

ธรรมานามัย = ธรรมะ + อามัย



ศ.ร.ท.น.พ.อวย เกตุสิงห์





เป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งวิชาชีพการแพทย์แผนไทยประยุกต์ เมื่ออายุ 80 ปี

หลักธรรมานามัย หมายถึง การสร้างสุขภาพโดยวิธี
ธรรมชาติ เป็นวิธีที่สมบูรณ์แบบ เพราะได้ให้ความสำคัญแก่
ปัจจัยทุกอย่างที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและความมีอายุยืน

ธรรมานามัย เป็นระบบปฏิบัติที่เป็นปัจจัยเสริมจะช่วยให้
บุคคลมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ มีร่างกายแข็งแรง สามารถ
ช่วยเหลือตนเองและสังคมได้เป็นเวลายาวนาน เหมาะ
สำหรับผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป (ผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี
ถือว่าเป็นผู้ที่มีสภาพร่างกายแข็งแรง)

การรักษาจึงเป็นไปตามความเชื่อ...

นักศึกษาคิดว่าจะใช้วิธีการรักษา

ความเชื่อที่ 1 ใช้วิธีการรักษา ได้แก่

ความเชื่อที่ 2 ใช้วิธีการรักษา ได้แก่

ความเชื่อที่ 3 ใช้วิธีการรักษา ได้แก่

ศาสตร์การแพทย์แผนไทย
ว่าด้วยเรื่อง “ธาตุเจ้าเรือน”

โรคยา ปฐม ลากา
ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ



แนวคิดเกี่ยวกับธาตุทั้ง 4

ร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 ซึ่งจะมีความสมดุล
สัมพันธ์ เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน หากธาตุใดธาตุ
หนึ่งแปรปรวน ก็จะส่งผลให้ธาตุอื่น ๆ แปรปรวน
ตามไปด้วย ก็จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา

ลักษณะธาตุ 42 ประการ = ธาตุทั้ง 4

คือ

ธาตุดิน 20 ประการ + ธาตุลม 6 ประการ +
ธาตุน้ำ 12 ประการ + ธาตุไฟ 4 ประการ

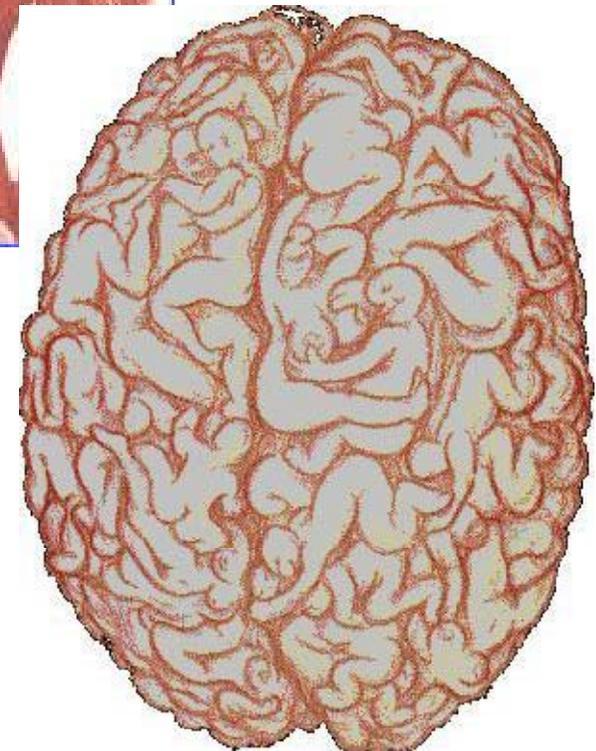
คือ

รูปธรรม 32 ประการ
(ดิน+น้ำ)

นามธรรม 10 ประการ
(ลม + ไฟ)

กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

เปรียบเสมือนกลไกการทำงานของร่างกาย
ที่สามารถรับรู้ถึงหน้าที่ของมันได้



รูปธรรม 32 ประการ
(ดิน+น้ำ)

กลไกการทำงานของธาตุทั้ง 4

ปฏิวธาตุดิน (ธาตุดิน) มี 20 ประการ

ลักษณะ มีความแข็ง หยาบ

เป็นที่อาศัยของธาตุอื่น

เป็นธาตุที่ประกอบขึ้นเป็นโครงสร้าง

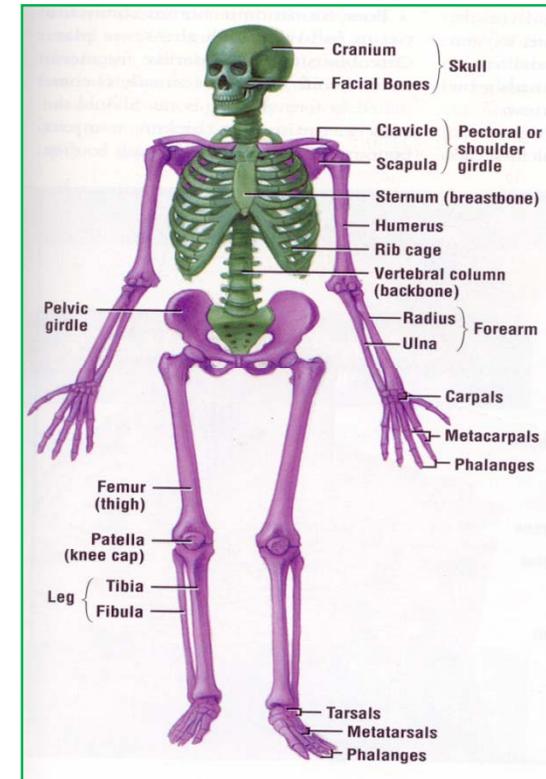
ที่เป็นของแข็งของร่างกาย ได้แก่

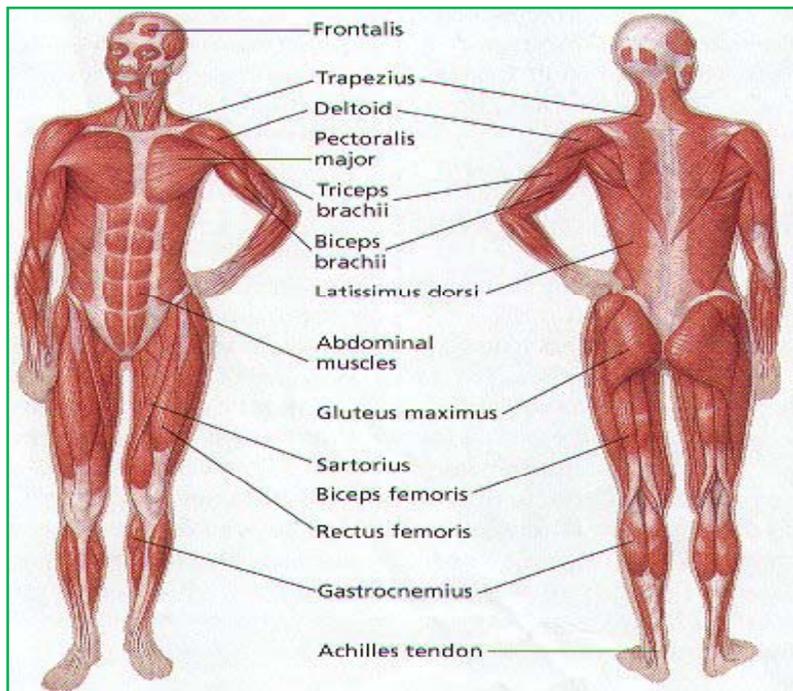
อวัยวะต่างๆ พังผืดซึ่งเกี่ยวพัน

ให้อวัยวะต่างๆ อยู่ร่วมกัน

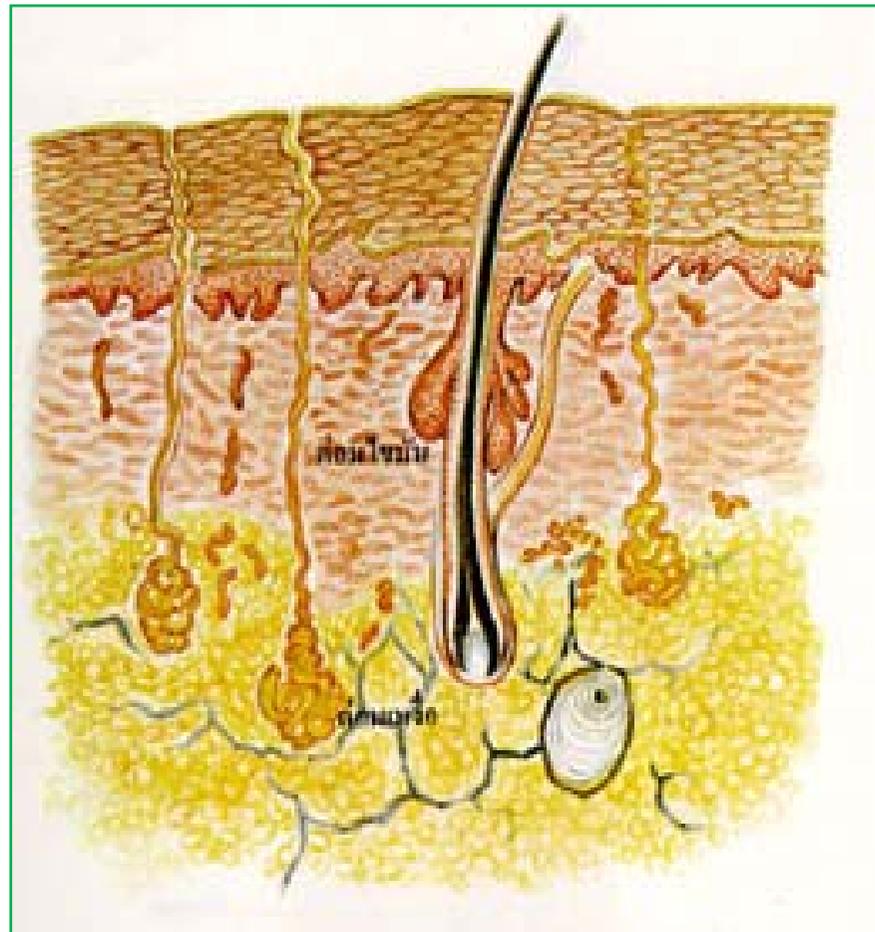
รวมทั้งอาหารใหม่ และอาหารเก่า

ทั้งหมดนี้ถือเป็นรูปธรรม (มองเห็นและสัมผัสได้)





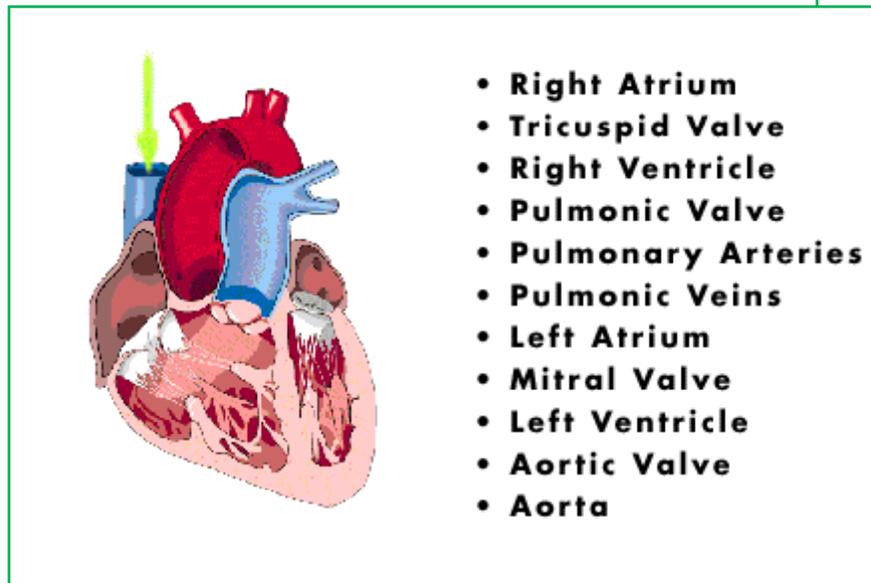
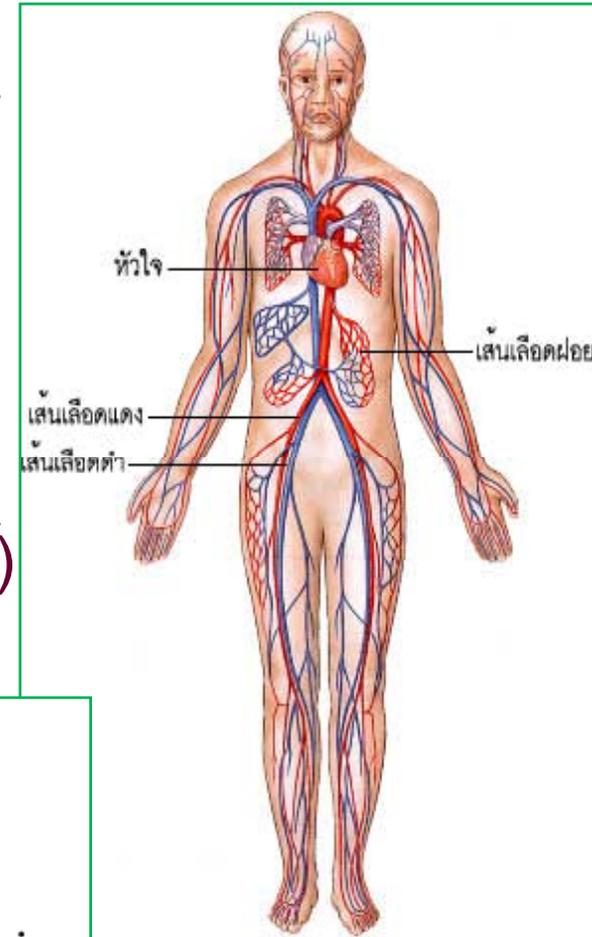
กล้ามเนื้อ



ผิวหนัง

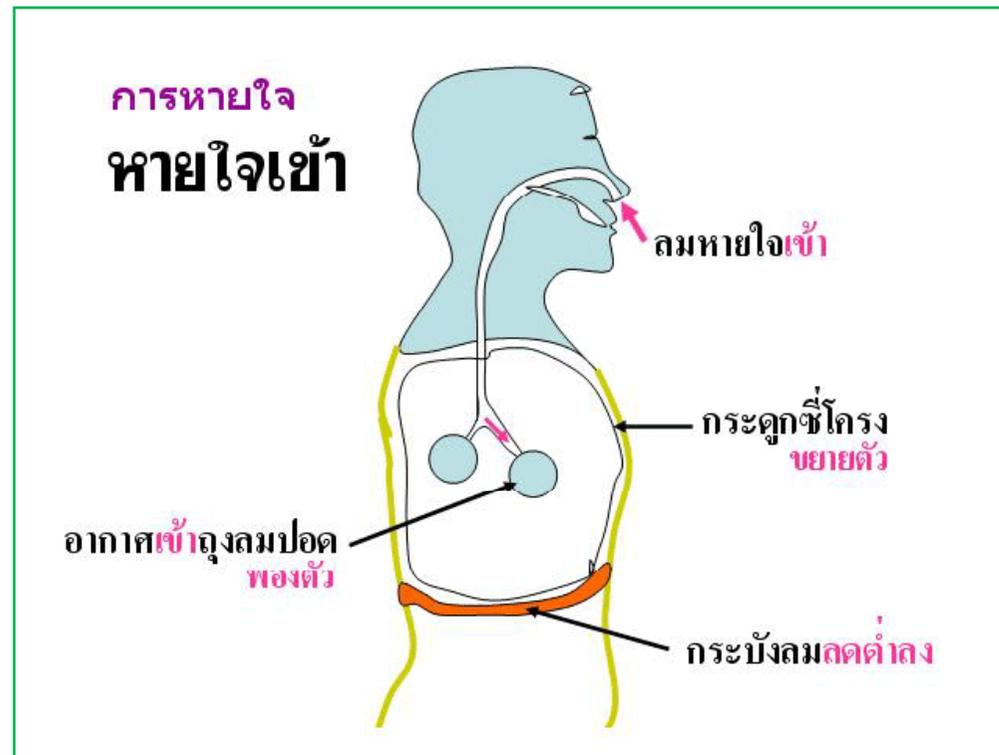
อาโปสมภูฐาน (ธาตุน้ำ) มี 12 ประการ

ลักษณะ เป็นของเหลว ไหลได้
มีความเย็น คือส่วนประกอบ
ของร่างกายที่เป็นของเหลว
ถือเป็นรูปธรรม(มองเห็นและสัมผัสได้)



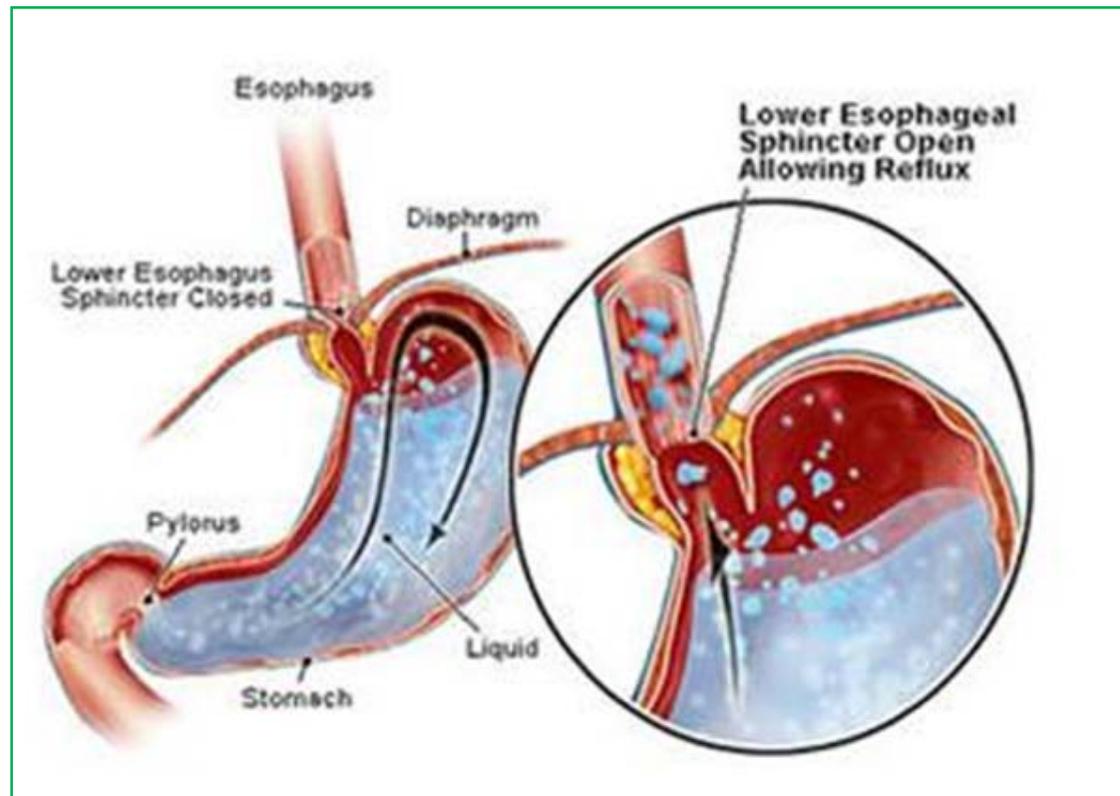
วาโยสมภูฐาน (ธาตุลม) มี 6 ประการ

ลักษณะ มีการเคลื่อนไหว การพัดไปมา มีความเบา
แสดงหน้าที่ การทำงาน ทำให้มีการเคลื่อนไหว ของธาตุ
ทั้ง 4 ตามที่ต่างๆได้ (เดิน นั่ง นอน คู่ เหยียดได้)



เตโชสมภูฐาน (ธาตุไฟ) มี 4 ประการ

ลักษณะ ทำให้เกิดความร้อน ความอบอุ่น ทำให้มีความอ่อน
แสดงหน้าที่การทำงานทำให้ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม
เปลี่ยนแปลงได้เป็นพลังงานความร้อน หรือพลังงานที่ทำให้มี
การย่อยสลาย



ธาตุเจ้าเรือน



ข้อระลึกบุชาครู แพทย์หญิงเพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ
ผู้ริเริ่มประยุกต์ศาสตร์การแพทย์แผนไทย
“การวิเคราะห์สุขภาพด้วยธาตุเจ้าเรือน”

ทำไมจึงกำหนดธาตุเจ้าเรือนของแต่ละคน.....

ตามวันเดือนปีที่ปฏิสนธิ?

ณ เวลาที่มนุษย์ปฏิสนธิ เป็นช่วงเวลาที่ใช้ของแม่ และอสุจิของพ่อ
มีความสมบูรณ์ที่สุด

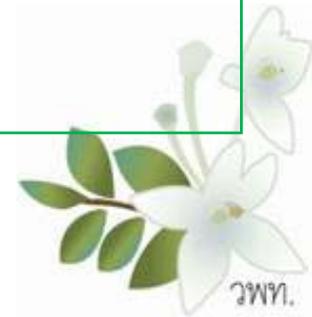
ความสมบูรณ์นี้ได้มาจากสารอาหารที่พ่อและแม่กิน
ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสมบูรณ์ของอาหารกับดินฟ้าอากาศ ณ เวลานั้น
แพทย์โบราณจึงกำหนดเอาวันปฏิสนธิถือเป็นวันตั้งธาตุหรือธาตุเจ้า
เรือนของแต่ละคน



ดังนั้น ผู้จะตรวจธาตุเจ้าเรือนควรทราบ.....

☛ วันเดือนปีเกิดจริง ถ้าเป็นไปได้ทราบใหม่ว่า
คลอตามกำหนด ก่อนกำหนด หรือเลยกำหนด
จะทำให้การวิเคราะห์ ธาตุเจ้าเรือนตรงตามทฤษฎี
การแพทย์แผนไทย

ไม่ควรทำการวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือน
ในเด็กแรกเกิด - 6 ปี



รู้จักธาตุเจ้าเรือน ได้ประโยชน์อย่างไร?

1. เพื่อจะได้รู้จักตัวคุณธาตุของร่างกายว่ามีตัวใดเป็นตัวหลัก
ตัวใดเป็นตัวจุดอ่อนของร่างกาย
2. เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย เป็นการป้องกันจุดอ่อน
ของร่างกายที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย

รู้จักธาตุเจ้าเรือนเพื่อตั้งเป็นข้อสังเกต และควรระวังเท่านั้น
หากท่านมีปัญหาสุขภาพ ควรขอคำแนะนำจากแพทย์โดยตรง



การบอกกล่าวปัญหาสุขภาพโดยสำรวจจากธาตุเจ้าเรือน
ไม่อาจชี้ชัดได้ว่า

ผู้ถูกตรวจวิเคราะห์จะต้องเป็นไปดังคำทำนายเสมอไป

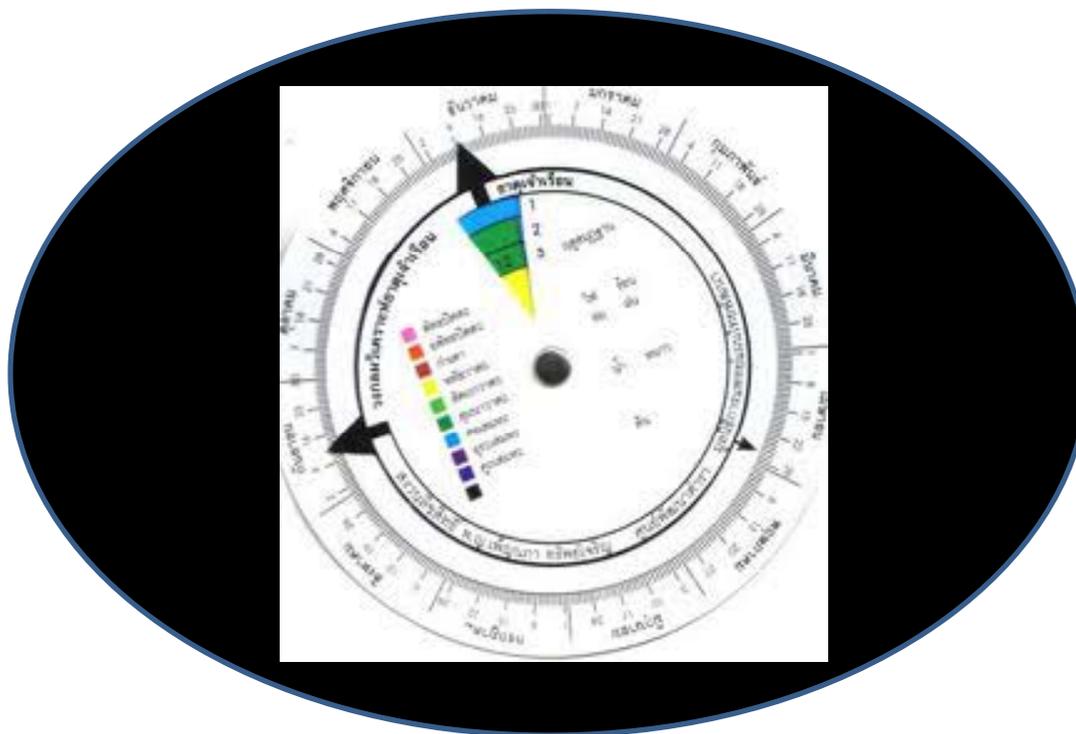
เพราะ....พฤติกรรมการบริโภค อารมณ์
รวมทั้งที่อยู่อาศัย เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ธาตุ ณ
ปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป



การหาธาตุเจ้าเรือน ถือได้ว่าเป็นโหราศาสตร์การแพทย์

การหาธาตุเจ้าเรือน อย่างละเอียด

1. ดูจาก ว / ด / ปีเกิด จากการหมุนแผ่นวงกลม
2. ดูจาก ว / ด / ปีเกิด จากโปรแกรม Pen Diag.



การหาธาตุเจ้าเรือน (นับเดือนไทย)

ดูจากเดือนที่แม่คลอด

ธาตุดิน คนเกิดเดือน ตุลาคม ธันวาคม พฤศจิกายน

ธาตุไฟ คนเกิดเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม

ธาตูลม คนเกิดเดือน เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน

ธาตุน้ำ คนเกิดเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน

ธาตุเจ้าเรือนอยู่ใน "ธาตุดิน"

บุคลิกลักษณะเป็นคนรูปร่างสูงใหญ่ หรือล่ำสัน
กระดุกใหญ่ น้ำหนักตัวมาก ผิวค่อนข้างคล้ำ
ผมและคิ้วดกดำ หน้าผากกว้าง เสียงดังฟังชัด

แต่ถ้าเมื่อใดร่างกายเสียสมดุล

มีพฤติกรรมลั้งเล ขี้ใจน้อย ตื้อรั้น โกรธเกรี้ยว
หุนหันพลันแล่น



อาหารที่ควรรับประทานเพื่อปรับสมดุลธาตุ ก็คือ
อาหารที่มี รสฝาด รสหวาน รสมัน รสเค็ม (เดินสายกลาง)

ข้อสังเกตจากคนโบราณบอกว่า

คนธาตุนี้จะสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับ

"ระบบการขับถ่าย" ดังนั้น คนที่มีธาตุดินเป็นเจ้าเรือน
ต้องให้ความสำคัญและใส่ใจด้านการขับถ่ายให้มากเป็นพิเศษ



ช่วงอายุที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ **ทุกช่วงวัย**

ฤดูที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ **ฤดูหนาว**

ภูมิประเทศที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ
ภูมิประเทศแถบชายทะเล

ช่วงกาลเวลาที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ **ทุกช่วงเวลา**

ธาตุเจ้าเรือนอยู่ใน "ธาตุน้ำ"

ลักษณะของธาตุนี้เป็นคณหนึ่ง เขือกเย็น รูปร่างตามธาตุเป็น
คนรูปร่างและอวัยวะสมบูรณ์สมส่วน ผิวพรรณผ่องใสเต่งตึง
ตาหวาน น้ำในตามาก ทำทางเดินมั่นคง ผมดกดำ ทำกิจกรรม
อะไรค่อนข้างช้า ทนหิว ทนร้อน ทนเย็นได้ดี เสียงโปร่ง
ไม่ค่อยขยัน

พฤติกรรมเด่นของคนธาตุน้ำ มีความจำดี ใจกว้าง
มีเหตุมีผล รักความยุติธรรม มีหัวศิลปะ กระตือรือร้น สู้อชีวิต

อาหารปรับสมดุลธาตุจึงเป็น อาหารที่มี รสเปรี้ยว รสขม

ควรหลีกเลี่ยงอาหาร เช่น ของทอด อาหารมัน ชะอม ฟักทอง
ถั่ว กะทิต่างๆ

ธาตุน้ำจะสมดุลได้ต้องอาศัยการทำงานของต่อมต่างๆ
ภายในร่างกาย

ช่วงอายุที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ

แรกเกิด – อายุ 16 ปี

ฤดูที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ ฤดูหนาว

ภูมิประเทศที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ

ภูมิประเทศน้ำน้อย แห้งแล้ง เช่น แถวอีสาน

ช่วงกาลเวลาที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ

เวลา 06.00 – 10.00 น. และ 18.00 – 22.00 น.

ธาตุเจ้าเรือนอยู่ใน "ธาตุลม"

บุคลิกลักษณะเป็นคนอ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย เหมือนลมเพลมพัดนั่นเอง รูปร่างโปร่งบาง ผมน้อย ผิวหนังไม่ค่อยละเอียด ดูอ่อนกว่าวัย ริมฝีปากอिम ช่างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ค่อยชัด ดวงตาโต ไม่สูง ไม่เตี้ย ได้สัดส่วน ไม่หยุดนิ่ง ข้อกระดูกมักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว

ลักษณะนิสัยเป็นคนฉลาด ไหวพริบดี มีความเป็นผู้นำ ชอบความสะดวกสบาย สุขุมเยือกเย็นตามวิฤต มีเสน่ห์ เรียนรู้ได้เร็วเข้าใจง่าย แต่ลืมเร็ว ปรับตัวง่าย มีความคิดสร้างสรรค์เป็นศิลปิน

ธาตุลมขาดสมดุล จะเป็นคนเอาแน่เอานอนไม่ค่อยได้
ไม่ค่อยตรงต่อเวลา ชี้แจง โหมโหมง่าย ไม่กล้าตัดสินใจ
อารมณ์ไม่มั่นคง

อาหารที่ปรับสมดุลนั้น ได้แก่ อาหารที่มีรสเผ็ด และรสร้อน

สุขภาพของธาตุลมจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับ

โรคลมอาการเฉียบพลัน อารมณ์ที่ร้อนแรง ความวิตกกังวล
อาการปวดหลัง

ช่วงอายุที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ 32 ปี – อายุขัย

ฤดูที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ ฤดูฝน

ภูมิประเทศที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ

ภูมิประเทศน้ำฝน เปือกตมมาก เช่น ภาคกลาง

ช่วงกาลเวลาที่อาจจะทำให้เกิดความไม่สบาย คือ

เวลา 14.00 – 18.00 น. และ 02.00 – 06.00 น.

ธาตุเจ้าเรือนอยู่ใน "ธาตุไฟ"

บุคลิกลักษณะเป็นคนใจร้อน ผิวหนังย่น ผมหงอกเร็ว ผมนักบาง
ศีรษะเถิก หน้าผากกว้าง ผมและขนค่อนข้างนิ่ม หิวบ่อย กินเก่ง
ข้อกระดูกหลวม กลืนตัวแรง

หากคนธาตุเจ้าเรือนอยู่ในธาตุไฟมีความสมดุล **จะมีพฤติกรรม**
จะเป็นคนมีเหตุผล คล่องแคล่ว ไม่เห็นแก่ตัว จิตใจมีเมตตา
ชอบความสมบูรณ์แบบ ความสามารถรอบด้าน ชอบถ่ายทอด
มีความกล้าหาญ ชอบการตัดสินใจ มั่นใจในตัวเองสูง

วิธีการปรับธาตุโดยการกินอาหารให้สมดุล

ควรเลือกอาหารที่มี รสขม จืด เย็น

สิ่งสำคัญคือ คนโบราณบอกว่า คนธาตุเจ้าเรือนนี้จะสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับ **กำเดา = ความร้อนในร่างกาย**

ถ้าธาตุไฟเสียสมดุล จะกลายเป็นคนอ่อนไหว

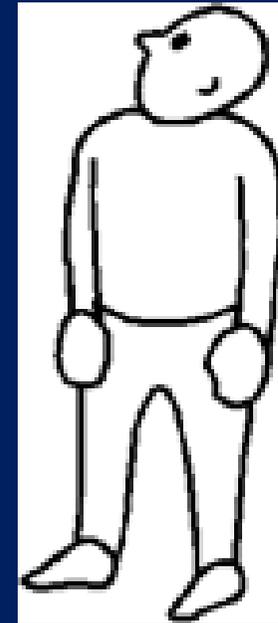
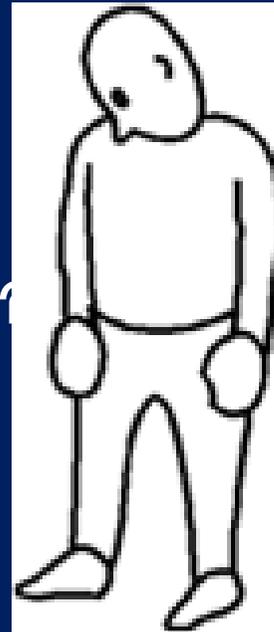
ขาดความมั่นใจ เข้าใจยาก ความอดทนต่ำ เกรงเครียด
หงุดหงิด ภู่วาม ขี้รำคาญ

การบริหารแบบไทย ทำถาษีัดตต



ก่อนตัดสินใจ ควรอบอุ่นร่างกายก่อน

1. ก้ม – เงย
2. หมุนคอ ซ้าย – ขวา
3. เอียงคอ ซ้าย – ขวา
4. กอดหน้าผาก – กอดท้ายทอย
5. ยกไหล่
6. หมุนไหล่
7. หมุนเอว
8. หมุนเข่า



1. ทำแก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ



๑ แก้ลมปวด
ศีรษะ
Relief of tension and headache.

๑ พะมไนเวส้านากาว กอบง ยางแฮ จิตรพวันพวันทวดผ่ง มฤคร์ชัย
กำเวบไวคชบสัง ส้มเวบ อด์เฮย นังคัตตทตถัชวักชัย นบเกลาบวิกรวม ๗

1. ทำแก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ(ต่อ)



Relief of abdominal pain and ankle joint pain.

แก้ ปวดท้อง ข้อเท้า

แก้ ลมปวดศีรษะ

๑ ฤๅษีชื่อ เต
 พนชนม์เกิดมรดก
 นามความเอิบ
 สองปลัดหลด
 อจนะศาวีอกเระ
 แก้วชดชอเมากัน
 อิงพัน
 ปวยทองบรรเทา ๗

1. ทำแก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ(ต่อ)



๑ แก้วชนเท้า

Relief of planter pain.

๑ เอนกานภวคณท์ ภัทรวดีเหิน ทวแธ หายที่ชนมเดิน รัตข้อง
 หมอชิตวิวัฒน์เจริญ ฉานภิต ไผ่ฤก โสภเวียกชัชช้อง ช้อย์เจริญภณ ๗

๑ มนต์วิเศษ

2. ทำแก้ทำแก้ลมในแขน



- แก้ลมในแขน ๗
Relief of arm pain with
limitation movement.



๑
การแก้ลมในแขน
๗

- เบบี้มดหัดกวดคางคก หง ชันเตปลา แก้มมอยชคตเซนแบก โทษได้
ภาครูปนี้เฮา บารือได้เฮย พลมสันกาทอให้ ช้อฮงชบทอภ ๗

3. ท่าท่าแก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกี้ยว(ต่อ)



๑ แก้ลมปวดศีรษะ
Relief of tension and headache.

ททท. ๑๕๖๖

๑ ทบมโนสสันัก้าว ดงบงขงแฮ จิกรวพันทวนทวาคณง มฤคธาบ
 กำเวบไวคชบสง สงเวช องคเอบ มังคคตหัตถบวาคชย นบเกลาบจิกรวม ๗

4. ท่าแก้ลมในอก



• แก้ลมในอก •
Relief of chest oppression.



• พระสมณะภคระโธ อักคก สาทธรเน่นในอก อักอัน
เหนือคเชนอิกเข้าผก แขนภักกรจับข้อ เหวแขนอิกโงกถัน คักไปลวลมดอย

• พระสมณะภคระโธ •

5. ทำตำรังกายอายุยืน



วพท.

- ตำรังกายอายุยืน ๗
- For longevity.



๑. ตำรังกายอายุยืน ๗

- ๑. ตำรังกายอายุยืน ๗
 ๒. ตำรังกายอายุยืน ๗
 ๓. ตำรังกายอายุยืน ๗
 ๔. ตำรังกายอายุยืน ๗
 ๕. ตำรังกายอายุยืน ๗
 ๖. ตำรังกายอายุยืน ๗
 ๗. ตำรังกายอายุยืน ๗