

บทที่ ๓

การจัดดุลสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา และตามแนวการแพทย์

ในบทนี้เป็นการศึกษาถึงเรื่องการจัดดุลสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ทั้งตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวการแพทย์ ซึ่งในแต่ละศาสตร์ผู้วิจัยได้นำเสนอประเด็นสำคัญ โดยเฉพาะในเรื่องปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตซึ่งเป็นหลักการสำคัญที่ใช้ในการจัดดุลสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ต่อไป ประเด็นในการนำเสนอเหล่านี้เป็นตัวกำหนดกรอบวิจัยให้เป็นไปตามลำดับต่อไปนี้ได้แก่ ๑) การจัดดุลสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา ๒) การจัดดุลสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์

๓.๑ การจัดดุลสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา

การศึกษาเรื่องการจัดดุลสัมพันธ์ฯ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจเรื่องปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตเสียก่อนในเบื้องต้น เมื่อเข้าใจหลักการสำคัญดังกล่าวแล้ว จะพบแนวคิดที่นำไปสู่การจัดดุลสัมพันธ์ฯ ในลำดับต่อไป ดังประเด็นศึกษา ๒ อย่างต่อไปนี้ได้แก่ ๑) ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ๒) การจัดดุลสัมพันธ์ฯ ตามแนวพระพุทธศาสนา

๓.๑.๑ ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา^๑

ก่อนจะเข้าสู่ประเด็นเรื่องปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิต ผู้วิจัยจะอภิปรายให้ทราบถึงการเกิดขึ้นของระบบชีวิต (รูปนาม) เสียก่อน หลังจากนั้นจึงจะอภิปรายถึงปัจจัยสำคัญที่เกื้อกูลต่อระบบชีวิตให้

^๑ “ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิต มีส่วนสัมพันธ์โดยตรงต่อสภาวะความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ และเป็นหลักการที่เอื้อประโยชน์ให้แก่แนวทางในการจัดดุลสัมพันธ์ฯ เพื่อการเรียนรู้ชีวิต” - สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖., ศาสตราจารย์ ดร. สมภาร พรหมทา, ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๙ กันยายน ๒๕๕๖., ศาสตราจารย์ ดร. วัชร งามจิตรเจริญ, ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖., ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ, ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖., ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยาภิข, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๓ ธันวาคม ๒๕๕๖., พญ. คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์, ผู้ตรวจราชการกระทรวงยุติธรรม สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม, อดีตผู้อำนวยการสถาบันนิติวิทยาศาสตร์, ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๖.

ดำเนินสืบต่อไปในสภาวะปกติต่อไป เรื่องการเกิดขึ้นเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ดังที่พระพุทธศาสนาให้คำจำกัดความไว้ว่า สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ^๒ ชื่อว่า “ปัจจัย”^๓ โดยมีสาระสำคัญที่ว่า สรรพสิ่งต่างมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกันและกันอยู่ตามธรรมชาติที่เรียกว่า “ปัจจุสมุปบาท”^๔ อาศัยหลักการนี้ทำให้ทราบว่า อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม เป็นปัจจัยให้เกิดรูปนาม (จิต เจตสิก และกัมมชรูป)^๕ ถึงกระนั้น ในทางอภิธรรมได้แสดงธรรมที่เป็นเหตุให้รูปเกิดขึ้น ๔ อย่างคือ (๑) กรรม (๒) จิต (๓) อุตุ (๔) อาหาร^๖ กล่าวคือ สมุฏฐาน ๔ ประการดังกล่าวเป็นปัจจัยให้เกิดร่างกายมนุษย์ ดังที่ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ กล่าวว่า

ร่างกายมนุษย์ย่อมอาศัยกัมมชรูปเป็นพื้นฐานก่อน จากนั้นอุตุชรูปและอาหารชรูปจะช่วยปรับปรุงให้รูปร่างสัณฐานและอวัยวะปรากฏชัดเจนขึ้นได้ สำหรับจิตตชรูปนั้นต้องอาศัยกัมมชรูป อุตุชรูป อาหารชรูป เป็นที่ตั้งจึงเกิดได้ หมายความว่า จิตตชรูปต้องอาศัยร่างกายของสัตว์เกิดนั่นเอง^๗

เมื่อรูปสมุฏฐานทั้ง ๔ เกิดขึ้น ระบบชีวิต (รูปนาม) ก็ถือกำเนิดขึ้นพร้อมด้วย ชั้น ๕ ธาตุ ๖ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ธาตุ ๖ ที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันอย่างเป็นระบบระเบียบภายในร่างกายมนุษย์ มิใช่เพียงแค่นั้น ธาตุเหล่านี้ยังมีความสัมพันธ์กับธาตุภายนอกร่างกายด้วย เป็นเหตุปัจจัยที่เกื้อกูล (life-supporting factors) ต่อระบบชีวิตให้ดำรงอยู่และสืบต่อไปได้ ดังนั้นปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตในที่นี้จึงจำแนกออกเป็น ๒ ประการคือ ๑) ปัจจัยภายในที่เกื้อกูลต่อชีวิต ๒) ปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิต ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

^๒ อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๑/๑., อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๑/๑-๒.

^๓ “ปัจจัย ๒๔ มี (๑) เหตุปัจจัย (๒) อารัมมณปัจจัย (๓) อธิปติปัจจัย (๔) อนันตรปัจจัย (๕) สมันตรปัจจัย (๖) สหชาติปัจจัย (๗) อัญญมัญญปัจจัย (๘) นิสสยปัจจัย (๙) อุปนิสสยปัจจัย (๑๐) ปุเรชาติปัจจัย (๑๑) ปัจฉาชาติปัจจัย (๑๒) อาเสวนปัจจัย (๑๓) กัมมปัจจัย (๑๔) วิปากปัจจัย (๑๕) อาหารปัจจัย (๑๖) อินทริยปัจจัย (๑๗) ฌานปัจจัย (๑๘) มัคคปัจจัย (๑๙) สัมปยุตตปัจจัย (๒๐) วิปยุตตปัจจัย (๒๑) อัตถิปัจจัย (๒๒) นัตถิปัจจัย (๒๓) วิคตปัจจัย (๒๔) อวิคตปัจจัย” - อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๑/๑., อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๑/๑-๒., วิสุทธิ. (ไทย) ๕๕๔/๘๘๘., ดุราละเอียดใน วิสุทธิ.ฎีกา. (ไทย) ๑๒๗-๑๔๐/๒๗๑-๓๐๓.

^๔ ดุราละเอียดใน ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๒๐/๒๕-๒๗., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔-๓๖.

^๕ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ อภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๒: วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ ฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗, ๘๓.

^๖ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ ฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๐.

^๗ ในคัมภีร์ปรมัตถทีปนี (ปัญจปรณัฎฐกถา) พระพุทธโฆสาจารย์อธิบายไว้ในกัมมปัจจัยว่า “กุศลกรรมและอกุศลกรรม เป็นปัจจัยแก่วิบากขันธ์ และกัมมชรูปด้วยอำนาจของกัมมปัจจัย เจตนา เป็นปัจจัยแก่ธรรมาสัมปยุตด้วยเจตนา และแก่อุปาทานที่มีเจตนาเป็นสมุฏฐาน ด้วยอำนาจของกัมมปัจจัย” - อภิ.ป.อ. (ไทย) ๘๕/๑/๒๐-๒๑., ดุราละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๗.

๓.๑.๑.๑ ปัจจัยภายในที่เกื้อกูลต่อชีวิต

ในคัมภีร์สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ พระสารีบุตรแสดงปัจจัยภายในร่างกายที่เกื้อกูลต่อชีวิต ๕ ประการ^๙ ว่ามี (๑) ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก (๒) มหาภูตรูป (๓) อาหารที่กลืนกิน (๔) ไฟธาตุ (๕) วิญญาณ แต่ทว่า ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรคซึ่งเป็นคัมภีร์ชั้นทุติยภูมิได้แสดงแตกต่างออกไปโดยได้แสดง “อิริยาบถ” แทนที่ “วิญญาณ” ตามนัยของพระสารีบุตร^{๑๐} ในคัมภีร์สัทธัมมปัชโชติกา มหานิเทศอรรถกถา พระอุปเสนะขยายความไว้แต่เพียงว่า “ชีวิตเนื่องด้วยวิญญาณ”^{๑๑} และได้กล่าวถึงอิริยาบถแต่ประการใด ยิ่งไปกว่านั้น ในคัมภีร์ปรมัตถมัญจุสาวิสุทธิมรรคมหาฎีกา พระธัมมปาละก็ได้กล่าวถึงวิญญาณเลย เพียงแต่ขยายความ “อิริยาบถ” เพิ่มจากที่พระพุทโธสารจารย์ได้แสดงเอาไว้เท่านั้น^{๑๒}

อย่างไรก็ตามที่ ความแตกต่างดังกล่าวระหว่างทั้ง ๒ คัมภีร์ที่กล่าวถึงเรื่องวิญญาณและอิริยาบถเอาไว้ นั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า “วิญญาณ” น่าจะเป็นคนละเรื่องและมีความแตกต่างกันกับ “อิริยาบถ” เนื่องจากวิญญาณเป็นเรื่องของการรับรู้สิ่งต่างๆ ของจิตใจส่วนนามธรรม ส่วนอิริยาบถเป็นเรื่องของการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนรูปธรรมคล้ายกับการออกกำลังกาย และที่สำคัญคือทั้ง ๒ เรื่องนี้ล้วนมีความสำคัญเท่าๆ กัน ยิ่งไปกว่านั้น ทั้ง ๒ คัมภีร์ก็มีคำอธิบายที่เป็นไปในลักษณะที่คล้ายกันน่าจะสามารณนำมาอธิบายถึงดุลยสัมพันธ์ได้อย่างสอดคล้องกันได้เพื่อคำอธิบายที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ด้วยเหตุนี้ ตามความเห็นของผู้วิจัยจึงขออธิบายปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตด้วยการรวมเอาคัมภีร์ทั้ง ๒ ไว้ด้วยกัน ๖ ประการ โดยเรียงลำดับไว้ดังต่อไปนี้คือ

- ๑) ลมหายใจเข้าออก
- ๒) มหาภูตรูป
- ๓) อาหารที่กลืนกิน
- ๔) ไฟธาตุ
- ๕) อิริยาบถ
- ๖) วิญญาณ^{๑๒}

^๙ ในคัมภีร์มหานิเทศ พระสารีบุตรแสดงไว้โดยนัยที่ว่า “ชีวิตเป็นของน้อยเพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย” - ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๑๐/๓๕., ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๒.

^{๑๐} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทโธสารจารย์อธิบายนัยที่ว่าชีวิต “โดยอายุทุกพลภาพ” ซึ่งมี ๕ ประการ เช่นเดียวกับในคัมภีร์มหานิเทศ แต่แตกต่างออกไปโดยกล่าวว่าชีวิตเนื่องด้วย (๑) ลมหายใจออก-เข้า (๒) อิริยาบถ (๓) ความเย็นและร้อน (๔) มหาภูต (๕) อาหาร นอกจากนี้ ในคัมภีร์วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระก็แสดงไว้ ๕ ประการเช่นกันแต่ใช้คำว่า “ไออุ่น” หรืออุสมเตโช แทน “เย็นและร้อน”, - ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓/๔๐๖., วิมุตติ. (ไทย) ๒๐๙.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๔๙/๒๑๒-๒๑๕.

^{๑๒} “ความไม่มีแห่งอิริยาบถ มีนั้งเกินไปและเย็นเกินไปเป็นต้นนั้น ชื่อว่า ความเป็นไปโดยสม่ำเสมอแห่งอิริยาบถทั้งหลาย. . .” - ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.ฎีกา. (ไทย) ๒/๘/๘-๙.

^{๑๓} การเรียงลำดับของปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิต ๖ ประการนี้ เป็นความเห็นของผู้วิจัยที่เรียบเรียงจากคัมภีร์มหานิเทศ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์วิมุตติมรรค

อีกนัยหนึ่ง ปัจจัยเหล่านี้เป็นธาตุภายในร่างกายซึ่งมีความสำคัญต่อชีวิตอย่างสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “วิญญาณ” คือความรู้สึก ความจำ ความปรุงแต่ง ความรู้แจ้ง อารมณ์^{๑๓} ที่ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงชีวิต ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่พระพุทธโฆสาจารย์อธิบายไว้ว่า “ธาตุภายใน ย่อมเป็นที่อาศัยแห่งวิญญาณวัตถุ วิญญาณุติและอินทรีย์ เป็นสภาพที่เกี่ยวข้องกับอริยาบถ”^{๑๔} อย่างไรก็ตาม ยังมีปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิตด้วยเช่นกันดังจะกล่าวต่อไป

๓.๑.๑.๒ ปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิต

เมื่อพิจารณาปัจจัยภายในที่เกื้อกูลต่อชีวิตทั้ง ๖ ประการดังที่กล่าวมาแล้ว พบว่ามีเพียง ๔ ประการเท่านั้นที่เป็นภายนอกร่างกาย ได้แก่ (๑) ลมหายใจเข้าออก (๒) มหาภูตรูป (๓) อาหาร (๔) ไฟธาตุ เป็นธาตุภายนอก ดังในคัมภีร์อภิธรรมปิฎกพระวิภังค์ ได้ระบุถึงธาตุ ๕ ที่เป็นภายนอก (ยกเว้นวิญญาณธาตุ)^{๑๕} ไว้ตามลำดับดังนี้

ธาตุที่เป็นภายนอก ๕ ประการ ได้แก่

๑) ปฐวีธาตุที่เป็นภายนอก คือ ธรรมชาติที่แข็ง ธรรมชาติที่กระด้าง ความแข็ง ภาวะที่แข็ง เป็นภายนอกตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฐิไม่ยึดถือ ซึ่งเป็นภายนอกตน เช่น เหล็ก โลหะ ดิบุกขาว ดิบุกดำ เงิน แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ สังกะสี ศิลา แก้ว ประพาฬ เงินตรา ทอง แก้วมณีแดง แก้วมณีลาย หย้า ท่อนไม้ ก้อนกรวด กระเบื้อง แผ่นดิน แผ่นหิน ภูเขา^{๑๖}

๒) อาโปธาตุที่เป็นภายนอก คือ ความเอิบอาบ ธรรมชาติที่เอิบอาบ ความเหนียว ธรรมชาติที่เหนียว ธรรมชาติเป็นเครื่องเกาะกุมรูป เป็นภายนอกตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฐิไม่ยึดถือ ซึ่งเป็นภายนอกตน เช่น น้ำรากไม้ น้ำลำต้น น้ำเปลือกไม้ น้ำใบไม้ น้ำดอกไม้น้ำผลไม้ นมสด นมส้ม เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำในพื้นดิน น้ำในอากาศ^{๑๗}

๓) เตโชธาตุที่เป็นภายนอก คือ ความร้อน ธรรมชาติที่ร้อน ความอุ่น ธรรมชาติที่อุ่น ความอบอุ่น ธรรมชาติที่อบอุ่น เป็นภายนอกตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฐิไม่ยึดถือ ซึ่งเป็นภายนอกตน เช่น ไฟพื้น ไฟสะเก็ดไม้ ไฟหญ้า ไฟมูลโค ไฟกลบ ไฟหยากเยื่อ ไฟอสณิบาต ความร้อนแห่งไฟ ความร้อนแห่งดวงอาทิตย์ ความร้อนแห่งกองฟืน ความร้อนแห่งกองหญ้า ความร้อนแห่งกองข้าวเปลือก ความร้อนแห่งกองขี้เถ้า^{๑๘}

^{๑๓} พระศรีคัมภีรญาณ, รองศาสตราจารย์ ดร., รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, เสวนารับฟังความคิดเห็นสาธารณะของชุมชนนิพนธ์เรื่อง แนวทางการจัดคุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ, ๓๑ มกราคม ๒๕๕๗.

^{๑๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๓๕๕/๖๔๑.

^{๑๕} “วิญญาณธาตุ คือ จักขุวิญญาณธาตุ โสทวิญญานธาตุ ฆานวิญญานธาตุ ชิวหาวิญญานธาตุ กายวิญญานธาตุ และมนโณวิญญานธาตุ นี้เรียกว่า วิญญาณธาตุ” - อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๘/๙๙., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๘/๑๓๘.

^{๑๖} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๓/๙๖., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๓/๑๓๔.

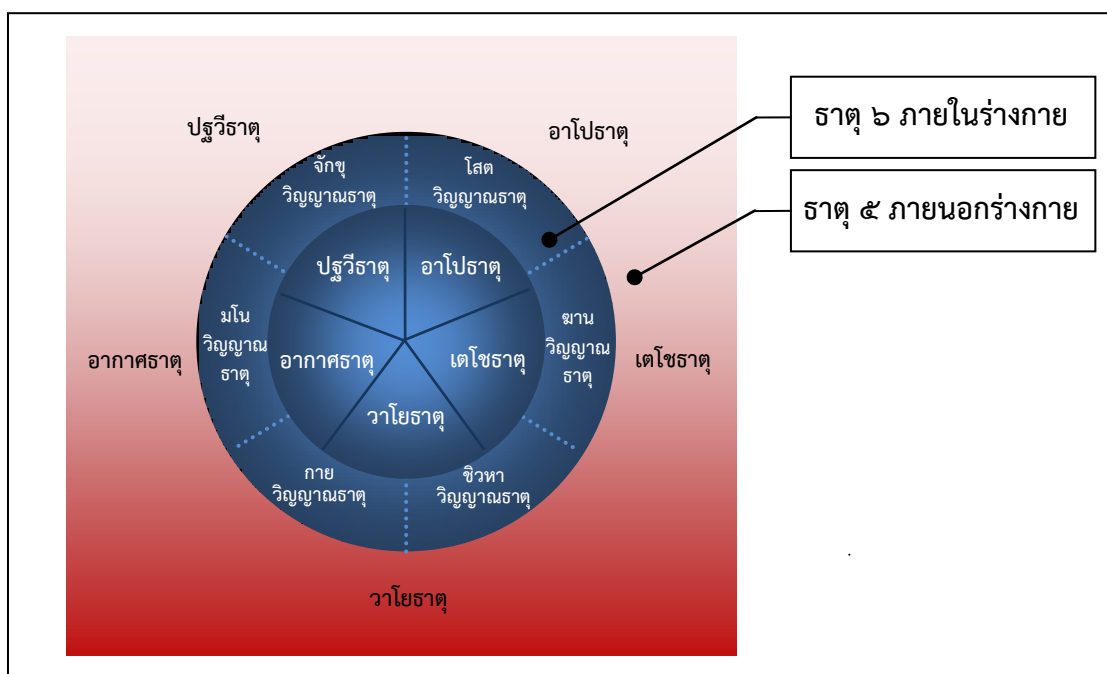
^{๑๗} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๔/๙๗., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๔/๑๓๕.

^{๑๘} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๕/๙๘., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๕/๑๓๖.

๔) วาโยธาตุที่เป็นภายนอก คือ ความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ความเคร่งตึงแห่งรูป เป็นภายนอกตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฐิไม่ยึดถือ ซึ่งเป็นภายนอกตน เช่น ลม ตะวันออก ลมตะวันตก ลมเหนือ ลมใต้ ลมมีฝุ่นละออง ลมไม่มีฝุ่นละออง ลมหนาว ลมร้อน ลมอ่อน ลมแรง ลมดำ ลมบน ลมกระพือปีก ลมปีกครุฑ ลมใบกังหัน ลมพัดโบก^{๑๙}

๕) อากาสธาตุที่เป็นภายนอก เป็นไฉน อากาศ ธรรมชาติที่นับว่าอากาศ ความว่างเปล่า ธรรมชาติที่นับว่าความว่างเปล่า ช่องว่าง ธรรมชาติที่นับว่าช่องว่างซึ่งมหาภูตรูป ๔ ไม่ถูกต้องแล้วเป็น ภายนอกตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฐิไม่ยึดถือ ซึ่งเป็นภายนอกตน^{๒๐}

โดยนัยนี้ ธาตุทั้ง ๕ เป็นระบบรูปธรรมภายนอกทั้งหมดที่ถูกแบ่งขอบเขตไว้ภายนอกชัดเจน เป็นสภาพรูปธรรมที่แวดล้อมชีวิตมนุษย์ เป็นสิ่งแวดล้อมซึ่งสัมพันธ์กับธาตุภายในแบบปัจจัยสัมพันธ์ ดังนั้น ร่างกายจึงอาศัย “ธาตุภายนอก” แบบปัจจัยสัมพันธ์กับ “ธาตุภายใน” เป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตที่ขาดมิได้ หากความสัมพันธ์ขาดลงย่อมสั้นชีวิต เช่นตัวอย่างของการบำเพ็ญทุกกรกิริยาของ สมเด็จพระผู้มีพระภาค^{๒๑} อันแสดงให้เห็นว่า แม้ระบบภายในร่างกายจะสมบูรณ์เลิศเลอเพียงใด หากขาดธาตุภายนอกเข้าไปหล่อเลี้ยง ร่างกายย่อมชুবวมเหี่ยวแห้ง ชีวิตย่อมดำรงอยู่ต่อไปไม่ได้ แผนภูมิรูปภาพต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างธาตุ ๖ ภายในกับธาตุ ๕ ภายนอก



แผนภูมิรูปภาพ ๓.๑ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างธาตุ ๖ ภายในกับธาตุ ๕ ภายนอก

^{๑๙} พุ.จู. (บาลี) ๓๐/๔๓/๑๑๓., พุ.จู. (ไทย) ๓๐/๔๓/๑๘๙., อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๖/๙๘., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๖/๑๓๗.

^{๒๐} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๗/๙๙., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๗/๑๓๘.

^{๒๑} “... กลืนลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ทั้งทางปากทางจมูกและทางช่องหู... อดอาหารทุกอย่าง... ภายจึงชুবวมมาก... เพราะเป็นผู้มีอาหารน้อยนั้น” - ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๘๑/๔๗๔., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๘๑/๖๑๐.

จากแผนภูมิรูปภาพ ธาตุ ๖ ภายในร่างกาย และ ธาตุ ๕ ภายนอกในร่างกาย เป็นปัจจัยให้แกกันและกัน ดังข้อความว่า “สภาวะธรรมที่เป็นวัตถุและเป็นจิตทั้ง ๒ อย่างนี้ ไม่มีตัวตน (อนัตตา) คือว่าจากตัวตนถาวร ไม่มีอะไรมีอยู่ได้โดยตัวมันเอง เพราะภาวะที่มีอยู่แต่ละอย่างต่างก็อาศัยปัจจัยภายนอก ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่มีอะไรเป็นแก่นแท้ในตัวเอง”^{๒๒} ตัวอย่างในเรื่องนี้ก็คือหลักการของพระพุทธศาสนาในเรื่อง “สิ่งแวดล้อมที่ดี” เรียกว่า สปปายะ ซึ่งหมายถึง สบาย^{๒๓} มีประโยชน์ก่อให้เกิดความเจริญ (สปปายานิ)^{๒๔} ความเหมาะสม^{๒๕} เป็นอุปการะ^{๒๖} เป็นบริวารของชีวิต^{๒๗} สปปายะที่ควรเสพ ๗ ประการ คือ (๑) อาวาส (๒) โคจร (๓) การพูดคุย (๔) บุคคล (๕) โภชนะ (๖) ฤดู (๗) อิริยาบถ^{๒๘} สปปายะจึงหมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความสบายเนื้อสบายตัว เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ทำให้เกิดความเหมาะสม และเป็นบริวารที่อุปการะแก่ชีวิต ทั้งยังก่อให้เกิดความเจริญ อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาเพื่อการพัฒนาชีวิตที่สมดุลทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ โดยนัยนี้ สปปายะจึงเป็นเรื่องของการควบคุมและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในร่างกายกับปัจจัยภายนอกในร่างกาย ให้คงความสมดุลเพื่อการพัฒนาชีวิต ดังที่พระพรหมบัณฑิตให้ทัศนะว่า

วิถีชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมโดยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด มีอากาศบริสุทธิ์ มีบุคคล น้ำดื่ม อาหาร อุณหภูมิ แสงแดด ฯลฯ เป็นความสบาย (สปปายะ) ความพอดี (สมดุล) พระพุทธศาสนาถือหลักมัชฌิมาปฏิปทา ความสบายเหล่านี้เป้าหมายเพื่อการปฏิบัติธรรม คือพัฒนาการทางจิตใจ ฉะนั้น สุขภาพที่ดีมีนัยก็เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมคือการพัฒนาจิต จิตที่ดีก็เอื้อต่อสุขภาพกายที่ดี^{๒๙}

อย่างไรก็ตาม ได้กล่าวแล้วแต่ตอนต้น ว่าปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิต มีอยู่ ๔ ประการคือ (๑) ลมหายใจเข้าออก (๒) มหาภูตรูป (๓) อาหาร (๔) ไฟธาตุ เมื่อแสดงตารางจะให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกื้อกูลภายในร่างกายกับภายนอกในร่างกาย ดังต่อไปนี้

^{๒๒} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธทัศนะ: การศึกษาเพื่อความสมดุล Educating for Balance: A Buddhist Perspective**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ ฯ: หจก. สามลดา, ๒๕๕๕), หน้า ๙๑.

^{๒๓} วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๐๑/๒๒๐., วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐๑/๓๑๕., **ดูรายละเอียดใน** วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๗๘/๖๔๔., **อง.ปญจก.อ. (ไทย)** ๓๖/๗๓/๑๗๐.

^{๒๔} **อง.ติก.อ. (บาลี)** ๒/๒๒/๔๔., **ดูรายละเอียดใน** **อง.ติก.อ. (ไทย)** ๓๔/๔๖๑/๗๒.

^{๒๕} **อ้างในเชิงอรรถที่ ๑. อง.ทุก. (บาลี)** ๒๐/๑๐๒/๒๔๗., **อง.ทุก. (ไทย)** ๒๐/๑๐๒/๓๔๓., **ดูเพิ่มเติมใน** **อง.ติก.อ. (บาลี)** ๒/๑๐๒/๒๕๔., **อง.ติก.อ. (ไทย)** ๓๔/๕๔๑/๕๐๕.

^{๒๖} **ดูรายละเอียดใน** **อง.ฉก.อ. (บาลี)** ๓/๗๑/๑๕๒., **อง.ฉก.อ. (ไทย)** ๓๖/๒๔๕/๕๘๖., **อง.สตุตก.อ. (บาลี)** ๓/๓๘/๑๗๙.

^{๒๗} **ดูรายละเอียดใน** **ม.ม.อ. (บาลี)** ๑/๑๙๑/๓๔๗., **ม.ม.ฎีกา. (บาลี)** ๑/๒๓/๒๑๓.

^{๒๘} **วิ.มหา.อ. (ไทย)** ๒/๒๒๖/๓๖๘., **ม.อุ.อ. (บาลี)** ๓/๑๘๙/๑๑๗.

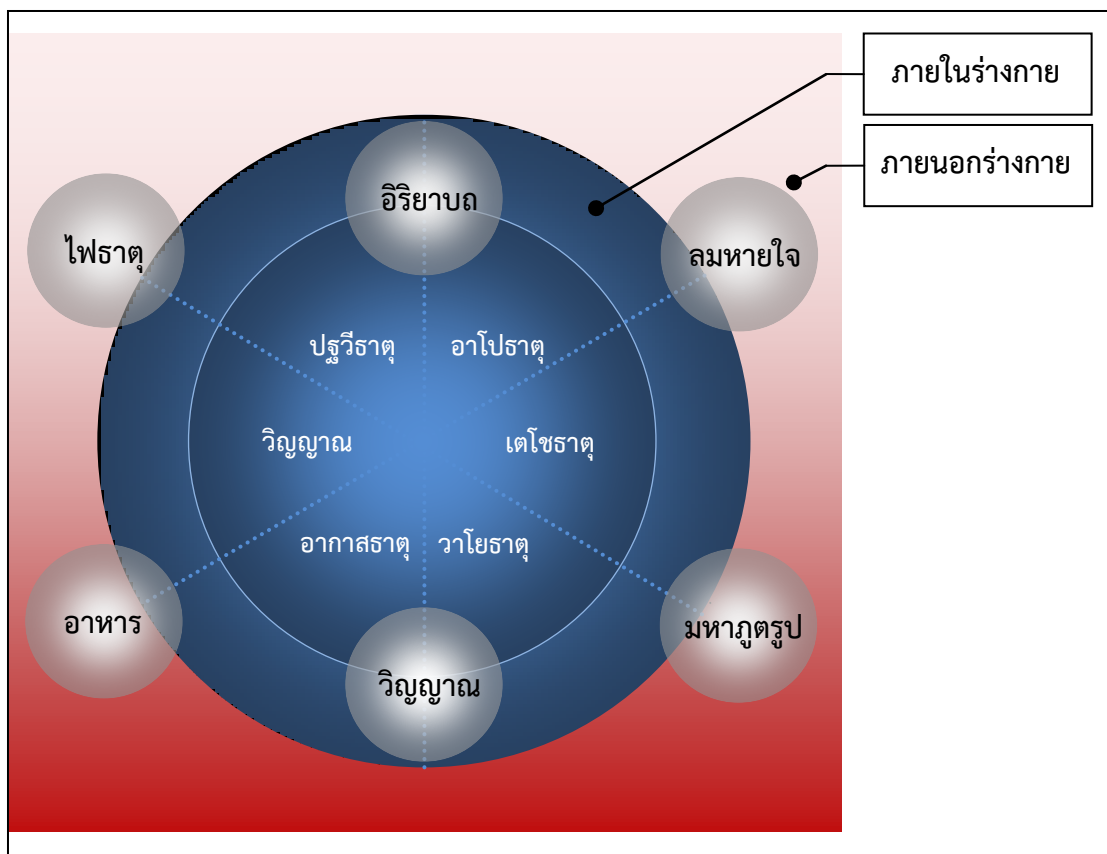
สปปายะอีกนัยหนึ่งมี ๕ ประการ คือ (๑) อุดุสสปปายะ (๒) อาหารสปปายะ (๓) เสนาสนะสปปายะ (๔) บุคคลสปปายะ (๕) ฌัมมัสสวนสปปายะ, **อง.ติก.อ. (บาลี)** ๒/๑๐๒/๒๕๔., **ดูรายละเอียดใน** **อง.ติก.อ. (ไทย)** ๓๔/๕๔๑/๕๐๕.

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

ตาราง ๓.๑ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกื้อกูลภายในร่างกายกับภายนอกร่างกาย

	ปัจจัยเกื้อกูล ฯ	ธาตุภายในร่างกาย	ธาตุภายนอกร่างกาย
๑.	ลมหายใจเข้าออก	ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ	ลมตะวันออก ลมตะวันตก ฯลฯ
๒.	มหาภูตรูป	อาการ ๔๒ (ดิน ๒๐/น้ำ ๑๒/ไฟ ๔/ลม ๖)	ดิน/น้ำ/ไฟ/ลม
๓.	อาหารที่กลืนกิน	โอหารูป/อาหารใหม่/อาหารเก่า	กวมิงการาหาร
๔.	ไฟธาตุ	ธาตุไฟ ๔ (อบอุ่น/ทรุดโทรม/เร่าร้อน/ย่อยอาหาร)	ความร้อนแห่งไฟ ความร้อนแห่งดวงอาทิตย์ ฯลฯ
๕.	อิริยาบถ	อิริยาบถใหญ่/ย่อย/วิญญูติ	-
๖.	วิญญูณ	ธาตุวิญญูณ	-

จากตาราง อธิบายได้ว่า (๑) ลมหายใจเข้าออก ที่เป็นธาตุภายในได้แก่ ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ส่วนที่เป็นธาตุภายนอกได้แก่ ธาตุลมในชั้นบรรยากาศที่อยู่ภายนอกร่างกาย มีลมตะวันออก และลมตะวันตก เป็นต้น (๒) มหาภูตรูป ที่เป็นธาตุภายในได้แก่ อวัยวะในร่างกายที่ปรากฏเป็นอาการ ๔๒ (ดิน ๒๐/น้ำ ๑๒/ไฟ ๔/ลม ๖) ส่วนที่เป็นธาตุภายนอกได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมที่อยู่ภายนอกร่างกาย (๓) อาหารที่กลืนกิน ที่เป็นธาตุภายในได้แก่ โอหารูป อาหารใหม่ และอาหารเก่า ส่วนที่เป็นธาตุภายนอกได้แก่ กวมิงการาหาร ที่อยู่ภายนอกร่างกาย (๔) ไฟธาตุ ที่เป็นธาตุภายในได้แก่ ธาตุไฟ ๔ ภายในร่างกาย (มีอุสมาคเตโช-ธาตุไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น เป็นต้น) ส่วนที่เป็นธาตุภายนอกได้แก่ ธาตุไฟที่อยู่ภายนอกร่างกาย (ความร้อนแห่งไฟ ความร้อนแห่งดวงอาทิตย์ ฯลฯ) (๕) อิริยาบถ มีเฉพาะที่เป็นธาตุภายในเท่านั้น ได้แก่ รูปที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย หรือวิญญูติของร่างกาย (๖) วิญญูณ มีเฉพาะที่เป็นธาตุภายในเท่านั้น ได้แก่ ธาตุวิญญูณ ที่อาศัยเนื่องอยู่ในร่างกายนี้ แผนภูมิรูปภาพต่อไปนี้จะแสดงให้เห็น ปัจจัยเกื้อกูลภายในและภายนอกกับระบบธาตุ ๖ ภายในร่างกาย ดังนี้



แผนภูมิรูปภาพ ๓.๒ แสดงปัจจัยเกื้อกูลภายในและภายนอก กับระบบธาตุ ๖ ภายในร่างกาย

จากแผนภูมิรูปภาพ คำว่า “ภายใน” หมายถึงธาตุ ๖ ภายในร่างกายซึ่งถูกกำหนดขอบเขตไว้ด้วยหนังที่ห่อหุ้มเอ็นเนื้อกระดูกที่ถูกตรึงเป็นโครงสร้างภายใน ถึงกระนั้นก็มีนัยสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกับ “ภายนอก” ด้วย เช่นเมื่อกล่าวถึงลมหายใจเข้าออกย่อมหมายถึงเราหายใจเอาอากาศที่อยู่นอกให้เปลี่ยนแปลงสภาพเข้ามาสู่ภายในร่างกายเรา ก่อนที่จะหายใจเอาอากาศภายในออกคืนกลับสู่ภายนอก ส่วนอาหารและไฟธาตุ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นไปในลักษณะเดียวกัน (เว้นแต่ อิริยาบถ และ วิญญาณ ที่เป็นเรื่องของภายในร่างกายเท่านั้น) ดังนั้น การทำงานของปัจจัยภายในที่เกื้อกูลต่อชีวิตย่อมต้องอาศัยปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิตอย่างสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดดุลยภาพแห่งระบบชีวิต

ถึงกระนั้นก็ตาม เมื่อระบบชีวิตเสียสมดุล ปัญหาจะแสดงออกมาในหลายระดับ ตั้งแต่ขั้นอาการของโรค^{๓๐} เป็นอันตรายที่ปรากฏ^{๓๑} ไปจนถึงขั้นสิ้นชีวิต พระผู้มีพระภาคตรัสถึงอาพาธที่มีสมุฏฐานต่างๆ ๘ ประการ ได้แก่ (๑) ดี (๒) เสลด (๓) ลม (๔) ใช้สันนิบาต (๕) ฤดูแปรปรวน

^{๓๐} “โรค ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ (๑) โรคทางกาย (๒) โรคทางใจ” - วจ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๗/๑๖๒., วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๓๑} ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๕/๑๐., ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๑๗.

(๖) บริหารที่ไม่สม่ำเสมอ (๗) ความเพียรเกินกำลัง (๘) วิชาของกรรม^{๓๒} นอกจากนั้น ในทาง อภิธรรมอธิบายสมุฏฐานของโรคอีกนัย ดังนี้

- ๑) อุตุโรค คือ โรคที่เกิดจากสภาพทางดิน ฟ้า อากาศ
- ๒) อาหารโรค คือ โรคที่เกิดจากอาหาร
- ๓) จิตตโรค คือ โรคที่เกิดจากจิต
- ๔) กัมมโรค คือ โรคที่เกิดจากกรรม^{๓๓}

จากหลักฐานที่ยกมา แสดงให้เห็นว่า “กรรม”^{๓๔} เป็นปัจจัยให้เกิดความเจ็บไข้ (อาพาธ) หรือเป็นโรค ที่เกี่ยวข้องกับระบบกฎแห่งการกระทำและการให้ผลของมัน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า “วิชาของกรรม” เป็นผลที่มาจากการกระทำของเราเองตามหลักกฎแห่งกรรม (กรรมนิยาม) ไม่ว่าดีหรือชั่ว ก็ตามดังที่มาในพระบาลีที่ว่า “บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น”^{๓๕} ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเราเป็นผู้กำหนดผลของการกระทำของเราเองและเป็นผู้รับผิดชอบผลของการกระทำนั้นๆ ด้วย ดังนั้น กรรม หรือการกระทำ (ทั้งกรรมในอดีตและปัจจุบัน) จึงเป็นปัจจัยพิเศษที่เกื้อกูลต่อระบบชีวิตโดยจะส่งผลให้เกิดโรคโดยเฉพาะในบุคคลที่มีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอันไม่พึงประสงค์จนติดเป็นนิสัยย่อมมี สุขภาพที่อ่อนแอและเป็นโรคได้ง่าย ยกตัวอย่างเช่นคนที่ชอบกลั่นลมหายใจ (ลมหายใจเข้าออก) การ นุ่งห่มเสื้อผ้าและพักอาศัยในที่ที่ไม่เหมาะสมกับสภาพอากาศ, การไม่รับประทานยาตามเจ็บป่วย ฯลฯ (มหาภูตรูป) การอดอาหารหรือกินอาหารมากเกินไป (อาหาร) การอยู่ในภูมิประเทศที่ไฟธาตุร้อนหรือเย็น เกินไป (ไฟธาตุ) การไม่บริหารอิริยาบถให้เหมาะสม (อิริยาบถ) ตลอดจนเป็นคนโลภมาก มักโกรธผู้อื่น ไม่ศึกษาหาความรู้เพื่อพัฒนาสติปัญญาของตน (วิญญานธาตุ) บุคคลเหล่านี้ได้ชื่อว่าเป็นผู้ประกอบ กรรมในอดีตซึ่งเป็นกรรมที่ถูกสั่งสมมาเป็นเวลานานจนติดเป็นนิสัยและเป็นพฤติกรรมที่บั่นทอน สุขภาพและส่งผลให้เป็นโรคได้ในท้ายที่สุด เรียกว่า “วิชาของกรรมทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวกับกรรม” ซึ่งศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวาทิช สนับสนุนหลักการนี้โดยกล่าวว่า “กรรม เป็นอีก

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๗-๘๘., อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๐.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจาริยะ, **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหิกขา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๒ กัมมจตุกกะ และ มรณูปปัตติจตุกกะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ ฯ: หจก. ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๐.

^{๓๔} กรรม หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม พระพุทธโฆษาจารย์แสดงไว้ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค เรื่องหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการให้ผลของกรรมเหล่านั้น เรียกว่า กรรม ๑๒ คือกรรม ๔ มี ๓ หมวด ทั้งที่ให้ผลตามคราว (๑-๔) ให้ผลตามลำดับ (๕-๘) และให้ผลตามกิจ (๙-๑๒) ตามลำดับต่อไปนี้ (๑) ทัณฐธัมมเวทนี ยกรรม (กรรมให้ผลในภพนี้) (๒) อุปปัชชเวทนีกรรม (กรรมให้ผลต่อเมื่อเกิดแล้วในภพหน้า) (๓) อปรာปรเวทนี ยกรรม (กรรมให้ผลในภพสืบๆ ไป) (๔) อโหสิกรรม (กรรมให้ผลสำเร็จแล้ว) (๕) ครุกรรม (กรรมหนัก) (๖) พหุลกรรม (กรรมเคยชิน) (๗) อาสันนกรรม (กรรมเมื่อจวนเจียน) (๘) กตัตตากรรม (กรรมสักแต่ว่าทำ) (๙) ชนกรรม (กรรมแต่งให้เกิด) (๑๐) อุปัตถัมภกรรม (กรรมสนับสนุน) (๑๑) อุปปีฬกรรม (กรรมบีบคั้น) (๑๒) อุปฆาตกรรม (กรรมตัดรอน), วิสุทธิ. (ไทย) ๖๘๕-๖๘๗/๔๙๙-๑๐๐๐., ดูรายละเอียดใน สงคท. (ไทย) ๕๐-๕๓/๖๑.

^{๓๕} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๕๖/๒๗๓., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๖/๓๗๔.

หนึ่งปัจจัยสำคัญต่อสภาวะสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม หรือ อกุศลกรรม อกุศลกรรม ย่อมมีผลต่อรูปและพฤติกรรมที่แสดงออกมา”^{๓๖}

จากประเด็นเรื่องปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตที่อภิปรายมาทั้งหมดนี้ ศาสตราจารย์ ดร. สมภาร พรมทา ได้แสดงทัศนะไว้ว่า “ความรู้เรื่องปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตเหล่านี้เป็นประโยชน์ในสองระดับคือ ในระดับกายภาพ ทำให้เข้าใจว่าชีวิตต้องอิงอาศัยอะไรบ้าง เข้าใจแล้วก็สามารถปฏิบัติตนให้ได้ ประโยชน์จากความเข้าใจนั้น ในระดับจริยธรรม ช่วยให้เข้าใจความเปราะบาง ไร้แก่นสาร ไร้ตัวตน เป็นต้น ของชีวิต ความเข้าใจนี้จะมีผลต่อทัศนคติในการดำเนินชีวิต”^{๓๗} สอดคล้องกับทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ที่ว่า “มนุษย์สามารถล่วงรู้เข้าไปถึงความจริงอันลึกลับของปัจจัยแวดล้อมทั้งหลาย . . . และนำความรู้นั้นมาใช้เป็นอุปกรณ์สำหรับผันแปรหรือจัดปัจจัยแวดล้อมทั้งหลาย ให้เกื้อกูลแก่การดำรงชีวิตของตน”^{๓๘} ด้วยเหตุนี้เอง ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตทั้ง ๖ ประการจึงเป็นกุญแจสำคัญในการไขปริศนาเรื่องดุลยสัมพันธ์ของระบบชีวิต ดังที่จะนำเสนอเป็นลำดับต่อไป

๓.๑.๒ การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ตามแนวพระพุทธศาสนา^{๓๙}

การนำเสนอเรื่องระบบภายในร่างกายมนุษย์รวมถึงปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ดังที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้น เป็นองค์ความรู้ในขั้นพื้นฐานที่เชื่อมโยงไปสู่การศึกษาประเด็นสำคัญ คือ “การจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา” ในเบื้องต้นอาจมีประเด็นคำถามสำคัญว่า ดุลยสัมพันธ์คืออะไร ? ระบบภายในร่างกายมนุษย์คืออะไร ? และ พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ไว้อย่างไร ? ผู้วิจัยจำเป็นต้องตอบคำถาม ๓ ข้อข้างต้นนี้ให้ชัดเจนก่อนในเบื้องต้น

ดุลยสัมพันธ์ มาจาก “ดุลย” รวมกับ “สัมพันธ์” (ดุลย + สัมพันธ์) คำว่า ดุลย มาจากคำศัพท์ภาษาบาลีว่า ตุลย แปลว่า เสมอกัน หรือ เท่ากัน^{๔๐} ดังว่านัตถะว่า “นตถิ กายสมิ ตุลยตา” ความสมดุลกันทางกายไม่มี^{๔๑} เมื่อนำมารวมกับคำว่า “สัมพันธ์” ซึ่งแปลว่า ผูกพัน เกี่ยวข้อง หรือ

^{๓๖} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวาณิช, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๓๗} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร. สมภาร พรมทา, ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๙ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ปรัชญาการศึกษาของไทย ภาคพุทธธรรม: แก่นนำการศึกษา**, (กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๒.

^{๓๙} “การจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา คือวิธีการหรือข้อปฏิบัติตนเพื่อการรักษาสมดุลของปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ๖ ประการ มีลมหายใจเข้าออกเป็นต้น” เป็นทัศนะของผู้วิจัยโดยเรียบเรียงจากคัมภีร์มหานิทเทส คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค และคัมภีร์วิมุตติมรรค - นักวิชาการผู้ให้สัมภาษณ์มีความเห็นที่สอดคล้องกันทั้งหมด

^{๔๐} ดุรายละเอียดยใน พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดศัพท์วิเคราะห์**, (กรุงเทพฯ ฯ: เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๒๙๙.

^{๔๑} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๒๔๐/๒๖๕., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๔๐/๓๓๒.

สัมพันธ์ภาพ^{๔๒} แล้ว ดุลยสัมพันธ์หมายถึง “สัมพันธ์ภาพเชิงสมดุล” คือความสมดุล (สมตา)^{๔๓} โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดุลยสัมพันธ์ที่ปรากฏในงานวิจัยฉบับนี้หมายถึงการรักษาความสมดุลระหว่างระบบภายในร่างกายกับปัจจัยที่เกื้อกูลต่อชีวิตทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก สำหรับภาษาอังกฤษใช้คำว่า “balance”^{๔๔} หรือ “equilibrium”^{๔๕} ซึ่งแปลว่าความสมดุล^{๔๖} สำหรับคำถามที่ว่า “ระบบภายในร่างกายมนุษย์คืออะไร ?” ในการศึกษาบทที่ ๒ ทั้งหมดจะช่วยตอบคำถามนี้ได้ว่า หมายถึง “ระบบความสัมพันธ์เชิงองค์รวมของร่างกายมนุษย์อันประกอบไปด้วยองค์ประกอบร่วมที่ถูกบูรณาการเข้าไว้ด้วยกัน หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นระบบความสัมพันธ์ระหว่างธาตุทั้ง ๖ ภายในร่างกายของคนคนหนึ่ง” และที่สำคัญคือระบบความสัมพันธ์เหล่านี้จำเป็นต้องทำงานร่วมกันอย่างมีสัมพันธ์ภาพเชิงสมดุลอันจะทำให้ชีวิตนี้อยู่ดีมีสุข ดังนั้น “ดุลยสัมพันธ์” จึงมีบทบาทต่อความปกติสุขของระบบชีวิต และมีความสำคัญโดยตรงต่อระบบการทำงานของร่างกายของมนุษย์^{๔๗} ยกตัวอย่างเช่น เมื่อลมหายใจเสียสมดุลจะก่อให้เกิดความเจ็บไข้ (โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ) และเส้นชีวิตมหาภูตรูปเสียสมดุลจะก่อให้เกิดความผิดปกติของธาตุ ๔ อาหารที่กลืนกินเสียสมดุลจะก่อให้เกิดความอ่อนแอของร่างกาย ความเจ็บไข้ ฯลฯ ไฟธาตุไม่สมดุลก่อให้เกิดความเจ็บไข้และวิบัติ อิริยาบถไม่สมดุลก่อให้เกิด ความเจ็บไข้และอายุสั้นขราชาติ และหากวิญญานธาตุไม่สมดุลจะก่อให้เกิดทุกข์

^{๔๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๑๐.

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต), พุทธทัศนะ: การศึกษาเพื่อความสมดุล Educating for Balance: A Buddhist Perspective, หน้า ๑๐๗., และใน พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๓๑๓., และใน ราชบัณฑิตยสถาน, คำไทยที่มาจากภาษาบาลีและภาษาสันสกฤต, (กรุงเทพ ฯ: บริษัทยูเนี่ยน อุลตราไวโอเรต จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๗.

^{๔๔} Simon Collin, Dictionary of Science and Technology, 2nd ed., (London: A&C Black Publishers Ltd., 2007), p. 61., Gerry Melino, Richard A Knight and Jean Claude Ameisen, “The Siren’s Song: This Death That Makes Life Live”, Cell Death: Encyclopedia of Life Sciences, eds. by Gerry Melino, David Vaux, (Chichester: John Wiley & Sons Ltd., 2010) : 1.

^{๔๕} Talcott Parsons, The Social System, ed. By Bryan S. Turner, (London: Routledge, 1991), p. 364., Ilya Prigogine, Isabelle Stengers, Order out of Chaos, (New York: Bantam, 1984), p. 143., Fritjof Capra, The Turning Point: Science, society and the rising culture, (New York: Bantam Book, 1988), p. 270., Kara Rogers (ed.), The Human Body The Brain and the Nervous System, (New York: Britannica Educational Publishing, 2011), pp. 112., 114., ดูรายละเอียดใน Kara Rogers (ed.), The Human Body The Digestive System, (New York: Britannica Educational Publishing, 2011), p. 121.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน ศ.ดร.วิทย์ เทียงบุญธรรม, Nation’s Most Comprehensive Dictionaries: Medical Sciences Dictionary (พจนานุกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์), พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพ ฯ: ดวงกลมพัลลภซิง, ๒๕๕๖), หน้า ๓๖๖.

^{๔๗} ศาสตราจารย์ ดร. วัชร งามจิตรเจริญ, ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, เสวนารับฟังความคิดเห็นสาธารณะของชุมชนนิพนธ์เรื่อง แนวทางการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ, ๓๑ มกราคม ๒๕๕๗.

โหม่นัส ความเจ็บป่วยกายใจ และปราศจากชีวิต (ตาย) เหล่านี้เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการขาดดุลยสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม คำตอบเหล่านี้นำไปสู่คำตอบข้อสุดท้ายว่าพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการขาดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์โดยพิสดารในรูปแบบของหลักคำสอนและหลักพุทธธรรมที่เกื้อหนุนแก่การปฏิบัติธรรมเพื่อความสมดุลของระบบชีวิตมนุษย์ โดยดุลยสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะเป็น “ดุลยสัมพันธ์ ๒ ชั้น” กล่าวคือ **ดุลยสัมพันธ์ชั้นแรก** จะเกิดขึ้นกับองค์ประกอบร่วมแต่ละตัว เช่น “ลมหายใจเข้าออก” สมดุลเป็นปกติราบรื่นไม่ติดขัด “มหาภูตรูป” สัมพันธ์กันอย่างสมดุลไม่กำเริบหรือพิการ “อาหารที่กลืนกิน” สมดุลอยู่ในปริมาณที่พอดีไม่น้อยเกินไปหรือไม่มากเกินไป “ไฟธาตุ” สมดุลคือ ไฟธาตุหรืออุณหภูมิภายนอกเหมาะสมเกื้อกูลต่อไฟธาตุภายใน “อิริยาบถ” สมดุลทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย และ “วิญญูณธาตุ” สมดุลคือเกิดสุขภาวะทางใจ หลังจากนั้น **ดุลยสัมพันธ์ชั้นสอง** จะเกิดตามมาซึ่งเป็นสมดุลขององค์ประกอบรวมทั้งหมดอันเป็นเครือข่ายของระบบภายในร่างกายมนุษย์ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด

เพื่อดำเนินไปถึงจุดนั้น พระพุทธศาสนาจึงมีวิธีปฏิบัติหรือทางแห่งดุลยภาพได้แก่ ทางสายกลาง มีสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะเป็นต้น^{๔๘} เป็นข้อปฏิบัติพอเหมาะพอดีที่จะให้แล่นตรงสู่เป้าหมายคือเพื่อกำจัดเหตุแห่งทุกข์^{๔๙} เรียกว่า มรรค หรือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือ ไตรสิกขา^{๕๐} อันเป็นความประพฤติประเสริฐ^{๕๑} และเป็นระบบการพัฒนาชีวิต^{๕๒} ที่มีขอบเขตของการศึกษาที่จะต้องไม่ละเลยชีวิตด้านร่างกาย คือสุขภาพอนามัย แต่ในเวลาเดียวกัน ต้องไม่ให้เกินขอบเขตจนเป็นการปรนเปรอสนองตัณหาภายใต้ความมืดของอวิชชา^{๕๓} ซึ่งถือเป็นที่สุด ๒ อย่าง^{๕๔} เป็นทางปฏิบัติที่ไม่สมดุล สอดคล้องกับทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ที่ว่า

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๑, ๖๐-๖๑, ๗๔-๗๕.

^{๔๙} ดุราลัยละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพ ฯ: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๘๖๖.

^{๕๐} “บุคคลต้องได้รับการศึกษา (ไตรสิกขา) มี ๓ ประการ คือ (๑) อริสัณสีสิกขา หมายถึง สิกขาคือศีล อันยัง (๒) อริจิตตสิกขา หมายถึง สิกขาคือจิตอันยัง (๓) อริปัญญานสิกขา หมายถึง สิกขาคือปัญญาอันยัง” - ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๑๙๖., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒., อัง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๘๗-๘๘/๒๒๕-๒๒๗, ๘๙-๙๑/๒๒๘-๒๓๐., อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๗-๘๘/๓๑๒-๓๑๔, ๘๙-๙๑/๓๑๗-๓๑๙., ม.มุ.อ. (บาลี) ๑/๗/๔๔., อัง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๓๐/๑๐๘., อัง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๑/๘๔., อัง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๑๐/๙๖., อัง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕., อัง.อญญก.อ. (บาลี) ๓/๗๐/๒๗๖., อัง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๘๘/๓๖๒., ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๓/๒., อัง.สตตก.ฎีกา. (บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒.

^{๕๑} อัง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๓๐/๑๐๘.

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๑๖.

^{๕๓} ดุราลัยละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ปรัชญาการศึกษาของไทย ภาคพุทธธรรม: แขนงการศึกษา**, หน้า ๓๑.

^{๕๔} “ที่สุด ๒ อย่างนี้ บรรพชิตไม่พึงเสพ กล่าวคือ (๑) กามสุขัลลิกานุโยคในกามทั้งหลาย หมายถึงการหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย (๒) อตถกิลมณานุโยค หมายถึงการประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน. . . ฤกษ์ทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด ๒ อย่างนั้น” - ดุราลัยละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓/๑๓., วิ.ม.

การให้ความสำคัญแก่การพัฒนากายมากเกินไป โดยไม่มีการพัฒนาจิตเท่ากับเป็นถ้อยคำที่ สุดโต่งด้านหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าเป็นการหมกมุ่นต่อความสุขทางกามคุณ (กามสุขัลลิกานุโยค) และการให้ความสำคัญแก่การพัฒนาจิตมากเกินไปโดยไม่มีการพัฒนาการเท่ากับเป็นถ้อยคำที่ สุดโต่ง อีกด้านหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าเป็นการทรมานตนเอง (อัตตกิลมณานุโยค)^{๕๕}

ส่วนสุดท้าย ๒ อย่างจึงถือว่าเป็นความเห็นที่ยังผิดที่ยังขาดสมดุลอยู่ ดังนั้น “มนุษย์ต้องมีการพัฒนากายและจิตใจให้มีความสมดุลกัน”^{๕๖} อีกนัยหนึ่ง การพัฒนาด้านร่างกายต้องไม่หมกมุ่นใน กามคุณ และการพัฒนาด้านจิตใจต้องไม่ทอดทิ้งร่างกาย ซึ่งหมายความว่า การใช้ปัญญาพิจารณา สภาพความเป็นจริงของปัจจัยเกื้อกูลที่จำเป็นต่อระบบชีวิต ดังที่องค์ดาไลลามะ (His Holiness the 14th Dalai Lama) กล่าวว่า “เรื่องการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและชาญฉลาดเป็นวิธีรับมือกับชีวิต อย่างมีทักษะและรู้จักประมาณ พยายามระวังไม่ให้ไปอย่างสุดโต่ง เป็นปัจจัยสำคัญมาก ๆ ในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน. . . เป็นวิธีการอันสมดุลและมีทักษะ”^{๕๗} ซึ่งต้องอาศัยโลกทัศน์และชีวิตทัศน์เชิง องค์กรร่วมซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา พระพรหมคุณาภรณ์กล่าวว่า “พุทธศาสนาเน้นระบบความสัมพันธ์ มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะว่าจากองค์กรร่วมที่ สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์กรร่วมที่สมบูรณ์”^{๕๘}

ด้วยเหตุนี้เอง หลักพุทธธรรมเรื่อง “ภาวนา ๔” จึงต้องเข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อเพื่อสรรค์ สร้างภาวะแห่งสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ (perfect mental health) มีดุลยสัมพันธ์ (equilibrium) และ ความสงบเย็น (tranquility)^{๕๙} ของมนุษย์ ภาวนา เป็นเครื่องชี้ว่า บุคคลต้องได้รับการพัฒนากายและ จิตให้มีความสมดุลกัน^{๖๐} คำว่า ภาวนา (bhāvanā) แปลว่า การเจริญ^{๖๑} การอบรม^{๖๒} การทำให้เป็น

(ไทย) ๔/๑๓/๒๐., ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒., ข.ป. (บาลี) ๓๑/๓๐/๓๕๘., ข.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๒.

^{๕๕} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธทัศนะ: การศึกษาเพื่อความสมดุล Educating for Balance: A Buddhist Perspective**, หน้า ๙๙.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๗.

^{๕๗} Dalai Lama, Howard C. Cutler, **The Art of Happiness A Handbook for Living**, (London: Hodder and Stoughton, 1998), pp. 163-164., ดาไลลามะที่ ๑๔, โฮเวิร์ด ซี. คัตเลอร์ (พบ.), **ศิลปะแห่งความสุข The Art of Happiness**, แปลโดย วัชรวิมล ชัยวรศิลป์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ ฯ: โสภณการ พิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๙-๒๐๐.

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาพองค์กรร่วมแนวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพฯ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖., ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ปรัชญา การศึกษาของไทย ภาคพุทธธรรม: แขนงการศึกษา**, หน้า ๔.

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน วัลโปละ ราหุละ, ดร., **What the Buddha Taught พระพุทธองค์ทรงสอน อะไร**, แปลโดย ดร. สุนทร พลาสินทร์, (กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๙๑., Walpola Rahula, **What the Buddha Taught**, Revised ed., (New York: Grove Press, 1974), p. 67.

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธทัศนะ: การศึกษาเพื่อความ สมดุล Educating for Balance: A Buddhist Perspective**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ ฯ: หจก. สามลดา, ๒๕๕๕), หน้า ๙๗.

ให้มีขึ้น การฝึกอบรม^{๖๓} การทำให้เกิดมี (making-to-become) การพัฒนาตนเอง (self-development)^{๖๔} ภาวนา ๔ จึงหมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนาตนเอง ถึงกระนั้น บางแห่งแปลว่า เป็นการทำสมาธิ (meditation)^{๖๕} ซึ่ง วัลโปละ ราหุละ (Walpola Rahula) ให้ทัศนะไว้ว่า “คำว่า meditation เป็นคำแปลที่ขาดความสมบูรณ์”^{๖๖} ผู้วิจัยเห็นด้วยกับทัศนะดังกล่าวและมีความเห็นว่า ภาวนา คือ การอบรมเพื่อให้เกิดความเจริญ ซึ่งกินความหมายที่กว้างมากกว่าเรื่องกรรมฐาน ดังหลักฐานชั้นปฐมภูมิที่จำแนกภาวนาออกเป็น ๒ นัย นัยหนึ่งกล่าวถึงภาวนา ๓^{๖๗} ส่วนอีกนัยหนึ่ง กล่าวถึงภาวนา ๔^{๖๘}

ดังนั้น การจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ จึงเป็นเรื่องของภาวนาคือการพัฒนาอบรมองค์รวมทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อให้ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตทั้งภายในและภายนอกอยู่ในระดับที่สมดุลพอดี เกื้อหนุนต่อกัน ไม่กระทบกัน ไม่ทำร้ายซึ่งกันและกัน และที่สำคัญจะต้องไม่ทำลายกันอันเป็นมรรควิธีอันก่อให้เกิดความเกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรมของทางพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาาระบบชีวิตที่สมบูรณ์^{๖๙} ดังจะนำเสนอใน ๖ วิธีการ คือ ๑) การจัดดุลยสัมพันธ์มหายใจ ๒) การจัดดุลยสัมพันธ์มหาภูตรูป ๓) การจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร ๔) การจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุ ๕) การจัดดุลยสัมพันธ์อริยาบถ ๖) การจัดดุลยสัมพันธ์วิญญาณธาตุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

^{๖๑} ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า อิหิ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจภาวิตนติ เม “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้เราได้เจริญแล้ว” - ตูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๙., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๔.

^{๖๒} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๑๙๖., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒.

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพฯ ฯ: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๗๐.

^{๖๔} “Lit. a ‘making-to-become’. Self-development by any means, but especially by the method of mind-control, concentration and meditation.” - Christmas Humphreys, **A popular dictionary of Buddhism**, (Richmond Surrey: Curzon Press, 1997), p. 25., “development” - Nyanatiloka, **Buddhist Dictionary**, (Kandy: Buddhist Publication Society, 1980), p. 36.

^{๖๕} Edward A. Irons, **Encyclopedia of Buddhism**, series ed. by J. Gordon Melton, (New York: Facts On File, Inc., 2008), p. 44.

^{๖๖} ตูรายละเอียดใน วัลโปละ ราหุละ, ดร., **What the Buddha Taught พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร**, แปลโดย ดร. สุนทร พลามินทร์, หน้า ๙๒., และใน Edward A. Irons, **Encyclopedia of Buddhism**, p. 44., “The word meditation is a very poor substitute for the original term bhavana, which means culture or development” - Walpola Rahula, **What the Buddha Taught**, p. 68.

^{๖๗} “ภาวนา ๓ คือ (๑) กายภาวนา หมายถึง การอบรมกาย (๒) จิตตภาวนา หมายถึง การอบรมจิต (๓) ปัญญาภาวนา หมายถึง การอบรมปัญญา” - ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๑๙๖., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒.

^{๖๘} พระผู้มีพระภาคตรัสเตือนถึงภัยในอนาคตว่าหากภิกษุทั้งหลายไม่เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว จะเป็นเหตุให้ธรรมวินัยเลอะเลือน (พระบาลีใช้ ภาวิตกายา ภาวิตศีลา ภาวิตจิตตา ภาวิตปัญญา ตามลำดับ) - ตูรายละเอียดใน อ.ป.ญก. (บาลี) ๒๒/๗๙/๙๗-๙๙., อ.ป.ญก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔-๑๔๖.

^{๖๙} พระศรีศักรวิบูลย์, รองศาสตราจารย์ ดร., รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **เสวนารับฟังความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเรื่อง แนวทางการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ**, ๙ ตุลาคม ๒๕๕๖.

๓.๑.๒.๑ การจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจ

ระบบภายในร่างกายของเรามีได้เพิ่งเริ่มต้นทำงานขึ้น หากแต่ได้ดำเนินสืบเนื่องมาแล้ว ตั้งแต่เริ่มต้นชีวิต ก่อให้เกิดความคุ้นชินกับพฤติกรรมแบบเดิมเป็นเวลานานจนเป็นอุปนิสัย ด้วยเหตุนี้เอง ทำให้การพัฒนาระบบชีวิตให้เกิดดุลยสัมพันธ์ภาพของระบบชีวิตอาจไม่ใช่เรื่องง่าย ดังที่พระธรรมโกศาจารย์ให้ทัศนะว่า

หากว่าเราประสงค์ที่จะจัดตั้งความสมดุลในการพัฒนาวัตถุและจิตใจ เราต้องเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนวิธีการคิดของเราอย่างถอนรากถอนโคน. . . โลกทัศน์นี้เปรียบกับแว่นตาที่เราสวมใส่ การเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์เกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราทุบแว่นตาทิ้งและเริ่มมองโลกจากมุมมองที่แตกต่างไป^{๗๐}

การเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์เพื่อให้ได้มาซึ่งมุมมองที่แตกต่างนั้น เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจประเด็นศึกษา ๒ ประการด้วยกันคือ ๑) หลักการจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจ ๒) วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจ ดังที่จะอภิปรายต่อไปนี้

ก. หลักการจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจ^{๗๑}

ลมหายใจเป็นธาตุลมซึ่งมีทั้งที่เป็นภายในและที่เป็นภายนอก ที่เป็นภายในได้แก่ “ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ” (ลมหายใจเข้าออก) ส่วนที่เป็นภายนอกได้แก่ “ธาตุลมในชั้นบรรยากาศที่อยู่ภายนอกร่างกาย” มีลมตะวันออกเฉียงและลมตะวันตก เป็นต้น

คำว่า ลมหายใจ หรือ “ลมปราณ”^{๗๒} หรือ “ปราณ” มาจากภาษาสันสกฤต (pra แปลว่า ก่อน, ana แปลว่า ลมหายใจ)^{๗๓} ลมหายใจเป็นหนึ่งในธาตุ ๖ ที่อยู่ในระบบภายในร่างกายมนุษย์ เรียกว่า “วาโยธาตุภายใน”^{๗๔} คือ ลมอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) และลมปัสสาสะ (ลมหายใจออก) เป็น

^{๗๐} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พุทธทัศนะ: การศึกษาเพื่อความสุข Educating for Balance: A Buddhist Perspective, หน้า ๗๙.

^{๗๑} หลักการจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจ เป็นการอภิปรายถึง ทฤษฎีหรือหลักการต่างๆ ไป ในการจัดความสัมพันธ์ให้แก่ระบบธาตุ ๖ ภายในร่างกายให้เกิดความสมดุลด้วยการดำรงสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือ “อานาปานสติ”

^{๗๒} ปราณเป็นคำไวพจน์ของลมหายใจ, ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๓๓/๓๑๕, ๔๘๑/๔๗๔-๔๗๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๓/๔๐๓, ๔๘๑/๖๐๗., ขุ.ชา.ปญจก. (บาลี) ๒๗/๔๙/๑๓๐., ขุ.ชา.ปญจก. (ไทย) ๒๗/๔๙/๒๐๘., ขุ.ชา.ปกิณณก. (บาลี) ๒๗/๑๘/๒๙๒., ขุ.ชา.ปกิณณก. (ไทย) ๒๗/๑๘/๔๒๕.

^{๗๓} “ana: breath, respiration; pra: before” - Sir Monier Williams, A Sanskrit-English Dictionary, (London: Oxford University Press, 1960), pp. 24, 652., P.K. Gode, C.G. Karve (chief eds.), Principle V.S. Apte’s The Practical Sanskrit-English Dictionary Vol. I., 3 Vols., (Poona: Prasad Prakashan, 1957), pp. 72, 153., P.K. Gode, C.G. Karve (chief eds.), Principle V.S. Apte’s The Practical Sanskrit-English Dictionary Vol. II., 3 Vols., (Poona: Prasad Prakashan, 1958), p. 1052., ดูรายละเอียดใน Sri Nisargadatta, I Am That: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj, ed. by Sudhakar S. Dikshit, (Durham: Chetana, 1992), p. 546.

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๕/๒๖๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๕/๓๓๕., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๑๗/๙๓., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๗/๑๒๘., ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๕๒/๓๐๘., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕๒/๔๐๗., อัง.จตุกก.

กายสังขาร^{๗๕} ซึ่งแปลว่าสภาพปรุงแต่งกาย^{๗๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แปลตามศัพท์ว่า “สภาพที่ถูกร่างกายทำให้เกิดขึ้น” หมายถึง จิตตชวโยธาตุ คือ ธาตุลมที่เกิดจากจิต กล่าวคือ ลมหายใจเป็นสิ่งที่เนื่องด้วยร่างกาย เมื่อมีร่างกายลมหายใจจึงเกิดขึ้น คำนี้เป็นคำไวพจน์ของ อสสาสปสสาส และ อานาปาน^{๗๗} กล่าวอีกนัย ลมหายใจเป็นวาโยโณภูมิจึงพารมณที่กระทบกายปสาทของเรา^{๗๘} สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกลมหายใจว่า “กองลม”^{๗๙} นอกจากนั้น ในคัมภีร์ สมันตปาสาทิกา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสะจารย์ อธิบายว่า ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกนี้ จะไม่มีอยู่ในบุคคล ๗ ประเภท^{๘๐} ต่อไปนี้

- (๑) ของทารกผู้อยู่ภายในท้องของมารดา
- (๒) พวกคนผู้ดำน้ำ
- (๓) พวกอสุญญัตว์
- (๔) คนตายแล้ว
- (๕) ผู้เข้าจตุตถฌาน
- (๖) ท่านผู้เข้าถึงหรืออยู่ในรูปภพและอรุภพ
- (๗) ท่านที่เข้านิโรธ

จากหลักฐานที่พระพุทธโฆสะจารย์แสดงไว้นี้ ทำให้เข้าใจได้ว่าบุคคลทั้ง ๗ ประเภท โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ผู้วิจัยต้องการเน้นย้ำในที่นี้คือ “ผู้เข้าจตุตถฌาน” และ “ท่านที่เข้านิโรธ” ท่านเหล่านี้จะไม่มีลมหายใจ ซึ่งดูเหมือนว่าระบบทางเดินหายใจจะไม่ทำงานโดยสิ้นเชิง ประเด็นนี้จะวิเคราะห์จากหลักฐานอื่นๆ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาหลายแห่งเริ่มจากในคัมภีร์ สมันตปาสาทิกาที่พระพุทธโฆสะจารย์อธิบายว่า เมื่อกำหนดกรรมฐานแล้วทำให้กายและจิตที่มีความกระวนกระวาย และหยาบนั้น สงบขึ้น แม้อลมหายใจเข้าและหายใจออกซึ่งเป็นกายสังขารที่สงบระงับ ละเอียด โดยมีข้อสังเกตว่า “เป็นสภาพถึงอาการที่จะต้องค้นหาว่า มีอยู่หรือไม่หนอ”^{๘๑} ในคัมภีร์ สัทธัมมปกาสนี พระมหานาม อธิบายเช่นเดียวกันว่าเป็น “การระงับกายสังขาร คือ สงบระงับการหายใจเข้าและการหายใจออกอย่างหยาบ”^{๘๒} ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็อธิบายว่าเป็นการ “ผ่อนคลาย

(บาลี) ๒๑/๑๗๗/๑๘๘., อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๗/๒๔๙., อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๙๗๐/๒๓๕., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๙๗๐/๒๕๒., อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๖/๙๘., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๖/๑๓๗.

^{๗๕} ม.มู. (บาลี) ๑๒/๔๖๓/๔๑๒-๔๑๓., ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๓/๕๐๓.

^{๗๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๒๘๘/๒๕๕., ม.มู.อ. (บาลี) ๒/๔๕๗/๒๕๙., ๔๖๓/๒๗๒., อัง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๒๓/๑๐๑., ที.ม.ฎีกา. (บาลี) ๒/๒๘๘/๒๖๔.

^{๗๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพฯ ฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๘.

^{๗๘} พระสัทธัมมโชติกะ รัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๘๔.

^{๗๙} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๖., วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

^{๘๐} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๖๓., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๙.

^{๘๑} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๔๕.

^{๘๒} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๒๑๔/๘๖๘.

ลมหายใจหายับให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวาน แล้วแผ่วลงจนถึง เงียบหายไปในที่สุด”^{๘๓} พระอุปัชฌาย์เถระ กล่าวว่า เป็น “สัทบุปฺจเนท”^{๘๔} คือยอมสงบระงับกายสังขารแห่งลมหายใจเข้าออกได้^{๘๕}

คำอธิบายเหล่านี้บ่งชี้ถึงสภาวะที่ระบบหายใจภายในร่างกายได้ปรับลดปริมาณในการทำงานลงจนเหลืออยู่ในระดับที่มีการทำงานน้อยที่สุด กรณีนี้ พระพรหมบัณฑิต ให้ทัศนะว่า “ในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติมันจะไปถึงขั้นหนึ่งที่มีสมาธิมาก ๆ มันเหมือนไม่หายใจ เหมือนลมหายใจหยุด แท้จริงแล้วลมหายใจมิได้หยุด แต่ในการรับรู้มันละเอียดอ่อนมาก”^{๘๖} นอกจากนั้น พระพุทธศาสนาแบบวัชรยานก็มีคำอธิบายไว้ด้วยเช่นเดียวกัน ดังที่องค์ดาไลลามะ (His Holiness the 14th Dalai Lama) อธิบายว่า “การปฏิบัติกรรมฐานในระดับที่ลึก การรับรู้สิ่งต่างๆ จากโลกภายนอกจะค่อยๆ ลึกเข้า ลึกลงเรื่อยๆ จนถึงในระดับที่ลึกที่สุดแล้ว ระบบการหายใจก็จะหยุดทำงาน”^{๘๗} ท่ามกลางทัศนะที่ดูเหมือนจะแตกต่างเหล่านี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า คำว่า “ไม่มีลมหายใจ” หรือ “หยุดหายใจ” แท้จริงแล้วหมายถึงการไม่มีอยู่ของลมหายใจหายับหรือการหยุดลมหายใจหายับนั่นเอง แต่ทว่า ลมหายใจละเอียดก็ยังคงมีอยู่ และระบบทางเดินหายใจก็ได้ปิดตัวลงโดยสิ้นเชิง หากแต่เป็นการปรับลดลงให้เหลือเพียงแค่การหายใจในระดับละเอียดเมื่อร่างกายเข้าสู่กระบวนการแห่งสมาธิภาวนาในระดับหนึ่งเท่านั้น

นอกจากนี้ ยังมีประเด็นคำถามอีกว่า “ทำไมร่างกายของผู้เข้านิโรธสมาบัติจึงมีข้อจำกัดที่เหนือกว่าร่างกายของบุคคลทั่วไป ?” มีการอดอาหารถึง ๗ วัน และไม่มีลมหายใจ เป็นต้น ข้อนี้ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปรากฏการณ์พิเศษนี้กันอีกครั้งในบทที่ ๔ ต่อไป^{๘๘} เหตุที่ต้องเคราะห้ประเด็นเหล่านี้เนื่องจากเป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่อการทำความเข้าใจให้ถูกต้องตามจริงในบริบทของร่างกายมนุษย์ และทำให้ทราบถึงลมหายใจเข้าออกของมนุษย์ว่าเป็นเพียงกลไกตามธรรมชาติซึ่งมีข้อจำกัดและมีแบบแผน ดังที่ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายไว้ว่า “ลมหายใจเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ที่เรียกร่องลมหายใจเข้ามาและต้องการระบายออกไป สลับกันอย่างต่อเนื่องเป็นชุด ๆ”^{๘๙} นอกจากนั้น ลมหายใจเข้าออก ยังเป็นกิจกรรมสำคัญพื้นฐานที่ขาดมิได้ของร่างกายและจิตใจ ที่สืบต่อและดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาตราบเท่าที่ชีวิตยังคงอยู่ และด้วย

^{๘๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐-๒๒๑/๒๔๘-๓๐๒.

^{๘๔} วิมุตติ. (ไทย) ๑๔๙.

^{๘๕} วิมุตติ. (ไทย) ๓๗๕.

^{๘๖} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๘๗} “Through training, at that deep level, awareness eventually becomes deeper, deeper, deeper. Then, finally, at the deepest experience, breathing stops” - Dalai Lama, *Consciousness at the Crossroads: Conversations with The Dalai Lama on Brain Science and Buddhism*, ed. By Zara Houshmand, Robert B. Livingston and B. Alan Wallace, (New York: Snow Lion Publications, 1999), p. 58.

^{๘๘} ดูรายละเอียดใน บทที่ ๔ หัวข้อ ๔.๓.๓ “ดุลยภาพจิตใจ (emotional equilibrium)” บทวิเคราะห์กรณีนิโรธสมาบัติ หน้า ๒๗๓.

^{๘๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*, หน้า ๖๓.

เหตุนี้ ที่พระผู้มีพระภาคจึงนำลมหายใจนี้มาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาระบบชีวิตเพื่อให้เกิดดุลยสัมพันธ์ในระดับต่างๆ กันไป

สำหรับหลักการจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจ มีแนวคิดอยู่ที่การใช้ “ลมหายใจเข้าออก” ที่มีอยู่ในร่างกายนี้ให้เกิดประโยชน์ เนื่องจากจังหวะของการหายใจที่สม่ำเสมอและผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งนั้นเป็นคุณลักษณะของการสมาธิภาวนาด้วยลมหายใจ ซึ่งมีอยู่ในหลายวัฒนธรรมโดยเฉพาะในตะวันออกเป็นเวลานานนับพันปี ความสนใจในสายความคิดทางรหัสยนิยม (mystical aspects) เมื่อเร็วๆ นี้ทำให้ชาวตะวันตกตื่นตัวเรื่องการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจด้วยการทำสมาธิภาวนาอย่างสม่ำเสมอมากขึ้นทุกที มีการศึกษามากมายถึงผลลัพธ์ที่ดีทางด้านสุขภาพ^{๙๐}

ผู้วิจัยขอกล่าวย้อนกลับไปถึงปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิต ๖ ประการ^{๙๑} ซึ่งจะนำปัจจัยต่างๆ เหล่านี้มาเป็นมรรควิธีในการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ตามลำดับ โดยเริ่มจาก “ลมหายใจ” ที่ในคัมภีร์สัทธัมมปิณฑิกาอรรถกถา พระอุปัชฌาย์เพิ่มเติมไว้ว่า “ชีวิตินทรีย์ที่เนื่องด้วยลมนาสิกที่เข้าไปภายใน ลมนาสิกที่ออกภายนอก”^{๙๒} คือ ลมหายใจเข้าออกที่พระพุทโธศาจารย์ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญว่า “ชีวิตินทรีย์เมื่อได้ภาวะความเป็นไปสม่ำเสมอแห่งลมหายใจออกและลมหายใจเข้านั้นแหละ จึงเป็นไปได้ แต่เมื่อลมทางจมูกที่ออกไปข้างนอกไม่กลับเข้าไปข้างในก็ดี ที่เข้าไปแล้วไม่ออกมาก็ดี บุคคลย่อมได้ชื่อว่าตาย”^{๙๓} ดังนั้น ลมหายใจเข้าออกจะต้องมีความต่อเนื่องจนเกิดความสมดุล หากไม่สมดุลจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและย่อมถึงความสั้นชีวิต

ลมหายใจหยุด → เจ็บไข้/สั้นชีวิต

ปัญหาทั้งหมดนี้มาจากความไม่สมดุลของลมหายใจเข้าออก และจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไร ? เป็นเรื่องที่ต้องศึกษากันต่อไป

ข. วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจ^{๙๔}

ปัญหาสุขภาพชีวิตที่มีสาเหตุจากความไม่สมดุลของลมหายใจเข้าออกจะได้รับการแก้ไข ลมหายใจเข้าออกจะต้องเกิดความสมดุล เพื่อดำรงชีวิตไว้

ลมหายใจสมดุล → สุขภาพดี/ชีวิตดำรงอยู่

ดังนั้น วิธีการในการป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดขึ้นคือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) ดังนี้

^{๙๐} Kenneth R. Pelletier, *Mind as Healer, Mind as Slayer*, (New York: Delta, 1977), p. 197.

^{๙๑} “ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิต ๖ ประการ คือ (๑) ลมหายใจเข้าออก (๒) มหาภูตรูป (๓) อาหารที่กลืนกิน (๔) ไฟธาตุ (๕) อิริยาบถ (๖) วิญญาน” - ตูรายละเอียดใน พุ.ม. (บาลี) ๒๙/๑๐/๓๕., พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๒., วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓/๔๐๖., วิมุตติ. (ไทย) ๒๐๙.

^{๙๒} พุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๖๙/๓๔๐.

^{๙๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓/๔๐๖.

^{๙๔} วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจ เป็นการอภิปรายถึงวิธีการ รวมถึงขั้นตอนในการจัดความสัมพันธ์ให้แก่ระบบธาตุ ๖ ภายในร่างกายให้เกิดความสมดุลด้วยการดำรงสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือ “อานาปานสติ”

การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ)

การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกได้ จำเป็นต้องศึกษาประเด็นสำคัญที่อาจเข้าใจผิดเรื่อง “ลมหายใจก่อนและหลัง” ให้เกิดความกระจ่างเสียก่อน ดังที่พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร กล่าวไว้ใน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า “คำว่า อานะ อธิบายว่า ลมหายใจเข้า ไม่ใช่ลมหายใจออก คำว่า อปานะ อธิบายว่า ลมหายใจออก ไม่ใช่ลมหายใจเข้า สติเข้าไปตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออก ผู้ใดหายใจเข้า สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น ผู้ใดหายใจออก สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น”^{๙๕} อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตเรื่อง การตีความของลำดับลมหายใจเข้าออก (อัสสาสะ และ ปัสสาสะ) ของพระพุทธโฆสาจารย์ ที่ค้านกัน อยู่ในระหว่างหลักฐาน ๒ แห่งคือ ในอรรถกถาพระสูตร และในอรรถกถาพระวินัย กล่าวคือ ในคัมภีร์ ปปัญจสูทนี อรรถกถาพระสูตร มัชฌิมนิกาย พระพุทธโฆสาจารย์อธิบาย อสสาโส ว่าได้แก่ ลมหายใจ เข้า และ ปสสาโส ได้แก่มลมหายใจออก^{๙๖} ซึ่งสอดคล้องกับนัยของพระสารีบุตรในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคดังที่กล่าวแล้วข้างต้น แต่ที่ปรากฏใน คัมภีร์สมันตปาสาทิกา อรรถกถาพระวินัย กลับแปล สลับกัณว่า “ลมที่ออกไปข้างนอก ชื่อว่า อัสสาสะ คือลมหายใจออก ลมที่เข้าไปข้างใน ชื่อว่า ปัสสาสะ คือลมหายใจเข้า”^{๙๗} ซึ่งข้อนี้ พระภูิกจารย์ได้วินิจฉัยไว้ในคัมภีร์ปรมัตถมัญจุสา วิสุทธิมรรคมหาภูิกา และคัมภีร์สารัตถทีปนีภูิกา ว่า

ตามนัยแห่งพระวินัย ลมหายใจที่ตั้งขึ้นภายใน ชื่อว่า ลมอัสสาสะ ลมหายใจที่ตั้งขึ้นภายนอก ชื่อว่า ลมปัสสาสะ ส่วนตามนัยแห่งพระสูตรต้นตะ ลมชื่อว่า อัสสาสะ เพราะแม้มันตั้งขึ้นภายนอก ก็ หายใจเข้าไปภายใน ลมชื่อว่า ปัสสาสะ เพราะแม้มันตั้งขึ้นภายใน ก็หายใจออกไปภายนอก^{๙๘}

โดยนัยนี้ การอธิบายลำดับลมหายใจเข้าออก ของบูรพาจารย์ทั้งหลายต่างมุ่งที่จะตีความ โดยยึดตามหลักการของลมหายใจที่เกิดขึ้น “ก่อน-หลัง” ตามกระบวนการทางธรรมชาติของร่างกาย นอกจากนี้ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ยังอธิบายว่า

ตามหลักภาษา คำว่า อสสาส (สันสกฤตใช้เป็น อาศฺวส) มาจาก อา ศัพท์ + สาส ศัพท์ มีรูป วิเคราะห์ว่า อาทิมหิ สาโส อสสาโส (อัสสาสะ คือ ลมหายใจในเบื้องต้นแรก) ลมหายใจในเบื้องต้นแรก ก็คือ ลมหายใจออกที่เกิดขึ้นก่อนแก่ทารกที่ออกจากครรภ์มารดา ส่วน ปสสาส (สันสกฤตใช้เป็น ปฺรศฺวส) มาจาก ป ศัพท์ + สาส ศัพท์ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปจฺฉา สาโส ปสสาโส (ปัสสาสะ คือ ลมหายใจในภายหลัง)^{๙๙}

จากหลักฐานที่ได้ประมวลมาแสดงแล้วทั้งหมดข้างต้น เป็นที่ประจักษ์ชัดแก่ความเข้าใจ เรื่องลมหายใจที่เกิดขึ้นและหลังซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติภายในระบบร่างกายของมนุษย์ ดังนั้น วิธีการ จัดดูดยสัมพันธ์ลมหายใจ ที่จะนำเสนอต่อไปนี้จะเรียงลำดับลมหายใจก่อนและหลังโดยเริ่มต้นจากลม หายใจเข้าตามนัยแห่งพระสารีบุตรในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคเป็นหลัก ในพระไตรปิฎก ภายคตาสติ

^{๙๕} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๐/๑๘๓., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙., ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (ไทย) ๒/ ๒๒๖/๓๓๑.

^{๙๖} ม.มู.อ. (ไทย) ๑๘/๓๔๖/๕๔๒.

^{๙๗} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๙.

^{๙๘} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.ภูิก. (บาลี) ๑/๓๗๘., วิสุทธิ.ภูิก. (ไทย) ๒/๔๔/๓๘., และใน สารตถ. ภูิก. (บาลี) ๒/๒๒๙., และใน วิมติ.ภูิก. (บาลี) ๑/๒๗๐., และใน สทท.ธาตุ. (บาลี) ๑๕๔-๑๕๕.

^{๙๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๕๐.

สูตร^{๑๐๐} พระผู้มีพระภาคตรัสถึงอานาปานสติ หมายความว่าด้วยเรื่องลมหายใจเข้าออกไว้ ๔ ขั้นต้น^{๑๐๑} นอกจากนั้นก็ยังปรากฏในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายความว่าด้วยเรื่องลมหายใจเข้าออก^{๑๐๒} ที่พระผู้มีพระภาคตรัสให้พิจารณาเห็นภายในภายใน^{๑๐๓} และให้พิจารณาเห็นภายในภายในภายนอก^{๑๐๔} หรือพิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอก^{๑๐๕} เป็นต้น

อานาปานสติเป็นกัมมัญฐาน ๑ ในจำนวนกัมมัญฐาน ๔๐^{๑๐๖} เป็นประธานของสติ^{๑๐๗} พระพุทธโฆสาจารย์ก็ยอมรับอานาปานสตินี้ว่าเป็นยอดแห่งกรรมฐานในพระพุทธศาสนาโดยให้ความหมายว่า อานาปานสติสมาธิ หมายถึง “สมาธิที่ประกอบด้วยอานาปานัสสติ หรือสมาธิใน อานาปานัสสติ”^{๑๐๘} มีลักษณะที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับสติที่กำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออกนั้น ชื่อว่า สมาธิ^{๑๐๙} ซึ่งจัดเป็น สมถะ^{๑๑๐} อาจกล่าวได้ว่าอานาปานสติสามารถเป็นได้ทั้งสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ดังคำกล่าวของทั้งพระพุทธโฆสาจารย์และพระมหานามที่ให้เหตุผลตรงกันว่า “เพราะอานาปานัสสติกรรมฐานนี้เป็นยอดในประเภทแห่งกรรมฐาน เป็นปทัฏฐานแห่งการบรรลุคุณพิเศษ และเป็นสุขวิหารธรรมในปัจจุบัน ของพระพระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระสาวก”^{๑๑๑} คำว่าปทัฏฐานแห่งการบรรลุคุณพิเศษนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า หมายถึงอานาปานสติสมาธิในระดับสมถะที่มีความสำคัญในฐานะที่เป็นบาทฐานหรือเป็นพื้นฐานให้แก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในระดับปัญญา

นอกจากนั้น อานาปานสติสมาธิ ยังเป็นพระกรรมฐานที่ให้ผลเป็นความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจในเวลาเดียวกัน ดังที่พระพุทธโฆสาจารย์ได้พรรณาคุณพิเศษของอานาปานสติสมาธิไว้อย่างมากมายว่า “อานาปานัสสติสมาธินี้ บัณฑิตพึงทราบว่าเป็นสุขและอยู่เป็นสุข เพราะเป็นไปเพื่อให้ได้ความสุขทางกายและทางจิต ในขณะที่เข้าถึงแล้ว ๆ”^{๑๑๒} เป็นพระกรรมฐาน ที่เป็นคุณสมบัติและประณีตจริง ๆ^{๑๑๓} พุทธทาสภิกขุเองก็ยอมรับโดยกล่าวพรรณาคุณว่า

^{๑๐๐} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๔/๑๓๗-๑๓๘., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๗.

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๔/๑๓๗-๑๓๘., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๗.

^{๑๐๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๑๐๓} “กายภายใน ในที่นี้หมายถึงลมอัสสาสะปัสสาสะของตน” - ที.ม.อ. (บาลี) ๓๘๔/๓๗๙., ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๙๖.

^{๑๐๔} “กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงลมอัสสาสะปัสสาสะของคนอื่น” - ที.ม.อ. (บาลี) ๓๘๔/๓๗๙., ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๙๖.

^{๑๐๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๙., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓-๓๐๔.

^{๑๐๖} “กัมมัญฐาน ๔๐ คือ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ ธาตุวัตถุ ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ อานาปานสติ ๑” - ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๗๕/๙๕., ดูรายละเอียดใน ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๒๐๘/๓๐๖.

^{๑๐๗} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๔๒๒/๑๖๑.

^{๑๐๘} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๑.

^{๑๐๙} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๑.

^{๑๑๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๖๗/๓๖๘.

^{๑๑๑} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๕., ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๔๒๒/๑๗๔.

^{๑๑๒} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๒.

^{๑๑๓} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๐.

อานาปานสติสมาธิ ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิเป็นขั้นเป็นตอนชัดเจน คือ ผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น อานาปานสติ จึงเป็นระบบลัดที่ สุด ประหยัดเวลา สามารถวัดได้ และสามารถประยุกต์ใช้ได้ตามความสามารถของแต่ละบุคคล^{๑๑๔}

ผู้วิจัยเองมีความเห็นที่คล้อยตามพุทธทาสภิกขุดังนี้ว่า อานาปานสติสมาธิ เป็นกรรมฐาน ที่ทุกคนสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย เนื่องจากการนำลมหายใจที่มนุษย์ทุกคนมีเหมือนกัน มาใช้เป็น อุปกรณ์ในการปฏิบัติเท่านั้น นอกจากนี้ อุปกรณ์ดังกล่าวยังอยู่ติดตัวเราตลอด ๒๔ ชั่วโมงด้วย จึงง่าย ที่จะยึดถือและนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม พุทธทาสภิกขุได้กล่าวต่อไปอีกว่า

อานาปานสติสมาธิ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี ระบบการ หายใจที่ปรับให้ราบเรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานก็ช่วยให้ดียิ่งขึ้นเมื่อกายผ่อน คลาย จิตก็สงบสบาย ทำให้จิตมีความสามารถ มีสมรรถนะ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่งขึ้น และยังส่งเสริมภาวะทางร่างกายให้ดียิ่งด้วย^{๑๑๕}

อย่างไรก็ตาม การเจริญภาวนาด้วยการดำรงสติในรูปแบบอื่นๆ สามารถเป็นไปได้ใน อริยาบททั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง หรือนอน^{๑๑๖} ก็ได้ แต่สำหรับการเจริญจิตตภาวนาในรูปแบบของการ ดำรงสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) นี้เท่านั้นที่พระคัมภีร์กำหนดอริยาบถนั่งเอาไว้ อย่างเจาะจงแน่นอน^{๑๑๗} โดยมีวิธีการจัดตุลย์สัมพันธ์ลมหายใจ ๑๖ ขั้นตอน โยคีพึงดำรงสติกำหนดรู้ ลมหายใจเข้าออก ดังที่พระบาลีกล่าวว่า “. . . มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”^{๑๑๘} ๑๖ ขั้น ดังนี้

^{๑๑๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, (กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๘), หน้า ๕๖.

^{๑๑๕} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณ์แบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ ฯ: ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๔๐.

^{๑๑๖} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๘๖๑/๕๒๑.

^{๑๑๗} วัลโปละ ราหุลละ, ดร., What the Buddha Taught พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร, แปลโดย ดร. สุนทร พลามินทร์, หน้า ๙๔., Walpola Rahula, What the Buddha Taught, p. 69.

^{๑๑๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๗/๗๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๕., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑., ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๐., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗., ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๗๗/๒๖๙., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓., อ.ท.ส.ก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๘., อ.ท.ส.ก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๑.

อานาปานสติ ๑๖ ขั้น ^{๑๑๙}

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”
๓. สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก”
๔. สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขารหายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขารหายใจออก”
๕. สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปิตติหายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปิตติหายใจออก”
๖. สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุขหายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุขหายใจออก”
๗. สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก”
๘. สำเนียงว่า “เราระงับจิตตสังขารหายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราระงับจิตตสังขารหายใจออก”
๙. สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตหายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตหายใจออก”
๑๐. สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิงหายใจออก”
๑๑. สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่นหายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่นหายใจออก”
๑๒. สำเนียงว่า “เราเปลื้องจิตหายใจเข้า”
สำเนียงว่า “เราเปลื้องจิตหายใจออก”

^{๑๑๙} “อานาปานสติ ๑๖ ขั้น” ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคเรียกว่า “ญาณในการทำสติ ๓๒ ประการ” เป็นอย่างเดียวกันแต่นับแบบละเอียดโดยแบ่งเป็นลมหายใจเข้า และออก คุณ ๒ รวมเป็น ๓๒ ประการ (อรรถกถาจารย์เรียกว่า วิธือบรมสติ ๓๒ อย่าง) ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิมุตติมรรค เรียกว่า “จตุกกะ ๔ วัตถุ ๑๖” - ดูรายละเอียดใน วิมหา. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๖-๙๗., วิมหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗-๑๓๘., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๕-๙๖., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑-๑๓๓., ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๐-๑๓๑., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๘๙., ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๗๗/๒๖๙-๒๗๐., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕., และใน อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๘-๘๙., อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๑., และใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๓/๑๘๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๓/๒๕๔-๒๕๕., และใน วิมหา.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๘., อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗., อง.จตุกก.ฎีกา. (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕., วิสุทธิ. (ไทย) ๒๑๕/๔๔๒-๔๔๔., วิมุตติ. (ไทย) ๒๐๓.

๑๓. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก”

๑๔. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก”

๑๕. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก”

๑๖. สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก”

อานาปานสติ ๑๖ ขึ้นดังกล่าวนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสอานิสงค์ทำให้จิตมีความสว่างไสว คือ “บุคคลใด ภาวนาอานาปานสติดีแล้ว บริบูรณ์แล้ว อบรมแล้วตามลำดับ ตามสภาวะที่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ บุคคลนั้นย่อมทำโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนดวงจันทร์พ้นจากหมอก ฉะนั้น”^{๑๒๐} หลักฐานในชั้นอรรถกถา คัมภีร์สัทธัมมปกาสนี พระมหานามกล่าวว่า อานาปานสตินี้ เป็น ชื่อของสติมีอานาปานนิมิตเป็นอารมณ์^{๑๒๑} ซึ่งสอดคล้องกับนัยที่พระพุทธโฆสาจารย์อธิบายไว้ใน คัมภีร์สมันตปาสาทิกา ว่า “สติกำหนดลมหายใจเข้า และหายใจออก ชื่อว่าอานาปานัสสติ”^{๑๒๒} โดย ขยายความต่อไปว่า “วรรณะ คืออาการทั้ง ๔ คือ ลมหายใจเข้ายาวและสั้น ลมหายใจออกก็ยาวและ สั้นย่อมเป็นไปเฉพาะที่ปลายจมูก”^{๑๒๓}

ถึงตรงนี้ อาจมีคำถามสำคัญว่า แท้จริงแล้ว “เราควรหายใจอย่างไรจึงจะดี ?” “ควร หายใจให้ยาวหรือหายใจสั้น ?” ตามปกติ กระบวนการหายใจเริ่มต้นจากการหายใจเข้านำเอา “ธาตุ ลมภายนอก” จากภายนอกร่างกาย เข้าสู่ระบบธาตุ ๖ ภายในร่างกาย ก่อนที่จะหายใจออกนำเอา “ธาตุลมภายใน” กลับคืนสู่ภายนอกร่างกาย และเริ่มขั้นตอนการหายใจเข้าใหม่อีกครั้ง เป็นเช่นนี้ซ้ำ แล้วซ้ำอีกกระทั่งหมดลมหายใจในที่สุด เมื่อพิจารณาจากหลักฐานในพระไตรปิฎกดังกล่าวข้างต้น ทำให้ได้คำตอบอยู่แล้วว่า การหายใจที่ดีมีได้อยู่ที่ความยาวหรือสั้นของลมหายใจเพียงอย่างเดียว หนึ่ง^{๑๒๔} หากแต่มีสาระสำคัญอยู่ที่การใช้ สติ เป็นตัวกำหนดรู้ชัดทั้งลมหายใจยาวและสั้นทั้ง ๒ นั้น ควบคู่กันไปตามธรรมชาติ (อานาปานสติขั้นที่ ๑-๒) เพื่อการรู้กองลมทั้งปวง (อานาปานสติขั้นที่ ๓) และระงับกายสังขาร (อานาปานสติขั้นที่ ๔) โดยนัยนี้ สติจะทำหน้าที่เป็นตัวควบคุมทั้งจังหวะและ ปริมาณการไหลเข้าและไหลออกของลมหายใจให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมในเบื้องต้น เพื่อกำหนดรู้ลมหายใจในขั้นสูงและละเอียดต่อไปทั้ง ๑๖ ขั้น ในที่สุด

^{๑๒๐} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๐/๑๘๔., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๔.

^{๑๒๑} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๒๑๔/๘๖๗.

^{๑๒๒} วิมहा.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๑.

^{๑๒๓} วิมहा.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๔๒.

^{๑๒๔} “Continuity of this practice will go a long way in our achieving concentration of mind and our being aware of breath whether hard or soft, deep or shallow, long or short, fast or slow” - Angraj Chaudhary, “Mechanism of Vipassana”, **Dharma and Abhidharma**, Vol. 1., eds. by Kalpakam Sankarnarayan, Kanchana Mahadevan, Ravindra Panth et al., 2 vols., (New Delhi: Somaiya Publications Pvt. Ltd., 2007): 76.

น่าสังเกตอย่างยิ่งว่า วิธีกำหนดลมหายใจทั้ง ๔ ขั้นตอนแรกนั้น ชื่อว่า “กายานุปัสสนา จตุกะ” ดังที่ในคัมภีร์สัทธัมมปกาสนี พระมหานาม อธิบายจตุกะ ๔ ไว้ดังนี้

ในการนับจำนวนว่า อานาปานสติสมาธิ มีวัตถุ ๑๖ ก่อนดังต่อไปนี้ ชื่อว่า โสฬสวัตถุโก เพราะมีวัตถุเป็นที่ตั้ง คือมีอารมณ์ ๑๖ ด้วยสามารถแห่งจตุกะ ละ ๔ เหล่านี้ คือ ลมหายใจยาว สั้น กำหนดรู้กองลมทั้งปวง สงบกายสังขาร ชื่อว่า กายานุปัสสนาจตุกะ ๑ กำหนดรู้ปิติ สุข จิต สังขาร สงบจิตสังขาร ชื่อว่า เวทนานุปัสสนาจตุกะ ๑ กำหนดรู้จิต จิตยินดียิ่ง จิตตั้งมั่น จิตพ้น ชื่อว่า จิตตานุปัสสนาจตุกะ ๑ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความคลายกำหนด การดับทุกข์ การสละ ชื่อว่า ธัมมานุปัสสนาจตุกะ ๑ อานาปานสติสมาธิ มีวัตถุ ๑๖ นั้น”^{๑๒๕}

จากคำอธิบายข้างต้น เมื่อนำมาแสดงเป็นตารางแล้วจะได้ “ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติ ๑๖ ขั้น กับจตุกะ ๔ และกรรมฐาน ๒” ดังนี้

ตาราง ๓.๒ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติ ๑๖ ขั้น กับจตุกะ ๔ และกรรมฐาน ๒^{๑๒๖}

	อานาปานสติ ๑๖ ขั้น	จตุกะ ๔	กรรมฐาน ๒
๑.	รู้ลมหายใจเข้าออกยาว	๑. กายานุปัสสนา	สมณะ ล้วน สมณะ และ วิปัสสนาเจือกัน
๒.	รู้ลมหายใจเข้าออกสั้น		
๓.	รู้กองลมทั้งปวง		
๔.	ระงับกายสังขาร		
๕.	รู้ปิติ	๒. เวทนานุปัสสนา	สมณะ และ วิปัสสนา เจือกัน
๖.	รู้สุข		
๗.	รู้จิตสังขาร		
๘.	ระงับจิตสังขาร		
๙.	รู้จิต	๓. จิตตานุปัสสนา	สมณะ และ วิปัสสนา เจือกัน
๑๐.	ทำจิตให้บันเทิง		
๑๑.	ตั้งจิตมั่น		
๑๒.	ปล่อยจิต		
๑๓.	เห็นว่าไม่เที่ยง	๔. ธัมมานุปัสสนา	วิปัสสนาล้วน
๑๔.	เห็นความคลายออกได้		
๑๕.	เห็นความดับไป		
๑๖.	เห็นความสละคืน		

^{๑๒๕} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๔๒๒/๑๔๐.

^{๑๒๖} เรียบเรียงใหม่จาก พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุมรรคของพระพุทธเจ้า, ตรวจชำระโดย สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), (กรุงเทพฯ : ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๒.

จากตาราง อธิบายได้ว่า อานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น เริ่มต้นตั้งแต่ขั้นที่ ๑ รู้ลมหายใจเข้า-ออกยาว จนถึงขั้นสุดท้ายคือขั้นที่ ๑๖ เห็นความสละคืน ถูกแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มย่อยที่พระอรรถกถาจารย์ เรียกว่า จตุกะ ๔ มี กายานุปัสสนาจตุกะ และ เวทนานุปัสสนาจตุกะ เป็นต้น เป็นที่น่าสังเกตว่า เฉพาะจตุกะที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาจตุกะ เท่านั้นที่สามารถเป็นสมณะล้วน และเฉพาะจตุกะที่ ๔ คือ อัมมานุปัสสนาจตุกะ เท่านั้นที่สามารถเป็นวิปัสสนาล้วน จตุกะที่เหลือมีสมณะและวิปัสสนาเจือกันอยู่^{๑๒๗} ข้อสังเกตที่น่าสนใจอย่างยิ่งคือ อานาปานสติ ๔ ขั้นแรกในหมวด กายานุปัสสนาจตุกะ ๑ นั้นโยคีจะสงบระดับกายสังขารในขั้นที่ ๔ คงเหลือแต่ลมหายใจละเอียด ดังที่ได้อภิปรายมาแล้วก่อนหน้านี้

กล่าวโดยสรุป การจัดดุลยสัมพันธมหายใจ (อานาปานสติ) มีสาระสำคัญอยู่ที่ความสมดุลระหว่างธาตุลมที่เป็นภายนอกกับภายในร่างกายมนุษย์ ทั้งในเชิงปริมาณ และในเชิงคุณภาพ เพื่อดำเนินไปถึงความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ในที่สุด

๓.๑.๒.๒ การจัดดุลยสัมพันธมหาภูตรูป

ประเด็นที่จะศึกษาเกี่ยวกับการจัดดุลยสัมพันธมหาภูตรูป จะดำเนินไปเช่นเดียวกับการจัดดุลยสัมพันธมหายใจ ที่อภิปรายมาแล้วก่อนหน้านี้ ซึ่งมีอยู่ ๒ ประการคือ ๑) หลักการจัดดุลยสัมพันธมหาภูตรูป ๒) วิธีการจัดดุลยสัมพันธมหาภูตรูป

ก. หลักการจัดดุลยสัมพันธมหาภูตรูป

มหาภูตรูปมีทั้งที่เป็นภายในและที่เป็นภายนอก ที่เป็นภายในได้แก่ “อวัยวะร่างกายที่ปรากฏเป็นอาการ ๔๒” (ดิน ๒๐/น้ำ ๑๒/ไฟ ๔/ลม ๖) ส่วนที่เป็นภายนอกได้แก่ “ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ที่อยู่ภายนอกร่างกาย” ดังนั้น การจัดดุลยสัมพันธมหาภูตรูป^{๑๒๘} ถือเป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่อชีวิตเป็นอย่างยิ่งในฐานะที่มหาภูตรูปเป็นส่วนประกอบของร่างกายดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ร่างกายนี้ ซึ่งประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔”^{๑๒๙} ทั้งยังปรากฏเป็นลักษณะที่สำคัญของร่างกาย^{๑๓๐} อีกด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ หากเข้าใจมหาภูตรูปก็จะเข้าใจร่างกายมนุษย์ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีบันทึกเกี่ยวกับมหาภูตรูปว่า “คือ (๑) ปฐวีธาตุ (๒) อาโปธาตุ (๓) เตโชธาตุ (๔) วาโยธาตุ”^{๑๓๑} นอกจากนั้น ยังมีหลักฐานอื่นๆ อีกมากที่แสดงถึงสาระสำคัญของมหาภูตรูปไว้ดังที่ พระสารีบุตรเถระ กล่าวว่า “มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ (อุปาทายรูป ๒๔) นี้เรียกว่า รูป”^{๑๓๒} ซึ่งในคัมภีร์ ขุททกนิกาย มหาโพธิชาดก แสดงไว้ว่า “รูปของสัตว์ย่อมเกิดมิได้ เพราะอาศัยมหาภูตรูปทั้ง ๔ เท่านั้น ก็รูปย่อมเกิดมิได้เพราะมหาภูตรูปใด ก็คล้อยไปตามมหาภูตรูป

^{๑๒๗} สำหรับผู้ที่สนใจประเด็นเรื่องสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน สามารถดูรายละเอียดได้ใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗-๗๐.

^{๑๒๘} “มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่ รูปต้นเดิม” - อ้างในเชิงอรรถที่ ๒. ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๐๔๓/๕๓๒., ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๓/๗๔๖.

^{๑๒๙} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๕๑/๒๑๓., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐.

^{๑๓๐} ดูรายละเอียดใน บทที่ ๒ หัวข้อ ๒.๑.๒.๒ “ลักษณะตามธาตุ ๔” หน้า ๒๔.

^{๑๓๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๑/๒๖๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๑/๓๓๐.

^{๑๓๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๐/๗๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๐/๙๕.

นั่นเอง”^{๑๓๓} พระพุทธโฆสจารย์ ขยายอรรถ คล้อยไปตามมหาภูตรูป ว่า “หมายถึง บุคคลผู้ประกอบด้วย มหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ตายลงในเวลาใด ร่างกายส่วนที่เป็นดินก็กลับกลายเป็นดิน ส่วนที่เป็นน้ำก็กลับกลายเป็นน้ำ ส่วนที่เป็นไฟก็กลับกลายเป็นไฟ ส่วนที่เป็นลมก็กลับกลายเป็นลมในเวลานั้น”^{๑๓๔}

อันที่จริง แนวคิดเรื่องมหาภูตรูปมีมาก่อนพุทธกาลแล้ว โดยมีรากฐานทางความคิดที่มาจากแนวคิดเรื่องธาตุในคัมภีร์พระเวทซึ่งถูกแต่งขึ้นเมื่อประมาณ ๔,๐๐๐ ถึง ๑,๒๐๐ ปี ก่อนคริสต์ศักราช^{๑๓๕} (ประมาณ ๔,๕๔๓ ถึง ๑,๗๔๓ ปี ก่อนพุทธศักราช) และพัฒนาเรื่อยมาจนถึงสมัยพุทธกาล ดังแนวคิดของ ครูอชิตะ เกสกัมพล ที่มีทัศนะว่า “มนุษย์ คือที่ประชุมแห่งมหาภูตรูป ๔ เมื่อสิ้นชีวิต ธาตุดินไปตามธาตุดิน ธาตุน้ำไปตามธาตุน้ำ ธาตุไฟไปตามธาตุไฟ ธาตุลมไปตามธาตุลม อินทรีย์ทั้งหลายย่อมผันแปรไปเป็นอากาศธาตุ”^{๑๓๖} อันแสดงให้เห็นถึงแนวคิดเรื่องธาตุ ๔ ที่แพร่หลายในสมัยพุทธกาล สมดังที่พระพุทธทศตเถระ กล่าวไว้ว่า “พระพุทธองค์ผู้ทรงปรากฏยิ่งใหญ่ ทรงแสดงมหาภูตรูปไว้ ๔ อย่าง คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ”^{๑๓๗} นั่นเอง นอกจากนี้ นักวิชาการต่างประเทศเช่น ดร. เมห์ม ทิน มน (Mehm Tin Mon) ยังให้ทัศนะว่า “มหาภูตรูป ๔ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานทางกายภาพซึ่งอยู่ร่วมกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้ แต่จะเปลี่ยนแปลงจากอนุภาคที่เล็กที่สุดไปสู่วัตถุที่ใหญ่โตและแข็งที่สุดได้” ท่านยังกล่าวถึงความลุ่มลึกของพุทธทัศน์เรื่องมหาภูตรูปว่า “พระพุทธศาสนาจึงมิได้จำกัดตัวอยู่แค่ปรัชญากรีกโบราณ ดังที่ธาเลส (Thales) กับแนวคิดเรื่องน้ำ (water) อแนกซิมานเนส (Anaximenes) กับแนวคิดเรื่อง อากาศ (air) เฮราคลิตุส (Herakleitus) กับแนวคิดเรื่อง ไฟ (fire) หรือแม้แต่ เพอริพาเทติกส์ (Peripatetics) กับแนวคิดเรื่อง สสารวัตถุ (matter)”^{๑๓๘} ซึ่งเป็นแนวคิดที่ล้นขึ้นไปสู่แนวคิดเรื่องปฐมธาตุ (first principle) ของโลกและชีวิต^{๑๓๙} แน่่อนว่าพระพุทธศาสนาได้ปฏิเสธไว้อย่างสิ้นเชิง

^{๑๓๓} ชุ.ชา.ปญญาส. (ไทย) ๒๘/๑๔๘/๒๘.

^{๑๓๔} ชุ.ชา.อ. (บาลี) ๘/๑๔๘/๖๖.

^{๑๓๕} ดูรายละเอียดใน Surendranath Dasgupta, *A History of Indian Philosophy: Volume 1*, (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers private limited, 1992), p. 10.

^{๑๓๖} ที.สี. (บาลี) ๙/๑๗๑/๕๕., ที.สี. (ไทย) ๙/๑๗๑/๕๗., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๒๕/๑๙๘-๑๙๙., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒๕/๒๖๒-๒๖๓.

^{๑๓๗} พระพุทธทศตเถระ, *อภิธัมมวาท*, ตรวจชำระโดย พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒๔.

^{๑๓๘} Mehm Tin Mon, Dr., *Buddha Abhidhamma Ultimate Science*, (Penang: Ven Hui Xin, 2002), p. 232.

^{๑๓๙} สำหรับผู้ที่สนใจเรื่องพัฒนาการแนวคิดเรื่องธาตุ ควรเริ่มต้นศึกษาจากแนวคิดเรื่อง “ปฐมธาตุ” (first principle) เสียก่อน โดยเริ่มตั้งแต่ยุคพระเวทและอุปนิษัตของฮินดู จนถึง ยุคปรัชญากรีกโบราณทั้งหมด ตั้งแต่ โฮเมอร์ (Homer) ไปจนถึง อริสโตเติล แห่งสตากิรา (Aristotle of Stagira) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปรัชญาอินเดียในสมัยพุทธกาล, ดูรายละเอียดใน สานุ มหัทธนาตุลย์, “พัฒนาการแนวคิดเรื่องปฐมธาตุของโลกและชีวิต: เหตุผลที่พุทธศาสนาปฏิเสธ”, *สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๔๔-๘๔.

อย่างไรก็ตาม หากว่าตามหลักอภิธรรมแล้ว ธาตุ ๔ ในความหมายในระดับปรมัตถ์คือ อวินิพโกรูปที่แยกกันไม่ได้ ดังนั้น ธาตุ ๔ ในแง่ของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายมนุษย์ก็จะต้องสัมพันธ์กันอย่างสมดุลลงตัวซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในที่นี้คือเรื่อง “ความสมดุล” ของระบบภายในร่างกายที่มีผลมาจากการทำงานอย่างสัมพันธ์กันของมหาภูตรูป ๔ (ธาตุ ๔) ดังที่พระพรหมบัณฑิตแสดงทัศนะไว้ว่า

ในชีวิตคน ไม่มีธาตุใดใน ๔ อยู่ลำพัง มันอิงอาศัยกันตามหลักปฏิจสนูปบาทโดยสัดส่วนที่ สอดคล้องกลมกลืน เช่นส่วนไหนนุ่มมีอาโปธาตุเยอะ ทั้งหมดบูรณาการเชื่อมโยงเข้าเป็นชีวิต มนุษย์ ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ร่างกายไม่มีอุณหภูมิ (ธาตุไฟ) ก็เป็นซากศพ จึงต้องมีการ ผสมผสาน (combination) ของธาตุทั้งหมด รวมถึงวิญญาณธาตุด้วย เป็นเหมือนไม้ ๓ ขา ยืน พึ่ง รวมกันเกิดชีวิตขึ้นมา^{๑๔๐}

เป็นจริงอย่างนั้น มหาภูตรูป ๔ เป็นปัจจัยเกื้อกูลให้แก่ชีวิต ดังที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ว่า พระพุทธศาสนาแสดงปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตไว้โดยมี “มหาภูตรูป” เป็นหนึ่งในนั้นด้วย โดยในคัมภีร์ สัทธัมมปัชโชติกาอรรถกถา พระอุปเสนะอธิบายเพิ่มว่า “ชีวิตเนื่องด้วยมหาภูตรูป. . . ซึ่งมีสมุฏฐาน ๔”^{๑๔๑} คือมีสมุฏฐานมาจากทั้งกรรม จิต อุตุน และอาหาร

ประเด็นสำคัญอยู่ที่คำอธิบายของพระพุทธโฆสาจารย์เรื่องความไม่สมดุล (ความไม่ สม่ำเสมอ) ของมหาภูตรูป ๔ ดังหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่า

ชีวิตเมื่อได้ภาวะความเป็นไปสม่ำเสมอแม้แห่งมหาภูตรูปนั้นแหละจึงเป็นไปได้ แต่เพราะปฐวี ธาตุหรืออาโปธาตุเป็นต้น ธาตุใดธาตุหนึ่งกำเริบ บุคคลแม้สมบูรณ์ด้วยกำลังก็ยังเป็นคนมีกาย แข็งกระด้างได้หรือมีกายเน่าเปื่อยเปื้อนด้วยอำนาจโรคลงแดง เป็นต้น หรือมีความร้อนมาก เป็นเบื้องหน้าได้ หรือมีไขข้อและเส้นเอ็นขาดไปได้ ย่อมถึงความสิ้นชีวิต^{๑๔๒}

สรุปได้ว่า หากมหาภูตรูป ๔ ไม่สมดุลกันจะเกิดความเจ็บป่วยทางร่างกาย (ถือเป็นทุกข์) และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ในที่สุด ดังนี้

- ปฐวีธาตุกำเริบ → กายแข็งกระด้าง (เคลื่อนไหวไม่ได้ หรือเป็นอัมพาต)
- อาโปธาตุกำเริบ → กายเน่าเปื่อยเปื้อน (แผลเน่า พุพอง)
- เตโชธาตุกำเริบ → มีความร้อนมากเป็นเบื้องหน้า (ตัวร้อน เป็นไข้)
- วาโยธาตุกำเริบ → ไขข้อและเส้นเอ็นขาด

นอกจากนั้น ความเจ็บป่วยทางร่างกายในบางกรณีอาจทำให้ร่างกายเกิดพุพองภาพซึ่ง บั่นทอนคุณภาพชีวิตของบุคคลโดยสิ้นเชิง ดังในคัมภีร์สัมโมหวิโนทนีที่ว่า “โรคลมเกิดขึ้นในร่างกาย แล้วย่อมทำลายมือ เท้า และเบื้องหลังเป็นต้น ย่อมทำให้เป็นคนบอด ย่อมทำให้เป็นคนง่อย เป็นคน

^{๑๔๐} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๑๔๑} ชุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๖๙/๓๔๐.

^{๑๔๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓/๔๐๖.

เปลี่ยน”^{๑๔๓} ทั้งหมดนี้มาจากความไม่สมดุลของมหาภูตรูป และขึ้นอยู่กับว่าเราจะมีวิธีการรับมือกับปัญหานี้อย่างไร ?

ข. วิธีการจัดดุลสัมพันธ์มหาภูตรูป

ปัญหาเรื่องความเจ็บป่วยที่มีสมมูลฐานจากความไม่สมดุลของมหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ สามารถป้องกันได้วิธีหนึ่งด้วยการรับประทานยารักษาโรคคือเภสัช ๕ ชนิด มีเนยใสและเนยข้นเป็นต้น ที่ได้รับพุทธานุญาตให้ภิกษุผู้เจ็บไข้ฉันได้โดยไม่มีโทษทางวินัย “เป็นเครื่องป้องกันโรค บำบัดโรคที่เกิดขึ้นทุกขเวทนา เนื่องจากธาตุกำเริบให้หายไป”^{๑๔๔} ถึงกระนั้น สารสำคัญของการจัดดุลสัมพันธ์ฯ ในที่นี้ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า “มหาภูตรูปนี้ หากรู้จักบริหารให้เหมาะสมก็จะทำให้เกิดความสมดุล”^{๑๔๕} โดยปกติหาก มหาภูตรูป ๔ (ธาตุ ๔) อยู่ในภาวะสมดุลจะปรากฏดังนี้คือ “ปฐวีธาตุ” ย่อมเข้าถึงการกำหนดเป็นเพศหญิงเพศชายเป็นต้นเป็นเอนก และประกาศความผอม อ้วน สูง ต่ำ แข็งแรง และอ่อนแอเป็นต้น “อาโปธาตุ” จะแสดงอาการเอิบอ้อมและเปล่งปลั่ง “เตโชธาตุ” ย่อมนำมาซึ่งวรรณสมบัติแก่กาย ไม่แสดงอาการเนา “วาโยธาตุ” ย่อมยังกายนี้ให้เคลื่อนไหวได้ ไม่ชวนเซตั้งอยู่ตรงๆ และย่อมแสดงวิญญูติในอิริยาบถคือ เดิน ยืน นั่ง นอน คู้เข้าเหยียดออก เคลื่อนไหวมือและเท้าได้^{๑๔๖} แสดงได้ดังนี้

- ปฐวีธาตุสมดุล → กายไม่แข็งกระด้าง
- อาโปธาตุสมดุล → อาการเอิบอ้อมและเปล่งปลั่ง
- เตโชธาตุสมดุล → วรรณสมบัติ (ผิวพรรณดี ไม่แสดงอาการเนา)
- วาโยธาตุสมดุล → เคลื่อนไหวกายได้เป็นปกติ

ตารางต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงความสมดุลและการกำเริบของมหาภูตรูป ดังต่อไปนี้

ตาราง ๓.๓ แสดงความสมดุลและการกำเริบของมหาภูตรูป

	มหาภูตรูป ๔ สมดุล	มหาภูตรูป ๔ กำเริบ
๑. ปฐวีธาตุ	กายไม่แข็งกระด้าง	กายแข็งกระด้าง (เคลื่อนไหวไม่ได้/อัมพาต)
๒. อาโปธาตุ	อาการเอิบอ้อมและเปล่งปลั่ง	ไขข้อและเส้นเอ็นขาด
๓. เตโชธาตุ	วรรณสมบัติ (ผิวพรรณดี ไม่มีอาการเนา)	มีความร้อนมากเป็นเบื้องหน้า (ตัวร้อน/เป็นไข้)
๔. วาโยธาตุ	เคลื่อนไหวกายได้เป็นปกติ	กายเน่าเปื่อยระเปื้อน (แผลเน่า พุพอง)

^{๑๔๓} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๗/๓๐/๒๘.

^{๑๔๔} อ้างในเชิงอรรถที่ ๓. ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๓/๑๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓., ดูเพิ่มเติมใน สารตถ.

ฎีกา. (บาลี) ๒/๒๘๐/๓๔๓.

^{๑๔๕} สัมภาษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ, ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๑๔๖} ดุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๓๔๘/๖๓๗.

ด้วยเหตุนี้ วิธีการจัดดูดยสัมพันธ์มหาภูตรูปจึงเป็นมรรควิธีเพื่อดำเนินไปถึงความสมดุลของมหาภูตรูปนั้นด้วยการ “บริหารร่างกายด้วยปัจจัย ๔” ดังนี้

บริหารร่างกายด้วยปัจจัย ๔

ในพระไตรปิฎกมีหลักฐานแสดงไว้ว่า “ร่างกายนี้ ซึ่งประกอบด้วยมหาภูตรูปทั้ง ๔ . . . ต้องบริหาร ต้องนวดพั้น”^{๑๔๗} และ “ร่างกาย ต้องบริหารอยู่ประจำ”^{๑๔๘} ถึงกระนั้น พระพุทธศาสนา กลับมิได้ให้ความสำคัญกับ “การนวดพั้น” เท่าใดนัก ในทางตรงกันข้าม พระผู้มีพระภาคทรงปรับอาบัติ^{๑๔๙} แก่ภิกษุณีที่ใช้ผู้อื่นให้บิบนวด^{๑๕๐} ถึงแม้ว่าในชราธัมมสูตรพระอานนท์จะถวายเป็นการบิบนวด พระวรกายของพระผู้มีพระภาคด้วยฝ่ามือ^{๑๕๑} ก็ตาม แต่พระสูตรดังกล่าวก็มิได้นัยสำคัญที่บ่งชี้ถึงการบำบัดทางการแพทย์แต่อย่างใด ส่วนประเด็นเรื่องการบริหารร่างกายนี้ ปรากฏว่ามีผู้เข้าใจผิดเป็นจำนวนมากไม่น้อยโดยตีความคำว่า “บริหารร่างกาย” ว่าหมายถึงการออกกำลังกาย แต่หลักฐานที่พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า “จำต้องบริหารมาก มีอธิบายว่า เพราะเป็นสิ่งที่จำต้องรักษาด้วยปัจจัย (มีอาหารและเครื่องนุ่งห่มเป็นต้น) เป็นอันมาก เพราะจำต้องนำเข้าไปทุกๆ วัน”^{๑๕๒} จึงกล่าวได้ว่าคำว่า “บริหารร่างกาย” ตามนัยของพระพุทธศาสนา คือการบริหารร่างกายด้วยปัจจัย ๔ อย่างสม่ำเสมอ มิใช่การออกกำลังกายตามที่เข้าใจผิดกัน แต่จะอย่างไรก็ตาม การบริหารร่างกายด้วยปัจจัย ๔ อย่าง มีนัยสำคัญดังที่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกระบุว่าหากไม่สม่ำเสมอจะเกิด “อาพาธที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่สม่ำเสมอ”^{๑๕๓} ได้

ปัจจัย ๔ (the four necessities of life; requisites) หมายถึง สิ่งจำเป็นชีวิต สิ่งจำเป็นเบื้องต้นของชีวิต สิ่งที่ต้องอาศัยเลี้ยงอัตภาพ^{๑๕๔} ในพระไตรปิฎกแสดงไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของสมณะ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นิสสัย ๔ ได้แก่ (๑) โภชนะคือคำข้าว (๒) ผ้าบังสุกุล (๓) เสนาสนะคือคองไม้ (๔) ยาหรือน้ำมูตรเน่า ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย^{๑๕๕} ประเด็นสำคัญคือพระผู้มีพระภาคทรงสอนให้ภิกษุใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยความสันโดษ^{๑๕๖} ว่า “ภิกษุเป็นผู้

^{๑๔๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๕๑/๒๑๓., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐., ดูรายละเอียดใน ส.ส. (บาลี) ๑๘/๓๔๗/๒๖๕., ส.ส. (ไทย) ๑๘/๓๔๗/๓๘๐.

^{๑๔๘} ขุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๔๕๓/๓๓๘., ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๓/๔๑๖.

^{๑๔๙} “ภิกษุณีใช้ภิกษุณีให้บิบนวด ต้องอาบัติ ๒ อย่าง คือ (๑) กำลังให้บิบนวด ต้องอาบัติทุกกฏเพราะพยายาม (๒) เมื่อบิบนวดแล้ว ต้องอาบัติปาจิตตีย์” - วิ.ป. (บาลี) ๘/๒๓๙/๑๗๔., วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๓๙/๓๐๘.

^{๑๕๐} “สิกขาบทที่ ๗ ว่าด้วยการให้บิบนวด สิกขาบทที่ ๘ ว่าด้วยการใช้สิกขมานาบิบนวด สิกขาบทที่ ๙ ว่าด้วยการใช้สามเณรีบิบนวด สิกขาบทที่ ๑๐ ว่าด้วยการใช้หญิงคฤหัสถ์ให้บิบนวด” - ดูรายละเอียดใน วิ.ภิกขุณี. (บาลี) ๓/๑๒๐๖-๑๒๑๐/๒๑๕-๒๑๗., วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๑๒๐๖-๑๒๑๐/๓๗๔., วิ.ป. (บาลี) ๘/๒๒๖/๑๕๑-๑๕๒., วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๒๖/๒๗๖.

^{๑๕๑} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๕๑๑/๑๙๑., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๒๒.

^{๑๕๒} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๓๕๒/๖๓๙-๖๔๐.

^{๑๕๓} อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๘., อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๐.

^{๑๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๓.

^{๑๕๕} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๗๓/๗๔-๗๕., วิ.ม. (ไทย) ๔/๗๓/๑๐๑-๑๐๒.

^{๑๕๖} “สันโดษ หมายถึง ยินดี พอใจ มีความดำริบริบูรณ์แล้ว” - ดูรายละเอียดใน ขุ.จู. (บาลี) ๓๐/๙/๔๓., ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๙/๗๓.

สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามแต่จะได้^{๑๕๗} เป็น นาถกรณธรรม^{๑๕๘} ดังจะเห็นได้จากบทพิจารณาทั้งก่อนและหลังจากการบริโภคปัจจัย ๔ เหล่านั้นเพื่อความสันโดษ นอกจากนี้ หลักฐานในชั้นอรรถกถาแสดงสันโดษ ว่ามีอยู่ ๓ ประการ คือ (๑) ยถาลาภสันโดษ คือยินดีตามที่ได้ (๒) ยถาพลสันโดษ คือยินดีตามกำลัง (๓) ยถาสารูปสันโดษ คือยินดีตามสมควร”^{๑๕๙} ดังนั้น เมื่อรวมสันโดษ ๓ ประการเข้าในปัจจัย ๔^{๑๖๐} คือ จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหาร) เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร (ยารักษาโรค) จึงเป็นสันโดษ ๑๒ ตามลำดับดังนี้

- ๑) ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีในการใช้สอยจีวรที่ได้
- ๒) ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีใช้จีวรให้เหมาะสมกับร่างกายยามเจ็บป่วย
- ๓) ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีสละส่วนที่ดีให้แก่ผู้ที่สมควรแล้วใช้สอยส่วนที่ไม่ดี
- ๔) ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีในการบริโภคบิณฑบาตที่ได้
- ๕) ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีบริโภคบิณฑบาตที่ไม่แสลงต่อโรคของตน
- ๖) ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีสละบิณฑบาตที่ประณีตให้แก่ผู้ที่สมควรแล้วบริโภคบิณฑบาตที่ไม่ประณีต

- ๗) ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีในเสนาสนะที่ได้
 - ๘) ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีอยู่ในเสนาสนะอันเป็นสปปายะยามปกติและยามเจ็บป่วย
 - ๙) ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีสละเสนาสนะให้แก่ผู้ที่สมควรแล้วอยู่ที่ใดที่หนึ่ง
 - ๑๐) ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีในเภสัชที่ได้
 - ๑๑) ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีใช้เภสัชให้ตรงตามโรคของตน
 - ๑๒) ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีสละเภสัชให้แก่ผู้ที่สมควรแล้วใช้เท่าที่มี
- เนื่องจากปัจจัย ๔ มีความจำเป็นต่อมนุษย์ทุกคน ดังนั้น หลักการเรื่องสันโดษจึงสามารถนำมาใช้ได้กับพุทธบริษัททุกเหล่าได้ไม่จำกัดไว้เฉพาะแต่ภิกษุสงฆ์เท่านั้น แต่ถึงกระนั้นก็อาจมีปัญหาบางประการ เนื่องจากปัจจัย ๔ ในมุมมองของเพศบรรพชิต (นักบวช) กับเพศฆราวาสนั้นอาจแตกต่างกัน ในสันตมูฏฐิต พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุว่า “ปัจจัย ๔ อย่างนี้มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ. . . ภิกษุผู้เป็นผู้สันโดษ. . . เป็นองค์ประกอบแห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่ง”^{๑๖๑} แสดงให้เห็นว่าภิกษุสงฆ์หรือนักบวชมองปัจจัย ๔ ว่าเป็นของที่ได้โดยง่ายดังในคัมภีร์สารัตถปกาสินีอรรถกถา พระ

^{๑๕๗} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๖๐/๒๗๗., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๒๘., อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๗/๒๐., อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๓๓.

^{๑๕๘} “นาถกรณธรรม หมายถึง ธรรมเครื่องกระทำที่พึง” - ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๖๐/๒๗๖., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๒๘., อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๗/๑๙., อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๓๓.

^{๑๕๙} คุรยลละเอียดยใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๘/๓๐๐/๓๖๖., อง.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๒๘/๘๙.

^{๑๖๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๒๐/๒๒๒., ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๒๓๕/๓๓๒.

^{๑๖๑} คุรยลละเอียดยใน ที.ส.อ. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๔๔๕., และใน ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๕๒/๔๘-๕๐., และใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๘/๓๐๐/๓๖๕-๓๖๘.

^{๑๖๒} อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๒๗/๓๑., อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗/๔๒.

พุทธโฆสจารย์ขยายว่า “พึงได้โดยง่าย คือใครก็สามารถจะได้ในที่แห่งใดแห่งหนึ่ง”^{๑๖๓} มุมมองนี้แตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับเพศฆราวาสที่ต้องทำงานหนักเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย ๔ จึงดูเหมือนเป็นของที่มีคุณค่ามาก และได้มายาก

ประเด็นนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่าพุทธประสงค์ที่แท้จริงคือการสอนให้มนุษย์ได้รู้จัก “ฉลาดใช้อย่างไม่มีโทษ” คือใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดและเกิดความสมดุล หรือเรียกว่า “ใช้อย่างไรให้เป็นคุณประโยชน์” ซึ่งประโยชน์นี้จะก่อให้เกิดสุขภาวะร่างกายที่ดี (คือความสมดุลของมหาภูตรูป ๔) ดังนั้นหากฆราวาสถือสันโดษตามนัยดังกล่าวแล้ว (ถึงแม้ว่าปัจจัย ๔ จะมีค่ามาก และหาได้ยากก็ตาม) ก็ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ฉลาดใช้อย่างไม่มีโทษ และไม่ขัดต่อพุทธประสงค์ และเป็นมรรควิธีเพื่อดำเนินไปถึงความสมดุลของมหาภูตรูปนั่นเอง

กล่าวโดยสรุป การจัดดุลยสัมพันธ์มหาภูตรูปด้วยวิธีการบริหารด้วยปัจจัย ๔ อย่างสันโดษมีสาระสำคัญอยู่ที่ความสมดุลระหว่างมหาภูตรูปที่เป็นภายนอกกับภายในร่างกายมนุษย์ ทั้งในเชิงปริมาณ และในเชิงคุณภาพ ทั้งนี้เพื่อดำเนินไปถึงความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์นั่นเอง

๓.๑.๒.๓ การจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร

ประเด็นที่จะศึกษาเกี่ยวกับการจัดดุลยสัมพันธ์อาหารมีอยู่ ๒ ประเด็นด้วยกัน คือ ๑) หลักการจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร ๒) วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร รายละเอียดดังนี้

ก. หลักการจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร

หลักการจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร เริ่มต้นที่มิติของอาหารที่มีทั้งที่เป็นภายในและที่เป็นภายนอก ที่เป็นภายในได้แก่ “โอหารูป/อาหารใหม่/อาหารเก่า ส่วนที่เป็นภายนอกได้แก่ “กวจิการาหารที่อยู่ภายนอกร่างกาย” ดังจะอภิปรายเป็นลำดับต่อไปโดยเริ่มจากความหมาย “อาหาร” หมายถึง ปัจจัยที่เป็นเหตุให้สัตว์ดำรงชีพอยู่ได้^{๑๖๔} เป็น “สภาพซึ่งนำกำลังมาให้”^{๑๖๕} หรือหมายถึง การนำไป ไปยังตนเอง การให้อาหาร คำ อาหาร อาหารบำรุงกำลัง^{๑๖๖} ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงไว้ว่า “ธรรม ๑ อย่างที่ควรรู้อยู่ คือ สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร”^{๑๖๗} และ “ร่างกายดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร”^{๑๖๘} ซึ่งเป็นนัยเชิงความสำคัญที่มีต่อร่างกายมนุษย์ ในคัมภีร์ พระ

^{๑๖๓} วจ.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๒๗/๘๔.

^{๑๖๔} พ.พ.อ. (บาลี) ๔/๖๕., วจ.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๓๓๖.

^{๑๖๕} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒๙๔/๖๐๙.

^{๑๖๖} “taking up or on to oneself, feeding, support, food, nutriment ; Comprises four kinds of nutriment, 1. Kabalinkara ahara (bodily nutriment, either olrariko gross, solid, or sukhumo fine) 2. Phassaharo of contact, 3. Manosancetana of volition 4. Vinnan of consciousness” - T.W. Rhys Davids & William Stede, **Pali-English Dictionary**, (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, 1997), p.117.

^{๑๖๗} ดูรายละเอียดใน พ.พ. (บาลี) ๒๕/๑/๓., พ.พ. (ไทย) ๒๕/๑/๕., ดูรายละเอียดใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๑๒/๑๒๖, ๑๖๒/๑๘๖, ๒๐๘/๒๔๙., พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑๒/๑๗๓, ๑๖๒/๒๕๓, ๒๐๘/๓๔๕.

^{๑๖๘} พ.เถร. (บาลี) ๒๖/๑๒๓/๒๘๙., พ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๒๓/๓๔๘.

อภิธรรมปิฎก พระปัญญานกได้แสดงความเป็นอาหารปัจจัย คือ “อาหารปัจจัย สภาวธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นอาหาร”^{๑๖๙} เช่น กวฬิงการาหารเป็นปัจจัยแก่กายนี้โดยอาหารปัจจัย อาหารที่ไม่เป็นรูปเป็นปัจจัยแก่สภาวธรรมที่สัมปยุตและรูปซึ่งมีสภาวธรรมนั้นเป็นสมุฏฐานโดยอาหารปัจจัย^{๑๗๐} พระพุทธโฆสะจารย์อธิบายว่า “อาหาร ๔ เป็นปัจจัยที่เป็นเหตุให้สัตว์ดำรงชีพอยู่ได้”^{๑๗๑} ส่วนพระอุปติสสเถระอธิบายว่า “อาหารรักษาธาตุ ๖ ภายในร่างกายเอาไว้ และชีวิตินทรีย์ทำให้ร่างกายเดินเคลื่อนไหวไปได้”^{๑๗๒} พระพรหมบัณฑิตอุปมาว่า “เปรียบเหมือนน้ำมันเชื้อเพลิงของรถ และเหมือนน้ำมันที่หยอดเข้าไปในฟันเฟืองของรถให้แล่นไปได้”^{๑๗๓} ดังนั้น ความหมายของอาหารจึงสื่อถึงนัยของความสำคัญต่อร่างกายรวมถึงนัยของความอุปการะโดยความเป็นอาหาร (อาหารปัจจัย) คือสภาพซึ่งนำกำลังมาให้แก่สรรพสัตว์เพื่อดำรงชีพ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ อาหารเป็นเหตุปัจจัยให้ ธาตุทั้ง ๖ ภายในร่างกายมนุษย์

องค์ความรู้ที่มีความสำคัญทางพระพุทธศาสนา นอกจากทำให้เราทราบถึงเรื่องความหมายแล้ว ยังทำให้เราประเภทของ อาหาร อีกด้วยว่ามีอยู่ ๔ ประเภทดังที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลาย อาหาร ๔ อย่างนี้ เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด”^{๑๗๔}

อาหาร ๔ อย่าง^{๑๗๕} อะไรบ้าง คือ

๑) กวฬิงการาหาร (อาหาร คือคำข้าว) ที่หยาบหรือละเอียด หมายถึง อาหารที่ทำเป็นคำ ๆ^{๑๗๖} คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้นำให้ อาหารชรูปเกิด องค์ธรรมได้แก่ โอชา ที่อยู่ในอาหารต่าง ๆ^{๑๗๗}

^{๑๖๙} อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๑/๑., อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๑/๑.

^{๑๗๐} อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๑๕/๗., อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๑๕/๑๐.

^{๑๗๑} ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๔/๖๕., อง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๓๓๖.

^{๑๗๒} ดูรายละเอียดใน วิมุตติ. (ไทย) ๒๕๐.

^{๑๗๓} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๑๗๔} “สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด แปลจากคำว่า สัมภเวสี หมายถึงสัตว์ที่เกิดในกำเนิดทั้ง ๔ ได้แก่ (๑) อณฑชะ (เกิดจากไข่) (๒) ชลาพุชะ (เกิดจากครรภ์) (๓) สังเสทชะ (เกิดในถ้ำไคล) (๔) โอปปาติกะ (เกิดผุดขึ้น) สัตว์จำพวกที่เป็นอณฑชะ และชลาพุชะ ท่านเรียกว่า สัมภเวสี เพราะยังอยู่ในไข่และในครรภ์ ถ้าออกจาก ไข่และครรภ์แล้วไม่เรียกว่า สัมภเวสี แต่ท่านเรียกว่า สัตว์ผู้เกิดแล้ว สัตว์จำพวกที่เป็นสังเสทชะ และ โอปปาติกะนั้น ท่านเรียกว่า สัมภเวสี ในขณะที่จิตแรกที่เกิดขึ้น ตั้งแต่ขณะจิตที่ ๒ ไป ท่านเรียกว่า สัตว์ผู้เกิดแล้ว” - อ้างในเชิงอรรถที่ ๑. ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๑/๑๒-๑๓., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑/๑๗., ดูเพิ่มเติมใน ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๑๑/๒๖., ส.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๓๐/๕๑.

^{๑๗๕} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๑/๒๐๓., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๗., ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๙๐/๖๕., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๐/๘๔., ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๑/๑๒-๑๓., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑/๑๗., อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๙๘๕/๔๙๐, ๑๐๑๔/๕๐๘., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๘๕/๖๓๗, ๑๐๑๔/๖๖๒.

^{๑๗๖} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒๙๔/๖๐๙.

^{๑๗๗} “กฬิงการาหาร” - ดูรายละเอียดใน พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, **ปรมัตถโคตติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗ หลักสูตรจวนอภิธรรมิกะโท**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ ฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทฺธิ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๑, ๑๒๐-๑๒๒.

๒) ผัสสาหาร (อาหาร คือผัสสะ) หมายถึง อาหารคือผัสสะ^{๑๗๘} คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้นำให้เวทนาเกิด องค์ธรรมได้แก่ ผัสสเจตสิก ที่ในจิตทั้งหมด^{๑๗๙}

๓) มโนสัญญาเจตนาหาร (อาหาร คือมโนสัญญาเจตนา) หมายถึง อาหารคือมโนสัญญาเจตนา^{๑๘๐} คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้นำให้ วิปากวิญญานมี ปฏิสนธิจิต เป็นต้นเกิด องค์ธรรมได้แก่ เจตนาเจตสิก ที่ในจิตทั้งหมด^{๑๘๑}

๔) วิญญานาหาร (อาหาร คือวิญญาน) หมายถึง ปฏิสนธิวิญญาน ๑๙ ประเภท^{๑๘๒} หรือหมายถึง อาหารคือวิญญาน^{๑๘๓} คือ ธรรมชาติที่เป็นผู้นำให้ เจตสิกและกัมมชรูปเกิด องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด^{๑๘๔}

อาหาร ๔ นี้ ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ธัมมทศวิภังค์ แสดงนัยเชิงอภิธรรมไว้ด้วยว่า “อาหาร ๔ เห็นไม่ได้ ฟังไม่ได้ รู้ไม่ได้ แต่เข้าใจได้”^{๑๘๕} ถึงกระนั้นก็ตาม ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวว่า เป็น “ธรรม ๔ อย่างที่ควรกำหนดรู้”^{๑๘๖} ซึ่งหากฟังอย่างผิวเผินแล้วอาจเกิดรู้สึกว่าการขัดแย้งกับข้อความในอภิธรรมปิฎกที่แสดงว่า “อาหาร ๔ รู้ไม่ได้” ดังที่ยกขึ้นแสดงในตอนต้น ในประเด็นนี้ผู้วิจัยมีความเห็นที่สอดคล้องกับคัมภีร์ทั้งสองอย่างไม่ขัดแย้งว่า “ธรรม ๔ อย่างนี้ ควรกำหนดรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจ” ด้วยเหตุที่ อาหาร ๔ เป็นธรรมที่ “เข้าใจได้” นั่นเอง

ในคัมภีร์ปรมัตถโชติกา พระพุทธโฆสะจารย์อ้างทัศนะของ “อาจารย์อีกพวกหนึ่ง” ที่กล่าวถึงสัตว์ผู้เสพอหาร ๔ จำพวก ไว้ดังนี้

สัตว์ ๔ จำพวกมีอาหารเป็นปัจจัย คือ (๑) รูปูปคา (ผู้เข้าถึงรูป) หมายถึงสัตว์ที่อยู่ในกามธาตุ ๑๑ อย่าง เสพกวนึงการาหาร (๒) เวทูปคา (ผู้เข้าถึงเวทนา) หมายถึงสัตว์ที่อยู่ในรูปธาตุ ยกเว้นอสัญญสัตว์ เสพผัสสาหาร (๓) สัญญูปคา (ผู้เข้าถึงสัญญา) หมายถึงสัตว์ที่อยู่ในรูปธาตุ ๓ อย่าง เบื้องต่ำ เสพมโนสัญญาเจตนาหารอันเกิดแต่สัญญา (๔) สังขารูปคา (ผู้เข้าถึงสังขาร) หมายถึงสัตว์ที่อยู่ในภูมิเบื้องสูง เสพวิญญานาหาร อันเกิดแต่สังขาร^{๑๘๗}

จากหลักฐานดังกล่าว ผู้วิจัยมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ดังนี้ว่า “สัตว์ที่อยู่ในกามธาตุ ๑๑ อย่าง เสพอหารทั้ง ๔ ประเภท” ด้วยเหตุที่สัตว์เหล่านั้นมีนามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญานขันธ์ ด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงต้องเสพอหาร ๓ ที่เหลือด้วยจึงจะเป็น

^{๑๗๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๕๔/๖๐๙.

^{๑๗๙} พระสังฆมณฑลชวตตวิภังค์ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกา ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗ หลักสูตร จุฬารัตนธรรมิกะโท, หน้า ๑๑๑, ๑๒๐-๑๒๒.

^{๑๘๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๕๔/๖๐๙.

^{๑๘๑} พระสังฆมณฑลชวตตวิภังค์ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกา ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗ หลักสูตร จุฬารัตนธรรมิกะโท, หน้า ๑๑๑, ๑๒๐-๑๒๒.

^{๑๘๒} พุ.จุ.อ. (บาลี) ๑๐๔/๘๕.

^{๑๘๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๕๔/๖๐๙.

^{๑๘๔} พระสังฆมณฑลชวตตวิภังค์ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกา ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗ หลักสูตร จุฬารัตนธรรมิกะโท, หน้า ๑๑๑, ๑๒๐-๑๒๒.

^{๑๘๕} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๓๗/๕๒๔., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๓๗/๖๘๐.

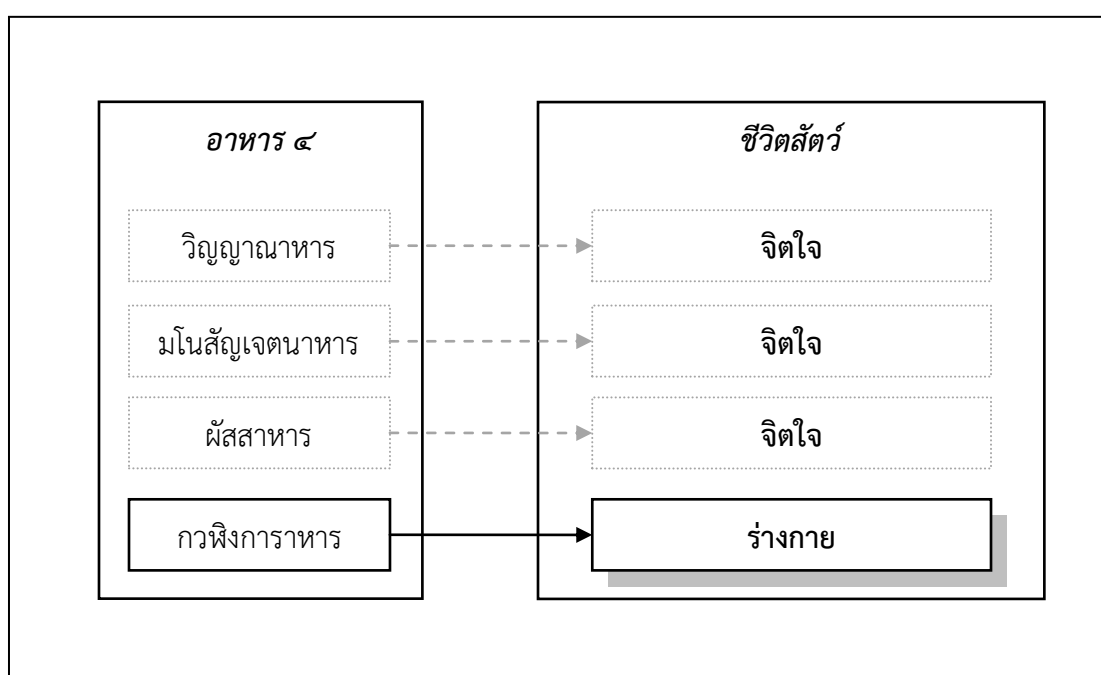
^{๑๘๖} พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๑/๒๔., พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑/๒๘.

^{๑๘๗} พุ.สุ.อ. (บาลี) ๒/๗๕๑/๓๔๐., คุรยาละเอียดใน พุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๗/๔๐๗/๖๘๖.

เหตุผลที่เข้าใจได้ แต่ถึงกระนั้นก็ตาม พระพุทธโฆสาจารย์น่าจะหมายถึงอาหารเฉพาะในบริบทที่เป็นปัจจัยอันทำให้สัตว์แต่ละภพมีชีวิตอยู่ได้นั่นเอง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า อาหาร ๔ เป็นเหตุปัจจัยให้แก่การมีชีวิตอยู่ของเหล่าสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกวีฬการาหารที่ก่อกลให้ร่างกายสัตว์ในกามภูมิสืบต่อดำเนินไปดังที่พระอานนท์เถระกล่าวว่า “กายนี้เกิดขึ้นเพราะอาหาร”^{๑๘๘} พระพุทธโฆสาจารย์แก้หรือเรียกว่าคือ “เจริญขึ้นเพราะอาศัยอาหาร”^{๑๘๙} มีอาหารหล่อเลี้ยงในเจริญเติบโตขึ้นมา

แผนภูมิรูปภาพต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหาร ๔ กับชีวิตสัตว์ (กามภูมิ) ได้เป็นอย่างดี



แผนภูมิรูปภาพ ๓.๓ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาหาร ๔ กับชีวิตสัตว์ (กามภูมิ)

ด้วยเหตุที่ทั้งจิตใจและร่างกายต่างก็ต้องอาศัยอาหารทั้ง ๔ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จึงเรียก ผัสสาหาร มโนสสเจตนาหาร และวิญญานาหารทั้ง ๓ ว่า “อาหารใจ” และเรียก กวีฬการาหาร ว่า “อาหารกาย” โดยนัยนี้เอง ประเภทของอาหารจึงถูกแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ (๑) อาหารใจ (๒) อาหารกาย โดยอธิบายได้ว่า รูปอาหารหรือที่เรียกว่า ธาตุวิตามิน ซึ่งมีอยู่ในอาหารการกิน และนามอาหาร กล่าวคือ ผัสสะ เจตนา วิญญาน เป็นปัจจัยป็นนธรรมคือธรรมที่เป็นฝ่ายผล ให้การเจริญเติบโต แข็งแรง ทั้งทางกายและทางจิตใจ^{๑๙๐} ในอาหารทั้ง ๔ นี้ “กวีฬการาหาร” นำรูปมีโอชา

^{๑๘๘} งบ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๙/๑๖๕., งบ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๙/๒๒๐-๒๒๑.

^{๑๘๙} งบ.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๑๕๙/๓๗๙.

^{๑๙๐} พระอาจารย์นันทสิริ ธัมมาจริยะ ปาฬิปปารุ, ปฏฐานในชีวิตประจำวัน, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพฯ ฯ: ม.ป.ท., ๒๕๕๓), หน้า ๔๐.

เป็นที่ ๘ มาให้^{๑๕๑} “ผัสสะ” เรียกว่าอาหารเพราะนำมาซึ่งเวทนา “มโนสัญญาเจตนา” เรียกว่าอาหารเพราะนำมาซึ่งภพ ๓ “วิญญาณ” เรียกว่าอาหารเพราะนำมาซึ่งนามรูป ในขณะที่ปฏิสนธิ^{๑๕๒} ดังนี้

กวจิการาหาร	➔	รูปมีโอชาเป็นที่ ๘
ผัสสาหาร	➔	เวทนา
มโนสัญญาเจตนาหาร	➔	ภพ ๓
วิญญาณาหาร	➔	นามรูป (ในขณะที่ปฏิสนธิ)

จริงอยู่ อาหาร ๔ มีความสัมพันธ์ต่อกันในฐานะที่เป็นอาหารให้แก่องค์กรรวมคือชีวิต ซึ่งเป็นส่วนผสมระหว่างรูป (ร่างกาย) กับ จิตใจ (นาม) แต่หลักการในการจัดดูความสัมพันธ์อาหารในที่นี้จะมุ่งเน้นไปที่ กวจิการาหาร ซึ่งแปลว่า อาหารคือคำข้าว อาหารที่กลืนกิน หรืออาจเรียกว่า อาหารที่เป็นรูปธรรม อาหารกาย ได้ทั้งสิ้น พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอาหารกายนี้โดยความเป็นธาตุคือ “ปฐวีธาตุภายใน . . . เป็นของแข็ง แข็ง เป็นของหยาบ”^{๑๕๓} กล่าวคือเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะถูกจัดเป็นส่วนหนึ่งของอวัยวะที่ปรากฏชัดตามธาตุในอาการ ๓๒^{๑๕๔} ภายในร่างกาย คือ อาหารใหม่ (อุทรีย) ที่ยังมีไดย่อย และอาหารเก่า (กรีส) ที่ผ่านการย่อยสลายแล้ว คืออุจจาระนั้นเอง

ในพระอภิธรรมปิฎก พระสังคณี เรียกอาหารชนิดนี้ว่า กวจิการาหารรูป หรือรูปที่เป็นกวจิการาหาร ได้แก่ “ข้าวสุก ขนมหส ขนมห้าง ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย หรือรูปแม้อื่น มีอยู่ ที่พึงกินทางปาก ขบเคี้ยว กลืนกิน อิ่มท้อง ซึ่งมีโอชาเป็นเหตุให้สัตว์ในสถานที่นั้นๆ ดำรงชีพอยู่ได้. . .”^{๑๕๕} กวจิการาหารรูปนี้จะถูกส่งผ่านไปหล่อเลี้ยงให้แก่ร่างกายตั้งแต่แรกเริ่มชีวิตของสัตว์ที่ถือปฏิสนธิในครรภ์มารดาแล้ว ดังที่ในสัมมอหวิโนทนี ที่แสดงไว้ว่า “คัพภไสยกสัตว์เหล่าใด เป็นอยู่ด้วยกวจิการาหาร ในสรีระของสัตว์เหล่านั้น ชีมีเข้าไปด้วยอาหารที่มารดาคลืนกินเข้าไปแล้ว”^{๑๕๖} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์แสดงไว้ว่า กวจิการาหารอย่างเดียวซึ่งแยกเป็นชนิดได้แก่ อาหารที่ใช้บริโภค ใช้ดื่ม ใช้เคี้ยว และใช้ลิ้ม^{๑๕๗} พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ ขยายความว่า “โภชนะอันบุคคลกระทำให้เป็นค้ำนั้นด้วย กลืนกินด้วย ฉะนั้น โภชนะนั้น

^{๑๕๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๕๔/๖๐๙.

^{๑๕๒} ขุ.จุ.อ. (บาลี) ๑๐๔/๘๕-๘๖., ตูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒๕๔/๖๐๙.

^{๑๕๓} ตูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๒/๒๖๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๒/๓๓๐., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๑๔/๙๒., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔/๑๒๖., อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๓/๙๖., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๓/๑๓๔.

^{๑๕๔} ทวัตตังสการสูตร, ขุ.ขุ. (บาลี) ๒๕/๑/๒., ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑/๔., ตูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๗/๒๕๑., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖., ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๔๙/๙๐., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๙/๑๐๙., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๐/๗๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๖., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๑๔/๙๒., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔/๑๒๖., ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๔/๑๓๘., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘., ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๑๒๗/๑๐๕., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๓., ส.ม. (บาลี) ๑๙/๘๓๒/๒๔๓., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๓๒/๔๐๘., อง.ฉก. (บาลี) ๒๒/๒๙/๓๑๑., อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๖๙., อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๗., อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙., ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔/๘, ๑๒๓/๑๔๐., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๑๑, ๑๒๓/๑๙๐., อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๗๓/๙๖, ๓๕๖/๒๓๐., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๓/๑๓๔, ๓๕๖/๓๐๗., ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๓๙/๓/๕๔-๘๗., วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒๒-๔๔๐.

^{๑๕๕} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๖๔๕/๑๙๖, ๗๔๒/๒๐๘., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๖๔๕/๒๐๕, ๗๔๒/๒๑๙.

^{๑๕๖} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๗/๒๗๓/๕๑๙.

^{๑๕๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๕๔/๖๑๐.

ชื่อว่า กพพีการอาหาร. . . คำว่า กพพีการอาหาร นี้ เป็นชื่อของอาหารทั้งหมด ได้แก่โอชา ที่อยู่ในอาหารต่าง ๆ”^{๑๙๘} ซึ่งพระญาณธชะ (แลตีสยาตอ) อธิบายว่า คือ สารอาหารนั่นเอง”^{๑๙๙} โอชา (nutritive essence, nutriment) หรือสารอาหารที่ว่านี้ จะทำให้อาหารชรูปเกิด ดังคำอธิบายเชิงอิทธิธรรมว่า

โอชารูปนี้ เมื่อเข้าไปอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลายแล้ว ย่อมทำให้อาหารชรูปเกิดขึ้นทันที หมายความว่า โอชารูปนี้ทำให้ร่างกายของสัตว์ทั้งหลายมีกำลังและเติบโตขึ้นได้ ส่วนร่างกายของสัตว์ที่เจริญเติบโตสุดขีด ไม่โตต่อไปอีกแล้ว โอชานี้ก็ทำหน้าที่นำมาซึ่งอาหารชรูป ทำให้ร่างกายสมบูรณ์และมีชีวิตอยู่ได้^{๒๐๐}

ประเด็นสำคัญที่จะนำเสนอในที่นี้คือ “อาหารมีความสัมพันธ์กับระบบธาตุ ๖” โดยเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะถูกไฟธาตุ (ปจกเตโช) ทำหน้าที่ย่อยอาหารนั้น ดังที่พระอุปติสสะเถระอธิบายว่า

อาหารเหล่านี้ ถูกย่อยด้วยความร้อน และผสมกับของไม่สะอาดใหม่และเก่า มันไหลไปทั่วร่างกายเหมือนสุราที่หมักไว้และไหลซึมออกจากหม้อทะเลาะนั้น มันซาบไปตามเส้นเลือดผิวหนัง ใบหน้า นัยน์ตา ซึมออกจากทวารทั้ง ๔ และขุมขน ๔๔,๐๐๐ ขุม เพราะไหลซึมออกไปอย่างนั้น อาหารเหล่านี้จึงแยกเป็น ๕ ส่วน คือ

- (๑) ส่วนหนึ่งถูกหมุ่นอนเจาะกิน
- (๒) ส่วนหนึ่งถูกเปลี่ยนเป็นความร้อน
- (๓) ส่วนหนึ่งหล่อเลี้ยงร่างกาย
- (๔) ส่วนหนึ่งกลายเป็นปัสสาวะ
- (๕) ส่วนหนึ่งรวมเข้ากับร่างกาย

เครื่องดื่มและอาหารนี้ที่กลายเป็นผมและเป็นเล็บและอื่นๆ ทำให้เกิดส่วนประกอบของร่างกาย ๑๐๑ ส่วน ถ้ามันไม่ไหลออกไปย่อมทำให้เกิดโรคจำนวน ๑๐๑ ชนิด^{๒๐๑}

จากคำอธิบายดังกล่าว อาหารใหม่ที่บริโภคเข้าสู่ร่างกายเมื่อถูกย่อยสลายด้วยไฟธาตุแล้ว จะแปรเปลี่ยนสภาพจนกลายเป็นอาหารเก่า (กรีส) และน้ำมูตร (มุตติ) ในที่สุด นอกจากนั้น พระพุทธโฆสจารย์ได้อธิบายสัมพันธภาพของอาหารและธาตุ ๖ ไว้ดังนี้

๑. วาโยธาตุ ย่อนำอาหารนั้นให้เข้าไปภายใน ทั้งไม่ให้เข้าไปก็ได้ ย่อมทรงอาหารนั้นไว้ ย่อมให้เคลื่อนไหว ย่อมขยับ ย่อมให้แห้ง และย่อมนำออกไปภายนอก

๒. ปฐวีธาตุ ย่อมช่วยให้อาหารทรงอยู่ ย่อมให้เปลี่ยนแปลง ย่อมให้แหลก ย่อมให้แห้ง ย่อมนำออก

๓. อาโปธาตุ ย่อมทำอาหารให้เป็นยาง ย่อมทำให้เปียกชุ่ม ย่อมรักษาอาหารนั้น

๔. เตโชธาตุ ย่อมให้อาหารที่เข้าไปภายในสุก

๕. อากาธาธาตุ ย่อมเป็นทางแห่งอาหารลงไป

^{๑๙๘} พระสังฆมณฑลสังฆคัมภีร์, ธรรมชาตปิฎก, ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๘๗.

^{๑๙๙} ปรมตถ. (บาลี) ๒๗๗., ปรมตถ. (ไทย) ๕๗๕.

^{๒๐๐} พระสังฆมณฑลสังฆคัมภีร์, ธรรมชาตปิฎก, ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๘๘.

^{๒๐๑} วิมุตติ. (ไทย) ๒๕๔.

๖. วิญญานธาตุ อาศัยประกอบความเพียรโดยชอบในที่นั้นๆ แล้วบริโภคอาหารดังนี้^{๒๐๒}

ดังนั้น คุณูปการขององค์ความรู้เหล่านี้ จึงเป็นไปทั้งในแง่ของการพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจความเป็นจริงขั้นสมมติระดับหลักการขั้นต้น ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบอวัยวะภายในร่างกายมนุษย์ และทั้งในแง่ของการพิจารณาโดยแยกคายเพื่อทำความเข้าใจความเป็นจริงขั้นปรมาตมระดับสูงให้ตรงตามสภาพธรรมชาติที่เป็นจริง

จากที่ได้อภิปรายมาทั้งหมดนี้ อาหารทั้งภายในและภายนอกล้วนมีความสัมพันธ์กับระบบธาตุทั้ง ๖ ภายในร่างกายมนุษย์ และมีความสำคัญต่อชีวิต ดังนั้น เมื่ออาหารขาดสมดุลย่อมจะส่งผลกระทบต่อระบบชีวิต เมื่อบริโภคอาหารเกินพอดีจะก่อให้เกิดภาวะความอ้วนซึ่งก่อให้เกิดโรคได้ง่าย ดังที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกว่า “ภิกษุฉันทตาทหารประณีต จนร่างกายอ้วนจึงมีอาพาธมาก”^{๒๐๓} และในกรณีของพระเจ้าปเสนทิโกศลที่เสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวสารทะนนานหนึ่งจนเกิดความอึดอัด^{๒๐๔} ในคัมภีร์สมโมหวิโนทธีระบุว่า ภายหลังจูลล์ แปลว่า ความเป็นผู้หนักเนื้อหนักตัวเพราะอาหาร ได้แก่ ความเป็นผู้มีร่างกายอันไม่ควรแก่การงาน คือ ไม่คล่องแคล่วเพราะอาศัยอาหาร^{๒๐๕} ที่มากเกินไปถึงกระนั้นก็ตาม เมื่อบริโภคอาหารน้อยเกินไป ร่างกายก็ไม่สามารถยังอัตตภาพให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ ดังตัวอย่างของการบำเพ็ญทุกรกิริยาอดพระกระยาหารทรมานพระวรกายของพระผู้มีพระภาค^{๒๐๖} จนร่างกายซูบผอมเกือบสิ้นพระชนม์ชีพ เมื่อความหิวได้รับการตอบสนองอย่างพอดีคือไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไปแล้ว จิตใจย่อมอยู่ในสภาวะที่ดีตามไปด้วย ดังที่ ศาสตราจารย์ ดร. สมภาร พรหมทา กล่าวว่า “พระพุทธองค์เองทรงปฏิเสธที่จะเทศนาให้คนหิวฟัง เพราะทรงตระหนักดีว่า ถ้าท้องหิว ธรรมะก็จะไม่มีความหมาย”^{๒๐๗} ต่อเมื่อร่างกายบรรเทาจากความหิวแล้วทำให้สมองปลอดโปร่งพิจารณาธรรมได้นั่นเอง เช่นเดียวกับพระผู้มีพระภาคที่ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในที่สุด นอกจากนั้น การบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรืออาหารที่ให้โทษต่อร่างกายก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกัน

ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วก่อนหน้านี้ว่า “อาหารที่กลืนกิน” เป็นหนึ่งในปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิต ซึ่งในคัมภีร์สัทธัมมปิณฑิกาอรรถกถา พระอุปสมณะอธิบายว่า “ชีวิตเนื่องด้วยอาหารคือ คำข้าวมีเครื่องบริโภคและเครื่องดื่มเป็นต้น”^{๒๐๘} และพระพุทธโฆसाจารย์กล่าวว่า “บุคคลเมื่อได้แม่อาหารหรือคำข้าวในเวลาที่เหมาะสมและ ชีวิตจึงเป็นไปได้ แต่เมื่อไม่ได้อาหารย่อมถึงความสิ้นสูญ”^{๒๐๙} เมื่อประมวลจากที่อภิปรายมาทั้งหมด จึงสรุปได้ว่า การบริโภคอาหารที่ไม่พอดีและอาหารที่ให้โทษ จะส่งผลกระทบต่อร่างกายนาๆ ประการ คือทำให้หนักเนื้อตัว ซูบผอม เวทนา มาก เจ็บไข้ อายุสั้น ฯลฯ ดังนี้

^{๒๐๒} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๗๔๐/๔๑๓.

^{๒๐๓} วิ.จุ. (บาลี) ๗/๒๖๐/๒๐., วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๒๐๔} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๒๔/๔๘., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

^{๒๐๕} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๑๐๗๒/๘๘๘.

^{๒๐๖} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๘๑-๔๘๓/๔๗๔-๔๗๕., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๘๑-๔๘๓/๖๐๙-๖๑๑.

^{๒๐๗} สมภาร พรหมทา, ศ. ดร., “มรณยูติธรรม: ชาวพุทธควรคิดอย่างไรกับโทษประหารชีวิต”, วารสาร

ปัญญา, เล่มที่ ๕ (กรกฎาคม ๒๕๕๔): ๑๘๕.

^{๒๐๘} ชุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๖๙/๓๔๐.

^{๒๐๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓/๔๐๖.

บริโภคอาหารไม่พอดี/อาหารที่ให้โทษ → หนักเนื้อตัว ชูบผอม/เวทนามาก/เจ็บไข้/อายุสั้น

ภาวะขาดสมดุลของอาหารเหล่านี้ มีวิธีการป้องกันและแก้ไขอย่างไร ? วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ในหัวข้ออภิปรายต่อไปนี้จะให้ความชัดเจนในคำตอบนั้น

ข. วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร

“ปัญญาเป็นผู้รักษาชีวิต” คือผู้ที่มีปัญญาที่จะบำรุงรักษาร่างกายให้สม่ำเสมอด้วยอาหารและยา พร้อมกับการบริหารอิริยาบถใหญ่ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมออีกด้วย จึงจะช่วยให้มีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวอยู่จนตลอดอายุขัยไปได้”^{๒๑๐} โดยอาศัยวิธีการที่เหมาะสมแล้ว สัมพันธภาพระหว่างอาหารภายในกับภายนอกก็จะเกิดความสมดุล เกิดผลลัพธ์ ๔ ประการคือ (๑) ย่อมมีเวทนาเบาบาง (๒) ย่อมแก่ช้า (๓) อายุยืนยื (๔) ไม่จมลงในอบายภูมิ ดังนี้

อาหารสมดุล → เวทนาเบาบาง/แก่ช้า/อายุยืน/ไม่ลงอบายภูมิ

หลักการจัดดุลยสัมพันธ์อาหารที่อภิปรายมาแล้ว มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความรู้ความเข้าใจในเบื้องต้นของมนุษย์ในเรื่องอาหาร ยิ่งไปกว่านั้น วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร ก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน “วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร” ในที่นี้หมายถึงหลักพุทธธรรม หรือวิธีการสำหรับปฏิบัติเพื่อการจัดความสัมพันธ์ให้แก่ระบบธาตุ ๖ ในร่างกายเกิดความสมดุลกัน และเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเกิดขึ้น

วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร เป็นกุศโลบายในการควบคุมอาหารที่จะเข้าสู่ร่างกายทั้งในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ^{๒๑๑} มี ๔ วิธีดังต่อไปนี้คือ (๑) ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) (๒) การบริโภคตามแนวพระสารีบุตร (๓) การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ปริณตโภช) (๔) พิจารณาความปฏิภูลในอาหาร (อาหาเรปฏิภูลสัญญา) โดยมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไปของแต่ละวิธี ดังนี้

๑. ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา - moderation in eating)

วิธีการแรกในการจัดดุลยสัมพันธ์อาหารนี้ ในพระไตรปิฎกใช้วิธีที่เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค หรือ โภชนมัตตัญญูตา ซึ่งเป็นเรื่องของความสมดุลของอาหารภายนอกที่เข้าสู่ภายในร่างกาย ดังนั้น ความเหมาะสมจึงเป็นประเด็นที่จะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า พระพุทธศาสนามีทัศนะในเรื่องนี้อย่างไร ?

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกให้ความหมาย โภชนมัตตัญญูตา ว่าหมายถึง ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค^{๒๑๒} คือบริโภคด้วยความพอดีไม่มากจนเกิดความอึดอัดและไม่น้อยจนเกิดความหิว กล่าวคือพอดีกับความต้องการของร่างกายในการเผาผลาญพลังงานเพื่อนำไปใช้หล่อเลี้ยง

^{๒๑๐} พระสัทธัมมโชติกะ ัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหีกา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๒ กัมมจตุกกะ และ มรณุปัตติจตุกกะ, หน้า ๒๗๐.

^{๒๑๑} เชิงปริมาณ ได้แก่ วิธีที่ (๑), (๒) ส่วนเชิงคุณภาพ ได้แก่ วิธีที่ (๓), (๔) ตามลำดับ

^{๒๑๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๖๓/๔๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๓/๕๕., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๗๓/๑๔๗., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๗๓/๑๔๘., ม.อ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๕., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐., ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๑๒๐/๙๘., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๑., อ.ท.ก. (บาลี) ๒๐/๑๖/๑๐๙., อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙., อ.ภ.ป. (บาลี) ๓๖/๘/๑๐๐., อ.ภ.ป. (ไทย) ๓๖/๘/๑๐๙.

อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย โดยมีข้อสังเกตว่าการบริโภคในที่นี้หมายถึงเฉพาะถึงการบริโภคอาหารที่เป็นคำข้าว (กวฬิงการอาหาร หรือโภชนะ)^{๒๑๓} อันแสดงถึงสิ่งที่ภิกษุนั้นมีคุณธรรมมีความสันโดษเป็นต้น^{๒๑๔} สมดังที่พระผู้มีพระภาคพร่ำสอนภิกษุสาวกของพระองค์อยู่เสมอว่า

ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค เป็นไฉน ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบำบัดความกระหายพรหมจรรย์ โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความเป็นไปแห่งชีวิตินทรีย์ ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา ดังนี้ แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๒๑๕}

วิธีพิจารณาโดยแยบคายในการบริโภค ๘ ประการ

พุทธพจน์ที่ยกมาแสดงนี้ เป็นวิธีพิจารณาโดยแยบคายในการบริโภคปัจจัย ๔ ประเภทที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของสมณะ เรียกว่า นิสสัย ๔ ได้แก่ (๑) โภชนะคือคำข้าว (๒) ผ้าบังสุกุล (๓) เสนาสนะคือคองไม้ (๔) ยาหรือน้ำมูลรณะ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย^{๒๑๖} โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยประเภทราก (โภชนะคือคำข้าว) ที่จะกล่าวในที่นี้ ซึ่งถือเป็นหนึ่งในปาริสุทธิศีล^{๒๑๗} วิธีพิจารณาโดยแยบคายในการบริโภคปัจจัยนี้ เรียกว่า “ปัจจัยปัจจเวกขณะ” เรียกเต็มว่า ปัจจัยสันนิสิตศีล หรือ ปัจจัยปฏิสเวนศีล^{๒๑๘} หลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก สัพพาสวสูตรว่าด้วยอุบายกำจัดอาสวะทั้งปวง พระผู้มีพระภาคตรัสสอนภิกษุเรื่องปัจจัย ๔ ในเรื่อง “อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย”^{๒๑๙} เกี่ยวกับวิธีพิจารณาโดยแยบคายในการบริโภค ๘ ประการ ดังนี้

^{๒๑๓} “โภชนะ (อาหาร)” - วิมหา. (บาลี) ๑/๑๙๔/๑๒๓, ๒/๖๗/๑๔๒., วิมหา. (ไทย) ๑/๑๙๔/๑๗๘, ๒/๖๗/๒๕๓.

^{๒๑๔} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๗๔๐/๓๔๒.

^{๒๑๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๓/๑๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒-๒๓., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๔/๑๙., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๗., ม.อ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๕., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐., ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๑๒๐/๙๘-๙๙., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๒., อ.ท. (บาลี) ๒๐/๑๖/๑๐๙., อ.ท. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙-๑๖๐., อ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๓๗/๔๔., อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๑., อ.ฉก. (บาลี) ๒๒/๕๘/๓๗๒., อ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๙., อ.อ. (บาลี) ๒๓/๙/๑๓๙-๑๔๐., อ.อ. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๔., อ.ภ.ส. (บาลี) ๓๔/๑๓๕๕/๓๐๓-๓๐๔., อ.ภ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๓๕๕/๓๓๙., อ.ภ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๑๘/๓๐๐., อ.ภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๔๑.

^{๒๑๖} คุรายละเอียดยใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๗๓/๗๕., วิ.ม. (ไทย) ๔/๗๓/๑๐๑-๑๐๒.

^{๒๑๗} “ปาริสุทธิศีล ๔ ประการ ได้แก่ (๑) ปาติโมกขสังวรศีล ศีลคือความสำรวมในพระปาติโมกข์ เว้นจากข้อห้ามทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย (๒) อินทรีย์สังวรศีล คือ ความสำรวมอินทรีย์ระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ (๓) อาชีวปาริสุทธิศีล ศีลคือความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะ เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบไม่ประกอบอนเสนา (การแสวงหาอันไม่สมควร) มีหลอกลงเขาเลี้ยงชีพเป็นต้น (๔) ปัจจัยสันนิสิตศีล คือ ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย ๔ ได้แก่ ปัจจัยปัจจเวกขณะ คือ พิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา” - วิสุทธ. (บาลี) ๑/๑๔-๑๘/๑๗-๓๖.

^{๒๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒๘.

^{๒๑๙} “อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย” มีอยู่ ๔ เรื่องได้แก่ (๑) การใช้สอยจิ๋ว (๒) การฉนินทพินท (๓) การใช้สอยเสนาสนะ (๔) การใช้สอยคิลานปัจจัยเภสัชบริวาร - คุรายละเอียดยใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๓/๑๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒-๒๓., อ.ฉก. (บาลี) ๒๒/๕๘/๓๗๒., อ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๘-๕๔๙.

๑) **ไม่ใช่เพื่อเล่น** (เนว ทวาย) หมายถึง ไม่ทำเป็นเครื่องหมายกีฬา เหมือนอย่างพวกเด็กชาวบ้าน^{๒๒๐} ไม่บริโภคอาหารอย่างละโมบ แข็งแรง ชอบกีฬาที่ดุเดือด เล่นรุนแรง แข่งขันกับผู้อื่นและวิ่ง^{๒๒๑}

๒) **ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา** (น มทาย) หมายถึง ความถือตัว ความลำพองตน ความทะนงตน ความเห่อเหิม ความถือตัวว่ามีกำลังเหมือนนักมวยปล้ำ ความถือตัวเพราะมานะ และความถือตัวว่าเป็นชาย^{๒๒๒} ไม่หลงตัวเองและไม่โกรธ^{๒๒๓}

๓) **ไม่ใช่เพื่อประดับ** (น มณทนาย) หมายถึง ไม่เป็นเครื่องหมายแห่งความเป็นผู้มีมืองค์อวัยวะน้อยใหญ่อิมเต็ม เหมือนกับพวกหญิงชาววังและหญิงแพศยา^{๒๒๔}

๔) **ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง** (น วิภูสนาย) หมายถึง หมายถึง ไม่เป็นเครื่องหมายแห่งความเป็นผู้มีผิวพรรณผ่องใสเหมือนพวกหญิงละครและพวกหญิงช่างฟ้อน^{๒๒๕}

๕) **เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้** (ยาวเทว อิมสส กายสส ฐิตียา) หมายถึง เพื่อความดำรงอยู่สืบเนื่องกันไป^{๒๒๖} เป็นการรักษากายให้เป็นไปโดยสงบ เหมือนดุมล้อรถต้องการน้ำมันหล่อลื่น^{๒๒๗}

๖) **เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป** (ยาปนาย) หมายถึง เพื่อความดำรงอยู่และเพื่อความเป็นไปของกาย เหมือนเจ้าของเรือนที่ทรุดโทรมทำการค้าจุนเรือน และเหมือนพ่อค้าเกวียนทำการหยอดเพลากวียน^{๒๒๘} เพื่อยังอินทรีย์คือชีวิตแห่งกายนี้ให้เป็นไป^{๒๒๙}

๗) **เพื่อบำบัดความทิว** (วิหีสุปตียา) หมายถึง ฝึกชุนี้อย่อมเสพบิณฑบาตแม้เพื่อระงับความทิวที่เบียดเบียน เหมือนคนเป็นแผลทาแผล และเหมือนเมื่อคนไข้ในฤดูร้อนและฤดูหนาวรับประทานยาเพื่อป้องกันความร้อนความหนาวนั้น^{๒๓๐}

๘) **เพื่อบุญเคราะห์พรหมจรรย์** (พรหมจริยานุคคหยา) หมายถึง ฝึกชุนี้อย่อมเสพบิณฑบาตเพื่อบุญเคราะห์พรหมจรรย์ เหมือนมารดาบิดาผู้มีความต้องการข้ามทางกันดารจำกินเนื้อ

^{๒๒๐} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๔๗.

^{๒๒๑} วิมุตติ. (ไทย) ๒๘.

^{๒๒๒} อง.ฉก.ก. (บาลี) ๓/๕๘/๑๕๕., ดุราเยตใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๔๗.

^{๒๒๓} วิมุตติ. (ไทย) ๒๘.

^{๒๒๔} ม.ม.ก. (บาลี) ๑/๒๓/๒๑๑, อง.ฉก.ก. (บาลี) ๓/๕๘/๑๕๕., วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๘/๓๓., วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๔๗.

^{๒๒๕} ม.ม. ก. (บาลี) ๑/๒๓/๒๑๑, อง.ฉก.ก. (บาลี) ๓/๕๘/๑๕๕., วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๘/๓๓., วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๔๗.

^{๒๒๖} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๔๘.

^{๒๒๗} วิมุตติ. (ไทย) ๒๘.

^{๒๒๘} มลินท.อ. (บาลี) ๔๒๑.

^{๒๒๙} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๔๘.

^{๒๓๐} ดุราเยตใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘/๔๘., และดุราเยตใน วิมุตติ. (ไทย) ๒๘.

ตามนัยแห่งพระอุปติสสเถระ การบริโภคมียอยู่ ๔ แบบ คือ (๑) ไถยบริโภค หมายถึง บริโภคแบบขโมย คือการบริโภคปัจจัย ๔ ของผู้ละเมิดสิกขาบท (๒) อืนบริโภค หมายถึง บริโภคแบบเป็นหนี้ คือการบริโภคปัจจัย ๔ ของผู้ขาดหิริโอตตปปะและประกอบมิจฉาอาชีวะ (๓) ทายัชชบริโภค หมายถึง บริโภคแบบทายาท คือการบริโภคปัจจัย ๔ ของผู้มีความเพียร (๔) สามีบริโภค หมายถึง บริโภคแบบเจ้าของ คือการบริโภคปัจจัย ๔ ของพระอรหันต์ อนึ่ง การบริโภคมียยังมีอีก ๒ อย่าง กล่าวคือ (๑) บริโภคแบบสะอาด คือ บริโภคปัจจัย ๔ โดยบุคคลผู้มีหิริโอตตปปะ สามารถพิจารณาโดยแยบคาย มีปัญญา สรรวมตนและประกอบด้วยนิพพิทา (๒) บริโภคแบบไม่สะอาด คือ บริโภคปัจจัย ๔ โดยบุคคลผู้มีหิริและโอตตปปะ แต่ไม่สามารถพิจารณาโดยแยบคาย^{๒๓๕}

ดังนั้น การบริโภคแบบต่างๆ เหล่านี้จึงสะท้อนตัวตนที่แท้จริงของผู้บริโภคให้ปรากฏสู่ मनสำนึกของตนเอง อีกนัยหนึ่ง บุคคลที่นำเอาพุทธรูปพิจารณาโดยแยบคายในการบริโภคทั้ง ๘ ประการมาเป็นปฏิปทาอยู่ได้ชื่อว่าเป็นผู้บริโภคแบบ “ทายัชชบริโภค” และ “สามีบริโภค” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เขาย่อมเป็นผู้ “บริโภคแบบสะอาด” คือเป็นผู้บริโภคด้วยปัญญา สอดคล้องกับที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า “มนุษย์ต้องมีจิตใจเป็นอิสระ สามารถแสวงประโยชน์จากความเจริญที่ตนสร้างขึ้นอย่างรู้จักประมาณ โดยมีความประสานกลมกลืนกับธรรมชาติเป็นฐานรองรับในขั้นสุดท้าย”^{๒๓๖} ในทางตรงกันข้าม หากไม่รู้จักประมาณแล้ว บุคคลย่อมบริโภคด้วยตัณหา ดังที่ว่า

การกินอาหารที่มีใจเพื่อหล่อเลี้ยงกาย . . . จะเป็นไปอย่างโดดเด่น จนถึงขั้นหมดสำนึกต่อ จุดหมายเดิม กลายเป็นกิจกรรมเสพเพื่อสนองตัณหาอย่างเดียวล้วน หรือกามเพื่อกามโดยสิ้นเชิง และตามมาด้วยภาวะที่เรียกได้ว่า อยู่เพื่อกาม หรือมีชีวิตอยู่เพื่อกินเสพเท่านั้น เป็นการแสวง กามสุขขั้นหาม^{๒๓๗}

คำว่า “อยู่เพื่อกาม” นี้ ในชีวิตประจำวันของเรา เราอาจได้ยินข้อความที่ถูกกล่าวถึงบ่อย ว่า “อยู่เพื่อกิน” ซึ่งเป็นคำพูดที่สะท้อนให้เห็นพฤติกรรมการบริโภคโดยมิได้พิจารณาโดยแยบคายถึง คุณค่าที่แท้จริงของอาหาร หรือที่เรียกว่าคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์กล่าวต่อไป ว่า

อาหารมีคุณค่าสำหรับรับประทานหล่อเลี้ยงร่างกาย ทำให้มีกำลัง มีสุขภาพ ดำรงชีวิตอยู่ได้ ผาสุก ปฏิบัติกิจหน้าที่ของตนได้ เป็นคุณค่าแท้ที่สนองปัญญา. . . แต่หากรับประทานให้ เอร็ดอร่อย แสดงฐานะความโก้หรูหรา เสริมความสนุกสนาน ก็จะเป็นคุณค่าเทียมที่สนอง ตัณหา^{๒๓๘}

คุณค่าเทียมที่ว่านี้ เกี่ยวข้องกับวิวัฒนาการของมนุษย์ ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ อธิบายว่า เมื่อมนุษย์เริ่มรู้จักวิวัฒนาการ ตั้งแต่คนปาสัยแรก กินของดิบ ต่อมารู้จักทำให้สุก กักตุน รู้จักการแต่งรส และถนอมอาหารเหล่านั้น มันก็ขยายตัวเร็วจนเกินพอดีจนกระทั่งกลับเป็นทาส

^{๒๓๕} วิมุตติ. (ไทย) ๓๑.

^{๒๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ปรัชญาการศึกษาของไทย ภาคพุทธธรรม: แขนงการศึกษา**, หน้า ๑๖.

^{๒๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๑๐๖๓.

^{๒๓๘} **ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ปรัชญาการศึกษาของไทย ภาคพุทธธรรม: แขนงการศึกษา**, หน้า ๒๒-๒๓.

ของวิวัฒนาการ เป็นทาสของกิเลส ต้องอ่อยกว่าเดิม มันก็ทำขึ้นมา ผลิตขึ้นมา และก้าวหน้าต่อไป หลงใหลมากขึ้น^{๒๓๙} วิวัฒนาการทางวัตถุ ของงาม ของสวย ของอ่อย ของกระตุ้น กามารมณ์ ของเสพติดอะไรประดังกันเข้ามา ความอยากอ่อยกว่าเดิมมันก็ลากตัวไปเป็นวิวัฒนาการ แล้วก็เพื่อวิวัฒนาการ^{๒๔๐}

สาระสำคัญที่กำลังอภิปรายอยู่นี้ ก็คือสัมมาปฏิบัติที่พระผู้มีพระภาคพร่ำสอนเหล่าสาวกให้รู้จักใช้ปัญญาในการพิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้ของการบริโภค ดังที่ พุทธทาสภิกขุ ใช้โวหารง่ายต่อการเข้าใจว่า “กินข้าวจานแมว คือง่ายๆ แต่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารเพียงพอ”^{๒๔๑} ท่านยังขยายความต่อไปอีกว่า

กินข้าวจานแมวคือฉันในบาตร ในลักษณะอาการของภิกษุในพุทธศาสนา ไม่เรียกว่าเนื้อไม่เรียกว่าผัก แต่เรียกว่าอาหารที่บริสุทธิ์ ถูกต้องตามแบบฉบับของพระภิกษุในพุทธศาสนา ขึ้นไหนจะเป็นเนื้อหรือเป็นผักก็ตาม ที่มันไม่ควรจะกิน ก็อย่าไปกิน คือขึ้นที่มันยั่วกิเลส หรือมันทำให้มีผลร้ายแก่ร่างกาย นี่ก็ไม่ต้องกิน แล้วยังจะต้องกินชนิดที่เรียกว่า หยอดน้ำมันเพลากวียนหรือกินเนื้อลูกกลางทะเลทรายด้วย มันก็เหมือนกับกินข้าวที่ใส่จานให้แมวกิน กินด้วยจิตใจของภิกษุ นี่เป็นบทที่ต้องฝึก^{๒๔๒}

ดังนั้น การรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งทั้งเป็นส่วนหนึ่งในโอวาทปาติโมกข์ คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย^{๒๔๓} และเมื่อเข้าร่วมกับองค์ธรรมอื่นๆ แล้วจะทำให้เป็นผู้ที่เปรียบพร้อมด้วยจรณะ^{๒๔๔} เป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ (อภินิเวศธรรม ๓)^{๒๔๕} และนอกจากนั้นยังเป็นผู้ที่ไม่เสื่อม (อปริหานิยธรรม ๔)^{๒๔๖} กล่าวคือมีโอกาสถึงขั้นที่จะสำเร็จ

^{๒๓๙} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, **เมื่อธรรมครองโลก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๙), หน้า ๕๕, ๕๘-๖๐.

^{๒๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗-๖๘.

^{๒๔๑} พุทธทาสภิกขุ, **ราชภักฎา**, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิและสวนอุมมมูลนิธิ, ๒๕๒๗), หน้า ๗๒., พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมานุกรมธรรมโฆษณ ฉบับประมวลศัพท์**, รวบรวมและเรียบเรียงโดย พินิจ รักทองหล่อ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๓๐.

^{๒๔๒} พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมบรรยายต่อทางสุนัข**, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๒๕), หน้า ๓-๔., พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมานุกรมธรรมโฆษณ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๐.

^{๒๔๓} “มตตัญญูตา จ ภาตตสมิ: ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร” - ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๔., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐., ดูรายละเอียดใน “อานันทเถรปัญหวัตถุ”, ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๓-๑๘๕/๔๙-๕๐., ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๓-๑๘๕/๙๐-๙๑.

^{๒๔๔} “จรณะ ๑๕ คือ (๑) สีสสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล (๒) อินทริยสังวร การสำรวมอินทริย์ (๓) โภชนมัตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค (๔) ชาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่น (๕) มีศรัทธา (๖) มีหิริ (๗) มีโอตตปปะ (๘) เป็นพหูสูต (๙) วิริยารัมภะ พารรภาความเพียร (๑๐) มีสติมั่นคง (๑๑) มีปัญญา (๑๒) ปฐมฌาน (๑๓) ทุตติยฌาน (๑๔) ตติยฌาน (๑๕) จตุตถฌาน” - ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๓-๒๖/๑๘-๒๐., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓-๒๖/๒๖-๓๐., วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑/๑๐๓-๑๑๘., ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๑๘๒/๒๐๘., ดูรายละเอียดใน อง.อ.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๔/๒๕๕., ขุ.สุ.อ. (บาลี) ๒/๕๔๒/๒๕๕., ขุ.พุทธ.อ. (บาลี) ๒/๒๐-๒๑., สารตถ.ฎีกา. (บาลี) ๑/๒๗๐-๔๐๐., วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๒๔๕} ดูรายละเอียดใน อง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๑๖/๑๐๙., อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

ผลคือการบรรลุเป้าหมายอันสูงสุดของชีวิตเลยทีเดียว ดังที่ พระพุทธโฆสจารย์อธิบายเอาไว้ว่า ธรรม ๔ ประการนี้เป็นไป “เพื่อบรรลุคุณอันเกษมจากโยคะ ๔ คือพระนิพพาน (โยคกฺเขมมสฺส)”^{๒๔๗} “ถ้าได้ อาหารพอเหมาะ บุคคลจะรู้สึกเหนื่อยและจะไม่นอนในยามต้น ยามกลาง และยามสุดท้ายของ ราตรี”^{๒๔๘} ทำให้ผู้วิจัยวินิจฉัยได้ว่า ปริมาณอาหารที่พอเหมาะย่อมเป็นปัจจัยให้แก่โยคีผู้บำเพ็ญจิต ภาวนาโดยที่ไม่รู้สึกเหนื่อยตลอดทั้งปฐมยาม มัชฌิมยาม และปัจฉิมยาม ซึ่งมีส่วนเกื้อกูลให้แก่หลัก จรรยา หลักอปณกัธธรรม และหลักอปริหานิยธรรมทั้งสามข้างต้นนั่นเอง

พระผู้มีพระภาคตรัสสอนในช่วงท้ายของการพิจารณาในการบริโภคน้ำ ให้ภิกษุพิจารณาว่า “เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภคน้ำ เป็นอย่างนี้แล”^{๒๔๙} พระอุปัชฌาย์อธิบายไว้ในวิมุตติมรรคดังนี้

เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น” คือบริโภคน้ำไม่มาก ไม่น้อยเกินไป เหมือนคนดื่มยา “บริโภคน้ำด้วยความพอใจแต่ของเล็กน้อย” คือรักษากายให้ปลอดภัย โดยบริโภคน้ำแต่น้อย ปฏิบัติต่อกายตนดุจพยาบาล “โดยปราศจากโทษ” หมายความว่าทำกายให้ผาสุกด้วยการบริโภคน้ำแต่น้อย ด้วยวิธีนี้จึงทำให้กายปราศจากโทษและพ้นจากการติเตียนของบัณฑิต เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า “บริโภคน้ำโดยปราศจากโทษและอยู่ด้วยความผาสุก”^{๒๕๐}

พระผู้มีพระภาคตรัสสรุปถึงอานิสงค์ของการเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคน้ำว่า

มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ
รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว
ย่อมมีเวทนาเบาบาง
เขาย่อมแก่ช้า อายุยังยืน”^{๒๕๑}

นอกจากนั้น บุคคลผู้รู้จักประมาณจะไม่จมลง^{๒๕๒} ในอบายภูมิทั้ง ๔ อันเป็นสภาวะที่ปราศจากความเจริญด้วย^{๒๕๓} ดังนั้น จึงอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า อานิสงค์ของการเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคน้ำ ๔ ประการ ได้แก่ (๑) ย่อมมีเวทนาเบาบาง (๒) ย่อมแก่ช้า (๓) อายุยังยืน (๔) ไม่จมลงในอบายภูมิ ด้วยประการฉะนี้

อาจมีคำถามขึ้นว่า เราควรบริโภคน้ำก็มื่อจึงเรียกว่าพอดี ? คำตอบมีปรากฏชัดเจน มาใน มัชฌมนิคาย มูลปณณาสกั ดังต่อไปนี้

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สมัยหนึ่ง ภิกษุจำนวนมากได้ทำให้เรามีจิตยินดี เราได้เตือนภิกษุทั้งหลาย ณ ที่นี้ว่า “เราฉันอาหารมื่อเดียว เรา

^{๒๔๖} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๓๗/๔๔., อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐.

^{๒๔๗} อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๓๗/๑๔๔.

^{๒๔๘} วิมุตติ. (ไทย) ๒๙.

^{๒๔๙} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๓๗/๔๔-๔๕., อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๖.

^{๒๕๐} วิมุตติ. (ไทย) ๒๙.

^{๒๕๑} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๒๔/๙๘., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

^{๒๕๒} ขุ.ชา.ติ. (ไทย) ๒๗/๑๕/๑๒๓.

^{๒๕๓} ดุราลัยละเอียดใน ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๔/๑๕/๒๕.

เมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก”^{๒๕๔}

ประเด็นเรื่องการฉันอาหารมือเดียวดังกล่าวนี้นี้ พระพุทธโฆสจารย์อธิบายว่า หมายถึง การฉันอาหารในเวลาปุเรกัตครั้งเดียว คือตั้งแต่พระอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงวัน แม้ภิกษุจะฉันอาหาร ๑๐ ครั้ง ท่านก็ประสงค์เอาในข้อว่า ฉันอาหารหนเดียว^{๒๕๕} เช่นเดียวกับในคัมภีร์ กังขาวิตรณี อรรถกถา ที่อธิบายว่า “เอโกติ เอกทิวสิโก” มือเดียว คือเพียงวันเดียว^{๒๕๖} ซึ่งสอดคล้องกับในปัจจุบันที่พระภิกษุสงฆ์นิกายเถรวาท ถือวินัยบัญญัติเรื่องมืออาหารอย่างเคร่งครัด โดยฉันบิณฑบาตไม่เลยเวลาเที่ยงวัน กล่าวโดยสรุปได้ว่า การบริโภคมือเดียว (ไม่เลยเที่ยงวัน) เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรืออีกนัยหนึ่ง คือไม่ควรบริโภคหลังเที่ยงวันไปแล้ว ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ? มีเหตุผล ๒ ประการ ดังนี้

ประการแรก “อาหาร ๑ มือ ยังอรรถภาพให้อยู่ได้นานถึง ๗ วัน” ดังที่พระอสีตทัตตะเถระ และพระมหาโสณะ ฉันทบิณฑบาตคือผลและเปลือกมะขาง. . . ดอกโกมุท (ดอกบัวขาว) อาหารนั้นพอ ยังอรรถภาพให้เป็นไปตลอด ๗ วัน^{๒๕๗} โดยนัยนี้ ร่างกายมนุษย์จะสามารถดำรงอยู่ได้นาน ๗ วันโดยปราศจากอาหารและน้ำเข้าสู่ร่างกาย

ประการที่สอง “การบริโภคมากทำให้เกิดความกังวลในอาหาร” เมื่อบริโภคน้อย (อย่างเหมาะสม) ร่างกายไม่หนัก ควรแ่งงาน สุขภาพแข็งแรง ส่งผลถึงจิตใจไม่เกิดความกังวลเรื่องอาหาร ใดๆ ประการ ดังข้อความในพระไตรปิฎกที่ว่า “พระปัจเจกสัมพุทธเจ้านั้น มีใจไม่ผูกพันด้วยบิณฑบาตปัลลิว (ความกังวลเกี่ยวกับบิณฑบาต)”^{๒๕๘} คือย่อมตัดความกังวลใจเรื่องการบริโภคในระหว่างวันไปได้ ดังนั้นจึงสามารถใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำความเพียรเครื่องเผากิเลส

ในทางกลับกัน การบริโภคหลายมือของฆราวาส (บริโภคได้ทั้งวันโดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา) หากมิได้ใช้ปัญญาในการพิจารณาโดยแยบคายให้เห็นถึงคุณค่าแท้ของอาหารแล้ว อาจตกเป็นทาสแห่งกิเลสเครื่องข้องและอุปาทานชั้นทั้ง ๕^{๒๕๙} ได้ง่าย และเสียเวลาอันมีค่าไปกับกิจกรรมการรับประทานที่ไม่เคยเพียงพอเหล่านี้ และในที่สุดก็จะส่งผลให้การควบคุมสมดุระหว่างร่างกายกับจิตใจเป็นไปด้วยความยากลำบาก ศาสตราจารย์ ดร. สมภาร พรหมทา ให้ทัศนะในเรื่องนี้ว่า

การกินอาหารนั้นเป็นกิจกรรมที่กลางๆ ไม่อาจพูดได้ว่าดีหรือชั่ว ชาวบ้านทั่วไปก็กินอาหารในทุกเวลาที่หิวได้ และพระพุทธศาสนาก็ไม่เคยตำหนิการกระทำเช่นนั้น แต่สำหรับพระสงฆ์ การ

^{๒๕๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๒๕/๑๘๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

^{๒๕๕} ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๒๕/๓., ม.ม.อ. (ไทย) ๑๘/๒๗๓/๒๖๙.

^{๒๕๖} กงขา.อ. (บาลี) ๒๕๓.

^{๒๕๗} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๘๔๘/๗๑๗.

^{๒๕๘} คู่มือละเอียดใน ขุ.จ. (บาลี) ๓๐/๑๕๑/๓๐๖., ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๕๑/๔๘๓.

^{๒๕๙} อุปาทานชั้น มี ๕ ประการ คือ (๑) รูปอุปาทานชั้น หมายถึง อุปาทานชั้นคือรูป (๒) เวทูปาทานชั้น หมายถึง อุปาทานชั้นคือเวทนา (๓) สัญญูปาทานชั้น หมายถึง อุปาทานชั้นคือสัญญา (๔) สังขารูปาทานชั้น หมายถึง อุปาทานชั้นคือสังขาร (๕) วิญญาณูปาทานชั้น หมายถึง อุปาทานชั้นคือวิญญาณ - ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๑/๒๖๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๑/๓๒๙., ส.ข. (บาลี) ๑๗/๒๒/๒๑., ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

กินอาหารหลังเที่ยงไปแล้วได้รับการพิจารณาโดยสังคัมสงฆ์ (ซึ่งมีพระพุทธองค์ทรงเป็นประธาน) ว่าไม่เหมาะสม จึงทรงบัญญัติวินัยห้ามไว้^{๒๖๐}

ในท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า มื้ออาหารที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับเป้าหมายของการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล กลุ่มนักบวชมีเป้าหมายเพื่อแสวงหาโมกขธรรมให้ชีวิต ย่อมบริโภคน้อย นอนน้อย มีความเพียรเครื่องเผากิเลสเป็นที่ตั้ง เหมาะสมกับการบริโภคมื้อเดียว ส่วนกลุ่มฆราวาสมิได้มีเป้าหมายหลักเช่นนั้น หากแต่เพื่อดำรงชีพในชีวิตประจำวันซึ่งจำเป็นจะต้องใช้พลังงานมากและด้วยเหตุนี้ อาหารที่บริโภคเข้าสู่ร่างกายจึงต้องเกิดความสัมพันธ์กับการใช้งานของร่างกาย ย่อมเหมาะสมกับการบริโภคหลายมื้อ ขึ้นอยู่กับวิธีที่จะรับมือกับกิเลสที่อาจเกิดขึ้นระหว่างกระบวนการสรรหาอาหารมาบริโภค แต่จะอย่างไรก็ตามที่ สาระสำคัญที่ผู้วิจัยต้องการชี้ให้เห็นตรงนี้ก็ คือ การบริโภคมื้อเดียวของพระภิกษุสงฆ์หรือนักบวชย่อมเป็นต้นแบบที่ดีในการส่งเสริมให้มนุษย์ได้ใช้ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองถึงสภาพความสำคัญของอาหารอย่างตรงตามความเป็นจริงในเชิงปริมาณ ทั้งนี้ เป็นไปเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์และเพื่อประโยชน์อย่างยิ่งคือการพ้นจากกองทุกข์ทั้งหมด เข้าสู่สภาวะดุลยภาพอย่างแท้จริง

๒. การบริโภคตามแนวพระสารีบุตร

วิธีการจัดดูสสัมพันธอาหาร ประการที่ ๒ นี้เป็นการบริโภคตามแนวพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระ ผู้ได้รับการสรรเสริญจากพระผู้มีพระภาคว่า “สารีบุตรเลิศกว่าภิกษุสาวกทั้งหลายของเรา ผู้มีปัญญามาก”^{๒๖๑} เป็น “เอตทัคคะ” ซึ่งหมายถึง สาวกที่เป็นยอด เป็นผู้ประเสริฐที่สุด^{๒๖๒} ในด้านอัครสาวกผู้เลิศด้วยปัญญา^{๒๖๓} อย่างไรก็ตาม จากหลักฐานที่ปรากฏอยู่ใน ขุททกนิกาย เถรคาถาสาริปุตตเถรคาถา พระสารีบุตรเถระเมื่อจะพยากรณ์พระอรหันต์แก่ภิกษุทั้งหลาย จึงได้กล่าวภาษิตขึ้น ซึ่งผู้วิจัยจะนำมาแสดงในที่นี้โดยแยกเป็น ๒ ท่อน ดังนี้

ภาษิต ท่อนที่ ๑):

ภิกษุ เมื่อฉันอาหารสดก็ตาม แห้งก็ตาม
ไม่พึงฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยเกินไป
พึงฉันแต่พอประมาณ พึงมีสติอยู่^{๒๖๔}

ภาษิต ท่อนที่ ๒):

พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำ
เท่านั้นที่เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุกของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน”^{๒๖๕}

^{๒๖๐} สมภาร พรหมทา, ศ. ดร., “มรณยูติธรรม: ชาวพุทธควรคิดอย่างไรกับโทษประหารชีวิต”, วารสารปัญญา, เล่มที่ ๕ (กรกฎาคม ๒๕๕๔): ๑๓๒.

^{๒๖๑} อ.เอกก. (บาลี) ๒๐/๑๘๙/๒๓., อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๘๙/๒๕., ดูรายละเอียดใน ขุ.อป. (บาลี) ๓๒/๕๓๙/๘๐., ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๕๓๙/๖๓., และใน ขุ.อป. (บาลี) ๓๓/๘๕/๒๓๓., ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๘๕/๓๐๑.

^{๒๖๒} ดูรายละเอียดใน อ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๘๘/๑๑๒.

^{๒๖๓} “พระอัครสาวก คือ พระสาวกชั้นยอด เพราะมีคุณสมบัติพิเศษกว่าพระสาวกอื่นทั้งหมด พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์มีพระอัครสาวก ๒ องค์ พระอัครสาวกของพระพุทธเจ้าของเรา คือ (๑) พระสารีบุตรเถระเลิศทางปัญญา (๒) พระมหาโมคคัลลานเถระ เลิศทางมีฤทธิ์มาก” - ที.ม.อ. (บาลี) ๙/๑๑-๑๒.

^{๒๖๔} ขุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๙๘๑/๓๙๕., ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๙๘๑/๕๐๐.

พิจารณาจากภาษิตของพระสารีบุตรเถระดังกล่าว ภาษิตตอนที่ ๑ เป็นคำอธิบายที่สอดคล้องกับวิธีพิจารณาโดยแยกกายในการบริโภคทั้ง ๘ ประการ ของพระผู้มีพระภาคดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว โดยพระสารีบุตรเน้นในเรื่องของการใช้ “สติ” เป็นตัวกำกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคให้พอประมาณ ภาษิตตอนที่ ๒ เป็นกลยุทธ์หรือกุศโลบายส่วนตัวของพระสารีบุตรในการรู้เท่าทันความต้องการของร่างกายอย่างชาญฉลาด มิใช่แค่นั้น แต่ยังรู้ทันกิเลสเครื่องข้องภายในใจคือตัวโลภะความอยากรับประทาน อีกนัยหนึ่ง เป็นการใช้ปัญญาในการพิจารณาให้รู้ทันคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของอาหาร ด้วยการบังคับไม่ให้บริโภคจนอึด โดยให้หยุดรับประทานทันทีเมื่อรู้ตัวว่ากำลังจะอึดในอีก ๔-๕ คำข้าว แล้วให้ดื่มน้ำแทน ซึ่งนับเป็นกลยุทธ์หรือกุศโลบายที่ชาญฉลาดมาก และที่สำคัญ เป็นกุศโลบายที่มาจากทัศนคติของอัครสาวกผู้เลิศไปด้วยปัญญาอย่างแท้จริง สรุป ๒ ขั้นตอนง่ายๆ คือ (๑) หยุดรับประทานทันทีที่อึด ๔-๕ คำ (๒) ดื่มน้ำแทน

พระพุทธโฆสจารย์อธิบายเสริมในเรื่อง กุศโลบายในการรู้เท่าทันกิเลสคือความโลภ ว่า “พระโยคาวจร เมื่อเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เพราะเมื่อโอกาสแห่งคำข้าว ๔-๕ คำ มีอยู่ก็ดื่มน้ำแทนแล้วให้ชีวิตเป็นไปโดยปกติที่ดี. . . ท่านจึงกล่าวว่า ไม่บริโภคอาหารอีก ๔-๕ คำ แล้วพึงดื่มน้ำแทนเป็นการเพียงพอเพื่ออยู่เป็นสุขของภิกษุผู้มีความเพียร”^{๒๖๖} โดยถือเอานิมิตใน อติโภชนะ (บริโภคมากเกินไป) ดังนี้ว่า “ก็โภชนะอันเกินนี้ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้เว้นโอกาส (ช่องว่าง) แห่งคำข้าวอีก ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำยังอรรถภาพให้เป็นไปตามปกติ”^{๒๖๗} การที่อรรถกถาจารย์แนะนำให้ถือนิมิตใน อติโภชนะ ท่านหมายถึงให้พิจารณาถึงข้อเสียของการบริโภคมากเกินไป ซึ่งย่อมจะทำให้เกิดความอึดอัดหนักเนื้อตัว ร่างกายไม่ควรแก่การทำงาน ไม่คล่องแคล่ว เสียประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า ด้วยสาเหตุแห่งอติโภชนะนี้ ซึ่งถือเป็นกุศโลบายที่น่าสนใจได้อีกประการหนึ่งในอันที่จะเป็นส่วนส่งเสริมให้กุศโลบายของพระสารีบุตรมีประสิทธิภาพมากขึ้น

อย่างไรก็ดี กลยุทธ์ หรือกุศโลบายในการบริโภคอาหารตามแนวพระสารีบุตรที่อภิปรายมานี้ ท่านพระสารีบุตรแสดงไว้โดยนัยที่เป็นปฏิปทาสำหรับภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวและปรารถนาที่จะทำนิพพานให้แจ้ง ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นสัมมาปฏิปทาเพื่อก่อให้เกิดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ ทั้งแก่วิถีปฏิบัติและจิตใจ เป็นประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า^{๒๖๘} ที่เหมาะสมสำหรับพุทธบริษัททุกหมู่เหล่าผู้สนใจที่จะรักษาความสมดุลแห่งธรรม โดยมีได้จำกัดไว้แต่เพียงผู้ที่มุ่งนิพพานเท่านั้น

๓. การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ปริณตโภช)

วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร ด้วยการบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ปริณตโภช) เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะก่อให้เกิดความสมดุลต่อระบบภายในร่างกายมนุษย์โดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อระบบย่อย

^{๒๖๕} ชุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๔๘๑/๓๔๕., ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๔๘๒/๕๐๐.

^{๒๖๖} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๔๖๔/๑๑๖-๑๒๕.

^{๒๖๗} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๔๖๔/๑๑๖-๑๒๘.

^{๒๖๘} ภายหลังจากที่ พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่า ไม่ทรงอึดอัดจากการเสวยพระกระยาหารมากเกินไปแล้ว ทรงเปล่งอุทานขึ้นว่า “พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าอย่างแท้จริง” - ตูรายลະເຢຍດໃນ ສ.ສ. (บาลี) ๑๕/๑๒๔/๙๙., ສ.ສ. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๖.

อาหาร ด้วยเหตุที่ว่า เมื่อบริโภคสิ่งที่ย่อยสลายง่ายเข้าสู่ร่างกายแล้ว อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายที่มีหน้าที่ในการย่อยสลายอาหารก็ไม่ต้องแบกรับภาระการทำงานที่หนักจนเกินไป รวมถึงไฟฟ้าในร่างกายที่ต้องใช้ในการย่อยอาหารก็เกิดความสมดุล ปัจจุบันเหล่านี้เป็นกลไกในการช่วยยืดอายุการทำงานให้แก่ระบบธาตุภายในร่างกายที่ทำหน้าที่ย่อยอาหารดังกล่าวแล้วในภาพรวมทั้งระบบตลอดทั้งกระบวนการ ดังตัวอย่างอาหารที่ย่อยง่าย^{๒๖๙} คือข้าวต้ม ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุสาวกทั้งหลายว่า “ข้าวต้มย่อมบรรเทาความหิว ความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร... ข้าวต้มเป็นยา”^{๒๗๐} ช่วยเผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย^{๒๗๑} จากพุทธพจน์ดังกล่าว “ข้าวต้ม” ยาคู^{๒๗๒} หรือข้าวยาคู^{๒๗๓} จึงเป็นตัวอย่างที่ดีตัวอย่างหนึ่งของ “อาหารที่ย่อยง่าย” สาเหตุที่เป็นเช่นนั้น ในคัมภีร์ สมันตปาสาทิกาให้เหตุผลว่า ข้าวยาคูนั่นบำบัดโรคได้เพราะมีความร้อนสูง^{๒๗๔} ข้าวต้มในสมัยพุทธกาลได้มีลักษณะเหมือนในปัจจุบันหากแต่มีลักษณะเป็น “น้ำข้าว” ที่ใช้ดื่มมากกว่า ผู้วิจัยมีความเห็นในเรื่องนี้ว่า ข้าวต้ม (ยาคู) ผ่านการทำให้สุกด้วยการหุงต้มโดยใช้ความร้อนที่สูงซึ่งทำให้ข้าวเปื่อยยุ่ยและนิ่มจนสามารถดื่มได้โดยไม่ต้องเคี้ยว ดังนั้น เมื่อบริโภคเข้าสู่ร่างกายแล้ว อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายที่มีหน้าที่ย่อยอาหารมี ฟัน ลิ้น หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และน้ำย่อย เป็นต้นก็ไม่ต้องทำงานหนัก ตลอดจนปริมาณของไฟฟ้าในร่างกายที่ถูกใช้ในการย่อยอาหารก็เหมาะสม ไม่ต้องร้อนสูงมากนักเพราะข้าวต้มได้ผ่านกระบวนการหุงต้มมาแล้วอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อบริโภคข้าวต้มขณะร้อนๆ แล้ว ธาตุไฟในข้าวต้มย่อมช่วยปรับสมดุลให้แก่ธาตุภายในร่างกายขณะป่วยใช้ได้ด้วย สมจริงดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ทุกประการ

อย่างไรก็ตาม อาหารที่ย่อยยากมีหน้าที่ตรงกันข้ามกับอาหารที่ย่อยง่ายดังที่ได้อภิปรายมาแล้วทั้งหมด ยกตัวอย่างเช่น โภชนาหารชนิดที่มีไขมันมาก^{๒๗๕} น้ำอ้อยบ^{๒๗๖} สุกรมัททวะ^{๒๗๗} เป็น

^{๒๖๙} งานวิจัยได้มีจุดประสงค์หลักที่จะนำเสนอประเภทของอาหารที่ย่อยง่าย ดังนั้นจึงมิได้อภิปรายโดยมุ่งความสำคัญไปที่ตัวอาหาร (what) หากแต่มีจุดประสงค์ที่จะนำเสนอหลักการหรือทฤษฎีที่จะอธิบายถึงประโยชน์ของการบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (how) อย่างไรก็ตาม “ข้าวต้ม” เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่ยกมาแสดงในที่นี้เพื่อสนองต่อจุดประสงค์ดังกล่าวนี้

^{๒๗๐} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๘๒/๕๔., วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

^{๒๗๑} อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๗/๒๓๖., อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐.

^{๒๗๒} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๕๗/๙๐., วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๕๗/๑๓๐., วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๐๗/๑๒๒., วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๗/๑๗๐., วิ.ป. (บาลี) ๘/๓๓๐/๒๕๘., วิ.ป. (ไทย) ๘/๓๓๐/๔๙๔., อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๗/๒๓๖., อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐., อภิ.ก. (บาลี) ๓๗/๒๓๘/๖๙., อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๒๓๘/๑๐๘.

^{๒๗๓} ขุ.ป. (บาลี) ๒๖/๗๙๘/๒๕๔., ขุ.ป. (ไทย) ๒๖/๗๙๘/๒๕๘., ขุ.ชา.เอกก. (บาลี) ๒๗/๑๑๒/๒๘., ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๑๑๒/๔๖., คูรายละเอียดยใน ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๑๕๙/๓๑๐., ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๙/๔๔๔., ขุ.อป. (บาลี) ๓๒/๒๓/๔๗๗., ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๒๓/๕๓๗., ขุ.อป. (บาลี) ๓๓/๑๕๒/๑๘., ๑๕๙-๑๖๑/๑๙., ๑๖๖/๒๐., ๔๔๕/๓๔๕., ๔๔๗/๓๔๖., ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๒/๒๓., ๑๕๙-๑๖๑/๒๔., ๑๖๖/๒๕., ๔๔๕/๔๔๖., ๔๔๗/๔๔๗.

^{๒๗๔} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๓/๑๔๔/๑๐๔๗.

^{๒๗๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๑/๒๘., วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๑/๔๔-๔๕.

^{๒๗๖} “ดูก่อนก็จางนะ... เราไม่เล็งเห็นผู้ที่บริโภคน้ำอ้อยบนั้นแล้วจะย่อยได้ดี ยกเว้นตถาคตหรือสาวกของตถาคต” - วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๘๔/๕๘., วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๔/๙๕.

ต้น เมื่อพระผู้มีพระภาคเสวยสุกรมัททวะ^{๒๗๘} แล้ว ได้เกิดอาการพระประจวรอย่างรุนแรงลงพระบังคนหนัก^{๒๗๙} แสดงให้เห็นว่าพระพุทธรองค์มีพระวรกายแบบเดียวกันกับร่างกายมนุษย์ทั่วๆ ไปที่ต้องอาศัยอวัยวะน้อยใหญ่เป็นระบบในการย่อยอาหารเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม อาหารที่ย่อยยากเหล่านี้จะก่อให้เกิดโรคชนิดหนึ่ง ชื่อว่า “โรคออสกะ” ที่ พระภิกษุอาจารย์อธิบายว่า หมายถึงโรคที่เกิดจากอาหารไม่ย่อย ได้แก่ ท้องอืด ท้องเฟ้อ^{๒๘๐} โรคเหล่านี้ส่งผลต่อ ชีวิต ในแง่ของสุขภาพ และอายุของมนุษย์ ดังที่จะอภิปรายเป็นลำดับต่อไป

การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ปริณตโภช) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้อายุยืน

เนื่องจากการบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เป็นองค์ธรรมร่วมใน “อายุสสธรรม” หรือ อายุวัฒนธรรม ๕ หมายถึง ธรรมเป็นเหตุให้อายุยืน^{๒๘๑} ซึ่งพระพุทธโฆสจารย์ อธิบายในคัมภีร์สารัตถะประกาสินี ว่าคำว่า “อนายุสสา ได้แก่ เข้าไปตัดอายุ คือไม่ให้อายุยืน”^{๒๘๒} และ “อายุสสา” หมายถึงอายุที่ไม่ถูกตัดจากสิ่งใด เป็นเหตุให้อายุยืน จึงกล่าวได้ว่า การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ปริณตโภช) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้อายุยืน เป็นวิธีการของบัณฑิตผู้มีความรู้ในการเลือกสรรอาหารที่สร้างสมดุลและเป็นอุปการะให้แก่ร่างกาย

การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายคือการบริโภคโภชนะสัปปายะ (suitable food)^{๒๘๓}

การบริโภคโภชนะที่เป็นอุปการะให้แก่ร่างกาย หรือที่เรียกว่า “โภชนะที่เป็นสัปปายะ”^{๒๘๔} ที่ในพระวินัยปิฎกยกตัวอย่างเภสัชที่เป็นสัปปายะสำหรับภิกษุผู้เจ็บไข้^{๒๘๕} ยาคือน้ำมูตร

^{๒๗๗} พระผู้มีพระภาครับประเคนสุกรมัททวะจากนายจุนทกัมมารบุตรแล้วตรัสว่า “จุนทะสุกรมัททวะที่เหลื่อเธอจงฝังลงในหลุม เรายังไม่เห็นใครในโลก พรหมเทวโลก มารโลก พรหมโลก และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาหรือมนุษย์ ที่บริโภคสุกรมัททวะนั้นแล้วจะย่อยได้ด้วยดี นอกจากตถาคต” - ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๘๘/๑๑๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๘/๑๓๘., ดุรายละเอียดใน พุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๗๕/๒๑๕., พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๗๕/๓๒๖.

^{๒๗๘} สุกรมัททวะ พระอรธกถาจารย์อธิบายไว้ดังนี้ คือหมายถึง (๑) เนื้อสุกรทั่วไปที่อ่อนนุ่ม (๒) หน่อไม้ชนิดหนึ่งที่สุกรแทะดิน (๓) เห็ดชนิดหนึ่งที่เกิดในถิ่นที่สุกรแทะดิน (๔) รสอาหารชนิดหนึ่งชื่อว่า สุกรมัททวะ, พุ.อุ.อ. (บาลี) ๗๕/๔๒๗.

สุกรมัททวะ ตามมติของเกจิอาจารย์ ๓ พวก หมายถึง (๑) ปวดตมั่งสะ เนื้อสุกรนุ่ม (๒) ข้าวสุกอ่อนที่ปรุงด้วยนมสด นมส้ม เนยใส เปรียง เนยแข็ง และถั่ว (๓) หมายถึงวิธีปรุงอาหารชนิดหนึ่ง, ที.ม.อ. (บาลี) ๑๘๘/๑๓๒., พุ.อุ.อ. (บาลี) ๗๕/๔๒๗.

^{๒๗๙} พุ.อ.ป. (บาลี) ๒๕/๗๕/๒๑๖., พุ.อ.ป. (ไทย) ๒๕/๗๕/๓๒๗.

^{๒๘๐} ที.ปา.ฎีกา. (บาลี) ๗/๕.

^{๒๘๑} ดุรายละเอียดใน “ปฐมอนายุสสาสูตร” และ “ทุติยอนายุสสาสูตร” - อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๒๕-๑๒๖/๑๓๕-๑๓๖., อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕-๑๒๖/๒๐๕-๒๐๖.

^{๒๘๒} อง.ปญจก.อ. (ไทย) ๓๖/๑๒๕/๒๖๗.

^{๒๘๓} ดุรายละเอียดเรื่อง “สัปปายะ” ในบทนี้ หัวข้อ ๓.๑.๑.๒ “ปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิต” หน้า ๑๒๘.

^{๒๘๔} ดุรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๕๐/๑๕๔., วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๐/๒๒๒., ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๓๔๐/๓๓๗., ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๔๐/๔๔๓., ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๘๗/๕๔., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๘๗/๘๑., องทุก. (บาลี) ๒๐/๒๒/๑๑๕., องทุก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

^{๒๘๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๕๐/๑๕๕., วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๐/๒๒๓.

เน่า^{๒๘๖} หรือยามหาวิภู^{๒๘๗} เป็นต้น เรียกว่า “คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร” คือเภสัช ๕ ชนิดได้แก่ (๑) เนยใส (๒) เนยข้น (๓) น้ำมัน (๔) น้ำผึ้ง (๕) น้ำอ้อย^{๒๘๘} เป็นสิ่งสัปปายะสำหรับภิกษุผู้เจ็บไข้ จัดว่าเป็นบริขาร คือบริวารของชีวิต^{๒๘๙} และเป็นเครื่องป้องกันโรค บำบัดโรคที่ทำให้เกิดทุกขเวทนา เนื่องจากธาตุกำเริบให้หายไป^{๒๙๐} แสดงให้เห็นถึงความสำคัญถึงอาหาร (เภสัช) ที่ทำให้ผู้ป่วยเกิด “สบาย” ดังที่พระพุทธโฆสาจารย์อธิบาย โภชนะสัปปายะ (suitable food) ว่าหมายถึง โภชนาหารที่สบาย^{๒๙๑} เมื่อโยคีสองเสพแล้วมีความสุขสบาย หรือจิตที่ยังไม่ตั้งมั่นย่อมตั้งมั่น หรือจิตที่ตั้งมั่นแล้วย่อมมั่นคงยิ่งขึ้น^{๒๙๒}

ในทางตรงกันข้าม โภชนะอัสัปปายะ จึงหมายถึง โภชนาหารเหล่าใด ยังตนให้ถึงความสิ้นไปแห่งชีวิตอย่างรวดเร็วพลัน โภชนาหารเหล่านั้น จัดว่าไม่เกื้อกูล คือ ไม่ทำความเจริญให้^{๒๙๓} “อัสัปปายะโภชนะ” มีอยู่ ๓ ประการด้วยกันคือ (๑) เป็นโภชนะที่บริโภครแล้วเกิดความไม่สบาย (๒) เป็นโภชนะที่ยัง อกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญขึ้น (๓) เป็นโภชนะที่ยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เสื่อมสิ้นไป เหล่านี้ถือว่าเป็นโภชนะที่เป็นอัสัปปายะ นอกเหนือจากนี้เป็น สัปปายะโภชนะทั้งหมด^{๒๙๔} ตัวอย่างหนึ่งของโภชนะอัสัปปายะก็คือการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันมีโทษนานับประการ เช่นเป็นบ่อเกิดแห่งโรค และเป็นเหตุทอนกำลังปัญญา^{๒๙๕} พระผู้มีพระภาคเจ้าเน้นย้ำมิให้พุทธบริษัทเข้าไปข้องเกี่ยว

จากเหตุผลที่ยกมาแสดงทั้งหมดนี้ จึงสนับสนุนแนวความคิดที่ว่า การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ปริณตโภช) เป็นการฉลาดเลือกอาหารที่บริโภคแล้วเกิดความสบาย (โภชนะสัปปายะ) ประกอบไปด้วยประโยชน์ และไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายนั่นเอง

๔. พิจารณาความปฏิภูลในอาหาร (อาหารปฏิภูลสัญญา)

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อาหารปฏิภูลสัญญา (ความหมายรู้ความปฏิภูลในอาหาร) ที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่ผาสุกมาก อย่างนี้แล”^{๒๙๖} ย่อม

^{๒๘๖} ดุรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๗๓/๗๕., วิ.ม. (ไทย) ๔/๗๓/๑๐๑-๑๐๒.

^{๒๘๗} “ยามหาวิภู ๔ อย่าง คือ (๑) คุณ (๒) มูตร (๓) เถ้า (๔) ดิน ใช้แก้พิษงู” - ดุรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๘/๓๖., วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐., และใน วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๖๘/๑๗๕, และใน วิ.ม.อ. (ไทย) ๓/๙๓/๑๗๐.

^{๒๘๘} วิ.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๙๐/๔๐, ดุรายละเอียดใน วิ.ม.อ. (ไทย) ๓/๔๒๐/๒๓๘., สารตถ.ฎีกา. (บาลี) ๒/๒๙๐/๓๙๓.

^{๒๘๙} วิ.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๙๐/๔๐-๔๑, ดุรายละเอียดใน วิ.ม.อ. (ไทย) ๓/๔๒๐/๒๓๘., ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๙๑/๓๙๗, ม.ม.ฎีกา. (บาลี) ๑/๒๓/๒๑๓.

^{๒๙๐} อ้างในเชิงอรรถที่ ๓. ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๓/๒๐., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓., ดูเพิ่มเติมใน สารตถ.ฎีกา. (บาลี) ๒/๒๙๐/๓๙๓.

^{๒๙๑} วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๗๘/๖๙๙.

^{๒๙๒} ดุรายละเอียดใน วิสุทธ. (ไทย) ๕๙/๒๒๒.

^{๒๙๓} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๘๐.

^{๒๙๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๗๑๓.

^{๒๙๕} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๔๘/๑๕๘., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒-๒๐๓.

^{๒๙๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๕๐/๑๑๗., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๐/๑๙๕.

เป็นเครื่องส่งเสริมให้พุทธสาวกเจริญอาหารแปฏิกุลสัญญาซึ่งจัดเป็นกัมมัฏฐาน ๑ ในจำนวนกัมมัฏฐาน ๔๐^{๒๙๗} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์อธิบายความหมายว่า “ความสำคัญหมาย ซึ่งเกิดขึ้นด้วยอำนาจการถือเอาอาการน่าเกลียดในอาหารนั้น ชื่อว่า อาหารแปฏิกุลสัญญา”^{๒๙๘} พระอุปติสเถระอธิบายว่า “โยคีใส่ใจความน่ารังเกียจของสิ่งที่มีอยู่ในรูปของเคี้ยว เลี้ยว ต้ม หรือบริโภคเข้าไป รู้และรู้ยิ่งซึ่งแปฏิกุลสัญญา”^{๒๙๙} ซึ่งพระธรรมपालมหาเถระอธิบายว่า “ในที่นี้ สัญญา ศัพท์ พึงเห็นในความหมายว่า บริกรรมแห่งสมณะ”^{๓๐๐}

พระโยคีผู้ต้องการเจริญแปฏิกุลสัญญาในอาหาร พึงพิจารณาความเป็นของแปฏิกุลในกวมังการาหารโดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ (๑) โดยการไป (๒) โดยการแสวงหา (๓) โดยการบริโภค (๔) โดยที่อยู่ (๕) โดยหมักหมม (๖) โดยยังไม่ย่อย (๗) โดยย่อยแล้ว (๘) โดยผล (๙) โดยหลังไหลออก (๑๐) โดยเปื้อน^{๓๐๑} อาหารแปฏิกุลสัญญา จึงนับเป็นกัมมัฏฐานที่สำคัญมากดังที่พระพุทธโฆสาจารย์แสดงอานิสงส์ไว้ว่า เมื่อนั้นพระโยคีย่อมทำนิรณันท์ให้สงบลงได้ เข้าถึงอุچارสมาธิ จิตย่อมหดกลับ ถอยหลังจากความอยากในรส เป็นผู้หมดความเมาในอาหาร^{๓๐๒} พระธรรมपालมหาเถระแก้ถ้อยคำว่า “เพราะความเป็นของแปฏิกุลตั้งอยู่แล้วในอารมณ์นั้น”^{๓๐๓} ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของพระอุปติสเถระที่แสดงอานิสงส์ไว้ถึง ๘ อย่างคือ (๑) ย่อมรู้ลักษณะของคำข้าว (๒) เข้าใจแจ่มแจ้งตันทา ๕ อย่าง (๓) รู้แจ้งรูปขันธ์ (๔) รู้แจ้งความไม่บริสุทธิ์ (๕) เจริญกายคตาสติ (๖) จิตย่อมหลีกหนีจากความอยากในรส (๗) อยู่เป็นสุข (๘) เข้าถึงอมตภาพ^{๓๐๔} ดังนั้น การพิจารณาความแปฏิกุลในอาหาร จึงเป็นวิธีที่ช่วยเกื้อหนุนและส่งเสริมให้กับการปฏิบัติตามวิธีการทั้ง ๓ ก่อนหน้า ทั้งการรู้ประมาณในการบริโภค การบริโภคตามแนวพระสารีบุตร และการบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ได้เป็นอย่างดี

กล่าวโดยสรุป การจัดดูยสัมพันธ์อาหาร มีสาระสำคัญที่ความสมดุลระหว่างธาตุดินที่เป็นภายนอกกับภายในร่างกายมนุษย์ ทั้งในเชิงปริมาณ (โภชนมัตตัญญูตา และการบริโภคตามแนวพระสารีบุตร) และในเชิงคุณภาพของอาหาร (ปริณตโภซี) ตลอดจนความสมดุลของสติปัญญาในความหมายรู้ความแปฏิกุลในอาหาร (อาหารแปฏิกุลสัญญา) ทั้งนี้เพื่อดำเนินไปถึงความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ในที่สุด

^{๒๙๗} ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๗๕/๔๕., ดูรายละเอียดใน ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๒๐๘/๓๐๖.

^{๒๙๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๙๔/๖๑๐.

^{๒๙๙} วิมุตติ. (ไทย) ๒๕๑.

^{๓๐๐} วิสุทธิ. ฎีกา. (ไทย) ๒/๑๓๗/๑๖๒.

^{๓๐๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๙๔/๖๑๐., “ในคัมภีร์วิมุตติมรรค พระอุปติสเถระแสดงการเจริญอาหารแปฏิกุลสัญญาโดยอาการ ๕ อย่าง คือ (๑) โดยการแสวงหา (๒) โดยการเคี้ยวกิน (๓) โดยภาชนะรองรับ (๔) โดยอาการร่ำซึม (๕) โดยความเป็นกอง” - วิมุตติ. (ไทย) ๒๕๒.

^{๓๐๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๓๐๕/๖๑๗.

^{๓๐๓} วิสุทธิ. ฎีกา. (ไทย) ๒/๑๓๗/๑๖๒.

^{๓๐๔} วิมุตติ. (ไทย) ๒๕๑.

๓.๑.๒.๔ การจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุ^{๓๐๕}

สัมพันธภาพเชิงสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์จะเกิดขึ้นได้ขึ้นอยู่กับมรรควิธีทั้ง ๖ มีลมหายใจเข้าออก และมหาภูตรูปเป็นต้น ซึ่งต้องสัมพันธ์กับ “ไฟธาตุ” ดังที่จะอธิบายเป็นลำดับ คือ ๑) หลักการจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุ ๒) วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุ

ก. หลักการจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุ

ไฟธาตุ เป็นธาตุหนึ่งในระบบธาตุทั้ง ๖ ภายในร่างกาย (มีธาตุดินและธาตุน้ำเป็นต้น) ไฟธาตุ มีทั้งที่เป็นภายในและที่เป็นภายนอก ที่เป็นภายในได้แก่ “ไฟธาตุที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟธาตุที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ไฟธาตุที่ทำให้เราร้อน และไฟธาตุที่ย่อยอาหาร” ส่วนที่เป็นภายนอกได้แก่ “ธาตุไฟที่อยู่ภายนอกในร่างกาย” เช่น ความร้อนแห่งไฟ ความร้อนแห่งดวงอาทิตย์ ฯลฯ

ไฟธาตุ มีความสำคัญต่อชีวิตดังที่พระอุปเสนะกล่าวว่า “ชีวิตเนื่องด้วยเตโชธาตุ อันเกิดแก่กรรม”^{๓๐๖} ทั้งไฟธาตุยังเป็นองค์ประกอบ ๑ ใน ๓ ของเครื่องปรุงชีวิต (ตโย ชีวิตสงขาร) ได้แก่ (๑) อายุ (๒) โออุ่น (๓) วิญญาณ^{๓๐๗} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรคต่างระบุว่า “อายุ (ชีวิต) นั้นไม่แข็งแรง อ่อนแอ ทุลภาพ”^{๓๐๘} ซึ่งพระธัมมปาลมหาเถระแก้รรถไว้ในคัมภีร์ปรมัตถมัญจุสา วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า “โดยภาวะที่ชีวิตทรพล”^{๓๐๙} ดังที่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกระบุว่า “เมื่อกายนี้ไม่มีอายุ ไม่มีโออุ่น และไม่มีวิญญาณ กายนี้จึงก้าวไปไม่ได้ ถอยกลับไม่ได้ ยืนไม่ได้ นั่งไม่ได้ นอนไม่ได้ เห็นรูปทางตาไม่ได้ ฟังเสียงทางหูไม่ได้ ดมกลิ่นทางจมูกไม่ได้ ลิ้มรสทางลิ้นไม่ได้ ถูกต้อง โผฏฐัพพะทางกายไม่ได้ หรือรู้ธรรมารมณ์ทางใจไม่ได้”^{๓๑๐}

ยิ่งไปกว่านี้ ร่างกายที่มีวิญญาณ^{๓๑๑} พระพุทธองค์ตรัสว่า “เมื่อใด อายุ โออุ่น และ วิญญาณละกายนี้ เมื่อนั้น กายนี้ก็ถูกทอดทิ้ง นอนเป็นเหยื่อของสัตว์อื่น ปราศจากเจตนา”^{๓๑๒} ทั้งนี้ เนื่องจาก “อายุ”^{๓๑๓} อาศัยโออุ่น^{๓๑๔} ดำรงอยู่และโออุ่นอาศัยอายุดำรงอยู่” เมื่อประทีปน้ำมันกำลังติดไฟอยู่ แสงสว่างอาศัยเปลวไฟจึงปรากฏ เปลวไฟก็อาศัยแสงสว่างจึงปรากฏอยู่แม้ฉันใด อายุอาศัย

^{๓๐๕} ไฟธาตุ คือธาตุไฟ ๔ ประเภท มีเตโชธาตุที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น เป็นต้น ซึ่งเป็น ๑ ใน ๔ องค์ประกอบของมหาภูตรูปที่นำเสนอแล้ว แต่ในที่นี้จะอธิบายโดยเน้นที่ไฟธาตุภายนอก (อุตุ ฤดูแล้ง หรืออุณหภูมิจึง) ที่ส่งผลกระทบต่อไฟธาตุภายในร่างกาย

^{๓๐๖} ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๖๙/๓๔๐.

^{๓๐๗} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๕๒๒/๔๑๒.

^{๓๐๘} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓/๔๐๖., และใน วิมุตติ. (ไทย) ๒๐๙.

^{๓๐๙} วิสุทธิ.ฎีกา. (ไทย) ๒/๓/๔.

^{๓๑๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๒๖/๒๘๗., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๒๖/๓๕๙.

^{๓๑๑} อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๔๙/๔๕., อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๔๙/๘๑.

^{๓๑๒} ส.ข. (บาลี) ๑๗/๙๕/๑๑๓., ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๒.

^{๓๑๓} “อายุ ในที่นี้หมายถึงรูปชีวิตินทรีย์” - ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๕๖/๒๕๗-๒๕๙., ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๕๐๔/๓๑๔.

^{๓๑๔} “โออุ่น หมายถึงเตโชธาตุที่เกิดจากกรรม” - ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๕๖/๒๕๗-๒๕๙., ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๕๐๔/๓๑๔.

ไออุ่นดำรงอยู่ ไออุ่นก็อาศัยอายุดำรงอยู่ ก็ฉนั้นเหมือนกัน^{๓๑๕} ดังนั้น พระสารีบุตรเถระจึงกล่าวว่า “คนที่ตายแล้ว กายสังขารก็ดับระงับไป วชิสังขารก็ดับระงับไป จิตตสังขารของเขาก็ดับระงับไป อายุสิ้นไป ไออุ่นหมดไป อินทรีย์แตกสลายไป”^{๓๑๖} ซึ่งสอดคล้องกับ พระพุทธโฆสเถระ ที่กล่าวว่า “อายุ ไออุ่น และวิญญาณ เป็นปัจจัยที่ทำให้กายนี้อดทนต่ออริยาบถการยืนและการเดินเป็นต้นได้ แต่เมื่อสิ่ง ๓ สิ่งนี้ขาดไป กายนี้จึงมีความเน่าเปื่อยเป็นธรรมดา มีภาวะอย่างนี้ หมายถึงจักมีการพองขึ้นเป็นต้นอย่างนี้ทีเดียว ไม่ล่วงพ้นอย่างนี้ไปได้”^{๓๑๗} ทั้งรูปชีวิตินทรีย์ และอรูปชีวิตินทรีย์^{๓๑๘} ก็ดับลงด้วย สมดังที่พระสารีบุตรเถระ กล่าวว่า “ชีวิตินทรีย์น้อยนัก อธิบายว่า อายุ ความดำรงอยู่ ความดำเนินไป ความให้ชีวิตดำเนินไป ความเคลื่อนไหว ความเป็นไป ความรักษา ความเป็นอยู่ ชีวิตินทรีย์”^{๓๑๙} โดยนัยนี้ เมื่อไฟธาตุ (ไออุ่น) ขาดไป ชีวิต (รูปชีวิตินทรีย์ และอรูปชีวิตินทรีย์) จึงดับลงด้วย นี่เป็นปัจจัยภายในร่างกายส่วนหนึ่ง

แต่จะอย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวถึงบริบทของ ความเย็นและความร้อน (อุณหภูมิจึง) ไฟธาตุชื่อว่า อุตุ ล้วนมีทั้งที่เป็นภายในและภายนอกสัตว์ ทำให้อุตุชรูปเกิด ในหนังสือปรมัตถโชติกะระบุว่า

“อุตุ ได้แก่ สัตเตโช ความเย็น อุณหเตโช ความร้อน ที่อยู่ภายในสัตว์และภายนอกสัตว์ ทำให้อุตุชรูปเกิดขึ้น สำหรับภายในสัตว์ให้เกิดขึ้นทุกๆ ขณะจิต นับตั้งแต่ฐิติขณะของปฏิสนธิจิตเป็นต้นมา ส่วนความเย็นและความร้อนอยู่ภายนอกสัตว์นั้น เวลาใดปรากฏเกิดขึ้นเรียบริยแล้ว เวลานั้นทำให้อุตุชรูปเกิดขึ้นได้เรื่อยๆ ไปไม่ขาดสาย”^{๓๒๐}

ความเย็นและความร้อนอยู่ภายนอกสัตว์ที่พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ กล่าวถึง พระพุทธโฆสเถระยกไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่า “อุตุ คือ ฤดู ได้แก่ เตโชธาตุมีสมุฏฐาน ๔ ชื่อว่า อุตุ - ฤดู แต่ฤดูนี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ฤดูร้อน และ ฤดูหนาว”^{๓๒๑} ซึ่งเป็นปัจจัยแห่งความเป็นอยู่และแห่งความฉิบหายของรูปทั้งหลายที่เกิดด้วยสมุฏฐาน ๔^{๓๒๒} ในคัมภีร์มังคลัตถที่ปิระระบุว่า “ความเย็นร้อนที่ไม่สมดุลย่อมส่งผลให้ทุกขเวทนาบังเกิด”^{๓๒๓} ในคัมภีร์สัมโมหวิโนทนี พระพุทธโฆสเถระอธิบายว่า คือความร้อนของดวงอาทิตย์ ที่ยังรูปให้ย่อยยับไปด้วยความร้อนนั้นปรากฏแล้วในทางกันดาร มีทะเลทรายเป็นต้น^{๓๒๔} และในประเทศทั้งหลายที่มีความเย็นเกิดแต่หิมะตก แม้มีแคว้น ชื่อว่า มหิสกะเป็นต้นก็เหมือนกัน ย่อมยังความย่อยยับแห่งรูปนี้ปรากฏ เพราะสัตว์ทั้งหลายในประเทศนั้น มีร่างกาย

^{๓๑๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๕๖/๔๐๕., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๖/๔๙๕.

^{๓๑๖} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๔๘/๒๖๗., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๔๘/๓๘๓.

^{๓๑๗} อ.ญก.อ. (บาลี) ๓/๒๙/๑๑๓.

^{๓๑๘} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๗/๒๔๑/๔๑๓.

^{๓๑๙} ข.ม. (บาลี) ๒๙/๓๙/๙๗., ข.ม. (ไทย) ๒๙/๓๙/๑๔๒.

^{๓๒๐} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน,

หน้า ๑๐๐.

^{๓๒๑} ดุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๗๐๔/๑๐๓๐.

^{๓๒๒} ดุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๗๐๔/๑๐๓๑.

^{๓๒๓} “ทุกขเวทนาอันบังเกิดแต่ความร้อน” - มงฺค. (ไทย) ๔/๔๑๔/๑๘๖.

^{๓๒๔} ดุรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๗/๓๐/๒๘.

ถูกความเย็นทำลายตัดขาดแล้วย่อมถึงแม้ความสิ้นชีวิต”^{๓๒๕} ข้อนี้สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เมื่อเวทนาที่เกิดจากการเปลี่ยนฤดูกาลเกิดขึ้น เธอจึงมีความเจ็บไข้^{๓๒๖}

ดังนั้น ท่านจึงสรุปถึงภาวะไม่สมดุลของไฟธาตุไว้ว่า “ชีวิตที่ได้ภาวะความเป็นไปสม่ำเสมอแม้แห่งความเย็นและความร้อน [ไฟธาตุ] นั้นแหละ จึงเป็นไปได้ แต่เมื่อบุคคลถูกความเย็นจัดก็ดี ถูกความร้อนจัดก็ดีครอบงำ ย่อมวิบัติ”^{๓๒๗}

เย็นจัดร้อนจัด/เปลี่ยนฤดูกาล → เกิดความเจ็บไข้/วิบัติ

พระพุทธศาสนาจะมีมรรคาเพื่อความสมดุลแห่งไฟธาตุเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้เป็นเช่นไร ? เป็นประเด็นที่ต้องศึกษาต่อไป

ข. วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุ

วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุ ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า ไฟธาตุทั้งภายนอกและภายในจะต้องมีสัมพันธ์ภาพเชิงสมดุลซึ่งกันและกัน กล่าวคือไฟธาตุภายนอกจะต้องไม่เย็นจัดหรือร้อนจัดเพื่อให้ระบบไฟธาตุภายในร่างกายทำหน้าที่ ๔ ประการ (ทำให้ร่างกายอบอุ่นและทรุดโทรม เป็นต้น) ได้อย่างปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “เตโชธาตุที่เป็นภายใน ที่ทำหน้าที่ย่อยอาหาร”^{๓๒๘} ต้องเกิดภาวะสมดุลคือ “ไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก”^{๓๒๙} ความสมดุลนี้เป็นไปทั้งในเชิงคุณภาพและในเชิงปริมาณ กล่าวคือ (๑) คุณภาพของไฟธาตุต้องมีความสม่ำเสมอ (isotropic) (๒) ปริมาณของไฟธาตุต้องมีความพอเหมาะ (moderate) จึงจะเรียกว่าเกิดความสมดุลภายในได้ ในคัมภีร์สมันตปาสาทิการะบุว่า “ผู้มีไฟธาตุเผาอาหารเสีย. . . อัจจาระจะออกยาก”^{๓๓๐} ดังนั้น ไฟธาตุสำหรับย่อยอาหาร (ปากจกเตโช) จึงมีความสำคัญในฐานะที่เป็นเกณฑ์วัดความสมดุลของระบบธาตุไฟภายในประการหนึ่งดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นจัด ไม่ร้อนจัด เป็นปานกลาง ควรแก่การบำเพ็ญเพียร”^{๓๓๑}

ประเด็นสำคัญอยู่ที่ความสัมพันธ์ของไฟธาตุภายนอก ที่เป็นตัวสร้างสมดุลให้แก่ไฟธาตุภายใน คือเมื่อไฟธาตุ (เย็นร้อน) สมดุล ชีวิตก็ดำรงอยู่ได้ (ไม่วิบัติ)

ไฟธาตุสมดุล → สุขภาพดี/ชีวิตดำรงอยู่

^{๓๒๕} ดุรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๗/๓๐/๒๖.

^{๓๒๖} ดุรายละเอียดใน อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๐๔/๑๒๒., อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๐๔/๑๘๑.

^{๓๒๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓/๔๐๖.

^{๓๒๘} ดุรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๔/๒๖๖., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๔/๓๓๔., และใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๑๕/๙๒., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๕/๑๒๗., และใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๕๑/๓๐๘., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕๑/๔๐๗., และใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๕/๙๗., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๕/๑๓๖.

^{๓๒๙} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๒๖/๑๔๔., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๖/๑๘๔-๑๘๕., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๐๔/๒๗๙., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๐๔/๓๖๓., ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๕๙/๒๒๘., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๙/๓๐๗., อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๕๓-๕๔/๖๑-๖๒., อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓., อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๑/๑๒., อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

^{๓๓๐} วิ.ม.อ. (ไทย) ๗/๙๓/๑๗๐.

^{๓๓๑} อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๑/๑๒., อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

อุณหภูมิตามสมควร (อุตุสัปปายะ)

ด้วยเหตุนี้ อุณหภูมิที่เหมาะสม หรือ “อุตุสัปปายะ”^{๓๓๒} จึงสมควรได้รับการพิจารณา ในที่นี้ สัปปายะหมายถึง ฤดู อุตุ หรืออุณหภูมิที่ทำให้เกิดความสบายเนื้อสบายตัว เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ทำให้เกิดความเหมาะสม และเป็นบริวารที่อุปการะแก่ชีวิต ความหมายนี้ชี้แนะเราไปสู่ภูมิประเทศที่เหมาะสมอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ ในมงคลสูตร^{๓๓๓} พระผู้มีพระภาคตรัส มงคลสูงสุด ๓๘ ประการซึ่งมี “การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม”^{๓๓๔} (ปฏิรูปเทศ) รวมอยู่ในนั้นด้วย ประเด็นนี้ พระสิริมงคลจารย์ อธิบายว่า “การอยู่ในประเทศอันสมควร”^{๓๓๕} ชื่อว่า “ปฏิรูปเทศวาส” ก็โอกาสเป็นที่อยู่ของหมู่สัตว์แห่งใดแห่งหนึ่ง มีคาม นคร และชนบทเป็นต้น ชื่อว่า “ประเทศ”^{๓๓๖} และกำหนดหมายเอา “ชมพูทวีปทั้งสี่” ชื่อว่า มัชฌิมประเทศเป็นปฏิรูปเทศ^{๓๓๗} เป็นประเทศที่สบาย ฤดูอากาศก็ย่อมสบายด้วย^{๓๓๘} ซึ่งพระพุทธโฆสจารย์อธิบายว่า “เมื่อโยคีบุคคลสองเสพอากาศเย็นหรือร้อนเป็นที่สบายแล้วมีความผาสุกสบาย หรือจิตที่ยังไม่ตั้งมั่นย่อมตั้งมั่น หรือจิตที่ตั้งมั่นแล้วย่อมมั่นคงยิ่งขึ้น อากาศนั้นชื่อว่าเป็นที่สบาย”^{๓๓๙} ภิกษุย่อม เป็นผู้ฉลาด คือเฉียบแหลม ได้แก่มิปริชาสามารถ เพื่อเข้าสมาธิ โดยกำหนดเอาฤดูเป็นที่สบาย^{๓๔๐} สอดคล้องกับพระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ที่กล่าวว่า “อุตุสัปปายะ และอุตุสัปปายะ มีผลต่อความหงุดหงิดฟุ้งซ่าน และความแจ่มใสตั้งมั่นของพระโยคีผู้ปฏิบัติ”^{๓๔๑} ดังนั้นวิธีการจัดตุลย์สัมพันธ์ไฟธาตุจึงเน้นการอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิเหมาะสม

แม้พระผู้มีพระภาคเองก็ทรงให้ความสำคัญกับหลักการนี้ “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ”^{๓๔๒} ทรงตั้งพระทัยที่จะตรัสสติปัญฐานสูตรที่แคว้นกุรุนี้ พระพุทธโฆสจารย์อธิบายไว้ในคัมภีร์ปัญญาสุทนี ว่า ทรงเล็งเห็นว่าชาวกุรุมีความสมดุ

^{๓๓๒} ดูรายละเอียดเรื่อง “สัปปายะ” ในบทนี้ หัวข้อ ๓.๑.๑.๒ “ปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิต” หน้า ๑๒๘.

^{๓๓๓} พุ.พ. (บาลี) ๒๕/๑-๑๓/๓-๕., พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๑-๑๓/๖-๘., พุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๒๖๑-๒๗๒/๓๘๕-๓๘๖., พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๖๑-๒๗๒/๕๖๑-๕๖๓.

^{๓๓๔} พุ.พ. (บาลี) ๒๕/๔/๔., พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๔/๗., พุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๒๖๓/๓๘๕., พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๖๓/๕๖๒.

^{๓๓๕} มงคล. (ไทย) ๑/๘๐/๑๒๗., ๒/๒๘๗/๑๙๐., ๕/๖๒๕/๑๖๙.

^{๓๓๖} มงคล. (ไทย) ๑/๘๐/๑๒๗.

^{๓๓๗} ดูรายละเอียดใน มงคล. (ไทย) ๑/๙๐-๙๑/๑๔๓-๑๔๔.

^{๓๓๘} อุตุสัปปายะ มีผลต่อร่างกายโดยตรง ยกตัวอย่างเช่นใน “อุตตกรุทวิป ที่มีดินฟ้าอากาศสม่ำเสมอเป็นปกติ ไม่ร้อนนัก ไม่หนาวนัก พวกมนุษย์ในทวีปนี้แต่ละคนจึงมีร่างกายสมบูรณ์ ไม่สูงนัก ไม่ตํานัก แข็งแรงและมีความเพียร ความสวยงามและสุขภาพของร่างกายมิได้เสื่อมถอยลง” - ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ วิถีมุตตสังคหะ ภูมิจตุกกะ และปฏิสนธิจตุกกะ**, หน้า ๒๒๖.

^{๓๓๙} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๕๙/๒๒๒.

^{๓๔๐} ดูรายละเอียดใน อง.ฉก.อ. (ไทย) ๓๖/๒๕๕/๕๘๖.

^{๓๔๑} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ ฯ บริษัท วี. อินเตอร์ พรินท์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๖๒.

^{๓๔๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๕/๗๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

แห่งร่างกายและจิตใจอันเนื่องจากการอยู่ในฤดู (อุตุ) สัปายะ จะสามารถฟังพระธรรมเทศนาอันลึกซึ้งนี้ได้^{๓๔๓} ข้อนี้แสดงว่า อุตุสัปายะ เป็นสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลดีกับทั้งร่างกายและจิตใจ” นอกเหนือจากนั้น ยังสามารถใช้ธาตุไฟเป็นวัตถุสำหรับเพ่งให้เกิดสมาธิ (เตโชกสิณ) ซึ่งถือว่าอยู่ในกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง^{๓๔๔} ได้อีกด้วย

กล่าวโดยสรุป การจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุ เน้นเรื่องการอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิเหมาะสมโดยมีสาระสำคัญอยู่ที่ความสมดุลระหว่างธาตุไฟที่เป็นภายนอกกับภายในร่างกายมนุษย์ ทั้งในเชิงปริมาณ และในเชิงคุณภาพ เพื่อดำเนินไปถึงความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ในที่สุด

๓.๑.๒.๕ การจัดดุลยสัมพันธ์อิริยาบถ

ประเด็นที่จะศึกษาเกี่ยวกับการจัดดุลยสัมพันธ์อิริยาบถ จะสอดคล้องกับการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ที่อภิปรายมาแล้วก่อนหน้านี้ ซึ่งมีอยู่ ๒ ประเด็นคือ ๑) หลักการจัดดุลยสัมพันธ์อิริยาบถ ๒) วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อิริยาบถ

ก. หลักการจัดดุลยสัมพันธ์อิริยาบถ

อิริยาบถ คือการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีเฉพาะที่เป็นไปภายในร่างกาย ไม่มีอิริยาบถส่วนใดที่เป็นไปภายนอก ได้แก่ การเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่ มีเดินและยืน เป็นต้น อิริยาบถย่อย มีคุกเข่าและเหยียดออก เป็นต้น หรือวิญญูติคือการเคลื่อนไหวของอวัยวะใหญ่ในร่างกายน้อยในร่างกายน้อยในร่างกาย อิริยาบถเป็นอาการพิเศษที่เกิดอยู่ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ชื่อว่า กายวิญญูติรูป^{๓๔๕} คือ รูปที่กระทำให้อวัยวะใหญ่มีการเคลื่อนไหวด้วย และเป็นกายด้วย เรียกว่า “โจปนกาย”^{๓๔๖} วิญญูติรูป นับเข้าในวิการรูป ๓ คือ รูปลหุตา มุทุตา กัมมัณญตา ทั้ง ๓ นี้ เมื่อเกิดขึ้นพร้อมกัน และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว แสดงให้รู้ว่าการิยาอาการต่างๆ มีการเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่หรือ การพูด ย่อมเป็นไปได้โดยสะดวกสบาย ไม่มีการขัดข้องอย่างหนึ่งอย่างใด^{๓๔๗} ประเด็นสำคัญอยู่ที่ การเคลื่อนไหวร่างกาย (กายวิญญูติ) เป็นรูปที่เกิดจากจิตเรียกว่า จิตตชรูป^{๓๔๘} ดังนั้น จิตจึงเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูติรูปซึ่งเมื่อรวมกับวิการรูป ๓^{๓๔๙} เกิดเป็นอากัปภิกิริยา อาการ และอิริยาบถต่างๆ ของร่างกายมนุษย์ กล่าวอีกนัย จิตเป็นตัวควบคุมให้เกิดการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกาย

^{๓๔๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๒/๖๓๖.

^{๓๔๔} ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๗๕/๙๕., ดูรายละเอียดใน ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๒๐๘/๓๐๖.

^{๓๔๕} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปฏิจจสมุปปาตทปิณี และปัจจัย ๒๔ โดยย่อ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ ฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๘๙.

^{๓๔๖} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๑๒๙.

^{๓๔๗} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปฏิจจสมุปปาตทปิณี และปัจจัย ๒๔ โดยย่อ, หน้า ๙๐.

^{๓๔๘} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

^{๓๔๙} “วิการรูป หมายถึง รูปคืออาการที่ดัดแปลงทำให้แปลกให้พิเศษได้” - พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๓.

ได้กล่าวไว้แล้วว่า “อริยาบถ” เป็นหนึ่งของปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตทั้ง ๖ ประการ (ลมหายใจเข้าออก มหาภูตรูป อาหารที่กลืนกิน ไฟธาตุ อริยาบถ และวิญญาณ) เมื่อชีวิตได้ภาวะความเป็นไปสม่ำเสมอแห่งอริยาบถทั้ง ๔ นั้นแหละจึงเป็นไปได้ แต่เพราะความที่อริยาบถใดอริยาบถหนึ่งเกินประมาณ อายุสังขารย่อมขาด”^{๓๕๐} ใน ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังหฎีกา แสดงสาเหตุของปัญหานี้ไว้ว่า “ความตายที่ยังไม่ถึงซึ่งอายุขัยนั้น ก็เพราะเนื่องมาจากไม่มีการบำรุงรักษาร่างกายไม่ผลัดเปลี่ยนอริยาบถใหญ่ให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอ ปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรมด้วยอำนาจกิเลส คือ ความพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ไม่รู้ ไม่เข้าใจโดยที่คิดไม่ถึงบ้าง”^{๓๕๑} ถึงแม้ไม่ตายก็จะทำให้เกิด “อาพาธ เพราะเกิดเวทนาอันเป็นข้าศึกเพราะติดอยู่ซึ่งอริยาบถ”^{๓๕๒} สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “เมื่อเวทนาที่เกิดจากการผลัดเปลี่ยนอริยาบถไม่ได้ส่วนกัน เกิดขึ้น เธอจึงมีความเจ็บไข้”^{๓๕๓} เนื่องจากร่างกายมนุษย์มิได้ถูกออกแบบมาให้สามารถทนอยู่ในอริยาบถใดอริยาบถหนึ่งได้ตลอดผิดกับสัตว์บางพวกเช่น “อสนัญสัตว์. . . บังเกิดด้วยอริยาบถใด ก็สถิตอยู่ด้วยอริยาบถนั้นตราบอายุขัย”^{๓๕๔} ดังนั้น ร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับการผลัดเปลี่ยนอริยาบถให้ได้สัดส่วนพอดีเพื่อป้องกันการเจ็บไข้ ยกตัวอย่างเช่นในกรณีอาการแผลกดทับ (bedsore) ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้เองและต้องอยู่ในอริยาบถนอนตลอดเวลา^{๓๕๕} ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอริยาบถเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตโดยตรง หากอริยาบถไม่สม่ำเสมอหรือขาดสมดุล ย่อมมีความเจ็บไข้ อายุสังขารย่อมขาด (ตาย) ดังนี้

อริยาบถไม่สม่ำเสมอ → เกิดความเจ็บไข้ อายุสังขารขาด (ตาย)

ด้วยเหตุนี้เอง เราจึงต้องมีวิธีที่จะจัดสมดุลให้แก่อริยาบถต่อไป

ข. วิธีการจัดดุลยภาพอริยาบถ

โดยทั่วไป อริยาบถ แบ่งออกเป็นอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อย ถึงกระนั้นในที่นี่ อริยาบถที่เกินประมาณหมายถึงการบริหารอริยาบถใหญ่ (อริยาบถ ๔) อย่างไม่เสมอกัน คืออยู่ในอริยาบถใดอริยาบถหนึ่งเป็นเวลานานเกินไป เช่นการเดินมากเกินไป หรือเดินน้อยเกินไป การยืน การนั่ง และการนอนก็เช่นเดียวกัน ย่อมทำให้อายุสังขารขาด ปัญหาดังกล่าวป้องกันได้ด้วยปัญญา เพราะ “ปัญญาเป็นผู้รักษาชีวิต” คือผู้ที่มีปัญญาที่จะบำรุงรักษาร่างกายให้สม่ำเสมอด้วยอาหารและยา

^{๓๕๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓/๔๐๖.

^{๓๕๑} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังหฎีกา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๒ กัมมจตุกกะ และ มรณุปัตติจจตุกกะ, หน้า ๒๗๐.

^{๓๕๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๔๗๘/๒๒๖.

^{๓๕๓} ดุรายละเอียดใน อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๐๔/๑๒๒., อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๐๔/๑๘๑.

^{๓๕๔} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๓/๓๘., ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๙/๘๔.

^{๓๕๕} Hao Xiaoxia, “Development of a bedsore prevention system based on Lab VIEW”, *Information Technology and Applications in Biomedicine*, (International Conference on ITAB, 30-31 May 2008): 506-509., Aung Aung Phyto Wai, Kow Yuan Wei, Foo Siang Fook et al., “Sleeping patterns observation for bedsore and bed-side falls prevention”, *Engineering in Medicine and Biology Society*, (2009): 6087-6090., P. Barsocchi, “Position Recognition to Support Bedsore Prevention”, *Biomedical and Health Informatics*, Vol. 17 No. 1 (January 2013): 53-59.

พร้อมกับการบริหารอริยาบถใหญ่ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมออีกด้วย จึงจะช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวอยู่จนตลอดอายุขัยไปได้”^{๓๕๖} ดังนั้น การบริหารอริยาบถ ๔ ให้เกิดสมดุลจึงเป็นปัจจัยช่วยให้สุขภาพดี อายุยืน และเป็นการต่ออายุสังขารด้วยเช่นเดียวกัน

อริยาบถสมดุล → สุขภาพดี/อายุยืน/ต่ออายุสังขาร

ด้วยเหตุนี้ วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อริยาบถจึงได้แก่การบริหารอริยาบถ ๔ ดังต่อไปนี้

บริหารอริยาบถ ๔

การบริหารอริยาบถ ๔ พระพุทธศาสนาหมายเอาอริยาบถที่เป็นที่สบาย หรือ “อริยาบถสัปปายะ” ทั้งนี้ ด้วยเหตุว่าตามธรรมชาติ กาย ซึ่งเป็นไปด้วยอริยาบถ ๔ เหล่านั้น^{๓๕๗} จึงมีการกำจัดอริยาบถหนึ่งอันเป็นทุกข์ ด้วยอริยาบถอื่นแล้วรักษาสรีระไว้โดยความเป็นผู้ดำรงอยู่ยั่งยืน^{๓๕๘} ไม่ดำรงอยู่ในอริยาบถเดียว คือเป็นไปด้วยอริยาบถทั้งปวง ให้เป็นไปด้วยอริยาบถนั้นๆ ให้ร่างกายเป็นไปได้อีกตลอดกาลนาน ชื่อว่า วิหริติ (อยู่) เพราะเปลี่ยนอริยาบถด้วยอริยาบถแล้วนำชีวิตไป^{๓๕๙} “พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงผ่อนคลายความปวดเมื่อยจากอริยาบถหนึ่งด้วยอริยาบถหนึ่ง ย่อมทรงบริหาร คือยังทรงอรรถภาพให้เป็นไปมิให้ทรุดโทรม. . . ท่านจึงกล่าวว่า ประทับอยู่ (วิหริติ)”^{๓๖๐} ย่อมบำบัดทุกข์ที่เกิดขึ้นในเพราะอริยาบถอันหนึ่ง ด้วยอริยาบถอย่างอื่น นำอรรถภาพไป คือ ย่อมยังอรรถภาพให้เป็นไป^{๓๖๑} ซึ่งเป็นเรื่องของการบริหารอริยาบถในชีวิตประจำวันของพระองค์ให้เป็นที่ยสบาย (อริยาบถสัปปายะ) เช่นเดียวกับการปฏิบัติธรรม โยคีแต่ละบุคคลจะมีอริยาบถ ๔ ที่เป็นที่ยสบายแตกต่างกัน “โยคีบุคคลพึงทดลอง อริยาบถนั้นดูอย่างละ ๓ วัน. . . ในอริยาบถใด จิตที่ยังไม่ตั้งมั่น ย่อมตั้งมั่น หรือจิตที่ตั้งมั่นแล้วย่อมมั่นคงยิ่งขึ้น พึงทราบอริยาบถนั้น ชื่อว่าเป็นอริยาบถเป็นที่ยสบาย”^{๓๖๒}

ยิ่งไปกว่านั้น การเคลื่อนไหวอริยาบถทั้งใหญ่และย่อยเป็นวิธีที่พระผู้มีพระภาคตรัสสอน ภิกษุสาวกของพระองค์ ทำให้พุทธสาวกมีจริวัตรที่งดงาม “สมบุรณ์ด้วยอริยาบถ”^{๓๖๓} มีอริยาบถงดงาม^{๓๖๔} โดยตรัสว่าภิกษุ “พึงเดินประคองกาย ไปในละแวกบ้าน”^{๓๖๕} ในคัมภีร์สมันตปาสาทิกา พระพุทธโฆษาจารย์แก้บท “ประคองกาย (กาย ปคฺคเหตฺวา) ว่าหมายถึง ภิกษุพึงเดินและพึงนั่งไม่โยก

^{๓๕๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๒ กัมมจตุกกะ และ มรณุปัตติจตุกกะ, หน้า ๒๗๐.

^{๓๕๗} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๔๖๔/๑๑๑.

^{๓๕๘} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๔๖๔/๑๑๑-๑๑๒.

^{๓๕๙} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๔๖๔/๑๑๒.

^{๓๖๐} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๙/๑๗๘., ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๙/๓๕., ดูรายละเอียดใน มงคล. (ไทย) ๑/๗/๑๐.

^{๓๖๑} มงคล. (ไทย) ๓/๗๑/๘๖.

^{๓๖๒} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๕๙/๒๒๒.

^{๓๖๓} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๔๓๒/๓๒๒., วิ.มหา. (ไทย) ๑/๔๓๒/๔๖๐.

^{๓๖๔} วิ.ภิกขุณี. (บาลี) ๓/๗๓๘/๕๕., วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๗๓๘/๘๒.

^{๓๖๕} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๕๙๐/๓๘๘., วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๙๐/๖๖๔.

โคลง คือ ด้วยกายตรง ด้วยอิริยาบถเรียบร้อย”^{๓๖๖} ตั้งศีรษะไม่เอียงไปเอียงมา ได้แก่ให้ตรง (ไม่นั่งคองพับ) ทำแขนให้หนึ่ง ๆ^{๓๖๗} ความถึงพร้อมด้วยอิริยาบถอันงดงามนี้ นอกจากจะเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายโดยตรงแล้ว ยังเป็นที่น่าประทับใจต่อผู้พบเห็น ดังตัวอย่างครั้งที่ “สารีบุตรปริพาชกได้เห็นท่านพระอัสสชิกำลังเที่ยวบิณฑบาตอยู่ในกรุงราชคฤห์ มีกิริยาก้าวไป ถอยกลับ แลดู เหลียวดู คู้เข้าเหยียดออก นำเลื่อมใส มีจักขุทอดลง ถึงพร้อมด้วยอิริยาบถ”^{๓๖๘} พระผู้มีพระภาคทรงวางหลักการให้ภิกษุสาวกของพระองค์ได้บริหารอิริยาบถอยู่เสมอด้วยการออกเดินบิณฑบาตหาอาหาร (ก้อนข้าว) เพื่อยังชีวิตให้เป็นไปเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม เป็นวัตรของบรรพชิต”^{๓๖๙} รวมไปถึงการกวาดลานวัด เดินจงกรม สวดมนต์ นั่งสมาธิ ตลอดจนนอนหลับช่วงปฐมยามแห่งราตรี ดุจราชสีห์โดยช้างเบื้องต้น ขอนเท้าเหลื่อมเท้า^{๓๗๐} การจำกัดเวลาของการนอนไว้ที่ประมาณ ๔ ชั่วโมง (เที่ยงคืนถึงตีสี่) เป็นอย่างน้อยตามพุทธานุญาต หรือ ๖ ชั่วโมงเป็นอย่างมากนับว่าเพียงพอสำหรับโยคีผู้ปฏิบัติ^{๓๗๑} ผู้วิจัยมองว่าการบริหารอิริยาบถที่พระผู้มีพระภาคทรงวางไว้ให้แก่สังคมาของพระภิกษุสงฆ์นี้ เป็น “รูปแบบการปรับสัมพันธ์ภาพเชิงสมดุล (ดุลยสัมพันธ์) ในอุดมคติ” ให้แก่ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตทั้ง ๖ ประการ ทั้งลมหายใจเข้าออก มหาภูตรูป อาหาร ไฟธาตุ อิริยาบถ และวิญญาน เช่นเดียวกับนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาที่ต่างก็มีทัศนะคติที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ศาสตราจารย์ ดร. วัชร งามจิตรเจริญกล่าวว่า

การบริหารอิริยาบถทำให้การหายใจ การทำงานของระบบต่างๆ รวมทั้งการย่อยอาหารดำเนินไปได้อย่างปกติไม่ให้เกิดโทษ นอกจากนั้น อิริยาบถยังควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกายอีกด้วย กล่าวคือการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้ธาตุไฟเพิ่ม การเดินจึงช่วยเพิ่มธาตุไฟในการย่อยอาหารให้ดีขึ้น”^{๓๗๒}

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “การเดินจงกรม ช่วยให้ อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่าย”^{๓๗๓} ซึ่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ ให้ทัศนะที่สอดคล้องว่า “การบริหารอิริยาบถเป็นตัวการหนึ่งที่ทำให้ธาตุ ๔ เกิดการสมดุลกัน”^{๓๗๔} อันแสดงให้เห็นถึงดุลยสัมพันธ์ระหว่างการบริหารอิริยาบถกับธาตุ ๔ (มหาภูตรูป) ภายในร่างกาย พระพรหมบัณฑิตแสดงทัศนะที่ช่วยสนับสนุนความคิดเรื่อง “รูปแบบเชิงอุดมคติ” ที่ผู้วิจัยกล่าวไว้เป็นอย่างดี ดังนี้

^{๓๖๖} วิมหา.อ. (บาลี) ๒/๕๙๐/๔๕๐., วิมหา.อ. (ไทย) ๔/๘๘๑/๙๕๔.

^{๓๖๗} วิมหา.อ. (ไทย) ๔/๘๘๑/๙๕๔.

^{๓๖๘} วิ.ม. (บาลี) ๔/๖๐/๕๑., วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๒.

^{๓๖๙} ดุราลัยเถียรใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๑๕-๑๖.

^{๓๗๐} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๔/๑๙., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๘.

^{๓๗๑} ดุราลัยเถียรใน พระมหาสี สยาดอ (Ven. Mahasi Sayadaw), คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น Basic Meditation Instruction, แปลโดย ดร. ยาใจ ชูวิชา และคณะ, (กรุงเทพฯ : กองบริการคำสอนและสิ่งพิมพ์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ม.ป.ป.), หน้า ๑๒.

^{๓๗๒} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร. วัชร งามจิตรเจริญ, ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๓๗๓} ดุราลัยเถียรใน อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๙/๒๕., อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๓๗๔} สัมภาษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ, ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖.

การบริหารอิริยาบถทั้ง ๔ เป็นวิธีเพื่อความสมดุล ในการปฏิบัติกรรมฐาน เดิน ยืน นั่ง นอน แท้จริงแล้ว เมื่อพระนั่งกรรมฐานนานแล้วยึดเส้นยึดสายด้วยการเดินจงกรม ถือเป็นการบริหารอิริยาบถที่ท่านออกแบบไว้ การเดินบิณฑบาตในตอนเช้าก็เช่นเดียวกัน เป็นการบริหารอิริยาบถให้เกิดความสมดุลพอดีกับระบบภายในร่างกาย แม้พระผู้มีพระภาคเองก็ทรงเสด็จออกบิณฑบาต เดินออกจากกราวป่าในตอนเช้าเข้าไปในหมู่บ้าน เป็นการจัดสมดุลได้ทั้งหมด ทั้งการหายใจรับอากาศที่ดีในตอนเช้า (ลมหายใจเข้าออก) เพื่อหาอาหารยังชีพ (อาหารที่กลืนกิน) บริหารอิริยาบถ (อิริยาบถ) ฯลฯ ทั้งหมดรวมเป็นระบบชีวิตที่สอดคล้องกัน^{๓๗๕}

อภิปรายมาถึงจุดนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า สังคมสงฆ์ได้รับการวางรากฐานเรื่องกิจกรรมที่เนื่องด้วยอิริยาบถไว้อย่างดีอยู่แล้วซึ่งถือเป็น “การออกกำลังกายของนักบวช” การออกกำลังกายโดยนัยนี้แตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับการออกกำลังกายของฆราวาสที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้มาซึ่งกำลังพลังงาน รวมถึงรูปร่าง สรีระที่บึกบึน แข็งแรง ฯลฯ ย่อมมิใช่ความประพฤติดันสมควรของสมณะ (สมณสารูป) การบริหารอิริยาบถของพระภิกษุสงฆ์จึงเป็นรูปแบบการจัดสมดุลในอุดมคติ ด้วยประการฉะนี้

แม้การนั่งก็เช่นเดียวกัน พระพุทธศาสนามีวิธีการกำหนดอิริยาบถนั่งให้ถูกต้องและเหมาะสมกับสรีระ ดังที่พบเห็นได้จากการนั่งสมาธิเพื่อเจริญจิตภาวนา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “นิสิตติ ปลงกั อากุชิตวา อุชฺช กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อุပ္ภุสฺสเปตฺวา” แปลว่า “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๓๗๖} เป็นที่มาของการกำหนดอิริยาบถนั่ง ๓ ขั้นตอน คือ (๑) นั่งคู้บัลลังก์ (๒) ตั้งกายตรง (๓) ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

๑) นั่งคู้บัลลังก์ (นิสิตติ ปลงกั อากุชิตวา)

การนั่งคู้บัลลังก์ พระพุทธโฆสจารย์อธิบายไว้ในคัมภีร์สมันตปาสาทิกา ว่า ได้แก่ การนั่งพับขาทั้ง ๒ โดยรอบ คือนั่งขัดสมาธิ (ปลงกั)^{๓๗๗} ด้วยการ คู้เข้าไว้ (อากุชิตวา)^{๓๗๘} เช่นเดียวกับที่ในคัมภีร์สมโฆวิโนทนีที่อธิบายว่า เป็นการนั่งคู้ขาโดยรอบ (ปลงกั อากุชิตวา)^{๓๗๙} ของภิกษุผู้มีอิริยาบถอันควรแก่การประกอบความเพียร คือนั่งอยู่ (นิสิตติ)^{๓๘๐} ในขั้นตอนแรกนี้ โยคี^{๓๘๑} ควร

^{๓๗๕} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๓๗๖} วิมหา. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๖., วิมหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗., ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒., ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๗๐/๔๐., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๗๐/๔๘., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๗/๗๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๑๓/๙๑-๙๒., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕., ส.ม. (บาลี) ๑๔/๙๗๗/๒๖๙., ส.ม. (ไทย) ๑๔/๙๗๗/๔๕๓., อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๕/๘๕., อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๕/๑๒๙., อง.ฉก. (บาลี) ๒๒/๒๘/๓๐๘., อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๒๘/๔๖๕., อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๔๐/๓๕๙., อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๕๒๑., อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๘., อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๑., ขุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๒๔/๑๒๘., ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๒๑๙., ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๓/๑๘๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๓/๒๕๔.

^{๓๗๗} วิมหา.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๗., ดุราลัยเถียรใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๘/๒๙๕.

^{๓๗๘} วิมหา.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๘.

^{๓๗๙} ดุราลัยเถียรใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๗๔๐/๔๒๕.

^{๓๘๐} ดุราลัยเถียรใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๗๔๐/๓๔๓.

นั่งขัดสมาธิด้วยการคู้ขาเอาไว้ โดยเลือกท่าในการนั่งกรรมฐานแบบใดแบบหนึ่งใน ๓ แบบ ต่อไปนี้คือ (๑) ทำนั่งแบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ (full-lotus position) คือ วิธีนั่งคู้ขาทั้งสองข้างให้แนบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว้กันทับฝ่าเท้า (๒) ทำนั่งแบบซ้อนขา (half-lotus position) คือ วิธีนั่งคล้ายแบบแรกแต่ใช้ขาขวาวางซ้อนทับขาซ้าย (๓) ทำนั่งแบบเรียงขา (easy position) คือ วิธีนั่งคล้ายข้างต้น แต่จะวางขาเรียงกันกับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านนอก ขาขวาวอยู่ด้านใน^{๓๘๒} นอกจากนี้ นักปฏิบัติอาจนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ตามสมควรแก่กายภาพของแต่ละคน^{๓๘๓} การนั่งคู้บัลลังก์เป็นท่าที่ทำให้เกิดความมั่นคงทางสรีระ

๒) ตั้งกายตรง (อุชุ กายํ ปณิธาย)

หลังจากโยคีนั่งคู้บัลลังก์แล้ว ต่อไปคือ ตั้งกายตรง (อุชุ กายํ ปณิธาย) มีความว่า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือให้กระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน จดที่สุดท้ายที่สุด จริ่งอยู่ เมื่อภิกษุนั่งด้วยอาการอย่างนั้นแล้ว หนัง เนื้อ และเส้นเอ็น ย่อมไม่หึงงอ เวลานั้นเวทนาทั้งหลายที่จะพึงเกิดขึ้นแก่เธอในขณะๆ เพราะความหึงงอแห่งหนังเนื้อและเอ็นเหล่านั้นเป็นปัจจัยนั้นแล ย่อมไม่เกิดขึ้น เมื่อเวทนาเหล่านั้นไม่เกิดขึ้น จิตก็มีอารมณ์เป็นอันเดียว กรรมฐานไม่ตกไป ย่อมเข้าถึงความเจริญรุ่งเรือง”^{๓๘๔} ในขั้นตอนนี้ถือเป็นการจัดกระดูกสันหลังให้ตั้งตรงและอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ควรแก่การอยู่ในอิริยาบถต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทั้งทำให้ลมและโลหิตไหลเวียนได้สะดวก เป็นการป้องกันมิให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอว วิงเวียน ปวดศีรษะ^{๓๘๕} ท่านี้ที่ถูกต้องและเหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความสมดุลกับสรีระร่างกายซึ่งจะเป็นเหตุที่ดีให้แก่การเจริญจิตตภาวนา

^{๓๘๑} “โยคี หมายถึง ผู้ประกอบความเพียรในกรรมฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการประคองจิต ช่มจิต ทำจิตให้รำเริง จิตตั้งมั่น และวางเฉย

ประคองจิต ให้ตั้งอยู่ด้วย ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์

ช่มจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ช่มด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ทำจิตให้รำเริง ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการ (ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ในอบาย ทุกข์มีวิภวเป็นมูลในอดีต ทุกข์มีวิภวเป็นมูลในอนาคต ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน) หรือด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

จิตตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหุดหู่และฟุ้งซ่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิหรืออุปปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

วางเฉย พระโยคีรู้ความหุดหู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตอธิมยในอารมณ์กสิณเป็นต้น หรือจิตสัมปยุตด้วยฌานแล้ว ไม่พึงชวนชวยในการประคองจิต ช่มจิต ทำจิตให้รำเริง ควรกระทำการวางเฉยอย่างเดียว” - ขุ.ม.อ. (บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐.

^{๓๘๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๔๓.

^{๓๘๓} อ้างแล้ว., ดุราละเอียดใน วัลโปละ ราหุละ, ดร., What the Buddha Taught พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร, แปลโดย ดร. สุนทร พลามินทร์, หน้า ๕๕., และใน Walpola Rahula, What the Buddha Taught, p. 69.

^{๓๘๔} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๘., ดุราละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๗๔๐/๔๒๕.

^{๓๘๕} พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาคัมภีร์ฐานาจารย์, จดตาโร สติปัฏฐานา, (กรุงเทพ ฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๒๖.

๓) ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (ปริมุขํ สติ อูปฏฐเปตวา)

ที่สุดของการกำหนดอิริยาบถ คือประกาศความพร้อมในการ ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึง “ตั้งสติมุ่งหน้าต่อกรรมฐาน”^{๓๘๖} ของภิกษุผู้เริ่มประกอบความเพียร^{๓๘๗} ต่อไป

กล่าวโดยสรุป การจัดดุลยสัมพันธ์อิริยาบถด้วยการบริหารอิริยาบถ ๔ จึงเป็นมรรควิธีที่มีสาระสำคัญอยู่ที่ความสมดุลของการเคลื่อนไหวอิริยาบถของร่างกายมนุษย์ให้เป็นไปอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ เพื่อดำเนินไปถึงความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ในที่สุด

๓.๑.๒.๖ การจัดดุลยสัมพันธ์วิญญานธาตุ

การจัดดุลยสัมพันธ์วิญญานธาตุ อันเป็นลำดับสุดท้ายนี้ มีความสำคัญในฐานะที่เป็นเหมือนกุญแจหลักที่ควบคุมกลไกแห่งระบบชีวิตทั้งในส่วนรูปธรรม (ร่างกาย) และส่วนนามธรรม (จิตใจ) แต่มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาระบบชีวิตในส่วนนามธรรมโดยตรง อย่างไรก็ตาม มีประเด็นศึกษาที่ต้องทำความเข้าใจ ๒ ประเด็นคือ ๑) หลักการจัดดุลยสัมพันธ์วิญญานธาตุ ๒) วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์วิญญานธาตุ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ก. หลักการจัดดุลยสัมพันธ์วิญญานธาตุ

วิญญานธาตุ เป็นหนึ่งในธาตุ ๖ ภายในร่างกาย วิญญานธาตุมีเฉพาะที่เป็นไปภายในร่างกาย ไม่มีส่วนใดที่เป็นไปภายนอก ได้แก่ ธาตุวิญญาน ที่อาศัยเนื่องอยู่ในร่างกายนี้ “วิญญานธาตุ” เป็นธรรมชาติที่เป็นสภาวะรู้แจ้งอารมณ์ อีกนัยหนึ่ง คือจิตและเจตสิกทั้งหมด ในคัมภีร์อิทธิธรรมปิฎก อัมมสังคณี ระบุไว้ว่า จิตตา ธมมา สภาวธรรมที่เป็นจิต^{๓๘๘} ได้แก่จิต ๘๙^{๓๘๙} เจตสิก ธมมา สภาวธรรมที่เป็นเจตสิก^{๓๙๐} ได้แก่ เจตสิก ๕๒^{๓๙๑} จิต ๘๙ เจตสิก ๕๒ เหล่านี้ นับสงเคราะห์ได้ด้วยนามขันธ์ ๔ (เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญานขันธ์)^{๓๙๒} หรืออีกนัยหนึ่ง จิตและเจตสิกก็คือ ความเสวยอารมณ์ (เวทนา-feeling) ความจำได้หมายรู้ (สัญญา-perception) สภาพที่ปรุงแต่ง (สังขาร-formation) และความรู้แจ้งอารมณ์ (วิญญาน-consciousness) เรียกรวมน่า “วิญญาน ซึ่งเป็นอย่างเดียวกับจิต”^{๓๙๓} ถือเป็นพลังงานนามธรรม ที่ไม่มีตัวตนให้มองเห็น หรือให้ถูกต้องได้กับร่างกาย^{๓๙๔}

^{๓๘๖} วิมหา.อ. (ไทย) ๒/๒๒๖/๓๓๘., ดุราลัยเถียรใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๑๘/๒๙๕.

^{๓๘๗} ดุราลัยเถียรใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๗๔๐/๓๔๓.

^{๓๘๘} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๕๗/๓๐., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๗/๑๔.

^{๓๘๙} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, มาติกาโชติกะ อัมมสังคณีสรูปัตถนิสสยะ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ ฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๒.

^{๓๙๐} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๕๖/๓๐., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๗/๑๔.

^{๓๙๑} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, มาติกาโชติกะ อัมมสังคณีสรูปัตถนิสสยะ, หน้า ๑๒๒.

^{๓๙๒} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปัญหาพยากรณ์โชติกะ ธาตุกถาสรูปัตถนิสสยะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ ฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๓๕๒.

^{๓๙๓} ดุราลัยเถียรใน บรรจบ บรรณรุจิ, กระบวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิต ปฏิจจสมุปบาท, (กรุงเทพฯ ฯ: ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

^{๓๙๔} บรรจบ บรรณรุจิ, จิต มโน วิญญาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ ฯ: ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๓๘.

วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้^{๓๙๕} เรียกว่า นามรูป ซึ่งเป็นปัจจัยแก่กันและกันโดยสหชาติปัจจัย (สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเกิดพร้อมกัน)^{๓๙๖} เป็นปัจจัยโดยอัญญมัญญปัจจัย (สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นปัจจัยแก่กันและกัน)^{๓๙๗} เป็นปัจจัยแก่กันและกันโดยนิสสยปัจจัย (สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นที่อาศัย)^{๓๙๘} นอกจากนั้นที่ กายและใจแยกออกจากกันไม่ได้ เพราะได้รับการช่วยอุปการะจากธรรมที่เป็นอนันตรปัจจัย (สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความติดต่อกันไม่มีระหว่างกัน)^{๓๙๙} รูปและนามในปัญจโวการภพต่างอาศัยซึ่งกันและกัน สิ่งหนึ่งเป็นผู้ค้ำจุนอีกสิ่งหนึ่งไว้ เมื่อสิ่งหนึ่งล้มลงไปด้วยการแตกทำลาย อีกสิ่งหนึ่งก็ล้มลงด้วยการแตกทำลายลงด้วย^{๔๐๐} เป็นการบูรณาการร่วมกันของรูปและนามภายในร่างกายมนุษย์ และปรากฏเป็นพฤติกรรมของร่างกายที่สั่งการจากจิต (จิตตชรูป) ๗ ประการ คือ

จิตตชรูป มี ๗ อย่าง คือ

๑. จิตตชรูปสามัญ หมายถึง จิตตชรูปที่เป็นไปอย่างธรรมดา เช่น การหายใจเข้า ออก
๒. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับการหัวเราะ ได้แก่ การหัวเราะ การยิ้ม
๓. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับการร้องไห้ ได้แก่ การร้องไห้
๔. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวอิริยาบถน้อย ได้แก่ การคู้ เหยียด ก้ม เงย เหลี้ยวซ้าย แลขวา เดินหน้า ถอยหลัง กะพริบตา อ้าปาก เคี้ยว
๕. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับการพูด ได้แก่ การพูด อ่านหนังสือ ร้องเพลง
๖. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน
๗. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ตั้งมั่น ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน ได้เป็นปกติ^{๔๐๑}

โดยนัยนี้ จิต มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อพฤติกรรมมนุษย์ ตั้งแต่การหายใจ การหัวเราะ ยิ้ม หรือร้องไห้ รวมไปถึงการเคลื่อนไหวอิริยาบถทั้งใหญ่และย่อยทั้งหมด เรียกว่าจิตเป็นเหตุให้เกิดการกระทำ (มโนทวาร)^{๔๐๒} ซึ่งเป็นเรื่องของกรรมเนื่องจากมีเจตนาในการตัดสินใจแล้วกระทำ ทั้ง

^{๓๙๕} ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๔-๒๓๕/๗๗, ๔๗๒/๒๐๗., ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๓๕/๗๘, ๔๗๒/๒๐๖., ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๕๒/๒๒๘., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕๒/๓๐๐.

^{๓๙๖} อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๖/๕., อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๖/๗.

^{๓๙๗} อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๖/๕., อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๗/๗.

^{๓๙๘} อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๖/๕., อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๘/๗.

^{๓๙๙} พระสังฆมณฑลสังฆคัมมัฏฐาน อัมมาจริยะ, คัมภีร์มหาปัฏฐาน (ปัจจัยโชติกะ สารูปปิยะสรูปัตถนิสสยะ), (กรุงเทพฯ ฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๙), หน้า ๖๓.

^{๔๐๐} พระสังฆมณฑลสังฆคัมมัฏฐาน อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒: วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๙.

^{๔๐๑} ดูรายละเอียดใน พระสังฆมณฑลสังฆคัมมัฏฐาน อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

^{๔๐๒} “กัมมทวาร หมายถึง เป็นเหตุให้เกิดการกระทำ มี ๓ อย่างคือ (๑) กายทวาร กายเป็นเหตุให้เกิดการกระทำ ได้แก่ กายวิญญูติรูป (๒) วจิตทวาร วาจากเป็นเหตุให้เกิดการกระทำ ได้แก่ วจิตวิญญูติรูป (๓) มโนทวาร ใจเป็นเหตุให้เกิดการกระทำ ได้แก่จิตทั้งหมด” - ดูรายละเอียดใน พระสังฆมณฑลสังฆคัมมัฏฐาน อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธรรมมัตถสังคหิกา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๒ กัมมจตุกกะ และมรณูปัตติจจกกะ, หน้า ๗๐.

กรรมชั่ว (อกุศลกรรม) เช่นการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ฯลฯ และกรรมดี (กุศลกรรม) เช่นการเจริญสติสัมปชัญญะ^{๔๐๓} ซึ่งทั้งหมดเกี่ยวข้องกับระบบจริยธรรมของมนุษย์

นอกจากนั้น จิตยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย ในลักษณะดังต่อไปนี้

การทำงานของจิตส่งผลต่อร่างกายได้ เช่นเมื่ออากาศภายนอกเย็นสบายแต่ใจร้อน ร่างกายก็จะร้อนตาม หรืออากาศร้อนมากแต่ใจเย็น เป็นต้น อีกกรณีคือพฤติกรรมการดื่มน้ำ เช่นเมื่อกระหายน้ำ หากจิตเกิดความกังวลเกินเหตุจิตจะสั่งให้ดื่มน้ำมากกว่าที่จำเป็น หรือหากจิตกังวลเรื่องหาห้องน้ำเข้าลำปากจิตก็จะสั่งไม่ให้ดื่มน้ำ นานวันเข้าอวัยวะไตในระบบทางเดินปัสสาวะจะทำงานหนักและพังในที่สุด^{๔๐๔}

ในชีวิตประจำวันเมื่อเกิดสถานการณ์ที่บีบคั้นจิตใจ เช่นในกรณีถูกแฟนทิ้ง หรือแม้แต่ในกรณีเหตุการณ์ไม่สงบทางสังคม (๓ จังหวัดภาคใต้) ปัญหาทางการเมืองเรื่องกลุ่มผู้ชุมนุม (ม็อบ) เสื้อหลากสี ปัญหาเศรษฐกิจ ฯลฯ สภาวะเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดจนเกิดปัญหาทางจิตและส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดอาการ ตึงเครียด อ่อนล้า และเกิดโรคได้ในที่สุด เช่นโรคปวดศีรษะ ไมเกรนกำเริบ โรคกระเพาะอาหาร ฯลฯ

ในทางตรงกันข้าม สภาพทางร่างกายส่งผลกระทบต่อจิตใจได้เช่นเดียวกัน ศาสตราจารย์ ดร. วชิระ งามจิตฺตเจริญ อธิบายว่า

ระบบของร่างกายทั้งหมด คือ ลมหายใจ มหาภูตรูป อาหาร อิริยาบถ และ ไฟธาตุ ส่งผลกระทบกับระบบของจิตใจเช่นกัน เช่น หากนอนหลับไม่เพียงพอ (อิริยาบถ ๔ ไม่สมดุล) จะทำให้ระบบการทำงานอื่นๆ รวนไปหมด ธาตุไฟผิดปกติ มหาภูตรูป ๔ ก็กำเริบ ท้ายที่สุดก็จะกระทบต่อระบบความรู้สึกนึกคิด (วิญญาณ)^{๔๐๕} คือความเครียด ทำให้สภาพจิตใจไม่ปกติ^{๔๐๖}

จริงอย่างนั้น ความทุกข์กาย (กายิกทุกข์) นี้ เป็นความทุกข์พิเศษ เพราะเบียดเบียนร่างกายแล้วยังสามารถเบียดเบียนทางใจอีกด้วย [เจตสิกทุกข์] คือเมื่อร่างกายไม่สบายแล้ว ความไม่สบายนี้ย่อมทำให้ผู้นั้นเกิดความเสียใจ กลุ้มใจ^{๔๐๗} ดังนั้น ทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นโสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) หรือทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) ก็ดี ล้วนส่งผลต่อสุขภาพกายกับสุขภาพใจซึ่งกันและกัน พระพรหมบัณฑิต สรบุว่า

^{๔๐๓} ศาสตราจารย์ ดร. วชิระ งามจิตฺตเจริญ, ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, เสวนารับฟังความคิดเห็นสาธารณะของคณาจารย์เรื่อง แนวทางการจัดดูแลสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ, ๓๑ มกราคม ๒๕๕๗.

^{๔๐๔} สัมภาษณ์ พญ. คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์, ผู้ตรวจราชการกระทรวงยุติธรรม สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม, อดีตผู้อำนวยการสถาบันนิติวิทยาศาสตร์, ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๖.

^{๔๐๕} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร. วชิระ งามจิตฺตเจริญ, ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๔๐๖} ศาสตราจารย์ ดร. วชิระ งามจิตฺตเจริญ, ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, เสวนารับฟังความคิดเห็นสาธารณะของคณาจารย์เรื่อง แนวทางการจัดดูแลสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ, ๓๑ มกราคม ๒๕๕๗.

^{๔๐๗} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปฏิจจนุปปาตทปิณี และปัจฉัย ๒๔** โดยย่อ, หน้า ๑๓๘, ๑๔๐.

“สุขภาพกายกับสุขภาพใจ สัมพันธ์และเกื้อกูลกัน พระพุทธศาสนามองว่าสุขภาพกายที่ดีมาจากสุขภาพจิตที่ดี เมื่อสุขภาพจิตดีก็จะเอื้อต่อระบบต่างๆ ภายในร่างกาย”^{๔๐๘}

จากที่อภิปรายมาทั้งหมด สารสำคัญที่ผู้วิจัยต้องการชี้ให้เห็นก็คือ การเริ่มต้นที่การบริหารจิตใจเพื่อให้เกิด “สุขภาวะทางใจ” เสียก่อน สมดังพุทธดำรัสที่ว่า “บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่พึงรับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่านอกจากความโง่เขลา เพราะเหตุนั้น ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย”^{๔๐๙} ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการเริ่มต้นบริหารจิตเสียก่อนเป็นอันดับแรกอันจะก่อให้เกิด “ดุลยสัมพันธวิญญานธาตุ” คือความสมดุลพอดีของวิญญานธาตุที่ไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่งระหว่างความฟุ้งซ่านตื่นตัวเกินกว่าเหตุ (active) กับความเชื่องซึมง่วงหงาว (passive) เป็นจิตที่มีความสงบพอดีแจ่มใส และมั่นคง เจริญด้วยคุณธรรม หรือหากกล่าวถึงอินทรีย์ ๕ ทั้งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ทั้งหมดนี้ สติเป็นตัวควบคุมสมดุลระหว่างองค์ประกอบที่เหลืออีก ๔ ประการ (๒ คู่) ให้เกิดความสมดุล ทั้งระหว่างศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ จะต้องพอดีกัน กล่าวคือจะต้องไม่ใช่ปัญญาจนเกิดมาจะความถือตัวถือตนในขณะที่เดียวกันจะต้องไม่ใช่ศรัทธามากเกินไปจนงมงาย และต้องไม่ใช่วิริยะจนขาดสมาธิในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่ใช่สมาธิจนขาดวิริยะ

ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ว่า พระพุทธศาสนาแสดงปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตไว้ถึง ๖ ประการ มีลมหายใจเข้าออก มหาภูตรูป เป็นต้น โดยจัด “วิญญาน” หรือจิต ไว้เป็นลำดับสุดท้าย เป็นองค์ประกอบชีวิตส่วนนามธรรมทั้งหมด จิตจึงมีความสำคัญต่อชีวิตดังที่พระอุปัชฌาย์กล่าวไว้ในคัมภีร์ สัทธัมมปัชโชติกาอรรถกถา ว่า “ชีวิตเนื่องด้วยวิญญานในภวังก์ คือเนื่องด้วยภวังกจิต” กล่าวโดยสรุปได้ว่า เมื่อวิญญานธาตุไม่สมดุลจะส่งผลให้ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิต^{๔๑๐} ที่เหลือทั้งหมดไม่สมดุลตามไปด้วยซึ่งจะก่อให้เกิดโทษต่างๆ ประการดังอภิปรายมาแล้วทั้งหมด (มีสันชีวิต-ลมหายใจ เป็นต้นและมีการเจ็บไข้/อายุสังขารขาด-อิริยาบถ เป็นที่สุด) กล่าวคือทำให้เกิดความทุกข์กายและความทุกข์ใจ หรือการเจ็บป่วยทั้งร่างกายและจิตใจ จนถึงขั้นเสียชีวิตในที่สุด

วิญญานธาตุไม่สมดุล → ทุกข์ โทมนัส/เจ็บป่วยกายใจ/ปราศจากชีวิต (ตาย)

ดังนั้น วิธีการในการจัดดุลยสัมพันธวิญญานธาตุนี้จึงเป็นสาระสำคัญของพระพุทธศาสนาโดยตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า “หากจิตใจได้รับการพัฒนาจะสามารถป้องกันและบรรเทาทุกข์อันเป็นเหตุมาจากปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตเหล่านั้นได้”

^{๔๐๘} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๔๐๙} ส.ข. (บาลี) ๑๗/๑/๑., ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

^{๔๑๐} ปัจจัยเกื้อกูลที่เหลืออีก ๕ ประการคือ (๑) ลมหายใจเข้าออก (๒) มหาภูตรูป (๓) อาหาร (๔) ไฟธาตุ (๕) อิริยาบถ (เว้นวิญญานออกเสีย ๑)

ข. วิธีการจัดดุลสัมพันธ์วิญญาณธาตุ

วิธีการจัดดุลสัมพันธ์วิญญาณธาตุ เป็นเรื่องของวิธีปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลแก่การพัฒนาจิตใจ^{๔๑๑} กล่าวคือเป็นการปรับสภาพวิญญาณธาตุ (ธาตุวิญญาณ) คือจิตใจ ความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก ฯลฯ ให้บริสุทธิ์ละเอียดขึ้นด้วยการเจริญภาวนาตามหลักไตรสิกขาหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อรักษาสมดุลให้จิตอยู่ในสภาพที่สงบ แจ่มใส และมั่นคง เจริญด้วยคุณธรรม ดังที่ในคัมภีร์สังขยัมภระบุว่า “มรรคอรียสัจอันแท้จริง ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นมรรค ๔ เท่านั้น^{๔๑๒} เป็นการเจริญกัมมัฏฐาน^{๔๑๓} หรือเจริญภาวนาเพื่อดับตัณหา^{๔๑๔} จนบรรลุถึงความสมดุลแห่งชีวิตตามลำดับ ดังนั้นวิธีการจัดดุลสัมพันธ์วิญญาณธาตุจึงเป็นทั้งการเจริญสมถภาวนาเพื่อความเจริญด้านจิตใจ และเป็นทั้งการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อความเจริญด้านปัญญา กล่าวคือ เมื่อนำรูปนาม หรือขั้น ๕ มาเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้ว^{๔๑๕} ย่อมเป็นไปเพื่อนิโรธคือ “เพื่อดับทุกข์และโทมนัส”^{๔๑๖} ตามหลักการของ “สติปัฏฐาน ๔” ดังจะอธิบายต่อไป

วิญญาณธาตุสมดุล → ดับทุกข์ โทมนัส / สุขภาพร่างกายจิตใจแข็งแรง/ชีวิตดำรงอยู่

การตั้งสติกำหนดพิจารณา (สติปัฏฐาน ๔)

สติปัฏฐาน หมายถึง อารมณ์แห่งสติ ที่ตั้งอยู่แห่งสติ ความตั้งแห่งสติ การตั้งไว้ด้วยสติ สถานที่เป็นที่จดของสติ^{๔๑๗} ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มีกายเป็นต้น ฉะนั้น ธรรมนั้นจึงชื่อว่า ปฏฐาน สตินั้นเองเป็นประธานในสัมปยุตตธรรมแล้วตั้งมั่นในอารมณ์ มีกายเป็นต้น ฉะนั้นจึงชื่อว่า “สติปัฏฐาน”^{๔๑๘} มีองค์ธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติคือการคือสติ ซึ่งจัดเป็นสังขารขั้น^{๔๑๙} ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นส่วนหนึ่งแห่งสังขารขั้น สอดคล้องกับคัมภีร์วิภังค์ที่ว่า “สติปัฏฐาน ๔ ไม่เป็นจิต สติปัฏฐาน ๔ เป็นเจตสิก”^{๔๒๐} สติปัฏฐาน ๔ นี้ ว่าโดย

^{๔๑๑} พระศรีคัมภีร์ญาณ, รองศาสตราจารย์ ดร., รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, เสวนารับฟังความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเรื่อง แนวทางการจัดดุลสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ, ๙ ตุลาคม ๒๕๕๖.

^{๔๑๒} พระสัมมัทธมโชติกเถระ อัมมาจริยะ, คัมภีร์สังขยัมภ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ ฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๔.

^{๔๑๓} ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๗๕/๙๕., ดูรายละเอียดใน ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๒๐๘/๓๐๖.

^{๔๑๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ปฏิจางสมุปาบท เหตุผลแห่งวิภูสสงสาร, พระคันธसारากิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพฯ ฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๒๖.

^{๔๑๕} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวาณิช, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๔๑๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๔๑๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๗๕-๒๗๖, และใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๒/๖๕๖.

^{๔๑๘} พระสัทธมโชติกเถระ อัมมาจริยะ, คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬารัตนธรรมิกะโท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๒๙), หน้า ๖๖.

^{๔๑๙} นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๘, หน้า ๑๔๗.

^{๔๒๐} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๓๘๙/๒๔๗., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๘๙/๓๒๖.

กิจ มี ๔ อย่าง^{๔๒๑} คือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามลำดับต่อไปนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากายเพื่อให้รู้ตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา อีกนัยหนึ่ง เป็นการปรับสภาพวิญญานธาตุ หรือพัฒนาจิตใจด้วยการใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ โดยมีวิธีปฏิบัติที่จำแนกออกเป็น ๖ หมวดดังนี้ คือ (๑) หมวดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) (๒) หมวดอิริยาบถ (อิริยาบถบรรพ) (๓) หมวดสัมปชัญญะ (สัมปชัญญะบรรพ) (๔) หมวดสิ่งปฏิกูล (ปฏิกูลมนสิการบรรพ) (๕) หมวดธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ) (๖) หมวดป้า ๙ หมวด (นวส่วิกาบรรพ)

(๑) หมวดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ)

หมวดลมหายใจเข้าออก กล่าวถึงอานาปานสติกำหนดลมหายใจ^{๔๒๒} คือการใช้ สติ เป็นตัวกำหนดรู้ชัดในลมหายใจที่มีอยู่ในร่างกายนี้ทั้งยาวและสั้นควบคู่กันไปตามธรรมชาติ อานาปานสติมีทั้งหมด ๑๖ ขั้นตอน เนื่องจากผู้วิจัยได้อภิปรายไว้แล้วในเรื่อง “การจัดดูลยสัมพันธลมหายใจ” (หัวข้อย่อย ๓.๑.๒.๑-วิธีการจัดดูลยสัมพันธลมหายใจ) ดังนั้นจึงจะไม่กล่าวถึงในที่นี้ซ้ำอีก

(๒) หมวดอิริยาบถ (อิริยาบถบรรพ)

หมวดอิริยาบถ กล่าวถึงการกำหนดรู้ชัดอิริยาบถทั้ง ๔^{๔๒๓} เป็นจิตภาวนาหรือการพัฒนาจิตใจด้วยการพิจารณาอิริยาบถใหญ่ กล่าวคือมีสติรู้ชัดอิริยาบถใหญ่ ดังที่ในพระไตรปิฎกมหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”

เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”^{๔๒๔}

จากพระสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงจำแนกการพิจารณาดูกายโดยอิริยาบถ เพื่อให้ภิกษุ ละสัถตุลลัทธิ (การยึดถือว่าเป็นสัตว์) ได้ ถอนอหัตถสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นอัตตา) ได้ เป็นกรรมฐาน หรือเป็นสติปัฏฐานภาวนา^{๔๒๕} เป็นการรู้สัถตุลลัทธิแท้จริงแล้ว ไม่มีสัตว์หรือคนเดิน ไม่มีการเดินของสัตว์ตัวไหน เป็นเพียงการเดินไปโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิตเท่านั้น

^{๔๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒-๒๒๓, ๓๗๓-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘., ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๑๑๘, ๓๗๓-๔๐๓/๑๕๙-๑๗๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๕๔., อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๔/๓๕๐., อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๒๗๔/๒๐๗., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๗๓/๓๐๖-๓๑๙., อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๓๕๕-๓๗๓/๑๓๖-๑๔๒., วิสุทธิ. (ไทย) ๘๑๙/๑๑๐๙., พระสัมมอัมมโชติกเถระ อัมมาจริยะ, ปัญหาพยากรณ์ชิตะธาตุกถาสรุปัตถนิสสยะ, หน้า ๒๐.

^{๔๒๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๗/๕๕., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒-๑๐๔.

^{๔๒๓} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๘/๕๖., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๔๒๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๗๘-๗๙.

^{๔๒๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๔/๖๘๔.

แม้การยืน การนั่ง การนอนก็นั้นเหมือนกัน^{๔๒๖} พระโยคาวจรควรรู้ชัดโดยเหตุและปัจจัยเพียงนี้^{๔๒๗} รูปและนามไม่มีความปรารถนาหรือต้องการที่จะกิน ดื่ม พุด หรือสำเร็จอิริยาบถใดๆ รูปเป็นได้ก็อาศัยนาม นามเป็นไปได้ก็อาศัยรูป เมื่อนามปรารถนาอย่างไร รูปก็เป็นไปอย่างนั้น^{๔๒๘} ซึ่งในทางอภิธรรมอธิบายว่า “การเคลื่อนไหวกายต่างๆ เป็นจิตตชรูปกลาปที่มีวาโยธาตุเป็นประธาน เกิดขึ้นติดต่อกันเป็นจำนวนมาก วาโยธาตุที่อยู่ใน จิตตชรูปกลาปเหล่านี้ทำให้จิตตชรูปกลาปที่เกิดพร้อมกับตนมันคงไม่ให้โอนเอนไปมาได้ และทำให้เคลื่อนไหวมาตามความประสงค์ของจิตได้ และต้องมีวิธีการรูปประกอบอยู่ด้วย จึงจะสำเร็จในการเคลื่อนไหวให้เป็นไปตามประสงค์ของจิต”^{๔๒๙}

ดังนั้น ในการมีสติรู้ชัดในอิริยาบถใหญ่ คือพิจารณาเห็นสภาพโดยปรมัตถ์ว่าเป็นการไปของธาตุทั้งหลายเท่านั้น เป็นการยืนของธาตุทั้งหลาย เป็นการนั่งของธาตุทั้งหลาย เป็นการนอนของธาตุทั้งหลายด้วยว่าในโกฏฐาสนั้นๆ จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นกับด้วยรูปทั้งหลาย จิตดวงหนึ่งย่อมดับไป ดูกกระแสน้ำซึ่งเกี่ยวเนื่องตามกันไปไม่ขาดสายเป็นไปอยู่ ฉะนั้น^{๔๓๐} ด้วยเหตุนี้ อิริยาบถทั้งหลายมี ยืน เดิน นั่ง นอน และการก้าวไปข้างหน้าเป็นต้น ย่อมต้องอาศัยเหตุปัจจัย เช่นในการก้าวเดินจะสำเร็จได้ต้องอาศัยปัจจัย ๓ ประการ^{๔๓๑} ต่อไปนี้

๑. มีความตั้งใจที่จะก้าวเดิน

๒. มีจิตตชวาโยธาตุแผ่ไป หมายถึง วาโยธาตุอันมีจิตเป็นสมุฏฐานเกิดขึ้น

๓. มีจิต หมายถึง จิตที่ยังการเคลื่อนไหวให้เกิดขึ้น

ด้วยอาการอย่างนี้ กายนี้ ย่อมก้าวไปได้ด้วยสามารถแห่งการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดจากการทำของจิต ถึงกระนั้นก็ตาม พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ เพิ่มข้อ “จะต้องมีชาติ” เข้ามาเป็นอันดับที่ ๔ และอธิบายสรุปว่า การเดิน เมื่อว่าตามสภาวะแล้ว ผู้เดิน ได้แก่

จิต เจตสิก → เป็นผู้มีความตั้งใจที่จะเดิน และเป็นผู้สั่ง

จิตตชวาโยธาตุที่อยู่ในร่างกาย → เป็นผู้กระตุ้น

ปถวิธาตุ คือร่างกาย → เป็นผู้เดินและสมมติกันว่า เราเดิน

แท้จริงแล้ว เราหรือสัตว์บุคคล ที่สามารถเดินไปได้นั้นไม่มี มีแต่รูปกับนามทั้งสิ้น ส่วนในอิริยาบถอื่นๆ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้^{๔๓๒}

หลักฐานสำคัญในแง่ของวิธีปฏิบัติเรื่องการกำหนดรู้ชัดอิริยาบถ ๔ ตามแนวสติปัฏฐานที่ยึดถือกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เรื่องการพิจารณาอิริยาบถปรากฏใน

^{๔๒๖} ดุราลละเอียดยใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๘๔-๖๘๕.

^{๔๒๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๘๗.

^{๔๒๘} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒: วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๘๐.

^{๔๒๙} ดุราลละเอียดยใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหิกา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๒ กัมมจตุกกะ และมรณุปัตติจตุกกะ**, หน้า ๑๒๘.

^{๔๓๐} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๗๔๐/๓๔๘-๓๔๙.

^{๔๓๑} ดุราลละเอียดยใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๗๔๐/๓๔๘.

^{๔๓๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปฏิจจสมุปปาททิปปินี และปัจจัย ๒๔** โดยย่อ, หน้า ๑๐๖.

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ พระพุทธโฆสาจารย์ จำแนกกระยะการก้าวเท้าออกเป็น ๖ ส่วน โดยแบ่งเป็น

๑. ยก (อุทธรณะ) คือ การยกขึ้นจากพื้น
๒. ย่าง (อติหรณะ) คือ การยื่นเท้าไปข้างหน้า
๓. ย้าย (วติหรณะ) คือ การก้าวเท้าเฉียงไปข้างโน้นและข้างนี้
๔. ลง (โวสสัชชนะ) คือ การหย่อนเท้าต่ำลง
๕. เหยียบ (สันนิกเขปนะ) คือ การวางเท้าลงบนพื้นดิน
๖. กด (สันนิรุมณะ) คือ การกดเท้าลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น^{๔๓๓}

การจำแนกการก้าวเท้าตามมติของพระพุทธโฆสาจารย์ นี้ อาจเปรียบเทียบกับการเดินทาง ๖ ระยะ ในทางปฏิบัติตามหลักวิปัสสนา ดังนี้

๑. ยกขึ้นหนอ เทียบกับ ยก หรือ อุทธรณะ
๒. ยกหนอ เทียบกับ ย่าง หรือ อติหรณะ
๓. ย่างหนอ เทียบกับ ย้าย หรือ วติหรณะ
๔. ลงหนอ เทียบกับ ลง หรือ โวสสัชชนะ
๕. ถูกหนอ เทียบกับ เหยียบ หรือ สันนิกเขปนะ
๖. กดหนอ เทียบกับ กด หรือ สันนิรุมณะ^{๔๓๔}

ยิ่งไปกว่านั้น การกำหนดรู้ชัดอิริยาบถเดินยังสัมพันธ์กับ “ธาตุ ๔” ด้วยเช่นเดียวกัน กล่าวคือ ปริมาณธาตุ ๒ ที่เสมอกัน (สภาค) จะมีผลต่อการก้าวเท้า ดังหลักฐานที่ปรากฏในชั้นอรรถกถาหลายแห่งทั้งในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินี สารัตถปกาสินี สัมโมหวิโนทนี และวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์กล่าวไว้ว่า

เมื่อการยกเท้าขึ้นข้างหนึ่ง อยู่อย่างนี้ ธาตุทั้งสอง คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ มีประมาณต่ำ มีกำลังน้อย ธาตุทั้งสอง นอกจากนี้ (คือ วาโยธาตุ เตโชธาตุ) มีปริมาณมาก มีกำลังมาก การยกเท้าไป หรือไปแล้ว ก็เหมือนกัน ในการลดเท้าลง ธาตุทั้งสอง คือ เตโชธาตุ วาโยธาตุ มีประมาณต่ำ มีกำลังน้อย ส่วนธาตุทั้งสองนอกนี้ มีปริมาณมาก มีกำลังมาก ในการวางเท้าลง และการยับยั้งเท้าไว้ก็เหมือนกัน^{๔๓๕} ดังตารางต่อไปนี้

^{๔๓๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๗๑๐/๑๐๗๙.

^{๔๓๔} อ้างในเชิงอรรถที่ ๒. วิสุทธิ. (ไทย) ๗๑๐/๑๐๓๙.

^{๔๓๕} ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๔๒๗., ส.ม.อ. (ไทย) ๓๐/๖๘๔/๓๖๖., อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๗๔๐/๓๙๘., ดุราละเยียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๗๑๐/๑๐๔๐.

ตาราง ๓.๕ แสดงการพิจารณาอริยาบถเดินโดยธาตุ ๔^{๔๓๖}

ระยะ	ช่วงการเดิน	บาลี	หนักเสมอกัน (สภาพ)		เบาเสมอกัน (สภาพ)	
			ปฐวีธาตุ	อาโปธาตุ	เตโชธาตุ	วาโยธาตุ
๑.	ยกขึ้นหนอ	อุทฺทธณะ	✗	✗	✓	✓
๒.	ยกหนอ	อติหฺรณะ	✗	✗	✓	✓
๓.	ย่างหนอ	วีสิตฺหฺรณะ	✗	✗	✓	✓
๔.	ลงหนอ	โวสสัชนะ	✓	✓	✗	✗
๕.	ถูกหนอ	สันนิกเขปนะ	✓	✓	✗	✗
๖.	กดหนอ	สันนิรุมภะ	✓	✓	✗	✗

หมายเหตุ: ✓ มีปริมาณมาก มีกำลังมาก

✗ มีปริมาณต่ำ มีกำลังน้อย

อันที่จริง คำว่า “หนอ” สามารถใช้กำหนดได้ทุกอริยาบถทั้งอริยาบถใหญ่คือ เดิน ยืน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย คือคู้เข้า เขยียดออก ฯลฯ^{๔๓๗} เช่นเมื่อนั่งกำหนดอาการท้องพองยุบว่า “พองหนอ ยุบหนอ” หรือ “นั่งหนอ ถูกหนอ” เมื่อลุกขึ้นกำหนด “ลุกขึ้นหนอ ลุกหนอ” เมื่อยืน กำหนด “ยืนหนอ ๆ”^{๔๓๘} เมื่อนอนกำหนดอาการท้องพองยุบว่า “พองหนอ ยุบหนอ”^{๔๓๙} เป็นต้น การนอนรวมถึงอริยาบถย่อยในชีวิตประจำวันก็กำหนดในลักษณะนี้เช่นเดียวกัน เช่น “เห็นหนอ ๆ”

^{๔๓๖} แสดงตามมติของการเดินจงกรม ๖ ระยะในทางปฏิบัติตามหลักวิปัสสนา

^{๔๓๗} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ทาง ๗ สาย (The Seven Paths), (กรุงเทพ ฯ: บริษัท แอ็ดวานซ์ อินเตอร์ พรีนติ้ง จำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๕๕-๖๙., และใน พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, จดตาโร สติปัญญา, หน้า ๒๕-๒๙., และใน พระราชสิทธิ มุนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร), หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพ ฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐-๒๒, ๒๘, ๓๐., และใน พระภิกษุญาณอาจารย์ พระปณิตตาภิกขุ, ความงามแห่งจิต The State of Mind Called Beautiful, (กรุงเทพ ฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๖-๑๔๘, ๑๕๓-๑๕๔., และใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น, (กรุงเทพ ฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑-๑๒., และใน เขมเย สยาดอ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ อาชิน ขนภาภิกขุ, วิปัสสนากรรมฐานไม่ยากอย่างที่คิด และปฏิบัติจนพบทาง เรื่องยากที่ต้องรู้, แปลโดย มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา, (กรุงเทพ ฯ: ม.ป.ท., ๒๕๕๗), หน้า ๔๑-๔๔, ๘๑-๘๘., และใน พระโสภณมหาเถระ (มหา สีสยาดอ), วิปัสสนาธุณี: หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗๗-๒๗๘.

^{๔๓๘} “วิธีปฏิบัติแบบวัดมหาธาตุ พระนคร” - ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ประเดิม โกมล, วิธีปฏิบัติ กรรมฐานแบบสำนักต่าง ๆ, (กรุงเทพ ฯ: ธนชาติและญาติมิตร, ๒๕๑๐), หน้า ๖-๑๒.

^{๔๓๙} พระมหาสี สยาดอ (Ven. Mahasi Sayadaw), คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เบื้องต้น Basic Meditation Instruction, แปลโดย ดร. ยาใจ ชูวิชา และคณะ, หน้า ๑๒.

“ไต่ยืนหนอ ๆ” “ไต่กลืนหนอ ๆ” “รู้สหนอ ๆ” “ถูกหนอ ๆ” “มองหนอ” “เห็นหนอ”^{๔๔๐} ดังนั้นเป็นต้นซึ่งผู้วิจัยจะอภิปรายเรื่องอิริยาบถย่อยไว้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นลำดับต่อไป

(๓) หมวดสัมปชัญญะ (สัมปชัญญะบรรพ)

หมวดสัมปชัญญะ กล่าวถึงการทำความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย^{๔๔๑} ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งหมดโดยรวมเอาอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน เข้าไว้ด้วย ในพระไตรปิฎก มหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ทำความรู้สึกตัวในการ ก้าวไป การถอยกลับ
 ทำความรู้สึกตัวในการ แลดู การเหลียวดู
 ทำความรู้สึกตัวในการ คู้เข้า การเหยียดออก
 ทำความรู้สึกตัวในการ ครองสังขมาภิ บาดร และจีวร
 ทำความรู้สึกตัวในการ ฉ้น การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
 ทำความรู้สึกตัวในการ ถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ
 ทำความรู้สึกตัวในการ เดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง^{๔๔๒}

การมีสัมปชัญญะรู้สึกตัวในอิริยาบถ เป็นการพิจารณาเห็นอิริยาบถในกายของตนด้วยสัมปชัญญะ ๔ ประการ คือ (๑) สาทถกสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่ามีประโยชน์) (๒) สปปายสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นสปปายะ) (๓) โคจรสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นโคจร) (๔) อสมโมหสัมปชัญญะ (รู้ชัดโดยไม่หลง)^{๔๔๓} เช่น การกำหนดว่า การคู้อวัยวะเข้า การเหยียดอวัยวะออก ย่อมมิได้ ด้วยการแผ่ไปของวาโยธาตุ อันเป็นการกระทำของจิต^{๔๔๔} ซึ่งมีลักษณะในการพิจารณาเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการพิจารณาอิริยาบถใหญ่ดังกล่าวก่อนหน้านี้แล้ว

(๔) หมวดสิ่งปฏิกุศล (ปฏิกุศลมนสิการบรรพ)

หมวดสิ่งปฏิกุศล กล่าวถึงการพิจารณาเห็นกายเต็มไปด้วยสิ่งไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ^{๔๔๕} ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ”^{๔๔๖} โดยตรัสอุปมาอวัยวะตามอาการ ๓๒ ภายในร่างกายมี ผม ขน เล็บ เป็นต้น มีมูตรเป็นที่สุด กับ “ถุงมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยรัญพิชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร”^{๔๔๗} เพื่อให้ภิกษุพิจารณาถึงความสกปรกโสโครกของกายหรือธาตุทั้ง ๔ นี้

^{๔๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑, ๘.

^{๔๔๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๙/๕๖., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

^{๔๔๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๙/๗๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

^{๔๔๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๖/๓๘๓., คูรายละเอียดยใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๐๒., ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๙/๒๖๙-๒๘๖., ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๘๘.

^{๔๔๔} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๗๔๐/๔๐๗.

^{๔๔๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕-๑๐๖/๕๖., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕-๑๐๖.

^{๔๔๖} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๐/๗๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕.

^{๔๔๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๐/๗๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๖.

(๕) หมวดธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ)

หมวดธาตุ กล่าวถึงการพิจารณาเห็นกายโดยความเป็นธาตุ ๔^{๔๔๘} หมายถึงการพิจารณาธาตุ ๔ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า จตุธาตุววัฏฐาน ซึ่งถือเป็นกัมมัฏฐาน ๑ ในจำนวนกัมมัฏฐาน ๔๐^{๔๔๙} เป็นการพิจารณากำหนดธาตุ ๔ ด้วยสติสัมปชัญญะ มองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปในกาย ตระหนักว่ากายนี้ก็สักว่ากาย มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ในคัมภีร์พระไตรปิฎก จตุธาตุสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่าธาตุมี ๔ ประการ^{๔๕๐} แม้ในพระสูตรอื่นๆ ก็เช่นกัน ตรัสว่ามหาภูตรูป “เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความผันแปรไปเป็นธรรมดา”^{๔๕๑} มีทุกข์โดยส่วนเดียว^{๔๕๒} ไม่ควรชื่นชม^{๔๕๓} แต่ควรรู้ชัดในความเกิด ความดับ ปฏิบัติให้ถึงความดับ ด้วยปัญญาดังที่ตรัสกับภิกษุว่า

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งรู้ชัดว่าโยธาตุ ความเกิดแห่งวาโยธาตุ ความดับแห่งวาโยธาตุ ปฏิบัติทำให้ถึงความดับแห่งวาโยธาตุ สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้น จัดว่าเป็นสมณะในหมู่สมณะ และจัดว่าเป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์ ทั้งท่านเหล่านั้นก็ทำให้แจ้งประโยชน์ของความเป็นสมณะ และประโยชน์ของความเป็นพราหมณ์ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”^{๔๕๔}

จากพระสูตร จตุธาตุววัฏฐานจึงจัดเป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน (หมวดที่ ๕ คือ ธาตุมนสิการบรรพ) ที่ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้ที่พระภาคทรงอุปมาธาตุ ๔ กับโคที่ถูกฆ่าแหละว่า

ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่^{๔๕๕}

จากพระสูตรที่ยกมาแสดง การสันนิษฐานด้วยสามารถเข้าไปกำหนดสภาวะ การกำหนดธาตุทั้ง ๔ ชื่อว่า จตุธาตุววัฏฐาน”^{๔๕๖} ต่อเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุ ความสำคัญว่าสัตว์จึงหายไป จิตก็ตั้งอยู่ด้วยดีโดยความเป็นธาตุอย่างเดียว^{๔๕๗} มีอานสงส์ทำให้เป็นผู้เพิกถอนสัตว์สัญญาเสียได้ เป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า มีพระนิพพานเป็นที่สุด^{๔๕๘} การกำหนดดังกล่าวนี้รวมไปถึงเรื่อง การกำหนดลักษณะของธาตุ มีเกาะกุม และเอบอาบเป็นต้น ตลอดจนเรื่องการกำหนด อากาโร ๔๒ คือ

^{๔๔๘} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๑/๕๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๔๔๙} ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๗๕/๙๕., ดูรายละเอียดใน ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๒๐๘/๓๐๖.

^{๔๕๐} ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๑๔/๑๖๓., ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๑๔/๒๐๖.

^{๔๕๑} ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๑๕/๑๖๔., ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๑๕/๒๐๖.

^{๔๕๒} ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๑๘/๑๖๗-๑๖๘., ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๑๘/๒๑๐.

^{๔๕๓} “ผู้ใดไม่ชื่นชมปฐวีธาตุ . . อาโปธาตุ . . เตโชธาตุ . . วาโยธาตุ ผู้นั้นชื่อว่าไม่ชื่นชมทุกข์ ผู้ใดไม่ชื่นชมทุกข์ เรากล่าวว่า ผู้นั้นหลุดพ้นจากทุกข์” - ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๑๙/๑๖๘., ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๑๙/๒๑๑.

^{๔๕๔} ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๒๓/๑๗๐., ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๒๓/๒๑๔.

^{๔๕๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑-๒๕๒., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๑/๘๐., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๑., ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๓๐๖/๖๑๘.

^{๔๕๖} วิสุทธิ. (ไทย) ๓๐๖/๖๑๗., ดูรายละเอียดใน วิมุตติ. (ไทย) ๒๔๑., สงคห. (ไทย) ๑๑/๑๐๑.

^{๔๕๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๐๕., ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๓๐๖/๖๑๗., และใน วิมุตติ. (ไทย) ๒๔๒.

^{๔๕๘} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๓๐๖/๖๔๕., และใน วิมุตติ. (ไทย) ๒๕๑.

ปฐวีธาตุโดยอาการ ๒๐ อาโปธาตุโดยอาการ ๑๒ เตโชธาตุโดยอาการ ๔ วาโยธาตุโดยอาการ ๖^{๔๕๙} อีกนัยหนึ่ง จตุธาตุววัฏฐาน หรือธาตุมนสิการบรรพ เป็นการกำหนดรู้ชัดในเรื่องระบบภายในร่างกายมนุษย์ในบริบทของ ธาตุ ๔ (มหาภูตรูป) นั้นเอง

นอกจากนั้น ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ปุณฺณาน ยังแสดงสภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ (ปัจจัย) ของมหาภูตรูป ๔ ดังนี้ “มหาภูตรูป ๔ เป็นปัจจัยแก่กันและกันโดยสหชาติปัจจัย (สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเกิดพร้อมกัน) ในปฏิสนธิขณะ^{๔๖๐} โดย อัญญมัญญปัจจัย (สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นปัจจัยแก่กันและกัน) ในปฏิสนธิขณะ^{๔๖๑} โดยนิสสยปัจจัย (สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะโดยความเป็นที่อาศัย) ในปฏิสนธิขณะ”^{๔๖๒} นั่นคือ ธาตุทั้ง ๔ บูรณาการเชื่อมโยงกันเป็นร่างกายมนุษย์ หลักฐานสำคัญต่างๆ ที่จะนำมาอภิปรายตามลำดับต่อไปนี้ พระพุทธโฆสจารย์และพระอุปัชฌายะต่างเห็นพ้องต้องกันและแสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค เริ่มจากความเสมอกันและไม่เสมอกันของธาตุ ๔ ว่า

ปฐวีธาตุ เข้ากันได้ อาโปธาตุ เพราะเป็นของหนักเหมือนกัน (สภาค)

เตโชธาตุ เข้ากันได้ วาโยธาตุ เพราะเป็นของเบาเหมือนกัน (สภาค)

ปฐวีธาตุ และ อาโปธาตุ เข้ากันไม่ได้กับ เตโชธาตุ และ วาโยธาตุ เพราะหนักเบาไม่เท่ากัน (วิสภาค)^{๔๖๓}

ตารางต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงความเสมอกัน (สภาค) และความไม่เสมอกัน (วิสภาค) ของธาตุ ๔

ตาราง ๓.๖ แสดงความเสมอกัน (สภาค) และความไม่เสมอกัน (วิสภาค) ของธาตุ ๔

	ปฐวีธาตุ	อาโปธาตุ	เตโชธาตุ	วาโยธาตุ
๑. ปฐวีธาตุ	-	✓	×	×
๒. อาโปธาตุ	✓	-	×	×
๓. เตโชธาตุ	×	×	-	✓
๔. วาโยธาตุ	×	×	✓	-

หมายเหตุ: ✓ ความเสมอกัน (สภาค)

× ความไม่เสมอกัน (วิสภาค)

^{๔๕๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๓๐๗/๖๒๑., ดุราลละเอียดใน วิมุตติ. (ไทย) ๒๔๓., และใน พระธัมมปาละเถระ, สัจจสังเขป, แปลโดย พระคันธสาราภิวรค์, (กรุงเทพ ฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๔๙., พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ วิมุตตสังคหะ ภูมิจตุกกะและปฏิสนธิจตุกกะ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพ ฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑๗.

^{๔๖๐} อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๖/๕., อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๖/๗.

^{๔๖๑} อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๗/๕., อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๗/๗.

^{๔๖๒} อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๘/๕., อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๘/๗.

^{๔๖๓} ดุราลละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๓๕๔/๖๔๑., และใน วิมุตติ. (ไทย) ๒๔๙.

ความเหมือนกันและความไม่เหมือนกันดังกล่าวส่งผลถึงความเป็นปัจจัยแก่กันและกันของธาตุ ๔ หรือเรียกว่า “การบูรณาการเข้าด้วยกันของธาตุ ๔” ดังหลักฐานว่า

ปฐวีธาตุ อันน้ำยึดไว้ อันไฟตามรักษา อันลมให้เคลื่อนไหว เป็นที่ตั้งอาศัยแห่งมหาภูตทั้ง ๓
อาโปธาตุ ตั้งอาศัยดิน อันไฟตามรักษา อันลมให้เคลื่อนไหว เป็นเครื่องยึดแห่งมหาภูตทั้ง ๓
เตโชธาตุ ตั้งอาศัยดิน อันน้ำยึดไว้ อันลมให้เคลื่อนไหว เป็นเครื่องอบอุ่นแห่งมหาภูตทั้ง ๓
วาโยธาตุ ตั้งอาศัยดิน อันน้ำยึดไว้ อันไฟให้อบอุ่น เป็นเหตุให้เคลื่อนไหวแห่งมหาภูตทั้ง ๓^{๔๖๔}
 ขอให้สังเกตตารางแสดงการบูรณาการเข้าด้วยกันของมหาภูตรูป ๔ ต่อไปนี้

ตาราง ๓.๗ แสดงการบูรณาการเข้าด้วยกันของมหาภูตรูป ๔

	ตั้งอาศัย ดิน	อันน้ำ ยึดไว้	อันไฟ ให้อบอุ่น	อันลม ให้เคลื่อนไหว	หน้าที่ต่อ มหาภูตรูป ๓ ที่เหลือ
๑. ปฐวีธาตุ	-	✓	✓	✓	เป็นที่ตั้งอาศัย
๒. อาโปธาตุ	✓	-	✓	✓	เป็นเครื่องยึด
๓. เตโชธาตุ	✓	✓	-	✓	เป็นเครื่องอบอุ่น
๔. วาโยธาตุ	✓	✓	✓	-	เป็นเหตุให้เคลื่อนไหว

ในที่สุด เมื่อนำธรรมชาติของมหาภูตรูปมาอธิบายร่างกายมนุษย์ ท่านอธิบายไว้ดังนี้ว่า “อนึ่ง ปฐวีธาตุ เป็นปัจจัยแห่งการยืนในเวลาก้าวไปและถอยกลับ ปฐวีธาตุผสมกับอาโปธาตุ เป็นปัจจัยให้ดำรงมั่น อาโปธาตุผสมกับปฐวีธาตุ เป็นปัจจัยมิให้กระจัดกระจาย เตโชธาตุผสมกับวาโยธาตุ เป็นปัจจัยให้ยกขึ้น วาโยธาตุผสมกับเตโชธาตุ เป็นปัจจัยให้เดินและวิ่งได้เร็ว”^{๔๖๕} ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง ๓.๘ แสดงการผสมกันของมหาภูตรูป ๔ ภายในร่างกายมนุษย์

	ผสมกับ	เป็นปัจจัย
๑. ปฐวีธาตุ	-	แห่งการยืนในเวลาก้าวไปและถอยกลับ
	อาโปธาตุ	ให้ดำรงมั่น
๒. อาโปธาตุ	ปฐวีธาตุ	มิให้กระจัดกระจาย
๓. เตโชธาตุ	วาโยธาตุ	ให้ยกขึ้น
๔. วาโยธาตุ	เตโชธาตุ	ให้เดินและวิ่งได้เร็ว

^{๔๖๔} ดุรายละเอียดยใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓๕๗/๖๔๒., และใน วิมุตติ. (ไทย) ๒๔๗.

^{๔๖๕} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓๕๙/๖๔๔., ดุรายละเอียดยใน วิมุตติ. (ไทย) ๒๔๖.

จากตาราง มีข้อสังเกตว่า ธาตุที่เป็นประธานเมื่อรวมกับธาตุอื่นแล้วจะแสดงหน้าที่ของตนออกมา ยกเว้นเตโชธาตุเท่านั้นจะแสดงน้ำหนักเบาของตนออกมา เช่นปฐวีธาตุ เมื่อผสมกับอาโปธาตุ จะแสดงหน้าที่อันเป็นที่ตั้ง (ทำให้ดำรงมั่น) อาโปธาตุ เมื่อผสมกับปฐวีธาตุ จะแสดงหน้าที่อันเป็นเครื่องยึด (ทำให้ไม่ให้กระจัดกระจาย) เตโชธาตุ (ธาตุเบา) ผสมกับวาโยธาตุ จะแสดงน้ำหนักอันเบา (ทำให้ยกขึ้น) วาโยธาตุผสมกับเตโชธาตุ จะแสดงหน้าที่อันเป็นเหตุให้เคลื่อนไหว (ทำให้เดินและวิ่งได้เร็ว)

(๖) หมวดปาฐา ๙ หมวด (นวสีวิกิการพ)

หมวดปาฐา ๙ หมวด กล่าวถึงการพิจารณากายโดยความเป็นซากศพสภาพต่างๆ กันใน ๙ ระยะเวลา เพื่อให้เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและดับ^{๔๖๖} กล่าวคือเป็นการพิจารณาร่างกายคือธาตุ ๔ ให้เห็นถึงความเป็นซากศพอันถูกทิ้งอยู่ในป่าช้าไว้คนสนใจ มีแต่คนที่รังเกียจในความเน่าเหม็น แบ่งออกเป็น ๙ กองคือ

- (๑) ซากศพเพิ่งตายในวันแรกๆ ศพก็ขึ้นอืด เขียวคล้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม
- (๒) ซากศพถูกสัตว์ต่างพากันรุมจิกกัดกิน
- (๓) ซากศพเป็นโครงกระดูกที่ยังมีเนื้อ เหลือแต่เลือด เอ็นรัดอยู่
- (๔) ซากศพเป็นโครงกระดูกที่ไม่มีเนื้อ เหลือแต่เลือด และเอ็นรัดอยู่
- (๕) ซากศพเป็นโครงกระดูกที่ไม่มีเนื้อและเลือด เหลือแต่เอ็นรัดอยู่
- (๖) ซากศพเป็นโครงกระดูกที่ไม่มีเอ็นรัดกระจายไปตามทิศต่าง ๆ
- (๗) ซากศพเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์
- (๘) ซากศพเป็นท่อนกระดูกกองอยู่เกิน ๑ ปี
- (๙) ซากศพเป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย^{๔๖๗}

กล่าวโดยสรุป กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปรับสภาพวิญญานธาตุหรือการพัฒนาจิตใจด้วยการกำหนดพิจารณาร่างกายอยู่เนืองๆ ภายใต้กรอบแห่งการพิจารณาทั้ง ๖ หมวดดังกล่าวแล้วทั้งหมด

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นความรู้สึก สุข ความรู้สึกทุกข์ และความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข ตามที่เสวยอยู่ในขณะนั้นๆ ๙ อย่างคือ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) อทุกขมสุขเวทนา (๔) สุขเวทนามีอามิส (๕) สุขเวทนาไม่มีอามิส (๖) ทุกขเวทนามีอามิส (๗) ทุกขเวทนาไม่มีอามิส (๘) อทุกขมสุขเวทนามีอามิส (๙) อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส^{๔๖๘} เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นการตั้งสติร่วมกับวิญญานธาตุเพื่อกำหนดพิจารณาเวทนา ๙ อย่างอยู่เนือง ๆ

^{๔๖๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๒/๕๗., และใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๙.

^{๔๖๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๒/๘๐-๘๑., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๙.

^{๔๖๘} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๓/๕๘., และใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนตามสภาวะต่างๆ ๑๖ ประการ ว่า (๑) จิตมีราคะ (๒) จิตปราศจากราคะ (๓) จิตมีโทสะ (๔) จิตปราศจากโทสะ (๕) จิตมีโมหะ (๖) จิตปราศจากโมหะ (๗) จิตหดหู่ (๘) จิตฟุ้งซ่าน (๙) จิตเป็นมหัคคตะ (๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ (๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (๑๓) จิตเป็นสมาธิ (๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ (๑๕) จิตหลุดพ้นแล้ว (๑๖) จิตไม่หลุดพ้น ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ^{๔๖๙} จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงเป็นการตั้งสติร่วมกับวิญญานธาตุเพื่อกำหนดพิจารณาคุณภาพของจิต ๑๖ สภาวะอยู่เนื่อง ๆ

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ (๑) หมวดนิรวณ^{๔๗๐} (๒) หมวดขันธ^{๔๗๑} (๓) หมวดอายตนะ^{๔๗๒} (๔) หมวดโพชฌงค์^{๔๗๓} (๕) หมวดสังขะ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร ตามที่เป็นจริงนั้นๆ เช่น มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้ อย่างไม่^{๔๗๔} ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นการตั้งสติร่วมกับวิญญานธาตุเพื่อกำหนดพิจารณาธรรม ๕ หมวดอยู่เนื่อง ๆ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดดูขยสัมพันธ์วิญญานธาตุคือการตั้งสติกำหนดพิจารณา กิจ ๔ ในสติปัฏฐานไว้ทั้งหมด ดังนั้น “สติ” จึงเป็นสาระสำคัญของระบบชีวิตที่มีส่วนสัมพันธ์กับร่างกาย (กาย) ความรู้สึก (เวทนา) จิตใจ (จิต) และสภาวะธรรมชาติ (ธรรม) คือ นิรวณ ขันธ อายตนะ โพชฌงค์ และสังขะ สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากในชีวิตประจำวันของเรามักมีเลสเกิดขึ้นตลอดเวลา เช่นในขณะที่เห็นและขณะที่ได้ยิน ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องเจริญสติในขณะที่เห็นและขณะที่ได้ยินเป็นต้น เพื่อป้องกันไม่ให้กิเลสมีโอกาสดังเกิด^{๔๗๕} เมื่อปฏิบัติอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนเกิดมรรคญาณผลญาณ ก็จะค่อยๆ ทำลายกิเลสจนหมดอย่างสิ้นเชิง อย่างไรก็ตามที่ การจัดดูขยสัมพันธ์วิญญานธาตุนี้เป็นวิธีปฏิบัติตนตามหลักกรรมหรือการกระทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรรมในปัจจุบันที่เป็นเหตุปัจจัยที่มนุษย์สามารถกระทำได้ตามหลักกฎแห่งกรรม (กรรมนิยาม)

ประเด็นสำคัญในที่นี้คือ การจัดดูขยสัมพันธ์วิญญานธาตุตามแนวสติปัฏฐานนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิธีการจัดดูขยสัมพันธ์ฯ ทั้ง ๕ วิธีการดังกล่าวแล้วก่อนหน้านี้ด้วย เนื่องจากเป็นบริบทที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย (ลมหายใจเข้าออก มหาภูตรูป อาหาร ไฟธาตุ อิริยาบถ และวิญญาน) ดังตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างกิจ ๔ ในสติปัฏฐาน กับการจัดดูขยสัมพันธ์ฯ ทั้ง ๖ ต่อไปนี้

^{๔๖๙} คุรยละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๔/๕๙., และใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๔๗๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๕/๖๐., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒-๑๑๓.

^{๔๗๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๖/๖๑., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๖/๑๑๔-๑๑๕.

^{๔๗๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๗/๖๑., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๗/๑๑๕-๑๑๖.

^{๔๗๓} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๘/๖๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๘/๑๑๖-๑๑๗.

^{๔๗๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๙/๖๓., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๙/๑๑๘.

^{๔๗๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวิญญูสงสาร, หน้า ๓๖๘.

ตาราง ๓.๙ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างกิจ ๔ ในสติปัฏฐาน กับการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ ทั้ง ๖

		กิจ ๔ ในสติปัฏฐาน								
การจัดดูดยสัมพันธ์ ฯ		๑. กายานุปัสสนา (๖ หมวด)						๒. เวทนานุปัสสนา	๓. จิตตานุปัสสนา	๔. ธรรมานุปัสสนา
		(๑) อานาปานบรรพ	(๒) อิริยาบถบรรพ	(๓) สัมปะติสัณนิเวสนะบรรพ	(๔) ปฏิภาณมสิการบรรพ	(๕) ธาตุมหะการบรรพ	(๖) นวสีวิการบรรพ			
๑.	ลมหายใจเข้าออก	✓	-	-	-	-	-	-	-	-
๒.	มหาภูตรูป	-	-	-	✓	✓	✓	-	-	-
๓.	อาหารที่กลืนกิน	-	-	-	-	-	-	-	-	-
๔.	ไฟธาตุ	-	-	-	-	✓	-	-	-	-
๕.	อิริยาบถ	-	✓	✓	-	-	-	-	-	-
๖.	วิญญานธาตุ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

จากตาราง หากนำกิจ ๔ ในสติปัฏฐานเป็นตัวตั้ง กิจแรกในสติปัฏฐานคือ “กายานุปัสสนา” หมวดที่ (๑) เกี่ยวกับวิธีการจัดดูดยสัมพันธ์ลมหายใจเข้าออก หมวดที่ (๒) (๓) เกี่ยวกับวิธีการจัดดูดยสัมพันธ์อิริยาบถ หมวดที่ (๔) (๖) เกี่ยวกับวิธีการจัดดูดยสัมพันธ์มหาภูตรูป หมวดที่ (๕) เกี่ยวกับวิธีการจัดดูดยสัมพันธ์ไฟธาตุ และไม่มีกิจใดในสติปัฏฐานที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับวิธีการจัดดูดยสัมพันธ์อาหาร^{๔๗๖} ที่สำคัญคือกิจในสติปัฏฐาน ๔ ประการทั้งหมด ตั้งแต่ “กายานุปัสสนา” ทั้ง ๖ หมวดที่กล่าวมา ไปจนถึง “ธรรมานุปัสสนา” เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดดูดยสัมพันธ์วิญญานธาตุ หรืออีกนัยหนึ่ง “การจัดดูดยสัมพันธ์วิญญานธาตุ คือการเจริญสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ หน้าที่คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้นเอง

กล่าวโดยสรุป การจัดดูดยสัมพันธ์วิญญานธาตุ นี้ มีสาระสำคัญอยู่ที่การเริ่มต้นบริหารที่จิตใจเป็นอันดับแรกเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่าง “สุขภาวะทางใจ” กับ “สุขภาวะทางกาย” ทั้งมิติที่เป็นภายในและภายนอก โดยมีข้อสังเกตว่า ดุยสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะที่เรียกว่า “ดุยสัมพันธ์ ๒ ชั้น” ดังนี้คือ

^{๔๗๖} “ถึงแม้ว่าวิธีการจัดดูดยสัมพันธ์อาหารทั้ง ๔ วิธี (โภชนมัตตัญญูตา, บริโภคตามแนวพระสารีบุตร, ปริณตโภช และอาหารปฏิกุศลสัญญา) จะไม่ปรากฏอยู่ในกิจใดๆ ในสติปัฏฐาน แต่ก็เป็นการใช้สติปัญญาเป็นพื้นฐานเช่นเดียวกัน” – ดูรายละเอียดใน บทนี้ หัวข้อ ๓.๑.๒.๓ “การจัดดูดยสัมพันธ์อาหาร” หน้า ๑๕๕.

(๑) **ดุลยสัมพันธ์ขั้นแรก** คือความสมดุลของระบบภายในร่างกายที่เกิดขึ้นกับแต่ละองค์ประกอบอันเนื่องมาจากการปฏิบัติตามมรรควิธีดังกล่าว เช่น “ลมหายใจเข้าออก” สมดุลเป็นปกติราบรื่นไม่ติดขัด “มหาภูตรูป” สัมพันธ์กันอย่างสมดุล ไม่กำเริบหรือพิการ “อาหารที่กลืนกิน” สมดุลอยู่ในปริมาณที่พอดีไม่น้อยเกินไปหรือไม่มากเกินไป “ไฟธาตุ” สมดุลคือ ไฟธาตุหรืออุณหภูมิกายนอกเหมาะสมแก่การย่อยไฟธาตุภายใน “อริยาบถ” สมดุลทั้งอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อย และ “วิญญานธาตุ” สมดุลคือเกิดสุขภาวะทางใจ

(๒) **ดุลยสัมพันธ์ขั้นสอง** คือความสมดุลของระบบภายในร่างกายที่เกิดขึ้นในภาพรวมเกิดดุลยสัมพันธ์ขึ้นระหว่างแต่ละปัจจัย กล่าวคือ ปัจจัยแต่ละอย่างมีศักยภาพในการทำงานร่วมกับปัจจัยอื่นๆ ได้อย่างพอดี ก่อเกิดดุลยสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน เช่น “มหาภูตรูป” คือธาตุ ๔ ของร่างกายต้องพอดีกับ “อาหารที่กลืนกิน” จนเกิดความสมดุลในระบบ ในทางกลับกัน “อาหารที่กลืนกิน” ก็ต้องพอดีกับ “มหาภูตรูป” คือธาตุ ๔ นอกจากนั้นยังจะต้องสัมพันธ์กับ “ลมหายใจเข้าออก” “ไฟธาตุ” “อริยาบถ” และ “วิญญานธาตุ” อันเป็นเครือข่ายของระบบภายในร่างกายมนุษย์ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด^{๔๗๗}

ท้ายที่สุด การอธิบายเรื่อง “การจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา” ตามที่อธิบายมาแล้วทั้งหมดทั้งประเด็นศึกษาเรื่องหลักการและวิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ยุติลงพร้อมกับการแสดงตารางสรุปหลักการและวิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ตามแนวพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้

ตาราง ๓.๑๐ สรุปหลักการและวิธีการจัดดูแลสัมพันธ์ฯ ตามแนวพระพุทธศาสนา

		หลักการ ฯ				วิธีการ ฯ						
	การจัด ดูแลสัมพันธ์	ธาตุภายใน		ธาตุภายนอก	ไม่สมดุล	ผลลัพธ์	สมดุล	วิธีการหลัก	สภาวะ	คุณนัย	กัมมทาน ๐๑	สติปัญญา
๑.	ลมหายใจ เข้าออก	ธาตุลม (อัสสาสะ ปัสสาสะ)		ธาตุลมใน บรรยากาศ	ลมหายใจหยุด	เจ็บไข้/ สิ้นชีวิต	สุขภาพดี/ ชีวิตดำรงอยู่	กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก	-	-	✓	✓
๒.	มหาภูตรูป	๒๐ / ๒๔ ธาตุน้ำ / ๒๔ ธาตุไฟ / ๒๔ ธาตุลม / ๒๔	ธาตุดิน ๒๐	ธาตุดิน	ปฐวีกำเริบ	กายแข็งกระด้าง	กายไม่แข็งกระด้าง	บริหารด้วยปัจจัย ๔	-	✓	-	-
			ธาตุน้ำ ๑๒	ธาตุน้ำ	อาโปกำเริบ	กายเน่าเปื่อยเน่า	เอิบอิ่ม/เปล่งปลั่ง					
			ธาตุไฟ ๔	ธาตุไฟ	เตโชกำเริบ	ตัวร้อน/เป็นไข้	ผิพรรณดี/ไม่เน่า					
			ธาตุลม ๖	ธาตุลม	วาโยกำเริบ	ไขข้อเส้นเอ็นขาด	เคลื่อนไหวได้ปกติ					
๓.	อาหาร ที่กลืนกิน	ธาตุดิน โอชารูป/อาหารใหม่/ อาหารเก่า		กวมึง การอาหาร	อาหารไม่พอดี อาหารให้โทษ	หนักเนื้อตัว ชูบผอม/ เวหนามาก/ เจ็บไข้/ อายุสั้น	เวทนาเบาบาง/ แก้ช้า/ อายุยืน/ ไม่ลงอบายภูมิ	(๑) รู้ประมาณในการบริโภค (๒) บริโภคแนวพระสารีบุตร (๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (๔) พิจารณาความปฏิกูล ฯ	✓	✓	✓	-
๔.	ไฟธาตุ	ธาตุไฟ ๔		ธาตุไฟ	เย็น-ร้อนจัด/ ฤดูเปลี่ยน	เจ็บไข้/ วิบัติ	สุขภาพดี/ ชีวิตดำรงอยู่	อุณหภูมิเหมาะสม	✓	-	✓	✓
๕.	อิริยาบถ	การเคลื่อนไหวอิริยาบถ ใหญ่/ย่อย/วิญญูติ		-	อิริยาบถไม่ สม่ำเสมอ	เจ็บไข้/ อายุสังขารขาด	สุขภาพดี/อายุยืน/ ต่ออายุสังขาร	บริหารอิริยาบถ ๔	✓	-	-	-
๖.	วิญญานธาตุ	ธาตุวิญญาน		-	วิญญานธาตุ ไม่สมดุล	ทุกข์ โทมนัส/ เจ็บป่วยกายใจ/ ปราศจากชีวิต (ตาย)	ดับทุกข์ โทมนัส / สุขภาพร่างกายจิตใจดี/ ชีวิตดำรงอยู่	ตั้งสติกำหนดพิจารณา (สติปัญญา)	-	-	✓	✓

๓.๒ การจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์

การศึกษาเรื่องการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ตามแนวการแพทย์ เป็นการทำความเข้าใจเรื่องปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตในเบื้องต้น เช่นเดียวกับการดำเนินเรื่องการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ตามแนวพระพุทธศาสนาที่ผ่านมา ดังนั้น ประเด็นศึกษาจึงมี ๒ ประเด็นต่อไปนี้ได้แก่ ๑) ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตตามแนวการแพทย์ ๒) การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ตามแนวการแพทย์

๓.๒.๑ ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตตามแนวการแพทย์

เนื่องจากมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งที่มีอาจแยกขาดออกจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้น เราจึงควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ดังที่ศาสตร์ด้านนิเวศวิทยากล่าวถึงหลักการสำคัญ (principles of ecology) ๖ ประการ ได้แก่ (๑) เครือข่าย (๒) วัฏจักร (๓) พลังงาน แสงอาทิตย์ (๔) ความเป็นหุ้นส่วน (๕) ความหลากหลาย (๖) ความสมดุลที่มีพลวัต ซึ่งล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพและการอยู่ดีมีสุขของเรา^{๔๗๘} ในระบบนิเวศ (ecosystem) ประกอบไปด้วย ผู้ผลิต ผู้บริโภค และผู้ย่อยสลาย^{๔๗๙} ในวัฏจักรของมัน ตามลำดับของโลกทางชีวภาพตั้งแต่ระดับยีน (genes) เซลล์ (cells) เนื้อเยื่อ (tissues) อวัยวะ (organs) สิ่งมีชีวิต (organisms) สปีชีส์ (species) ไปจนถึงระดับ โลกของสิ่งมีชีวิต (biosphere)^{๔๘๐} ซึ่งเป็นผลรวมทั้งหมดของระบบนิเวศหลายๆ ระบบบนโลกรวมกัน ความสัมพันธ์เชิงนิเวศนี้จะควบคุมการไหลเวียนของพลังงาน สารอาหาร และภูมิอากาศ ตลอดไปจนถึงระดับชั้นดาวเคราะห์ (planetary scale)^{๔๘๑} อีกนัยหนึ่ง สิ่งมีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิตทั้งหลายในระบบนิเวศล้วนปฏิสัมพันธ์กันโดยมี น้ำ อากาศ อาหาร อุณหภูมิ แร่ธาตุในดิน และแสงแดด^{๔๘๒} เป็นตัวแปรสำคัญในการดำรงชีวิตอยู่ของระบบชีวิต หรือเรียกว่า ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตซึ่งมี ๓ ประการหลัก^{๔๘๓} คือ (๑) อากาศ (๒) อาหาร (๓) อุณหภูมิ ตามลำดับ

^{๔๗๘} ดูรายละเอียดใน Fritjof Capra, *The Hidden Connections: Integrating the biological, cognitive and social dimensions of life into a science of sustainability*, (New York: Doubleday, 2002), p. 231., ฟริตจ็อฟ คาปรา, *โยงใยที่ซ่อนเร้น*, แปลโดย วิศิษฐ์-ณัฐพัส วังวิญญู และสว่าง พงศ์ศิริพัฒน์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ ฯ: บริษัท แปลนพรีนซ์ตั้ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๔๒-๓๔๓.

^{๔๗๙} R. D. Davic, H. H. Welsh, "On the Ecological Role of Salamanders", *Annual Review of Ecology and Systematics*, Vol. 35 (2004): 405-434.

^{๔๘๐} Nachomy Ohad, Shavit Ayelet, Smith, Justin, "Leibnizian organisms, nested individuals and units of selection", *Theory in Biosciences*, Vol. 121 No. 2 (2002): 205.

^{๔๘๑} Abir U Igamberdiev, P. J. Lea, "Land plants equilibrate O² and CO² concentrations in the atmosphere", *Photosynthesis Research*, Vol. 87 No. 2 (2006): 177-194.

^{๔๘๒} ดูรายละเอียดใน Chapin, F. Stuart, Pamela A. Matson, Harold A. Mooney, *Principles of Terrestrial Ecosystem Ecology*, (New York: Springer, 2002), p. 380.

^{๔๘๓} "อาหาร" หมายถึงถึง น้ำ และแร่ธาตุต่างๆ ในดิน, "อุณหภูมิ" หมายถึงถึง แสงแดด และพลังงานความร้อน ด้วยเช่นเดียวกัน

๓.๒.๑.๑ อากาศ

ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตอันดับแรกได้แก่ “อากาศ” หรือที่วิทยาการสมัยใหม่เรียกว่า ออกซิเจน (oxygen) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่เกื้อกูลให้ร่างกายสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนคือ “เมื่อร่างกายขาดออกซิเจนติดต่อกันภายในเวลาเพียงแค่ ๕ นาทีเท่านั้น ก็จะทำให้เซลล์สมองเริ่มตายลง”^{๔๘๔} อากาศจึงมีความสำคัญต่อกระบวนการสร้างเซลล์ภายในร่างกาย นอกจากนั้นอากาศยังมีความสำคัญต่อกระบวนการหายใจอีกด้วย กล่าวคือ “การเพิ่มระดับของออกซิเจน (oxygen) เข้มข้นในปอดจะช่วยขับไล่ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ออกจากฮีโมโกลบิน (hemoglobin)”^{๔๘๕} เป็นต้น

๓.๒.๑.๒ อาหาร

“อาหาร” เป็นปัจจัยเกื้อกูลที่สำคัญต่อระบบชีวิต ซึ่งหมายถึงสสารที่สามารถบริโภคเข้าสู่ร่างกายซึ่งประกอบไปด้วยสารอาหาร รวมถึงน้ำ และแร่ธาตุในดิน^{๔๘๖} จากการศึกษาในวิทยาการสมัยใหม่พบว่า “มนุษย์จะเสียชีวิตลงเมื่อขาดอาหารติดต่อกันเป็นเวลา ๘ อาทิตย์ และขาดน้ำเพียง ๓-๕ วัน”^{๔๘๗} นักนิเวศวิทยาจำแนกผู้บริโภคออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ (๑) ผู้บริโภคปฐมภูมิ (primary consumers) คือสิ่งมีชีวิตที่บริโภคพืชเป็นอาหาร (๒) ผู้บริโภคทุติยภูมิ (secondary consumers) คือสิ่งมีชีวิตที่บริโภคสัตว์กินพืชเป็นอาหาร (๓) ผู้บริโภคตติยภูมิ (tertiary consumers) คือสิ่งมีชีวิตที่บริโภคทั้งสัตว์กินพืชและสัตว์กินสัตว์เป็นอาหาร^{๔๘๘} สอดคล้องกับที่ สจิวต์ แอล พิมม์ (Stuart L. Pimm) กล่าวถึงห่วงโซ่อาหารที่กินความไปถึงกระบวนการเปลี่ยนถ่ายพลังงานหลากหลายชนิดภายใต้เครือข่ายที่เชื่อมโยงประสานต่อของชุมชนในระบบนิเวศ เขาอธิบายว่า

ห่วงโซ่อาหารเป็นต้นแบบของเครือข่ายทางระบบนิเวศ พืชที่ปกคลุมพื้นที่จะเปลี่ยนแปลงพลังงานแสงอาทิตย์ให้กลายเป็นพันธะชีวโมเลกุลอย่างง่ายของน้ำตาลในระหว่างกระบวนการ

^{๔๘๔} ดูรายละเอียดใน S. William A. Gunn, *Dictionary of Disaster Medicine and Humanitarian Relief*, 2nd ed., (New York: Springer, 2013), p. 19., T.S. Richmond, “Cerebral Resuscitation after Global Brain Ischemia”, *AACN Clinical Issues*, Vol. 8 No. 2 (May 1997): 171-181.

^{๔๘๕} ฮีโมโกลบิน เป็นเมทัลโลโปรตีนทำหน้าที่ขนส่งออกซิเจนที่มีธาตุเหล็กเป็นองค์ประกอบซึ่งมีอยู่ในเม็ดเลือดแดงของสัตว์มีกระดูกสันหลังและสัตว์อื่น ๆ, C.A. Piantadosi, “Carbon monoxide poisoning”, *Undersea & Hyperbaric Medicine: Journal of the Undersea and Hyperbaric Medical Society Inc*, Vol. 31 No. 1 (2004): 167-177.

^{๔๘๖} S. William A. Gunn, *Dictionary of Disaster Medicine and Humanitarian Relief*, p. 68.

^{๔๘๗} Professor’s House. *How Long Can A Person Survive Without Food*. [online]. source: <http://www.professorshouse.com/Food-Beverage/Topics/General/Articles/How-Long-Can-A-Person-Survive-Without-Food/> [1 May 2012].

^{๔๘๘} R. D. Davic, “Linking keystone species and functional groups: a new operational definition of the keystone species concept”, *Conservation Ecology*, Vol. 7 No. 1 (2003): R.11.

สังเคราะห์แสงของมัน. . . สายแห่งทางเดินอาหารอย่างง่ายจะย้ายจากสายพันธุ์โภชนาการพื้นฐานไปสู่ผู้บริโภคลำดับสุดท้ายนี้เรียกว่า ห่วงโซ่อาหาร ซึ่งซับซ้อนมากยิ่งขึ้นจากการเชื่อมโยงประสานกันของรูปแบบของห่วงโซ่อาหารขนาดใหญ่ของชุมชนในระบบนิเวศ^{๔๘๙}

สำหรับมนุษย์ ศาสตร์ด้านโภชนาการมนุษย์ (human nutrition) ระบุว่า มนุษย์ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคมาจากสัตว์กินพืชอย่างเดียวมาเป็นสัตว์ที่กินทุกสิ่งทุกอย่าง (omnivorous) มีความสามารถในการบริโภคที่หลากหลาย ได้ทั้งพืชและสัตว์^{๔๙๐} ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแหล่งอาหารที่มีอยู่ในภูมิภาคที่อาศัย รวมถึงความแตกต่างด้านศาสนาและวัฒนธรรม^{๔๙๑} มนุษย์จึงเป็นผู้บริโภคตติยภูมิ หรือผู้บริโภคลำดับสุดท้ายของห่วงโซ่อาหาร

จะอย่างไรก็ตามที่ สุขโภชนาการที่ดี (nutritional health) เป็นผลลัพธ์ที่มาจากความสมดุล (balance) ระหว่างธาตุอาหาร (nutrient) ที่บริโภคกับความต้องการของร่างกาย แต่หากขาดความสมดุลจะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร (malnutrition) ที่อาจมาจากการขาดแคลนอาหาร (undernutrition) และจากการบริโภคอาหารที่ไร้ประโยชน์อย่างฟุ่มเฟือย (overnutrition) ได้ทั้ง ๒ กรณี ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาเรื่องการเผาผลาญอาหาร (metabolic) และความเจ็บป่วย (pathological) พร้อมด้วยความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา อวัยวะที่ลดขนาดลง การทำงานของเนื้อเยื่อ น้ำหนักลด จนถึงขั้นเสียชีวิตจากโรคทางเดินอาหาร (gastrointestinal disease) ในที่สุด^{๔๙๒} ดังตัวอย่างภาวะขาดสารอาหารจากการขาดแคลนอาหารของเด็กในประเทศเอธิโอเปีย (Ethiopia)^{๔๙๓} และภาวะขาดสารอาหารจากอาหารที่ไร้ประโยชน์ในหมู่ประชากรบางกลุ่มเป็นโรคอ้วน (obesity) ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วซึ่งนำไปสู่ภาวะโรคแทรกซ้อนและเสียชีวิตเพิ่มขึ้น^{๔๙๔} ประชากรจำนวน ๓๕

^{๔๘๙} Stuart L. Pimm, **Food Webs: With a new Foreword**, (Chicago: University of Chicago Press, 2002), p. 258.

^{๔๙๐} ดูรายละเอียดใน H. Haenel, “Phylogenesis and nutrition”, **Nahrung**, Vol. 33 No. 9 (1989): 867-887.

^{๔๙๑} “Vegetarian Diets”, **Journal of the American Dietetic Association**. Vol. 103 No. 6 (June 2003): 748-765.

^{๔๙๒} Bhaskar Banerjee (ed.), **Nutritional Management of Digestive Disorders**, (Boca Raton: CRC Press Taylor & Francis Group, 2011), pp. 17-18.

^{๔๙๓} Zewditu Getahun, Kelbessa Urga, Timotewos Genebo et al., “Review of the status of malnutrition and trends in Ethiopia”, **Ethiopian Journal of Health Development**, Vol. 15 No. 2 (2001): 55-74., ดูรายละเอียดใน Eva Mydlikova, “The Impact of Poverty on Child Malnutrition and its Manifestations in Ethiopia”, **European Scientific Journal** (ESJ), (special ed. June 2013) No.2: 225-227., Fekadu Alemu, “Assessment of the impact of malnutrition on children at Dilla referral hospital and unity pediatric clinic, Ethiopia”, **International Journal of Nutrition and Metabolism**, Vol. 5 No. 6 (September 2013): 105-113.

^{๔๙๔} D. W. Haslam, W. P. James, “Obesity”, **The Lancet**, Vol. 366, (9492), (October, 2005): 1197-1209.

เปอร์เซ็นต์ในประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นโรคอ้วน นำไปสู่ “โรคอ้วนระบาด”^{๔๙๕} ดังนั้นอาหารจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ก่อกลไกให้แก่วิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่นเดียวกับปัจจัยก่อกลไกลำดับที่ ๓ ได้แก่ อุณหภูมิ ดังต่อไปนี้

๓.๒.๑.๓ อุณหภูมิ^{๔๙๖}

อุณหภูมิ คือ ความร้อนความเย็นทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่มีต้นกำเนิดมาจากพลังงานที่ถูกปล่อยมาจากดวงอาทิตย์อย่างสม่ำเสมอ เป็นผลมาจากปฏิกิริยานิวเคลียร์ในศูนย์กลางของดวงอาทิตย์เป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากมันก่อให้เกิดพลังงานสำหรับสิ่งมีชีวิตและสภาวะแวดล้อมบนโลกของเรา^{๔๙๗} อุณหภูมิ แสงแดด และพลังงานจึงมีความหมายเดียวกัน และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิต ดังที่ อัลลี ดับบลิว ซี และคณะ (Allee W.C et al.) กล่าวว่า

สิ่งมีชีวิตสามารถดำรงชีวิตภายใต้อุณหภูมิอันเหมาะสม ความร้อนจะส่งผลกระทบต่ออัตรา การเจริญเติบโต กิจกรรม ตลอดจนพฤติกรรมหลักๆ ของสิ่งมีชีวิต ความร้อนและอุณหภูมิมีส่วนสัมพันธ์อย่างยิ่งต่อกระบวนการเผาผลาญ. . . และสัมพันธ์กับอุณหภูมิความร้อนภายนอกสิ่งแวดล้อม^{๔๙๘}

ดังนั้น อุณหภูมิความร้อนภายนอกในสภาพแวดล้อมจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ดังที่ เจ ครีค เวนเทอร์ (J. Craig Venter) กล่าวว่า “สภาพแวดล้อมของสิ่งมีชีวิตมีความเป็น พิเศษที่สุดพอๆ กับรหัสพันธุกรรมของมัน (genetic code)”^{๔๙๙} ในทางกลับกัน อุณหภูมิความร้อน ภายในร่างกายมนุษย์ก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน “มนุษย์มีความสามารถในการรักษาความสม่ำเสมอของ อุณหภูมิในร่างกายไว้ได้ แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะเปลี่ยนแปลงไปก็ตาม”^{๕๐๐} จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า อุณหภูมิความร้อนทั้งภายในและภายนอกต่างก็มีความสำคัญแบบเป็นปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อุณหภูมิอันเหมาะสมทั้งภายในและภายนอกร่างกายจะส่งผลดีต่อการดำรงชีวิตมนุษย์

^{๔๙๕} V.A. Catenacci, J.O. Hill, H.R. Wyatt, “The obesity epidemic”, Clin. Chest Med, Vol. 30 No. 3 (September, 2009): 415-444.

^{๔๙๖} อุณหภูมิ รวมถึง แสงแดด และพลังงาน ด้วยเช่นเดียวกัน

^{๔๙๗} ดูรายละเอียดใน Fritjof Capra, The Tao of Physics: An exploration of the parallels between modern physics and Eastern mysticism, 3rd ed., (London: Flamingo, 1982), p. 85., ฟรีดจีฟ คาปรา, **เต๋าแห่งฟิสิกส์**, แปลโดย วเนช, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ ฯ: บริษัทสามัคคีสาร (ดอกหญ้า) จำกัด (มหาชน), ๒๕๓๖), หน้า ๘๓.

^{๔๙๘} W.C. Allee, O. Park, A.E. Emerson, T. Park, K.P. Schmidt, Principles of animal ecology, (Philadelphia: W. B. Saunders, Co., 1949), p. 837.

^{๔๙๙} J. Craig Venter, A Life Decoded: My Genome: My Life, (New York: Viking Penguin, 2007), pp. 3-4.

^{๕๐๐} Fritjof Capra, The Turning Point: Science, society and the rising culture, p. 284., ฟรีดจีฟ คาปรา, **จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ เล่ม ๓: มองความจริงด้วยทัศนะใหม่**, แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม, พระไพศาล วิสาโล, สันติสุข โสภณสิริ, รสนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์ มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕.

กล่าวโดยสรุป อากาศ อาหาร อุณหภูมิ เป็นปัจจัยเกื้อกูลที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของสรรพสัตว์ในวัฏจักรของระบบนิเวศ นอกจากนี้ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวานิช ยังให้ความสำคัญต่อปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ที่ล้วนมีอิทธิพลอย่างต่อเนื่องต่อระบบชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อมิติทางด้านจิตใจ และพฤติกรรม การแสดงออกของบุคคล เช่น ปัจจัยด้านการเลี้ยงดูในวัยเด็ก ทั้งในระดับครอบครัว สังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น วัฒนธรรม ขนบประเพณี ความเชื่อ จารีต ฯลฯ^{๕๐๑} ดังนั้น สารสำคัญจึงอยู่ หากเกิดความเข้าใจในกฎธรรมชาติเหล่านี้ มนุษย์ย่อมเข้าถึงความฉลาดในการบริหารความสมดุลของปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตทั้งหลายเหล่านี้ และย่อมเป็นหลักและวิธีการที่เหมาะสมในการจัดดุลยสัมพันธ์ให้กระบบภายในร่างกายมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

๓.๒.๒ การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ตามแนวการแพทย์^{๕๐๒}

การจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์ ทั้งการแพทย์ทางหลัก และการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ต่างก็มีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ทว่า มุ่งไปสู่เป้าหมายอย่างเดียวกันคือ “สุขภาพที่ดี” ตามคำจำกัดความที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization-WHO) ให้ไว้ใน ๓ ระดับ คือ (๑) ระดับร่างกาย (physical well-being) (๒) ระดับจิตใจ (mental well-being) (๓) ระดับสังคม (social well-being) [สิ่งแวดล้อม]^{๕๐๓} ซึ่งรวมจิตวิญญาณ (spiritual well-being) เข้าไว้ในลำดับสุดท้ายด้วย^{๕๐๔} การแพทย์ทางหลักมุ่งเน้นเป้าหมายในระดับร่างกายโดยกล่าวถึงทฤษฎีสำคัญ ๒ ทฤษฎีคือทฤษฎีภาวะธำรงดุล (homeostasis theory) และทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ (equilibrium theory) ส่วนการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกมุ่งเป้าหมายในระดับจิตใจ และระดับสังคมจิตวิญญาณด้วยวิธีบำบัดที่หลากหลาย

^{๕๐๑} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวานิช, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๕๐๒} “การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ตามแนวการแพทย์ มีขอบเขตที่ครอบคลุมเป้าหมายทั้ง ๓ ระดับ ได้แก่ (๑) ระดับร่างกาย (๒) ร่างกายและจิตใจ (๓) ร่างกายจิตใจและสิ่งแวดล้อม” - สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร. วัชรวิกรมจิตรเจริญ, ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖., ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ, ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖., ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวานิช, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๓ ธันวาคม ๒๕๕๖., พญ. คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์, ผู้ตรวจราชการกระทรวงยุติธรรม สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม, อดีตผู้อำนวยการสถาบันนิติวิทยาศาสตร์, ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๖.

^{๕๐๓} “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” - Constitution of the World Health Organization, Signed at the International Health Conference, New York, 22 July 1946. In Frank P. Grad, “The Preamble of the Constitution of the World Health Organization”, *Bulletin of the World Health Organization*, Vol. 80 No. 12 (2002): 981., World Health Organization, *Constitution of the World Health Organization, Basic Documents*, 45th ed., Supplement, (October 2006): 1.

^{๕๐๔} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวานิช, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

ในการอภิปรายจะจำแนกประเด็นศึกษาตามเป้าหมายทั้ง ๓ ระดับดังกล่าว คือ
 ๑) การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ระดับร่างกาย ๒) การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ระดับร่างกายและจิตใจ
 ๓) การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ระดับร่างกายจิตใจและสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ

๓.๒.๒.๑ การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ระดับร่างกาย

การแพทย์ทางหลักมีเป้าหมายของการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์อยู่ในระดับพื้นฐานทางร่างกาย กล่าวคือการมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันและความสามารถในการต้านทานโรค^{๕๐๕} การแพทย์ทางหลักมีคุณูปการอย่างยิ่งต่อมวลมนุษยชาติมาเป็นเวลานาน ทั้งเป็นศาสตร์ที่ได้รับการยอมรับในด้านปรัชญาการค้นคว้าหาความรู้ตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์อย่างเป็นระบบ และได้นำเสนอทฤษฎีที่เป็นองค์ความรู้พื้นฐานสำคัญเกี่ยวกับระบบชีวิต การทำงานรวมถึงความสัมพันธ์ภายในร่างกาย ตลอดจนถึงระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกบนฐานความคิดและภาษาทางวิทยาศาสตร์ ที่ครอบคลุมถึง ฟิสิกส์-เคมี และชีววิทยา การแพทย์ทางหลักนำเสนอทฤษฎีที่สำคัญ ๒ เรื่องดังที่กล่าวแล้วได้แก่ ๑) ความสมดุลตามทฤษฎีภาวะธำรงดุล (homeostasis theory) ในเชิงชีววิทยา (๒) ความสมดุลตามทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ (equilibrium theory) ในเชิง ฟิสิกส์-เคมี ตามลำดับดังต่อไปนี้

ก. ความสมดุลตามทฤษฎีภาวะธำรงดุล (homeostasis theory)

ทฤษฎีภาวะธำรงดุล เป็นทฤษฎีเชิงชีววิทยาที่มีจุดเริ่มต้นจากทฤษฎีของ คลาดี เบอร์นาร์ต (Claude Bernard)^{๕๐๖} ที่ว่า “การรักษาสภาวะเสถียรภาพ (stability) แห่งสภาวะแวดล้อมภายใน (milieu intérieur) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนพัฒนาการแห่งระบบประสาทอันซับซ้อน”^{๕๐๗} หลักการเรื่อง “ความคงที่ของสิ่งแวดล้อมภายใน” (the constancy of the internal environment) ของเขา อธิบายถึงสัมพันธ์ภาพแบบปิดและลึกซึ้งระหว่างหน่วยชีวิตกับสภาพแวดล้อม ในแต่ละหน่วยชีวิตจะมีสภาพแวดล้อมภายในซึ่งเนื้อเยื่อและอวัยวะอาศัยอยู่ หน่วยชีวิตที่สมบูรณ์จะมีสภาพแวดล้อมภายในที่เสถียรภาพโดยพื้นฐาน ถึงแม้ว่าสภาพแวดล้อมภายนอกจะผันผวนก็ตาม แนวคิดเรื่องเสถียรภาพของสภาพแวดล้อมภายในนี้ ภายหลังถูกพัฒนาเป็นแนวคิด

^{๕๐๕} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวาณิช, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๕๐๖} “คลาดี เบอร์นาร์ต (Claude Bernard) นักสรีรวิทยาชาวฝรั่งเศส ผู้ก่อตั้งสรีรศาสตร์ทดลองสมัยใหม่ (modern experimental physiology) มีชีวิตอยู่ในช่วงคริสต์ศักราช ๑,๘๑๓-๑,๘๗๘ แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด (Harvard University) ผู้นิยามศัพท์คำว่า “milieu intérieur” รู้จักกันดีในชื่อ ภาวะธำรงดุล (homeostasis)” - ดุราเยลเยียดใน Charles G. Gross, “Claude Bernard and the Constancy of the Internal Environment”, *The Neuroscientist*, Vol. 4 No. 5 (1998): 380.

^{๕๐๗} “the maintenance of the stability of the internal environment (milieu intérieur) is a prerequisite for the development of a complex nervous system” - Charles G. Gross, “Claude Bernard and the Constancy of the Internal Environment”, *The Neuroscientist*, Vol. 4 No. 5 (September 1998): 380.

สำคัญเรื่อง “ภาวะธำรงดุล” (homeostasis) โดย วอลเตอร์ แคนนอน (Walter Cannon)^{๕๐๘} ในปี ค.ศ. ๑๙๒๐^{๕๐๙} ซึ่งเป็นหลักการสำคัญหนึ่งของสรีรวิทยา คำว่า โฮมีโอสเตซิส (homeostasis) หมายถึง กระบวนการต่างๆ ทางสรีรวิทยาที่ช่วยควบคุมและรักษาความคงที่ของสภาวะแวดล้อมภายในของเซลล์หรือสิ่งมีชีวิตในระดับที่สมดุล ในแต่ละกระบวนการเกี่ยวข้องกับตัวตรวจจับทางความรู้สึก (sensory devices) ที่คอยตรวจสอบประเมินค่าตัวแปรเมื่อเกิดสภาวะไม่คงที่^{๕๑๐} ให้กลับคืนสู่อัตราที่ดีที่สุด (optimum rates)^{๕๑๑} เช่น ร่างกายมนุษย์จะรักษาความสม่ำเสมอของอุณหภูมิในร่างกายไว้ได้ แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะเปลี่ยนแปลงไปก็ตาม^{๕๑๒} รวมถึงการรักษาสมดุลของพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหาร (energy homeostasis)^{๕๑๓} ซึ่งมีระบบประสาทเป็นศูนย์กลางการกลายกระทำหน้าที่ควบคุมและสั่งการไปยังอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหมด ยกตัวอย่างเช่นเมื่อเกิดอาการหิว สมอลจะสั่งการให้รับประทานอาหาร และเมื่ออิ่ม (satiety) สมอลก็จะสั่งการให้หยุดรับประทาน อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยพบว่า ระบบประสาทจะรับรู้ความอิ่ม (จากการส่งสัญญาณจากกระเพาะอาหาร) ได้ช้ากว่าความเป็นจริง^{๕๑๔} กล่าวคือ หากเรารู้สึกว่าเกือบจะอิ่ม ก็หมายความว่าใน

^{๕๐๘} “วอลเตอร์ เบรดฟอร์ด แคนนอน (Walter Bradford Cannon) นักสรีรวิทยาชาวอเมริกัน มีชีวิตอยู่ในช่วงคริสต์ศักราช ๑,๘๗๑-๑,๙๔๕ ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์และหัวหน้าภาควิชาสรีรศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยการแพทย์ฮาร์เวิร์ด (Harvard Medical School) สนใจเป็นพิเศษในด้านวิทยาศาสตร์ชีวภาพ (biological sciences) จิตวิทยา (psychology) และปรัชญา (philosophy)” - ดุราลัยเอียดใน D. Fleming, “Walter Bradford Cannon”, **Dictionary of American Biography**, ed. by James WT, (New York: Charles Scribner’s Sons, 1973): 133-137., S. Benison, AC. Barger, “Walter Bradford Cannon”, **Dictionary of Scientific Biography**, ed. by Gillispie CC., Vol 15., (New York: Charles Scribner’s Sons, 1978): 71-77.

^{๕๐๙} Fritjof Capra, **The Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems**, (New York: Double Day, 1997), p. 24.

^{๕๑๐} M. Abercrombie, M. Hickman, M. L. Johnson et al., **The New Penguin Dictionary of Biology**, 8th ed., (London: Penguin Books Ltd., 1990), p. 274., ดุราลัยเอียดใน Heather Bateman, Ruth Hillmore, Daisy Jackson et al., **Dictionary of Medical Terms**, 4th ed., (London: A & C Black Publishers Ltd, 2007), p. 179., และใน Hershel Raff, Michael Levitzky, **Medical Physiology A Systems Approach**, (New York: McGraw-Hill, 2011), p. 1.

^{๕๑๑} John Daintith, Elizabeth Martin, **Oxford Dictionary of Science**, 6th ed., (New York: Oxford university Press Inc., 2010), p. 397.

^{๕๑๒} Fritjof Capra, **The Turning Point: Science, society and the rising culture**, p. 284., ฟริตจีฟ คาปร้า, **จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ เล่ม ๓: มองความจริงด้วยทัศนะใหม่**, หน้า ๓๕.

^{๕๑๓} Gregory J. Morton, James E. Blevins, Diana L. Williams et al., “Leptin action in the forebrain regulates the hindbrain response to satiety signals”, **The Journal of Clinical Investigation**, Vol. 115 No. 3 (March 2005): 703.

^{๕๑๔} ดุราลัยเอียดใน Chenghong Hu, Yoshitada Katagiri, Yoshiko Kato et al., “Brain Response to Aversive Taste for Investigating Taste Preference”, **Journal of Behavioral and Brain Science**, Vol. 4 (2014): 43-48., และใน Yuanqing Gao, Matthias H. Tschöp, Serge Luquet,

ความเป็นจริงปริมาณอาหารเท่าที่บริโภคอยู่ในขณะนั้นเพียงพอแล้วต่อความต้องการของร่างกาย^{๕๑๕} ดังนั้น วิธีการที่จะรับมือกับเรื่องนี้คือ “ควรหยุดบริโภคทันทีเมื่อรู้สึกว่าจะอิ่ม ไม่ควรบริโภคต่อไปจนเกิดความรู้สึกอิ่ม” ยิ่งไปกว่านั้น ร่างกายยังมีระบบควบคุมอัตโนมัติเกี่ยวกับการนอนหลับและการตื่น (sleep homeostasis)^{๕๑๖} จากบริเวณเล็กๆ ในสมองส่วนไฮโปทาลามัส (the suprachiasmatic nucleus-SCN) เรียกระบบควบคุมนี้ว่านาฬิกาเซอคาเดียน (circadian clock time)^{๕๑๗} นอกเหนือจากนี้ การแพทย์ทางหลักระบุว่าในผู้ใหญ่ (อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป) ควรนอนหลับเฉลี่ยประมาณ ๗-๙ ชั่วโมง^{๕๑๘}

อย่างไรก็ตาม หลักการเรื่องภาวะธำรงดุลจะกล่าวถึงประเด็นสำคัญ ๒ เรื่องได้แก่ ๑) ระบบปิดของหน่วยชีวิต (closed systems of living units) ๒) ระบบเปิดของหน่วยชีวิต (open systems of living units) ต่อไปนี้

๑. ระบบปิดของหน่วยชีวิต (closed systems of living units)

ระบบชีวิตประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อยคือหน่วยชีวิตจำนวนมาก หน่วยชีวิตเหล่านี้มีคุณลักษณะที่สำคัญ ๒ ประการ คือ (๑) การซ่อม (๒) การสร้าง “การซ่อม” คือการซ่อมบำรุงหน่วยชีวิตที่ทรุดโทรมเสื่อมสภาพเพื่อฟื้นฟูให้กลับคืนสภาพขึ้นมาใช้งานได้ใหม่จวบจนหน่วยชีวิตนั้นๆ เสื่อมสลายไป “การสร้าง” คือการสร้างและทวีจำนวนของหน่วยชีวิตขึ้นใหม่ทั้งหมด เรียกกิจกรรมหลัก ๒ อย่างนี้ว่า การสันดาป (metabolism) หรือการซ่อมสร้างชั้นเลิศ (super-repair) “การซ่อมสร้างชั้นเลิศ” นี้เป็นความสามารถในการสร้างตัวเอง (self-generation) กล่าวคือ แทนที่จะสร้างอวัยวะและ

“Hypothalamic Tanycytes: Gatekeepers to Metabolic Control”, *Cell Metabolism*, Vol. 19 No. 2 (February 2014): 173-175.

^{๕๑๕} ศาสตราจารย์ ดร. วชิระ งามจิตรเจริญ, ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, เสวนารับฟังความคิดเห็นสาธารณะของชุมชนเรื่อง แนวทางการจัดดุลย์สัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ, ๓๑ มกราคม ๒๕๕๗.

^{๕๑๖} Luoying Zhang, Chris R. Jones, Louis J. Ptacek et al., “The Genetics of the Human Circadian Clock”, *Advances in Genetics*, Vol. 74, (San Diego: Elsevier Inc., 2011): 242.

^{๕๑๗} Fred W. Turek, Phyllis C. Zee (eds.), “Regulation of Sleep and Circadian Rhythms”, *Lung Biology in Health and Disease*, Vol. 133, (New York: Marcel Dekker, 1999): V., Russell G. Foster, Mark W. Hankins, Stuart N. Peirson, “Light, Photoreceptors, and Circadian Clocks”, *Circadian rhythms : methods and protocols*, ed. by Ezio Rosato, (Totowa: Humana Press Inc., 2007): 3., Gianluca Tosini, Douglas G. McMahon, P. Michael Iuvone (eds.), “Introduction”, *The Retina and Circadian Rhythms*, (New York: Springer, 2014): 1.

^{๕๑๘} Melinda Smith, Lawrence Robinson, Robert Segal. **How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages, Lack of Sleep, and How to Get the Hours You Need.** [online]. source: <http://www.helpguide.org/life/sleeping.htm> [15 february 2014]., National Sleep Foundation. **How Much Sleep Do We Really Need ?.** [online]. source: <http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need> [15 february 2014].

เนื้อเยื่อทดแทนส่วนที่ถูกทำลายหรือเสื่อมสภาพ มันกลับสร้างหน่วยชีวิตขึ้นใหม่หมด^{๕๑๙} และนั่นคือคุณสมบัติด้านการสืบพันธุ์ของทุกชีวิต

อย่างไรก็ตาม การศึกษาจุลชีวศาสตร์ในเรื่องเซลล์ ซึ่งมีเยื่อหุ้มเซลล์เป็นลักษณะจำเพาะอย่างแรกของชีวิตเซลล์ ลักษณะจำเพาะที่สองก็คือ ธรรมชาติของกระบวนการสันดาปที่เกิดขึ้นภายในขอบเขตเซลล์ กระบวนการสันดาปนี้คือการซ่อมสร้างชั้นเลิศ ดังที่ ลินน์ มาร์กูลิส (Lynn Margulis) นักจุลชีววิทยาที่กล่าวว่า

“การสันดาป คือ กระบวนการซ่อมบำรุงตัวเองทางเคมีที่ดำเนินไปไม่รู้จบ ซึ่งเป็นเนื้อหาสาระของชีวิต. . . ชีวิตสร้าง ซ่อม และทวีจำนวนอย่างต่อเนื่อง ผ่านกระบวนการสันดาปที่ดำเนินไปไม่หยุดหย่อน และผ่านการไหลเวียนของสารเคมีและพลังงาน มีเพียงเซลล์และสิ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วยเซลล์เท่านั้นที่สันดาปได้”^{๕๒๐}

การซ่อมสร้างชั้นเลิศ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นการจัดการตนเองภายในระบบปิดของหน่วยชีวิต (closed systems of living units) ซึ่งอิมมานูเอล คานท์ (Immanuel Kant)^{๕๒๑} เป็นผู้แรกที่ใช้คำว่า “การจัดการตนเอง” (self-organization) โดยกล่าวว่า “เราต้องคิดถึงแต่ละส่วนในฐานะที่เป็นอวัยวะหนึ่งๆ ที่เป็นตัวสร้างส่วนอื่น ๆ. . . ดังนั้น หน่วยชีวิตจะเป็นทั้งสิ่งมีชีวิตที่ถูกจัดองค์กร (organized being) และเป็นทั้งสิ่งมีชีวิตที่จัดการตนเอง (self-organizing being)”^{๕๒๒} แบบระบบปิดภายในของหน่วยชีวิตทั้งหลาย

๒. ระบบเปิดของหน่วยชีวิต (open systems of living units)

นอกเหนือจากระบบปิดภายในของหน่วยชีวิตดังที่ได้กล่าวมาแล้ว หน่วยชีวิตยังมีลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งนั่นก็คือการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกแบบระบบเปิด^{๕๒๓} นอกจากนั้นยังมีความโน้มเอียงที่จะข้องเกี่ยวกับความสัมพันธ์หรืออาศัยอยู่ภายในอีกฝ่ายหนึ่ง (รวมถึงภาวะแบบปรสิต parasitism) ลิวอิส ทอมัส กล่าวว่า “ไม่มีสิ่งมีชีวิตใดๆ ที่อยู่ตามลำพัง ทุกชีวิตมี

^{๕๑๙} Ervin Laszlo, *The Systems View of the World*, (New York: Braziller, 1972), p. 42.

^{๕๒๐} Lynn Margulis, *Symbiotic Planet*, (New York: Basic Books, 1998), p. 63.

^{๕๒๑} “อิมมานูเอล คานท์ (Immanuel Kant) ปรัชญาเมธี และนักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมัน มีชีวิตอยู่ในช่วง ค.ศ. ๑,๗๒๔-๑,๘๐๔ (พ.ศ. ๒๒๖๗-๒๓๔๗) เป็นผู้สถาปนาลัทธิ จิตนิยมวิเคราะห (Critical Idealism) หรือ จิตนิยมอูตรภาพ (Transcendental Idealism) โดยเกิด ศึกษา และทำงานอยู่ที่เมืองโคนิกส์เบิร์ก (Königsberg) จนได้รับตำแหน่งศาสตราจารย์ของมหาวิทยาลัยในระหว่างปี ค.ศ. ๑,๗๗๐-๑,๗๙๖ (พ.ศ. ๒,๓๑๓-๒,๓๓๙)” - ดูรายละเอียดใน บุญมี แท่นแก้ว, *ปรัชญาตะวันตก (สมัยใหม่)*, (กรุงเทพฯ ฯ: โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๘.

^{๕๒๒} “We must think of each part as an organ, that produces the other parts (so that each reciprocally produces the other). . . Because of this, [the organism] will be both an organized and self-organizing being” - Immanuel Kant, *Critique of Judgment*, tr. W. G. Pluhar, (Indianapolis: Hackett, 1987), p. 253.

^{๕๒๓} “ระบบเปิด หมายถึง ระบบใดๆ ที่ไม่มีขอบเขตที่แข็งแรงปิดกั้นอยู่ ซึ่งเปิดโอกาสให้ข้อมูลและสสารจากสภาวะแวดล้อมของระบบไหลเข้าและไหลออกได้” - Mehdi Khosrow-Pour, *Dictionary of Information Science and Technology*, Vol. 2, 2 Vols., (Hershey: Idea Group Reference, 2007), p. 496.

ความเกี่ยวเนื่องและพึ่งพิงชีวิตอื่นๆ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง”^{๕๒๔} คำกล่าวนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาระบบนิเวศในหลายทศวรรษที่ผ่านมาที่ได้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยชีวิตมีลักษณะร่วมมือกันเป็นสำคัญ เห็นได้จากการอยู่ร่วมกัน การพึ่งพิงซึ่งกันและกัน และความสัมพันธ์แบบซิมไบโอซิส (symbiosis)^{๕๒๕} ในระดับต่างๆ กัน ถึงแม้จะมีการแข่งขัน แต่เมื่อมองให้กว้างขึ้นแล้วการแข่งขันนั้นก็มักอยู่ในขอบข่ายการร่วมมือกัน ระบบใหญ่จึงมีความสมดุลอยู่ได้^{๕๒๖} สอดคล้องกับทัศนะของ เลวิส โทมัส (Lewis Thomas) ที่ว่า “เขาไม่ได้ถูกเหวี่ยงออกไป ไม่ถูกทำร้ายและไม่ถูกข่มขู่ เขาเพียงแต่เลือกที่จะถอนตัวออกไปเท่านั้น”^{๕๒๗} ซึ่งนับเป็นคำอธิบายปรากฏการณ์ทางชีววิทยาที่หน่วยชีวิตปฏิสัมพันธ์กับสภาวะแวดล้อมแบบระบบเปิด

เมื่อพิจารณาถึงระบบปิด-เปิดของหน่วยชีวิต พบว่าการจัดการตัวเองแบบระบบปิด (closed systems) หมายถึงเครือข่ายปิดเพื่อการซ่อมสร้างตัวเอง ส่วนระบบเปิด (open systems) หมายถึงเปิดเพื่อการแลกเปลี่ยนสสารและพลังงานจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ไหลเวียนอยู่ตลอดเวลาเพื่อการดำรงชีวิต ในทางกลับกัน เซลล์ก็จะผลิตของเสียตลอดเวลาเหมือนสิ่งมีชีวิตทุกชนิด การไหลผ่านของสสารทั้งที่เป็นอาหารและของเสีย จึงเป็นตัวจัดวางตำแหน่งของสิ่งมีชีวิตต่างๆ ในข่ายใยอาหาร ดังคำกล่าวของ ลินน์ มาร์กุลิส (Lynn Margulis) ว่า “เซลล์เซลล์หนึ่งจะมีความสัมพันธ์กับเซลล์อื่นบางเซลล์โดยอัตโนมัติ เพราะมันจะปล่อยอะไรบางอย่างออกมา และเซลล์ตัวนั้นก็กินเข้าไป”^{๕๒๘} คล้ายกับคำอธิบายเรื่องสิ่งแวดล้อมของหน่วยชีวิตในเชิงฟิสิกส์-เคมีของ ทาลคอต พาร์สันส์ (Talcott Parsons) ว่า

สิ่งมีชีวิตจะมีการแลกเปลี่ยนเชิงฟิสิกส์-เคมีกับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา เช่น การถ่ายเทพลังงาน ความร้อน (to heat) การแลกเปลี่ยนเคมีกับอาหารที่บริโภคเข้าไป (food intake) การกำจัดของเสีย และการหายใจ กระบวนการต่างๆ เหล่านี้คือการจัดสมดุลสัมพันธ์ (equilibrium) ของ

^{๕๒๔} Lewis Thomas, *The Lives of a Cell*, (New York: Bantam, 1975), p. 6.

^{๕๒๕} “ซิมไบโอซิส (symbiosis) หมายถึง การอยู่ร่วมกันของสิ่งมีชีวิต ๒ ชนิด โดยเฉพาะที่ให้ประโยชน์ร่วมกัน” - ศ.ดร.วิทย์ เทียงบุรณธรรม, *Nation's Most Comprehensive Dictionaries: Medical Sciences Dictionary (พจนานุกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์)*, หน้า ๑๑๒๕., ตีพิมพ์โดยใน Larry L. Mai, Marcus Young Owl, M. Patricia Kersting, *The Cambridge Dictionary of Human Biology and Evolution*, (New York: Cambridge University Press, 2005), p. 514.

^{๕๒๖} Fritjof Capra, *The Turning Point: Science, society and the rising culture*, p. 279., ฟริตจ็อฟ คาปรั้า, *จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ เล่ม ๓: มองความจริงด้วยทัศนะใหม่*, หน้า ๒๖.

^{๕๒๗} “He is not thrown out, not outgamed, not outgunned ; he simply chooses to bow out.” - Lewis Thomas, *The Lives of a Cell*, p. 9.

^{๕๒๘} “The cell has an automatic relationship with somebody else. It leaks something, and somebody else will eat it.” - บทสนทนาส่วนตัวระหว่าง ฟริตจ็อฟ คาปรั้า (Fritjof Capra) และ ลินน์ มาร์กุลิส (Lynn Margulis), 1998 - Fritjof Capra, *The Hidden Connections: Integrating the biological, cognitive and social dimensions of life into a science of sustainability*, p. 13., ฟริตจ็อฟ คาปรั้า, *โยงใยที่ซ่อนเร้น*, หน้า ๔๓.

ระบบชีวิต หรือเรียกว่า เป็นคุณสมบัติในการรักษาขอบเขต (boundary-maintaining) ของสิ่งมีชีวิตในฐานะที่เป็นระบบเชิงฟิสิกส์-เคมี^{๕๒๙}

เขาอธิบายต่อไปว่า “กระบวนการต่างๆ ในการรักษาดุลยภาพ (equilibrating processes) ของระบบชีวิตจะมีเข้าไปมีส่วนสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด”^{๕๓๐} ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของระบบเปิดของสิ่งมีชีวิตในความพยายามที่จะดำรงชีวิตและทำงานโดยอาศัยปฏิกิริยาสัมพันธ์อย่างเข้มข้นกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งก็ประกอบไปด้วยหน่วยชีวิตเป็นบางส่วนด้วยเช่นกัน ดังนั้นชีวลัย (biosphere) อันได้แก่ระบบนิเวศในพิภพของเรา จึงเป็นโยงใยของสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตที่สัมพันธ์เกี่ยวโยงอย่างกลมกลืนยิ่งและไม่หยุดนิ่ง ถึงแม้ว่าโยงใยนี้จะอยู่หลายระดับ แต่ปฏิกิริยาสัมพันธ์และการพึ่งพิงซึ่งกันและกันก็เกิดขึ้นในทุกระดับ^{๕๓๑} นับเป็นคำอธิบายเรื่องระบบปิดและระบบเปิดของระบบชีวิตในเรื่องความสมดุลตามกรอบของทฤษฎี “ภาวะธำรงดุล” ในเชิงชีววิทยา

ข. ความสมดุลตามทฤษฎีดุลยภาพ (equilibrium theory)

ในขณะที่ทฤษฎี “ภาวะธำรงดุล” ในเชิงชีววิทยานำหลักการเรื่องการรักษาสสมดุลของสถานะที่เป็นระบบปิดและระบบเปิดของหน่วยชีวิต แต่ทว่า ทฤษฎีดุลยภาพ จะอธิบายถึงภาวะดุลยภาพ (equilibrium) ในเชิงฟิสิกส์-เคมี กล่าวคือ ระบบชีวิตมีเครือข่ายสร้างและจัดการตนเองในเชิงระบบปิด (closed systems) และมีการแลกเปลี่ยนสสารและพลังงานกับสิ่งแวดล้อมในเชิงระบบเปิด (open systems) หากมองจากแง่มุมนี้อาจทำให้เข้าใจได้ว่าสิ่งมีชีวิตคล้ายเครื่องจักรกล ทว่าการทำงานของสิ่งมีชีวิตผิดจากการทำงานของเครื่องจักรกลมาก ด้วยความเป็นระบบเปิด การที่จะมีชีวิตอยู่ได้มันต้องแลกเปลี่ยนพลังงานและสสารกับสิ่งแวดล้อมไม่หยุดหย่อน การแลกเปลี่ยนนี้รวมถึงการรับเอาโครงสร้างที่เป็นระเบียบ เช่น อาหาร เพื่อย่อยสลาย และนำบางส่วนไปใช้ในการดำรงรักษาหรือเสริมสร้างระเบียบของหน่วยชีวิต เรียกกระบวนการนี้ว่าเมตาบอลิซึม (metabolism) คือกระบวนการที่ทำให้ระบบยังคงอยู่ในสถานะไม่สมดุล (nonequilibrium) เพื่อที่จะได้อยู่ในสถานะทำงานอยู่เสมอ ความไม่สมดุลจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ขาดไม่ได้สำหรับการจัดระเบียบตัวเอง หน่วยชีวิตจึงเป็นระบบเปิดที่ทำงานหนีห่างจากภาวะสมดุล (equilibrium) ตลอดเวลา^{๕๓๒}

หลักการเรื่องภาวะสมดุลดังกล่าว อาจขัดแย้งต่อความเข้าใจเดิมๆ ที่มีอยู่ว่า ภาวะสมดุล (equilibrium) น่าจะเป็นเป้าหมายให้แก่ทุกหน่วยชีวิตทุกหน่วยได้จัดระเบียบตัวเองเพื่อไปให้ถึง แต่ในทางตรงกันข้าม หน่วยชีวิตต่างหนีห่างจากภาวะสมดุลดังกล่าวนี้ตลอดเวลา เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ? ข้อนี้ฟริตจ็อฟ คาปรา (Fritjof Capra) ตอบคำถามได้อย่างน่าสนใจว่า

สิ่งมีชีวิตถูกกำหนดโดยการไหลเวียนอย่างต่อเนื่องและการเปลี่ยนแปลงในการเผาผลาญอาหาร (metabolism) ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาเคมีนับพัน จุดสมดุล (equilibrium) ทางเคมีและอุณหภูมิก่อเกิดขึ้นเมื่อกระบวนการต่างๆ เหล่านี้หยุดชั่วคราว กล่าวอีกนัยก็คือ หน่วยชีวิต

^{๕๒๙} ดูรายละเอียดใน Talcott Parsons, *The Social System*, p. 364.

^{๕๓๐} Op.cit.

^{๕๓๑} Fritjof Capra, *The Turning Point: Science, society and the rising culture*, p. 275., ฟริตจ็อฟ คาปรา, *จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ เล่ม ๓: มองความจริงด้วยทัศนะใหม่*, หน้า ๑๙.

^{๕๓๒} Ibid., p. 270., เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

ในจุดสมดุลก็คือหน่วยชีวิตที่ตายแล้ว สิ่งมีชีวิตจะรักษาตัวมันเองอย่างต่อเนื่องในภาวะที่ไกลจากจุดสมดุลซึ่งเป็นสภาวะของชีวิต แม้จะแตกต่างกันอย่างมากจากจุดสมดุลก็ตาม สภาวะดังกล่าวนี้ก็มี “เสถียรภาพ” (stable) ตลอดช่วงเวลาอันยาวนาน^{๕๓๓}

คำตอบที่ได้นี้สอดคล้องกับ ดับบลิว จอห์น ไดมอนด์ (W. John Diamond) ที่เรียกภาวะสมดุลในอุดมคติของมนุษย์ว่า “ภาวะธำรงพลวัตสมดุล” (homeodynamic equilibrium) ภาวะที่คาดหวังได้คือ “ภาวะกึ่งคงที่” (semi-steady state) เท่านั้น แต่สำหรับภาวะสมดุลทางเคมี (chemical equilibrium) หรือเรียกว่าเอนโทรปีสูงสุด (maximized entropy)^{๕๓๔} ไม่เคยเกิดขึ้นในระบบชีวิต หรือกล่าวอีกนัยได้ว่า “ระบบจะสมดุลได้ต่อเมื่อสิ่งมีชีวิตนั้นตายแล้ว”^{๕๓๕}

หลักฐานดังกล่าวเป็นที่ปรากฏชัดเจนว่า จุดสมดุล (equilibrium) ที่กล่าวถึงในที่นี้ คือจุดสมดุลทางเคมีและอุณหภูมิจึงมีความแตกต่างเป็นอย่างมากกับจุดสมดุลในความเข้าใจของเราและอาจนำมาซึ่งความสับสนได้ ประเด็นนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า จุดสมดุลทางเคมีและอุณหภูมิจึง (chemical and thermal equilibrium) นี้ แท้จริงคือความสมดุลของอินทรีย์ภาพ หรือเป็นความสมดุลในเชิงสสารและพลังงานของสิ่งที่ไม่มีชีวิต ดังนั้น การทำความเข้าใจหลักการเรื่องจุดสมดุลดังกล่าวนี้ย่อมจะตอบคำถามที่มีในใจได้ว่า เพราะเหตุใด หน่วยชีวิตจึงต้องหนีจากภาวะสมดุลนี้อยู่ตลอดเวลา จะอย่างไรก็ตามที่ ความสมดุล (equilibrium) ดังกล่าวมิได้ถูกจำกัดเพื่อใช้อธิบายอินทรีย์ภาพ เท่านั้น แต่ยังอาจนำมาอธิบายปรากฏการณ์สมดุลพลวัต (dynamic equilibrium) ทางอินทรีย์ภาพของหน่วยชีวิตได้ด้วยเช่นเดียวกัน

หากย้อนกลับไปในอดีต ช่วงปี ค.ศ. ๑๙๖๐ เป็นต้นมา อิลยา ปรีโกจิน (Ilya Prigogine) ได้พัฒนาทฤษฎีใหม่เกี่ยวกับเรื่องอุณหพลศาสตร์แบบไม่เป็นเส้นตรง (nonlinear thermodynamics) เพื่อที่จะอธิบายปรากฏการณ์การจัดการตนเองในระบบเปิดไกลจากภาวะดุลยภาพ (open systems far from equilibrium) ทฤษฎีอุณหพลศาสตร์แบบเดิม (classical

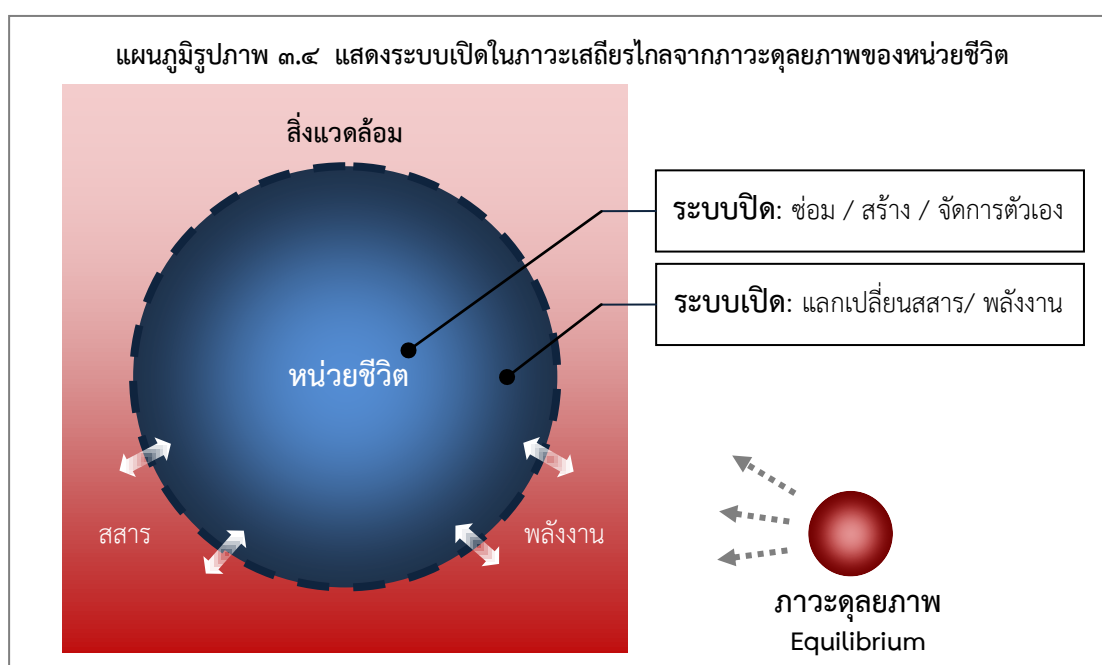
^{๕๓๓} “A living organism is characterized by continual flow and change in its metabolism, involving thousands of chemical reactions. Chemical and thermal equilibrium exists when all these processes come to a halt. In other words, an organism in equilibrium is a dead organism. Living organisms continually maintain themselves in a state far from equilibrium, which is the state of life. Although very different from equilibrium, this state is nevertheless stable over long periods of time” - Fritjof Capra, **The Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems**, p. 181.

^{๕๓๔} “เอนโทรปี (entropy) คือ การคำนวณหาระดับหรือแนวโน้มที่นำไปสู่การล่มสลายของระบบในทางฟิสิกส์ถือเป็นกฎข้อที่ ๒ ของทฤษฎีอุณหพลศาสตร์ที่กล่าวว่า เอนโทรปีของเอกภพมีความโน้มเอียงไปสู่จำนวนที่สูงที่สุด - the entropy of the universe tends to a maximum” - Mehdi Khosrow-Pour, **Dictionary of Information Science and Technology**, Vol. 1, 2 Vols., (Hershey: Idea Group Reference, 2007), p. 236., ดูรายละเอียดใน John Lackie (ed.), **Chambers Dictionary of Science and Technology**, (Edinburgh: Chambers Harrap Publishers Ltd., 2007), p. 419.

^{๕๓๕} W. John Diamond (ed.), **The Clinical Practice of Complementary Alternative and Western Medicine**, (Boca Raton: CRC Press, 2001), p. 23., ดูรายละเอียดใน John Daintith, Elizabeth Martin, **Oxford Dictionary of Science**, p. 296.

thermodynamics) นำไปสู่หลักการของ “โครงสร้างแห่งภาวะดุลยภาพ” (equilibrium structures) เช่นตัวอย่างของผลึกแก้วคริสตัล^{๕๓๖} ที่มีความแตกต่างจากโครงสร้างของหน่วยชีวิตอย่างสิ้นเชิง

จากประเด็นที่ได้อภิปรายมาทั้งหมดนี้ ทำให้เราเข้าใจว่า หน่วยชีวิตมีการจัดการตัวเองแบบระบบปิดที่ถูกตัดสินด้วยภาวะของดุลยภาพทางเคมี ในขณะที่ “ระบบเปิด” จะยังคงรักษาระบบไว้ให้ไกลห่างจากภาวะดุลยภาพ (far from equilibrium) เรียกว่า “ภาวะเสถียร” (steady state) ซึ่งมีลักษณะสั่นไหวและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ภาษาเยอรมันว่า “fließgleichgewicht” เรียกภาวะนี้ว่า โรลลิง บาลานซ์ (rowing balance) เพื่ออธิบายภาวะของสมดุลพลวัต (dynamic balance) ทฤษฎีอุณหพลศาสตร์แบบเดิมนั้น (classical thermodynamics) เป็นเรื่องของระบบปิดที่ (หรือใกล้เคียง) ภาวะดุลยภาพ ซึ่งไม่เหมาะแก่การอธิบายระบบเปิดในภาวะเสถียรไกลจากภาวะดุลยภาพ^{๕๓๗} ของหน่วยชีวิต อย่างไรก็ตาม หากนำเสนอเป็นแผนภูมิรูปภาพ จะได้แผนภูมิรูปภาพแสดงระบบเปิดในภาวะเสถียรไกลจากภาวะดุลยภาพของหน่วยชีวิต ดังต่อไปนี้



^{๕๓๖} Ilya Prigogine, Isabelle Stengers, **Order out of Chaos**, p. 143.

^{๕๓๗} “Unlike closed systems, which settle into a state of thermal equilibrium, open systems maintain themselves far from equilibrium in this “steady state” characterized by continual flow and change. Bertalanffy coined the German term Fließgleichgewicht (“Rowing balance”) to describe such a state of dynamic balance. . . classical thermodynamics, which deals with closed systems at or near equilibrium, is inappropriate to describe open systems in steady states far from equilibrium.” - Fritjof Capra, **The Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems**, p. 48.

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดดุลยภาพสัมพัทธ์ ระดับร่างกายก็คือความสามารถของร่างกายในการรักษา “ภาวะธำรงดุล” (homeostasis) เชิงชีววิทยา และ “ภาวะธำรงพลวัตสมดุล” (homeodynamic equilibrium) เชิงฟิสิกส์-เคมี เรียกว่า “ดุลยภาพสัมพัทธ์ระดับสุขภาพร่างกาย” (healthy equilibrium)^{๕๓๘} นั่นเอง แต่จะอย่างไรก็ตามที่ การศึกษาในศตวรรษที่ ๒๑ นี้ นักวิทยาศาสตร์ยังต้องเผชิญหน้ากับปัญหาความซับซ้อนในระบบทางชีววิทยาอยู่ ซึ่งต้องสร้างรากฐานในเรื่องการบูรณาการความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกัน มากกว่าการไหลตามระบบคิดเชิงลดทอนไปสู่ส่วนประกอบระดับโมเลกุลด้วยวิธีการเดิม ๆ^{๕๓๙} ดังความพยายามของศาสตราจารย์ เดนิส โนเบิล (Denis Noble)^{๕๔๐} ในการอธิบายระบบชีวิตตั้งแต่ระดับยีนส์ (genes) โปรตีน (proteins) เส้นทาง (pathways) กลไกของอนุเซลล์ (sub-cellular mechanisms) เซลล์ (cells) เนื้อเยื่อ (tissues) อวัยวะ (organs) และสิ่งมีชีวิต (organism) ความสัมพันธ์เหล่านี้เป็นแบบไม่เป็นเส้นตรง (non-linear) ดังนั้น จึงจำเป็นต้องจำลองแบบให้คลุมเพื่อวิเคราะห์ปฏิกิริยาต่างๆ ระหว่างแต่ละระดับ^{๕๔๑} เนื่องจากระบบที่มีชีวิตมิใช่ ทัวริงแมชีน (turing machines) หากเปรียบดังเครื่องจักรที่สามารถปฏิสัมพันธ์ได้^{๕๔๒} เราจึงต้องวิเคราะห์กระบวนการที่เกี่ยวข้องกันเหมือนการทำงานในสิ่งมีชีวิตนี้ ภายใต้สิ่งแวดล้อม รวมไปถึงสภาวะแวดล้อมทางสังคมด้วย^{๕๔๓} ซึ่งเป็นการเปิดทางให้แก่การจัดดุลยภาพสัมพัทธ์ ระดับร่างกายและจิตใจ ดังที่จะอภิปรายเป็นลำดับต่อไป

๓.๒.๒.๒ การจัดดุลยภาพสัมพัทธ์ ระดับร่างกายและจิตใจ

การแพทย์ทางหลักเป็นแนวทางการรักษาโรคโดยตั้งอยู่บนฐานคิดของจักรกลนิยม และเป็นกระแสการรักษาโรคกระแสหลักที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมาเป็นเวลายาวนาน อย่างไรก็ตาม การแพทย์ทางหลักยังขาดมิติที่สมบูรณ์ในเรื่องการอธิบายสัมพันธ์ภาพระหว่างจิตใจกับร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ มาถึงในยุคสมัยปัจจุบัน การแพทย์องค์รวม (holistic medicine) กำลังได้รับความ

^{๕๓๘} “Healthy Equilibrium-Health depends on our ability to maintain a condition of homeostasis or dynamic equilibrium in the body” - Michio Kushi, Edward Esko, **The Macrobiotic Approach to Cancer**, (New York: Avery, 1991), p. 46.

^{๕๓๙} Denis Noble, “The Music of Life: a systems biology view of Buddhist concepts of the self/no-self”, in **The journal of the International Association of Buddhist Universities (JIABU)**, Chief ed. By Ven. Khammai Dhammasami, Vol. 1 (2008): 93.

^{๕๔๐} “ศาสตราจารย์กิตติคุณ เดนิส โนเบิล (Denis Noble) ด้านสรีรวิทยาระบบหัวใจร่วมหลอดเลือด หนึ่งในผู้นำของนักชีววิทยาเชิงระบบ (Systems Biology)” - University of Oxford. Department of Physiology Anatomy and Genetics. **Denis Noble CBE FRS FMedSci**. [online]. source: http://www.dpag.ox.ac.uk/academic_staff/denis_noble [13 August 2013].

^{๕๔๑} Denis Noble, “Modeling the Heart”, **Physiology**, Vol. 19: 191-197.

^{๕๔๒} ดูรายละเอียดใน Neuman, Y., **Reviving the Living: Meaning Making in Living Systems**, (Amsterdam and Oxford: Elsevier, 2008), p. 176.

^{๕๔๓} Denis Noble, “The Music of Life: a systems biology view of Buddhist concepts of the self/no-self”, in **The journal of the International Association of Buddhist Universities (JIABU)**: 104.

สนใจอย่างแพร่หลายด้วยการมุ่งเน้นไปที่มิติดังกล่าวคือความเชื่อมโยงระหว่างจิตใจกับร่างกาย และมีเป้าหมายอยู่ที่ความสำเร็จในการรักษาสุขภาพร่างกายที่ดีมากกว่าแค่การขจัดโรคเป็นหลักและวิธีการที่รู้จักกันในชื่อ “แพทย์ทางเลือก” (alternative medicine)^{๕๔๔} หรือ “การแพทย์ทางเลือกเสริมและทางเลือก” (Complementary and Alternative Medicine-CAM)^{๕๔๕} บางครั้งเรียกการแพทย์เหล่านี้ว่าการแพทย์บูรณาการ (Integrative Medicine-IM) คือเป็นการบูรณาการแพทย์แผนปัจจุบัน (conventional medicine) เข้ากับการบำบัดรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือกเสริมและทางเลือก (Complementary and Alternative Medicine-CAM)^{๕๔๖} โดยมองเรื่องความสมดุล (balance)^{๕๔๗} และมีทัศนคติการมองธรรมชาติที่เป็นแบบกระบวนระบบมากขึ้น โดยมีพื้นฐานอยู่บนแนวคิดที่ว่า “จิตใจและชีวิตได้เชื่อมประสานเข้ากันอย่างไม้อาจแบ่งแยกได้ โดยที่จิตใจ หรือ กระบวนการทางจิตเจ้านั้นดำรงอยู่ภายในสสารทุกระดับของชีวิต”^{๕๔๘} และปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจ (Mind-body interactions) เป็นการสื่อสารแบบสองทาง กล่าวคือ การรับรู้ (perceptions) และอารมณ์ (emotions) ของจิตใจ (mind) จะมีอิทธิพลต่อการทำงานของร่างกาย ในทางตรงกันข้าม ภาวะทางกายภาพ (physiological states) ก็มีอิทธิพลต่อภาวะทางจิตใจ (mental state) และอารมณ์ (mood) ผ่านทางระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system)^{๕๔๙} จากการศึกษาพบว่า

^{๕๔๔} “In recent years, there has been a resurgence of interest in holistic medicine that emphasizes the connection between mind and body. Aimed at achieving and maintaining good health rather than just eliminating disease, this approach has come to be known as alternative medicine.” - Laurie J. Fundukian (ed.), **The GALE Encyclopedia of Medicine**, 4th ed., (Farmington Hills: Gale Cengage Learning, 2011), p. xxv.

^{๕๔๕} “ในประเทศสหรัฐอเมริกา ประชากรถึง ๑ ใน ๓ ของจำนวนประชากรทั้งหมดเข้ารับการรักษาดังด้วยการแพทย์ทางเลือกเสริมและทางเลือก” - Wayne B. Jonas, Edzard Ernst, “The Safety of Complementary and Alternative Medicine Products and Practices”, **Essentials of Complementary and Alternative Medicine**, 2nd ed., eds. by Wayne B. Jonas, Jeffrey S. Levin, (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 1999): 90.

^{๕๔๖} K. Atsumi, S. Kamohara, “Bridging conventional medicine and complementary and alternative medicine”, **Engineering in Medicine and Biology Magazine** (March-April 2005) Vol.24 No.2: 30-34.

^{๕๔๗} นพ. จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์, หัวหน้าผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข, เสวนารับฟังความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเรื่อง แนวทางการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ, ๙ ตุลาคม ๒๕๕๖.

^{๕๔๘} “Mind and life had become inseparably connected, with mind - or , mental process - being immanent in matter at all levels of life.” - Fritjof Capra, **Uncommon Wisdom: conversations with remarkable people**, (New York: Simon & Schuster, 1988), p. 204., ดูรายละเอียดใน Osho, **Body Mind Balancing: Using Your Mind to Heal Your Body**, (New York: St. Martin’s Griffin, 2011), p. 9.

^{๕๔๙} Italo Biaggioni, Geoffrey Burnstock, Phillip A. Low, Julian F.R. Paton (eds.), **Primer on the Autonomic Nervous System**, 3rd ed., (San Diego: Elsevier Inc., 2012), p. 295.

โยคีบุคคลผู้ได้รับการพัฒนาจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนาหรือโยคะสามารถลดภาวะความตึงเครียดและความวิตกกังวลได้^{๕๕๐}

อย่างไรก็ตาม ประเด็นในเรื่องข้อยุติของความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ (consensus) ในเรื่องวิธีการที่เหมาะสมในงานวิจัยเชิงการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกได้ถูกกำหนดเป็นมาตรฐานเอาไว้^{๕๕๑} ทั้งยังแสดงให้เห็นอีกด้วยว่าการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกมีหลักการและวิธีบำบัดที่เป็นที่ยอมรับและมีความปลอดภัย^{๕๕๒} ซึ่งสามารถนำมาบูรณาการร่วมกับการรักษาของการแพทย์ทางหลักได้อย่างแนบสนิท ดังที่ศูนย์การแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา (US National Center for Complementary and Alternative Medicine-NCCAM) ได้จำแนกการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก (CAM) ออกเป็น ๕ กลุ่ม^{๕๕๓} โดยกลุ่มที่มีเป้าหมายในระดับ “ร่างกายและจิตใจ” มีอยู่ ๓ กลุ่มด้วยกันได้แก่ ๑) การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย (Mind-Body Interventions) ๒) การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ (Biologically Based Therapies) ๓) การบำบัดโดยใช้หัตถการ (Manipulative and Body-Based Methods) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก. การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย (Mind-Body Interventions)

ในจำนวนการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกทั้งหมด ๕ กลุ่ม พบว่า การบำบัดโดยใช้จิตประสานกายเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาวิจัยและมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนมากที่สุด และจัดอยู่

^{๕๕๐} Ibid., p. 114.

^{๕๕๑} ดูรายละเอียดใน Dame Carol Black, Prof., **Assessing Complementary Practice: Building Consensus on Appropriate Research Methods**, (London: The King's Fund, 2009), pp. 14-15.

^{๕๕๒} Nicola Robinson, Ava Lorenc, George Lewith, “Complementary and Alternative Medicine (CAM) professional practice and safety: A consensus building workshop”, *European Journal of Integrative Medicine*, Vol. 3 No. 2 (June 2011): e49–e53., ดูรายละเอียดใน Caroline A Smith, Suzanne Grant, Jane Lyttleton et al., “Using a Delphi consensus process to develop an acupuncture treatment protocol by consensus for women undergoing Assisted Reproductive Technology (ART) treatment”, *BMC Complementary and Alternative Medicine*, Vol. 12 (2012):88.

^{๕๕๓} การแพทย์ทางเสริมและทางเลือก (CAM) ๕ กลุ่มคือ (๑) การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย (Mind-Body Interventions) (๒) การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ (Biologically Based Therapies) (๓) การบำบัดโดยใช้หัตถการ (Manipulative and Body-Based Methods) (๔) การบำบัดโดยใช้พลังงาน (Energy Therapies) (๕) ระบบการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medical Systems) - ดูรายละเอียดใน Committee on the Use of Complementary and Alternative Medicine by the American Public, **Complementary and Alternative Medicine in the United States**, (Washington, D.C.: the National Academies Press, 2005), p. 18., และใน Steven B Kayne, “Introduction to the complementary concept of healthcare”, *Complementary and Alternative Medicine*, 2nd ed., (London: the Pharmaceutical Press, 2009): 18-19., และใน นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์. **ความหมายการแพทย์ทางเลือก**. สำนักการแพทย์ทางเลือก. [อ อ น ไ ล น์]. แ ห ล่ ง ที่ ม า : http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=110&Itemid=109 [๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖].

ในกลุ่มของการแพทย์ผสมผสาน (complementary หรือ Integrative medicine)^{๕๕๔} โดยมุ่งจุดสนใจไปที่ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมอง จิตใจ ร่างกายและพฤติกรรม^{๕๕๕} ด้วยการใช้วิธีการสวดมนต์ทำสมาธิเพื่อทำให้จิตใจสงบต่อเนื่อง ร่างกายเกิดภาวะผ่อนคลายซึ่งมีผลต่อปฏิกิริยาการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก^{๕๕๖} ผลที่ได้สามารถลดความเครียดและป้องกันโรคได้หลายชนิด ทั้งยังความเสี่ยงน้อย ค่าใช้จ่ายและผลข้างเคียงต่ำ^{๕๕๗}

กลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย” ประกอบด้วยวิธีบำบัด ๓ วิธีได้แก่ ๑) ลมหายใจบำบัด (Breath Therapy) ๒) การเคลื่อนไหวบำบัด (Movement Therapy) ๓) จิตบำบัด (Psychotherapy) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. ลมหายใจบำบัด (Breath Therapy)

ลมหายใจบำบัด เป็นวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย” โดยตั้งอยู่บนฐานคิดที่ว่า “ลมหายใจ ร่างกาย และจิตใจเชื่อมต่อเข้าด้วยกัน”^{๕๕๘} ดังนั้น วิธีการหายใจจึงเป็นสัมพันธ์ภาพอันลึกซึ้งระหว่างร่างกายกับจิตใจ (psycho-physical ramifications) ตั้งแต่สุขภาพร่างกาย (physical health) ไปจนถึงสุขภาวะทางอารมณ์ (emotional well-being) การหายใจที่ตื้นจะ ส่งผลต่างๆ ด้านลบต่อสุขภาพเนื่องจากปริมาณออกซิเจนเข้าสู่กระแสเลือดได้น้อยกว่า และอาจก่อให้เกิดภาวะอากาศตกค้างที่บริเวณปอดในปริมาณมากซึ่งนำไปสู่อาการไอ เป็นไข้หวัด และการติดเชื้อได้ นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (carbon dioxide) ในกระแสเลือดอันเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด (anxiety)^{๕๕๙}

วิธีการหายใจตามแบบปราณายามะโยคะ (pranayama yoga) เป็นการหายใจตามปกติด้วยพินาน (consciousness) ซึ่งจะเป็นการควบคุมการหายใจให้ลึกขึ้น ทำให้ร่างกายสามารถดูดซับ

^{๕๕๔} JA. Astin, SL. Shapiro, DM. Eisenberg et al., “Mind-body medicine: state of the science, implication for practice.”, *J Am Board Fam Pract*, Vol. 16 No. 2 (2003): 131-147., ดูรายละเอียดใน Phaetpong Vorapongpichet, “Mind and Body Medicine”, *Journal of Bureau of Alternative Medicine*, Vol. 4 No. 1 (January-April 2011): 9.

^{๕๕๕} Amy L. Suttion (ed.), *Complementary and Alternative Medicine Sourcebook*, 4th ed., (Detroit: Omnigraphics, Inc., 2010), p. 293.

^{๕๕๖} Benchamart Trakoolngamden and Sureeporn Thanasilp, “The Effect of Symptom Management Program Focusing on Praying on Pain of Terminal Cancer Patients”, *Journal of Bureau of Alternative Medicine*, Vol. 5 No. 1 (January-April 2012): 39.

^{๕๕๗} Douglas Dupler, Teresa G. Odle, “Mind/body medicine”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 3, ed. by Jacqueline L. Longe, 4 Vols., (Farmington Hills: Thomson Gale, 2005): 1360, 1362-1363.

^{๕๕๘} Lisa Wilson, “An Integration of Breath Body and Mind”, *Breath in Action: The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice*, ed. by Jane Boston and Rena Cook, (London: Jessica Kingsley Publishers, 2009): 222.

^{๕๕๙} Joanna Weir ourton, “The Breathing Mind the Feeling Voice”, *Breath in Action: The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice*: 88, 95.

เอากระแสไฟฟ้าและพลังงานจากชั้นบรรยากาศเข้าสู่ร่างกายได้อย่างเต็มที่ โดยมีปอดทำหน้าที่เป็นอวัยวะกักเก็บ หลังจากนั้นพลังงานเหล่านี้จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตและเส้นประสาทต่างๆต่อไป^{๕๖๐} ดังนั้น เทคนิคการหายใจที่ลึกและช้าของ “โยคะพลังลมหายใจ” (power-breathing) จึงช่วยเพิ่มออกซิเจนและลดคาร์บอนไดออกไซด์ในกระแสเลือด^{๕๖๑} อย่างมีประสิทธิภาพ

ถึงกระนั้นก็ตาม ลมหายใจบำบัดมีวิธีบำบัดที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่นโยคะ และซิงกิ้ง ทั้งนี้เพื่อปรับสภาพจิตใจ ร่างกาย และจิตใจ (spiritual) ให้เกิดความสมดุล ช่วยลดความเครียด ลดความโกรธ ลดความอ่อนล้า (exhaustion) และเพิ่มพลังร่างกาย (vitality)^{๕๖๒}

๒. การเคลื่อนไหวบำบัด (Movement Therapy)

การเคลื่อนไหวบำบัดเป็นอีกวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย” ประกอบไปด้วย ๓ วิธีบำบัดที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน คือ (๑) โยคะ (Yoga) (๒) ซิงกิ้ง (Qi Gong) (๓) ไทชิ (T'ai Chi)^{๕๖๓} ตามลำดับต่อไปนี้

(๑) โยคะ (Yoga)

โยคะ เป็นวิธีบำบัดที่ตั้งอยู่บนฐานคิดของปรัชญาโยคะ โดยมีปัทมยูลี (Patanjali) เป็นผู้ก่อตั้ง คำว่า “โยคะ” มีความหมายว่ารวม (union) คือการรวมอาตมันย่อยหรือชีวาตมัน (individual soul) เข้ากับอาตมันสากล หรือปรมาตมัน (universal soul) ปรัชญาโยคะเป็นระบบปรัชญาที่มีความสัมพันธ์กับสาขาย่อยอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ สาขาย่อยเป็นภาคทฤษฎี ส่วนโยคะเป็นภาคปฏิบัติ^{๕๖๔} ปรัชญาโยคะเป็นแบบ “ทวินิยม” คือ เชื่อในความมีอยู่ของทั้งนาม (บุรุษะ) และรูป (ประภติ) ในโยคะสูตร ระบุว่า “โยคะ คือ การนิโรธพหุติของจิต” (โยคศจิตตวฤตตินิโรธะ) นอกจากนั้นยังกล่าวถึงแนวคิด ๓ เรื่อง ได้แก่ (๑) จิต พหุติ และนิโรธ คือเรื่องเกี่ยวกับจิตใจ (๒) ประมาณ อนุมานและอาคม คือเรื่องเกี่ยวกับข้อปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้ง^{๕๖๕} และ (๓) ไกวัลยธรรม คือ ปฏิโลมภาวะแห่งเหล่าคุณอัน

^{๕๖๐} Vasant G. Rele, *The Mysterious Kundalini: The Physical Basis of the Kundali (Hatha) Yoga in Terms of Western Anatomy and Physiology*, 3rd Revised and Enlarged ed., (Bombay: D.B.Taraporevala Sons & Co., 1931), pp. 4, 6-7., ตูรายละเอียดยใน Sri Swami Sivananda, *Kundalini Yoga*, 10th ed., (Himalayas: The Divine Life Society, 1994), p. 44.

^{๕๖๑} Tova Navarra, *The Encyclopedia of Complementary and Alternative Medicine*, (New York: Facts On File, Inc., 2004), p. 170.

^{๕๖๒} Peter Gregutt, “Breath Therapy”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 1, ed. by Jacqueline L. Longe, 4 Vols., (Farmington Hills: Thomson Gale, 2005): 297.

^{๕๖๓} Linda Chrisman, Rebecca J. Frey, “Movement Therapy”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 3: 1379.

^{๕๖๔} Chandradhar Sharma, *A Critical Survey of Indian Philosophy*, (Delhi: Motilal Banarsidass, 1973), p. 169.

^{๕๖๕} ตูรายละเอียดยใน สวามี สัตยานันทะปุรี, *ปัทมยูลีโยคสูตร ปฐมบาท*, (กรุงเทพ ฯ: สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน, ๒๕๕๔), หน้า ๖.

ศูนย์จากความมุ่งประสงค์ของบุรุษ เป็นความตั้งมั่นอยู่ในภาวะของตน หรือว่าเป็นญาณศักดิ์ก็ได้^{๕๖๖}
 ในโยคะสูตรนี้ ปัตัญชลีหมายถึงความพากเพียรเพื่อที่จะแยก บุรุษะ ออกจาก ประกฏติอย่างเด็ดขาด
 เพื่อให้บุรุษะซึ่งเป็นวิญญานบริสุทธิ์เข้าถึงโมกษะ^{๕๖๗} ดังนั้น สารสำคัญของโยคะจึงเป็นความตั้งมั่น
 อยู่ในภาวะของตนเพื่อความรู้แจ้งแห่งจิต หรือการนิโรธพหุติของจิต

ในโยคะสูตร จำแนกโยคะออกเป็น ๔ สาขาใหญ่ได้แก่

(๑) **ราชโยคะ** (raja yoga) เกี่ยวกับการพัฒนามานและสมาธิ แบ่งเป็น ๓ สาขาย่อย คือ
 หฐโยคะ (hatha yoga) เกี่ยวกับการฝึกฝนร่างกาย มंत्रะโยคะ (mantra yoga) เกี่ยวกับการท่อง
 บันมนตรา และลายะโยคะ (laya yoga) เกี่ยวกับการปลุกพลังกุนทลินี ตามลำดับ

(๒) **ขญาณโยคะ** (jnana yoga) คือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า (divine) ด้วยความรู้

(๓) **กรรมโยคะ** (karma yoga) มุ่งเรื่องการกระทำและเจตคติของมนุษย์

(๔) **ภักติโยคะ** (bhakti yoga) เกี่ยวกับการบวงสรวงอุทิศตนแด่พระผู้เป็นเจ้า
 (gods)^{๕๖๘}

ในบรรดาสาขาโยคะทั้งหมดนี้ หฐโยคะ (hatha yoga) เป็นการควบคุมสมดุลของ
 ร่างกายด้วยการบริหารแบบยืดเส้น (stretching exercise) ร่วมกับการฝึกการหายใจและการฝึก
 สมาธิ หรือที่เรียกว่า อาสนะโยคะ (asanas)^{๕๖๙} กล่าวคือ ในการฝึกควบคุมลมหายใจในอิริยาบถหนึ่ง
 หลังจะต้องตั้งตรง ศีรษะตั้งขึ้น เพื่อให้กระดูกซี่โครงและกระบังลมเคลื่อนไหวตามจังหวะการหายใจ
 เข้าออกได้อย่างสมบูรณ์^{๕๗๐} เช่นเดียวกับท่าทางทั้ง ๘๔ ท่า โดยนัยนี้ อาสนะโยคะจึงเป็นการบำบัด
 ด้วยการควบคุมระบบกล้ามเนื้อทั้งยังเกี่ยวข้องกับเส้นประสาทและการเผาผลาญพลังงาน
 (metabolism) ของร่างกาย^{๕๗๑} เพื่อปรับความสมดุลในการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติช่วยให้
 เกิดความผ่อนคลายและจิตสงบ เกิดสมาธิ ช่วยลดความเครียดอันเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเรื้อรัง

^{๕๖๖} สวามี สัตยานันทะปุรี, **ปัตัญชลีโยคะสูตร จตุตถบาท**, (กรุงเทพฯ : สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิ
 หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๙.

^{๕๖๗} ดูรายละเอียดใน สุนทร ฌ รังษี, **ปรัชญาอินเดีย ประวัติและลัทธิ**, (กรุงเทพมหานคร:
 สำนักพิมพ์พิช, ๒๕๒๑), หน้า ๑๗๒-๑๘๓., Chandradhar Sharma, **A Critical Survey of Indian
 Philosophy**, p. 169.

^{๕๖๘} Michael York, **Historical Dictionary of New Age Movements**, (Lanham: The
 Scarecrow Press, Inc., 2004), pp. 203-204.

^{๕๖๙} “อาสนะโยคะเป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุมานและสมาธิตามแนวของราชาโยคะ ซึ่งมี ๘
 ประการ ได้แก่ (๑) ยามะ (๒) นียามะ (๓) อาสนะ (๔) ปราณายามะ (๕) ปรัชญาหาระ (๖) ชารณะ (๗) ธยานะ
 (๘) สมาธิ ตามลำดับ” - Vasant G. Rele, **The Mysterious Kundalini: The Physical Basis of the
 Kundali (Hatha) Yoga in Terms of Western Anatomy and Physiology**, pp. 3-4., Michael York,
Historical Dictionary of New Age Movements, p. 204.

^{๕๗๐} ดูรายละเอียดใน Nicole Cuomo, **Integrated Yoga: Yoga with a Sensory Integrative
 Approach**, (London: Jessica Kingsley Publishers, 2007), pp. 9, 23.

^{๕๗๑} Vasant G. Rele, **The Mysterious Kundalini: The Physical Basis of the Kundali
 (Hatha) Yoga in Terms of Western Anatomy and Physiology**, pp. 3-4.

ต่างๆ ดังผลจากงานวิจัยที่บ่งชี้ถึงประสิทธิภาพของการฝึกสมาธิด้วยโยคะจะช่วยลดความเครียด^{๕๗๒} คลายความวิตกกังวล^{๕๗๓} และคลายความอ่อนล้า ซึมเศร้า และตื่นตระหนก^{๕๗๔} ได้ด้วย

(๒) ชี่กง (Qi Gong)

ชี่กง (Qi Gong-QG) ภาษาจีน หมายถึง “การพัฒนาพลังชีวิต” (energy cultivation)^{๕๗๕} ในปรัชญาจีนโบราณอายุกว่า ๕,๐๐๐-๗,๐๐๐ ปี^{๕๗๖} ชี่กงเป็นวิธีบำบัดแบบแพทย์แผนจีนด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างอ่อนโยน การหายใจ และการทำสมาธิ เพื่อควบคุมพลังชีวิตที่เรียกว่า “ชี่” ให้เกิดความสมดุล^{๕๗๗} ระหว่างภายในกับภายนอก^{๕๗๘} กล่าวอีกนัยหนึ่ง การแบบชี่กง ถือเป็นการนวดบำบัดตนเอง (self-massage) ด้วยจิตวิญญาณ โดยการรับรู้การสัมผัสเตือนจากเสียงและอวัยวะภายในผ่านประสาทสัมผัส เริ่มต้นด้วยการปรับพลังชี่ให้สมดุลโดยการนวดมือ

^{๕๗๒} NS. Vahia, DR. Doongaji, DV. Jeste et al., “Further experience with the therapy based upon concepts of patanjali in the treatment of psychiatric disorders.”, **Indian J Psychiatry**, No. 15 (1973): 32-37., ตูรายละเอียดยกใน NS. Vahia, DR. Doongaji, DV. Jeste et al. “Psychophysiologic therapy based on the concepts of Patanjali: A new approach to the treatment of neurotic and psychosomatic disorders.”, **Am J Psychother**, , Vol. 27 No. 4 (1973): 557-565., JJ. Miller, K. Fletcher, ZJ. Kabat, “Three-years follow-up and clinical implications of mindfulness meditation-based stress reduction intervention in treatment of anxiety disorders”, **Gen Hos Psyc**, Vol. 17 No. 3 (1995): 192-200.

^{๕๗๓} G. Sahasi, D. Mohan, C. Kacker, “Effectiveness of yogic techniques in the management of anxiety.”, **Journal Personality and Clinical studies**, Vol. 5 No. 1 (1989): 51-55., A. Platania-Solazzo, TM. Field, J. Blank et al., “Relaxation therapy reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients.”, **Acta Paedopsychiatr**, Vol. 55 No. 2 (1992): 115-120.

^{๕๗๔} ตูรายละเอียดยกใน J. Kabat-Zinn, AO. Assion, J. Kristeller et al., “Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders.”, **Am J Psychiatry**, No. 149 (1992): 936-943., และใน A. Michalsen, P. Grossman, A. Acil et al., “Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program.”, **Med. Sci. Monit**, Vol. 11 No. 12 (2005): CR555-561.

^{๕๗๕} Ai AL, “Assessing mental health in clinical study on qigong: between scientific investigation and holistic perspectives”, **Seminars in Integrative Medicine**, Vol. 1 No. 2 (2003): 112-121., Douglas Dupler, Rebecca J. Frey, “Qigong”, **The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine**, 2nd ed., Vol. 3: 1683.

^{๕๗๖} Douglas Dupler, Rebecca J. Frey, “Qigong”, **The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine**, 2nd ed., Vol. 3: 1683.

^{๕๗๗} ตูรายละเอียดยกใน Michael York, **Historical Dictionary of New Age Movements**, p. 150., CT. McGee, K. Sancier, EPY. Chow, “Qigong in traditional Chinese medicine.”, ed. by Micozzi MS., **Fundamentals of Complementary and Alternative Medicine**, (New York: Churchill Livingston, 1996): 225-230., Ai AL., “Qi gong”, ed. by Micozzi MS., **Fundamentals of Complementary and Alternative Medicine**, 4th ed., (St Louis: Saunders, 2011): 438-454.

^{๕๗๘} Amy L. Ai, “Qigong theory and research”, **Energy Medicine East and West: A Natural History of Qi**, ed. by David Mayor, Marc S. Micozzi, (London: Elsevier Ltd., 2011): 89.

จากนั้นนวดบริเวณศีรษะ ดวงตา จมูก ปาก ขากรรไกร หู และเท้า โดยตามลำดับ^{๕๗๙} ผลวิจัยระบุว่าวิธีบำบัดแบบซึ่งสามารถคลายความวิตกกังวล ลดความกดดัน ลดความดันโลหิต ลดปริมาณความต้องการออกซิเจนของร่างกาย ลดคลอเรสเทอรอลโดยรวม ลดระดับแลกเตตของโลหิต (blood lactate levels) เพิ่มระดับอารมณ์ นอนหลับสนิท เพิ่มปริมาตรเลือดหัวใจบีบต่อครั้ง (heart stroke volume) และปรับความสอดคล้องของคลื่นสมอง (brain synchronization)^{๕๘๐}

(๓) ไทชิ (T'ai Chi)

ไทชิ เป็นศิลปะการต่อสู้ภายใน (internal martial art-wushu) ของจีนโบราณที่เก่าแก่กว่า ๗๐๐ ปี ที่เน้นการพัฒนาพลังซึ่งภายในมากกว่ามัดกล้ามเนื้อ^{๕๘๑} คำว่าไทชิ (T'ai Chi) หรือไทเก็ก (Taikek) ภาษาจีนแปลว่า “พลังอำนาจอันสูงสุด” (supreme ultimate force) ไทชิ เป็นวิธีบำบัดที่ตั้งอยู่บนฐานคิดของปรัชญาเต๋าเรื่องความสมดุลแห่ง “หยิน-หยาง” เพื่อสลายการติดขัดของพลังชีวิตหรือ “ชี” มีรูปแบบของการออกกำลังกายแบบจีนโบราณด้วยการเคลื่อนไหวแบบช้าๆ ควบคู่ไปกับการหายใจและทำสมาธิฝึกฝนจิตใจ^{๕๘๒} การก้าวย่างที่ถูกควบคุมอย่างช้าๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขา (thighs) แข็งแรง ยืดหยุ่นสะโพก และทรงความสมดุลของสรีระอย่างมั่นคง^{๕๘๓} ด้วยเหตุนี้ ไทชิจึงได้ชื่อว่าเป็นการบริหารร่างกายแบบ “การทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว” (moving meditation) ที่

^{๕๗๙} ดูรายละเอียดใน Michael Morgan, “Qi Gong Breathing”, **Breath in Action: The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice**: 155-159.

^{๕๘๐} ดูรายละเอียดใน MS. Lee, HJ. Huh, SS. Hong et al., “Psychoneuroimmunological effects of Qi-therapy: preliminary study on the changes of level of anxiety, mood, cortisol and melatonin and cellular function of neutrophil and natural killer cells”, **Stress and Health**, Vol. 17 No. 1 (2001):17-24., และใน MS. Lee, MK. Kim, “Qi-training (qigong) enhanced immune functions: what is the underlying mechanism?”, **Int J Neurosci**, Vol. 115 No. 8 (2005): 1099-1104., และใน P. Shinnick, “Qigong: where did it come from? Where does it fit in science? What are the advances?”, **J Altern Complement Med**, Vol. 12 No. 4 (2006): 351-353., และใน JM. Manzanique, FM. Vera, FM. Rodriguez et al., “Serum cytokines mood and sleep after a qigong program: is qigong an effective psychobiological tool?”, **J Health Psychol**, Vol. 14 No. 1 (2009): 60-67., และใน BH. Ng, HW. Tsang, “Psychophysiological outcomes of health qigong for chronic conditions: a systematic review”, **Psychophysiology**, Vol. 46 No. 2 (2009): 257-269.

^{๕๘๑} Mary Lou Galantino, Laura Muscatello, “Qigong, taiji quan (tai chi) and HIV: the psychoneuroimmunology connection”, **Energy Medicine East and West: A Natural History of Qi**: 275.

^{๕๘๒} ดูรายละเอียดใน Chu DA, “Tai chi, qi gong and reiki”, **Phys Med Rehabil Clin N Am**, Vol. 15 No. 4 (2004): 773-781., Beth Kapes, Rebecca J. Frey, “T'ai chi”, **The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine**, 2nd ed., Vol. 4, ed. by Jacqueline L. Longe, 4 Vols., (Farmington Hills: Thomson Gale, 2005): 1977.

^{๕๘๓} Gideon Enz, “Qi cultivation in qigong and taiji quan”, **Energy Medicine East and West: A Natural History of Qi**: 79.

ส่งเสริมการตอบสนองต่อความเครียดในเชิงรุก (proactive responses) มากกว่าเชิงตั้งรับ (reactive responses)^{๕๘๔}

การเคลื่อนไหวบำบัดด้วยวิธีบำบัดแบบ “โยคะ” “ซิ่ง” และ “ไทชิ” เป็นการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ (ANS)^{๕๘๕} นอกจากนั้นยังเพิ่มระดับของเมลาโทนิน (melatonin) และเพิ่มการผลิตภูมิคุ้มกันจากเซลล์ (cell-mediated immunity) และเพิ่มการผลิตแอนติบอดี (antibody)^{๕๘๖} ดังกล่าว ถือเป็นการเสริมสร้างสมดุลให้แก่สภาวะทั้งทางด้านร่างกาย (physical) จิตใจ (mental) รวมถึงอารมณ์ความรู้สึก (emotional) กล่าวคือ “ด้านร่างกาย” เป็นการพัฒนาคุณภาพกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นแก่ข้อต่อ ปรับสภาพหลอดเลือดหัวใจ เสริมสร้างสมรรถนะทางร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ป้องกันการบาดเจ็บ บรรเทาความเจ็บปวด ลดการปวดตามข้อ (relief of rheumatic) ความเจ็บป่วยทางระบบประสาท กระดูกสันหลัง และโรคทางระบบทางเดินหายใจ (respiratory disorders) “ด้านจิตใจ” เมื่อบำบัดรวมกับการฝึกสมาธิ (meditation) จะช่วยให้ใจสงบ บรรเทาความกังวลใจ (emotional distress) ลดความเครียด การเคลื่อนไหวบำบัดสามารถเปลี่ยนทัศนคติและอารมณ์ความรู้สึกได้^{๕๘๗}

๓. จิตบำบัด (Psychotherapy)

จิตบำบัด เป็นวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย” โดยมีแนวคิดเรื่องการเยียวยารักษาโรคที่เกิดจากจิตหรืออารมณ์ เช่น โรคประสาท (neurosis) หรือบุคลิกภาพที่ผิดปกติ (personality disorder) ด้วยการเยียวยาผู้ป่วยที่มีอาการวิตกกังวลทางจิตจากนักจิตบำบัดที่ถูกฝึกฝนมาเป็นพิเศษโดยหลีกเลี่ยงการใช้ยาแต่เป็นการช่วยเหลือให้ผู้ป่วยมีความรู้ตัวและความตระหนักรู้ (awareness) ในการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น จิตบำบัดมีแนวทางบำบัดมากมายเช่นจิตวิเคราะห์ (psychoanalysis) ตามทฤษฎีของซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) และ กายบำบัด (Body Therapies)^{๕๘๘} พฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิด (Cognitive-

^{๕๘๔} NL. McCain, RK. Elswick, DP. Gray et al., “Tai chi training enhances well-being and alters cytokine levels in persons with HIV disease”, **Brain Behav Immun**, Vol. 19 No. 4 suppl. 1 (2005): e50-51., JL. Robins, NL. McCain, DP. Gray et al., “Research on psychoneuroimmunology: tai chi as a stress management approach for individuals with HIV disease”, **Appl Nurs Res**, Vol. 19 No. 1 (2006): 2-9.

^{๕๘๕} ดูรายละเอียดใน BH. Ng, HW. Tsang, “Psychophysiological outcomes of health qigong for chronic conditions: a systematic review”, **Psychophysiology**, Vol. 46 No. 2 (2009): 257-269.

^{๕๘๖} MS. Lee, HJ. Huh, SS. Hong et al., “Psychoneuroimmunological effects of Qi-therapy: preliminary study on the changes of level of anxiety, mood, cortisol and melatonin and cellular function of neutrophil and natural killer cells”, **Stress and Health**, Vol. 17 No. 1 (2001):17-24.

^{๕๘๗} Linda Chrisman, Rebecca J. Frey, “Movement Therapy”, **The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine**, 2nd ed., Vol. 3: 1379.

^{๕๘๘} Joan Schonbeck, “Psychotherapy”, **The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine**, 2nd ed., Vol. 3: 1669-1671.

Behavioral Therapy)^{๕๘๘} ฯลฯ และมีรูปแบบการบำบัดที่หลากหลาย เช่นจิตบำบัดให้คำปรึกษา (counseling) จิตบำบัดกลุ่ม (Group Psychotherapy) และครอบครัวบำบัด (Family

ข. การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ (Biologically Based Therapies)

กลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ” เป็นวิธีการของการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก (Complementary and Alternative Medicine-CAM) ซึ่งเกี่ยวข้องกับอาหารเสริมและการใช้ยาที่ได้จากสารสกัดเคมีชีวภาพต่าง ๆ^{๕๙๑} ประกอบด้วยวิธีบำบัด ๔ วิธีได้แก่ ๑) แม็คโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) ๒) อาหารสมดุลกรด-เบส (pH Balance) ๓) ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy) ๔) โฮมีโอพาธี (Homeopathy) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. แม็คโครไบโอติกส์ (Macrobiotics)

แม็คโครไบโอติกส์ หรืออาหารแม็คโครไบโอติกส์ (Macrobiotics or Macrobiotic Diet) เป็นวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ” โดยตั้งอยู่บนแนวคิดที่ว่า การดื่ม การบริโภค และการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ จะช่วยสร้างความสมดุลทุกด้านของชีวิตและธรรมชาติ ทั้งด้านกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ชีววิทยา นิเวศวิทยา ดังนั้น วิธีบำบัดจึงหลายหลาย ทั้งการนวดกดจุด (avupressure) การนวด (massage) แบบแผนการหายใจ (breathing patterns) การบริหารร่างกาย (exercise) การเลือกรับประทานอาหาร และการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต (lifestyle)^{๕๙๒} คำว่า แม็คโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) เป็นคำกรีก “macro” แปลว่า ยิ่งใหญ่หรือยืนยาว “bio” แปลว่า ชีวิต “Macrobiotics” จึงหมายถึง ชีวิตที่ยิ่งใหญ่ งดงามหรืออายุยืนยาว^{๕๙๓} มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่น

^{๕๘๘} “พฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิด เป็นวิธีการฝึกจิตโดยใช้สติ (mindfulness) ช่วยในการพัฒนาความจำได้หมายรู้ (perception) และสามารถนำไปใช้ร่วมกับยาในการรักษาอาการทางจิตในผู้ป่วยจิตเภทเพื่อลดอาการทางบวกทั้งในระยะเกิดโรคครั้งแรกและเรื้อรัง” - ดูรายละเอียดใน C. E. Munteanu., “Mindfulness: New Perspectives in Behavioral-Cognitive Therapy”, *Bioinformatics and Biomedical Engineering* , (June 2009): 1-4., และใน Primchana Sirthemanun, Acharaporn Seeherunwong, Atittaya Pornchaikate Au-Yeong, “Cognitive Behavior Therapy for Reducing Positive Symtoms in Patients with Schizophrenia: Reviews for Evidences-Based Practice”, *J Psychiatr Assoc Thailand*, Vol. 57 No. 2 (April-June 2012): 235.

^{๕๙๐} “ครอบครัวบำบัด (family therapy) หมายถึง การบำบัดรักษาสมาชิกในครอบครัวมากกว่า ๑ คน ในเวลาเดียวกัน เพราะปัญหาทางจิตใจของสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวจะส่งผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์และการทำหน้าที่ของสมาชิกคนอื่นๆ ด้วย” - ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพ ฯ: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๕๕.

^{๕๙๑} Amy L. Suttion (ed.), *Complementary and Alternative Medicine Sourcebook*, p. 243.

^{๕๙๒} Tova Navarra, *The Encyclopedia of Complementary and Alternative Medicine*, p. 80.

^{๕๙๓} ดูรายละเอียดใน C. Porrata, J. Sanchez, V. Correa et al., “Ma-pi 2 macrobiotic diet intervention in adults with type 2 diabetes mellitus”, *MEDICC Rev.*, Vol. 11 No. 4 (October 2009):

ในช่วงศตวรรษที่ ๑๙ จากคำสอนของนักธรรมชาติบำบัด “ซาเก็น อิชิซูกะ” (Sagen Ishizuka) สู่งานเขียนของ จอร์จ โอซาวา (George Ohsawa) ที่แพร่หลายในยุโรปช่วงท้ายศตวรรษที่ ๒๐ แม็คโครไบโอติกส์ เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความสมดุลของจินโบราณคือ “หยิน-หยาง” ตัวอาหารแม็คโครไบโอติกส์จะประกอบไปด้วยข้าวกล้อง (brown rice) ธัญพืชที่ผ่านกระบวนการขัดสีน้อย (wholegrain) รวมถึงพืชผักต่างชนิด อาหารเหล่านี้จะประกอบผ่านเปลวไฟ (flame) โดยไม่ใช้ไฟฟ้า (electricity) หรือไมโครเวฟ (microwave)^{๕๙๔} นอกจากนั้น จะมีลักษณะไขมันต่ำ ไฟเบอร์สูง และเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (high-complex carbohydrate) ซึ่งมีหลักสำคัญ ๔ ประการคือ (๑) อาหารต้องปลูกในพื้นที่ (locally grown) (๒) ตามฤดูกาล (in-season) (๓) สด (fresh) (๔) เป็นอาหารออร์แกนิก หรืออาหารอินทรีย์ (organic)^{๕๙๕} กล่าวคือเป็น “อาหารออร์แกนิกที่สดและอยู่ในกาละเทศะที่เหมาะสม” ซึ่งมีส่วนช่วยในการปรับสมดุลของกระบวนการเผาผลาญพลังงาน (metabolic) และการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ^{๕๙๖} ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ นอกจากนั้น อาหารแม็คโครไบโอติกส์ยังได้รับการกล่าวถึงว่าเป็นอาหารป้องกันโรคมะเร็ง (the cancer prevention diet)^{๕๙๗} หรืออาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง (cancer diets) ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีการศึกษาทางคลินิกยืนยันแน่ชัด^{๕๙๘}

หลักปฏิบัติทั่วไปของแม็คโครไบโอติกส์ ๑๒ ข้อ

- ๑) บริโภค ๒ หรือ ๓ มื้อในหนึ่งวัน
- ๒) เคี้ยวอาหารเต็มคำประมาณ ๕๐ ครั้งเพื่อช่วยการย่อยและการดูดซึมสารอาหาร
- ๔) บริโภคอาหารออร์แกนิก (organic foods) เท่านั้น
- ๓) แชนหรืออาบน้ำชั่วคราวได้ตามต้องการด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำเย็น
- ๕) ใช้เครื่องสำอางค์และผลิตภัณฑ์ในครัวเรือนที่ผลิตจากธรรมชาติ ไร้สารพิษ
- ๖) สวมใส่เสื้อผ้าที่ทำจากฝ้าย (cotton) เท่านั้น หลีกเลี่ยงเครื่องประดับโลหะ
- ๗) ใช้เวลาอยู่กลางแจ้งโดยธรรมชาติ และเดินอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน

29-35., RH. Lerman, “The macrobiotic diet in chronic disease”, **Nutr Clin Pract**, Vol. 25 No. 6 (December 2010): 621-626.

^{๕๙๔} ดูรายละเอียดใน Ken R. Wells, “Macrobiotics diet”, **The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine**, 2nd ed., Vol. 3: 1261-1263., ดูรายละเอียดใน Julia Ferre (ed.), **Basic Macrobiotic Cooking**, 20th anniversary ed., (Chico: George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 2007), pp. 19-25.

^{๕๙๕} ดูรายละเอียดใน Julia Ferre (ed.), **Basic Macrobiotic Cooking**, p. 13., และใน C. Porrata, J. Sanchez, V. Correa et al., “Ma-pi 2 macrobiotic diet intervention in adults with type 2 diabetes mellitus”, **MEDICC Rev.**, (October 2009), Vol. 11 No. 4: 29-35., RH. Lerman, “The macrobiotic diet in chronic disease”, **Nutr Clin Pract**, (December 2010), Vol. 25 No. 6: 621-626.

^{๕๙๖} ดูรายละเอียดใน F. Berrino, A. Villarini, M. De Petris. et al., “Adjuvant diet to improve hormonal and metabolic factors affecting breast cancer prognosis”, **Ann N Y Acad Sci.**, No. 1089 (November 2006): 110-118.

^{๕๙๗} Michio Kushi, Edward Esko, **The Macrobiotic Approach to Cancer**, p. 3.

^{๕๙๘} J. Hubner, S. Marienfeld, C. Abbenhardt et al., “How useful are diets against cancer?”, **Dtsch Med Wochenschr**, Vol. 137 No. 47 (November 2012): 2417-2422.

- ๘) เต้นแอโรบิก หรือโยคะ (Yoga) เต้นรำ ศิลปะการป้องกันตัวอย่างสม่ำเสมอ
 ๙) ปลุกต้นไม้ภายในบริเวณบ้าน เปิดหน้าต่าง เพื่อคุณภาพและการถ่ายเทอากาศที่ดี
 ๑๐) หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหาร ๓ ชั่วโมงก่อนเข้านอน
 ๑๑) หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยไฟฟ้า ไมโครเวฟ ให้ใช้แก๊สหรือถ่านโดยภาชนะเหล็ก แสตนเลส หรือดินเท่านั้น

๑๒) หลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์และการใช้คอมพิวเตอร์เท่าที่จะเป็นไปได้^{๕๙๙}

จากการทดลองของ นพ. จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์ และคณะ ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ จำนวน ๔๔ คน ด้วยการใช้วิถีการดำเนินชีวิตตามแนวแม็คโครไบโอติกส์ร่วมกันเป็นเวลา ๒-๑๔ สัปดาห์ โดยให้งดยาทุกชนิด งดสารเคมี และรับประทานอาหารสูตร ๒ โดยมูลนิธินานาชาติ อุณพ รุนโตแม็คโครไบโอติก (The International Un Punto Macrobiotico Foundation) ประเทศ อิตาลี และมีกิจกรรมร่วมต่างๆ ตามที่ค่ายกำหนด พบว่า ระดับน้ำตาลในเลือด น้ำหนัก ความดัน โลหิต อัตราการเต้นของหัวใจลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมถึงภาวะสุขภาพทั้งทางกาย อารมณ์ จิตใจ ดีขึ้น^{๖๐๐} ดังนั้น แม็คโครไบโอติกส์จึงเป็นวิธีบำบัดอีกทางเลือกหนึ่งเพื่อรักษาสมดุลร่างกายและ จิตใจ

๒. อาหารสมดุลกรด-เบส (pH Balance)

อาหารสมดุลกรด-เบส (pH Balance) เป็นวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและ ทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ” โดยตั้งอยู่บนหลักการสำคัญเรื่องการใช้อาหารเพื่อ ควบคุมสมดุลของค่าความเป็นกรด-เบส (กรด-ด่าง) ของของเหลวและเนื้อเยื่อภายในร่างกาย^{๖๐๑} เมื่อ ร่างกายมีความเป็นกรดมากเกินไป (overacidification) จะเกิด “เอซิดอซิส” หรือกรดเกิน (acidosis) ในทางตรงกันข้ามหากมีความเป็นด่างมากเกินไปก็จะเกิด “แอลคาโลซิส” หรือด่างเกิน (alkalosis)^{๖๐๒} ซึ่งความขาดสมดุลเหล่านี้จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยต่างๆ ประการทั้งด้านร่างกายและ จิตใจ

^{๕๙๙} Ken R. Wells, “Macrobiotics diet”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 3: 1261.

^{๖๐๐} ดุราลัยเอียดใน นพ. จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์ และคณะ, “ทางเลือกในการดูแลรักษาผู้ป่วย เบาหวานโดยระบบพึ่งพาตนเอง กรณีศึกษาการใช้ดูแลแนวทางแม็คโครไบโอติกส์ ที่จังหวัดตราด”, *วารสาร การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (ตุลาคม ๒๕๔๗-มกราคม ๒๕๔๘): ๗๑., และใน J. Bhumisawasdi, O. Vanna, N. Surinpong, “The self-reliant system for alternative care of diabetes mellitus patients--experience macrobiotic management in Trad Province.”, *J Med Assoc Thai*, Vol. 89 No. 12 (Dec 2006): 2104-2115.

^{๖๐๑} Gerry K. Schwalfenberg, “The Alkaline Diet: Is There Evidence That an Alkaline pH Diet Benefits Health?”, *J Environ Public Health*, Vol. 2012 (2012): 1.

^{๖๐๒} ดุราลัยเอียดใน Rhonda Lawes, “Body out of balance: Understanding metabolic acidosis and alkalosis”, *Nursing 2009*, Vol. 39 No. 11 (November 2009): 50-54., *The Importance of pH Balance in the Human Body*. [online]. source: <http://nh1.ccone.com/ph-balance.html> [1 December 2013].

ดังนั้น การบริโภคอาหารที่เหมาะสม (proper foods) ธาตุอาหารครบถ้วน (best nutrients) และเกิดความสมดุลในเชิงกรด-ด่าง จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีกำลัง เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ กำจัดไขมันส่วนเกิน รูปร่างเพรียวได้สัดส่วน ระบบอวัยวะภายในร่างกายทำงานอย่างราบรื่น สายตาดีและผิวพรรณ เปล่งปลั่ง ตลอดจนจิตใจแจ่มใสและมั่นคง โดยมีวิธีการคือเลือกบริโภคอาหารอย่างพอเหมาะ กล่าวคือบริโภคเพียงแค่ ๓ ใน ๔ ส่วนต่อมื้ออาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารจะต้องมีฤทธิ์เป็นกรด-ด่าง (acid and alkaline foods) ในอัตราส่วนที่เหมาะสม คือเป็นกรด ๒๐ เปอร์เซ็นต์ (%) และ ด่าง ๘๐ เปอร์เซ็นต์ (%) ของปริมาณอาหารที่บริโภค ทั้งนี้เพื่อรักษาสมดุลกรด-ด่าง (pH Balance)^{๖๐๓} ภายในร่างกายเอาไว้ หรืออีกนัยหนึ่งคือ “มุ่งเน้นบริโภคอาหารฤทธิ์ด่างและหลีกเลี่ยงอาหารฤทธิ์กรด”^{๖๐๔}

๓. ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy)

ปัสสาวะบำบัด เป็นอีกวิธีบำบัดที่อยู่ในกลุ่มการแพทย์ทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ” โดยมีประวัติศาสตร์ที่ยาวนานมาแล้วตั้งแต่อียิปต์โบราณ จีน อินเดียแดง (Aztec) อินดู และศาสนาคริสต์ ปัสสาวะ (urine) เรียกทางการแพทย์ว่าเป็น “กระบวนการอัลตราฟิลเทชันของพลาสมา” (plasma ultrafiltrate)^{๖๐๕} เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากกระบวนการกรองโลหิต (blood filtration) กล่าวคือ เลือดจะเต็มไปด้วยสารอาหารต่างๆ และเคลื่อนที่ผ่านไปยังตับซึ่งจะกรองพิษและขับออกในรูปของเสีย เลือดบริสุทธิ์เหล่านี้จะถูกส่งไปยังไต (kidneys) เพื่อกำจัดออกจากร่างกายผ่านทางท่อปัสสาวะ (urethra) ในรูปของสารละลายปราศเชื้อ (sterile solution) ซึ่งมีส่วนประกอบของน้ำ ๙๕ เปอร์เซ็นต์ อีก ๕ เปอร์เซ็นต์ที่เหลือคือ ยูเรีย (urea) วิตามิน (vitamins) แร่ธาตุ (minerals) เอนไซม์ (enzymes) ฮอร์โมน (hormones) โปรตีน (proteins) และแอนติบอดี (antibodies) นอกจากนี้ ปัสสาวะยังเป็นสารต้านแบคทีเรีย (antibacterial) สารต้านเชื้อรา (antifungal) และสารต้านไวรัส (antiviral agent) ที่ถูกสร้างขึ้นเมื่อร่างกายควบคุมอัตราส่วนความสมดุลระหว่างโซเดียมคลอไรด์ (sodium chloride) และน้ำ (water) และมีคุณสมบัติลดการติดเชื้อ

^{๖๐๓} “pH ความเป็นกรด-เบส (เคมี) หมายถึง การวัดความเป็นกรดและด่าง ตัวเลขซึ่งแสดงความเป็นกรด-เบสของสารละลายที่มี pH 7 จะเป็นกลาง แต่ถ้าต่ำกว่า ๗ จะเป็นกรด และสูงกว่า ๗ จะเป็นเบส” - ศ.ดร.วิทย์ เทียงบุญธรรม, *Nation's Most Comprehensive Dictionaries: Medical Sciences Dictionary (พจนานุกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์)*, หน้า ๘๒๐., R J Ferry, “A Short Review of The pH Scale”, *The McAllen International Orchid Society Journal*, Vol. 5 No. 8 (August 2004): 3., Larry L. Mai, Marcus Young Owl, M. Patricia Kersting, *The Cambridge Dictionary of Human Biology and Evolution*, p. 408.

^{๖๐๔} ดุราเยลเยียดใน Robert O. Young, Shelley Redford Young, *The pH Miracle: Balance Your Diet Reclaim Your Health*, (New York: Wellness Centrl, 2008), pp. 4-8, 66.

^{๖๐๕} “อัลตราฟิลเทชัน (Ultrafiltration) คือการกรองด้วยแรงดันให้ของเหลวเคลื่อนที่ผ่านเยื่อบาง (membrane filtration) ที่ละเอียดมาก” - ดุราเยลเยียดใน ศ.ดร.วิทย์ เทียงบุญธรรม, *Nation's Most Comprehensive Dictionaries: Medical Sciences Dictionary (พจนานุกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์)*, หน้า ๑๒๓๑.

และความสามารถในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ ดังนั้น ปัสสาวะจึงมักถูกนำไปใช้ผลิตเวชภัณฑ์จำพวก ขี้ผึ้ง (ointment) และยาทาตัว (lotion)^{๖๐๖}

ในขั้นตอนของการบำบัดอาจนำปัสสาวะไปใช้ได้ทั้งภายใน คือหยดใส่ใต้ลิ้นของผู้ป่วย และภายนอก คือใช้รักษาโรคผิวหนังเช่นผื่นคัน (rashes) โรคเรื้อนกลาก (eczema) ฯลฯ นอกจากนั้น ยังสามารถนำปัสสาวะไปดื่มเพื่อประโยชน์ด้านการควบคุมน้ำหนักอีกด้วย^{๖๐๗} แต่อย่างไรก็ตาม ปัสสาวะ บำบัดอาจมีผลข้างเคียง (side effects) เกิดขึ้นได้ในบางกรณี เช่นปวดศีรษะ ท้องเสีย (diarrhea) ผื่น คัน (rashes) ปวดเมื่อยเนื้อตัวโดยเฉพาะที่หัวไหล่ เหนื่อยล้า (fatigue) และเป็นไข้ (fever) ซึ่ง สามารถบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นจากผลข้างเคียงเหล่านี้ได้โดยใช้ปริมาณปัสสาวะแต่เพียงเล็กน้อยในการบำบัดครั้งแรก ๆ^{๖๐๘}

๔. โฮมีโอพาธี (Homeopathy)

โฮมีโอพาธี หรือการแพทย์โฮมีโอพาธี (homeopathic medicine) เป็นวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ” โดยมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ ศตวรรษที่ ๑๘ คำว่า โฮมีโอพาธี ภาษากรีกหมายถึง “เชื้อโรคประเภทเดียวกัน” (like disease) ตามทฤษฎี ๒ เรื่องคือ (๑) ทฤษฎีความเหมือน (the principle of similar) (๒) ทฤษฎีการใช้อย่างน้อยที่สุด (the principle of dilutions) ของผู้ก่อตั้งชาวเยอรมันชื่อซามูเอล คริสเตียน ฮาห์เนแมนน์ (Samuel Christian Hahemann) ดังคำกล่าวของเขาที่ว่า “หนามยอกเอาหนามบ่ง” (similia similibus curentor-let like be cured by like) เพื่อจุดมุ่งหมายคือการฟื้นฟูร่างกายคืนสู่ภาวะ ชำรงดุล (homeostasis) ที่เป็นภาวะปกติตามธรรมชาติ รวมถึงจิตใจ และอารมณ์ความรู้สึกด้วย เช่นเดียวกัน^{๖๐๙}

สำหรับขั้นตอนการบำบัดจะนำเอาสารที่ก่อให้เกิดโรคนั้นๆ ในคนปกติมารักษาโรค นั้นเองที่คนที่ป่วย โดยมีการให้ยาโฮมีโอพาธีซึ่งเป็นยาพลังงานที่ไม่มีสารเคมีปะปนและลดปัญหา จากผลข้างเคียงของการใช้ยา^{๖๑๐} เช่นในกรณีการใช้โฮมีโอพาธี บำบัดผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับ

^{๖๐๖} ดูรายละเอียดใน Tova Navarra, *The Encyclopedia of Complementary and Alternative Medicine*, pp. 155-156., Mary McNulty, “Urine Therapy”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 4: 2071.

^{๖๐๗} ดูรายละเอียดใน Mary McNulty, “Urine Therapy”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 4: 2069-2070.

^{๖๐๘} Ibid.: 2071.

^{๖๐๙} Patricia Skinner, “Homeopathy”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 2, ed. by Jacqueline L. Longe, 4 Vols., (Farmington Hills: Thomson Gale, 2005): 979, 982-983., ดูรายละเอียดใน Amy L. Suttion (ed.), *Complementary and Alternative Medicine Sourcebook*, p. 86.

^{๖๑๐} Wichianchai Padungkiettiwong, “Why’s Homeopathy?”, *Journal of Bureau of Alternative Medicine*, Vol. 4 No. 2 (May-August 2011): 4.

อย่างไรก็ตามแพทย์โฮมีโอพาธีมองว่าควรหาสาเหตุที่แท้จริงของอาการนอนไม่หลับเพื่อการเยียวยา รักษาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด^{๖๑๑}

ค. การบำบัดโดยใช้หัตถการ (Manipulative and Body-Based Methods)

กลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้หัตถการ” เป็นกลุ่มของการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก (CAM) หลากหลายวิธีรวมกัน^{๖๑๒} โดยใช้หัตถการหรือใช้มือในการบำบัด ประกอบด้วยวิธีบำบัด ๓ วิธีได้แก่ ๑) การจัดกระดูกสันหลัง (Chiropractic) ๒) การจัดท่าบำบัด (Posture Therapy) ๓) การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (Reflexology) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. การจัดกระดูกสันหลัง (Chiropractic)

คำว่า การจัดกระดูกสันหลัง (Chiropractic) เป็นคำที่มาจากภาษากรีก หมายถึง “การกระทำด้วยมือ” (done by hand) มีหลักการคือ การเคลื่อนไหวอริยาบถที่ผิดทำให้กระดูกสันหลังไม่เชื่อมต่อกันอย่างถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดภาวะกระดูกขบ (subluxation) กระแสประสาทก็จะถูกขัดขวาง ส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยบริเวณหลังรวมถึงบริเวณอื่นๆ ของร่างกาย ปัญหานี้แก้ไขได้ด้วยวิธีการจัดกระดูกสันหลัง (spinal manipulation)^{๖๑๓} และปรับกระดูกที่ขบ และไปรบกวนการทำงานของระบบประสาท ให้กลับมาทำงานเป็นปกติเพื่อเปิดโอกาสให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้เต็มที่ และนำกลับมาซึ่งความเป็นปกติของร่างกายตามธรรมชาติ (homeostasis)^{๖๑๔} นอกจากนั้นยังช่วยลดความเจ็บปวด ความตึงเครียด (tension) ช่วยการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และที่สำคัญคือช่วยสลายการติดขัดในช่องทางเดินของพลังงาน (unblock energy channels)^{๖๑๕}

กล่าวอีกนัยหนึ่ง การจัดกระดูกสันหลัง เป็นการปรับช่องว่างระหว่างกระดูกสันหลังให้เคลื่อนที่ได้อย่างยืดหยุ่นเพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิตในเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อและช่วยลดการติดเชื่อเป็นเทคนิคที่กระตุ้นตัวรับการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (joint movement receptors) ให้ส่งสัญญาณไปยังสมองเรื่องตำแหน่งและการเคลื่อนที่ของข้อต่อนั้นซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาท^{๖๑๖} ถึงกระนั้น การจัดกระดูกสันหลังก็มีข้อจำกัดสำหรับผู้ป่วยที่มีกระดูกหักหรือแตก (fractures) หรือผู้ป่วยที่เป็นโรคกระดูกพรุน (osteoporosis) เป็นต้น

^{๖๑๑} Montathip Petchsrisom, “การบำบัดอาการนอนไม่หลับด้วยการรักษาแบบโฮมีโอพาธี”, *Journal of Bureau of Alternative Medicine*, Vol. 5 No. 1 (January-April 2012): 19.

^{๖๑๒} Amy L. Suttion (ed.), *Complementary and Alternative Medicine Sourcebook*, p. 363.

^{๖๑๓} Judith Turner, Teresa G. Odle, “Chiropractic”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 1: 457.

^{๖๑๔} ดร.เสถียร สว่างโลก, “ไครโพรแคติก ศิลปะของการจัดกระดูก”, *Health Channel*, No. 93 (August 2013): 28.

^{๖๑๕} Patricia Skinner, Rebecca J. Frey, “Spinal manipulative therapy”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 4: 1909.

^{๖๑๖} Jacqueline Young, *Complementary Medicine for Dummies*, (Chichester: John Wiley & Sons, Ltd., 2007), p. 241.

นอกจากนี้ การจัดการกระดูกสันหลังยังมีความคล้ายคลึงกับ การจัดการกระดูก (osteopathy) ตรงที่เป็นการจัดการปรับกระดูกที่คลาดเคลื่อนให้กลับมาอยู่ในตำแหน่งที่ปกติ แตกต่างกันตรงที่การจัดการกระดูกมิได้จัดเฉพาะกระดูกสันหลังเท่านั้น แต่เป็นการจัดการกระดูกทั่วร่างกายควบคู่ไปกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน (conventional medicine) การรับประทานยา และผ่าตัด เพื่อป้องกันและช่วยให้กลไกต่างๆ อันประกอบไปด้วยอวัยวะและระบบภายในร่างกายได้รักษาตนเอง (self-healing) โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบประสาทและระบบไหลเวียนโลหิต (circulatory system) เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์^{๖๑๗}

๒. การจัดทำบำบัด (Posture Therapy)

การจัดทำบำบัด เป็นวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้หลักการ” โดยตั้งอยู่บนฐานคิดที่ว่า การจัดอิริยาบถให้เหมาะสมจะช่วยคืนสมดุลของสุขภาพร่างกายได้ เช่นในกรณีโรคหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนทับเส้นประสาทอันเกิดจากพฤติกรรมในกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำคือนั่งและยืนเป็นเวลานาน และอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสม^{๖๑๘} ดังนั้น การจัดทำบำบัดจึงเป็นศาสตร์เพื่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดจากกล้ามเนื้อถูกยึดออกเป็นเวลานานทำให้การไหลเวียนของโลหิตน้อยลง เป็นศาสตร์ที่ประยุกต์องค์ความรู้การแพทย์แผนตะวันตกในเรื่องกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ผสมกับองค์ความรู้เรื่องการจัดทำของชาติดัตตันของการแพทย์แผนไทยและการจัดทำเพื่อให้การไหลเวียนของลมปราณดีขึ้นในการแพทย์แผนจีน (ไดอินน์)^{๖๑๙}

๓. การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (Reflexology)

การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าเป็นวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้หลักการ” โดยมีต้นกำเนิดในอียิปต์โบราณ และเข้ามาয়ยุโรปช่วงที่จักรวรรดิโรมันเข้ายึดครอง เช่นเดียวกับการนวดแผนจีนโบราณทุยหน่า (tuina)^{๖๒๐} การแพทย์แผนอินเดียโบราณ และอารยธรรมอินคา (inca civilization) เป็นวิธีบำบัดด้วยการกระตุ้นกดจุดต่างๆ (pressure points) บนฝ่าเท้าและมือ จุดเหล่านี้จะเชื่อมต่อโดยตรงผ่านระบบประสาทและมีผลกระทบต่ออวัยวะและต่อมต่างๆ ภายในร่างกายเพื่อบรรเทาอาการเครียด อาการบาดเจ็บ และอาการป่วย เพิ่มการ

^{๖๑๗} ดูรายละเอียดใน Rebecca J. Frey, “Osteopathic”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 3: 1505-1506.

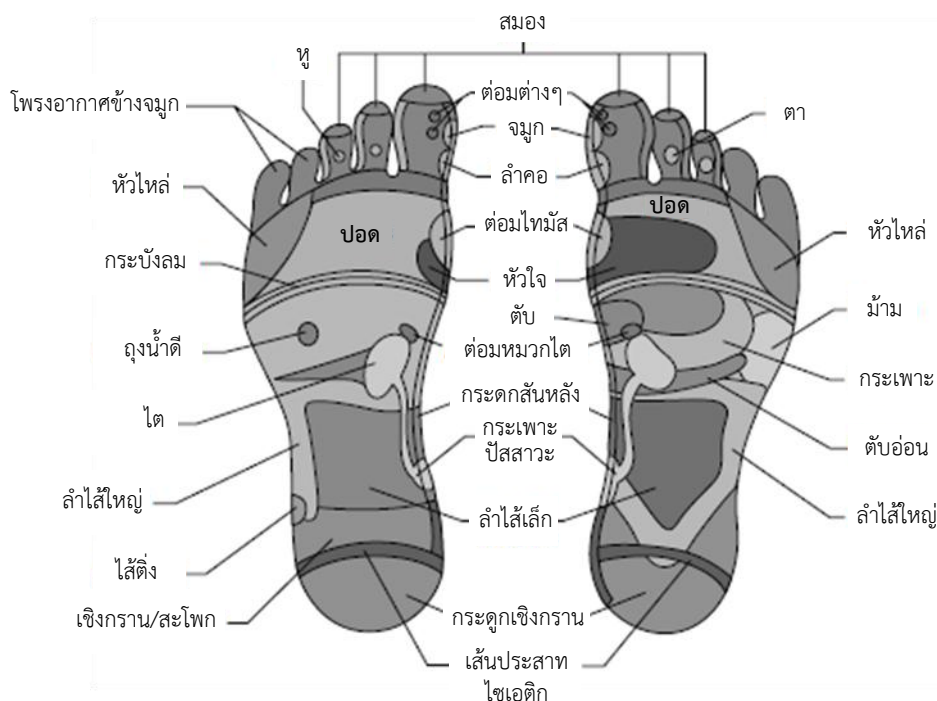
^{๖๑๘} Pacharapol Saktinawat et al., “Results of massaging touches to fine equilibrium body structure in symptoms preservation has a backache in the patient of Herniated Nucleus pulposus (HNP), In Thai Traditional unit of Khamsakaesang hospital, Khamsakaesang District, Nakhon Ratchasima Province”, *Journal of Bureau of Alternative Medicine*, Vol. 4 No. 3 (September-December 2011): 35-36.

^{๖๑๙} อู๋ เหียนซ่า, “การรักษาโรคด้วยการจัดทำ”, *วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มิถุนายน-กันยายน ๒๕๔๖): ๔๕.

^{๖๒๐} “ทุยหน่า คือวิธีบำบัดด้วยการนวด การฝังเข็ม หัตถการ และการรมยา” - Kevin V. Ergil, Marc S. Micozzi, “Qi in china’s traditional medicine: the example of tuina”, *Energy Medicine East and West: A Natural History of Qi*: 69-71.

ไหลเวียนโลหิต ตลอดจนช่วยบรรเทาอาการหายใจติดขัดอันเนื่องมาจากกล้ามเนื้อลำคอ (neck) และ
 ช่องคอ (throat) ^{๖๒๑} เครื่องตั้ง

แผนภูมิรูปภาพ ๓.๕ แสดงตำแหน่งของจุดกดบนฝ่าเท้าที่เชื่อมต่อไปยังอวัยวะต่าง ๆ



ที่มา: Gloria Cooksey, "Reflexology", *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 3, ed. by Jacqueline L. Longe, 4 vols., (Farmington Hills: Thomson Gale, 2005): 1715.

จากแผนภูมิรูปภาพ แสดงถึงตำแหน่งต่างๆ ของการใช้มือขนาดกดจุดบนฝ่าเท้าที่กระตุ้น สะท้อนพลังงานของกล้ามเนื้อและอวัยวะภายในร่างกายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงปลายประสาท (nerve endings) จำนวน ๗,๐๐๐ เส้น บนฝ่าเท้าและฝ่ามือ

จากที่ได้อภิปรายมาแล้วทั้งหมดเป็นวิธีบำบัดที่อยูในการจัดดุลย์สัมพันธ์ ๔ ระดับร่างกาย และจิตใจ แท้จริงแล้วยังมีการจัดดุลย์สัมพันธ์ ๔ ระดับร่างกายจิตใจและสิ่งแวดล้อมที่จะอภิปรายในลำดับต่อไป

๓.๒.๒.๓ การจัดดุลย์สัมพันธ์ ๔ ระดับร่างกายจิตใจและสิ่งแวดล้อม

การจัดดุลย์สัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์มีเป้าหมายแห่งความสมดุลในระดับร่างกายจิตใจและสิ่งแวดล้อม ดังทัศนะที่ว่า "เป็นแนวคิดทางการแพทย์ที่ถือสุขภาพของมนุษย์เป็น

^{๖๒๑} Gloria Cooksey, "Reflexology", *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 3: 1713-1715.

หลัก มุ่งรักษาคนทั้งทางกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อม. . . และให้ความสำคัญกับสมดุล”^{๖๒๒} หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือการครอบคลุมระบบชีวิตไว้ทั้ง ๔ มิติตั้งแต่มีติของร่างกาย (physical health) จิตใจ (mental health) สังคม (social health) และจิตวิญญาณ (spiritual health)^{๖๒๓} ซึ่งเป็นแนวคิดแบบองค์รวมที่ได้รับอิทธิพลอย่างกว้างขวางมาจากแนวทางและวิธีการต่างๆ ในการเข้าถึงสุขภาพและความเจ็บป่วยด้วยโลกทัศน์ที่เปลี่ยนไปจากเดิม^{๖๒๔} คือเปลี่ยนจากทัศน์ที่มองธรรมชาติมนุษย์แบบกลไก และตัดทอนลดส่วน (reductionist) ไปสู่วิสัยทัศน์แบบองค์รวมและเป็นไปตามแนวนิเวศวิทยา^{๖๒๕} เรเน่ ดูโบ (Rene Dubos) ยังสนับสนุนแนวคิดที่ว่า “ระบบการแพทย์ทั้งหมด (ยกเว้นวิทยาศาสตร์การแพทย์ตะวันตกสมัยใหม่) ตั้งอยู่บนแนวคิดแบบองค์รวมที่บูรณาการเอาร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมทั้งหมดเข้าไว้ด้วยกัน”^{๖๒๖} ด้วยเหตุนี้เอง การแพทย์ทางเลือก (ในจำนวน ๕ กลุ่ม) กลุ่มที่มีเป้าหมายในระดับร่างกายจิตใจและสิ่งแวดล้อมจึงได้แก่ ๒ กลุ่มคือ ๑) การบำบัดโดยใช้พลังงาน (Energy Therapies) ๒) ระบบการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medical Systems) ดังรายละเอียดที่จะนำเสนอต่อไป

ก. การบำบัดโดยใช้พลังงาน (Energy Therapies)

กลุ่มการแพทย์ทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้พลังงาน” หรือเรียกว่าการแพทย์แบบพลังงาน (Energy Medicine-EM) คือการแพทย์ทางเลือก (CAM)^{๖๒๗} ที่ตั้งอยู่บนฟิสิกส์^{๖๒๘} ที่มีแนวคิดว่าความเปลี่ยนแปลงของ “พลังชีวิต” (life force) รวมถึงกระแสไฟฟ้า (electric) แม่เหล็ก (magnetic) ตลอดจนสนามแม่เหล็กไฟฟ้า (electromagnetic fields) จะส่งผลถึงสุขภาพร่างกายและช่วยเหลือการรักษาได้^{๖๒๙} ประกอบด้วยวิธีบำบัด ๔ วิธีได้แก่

^{๖๒๒} ดูรายละเอียดใน ประเวศ วะสี, **ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์**, (กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๗), หน้า ๓๓.

^{๖๒๓} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวาณิช, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๖๒๔} Vincent Di Stefano, **Holism and Complementary Medicine: Origins and Principles**, (Crows Nest: Allen & Unwin, 2006), p. xi.

^{๖๒๕} Fritjof Capra, **Uncommon Wisdom: conversations with remarkable people**, p. 151., ดูรายละเอียดใน ฟริตจ็อฟ คาปรั้า, **ภูมิปัญญาแห่งศตวรรษ: บทสนทนาข้ามพรมแดนความรู้ของผู้ทรงปัญญา**, แปลโดย วิภาดา กิตติโกวิท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์ชนารักษ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘๑.

^{๖๒๖} Rene Dubos, “Preface” in David Sobel (ed.), **Ways of Health: Holistic approaches to ancient and contemporary medicine**, (New York: Harcourt, Brace, Jovanovich, 1979), p. x.

^{๖๒๗} Amy L. Sutton (ed.), **Complementary and Alternative Medicine Sourcebook**, p. 445.

^{๖๒๘} Christina L. Ross, “Energy Medicine”, **Alternative Medicine**, ed. by Hiroshi Sakagami, (Rijeka: InTech, 2012): 105.

^{๖๒๙} Linda Chrisman, “Energy Medicine”, **The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine**, 2nd ed., Vol. 2: 689.

๑) พลังสมดุลจักระ (Chakra Balancing) ๒) พลังลมปราณ (Pranic Healing) ๓) สนามพลังงานในมนุษย์ (HEF-Human Energy Field) ๔) เรกิ (Reiki) ดังต่อไปนี้

๑. พลังสมดุลจักระ (Chakra Balancing)

พลังสมดุลจักระ (Chakra Balancing)^{๖๓๐} เป็นวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้พลังงาน” โดยตั้งอยู่บนแนวคิดเรื่อง จักระ ที่มีแหล่งที่มาจาก ๒ แห่งหลักคือ (๑) คัมภีร์อุปนิษัท ที่มีอายุเก่าแก่ถึงประมาณ ๖๐๐ ปีก่อน คริสตศักราช (๒) คัมภีร์สัตตจักระนิรุปนะ (Shat-chakra nirupana) ของ ตันตระโยคะ ซึ่งรจนาขึ้นเมื่อประมาณปี ค.ศ. ๑๕๗๗ โดย บัณฑิต ปุรนนทะ จากทะนันทะ (Pundit Purananda Jagadananda) และนอกจากนั้น ยังปรากฏอยู่ในคัมภีร์ไบเบิล (holy bible) ฉบับพันธสัญญาเดิม (old testament) ของคริสตศาสนาด้วยเช่นเดียวกัน^{๖๓๑} ประเด็นที่น่าสนใจก็คือ แนวคิดเรื่อง พลังสมดุลจักระ นี้ถือเป็นศาสตร์ขั้นพื้นฐาน (fundamental precepts) ที่ใช้ร่วมกันในการรักษาโรคด้วยการฝังเข็ม (acupuncture) ของแพทย์ทางเลือกแบบจีนดั้งเดิม^{๖๓๒} และมีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดอื่นๆ เช่นพลังออราในกายทิพย์ (the auras of the aetheric body) ปราณ (prana) พลังชี (qi-energy) และการฝังเข็ม (acupuncture) ฯลฯ^{๖๓๓}

ในคัมภีร์อุปนิษัทแสดงให้เห็นความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดระหว่างชีวิตกับพลังชีวิตจักระดังที่ในครรรอุปนิษัท (Garbha Upanishad)^{๖๓๔} ระบุถึงองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์ว่า “ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๕ (five elements) ได้แก่ (๑) ธาตุดิน (prthivi) (๒) ธาตุน้ำ (apas) (๓) ธาตุไฟ (agni) (๔) ธาตุลม (vayu) (๕) ธาตุอากาศ (apas)^{๖๓๕} และมีจักระทั้ง ๖ คือ (๑) มุลธาร (๒) สวาธิษฐาน (๓) มณีปุระ (๔) อนาหตะ (๕) วิสทุติ (๖) อาชนะ^{๖๓๖} ในวระอุปนิษัท (Varaha Upanishad) อธิบายว่า “ร่างกายจะถูกเติมด้วย มณฑล (mandalas) หรือธาตุทั้ง ๕”^{๖๓๗} ซึ่ง

^{๖๓๐} Peter Gregutt, “Chakra balancing”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 1: 407., Christina L. Ross, “Energy Medicine”, *Alternative Medicine*, ed. by Hiroshi Sakagami: 112, 115, 117.

^{๖๓๑} “Ezekiel 1: 15., 3: 13., 10: 9., and indirectly in Revelation chapter 6 as seals which were opened.” - Geoffrey Hodson, *The Hidden Wisdom in the Holy Bible*, Vol. 1, (Wheaton: The Theosophical Publishing House, 1967), p. 116.

^{๖๓๒} John R. Cross, *Acupuncture and the Chakra Energy System Treating the Cause of Disease*, (Berkeley: North Atlantic Books, 2008), p. 1.

^{๖๓๓} ดูรายละเอียดใน Lawrence Blair, *Rhythms of Vision: The Changing Patterns Of Belief*, (New York: Shocken Books, 1975), pp. 8, 148-9.

^{๖๓๔} ครรรอุปนิษัท (Garbha Upanishad) เป็นคัมภีร์ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับตัวอ่อนของมนุษย์ (embryo) ฯลฯ, อ้างใน K. Narayanasvami Aiyar (ed.), *Thirty Minor Upanishads*, Trans. by K. Narayanasvami Aiyar, (Madras: Vasanta Press, 1914), p. 116.

^{๖๓๕} “The body is composed of the five elements” - GU. 1.1., VU. 5.1.

^{๖๓๖} “And there are also six chakras depending on the dhamani (nerves), muladhara, svadhishtana, manipura, anahata, visuddhi, and ajna.” - GU. 1.1., YogaKundaliniU. 3.9-11.

^{๖๓๗} “The body. . . is filled with five mandalas (spheres)” - VU. 5.1-7.

เชื่อมโยงกันตามตำแหน่งของจักระ ๕ ฐานแรกตามลำดับ ถึงกระนั้นก็ตาม จักระที่ ๖ คืออาขนะจักระ มิได้ถูกกล่าวถึงเอาไว้^{๖๓๘}

ในคัมภีร์สัตตจักระนิรูปณะ (shat-chakra nirupana) ของตันตระโยคะ มีคำอธิบายโดยยึดถือเอาตามคำสอนในคัมภีร์อุปัชฌ์ของอินเดียโบราณ คืออธิบาย จักระ โดยอิงที่จุดศูนย์กลางตามแนวกระดูกสันหลัง ทำให้มีอยู่เพียง ๖ ฐานเท่านั้น เรียกว่า “สัตตจักระ” (The Six Centres - Shatchakra) เป็นตำแหน่งของ ศักติ (shakti) ๕ ฐานโดยเริ่มตั้งแต่ มุลธาร สวาธิชฐาน เรื่อยไปจนถึงอาขนะ ส่วน สหัสรา ตันตระอธิบายว่าเป็นที่อยู่ของ พระศิวะ (Shiva) ซึ่งมีตำแหน่งอยู่เหนือสุด^{๖๓๙} ซึ่งตามคติโบราณแล้ว ตันตระโยคะมีความเชื่อว่าสรรพสิ่งถูกสร้างขึ้นและสอนมนุษย์ชาติโดยพระศิวะผู้ทำลายล้าง หนึ่งใน ๓ เทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ที่อยู่ในคำสอนของศาสนาในอินเดีย ตันตระโยคะสอนว่ามนุษย์สามารถฝึกฝนเพื่อบรรลุถึงสภาวะที่สมบูรณ์ (absolute) เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า โดยผ่านร่างกาย ๓ ประเภท คือ (๑) ร่างกายเชิงกายภาพ (the physical body) (๒) กายทิพย์ หรือ กายละเอียด (the astral or subtle body) (๓) กายเหตุ (the causal body) ร่างกาย ๓ ประเภทนี้ มีเพียงร่างกายเชิงกายภาพเท่านั้นที่ดำรงอยู่ในโลกที่จับต้องได้ หรือสามารถสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัส รวมถึงฐานความคิดในการรับรู้ทางกายภาพ (physical sensations)^{๖๔๐} ส่วนกายทิพย์ หรือ กายละเอียดถูกนำมาใช้กับแนวคิดเรื่องจักระ อย่างไรก็ตามหากนับจำนวนจักระทั้ง ๖ โดยรวมเอาสหัสราเข้าด้วยแล้ว จักระจะมีทั้งสิ้น ๗ ฐานด้วยกันดังคำอธิบายรุ่นหลังต่อไปนี้

จักระทั้ง ๗ ฐาน^{๖๔๑} ประกอบด้วย

๑. มุลธาร (Muladhara) มีที่ตั้งอยู่ที่บริเวณ ก้นกบ
๒. สวาธิชฐาน (Svadhishthana) มีที่ตั้งอยู่ที่บริเวณ ท้องน้อย
๓. มณีปุระ (Manipura) มีที่ตั้งอยู่ที่บริเวณ ท้อง
๔. อนาหตะ (Anahata) มีที่ตั้งอยู่ที่บริเวณ หัวใจ
๕. วิสุทธิ (Visuddha) มีที่ตั้งอยู่ที่บริเวณ คอหอย
๖. อาขนะ (Ajna) มีที่ตั้งอยู่ที่ ใจกลางศีรษะบริเวณหน้าผาก

^{๖๓๘} ดูรายละเอียดใน K. Narayanasvami Aiyar (ed.), *Thirty Minor Upanishads*, p. 237.

^{๖๓๙} “The Six Centres - Shatchakra” – VU. 5., YogaSikhaU. 1.6., YogaChudamaniU. 6., YogaKundaliniU. 3.8-11., ดูรายละเอียดเรื่องจักระในคัมภีร์ สัตตจักระนิรูปณะของ ตันตระโยคะ (แปลจากภาษาสันสกฤต) ได้ใน Arthur Avalon (Sir John Woodroffe), *The Serpent Power: the secrets of tantric and shaktic yoga*, 4th ed., (Madras: Ganesh & Co. (Madras) Ltd., 1950), pp. 115, 317-488., ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน Harish Johari, *Chakras: Energy Centers of Transformation*, (Rochester: Destiny Books, 2000), pp. 163-184.

^{๖๔๐} Hiroshi Motoyama, *Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness*, (New Delhi: New Age Books, 2008), pp. 21-22.

^{๖๔๑} ดูรายละเอียดใน Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, 3rd ed., (Rochester: Destiny Books, 1986), p. 7., Atreya, *Prana The Secret of Yogic Healing*, (York Beach: Samuel Weiser, Inc., 1996), p. 65., Shyam Sundar Goswami, *Layayoga The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini*, (Rochester: Inner Traditions International, 1999), pp. 166-681., Hiroshi Motoyama, *Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness*, pp. 24-25.

๗. สหัสธาร (Sahasrara) มีที่ตั้งอยู่ที่บริเวณ ยอดกระหม่อมศีรษะ

โดยนัยนี้ พลังสมดุลจักระ จึงเป็นการจัดและปรับดุลยสัมพันธ์ของระบบชีวิตทั้งหมด ตั้งแต่ระบบอวัยวะภายในร่างกายและระบบจิตทางจิตใจ รวมถึงอารมณ์ ความรู้สึก ตลอดจนถึงความสามารถในการเข้าถึงสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ ที่เป็นความจริงอันติมะในที่สุด ประเด็นที่น่าสนใจคือลัทธิตันตระของอินเดีย (The Indian Tantric Tradition) เชื่อมโยงจักระทั้ง ๕ อันดับแรกเข้ากับธาตุทั้ง ๕ คือ ดิน (earth-1st) น้ำ (water-2nd) ไฟ (fire-3rd) ลม (air-4th) และอากาศ (akasha-5th) ตามลำดับ^{๖๔๒} ซึ่งตรงกันกับอุปนิษัตที่กล่าวมาแล้วทุกประการ ที่สำคัญคือคำอธิบายนี้ครอบคลุมไปถึงธาตุแห่งจิตใจด้วย ดังที่ อาเธอร์ อเวลอน (Arthur Avalon) กล่าวว่า

จักระ ๕ ฐานแรกเริ่มตั้งแต่ มูลธารไปจนถึงวิสุทธิเป็นศูนย์กลางของ “ภูติทั้ง ๕” (bhutas) หรือเป็นรูปแบบของธาตุที่สัมผัสได้ทั้ง ๕ มี ดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ ส่วนจักระฐานที่ ๖ และ ๗ คือ อาขนะ และสหัสธาร ตามลำดับเป็นศูนย์กลางของ ตัตวะ (tattvas) ที่เป็นตัวก่อตั้งฝึกแห่งจิตใจขึ้น^{๖๔๓}

จักระจึงมีความเกี่ยวข้องกับ “ธาตุทั้ง ๕” มี ปฐวีธาตุดิน และอาโปธาตุน้ำ เป็นต้น นอกจากนั้นยังเกี่ยวเนื่องกับ “ตัตวะ” หรือ ประกฤติ-ตัตวะ ซึ่งเป็นปฐมธาตุฝ่ายรูปที่เป็นตัวก่อตั้งฝึกแห่งจิตใจด้วย และด้วยเหตุสำคัญประการนี้ ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าแนวคิดเรื่อง จักระ อันมีรากฐานมาจากฮินดูโบราณนี้มีความเชื่อมโยงโดยตรงเข้ากับแนวคิดเรื่อง ธาตุ ๖ ของทางพระพุทธศาสนาดังนี้ คือธาตุทั้ง ๕ ประการแรกเหมือนกันทุกประการ ได้แก่ (๑) ปฐวีธาตุ คือธาตุดิน (๒) อาโปธาตุ คือธาตุน้ำ (๓) เตโชธาตุ คือธาตุไฟ (๔) วาโยธาตุ คือธาตุลม และ (๕) อากาสธาตุ คือธาตุอากาศ ส่วน “ตัตวะ” ที่ตำแหน่งของ อาขนะจักระ และสหัสธารจักระ ทำหน้าที่เป็นตัวแทนของธาตุลำดับสุดท้าย คือ (๖) วิญญาณธาตุ คือธาตุวิญญาณนั่นเอง เมื่อมองมุมนี้จักระมิได้เกี่ยวข้องเพียงร่างกายเท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับระบบชีวิตของมนุษย์ทั้งหมดเลยทีเดียว

ดังนั้น การศึกษาแนวคิดเรื่องจักระจึงมีความสำคัญในอันที่จะแสดงให้เห็นถึงนัยของการปรับสมดุลระหว่างธาตุทั้ง ๖ ภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะแสดงให้เห็นด้วยตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างจักระกับธาตุ ๖ ต่อไปนี้

^{๖๔๒} Ross Cohen, *Using the Chakra System in Psychotherapy*, (Portland : Oregon, 2006), (Mimeographed), p. 4.

^{๖๔๓} Arthur Avalon (Sir John Woodroffe), *The Serpent Power: the secrets of tantric and shaktic yoga*, p. 103.

ตาราง ๓.๑๑ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจักระกับธาตุ ๖

ฐาน	จักระ	Chakras	ตำแหน่งที่ตั้ง	ลักษณะ	ธาตุ ๖	รูป	นาม
๑	มูลธาร	Muladhara	ก้นกบ	๓ เหลี่ยม	ดิน	✓	-
๒	สวาธิษฐาน	Svadhithana	ท้องน้อย	๖ กลีบ	น้ำ	✓	-
๓	มณีปุระ	Manipura	ท้อง	๑๐ กลีบ	ไฟ	✓	-
๔	อนาหตะ	Anahata	หัวใจ	๑๒ กลีบ	ลม	✓	-
๕	วิสุทธิ	Visuddha	คอหอย	๑๖ กลีบ	อากาศ	✓	-
๖	อาขนะ	Ajna	หน้าผาก	๒ กลีบ	(ตัตวะ)	-	✓
๗	สหัสธาร	Sahasrara	ยอดกระหม่อม	๑,๐๐๐ กลีบ	(ตัตวะ)	-	✓

นอกจากนั้น พลังสมดุจจักระจะเชื่อมต่อเข้ากับต่อมไร้ท่อ (endocrine gland) และอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย^{๖๔๔} ถึงตรงนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า พลังสมดุจจักระ คือพลังงานที่แทรกซึมอยู่ในระบบชีวิต ซึ่งเป็นพลังงานที่ไหลเวียนอยู่ในร่างกายตั้งแต่ระดับโมเลกุล เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบอวัยวะภายในร่างกายซึ่งรวมถึงต่อมไร้ท่อต่างๆ ไปจนถึงโครงข่ายระบบประสาททั่วสรรพางค์กาย ที่สำคัญเป็นพลังงานแห่งจิตใจด้วยเช่นเดียวกัน เช่น พลังแห่งการตระหนักรู้ และพลังแห่งอารมณ์ ฯลฯ ดังที่ กอฟเฟร ฮอดสัน (Geoffrey Hodson) กล่าวว่า “การตระหนักรู้ (consciousness) ของมนุษย์ มีกลไกที่ประกอบไปด้วยปัจจัยทางกายภาพของร่างกาย และระบบสมองไขสันหลัง (cerebro-spinal system) ของร่างกาย คือประสาทและจุดศูนย์กลางของต่อมทั้ง ๗ แห่งตามแนวของจักระ”^{๖๔๕} ที่เป็นเช่นนี้ได้เนื่องจากจักระมีปฏิกิริยาต่อสนามพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้า (electromagnetic energy field) และแปลงเป็นพลังงานที่ช่วยรักษาชีวิตมนุษย์^{๖๔๖}

วิธีบำบัดตามแนวพลังสมดุจจักระ จะใช้การฝึกสมาธิตามแนวโยคะ เรียกว่า กุณฑลินีโยคะ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อนำเอาพลังที่ซ่อนอยู่ในจักระมาใช้บำบัดอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านช่องทางที่เรียกว่า นาดี (nadis)^{๖๔๗} ซึ่งมีถึง ๗๖,๐๐๐ เส้น^{๖๔๘} หรือมีจำนวนมากเหลือคณานับ^{๖๔๙} คำว่า

^{๖๔๔} John R. Cross, *Acupuncture and the Chakra Energy System Treating the Cause of Disease*, pp. 12-14.

^{๖๔๕} ดูรายละเอียดใน Geoffrey Hodson, *The Hidden Wisdom in the Holy Bible*, Vol. 1, p. 116., และใน Peter Kelder, *Ancient Secret of the Fountain of Youth*, (Gig Harbor: Harbor Press, Inc., 1989), p. 10.

^{๖๔๖} David Pond, *Chakras for Beginners A Guide to Balancing Your Chakra Energies*, (St. Paul: Llewellyn Publications, 1999), p. 3.

^{๖๔๗} Ajit Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, 3rd ed., (Rochester: Destiny Books, 1986), p. 106., Rosalyn L. Bruyere, *Wheels of Light: Chakras Auras and the Healing Energy of the Body*, ed. by Jeanne Farrens, (New York: Simon & Schuster, 1994), p. 260.

กุนฑลินี (kundalini) เป็นคำที่มาจากภาษาสันสกฤตซึ่งมีความหมายว่า พลังที่หมุนวน (circular power) เป็นชื่อของพลังแห่งวิวัฒนาการขั้นพื้นฐานของปัจเจกบุคคล (individual's basic evolutionary force) เป็นอำนาจของพระเป็นเจ้าซึ่งแสดงในรูปแบบของ “พลังกุนฑลินี” ที่หลับใหลอยู่ภายในบุคคล^{๖๕๐} กุนฑลินี บางครั้งเรียกว่า ศักติ (shakti) คือ การจุดประกายศักดิ์สิทธิ์แห่งพลังชีวิต (divine spark of life force)^{๖๕๑} ดังที่ เค. นารายณะสวามี ไอยา (K. Narayanasvami Aiyar) กล่าวว่า “โยคะกุนฑลินีอุปนิษัท (YogaKundalini Upanishad) อธิบายถึงพลังกุนฑลินีว่าจะถูกปลุกขึ้นจากบริเวณสะดือ (navel) ขึ้นไปยังจุดกึ่งกลางของคิ้วทั้งสอง และขึ้นต่อไปยังสหัสธารจักรเหนือศีรษะ”^{๖๕๒} สอดคล้องกับหลักฐานที่ระบุถึงที่ตั้งของพลังกุนฑลินีว่า “พลังกุนฑลินีมีที่ตั้งอยู่ ณ จักรฐานที่ ๑ หรือ มุลธารจักร”^{๖๕๓} ซึ่งเป็นตำแหน่งบริเวณสะดือนั่นเอง

การปลุกพลังกุนฑลินีดังกล่าวเป็นวิธีการของโยคะกุนฑลินีอุปนิษัท ที่มีสาระสำคัญอันแฝงอยู่ในบทสวดนำและบทสวดท้ายคัมภีร์โยคะกุนฑลินีอุปนิษัท (Yoga-Kundalini Upanishad) ที่ว่า “โอม ! ขอให้ความสงบสุขจงมีในข้า ! . . ในสภาวะแวดล้อมตัวข้า ! . . ในพลังภายในข้า !”^{๖๕๔} สาระสำคัญนั้นก็คือการจัดความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดความสมดุลของพลังงานภายในร่างกายมนุษย์ โดยใช้กุนฑลินีและจักรเป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนพลังงานระหว่างโลกแห่งจิตใจกับโลกของเรา^{๖๕๕} เมื่อเราเข้าใจการทำงานของจุด

^{๖๕๘} Rishi Nityabodhananda, **Ajna Chakra**, (Munger: Yoga Publications Trust, 2009), p. 49.

^{๖๕๙} “The body is filled with an uncountable number of Nadis” - Sri Swami Sivananda, **Kundalini Yoga**, p. xix.

^{๖๕๐} ดูรายละเอียดใน David Frawley, **Inner Tantric Yoga: Working with the Universal Shakti Secrets of Mantras Deities and Meditation**, (Twin Lakes: Lotus Press, 2008), p. 100., Genevieve Lewis Paulson, **Kundalini and the Chakras: Evolution in this Lifetime**, 2nd ed., (Woodbury: Llewellyn Publications, 2009), pp. 3, 217.

^{๖๕๑} Genevieve Lewis Paulson, **Kundalini and the Chakras: Evolution in this Lifetime**, p. 7.

^{๖๕๒} K. Narayanasvami Aiyar (ed.), **Thirty Minor Upanishads**, p. 260.

^{๖๕๓} Swami Narayananda, **The Secrets of Prana, Pranayama & Yoga-Asanas**, (Rishikesh: M/S. N.K. Prasad & Co., 1959), p. 8., Harish Johari, **Chakras: Energy Centers of Transformation**, p. 108., Swami Niranananda Saraswati, **Prana and Pranayama**, (Munger: Yoga Publications Trust, 2009), p. 28.

^{๖๕๔} “Om ! Let there be Peace in me ! Let there be Peace in my environment ! Let there be Peace in the forces that act on me !” - YogaKundaliniU. Prologue and epilogue.

^{๖๕๕} Elizabeth Clare Prophet, Patricia R. Spadaro, **Your Seven Energy Centers: A Holistic Approach to Physical Emotional and Spiritual Vitality**, (Gardiner: Summit Publications, Inc., 2000), p. 2.

ศูนย์กลางเหล่านี้ดีแล้ว จะทำให้เราสามารถปรับสมดุลระหว่างร่างกาย (body) จิตใจ (mind) และอารมณ์ (emotions) คืนกลับสู่ธรรมชาติอย่างแท้จริง^{๖๕๖}

๒. พลังลมปราณ (Pranic Healing)

พลังลมปราณ (Pranic Healing) เป็นวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้พลังงาน” โดยตั้งอยู่บนแนวคิดโบราณของทั้งการแพทย์แผนจีน (chinese medicine) และอายุรเวทของอินเดีย (ayurvedic Indian medicine) ซึ่งจะเน้นในเรื่องของการคงความสมดุลของลมปราณ (pranic harmony) ที่มีอยู่ในร่างกาย^{๖๕๗} อาจมีคำถามว่า ปราณ (prana) คืออะไร ? เพื่อตอบคำถามนี้ จำเป็นต้องย้อนกลับไปถึงต้นแนวคิด หลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ต่างๆ ของปรัชญาอุปนิษัทให้ความหมายไว้ดังนี้ ในเกาซีตกีพราหมณอุปนิษัท (Kaausiitaki-Braahmana Upanisad) ๓.๒ ระบุว่า ปราณหมายถึง “ชีวิต” และ “ความอมตะ”^{๖๕๘} เป็นสิ่งที่อยู่ภายในร่างกายควบคู่กับชีวิต^{๖๕๙} และเป็นประสาทสัมผัสทั้ง ๕ (the five senses) คือ การหายใจ ความคิด คำพูด การมองเห็นและการได้ยิน^{๖๖๐} ในไอตเรยอุปนิษัท (AAitareya Upanisad) ๑.๓.๘. กล่าวว่าปณลมหายใจ (breath)^{๖๖๑} ในกฐอุปนิษัท (Katha upanisad) ๒.๔.๗. ชี้ชัดว่าเป็นเมล็ดพันธุ์ชีวิตสีทอง (หิรัญญครุภะ-hiranyagarbha)^{๖๖๒} เป็นจิตวิญญาณ^{๖๖๓} นอกจากนั้น แหล่งที่มาอื่นๆ แสดงความหมายในลักษณะที่เป็นลมหายใจแห่งชีวิต เป็นหลักการแห่งชีวิต เป็นพลังงานที่รักษาไว้ซึ่งชีวิต มีศูนย์กลางอยู่ในสมองของมนุษย์ เป็นพลังชีวิตที่ควบคุมแรงบันดาลใจและสติปัญญาความตระหนักของมนุษย์^{๖๖๔} ปราณ ยังมีชื่อเรียกอื่นที่หลากหลาย เช่นชาวจีนเรียกว่า “กั” หรือ “ชี่” หมายถึง พลัง

^{๖๕๖} Ibid., p. 5., ดูรายละเอียดใน Ross Cohen, Using the Chakra System in Psychotherapy, pp. 1-3.

^{๖๕๗} Chao Kok Sui, The Ancient Science & Art of Pranic Healing, (Manila: Quality Bookbinding & Printing, 1989), p. 296., จ้าว ก๊อก สุย, ลมปราณ ศาสตร์และศิลป์แห่งการรักษาโรคแบบดั้งเดิม, แปลโดย วัฒนา พัฒนพงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๓.

^{๖๕๘} “Life is prana, prana is life. Immortality is prana, prana is immortality.” - KBU. 3.2.

^{๖๕๙} “As long as prana dwells in this body, so long surely there is life.” - KBU. 3.2.

^{๖๖๐} ดูรายละเอียดใน KBU. 3.2.-3.4, Patrick Olivelle, The Early Upanishads Annotated Text and Translation, ed. and tr. by Patrick Olivelle, (New York: Oxford University Press, 1998), p. 22.

^{๖๖๑} AU. 1.3.8.

^{๖๖๒} “เมล็ดพันธุ์ชีวิตสีทองคำ (golden germ-hiranyagarbha) เป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดผลคือชีวิตในฝ่ายที่เป็นร่างกายรูปธรรมตามความเชื่อของปรัชญาอุปนิษัท” - KU. 2.4.7., ดูเพิ่มเติมใน สำนักพิมพ์ธนาคุณ, “พัฒนาการแนวคิดเรื่องปฐมธาตุของโลกและชีวิต: เหตุผลที่พุทธศาสนาปฏิเสธ”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๒๕.

^{๖๖๓} Archbishop Cornelius Elenjikal, The Concept of God in the Two Earliest Upanishads, (Kakkanad: Vimala Social Service Centre, 1949), p. 93.

^{๖๖๔} “Prana-life sustaining energy centered in the human brain; the life force governing inspiration and the conscious intellect” - Gloria Cooksey, “Polarity therapy”, The Gale Encyclopedia of Alternatice Medicine, Vol. 3., ed. by Jacqueline L. Longe et al., 2nd ed., 4 Vols., (Farmington Hills: Thomson Gale, 2005): 1612.

ชีวิตหรือพลังที่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดที่ช่วยทำหน้าที่ดูแลรักษาร่างกายให้มีสุขภาพดีและมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ในภาษากรีก เรียกปราณว่า นิวมา (pneuma) ภาษาโพลินีเซียนเรียกว่า มนะ (mana) ภาษาฮีบรู เรียกปราณว่า รูอา (ruah) ซึ่งหมายถึง “ลมหายใจแห่งชีวิต”^{๖๖๕} คำว่า “กี” (ki) หมายถึง พลังงานที่ละเอียด (subtle energies) บางครั้งหมายถึง อากาศปราณ (air prana) ปฐพีปราณ (ground prana) ลมปราณสีแดง (red prana) และลมปราณรูปแบบอื่น ๆ^{๖๖๖} ที่น่าสนใจคือ ปราณยังหมายถึงพลังกุนฑลินี ศักติ (kundalini shakti)^{๖๖๗} อีกด้วย

จากความหมายทั้งหมดที่ได้ประมวลมานี้ จึงอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า ปราณ มีความหมายที่กว้างมาก ในชั้นปฐมภูมิมีความหมายที่มาจากคัมภีร์อุปนิษัทให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ชีวิต ความอมตะ เมล็ดพันธุ์สีทอง ลมหายใจที่เกิดขึ้นก่อน คือลมหายใจแห่งชีวิต อยู่ภายในร่างกาย ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ การหายใจ ความคิด คำพูด การมองเห็นและการได้ยิน ปราณมีความสำคัญต่อชีวิตในระดับจิตวิญญาณด้วยเช่นเดียวกัน ส่วนหลักฐานชั้นทุติยภูมิ แสดงถึงความหลากหลายของแนวคิด เรียกปราณได้หลายชื่อตามแต่ละภาษา เช่น กี, ชี, นิวมา, มนะ และ รูอา และมีความหมายว่าเป็นพลังงานแห่งชีวิตที่ละเอียดและมีส่วนสำคัญในการควบคุมจิตใจและสติปัญญาความตระหนักรู้ของมนุษย์ มีศูนย์กลางอยู่ที่สมองของมนุษย์

ในบรรดาประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ตามคติของปรัชญาอุปนิษัท ปราณมีความสำคัญที่สุดดังที่ในฉานโทคยอุปนิษัท (Changogya Upanisad) ๕.๑.๖-๑๒. ที่แสดงไว้ว่า ชีวิตอาจดำรงอยู่ต่อไปได้ หากขาดประสาทสัมผัสทั้ง ๔ คือ ความคิด คำพูด การมองเห็นและการได้ยิน แต่มีอาจขาดลมหายใจแห่งชีวิตไปได้^{๖๖๘} ลมหายใจแห่งชีวิตจึงเป็นประสาทสัมผัสเหล่านั้นทั้งหมด^{๖๖๙} ในทางวิทยาศาสตร์ กล่าวถึงปราณว่าเป็นต้นกำเนิดของกระแสประสาท (nerve-currents)^{๖๗๐} นอกจากนั้น งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังระบุไว้ด้วยว่าปราณเป็นพลังงานหลายมิติ คือ เป็นการผสมผสานของ ไฟฟ้า (electrical) แม่เหล็ก (magnetic) แม่เหล็กไฟฟ้า (electromagnetic) พลังงานเชิงแสง หรือ โฟโตนิกส์ (photonics) เลนส์ตา (ocular) พลังงานความร้อน (thermal) และพลังงานแห่งจิตใจ (mental energies)^{๖๗๑} พลังแห่งปราณจะเคลื่อนที่ในบริเวณทรวงอก (thoracic region) ดูดซึมพลังงานชีวิตในชั้นบรรยากาศไว้และควบคุมการหายใจ^{๖๗๒} ซึ่งจำเป็นต่อการรักษาไว้ซึ่งชีวิตของสัตว์

^{๖๖๕} “Prana or ki is that vital energy or life force which keeps the body alive and healthy. In Greek it is called pneuma, in Polynesian - mana, and in Hebrew - ruah, which means breath of life” - Chao Kok Sui, *The Ancient Science & Art of Pranic Healing*, p. 2., จ้าว ก๊อ กสู, *ลมปราณ ศาสตร์และศิลป์แห่งการรักษาโรคแบบดั้งเดิม*, หน้า ๒.

^{๖๖๖} Ibid., p. 103., เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑.

^{๖๖๗} Swami Narayananda, *The Secrets of Prana, Pranayama & Yoga-Asanas*, p. 16.

^{๖๖๘} คุรยละเอียดใน Ch.U. 5.1.6-12.

^{๖๖๙} “And people do not call them, the tongues, the eyes, the ears, the minds, but the breaths (prana, the senses). For breath are all these.” - Ch.U. 5.1.15.

^{๖๗๐} “Prana, or the Kundalini Shakti is the cause of nerve-currents” - Swami Narayananda, *The Secrets of Prana, Pranayama & Yoga-Asanas*, p. 16.

^{๖๗๑} Swami Niranjananda Saraswati, *Prana and Pranayama*, p. 3.

^{๖๗๒} B.K.S. Iyengar, *Light on Pranayama*, (London: Unwin Paperbacks, 1983), p. 12.

ทุกรูปแบบตั้งแต่สัตว์เซลล์เดียว (single-celled) คืออมีบา (amoeba) ไปจนถึงมนุษย์ หากขาดอาหารหรือน้ำอาจอยู่ได้สักสองถึงสามวัน ทว่าหากไม่หายใจชีวิตก็สิ้นสุดลง^{๖๗๓} ปราณจึงมีความสำคัญทั้งในแง่ของคติความเชื่อแบบโบราณและงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ล้ำสมัย

การแพทย์แผนทิเบต หรือยันตระโยคะ (yantra yoga)^{๖๗๔} และในปรัชญาอายุรเวท (ayurvedic philosophy) ได้ระบุไว้ถึงปัญจปราณ (pancha Prana) ทั้ง ๕ ประเภทได้แก่ (๑) ปราณ (prana) หมายถึง ลมหายใจออก (๒) อปานะ (apana) หมายถึง ลมหายใจเข้า (๓) อุทนะ (udana) หมายถึง ลมหายใจขึ้น (๔) วยานะ (vyana) หมายถึง ลมหายใจขวาง (๕) สมานะ (samana) หมายถึง ลมหายใจทั่วร่างกาย^{๖๗๕} ปราณทั้ง ๕ เป็นสนามพลังแห่งปราณ (pranic force fields) เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ปราณวายุ (prana vayus) หมายถึงความเคลื่อนไหว (motion) หรือการไหล (flows) ดังนั้นปราณวายุจึงเป็นตัวแทนของคุณภาพแห่งการเคลื่อนไหวที่กระตุ้นทุกๆ การกิจกรรมของร่างกาย ตั้งแต่การหลั่งน้ำย่อย (digestive juices) ไปจนถึงการเคลื่อนไหวของมือ^{๖๗๖} ในคัมภีร์ ไตตติรีย อุปนิษัท (Taaittiriya Upanisad) ๑.๕.๓. ขยายความว่า “ลมหายใจเหล่านี้ได้อุปการะจากอาหาร”^{๖๗๗} ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์กันระหว่างลมหายใจและอาหารในฐานะที่เป็นปัจจัยสำคัญที่เกื้อกูลต่อชีวิต

ในทางตรงกันข้าม ปรัชญาจีนหรือการแพทย์แผนจีนอธิบาย ปราณว่ามี ๓ ประเภท ได้แก่ (๑) ปรฐพีปราณ (ground prana or earth ki) (๒) อากาศปราณ (air prana) (๓) รุกขปราณ (tree prana)^{๖๗๘} กล่าวคือเป็นปราณดิน ปราณอากาศ และ ปราณต้นไม้ นอกจากนี้ ยังระบุถึง

^{๖๗๓} Ibid., pp. 17, 19.

^{๖๗๔} “ปัญจปราณ (five pranas) ของยันตระโยคะเทียบเคียงได้กับธาตุลม (วาโยธาตุ) ของพระพุทธศาสนา ได้แก่ (๑) ปราณเคลื่อนขึ้นเบื้องบน (udana) (๒) ปราณเคลื่อนลงเบื้องต่ำ (apana) (๓) ปราณในท้องและลำไส้ (samana) (๔) ปราณเคลื่อนไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ (vyana) (๕) ปราณรักษาชีวิต (prana)” - ดูรายละเอียดใน Chögyal Namkhai Norbu, *Yantra Yoga: The Tibetan Yoga of Movement*, ed. by Adriano Clemente, (Ithaca: Snow Lion Publications, 2008), p. 369.

^{๖๗๕} ดูรายละเอียดใน Friedrich Max Muller (ed.), *The Sacred Books of the East: The Upanishads (Part I)*, Vol. I., Trans. by F. Max Muller, (Oxford: Clarendon Press, 1879), p. 294., B.K.S. Iyengar, *Light on Pranayama*, p. 12., Patrick Olivelle, *The Early Upanishads Annotated Text and Translation*, p. 23., Patrick Olivelle, *Upanishads*, translated from the Original Sanskrit by Patrick Olivelle, (New York: Oxford University Press Inc., 2008), p. I. (Introduction)., Swami Niranjanananda Saraswati, *Prana and Pranayama*, pp. 48-56., Gloria Cooksey, “Polarity therapy”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, Vol. 3: 1612., A. Chopra, “Ayurvedic medicine: core concept therapeutic principles and current relevance.”, *Med Clin North Am*, Vol. 86 No. 1 (2002): 75-89.

^{๖๗๖} Swami Niranjanananda Saraswati, *Prana and Pranayama*, p. 48.

^{๖๗๗} “All breathings are increased by food.” - TU. 1.5.3.

^{๖๗๘} Chao Kok Sui, *The Ancient Science & Art of Pranic Healing*, pp. 82-83., จ้าว ก๊อ กสู่ย, *ลมปราณ ศาสตร์และศิลป์แห่งการรักษาโรคแบบดั้งเดิม*, หน้า ๘๗.

แหล่งกำเนิดของลมปราณ ๓ แหล่ง คือ (๑) สุริยปราณ (solar prana) (๒) อากาศปราณ (air prana) (๓) ธรณีปราณ (ground prana)^{๖๗๙} กล่าวคือปราณมาจาก แสงอาทิตย์ อากาศ และดิน ตามลำดับ

ในการบำบัดด้วยลมปราณตามแนวปรณายามะ (pranayama) เป็นการหายใจอย่างสงบราบเรียบตามธรรมชาติไม่เป็นไปด้วยความตั้งใจ หรือด้วยอัตตา (ego) เพื่อเชื่อมโยงปราณในตัวเข้ากับปราณในจักรวาล (cosmic Prana)^{๖๘๐} นอกจากนั้นยังมักปฏิบัติร่วมกับชี่กง (Qi Gong) ซึ่งเป็นรูปแบบการผสมผสานทำทางเฉพาะตัว การเคลื่อนไหวของร่างกาย และการหายใจเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อการไหลเวียนของพลังงานภายในร่างกาย^{๖๘๑} กล่าวคือเป็นการนำเอาสนามพลังงานสากล (universal energy fields) คือ “ลมปราณ” “กี้” (Ki) หรือ “ชี่” (Ch’i)^{๖๘๒} มาใช้^{๖๘๓} ถึงกระนั้น การบำบัดด้วยลมปราณ มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น การบำบัดโรคด้วยพลังดึงดูด (magnetic healing) การบำบัดโรคด้วยพลังศรัทธา (faith healing) การบำบัดโรคด้วยพลังจิต (psychic healing) การบำบัดโรคด้วยฝ่ามือ (laying on of the hand) การบำบัดโรคด้วยสารทิพย์ (bioplasmic healing) การบำบัดด้วยกี้ (ki healing) การบำบัดด้วยพลังชีวิต (vitalic healing)^{๖๘๔} และการแพทย์พลังงาน (energetic medicine)^{๖๘๕} เป็นวิธีการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม (holistic approach) ที่ทำได้ชีวิตกลับมีชีวิตชีวาอีกครั้งทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์ความรู้สึก^{๖๘๖} นอกจากนั้นยังสามารถนำเอาพลังลมปราณบำบัดโรคให้แก่ผู้ป่วยได้ด้วย^{๖๘๗}

^{๖๗๙} Ibid., p. 2., เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

^{๖๘๐} David Frawley, *Inner Tantric Yoga: Working with the Universal Shakti Secrets of Mantras Deities and Meditation*, p. 100.

^{๖๘๑} Peter Gregutt, “Pranic healing”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 3: 1623.

^{๖๘๒} “แพทย์แผนจีนโบราณ ค้นพบพลังชีวิตที่เรียกว่า “ชี่” เมื่อประมาณ ๓ พันปี ก่อนคริสตกาล” - Barbara Ann Brennan, *Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field*, (New York: Bantam Book, 1998), p. 29.

^{๖๘๓} ดุรายละเอียดใน Op. Cit., Barbara Ann Brennan, *Light Emerging The Journey of Personal Healing*, (New York: A Bantam Book, 1993), p. 16.

^{๖๘๔} ดุรายละเอียดใน Chao Kok Sui, *The Ancient Science & Art of Pranic Healing*, pp. 2, 147., ดุรายละเอียดใน จ้าว ก๊อก ส่วย, *ลมปราณ ศาสตร์และศิลป์แห่งการรักษาโรคแบบดั้งเดิม*, หน้า ๒, ๑๗๖-๑๗๗.

^{๖๘๕} Atreya, *Prana The Secret of Yogic Healing*, p. 13.

^{๖๘๖} Ibid., p. 5.

^{๖๘๗} “การใช้ปราณบำบัดโรคให้ผู้ป่วยมี ๒ ขั้นตอนได้แก่ (๑) การทำความสะอาด (Cleansing) (๒) การเพิ่มพลังลมปราณ (energizing)” - Chao Kok Sui, *The Ancient Science & Art of Pranic Healing*, pp. 62., 133., 243., จ้าว ก๊อก ส่วย, *ลมปราณ ศาสตร์และศิลป์แห่งการรักษาโรคแบบดั้งเดิม*, หน้า ๗๑-๗๒., ๑๕๙., ๒๙๙., ดุรายละเอียดใน Barbara Ann Brennan, *Light Emerging The Journey of Personal Healing*, p. 60.

๓. สนามพลังงานในมนุษย์ (Human Energy Field-HEF)

สนามพลังงานในมนุษย์ (Human Energy Field-HEF) เป็นวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้พลังงาน” โดยตั้งอยู่บนฐานคิดที่ว่า มนุษย์สามารถนำสนามพลังงานที่มีอยู่ในตัวมาบำบัดตัวเองได้ สนามพลังงานในมนุษย์ (Human Energy Field-HEF) หรือแสงออร่า (aura)^{๖๘๘} หมายถึง แสง^{๖๘๙} ที่มาจากกายเรืองแสง หรือกายละเอียดที่ล้อมรอบและแทรกซึมอยู่ในร่างกายของมนุษย์ สนามพลังงานจะถูกปลดปล่อยออกมาในลักษณะของรังสีเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ร่างพลังงานนี้แบ่งออกเป็นหลายชั้นและซ้อนกันเป็นลำดับในแต่ละระดับประกอบด้วยสสารที่ละเอียดขึ้น และมีการสั่นสะเทือนที่สูงขึ้นตามลำดับ^{๖๙๐}

พลังงานนี้มีปรากฏการณ์ที่อยู่ในหลายวัฒนธรรมในยุคอดีต เช่นพลังงานชีวิตนี้เรียกว่าปราณ (prana) ในศาสนาฮินดูและพระพุทธศาสนา, กิ (ki) ในประเทศญี่ปุ่น, ชี่ (chi) ในประเทศจีน, รูออส (ruach) ในภาษา ฮีบรู, บารากา (baraka) ในศาสตร์โบราณของอิสลามนิกายซูฟี (Sufis), วากัน (waken) ในชาวเผ่าลาโกตัส ชนพื้นเมืองของอินเดียแดง (Lakotas) , ออเรนดา (orenda) ในชนเผ่าพื้นเมืองของแคนาดา (Iroquois), แมคบี (megbe) ในพวกชนเผ่าพื้นเมืองบักมีของแอฟริกา (Ituri Pygmies) หรือเรียก พระวิญญาณบริสุทธิ์ (holy spirit) ในศาสนาคริสต์แบบดั้งเดิม พลังงานนี้ทำหน้าที่ขับเคลื่อนโครงสร้างพลังงานละเอียด และสร้างความหนาแน่นทางพลังงานให้แก่ร่างกายกายภาพ”^{๖๙๑} และเป็นตัวกำหนดรูปแบบของการเจริญเติบโตของร่างกายเชิงกายภาพ^{๖๙๒}

สนามพลังงาน (EF-Energy Field) สามารถตรวจวัดได้ด้วยสเปกตรัมแม่เหล็กไฟฟ้า (Electro-Magnetic Spectrum) จากเครื่องมือตรวจวัดต่างๆ เช่น SQUID, ESM, BEST, PIP,

^{๖๘๘} “รังสี (aura) มี ๕ ประเภท ได้แก่ (๑) รังสีแห่งสุขภาพ (Health aura) (๒) รังสีแห่งกรรม (Karmic aura) (๓) รังสีแห่งชีวิต (Vital aura) (๔) รังสีแห่งบุคลิก (Aura of Character) และ (๕) รังสีแห่งธรรมชาติทางจิตวิญญาณ (Aura of Spiritual nature)” - uryละเอียดใน กมลทิพย์ เอฟเว่นส์, ออรา มหัศจรรย์แห่งแสงกายมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เพอเนต, ๒๕๔๒), หน้า ๖๓.

^{๖๘๙} “แสงมี ๔ ประเภท ได้แก่ (๑) นิมบัส (Nimbus) คือแสงที่แผ่ออกมาในลักษณะ “ทรงกลม” เป็นรัศมีทรงกลมรอบศีรษะ (๒) ฮาโล (Halo) คือแสงที่แผ่ออกมาในลักษณะคล้ายวงแหวนรอบศีรษะ (๓) ออริโอลา (Aureola) คือแสงที่แผ่รังสีคล้ายเปลวเพลิงทรงกลม (๔) กลอรี (Glory) คือแสงที่แผ่ออกมารอบร่างกาย โดยมีลักษณะที่เปล่งปลั่งเรืองรอง ส่วนมากพบในบุคคลที่มีบุญวาสนาสูงมากหรือศาสดาผู้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด” - uryละเอียดใน Douglas Baker, *The Human Aura A Study of Human Energy Fields*, (Hertfordshire: Little Elephant, 1986), pp. 80-83.

^{๖๙๐} Barbara Ann Brennan, *Hands of light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field*, p. 41., uryละเอียดใน Ostrom Joseph, *Aura: what they are and how to read them*, (London: Harper Collins Publishers, 2000), p. 65., และใน Richard Gerber, *Vibrational Medicine The # 1 Handbook of Subtle-Energy Therapies*, 3rd ed., (Rochester: Bear & Company, 2001), pp. 121-122.

^{๖๙๑} Donna Eden, David Feinstein, *Energy Medicine: Balancing Your Body's Energies for Optimal Health, Joy and Vitality*, (London: Penguin books Ltd., 2008), p. 18.

^{๖๙๒} Lawrence J. Bendit, Phoebe D. Bendit, *The Etheric Body of Man: the bridge of consciousness*, (Wheaton: Theosophical Publishing House, 1977), p. 22.

Electrography, Radionics, AC MOS (Lescher) Antennae, Bio- Feedback Metre และ GDV^{๖๙๓} ซึ่งอยู่ภายใต้กฎทางฟิสิกส์เหมือนพลังงานอื่นๆ และสสาร^{๖๙๔} ประเด็นที่น่าสนใจคือ ผลการทดลองเรื่องสนามพลังงานในมนุษย์ ของ ดร. ฮิโรชิ โมโตยามา (Hiroshi Motoyama) พบว่า ในกลุ่มของผู้ที่เชื่อว่าเป็นผู้มีสมาธิสูงและมีความสามารถพิเศษทางพลังงาน มีสนามพลังงานที่กว้างและมีความถี่สูงกว่าคนปกติมาก นอกจากนั้น ยังพบว่าบุคคลพิเศษเหล่านั้นสามารถส่งพลังงานผ่าน จักร (chakra) ของเขาได้ด้วย^{๖๙๕} ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวิธีบำบัดทั้งแบบพลังสมดุลงจักร พลังลมปราณ และสนามพลังงานมนุษย์ ล้วนกล่าวถึงพลังงานที่มีอยู่ในธรรมชาติ โดยมีสนามพลังงานที่แน่นมิติของพลังงานในบุคคลออกสู่ธรรมชาติภายนอก

๔. เรกิ (Reiki)

เรกิ (Reiki) เป็นชื่อของวิธีบำบัดในกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบ “การบำบัดโดยใช้พลังงาน” เรกิ (Reiki) หมายถึง “พลังชีวิตสากล” (universal life energy) มีต้นกำเนิดจากประเทศญี่ปุ่นในช่วงกลางศตวรรษที่ ๑๙ (mid-1800s) โดยนักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่น ดร. มิกะ โอเอ ยูซุอิ (Mikao Usui) มีปรัชญาในการบำบัดที่ว่า “เป็นการปรับสมดุลของการไหลเวียนของพลังงานในร่างกายมนุษย์” กล่าวคือเป็นการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการไหลเวียนของพลังชีวิตของมนุษย์ให้เป็นปกติ ทั้งในระดับกายภาพ อารมณ์ และจิตวิญญาณ เช่นเดียวกับปรัชญาของ การแพทย์อายุรเวท และการแพทย์แผนจีน รวมถึงการฝังเข็มด้วย อย่างไรก็ตาม ในการบำบัด มีทั้งการบำบัดด้วยมือ (hands-on) และไม่ใช้มือช่วย (no-touch) ทั้งต่อหน้าและระยะไกลจากผู้ป่วยเช่นเดียวกัน^{๖๙๖} โดยที่ผู้รักษา (practitioners) จะใช้มือทั้งสองข้าง ความนึกคิด (thoughts) และสนามพลังงานของตนเอง ในการเพิ่มการไหลเวียนของพลังงานในตัวผู้ป่วย ในระดับของพลังงานละเอียดมาก (very subtle energy) กล่าวคือพลังจักรทั้ง ๗ (7 chakras) เพื่อบรรลุเป้าหมายคือช่วยผ่อนคลายความเครียด รวมถึงช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันโรค เพิ่มพลัง ตลอดจนช่วยบรรเทาอาการปวดและอาการต่างๆ อันเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพ^{๖๙๗}

กล่าวโดยสรุป กลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบบการบำบัดโดยใช้พลังงานทั้ง ๔ วิธีบำบัด คือพลังสมดุลงจักร พลังลมปราณ สนามพลังงานมนุษย์ และเรกิ ล้วนมีแนวคิดเรื่องความ

^{๖๙๓} Thornton WJA. Streeter, John R. Rogerson, “Energy Field Imaging with Polycontrast Interference Photography”, *CHEFR Integrated Health*, Pune, India No. A573 (April 2004): 1-2.

^{๖๙๔} George Vithoulkas, *The Science of Homeopathy*, (New York: Grove Press, 1981), pp. 7-8.

^{๖๙๕} Hiroshi Motoyama, Rande Brown, *Science and Evolution of consciousness: Chakras, Ki and Psi*, (Brookline: Autumn Press, Inc., 1978), pp. 93-94.

^{๖๙๖} Douglas Dupler, Rebecca J. Frey, “Reiki”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 3: 1717-1719., ดูรายละเอียดใน John A. Ives, Wayne B. Jonas, “Energy and medicine”, *Energy Medicine East and West: A Natural History of Qi*: 156-158.

^{๖๙๗} ดูรายละเอียดใน Douglas Dupler, Rebecca J. Frey, “Reiki”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 3: 1717-1719.

สมดุลแห่งพลังงานในธรรมชาติ ทั้งมิติที่เป็นภายในและมิติภายนอก เพื่อบรรลุเป้าหมายระดับร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อม เช่นเดียวกับระบบการแพทย์ทางเลือก ดังต่อไปนี้

ข. ระบบการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medical Systems)

“ระบบการแพทย์ทางเลือก” ถูกจัดอยู่ในลำดับสุดท้ายของกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ซึ่งหมายถึงการแพทย์ที่มีการจัดระบบเป็นศาสตร์ที่ใช้เวลาสั่งสมมายาวนาน ที่ประกอบด้วยวิธีบำบัด ๔ วิธีได้แก่ ๑) อายุรเวท (Ayurveda) ของอินเดีย ๒) การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine-TCM) ๓) การแพทย์แผนทิเบต (Traditional Tibetan Medicine) ๔) การแพทย์แผนไทย (Traditional Thai Medicine) ดังต่อไปนี้

๑. อายุรเวท (Ayurveda) ของอินเดีย

วิธีบำบัดในกลุ่ม “ระบบการแพทย์ทางเลือก” ตามแนวอายุรเวท (Ayurveda) ของอินเดียมีรากฐานความเชื่อจากปรัชญาฮินดูโบราณที่มีอายุกว่า ๕,๐๐๐ ปีที่ครอบคลุมทฤษฎีการบูรณาการเอาธรรมชาติ ต้นกำเนิดของมนุษย์ จักรวาล และสรรพสิ่งเข้าไว้ด้วยกัน^{๖๙๘} หรือเรียกว่า “ปฐมธาตุ”^{๖๙๙} อันมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อระบบคิดของปรัชญาอายุรเวททั้งหมด คำว่า “อายุรเวท” (Ayurveda) มาจากภาษาสันสกฤตว่า “อายุส” แปลว่า ชีวิต และ “เวท” แปลว่า ศาสตร์ รวมแปลว่า ศาสตร์แห่งชีวิต (knowledge of living) หรือศาสตร์แห่งความยั่งยืนของชีวิต (science of longevity) ที่กล่าวถึง พลังชีวิตคือ “ปราณ” ซึ่งอยู่ในธาตุทั้ง ๕ หรือปัญจมหาภูต ได้แก่ ธาตุดิน (earth) ธาตุน้ำ (water) ธาตุไฟ (fire) ธาตุลม (air) และธาตุอากาศ (ether) ซึ่งเป็นส่วนประกอบภายในร่างกายมนุษย์ ถูกแบ่งออกเป็น ๓ หมวดเรียก “ไตรธาตุ” หรือ “ไตรโทษะ” (3 doshas) คือ (๑) หมวดวาตะ (vata) คือส่วนผสมของธาตุลมและธาตุอากาศ (๒) หมวดปิตตะ (pitta) คือส่วนผสมของธาตุไฟและธาตุน้ำ (๓) หมวดกัมพะ (kapha) คือส่วนผสมของธาตุดินและธาตุน้ำ ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ความเจ็บป่วยที่เกิดมีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลของระบบธาตุ (doshas) เหล่านี้^{๗๐๐}

ดังนั้น วิธีการบำบัดตามแนวอายุรเวท (Ayurvedic Healing) จึงเน้นเรื่องความสมดุล (balance) ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อม ซึ่งมีอยู่ ๖ แนวทางหลัก คือ (๑) โอสถบำบัด (ausadha)

^{๖๙๘} W. John Diamond (ed.), *The Clinical Practice of Complementary Alternative and Western Medicine*, p. 257.

^{๖๙๙} “ระบบปรัชญาทวินิยมสำนักสาขะและโยคะมีความเชื่อว่า ประกฤติ-ตัตวะ (prakṛti-tattva) เป็นปฐมธาตุ (prime matter) ฝัายรูปของสรรพสิ่ง อันประกอบด้วย เกลียวเชือกคุณะ (guna) ๓ ประการคือ สัตวะ (sattva), รัจส (rajas) และตมัส (tamas) ส่วนปฐมธาตุฝัายนามคือปุรุชะ (purusha)” - ดุรายละเอียดใน Christopher Bartley, *An Introduction to Indian Philosophy*, (Chennai: Replika Press Pvt Ltd., 2011), p. 199., ดุรายละเอียดใน สานุ มหัทธนาดุลย์, “พัฒนาการแนวคิดเรื่องปฐมธาตุของโลกและชีวิต: เหตุผลที่พุทธศาสนาปฏิเสธ”, *สารนิพนธ์พุทธศาสนดุขฎฐิบัณฑิต*, หน้า ๑๐๖.

^{๗๐๐} ดุรายละเอียดใน W. John Diamond (ed.), *The Clinical Practice of Complementary Alternative and Western Medicine*, pp. 257-258., และใน Douglas Dupler, “Ayurvedic medicine”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 1: 173-174., และใน Nancy N. Chen, “Qi in Asian medicine”, *Energy Medicine East and West: A Natural History of Qi*: 7.

(๒) การล้างพิษแบบปัญจกรรม (panchakarma)^{๗๐๑} (๓) อาหารบำบัด (๔) ปรับวิถีการดำเนินชีวิต (pathya) (๕) โยคะบำบัดและนวดบำบัด (๖) สมานบำบัด^{๗๐๒} เป็นวิธีบำบัดแบบองค์รวมที่รวมเอาวิธีการต่างๆ เข้าไว้ด้วยกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอาหารที่อายุรเวทจำแนกออกเป็น ๑๒ กลุ่ม คือ (๑) ธัญพืช (grains) (๒) เมล็ดพืช (pulses) (๓) เนื้อสัตว์ (meat) (๔) ผัก (vegetables) (๕) ผลไม้ (fruits) (๖) สลัด (salad) (๗) เหล้าองุ่น (wines) (๘) น้ำ (water) (๙) นมและผลิตภัณฑ์จากนม (milk and milk products) (๑๐) ผลิตภัณฑ์จากอ้อย (sugar cane products) (๑๑) อาหารปรุง (cooked foods) (๑๒) อาหารเสริม (accessory foods) โดยมีพลังงานละเอียดคือ “อคินิ” (agni) ทำหน้าที่เปลี่ยนโมเลกุลไปสู่สารตั้งต้น (substrates) ของเซลล์ หากพลังงานอคินิขาดความสมดุลจะส่งผลกระทบต่อการย่อยอาหาร การดูดซึม และการเผาผลาญสารอาหารภายในร่างกาย^{๗๐๓}

๒. การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine-TCM)

วิธีบำบัดในกลุ่ม “ระบบการแพทย์ทางเลือก” ตามแนวการแพทย์แผนจีน หรือการแพทย์แผนจีนโบราณ (Traditional Chinese Medicine-TCM) เป็นระบบการแพทย์ที่ตั้งอยู่บนฐานคิดที่ว่า “ความสมดุลและความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมเป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดี”^{๗๐๔} ดังนั้นจึงเน้นที่มาตรการป้องกันเป็นหลัก โดยใช้ตัวบ่งชี้ถึงภาวะขาดสมดุลพื้นฐาน (basic imbalance) ที่ถูกกำหนดโดยหลักการ ๙ ประการคือ

(๑) หลักในการวินิจฉัย ๔ อย่าง ได้แก่ หยิน-หยาง, เย็น-ร้อน, ภายใน-ภายนอก และขาด-เกิน

(๒) พลังชี โลหิต และของเหลวภายในร่างกาย (Qi, blood-Xue and body fluids-Jin-Ye)

(๓) ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค ๖ อย่าง (pathogenic factors or the six evils) ได้แก่ ลม ความเย็น ความร้อน ความชื้น ความแห้ง และฤดูร้อน (summer) โดยรวมปัจจัยด้านอารมณ์เข้าด้วย

^{๗๐๑} “ปัญจกรรม เป็นชื่อของข้อปฏิบัติเพื่อล้างพิษ ๕ ขั้นตอนคือ (๑) การบริโภคสมุนไพรให้อาเจียนออกมาเพื่อล้างระบบย่อยอาหาร (๒) การดื่มสมุนไพรเพื่อชำระล้างร่างกาย (๓) การสวนทวารเพื่อล้างลำไส้ (๔) การล้างช่องจมูกโดยการสูดดมน้ำมันยา (๕) การหลังเลือดโดยใช้ปลิงหรือเครื่องมือดูดเลือดออก” - Jacqueline Young, *Complementary Medicine for Dummies*, pp. 65-66.

^{๗๐๒} ดูรายละเอียดใน Douglas Dupler, “Ayurvedic medicine”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 1: 175., Ibid., p. 63., และใน Devesh Rastogi, Shalini Gupta, Ranjana Rastogi et al., “Diet and Nutrition Concepts in Ayurveda: Gleaming into Opportunities for Evidence-Based Applications in Health Care”, *Evidence-Based Practice in Complementary and Alternative Medicine*, ed. by Sanjeev Rastogi, (Heidelberg: Springer, 2012): 51.

^{๗๐๓} Devesh Rastogi, Shalini Gupta, Ranjana Rastogi et al., “Diet and Nutrition Concepts in Ayurveda: Gleaming into Opportunities for Evidence-Based Applications in Health Care”, *Evidence-Based Practice in Complementary and Alternative Medicine*: 52-54.

^{๗๐๔} Fritjof Capra, *Uncommon Wisdom: conversations with remarkable people*, pp. 158-159., พริตจ็อฟ คาปรา, ภูมิปัญญาแห่งศตวรรษ: บทสนทนาข้ามพรมแดนความรู้ของผู้ทรงปัญญา, หน้า ๑๕๑.

(๔) อวัยวะภายในร่างกาย หรือซังฟู (Zang-Fu organ pattern identification) เช่น ปอด (Lungs-LU) ลำไส้ใหญ่ (Large Intestine-LI) ม้าม (Spleen-SP) กระเพาะ (Stomach-ST) หัวใจ (Heart-HT) ลำไส้เล็ก (Small Intestine-SI) ไต (Kidney-KI) กระเพาะปัสสาวะ (Bladder-BL) ตับ (Liver-LR) ถุงน้ำดี (Gall Bladder-GB) ฯลฯ

(๕) ธาตุทั้ง ๕ หรืออู่ลิ่ง (the five elements) ได้แก่ ไม้ ไฟ ดิน โลหะ และน้ำ

(๖) ทางเดินลมปราณ (the channels-meridians)

(๗) ภาวะ ๖ ขั้นของโรคเย็น (the six stages of cold-induced diseases) คือขั้นที่ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคมีลมและความเย็นเป็นต้น เติบโตทางทะเลเข้าสู่ร่างกาย ได้แก่ ไทหยาง (Tai Yang) เซาหยาง (Shao Yang) หยางหมิง (Yang Ming) ไทหยิน (Tai Yin) เซาหยิน (Shao Yin) และจูหยิน (Jue Yin) ตามลำดับ

(๘) ระดับทั้ง ๔ ของโรคร้อน (the four levels of warm diseases) คือระดับอาการของโรคที่ปรากฏ ได้แก่ ระดับพื้นผิว “เว่ยชี” (superficial-Wei Qi) ระดับลึกขึ้น “ชี” (deeper-Qi) ระดับลึก “รงชี” (deep still-Rong Qi) และระดับลึกที่สุด “หยวนชี” (deepest-Yuan Qi)

(๙) ตัวเผาผลาญทั้ง ๓ (the three burners or heaters) เกี่ยวข้องกับเส้นลมปราณในการฝังเข็ม^{๗๐๕}

หลักการ ๙ ประการดังกล่าวเป็นปรัชญาจีนโบราณที่อธิบายดุลยภาพของสรรพสิ่งผ่านทฤษฎีทวิภาคเรื่อง “หยิน-หยาง” ดังที่ ฟรีดริช คาปร้า (Fritjof Capra) กล่าวว่า “กฎธรรมชาติเป็นหนึ่งในสมดุลพลวัตระหว่างหยินกับหยาง”^{๗๐๖} ชาวจีนโบราณเข้าใจว่าภายในร่างกายมีการไหลเวียนของ “ของเหลว” สองระบบที่แยกจากกัน ได้แก่ (๑) “ระบบโลหิต” (หยิน) สูบฉีดโดยหัวใจผ่านทางเส้นเลือด (๒) “ระบบชี” (หยาง) สูบฉีดโดยปอดให้ไหลเวียนไปทั่วร่างกายผ่านเส้นทางที่มองไม่เห็น แนวคิดเรื่องการไหลเวียนของของเหลวสองระบบนี้เป็นหัวใจหลักของการฝังเข็ม^{๗๐๗} หลักการเรื่อง “ชี” เป็นระบบคิดเชิงทฤษฎีพื้นฐาน ส่วนหลักการเรื่อง “หยินหยาง” และ “ธาตุทั้ง ๕” เป็นกรอบความคิดให้ทฤษฎีระบบการแพทย์แผนจีนโบราณ^{๗๐๘} นอกจากนั้นหลักการเรื่อง ธาตุทั้ง ๕

^{๗๐๕} ดูรายละเอียดใน W. John Diamond (ed.), *The Clinical Practice of Complementary Alternative and Western Medicine*, pp. 51-89.

^{๗๐๖} “The natural order is one of dynamic balance between yin and yang” - Fritjof Capra, *The Turning Point: Science, society and the rising culture*, pp. 35-36., ฟรีดริช คาปร้า, *จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ เล่ม ๑: ทศนะแม่บทเพื่อการปฏิวัติวัฒนธรรมแบบใหม่*, แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม, พระไพศาล วิสาโล, สันติสุข โสภณสิริ, รสนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๙), หน้า ๖, ๒๘.

^{๗๐๗} Robert Temple, *The Genius of China: 3000 Years of Science, Discovery & Invention*, (London: Inner Traditions International, Limited, 2007), p. 136., โรเบิร์ต เทมเพิล (Robert Temple), *ต้นกำเนิด ๑๐๐ สิ่งแรกของโลก (The Genius of China: 3000 Years of Science, Discovery & Invention)*, แปลโดย ดร. พงศาต มีคุณสมบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖๙-๑๗๐.

^{๗๐๘} Men Jiu Zhang, Guo Lei (eds.), *A General Introduction to Traditional Chinese Medicine*, (Boca Raton: Science Press, 2010), p. 55.

หรืออุลึง ได้แก่ ไม้, ไฟ, ดิน, โลหะ และน้ำ เมื่อผนวกเข้ากับหลักการเรื่อง หยินหยาง ผลก็คือหลักการอันประณีตซึ่งชี้ว่าทุกด้านของเอกภพเป็นส่วนย่อยที่สามารถอธิบายได้ขององค์รวมทั้งหมดที่เคลื่อนไหว ระบบนี้เป็นพื้นฐานทางทฤษฎีให้แก่การวินิจฉัยและรักษาโรค^{๗๐๙} และที่สำคัญ หลักการเรื่อง “อวัยวะภายในร่างกาย หรือซังฟู” (Zang Fu) ก็อธิบายระบบอวัยวะทั้งแบบ หยิน (ซัง-Zang) และระบบอวัยวะแบบหยาง (ฟู-Fu) ที่มีการทำงานอย่างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน^{๗๑๐} มี “ทางเดินลมปราณ” ซึ่งเป็นช่องทางของเส้นลมปราณที่ถูกกำหนดไว้ทั่วร่างกายเพื่อประโยชน์ด้านการบำบัด มีฝิงเข็มเป็นต้น ส่วนหลักการอื่นๆ เช่น “ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค ๖ อย่าง” “ภาวะ ๖ ชั้นของโรคเย็น” “ระดับทั้ง ๔ ของโรคร้อน” และ “ตัวแปรผลาญทั้ง ๓” ก็อธิบายภาวะการขาดสมดุลของร่างกายที่ล้วนเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับทฤษฎีทวิภาคหยินหยางทั้งสิ้น

วิธีบำบัดของการแพทย์แผนจีนเป็นการปรับสมดุลคิณสู่มนุษยชาติที่มีอยู่ ๕ วิธีคือ (๑) การฝังเข็มและการรมยา (acupuncture and moxibustion) (๒) การควบคุมอาหาร (dietary regulation) (๓) การบำบัดด้วยสมุนไพร (herbal remedies) (๔) การนวด (๕) การออกกำลังกายบำบัด (therapeutic exercise) โดยตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยเนื้อสารสำคัญ ๕ อย่าง (five substances) คือ (๑) ชี (qi) (๒) แก่นชีวิต (vital essence) (๓) วิญญาณ (spirit) (๔) เลือด (blood) (๕) ของเหลว (Fluids) ร่างกายถูกควบคุมโดยเครือข่ายทางเดินพลังงานที่เรียกว่า “เส้นลมปราณ” (meridians) เชื่อมโยงและรักษาความสมดุลให้แก่อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย^{๗๑๑}

การฝังเข็ม (acupuncture) ถือเป็นวิธีการจากภายนอกที่รักษาและคืนสมดุลตามปกติให้แก่หยินและหยาง นอกจากนั้นยังเป็นการปรับการไหลเวียนของชี (qi) ด้วยการปลด ล้อ คพลังชีที่ถูกกีดขวางหรือถูกจำกัดไว้ผ่านระบบของเส้นลมปราณ (the meridian system)^{๗๑๒} วิธีการฝังเข็มจะใช้วัตถุปลายแหลมจำพวกเข็มฝังลงที่จุดจำเพาะตามตำแหน่งต่างๆ ทั่วร่างกาย ด้วยมือหรือด้วยการกระตุ้นไฟฟ้า^{๗๑๓} ส่วนวิธีควบคุมอาหารจะกล่าวถึงการบริโภคอาหารพลังร้อนเย็นตาม ๕ ระดับอุณหภูมิ (energetic thermal nature) คือ ร้อน อุ่น กลาง เย็น และเย็นสุด ตามรสอาหาร ๕

^{๗๐๙} ดูรายละเอียดใน Fritjof Capra, *The Turning Point: Science, society and the rising culture*, p. 313., ดูรายละเอียดใน ฟริตจ็อฟ คาปรา, *จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ เล่ม ๓: มองความจริงด้วยทัศนะใหม่*, แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม, พระไพศาล วิสาโล, สันติสุข โสภณสิริ, รสนา โตสิตระกูล, หน้า ๘๐.

^{๗๑๐} Jeremy Ross, *Zang Fu: The Organ Systems of Traditional Chinese Medicine*, 2nd ed., (New York: Churchill Livingstone, 1985), pp. xiv, 251.

^{๗๑๑} Joan Schonbeck, Teresa G. Odle, “Traditional Chinese medicine”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 4: 2033-2035., ดูรายละเอียดใน John L. Stump, “The anatomical foundations of qi”, *Energy Medicine East and West: A Natural History of Qi*: 51.

^{๗๑๒} W. John Diamond (ed.), *The Clinical Practice of Complementary Alternative and Western Medicine*, p. 106., ดูรายละเอียดใน Douglas Dupler, Teresa G. Odle, “Acupuncture”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 1: 17-18.

^{๗๑๓} Douglas Dupler, Teresa G. Odle, “Acupuncture”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 1: 15., Amy L. Sutton (ed.), *Complementary and Alternative Medicine Sourcebook*, p. 81.

อย่าง (the five flavors-Wu Wei) คือ หวาน ฉุน (acrid) เค็ม เปรี้ยว ขม โดยจำแนกอาหารออกเป็น ๙ หมวดคือ (๑) ผัก (๒) ธัญญาหาร (๓) สมุนไพร (๔) ผลไม้ (๕) เนื้อและสัตว์ปีก (๖) ปลาและอาหารทะเล (๗) ผลิตภัณฑ์นมและไขมัน (๘) ถั่ว (๙) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา และกาแฟ^{๗๑๔} นอกจากนี้วิธีบำบัดด้วยสมุนไพร การนวด การออกกำลังกายบำบัด รวมถึงการครอบแก้วสุญญากาศ (cupping)^{๗๑๕} ก็ล้วนเป็นการคืนสมดุลให้แก่ร่างกายจิตใจและสิ่งแวดล้อมทั้งหมดรวมกัน

๓. การแพทย์แผนทิเบต (Traditional Tibetan Medicine)

วิธีบำบัดในกลุ่ม “ระบบการแพทย์ทางเลือก” ตามแนวทางการแพทย์แผนทิเบต มีรากฐานความเชื่อที่มีจากพระพุทธศาสนาแบบวัชรยาน (Vajrayāna)^{๗๑๖} สะท้อนให้การแพทย์แผนทิเบตเป็นศาสตร์แห่งการบำบัด (gSoba Rig-pa – the science of healing) แบบองค์รวมโดยมองที่ความบรรสาน (harmony) และความสมดุลของชีวิตซึ่งถูก โลภะ (desire) โทสะ (hatred) และโมหะ^{๗๑๗} (delusion) ที่เป็นตัวบ่อนทำลายความสมดุลนั้น นอกจากนี้ยังมีหลักการเรื่อง ธาตุ ๕ คือ (๑) ดิน (๒) น้ำ (๓) ไฟ (๔) ลม (๕) อากาศ และแนวคิดเรื่องร้อน-เย็น (heat and cold) ที่มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์ ในการบำบัดจะใช้อุปกรณ์หลายชนิดร่วมกันเช่น ต้นไม้ ก้อนหิน (rocks) ยางไม้ (resins) ดิน โลหะมีค่า (precious metals) โดยเฉพาะอย่างยิ่งใช้สมุนไพร (herbs) เป็นหลัก^{๗๑๘} เน้นการเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม^{๗๑๙}

มีข้อสังเกตว่า หลักการเรื่อง ธาตุ ๕ ของการแพทย์แผนทิเบตมีความคล้ายคลึงมากกับหลักการเรื่อง “ไตรธาตุ” หรือ “ไตรโทสะ” (3 doshas) ของอายุรเวท และ “ทฤษฎีหยินหยาง” ของการแพทย์แผนจีน คือกล่าวถึง “ลู่” คือธาตุลม “ไฟ” คือความร้อนที่พุ่งจากภายใน และ

^{๗๑๔} ดูรายละเอียดใน Joerg Kastner, *Chinese Nutrition Therapy Dietctics in Traditional Chinese Medicine (TCM)*, 2nd ed., (Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2009), pp. 21-28, 103.

^{๗๑๕} ดูรายละเอียดใน นพ. กิตติศักดิ์ เก่งสกุล. *การแพทย์แผนจีน ศาสตร์พันปีกับการดูแลสุขภาพ* ป ว ต ห ลั ง ป ว ต เ อ ว . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=266:2009-10-01-10-31-30&catid=65:2009-09-09-09-50-48&Itemid=93 [๘ ธันวาคม ๒๕๕๖].

^{๗๑๖} “วัชรยาน คือพระพุทธศาสนานิกายหนึ่งทางอินเดียตอนเหนือและทิเบต หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ต้นตระกูลแห่งทิเบต” - Christmas Humphreys, *A popular dictionary of Buddhism*, pp. 227, 249., “วัชรยานมรรค (The Vajrayana path) นำไปสู่ความเข้าใจเรื่องจิตใจ (mind)” - Lama Jigme Rinpoche, *A Path of Wisdom*, ed. by Sylvia Wong and Audrey Desserières, (France: Rabssel Éditions, 2012), p. 103.

^{๗๑๗} การแพทย์แผนทิเบตอธิบายว่า เวลาคนโกรธจัดๆ อุณหภูมิในตัวจะสูงขึ้นและจะเผาไหม้ทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ เผาไหม้คนที่โกรธนั่นเองทำให้โลหิตในตัวพลุ่งพล่านไปหมด, โลภะ โทสะ โมหะส่งผลกระทบต่อสมดุลของ ลู่ (ธาตุลม) ไฟ (ธาตุไฟ) และแบคเคิล (ธาตุน้ำ) ตามลำดับ

^{๗๑๘} Patricia Skinner, “Tibetan medicine”, *The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 2nd ed., Vol. 4: 2018.

^{๗๑๙} ดูรายละเอียดใน ศาสตราจารย์พระภิกษุ ชัมดอง รินโปเช, “สนทนาว่าด้วยธรรมาธิปไตยกับ ศาสตราจารย์พระภิกษุ ชัมดอง รินโปเช, อดีตนายกรัชมณฑลรัฐบาลพลัดถิ่น”, *ดาไลลามะ สนทนาธรรมกับคนไทยที่ธรรมศาลา*, (กรุงเทพฯ: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญ, ๒๕๕๕): ๒๑๐.

“แบคเคิ้ล” คือธาตุน้ำ เทียบเท่ากับ วาตะ ปิตตะ และกษะ ของอายุรเวท และชี หยิน และหยาง ของการแพทย์แผนจีน ตามลำดับ^{๗๒๐}

ตาราง ๓.๑๒ แสดงความสอดคล้องเรื่อง “ธาตุ” ของอายุรเวท การแพทย์แผนจีน และการแพทย์แผนทิเบต

	อายุรเวท	การแพทย์แผนจีน	การแพทย์แผนทิเบต
	ไตรโทษะ (3 doshas)	หยินหยาง (yin yang)	-
ธาตุเคลื่อนไหว	วาตะ (vata)	ชี (qi)	ลู่
ธาตุร้อน	ปิตตะ (pitta)	หยิน (yin)	ทีปะ
ธาตุเย็น	กษะ (kapha)	หยาง (yang)	แบคเคิ้ล

นอกจากความคล้ายคลึงดังกล่าวแล้ว การแพทย์แผนทิเบตยังมีฐานคิดของพระพุทธศาสนาแบบวัชรยานในเรื่อง “ปรมาณู” เช่นเดียวกันว่า “พลังชีวิตปรมาณูคือรูปแบบละเอียดที่สุด (subtlest form) ฝายร่างกายซึ่งมีอาจแยกออกจากฝายจิตใจ”^{๗๒๑} ทำให้วิธีบำบัดมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับพลังงานละเอียดเหล่านี้ด้วย

การแพทย์แผนทิเบตจะใช้การบำบัด ๕ วิธีคือ (๑) ปรับเปลี่ยนอาหาร (๒) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (๓) ใช้ยาสมุนไพร (๔) ใช้การนวดบำบัด จัดกระดูก ผึงเข็มและรมยา (๕) ผีอกสมาธิประกอบพิธีกรรมทางศาสนา^{๗๒๒} ซึ่งรวมไปถึงการเคลื่อนไหวอริยาบถ การบริหารลมหายใจตามแนวยันตระโยคะ (yantra yoga)^{๗๒๓} นอกจากนั้นยังประกอบไปด้วยวิธีบำบัดแบบทิเบตโบราณเช่น การครอบแก้วสุญญากาศ (cupping) การหลังเลือดรักษาโรค (bloodletting)^{๗๒๔} ด้วยเช่นเดียวกัน

การแพทย์ทิเบตแนะนำเรื่องอาหารว่า บุคคลควรบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (nutritious) โดยเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเองและหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม คือบริโภคอาหารในตอนเช้าในปริมาณที่พอดีกับการย่อยให้หมดไป

^{๗๒๐} ดูรายละเอียดใน กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย. การบรรยายประชุมวิชาการ เรื่อง การแพทย์ทิเบต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=141:2009-09-20-14-08-23&Itemid=120 [๗ ธันวาคม ๒๕๕๖].

^{๗๒๑} His Holiness the Dalai Lama, *The Universe in A Single Atom: the Convergence of Science and Spirituality*, (New York: Morgan Road Books, 2005), p. 110.

^{๗๒๒} Jacqueline Young, *Complementary Medicine for Dummies*, p. 81.

^{๗๒๓} ดูรายละเอียดใน Tova Navarra, *The Encyclopedia of Complementary and Alternative Medicine*, pp. 168, 171., Chögyal Namkhai Norbu, *Yantra Yoga: The Tibetan Yoga of Movement*, p. 1.

^{๗๒๔} Ven. Rechung Rinpoche Jampal Kunzang (trans.), *Tibetan Medicine: illustrated in original texts*, (Los Angeles: University of California Press, 1976), pp. 26-27.

ภายในช่วงเที่ยง และบริโภคอาหารในตอนเย็นให้พอดีกับการย่อยให้หมดก่อนรุ่งเช้า ปริมาณอาหารที่พอเหมาะจะเอื้อต่อธาตุไฟย่อยอาหารและสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แกร่างกาย^{๗๒๕}

๔. การแพทย์แผนไทย (Traditional Thai Medicine)^{๗๒๖}

วิธีบำบัดในกลุ่ม “ระบบการแพทย์ทางเลือก” ตามแนวการแพทย์แผนไทย (Traditional Thai Medicine) สืบเชื้อสายมาจากหมอชีวกโกมารภัจจ์ในสมัยพุทธกาล^{๗๒๗} และได้รับอิทธิพลจากจารีตบำบัดของอายุรเวท การนวดกดจุด (acupressure) ของการแพทย์แผนจีน และศิลปการนวดบำบัดชิตสึของญี่ปุ่น (japanese shiatsu)^{๗๒๘} โดยมีวิวัฒนาการในระยะแรกเริ่มตั้งแต่ยุคก่อนอาณาจักรสุโขทัย^{๗๒๙} จนปรากฏหลักฐานและประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้นจากคัมภีร์และตำราการแพทย์แผนไทย^{๗๓๐} มาจนถึงยุคปัจจุบัน^{๗๓๑} ในราชกิจจานุเบกษาได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “การแพทย์แผนไทย ประกอบด้วยการใช้สมุนไพรนวดไทย การดูแลรักษากระดูกแบบดั้งเดิม การบำบัดทางจิต ตลอดจนวิธีธรรมชาติอื่น ๆ”^{๗๓๒} กล่าวโดยสรุปได้ว่า การแพทย์แผนไทย

^{๗๒๕} Ibid., pp. 58, 63.

^{๗๒๖} การแพทย์แผนไทย ไม่ได้ถูกจัดอยู่ในกลุ่มการแพทย์ทางเลือกทั้ง ๕ แบบ มีการบำบัดโดยใช้จิตประสานกายเป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้จัดเข้าในกลุ่มการแพทย์ทางเลือกตามความหมายลักษณะและจารีตวิธีบำบัด

^{๗๒๗} “Jivaka Kumar Bhaccha: the father of Thai medicine” - Richard Gold, **Thai Massage: A traditional Medical Technique**, 2nd ed., (St. Louis: Mosby Elsevier, 2007), p. 6., Howard Evans, **A Myofascial Approach to Thai Massage East meets West**, (China: Churchill Livingstone Elsevier, 2009), p. 6., Pierce Salguero, David Roylance, **Encyclopedia of Thai Massage: A Complete Guide to Traditional Thai Massage Therapy and Acupressure**, 2nd ed., (Findhorn Press, 2011), pp. 23, 258.

^{๗๒๘} ดูรายละเอียดใน Brust H., **The Art of Traditional Thai Massage**, (Bangkok: Editions Duang Kamol, 1990), p. 6., และใน Mercati M., **Thai Massage**, (London: Marshall Publishing, 1998), p. 10., และใน Karen Lee Fontaine, Bill Kaszubski, **Absolute Beginner's Guide to Alternative Medicine**, (Indianapolis: Que, 2004), p. 149., และใน Richard Gold, **Thai Massage: A traditional Medical Technique**, p. 12 ., “ชิตสึ เป็นศิลปการนวดบำบัดแบบญี่ปุ่น โทคุจิโร่ นามิโคชิ (Tokujiro Namikoshi) เป็นผู้ก่อตั้งโรงเรียนนิปปอนชิตสึขึ้นเป็นแห่งแรกที่ประเทศญี่ปุ่นในปี ค.ศ. ๑๙๔๐” - ดูรายละเอียดใน Patrizia Stefanini, “Ki in shiatsu”, **Energy Medicine East and West: A Natural History of Qi**: 213.

^{๗๒๙} รศ. นฤมล สีนสุพรรณ, “การแพทย์แผนไทย ภูมิปัญญาของคนไทย”, **วารสารศูนย์บริการวิชาการ**, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๔๔): ๒๖.

^{๗๓๐} ศรวิไล ตันทสุทธิ์, “การอนุรักษ์การแพทย์แผนไทยตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวถึงรัชกาลปัจจุบัน”, **สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ประวัติศาสตร์)**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐), หน้า (4).

^{๗๓๑} “ในพ.ศ. ๒๕๔๕ การแพทย์แผนไทยได้เข้าสู่พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ” - อธิยา นิยมศิลป์, ญัญญิยา คำพล, “การแพทย์ทางเลือกและการนำไปใช้”, **วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๒): ๖๓.

^{๗๓๒} โครงการจัดทำมาตรการคุ้มครองสิทธิการใช้ประโยชน์ทรัพยากรชีวภาพ, “พระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒, เล่มที่ ๑๑๖ ตอนที่ ๑๒๐ ก., ๒๙ พฤศจิกายน

จำแนกออกเป็น ๓ สาขาได้แก่ (๑) การนวดบำบัด (๒) ธรรมชาติบำบัด (๓) การพัฒนาจิตวิญญาณ (spiritual practices)^{๗๓๓}

(๑) การนวดบำบัด

หลักฐานเกี่ยวกับการนวดแผนโบราณถูกจารึกลงในใบลานในยุคกรุงศรีอยุธยาประมาณ คริสตศตวรรษที่ ๑๗ (17th century)^{๗๓๔} และถูกแกะสลักลงแผ่นหินในยุคสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๓ ที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม หรือ “วัดโพธิ์”^{๗๓๕} เป็นทฤษฎีการนวดแผนไทยที่เกี่ยวข้องกับการใช้วิธีต่างๆ เช่น มือ เท้า ขา ท่อนแขน หัวเข่า นิ้วหัวแม่มือ และข้อศอกในการนวดกดจุดตามเส้นพลังงานตามร่างกายของผู้ได้รับการบำบัดที่เรียก เส้น (Sen Lines)^{๗๓๖} เพื่อปลดปล่อยพลังงานที่ติดขัด (blockage) และหยุดชะงัก (stagnation) และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและต่อมน้ำเหลือง (lymph)^{๗๓๗} เส้นพลังงานดังกล่าวนี้เชื่อว่ามีอยู่ในร่างกายถึง ๗๒,๐๐๐ เส้น^{๗๓๘} แต่มีเส้นประธานหรือเส้นหลักเพียง ๑๐ เส้น^{๗๓๙} เท่านั้น หรือเรียกว่า “เส้นสิบ” (Sen Sib)^{๗๔๐} ซึ่งเป็น

๒๕๕๒”, รวบรวมกฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สินทางปัญญาและภูมิปัญญาท้องถิ่น, (กันยายน ๒๕๕๔): ๒๒๑., ดูรายละเอียดใน ธีรยา นิยมศิลป์, ญัฐริญา คำผล, “การแพทย์ทางเลือกและการนำไปใช้”, วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๒): ๖๔.

^{๗๓๓} ดูรายละเอียดใน Richard Gold, *Thai Massage: A traditional Medical Technique*, p. 6., Howard Evans, *A Myofascial Approach to Thai Massage East meets West*, p. 5.

^{๗๓๔} คริสตศตวรรษที่ ๑๗ ตรงกับประมาณพุทธศักราช ๒๒๔๓

^{๗๓๕} ดูรายละเอียดใน Maneewan Chia, Max Chia, *Nuad Thai: Traditional Thai Massage*, 2nd ed., (Chiangmai: Nopburee Printing, 2005), p. xvii., Richard Gold, *Thai Massage: A traditional Medical Technique*, p. 7.

^{๗๓๖} Howard Evans, *A Myofascial Approach to Thai Massage East meets West*, p. 2., Colleen Ryan, Boonyong Keiwbarnka, Manirul Islam Khan, “Traditional thai massage: unveiling the misconceptions and revealing the health benefits”, *Journal of Public Health and Development*, Vol. 1 No. 2 (2003): 70-71.

^{๗๓๗} Maneewan Chia, Max Chia, *Nuad Thai: Traditional Thai Massage*, p. xx.

^{๗๓๘} ประพจน์ เกตุรากาศ, “รากที่มาของเส้นประธานสิบ”, วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕): ๔.

^{๗๓๙} “เส้นทั้ง ๑๐ มีชื่อเรียกดังต่อไปนี้ (๑) อิทา (ittha) (๓) สุมนา (sumana) (๒) ปิงคลา (pingkhala) (๔) กาลทารี (kalathari) (๕) สหัตสรังสี (sahatsarangsi) (๖) ทวารี (thawari) (๗) ลาวุสัง (lawusang) (๘) อุลังกะ (ulangka) (๙) ทวาธารี (tawathari) (๑๐) สิกขินี (sikkinee)” - ดูรายละเอียดใน กองการประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, *ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเวชกรรม*, เล่ม ๓, (กรุงเทพ ฯ: บริษัท ไทภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖., และใน Jan Chaithavuthi and Kanchanoo Muangsiri, *Thai Massage the Thai Way: Healing Body and Mind*, 2nd ed., (Chiang Mai: Nuntapun Printing, 2007), pp. 54-66., และใน Richard Gold, *Thai Massage: A traditional Medical Technique*, pp. 12-18., และใน Howard Evans, *A Myofascial Approach to Thai Massage East meets West*, pp. 11-21.

^{๗๔๐} Jan Chaithavuthi and Kanchanoo Muangsiri, *Thai Massage the Thai Way: Healing Body and Mind*, p. 51.

แนวคิดที่คล้ายคลึงกับหลักการเรื่องเส้นทางเดินของพลังงานหรือนาดี (nadis) ของอายุรเวท และเส้นลมปราณ (meridians) ของการแพทย์แผนจีน^{๗๔๑}

(๒) ธรรมชาติบำบัด

นอกเหนือจากการนวดบำบัดร่างกายแล้ว การแพทย์แผนไทยยังกล่าวถึงเรื่องธรรมชาติบำบัด ซึ่งรวมไปถึงการควบคุมอาหารด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นสาขาที่เป็นองค์ความรู้ที่ถูกรวบรวมจากคัมภีร์หลายเล่มที่ถูกแต่งขึ้น เช่นในคัมภีร์วรัญนัยสารระบุดังกล่าวถึงการบริโภคอาหารตามหลักการเรื่องไตรโทษะของอายุรเวท นอกจากนั้น คัมภีร์อื่นๆ มีคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย คัมภีร์ธาตุวิภังค์ คัมภีร์วรัญนัยสาร คัมภีร์โรคินทาน และคัมภีร์ธาตุวิภังค์ เป็นต้นยังกล่าวถึงสมุฏฐานของโรค ๕ ประการคือ (๑) ธาตุสมุฏฐาน หรือธาตุเจ้าเรือนทั้ง ๔ คือดิน น้ำ ไฟ ลม (๒) ฤดูสมุฏฐาน หรือฤดูทั้ง ๓ คือคิมหันต วัสสานะ และเหมันต (๓) อายุสมุฏฐาน หรือวัยทั้ง ๓ คือปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย (๔) กาลสมุฏฐาน หรือ เวลาทั้ง ๖ ช่วงใน ๑ วันคือ หกโมงเช้าถึงสิบโมงเช้า สิบเอ็ดโมงเช้าถึงบ่ายสอง บ่ายสามถึงหกโมงเย็น หกโมงเย็นถึงสี่ทุ่ม ห้าทุ่มถึงตีสอง และตีสามถึงหกโมงเช้า (๕) ประเทศสมุฏฐาน คือถิ่นที่เกิดของบุคคลนั้นๆ^{๗๔๒} นอกจากนี้ บางแห่งยังอธิบายถึงมูลเหตุของโรค ๘ ประการคือ (๑) กินอาหารไม่เป็นเวลา (๒) อดอาหาร (๓) ทำงานเกินกำลัง (๔) อิริยาบถไม่สม่ำเสมอ (๕) สัมผัสอากาศร้อนเย็นเกินไป (๖) กลัณจอาหารและปัสสาวะ (๗) มีโทษะเป็นนิจ (๘) อยู่ในภาวะเศร้าโศก ทั้งหมดนี้ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อความสมดุลของสุขภาพของเรา^{๗๔๓} องค์ความรู้พื้นฐานเหล่านี้นำไปสู่หลักการสำคัญเรื่องการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือนเพื่อปรับธาตุทั้ง ๔ ให้สมดุล^{๗๔๔}

ในปัจจุบัน ประเทศไทยมีวิธีการบำบัดแบบ “ร้อนเย็นไม่สมดุล” ซึ่งถือเป็นธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพโดยวิถีธรรมชาติเชิงประสบการณ์ โดยใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว) ซึ่งเป็นการบูรณาการร่วมกันระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์แผนไทย ภายใต้แนวคิดเรื่องความไม่สมดุลของร่างกายที่เกิดจากร้อนเย็น (หยิน-หยาง) ของการแพทย์แผนจีนและธรรมชาติบำบัดแนวแม่โครไปโอติกส์เป็นหลัก โดยแบ่งกลุ่มโรคออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ คือ (๑) กลุ่มที่ร่างกายไม่สมดุลแบบเย็นเกิน-หยิน (๒) กลุ่มที่ร่างกายไม่สมดุลแบบร้อนเกิน-หยาง และมีวิธีแก้ไขโดยการปรับตรงกันข้ามให้เกิดความสมดุลทั้งในเรื่องอาหาร การดื่มน้ำ

^{๗๔๑} Pierce Salguero, David Roylance, *Encyclopedia of Thai Massage: A Complete Guide to Traditional Thai Massage Therapy and Acupressure*, p. 193.

^{๗๔๒} ดูรายละเอียดใน รศ. นฤมล สีนสุพรรณ, “ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย”, วารสารศูนย์บริการวิชาการ, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๔๔): ๒๗-๒๙, และใน ประพจน์ เกตวรากาศ, “ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยกับการกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน”, วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๖): ๑๗๐-๑๗๑.

^{๗๔๓} ดูรายละเอียดใน สมพร ภูติยานันต์, *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยว่าด้วยสมุนไพรกับการแพทย์แผนไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒), หน้า ๕๑-๕๕.

^{๗๔๔} จินตนา สุวิทวัส, “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน”, วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๖): ๑๖๓.

ปัสสาวะในตอนเช้าและกลางคืน อดน้ำมะนาวหรือน้ำเกลือ ดื่มน้ำสมุนไพร การอบ-รมสมุนไพร ทา ขี้ผึ้ง การนวดกดเส้นลมปราณ การถอนพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีกัวซาจากการแพทย์แผนจีน และการทำดีท็อกซ์ (detox) ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ฯลฯ^{๗๔๕} วิธีปฏิบัติดังกล่าวตั้งอยู่บนหลักการสำคัญ เรื่อง “หลัก ๗ อ.”^{๗๔๖} อันเป็นข้อปฏิบัติ ๗ ประการเพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อม มี อิทธิบาท ๔ อารมณ์ และอาหาร เป็นต้น นอกจากนั้น ยังได้นำเสนอประมวล ข้อปฏิบัติทั้งหมดโดยใช้ชื่อว่า “ยา ๙ เม็ด”^{๗๔๗} ซึ่งเป็นการวางกฎระเบียบในเรื่องการประพฤติปฏิบัติ ตัวในชีวิตประจำวันตาม “หลัก ๗ อ.” นั้นเอง

(๓) การพัฒนาจิตวิญญาณ

ทั้งการนวดบำบัดและธรรมชาติบำบัด รวมถึงการควบคุมอาหารที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด ล้วนนำไปสู่การพัฒนาจิตวิญญาณซึ่งนับเป็นสาขาหนึ่งของการแพทย์แผนไทยที่มีความสำคัญ ดัง คำอธิบายของ เพียซ ซาลกูโร และเดวิส รอยแลนซ์ (Pierce Salguero, David Roylance) ที่ว่า “ผู้ ได้รับการบำบัดด้วยวิธีนวดแผนไทยจำเป็นต้องฝึกควบคุมลมหายใจควบคู่กันไป เนื่องจากลมหายใจที่ ลึกจะช่วยผ่อนคลายร่างกายบริเวณท้อง หลังช่วงล่าง กระบังลม ที่สำคัญจะช่วยลดความตึงเครียด ตลอดทั้งร่างกาย”^{๗๔๘} ซึ่งหมายความว่าในขณะที่ร่างกายได้รับการบำบัดด้วยการนวดแล้ว จิตใจยัง ได้รับการพัฒนาด้วยการฝึกควบคุมลมหายใจซึ่งถือเป็นอานาปานสติภาวนาเพื่อรับมือกับความตึง เครียดของจิตใจ เช่นเดียวกับธรรมชาติบำบัดที่มุ่งเน้นในเรื่องการใช้สติพิจารณาพฤติกรรมของตน อย่างถี่ถ้วนเพื่อความตระหนักรู้ถึงภาวะแห่งความสมดุลนั่นเอง

การอภิปรายเรื่อง “การจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนว การแพทย์” ตามที่อภิปรายมาแล้วทั้งหมด เมื่อสรุปแล้วจะได้ทฤษฎีและวิธีบำบัดต่างๆ ทั้งที่มาจาก การแพทย์ทางหลักและการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ดังแผนภูมิรูปภาพและตารางสรุปการจัด ดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์ ตามลำดับต่อไปนี้

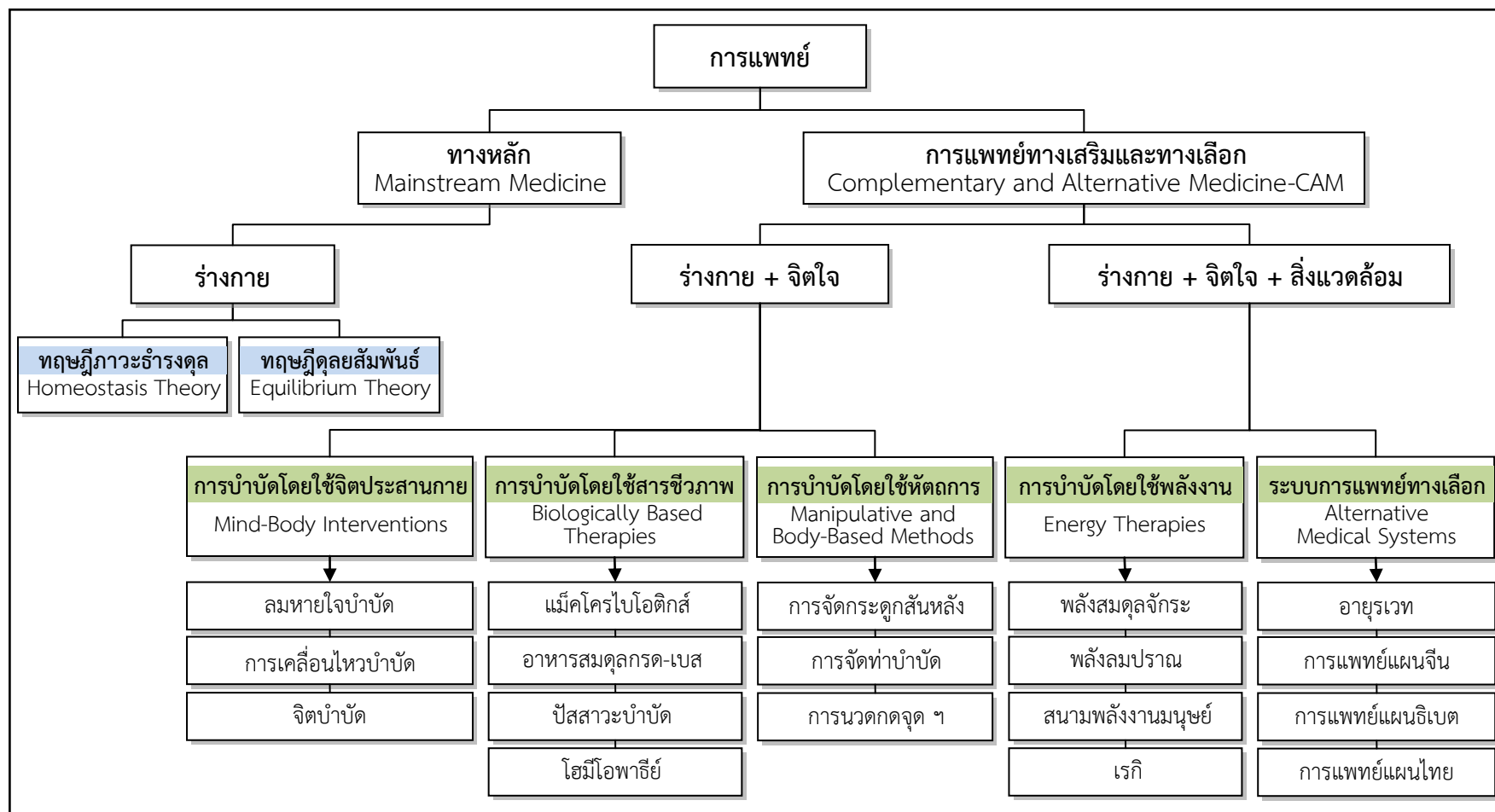
^{๗๔๕} ดูรายละเอียดใน ใจเพชร มีทรัพย์, **ถอดรหัสสุขภาพ ร้อนเย็นไม่สมดุล**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, (กรุงเทพฯ: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๖๓-๖๔, ๗๖-๑๑๗., และใน ใจเพชร กล้าจน, **คู่มือค่ายสุขภาพแพทย์วิถี ธรรม**, (กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐-๑๓., ปณิสย์ พุ่มริ้ว, “หมอเขียว ผู้ฝ่าทางตัน สุขภาพ ด้วยการแพทย์วิถีพุทธ”, **๓ คน Magazine**, ฉบับที่ ๕๘ (๒๕๕๓): ๑๐-๑๑, ๑๔-๑๕.

^{๗๔๖} “หลัก ๗ อ. เพื่อสุขภาพที่ดี ได้แก่ (๑) อิทธิบาท ๔ (๒) อารมณ์ (๓) อาหาร (๔) ออกกำลังกาย (๕) อากาศ (๖) เอนกาย (๗) เอาพิษออก” - ดูรายละเอียดใน ใจเพชร มีทรัพย์, **ถอดรหัสสุขภาพ ร้อนเย็นไม่สมดุล**, หน้า ๑๑๙-๑๔๔.

^{๗๔๗} “ยา ๙ เม็ดของหมอเขียว ได้แก่ (๑) ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือคลอโรฟิลล์ (๒) กัวซาหรือการ ขูดพิษ (๓) ทำดีท็อกซ์ สวนล้างลำไส้ใหญ่เพื่อขับล้างของเสีย (๔) แช่มือเท้าในน้ำสมุนไพร (๕) พอกสมุนไพร (๖) ออกกำลังกาย (๗) กินอาหารปรับสมดุล (๘) ใช้ธรรมะเพื่อผ่อนคลายความเครียด (๙) รู้เพียรรู้จักให้พอดี” - ฤกษ์กร วงศ์กรวุฒิ, “ร้อน เย็น ตำรับแพทย์วิถีพุทธ”, **๓ คน Magazine**, ฉบับที่ ๕๘ (๒๕๕๓): ๒๕-๒๙.

^{๗๔๘} Pierce Salguero, David Roylance, **Encyclopedia of Thai Massage: A Complete Guide to Traditional Thai Massage Therapy and Acupressure**, p. 52.

แผนภูมิรูปภาพ ๓.๖ สรุปการจัดตุลย์สัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์



ตาราง ๓.๑๓ สรุปการจัดดูยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์

แพทย์ทางหลัก	การแพทย์ทางเสริมและทางเลือก	
ร่างกาย	ร่างกาย และจิตใจ	ร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม
<u>ทฤษฎีภาวะอํารงดุล</u> (Homeostasis Theory) (๑) ระบบปิดของหน่วยชีวิต (๒) ระบบเปิดของหน่วยชีวิต	<u>การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย</u> (Mind-Body Interventions) (๑) ลมหายใจบำบัด (Breath Therapy) (๒) การเคลื่อนไหวบำบัด (Movement Therapy) (๓) จิตบำบัด (Psychotherapy)	<u>การบำบัดโดยใช้พลังงาน</u> (Energy Therapies) (๑) พลังสมดุลจักระ (Chakra Balancing) (๒) พลังลมปราณ (Pranic Healing) (๓) สนามพลังงานในมนุษย์ (Human Energy Field-HEF) (๔) เรกิ (Reiki)
<u>ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์</u> (Equilibrium Theory)	<u>การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ</u> (Biologically Based Therapies) (๑) แม็คโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) (๒) อาหารสมดุลกรด-เบส (pH Balance) (๓) ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy) (๔) โฮมีโอพาธี (Homeopathy)	<u>ระบบการแพทย์ทางเลือก</u> (Alternative Medical Systems) (๑) อายุรเวท (Ayurveda) (๒) การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine-TCM) (๓) การแพทย์แผนทิเบต (Traditional Tibetan Medicine) (๔) การแพทย์แผนไทย (Traditional Thai Medicine)
-	<u>การบำบัดโดยใช้หัตถการ</u> (Manipulative and Body-Based Methods) (๑) การจัดกระดูกสันหลัง (Chiropractic) (๒) การจัดท่าบำบัด (Posture Therapy) (๓) การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (Reflexology)	-

จากการศึกษาบทนี้ คือ “การจัดดูดยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวการแพทย์” พบว่า ทั้งพระพุทธศาสนาและการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่ต่างมีมติในการมองปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตที่สอดคล้องกัน มุมมองดังกล่าวนำไปสู่มติในการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ ที่สอดคล้องประสานซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “วิธีการจัดดูดยสัมพันธ์ ฯ” ของทั้ง ๒ ศาสตร์ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอตารางสรุปวิธีการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ ตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวการแพทย์ทั้งหมดก่อนบูรณาการ ซึ่งจะมีขึ้นในบทที่ ๔ ตามลำดับต่อไป

ตาราง ๓.๑๔ สรุปวิธีการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ ตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวการแพทย์ทั้งหมดก่อนบูรณาการ

			แพทย์ทางหลัก	การแพทย์ทางเสริมและทางเลือก	
	พระพุทธศาสนา		ร่างกาย	ร่างกาย และจิตใจ	ร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม
๑.	ลมหายใจเข้าออก	กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ)	(๑) ทฤษฎีภาวะธำรงดุล (๒) ทฤษฎีดูดยสัมพันธ์	<u>การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย</u>	<u>การบำบัดโดยใช้พลังงาน</u>
๒.	มหาภูตรูป	บริหารด้วยปัจจัย ๔		(๓) ลมหายใจบำบัด (๔) การเคลื่อนไหวบำบัด (๕) จิตบำบัด <u>การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ</u>	(๑๓) พลังสมดุลงจักระ (๑๔) พลังลมปราณ (๑๕) สนามพลังงานในมนุษย์ (๑๖) เเรกิ
๓.	อาหาร	รู้ประมาณในการบริโภค (โภชนาเมตตัญญูตา) บริโภคแนวพระสารีบุตร บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ปริณตโภช) พิจารณาความเป็นปฏิกูล (อาหारेปฏิกูลสัญญา)		(๖) แม็คโครไบโอติกส์ (๗) อาหารสมดุลกรด-เบส (๘) ปัสสาวะบำบัด (๙) โฮมีโอพาธี	<u>ระบบการแพทย์ทางเลือก</u>
๔.	ไฟธาตุ	อุณหภูมิเหมาะสม (อุตุสปปายะ)		<u>การบำบัดโดยใช้หัตถการ</u>	(๑๗) อายุรเวท
๕.	อิริยาบถ	บริหารอิริยาบถ ๔		(๑๐) การจัดกระดูกสันหลัง (๑๑) การจัดท่าบำบัด	(๑๘) การแพทย์แผนจีน (๑๙) การแพทย์แผนทิเบต
๖.	วิญญานธาตุ	ตั้งสติกำหนดพิจารณา (สติปัฏฐาน)		(๑๒) การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า	(๒๐) การแพทย์แผนไทย