

เหล้าในอายุรเวท*

วุดิพงษ์ ภูวิมลสมบัติ¹ และ ชัยณรงค์ กลั่นน้อย²

¹สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย

²ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี

^{1,2}มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับเหล้าที่ปรากฏในคัมภีร์อายุรเวท ข้อมูลที่นำมาศึกษาในงานวิจัย ได้แก่ ข้อมูลจากคัมภีร์อัมฤงคหฤตยะ ซึ่งเป็นคัมภีร์ภาษาสันสกฤตด้านอายุรเวทของอินเดียผลการวิจัยพบว่า มีเหล้าทั้งสิ้น 15 ชนิด แบ่งเป็น 1) เหล้าที่ทำจากข้าวหรือธัญพืช ได้แก่ สุรา ยสุรา อริษณะ ธานยามละ และเสาวีระ 2) เหล้าที่ทำจากพืช ได้แก่ วารุณี ไวกิตกะ สุรา ศุกตะ และศานทากี 3) เหล้าที่ทำจากผลไม้ ได้แก่ มารทวีกะ และขารชูระ และ 4) เหล้าที่ทำจากน้ำตาล ได้แก่ ศารกระ เคาะะ สีธู และมัวรวาสะ เหล้าแต่ละชนิดมีสรรพคุณที่แตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์หลักของเหล้า นั้น ๆ หลักอายุรเวทระบุว่า การดื่มเหล้าให้ทั้งคุณและโทษต่อสุขภาพร่างกาย อย่างไรก็ตามการดื่มเหล้าต้องปฏิบัติตามอย่างถูกต้องควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม จึงจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกาย ชีวิตและจิตใจ บรรลุเป้าหมายตามหลักอายุรเวทอย่างแท้จริง

คำสำคัญ ; เหล้า, อายุรเวท, อัมฤงคหฤตยะ

*บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ห้วงความรู้ด้านอายุรเวทในคัมภีร์อัมฤงคหฤตยะ ศึกษาเฉพาะสูตรสถานะ” หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยณรงค์ กลั่นน้อย เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

Alcohol in Ayurveda

Wutthiphong Thawinsombat¹ and Chainarong Klinnoi²

¹Sanskrit Studies, Department of Oriental Languages, Graduate School

²Department of Oriental Languages, Faculty of Archaeology

^{1,2}Silpakom University, Thailand

Abstract

This research aimed to study the content of alcohol as appeared in Ayurvedic text through a thorough study of Aṣṭāṅgahṛdya that is the India's Arurvedic Sanskrit text. It was found that there are 15 types of alcohol which are 1) alcohol that made from rice or grains are Surā, Yavasurā, Ariṣṭa, Dhanyāmla and Sauvīraka; 2) alcohol that made from plants are Vāruṇī, Vaibhītaka Surā, Sukta and Śaṅḍāktī; 3) alcohol that made from fruits are Mārdavīka and Khārjūra; and 4) alcohol that made from sugar are Śarkara, Gauḍa, Sīdhu and Madhavāsava. These alcohols have different medicinal properties depending on main ingredients of each type of alcohols. The principle of Ayurveda states that drinking alcohol provides both pro and cons for physical health. However, drinking alcohol must be properly practiced along with holistic health care. It can provide a good health in both physically life and mind and achieve true Ayurvedic goals.

Keywords ; Alcohol, Ayurveda, Aṣṭāṅgahṛdya

บทนำ

เหล้าถือเป็นเครื่องดื่มมีเม้าท์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์มาตั้งแต่อดีต กล่าวคือ มนุษย์มักดื่มเหล้าด้วยจุดประสงค์ที่แตกต่างกัน บ้างก็ดื่มเหล้าเพื่อความ สุข ความพึงพอใจ บ้างก็ดื่มเหล้าเป็นยา ใช้บำรุงร่างกายหรือรักษาโรค แต่หากย้อนกลับไปในสมัยโบราณ เครื่องดื่มมีเม้าท์ไวใช้ในพิธีกรรมบูชาเทพเจ้า นั่นคือ “น้ำโสม” สำหรับการบูชา พระอินทร์ เห็นได้จากในคัมภีร์พระเวทระบุว่า พระอินทร์เป็นเทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ ทั้งยังเป็นเทพเจ้าแห่งสงครามอีกด้วย บรรดาพราหมณ์ทั้งหลายต่างเพิ่มพูนความสุข ให้แก่พระอินทร์อย่างเต็มที่ โดยให้พระองค์สามารถมีชยา และเสพน้ำโสมซึ่งเป็นน้ำเมา หรือสุราประเภทหนึ่งที่ทำมาจากรากไม้ชนิดหนึ่งชื่อว่า โสมะ ดังนั้นในยุคพระเวท จึงมีพิธีถวายน้ำโสมแก่พระอินทร์ที่จะต้องใช้มันตระจากคัมภีร์สามเวทในการสวด ประกอบพิธีกรรม (กิตติธัช ศรีฟ้า, 2561, น. 71)

เมื่อพระอินทร์ดื่มน้ำโสมก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ของพระองค์ น้ำโสมช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของพระองค์มีพลังกำลังแข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังกลายเป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยนมีเมตตา ไม่เคร่งขรึมน่ากลัวเหมือนแต่ก่อน ในทางตรงกันข้าม หากพระองค์ดื่มน้ำโสมมากเกินไปจะทำให้พระองค์มีเม้าท์ แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ใ้อวด ตลอดจนทำให้สุขภาพพลานามัยของพระองค์ทรุดโทรม ลงอีกด้วย (อุดม จันทะดวง, 2530, น. 44-54) แสดงให้เห็นว่าการดื่มน้ำเมาล้วนให้ทั้ง คุณประโยชน์และโทษ

นอกจากน้ำโสมที่ใช้สำหรับบูชาพระอินทร์แล้ว ยังมีน้ำเมาอื่น ๆ ที่ปรากฏใน สมัยโบราณ โดยเป็นน้ำเมาที่ไม่ได้ใช้สำหรับบูชาเทพเจ้าเพียงเท่านั้น หากแต่ยังเป็น น้ำเมาที่มนุษย์ทั่วไปสามารถดื่มได้ เช่น สุรา เป็นเครื่องดื่มมีเม้าท์ทำจากข้าวบาร์เลย์ ที่หมักจนเป็นส่าแล้วนำมากลั่น อีกทั้งสุรายังสามารถทำมาจากสมุนไพร ต้นไม้ พืชชนิด ต่าง ๆ น้ำตาล และน้ำผึ้งได้ นอกจากนี้ยังมี “เคาตี” เป็นน้ำเมาทำมาจากอ้อย “มาธวี” ทำมาจากดอกมธูกะ “นารีเกลาสะ” ทำมาจากมะพร้าว “ปุชปาสะ” ทำมาจากดอกไม้ มีกลิ่นหอม เป็นที่นิยมดื่มในหมู่ชนชั้นสูง ในรามายณะปรากฏสุราชื่อ “ไมระยะ” และ “วารุณี” ขณะที่ในมหาภารตะปรากฏสุราชื่อ “กิลากะ” เป็นสุราที่มีรสเม้าท์แรงมาก (อุดม จันทะดวง, 2530, น. 36-41)

ในสมัยพุทธกาลตอนต้นเรียกเครื่องดื่มที่มีรสมีนเมาสูงว่า “มัทยะ” ส่วนน้ำต้องดอกไม้ น้ำต้องผลไม้ เรียกว่า “เมรัย” และ “สุรา” คือน้ำเมาทุกชนิดที่ทำมาจากธัญพืช เช่นในพระวินัยปิฎก กล่าวถึงหัวเชื้อสุราชื่อ “กาโปติกะ” เป็นหัวเชื้อสุราหายาก มีสีแดงเหมือนแท่นกพิราบ โดยชาวบ้านแห่งกรุงโกสัมพีในถวายหัวเชื้อสุรานี้แก่พระศาตตะ ครั้นเมื่อพระศาตตะได้ดื่มสุราแล้วจึงมีอาการมีนเมา ถึงกับล้มกลิ้งอยู่ที่ประตูเมือง

ข้อมูลเบื้องต้นทำให้ทราบว่าเครื่องดื่มที่มีรสมีนเมาจากเรียกอย่างรวม ๆ ว่า “มัทยะ” แปลว่า เหล้า โดยเหล้ามีหลากหลายประเภทขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่ใช้ทำเหล้านั้น โดยการดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มมีนเมานี้อยู่ในวิถีชีวิตของคนทุกชนชั้นตั้งแต่อดีต และยังคงพบการดื่มเหล้าในปัจจุบันเช่นกัน การดื่มเหล้าย่อมส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ นอกจากร่องรอยข้อมูลของเหล้าจากคัมภีร์ต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในอายุรเวท ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่รวบรวมศาสตร์แห่งสุขภาพตามวิธีการแพทย์แบบอินเดียโบราณก็ปรากฏข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าต่าง ๆ ด้วย ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้เรื่องเหล้าในอายุรเวทจึงมีความน่าสนใจ เนื่องจากทำให้เห็นข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าตามแนวทางอายุรเวทที่มีมาตั้งแต่อดีต และสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพร่างกายในสังคมปัจจุบันได้

อายุรเวท เป็นอุปกเวทที่รวบรวมความรู้สำคัญรองจากคัมภีร์พระเวท คำว่า “อุปกเวท” แปลว่า ความรู้อันดับที่สอง (กรฺณา-เรื่องอุไร กุศลาสัย, 2537, น. 175) คัมภีร์อุปกเวทจึงถือเป็นพระเวทรองที่มีความสำคัญเป็นอันดับที่สองรองจากคัมภีร์พระเวท (วิมลศิริ ร่วมสุข, 2522, น. 13) จัดเป็นวรรณคดีประเภทสมฤติ กล่าวคือ เป็นวรรณคดีที่มนุษย์ได้จดจำปฏิบัติต่อ ๆ กันมาเป็นประเพณี คัมภีร์อุปกเวทที่สำคัญมี 4 ประการ ดังนี้

1. อายุรเวท รจนโดยธวันตริ เป็นตำราทางการแพทย์ ประกอบไปด้วยความรู้เกี่ยวกับสรีระร่างกาย การปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตลอดจนการใช้ยาสมุนไพร และมนตร์ต่าง ๆ ในการรักษาโรคทุกชนิด อายุรเวทถือว่าเป็นอุปกเวทหรือภาคผนวกภาคหนึ่งของคัมภีร์ฤคเวท แต่สุศฺรฺตะ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านคัลยศาสตร์เชื่อว่าอายุรเวทเป็นอุปกเวทของคัมภีร์อถรรพเวท เห็นได้จากในอถรรพเวท กามท์ที่ 20 พบมนตร์¹ ว่าด้วยยาและการรักษาโรคอยู่เป็นจำนวนมาก (Bumroong Kham-ek, 1995, p. 112)

¹ มนตร์ หรือ มนตร์ คือ คำประพันธ์ด้วยฉันทบทหนึ่ง ๆ

ในมนตร์เหล่านี้จะบอกชื่ออาการ การวินิจฉัยโรค และการรักษาโรคชนิดต่าง ๆ (บารุง คำเอก, 2558, น. 10) โดยมักกล่าวถึงการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค เช่น โรคไข้ โรคไอ โรคเรื้อน โรคท้องผูก การรักษาโรคในอรรถรพเวทถือว่าโรคภัยไข้เจ็บมาจากภายนอก เช่น ฝุ่น ยาสั่ง เวทมนตร์คาถา และการกระทำผิดต่าง ๆ ดังนั้นการรักษาโรคจึงใช้วิธีทำให้โรคย้ายไปอยู่ที่อื่น (อารี ถาวรเศรษฐี, 2546, น. 96) นอกจากนี้ อรรถรพเวทยังถือเป็นต้นกำเนิดของการรักษาโรคอีกด้วย

2. ธนุรเวท ธิวจนาโดยวิศวามิตร เป็นตำราว่าด้วยการยิงธนู การใช้อาวุธและ ยุทธศาสตร์ในการทำศึกสงคราม ธนุรเวทถือว่าเป็นอุปเวทหรือภาคผนวกภาคหนึ่งของ คัมภีร์ยสุรเวท

3. คานธรรพเวท ธิวจนาโดยภรตมูณี เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สังคีตเวท เป็นตำรา ว่าด้วยการขับร้องเพลง การบรรเลงเครื่องดนตรี และการแสดงนาฏศิลป์ ตำราที่สำคัญ และมีชื่อเสียงที่สุดของคานธรรพเวทคือ นาฏยศาสตร์ ของภรตมูณี คานธรรพเวทถือว่าเป็นอุปเวทหรือภาคผนวกภาคหนึ่งของคัมภีร์สามเวท

4. สถาปัตยกรรม ธิวจนาโดยวิศวกรรมา เป็นตำราทางศิลปกรรม ว่าด้วยการก่อสร้าง สถาปัตยกรรมถือว่าเป็นอุปเวทหรือภาคผนวกภาคหนึ่งของคัมภีร์อรรถรพเวท

ในบรรดาคัมภีร์อุปเวททั้งสี่ประการข้างต้นนี้ ถือได้ว่าอายุรเวทเป็นความรู้ ที่เข้าถึงคนได้ทุกระดับ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการใช้ชีวิต ตลอดจนการรักษาสุขภาพ ให้ห่างจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายอันเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน อายุรเวทจึงเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อกิจกรรมทุก ๆ ด้านของมนุษย์จนอาจ เรียกว่าเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์เลยทีเดียวได้ ทั้งนี้อายุรเวทยังเป็นระบบการแพทย์ในยุคแรก ๆ ที่ปรากฏมากกว่า 5,000 ปี (Weis-Boheln, 2018, p. 4) ถือเป็นตำราเพื่อการดูแลสุขภาพ สุขภาพที่มีความเก่าแก่มากที่สุด เป็นการผสมผสานระหว่างหลักการทางวิทยาศาสตร์ กับปรัชญาที่บ่งบอกรายละเอียดทุกขั้นตอนของสภาวะทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตวิญญาณ อันเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี (ศิริน, 2550, น. 13) อายุรเวทจึงเป็นศาสตร์แห่งชีวิตอย่างแท้จริง ดังจะเห็นได้จาก คำว่า “อายุรเวท” มาจาก คำว่า “อายุส” หมายถึง ชีวิต กับคำว่า “เวทะ” หมายถึง ศาสตร์, ความรู้ ดังนั้นอายุรเวท จึงหมายถึง ความรู้แห่งชีวิต หรือศาสตร์แห่งชีวิตนั่นเอง (Dev, 2006, p. 3)

ในอดีตมีฤๅษีนักบวชได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับอายุรเวทนำมาแต่งเป็นคัมภีร์ต่าง ๆ มากมาย โดยคัมภีร์อายุรเวทที่มีความสำคัญ และยังหลงเหลือปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ จรกสังหิตา ถือว่าเป็นตำราอายุรเวทที่มีความเก่าแก่มากที่สุด ประพันธ์โดยจรกะ จรกะเป็นผู้เชี่ยวชาญทางเวชศาสตร์ เนื้อหาในจรกสังหิตากล่าวถึงองค์ความรู้ทางการแพทย์ โดยทั่วไปและการรักษาโรค แบ่งออกเป็น 8 ตอนหรือเรียกว่า 8 สถานะ ประกอบไปด้วย ความรู้เกี่ยวกับโรค ยารักษาโรค อาหาร การศึกษาเกี่ยวกับร่างกาย การวินิจฉัยโรค ความรู้เกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ ตลอดจนจนชีวิตวิทยาว่าด้วยสัตว์แรกเกิด (จำลอง สารพัตนิก, 2533, น. 126)

นอกจากนี้คัมภีร์สุครุตสังหิตา ก็เป็นตำราอายุรเวทที่สำคัญเช่นเดียวกัน ประพันธ์โดยสุครุตผู้เชี่ยวชาญทางด้านศัลยศาสตร์ เนื้อหาส่วนใหญ่ในคัมภีร์สุครุตสังหิตาเกี่ยวข้องกับวิธีการรักษาโรคด้วยการศัลยกรรมมีเนื้อหารวมทั้งสิ้น 5 สถานะ (จำลอง สารพัตนิก, 2533, น. 126-127) อีกทั้งยังมีคัมภีร์อัมฤงคหฤตยะ ประพันธ์โดย วาดภฏะเมื่อราวพุทธศตวรรษที่ 11 มีเนื้อหารวมทั้งสิ้น 6 สถานะ กล่าวถึงความรู้เรื่องอายุรเวทโดยรวม ได้แก่ ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอายุรเวท กายวิภาคศาสตร์ ความรู้เกี่ยวกับบยา ความรู้เกี่ยวกับโรค การเกิดโรค การวินิจฉัยโรค การรักษาโรคด้วยวิธีการต่าง ๆ ตลอดจนการดูแลผู้ป่วย

พร้อมกันนี้ยังปรากฏคัมภีร์อายุรเวทอื่น ๆ เช่น เกลสังหิตา กาศยปลสังหิตา ชาวาฬิสูตระ อัศวินกุมารสังหิตา อินวันตริสูตระ ทั้งนี้ในบรรดาคัมภีร์อายุรเวทตามที่กล่าวมาข้างต้น จรกสังหิตา สุครุตสังหิตา และอัมฤงคหฤตยะ ทั้งสามคัมภีร์นี้ถือเป็นคัมภีร์หลักที่สำคัญทางอายุรเวท เรียกว่า “พฤห์ตตริย” เป็นยอดแห่งคัมภีร์อายุรเวท โดยมีจรกสังหิตา เป็นคัมภีร์ของสำนักความคิดทางเวชศาสตร์ สุครุตสังหิตา เป็นคัมภีร์ของสำนักความคิดทางศัลยศาสตร์ ส่วนอัมฤงคหฤตยะเป็นคัมภีร์อายุรเวทที่มีลักษณะเด่นและมีความแตกต่างจากจรกสังหิตาและสุครุตสังหิตา กล่าวคือ เนื้อหาในคัมภีร์อัมฤงคหฤตยะเกิดจากการสรุปเนื้อหาที่สำคัญจากสองคัมภีร์ข้างต้นรวบรวมเข้าไว้ด้วยกัน อีกทั้งยังมีการเพิ่มเติมเนื้อหาเข้าไปเพื่อให้คัมภีร์มีความสมบูรณ์ เข้าใจง่ายและครอบคลุมองค์ความรู้ด้านอายุรเวทมากขึ้น เนื้อหาในคัมภีร์อัมฤงคหฤตยะจึงมีครบถ้วนทั้งเวชศาสตร์และศัลยศาสตร์ เป็นความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในทางทฤษฎี

และปฏิบัติ นอกจากนี้ อัชฎางคหฤทยะยังเป็นคัมภีร์ที่มีความกระชับ ไม่ยืดเยื้อ สะดวกต่อการศึกษาและท่องจำ เนื่องจากมีรูปแบบคำประพันธ์ประเภทร้อยกรองเพียงเท่านั้น ต่างจากจกรสังหิตาและสุครุตสังหิตาที่มีรูปแบบคำประพันธ์ผสมผสานกันทั้งแบบร้อยแก้วและร้อยกรอง ดังนั้นคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะจึงถือเป็นคัมภีร์เล่มหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับผู้ต้องการศึกษาด้านอายุรเวทเบื้องต้น

คัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ ประพันธ์โดยวาคภฏะ เป็นกวีและผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรเวท วาคภฏะกำเนิดแถบแคว้นสินธ์ ปัจจุบันเป็นพื้นที่ชายแดนแถบประเทศปากีสถาน ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ อุตตรสถานะระบุว่า วาคภฏะเป็นบุตรของศรีสิงหคุปตะ และเป็นศิษย์ของอวลากิกะ กล่าวกันว่าวาคภฏะได้รับความรู้ด้านอายุรเวทมาจากอาจารย์และบิดาของตน (Rhyner, 1998, p. 17)

คำว่า อัชฎางคหฤทยะ หมายถึง แก่นสาร หรือหัวใจสำคัญของอายุรเวททั้งแปดสาขา² ถือเป็นหนึ่งในตำราที่สำคัญของอายุรเวท อันเป็นศาสตร์การแพทย์ของอินเดียโบราณ คัมภีร์นี้ประกอบไปด้วยเนื้อหาหลักทั้งหมด 6 ตอน หรือ 6 สถานะ และในแต่ละสถานะจะแบ่งเนื้อหาออกเป็นบท หรือ อธิยายะ รวมทั้งสิ้น 120 อธิยายะ เริ่มต้นจากสูตรสถานะไปจนถึงอุตตรสถานะ ครอบคลุมตั้งแต่หลักการเบื้องต้นของอายุรเวท หลักกายวิภาคศาสตร์ การดูแลร่างกาย หลักปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารและยา การเกิดโรค ลักษณะของโรคชนิดต่าง ๆ การป้องกันและวิธีการรักษาโรคเบื้องต้น การใช้ยาสมุนไพรเพื่อการรักษาโรค การรักษาโรคด้วยการบำบัด วิธีการจัดการเมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตลอดจนหลักการเบื้องต้นเภสัชศาสตร์ กล่าวได้ว่าคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะได้อธิบายความรู้ด้านอายุรเวทในภาพรวม โดยมีเนื้อหาในตอนแรก หรือสถานะแรก คือสูตรสถานะเป็นพื้นฐานสำคัญ ที่จะทำให้ผู้อ่านเข้าใจหลักการของอายุรเวทได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นการปูพื้นฐานความรู้ไปสู่เนื้อหาในสถานะต่อ ๆ ไป

²จะระ สุธะและวาคภฏะได้แบ่งอายุรเวทออกเป็น 8 สาขา ได้แก่ 1) กายจิตตสา เป็นการดูแลร่างกายจากภายใน เทียบได้กับวิชาอายุรศาสตร์ในปัจจุบัน 2) ศาลากยตันตระ เป็นการรักษาโรคบริเวณหู จมูก ลำคอ และตา โดยในวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันเรียกว่า โสตศอนาสิกวิทยา และจักษุวิทยา 3) ศัลยตันตระ เป็นการรักษาโดยวิธีผ่าตัด เทียบได้กับวิชาศัลยศาสตร์ทั่วไป 4) เภษมารฤตยะ เทียบได้กับวิชาเภสัชศาสตร์ในปัจจุบัน เกี่ยวข้องกับการดูแลหญิงตั้งครรภ์ไปจนทารกแรกเกิด และเด็กทั่วไป 5) อคพตันตระ คือวิชาพิษวิทยา 6) กูตวิทยา เทียบได้กับวิชาจิตเวชศาสตร์ ว่าด้วยการสวดมนต์และการทำพิธีกรรมเพื่อขจัดภัยจากความชั่วร้าย ทั้งยังเกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิตด้วย 7) รสาณตันตระ ว่าด้วยการรักษาสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อการชะลอวัย 8) วาสิกรรมะ เกี่ยวข้องกับการรักษาอาการอ่อนเพลียและความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์ (เจสสิยาปิยะชน, 2537, น. 33-34)

ด้วยเหตุนี้เองสูตรสถานะจึงเป็นเนื้อหาส่วนที่มีความสำคัญ ทั้งยังมีประโยชน์ต่อผู้อ่านและผู้ที่มีความสนใจในอายุรเวท เนื่องจากสูตรสถานะได้อธิบายหลักการพื้นฐานของอายุรเวทไว้อย่างครบถ้วน เช่น ในคัมภีร์อัมฤตคฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 1 มันทระที่ 2 แสดงให้เห็นถึงจุดประสงค์ของอายุรเวท ที่เปรียบเสมือนเป็นวิทยาศาสตร์แห่งการดำรงชีวิต สอนให้มนุษย์รู้จักพิจารณาถึงปัจจัยสำคัญอันเป็นองค์ประกอบของชีวิต ทั้งในเรื่องร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตวิญญาณที่ล้วนมีความสำคัญต่อสุขภาพพลานามัย (ศิขริน, 2550, น. 13) หากผู้ใดมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้วก็ย่อมสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีชีวิตที่ยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนสามารถบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิต 4 ประการ ประกอบไปด้วย 1) อรรถะ ได้แก่ ความสุขอันเกิดมาจากการมีทรัพย์สินและสมบัติต่าง ๆ 2) กามะ ได้แก่ ความสุขอันเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์สินซื้อหาสิ่งของต่าง ๆ มาบำรุงบำเรอตนด้วยกามคุณทั้ง 5 คือ รูป กลิ่น เสียง รส และสัมผัส 3) ธรรมะ ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากความสงบใจโดยตรงเป็นสันติสุข และ 4) โมกษะ ได้แก่ ความสุขใจโดยแท้ที่เกิดจากการพ้นไปจากอำนาจกิเลสอย่างสิ้นเชิงไม่มีอามิสเจือปน ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า เรียกว่า ปुरुชาตตะ (พื้น ดอกบัว, 2545, น. 61)

ในคัมภีร์อัมฤตคฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 1 มันทระที่ 3 กล่าวถึง ไตรโทษะ ที่เป็นหลักการสำคัญของอายุรเวท โดยในที่นี้คำว่า “ไตร” หมายถึงกลุ่มหนึ่งขององค์ประกอบธาตุพื้นฐานสามประการ ได้แก่ วาตะ ปิตตะ และภษะ ส่วนคำว่า “โทษะ” หมายถึง การเสื่อมสภาพได้ ดังนั้นหากวาตะ ปิตตะ และภษะเสื่อม อาจทำให้เกิดโรค แต่หากทั้งสามอยู่ในภาวะสมดุลหรือรักษาให้อยู่ในสภาพที่เป็นธรรมชาติอย่างสมดุล สุขภาพร่างกายก็จะแข็งแรง ในร่างกายมนุษย์มีส่วนประกอบของวาตะ คือ ลม เป็นสิ่งที่เคลื่อนไหว และช่องว่างภายในร่างกาย ปิตตะ คือ ไฟ เป็นพลังงานความร้อนที่มีอยู่ในร่างกาย และ ภษะ คือ น้ำ ของเหลวต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบหลักของร่างกาย เป็นตัวเชื่อมโครงสร้างและระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย (Frawley, 2000, p. 39-43)

ในคัมภีร์อัมฤตคฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 2 มันทระที่ 1-2 ปรากฏเนื้อหาเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันอันพึงปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องการมีอายุยืนยาวตามหลักอายุรเวท โดยเริ่มตั้งแต่การตื่นนอน ควรตื่นนอนระหว่างช่วงเวลาประมาณตีสี่ถึงหกโมงเช้า

หรือก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ตรงกับช่วงเวลาพรหมมูหุระตามระบบโหราศาสตร์อินเดียโบราณ พรหมมูหุระถือเป็นช่วงเวลาของวาตะโทษะ หรือลม อันเป็นตัวแทนของการเคลื่อนไหว การริเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งตรงกับความหมายของ พรหมมูหุระ คือช่วงเวลาของพระพรหมผู้สร้าง (Bhattacharya, 2015, p. 6) เป็นช่วงเวลามงคล แสดงให้เห็นถึงการริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่

ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรस्थานะ อธิบายที่ 10 มंत्रที่ 31-32 แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของพีชสมุนไพรวินิจฉัยว่าช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการของโรคต่าง ๆ ตามหลักอายุรเวท เช่น สมอไทย สมอพิเภก ต้นพุดกษิระทุมุ มะเดื่ออุทุมพรขมิ้นเครือ มะขวิดอ่อน อินทผลัม บัวหลวง และบัวเผื่อน สมุนไพรรเหล่านี้มีรสฝาด มีคุณลักษณะแห้ง เย็น และหนัก ช่วยควบคุมความดันโลหิต ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายและรักษาโรคได้หลายชนิด แก้วไข้ บรรเทาอาการไอและเจ็บคอ ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาเจียน รักษาโรคบิด รักษาแผลในช่องปาก (Kapoor, 1990, p. 322)

การเลือกบริโภคอาหารก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่มีความสำคัญในอายุรเวทจะเห็นได้จากใน คัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรस्थานะ อธิบายที่ 5 มंत्रที่ 37-38 กล่าวว่า ควรบริโภคชี หรือ เนยใส ช่วยบำรุงสติปัญญา ความจำ ทำให้ฉลาด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้มีอายุยืนยาว ทั้งยังช่วยบำรุงอสุจิและบำรุงสายตา

นอกจากนี้ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรस्थานะ อธิบายที่ 2 มंत्रที่ 21 ซึ่งชี้ให้เห็นว่าคำสอนตามหลักอายุรเวทไม่เพียงแต่มุ่งเน้นในเรื่องของสุขภาพร่างกายเพียงเท่านั้น แต่ยังพูดถึงหลักการดำรงชีวิตอีกด้วย กล่าวคือ ทุกคนพึงคบหาและช่วยเหลือกัลยาณมิตร ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เพราะบุคคลเหล่านั้นจะนำพาเราไปสู่แนวทางที่ดี ในขณะที่เดียวกันก็พึงหลีกเลี่ยงผู้นิยมใช้ความรุนแรง ผู้ลัทธิพฤษ์ ประพฤติผิดในกาม พุดจารุนแรง พูจาหยาบคาย และพูดเท็จ คุณสมบัติทั้งหลายเหล่านี้ล้วนเป็นพฤติกรรมของคนพาลที่ไม่น่าคบหาเป็นมิตร เพราะบุคคลเหล่านี้จะนำพาเราไปสู่หนทางมิชอบ

จากที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นภาพรวมของเนื้อหาโดยสังเขปที่ปรากฏในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ ในส่วนของสูตรस्थานะ โดยกล่าวถึงหลักอายุรเวทเบื้องต้นว่าเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) อันเป็นปรัชญาเพื่อการมีสุขภาวะที่ดี

โดยต้องพิจารณาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กันทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และ จิตปัญญา ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีความสอดคล้องกัน ดังนั้นเราควรให้ความสำคัญกับทุกสิ่ง เพื่อให้เกิดความสุขุม และความสุขในชีวิต

นอกจากนี้ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะยังปรากฏข้อมูลเกี่ยวกับเหล่า เป็นข้อมูลที่น่าสนใจเนื่องจากในปัจจุบันทัศนคติของคนทั่วไปมักคิดว่า เหล่าเป็นสิ่งเสพติด มองภาพคนตี๋มเหล่าว่าเป็นคนไม่ดี มีสภาพเมามาย มีกลิ่นตัวเน่าเหม็น ผมเผ้ายุ่งเหยิง แต่งตัวสกปรก พืชจากการตี๋มเหล่านำมาซึ่งปัญหาสุขภาพหลายอย่าง เหล่าจึงกลายเป็นภาพมายาคติของสิ่งที่ไม่ดีในสายตาของคนทั่วไป (สุรธันนกุล นุ่นภูบาล, 2561, น. 98) และถึงแม้ปัจจุบันจะมีผู้กล่าวถึงเหล่าในอายุสวเขต รวมถึงการตี๋มเหล่าเชิงสุขภาพอยู่บ้าง แต่ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเหล่าโดยเจาะลึกให้เห็นถึงความสอดคล้องกับคัมภีร์อายุสวเขตโดยตรง จะทำให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเหล่าที่ปรากฏในคัมภีร์อายุสวเขต จากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะในประเด็นของลักษณะ ตลอดจนสรรพคุณของเหล่าประเภทต่าง ๆ เพื่อชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการตี๋มเหล่าตามแนวทางอายุสวเขต ทั้งยังเพื่อแสดงให้เห็นถึงมุมมองของเหล่าในคัมภีร์อายุสวเขตซึ่งเป็นคัมภีร์เกี่ยวกับสุขภาพที่สำคัญมาตั้งแต่สมัยโบราณที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ และความเชื่อที่สำคัญว่ามีความแตกต่างจากทัศนคติของคนปัจจุบัน กล่าวคือ เหล่าไม่ใช่เครื่องตี๋มที่ให้โทษเพียงเท่านั้น แต่ยังให้ประโยชน์ต่อร่างกายหากรู้จักคุณค่าของเหล่าและตี๋มในปริมาณที่เหมาะสม โดยข้อมูลเกี่ยวกับเหล่าจากคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะนี้ยังสามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับเหล่าที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเหล่าที่ปรากฏในคัมภีร์อายุสวเขต

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าจากคัมภีร์อัสฎางคหฤทยะสูตรสถานะ อธิบายที่ 1-15 เท่านั้น โดยผู้วิจัยใช้ต้นฉบับภาษาสันสกฤตจากหนังสือ Śrī Vāgbhataviracitam Astāṅgahr̥dyam ที่มี ศรี ลาลจันทร เวทยะเป็นบรรณาธิการตีพิมพ์ครั้งที่ 7 โดยสำนักพิมพ์ Motilal Banarsidass เมื่อปี ค.ศ. 2016 ทั้งนี้มีเนื้อหาในส่วนสูตรสถานะที่เป็นมันตระภาษาสันสกฤตพร้อมด้วยคำอธิบายความภาษาฮินดีอยู่ในหน้าที่ 1-124³

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยบริสุทธิ์ (Pure Research) หรือการวิจัยพื้นฐาน (Basic Research) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าในคัมภีร์อัสฎางคหฤทยะสูตรสถานะ โดยวิจัยใช้วิธีสำรวจเอกสาร (Documentary Research) ควบคู่ไปกับการศึกษาเชิงวิเคราะห์ (Analysis Research) เพื่อให้มีเอกสารที่เป็นข้อมูลในการวิจัยอย่างเพียงพอและมีประสิทธิภาพ ในส่วนของการศึกษาวิเคราะห์ ผู้วิจัยใช้ข้อมูลที่ได้จากการแปลคัมภีร์อัสฎางคหฤทยะสูตรสถานะ จากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาไทยด้วยตนเอง จนเมื่อได้ข้อมูลที่ต้องการแล้ว ผู้วิจัยใช้ระเบียบการวิจัยแบบพรรณนา (Description Research) เพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับเหล้าโดยการสังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ

ผลการวิจัย

“เหล้า” คือน้ำเมาที่กลั่นหรือหมักแล้ว เหล้าและพฤติกรรมการดื่มเหล้าอยู่คู่สังคมมนุษย์มาอย่างยาวนาน มีการนำเหล้าไปใช้ในบริบทที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในอดีตเหล้าถูกใช้เป็นยาฆ่าเชื้อ ตลอดจนจนเป็นสารละลายในรูปแบบยาตอง ส่วนปัจจุบันยังมีความเชื่อว่าเหล้าบางชนิดหากบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะจะมีคุณค่าในทางป้องกันการเป็นโรคหัวใจ (เทพินทร์ พัชรานุรักษ์, 2541, น. 2) ดังจะเห็นได้จากหลักอายุรเวทกล่าวว่า เหล้ามีประโยชน์มากมาย ส่งผลดีต่อร่างกายหากดื่มอย่างเหมาะสม โดยการดื่มเหล้าปริมาณ 1-2 แก้วนั้นดีที่สุด (Ananta Ripa Ajmera, 2017)

³ในปัจจุบันมีการเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับคัมภีร์อัสฎางคหฤทยะสูตรสถานะ ผ่านสื่อออนไลน์มากมาย เช่น ในเว็บไซต์ <https://sa.wikibooks.org>

ในคัมภีร์อักษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ปรากฏข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าอยู่พอสมควร ทั้งในแง่ลักษณะของเหล้าประเภทต่าง ๆ สรรพคุณ โทษ และข้อควรระวังในการดื่มเหล้า โดยปรากฏอยู่ในอัยายะที่ 5 ชื่อว่า “ทรววิชฎานีเย” ว่าด้วยการอธิบายคุณลักษณะของเหล้าต่าง ๆ เช่น น้ำดื่ม น้ำฝน นม น้ำผลไม้ น้ำมัน น้ำผึ้ง รวมถึงเหล้า โดยเรียกเหล้าหรือเครื่องดื่มมีเมารวม ๆ ว่า “มัทยะ” ในมันตระที่ 62-63 ดังตัวอย่าง

ทีปน โจจัน มทุย ตีกุโณษณ ตุชฎิปุชฎิทม ॥ 62 ॥

สสุวาทุติกตกฏกม อมุลปากรล สรม ।

สภาย สวารโศคย ปฺรติภาวรณกถุลลข ॥ 63 ॥

มันตระข้างต้นปรากฏคำว่า “มัทยะ” หมายถึง เหล้า (Alcohol) โดยระบุว่าเหล้ามีรสขม เผ็ดร้อน ฝาดและหวานเล็กน้อย การดื่มเหล้าทำให้เกิดความพึงพอใจ ทั้งยังสามารถช่วยบำรุงร่างกาย กระตุ้นระบบย่อยอาหารให้สามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การดื่มเหล้าอย่างพอเหมาะพอดีสามารถช่วยบรรเทาโรคบางอย่างได้

พร้อมกันนี้ ในคัมภีร์อักษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อัยายะที่ 5 มันตระที่ 64-65 ได้กล่าวไว้ว่า การดื่มเหล้าช่วยทำให้ไตรโทษะในร่างกายมีความสมดุล และเหล้าช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น แต่หากดื่มเหล้าในปริมาณที่ไม่เหมาะสมจะเป็นอันตรายให้โทษต่อร่างกาย⁴ เพราะการดื่มเหล้ามากเกินไปจะทำให้ไตรโทษะในร่างกายขาดความสมดุลก่อให้เกิดความผิดปกติต่ออวัยวะในร่างกายได้ (Heidi E. Spear, 2011) นอกจากนี้ยังกล่าวถึงข้อห้ามในการดื่มเหล้าไว้ว่า ผู้ที่ท้องว่างไม่ควรดื่มเหล้า (Parvesh Handa, 2006, p. 62) อย่าดื่มเหล้ากับอาหารร้อน ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเหล้าที่เข้มข้นเกินไป หรืออ่อนเกินไป และไม่ควรดื่มเหล้าที่สกปรกมีวัตถุเจือปน โดยในคัมภีร์อักษฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อัยายะที่ 5 มันตระที่ 67-80 มีการให้รายละเอียดของเหล้าแต่ละประเภทไว้ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

⁴ในอายุรเวท โรคที่เกิดจากการดื่มสุรามากเกินไป หรือโรคพิษสุราเรื้อรัง เรียกว่า “มัทตยะ”

1. สุรา (सुरा) อยู่ในมันดระที่ 67 มีความมัน หนัก ย่อยยาก เมื่อดื่มในปริมาณ มากเกินไปสามารถทำให้อ้วนได้ แต่หากดื่มในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยลดวาทะ ส่วนเกินภายในร่างกาย เช่น ช่วยขับลม ในขณะที่เดียวกันยังช่วยเพิ่มกษะ หรือของเหลว ต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น น้ำนมปัสสาวะ นอกจากนี้ในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะยังอธิบายไว้ว่า การดื่มสุรานี้สามารถช่วยบรรเทาอาการท้องมาน โรคริดสีดวงทวาร และโรคลำไส้ได้อีก ด้วย อนึ่ง สุราในที่นี้เกิดจากการหมักน้ำ กับลูกแป้งเป็นหลัก อาจกล่าวได้ว่ามีลักษณะ คล้ายคลึงกับเบียร์ในปัจจุบัน

2. วารุณี (वारुणी) อยู่ในมันดระที่ 68 คือเหล้าที่มีผักขมหิน (ชื่อทาง วิทยาศาสตร์ Boerhavia diffusa L.) เป็นส่วนประกอบสำคัญ มีความเบา แห้ง แผลม อาจมีอาการแสบคอในระหว่างดื่ม แต่เมื่อดื่มแล้วจะส่งผลดีต่อการทำงานของระบบหัวใจ สามารถลดการจุกเสียด ไอ อาเจียน หอบ และบรรเทาไข้หวัดได้ เนื่องจากผักขมหิน ถือเป็นสมุนไพรอย่างหนึ่งที่มีคุณสมบัติเบา และแห้งตามหลักอายุรเวท มีประโยชน์ ต่อหัวใจ ช่องท้อง (Kapoor, 1990, p. 79) ดังนั้น เมื่อนำมาทำเหล้าจึงมีสรรพคุณ ทางยาเช่นเดียวกัน

3. ไวกิตกะ สุรา (वैगितकसुरा) อยู่ในมันดระที่ 69 ทำจากสมอพิเภก ซึ่งจัดเป็น เครื่องยาสมุนไพรชนิดหนึ่งในตรีผลา (คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย, 2552, น. 254) ประกอบด้วยสมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม สมอพิเภกมีประโยชน์ ต่อหัวใจ บรรเทาอาการไอ ไข้ แก้ไข้ เป็นยาระบาย รักษาโรคผิวหนัง และช่วยบำรุงเลือด (Dev, 2006, p. 408) ดังนั้นสุราที่ทำมาจากสมอพิเภกจึงมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการ ต่าง ๆ ได้เช่นกัน ดังจะเห็นได้จากในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะ สูตรสถานะที่ว่า ไวกิตกะ สุรา เป็นสุราที่มีความเบา เมื่อดื่มจะไม่ทำให้เกิดความร้อนภายในร่างกาย เป็นสุราที่ดี ต่อสุขภาพ ไม่ทำให้เกิดความมึนเมา ช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากโรคโลหิต จาง และโรคผิวหนังได้

4. ยวสุรา (यव सुरा) อยู่ในมันดระที่ 70 เป็นสุราที่ทำมาจากข้าวบาร์เลย์ ที่เป็นธัญพืชชนิดหนึ่ง มีความมัน นิยมนำมาทำเป็นอาหาร และยังสามารถนำไปหมัก เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ (พลอย วงษ์วิไล, 2564) ยวสุรามีความหนัก เป็นอุปสรรค ต่อระบบย่อยอาหาร เมื่อดื่มยวสุราในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียได้

นอกจากนี้ยังทำให้ไตรโทษะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น อันเป็นสาเหตุของความผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย

5. อริษฏะ (अरिष्ट) อยู่ในมันดระที่ 70-71 คือเหล้าหมักจากธัญพืช หรือผลไม้ต่าง ๆ ในคัมภีร์อักษฎางคหฤตยะ สูตรสถานะ ไม่ได้ระบุวัตถุดิบหลักที่ใช้ในการหมักอริษฏะไว้อย่างชัดเจน ระบุไว้เพียงว่าอริษฏะจะมีคุณสมบัติ หรือสรรพคุณไปตามวัตถุดิบหลัก และยังคงกล่าวอีกว่า อริษฏะมีความฝาด เผ็ดร้อน ทำให้มีนเมาได้มากกว่าเหล้าอื่น ๆ แต่มีประโยชน์มากมาย ช่วยบรรเทาอาการลำไส้อักเสบ โรคโลหิตจาง โรคผิวหนัง โรคจิตสับสน ทวาร อาการท้องมาน โรคในช่องท้อง โรคมีลม รักษาไข้หวัดได้ และเมื่อดื่มแล้วจะทำให้วาทะเพิ่มมากขึ้น เพราะการบริโภคของที่เผ็ดร้อน และรสฝาดมากเกินไปเป็นสาเหตุการเกิดความรุนแรงของวาทะในร่างกาย (ณภักชา ตัญญา, 2560, น. 74) อัศวคันธะ อริษฏะ เป็นตัวอย่างของอริษฏะประเภทหนึ่งที่มีอัศวคันธะ หรือโสมอินเดีย (ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Withania somnifera*) เป็นส่วนประกอบหลัก มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยเพิ่มน้ำอสุจิ ทั้งยังช่วยบำรุงเลือดสมอง หัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการรักษาอาการเกี่ยวกับจิตเวช ความเครียด ภาวะซึมเศร้าได้อีกด้วย (Jagdev Singh, 2017)

6. มารทวีกะ (मार्दवीक) อยู่ในมันดระที่ 72 เป็นเหล้าที่หมักจากองุ่น มีรสหวาน เมื่อดื่มแล้วจะกระตุ้นอารมณ์ และร่างกายให้กระปรี้กระเปร่า ทำให้ระบบการไหลเวียนของของเหลวภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น สามารถบรรเทาความรุนแรงจากโรคโลหิตจาง โรคเบาหวาน และช่วยถ่ายพยาธิได้อีกด้วย นอกจากนี้ในคัมภีร์อักษฎางคหฤตยะยังระบุว่าการดื่มมารทวีกะจะส่งผลดีต่อหัวใจ

7. ขารชูระ (खार्शुर) อยู่ในมันดระที่ 73 เป็นเหล้าที่ทำมาจากผลอินทผลัม เป็นเหล้าที่มีความหนักย่อยยาก

8. ศารकर (साकर) อยู่ในมันดระที่ 73 เป็นเหล้าที่มีน้ำตาลเป็นวัตถุดิบหลัก เกิดจากกระบวนการหมักที่ทำให้น้ำตาลกลายเป็นแอลกอฮอล์ เหล้าประเภทนี้มีความหอม มีรสหวาน มีความเบา ทำให้เมื่อดื่มศารकरจะไม่ทำให้เกิดความมีนเมา ในขณะที่เดียวกันยังมีประโยชน์ต่อหัวใจด้วย

9. เกาตะ (गीट) อยู่ในมันตระที่ 74 เป็นเหล่าที่เกิดจากการหมักกากน้ำตาล กากน้ำตาลหรือโมลาส คือของเหลือจากกระบวนการผลิตน้ำตาลทราย เป็นของเหลวข้นสีน้ำตาลอมดำ มีรสหวานปนขม มีกลิ่นคล้ายน้ำตาลไหม้ (ธงชัย ตั้งเปรมศรี, 2555, น. 43) กากน้ำตาลถือเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการผลิตสุราและแอลกอฮอล์ใน คัมภีร์อัชฎางคหฤทยะระบุว่าเหล่าประเภทนี้มีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถช่วยในการกระตุ้นระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ทำให้ปริมาณปัสสาวะและอุจจาระเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังกระตุ้นความอยากอาหารได้เช่นกัน

10. สีรุ (सीरु) อยู่ในมันตระที่ 74-75 เป็นเหล่าที่ทำจากอ้อย การต้มเหล่าประเภทนี้จะทำให้วาดะ และปิตตะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น การต้มเหล้ามักทำให้ปิตตะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น ทำให้อัตราการเผาผลาญในร่างกายเพิ่มขึ้นเช่นกัน ในขณะเดียวกันก็ช่วยทำให้กษะลดลง การต้มเหล่าที่ทำจากอ้อยจึงสามารถช่วยลดความมัน ลดความอ้วนได้ และยังช่วยบรรเทาโรคเรื้อน ลดความรุนแรงของอาการท้องมาน รวมไปถึงโรคต่าง ๆ ภายในช่องท้อง ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะยังระบุอีกว่าสุราที่ทำจากอ้อยนั้นมีคุณภาพดีที่สุดใน

11. มัชวาสะวะ (मध्वासव) อยู่ในมันตระที่ 75 คือเหล่าที่มีน้ำผึ้งเป็นส่วนประกอบหลัก ช่วยลดความแข็ง หนักต่าง ๆ ที่มีในร่างกาย บรรเทาอาการจากโรคเบาหวาน ไข้หวัด และอาการไอ

12. ศุกตะ (सुक्त) อยู่ในมันตระที่ 76-77 คือเหล่าที่ใช้พืชหัวต่าง ๆ ในการหมัก เป็นเหล่าที่มีความร้อนมาก เมื่อต้มแล้วจะทำให้อุณหภูมิภายในร่างกายสูงขึ้น มีรสเปรี้ยว ในขณะเดียวกันก็มีประโยชน์มากมาย ทำให้เลือดเกิดความชุ่มชื้น สามารถไหลเวียนได้ดี ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดึงต่อหัวใจ ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร และยังทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังบรรเทาความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคโลหิตจาง โรคเกี่ยวกับสายตา และยังช่วยถ่ายพยาธิได้อีกด้วย

13. ศาณทากี (साण्टाकी) อยู่ในมันตระที่ 78 เป็นเหล่าที่เกิดจากการหมักมูลหรือเรดดิ อาจเรียกว่าหัวผักกาด มีลักษณะเป็นหัวกลมเล็ก ๆ สีแดง มีรสเผ็ด (ทัทยา อนุสร, 2554, น. 303) ศาณทากีจะมีรสเปรี้ยวมากขึ้นไปตามระยะเวลาที่หมัก

มีความเบา ย่อยง่าย เมื่อดื่มแล้วจะช่วยกระตุ้นต่อมรับรส ทำให้เกิดความอยากอาหารมากยิ่งขึ้น

14. ธานยามล (धान्याम्ल) อยู่ในมันตระที่ 78 คือเหล้าที่หมักจากข้าว และธัญพืชต่าง ๆ ข้าวถือเป็นวัตถุดิบหลักประการหนึ่งที่ใช้ในการหมักสุราร่วมกับธัญพืชต่าง ๆ โดยในกระบวนการหมักข้าวจะเปลี่ยนเป็นแป้ง น้ำตาล และกลายเป็นแอลกอฮอล์ตามลำดับ ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะกล่าวว่า ธานยามลนี้เป็นเหล้าร้อน ทำให้ปิตตะในร่างกายเพิ่มขึ้น มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ช่วยบรรเทาความเมื่อยล้า ความอ่อนเพลีย ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร กระตุ้นระบบย่อยอาหาร บรรเทาความเจ็บปวดในท้องปัสสาวะ สามารถใช้ในการรักษาโรคด้วยการสวนล้างลำไส้ได้ หากดื่มในปริมาณที่เหมาะสมจะส่งผลดีต่อหัวใจ และช่วยรักษาความสมดุลของวาตะและกะได้เช่นกัน

15. เสาวีระ (सौवीरक) อยู่ในมันตระที่ 80 คือเหล้าที่หมักจากข้าวสาลี การดื่มเสาวีระสามารถช่วยถ่ายพยาธิได้ บรรเทาความรุนแรงจากโรคหัวใจ โรคในช่องท้อง โรคริดสีดวงทวาร และโรคโลหิตจางได้

ข้อมูลข้างต้นที่ปรากฏในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 5 ได้จำแนกเหล้าเป็นประเภทต่าง ๆ โดยเหล้าแต่ละชนิดต่างก็มีสรรพคุณที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม การดื่มเหล้าตามหลักอายุรเวทจะต้องดื่มในปริมาณที่พอเหมาะจึงจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย นอกจากข้อมูลดังกล่าวแล้ว ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ ยังมีการกล่าวถึงเหล้าอยู่เล็กน้อยในอธิบายะที่ 3 มันตระที่ 22 ว่าในฤดูคิศิระ (ปลายฤดูหนาว, ฤดูน้ำค้าง)⁵ ควรดื่มเหล้า เช่น อริชฎะ สีฐ มารทวิกะด้วยความพึงพอใจ ทั้งนี้ในแต่ละฤดูกาลย่อมมีสิ่งแวดล้อม และสภาพอากาศที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับฤดูกาลจึงมีผลกับร่างกาย โดยในฤดูคิศิระ อยู่ในช่วงกลางเดือนมกราคม ถึงกลางเดือนมีนาคม เป็นฤดูที่มีลมเหนือพัดมาส่งผลให้วาตะและกะในร่างกายเพิ่มขึ้น (เจเลียว ปิยะชน, 2537, น. 162) ร่างกายจะมีความแห้งและเย็น ดังนั้นการดื่มเหล้าในช่วงกลางฤดูหนาวจึงดีที่สุด (Bhattacharya, 2015, p. 264) แต่ควรดื่มอย่างพอประมาณเพราะจะช่วยเพิ่มปิตตะหรือความร้อนให้กับร่างกาย ทำให้ไตรโทษะมีความสมดุลมากขึ้น

⁵ในคัมภีร์อัชฎางคหฤทยะ สูตรสถานะ อธิบายะที่ 3 กล่าวว่าในหนึ่งปี จะมี 6 ฤดูกาล โดยในแต่ละฤดูจะแบ่งระยะฤดูละสองเดือน เริ่มที่เดือนมาฆะ ไปตามลำดับ ได้แก่ 1) ฤดูคิศิระ (ปลายฤดูหนาว, ฤดูน้ำค้าง) 2) ฤดูวสันตะ (ฤดูใบไม้ผลิ) 3) ฤดูกริมะ (ฤดูร้อน) 4) ฤดูวษา (ฤดูฝน) 5) ฤดูศรัท (ฤดูใบไม้ร่วง) และ 6) ฤดูเหมันตะ (ฤดูหนาว)

สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

การศึกษาวิจัยข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าในอายุรเวทจากคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะสูตรสถานะ ผู้วิจัยพบข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าถูกกล่าวไว้ในอัยายะที่ 5 อย่างละเอียด โดยมีเหล้าทั้งสิ้น 15 ชนิด แบ่งตามวัตถุดิบหลักที่ใช้ในการทำเหล้าได้เป็นหมวดหมู่ ดังนี้

1. เหล้าที่ทำจากข้าวหรือธัญพืช ได้แก่ สุรา ยวสุรา อริชฎะ ธานยามละ และเสาวีระ รวม 5 ชนิด
2. เหล้าที่ทำจากพืช ได้แก่ วารุณี ไวภิตกะ สุรา ศุกตะ และศานทากี รวม 4 ชนิด
3. เหล้าที่ทำจากผลไม้ ได้แก่ มารทวีกะ และขารชุระ รวม 2 ชนิด
4. เหล้าที่ทำจากน้ำตาล ได้แก่ ศารกระ เคาะะ สีฐ และมัธวาสะวะ รวม 4 ชนิด

จากข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าในคัมภีร์อัมฤตคหฤตยะสูตรสถานะ แสดงให้เห็นว่าการดื่มเหล้าตามแนวทางอายุรเวทนั้นมีประโยชน์หากดื่มในปริมาณที่เหมาะสม เหล้าจะเป็นยาบำรุงร่างกายให้มีความแข็งแรง ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการของโรคบางชนิดให้ทุเลาลงได้ แต่ในคัมภีร์ไม่ได้ระบุถึงกรรมวิธีในการใช้เหล้าสำหรับการรักษาโรคไว้โดยละเอียด เช่น อัตราส่วนและปริมาณในการดื่มเหล้าเพื่อการรักษาโรค การบังคับใช้เหล้าเพื่อการรักษาโรคโดยตรง ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเหล้าไม่ได้เป็นยาสำหรับการรักษาโรค โดยเฉพาะแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น การรักษาโรคให้มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องพึ่งพาวิธีอื่น ๆ ควบคู่กันไปด้วย เช่น การใช้ยาสมุนไพร การผ่าตัด เหล้าจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพและรักษาโรค ดังนั้น ตามหลักอายุรเวท เหล้าจึงมีความแตกต่างจากยาสมุนไพร การใช้เหล้าเพื่อรักษาโรคถือเป็นผลพลอยได้ เพราะยังมีการดื่มเหล้าเพื่อจุดประสงค์อื่น เช่น การสร้างความพึงพอใจได้เช่นเดียวกัน

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเหล้าส่วนใหญ่เป็นข้าวหรือธัญพืช รวมถึงพืชอื่น ๆ อาจกล่าวได้ว่าเหล้าสามารถทำได้จากพืชเท่านั้น เนื่องจากพืชสามารถเกิดสำเหล้าอันเป็นต้นเหตุของความมึนเมา ในขณะที่เดียวกันพืชทั้งหลายล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายทำให้สุขภาพแข็งแรง ดังนั้นเหล้าที่ทำจากพืชทั้งหลายเหล่านี้นจึงมีประโยชน์ต่อร่างกายได้เช่นกันหากดื่มแต่พอเหมาะ นอกจากนี้เหล้าจะมีส่วนประกอบของน้ำตาล และแป้งซึ่งเป็นสารสำคัญในกระบวนการที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์

ในขณะที่เดียวกันเหล้าทั้งหลายจะมีสรรพคุณที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับส่วนประกอบหลักในเหล้า นั้น เช่น มารทวีกะ เป็นสุราที่หมักจากองุ่นจึงมีสรรพคุณทางยาเหมือนองุ่น การดื่มมารทวีกะดีต่อหัวใจ เพราะสารในองุ่นมีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะสารฟลาโวนอยด์ มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยบำรุงหัวใจสามารถป้องกันโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดได้ อีกทั้งยังมีสารเรสเวอราทรอลที่ช่วยลดระดับไขมันเลวในเลือด ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกัน และบรรเทาอาการโรคหัวใจได้เช่นเดียวกัน (ชิสา สรวิสูตร, 2560, น. 126)

ขารชูระ เป็นเหล้าที่ทำจากผลอินทผลัมจึงมีความหนัก เนื่องจากผลอินทผลัมเป็นผลไม้ที่มีรสชาติดหวาน อุดมด้วยน้ำตาลและวิตามินต่าง ๆ มากมาย อินทผลัมมีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาโรคได้หลายประการ เนื่องจาก ในผลอินทผลัมมีส่วนประกอบของสารแทนนิน มีเส้นใยช่วยรักษาอาการท้องผูก ช่วยทำความสะอาดลำไส้ในผลอินทผลัมยังมีธาตุเหล็กสูง ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง ลดระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ผลอินทผลัมยังสามารถนำมาใช้ทำเหล้าได้อีกด้วย (ภาศิริ ม่วงศิริกุล, 2562, น. 4-6) ในขณะเดียวกันอินทผลัมก็เป็นผลไม้ที่ให้พลังงานได้อย่างรวดเร็วเนื่องจากมีน้ำตาลสูง (กฤติยา ไชยนอก, 2559, น. 2) ดังนั้นการนำอินทผลัมมาทำเป็นเหล้าจึงทำให้เหล้ามีความหนักตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ นอกจากนี้ยังเป็นเหล้าที่ย่อยยาก ทำให้วตะในร่างกายเพิ่มมากขึ้น มีผลโดยตรงต่อลำไส้ ทำให้อาหารไม่ย่อย และเกิดอาการท้องอืดได้ (ณภัชชา ตัญญา, 2560, น. 75)

มัจฉาสวะ เป็นเหล้าที่ทำจากน้ำผึ้ง ในคัมภีร์อัชฎางคเหตุยะ สูตรสถานะ ระบุว่า เป็นเหล้าที่ช่วยบรรเทาอาการจากโรคเบาหวาน ไข้หวัด และอาการไอ สอดคล้องกับข้อมูลที่ว่า น้ำตาลในน้ำผึ้งจะช่วยทำให้ชุ่มคอ ลดการระคายเคือง (สมพร ภูติยานันต์, 2542, น. 126) การดื่มเหล้าที่มีน้ำผึ้งเป็นส่วนประกอบหลักนี้ให้ประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะน้ำผึ้งถือเป็นสมุนไพรรสหวาน ดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ต้องอดอาหาร เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เพราะขาดฮอร์โมนอินซูลิน (ธรรมนิตย์ ชำนาญ, 2552, น. 57) ทำให้มีการเผาผลาญอาหารผิดปกติ ดังนั้นผู้ป่วยโรคเบาหวาน เมื่อรับประทานน้ำผึ้งที่มีน้ำตาลฟรุคโตสจึงรู้สึกสดชื่นขึ้น (สมพร ภูติยานันต์, 2542, น. 126)

จากข้อมูลข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าบางประการในคัมภีร์อัสฎาณคฤทยะ สูตรสถานะมีความสอดคล้อง และสามารถเชื่อมโยงได้กับข้อมูลด้านสุขภาพในปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่าหลักอายุรเวทในอดีตมีความสัมพันธ์กับหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพในปัจจุบันอยู่ไม่น้อย ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันสามารถช่วยสนับสนุนให้ข้อมูลเกี่ยวกับเหล้าในอายุรเวทมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น อนึ่งตามหลักอายุรเวทเหล้าถือเป็นเครื่องดื่มมีเมฆาที่มีทั้งคุณประโยชน์และโทษ โดยทุกคนสามารถเลือกดื่มเหล้าที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตนเอง แต่จะต้องดื่มในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะการดื่มเหล้าแต่พอประมาณ เหล้านั้นจะเป็นยาที่ย่อมส่งผลดีต่อร่างกาย

อายุรเวทยังสอนให้รู้จักการดื่มเหล้าให้เหมาะสมตามฤดูกาล แสดงให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะตัวของแนวการแพทย์อายุรเวท ที่ให้ความสำคัญกับธรรมชาติ ร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป อย่างไรก็ตาม การดื่มเหล้าต้องปฏิบัติอย่างถูกต้องร่วมกับการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การปฏิบัติตนตามกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพจิตใจให้สดใส รวมไปถึงการดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข จึงจะถือเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกาย ชีวิตและจิตใจ บรรลุเป้าหมายตามหลักอายุรเวทอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเหล้าจากคัมภีร์อายุรเวทอื่น ๆ จะทำให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น ทำให้เห็นภาพรวมของเหล้าในตำราอายุรเวท สามารถนำมาใช้เปรียบเทียบได้ว่าเหล้าประเภทต่าง ๆ มีลักษณะและสรรพคุณที่เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

กฤตยา ไชยนอก. (มิถุนายน 2559). *อินทผลัม อินทผลัม ผลไม้ให้พลังงาน*. สืบค้นจาก

<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/อินทผลัมผลไม้เพิ่มเติม>.

- กรุณา-เรืองอุไร กุศลาสัย. (2560). *การตวิทยา* (พิมพ์ครั้งที่ 3 ปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม).
กรุงเทพฯ: ศยาม.
- กิตติธัช ศรีฟ้า. (2561). พระอินทร์ในบริบทสังคมไทย. *วารสารศิลป์ พีระศรี*, 6(1), 71.
- คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพรในคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริม
ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย. (2558). *ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 1*.
กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- จำลอง สารพัดนึก. (2530). *ประวัติวรรณคดีสันสกฤต*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาตะวันออก
คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชิสา สรวีสูตร. (2560). *โรคหัวใจ รักษาได้*. กรุงเทพฯ: เอ็ดดูเคชั่น ไมนด์ไลน์ มัลติมีเดีย.
- เจเลียว ปิยะชน. (2537). *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สถาบัน
การแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- ธงชัย ตั้งเปรมศรี. (2555). *อ้อย*. กรุงเทพฯ: นานามีบุ๊กส์.
- ธรรมนิตย์ ชำนาญ. (2552). *คัมภีร์ยาสมุนไพรไทย: ตำรับหมอพร กรมหลวงชุมพร
เขตรอดมศักดิ์*. กรุงเทพฯ: ไทยควอลิตี้บุ๊กส์.
- ทัทยา อนุสร. (2554). *ทุกอาหารเป็นยา ถ้ากินเป็น* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์มติชน.
- เทพินทร์ พัชราณรงค์. (2541). *พฤติกรรมกรบริโภคสุรา*. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนา
วิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- บำรุง คำเอก. (2558). มนตรา โรคา ในคัมภีร์อาถรรพเวท. ใน ศิริสาร เหมือนโพธิ์ทอง
(บ.ก.), *ภูมิปัญญาอาเซียน เวชศาสตร์ในจารึกและเอกสารโบราณ*. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พื่น ดอกบัว. (2545). *ปวงปรัชญาอินเดีย*. กรุงเทพฯ: ศยาม.
- ภาศิริ ม่วงศิริกุล. (2562). *การศึกษาฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และสารประกอบฟีนอลรวม
ของสารสกัดอินทผลัม (สารนิพนธ์วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ
ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ)*. วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัย
ธุรกิจบัณฑิต, กรุงเทพฯ. สืบค้นจาก [http://libdoc.dpu.ac.th/thesis/
Pasiri.Mua.pdf](http://libdoc.dpu.ac.th/thesis/Pasiri.Mua.pdf)

- วิมลศิริ ร่วมสุข. (2522). *ประวัติวรรณคดีสันสกฤตยุคพระเวท*. กรุงเทพฯ: สหสยามพัฒนา.
- ศิขริน. (2550). *อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. สมุทรปราการ: เรือนบุญ.
- สมพร ภูติยานันต์. (2542). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ว่าด้วยสมุนไพรกับการแพทย์แผนไทย (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรธัชกุล นุ่นภูบาล. (2561). สรากับความเป็นมายาคติในบริบทสังคมไทย. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 1(2), 97-106.
- ยู อินทูลาล. (2557). อายุรเวท: ภูมิปัญญาโบราณในยุคโลกาภิวัตน์. ใน โสภณา ศรีจำปาและอมรชีพโลชัน (บ.ก.), *อายุรเวทภูมิปัญญาโบราณในยุคโลกาภิวัตน์*. นครปฐม: ศูนย์การตะศึกษา สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อาจารย์ พาลกฤษณะ. (2560). *คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต [A Practical Approach to The Science of Ayurveda]* (นักวิชา ดัฎฐา, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.
- อารี ถาวรเศรษฐ์. (2546). *คติชนวิทยา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- อุตม จันทะดวง. (2530). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องน้ำโสมและเครื่องดื่มอื่น ๆ ในคัมภีร์พระเวท* (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต). ภาควิชาภาษาตะวันออก บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/71996>
- Ajmera, A. R. (2017). *The Ayurveda Way: 108 Practices from the World's Oldest Healing System for Better Sleep, Less Stress, Optimal Digestion, and More*. Massachusetts: Storey Publishing.
- Bhattacharya, B. (2015). *Everyday Ayurveda*. Haryana: Penguin Random House India.

- Dash, B. J. (1987). *A Handbook of Ayurveda*. Delhi: Concept Publishing.
- Dev, S. (2006). *Prime Ayurvedic Plant Drugs*. New Delhi: Anamaya Publishers.
- Frawley, D. (2000). *Yoga and Ayurveda*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Frawley, D., & Ranand, S. (2000). *Ayurveda, Nature's Medicine*. USA: Lotus Press.
- Handa, P. (2006). *Naturopathy And Yoga*. New Delhi: Gyan Publishing House.
- Kapoor, L.D. (1990). *CRC Handbook of Ayurvedic Medicinal Plants*. Florida: CRC Press.
- Kham-ek, B. (1995). *A Cultural Study of The Atharvaveda Samhita*. (Ph.D Thesis). Banaras Hindu University, Varanasi.
- Rhyner, H. H. (1998). *Ayurveda The Gentle Health System*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Singh, J. (2017, February 11). *Asava and Arishta – Ayurvedic Fermented Formulations*. Retrieved from <https://www.ayurtimes.com/asava-arishta/>.
- Spear, H. E. (2011). *The Everything Guide to Ayurveda*. New York: Simon and Schuster.
- Weis-Boheln, S. (2018). *Ayurveda Beginner's Guide*. USA: Althea Press.