

บทที่ ๔

แนวทางการจัดดูดยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ

จากการศึกษาในบทที่ ๒ เรื่อง “ระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา และตามแนวการแพทย์” จนได้องค์ความรู้ระดับพื้นฐาน รวมถึงการศึกษาในบทที่ ๓ เรื่อง “การจัดดูดยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวการแพทย์” จนได้องค์ความรู้ระดับบูรณาการ ในบทที่ ๔ นี้ ผู้วิจัยจะนำองค์ความรู้ทั้งหมดดังกล่าวมาวิเคราะห์เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดดูดยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ ดังกรอบวิจัยที่วางไว้ ๖ หมวด^๑ ต่อไปนี้ ได้แก่ ๑) ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ๒) หลักการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ เชิงพุทธบูรณาการ ๓) เป้าหมายของการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ เชิงพุทธบูรณาการ ๔) วิธีการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ เชิงพุทธบูรณาการ ๕) การประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ ในชีวิตประจำวัน ๖) แบบจำลองบาลานซ์: ๖ องค์ประกอบแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ

ก่อนนำเสนอเรื่องปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการอันเป็นสาระสำคัญของงานวิจัยฉบับนี้ โดยเริ่มต้นจากความหมายเป็นอันดับแรก คำว่า บูรณาการ มาจาก ปุรณ + การ “ปุรณ” (นปุงสกลิงค์) หมายถึง ความเต็ม ความเต็มเปี่ยม การซ่อมแซม การบูรณะ^๒ หรือ ปุรณ แปลว่า ทำให้เต็ม^๓ “การ” หมายถึง งาน สิ่งหรือ

^๑ กรอบวิจัย ๖ หมวดจัดลำดับโดยอาศัยหลัก “อริยสัจ ๔ และการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน” ตามลำดับดังนี้ (๑) ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ กล่าวถึงความสำคัญของปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตทั้งภายในและภายนอกร่างกาย (๒) หลักการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ เชิงพุทธบูรณาการ กล่าวถึงปัญหาและสาเหตุของการเสียสมดุลของระบบชีวิต จึงจัดอยู่ในชั้น “ทุกข์” และ “ทุกข์สมุทัย” (๓) เป้าหมายของการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ เชิงพุทธบูรณาการ จัดอยู่ในชั้น “ทุกข์นิโรธ” (๔) วิธีการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ เชิงพุทธบูรณาการ จัดอยู่ในชั้น “ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา” (๕) การประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องการจัดดูดยสัมพันธ์ฯ ในชีวิตประจำวัน กล่าวถึงการประยุกต์และนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน (๖) แบบจำลองบาลานซ์: ๖ องค์ประกอบแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ เป็นการนำเสนอแบบจำลองฯ จากผู้วิจัย

^๒ พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๐๗., ดูรายละเอียดใน พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพฯ: เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๗๘๐., และใน ราชบัณฑิตยสถาน, คำไทยที่มาจากภาษาบาลีและภาษาสันสกฤต, (กรุงเทพฯ: บริษัทยูนิเวน อุลตราไวโอเล็ต จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๒.

เรื่องที่ท่า ผู้ทำ^๔ ดังนั้นคำว่า “บูรณาการ” จึงหมายถึง งานที่เกี่ยวกับการบูรณะให้เกิดความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ หรืออีกนัยหนึ่ง “การบูรณาการเป็นการเชื่อมโยงสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่งเข้าเป็นส่วนประกอบของอีกสิ่งหนึ่งเพื่อให้สิ่งนั้นเกิดความสมบูรณ์ขึ้น ภายใต้แกนร่วมเดียวกัน”^๕ ดังนั้น จึงมีทั้งองค์ประกอบหลักที่เป็น “แกนหลัก” และองค์ประกอบย่อยที่เป็น “แกนร่วม” ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ที่ว่า

วิธีการศึกษาแบบบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ . . . คือ ปรับศาสตร์เข้าหาพระพุทธศาสนา คือใช้พระพุทธศาสนาเป็นตัวตั้ง และนำศาสตร์สมัยใหม่มาอธิบายเสริมพระพุทธศาสนา วิธีนี้ใช้องค์ความรู้ในศาสตร์สมัยใหม่มาอธิบายสนับสนุนพระพุทธศาสนาให้ดูทันสมัยและมีเหตุผลเป็นที่ยอมรับได้ง่ายขึ้น . . . ย่อมจะช่วยให้เกิดองค์รวมที่สมบูรณ์^๖

แม้ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) ก็ให้ความสำคัญกับการบูรณาการเช่นเดียวกันโดยกล่าวว่า “วิทยาศาสตร์ที่ไม่มีศาสนาย่อมพิกลพิการ ส่วนศาสนาที่ไม่มีวิทยาศาสตร์ย่อมมีดบาด”^๗ ดังนั้น พุทธบูรณาการในที่นี้จึงหมายถึง งานที่เกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงเอาองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาและการแพทย์ในศาสตร์สมัยใหม่เข้าไว้ด้วยกัน โดยเฉพาะในมิติของการปรับศาสตร์สมัยใหม่เข้าหาพระพุทธศาสนา โดยให้พระพุทธศาสนาเป็นองค์ประกอบหลักที่เป็น “แกนหลัก” และให้การแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่เป็นองค์ประกอบย่อยที่เป็น “แกนเสริม” ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมกับงานวิจัยฉบับนี้^๘

สำหรับทฤษฎีและวิธีบำบัดที่จะนำมาบูรณาการประกอบไปด้วยทฤษฎีของการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่ ๒ แนวทางได้แก่ (๑) การแพทย์ทางหลัก (๒) การแพทย์ทางเสริมและทางเลือก การแพทย์ทางหลักกล่าวถึงทฤษฎีภาวะธำรงดุลและทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ตามลำดับ การแพทย์ทางเสริมและทางเลือกแบ่งออกเป็น ๕ กลุ่ม คือ การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ การบำบัดโดยใช้หัตถการ การบำบัดโดยใช้พลังงาน และระบบการแพทย์ทางเลือกตามลำดับ ดังนั้น ทั้ง

^๓ หลวงเทพรัตนคุณุสิษฐ์ (ทวี ธรรมธัช), ธาตุปทัธิปกิภา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิมพ์หมากกุญราขวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๑๗๓.

^๔ ราชบัณฑิตยสถาน, คำไทยที่มาจากภาษาบาลีและภาษาสันสกฤต, หน้า ๑๒๕.

^๕ ดุรายละเอียดยใน เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, ศ.ดร., การคิดเชิงบูรณาการ Integrative Thinking, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทซัคเซสมีเดีย จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒-๓.

^๖ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ศาสตราจารย์ ดร. ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์, Integrative method: Buddhism & Modern Sciences วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๐.

^๗ “Science without religion is lame, religion without science is blind” - Albert Einstein, “Religion and Science”, *New York Times Magazine*, (9 November, 1930): 1-4., Albert Einstein, “Science and Religion”, *Lynchburg college Symposium Readings: Classical Selecitons on Great Issues*, Vol. 7, ed. by Julius A. Sigler, 2nd ed., (Lanham: University Press of America, 1997): 406.

^๘ นพ. จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์, หัวหน้าผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข, เสวนารับฟังความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเรื่อง แนวทางการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ, ๙ ตุลาคม ๒๕๕๖.

การแพทย์ทางหลัก และการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกจึงมีทฤษฎีและวิธีบำบัดรวมทั้งสิ้นจำนวน ๒๐ ทฤษฎีและวิธีบำบัดตามลำดับ คือ (๑) ทฤษฎีภาวะธำรงดุล (๒) ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ (๓) ลมหายใจบำบัด (๔) การเคลื่อนไหวบำบัด (๕) จิตบำบัด (๖) แม็คโครไบโอติกส์ (๗) อาหารสมดุลกรด-เบส (๘) ปัสสาวะบำบัด (๙) โฮมีโอพาธี (๑๐) การจัดกระดูกสันหลัง (๑๑) การจัดทำบำบัด (๑๒) การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (๑๓) พลังสมดุลจักระ (๑๔) พลังลมปราณ (๑๕) สนามพลังงานในมนุษย์ (๑๖) เรกิ (๑๗) อายุรเวท (๑๘) แพทย์แผนจีนโบราณ (๑๙) แพทย์แผนทิเบต (๒๐) การแพทย์แผนไทย อย่างไรก็ตาม การบูรณาการเริ่มจากเรื่องปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตเชิงพุทธบูรณาการเป็นลำดับแรกต่อไปนี้

ปัจจัยภายในร่างกายที่เกื้อกูลต่อชีวิต ๖ ประการ คือ (๑) ลมหายใจเข้าออก (๒) มหาภูตรูป (๓) อาหารที่กิน (๔) ไฟธาตุ (๕) อิริยาบถ (๖) วิญญาณ ปัจจัยเหล่านี้คือระบบชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ นอกจากนั้น ปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิต ๔ ประการ (เช่นเดียวกับปัจจัยภายในแต่เว้นอิริยาบถ และวิญญาณ) ทั้งหมดนี้คือระบบนิเวศ (ecosystem) ที่ประกอบไปด้วยผู้ผลิต ผู้บริโภคและผู้ย่อยสลายในโลกทางชีวภาพตั้งแต่ระดับยีน (genes) เซลล์ (cells) เนื้อเยื่อ (tissues) อวัยวะ (organs) สิ่งมีชีวิต (organisms) สปีชีส์ (species) ไปจนถึงระดับโลกของสิ่งมีชีวิต (biosphere) เป็นความสัมพันธ์เชิงนิเวศน์ที่ควบคุมการไหลเวียนของพลังงาน สารอาหาร และภูมิอากาศ ตลอดไปจนถึงระดับชั้นดาวเคราะห์ (planetary scale) ซึ่งสัมพันธ์กันแบบปัจจัยสัมพันธ์ (ปฏิจกสมุปบาท) ชีวิตมีอาจขาดปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งไปได้

พระพุทธศาสนาและการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่ ต่างให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้โดยอธิบายว่า **ลมหายใจเข้าออก** โดยเฉพาะธาตุลมภายนอก เช่นลมตะวันตก ลมตะวันออก ออกซิเจน (oxygen) ที่มีความสำคัญต่อกระบวนการสร้างเซลล์และกระบวนการหายใจภายในร่างกาย ช่วยขับไล่ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ออกจากฮีโมโกลบิน (hemoglobin) ลมหายใจเข้าออกจึงเป็นพลังชีวิต (life force) ดังนั้น หากกลืนอัสสาสะปัสสาสะไว้เพียงแค่ ๕ นาที เท่านั้น เซลล์สมองก็จะเริ่มตาย สำหรับ **มหาภูตรูป** โดยเฉพาะมหาภูตรูปในสิ่งแวดล้อมภายนอกจะต้องมีส่วนผสมของการบูรณาการอย่างพอเหมาะและเกื้อกูลต่อระบบอวัยวะภายในของสิ่งมีชีวิตเช่นร่างกายมนุษย์เหมาะกับการอยู่บนพื้นดินไม่สามารถอาศัยอยู่ในน้ำเหมือนสัตว์จำพวกปลาเป็นต้นโดยจำเป็นต้องอยู่ในอุณหภูมิความร้อนที่พอเหมาะและลมที่ไม่โบกพัดรุนแรงหรือเป็นลมหนาวลมร้อนจนเกินไป นอกจากนั้น **กวมิงการอาหาร** จากภายนอก คือธาตุอาหาร (nutrient) หรือสารที่สามารถบริโภคเข้าสู่ภายในร่างกาย อันประกอบไปด้วยสารอาหาร น้ำ และแร่ธาตุในดิน อาหารเกื้อกูลแก่ชีวิตโดยตรง พระพุทธศาสนาถือว่าร่างกายอยู่ได้เพียง ๗ วันโดยปราศจากอาหาร ถึงกระนั้น การแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่ระบุว่ามนุษย์ขาดอาหารได้ถึง ๘ อาทิตย์ ทว่าขาดน้ำได้เพียง ๓-๕ วัน มิฉะนั้นจะเสียชีวิต ข้อนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า คำกล่าวของพระพุทธศาสนาที่ว่า “ร่างกายอยู่ได้เพียง ๗ วันโดยปราศจากอาหาร” หมายถึงโดยปราศจากน้ำด้วย เนื่องจากระยะเวลาใกล้เคียงกับระยะเวลาที่ขาดน้ำ (๓-๕ วัน) ของการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่

นอกจากนี้ยังอธิบาย **ไฟธาตุ** อุดู หรืออุตุ ว่าหมายถึง อุณหภูมิ แสงแดด และพลังงาน ความร้อนภายนอกที่ม้วนกลิ้งมาจากรังสีที่ถูกปล่อยมาจากดวงอาทิตย์อย่างสม่ำเสมอ เป็นผลมาจากปฏิกิริยานิวเคลียร์ในศูนย์กลางของดวงอาทิตย์ พลังงานความร้อนมีส่วนสัมพันธ์กับ

กระบวนการเผาผลาญ (metabolism) ภายในร่างกายของสิ่งมีชีวิต ยิ่งไปกว่านั้น **อิริยาบถ** และ **วิญญาณ** ก็เป็นปัจจัยภายในร่างกายที่เกื้อกูลต่อชีวิตเช่นกัน คือการเคลื่อนไหวของร่างกาย และความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึกของมนุษย์ ตามลำดับ

๔.๒ หลักการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ เชิงพุทธบูรณาการ^๔

หลักการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ เชิงพุทธบูรณาการ มีสาระสำคัญอยู่ที่ “ปัญหาและสาเหตุ” ของการเสียสมดุลของระบบชีวิต ดังประเด็นศึกษาต่อไปนี้คือ ๑) การเสียสมดุล (disequilibrium) ๒) สาเหตุของการเสียสมดุล

๔.๒.๑ การเสียสมดุล (disequilibrium)

ในบทที่ผ่านมาผู้วิจัยได้อภิปรายถึงปัจจัยสัมพันธ์ของธรรมทั้งหลายที่พึ่งพิงกันตามหลักปฏิจจนมุขปาถ ทำให้ทราบว่า พระพุทธศาสนามองนามและรูปว่าเป็นการบูรณาการ (integration) รวมตัวกันจนเกิดเป็นภาวะเอกพันธ์ (homogeneity) ของระบบธาตุทั้ง ๖ มีธาตุดินและธาตุน้ำเป็นต้นทั้งที่เป็นธาตุภายในและธาตุภายนอกร่างกาย ส่งผลให้ระบบชีวิตถือกำเนิดขึ้นและดำเนินต่อไปอย่างเป็นปกติราบไคที่ธาตุเหล่านั้นยังทรงสภาวะของตนหรือปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตยังรักษาความสมดุล^๕ เช่นนั้นเอาไว้ได้ เรียกปรากฏการณ์เช่นนี้ว่า “สัมพันธ์ภาพเชิงสมดุล” (equilibrium) ดังนั้น การเสียสมดุล (imbalance or disequilibrium) จึงเป็นสภาวะตรงกันข้ามอันไม่พึงประสงค์ที่อุบัติขึ้นกับสิ่งมีชีวิต และย่อมสร้างปัญหาให้แก่การสืบต่อของระบบชีวิตที่แตกต่างกัน ๔ ระดับ คือ ๑) ร่างกายเสียสมดุล ๒) พฤติกรรม (ศีล) เสียสมดุล ๓) จิตใจเสียสมดุล ๔) ปัญญาเสียสมดุล

๑. ร่างกายเสียสมดุล (physical disequilibrium)

การแพทย์ทางหลักกล่าวว่า การรักษาสมดุลของร่างกายมนุษย์ จำเป็นต้องเกิด “สภาวะไม่สมดุล” (nonequilibrium) ขึ้นเพื่อระบบชีวิตจะได้มีการจัดระเบียบตัวเอง (self-organization) ทั้งแบบระบบปิด (closed system) คือการซ่อมสร้างตัวเองภายใน และ ระบบเปิด (opened system) คือการรับสารและพลังงาน ตลอดจนข้อมูลข่าวสารจากภายนอกอย่างสมดุลพลวัต (dynamic equilibrium) คือคงเสถียรภาพของสมดุลไว้ได้แม้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น สภาวะไม่สมดุลนี้จึงแตกต่างจากการเสียสมดุลอย่างสิ้นเชิง กล่าวคือสภาวะไม่สมดุลทำให้เกิดระบบชีวิต แต่การเสียสมดุลบั่นทอนคุณภาพและทำลายระบบชีวิต สมดังที่พระพรหมคุณาภรณ์กล่าวไว้ว่า “ถ้าส่วนประกอบทางร่างกายขาดดุลยภาพขึ้นเมื่อไร มีส่วนใดบกพร่องทำงานสัมพันธ์กันไม่ดี ไม่ได้สัดส่วนไม่พอเหมาะพอดี ก็เกิดปัญหา นั่นคือสิ่งที่เราเรียกว่า โรคภัยไข้เจ็บ”^๖

^๔ หลักการในที่นี้กล่าวถึง ๒ ประเด็นคือ (๑) การเสียสมดุลของระบบชีวิตมี ๔ ระดับ (๒) สาเหตุของการเสียสมดุลมี ๖ สาเหตุ

^๕ ความสมดุลมี ๔ ระดับ คือระดับ (๑) ร่างกาย (๒) พฤติกรรม (ศีล) (๓) จิตใจ (๔) ปัญญา

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ดุลยภาพ: สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๖.

ด้วยเหตุนี้ ร่างกายเสียสมดุล จึงหมายถึงภาวะแห่งการสูญเสียความสามารถในการจัดระเบียบ ซ่อมแซม และสร้างตัวเองของสิ่งมีชีวิต ภูมิคุ้มกันโรคบกพร่อง ขาดความสามารถในการต้านทานโรค ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรง เจ็บป่วย เป็นความทุกข์คือความทุกข์กาย (pain) หรือโรคทางกาย (physical diseases) ที่ปรากฏกับระบบอวัยวะภายในร่างกาย ทั้ง ๑๑ ระบบ คือ (๑) โรคเกี่ยวกับระบบปกคลุมร่างกาย (๒) โรคเกี่ยวกับระบบกระดูก (๓) โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ (๔) โรคเกี่ยวกับระบบประสาท (๕) โรคเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ (๖) โรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต (๗) โรคเกี่ยวกับระบบน้ำเหลืองและภูมิคุ้มกัน (๘) โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ (๙) โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร (๑๐) โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะ (๑๑) โรคเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ ยิ่งไปกว่านั้น หากอาการของโรคทวีความรุนแรงอาจเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ ซึ่งพระพุทธศาสนาอธิบายว่า “เมื่อธาตุทั้ง ๖ แตกสลาย (disintegrate) ชีวิตก็สิ้นสุดลง”

๒. พฤติกรรม (ศีล) เสียสมดุล (moral disequilibrium)

พฤติกรรม (ศีล) เสียสมดุล เป็นการเสียสมดุลในระดับพฤติกรรม หมายถึง ภาวะแห่งความบกพร่องของพฤติกรรมในการเปิดรับหรือปฏิสัมพันธ์กับสังคมสิ่งแวดล้อม พระพุทธศาสนาเรียกว่าการ “ทุศีล” หรือการผิดศีลซึ่งเป็นสิ่งที่ผิดปกติสำหรับมนุษย์ทั่วไปโดยจะส่งผลให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม

๓. จิตใจเสียสมดุล (emotional disequilibrium)

เป็นการเสียสมดุลในระดับจิตใจ หมายถึง ภาวะแห่งการสูญเสียความสามารถในการควบคุมความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ต่างๆ ได้ เช่น โกรธ ฉุนเฉียว โสกะคือความเศร้าโศก (sorrow) ปรีทเวคือความคร่ำครวญ (lamentation) โทมนัสคือความทุกข์ใจ (grief) อุปายาสคือความคับแค้นใจ (despair) ฯลฯ รวมถึงการสูญเสียคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต ซึ่งจะส่งผลให้เกิดภาวะความตึงเครียด (stress) ความวิตกกังวล (anxiety) ความซึมเศร้า สุขภาพจิตเสื่อม เป็นโรคจิต (mental diseases) โรคประสาท (neurosis) นอกจากนั้นยังส่งผลกระทบให้เกิดบุคลิกภาพที่ผิดปกติ (personality disorder) ได้ด้วย

๔. ปัญญาเสียสมดุล (wisdom disequilibrium)

เป็นการเสียสมดุลในระดับปัญญา หมายถึง ภาวะแห่งความบกพร่องของระดับสติปัญญา ซึ่งส่งผลให้ปัญญาต่ำทราม ไม่สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาได้ ไม่สามารถเข้าใจสิ่งทั้งหลายได้ตามความเป็นจริง ดังนั้น จึงติดอยู่กับกิเลสเครื่องข้อง ไม่สามารถชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ มีอาจหลุดพ้นเป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวงได้

๔.๒.๒ สาเหตุของการเสียสมดุล (cause of disequilibrium)

การเสียสมดุลดังกล่าวมีสาเหตุมาจากความไม่สัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยภายในที่เกื้อกูลต่อชีวิต กับปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิต^{๑๒} ในขณะที่ **อายุรเวท** ถือว่าการเสียสมดุลมีสาเหตุมาจาก

^{๑๒} ปัจจัยภายในที่เกื้อกูลต่อชีวิต มี ๖ ประการ คือ (๑) ลมหายใจเข้าออก (๒) มหาภูตรูป (๓) อาหารที่กลืนกิน (๔) ไฟธาตุ (๕) อิริยาบถ (๖) วิญญาณ ส่วนปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิตมี ๔ ประการ (เวณ อิริยาบถ และวิญญาณ)

ความผิดปกติของไตรโทษะ (3 doshas) อันเป็นระบบธาตุในปัญจมหาภูต^{๑๓} การแพทย์แผนจีนกล่าวว่า การเสียสมดุลเป็นภาวะติดขัด (blockage) ของพลังชีตามช่องทางภายในร่างกาย (ธาตุทั้ง ๕ คือ ไม้ ไฟ ดิน โลหะและน้ำ) อันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค ๖ อย่าง (pathogenic factors or the six evils) คือ ลม ความเย็น ความร้อน ความชื้น ความแห้ง และฤดูร้อน (summer) นอกจากนั้น การแพทย์แผนทิเบต ยังกล่าวว่า โลหะ (desire) โทษะ (hatred) และโมหะ (delusion) เป็นตัวบ่อนทำลายความสมดุลของไตรธาตุคือ ลุง (ธาตุลม) ทีปะ (ธาตุไฟ) และแบคเคิ้ล (ธาตุน้ำ) ตามลำดับ ยิ่งไปกว่านั้น การแพทย์แผนไทย ระบุถึงมูลเหตุของโรค ๘ ประการ ได้แก่ (๑) กินอาหารไม่เป็นเวลา (๒) อดอาหาร (๓) ทำงานเกินกำลัง (๔) อิริยาบถไม่สม่ำเสมอ (๕) สัมผัสอากาศร้อนเย็นเกินไป (๖) กลั่นอุจจาระและปัสสาวะ (๗) มีโทษะเป็นนิจ (๘) อยู่ในภาวะเศร้าโศก นอกจากนั้นยังระบุสมุฏฐานของโรค ๕ ประการ^{๑๔} ไว้ด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม สาเหตุของการเสียสมดุลดังกล่าวมีปัจจัยที่สัมพันธ์กันอยู่ ๖ ประการ คือ (๑) ลมหายใจเข้าออกไม่สมดุล (๒) มหาภูตรูปไม่สมดุล (๓) อาหารที่กลืนกินไม่สมดุล (๔) ไฟธาตุไม่สมดุล (๕) อิริยาบถไม่สมดุล (๖) วิญญาณไม่สมดุล

๑. ลมหายใจเข้าออกไม่สมดุล

สาเหตุประการแรกที่ทำให้เกิดการเสียสมดุลของสิ่งมีชีวิต คือ ลมหายใจเข้าออกไม่สมดุล เนื่องจากลมหายใจเข้าออกของมนุษย์เป็นธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีทั้งภายใน (อัสสาสะ ปัสสาสะ) และภายนอกในร่างกาย (ธาตุลมในชั้นบรรยากาศ มีลมตะวันออกและลมตะวันตก เป็นต้น) ดังนั้นเมื่อธาตุลมทั้งสองดังกล่าวไม่สมดุลกัน ดังที่อายุรเวทกล่าวว่าเป็นความผิดปกติของ “วาทะ” (ลม+อากาศ) ตามหลักไตรโทษะในปัญจมหาภูต การแพทย์แผนจีนกล่าวว่า เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ “ลม” เช่นเดียวกับการแพทย์แผนทิเบตที่เรียกว่าเป็นการไม่สมดุลของ “ลุง” (ลม) กล่าวคือเมื่อหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกหรือหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้า ถือว่าเป็นการสิ้นสุดของชีวิต

๒. มหาภูตรูปไม่สมดุล

สาเหตุของการเสียสมดุลอีกประการหนึ่ง คือ มหาภูตรูปไม่สมดุล กล่าวคือเป็นส่วนผสมที่ไม่ลงตัวของการบูรณาการระหว่างธาตุอนุพันธ์ (derivative primary element) ทั้ง ๔ มีธาตุดิน และธาตุน้ำเป็นต้น ซึ่งมีทั้งธาตุภายในและธาตุภายนอก เมื่อธาตุใดธาตุหนึ่งมากเกินไป (กำเริบ) หรือน้อยเกินไป (พิการ) ทำให้เสียสมดุล นอกจากนั้นหากมหาภูตรูปภายในไม่สัมพันธ์กับมหาภูตรูปภายนอกก็ทำให้เสียสมดุลได้เช่นเดียวกัน สอดรับการแนวคิดเรื่อง “ปัญจมหาภูต” ของอายุรเวท หลัก “ธาตุ ๕” ของการแพทย์แผนจีน และหลัก “ไตรธาตุ” ของการแพทย์แผนทิเบต ที่น่าสังเกตคือ

^{๑๓} ปัญจมหาภูต หมายถึง ธาตุที่เป็นส่วนประกอบภายในร่างกายมนุษย์ มี ๕ อย่าง คือ ธาตุดิน (earth) ธาตุน้ำ (water) ธาตุไฟ (fire) ธาตุลม (air) และธาตุอากาศ (ether) ธาตุ ๕ นี้เมื่อแบ่งออกเป็น ๓ หมวด เรียก “ไตรธาตุ” หรือ “ไตรโทษะ” คือ (๑) หมวดวาทะ (vata) คือส่วนผสมของธาตุลมและธาตุอากาศ (๒) หมวดปิตตะ (pitta) คือส่วนผสมของธาตุไฟและธาตุน้ำ (๓) หมวดคัพะ (kapha) คือส่วนผสมของธาตุดินและธาตุน้ำ

^{๑๔} สมุฏฐานของโรค ๕ ประการ ได้แก่ (๑) ธาตุสมุฏฐาน หรือธาตุเจ้าเรือนทั้ง ๔ คือดิน น้ำ ไฟ ลม (๒) ฤดูสมุฏฐาน หรือฤดูทั้ง ๓ คือคิมหันตะ วัสสานะ และเหมันตะ (๓) อายุสมุฏฐาน หรือวัยทั้ง ๓ คือปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย (๔) กาลสมุฏฐาน หรือ เวลาทั้ง ๖ ช่วงใน ๑ วัน (๕) ประเทศสมุฏฐาน คือถิ่นที่เกิดของบุคคลนั้น ๆ

การแพทย์แผนไทยได้รับเอาแนวคิด มหาภูตรูปไม่สมดุล มาจากพระพุทธศาสนาโดยได้ระบุไว้ถึงธาตุสมุฏฐานที่เน้นเรื่องอิทธิพลของธาตุประจำตัวของแต่ละบุคคลที่ส่งผลถึงความสมดุลของชีวิต เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน”

๓. อาหารที่กินไม่สมดุล

อาหารเป็นธาตุดินซึ่งมีทั้งธาตุภายใน (โอชารูป อาหารใหม่ และอาหารเก่า) และธาตุภายนอก (กวัฬงการาหาร) เช่นเดียวกัน การบริโภคอาหารในปริมาณที่ไม่พอดีกับความต้องการของร่างกาย หรือบริโภคอาหารที่ไม่มีธาตุอาหาร (nutrient) ที่มีประโยชน์ อาหารที่ให้โทษ ย่อมเป็นสาเหตุของการเสียสมดุล นอกจากนั้น การแพทย์แผนไทยยังกล่าวถึงการกินอาหารไม่เป็นเวลา การอดอาหาร ว่าอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเสียสมดุลของชีวิตได้เช่นเดียวกัน

๔. ไฟธาตุไม่สมดุล

ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) ทั้งภายใน (ธาตุไฟ ๔ มีอุสมาเตโช-เตโชธาตุที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น เป็นต้น) และภายนอก (เช่นความร้อนแห่งไฟ ความร้อนแห่งดวงอาทิตย์ฯ) มีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญต่อระบบชีวิตเป็นอย่างมาก ดังนั้น เมื่อไฟธาตุภายในและภายนอกดังกล่าวไม่สมดุลจึงเป็นสาเหตุของความเจ็บไข้ แนวคิดเรื่อง “ไฟธาตุไม่สมดุล” นี้ปรากฏแพร่หลายอยู่ในระบบการแพทย์ทางเลือกทุกระบบ โดยเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับ “ปิตตะ” (ไฟ+น้ำ) และ “กัมมะ” (ดิน+น้ำ) ตามหลักไตรทฤษฎะ ในปัญจมหาภูตของอายุรเวท รวมถึงหลักทวิภาค “หยิน-หยาง” ของการแพทย์แผนจีน ที่รวมเอาปัจจัยเรื่อง เย็น ร้อน ฤดูร้อน ความชื้น และความแห้ง เข้าไว้ด้วยกัน นอกจากนั้นยังเกี่ยวข้องกับ “ทีปะ” (ไฟ) และ “แบคเคิ้ล” (น้ำ) ตามหลักไตรธาตุของการแพทย์อียิปต์ รวมถึงแนวคิดเรื่อง “ฤดูสมุฏฐาน” “ประเทศสมุฏฐาน” และการ “สัมผัสอากาศร้อนเย็นเกินไป” ของการแพทย์แผนไทยด้วยเช่นเดียวกัน

๕. อิริยาบถไม่สมดุล

อิริยาบถ หมายถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งมีเฉพาะมิติที่เป็นเฉพาะภายในร่างกายเท่านั้น พระพุทธศาสนาและการแพทย์แผนไทยกล่าวไว้อย่างสอดคล้องกันว่า การบริหารอิริยาบถอย่างไม่สม่ำเสมอ ทั้งอิริยาบถใหญ่ มีเดิน ยืน นั่ง และนอน (เช่นการนอนผิดเวลา นอนมากเกินไป และนอนน้อยเกินไป) และอิริยาบถย่อย มีคู้เข้าและเหยียดออก เป็นต้น ตลอดจนการทำงานเกินกำลัง เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเสียสมดุลจนเจ็บไข้

๖. วิญญาณธาตุไม่สมดุล

สาเหตุสำคัญของการเสียสมดุลของมนุษย์ที่มีอาจมองข้ามไปได้ คือ “วิญญาณธาตุไม่สมดุล” หมายถึงจิตและเจตสิกทั้งหมดคือ ความสวเออารมณ์ (เวทนา-feeling) ความจำได้หมายรู้ (สัญญา-perception) สภาพที่ปรุงแต่ง (สังขาร-formation) และความรู้แจ้งอารมณ์ (วิญญาณ-consciousness) ทำงานไม่ประสานกัน ไม่สมดุลไร้ความสงบพอดี แจ่มใส และมั่นคง จิตจึงเอียนเอียงไปทางด้านฟุ้งซ่าน (active) หรือด้านเชื่องซึม (passive) รวมถึงอินทรีย์ไม่สมดุลระหว่างศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อาจมีศรัทธาหรือปัญญาที่มากเกินไป วิริยะหรือสมาธิมากเกินไปไม่พอดีกันเพราะขาดสติเป็นตัวควบคุมสมดุล

ลักษณะเช่นนี้ ทำให้เกิดความทุกข์ใจ (เจตสิกทุกข์) และสามารถย้อนกลับไปกระทบร่างกายให้เกิดความทุกข์กาย (กายิกทุกข์) ได้ด้วย ทุกข์ทั้งหมดจึงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น โสกะ (ความ

เศร้าโศก) ปรีทเว (ความคร่ำครวญ) หรือทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) ยิ่งไปกว่านั้น หากวิญญานธาตุไม่สมดุลในระดับปัญญจะทำให้การรับรู้ สภาวะความเป็นจริงตามธรรมชาติถูกบิดเบือนไป เป็นการเปิดช่องว่างให้อวิชชา ตัณหา อุปาทานและกรรม เป็นปัจจัยให้รูปนามเกิดขึ้นในวัฏฏสงสารเรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด สอดรับกับทัศนะของการแพทย์แผน ธิเบตที่ระบุถึงรากเหง้าแห่งอกุศล (อกุศลมูล-unwholesome roots) คือโลภะ (greed) โทสะ (hatred) และโมหะ (delusion) ที่เป็นตัวบ่อนทำลายความสมดุลของไตรธาตุโดยตรง นอกจากนี้ การแพทย์แผนไทยกล่าวว่าวิญญานธาตุนี้เป็นมูลเหตุของโรคเช่นกันคือการมีโทสะเป็นนิจ และการอยู่ ในภาวะเศร้าโศก

ตารางต่อไปนี้จะเปรียบเทียบให้เห็นถึงสาเหตุของการเสียสมดุลของพระพุทธรูปศาสนากับ การแพทย์ทางเลือกทั้ง ๔ ระบบ

ตาราง ๔.๑ แสดงเปรียบเทียบสาเหตุของการเสียสมดุลของพระพุทธรูปศาสนากับการแพทย์ทางเลือก

พระพุทธรูปศาสนา	อายุรเวท	แพทย์แผนจีน	แพทย์แผนธิเบต	แพทย์แผนไทย
ลมหายใจเข้าออก	วาตะ (ลม+อากาศ)	ลม	ลุง (ลม)	-
มหาภูตรูป	ปัญจมหาภูต	ธาตุ ๕	ไตรธาตุ	ธาตุเจ้าเรือน
อาหารที่กลืนกิน	-	-	-	กินอาหารไม่เป็นเวลา อดอาหาร
ไฟธาตุ	ปิตตะ (ไฟ+น้ำ) กฬะ (ดิน+น้ำ)	เย็น, ร้อน, ฤดูร้อน ความชื้น, ความแห้ง	ทีปะ (ไฟ) แบคเคิล (น้ำ)	ฤดู, ประเทศ สัมผัสอากาศร้อนเย็นเกินไป
อิริยาบถ	-	-	-	ทำงานเกินกำลัง อิริยาบถไม่สม่ำเสมอ
วิญญานธาตุ	-	-	โลภะ โทสะ โมหะ	มีโทสะเป็นนิจ อยู่ในภาวะเศร้าโศก

มีข้อสังเกตที่ ศาสตราจารย์ ดร. วัชระ งามจิตรเจริญ^{๑๕} ตั้งไว้ ว่าการเสียสมดุลแท้จริงมี เหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงสัมพันธ์ด้วยกันทั้งหมด ปัจจัยหนึ่งๆ จะส่งผลกระทบต่อปัจจัยอื่นๆ ทั้งหมดด้วย โดยอธิบายว่า

เมื่อลมหายใจเข้าออกไม่สมดุล จะส่งผลกระทบต่อปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตที่เหลืออย่างสัมพันธ์กัน ทั้งหมด คือส่งผลต่อ “มหาภูตรูป” โดยทำให้กลไกของมหาภูตรูปผิดปกติ ส่งผลต่อ “อาหารที่ กลืนกิน” โดยทำให้อาหารไม่ย่อย ส่งผลต่อ “ไฟธาตุ” คือทำให้ไฟธุดำริหรือพิการ อุณหภูมิ ภายในร่างกายผิดปกติ เป็นไข้ ส่งผลต่อ “อิริยาบถ” คือทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวอิริยาบถได้ ตามปกติ นั่งนอนลำบากไม่คล่องตัว และส่งผลต่อ “วิญญานธาตุ” คือทำให้รู้สึกอึดอัด เกิด

^{๑๕} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร. วัชระ งามจิตรเจริญ, ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖.

อารมณ์เครียดจิตใจหดหู่ ห่อเหี่ยว หงุดหงิด และท้อแท้ ฯลฯ สำหรับปัจจัยเกื้อกูลอื่นๆ ที่เหลือ (มหาภูตรูป อาหารที่กลืนกิน ฯลฯ) หากไม่สมดุลก็จะส่งผลกระทบต่อปัจจัยอื่นๆ ในลักษณะเดียวกันนี้

ปัญหาและสาเหตุของการเสียสมดุลดังกล่าว เป็น “ทุกข์” และ “ทุกข์สมุทัย” ซึ่งมีเป้าหมายในระดับที่แตกต่างกันออกไป ดังจะได้อภิปรายต่อไปในหัวข้อ “เป้าหมายของการจัดดุลยสัมพันธภาพเชิงพุทธบูรณาการ”

๔.๓ เป้าหมายของการจัดดุลยสัมพันธภาพเชิงพุทธบูรณาการ^{๑๖}

เป้าหมายของการจัดดุลยสัมพันธภาพเชิงพุทธบูรณาการ มีสาระสำคัญอยู่ที่ “ภาวะความสมดุล” ที่เกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากการปฏิบัติตามมรรควิธีนั้นๆ จนเกิดความเข้าใจต่อธาตุ ๖ และปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตทั้งหมด ดังคำกล่าวที่ว่า “ความสมดุล ดูได้จากที่เราคิดและปฏิบัติอย่างไรกับธาตุ หก โดยอาศัยประเด็นเรื่องการเมืองการมีทุกข์น้อยลงตามลำดับที่พระพุทธเจ้าสอนเป็นเกณฑ์ หากเราศึกษาธาตุหกแล้วทุกข์น้อยลง แปลว่าเกิดความสมดุล”^{๑๗} ซึ่งความสมดุลในที่นี้ถือเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติทั้งแผนร่างกาย แผนการติดต่อสื่อสารกับโลก แผนภาวะจิตใจ และแผนปัญญา จนบรรลุผล ที่มีพร้อมทั้งวิชา [ความรู้] วิมุตติ [ความหลุดพ้น] วิสุทธิ [ความบริสุทธิ์] สันติ [ความสงบสุข] ครบทั้งหมด คือเกิดสุขภาวะ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของธรรมชาติอย่างนั่นเอง^{๑๘} ทฤษฎีการแพทย์ยุคใหม่เรียกความสมดุลนี้ว่า “สุขภาวะที่ดี” (well-being) ซึ่งเป็นภาวะบรรสาน (harmonia) ระหว่างร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม (รวมถึงจิตวิญญาณ) และเป็นเป้าหมายของชีวิตถึงแม้จะเป็นคนละระดับกันหากเปรียบเทียบกับพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “ภาวนา ๔” ซึ่งถือเป็นเกณฑ์ในการมีชีวิตชีวิตที่สมดุลทั้ง ๔ มิติ^{๑๙} คือมิติด้าน ร่างกาย พฤติกรรม (ศีล) จิตใจ และปัญญา ตามลำดับ เป็นความ

^{๑๖} “เป้าหมายของการจัดดุลยสัมพันธภาพ เป็นเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมดุล ๔ มิติ คือ กาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อแสดงระดับของการบรรลุถึงความสมดุลทั้ง ๔ มิติ” - สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖., ศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรมทา, ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๙ กันยายน ๒๕๕๖., ศาสตราจารย์ ดร. วัชรระ งามจิตระเจริญ, 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.

^{๑๗} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรมทา, ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๙ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๘, ๔๒.

^{๑๙} “เป้าหมายของการจัดดุลยสัมพันธภาพ หรือเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมดุล ๔ มิติอยู่พ้นวิสัยที่ทางการแพทย์จะตอบสนองได้ ดังนั้นจึงต้องใช้พระพุทธศาสนาที่มีขอบข่ายการทำงานกว้างกว่าเป็นหลัก” - สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรมทา, ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๙ กันยายน ๒๕๕๖., ดูรายละเอียดใน พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทธิโส), “การศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และ

สมดุล เป็นเป้าหมาย และเป็นนิโรธ ๔ ระดับ ดังทัศนะของพระพรหมบัณฑิตที่ว่า “การรักษาสุขภาพทางร่างกายและจิตใจคือการรักษาสมดุล (equilibrium) คำว่า “สมดุล” เป็นเป้าหมาย (นิโรธ) ในลักษณะว่าหากอยู่ในสมดุลแต่ละระดับแล้วจะไม่มีความเบี่ยงเบนเกิดขึ้น”^{๒๐} เป้าหมายทั้ง ๔ ระดับเริ่มต้นด้วย “ดุลยภาพร่างกาย” ดังต่อไปนี้

๔.๓.๑ ดุลยภาพร่างกาย (physical equilibrium)

ดุลยภาพร่างกาย หมายถึง การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ไม่เจ็บไข้ ซึ่งเป็นเกณฑ์ในการชี้วัดความสมดุลในระดับพื้นฐานทางร่างกายโดยมีดรชนีที่เป็นเกณฑ์ชี้วัด ๕ ประการ^{๒๑} ได้แก่ (๑) ดรชนีองค์ประกอบแห่งชีวิต (๒) ดรชนีลักษณะของร่างกาย (๓) ดรชนีพัฒนาการของร่างกาย (๔) ดรชนีโครงสร้างของร่างกาย (๕) ดรชนีระบบภายในร่างกาย ต่อไปนี้

๑. ดรชนีองค์ประกอบแห่งชีวิต

ดรชนีชี้วัดดุลยภาพร่างกายประการแรกคือ ดรชนีองค์ประกอบแห่งชีวิตที่ทั้งพระพุทธศาสนาและระบบคิดทางการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่มีมุมมองแบบองค์รวมตรงกันว่าองค์ประกอบแห่งชีวิตมี ๒ ฝ่ายทั้งฝ่ายรูปและฝ่ายนามจะต้องอยู่ครบไม่ขาดหาย หากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งขาดหายไป มนุษย์จะมีอาจดำรงชีวิตอยู่ได้ ด้วยเหตุนี้ ดุลยภาพร่างกายจึงจำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบฝ่ายนามคือจิตใจรวมอยู่ด้วยเสมอทั้งนี้เพื่อที่จะคงสภาวะความเป็น “ชีวิต” เอาไว้

๒. ดรชนีลักษณะของร่างกาย

นอกจากองค์ประกอบแห่งชีวิตไม่ขาดหายแล้ว ลักษณะของร่างกายมนุษย์ทั้ง ๓ ประการ^{๒๒} ยังต้องปรากฏด้วย กล่าวคือ (๑) รูปขันธ์ จะต้องไม่เสื่อมถอยจากสภาวะความเข้าถึงความเป็นกองแห่งสรีระร่างกายฝ่ายรูปธรรม (๒) ธาตุ ๔ หรือมหาภูตรูปจะต้องบูรณาการร่วมกันอยู่อย่างได้สัดส่วนและไม่แตกสลาย (disintegrate) กระจายไป (๓) ไตรลักษณ์ หรือลักษณะสามัญทั้ง ๓ ประการของขันธ์ ๕ และธาตุ ๔ เหล่านั้น ต้องปรากฏตัวเคลื่อนไหวอย่างเป็นพลวัต เปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่ตายตัว ข้อนี้สังเกตได้จากระบบต่างๆ ภายในร่างกายทั้ง ๑๑ ระบบยังทำงานอยู่อย่างปกติ เช่นระบบทางเดินหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ฯลฯ

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้าบทคัดย่อ ก.

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน บทที่ ๒ หัวข้อ ๒.๑ “ระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา” หน้า ๒๐-๖๒.

^{๒๒} ลักษณะของร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา มี ๓ ประการด้วยกันคือ (๑) ลักษณะเฉพาะรูปขันธ์ (๒) ลักษณะตามธาตุ ๔ (๓) ลักษณะตามไตรลักษณ์

นอกจากนี้ มุมมองทางการแพทย์ยังระบุถึงลักษณะร่างกายมนุษย์ไว้ ๓ ประการ^{๒๓} ว่า (๑) ระบบชีวิตจะต้องวิวัฒนาการตนเองได้อย่างเป็นปกติเพื่อให้ร่างกายทนต่อสภาพแวดล้อมอากาศ อาหาร และอุณหภูมิที่จำเพาะเหมาะสม และเอื้อเพื่อต่อความเป็นอยู่ของสภาพร่างกาย (๒) มีองค์ประกอบย่อยในองค์ประกอบใหญ่ คือประกอบไปด้วยหน่วยมูลฐานหรือ เซลล์ ถึงหนึ่งร้อยล้านล้านหน่วย (๓) มีขนาดทางสรีรวิทยาที่จำกัด โดยมีดัรรชนีมวลกาย (Body Mass Index-BMI) เป็นตัวชี้วัดเชิงคณิตศาสตร์ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัว (weight) กับความสูง (height) ของมนุษย์ ค่าดัรรชนีมวลกายมากกว่า ๒๕ ขึ้นไป (BMI>25) หมายความว่าผู้นั้นมีน้ำหนักเกิน (overweight) และหากค่าที่วัดได้มากกว่า ๓๐ (BMI>30) หมายความว่าผู้นั้นอยู่ในภาวะที่อ้วนเกินกว่ามาตรฐาน (obese) ดังนั้น ลักษณะเหล่านี้ล้วนบ่งชี้ถึงความสมดุลในระดับร่างกายทั้งสิ้น กล่าวคือเป็นร่างกายที่มีลักษณะที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีคุณสมบัติที่ได้มาตรฐานไม่อ้วนเกินไปและไม่ผอมเกินไป

๓. ดรรชนีพัฒนาการของร่างกาย

นอกจากนั้น ดรรชนีพัฒนาการของร่างกายก็สามารถบ่งชี้ถึงคุณภาพร่างกายได้เช่นกัน กล่าวคือ กระบวนการในการพัฒนาร่างกายทุกขั้นตอนจะต้องไม่ขาดตกบกพร่อง และดำเนินไปด้วยความสมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่ระดับจุลภาค คือจาก กลละ อัมพุทะ เปสិ ฆนะ ปัญจสาขา ไปจนถึงระดับมหภาค คือเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แบบในที่สุด ดังที่การแพทย์ระบุไว้ว่าพัฒนาการของร่างกายเริ่มตั้งแต่ระดับเคมี (chemical level) เซลล์ (cellular level) เนื้อเยื่อ (tissue level) อวัยวะ (organ level) ระบบอวัยวะ (body system level) ไปจนถึงระดับสิ่งมีชีวิต (organism level)

๔. ดรรชนีโครงสร้างของร่างกาย

การมีโครงสร้างของร่างกายครบถ้วนนับเป็นดรรชนีชี้วัดคุณภาพร่างกายอีกประการเช่นกัน โครงสร้างของร่างกายมนุษย์ในที่นี้ได้แก่ กาย ๓ ส่วน^{๒๔} และโครงสร้างตามอาการที่ปรากฏ (อาการ ๓๒) ประการ กล่าวคือมีกาย ๓ ส่วนบริบูรณ์ และประกอบไปด้วยอวัยวะที่ปรากฏชัดเจนในธาตุดิน ๒๐ อาการ มีผม ขน และเล็บเป็นต้น และอวัยวะที่ปรากฏชัดเจนในธาตุน้ำ ๑๒ อาการ มีดีเสลด และหนองเป็นต้น ครบอาการ ๓๒ ในขณะที่การแพทย์กล่าวถึงโครงสร้างของร่างกายซึ่งแบ่งส่วนร่างกาย (body segment) ออกเป็น ๕ ส่วน^{๒๕} ตามระนาบหรือแนวตัดแบ่ง (sectional planes) ทั้ง ๓ ประเภท^{๒๖} หากโครงสร้างของร่างกายเหล่านี้สมบูรณ์จึงจะชื่อว่าเกิดคุณภาพร่างกาย

^{๒๓} ลักษณะของร่างกายมนุษย์ตามแนวทางการแพทย์ มี ๓ ประการ คือ (๑) เป็นระบบชีวิตที่วิวัฒนาการตนเองได้ (๒) มีองค์ประกอบย่อยในองค์ประกอบใหญ่ (๓) มีขนาดทางสรีรวิทยาที่จำกัด

^{๒๔} โครงสร้างร่างกายตามแนวพระพุทธศาสนา มี ๓ ส่วนประกอบไปด้วย (๑) เภฏฐิมกาย คือ กายท่อนล่าง (๒) มัชฌิมกาย คือ กายท่อนกลาง (๓) อุปริมกาย คือ กายท่อนบน

^{๒๕} โครงสร้างร่างกายตามแนวทางการแพทย์ แบ่งส่วนประกอบร่างกายออกเป็น ๕ ส่วน คือ (๑) ส่วนศีรษะ (head) (๒) ส่วนลำคอ (neck) (๓) ส่วนลำตัว (trunk) (๔) รยางค์ส่วนบน (upper limbs) (๕) รยางค์ส่วนล่าง (lower limbs)

^{๒๖} ระนาบ หรือแนวตัดแบ่ง (sectional planes) ของร่างกายมีอยู่ ๓ ประเภท คือ (๑) ระนาบหน้าหลัง (frontal plane) (๒) ระนาบข้าง (sagittal plane) (๓) ระนาบขวาง (transverse plane)

๕. ธรรมชาติระบบภายในร่างกาย

ธรรมชาติระบบภายในร่างกาย เป็นธรรมชาติชีวิตดุลยภาพร่างกายประการสุดท้ายที่สำคัญที่สุด ระบบธาตุทั้ง ๖ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และธาตุวิญญาณ จะต้องบูรณาการเข้าด้วยกันเป็นระบบชีวิต ยิ่งไปกว่านั้นระบบจะต้องทำงานอย่างสอดคล้องประสานกันตลอดเวลา กระบวนการต่างๆ ทางสรีรวิทยา (เช่นกระบวนการสันดาป และกระบวนการหายใจ ฯลฯ) ที่ช่วยควบคุมและรักษาความคงที่ของสภาวะแวดล้อมภายในของเซลล์หรือสิ่งมีชีวิตในระดับที่สมดุลในลักษณะที่เป็นระบบปิดเพื่อจัดระเบียบ ซ่อมแซม เสริมสร้างตัวเองตามทฤษฎีภาวะธำรงดุล (homeostasis theory) เชิงชีววิทยา แต่จะเป็นระบบเปิดเพื่อรับสารและพลังงานจากสภาวะแวดล้อมโดยจะหนีห่างจากภาวะสมดุลทางเคมี (chemical equilibrium) หรือเรียกว่าเอนโทรปีสูงสุด (maximized entropy) อย่างมีเสถียรภาพ (stable) ตามทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ (equilibrium theory) เชิงฟิสิกส์-เคมี ซึ่งหมายถึงการทำงานในภาวะปกติของระบบต่างๆ ทั้ง ๑๑ ระบบ มี ระบบปกคลุมร่างกาย ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ดังนั้น ธรรมชาติทั้ง ๕ ประการโดยนัยที่กล่าวไว้แล้วจึงเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาวะร่างกาย ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์กล่าวไว้ว่า “เมื่อความพอเหมาะพอดี มีสมดุลขึ้น ได้สัดส่วนแล้ว ชีวิตนั้นเรียกว่ามีองค์พหุสัมพันธ์สมบูรณ์ ก็เป็นอยู่ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี. . . ดังนั้นดุลยภาพจึงมาสัมพันธ์กับสุขภาพ”^{๒๗} ถ้อยคำหมายของการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ หรือการเข้าถึงอิสรภาพพื้นฐานของชีวิต เพื่อกำจัดความอดอยาก โรคภัยไข้เจ็บ ความหนาวร้อนจัด และภัยธรรมชาติต่าง ๆ^{๒๘}

กล่าวโดยสรุป ทั้งพระพุทธศาสนา การแพทย์ทางหลัก รวมถึงการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกต่างบรรลุถึงดุลยสัมพันธ์พื้นฐานระดับร่างกายนี้ทั้งหมดหรือเรียกว่าการเข้าถึง “สุขภาวะร่างกาย” โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ คุณูปการของการแพทย์ในภาวะเจ็บป่วยซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า “ดุลยภาพร่างกาย คือกายที่มีทุกข์น้อย ซึ่งอันนี้วิชาแพทย์จะช่วยให้ได้มาก”^{๒๙}

๕.๓.๒ ดุลยภาพพฤติกรรม (ศีล) (moral equilibrium)

ดุลยภาพพฤติกรรม (ศีล) หมายถึง การมีศีล การไม่เบียดเบียนทำให้ผู้อื่นเกิดความเดือดร้อน การอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นปกติสุข ซึ่งเป็นเกณฑ์ในการชีวิตความสมดุลในระดับพฤติกรรมโดยจะต้องสามารถบ่งชี้ได้ถึงธรรมชาติชีวิตตามทัศนะของศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวณิช ที่ว่า “กิเลสอย่างหยาบ” (วิตกกัมภีเลส) ที่ปรากฏทางกายทวารและวจีทวารจะต้องถูกจัดสันไปด้วยการถือศีลตามหลักอริยสัจสี่^{๓๐} นอกจากนั้นต้องละสังโยชน์ ๓ คือสกกายทิฏฐิ

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ดุลยภาพ: สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์, หน้า ๖.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ปรัชญาการศึกษาของไทย ภาคพุทธธรรม: แก่นนำการศึกษา, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลีธัมม, ๒๕๕๖), หน้า ๕.

^{๒๙} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรมทา, ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๙ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๓๐} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวณิช, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ และสัสสปราสาทสังโยชน์ได้โดยเด็ดขาดเป็นทักษิณยบุคคลระดับพระโสดาบันและพระสกทาคามีผู้มีศีลบริบูรณ์^{๓๑} เข้าสู่ภาวะแห่งความสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ระหว่าง “ร่างกาย” กับ “สิ่งแวดล้อม” ที่มีมนุษย์อาศัยอยู่อย่าง “ประสานเกื้อกูลกลมกลืนกันทั้งหมด”^{๓๒} ซึ่งเป็นผลมาจากศีลภาวนาดังที่คณะของพระพรหมบัณฑิตที่ว่า

ศีลภาวนาเป็นกึ่งกายกับสิ่งแวดล้อม คือการปฏิบัติกับระบบที่อยู่กับเราอย่างถูกต้อง เป็นความเชื่อมความสัมพันธ์กับระบบภายนอกตัวเรา ซึ่งรวมไปถึงการอยู่ร่วมในระบบจริยธรรมทั้งหมดที่เกื้อหนุนกับสิ่งแวดล้อม เช่นการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ฯลฯ ย่อมหมายถึงการไม่ทำลาย และไม่เบียดเบียนต่อสิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ เป็นการรักษาสสมดุลกับสิ่งแวดล้อม^{๓๓}

ที่น่าสนใจคือในระดับ ดุลยภาพพฤติกรรม คือความสามารถของร่างกายในการรักษาเสถียรภาพอันดีของปฏิสัมพันธ์ที่สิ่งมีชีวิตกระทำกับสภาวะแวดล้อมภายนอกตามทฤษฎี “ภาวะธำรงดุล” และทฤษฎี “ดุลยภาพ” คือการที่สิ่งมีชีวิตสามารถรักษาการเปลี่ยนแปลงอย่างมีเสถียรภาพของตัวเองอย่างต่อเนื่องในภาวะที่ไกลจากจุดสมดุลทางเคมีได้ หรือที่เรียกว่า “ภาวะธำรงพลวัตสมดุล” (homeodynamic equilibrium) ซึ่ง เอส วิลเลียม และ เอ กุนน์ (S. William A. Gunn) เรียกว่า “ความสมดุลทางชีวภาพ” (biological equilibrium) คือสภาวะของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสัตว์กับพืชสายพันธุ์ต่างๆ ในระบบนิเวศมีโครงสร้างและการทำงานที่คงที่อย่างเหมาะสมโดยมีมนุษย์เป็นองค์ประกอบหลักในการปรับเปลี่ยนสมดุลนี้^{๓๔} โดยนัยนี้ เมื่อโยคียึดหลักอภิสถิติกลศาสตร์สามารถละสังโยชน์เบื้องต้นได้อย่างราบคาบโดยสมุญเฉตพหุประการ ย่อมเข้าถึงดุลยภาพพฤติกรรม มีศีลบริบูรณ์อยู่ร่วมและพึงพึงอาศัยธรรมชาติด้วยความสัมพันธ์แบบซิมไบโอซิส (symbiosis) ในทุกระดับ ทั้งในระดับจุลภาค (microscopic) คือพฤติกรรมการเปลี่ยนถ่ายสสาร (อาหารและของเสีย) ระหว่างเซลล์ จำนวนนับไม่ถ้วนในวัฏจักรย่อยอาหาร ไปจนถึงในระดับมหภาค (macroscopic) คือพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตในการปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยเกื้อกูลภายนอกต่อชีวิต เช่นอากาศ อาหาร และอุณหภูมิ ฯลฯ เป็นดุลยภาพพฤติกรรมที่โยงโยสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตอย่างเชื่อมโยงกลมกลืนตลอดทั้งชีวลัย (biosphere) คือระบบนิเวศในเอกภาพ

กล่าวโดยสรุป ทั้งพระพุทธศาสนา การแพทย์ทางหลัก รวมถึงการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกต่างกล่าวถึงดุลยภาพระดับพฤติกรรม (ศีล) นี้ทั้งหมดเช่นเดียวกัน ถึงกระนั้น การจะบรรลุเป้าหมายในขั้นนี้จะต้องอาศัยการดำเนินพุทธมรรควิธีเท่านั้นจึงจะได้ชื่อว่าเข้าถึง “สุขภาวะพฤติกรรม” อย่างแท้จริง

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน สำนัก มหัทธนาตุลย์, “การศึกษาวิเคราะห์สังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, หน้า ๑๕๐.

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๖๖.

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๓๔} S. William A. Gunn, Dictionary of Disaster Medicine and Humanitarian Relief, 2nd ed., (New York: Springer, 2013), p. 17.

๔.๓.๓ ดุลยภาพจิตใจ (emotional equilibrium)

ดุลยภาพจิตใจ หมายถึง สภาวะจิตใจที่มั่นคง เจริญด้วยคุณธรรม ซึ่งเป็นเกณฑ์ในการชี้วัดความสมดุลในระดับจิตใจ โดยมีตรชนิษฐ์วัดคือ “กิเลสอย่างกลาง (ปริยฐานกิเลส) ที่ปรากฏทางมโนทวารที่ในวิถีจิต ๖ (ปัญจทวารวิถี ๕ มโนทวารวิถี ๑) จะต้องถูกขจัดสิ้นไปด้วยการเจริญสมถกรรมฐานตามหลักอภิจิตตสิกขา”^{๓๕} กล่าวอีกนัยหนึ่ง การเจริญสมถกรรมฐานจะไปกำจัดปริยฐานกิเลสที่ถูกบันทึกไว้ในระดับจิตสำนึก (conscious) และจิตใต้สำนึก (subconscious) ให้หมดสิ้นไป นอกจากนั้น สังโยชน์เบื้องต่ำ (โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการ) จะถูกละได้อย่างเด็ดขาดเป็นทักขิณยุคคลระดับพระอนาคามีผู้มีศีลและสมาธิบริบูรณ์^{๓๖} เกิดความสมดุลในระดับจิตใจ สร้างเสริมคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต^{๓๗} เข้าสู่สภาวะแห่งความสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ระหว่างร่างกาย สิ่งแวดล้อม และ จิตใจ ซึ่งแม้ว่าจะเป็นเป้าหมายขั้นสูงที่สุดที่การแพทย์ทางเสริมและทางเลือกทั้ง ๕ กลุ่ม (มีการบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย และการบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ เป็นต้น) อ้างไว้ แต่การจะบรรลุถึงดุลยภาพจิตใจได้จำเป็นต้องดำเนินพุทธมรรควิธีเท่านั้น

กรณีนิโรธสมาบัติ

มีข้อสังเกตที่น่าสนใจอยู่ว่า ภาวะดุลยสัมพันธ์ระดับจิตใจจะส่งผลบางอย่างแก่ร่างกาย เช่นในกรณี พระอนาคามีบุคคลและพระอรหันตบุคคลที่ได้ผ่านสมาบัติ ๙ ในขณะที่กำลังเข้า “นิโรธสมาบัติ” อยู่ อันตรายต่างๆ มีไฟ เป็นต้น มีอาจที่จะทำลายชีวิตของบุคคลเหล่านี้ได้ ยิ่งไปกว่านั้นปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิต เช่นลมหายใจและอาหาร ฯลฯ ดูเหมือนว่าจะถูกตัดขาดออกจากร่างกายโดยสิ้นเชิง ข้อนี้พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ อธิบายว่า “เป็นเพราะด้วยอำนาจแห่งสมาธิวิปัสสยารุทติ คือสมาธิที่แผ่ซ่านไปทั่วทั้งร่างกายของบุคคลที่กำลังเข้านิโรธสมาบัติอยู่”^{๓๘} ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่เป็นระบบปิดตัวเองชั่วระยะเวลาหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตมีอากาศและอาหาร เป็นต้น จึงปรับลดปริมาณลงเพื่อคงความสัมพันธ์กับความต้องการของร่างกายในเวลานั้น ประเด็นนี้พระพรหมบัณฑิต แสดงทัศนะว่า

เมื่อโยคีเข้าถึงระบบนิโรธสมาบัติ จะเป็นการเอาจิตไปคุมกายให้นาฬิกาของร่างกายเดินช้าลง เหมือนนกจำศีล หัวใจเต้นช้าลงมาก การหยุดหายใจคือระบบปิด (closed system) ออกซิเจน (oxygen) ที่เหลืออยู่ในร่างกายเพียงพอที่จะทำให้เกิดกระบวนการสันดาปหล่อเลี้ยงระบบเผาผลาญ (metabolism) เมื่อการเผาผลาญช้าลง ออกซิเจน (oxygen) ก็ถูกใช้น้อยลง^{๓๙}

^{๓๕} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยวาณิช, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน สานุ มหัทธนาดุลย์, “การศึกษาวิเคราะห์สังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, หน้า ๑๕๑.

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิ, ๒๕๕๕), หน้า ๖๑๑.

^{๓๘} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตตโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ และนามรูปวิถีวิจฉัยพร้อมด้วยภาพวิถี*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๐.

^{๓๙} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

แพทย์หญิงอัญชลี ไชยลังก์ มีความเห็นเช่นเดียวกันว่า “นิโรธสมาบัติ เปรียบได้กับภาวะกบจำศีล (hibernation)”^{๔๐} ถึงกระนั้นก็ตาม ประเด็นเรื่องอาหาร ในทางอภิธรรมอธิบายว่า “สัตว์ทั้งหลายที่อาศัยอาหารเป็นอยู่ วันหนึ่งบริโภคมื้อหนึ่งก็สามารถอยู่ได้ ๗ วัน ฉะนั้น ในกามภูมิ (มนุษย์ ภูมิ) จึงเข้านิโรธสมาบัติได้ ๗ วันเท่านั้น”^{๔๑} เพราะโอชาที่อยู่ในอาหารที่กินเข้าไปนั้นเข้าไปผสมกับกัมมชโอชาที่อยู่ภายในร่างกาย แล้วก็ทำให้อาหารชรูปเกิดขึ้นตลอด ๗ วันในมนุษย์โลก”^{๔๒} ทศนะของศาสตราจารย์ ดร. วชิระ งามจิตฺตเจริญ ช่วยสรุปกรณีนิโรธสมาบัติได้เป็นอย่างดี

กรณีนิโรธสมาบัติ แม้ลมหายใจจะไม่มีแต่ไออุ่นยังมีอยู่ ชีวิตินทรีย์ก็ยังอยู่ ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตอื่นๆ เช่น มหาภูตรูป อาหาร ไฟธาตุ อิริยาบถ และวิญญูญาณ ก็ยังสัมพันธ์กันอยู่ ท้ายที่สุดอิริยาบถก็ต้องเปลี่ยน วิญญูญาณก็เช่นเดียวกัน ดับไปขณะนั้นชั่วคราวแต่ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย (รูป) กับวิญญูญาณ (นาม) ไม่ขาดตอน เป็นเพียงการเว้นช่วงหรือระงับการติดต่อไว้ชั่วคราวเท่านั้น เป็นช่วงหยุดพัก (pause) พลังงานไว้ แล้วค่อยกลับมาทำงานสั่งการเหมือนเดิม^{๔๓}

กรณีนิโรธสมาบัติที่ผู้วิจัยยกมาอภิปรายนี้ แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลจิตใจที่มีต่อร่างกาย เช่นในการเจริญจิตตภาวนาของพระพุทธศาสนาจะสัมพันธ์กับการทำงานของสมองส่วนไฮโปทาลามัส (hypothalamus) รวมถึงสัมพันธ์กับการหลั่งสารจากต่อมไร้ท่อ (endocrine gland)^{๔๔} เป็นต้น ดังนั้นจึงมีไข้เรื่องแปลกหากจิตใจที่เข้าสู่ภาวะสมดุล หรือดุลยภาพจิตใจ (emotional equilibrium) จะเข้าไปควบคุมร่างกายได้ทั้งหมดตั้งแต่เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ ฯลฯ จนถึงระบบอวัยวะทั้งหมด ประเด็นนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ ยกตัวอย่างผู้ที่อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่จะมีอายุยืน ผิวพรรณผุดผ่อง มีความสุขกาย แข็งแรง และอธิบายว่า

การอ่อนน้อมทำให้ร่างกายไม่กระด้าง ไม่เครียด ถ้าเราอ่อนโยนอย่างไม่มีมานะ ไม่ทะนงตน ร่างกายก็อ่อนโยน ไม่ต้องทำงานหนัก ทำให้อายุยืน ผิวพรรณดี มีความสุขและแข็งแรง แต่ในทางตรงกันข้าม เมื่อเกิดมานะถือตัว ทะนงตน คอจะแข็ง อวัยวะต่างๆ ทำงานแบบเกร็ง ระบบต่างๆ เช่นระบบไหลเวียนโลหิตก็ผิดปกติ^{๔๕}

^{๔๐} พญ. อัญชลี ไชยลังก์, ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยการแพทย์แผนไทย, เสวนารับฟังความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเรื่อง แนวทางการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ, ๙ ตุลาคม ๒๕๕๖.

^{๔๑} พระสัมมัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒: วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๒๕๘.

^{๔๒} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๒.

^{๔๓} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร. วชิระ งามจิตฺตเจริญ, ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๔๔} Chao Hsien Hsieh, Chien Hui Liou, Chang Wei Hsieh et al., “Buddhist Meditation: An fMRI Study”, **Noninvasive Functional Source Imaging of the Brain and Heart and the International Conference on Functional Biomedical Imaging**, (October 2007): 245-246.

^{๔๕} สัมภาษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ, ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖.

ดังนั้น ดุลยภาพจิตใจก็คือการจัดการให้ชีวิตเกิดความสุขสมดุลในแง่ที่จะเป็นคนที่มีความสุขจิตใจแข็งแรงซึ่งเป็นหัวใจของทั้งหมด^{๔๖} กล่าวโดยสรุปได้ว่า พระพุทธศาสนา รวมถึงการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกต่างกล่าวถึงดุลยสัมพันธ์ระดับจิตใจ แต่ถึงกระนั้นก็ตาม การบรรลุเป้าหมายในขั้นนี้ได้จะต้องอาศัยการดำเนินพุทธมรรควิธีเท่านั้นเพื่อการเข้าถึง “สุขภาวะจิตใจ” อย่างแท้จริง

๔.๓.๔ ดุลยภาพปัญญา (wisdom equilibrium)

ดุลยภาพปัญญา หมายถึง การมีปัญญาในการแก้ไขปัญหาและรู้เข้าใจสรรพสิ่งตามจริง รวมไปถึงภาวะของจิตที่คงที่อยู่ตรงกลาง ไม่เอนเอียงไปด้านบวกและด้านลบ หรือด้านทุกข์และด้านสุขที่ยังเป็นของปุถุชน เป็นภาวะสมดุลด้านปัญญาที่ทำงานไม่มากหรือน้อยเกินไป ซึ่งเป็นเกณฑ์ในการชี้วัดความสุขในระดับสูงที่สุดคือปัญญา โดยมีตรรกะชี้วัดตามทัศนะของศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยาภิสิทธิ์ ที่ว่า กิเลสอย่างละเอียด (อนุสัยกิเลส) ที่นอนเนื่องอยู่ในภวังคจิตต้องถูกขจัดสิ้นไปด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักอริยสัจสี่ กล่าวคืออนุสัยกิเลสภายในภวังคจิต หรือจิตไร้สำนึก (unconscious) ซึ่งเป็นกิเลสที่นอนเนื่องในอารมณ์ (อารมณ์มานุสัย) และกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน (สันดานานุสัย) ถูกขจัดสิ้นจนไม่สามารถสืบภพชาติได้^{๔๗} นอกจากนั้น หากสามารถตัดรากถอนโคนสังโยชน์ได้ทั้งหมด ทั้งสังโยชน์เบื้องต่ำ (โอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการ) และสังโยชน์เบื้องสูง (อุทธรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการ) ก็จะมีผลให้เป็นทักขิโณบุคคลระดับสูงที่สุดในพระพุทธศาสนา คือพระอรหันต์^{๔๘} ผู้มีศีล สมาธิ และปัญญา บริบูรณ์อย่างแท้จริง และเข้าถึงเกณฑ์ชี้วัดชีวิตที่สมดุลครบ ๔ มิติ คือกาย ศีล จิต และปัญญา

อันที่จริง ความสมดุลในขั้นก่อนหน้านี้นี้เป็นผลมาจากการทำลายกิเลสเพียงบางส่วนเท่านั้น แต่ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาจนเกิดปัญญาในอริยมรรค ปัญญาดังกล่าวจะทำให้แจ้งพระนิพพานอันเป็นความดับรูปนามได้ทั้งหมดโดยสมุจเฉทประหาณ คือการเอาชนะได้โดยเด็ดขาด กิเลสและกรรมจะถูกกำจัดไปอย่างเด็ดขาดและถาวร บรรลุเป็นพระอรหันต์^{๔๙} ในที่สุด แม้ว่าจะยังมีความจำเป็นต้องบำรุงรักษารูปขันธ์ด้วยการกิน ดื่ม และพักผ่อน เป็นต้น แต่จะไม่มี ความปราณาเพลิดเพลีนในสิ่งเหล่านั้นเลย^{๕๐}

ดังนั้น ดุลยภาพปัญญาจึงเป็นแดนแห่งพุทธิปัญญาอย่างแท้จริง “ปัญญา (intellectual) เป็นเรื่องของ การเห็นปฏิจกสมุบาท คือเห็นสิ่งต่างๆ เชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นระบบ

^{๔๖} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรมทา, ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๙ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๔๗} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. จำลอง ดิษยาภิสิทธิ์, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๔๘} สานุ มหัทธนาคุณ, “การศึกษาวิเคราะห์สังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๑๕๑.

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), ปฏิจกสมุบาท เหตุผลแห่งวิภูสสาร, พระคันธสาราภิงค์ แผลและเรียบเรียง, (กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๔๓-๓๔๔.

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๔.

(รู้รอบ) รู้จักธรรมชาติธาตุแท้ของสรรพสิ่ง (รู้ลึก) ฉะนั้น การพัฒนาทั้งหมดตั้งแต่ กาย สังคม สิ่งแวดล้อม จิตใจ ล้วนแล้วแต่มีปัญญากเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตที่เป็นระบบ”^{๕๑} การรู้รอบและลึก โดยนัยนี้จะทำให้เข้าใจธรรมชาติร่างกายตามเป็นจริงเพื่อให้เข้าใจความจริงแห่งชีวิตตามหลักกรรม ไตรลักษณ์^{๕๒} เข้าใจถึง “ความปราศจากตัวตนของร่างกาย”^{๕๓} ดัง “สมการความทุกข์” ที่แพทย์หญิง คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์ เสนอไว้ดังนี้

$$\text{ความทุกข์} = (\text{สิ่งที่ควรเป็น} - \text{สิ่งที่เป็นอยู่}) \times \text{อัตตา}^{\text{๕๔}}$$

จากสมการ ความทุกข์เกิดจากตัวแปร ๒ ตัวคือ (๑) ผลต่างของสิ่งที่ควรเป็นกับสิ่งที่เป็นอยู่ คุณด้วย (๒) อัตตา ดังนั้น หากจะแก้สมการให้ความทุกข์ดับ (เป็น ๐) จะต้องทำอัตตา (ตัวคูณ) ให้เป็นศูนย์ (๐ คุณอะไรก็ได้ผลลัพธ์เท่ากับ ๐ เสมอ) เป็นสมดุลระหว่างตัวเราภายใน (อัตตา) กับ สรรพสิ่งภายนอก

กล่าวโดยสรุป มีเพียงแต่พระพุทธศาสนา เท่านั้นที่บรรลุถึงดุลยภาพระดับปัญญานี้ เรียกว่าการเข้าถึง “สุขภาวะปัญญา” หรือ “สุขภาวะชีวิต” ในระดับสูงสุด ไม่มีสุขภาวะใดๆ ที่สูงกว่านี้อีกแล้ว เป็นสุขภาวะองค์รวมทั้ง ๔ มิติ คือ กาย ศีล จิต และปัญญา

ตารางต่อไปนี้จะแสดงความสัมพันธ์ระหว่างดุลยภาพทั้ง ๔ ระดับ ไตรสิกขา สังโยชน์ที่ละได้ และทักษิณียบุคคล

ตาราง ๔.๒ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างดุลยภาพทั้ง ๔ ระดับ ไตรสิกขา สังโยชน์ที่ละได้ และทักษิณียบุคคล

	ระดับดุลยภาพ	ไตรสิกขา	สังโยชน์ที่ละได้	ทักษิณียบุคคล
๔.	ปัญญา	อริปัญญาสิกขา	สังโยชน์ ๑๐	พระอรหันต์
๓.	จิตใจ	อริจิตสิกขา	สังโยชน์เบื้องต่ำ	พระอนาคามี
๒.	พฤติกรรม (ศีล)	อริศีลสิกขา	สังโยชน์ ๓	พระโสดาบัน/พระสกทาคามี
๑.	ร่างกาย	-	-	-

ตารางต่อไปนี้จะแสดงระดับที่แตกต่างของเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมดุล ๔ มิติของพระพุทธศาสนา การแพทย์ทางเสริมและทางเลือก รวมถึงการแพทย์ทางหลัก

^{๕๑} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๕๒} สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร. วชิระ งามจิตกรเจริญ, ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน สมการ พรหมทา, ศ.ดร., “มรณยุดิธรรม: ชาวพุทธควรคิดอย่างไรกับโทษประหารชีวิต”, วารสารปัญญา, เล่มที่ ๕ (กรกฎาคม ๒๕๕๔): ๘๙.

^{๕๔} “ดัดแปลงมาจากสมการของเวชศาสตร์ชุมชน ปัญหา = สิ่งที่ต้องการ - สิ่งที่เป็นอยู่ x ความสนใจ” - สัมภาษณ์ แพทย์หญิง คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์, ผู้ตรวจราชการกระทรวงยุติธรรม สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม, อดีตผู้อำนวยการสถาบันนิติวิทยาศาสตร์, ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๖.

ตาราง ๔.๓ แสดงระดับของการเข้าถึงเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมดุล ๔ มิติของพระพุทธศาสนา การแพทย์ทางเสริมและทางเลือก รวมถึงการแพทย์ทางหลัก

มิติ	เกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมดุล (ดุลยสัมพันธ์)	พุทธศาสนา	การแพทย์ทางเสริมและทางเลือก		การแพทย์ทางหลัก
		กาย + ศีล + จิต + ปัญญา	กาย + ใจ + สิ่งแวดล้อม	กาย + ใจ	กาย
๔.	ปัญญา	(๔) ^{๕๕}			
๓.	จิตใจ ^{๕๖}	(๓)	(๓)	(๓)	
๒.	พฤติกรรม (ศีล) ^{๕๗}	(๒)	(๒)	(๒)	(๒)
๑.	ร่างกาย	(๑)	(๑)	(๑)	(๑)

^{๕๕} ตัวเลขในวงเล็บ แสดงระดับของเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมบูรณ์ ยกตัวอย่างเช่น “(๒)” หมายถึง การบรรลุเกณฑ์ ๒ มิติ คือ กาย และ ศีล. . . และ “(๔)” หมายถึง การบรรลุเกณฑ์ ครบทั้ง ๔ มิติ คือ กาย ศีล จิต และปัญญา ตามลำดับ

^{๕๖} การเข้าถึงเกณฑ์ชีวิตในชั้นดุลยภาพจิตใจต้องอาศัยการดำเนินตามพุทธมรรควิธีเท่านั้น

^{๕๗} การเข้าถึงเกณฑ์ชีวิตในชั้นดุลยภาพพฤติกรรม (ศีล) ต้องอาศัยการดำเนินตามพุทธมรรควิธีเท่านั้น

เป้าหมายของการจัดดุลยภาพทั้ง ๔ ระดับดังกล่าวจึงเป็นจุดมุ่งหมายในการพัฒนาชีวิตเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับมรรควิธีหรือวิธีการ ดังที่พระพรหมบัณฑิตให้ทัศนะว่า “ระบบความสมดุลหรือดุลยภาพ ใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทา เป็นหลัก ทางสายกลางจะกำหนดเอาเป้าหมายเป็นที่ตั้งว่าเราต้องการพัฒนาชีวิตไปเพื่ออะไร แล้วดำเนินมรรคคือวิธีการให้สอดคล้องกับเป้าหมาย”^{๕๔} ดังที่ผู้วิจัยจะอภิปรายเรื่องวิธีการจัดดุลยภาพ เชิงพุทธบูรณาการเป็นลำดับต่อไป

๔.๔ วิธีการจัดดุลยภาพ เชิงพุทธบูรณาการ

วิธีการจัดดุลยภาพ เชิงพุทธบูรณาการคือข้อปฏิบัติตนเพื่อเกิดดุลยภาพของระบบภายในร่างกายมนุษย์อันเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีสาระสำคัญอยู่ที่ “มรรควิธี” ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเรื่องการเสียสมดุล (disequilibrium) ของระบบชีวิต ซึ่งมี ๖ วิธีการที่สัมพันธ์กัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับทุกวิธีการอย่างเท่าเทียมกันทั้งหมด ได้แก่ ๑) วิธีการจัดดุลยภาพลมหายใจเชิงพุทธบูรณาการ ๒) วิธีการจัดดุลยภาพมหาภูตรูปเชิงพุทธบูรณาการ ๓) วิธีการจัดดุลยภาพอาหารเชิงพุทธบูรณาการ ๔) วิธีการจัดดุลยภาพไฟธาตุเชิงพุทธบูรณาการ ๕) วิธีการจัดดุลยภาพอิริยาบถเชิงพุทธบูรณาการ ๖) วิธีการจัดดุลยภาพวิญญาณธาตุเชิงพุทธบูรณาการ ตามลำดับ

ถึงกระนั้นก็ตาม ในการดำเนินเรื่อง ผู้วิจัยจะนำเสนอ “ตารางแสดงการบูรณาการวิธีการจัดดุลยภาพตามแนวพระพุทธศาสนาด้วยทฤษฎีและวิธีบำบัดตามแนวการแพทย์” เพื่อแสดงถึงสัมพันธภาพของวิธีการจัดดุลยภาพ ในเชิงพุทธบูรณาการ จากนั้นจึงจะตามด้วยวิธีการทั้ง ๖ วิธีดังกล่าว ตามลำดับต่อไป

^{๕๔} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

๔.๔.๑ วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจเชิงพุทธบูรณาการ

ลมหายใจเป็นธาตุลมซึ่งมีทั้งที่เป็นภายในและที่เป็นภายนอก ที่เป็นภายในได้แก่ “ลม อัสสาสะ ปัสสาสะ” (ลมหายใจเข้าออก) ส่วนที่เป็นภายนอกได้แก่ “ธาตุลมในชั้นบรรยากาศ มีลม ตะวันออกและลมตะวันตก เป็นต้น” หรือเรียกว่า ออกซิเจน (oxygen) ซึ่งมีส่วนในการสันดาปภายใน เซลในสิ่งมีชีวิต เรียกว่าเป็นการแลกเปลี่ยนเชิงฟิสิกส์-เคมีกับสิ่งแวดล้อมหรือกระบวนการหายใจของ ระบบทางเดินหายใจตาม “ทฤษฎีภาวะธำรงดุล” และ “ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์” ของการแพทย์ทาง หลัก ดังที่พระพรหมบัณฑิตให้ทัศนะไว้ว่า “วาโยธาตุ คือออกซิเจนหรือพลังทั้งหลายที่ขับเคลื่อนเข้าสู่ กระแสโลหิตในระบบไหลเวียนโลหิต”^{๕๙} และถือเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ที่ราบที่ยังมี ชีวิตอยู่ “ตัวชีวิตมันมีธรรมชาติสำคัญคือลมหายใจ (ลมปราณ) หากลมปราณหยุดคือสิ้นชีวิต หาก ควบคุมลมหายใจได้ถูกต้อง กำหนดลมหายใจได้ดีจะทำให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายที่เรียก กระบวนการสันดาป (metabolism) เป็นไปด้วยดี”^{๖๐}

ในทางตรงกันข้าม หากลมหายใจ (oxygen) ผิดปกติ การเผาไหม้ (สันดาป) ก็จะมี ผิดปรกติตามไปด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ ให้ทัศนะว่า

การหายใจทำให้เกิดการลุกไหม้ การลุกไหม้ทำให้เสื่อม เปรียบเทียบได้กับการจุดระเบิด เชื้อเพลิงของเครื่องยนต์ (ignition) ในรถยนต์ “ทุกครั้งที่สตาร์ท เครื่องยนต์จะสึกหรอ” ทุก ครั้งที่ยาใจเข้าออก จะเกิดการเผาไหม้ภายในร่างกาย ทำให้ร่างกายจะสึกหรอ ตอนเล็กอาจเผา ไหม้เพื่อการเติบโต [อัสมาเตโซ] ถึงจุดหนึ่งจะเผาไหม้เพื่อการสึกหรอ [ซิรณเตโซ] ฉะนั้น เพียง แค่หายใจไปเรื่อยๆ ก็แก่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวลาโกรธ ลมหายใจจะผิดปกติ มันก็เผาไหม้ทำ ให้แก่เร็ว”^{๖๑}

ด้วยเหตุนี้เอง ลมหายใจจึงเป็นพลังชีวิตที่ทุกอารยธรรมในโลกต่างให้ความสำคัญเป็น อย่างยิ่งโดยเฉพาะพระพุทธศาสนาที่มีวิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ด้วยการใช้ลมหายใจเข้าออกเป็น อุปกรณ์หลักในการเจริญจิตภาวนาที่เรียกว่า การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือ อานาปานสติ ซึ่ง ถือเป็นวิธีที่ชาญฉลาดเป็นอย่างมาก ตามธรรมชาติแล้วเราจะหายใจที่อัตราประมาณ ๑๘ ครั้งต่อนาที ๑,๐๘๐ ครั้งต่อชั่วโมง และ ๒๕,๙๒๐ ครั้งต่อวัน^{๖๒} ซึ่งหมายความว่าเราจะมีโอกาสในการพัฒนาจิตใจ ตามหลักอานาปานสติได้มากกว่า ๒ หมื่นครั้งต่อหนึ่งวัน อย่างไรก็ตาม มีข้อปฏิบัติตนอยู่ ๔ ประการ ดังต่อไปนี้

^{๕๙} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๖๐} สัมภาษณ์ พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๖๑} สัมภาษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ, ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษร ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖.

^{๖๒} Jane Boston, Rena Cook, “Introduction”, *Breath in Action: The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice*, ed. by Jane Boston and Rena Cook, (London: Jessica Kingsley Publishers, 2009): 13.

ข้อปฏิบัติ ๔ ประการในการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ)

ในการเจริญอานาปานสติ มีข้อปฏิบัติที่ควรคำนึงถึง ๔ ประการคือ (๑) ใช้อิริยาบถนั่ง (๒) ตั้งสติ (๓) หายใจให้ลึกและช้า (๔) จดจ่อต่อเนื่อง ๑๖ ขั้นตอน รายละเอียดดังนี้

๑. ใช้อิริยาบถนั่ง

การเจริญจิตตภาวนาแบบอานาปานสติมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวซึ่งแตกต่างออกไปจากการเจริญภาวนาด้วยการดำรงสติวิธีอื่นๆ กล่าวคือ เฉพาะเจาะจงไว้ที่อิริยาบถ “นั่ง” เท่านั้น ซึ่งเป็นอิริยาบถที่เหมาะสมที่สุดในการเจริญอานาปานสติ โดยโยคีควรนั่งคู้บัลลังก์ (นิสัทธิ ปลงกัม อาภุชิตวา) หลังตรง ซึ่งสอดคล้องกันกับ อาสนะโยคะ (asanas) (สาขาหนึ่งของ หฐโยคะ-hatha yoga) ที่ใช้วิธีฝึกควบคุมลมหายใจในอิริยาบถนั่ง หลังตรง ศีรษะตั้งขึ้น เพื่อให้กระดูกซี่โครงและกระบังลมเคลื่อนไหวตามจังหวะการหายใจเข้าออกได้อย่างสมบูรณ์

๒. ตั้งสติ

เมื่อดำรงอยู่ในอิริยาบถนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากนั้นจึง “ตั้งสติ” ไว้ที่ทุกลมหายใจเข้าและออก โดยเริ่มต้นจากการหายใจเข้าก่อน ตามนัยแห่งพระสารีบุตรในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค หลังจากนั้นจึงหายใจออก โยคีควรตั้งสติเพื่อกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเช่นนี้ เนื่องจากการ “ตั้งสติ” เป็นหัวใจ หรือเป็นสาระสำคัญของการเจริญอานาปานสติ สมดังชื่อสติปัฏฐานซึ่งเป็นเจตสิกในสังขารชั้น

โดยนัยนี้ การตั้งสติจึงเป็นการใช้สติเจตสิกให้ทำหน้าที่เป็นตัวควบคุมทั้งจังหวะและปริมาณการไหลเข้าและไหลออกของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกตามลำดับ ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งโดยอัตโนมัติ

๓. หายใจให้ลึกและช้า

แม้ว่าในพระไตรปิฎกจะมีได้ระบุไว้ถึงลักษณะการหายใจที่ดีว่าควรลึกหรือตื้น ช้าหรือเร็ว ก็ตามที แต่จากการศึกษา พบว่า การแพทย์ทางเสริมและทางเลือกใช้วิธีบำบัดแบบ “ลมหายใจบำบัด” (Breath Therapy) โดยระบุไว้ว่า

การหายใจที่ตื้นส่งผลด้านลบต่อสุขภาพ เนื่องจากปริมาณออกซิเจนเข้าสู่กระแสเลือดได้น้อยกว่า และอาจก่อให้เกิดภาวะอากาศตกค้างที่บริเวณปอดในปริมาณมากซึ่งนำไปสู่อาการไอ เป็นไข้หวัด และการติดเชื้อได้ นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (carbon dioxide) ในกระแสเลือดอันเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด (anxiety)

สอดคล้องกับที่ แจ็คควีน โย่ง (Jacqueline Young) อธิบายว่าภาวะจิตใจมีความสัมพันธ์กับอัตราการหายใจ ว่า “เมื่อเกิดอาการเครียด หรืออารมณ์โกรธ ลมหายใจจะตื้นและเร็วโดยจะถูกจำกัดอยู่บริเวณช่วงอกด้านบน (upper chest) ในทางตรงกันข้ามเมื่อจิตผ่อนคลาย ลมหายใจจะผ่อนคลายตามด้วยอัตราที่ช้ากว่า โดยกระบังลม (diaphragm) อย่างถูกวิธี”^{๖๓} เช่นเดียวกับการหายใจแบบปราณยามะโยคะ (pranayama yoga) หรือโยคะพลังลมหายใจ (Power Breathing) ของอายุรเวท และชิงกง (Qi Gong) ของการแพทย์แผนจีน ที่เน้นความลึกและช้าของลม

^{๖๓} Jacqueline Young, *Complementary Medicine for Dummies*, (Chichester: John Wiley & Sons, Ltd., 2007), p. 373.

หายใจ อันจะทำให้ร่างกายสามารถดูดซับกระแสไฟฟ้าและพลังงานต่างๆ (ตามความเชื่อของแต่ละจารีต) จากชั้นบรรยากาศเข้าสู่ร่างกายได้อย่างเต็มที่ และช่วยเพิ่มออกซิเจนและลดคาร์บอนไดออกไซด์ในกระแสโลหิต

จากหลักฐานเหล่านี้ เป็นที่ชัดเจนว่า จังหวะลมหายใจที่ลึกและช้าส่งผลให้จิตใจเกิดภาวะผ่อนคลาย ซึ่งเหมาะแก่การพัฒนาเพื่อให้เกิดความสมดุลและเกิดความเจริญงอกงามแห่งจิตใจต่อไป

๔. จดจ่อต่อเนื่อง ๑๖ ขั้นตอน

การนั่ง ตั้งสติ และหายใจให้ลึกและช้า ถือว่าเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกแล้ว แต่หากขาดซึ่งการจดจ่อต่อเนื่อง การเจริญอานาปานสติก็ถือว่ายังไม่สมบูรณ์ ดังนั้น การจดจ่ออย่างต่อเนื่องจึงเป็นวิริยีนทรีย์ (อินทรีย์คือวิริยะ) ที่ช่วยให้เกิดผลในทางปฏิบัติได้ โยคีควรดำรงสติให้จดจ่อต่อเนื่องเช่นนี้ไปตลอด ๑๖ ขั้น (โสฬสวัตถุ) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ๔ ขั้นเบื้องต้นที่เป็น กายานุปัสสนา จตุกะ คือ “รู้ลมหายใจเข้าออกยาว รู้ลมหายใจเข้าออกสั้น รู้กองลมทั้งปวง ระวังกายสังขาร” ต่อเนื่องไปจนครบ ๑๖ ขั้น คือเวทนานุปัสสนา จตุกะ จิตตานุปัสสนา จตุกะ และธรรมานุปัสสนา จตุกะ ในที่สุด จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการเจริญทั้งสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อปฏิบัติ ๔ ประการในการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือเรียกว่า “อานาปานสติ” ของพระพุทธศาสนา ดังอภิปรายมาแล้วนี้ ยังเป็นที่ยอมรับโดยทั่วโลกในเชิงสหวิทยาการระหว่างการแพทย์ทางหลักกับการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ดังจะเห็นได้จาก “การเคลื่อนไหวบำบัด” (Movement Therapy) ทั้งวิธีบำบัดแบบ โยคะ (Yoga) ชีกง (Qi Gong-QG) และ ไทชิ (T'ai chi) หรือไทเก็ก (Taikek) ต่างมีปรัชญาในการบำบัดที่รวมการบริหารแบบยืดเส้น (stretching exercise) การฝึกหายใจ และการฝึกสมาธิ ร่วมกัน สังเกตว่าปรัชญาเหล่านี้ต่างให้ความสำคัญกับการฝึกลมหายใจ ซึ่งเป็นการควบคุมและพัฒนาพลังชีวิตที่เรียกว่า “ชี” หรือพลัง “ลมปราณ” ระหว่างภายในกับภายนอกให้เกิดความสมดุล เช่นเดียวกับวิธีบำบัดแบบ “แม็คโครไบโอติกส์” (Macrobiotics) ที่วางแบบแผนการหายใจ (breathing patterns) ไว้เป็นหนึ่งในหลักการสำคัญด้วย

ยิ่งไปกว่านั้น วิธีบำบัดแบบ “พลังลมปราณ” (Pranic Healing) ในปรัชญาอายุรเวท (ayurvedic philosophy) เชื่อว่า ปญจปราณ (pancha prana) เป็นสนามพลังแห่งปราณ (Pranic Force Fields) หรือปราณวาय (prana vayus) ควบคุมการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย เป็นต้นกำเนิดของกระแสประสาท (nerve-currents) ในระบบประสาท เป็นพลังงานที่มีหลายรูปแบบเช่น ไฟฟ้า (electrical) แม่เหล็ก (magnetic) แม่เหล็กไฟฟ้า (electromagnetic) พลังงานเชิงแสง หรือ โฟโตนิกส์ (photonics) เลนส์ตา (ocular) พลังงานความร้อน (thermal) และพลังงานแห่งจิตใจ (mental energies) พลังแห่งปราณจะเคลื่อนที่ในบริเวณทรวงอก (thoracic region) ดูดซึมพลังงานชีวิตในชั้นบรรยากาศไว้ ควบคุมการหายใจ ถึงกระนั้น ในปรัชญาจีนซึ่งถึงประเภททั้ง ๓ ของปราณ คือ ปฐพีปราณ อากาศปราณ และรุกขปราณ ที่มาจากแหล่งต่างกันคือ แสงอาทิตย์ อากาศ และดิน ตามลำดับ นอกจากนั้นแล้ว การฝึกหายใจตามแนวระบบการแพทย์ทางเลือกทั้งหลายต่าง ไม่ขัดแย้งกัน เช่น ปราณยามะของ “อายุรเวท” (Ayurveda) ชีกง และไทชิ (ไทเก็ก) ของ “การแพทย์แผนจีน” (Traditional Chinese Medicine-TCM) การบริหารลมหายใจตามแนวยันตระโยคะ (yantra

yoga) ของ“การแพทย์แผนทิเบต” (Traditional Tibetan Medicine) และการฝึกควบคุมลมหายใจ ของ การแพทย์แผนไทย (Traditional Thai Medicine) ซึ่งล้วนเป็นไปเพื่อความสมดุล

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจเชิงพุทธบูรณาการ มีข้อปฏิบัติ ๔ ประการคือ นั่ง ตั้งสติ หายใจให้ลึกและช้า และจดจ่อต่อเนื่อง ๑๖ ขั้นตอน ตามลำดับ โดยการใช้ ทฤษฎีและวิธีบำบัดจากการแพทย์ทางหลักและการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ทั้งสิ้น ๑๐ ทฤษฎี และวิธีบำบัดได้แก่ (๑) ทฤษฎีภาวะธำรงดุล (๒) ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ (๓) ลมหายใจบำบัด (๔) การ เคลื่อนไหวบำบัด (๕) แม็คโครไบโอติกส์ (๖) พลังลมปราณ (๗) อายุรเวท (๘) การแพทย์แผนจีน (๙) การแพทย์แผนทิเบต (๑๐) การแพทย์แผนไทย ตามลำดับ

๔.๔.๒ วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์มหาภูตรูปเชิงพุทธบูรณาการ

การจัดดุลยสัมพันธ์มหาภูตรูปเกี่ยวข้องกับร่างกายมนุษย์โดยตรงในฐานะที่มหาภูตรูปคือ ธาตุทั้ง ๔ ลักษณะที่บูรณาการอยู่ในสัดส่วนเฉพาะตัว ดังนั้น มหาภูตรูปจึงเป็นส่วนประกอบของ ร่างกายทั้งหมดของมนุษย์ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบนและตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มหาภูตรูป หรือธาตุ ๔ นี้เมื่อมีวิญญาณธาตุเข้ามาประกอบรวมด้วยจึงจะถือเป็นระบบชีวิตกล่าวคือมีทั้งร่างกาย และจิตใจ อย่างไรก็ตาม ตามที่ทฤษฎีทั้ง ๒ คือ “ทฤษฎีภาวะธำรงดุล” และ “ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์” กล่าวถึงความสมดุลประเภทหนึ่งว่า “ภาวะสมดุลทางเคมี (chemical equilibrium) หรือเอนโทรปี สูงสุด (maximized entropy) จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อสิ่งมีชีวิตนั้นตายแล้ว” กล่าวคือเป็นเอนโทรปีที่เกิด กับวัตถุเท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า “ภาวะสมดุลทางเคมีหรือเอนโทรปีสูงสุดคือความสมดุลของ มหาภูตรูปที่ปราศจากวิญญาณ” นั่นเอง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลเสียชีวิตแล้วธาตุทั้ง ๔ จะกระจาย ไปคนละทิศคนละทางกลายเป็นซากศพที่ปราศจากวิญญาณ ในกรณีนี้มหาภูตรูปมิได้สูญ หายไปไหนหากแต่แตกกระจายตัวออกไปจากวิญญาณเท่านั้น โดยเอนโทรปีจะเกิดขึ้นกับมหาภูตรูปที่ ไร้วิญญาณในกรณีเช่นนี้ อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีทั้ง ๒ นี้ก็เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับการจัดความสัมพันธ์ เชิงสมดุลให้แก่มหาภูตรูปในทุกมิติ ดังวิธีการปฏิบัติด้วยการบริหารด้วยปัจจัย ๔ ดังต่อไปนี้

บริหารด้วยปัจจัย ๔

การบริหารร่างกายตามแนวพระพุทธศาสนา มิใช่เป็นการออกกำลังกายเพื่อความ แข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายตามที่เข้าใจผิดกัน หากแต่เป็นการรักษาร่างกายนี้โดยใช้หลักความพอดี ในการเสพปัจจัย ๔ ประเภทคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ตามลำดับ หรือ เรียกว่าใช้หลักแห่งความสันโดษ กล่าวคือ รู้จักใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างนั้นด้วยความยินดีตามที่ได้ (ยถา ลภ) ตามกำลัง (ยถาพละ) และตามสมควร (ยถาสารูป) ความสันโดษในปัจจัย ๔ เป็นความชาญ ฉลาดในการเลือกใช้ปัจจัย ๔ อย่างไม่มีโทษ และเป็นการสร้างสมดุลให้แก่มหาภูตรูป และก่อให้เกิด สุขภาวะร่างกายที่ดี หากกล่าวอีกนัยหนึ่ง เป็นการการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันอย่างสอดคล้องกับ ธรรมชาติที่สอดคล้องกับวิธีบำบัดแบบ “แม็คโครไบโอติกส์” (Macrobiotics) ตามหลักปฏิบัติทั่วไปที่ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักแม็คโครไบโอติกส์ (อาหาร) การสวมใส่เสื้อผ้าที่ทำจากฝ้าย (cotton) และหลีกเลี่ยงเครื่องประดับโลหะ (เครื่องนุ่งห่ม) การปลูกต้นไม้ภายในบริเวณบ้าน เปิด หน้าต่าง เพื่อคุณภาพและการถ่ายเทอากาศที่ดี และการใช้เวลาอยู่กลางแจ้งโดยธรรมชาติ (ที่อยู่ อาศัย) การใช้เครื่องสำอางค์และผลิตภัณฑ์ในครัวเรือนที่ผลิตจากธรรมชาติ ไร้สารพิษ (ยารักษาโรค)

โดยเฉพาะเรื่องยารักษาโรค ที่วิธีบำบัดแบบ “โฮมีโอพาธี” (Homeopathy) มุ่งเน้นให้ความสำคัญ โดยกล่าวถึงทฤษฎี ๒ เรื่อง คือ (๑) ทฤษฎีความเหมือน (the principle of similar) ที่ใช้สารที่ก่อให้เกิดโรคนั้นๆ ในคนปกติมารักษาโรคนั้นเองที่คนป่วย เพื่อฟื้นฟูร่างกายกลับคืนสู่ภาวะธำรงดุล (๒) ทฤษฎีการใช้ยาที่น้อยที่สุด (the principle of dilutions) ที่ใช้ยาโฮมีโอพาธีซึ่งไม่มีสารเคมีปะปน ดังนั้นจึงเป็นการจัดสมดุลให้กับมหาภูตรูปด้วยการรู้จักใช้สอยปัจจัย ๔ ตามหลักสันโดษนั่นเอง

ถึงแม้ว่า ระบบการแพทย์ทางเลือก คือ “อายุรเวท” “การแพทย์แผนจีน” “การแพทย์แผนธิเบต” และ การแพทย์แผนไทย จะมีได้มีการกล่าวถึงการบริหารร่างกายด้วยปัจจัย ๔ โดยตรง แต่ก็มีหลักการโดยรวมที่กล่าวถึงวิธีบำบัดที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิต และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ จึงเป็นการจัดดุลยสัมพันธ์มหาภูตรูปเช่นเดียวกัน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดดุลยสัมพันธ์มหาภูตรูปเชิงพุทธบูรณาการ เป็นวิธีการปฏิบัติ ด้วยการบริหารร่างกายด้วยปัจจัย ๔ โดยการใช้ทฤษฎีและวิธีบำบัดจากการแพทย์ทางเลือก รวมถึง การแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ทั้งสิ้น ๘ ทฤษฎีและวิธีบำบัดได้แก่ (๑) ทฤษฎีภาวะธำรงดุล (๒) ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ (๓) แม็คโครไบโอติกส์ (๔) โฮมีโอพาธี (๕) อายุรเวท (๖) การแพทย์แผนจีน (๗) การแพทย์แผนธิเบต (๘) การแพทย์แผนไทย ตามลำดับ

๔.๔.๓ วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อาหารเชิงพุทธบูรณาการ

สิ่งมีชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร กล่าวคือจะมีการแลกเปลี่ยนเชิงฟิสิกส์-เคมีกับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ไหลเวียนอยู่ตลอดเวลา เช่น การถ่ายเทพลังงานความร้อน (to heat) การแลกเปลี่ยนเคมีกับอาหารที่บริโภคเข้าไป (food intake) และขับถ่ายของเสียออกสู่ภายนอก ซึ่งเป็นกระบวนการจัดสมดุลสัมพันธ์ (equilibrium) ของร่างกายตาม “ทฤษฎีภาวะธำรงดุล” และ “ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์” หลักการของ ๒ ทฤษฎีนี้จึงเกี่ยวข้องกับการจัดความสัมพันธ์เชิงสมดุลให้แก่อาหารและนำไปสู่วิธีการปฏิบัติ ๔ วิธีการได้แก่ ๑) รู้ประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) ๒) บริโภคแนวพระสารีบุตร ๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ปริณตโภช) ๔) พิจารณาความเป็นปฏิกูล (อาหาเรปฏิกูลสัญญา)

๑. รู้ประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา)

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) เป็นการควบคุมปริมาณอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกายคือไม่บริโภคมากเกินไปจนเกิดความอึดอัดและไม่น้อยเกินไปจนเกิดความหิวโหย ด้วยวิธีพิจารณาโดยแยกกายในการบริโภค ๘ ประการ คือ (๑) ไม่ใช่เพื่อเล่น (๒) ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา (๓) ไม่ใช่เพื่อประดับ (๔) ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง (๕) เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ (๖) เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป (๗) เพื่อบำบัดความหิว (๘) เพื่อบำบัดเคราะห์พหุภพสมเด็จพะผู้มีพระภาคบัญญัติพระวินัยให้พุทธสาวกของพระองค์ฉันอาหารมื้อเดียว^{๖๔} โดยใช้ช่วงเวลาเป็นเกณฑ์ตัดสินซึ่งเป็นต้นแบบที่ดีในการส่งเสริมให้มนุษย์ได้ใช้ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองถึงสภาพความสำคัญของอาหารอย่างตรงตามความเป็นจริงในเชิงปริมาณ เหมาะสำหรับผู้มุ่งกระทำความเพียร

^{๖๔} การบริโภคมื้อเดียว ใช้เวลาเป็นเกณฑ์ตัดสิน คือบริโภคในเวลาเช้า ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงวัน แม้บริโภคอาหาร ๑๐ ครั้งในช่วงเวลานี้ก็ถือว่าบริโภคอาหารมื้อเดียว

ซึ่งไม่ขัดแย้งกับหลักปฏิบัติทั่วไปของวิธีบำบัดแบบ “แม็คโครไบโอติกส์” ที่แนะนำให้บริโภค ๒ หรือ ๓ มื้อในหนึ่งวัน นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับคำแนะนำเรื่องการบริโภคอย่างพอประมาณของวิธีบำบัดแบบ “อาหารสมดุลกรด-เบส” (pH Balance) ด้วยเช่นกัน

ยิ่งไปกว่านั้น ระบบการแพทย์ทางเลือกต่างให้ความสำคัญกับการบริโภคพอประมาณทั้งสิ้น เช่นอาหารบำบัดแนว “อายุรเวท” การควบคุมอาหาร (dietary regulation) ตามแนว “การแพทย์แผนจีน” หลักการบริโภคอาหารอย่างรู้ประมาณของ “การแพทย์แผนทิเบต” คือให้บริโภคอาหารในตอนเช้าในปริมาณที่พอดีกับการย่อยให้หมดไปภายในช่วงเที่ยง และบริโภคอาหารในตอนเย็นให้พอดีกับการย่อยให้หมดก่อนรุ่งเช้า เพื่อเอื้อต่อธาตุไฟย่อยอาหารและสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย และ “การแพทย์แผนไทย” กับหลักการสำคัญเรื่องการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือนอย่างพอดีเพื่อปรับธาตุทั้ง ๔ ให้สมดุลซึ่งถือว่าการจัดดุลย์สัมพันธ์มหาธาตุรูปโดยตรง

๒. บริโภคแนวพระสารีบุตร

เป็นวิธีการใช้ปัญญาในการพิจารณาให้รู้ทันกิเลสของตัวเอง ด้วยการบังคับไม่ให้บริโภคจนอึด โดยให้หยุดรับประทานทันทีเมื่อรู้ตัวว่ากำลังจะอึดในอีก ๔-๕ คำข้าว แล้วให้ดื่มน้ำแทน ซึ่งตรงตาม “ทฤษฎีภาวะอึดจริง” ที่อธิบายว่าระบบประสาท (สมอง) จะรับรู้ถึงความอึดจากการส่งสัญญาณจากกระเพาะอาหารได้ช้ากว่าความเป็นจริง ดังนั้นจึง “ควรหยุดบริโภคทันทีเมื่อรู้สึกว่าเกือบจะอึด ไม่ควรบริโภคต่อไปจนเกิดความรู้สึกอึด” ซึ่งนับเป็นกุศโลบายที่ชาญฉลาดของพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรอัครสาวกผู้เลิศไปด้วยปัญญา เมื่อสรุปแล้วมี ๒ ขั้นตอน คือ (๑) หยุดรับประทานทันทีก่อนอึด ๔-๕ คำ (๒) ดื่มน้ำแทน ซึ่งสอดคล้องกับวิธีบำบัดแบบ “อาหารสมดุลกรด-เบส” ที่แนะนำให้บริโภคเพียงแค่ ๓ ใน ๔ ส่วนต่อมื้ออาหาร

๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ปริณตโภชนา)

เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะก่อให้เกิดความสมดุลต่อระบบย่อยอาหาร และต่อระบบไฟฟ้าสำหรับย่อยอาหาร (ปาจกเตโช) สิ่งที่ย่อยง่ายในที่นี้จำแนกออกเป็น ๒ ประเภทคือ ๑) สิ่งที่ย่อยง่ายคืออาหาร ๒) สิ่งที่ย่อยง่ายคือยารักษาโรค ดังต่อไปนี้

ก. สิ่งที่ย่อยง่ายคืออาหาร

พิจารณาเลือกบริโภคเฉพาะอาหารที่ย่อยง่าย ถือเป็นโภชนาหารที่สบาย (โภชนะสปปายะ) เช่นข้าวสวย หรือข้าวต้ม และหลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก เช่น โภชนาหารชนิดที่มีไขมันมาก น้ำอ้อยบ สุกรมัททวะ ฯลฯ วิธีบำบัดแบบ “แม็คโครไบโอติกส์” ชี้ให้เห็นถึงตัวอาหารแม็คโครไบโอติกส์ที่ประกอบไปด้วยข้าวกล้อง (brown rice) ธัญพืชที่ผ่านกระบวนการขัดสีน้อย (wholegrain) รวมถึงพืชผักต่างชนิด ซึ่งมีลักษณะไขมันต่ำ ไฟเบอร์สูง และเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (high-complex carbohydrate) กล่าวคือเป็น “อาหารออร์แกนิกที่สดและอยู่ในกาละเทศะที่เหมาะสมและย่อยสลายง่าย” หลักปฏิบัติทั่วไปของแม็คโครไบโอติกส์ยังแนะนำให้เคี้ยวอาหารเต็มคำประมาณ ๕๐ ครั้ง และควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหาร ๓ ชั่วโมงก่อนเข้านอน ทั้งนี้เพื่อช่วยในการย่อยและการดูดซึมสารอาหาร นอกจากนั้น อาหารที่ย่อยง่ายในมุมมองของวิธีบำบัดแบบ “อาหารสมดุลกรด-เบส” จะต้องมีฤทธิ์เป็นกรด-ด่าง (acid and alkaline foods) ในอัตราส่วนที่เหมาะสม คือเป็นกรด ๒๐ เปอร์เซ็นต์ (%) และ ด่าง ๘๐ เปอร์เซ็นต์ (%) ของปริมาณอาหารที่บริโภค ทั้งนี้เพื่อรักษาสมดุลกรด-ด่าง (pH Balance) ภายในร่างกายซึ่งสัมพันธ์กับไฟฟ้าย่อยอาหาร และเพื่อหลีกเลี่ยง “กรด

เกิน” หรือ เอซิดอซิส (acidosis) คือภาวะที่ร่างกายมีความเป็นกรดมากเกินไป (overacidification) และ “ด่างเกิน” หรือ แอลคาโลซิส (alkalosis) คือภาวะที่ร่างกายมีความเป็นด่างมากเกินไปซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บป่วยต่างๆ ประการ

น่าสังเกตว่าระบบการแพทย์ทางเลือกเช่น “อายุรเวท” ก็สนับสนุนแนวคิดเรื่องการบริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายโดยอธิบายว่าอาหารจะถูกพลังงานละเอียดคือ “อัคนี” (agni) ทำหน้าที่เปลี่ยนโมเลกุลไปสู่สารตั้งต้น (substrates) ของเซลล์ หากพลังงานอัคนีขาดความสมดุลจะส่งผลต่อการย่อยอาหาร การดูดซึม และการเผาผลาญสารอาหารภายในร่างกาย โดยนัยนี้ อัคนี และปาจกเตโช เป็นสิ่งเดียวกันคือ “ไฟธาตุสำหรับย่อยอาหาร” เช่นเดียวกับ “การแพทย์แผนจีน” ที่เน้นเรื่องไฟธาตุ หยินหยางโดยให้บริโภคอาหารพลังร้อนเย็นตาม ๕ ระดับอุณหภูมิ (energetic thermal nature) คือ ร้อน อุณหภูมิ กลาง เย็น และเย็นสุด อย่างสอดคล้องกับ “การแพทย์แผนทิเบต” และ “การแพทย์แผนไทย”

ข. สิ่งที่ย่อยง่ายคือยารักษาโรค

นอกจากอาหารที่ย่อยง่ายแล้ว ยังควรพิจารณาเลือกบริโภคยารักษาโรคที่เหมาะสมกับโรค คือเภสัชที่สบาย (เภสัชสัปปายะ) ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเมื่อเจ็บไข้เพราะเกี่ยวข้องกับการควบคุมสมดุลไฟธาตุภายในร่างกายโดยเฉพาะไฟธาตุที่ใช้ในการย่อยอาหาร ตัวอย่างเภสัชที่ได้รับพุทธานุญาต เช่น ยาคือน้ำมูตรเน่า ยามหาวิภู และเภสัช ๕ ชนิด มีเนยใส และเนยข้น เป็นต้น เภสัชเหล่านี้ช่วยรักษาธาตุกำเริบให้หายไป ในปัจจุบัน แม้ว่าแนวคิดเรื่องน้ำมูตรเน่า^{๖๕} (putimuttatthesajjam) จะเกือบหายไปจากคณะสงฆ์ก็ตาม ถึงกระนั้นก็ยังพบได้ในอายุรเวท (Ayurveda)^{๖๖} และในวิธีบำบัดแบบ “ปัสสาวะบำบัด” (Urine Therapy) โดยอธิบายปัสสาวะ (urine) ว่าเป็น “กระบวนการอัลตราฟิลเทชันของพลาสมา” (plasma ultrafiltrate) เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากกระบวนการกรองโลหิต (blood filtration) ซึ่งมีส่วนประกอบของน้ำ ๙๕ เปอร์เซ็นต์ อีก ๕ เปอร์เซ็นต์ที่เหลือคือ ยูเรีย (urea) วิตามิน (vitamins) แร่ธาตุ (minerals) เอนไซม์ (enzymes) ฮอรโมน (hormones) โปรตีน (proteins) และแอนติบอดี (antibodies) นอกจากนั้น ปัสสาวะยังเป็นสารต้านแบคทีเรีย (antibacterial) สารต้านเชื้อรา (antifungal) และสารต้านไวรัส (antiviral agent) ที่ถูกสร้างขึ้นเมื่อร่างกายควบคุมอัตราส่วนความสมดุลระหว่างโซเดียมคลอไรด์ (sodium chloride) กับน้ำ (water) และมีคุณสมบัติลดการติดเชื้อและความสามารถในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ แต่จะอย่างไรก็ตาม ปัสสาวะบำบัดก็อาจมีผลข้างเคียง (side effects) เกิดขึ้นได้ เช่นปวดศีรษะ ท้องเสีย (diarrhea) และผื่นคัน (rashes) ดังนั้น จึงควรได้รับการบำบัดและคำแนะนำจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

^{๖๕} “บรรพชาอาศัยยาคือน้ำมูตรเน่า (พุทฺธมุตตเสสซ นิสสาย ปพพชชา) คือการดื่มน้ำปัสสาวะของตัวเองเพื่อเป็นยา” - ตูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๗๓/๗๕, ๑๒๘/๑๙๗., วิ.ม. (ไทย) ๔/๗๓/๑๐๒, ๑๒๘/๑๓๙.

^{๖๖} Anita Rane-Kothare, “Understanding of Dhamma Through a Disciplined Mode of Life: “The Cattaro Nissaya”, *Dharma and Abhidharma*, Vol. 1., eds. by Kalpakam Sankarnarayan, Kanchana Mahadevan, Ravindra Panth et al., 2 vols., (New Delhi: Somaiya Publications Pvt. Ltd., 2007): 87.

๔. พิจารณาความเป็นปฏิกูล (อาหारेปฏิกูลสัญญา)

การพิจารณาความเป็นปฏิกูล (อาหारेปฏิกูลสัญญา) หมายถึง ความหมายรู้ความปฏิกูลในอาหาร พิจารณาเห็นความน่าเกลียด สกปรกของอาหารโดยอาการ ๑๐ คือ (๑) โดยการไป (๒) โดยการแสวงหา (๓) โดยการบริโภค (๔) โดยที่อยู่ (๕) โดยหมักหมม (๖) โดยยังไม่ย่อย (๗) โดยย่อยแล้ว (๘) โดยผล (๙) โดยหลังไหลออก (๑๐) โดยเปื้อน ตามแนวของพระพุทธโฆสาจารย์ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งสอดคล้องกับ ๒ ทฤษฎีจากการแพทย์ทางหลักที่กล่าวถึงปฏิสัมพันธ์ของระบบชีวิต

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดดุลยสัมพันธ์อาหารเชิงพุทธบูรณาการ มีวิธีการปฏิบัติ ๔ วิธีการ คือ รู้ประมาณในการบริโภค (โภชนะมัตตัญญูตา) บริโภคแนวพระสารีบุตร บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ปริณตโภช) และ พิจารณาความเป็นปฏิกูล (อาหारेปฏิกูลสัญญา) ตามลำดับ โดยการใช้ทฤษฎีและวิธีบำบัดจากการแพทย์ทางหลัก รวมถึงการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ทั้งสิ้น ๙ ทฤษฎีและวิธีบำบัดได้แก่ (๑) ทฤษฎีภาวะธำรงดุล (๒) ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ (๓) แม็คโครไบโอติกส์ (๔) อาหารสมดุลกรด-เบส (๕) ปัสสาวะบำบัด (๖) อายุรเวท (๗) การแพทย์แผนจีน (๘) การแพทย์แผนทิเบต (๙) การแพทย์แผนไทย ตามลำดับ

๔.๔.๔ วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุ ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า ไฟธาตุทั้งภายนอกและภายในจะต้องมีสัมพันธ์ภาพเชิงสมดุลซึ่งกันและกัน กล่าวคือไฟธาตุภายนอก (มีความร้อนแห้งไฟและความร้อนแห้งดวงอาทิตย์ เป็นต้น) จะต้องไม่เย็นจัดหรือร้อนจัดเพื่อเกื้อกูลให้ระบบไฟธาตุภายในร่างกายทำหน้าที่ ๔ ประการได้อย่างปกติ คือ (๑) เตโชที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น (อุสมาเตโช) (๒) เตโชที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม (ชิรนต์เตโช) (๓) เตโชที่ทำให้เร่าร้อน (สนตปปนเตโช) (๔) เตโชที่ทำให้อาหารย่อยไปด้วยดี หากว่าตามหลักการของ “ทฤษฎีภาวะธำรงดุล” แล้ว ระบบต่างๆ ภายในร่างกายมี ระบบประสาท (Nervous System) ระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular System) และระบบทางเดินปัสสาวะ (Urinary System) เป็นต้น จะทำหน้าที่รักษาความสม่ำเสมอของไฟธาตุทั้ง ๔ ภายในร่างกายไว้ แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะเปลี่ยนแปลงไปก็ตามเรียกว่าภาวะธำรงดุล การสันดาป (metabolism) ที่เกิดขึ้นก็คือเตโชที่ทำให้เร่าร้อน (สนตปปนเตโช) ที่เป็นกระบวนการซ่อมสร้างชั้นเลิศ (super-repair) ดังที่อิมมานูเอล คานท์ (Immanuel Kant) เรียกว่า “การจัดการตนเอง” (self-organization) ของสิ่งมีชีวิต นอกจากนั้นตามหลัก “ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์” เตโชที่ทำให้เร่าร้อนเป็นตัวทำให้ระบบชีวิตคงอยู่ในภาวะไม่สมดุล (nonequilibrium) และหนีห่างจากภาวะสมดุล (equilibrium) ตลอดเวลา

อุณภูมิเหมาะสม (อุตุสปปายะ)

ดังนั้น หลักการเหล่านี้จึงเกี่ยวข้องโดยตรงกับวิธีการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมเรื่อง “อุณภูมิเหมาะสม” (อุตุสปปายะ) คือฤดู ฤดู หรืออุณภูมิภายนอกที่เหมาะสมก็จะทำให้สบายเนื้อตัว รวมถึงการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม (ปฏิรูปเทศ) ด้วย ประเทศที่สบาย ฤดูอากาศก็ย่อมสบายด้วย สอดรับกับวิธีบำบัดแบบ “แม็คโครไบโอติกส์” ที่ยึดถือทฤษฎีความสมดุลหยิน-หยางของจินโบราณ โดยใช้วิธีแช่น้ำหรืออาบน้ำชั่วคราวได้ตามต้องการด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำเย็น เพื่อปรับไฟธาตุให้สมดุล ถึงกระนั้นก็ตามการใช้ไฟธาตุเพื่อเป็นวัตถุสำหรับเพ่งให้เกิดสมาธิ (เตโชกสิณ) ก็ถือเป็นวิธีหนึ่งของการเจริญ

กัมมัญฐาน ยิ่งไปกว่านั้น ระบบการแพทย์ทางเลือก “อายุรเวท” ถือว่าธาตุไฟเป็นหนึ่งในปัญจมหาธาตุ “การแพทย์แผนจีน” กล่าวถึงธาตุไฟในปฏิจาต (อุ้งสิง) และทวิภาคทฤษฎีหยิน-หยาง ซึ่งกล่าวถึงภาวะ ๖ ขั้นของโรคเย็น (the six stages of cold-induced diseases) และระดับทั้ง ๔ ของโรคร้อน (the four levels of warm diseases) รวมถึงตัวเผาผลาญทั้ง ๓ (the three burners or heaters) “การแพทย์แผนธิเบต” กล่าวถึงในแง่ของไตรธาตุ และ “การแพทย์แผนไทย” ก็ให้ความสำคัญกับแนวคิดเรื่องร้อน-เย็นเช่นกัน นอกจากนี้ ดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุจะเกิดขึ้นได้ย่อมจะต้องอาศัยอาหารที่มีธาตุไฟสูงเป็นปัจจัยในการพิจารณาด้วย เนื่องจากอาหารลักษณะดังกล่าวจะไปเพิ่มอุณหภูมิความร้อนภายในร่างกายให้สูงขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น อาหารที่ย่อยยากก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยเนื่องจากระบบทางเดินอาหารจะต้องใช้ธาตุไฟในการย่อยสลายอาหารดังกล่าวนี้มากกว่าปกติ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุเชิงพุทธบูรณาการ มีวิธีการปฏิบัติตามหลักอุณหภูมิมะสม (อุตุสปปายะ) โดยใช้ทฤษฎีและวิธีบำบัดจากการแพทย์ทางเลือก รวมถึงจากการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ทั้งสิ้น ๗ ทฤษฎีและวิธีบำบัดได้แก่ (๑) ทฤษฎีภาวะธำรงดุล (๒) ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ (๓) แม็คโครไบโอติกส์ (๔) อายุรเวท (๕) การแพทย์แผนจีน (๖) การแพทย์แผนธิเบต (๗) การแพทย์แผนไทย ตามลำดับ

๔.๔.๕ วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อริยาบถเชิงพุทธบูรณาการ

การจัดดุลยสัมพันธ์อริยาบถเป็นวิธีการที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการเคลื่อนไหวอริยาบถของร่างกายมนุษย์ ทั้งอริยาบถใหญ่คือ เดิน ยืน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย มีคู้เข้าและเหยียดออก เป็นต้น ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ ๒ วิธีการ ได้แก่ ๑) บริหารอริยาบถ ๒) พิจารณาอริยาบถ ดังต่อไปนี้

๑. บริหารอริยาบถ

วิธีการบริหารอริยาบถ มิได้มีสาระสำคัญที่การออกกำลังกายที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้มาซึ่งกำลัง พลังงาน รวมถึงรูปร่าง สรีระที่บึกบึน แข็งแรง ฯลฯ หากแต่ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า “การผลัดเปลี่ยนอริยาบถอย่างสม่ำเสมอได้ส่วนกันจะทำให้เกิดความสมดุลของร่างกาย” ดังนั้น จึงมีวิธีการที่เกี่ยวข้องกับการบริหารอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยตามหลัก “อริยาบถที่เป็นที่สบาย” (อริยาบถสปปายะ) กล่าวคือเลือกอริยาบถที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน เพื่อส่งเสริมให้สภาพจิตใจของตนตั้งมั่นอยู่ในอริยาบถนั้นๆ นอกจากนั้น ควรผลัดเปลี่ยนอริยาบถใหญ่ให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอ ให้ได้ส่วนกัน ไม่อยู่ในอริยาบถใดอริยาบถหนึ่งนานเกินไป ควรผ่อนคลายความปวดเมื่อยจากอริยาบถหนึ่งด้วยอริยาบถหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การกำหนดอริยาบถนั้นต้องให้ถูกต้องและเหมาะสมกับสรีระ เช่นในการนั่งสมาธิเพื่อเจริญจิตภาวนา มี ๓ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) นั่งคู้บัลลังก์ (นิสิตติ ปลงกัม อาภุชิตวา) (๒) ตั้งกายตรง (อุชฺ กาย ปณิธาย) (๓) ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (ปริมุขํ สติ อูปฏฐเปตวา) เป็นการนั่งที่ถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์ถือว่าเป็นการจัดกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนจดที่สุดต่อที่สุดตามธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับ อาสนะโยคะ (asana yoga) ที่กล่าวว่าหลังจะต้องตั้งตรง ศีรษะตั้งขึ้น เพื่อให้กระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลังเคลื่อนไหวตามจังหวะการหายใจเข้าออกได้อย่างสมบูรณ์ เช่นเดียวกับท่าทางทั้ง ๘๔ ท่า ที่สำคัญคือท่าในการนอนหลับที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “นอนดูจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า” เป็นเวลา ๔ ถึง ๖ ชั่วโมงโดยประมาณ ซึ่งเพียงพอต่อสุขภาพของโยคีผู้ประกอบความเพียรเครื่องต้น ช่วงเวลาตามแนวพระพุทธศาสนาดังกล่าวนี้อาจจะไม่ตรงกับ

การแพทย์ทางเลือกที่ระบุว่าในผู้ใหญ่ (อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป) ควรนอนหลับเฉลี่ยประมาณ ๗-๙ ชั่วโมงก็ตาม แต่ผู้วิจัยมีความเห็นว่าสำหรับผู้ใหญ่นั้น “การนอนหลับสนิทนานถึง ๔ ชั่วโมงอย่างมีคุณภาพย่อมเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่ก็ไม่ควรนอนหลับมากเกินไปกว่า ๙ ชั่วโมง” โดยควรคำนึงถึงคุณภาพจิตที่เป็นสมาธิของปัจเจกบุคคลเป็นปัจจัยประกอบการพิจารณาตามความเหมาะสม

นอกจากนั้น การเคลื่อนไหวพลัดเปลี่ยนอิริยาบถยังควรเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สมบูรณ์เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอิริยาบถ คือมีอิริยาบถทั้งดงาม เช่นกิริยาก้าวไป ถอยกลับ และนั่งด้วยกายตรง ไหมโยกโคลง ศีรษะตั้งตรง ไม่เอียงไปเอียงมา ไม่นั่งคองพับ ทำแขนให้หนึ่ง ส่วนการแลดู เหลียวดู คู้เข้า เขยียดออก ฯลฯ ก็เป็นไปในลักษณะเดียวกันนี้ การปฏิบัติเช่นนี้สอดคล้องกับวิธีบำบัดแบบ “การเคลื่อนไหวบำบัด” (Movement Therapy) ทั้งโยคะ (Yoga) ชีกง (Qi Gong) และไทชิ (T'ai Chi) ต่างก็มีรูปแบบของการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวอิริยาบถอย่างซ้ำๆ ซึ่งช่วยทำให้กล้ามเนื้อ แข็งแรง กระดูกยืดหยุ่น และทรงความสมดุลของสรีระอย่างมั่นคง นอกจากนี้ยังเป็นการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ (ANS) เพิ่มระดับของเมลาโทนิน (melatonin) เพิ่มการผลิตภูมิคุ้มกันจากเซลล์ (cell-mediated immunity) และเพิ่มการผลิตแอนติบอดี (antibody) ด้วยเหตุนี้วิธีบำบัดแบบ “แม่โครไบโอติกส์” จึงแนะนำให้ปฏิบัติด้วยการเต้นแอโรบิค หรือโยคะ (Yoga) เต้นรำ ศิลปะการป้องกันตัวอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวพลัดเปลี่ยนอิริยาบถอย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตามที่ได้กล่าวแล้วแต่ต้นว่าวิธีการบริหารอิริยาบถเพื่อความสมดุลมีสาระสำคัญอยู่ที่การพลัดเปลี่ยนอิริยาบถอย่างสม่ำเสมอได้ส่วนกันซึ่งจะช่วยให้กระดูกสันหลังและข้อต่อ ตั้งตรงตามและต่อเชื่อมกันอย่างถูกต้อง สามารถเคลื่อนที่ได้อย่างยืดหยุ่น ไม่เกิดภาวะกระดูกขบ (subluxation) ชัดขวางกระแสประสาทตามหลักการที่วิธีบำบัดแบบ “การจัดกระดูกสันหลัง” (Chiropractic) ได้วางเอาไว้ นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันปัญหาเรื่อง โรคหมอนรองกระดูกสันหลัง เคลื่อนทับเส้นประสาทอันเกิดจากการนั่ง ยืน และอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานานในกิจวัตรประจำวันดังที่วิธีบำบัดแบบ “การจัดท่าบำบัด” (Posture Therapy) ระบุไว้ด้วย ยิ่งไปกว่านั้น มีประเด็นที่น่าสนใจคือ การพลัดเปลี่ยนอิริยาบถอย่างสม่ำเสมอได้ส่วนกันถือเป็นการกระตุ้นจุดจุดต่างๆ (pressure points) บนฝ่าเท้าโดยธรรมชาติ โดยจุดเหล่านี้จะเชื่อมต่อโดยตรงผ่านระบบประสาทและมีผลกระทบตออวัยวะ และต่อมต่างๆ ภายในร่างกายตามหลักวิธีบำบัดแบบ “การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า” (Reflexology) นั่นเอง นอกจากนี้ ระบบการแพทย์ทางเลือกต่างให้ความสำคัญกับการจัดดุลยสัมพันธ์อิริยาบถนี้เช่นกัน ดังจะเห็นได้จากโยคะบำบัดและนวดบำบัดของ “อายุรเวท” วิธีการนวดบำบัด และการออกกำลังกายบำบัด (therapeutic exercise) เพื่อความไหลเวียนพลวัตของพลังงานชีของ “การแพทย์แผนจีน” วิธีบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวอิริยาบถของ “การแพทย์แผนทิเบต” ตลอดจนวิธีบำบัดด้วยการใช้สมุนไพรนวดไทย และการดูแลรักษากระดูกแบบดั้งเดิมของ “การแพทย์แผนไทย” อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การพลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ๔ อย่างสม่ำเสมอและได้ส่วนกันของพระพุทธศาสนาทำให้เกิดความสมดุลต่อสุขภาพร่างกายอยู่แล้ว ดังนั้น การออกกำลังกายบำบัดดังกล่าวจึงไม่จำเป็นและไม่เหมาะสมต่อสมณสาธูปด้วยประการทั้งปวง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดดุลยสัมพันธ์อิริยาบถเชิงพุทธบูรณาการ มีวิธีการปฏิบัติด้วยการบริหารอิริยาบถโดยใช้ทฤษฎีและวิธีบำบัดจากการแพทย์ทางเลือก รวมถึงจากการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ทั้งสิ้น ๙ วิธีบำบัด ได้แก่ (๑) การเคลื่อนไหวบำบัด (๒) แม่โครไบโอติกส์ (๓) การจัด

กระดูกสันหลัง (๔) การจัดทำบำบัด (๕) การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (๖) อายุรเวท (๗) การแพทย์แผนจีน (๘) การแพทย์แผนทิเบต (๙) การแพทย์แผนไทย ตามลำดับ

๔.๔.๖ วิธีการจัดดุลยภาพสัมพันธวิญญานธาตุเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีการจัดดุลยภาพสัมพันธวิญญานธาตุ เป็นวิธีการที่มุ่งเน้นไปที่การปรับสภาพวิญญานธาตุตามหลักกฎแห่งกรรม (กรรมนิยาม) คือการปรับสภาพจิตใจซึ่งมนุษย์สามารถควบคุมได้ถึง ๙๐ เปอร์เซ็นต์ (%) ^{๖๗} เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ละเอียดขึ้นด้วยการเจริญภาวนาตามหลักไตรสิกขาทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจะสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวันโดยการใช้สติเป็นตัวกำกับกิจกรรมทั้งหมดของร่างกาย (สมถภาวนา) รวมไปถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายเพื่อให้รู้ตามเป็นจริงตามแนว “สติปัฏฐาน” ทั้ง ๔ หน้าที่คือ กาย เวทนา จิต และธรรมตามลำดับ (วิปัสสนาภาวนา) สลับกับสมถภาวนาไปมาตลอดเวลาสุดแล้วแต่ว่าจะเลือกใช้ภาวนารูปแบบใด ซึ่งวิธีการเหล่านี้มีเนื้อหาที่ครอบคลุมทุกวิธีบำบัดทั้ง ๑๘ วิธีของกลุ่มแพทย์ทางเสริมและทางเลือกทั้ง ๕ กลุ่มต่อไปนี้

๑. การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย (Mind-Body Interventions)

วิธีบำบัดในกลุ่มการบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย เน้นเรื่องสัมพันธภาพระหว่างจิตใจกับร่างกาย เป็นการปรับสภาพวิญญานธาตุที่เชื่อมต่อกับร่างกาย และลมหายใจอย่างบรรสานตามฐานคิดของวิธีบำบัดแบบ (๑) **ลมหายใจบำบัด** ซึ่งถือว่าวิธีการหายใจเป็นความสัมพันธ์ลึกซึ้งระหว่างร่างกายกับจิตใจ (psycho-physical ramifications) คืออานาปานสติกำหนดลมหายใจตามแนวกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) นอกจากนั้น วิธีบำบัดแบบ (๒) **การเคลื่อนไหวบำบัด** คือการปรับสภาพวิญญานธาตุด้วยการกำหนดพิจารณาผ่านการเคลื่อนไหวอริยาบถ เช่น การฝึกสมาธิแบบโยคะ การนวดบำบัดตนเอง (self-massage) ด้วยจิตวิญญาน แบบซิงกง รวมถึงการทำสมาธิเคลื่อนไหว (moving meditation) แบบไทชิ หรือไทเก๊ก ฯลฯ มีข้อสังเกตหนึ่งเกี่ยวกับการฝึกเคลื่อนไหวอริยาบถที่ทั้งพระพุทธศาสนาและวิธีบำบัดแบบการเคลื่อนไหวบำบัดถือตรงกันคือ “ความแน่นช้า” ไม่รีบร้อนซึ่งสวนกระแสโลกที่วิ่งไปอย่างเร่งรีบและร้อนรน ข้อนี้เนื่องจากการตั้งสติกำหนดรู้ชัดอริยาบถใหญ่ตามแนวกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดอริยาบถ (อริยาบถบรรพ) รวมถึงการทำความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวอริยาบถทั้งหมดของร่างกายหมวดสัมปชัญญะ (สัมปชัญญะบรรพ) ล้วนเป็นการใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อปรับกระบวนการทำงานของชั้น ๕ ได้แก่รูปคือร่างกาย เวทนาคือความรู้สึก สัญญาคือความจำได้ สังขารคือความปรุงแต่ง และวิญญานคือความรู้แจ้งทางอารมณ์ ให้เกิดการรับรู้ที่ตรงตามสภาวะความเป็นจริงมากที่สุด ณ ปัจจุบันขณะอย่างสงบเย็น (tranquility)

^{๖๗} “กลไกการทำงานของระบบภายในร่างกายมนุษย์ถูกควบคุมอัตโนมัติด้วยยีน (Gene) ประมาณ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ (%) ผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ (ANS) หรือผ่านโปรตีนบางอย่าง (เช่น ดีเอ็นเอ DNA) ตามธรรมชาติ ส่วนนี้จะถูกนำไปใช้ในทางนิติเวชศาสตร์ ส่วนที่เหลืออีก ๙๐ เปอร์เซ็นต์ (%) มาจากการควบคุมของจิตใจ” - สัมภาษณ์ แพทย์หญิง คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์, ผู้ตรวจราชการกระทรวงยุติธรรม สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม, อดีตผู้อำนวยการสถาบันนิติวิทยาศาสตร์, ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๖.

ในทางปฏิบัติตามแนวทางของกลุ่มการเคลื่อนไหวบำบัด ทั้งโยคะ ชีกง และไทชิ สามารถบูรณาการเข้ากับกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดอริยาบถและสัมปชัญญะได้โดยการมีสติรู้ชัดอริยาบถใหญ่ และมีสัมปชัญญะรู้สึกตัวอริยาบถทั้งหมด โดยขณะเคลื่อนไหวนั้นให้กระทำความรู้สึกตัวว่าแท้จริงแล้ว ไม่มีสัตว์หรือคน เป็นเพียงการเคลื่อนไหวอริยาบถของร่างกายโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอย่างเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันเท่านั้น ยิ่งไปกว่านั้น ทุกๆ การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นกับการฝึกโยคะ ชีง และไทชิ ก็สามารถใช้กับคำว่า “หนอ” ได้ซึ่งเป็นคำกำหนดอาการการเคลื่อนไหวเหล่านั้นตามกิริยาอาการที่ปรากฏขึ้นจริงแต่ละขณะ

ดังนั้น การจัดดูลยสัมพันธ์วิญญานธาตุจึงเป็นมาตรการป้องกันและรักษาโรคที่เกิดจากจิตหรืออารมณ์ต่างๆ เช่นโรคประสาท (neurosis) หรือบุคลิกภาพที่ผิดปกติ (personality disorder) ฯลฯ ตามวิธีบำบัดแบบ (๓) จิตบำบัด (Psychotherapy) ได้อย่างแท้จริง เนื่องจากเป็นจิตภาวนาอันมุ่งเน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจโดยตรง

๒. การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ (Biologically Based Therapies)

วิธีบำบัดในกลุ่มการบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ เป็นการใช้สารสกัดจากธรรมชาติเป็นหลักดังปรัชญาของวิธีบำบัดแบบ (๔) แม็คโครไบโอติกส์ ที่เน้นความสมดุลของชีวิตและธรรมชาติทั้งด้านกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ชีววิทยา และนิเวศวิทยา ดังนั้น ในการปรับสภาพจิตใจจึงต้องใช้ “สติ” และ “ปัญญา” ควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับวิธีบำบัดแบบ (๕) อาหารสมดุลกรด-เบส ซึ่งแม้ว่าจะเป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบอวัยวะภายในร่างกายทำงานอย่างราบรื่น ฯลฯ แต่ทว่า สารสำคัญกลับอยู่ที่การรู้จักใช้สติและปัญญาในการทำกับพิจารณาเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมอยู่ตลอดเวลา เพื่อยกระดับจิตใจให้แจ่มใสและมั่นคง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีบำบัดแบบ (๖) ปัสสาวะบำบัด และ (๗) โฮมีโอพาธี ฯลฯ ซึ่งต้องอาศัย “ปัญญา” อย่างขาดมิได้เนื่องจากแต่ละวิธีบำบัดต่างก็มีข้อดีและข้อเสียปะปนกัน เมื่อขาดปัญญาจะก่อให้เกิดโทษต่อชีวิต

๓. การบำบัดโดยใช้หัตถการ (Manipulative and Body-Based Methods)

กลุ่มการบำบัดโดยใช้หัตถการมีลักษณะของการใช้มือในการบำบัด เช่นวิธีบำบัดแบบ (๘) การจัดกระดูกสันหลัง (๙) การจัดท่าบำบัด และ (๑๐) การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า วิธีบำบัดเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายที่ชี้ไปที่ความสมดุลของร่างกายเป็นหลักซึ่งน่าสังเกตเป็นอย่างยิ่งว่าเมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดอริยาบถและหมวดสัมปชัญญะแล้ว ผลสัมฤทธิ์จะเกิดขึ้นกับทั้งร่างกายและจิตใจ ขอนี้ขออธิบายว่าเมื่อการบริหารอริยาบถมีความสม่ำเสมอได้ส่วนกันโดยมีสติกำกับทุกครั้งที่ได้เดิน ยืน นั่ง หรือนอน ตลอดจนการเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการเคลื่อนไหวอริยาบถอย่างถูกต้องตามหลักสรีรวิทยาย่อมเป็นการจัดกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนจดที่สุดต่อที่สุด ทั้งยังเป็นการจัดทำบำบัดที่ถูกต้องโดยธรรมชาติวิธี อนึ่ง เมื่อร่างกายได้รับการบริหารดังกล่าวแล้วย่อมทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ทำงานด้วยความปกติ เช่นระบบกระดูกได้รับการจัดตำแหน่งอย่างเหมาะสมดังกล่าวแล้ว ระบบกล้ามเนื้อกระชับทั่วสรรพางกาย ระบบประสาทรับความรู้สึกชัดเจนควบคุมและสั่งงานส่วนอื่นๆ อย่างเที่ยงตรง ระบบไหลเวียนโลหิตไหลเวียนไปสู่อวัยวะต่างๆ โดยไม่ติดขัด เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป เจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดอริยาบถและหมวดสัมปชัญญะย่อมเป็นเครื่องป้องกันความเจ็บไข้ที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาวะทาง

ร่างกายได้เป็นอย่างดี ถึงกระนั้นก็ตาม หากบุคคลที่ประสบกับปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับสรีระร่างกายก็อาจพิจารณาเลือกใช้การบำบัดโดยใช้หลักการควบคู่กันไปได้เช่นเดียวกัน

๔. การบำบัดโดยใช้พลังงาน (Energy Therapies)

กลุ่มการบำบัดโดยใช้พลังงานมีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับวิญญาณธาตุเนื่องจากมีลักษณะที่เป็นนามธรรมเหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีบำบัดแบบ (๑๑) **พลังสมดุลจักระ** ที่พบว่ามีความเชื่อมโยงโดยตรงกับแนวคิดเรื่อง ธาตุ ๖ ของทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ “วิญญาณธาตุ” ที่พลังสมดุลจักระถือว่าเป็นพลังงานแห่งจิตใจโดยจะทำการฝึกสมาธิตามแนวโยคะ เรียกว่า กุณฑลินีโยคะ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อนำเอาพลังที่ซ่อนอยู่ในจักระมาใช้บำบัดอย่างมีประสิทธิภาพโดยระบุว่าธาตุทั้ง ๕ คือปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอากาศธาตุจะเชื่อมโยงเข้ากับตำแหน่งของจักระ (chakras) ๔ ขั้นแรก^{๖๘} ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ตั้งของจักระตามอวัยวะร่างกายตั้งแต่นกบไปจนถึงยอดกระหม่อม ธาตุดิน (earth-1st) อยู่ที่ตำแหน่ง มุลธาร (Muladhara) ธาตุน้ำ (water-2nd) อยู่ที่ตำแหน่ง สวาธิษฐาน (Svadhishthana) ธาตุไฟ (fire-3rd) อยู่ที่ตำแหน่ง มณีปุระ (Manipura) ธาตุลม (air-4th) อยู่ที่ตำแหน่ง อนาหตะ (Anahata) และธาตุอากาศ (akasha-5th) อยู่ที่ตำแหน่ง วิสุทธิ (Visuddha) ตามลำดับ

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า แนวคิดเรื่องพลังสมดุลจักระมีลักษณะที่เป็นสมถะภาวนา ซึ่งอย่างไรก็ตาม ในทางพระพุทธศาสนาสามารถปรับเปลี่ยนจากการเจริญสมถะภาวนาไปสู่การเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ด้วยวิธีการพิจารณาเห็นกายโดยความเป็นธาตุ ๔ ตามแนวกายาสูปัสสนาสติปัฏฐานหมวดธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ) ซึ่งเป็นการเจริญจิตภาวนาเพื่อพิจารณากำหนดธาตุ ๔ ด้วยสติสัมปชัญญะ พิจารณาให้เห็นโดยความเป็นธาตุ ทั้งในแง่ของลักษณะและการทำงานของธาตุทั้ง ๔ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาในเชิงฟิสิกส์หรือวิทยาศาสตร์การแพทย์ตรงที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อละมิจฉาทิฎฐิ (wrong view) ความถือตัวถือตน^{๖๙} เมื่อมองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปในกายแล้วความสำคัญว่าสัตว์ก็จะหายไป ธาตุทั้ง ๔ พิจารณาจากอาการ ๔๒ คือ ปฐวีธาตุโดยอาการ ๒๐ (มีผมนขน และเล็บ เป็นต้น) อาโปธาตุโดยอาการ ๑๒ (มีดี เสลด และหนอง เป็นต้น) เตโชธาตุโดยอาการ ๔ (มีเตโชธาตุที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น และเตโชธาตุที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เป็นต้น) วาโยธาตุโดยอาการ ๖ (มีลมที่พัดขึ้นเบื้องบน และลมที่พัดลงเบื้องต่ำ เป็นต้น)

ดังนั้น การปรับความสมดุลของพลังสมดุลจักระอาจฝึกควบคู่ไปกับการพิจารณากำหนดธาตุ ๔ เพื่อเป็นการปรับสมดุลวิญญาณธาตุ ซึ่งก็เป็นเรื่องเดียวกันกับพลังงานบำบัดทั้งหมดรวมถึง (๑๒) **พลังลมปราณ** ซึ่งเป็นพลังวิญญาณธาตุ หากจะกล่าวให้ถูกต้องก็คือ พลังลมปราณถูกควบคุมด้วยวิญญาณธาตุ คือสติปัญญาและความตระหนักรู้ของมนุษย์ตามแนวกายาสูปัสสนาสติปัฏฐานหมวดลมหายใจเข้าออก ด้วยเหตุนี้ การบำบัดด้วยลมปราณ จึงมีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น การบำบัดโรคด้วยพลังดึงดูด (magnetic healing) การบำบัดโรคด้วยพลังศรัทธา (faith healing) การบำบัดโรค

^{๖๘} ธาตุอากาศ (akasha-5th) อยู่ที่ตำแหน่ง วิสุทธิ (Visuddha)

^{๖๙} Nina Van Gorkom, *The Buddhist Teaching on Physical Phenomena*, (London: Zolag, 2008), p. vi.

ด้วยพลังจิต (psychic healing) การบำบัดด้วยพลังชีวิต (vitalic healing) ฯลฯ ซึ่งพระพุทธศาสนาอาจเรียกว่า “การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ (บำบัด) ด้วยวิญญาณธาตุ”

โดยนัยนี้ วิธีบำบัดแบบ (๑๓) สนามพลังงานในมนุษย์ จึงกล่าวว่า จิตใจของผู้จัดดุลยสัมพันธ์วิญญาณธาตุ จะได้รับการพัฒนาจนเกิดสมาธิในระดับสูงทั้งในขั้นสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา และเมื่อถูกตรวจวัดจะมีสนามพลังงานที่กว้างและมีความถี่สูงกว่าคนปกติมากเนื่องจากจิตใจทำหน้าที่สร้างความหนาแน่นทางพลังงานละเอียด (พลังงานนามธรรม) ให้แก่ร่างกายภาพข้อนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า วิญญาณธาตุ (จิตใจ) คือสนามพลังงานในมนุษย์รูปแบบหนึ่ง ที่สำคัญพลังงานดังกล่าวยังถูกนำไปบำบัดผู้ป่วยได้อีกด้วย เช่นวิธีบำบัดแบบ (๑๔) रेกิ ที่ผู้รักษา (practitioners) จะใช้พลังจักระทั้ง ๗ รวมถึงสนามพลังงานของตนเองในการเพิ่มการไหลเวียนของพลังงานในตัวผู้ป่วย เชื่อกันว่ารักษาความเจ็บป่วยได้

๕. ระบบการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medical Systems)

กลุ่มระบบการแพทย์ทางเลือก เน้นการพัฒนาร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ ซึ่งรวมเอาจิตวิญญาณเข้าด้วย ดังที่ (๑๕) อายุรเวท เน้นการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ด้วยสมาธิบำบัด (๑๖) การแพทย์แผนจีน เองก็มีได้ละทั้งมิติทางวิญญาณ (spirit) ออกจากทฤษฎีทวิภาคหยิน-หยาง (๑๗) การแพทย์แผนทิเบต ยังมีชีวิตทัศน์ที่แนบแน่นกับพระพุทธศาสนาโดยเน้นการจัดสมดุลด้วยการฝึกสมาธิ ร่วมกับการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อกำจัดอกุศลมูล ๓ คือโลภะ (Desire) โทสะ (hatred) และโมหะ (delusion) ที่เป็นตัวการบ่อนทำลายความสมดุลนั้น ประการสุดท้าย (๑๘) การแพทย์แผนไทย เน้นจิตบำบัดและธรรมชาติบำบัดโดยมุ่งเน้นในเรื่องการใช้สติพิจารณาพฤติกรรมของตนอย่างถี่ถ้วนเพื่อความตระหนักรู้ถึงภาวะแห่งความสมดุล

ระบบการแพทย์ทางเลือกดังกล่าวล้วนมุ่งถึงการพัฒนาแบบองค์รวมซึ่งรวมเอามิติทางจิตวิญญาณเข้าด้วยกัน ผู้วิจัยมีความเห็นว่าจิตวิญญาณที่ระบบการแพทย์ทางเลือกกล่าวถึงนั้นเป็นจิตวิญญาณที่มีระดับต่ำจากปัญญาในพระพุทธศาสนา อีกนัยหนึ่งเป็นจิตวิญญาณที่ยังอยู่ในขั้นโลกียะยังไม่ก้าวข้ามพ้นโลกในขั้นโลกุตระ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ของพระพุทธศาสนาเพื่อบรรลุเป้าหมายในขั้นปัญญา

กล่าวโดยสรุป การจัดดุลยสัมพันธ์วิญญาณธาตุเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการเริ่มต้นด้วยการปรับสภาพวิญญาณธาตุด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยบูรณาการเข้ากับวิธีบำบัดจากการแพทย์ทางเลือก ทั้งสิ้น ๑๘ วิธีบำบัด ได้แก่ (๑) สมหายใจบำบัด (๒) การเคลื่อนไหวบำบัด (๓) จิตบำบัด (๔) แม็คโครไบโอติกส์ (๕) อาหารสมดุลกรด-เบส (๖) ปัสสาวะบำบัด (๗) โยมิโอพาธิ์ (๘) การจัดกระดูกสันหลัง (๙) การจัดท่าบำบัด (๑๐) การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (๑๑) พลังสมดุลจักระ (๑๒) พลังลมปราณ (๑๓) สนามพลังงานในมนุษย์ (๑๔) रेกิ (๑๕) อายุรเวท (๑๖) การแพทย์แผนจีน (๑๗) การแพทย์แผนทิเบต (๑๘) การแพทย์แผนไทย ตามลำดับ

กล่าวโดยสรุป วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ เชิงพุทธบูรณาการ ทั้ง ๖ วิธีการที่อภิปรายมาแล้วทั้งหมดนี้คือข้อปฏิบัติตนเพื่อเกิดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์อันเกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงดังที่จะอภิปรายต่อไป

๔.๕ การประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องการจัดดุลยภาพในชีวิตประจำวัน

การจัดดุลยภาพของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการเป็นมรรควิธีเพื่อไปสู่ความสมดุลแห่งชีวิต เป็น “ชุดของวิถีชีวิต” ดังชุดกิจกรรมที่พระผู้มีพระภาควางไว้ให้แก่ภิกษุสาวกของพระองค์ เช่นการเดินบิณฑบาต ที่นอกจากเป็นอิริยาบถสัปปายะแล้ว ยังเกิดความสุขทั้งในเรื่องลมหายใจ มหาภูตรูป อาหาร ไฟธาตุ และวิญญาณธาตุ ทั้งหมดรวมกัน และทั้งหมดเป็นไปเพื่อการเกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

ในชีวิตประจำวัน มนุษย์มีกิจกรรมที่แตกต่างกันไป ทั้งกิจกรรมหลัก และกิจกรรมเสริม โดยมีปัจจัยด้าน เพศ อายุ อาชีพ ฯลฯ เป็นตัวแปรสำคัญในการกำหนดกิจกรรมเหล่านั้น แต่ถึงกระนั้นก็ตาม กิจกรรมสากลที่มนุษย์ทุกคนต่างมีเหมือนกันก็คือ การหายใจ การบริโภคปัจจัย ๔ การรับประทานอาหาร การอยู่ในภูมิอากาศที่เหมาะสม การเคลื่อนไหวอิริยาบถ ตลอดจนถึงการรับรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก

ดังนั้น แนวคิดเรื่องการจัดดุลยภาพ เชิงพุทธบูรณาการจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างลงตัวโดยมีรากฐานที่มาจาก “สติปัญญา” โดยมีข้อปฏิบัติตน ๖ หมวด ๓๔ ข้อ ดังต่อไปนี้

ก. ลมหายใจเข้าออก (Atsasa Patsasa; Breath)

(๑) ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หายใจให้ลึก และช้า โดยไม่บังคับลมหายใจ (อานาปานสติ) ทำได้ตลอดทั้งวันตั้งแต่ตื่นนอนในตอนเช้าจนถึงก่อนเข้านอน

ข. มหาภูตรูป (Bhuta; The Primary Element)

(๒) มีสติกำกับการใช้ปัจจัย ๔ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อย่างเหมาะสมตามหลักสันโดษคือยินดีตามได้ ตามกำลัง และตามสมควร

(๓) บริหารปัจจัย ๔ ด้วยการบริโภคอาหารอเนกนิกร หลีกเลี้ยงเสื้อผ้าที่ผลิตจากผลิตภัณฑ์สังเคราะห์ ปลุกต้นไม้บริเวณบ้าน เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท หลีกเลี้ยงการใช้เครื่องสำอางค์ไร้สารพิษ (แม็คโครไบโอติกส์)

ค. อาหารที่กลืนกิน (Nutriment; Kavalinkarahara)

(๔) บริโภคพอประมาณ (โภชนมัตตัญญูตา)

(๕) พิจารณาก่อนการบริโภค ๘ ประการทุกมื้ออาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ความมัวเมา ประดับ และตกแต่ง แต่เพื่อกายดำรงอยู่ ให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป บำบัดความหิว และอนุเคราะห์พรหมจรรย์

(๖) รับประทานอาหาร ๒ หรือ ๓ มื้อในหนึ่งวัน (แม็คโครไบโอติกส์)

(๗) บริโภคมื้อเดียว (สำหรับผู้ถือศีล ๘) คือไม่รับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว

(๘) หยุดรับประทาน ๔-๕ คำก่อนอิ่มแล้วดื่มน้ำตาม (บริโภคแนวพระสารีบุตร)

(๙) บริโภคเพียง ๓ ใน ๔ ส่วนต่อมื้ออาหาร (อาหารสมดุลกรด-เบส)

(๑๐) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่นข้าวต้ม (ปริณตโภช) ข้าวกล้อง ธัญพืชที่ผ่านกระบวนการขัดสีน้อย (wholegrain) พืชผักต่างชนิด อาหารไขมันต่ำ ไฟเบอร์สูง ฯลฯ (แม็คโครไบโอติกส์) อาหารกรด-ด่างเหมาะสม (อาหารสมดุลกรด-เบส) อาหารพลังร้อนเย็น

(๑๑) หลีกเลี้ยงอาหารที่มีไขมันมาก (ปริณตโกชี)

(๑๒) อาจใช้วิธีดื่มน้ำมูตรเน่า (ปัสสาวะ) เพื่อเป็นยาในยามเจ็บไข้ได้ แต่ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ (ปัสสาวะบำบัด)

(๑๓) ตั้งสติพิจารณาความเป็นปฏิกุล (อาหาเรปฏิกุลสัญญา)

(๑๔) กินอาหารให้ตรงเวลา ไม่อดอาหาร (แพทย์แผนไทย)

ง. ไฟธาตุ (Aggi; Fire Element)

(๑๕) อยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิเหมาะสม (อุตุสปปายะ)

(๑๖) หลีกเลี้ยงการอยู่ในภูมิอากาศที่รุนแรง เช่น ร้อน เย็น ชื้น แห้งเกินไป (แพทย์แผนจีน-ไทย)

(๑๗) แช่น้ำอุ่นหรือน้ำเย็นปรับอุณหภูมิเพื่อความสบายเนื้อตัว (แม็คโครโปไอติกส์)

จ. อิริยาบถ (Locomotion; Iriyapatha)

(๑๘) ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ๔ อย่างสม่ำเสมอให้ได้ส่วนกัน

(๑๙) หลีกเลี้ยงการอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน เช่น ยืน เดิน นั่ง และนอนผิดท่า

ฯลฯ

(๒๐) นอนพักผ่อนอย่างน้อย ๔ ชั่วโมง หรืออย่างมากไม่เกิน ๙ ชั่วโมง

(๒๑) เคลื่อนไหวอิริยาบถอย่างช้าๆ ไม่รีบร้อน (การเคลื่อนไหวบำบัด)

(๒๒) ไม่ทำงานเกินกำลังของตนเอง (แพทย์แผนไทย)

ฉ. วิญญาณธาตุ (Consciousness-Element; Vinnana-Dhatu)

(๒๓) มีสติอยู่กับตัวเสมออยู่เสมอในทุกกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน

(๒๔) มีปัญญาพิจารณาไตร่ตรองสภาวะตามธรรมชาติ

(๒๕) ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย ความรู้สึก จิตใจ และธรรม (สติปัฏฐาน ๔)

(๒๖) ตั้งสติพิจารณาธาตุ ๔ (ธาตุมนสิการ) ให้เกิดความเคยชินจนติดเป็นนิสัย

(๒๗) ตั้งสติพิจารณาร่างกายโดยความเป็นสิ่งปฏิกุล (ปฏิกุลมนสิการ) ให้เป็นนิสัย

(๒๘) ตั้งสติพิจารณาร่างกายให้เห็นถึงซากศพในป่าช้า (นวสวธิกา) ให้เป็นนิสัย

(๒๙) ตั้งสติพิจารณาอิริยาบถใหญ่ (เดิน ยืน นั่ง นอน) และอิริยาบถย่อย (คู้เข้า เขยียด ออก ฯลฯ) อย่างมั่นคงสง่างาม ไม่โยกโคลง ศีรษะตั้งตรง ไม่เอียงไปมา ไม่นั่งคอพับ ทำแขนให้นิ่ง (อิริยาบถ/สัมปชัญญะ)

(๓๐) ตั้งสติในการเดิน ยืน รวมถึงนั่งให้ตัวตรงกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนจดที่ส้นเท้าที่สุด

(๓๑) ตั้งสติขณะนอนด้วยท่านอนตะแคงขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า

(๓๒) หลีกเลี้ยงความโลภ ความโกรธ และความหลง

(๓๓) ถือศีล ฝึกสมาธิ เจริญปัญญาตามหลักไตรสิกขา

(๓๔) หลีกเลี้ยงการมีโทษะเป็นนิจ และการอยู่ในภาวะเศร้าโศก (การแพทย์แผนไทย)

เมื่อนำข้อปฏิบัติตน ๖ หมวด ๓๔ ข้อดังกล่าวมาแสดงในรูปแบบตารางจะได้ตารางแสดงการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันดังต่อไปนี้

ตาราง ๔.๕ แสดงการประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน

คุณลักษณะพื้นฐาน	ข้อ	การประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน
ลมหายใจ	๑	ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หายใจให้ลึก และช้า โดยไม่บังคับลมหายใจ (อานาปานสติ) ทำได้ตลอดทั้งวันตั้งแต่ตื่นนอนในตอนเช้าจนถึงก่อนเข้านอน
มหาภูตรูป	๒	มีสติกำกับการใช้ปัจจัย ๔ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อย่างเหมาะสมตามหลักสันโดษคือยินดีตามได้ ตามกำลัง และตามสมควร
	๓	บริหารปัจจัย ๔ ด้วยการบริโภคอาหารอเนกานิก หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่ผลิตจากผลิตภัณฑ์สังเคราะห์ ปลุกต้นไม้บริเวณบ้าน เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางค์ไร้สารพิษ (แม็คโครไบโอติกส์)
อาหารที่กลืนกิน	๔	บริโภคพอประมาณ (โภชนมัตตัญญูตา)
	๕	พิจารณาก่อนการบริโภค ๘ ประการทุกมื้ออาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ความมัวเมา ประดับ และตกแต่ง แต่เพื่อกายดำรงอยู่ ให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป บำบัดความหิว และอนุเคราะห์พรหมจรรย์
	๖	รับประทานอาหาร ๒ หรือ ๓ มื้อในหนึ่งวัน (แม็คโครไบโอติกส์)
	๗	บริโภคมื้อเดียว (สำหรับผู้ถือศีล ๘) คือไม่รับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว
	๘	หยุดรับประทาน ๔-๕ คำก่อนอิ่มแล้วดื่มน้ำตาม (บริโภคแนวพระสารีบุตร)
	๙	บริโภคเพียง ๓ ใน ๔ ส่วนต่อมื้ออาหาร (อาหารสมดุภกรต-เบส)
	๑๐	บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่นข้าวต้ม (ปริมตโภชน) ข้าวกล้อง ธัญพืชที่ผ่านกระบวนการขัดสีน้อย (wholegrain) พืชผักต่างชนิด อาหารไขมันต่ำ ไฟเบอร์สูง ฯลฯ (แม็คโครไบโอติกส์) อาหารกรด-ต่างเหมาะสม (อาหารสมดุภกรต-เบส) อาหารพลังร้อนเย็น
	๑๑	หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก (ปริมตโภชน)
	๑๒	อาจใช้วิธีดื่มน้ำมูตรเนา (ปัสสาวะ) เพื่อเป็นยาในยามเจ็บไข้ได้ แต่ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ (ปัสสาวะบำบัด)
	๑๓	ตั้งสติพิจารณาความเป็นปฏิกุล (อาหาเรปฏิกูลสัญญา)
	๑๔	กินอาหารให้ตรงเวลา ไม่อดอาหาร (แพทย์แผนไทย)
ไฟธาตุ	๑๕	อยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิเหมาะสม (อุตุสปปายะ)
	๑๖	หลีกเลี่ยงการอยู่ในภูมิอากาศที่รุนแรง เช่น ร้อน เย็น ชื้น แห้งเกินไป (แพทย์แผนจีน-ไทย)
	๑๗	แช่น้ำอุ่นหรือน้ำเย็นปรับอุณหภูมิเพื่อความสบายเนื้อตัว (แม็คโครไบโอติกส์)
อิริยาบถ	๑๘	ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ๔ อย่างสม่ำเสมอให้ได้ส่วนกัน
	๑๙	หลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน เช่น ยืน เดิน นั่ง และนอนผิดท่า ฯลฯ
	๒๐	นอนพักผ่อนอย่างน้อย ๔ ชั่วโมง หรืออย่างมากไม่เกิน ๙ ชั่วโมง
	๒๑	เคลื่อนไหวอิริยาบถอย่างช้าๆ ไม่รีบร้อน (การเคลื่อนไหวบำบัด)
	๒๒	ไม่ทำงานเกินกำลังของตนเอง (แพทย์แผนไทย)
วิญญาณธาตุ	๒๓	มีสติอยู่กับตัวเสมออยู่เสมอในทุกกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน
	๒๔	มีปัญญาพิจารณาไตร่ตรองสภาวะตามธรรมชาติ
	๒๕	ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย ความรู้สึก จิตใจ และธรรม (สติปัฏฐาน ๔)
	๒๖	ตั้งสติพิจารณาธาตุ ๔ (ธาตุมนสิการ) ให้เกิดความเคยชินจนติดเป็นนิสัย
	๒๗	ตั้งสติพิจารณาร่างกายโดยความเป็นสิ่งปฏิกุล (ปฏิกุลมนสิการ) ให้เป็นนิสัย

กลยุทธ์สัมพันธภาพ	ข้อ	การประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน
	๒๘	ตั้งสติพิจารณาร่างกายให้เห็นถึงซากศพในป่าช้า (นวลสวธิกา) ให้เป็นนิสัย
	๒๙	ตั้งสติพิจารณาอริยาบถใหญ่ (เดิน ยืน นั่ง นอน) และอริยาบถย่อย (คุ้ยเขี่ย หยิบตัก ฯลฯ) อย่างมั่นคงสง่างาม ไม่โยกโคลง ศีรษะตั้งตรง ไม่เอียงไปมา ไม่นั่งคอกพับ ท่าแขนให้นิ่ง (อริยาบถ/สัมปชัญญะ)
	๓๐	ตั้งสติในการเดิน ยืน รวมถึงนั่งให้ตัวตรงกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนจดที่สุดต่อที่สุด
	๓๑	ตั้งสติขณะนอนด้วยท่านอนตะแคงขวาข้อเท้าเหลื่อมเท้า
	๓๒	หลีกเลี่ยงความโลภ ความโกรธ และความหลง
	๓๓	ถือศีล ฝึกสมาธิ เจริญปัญญาตามหลักไตรสิกขา
	๓๔	หลีกเลี่ยงการมีโทษะเป็นนิจ และการอยู่ในภาวะเศร้าโศก (การแพทย์แผนไทย)

กล่าวโดยสรุป การประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องการจัดดุลยภาพสัมพันธภาพ ในชีวิตประจำวันเป็นข้อปฏิบัติตน ๖ หมวด ๓๔ ข้อเพื่อปรับสมดุลดังกล่าว ควรเน้นที่ตัวบุคคลคือตัวเราซึ่งเป็นผู้ดูแลธาตุ ๖ ของตนเองด้วย “สติ” ความระลึกรู้ “สัมปชัญญะ” ความรู้สึกตัว และ “สัมมาทิฐิ” ความเห็นชอบ^{๗๐} ซึ่งคือตัวปัญญาควบคู่กันไป จะสังเกตว่าการจัดเรียงลำดับหัวข้อในที่นี้แตกต่างไปจากเดิม กล่าวคือได้นำ “มหาภูตรูป” ขึ้นก่อนเป็นอันดับแรก ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับ “แบบจำลองบาลานซ์: ๖ องค์ประกอบแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์” ที่จะนำเสนอต่อไป

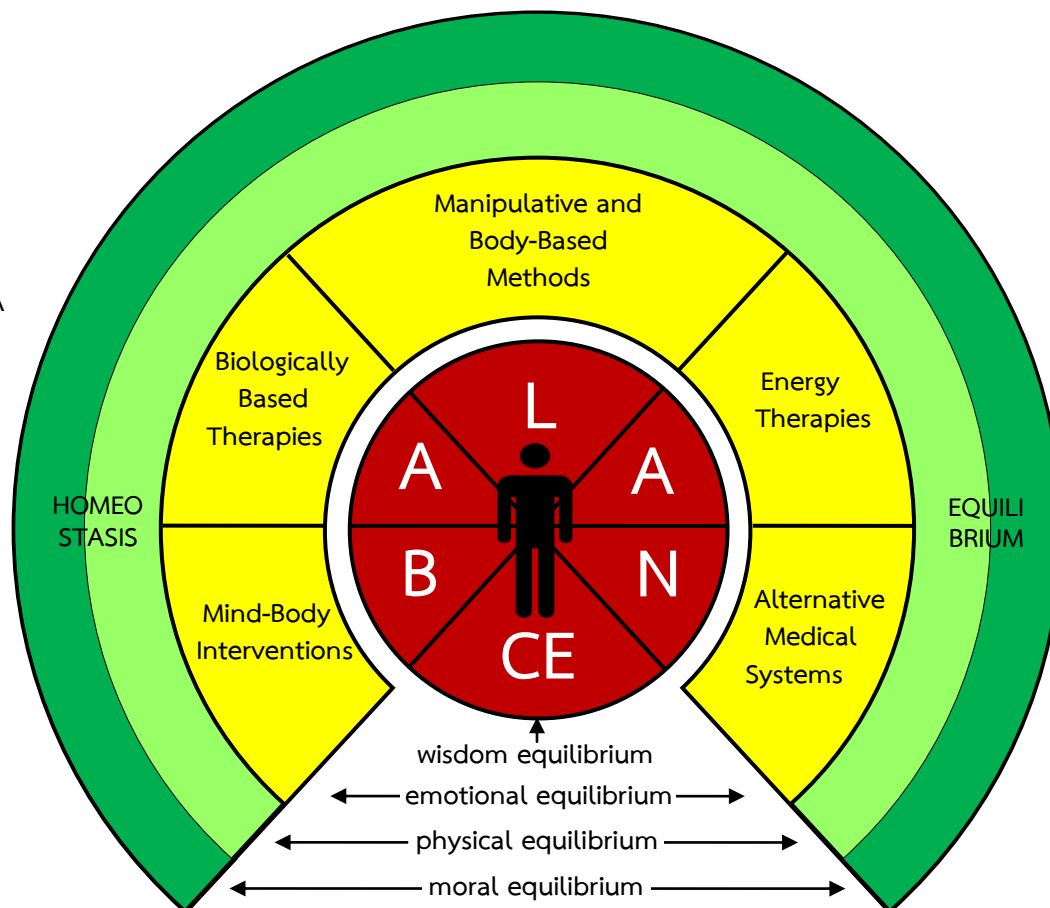
๔.๖ แบบจำลองบาลานซ์: ๖ องค์ประกอบแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ (BALANCE Model: The Six Components to The Equilibrium of The Human Body Systems)

การศึกษาแนวทางการจัดดุลยภาพสัมพันธภาพของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการดังที่อภิปรายมาแล้วทั้งหมดนี้ ได้รับการพัฒนาเป็นแบบจำลองชื่อว่า “แบบจำลองบาลานซ์: ๖ องค์ประกอบแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์” (BALANCE Model: The Six Components to The Equilibrium of The Human Body Systems) ซึ่งประกอบไปด้วยส่วนประกอบทั้ง ๔ ส่วนคือ (๑) แกนกลาง (สีแดง) (๒) วงกลมรอบแกนชั้นที่หนึ่ง (สีเหลือง) (๓) วงกลมรอบแกนชั้นที่สอง (สีเขียวอ่อน) (๔) ขอบนอกสุด (สีเขียวเข้ม) ดังแผนภาพต่อไปนี้

^{๗๐} สัมภาษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ, ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๖.

แผนภูมิรูปภาพ ๔.๑ แบบจำลองบาลานซ์: ๖ องค์ประกอบแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์
(BALANCE Model: The Six Components to The Equilibrium of The Human Body Systems)

- B** = BHUTA; THE PRIMARY ELEMENT
- A** = ATSASA PATSASA; BREATH
- L** = LOCOMOTION; IRIYAPATHA
- A** = AGGI; FIRE ELEMENT
- N** = NUTRIMENT; KAVALINKARAHARA
- CE** = CONSCIOUSNESS-ELEMENT;
VINNANA-DHATU



จากแผนภูมิรูปภาพ อธิบายส่วนประกอบทั้ง ๔ ส่วนดังกล่าวได้ดังนี้

ก. แกนกลาง (สีแดง)

“แกนกลาง” มีสีแดง เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงวิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ทั้ง ๖ วิธีการของพระพุทธศาสนา แทนด้วยการใช้ตัวอักษรภาษาอังกฤษตัวแรกของแต่ละวิธีการทั้งหมด ๖ ตัวอักษรคือ B - A - L - A - N - C E ตามลำดับ คือ

B	=	Bhuta; the Primary Element	(มหาภูตรูป)
A	=	Atsasa Patsasa; Breath	(ลมหายใจเข้าออก)
L	=	Locomotion; Iriyapatha	(อิริยาบถ)
A	=	Aggi; Fire Element	(ไฟธาตุ)
N	=	Nutriment; Kavalinkarahara	(อาหารที่กลืนกิน)
CE	=	Consciousness-Element; Vinnana-dhatu	(วิญญาณธาตุ)

วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ทั้ง ๖ วิธีการนี้ถือเป็นองค์ประกอบแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามชื่อของแบบจำลอง และทำหน้าที่เป็นแกนหลักของการบูรณาการโดยมีเป้าหมายที่สามารถบรรลุเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมบูรณ์ในระดับสูงที่สุดคือ ดุลยภาพปัญญา (wisdom equilibrium)

ข. วงกลมรอบแกนชั้นที่หนึ่ง (สีเหลือง)

“วงกลมรอบแกนชั้นที่หนึ่ง” มีสีเหลือง เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ของกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกทั้ง ๕ แบบ คือ (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) ซึ่งครอบคลุมวิธีบำบัดทั้ง ๑๘ วิธีบำบัด มีลมหายใจบำบัด เป็นต้น มีการแพทย์แผนไทยเป็นที่สุด ที่นำมาบูรณาการเข้ากับองค์ประกอบทั้ง ๖ ของพระพุทธศาสนา ณ แกนกลาง โดยมีเป้าหมายที่สามารถบรรลุเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมบูรณ์ในระดับ ดุลยภาพจิตใจ (emotional equilibrium)

ค. วงกลมรอบแกนชั้นที่สอง (สีเขียวอ่อน)

“วงกลมรอบแกนชั้นที่สอง” มีสีเขียวอ่อน เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงทฤษฎีเกี่ยวกับความสมดุล ๒ ทฤษฎีของการแพทย์ทางหลัก คือ (๑) ทฤษฎีภาวะธำรงดุล (homeostasis theory) (๒) ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ (equilibrium theory) ที่นำมาบูรณาการเข้ากับองค์ประกอบทั้ง ๖ ของพระพุทธศาสนา ณ แกนกลาง โดยมีเป้าหมายที่สามารถบรรลุเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมบูรณ์ในระดับพื้นฐานคือ ดุลยภาพร่างกาย (physical equilibrium)

ง. วงกลมชั้นนอกสุด (สีเขียวเข้ม)

“วงกลมชั้นนอกสุด” มีสีเขียวเข้ม เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงทฤษฎีเกี่ยวกับความสมดุล ๒ ทฤษฎีของการแพทย์ทางหลักที่นำมาบูรณาการเข้ากับองค์ประกอบทั้ง ๖ ที่แกนกลางเช่นเดียวกัน โดยมีเป้าหมายที่สามารถบรรลุเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมบูรณ์ในระดับ ดุลยภาพพฤติกรรม (ศีล) (moral equilibrium)

องค์ประกอบแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ทั้ง ๖ องค์ประกอบดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นมหาภูตรูป ลมหายใจเข้าออก อิริยาบถ ไฟธาตุ อาหารที่กลืนกิน และวิญญาณธาตุ เป็นข้อปฏิบัติตนเพื่อการดำรงอยู่ที่ผาสุกของระบบชีวิตในเชิงดุลยสัมพันธ์ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและยังเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงเป็นแกนหลักที่มีความสำคัญที่สุด ส่วนการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่เริ่มจากการแพทย์ทางหลักมีทฤษฎีภาวะธำรงดุลและทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ซึ่งเข้ามามีบทบาทในองค์ประกอบทั้ง ๖ โดยอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับการรักษาสมดุลของปัจจัยเกื้อหนุนต่อชีวิตทั้งภายในและภายนอก นอกจากนั้นกลุ่มการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกเน้นการบำบัดรักษาเป็นหลัก ส่วนประกอบทั้งหมดที่ประกอบกันเป็นแบบจำลองจึงมีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน

เป้าหมายหรือนิโรธ ๔ ระดับในที่นี้ได้ถูกนำมาแสดงไว้ในแบบจำลองนี้เช่นเดียวกัน เป้าหมายทั้ง ๔ ระดับแสดงถึงการบรรลุถึงเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมดุลในระดับที่แตกต่างกันไป ๔ ระดับ คือ ดุลยภาพร่างกาย ดุลยภาพพฤติกรรม (ศีล) ดุลยภาพจิตใจ และดุลยภาพปัญญา ซึ่งหมายความว่า หากปฏิบัติตามมรรควิธีที่นำเสนอครบองค์ประกอบทั้ง ๖ แล้วก็จะได้บรรลุเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมดุลครบทั้ง ๔ มิติ คือ กาย ศีล จิต และปัญญา ตามลำดับ