



เวทีกรรณ:

# ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยกับการกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

ประพจน์ เกตุรากาศ\*

ในช่วงสิบกว่าปีที่ผ่านมา การกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือนได้รับการเผยแพร่และส่งเสริมในวงการการแพทย์แผนไทยอย่างกว้างขวาง จนกลายเป็นความเข้าใจใหม่ที่ว่า ถ้าเรามีธาตุเจ้าเรือนอะไร ต้องกินอาหารตามเจ้าเรือนของตัวเอง จะทำให้สุขภาพแข็งแรง

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในคัมภีร์ดั้งเดิมแห่งชาตินั้นได้มีการบันทึกเกี่ยวกับการกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือนหรือไม่ อย่างไร ความเชื่อเรื่องนี้นสมควรทำให้กระจางเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องอันเป็นประโยชน์ต่อประชาชนในการดูแลสุขภาพและบุคลากรด้านสุขภาพ

การทบทวนองค์ความรู้ที่มีในคัมภีร์การแพทย์แผนไทยดั้งเดิมแห่งชาติมีดังนี้

1. คัมภีร์การแพทย์แผนไทยดั้งเดิมแห่งชาติที่กล่าวถึงอาหารกับโทษภาวะ นั้นได้แก่ คัมภีร์วรัโยคสาร ซึ่งกล่าวถึงว่า

ร่างกายมี วาโตภาวะ ๑ ปิตโตภาวะ ๑ กะโผภาวะ ๑

วาโตภาวะนั้น.....กินของเผ็ดหรือขมก็ดี กินอาหารไม่เลียดก็ดี....เป็นเหตุทำให้ลมกำเริบ

ปิตโตภาวะนั้น.....รสเปรี้ยวแลเค็มก็ดี ไม่ไรก็ดี อาหารร้อนด้วยไฟก็ดี หยาดก็ดี...เป็นเหตุให้ตีกำเริบ

กะโผภาวะนั้น....กินอาหารรสหวานก็ดี เย็นก็ดี กินเนื้อสัตว์น้ำหรือบกก็ดี กินอาหารอันหนักก็ดี กินของเปรี้ยวก็ดี กินอาหารอันเป็นมวก(เมือก)ก็ดี กินอ้อยกับงาระคนกันก็ดี กินอาหารร้อนเลียดก็ดี กินอาหารหนืดยวก็ดี กินอาหารถึงเค็มมากก็ดี กินเข้ากลืนน้ำก็ดี....เป็นเหตุให้เสลดกำเริบ

และในคัมภีร์ได้กล่าวถึงอาหารกับโทษสมณะ (แปลว่าระงับโทษ) มี 3 ประการ ได้แก่

วาตะสมณะ ระงับลม ๑ ปิตตะสมณะ ระงับดี ๑ เสมหะสมณะ ๑

วาโตสมณะ....ของเลียดก็ดี ของร้อนก็ดี....รสหวานก็ดี ของเปรี้ยว...น้ำมันงา

ปิตโตสมณะ.....รสขมก็ดี รสหวานก็ดี รสฝาดก็ดี รสเย็นก็ดี

เสมหะสมณะ....รสอันหยาดก็ดี รสอันหนักก็ดี รสเผ็ดแลขมก็ดี

จะเห็นว่า องค์ความรู้การแพทย์แผนไทย

\*ข้าราชการบำนาญ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ตั้งเดิมนั้น ได้กล่าวถึงรสและประเภทของอาหารที่มีผลทำให้ตรีโทษของร่างกายเปลี่ยนแปลง ทั้งในการกระตุ้นให้เกิดการกำเริบ และการปรับให้เข้าสู่ภาวะปกติ

2. การแพทย์แผนไทยดั้งเดิมแห่งชาติที่กล่าวถึงสมุฏฐานได้แก่ คัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย คัมภีร์ธาตุวิภังค์ คัมภีร์วิธโยคสาร คัมภีร์โรคนันทาน คัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ กล่าวถึงสาเหตุของความผิดปกติของร่างกายว่าเกิดจากสมุฏฐาน ๔ ได้แก่ ธาตุสมุฏฐาน อายุสมุฏฐาน อุตุสมุฏฐาน และกาลสมุฏฐาน

ธาตุสมุฏฐานเป็นเพียงหนึ่งในสี่ของสมุฏฐาน (ที่ตั้งแห่งโรค) เท่านั้น การดูสมดุลของร่างกายหรือการเกิดความผิดปกตินั้นต้องพิจารณาจากสมุฏฐานทั้ง 4 จะพิจารณาเพียงธาตุสมุฏฐานเดียวไม่ได้ ทั้งนี้เพราะภาวะของร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและปรับตามปัจจัยต่างๆ การเปลี่ยนแปลงที่ใช้เวลารวดเร็วขึ้น คือ กาล ถัดมาเป็น อุตุ หรือฤดู การเปลี่ยนแปลงที่ช้า คือ อายุและธาตุเจ้าเรือน

ดังนั้น ผู้ที่มีธาตุสมุฏฐานหรือเจ้าเรือนอย่างหนึ่งเมื่ออายุมากขึ้นก็จะมีอุตุสมุฏฐานตามอายุเข้ามาเกี่ยวข้อง และเมื่อถึงฤดูหนึ่งก็จะมีสมุฏฐานตามฤดูเข้ามาเกี่ยวข้อง และช่วงเวลาในแต่ละวันก็จะมีสมุฏฐานตามกาลเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้น ถ้าสมุฏฐานทั้งสี่เป็นสมุฏฐานเดียวกัน ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีเจ้าเรือนเป็นวาตะ เมื่ออายุเข้าสู่ปัจฉิมวัย (32 ขึ้นไป) เมื่อเข้าสู่ฤดูฝน (เป็นวาตะสมุฏฐาน) และในช่วงเวลา 14.00-18.00 น. และ 02.00-06.00 น. (เป็นวาตะสมุฏฐาน) ผู้นั้นจะมีสมุฏฐานเป็นวาตะสี่สมุฏฐานที่มาเกี่ยวข้อง ซึ่งอาจกระตุ้นให้เกิดลมกำเริบ ดังนั้น การกินอาหารตามเจ้าเรือนในภาวะดังกล่าวนี้ น่าจะ

ไปกระตุ้นให้เกิดลมกำเริบมากขึ้น ควรจะกินอาหารที่เป็นวาตะสมณะเพื่อลดการกำเริบของลมมากกว่า

3. ในคัมภีร์วิธโยคสารและคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ยังกล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อความผิดปกติของร่างกายที่เกิดจากภูมิประเทศที่เกิดและอาศัย

คัมภีร์วิธโยคสาร กล่าวถึง**เทศคุณลักษณะ** (ประเทศสมุฏฐาน) มีเนื้อความว่า ประเทศมี 3 ลักษณะ คือ อนุประเทศ ๑ ซังคะละประเทศ ๑ และสาธารณะประเทศ ๑ มีผลต่อสมุฏฐานแตกต่างกัน

คัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ กล่าวถึง บุคคลที่เกิดในกัณฑ์ประเทศ ลาคะระประเทศ สาธารณประเทศ ว่ามีผลต่อสมุฏฐานแตกต่างกัน

4. คัมภีร์วิธโยคสารยังกล่าวถึง **ساتมิกะลักษณะ** ว่า ปานะคือของดีมี ๑ อาหารคือของกิน ๑ วิหารคือที่อยู่ ๑ ไภสัชชคือยา ๑ ทั้ง ๔ ประการนี้เป็นเหตุจะทำให้เกิดโทษวิปริตต่างๆ ถ้าสิ่งสองอย่างเป็นนิจแล้ว ก็จะบังเกิดความสุขไม่มีโรค

5. ในคัมภีร์วิธโยคสารยังกล่าวถึงพฤติกรรมต่างๆที่ทำให้เกิดการกำเริบของลม ดี และเสมหะ (โทโสตะภาวะ) ซึ่งไม่ขอนำรายละเอียดมากกล่าวในที่นี้

สรุปได้ว่า การกินอาหารรสและประเภทต่างๆ นั้นมีผลกระทบต่อสมุฏฐานทั้งในด้านที่ทำให้เกิดการกำเริบและการลดการกำเริบของ วาตะ ปิตตะ และเสมหะ แต่การส่งเสริมการกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือนโดยไม่พิจารณาสมุฏฐานอื่นๆ ได้แก่ อายุ ฤดูกาล รวมทั้งสิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย และพฤติกรรมนั้น อาจไม่ถูกต้องตามหลักทฤษฎีของการแพทย์แผนไทย โดยเฉพาะตามหลักทฤษฎีของสมุฏฐานวินิจฉัย