคณพะ อสุจิ และวาตะ มีความเบา เป็นเหตุของโรคเลือด ทำให้เกิดเรื้อน โรคผิวหนัง โรคจริตสีดวงทวาร ทำให้เกิดบาดแผล และพยาธิ (สูตรสถานะ 5: 59)

อากาศะ (น้ำมันสมอพิเภก) มีรสหวาน เย็น ดีต่อเส้นผม มีความหนัก ช่วยลดปิตตะวาตะ น้ำมันสะเดา ไม่ร้อนมาก มีรสขม ช่วยลดพยาธิ บรรเทาโรคเรื้อน และช่วยลดคณพะ (สูตรสถานะ 5: 60)

น้ำมันแฟลกซ์ (อูมา) และน้ำมันดอกคำฝอย (กุสุมาภะ) มีความร้อน ทำให้เกิดโรคผิวหนัง ทำให้กษะ และปิตตะเพิ่มขึ้น (สูตรสถานะ 5: 61)

กล้ามเนื้อ (วสา) และไขกระดูก (มชชา) ช่วยลดวาตะ ช่วยเพิ่มพลังกำลัง ทำให้เกิดปิตตะ และกษะเพิ่มขึ้น (สูตรสถานะ 5: 61) ในขณะที่ไขมัน (เมทัส) ย่อมมีคุณสมบัติไปตามเนื้อสัตว์นั้น ๆ (สูตรสถานะ 5: 62)

4.6.2.2.5 เหล้า

เหล้าถือเป็นเครื่องดื่มมีเม้าที่เกี่ยวข้อกับชีวิตมนุษย์มา ตั้งแต่อดีต กล่าวคือ มนุษย์มักดื่มเหล้าด้วยจุดประสงค์ที่แตกต่างกัน บ้างก็ดื่มเหล้าเพื่อความ สุข ความ พึงพอใจ บ้างก็ดื่มเหล้าเป็นยา ใช้บำรุงร่างกายหรือรักษาโรค แต่หากย้อนกลับไป ในสมัยโบราณ เครื่องดื่มมีเม้ามีไว้ใช้ในพิธีกรรมบูชาเทพเจ้า นั่นคือ “น้ำโสม” สำหรับการบูชาพระอินทร์ น้ำโสม เป็นน้ำเมาหรือสุราประเภทหนึ่งที่ทำมาจากรากไม้ชนิดหนึ่งชื่อว่า โสมะ ในยุคพระเวทจึงมีพิธีถวายน้ำ โสมแก่พระอินทร์ที่จะต้องใช้มันตระจากคัมภีร์สามเวทในการสวดประกอบพิธีกรรม⁵³²

เมื่อพระอินทร์ดื่มน้ำโสมก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของ พระองค์ หากพระองค์ดื่มน้ำโสมมากเกินไปจะทำให้พระองค์มีเม้า แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว โอ้อวด ตลอดจนทำให้สุขภาพพลานามัยของพระองค์ทรุดโทรมลงอีกด้วย⁵³³ แสดงให้เห็นว่าการดื่มน้ำเมา ล้วนให้ทั้งคุณประโยชน์และโทษ

นอกจากน้ำโสมที่ใช้สำหรับบูชาพระอินทร์แล้ว ยังมีน้ำเมาอื่น ๆ ที่ปรากฏในสมัยโบราณ โดยเป็นน้ำเมาที่ไม่ได้ใช้สำหรับบูชาเทพเจ้าเพียงเท่านั้น หากแต่ยังเป็นน้ำเมาที่มนุษย์ทั่วไปสามารถ

⁵³² กิตติธัช ศรีฟ้า, “พระอินทร์ในบริบทสังคมไทย,” วารสารศิลป พีระศรี ปีที่ 6, ฉบับที่ 1 (2561): 71.

⁵³³ อุดม จันทะดวง, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องน้ำโสมและเครื่องดื่มอื่น ๆ ในคัมภีร์พระเวท” (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530), 44-54.

ดื่มได้ เช่น สุรา เป็นเครื่องดื่มมีนเมาทำจากข้าวบาร์เลย์ที่หมักจนเป็นส่ำแล้วนำมากลั่น อีกทั้งสุรายังสามารถทำมาจากสมุนไพรร ต้นไม้ พืชชนิดต่าง ๆ น้ำตาล และน้ำผึ้งได้ นอกจากนี้ยังมี “เคาติ” เป็นน้ำเมาทำมาจากอ้อย “มารวี” ทำมาจากดอกมธุกะ “นารีเกลาสวะ” ทำมาจากมะพร้าว “ปุชปาสวะ” ทำมาจากดอกไม้มีกลิ่นหอม เป็นที่นิยมดื่มในหมู่ชนชั้นสูง ในรามายณะปรากฏสุราชื่อ “ไมเรยะ” และ “วารุณี” ขณะที่ในมหากาณะปรากฏสุราชื่อ “กิลากะ” เป็นสุราที่มีรสเฝื่อนมาก⁵³⁴

ในสมัยพุทธกาลตอนต้นเรียกเครื่องดื่มที่มีรสมีนเมาสูงว่า “มัทยะ” ส่วนน้ำองดอกไม้น้ำองผลไม้ เรียกว่า “เมรัย” และ “สุรา” คือน้ำเมาทุกชนิดที่ทำมาจากธัญพืช เช่นในพระวินัยปิฎกกล่าวถึงหัวเชื้อสุราชื่อ “กาโปติกะ” เป็นหัวเชื้อสุราหายาก มีสีแดงเหมือนเห้านกพิราบ โดยชาวบ้านแห่งกรุงโกสัมพีนครถวายหัวเชื้อสุรานี้แก่พระศาสดา ครั้นเมื่อพระศาสดาได้ดื่มสุราแล้วจึงมีอาการมีนเมา ถึงกับล้มกลิ้งอยู่ที่ประตูเมือง

ในคัมภีร์อรรถกถาสุตตนิคาเย สุตตนิคาเย ปรากฏข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าอยู่พอสมควรทั้งในแง่ลักษณะของเหล้าประเภทต่าง ๆ สรรพคุณ โทษ และข้อควรระวังในการดื่มเหล้า โดยปรากฏอยู่ในอรรถกถาที่ 5 ชื่อว่า “ทรววิญญานียะ” ว่าด้วยการอธิบายคุณลักษณะของของเหลวต่าง ๆ เช่น น้ำดื่ม น้ำฝน นม น้ำผลไม้ น้ำมัน น้ำผึ้ง รวมถึงเหล้า โดยเรียกเหล้าหรือเครื่องดื่มมีนเมาว่า “มัทยะ” ดังตัวอย่าง

ทีปนํ โรจนํ มทฺยํ ติกฺขณฺชนฺณํ ตฺขุภฺมิปฺมุชฺฐิตมฺ || 62 ||

สสฺวาทุตฺติกฺตกฺกมฺ อมฺลปารสํ สรมฺ |

สภฺชาเย สฺวราโรคฺย ปฺรติภาวฺรณกฺกฺลลฺยฺ || 63 ||

(สูตรสถานะ 5: 62-63)

มันตระข้างต้นมาจากคัมภีร์อรรถกถาสุตตนิคาเย สุตตนิคาเย อรรถกถาที่ 5 มันตระที่ 62-63 ปรากฏคำว่า “มัทยะ” หมายถึง เหล้า (Alcohol) โดยระบุว่า เหล้ามีรสขม เผ็ดร้อน ฝาดและหวานเล็กน้อย การดื่มเหล้าทำให้เกิดความพึงพอใจ ทั้งยังสามารถช่วยบำรุงร่างกาย กระตุ้นระบบย่อยอาหารให้สามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การดื่มเหล้าอย่างพอเหมาะพอดีสามารถช่วยบรรเทาโรคบางอย่างได้

พร้อมกันนี้ ในคัมภีร์อรรถกถาสุตตนิคาเย สุตตนิคาเย อรรถกถาที่ 5 มันตระที่ 64-65 ได้กล่าวไว้ว่า การดื่มเหล้าช่วยทำให้ไตรโทษะในร่างกายมีความสมดุล และเหล้าช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น

⁵³⁴ อุดม จันทะดวง, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องน้ำโสมและเครื่องดื่มอื่น ๆ ในคัมภีร์พระเวท”,

แต่หากดื่มเหล้าในปริมาณที่ไม่เหมาะสมจะเป็นอันตราย ให้โทษต่อร่างกาย⁵³⁵ เพราะการดื่มเหล้ามากเกินไปจะทำให้ไตรโทษะในร่างกายขาดความสมดุล ก่อให้เกิดความผิดปกติต่ออวัยวะภายในร่างกายได้ นอกจากนี้ยังกล่าวถึงข้อห้ามในการดื่มเหล้าไว้ว่า ผู้ที่ท้องว่างไม่ควรดื่มเหล้า อย่าดื่มเหล้ากับอาหารร้อน ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเหล้าที่เข้มข้นมากเกินไป หรืออ่อนเกินไป และไม่ควรดื่มเหล้าที่สกปรก มีวัตถุเจือปน โดยในคัมภีร์อัสฎาญคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 5 มंत्रะที่ 67-80 มีการให้รายละเอียดของเหล้าแต่ละประเภทไว้ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1) สุรา มีความมัน หนัก ย่อยยาก เมื่อดื่มในปริมาณมากเกินไปสามารถทำให้อ้วนได้ แต่หากดื่มในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยลดภาวะส่วนเกินภายในร่างกาย เช่น ช่วยขับลม ในขณะเดียวกันยังช่วยเพิ่มภะ หรือของเหลวต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น น้ำนม ปัสสาวะ นอกจากนี้ในคัมภีร์อัสฎาญคหฤทยะยังอธิบายไว้ว่า การดื่มสุรานี้สามารถช่วยบรรเทาอาการท้องมาน โรคริดสีดวงทวาร และโรคลำไส้ได้อีกด้วย (สูตรสถานะ 5: 67) อนึ่ง สุราในที่นี่เกิดจากการหมักน้ำ กับลูกแป้งเป็นหลัก อาจกล่าวได้ว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกับเบียร์ในปัจจุบัน

2) วารุณี คือเหล้าที่มีฝักขมิ้น (ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Boerhavia diffusa* L.) เป็นส่วนประกอบสำคัญ มีความเบา แห้ง แหลม อาจมีอาการแสบคอในระหว่างดื่ม แต่เมื่อดื่มแล้วจะส่งผลดีต่อการทำงานของระบบหัวใจ สามารถลดการจุกเสียด ไอ อาเจียน หอบ และบรรเทาไข้หวัดได้ (สูตรสถานะ 5: 68) เนื่องจากฝักขมิ้นถือเป็นสมุนไพรอย่างหนึ่งที่มีคุณสมบัติเบา และแห้งตามหลักอายุรเวท มีประโยชน์ต่อหัวใจ ช่องท้อง⁵³⁶ ดังนั้น เมื่อนำมาทำเหล้าจึงมีสรรพคุณทางยาเช่นเดียวกัน

3) ไวกิตกะ สุรา ทำจากสมอพิเภก ซึ่งจัดเป็นเครื่องยาสมุนไพรชนิดหนึ่งในตรีผลา⁵³⁷ ประกอบด้วยสมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม สมอพิเภกมีประโยชน์ต่อหัวใจ บรรเทาอาการไอ ใช้แก้ไข้ เป็นยาระบาย รักษาโรคผิวหนัง และช่วยบำรุงเลือด⁵³⁸ ดังนั้นสุราที่ทำมาจากสมอพิเภกจึงมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ ได้เช่นกัน ดังจะเห็นได้จากในคัมภีร์อัสฎาญคหฤทยะ สูตรสถานะที่ว่า ไวกิตกะ สุรา เป็นสุราที่มีความเบา เมื่อดื่มจะไม่ทำให้เกิดความร้อนภายในร่างกาย เป็นสุราที่ดี

⁵³⁵ ในอายุรเวท โรคที่เกิดจากการดื่มสุรามากเกินไป หรือโรคพิษสุราเรื้อรัง เรียกว่า “มทาดยยะ”

⁵³⁶ L.D. Kapoor, *CRC Handbook of Ayurvedic Medicinal Plants* (Florida: CRC Press, 1990), 79.

⁵³⁷ คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพร ในคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย, *ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 2* (กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2558. จัดพิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสสมทวงเฉลิมพระชนมายุ 60 พรรษา), 254.

⁵³⁸ Sukh Dev, *Prime Ayurvedic Plant Drugs* (New Delhi: Anamaya Publishers, 2006), 408.

ต่อสุขภาพ ไม่ทำให้เกิดความมีนเมา ช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากโรคโลหิตจาง และโรคผิวหนังได้ (สูตรสถานะ 5: 69)

4) ยวสุรา เป็นสุราที่ทำมาจากข้าวบาร์เลย์ ที่เป็นธัญพืชชนิดหนึ่ง มีความมัน นิยมนำมาทำเป็นอาหาร และยังสามารถนำไปหมักเป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ยวสุรามีความหนัก เป็นอุปสรรคต่อระบบย่อยอาหาร เมื่อดื่มยวสุราในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ นอกจากนี้ยังทำให้ไตรโทษะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น อันเป็นสาเหตุของความผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย (สูตรสถานะ 5: 70)

5) อริชฎะ คือเหล้าหมักจากธัญพืช หรือผลไม้ต่าง ๆ ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ไม่ได้ระบุวัตถุดิบหลักที่ใช้ในการหมักอริชฎะไว้อย่างชัดเจน ระบุไว้เพียงว่าอริชฎะจะมีคุณสมบัติ หรือสรรพคุณไปตามวัตถุดิบหลัก และยังคงกล่าวอีกว่า อริชฎะมีความผัด เผ็ดร้อน ทำให้มีนเมาได้มากกว่าเหล้าอื่น ๆ แต่มีประโยชน์มากมาย ช่วยบรรเทาอาการลำไส้อักเสบ โรคโลหิตจาง โรคผิวหนัง โรคกรดสีดวงทวาร อาการท้องมาน โรคในช่องท้อง โรคม้าม รักษาไข้หวัดได้ (สูตรสถานะ 5: 70-71) และเมื่อดื่มแล้วจะทำให้วาตะเพิ่มมากขึ้น เพราะการบริโภคของที่เผ็ดร้อน และรสผัดมากเกินไปเป็นสาเหตุการเกิดความรุนแรงของวาตะในร่างกาย⁵³⁹ อัศวคันธะ อริชฎะ เป็นตัวอย่างของอริชฎะประเภทหนึ่งที่มีอัศวคันธะ หรือโสมอินเดีย (ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Withania somnifera*) เป็นส่วนประกอบหลัก มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยเพิ่มน้ำอสุจิ ทั้งยังช่วยบำรุงเลือด สมอง หัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ

6) มารทวีกะ เป็นเหล้าที่หมักจากองุ่น มีรสหวาน เมื่อดื่มแล้วจะกระตุ้นอารมณ์ และร่างกายให้กระปรี้กระเปร่า ทำให้ระบบการไหลเวียนของเหลวภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น สามารถบรรเทาความรุนแรงจากโรคโลหิตจาง โรคเบาหวาน และยังช่วยถ่ายพยาธิได้อีกด้วย นอกจากนี้ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะยังระบุว่า การดื่มมารทวีกะจะส่งผลดีต่อหัวใจ (สูตรสถานะ 5: 72)

7) ขารชูระ เป็นเหล้าที่ทำมาจากผลอินทผลัม เป็นเหล้าที่มีความหนักย่อยยาก (สูตรสถานะ 5: 73)

8) ศารกระ เป็นเหล้าที่มีน้ำตาลเป็นวัตถุดิบหลัก เกิดจากกระบวนการหมักที่ทำให้ น้ำตาลกลายเป็นแอลกอฮอล์ เหล้าประเภทนี้มีความหอม มีรสหวาน มีความเบา ทำให้เมื่อดื่มศารกระ จะไม่ทำให้เกิดความมีนเมา ในขณะที่เดียวกันยังมีประโยชน์ต่อหัวใจด้วย (สูตรสถานะ 5: 73)

⁵³⁹ Acharya Balkrishna, คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ญักคชา ตัญญา, 73-86. และ เฉลียว ปิยะชน, อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 2, 74.

9) เคาชะ เป็นเหล้าที่เกิดจากการหมักกากน้ำตาล กากน้ำตาลหรือโม่ลาส คือของเหลือจากกระบวนการผลิตน้ำตาลทราย เป็นของเหลวข้นสีน้ำตาลอมดำ มีรสหวานปนขม มีกลิ่นคล้ายน้ำตาลไหม้ กากน้ำตาลถือเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการผลิตสุราและแอลกอฮอล์ ในคัมภีร์อัญญาภคฤทษะระบุว่าเหล้าประเภทนี้มีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถช่วยในการกระตุ้นระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ทำให้ปริมาณปัสสาวะและอุจจาระเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังกระตุ้นความอยากอาหารได้เช่นกัน (สูตรสถานะ 5: 74)

10) สีธู เป็นเหล้าที่ทำจากอ้อย การต้มเหล้าประเภทนี้จะทำให้วาตะ และปิตตะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น การต้มเหล้ามักทำให้ปิตตะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น ทำให้อัตราการเผาผลาญในร่างกายเพิ่มขึ้นเช่นกัน ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยทำให้กษะลดลง การต้มเหล้าที่ทำจากอ้อยจึงสามารถช่วยลดความมัน ลดความอ้วนได้ และยังช่วยบรรเทาโรคเรื้อน ลดความรุนแรงของอาการท้องมาน รวมไปถึงโรคต่าง ๆ ภายในช่องท้อง ในคัมภีร์อัญญาภคฤทษะยังระบุอีกว่าสุราที่ทำจากอ้อยนั้นมียุณภาพดีที่สุดใน (สูตรสถานะ 5: 74-75)

11) มัธวาสวะ คือเหล้าที่มีน้ำผึ้งเป็นส่วนประกอบหลัก ช่วยลดความแข็ง หนักต่าง ๆ ที่มีในร่างกาย บรรเทาอาการจากโรคเบาหวาน ไข้หวัด และอาการไอ (สูตรสถานะ 5: 75)

12) ศุกตะ คือเหล้าที่ใช้พืชหัวต่าง ๆ ในการหมัก เป็นเหล้าที่มีความร้อนมาก เมื่อต้มแล้วจะทำให้อุณหภูมิกายในร่างกายสูงขึ้น มีรสเปรี้ยว ในขณะที่เดียวกันก็มีประโยชน์มากมาย ทำให้เลือดเกิดความชุ่มชื้น สามารถไหลเวียนได้ดี ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดีต่อหัวใจ ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร และยังทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังบรรเทาความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคโลหิตจาง โรคเกี่ยวกับสายตา และยังช่วยถ่ายพยาธิได้อีกด้วย (สูตรสถานะ 5: 76-77)

13) ศาณทากี เป็นเหล้าที่เกิดจากการหมักมูลี หรือแรดิช อาจเรียกว่าหัวผักกาด มีลักษณะเป็นหัวกลมเล็ก ๆ สีแดง มีรสเผ็ด ศาณทากีจะมีรสเปรี้ยวมากขึ้นไปตามระยะเวลาที่หมัก มีความเบา ย่อยง่าย เมื่อต้มแล้วจะช่วยกระตุ้นต่อมรับรส ทำให้เกิดความอยากอาหารมากยิ่งขึ้น (สูตรสถานะ 5: 78)

14) ธานยามละ คือเหล้าที่หมักจากข้าว และธัญพืชต่าง ๆ ข้าวถือเป็นวัตถุดิบหลักประการหนึ่งที่ใช้ในการหมักสุราร่วมกับธัญพืชต่าง ๆ โดยในกระบวนการหมักข้าวจะเปลี่ยนเป็นแป้งน้ำตาล และกลายเป็นแอลกอฮอล์ตามลำดับ ในคัมภีร์อัญญาภคฤทษะกล่าวว่า ธานยามละนี้เป็นเหล้าร้อน ทำให้ปิตตะในร่างกายเพิ่มขึ้น มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ช่วยบรรเทาความเมื่อยล้า ความอ่อนเพลีย ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร กระตุ้นระบบย่อยอาหาร บรรเทาความเจ็บปวดในท้องปัสสาวะ สามารถใช้ในการรักษาโรคด้วยการสวนล้างลำไส้ได้ หากดื่มในปริมาณที่เหมาะสมจะส่งผลดีต่อหัวใจ และช่วยรักษาความสมดุลของวาตะและกษะได้เช่นกัน (สูตรสถานะ 5: 78)

15) เสาวรีระกะ คือเหล้าที่หมักจากข้าวสาลี การดื่มเสาวรีระกะสามารถช่วยถ่ายพยาธิได้ บรรเทาความรุนแรงจากโรคหัวใจ โรคในช่องท้อง โรคกรดสีดวงทวาร และโรคโลหิตจางได้ (สูตรสถานะ 5: 80)

นอกจากข้อมูลดังกล่าวแล้ว ในคัมภีร์อัมฤงคฤทยะ สูตรสถานะ ยังมีการกล่าวถึงเหล้าอยู่เล็กน้อยในอรรถายะที่ 3 มंत्रะที่ 22 ว่าในฤดูศิศิระ (ปลายฤดูหนาว, ฤดูน้ำค้าง) ควรดื่มเหล้า เช่น อริษฏะ สีธู มารทวิกะด้วยความพึงพอใจ ทั้งนี้ในแต่ละฤดูกาลย่อมมีสิ่งแวดล้อม และสภาพอากาศที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับฤดูกาลจึงมีผลกับร่างกาย โดยในฤดูศิศิระ อยู่ในช่วงกลางเดือนมกราคม ถึงกลางเดือนมีนาคม เป็นฤดูที่มีลมเหนือพัดมาส่งผลให้วตะและกษะในร่างกายเพิ่มขึ้น ร่างกายจะมีความแห้งและเย็น ดังนั้นการดื่มเหล้าในช่วงกลางฤดูหนาวจึงดีที่สุด⁵⁴⁰ ควรดื่มอย่างพอประมาณเพราะจะช่วยเพิ่มปิตตะหรือความร้อนให้กับร่างกาย ทำให้ไตรโทษะมีความสมดุลมากขึ้น

จากข้อมูลข้างต้นสามารถจำแนกเหล้า 15 ชนิด ตามวัตถุประสงค์หลักที่ใช้ในการทำเหล้าได้เป็นหมวดหมู่ ดังนี้

- 1) เหล้าที่ทำจากข้าวหรือธัญพืช ได้แก่ สุรา ยวสุรา อริษฏะ ธานยามละ และเสาวรีระกะ รวม 5 ชนิด
- 2) เหล้าที่ทำจากพืช ได้แก่ วารุณี ไวกิตกะ สุรา ศุกตะ และศานทากี รวม 4 ชนิด
- 3) เหล้าที่ทำจากผลไม้ ได้แก่ มารทวิกะ และขารชูระ รวม 2 ชนิด
- 4) เหล้าที่ทำจากน้ำตาล ได้แก่ ศารกระ เคาทะ สีธู และมีธวาสวะ รวม 4 ชนิด

ข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าในคัมภีร์อัมฤงคฤทยะ สูตรสถานะ แสดงให้เห็นว่าการดื่มเหล้าตามแนวทางอายุรเวทนั้นมีประโยชน์หากดื่มในปริมาณที่เหมาะสม เหล้าจะเป็นยาบำรุงร่างกายให้มีความแข็งแรง ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการของโรคบางชนิดให้ทุเลาลงได้ แต่ในคัมภีร์ไม่ได้ระบุถึงกรรมวิธีในการใช้เหล้าสำหรับการรักษาโรคไว้โดยละเอียด เช่น อัตราส่วนและปริมาณในการดื่มเหล้าเพื่อการรักษาโรค การบังคับใช้เหล้าเพื่อการรักษาโรคโดยตรง ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเหล้าไม่ได้เป็นยาสำหรับการรักษาโรคโดยเฉพาะแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น การรักษาโรคให้มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องพึ่งพาวิธีอื่น ๆ ควบคู่กันไปด้วย เช่น การใช้ยาสมุนไพร การผ่าตัด เหล้าจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพและรักษาโรค ดังนั้น ตามหลักอายุรเวท เหล้าจึงมีความแตกต่างจากยาสมุนไพร การใช้เหล้าเพื่อรักษาโรคถือเป็นผลพลอยได้ เพราะยังมีการดื่มเหล้าเพื่อจุดประสงค์อื่น เช่น การสร้างความพึงพอใจได้เช่นเดียวกัน

⁵⁴⁰ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2537), 162.

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเหล้าส่วนใหญ่เป็นข้าวหรือธัญพืช รวมถึงพืชอื่น ๆ อาจกล่าวได้ว่าเหล้าสามารถทำได้จากพืชเท่านั้น เนื่องจากพืชสามารถเกิดสำเหล้าอันเป็นต้นเหตุของความมึนเมา ในขณะที่พืชทั้งหลายล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ดังนั้นเหล้าที่ทำจากพืชทั้งหลายเหล่านี้จึงมีประโยชน์ต่อร่างกายได้เช่นกันหากดื่มแต่พอเหมาะ นอกจากนี้เหล้าจะมีส่วนประกอบของน้ำตาล และแป้งซึ่งเป็นสารสำคัญในกระบวนการที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์

ในขณะเดียวกันเหล้าทั้งหลายจะมีสรรพคุณที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับส่วนประกอบหลักในเหล้า นั้น เช่น มารทีกะ เป็นสุราที่หมักจากองุ่นจึงมีสรรพคุณทางยาเหมือนองุ่น การดื่มมารทีกะดีต่อหัวใจ เพราะสารในองุ่นมีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะสารฟลาโวนอยด์ มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยบำรุงหัวใจ สามารถป้องกันโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดได้ อีกทั้งยังมีสารเรสเวอราทรอล ที่ช่วยลดระดับไขมันเลวในเลือด ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกัน และบรรเทาอาการโรคหัวใจได้เช่นเดียวกัน⁵⁴¹

ขารชูระ เป็นเหล้าที่ทำจากผลอินทผลัมจึงมีความหนัก เนื่องจากผลอินทผลัมเป็นผลไม้ที่มีรสชาติหวาน อุดมด้วยน้ำตาลและวิตามินต่าง ๆ มากมาย อินทผลัมมีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาโรคได้หลายประการ เนื่องจาก ในผลอินทผลัมมีส่วนประกอบของสารแทนนิน มีเส้นใยช่วยรักษาอาการท้องผูก ช่วยทำความสะอาดลำไส้ ในผลอินทผลัมยังมีธาตุเหล็กสูง ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง ลดระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ผลอินทผลัมยังสามารถนำมาใช้ทำเหล้าได้อีกด้วยขณะเดียวกันอินทผลัมก็เป็นผลไม้ที่ให้พลังงานได้อย่างรวดเร็วเนื่องจากมีน้ำตาลสูง ดังนั้นการนำอินทผลัมมาทำเป็นเหล้าจึงทำให้เหล้ามีความหนักตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ นอกจากนี้ยังเป็นเหล้าที่ย่อยยาก ทำให้วาตะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น มีผลโดยตรงต่อลำไส้ ทำให้อาหารไม่ย่อย และเกิดอาการท้องอืดได้

มัทราสวะ เป็นเหล้าที่ทำจากน้ำผึ้ง ในคัมภีร์อัษฎางคกฤตยะ สูตรสถานะ ระบุว่า เป็นเหล้าที่ช่วยบรรเทาอาการจากโรคเบาหวาน ไข้หวัด และอาการไอ สอดคล้องกับข้อมูลที่ว่า น้ำตาลในน้ำผึ้งจะช่วยทำให้ชุ่มคอ ลดการระคายเคือง⁵⁴² การดื่มเหล้าที่มีน้ำผึ้งเป็นส่วนประกอบหลักนี้ให้ประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะน้ำผึ้งถือเป็นสมุนไพรหวาน ดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ต้องอดอาหาร เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เพราะขาดฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้มีการเผาผลาญอาหารผิดปกติ ดังนั้นผู้ป่วยโรคเบาหวาน เมื่อรับประทานน้ำผึ้งที่มีน้ำตาลฟรุคโตสจึงรู้สึกสดชื่นขึ้น⁵⁴³

⁵⁴¹ ชีสา สรวีสูตร, **โรคหัวใจ รักษาได้** (กรุงเทพฯ : เอ็ดดูเคชั่น ไมนด์ โลว์ มัลติมีเดีย, 2560), 261.

⁵⁴² สมพร ภูติยานันต์, **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ว่าด้วยสมุนไพรกับการแพทย์แผนไทย** (เชียงใหม่: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542), 126.

⁵⁴³ เรื่องเดียวกัน.

จากข้อมูลข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าข้อมูลเกี่ยวกับเหล่าบางประการในคัมภีร์ อัมภวาทะ สุตระสถานะมีความสอดคล้องและสามารถเชื่อมโยงได้กับข้อมูลด้านสุขภาพในปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่าหลักอายุรเวทในอดีตมีความสัมพันธ์กับหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพในปัจจุบันอยู่ไม่น้อย ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันสามารถช่วยสนับสนุนให้ข้อมูลเกี่ยวกับเหล่าในอายุรเวทมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น อนึ่ง ตามหลักอายุรเวทเหล่าถือเป็นเครื่องดื่มมีนเมาที่มีทั้งคุณประโยชน์และโทษ โดยทุกคนสามารถเลือกดื่มเหล่าที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตนเอง แต่จะต้องดื่มในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะการดื่มเหล่าแต่พอประมาณ เหล่านั้นจะเป็นยาที่ย่อมส่งผลดีต่อร่างกาย

การดื่มเหล่าต้องปฏิบัติอย่างถูกต้องร่วมกับการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การปฏิบัติตนตามกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพจิตใจให้สดใส รวมไปถึงการดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข จึงจะถือเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกาย ชีวิตและจิตใจ บรรลุเป้าหมายตามหลักอายุรเวทอย่างแท้จริง

4.7 การมีเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์ เป็นขั้นตอนในการดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์หญิงและชาย เมื่อต้องการแสดงความรักใคร่ และต้องการระบายความต้องการทางเพศ หรือเป็นการที่คู่ชายหญิงมีปฏิสัมพันธ์กัน ร่วมทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ซึ่งอาจเริ่มต้นการพบปะพูดคุย จนกระทั่งมีความสัมพันธ์ทางเพศก็เป็นได้⁵⁴⁴

ในกามสูตร อธิบายถึงการมีเพศสัมพันธ์ว่าเป็นการสัมผัสร่างกายทำให้เกิดความรู้สึกรื่นรมย์โดยการจูบ โอบกอด ลูบไล้ที่บริเวณแก้ม หนอกอก ต้นขา เรียกว่า “อปรารณา กามะ” จากนั้นหากเกิดกิจกรรมต่อเนื่องยึดเยื้อในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จนมีการหลั่งอสุจิอย่างมีความสุขนั้นคือ “ปรารณา กามะ”⁵⁴⁵

ในอายุรเวทใช้คำว่า “กามะ” เพื่อสื่อถึงการมีเพศสัมพันธ์ อายุรเวทเป็นการแพทย์แผนโบราณของอินเดียที่มีองค์ความรู้หลากหลายครอบคลุมเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพของมนุษย์ ตลอดจนเรื่องกามะ หรือการมีเพศสัมพันธ์ที่นอกจากจะมีความสุขแล้ว ยังส่งผลให้มีการตั้งครรภ การผดุงครรภ์ การให้กำเนิดทารก และดูแลสุขภาพของทารกให้เจริญเติบโต เป็นสังคมที่อุดมสมบูรณ์

⁵⁴⁴ กิริยา ศรีสงคราม, "ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น: กรณีศึกษานักเรียนวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคตะวันออก จังหวัดชลบุรี ในปีการศึกษา 2557" (งานนิพนธ์ปริญญาตรี ประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป สาขาวิชาการบริหารทั่วไป วิทยาลัยการบริษัทรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2557), 22.

⁵⁴⁵ Abdul Khader and Gurdip Singh, "Concept of Sexuality in Ayurveda," *Journal of Ayurveda and Holistic Medicine* 2, 4 (April 2014): 37.

อายุรเวทจึงไม่ได้กล่าวถึงเรื่องสุขภาพเท่านั้น แต่รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันอีกด้วย หนึ่งในนั้นคือการมีเพศสัมพันธ์ ดังคำกล่าวของจระกะ ผู้ประพันธ์จระกะสังหิตาที่ว่า “บุรุษผู้ไม่มีบุตร เปรียบเสมือนต้นไม้ที่ไร้กิ่งก้านสาขา”⁵⁴⁶ แสดงให้เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์เพื่อการให้กำเนิดบุตรจึงเป็นเรื่องสำคัญ นอกจากนี้อายุรเวทยังถือว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่มักทำในช่วงกลางวัน หรือ ราตรีจรรยา ทำให้ปิดตะโนร่างกายรุนแรงขึ้น⁵⁴⁷ เนื่องจากร่างกายต้องใช้พลังงานในการออกแรงระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น มีอาการเหนียวหอบ เหงื่อออก

อายุรเวทยังระบุว่า การเกิดโรคภัยไข้เจ็บส่วนหนึ่งมาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้อง เพราะการมีเพศสัมพันธ์ต้องใช้พลังงานทางเพศ ซึ่งเป็นพลังงานหลักของทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อมีเพศสัมพันธ์อย่างผิดปกติวิสัย หรือไม่เหมาะสม ย่อมเป็นบ่อเกิดของความผิดปกติของร่างกายและจิตใจเช่นกัน⁵⁴⁸ ในคัมภีร์อัชฎาภคฤทยะ สูตรสถานะ กล่าวถึงการมีเพศสัมพันธ์ในฐานะเป็นกิจกรรมทางเพศประการหนึ่งเพื่อผ่อนคลาย หรือสร้างความสุข โดยไม่ได้อ้างอิงถึงบริบทของการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อให้กำเนิดบุตรแต่อย่างใด โดยระบุว่าวัยพรหมจรรย์ไม่ควรหมกมุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์ ดังมันตระต่อไป

พรหมจรรย์เรครามยสุขนิสสฤตเจตสะ |

(สูตรสถานะ 7: 68)

มันตระนี้อยู่ในคัมภีร์อัชฎาภคฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 7 มันตระที่ 68 กล่าวว่าวัยพรหมจรรย์ ไม่ควรหมกมุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์ จะทำให้มีความสุข สอดคล้องกับหลักอาศรม 4 ซึ่งหลักอาศรม 4 นี้ถือเป็นแนวทางปฏิบัติที่มีความสำคัญของชาวฮินดู โดยอาศรม คือ ช่วงระยะเวลาของชีวิต โดยคำสอนในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้ประมาณกาลอายุของคนเราโดยเฉลี่ยแล้วตกอยู่คน

⁵⁴⁶ P. Chandramoulesswaran and K. Govadhan, "Ayurveda and Its Role in Sexual Health," *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy* 3, 4 (July – August 2012): 619.

⁵⁴⁷ Bhaswati Bhattacharya, *Everyday Ayurveda*, 268.

⁵⁴⁸ David Frawley, *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide* (USA: Lotus Press, 2000), 239.

ละประมาณ 100 ปี แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ในแต่ละระยะเรียกว่า อาศรม ในแต่ละอาศรมนั้นจะกินเวลาประมาณ 25 ปี⁵⁴⁹ ดังนี้

1) พรหมจรรย์ คือ ช่วงวัยแรกเกิดจนถึงอายุ 25 ปี จัดเป็นวัยแห่งการศึกษาเล่าเรียน⁵⁵⁰ เป็นหลักปฏิบัติของผู้อยู่ในวัยการศึกษาที่จะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมที่ว่าด้วยการศึกษา เรียกผู้อยู่ในขั้นนี้ว่า พรหมจารี พรหมจารีจะต้องศึกษาคัมภีร์พระเวทให้ครบถ้วน ส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย สำหรับพรหมจารีหญิงนั้นมีบ้างแต่มีน้อยคน เพราะมักจะแต่งงานไปเสียก่อนที่จะเรียนพระเวทจบ⁵⁵¹

2) คฤหัสถ์ คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 25 จนถึง 60 ปี เป็นขั้นตอนการครองเรือนหลังจากสำเร็จการศึกษาเล่าเรียนแล้ว จะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมที่ว่าด้วยการครองเรือนเรียกผู้อยู่ในขั้นนี้ว่า คฤหัสถ์

3) วานปรสฺถ คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 51 จนถึง 75 ปี เป็นขั้นการแยกตัวออกไปปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าหลังจากครองเรือนจนมีสมบัติพอสมควร เรียกผู้อยู่ในขั้นนี้ว่า วานปรสฺถ

4) สันยาสี คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 75 ปีเป็นต้นไป เป็นขั้นการออกบวชหลังจากออกไปบำเพ็ญธรรมอยู่ในป่าพอสมควรแล้วและมีศรัทธาแก่กล้าถึงกับเสียสละทุกอย่าง เรียกผู้อยู่ในขั้นนี้ว่า สันยาสี

จากหลักอาศรม 4 ข้างต้น วัยพรหมจรรย์จึงเป็นวัยที่ต้องทำหน้าที่ศึกษาเล่าเรียนเพียงเท่านั้น ไม่ใช่วัยแห่งการครองเรือนเหมือนอย่างคฤหัสถ์ ดังนั้นวัยพรหมจรรย์โดยเฉพาะเด็กชายควรตั้งใจศึกษาเล่าเรียนพระเวทตามคำสอนที่กำหนดไว้ ไม่ควรหมกมุ่นในการมถณ์ และไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร แสดงให้เห็นว่าอายุรเวทพยายามสอนให้คำนึงถึงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม เพราะการใช้ชีวิตในแต่ละช่วงวัยไปตามทำนองคลองธรรม ย่อมทำให้มีความสุข

นอกจากแนวทางการมีเพศสัมพันธ์ในคัมภีร์อัษฎางคฤททยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 7 มंत्रะที่ 68 แล้ว ยังปรากฏเนื้อหาเกี่ยวกับขอละเว้นในการมีเพศสัมพันธ์อีกด้วย ดังนี้

ครามยชมเรม ตยเขนนาริมตุดตานำ รชสวลาม |

อปริยามปริยาจาร์ ทุชฎสงกีรณเมหนาม || 69 ||

อติสฤถฤค้ำ สุตา ครภิณมนนโยชิตม |

⁵⁴⁹ พระครูบรรพตพัฒนาภรณ์ (ครูโต), "การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องวัยในศาสนาพุทธเถรวาทกับศาสนาพราหมณ์-ฮินดู" (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, 2556), 66.

⁵⁵⁰ อารี วิชาชัย, **ปรัชญาธรรมของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู** (กรุงเทพฯ: ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543), 61.

⁵⁵¹ วิมลศิริ ร่วมสุข, **ประวัติวรรณคดีสันสกฤตยุคพระเวท** (กรุงเทพฯ: สหสยามพัฒนา, 2522), 16.

วรณีนิมนยโยนี จ ศุรุเทวนฤपालยม || 70 ||

(สูตรสถานะ 7: 69-70)

เนื้อหาในมंत्रะที่ 69-70 จากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 7 นี้ ระบุว่า บุรุษไม่ควรไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ กับสตรีที่ไม่นอนหงายหน้าขึ้น สตรีที่อยู่ในช่วงมีประจำเดือน ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์กับสตรีไม่ชอบและไม่พอใจ ผู้ที่มีของลับสกปรก รวมถึงกับสตรีที่อ้วนและผอมมากเกินไป สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ สตรีอื่นที่ไม่ใช่ภรรยาของตน ห้ามมีเพศสัมพันธ์กับภิกษุณี สัตว์อื่น ๆ เช่น แพะ ควาย และอย่ามีเพศสัมพันธ์ในที่ประทับของเทวดา ราชา และครู นอกจากนี้ยังมีการขยายความเพิ่มเติมอีกว่า ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวันสำคัญ หลีกเลี่ยงการมีสัมพันธ์ในอวัยวะอื่น นอกเหนือจากอวัยวะเพศ และไม่ควรมีเพศสัมพันธ์อย่างรุนแรง (สูตรสถานะ 7: 71) อายุรเวทเน้นการมีเพศสัมพันธ์ในท่าทางปกติ (สูตรสถานะ 2: 41)

พร้อมกันนี้ ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะยังระบุอีกว่า ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์หลังอาหารมีน้ำหนัก เวลาหิว ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก คนชรา และขณะปวดปัสสาวะ อุจจาระ ป่วย (สูตรสถานะ 7: 72) หรือผ่านการรักษามาก่อน (สูตรสถานะ 14: 8) เมื่อสตรีมีเพศสัมพันธ์มากเกินไป ย่อมส่งผลอันตราย ได้แก่ ทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะรู้สึกอ่อนเพลีย ต้นขาอ่อนแรง ร่างกายอ่อนแอ เนื้อเยื่อบวมพร่อง และตายก่อนวัยอันควร (สูตรสถานะ 7: 74) แต่หากมีเพศสัมพันธ์อย่างพอดีและเหมาะสม ย่อมทำให้ความจำดี มีสติปัญญา มีอายุยืน มีสุขภาพดี ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงประสาทสัมผัส มีชื่อเสียง ร่างกายแข็งแรง และแก่ช้า (สูตรสถานะ 7: 75)

นอกจากนี้ ช่วงเวลา และความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ก็เป็นข้อควรคำนึงตามแนวทางปฏิบัติของอายุรเวทเช่นกัน เห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

เสเวต กามตะ กามั ตฤโปต วาชีกฤตดำ ทิเม |

ตฺรยหาทฺวสนตศารโทะ ปกฺษาทฺวรฺษานิทาฆโยะ || 73 ||

(สูตรสถานะ 7: 73)

มंत्रะนี้มาจากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 7 มंत्रะที่ 73 กล่าวว่า ในฤดูหนาว สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามชอบใจเมื่อเกิดการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ส่วนในฤดูใบไม้ผลิและฤดูใบไม้ร่วง ให้มีเพศสัมพันธ์ได้สามวันต่อหนึ่งครั้ง ในขณะที่ในฤดูร้อนและฤดูฝน ให้มีเพศสัมพันธ์แบบรายปักษ์ คือ สองอาทิตย์ต่อหนึ่งครั้ง จากข้อมูลส่วนนี้ผู้วิจัยสามารถตีความได้ว่า ตามหลักอายุรเวท ในฤดูหนาวเป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด (สูตรสถานะ 3:

15) ในทางตรงกันข้าม ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในฤดูร้อน (สูตรสถานะ 3: 38) และฤดูฝน เนื่องจากในฤดูหนาวปริมาณอะนิราในร่างกายย่อมเพิ่มขึ้น จึงควรมีเพศสัมพันธ์เพื่อเพิ่มความรุนแรงของปิตตะ เป็นการทำให้ไตรโทษะมีความสมดุล ในขณะที่ในฤดูร้อนจะมีการสะสมของวาตะ ส่งผลให้ร่างกายและอารมณ์แปรปรวน เกิดความเครียดจนอาจทำให้มีความต้องการทางเพศมากเกินไป ส่วนฤดูฝนจะมีการสะสมของปิตตะ จึงควรลดการมีเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสูญเสียพลังงานมากเกินไป ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในสองฤดูนี้

อนึ่ง การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงกลางคืนถือเป็นเรื่องปกติ แต่การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเช้าก็สามารถทำได้ โดยเฉพาะในช่วงเวลาประมาณ 6.00 – 10.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ในร่างกายจะมีภาวะรุนแรง ดังนั้นการมีเพศสัมพันธ์ซึ่งมีการใช้พลังงานเช่นเดียวกับการออกกำลังกายจึงเหมาะสมในช่วงเวลาดังกล่าว เนื่องจากเป็นการเพิ่มวาตะและปิตตะในร่างกาย ทำให้ไตรโทษะเกิดความสมดุล ช่วยให้การปรีกระเปร่าในยามเช้า สำหรับเพศชายการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลา 5.00 น. และ 17.00 น. จะเป็นผลดี เพราะในช่วงเวลาดังกล่าววาตะมีกำลังมาก โดยจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังองคชาติ ทำให้องคชาติแข็งตัวและมีกำลังมากขึ้น⁵⁵²

นอกจากการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาและความถี่ที่เหมาะสมจะทำให้การมีเพศสัมพันธ์มีประสิทธิภาพแล้ว ในคัมภีร์อัสฎานคฤหะยังให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนสมุนไพรที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศไว้อีกด้วย เช่น ข้าวสาลี ถั่วเขียว ซี หรือเนยใส (สูตรสถานะ 4: 31) มะพร้าว (สูตรสถานะ 5: 19) นม (สูตรสถานะ 5: 21) นวนิเดะ หรือเนยแข็ง (สูตรสถานะ 5: 35) น้ำอ้อย (สูตรสถานะ 5: 43) ข้าวบาร์เลย์ (สูตรสถานะ 6: 12) รสาละ (โยเกิร์ตผสมน้ำตาลและเครื่องเทศ) (สูตรสถานะ 6: 33) กามาจี (มะแว้งต้น) (สูตรสถานะ 6: 72) ต้นอ่อนมะตูม (สูตรสถานะ 6: 97) กระเทียม (สูตรสถานะ 6: 108) และองุ่น (สูตรสถานะ 6: 113) ส่วนสาเหตุของการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศคือการบริโภคอาหารรสเผ็ด และรสฝาดมากเกินไป (สูตรสถานะ 10: 19-22) ตลอดจนพฤติกรรมกลั่น การหลั่งอสุจิ (สูตรสถานะ 4: 21) ข้อมูลข้างต้นมีความสอดคล้องกับงานวิจัยในปัจจุบัน เช่น ในกระเทียมนั้นมีสารอัลลิซิน ที่ช่วยให้ระบบการไหลเวียนโลหิตบริเวณอวัยวะเพศชายทำงานได้ดียิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มความต้องการทางเพศได้เป็นอย่างดี⁵⁵³

สุดท้าย ในคัมภีร์อัสฎานคฤหะ สูตรสถานะ กล่าวถึงข้อควรปฏิบัติหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ดังนี้

⁵⁵² Ayurooms, **Ayurveda and Sex**, accessed June 19, 2022, available from <https://www.ayurooms.com/ayurveda-sex.html>

⁵⁵³ โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน, 5 อาหารเพิ่มพลัง เตรียมความพร้อมให้คุณผู้ชาย, เข้าถึงเมื่อ 19 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/>

सनानानुलेपनहिमानिलब्धताथाय
 सीतामपुकुच्छरस्युसुराप्रसनाने |
 सेवेत जानु स्यन् विरता रतस्य
 तस्यैवमासु वपुषे पुनरेति राम || 76 ||

(สูตรสถานะ 7: 76)

มันตระจากคัมภีร์อักษฺกวางคฤทฺยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 7 มันตระที่ 76 กล่าวสรุปทิ้งท้ายไว้ว่าหลังจากมีเพศสัมพันธ์เสร็จเรียบร้อยแล้วควรอาบน้ำ ประคบด้วยเครื่องหอม รับประทาน ต้ม น้ำหวาน ตมน้ำเย็น นม ชุปเนื้อ ต้มสุรา ต้มปรสนินะ (เหล้าหมักจากข้าว) หลังจากนั้นจึงนอนพักผ่อน เพื่อฟื้นฟูร่างกายให้กลับคืนสู่ปกติโดยเร็ว

คำอธิบายหลักการมีเพศสัมพันธ์ในคัมภีร์อักษฺกวางคฤทฺยะ สูตรสถานะดังกล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าอายุรเวทมุ่งเน้นการสอนเรื่องนี้โดยเฉพาะกับเพศชาย เนื่องจากเพศชายย่อมเป็นผู้นำในการมีเพศสัมพันธ์ หากเพศชายยึดหลักแนวทางปฏิบัติของอายุรเวทแล้ว การมีเพศสัมพันธ์ย่อมเป็นไปตามปกติ ทั้งยังส่งผลดีกับสตรีผู้เป็นคู่ของตนเอง ทั้งนี้คำสอนสตรีให้มีเพศสัมพันธ์แต่พอดี เป็นการแนะนำ ตักเตือนสตรีให้มีความยับยั้งชั่งใจ ไม่หลงระเห็จในกามมรณมากจนเกินไป นอกจากนี้หลักปฏิบัติในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปรากฏในคัมภีร์อักษฺกวางคฤทฺยะ สูตรสถานะ เน้นกิจกรรมทางเพศที่เป็นธรรมชาติ เป็นไปตามครรลองที่เหมาะสม เนื้อหาส่วนใหญ่จึงนำเสนอข้อควรหลีกเลี่ยง และอันตรายจากการมีเพศสัมพันธ์เพื่อให้คนรู้สึกหวาดกลัวผลเสียที่จะเกิดขึ้น ทั้งยังมีการสอดแทรกองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อเสริมสมรรถภาพเพศไว้อีกด้วย

4.8 คุณธรรมในการดำเนินชีวิต

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าอายุรเวทมีเนื้อหาหลักเกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์ ว่าด้วยหลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นจึงแทบจะไม่พบองค์ความรู้ด้านอื่น ๆ ในคัมภีร์อายุรเวทเลย แต่การจะมีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว และมีชีวิตที่สมบูรณ์ตามแนวทางอายุรเวทได้นั้น จะต้องอาศัยหลักในการใช้ชีวิตควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพด้วย เพราะทั้งสองสิ่งจะช่วยเหลือกันให้เกิดความสุขที่จริง จะเห็นได้จากในคัมภีร์อักษฺกวางคฤทฺยะ สูตรสถานะมีเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้คุณธรรมสอดแทรกไปกับหลักการดำเนินชีวิตอยู่เล็กน้อย ดังนี้

4.8.1 การคบมิตร

มิตร เป็นคำศัพท์ภาษาสันสกฤต หมายถึง คนที่ชอบพอรักใคร่กัน ผู้สนิทสนมคุ้นเคยกัน⁵⁵⁴ เป็นเพื่อนรักใคร่คุ้นเคย ผู้มีความเยื่อใยดี หรือผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ⁵⁵⁵ และคำว่า มิตร มีความหมายตามคำวิชยานุกรมในหนังสือทิโตปเทศว่าเป็นผู้สนิทสนม เพื่อน เพื่อนรักใคร่สนิทสนม⁵⁵⁶ มนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงไม่อาจอยู่คนเดียวได้ จำเป็นจะต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว ครูบา อาจารย์ มิตร ทั้งนี้มิตรมีความใกล้ชิดสนิทสนมและมีความสำคัญต่อทุกคนเป็นอย่างมาก เพราะมิตรสามารถผลักดันไปในทางอันเป็นกุศลได้ ในขณะที่เดียวกันยังสามารถชักไปสู่อกุศลธรรมได้เช่นเดียวกัน ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่ มนุษย์จะดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างประสบความสำเร็จและประสพความสุข ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือ มิตร⁵⁵⁷ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “ยิ เว เสวติ ตาทิโส” คบคนใด ก็เป็นคนเช่นนั้นแล⁵⁵⁸ หมายถึง เมื่อผู้ใดคบมิตรที่มีลักษณะความคิด และประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา ใจ ผู้นั้นก็จะซึมซับลักษณะนิสัยและกลายเป็นผู้มีจิตใจเป็นกุศลได้ ในทางกลับกันหากผู้ใดคบมิตรที่ประพฤติชั่วทั้งทางกาย วาจา ใจ ผู้นั้นก็จะกลายเป็นคนชั่วไปได้เช่นเดียวกัน มิตรยังเป็นผู้ช่วยให้ข้ามพ้นอุปสรรคอันตราย และเป็นกำลังสนับสนุนให้บรรลุความสำเร็จได้⁵⁵⁹ ด้วยเหตุนี้เองคำสอนเรื่องการคบมิตรจึงมีความสำคัญ

ในทางพระพุทธศาสนาสามารถพบคำสอนเรื่องการคบมิตรได้มากมาย เช่น หนังสือมังคลัตถทีปนี ได้กล่าวถึงเรื่องของการไม่คบคนพาลและคบบัณฑิต ซึ่งเป็นมงคลข้อที่ 1 ในมงคลสูตร มีการกล่าวถึงลักษณะของคนพาลและบัณฑิต รวมทั้งการเปรียบเทียบการคบคนพาลกับบัณฑิตว่าให้

⁵⁵⁴ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**, เข้าถึงเมื่อ 19 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <http://msk-school.net/TRIED2542/keywords.html>

⁵⁵⁵ พระมหาศรีศมิ ชุตติโก (ต๋วงใต้), "ศึกษาเปรียบเทียบมิตรภาพในพุทธปรัชญาเถรวาทกับอาริสโตเติล" (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), 6.

⁵⁵⁶ พระมหาไสว สนตมโน (ฤทธิ์วิชัย), "การศึกษาเปรียบเทียบการคบมิตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาพราหมณ์-ฮินดู" (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), 58.

⁵⁵⁷ พระมหาทองพูน สติสมปโน (เสื่อเขียว), "การคบมิตรในพระพุทธศาสนา" (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), 2.

⁵⁵⁸ ทองสืบ ศุภะมาร์ค, **อธิบายพุทธศาสนสุภาษิต** (กรุงเทพฯ: กองราชเลขาธิการในพระองค์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2558), 286.

⁵⁵⁹ พระราชวรมุนี (ประยูรย์ ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์** (กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2518), 161.

ผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน คือ การคบคนพาลทำให้ต้องประสบกับความเดือดร้อนทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ส่วนการคบบัณฑิตย่อมมีแต่ความเจริญฝ่ายเดียวทั้งในโลกนี้และโลกหน้า⁵⁶⁰

นอกจากนี้ในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีคำสอนเรื่องมิตรปรากฏอยู่ในหลักกถาโยคะ ถือว่ามิตรประเสริฐที่สุดคือพรหม มนุษย์ต้องทำหน้าที่ และปฏิบัติต่อพระพรหมเสมือนเป็นมิตรที่ดี เป็นเพื่อนที่อยู่ใกล้ชิดตนเองตลอดเวลา แสดงให้เห็นว่าความเป็นมิตรล้วนปรากฏอยู่ในพฤติกรรมของแต่ละบุคคล⁵⁶¹ ส่วนในปัจจุต้นตระกูล เป็นนิทานอุทาหรณ์ภาษาสันสกฤตที่มีสัตว์เป็นตัวละคร มีคำสอนเรื่องการผูกมิตร⁵⁶² เช่นเดียวกับในทิตโตปเทศ เป็นวรรณคดีประเภทนิทาน มีโคลกสุภาชิตรวมทั้งสิ้น 733 โคลก มีนิทานสอนใจที่มีสัตว์เป็นตัวละครหลักรวม 38 เรื่อง⁵⁶³ มีปรากฏสุภาชิตที่มีเนื้อหาคำสอนเรื่องการผูกมิตรอยู่หลายบท เช่น “ผู้ที่มีปัญญาเป็นมิตร แม้จะไร้กำลังและทรัพย์ก็ตาม อาจจะช่วยแก้ไขเหตุที่ติดขัดให้ลุล่วงไปได้โดยเร็วเหมือนดังกา เต่า กวาง และหนู”⁵⁶⁴ “ผู้ใดช่วยให้พ้นทุกข์อันตราย ผู้นั้นนับว่าเป็นมิตรแท้จริง ผู้ที่เป็นแต่ปากคอยดีเพียงหยิบข้อมือ ชอบแต่พูดให้หวาดตกใจกลัว ท่านไม่นับว่าเป็นมิตร”⁵⁶⁵ ในคัมภีร์ราชนิติ ได้ให้ความหมายของมิตรไว้ว่า มิตรที่แท้จริงนั้นต้องรู้จักห้ามไม่ให้ทำความชั่ว ช่วยปกปิดความลับ แนะนำให้ทำความดี ไม่ละทิ้งในยามวิบัติ และช่วยเหลือในโอกาสที่สมควร⁵⁶⁶ จากหลักคำสอนเรื่องมิตร ตลอดจนการคบมิตรดังกล่าวข้างต้นล้วนแสดงให้เห็นว่า มิตร เป็นผู้ที่มีความสนิทสนมคุ้นเคยกัน มีการใช้ชีวิตร่วมกัน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยมีทั้งมิตรที่ดีและมิตรที่ไม่ดี หากคบมิตรดีย่อมนำมาพาชีวิตให้มีความสุข ในขณะที่หากคบมิตรที่ไม่ดี ย่อมนำมาพาชีวิตไปสู่ความทุกข์ได้เช่นกัน

ถึงแม้ว่าอายุรเวทจะเป็นศาสตร์ที่มุ่งสอนเรื่องการดูแลสุขภาพเป็นสำคัญ แต่ก็ปรากฏแนวคิด หรือคำสอนเกี่ยวกับการคบมิตรอยู่บ้าง เนื่องจากการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลัก

⁵⁶⁰ พระมหาทองพูน สติสมปนโน (เสือเขียว), “การคบมิตรในพระพุทธศาสนา”, 5.

⁵⁶¹ พระมหาไสว สนตมโน (ฤทธิวิชัย), “การศึกษาเปรียบเทียบการคบมิตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาพราหมณ์-ฮินดู”, 58-59.

⁵⁶² มณีปิ่น พรหมสุทธิรักษ์, **ประวัติวรรณคดีสันสกฤต** (นครปฐม: ภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2551), 78.

⁵⁶³ พระมหาสายชล เถรนิม, “การศึกษาเปรียบเทียบหลักจริยธรรมเกี่ยวกับการคบมิตรในทิตโตปเทศกับมังคลัตถปิณี” (สารนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2544), 10.

⁵⁶⁴ เสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป [นามแฝง], ผู้แปล, **ทิตโตปเทศ** (กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย, 2541), 11.

⁵⁶⁵ เรื่องเดียวกัน, 18.

⁵⁶⁶ พระมหาไสว สนตมโน (ฤทธิวิชัย), “การศึกษาเปรียบเทียบการคบมิตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาพราหมณ์-ฮินดู”, 60.

อายุรเวทนั้นไม่เพียงแต่ให้ความสำคัญกับความแข็งแรงทางกาย แต่ยังให้ความสำคัญกับสุขภาพทางใจ ควบคู่กันไปด้วย เพราะหากจิตใจเศร้าหมอง ย่อมส่งผลให้สุขภาพกายเสื่อมโทรมได้เช่นกัน ทั้งนี้ การจะมีสุขภาพจิตที่ดีได้นั้น เกิดจากการรู้จักจัดการ และควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รวมไปถึง การใช้ชีวิตในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม ร่ายล้อมด้วยมิตรที่ดี โดยในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ปรากฏหลักการเลือกคบมิตร ดังมันตระต่อไปนี้

ภกตยา กลยามมิตรานิ เสเวเตตรุรคะ |

หีสาสเตยา'นยถากาม ไปศุนยํ ปฺรชานฤเต || 21 ||

สํภินนา'ลาปวยาปาทมภิชยา ทฤควิปฺรยยม |

ปาปํ กเรมตี ทศธา กายวางมานไสสตุยเซต || 22 ||

(สูตรสถานะ 2: 21-22)

มันตระนี้มาจากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 2 มันตระที่ 21-22 ระบุให้ควรคบกลยามมิตร และหลีกเลี่ยงการคบหาบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่ดี ได้แก่ หิงสา (ใช้ความรุนแรง) เสตยะ (ลักทรัพย์) อੰนยถา กามะ (ประพฤตินิดในกาม) ไปศุนยะ (พูดจาสื่อเสียด) ปฺรชชะ (พูดจาหยาบคาย) นฤตชะ (พูดเท็จ) สัมภินนชะ อาลาปะ (พูดจาแฉง) วยาปาทะ (ทะเลาะวิวาท) อภิชยา (อิจฉาริษยา) ทฤควิปฺรยยะ (ไม่เคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่) ทั้งยังให้ละเว้นการกระทำบาป 10 ประการนั้นทั้งทางกาย วาจา ใจ

เนื้อหาจากมันตระดังกล่าวให้ความสำคัญกับหลักคุณธรรม ยึดโยงกับการคบมิตรเป็นหลัก โดยเฉพาะการสอนให้คบกลยามมิตร อนึ่ง กลยามมิตรถือเป็นมิตรแท้ มิตรผู้หวังดี มีคุณธรรม มีลักษณะเป็นผู้ให้ มีอุปการคุณ ช่วยป้องกันภัยอันตราย สามารถเป็นที่พึ่งพิงและให้ความช่วยเหลือได้⁵⁶⁷ กลยามมิตรย่อมคอยตักเตือนให้สติ แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกันด้วยความรักใคร่ จริใจ⁵⁶⁸ และกลยามมิตรจะต้องเป็นผู้คุณธรรม ไม่ประพฤตชั่วทั้งทางกาย วาจา ใจ มีลักษณะเป็นบัณฑิต กล่าวคือ มีความคิดดีเป็นปกติ พูดดีเป็นปกติ และทำดี มีเมตตากรุณา ประกอบสัมมาอาชีวะเป็นปกติ⁵⁶⁹

⁵⁶⁷ สุขวสา ชิตะปัญญา, "คุณสมบัติของกลยามมิตรและหลักธรรมการคบมิตร," **วารสารปรัชญาปริทรรศน์** ปีที่ 22, ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2560): 96-97.

⁵⁶⁸ สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร), **มงคลยอดชีวิต (ฉบับสมบูรณ์)** (กรุงเทพฯ: กองราชเลขาธิการในพระองค์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2558), 20.

⁵⁶⁹ พระสมชาย ฐานวุฑโฒ, **มงคลชีวิต ฉบับธรรมทายาท**, พิมพ์ครั้งที่ 2 ed. (กรุงเทพฯ: ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระพุฒาจารย์, 2540), 22-23.

นอกจากนี้เนื้อหาในมนตร์ที่ยังสอนให้ละเว้นการกระทำบาปทั้ง 10 ประการ ประกอบกับการหลีกเลี่ยงคบมิตร หรือบุคคลที่มีพฤติกรรมตามบาปทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ชอบใช้ความรุนแรงในการทำร้ายทารุณผู้อื่น ผู้ที่ชอบลักทรัพย์ ผู้ประพฤติดีในกาม ผู้ที่ชอบพูดจาใส่ร้าย หยาบคาย พูดเท็จ พูดจาขี้แยะ ผู้ที่ชอบทะเลาะวิวาท อิจฉาริษยา และไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ เนื่องจากพฤติกรรมเช่นนี้ถือเป็นบาป ส่งผลร้ายต่อชีวิต ทั้งยังเป็นพฤติกรรมของคนพาลที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะย่อมนำไปสู่ความทุกข์ ความชั่วร้าย และความหายนะได้ในที่สุด หากเลือกคบมิตรที่มีพฤติกรรมดังกล่าวแล้ว ย่อมตกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ทำให้ถูกตำหนิตืดเย็น จิตใจเศร้าหมอง และอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ตามแนวคิดอายุรเวท

ผู้วิจัยเห็นว่าหลักการคบมิตรตามแนวทางอายุรเวทในคัมภีร์อัฐางคหฤทยะ สูตรสถานะเป็นการชี้ให้เห็นความชั่วร้าย และบาปไปพร้อม ๆ กับแสดงให้เห็นลักษณะของมิตร หรือมิตรที่ไม่ควรคบซึ่งมักทำบาปเหล่านั้น เป็นการแจกแจงลักษณะต้องห้ามเพื่อย้ำให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการคบกับมิตร นอกจากนั้นบาปทั้ง 10 ประการข้างต้นยังเป็นพฤติกรรมเลวร้ายที่เป็นสากล มีจุดร่วมกันในทุกสังคม เช่น เรื่องการพูด เห็นได้จากในหลักมานวธรรม ธรรมแห่งความเป็นมนุษย์ กล่าวว่าการพูดคำหยาบ พูดความเท็จ พูดให้ร้าย นินทา ใส่ร้าย เป็นโทษทางวาจาอย่ากระทำ⁵⁷⁰ ส่วนจริยธรรมพื้นฐานของชาวฮินดูซึ่งจะปลูกฝังกันมาตั้งแต่วัยพรหมจรรย์ข้อหนึ่งกล่าวว่า คนจะต้องพูดแต่ความสัตย์ อย่าประมาทในเรื่องการพูดความสัตย์⁵⁷¹ ในขณะที่บาปทั้ง 10 ประการนั้นยังมีความคล้ายคลึงกับหลักอกุศลกรรมบถ 10⁵⁷² หรือ การกระทำที่เป็นหนทางไปสู่ความเสื่อม 10 ประการตามหลักพุทธศาสนาอีกด้วย จุดร่วมดังกล่าวนี้เอง ทำให้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า คำสอนเรื่องการ

⁵⁷⁰ สมพร สุขเกษม, **หลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู** (กรุงเทพฯ: ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 2532), 122.

⁵⁷¹ เรื่องเดียวกัน, 117.

⁵⁷² อกุศลกรรมบถ 10 คือ ทางแห่งอกุศลกรรม, ทางทำความชั่ว, กรรมชั่วอันเป็นทางนำไปสู่ความเสื่อม ความทุกข์ หรือทุกข์ ประกอบด้วย กายกรรม 3 (การกระทำทางกาย) ได้แก่ 1) ปาณาติบาต (การทำชีวิตให้ตกลง, ปลงชีวิต) 2) อทินนาทาน (การถือเอาของผู้อื่นที่เขามีได้ให้ โดยอาการขโมย, ลักทรัพย์) 3) กามสุมิฉฉาจาร (ความประพฤติดีในกาม) วจกรรม 4 (การกระทำทางวาจา) ได้แก่ 4) มุสาวาท (การพูดเท็จ) 5) ปิสุณาวาจา (วาจาใส่ร้าย) 6) มุสาหวาจา (วาจาหยาบคาย) 7) สัมผัสปลลาปะ (คำพูดเพื่อเจ้อ) มโนกรรม 3 (การกระทำทางใจ) ได้แก่ 8) อภิชฌา (เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น) 9) พยาบาท (คิดร้ายผู้อื่น) 10) มิจฉาทิฏฐิ (เห็นผิดจากคลองธรรม) อ้างถึงจาก

อ กุ ศ ล ก ร ร ม บ ถ 1 0 , เข้า ถึง เมื่ อ 19 มิ ถุ น า ย น 2565, เข้า ถึง ได้ จ า ก

<https://jiab007.wordpress.com/2019/04/01/อกุศลกรรมบถ10/>

คัมภีร์ในคัมภีร์อรรถกถาพุทธะ สูตรสถานะ มีความเป็นสากล และสามารถนำไปใช้ได้ให้เหมาะสม
ได้กับคนในทุกชนชั้นสังคม

4.8.2 ปิยวาจา

การสื่อสารที่มีความสำคัญมากประการหนึ่งคือ การพูด เพราะเป็นการ
สะท้อนความคิด และทัศนคติผู้พูดได้ดีที่สุด หลายครั้งคำพูดสามารถใช้ตัดสินอุปนิสัยใจคอของผู้พูดได้
ในหลักมานวธรรม ธรรมแห่งความเป็นมนุษย์ กล่าวว่าการพูดคำหยาบ พูดความเท็จ พูดให้ร้าย
นินทา ส่อเสียด เป็นโทษทางวาจาอย่างกระทำ⁵⁷³ ส่วนจริยธรรมพื้นฐานของชาวฮินดูซึ่งจะปลูกฝังกัน
มาตั้งแต่วัยพรหมจรรย์ข้อหนึ่งกล่าวว่า คนจะต้องพูดแต่ความสัตย์ อย่าประมาทในเรื่องการพูดความ
สัตย์⁵⁷⁴ อันเป็นลักษณะของการพูดที่ดีควรปฏิบัติ เช่นเดียวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาอย่างสังคห
วัตถุ 4⁵⁷⁵ ข้อหนึ่งคือ ปิยวาจา หรือวาจาเป็นที่รัก วาจาพูดดีมีน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าวคำ
สุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์
ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยอมตาม⁵⁷⁶ ปิยวาจาสอนให้พูดดีโดยการคำนึงถึงการ
ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย สามารถใช้สื่อความได้ ต้องคำนึงถึงมารยาทในการพูด พูดด้วยวาจาสุภาพ แสดง
หน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดจาหยาบคายก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์
เหมาะสมกับกาลเทศะ เว้นจากการพูดเท็จ ไม่พูดจาส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพื่อเจ้า⁵⁷⁷

ในคัมภีร์อรรถกถาพุทธะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 2 มั่นตระที่ 26 ปรากฏเนื้อหาที่
สอดคล้องกับหลักปิยวาจา ดังนี้

กาลเอ หิต มิต พุยาทวิสวาที เปตลม |

ปุรวาภาชี สุขะ สุศีละ กรุณามฤทะ || 26 ||

(สูตรสถานะ 2: 26)

⁵⁷³ สมพร สุขเกษม, *หลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู*, 122.

⁵⁷⁴ เรื่องเดียวกัน, 117.

⁵⁷⁵ สังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย 1) ทาน คือ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ 2) ปิยวาจา คือ การพูดจา
น่ารัก ปราศรัยด้วยถ้อยคำสุภาพอ่อนหวาน 3) อติถจริยา คือ การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ และ 4) สมานัตตา
คือ การปฏิบัติตนเสมอต้นเสมอปลาย

⁵⁷⁶ พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์*, 108.

⁵⁷⁷ ศิวพร สัจจวัฒนา, “การใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในการให้บริการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลโนนผึ้งตามการรับรู้ของประชาชน”, 34-35.

มันตระนี้มีใจความในเชิงเป็นคำสอนให้คนพูดจาให้ถูกกาลเทศะ พูดจาด้วยถ้อยคำที่ถูกต้อง หรือพูดจาสุภาพ ไม่พูดเพื่อเจ้อ ไม่พูดจาโต้เถียง พูดจานุ่มนวล และให้เริ่มการสนทนา ด้วยการทักทายให้แจ่มใส มีบุคลิกภาพดี และมีความสุขภาพอ่อนหวาน

มันตระนี้เป็นส่วนหนึ่งของทินจรรยา คือสิ่งที่ควรปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน แสดงให้เห็นว่า นอกจากประเด็นทางสุภาพแล้ว อายุรเวทยังให้ความสำคัญกับการครองตนด้วยหลักคุณธรรม เช่น การมีปียวาจา อันเป็นคุณธรรมที่พึงยึดถือปฏิบัติในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น หากมีปียวาจาอยู่เสมอ ย่อมสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่ถูกติฉินนินทา ส่งผลให้จิตใจแจ่มใส ไม่เกิดความวิตกกังวล เมื่อมีความสุขทางใจควบคู่ไปกับความสุขทางกายจากการรักษาสุขภาพตามหลักอายุรเวทแล้ว ย่อมมีความสุขสมบูรณ์ทุกประการ

นอกจากคุณธรรมหลักสองประการดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะยังกล่าวถึงคุณธรรมอื่น ๆ ที่ควรยึดถือเป็นมาปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็น ความมีเมตตากรุณา ความเสียสละ รู้จักช่วยเหลือบุคคลยากไร้ หรือแม้แต่สัตว์ต่าง ๆ ละเว้นจากความอิจฉาริษยา ความโลภ ความเกลียดชัง ตลอดจนลดความเห็นตัว ตั้งมั่นจิตใจให้แน่วแน่ และหมั่นทำคุณงามความดีอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงการทำบาปกรรมทั้งปวง เพราะหากผู้ใดมีกรรม ย่อมทำให้เป็นโรคที่เกิดจากบาปกรรม หรือกรรมชโรคได้นั่นเอง

หลักปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นทินจรรยา ฤตจรรยา การกลั่นสภาวะตามธรรมชาติ การออกกำลังกาย การนอนหลับ การบริโภคอาหาร การมีเพศสัมพันธ์ และการใช้หลักคุณธรรมในการดำรงชีวิต ล้วนเป็นข้อควรปฏิบัติตามหลักอายุรเวทแทบทั้งสิ้น แสดงให้เห็นว่าอายุรเวทให้ความสำคัญการกระบวนดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง การดูแลสุขภาพร่างกายต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพจิตใจ รวมถึงการใช้หลักคุณธรรมนำทางในการเนินชีวิต ย่อมทำจิตใจมีความสุขบริสุทธิ์ผ่องใส เมื่อจิตใจและร่างกายสมบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้มีอายุยืนยาวได้ในที่สุด

5. การรักษาโรคเบื้องต้นตามแนวทางอายุรเวท

โรค เกิดจากความผิดปกติในร่างกาย เป็นภาวะผิดปกติในร่างกายที่มีสาเหตุจากอวัยวะในร่างกายทำงานผิดปกติ ทำให้รู้สึกไม่สบายหรือแสดงอาการไม่สบายออกมาให้เห็น นอกจากนี้สภาพแวดล้อมยังมีผลทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ โรคอาจเกิดจากกลไกการปรับตัวในร่างกายล้มเหลว ทำ

ให้อวัยวะในร่างกายไม่สามารถทำงานตามปกติได้⁵⁷⁸ นอกจากนี้โรคอาจเกิดขึ้นจากพฤติกรรมจากการใช้ชีวิต ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ จนเกิดเป็นโรคต่าง ๆ ได้

โรค เป็นปัจจัยหลักที่แสดงให้เห็นถึงภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล หากบุคคลใดมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ย่อมไม่มีโรค ตาหากบุคคลใดมีสุขภาพอ่อนแอ ร่างกายย่อมส่งสัญญาณความเจ็บป่วย และแสดงอาการผ่านทางร่างกายในลักษณะของโรคต่าง ๆ ทั้งนี้ในสังคมทั้งในอดีตและปัจจุบันคงไม่มีผู้ใดยอยากเป็นโรคร้ายแรง เห็นได้จากในพุทธศาสนาสุภาคิตที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” หมายถึง “ความไม่มี โรคเป็นลาภอันประเสริฐ” นอกจากนี้ยังมีสุภาคิตของชาวอาหรับโบราณกล่าวไว้ว่า “คนที่มีสุขภาพดีคือคนที่มีความหวังและคนที่มีความหวังคือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง”⁵⁷⁹ ส่วนในอายุรเวทเชื่อว่าเมื่อสภาวะต่าง ๆ ในร่างกายและจิตใจไม่สมดุล เกิดความผิดปกติ ย่อมเป็นบ่อเกิดของโรคได้ กล่าวคือ หากไตรโทษะในร่างกายแปรปรวน อันนี้ในร่างกายทำงานผิดปกติ ส่งผลให้ธาตุ หรือเนื้อเยื่อต่าง ๆ เสื่อมโทรมลง ประกอบกับพฤติกรรมที่ผิดหลักสุขภาพ ไม่สอดคล้องกับทินจรรยาและฤตุจรรยา สาเหตุดังกล่าวนี้ย่อมทำให้ร่างกายอ่อนแอลง และเมื่อร่างกายอ่อนแอลงแล้วย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจได้เช่นกัน หากสภาพร่างกายและจิตใจไม่สมบูรณ์ย่อมทำให้เกิดโรคในที่สุด

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะมีเนื้อหาเกี่ยวกับโรค และการรักษาโรคตามแนวทางอายุรเวทอยู่บ้าง แต่เป็นเพียงองค์ความรู้พื้นฐานในเชิงทฤษฎีเบื้องต้นเท่านั้น โดยเนื้อหาเชิงลึกเกี่ยวกับการรักษาโรคจะอยู่ในสถานะอื่น ๆ เช่น นิทานสถานะ ว่าด้วยการวินิจฉัยโรค หรือ จิกิตสาสถานะ ว่าด้วยการรักษาโรค ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอองค์ความรู้เรื่องการรักษาโรคเบื้องต้นตามแนวทางอายุรเวท ครอบคลุมเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรค ประเภทของโรค วิธีรักษาโรคเบื้องต้น รวมถึงองค์ประกอบในการรักษาโรค ดังนี้

5.1 สาเหตุของการเกิดโรค

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ กล่าวถึงสาเหตุของโรคว่าเกิดจากความผิดปกติของไตรโทษะในร่างกาย ดังแสดงในมันตระต่อไปนี

⁵⁷⁸ วีระชัย เตชะนิริตติชัย, เอกสารประกอบการสอน วิชา การรักษาพยาบาลเบื้องต้นในงานสาธารณสุข รหัสวิชา 4073305 บทที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการเกิดโรคและการเจ็บป่วย, เข้าถึงเมื่อ 22 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก http://blog.bru.ac.th/wp-content/uploads/bp-attachments/25996/บทที่_2_ความรู้เกี่ยวกับการเกิดโรคและการเจ็บป่วย

⁵⁷⁹ เรื่องเดียวกัน.

โรคสุต โทษไวชมย โทษสามยมโรคตา |

(สูตรสถานะ 1: 20)

มันตระข้างต้นมาจากคัมภีร์อัมภางคเหตุทนะ สูตรสถานะ อัยายะที่ 1 มันตระที่ 20 ตอนต้น พบคำศัพท์สำคัญ ได้แก่ “โรคะ” หมายถึง โรค “โทษะ” หมายถึง โทษะ ในที่นี้สื่อถึงไตรโทษะในร่างกาย “ไวชมย” หมายถึง ความไม่สมส่วน, ไม่สมดุล และ “สามยม” หมายถึง ความสมส่วน, เท่ากัน, สมดุล แสดงให้เห็นว่า เมื่อไตรโทษะผิดปกติ หรือไม่สมดุลย่อมทำให้เกิดโรค ในขณะที่เมื่อไตรโทษะในร่างกายมีความสมดุล ย่อมไม่เป็นโรค

เนื้อหาจากการวิเคราะห์และตีความตามมันตระข้างต้นทำให้ทราบว่า ความผิดปกติของไตรโทษะเป็นมูลเหตุพื้นฐานที่สุดของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เนื่องจากไตรโทษะเป็นองค์ประกอบหลักสำคัญของร่างกาย (ดังที่ผู้วิจัยกล่าวไว้ในหัวข้อ ไตรโทษะ) เมื่อไตรโทษะในร่างกายผิดปกติ ไม่ว่าจะเพิ่มขึ้นหรือลดลง ย่อมทำให้ร่างกายแปรปรวน และเกิดโรคได้ เช่น เมื่อวาตะในร่างกายเพิ่มขึ้น จะทำให้ร่างกายมีความแห้ง ผิวหนังหยาบกร้าน กระดูกและข้อต่อไม่แข็งแรง ร่างกายอ่อนเพลีย มีอาการสั่นเทา เมื่อวาตะในร่างกายต่ำลง จะทำให้เกิดความหย่อนยานของร่างกาย ระบบย่อยอาหารทงานผิดปกติ ทำให้เป็นโรคเกี่ยวกับระบบขับถ่าย โรคเกี่ยวกับกระดูกได้

เมื่อปิตตะในร่างกายเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการแสบร้อน อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น ร่างกายอ่อนเพลียจนอาจเป็นลมหมดสติได้ เมื่อปิตตะในร่างกายต่ำลง จะส่งผลต่อระบบเผาผลาญทำงานได้แย่ง ร่างกายซีดเซียว

เมื่อกะในในร่างกายเพิ่มขึ้น จะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น มีอาการบวมทุกส่วนของร่างกาย เกิดไข้หวัด อาการหอบหืด ความดันโลหิตสูง เป็นโรคอ้วน และโรคเบาหวาน เมื่อกะในร่างกายต่ำลง จะทำให้ร่างกายแห้งกร้าน ร่างกายขาดน้ำ อ่อนเพลีย เป็นต้น

5.1.1 การเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะในร่างกายที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อัมภางคเหตุทนะ สูตรสถานะ มีดังนี้

1) จยะ โทษะ หมายถึง ภาวะที่ไตรโทษะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น แต่ยังคงสมอยู่ในตำแหน่งของตนเอง อาจเรียกว่าภาวะไตรโทษะสะสม การเกิดจยะ โทษะส่งผลให้เกิดอาการเบื่ออาหาร (สูตรสถานะ 12: 22) การเกิดจยะ โทษะมีสาเหตุ ดังนี้

ความร้อนและความแห้งส่งผลให้เกิด จยะ วาตะ

ความเย็นและความแหลมส่งผลให้เกิด จยะ ปิตตะ

ความเย็นและความมันส่งผลให้เกิด จยะ กมะ (สูตรสถานะ 12: 22)

2) โภปะ โทษะ หมายถึง ภาวะที่ไตรโทษะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น แต่มีความรุนแรงเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งอื่นได้ การเกิดโภปะ โทษะส่งผลให้เกิดความอยากอาหาร ร่างกายอ่อนแอ และเป็นโรคได้ (สูตรสถานะ 12: 23) การเกิดโภปะ โทษะมีสาเหตุ ดังนี้

ความเย็นและความแห้งส่งผลให้เกิด โภปะ วาตะ (สูตรสถานะ 12: 20)

ความร้อนและความแหลมส่งผลให้เกิด โภปะ ปิตตะ (สูตรสถานะ 12: 21)

ความร้อนและความมันส่งผลให้เกิด โภปะ กมะ (สูตรสถานะ 12: 22)

3) ศมะ โทษะ หมายถึง ภาวะที่ไตรโทษะในร่างกายเป็นปกติ อยู่ในตำแหน่งของตัวเอง ไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ต่อร่างกาย (สูตรสถานะ 12: 24) การเกิดศมะ โทษะมีสาเหตุ ดังนี้

ความเย็นและความมันส่งผลให้เกิด ศมะ วาตะ (สูตรสถานะ 12: 20)

ความเย็นและความเหนียวส่งผลให้เกิด ศมะ ปิตตะ (สูตรสถานะ 12: 21)

ความร้อนและความแห้งส่งผลให้เกิด ศมะ กมะ (สูตรสถานะ 12: 22)

นอกจากนี้ ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ยังอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับฤดูกาลที่ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะ ดังนี้

จยปรโภปะปรศมา วาโยครีษมาทิจู ตริชู || 24 ||

วรัชาทิจู ตู ปิตตสย เศลษมณะ ศีคิราทิจู |

จียเต ลฆุรูกษากิโรชธิภีชะ สมิริณะ || 25 ||

(สูตรสถานะ 12: 24-25)

มนตร่นี้มาจากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 12 มंत्रะที่ 24-25 กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะที่มีความสัมพันธ์กับฤดูกาลต่าง ๆ สรุปได้ ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงของวาตะ ได้แก่ จยะ วาตะ เกิดขึ้นในฤดูร้อน, โภปะ วาตะ เกิดขึ้นในฤดูฝน และ ศมะ วาตะ เกิดขึ้นในฤดูใบไม้ร่วง

2) การเปลี่ยนแปลงของปิตตะ ได้แก่ จยะ ปิตตะ เกิดขึ้นในฤดูฝน, โภปะ ปิตตะ เกิดขึ้นในฤดูใบไม้ร่วง และ ศมะ ปิตตะ เกิดขึ้นในฤดูหนาว

3) การเปลี่ยนแปลงของกมะ ได้แก่ จยะ กมะ เกิดขึ้นในฤดูฝน, โภปะ กมะ เกิดขึ้นในฤดูใบไม้ผลิ และ ศมะ กมะ เกิดขึ้นในฤดูร้อน

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถแสดงผลในรูปแบบตารางเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นได้ ดังส่วนหนึ่งของตารางที่ 12

การเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะถือเป็นสาเหตุพื้นฐาน และนับเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความผิดปกติกับร่างกาย เป็นบ่อเหตุของการเกิดโรคได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อวาตะเพิ่มขึ้น ทำให้อวัยวะหย่อนยาน อวัยวะบางส่วนไม่ทำงาน ร่างกายอ่อนแอ กระจายน้ำ ปวดเมื่อย มีอาการเจ็บปวดชัก กระตุก บาดเจ็บเรื้อรัง และอาจมีอาการบาดเจ็บรุนแรงถึงขั้นฉีกขาดได้ (สูตรสถานะ 12: 49-50) เมื่อปีตตะเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อน มีบาดแผลพุพอง เหงื่อออกมาก ร่างกายเปียกชื้น ร่างกายอ่อนเพลีย เป็นลม และเป็นสาเหตุของโรคโลหิตจาง (สูตรสถานะ 12: 51-52) เมื่อภะเพิ่มขึ้น ทำให้มีอาการคัน รู้สึกหนาวเย็น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น มเกิดความมึนงง มีภาวะอาหารไม่ย่อย ร่างกายเคลื่อนที่ได้ช้าลง (สูตรสถานะ 12: 53-54)

5.1.2 การรักษาการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะ

ผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลงของโทษะสามารถทำให้เกิดโรคได้แทบทั้งสิ้น ดังนั้นการดูแลสุขภาพร่างกายจึงมีความสำคัญอย่างมาก โดยเริ่มจากการดูแลร่างกายจากภายใน ตามหลักอายุรเวท ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคุณสมบัติต้องห้ามอันเป็นสาเหตุให้ไตรโทษะเปลี่ยนแปลง การปฏิบัติตามทินจรรยา ฤตจรรยา ตลอดจนการออกกำลังกาย และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลักปฏิบัติทั้งหลายล้วนส่งผลสัมพันธ์กัน ทั้งนี้สามารถใช้การรักษาอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วยได้ เพื่อให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เป็นกระบวนการรักษาแบบองค์รวมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1) การรักษาวาตะที่เพิ่มขึ้น สามารถทำได้ด้วยการใช้น้ำมัน การขับเหงื่อ การทำให้อาเจียน การบริโภคอาหารที่มีรสหวาน เปรี้ยว เค็ม และร้อน รักษาด้วยการนวดน้ำมัน ตลอดจนการนวดโดยทั่วไป (สูตรสถานะ 13: 1) นอกจากนี้สามารถรักษาได้ด้วยวิธีเวชฐานะ (การคลุมร่างกาย) เพื่อให้เกิดความอบอุ่น การอบสมุนไพรร้อน (เสกะ) การสวนทวารด้วยน้ำมัน รวมถึงการประพุดิตน ให้มีความสุข (สูตรสถานะ 13: 2)

2) การรักษาปีตตะที่เพิ่มขึ้น สามารถทำได้ด้วยการบริโภคชี หรือเนยใส การรักษาด้วยการใช้ยาถ่าย บริโภคอาหารที่มีรสหวาน ขม และฝาด (สูตรสถานะ 13: 4) ควรสูตมยาสมุนไพรที่มีความหอม สวมใส่สร้อยมณีที่ค้อ เพื่อทำให้เกิดความรื่นรมย์ (สูตรสถานะ 13: 5) นอกจากนี้ให้เจิมร่างกายด้วยการบูร จันทน์หอม และหญ้าแฝก อยู่ในที่มีแสงสว่างของดวงจันทร์ (สูตรสถานะ 13: 6) อีกทั้งควรหมั่นพบมิตรสหาย บุตร และสตรีอันเป็นที่รัก เพื่อทำให้เกิดความสุข (สูตรสถานะ 13: 7) ให้อาศัยอยู่ในบ้านที่มีธารน้ำเย็น มีสวน และบ่อน้ำที่มีดอกบัว อยู่ในบ้านที่มีต้นไม้ ทำอารมณีน้ให้ผ่อนคลาย ตึมนม และบริโภคเนย (สูตรสถานะ 13: 8)

3) การรักษาภะที่เพิ่มขึ้น สามารถทำได้ด้วยการทำให้อาเจียน การใช้ยาถ่าย บริโภคอาหารที่มีความแห้ง ร้อน ให้บริโภคอาหารแต่น้อย บริโภคอาหารรสเผ็ด ขม และฝาด (สูตรสถานะ

13: 10) นอกจากนี้ควรรดน้ำให้ทั่ว มีเพศสัมพันธ์ตามความสมควร ออกกำลังกายในแบบต่าง ๆ (สูตรสถานะ 13: 11) บริโภคซุปลั้ว น้ำผึ้ง รักษาด้วยการสูดควัน อาจใช้วิธีอดอาหารแบบการรักษาโรคอ้วน (สูตรสถานะ 13: 12)

5.2 ประเภทของโรค

ในคัมภีร์อัมฤตคฤทยะ สูตรสถานะมีการอธิบายเกี่ยวกับโรคอย่างกระจัดกระจายปะปนกันอยู่ในหลายอัยยยะ โดยส่วนใหญ่ใช้ศัพท์คำว่า “โรคะ” และ “วยาธิ” หมายถึง โรค ทั้งนี้ผู้วิจัยสามารถจำแนกประเภทของโรคโดยใช้เกณฑ์ต่าง ๆ เช่น พื้นฐานของไตรโทษะ ที่อยู่ของโรค สาเหตุของโรค การรักษาโรค และที่มาของโรค โดยโรคในแต่ละประเภทมีรายละเอียดโดยสรุป ดังนี้

- 1) โรคตามพื้นฐานของไตรโทษะและกามะ
 - 1.1) โรคที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะ (โทษชโรค)
 - 1.2) โรคที่เกิดจากบาปกรรม (กรรมชโรค)
 - 1.3) โรคที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะและบาปกรรม (โทษกรรมชโรค)
- 2) โรคตามที่อยู่ของโรค
 - 2.1) โรคภายในร่างกาย (กายะ)
 - 2.2) โรคภายในจิตใจ (มนสะ)
- 3) โรคตามสาเหตุของโรค
 - 3.1) โรคที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะ (สวตันตระ)
 - 3.2) โรคที่เกิดจากสาเหตุอื่น หรือโรครอง (ปรตันตระ)
 - 3.2.1) อาการเบื้องต้น (ปूरुवा, पूरुरुषะ)
 - 3.2.2) อาการแทรกซ้อน (อุปंतरะ)
- 4) โรคตามการรักษาโรค
 - 4.1) โรคที่รักษาได้ (สาธยะ)
 - 4.1.1) โรคที่รักษาง่าย (สุสาธยะ)
 - 4.1.2) โรคที่รักษายาก (กฤจฺจฺรสาธยะ)
 - 4.2) โรคที่รักษาไม่ได้ (อสาธยะ)
 - 4.2.1) โรคที่ควบคุมได้ด้วยยา (ยาปยะ)
 - 4.2.2) โรคที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษา (อนุปกรรมะ)
- 5) โรคตามที่มาของโรค
 - 5.1) โรคจากปัจจัยภายใน (นิชโรค)
 - 5.2) โรคจากปัจจัยภายนอก (อาคันตุโรค)

5.2.1 โรคตามพื้นฐานของไตรโทษะและกามะ

ยถานิทานํ โทษิตถะ กรมโซ เหตุภริวินา |
 มหารโฆภ'ลปกเ เหตุวาทโงก โทษกรมชะ || 58 ||
 วิภษศีลนาตปุระวะ กรมชะ กรมส์ภษยาต |
 คจจตุภษชนมา ตุ โทษกรมภษยาตภษยม || 59 ||

(สูตรสถานะ 12: 58-59)

มันตระดังกตัวอย่างนี้อยู่ในคัมภีร์อัษฎางคหฤยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 12 มันตระที่ 58-59 อธิบายเกี่ยวกับโรคตามพื้นฐานของไตรโทษะและกามะ โรคประเภทนี้มักเกิดจากสาเหตุหลัก คือการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะในร่างกาย รวมถึงกามะ คือ ผลกรรมที่เกิดจากการกระทำในอดีต กล่าวคือ 1) โรคที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะ (โทษชโรค) เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ และใช้ชีวิตอย่างไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม นอนหลับไม่เพียงพอ ไม่ออกกำลังกาย หรือสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ย่อมทำให้ไตรโทษะในร่างกายแปรปรวน เกิดเป็นโรคตามการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะ 2) โรคที่เกิดจากบาปกรรม (กรรมชโรค) อาจเรียกว่าเป็นโรคบาปกรรม ที่เกิดจากการกระทำในอดีต ส่วนใหญ่เกิดจากการทำความชั่วในลักษณะต่าง ๆ อนึ่ง โรคประเภทนี้ไม่ได้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะ ดังนั้นจึงมักไม่แสดงอาการโดยเฉพาะ แต่ผู้ป่วยมักมีความทุกข์ทรมานอย่างหาสาเหตุไม่ได้ โรคประเภทนี้อาจบรรเทาให้ทุเลาด้วยการใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม รักษาศีล ทำคุณงามความดีต่าง ๆ เป็นต้น 3) โรคที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะและบาปกรรม (โทษกรรมชโรค) เป็นโรคที่เกิดขึ้นร่วมกันระหว่างการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะในร่างกาย กับผลกรรม โดยในคัมภีร์อัษฎางคหฤยะระบุว่า การรักษาโรคที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะและบาปกรรม (โทษกรรมชโรค) ให้ทำเป็นลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจากการรักษาโทษะในร่างกายให้สมดุล กลับมาเป็นปกติก่อน แล้วจึงชดใช้บาปกรรมเพื่อให้โรคค่อย ๆ ทุเลาลง

5.2.2 โรคตามที่อยู่ของโรค

เตชะ กายมโนภทาทธิษฐานมปี ทวีธา |

(สูตรสถานะ 1: 21)

มนตร์ระดังยกตัวอย่างนี้อยู่ในคัมภีร์อัมฤงคหฤยะ สูตรस्थानะ อธิบายที่ 1 มนตร์ระที่ 21 อธิบายเกี่ยวกับการจำแนกโรคตามที่อยู่ของโรค กล่าวคือ โรคที่อยู่ภายในร่างกาย เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติของสุขภาพร่างกายโดยตรง โรคประเภทนี้ย่อมแสดงอาการ และลักษณะผิดปกติผ่านทางร่างกายอย่างชัดเจน เช่น เมื่อป่วยเป็นไข้หวัด ย่อมมีอาการตัวร้อน ปวดศีรษะ ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เป็นต้น ในขณะที่โรคที่อยู่ภายในจิตใจ เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติทางอารมณ์ เมื่อผู้ป่วยพบเจอกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดอารมณ์แตกต่างกันไป เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด ความหวาดกลัว ทั้งนี้โรคประเภทนี้มีลักษณะคล้ายกับโรคจิตเวช ที่ผู้ป่วยอาจไม่แสดงอาการให้เห็น จึงถือเป็นโรคที่รักษาได้ยาก

5.2.3 โรคตามสาเหตุของโรค

ทวิธา สุวปรตฺนตฺรตฺวาทฺยารโย’นฺตฺยาะ ปุณฺรทฺวิธา |
 ปุรฺวชชะ ปุรฺวรฺอุปฺชายา ชาตชะ ปศฺจาทุปฺทฺรวะชะ || 60 ||
 (สูตรस्थानะ 12: 60)

มนตร์ระนี้มาจากคัมภีร์อัมฤงคหฤยะ สูตรस्थानะ อธิบายที่ 12 มนตร์ระที่ 60 กล่าวถึงประเภทของโรคที่เกิดจากการจำแนกสาเหตุของโรค กล่าวคือ 1) โรคที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะ (สวต้นตฺระ) เป็นโรคที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะ แสดงอาการอย่างชัด โดดเด่น เป็นอาการเฉพาะของโรคนั้น ๆ ทำให้สามารถรักษาตามอาการได้โดยง่าย เป็นโรคที่ไม่มีอาการแทรกซ้อนใด ๆ ในขณะที่ 2) โรคที่เกิดจากสาเหตุอื่น หรือโรครอง (ปรตฺนตฺระ) เป็นโรคที่สามารถวินิจฉัยได้ยาก เนื่องจากไม่แสดงอาการของโรคอย่างชัดเจน จึงต้องอาศัยการสังเกตอาการของโรคเป็นระยะเวลาหนึ่ง โดยพิจารณาจากอาการของโรคในขั้นเริ่มต้น (ปุรฺวชชะ, ปุรฺวรฺอุปฺชะ) ควบคู่ไปกับภาวะแทรกซ้อนของโรค (อุปฺทฺรวะชะ) ที่เกิดขึ้น จนอาจทำให้อาการของโรคเปลี่ยนแปลงไป

5.2.4 โรคตามการรักษาโรค

อมรมฺโค’ลฺปเหตุวคฺรฺรฺอุปฺโป’นฺอุปฺทฺรวะชะ || 30 ||
 อตฺลฺยทฺุชยเทศตฺรฺปรกฺฤติชะปาทสฺปฺติ |
 คฺรเหษฺวนฺคฺุณฺเชวกโทษมาโรก นวะสุชะชะ || 31 ||

ศสตราทิสานะ กฤจฺจระ สักรเ จ ตโต คหะ |

เศษตวาทายุไซ ยาปะยะ ปถยาภยาสาทวิปรยเย || 32 ||

(สูตรสถานะ 1: 30-32)

มนฺตระนีมาจากคัมภีร์อัษฎฺฆางคหฤทฺยะ สูตรสถานะ อัธยายะที่ 1 มนฺตระที่ 30-32 กล่าวถึงประเภทของโรคที่เกิดจากการรักษาโรค กล่าวคือ โรคที่รักษาได้ (สาธยะ) แบ่งเป็น โรคที่รักษาง่าย (สุสาธยะ) จะมีลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ ร่างกายผู้ป่วยอดทนต่อยาทุกประเภท ผู้ป่วยอายุน้อย ผู้ป่วยมีโชคชะตาดี ผู้ป่วยที่ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์ โรคที่ไม่ส่งผลกระทบต่ออวัยวะสำคัญ โรคที่สาเหตุไม่รุนแรง โรคที่มีอาการเพียงเล็กน้อย โรคที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน โรคที่ไม่ได้เกิดจากโทษะใด โดยเฉพาะ โรคที่มีการรักษาด้วยแพทย์ ผู้ช่วยหรือพยาบาล และการใช้ยาที่มีคุณสมบัติถูกต้อง โรคที่มีผลกระทบต่อโทษะเดียว โรคที่กระทบต่อร่างกายในร่างกายเพียงอย่างเดียว และโรคในระยะเริ่มต้น

พร้อมกันนี้ โรคที่รักษายาก (กฤจฺจระสาธยะ) มีลักษณะ คือ โรคที่ต้องใช้ของมีคมในการรักษา (ผ่าตัด) โรคที่มีลักษณะตรงข้ามกับโรคที่รักษาได้ โรคที่เป็นมายาวนาน รวมถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับเนื้อเยื่อและอวัยวะสำคัญ โรคที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ผู้ป่วยเกิดหวาดกลัวความตาย โรคที่อันตรายถึงชีวิต โรคที่ทำให้สูญเสีย โรคที่ปฏิเสธหรือต่อต้านการรักษา ในขณะที่โรคที่รักษาไม่ได้ (อสาธยะ) อาจหมายถึงโรคที่ยังควบคุมอาการได้ด้วยการรักษา และโรคที่ไม่สามารถรักษาได้แล้ว

5.2.5 โรคตามที่มาของโรค

นิชาคนตุวิภาเคน ตตร โรคา ทวิธา สมฤตตะ || 20 ||

(สูตรสถานะ 1: 20)

มนฺตระนีอยู่ในคัมภีร์อัษฎฺฆางคหฤทฺยะ สูตรสถานะ อัธยายะที่ 1 มนฺตระที่ 20 ว่าด้วยประเภทของโรคซึ่งใช้สาเหตุของโรคเป็นเกณฑ์ในการจำแนก กล่าวคือ โรคที่เกิดจากปัจจัยภายในร่างกาย (นิชโรคา) ถือเป็นโรคพื้นฐานที่เกิดจากไตรโทษะภายในร่างกายขาดความสมดุล ส่งผลให้เนื้อเยื่อ ตลอดจนระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานผิดปกติ ทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ตามอาการ ในขณะที่โรคที่เกิดจากปัจจัยภายนอก (อาคันตุโรคา) เป็นโรคที่เกิดจากสาเหตุภายนอกเหนือจากความผิดปกติในร่างกาย โดยปัจจัยภายนอกนั้นอาจเป็นสิ่งแวดล้อม อาการบาดเจ็บ หรือแม้แต่สิ่งที่มองไม่เห็น ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้

ถึงแม้ว่าประเภทของโรคทั้งหลายเหล่านี้จะมีที่มา และกฎเกณฑ์ที่ใช้ในการจำแนกแตกต่างกันไป แต่ย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจได้โดยตรงเช่นกัน องค์ความรู้เรื่องประเภทของโรคย่อมทำให้สามารถเข้าใจลักษณะของโรคต่าง ๆ รวมถึงเป็นแนวทางในการเลือกใช้วิธีการรักษาโรคให้เหมาะสม เพื่อประสิทธิภาพและผลลัพธ์ในการรักษาสูงสุดต่อไป

5.3 วิธีการรักษาโรคเบื้องต้น

นิตยํ หิตาหารวิหารเสวี

สมิกษยการี วิษเยชวสกตตะ |

ทาดา สมะ สตยประ กษมาวาน

อาโปตเสวี จ ภาวตยโรคะ || 36 ||

(สูตรสถานะ 4: 36)

ตัวอย่างนี้อยู่ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 4 มंत्रที่ 36 กล่าวว่า ผู้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเป็นประจำ เป็นคนรอบคอบมีเหตุผล ให้ความมีความเท่าเทียม ซื่อสัตย์ ให้อภัย และเชื่อถือได้ ย่อมแข็งแรง ไม่เป็นโรค แสดงให้เห็นว่าการป้องกันโรคตามหลักอายุรเวทเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่ไม่ได้เกิดจากการดูแลร่างกาย เช่น การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์เพียงเท่านั้น แต่ยังต้องปฏิบัติไปพร้อมกับการดูแลสุขภาพจิตใจ และการดำเนินชีวิตตามทำนองคลองธรรม เช่น การให้ทาน การมีความซื่อสัตย์ เป็นต้น นอกจากวิธีเหล่านี้แล้วยังสามารถใช้วิธีการรักษาโรคเบื้องต้นตามหลักอายุรเวทควบคู่กันไปได้อีกด้วย

หลักอายุรเวทเชื่อว่าการเกิดโรคส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลขององค์ประกอบภายในร่างกาย ดังนั้น การรักษาโรคตามหลักอายุรเวทจึงให้ความสำคัญกับการรักษาจากภายใน เพื่อชำระล้างระบบภายในร่างกายให้สะอาด ทั้งยังเป็นการกำจัดโทษะส่วนเกิน บำรุงโทษะให้มีความสมดุลมากขึ้น การรักษาโรคเบื้องต้นตามหลักอายุรเวทต้องคำนึงถึงสุขภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เนื่องจากวิธีการรักษาแต่ละชนิดเหมาะกับสภาพร่างกาย รวมถึงให้ผลลัพธ์จากการรักษาแตกต่างกัน ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ ปรากฏองค์ความรู้เกี่ยวกับวิธีการรักษาโรคเบื้องต้นอยู่ในอธิบายที่ 14 ชื่อ ทวีโรธกรมณียะ ดังนี้

พฤทโณ ลงขนเศจติ ตตปรยายาวุทาหฤเตตา |

พฤทณํ ยท วฤहतตววย ลงขนํ ลามววย ยต || 2 ||

(สูตรสถานะ 14: 2)

มันตระข้างต้นมาจากคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 14 มันตระที่ 2 ว่า ด้วยวิธีการรักษาโรคเบื้องต้นตามหลักอายุรเวท สามารถจำแนกได้ 2 ประการใหญ่ ๆ คือ 1) การรักษาแบบสันตรรณะ หรือพัฤหณะ 2) การรักษาแบบอปรรณะ หรือลิ่งณะ กล่าวคือ การรักษาแบบสันตรรณะ เป็นการรักษาด้วยวิธีบำรุงร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความอุดมสมบูรณ์ มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ในขณะที่การรักษาแบบอปรรณะ เป็นกระบวนการที่ทำให้น้ำหนักลดลง อาจกล่าวได้ว่าเป็นการขับของเสีย และชำระล้างร่างกายให้บริสุทธิ์ การรักษาทั้งสองประเภท มีรายละเอียดดังนี้

5.3.1 การรักษาแบบสันตรรณะ หรือพัฤหณะ

“พัฤหณะ” หมายถึง ทำให้ใหญ่ขึ้น อ้วน หรือแข็งแรง⁵⁸⁰ การรักษาด้วยวิธีนี้มีจุดประสงค์เพื่อบำรุงร่างกาย เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น อาจใช้วิธีการบริโภคอาหาร หรือใช้สมุนไพร โดยสิ่งที่ใช้ในการรักษาจะมีส่วนประกอบสัมพันธ์กับดินและน้ำในปัญจมหาภูตเป็นหลัก (สูตรสถานะ 14: 3) ทั้งนี้การรักษาแบบสันตรรณะยังช่วยบำรุงสภาพจิตใจอีกด้วย การรักษาแบบสันตรรณะสามารถทำได้โดยให้ด้วยยาบำรุงในที่ หรือการค่อย ๆ ใช้การรักษาควบคู่ไปกับการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างการรักษาด้วยวิธีนี้ได้แก่ การให้ดื่มนมวัว พร้อมทั้งงดออกกำลังกายเพื่อเพิ่มปริมาณกะ ไขมัน และกล้ามเนื้อ สำหรับอาหารหรือสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาด้วยวิธีนี้จะต้องมีคุณสมบัติหนัก เย็น นุ่ม มัน หนา ฉ่ำ เยียบ ลื่นไหล และเสถียร⁵⁸¹ นอกจากนี้ พฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การนอนหลับบนเตียงที่สบาย การนวดน้ำมัน การอาบน้ำ การบริโภคเนื้อสัตว์ น้ำตาล การดื่มนม ชี ตลอดจนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และการทำจิตใจให้เบิกบานก็เป็นกลวิธีในการรักษาแบบสันตรรณะเช่นกัน (สูตรสถานะ 14: 9-10)

โรคที่เกิดจากความผิดปกติของกะ ไขมัน และกล้ามเนื้อมักใช้การรักษาแบบสันตรรณะ แต่ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ ได้กำหนดเงื่อนไขสำหรับการรักษาแบบสันตรรณะไว้ ดังนี้

พัฤหเยท วยาธิโภชชย มทยสตรโศกรคิตาน |

ภาราโธวระกษณ รุกษทุรพลวตลาน || 8 ||

(สูตรสถานะ 14: 8)

⁵⁸⁰ Afroja Yeasmin Akhtar Roji and Murlidhar Paliwal, "Concept of Santarpana : A Scientific Analysis," *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences* 6, 3 (May – June 2021): 85.

⁵⁸¹ Ibid.

มันตระนี้ปรากฏอยู่ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 14 มันตระที่ 8 กล่าวว่าการรักษาแบบสันตรรณะ หรือพฤษณะเหมาะกับผู้มีร่างกายอ่อนแอจากสภาวะต่าง ๆ ดังนี้ผู้อ่อนแอจากโรค จากการรักษาโรค การเสพสุรา การมีเพศสัมพันธ์มากเกินไป ผู้อ่อนแอจากความเศร้า ผู้ที่ชอบเดินทางท่องเที่ยวระยะไกล ผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่หน้าอก อ่อนเพลียจากการบาดเจ็บ มีร่างกายซูบผอมแบบวาทะ นอกจากนี้ยังเหมาะกับทั้งสตรีมีครรภ์ สตรีหลังคลอด เด็ก และผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตาม หากรักษาแบบสันตรรณะมากเกินไป ย่อมให้โทษหลายประการ เช่น ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น เกิดวัณโรคต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอ เป็นโรคเบาหวาน เป็นไข้ เกิดเนื้องอกในช่องท้อง เป็นโรคฝีคัณฑสูตร ติดเชื้อบริเวณทวารหนัก มีอาการไอ มีภาวะหมดสติ ปัสสาวะขัด เป็นโรคเรื้อน (สูตรสถานะ 14: 20) หากเกิดอาการดังกล่าว สามารถแก้ไขได้โดยการบริโภค กุลัดละ (ม้ากรั่ม) จูรณะ (ข้าวคอกุงา) ศยามากะ (ข้าวฟ่าง) ยวะ (ข้าวบาร์เลย์) มุทกะ (ถั่วเขียว) ตัมน้ำผสมน้ำผึ้ง (สูตรสถานะ 14: 21) บริโภคโยเกิร์ต สะเดา รวมทั้งจิบน้ำผึ้งผสมกับตรีผลา คุชูลิ (บอระเพ็ด) และอภัยยะ (สมอไทย) ทุกวัน (สูตรสถานะ 14: 22) หรืออาจบริโภคตัวยาที่ทำมาจากใช้พิศา (ขมิ้น) สองหน่วย พฤษปะ (มะเขือม่วง) สองหน่วย หพูชา (จูนิเปอร์) รากของปารุช (เครือหมาน้อย) และรากของ เกมพูกะ (หมากสง) นำทั้งหมดผสมกับน้ำผึ้ง ซี และน้ำมัน เข้าด้วยกันเท่า ๆ กัน (สูตรสถานะ 14: 26-27)

5.3.2 การรักษาแบบอปตรรณะ หรือลั้งณะ

“ลั้งณะ” หมายถึง กระบวนการ ขั้นตอน หรือสารที่สร้างความเบาให้ร่างกาย⁵⁸² การรักษาด้วยวิธีนี้มีจุดประสงค์เพื่อชำระล้างสารพิษภายในร่างกายด้วยการใช้สมุนไพรหรือการทำกิจกรรม ตลอดจนควบคุมพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักตัว ทำให้ร่างกายเบาลง โดยสิ่งที่ใช้ในการรักษาจะมีส่วนประกอบสัมพันธ์กับลม ไฟและอากาศในปัญจมหาภูตะเป็นหลัก (สูตรสถานะ 14: 3)

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะ อธิบายว่า การรักษาแบบอปตรรณะ หรือลั้งณะ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังมันตระต่อไปนี้

ภูตานา ตทปิ ไทวธยาท ทิตย นาติวรัตเต |

โคธนั สมณ เจติ ทวีธา ตตราปิ ลังณม || 4 ||

⁵⁸² Suman Meena and others, "A Literary Review of Langhana Therapy," *International Journal of Advanced Research and Publications* 4, 1 (January 2020): 63.

ยทียเรทวทหโรททษน พณจธ โศธน จ ตต |
 นโรท วมน กยทโรเรโก'สรวิสรุติ || 5 ||
 น โศธยติ ทโททษน สมนนทียรยตยปี |
 สมิกรติ วิษมน สมน ตจจ สปตธ || 6 ||

(สูตรสถานะ 14: 4-6)

มนตระข้างต้นมาจากคัมภีร์อัมฤงคฤททยะ สูตรสถานะ อัยยยะที่ 14 มนตระที่ 4-6 กล่าวว่าการรักษาการรักษแบบอตรรพณะ หรือล้งษณะ มี 2 ประเภทคือ 1) โศธณะ 2) สมนะ

โศธณะ คือการชำระล้างร่างกายให้บริสุทธิ์ เป็นวิธีขับไทรโทษะที่ผิดปกติให้ออกไปจากร่างกาย ได้แก่ นโรท (การสวนทวารหนัก) วมณะ (การทำให้อาเจียน) กยเรกะ หรือวิเรจนะ (การใช้ยาถ่าย) ศโรเรกะ หรือนัสยะ (การหยอดน้ำมันที่จมูก) และ อสรวิสรุติ หรือร็กตโมกษณะ (การขับเลือด) (สูตรสถานะ 14: 5) ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า “ปัญจกรรมะ” ส่วน สมนะ เป็นการรักษาแบบที่ไม่ได้ขับโทษะออกจากร่างกาย (สูตรสถานะ 14: 6) ส่วนใหญ่เน้นการบำบัดด้วยการทำกิจกรรมเพื่อทำให้ไทรโทษะสมดุล โดยการบำบัดดังกล่าวมี 7 ประการ ได้แก่ ปาจนะ (เร่งระบบเผาผลาญ) ทิปนะ (เพิ่มความอยากอาหาร) กษุตะ (การอดอาหาร) ตฤตะ (การอดน้ำ) วยายามะ (การออกกำลังกาย) อาตปะ (การรับแสงแดด) และมารุตะ (การรับลม) (สูตรสถานะ 14: 7)

สมุนไพรรวมถึงอาหารที่ใช้ในการบำบัดรักษาด้วยวิธีนี้ จะต้องมีคุณสมบัติเบา คม บริสุทธิ และร้อน เพราะของที่มีคุณสมบัติเช่นนี้สามารถทะลุทะลวงเข้าไปสู่ชำระล้างสิ่งอุดตันภายในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ⁵⁸³ รายละเอียดเกี่ยวกับการรักษาแบบอตรรพณะทั้งสองประเภทมีดังนี้

5.3.2.1 ปัญจกรรมะ

ร่างกายมนุษย์โดยปกติจะขับของเสียผ่านช่องทางต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น รุขุมขุน ผิวหน้ง ปาก แต่หากของเสียเหล่านั้นหมักหมมและอุดตันอยู่ภายในร่างกายย่อมจำเป็นต้องขับออกด้วยการรักษาแบบปัญจกรรมะ⁵⁸⁴ อันเป็นกระบวนการ 5 ประการในการบำบัดรักษาโรคผ่านวิธีชำระล้างภายในร่างกายให้บริสุทธิ์ ช่วยป้องกันโรค บรรเทาความรุนแรงของ

⁵⁸³ Suman Meena and others. “A Literary Review of Langhana Therapy,” 63-64.

⁵⁸⁴ Sunil V. Joshi, **Ayurveda and Panchakarma** (Delhi: Motilal Banarsidass, 2005),

โทษะ ทำให้องค์ประกอบในร่างกายไม่ว่าจะเป็นไตรโทษะ ธาตุหรือเนื้อเยื่อ มลหรือของเสีย มีความสมดุล ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

ในกระบวนการรักษาแบบปัญจกรรมะ การสวนทวารหนัก การทำให้อาเจียน การใช้ยาถ่าย การหยอดน้ำมันที่จมูก และการขับเลือดเป็นกระบวนการหลัก เรียกว่า “ประธานกรรมะ” ในการรักษา แต่ก่อนหน้านั้นจะต้องมีการประเมินผู้ป่วย และการเตรียมตัวก่อนการรักษา เรียกว่า “ปુรวรรกรรมะ” ด้วยการใช้สมุนไพรช่วยย่อยอาหาร (ปาจนะ) การรักษาด้วยน้ำมัน (เสนทนะ) เป็นการเตรียมการรักษาโดยการใช้ไขมันเพื่อให้ไตรโทษะส่วนเกินคลายตัวออกจากเนื้อเยื่อต่าง ๆ และ การรักษาด้วยความร้อน หรือการขับเหงื่อ (เสวทนะ) เพื่อช่วยขยายช่องว่างโสรตส์ภายในร่างกาย สำหรับเตรียมพร้อมในการขับสารพิษออกจากร่างกายได้โดยง่าย⁵⁸⁵ ต่อมาภายหลังจากการรักษาแล้ว จะต้องมีการดูแลหลังการรักษา เรียกว่า “ปัสจาดกรรมะ” ด้วยการบริโภคอาหารเพื่อฟื้นฟูและบำรุงร่างกาย การเล่นโยคะ การนวด หรือการฝึกสมาธิ⁵⁸⁶ อนึ่ง ในคัมภีร์อัชฎางคทฤทยะ สูตรสถานะ กล่าวถึงเฉพาะประธานกรรมะเท่านั้น และไม่ได้มีการอธิบายให้รายละเอียดเพิ่มเติมแต่อย่างใด ให้เพียงแค่ชื่อปัญจกรรมะเท่านั้น แต่เพื่อให้เนื้อหาในส่วนนี้มีความสมบูรณ์ขึ้น ผู้วิจัยจึงให้รายละเอียดเกี่ยวกับปัญจกรรมะโดยสังเขป ดังนี้

5.3.2.1.1 นิรุหะ หรือพัสติ (การสวนทวารหนัก)

การรักษาด้วยการสวนทวารหนัก (Enema) ในคัมภีร์อัชฎางคทฤทยะ สูตรสถานะใช้ชื่อว่า “นิรุหะ” ในขณะที่คัมภีร์หรือตำราอายุรเวทอื่น ๆ มักใช้คำว่า “พัสติ” เป็นส่วนใหญ่ การรักษาด้วยวิธีนี้เหมาะสำหรับการกำจัดวตะในร่างกาย โดยวตะส่วนเกินนี้จะถูกขับออกทางด้านล่างหรือทวารหนัก⁵⁸⁷ เนื่องจากวตะเป็นส่วนสำคัญในการกักเก็บรวมถึงขับถ่ายอุจจาระ วตะมีตำแหน่งอยู่ที่ลำไส้ใหญ่และบริเวณเนื้อเยื่อกระดูก โดยเฉพาะกระดูกเชิงกราน ดังนั้นการสวนทวารหนักมักใช้สารที่มีความมัน เช่น น้ำมัน ซี สวนเข้าไปในทวารหนักผ่านกระดูกเชิงกรานเพื่อกระตุ้นการขับของเสียออกมา ทั้งนี้สามารถสวนทวารควบคู่ไปกับการบริโภคอาหารมันร่วมด้วยได้⁵⁸⁸

⁵⁸⁵ เฉลียว ปิยะชน, *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, 145.

⁵⁸⁶ Chopra, *Everything You Need to Know About Panchakarma Treatments*, accessed June 22, 2022, available from <https://chopra.com/articles/everything-you-need-to-know-about-panchakarma-treatments>

⁵⁸⁷ Sunil V. Joshi, *Ayurveda and Panchakarma*, 203.

⁵⁸⁸ Vasant Lad, *Introduction to Panchakarma*, accessed June 22, 2022, available from <https://www.ayurveda.com/introduction-to-panchakarma/>

5.3.2.1.2 วมะ (การทำให้อาเจียน)

การรักษาด้วยการทำให้อาเจียน (Emesis) เหมาะสำหรับการกำจัดพิษในร่างกาย โดยพิษส่วนเกินนี้จะถูกขับออกทางด้านบนหรือปากด้วยการอาเจียน⁵⁸⁹ เมื่อร่างกายมีพิษสะสมอยู่ในปอด ส่งผลให้เกิดโรคหอบหืดอักเสบ ไข้หวัด ไอ หรือโรคหอบ จึงจำเป็นต้องกำจัดพิษส่วนเกินนี้ออกจากร่างกายด้วยการทำให้อาเจียนโดยใช้สมุนไพรที่มีรสฉุนนำไปต้มกับน้ำ ให้ผู้ป่วยดื่ม แล้วล้วงคอให้อาเจียนออกมา หลังจากนั้นผู้ป่วยจะรู้สึกโล่ง หายใจสะดวกขึ้น อาการบวม น้ำตาลดลง หลังจากการรักษาแล้วให้ผู้ป่วยพักผ่อน อดอาหาร และขับถ่ายตามความต้องการ⁵⁹⁰

5.3.2.1.3 กายเรกะ หรือวิเรนยะ (การใช้ยาถ่าย)

การรักษาด้วยการใช้ยาถ่าย (Purgation) เหมาะสำหรับการกำจัดพิษในร่างกาย โดยพิษส่วนเกินนี้จะถูกขับออกทางด้านล่างทางทวารหนัก⁵⁹¹ เหมาะกับการรักษาอาการอาหารไม่ย่อย โรคกรดสีดวงทวาร อาการท้องอืด ช่วยถ่ายพยาธิ และโรคที่เกิดจากการสะสมของพิษ กล่าวคือ เมื่อพิษสะสมอยู่ในอุ้งน้ำดี ตับ รวมถึงลำไส้เล็ก มักส่งผลต่อร่างกายหลายประการ เช่น ทำให้เป็นผดผื่น เป็นไข้เรื้อรัง คลื่นไส้ อาเจียน จำเป็นต้องใช้ยาถ่ายจำพวกนม น้ำมัน ถั่ว หรือสมุนไพรอื่น ๆ ในการรักษาโรคดังกล่าว⁵⁹²

5.3.2.1.4 ศิโรเรกะ หรือนัสยะ (การหยอดน้ำมันที่จมูก)

การรักษาด้วยการหยอดน้ำมันที่จมูก (Nasal Administration) เหมาะสำหรับการกำจัดพิษในร่างกาย โดยพิษส่วนเกินนี้จะถูกขับออกทางด้านบนทางจมูก⁵⁹³ โดยของเสียต่าง ๆ รวมถึงพิษส่วนเกินที่สะสมอยู่บริเวณลำคอ จมูก หรือคิระชะ จะถูกขับออกผ่านทางจมูกเสียส่วนใหญ่ เนื่องจากจมูกเป็นอวัยวะสำคัญในระบบหายใจ เมื่อหายใจแล้วสมองย่อมสั่งการเพื่อสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ รวมถึงควบคุมจิตใจอีกด้วย เมื่อมีพิษสะสมอยู่จมูกย่อมส่งผลต่อร่างกาย เช่น เกิดอาการปวดคิระชะ ไข้หวัด โรคเกี่ยวกับจมูก วิงเวียนคิระชะ สูญเสียความทรง

⁵⁸⁹ Sunil V. Joshi, *Ayurveda and Panchakarma*, 203.

⁵⁹⁰ Vasant Lad, *Introduction to Panchakarma*, accessed June 22, 2022, available from <https://www.ayurveda.com/introduction-to-panchakarma/>

⁵⁹¹ Sunil V. Joshi, *Ayurveda and Panchakarma*, 203.

⁵⁹² Vasant Lad, *Introduction to Panchakarma*, accessed June 22, 2022, available from <https://www.ayurveda.com/introduction-to-panchakarma/>

⁵⁹³ Sunil V. Joshi, *Ayurveda and Panchakarma*, 203.

จำ ดังนั้นการรักษาด้วยวิธีการหยอดน้ำมันที่จมูกจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในกระบวนการรักษา แพทย์จะใช้ นวัตกรรมจุ่มลงในน้ำมัน ซี แล้วสอดเข้าไปในจมูก แล้วค่อย ๆ นวดผนังจมูกอย่างช้า ๆ ในทิศทางวนไป ตามเข็มนาฬิกา หลังจากรักษาแล้วจะช่วยกำจัดพิษส่วนเกิน ทำให้ระบบหายใจทำงานได้ดีขึ้น ระบบ สายตาดีขึ้น และส่งผลดีต่อสุขภาพตามมา⁵⁹⁴

5.3.1.2.5 อสรวิสรูติ หรือรอกต์โมกษณะ (การขับเลือด)

การรักษาด้วยการขับเลือด (Purification and Cleansing of the Blood) เหมาะสำหรับการชำระล้างระบบไหลเวียนโลหิต⁵⁹⁵ เมื่อมีของเสียหมัก หมมอยู่ในร่างกายมากจนเกินไป ของเสียเหล่านั้นอาจกลายเป็นพิษ ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด เป็นเหตุ ของการติดเชื้อในกระแสเลือด ความดันโลหิตสูง โรคผิวหนังต่าง ๆ ทำให้เกิดอาการคัน หากมีอาการ เช่นนี้จำเป็นต้องใช้กระบวนการขับเลือด เพื่อกำจัดสารพิษในเลือด ทำให้เลือดบริสุทธิ์ขึ้น โดยการใช้การ เจาะเลือด การใช้สายสวนเลือด การใช้ปลิง ทั้งนี้ในกระบวนการรักษา ควรงดบริโภคโยเกิร์ต เกลีส น้ำตาล เหล้า อาหารรสเปรี้ยวและหมักดอง⁵⁹⁶



ภาพที่ 25 การรักษาแบบปัญจกรรมะ

(ที่มา: <https://www.healingtouchayurveda.com/clinical-services/panchakarma/>)

⁵⁹⁴ Vasant Lad, **Introduction to Panchakarma**, accessed June 22, 2022, available from <https://www.ayurveda.com/introduction-to-panchakarma/>

⁵⁹⁵ Sunil V. Joshi, **Ayurveda and Panchakarma**, 203.

⁵⁹⁶ Vasant Lad, **Introduction to Panchakarma**, accessed June 22, 2022, available from <https://www.ayurveda.com/introduction-to-panchakarma/>

5.3.2.2 คมนะ

การรักษาแบบคมนะเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่จะช่วยสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะให้สมบูรณ์ขึ้น⁵⁹⁷ ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารหรือสมุนไพรที่ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร และเร่งระบบเผาผลาญ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างอาหารที่บริโภคเข้าไป และของเสียที่ขับออกมา อาจอดอาหารร่วมด้วยในบางครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีเวลาในการกำจัดของเสียเก่าที่สะสมอยู่ในร่างกายออกมาก่อนที่จะเริ่มมีการสะสมของเสียใหม่ต่อ ๆ ไป นอกจากนี้การออกกำลังกายยังเป็นการใช้พลังงานโดยตรง ช่วยเร่งระบบเผาผลาญ ทำให้การขับถ่ายดีขึ้น ทั้งยังช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง ส่วนการรับลม และรับแสงแดดในเวลาที่เหมาะสม เป็นกิจกรรมที่ทำให้วาตะและปิตตะในร่างกายเพิ่มขึ้น และส่งผลให้กษะในร่างกายอ่อนกำลังลง หากปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้ร่างกายเบาลงตามจุดประสงค์ของการรักษาแบบอปัตรรปณะ หรือลึงณะได้

5.4 องค์ประกอบในการรักษาโรค

ภิชคฺ ทรวายณยปสถาตา โรคิ ปาทจตุชฎยม |

จิกิตสิตสย นิริทษุณฺ์ ปรเตยกํ ตจจตุรคฺคณม || 27 ||

(สูตรस्थานะ 1: 27)

มนตร่นี้มาจากคัมภีร์อัมฤตคหฤทษะ สูตรस्थานะ อธิษายะที่ 1 มंत्रะที่ 27 ว่าด้วยองค์ประกอบในการรักษาโรค กล่าวคือ ตามหลักอายุรเวท กกระบวนการรักษาโรคจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่คุณภาพ และเกื้อกูลกันอย่างเป็นระบบ องค์ประกอบนั้นมี 4 ประการ ได้แก่ 1) ภิชค (แพทย์) 2) ทรวายะ (ยา) 3) อุปีสถะ (ผู้ช่วย, พยาบาล) และ 4) โรคิ (ผู้ป่วย)

5.4.1 แพทย์

ทภษสตีรธาตตศาสดราโรธ ทฤษฏกรมา ศุจิ ฐภิชก |

(สูตรस्थานะ 1: 28)

⁵⁹⁷ Suman Meena and others. "A Literary Review of Langhana Therapy," 65.

มนตร์ระตั่วอย่างนี้มาจากคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1 มนตร์ที่ 28 มีเนื้อหาเกี่ยวกับคุณสมบัติของแพทย์ที่ดีว่าควรมี ทักษะ (ทักษะ) ศาสตร์ (รู้ศาสตร์เกี่ยวกับการรักษาโรค) ทฤษฎีกรรมะ (มีประสบการณ์) และศุจิ (ความสะอาด)

แพทย์ที่ดีจะต้องมีทักษะในการรักษาโรค ด้วยการสังเกตธาตุและมละ (ทฤษฎี) ตำแหน่งของโรค (เทศะ) ความแข็งแรงของผู้ป่วย (พละ) ระยะเวลาของโรค (กาละ) ระบบย่อยอาหาร (อนาละ) สภาพร่างกาย (ประภฤติ) อายุของผู้ป่วย และโรค (อยะ) สภาพจิตใจ (สัตตวะ) พฤติกรรม (สาตมยะ) อาหาร (อาหาร) และระดับความรุนแรงของโรค (อวสตะ) โดยละเอียด (สูตรสถานะ 12: 67) รวมถึงสภาพจิตใจ ความแข็งแรงของผู้ป่วย (สูตรสถานะ 12: 69) เมื่อแพทย์มีทักษะ มีประสบการณ์ในการรักษา มีความชำนาญในการวินิจฉัยและรักษาโรค สามารถนำเอาองค์ความรู้ด้านการแพทย์มาใช้ในการรักษาโรคได้ดี ย่อมทำให้การรักษาเป็นไปด้วยดี ไม่ผิดพลาด เพราะหากเกิดความผิดพลาดในการรักษา เช่น เมื่อผู้ป่วยมีอาการหนัก หากแพทย์ประเมินอาการผิดพลาด และใช้วิธีการรักษานานเบา ย่อมส่งผลเสีย ทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น ดังนั้นนอกจากคุณสมบัติทั้งหลายแล้ว แพทย์ที่ดีควรหมั่นศึกษาความรู้อย่างสม่ำเสมอ (สูตรสถานะ 12: 73)

ถึงแม้ว่าแพทย์มีหน้าที่รักษาโรคให้กับทุกคนแล้ว แต่ในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ กล่าวว่า แพทย์ไม่ควรรักษาบุคคลที่มีลักษณะดังนี้ คือ ผู้ป่วยที่ถูกเกลียดชังจากกษัตริย์ แพทย์และผู้อื่น ผู้ป่วยที่เกลียดชังตนเอง ผู้ป่วยที่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้ป่วยที่มุ่งทำกิจกรรมอื่น ผู้ป่วยที่ไม่ต้องการพักผ่อน ผู้ป่วยที่ไม่เชื่อฟังแพทย์ ผู้ป่วยมีจิตใจชั่วร้าย (สูตรสถานะ 12: 34) รวมไปถึงผู้ป่วยที่มีความหวาดกลัวในการรักษา ผู้ป่วยเนรคุณ ผู้ป่วยที่คิดว่าตนเองเป็นแพทย์ (สูตรสถานะ 12: 35) เนื่องจากผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมเช่นนี้ย่อมไม่สนับสนุนให้การรักษาประสบผลสำเร็จ

นอกจากแพทย์ทั่วไปแล้ว หลักอายุรเวทยังมีแนวคิดเกี่ยวกับแพทย์หลวง ผู้ทำหน้าที่รักษาโรคให้กษัตริย์ โดยในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ใช้ศัพท์คำว่า “ปราณาจารย์” แทนแพทย์หลวง โดยอธิบายว่าราชาควรสร้าง หรือจัดสรรที่อยู่อาศัยให้แพทย์หลวง ทำให้แพทย์หลวงนั้นสามารถเฝ้าระวังทุกสิ่งทุกอย่าง และดูแลสุขภาพของราชาได้ตลอดเวลา (สูตรสถานะ 6: 1) และสามารถรักษาได้อย่างรวดเร็วทันท่วงที เนื่องจากราชาคือผู้ปกครองประเทศ ดูแลทุกข์สุขของอาณาประชาราษฎร์ ดังนั้นสุขภาพของพระราชาก็เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง และดูแลอย่างใกล้ชิด จึงเห็นได้ว่าเรื่องอายุรเวทนั้นมีความสำคัญกับคนทุกชนชั้น แม้แต่ชนชั้นสูงอย่างพระราชานั้นเอง

5.4.2 ยา

พหุกลปี พหุคุณิ สมปนนิ โยคยเมษธม || 28 ||

(สูตรสถานะ 1: 28)

มนตร์ตัวอย่างนี้มาจากคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 1 มนตร์ที่ 28 มีเนื้อหาเกี่ยวกับคุณสมบัติของยาที่ดีว่าต้องมีสัมปนนะ (มีคุณภาพ) และโยคยะ (มีประโยชน์และเหมาะสมกับโรค) สามารถใช้งานได้ง่าย และสามารถใช้งานได้หลายรูปแบบ นอกจากนี้ยาที่ดีจะต้องมีองค์ประกอบอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นคุณะ รสยะ วีรยะ วิปากยะ เพราะองค์ประกอบเหล่านี้มีความสำคัญมากสำหรับเป็นตัวกำหนดการเลือกใช้ยาที่เหมาะสมกับโรค และสุขภาพร่างกายของผู้ป่วย

5.4.3 พยาบาล หรือผู้ช่วย

อนุรทตะ ศุจิรทโกษ พุทธิมาน ปริจารกะ |

(สูตรสถานะ 1: 29)

มนตร์ตัวอย่างนี้อยู่ในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 1 มนตร์ที่ 29 มีเนื้อหาเกี่ยวกับคุณสมบัติของพยาบาล หรือผู้ช่วยที่ดี กล่าวคือ พยาบาลควรมีอนุรทตะ (ความเมตตา กรุณา) ศุจิ (ความสะอาด) ทักษะ และพุทธิมานะ (ความฉลาด)

5.4.4 ผู้ป่วย

อาโฒย โรคิ ภิกขควโสย ชญาปกะ สดตววานปี || 29 ||

(สูตรสถานะ 1: 29)

มนตร์ตัวอย่างนี้มาจากคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 1 มนตร์ที่ 29 ระบุว่าผู้ป่วยที่ดีจะต้องมีอาฒยะ (ร่ารวย) ภิกขควโสยะ (เชื่อฟังแพทย์) ชญาปกะ (มีความจำดี) และสดตววานะ (ความอดทน) ด้วย เนื่องจากในกระบวนการรักษาโรคแต่ละครั้งจำเป็นต้องใช้ทุนทรัพย์มาก ผู้ป่วยจึงควรมีฐานะร่ารวย รวมทั้งเชื่อฟัง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อให้การรักษา

เป็นไปตามขั้นตอนและเป้าหมาย นอกจากนี้ในระหว่างการรักษาอาจเกิดผลข้างเคียงต่าง ๆ ตลอดจนใช้เวลาในการรักษายาวนาน ผู้ป่วยจึงควรมีความอดทน

5.5 สมุนไพรในอายุรเวท

สมุนไพร คือพืชชนิดต่าง ๆ ที่นำมาใช้ทำเป็นยาสำหรับบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการเจ็บป่วย หรือรักษาโรค สมุนไพรเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของพืช (พืชวัตถุ) สัตว์ (สัตว์วัตถุ) หรือแร่ธาตุ (ธาตุวัตถุ) ที่ไม่ผ่านการแปรรูป เช่น พืชสมุนไพรยังคงเป็นราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ที่ไม่ได้ผ่านการแปรรูป สมุนไพรมีประโยชน์ และให้คุณค่าทางการแพทย์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นใช้เป็นยาบำบัดรักษาโรค ใช้เป็นอาหาร ใช้เป็นเครื่องสำอาง ใช้เป็นอาหารเสริมบำรุงร่างกาย ใช้เป็นสารพิษ ใช้เป็นเครื่องดื่ม เป็นต้น⁵⁹⁸ ตามหลักอายุรเวทแล้วสามารถนำสมุนไพรมาใช้บริโภคเป็นยา เป็นอาหาร ตลอดจนเป็นตัวยาในกระบวนการรักษาต่าง ๆ ได้ เช่น มีการใช้ตีป्ली รากชะเอม และฟักทองในกระบวนการรักษาแบบวณนะ (การทำให้อาเจียน)⁵⁹⁹ อนึ่ง สมุนไพรแต่ละชนิดย่อมมีคุณสมบัติรวมถึงรสชาติแตกต่างกันออกไป ดังนั้นหากต้องการนำสมุนไพรไปใช้ประโยชน์ในทางบำรุงร่างกายและรักษาโรค ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของสมุนไพรกับไตรโทษะ หรือสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อให้สามารถดึงสรรพคุณของสมุนไพรออกมาใช้ได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุด

สมุนไพรทั่วไปสามารถแบ่งตามไตรโทษะได้ กล่าวคือ สมุนไพรกลุ่มวาตะ มักมีลักษณะใบน้อย เปลือกหยาบ เป็นร่อง กิ่งคด เป็นตะปุ่มตะป่ำ ต้นสูงเพรียว และมียางน้อย สมุนไพรกลุ่มปีตตะ มีลักษณะสดใส ดอกสีสดใส มียางปานกลาง และอาจมีพิษ ส่วนสมุนไพรกลุ่มกะษะ ย่อมโต ใว้ มีใบมาก มียาง เนื้อแน่น หนัก และอวบวุ้น⁶⁰⁰ ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะ ปรากฎ เนื้อหาเกี่ยวกับสมุนไพรในอายุรเวทอยู่ในอรรถาธิบายที่ 15 ชื่อ โศธนาทิกณสังครหะ โดยมีการแบ่งสมุนไพรเป็นกลุ่มหรือคณะได้ทั้งสิ้น 33 คณะ ดังนี้

⁵⁹⁸ นวพรรษ ผลดี และ วรชาติ โตแก้ว, "ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นในชุมชนพื้นที่ป่าชุมชนบ้านหินฮาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น" (รายงานการวิจัย สาขาวิชาชีววิทยา หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 2560), 6.

⁵⁹⁹ Acharya Balkrishna, **คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต**, แปลจาก A Practical Approach to The Science of Ayurveda, แปลโดย ฌักคชา ตัญญา, 73-86. และ เฉลียว ปิยะชน, อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 2, 336.

⁶⁰⁰ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, **Ayurveda**, เข้าถึงเมื่อ 23 มีนาคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://pharmacy.su.ac.th/pg/activity/2544/india/ayurveda.htm>

- | | | |
|--------------------|--------------------|------------------|
| 1) ฉรทนะ คณะ | 2) วิเรจนะ คณะ | 3) นิรุทนะ คณะ |
| 4) ศีโรวิเรจนะ คณะ | 5) วิหารยาที คณะ | 6) วีรตราที คณะ |
| 7) วาตนาศกะ คณะ | 8) ปิตตนาศกะ คณะ | 9) กพนาศกะ คณะ |
| 10) ชีวนีเย คณะ | 11) สารีวาที คณะ | 12) ปัทมกาที คณะ |
| 13) ปुरुษกาที คณะ | 14) อัญชนาที คณะ | 15) ปัญญาที คณะ |
| 16) คุชญาที คณะ | 17) อารตวาที คณะ | 18) อสนาที คณะ |
| 19) วรุณาที คณะ | 20) อุชกาที คณะ | 21) โรธราที คณะ |
| 22) อรกาที คณะ | 23) สุรสาที คณะ | 24) มุชกาที คณะ |
| 25) วัตสกาที คณะ | 26) วจาที คณะ | 27) หริตราที คณะ |
| 28) ปริยงควาที คณะ | 29) อัมพัชฐาที คณะ | 30) มุสตาที คณะ |
| 31) นยโครธาที คณะ | 32) เอลาที คณะ | 33) สยามาที คณะ |

สมุนไพรรในแต่ละคณะ มีดังต่อไปนี้

1) ฉรทนะ คณะ เป็นสมุนไพรรทำให้อาเจียน ได้แก่ มัทนะ (ขี้กาเทศ) มธุกะ (ชะเอมเทศ) ลัมพะ (แดงกวาخم) นิมพะ (สะเดา) พิมพี (ตำลึง) วิศาลฤ (ขี้กาเทศ) ตระปัส กุณชะ (โหมกหลวง) มูรวา (ครามเกา/เป็ก) เทวทาลี (ผักทองชนิดหนึ่ง) กฤมิษนะ (ส้มกุ้ง) วิฑุละ (หวายขม) ทหนะ (รักขน/เม็ดมะม่วงหิมพานต์อินเดีย) จิตระ (พยับหมอก/เจตมูลเพลิงฝรั่ง) โกศ्वตีทั้งสอง กรัญชะ (หยีน้ำ/มะเดื่ออินเดีย) กณะ (ดีปลี) วจะ (ว่านน้ำ) เอลา (กระวาน) และ สรรษปะ (มีสตาร์ดจากพีช) (สูตรสถานะ 15: 1)

2) วิเรจนะ คณะ เป็นสมุนไพรรทำให้ขับถ่าย ได้แก่ นิกุมกะ (ไม้พุ่มชนิดหนึ่ง) กุมกะ (ผักทองชนิดหนึ่ง) ตริผลา ควากซี (แดงกวาخم) สนุกะ (ส้มเช้า) สังขินี นิลิน (คราม/นาโค) ติลวกะ (หูกวาง/เหมือด) ศัมยากะ (คุณ) กัมปิลลกะ (มะกายคัต) เหมทุคธา (มะเดื่อชุมพร/มะเดื่อทุมพร) นม และปัสสาวะ (สูตรสถานะ 15: 2)

3) นิรุทนะ เป็นสมุนไพรรใช้สวนทวาร ได้แก่ มัทนะ (ถั่วขี้กาเทศ) กุณชะ (โหมกหลวง) วจะ (ว่านน้ำ) ทศมูละ ทารุ (สนซีตารอินเดีย) ราสนะ (กำยาน/ไม้ยางหอม) ยวะ (ข้าวบาร์เลย์) มิติ (วาเลอเรียน) กฤตเวธนะ (บวบเหลี่ยม) กุสธะ (ม้ากรั้ม) น้ำผึ้ง เกลือ และ ตริวฤตา (สูตรสถานะ 15: 3)

4) ศีโรวิเรจนะ คณะ เป็นสมุนไพรรใช้ล้างสารพิษบริเวณศีรษะ จมูก ได้แก่ เวลละ (ส้มกุ้ง) อปามารคะ (พินุง) วโยหะ (สมุนไรร้อน 3 ชนิด พริกไทย ดีปลี ขิง) ทารวี (ขมิ้นต้น) สุราละ (ครึ่ง/ยางนา) เมล็ดของพหุหติ (มะแว้ง) เมล็ดของคิคุระ (มะรุม) มารุกसारะ (วงศ์พิกุล) ไสนธนะ (เกลือสินเธาว์) ตากษรยไศละ (สาละ) ตรุฎีทั้งสอง (กระวานเทศ) ปฤถิกะ (เทียนดำ) (สูตรสถานะ 15: 4)

5) วีถารยาที คณะ เป็นสมุนไพรมุ่งช่วยทำลายวาตะ ได้แก่ ภัทรธำร (สนชีดาร์หิมาลัย) นตะ (พุตจีบ) กุชฐะ (โกศกระตุก) ทศมูละ พละทั้งสอง คือพละ: หย้าขัดใบป้อม และอติพละ: อติพลา (สูตรสถานะ 15: 5)

6) วีรตราที คณะ หรือ 7) วาตนาศกะ คณะ ได้แก่ เวลันตระ (ต้นไม้ชนิดหนึ่ง) อรณิ (อรณิ/ข้าเลือด) พุกะ (แค) วฤษา (หมามุ่ม) ศมปะทะ โคกัณฐะ อิตกฐะ (กกประเภทหนึ่ง) สหจระ (อังกาบ) พาณะ (สังกรณ/หญ้าหงอนไก่) กาศะ (เลา) กุศะ (หญ้าประเภทหนึ่ง) คุณฐะ (รูปฤษี/กกรูป) คุณทรา (แห้วหมู) พัลลุกะ (เพกา) เมรฐะ และ กุรัณฐะ (ใบน้ำ) รัมภะ (ผักชีข้าง) และปารทะ (สูตรสถานะ 15: 24) โดยวีรตราที คณะ มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคที่เกิดจากวาตะในกระเพาะ ปัสสาวะ บรรเทาอาการปัสสาวะขัด ผลจากการอั้นปัสสาวะ และความเจ็บปวด (สูตรสถานะ 15: 25)

8) ปิตตนาศกะ คณะ เป็นสมุนไพรมุ่งทำลายปิตตะ ได้แก่ ทูรวา (หญ้าแพรก) อนันตะ (ขวาสา/พืชกระกูลถั่ว) นิมพะ (สะเดา) วาสะ (เสนียด) อาตมคูปตะ (หมามุ่มดำ/หมามุ่มอินเดีย) คุณละ (เลา/สกุลอ้อย) อภิรุ (ผักชีข้าง) คีตปากิ (ยาขัดใบป้อม) ปริยงค์ (ข้าวฟ่างหางหมา) อีเหนียว ปัทมะ (ดอกบัว) วมนะ (แห้วหมู)รวมทั้งสมุนไพรมุ่งในนยโคธาที คณะ และ ปัทมาที คณะ (สูตรสถานะ 15: 6)

9) กณนาศกะ คณะ เป็นสมุนไพรมุ่งช่วยทำลายกษะ ได้แก่ สมุนไพรมุ่งในอารควาที คณะ อรกาที คณะ มุขกาที คณะ อสนาที คณะ สุรสาที คณะ มุस्ताที คณะ และ วัตสกาที คณะ (สูตรสถานะ 15: 7)

10) ชีวนียะ คณะ เป็นสมุนไพรมุ่งช่วยบำรุงและซ่อมแซมร่างกาย ได้แก่ ชีวันตี (ชิงช้าขาลี) กาโกลีทั้งสอง เมทะทั้งสอง มุทคปรณิ (กรัมป่า) มาษปรณิ (ไม้พุ่มชนิดหนึ่ง) ภูษภกะ ชีวกะ และมธุกะ (ชะเอมเทศ) (สูตรสถานะ 15: 8)

11) สาริวาที คณะ เป็นสมุนไพรมุ่งช่วยทำลายปิตตะ ได้แก่ ทูรวา (หญ้าแพรก) อนันตะ (ขวาสา/พืชกระกูลถั่ว) นิมพะ (สะเดา) วาสะ (เสนียด) อาตมคูปตะ (หมามุ่มดำ/หมามุ่มอินเดีย) คุณละ (เลา/สกุลอ้อย) อภิรุ (ผักชีข้าง) คีตปากิ (ยาขัดใบป้อม) ปริยงค์ (ข้าวฟ่างหางหมา) รวมถึงสมุนไพรมุ่งในนยโคธาที คณะ และ ปัทมาที คณะ อีเหนียว, ปัทมะ (ดอกบัว) วมนะ (แห้วหมู) (สูตรสถานะ 15: 6)

12) ปัทมาที คณะ ได้แก่ ปัทมะ (พญาเสือโคร่ง) ปุณทระ (โนรา) วฤทธิ(กล้วยไม้, สกุณางอ้อ) ตุคะ (อ่าวแดง) ฤทธิ (กล้วยไม้ประเภทหนึ่ง) ศถังคี (โคกกระออม) อมฤตะ (สมอติง) และสมุนไพรมุ่งทั้ง 10 ตัว ในชีวนียะ คณะ สมุนไพรมุ่งเหล่านี้มีสรรพคุณช่วยในการ ผลิตน้ำนม ลดวาตะ ปิตตะ ช่วยบำรุงกำลัง ทำให้มีชีวิตชีวา ทำให้อ่อน และเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ (สูตรสถานะ 15: 12)

13) ปรุชกาที คณะ ได้แก่ ปรุชกะ (มาลัย) วรา (ตรีผลา) ทรากษา (ลูกเกด) กัฏผละ (หม่อนอ่อน) กตกาผละ (นัทยืนต้น/ผลนัทยืนต้น) ราชาหวะ (บุณฑาค) ทาฑิมะ (ทับทิม) ศากะ (สัก)

มีสรรพคุณช่วยบรรเทาความกระหาย ความผิดปกติเกี่ยวกับปัสสาวะ และช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาตะ (สูตรस्थานะ 15: 13)

14) อัญชนาทิก คณะ ได้แก่ อัญชนะ (อัญชัน) ผลินิ (สลอดน้ำ) มางสี (โกฐชฎามังสี) ปัทมะ (ดอกบัว) อุตปละ (บัวเผื่อน) รสาณชนะ และนาคหะ มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการเป็นพิษ อาการแสบร้อนในร่างกาย และช่วยลดปิตตะ (สูตรस्थานะ 15: 14)

15) ปโฏลาทิก คณะ ได้แก่ ปโฏละ (บวบ) กฏโรทิกนิ (กุหลาบหิมะ) จันทนะ (จันทน์) มธุสรวะ (สกุลลิ้นมังกร) คชุจิ (บอระเพ็ด) และ ปาฐะ มีสรรพคุณช่วยบรรเทาความรุนแรงของกษะ ปิตตะ รักษาโรคเรื้อน ไข้ ขับพิษ บรรเทาอาการอาเจียน เพิ่มความอยากอาหาร และรักษาโรคโลหิตจางได้ (สูตรस्थานะ 15: 15)

16) คชุจยาทิก คณะ ได้แก่ คชุจิ (บอระเพ็ด) ปัทมะ (พญาเสือโคร่ง) อริษฏะ (สะเดา) ชานกะ (ผักชีลา/หอมป้อม) และรักตจันทนะ (ฝาง) มีสรรพคุณช่วยบรรเทาความรุนแรงของกษะ บรรเทาอาการไข้ อาเจียน อาการแสบร้อน ความกระหาย และเพิ่มการย่อยอาหาร (สูตรस्थานะ 15: 16)

17) อารควาทิก คณะ ได้แก่ อารควะ (คุณ/ราชพฤกษ์) อินทรยะ (พุทพิชญา) ปาฐลิ (ปาฐลี/ดอกแคฝอย) กากติกตะ (เครือ/มะกล่ำตาหนู) พิมพะ (สะเดา) อมฤตะ (สมอติ่ง) มธุสวะ (กระเจง) สรววฤกะ (ลิ้นมังกร) ปาฐะ ภูนิมพะ (ฟ้าทะลายโจร) ไสรอยกะ (หญ้าชนิดหนึ่ง) ปโฏละ (บวบ) กรัญชะทั้งสอง สัปตคทะ (มังคุดเปรี้ยว) อัคนิ (ละหุ่ง) สุขวี (สกุลมะระ) พาณะ (อังกาบ) และ โฆษฏะ (ขน) (สูตรस्थานะ 15: 17) สมุนไพรรเหล่านี้มีสรรพคุณ ช่วยบรรเทาอาการอาเจียน โรคเรื้อน ไข้ บรรเทาความรุนแรงของกษะ รักษาอาการคัน โรคเบาหวาน และช่วยทำความสะอาดแผล (สูตรस्थานะ 15: 18)

18) อสนาทิก คณะ ได้แก่ อสนะ (ประดู่อินเดีย) ติติกะ (โรสวูดอินเดีย) มูรชะ (ต้นเบอร์ช) เสวตวาหะ ปริกียะ กทระ (ดอกมิโมซ่า) ภินตี คิมคิปะ (พืชวงศ์พะยุง) เกษศฤงคิ (พืชไม้เลื้อยชนิดหนึ่ง) ตริหิมะ (ต้นห้ำม) ตลปลาตะ (รากของทองกวาว) โฆงคกะ (ไม้วานหางจรเข้) กรมุกะ (หมากสง) ธวะ กลิงกะ (มะรุมป่า) ฉาครณะ (สักทัวไป) ไออกรณะ (สูตรस्थานะ 15: 19) สมุนไพรรกลุ่มนี้มีสรรพคุณช่วยรักษาอาการต่างชาว โรคเรื้อน บรรเทาความรุนแรงของกษะ รักษาบาดแผล โรคโลหิตจาง โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ และโรคอ้วน (สูตรस्थานะ 15: 20)

19) วรุณาทิก คณะ ได้แก่ วรุณะ (กุ่มน้ำ) ไสรอยกะ (หญ้าประเภทหนึ่ง) ศตาวรี (ผักชีข้าง) ททนะ (รักษน/เม็ดมะม่วงหิมพานต์อินเดีย) โมรฎะ พิลวะ (มะตูม) วิษานิกะ (เอื้องเพชรมา) พฤทติ (สกุลมะเขือ/มะเขือม่วง) กรัญชะ (หยินน้ำ) ชยะ (สมอไทย) พหัลปิลวะ (ก้านของหญ้าดีด) ทระกะ (เลา) และรุชากระ (มะเฟือง) (สูตรस्थานะ 15: 21) สมุนไพรรกลุ่มนี้มีสรรพคุณช่วยบรรเทาความ

รุนแรงของกษะ ลดความอ้วน รักษาอาการอาหารไม่ย่อย รักษาอาการแข็งตึงบริเวณต้นขา ลดอาการปวดศีรษะ บรรเทาฝีหนองในช่องท้อง (สูตรสถานะ 15: 22)

20) อุชกาที คณะ ได้แก่ อุชกะ (พีชยืนต้นชนิดหนึ่ง) ตุตถกะ (จุนสี) หิงคุ (มหาหิงค์) กาลีสะทั้งสอง ไสนธวะ (เกลือสินเธาว์) และสลิลาชตุ (ยางมะตอย) ช่วยบรรเทาอาการปัสสาวะขัด นิ้วในกระเพาะปัสสาวะ เนื้องอกในช่องท้อง โรควัณ และบรรเทาความรุนแรงของกษะ (สูตรสถานะ 15: 23)

21) โรธราที คณะ ได้แก่ โรธระ (เหมือด) ศาพรกโรธระ (เหมือดขาว) ปลาสะ (กวางตัน/ทองกวาว) ชิงคินี (อ้อยช้าง/กอกัน) กัญผละ (หม่อนอ่อน) ยุกตะ กุตลีตามพะ (กัทัมพะ/กระทุ้ม) กทลี (กล้วย) คตโคกะ (โสก) เอลวาลุ (มะขวิด) ปริเปลวะ (แห้วหมู) และโมจะ (กล้วย) (สูตรสถานะ 15: 26) สมุนไพรกลุ่มนี้มีสรรพคุณช่วยรักษาโรควัณ และโรคที่เกิดจากความผิดปกติของกษะ รักษาความผิดปกติของช่องคลอด ช่วยบำรุงผิวพรรณ และยังช่วยขับพิษด้วย (สูตรสถานะ 15: 27)

22) อรกาที คณะ ได้แก่ อรกะ (ดอกกรัก) อลรกะ (ดอกกรัก) นาคันตี (หญ้างวงช้าง) วิศัลยา ภารังคี (ไม้เท้ายายม่อม) ราสนา (กำยาน/ไม้ยางหอม) วฤคจิกาลี (ตำแยอินเดีย) ปรกัระยะ (กระเขา) ปรัตยักบุษปี (พินู) ปีตไต้ลา (โคกกระออม) อุทกัรยา (หยีน้ำ/มะเดื่ออินเดีย) เสตาตา ตาบสะ (ขมิ้นอ้อย) และ วฤกษะ (พุดพิชญา) (สูตรสถานะ 15: 28) สมุนไพรเหล่านี้มีสรรพคุณช่วยบรรเทาความรุนแรงของกษะ รักษาโรควัณ ช่วยขับพิษ รักษาบาดแผล โรคเรื้อน และยังช่วยทำความสะอาดท่อปัสสาวะอีกด้วย (สูตรสถานะ 15: 29)

23) สุธาที คณะ ได้แก่ สุธะทั้งสอง (กะเพราขาว/กะเพราดำ) ฝนิชณะ (ต้นมาจอแรม) กาลมาละ (กะเพราแดง) วิตังคะ (ส้มกุ่ม) บรพุสะ วฤษกรณี กัญผละ (หม่อนอ่อน) กาสมรทะ (ขี้เหล็กเทศ) กษวะกะ (พินู) สรลี (กระแจะ) ภารังคี (ไม้เท้ายายม่อม) การมุกะ (เลี่ยน) กากมาจี (มะแว้งต้น) กุลหละ (พีชมีหนาม) วิษมุชฎี (เลี่ยน) ภูสตถณะ และภูตเทศะ (โกฐขุขุมังสี) (สูตรสถานะ 15: 30) สมุนไพรในสุธาที คณะ ช่วยบรรเทาความรุนแรงของกษะ โรควัณ ช่วยรักษาบาดแผล โรคหวัด เพิ่มความอยากอาหาร บรรเทาอาการหายใจลำบาก ไอ และช่วยทำความสะอาดบาดแผลอีกด้วย (สูตรสถานะ 15: 31)

24) มุชกาที คณะ ได้แก่ มุชกะ (มะกอกโคก) สรุคะ วระ (ตรีผลา) ทวีปี (พยับหมอก/เจตมูลเพลิงขาว) ปลาสะ (ทองกวาว) ธวะ และคิมคิปะ (ชิงชันอินเดีย/ประดู่แขก) สมุนไพรกลุ่มนี้มีสรรพคุณช่วยรักษาเนื้องอกในท้อง โรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง โรควัณ ริดสีดวงทวาร บรรเทาความรุนแรงของกษะ และความผิดปกติของอสุจิ (สูตรสถานะ 15: 32)

25) วัตสกาที คณะ ได้แก่ วัตสกะ (มวกใหญ่) มุรวฤ ภารังคี (ไม้เท้ายายม่อม) กัญกะ (โกศก้านพร้าว) มริจะ (พริก) ฐณปริยา (สกุลผักบุ้ง) คัณชัระ (พินูขาว) เอลา (กระวาน) ปาฐะ อชาซี (เมล็ดยี่ห่วย/เทียนขาว) กัญวังคะ ผลา (ถั่วชนิดหนึ่ง) อัชโมทะ (ไม้ล้มลุกชนิดหนึ่ง) สิทธระ (มัสตาร์ด

จากสกุลผักกาดขาว) วจะ (ว่านน้ำ) (สูตรสถานะ 15: 33) รวมทั้งซีรกะ (ยี่ห่วย) หิงคุ (มหาหิงค์) วิหังค (ส้มกุ้ง) ปศุคันธา (อีเหนียว) และ ปญจโกลกะ (เครื่องเทศ 5 ชนิด) คณะนี้ช่วยบรรเทาความผิดปกติของวาตะกษะ ช่วยลดไขมัน รักษาอาการริดสีดวงจมูกอักเสบ เนื้องอกในท้อง และริดสีดวงทวาร (สูตรสถานะ 15: 34)

26) วจาที คณะ หรือ 27) หริทราที คณะ ได้แก่ คือ วจะ (ว่านน้ำ) ชลทะ (แห้วหมู) เทวาหะ (เทวาทารุ: ซีตารหิมาลัย) นากระ (ชิง) อติวิชา (พืชที่มีพิษมาก) อภัยะ (สมอไทย) หริทระทั้ง สอง ยัชฎิ (ไม้เท้ายาม่อม) กลสิ (ชะเอมเทศ) กุฎะ (พืชตระกูลถั่ว) และ โขทภาว (โสมหลวง) (สูตรสถานะ 15: 35) สมุนไพรรเหล่านี้ช่วยบรรเทาอาการอุจจาระร่วงเฉียบพลันจากการสะสมของอามโทษะ ช่วยลดความอ้วน บรรเทาความรุนแรงของกษะ และยังช่วยผลิตน้ำนมอีกด้วย (สูตรสถานะ 15: 36)

28) ปริยงควาที คณะ ได้แก่ ปริยงคุ ปุชปา (ดอกข้าวฟ่างหางหมา) อัญชัน (อัญชัน) ปัทมะ (ดอกบัว) ปัทมราชะ โยชนวัลลี (ฮาอกแดง) อนันตะ มานทรมะ (โพ) โมจรสะ สมังคะ ปุณนาคะ (ดอกบัวขาว) ศีตะ มุทนียะ (พืชที่ทำให้มีนม) (สูตรสถานะ 15: 37) สมุนไพรรกลุ่มนี้ มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการท้องร่วงเรื้อรัง ภาวะกระดุกหัก ติดต่อดิตตะ และยังช่วยรักษาบาดแผลได้ (สูตรสถานะ 15: 39)

29) อัมพัชฐาที คณะ ได้แก่ อัมพัชฐา (พุทราชาติ (พืชสกุลมะลิ) มธุกะ (ชะเอมเทศ) นมัสกริ (ต้นไม้ชนิดหนึ่ง) นันที วฤกษะ (ยม/ไม้ยมหอม) ปลาสะ (ทองกวาว) กัจจุรา (หมามูย) โรธระ (เหมือด) ฉาดกี พิลวเปติกะ (มะตูม) กัญจิงคะ และ กมลระชะ (สูตรสถานะ 15: 38) สมุนไพรรกลุ่มนี้มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการท้องร่วงเรื้อรัง ภาวะกระดุกหัก ติดต่อดิตตะ และยังช่วยรักษาบาดแผลได้ (สูตรสถานะ 15: 39)

30) มุสตาที คณะ ได้แก่ มุสตะ (แห้วหมู) วจะ (ว่านน้ำ) อักนิ (เจตมูลเพลิงขาว) นิศาทั้ง สอง (ขมิ้น) ดิกตะ (หูกวาง) พัลลาตะ (รันชน/เม็ดมะม่วงหิมพานต์อินเดีย) ปาฐะ ตริผลา (ตรีผลา) วิศาชะ กุชฐะ (บัวหิมะ) ตรุฎิ (กระวานเทศ) และ โหมอติ มีสรรพคุณช่วยรักษาความผิดปกติของมดลูก ความผิดปกติของน้ำนม และช่วยทำลายมละ (ของเสีย) (สูตรสถานะ 15: 40)

31) นยโครธาที คณะ ได้แก่ นยโครธะ (บันยัน) ปิปปละ (โพ) สทาผละ (มะเดื่อชุมพร/อุทุมพร) โรธระ (เหมือด) ชัมพู (หว่า) อรชุนะ (เทอร์มินาเลีย/สมอเทศ) กปิตนะ (โพทะเล) โสมวัลกา (ต้นไม้ชนิดหนึ่ง) ปลากระ (ผักเอือด) อามระ (มะม่วง) วัณชูละ ปรียาละ (มะม่วงหัวแมงวัน) ปลาสะ (ทองกวาว) พันที (ไม้ยมหอม) โกลี (พุทราจีน) กัทัมพะ (กระท่อม) วิรลา (มะพลับ) และมธุกะ (ชะเอมเทศ) (สูตรสถานะ 15: 41) สมุนไพรรในนยโครธาที คณะ มีสรรพคุณรักษาบาดแผล บรรเทาอาการท้องผูก ภาวะกระดุกหัก รักษาโรคอ้วน บรรเทาความรุนแรงของดิตตะ ภาวะเลือดออกผิดปกติ ลดความกระหาย บรรเทาอาการแสบร้อน และความผิดปกติของมดลูก (สูตรสถานะ 15: 42)

32) เอลาที คณะ ได้แก่ เอลา (กระวาน) ตรุษกะ (สลัดได) กุษฐะ (บัวหิมะ) ผลิตินี (สลอดน้ำ) มางสี (โกฐขุฎามังสี) ชละ (น้ำ) ฐยามกะ (หญ้าประเภทหนึ่ง: แฉงลักป่า) สปกุกกา (ตระกูลถั่ว) โจระกะ โจจะ ปัตระ (ใบอบเชยเทศ) นคระ (วาร์เลอเรียน) เสถาเคณะ (พืชสกุลสน) ศุกติ (มะทม) วรยาธระนกะ อมราหะ (บานไม่รู้โรย) อคฺรุ (สกุลกฤษณา/ไม้หอม) ศรีวาสกะ (ตระกูลสน) กุงกุมะ (หญ้าฝรั่ง) จัณทะ (ไม้จันทน์) คุคคฺลุ (ไม้ยางหอม/กำยาน) เทวธูปะ (ยางนา) ขปุระ ปุณนาคะ (ดอกบัวขาว) และ นาคา (บุณนาค) (สูตรสถานะ 15: 43) สมุนไพรรุ่นนี้ช่วยบรรเทาความรุนแรงของ วาตะ กษะ และความรุนแรงของพิษ ช่วยลดเลือนรอยต่างดำ รักษาอาการคัน ตุ่มหนอง และผดผื่น (สูตรสถานะ 15: 44)

33) สยามาที คณะ ได้แก่ ศยามะ (หญ้าแพรก) ทันตี ทรวันตี (คลอโรไฟตัม) กรมุกะ (หมากสง) กุฏฺรณะ (จิงจ้อ) คังขินี (พฤษ) จรมสา (ส้มป่อย) สวรรณกษีลี (ผักเสี้ยน) ควากษี (แตงกวา) คีจิริระ (พันธุ) รชนกะ (มะกายคัด) ฉินนรฺหะ (อคนิทวาร) กรัญชนะ (หยีนน้ำ) พัสตานตรี (ใบระบาด: รักษาผิวหนัง) วยธาธาตะ (คุณ, ราชพฤษ) พหละ (หญ้าติลล์) พหฺรสา (โคกกระออก) และที กัษณวฤกษะ ผละ (ผลแข็ง) สมุนไพรรุ่นนี้ช่วยรักษาเนื้องอกในช่องท้อง ขับพิษ เพิ่มความอยากอาหาร บรรเทาความรุนแรงของกษะ ดีต่อหัวใจ และรักษาอาการปัสสาวะขัด (สูตรสถานะ 15: 44)

ข้อมูลข้างต้นเกี่ยวกับสมุนไพรรุ่นนี้ในคัมภีร์อักษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ เป็นการให้รายชื่อสมุนไพรรุ่นนี้ และสรรพคุณโดยรวมของสมุนไพรรุ่นนี้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ไม่ได้แจกแจงสรรพคุณของสมุนไพรรุ่นนี้เป็นรายชนิด นอกจากนี้ รายชื่อสมุนไพรรุ่นนี้หลายชนิดก็ไม่มีข้อมูลสอดคล้องกับชื่อสมุนไพรรุ่นนี้ในภาษาไทย เนื่องจากเป็นสมุนไพรรุ่นที่ปรากฏในสมัยอินเดียโบราณ ประกอบกับเป็นสมุนไพรรุ่นที่มีถิ่นกำเนิด หรือพบในแถบประเทศอินเดียเป็นหลัก

จากรายชื่อสมุนไพรรุ่นนี้ทั้งหมดจะเห็นว่า สมุนไพรรุ่นนี้มีสรรพคุณหลากหลายมักปรากฏอยู่ในกลุ่มสมุนไพรรุ่นนี้ได้หลากหลายกลุ่มเช่นกัน แสดงให้เห็นว่าสมุนไพรรุ่นนี้แต่ละชนิดสามารถออกฤทธิ์ต่อการรักษาโรคได้มากมาย ขึ้นอยู่กับวิธีการนำไปใช้งาน หรือแม้แต่อัตราส่วนในการปรุงตัวยา ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่ารายละเอียดในประเด็นนี้ค่อนข้างซับซ้อน ต้องมีความรู้ความเข้าใจอายุรเวทอย่างครบถ้วน พร้อมกับนำองค์ความรู้ต่าง ๆ มาเชื่อมโยงกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด

ถึงแม้ว่าในคัมภีร์อักษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะจะไม่ได้อธิบายขยายความเกี่ยวกับสรรพคุณ หรือขั้นตอนการทำยาโรคของสมุนไพรรุ่นนี้แต่ละชนิดอย่างละเอียด แต่ก็ยังระบุวิธีการใช้งานเบื้องต้นของสมุนไพรรุ่นนี้ทั้งหมดโดยรวมไว้ ดังนี้

เอเต วรคา โทษทุษยาทยเปกษย

กลกุกากเสนเหลหาทียุกตาตะ |

ปาเน นเสย'นวาสเน'นตรพหิรวา

เลปาทยงครฆนตติ โรคาน สุกฤจฺจฺรณน || 47 ||

(สูตรสถานะ 15: 47)

มันตระนี้อยู่ในคัมภีร์อัมภางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 15 มันตระที่ 47 ระบุว่า สมุนไพรทั้ง 33 คณะข้างต้นสามารถนำไปเตรียมเป็นตัวยาคได้ทั้ง “กัลกะ” คือ ยาลูกกลอน “กวาละ” คือ ยาต้ม “เสนหะ” คือ น้ำมัน และ “เลหะ” คือ ยาอม และสามารถนำไปใช้ได้ทั้งภายนอกและภายใน ไม่ว่าจะป็นใช้ดื่ม ใช้สำหรับหยอดน้ำมันที่จุ่มก ใช้สำหรับสวนทวาร เจิมทาตัว เพื่อรักษาโรค

จากเนื้อหาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า โดยทั่วไปวิถีทางของการให้ยาสมุนไพร (Route of Drug Administration) มี 2 วิธี ได้แก่ 1) การใช้ภายนอก ได้แก่ ใช้ทา ใช้ถูนวด ใช้รมควัน ใช้ไอน้ำรม ใช้สูมศิระษะ ใช้อาบ แช่ ใช้พ่น ใช้พอก ใช้ปิด ใช้ประคบ ใช้ชะล้าง โคนตัวยาคจะออกฤทธิ์ซึมผ่านผิวหนัง 2) การใช้ภายใน ได้แก่ ใช้กิน ใช้อม ใช้ดื่ม ใช้กวาดคอ ใช้หยอดหู ตา จมูก ใช้สวนทวาร ใช้รมควัน ใช้ไอน้ำรม ใช้สูบ ใช้พ่น ใช้เป่า ตัวยาคจะออกฤทธิ์ผ่านทางทวารต่าง ๆ⁶⁰¹ โดยใช้ในทั้งรูปแบบของยาลูกกลอน ยาต้ม น้ำมัน และยาอม

ยาลูกกลอน เป็นรูปแบบการถนอมสมุนไพรอย่างหนึ่งในสมัยโบราณเพื่อยืดอายุของสมุนไพร⁶⁰² ยาลูกกลอนทำโดยการนำผงสมุนไพรบดละเอียดมาผสมกับน้ำผึ้งเพื่อใช้เป็นตัวยึดเกาะ แล้วปั้นด้วยมือให้มีขนาดเท่า ๆ กัน แล้วตากให้แห้ง⁶⁰³

ยาต้ม เป็นวิธีเตรียมยาสมุนไพรที่นิยมมากวิธีหนึ่ง โดยต้มสมุนไพรกับน้ำ ยาต้มเหมาะกับสมุนไพรที่มีลักษณะแข็ง เช่น ราก เปลือก ลำต้น กิ่ง⁶⁰⁴

การสกัดด้วยน้ำมัน เหมาะสำหรับสมุนไพรที่มีสารสำคัญที่ละลายได้ดีในน้ำมันพืช ไม่ละลายในน้ำ มักจะเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ที่ใช้ปรุงเป็นยาสำหรับใช้ภายนอก⁶⁰⁵

ยาอม มีลักษณะการเตรียมคล้ายกับการระบวนการทำยาลูกกลอน แต่จะต้องอบสมุนไพรที่ปั้นเสร็จแล้วให้แห้ง เพื่อให้สะดวกต่อการอม

⁶⁰¹ นิจศิริ เรื่องรังษี, "การปรุงยาสมุนไพร," in เอกสารการสอนชุดวิชา วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย หน่วยที่ 1-7 (นนทบุรี: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549), 367.

⁶⁰² ธเนศ อมรพิทักษ์กุล, *อายุยืนหมื่นปี* (กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2557), 31.

⁶⁰³ นิจศิริ เรื่องรังษี, "การปรุงยาสมุนไพร," 370.

⁶⁰⁴ เรื่องเดียวกัน.

⁶⁰⁵ *ยาสมุนไพร ทำง่ายไว้ใช้ในครัวเรือน*, เข้าถึงเมื่อ 27 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก

5.5.1 สมุนไพรสำคัญในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ มีการกล่าวถึงสมุนไพรบางกลุ่มที่สามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

5.5.1.1 ตริผลา

ตริผลา ประกอบด้วยสมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม เป็นสมุนไพรที่การแพทย์อายุรเวทยกย่องให้เป็นสมุนไพรที่โดดเด่นในการปรับสมดุลธาตุ สามารถบำรุงและฟื้นฟูร่างกายของคร่อมทุกระบบให้แข็งแรง และทำงานประสานงานกันอย่างมีประสิทธิภาพ⁶⁰⁶

สมอไทย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Terminalia chebula* Retz. ผลมีรสฝาดแห้ง มีสรรพคุณช่วยระงับความหิว ช่วยย่อยอาหาร ช่วยบำรุงสมอง บำรุงกำลัง ทำให้อ่อนเยาว์ สามารถใช้เป็นยาระบาย (สูตรสถานะ 6: 151-152) นอกจากนี้ยังใช้รักษาโรคเรื้อน โรคผิวหนังต่าง ๆ บรรเทาความผิดปกติของเสียง บรรเทาไข้เรื้อรัง ช่วยรักษาโรคศีรษะ โรคตา โรคโลหิตจาง โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับลำไส้เล็ก (สูตรสถานะ 6: 153) ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการบวม โรคท้องร่วง โรคอ้วน เป็นลม อาเจียน ช่วยถ่ายพยาธิ รักษาโรคหอบ ไอ บรรเทาอาการน้ำลายไหลมากเกินไป รักษาโรคริดสีดวงทวาร (สูตรสถานะ 6: 154)

มะขามป้อม มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Phyllanthus emblica* มีฤทธิ์เย็น ช่วยลดความรุนแรงของปิตตะและภษะ (สูตรสถานะ 6: 155)

สมอพิเภก มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Terminalia bellirica* มีคุณสมบัติคล้ายกับสมอไทย และมะขามป้อม แต่มีรสฉุน มีสรรพคุณช่วยบำรุงเส้นผม (สูตรสถานะ 6: 156)

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ สูตรสถานะ กล่าวว่า ตริผลาเป็นสมุนไพรที่สามารถช่วยบำรุงร่างกายได้ดีที่สุด ช่วยรักษาโรคตา สมานแผล รักษาโรคผิวหนัง บำรุงเนื้อเยื่อ รักษาโรคอ้วน บรรเทาอาการจากโรคเบาหวาน และยังช่วยบรรเทาการเพิ่มขึ้นของภษะและเลือดได้อีกด้วย (สูตรสถานะ 6: 157)

⁶⁰⁶ สถาพร สัตย์ชื่อ วิไลลักษณ์ สุกใส, เกศริน ดรรชนีจันทร์ และ สิริวิมล พรหมนัส, "การตรวจสอบสารสำคัญเบื้องต้นและวิเคราะห์ปริมาณคอลลาเจนของผลิตภัณฑ์ตริผลา ในรูปแบบน้ำและแบบผง," วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปีที่ 14, ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2562): 111.



ภาพที่ 26 ตรีผลา

(ที่มา: <http://www.naturepharmacare.com/article/18>)

5.5.1.2 ตรีภูกะ

ตรีภูกะ เป็นสมุนไพร หรือเครื่องเทศที่มีรสเผ็ดร้อน 3 อย่างได้แก่ พริกไทย ดีปลี และขิง ในการแพทย์แผนไทยมักใช้ตรีภูกะเป็นตัวยาสำหรัการรักษาโรคที่เกิดในฤดูฝน เนื่องจากตรีภูกะสามารถช่วยปรับสมดุลในร่างกาย และปรับระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้นได้⁶⁰⁷

พริกไทย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Piper nigrum* L. เป็นเครื่องเทศที่ขึ้นชื่อของอินเดีย มีสรรพคุณเป็นอันดับต้น ๆ ของสมุนไพรขับลม สามารถใช้แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ แก้ปวดหลัง⁶⁰⁸ ส่วนในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะ อธิบายว่าพริกไทยช่วยบรรเทาความรุนแรงของกษะ และมีความเบา (สูตรสถานะ 6: 159)

ดีปลี มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Piper retrofractum* Vahl. เป็นเถาไม้เลื้อยที่มีลำต้นไหลไปตามดิน ใช้เป็นยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ทั้งยังช่วยขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้อย่างดีเยี่ยม เนื่องจากดีปลีมีสารพิเพอริน (Piperine) ที่มีผลต่อระบบย่อยอาหารโดยตรง⁶⁰⁹ ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ กล่าวว่า ดีปลีขณะเป็นผลอ่อนสีเขียว จะมีรสหวาน มีความเย็น หนัก และมีมัน ส่งผลในกษะในร่างกายรุนแรงขึ้น (สูตรสถานะ 6: 159) แต่เมื่อเป็นผลแห้ง จะมีคุณสมบัติตรงข้าม ช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ มีรสขม ช่วยย่อยอาหารได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาความรุนแรงของวาทะและกษะ บรรเทาโรคหอบ ไอ และเป็นยาระบาย (สูตรสถานะ 6: 160)

⁶⁰⁷ วัชรภรณ์ นิลเพ็ชร, "ตรีภูกะ ตำรับยาไทยที่ควรใช้ในฤดูฝน," *จุลสารกรมการแพทย์แผนไทย* ปีที่ 1, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม 2561): 2.

⁶⁰⁸ พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล, 108 สมุนไพร ใช้เป็น หายป่วย ตำรับยาอายุวัฒนะ กัน-แก้สารพัดโรคจากครัวเรือน, พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพฯ: ฐรรพ พับลิชชิ่ง, 2564), 14-16.

⁶⁰⁹ เรื่องเดียวกัน, 136-137.

จิง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Zingiber officinale* Roscoe. เป็นพืชล้มลุก ขึ้นเป็นกอมีเหง้าใต้ดินเป็นข้อ ๆ เนื้อในเป็นสีขาวหรือสีเหลืองอ่อน ในเหง้าของจิงแก่ ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย และสารที่ทำให้มีกลิ่นฉุน รสเผ็ดร้อน และเป็นสาระสำคัญที่มีสรรพคุณทางยา ทั้งบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ⁶¹⁰ ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะ กล่าวว่าการช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ บำรุงหัวใจ และช่วยบำรุงร่างกาย ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการท้องผูก มีความมัน ร้อน ช่วยบรรเทาความรุนแรงของวตะและกษะในร่างกายได้ (สูตรสถานะ 6: 161-162)

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะ อธิบายว่าตรีภูกะ ช่วยรักษาโรคอ้วน โรคหอบ ท้องอืด ไอ โรคเท้าช้าง และโรคจมูกอักเสบ (สูตรสถานะ 6: 163)



ภาพที่ 27 ตรีภูกะ

(ที่มา: <https://herbal-creations.com/trikatu-extract-supplier-manufacturers/>)

5.5.1.3 ตรีชตะกะ

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะ กล่าวถึงตรีชตะกะ ว่าประกอบไปด้วยยอบเชยและใบอบเชย กระเวน และหญ้าฝรั่น เป็นสมุนไพรมีความร้อนแห้ง สามารถระกซึมไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ง่าย ช่วยบรรเทาความหิว และช่วยกระตุ้นการรับรสให้ดีขึ้น (สูตรสถานะ 6: 158)

⁶¹⁰ วัชรภรณ์ นิลเพ็ชร, “ตรีภูกะ ตำรับยาไทยที่ครใช้ในฤดูฝน,” 3.

กระวาน มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Elettaria cardamomum* L. เรียกอีกอย่างว่า กระวานแท้หรือกระวานเทศ มีผลลักษณะแบนรี นิยมปลูกมากในประเทศอินเดีย มีสรรพคุณช่วยแก้ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร⁶¹¹

อบเชย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Cinnamomum iners* Reinw. เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มักใช้ในรูปแบบที่นำไปตากแห้ง ช่วยในการขับลม แก้วเวียนศีรษะ ช่วยบำรุงกำลัง ช่วยให้ร่างกาย หลังน้ำย่อยได้มากขึ้น ช่วยลดอาการแน่นท้องได้⁶¹²

หญ้าฝรั่น มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Crocus sativus* L. มีรสเผ็ด รสขมอมหวาน นิยมนำไปเป็นส่วนประกอบในอาหารและเครื่องดื่ม ใช้ในอุตสาหกรรมน้ำหอม และใช้เป็นสีย้อมผ้า นอกจากนี้ยังเป็นส่วนประกอบสำคัญในตำรายาหลายชนิดด้วย⁶¹³ เช่น ทำให้เจริญอาหาร ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ แก้ปวดท้อง เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การใช้สมุนไพรยังคงต้องคำนึงถึงคุณสมบัติ สรรพคุณของสมุนไพร ธรรมชาติร่างกายของผู้ใช้งาน และวิธีการนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อให้สมุนไพรนั้นออกฤทธิ์ตามสรรพคุณ ได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพมากที่สุด

การศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาจากมันตราต่าง ๆ ในคัมภีร์อัชฎางคฤทษะ ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวท ได้แก่ ประวัติความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของอายุรเวท สาขาของอายุรเวท หลักการพื้นฐานของอายุรเวท รวมถึงหลักปฏิบัติตามแนวอายุรเวทซึ่งนับว่าครอบคลุมองค์ความรู้พื้นฐานที่สำคัญ โดยองค์ความรู้เหล่านี้สามารถนำไปใช้ศึกษาอายุรเวทในเชิงลึกต่อไปได้ และเป็นที่น่าสนใจว่าองค์ความรู้ทุกส่วนล้วนมีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้น การจะทำความเข้าใจศาสตร์อายุรเวท และปฏิบัติตามแนวทางอายุรเวทได้อย่างถูกต้องนั้น ต้องศึกษาองค์ความรู้ต่าง ๆ อย่างถ่องแท้จึงจะบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของอายุรเวท

⁶¹¹ กระวาน ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และข้อมูลงานวิจัย, เข้าถึงเมื่อ 27 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.disthai.com/16963273/กระวาน>

⁶¹² พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล, 108 สมุนไพร ใช้เป็น หายป่วย ตำรับยาอายุวัฒนะ กัน-แก้สารพัดโรคจากครัวเรือน, พิมพ์ครั้งที่ 4, 262-63.

⁶¹³ กฤติยา ไชยนอก, หญ้าฝรั่น เครื่องเทศที่แพงที่สุดในโลก, เข้าถึงเมื่อ 27 มิถุนายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/หญ้าฝรั่น/>

บทที่ 6

สรุป อภิปรายผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการศึกษา

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ” มีวัตถุประสงค์เพื่อปริวรรต และแปลความคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะจากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทย รวมถึงศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ โดยคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ เป็นหนึ่งใน “พหุหัตตตรี” คือ ยอดแห่งคัมภีร์อายุรเวท อันประกอบไปด้วย จรกลสังหิตา เป็นคัมภีร์ของสำนักความคิดทางเวชศาสตร์ สุธฤตสังหิตา เป็นคัมภีร์ของสำนักความคิดทางศัลยศาสตร์ ในขณะที่อัมฤงคหฤทยะเป็นคัมภีร์ที่ถูกเขียนขึ้นโดยนำส่วนสำคัญของทั้งสองสำนักความคิดมารวมกัน ทำให้เนื้อหาในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะมีความครบถ้วน ครอบคลุมองค์ความรู้ของอายุรเวทขั้นพื้นฐานอย่างรอบด้าน นอกจากนี้ เนื้อหาที่มีความกระชับ เพราะมีรูปแบบคำประพันธ์เป็นร้อยกรอง ทำให้สะดวกต่อการศึกษาท่องจำ และถ่ายทอดด้วยวิธีมุขปาฐะได้ง่าย ลักษณะเช่นนี้ถือเป็นความโดดเด่นของคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ

คัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ ประพันธ์โดยวาคภฏะ ประกอบด้วยเนื้อหาหลักทั้งหมด 6 ตอน หรือ 6 สถานะ ได้แก่ สูตรสถานะ ศิริรสถานะ นิทานสถานะ จิกิตสาสถานะ กัลปสิทธิสถานะ และอุตตรสถานะ มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักการเบื้องต้นของอายุรเวท องค์ประกอบของร่างกายมนุษย์ หลักกายวิภาคศาสตร์ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค ลักษณะของโรค การวินิจฉัย การรักษาโรค ตลอดจนการปรุงยาหรือเภสัชศาสตร์ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเฉพาะเนื้อหาจากคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สูตรสถานะ เฉพาะอัยยาระที่ 1-15 เท่านั้น

พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับอายุรเวทในคัมภีร์ภาษาสันสกฤต เป็นการทบทวนวรรณกรรม และประมวลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุรเวท แสดงให้เห็นร่องรอย และพัฒนาการของอายุรเวทตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งยังทำให้ทราบสถานะงานวิจัยด้านอายุรเวทที่สามารถใช้ในการกำหนดกรอบ และแนวทางเพื่อให้การวิจัยมีประสิทธิภาพต่อไป จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ในพระเวทและอุปนิษัทมีข้อมูลเกี่ยวกับอายุรเวทเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น เป็นกระบวนการรักษาโรคที่เกี่ยวพันกับเทพเจ้าและหลักปรัชญา ต่อมาในมหากาเวยะ มีความหลากหลายของเนื้อหาเกี่ยวกับอายุรเวทมากขึ้น ไม่เพียงแต่เป็นการรักษาโรคเท่านั้น หากแต่ยังสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตสำหรับมนุษย์ทั่วไปเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ จนกระทั่งพบเนื้อหา

เกี่ยวกับอายุรเวทอย่างเป็นระบบมากยิ่งขึ้นในปุราณะ จากนั้นมีการรวบรวมองค์ความรู้ด้านอายุรเวท มาแต่งเป็นคัมภีร์พฤตัตตริยี่ มีลักษณะเป็นตำราที่สามารถใช้ศึกษาศาสตร์อายุรเวทได้อย่างครบถ้วน ทุกแง่มุม ถือเป็นยุคที่อายุรเวทมีความเจริญรุ่งเรืองอย่างสูงสุด ภายหลังเมื่ออินเดียอยู่ภายใต้การปกครองของอังกฤษ และได้รับอิทธิพลจากชาติตะวันตกมากขึ้น ส่งผลให้ไม่มีการแต่งคัมภีร์อายุรเวท ภาษาสันสกฤตเพิ่มเติมแต่อย่างใด เหลือเพียงแต่การหยิบยกประเด็นต่าง ๆ ทางอายุรเวทจากคัมภีร์ ในยุคก่อนมารวบรวมเป็นหนังสือดังที่พบในปัจจุบัน ในขณะที่งานวิจัยด้านอายุรเวทส่วนใหญ่เป็นการ นำเอาองค์ความรู้ด้านอายุรเวทมาเชื่อมโยงกับศาสตร์การแพทย์ในปัจจุบัน เพื่อให้เห็นว่าหลักการของ อายุรเวทยังคงสามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับวิถีปัจจุบันได้ อย่างไรก็ตาม อายุรเวทยังคงได้รับความ สนใจในสังคมปัจจุบัน เพราะยึดหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทำให้เกิดความสุขสมบูรณ์ทั้ง ร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ งานวิจัยด้านอายุรเวทที่มุ่งศึกษาคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะโดยตรงยังพบอยู่ ค่อนข้างน้อยมากทั้งในและต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงเห็นการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทใน คัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะจะเป็นประโยชน์ต่อไป

การปริวรรตและการแปลมันตระจากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะถือว่ามีความ จำเป็นอย่างยิ่ง ในกระบวนการแปลต้องอาศัยความรู้พื้นฐานจากหลากหลายสาขา เนื่องจากในคัมภีร์ อัชฎางคหฤทยะมีคำศัพท์เฉพาะค่อนข้างมาก โดยผู้วิจัยได้เลือกใช้กลวิธีการแปลแบบเอาความเป็น หลัก ควบคู่ไปกับการแปลแบบเก็บความและการแปลอิสระ เพื่อถ่ายทอดความหมายจากมันตระให้ ครบถ้วน และสื่อความได้เข้าใจชัดเจนที่สุด อีกทั้งผู้วิจัยเห็นว่าทางเลือกใช้กลวิธีการแปลแบบตรงตัว ตามศัพท์ ไม่เหมาะสมกับรูปแบบเนื้อหาของคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ เนื่องจากไม่ต้องรักษาความ งดงามทางภาษาและฉันทลักษณ์เหมือนในกาวยะ และหากแปลตามศัพท์แล้ว อาจทำให้ไม่สามารถสื่อ ความหมายจากมันตระได้อย่างชัดเจน ถึงแม้ผู้วิจัยจะเลือกใช้กลวิธีการแปลอย่างเหมาะสม แต่ก็ยังพบ ปัญหาในการแปลทั้งปัญหาด้านภาษาและไวยากรณ์ ปัญหาด้านตัวบท และปัญหาด้านบริบททาง สังคมและวัฒนธรรม กล่าวคือ โครงสร้างภาษาและไวยากรณ์ภาษาสันสกฤตที่ใช้ในการประพันธ์ คัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ มีความซับซ้อนและแตกต่างจากโครงสร้างและไวยากรณ์ภาษาไทย ประกอบกับ ปัจจัยด้านตัวบท ที่มีลักษณะเป็นเอกสารเฉพาะทางด้านการแพทย์ ยากต่อการแปลและการตีความ อีกทั้งสภาพสังคมและวัฒนธรรมอินเดียโบราณที่ปรากฏในคัมภีร์ ทั้งชื่อสมุนไพร ชื่ออาหาร ชื่อ เครื่องดื่ม ชื่อโรค ชื่อสถานที่นับว่าเป็นอุปสรรคต่อการแปลเป็นอย่างมาก

จากการวิเคราะห์บทแปลมันตระในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายที่ 1-15 ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทออกเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ ประวัติความเป็นมาของ อายุรเวทที่มีต้นกำเนิดแบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับสวรรค์ และระดับโลกมนุษย์ กล่าวคือ เมื่อองค์ ความรู้ด้านอายุรเวทถือกำเนิดขึ้น ได้ถูกเผยแพร่เป็นวงกว้างในหมู่เทพเจ้าบนสรวงสวรรค์ ดังนั้น อายุรเวทจึงถือเป็นองค์ความรู้อันศักดิ์สิทธิ์ เป็นที่ยอมรับบนโลกสวรรค์ จากนั้นองค์ความรู้ดังกล่าวได้

ถูกเผยแพร่มาสู่โลกมนุษย์ผ่านทางฤๅษีทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งฤๅษีอัคริหรือฤๅษีการทวาชะถือว่าเป็นมีความสำคัญต่อการเผยแพร่อายุเวทมาสู่โลกมนุษย์ โดยอายุเวทมีทั้งสิ้น 8 สาขา เรียกว่า “อัษฎางคอายุเวท” ครอบคลุมการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายในทุกมิติ โดยอายุเวททั้งแปดสาขานี้มีวัตถุประสงค์เดียวกัน คือ การมีอายุยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสุขสมบูรณ์ในชีวิต

หลักการพื้นฐานของอายุเวทในคัมภีร์อัษฎางคฤๅษยะ สูตรสถานะ ล้วนมีความเชื่อมโยงกันทั้งสิ้น หลักการเหล่านี้ถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำความเข้าใจอายุเวทอย่างแตกฉานถ่องแท้ หากขาดหลักการเหล่านี้ไป ย่อมไม่สามารถนำเอาแนวทางต่าง ๆ ของอายุเวทไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ในคัมภีร์อัษฎางคฤๅษยะ สูตรสถานะกล่าวถึงปัญจมหาภูตตะ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในทุกสรรพสิ่งบนโลกรวมถึงมนุษย์ด้วย ปัญจมหาภูตตะเหล่านี้ก่อให้เกิดไตรโทษะในร่างกายมนุษย์ ทั้งวาตะ ปิตตะ และกะพะ ไตรโทษะนี้เป็นตัวกำหนดสุขภาพร่างกายมนุษย์ หากไตรโทษะสมดุล ทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่หากไตรโทษะแปรปรวนผิดปกติ ย่อมทำให้ร่างกายผิดปกติตามไปด้วย นอกจากไตรโทษะแล้ว การก่อกำเนิดร่างกายยังมีองค์ประกอบสำคัญอื่น ๆ ร่วมด้วย คือ ธาตุ เป็นเนื้อเยื่อสำคัญในร่างกาย มลละ เป็นของเสียในร่างกาย อัคนิ เป็นพลังงานสำคัญในการขับเคลื่อนร่างกาย รวมถึงโอซัส เป็นแกนแท้ของร่างกาย องค์ประกอบทั้งหลายเหล่านี้จะความสมดุลหรือไม่ขึ้นอยู่กับเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ซึ่งได้รับอิทธิพลจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เช่น การบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ หรือคุณสมบัติ และรสชะ หรือรสชาติต่าง ๆ ได้แก่ รสหวาน รสเค็ม รสเปรี้ยว รสเผ็ด รสขม และรสฝาด คุณสมบัติและรสชาติต่างส่งผลต่อไตรโทษะในร่างกายแตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าหลักการพื้นฐานของอายุเวทมีความสำคัญ และสัมพันธ์กันทั้งสิ้น

นอกจากหลักการพื้นฐานของอายุเวทแล้ว ในคัมภีร์อัษฎางคฤๅษยะ สูตรสถานะ ยังแนะนำหลักปฏิบัติตามแนวอายุเวท ทั้งทินจรรยา เป็นข้อควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ฤๅษจรรยา เป็นข้อควรปฏิบัติในฤดูกาลต่าง ๆ เนื่องจาก ในวันหนึ่ง ไตรโทษะย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลา ดังนั้น หากมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ไตรโทษะไม่สมดุล เป็นบ่อเกิดของปัญหาสุขภาพ เช่นเดียวในแต่ละฤดูกาล ย่อมมีสภาพอากาศไม่เหมือนกัน ดังนั้น การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของฤดูกาลจึงสำคัญตามไปด้วย นอกจากนี้ อายุเวทสอนไม่ห้ามมนุษย์กลับสภาวะตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับร่างกายมนุษย์เป็นปกติ เช่น การร้องไห้ การขับถ่าย ความหิว ความกระหาย การไอ การนอนหลับ สภาวะเหล่านี้ควรเกิดขึ้นตามปกติ พร้อมกันนี้ หากมนุษย์ต้องการมีสุขภาพแข็งแรงทั้งภายนอกและภายใน ควรออกกำลังกาย นอนหลับ บริโภคอาหารและเครื่องดื่ม และมีเพศสัมพันธ์ให้ถูกต้องเหมาะสม พร้อมกับการน้อมนำหลักคุณธรรมนำไปใช้ดำเนินชีวิต แต่หากเกิดความเจ็บป่วยเกิดโรคภัย ต้องรักษาโรคนั้นให้ถูกต้อง โดยอายุเวทได้จำแนกโรคออกเป็นประเภทต่าง ๆ ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการแยก และวินิจฉัยโรค เพื่อหาแนวทางในการรักษาโรคได้ถูกต้อง วิธีการรักษาโรค

เบื้องต้นตามหลักอายุรเวท มีทั้งการรักษาแบบสันตรรปณะ เพื่อฟื้นฟูและบำรุงร่างกาย เป็นการเพิ่ม น้ำหนักร่างกาย และการรักษาแบบอุปตรรปณะ เพื่อชำระล้างร่างกายให้บริสุทธิ์ มีทั้งการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม และการรักษาแบบปัญญากรรมะ อย่างไรก็ตาม การรักษาโรคให้ได้ผลและมีประสิทธิภาพ สูงสุด ย่อมต้องอาศัยคุณสมบัติที่เหมาะสมของแพทย์ พยาบาลหรือผู้ช่วย ผู้ป่วย และยา โดยอายุรเวท แนะนำให้ใช้สมุนไพรโดยพิจารณาตามสรรพคุณให้สอดคล้องกับอาการของโรค อนึ่ง ในคัมภีร์ อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ มีรายละเอียดเกี่ยวกับชื่อสมุนไพรต่าง ๆ เท่านั้น ไม่ได้ชี้แจงสรรพคุณ และหลักการนำไปใช้โดยละเอียด

อายุรเวทเป็นความรู้ที่เข้าถึงคนได้ทุกระดับ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการใช้ชีวิต ตลอดจน การรักษาสุขภาพให้ห่างจากโรคร้ายไข้เจ็บทั้งหลายอันเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน อายุรเวทจึงเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อกิจกรรมทุก ๆ ด้านของมนุษย์จนอาจเรียกว่าเป็นวิถี ชีวิตของมนุษย์เลยก็ว่าได้ อายุรเวทยังเป็นระบบการแพทย์ในยุคแรก เป็นตำราเพื่อการดูแลรักษา สุขภาพที่มีความเก่าแก่ เป็นการผสมผสานระหว่างหลักการทางวิทยาศาสตร์กับปรัชญาที่บ่งบอก รายละเอียดทุกขั้นตอนของสภาวะทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตวิญญาณ อันเป็นปัจจัย สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี อายุรเวทเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมให้มีความแข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ จึงเป็นศาสตร์แห่งชีวิตอย่างแท้จริง

2. อภิปรายผลการศึกษา

เนื้อหาในคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อัธยายะที่ 1-15 เป็นสูตร หรือสูตรที่ เหมาะกับการท่องจำ หรือใช้ในการศึกษาวิชาอายุรเวท อาจกล่าวได้ว่าตัวเนื้อหามีลักษณะเป็นตำรา เน้นการบรรยายอธิบายความรู้ต่าง ๆ อย่างรวบรัด ดังนั้น ในการศึกษาคัมภีร์นี้จึงต้องค้นคว้าหา ความรู้ เพื่อขยายความเพิ่มเติม รวมทั้งเชื่อมโยงองค์ความรู้ทั้งหมดเข้ากันให้ได้ เนื่องจากเนื้อหาบาง ประเด็นมีความกระจัดกระจาย เช่น ในอัธยายะที่ 1 กล่าวถึงวิธีการรักษาโรคตามแนวทางอายุรเวท แต่กลับปรากฏเพียงชื่อวิธีการเท่านั้น ในขณะที่รายละเอียดของการรักษาโรสดังกล่าวมาปรากฏอีก ครั้งในอัธยายะที่ 14

ส่วนองค์ความรู้ด้านอายุรเวทตามขอบเขตที่ผู้วิจัยกำหนดในการศึกษา เป็นองค์ความรู้ พื้นฐานด้านอายุรเวทในเชิงทฤษฎีเท่านั้น สามารถใช้ศึกษาเพื่อเป็นการปูพื้นฐานความรู้ไปสู่เนื้อหาเชิงลึก ต่อไปได้ แต่หากจะศึกษาอายุรเวทในเชิงปฏิบัติ เช่น การรักษาโรค การใช้ยาสมุนไพรอย่างละเอียด จำเป็นต้องศึกษาจากคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ในอัธยายะที่ 16 เป็นต้นไป ควบคู่ไปกับ เนื้อหาจากสถานะอื่น ๆ ด้วย ดังนั้นคัมภีร์อัษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อัธยายะที่ 1-15 จึงไม่เหมาะ กับการศึกษาอายุรเวทในเชิงปฏิบัติเท่าที่ควร

นอกจากนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าองค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ในหลายประเด็นมีความเชื่อมโยงกับวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน ดังนั้นอายุรเวทจึงเป็นศาสตร์ร่วมสมัยที่สามารถหยิบยกมาปรับใช้ได้เสมอ แสดงให้เห็นว่าองค์ความรู้ในอดีตที่มีความเก่าแก่หลายพันปียังคงมีประโยชน์ และในอนาคตน่าจะยังเป็นที่ยอมรับในฐานะการแพทย์ทางเลือกหนึ่งนั่นเอง

3. ข้อเสนอแนะ

1) การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อชยอายุที่ 16-30 จะทำให้ทราบเนื้อหาเกี่ยวกับอายุรเวทในเชิงปฏิบัติอีกแง่มุมหนึ่ง การศึกษาคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะจะครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2) การศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ เปรียบเทียบกับคัมภีร์อายุรเวทอื่น ๆ จะทำให้เห็นภาพรวมของคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น รวมถึงการศึกษาวเคราะห์องค์ความรู้ด้านอายุรเวทกับประเด็นปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน จะช่วยพิสูจน์ได้ว่าอายุรเวทเป็นศาสตร์ร่วมสมัย และสามารถนำมาใช้ในปัจจุบันได้จริง

3) คัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สถานะอื่น ๆ มีเนื้อหาหลากหลาย และมีความน่าสนใจเป็นอย่างมาก ดังนั้น การศึกษาคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สถานะอื่น ๆ จะช่วยสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่า

4) ควรพิจารณาศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะให้เหมาะสมกับเวลา ฟื้นความรู้ และความสามารถของผู้วิจัย เนื่องจากทุกมंत्रะในคัมภีร์มีศัพท์เฉพาะเป็นส่วนใหญ่ อีกทั้งเนื้อหาในทุก ๆ มंत्रะมีความสำคัญ สามารถนำมาใช้ศึกษาได้ทั้งหมด ดังนั้น จึงเป็นเรื่องยากหากต้องวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดในระยะเวลาจำกัด ดังนั้น ควรแตกประเด็นในการวิจัย เช่น อาหารในอายุรเวท เครื่องดื่มในอายุรเวท เหล้าในอายุรเวท ฤดูจรรยาในอายุรเวท เป็นต้น

5) ควรแยกการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรรในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ออกมาเป็นอีกงานวิจัยหนึ่ง เนื่องจากต้องใช้เวลาศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมอย่างมาก รวมถึงใช้เวลาในการแปล หรือเทียบชื่อสมุนไพรรเป็นภาษาไทยอีกด้วย

รายการอ้างอิง

- กรรณิการ์ วิมลเกษม. "หลักการปรัวรรตอักษรโบราณที่พัฒนามาจากอักษรของอินเดีย." วารสารดำรงวิชาการ ปีที่ 4, ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2548).
- กรรณิการ์-เรืองอุไร กุศลลาสัย. ภารตวิทยา. กรุงเทพฯ: ศยาม, 2537.
- กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์ และ อนุรักษ์ วัฒนพานิช. "ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness Center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร." วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ ปีที่ 6, ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2563).
- กวี คงภักดีพงษ์. "ทำดอกบัว ทำสุดยอดของโยคะ." นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 35, ฉบับที่ 408 (กุมภาพันธ์ 2557).
- กวี คงภักดีพงษ์ และคณะ. "ฝึกโยคะ – อาสนะ (ท่าตักแต่น)." นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 34, ฉบับที่ 465 (มกราคม 2560).
- กิตติธัช ศรีฟ้า. "พระอินทร์ในบริบทสังคมไทย." วารสารศิลป์ พีระศรี ปีที่ 6, ฉบับที่ 1 (2561).
- กิริยา ศรีสงคราม. "ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น: กรณีศึกษานักเรียนวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคตะวันออก จังหวัดชลบุรี ในปีการศึกษา 2557." งานนิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2557.
- กุลนิจ คณะฤกษ์. "ขนบการประพันธ์และทฤษฎีเรื่องความคิดสร้างสรรค์ในวรรณคดีสันสกฤต: ศึกษาเปรียบเทียบจากคัมภีร์มหากาพย์และคัมภีร์กาวยะ." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2552.
- กฤษมา รักษมณี. การวิเคราะห์วรรณคดีไทยตามทฤษฎีวรรณคดีสันสกฤต, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.
- คณะอนุกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์แพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย. "พจนานุกรมศัพท์แพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย (14)." วารสารการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ปีที่ 10, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2555).
- จำลอง สารพัดนึก. สันสกฤตอนุทวิวิธี หลักการแปลสันสกฤต. กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2521.
- จิตตภา สารพัดนึก ไชยปัญญา. สันสกฤตไวยากรณ์ 1. ม.ป.ท.: ม.ป.ป.
- จิราพร โชติเชียระวงศ์. "คัมภีร์ภาคตปุราณะ." วารสารวรรณวิทัศน์ ปีที่ 4 (พฤศจิกายน 2547).
- เจียรไน วิทิตกุล. "ศาสตร์แห่งการยุทธ์ด้วยธนูในคัมภีร์ธนูเวทและมหาภารตะ." วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบาลีและสันสกฤต ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์

- มหาวิทยาลัย, 2558.
- เฉลียว ปิยะชน. อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2537.
- ชณัณกร เพ็ชรวัฒนา. "การแปลของไทยในศตวรรษที่ 21." วารสารการแปลและการล่าม ปีที่ 1, ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2559).
- ชาย โปธิลิตา. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ, พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2556.
- ชำนาญ รอดเหตุภัย. การวิจัยทางภาษาไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.
- ชิสา สรวีสุต. โรคหัวใจ รักษาได้. กรุงเทพฯ: เอ็ดดูเคชั่น ไมนด์ โอนไลน์ มัลติมีเดีย, 2560.
- ญาติ อรุณเวช. "พัฒนาการของฉันทน์ในวรรณกรรมคำฉันท์." วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต, ภาควิชาภาษาไทย บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- ฐิติมา โกศลวิตร และ กัญญารัตน กัญญะกาญจน์. "การออกกำลังกายแบบสมดุล: ปลอดภัย ห่างไกลโรค." วารสารราชธานีนวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ ปีที่ 2, ฉบับที่ 1 (มกราคม - มีนาคม 2561).
- ณรงค์ โพธิ์พุกษานันท์. ระเบียบวิธีวิจัย หลักการและแนวคิด เทคนิคการเขียนรายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, 2556.
- ณัฐพล จันทรงาม. "การศึกษาวิเคราะห์จารึกตวลงปราสาทในเชิงวรรณคดีศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจารึกภาษาตะวันออก, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2550.
- ณัฐพล บ้านไร่. "การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องพระเคราะห์เทศาและนรลักษณ์ในคัมภีร์พหุทัตปาราศรโหราศาสตร์และตำราพรหมชาติฉบับราษฎร์ของไทย." วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2562. จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร <http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/handle/123456789/2543>.
- ณิขมน สารพันธ์, จรัส ลีกา, พระมหาไพฑูริย์ สิริธมโม และ พระมหาจันทมกล อภิตโน (เป็นสุข). "โหราศาสตร์กับการดำเนินชีวิต." วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 8, ฉบับที่ 4 (ตุลาคม - ธันวาคม 2564).
- ดวงใจ มาลัย. "การลดความเค็มในอาหาร." วารสารสาธารณสุขศาสตร์ ปีที่ 44, ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2557).
- ดวงตา สุกพล. ทฤษฎีและกลวิธีการแปล, พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- เด่นหล้า ปาลเดชพงศ์ และ นิพนธ์ พวงวรินทร์. "ประสบการณ์สร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่นหญิงด้วยโยคะ." วารสารสภากาชาด ปีที่ 24, ฉบับที่ 4 (ตุลาคม - ธันวาคม 2552).
- เดือน คำดี. "พระเวทในสายตาแห่งพุทธปรัชญา." วารสารราชบัณฑิตยสถาน ปีที่ 41, ฉบับที่ 2 (เมษายน -

มิถุนายน 2559).

- ตฤพล วิรุฬการุญ. นอนถูกวิธี สุขภาพดีตลอดชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์เฮลท์, 2561.
- ทองสืบ ศุภะมาร์ค. อธิบายพุทธศาสนสุภาษิต. กรุงเทพฯ: กองราชเลขาณุกการในพระองค์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2558.
- เทพทวี โชควศิณ. "มโนทัศน์ 'อาหาร' ในปรัชญาอุปนิษัทของอินเดีย: การศึกษาเชิงตีความโดยเน้นจากคัมภีร์โถดตรีโยอุปนิษัท." บทความวิจัยในโครงการหนึ่งอาจารย์ หนึ่งผลงาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี, 2547.
- ธนภุต พรหมศิริ. "การปริวรรตอักษรด้วยเครื่องสำหรับภาษาสันสกฤตแบบอักษรโรมันเป็นอักษรไทย." การศึกษาโครงการเฉพาะเรื่อง ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, 2558.
- ธนาภัสสร สนิธิรักษ. "กลวิธีการแปลค่านามประสมจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย." วารสาร มจรมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 5, ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2562).
- ธนศ อมรพิทักษ์กุล. อายุยืนหมื่นปี. กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2557.
- ธวัชชัย ดุลยสุจริต. "การศึกษาวิเคราะห์บทละครสันสกฤต อภิษฐานศากุนดลม องก์ที่ 1-2." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2554.
- ธวัชชัย ดุลยสุจริต. "การศึกษาเชิงวิเคราะห์คัมภีร์คชศาสตร์ของปาลกาปะยะ." วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2562. จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร <http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/handle/123456789/2544>.
- ธีรภัทร สินธุเดช. "มนตรีโภชชยะ: การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าทางวรรณคดีและการแพทย์ในอถรรพเวท." วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556.
- นวพรรษ ผลดี และ วรชาติ โตแก้ว. "ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นในชุมชนพื้นที่ป่าชุมชนบ้านหินฮาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น." รายงานการวิจัย สาขาวิชาชีววิทยา หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต, หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 2560.
- นิจศิริ เรืองรังษี. "การปรุงยาสมุนไพร." In เอกสารการสอนชุดวิชา วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549.
- นิพัทธ์ แยมเดช. "ฉันทินจารึกภาษาสันสกฤตของพระเจ้าชัยวรมันที่ 7." วารสารดำรงวิชาการ ปีที่ 18, ฉบับที่ 1 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2562).
- นิลเพ็ชร, วัชรภรณ์. "ตริกฏิก ตำรับยาไทยที่ควรใช้ในฤดูฝน." จุลสารกรมการแพทย์แผนไทย ปีที่ 1, ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม 2561).

- ในคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย, คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพร. ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 2. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2558
- บรรจบ ชุณหสวัสติกุล. โยมิโอพาธี กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน, 2556.
- บำรุง คำเอก. "ศ โน เทวีรภิชฎิเย อรรถพเวทกับความเชื่อทางเวทย์มนตร์ของคนไทย." วารสารดำรงวิชาการ ปีที่ 3, ฉบับที่ 5 (มกราคม - มิถุนายน 2547).
- ปรรัตน์ ศุภมิตรโยธิน. อาหารและโภชนาการ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2556.
- ประเทือง ทินรัตน์. การแปลเชิงปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543.
- . "วรรณคดีพระเวท: การศึกษาเชิงสำรวจ." วารสารมนุษยศาสตร์วิชาการ ปีที่ 5, ฉบับที่ 1 (2540).
- ประเวศน์ มหารัตน์สกุล. แนวคิด หลักการ และกระบวนการวิจัย: เชิงปริมาณ คุณภาพและผสมผสานวิธีการเขียนวิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ปัญญาชน, 2561.
- ปราณี ฟาพานิช ผู้แปล. สุฤตตติลล: ยอดแห่งฉันทวรรณพดที่งดงาม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- พรชัย หะพินรัมย์. ภาษาบาลี 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2560.
- พรพรรณ จันทร์แดง. "การทบทวนวรรณกรรมสำหรับการวิจัย." วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ ปีที่ 1, ฉบับที่ 2, no. 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2559).
- พระครูบรรพตพัฒน์นาภรณ์ (ครูโต). "การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องวัยในศาสนาพุทธเถรวาทกับศาสนาพราหมณ์-ฮินดู." วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, 2556.
- พระมหาทองพูน สติสมปโน (เสื่อเขียว). "การคบมิตรในพระพุทธศาสนา." วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.
- พระมหาศรีมี ชูดีโก (ตัวงัด). "ศึกษาเปรียบเทียบมิตรภาพในพุทธปรัชญาเถรวาทกับอาริสโตเติล." วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.
- พระมหาเศรษฐพงษ์ ศรีเลิศ. "การกวนเกษียรสมุทร." สารนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2537.
- พระมหาสายชล เถรนิยม. "การศึกษาเปรียบเทียบหลักจริยธรรมเกี่ยวกับการคบมิตรในทิโตนประเทศกับมังคลัตถที่ปนี." สารนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2544.
- พระมหาไสว สนตมโน (ฤทธิวิชัย). "การศึกษาเปรียบเทียบการคบมิตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาพราหมณ์-ฮินดู." วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.

- พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2518.
- พระวันดี กนต์วีโร (ปะวะเส), จรัส ลีกา, พระสมบัติ ฐิตญาโณ และ ปัญญา ศาสตรา. "การวิเคราะห์ทัศนะอภิปรัชญาในปรัชญาโยคะ." วารสารวิชาการธรรมทัศน์ ปีที่ 18, ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2561).
- พระสมชาย ฐานวุฑโฒ. มงคลชีวิต ฉบับธรรมทายาท. พิมพ์ครั้งที่ 2 ed. กรุงเทพฯ: ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระพุฒาจารย์, 2540.
- พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล. 108 สมุนไพร ใช้เป็น หายป่วย ตำรับยาอายุวัฒนะ กัน-แก้สารพัดโรคจากครัวเรือน, พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: รૂรอบ พับลิชชิ่ง, 2564.
- . 108 สมุนไพรไทย ใช้เป็น หายป่วย ตำรับยาอายุวัฒนะ กัน-แก้ สารพัดโรคจากครัวเรือน. พิมพ์ครั้งที่ 4 ed. นครปฐม: รૂรอบ พับลิชชิ่ง, 2564.
- เพชรดา ชุนอ่อน. "พุทธาวตารของพระวิษณุกับพัฒนาการของศาสนาฮินดูในอินเดียระหว่างคริสต์ศตวรรษที่ 4-8." วารสารอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีที่ 38, ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2559).
- ไพบูลย์ แพงเงิน. สมุนไพรคู่บ้าน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน, 2555.
- พีน ดอกบัว. ปวงปรัชญาอินเดีย. กรุงเทพฯ: ศยาม, 2545.
- ภริตา เพิ่มผล. "การศึกษาประสิทธิผลและความปลอดภัยของยามูรเมหะ (สูตรอาจารย์นรินทร์ พงศ์สร้อยเพชร และมูลนิธิฟื้นฟูการแพทย์ไทยเดิมในพระราชูปถัมภ์ฯ) ในการรักษาผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2558.
- ภาศิริ ม่วงศิริกุล. "มนตรีไฉ่ชยะ: การศึกษาฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และสารประกอบฟีนอลรวมของสารสกัดอินทผลัม." สารนิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการชะลอวัยและการฟื้นฟูสุขภาพ, วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, 2562.
- ภิญโญ บุญทอง. "บทบาทและฐานะสตรีในมหาภารตะ." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- มณีปิ่น พรหมสุทธิรักษ์. ประวัติวรรณคดีสันสกฤต. นครปฐม: ภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2551.
- มนัส สุวรรณ. ระเบียบวิธีวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- มาลัย [นามแฝง]. เล่าเรื่องมหาภารตะ. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์, 2561.
- แม่ชีจำเนียร แสงสิน. "การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในโยคะสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2547.
- เยาวเรศ สมทรัพย์ และ จินตนา เลิศไพบูลย์. "การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ: บทความฟื้นฟูวิชาการ." การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ: บทความฟื้นฟูวิชาการ ปีที่ 14, ฉบับที่ 2 (2563).

- รวี จันทร์ส่อง. ภาษาสันสกฤตสำหรับบุคคลทั่วไป. เชียงใหม่: ศูนย์บริหารงานวิจัย สำนักงานมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2562.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชันส์, 2546.
- วงสกลิต ฉั่วกุล. "ห้ำ (แหม่ม) และขม้นเคือ." จุลสารข้อมูลสมุนไพร 24, 2 (2550).
- วรรณวิชนี ถนอมชาติ, อุทัย อันพิมพ์ และ จำเนียร จวงตระกูล. "การนำเสนอผลการวิจัยเชิงคุณภาพ." วารสารชุมชนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปีที่ 14, ฉบับที่ 4 (ตุลาคม – ธันวาคม 2563).
- วรรณภา แสงอร่ามเรือง. ทฤษฎีและหลักการแปล, พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2563.
- วศิน สุขสมบูรณ์วงศ์. "การศึกษาความเข้าใจคำอุปลักษณะรสชาติของอาหารในภาษาจีนของนักศึกษาสาขาวิชาภาษาจีน มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม." วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 11, ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2563).
- วัชรินทร์ อินทพรหม. "การทบทวนวรรณกรรมสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ." วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ปีที่ 9, ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2563).
- วิชัย โชควิวัฒน์. "ไปดูการแพทย์แผนเดิมนี่อื่นเดีย." วารสารการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ปีที่ 9, ฉบับที่ 1 (มกราคม – สิงหาคม 2554).
- วิมลศิริ ร่วมสุข. ประวัติวรรณคดีสันสกฤตยุคพระเวท. กรุงเทพฯ: สหสยามพัฒนา, 2522.
- วิลักษณ์ สุกใส, สถาพร สัตย์ชื่อ, เกศริน ดรศรีจันทร์ และ สิริวิมล พรหมนัส. "การตรวจสอบสารสำคัญเบื้องต้นและวิเคราะห์ปริมาณคอลลาเจนของผลิตภัณฑ์ตรีผลา ในรูปแบบน้ำและรูปแบบผง." วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปีที่ 14, ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2562).
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. การออกกำลังกาย กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2537.
- ศรีสมร ศิลวัฒน์วงศ์. "การศึกษาวิเคราะห์คำสมาสในเรื่องฤๅษศาสตร์ ของกาลิทาส." การค้นคว้าอิสระ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2563. จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร <http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/bitstream/123456789/2970/1/61116207.pdf>.
- ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์. ประวัติศาสตร์ภูมิปัญญาอินเดีย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.
- ศิขริน [นามแฝง]. อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 3. สมุทรปราการ: เรือนบุญ, 2550.
- ศุภวรรณ ทองวัน. "กลวิธีการแปลชื่อภาพยนตร์ตลกอเมริกันเป็นภาษาไทย." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาและการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม ภาควิชาภาษาตะวันตก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร). มงคลยอดชีวิต (ฉบับสมบูรณ์). กรุงเทพฯ: กองราชเลขาธิการในพระองค์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2558.
- สมถวิล วิจิตรวรรณภา และคณะ. การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์,

2556.

สมปราชญ์ อัมมะพันธุ. ประเพณีและพิธีกรรมในวรรณคดีไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2536.

สมพร สุขเกษม. หลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู. กรุงเทพฯ: ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะวิชา มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 2532.

สมพร สิงห์โต. "ความสัมพันธ์ระหว่างรามายณะของวาลมิกิ และรามเกียรติ์พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 1." วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, แผนกวิชาภาษาไทย แผนกวิชาภาษาไทย บัณฑิต วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.

สริน ทัดทอง. อนุกรมวิธานพืชสมุนไพรในงานเภสัชกรรม. กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560.

สัจฉริย สายบัว. หลักการแปล, พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2564.

สาโรจน์ บัวพันธุ้งาม. "การศึกษาวิเคราะห์คัมภีร์อวทาน-ศตกะ." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556.

สำเนียง เลื่อมใส. ภควิศิตา: สารและแนวคิดสำคัญทางปรัชญา กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2546.

สุกัญญา บำรุงสุข. อ่านอินเดีย. กรุงเทพฯ: นานามีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, 2555.

สุขวสา ชิตะปัญญา. "คุณสมบัติของกัลยาณมิตรและหลักธรรมการคบมิตร." วารสารปรัชญาปริทรรศน์ ปีที่ 22, ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2560).

สุทธินันท์ บัญญัติปิยพจน์. *Yoga Story* โรคร้ายจากไปด้วยโยคะ, พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ Dดี, 2564.

สุนีย์ เตชะอารมณ์กุล. อาหารเพื่อสุขภาพ. นครปฐม: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2561.

สุพรรณิ ปิ่นมณี. แปลผิด แปลถูก คัมภีร์การแปลยุคใหม่. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2562.

สุภาพร พลายเล็ก. "การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องจักรวาลวิทยาในคัมภีร์วิษณุปุราณะและไตรภูมิพระร่วง." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2557.

สุภาพรณ ปิติพร. "อัญชัน ไม่ได้ดีแค่สีส้ม แต่ช่วยกันพิชภัย." นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 38, ฉบับที่ 454 (กุมภาพันธ์ 2560).

อภิรดี สุขศักดิ์. "การปฏิบัติของพยาบาลที่ผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกในการดูแลผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล." วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่), มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2548.

อมรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง. โยคะยืดอายุ. กรุงเทพฯ: ไพลิน, 2544.

อรุณวรรณ คงมีผล. "อัญมณีวิทยาในวรรณคดีสันสกฤตและวรรณคดีไทย." วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาบาลีและสันสกฤต, ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556.

- อัจฉราภรณ์ ธาตุวิสัย. "การศึกษาวิเคราะห์คีตโควินทกาวยะ." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556.
- อัสนี พลรักษ์. "นันทโพนันทสูตรคำหลวง: การวิเคราะห์ศิลปะการแปลและกลวิธีทางวรรณศิลป์." วิทยานิพนธ์ ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย, ภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555.
- อารี ถาวรเศรษฐ์. คติชนวิทยา. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา, 2546.
- อารี วิชาชัย. ปรัชญาธรรมของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู. กรุงเทพฯ: ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.
- อารี สวัสดิ์ และ วรพล ไม้สน. "ดาราศาสตร์ราชสำนัก." In หนังสือชุดอารยธรรมดาราศาสตร์ไทย, edited by วิษณุ เอื้อชูเกียรติ. เชียงใหม่: สถาบันวิจัยดาราศาสตร์แห่งชาติ (องค์การมหาชน), 2556.
- อุดม จันทะดวง. "การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องน้ำโสมและเครื่องดื่มอื่น ๆ ในคัมภีร์พระเวท." วิทยานิพนธ์ ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- อุเทน วงศ์สถิตย์. "การศึกษาวิเคราะห์โรคและพืชสมุนไพรในคัมภีร์จรกสัมหิตา." รายงานการวิจัยทุนสนับสนุน กองทุนวิจัยและสร้างสรรค์, คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2558.
- A. B. Badge, and others. "Charak Samhita- Complete Encyclopedia of Ayurvedic Science." *International Journal of Ayurveda & Alternative Medicine* 1, 1 (December 2013).
- The Agni Purana Part II* Delhi: Motilal Banarsidass, 1954.
- Agrawal, Akash Kumar, C. R. Yadav, and M. S. Meena. "Physiological Aspects of Agni." *An International Quarterly Journal of Research of Ayurveda* 31, 3 (July - September 2010).
- Apte, Vaman Shivam. *The Student's English-Sanskrit Dictionary*. 3rd ed. Delhi: Motilal Banarsidass, 2001.
- Arunachalan, Srikantha. *Treatise on Ayurveda* New Delhi: Diamond Pocket Books (P) Ltd., 2004.
- Balkrishna, Acharya. *A Practical Approach to the Science of Ayurveda*. [คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต]. Translated by ณภัคชา ตัญญา. กรุงเทพฯ: ปัญญาชน, 2560
- Bhardwaj, Atul, and Manoj Tanwar. "Effect of Rasanjana Madhu Ashchyotana in Netra Abhishyanda (Mucopurulent Conjunctivitis)." *An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda* 32, 3 (July - September 2011).
- Bhattacharya, Bhaswati. *Everyday Ayurveda*. Haryana: Penguin Random House India, 2015.
- Bhattacharya, Dipak Kumar. *Research Methodology*. New Delhi: Excel Books, 2006.
- Bhattacharyya, B. *The Science of Tridosha*. USA: Health Research Books, 1996.

- Bhishagratna, Kaviraj Kanju Lal. *An English Translation of the Sushruta Samhita Vol. Iii Uttar-Tantra*. Calcutta: S. L. Bhaduri, 1916.
- Boswell, Carol, and Sharon Canon. *Introduction to Nursing Research*. 2nd ed. New Burlington: Jones & Bartlett Publishers, 2009.
- Brown, Charles Philip. *Sanskrit Prosody and Numerical Symbols Explained*. London: Trübner & Co., 1869.
- Chandramoulesswaran, P., and K. Govadhan. "Ayurveda and Its Role in Sexual Health." *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy* 3, 4 (July – August 2012).
- Chaterjee, Arpita. "Sanskrit Ayurveda Relationship from Ancient Age to Modern Age." *International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science* 2, 3 (September 2020).
- Dahanukar, Sharadini Arun, and Urmila Mukund Thatte. *Ayurveda Revisited* Bombay: Bombay, 2000.
- Dalal, Roshen. *Hinduism: An Alphabetical Guide*. UK: Penguin Global, 2011
- Dasa, Bhagavana. *Ayurveda-Nideshika*. New Delhi: Concept Publishing Company, 1998.
- Dass, Vishnu. *Ayurvedic Herbology East&West*. Delhi: Motilal Banarsidass, 2017.
- Dattashastri, Kaviraj Ambika. *Sushruta: Uttartantram* Kashi: Kashi Sanskrit Granthmala, no date.
- Dev, Sukh. *Prime Ayurvedic Plant Drugs*. New Delhi: Anamaya Publishers, 2006.
- Devi, Pagadala Suganda. *Research Methodology*. Chennai: Notion Press, 2017.
- Dvivedi, Kapildev. *Medical Sciences in the Vedas*. Gyanpur: Vishwabharati Anusandhan Parishad, 1993.
- Frawley, David. *Yoga and Ayurveda*. Delhi: Motilal Banarsidass, 2000.
- Frawley, David, and Subhash Ranade. *Ayurveda, Nature's Medicine*. Wisconsin: Lotus Press, 2000.
- Ganapati, S. V. *Sama Veda*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1992.
- Gerson, Scott. *The Ayurvedic Guide to Diet & Weight Loss: The Sattva Program*. USA: Lotus Press, 2001.
- Goddard, Wayne, and Stuart Melville. *Research Methodology: An Introduction*. Lansdowne: Juta & Co. Ltd, 2007.
- Goyal, Shaifali, and others. "Role of Vaidyas and Ayurveda and Its Impact on Human Health." *Open Access Library Journal* 1 (August 2014).

- Griffith, Ralph T. H. *The White Yajurveda: Translated with a Popular Commentary*. Benares: E. J. Lazarus and Co., 1899.
- Gupta, Monika, and others. "Linical Aspect of Guna Siddhata with Special Reference to Trisutra Ayurveda." *International Journal of Research in AYUSH and Allied Systems* 6, 5 (September - October 2019).
- Guruge, Ananda W. P. *The Society of the Ramayana*. New Delhi: Abhinav Publications, 1991.
- HE, Shalini, and Shreevathsa. "Ritucharya as Preventive Medicine." *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences* 5, 4 (July – August 2020).
- Hebbar, Janardhana V, Raghuram YS, and Manasa S. *Tridosha Made Easy: The Basic Ayurvedic Principle*. Chennai: Notion Press, 2019.
- Heyn, Birgit. *Ayurveda: The Indian Art of Natural Medicine and Life Extension*. Vermont: Healing Arts Press, 1990.
- Hiltebeitel, Alf. *Rethinking the Mahabharata: A Reader's Guide to the Education of the Dharma King*. Chicago: niversity of Chicago Press, 2001.
- Honwad, Sudheendra, and Reena. "Origin & Development of Ayurveda." *International Ayurvedic Medical Journal* 5, 7 (July 2017).
- Horace Hayman Wilson. *The Vishnu Purán: A System of Hindu Mythology and Ttradition*. London: Trübner & co., 1870.
- Howladar, Mithun. "An Introduction to Sanskrit Chanda." *International Journal of Research and Analytical Reviews* 5, 3 (July - September, 2018).
- Hume, Robert Ernest. *The Thirteen Principal Upanishads* London: Oxford University Press, 1921.
- Iyer, Saiswaroop. *Avishi: Warrior Queen from the Rig Veda*. New Delhi: Bloomsbury Publishing India Pvt. Ltd, 2021.
- Joshi, Kanchan, Anil Thapliyal, and Varsha Singh. "The Tridosha Theory According to Ayurveda." *International Journal for Modern Trends in Science and Technology* 7 (2021).
- Joshi, Sunil V. *Ayurveda and Panchakarma*. Delhi: Motilal Banarsidass, 2005.
- Jyoti, Devraj To. *Encyclopedia of Indian Literature Vol. li*. Edited by Amaresh Datta. New Delhi: Sahitya Akademi, 2005.
- Kacera, Walter. *Ayurvedic Tongue Diagnosis*. USA: Lotus Press, 2006.
- Kalyanshetty, Prashant G., Vinod Jadhav, and Venkangouda Naganur. "Critical Analysis of Anjana in Systemic Diseases." *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences* 6,

3 (May - June 2021).

- Kapoor, L.D. *Crc Handbook of Ayurvedic Medicinal Plants* Florida: CRC Press, 1990.
- Karambelkar, V. W. *The Atharvaveda and the Ayurveda*. Varanasi: Chowkhamba Krishnadas Academy, 2003.
- Ketabi, Sahara Rose. *Ayurveda*. UK: Penguin Global, 2017.
- Khader, Abdul, and Gurdip Singh. "Concept of Sexuality in Ayurveda." *Journal of Ayurveda and Holistic Medicine* 2, 4 (April 2014).
- Khalsa, Karta Purkh Singh, and Michael Tierra. *The Way of Ayurvedic Herbs: The Most Complete Guide to Natural Healing and Health with Traditional Ayurvedic Herbalism*. USA: Lotus Press, 2008.
- Kham-ek, Bumroong. "A Cultural Study of the Atharvaveda Samhita." Thesis submitted for the Degree of Doctor of Philosophy in Sanskrit, Faculty of Arts, Banaras Hindu University, Varanasi, 1995.
- Klostermaier, Klaus K. *A Survey of Hinduism*. 3rd ed. Albany: State University of New York Press, 2007.
- Kshirsagar, Manisha, and Ana Cristina R. Magno. *Ayurveda: A Quick Reference Handbook*. USA: Lotus Press, 2011.
- Kumar, D., and H.R. Mahla. "Cowpea – an Introduction." In *Cowpea in India, 1-4*, edited by D. Kumar and N.B. Singh. Jodphur: Scientific Publishers.
- Kumari, Rajesh. *Obesity in Ayurveda*. Hamburg: Anchor Academic Publishing, 2015.
- Lad, Vasant. *Ayurveda: The Science of Self-Healing: A Practical Guide*. USA: Lotus Press, 2009.
- Lochan, Kanjiv. *Madhava-Nidana of Madhavakara with the Commentary of Madhukosa (an Ancient Text on Ayurvedic Diagnosis)*. Varanasi: Chaukhamba Surbharati Pakashan, 2018.
- Macdonell, Arthur A. *A History of Sanskrit Literature*. New York: D. Appleton and Company, 1900.
- Machi, Lawrence A., and Brenda T. McEvoy. *The Literature Review: Six Steps to Success*. 2nd ed. New Delhi: SAGE Publications, 2012.
- Magner, Lois N., and Oliver J Kim. *A History of Medicine*. 3rd ed. Florida: CRC Press, 2017.
- Maruvada, Surya N. *Who Is Who in Hindu Mythology Vol.1*. Delhi: Notion Press, 2020.
- Meena, Dinesh Kumar, and others. "A Critical Review of Fundamental Principles of Ayurveda." *International Ayurvedic Medical Journal* 3, 7 (July 2015).
- Meena, Suman, and others. "A Literary Review of Langhana Therapy." *International Journal of*

Advanced Research and Publications 4, 1 (January 2020).

Meher, Chabil Kumar. *Anuvad Prakiya Evam Prayog* Delhi: Ananya Prakashan, 2016.

Mookerji, Radha Kumud. *Ancient Indian Education*. Varanasi: Motilal Banarsidass, 1998

Mukhopadhyay, Amiya Kumar. "Skin in Health and Diseases in Rgveda Samhita: An Overview." *Indian Journal of Dermatology* 58, 5 (November - December 2013).

Narayan, K. R., and Sharad Kulkarni. "Practical Applicability of Yogaasutriyam Adhyayam of Sushtuta Samhita." *World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences* 7, 12 (2018).

Narayanaswamy, V. "Origin and Development of Ayurveda." *Ancient Science of Life* 1, 1 (July 1981).

others, Shivarama Varambally and. *The Science and Art of Yoga in Mental and Neurological Healthcare*. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd., 2011.

Paphitis, Claire. *Balance Your Agni: Essential Ayurveda*. New York: Random House, 2020.

Patil, Vaidya Vasant. *Panchakarma Practical Guide for Technicians and Therapists*. Karnataka: Karnataka, 2018.

Patil, Vaidya Vasant C. *Panchakarma Practical Guide for Technicians and Therapists*. Delhi: Atreya Ayurveda Publications, 2018.

Rabb, Umakant N. "Shadrasas (Six Types of Tastes) According to Different Ayurvedic Texts - a Literary Survey." *Galore International Journal of Health Sciences and Research* 4, 2 (April - June 2019).

Rahul., Rewale Shilpa. "Critical Review on Anatomy of Eye Explained in Sushruta Samhita." *Journal of Ayurveda and Holistic Medicine* 1, 6 (September, 2013).

Ranade, Subhash. *Natural Healing through Ayurveda*. Delhi: Motilal Banarsidass, 2001.

Rastogi, Sanjeev. *Translational Ayurveda*. Singapore: Springer, 2019.

Rhyner, Hans H. *Llewellyn's Complete Book of Ayurveda: A Comprehensive Resource for the Understanding & Practice of Traditional Indian Medicine* Woodbury: Llewellyn Worldwide, 2017.

Ridley, Diana. *The Literature Review: A Step-by-Step Guide for Students*. 2nd ed. New Delhi: SAGE Publications, 2012.

Roji, Afroja Yeasmin Akhtar, and Murlidhar Paliwal. "Concept of Santarpana : A Scientific Analysis." *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences* 6, 3 (May - June 2021).

Sattar, Arshia. *Valmiki's Ramayana USA*: Rowman & Littlefield, 2018.

- Savitra, and Ashok Kumar Sharma. "Concept of Tridosha Theory: A Critical Review." *International Journal of Creative Research Thoughts* 9, 1 (January 2021).
- Shah, Sangeeta. "Ophthalmology in Ancient Time – the Sushruta Samhita." *Journal of Clinical Ophthalmology and Research* 6, 3 (September – October 2018).
- Sharan, Shambhu, and Vidyavati Pathak. "Concepts of Panchamahabhut at Elemental Level." *World Journal of Pharmaceutical and Medical Research* 3, 7 (2017).
- Sharma, P. D. *Yogasana*. Mumbai: Navneet Education Limited, n.d.
- Sharma, P. V. *Caraka Samhita (Text with English Translation)*. 4th ed. Varanasi: Chaukhumbha Orientalia, 1998.
- Sharma, Ramashraya. *A Socio-Political Study of the Valmiki Ramayana*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1971.
- Shastri, Vishwanathdvivedi. *Bhavaprakash Nighantu*. Bhavaprakash Nighantu: Motilal Banarsidass Publishers Pvt. Ltd., 2015.
- Srinivasachariar, M. *History of Classical Sanskrit Literature*. 3rd ed. Delhi: Motilal Banarsidass, 1989.
- Sturgess, Stephen. *The Supreme Art and Science of Raja and Kriya Yoga: The Ultimate Path to Self-Realisation*. London: Singing Dragon, 2015.
- Subhakta, P.K.J.P. "Arundatta and Hemadri Scholiasts of Ashtanga Hridya." *Bulletin of the Institute of the History of Medicine* 27 (1991).
- Suhas, B. R. *Sushruta*. Bangalore: Sapna Book House (P) Ltd., 2011.
- Sukumar, Bargale Sushant, and Shashirekha. "Preventive Principles in Rutucharya." *International Ayurvedic Medical Journal* 3, 4 (April 2015).
- Surnar, Rahul Panditrao, Avinash Deshmukh, and Deepali Amle. "Concept of Agni and Its Clinical Importance." *World Journal of Pharmaceutical and Medical Research* 6, 1 (July – August 2020).
- Svoboda, Robert E. *Prakriti: Your Ayurvedic Constitution*. Delhi: Motilal Banarsidass, 2010.
- Tewari, Ashish, and Supriya Tiwari. *Synthesis of Medicinal Agents from Plants*. United Kingdom: Elsevier, 2018.
- Todkari, Dinesh Prakash, and G.S.Lavekar. "Critical Appraisal of Panchamahabhuta Siddhant." *International Ayurvedic Medical Journal* 3, 5 (May, 2015).
- U.Indulal. *อายุรเวท: ภูมิปัญญาโบราณในยุคโลกาภิวัตน์. อายุรเวท ภูมิปัญญาโบราณในยุคโลกาภิวัตน์*. Edited by โสภณา ศรีจำปา และ Amarjiva Lochan. นครปฐม: ศูนย์การศึกษาศึกษา สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557.

- Ulanganathan, M., and C. Tamilchelvi. "Pancha Mahabhuta and Its Cure Diseases." *Journal of Information and Computational Science* 9, 10 (2019).
- Vāgbhaṭa's Aṣṭāṅga Hṛdyam* Vol. 1. Translated by K. R. Srikantha Murthy. Varanasi: Chowkhamba Press, 1991.
- Valiathan, M. S. *The Legacy of Caraka*. Chennai: Orient Blackswan, 2003.
- Vani, Goverdhanam, and J. S. R. A. Prasad. "Concept of Agni and Ahara Paka." *International Ayurvedic Medical Journal* 1, 4 (July – August 2013).
- Vartak, Padmakar Vishnu. *Scientific Knowledge in the Vedas*. Delhi: Nag Publishers, 1995.
- Vidyanath, R., and K. Nishteswar. *Saṅgadhara Samhita: Text with English Commentary*. Varanasi: Chaukhamba Surbharati Pakashan, 2021.
- Vyas, Rekha. *Yajurveda: Indology*. Delhi: Vishv Books Private Ltd., 2013.
- Weis-Boheln, Susan. *Ayurveda Beginner's Guide*. USA: Althea Press, 2018.
- Winternitz, Maurice. *A History of Indian Literature, Vol.1*. Translated by S. Ketkar. New York: Russell & Russell.
- Witzel, Michael. "Vedas and Upanisad." In *The Blackwell Companion to Hinduism*, edited by Gavin Flood. USA: Blackwell Publishing, 2003.
- Yerawar, Prabodh, Anjna Tak, and Sudarshan Thakur. "Critical Review of Ashtanga Hridayam as Per Chhanda Shastra (Sanskrit Prosody)." *World Journal of Pharmaceutical Research* 8, 12 (2019).





ภาคผนวก

คำศัพท์ และชื่อทางวิทยาศาสตร์ของพืชสมุนไพรในอายุรเวท

ชื่อภาษาสันสกฤต (ตัวอักษรไทย)	ชื่อภาษาสันสกฤต (ตัวอักษรเทวนาครี)	ชื่อภาษาไทย	ชื่อทางวิทยาศาสตร์
อติพลา	अतिबला	หญ้าขัดมอญ	<i>Sida rhombifolia</i> L.
อปามารคะ	अपामार्ग	หญ้าพันงูขาว	<i>Achyranthes aspera</i> Linn.
อมลิกา	अमलिका	มะขาม	<i>Tamarindus indica</i> L.
อรกะ	अर्क	รัก	<i>Calotropis gigantea</i> (Linn.)
อรชกะ	अर्जक	ยี่หระ	<i>Ocimum gratissimum</i> L.
อรชุนะ	अर्जुन	สมอเทศ	<i>Terminalia arjuna</i> Wight and Arn.
อศวคันธา	अश्वगन्धा	โสมอินเดีย	<i>Withania somnifera</i> (L.) Dunal
อโศกะ	अशोक	อโศก	<i>Polyalthia longifolia</i> (Benth.)
อัญชุมตี	अंशुमती	อีเหนียว	<i>Desmodium gangeticum</i> (L.)
อามระ	आम्र	มะม่วง	<i>Mangifera indica</i> L.
อามราตะ	आम्रात	มะกอก	<i>Spondias cytherea</i> Sonn.
อามลกะ	आमलक	มะขามป้อม	<i>Phyllanthus emblica</i> L.
อารทระกะ	आर्द्रक	ขิง	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe.
อารุกะ	आरुक	พีช	<i>Prunus persica</i> (L.)
อาลุกะ	आलुक	ท้อ	<i>Prunus persica</i> (L.)
อิกษุ	इक्षु	อ้อย	<i>Saccharum officinarum</i> L.
อูตปละ	उत्पल	บัวเผื่อน	<i>Nymphaea nouchali</i> Burm.f.
อุทุมพะระ	उदुम्बर	มะเดื่ออินเดีย	<i>Ficus auriculata</i> Lour.
เอร็ดนทะ	एरण्ड	ละหุ่ง	<i>Ricinus communis</i> L.
เอลวาลู	एलवालु	มะขวิด	<i>Limonia acidissima</i> L.
เอลา	एला	กระวาน	<i>Elettaria cardamomum</i> (Linn.)
ไอราวตะ	ऐरावत	ส้ม	<i>Citrus</i> (L.)
กทลี	कदली	กล้วย	<i>Musa sapientum</i> L.
กทัมพะ	कदम्ब	กระทุ้ม	<i>Anthocephalus chinensis</i> (Lam.)
กรกฏกะ	कर्कटक	ฟักข้าว	<i>Momordica cochinchinensis</i>
กรปุระ	कर्पूर	การบูร	<i>Cinnamomum</i> <i>camphora</i> (L.)

ชื่อภาษาสันสกฤต (ตัวอักษรไทย)	ชื่อภาษาสันสกฤต (ตัวอักษรเทวนาครี)	ชื่อภาษาไทย	ชื่อทางวิทยาศาสตร์
กรรภฏี	कर्कटी	แตงกวา	Cucumis sativus L.
กรรการุ	कर्करि	ฟักเขียว	Benincasa hispida
กรัญชะ	करञ्ज	หยีน้ำ	Cytisus pinnatus L.
กษวกะ	क्षवक	พังกุ	Stachytarpheta jamaicensis
การमारกะ	कार्मारक	มะเฟือง	Averrhoa carambola L.
การเวลละ	कारवेल्ल	มะระขี้นก	Momordica charantia L.
กาลศากะ	कालशाक	ปอกระเจา	Corchorus capsularis L.
กาลิงคะ	कालिङ्ग	แตงโม	Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai
กาศกะ	काशक	เลา	Saccharum spontaneum L.
กาสมรณะ	कासमर्द	ซี่เหล็กเทศ	Cassia occidentalis L.
กุงกุมะ	कुङ्कुम	หญ้าฝรั่ง	Crocus sativus L.
กฤษณะ	कुटज	โมกหลวง	Holarrhena pubescens Wall.
กุฐเระ	कुठेर	โหระพา	Ocimum basilicum L.
กุตุมพะกะ	कुतुम्बक	สะระแน้	Metha cordifolia Opiz.
กุลัตถะ	कुलत्थ	ถั่วแปบ	Dolichos lablab L.
กฤษณะ	कुष्ठ	บัวหิมะ	Smallanthus sonchifolius
กฤษณาณชะ	कुष्माण्ड	ฟักทอง	Cucurbita moschata Decne.
กฤษุมกะ	कुसुम्भ	คำฝอย	Carthamus tinctorius L.
ขทิสระ	खदिर	กระถินเทพา	Acacia mangium Willd.
ขรชูระ	खर्जूर	อินทผลัม	Phoenix dactylifera L.
คัณฐีระ	गण्डीर	พังกุขาว	Achyranthes aspera Linn.
คัคคูละ	गुग्गुल	ไม้ยางหอม	Commiphora wightii
คชูจี	गुडूची	บอระเพ็ด	Tinospora crispa (L.)
โคกษุระ	गोक्षुर	โคกกระสุน	Tribulus cistoides Linn.
โคธุมะ	गोधूम	ข้าวสาลี	Triticum aestivum L.
จันทนะ	चन्दन	ไม้จันทน์	Santalum album Linn.
จิตรกะ	चित्रक	เจตมูลเพลิงขาว	Plumbago zeylanica L.

ชื่อภาษาสันสกฤต (ตัวอักษรไทย)	ชื่อภาษาสันสกฤต (ตัวอักษรเทวนาครี)	ชื่อภาษาไทย	ชื่อทางวิทยาศาสตร์
จिरพิลวะ	चिरबिल्व	หยีน้ำ	<i>Derris indica</i> (Lam.)
ชลปิปปลี	जलपिप्पली	พวงแก้วกุดั่น	<i>Clematis smilacifolia</i> Wall.
ซัมพู	जम्बु	หว่า	<i>Syzygium cumini</i> (L.)
ชีวกะ	जीवक	หูเสือ	<i>Coleus amboinicus</i> Lour.
ชีวันตี	जीवन्ती	บอระเพ็ด, ชิงช้าชาลี	<i>Tinospora crispa</i> (L.)
โชยติษ्मตี	ज्योतिष्मती	โคกกระออม	<i>Cardiospermum halicacabum</i> L.
ตรการี	तर्कारी	ชำเลือด	<i>Premna serratifolia</i> L.C.
ตวัจ	त्वच्	อบเชย	<i>Cinnamomum verum</i> J. Presl.
ตัมพุลีกะ	तण्डुलीक	ผักโขม	<i>Amaranthus viridis</i> L.
ตามพุละ	ताम्बूल	พลู	<i>Piper betle</i> L.
ตาละ	ताल	ตาล	<i>Borassus flabellifer</i> L.
ติกตะ	तिक्त	หูกวาง	<i>Terminalia catappa</i> L.
ดินทุกะ	तिन्दुक	มะพลับ	<i>iospyros malabarica</i> var.
ติละ	तिल	งา	<i>Sesamum indicum</i> L.
ตุมพะ	तुम्ब	น้ำเต้า	<i>Lagenaria siceraria</i>
ทรกะ	दर्भ	หญ้าคา	<i>Imperata cylindrica</i> (L.)
ทรากษะ	द्राक्ष	องุ่น	<i>Vitis vinifera</i> L.
ทาซิมะ	दाडिम	ทับทิม	<i>Punica granatum</i> L.
ทูรวา	दूर्वा	หญ้าแพรก	<i>Cynodon dactylon</i> (L.)
เทวทารุ	देवदारु	เทพทาร์	<i>Cinnamomum porrectum</i>
ธานยกะ	धान्यक	ผักชีลา	<i>Coriandrum sativum</i> L.
นาคทันตี	नागदन्ती	หญ้าวงช้าง	<i>Heliotropium indicum</i> L.
นารีเกลละ	नारिकेल	มะพร้าว	<i>Cocos nucifera</i> L.
นิมพะ	निम्ब	สะเดาอินเดีย	<i>zadirachta indica</i> A. Juss. var. <i>indica</i>
นิมพู	निम्बू	มะนาว	<i>Citrus aurantifolia</i>
นิรकुณชี	निर्गुण्डी	คนทีเขมา	<i>Vitex negundo</i> L.

ชื่อภาษาสันสกฤต (ตัวอักษรไทย)	ชื่อภาษาสันสกฤต (ตัวอักษรเทวนาครี)	ชื่อภาษาไทย	ชื่อทางวิทยาศาสตร์
ปโฏล	पटोल	บวบ, บวบป้อม	<i>Trichosanthes dioica</i> Roxb.
ปนสะ	पनस	ขนุน	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.
ปริยาล	प्रियाल	มะม่วงหัวแมงวัน	<i>Buchanania latifolia</i> Roxb.
ปลาสะ	पलाश	ทองกวาว	<i>Butea monosperma</i> (Lam.)
ปัทมกะ	पद्मक	นางพญาเสือโคร่ง	<i>Prunus cerasoides</i> D.Don
ปัทมะ	पद्म	บัวหลวง	<i>Nelumbium speciosum</i>
ปาฏล	पाटल	มะกายคัต	<i>Mallotus philippensis</i> (Lam.)
पालังกะ	पालङ्क	บีทรูท	<i>Beta vulgaris</i> L.
ปิปปละ	पिप्पल	โพ	<i>Ficus religiosa</i> L.
ปิปปลี	पिप्पली	ตีป्ली	<i>Piper retrofractum</i> Vahl
ปูกะ	पूग	หมากสง	<i>Areca catechu</i> L.
พทระ	बदर	พุทรา	<i>Ziziphus mauritiana</i> Lam.
พฤหตี	बृहती	มะแว้งต้น	<i>Solanum indicum</i> L.
พลา	बला	ครอบฟันสี	<i>Abutilon indicum</i> (L.)
พิมพิ	बिम्बि	ตำลึง	<i>Coccinia grandis</i> (L.)
พิลวะ	बिल्व	มะตูม	<i>Aegle marmelos</i> L.
พุกะ	बुक	แค	<i>Sesbania grandiflora</i> (L.)
ภารังคี	भारङ्गी	เห้ายายม่อม	<i>Clerodendrum indicum</i> (L.)
มกุชฐะ	मकुशु	ถั่วมอท	<i>Vigna aconitifolia</i>
มธุกะ	मधुक	ชะเอมเทศ	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.
มรีจะ	मरीच	พริก, พริกไทย	<i>Capsicum anuum</i> L.
มหาเมทะ	महामेद	ทองหลาง	<i>Erythrina variegata</i> Linn.
มันชูกปรรณี	मण्डूकपर्णी	บัวบก	<i>Centella asiatica</i> Urban.
มางสี	मांसी	โกฐชฎามังสี	<i>Nardostachys jatamansi</i> (D.Don)
มาษะ	माष	ถั่วดำ	<i>Vigna mungo</i> (L.) Hepper
มุกทะ	मुद्ग	ถั่วเขียว	<i>Vigna radiata</i> (L.)
มุสตะ	मुस्त	หญ้าแห้วหมู	<i>Cyperus rotundus</i> L.
มูลกะ	मूलक	แรดิช	<i>Raphanus sativus</i> L.

ชื่อภาษาสันสกฤต (ตัวอักษรไทย)	ชื่อภาษาสันสกฤต (ตัวอักษรเทวนาครี)	ชื่อภาษาไทย	ชื่อทางวิทยาศาสตร์
ยวกะ	ยวค	ข้าวโอ๊ต	Carolus Linnaeus (Linn.)
ยวะ	ยว	ข้าวบาร์เลย์	Hordeum vulgare L.
โรธระ	โรธ	เหมือด	Memecylon scutellatum
ลวังคะ	ลวङ्ग	กานพลู	Syzygium aromaticum (L.)
ลศุนะ	लशुन	กระเทียม	Allium sativum L.
วจา	वचा	ว่านน้ำ	Acorus calamus L.
วฏะ	वट	ไทร	Ficus Benjamina L.
วรกะ	वरक	ข้าวฟ่าง	Sorghum bicolor (L.)
วฤคจิกาลี	वृश्चिकाली	ตำแยอินเดีย, หมามุ่ม	Mucuna pruriens (Linn.) DC.
วัสตุกะ	वस्तुक	คีนว	Chenopodium album Linn.
วาตามะ	वाताम	หูกวาง	Terminalia catappa L.
วาตามะ	वाताम	อัลมอนต์	Prunus dulcis (Mill.) D.A.Webb
วารตาคะ	वार्ताक	มะเขือยาว	Solanum melongena L.
วิทังคะ	विडङ्ग	ส้มกุ้ง	Embelia ribes Burm.f.
วิทิตกะ	विभीतक	สมอพิเภก	Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.
ศตาวรี	शतावरी	ผักชีข้าง	Asparagus racemosus Willd.
ศาละ	शाल	สาละอินเดีย	Shorea robusta Roxb.
ศิครุ	शिग्रु	มะรุม	Moringa oleifera Lam.
ศิรีษะ	शिरीष	พฤกษ์	Albizia lebeck (L.) Benth.
สรวชปะ	सर्षप	มัสตาร์ด, มัสตาร์ดดำ	Brassica juncea (L.)
สุรสะ	सुरस	กะเพรา	Ocimum tenuiflorum L.
สุปปรณเณี	सूपपर्णी	กัธป้า	Phaseolus Trilobus
หริทรา	हरिद्रा	ขมิ้น	Curcuma longa L.
หิงคุ	हिङ्गु	มหาหิงค์	Ferula assa-foetida L.

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	วุฒิพงษ์ ถวิลสมบัติ
วัน เดือน ปี เกิด	วันอังคารที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2532
สถานที่เกิด	จังหวัดสมุทรสาคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2551 สำเร็จการศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร พ.ศ. 2555 สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) สาขาวิชาเอกภาษาไทย วิชาโทภาษาฮินดี คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร พ.ศ. 2557 สำเร็จการศึกษา M.A. Hindi (Translation Technology) จาก Mahatma Gandhi Inter national Hindi University ประเทศอินเดีย (ได้รับทุนการศึกษาจากสภาวัฒนธรรมแห่งรัฐบาลอินเดีย (ICCR)) พ.ศ. 2559 สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร (ได้รับทุนเรียนดีมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย) พ.ศ. 2559 ศึกษาต่อหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร (ได้รับทุนเรียนดีมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย)
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 1101/2 ถนนวิเชียรโชฎก ตำบลมหาชัย อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร 74000
ผลงานตีพิมพ์	บทความวิจัยเรื่อง "เหล่าในอายุรเวท" วารสารภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2565