

ฤตจรรยา: ว่าด้วยหลักปฏิบัติตนตามฤดูกาลในตำราอายุรเวท  
RITUCHARYA: PRINCIPLES OF SEASONAL REGIMEN IN AYURVEDIC TEXT

วุฒิพงษ์ ฤทธิสมบัติ

Wutthiphong Thawinsombat

ศูนย์สันสกฤตศึกษา ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร

Sanskrit Studies Centre, Department of Oriental Languages,

Faculty of Archaeology, Silpakom University

Corresponding Author E-mail: thawinsombat\_w@su.ac.th

Received December 5, 2025

Revised December 29, 2025

Accepted January 5, 2026

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่อง “ฤตจรรยา” หรือหลักปฏิบัติตนตามฤดูกาลที่ปรากฏในตำราอายุรเวท โดยมุ่งเน้นการศึกษาจากคัมภีร์อัสฏางคฤทยะ ตอนที่ 1 บทที่ 3 ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญว่าด้วยแนวทางการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการศึกษาค้นคว้าเชิงเอกสารร่วมกับการวิจัยเชิงพรรณนาและการวิจัยเชิงวิเคราะห์ ผู้วิจัยแปลและวิเคราะห์หัวข้อบทภาษาสันสกฤตแล้วจำแนกประเด็นเพื่อนำเสนอให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การศึกษา ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดฤตจรรยากำหนดหลักปฏิบัติเฉพาะสำหรับ 6 ฤดูกาล โดยแต่ละฤดูกาลมีคำแนะนำด้านการใช้ชีวิตและการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศและภาวะของไตรโทษะซึ่งมีผลโดยตรงต่อสมดุลร่างกาย ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ฤตจรรยาเป็นองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงมนุษย์เข้ากับธรรมชาติอย่างเป็นระบบที่ไม่ได้มุ่งการรักษาโรคเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ให้ความสำคัญกับการป้องกันโรคและการดำรงชีวิตอย่างสมดุล ความรู้จากตำราอายุรเวทจึงยังคงมีคุณค่าและสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพในบริบทสังคมร่วมสมัยได้อย่างเหมาะสม

**คำสำคัญ:** ฤตจรรยา, ฤดูกาล, อายุรเวท, การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

### Abstract

This research aims to study and analyze the concept of “Ritucharya,” or seasonal regimens, as presented in Ayurvedic literature, with particular emphasis on the Ashtanga Hridaya, Part I, Chapter 3, which serves as a key textual source outlining principles for living in harmony with seasonal changes. This study adopts a qualitative research approach, employing documentary research combined with descriptive and analytical methods. The researcher translated and systematically analyzed the original Sanskrit text, subsequently categorizing key themes in accordance with the research objectives. The findings reveal that the concept of Ritucharya prescribes specific practices for six distinct seasons, with each season offering guidelines for lifestyle management and health care that correspond to climatic changes and the conditions of the three doshas, which have a direct influence on bodily balance. The

results further demonstrate that Ritucharya represents a form of holistic health knowledge that systematically connects human life with nature. Rather than focusing solely on disease treatment, it places strong emphasis on disease prevention and balanced living. Consequently, knowledge derived from Ayurvedic texts remains valuable and can be appropriately applied as a framework for health promotion in contemporary society.

**Keywords:** Ritucharya, Seasons, Ayurveda, Holistic Health

## บทนำ

ในปัจจุบันกระแสการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) และการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) กำลังได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในระดับสากล สืบเนื่องจากผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันมากกว่าการรักษาเมื่อเกิดโรค การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมิใช่เพียงการรักษาอาการของโรคร้ายไข้เจ็บเท่านั้น แต่ยังตระหนักถึงความเชื่อมโยงและความสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (AIHCP, 2024) รวมถึงวิถีชีวิตประจำวัน แนวคิดดังกล่าวมุ่งเน้นการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ การปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน และการรักษาสมดุลของร่างกายอย่างยั่งยืน ในบริบทนี้ “อายุรเวท” (Ayurveda) หรือระบบการแพทย์แผนโบราณของอินเดียที่มีประวัติยาวนานนับพันปี ได้กลับมาได้รับความนิยมน้อยลงอย่างต่อเนื่องในฐานะแนวทางการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งร่างกาย (Body) จิตใจ (Mind) และจิตวิญญาณ (Spirit) อย่างเป็นระบบ อายุรเวทเชื่อว่าสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ย่อมสอดคล้องกับจิตวิญญาณหรืออาตมัน การดำเนินชีวิตให้สอดคล้องและเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ล้วนส่งเสริมพลังชีวิตให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ (Payyappallimana & Venkatasubramanian, 2016)

อายุรเวทเป็นศาสตร์แห่งชีวิต (Dev, 2006) มีหลักการสำคัญคือการสร้างสมดุลระหว่างธาตุทั้งสาม หรือ “ไตรโทษะ” (Dosha) ได้แก่ วาตะ ปิตตะ และภษะ หากไตรโทษะเสื่อม อาจทำให้เกิดโรค แต่หากทั้งสามอยู่ในภาวะสมดุลหรือรักษาให้อยู่ในสภาพตามเป็นธรรมชาติ ย่อมทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง (Balkrishna, 2016) ในร่างกายมนุษย์มีไตรโทษะเป็นตัวเชื่อมโครงสร้างและระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย (Frawley, 2000) โดยการรักษาสมดุลของไตรโทษะนี้สามารถปฏิบัติผ่านการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวัน การใช้สมุนไพร การรับประทานอาหารที่เหมาะสม ตลอดจนการปรับกิจวัตรประจำวันให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ หนึ่งในหลักการสำคัญของอายุรเวทคือแนวคิดเรื่อง “ฤตจรรยา” (Ritucharya) หมายถึง “กิจวัตรตามฤดูกาล” หรือ “หลักปฏิบัติตนตามฤดูกาล” (Kour, 2017) เป็นหลักปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในฤดูกาลที่แตกต่างกัน กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลย่อมส่งผลโดยตรงต่อสภาวะสมดุลของร่างกาย เนื่องจากเมื่อฤดูกาลเปลี่ยนแปลง การไหลเวียนของพลังงานและสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติก็เกิดการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้ไตรโทษะภายในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย หากร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ จะนำไปสู่ภาวะเสียสมดุล ภูมิคุ้มกันลดลงก่อให้เกิดความเจ็บป่วยตามมา (Saini et al., 2023) แนวคิดฤตจรรยามุ่งเสนอแนวทางการปรับอาหาร รวมทั้งการปรับวิถีชีวิตให้เหมาะสมกับฤดูกาลเพื่อป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ ทั้งยังเชื่อว่าโรคร้ายไข้เจ็บเกิดจากการไม่เชื่อข้อปฏิบัติที่เหมาะสมตามฤดูกาล (Shree et al., 2023)

แนวคิดฤตจรรยาถือเป็นหนึ่งในหลักการสำคัญของอายุรเวทที่สอดคล้องกับกระแสการดูแลสุขภาพยุคใหม่ เป็นองค์ความรู้ที่ได้รับความสนใจทั้งในแวดวงวิชาการ การแพทย์ทางเลือก และการดูแลสุขภาพทั่วไปในปัจจุบันอย่างกว้างขวาง (Chauhan et al., 2025) จะเห็นได้จากองค์ความรู้เกี่ยวกับฤตจรรยาถูกเผยแพร่

ทั่วไปทั้งในสื่อสังคมออนไลน์ หนังสือ และงานวิจัยในรูปแบบต่าง ๆ เช่น หนังสือ “Ayurvedic Healing Cuisine” และ “The Everyday Ayurveda Cookbook: A Seasonal Guide to Eating and Living Well” กล่าวถึงฤดูจรรยาผ่านการอธิบายแนวปฏิบัติตามฤดูกาล มุ่งเน้นการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม เมนูอาหารตามฤดูกาล การปรับเปลี่ยนและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ (Johari, 2000), (O'Donnell, 2015) หนังสือ “อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต” ที่อธิบายแนวคิดฤดูจรรยาในภาพรวม แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย (เฉลียว ปิยะชน, 2537) และหนังสือ “คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต” แปลจากหนังสือ “A Practical Approach to The Science of Ayurveda” ที่ได้กล่าวถึงแนวคิดฤดูจรรยาอย่างละเอียด ครอบคลุมลักษณะเฉพาะของฤดูกาลต่าง ๆ อาหารและพฤติกรรมที่เหมาะสมตามฤดูกาล ทั้งยังมีการยกตัวอย่างตัวบทภาษาสันสกฤตที่สอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าวด้วย (Balkrishna, 2016) นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่ระบุว่า จุดมุ่งหมายหลักของอายุรเวทมุ่งเน้นการรักษาสุขภาพ การใช้ชีวิตให้มีสุขภาพดี โดยมีการปรับวิถีชีวิตและการรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับฤดูกาลตามแนวคิดฤดูจรรยา (เบญจมาศ ขุนประเสริฐ และชัยณรงค์ กลิ่นน้อย, 2564) โดยการเลือกรับประทานอาหารนั้นต้องพิจารณาถึงสรรพคุณอาหารที่เป็นคุณและโทษ การเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะประกอบกับพลังการย่อยอาหารในช่วงฤดูกาลนั้น ๆ (Patel, 2022) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดฤดูจรรยาพบว่าส่วนใหญ่มักนำเสนอองค์ความรู้ในเชิงสรุปหรือการประยุกต์ใช้ โดยมุ่งเน้นการนำหลักฤดูจรรยาไปใช้ในทางปฏิบัติมากกว่าการศึกษาที่มาของแนวคิดจากคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตโดยตรง แม้จะมีงานวิจัยบางส่วนที่อ้างอิงคัมภีร์อายุรเวท แต่ก็ยังขาดการวิเคราะห์ด้วยเชิงลึกอย่างเป็นระบบ ช่องว่างดังกล่าวอาจนำไปสู่การลดทอนความเข้าใจฤดูจรรยาเหลือเพียงแนวทางการดูแลสุขภาพตามฤดูกาล โดยมิได้สะท้อนโลกทัศน์และฐานคิดทางการแพทย์แบบองค์รวมที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ต้นฉบับ

การวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องฤดูจรรยาจากคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤต โดยมุ่งเน้นการศึกษาจากคัมภีร์อัมฤตสังหฤตยะ สถานะที่ 1 (ตอนที่ 1) อธิบายที่ 3 (บทที่ 3) ว่าด้วยฤดูจรรยาโดยเฉพาะ ผ่านกระบวนการแปลและวิเคราะห์ด้วยอย่างเป็นระบบ การศึกษานี้มุ่งเติมเต็มช่องว่างทางองค์ความรู้เชิงคัมภีร์ และแสดงให้เห็นโครงสร้างของหลักปฏิบัติตนตามฤดูกาลในอายุรเวทอันสามารถนำไปใช้เป็นฐานความรู้ทางวิชาการและเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพในบริบทร่วมสมัยได้อย่างเหมาะสม การศึกษาแนวคิดฤดูจรรยาจากคัมภีร์อายุรเวทภาษาสันสกฤตโดยตรงยังช่วยฟื้นฟูคุณค่าทางวิชาการของคัมภีร์อายุรเวท และขยายขอบเขตการศึกษาให้มีรากฐานทางทฤษฎีที่มั่นคง เป็นการสร้างคุณค่าทางปัญญาให้กับตำราอายุรเวท สามารถใช้เป็นแนวทางการวิจัยด้านอายุรเวทและการวิจัยเชิงคัมภีร์ภาษาสันสกฤตในอนาคตได้ การวิจัยนี้ยังช่วยสังเคราะห์หลักการปฏิบัติที่เหมาะสมในแต่ละฤดูกาล สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ และป้องกันความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อแปลตัวบทภาษาสันสกฤตว่าด้วยแนวคิดฤดูจรรยาที่ปรากฏในตำราอายุรเวท
2. เพื่อวิเคราะห์หลักปฏิบัติตนตามฤดูกาลในแนวคิดฤดูจรรยาที่ปรากฏในตำราอายุรเวท

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดตุจรรยาที่ปรากฏในตำราอายุรเวท โดยผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาโดยการสำรวจเอกสาร (Documentary Research) และใช้ระเบียบการวิจัยแบบผสมผสานกันระหว่างการวิจัยเชิงพรรณนาหรือบรรยาย (Descriptive Research) และการวิจัยเชิงวิเคราะห์ (Analytical Research) โดยมีกระบวนการวิจัย ดังนี้

### 1. ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้เพียงแค่การศึกษาแนวคิดตุจรรยาที่ปรากฏในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ สถานะที่ 1 (ตอนที่ 1) อธิบายที่ 3 (บทที่ 3) ที่ว่าด้วยตุจรรยาโดยเฉพาะเท่านั้น โดยผู้วิจัยใช้ต้นฉบับภาษาสันสกฤตจากหนังสือ *Śri Vāgbhaṭaviracitam Aṣṭāṅghṛdyam* ที่มี ศรีลาลจันทร เวทยะเป็นบรรณาธิการ ตีพิมพ์ครั้งที่ 7 โดยสำนักพิมพ์ Motilal Banarsidass เมื่อปี พ.ศ. 2559

### 2. วิธีการแปลตัวบทภาษาสันสกฤต

ในการแปลเนื้อหาในคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะจากต้นฉบับภาษาสันสกฤต ผู้วิจัยใช้วิธีการแปลโดยอรรถ (Meaning-based translation) กล่าวคือ ผู้วิจัยจะแปลโดยรักษาความหมายของคำศัพท์แต่ละคำไว้ให้มากที่สุด โดยไม่ให้นิยามผิดเพี้ยน ไม่ได้มุ่งเน้นความไพเราะของภาษา และจะไม่ได้แปลโดยพยัญชนะอย่างตรงไปตรงมาคำต่อคำ

### 3. การตรวจสอบความถูกต้องของการแปล

เพื่อให้การแปลตัวบทภาษาสันสกฤตจากคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะมีความถูกต้องและน่าเชื่อถือในเชิงวิชาการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องของการแปลในหลายระดับ ดังนี้

3.1) การเทียบกับอรรถกถา ผู้วิจัยตรวจสอบความหมายของศัพท์และข้อความสำคัญโดยเทียบจากคำอธิบายในอรรถกถาและเอกสารที่อธิบายเกี่ยวกับคัมภีร์อัมฤงคหฤทยะ เพื่อทำความเข้าใจบริบทเชิงการแพทย์และแนวคิดอายุรเวทที่แฝงอยู่ในตัวบท การเทียบกับอรรถกถาช่วยลดความคลาดเคลื่อนในการตีความศัพท์เฉพาะ และช่วยสะท้อนความหมายตามเจตนารมณ์ของคัมภีร์ต้นฉบับได้อย่างเหมาะสม

3.2) การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ การแปลตัวบทภาษาสันสกฤตได้รับการตรวจทานโดยนักวิชาการด้านภาษาสันสกฤตเพื่อประเมินความถูกต้องของการถ่ายทอดความหมาย ความสอดคล้องของศัพท์เฉพาะ และความเหมาะสมของการเลือกใช้ภาษาในการแปล

3.3) การเทียบกับแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ โดยผู้วิจัยได้เปรียบเทียบการแปลกับงานแปลภาษาอังกฤษ ภาษาฮินดี และแหล่งข้อมูลทุติยภูมิอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับแนวคิดตุจรรยา เพื่อพิจารณาความสอดคล้องและความแตกต่างของการตีความ ทั้งนี้ การเทียบกับแหล่งข้อมูลทุติยภูมิมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นกรอบอ้างอิงในการตรวจสอบความสมเหตุสมผลของการแปล และช่วยให้การแปลมีความถูกต้องน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำบทแปลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ตัวบท พิจารณาศัพท์ แนวคิด และเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับตุจรรยา พร้อมทั้งวิเคราะห์ความหมายของหลักปฏิบัติในแต่ละฤดูกาลตามบริบท เชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล

### 5. การนำเสนอผลการวิจัย

นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ โดยจัดลำดับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย พร้อมยกตัวอย่างมันตระภาษาสันสกฤตประกอบการอธิบาย

## ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ศึกษาแนวคิดฤจรรยาจากคัมภีร์อัมฤงคฤทฤทฤท อันเป็นตำราอายุรเวทสำคัญที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ประพันธ์โดยวาคฤฤฤฤฤผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรเวท แบ่งเป็น 6 ตอนหรือ 6 สถานะ ได้แก่ สูตรสถานะ ศรีรสถานะ นิตานสถานะ จิกิตสถานะ กัลปสิทธิสถานะ และอุตตรสถานะ โดยในแต่ละสถานะประกอบด้วยบทแตกต่างกันไป จำนวน 120 บท รวมจำนวน 7,150 มंत्रะ (Vaidhya, 1991) คัมภีร์อัมฤงคฤทฤทฤทบันทึกด้วยภาษาสันสกฤตเป็นสำนวนร้อยกรอง จึงทำให้เป็นตำราอายุรเวทที่มีเนื้อหากระชับ ไม่ยืดเยื้อ สะดวกต่อการศึกษา ทั้งยังมีเนื้อหาครบถ้วนทั้งด้านเวชศาสตร์และศัลยศาสตร์ เป็นความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ (วุฒิพงษ์ ฤวิลสมบัฒิ, 2566)

ในคัมภีร์อัมฤงคฤทฤทฤทตอนที่ 1 บทที่ 3 ชื่อว่า “ฤจรรยา” ประกอบด้วยมंत्रะที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดฤจรรยาจำนวนทั้งสิ้น 58 มंत्रะ แต่ละมंत्रะมีเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงของฤฤฤฤฤและผลกระทบต่อไตรฤฤฤฤฤ ตลอดจนนำเสนอแนวคิดการปฏิบัติตนตามฤฤฤฤฤผ่านการแบ่งฤฤฤฤฤออกเป็น 6 ฤฤฤฤฤ พร้อมระบุหลักการเกี่ยวกับอาหาร กิจวัตร และพฤติกรรมที่เหมาะสมในแต่ละฤฤฤฤฤเพื่อรักษาสมดุลของร่างกายตามหลักอายุรเวท มंत्रะเหล่านี้จึงเป็นฐานข้อมูลสำคัญสำหรับการวิเคราะห์แนวคิดฤจรรยาในการวิจัยนี้

การเข้าถึงองค์ความรู้เรื่องฤจรรยาอย่างลึกซึ้งจำเป็นต้องผ่านกระบวนการแปลมंत्रะภาษาสันสกฤตจากคัมภีร์อัมฤงคฤทฤทฤทฤท โดยผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการแปลโดยอรรถ (Meaning-based translation) เป็นหลัก เพื่อถ่ายทอดสาระสำคัญของแนวคิดฤจรรยาให้สอดคล้องกับบริบททางอายุรเวทมากกว่าการแปลตามตัวอักษร ประกอบกับเนื้อหาในคัมภีร์อัมฤงคฤทฤทฤทฤทเน้นบรรยายและอธิบายองค์ความรู้ด้านอายุรเวทมากกว่าความสุนทรียทางอารมณ์ มีลักษณะเป็นตัวบทมุ่งอรรถสาร (content-focused text type) มีหน้าที่หลักในการบรรยายหรือถ่ายทอดเนื้อหา ดังนั้น การแปลตัวบทประเภทนี้จึงต้องให้ความสำคัญกับความครบถ้วนสมบูรณ์ของเนื้อหาเป็นหลัก รวมทั้งการใช้สำนวนภาษาในการแปลที่เป็นธรรมชาติ (อัสนี พูลรักรัษ, 2555) ดังนั้น กระบวนการแปลในการวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นการรักษาความหมายของศัพท์เฉพาะทางการแพทย์อายุรเวท เช่น แนวคิดเรื่องฤฤฤฤฤ ไตรฤฤฤฤฤ อาหาร และการปฏิบัติตน เพื่อให้สะท้อนเจตนารมณ์ของคัมภีร์ต้นฉบับอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การแปลจำเป็นต้องขยายความในบางส่วนเพื่อให้สามารถเข้าใจสาระของแนวคิดฤจรรยาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม การขยายความดังกล่าวปฏิบัติภายใต้กรอบของตัวบทและอรรถฤฤฤฤฤที่เกี่ยวข้อง เพื่อหลีกเลี่ยงการตีความเกินขอบเขตของคัมภีร์ต้นฉบับ

ในกระบวนการแปลตัวบทพบว่ามีข้อจำกัดด้านภาษาและบริบทบางประการ โดยเฉพาะความซับซ้อนของไวยากรณ์สันสกฤต รูปแบบฉันทลักษณ์ของมंत्रะที่มีข้อจำกัดเรื่องการใช้คำศัพท์ ส่งผลให้การถ่ายทอดความหมายจำเป็นต้องอาศัยการตีความเพิ่มเติม นอกจากนี้ ศัพท์เฉพาะทางอายุรเวทบางคำไม่สามารถแปลตรงตัวในภาษาไทยได้ ประกอบกับความแตกต่างด้านสังคมและวัฒนธรรมระหว่างบริบทของอินเดียโบราณกับสังคมร่วมสมัย การอธิบายฤฤฤฤฤ อาหาร และวิถีชีวิตในคัมภีร์อาจไม่สอดคล้องโดยตรงกับบริบทปัจจุบัน ส่งผลให้การแปลจำเป็นต้องเลือกใช้ถ้อยคำอธิบายเพิ่มเติมเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงพยายามลดข้อจำกัดดังกล่าวผ่านการเทียบเคียงอรรถฤฤฤฤฤและแหล่งข้อมูลทุติยภูมิอย่างรอบคอบ แสดงให้เห็นว่าการแปลตัวบทในการวิจัยนี้มีได้มุ่งเพียงการถ่ายทอดข้อความจากภาษาหนึ่งไปสู่อีกภาษาหนึ่งเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการตีความทางวิชาการที่เชื่อมโยงภาษา ตัวบท และองค์ความรู้ด้านอายุรเวทเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้เป็นฐานในการวิเคราะห์แนวคิดฤจรรยา

จากการแปลและวิเคราะห์ตัวบทนำไปสู่การวิเคราะห์แนวคิดฤจรรยาเชิงอายุรเวทที่แสดงให้เห็นถึงหลักปฏิบัติตนตามฤฤฤฤฤ กล่าวคือ ฤจรรยา เป็นหลักปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามฤฤฤฤฤปรากฏในคัมภีร์

อัญญาคหฤทัยะ ระบุว่า ฤตจรรยาเป็นพฤติกรรมที่พึงกระทำในฤตูกาลต่าง ๆ ฤตจรรยาเป็นวิธีปฏิบัติตามความเหมาะสม และแตกต่างกันไปตามฤตูกาล (Rhyner, 2017) เนื่องจากฤตูกาลต่าง ๆ ในแต่ละปีย่อมมีสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันออกไป การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเมื่อเปลี่ยนผ่านฤตูกาล ย่อมส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ต้องปรับตัวให้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงฤตูกาลจึงเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพ อายุรเวทให้ความสำคัญกับฤตจรรยาในฐานะเป็นแนวทางหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนยาว ในคัมภีร์อัญญาคหฤทัยะ มีการแบ่งฤตูกาลตามแบบอินเดียโบราณ ในหนึ่งปีจะมี 6 ฤตูกาล โดยในแต่ละฤตูกาลจะแบ่งระยะเป็นฤตูละสองเดือน เริ่มที่เดือนมาฆะ ไปตามลำดับ ได้แก่ 1) ฤตูกาลศิวะ (ปลายฤตูกาลหนาว, ฤตุน้ำค้าง) 2) ฤตูกาลสันต์ (ฤตูกาลใบไม้ผลิ) 3) ฤตูกาลครีษมะ (ฤตูกาลร้อน) 4) ฤตูกาลวราชา (ฤตูกาลฝน) 5) ฤตูกาลศารท (ฤตูกาลใบไม้ร่วง) และ 6) ฤตูกาลเหมันต์ (ฤตูกาลหนาว) ข้อมูลนี้มีความเชื่อมโยงกับหลักโศดิดยศาสตร์ (ดาราศาสตร์) ของอินเดีย กล่าวคือ การโคจรของโลกรอบดวงอาทิตย์ทำให้เกิดฤตูกาล หากโลกโคจรเข้าใกล้พระอาทิตย์บริเวณนั้นก็จะเป็นฤตูกาลร้อน หากโลกโคจรห่างจากพระอาทิตย์บริเวณนั้นก็จะเป็นฤตูกาลหนาว การโคจรดังกล่าวทำให้เกิดฤตูกาลทั้งสิ้น 6 ฤตูกาล (วิสุทธ์ บุษยกุล, 2536) ดังข้างต้น

นอกจากนี้ ในคัมภีร์อัญญาคหฤทัยะ ยังกล่าวถึง “อายนะ” โดยอายนะเป็นการแบ่งช่วงเวลาตามทิศทางโคจรของดวงอาทิตย์ เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศเหนือ เรียกว่า “อาทนานกาล” หรือ “อูตตรายัน” เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับร้อนและรุนแรงมาก ส่งผลกระทบให้สิ่งมีชีวิตมีความอ่อนแอ ตรงกับฤตุน้ำค้าง ฤตูกาลใบไม้ผลิ และฤตูกาลร้อน ในขณะที่หากดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศใต้ เรียกว่า “วิสรรคกาล” หรือ “ทักษิณายัน” เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับเย็นและเย็นลง ดวงจันทร์มีพลังมากขึ้น ส่งผลกระทบให้อุณหภูมิบนโลกเย็นลงเพราะเมฆฝน มีลมเย็น ตรงกับฤตูกาลใบไม้ร่วง ฤตูกาลฝน และฤตูกาลหนาว สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงเช่นนี้ มนุษย์จึงควรปฏิบัติตามหลักฤตจรรยาเพื่อสุขภาพที่ดี ไม่เป็นโรคประจำฤตูกาล และมีร่างกายแข็งแรง (Sukumar & Shashirekha, 2015)

แนวคิดฤตจรรยาถูกนำเสนอผ่านการปฏิบัติตนที่เหมาะสมตามฤตูกาล จำนวน 6 ฤตูกาลตามหลักอายุรเวท ดังนี้

### 1. ฤตูกาลเหมันต์ (ฤตูกาลหนาว)

ไตรมูรยานนิศานาเมตริหิ ปราตเรว วุภุชิตะ |  
อวศยการยั สมภาวย โยโกถด์ คีลเยทนู || 9 ||

“ในเหมันต์ (ฤตูกาลหนาว) มีกลางคืนยาวนาน ทำให้รู้สึกหิวในยามเช้า พึงปฏิบัติกิจวัตรที่เหมาะสม (ชำระล้างร่างกาย) และดำเนินชีวิตตามหลักการที่กล่าวไว้แล้ว”

มนตระนั้นอยู่ในคัมภีร์อัญญาคหฤทัยะ ตอนที่ 1 บทที่ 3 มंत्रะที่ 9 กล่าวถึงฤตูกาลหนาวว่าเป็นช่วงที่มีกลางคืนยาวนาน ทำให้รู้สึกหิวในยามเช้า ดังนั้น หลักฤตจรรยาของฤตูกาลหนาวควรเริ่มจากการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและดำเนินชีวิตให้เหมาะสม โดยในคัมภีร์ได้มีการอธิบายเพิ่มเติมว่า ควรบริโภคอาหารที่มีรสหวาน เปรี้ยว และเค็ม นอกจากนั้นควรนวดน้ำมัน เพื่อทำลายความรุนแรงของวาตะ ให้นวดที่บริเวณศีรษะ และให้ออกกำลังกายเล็กน้อย หลังจากนั้นให้ใช้ของที่มีรสผาดเซ็ดน้ำมันออก แล้วอาบน้ำ ชโลมร่างกายด้วยผงหญ้าฝรั่น ชะมด และอบตัวด้วยไม้หอมกฤษณา จะเห็นว่ากิจกรรมที่ควรทำในฤตูกาลหนาวล้วนต้องใช้พลังงานเพื่อเสริมสร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย เป็นการเร่งปิตตะให้มีพลังมากขึ้น

นอกจากนี้ ตามหลักฤดูจรรยา ฤดูเหมันต์เป็นช่วงที่ร่างกายสามารถย่อยอาหารได้ดี จึงแนะนำให้บริโภคอาหารที่มีรสหวาน เปรี้ยว และเค็ม รวมถึงอาหารมัน อาหารร้อน และอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ข้าวสาลี แป้ง นม ไขมัน เนื้อสัตว์ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเหมาะสม รวมถึงการทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความอบอุ่นและความแข็งแรงของร่างกาย เพื่อรักษาสมดุลของไตรโทษะ เช่น การอยู่ร่วมกัน การออกกำลังกาย และการมีเพศสัมพันธ์

## 2. ฤดูศีติระ (ปลายฤดูหนาว, ฤดูน้ำค้าง)

อยมว วิริระ การยะ ศิติเร’ปี วิเศษตะ |

ตทา หิ ศีตมธิกั เรากุษย์ จาทานกาลชม || 17 ||

“วิธีปฏิบัติที่กล่าวไว้ในฤดูเหมันต์ พึงนำมาใช้ในฤดูศีติระด้วย เพราะในช่วงนี้ความหนาวเย็นทวีความรุนแรงขึ้น และเป็นช่วงอาทานกาล”

มนตระนั้นอยู่ในคัมภีร์อัฐฎางคหฤทยะ ตอนที่ 1 บทที่ 3 มंत्रะที่ 17 สื่อถึงฤดูน้ำค้างว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกับบรรยากาศในฤดูหนาว แต่ในฤดูน้ำค้างอยู่ในช่วงอาทานกาล ในเชิงอายุรเวท ฤดูศีติระแม้จะมีลักษณะคล้ายฤดูเหมันต์ แต่แตกต่างกันในเชิงกาลเวลา กล่าวคือ ฤดูเหมันต์อยู่ในวิสรรคกาล ซึ่งดวงอาทิตย์มีกำลังอ่อนลง ส่งผลให้การสะสมของไตรโทษะลดลง ในขณะที่ฤดูศีติระอยู่ในอาทานกาล ดวงอาทิตย์เริ่มมีกำลังเพิ่มขึ้น ส่งผลให้สภาพอากาศมีความแห้งและหนาวเย็นมากยิ่งขึ้น ดังนั้น อาหารที่ควรบริโภคในฤดูศีติระจึงมีคุณสมบัติแห้ง เย็น และหนัก ซึ่งเอื้อต่อการเพิ่มกำลังของภวะ แนวปฏิบัติในฤดูเหมันต์ เช่น การบริโภคอาหารที่ให้พลังงาน การนวดน้ำมัน การรักษาความอบอุ่นของร่างกาย และการหลีกเลี่ยงลมหนาวยังคงสามารถนำมาปรับใช้ได้ ในฤดูนี้ แต่จำเป็นต้องกระทำอย่างเคร่งครัดยิ่งขึ้น

## 3. ฤดูวสันต์ (ฤดูใบไม้ผลิ)

กผศุจิโต หิ ศิติเร วสนเต’รูกำศุตาปีตะ |

หตวาง’คนี กุรุเต โรคานตสตุ ตวรยา ชเยต || 18 ||

“ภวะที่สะสมอยู่ในฤดูศีติระ เมื่อมาถึงฤดูวสันต์ย่อมถูกความร้อนจากดวงอาทิตย์ทำให้สลายไป ส่งผลให้กำลังอัคนีอ่อนลง ก่อให้เกิดโรคทั้งหลาย พึงรีบขจัดสภาพนั้นโดยเร็ว”

มนตระนั้นอยู่ในคัมภีร์อัฐฎางคหฤทยะ ตอนที่ 1 บทที่ 3 มंत्रะที่ 18 กล่าวว่า ในฤดูใบไม้ผลิ อุณหภูมิย่อมสูงขึ้น ทำให้อากาศไม่หนาวเหมือนในฤดูหนาวและฤดูน้ำค้าง ภวะที่เพิ่มขึ้นในฤดูน้ำค้าง ย่อมเสื่อมลงเมื่อมาถึงฤดูใบไม้ผลิ เพราะอิทธิพลจากความร้อนที่เพิ่มขึ้น และความร้อนที่เพิ่มขึ้นนี้เองทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมลง เกิดโรคทั้งหลายได้อย่างรวดเร็ว แสดงให้เห็นว่าเมื่อถึงช่วงฤดูเปลี่ยนผ่าน ทำให้สภาพอากาศแปรปรวน ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอได้ง่ายขึ้น การดูแลสุขภาพในช่วงฤดูกาลเช่นนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

ในคัมภีร์อัฐฎางคหฤทยะยังมีการแนะนำเพิ่มเติมในเชิงอายุรเวทว่า ฤดูวสันต์เป็นช่วงที่อุณหภูมิเริ่มสูงขึ้น ความหนาวเย็นจากฤดูเหมันต์และฤดูศีติระลดลง ภวะที่สะสมไว้ในช่วงฤดูหนาวและฤดูน้ำค้างเริ่มเสื่อมลง ส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายอ่อนแอและเกิดโรคได้ง่าย ให้ดูแลสุขภาพโดยการอาบน้ำ ชโลมร่างกายด้วย

เครื่องหอม เช่น การบูร จันทน์ กฤษณา และหญ้าฝรั่ง รวมถึงการบริโภคอาหารที่ช่วยลดภาวะ เช่น ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี และน้ำผึ้ง ขณะเดียวกันควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน การบริโภคอาหารหนัก และอาหารที่มีรสหวานและเปรี้ยว ซึ่งจะยิ่งกระตุ้นภาวะให้รุนแรงขึ้น

#### 4. ฤดูครีษมะ (ฤดูร้อน)

ในคัมภีร์อัมฤงคหฤตยะ ตอนที่ 1 บทที่ 3 มंत्रะที่ 26 กล่าวว่า ในฤดูร้อนจะมีความร้อน รังสีจากดวงอาทิตย์มีความร้อนแรง และเป็นอันตราย ดังนี้

ติเกษนาศุรติติเกษนาศุรศรีเชม สักษิปตีว ยต || 26 ||

“ในฤดูครีษมะ รังสีรุนแรงจากดวงอาทิตย์แผดเผาทุกสรรพสิ่งราวกับจะดูดกลืนพลังชีวิตไป”

จากบทแปล สามารถวิเคราะห์ได้ว่า เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นในฤดูร้อน ทำให้กษะในร่างกายเสื่อมลงทุกวัน วาตะในร่างกายรุนแรงขึ้น ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม ผาด เปรี้ยว หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย และละเว้นการรับแสงจากดวงอาทิตย์ เพราะกิจกรรมเหล่านี้ล้วนส่งผลให้วาตะในร่างกายเพิ่มขึ้น อาจทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีอาการวิงเวียนศีรษะ เป็นลมหมดสติได้ ในคัมภีร์อัมฤงคหฤตยะได้แนะนำข้อปฏิบัติที่เหมาะสมไว้ว่า ควรบริโภคอาหารรสหวาน เบบี้ มัน เย็น ควรอาบน้ำเย็น และดื่มน้ำเย็นเพื่อรู้สึกสดชื่นขึ้น ลดการสูญเสียพลังงานและป้องกันความไม่สมดุลของโทษะ

#### 5. ฤดูวรรษา (ฤดูฝน)

สตุษารณ มรุตสา สหสา ศีตเลน จ |

ภวาเชปนามูลปาเคน มลินเนน จ วารินา || 43 ||

“ลมเย็นที่พัดแรง น้ำที่ชุ่มฉ่ำจากการปะปนของสิ่งสกปรก และอาหารที่มีรสเปรี้ยวจากการหมักบ่มในพื้นดิน จึงก่อให้เกิดสภาวะที่เป็นโทษต่อร่างกายในฤดูวรรษา”

มंत्रะนี้อยู่ในคัมภีร์อัมฤงคหฤตยะ ตอนที่ 1 บทที่ 3 มंत्रะที่ 43 อธิบายสภาพแวดล้อมในฤดูฝนไว้ว่า ในฤดูฝนมีลมหนาว แม่น้ำสกปรก พื้นดินมีความชื้น และอาหารเป็นกรดเกิดจากการชะล้างสิ่งสกปรกปะปนมากับน้ำฝน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ประกอบกับฤดูวรรษาเป็นช่วงที่ระบบเผาผลาญและกำลังอค์นิในร่างกายอ่อนแอลง เนื่องจากอิทธิพลของความชื้น ลมเย็น และสภาพแวดล้อมที่ไม่คงที่ ส่งผลให้ไตรโทษะเกิดความไม่สมดุล โดยเฉพาะวาตะซึ่งมีแนวโน้มกำเริบในฤดูนี้ คัมภีร์จึงแนะนำให้บริโภคอาหารที่ง่าย อาหารร้อน และอาหารที่ช่วยบำรุงสมดุลของไตรโทษะ เช่น ธัญพืช เครื่องเทศ เนื้อสัตว์ ชุปถั่ว และน้ำผึ้ง รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารเย็นและน้ำสกปรก เพื่อป้องกันการรบกวนระบบย่อยอาหารและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค

#### 6. ฤดูศารท (ฤดูใบไม้ร่วง)

วรัชาศีโตจิตางคานา สหไสวารกรศมิภิ |

ตปตานา สณจิตติ วฤษเฐน ปิตตํ ศรติ กุပ္ยติ || 49 ||

“ร่างกายที่อ่อนแอจากความเย็นในฤดูหนาว เมื่อถูกแสงอาทิตย์ที่แรงขึ้นอย่างฉับพลันในฤดูร้อน ย่อมทำให้ปิตตะสะสมและกำเริบขึ้น”

มนตร์ระนี้อยู่ในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ ตอนที่ 1 บทที่ 3 มนตร์ที่ 49 กล่าวว่า ในฤดูใบไม้ร่วงมีแสงอาทิตย์ชัดเจนขึ้นกว่าในฤดูฝน ส่งผลให้ปิตตะในร่างกายรุนแรงขึ้นจากความร้อน ส่งผลให้เกิดความผิดปกติเกี่ยวกับเลือด ในคัมภีร์จึงมีการแนะนำเพิ่มเติมให้บำบัดด้วยวิธี “รักตโมกษณะ” เพื่อระบายความร้อนและลดความรุนแรงของปิตตะ รวมถึงในด้านโภชนาการ ควรบริโภคอาหารรสขม หวาน และฝาด ซึ่งมีคุณสมบัติลดปิตตะ เช่น ข้าวสาลี ถั่วเขียว น้ำตาล มะขามป้อม บวบ และน้ำผึ้ง พร้อมทั้งเน้นการดื่มน้ำสะอาดบริสุทธิ์ รวมถึงน้ำที่ได้รับความร้อนจากแสงอาทิตย์ และความเย็นจากแสงจันทร์ตามธรรมชาติ เป็นการปรับสมดุลพลังร้อนและเย็นในร่างกายเพื่อเตรียมร่างกายเข้าสู่ฤดูถัดไปอย่างเหมาะสม

นอกจากการปฏิบัติตนตามฤดูกาลต่าง ๆ ดังข้างต้นแล้ว แนวคิดฤตจรรยายังให้ความสำคัญกับ “ฤตสนธิ” เป็นช่วงรอยต่อระหว่างการเปลี่ยนฤดูกาล กล่าวคือ สัปดาห์เริ่มต้นและสัปดาห์สุดท้ายของฤดูกาล ถือเป็นช่วงรอยต่อการเปลี่ยนผ่านจากฤดูหนึ่งไปสู่ฤดูหนึ่ง (Kumar et al., 2016) การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตหรือพฤติกรรมตามฤดูกาลอย่างทันทีทันใด ย่อมทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน เป็นสาเหตุความผิดปกติของไตรโทษะ และก่อเกิดของโรคต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ควรเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับฤดูกาล โดยค่อย ๆ ละเว้นฤตจรรยาในฤดูกาลก่อนหน้าอย่างช้า ๆ แล้วจึงเริ่มฤตจรรยาใหม่ที่ละน้อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับตัว ตลอดจนรักษาความสมดุลของไตรโทษะไว้ได้ หากเร่งรีบเปลี่ยนฤตจรรยาอย่างฉับพลัน ย่อมทำให้เกิดโรคจากการปรับตัวไม่ทัน หรือภาวะแผลง เรียกว่า “อสาตมยะ” ได้ ดังเช่นเมื่อถึงปลายฤดูใบไม้ผลิที่กำลังจะเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ฤดูร้อนเป็น “ฤตสนธิ” ในช่วงนั้นคนจะอ่อนกำลังลง และปิตตะจะค่อย ๆ มีกำลังรุนแรงขึ้น หากในช่วงนั้นผู้ใดเปลี่ยนฤตจรรยาอย่างกะทันหัน ร่างกายย่อมปรับตัวไม่ทัน เกิดความไม่เคยชิน ไตรโทษะย่อมแปรปรวน เป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ ดังนั้น ความเข้าใจแนวคิดฤตจรรยาและนำหลักการมาปฏิบัติตามอย่างเหมาะสมย่อมส่งผลดีต่อร่างกายในระยะยาว

จากการวิเคราะห์องค์ความรู้เชิงอายุรเวทของแนวคิดฤตจรรยาในคัมภีร์อัมฤตคหฤทยะ พบว่าแนวคิดดังกล่าวมิได้จำกัดอยู่เพียงการดูแลสุขภาพทางกายเท่านั้น หากแต่สะท้อนมิติของชีวิตและสังคมในฐานะวิถีการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ กล่าวคือ ฤตจรรยานำเสนอกรอบความคิดที่เชื่อมโยงมนุษย์เข้ากับสภาวะธรรมชาติของฤดูกาลต่าง ๆ ผ่านการกำหนดอาหาร กิจวัตร และพฤติกรรมที่เหมาะสมในแต่ละช่วงเวลา เช่น แนวคิดฤตจรรยาในฤดูหนาวสะท้อนความเข้าใจเชิงภูมิปัญญาเกี่ยวกับการรักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด การแนะนำให้พักอาศัยในบริเวณที่สูงและแห้ง หลีกเลี่ยงพื้นที่อับชื้น ลมเย็น ตลอดจนการหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำจากแม่น้ำ แสดงให้เห็นถึงการตระหนักถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพจากน้ำและสิ่งแวดล้อม

องค์ความรู้ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นมุมมองด้านสังคมและวัฒนธรรมของอายุรเวทที่ให้ความสำคัญกับการปรับตัวของมนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อม การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ และการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม ฤตจรรยาจึงเปรียบเสมือนแนวคิดที่ทำหน้าที่กำกับวิถีชีวิตในระดับปัจเจกและสังคม โดยมุ่งส่งเสริมความสมดุล และการป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาวอย่างยั่งยืน พร้อมกันนี้ การสังเคราะห์องค์ความรู้ในมิตินี้ยังแสดงให้เห็นว่า ฤตจรรยาไม่ใช่เพียงหลักการทางการแพทย์เท่านั้น หากแต่เป็นกรอบความคิดเชิงสังคมที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และสุขภาพ อันสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพในบริบทร่วมสมัยได้อย่างดี

## อภิปรายผล

แนวคิดฤตจรรยาในตำราอายุรเวทตามที่ถูกวิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์นั้นแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างธรรมชาติกับร่างกายมนุษย์อย่างชัดเจน เป็นการชี้ชัดว่าการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดีตามหลักอายุรเวทเป็นวิธีการแบบองค์รวม หลักการดังกล่าวมิได้มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังคงคำนึงถึงสภาวะโดยรวมตามธรรมชาติอีกด้วย การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลไม่ได้เป็นเพียงปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ แต่มีอิทธิพลโดยตรงต่อสมดุลของไตรโทษะอันเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพของมนุษย์ ดังนั้น ฤตจรรยาจึงเป็นวิธีการจัดการสุขภาพที่มุ่งรักษาภาวะสมดุลระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ การวิเคราะห์ข้อปฏิบัติในแต่ละฤดูกาลแสดงให้เห็นความสอดคล้องระหว่างคุณสมบัติของฤดูและการดูแลร่างกาย เป็นการรักษาสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง เน้นย้ำการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน และการปรับวิถีชีวิตมากกว่าการใช้ยารักษาโรค

ผลการวิจัยตั้งข้างต้นมีความสอดคล้องกับเอกสารและงานวิจัยด้านอายุรเวทร่วมสมัยหลายประการ โดยเฉพาะงานของ Balkrishna (2016) ที่นำเสนอฤตจรรยาในฐานะหลักการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันที่เชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลกับการดำรงชีวิตและการรักษาสมดุลของร่างกาย ผลการวิจัยนี้ยืนยันแนวคิดดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าแนวคิดฤตจรรยามีรากฐานและที่มาจากตำราอายุรเวทอย่างชัดเจน

ในขณะเดียวกัน Frawley ได้อธิบายอายุรเวทในกรอบโลกทัศน์แบบองค์รวมและความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสนับสนุนผลการวิจัยนี้ กล่าวคือ การดูแลสุขภาพมิได้แยกขาดจากบริบทของฤดูกาลและสิ่งแวดล้อม หากแต่เป็นกระบวนการปรับตัวของมนุษย์ให้สอดคล้องกับธรรมชาติ

เมื่อพิจารณาร่วมกับแนวคิดของ Dev ซึ่งมองอายุรเวทในฐานะศาสตร์แห่งชีวิต การวิจัยนี้ช่วยขยายความเข้าใจว่า ฤตจรรยาไม่ได้เป็นเพียงแนวทางการดูแลสุขภาพตามฤดูกาลเท่านั้น แต่ยังเป็นกรอบความคิดที่กำกับวิถีชีวิตและความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ สังคม และธรรมชาติ ผลการวิจัยนี้จึงมีส่วนเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการ โดยเชื่อมโยงการตีความคัมภีร์เข้ากับการทำความเข้าใจอายุรเวทในฐานะองค์ความรู้ด้านชีวิตและสังคมอย่างเป็นระบบ

อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้มีความแตกต่างจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยอื่น ๆ ในแง่วิธีการศึกษา กล่าวคือ การวิจัยนี้มุ่งวิเคราะห์ตัวบทภาษาสันสกฤตจากคัมภีร์อัชฎางคหฤตยะโดยตรง และนำเสนอผลการวิจัยออกเป็นลำดับขั้น ตั้งแต่ข้อมูลคัมภีร์ การแปล การวิเคราะห์แนวคิดฤตจรรยาเชิงอายุรเวท ไปจนถึงการสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงสังคม กระบวนการดังกล่าวช่วยให้เห็นโครงสร้างของฤตจรรยาในคัมภีร์อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งยังแสดงให้เห็นองค์ความรู้ทางการแพทย์แบบดั้งเดิมอย่างถูกต้องและครบถ้วน

## องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยนี้สร้างองค์ความรู้ด้านอายุรเวทที่มีใช้เพียงการสรุปแนวคิดฤตจรรยา แต่เป็นการศึกษาแนวคิดของฤตจรรยาตามคัมภีร์ต้นฉบับผ่านการแปลและวิเคราะห์ตัวบทภาษาสันสกฤตจากคัมภีร์อัชฎางคหฤตยะอย่างเป็นระบบ แสดงให้เห็นถึงโครงสร้างของแนวปฏิบัติเพื่อสุขภาพตามฤดูกาลที่เชื่อมโยงธรรมชาติของฤดูกาล ไตรโทษะ และรอยต่อระหว่างฤดูกาล (ฤตสนธิ) เข้าไว้ด้วยกัน หลักปฏิบัติดังกล่าวนี้มุ่งเน้นการปรับวิถีชีวิตสอดคล้องกับหลักการแพทย์เชิงป้องกัน (Preventive Medicine) อย่างมีนัยสำคัญ โดยสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 สรุปองค์ความรู้ฤกษ์จรยา

ฤดูกาล	เดือน สากล	อายนะ	ผลต่อไตรโทษะ			อาหารที่ เหมาะสม	พฤติกรรม ที่เหมาะสม
			สะสม	กำเริบ	สงบ		
1) ฤดูเหมันต์ (ฤดูหนาว)	พ.ย.- ม.ค.	วิสรรคกาล, ทักษิณายัน	-	-	ปิดตะ	อาหารรสหวาน เปรี้ยว เค็ม อาหารมัน ร้อน	นวดน้ำมัน ออกกำลังกาย อาบน้ำร้อน สวมเสื้อผ้าให้ ความอบอุ่น รับแสงแดด
2) ฤดูศิศิระ (ฤดูน้ำค้าง)	ม.ค.- มี.ค.	อาทานกาล, อุตตรายัน	กษะ	-	-	อาหารรสหวาน เปรี้ยว เค็ม อาหารมัน ร้อน	หลีกเลี่ยงลมหนาว รักษาความอบอุ่น
3) ฤดูวสันต์ (ฤดูใบไม้ผลิ)	มี.ค.- พ.ค.	อาทานกาล, อุตตรายัน	-	กษะ	-	อาหารรสขม เผ็ด ผาด อาหารแห้ง ร้อน	อาบน้ำ ชโลมเครื่องหอม หลีกเลี่ยงนอนกลางวัน และบริโภคอาหารหนัก
4) ฤดูครีษมะ (ฤดูร้อน)	พ.ค.- ก.ค.	อาทานกาล, อุตตรายัน	วาทะ	-	กษะ	อาหารรสหวาน อาหารเย็น มัน	ลดกิจกรรมหนัก อาบน้ำเย็น สวมเสื้อผ้าบาง ชโลมจันทน์ หลีกเลี่ยงเพศสัมพันธ์
5) ฤดูวรรษา (ฤดูฝน)	ก.ค.- ก.ย.	วิสรรคกาล, ทักษิณายัน	ปิดตะ	วาทะ	-	อาหารรสหวาน เปรี้ยว เค็ม อาหารมัน ร้อน	หลีกเลี่ยงน้ำสกปรก พื้นที่ชื้น อาศัยในที่แห้ง
6) ฤดูศารท (ฤดูใบไม้ร่วง)	ก.ย.- พ.ย.	วิสรรคกาล, ทักษิณายัน	-	ปิดตะ	วาทะ	อาหารรสหวาน ขม ผาด อาหารแห้ง เย็น	ดื่มน้ำสะอาด บำบัดลดปิดตะ (รักษโคมกษณะ)

นอกจากมิติทางการแพทย์แล้ว การวิจัยนี้ยังสร้างองค์ความรู้ใหม่โดยชี้ให้เห็นว่า ฤกษ์จรยาเป็นระบบความรู้ทางวัฒนธรรมที่หล่อหลอมวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมอินเดียโบราณ ในการปรับเปลี่ยนที่อยู่อาศัย การอยู่ร่วมกันในชุมชน การจัดการสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมการใช้สมุนไพรในบริบทต่าง ๆ อีกด้วย

หากพิจารณาแนวคิดฤกษ์จรยากับระบบการแบ่งฤดูกาลตามหลักดาราศาสตร์ (Astronomical Seasons) ที่คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงเด่นชัดเพียง 3 ช่วง แบ่งเป็น 3 ฤดูกาล ได้แก่ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว โดยอาศัยการโคจรของดวงอาทิตย์และลักษณะภูมิอากาศเป็นเกณฑ์หลัก ระบบดังกล่าวมีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ทางธรรมชาติและใช้เป็นกรอบเวลาในปฏิทินมากกว่าการเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมนุษย์ เมื่อเปรียบเทียบกับฤดูกาลตามแนวคิดฤกษ์จรยา พบว่าทั้งสองระบบมีจุดร่วมคือการอาศัยการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติเป็นพื้นฐานในการแบ่งฤดูกาล อย่างไรก็ตาม ฤดูกาลของอายุรเวทมีความละเอียดมากกว่า เนื่องจากแยกช่วงเปลี่ยนผ่านของฤดูกาลออกอย่างชัดเจน และเชื่อมโยงฤดูกาลแต่ละช่วงเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของไตรโทษะ

อนึ่ง ความแตกต่างที่สำคัญของฤดูกาลทั้งสองระบบข้างต้นคือ ระบบ 3 ฤดูกาลแบบสากลมิได้กำหนดแนวทางการปฏิบัติตนหรือการดูแลสุขภาพอย่างเฉพาะเจาะจง ในขณะที่ระบบ 6 ฤดูกาลแบบอายุรเวทถูกออกแบบให้เป็นฐานคิดหลักของแนวคิดฤกษ์จรยา ใช้ในการกำหนดอาหารและพฤติกรรมที่เหมาะสมในแต่ละฤดูกาลเพื่อรักษาสมดุลของร่างกายและป้องกันโรคในระยะยาว ดังนั้น การแบ่งฤดูกาลแบบอายุรเวทไม่ใช่แค่การจัดช่วงเวลา แต่เป็นศาสตร์สุขภาพที่เชื่อมโยงมนุษย์เข้ากับธรรมชาตินั่นเอง

## สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้พบว่า แนวคิดฤตจรรยาเป็นองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามวิถีทางอายุรเวทที่ตั้งอยู่บนความสัมพันธ์ระหว่างฤดูกาล (ธรรมชาติ) ร่างกาย และวิถีชีวิตมนุษย์ หลักปฏิบัติในแต่ละฤดูล้วนมีความสอดคล้องกับสภาพภูมิอากาศและสภาวะร่างกายเพื่อรักษาสมดุลไตรโทษะ ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงขึ้น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ในขณะที่แนวคิดฤตสนธิได้ต่อยอดความสำคัญของการปรับตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป อันเป็นหลักการที่สอดคล้องกับการแพทย์และการดำรงชีวิตในปัจจุบัน สะท้อนให้เห็นคุณค่าขององค์ความรู้ในตำราอายุรเวทโบราณอันล้ำค่าที่สามารถเชื่อมโยงมาสู่วิถีปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานด้านสุขภาพสามารถบูรณาการองค์ความรู้จากฤตจรรยาเข้าสู่กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน โดยนำเสนอเป็นแนวทางการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับฤดูกาล เพื่อเสริมสร้างความรู้สุขภาพจากศาสตร์โบราณควบคู่กับการแพทย์สมัยใหม่

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

สามารถนำหลักฤตจรรยามาประยุกต์ใช้ในรูปแบบคู่มือการดูแลสุขภาพตามฤดูกาลสำหรับผู้สนใจการแพทย์ทางเลือก ทั้งนี้ อาจทดลองปฏิบัติตามหลักฤตจรรยา เพื่อประเมินผลและนำไปประยุกต์ใช้จริง

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. พิจารณาการศึกษาแนวคิดฤตจรรยาจากตำรา/เอกสารอายุรเวทฉบับอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่าง ทำให้เห็นมุมมองเกี่ยวกับฤตจรรยาที่หลากหลายยิ่งขึ้น
2. พิจารณาการศึกษาแนวคิดฤตจรรยากับการเปลี่ยนแปลงฤดูกาลตามแบบไทย เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอายุรเวทที่สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย
3. พิจารณาการศึกษาแนวคิดทินจรรยา (การปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวัน) จากตำรา/เอกสารอายุรเวท อันจะทำให้เห็นกระบวนการดูแลสุขภาพอย่างครบถ้วนสมบูรณ์

## เอกสารอ้างอิง

- เฉลียว ปิยะชน. (2537). อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย.
- เบญจมาศ ขุนประเสริฐ และชัยณรงค์ กลิ่นน้อย. (2564). การศึกษาการกำเนิดและพัฒนาการด้านอายุรเวทในวรรณคดีสันสกฤต. *Journal of Arts and Thai Studies*, 44(1), 53-63.
- วิสุทธ์ บุษยกุล. (2536). เดือนและฤดูในวรรณคดีสันสกฤต. ใน ปฐมพงษ์ โพธิ์ประสิทธิ์อินทร์ (บรรณาธิการ). *บาลีสันสกฤตวิชาการ* (น. 141-161). กรุงเทพฯ: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วุฒิพงษ์ ถวิลสมบัติ. (2566). คัมภีร์สำคัญเพื่อการศึกษาอายุรเวท. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 43(2), 337-350.
- อัสนี พูลรักษ์. (2555). *นันทโพนันทสูตรคำหลวง: การวิเคราะห์ศิลปะการแปลและกลวิธีทางวรรณศิลป์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- AIHCP. (2024). Holistic healthcare: Key concepts and modern practice. Retrieved November 3, 2025, from <https://aihcp.net/2024/08/08/holistic-healthcare-key-concepts-and-modern-practices>
- Balkrishna, A. (2016). *A Practical Approach to the Science of Ayurveda* (1rd ed.). Bloomsbury India: Bloomsbury Publishing India Pvt. Ltd.

- Chauhan, S. Ram, M. & Jaiswal, R. (2025). A Review Article on Ritucharya and Its Role in Prevention of Lifestyle Diseases. *World Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 11(9), 99-103.
- Dev, S. (2006). *A Selection of Prime Ayurvedic Plant Drugs*. New Delhi: Anamaya Publishers.
- Frawley, D. (2000). *Yoga and Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization*. New Delhi: Motilal Banarsidass Publishing House
- Johari, H. (2000). *Ayurvedic Healing Cuisine*. Vermont: Healing Arts Press.
- Kour, B. (2017). Ritucharya- ayurvedic way to cope up with the seasonal effect on our body. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 5(1), 8-10. <https://doi.org/10.15406/ijcam.2017.05.0014>
- Kumar, J. Rao, R. K. & Gond, P. (2016). Ayurvedic Approach of Ritucharya. *Indian Journal of Agriculture and Allied Sciences*, 2(1), 119-126.
- O'Donnell, K. (2015). *The Everyday Ayurveda Cookbook: A Seasonal Guide to Eating and Living Well*. Boston: Shambhala Publications.
- Patel, D. (2022). Ritucharya – Seasonal Regimens According to Ayurveda – A Review. *Ayurpharm – International Journal of Ayurveda and Allied Sciences*, 11(9), 80-86.
- Payyappallimana, U. & Venkatasubramanian. P. (2016). Exploring Ayurvedic Knowledge on Food and Health for Providing Innovative Solutions to Contemporary Healthcare. Retrieved December 17, 2025, from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4815005/pdf/fpubh-04-00057.pdf>
- Rhyner, H. (2017). *Llewellyn's Complete Book of Ayurveda: A Comprehensive Resource for the Understanding & Practice of Traditional Indian Medicine*. New York: Llewellyn Publications
- Saini, N. Sharma, S. Archana & Kushaboo. (2023). Importance Of Ritucharya and Dincharya Regimne. *Tanita University Journal of Homoepathy and Medical Science*, 6(3), 31-34.
- Shree, C. Sasmal, G. & Kumar, A. (2023). The Role of Ritucharya in Human Body According to Different Ritu's. *World Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 9(5), 83-86.
- Sukumar, B. & Shashirekha. (2015). Preventive Principles In Rutucharya. *International Ayurvedic Medical Journal*, 3(4), 1021-1029.
- Vaidhya. (1991). *Aṣṭāṅga Hṛdayam* (1st ed.). Varanasi: Chowkhamba Krishnadas Academy.