

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัย

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยเล่มนี้มุ่งเน้นเกี่ยวกับการศึกษา ของคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ที่ประกอบด้วยคุณภาพทางกาย ทางใจ และสังคม โดยคุณภาพชีวิตนั้น เป็นรากฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ นับตั้งแต่การปฏิสนธิจนถึงสิ้นอายุขัยโดยร่างกายของมนุษย์จะประกอบด้วยธาตุที่สำคัญ ๔ ธาตุ คือ ธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟที่เป็นธาตุหลักของสิ่งมีชีวิต ที่เรียกว่าสมุฏฐานธาตุ ซึ่งอยู่ในภาวะสมดุลเกี่ยวข้องกันและกัน โดยแบ่งออกเป็น ธาตุดิน ๒๐ ประการ ธาตุน้ำ ๑๒ ธาตุลม ๖ ธาตุไฟ ๔<sup>๑๑</sup> ที่ประกอบกันเป็นตัวมนุษย์ในชื่อว่า รูป ในชั้น ๕ เป็นโครงสร้างหลักที่ทำให้มนุษย์ของเราดำรงอยู่ได้ โดยความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นกับมนุษย์ได้ใน ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ

๑. ตามอายุขัยที่เปลี่ยนแปลงไปคือความเสื่อมถอยของร่างกายที่เป็นไปตามธรรมชาติ คือการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ในร่างกายที่จะเริ่มจากหน้าที่การสร้างการเจริญเติบโตเป็นหลักในวัยอายุน้อย หน้าที่การดำเนินรักษาเซลล์เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ทำงาน และ เมื่อของสู่วัยชราอายุของเซลล์มากขึ้นเซลล์ก็จะเสื่อมและตายในที่สุด จึงเป็นช่วงระยะเวลาแห่งการทำลาย ดังคำกล่าวในพระคัมภีร์โรคนิทานที่ได้แจ้งไว้ว่า “อันบุพทลตายโดยกำหนดสิ้นอายุปริโยสานเป็นปกตินั้นธาตุทั้งสี่ ก็อันตรธานสูญหายนั้น หาสูญพร้อมกันทีเดียวทั้งสี่ไม่ ยอมหายสูญหายไปขาดทีละ ๒ สิ่ง ๓ สิ่ง หรือ ๔ สิ่งก็มี”<sup>๑๒</sup> “

๒. ตามผลการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และก็เป็นองค์ ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของนายแพทย์ Kenneth Cooper ผู้มีชื่อเสียงทางด้านออกกำลังกายและเป็นเจ้าของศูนย์การออกกำลังกายแอโรบิกคูเปอร์ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้กล่าวไว้ว่า “มนุษย์ที่ตายด้วยสาเหตุจากโรคน้อย ส่วนใหญ่มนุษย์จะตายด้วยสาเหตุอันเนื่องจากพฤติกรรมกระทำที่ผิดๆตลอดชีวิตของตัวเองเกือบทั้งสิ้น ”<sup>๑๓</sup> ซึ่งทางการแพทย์

---

<sup>๑๑</sup> ร.อ.ขุนโยธาทิพย์, ตำราแพทย์แผนโบราณ, หน้า ๒๑.

<sup>๑๒</sup> บุษบา ประภาสพงศ์ และคนอื่นๆ, แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ : ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สกสค.ลาดพร้าว, ๒๕๕๔), หน้า ๕๗๔.

<sup>๑๓</sup> สุชาติ โสมประยูร , สุวัฒน์ อีรเวชเจริญชัย , สุขภาพเพื่อชีวิต , พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตร, ๒๕๔๑), หน้า ๕.

แผนไทยได้กล่าวไว้เช่นเดียวกันว่า การเกิดความไม่สมดุล การทำงานของธาตุไม่เป็นไปตามปกติ ก็จะทำให้เกิด การกำเริบ หย่อน พิการ อันเป็นต้นเหตุของการเกิดโรค<sup>๑๔</sup>

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้วนั้นผู้วิจัยจึงได้ตระหนักถึงความ สำคัญในการใช้ยาสมุนไพรในการปรับ ธาตุให้สมดุล และการปรับเปลี่ยน ยนพฤติกรรมของมนุษย์ที่ทำให้เกิดโรค โดยการส่งเสริมสุขภาพตามแนวทางหลัก ๕ อ. ของทางกระทรวงสาธารณสุข ซึ่ง ผู้วิจัยขอนำเสนอแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับดังนี้

## ๒.๑ แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต

### ๒.๑.๑ ความหมายคุณภาพชีวิต

### ๒.๑.๒ แนวคิดเชิงทฤษฎีและหลักการเชิงตะวันตกที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

## ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพตามแนวทางหลัก ๕ อ.

### ๒.๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสุขภาพ

### ๒.๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหลัก ๕ อ.

## ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องธาตุและการเสียสมดุลของธาตุทั้ง ๔

### ๒.๓.๑ แนวคิดเรื่องหน้าที่และการทำงานของธาตุ

### ๒.๓.๒ แนวคิดเรื่องโรคตามแนวแพทย์แผนไทย

### ๒.๓.๓ แนวคิดเรื่องความสมดุลของธาตุกับความเจ็บป่วย

## ๒.๔ แนวคิดเรื่องการใช้ยาสมุนไพร เกี่ยวข้องกับประเภทชนิดของสมุนไพร รสยาและสารสำคัญที่อยู่ในพืชสมุนไพร

### ๒.๔.๑ แนวคิดการใช้ยาสมุนไพร

#### ๑). ตามแนวพุทธศาสนา

#### ๒). ตามแนวแพทย์แผนไทย

### ๒.๔.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสารสำคัญในยาสมุนไพร

## ๒.๕ แนวคิดเรื่องการใช้หลักธรรมชาติ ๔ มาใช้ช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในการปรับธาตุให้สมดุลเพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดี

## ๒.๖ ทบทวนงานเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

<sup>๑๔</sup> ชยันต์ พิเชียรสุนทร , แม้นมาศ ขวลิท และวิเชียร จีรวงส์ , คำอธิบายตำราโอสถพระนารายณ์ , พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๔), หน้า ๗๓.

## ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความหมายคุณภาพชีวิต

### ๒.๑.๑ ความหมายคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่สำคัญและอยู่ในความสนใจของนักวิจัยในหลายๆ สาขา จึงเป็นคำที่ถูกใช้อย่างแพร่หลาย แต่ความหมายนั้น จะแตกต่างกันไปตามสภาพสังคม สภาพปัญหา ค่านิยม โครงสร้าง ประสบการณ์ ความรู้ ดังนั้น จึงเป็นการยากที่จะนิยามความหมายของคุณภาพชีวิตอย่างเฉพาะเจาะจง ตัวอย่างความหมายคุณภาพชีวิต

๑) คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดี สุขภาพ สุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง กับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมไทย<sup>๑๕</sup>

๒) คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดี มีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม เป็นการประสานการรับรู้ของ บุคคล ในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภายใต้วัฒนธรรมค่านิยม และ เป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน<sup>๑๖</sup>

๓) คุณภาพชีวิต หมายถึงสภาพการดำรงชีวิตที่ บุคคลเกิดความสุข ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ อันเนื่องจากการได้รับการตอบสนอง ความต้องการ ในด้านต่างๆ อย่างพอเพียงและเหมาะสม สำหรับด้านความสุขทางกายที่ก่อให้เกิดความพอใจ<sup>๑๗</sup>

๔) คุณภาพชีวิตหมายถึง สภาพการดำรงชีวิตที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพ อยู่ในกรอบและระเบียบ แบบแผน วัฒนธรรมที่พึงปฏิบัติตาม มาตรฐานที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไป พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม<sup>๑๘</sup>

๕) คุณภาพชีวิต หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อยู่ในกรอบครวัที่ อบอุ่นมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจมีชีวิ อยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี มีการพักผ่อนหย่อนใจที่เพียงพอมีความพร้อมและสามารถที่จะดำรงสถานภาพทาง

<sup>๑๕</sup> อนุชา กิตติชัยชาญ, คุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่, วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๓), หน้า ๖๑.

<sup>๑๖</sup> สุวัฒน์ มหัตถินันต์กุล และคณะ. “เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอาสา มัยโลกชุด ๑๐๐ ตัวชี้วัด และ ๒๖ ตัวชี้วัด.” วารสารกรมสุขภาพจิต. ปีที่ ๕ (๒๕๔๑, มิถุนายน-กันยายน): ๔-๑๕. หน้า ๒๔.

<sup>๑๗</sup> นิศาธรัตน์ ศิลปะเดช, เอกสารประกอบการสอนรายวิชาประชากรกับคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร: พิธีกรรมการพิมพ์, ๒๕๓๙ ), ๒๕๓๙, หน้า ๖๕.

<sup>๑๘</sup> ผาสุก ยุทธเมธา, คติชาวบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: คอมแพคท์พริ้น จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๗๒-๗๓.

เศรษฐกิจและสังคมสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า หรือปัญหาที่สลับซับซ้อนได้และสามารถดำเนินชีวิตด้วยวิธีการที่ชอบธรรมเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนพึงประสงค์ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่<sup>๑๙</sup>

๖) คุณภาพชีวิตหมายถึง การที่บุคคลมีสุขภาพกาย และจิตที่ดีอันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ ต่อร่างกายและจิตใจโดยความต้องการทางร่างกายได้แก่การมีอาหารบริโภคในจำนวนที่ เพียงพอทำ ให้ร่างกายดำรงอยู่ได้มีที่ อยู่อาศัยที่คงทนแข็งแรงถูก สุขลักษณะ มีเครื่องนุ่งห่มตลอดปี (โดยเฉพาะ ฤดูหนาว) มีการศึกษา สำหรับด้านจิตใจได้แก่ การมีอาชีพมั่นคง มีรายได้พอเพียงมีบริการด้านสาธารณสุข มีโอกาสสร้างสรรค์พัฒนาตนเอง มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีการคมนาคมที่สะดวกมีอิสระ (ในกรอบของ กฎหมายและเป็นธรรม ) มีนันทนาการและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์<sup>๒๐</sup>

๗) “สุขภาพ คือ คุณภาพอย่างหนึ่งของชีวิต ”<sup>๒๑</sup> เป็นคำกล่าวจากหนังสือสุขภาพเพื่อชีวิต เพราะสุขภาพดีย่อมเป็นที่ต้องการของมนุษย์ทุกคน

นอกจากนี้การศึกษาระหว่างประเทศที่มี การศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตจนเป็นที่ ยอมรับของสังคมที่สำคัญก็มีการนิยามความหมายของคุณภาพชีวิตในหลายความหมายเช่น

๘) คุณภาพชีวิตเป็นมิติที่มีหลายรูปแบบโดยเน้น ที่ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตที่แต่ละคนเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่กับสถานการณ์ที่ต้องการให้เป็นหรือที่คาดหวังผลที่ได้จะเป็นความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ความสุขหรือไม่มีความสุขซึ่งเป็นการตัดสินของแต่ละบุคคล<sup>๒๒</sup>

๙) ทางองค์การวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้สรุปแนวความคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่า “คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ(มี ความสุข ความพอใจ) ต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล”<sup>๒๓</sup>

<sup>๑๙</sup> ไกรวุฒิ ช่วยสถิตย์, คุณภาพชีวิตด้านครอบครัวและชุมชนชาวไทยมุสลิมในชุมชนเมือง : ศึกษากรณีชุมชนบ้านหัวสะพานสะเตงและชุมชนกำปงบาโงย, ภาคนิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต , สาขาพัฒนา สังคม (บัณฑิตวิทยาลัย, ๒๕๑๗), หน้า ๑๗.

<sup>๒๐</sup> คำตัน บุญมณี คุณภาพชีวิตของประชาชนในกำแพงนครเวียงจันทน์สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาพัฒนาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ๒๕๔๕), หน้า ๑๔

<sup>๒๑</sup> สุชาติ โสมประยูร , สุวัฒน์ อีร์เวจเรญชัย , สุขภาพเพื่อชีวิต , (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตร, ๒๕๔๑ ), หน้า ๓.

<sup>๒๒</sup> Campbell, A. “Subjective Measures of Well-being.” American Psychologist 31 : 117-124. 1976. P 399.

<sup>๒๓</sup> UNESCO. “Evaluation the Quality of Life in Belgium.” Social Indicators Research. Vol8 (1980) : 312

๑๐) คุณภาพชีวิตมีความหมายเช่นเดียวกับความผาสุก (Well-Being) ซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ตามประสบการณ์ของความพึงพอใจความรู้สึกเป็นสุขภายในใจ<sup>๒๔</sup>

จากความหมายของคุณภาพชีวิตที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จะพบว่าคุณภาพชีวิตมีความหมายกว้างขวางซับซ้อน มีความหมายที่แตกต่างหลากหลาย เช่นหมายถึง ความพึงพอใจหรือความสุขในชีวิต ยกตัวอย่างเช่น คน ๆ หนึ่งอาจจะให้ความสำคัญต่อเรื่องการทำงานและการหาเงินที่เป็นตัววัดคุณภาพชีวิตหรือความสุขของพวกเขา แต่อีกคนอาจให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยมากกว่า หรือคนสูงอายุอาจให้ความสำคัญกับครอบครัวและความศรัทธาต่อศาสนามากกว่าคนอ่อนวัย และบุคคลที่อยู่ในสังคมที่แตกต่างกันก็จะให้ความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ที่แตกต่างกันด้วย เช่น คนในสังคมตะวันตกอาจให้ความสำคัญสำหรับคำว่าความสำเร็จในหน้าที่การงานมากที่สุดในการวัดความสุขของชีวิต แต่คนทางโลกตะวันออกอาจเห็นความสำคัญของการได้อยู่กับครอบครัวมากกว่าการทำงานให้ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น คุณภาพชีวิตโดยทั่วไปจะแบ่งเป็น ๓ ประเด็นหลัก

คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงตามอายุ พัฒนาการสมกับวัย มีกำลังคล่องแคล่ว สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ พร้อมทั้งมีความต้านทานโรคได้ดี สมกับวัย

คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางใจ หมายถึง จิตใจที่มีความสุขสงบ รื่นเริง มีความเมตตาต่อตัวเองและผู้อื่น มีสติ สมาธิ ปัญญา มองโลกตามความเป็นจริง มีความสามารถทางจิตใจในการปรับตัว ของคนเราเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

คุณภาพชีวิตทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขมีความปลอดภัยในสังคมที่อยู่ นิยามของ “คุณภาพชีวิต” จึงไม่มีคำจำกัดความที่แน่นอนตายตัวอย่างไรก็ตาม องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ “เป็นมุมมองของบุคคลแต่ละคนที่มีต่อสภาวะของชีวิตของตนเองภายใต้บริบททางวัฒนธรรมและระบบคุณค่าในที่ที่คนนั้นอาศัยอยู่และมีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน และความห่วงใยของพวกเขา”<sup>๒๕</sup> ครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุและทางจิตของบุคคลและลักษณะที่เป็นคุณค่า มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของบุคคล หรืออาจกล่าวได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตได้ว่า ความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งทางผู้วิจัยได้ขอเน้นวิจัยเฉพาะการพัฒนา คุณภาพชีวิต ทางกายโดยการปรับ

<sup>๒๔</sup> Orem, D.D. *Nursing Concepts of Practice*. 3 rded. New York : McGraw-Hill Book Company. 1985. P179.

<sup>๒๕</sup> WHOQOL Group. *The development of the World Health Organization Quality of Life assessment instrument (the WHOQOL)*. In: Orley J, Kunyken W (eds.). *Quality of life assessment: international perspectives*. Berlin. Springer-Verlag, 1994 : pp. 41-60.

สมดุลธาตุทั้ง๔ ตามหลักแพทย์แผนไทย และมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยหลัก ๕๐. อันได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ และอุจจาระ และเสริมกำลังใจความสำเร็จด้วยการนำเอาหลักธรรม อิทธิบาท๔ มาใช้ร่วมในกิจกรรมงานวิจัย

**๒.๑.๒ แนวคิดเชิงทฤษฎีและหลักการเชิงตะวันตกที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต** แนวคิดทฤษฎีที่มักจะถูกนำมาใช้ในงานวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต คือ ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์<sup>๒๖</sup> เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง ความต้องการของมนุษย์ใน ๕ ด้านหลัก คือ กาย จิต และสังคม ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าความต้องการของมนุษย์นั้น มีการพัฒนาเป็นลำดับขั้น มนุษย์ทุกคนจะพยายามหาทางสนองตอบความต้องการตั้งแต่ระดับต่ำสุด เมื่อความต้องการขั้นต่ำสุดได้รับการตอบสนองจนเกิดความพึงพอใจแล้ว ความต้องการขั้นที่สองจะเกิดขึ้น และเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่จะหาทางตอบสนองความต้องการนั้น เมื่อความต้องการขั้นที่สองได้รับการตอบสนองบรรลุเป้าหมายแล้ว ความต้องการขั้นที่สามจะถูกพัฒนาและกระตุ้นเป็น แรงจูงใจทำให้เกิดความต้องการระดับต่อไปลำดับขั้น ความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์มีลำดับดังต่อไปนี้

๑) ความต้องการขั้นพื้นฐานทางสรีระ (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นที่ จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย เพื่อสนองความต้องการพื้นฐานให้ร่างกายคงสภาพอยู่ได้ ได้แก่ ความต้องการอาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การพักผ่อน เป็นต้น

๒) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety & Security Needs) เป็นความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ทางร่างกาย จิตใจ รวมทั้ง ทรัพย์สินและผลประโยชน์ เช่น วัยเด็กต้องการการปกป้องคุ้มครองจากผู้ใหญ่ และผู้ใหญ่ต้องการความมั่นคงในอาชีพ การเงิน เป็นต้น

๓) ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love & Belongings Needs) เป็นความต้องการความรักจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง คนรอบข้าง ต้องการให้คนอื่นยอมรับตน ต้องการความเป็นมิตรจากคนอื่น ต้องการความสนิท ความเป็นเจ้าของ ต้องการเป็นสมาชิก เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

๔) ความต้องการเกียรติยศ ความภาคภูมิใจในตน (Self-Esteem Needs) เป็นความต้องการความมีชื่อเสียงเป็นที่นับถือของคนอื่น ต้องการให้คนอื่นยกย่องและเห็นว่าตนมีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อสังคม

๕) ความต้องการที่จะให้ตนเองได้ประสบความสำเร็จ ตามที่ปรารถนาสูงสุด โดยอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง (Self-Actualization Needs) เช่น ต้องการเป็นคนดี มีคุณธรรม ประสบความสำเร็จในหน้าที่ การงาน ได้อยู่ในตำแหน่งบริหาร ใช้ความสามารถของตนเองให้เต็มที่ เป็นต้นในระยะหลัง มาสโลว์ ได้เพิ่มระดับความต้องการอีก ๒ ขั้น คือ ความต้องการที่จะรู้และเข้าใจ (Need to Know and Understand) ได้แก่ ความต้องการที่จะแสวงหาความรู้ที่มีคุณค่า

<sup>๒๖</sup> Owen. Robert G. **Organizational Behavior in Education**. ๓rd ed. New Jersey : Prentice-Hall, Inc. 1987, P 97 – 105.

จากแนวคิดของมาสโลว์จะเห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกายเป็นการพัฒนาความต้องการขั้นพื้นฐานทางสรีระและเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำไปสู่การความต้องการขั้นต่อไป

## ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดหลัก ๕๐.

### ๒.๒.๑ ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลกให้ความหมายว่า หมายถึงกระบวนการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุม ดูแล และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น<sup>๒๗</sup> หรือในแง่มุมมองของทางตะวันตกจะให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพไว้ว่า เป็นกิจกรรมของผู้ที่เชื่อว่าตนเองมีสุขภาพดีและไม่มีอาการเจ็บป่วยมาก่อน โดยมีจุดประสงค์เพื่อดำรงภาวะสุขภาพ ส่งเสริมภาวะสุขภาพและป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ และการประกอบอาชีพ รวมถึงการรับมือกับภัยคุกคาม เป็นคำกล่าวของ คาร์ลและคอบบ์ (Kasl and Cobb. ๑๙๙๖) อ้างอิงจาก จินตนา พรหมลาย<sup>๒๘</sup> นอกจากนี้ทางนายประเวช ะสีได้กล่าวไว้ว่า การส่งเสริมสุขภาพเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยการทำงานที่สังคมมีจิตสำนึก หรือจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพดีและเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งในทุกระดับ ตั้งแต่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม<sup>๒๙</sup>

จากข้อมูลเบื้องต้นทำให้สรุปได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึงกระบวนการที่ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพทางกายและใจให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

### ๒.๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลัก ๕๐.

ทางกระทรวงสาธารณสุข ได้ตระหนักถึงการส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ ๕๐. เพื่อเป็นหลักในการสร้างสุขภาพ ซึ่งเป็นเป็นหลักง่าย ๆ แต่ให้ผลยิ่งใหญ่ในการที่จะทำให้คนเราแข็งแรงพอที่จะต่อสู้ และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บไม่ให้มาเยือนเราได้ โดยมีรายละเอียดของหลัก ๕๐. จะประกอบด้วย อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ อูจจาระ (การขับถ่าย) ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพดี แข็งแรง และทำให้อายุยืน<sup>๓๐</sup> ในงานวิจัยนี้ได้เน้นเพิ่มคุณภาพชีวิตตาม

<sup>๒๗</sup> พิสมัย จันทวิมล. นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทที่ไซต์จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๕๘.

<sup>๒๘</sup> จินตนา พรหมลาย . “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพัฒนากรเขตที่ ๓” , วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (คณะรัฐประศาสนศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).หน้า ๓๓.

<sup>๒๙</sup> ประเวช ะสี , การพัฒนาพลังสร้างสรรค์องค์กร , พิมพ์ครั้งที่ ๔, ( กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๒), หน้า ๔๒.

<sup>๓๐</sup> อภิสิทธิ์ วิริยานนท์, หลัก ๕ อ. ทฤษฎีพอเพียงแห่งสุขภาพ , (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์น้ำฝนจำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

แนวการปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ และการส่งเสริมสุขภาพเพื่อเพิ่มพลัง ชีวิตด้วยหลัก ๕ อ ซึ่งเป็นการกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อเป็นหลักในการส่งเสริมสร้างสุขภาพดังมีรายละเอียดดังนี้

### ๑) อาหาร

อาหารแปลว่านำมา เอามา สิ่งซึ่งต้องนำเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต หมายถึง สารใด ๆ ซึ่งบริโภคเพื่อเสริมโภชนาการให้แก่ร่างกาย อาหารมักมาจากพืชหรือสัตว์ และมีสารอาหารสำคัญ อาทิเช่นคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน หรือแร่ธาตุ สิ่งมีชีวิตย่อยและดูดซึมสารที่เป็นอาหารเข้าสู่เซลล์เพื่อนำไปสร้างพลังงาน คงชีวิต และหรือ กระตุ้นการเจริญเติบโตนำมาเอามา สิ่งซึ่งต้องเข้าไปเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ดังทั้งหลายไม่ว่าคน สัตว์ พืช ล้วนอยู่ได้ด้วยอาหาร <sup>๓๑)</sup> นอกจากนี้อาหารยังมีความหมายถึงการรับประทานได้เหมาะสมทั้งจำนวนมื้อ เวลาในการรับประทาน ลักษณะการเคี้ยวประเภทของอาหารที่รสชาติอาหารไม่เน้นรสจัดมากเกินไป อาหารที่เป็นแบบธรรมชาติสดใหม่ปรุงเองไม่เป็นแบบสำเร็จรูป รวมถึงไม่เป็นอาหารแสลงต่างๆที่จะมีส่งผลต่อการออกฤทธิ์ของยาสมุนไพร

ในแง่ของโภชนาการ อาหารมีส่วนประกอบ ที่เป็นสารเคมีอยู่หลายประเภท ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ สารเหล่านี้รวมเรียกว่า สารอาหาร ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีประโยชน์ในการบำรุงร่างกายและช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างปกติให้ร่างกายจะได้เจริญเติบโตและความแข็งแรง ควรรับประทานอาหารเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และต้องเลือกรับประทานให้ครบทั้ง ๕ หมู่ ในแต่ละมื้อ อาหารหลัก ๕ หมู่ ที่เรารับประทานเข้าไปในแต่ละมื้อ ก็มีประโยชน์มีคุณค่าแตกต่างกันออกไปดังนี้

๑) คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารหลักที่เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญกับสิ่งมีชีวิต <sup>๓๒)</sup> ส่วนใหญ่มนุษย์ได้รับจาก อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ข้าวต่างๆ เป็นอาหารหลัก ซึ่งมีแบ่งเป็นส่วนประกอบหลัก และนอกจากนี้ แป้งยังมีมากในธัญพืชอื่น/เผือก/มันฝรั่ง/มันสำปะหลัง หรือแม้แต่การแปรรูปเป็นแป้งสุกใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น ขนมปัง เส้น ก๋วยเตี๋ยว นอกจากส่วนของแป้งนั้น คาร์โบไฮเดรตมีน้ำ ตาลที่พบในธรรมชาติ เช่น ในผลไม้สุก พืชบางชนิด เช่น อ้อย มะพร้าว สามารถแปรรูปได้ซึ่งมีรสหวานและเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหาร หลายชนิด

องค์ประกอบของคาร์โบไฮเดรต จะประกอบ คือ คาร์บอน (C) ไฮโดรเจน (H) และออกซิเจน (O) หน่วยย่อย คือ น้ำตาล (น้ำตาลทรายหรือ ซูโครส น้ำตาลชนิดอื่นๆ เช่น กลูโคส ฟรุคโทส พบในผักและผลไม้หลายชนิด ) แต่ละชนิดมีขนาด ของโมเลกุลต่าง กัน ขึ้นอยู่กับจำนวนโมเลกุลของน้ำตาลที่เป็น องค์ประกอบ น้ำ ตาลโมเลกุลคู่ ประกอบด้วยน้ำ ตาล โมเลกุลเดี่ยว ๒

<sup>๓๑)</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๙.

<sup>๓๒)</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย ๕๕๓๐๒ หน่วยที่๑-๗, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๘), หน้า๓-๑๖.



โมเลกุลมาต่อกัน ส่วนโมเลกุลของคาร์โบไฮเดรต กลุ่มแป้งและไกลโคเจนเป็นโมเลกุลใหญ่ ประกอบด้วยกลูโคสหลายพันโมเลกุลเชื่อมต่อกันเป็น สายยาว ในพืชหลายชนิดสะสมอาหารอยู่ในรูป แป้งส่วนในสัตว์สะสมอยู่ในรูปของไกลโคเจน ในอาหาร เช่น เซลลูโลส เป็นส่วนประกอบของผนัง เซลล์พืช พบได้ในผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่ว เมล็ดแห้ง เมล็ดพืช ฯลฯ

๒). โปรตีน เป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์ทุกเซลล์ มีความสำคัญยิ่งต่อการทำงานใน กระบวนการเมแทบอลิซึมภายในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต มีบทบาทมากในขบวนการทางชีวเคมีทุกชนิด<sup>๓๓</sup> ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต และ ซ่อมแซมส่วนต่างๆของร่างกาย และหลายชนิดเป็นเอนไซม์ที่มี หน้าที่เฉพาะ คือ ช่วยเร่งและควบคุมปฏิกิริยาเคมีในสิ่งมีชีวิต บางชนิดทำหน้าที่ควบคุมระบบต่าง ๆ ให้ทำงานได้เป็นปกติ ทำให้ร่างกายสามารถได้รับพลังงานจากกระบวนการสลายด้วย จึงมี ความสำคัญอย่างยิ่ง อาหารที่มีโปรตีนมาก ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จาก ถั่ว เช่น เต้าหู้ นอกจากนั้นแมลงบางชนิดก็เป็นแหล่งเช่นกัน

องค์ประกอบของโปรตีน คือ หน่วยที่เล็กที่สุด เรียกว่ากรดอะมิโน ซึ่งมีหลายชนิดเรียงต่อกัน กรดอะมิโนแต่ละโมเลกุลประกอบด้วยธาตุหลัก ๔ ธาตุ ได้แก่ คาร์บอน (C) ไฮโดรเจน (H) ออกซิเจน (O) และไนโตรเจน (N) นอกจากนั้นบางชนิดก็ยัง มีกำมะถัน (S) เป็น ส่วนประกอบด้วย กรดอะมิโน ที่พบในร่างกายของเรามีประมาณ ๒๐ ชนิด แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กรดอะมิโนจำเป็น ซึ่ง ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้เองจำเป็นต้องได้จากอาหารที่กิน และ กรดอะมิโนไม่จำเป็น ซึ่ง ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้จากกรดอะมิโนและสารอินทรีย์ ชนิดอื่นๆ

๓). ไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้กรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกายและให้พลังงานสำหรับ กิจกรรมต่างๆ ของเซลล์ ร่างกายเราจะสะสมในบริเวณใต้ผิวหนังและรอบอวัยวะภายในต่างๆ เพื่อให้มีแหล่งพลังงาน ไว้ใช้ยามต้องการ เป็นฉนวนป้องกันการสูญเสียความร้อนจากร่างกายและ ป้องกันอวัยวะภายในจากความกระทบกระเทือน นอกจากนี้เป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์ และเยื่อหุ้มออร์แกเนลล์ต่างๆ ภายในเซลล์ ช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิด (A, D, E, K) อาหาร ที่เป็นแหล่งไขมันสูง เช่น เนย น้ำมันพืช และกะทิ เป็นต้น

องค์ประกอบของไขมัน เป็นชีวโมเลกุลที่มีโครงสร้างหลากหลายแต่มีลักษณะร่วมกันคือ ความไม่ชอบน้ำ (Hydrophobicity)<sup>๓๔</sup> โดยองค์ประกอบที่สำคัญของไขมัน คือ กลีเซอรอลและกรด ไขมัน โดยทั่วไปมีธาตุคาร์บอน (C) ไฮโดรเจน (H) และ ออกซิเจน (O) เป็นสารให้พลังงาน (๙ kcal/g) สูงกว่าคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน (๔ kcal/g) กว่าเท่าตัว ดังนั้น การกินมากเกินไปจะส่งผลทำให้เกิดโรคอ้วนและเสี่ยงต่อโรคอื่น เช่น โรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง เป็น ต้น แต่ การลดความ อ้วนไม่ควรงดไขมันอย่างเด็ดขาดเพราะจะทำให้ร่างกายขาดกรดไขมันที่จำเป็นต่อ ร่างกายได้ กรด

<sup>๓๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า๓-๓๔.

<sup>๓๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า๓-๕๑.

ไขมันบางชนิดจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะร่างกายไม่สามารถสร้างได้เอง ต้องได้รับจากการรับประทานอาหาร เช่น กลุ่มโอเมกา ๓ และกลุ่มโอเมกา ๖ (บทบาท สำคัญในการควบคุมระดับไขมันในเลือด ลดความเสี่ยงของภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคซึมเศร้า โรคอัลไซเมอร์ และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน) ในเด็กกรดไขมันจำเป็นมีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างและการทำ งานของสมอง ตับ และระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ การเรียนรู้ การมองเห็น แม้แต่คอเลสเตอรอล มีหน้าที่สำคัญ เช่น เป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ เป็นสารตั้งต้น ในการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับภาวะหลอดเลือดอุดตันและ โรคหัวใจด้วย

๔) วิตามิน เป็นสารอินทรีย์สำคัญต่อการทำงานระบบอวัยวะ ร่างกายต้องการในปริมาณไม่มากนักส่วนใหญ่มีบทบาทในปฏิกิริยาเคมีภายในเซลล์ โดยทำงานร่วมกับเอนไซม์ แต่ เมื่อขาดจะส่งผลให้เกิดภาวะผิดปกติเนื่องจากความบกพร่องของกระบวนการเคมี ภายในร่างกาย ในพืชสังเคราะห์วิตามินเองได้ แต่สัตว์ต้องกินวิตามินหลายชนิดจากอาหาร และ วิตามินแต่ละชนิดมีสมบัติแตกต่างกันและทดแทนกันไม่ได้

วิตามินแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๔.๑) วิตามินที่ละลายในน้ำได้แก่ วิตามิน B๑ วิตามิน B๒ วิตามิน B๓ วิตามิน B๖ วิตามิน C วิตามิน B๑๒

๔.๒) วิตามินที่ละลายได้ในไขมัน ได้แก่ A, D, E, K วิตามินมีอยู่มากมายหลายชนิด ซึ่งแต่ละชนิดจะมี ความสำคัญต่อร่างกาย แตกต่างกัน และมีอยู่ใน อาหารหลายชนิดในปริมาณที่ต่างกั นตัวอย่างแหล่งอาหาร หน้าที่และประโยชน์ อาการเมื่อขาดวิตามิน เช่น

วิตามิน เอ มีใน ตับ นม น้ำมันตับปลาไข่แดง ผักและผลไม้ ช่วยการสร้างโปรตีนในเด็ก และรักษาเนื้อเยื่อ เช่น บำรุงสายตา แต่ถ้ากินไม่พอเพียงจะทำให้ไม่สามารถมองเห็น ได้ในที่สลัว นัยน์ตาแห้ง

วิตามินเค มีใน มะเขือเทศ กะหล่ำดอก ผักโขม คื่นช่าย ตับ เนื้อวัว ช่วยในการแข็งตัวของเลือด เลือดเป็นลิ่มช้าทำให้ เลือดหยุดไหลยากมาก

วิตามินบี ๑ มีใน ข้าวซ้อมมือ ตับ ถั่ว ไข่ ราข้าว ยีสต์ นม เนื้อหมู หัวใจ ช่วยในกระบวนการเมตาโบลิซึมของคาร์โบไฮเดรต บำรุง ประสาท การทำงานของ หัวใจ โรคเหน็บชาเบื่ออาหาร การเจริญเติบโตหยุดชะงัก

วิตามินบี ๒ มีในไข่ หมู เนื้อวัว ถั่ว ยีสต์ เนื้อสัตว์ ช่วยในการเจริญเติบโต โรคปากนกกระจอก

วิตามิน ซี (กรดแอสคอร์บิก ) ผลไม้จำพวกส้ม มะนาว มะละกอ มะเขือเทศ ช่วยรักษาสุขภาพของเหงือก และฟันร่างกายมีภูมิ ต้านทานโรค โรคลักปิดลักเปิด ทำให้เลือดออกตามไรฟัน เป็นหวัดได้ง่าย

๔). แร่ธาตุ เป็นสารอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ร่างกายต้องการและขาดไม่ได้ แร่ธาตุบางชนิดเป็นส่วนประกอบของอวัยวะและกล้ามเนื้อบางอย่าง เช่น กระดูก ฟัน เลือด บางชนิดเป็นส่วนของสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตในร่างกาย เช่น ฮอรโมน เฮโมโกลบิน เอนไซม์ เป็นต้น นอกจากนี้แร่ธาตุยังช่วยในการควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำหน้าที่ปกติ เช่น ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท การแข็งตัวของ เลือด และช่วยควบคุมสมดุลของน้ำในการไหลเวียนของของเหลวในร่างกาย เป็นต้น

นอกจากนี้พฤติกรรมของผู้คนในปัจจุบันมีการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย เช่น บริโภคมากเกินไป บริโภคสัปดาห์เกินไป ซึ่งผลของรสรอาหารจะส่งผลไปตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งตามแพทย์แผนไทยได้กล่าวไว้ในช่วง แนวคิดการใช้ยาสมุนไพร นอกจากนี้ ตามตำรา แพทย์แผนจีน รสชาติของอาหารทุกชนิดมีความสำคัญต่ออวัยวะภายในของร่างกายมนุษย์แทบทั้งสิ้น หรือตามศาสตร์อายุรเวท เมื่อรับประทานอาหารเข้าไป ตรียาตุในร่างกายจะเป็นผู้เลือกอาหารทั้ง ๖ รส จะไปเป็นอาหารของธาตุใด <sup>๓๕</sup> รสรอาหารนอกจากประโยชน์ที่เราได้รับแล้ว หากทานมากเกินไปอาจได้รับโทษของรสชาติเหล่านั้นมาด้วย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

#### อาหารรสหวาน

ข้อดี : น้ำตาลจัดอยู่ในอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานกับร่างกายโดยทันที ส่งผลให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยส่งเสริมการทำงานของกระเพาะอาหารและม้าม รสหวานมีสรรพคุณทางยา รักษาอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ แก้อาการอ่อนเพลีย บำรุงกำลัง และแก้กระหายด้วย

ข้อเสีย : เมื่อทานอาหารที่มีรสหวานมากๆ ส่งผลให้เกิดโรคเบาหวาน เพราะการได้รับน้ำตาลมากเกินไป ร่างกายจะไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติได้ นอกจากนี้ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป ส่งผลให้อ้วน ทำให้เกิดอันตรายต่อโรคหัวใจ โรคไต ฟันผุ เป็นต้น

อาหารรสเผ็ดช่วยให้การทำงาน ของปอดและลำไส้เป็นไปตามปกติ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยขับเหงื่อ ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ และยังช่วยในกระบวนการเผาผลาญอาหารให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

ข้อเสีย : อาหารรสเผ็ดจัดก็สามารถก่อให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร รสชาติอันเผ็ดร้อนจนเกินไปยังสามารถก่อให้เกิดสิว เพราะความเผ็ดจะทำให้ต่อมไขมันทั่วร่างกายทำงานหนักกว่าปกติทำให้เกิดสิวได้ง่าย และที่สำคัญอาหารรสเผ็ดยังมีฤทธิ์กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้หัวใจทำงานหนัก ผู้ที่ชอบรับประทานอาหาร รสเผ็ดจึงมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจโดยไม่รู้ตัว

<sup>๓๕</sup> ชุนนิเทศสุขกิจ, อายุรเวทศึกษา, พิมพ์ครั้งที่๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พร้อมจักรการพิมพ์, ๒๕๑๖), หน้า๗๖.

เช่นเดียวกัน<sup>๓๖</sup> นอกจากนี้อาหารรสเผ็ดจำพวกเครื่องแกงมักมีส่วนผสมของเกลือ กะปิ ผงชูรส ซึ่งมีโซเดียมอยู่มาก จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคไต และโรคความดันโลหิตสูง

รสชาติเผ็ดมีในสมุนไพรกลุ่ม เช่น กานพลู ยี่หระ กระเทียม หัวหอม และพริก เป็นต้น อาหารรสเค็ม

ข้อดี : โซเดียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของเกลือ ทำหน้าที่สำคัญในการควบคุมความสมดุลของของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ระดับปกติ ช่วยควบคุมระดับความเป็นกรด-ด่างของเลือด ช่วยขับร้อน แก้อาการเลือดออกตามไรฟัน บำบัดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

ข้อเสีย : เมื่อใดที่ร่างกายมีปริมาณโซเดียมจากเกลือสูงกว่าปกติ ร่างกายจะพยายามขับออกทางปัสสาวะ ส่งผลให้เราารู้สึกคอแห้ง กระหายน้ำ ร้อนใน แสบคอ เกิดอาหารบวม น้ำได้ หรือถ้าหากเป็นมากถึงขั้นภาวะขาดน้ำได้ นอกจากนี้ รสเค็มจะทำให้เลือดในร่างกายไหลเวียนช้าทำให้ความดันโลหิตสูง และทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น

อาหารไทยหลายชนิดมีส่วนผสมของเกลือในปริมาณสูง โดยความเค็มยังแอบซุกซ่อนอยู่ในอาหารสำเร็จรูปอีกหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นขนมอบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ผักดอง และซอสต่างๆ นอกจากนี้ อาหารตามธรรมชาติบางอย่างก็ยังมีโซเดียมสูง เช่น อาหารทะเลและเนื้อสัตว์ต่างๆ ของหมักดองหรือแม้แต่ผักทุกชนิดโดยเฉลี่ยปริมาณ ๑ ส่วน ถือว่ามีโซเดียม ๙ กรัม<sup>๓๗</sup> จึงมีความหมายว่า เวลาที่เราจะรับประทานอะไรก็ควรต้องระมัดระวังในการปรุงรสพอสมควร มิฉะนั้นอาจเสี่ยงต่อโรคภัยที่เกิดจากการบริโภคโซเดียมสูงเกิน

อาหารรสเปรี้ยว

ข้อดี : เป็นข้อดีที่ไม่ค่อยมีใครรู้ ความเปรี้ยวช่วยในการกระตุ้นตับและถุงน้ำดีให้ปล่อยน้ำย่อย ช่วยในการดูดซึมอาหารของร่างกาย ฟอกเลือด เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับเสมหะ และแก้อาการเลือดออกตามไรฟันได้

ข้อเสีย : การกินอาหารรสเปรี้ยวมากเกินไป มักทำให้ท้องเสีย ร้อนใน และระบบน้ำเหลืองในร่างกายมีปัญหา จึงทำให้แผลหายช้า และเป็นสาเหตุหนึ่งให้เกิดฟันผุด้วย

รสเปรี้ยวมาจากธรรมชาติอย่าง มะนาว มะกรูด มะขาม มะม่วงดิบ หรือสับปะรด นับว่าไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากนัก แต่ถ้าเป็นความเปรี้ยวที่มาจากสารสังเคราะห์อย่างเช่น น้ำส้มสายชู

<sup>๓๖</sup> รสแบบไหนดีต่อสุขภาพ (e-magazine), [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

<http://health.kapook.com/view๖๓๕๐๔.html> [๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๘].

<sup>๓๗</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, อาหารบำบัดโรค ๗๐๓๑๓ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่๑๗, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๕), หน้า๒๐๔.

หากบริโภคมากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้เช่นเดียวกันกัน ทุกอย่างบนโลกนี้ มากไปก็ไม่ดี น้อยไปก็ไม่ดี การทานอาหารก็เช่นกัน ทานแต่พอดี ร่างกายก็จะได้รับประโยชน์อย่างเต็ม<sup>๓๘</sup>

นอกจากเรื่องรสชาติที่มีความสำคัญที่เกี่ยวกับอาหารคือการรับประทานอาหารเมื่อเข้าเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่ ส่งผลต่อจิตใจ และพลังชีวิตของค นไปตลอดทั้งวัน และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น ทำให้ความรู้สึกรักกินอาหารในมื้ออื่นๆ น้อยลง<sup>๓๙</sup> การเลือกกินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนแล้วต้องไม่ลืมนึกถึงวิธีการปรุงให้สุก สะอาดด้วย อาหารสุกๆ ดิบๆ มีเชื้อโรค และพยาธิต่าง ๆ มากมาย ต้องปรุงให้สุกด้วยความร้อน อาหารเป็นสิ่งสำคัญมากกับสุขภาพของเรา ความเข้าใจเรื่องอาหารที่เราจะรับประทานเข้าไป การคัดสรรของดีหลีกเลี่ยงสารสังเคราะห์ที่อยู่ในอาหาร โดยเน้นอาหารที่เป็นธรรมชาติเช่นผัก ผลไม้สด ที่อุดมไปด้วยเอนไซม์และสารอาหารหรือการปรุงอาหารเองก็สามารถช่วยให้หลีกเลี่ยงจากผงซุส วัตถุกันเสีย ผงปรุงแต่งอาหารให้มีสี กลิ่น และรส เพื่อให้ดูสวยงามและความอร่อยถูกลิ้น และยังมีการใช้สารเคมีใน การปลูกพืชผักผลไม้ เช่น ไข่ฆ่าแมลง ฮอร์โมนเร่งการโตของพืช ยากำจัดวัชพืช ปุ๋ยเคมี และในอุตสาหกรรมการเลี้ยงสัตว์ ฮอร์โมนเร่งโต, วัคซีน, อาหารปรุงแต่งเพื่อให้สัตว์เจริญเติบโตได้รวดเร็ว , ยาปฏิชีวนะในสัตว์สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นสาเหตุของการอักเสบในร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงพันธุกรรม ทำให้ยีนส์ของมนุษย์ด้อยลง ภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อได้ง่าย อาหารในอุตสาหกรรมอาหาร ล้วนมุ่งเน้นไปที่ปริมาณให้มีผลผลิตจำนวนมาก ราคาต่ำ ต้นทุนต่ำ โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะตามมาภายหลังว่าจะเกิดอะไรขึ้น เน้นไปแต่ทางวัตถุ โดยขาดคุณภาพ นอกจากนี้ผล การบริโภคแป้งขาว น้ำตาลขาวที่ผ่านการขัดสีจะส่งผล เวลาถูกย่อยจะเปลี่ยนเป็นกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือดอย่างมากและรวดเร็ว ทำให้ตับอ่อนต้องทำงานหนักเพื่อการผลิตอินซูลิน ที่ทำหน้าที่นำกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือด การทำงานอย่างหนักของตับอ่อน วันแล้ววันเล่าจะทำให้ตับอ่อนเสื่อมลงไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ตามปกติ และเป็นสาเหตุหลักของโรคเบาหวาน ยังเป็นเหตุให้เกิดโรคไต ,โรคหลอดเลือดอักเสบ,โรคหัวใจ,ความดันเลือดสูง จากการที่น้ำตาลหรือกลูโคสที่มีมากในกระแสเลือด ไหลเวียนไปทางไหนของอวัยวะในร่างกายก็จะเกิดการอักเสบ เพราะเลือดมีความเป็นกรดสูง และที่สำคัญอินซูลินจะยังไปควบคุมตับ ซึ่งตับโดยปกติจะผลิตคอเลสเตอรอลในร่างกาย ๘๐% อีก ๒๐% ได้จากอาหาร เมื่อเกิดการผิดปกติจากอินซูลินที่เข้าควบคุมตับในการผลิตคอเลสเตอรอล ทำให้ค่าคอเลสเตอรอลสูงขึ้น ไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้น LDL (ไขมันเลว)สูงขึ้น HDL (ไขมันดี) ต่ำลง การที่ค่าLDL

<sup>๓๘</sup> รสอาหารกับสุขภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://campus.sanook.com> [๑๔ ธันวาคม

๒๕๕๘].

<sup>๓๙</sup> สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ฝ่ายเทคโนโลยีอาหาร ,๓๕ เทคโนโลยีธานี คลองห้า ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ๑๐๑๒๐.

สูงจะทำให้เกิด Oxidation หรือเกิดอนุมูลอิสระในหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดอักเสบเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ, หลอดเลือดตีบ อาหารที่ดี อาหารที่เป็นธรรมชาติ ลดปริมาณสารเคมีน้อยที่สุดคือประตูที่ทำให้สุขภาพดี

นอกจากเรื่องการคุณภาพหรือประเภทของอาหารแล้ว การเคี้ยวอาหารก็มีผลสำคัญต่อสุขภาพร่างกาย โดยทั่วไปค่าเฉลี่ยของคนมักเคี้ยวอาหาร ๑๕ ครั้งต่อคำเท่านั้น ซึ่งจะไม่เป็นผลดีเท่าไรเพราะการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดจะส่งผลต่อสุขภาพ การเคี้ยวอาหารให้นานขึ้นไม่เพียงส่งผลดีต่อร่างกายแต่ยังช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางสมองด้วย จากข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และเว็บไซต์ส่งเสริมความรู้วิทยาศาสตร์ "วิชาการดอทคอม" <sup>๔๐</sup>รวบรวมผลการศึกษาทางแพทย์ ซึ่งยืนยันผลดีของการฝึกนิสัยเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนลงสู่กระเพาะ เพราะข้อดีที่เห็นชัดเจนจะช่วยทำให้ระบบย่อยทำงานน้อยลง

การเคี้ยวให้ช้าลงยังมีผลต่อการทำงานของสมองในหลายๆ ด้าน เนื่องจากไปช่วยกระตุ้นให้ "ต่อมน้ำลาย" และ "ต่อมไทรอยด์" หลั่งฮอร์โมนออกมา นอกจากนั้น ยังช่วยกระตุ้นพลังแห่งการขบคิดและสมาธิ ตรงข้ามกับผู้ ที่เคี้ยวอาหารไม่ค่อยได้หรือเคี้ยวเร็วไป สมองก็จะอ่อนแอตามไปด้วยผลที่ตามมาก็คือ สุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว โดยประโยชน์จากการเคี้ยวอาหารให้ช้าลง จะมีผลต่อดีสมองและร่างกาย ดังนี้

๑. เคี้ยวอาหารประมาณ ๓๐ ครั้งในแต่ละมื้อเป็นอย่างน้อย จะช่วยให้เหงือกแข็งแรงและช่วยรักษาอาการารมณห์เหงือกอักเสบ และไมโหวาย

๒. เคี้ยว ๕๐ ครั้ง จะช่วยลดความวิตกกังวลของอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลากินอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยลดความอ้วนได้ เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของน้ำที่มากเกินไปจนความจำเป็นดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

๓. เคี้ยว ๖๐ ครั้ง เหมาะสำหรับการเคี้ยวอาหารที่มีกากใยมากเกินไป ช่วยลดอาการท้องผูก การทำงานของสมอง ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. เคี้ยว ๘๐ ครั้ง ช่วยให้ประสาทสัมผัสไวขึ้น มีความจำดีขึ้น สามารถจดจำและจำแนกรสชาติของอาหารที่ อกจากธรรมชาติและสารปรุงอาหารที่มีพิษ ต่อร่างกายได้อย่างรวดเร็ว

๕. เคี้ยว ๑๐๐ ครั้ง ทำให้คุณจัดการแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว สงบ เยือกเย็น กินน้อยลง แต่ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้มาก อีกทั้งช่วยลดการอยากอาหารประเภทเนื้อ

๖. เคี้ยว ๑๕๐ ครั้ง ระบบการทำงานกระเพาะและลำไส้ดีขึ้น และช่วยควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ

<sup>๔๐</sup> สุทัศน์, ประโยชน์การเคี้ยวอาหารให้ช้าลง, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://my.dek-d.com/peecheda/blog/?blog\\_id=๑๐๐๘๒๗๗๘](http://my.dek-d.com/peecheda/blog/?blog_id=๑๐๐๘๒๗๗๘), [๒๑ มกราคม ๒๕๕๙].

๗. เคี้ยว ๒๐๐ ครั้ง ต่ออาหาร ๑ คำได้ทุกมื้อ จะหายจากโรคกระเพาะเรื้อรัง และโรคกระเพาะอาหารเป็นแผลอย่างรวดเร็ว<sup>๔๑</sup>

อาหารแสลงหรือของแสลง หมายถึง อาหารหรือเครื่องดื่มที่ส่งผลให้อาการของโรคหรือความเจ็บป่วยของโรคมีอาการมากขึ้นกำเริบ หรือไม่ดีขึ้นและบั่นทอนสุขภาพมากขึ้น แม้นอยู่ในช่วงรับประทานยาอยู่ อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากปฏิกิริยา เคมีในอาหารส่งผลให้ฤทธิ์ยาสมุนไพรออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะร่างกายรับอาหาร และยาสมุนไพร เข้าไปจะเกิดอันตรกิริยาระหว่างอาหารและยาสมุนไพรโดยอาจจะส่งผลเสริมประสิทธิภาพของยาสมุนไพร หรือลดประสิทธิภาพของยาสมุนไพรขึ้นอยู่กับอาหารและชนิดของยา ซึ่งทางแพทย์แผนไทยมีการสะสมองค์ความรู้มาเป็นเวลายาวนานโดยเป็นประสบการณ์ที่มาจากการสังเกตอาการของผู้ป่วยแล้วมีการจดบันทึกไว้ให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้และระวังเรื่องอาหารแสลงเป็นสำคัญ นอกจากนี้ในคำกล่าวที่ว่า “อาหารคือยา อาหารและยามีแหล่งที่มาเดียวกัน” ดังนั้นการเลือกกินอาหารให้เหมาะสมก็มีส่วนที่ช่วยส่งเสริมการรักษาและจะช่วยให้ความเจ็บป่วยทุเลาลง ช่วยเสริมการรักษาและฟื้นฟูร่างกาย อาหารแสลงหรืออาหารต้องห้าม ในความหมายที่กว้างๆจะหมายถึง

๑. การรับประทานอาหารที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป ก็เกิดโทษ
  ๒. การรับประทานอาหารชนิดเดียวกัน ซ้ำซาก ก็เกิดโทษ
  ๓. การรับประทานอาหารที่ไม่สอดคล้องกับภาวะร่างกายในยามปกติ (ลักษณะธาตุของแต่ละบุคคล)
  ๔. การรับประทานอาหารที่ไม่สอดคล้องกับภาวะเจ็บไข้ได้ป่วย หรือในขณะที่ ป่วยเป็นโรค
  ๕. การรับประทานอาหารที่ไม่สอดคล้องกับยาสมุนไพรที่ใช้รักษาในขณะที่เป็นโรค
- โดยในทางวิทยาศาสตร์ก็มีการศึกษาว่ามีปัจจัยอะไรที่สามารถส่งผลต่อเมแทบอลิซึมของยาแผนปัจจุบันและยาสมุนไพรมีดังต่อไปนี้<sup>๔๒</sup>
- ๑). ภาวะทางโภชนาการของแต่ละบุคคล เพราะยาบางตัวต้องการพลังงานในการดูดซึมหรือในการขบวนการทำลายยา

<sup>๔๑</sup> รับรองฤทธิ์อันันต์ , เคี้ยวอาหาร ซ้ำๆ สุขภาพดี- สมองแข็งแรง , [ออนไลน์ ].แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/๑๑๑๕๑> [ ๓๑ ต.ค.๒๕๕๘ ].

<sup>๔๒</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช , เกสกรรมแผนไทย หน่วยที่ ๘ ๕๕๓๑๔, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช , ๒๕๕๕), หน้า ๑๓-๑๑-๑๓-๑๓.

๒). พันธุกรรมและเชื้อชาติ มีผลต่อการผลิตชนิดและปริมาณเอนไซม์ตับที่จะช่วยทำลายตัวยา

๓). เพศ พบว่าเพศหญิงจะมีเอนไซม์ตับที่มีความสามารถในการเมแทบอลิซึมตัวยาบ้างชนิดที่ทำงานได้ดีกว่าเพศชาย

๔). อายุ

๕). อาหารและแอลกอฮอล์ มีผลต่อเอนไซม์ในตับ

๖). พยาธิสภาพของร่างกาย จะมีผลต่อการดูดซึมยา

๗). การสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่มีผลทำให้เกิดสารไฮโดรคาร์บอนขึ้นซึ่งเมื่อผู้สูบบุหรี่สูดเอาควันบุหรี่เข้าสู่ปอด สารไฮโดรคาร์บอน ก็จะแพร่เข้าสู่เส้นเลือดฝอยที่อยู่ภายในปอดเข้าสู่ร่างกาย จากนั้นจะเดินทางตามกระแสเลือดไปที่ตับและเหนี่ยวนำให้เอนไซม์ตับชนิดที่ใช้เพื่อเมแทบอลิซึมสารไฮโดรคาร์บอนเหล่านั้นมีปริมาณมากขึ้น ซึ่งสารไฮโดรคาร์บอนเหล่านี้เมื่อถูกเมแทบอลิซึมแล้วจะกลายเป็นสารก่อมะเร็ง

ในงานวิจัยครั้งนี้จะเน้นอาหารแสลงที่ไม่สอดคล้องกับยาสมุนไพรที่ใช้รักษา ตามแบบการรักษาแผนไทยที่ชมรมวัดบางกร่าง เช่น ของหมักดอง เหล้าสุรา บุหรี่ อาหารทะเล อาหารหรือผลไม้ที่มีส่วนผสมของไข่ ยีสต์ เห็ด สะตอ กุยช่าย นมหรือผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับนม เป็นต้น

เมื่อย่อยหลังกลับไปดูในสมัยพุทธกาลก็พบว่าหลักการการดูแลสุขภาพในแง่อาหารนั้นได้มีการ สรุปข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ในแง่ของอาหารได้ดังนี้

#### ๑) การบริโภคอาหาร

ฉันอาหารมือเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว

พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉันมือเดียว ไมฉันในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่ กระปรี้กระเปร่าทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่ มีโรคน้อย” <sup>๔๓</sup> พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบำบัดเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยความ คิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่

<sup>๔๓</sup> ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม. ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๗๔/๑๕๐, ๒๐๑, อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๖.



โดยผาสูกักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร”<sup>๔๔</sup> ทรงเลือกพิจารณาฉันทะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิด โรค<sup>๔๕</sup> มีสติในการฉันอาหาร พระองค์ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ว่า “...มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยืน”<sup>๔๖</sup> “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป.....การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลึ้ม”<sup>๔๗</sup> รู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”<sup>๔๘</sup> พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อยังพระชนชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

หลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธกาลส่งเสริมให้มีสุขภาพที่แข็งแรงเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตรงกับหลักของ ๕อ. กระทรงงสาธารณสุข

## ๒) การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ( Exercise ) หมายถึงการประกอบกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์

<sup>๔๔</sup> ม. ฐ. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๓, ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕, ๔๒๒/๘๐, ๔๕๖.

<sup>๔๕</sup> ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

<sup>๔๖</sup> ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

<sup>๔๗</sup> ม. ฐ. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

<sup>๔๘</sup> ม. ฐ. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖, อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๙/๒๔๐, อภิ. วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๙๑.

แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>๔๙</sup> เช่นระบบการไหลเวียนโลหิต การเผาผลาญอาหาร การนอนหลับได้ดี ซึ่งส่งผลร่างกายเกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ และมีพลังในการทำกิจกรรมต่างๆด้วยความมั่นใจ เป็นการใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของ อายุ เพศ และภาวะของร่างกาย โดยมีสัญญาณให้ทราบได้ว่าการออกกำลังกายเหมาะสมหรือยัง คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นหายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังการออกกำลังกาย คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน ขา ความคล่องตัวไว ความเร็ว การตอบสนองต่อสถานการณ์ และที่สำคัญที่สุด คือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนดีขึ้น<sup>๕๐</sup> การออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนรู้สึกเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ( Isotonic Exercise ) หรือบางครั้งอาจอยู่กับที่ก็ตาม ( Isometric Exercise ) ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ<sup>๕๑</sup> โดยรูปแบบการออกกำลังกายก็สามารถ เลือกได้ตามความเหมาะสมกับตัวเองและเป็นกิจกรรมที่ได้ใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหว

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังให้ออกซิเจนช่วยในการสันดาป เป็นระยะเวลาานติดต่อกันเพียงพอที่จะทำให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด จึงจะมีผลต่อสุขภาพ โดยมีหลักการ ๓ ประการ<sup>๕๒</sup>

๑. ความหนัก คือ การออกกำลังกายให้หนักพอเพื่อให้อัตราการเต้นหัวใจสูงถึง ๑๗๐ ครั้ง/นาที
๒. ความอดทน คือ ออกกำลังกายให้ติดต่อกันอย่างน้อย ๑๕-๒๐ นาที
๓. ความบ่อย คือ ออกกำลังกายวันเว้นวันหรืออย่างน้อย ๓ ครั้ง/สัปดาห์

<sup>๔๙</sup> มนัส ยอดคำ, สุขภาพกับการออกกำลังกาย , พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์, ๒๕๔๘), หน้า ๔๙.

<sup>๕๐</sup> เพ็ญศรี จิงธนาเจริญเลิศ และมุสตี ก่อเจตย์, ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี, รายงานการวิจัย , (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี, ๒๕๔๑), หน้า๑๑.

<sup>๕๑</sup> สุชาติ โสมประยูร และคนอื่นๆ, สุขศึกษาภาคปฏิบัติ , (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ. ๒๕๔๓), หน้า ๓๙.

<sup>๕๒</sup> วิภา ไชยณรงค์, สุภาพร องค์สุริยา นนท์ และสุดาพร ดำรงค์วานิช. แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลพระยารามราช จังหวัดสุพรรณบุรี. รายงานการวิจัย, (กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข: นนทบุรี, ๒๕๔๑), หน้า ๑-๒.

ในงานวิจัยของเพ็ญศรี จิงธนาเจริญเลิศ และผุสดีก่อเจดีย์ กล่าวไว้ว่า “สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบหายใจและการทำงานของปอดรวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงาน และการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่น แจ่มใส และอาการเครียดต่างๆ ก็ลดลงด้วย”<sup>๕๓</sup>

การออกกำลังกายมีหลายชนิดที่สามารถเลือกได้โดยใช้หลักคิดแบบง่ายๆ คือการมีการหายใจของกล้ามเนื้อ มีการเคลื่อนไหวข้อต่อๆ เร็วช้า แรงหรือค่อย เป็นไปตามประเภทของการออกกำลังกาย แต่ให้พอเพียงและมีการเพิ่มอัตราการเต้นของชีพจรและทำให้อวัยวะต่างๆ แข็งแรงสามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดในจิตใจ ด้วย การออกกำลังกายจะประสบผลสำเร็จได้ดีขึ้น เราควรประพฤติปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และ ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายนั้นเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงโดยการออกกำลังกายจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นสู่ขนาดที่พอเหมาะของแต่ละบุคคล

โดยในช่วงแรกของการออกกำลังกายต้องอาศัยความอดทน มุมนะพยายามในการออกกำลังกายไปชั่วระยะหนึ่งเมื่อร่างกายเริ่มฟิตและมีความรักชอบ สนุกสนานในการออกกำลังกายก็จะสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องโดยหลักการออกกำลังกายเพื่อช่วยเรื่องคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพให้ได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อผู้ปฏิบัติ แต่สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า ๔๕ ปี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง หรือมีประวัติครอบครัวเป็นโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มการเลือกวิธีการออกกำลังกาย นอกจากนี้ในการออกกำลังกายไม่ควรหักโหมมากในครั้งแรก ๆ การออกกำลังกายที่ดี ควรเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำเป็นครั้งคราวแต่หักโหม และไม่ควรล้าเหนื่อยหรือสูดลมหายใจอย่างแรง ควรหายใจเข้าและออกยาว ๆ เพื่อช่วยระบบการหายใจของร่างกาย และขณะออกกำลังกาย ควรจะสามารถสังเกตอาการขณะออกกำลังกายว่าทำมากไปหรือไม่ โดยสังเกตจากอาการ ดังนี้ เช่น หัวใจเต้นมากจนรู้สึกเหนื่อย เหนื่อยจนพูดไม่เป็นประโยคหรือ เหนื่อยจนเป็นลม หากมีอาการดังกล่าว ขอให้หยุดการออกกำลังกายประมาณ ๒ วัน และเวลาออกกำลังกายในครั้งต่อไปให้ลดระดับการออกกำลังกายลง<sup>๕๔</sup>

๑) การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่างๆ ของแต่ละคนจะไม่เหมือนกันแม้ในคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่งแตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการซ้อมหรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามสภาพความเหมาะสมของร่างกาย

<sup>๕๓</sup> เรื่องเดียวกัน

<sup>๕๔</sup> รศ.นพ.อภิชาติ อัครมงคลกุล, การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี, Siriraj E-Public Library,

[ออนไลน์].แหล่งที่มา: <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=398> [๓๐ มกราคม ๒๕๕๙].

หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปอาจได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล แต่การซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่งด้วย มีข้อสังเกตที่สำคัญว่า การฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือไม่โดยสังเกตจากความเหนื่อย คือ หากออกอกำลังกายถึงขั้น เหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิม โดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และพักแล้วไม่เกิน ๑๐ นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้างในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่น เช่นเดิมหรือดีกว่าเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อย แล้วพอฝืนยืนต่อไปและยังเหนื่อยมากขึ้นจนหอบ แม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไม่หายเหนื่อยและในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป การจะฝึกซ้อมใหม่ควรจะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อน แล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

## ๒). การแต่งกาย

มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในการเคลื่อนไหวและความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างมีแบบการแต่งกายที่เหมาะสม ทั้งเสื้อผ้าและรองเท้าในการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควรและยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังกายต่อไปและทำอันตรายต่อระบบต่างๆในร่างกายด้วยในกรณีนี้เสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไป หรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อได้น้อยจะทำให้การระบายความร้อนออกจากการออกกำลังกายเป็นไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้น เรื่องที่ปฏิบัติกันผิดอยู่เสมอ คือ การใช้ชุดวอร์มโดยพร่ำเพรื่อ จุดประสงค์หลักในการวอร์ม คือ ทำให้ร่างกายอบอุ่น (Warm Up) เร็วเมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงถึงขณะหนึ่ง การทำงานของร่างกายจะได้สมรรถภาพสูงสุด แต่ถ้าอบอุ่นเกินไป (ร้อน) เกินไปสมรรถภาพกลับจะลดลงสำหรับสภาพอากาศภายในประเทศไทยการใช้ชุดวอร์มเกือบจะไม่มีจำเป็นเลยเพราะอากาศร้อนอยู่แล้ว ถ้าจะใช้ก็ไม่ควรจะใช้ในการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายที่ใช้ความอดทน

## ๓). เวลา ดินฟ้า อากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้

ถ้าเป็นไปได้ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวันเพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีการ กำหนดเวลาแน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควรในอากาศร้อนการฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้านี้ และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อหรือความเร็วยุทธศาสตร์ อาจทำในอากาศร้อนได้แต่ทำในช่วงเวลาสั้นๆ

#### ๔). สภาพของกระเพาะอาหารในเวลาอึดอัด

กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อย และดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกายยิ่งกว่านั้นในกีฬามีการกระทบกระเทือนกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงงดอาหารก่อนการออกกำลังกาย ๓ ชั่วโมง อย่างไรก็ตามใน กีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมงๆ เช่นวิ่งมาราธอน จักรยานไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้นก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะๆ

#### ๕). การดื่มน้ำน้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย

เพราะถ้าร่างกายได้สูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการ และในสนามเกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำและไม่ขาดน้ำ ได้ข้อสรุปตรงกันว่า การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การใช้น้ำชดเชยส่วนใหญ่ที่ขาดทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ในร่างกายของคนมีน้ำสำรองอยู่ ซึ่งจะมีไปได้โดยสมรรถภาพไม่ลดลงน้ำสำรองนี้มีปริมาณ ๒ เพอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว (เช่น คนที่มีน้ำหนักตัว ๕๐ กิโลกรัม มีน้ำสำรองสำหรับเสียได้ ๑ กิโลกรัม) ดังนั้นสำหรับการเล่นกีฬาใดๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำเกินกว่า ๒ เพอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว และก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดคลุน้ำ หรือในระหว่างเล่นไม่เกิดความกระหายผู้เล่นไม่จำเป็นต้องเติมน้ำในระหว่างนั้น ในอากาศร้อนการเล่นกีฬาชั่วโมงหนึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ ๒ ลิตร หรือกว่านั้นซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มเท่าไร อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหาย จะต้องค่อยๆ เผลี่ยปริมาณออกไป จากการทดลองของสถาบันกีฬ เวทศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่าการให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่จะสูญเสีย ในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุดแต่ต้องแบ่งการชดเชยออกไปเป็นจำนวน ร้อยละ ๒๕ ใน ๑ ชั่วโมง ก่อนการเล่นอีกร้อยละ ๗๕ เผลี่ยไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

#### ๖). ความเจ็บป่วย

ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อนเมื่อไปออกกำลังกายเข้าอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่งจนแม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นงานหนักเกินได้นอกจากนั้น หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่หลายไปตามส่วนต่าง

ๆ ของร่างกายและทำให้เกิดอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายชีวิตสำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่นไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

#### ๗). ความเจ็บปวดระหว่างการออกกำลังกาย

เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายใด ๆ ตาม โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้วโอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แต่ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียวถ้าหากมีการเปลี่ยนแปลงสถานที่ ปริมาณ และความหนักของการออกกำลังกาย ก็อาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบายอึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไป โอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจากขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติอาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายไปแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นก็ต้อง

#### ๘). ด้านจิตใจ ในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย

จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งคิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยา) การออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจในการลดความเคร่งเครียดอยู่แล้ว

๙). ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน หรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกันหนึ่งเดือนแล้วหยุดไป ๒ อาทิตย์ จะมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นการเสียเวลามาก

#### ๑๐). การพักผ่อน

หลังการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย การเสียพลังงานสำรองไปมากจำเป็นต้องมีการชดเชยรวมทั้งต้องซ่อมแซมสิ่งสึกหรอ และสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้นขบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้พอเพียงข้อสังเกตง่าย ๆ

คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่า การฝึกซ้อมวันต่อไปจนจะทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ<sup>๕๕</sup>

สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นแนวทางเริ่มการออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ

๑. เคลื่อนไหว ฝึกในร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๒๐ – ๓๐ นาที
๓. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะให้ผลดีต้องทำให้ง่าย สะดวก สนุก เต็มใจ และพึงพอใจ
๔. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรประกอบด้วย ๓ ช่วง คือ ช่วงอบอุ่น ช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย
๕. การฝึกออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป และก้าวหน้าขึ้นจนสามารถรักษาระดับคงที่ไปตลอด
๖. การเลือกกิจกรรมออกกำลังกาย และกีฬาควรมีความหลากหลาย และมีแรงจูงใจ
๗. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายและกีฬา ให้เหมาะสมกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน
๘. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัย และประหยัด ตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
- ๙) แต่งกาย ใช้อุปกรณ์ และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา
- ๑๐) สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย คนพิการ หรือกลุ่มพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจสุขภาพและฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม<sup>๕๖</sup>

ความจำเป็นในการออกกำลังกายแตกต่างกันตามยุคสมัย ในสมัยก่อนปัญหาเรื่องการออกกำลังกายน้อยเกินไป หรือขาดการออกกำลังกายนั้นไม่มีใครจะมี เพราะคนจำเป็นต้องใช้ร่างกายเพื่อช่วยเหลือตัวเองให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ตามธรรมชาติอยู่แล้วเช่น จะต้องใช้ร่างกายในการหาอาหาร ในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เหมาะสมกับความเป็นอยู่ในการเดินทาง ในการกีฬา หรือการต่อสู้กับภัยธรรมชาติ อื่น ๆ อีกมาก ล้วนแล้วแต่คนเราต้องเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอยู่เป็นกิจวัตร

<sup>๕๕</sup> เพ็ญศรี จิงณาเจริญเลิศ และผุสดี ก่อเจติย์, ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี, รายงานการวิจัย . (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕-๑๘.

<sup>๕๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙.

ประจำวันทั้งสิ้น แต่ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่างๆ ได้เจริญมากขึ้น เราสามารถคิดค้น และประดิษฐ์เครื่องจักรกลและเครื่องทุ่นแรงได้อย่างมากมาย เช่น มีอาหารสำเร็จรูปบรรเทาทุกข์ มีรถยนต์นั่งมีวิทยุและโทรทัศน์เพื่อความรู้และความบันเทิงเริงรมย์ จะทำอะไร ๆ ก็สะดวกสบายไปหมดบางคนวัน ๆ เกือบจะ ไม่ได้ออกกำลังกายอะไรเลย ปัญหาการออกกำลังกายน้อยเกินไปจึงเกิดขึ้น (Under Exercise) โดยเฉพาะผู้สูงอายุด้วยแล้ว ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายเท่าที่ควร มักจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนได้ง่าย และโรคสำคัญที่พบบ่อยๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ก็คือ โรคหัวใจ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีผลต่อหัวใจเป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการทำงานอื่นใดแต่พอสมควรและสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นสิ่งจำเป็นมาก สำหรับความสุขตลอดชีวิต และความเป็นอยู่ มีความสุขของทุกๆ คน<sup>๕๗</sup>

ประโยชน์ของการออกกำลังกายได้มีการกล่าวถึงในเอกสารกันมากมาย ซึ่งในงานวิจัยเล่มนี้ขอ ยกตัวอย่างมาจากเอกสารบ้างเล่มเพื่อให้ตระหนัก และเป็นการกระตุ้น เตือนให้เห็น ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย

๑) เนื่องจากหัวใจของคนเราเป็นกล้ามเนื้อชนิดหนึ่ง การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำหน้าที่ได้เข้มแข็ง และเป็นผลช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น กล่าวคือ คนที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจะมีอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรน้อยครั้งกว่า แต่จะมีปริมาณโลหิตส่งไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่าคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

๒) การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้อัตราความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจน ซึ่งมีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็วผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจเข้ากว่า แต่จะมีปริมาณความจุของปอด (Lung Capacity) มากกว่าผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

๓) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายโดยทั่วไปทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน มีความสามารถในการทำงานได้มากขึ้น เช่น หดตัวและยืดตัวได้ดีผลิตพลังงานและสะสมพลังได้มาก อันเป็นผลทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ความว่องไวและความทนทานเพิ่มขึ้น จึงทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดี และเป็นผลให้สามารถประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเป็นเด็กก็จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็วขึ้นด้วย

๔) การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลจะช่วยทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในลักษณะที่เหมาะสม ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป พร้อมทั้งทำให้มีรูปร่างสมส่วน มีท่าทางหรือการทางตัวและบุคลิกลักษณะที่ดี

<sup>๕๗</sup> สุชาติ โสมประยูร และคนอื่นๆ , สุขศึกษาภาคปฏิบัติ , (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ , ๒๕๔๓),



๕) ผลพลอยได้ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ มีกิจกรรมการออกกำลังกายหลายอย่าง เช่นการเล่นเกมส์ กีฬาหรือการประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ยังช่วยให้จิตเกิดความสุขสนุกสนานและเพลิดเพลิน ซึ่งช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดีอันเป็นผลช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีขึ้น

๖) การออกกำลังกายช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดต่างๆ ของร่างกายทำงานประสานกันดีขึ้นซึ่งจะช่วยส่งเสริมการกระทำหรือการแสดงออกต่างๆ ทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม อันเป็นผลทำให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตทุกในด้านต่างๆเพิ่มมากขึ้น<sup>๕๘</sup>

นอกจากนี้ประโยชน์ของการออกกำลังกายยังส่งผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกายดังนี้

#### ๑) ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

๑.๑) ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาปปริมาณของเลือดที่เพิ่มขึ้นทำให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปพอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

๑.๒) การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อและเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การสะสมแลคติกเป็นไปได้น้อยลง ทำให้ร่างกายมีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อเป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

๑.๓) เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้น เส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเพียงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

๑.๔) หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำสามารถป้องกันหัวใจเสื่อมสภาพ (Degenerative – disease) หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

๑.๕) ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะว่ามีปริมาณเลือดไหลมากขึ้น ปริมาณสูบฉีดเลือดของหัวใจมากขึ้น แต่ความต้านทานในเส้นเลือดฝอยขยายตัวได้ดี

#### ๒) ผลการออกกำลังกายต่อระบบหายใจ

<sup>๕๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕-๔๖.

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงานจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนเลือดใน นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานานจะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่ แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและมีการหดตัว (Elastic recoil) ดี ขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation minute volume) ในขณะปกติหรือ ออก กำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาจะมีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลงเพราะสามารถ สูดอากาศได้ลึกมากกว่าและความสามารถหายใจสูงสุด (Maximun breathing volume) ในนักกีฬาที่ มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

### ๓) ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยลดอาการเมื่อยล้า หรือหากมีอาการ เมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

### ๔) ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

๔.๑) ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานได้สมดุลกัน (Sympathetic and Parasympathetic) ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่า การฟื้น ตัวเร็วกว่า

๔.๒) ต่อม ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

๔.๓) ตับ เพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกาย ไปสะสมมากขึ้น

๕) ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการ ใช้พลังงานที่ได้รับสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกาย จะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่ว ร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน<sup>๕๙</sup>

จากข้อมูลเบื้องต้นจะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นชนิดใดก็ตาม แม้แต่การเล่นกีฬา หรือการทำงานอื่นใดแต่พอสมควรแล ะสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน จึงเป็น สิ่งจำเป็นมากสำหรับความสมดุลแห่งชีวิตพร้อมทั้งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บมา เบียดเบียนด้วย นอกจากนั้นการมีกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งมีหลายชนิด เช่น การเล่นกีฬาต่างๆ ยังช่วยทำให้จิตใจเกิดความสุขสนทนเพลิดเพลินช่วยทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

ซึ่งเมื่อสมัยพุทธกาลได้สรุปข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ในหลักการดูแล สุขภาพในแง่การออกกำลังกายไว้ดังนี้ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศ เป็นอย่างยิ่ง ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะ

<sup>๕๙</sup> วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ, การออกกำลังกาย, (กรุงเทพมหานคร :โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๗), หน้า๕-๗.

อิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เข้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดิน บิณฑบาต ไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ เช่น

“ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยัง .... ลำดับนั้น อุทัยพราหมณ์ตักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม” <sup>๖๐</sup> และ

“ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนท์ครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาต ยังกรุงสาวัตถี” <sup>๖๑</sup>

การเดินจงกรม การเดินไปมาโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรม ด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ เช่น “สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตร .... ท่านพระมหาโมคคัลลานะ .... ท่านพระมหากัสสปะ... ท่านพระอนุรุทธะ...ท่านพระปุณณมันตานีบุตร ...ท่านพระอุบาลี ... ท่านพระอานนท์... แม้พระเวททักก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมาก ในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค” <sup>๖๒</sup> หมอชีวกโกมารภัจ ประจำอยู่ราชสำนักแห่งแคว้น นมคธ และเป็นหมอประจำพระองค์ ได้ทูลขอให้ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตให้อ้วน ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ มีโอกาสออกกำลังกายชะลอการเกิดโรคและใช้เรือนไฟ ในการลดความอ้วน พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสม ทรงอนุญาตตามที่หมอชีวก ทูลขอไว้ทุกประการ <sup>๖๓</sup> และพระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ

๑. เป็นผู้มีอารมณ์อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีอารมณ์อดทนต่อการบำเพ็ญ
๓. เป็นผู้มีอาพาธน้อย
๔. อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ล้มแล้วง่าย
๕. สมบัติที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน <sup>๖๔</sup>

การเดินจาริกเผยแผ่ธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะจากการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ด้วยการเดินเท้า แม้ว่าในยุคนั้นมีพาหนะเทียมด้วยสัตว์ใช้แล้วก็ตาม พระพุทธเจ้ามิได้ทรง อนุญาตการจาริกเผยแผ่ธรรมะโดยการใช้ยานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยเท่านั้น <sup>๖๕</sup> เช่น “ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่....ในเมืองนาลันทา รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า ‘มาเถิดอานนท์ เราจะ เข้าไปยังปาฏิกคามกัน’ พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่

<sup>๖๐</sup> ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๕-๒๘๖.

<sup>๖๑</sup> ส. ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๘๙.

<sup>๖๒</sup> ส. นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

<sup>๖๓</sup> วิ. จู. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

<sup>๖๔</sup> อง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

<sup>๖๕</sup> วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๕๒/๒๖.

ใหญ่เสด็จไปถึงปาฏิกาม” ๖๖ “ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในนาทิกาม รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังเวสาลีกัน” พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงกรุงเวสาลี

จากหลักพุทธวิธีในการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การจงกรม เป็นพุทธวิธีที่เป็นการออกกำลังกายที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดไว้ให้เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณะเพศเป็นอย่างดี ด้วยทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ให้มีความสมดุลและให้ปฏิบัติเป็นประจำ ทำให้ร่างกายมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ และมีช่วงเวลาในการออกกำลังค่อนข้างจะเป็นเวลาเดียวกัน ซึ่งหลักการออกกำลังกายของหลัก ๕ อ. ก็มีหลักการตรงกับหลักการที่ทางพระพุทธเจ้าทรงกำหนดไว้ นอกจากนี้พบว่าทำให้เกิดประโยชน์ได้หลายประการพร้อม ๆ กันไปในคราวเดียวกันด้วยคือ เกิดประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในขณะเดียวกันได้ด้วย อีกทั้งยังพบว่าเป็นวิธีที่เหมาะสมกับทุกเพศทุก <sup>๖๗</sup>

### ๓) อากาศ

อากาศ (การหายใจ) อากาศหมายถึง อากาศอยู่รอบตัวเราเสมอ สภาพการถ่ายเทของอากาศในสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย รวมถึงลมหรือการสิ่งที่เราหายใจเข้าออกตลอดเวลา เป็นสิ่งที่มนุษย์ขาดไม่ได้เลย และการหายใจก็จะรวมถึงการแลกเปลี่ยนเอาออกซิเจนจากอากาศเข้าไปดำรงชีวิตและขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกทิ้งเวลาหายใจออก ดังนั้นการหายใจได้เต็มที่ก็จะส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย อากาศจึงรวมถึงสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก รวมถึงการฝึกหายใจที่ถูกต้องเพื่อให้ร่างกายสามารถรับเอาออกซิเจนได้เต็มที่

ความหมายของคำว่าอากาศ (Air) คือ ของผสมที่เกิดจากก๊าซหลายชนิด อากาศบริสุทธิ์จะไม่มีสี ไม่มีกลิ่น และไม่มีรสส่วนผสมสำคัญ โดยปริมาตร ได้แก่ ไนโตรเจน จำนวนร้อยละ ๗๘.๐๙ ออกซิเจน ร้อยละ ๒๐.๙๔ ก๊าซเฉื่อยซึ่งส่วนใหญ่ได้แก่ ก๊าซอาร์กอน ร้อยละ ๐.๙๓ คาร์บอนไดออกไซด์ ร้อยละ ๐.๐๓ และส่วนผสมของก๊าซฮีเลียม ไฮโดรเจน นีออน คริปทอน ซีนอน ไอโชน มีเทน ไอน้ำและสิ่งอื่นรวมกันร้อยละ ๐.๐๑ อากาศใกล้ผิวโลกจะมีอยู่อย่างหนาแน่นมากที่สุด เพราะแรงดึงดูดของโลกปริมาณและการปรากฏของก๊าซจะเปลี่ยนแปลงไปตามเวลาและสถานที่ ก๊าซออกซิเจนที่พอเหมาะแก่การดำรงชีวิตจะอยู่สูงจากพื้นโลก ๕-๖ กิโลเมตร ตามธรรมชาติแล้วอากาศที่บริสุทธิ์จะหาได้ยากมาก และการที่อากาศลอยปนอยู่กับลิ กษณะทางกายภาพจึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงได้

<sup>๖๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๙๒.ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔..

<sup>๖๗</sup> เกตุมนี พรหมเถื่อน, กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

บรรยากาศ ( Atmosphere ) คือ มวลก๊าซที่ห่อหุ้มตั้งแต่ผิวโลกจนสูงขึ้นไปประมาณ ๙๐๐ กิโลเมตร โดยจะเกิดร่วมกับลักษณะทางกายภาพอื่น ได้แก่ อุณหภูมิ ความกดอากาศ ความชื้น ลม และอนุภาคฝุ่นผงหรือมลสาร ( Pollutant ) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำและคงอยู่ได้ด้วยแรงโน้มถ่วงของโลก บรรยากาศที่สูงขึ้นประมาณ ๘๐ กิโลเมตรจะมีส่วนผสมของก๊าซคล้ายคลึงกัน คนในสถานที่ต่างๆ จึงหายใจเอาอากาศเข้าไปโดยไม่รู้สึกผิดปกติแต่อย่างใด

ความสำคัญของอากาศและบรรยากาศดังนี้

- ๓.๑). มีก๊าซที่จำเป็นต่อการมีชีวิตของมนุษย์ สัตว์และพืช
- ๓.๒). มีอิทธิพลต่อการเกิด ปริมาณ และคุณภาพของทรัพยากรอื่น เช่น ป่าไม้และแร่ธาตุ
- ๓.๓). ช่วยปรับอุณหภูมิของโลก โดยเฉพาะไอน้ำและคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งจะช่วยป้องกันการสูญเสียความร้อนจากพื้นดิน ทำให้ความแตกต่างของอุณหภูมิระหว่างกลางวันกับกลางคืน และฤดูร้อนกับฤดูหนาวไม่แตกต่างกันมาก และทำให้บริเวณผิวโลกมีความอบอุ่นขึ้น
- ๓.๔). ทำให้เกิดลมและฝน
- ๓.๕). มีผลต่อการดำรงชีวิต สภาพจิตใจ และร่างกายของมนุษย์ ถ้าสภาพอากาศไม่เหมาะสมเช่น แห้งแล้งหรือหนาวเย็นเกินไปคนจะอยู่อาศัยด้วยความยากลำบาก
- ๓.๖). ช่วยป้องกันอันตรายจากรังสีของดวงอาทิตย์ โดยก๊าซโอโซนในบรรยากาศจะกรองหรือดูดซับรังสีอัลตราไวโอเล็ตซึ่งทำให้ผิวไหม้เกรียม เป็นโรคมะเร็งผิวหนังและโรคต่อกระดูก
- ๓.๗). ช่วยเผาไหม้วัตถุที่ตกมาจากฟ้าหรืออุกกาบาตให้กลายเป็นอนุภาคเล็กๆ จนไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์และทรัพย์สิน
- ๓.๘). ทำให้ท้องฟ้ามีสีสันสวยงาม โดยอนุภาคของสิ่งอื่นที่ปนอยู่กับก๊าซในบรรยากาศจะทำให้แสงหักเห เราจึงมองเห็นท้องฟ้ามีแสงสีที่งดงามแทนที่จะเห็นเป็นสีดำมืด นอกจากนี้ ก๊าซโอโซนซึ่งมีสีน้ำเงินยังช่วยให้มองเห็นท้องฟ้าเป็นสีครามหรือสีฟ้าสดใสอีกด้วย<sup>๖๘</sup>

อันตรายจากอากาศเสียจะส่งผลกระทบเป็นอันตรายแก่คน สัตว์ พืช หรือทรัพย์สินต่างๆ สิ่งที่ทำให้อากาศเสียได้แก่ ฝุ่นละออง คาร์บอน ไอเสียรถยนต์และก๊าซอื่นๆ จากบ้านเรือนโรงงาน รถยนต์ เป็นต้น ในโรงงานอาจเกิดจากเผาไหม้เชื้อเพลิง หรือเกิดจากการผลิตภายในโรงงานนั้นอากาศเสียเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคน คือ ทำให้ตาหูสึกระคายเคือง ไอ จาม หลอดลมอักเสบ โรคปอด ถ้าทำงานในสถานที่ที่อากาศเสียนานๆ อาจทำให้ถึงกับหมดสติหรือตายได้ ดังนั้นอากาศที่อยู่รอบๆตัวเราจึงมีความสำคัญมาก การจัดการเรื่องที่อยู่อาศัย ที่หลบนอน ก็ต้องจัดให้มีอากาศสำหรับหายใจโดยให้มีที่โล่งบ้าง อย่างห้องนอนบางคนอยู่ในที่อับ โดยเฉพาะพวกผู้ที่อยู่คอนโดที่มีตึกเต็มไปหมด ไม่เคยได้

<sup>๖๘</sup> คณะผู้จัดทำหนังสือ, โลกสีเขียว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโลกสีเขียว, ๒๕๓๔).

สัมผัสลมมาต้องกาย มีแต่พัดลม และเครื่องปรับอากาศ (แอร์) สุขภาพคนพวกนี้จึงไม่ค่อยดี ป่วยง่าย ขาดความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ยิ่งอยู่นานก็ยิ่งเหี่ยวเฉา ที่อยู่อาศัย ที่หลับที่นอนที่ดีนั้น ต้องมีอากาศถ่ายเทสะดวก ถ้าสามารถจัดการได้ก็ควรหาที่อยู่ที่มีอากาศดี มีอากาศถ่ายเทสะดวกเป็นที่อยู่อาศัย ควรจัดที่อยู่อาศัยให้มีอากาศถ่ายเทสะดวกไว้สะดวกเสมอ ให้มีแสงแดดผ่านเข้าไปได้ ที่อยู่อาศัย ควรจะสะอาดสะอาด และมีแสงสว่างพอเพียง ให้มองเห็นทุกสิ่งในบ้านในห้องนอนชัดเจนจัดที่อาศัยให้สว่าง ชีวิตก็จะสว่างไสวไปตาม นอกจากนี้การใช้ธรรมชาติให้เป็นประโยชน์แก่สุขภาพ ก็เป็นสิ่งสำคัญ และมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต สุขภาพจะดีขึ้น เพราะได้ใกล้ชิดกับสิ่งแวดล้อมได้สูดอากาศที่บริสุทธิ์สดชื่น ซึ่งประเทศไทยได้กำหนดเป็นนโยบาย “เมื่อนำอยู่” ในแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ ๘ ได้ดำเนินการตั้งแต่ปี ๒๕๓๙ เป็นต้นไป ตัวอย่างการจัดการให้อยู่ในสภาวะ ของหลัก ๕๐. ด้านอากาศที่ดี เช่น

๑. พยายามอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติและอย่างธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น อยู่ห่างไกลจากเสียงอึกทึก ถ้าอยู่ในเมือง ควรจะช่วยกันส่งเสริมและสร้างสวนสาธารณะเพื่อให้ตนและบุตรหลานได้มีโอกาสพักผ่อนใกล้ชิดธรรมชาติ

๒. ไม่ทำลายต้นไม้โดยไม่จำเป็น ควรจะช่วยกันปลูกต้นไม้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และช่วยกันถนอมป่าเอาไว้

๓. ไม่ทิ้งสิ่งของโสโครกจากบ้านเรือน หรือจากโรงงานลงในแม่น้ำลำคลอง

๔. ลดการใช้รถยนต์และเครื่องยนต์ จะทำให้เสียงอึกทึกรบกวน และอากาศเป็นพิษลดลง

๕. พยายามกินอยู่อย่างประหยัด อย่ากินอย่าใช้เกินกว่า จำเป็นจะได้ถนอมทรัพยากรธรรมชาติไว้ให้ลูกหลานต่อไป และยังป้องกันสิ่งแวดล้อมเป็นพิษด้วย

๖. ไม่ควรอยู่ใกล้และไม่ควรให้มีโรงงานที่ทำลายสิ่งแวดล้อมในบริเวณที่ตนอาศัยอยู่ เป็นต้นถ้าใช้ชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างนี้ได้ สุขภาพจะดีขึ้น เพราะได้ใกล้ชิดกับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งได้สูดอากาศที่บริสุทธิ์สดชื่นเพราะประโยชน์ของอากาศบริสุทธิ์มีมากมาย ยกตัวอย่างเช่น สมองจะทำงานได้ดีหากได้รับอากาศบริสุทธิ์ จากการวิจัยพบว่าเด็กที่มีปัญหาการเรียนรู้อาจได้รับอากาศบริสุทธิ์จะช่วยให้มีการพัฒนาการดีขึ้น ส่วน ผู้ที่รู้สึกเหนื่อยล้าและไม่ค่อยมีสมาธิในการทำงานหรือการเรียน อาจเป็นเพราะได้รับอากาศบริสุทธิ์ไม่เพียงพอก็ได้

แนวทางการจัดการเกี่ยวกับอากาศ การหายใจ เพื่อให้มีผลดีต่อสุขภาพ

๓.๑). ที่อยู่อาศัย ที่หลับนอน ควรจัดให้มีอากาศสำหรับหายใจโดยให้มีที่โล่งบ้าง ต้องมีอากาศถ่ายเท สะดวก เป็นที่อยู่ที่มีอากาศดี มีแสงแดดส่องผ่านเข้าไปได้ จะส่งผลช่วยทำให้จิตใจ สว่างมีความสุข ปลอดโปร่ง

๓.๒). พยายามอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น อยู่ห่างไกลจากเสียงอึกทึก ถ้าอยู่ในเมือง ควรจะช่วยกันส่งเสริมและสร้างสวนสาธารณะเพื่อให้ตนเองและคนในครอบครัวได้มีโอกาสพักผ่อนใกล้ชิดธรรมชาติ เพราะโดยคนส่วนใหญ่จะอยู่กับเครื่องปรับอากาศและพัดลม ส่งผลให้สุขภาพทางกายไม่ดี ขาดความสดชื่น

๓.๓). ไม่ทำลายต้นไม้โดยไม่จำเป็น รณรงค์ช่วยกันปลูกต้นไม้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อช่วยให้อากาศโปร่งบริสุทธิ์ ทั้งบริเวณรอบบ้านและที่สาธารณะ

๓.๔). การหายใจลึกๆ จะสามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น วัณโรค ใช้หวัดใหญ่ ปอดอักเสบ ฯลฯ เพราะอากาศบริสุทธิ์นั้นจะช่วยล้างสิ่งสกปรกที่มีอยู่ในปอดให้ออกมา อากาศเสีย อาจมีผลทำให้มีอาการปวดศีรษะ หงุดหงิด วิงเวียน และเหนื่อยล้าง่าย

ประโยชน์ของการสูดลมหายใจลึกๆ

ช่วยในการย่อยอาหาร และการไหลเวียนของเลือด

ช่วยป้องกันการติดเชื้อในปอด

ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และแผลในกระเพาะอาหาร

ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ

ลดอาการปวดตามข้อ

ช่วยให้มีอารมณ์ดีขึ้น

ช่วยให้มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว

วิธีการหายใจเต็มปอดอย่างง่ายๆจะทำให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์ได้มากขึ้นให้ได้รับออกซิเจนมากขึ้น โดยการ ยกแขนสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ สูดเข้าไปในช่องท้องให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ หลังจากนั้นค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกทางปากช้าๆจนรู้สึกที่อากาศออกจากท้องจนหมด ทำขั้นตอนเหล่านี้ประมาณ ๕-๑๐ ครั้ง ทุกๆ วันจะได้รับประโยชน์จากอากาศบริสุทธิ์ได้อย่างเต็มที่ ทำให้การไหลเวียนของเลือดไหลดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดี

๓.๕). การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ

โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วยการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

วิธีการฝึกมีขั้นตอนดังนี้<sup>๖๙</sup>

<sup>๖๙</sup> ฝ่ายพัฒนานักศึกษา สำนักบริการนักศึกษา, การคลายเครียด, [ออนไลน์].แหล่งที่มา:

<http://www.stjohn.ac.th/University/Guidance/gan-fuk-gan-hay-jai.htm> [๑๕ ม.ค.๒๕๕๙].

๓.๕.๑).นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะช้า ๆ ๑...๒...๓...๔...ให้มารู้สึกว่าท้องพองออก

๓.๕.๒).กลืนหายใจเอาไอน้ำเข้าครู่ นับ ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกโดยนับ ๑ ถึง ๘ อย่างช้า ๆ ๑...๒...๓...๔...๕...๖...๗...๘...พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลงทำซ้ำอีกโดยหายใจเข้าช้า ๆ กลืนไว้แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

๓.๕.๓).การร้องเพลงจะส่งผลช่วยเรื่องของการขยายตัวของปอดได้ดี ส่งผลให้ปอดมีกำลังเพราะได้รับออกซิเจนมากขึ้น

๓.๕.๔). ฝึกการหายใจในชีวิตประจำวันให้เป็นแบบถูกต้องคือการหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงดำเนินชีวิตอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่างๆ เช่น ตามป่าบ้าง ภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง เช่น “สมัยนั้น มาณพหลายคน .... พวกเข้เข้าไปยังป่านั้นแล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งคู้บัลลังก์ตั้งพระกายตรง ....อยู่ในรารพานั้น ....และถามว่า ภิกษุ ท่านทำงานอะไร จึงอยู่ในป่าสาละ พระโคตมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ” <sup>๗๐</sup>

พระพุทธเจ้าทรงประจักษ์ชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติว่า ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ทำให้มีสุขภาพดี ให้ความสุขซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่นั่น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ไม่ ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น” <sup>๗๑</sup>

พระองค์ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติ เช่น ห้ามภิกษุ ถวายอุจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงบนพืชและในน้ำ ภิกษุใดทำต้องอาบัติทุกกฏ <sup>๗๒</sup> ห้ามภิกษุทำลายต้นไม้ <sup>๗๓</sup>

การดูแลสิ่งแวดล้อมเพื่อให้มีอากาศที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกายมีการปฏิบัติกันมานานตั้งแต่สมัยพุทธกาล แต่ก็มี การเสื่อมถอยจากการเจริญทางวัตถุนิยม ดังนั้นจึงควรช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อม เพื่อช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

#### ๔) อารมณ์

หมายถึง ความรู้สึกความเป็นไปแห่งจิตใจในขณะหรือช่วงเวลาหนึ่งเป็นสิ่งที่ มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตมาก เช่นเดียวกับที่อาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย สุขภาพจิตของคนเราจะดีหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับ การปรุงแต่งของอารมณ์ต่างๆ อารมณ์จึงมีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ มีผลต่อการดำเนินชีวิตเป็นเครื่องบ่งชี้ความรู้สึกนึกคิดจิตใจ ช่วยให้เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองและผู้อื่น เป็น

<sup>๗๐</sup> ส. ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๕๔-๒๕๖.

<sup>๗๑</sup> ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๙๓/๒๐๕.

<sup>๗๒</sup> วิ. มห. (ไทย) ๒/๖๕๒/๗๓๒.

<sup>๗๓</sup> วิ. มห. (ไทย) ๒/๑๓๖/๓๑๐.



แรงผลักดันหรือแรงจูงใจทำให้เกิดความกระตือรือร้นมีชีวิตชีวา มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ให้การช่วยเหลือผู้อื่น

ในทางจิตวิทยา ปรัชญา และสาขาย่อยอื่น ๆ อารมณ์ หมายถึง ประสบการณ์ ในความรู้สึกสำนึก และอัตวิสัย ที่ถูกกำหนดลักษณะเฉพาะโดย การแสดงออก ทางจิตสรีรวิทยา ปฏิกริยาทางชีววิทยา และสภาพจิตใจ อารมณ์มักจะเกี่ยวข้องและถูกจัดว่ามีอิทธิพลซึ่งกันและกันกับ พื้นอารมณ์ พื้นอารมณ์แต่กำเนิด บุคลิกภาพ นิสัย และแรงจูงใจ เช่นเดียวกับที่ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนและสารสื่อประสาท อาทิ โดพามีน นอราดรีนาลีน เซโรโทนิน ออกซิโทซิน และคอร์ติซอล อารมณ์มักเป็นพลังขับเคลื่อนเบื้องหลัง พฤติกรรม ไม่ว่าเชิงบวกหรือเชิงลบ <sup>๗๔</sup> สรีรวิทยา ของอารมณ์มีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับภาวะกระตุ้นของระบบประสาท ด้วยสถานะและความแรงของการกระตุ้นที่หลากหลายซึ่งเกี่ยวข้องกับอารมณ์เฉพาะอย่างโดยชัดเจน ถึงแม้ว่าการแสดงออกด้วยอารมณ์อาจดูเหมือนว่าเป็นการกระทำโดยไม่ต้องใช้ความคิด แต่มุมมองที่สำคัญของอารมณ์ก็คือการรับรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตีความหมายของสิ่งที่เกิด ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดการขมขื่นคุกคาม ประสบการณ์แห่งความกลัวจะบังเกิดโดยปกติ การรับรู้ถึงภัยอันตรายและภาวะกระตุ้นของระบบประสาทที่ตามมา (เช่นชีพจรเต้นเร็ว หายใจเร็ว เหงื่อออก กล้ามเนื้อหดเกร็ง) คือ องค์ประกอบโดยรวมที่นำไปสู่การตีความหมายและการระบุว่าภาวะกระตุ้นเป็นสถานะอารมณ์ อารมณ์ก็มีความเชื่อมโยงกับแนวโน้มของพฤติกรรม อารมณ์ ในลักษณะต่าง ๆ คือความรู้สึกที่โดยทั่วไปมีองค์ประกอบทั้งสรีรวิทยาและการรับรู้ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ ๒ ประเภทใหญ่ คือ

๔.๑). อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือ ได้รับความสมหวัง

๔.๒). อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือ ได้รับความไม่สมหวัง ผลแห่งอารมณ์ ไม่ว่าอารมณ์สุข หรือ อารมณ์ทุกข์ จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น

องค์ประกอบของอารมณ์ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

๑). องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่จะต้องเกิดขึ้นควบ คู่กับปฏิกริยาทางอารมณ์ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกตามร่างกาย หรือ ใบหน้าร้อนผ่าว เป็นต้น อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระได้มากที่สุด คือ อารมณ์กลัว และ อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัวจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน แอดรีนาลีนจากต่อมแอดรีนัล (Adrenal gland) ส่วนอารมณ์โกรธ จะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน นอร์แอดรีนาลีน (Noradrenalin)

<sup>๗๔</sup> Gaulin, Steven J. C. and Donald H. McBurney. **Evolutionary Psychology**. Prentice Hall. 2003. ISBN 978-0-13-111525-3, Chapter 6, p 121-142.

๒). องค์ประกอบทางด้านการนึกคิด (Cognitive dimension) หมายถึง การมีปฏิกริยา ด้านจิตใจที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่กำลังเป็ นอยู่และเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา เช่น ชอบ- ไม่ชอบ หรือ ถูกใจ- ไม่ถูกใจ เป็นต้น

๓). องค์ประกอบทางด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension) หมายถึง การ เรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป

อารมณ์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่เราสามารถรู้สึกถึง สภาวะทางอาร มณ์ของบุคคลที่แวดล้อมเราอยู่ได้ เช่น อาจสังเกตได้จากพฤติกรรมที่มีได้แสดง ออกเป็นภาษาหรือคำพูด (Nonverbal language) เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แต่อาจเกิด ความสับสนในการตีความหมายได้ เพราะสังคมแต่ละแห่งอาจมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่ เหมือนกัน เช่น การแลบลิ้นให้ บางกลุ่มคนจะถือว่าเป็นการท้าทาย แต่ในสังคมจีน ถือว่าเป็นการ แสดงอารมณ์แปลกใจ หรือประหลาดใจ เป็นต้น

อารมณ์ของมนุษย์จะเริ่มมีขึ้นนับตั้งแต่เกิด ซึ่งนักจิตวิทยาพบว่าอารมณ์แรกของมนุษย์นั้น คือ อารมณ์ตื่นเต้น ทารกอายุ ๓ เดือน จะมีเพียง อารมณ์เศร้า และอารมณ์ดีใจ ส่วนอารมณ์ที่มีความ สลับซับซ้อนจะปรากฏมากขึ้นตามวุฒิภาวะ อารมณ์ก้าวร้าวและรุนแรงเป็นผลมาจากการที่บุคคลเกิด ความคับข้องใจหรือคว ามรู้สึกว่ตนถูกกดขี่อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงต้องเรียนรู้วิธีการ ควบคุมอารมณ์ของตนให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ที่สังคมแต่ละแห่งได้กำหนดไว้ ก็จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ ในสังคมได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น<sup>๗๕</sup>

แนวทางการควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์ ในวัน ๆ หนึ่ง เราไม่ สามารถล่วงรู้ได้ ว่าเราจะได้เจอกับอารมณ์ที่เข้ามาให้เรารับรู้อย่างไรบ้าง แล้วเราก็ไม่รู้ว่เมื่อสิ่งนั้นๆ เข้ามาให้เรารับรู้ แล้ว เราจะมีอารมณ์และความนึกคิด ที่จะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบออกไปอย่างไร ฉะนั้นเมื่อเราไม่ สามารถล่วงรู้สถานการณ์ได้ เราก็ควร ฝึกการบริหารจิตเพื่อเป็นการให้มีสติ คือระลึกอยู่เสมออย่า ประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบทำให้เราเกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่ดี ก็ควรจะใช้สติในการขบคิดพิจารณา เพื่อให้เราเท่าทัน และไม่ต้องตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการกำหนด อารมณ์และความรู้สึกของเราไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร วิธีการบริหารจัดการ เพื่อเป็นการควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

๔.๑). ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา การใช้อารมณ์ของคน หากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้โดย ใช้ “สติ” หรือหลักธรรมะเข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่างๆ ก็จะทำให้เหตุการณ์

<sup>๗๕</sup> เทพ สงวนกิตติพันธ์ , “การควบคุมอารมณ์” “วิชาการสู่สังคมวิชาการสู่สังคมประจำเดือน พฤษภาคม - มิถุนายน ๒๕๕๓, ศูนย์วิทยพัฒนา มสธ. อุดรธานี.

หรือปัญหาต่าง ๆ นั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใดใช้อารมณ์มากหรือรุนแรงเกินไป ก็อาจจะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่างๆ ที่เผชิญอยู่กลับเลวร้ายลงไปได้เช่นกัน

๔.๒). การประกอบอาชีพโดยสุจริต การกล่าววาจาโดยชอบ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการไม่ตกเป็นทาสของ เครื่องเสพติดมีนเมาให้โทษต่าง ๆ ย่อมเป็นการป้องกันความเดือดร้อนใจด้วยประการต่าง ๆ ทำให้จิตใจมีโอกาसอยู่ในภาวะตั้งมั่นได้มากขึ้น

๔.๓). ความขยันขันแข็ง และความมีน้ำใจในการช่วยเหลือในกิจการงาน เป็นเรื่องสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพจิต คนบางคนซึ่งเกียจพยายามเลื่องงาน ไม่มีน้ำใจช่วยเหลือในกิจการงาน คนชนิดนี้ย่อมเป็นที่รังเกียจ เป็นที่ขบขันนิทนาถว่าร้ายของคนอื่น และไม่ได้รับความเมตตาช่วยเหลือตามสมควร อยู่ที่ไหนก็ไม่มีใครชอบ ไม่มีความสุข ตรงข้ามกับคนที่หนักเอาเบาสุ่ เต็มใจเข้าช่วยทำการงานต่าง ๆ ทั้งในหน้าที่ของตนเองและทั้งงานของผู้อื่น ย่อมเป็นที่รักใคร่เมตตาของคนทั้งหลาย ส่งเสริมภาวะจิตของตนเองและของผู้อื่น ให้เป็นไปในทางที่จะได้ประโยชน์สูงขึ้น ความขยันจึงเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับความขี้เกียจย่อมนำความทุกข์มาให้

๔.๔). การทำให้การงานเป็นความสุขเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งเพราะมนุษย์ส่วนใหญ่ต้องทำงาน โดยเหตุผลของการหางานทำหรือการทำงาน เพื่อตอบสนองความต้องการของคนเราบางอย่าง เช่น บางคนต้องการเงินเดือนเพื่อเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว บางคนต้องการได้ชื่อเสียงเนื่องมาจากการทำงาน บางคนทำงานก็เพื่อเป็นที่ยอมรับในสังคม บางคนทำงานเพื่อความร่ำรวยเงินทอง ฯลฯ ซึ่งเหตุผลของแต่ละคนที่ทำงานมีความแตกต่างกัน <sup>๓๖</sup> ถ้าทำงานด้วยความทุกข์ทรมานหม่นหมอง เบื่อหน่าย รำคาญ หงุดหงิด ย่อมเป็นการบั่นทอนความสุขอย่างร้ายแรงทำให้การงานไม่ได้ผลดี และชักนำไปสู่ความเดือดร้อนต่าง ๆ เช่น เพื่อนร่วมงานหรือผู้ที่ได้รับผลจากการงานของเราไม่พอใจ ถ้าผู้ใดสามารถทำงานแล้วรู้สึกสนุก และมีความสุขได้ ย่อมได้ประโยชน์มากขึ้น การทำงานด้วยความตั้งใจ ด้วยความประณีต โดยหวังเกื้อกูลผู้อื่นย่อมก่อให้เกิดความปิติ ความภาคภูมิใจ และรู้สึกเป็นสุข ไม่ว่าอาชีพหรืองานนั้นจะเป็นอะไร เช่น สอนหนังสือเป็นหมอ เป็นพยาบาล เป็นกรรมกร ชาวนา หรือทำงานบ้าน ถ้าทำด้วยเจตนาดังกล่าวข้างต้นแล้วย่อมนำความปิติภาคภูมิใจมาสู่ผู้ปฏิบัติ และทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

๔.๕). การออกกำลังกาย ยานเหงื่อออกพอสมควรเป็นประจำทุกวันทำให้ระบบประสาทคลายความเครียดดังที่ได้กล่าวไว้แล้วใน ณ เบื้องต้น

๔.๖). ต้องพยายามอย่ากังวลเรื่องของตัวเองมากเกินไป คนที่คิดหรือหมกมุ่นอยู่แต่เรื่องของตัวเองตลอดเวลา เช่น กลัวจะไม่รวย กลัวจะขาดทุน กลัวจะไม่สวย กลัวคนไม่รัก กลัวจะไม่มีชื่อเสียง กลัวคนจะนิทนาถว่าร้าย กลัวจะเป็นโรคนั้นโรคนี้นี้ ย่อมทำให้จิตใจไม่เป็นสุข และเกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยจริง ๆ แต่ถ้าตัดความกังวลของตัวเองได้มากเท่าใด จะยิ่งสบายขึ้นเท่านั้น จะมีความสุขและ

<sup>๓๖</sup> ดร.สุทธิชัย ปัญญโรจน์, การทำงานอย่างมีความสุข, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

เกิดโรคน้อยลงลองมองไปรอบ ๆ ตัวนึกถึงคนอื่น ๆ จำนวนเป็นหมื่นเป็นล้าน ซึ่งลำบากทุกข์ยากกว่าเรามากมายทำอย่างไรจะช่วยให้เขาได้ การพยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยประการต่าง ๆ เช่นไม่เอาเปรียบเขา ไม่ขูดเลือดขูดเนื้อคนอื่น พุดจาไฟเราะ เกื้อกูลให้เป็นสิ่งของ ทำบุญ ทำทาน โดยบริสุทธิ์ใจ เหล่านี้ล้วน เป็นการลดความเห็นแก่ตัว ทำให้จิตคลายความเครียด จิตที่คิดอยากจะได้จะมีแต่ความเครียด แต่จิตที่คิดจะให้ นั้น จะมีแต่ความเบาสบายมีความสุขและโรคน้อย นั่นแหละคือที่เรียกว่า “ได้บุญ” หรือได้กุศล

๔.๗). การฝึกแผ่ความรัก หรือแผ่เมตตาเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งคนเรานั้น ปกติเมตตาตัวเองมากแต่เมตตาผู้อื่นน้อย จะสังเกตว่าไม่ค่อยมีใครโกรธหรือโทษตัวเองแต่มักจะโกรธและโทษผู้อื่นขณะที่กำลังโกรธหรือโทษผู้ใดผู้หนึ่งด้วยเรื่องใดก็ตาม ลองคิดกลับเสียใหม่ว่า “เอ๊ะนี่อาจจะเป็นเพราะเราเป็นฝ่ายแพ้กี้ได้นี่นา ” จะพบว่าความโกรธจะลดวูบหรือหายไป ปทันที ดังคำกล่าวของพระธรรมสิงหบุราจารย์ที่ว่า “เมตตาเป็นเครื่องบำบัดและกำจัดความโกรธและพยาบาท ให้มีเมตตาปราณี อารีเอื้อเฟื้อขาดเหลือคอยดูแลกัน เมตตาดีที่สุด”<sup>๗๗</sup> ได้เราต้องฝึกเมตตาให้ขยายขอบเขตออกไปเรื่อย ๆ สัตว์ บุคคลต่าง ๆ ทั้งที่อยู่ต่อหน้าเรา กำลังผ่านเราไปหรืออยู่ที่อื่น ล้วนมีปัญหาดิ้นรนเดือดร้อนด้วยเรื่องสารพัดสารเพและมีความตายรออยู่ข้างหน้า เช่นเดียวกับเราด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จึงควรความปรารถนาให้สัตว์และบุคคลเหล่านั้นมีความสุข ความเจริญ มีทุกข์น้อย และอย่าเบียดเบียนกันเราไปที่ไหน ก็หัดแผ่เมตตาเช่นนี้เป็นประจำ ใจของเราจะสงบความหงุดหงิด และความรำคาญนั้นเป็นโทษหรือความโกรธอ่อน ๆ เมตตาเป็นเครื่องปราบความโกรธ จึงทำให้คลายความหงุดหงิดและมีการพุดจาติดต่อกันกับผู้อื่นก็เป็นไปด้วยดี

๔.๘). การสวดมนต์ภาวนาตามศาสนาแห่งตน เป็นการบริหารจัดการอย่างสูง มนุษย์เรียนรู้ความทุกข์จากการที่จิตฝึกฝายอยู่ในเรื่องของตนเองมาแต่โบราณกาล จึงเกิดมีการสวดมนต์ขึ้น ในลัทธิและศาสนาต่างๆ ถ้าจิตใจจดจ่ออยู่ในคำสวด ก็เป็นการเอาจิตออกจากความจดจ่อในเรื่องของตัวเอง ทำให้จิตสงบที่เรียกว่าสมาธิ คนที่ฝึกสมาธิจึงจะทราบว่าความสุขที่เกิดจากสมาธินั้น นมากมายเพียงใด เพราะจิตใจเบาสบายอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อนในชีวิตประจำวัน ความสุขจากสมาธินั้น ถ้าฝึกแล้ว ย่อมหาได้ง่ายไม่เสียเงิน และเป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขอย่างอื่นๆ

ในหลักของทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการ ด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์”<sup>๗๘</sup> การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อพุดส่อเสียด พุดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด<sup>๗๙</sup>

<sup>๗๗</sup> พระธรรมสิงหบุราจารย์, หัวใจกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า๙๐.

<sup>๗๘</sup> ที. ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗, พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๓.

การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด<sup>๘๐</sup> การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้ปัจจุบัน”<sup>๘๑</sup>

จะเห็นในแนวหลัก ๕ อ.ด้านอารมณ์จะเป็นหลักแนวทางเดียวกับหลักธรรมของทางพุทธศาสนาได้ว่าให้มีเมตตา สติตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน

### ๕) อุจจาระ

อุจจาระ หมายถึง การขับถ่ายกากใยอาหารหรือน้ำออกจากร่างกาย การขับถ่ายของเสียหรืออุจจาระ มีความสำคัญมากๆ พอกับการย่อยอาหาร เมื่อใดอาหารคั่งค้างในลำไส้ใหญ่ และไม่ถูกขับออกมาจากร่างกาย ก็เกิดการบูดเน่า และดูดซึมสารพิษที่เกิดจากการเน่าเสียของอาหาร กลับไปสู่ร่างกาย ยิ่งครั้งคั่งนานเท่าใด ก็ได้รับสารพิษเพิ่มขึ้นเท่านั้น ร่างกายก็จะได้รับสารพิษ ไม่สบายมี อาการต่างๆ ด้านร่างกาย เช่น อึดอัด หายใจไม่สะดวก เป็นแผลร้อนใน ฯลฯ ดังนั้นการขับถ่ายเป็นระบบกำจัดของเสียร่างกายและช่วยควบคุมปริมาณของน้ำในร่างกายให้สมบูรณ์ประกอบด้วย ไต ตับ และลำไส้ การขับถ่ายของเสียหรืออุจจาระ มีความสำคัญมากๆ พอกับการย่อยอาหาร และการนำสารอาหารไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อเมื่อใดอาหารคั่งค้างในลำไส้ใหญ่ และไม่ถูกขับออกมาจากร่างกาย ก็เกิดการบูดเน่า และดูดซึมสารพิษที่เกิดจากการเน่าเสียของอาหาร กลับไปสู่ร่างกาย ยิ่งครั้งคั่งนานเท่าใด ก็ได้รับสารพิษเพิ่มขึ้นเท่านั้น ร่างกายก็จะได้รับสารพิษ ไม่สบายมี อาการต่างๆ ด้านร่างกาย เช่น อึดอัด หายใจไม่สะดวก เป็นแผลร้อนใน ฯลฯ การปฏิบัติตนในการขับถ่ายของเสียให้เป็นปกติหรือกิจวัตรประจำวันเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เพราะการทำงานของระบบขับถ่ายนั้น การขับถ่ายในช่วงเช้า ระหว่าง ๕ โมงถึง ๗ โมงถือเป็นช่วงเวลาทำงานปกติของลำไส้ใหญ่<sup>๘๒</sup> ถ้าไม่ขับถ่ายในช่วงเวลาดังกล่าวแล้วปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปจนสาย หรือขับถ่ายไม่เป็นเวลา ซึ่งหลัง ๗ โมงเช้าจะเป็นเวลาของกระเพาะอาหาร อุจจาระจากลำไส้ใหญ่ก็จะถูกบีบขึ้นมาผ่านลำไส้เล็กและถูกดูดซึมอีกครั้งผ่านกระแสเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งในอุจจาระเท่านั้น มีก๊าซพิษอยู่แล้ว ยิ่งถ้าหากยังไม่ยอมทานอาหารเข้าอีก ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารอะไรเลยนอกจากก๊าซพิษจากอุจจาระเก่า ผลที่ได้คือ ง่วงนอน เพราะร่างกายได้รับการหล่อ

<sup>๗๙</sup> ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๓-๔๗๕.

<sup>๘๐</sup> ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๔๔๑/๔๗๕-๔๗๘.

<sup>๘๑</sup> ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

<sup>๘๒</sup> สุทธิวิธส์ คำภา, กินเป็นสิริมป่วย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ยูไนเต็ดโปรดักชั่น, ๒๕๔๙), หน้า ๑.

เลี้ยงด้วยเลือดที่ไม่สะอาด มีกลิ่นตัวกลิ่นปาก ที่ได้มาจากเลือดที่ไม่สะอาดไปเลี้ยงปอด เมื่อปล่อยไว้นานๆ สมองได้ไม่รับสารอาหารที่มีประโยชน์ มีความเสี่ยงที่จะเป็นสมองเสื่อม เมื่อมีอายุมากขึ้น จะมีอาการปวดเข่า เป็นริดสีดวงทวารได้ นอกจากนี้การปัสสาวะ ถือเป็นการขับถ่ายของเสียประการหนึ่งที่ร่างกายเราขับเอาน้ำเสียในร่างกายออกมาหากไม่ขับถ่ายออกมาหรือกลั้นปัสสาวะไว้นานๆ จะทำให้เกิดเป็นโรคนิ่วในไตหรือทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบและไตอักเสบได้ แนวทางการการดูแลเรื่องการขับถ่ายเป็นสิ่งที่สำคัญมากประการหนึ่ง

คนที่มีความสุขผิวดำนั้น ดูง่ายที่สุดก็ให้ดูตรงที่“กินได้ ถ่ายสะดวก” แสดงว่าจะต้องมีสุขภาพดี แต่ถ้า“กินไม่ได้ ถ่ายไม่สะดวก” สันนิษฐานได้เลยว่าสุขภาพจะต้องทรุดโทรมอย่างแน่นอน หรือกินได้ ถ่ายไม่สะดวก หรือไม่ถ่ายเมื่อถึงวันนานจะส่งผลอันตรายต่อร่างกาย ในเรื่องของอุจจาระที่สำคัญก็คือท้องผูก ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของคนจำนวนมาก ท้องผูกก็คือการไม่ถ่ายอุจจาระเนื่องจากอุจจาระแข็ง ถ้าเป็นมากจะเรียกว่า “พรรตึก” นักวิชาการทางการแพทย์ คือคุณหมอประเวศ วะสี ได้กล่าวถึงเรื่องท้องผูกและการแก้ไขไว้ว่า ท้องผูกเกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนกำลังและลงพุงส่วนใหญ่คนสูงอายุจะเป็นโรคท้องผูกกันง่าย ส่วนหนึ่งเพราะขาดการออกกำลังกาย สำไส้เคลื่อนไหวน้อย มีหน้าจ้ำอาหารจำพวกที่เป็นกากก็มีน้อย จะถ่ายอุจจาระกันแต่ละที ก็ต้องนั่งเบ่งมาก ใช้พลังในการเบ่งมากและเสียเวลามาก ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เป็นโรคริดสีดวงทวารกันไปท้องผูก ท้องผูกเป็นปัญหาธรรมดาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุและพบว่าผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ปีขึ้นไป ต้องอาศัยยาถ่ายถึงร้อยละ ๑๕-๓๐ คำว่าท้องผูกมีหลายความหมายขึ้นกับความเข้าใจของแต่ละคน เช่นอาจมีความหมายว่า การถ่ายอุจจาระลำบาก , อุจจาระที่แห้งแข็ง หรือการที่ระยะเวลาการถ่ายห่างไปจากเดิมที่เคยคือท้องผูก ส่วนในทางการแพทย์ให้ความหมายของท้องผูกไว้ว่าคือ การถ่ายอุจจาระที่ระยะเวลาการถ่ายแต่ละครั้งห่างขึ้นกว่าที่เคย เป็นปกตินิสัย แต่ปกตินิสัยการถ่ายอุจจาระนั้นมีช่วงระยะเวลาแตกต่างกัน คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าการถ่ายอุจจาระที่ดีและเป็นปกตินั้นจะต้องถ่ายวันละ ๑ ครั้ง จากการศึกษาของต่างประเทศพบว่า ร้อยละ ๘๘ ของประชากร จะมีนิสัยปกติของการถ่ายอุจจาระวันละ ๓ ครั้ง ถึงสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง (Ebersole , Hess.๑๙๘๑) ดังนั้นการที่คนเราจะประเมินตนเองว่าท้องผูกหรือไม่ จึงควรประเมินจากนิสัยการขับถ่ายเป็นประจำของตนเองเป็นหลัก

### แนวทางการการดูแลเรื่องการขับถ่าย

๕.๑) รับประทานอาหารที่มีเส้นใยมาก ๆ ทุกวัน ได้แก่ ผักสด ผลไม้สด ข้าวซ้อมมือ ข้าว ๑-๒ ช้อนโต๊ะ ชงน้ำกิน ระหว่างมื้อ ลูกพรุน ลูกเกด น้ำมันมะกอก มะละกอ กั้ว ยับน้ำว่าสุก แอปเปิ้ล สตรอเบอร์รี่ ส้ม แครอท มะเขือเทศ ผักใบเขียว เป็นต้น

๕.๒) ดื่มน้ำสะอาดประมาณ ๔-๘ แก้ว/วัน และในช่วงเช้าหลังตื่นนอนควรดื่มน้ำอุ่นๆเพื่อช่วย กระตุ้นลำไส้ อาจเพิ่มปริมาณแก้วเพิ่มจำนวนมากขึ้นถ้าเสียเหงื่อมากกว่าปกติ เช่น อากาศร้อนหรือออกกำลังกาย ถ้าท้องผูกมากต้องดื่มน้ำ ๑ แก้ว ทุกชั่วโมง

๕.๓) เข้าห้องน้ำทันทีเมื่อรู้สึกอยากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ จะเป็นการช่วยลดไล่ให้มีพฤติกรรมอัตโนมัติ ถ้ามีนิสัยขี้เกียจไม่ไปเข้าห้องน้ำทันที จะนำไปสู่ภาวะท้องผูกในที่สุด

๕.๔) การฝึกหัดนั่งส้วม เป็นการฝึกหัดการทำงานของลำไส้ และการขับถ่ายอย่างต่อเนื่อง เช่น หัดนั่ง ถ่ายอุจจาระในเวลาเดิมทุกวัน เช่น เวลาเช้าหลังตื่นนอน หรือหลังอาหารเย็น การขับถ่ายอุจจาระ จะให้ความสำคัญในการขับถ่ายสม่ำเสมอ

๕.๕) การดื่มน้ำสมุนไพรช่วยการขับถ่ายเช่น น้ำลูกพรุน น้ำส้มคั้นสด น้ำตรีผลา เป็นต้น

๕.๖) หลีกเลี่ยงการรับประทานยาบางอย่าง เช่น ยาเคลือบกระเพาะ ยานอนหลับ ยาแก้ปวด เป็นต้น เป็นเหตุทำให้การขับถ่ายตามปกติถูกขัดจังหวะ

๕.๗) ตัวอย่างการรับประทานผลไม้ หรือ สมุนไพรง่ายๆที่มีในครัวช่วยเรื่องการขับถ่าย

๕.๗.๑) ตัวอย่างการรับประทานกล้วยน้ำว้าสุกจะช่วยให้เรื่องการขับถ่าย

วิธีรับประทานกล้วยสุก กล้วยสุกที่จะแก้ท้องผูกได้ ต้องไม่ใช่กล้วยสุกเพิ่งสุกใหม่ๆ ต้องสุกนานแล้ว กินไม่ผัด ยิ่งสุกงอมยิ่งดี เพราะมีฤทธิ์เป็นยาระบายดีที่สุดควรกินตั้งแต่ ๑-๖ ลูก แล้วแต่ว่าท้องผูกมากหรือน้อย บางคนกินเพียงวันละ ๑ ลูก ก็เห็นผลบางคนต้องกินถึงวันละ ๖ ลูก จึงจะเห็นผล ที่สำคัญคือต้องกินต่อเนื่องเป็นประจำทุกวันอย่าลืมนึ่งกล้วยตากเพราะบางครั้งจะต้องกินติดต่อกันถึง ๑๐ วันจึงจะเห็นผลส่วนวิธีกินนั้นก็มีหลายวิธีทั้งนี้แล้วแต่ความสะดวกและความเหมาะสมของแต่ละคน ในที่นี้ขอยกตัวอย่างวิธีการรับประทานกล้วยแบบต่างๆ เพื่อช่วยการขับถ่าย

วิธีที่ ๑ คือตื่นนอนตอนเช้าตรู่ก็รับประทานเลยเพียงครั้งเดียว

วิธีที่ ๒ รับประทานก่อนนอนเพียงครั้งเดียว

วิธีที่ ๓ แบ่งรับประทานก่อนหรือหลังอาหาร วันละ ๒ ครั้ง เช้า – เย็น

วิธีที่ ๔ แบ่งรับประทานก่อนหรือหลังอาหาร วันละ ๓ ครั้ง เช้า – กลางวัน – เย็น

แต่ก็ไม่ควรรับประทาน แต่กล้วยอย่างเดียว ถ้าหมาะละกอได้ก็ควรรับประทาน ร่วมกับมะละกอ และผัก ผลไม้ และน้ำให้มากขึ้น ช่วงเวลารับประทานกล้วยควรเคี้ยวให้ละเอียดที่สุด เพราะกล้วยเป็นผลไม้ที่มีแป้งมากคือมีถึงร้อยละ ๒๐-๒๕ ของเนื้อกล้วย ในขณะที่กระเพาะอาหารมีน้ำย่อยแป้งน้อย เมื่อกินกล้วยโดยไม่เคี้ยวน้ำย่อยของกระเพาะที่ไม่พอที่จะย่อยกล้วยให้หมดโดยเร็ว กล้วยจึงอืดในกระเพาะการเคี้ยวกล้วยให้ละเอียดจะช่วยแบ่งเบาภาระของกระเพาะได้มาก เพราะในน้ำลายมีน้ำย่อยแป้งมาก ช่วยย่อยแป้งในกล้วยก่อนที่จะลงกระเพาะบางท่านไม่นึกอยากกินกล้วยน้ำว้า เพราะไม่อร่อยตอนแรกๆ อาจจะเป็นเช่นนั้น แต่ถ้าได้รับประทานเป็นประจำแล้วจะคุ้นเคยและรู้สึกอร่อยไปเอง กล้วยน้ำว้าเป็นอาหารที่มีคุณค่ามาก <sup>๘๓</sup>

๕.๗.๒) ตัวอย่างการดื่มน้ำสมุนไพรช่วยเรื่องการขับถ่าย

<sup>๘๓</sup> ปรียา กิ่งไทร, “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก๕๐. ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๐)

สูตรที่ ๑ ใช้น้ำมะนาว ใส่ น้ำผึ้ง

สูตรที่ ๒ แซ่เม็ดแมงลัก ต้มก่อนนอน โดยใช้ประมาณสอง ช้อนชา ชงผสมน้ำอุ่น แก้วจนพองอืด กินก่อนนอน

สูตรที่ ๓ น้ำมะขาม ใช้น้ำมะขามเปียก แกะเมล็ดแล้ว มาขยำกับน้ำ แล้วนำตามความ กรองเอาแต่น้ำข้นๆ และเติมน้ำเพิ่มเพื่อไม่ให้ข้นจนเกินไป นำไปต้มให้เดือด ใส่ น้ำตาลทราย ปริมาณ ตามความชอบ และใส่เกลือป่นเล็กน้อยเพื่อช่วยเรื่องรสชาติ ต้มวันละหนึ่งแก้วหรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับธาตุหนักเบาของแต่ละบุคคล

ในแงุ่มทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติเรื่อง สุขลักษณะอนามัย ของพระองค์เองและภิกษุสงฆ์ด้วย ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ ๒ ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

#### ๑. สุขลักษณะด้านร่างกาย

- ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะที่ขบถ่ายได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้า จะทรง ห้ามการสวมรองเท้า

- ทรงบัญญัติในเรื่องการขบถ่ายของภิกษุไว้ว่า ห้ามไม่ให้ภิกษุแบ่งแรงๆ<sup>๘๔</sup> เป็นการ ป้องกันการเกิดโรคติดต่อผิวหนังและโรคหัวใจวาย

- ทรงบัญญัติไม่ให้เคี้ยวไม้ชำระฟันในขณะที่ขบถ่าย นอกจากนี้ไม่ให้ถ่ายอุจจาระและ ปัสสาวะนอกกราง<sup>๘๕</sup>

- ทรงบัญญัติไม่ให้เคี้ยวไม้ชำระฟัน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปาก<sup>๘๖</sup>

#### ๒. สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม

- ทรงบัญญัติทั้งขั้นตอนวิธีการทำความสะอาดไว้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ตนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาด เมื่อชำระวิหารให้ สะอาด พึงขนบาตรและจีวรออกก่อนวางไว้ ณ ที่สมควร พึงขนผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน พูก หมอนออกไป วางไว้ ณ ที่สมควร เติง ตั้ง พึงยกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและกรอบประตู ขนออกไปตั้งไว้ ณ ที่สมควร ..... ถ้าวิหารมีหยากเยื่อ พึงกวาดเพดานลงมาก่อน กรอบหน้าต่างและมุม ห้องพึงเช็ด ถ้าฝาที่ทาน้ำมันหรือทาสีดำขึ้นรา พึงใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม้ได้ทา พึงใช้น้ำ ประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหารคราค่ำไปด้วยฝุ่นละออง.... ไม่พึงเคาะเสนาสนะได้ลม พรหมปูพื้น พึงผึ่ง

<sup>๘๔</sup> วิ. จุ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

<sup>๘๕</sup> วิ. จุ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓, อง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

<sup>๘๖</sup> วิ. จุ. (ไทย) ๗/๒๘๒/๖๙.



แดด ชำระ ตบ ขนกลับปุยไว้ตามเดิม เชียงรองเท้า ฟังผิงแดด เช็ด ขนกลับปุยไว้ตามเดิม รองเท้า ยกเว้นกรณีที่เจ็บป่วยหรือเท้าแตก<sup>๘๗</sup>

จากที่ได้กล่าวมาเบื้องต้น จะเห็นว่า หลักการส่งเสริมสุขภาพ พตามแนว ๕ อ. ของทางกระทรวงสาธารณสุขที่เป็นพื้นฐานในการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยตรงกับหลัก พุทธวิธีในการดูแลรักษาและเสริมสุขภาพอนามัย

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงมีความสุขอนามัย ของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้า เสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรด สัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณา สัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุนิพพานอันควรจะเสด็จไปโปรด<sup>๘๘</sup> พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ บริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา<sup>๘๙</sup> แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติ และปัญญา<sup>๙๐</sup> พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปกขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวา สู่เมืองกุสินาราคือเป็นสถานที่ปรินิพพานได้<sup>๙๑</sup> บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคพาน้อย ทรงกระปรีกระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดี<sup>๙๒</sup> พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

“พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ในเวลาเช้า เราครองอันตราวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้ว เข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือไปไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน ....บรรลุ ทุตติยาน ....บรรลุตติยาน ....บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่”<sup>๙๓</sup>

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าการดูแลสุขภาพมีตั้งแต่สมัยพุทธกาล อยู่ในกิจวัตรประจำวัน และสุขบัญญัติทางการแพทย์สมัยใหม่มีกระบวนการวิธีเหมือนกันคือการดูแลสุขภาพอนามัย ส่วน

<sup>๘๗</sup> วิ. จุ. (ไทย) ๗/๓๗๐-๓๗๒/๒๘๓-๒๔๑.

<sup>๘๘</sup> ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๖๑ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๙.

<sup>๘๙</sup> ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

<sup>๙๐</sup> ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

<sup>๙๑</sup> ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

<sup>๙๒</sup> ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗, ส. ม. (ไทย) ๑๙/๑๐, ๔๘/๕๗๑.

<sup>๙๓</sup> อจ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

บุคคลโดยทางกระทรวงสาธารณสุขได้ออกรณรงค์ให้ประชาชนดูแลสุขภาพ ด้วยคำพูดที่ง่ายต่อการจดจำคือหลัก “๕ อ.” ได้แก่

๑. อาหาร
๒. ออกกำลังกาย
๓. อารมณ์
๔. อากาศ
๕. อุจจาระ/อาเจียน

## ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องธาตุและการเสียดุลของธาตุทั้ง๔

### ๒.๓.๑ แนวคิดเรื่องความหมายของธาตุ

ธาตุจะหมายถึงองค์ประกอบแท้จริงหรือองค์ประกอบดั้งเดิมของสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือสิ่งใด ๆ ก็ตาม ทั้งที่เป็นสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตก็ล้วนมีองค์ประกอบนี้อยู่ซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานขั้นต้นที่ละเอียดที่สุดที่ไม่สามารถจะแยกย่อยให้ละเอียดไปกว่านี้ได้ อีก ซึ่งได้มีท่านผู้รู้ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับความหมายของธาตุไว้ในที่ต่างๆ ดังนี้

#### ๑). ความหมายของธาตุในทางพุทธศาสนา

ธาตุ หมายถึง สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง คือ มีอยู่โดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้ทำลาย มีใช้สัด มีใช้สว <sup>๙๔</sup>

ธาตุ หมายถึง ผู้ทรงไว้, ผู้ตั้งอยู่, ผู้ดำรงอยู่ <sup>๙๕</sup>

ธาตุ หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ตามธรรมดาจะแยกออกไปอีกไม่ได้ สิ่งที่เป็นต้นเดิมเป็นมูลเดิม <sup>๙๖</sup>

ธาตุ หมายถึง วัตถุซึ่งเป็นส่วนผสมดั้งเดิมของสิ่งต่าง ๆ <sup>๙๗</sup>

จากความหมายของธาตุหลายๆแง่มุมสามารถที่จะสรุปได้ว่า

ธาตุ หมายถึง สิ่งที่เป็นองค์ประกอบขั้นต้นสุดของสรรพสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต โดยไม่สามารถจะแยกให้เล็กหรือละเอียดลงไปได้อีก และทำหน้าที่ทรงไว้หรือทำให้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ได้ การแบ่งธาตุ สามารถแบ่งธาตุออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ ธาตุ ๔ และ ธาตุ ๖ ซึ่ง ปิ่น มุกกันต์ ได้อธิบายถึงสาเหตุที่มีการจัดหรือแบ่งธาตุออกเป็น ๒ กลุ่มว่า “ธาตุที่ทรงแสดงไว้ มีอยู่สองนัย คือ ทรงแยกเป็น ๔ ธาตุ กับ ๖ ธาตุ ที่แยกเป็น ๔ ธาตุนั้น คือ ทรงชี้เฉพาะธาตุใหญ่ ๆ ที่เป็นแม่ธาตุ

<sup>๙๔</sup> พระธรรมปิฎก, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๑๗.

<sup>๙๕</sup> ป.หลงสมบุญ, พจนานุกรมมคธ - ไทย, หน้า ๓๖๖.

<sup>๙๖</sup> เล่มเดียวกัน, หน้าเดียวกัน

<sup>๙๗</sup> ปิ่น มุกกันต์, คำบรรยายพุทธศาสตร์ภาค ๓, หน้า ๑๐๑.

จริง ๆ ธาตุ ๔ นี้มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ภูตรูป ๔ หรือมหาภูต ๔ ประกอบด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ซึ่งในภาษาบาลีมีชื่อเรียกว่าธาตุดินว่าปฐวีธาตุ เป็น ธาตุที่ตั้งของธาตุทั้งหลาย เพราะ สิ่งทั้งหลายจะเป็นรูปร่างต่าง ๆ ต้องมีธาตุดินเป็นองค์ประกอบจึงจะเป็นรูปร่างได้ เรียกธาตุน้ำว่า อาโปธาตุ คือ ธาตุที่ทำให้เกิดการเกาะกุมจับรวมตัวเข้าด้วยกัน ทำให้มีลักษณะเอิบอาบและเคลื่อนที่ หรือไหลไปมาได้ เรียกธาตุไฟว่า เตโชธาตุ เป็นธาตุที่ทำให้ร้อนหรือเย็น และทำให้เกิดการย่อย และ เรียกธาตุลมว่า วาโยธาตุ เป็นธาตุที่ทำหน้าที่ค้ำจุนธาตุอื่น ทำให้สิ่งต่าง ๆ เติบโต หรือสั่นไหว ซึ่งพระธรรมปิฎกได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับธาตุ ๔ ไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า “ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่,สภาพเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหาชาตรูป เรียกสามัญว่า ธาตุแข็ง หรือ ธาตุดิน อาโปธาตุ สภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม หรือซ่านไป ขยายขนาด ผืนึก พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลว หรือ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกว่า ธาตุไฟ วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่ และค้ำจุน เรียกสามัญว่า ธาตุลม”<sup>๙๘</sup>

ธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นองค์ประกอบของสรรพสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ พืช วัตถุ สิ่งของทั้งปวง ทั้งที่อยู่ในโลกและนอกโลก หรือจะกล่าวไว้ในทุกสิ่งที่มีอยู่ในจักรวาลก็ได้ โดยที่ ธาตุ ๔ นี้ เป็นวัตถุพื้นฐานหรือดั้งเดิมของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ ที่ กล่าวเช่นนี้ เพราะว่าสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายนั้น เกิดจากธาตุทั้ง ๔ นี้ผสมกัน

## ๒). ความหมายของธาตุในทางแพทย์แผนไทย

สิ่งมีชีวิตเกิดมาล้วนประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ อันได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เรียกว่าสมุฏฐานธาตุ ซึ่งอยู่ในภาวะสมดุลเกี่ยวข้องกันและกัน โดยแบ่งออกเป็น ธาตุดิน ๒๐ ประการ ธาตุน้ำ ๑๒ ประการ ธาตุลม ๖ ประการ ธาตุไฟ ๔ ประการ ดังตามรายละเอียดต่อไปนี้

ธาตุดิน (ปถวีธาตุ) คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตที่มีลักษณะเป็นของแข็ง มีความคงรูป ทำให้ร่างกายมีสิ่งยึดเหนี่ยวเป็นรูปร่างขึ้นมาซึ่งประกอบกันทั้งสิ้น ๒๐ ประการคือ ผม ขน เล็บ เนื้อ ผิวหนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับพังผืดไต ปอดลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ อาหารเก่า (กาก) อาหารใหม่ และมันสมอง ถ้าจะเปรียบกับแพทย์แผนปัจจุบันธาตุดินเปรียบเสมือนเซลล์หรือเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย ตามคัมภีร์แพทย์แผนไทยนั้น ถือว่าธาตุดินเป็นโครงสร้างพื้นฐานที่มั่นคงแข็งแรงที่สุดของร่างกายชีวิตอยู่ได้ด้วยสิ่งสำคัญพื้นฐานนี้เป็นตัวยึดเหนี่ยวให้ร่างกายทรงไว้ซึ่งรูปร่างธาตุดินเป็นธาตุที่เป็นตัวแทนและแสดงภูมิรู้ของตนในความเป็นของแข็งและความแข็งแรง จับตัวเป็นก้อนหนัก มักตกจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำเสมอ สัมผัสถูกต้องได้ด้วยธาตุดินเดียวกัน มีสีน้ำตาลและรูปร่างแตกต่างกัน ธาตุดินหรือปฐวีธาตุ คือ ธาตุต่างๆ ทุกชนิดอันล้วนฝังมีอยู่ในดิน จึงเรียกรวมๆ กันว่าธาตุดิน เช่น คาร์บอน (C) ไฮโดรเจน (H) ออกซิเจน (O) เหล็ก (Fe) ไนโตรเจน (N) แคลเซียม (Ca) สังกะสี (Zn) เป็นต้น กล่าวคือบรรดา ๑๐๘ ธาตุที่ค้นพบ ได้บรรลุถึงในวิทยาการปัจจุบันนั่นเอง อันล้วนแล้วแต่มี

<sup>๙๘</sup> พระธรรมปิฎก, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๑.

อยู่ในดินหรือแฝงอยู่ในดินทั้งสิ้นทั้งปวง และธาตุต่างๆ เหล่านี้ก็ยังมีการรวมตัวกันอยู่ในรูปของสารประกอบต่างๆ ที่มีขนาดใหญ่ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรตหรือแป้ง กระดูก ไขมัน เป็นต้นของแข็ง และสารประกอบต่างๆ จึงล้วนประกอบหรือเกิดมาจากธาตุดินเป็นปัจจัยกันทั้งสิ้นจึงมีอยู่ในทุกอนุหรืออาจจะกล่าวได้ว่า คือเซลล์ทุกๆ เซลล์ เช่น ในเนื้อเยื่อ อวัยวะต่างๆ ทุกส่วนล้วนเป็นโปรตีนไม่ว่าจะเป็นผมผมตบ ม้ามผิวหนังเลือดน้ำเหลือง เป็นต้น กล่าวคือทุกๆ ส่วนที่เป็นแข็งของร่างกาย ปฐวีธาตุ ๒๐ ประการ ในมหาภูตรูปสี่ ประกอบด้วย (เป็นธาตุที่สัมผัสจับต้องได้ด้วยกาย)

๑. ผม (เกสา), ๒. ขน (โลมา), ๓. เล็บ (นขา), ๔. ฟัน (ทันตา), ๕. หนัง (ตะโจ), ๖. เนื้อ (มังส), ๗. เอ็น (นหรุ), ๘. กระดูก (อฐิ), ๙. ไชกระดูก(อฐิมิณชัง), ๑๐. ม้าม (วักกัง), ๑๑. หัวใจ (หทยัง), ๑๒. ตับ (ยกนัง), ๑๓. พังผืด(กิโถมกัง), ๑๔. ไต (ปิหกัง), ๑๕. ปอด (ปับผาสัง), ๑๖. ไล่ใหญ่ (อันตัง), ๑๗. ไล่ย่อย (อันตคณัง), ๑๘. อาหารใหม่ (อุทรียัง), ๑๙. อาหารเก่า (กรีสัง), ๒๐. สมอง (มัตถเกหมัตถลุงคัง)<sup>๔๙</sup>

ธาตุน้ำ (อาโป) คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตมีลักษณะเป็นน้ำเป็นของที่เหลว มีคุณสมบัติไหลไปมาซึมซับไปทั่วร่างกาย อาศัยธาตุดินเพื่อการคงอยู่ อาศัยธาตุลมเพื่อการเลื่อนไหลน้ำเป็นองค์ประกอบที่มีมากที่สุดในร่างกายทั้งในเซลล์และนอกเซลล์ น้ำมีความสำคัญทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ปกติ

ธาตุน้ำเป็นธาตุที่เป็นตัวแทนของทุกสิ่งที่เป็นของเหลวไหลไปมาแทรกเอิบอาบ เกาะกุมไปในทุกสิ่งและความชุ่มฉ่ำเยือกเย็น สภาวะที่เอิบอาบ ดูดซึม ซึมซาบ ซาบซึม<sup>๕๐</sup>แผ่ซ่านออกไป ตัวมนุษย์ก็ประกอบไปด้วย ธาตุน้ำที่มาจากการดื่มและแม้ในอาหารที่รับประทานอยู่ทุกๆ วัน แม้ในขณะที่เป็นทารกก็ได้ธาตุน้ำจากน้ำนม อีกส่วนหนึ่งของน้ำมนั้นก็ให้ธาตุดินเช่นกัน ธาตุน้ำหรือสิ่งที่ทรงสภาพเอิบอาบดูดซึมหรือธาตุเหลวกล่าวคือส่วนของเหลวต่างๆ ในร่างกาย รวมทั้งในเซลล์ทุกๆ อนุเซลล์ทั้งในระบบร่างกายทุกๆ ส่วน น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมูก น้ำย่อย น้ำดี เป็นต้น

แม้แต่ในท่อน้ำน้อยใหญ่ที่เป็นธาตุดิน ไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้เป็นเหตุปัจจัยที่ต้องนำมาเติมจากการดื่ม การรับประทาน เติมน้ำเข้า ถ้าย่อยออกอยู่ตามวัฏจักรของระบบในร่างกาย มีธาตุน้ำเป็นเหตุปัจจัยอันสำคัญยิ่งของร่างกาย ดังนี้ น้ำดื่มหรือรับประทาน ดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต เพื่อนำส่งไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกเซลล์ มากบ้างน้อยบ้าง ตามเหตุปัจจัยธาตุน้ำที่รับประทานลงไปก็แปรปรวนไปภายในตัวเองเช่น กัน เมื่อขับถ่ายออกมาก็เป็นธาตุน้ำ อีกชนิดหนึ่ง ที่ถูกปรุงแต่งขึ้นอีกเกิดขึ้น แปรปรวน และดับไปภายในตัวของธาตุน้ำ เองอีกด้วยเช่นกัน การดื่มน้ำเข้าไป แปรปรวน

<sup>๔๙</sup> ชยันต์ พิเชียร และคณะ, คำอธิบายโอสภพระนารายณ์ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ๗๒พรรษามหาราช , พิมพ์ครั้งที่๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๔๔), หน้า๕๑-๕๒

<sup>๕๐</sup> ไกรสิทธิ์ ลีประเสริฐ, เวชกรรมไทยประยุกต์ ตอนทฤษฎีธาตุและการวินิจฉัยโรค, พิมพ์ครั้งที่๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทศิลป์สยามบรรจุกิจการพิมพ์จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า๖๓.

เปลี่ยนแปลง ดับไป เกิดเป็นแอมโมเนียบ้าง เป็นต้น แพทย์แผนปัจจุบันมีความคิดว่าน้ำมีความสำคัญต่อร่างกายทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติเพราะน้ำเป็นสื่อในการพาอาหารไปตามระบบต่างๆของร่างกาย ช่วยให้เกิดความอึดเอบความตึงตัวถ้าขาดน้ำผิวหนังจะเหี่ยวย่นขาดความตึงตัว อาโปธาตุ ๑๒ ประการประกอบด้วย (เป็นธาตุที่สัมผัสจับต้องได้ด้วยกาย) ๑. น้ำดี (ปิตตัง) ๒. เสลด(เสมหัง) ๓. น้ำเหลือง(บุบโพ) ๔. เลือด (โลหิตัง) ๕. เหงื่อ (เสโท) ๖. ไขมัน (เมโท) ๗. น้ำตา (อัสสุ) ๘. มันทเหลว(วสา) ๙. น้ำลาย(เขไฟ) ๑๐. น้ำมูก(สิงฆานิก) ๑๑. น้ำในข้อ(ลสิก) ๑๒. ปัสสาวะ(มุตตัง)

ธาตุลม (วาโย) คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิต มีคุณลักษณะเคลื่อนไหวได้ หรือเมื่อลมไม่เคลื่อนไปรูปนั้นจะตั้งมั่นขึ้น เครื่องตั้งขึ้น แต่มองไม่เห็น แต่แสดงสัมผัสได้ เป็นสิ่งที่รู้ว่ามี<sup>๑๐๑</sup> มีคุณสมบัติคือความเบา หมุนเวียน เป็นสิ่งที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว เดินนั่ง นอน คู้เหยียดได้ ธาตุลมอาศัยธาตุดินและธาตุน้ำเป็นเครื่องนำพาพลัง ขณะเดียวกันธาตุลมพยุ้งดินและทำให้น้ำเคลื่อนไหวไปได้ ธาตุลมที่สำคัญมี ๖ ประการ จัดเป็นธาตุลมภายในได้แก่ ลมพัดจากข้างล่างสู่เบื้องบน ลมพัดจากเบื้องบนสู่เบื้องต่ำ ลมพัดอยู่ในท้องนอกลำไส้ ลมพัดอยู่กระเพาะลำไส้ ลมพัดทั่วร่างกาย และลมหายใจเข้าออก ปัจจุบันหมายความว่าถึงตัวควบคุมการเคลื่อนไหวทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นการหายใจการยืดหดของกล้ามเนื้อการบีบตัวการสูบฉีดเลือดของหัวใจการไหลเวียนเลือดหรือการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหารการเคลื่อนไหวของเซลล์หรือกระแสสัญญาณของระบบประสาท กลัว กังวล เจ็บ สั่นเกร็ง เป็นต้น

ธาตุลมเป็นธาตุที่เป็นตัวแทนของสิ่งที่เคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่งและความแปรปรวนนิยาม ธาตุลม (วาโยธาตุ) ความเป็นของที่พัดไปมา หรือพิจารณาว่า เราได้ธาตุลมจากการหายใจอยู่ทุกๆ ขณะ เป็นปัจจัยที่จำเป็นในการคงชีวิตเหมือนธาตุอื่นๆ และบางส่วนจากส่วนเกินของขบวนการย่อยสันดาปของอาหาร เช่น ลมในท้องจากการย่อยสันดาปอาหาร เป็นต้น ธาตุลมมีอยู่ในทุกอณูเซลล์ของร่างกาย เช่นกันโดยการนำพาออกซิเจนหรือลมที่อยู่ในปอดโดยกระแสโลหิต อันจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตและการยังชีพของทุกๆ เซลล์ที่มีชีวิตในร่างกาย ตัวกายเรานั้นส่วนหนึ่งประกอบด้วยธาตุลมหรือลมนั้นเป็นเหตุปัจจัยของกายอันสำคัญยิ่งเช่นกันลมหายใจในปอด ดูดซึมออกซิเจนเข้าสู่กระแสโลหิต เพื่อนำส่งไปตามส่วนต่างๆของร่างกายทุกเซลล์ มากบ้างน้อยบ้าง ธาตุลมที่หายใจเข้าไป ก็แสดงอาการแปรปรวน เปลี่ยนแปลงแสดงความไม่เที่ยงจากธาตุออกซิเจนแปรปรวน และปรุงแต่งเป็นธาตุลมอีกชนิดหนึ่งคือเกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นต้น

วาโยธาตุ ๖ ประการประกอบด้วย (เป็นธาตุที่สัมผัสได้ด้วยใจ)

- |                             |                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------|
| ๑. ลมพัดขึ้น (อุทังคมาวาตา) | ๔. ลมพัดในไส้ (โกฏฐาสยาวาตา)              |
| ๒. ลมพัดลง (อโรคมาวาตา)     | ๕. ลมพัดทั่วร่างกาย (อังกมังกานุสาริวาตา) |

<sup>๑๐๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า๘๕.

๓. ลมพัดนอกไส้ (กุจฉิสยาวาตา)      ๖. ลมหายใจเข้า-ออก(อัสสาสะ-ปัสสาสะวาตา)

ธาตุไฟ (เตโช) คือ องค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตมีลักษณะที่เป็นความร้อน เย็น คุณสมบัติของธาตุไฟทำให้สุก ให้ละเอียด นุ่มนวล อบอุ่น แผดเผ่า ย่อยสลาย <sup>๑๐๒</sup> ไฟทำให้ลมและน้ำในร่างกายเคลื่อนที่ด้วยพลังแห่งความร้อนอันพอเหมาะ ไฟภายในมี ๔ ประการ ได้แก่ ไฟทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟทำให้ร้อนระส่ำระสาย ไฟทำให้ร่างกายเหี่ยวแห้งทรุดโทรม และไฟย่อยอาหาร ธาตุไฟคือกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายเพื่อให้เกิดพลังงานขึ้นมาพลังงานนี้จะทำให้ธาตุดิน(เซลล์และเนื้อเยื่อ)และธาตุน้ำ(เลือดและน้ำเหลือง)ให้คงอยู่ ไม่เน่าเสีย ดังนั้น ไฟ จึงมีแหล่งกำเนิดในร่างกายมาจากการสันดาป คือการใช้พลังงานต่างๆ (metabolism) ไฟน่าย่อยในระบบย่อยอาหาร การกระตุ้นให้จอร์บภาพของดวงตารับแสงการทำงานของเซลล์สมองให้ปรากฏเป็นความชาญฉลาด

ธาตุไฟเป็นธาตุที่เป็นตัวแทนของอุณหภูมิความร้อน (เย็น) และความร้อนรู้ร้อนเร้า ได้ความร้อนหรือธาตุ ไฟมาจากการเป็นเหตุปัจจัยธาตุดิน ธาตุน้ำและธาตุลมที่ต้องหมั่นเติมอยู่ตลอดเวลา และเมื่อรวมกับธาตุลมที่เราหายใจอยู่ทุกขณะจิต ตลอดจนเหตุปัจจัยอื่นๆ อีก จึงทำให้เกิดกระบวนการย่อยและการสันดาป (Oxidation) เกิดเป็นพลังงานและความร้อนต่างๆขึ้นภายในกาย ในการดำรงชีพเป็นปกติ อันล้วนแล้วเกิดจากการย่อยสลายแปรปรวนและผสมผสานของปัจจัยต่างๆ เพื่อการสันดาปให้เกิดพลังงานในรูปสารประกอบชีวเคมี อันนำไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกอณูเซลล์ อันยังให้เกิดความร้อนและพลังงานอันคือธาตุนั้นเอง ตลอดจนความร้อนอันเกิดแต่เหตุปัจจัยภายนอกเช่น พระอาทิตย์จากไฟ อันทำให้เกิดความอบอุ่นในการยังชีวิต เป็นต้น ตัวกายเรานั้นส่วนหนึ่งประกอบด้วยธาตุไฟ หรือไฟนั้นเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งอันยังให้เกิดกายนี้ นเอง อันดำเนินไปตามกระบวนการทางธรรมชาติดังนี้ อาหารที่รับประทาน เกิดกระบวนการย่อย เกิดการสันดาปของธาตุน้ำ ลม เป็นสารประกอบชนิดให้พลังงานอันล้วนเกิดแต่เป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน ดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต เพื่อนำส่งไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกเซลล์ มากบ้างน้อยบ้าง

ธาตุไฟอันอยู่ในรูปของสารประกอบที่ให้พลังงานออกมาก็ยังคงมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปต่างๆนาๆ เช่นเดียวกัน ในรูปของเสียที่คงเหลือจากการใช้ต่างๆ รูปขันธ์หรือสังขารร่างกายทั้งปวงนั้น ความจริงแล้วในแต่ละอณูเซลล์ (Cell) ล้วนประกอบด้วยธาตุ ๔ ล้วนสิ้น แล้วจึงมาประชุมเป็นมวลรวมเป็นกลุ่ม เป็นก้อนของอวัยวะน้อยใหญ่ เป็นต้น และยังเกิดช่องว่างต่างๆของอวัยวะน้อยใหญ่ (อากาศธาตุ) และเชื่อมโยงกันโดยวิญญาณธาตุอันคือระบบประสาทต่างๆ นั้นเอง เตโชธาตุมี ๔ ประการ. ประกอบด้วย (เป็นธาตุที่สัมผัสได้ด้วยใจ)

๑). ไฟอบอุ่นร่างกาย (สันตปัคคี)

๒). ไฟเผาให้แก่ (จิรณคคี)

<sup>๑๐๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า๙๒.

๓). ไฟร้อนระส่ำระสาย (ปริทัยหคคิ)

๔). ไฟย่อยอาหาร (ปริณามคคิ)

ธาตุทั้ง ๔ จึงต้องอยู่ในภาวะสมดุลกันร่างกายจึงจะเป็นปกติไม่เจ็บป่วย โดยธาตุดินอาศัยน้ำทำให้ชุ่มและเต่งตึง อาศัยลมพยุ่งให้คงรูปและเคลื่อนไหว อาศัยไฟให้พลังงานอุ่นไว้ไม่ให้เน่า น้ำต้องอาศัยดินเป็นที่เกาะกุมซับไว้มิให้ไหลเหือดแห้งไปจากที่ควรอยู่ อาศัยลมทำน้ำไหลซึมซับทั่วร่างกาย ลมต้องอาศัยน้ำเป็นดินเป็นที่อาศัยและนำพาพลังไปในที่ต่างๆ ดินปะทะลมให้เกิดการเคลื่อนที่แต่พอเหมาะ ไฟอุ่นดินและอาศัยดินเพื่อเผาผลาญให้เกิดพลัง ไฟต้องอาศัยน้ำเพื่อการเผาผลาญที่พอเหมาะ ไฟทำให้ลมเคลื่อนที่ไปได้ ในขณะที่ลมสามารถให้ลูกโซนเผาผลาญมากขึ้นได้ จะเห็นได้ว่าธาตุทั้งสี่ต่างอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่ออาการเจ็บป่วยบังเกิดแก่ร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดท่านจะเรียกว่าพิการ<sup>๑๐๓</sup>

## ๒.๓.๒ แนวคิดเรื่องหน้าที่และการทำงานของธาตุ

### ๑). การสมดุลธาตุ

ตามหลักการทำงานของธาตุจะพบว่าคัมภีร์โบราณของแผนไทยได้กล่าวไว้อย่างชัดเจน หลายคัมภีร์ เช่นพระคัมภีร์เวชศึกษา พระคัมภีร์โรคนิทาน พระคัมภีร์ธาตุวิภังค์ พระคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ ได้กล่าวถึงหน้าที่และการทำงานของธาตุทั้ง ๔ ที่เป็นลักษณะสมดุล หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่ในภาวะสมดุลเกี่ยวข้องกันและกันเป็นความปกติสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ในสรรพสิ่งต่างๆ คือ การทำหน้าที่และคุณสมบัติของแต่ละธาตุไว้อย่างเหมาะสมกับสรรพสิ่งนั้นๆ มนุษย์ก็เช่นกันในร่างกายและจิตใจที่ธาตุทั้ง ๔ สมดุลก็ไม่มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่มีภาวะดังเครียด แรงบีบคั้น หรืออุบัติเหตุ ความเจ็บป่วยที่รุนแรงเข้าแทรก และสามารถจัดการดูแล ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายให้ดี ได้สัดส่วน และสมดุล เราก็ไม่ป่วย โดยธาตุดินอาศัยน้ำ ให้ชุ่มและเต่งตึงพอเหมาะ อาศัยลมพยุ่งให้คงรูปและเคลื่อนไหว อาศัยไฟให้พลังงานอุ่นไว้ ไม่เน่าเปื่อย น้ำต้องอาศัยดินเป็นที่เกาะกุมซับไว้มิให้ไหลเหือดแห้งไปจากที่ที่ควรอยู่ อาศัยลม ทำให้น้ำไหลซึมซับทั่วร่างกาย ลมต้องอาศัยน้ำและดินเป็นที่อาศัยและนำพาพลังไปในที่ต่างๆ ดินปะทะลมให้เกิดการเคลื่อนที่แต่พอเหมาะ ไฟอุ่นดินและอาศัยดินเพื่อการเผาผลาญให้เกิดพลัง ไฟต้องอาศัยน้ำเพื่อการเผาผลาญที่พอเหมาะ ไฟทำให้ลมเคลื่อนที่ไปได้ ในขณะที่ลมสามารถทำให้ไฟลูกโซนเผาผลาญมากขึ้นได้ จะเห็นได้ว่าธาตุทั้ง ๔ ต่างอาศัยซึ่งกันและกัน จะขาดสิ่งใด สิ่งหนึ่งไม่ได้

### ๒). การเสียสมดุลของธาตุ

หมายถึง การทำงานของธาตุใดธาตุธาตุหนึ่ง หรือมากกว่าเกิดการแปรปรวน เสียสมดุล ทำหน้าที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป หรือ หยุดทำหน้าที่ ซึ่งก็คือ การกำเริบ หย่อน หรือพิการ จะทำ

<sup>๑๐๓</sup> กองประกอบโรค ศิลปะ, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ , ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทภูมิพับลิชชิง, ๒๕๔๙), หน้า๑๕.

ให้ร่างกายไม่สบาย เกิดเป็นโรคขึ้นได้ และเมื่อเกิดอาการผิดปกติในลักษณะ กำเริบ หย่อน พิการจะก่อให้เกิดลักษณะการเจ็บป่วยอย่างไรตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ดังได้กล่าวไว้ว่าธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบเป็นร่างกาย เมื่อเกิดการเจ็บป่วยก็เพราะ ธาตุทั้ง ๔ พิการไป มนุษย์จึงมีอาการป่วยไข้ไปแต่ละอย่างๆ ใน สมุฏฐานต่างๆ ของธาตุมีการแบ่งตามหน้าที่ของแต่ละธาตุ เมื่อมีอาการความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นลักษณะอาการของโรคที่เกิดตามอวัยวะของร่างกายในอาการ ๓๒ เมื่อโรคเกิดที่ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็จะเรียกว่าส่วนนั้นพิการซึ่งเป็นการบอกสมุฏฐาน คือ ชี้อันเกิดของโรค ส่วนธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่ทำงานให้แก่ร่างกายเมื่อส่วนใดวิปริตผิดไปจากปกติและเกิดโรคขึ้นก็ให้เรียกว่าส่วนนั้นๆ พิการ ก็เป็นการบอก สมุฏฐานเหมือนกัน เมื่อธาตุต่างๆ พิการ หรือมีความผิดปกติ จะแสดงอาการต่างๆ ของโรค ถ้าธาตุใดเกิดโรคก็เรียกตามสมุฏฐานของธาตุนั้นหรือเรียกว่า ธาตุสมุฏฐานพิการ ซึ่งมีรายละเอียดของธาตุและธาตุสมุฏฐานพิการ ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

ธาตุในลักษณะที่กล่าวมาข้างต้นเป็นโครงสร้างของมนุษย์เป็นอยู่ในรูปสสาร ซึ่งแต่ละพิกัดธาตุมีหน้าที่โดยสมดุลอย่างไรและเมื่อเกิดการไม่สมดุลจะทำให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติดังต่อไปนี้

#### ๑.ปถวิธาตุ ๒๐ประการที่ทำหน้าที่ตามปกติ และเมื่อเกิดการพิการ<sup>๑๐๔</sup>

##### ๑.๑. เกศา (ผม) มีหน้าที่ช่วยปกคลุมศีรษะ

พิการ ทำให้ ขา คัน และเจ็บตามหนัง ศีรษะ ผมร่วง ผมหงอก เป็นรังแค

##### ๑.๒. โลมา (ขน) อยู่ทั่วร่างกาย เช่น ขนคิ้ว ขนตามตัว เป็นทางให้เหงื่อออก

พิการ ทำให้เจ็บตามผิวหนังและเจ็บทั่วทุกขุมขน ทำให้ขนร่วง ขนลุกขนชันทั้งตัว

##### ๑.๓. นขา (เล็บ) งอกอยู่ตามปลายนิ้วมือ และปลายนิ้วเท้า ปกป้องปลายนิ้ว

พิการ ทำให้ปวดที่โคนเล็บ ให้เล็บถลอกเป็นหนองที่โคนเล็บ ให้เล็บเขียว เล็บดำ ทำให้ฟกบวม หือเลือด

##### ๑.๔. ทันตา (ฟัน) เป็นฟันน้ำนมมี ๒๐ ซี่ และฟันแท้มี ๓๒ ซี่ บดเคี้ยวอาหาร

พิการ ทำให้เป็นร่ามะนาด เป็นฝีกราม ให้ปวดรากฟัน แมงกินฟัน ฟันโยก ฟันคลอน ฟันหลุด มีเลือดออก

๑.๕. ตโจ (ผิวหนัง) ปกป้องร่างกาย หุ้มภายนอกมี ๓ ชั้น คือ หนังกำพร้า หนังแท้ เยื่อไขมัน แต่หนังเปื่อยชนิดหนึ่ง ในปากควรนับด้วย

พิการ ทำให้คันตามผิวหนัง ผิวหนังสากซาแสบร้อนตามผิวหนัง เป็นโรคผิวหนัง เป็นผื่นแพ้ อักเสบ ลมพิษ กลาก เกลื้อน

<sup>๑๐๔</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, เวชกรรมแผนไทย๑, หน่วยที่๑-๗, ๕๕๓๑๗, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นันทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๕), หน้า ๕-๕-๖.



๑.๖. มังสัจ (กล้ามเนื้อ) เป็นกล้ามเนื้อและเป็นแผ่นในกาย ทั่วไป ช่วยให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว

พิการ ทำให้เป็นผื่นแดงซ้ำ อักเสบ เจ็บเสียว บวม เคลื่อนไหวไม่ได้ เป็นอัมพาต แข็งเกร็ง ผ่อสับ ลมพิษ เป็นหัด เหือด เป็นไฟ หูด เป็นพรายย้า

๑.๗. นหารู (เส้นเอ็น) – เส้นเลือดแดง – เส้นเลือดดำ – เส้นประสาท – เส้นเอ็น – ท่อน้ำเหลือง เส้นและเอ็นในกายทั่วไปนำอาหารไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ขนถ่ายของเสียไปอวัยวะที่ขับถ่าย รับความรู้สึก ส่งการเคลื่อนไหวยึดกล้ามเนื้อให้ติดกระดูก รับน้ำเหลืองจากอวัยวะต่างๆ

พิการ ทำให้รู้สึกตึงรัดดวงใจให้มีอาการสวิงสวายและอ่อนแรงทำให้กระดูกกระส่าย ทำให้ปวด ให้อ่อนและเย็น เมื่อยและเสียวทั่วร่างกาย เป็นไข้สลับร้อนสลับหนาว ปวดศีรษะมาก

๑.๘. อัญฐิ (กระดูก) กระดูกอ่อนและกระดูกแข็ง เป็นโครงสร้างของร่างกาย

พิการ ทำให้เจ็บปวดในแท่งกระดูกปวดเมื่อยทุกข้อกระดูก กระดูกผิดรูป

๑.๙. อัญฐิมิขัง (เยื่อในกระดูก) ประกอบด้วย เยื่อหุ้มกระดูก ไขกระดูก เยื่อในกระดูก เป็นน้ำมัน ส่วนเยื่ออยู่นอก ช่วยปกคลุมกระดูก สร้างเม็ดเลือดแดงและขาว บุโพรงอากาศของกะโหลก

พิการ ทำให้มีอาการเป็นเหน็บชา ปวดกระดูก เลือดจาง ไม่มีภูมิคุ้มกัน ซีดปวดศีรษะมาก ปวดกระบอกตา

๑.๑๐. วักกัง (ม้าม) อยู่ข้างกระเพาะอาหาร ทำลายเม็ดเลือดแดงที่หมดอายุและผิดปกติ สร้างภูมิคุ้มกัน

พิการ ทำให้เป็นไข้หนาวสั่น ไข้เรื้อรัง ม้ามโตและหย่อน เป็นป้าง เจ็บม้าม ซีด ไม่มีภูมิคุ้มกัน

๑.๑๑. ทหยัง (หัวใจ) อยู่ในทรวงอก หน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงทั่วกาย

พิการ ทำให้เกิดโรคหัวใจ ชี้อกรร ให้หัวใจระส่ำระส่ายคลั่งไคล้ดุจเป็นบ้า ทำให้อ่อนเพลียไม่มีแรง

๑.๑๒. ยกนัง (ตับ) ตับ ที่ตั้งปิตตะ อยู่ชายโครงขวา ตับอ่อน ให้ไพธาตุ ตับใช้สังเคราะห์โปรตีนในเลือด สร้างน้ำดี ทำลายสารพิษเปลี่ยนฤทธิ์ยา และสารต่างๆเป็นที่สะสมพลังงานและตับ

พิการ ทำให้ตับโต ตับย้อย เป็นฝีที่ตับ ตับซ้ำ ตับทรุด ถ่ายอุจจาระเป็นเลือดสด เป็นมูกเลือด เป็นเลือดเน่า เพื่อไม่มีสติ โรคที่เกิดกับตับต่างๆ ปากย่อยอาหาร อ่อนสร้างอินซูลินและฮอร์โมนเพิ่มระดับน้ำตาลเมื่อในเลือดเป็นเบาหวาน การย่อยไม่ดี เป็น

๑.๑๓. กิโถมกัง (พังผืด) สามารถยืดหดได้ มีทั่วร่างกาย ยึดอวัยวะต่างๆ ให้อยู่กับที่ และซ่อมแซมอวัยวะหลังถูกทำลายแล้ว

พิการ ทำให้อวัยวะที่ยึดเกาะเสียหายที่เช่น ปอดถูกทำลาย ให้เมือกแห้ง กระจายน้ำ หอบ ถ้าเกิดที่ลำไส้ ทำให้จุกเสียด ปวด ท้อง ภายนอกให้ข้อติด

๑.๑๔. ปิหัง (ไต) มี ๒ ข้าง อยู่บริเวณบั้นเอว สร้างปัสสาวะเพื่อขับถ่ายออก รักษาสมดุลน้ำและเกลือ รักษาความดันเลือด กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง

พิการ ทำให้ซัดในอก ให้แน่นในอก ให้ท้องพอง ให้อ่อนเพลีย กำลังน้อย ไตวาย ความดันโลหิตสูง เลือดจาง เป็นนิ่วที่ไต ไตอักเสบ

๑.๑๕. ปับผาสัง (ปอด) อยู่ในทรวงอกขวาและซ้าย สำหรับหายใจ รับออกซิเจน และขับคาร์บอนไดออกไซด์

พิการ ทำให้กระจาย น้ำ ให้ร้อนอก ให้หอบ ให้กาฬขึ้นปอด ปอดบวม ปอดแฟบ ปอดอักเสบ ไอเรื้อรัง

๑.๑๖. อันตัง (ลำไส้ใหญ่) เข้าใจว่ามี ๒ ตอน ตอนบนรวมกระเพาะอาหาร ตอนล่างต่อลำไส้เล็กถึงทวาร พักอาหาร ให้ไฟธาตุย่อย โปรตีน และดูดซึมวิตามิน เก็บกากอาหารที่เหลือ ให้แบคทีเรียย่อยกากอาหารและเป็นทางผ่านของอุจจาระ

พิการ ทำให้ลงท้องเป็นก้าง ให้แน่นในท้อง ปวดท้อง ท้องอืด ให้ลำไส้ตีบ กระเพาะอักเสบ เป็นแผล กรดไหลย้อน ทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด ฝีฝีผะอม ริดสีดวงทวาร ท้องผูก

๑.๑๗. อันตคุณัง (ลำไส้เล็ก) ต่อจากกระเพาะอาหาร ไปต่อ กับลำไส้ใหญ่ตอนล่าง เป็นที่ย่อยอาหารและดูดซึม มีไฟธาตุ(น้ำย่อย)ในตัวเองและได้มา จากตับอ่อนและตับ

พิการทำให้ เรอ ให้หาว ให้อุจจาระเป็นโลหิต เป็นหนอง ให้เมื่อยบั้นเอว จุกเสียดสองราว ข้าง ให้ร้อนท้องร้อนคอ ให้ลำไส้ตีบและอุดตัน ท้องอืด ลำไส้อักเสบ

๑.๑๘. อุทริยง (อาหารใหม่) อาหารที่อยู่ในกระเพาะ และ ส่วนต้นของลำไส้เล็ก จะถูกย่อยและดูดซึมไปเลี้ยงร่างกาย

พิการ ทำให้ลงท้องเหมือนกินยาถ่าย ให้ จุกเสียด ให้พะอืดพะอม ให้สะอึก ให้ร้อนท้อง

๑.๑๙. กรีสัง (อาหารเก่า) กากอาหารจากลำไส้เล็กลงไปลำไส้ใหญ่ตอนล่าง และลงสู่ทวาร ระหว่างที่พักในลำไส้ใหญ่จะถูกย่อยจากแบคทีเรียแล้วถูกขับออกภายนอก

พิการ ทำให้อุจจาระไม่ปกติ ธาตุเสียมักจะเนื่องมาแต่ตานขโมย และเป็นโรค เช่นริดสีดวง ถ้าไม่ถูกขับถ่ายออกอาจจะได้รับสารพิษทำให้มีอาการปวด และมีนิ่ว

๑.๒๐. มัตถเก มัตถลุง คัง (สมอง) อยู่ในศีรษะต่อลงไปกระดูกสันหลังติดกับเส้นประสาท เป็นศูนย์รวมของประสาททั้งในและนอกอำนาจจิตใจ

พิการ ทำให้หูตึง ให้ตามัว ให้ลิ้นกระด้าง คางแข็ง สมองบวม ปวดศีรษะเหมือนจะแตกหมดสติ เส้นเลือดสมองตีบและแตก เป็นอัมพาต

๒. อาโปธาตุ ๑๒ ประการที่ทำหน้าที่ตามปกติ และเมื่อเกิดการพิการ<sup>๑๐๕</sup>

๒.๑ ปิตตัง (น้ำดี) คือ พัทธปิตตะ (น้ำดีในฝัก) อพัทธปิตตะ (น้ำดีนอกฝัก) จะถูกขับออกมาเก็บไว้ในถุงน้ำดี ขณะที่มีการย่อยอาหาร ถุงน้ำดีจะบีบเอาน้ำดีออกมา น้ำดีจะช่วยในการย่อยอาหาร

พิการ น้ำดีในฝักอาจทำให้มีอาการคลุ้มคลั่งเป็นบ้า มีไข้สูง มีอาการให้ตก ใจง่าย น้ำดีนอกฝักอาจทำให้ปวดศีรษะ ตัวร้อน สะท้านร้อนสะท้านหนาว ตาเหลือง ทำให้มีปัสสาวะและอุจจาระเหลือง

๒.๒. เสมหัง (น้ำเสลด) คอเสมหะอยู่ในลำคอ อูระเสมหะอยู่ในหลอดลม และคูกเสมหะอยู่ที่ทวาร ถูกหลั่งมาจากเยื่อบุเพื่อให้ความชุ่มชื้น และหล่อลื่นพื้นผิว

พิการ (คอเสมหะ) ทำให้ให้ไอเจ็บคอ คอแห้ง เป็นหืด

(อูระเสมหะ) ให้ผอมเหลือง เป็นตาน เป็นเถาให้สเปในคอ ออกแห้ง

(คูกเสมหะ) ให้อุจจาระมีเสมหะโลหิต เช่นมูกเลือด

๒.๓. บุพโพ (น้ำหนอง) ออกตามแผลต่างๆ เกิดเพราะมีเหตุซ้ำ ซอก และเป็นแผลเป็นการขจัดพิษและขับพิษ

พิการ ทำให้ไอเบื่ออาหาร ให้อุปร่างชูบผอม กินอาหารไม่รู้รส เป็นหืด หนองแตกไหลออกมา

๒.๔. โลหิตัง (น้ำเลือด) ขนส่งอาหารไปเลี้ยงร่างกาย ขนส่งฮอร์โมน วิตามิน ภูมิคุ้มกัน และช่วยรักษาอุณหภูมิร่างกายให้เหมาะสม

พิการ ทำให้ตัวร้อนเป็นไข้ ให้คลั่งเพื่อให้ปัสสาวะแดง ให้เป็นเม็ด ตาม ผิวหนัง เช่นเป็นประดงต่างๆ เป็นปานดำ ปานแดง ให้ตัวเย็น

๒.๕. เสโท (น้ำเหลือง) เป็นน้ำเหลืองที่ออกตามร่างกาย ทั่วไป เพื่อระบายความร้อน

พิการ ทำให้อ่อนเพลีย เชื่อมซึม ตัวเย็น ตัวชืด สิวสวาย ชูบผอม

๒.๖. เมโท (มันข้น) เป็นน้ำมันสีขาวออกเหลือง อ่อน มีในร่างกายทั่วไป เป็นพลังงานสะสม

พิการ ทำให้ผิวสากและชา ผิวหนังผุเป็นแผ่น เป็นวงเป็นดวง ปวดเสบปวดร้อนแตกเป็นน้ำเหลืองไหล

๒.๗. อัสสุ (น้ำตา) เป็นน้ำที่ออกจากตา ช่วยหล่อเลี้ยงให้ลูกตาชุ่มชื้นและให้เคลื่อนไหวได้สะดวก

พิการ ทำให้ตาเป็นฝ้า น้ำตาไหล ตาแฉะ ตาเป็นต้อ ตาแห้ง ตาอักเสบ ตาบวม

<sup>๑๐๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า๕-๙-๕-๑๐.

๒.๘. วสา (มันเหลว) เป็นหยดนํ้ามันและนํ้าเหลืองในร่างกายทั่วไป

พิการ ทำให้ผิวเหลือง ให้ตาเหลือง ให้ลง ท้อง อาเจียน มือและเท้าบวม

๒.๙. เซโฟ (นํ้าลาย) อยู่ในปาก ช่วยหล่อลื่นและให้ปากชุ่มชื้น ทำให้พูด เคี้ยวและกลืนสะดวก มีไฟธาตุย่อยแป้ง

พิการ ทำให้เจ็บคอเป็นเม็ดในคอและโคนลิ้น ฟันแห้ง ปากคอเปื่อย คอแห้ง

๒.๑๐. สิงขานิกา (นํ้ามูก) นํ้าที่ออกทางจมูก ช่วยกรองอากาศ และให้ความชุ่มชื้น

พิการ ทำให้ปวดในสมอง ให้ตามัว ให้นํ้ามูกตก ปวดหัว เวียนหัว

๒.๑๑. ลสิกา (นํ้าไขข้อ) นํ้าที่อยู่ในข้อ ช่วยหล่อลื่นข้อ ลดการเสียดสีของผิวกระดูก

พิการ ทำให้เจ็บตามข้อ และปวดในแห่ง กระดูกทั่วตัว ทำให้ขัดและตึงทุกข้อของร่างกาย

๒.๑๒. มุตตัง (นํ้าปัสสาวะ) นํ้าที่ออกมาจากกระเพาะปัสสาวะ เป็นการขับของเสียและสิ่งที่เกินออกจากร่างกาย

พิการ ทำให้ปัสสาวะสีขาว สีเหลือง สีดำ สีแดง เป็นนิ่ว ปวดท้อง ให้ขัดเบาเป็น อาการของนิ่วปัสสาวะ

๓. วาโยธาตุ ๖ ประการที่ทำหน้าตามปกติ และเมื่อเกิดการพิการ<sup>๑๐๖</sup>

๓.๑. ลม อุทังคมาวาตา (ลมพัดขึ้นตั้งแต่ปลายเท้าถึงศีรษะ) นำความรู้สึกทางกายทั้งหมดจากส่วนปลายเข้าสู่ไขสันหลังและสมอง

พิการ ทำให้มือเท้าขี้ไขว่ ร้อนในท้อง ทุรนทุราย หาวเรอ หมดความรู้สึกสัมผัส เช่น ไขสันหลังถูกทำลาย

๓.๒. ลมโอธคมาวาตา (ลมพัดลงตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า) ทำให้ง่ายเคลื่อนไหวได้

พิการ ทำให้ยกมือและเท้าไม่ไหว ให้เมื่อยขบไปทุกข้อ ทุกกระดูกเคลื่อนไหวกายไม่ได้

๓.๓. ลมกุจฉิสยาวาตา (ลมพัดอยู่ในท้อง แต่ไม่กล้า ไส้) ช่วยในการเคลื่อนไหว

กระเพาะอาหาร ให้ลำไส้บีบ รูดอาหารลงไปได้ ทำให้มีการถ่ายปัสสาวะ

พิการ ทำให้ท้องถ่วง มีลมในท้องมาก ลำไส้บีบตัวผิดปกติ ทำให้ท้องร้องท้อง ถ่วง ทำให้อาเจียน ทำให้ถ่ายไม่ออก

๓.๔. ลมโกฐฐาสยาวาตา (ลมพัดในลำไส้และในกระเพาะ) ลมที่อยู่ในระบบทางเดิน

อาหาร

พิการ ทำให้จุกเสียด แน่นหน้าอก อาเจียน ลมในลำไส้ใหญ่มีมากทำให้ผายลมมีกลิ่นเหม็น

---

<sup>๑๐๖</sup> กองประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเวชกรรมไทย เล่ม ๑, ๒, ๓, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท. ม.ป.ป.), หน้า ๑๐.

๓.๕. ลมอัมคัมคานุสารีวาทา (ลมที่พัดทั่วร่างกาย) ทำให้เลือดสามารถไหลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้

พิการ ทำให้ยันต์ตาพรา ให้วังเวียน ให้เจ็บหน้าขา เจ็บกระดูกสันหลังอาเจียนแต่ลมเปล่า กินอาหารไม่ได้สะบัดร้อนสะบัดหนาว หมดสติ

๓.๖. อัสนาสะปัสสาสะวาทา (ลมหายใจเข้าและออก) เป็นการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์

พิการ ทำให้หายใจสั้นเข้าจนไม่ออกไม่เข้า และทำให้ตายได้

๔. เตโชธาตุ ๔ ประการที่ทำหน้าตามปกติ และเมื่อเกิดการพิการ

๔.๑. ไฟสันตปป์คคี (ไฟสำหรับอบอุ่นร่างกาย)ทำให้ร่างกายอุ่นเป็นปกติ

พิการ ทำให้กายเย็นชืด ถ้าขาดพลังงานจะทำให้ชีวิตอยู่ไม่ได้ หัวใจเต้นอ่อนลง เนื่องจากขาดพลังงาน

๔.๒. ไฟปริทัยคคี (ไฟสำหรับร้อนระส่ำระสาย)ความร้อนที่ต้องมีการระบายออก ทำให้เราต้องอาบน้ำและพัดวี

พิการ ทำให้ร้อนภายใน แต่ภายนอกเย็นมือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออก ชีพจรเดินไม่สะดวก

๔.๓. ไฟชีรณคคี (ไฟสำหรับเผาให้แก่คร่ำ คร่า)ทำให้เนื้อเยื่อเสื่อมสลายทุกขณะ ร่างกายเหี่ยวแห้ง

พิการ ทำให้กายไม่รู้สึกล้มผัส ชิวหาไม่รู้รส หูตึง หน้าผากตึง อาการเหล่านี้เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาได้

๔.๔. ไฟปริณามคคี (ไฟสำหรับย่อยอาหาร ) ทำให้อาหารที่เรากลืนลงไปนั้นแหลกละเอียด

พิการ ทำให้ขัดข้อมือ และข้อเท้า เป็นมองคร่อ คือ ปอดเป็นหวัด ให้ไอ ให้ปวดฝ่ามือ ฝ่าเท้า ให้ท้องแข็ง ให้ผะอืดผะอม

จากที่ได้กล่าวมาแล้วคือหน้าที่ที่ปกติและกรณีที่ทำห น้ำที่ผิดปกติไปของแต่ละธาตุ ส่วนขบวนการทำงานของแม่ธาตุใหญ่ ทั้ง ๔ ธาตุนั้นได้แบ่งขบวนการขับเคลื่อนภายใน ในรูปของกระบวนการสร้างผลผลิตนำไปใช้ เป็นพลังงานขับเคลื่อนภายใน คือพิกตแห่งกองสมุฏฐาน ๔ ประการ เรียกว่ามหาพิกตสมุฏฐานโรคเป็นที่ตั้งแห่งโรคและภูมิแพย์ทั้งปวง ตามพระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจัยได้กล่าวไว้<sup>๒๑๐๗</sup>

<sup>๒๑๐๗</sup> โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพน วิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร พระนคร , แพทย์ศาสตร์เล่ม๓, (กรุงเทพมหานคร: วัดพระเชตุพน, ๒๕๐๔), หน้า๔๔-๔๕.

๑. สมุฏฐานเตโชธาตุพิภัก เป็นที่ตั้งแห่งจตุกาลเตโช (ธาตุไฟ ๔) ซึ่งจะวิปริตเป็น ขาติ (เกิดขึ้น) จลนะ (เคลื่อนไป) ภินนะ (แตกดับ) ก็อาศัย พัทธปิตตะ (ดีในฝัก) อพัทธปิตตะ (ดีนอกฝัก) และกำเดา (เปลวแห่งความร้อน) ทั้ง ๓ อย่างให้เป็นเหตุในกองเตโชธาตุพิภักตสมุฏฐาน คือ ธาตุไฟทั้ง ๔ จะมีตัวคุมธาตุอยู่ ๓ ตัว ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า ปิตตะ ที่หมายถึง น้ำดี (bile) เมื่อผลิตจาก เซลล์ตับ แล้วจะถูกเก็บไว้ในถุงน้ำดี (gallbladder) หมายถึงส่วนของ พัทธปิตตะ (ดีในฝัก) และเมื่อมีการกิน อาหารน้ำดีจะถูกปล่อยออกมาเข้าสู่ลำไส้เล็กส่วนต้น (duodenum) หมายถึงส่วนของ อพัทธปิตตะ (ดีนอกฝัก) ซึ่งน้ำดีจะไปทำหน้าที่ช่วยในการย่อยอาหารจำพวกไขมัน แต่ถ้า น้ำดีไม่ถูกหลั่งออกมาทาง ลำไส้เล็กจะทำให้ไขมันหลายชนิดไม่สามารถย่อยได้ และจะต้องใช้เวลาในการย่อยไขมันนานขึ้นหากไม่มี น้ำดีมาช่วยทำให้ไขมันแตกตัว ดังนั้น น้ำดีจึงเป็นสารที่สำคัญในการช่วยให้กระบวนการย่อยและดูดซึม ไขมันมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งหากพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่า พัทธปิตตะและอพัทธปิตตะมีการแสดง หน้าที่เกี่ยวกับการทำ งานของธาตุไฟ คือช่วยควบคุม ไฟปริณามัคคี (ไฟย่อยอาหาร) ในส่วนที่ทำให้ ย่อยไขมัน ถ้าหากไม่มีน้ำดีก็จะทำให้การย่อยไขมันเสียไป จะทำให้ไฟธาตุย่อยอาหารประเภทอื่นไม่ดี ไปด้วย จึงได้จัดให้พัธปิตตะและอพัทธปิตตะเป็นภักตสมุฏฐานของเตโชธาตุ กำเดา มีความหมายว่า เปลวแห่งความร้อน หรือความร้อนที่เกิดจากการเผาผลาญ และการทำงานของร่างกาย ซึ่งทำให้เกิด เป็นพลังงานช่วยบำรุงให้กายบริบูรณ์ โดยกำเดาเป็นเหมือนศูนย์ควบคุมความร้อนในร่างกาย เมื่อมี ความร้อนในร่างกายสูงขึ้นจะมีผลกระทบต่อวัยวะทั้งหมด เช่น ทำให้เลือดออก ทำให้อุณหภูมิของ ร่างกายสูงขึ้นเป็นไข้ได้ จึงได้จัดกำเดาเป็นภักตสมุฏฐานของเตโชธาตุด้วย

๒. สมุฏฐานวาโยธาตุพิภัก เป็นที่ตั้งแห่ง ฉกาลวาโย (ธาตุลม ๖) ซึ่งจะวิปริตเป็น ขาติ (เกิดขึ้น) จลนะ (เคลื่อนไป) ภินนะ (แตกดับ) ก็อาศัย หทัยวาตะ (ลมที่หัวใจ) สัตถกะวาตะ (ลมมีพิษ) และสุนาวาตะ (ลม ในเส้น) ทั้ง ๓ อย่างให้เป็นเหตุในกองวาโยธาตุพิภักตสมุฏฐาน คือ ธาตุลมทั้ง ๖ จะมีตัวคุมธาตุอยู่ ๓ ตัว ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า

-- หทัยวาตะ หมายถึง ลมหรือระบบประสาทที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ รวมถึงจิตใจที่มี ผลต่อการทำงานของหัวใจ และทำให้มีการแปรปรวนด้านอารมณ์ได้ จึงจัดให้เป็นภักตสมุฏฐานของ วาโยธาตุ

-- สัตถกะวาตะ หมายถึง ลมที่คมเหมือนอาวุธ เมื่อเกิดอาการจะมีอาการเจ็บพลัน ทำให้ เจ็บปวดลึกๆเหมือนดังอาวุธเสียบแทง เป็นลักษณะอาการเจ็บปวดจากการขาดเลือดไปเลี้ยงที่อวัยวะ นั้นๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด สมอ ปลายแขน จึงจัดให้เป็นภักตสมุฏฐานของวาโยธาตุ

-- สุนาวาตะ หมายถึง ลมที่อยู่กลางลำตัวตามแนวดิ่ง ซึ่งในตำราวดไทยเส้นสุนา จัดเป็นเส้นที่สำคัญ ในเส้นสิบ เส้นนี้จะวิ่งกลางลำตัวไปจรดที่ปลายลิ้น ดังนั้นสุนาวาตะจึงน่าจะเป็น ลมที่ควบคุมระบบประสาทสมอง ไขสันหลัง การไหลเวียนโลหิต ระบบประสาทอัตโนมัติต่างๆ ถ้า

ผิดปกติจะเกิดอาการต่างๆ เช่น สูญเสียการทำงานของแขนขา การเจ็บปวด การชัก การกระตุก จึงจัดให้เป็นพิกัดสมุฏฐานของวาโยธาตุ

๓. สมุฏฐานอาโปธาตุพิกัด เป็นที่ตั้งแห่ง ทวาทศอาโป (ธาตุน้ำ๑๒) ซึ่งจะวิปริตเป็นชาติ (เกิดขึ้น) จลนะ (เคลื่อนไป) ภินนะ (แตกดับ) ก็อาศัย ศอเสมหะ (เสมหะในลำคอ) อูระเสมหะ (เสมหะในทรวงอก) และ कुธเสมหะ (เสมหะที่ทวารหนัก) ทั้ง ๓ อย่างให้เป็นเหตุในกองอาโปธาตุพิกัดสมุฏฐาน คือ ธาตุน้ำทั้ง ๑๒ จะมีตัว คุมธาตุอยู่ ๓ ตัว ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า

-- ศอเสมหะ หมายถึง น้ำที่อยู่บริเวณช่วงบนตั้งแต่คอขึ้นไป ซึ่งอาจ หมายถึงการทำงาน ของน้ำเมือก น้ำมูก น้ำลาย น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำในเซลล์ น้ำนอกเซลล์ในบริเวณนั้น ถ้า ศอเสมหะ ผิดปกติมักจะเกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น มีน้ำมูกมากในจมูก ในคอมีเสมหะมาก ปากแห้ง การอักเสบในหลอดลมส่วนต้นหรือบริเวณใกล้เคียง จึงจัดเป็นพิกัดสมุฏฐานของอาโปธาตุ

-- อูระเสมหะ หมายถึง น้ำที่อยู่บริเวณช่วงกลางตัวตั้งแต่คอลงมาถึงล้นปีเหนือสะดือ ซึ่ง อาจหมายถึงการทำงานของเมือกในหลอดลม ในปอด น้ำเลือดในหัวใจ น้ำในกระเพาะอาหาร น้ำดี น้ำย่อยในลำไส้ น้ำเหลืองในบริเวณกลางตัว อาการที่แสดงความผิดปกติของอูระเสมหะ เช่น เสมหะ มากมีหนองหรือหนองปนเลือด มีอาการหอบ การปวดท้องเกี่ยวกับน้ำย่อย จึงจัดเป็นพิกัดสมุฏฐาน ของอาโปธาตุ

-- कुธเสมหะ หมายถึง น้ำที่อยู่บริเวณส่วนล่างตั้งแต่สะดือลงไป ซึ่งอาจเป็นน้ำเมือกใน ลำไส้ น้ำในอุจจาระ น้ำปัสสาวะ น้ำเลือดและน้ำเหลืองที่อยู่ส่วนล่าง รวมถึงน้ำเมือกในช่องคลอด และน้ำอสุจิ อาการแสดงความผิดปกติของคุธเสมหะ เช่น ท้องผูก เลือดออกที่ทวารหนัก จึงจัดเป็น พิกัดสมุฏฐานของอาโปธาตุ

๔. สมุฏฐานปถวีธาตุพิกัด เป็นที่ตั้งแห่ง วิสติปถวี (ธาตุดิน ๒๐) ซึ่งจะวิปริตเป็นชาติ (เกิดขึ้น) จลนะ (เคลื่อนไป) ภินนะ (แตกดับ) ก็อาศัย หทัยวัตถุ (ก้อนเนื้อหัวใจ) อุทริยะ (อาหารใหม่) และกริสะ (อาหารเก่า) ทั้ง ๓ อย่างให้เป็นเหตุในกองปถวีธาตุพิกัดสมุฏฐาน คือ ธาตุดินทั้ง ๒๐ จะมีตัว คุมธาตุอยู่ ๓ ตัว ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า

-- หทัยวัตถุ หมายถึง หัวใจ เป็นส่วนประกอบของร่างกายที่สำคัญในการสูบฉีด เลือดที่มี อาหารไปเลี้ยงธาตุดินทั้งหมด ความผิดปกติจะเกิดจากการทำ งานของหัวใจและจะมีผลต่อธาตุดิน ทั้งหมด เช่น หัวใจล้มเหลว จึงจัดเป็นพิกัดสมุฏฐานของปถวีธาตุ

-- อุทริยะ หมายถึง อาหารใหม่ เป็นอาหารที่กินเข้าไปใหม่ๆ นั่นเอง ซึ่งอาหารที่กินเข้าไป ต้องกินให้ถูกต้องและเพียงพอ เพื่อให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้รับสารอาหารที่เหมาะสมไม่มากไป หรือน้อยจึงจะทำให้ ธาตุดินมีความสมดุลไม่เจ็บป่วย จึงจัดเป็นพิกัดสมุฏฐานของปถวีธาตุ

-- กริสะ หมายถึง อาหารเก่า เป็นกากอาหารในลำ ไส้ใหญ่ที่จะออกมาเป็นอุจจาระ โดย อุจจาระจะเป็นสิ่ง ที่บ่งบอกสุขภาพหากมีผิดปกติจะบอกถึงความสมดุลของธาตุที่ผิดปกติไปด้วย

ในทางการแพทย์แผนไทยกล่าวว่าถ้าไม่มีการขับถ่ายอาหารเก่าออกก็จะมีสิ่งหมักหมมอยู่ในลำไส้ใหญ่ อาจทำให้เกิดพิษมีการเจ็บป่วยขึ้นได้ จึง จัดเป็นภิกัดสมุฏฐานของปถวีธาตุ

อนึ่งธาตุ ๔๒ อย่าง ที่เป็นหิว หน้ำมักจะพิการบ่อยๆ ไม่ค่อยจะเว้นตัวตน ย่อธาตุ ๔๒ อย่าง เป็นสมุฏฐานธาตุ ๓ กองดังนี้

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| ๑. ปิดตสมุฏฐานอาพาธ  | อาพาธ(ป่วย)ด้วยดี   |
| ๒. เสมหะสมุฏฐานอาพาธ | อาพาธ(ป่วย)ด้วยเสลด |
| ๓. วาตะสมุฏฐานอาพาธ  | อาพาธ(ป่วย)ด้วยลม   |

เมื่อสมุฏฐานทั้ง ๓ ประชุมกันเข้าเรียกว่า สันนิบาตกาอาพาธ การอาพาธด้วยโทษ ประชุมกัน ชื่อว่า สันนิบาต สมุฏฐานทั้ง ๓ กองนี้ มักจะ พิจารณาเสมอไปไม่มีใครจะขาด ถ้าฤดูฝนแปร วิปริตไปเมื่อใด สมุฏฐาน ทั้ง ๓ กองนี้ ก็พิจารณาไป เมื่อนั้น<sup>๑๐๘</sup>

จากการทำงานที่ไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยต่างๆ ที่ส่งผลให้คุณภาพชีวิต ทางกายของคนเราลดลง และส่งผลต่อเนื่องต่อคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆติดตามมา

### ๒.๓.๓ แนวคิดเรื่องโรคตามแนวแพทย์แผนไทย

โรคตามคัมภีร์แพทย์โบราณว่าด้วยสมุฏฐานแห่งโรค หมายถึงโรคประจำตัวโรคที่ติดตัว อยู่ประจำรักษาไม่หาย<sup>๑๐๙</sup> ปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต ได้ให้ความหมายว่า “อาพาธอัน เสียตง<sup>๑๑๐</sup> ทานพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายโดยรวมของคำว่า โรค ไว้ว่า อะไรก็ตามที่มา ทำให้รู้สึกเกิดความรู้สึกเจ็บปวดเหมือนมีอะไรมาแทงจิก หรือแทงระบบประสาทความรู้สึก ให้เกิด ความรู้สึกเจ็บปวด ก็เรียกว่าเป็นโรค<sup>๑๑๑</sup> ความจริงถ้าเกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายก็ถือว่าเป็นโรคทาง กาย แต่ถ้าหากเกิดการเจ็บป่วยทางใจก็ถือว่าเป็นโรคทางใจนอกจากนี้คำศัพท์ที่มีความหมายว่า เจ็บป่วยหรือโรค ในทางพระพุทธศาสนามีกล่าวไว้อีกหลายคำสำหรับ บิใช้เรียกโรคต่าง ๆ กันไปได้แก่ “อาพาธ” หมายถึงความป่วย “โรคาพาธ” หมายถึงความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค “พยาธิ” หมายถึง

<sup>๑๐๘</sup> กองประกอบโรคศิลปะ , กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ , ตำราแพทย์แผน โบราณทั่วไป เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ใหญ่พิมพ์สิ่งพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐-๑๒.

<sup>๑๐๙</sup> ราชบัณฑิตยสถาน , พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร :ศิริวัฒนา อินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗๙.

<sup>๑๑๐</sup> พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมพระชินธุวิมล , ปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต , (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๙.

<sup>๑๑๑</sup> พุทธทาสภิกขุ , การมีสติสัมปชัญญะต่อสู่ความเจ็บป่วย , (กรุงเทพมหานคร :หจก. ภาพพิมพ์), ม.ป.ป. หน้า ๔๙.



ความป่วย “อามัย” หมายถึง ความไม่สบายตรงข้ามกับอามัย คือ ความสบาย” <sup>๑๑๒</sup> นักวิชาการแพทย์สมัยใหม่ได้ให้ความหมายโรคไว้ว่า โรค หมายถึง ภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกายเนื่องจากองค์ประกอบของร่างกายทำงานผิดปกติทำให้รู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการที่ผิดปกติที่แสดงออกมาให้เห็น เช่น มีไข้ตัวร้อน ไอ จาม ปวด บวมเป็นต้น แต่ในบางครั้งเราอาจเป็นโรคโดยที่ไม่มีการผิดปกติหรือไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคเลยก็ได้ ถ้าความผิดปกติที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย หรืออยู่ในระยะแอบแฝงตัว ยังไม่แสดงอาการออกมา <sup>๑๑๓</sup> เมื่อสรุปความหมายของโรคในทางพระพุทธศาสนาจึงหมายถึงสิ่งที่เสียสละใจและกายให้ได้รับความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความลำบาก สิ่งที่มาเสียสละใจนั้นอาจจะเป็น โรคไข้ ความเจ็บ ความหนาวร้อนการบาดเจ็บ เพราะถูกของแข็งและของมีคมความหิวกระหาย การถูกแมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น

#### ๑). สาเหตุของการเกิดโรค

ในทางพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกายทสกนิบาตคิริมานันทสูตร ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดโรคหลายสาเหตุด้วยกัน คือ สมุฏฐานของโรค เกิดมาจากดี เสมหะลม ไข้สันนิบาต เกิดจากฤดูแปรปรวน เกิดจากการบริหารไม่ สม่าเสมอ เกิดจากการใช้ความเพียรเกินกำลัง เกิดจากผลของกรรม เกิดจากความหนาว ความร้อนความหิวกระหายปวดอุจจาระปัสสาวะ <sup>๑๑๔</sup> เกิดจากธาตุทั้ง ๔ ที่ไม่สมดุล (ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ) <sup>๑๑๕</sup> และการไม่รู้จัก ประมาณในการบริโภค การถูกสัมผัสกับเชื้อโรค ยุงและสัตว์เลื้อยคลาน <sup>๑๑๖</sup> จากสาเหตุ ของการเกิดโรคทางกาย ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ จะ เห็นได้ว่า โดยส่วนใหญ่แล้วได้มีการกล่าวถึงสาเหตุของการเกิดโรคไว้อย่างใกล้เคียงกันกับศาสตร์การแพทย์ทั่ว ๆ ไปในพระไตรปิฎกได้มีปรากฏถึงสาเหตุของการเกิดโรคทางกายไว้หลายประการ สาเหตุที่สำคัญ คือ ความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ และสาเหตุที่ปรากฏในคิริมานันทสูตร ๘ ประการที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่ากายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่าง ๆ จึง เกิดขึ้นในกายนี้ คือ

๑. อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน
๒. อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน
๓. อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน

<sup>๑๑๒</sup> อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข , “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย ”, **วิทยานิพนธ์ปริ ญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ), ๒๕๔๖.

<sup>๑๑๓</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๒.

<sup>๑๑๔</sup> อ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๐.

<sup>๑๑๕</sup> อ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗.

<sup>๑๑๖</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

๔. อาพาธมีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน
๕. อาพาธอันเกิดแต่ฤดูกาลแปรปรวน
๖. อาพาธอันเกิดแต่การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ
๗. อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง
๘. อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม<sup>๑๑๗</sup>

การเกิดโรคมียังมีสาเหตุอื่นอีก เช่น เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เกิดจากมนุษย์เข้าสิง เกิดการติดต่อจากผู้อื่น จากอารมณ์และจิตใจ เป็นต้น

## ๒). ประเภทของโรค

โรคที่เกิดขึ้นทางกายจากพระไตรปิฎก พบว่ามีโรคชนิดต่างๆ ที่มีการกล่าวถึงเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะโรคทางกาย คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคปาก โรคศีรษะ โรคใบหู โรคกาย โรคฟัน โรคทนต์ โรคโอ โรคไข้หวัดโรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคคุดทะราด โรคหิดเปื่อย โรคหิดดำน โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง<sup>๑๑๘</sup> โรคอหิวาตกโรค<sup>๑๑๙</sup> โรคฝีดาษ โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลืนตัวแรง โรคมนุษย์เข้าสิง<sup>๑๒๐</sup> โรคหน่อที่เท้า โรคปวดร้อนศีรษะ โรคลมตามอวัยวะ โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคลม โรคเท้าแตก โรคฝี เนื้องอก แผลไม่งอก โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคโดนยาแฝด โรคงูพิษ โรคผด ผื่นคัน โรคร้อนในกาย โรคลมในท้อง โรคเนื้องอกในลำไส้<sup>๑๒๑</sup> โรคท้องร่วง<sup>๑๒๒</sup> โรคปอด โรคลมชัก<sup>๑๒๓</sup> โรคพันธุกรรม<sup>๑๒๔</sup> โรคออสกษะ โรคอัมพาตโรคที่พระพุทธรองค์ทรงห้ามบรรพชาอุปสมบทมีอยู่ ๕ ชนิด คือ โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในยุคพุทธกาลเมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับโรคที่มีอยู่ในปัจจุบัน พบว่าโรคนั้นก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัยบางโรคที่ได้ปรากฏอยู่ในยุคพุทธกาล ปัจจุบันได้หมดไปหรือสาบสูญไปแล้ว เช่น โรคฝีดาษ และมีอีกหลายๆ โรคที่ได้ปรากฏในยุคพุทธกาล ซึ่งยังคงหลงเหลือมาถึงปัจจุบัน เช่น โรคปวดศีรษะ โรคปอด โรคลำไส้ โรคผิวหนัง เป็นต้น และบางโรคที่ไม่เคยปรากฏในยุคพุทธกาลมาก่อน แต่ได้ปรากฏขึ้นในยุคปัจจุบันซึ่ง

<sup>๑๑๗</sup> ๐. ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๐.

<sup>๑๑๘</sup> ๐. ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๐.

<sup>๑๑๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

<sup>๑๒๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔-๓๖๕/๔๘-๒๔๑.

<sup>๑๒๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๘/๑๔๒.

<sup>๑๒๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๘/๑๔๒.

<sup>๑๒๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๘/๑๔๒.

<sup>๑๒๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

พบว่าโรคชนิดต่าง ๆ ได้มีการเกิดเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ เป็นลำดับ และโรคบางชนิดที่พบเกิดขึ้นมาใหม่นี้ แพทย์ยังไม่สามารถคิดค้นวิธีการรักษาให้หายได้ เช่น โรคเอดส์ เป็นต้น จากการเปลี่ยนแปลงของโรค ดังจะพบว่าได้มีโรคบางอย่างที่สาบสูญไปแล้วก็ตาม แต่ก็ได้มีโรคชนิดใหม่ ๆ ปรากฏขึ้นมาแทนที่ หรือ โรคที่เคยหายสาบสูญไปแล้วก็กลับมาและมีความรุนแรงมากกว่าเดิม ทั้ง ๆ ที่การแพทย์ได้มีการ วิชาการต่อเนื่องกันมาเป็นลำดับ ๆ จนถึงยุคปัจจุบันซึ่งถือกันว่าเป็นยุคที่มีวิชาการทาง การแพทย์ที่ทันสมัยที่สุดก็ได้ แต่พบว่าโรคมะเร็งแนวโน้มการเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นลำดับ ซึ่งในทาง พระพุทธศาสนาได้ทำการศึกษาวิจัย และคิดค้นโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โรค คือ สมเด็จพระบรม ศาสตราสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้ทำการวิจัยออกเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้วว่า มนุษย์ไม่อาจจะหลีกเลี่ยง หนีไปจากความเจ็บป่วยได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ร่างกายเป็นรังแห่งโรค ความรู้เรื่องโรคชนิด ต่าง ๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก แม้จะไม่ได้บอกลักษณะอาการของโรคไว้ทั้งหมดอย่างละเอียดชัดเจน ก็ตาม แต่ก็นับว่าจะสามารถนำมาใช้เป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญยิ่งให้กับการแพทย์ปัจจุบันได้นำไป ทำการศึกษาวิเคราะห์ถึงความเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการของโรคต่าง ๆ ระหว่างโรคในอดีตเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีกับโรคในปัจจุบัน<sup>๑๒๕</sup>

ทางพุทธศาสนาได้จำแนกประเภทของโรคตามลักษณะอาการเป็น ๒ ชนิด คือ โรคทาง กาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค) คือ<sup>๑๒๖</sup>

๒.๓.๑ โรคทางกาย ได้แก่ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อันเนื่องจากองค์ประกอบ ของร่างกายที่ทำงานผิดปกติ หรือการทำงานของธาตุไม่สมดุลกัน ก็จะทำให้เกิดโรค<sup>๑๒๗</sup> ประเภทที่หนึ่ง โรคทางจิต ได้แก่โรคจิตที่เกี่ยวข้องเนื่องอยู่กับกาย อีกประเภทหนึ่ง โรคทางวิญญาณ ได้แก่การที่วิญญาณ หรือจิตส่วนลึกประกอบกิเลส การเกิดโรคทางกาย มีหลายสาเหตุ คือ โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ใช้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรม หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ<sup>๑๒๘</sup> ธาตุ ๔ ไม่สมดุล<sup>๑๒๙</sup> การไม่รู้ประมาณในการ การถูกล้มผัสจากเลื้อยบุงและสัตว์เลื้อยคลาน<sup>๑๓๐</sup> การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก ดังตามพระ

<sup>๑๒๕</sup> อุทัยวรรณ “เลาประเสริฐ, การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย” ,วิทยานิพนธ์ ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖.

<sup>๑๒๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๑๙/๑๘๔-๑๘๗., อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๘/๒๑๗.

<sup>๑๒๗</sup> ชยันต์ พิเชียรสุนทร , แม่นมาศ ขวลิท และวิเชียร จีรวงส์ , คำอธิบายตำราโอสถพระนารายณ์ , พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๔), หน้า ๕๐

<sup>๑๒๘</sup> อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

<sup>๑๒๙</sup> ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗, อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

<sup>๑๓๐</sup> ชุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

<sup>๑๓๑</sup> อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

คัมภีร์โรคนิทานกล่าวถึงประเภทของการตายโดยกำหนดสิ้นอายุปริโยสาน<sup>๑๓๒</sup> โรคทางกายเป็นโรคที่เกิดแก่ร่างกาย อันเนื่องมาจากองค์ประกอบของร่างกายที่ทำงานผิดปกติทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการผิดปกติที่แสดงออกมาให้ปรากฏทางกาย เช่น มีอาการไข้ ตัวร้อน ไอ จาม ปวด บวมเป็นต้น และสามารถทำการรักษาให้หายหรือบรรเทาได้โดยการใชยาทั่วไปรักษาตามอาการของโรค

๒.๓.๒ โรคทางใจ ได้แก่การที่จิตใจของคนเรารู้ออกบงำด้วยกิเลสความเศร้าหมองคือ โลภะ โทสะและโมหะเข้าครอบงำที่เรียกว่าอนุสัยหรืออาสวะที่นอนเนื่องอยู่ภายในของภวังคจิต ประกอบไปด้วย ราคะ ปฏิฆะ อวิชชา โรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ก็มีเฉพาะทางกายและทางใจเท่านั้น คนบางคนอาจจะไม่มีโรคทางกายตั้งแต่แรกเกิดจนแก่ชรา แต่สำหรับคนทั่วไปแล้วซึ่งมีจิตใจที่หนาไปด้วยกิเลสตัณหาเป็นผู้มีโรคทางใจกันทั้งนั้น เว้นแต่ว่าใครจะมีมาน้อยเพียงใดเท่านั้นมีแต่พระอรหันต์ผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสเท่านั้นที่ไม่มีโรคทางใจ<sup>๑๓๓</sup> กิเลสเป็นตัวยุติที่ทางพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็น ต้นตอของการให้เกิดโรคทาง ใจ ที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ ๓ ประการ<sup>๑๓๔</sup> คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

#### ๒.๓.๔ แนวคิดเรื่องความสมดุลของธาตุกับความเจ็บป่วย

ปรัชญาของการแพทย์แผนไทย และการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย เข้ามาพร้อมกับเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสังคมไทย ปรัชญา แนวคิด และหลักการจึงได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนา เป็นสำคัญ มุ่งเน้นความเป็นองค์รวมของบุคคลที่ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีการทำงานสัมพันธ์กัน โดยมีความสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติหากมนุษย์มีชีวิตเบี่ยงเบนไปจากกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ร่างกายของมนุษย์จะเสียสมดุล เกิดเจ็บป่วยได้<sup>๑๓๕</sup> การแพทย์แผนไทย มีความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยในมนุษย์ แบ่งได้เป็น ๓ กลุ่ม

กลุ่มที่ ๑ เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งที่เหนือธรรมชาติ ได้แก่ ผีป่า ผีบ้าน หรือสิ่งที่มีอำนาจหรือสิ่งของที่ผู้อื่นเสกมากระทำโทษ เชื่อในเรื่องของเทพและเรื่องของเบื้องบนลงโทษผู้ทำผิดจารีตประเพณี

<sup>๑๓๒</sup> บุษบา ประภาพงศ์ และคนอื่นๆ ,กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ , แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ , (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภา , ๒๕๔๒), หน้า๕๗๔.

<sup>๑๓๓</sup> อัง จตุกถ. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

<sup>๑๓๔</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๙/๘๓, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๙.

<sup>๑๓๕</sup> พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต (สุกัญญา อรุโณ), พุทธศาสนากับสาธารณสุข , มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยขอนแก่น,(ขอนแก่น: ตรงพิมพ์คลังน่านาวิทยา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘๙.

กลุ่มที่ ๒ เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ การเสียสมดุลของร่างกาย อันประกอบด้วยธาตุทั้งสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ การเสียสมดุลของความร้อนและความเย็น และการเสียสมดุลของโครงสร้างร่างกาย

กลุ่มที่ ๓ เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากพลังจักรวาล ได้แก่ อิทธิพลของดวงดาวต่างๆ ซึ่งมีทั้งพลังที่สร้างสรรค์และพลังงานที่ทำลายสุขภาพ หากพลังฝ่ายใดมากกว่าก็จะส่งผลให้สุขภาพดีหรือร้ายไปตามนั้น

การรักษาจึงเป็นไปตามความเชื่อ คือมีทั้งการใช้พิธีกรรม ได้แก่ การบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การบวงสรวงเทพยดา การต่อชะตา ส่วนการรักษามีการใช้ยาสมุนไพร และการกินอาหารเพื่อปรับสมดุลร่างกาย การนวด การอบ การประคบ และการปรับสมดุลทางจิตด้วยสมาธิ

การแพทย์แผนไทยเชื่อว่าสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยเกิดจากสาเหตุใหญ่ๆ ๖ ประการ

๑. มูลเหตุธาตุทั้งสี่
๒. อิทธิพลของฤดูกาล
๓. อายุที่เปลี่ยนไปตามวัย
๔. ถิ่นที่อยู่อาศัย
๕. อิทธิพลของกาลเวลาและสุริยะจักรวาล
๖. พฤติกรรมเป็นมูลเหตุที่ก่อโรค <sup>๑๓๖ ๑๓๗</sup>

## ๒.๔ แนวคิดการใช้ยาสมุนไพร เกี่ยวข้องกับประเภทชนิดของสมุนไพร รสยาและสารสำคัญที่อยู่ในสมุนไพร

### ๒.๔.๑ แนวคิดการใช้ยาสมุนไพร

ยา เป็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิตเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญมากสำหรับมนุษย์ เพราะยาก็รวมอยู่ในปัจจัย ๔ อย่าง คือ ฝ้านุ่งผ้าห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เพราะคนเราเกิดมามีโรคประจำตัวทุกคน (โรคทางกายโรคทางใจ) หรือในอีกความหมายของ“ยา คือ วัตถุที่ใช้เพื่อให้มนุษย์หรือสัตว์หายจากอาการเจ็บไข้ได้ และทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์”<sup>๑๓๘</sup> มนุษย์ทุกคนย่อมมีความ

<sup>๑๓๖</sup> กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๒), หน้า ๓๑๓-๓๑๔.

<sup>๑๓๗</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, เวชกรรมไทย ๕๕๓๐๘ หน่วยที่ ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๙.

<sup>๑๓๘</sup> พระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, เล่มที่๙, หน้า ๕..

ปรารถนาเดียวกัน คือ ความไม่มีโรคเพราะการอยู่โดยที่ไม่มีโรคเป็ดเบียนนั้นเป็นความสุขอย่างยิ่งจะ  
 ทำการงานสิ่งใดก็สะดวกสบายทั้งกายและใจ แต่เมื่อเราเกิดมาแล้วจะปฏิเสธว่าจะเป็นผู้ไม่มีโรค  
 เป็นไปไม่ได้ สิ่งสำคัญก็คือการระวังรักษาร่างกายและดูแลสุขภาพให้ได้อยู่เสมอ เพราะการรักษาตนให้  
 ปราศจากโรคเป็นลาภของตน ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “อาโรคยปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอัน  
 ประเสริฐ” <sup>๑๓๙</sup> ในแง่ของทางเภสัชสมุนไพรก็จะหมายถึงธาตุวัตถุนานาชนิดอันประกอบด้วย พืช สัตว์  
 และ ธาตุวัตถุนำมาใช้ประกอบในการปรุงยารักษาโรค

### ๑) การใช้เภสัชสมุนไพรตามแนวพุทธศาสนา

ในครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุมิ  
 เครื่องยาต่างๆ ไว้ใช้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค ดังนี้

“เภสัช ๕” ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์  
 ทางโภชนาการ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันอาหารไม่ได้ รับประเคนเก็บไว้ฉัน  
 ได้นาน ๗ วัน และฉันได้ตลอดเวลา

“น้ำมันเหลวที่เป็นยา” <sup>๑๔๐</sup> ได้แก่ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลว  
 หมู มันเหลวลา ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นไข้รับประเคนและฉันในเวลากลางวันซึ่งเรียกว่าในเพล  
 เท่านั้น

“รากไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” <sup>๑๔๑</sup> ได้แก่ ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่าแฝก หัวหมู  
 หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้  
 ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“น้ำผัดต่างๆ ที่เป็นยา” <sup>๑๔๒</sup> ได้แก่ น้ำผัดสะเดา น้ำผัดโมกมัน น้ำผัดขี้กา น้ำผัด  
 บอระเพ็ด น้ำผัดกระถินพิมาน หรือน้ำผัดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรง  
 อนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น

“ใบไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” <sup>๑๔๓</sup> ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือ  
 ใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้  
 ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

<sup>๑๓๙</sup> พุ. ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๔/๕๓. พระไตรปิฎก ภาษาบาลี, ฉบับมหาลูกาเตปิฎก ๒๕๐๐.

<sup>๑๔๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒/๔๕-๔๖.

<sup>๑๔๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

<sup>๑๔๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

<sup>๑๔๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

“ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา”<sup>๑๔๔</sup> ได้แก่ ลูกพลีลังคะ ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“ยาไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา”<sup>๑๔๕</sup> ได้แก่ หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตันตกะ ยางจากใบตันตกะ ยางเคี้ยวจากตันตกะ กายานหรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“เกลือชนิดต่างๆ ที่เป็นยา”<sup>๑๔๖</sup> ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น

“มูลโค ดินเหนียว กากนํ้าย้อม”<sup>๑๔๗</sup> พระพุทธรองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ทาเพื่อดับกลิ่นตัวแรง

“ยาผงชนิดต่างๆ ที่เป็นยา”<sup>๑๔๘</sup> ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิด ตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้ น้ำเหลืองที่ไหลเยิ้มออกมาไปเกาะติดกับจีวรผืนหนึ่งจนทำให้แกะออกลำบาก

“เนื้อดิบและเลือดสด”<sup>๑๔๙</sup> พระพุทธรองค์ทรงอนุญาตให้แก่ภิกษุที่อาพาธด้วยโรค อมนุษย์เข้าสิงให้ฉันเนื้อดิบและเลือดสดได้

“ยาหยอดตา”<sup>๑๕๐</sup> ที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่างๆ เช่น หรดาล กลีบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นโรคตา ทำยาทาตา ยาป้ายตา

“เครื่องผสมยาตา”<sup>๑๕๑</sup> ได้แก่ ไม้จันทน์ กฤษณา กลัมพัก ใบเฉียง หัวหมู ที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ สำหรับรักษาโรคตาหะ เมื่อยังไม่หายอนุญาตให้ฉันทัญญา และสูตควันได้

“น้ำมันหุง และน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง”<sup>๑๕๒</sup> ทรงอนุญาตให้ฉันน้ำมันหุงและน้ำเมาที่เจือด้วยน้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้ สำหรับน้ำมันหุงที่เจือน้ำเมาเกินขนาดทรงอนุญาตให้ใช้ทาเท่านั้น ภิกษุรูปใดดื่ม ต้องอาบัติตามธรรม (ปรับอาบัติปาจิตตีย์)

<sup>๑๔๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

<sup>๑๔๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

<sup>๑๔๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

<sup>๑๔๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘.

<sup>๑๔๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘.

<sup>๑๔๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

<sup>๑๕๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐.

<sup>๑๕๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐-๕๒.

<sup>๑๕๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

“การรมเหงื่อด้วยใบไม้ต่าง ๆ”<sup>๑๕๓</sup> เพื่อแก้ลมตามอวัยวะ

“เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก”<sup>๑๕๔</sup> ทรงอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก สำหรับแก้โรคลมขัดยอกตามข้อ

“ยาทาเท้า น้ำมันทาเท้า”<sup>๑๕๕</sup> ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาตให้ปรุงน้ำมันทาเท้า

“ยามหาวิภว”<sup>๑๕๖</sup> ได้แก่ คูถ มูตร เล้า ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันทกัฬิษ

“น้ำดื่มเจือคูถ” ทรงอนุญาตให้ฉันทกัฬิษ

“น้ำละลายจากดินติดผาลไถ”<sup>๑๕๗</sup> ทรงอนุญาตให้ฉันทกัฬิษโรคนัยยาแฝด

“น้ำต่างดิบ”<sup>๑๕๘</sup> ทรงอนุญาตให้ฉันทกัฬิษท้องผูก

“น้ำสมอดองมูตรโค”<sup>๑๕๙</sup> ทรงอนุญาตให้ฉันทกัฬิษผอมเหลือง

“สมุนไพรรหอม”<sup>๑๖๐</sup> ทรงอนุญาตให้สูบไล่สมุนไพรรหอม สำหรับแก้โรคผิวหนัง

“ยาถ่าย”<sup>๑๖๑</sup> ทรงอนุญาต สำหรับแก้โรคท้องผูก

“ยาตองโลณโสวีระกะ”<sup>๑๖๒</sup> (ยาที่ปรุงด้วยส่วนผสมนานาชนิด ) ทรงอนุญาตให้เจือน้ำดื่ม อย่างน้ำปานะแก้โรคลมในท้อง

“เหง้าบัวและรากบัว” พระสารีบุตรใช้ฉันทกัฬิษร้อนในกาย

“ก้านอุบลอบ”<sup>๑๖๓</sup> พระพุทธเจ้าได้รับการปรุงถวายจากหมอชีวก ใช้สูดสำหรับแก้โรค หมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกายของพระองค์

“กระเทียม”<sup>๑๖๔</sup> ตามปกติพระองค์ทรงห้ามฉันทกัฬิษ เพราะส่งกลิ่นรบกวนผู้มา พัง ธรรม ครั้นทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรคลมเสียดท้อง ฉันทกัฬิษแล้วหาย จึงทรงอนุญาตให้ฉันทกัฬิษเฉพาะยามอาพาธ

<sup>๑๕๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๗.

<sup>๑๕๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๗-๕๘.

<sup>๑๕๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

<sup>๑๕๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๑.

<sup>๑๕๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๑.

<sup>๑๕๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๑.

<sup>๑๕๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

<sup>๑๖๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

<sup>๑๖๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

<sup>๑๖๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

<sup>๑๖๓</sup> วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๓๓๖/๔๓-๑๙๗.



“น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย”<sup>๑๖๕</sup> ทรงอนุญาตให้ใช้รวมกัน สำหรับรักษาโรคลงแดง

“น้ำมันที่ผสมยาต่างๆ”<sup>๑๖๖</sup> ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคผอมเหลือง

“น้ำอ้อย”<sup>๑๖๗</sup> พระพุทธเจ้าทรงประหารด้วยโรคลม พระอุปัฏฐากได้เตรียมน้ำร้อนให้สร่งสนาน และได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายให้ฉัน (ดื่ม)

“อุปกรณ์สำหรับใช้ปรุยาและเก็บรักษายา” พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อุปกรณ์ปรุยาและเก็บรักษายา ตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก หมวดเภสัชชั้นธกะ ดังนี้ ครกและสาก เครื่องร่อนยาผงและฝ້าร่อนยา กลักยาตา และไม้ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา กล้องยานัตถ์ กล้องสูดควัน ฝาปิดกล้องสูดควัน ชนิดที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้เนื้ออ่อน ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยไม้ ทำด้วยยางไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ และทำด้วยผลไม้อื่นๆ ใช้บรรจุน้ำมันหุง อ่างน้ำ ใช้ใส่น้ำต้มใบไม้ชนิดต่างๆ ให้ภิกษุอาบหรือแช่รักษาโรคลม และเขาสัตว์สำหรับใช้กรอกระบายโลหิต<sup>๑๖๘</sup> กระจก หรือภาชนะ สำหรับตรวจดูแผลบนใบหน้า ฝักรัดเขา ไม้แคะหูและของที่ใช้ห่อ ไม้บังเวียน กบปิยภูมิ<sup>๑๖๙</sup>

## ๒) การใช้เภสัชสมุนไพรตามแนวแพทย์แผนไทย

ยาสมุนไพร นับว่าเป็นยาที่สำคัญสำหรับนำมารักษาโรคต่างๆ ได้มากมาย โดยคำว่ายาสมุนไพรจะมีความหมายตรงกับเภสัชวัตถุซึ่งก็คือ คือ วัตถุธาตุนานาชนิดที่นำมาใช้ประกอบเป็นยารักษาโรค ตามคัมภีร์แพทย์กล่าวไว้ว่า “สรรพวัตถุต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ล้วนเกิดขึ้นแต่ธาตุ ทั้ง ๔ ย่อมเป็นยารักษาโรคได้ทั้งสิ้น” ในความหมายราชบัณฑิตยศึกษาได้กล่าวไว้ว่า ยาสมุนไพรคือผลิตภัณฑ์ที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยาหรือผสมกับสารอื่นตามตำหรับยาเพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ เช่น กระเทียม น้ำผึ้ง เขากวางอ่อน กำมะถัน ยางน่อง เป็นต้น<sup>๑๗๐</sup> ตามคำกล่าวก็อาจจะเป็นได้ แต่จะมีสรรพคุณและประโยชน์มากน้อยอย่างไรต้องสุดแล้วแต่ชนิดของ

<sup>๑๖๕</sup> วิ. จุ. (ไทย) ๗/๒๘๙/๗๔.

<sup>๑๖๕</sup> ม. ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

<sup>๑๖๖</sup> ม. ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๔/๕๒๔.

<sup>๑๖๗</sup> ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๙/๒๘๗-๒๘๘.

<sup>๑๖๘</sup> วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๔-๒๖๗/๔๙-๕๗.

<sup>๑๖๙</sup> วิ. จุ. (ไทย) ๗/๒๔๔, ๒๔๗, ๒๗๖, ๒๗๗, ๒๙๕/๗, ๙, ๖๔-๖๕., กบปิยภูมิ หมายถึง ชื่อเรียกสถานที่เก็บโภชนาหารและเภสัชสำหรับสงฆ์ และดูเพิ่มเติมใน วิ.อ. (บาลี) ๓/๒๙๕/๑๘๒-๑๘๓.

<sup>๑๗๐</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่นานมีบุ๊คส์พับลิชั่นส์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๓๒.

วัตถุนั้น<sup>๑๗๑</sup> เกสขัตถุจำแนกออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

ประเภทที่ ๑ พืชวัตถุ ได้แก่ พรรณไม้ต่างๆ จำแนกออกได้เป็นพืชจำพวกต้น, พืชจำพวกเถา-เครือ, พืชจำพวกหัว-เหง้า, พืชจำพวกผัก และพืชจำพวกหญ้า ซึ่งจะต้องรู้จักส่วนต่างๆ ของพืชที่นำมาใช้เป็นยา เป็นต้นว่า ราก , หัว, ต้น, กะพี้, แก่น, เปลือก, ใบ, ดอก, เกสร, ผล, เมล็ด

ประเภทที่ ๒ สัตว์วัตถุ ได้แก่ ร่างกายและอวัยวะของสัตว์ทั้งหลาย จำแนกสัตว์ออกได้เป็น สัตว์บก, สัตว์น้ำ และสัตว์อากาศ ซึ่งจะต้องรู้จักส่วนต่างๆ ที่นำมาใช้เป็นยา เป็นต้นว่า ขน, เขา, เขี้ยว, นอ, หนัง, กราม, กรวด, น้ำดี, เล็บ เป็นต้น

ประเภทที่ ๓ ธาตุวัตถุ ได้แก่ แร่ธาตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นเอง หรือสิ่งที่ประกอบขึ้นจากแร่ธาตุ หรือสิ่งสังเคราะห์ขึ้น จำแนกธาตุออกได้เป็นธาตุที่สลายตัวได้ง่าย และธาตุที่สลายตัวได้ยาก<sup>๑๗๒</sup> และตามพระราชบัญญัติยาพุทธศักราช ๒๕๒๒ ปรากฏออกมา อันมีความหมายถึงยาที่ได้ มาจากพืช สัตว์ และแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งยังมีได้ผสมปรุงหรือทำการแปรสภาพ เป็นต้นว่า ส่วนของราก หัว เปลือกลำต้น ดอก ใบ เมล็ด ผล<sup>๑๗๓</sup> ในส่วนใดส่วนหนึ่งที่จะทำเป็นยารักษาโรคได้กล่าวไว้ในหลักสำคัญในการรักษาที่สำคัญโดยมีหลักเภสัช ๔ มีหลักใหญ่ ๔ หลักดังนี้

**๒.๑) เกสขัตถุ** คือ ต้องรู้จักวัตถุธาตุณานาชนิดที่จะนำมาใช้เป็นยารักษาโรค

**๒.๒) สรรพคุณเภสัช** คือ ต้องรู้จักรสและสรรพคุณของยาและวัตถุธาตุที่จะนำมาใช้ปรุงเป็นยารักษาโรค

**๒.๓) คณาเภสัช** คือ ต้องรู้จักพิภคยา คือตัวยาหลายสิ่งหลายอย่างที่ใช้โบราณจารย์นำมาจัดไว้เป็นหมวดหมู่ รวมเรียกเป็นชื่อเดียว

**๒.๔) เกสัชกรรม** คือ ต้องรู้จักการปรุงยาตามวิธีการแผนโบราณตลอดจนรู้จักมาตราชั่ง ตวง วัด ของไทยและสากล”<sup>๑๗๔</sup>

รายละเอียดของแต่ละหลักใหญ่ของการใช้เภสัชสมุนไพรตามแนวแพทย์แผนไทยมีดังต่อไปนี้

**๒. ๑) เกสขัตถุหรือการรู้จักตัวยา** คือรู้จัก รูป สี กลิ่น และรส ของตัวยานั้น ๆ ดังมีชื่อเรียกตามประเภทต่าง ๆ ที่แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

<sup>๑๗๑</sup> กองประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข , ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๗.

<sup>๑๗๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

<sup>๑๗๓</sup> ยุวดี จอมพิทักษ์, รักษาโรคด้วยสมุนไพร, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ หอสมุดกลาง , ม.ป.ป) , หน้า.๘.

<sup>๑๗๔</sup> วุฒิ วุฒิธรรมเวช , เกสัชกรรมไทย รวมสมุนไพร , ฉบับปรับปรุงใหม่ , พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินต์ติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๔๐), หน้า ๔๔.

### ๒.๑.๑). ยาสมุนไพรจากพืช

ยาสมุนไพรที่ได้จากพืชพันธุ์ไม้ต่างๆ ได้แก่ ไม้ยืนต้น ประเภทไม้เถา ไม้เครือ จำพวกผัก หน้ำ หวาน พืชพรรณไม้เหล่านี้ก่อนที่จะนำมาใช้ปรุงเป็นยาเพื่อการรักษาโรคต่าง ๆ ต่างได้นั้นจะต้อง รู้จักเสียก่อนว่าต้นไม้นั้นแต่ละต้นหรือแต่ละชนิด จะเอาส่วนใดมาปรุงเป็นยาหรือทำยาต้องรู้ให้แน่ชัดเพื่อมิให้ผิดพลาดได้ เช่น จะเอาลำต้น แก่น ราก เปลือก กระพี้ ดอก ยาง หัว เหง้า ใบ ผล เปลือกของผล หรือประเภทที่เป็นฝัก เมล็ด เกสร หรือจะเอาหมดทั้ง ๕ (ราก ดอก ต้น ใบ ผล) พร้อมทั้งรู้รสของ ต้นไม่ว่า มีรสขม หวาน เปรี้ยว เผ็ด ร้อน มัน จืด ฝาด เย็น รสเมาเบื่อ ของไม้ ตลอดจนชื่อของต้นไม้นั้นแต่ละชนิดว่าชื่ออย่างไร พร้อมรูปลักษณะของ สี เช่น สีแดง สีเหลือง สีเขียว สีขาว สีดำ และกลิ่น เช่น กลิ่น หอม กลิ่นเหม็น ว่าเป็นอย่างไร พืชวัตถุเหล่านั้นจะเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของพืชมาปรุงเป็น ยา รักษาโรคได้ถูกต้อง สมุนไพรจากพืชวัตถุจำพวกต้น ดังนี้ คือ ฤๅษณา ขี้เหล็ก จันทน์เทศ บุนนาค มะตูม จำปา ราชพฤกษ์ สะเดา พิกุล สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม จันทน์แดง เป็นต้น

### ๒.๑.๒). ยาสมุนไพรจากสัตว์

สัตว์ที่เกิดมาตามธรรมชาตินานาชนิดหมอยาสมุนไพรโบราณได้นำเอาส่วนต่างๆ ของร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ของสัตว์ ซึ่งจัดเป็นประเภทที่เรียกว่าสัตว์วัตถุ หมอยาสมุนไพรโบราณ จะเป็นนักสังเกต และรู้จักส่วนที่จะนำมาใช้ทำเป็นยา เช่น เอาหนัง (หนังช้าง) เอากระดูก เอาขน (ขนเม่น) เอาเขา เอาเนื้อ (เนื้อแรด) เอางา (งาช้าง) เอาเคี้ยว (เคี้ยวหมู, เสือ, หมี, จระเข้,) เอาตัว เอาลิบ (เกล็ดลิ้น) เอาดี (ดีงู, หมี) เอาน้ำมัน เอาเลือดเอามูล (ขี้) เอาเดือย (เดือยไก่ป่า) มี ๓ คือ สัตว์ที่อาศัยอยู่บนบก หาดินบนบก ซึ่งหมอยาสมุนไพรท่านนำเอาส่วนต่าง ๆ มาทำเป็นยารักษาโรค เช่น กระต่าย กระตัง กวาง กุย แกะไก่ป่า ครั่ง คางคก คูดิก้า โคโรค งูเหลือม, งูหลาม งูเห่า ชะมด ช้าง เม่น แมงมุม แมลงสาบ เสือโคร่ง หมี โคเถื่อน(วัวป่า)<sup>๑๗๕</sup> สัตว์ที่เกิดและอาศัยหา กินอยู่ในน้ำ ที่ท่านนิยมนำมา ทำเป็นยารักษาโรค เช่น ปลากระเบน ปลากระตี่ ปลากด ปลาฉลาม ปลาช่อน ปลาหมึก ปลาหมอ เต่านา ปลาวาฬปูทะเล ปูนา แมงดาทะเล<sup>๑๗๖</sup> สัตว์จำพวกนกอาศัยการบินในอากาศและชอบหากินบนอากาศบ้างในน้ำบ้างบนดินบ้างเป็นปกติ หมอยาสมุนไพรท่านนำเอาส่วนต่าง ๆ ของสัตว์เหล่านี้มาทำเป็นยารักษาโรค เช่น อีเกา ค้างคาว กระบี่ (บ้างรว) นกกาน้ำ นกกรด นกกระจอก นกกวัก นกกระลิง นกนางแอ่น นกพิราบ นกยูง ผีเสื้อ<sup>๑๗๗</sup> เป็นต้น

### ๒.๑.๓) ยาสมุนไพรจากแร่ธาตุ

<sup>๑๗๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔-๑๑๕

<sup>๑๗๖</sup> อ้างแล้ว,

<sup>๑๗๗</sup> อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๖.

ได้แก่แร่ธาตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือสิ่งประกอบขึ้นจากแร่ธาตุที่นำมาใช้เป็นยารักษาโรค และธาตุวัตถุได้แบ่งออกเป็น ๒ จำพวก ดังนี้แร่ธาตุจำพวกสลายง่าย คือธาตุวัตถุที่สลายตัว แตกหักง่าย และสลายตัวอยู่แล้วตามกฎของธรรมชาติ เช่น เกลือต่าง ๆ กำมะถันเหลือง กำมะถันแดง จุนสี ดินประสีว ดีเกลือ ดินปลวก ดินสอพอง สารหนู น้ำปูนใส ส้มสายชู สารส้ม หрдานกลีบทอง น้ำประสานดีบุก ดินถนํ้าเป็นต้น แร่ธาตุ จำพวกสลายตัวยาก คือ ธาตุวัตถุที่มีความแข็งแรง มีการจับตัวกันแน่น มีความทนทานมาก เป็นวัตถุที่ทำให้แตกและสลายตัวยาก เช่น เงิน ทองคำ ทองแดง ทองเหลือง ทองสัมฤทธิ์ บัลลังก์ศิลา ศิลาหยอน หินปะการัง เป็นต้น

## ๒. ๒) สรรพคุณเภสัช

คือ การรู้จักสรรพคุณของวัตถุที่จะนำมาใช้เป็นยารักษาโรค หลักสรรพคุณเภสัชนี้เป็นหมวดที่สำคัญยิ่ง ที่ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ เพราะตัวยาแต่ละอย่าง ถ้าไม่รู้สรรพคุณแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์ อะไรเลย สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ “รสยา” ซึ่งรสของตัวยานี้จะแสดงถึง สรรพคุณของตัวยาใช้รักษาโรคการรู้จักว่ายานั้นมีสรรพคุณรักษาโรคอย่างไรสรรพคุณของยาสมุนไพรแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับรสของสมุนไพรนั้นๆ เพราะรสแต่ละรสจะมีสรรพคุณในการรักษาโรคต่างกัน การจำแนกรสยาสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๒.๒.๑.) ยารสประธาน แบ่งออกเป็น ๓ รส

๒.๒.๒.) รสของตัวยา แบ่งออกเป็นยา ๔ รส , ยา ๖ รส , ยา ๘ รส และยา ๙ รส

### ๒.๒.๑.) ยารสประธาน

ยารสประธาน หมายถึง รสของยาที่ปรุงหรือผสมเป็นตำรับแล้ว สิ่งที่จะนำมาประกอบขึ้นเป็นยานั้นประกอบด้วยวัตถุธาตุ ๓ ประเภท คือ พืชวัตถุ สัตว์วัตถุ ธาตุวัตถุ เมื่อนำมาประกอบ บปรุงเป็นยาสำเร็จรูปแล้วจนเหลือรสของตัวยาสำเร็จรูปอยู่เพียง ๓ รสเท่านั้น คือ

๑). ยาขนาดโตที่ปรุงขึ้นมาแล้ว รสเย็น ได้แก่ ยาที่เข้าพืช สัตว์ ธาตุที่ไม่ร้อน เช่น เขาสัตว์ เขี้ยวสัตว์ มาปรุงยารสเย็น เช่น ยามหานิล ยามหากาฬ ขาเขี้ยว เป็นต้น ซึ่งมีสรรพคุณแก้ทางเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) แก้ไข้ ระบายความร้อน ใช้สำหรับแก้ไข้ในกองฤดูร้อน

๒). ยาขนาดโตที่ปรุงขึ้นมาแล้ว รสร้อน ได้แก่ ยาที่เข้าพืช สัตว์ ธาตุที่รสร้อน เช่น เบญจกุล ตรีกฎก เหง้าขิง กะเพรา มาปรุงเป็นยารสร้อน เช่น ยาไฟประลัยกัลป์ ยาธรณีสัณตฆาต ยาประสะกานพลู ยาประจุวาโย เป็นต้น ซึ่งมีสรรพคุณแก้ในกองวาโยธาตุ (ธาตุลม) แก้ลมกองหยาบ ลมจุกเสียดแน่น ลมพรรรตึก บำรุงธาตุ ใช้สำหรับแก้ไข้ในกองฤดูฝน

๓). ยาขนาดโตที่ปรุงขึ้นมาแล้ว รสสุขุม ได้แก่ ยาที่เข้าพืช สัตว์ ธาตุที่ไม่ร้อน เช่น โกฐ เทียน กฤษณา กระลำพัก จันทร์เทศ เครื่องเทศที่ไม่ร้อน มาปรุงเป็นยารสสุขุม เช่น ยาหอมอินทจักร ยาหอมเนาวโกฐ ยาสังขวิชัย เป็นต้น ซึ่งมีสรรพคุณแก้ในกองวาโปธาตุ (ธาตุนํ้า) แก้ไข้ที่ใช้ยารสเย็นไม่ได้แก้ลมกองละเอียด ลมวิงเวียน ใจสั่นหวนไหว บำรุงกำลัง ใช้สำหรับแก้ไข้ในกองฤดูหนาว

รสยาทั้งสามที่ได้กล่าวมานั้น คือ รสของยาที่ปรุงสำเร็จแล้ว นำไปใช้รักษาโรคและใช้เป็นหลักใหญ่หรือเป็นแม่บท เรียกว่ารสประธาน<sup>๑๗๘</sup>

### ๒.๒.๒. รสของตัวยา ๔, ๖, ๘, ๙ รส

ในส่วนของรสของตัวยาก็จะหมายถึงรสของตัววัตถุธาตุแต่ละชนิดซึ่งจะมีรสยาแยกย่อยแตกต่างกันไปแล้วแต่ว่าวัตถุธาตุชนิดใด จะดูดซับเอารสยาจากแผ่นดินเข้าไปกับตัวซึ่งสามารถแบ่งรส ของตัวยาออกเป็น ๔ , ๖ , ๘ , ๙ รส ตามแต่พระคัมภีร์กล่าวไว้ดังนี้

#### ๑) รสยา ๔ รส ในคัมภีร์ธาตุนิรุกตได้กล่าวถึงรสยา ๔ รส<sup>๑๗๙</sup> แก่โรคดังนี้

- ๑.๑) รสยาฝาด ขาบไปในผิวหนังเนื้อ และเส้นเอ็น
- ๑.๒) รสยาเผ็ด ขาบไปในผิวหนังทุกเส้นขน
- ๑.๓) รสยาเค็ม ขาบไปในที่เส้นเอ็นและกระดูกทั่วสรรพางค์กาย
- ๑.๔) รสยาเปรี้ยว ขาบไปในเส้นเอ็นทั่วสรรพางค์กาย

#### ๒) รสยา ๖ รส ในคัมภีร์วรัญคสูตร ได้กล่าวถึงรสยา ๖ รส<sup>๑๘๐</sup> แก่โรคดังนี้

- ๒.๑) มธุระ คือ รสหวาน ชอบกับยาให้เจริญรสธาตุ
  - ๒.๒) อัมพิระ คือ รสเปรี้ยว ทำให้ดี ลม เสดตอนุโลมตามซึ่งตนและเจริญรสอาหาร บำรุงไฟธาตุกระทำสารพัดที่ดิบให้สุก ถ้าใช้เป็นเกิดคุณ ใช้ไม่เป็นเกิดโทษ
  - ๒.๓) ลวณะ คือ รสเค็ม เพาโทษเผาเซาะ ให้เจริญไฟธาตุ
  - ๒.๔) กฏกะ คือ รสเผ็ด กระทำให้กำลังน้อย ระวังความเกียจคร้าน ระวังพิษไม่ให้เจริญบำรุงไฟธาตุและให้อาหารสุก
  - ๒.๕) ติตติกะ คือ รสขม เจริญไฟธาตุ แก่ร้อน แก่กระหายน้ำ กระทำให้มูลและอุจจาระบริสุทธิ์เจริญรสอาหาร
  - ๒.๖) กะสาวะ คือ รสฝาด เจริญไฟธาตุ แก่กระหายน้ำ ให้เจริญผิวกายและเนื้อ
- คุณสมบัติของยาแต่ละรสของยา ๖ รสจะมีผลดีต่อร่างกายมนุษย์แต่ก็สามารถส่งผลในทางเป็นโทษคือ มีผลให้แสดงกับโรคต่างๆ มีรายละเอียดดังนี้ คือ
- รสเผ็ด รสขม และรสฝาด ทั้ง ๓ รสนี้ ทำให้ ลมกำเริบ
- รสเผ็ด รสเปรี้ยว และรสเค็ม ทั้ง ๓ รสนี้ ทำให้ ดีกำเริบ
- รสหวาน รสเปรี้ยว และรสเค็ม ทั้ง ๓ รสนี้ ทำให้ เสดลดกำเริบ

<sup>๑๗๘</sup> กองประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข , ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔๒.

<sup>๑๗๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๓.

<sup>๑๘๐</sup> อ้างแล้ว.

๓) รสยา ๘ รส ในคัมภีร์ธาตุวิภังค์ กล่าวถึงยา ๘ รส<sup>๑๘๑</sup> แก่โรคดังนี้คือ

- ๓.๑) รสขม ย่อมซาบไปตามผิวหนัง
- ๓.๒) รสฝาด ย่อยซาบมังสา (ซาบเนื้อ)
- ๓.๓) รสเค็ม ซาบเส้นเอ็น
- ๓.๔) รสเผ็ดและรสร้อน ซาบกระดูกมิได้เว้น
- ๓.๕) รสหวาน ย่อมซึมซาบลำไส้ใหญ่
- ๓.๖) รสเปรี้ยว ซาบลำไส้เล็ก
- ๓.๗) รสเย็นหอม ซาบหัวใจ
- ๓.๘) รสมัน ซาบที่ข้อต่อทั้งปวง<sup>๑๘๒</sup>

๔) รสยา ๙ รส<sup>๑๘๓</sup> เป็นรสชาติที่สำคัญในการปรุ้งยาในการรักษาโรค โดยสรรพคุณของรสชาติของธาตุธาตุได้ ๙ รส จำแนกให้ละเอียดออกไปดังนี้

๔.๑) รสฝาด สรรพคุณ มีฤทธิ์ทางสมาน เช่น สมานบาดแผลทั้งภายในและภายนอก แผลสด แผลเปื่อย กัดเนื้อร้าย แก่โรคบิด ท้องร่วง แก้อุจจาระธาตุพิการ คุมธาตุ แผลงับโรคไอ ท้องผูก โรคลม โรคพรัตติก ท้องผูก เตโชธาตุพิการ (ธาตุไฟ) ตัวอย่างสมุนไพรรสฝาด<sup>๑๘๔</sup>

๑. ลูกเบญจกานี รสฝาด แก่บิดปวดเบ่ง ปิตธาตุ แก่ท้องร่วง แก่ปวดมดลูก สมานบาดแผล

๒. หับทิมทั้ง ๕ รสฝาด แก่ท้องร่วง แก่บิดมูกเลือด ปิตธาตุ สมานบาดแผล

๓. ลูกสมอพิเภกแก่ รสฝาด แก่ไข้ แก่ริดสีดวง แก่บิด และแก่โรคตา

๔. สีเสียดทั้ง ๒ รสฝาด สมานบาดแผลและคุมธาตุ แก่ท้องร่วง บิด แก่ลงแดง แก่อดิสาร แก่บาดแผล ล้างบาดแผลที่ถูกไฟ และโรคผิวหนัง

๕. ฝรั่งทั้ง ๕ รสฝาดเย็น ถอนพิษบาดแผล แก่ท้องร่วง แก่บิดมูกเลือดและปวดเบ่ง

๖. เปลือกนนทรี หรือเปลือกต้นตาเสือ รสฝาด กล่อมเสมหะและโลหิต แก่บิดมูกเลือด ปิตธาตุ สมานบาดแผล ขับประจำเดือน ริดมดลูก ขับลมผาย แก่ท้องร่วง

<sup>๑๘๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๔.

<sup>๑๘๒</sup> สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สกสค, ๒๕๕๔), หน้า ๖๓๒.

<sup>๑๘๓</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, หน่วยที่๑-๗, ๕๕๓๐๔, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่๕, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕-๒๖.

<sup>๑๘๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า๓๘.

๗. เปลือกขี้าย รสฝาด แก้อุจจาระเป็นฟอง แก้ท้องร่วง แก้บิดเรื้อรัง แก้ปวดแบ่ง  
คุมธาตุ ชะล้างบาดแผล

๘. เปลือกเพกา รสฝาด ดับพิษโลหิต แก้น้ำเหลืองเสีย สมานบาดแผล ขับเลือดเน่าใน  
เรือนไฟ

๙. เปลือกลูกมั่งคุด รสฝาด สมานบาดแผล แก้บิด แก้ท้อง ท้องเดิน ล้างแผล

๑๐. ลูกกราย รสฝาด แก้บิดปวดแบ่ง แก้เสมหะเป็นพิษ คุมธาตุ สมานบาดแผล แก้  
ท้องร่วง

๔.๒) รสหวาน สรรพคุณ มีฤทธิ์ชุ่มซาไปตามเนื้อ เช่น ทำให้เนื้อในร่างกายชุ่มชื้น  
บำรุงกล้ามเนื้อ บำรุงหัวใจ เจริญอาหาร แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง แก้ไอ แก้เสมหะแห้งแก้หอบมีพิษ  
แสดงกับโรค ฟันผุ เสมหะเพื่อง อาเจียน โรคเบาหวาน น้ำเหลืองเสีย บาดแผล  
ตัวอย่างสมุนไพรรสหวาน<sup>๑๘๕</sup>

๑. ดอกคำไทย รสหวาน บำรุงโลหิต แก้แสบร้อนคันตามผิวหนัง แก้บิด แก้ไตพิการ

๒. ดอกคำฝอย รสหวาน บำรุงโลหิตและน้ำเหลืองให้เป็นปกติ แก้แสบร้อน ตาม  
ผิวหนัง บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท ขับระดู

๓. จวงตาลโตนด รสหวานเย็น แก้พิษตานซาง ขับพยาธิ บำรุงดวงจิตให้ขึ้นบาน

๔. ตานหม่อน รสหวานเย็น แก้พิษตานซาง ขับไล่เดือน บำรุงเนื้อหนังให้ชุ่มชื้น คุม  
ธาตุ

๕. น้ำอ้อย กลิ่นหอมรสหวานเย็น น้ำอ้อยแดงรสหวานขมเล็กน้อย แก้เสมหะและหืด  
ไอ กระจายเสมหะ ขับปัสสาวะ

๖. รากชะเอมจีน (ชะเอมเทศ) ขับเลือดเน่า บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น แก้ก้ำเดา แก้  
น้ำลายเหนียว

๗. รากชะเอมไทย รสหวาน แก้โรคในคอ แก้ลม แก้รัตตะปิตตะโรค

๘. เหง้าสับปะรด รสหวาน ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ แก้นิ่ว แก้หนองใน ขับ  
ระดูขาว

๙. รากและดอกมะพร้าว รสหวาน แก้ท้อง แก้อ่อนเพลีย แก้ปากเปื่อย แก้ไข้ตาน  
ซาง แก้ไข้ก้ำเดา

๑๐. ดอกอังกาบ รสหวาน แก่สตรีระดูขัด บำรุงไฟธาตุ แก้ไข้

๔.๓) รสเมาเบื่อ สรรพคุณ แก้พิษ เช่น พิษดี พิษเสมหะ พิษโลหิต พิษไข้ พิษสัตว์กัด  
ต่อย แก้โรคทางอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) แก้พยาธิ ผื่นคัน

<sup>๑๘๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘-๓๙.

แสงกับโรค หัวใจพิการ ไอ่

ตัวอย่างสมุนไพรรสเมาเบื่อ

๑.ใบกระท่อม เมาเบื่อขมฝาด แก้บิดปวดมวน แก้ปวดท้อง แก้ท้องร่วง แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย

๒. กัญชา รสเมา เจริญอาหาร ชูกำลัง ทำให้ใจขาดกลัว

๓. ใบลำโพง รสเมา แก้พิษฝี แก้ปวด แก้บวม แก้อักเสบ แก้หอบหืด ดอกลำโพง รสเมาหวาน แก้หอบหืด เมล็ดลำโพง รสเฝื่อน แก้ไข้พิษ ใช้ที่ทำให้กระสับกระส่าย (เวลาใช้ต้องทำให้น้ำมันในเมล็ดหมดไป) น้ำมันจากเมล็ด รสเมาเบื่อ แก้กลากเกลื้อน หิด เหา รากลำโพง รสเมาหวาน แก้พิษกาฬทั้งปวง ดับพิษร้อน แก้พิษร้อน แก้ปวด แก้บวม แก้อักเสบ แก้ไข้พิษเซื่องซึม แก้พยาธิ

๔. สะแกทั้ง ๕ รสเบื่อเมา ขับพยาธิและไล่เดือน แก้โรคตานขโมย แก้ฝีตานขวาง

๕. ลูกกระเปียน – ลูกกระเบา รสเมาเบื่อ ฆ่าพยาธิกลางเกลื้อน แก้มะเร็ง คุตทะราด โรคเรื้อน ภูมิคุ้ม

๖. ลูกสะบ้าต่างๆ รสเมาเบื่อ (เฝื่อน) แก้พิษไข้ ทาแก้พยาธิทั้งปวง

๗. รากชันทองพยาบาท รสเมาเบื่อ แก้พิษลม แก้ประดง แก้พยาธิต่างๆ

๘. รากทองพันชั่ง รสเมาเบื่อ แก้กลากเกลื้อนผื่นคัน ดับพิษไข้ แก้โรคผิวหนังและ

มะเร็ง

๙. ชุมเห็ดเทศทั้ง ๕ รสเบื่อเฝื่อน ขับพยาธิในลำไส้ รู้ถ่ายเองปัดเอง โรคผิวหนังทุก

ชนิด

๑๐. เถากระไดลิง รสเมาเบื่อ แก้พิษทั้งปวง แก้ไข้เซื่องซึม ขับเหงื่อ

๔.๔) รสขม สรรพคุณ แก้ในทางโลหิตและดี แก้กำเดา แก้ไข้ต่างๆ เช่น ไข้ตัวร้อน ไข้

จับสัน บำรุงน้ำดี เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร

แสงกับโรค หัวใจพิการ โรคลม จุกเสียด แน่นเฟ้อ

ตัวอย่างสมุนไพรรสขม<sup>๑๘๖</sup>

๑.เถาบอระเพ็ด รสขมเย็น แก้ไข้ แก้เสมหะ แก้โลหิต บำรุงน้ำดี เจริญอาหาร เป็นยาอายุวัฒนะ

๒. เถามะระ รสขมเย็น บำรุงน้ำดี แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ

๓. ลูกกระดอม รสขม แก้ไข้ บำรุงน้ำดี ให้เจริญอาหาร

๔. เถาชิงช้าชาลี รสขม แก้ไข้เหนื่ออันเกิดเพื่อโลหิต แก้ไข้ บำรุงกำลัง บำรุงไฟธาตุ เจริญอาหาร ทำให้เลือดในกายเย็น แก้อะเสบ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ขับน้ำย่อยอาหาร

<sup>๑๘๖</sup> วุฒิ วุฒิชัยธรรมเวช, คัมภีร์รัตนโกสินทร์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทศิลป์สยามบรรณกิจและการพิมพ์จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๘.



๕. เกาซึกาแดง รสขม บำรุงน้ำดี ถ่ายล้างเสมหะให้ตก ดับพิษเสมหะและโลหิต
๖. เปลือกต้นสะเดา รสขมฝาดเย็น แก้บิดมูกเลือด
๗. มะกาเครือหรือสะไคเครือ รสขม แก้เสมหะเป็นพิษ แก้บิด แก้พยาธิ แก้ปวดแบ่ง  
ขับเสมหะ ขับฟอกโลหิตระดู
๘. ใบและลูกมะแว้งเครือ รสขม บำรุงธาตุ แก้ไอ แก้น้ำลายเหนียว แก้เสมหะ
๙. ลูกประคำดีควาย รสขม แก้กาฬภายใน ดับพิษตานซาง
๑๐. ดิสต์ว์ต่างๆ รสขม ขับยาให้เล่นเร็ว บำรุงน้ำดี และโลหิต
- ๔.๕) รสเผ็ดร้อน สรรพคุณ แก้โรคลมจุกเสียด ขับลมให้ผายหรือเรอ บำรุงเตโชธาตุ  
(ธาตุไฟ) ขับเหงื่อ ช่วยย่อยอาหาร  
แสดงกับโรค ใช้ตัวร้อน เพ้อคลั่ง  
ตัวอย่างสมุนไพรรสเผ็ดร้อน<sup>๑๘๗</sup>
๑. ลูกจันทน์เทศ รสเผ็ดร้อน แก้ปวดท้อง ชูไฟธาตุ แก้ธาตุพิการ เจริญอาหาร รัต  
มดลูก
๒. ดอกจันทน์ รสเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้ปวดท้อง ชูไฟธาตุ
๓. ลูกกระวาน รสเผ็ดร้อน กระจายเสมหะ โลหิต แก้ปวดท้อง แก้จุกเสียด ขับลมใน  
ท้อง
๔. กานพลู รสเผ็ดร้อน กระจายลมเมหะอันชื้น แก้เสมหะอันเกิดในกองโลหิต และ  
แก้รัตตะปิตตะโรค และกระทำให้อาหารงวด แก้ปวดท้อง แก้วร่ามะนาด
๕. รากพาดิน รสเผ็ดร้อน แก้เสมหะ ขับลมผาย
๖. หัวเตาเกิด รสเผ็ดร้อน แก้โรคตับปอดพิการ แก้ตับทรุด ฟอกเสมหะ
๗. พริกหอม รสเผ็ดร้อน ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้
๘. พริกหาง รสเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง ขับลม ขับปัสสาวะ ขับหนอง
๙. ชিংแห้ง รสเผ็ดร้อนหวาน แก้พรรดิก กระจายลม แก้จุกเสียด ขับเหงื่อ แก้ไข้ตรี  
โทษ
๑๐. หัวกระชาย รสเผ็ดร้อน แก้มุตกิต แก้โรคในปาก แก้ลมอันเกิดแต่กองหทัยวาตะ
- ๔.๖) รสมัน สรรพคุณ มีฤทธิ์ขับซาบไปตามเส้นเอ็น แก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงเส้นเอ็น  
แก้ปวดเมื่อย บำรุงไขข้อ บำรุงเยื่อกระดูก เป็นยาอายุวัฒนะ ให้ความอบอุ่นแก่ ร่างกาย  
แสดงกับโรค เสมหะพิการ เช่น ไอ หอบ บิด และไข้ต่างๆ ร้อนในกระหายน้ำ  
ตัวอย่างสมุนไพรรสมัน<sup>๑๘๘</sup>

<sup>๑๘๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า๑๒๙.

๑. เมล็ดดงา รสมัน บำรุงไขมัน และแก้เส้นเอ็น แก้เมื่อย บำรุงกำลัง
๒. เมล็ดถั่วเขียว รสมัน แก้อ่อนภายใน แก้ขัดข้อ บำรุงเนื้อและกระดูก บำรุงกำลัง
๓. เมล็ดถั่วลิสง รสมัน แก้ตับพิการ และม้ามย่อย บำรุงกำลัง
๔. เมล็ดถั่วลิสง รสมัน บำรุงไขมัน บำรุงเส้นเอ็น ขับผายลม บำรุงกำลัง
๕. เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ รสมัน แก้อ่อนผิวน้ำ ทำลายตุ่มตาปลา
๖. แก่นกันเกรา รสมัน บำรุงไขข้อ แก้ปวดเมื่อย เป็นยาอายุวัฒนะ
๗. หัวแห้ว รสมัน บำรุงกำลัง บำรุงครรภ์ บำรุงธาตุ เป็นยาอายุวัฒนะ
๘. หัวถั่วพู รสมัน บำรุงกำลัง แก้น้ำดีพิการ แก้ไข้
๙. น้ำมันมะพร้าว รสมัน บำรุงธาตุไฟ แก้จุกเสียด แก้หืดไอ บำรุงกำลัง
๑๐. เลือดแรด รสมันคาว บำรุงโลหิต แก้ไข้ใน กระจายโลหิต
- ๔.๗) รสหอมเย็น สรรพคุณ บำรุงหัวใจ ตับ ปอด บำรุงครรภ์ แก้อ่อนเพลีย ชูกำลัง

แก้กระหายน้ำดับพิษร้อน

แสดงกับโรค ลมจุกเสียดแน่น ลมป่วง

ตัวอย่างสมุนไพรรสหอมเย็น<sup>๑๘๙</sup>

๑. เกสรทั้ง ๕ รสหอมเย็น แก้อ่อนในกระหายน้ำ แก้ไข้จับ ไข้เพื่อลม ให้เจริญอาหาร แก้อ่อนผิวน้ำ

๒. ใญ่ฝรั่น รสหอมเย็น ชูกำลัง บำรุงหัวใจ ทำให้ชื่นใจ
๓. รากแฝกหอม รสหอมเย็น บำรุงหัวใจ แก้ไข้เพื่อดี
๔. น้ำดอกไม้มะเทศ รสหอมเย็น บำรุงหัวใจให้ผ่องใส
๕. ต้นเตยหอม รสหอมเย็น บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ
๖. รากชะลูด รสหอมเย็น แก้อ่อนเพลีย แก้ลมบาดทะจิต
๗. กฤษณา รสหอมเย็น บำรุงหัวใจ บำรุงตับ ปอด แก้ไข้
๘. กระลำพัก รสหอมเย็น แก้อ่อนเพลีย โลหิต บำรุงตับ ปอด หัวใจ แก้ธาตุพิการ
๙. ขอนดอก รสหอมเย็น แก้ไข้เพื่อตรีโทษ บำรุงครรภ์รักษา บำรุงตับ ปอด และ

หัวใจ

๑๐. พิมเสนในปล้องไม้ไผ่ รสหอมเย็น แก้เสมหะ แก้ลม แก้หอบ หืด แก้อ่อนผิวน้ำ

๔.๘) รสเค็ม สรรพคุณ มีฤทธิ์ซึมซาบไปตามผิวน้ำ แก้โรคผิวน้ำ โรคพรรตัก ถ่ายชำระน้ำเหลือง ชำระเมือกมันในลำไส้ ฟอกโลหิต แก้เสมหะเหนียว

<sup>๑๘๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๐.

<sup>๑๘๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๑.

แสดงกับโรค อูจจาระธาตุพิการ โรคบิดมูกเลือด กระทบะอาหารเป็นแผล

ตัวอย่างสมุนไพรรสเค็ม<sup>๑๙๐</sup>

๑. แก่นแสมทะเล รสเค็ม แก้กระษัย ขับโลหิต ขับน้ำคาวปลา ขับลม
๒. เปลือกตำลำพู รสเค็ม แก้โรคผิวหนัง แผลเปื่อย
๓. เปลือกต้นตะบูน รสเค็ม แก้บิด แก้ท้องร่วง สมาน แก้ไอ
๔. เปลือกต้นมะเกลือ รสเค็ม แก้กระษัย แก้พยาธิ แก้ตานซาง
๕. โศกกระสุน รสเค็ม ขับปัสสาวะ ขับมูกเลือด แก้ไตพิการ
๖. ดินประสิว รสเค็ม ขับปัสสาวะ ถอนพิษ ขับลมในเส้น
๗. ใบกระชาย รสเค็ม แก้โรคในปาก ลำคอ แก้โลหิต
๘. ใบหอมแดง รสเค็ม แก้ไข้หวัด แก้โรคตา แก้ฟกบวมซ้ำ
๙. เกลือทั้ง ๕ รสเค็ม แก้ไข้พรรดิก แก้ท้องมาน แก้เสมหะ แก้บิดมูกเลือด บำรุง

น้ำเหลือง

๑๐. เนาวหอย เฝารสเค็มกร่อย ขับลมในลำไส้ ชะล้างลำไส้ แก้โรคกระษัย แก้ไต  
พิการ ขับน้ำ ขับปัสสาวะ บำรุงกระดูก

๔.๙) รสเปรี้ยว สรรพคุณ แก้เสมหะพิการ แก้เสมหะเหนียว แก้ไอ แก้ท้องผูก ระบาย  
อุจจาระ ฟอกโลหิต แก้กระหายน้ำ  
แสดงกับโรค น้ำเหลืองเสีย ท้องเสีย และไข้ต่างๆ

ตัวอย่างสมุนไพรรสเปรี้ยว<sup>๑๙๑</sup>

๑. ใบส้มป่อย รสเปรี้ยว ชำระล้างเสมหะในลำไส้ ฟอกโลหิต
๒. ใบโองเทง รสเปรี้ยว แก้เจ็บคอ แก้ฝีในคอ แก้น้ำลายพิการ
๓. ใบมะขาม รสเปรี้ยว แก้คอเสมหะ ฟอกโลหิต
๔. ใบส้มเปรี้ยว รสเปรี้ยว แก้เสมหะ ฟอกโลหิตสตรี
๕. ใบมะยม รสเปรี้ยว แก้เสมหะ ถอนพิษ แก้ไข้เพื่อเสมหะ
๖. ลูกมะดัน รสเปรี้ยว ล้างเสมหะ ฟอกโลหิต
๗. ลูกมะเขือขื่น รสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว
๘. ลูกมะอึก รสเปรี้ยว แก้ไอ ขับเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว
๙. น้ำมะนาว น้ำมะกรูด , น้ำส้มซ่า รสเปรี้ยว กัดเสมหะ แก้ลม ฟอกโลหิต
๑๐. รากมะกล่ำทั้ง ๒ รสเปรี้ยว บำรุงเสียง แก้คอเสมหะ แก้ลมในลำไส้

<sup>๑๙๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๒.

<sup>๑๙๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๓.

นอกจากนี้ในตำราเวชศึกษายังเพิ่ม รสจืด อีกหนึ่งรส<sup>๑๙๒</sup>สรรพคุณ แก้เสมหะ ขับปัสสาวะ  
ดับพิษไข้ ดับพิษปวดร้อน แก้ทางเตโชธาตุ ไม่แสดงกับโรคใด  
ตัวอย่างสมุนไพรรสจืด

๑. ต้นผักกาดน้ำ รสจืด ขับปัสสาวะ แก้ไข้รุ่ม
๒. หย้าถอดปล้อง รสจืด ขับปัสสาวะ แก้มูกติด
๓. ราก และตาไม้ไผ่ป่า รสจืด ขับปัสสาวะ และแก้ไตพิการ
๔. รากต่อไล่ รสจืด แก้ปัสสาวะ และแก้ไตพิการ
๕. ตะไคร้ น้ำ ตะไคร้หางนาค รสจืด ขับปัสสาวะ แก้ไข้รุ่ม แก้กระษัยกล่อน
๖. รากไทรย้อย รสจืด ขับปัสสาวะ แก้กระษัยไตพิการ
๗. รากแตงหนู รสจืด แก้ปัสสาวะพิการ แก้เสมหะ
๘. แก่นปฐุ แส้มาทลาย รสจืด แก่น้ำเหลืองเสีย แก้พิษประดง แก้เสมหะพิการ
๙. ต้นขลุ่ รสจืด แก้กระษัยกล่อน แก้ปัสสาวะพิการ
๑๐. เถาตำลึง รสจืดเย็น แก้ไข้ที่มีพิษ แก้โรคตา ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้

### ๒.๒.๓. รสยาประจำธาตุ (รสยาแก้ตามธาตุ)<sup>๑๙๓</sup>

เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าในร่างกายของมนุษย์เรานั้น ประกอบขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน  
๒๐ ธาตุน้ำ ๑๒ ธาตุลม ๖ และธาตุไฟ ๔ เมื่อธาตุใดธาตุหนึ่งเกิดพิการหรือเจ็บป่วยขึ้น คัมภีร์แพทย์  
แผนโบราณได้จัดรยาไว้แก้ดังนี้

- ๑) ปถวีธาตุ (ธาตุดิน ๒๐) เมื่อพิการ แก้ด้วยยา รสฝาด รสหวาน รสมันและรสเค็ม
- ๒) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ ๑๒) เมื่อพิการ แก้ด้วยยา รสเปรี้ยว รสขมและรสเมาเบื่อ
- ๓) วาโยธาตุ (ธาตุลม ๖) เมื่อพิการ แก้ด้วยยา รสขม และรสเผ็ดร้อน
- ๔) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ ๔) เมื่อพิการ แก้ด้วยยา รสเย็น รสจืด

การจัดรยาแก้ให้ถูกต้องตามธาตุดังที่กล่าวมาแล้ว จึงจะทำให้โรคหรืออาการเจ็บป่วยไข้หายหรือ  
บรรเทาลงได้

### ๒.๒.๔. รสยาแก้ตามวัย (แก้ตามอายุ)

ในที่นี้แบ่งช่วงอายุออกเป็น ๓ วัย แต่ละวัยเกิดโรคแตกต่างกัน และใช้รยาแก้ต่างกัน ดังนี้ คือ

<sup>๑๙๒</sup> กองประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข , ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป  
สาขาเภสัชกรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔๕.

<sup>๑๙๓</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, หน้าที่๑-๗, ๕๕๓๐๔,  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่๕, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๕), หน้า ๒๖.

๑) ปฐมวัย (วัยเด็ก) ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๑๖ ปี วัยเด็กเป็นโรคเพื่อเสมหะ (สมุฏฐานอาโป) ควรใช้ยารสหวาน รสเปรี้ยว รสขม

๒) มัชฌิมวัย (วัยกลาง หรือวัยหนุ่มสาว) ตั้งแต่อายุ ๑๖ ปี จนถึงอายุ ๓๒ ปี เป็นโรคเพื่อโลหิตและดี (คือสมุฏฐานอาโป) ควรใช้ยารสเปรี้ยวฝาด รสเปรี้ยวเค็ม และรสขม

๓) ปัจฉิมวัย (วัยผู้เฒ่าหรือวัยคนแก่) ตั้งแต่อายุ ๓๒ ปี จนถึงอายุ ๖๔ ปี หรือจนสิ้นอายุขัย เป็นโรคเพื่อลมกำเริบ (คือสมุฏฐานวาโย) มีอาโปแทรก คือเสมหะกับเหงื่อแทรก ใช้ยารสขม รสร้อน รสเค็ม รสฝาด รสหอม

#### ๒.๒.๕. รสยาแก้ตามฤดู

ฤดูในที่นี่จะขอกล่าวเฉพาะฤดู ๓ นั้น คือ ใน ๑ ปี มี ๓ ฤดู ๆ ละ ๔ เดือน และถือว่าเป็นฤดูแห่งกองโรค คือเกิดเป็นโรคปิตตะ โรควาตะ และเสมหะ ตามลำดับ จึงจัดรสยาแก้ไว้ดังนี้

๑) คิมหันตฤดู (ฤดูร้อน) เกิดโรคเพื่อเตโชธาตุพิการ โรคปิตตะพิการคือ ดีพิการ ควรใช้ยารสเย็นและจืด

๒) วสันตฤดู (ฤดูฝน) เกิดโรคเพื่อวาโยธาตุพิการ คือ โรควาตะ โรคลม ควรใช้ยารสร้อนและรสสุขุม

๓) เหมันตฤดู (ฤดูหนาว) เกิดโรคเพื่ออาโปธาตุพิการ คือ สมุฏฐานเสมหะ ควรใช้ยารสสุขุมหรือรสเปรี้ยว

#### ๒.๒.๖. รสยาแก้ตามกาล<sup>๑๙๔</sup>

รสยาแก้ตามกาลเวลา หรือตามยามนี้ จัดไว้โดยมุ่งหมายเพื่อให้คนไข้ได้รับประทานยา (กินยา) ให้ทันหรือตรงกับสมุฏฐานของโรคซึ่งเกิดขึ้นในเวลาหรือกาลนั้นๆ ในคัมภีร์กล่าวไว้ทั้งหมด กาล ๓ และกาล ๔ จะได้ยกตัวอย่างได้ทราบทั้ง ๒ กาล คือ

๑) กาล ๓ คือ กลางวัน แบ่งออกเป็น ๓ ยาม กลางคืนแบ่งออกเป็น ๓ ยาม คือ ยามที่ ๑ นับแต่ ๐๖.๐๐ น. ถึง ๑๐.๐๐ น. หรือนับแต่ ๑๘.๐๐ น. ถึง ๒๒.๐๐ น. เกิดโรคเพื่อเสมหะ ใช้ น้ำกระสายยารสเปรี้ยว

ยามที่ ๒ นับแต่ ๑๐.๐๐ น. ถึง ๑๔.๐๐ น. หรือนับแต่ ๒๒.๐๐ น. ถึง ๐๒.๐๐ น. เกิดโรคเพื่อโลหิตและดี ใช้ น้ำยากระสายยารสขม

ยามที่ ๓ นับแต่ ๑๔.๐๐ น. ถึง ๑๘.๐๐ น. หรือนับแต่ ๐๒.๐๐ น. ถึง ๐๖.๐๐ น. เกิดโรคเพื่อลม ใช้ น้ำกระสายยารสร้อน

๒) กาล ๔ คือ ได้แบ่งไว้เป็นกลางวัน ๔ กลางคืน ๔ ตอน ดังนี้

ยามที่ ๑ นับแต่ (ย่ำรุ่ง) ๖.๐๐ น. ถึง ๙.๐๐ น. หรือนับแต่ ๑๘.๐๐ ถึง ๒๑.๐๐ น.

<sup>๑๙๔</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, เกสัชกรรมแผนไทย, หน่วยที่ ๕-๖, ๘, ๑๒-๑๔, ๕๕๓๑๔, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๗), หน้า ๖-๓๗.

เป็นสมุฏฐานอาโป พิกัดเสมหะ

ยามที่ ๒ นับแต่ ๙.๐๐ น. ถึง ๑๒.๐๐ น. หรือนับแต่ ๒๑.๐๐ น. ถึง ๒๔.๐๐ น.เป็น

สมุฏฐานอาโป พิกัดโลหิต

ยามที่ ๓ นับแต่ ๑๒.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. หรือนับแต่ ๐๐.๐๐ น. ถึง ๐๓.๐๐ น.

เป็นสมุฏฐานอาโป พิกัดดี

ยามที่ ๔ นับแต่ ๑๕.๐๐ น. ถึง ๑๘.๐๐ น. หรือนับแต่ ๐๓.๐๐ น. ถึง ๐๖.๐๐ น.

เป็นสมุฏฐานอาโป พิกัดวาตะ (ลม)

### ๒.๓).คณาเภสัช

คณาเภสัช<sup>๑๙๕</sup> คือ การจัดหมวดหมู่ตัวยาหลายสิ่งหลายอย่าง เป็นการศึกษาให้รู้จักพิ กัด ยา เพราะตัวยาดังแต่ ๒ สิ่งขึ้นไปนำมารวมกัน สามารถเรียกเป็นชื่อเดียว เรียกเป็นคำตรงตัวยา และ เรียกเป็นคำศัพท์ได้ การจัดคณาเภสัชนี้ หากได้รับการรับรองให้เป็นตำรา เพื่อการศึกษา ของคนรุ่น หลังจะต้องมีการประชุมเพื่อตั้งชื่อใหม่ ใช้เรียกชื่อหมูนั่นๆ เป็นอย่า งเดียวกัน ตามคำศัพท์หรือคำ ตรงต่อไป การจัดหมวดหมู่ตัวยา เป็นกลุ่ม เป็นพวก ก็เพื่อความสะดวกแก่การจดจำ หรือเขียนตำรา ที่เรียกว่า “พิกัดยา” คือ การจำกัด หมายถึง “จำกัดจำนวน ” ซึ่งจะเป็นจำนวนของสิ่งใดก็ตาม ที่ได้ จำกัดจำนวนไว้แล้วจะเพิ่มหรือจะลดจำนวนที่จำกัดของสิ่ง ของนั้นไม่ได้ ในจำนวนที่จำกัดไว้ดังนี้ จึง สมมุตินามเรียกว่า พิกัด ถ้าจะนำไปใช้จำกัดสิ่งใด ก็เติมนามของสิ่งนั้นเข้าข้างท้ายคำว่าพิกัด เช่น พิกัดยา พิกัดอายุ พิกัดเดือน และพิกัดสมุฏฐาน เป็นต้น

สำหรับในพิกัดยาต่างๆ นั้น ตัวยาแต่ละสิ่งในพิกัดเดี ยวกัน ยังได้จำกัดส่วนหรือน้ำหนัก ของตัวยาไว้เท่าๆ กัน เว้นแต่ในหมวดมหาพิกัด ซึ่งจำกัดส่วนของตัวยาไว้ไม่เท่ากัน แต่ก็อยู่ในขอบเขต ของจำนวนที่ได้จำกัดไว้ และในการที่จะใช้น้ำหนักของยาที่คิดเป็นส่วนนี้ ถ้าจะทำเป็นยาต้มใช้น้ำหนัก ส่วนละ ๑ บาท ถ้าจะทำเป็นผงใช้น้ำหนัก กส่วนละ ๑ สลึง ถ้าจะทำเป็นยาตอมใช้น้ำหนัก ส่วนละ ๑ เฟื้อง และถ้าจะทำเป็นยาแทรกก็ให้แทรกกึ่งส่วน การจัดตั้งพิกัดยาขึ้นมานั้น ก็เพื่อสะดวกในการ จดจำและเขียนตำรา ตลอดถึงความสะดวกในการปรุงยาและการที่จัดตั้งเป็นพิกัดแต่ละอย่างนั้น ก็ มิได้ตั้งขึ้นตามความพอใจ แต่ผู้ที่จัดตั้งยาแต่แรกนั้น จะต้องมีหลักในการพิจารณา โดยอาศัยหลักดังนี้

๑ รสยาจะต้องไม่ขัดกัน

๒ สรรพคุณจะต้องเสมอหรือคล้ายคลึงกัน

ด้วยสาเหตุสองประการดังกล่าวมานี้ จึงจะรวมตัวยาเข้าเป็นพิกัดเดียวกันได้ พิกัดยาต่างๆ ที่จัดตั้งขึ้นมานั้น มีเป็นจำนวนมาก เพื่อที่จะให้สะดวก จึงได้ตั้งนามขึ้นมาใช้เรียกพิกัดยาแต่ละอย่าง

<sup>๑๙๕</sup> กองประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข , ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

เป็นชื่อตรงบ้าง เรียกชื่อเป็นศัพท์บาลีบ้าง ในคำศัพท์บาลีนั้น ถ้าแปลออกเป็นภาษาไทยแล้ว ก็จะได้ใจความไปตามจำนวนและสรรพคุณของพิภคยานั้น

พิภคยา ได้กำหนดแบ่งออกเป็น ๓ หมวด คือ

๑. จุลพิภค หมายถึง การจำกัดจำนวนตัวยาน้อยชนิด โดยมากเป็นตัวยาที่มีชื่อเรียกอย่างเดียวกัน แต่จะมีข้อแตกต่างจากถิ่นที่เกิด ต่างกันที่สี ต่างกันที่ชนิด ต่างกันที่ขนาด ต่างกันที่รส เป็นต้น

๒. พิกัด หมายถึง การจำกัดจำนวนตัวยาตั้งแต่สองสิ่งขึ้นไป รวมเรียกเป็นชื่อเดียวกันจะเป็นคำตรงหรือคำศัพท์ โดยที่ตัวยาที่นำมารวมกัน ต้องใช้น้ำหนักเสมอภาค คือ ขนาดน้ำหนักเท่ากัน

๓. มหาพิภค หมายถึง การจำกัดจำนวนตัวยาหลายสิ่ง รวมเรียกเป็นชื่อเดียวกัน แต่ตัวยาแต่ละอย่างในมหาพิภคมีน้ำหนักไม่เท่ากันเพราะเหตุว่ามหาพิภคนี้ ท่านสงเคราะห์เอาไปแก้ตามสมุฏฐานต่างๆ คือ ใช้แก้ในกองฤดู กองธาตุกำเริบ หย่อน และพิการ โรคแทรกโรคตาม

## ๒.๔) เกสัชกรรม <sup>๑๙๖</sup>

คือ รู้จักการปรุงยา ผสมเครื่องยาหรือตัวยาตามที่กำหนดในตำรับยา หรือตามใบสั่งยา วิธีปรุงยา โดยการปรุงยาตามตำราแพทย์แผนโบราณก็หมายถึงการผสม การผสมนี้ก็ต้องใช้วัตถุต่างๆ ตามความต้องการของแพทย์และเกสัชกรเพื่อนำเอามาแปรสภาพให้เป็นยารักษาและป้องกันโรคที่เกิดขึ้น ให้มีสรรพคุณแรงพอที่จะบำบัดโรคได้ การปรุงยา เกสัชกรต้องมีความเข้าใจต่อดัชนี การประสมประสานตัวยานั้น มีความหมายอย่างไร หรือตัวยาจะมีความสัมพันธ์กัน หรือมีฤทธิ์ต่อต้านกัน หรือจะเสริมฤทธิ์ ทำให้มีอาการ ข้างเคียงเกิดขึ้นในเมื่อใช้ต่อผู้ป่วย หรือไม่มีฤทธิ์พอจะทำลายโรคได้ ตัวยาหรือวัตถุต่างๆ ย่อมมีสรรพคุณปรากฏอยู่ในตัวแล้วก็ตาม แต่หากจะนำมาใช้ทำยา ตัวยาสingle ย่อมไม่มีสรรพคุณแรงพอที่จะใช้รักษาโรคได้ เพราะมีกากเจือปนมาก ทั้งยังไม่เรียกว่าเป็นยา คงเป็นวัตถุสิ่งหนึ่ง เป็นเครื่องประกอบยา เรียกว่าเครื่องยา หรือตัวยาเท่านั้น ท่านคณาจารย์แพทย์ทั้งหลายเป็นผู้ชำนาญการ จึงได้รวบรวมตัวยาหลายสิ่งหลายอย่างนับตั้งแต่สองสิ่งขึ้นไป ผสมรวมกันเข้าจึงเรียกว่า ปรุง ผลผลิตจากการปรุง จึงได้ชื่อว่ายาสำหรับบำบัดและรักษาโรคที่เกิดขึ้นได้ จากงานวิจัยของวรรณชนก จันทชุมและคณะได้ให้ความหมายสมุนไพรว่า หมายถึง พืชสมุนไพรซึ่งประกอบด้วย

<sup>๑๙๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า๑๘๔-๑๘๕.

ราก ลำต้น ใบ ดอกและผลมีสรรพคุณทางเภสัชวิทยาในการส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรคอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้อย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ<sup>๑๔๗</sup>

#### ๒.๔.๑ หลักการเภสัชกรรมตามแนวแพทย์แผนไทยจะประกอบด้วยหลักใหญ่ๆ ๓

ประการดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) หลักการปรุงยา ยาไทยปรุงขึ้นจากพืช สัตว์ แร่ธาตุ จากวัตถุที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติมีได้สกัดกลั่นเอาเฉพาะเนื้อยาที่แท้ จึงมีส่วนที่เป็นกากเจือปนอยู่มาก ดังนั้น ยาไทยจึงกำหนดให้ใช้ตัวยามีปริมาณมาก และตัวยาหลายสิ่งรวมกัน อย่างไรก็ตามโครงสร้างของยาไทยสามารถแบ่งออกสรรพคุณของตัวยาออกเป็นส่วนๆ ได้ดังนี้ คือ

ตัวยาตรง คือ ยาที่มีสรรพคุณบำบัดโรคและไข้ โดยเฉพาะเรื่องอาจจะมีรสขมมาก รสเปรี้ยวมากมีรสเค็มมากๆ ไม่อาจจะรับประทานได้มาก เพราะรสไม่อร่อย และโรคแทรกก็มี แพทย์จึงได้หาตัวยาช่วยอีกแรงหนึ่งจะได้รักษาโรคและไข้หายเร็วขึ้น

ตัวยาช่วย คือ เมื่อมีโรคแทรก โรคตาม หรือโรคหลายโรครวมกัน แพทย์ก็ใช้ตัวยาช่วยในการรักษาไอก็มีตัวยากัดเสมหะช่วยด้วย

ตัวยาประกอบ เพื่อป้องกันโรคตามและช่วยบำรุงแก้ส่วนที่หมอเห็นควร หรืออาจจะใช้เป็นยาคุมฤทธิ์ยาอื่น เช่น ลูกผักชีล้อม ใส่เพื่อแก้อาการไข้ในท้องในยาถ่าย

ตัวยาชูกำลัง ชูรส และแต่งสีของยา ตัวยาชูกำลังนี้ หากบางครั้งการปรุงยารักษาโรคอาจจะมิกลิ่นไม่น่ารับประทาน ก็ต้องอาศัยตัวยาชูกำลังให้น่ารับประทานหรือบางครั้งอาจมีรสขมมากเกินไป ก็ควรใช้ยาชูรสให้รับประทานได้ง่าย เช่น ควรเติมรสหวานเข้าไปบ้างก็ควรเติม ไข่แต่นั่น สีของยาถ้ามีสีสดก็น่ารับประทาน หรือสีแดงอ่อนๆ ก็น่ารับประทาน

ทั้ง ๔ ประการนี้ ซึ่งได้กล่าวมาพอสังเขป เป็นหลักของการปรุงยา ซึ่งตามหลักของการปรุงยาสากลก็ยังนิยมใช้กันอยู่จำนวนหลายสิ่งหลายอย่างเหล่านี้ ต่างรวมและแบ่งสรรพคุณกันไป ทำการบำบัดรักษาโรคและรวมพลังสรรพคุณรุนแรงขึ้น เพื่อต่อสู้กับสมุฏฐานของโรคได้ ซึ่งอาจมีโรคแทรกโรคตามผสมกันอยู่ดังได้กล่าวไว้แล้ว ณ เบื้องต้น

๒). ขั้นตอนการปรุงยา เภสัชกรผู้ทำการปรุงยา จึงจำเป็นต้องดำรับยาที่จะปรุงหรือตามใบสั่งแพทย์เป็นหลักสำคัญ การปรุงยาต้องอาศัยตำรับยาที่จะทำการปรุงยาทุกครั้ง ตำรับนั้นๆ จะบอกชื่อตัวยาส่วนต่างๆ วิธีใช้ และวิธีปรุงไว้ทุกขนาน เมื่อได้ใช้ตำรับยาเป็นหลักแล้ว ก็ควรพึงระลึกอยู่

<sup>๑๔๗</sup> วรรณชนก จันทพุม, บุศรา กาญจนบัตร. ธนพงษ์ จันทพุม และวรรณภา นิवासวัต, การพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพเบื้องต้น, รายงานการวิจัย, (คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔), หน้า ๓.



เสมอว่า การปรุงยาที่จะให้มีสรรพคุณดีนั้นควรปฏิบัติอย่างไร จึงจะได้ยาที่มีสรรพคุณดี การปรุงยาให้มีสรรพคุณดี อาศัยหลักดังต่อไปนี้คือ

พิจารณาตัวยา ก็คือ หลักเภสัชวัตถุตนเอง การปรุงยานั้นตำราบอกไว้ให้ใช้ส่วนของพืช สัตว์ และธาตุ ก็ควรใช้อย่างนั้น เป็นต้นว่า พืชวัตถุให้ใช้เปลือก ราก หรือ ดอก ฯลฯ สัตว์วัตถุให้ใช้ ส่วนใด เช่น กระดูก หนัง เขา ดี เลือด นอ งา ฯลฯ ธาตุวัตถุให้ใช้ดิบๆ หรือทำการระตุ เสียก่อน เช่น สารหนู สารส้ม จุนสี กำมะถัน ฯลฯ ดังนี้ ธาตุบางชนิด ควรทำการระตุหรือผสม ได้เลย นอกจากทั้ง พืช สัตว์ และธาตุควรใช้ขิงสด ขิงแห้ง ลูกสมอไทยอ่อน ลูกสมอไทยแก่ ดังนี้ เป็นต้น ตัวยาบางอย่าง แปรสภาพ สรรพคุณก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ตัวยาบางอย่างมีฤทธิ์แรงจะเป็นอันตราย ต้องฆ่าฤทธิ์เสียก่อน เช่น เมล็ดสลอด ยางสลอดใด ฯลฯ ซึ่งวิธีฆ่า และแปรสภาพที่มีฤทธิ์ให้ลดลง ฯลฯ ดังนี้ เป็นต้น

พิจารณาสรรพคุณตัวยาแต่ละอย่าง ก็คือ หลักสรรพคุณเภสัช คือ ให้รู้จักรสของตัวยา เสียก่อนเมื่อทราบรสของตัวยาแล้ว รสจะแสดงให้รู้สรรพคุณได้ ถึงแม้ว่าตัวยาในโลกนี้จะมีมาก เสียจริง แต่รสของยานั้นกำหนดไว้เพียงจำนวนน้อย ดังได้บรรยายมาแล้วในตอนสรรพคุณเภสัช จึงจะไม่ กล่าวให้ยืดยาวต่อไปหรือสรรพคุณของตัวยานั้น ถ้าจะทำการปรุงก็อย่าให้รสยาขัดกัน หรือตัวยา รักษาโรคดีอยู่แล้วแต่เพิ่มตัวยาที่ฆ่าสรรพคุณยาขนานนี้เข้าไปทำให้ยาเสื่อมคุณภาพได้ เช่น หลู้ รากแดง รากจืด ตัวยาพวกนี้ถ้าเพิ่มเข้าไปทำให้รสและสรรพคุณเสียไป ตัวยารสเค็ม ควรใช้ยารสอะไร ผสมจึงจะมีสรรพคุณดี หรือตัวยาบางอย่างมีอันตรายควรใส่แต่น้อย หรือระตุเสียก่อนเหล่านี้ แล้วแต่ ขึ้นกับความละเอียด รอบคอบของเภสัชกรผู้ทำการปรุงยานั้น

พิจารณาขนาดและปริมาณของตัวยา ขนาดของตัวยานั้นๆ ให้เอาปริมาณมาน้อย เท่าใดสิ่งละหนักเท่าไร โดยตำรับได้กำหนดลงไว้หนักสิ่งละ ๑ สิ่ง หรือ ๑ บาท ก็ควรพิจารณาว่า เหมาะสมหรือไม่ ควรที่ผู้เป็นเภสัชกรพิจารณาดูให้รอบคอบก่อนจึงทำการปรุงยาเป็นต้นว่ายาขนานนี้มีตัวยาที่รสเผ็ดร้อนมากอยู่แล้ว ก็ยังเพิ่มเมล็ดพริกไทยเท่ายาทั้งหลาย จะสมควรหรือไม่ประการใด แล้วแต่เภสัชกรพิจารณาดูให้ดีทั้งน้ำหนัก ตัวยา ก็ชั่ง ตวง ให้ถูกต้อง

ความสะอาดและความละเอียดรอบคอบเภสัชกร การปรุงยาที่จะให้มีสรรพคุณดีนั้นจะ ปราศจากความสะอาดหาได้ไม่เป็นสิ่งสำคัญมาก การปรุงยา ตัวยาบางชนิดมีดินติดอยู่หรือพืชบาง ชนิดมีตัวหนอนติดอยู่หรือมดติดอยู่ในโพรงของรากยากก็เอามาบดโดยล้างไม่สะอาดใช้แต่เท่านั้น ภาชนะในการปรุงยา หันยา ครกตำยา ฯลฯ ก็ควรสะอาดด้วย แม้แต่ตัวเภสัชกรเองก็ล้างมือให้สะอาด เมื่อจะทำการปรุงยา นอกจากนี้เภสัชกรควรเป็นคนที่มีนิสัยละเอียด รอบคอบ ไม่เหลวเรอมีกง่าย เช่น ตำราบอกให้ปรุงมีตัวยา ๒๐ สิ่งแต่ใส่เพียง ๑๕ หรือ ๑๖ สิ่ง โดยลืมตัวยาที่เหลือเหล่านั้นเสีย ซึ่งจัดว่า เป็นการเหลวเรอ และตำราบอกให้บดละเอียดเป็นอนุสำหรับเป็นยานัตถ์ แก้วริดสีดวง เภสัชกรมีกง่าย ขี้เกียจกับดหยาบๆ เมื่อถึงเวลาใช้ยา รักษาโรคก็ไม่เกิดผลและ มีหน้าซ้ำเกิดโทษ แก่คนไข้ ดังนี้ เป็นต้น

การปรุงยาให้ถูกต้อง ถูกหลักวิชาตามหลักของเภสัชกรรมวิธีปรุงยาตามตำรับแผนโบราณนั้น

กำหนดไว้มี ๒๘ วิธี การปรุ้งยานี้ควรที่จะค้นคว้าและพยายามศึกษาการปรุ้งยาให้ได้มาตรฐาน ท้นความเจริญของโลกเสมอ เป็นต้นว่านารับประทาน สะดวกในการใช้รักษาโรค รูปแบบของภาชนะบรรจุเหล่านี้ เป็นต้น หรือได้ปรุ้งเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ควรเขียนชื่อยาไว้ บอกขนาดและวิธีใช้ ตลอดทั้งสรรพคุณว่ารักษาโรคอะไรปรุ้งเมื่อไร

### ๓). การปรุ้งยาตามแบบแผนโบราณ<sup>๑๙๘</sup>

เภสัชกรรม คือ การปรุ้งยาที่ผสมใช้ตามวิธีต่างๆ ตามแผนโบราณ ซึ่งมี ๒๘ วิธี ดังต่อไปนี้

- ๓.๑) ยาสับเป็นชิ้นเป็นท่อนใส่ลงในหม้อ เติมน้ำต้มแล้วรินแต่น้ำกิน
- ๓.๒) ยาตองแช่ด้วยน้ำท่าหรือน้ำสุรา แล้วรินแต่น้ำกิน
- ๓.๓) ยากัดด้วยเหล้าหรือแอลกอฮอล์ และหยดลงในน้ำ เติมน้ำกิน
- ๓.๔) ยาเผาเป็นต่าง เอาต่างมาแช่น้ำไว้ แล้วรินแต่น้ำกิน
- ๓.๕) ยากลั่นเอาน้ำเหงื่อ เอาต่างมาแช่น้ำไว้ แล้วรินแต่น้ำกิน
- ๓.๖) ยาหุงด้วยมัน เอาน้ำมันใส่กลอง เป่าบาดแผล และฐานฝี
- ๓.๗) ยาผสมแล้ว ต้มเอาน้ำบ้วนปาก
- ๓.๘) ยาผสมแล้ว ต้มเอาน้ำอาบ
- ๓.๙) ยาผสมแล้ว ต้มเอาน้ำแช่
- ๓.๑๐) ยาผสมแล้ว ต้มเอาน้ำสระ
- ๓.๑๑) ยาผสมแล้ว ต้มเอาน้ำสวน
- ๓.๑๒) ยาต้มเป็นผงแล้ว บดให้ละเอียดละลายน้ำกระสายกิน
- ๓.๑๓) ยาเผาหรือคั่วให้ไหม้ ตำเป็นยาผงบดให้ละเอียด ละลายน้ำกิน
- ๓.๑๔) ยาผสมแล้ว ทำเป็นผง กวนให้ละเอียดใส่กลองเป่าทางจมูกและคอ
- ๓.๑๕) ยาผสมแล้วม้วนเป็นบุหรี หรือยัดกลองสูบ
- ๓.๑๖) ยาผสมแล้ว มาเป็นยาธาตุ
- ๓.๑๗) ยาผสมแล้ว ทำเป็นลูกประคบ
- ๓.๑๘) ยาผสมแล้วใช้เป็นยาพอก
- ๓.๑๙) ยาผสมแล้ว บดละเอียดเป็นผงแล้วปั้นเป็นเม็ดหรือเม็ดลูกกลอน กลืนกิน
- ๓.๒๐) ยาผสมแล้ว บดผงปั้น เป็นแผ่นหรือปั้นเป็นแท่ง แล้วใช้เหน็บ
- ๓.๒๑) ยาผสมแล้ว บดผงผสมตอกอัดเม็ด

<sup>๑๙๘</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, หน่วยที่๑-๗, ๕๕๓๐๔, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่๕, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๕), หน้า ๖๒.

- ๓.๒๒) ยาผสมแล้ว บดผงทำเม็ดแล้วเคลือบ
- ๓.๒๓) ยาผสมแล้ว ทำเป็นเม็ดแคปซูล (ต้องมีคำว่า “แผนโบราณ” อยู่บนแคปซูล)
- ๓.๒๔) ยาผสมแล้ว ห่อผ้าบรรจุลงในกลักแล้วเอาไว้ใช้ดม
- ๓.๒๕) ยาผสมแล้ว ใส่กล่องติดไฟใช้ควันเป่าบาดแผลและฐานฝี
- ๓.๒๖) ยาผสมแล้ว เผาไฟหรือโรยบนถ่านไฟ ใช้ควันรม
- ๓.๒๗) ยาผสมแล้ว ต้มเอาไอลมหรืออบ
- ๓.๒๘) ยาผสมแล้ว กวนเป็นยาขี้ผึ้งปิดแผล ซึ่งเรียกว่ายากวน<sup>๑๙๙</sup>

## ๒.๔.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสารสำคัญในยาสมุนไพร

จากการศึกษาคุณลักษณะและคุณประโยชน์ของสารบริสุทธิ์ในธรรมชาติที่พบในเภสัชวัตถุ จะสามารถนำมาใช้อธิบายสรรพคุณของสมุนไพรและทำความเข้าใจในตัวสมุนไพรมากขึ้น การศึกษาสารสำคัญ(active constituents) ในเภสัชวัตถุ จะมีความเกี่ยวเนื่องกับรสนิยมซึ่งทางแพทย์แผนไทย ถือว่ามีความสำคัญมากในการใช้รักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ใช้ในการปรับสมดุลธาตุ<sup>๒๐๐</sup>

### สารเคมีทุติยภูมิในพืช

สารเคมีในพืชแบ่งตามกระบวนการเมแทบอลิซึมได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ คือ สารเคมีปฐมภูมิ (Primary metabolites หรือ Compounds of primary metabolism) และสารเคมีทุติยภูมิ (Secondary metabolites หรือ Compounds of secondary metabolism) สารเคมีปฐมภูมิเป็นสารเคมีที่พบในพืชทุกชนิด เกิดจากกระบวนการสังเคราะห์แสงของพืช เป็นสารเคมีที่จำเป็นต่อการเจริญและแบ่งตัวของเซลล์พืช ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต กรดอะมิโน โปรตีน ไขมัน และกรดนิวคลีอิก รวมทั้งสารเคมีที่เป็นโครงสร้างของพืช ได้แก่ เซลลูโลส ลิกนิน เป็นต้น

สารเคมีทุติยภูมิเกิดจากกระบวนการชีวสังเคราะห์ (Biosynthesis) จากสารตั้งต้นในสารเคมีปฐมภูมิ ได้แก่ acetate, shikimate, mevalonate, และ deoxyxylulose phosphate ซึ่งพืชแต่ละชนิดมีวิถีทางในกระบวนการชีวสังเคราะห์ที่แตกต่างกัน ทำให้ได้สารทุติยภูมิที่หลากหลายไม่เหมือนกัน แม้แต่พืชชนิดเดียวกันหากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันก็อาจพบสารทุติยภูมิแตกต่างกันได้ เมแทบอลิต์ทุติยภูมิ เช่น แอลคาลอยด์ (alkaloid) น้ำมันหอมระเหย (essential oil) ฟลาโวนอยด์ (flavonoid) และไกลโคไซด์ (glycoside) เป็นต้น เกิดจากวิถีชีวสังเคราะห์ ซึ่งบางชนิดเกิด

<sup>๑๙๙</sup> กองประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข , ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย ๒๕๔๑), หน้า ๑๔๒.

<sup>๒๐๐</sup> พร้อมจิต ศรีลัมพ์, รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล, รสยาสมุนไพรกับสารเคมี: ความเหมือนที่แตกต่าง, พิมพ์ครั้งที่๑, (กรุงเทพมหานคร: หุ่นส่วนจำกัดสามลดาจำกัด, ๒๕๕๓), หน้า๒๐.

ผ่านวิถีเดียว และบางชนิดผ่านหลายวิถี โดยจะทำงานร่วมกับเอนไซม์และ รีเอเจนต์ชีวเคมี (biochemical reagent) โดยเริ่มจากสารตั้งต้น ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต กรดอะมิโน (amino acid) ลิพิด (lipid) หรือสารอื่น ซึ่งได้จากการสังเคราะห์ด้วยแสงและกระบวนการแยกสลายคาร์โบไฮเดรต เรียกว่า ไกลโคไลซิส (glycolysis) ส่วนมากชนิดและปริมาณของเมแทบอลิต์ทุติยภูมิในสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวกันแต่คนละส่วนหรือต่างชนิดกันจะแตกต่างกัน และยังไม่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ แต่หากถูกสร้างขึ้นมาเพื่อป้องกันตัวเองจากศัตรู ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับมนุษย์ เนื่องจากสารบางชนิดจะมีสรรพคุณทางยา น้ำหอม สารพิษ สีย้อม และยาง เป็นต้น<sup>๒๐๑</sup>

ข้อจำกัดการสังเคราะห์เมแทบอลิต์ทุติยภูมิในพืชที่ปลูกหรือเกิดขึ้นเองในสภาพธรรมชาติ ได้แก่ การเจริญเติบโตช้า สภาพอากาศแต่ละฤดู แหล่งแร่ธาตุอาหารในดิน บางครั้งพืชจะมีความเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์เนื่องจากภัยธรรมชาติ เช่น ความแห้งแล้ง น้ำท่วม หรือภัยจากโรคพืชและแมลง เป็นต้น ดังนั้น จึงแก้ไขโดยการเพาะเลี้ยงเซลล์และเนื้อเยื่อพืช ทำให้สามารถกำหนดปริมาณและคุณภาพของ เมแทบอลิต์ทุติยภูมิได้ สารเคมีทุติยภูมิในพืชเป็นสารที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพต่อสิ่งมีชีวิตอื่นหรือพืชชนิดอื่นๆ จึงมีความสำคัญทั้งในด้านส่วนกลุ่มต่างๆตามโครงสร้างทางเคมี<sup>๒๐๒</sup> ดังนี้

### ๑).แอลคาลอยด์ (Alkaloids)

แอลคาลอยด์เป็นกลุ่มสารเคมีทุติยภูมิในพืชที่โครงสร้างทางเคมีมีไนโตรเจนอย่างน้อย ๑ อะตอมเป็นองค์ประกอบ จัดเป็นสาร Organic base มีคุณสมบัติเป็นด่าง คำว่า แอลคาลอยด์ (Alkaloid) แปลว่า Alkali like substance เมื่ออยู่ในสารละลายน้ำได้ดีเพราะอยู่ในสภาพที่เป็นเกลือ (Salt formation) สามารถแบ่งแอลคาลอยด์ได้เป็นกลุ่มย่อยต่างๆ ตามชนิดของโครงสร้างหลัก ได้แก่

๑.๑) ไพรีดีน-ไพเพอริดีนแอลคาลอยด์ (Pyridine-Piperidine alkaloids) ตัวอย่างของแอลคาลอยด์ที่ก่อให้เกิดพิษได้ในกลุ่มนี้ เช่น Ricinine ในเมล็ดสะท้าน Arecoline ในผลหมาก เป็นต้น

๑.๒) ไพโรลิดีนแอลคาลอยด์ (Pyridine alkaloids) ตัวอย่างของแอลคาลอยด์ในกลุ่มนี้ เช่น ไพเพอรีน (Piperine) ในผลและเมล็ดพริกไทย นิโคติน (Nicotine) ในใบยาสูบ โคตินิน (Cotinine) ซึ่งเป็นแอลคาลอยด์ที่เกิดจาก Nicotine metabolism ในร่างกาย เป็นต้น

<sup>๒๐๑</sup> ดร. อรุณรัตน์ สันธิติกวินสกุล, “เคมีพืชสมุนไพรท้องถิ่น”, รายงานวิจัย, (คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๗), หน้า ๗.

<sup>๒๐๒</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาธิราช, เกษตรกรรมแผนไทย, หน่วยที่ ๘, ๕๕๓๑๔, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ. ๒๕๕๕), หน้า ๙-๒๕.

๑.๓) โทรเพนแอลคาลอยด์ (Tropane alkaloids) ตัวอย่างของแอลคาลอยด์ในกลุ่มนี้ เช่น Scopolamine Hyoscyamine ในต้นลำโพง อะโทรปีน (Atropine) ในต้นเบลลาดอนนา โคเคน (Cocaine) ในใบโคคา เป็นต้น

๑.๔) ควิโนลีนแอลคาลอยด์ (Quinoline alkaloids) ตัวอย่างของแอลคาลอยด์ในกลุ่มนี้ เช่น ควินิน (Quinine) ในเปลือกต้นชิงโคนา เป็นต้น

๑.๕) ไอโซควิโนลีนแอลคาลอยด์ (Isoquinoline alkaloids) ตัวอย่างของแอลคาลอยด์กลุ่มนี้ เช่น มอร์ฟีน (Morphine) ในยางฝิ่น เป็นต้น

๑.๖) อินโดลแอลคาลอยด์ (Indole alkaloids) ตัวอย่างของแอลคาลอยด์ในกลุ่มนี้ เช่น สตรีกนิน (Strychnine) และบรูซิน (Brucine) ในเมล็ดต้นแสลงใจ รีเซอ์พิน (Reserpine) และโยฮิมบีน (Yohimbine) ในรากกระยอมน้อย เป็นต้น

๑.๗) อิมิดาโซลแอลคาลอยด์ (Imidazole alkaloids) ตัวอย่างของแอลคาลอยด์ในกลุ่มนี้ เช่น พิโลคาร์พิน (Pilocarpine) ในใบของ Pilocarpus jaborandi เป็นต้น

๑.๘) สเตียรอยด์แอลคาลอยด์ (Steroidal alkaloids) ตัวอย่างของแอลคาลอยด์ในกลุ่มนี้ เช่น บูฟ็อทอกซิน (Bufotoxin) ในยางคางคก บาทราโคทอกซิน (Batrachotoxin) บนผิวหนังของกบลูกศรพิษ (Poison arrow frog) เป็นต้น

๑.๙) อะมิโนแอลคาลอยด์ (Amino alkaloids) ตัวอย่างของแอลคาลอยด์ในกลุ่มนี้ เช่น เอฟีดรีน (Ephedrine) ในต้นมั่วอั้ง เมสคาลีน (Mescaline) ในส่วนเหนือดินของต้นเพโยเต เป็นต้น

๑.๑๐) พิวรีนแอลคาลอยด์ (Purine alkaloids) หรือ แซนทีนแอลคาลอยด์ (Xanthine alkaloids) ตัวอย่างของแอลคาลอยด์ในกลุ่มนี้ เช่น คาเฟอีน (Caffeine) ในเมล็ดกาแฟ ทีโอฟีลลีน (Theophylline) ในใบชา ทีโอโบรมีน (Theobromine) ในเมล็ดโกโก้ เป็นต้น

## ๒). ฟีนิลโพรพานอยด์และอนุพันธ์ (Phenylpropanoids and Their Derivatives)<sup>๒๐๓</sup>

ฟีนิลโพรพานอยด์เป็นสารทุติยภูมิในพืชที่มีฟีนิลอะลานีน (phenylalanine) เป็นสารตั้งต้นของกระบวนการชีวสังเคราะห์

๒.๑) กรดซินนามิก (Cinnamic acids) และกรดไฮโดรซินนามิก (Hydrocinnamic acids) ตัวอย่าง ได้แก่ ซินนามาลดีไฮด์ (Cinnamaldehyde) ในน้ำมันอบเชย (Cinnamon)

<sup>๒๐๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘-๑๔-๘-๑๖.

essential oil) ใช้แต่งกลิ่นอาหาร เช่น หมากรับ มีฤทธิ์ฆ่าแมลง ลูกน้ำยุง มีความเป็นพิษต่ำ ในปริมาณมากก่อความระคายเคืองต่อผิวหนังได้ เป็นต้น

๒.๒) ฟีนิลโพรเพน (Phenylpropanes) ความเป็นพิษของสารกลุ่มนี้ที่สำคัญคือ เป็นสารออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท (Psychoactive effect) โดยที่สารกลุ่มนี้สามารถจับตัวรับสารสื่อประสาทในสมอง (Neurotransmitter receptor) ได้ดี สารสื่อประสาทในสมองกลุ่มโดปามีน (Dopamine) อะดรีนาลีน (Adrenaline) นอร์อะดรีนาลีน (Noradrenaline) เป็นต้น มีโครงสร้างทางเคมีมาจากฟีนิลเอทิลามีน (Phenylethylamine) ซึ่งคล้ายกับฟีนิลโพรเพนทำให้สามารถใช้ตัวรับสารสื่อประสาท (Neurotransmitter receptor) ร่วมกันได้ มีผลให้การรับส่งกระแสประสาทผิดปกติ ซึ่งเป็นได้ทั้งกระตุ้นประสาท กดประสาท หรือหลอนประสาท ตัวอย่างเช่น สารซาฟรอล (Safrole) ไมริสไทซิน (Myristicin) อีลีไมซิน (Elemicin) ในจันทน์เทศ (Nutmeg และ mace) อาซาโรน (Asarone) ในเหง้าว่านน้ำ เป็นต้น

๒.๓) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) มาจากภาษาละติน Flavus แปลว่า สีเหลือง ฟลาโวนอยด์เป็นสารเคมีที่มีสี (รงควัตถุ) ซึ่งนอกจากสีเหลืองแล้ว ยังมีสีอื่น เช่น ส้ม แดง น้ำเงิน ม่วง หรือไม่มีสี ขึ้นอยู่กับสูตรโครงสร้างทางเคมีของฟลาโวนอยด์แต่ละชนิด สูตรโครงสร้างหลักของฟลาโวนอยด์เป็น  $C_6 - C_3 - C_6$  (Diphenylpyran unit) ความเป็นพิษของสารกลุ่มนี้ยังไม่ปรากฏชัดเจน การศึกษาเคอร์ซีทิน (Quercetin) พบว่ามีฤทธิ์ทั้งกระตุ้นการก่อกลายพันธุ์และยับยั้งการก่อกลายพันธุ์ (Anticarcinogenic – proapoptotic effect)

๒.๔) คูมาริน (Coumarins) และโครโมน (Chromones) เป็นฟีนิลโพรพานอยด์แล็กโตน (Phenylpropanoid lactone) กลุ่มคูมาริน (Coumarins) มี หมู่ Keto ( $C=O$ ) ที่ตำแหน่ง C-๒ ของ Pyran ring (หมู่ Keto ของโครโมนอยู่ที่ C-๔) อนุพันธ์คูมาริน ที่มีหมู่ Furan มาเกาะคือ ฟูราโนคูมาริน (Furanocoumarins) สารในกลุ่มนี้ที่เป็นพิษต่อผิวหนัง คือ ซอราเลน (Psoralen) มีฤทธิ์ Phototoxic ทำให้ผิวหนังไวต่อแสง พบในน้ำมันจากเมล็ดของต้น *Psoralea carylifolia* Linn. (Leguminosae) ในน้ำมันเมล็ดคื่นช่าย *Apium graveolens* Linn. ก็พบสารนี้เช่นกัน

๒.๕) ลิกแนน (lignans) และนีโอลิกแนน (Neolignans) มีโครงสร้างหลักเป็นฟีนิลโพรเพน ไดเมอร์ Phenylpropane dimer ( $C_6 - C_3$ )<sub>๒</sub> ตัวอย่างสารในกลุ่มนี้ที่พิษคือ โปโดฟิลโลทอกซิน (Podophyllotoxins) ในรากของพืชวงศ์ Podophyllum เช่น American Mayapple (Podophyllum peltatum Linn.) ฟีนิลโพรเพน โพลีเมอร์ (Phenylpropane polymer) ( $C_6 - C_3$ )<sub>n</sub> คือสารพืดยูมิที่เรียกว่า ลิกนิน (Lignin) เป็นองค์ประกอบของผนังเซลล์ของพืช เนื้อไม้ ให้ความแข็งแรงแก่ต้นพืช

### ๓).เทอร์พีน-เทอร์พีนอยด์ (Terpenes-Terpenoids)

เทอร์พีนเป็นกลุ่มสารเคมีทุติยภูมิในพืชที่มีหน่วยเล็กที่สุดเป็นไอโซพรีน (Isoprene) ซึ่งประกอบด้วยคาร์บอน ๕ อะตอม และไฮโดรเจน ๘ อะตอม ( $C_5H_8$ ) เรียงกันแบบมีแขนง ดังนั้นสูตรโครงสร้างของเทอร์พีนคือ  $(C_5H_8)_n$  โดย n คือ จำนวนหน่วยของไอโซพรีนที่มีทั้งหมด

เทอร์พีนอยด์เป็นเทอร์พีนที่มีออกซิเจนเป็นองค์ประกอบอยู่ด้วย (Oxygenated terpene) สามารถแบ่งเทอร์พีนและเทอร์พีนอยด์ได้เป็นกลุ่มย่อยต่างๆตามจำนวนของไอโซพรีน ดังนี้

๓.๑) เฮมิเทอร์พีน/เฮมิเทอร์พีนอยด์ (Hemiterpenes/Hemiterpenoids) ( $C_5H_8$ ) มีจำนวนคาร์บอน ๕ อะตอม

๓.๒) โมโนเทอร์พีน/โมโนเทอร์พีนอยด์ (Monoterpenes/Monoterpenoids) ( $C_{10}H_{16}$ ) มีจำนวนคาร์บอน ๑๐ อะตอม ส่วนมากจะเป็นส่วนประกอบของน้ำมันหอมระเหยในพืชและมีคุณสมบัติพิเศษเฉพาะตัวคือมีกลิ่นหอม ไม่ละลายน้ำ และระเหยง่าย<sup>๒๐๔</sup>

๓.๓) เซสควิเทอร์พีน /เซสควิเทอร์พีนอยด์ (Sesquiterpenes/Sesquiterpenoids) ( $C_{15}H_{24}$ ) มีจำนวนคาร์บอน ๑๕ อะตอม ส่วนมากพบในน้ำมันหอมระเหยเช่นกัน<sup>๒๐๕</sup> เช่น Zerumber จากหัวกระเทียม

๓.๔) ไดเทอร์พีน/ไดเทอร์พีนอยด์ (Diterpenes/Diterpenoids) ( $C_{20}H_{32}$ ) มีจำนวนคาร์บอน ๒๐ อะตอม

๓.๕) เซสเตอร์เทอร์พีน/เซสเตอร์เทอร์พีนอยด์ (Sesterterpenes/Sesterterpenoids) ( $C_{25}H_{40}$ ) มีจำนวนคาร์บอน ๒๕ อะตอม

๓.๖) ไตรเทอร์พีน /ไตรเทอร์พีนอยด์ (Triterpenes/Triterpenoids) ( $C_{30}H_{48}$ ) มีจำนวนคาร์บอน ๓๐ อะตอม

๓.๗) เตตราเทอร์พีน/เตตราเทอร์พีนอยด์ (Tetraterpenes/Tetraterpenoids) ( $C_{40}H_{64}$ ) มีจำนวนคาร์บอน ๔๐ อะตอม

๓.๘) โพลีเทอร์พีน/โพลีเทอร์พีนอยด์ (Polyterpenes/Polyterpenoids) ( $C_nH_{2n-6}$ )

๓.๙) สเตียรอยด์ (Steroids) หรือเทอร์พีนอยด์ลิพิด (Terpenoid lipids) เป็นอนุพันธ์ของเทอร์พีนเกิดจากกระบวนการชีวสังเคราะห์จากเทอร์พีน

**กลุ่มโมโนเทอร์พีนและเซสควิเทอร์พีน** รวมทั้งโมโนเทอร์พีนอยด์และเซสควิเทอร์พีนอยด์เป็นสารเคมีทุติยภูมิที่พบเป็นองค์ประกอบทางเคมีในน้ำมันหอมระเหย ซึ่งหากสัมผัสในปริมาณเกินพอดีอาจก่อความระคายเคืองต่อเซลล์เยื่อบุในระบบทางเดินหายใจและระบบผิวหนังได้

<sup>๒๐๔</sup> อัมพร คุณอนเนก, “สารเคมีที่พบในพืชสมุนไพรและการทดสอบเบื้องต้น”, ว.กรมวิทย์.พ. , ปีที่ ๒๕๔๑ ฉบับที่ ๔๐(๑): ๖๗-๘๔.

<sup>๒๐๕</sup> เรื่องเดียวกัน

**กลุ่มฟอรบออลเอสเทอร์ (Phorbol ester)** ซึ่งเป็นไดเทอร์พีนอยด์เอสเทอร์ (Diterpenoid ester) มีฤทธิ์ก่อความระคายเคืองต่อเซลล์เยื่อและเป็นสารร่วมก่อมะเร็ง (Cocarcinogen) ตัวอย่างสารกลุ่มนี้ ได้แก่

- Tetradecanoyl-phorbol-๑๓-acetate (TPA) ในน้ำมันสลัด (Croton oil)
- Tiglane-type phorbol ester ในเมล็ดสบู่ดำ
- Daphane-type phorbol ester ในรากโลดทะนงแดง
- Ingenane- type phorbol ester ในยางสลัดไดป่า
- Phorbol ester พบได้ในน้ำยางจากพืชวงศ์ Euphorbiaceae อาทิ พญาไร้ใบ

โป๊ยเซียน ผื่นคัน ตาตุ่มทะเล

- Tetrahydrocannabinol (THC) เป็น diterpenoid ในกัญชามีฤทธิ์หลอน

ประสาทและเสพติด

**กลุ่มซิสเตอร์เทอร์พีนและซิสเตอร์เทอร์พีนอยด์** พบมากในกลุ่มสัตว์ทะเลโดยเฉพาะ ฟองน้ำทะเล นอกจากนี้ยังสามารถพบในแมลง ราก ไส้คน ฟืชชั้นสูงบางชนิด ตัวอย่างสารกลุ่มนี้ ได้แก่ กลุ่ม Scleroterpenes ในฟองน้ำทะเลพบว่าเป็นพิษต่อปลา กลุ่ม Helicodanols ในต้นฝ้าย มีพิษต่อแมลง

**กลุ่มไตรเทอร์พีนพินอยด์ท็อกซิน (Triterpenoid toxin)** ได้แก่ Lantadene A, B, C พบในใบและผลของผักการอง ก่อความระคายเคืองต่อผิวหนัง กระทบอาหาร และเป็นพิษต่อดับ

**กลุ่มเตตราเทอร์พีนและเตตราเทอร์พีนอยด์** สารทุติยภูมิของพืชในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ คือ สารประเภทแคโรทีนอยด์ (Carotenoids) ได้แก่ Beta – carotene lycopene lutein ซึ่งไม่มีพิษ และมีประโยชน์ต่อร่างกายด้วยคุณสมบัติที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เตตราเทอร์พีนอยด์ที่มีพิษ มีรายงานพบในผลของต้นสายน้ำผึ้ง (*Lonicera japonica* Thunb.) ออกฤทธิ์คลื่นไส้อาเจียน และท้องเสีย

พืชบางชนิด เช่น สะเดา (*Azadirachta indica* A. Juss. Var. *siamensis* Valetton) เนื้อในเมล็ดมีสาร Tetratriterpenoids ชื่ออะซาไดแรกทิน (Azadirachtin) ( $C_{35}H_{48}O_{13}$ ) มีโครงสร้างคล้ายฮอร์โมน เอคดิโซน (Ecdysones) ของแมลง เป็นสารไล่แมลง ยับยั้งการกินอาหาร การวางไข่ และเป็นพิษต่อไข่แมลงด้วย การศึกษาในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมพบความเป็นพิษเฉียบพลันต่ำ ในคนอาจก่อความระคายเคืองต่อเยื่อต่างๆ

**กลุ่มโพลีเทอร์พีนและโพลีเทอร์พีนอยด์** ตัวอย่างของสารกลุ่มนี้ที่รู้จักกันดีคือ น้ำยางจากต้นยางพารา (*Hevea brasiliensis* Muell. Arg.) จัดเป็นยางธรรมชาติ (Natural rubber) ใช้ในอุตสาหกรรมหลายประเภท โครงสร้างเคมีเป็น Isoprenoid ๑,๕๐๐-๖๐,๐๐๐ unit ต่อกันแบบไม่มี



แขนงด้วยพันธะ Cis double bond สมุนไพรที่มีน้ำยาง แบบเดียวกับน้ำยางพารา คือ น้ำนมราชสีห์ (*Euphorbia hirta* Linn.) น้ำยางมีฤทธิ์กัดผิวหนังทำให้เป็นแผลและผื่นได้

**กลุ่มเทอร์พีนอยด์ลิพิดหรือสเตียรอยด์** เป็นสารเคมีทุติยภูมิที่สำคัญอีกกลุ่มหนึ่ง สามารถจับกับหมู่ฟังก์ชัน (Function group) อื่น เกิดเป็นสารเคมีต่างๆ ที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพได้อีกหลายชนิด เช่น สารกลุ่มสเตียรอยด์ซาโปนิน (Steroid saponins) มีหมู่น้ำตาลมาเกาะที่ปลายข้างหนึ่งของวงแหวน สเตียรอยด์ (Steroid ring) และมีหมู่อื่นมาเกาะที่ปลายอีกข้างหนึ่ง ได้เป็นสารประกอบไกลโคไซด์ (Glycosides) พบสารหลายชนิดที่มีฤทธิ์ต่อหัวใจ (Cardiac glycosides) เพิ่มการบีบตัวของหัวใจ กระตุ้นหัวใจเต้นผิดปกติ ได้รับเกินขนาดทำให้เสียชีวิตได้ ตัวอย่างสเตียรอยด์ซาโปนินที่เป็นคาร์ดิแอกไกลโคไซด์ ได้แก่ โอลีแอนดริน (Oleandrin) ในใบยี่โถ ดิจอกซิน (Digoxin) เป็นคาร์ดิแอกไกลโคไซด์ พบในใบของต้นดิจิตาลิส (Digitalis) (*Digitalis purpurea* Linn.) พัฒนาเป็นยาแผนปัจจุบันรักษาภาวะหัวใจวาย

#### ๔) สารประกอบฟีนอลิก (Phenolic compounds)

สารทุติยภูมิกลุ่มนี้มีโครงสร้างหลักคือ ฟีนอล (Phenol) หรือกรดคาร์บอลิก (Carbolic acid) หรือกรดฟีนิก (Phenic acid) มีสูตรเคมี  $C_6H_5OH$  มีหมู่ไฮดรอกซิล (Hydroxyl) เกาะกับวงแหวนเบนซีน (Benzene ring) เป็นสารที่มีขั้วสูง (Polarity) สารในกลุ่มนี้มีตั้งแต่โมเลกุลเดี่ยว เช่น ยูจีนอล (Eugenol) ในน้ำมันหอมระเหยของกานพลูจนถึงโมเลกุลใหญ่ขนาดโพลีเมอร์ เช่น แทนนิน (Tannin) ตัวอย่างสารในกลุ่มนี้ที่ก่อให้เกิดพิษ ได้แก่ กอซซิพอล (Gossypol) ในน้ำมันเมล็ดฝ้าย

#### ๕) ไกลโคไซด์ (Glycosides)

ไกลโคไซด์เป็นสารทุติยภูมิในพืชที่ประกอบด้วยส่วนที่เป็นอะไกลโคโคนหรือจินิน (Aglycone/genin) กับส่วนที่เป็นน้ำตาล เมื่อถูกไฮโดรไลซ์ (Hydrolyse) ด้วยกรดหรือน้ำย่อยจะได้ผลผลิต ๒ ส่วนดังกล่าว ส่วนที่ไม่ใช่น้ำตาลมีสูตรโครงสร้างแตกต่างกันไปหลายประเภท ดังนั้นฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของสารประกอบในกลุ่มนี้จึงมีได้กว้างขวางแตกต่างกันออกไป ส่วนที่เป็นน้ำตาลจะไม่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาแต่เป็นส่วนช่วยทำให้การละลายและดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น

หน้าที่ของไกลโคไซด์ในพืชคือ ทำให้การดำรงชีวิตของพืชอยู่ปกติ (Regulator and sanitary function) และทำหน้าที่ป้องกันอันตรายให้แก่พืชด้วย

ไกลโคไซด์อาจจำแนกคร่าวๆตามสูตรโครงสร้างของอะไกลโคโคน (เนื่องจากเป็นส่วนที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ได้ดังนี้)

๕.๑) คาร์ดิแอกไกลโคไซด์ (Cardiac glycoside) จะมีฤทธิ์ต่อระบบกล้ามเนื้อหัวใจ และระบบการไหลเวียนของโลหิต

๕.๒) แอนทราควิโนนไกลโคไซด์ (Antraquinone glycoside) ใช้เป็นยาระบาย (Laxative) ยาฆ่าเชื้อ (Antimicrobial) และสีย้อม (Dry stuff)

๕.๓) ซาโปนินไกลโคไซด์ (Saponin glycoside) เมื่อเขย่ากับน้ำจะได้ฟองคล้ายสบู่ มักใช้เป็นสารตั้งต้นในการผลิตยาประเภทสเตียรอยด์

๕.๔) ไซยาโนเจนติกไกลโคไซด์ (Cyanogenetic glycoside) เป็นไกลโคไซด์ซึ่งเมื่อถูกไฮโดรไลซ์ ด้วยเอนไซม์ กรด หรือด่าง จะให้กรดไฮโดรไซยานิก (Hydrocyanic acid : HCN) ซึ่งเป็นสารที่มีพิษต่อมนุษย์หรือสัตว์

๕.๕) ไอโซไทโอไซยาเนตไกลโคไซด์ (Isothiocyanate glycoside) เป็นไกลโคไซด์ซึ่งเมื่อถูกไฮโดรไลซ์จะได้น้ำมันมัสตาร์ด น้ำมันนี้เป็นตัวทำให้มีกลิ่นและมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคด้วย

๕.๖) ฟลาโวนอยด์ไกลโคไซด์ (Flavonoid glycoside) เป็นสีที่พบในดอก ผลของพืชส่วนใหญ่จะเป็นสีเหลือง ส่วนน้อยที่ไม่มีสี<sup>๒๐๖</sup> นำมาทำเป็นสีย้อมและแต่งสีอาหาร บางชนิดก็ใช้เป็นยา

๕.๗) ฟีนอลิกไกลโคไซด์ (Phenolic glycoside) พบมากในธรรมชาติโดยจะพบในรูปอนุพันธ์ของ Phenol เช่น พวแทนนิน ในทางยา มีฤทธิ์ฝาดสมาน (astringent) ฆ่าเชื้อโรค ในทางอุตสาหกรรมใช้ฟอกหนังและทำหมึกพิมพ์ ความเป็นพิษของสารทุติยภูมิกลุ่มนี้ขึ้นกับส่วนที่เป็นอะไกลโคไซด์ซึ่งกล่าวมาแล้วข้างต้น<sup>๒๐๗</sup>

จากรายละเอียดที่ได้กล่าวมาเบื้องต้น จะเห็นว่าเภสัชวัตถุแต่ละชนิดจะมีสารสำคัญที่อาจจะคล้ายกันแต่ก็มีส่วนที่ต่างกันซึ่งส่งผลให้เภสัชวัตถุมีรสของยาตั้งแต่เฝื่อนเคี้ยวจนถึงแตกต่างกัน มีผลทั้งในแง่ของการเสริมฤทธิ์กันหรือในแง่ช่วยลดความรุนแรงของฤทธิ์ไม่ให้รุนแรงมากเกินไป เพื่อให้ธาตุชั้นของผู้รับประทานยาสมุนไพรสามารถรับได้ โดยแต่ละส่วนของเภสัชวัตถุจะมีสารประกอบที่แตกต่างกัน และสารเหล่านี้เป็นตัวกำหนดสรรพคุณของเภสัชวัตถุ ซึ่งในทางแพทย์แผนไทยจะเรียกว่า “รสา” เป็นหัวใจสำคัญในการรักษาโรค นอกจากนี้มีงานวิจัยจาก วรณชนก จันทชุมและคณะได้ให้ความหมายสมุนไพรไว้ว่า หมายถึง พืชสมุนไพรซึ่งประกอบด้วย ราก ลำต้น ใบ ดอกและผล มีสรรพคุณทางเภสัชวิทยาในการส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรคอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้อย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ<sup>๒๐๘</sup>

<sup>๒๐๖</sup> อัมพร คุณอนก, “สารเคมีที่พบในพืชสมุนไพรและการทดสอบเบื้องต้น”, ว.กรมวิทย์.พ. , ปีที่ ๒๕๔๑ ฉบับที่ ๔๐(๑), หน้า ๗๖.

<sup>๒๐๗</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช , เภสัชกรรมแผนไทย , หน่วยที่ ๘, ๕๕๓๑๔, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๕), หน้า ๙-๒๕..

<sup>๒๐๘</sup> วรณชนก จันทชุม. บุศรา กาญจนบัตร. ธนพงษ์ จันทชุม. วรณภา นิสาสวัสดิ์, การพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพเบื้องต้น , รายงานการวิจัยเรื่อง, (คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๔), หน้า ๓.

## ๒.๕ แนวคิดการใช้หลักอิทธิบาท ๔ มาใช้ช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในการปรับสมดุลของธาตุทั้ง ๔ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

### ๒.๕.๑ หลักธรรมอิทธิบาท ๔

หลักธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ใช้รักษาโรคมามากมายแต่ผู้วิจัย ขอเสนอหลักธรรมที่สำคัญที่ใช้ในการวิจัย คือ **อิทธิบาท ๔**

อิทธิบาท ๔ หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ, คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ คือ

๑. ฉันทะ (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่รักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

๒. วิริยะ (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้น ด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง

๓. จิตตะ (ความเอาใจใส่) คือ ตั้งจิตรับรู้ในทางที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาใจใส่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อยล่อยไป

๔. วิมังสา (ความไตร่ตรอง) คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตรา หาเหตุผลและตรวจสอบข้อที่ยังหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง<sup>๒๐๙</sup>

ธรรมหมวดอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา องค์ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า นำมาใช้เป็นเครื่องในการทำให้มีอายุยืนได้ หากผู้ที่มีความต้องการที่จะใช้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อิทธิบาท ๔ อันบุคคลใดบุคคลหนึ่งเจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งให้ตั้งมั่น สัมม ปรารภดีแล้ว บุคคลนั้นเมื่อปรารภนา ก็จะมีชีวิตอยู่ไปได้ตลอดกับ หรือมากกว่ากับ”<sup>๒๑๐</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้อธิบายไว้ สรุปได้ว่าผู้ที่ต้องการมีอายุ ยืน ข้อแรกต้องประกอบด้วยฉันทะคือ ความพอใจที่จะอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีสำหรับตนหรือผู้อื่น เมื่อเกิดฉันทะ ก็คิดอยากทำสิ่งนั้นเสมอจดจ่ออยู่ในสิ่งนั้น ทำให้เกิดสมาธิ มีกำลังใจ ต่อสู้ด้วยความเพียรพยายามอันเป็นธรรม ข้อที่สองคือวิริยะ เมื่อได้วิริยะก็มาสู่ธรรม ข้อที่สามคือ จิตตะ ความใส่ใจที่จะอยู่กับเรื่องที่คตินั้น ไม่สนใจอารมณ์อื่น สมาธิจึงเกิด ชีวิตเป็นสุข เนื่องจากได้ทำสิ่งที่พอใจอย่างแท้จริง ข้อสุดท้าย วิมังสา คือการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องเสมอและความคิดไม่ฝ่อ

<sup>๒๐๙</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๘๖-๑๘๗.

<sup>๒๑๐</sup> ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๗๙/๑๒๗, ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕-๑๔๖/๑๘๔-๑๘๕.

อิทธิบาท ๔ จึงเป็นหลักธรรมที่ทำให้อายุยืน การปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนะ สำเร็จได้ ต้องหลีกเลี่ยงเหตุที่ตัดรอนชีวิตให้สั้นลง ดำรงอยู่ด้วยคุณธรรมพร้อมกับการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ ที่สำคัญคือต้องถือหลักความไม่ประมาทเป็นแกนนำไว้ด้วย <sup>๒๑๑</sup>

แนวทางการรักษาที่สามารถช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเรื้อรัง โดยการใช้ยาสมุนไพร ในการรักษาดูแลรักษาปรับสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ให้สามารถกลับมาทำหน้าที่ของตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่สภาพร่างกายจะสามารถปรับได้ จะเป็นแนวการรักษาที่เป็นศาสตร์ทางเลือกที่สำคัญซึ่งสามารถใช้ในการ บำบัดดูแล ความเจ็บป่วยทางกาย ให้ดีขึ้น และส่งผลให้ คุณภาพชีวิต ทางจิตดีตามไปด้วย นอกจากนี้การรับประทานยาสมุนไพร ก็ไม่มีผลกระทบเหมือนกับการรับประทานยาสารเคมี และมีความคุ้มค่าไม่สูงมากนัก เพียงแต่การรักษาต้องใช้เวลาในการรักษา จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมแห่งความสำเร็จที่ทำให้ผู้รักษา ต้องมีความเชื่อศรัทธาในศาสตร์นี้ เป็นเบื้องต้น ( ฉันทะ ) ต้องมีความเพียรพยายาม อุตทน เข้มแข็ง เพราะผลการรักษาโดยสมุนไพรที่ต้องใช้ระยะเวลาพอสมควรในการรักษา เปรียบเหมือนการรักษาโรคจากต้นเหตุของโรค ซึ่งต้องอาศัย หลักของการมีวิริยะ ต้องมีความมุ่งมั่น อุตทน ในการรับประทานต่อเนื่องและงดอาหารแสลงต่างๆ คือจิตตะ นอกจากนี้ผู้ป่วยต้องมีการสังเกตการเปลี่ยนแปลงอาการของตัวเอง เพื่อใช้ในการ ติดตามประเมิน และเป็นข้อมูลให้แพทย์ ผู้ตรวจสามารถวินิจฉัยตรวจสอบอาการโรคได้ถูกต้อง (วิมังสา) ซึ่งตรงกับหลักการทางพุทธจิตวิทยาของสาขาชีวิตและความตายที่กล่าวถึงอิทธิบาท๔ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย <sup>๒๑๒</sup>

## ๒.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูอิทธสารวิจักษ์ อินทสโร (กิจไธ) ,”ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” พบว่าความเจ็บป่วยหรือโรคเป็น ๒ ประเภท คือโรคทางกายและโรคทางใจ ในพระพุทธศาสนามีหลักในการรักษาโรคที่เกิดจากการเจ็บป่วยมี ๒ แนวทางด้วยกัน คือการรักษาด้วยยาสมุนไพร <sup>๒๑๓</sup> ซึ่งตรงกับการวิจัยที่ศึกษาเรื่องการใช้ยาสมุนไพรในการปรับสมดุลธาตุ

<sup>๒๑๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), อายุยืนอย่างมีคุณค่า, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓/๓๗-๔๕.

<sup>๒๑๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๒๑๓.

<sup>๒๑๓</sup> พระครูอิทธสารวิจักษ์ อินทสโร (กิจไธ) , “ ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก.

เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ ได้ศึกษาเรื่อง “การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม” ผลการศึกษาพบว่า การแพทย์แผนโบราณหรือ การแพทย์แผนไทยเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตคนไทยมานับพันปี วิถีชีวิตชาวพุทธเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น เริ่มแต่การเกิด แก่ เจ็บ ตาย การแพทย์แผนไทยยึดหลักการทางพระพุทธศาสนาว่า ความเจ็บป่วย ไม่ได้มองเพียงเชื้อโรค แต่มีสาเหตุมาจากสมุฏฐาน ๔ ประการ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ<sup>๒๑๔</sup> ตรงกับข้อสมมุติฐานของงานวิจัยในการใช้ยาสมุนไพรปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔

ใจเพชร กล้าจนได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่าบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” การวิจัยสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านสุขภาพ ๔ เรื่องหลักได้แก่ ๑) สาเหตุของความเจ็บป่วยตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ๔ สาเหตุหลัก ๙ สาเหตุย่อย ๒) กลไกการเกิดและการหายของโรค/อาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ๓) กลุ่มอาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ๔) กลุ่มอาการ ๔) การปรับสมดุลเพื่อแก้ไขปัญหสุขภาพ ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธในแนวทางแล้วพบว่า ผู้ป่วยด้วยโรคที่แพทย์แผนปัจจุบันพยากรณ์โรคว่าไม่หายหรืออาการเจ็บป่วยธรรมดาที่ไม่ร้ายแรง ก็สามารถหายหรือทุเลาได้ด้วยการใช้วิธีการตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ เป็นทางเลือกหนึ่ง ในการดูแลสุขภาพ อันจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น<sup>๒๑๕</sup> เป็นงานวิจัยที่ใช้แพทย์ทางเลือกในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

สมทรง ณ นคร และคณะได้ศึกษาวิจัยเรื่องความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการใช้สมุนไพรรักษาโรคของชาวชนบทและบุคลากรสาธารณสุขภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลจากการศึกษาพบว่า ชาวชนบททุกคน มีความรู้ยาสมุนไพรคือพืชที่นำมาใช้เป็นยารักษาโรคได้ ชาวชนบทส่วนใหญ่รู้จักพืชสมุนไพรหลายชนิด หนึ่งในสามของชนบทมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้สมุนไพรรักษาโรค ในด้านพฤติกรรมการใช้สมุนไพรรักษาโรคของชาวชนบทพบว่าร้อยละ ๗๒.๙ โดยใช้สมุนไพรรักษาโรค และส่วนใหญ่หายขาดจากโรค มะเกลือเป็นพืชสมุนไพรที่ชาวชนบทจำนวนมากที่สุดนำมาใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ เหตุผลหลักที่ชาวชนบทใช้สมุนไพรรักษาโรค คือ การเชื่อถือในสรรพคุณของสมุนไพรที่ได้เคยใช้เป็น

<sup>๒๑๔</sup> เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๓๙), หน้า ๑๓๐ .

<sup>๒๑๕</sup> ใจเพชร กล้าจน “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่าบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓).

ยารักษาโรคมะเร็งตั้งแต่บรรพบุรุษ หมอแผนโบราณและบิดามารดาเป็นบุคคลที่แนะนำชาวชนบทส่วนใหญ่ให้มาใช้สมุนไพรรักษาโรค<sup>๒๑๖</sup> เป็นงานวิจัยที่สนับสนุนการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค

วิโรจน์ นาคชาตรี กล่าวถึงวิธีการรักษาโรคในพระไตรปิฎกว่า วิธีการรักษาโรคแบ่งออกเป็น ๔ วิธี คือการรักษาโรคด้วยสมุนไพร เทคนิคพุทธมนต์และการบำเพ็ญเพียรทางจิต<sup>๒๑๗</sup> ซึ่งตรงกับงานวิจัยที่ใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรคโดยการปรับสมดุลของธาตุ

Zhan กล่าวไว้ว่าคุณภาพชีวิตคือระดับความพึงพอใจ ซึ่งขึ้นกับประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละบุคคล<sup>๒๑๘</sup>

Orem กล่าวไว้ว่าคุณภาพชีวิตมีความหมายเช่นเดียวกับความผาสุก (well being) ซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ ตามประสบการณ์ของความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุขภายในจิตใจ<sup>๒๑๙</sup>

นางสาววรรณวิมล เมฆวิมล ได้ทำการวิจัยพบว่า เพศ รายได้ต่อเดือนของบุคลากรมีผลต่อการรับรู้และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร<sup>๒๒๐</sup> ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อทักษะการรับรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

จารุมาศ เรืองสุวรรณ ได้สรุปหลักอิทธิบาท ๔ ไว้ว่า เป็นหลักแห่งการประกอบกิจการงานใดๆ ให้สำเร็จ ประกอบด้วย ฉันทะ คือ ความพอใจและรักที่จะทำในงานนั้นๆ วิริยะ คือ ความพากเพียรในการทำงานอย่างไม่ย่อท้อจนงานสำเร็จ จิตตะ คือ การตั้งใจทำงานหมั่นตรวจตรางานอยู่เสมอ เอาใจใส่ในสิ่งที่ทำไม่เอาใจไปคิดในเรื่องอื่น วิมังสา คือ การคิดไตร่ตรองเกี่ยวกับงานที่ทำ ใช้สติปัญญาคิดใคร่ครวญข้อดีข้อเสีย และปรับแก้อย่างมีเหตุผล<sup>๒๒๑</sup> ตรงกับงานวิจัยที่มุ่งเน้นหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ในการดูแลสุขภาพเพื่อให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

<sup>๒๑๖</sup> สมทรง ญ นครและคณะ, “ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้สมุนไพรรักษาโรคของชาวชนบท และบุคลากรสาธารณสุขภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐.

<sup>๒๑๗</sup> วิโรจน์ นาคชาตรี, “การรักษาโรคในพระไตรปิฎก”, ธรรมคำแหง, ปีที่ ๒๔ ฉบับมนุษยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗), หน้า ๘.

<sup>๒๑๘</sup> Zhan, L. 1992. Quality of Life : Conceptual and measurement issues. Journal of Advanced Nursing 17 (July): 979.

<sup>๒๑๙</sup> Orem, D. E. 2001. Nursing concepts of practice. New York: Mc.Graw-Hill Book.

<sup>๒๒๐</sup> นางสาววรรณวิมล เมฆวิมล, “ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๗-๑๔๗..

<sup>๒๒๑</sup> จารุมาศ เรืองสุวรรณ, “การสังเคราะห์แบบจำลองการสอนวิชาชีพช่างตามหลักอิทธิบาท ๔ ของพลทหารในส่วนสนับสนุนกองบัญชาการกองทัพบก”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, (อชีวศึกษา), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๘). หน้า ๓๕.

บัญชา ท่าทอง ได้สรุปเกี่ยวกับหลักอิทธิบาท ๔ ที่มีผลต่อการศึกษา การพัฒนาความ  
 รับผิดชอบตามหลักอิทธิบาท ๔ ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย ว่าได้  
 ส่งผลให้เด็กนักเรียนสามารถนำไปใช้และประยุกต์ในชีวิตของ ตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านการศึกษา  
 การประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน ด้านชุมชนและประเทศชาติ ทำให้  
 นักเรียนศึกษาเล่าเรียนจนประสบผลสำเร็จตามจุดหมาย ด้วย ความขยันหมั่น เพียร อดทน<sup>๒๒๒</sup>

---

<sup>๒๒๒</sup> บัญชา ท่าทอง, “ศึกษาการใช้หลักอิทธิบาท ๔ พัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
 ปีที่ ๖ โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย ”,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
 วิทยาลัย,๒๕๕๖ )