

เบญจกุล – อาหารเสริมแผนไทยสำหรับฤดูสมฤฎฐาน

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. อ้อมบุญ วัลลิสุต

ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมีแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งพัฒนามาบนพื้นฐานของอายุรเวทของอินเดีย จะเห็นได้จากศัพท์แพทย์เป็นภาษาขลิ สันสกฤต โดยที่มองว่าระบบการทำงานของร่างกายนั้น มี 3 ระบบใหญ่ คือ ระบบวาตะ ปิตตะ และ เสมหะหรือคัพพะ หรือไตรโดชา (Tri Dasha) โดยระบบวาตะเกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนภายในร่างกาย รวมถึงระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบการเคลื่อนขึ้นหรือลงภายในร่างกาย ระบบหายใจ เป็นต้น ระบบปิตตะ เกี่ยวข้องกับระบบการย่อยอาหาร กระบวนการแยกสลาย (catabolism) ระบบการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ความเสื่อมชรา เป็นต้น ระบบเสมหะ เกี่ยวข้องกับระบบหล่อลื่น ระบบเอนไซม์ ระบบภูมิคุ้มกัน กระบวนการสร้าง (anabolism) เป็นต้น

ร่างกายประกอบด้วยธาตุรูป 4 ชนิด คือ ปรถิวธาตุ 20 ประการ อาโปธาตุ 12 ประการ วาโยธาตุ 6 ประการ และเตโชธาตุ 4 ประการ ทั้งหมดรวม 42 ประการ ถูกจัดรวมเป็นระบบมหากฎรูป ย่อรวมเหลือกองละ 3 เพื่อประโยชน์ในการตั้งตำรับยารักษาร่างกายดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างธาตุรูปและมหากฎรูป

ธาตุรูป	มหากฎรูป		
ปรถิวธาตุ 20 (ธาตุดิน)	หทัยัง	อุทรียัง	กรีสัง
อาโปธาตุ 12 (ธาตุน้ำ)	ศอเสมหะ	อูระเสมหะ	คูดเสมหะ
วาโยธาตุ 6 (ธาตุลม)	หทัยวาตะ	สัตถกะวาตะ	สุมนาวาตะ
เตโชธาตุ 4 (ธาตุไฟ)	พัทฐปิตตะ	อพัทฐปิตตะ	กำเดา

หมายเหตุ อุทรียัง คือ อาหารใหม่ หมายถึงอาหารที่ยังย่อยไม่สมบูรณ์ในกระเพาะอาหาร
กรีสัง คือ อาหารเก่า หรือ กากอาหารในลำไส้ใหญ่

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยได้คำนึงถึงปัจจัยภายนอกที่อาจส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายในส่วนของมหากฎรูป คือการเปลี่ยนของสภาวะแวดล้อมอันเนื่องมาจากฤดูกาล ร่างกายต้องปรับเปลี่ยนการทำงานให้สอดคล้องเหมาะสม ไม่เช่นนั้นอาจเกิดการเสียสมดุลและนำมาซึ่งความไม่สบายซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 สถานะ คือกำเริบ หย่อน และ พิกัดในการปรับสมดุลให้ร่างกายสามารถทำงานเป็นปกติแข็งแรงอยู่เสมอ มีพิกัตเบญจกุลประกอบด้วยสมุนไพรรประจำธาตุที่ 4 และอากาศธาตุ ดังในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สมุนไพรในพิกัดเบญจกูล

สมุนไพร	บำรุงธาตุ
ดอกดีปลี	ปถวี
รากข้าวปลู	อาโป
เถาสะค้าน	วาโย
รากเจตมูลเพลิงแดง	เตโช
ขิงแห้ง	อากาศ

แพทย์ไทยได้กำหนดส่วนผสมของสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลมหาภูตรูปที่ ๕ กองของธาตุสมุฏฐาน ทั้ง 4 ไว้แล้ว ดังแสดงในตารางที่ 3-6

ตารางที่ 3 ส่วนผสมของสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลมหาภูตรูปเตโชธาตุตามฤดูกาล

เตโชธาตุ	สถานะ	จักรราศี	สะค้าน	ดีปลี	ข้าวปลู	ขิงแห้ง	เจตมูล	สมอพิเภก
พัทระปิตตะ	กำเริบ	เมษ	1	2	3	4	8	16
อพัทระปิตตะ	หย่อน	สิงห์	3	1	2	8	16	4
กำเดา	พิการ	ธนู	2	3	1	16	4	8

ตารางที่ 4 ส่วนผสมของสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลมหาภูตรูปวาโยธาตุตามฤดูกาล

วาโยธาตุ	สถานะ	จักรราศี	สะค้าน	ดีปลี	ข้าวปลู	ขิงแห้ง	เจตมูล	สมอไทย	พริกไทย
หทัยวาตะ	กำเริบ	เมถุน	8	3	1	ระคน	2	16	4
สัตถกะวาตะ	หย่อน	ตุลย์	16	2	3	ระคน	1	4	8
สุนาวาตะ	พิการ	กุมภ์	4	1	2	ระคน	3	8	16

ตารางที่ 5 ส่วนผสมของสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลมหาภูตรูปอาโปธาตุตามฤดูกาล

อาโปธาตุ	สถานะ	จักรราศี	สะค้าน	ดีปลี	ข้าวปลู	ขิงแห้ง	เจตมูล	มะขามป้อม	พริกไทย
ศอเสมหะ	กำเริบ	กรกฎ	2	4	8	1	3	16	ระคน
อุระเสมหะ	หย่อน	พิจิก	1	8	16	3	2	4	ระคน
คูดเสมหะ	พิการ	มีน	3	16	4	2	1	8	ระคน

ตารางที่ 6 ส่วนผสมของสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลมหาภูตรูปปถวีธาตุตามฤดูกาล

ปถวีธาตุ	สถานะ	จักรราศี	สะค้าน	ดีปลี	ข้าวปลู	ขิงแห้ง	เจตมูล	พริกไทย	ตรีผลา
หทัยัง	กำเริบ	พฤษภ	4	8	16	2	3	1	ระคน
อุทรียัง	หย่อน	กันย์	8	16	4	1	2	3	ระคน
กรีสัง	พิการ	มังกร	16	4	8	3	1	2	ระคน

อนึ่ง การนับเดือนตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยเป็นการนับตามจันทรคติอาศัยข้างขึ้นข้างแรม ในการนับเดือน มีศัพท์ที่สัมพันธ์กับจันทรคติ มีเดือนแรกเรียกว่าเดือนอ้าย คือเดือนธันวาคม เริ่มนับกา ขึ้นต้นเดือนที่แรม 1 ค่ำ ไปจนถึงขึ้น 15 ค่ำในเดือน ถัดไปดังในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 การนับเดือนตามจันทรคติและอาการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากฤดูกาล

จันทรคติ	วันเริ่มเดือน	วันสิ้นสุดเดือน	สมุฏฐาน	สถานะ	มหาภูตรูป
เมษ	แรม 1 ค่ำเดือน 4	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน ๕	เตโช	กำเริบ	พัทธะปิตตะ
พฤษภ	แรม 1 ค่ำเดือน 5	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6	ปลถวี	กำเริบ	หทัยัง
เมถุน	แรม 1 ค่ำเดือน 6	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 7	วาโย	กำเริบ	หทัยวาตะ
กรกฎ	แรม 1 ค่ำเดือน 7	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8	อาโป	กำเริบ	ศอเสมหะ
สิงห์	แรม 1 ค่ำเดือน 8	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 9	เตโช	หย่อน	อพัทธะปิตตะ
กันย	แรม 1 ค่ำเดือน 9	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10	ปลถวี	หย่อน	อุทรียัง
ตุลย์	แรม 1 ค่ำเดือน 10	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11	วาโย	หย่อน	สัตถกะวตะ
พิจิก	แรม 1 ค่ำเดือน 11	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12	อาโป	หย่อน	อุระเสมหะ
ธนู	แรม 1 ค่ำเดือน 12	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 1	เตโช	พิการ	กำเดา
มังกร	แรม 1 ค่ำเดือน 1	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 2	ปลถวี	พิการ	กรีสัง
กุมภ	แรม 1 ค่ำเดือน 2	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3	วาโย	พิการ	สุมนาวาตะ
มีน	แรม 1 ค่ำเดือน 3	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 4	อาโป	พิการ	คูถเสมหะ

จะเห็นว่าการแพทย์ไทยมีทฤษฎีในการปรุงตำรับสมุนไพร เพื่อบำรุงร่างกายโดยใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณบำรุงรักษาธาตุแบบองค์รวม คือธาตุทั้ง ๔ คือ ปลถวี อาโป วาโย และเตโช รวมทั้งอากาศธาตุ โดยมีการเสริมสมุนไพรบางชนิดตามฤดูกาลและการเสียสมดุลของธาตุ ดังนั้นเพื่อให้เข้าใจถึงการแพทย์ของไทยอย่างถ่องแท้และเกิดประโยชน์ควรที่จะได้มีการศึกษาวิจัยต่อไป

บรรณานุกรม

1. พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย ในแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เล่ม 2 สอบทานถูกต้องตามต้นฉบับเดิม พ.ศ. 2466-2475
2. โรงพิมพ์เลี้ยงเซียง จงเจริญ เลขที่ 253 ถนนบำรุงเมือง พระนคร 2505, 26-28.
3. พระคัมภีร์สรรพคุณ ใน แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เล่ม 2 สอบทานถูกต้องตามต้นฉบับเดิม พ.ศ. 2466-2475 โรงพิมพ์เลี้ยงเซียง จงเจริญ เลขที่ 253 ถนนบำรุงเมือง พระนคร 2505, 331-333, 380-382.