

คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ
ศาสตร์แห่งอายุรเวท
ศาสตร์แห่งชีวิต

A Practical Approach To
The Science of Ayurveda

รางวัลดีเด่นสาขา Health : Alternative Medicine
จากรายการ International Book Awards 2015

แปลแล้วมากกว่า 10 ภาษา มียอดขายรวมทั่วโลกหลายล้านเล่ม



คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพศาสตร์แห่งอายุรเวท
WB501 ๑488ค 25๐0 ๑.1



Barcode *10047124*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

• Acharya Balkrishna •

อัครจารย์ บัลลครุชณะ : เขียน ฌนภัคชา ตัญญา : แปล

หากได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วทำความเข้าใจและปฏิบัติตาม เชื่อมั่นได้ว่าผู้นั้นจะมีอายุขัยยืนยาวเกิน 100 ปี

สารบัญ

บทที่ 1

บทนำอายุรเวชศาสตร์ 51

1. อายุรเวชศาสตร์คืออะไร 51
2. คุณลักษณะเฉพาะของการรักษาทางอายุรเวช 53
3. อายุรเวชศาสตร์และความแตกต่าง 61
4. อัสฎางคะอายุรเวช : อายุรเวชศาสตร์แปดสาขา 61

บทที่ 2 ความรู้พื้นฐานของศาสตร์อายุรเวช 66

1. ปัญจมะหาภูตะ (องค์ประกอบพื้นฐาน 5 ธาตุ) และศาสตร์อายุรเวช 66
2. หลักไตรโทษะ : ลักษณะอาการทางชีววิทยาสามอย่าง 68
 - (ก) วาตะโทษะ : พลังงานการเคลื่อนไหว 70
 - ลักษณะทางธรรมชาติของวาตะ 72
 - สาเหตุการเกิดความรุนแรงของวาตะ 74
 - อาการวาตะรุนแรง 74
 - การรักษาวาตะให้สมดุล 75
 - อาการที่เกิดจากวาตะต่ำและการรักษา 76
 - สามะและนิรามะในวาตะ 77
 - วาตะและการจำแนก 78
 - (ข) ปิตตะโทษะ : พลังงานการเปลี่ยนรูปทางชีวภาพและการเกิดความร้อน 79
 - ลักษณะทางธรรมชาติของปิตตะ 80
 - สาเหตุการเกิดความรุนแรงของปิตตะ 81
 - อาการปิตตะรุนแรง 82
 - การรักษาปิตตะให้สมดุล 82
 - อาการที่เกิดจากปิตตะต่ำและการรักษา 83
 - สามะและนิรามะในปิตตะ 83
 - ปิตตะและการจำแนก 84

(ค) กษะโทษะ หรือ ศเลษมะ : ความมั่นคงและการมีเสถียรภาพ	85
- ลักษณะทางธรรมชาติของกษะ	86
- สาเหตุการเกิดความรุนแรงของกษะ	87
- อาการกษะรุนแรง	87
- การรักษา กษะให้สมดุล	88
- อาการที่เกิดจากกษะต่ำและการรักษา	89
- สามะและนิรามะในกษะ	89
- กษะและการจำแนก	89
3. ประกฤติ : สภาพร่างกายของเรา	91
4. ไตรียปาสต์มบารห์ : เสถียรภาพสำคัญของร่างกายสามประการ	97
5. สปีตธาตุดู : เนื้อเยื่อเจ็ดอย่าง	101
• ฤษะธาตุดู : พลาสมา หรือธาตุอาหารที่เป็นของเหลว	103
• รัทตะธาตุดู : เลือด	104
• มังสะธาตุดู : กล้ามเนื้อ	105
• เมตะธาตุดู : ไขมัน หรือเนื้อเยื่อที่เป็นไขมัน	106
• อัญฐิธาตุดู : เนื้อเยื่อที่เป็นกระดูก	106
• มัชชธาตุดู : ไชกระดูก	107
• สุกะธาตุดู : การสืบพันธุ์ หรือเนื้อเยื่อสืบพันธุ์	107
6. โอะชะ : สารัตถะสำคัญ	109
7. อุปะธาตุดู : เนื้อเยื่อรอง	111
8. มละ : ของเสีย หรือสิ่งปฏิกูล	113
• อัจจาระ	114
• ปัสสาวะ	115
• เหงื่อ	116
• ของเสียอื่นๆ	116
• ความสัมพันธ์ระหว่างโทษะ ธาตุต่างๆ และมละ	117
9. การย่อยและการเผาผลาญอาหาร	117
• ชนิดของอค์นี้	118
• ภูตะอค์นี้ : อค์นี้ของธาตุทั้งห้า	119
• ธาตุอค์นี้ : อค์นี้ของธาตุ (เนื้อเยื่อ)	120
• อมะรสะ	122
• อาการของโรคสมะ	123

10. ความแข็งแรงทางกาย	124
• การทดสอบทางจิตใจ	125
• การทดสอบทางสัมพันธภาพ	126
• ลักษณะของผู้มีพลังและแข็งแรง	127
• ความไม่แน่นอนของสภาพร่างกาย	127
11. สโรตะ : ช่องว่างในร่างกาย	128
• หน้าที่ของสโรตะ	129
• สโรตะและการเกิดโรค	129
• ชนิดของสโรตะ	131

บทที่ 3

ร่างกายและแรงขับสำคัญ 133

1. มิตชีวิตสามประการ - ร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ	133
• สรีระ : ร่างกาย	134
• มานะ (สัตว์ตวะ) : จิต	135
• อาตมา : จิตวิญญาณ (ตัวตนที่แท้จริงและความตระหนักรู้)	139
2. ปัญจะทั้งห้า	141
3. ปัญจะโกชะ : สิ่งหล่อหุ้มร่างกายห้าชั้น	143
• อันนะมยะโกชะ : อาหารหรือชั้นปลดออกหุ้มกาย	145
• ปราณมยะโกชะ : ชั้นหล่อหุ้มอากาศที่สำคัญ	145
• มโนมยะโกชะ : ชั้นหล่อหุ้มจิตใจ	148
• วิจนะมยะโกชะ : ชั้นหล่อหุ้มทางปัญญา	149
• อนันทะมยะโกชะ : ชั้นหล่อหุ้มความสุขหรืออารมณ์	149
4. สรีระร่างกายและอวัยวะจักระ : จักระทั้งแปด	149
• จักระสี่และแนวทางวิทยาศาสตร์	151
• ข้อมูลของจักระทั้งแปด	153
• โยคะและจักระ	155
• ความรู้ทางจักระและการเสริมพลังจากการฝึกโยคะ	158
5. อวัยวะจักระและความสัมพันธ์จากการฝึกปฏิบัติโยคะและกุนฑาลินีโยคะ	158

บทที่ 4

ธรรมชาติของสสาร

164

1. รส : รสชาติ	166
• รสชาติและธาตุทั้งห้า	166
• รสและโทษะ	167
• รสและธาตุ	167
• รสและมละ	168
• การบอกรสและคุณากรรม (คุณสมบัติและการออกฤทธิ์)	168
• มธุรส (รสหวาน)	168
• อมละรส (รสเปรี้ยว)	169
• ลวนะรส (รสเค็ม)	171
• กฐุรส (รสเผ็ด)	172
• ดิกตะรส (รสขม)	173
• กษยะรส (รสฝาด)	174
2. คุณะ : คุณลักษณะ	175
3. วิริยะ : ศักยภาพ	178
4. วิปากะ : ผลของการย่อยอาหาร	179
5. พระภาวะ : การออกฤทธิ์เฉพาะส่วน	180
6. ชนิดของสสารตามการออกฤทธิ์	182
7. อาหารและการดำเนินชีวิต : ความสำคัญของโรคและวิธีการรักษาที่ดีที่สุด	185
8. การรักษาที่บ้านด้วยสมุนไพรในครัว	191

บทที่ 5

อายุรเวทศาสตร์เพื่อสุขภาพ

198

1. นิสัยการกินและวิธีปฏิบัติในตอนกลางวัน	198
2. นิสัยการกินและวิธีปฏิบัติในตอนกลางคืน	217
3. วิธีชีวิตที่ไม่เหมาะสม : สาเหตุหลักของโรคอ้วนและโรคผอมแห้ง	221
(ก) ผู้ที่เป็นโรคอ้วนหรือมีน้ำหนักเกิน: อาการ สาเหตุ และการรักษา	221
(ข) ผู้ที่เป็นโรคผอมแห้งหรือมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์: อาการ สาเหตุ และการรักษา	225
4. นิสัยการกินและวิธีปฏิบัติในแต่ละฤดูกาล	227
5. การกลั่นอาการกระตุ้นทางธรรมชาติ	245
6. การยับยั้งซึ่งใจ	250

บทที่ 6

ข้อเท็จจริงและกฎเกณฑ์ทางโภชนาการ 252

1. ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอาหาร	252
2. อาหารที่เหมาะสมและเข้ากันได้	259
3. อาหารที่ไม่เหมาะสมและเข้ากันไม่ได้	260
4. สาเหตุของโรคที่เกิดจากอาหารและวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสมและการรักษา	265
5. อาหารและรสชาติที่แตกต่างกัน	268

บทที่ 7

ลักษณะของเหลวและอุปานะที่สำคัญ 270

1. น้ำ	272
2. น้ำมะพร้าว	277
3. นม	278
4. โยเกิร์ต	281
5. นมเปรี้ยว	283
6. เนย	285
7. น้ำมันก๊วย หรือ น้ำมันเนยบริสุทธิ์	285
8. น้ำมัน	287
9. น้ำมันงา	290

บทที่ 8

ประเภทและการตรวจสอบโรค 293

1. การจำแนกของโรค	293
2. ปัจจัยสำคัญสี่ประการที่ใช้รักษาโรคที่มีอาการผิดปกติ	303
3. วิธีการตรวจหาสาเหตุการเกิดโรค	306
(ก) การตรวจสอบจากสาเหตุที่แท้จริง	307
- การรับรองจากผู้ที่เกี่ยวข้องได้	307
- การรับรู้ หรือการสังเกตทางตรง	308
- สมมุติฐาน หรือการอนุมาน	309
- เหตุผล	310
(ข) การตรวจโดยการซักถาม	310
4. วิธีตรวจโรคโดยวิธีต่างๆ	312

(ก) คำสั่งสัญญาของการวินิจฉัย	312
- สัญญาณของโรค (สาเหตุของโรค)	313
- อาการและเหตุบอกโรค	315
- อาการและสัญญาณบอกโรคที่ชัดเจน	315
- การรักษาด้วยการวินิจฉัย หรือใช้วิธีการที่เหมาะสมในการรักษา	316
- พยาธิกำเนิด	317
(ข) หักขั้นตอนของการสำแดงโรค	318
- การสะสมของโรค	319
- การรุนแรงขึ้นของโรค (กระตุ้น)	319
- การกระจายตัวของโรค (การแพร่กระจาย)	319
- จุดที่แสดงอาการของโรค (ตำแหน่ง)	320
- อาการบ่งชี้โรค	320
- การแยกโรค หรือ อาการเรื้อรังของโรค	320
(ค) การตรวจสอบโรคทางอายุรเวทแปดประการ	321
- การตรวจชีพจร	322
- การตรวจปัสสาวะ	324
- การตรวจอุจจาระ	325
- การตรวจสายตา	326
- การตรวจลิ้น	326
- การตรวจเสียง	326
- การตรวจด้วยการสัมผัส	326
- การตรวจลักษณะทั่วไปทางธรรมชาติ	327
- การตรวจช่องปาก	327
- การตรวจเล็บ	327

บทที่ 9

วิธีการรักษา

328

1. วิธีการรักษาทางอายุรเวทศาสตร์	329
2. การรักษาแบบปัญญากรรมะเบื้องต้น	333
• การรักษาด้วยการทำให้อาเจียน	334
• การรักษาด้วยการถ่ายท้อง	337
• การรักษาด้วยการสูดดม หรือการใช้ยาหยอดจมูก	338

• การรักษาด้วยการสวนทวารหนัก	339
• การรักษาแบบสวนทวารอีกประเภทหนึ่ง	340
• การรักษาโดยการถ่ายเลือด : การทำความสะอาดเลือด	341
3. การบำบัดรักษาด้วยวิธีการชะลอวัย	343
4. การรักษาภาวะมีบุตรยากและความเป็นชาย - ศาสตร์ของการให้กำเนิดอย่างมีสุขภาพดี	352

บทที่ 10

โยคะบำบัดและอายุรเวท	357
-----------------------------	------------

1. ทฤษฎีความคล้ายคลึงกันในหลักการรักษาด้วยศาสตร์โยคะและอายุรเวท	357
2. ความสำคัญของโยคะเพื่อการรักษาโรคทางอายุรเวท	359
3. ความสัมพันธ์ระหว่างไตรโทษะกับการบรรเทาโรคด้วยโยคะ	360
4. วิธีการรักษาและการดูแลสุขภาพที่ดี	361
• หลักปรมาณายัมส์ และอาสนัมส์	363
• ข้อควรจำ	265

ภาคผนวก	366
----------------	------------

เคล็ดลับสุขภาพ : คำแนะนำเพื่อการมีสุขภาพที่ดี	366
คุณสมบัติและปฏิกิริยาของสสารต่างๆ	368
รสและการออกฤทธิ์	372

อภิธานศัพท์	373
--------------------	------------

อภิธานศัพท์ทางอายุรเวท	373
คำศัพท์เภสัชพลศาสตร์ทางอายุรเวท : คุณสมบัติและการออกฤทธิ์	382
คำศัพท์อธิบายลักษณะทางอายุรเวท	385
โรคต่างๆ ทางอายุรเวท	386
รายชื่อทางพฤกษศาสตร์ของพืชสมุนไพรยาที่ใช้ในหนังสือ	389