

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ปัจจัยของงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการจัดดูดยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ” ผู้วิจัยขอแนะนำโดยแยกออกเป็น ๒ หมวด ต่อไปนี้คือ ๑) สรุปผลการวิจัย ๒) ข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดดูดยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา และตามแนวการแพทย์ (๒) เพื่อศึกษาการจัดดูดยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวการแพทย์ (๓) เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดดูดยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ สรุปผลการวิจัยเรียงตามลำดับวัตถุประสงค์ดังกล่าวได้ดังนี้

๕.๑.๑ ระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวการแพทย์

จากการศึกษา ระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวการแพทย์ พบว่า

“ระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา” เป็นพุทธญาณวิทยาที่แสดงให้เห็นถึงชีวิตผ่านแนวคิดในเรื่อง องค์ประกอบแห่งชีวิต ลักษณะของร่างกายมนุษย์ พัฒนาการของร่างกายมนุษย์ รวมถึงโครงสร้างภายในร่างกายมนุษย์ และที่สำคัญคือระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามลำดับ

องค์ประกอบแห่งชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นองค์รวมแห่งชีวิตที่ประกอบไปด้วยส่วนประกอบ ๒ ส่วนที่เรียกว่านามรูป ได้แก่ (๑) องค์ประกอบฝ่ายร่างกายที่เป็นส่วนรูปธรรม (๒) องค์ประกอบฝ่ายจิตใจ ที่เป็นส่วนนามธรรม เรียกรวมว่านามรูป องค์ประกอบทั้งสองอุปการะกันและกันอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ราบที่ชีวิตยังดำเนินไป และส่งผลกระทบซึ่งกันและกันด้วยเช่นเดียวกัน

ลักษณะของร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นลักษณะร่วมสากลของร่างกายมนุษย์ทั้ง ๓ ลักษณะคือ (๑) ลักษณะเฉพาะของรูปขันธ์ ร่างกายมนุษย์มีลักษณะโดยสภาวะความเข้าถึงความเป็นกองแห่งรูปธรรม คือชีวิตเฉพาะในส่วนที่เป็นฝ่ายรูปธรรมทั้งหมดของระบบชีวิตที่เนื่องอยู่ในนามธรรมไม่สามารถแยกจากกันได้ (๒) ลักษณะตามธาตุ ๔ เป็นสภาวะที่ตกอยู่ภายใต้ลักษณะที่คล้อยไปตามธาตุ ๔ (๓) ลักษณะตามไตรลักษณ์ คือทั้ง ๒ ลักษณะข้างต้นคือรูปขันธ์และ

ธาตุ ๔ เป็นรูปปรมาณูซึ่งล้วนตกลอยอยู่ภายใต้ลักษณะอันเป็นสามัญ ๓ ประการ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

พัฒนาการของร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา ร่างกายมนุษย์มีพัฒนาการการเจริญเติบโตตั้งแต่ระดับจุลภาคจนถึงระดับมหภาค คือตั้งแต่ กลละ อัฟพุทะ เปลี ฆนะ ปัญจสาขา และความเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ ตามลำดับ

โครงสร้างของร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา คือโครงสร้างที่แบ่งขอบเขตร่างกายออกเป็น ๓ ส่วนประกอบไปด้วย เภฏฐิมกาย (กายท่อนล่าง) มัชฌิมกาย (กายท่อนกลาง และอุปริมกาย (กายท่อนบน)

ระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา ภายในโครงสร้างของร่างกายจะมีระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามหลักการเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างธาตุ ๖” ตามบริบทที่เป็นภายในเฉพาะตนประกอบไปด้วย ๖ ระบบ ได้แก่ (๑) ระบบภายในร่างกายมนุษย์-ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) (๒) ระบบภายในร่างกายมนุษย์-ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) (๓) ระบบภายในร่างกายมนุษย์-ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) (๔) ระบบภายในร่างกายมนุษย์-ธาตุลม (วาโยธาตุ) (๕) ระบบภายในร่างกายมนุษย์-ธาตุอากาศ (๖) ระบบภายในร่างกายมนุษย์-ธาตุวิญญาน ระบบเหล่านี้มีลักษณะและการทำงานของระบบ ที่แตกต่างกันไปตามลักษณะของแต่ละธาตุ

“ระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์” เป็นองค์ความรู้ของการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่ในประเด็นศึกษาเดียวกันกับพระพุทธศาสนาดังนี้

องค์ประกอบแห่งชีวิตตามแนวการแพทย์ ประกอบด้วย ๒ ส่วนสำคัญได้แก่ ร่างกายและจิตใจ เช่นเดียวกันกับพระพุทธศาสนา

ลักษณะของร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์ มี ๓ ประการได้แก่ เป็นระบบชีวิตที่วิวัฒนาการตนเองได้ มีองค์ประกอบย่อยในองค์ประกอบใหญ่ และมีขนาดทางสรีรวิทยาที่จำกัด

พัฒนาการของร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์ เริ่มตั้งแต่หน่วยย่อยจนกลายเป็นหน่วยรวมทั้งหมดคือระบบชีวิต ตั้งแต่ระดับเคมีในร่างกาย ระดับเซลล์ ระดับเนื้อเยื่อ ระดับอวัยวะ ระดับระบบอวัยวะ และระดับสิ่งมีชีวิต ในที่สุดตามลำดับ

โครงสร้างของร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์ กล่าวถึงศัพท์เฉพาะที่อธิบายโครงสร้างของร่างกายตามแนวทาง ๒ ประการได้แก่ (๑) การแบ่งส่วนของร่างกายออกเป็น ๕ ส่วนคือ ศีรษะ ลำคอ ลำตัว ulyang ส่วนบน และulyang ส่วนล่าง (๒) ระนาบ หรือแนวตัดแบ่งที่มี ๓ แนวคือ ระนาบหน้าหลัง ระนาบข้าง และระนาบขวาง

ระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์ ตามหลักกายวิภาคศาสตร์ และสรีรศาสตร์ กล่าวถึงระบบอวัยวะที่จำแนกออกตามลักษณะและการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายที่มีความสัมพันธ์กัน ๑๑ ระบบ ได้แก่ (๑) ระบบปกคลุมร่างกาย (๒) ระบบกระดูก (๓) ระบบกล้ามเนื้อ (๔) ระบบประสาท (๕) ระบบต่อมไร้ท่อ (๖) ระบบไหลเวียนโลหิต (๗) ระบบน้ำเหลืองและภูมิคุ้มกัน (๘) ระบบทางเดินหายใจ (๙) ระบบทางเดินอาหาร (๑๐) ระบบทางเดินปัสสาวะ (๑๑) ระบบสืบพันธุ์ ระบบเหล่านี้มีลักษณะ (อวัยวะที่เกี่ยวข้อง) และการทำงานของระบบที่แตกต่างกันไปตามลักษณะของกลุ่มอวัยวะที่เกี่ยวข้องเหล่านั้น

ทั้งพระพุทธศาสนาและการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่มีความคล้ายคลึงกันหรือเข้ากันได้ ในหลายประเด็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องระบบภายในร่างกายมนุษย์ แต่ทว่ามีความแตกต่างในเรื่องของ “จิตใจ” ที่การแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่มองว่าเป็นผลลัพธ์ที่มาจากการทำงานของระบบประสาท (รูปธรรม) อันเกี่ยวข้องกับอวัยวะที่สำคัญได้แก่สมอง

๕.๑.๒ การจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา และตามแนวการแพทย์

จากการศึกษา การจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาและตามแนวการแพทย์ พบว่า

“การจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา” มีประเด็นศึกษา ๒ ประเด็น ได้แก่ (๑) ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา (๒) การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ตามแนวพระพุทธศาสนา

ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นเหตุปัจจัยที่เกื้อกูลต่อระบบชีวิตให้ดำรงอยู่และสืบต่อไปได้ ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตจำแนกเป็น ๒ ส่วนคือ (๑) ปัจจัยภายในที่เกื้อกูลต่อชีวิต มี ๖ ประการ คือ ลมหายใจเข้าออก มหาภูตรูป อาหารที่กลืนกิน ไฟธาตุ อิริยาบถ และวิญญาน (๒) ปัจจัยภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิต มี ๔ ประการ (เว้นอิริยาบถ และวิญญาน) ทั้งปัจจัยภายในและภายนอกคือธาตุ ๖ ภายใน (มีปฐวีธาตุภายใน และอาโปธาตุภายใน เป็นต้น) และธาตุ ๕ ภายนอก (เว้นวิญญานธาตุ) เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน และสัมพันธ์กันก่อเกิดดุลยภาพของระบบชีวิต แต่หากเสียสมดุลจะแสดงตัวออกมาเป็นปัญหาในหลายระดับ

การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการการจัดดุลยสัมพันธ์ หรือ “สัมพันธ์ภาพเชิงสมดุล” เป็นระบบการพัฒนาระบบชีวิตด้วยวิธีปฏิบัติตามทางสายกลางเพื่อกำจัดเหตุแห่งทุกข์เข้าสู่สมดุลโดยมีหลักการว่า เมื่อธาตุ ๖ ไม่สมดุลกันจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ต่างๆ กัน ตั้งแต่เจ็บไข้ เจ็บป่วยกายใจ ไปจนถึงขั้นสั้นชีวิต มรรควิธีที่ไขมีที่มาจากปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตทั้ง ๖ ประการ ตามลำดับ เพื่อเป็นมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหามาตรฐานของปัญหาอย่างแท้จริง มีอยู่ ๖ ประการ ได้แก่ (๑) การจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจ เป็นวิธีการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก (๒) การจัดดุลยสัมพันธ์มหาภูตรูป เป็นวิธีการบริหารร่างกายด้วยปัจจัย ๔ (๓) การจัดดุลยสัมพันธ์อาหาร มี ๔ วิธีการคือ ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค การบริโภคตามแนวพระสารีบุตร การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย และพิจารณาความปฏิกูลในอาหาร (๔) การจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุ เป็นวิธีการที่ใช้หลักการเรื่องการอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิเหมาะสม (อุตุสัปปายะ) (๕) การจัดดุลยสัมพันธ์อิริยาบถ เป็นวิธีการบริหารอิริยาบถ (๖) การจัดดุลยสัมพันธ์วิญญานธาตุ เป็นวิธีการปรับสภาพจิตใจให้บริสุทธิ์ละเอียด ด้วยการเจริญภาวนาตามหลักไตรสิกขา และการตั้งสติกำหนดพิจารณาทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามลำดับ

“การจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ตามแนวการแพทย์” มี ๒ ประเด็นศึกษาเช่นกัน ได้แก่

ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตตามแนวการแพทย์ มี ๓ ประการคือ อากาศ (ออกซิเจน) อาหาร และอุณหภูมิ ตามลำดับ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของสรรพสัตว์ในวัฏจักรของระบบนิเวศในสิ่งแวดล้อมบนโลก

การจัดดุลยภาพสัมพัทธ์ ตามแนวการแพทย์ ทั้งการแพทย์ทางหลักรวมถึงการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกมีเป้าหมายของความสมดุลใน ๓ ระดับ คือ (๑) การจัดดุลยภาพสัมพัทธ์ ระดับร่างกาย (๒) การจัดดุลยภาพสัมพัทธ์ ระดับร่างกายและจิตใจ (๓) การจัดดุลยภาพสัมพัทธ์ ระดับร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อม การแพทย์ทางหลักมุ่งเน้นเป้าหมายในระดับเบื้องต้น โดยมีทฤษฎีสำคัญ ๒ ทฤษฎีคือทฤษฎีภาวะธำรงดุลเชิงชีววิทยา และทฤษฎีดุลยภาพสัมพัทธ์เชิงฟิสิกส์-เคมี ที่อธิบายระบบปิดและระบบเปิดในภาวะเสถียรไกลจากภาวะดุลยภาพของหน่วยชีวิต ส่วนการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกมุ่งเน้นเป้าหมายในอีก ๒ ระดับที่เหลือ ตามลำดับโดยกล่าวถึงวิธีบำบัดที่หลากหลายถึง ๑๘ วิธีบำบัดภายในกลุ่มแพทย์ทางเสริมและทางเลือกทั้ง ๕ แบบได้แก่ (๑) การบำบัดโดยใช้จิตประสานกาย มี ๓ วิธีบำบัดคือ ลมหายใจบำบัด การเคลื่อนไหวบำบัด และจิตบำบัด (๒) การบำบัดโดยใช้สารชีวภาพ มี ๔ วิธีบำบัดคือ แมคโครไบโอติกส์ อาหารสมดุลกรด-เบส ปัสสาวะบำบัด และโฮมีโอพาธี (๓) การบำบัดโดยใช้หัตถการ มี ๓ วิธีบำบัดคือ การจัดกระดูกสันหลัง การจัดทำบำบัด และการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า (๔) การบำบัดโดยใช้พลังงาน มี ๔ วิธีบำบัดคือ พลังสมดุลจักระ พลังลมปราณ สนามพลังงานในมนุษย์ และเรกิ (๕) ระบบการแพทย์ทางเลือก มี ๔ วิธีบำบัดตามแนวทางของแต่ละระบบคือ อายุรเวท การแพทย์แผนจีน การแพทย์แผนทิเบต และการแพทย์แผนไทยตามลำดับ

ทั้งพระพุทธศาสนาและการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่มีมติในการมองปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิต รวมถึงวิธีการจัดดุลยภาพสัมพัทธ์ ที่สอดคล้องกันสามารถนำมาบูรณาการเข้าด้วยกันได้

๕.๑.๓ แนวทางการจัดดุลยภาพสัมพัทธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ

จากการศึกษา แนวทางการจัดดุลยภาพสัมพัทธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ ภายใต้กรอบ ๖ หมวดตามลำดับ พบว่า

“ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ” ปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิตทั้ง ๖ ประการของพระพุทธศาสนาสอดคล้องกันกับการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่ดังนี้ “ลมหายใจเข้าออก” คือออกซิเจนที่มีความสำคัญต่อกระบวนการสร้างเซลล์และหายใจ “มหาภูตรูป” คือสิ่งแวดล้อมที่เป็นดิน น้ำ ไฟ และลม ซึ่งมีความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ “กาวฬิงการาหาร” รวมถึงน้ำและแร่ธาตุในดิน คือธาตุอาหารหรือสารที่เข้าสู่ภายในร่างกายเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตโดยตรง “ไฟธาตุ” คืออุณหภูมิ แสงแดด และพลังงานความร้อนจากแสงอาทิตย์ “อิริยาบถ” และ “วิญญูญาณ” คือการเคลื่อนไหวของร่างกาย และความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึกของมนุษย์ ตามลำดับ

“หลักการจัดดุลยภาพสัมพัทธ์ เชิงพุทธบูรณาการ” เป็นปัญหาและสาเหตุที่กล่าวถึงเรื่อง (๑) การเสียสมดุล ทั้ง ๔ ระดับคือ ร่างกายเสียสมดุล พฤติกรรม (ศีล) เสียสมดุล จิตใจเสียสมดุล และปัญญาเสียสมดุล (๒) สาเหตุของการเสียสมดุล มาจากความไม่สัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยภายในกับ

ภายนอกที่เกื้อกูลต่อชีวิต ๖ ประการคือ ลมหายใจเข้าออกไม่สมดุล มหาภูตรูปไม่สมดุล อาหารที่กลืนกินไม่สมดุล ไฟธาตุไม่สมดุล อิริยาบถไม่สมดุล และวิญญาณธาตุไม่สมดุล

“เป้าหมายของการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ เจริญพุทธบูรณาการ” เป็นภาวะสมดุลที่เกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากการปฏิบัติตนตามมรรควิธีนั้นๆ เป็นนิโรธของแต่ละระดับที่ไม่มีความเบี่ยงเบนเกิดขึ้นหรือเรียกว่าเป็นเกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมดุล ๔ มิติ คือ ดุลยภาพร่างกาย ดุลยภาพพฤติกรรม (ศีล) ดุลยภาพจิตใจ และดุลยภาพปัญญา ตามลำดับ ซึ่งสัมพันธ์กับไตรสิกขาที่บำเพ็ญ สังโยชน์ที่ละได้ และประเภทของทักษิณียบุคคล นอกจากนั้น เกณฑ์ชีวิตชีวิตที่สมดุลดังกล่าวนี้มีเพียงพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่บรรลุถึงดุลยสัมพันธ์ชีวิตระดับสูงสุดที่สุดคือ “ดุลยภาพปัญญา” กล่าวคือสามารถเข้าถึง “สุขภาวะชีวิต” ได้ครบทั้ง ๔ มิติ

“วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ เจริญพุทธบูรณาการ” เป็น “มรรควิธีในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาเรื่องการเสียสมดุล ซึ่งมี ๖ วิธีการที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกันและมีความสำคัญเท่ากันทั้งหมด ได้แก่

(๑) วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ลมหายใจเจริญพุทธบูรณาการ เป็นการบูรณาการข้อปฏิบัติ ๔ ประการของพระพุทธศาสนาเรื่องกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) คือ นั่ง ตั้งสติ หายใจให้ลึกและช้า และจดจ่อต่อเนื่อง ๑๖ ขั้นตอน ตามลำดับ โดยการใช้ทฤษฎีและวิธีบำบัดจากการแพทย์ทางหลัก รวมถึงการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ทั้งสิ้น ๑๐ ทฤษฎีและวิธีบำบัดได้แก่ ทฤษฎีภาวะอารมณ์ดุล ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ ลมหายใจบำบัด การเคลื่อนไหวบำบัด แม็คโครไบโอติกส์ พลังลมปราณ อายุรเวท การแพทย์แผนจีน การแพทย์แผนธิเบต และการแพทย์แผนไทย ตามลำดับ

(๒) วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์มหาภูตรูปเจริญพุทธบูรณาการ เป็นการบูรณาการวิธีการของพระพุทธศาสนาเรื่องมหาภูตรูป คือการบริหารด้วยปัจจัย ๔ อย่างพอเพียงตามหลักสันโดษ โดยใช้ทฤษฎีและวิธีบำบัดจากการแพทย์ทางหลัก รวมถึงการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ทั้งสิ้น ๘ ทฤษฎีและวิธีบำบัดได้แก่ ทฤษฎีภาวะอารมณ์ดุล ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ แม็คโครไบโอติกส์ โฮมีโอพาธี อายุรเวท การแพทย์แผนจีน การแพทย์แผนธิเบต และการแพทย์แผนไทย ตามลำดับ

(๓) วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อาหารเจริญพุทธบูรณาการ เป็นการบูรณาการ ๔ วิธีการของพระพุทธศาสนาเรื่องอาหารที่กลืนกิน มีการรู้ประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และบริโภคตามแนวพระสารีบุตร เป็นต้นโดยใช้ทฤษฎีและวิธีบำบัดจากการแพทย์ทางหลัก รวมถึงการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ทั้งสิ้น ๙ ทฤษฎีและวิธีบำบัดได้แก่ ทฤษฎีภาวะอารมณ์ดุล ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ แม็คโครไบโอติกส์ อาหารสมดุลกรด-เบส ปัสสาวะบำบัด อายุรเวท การแพทย์แผนจีน การแพทย์แผนธิเบต และการแพทย์แผนไทย ตามลำดับ

(๔) วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ไฟธาตุเจริญพุทธบูรณาการ เป็นการบูรณาการวิธีการของพระพุทธศาสนาเรื่องอุณหภูมิที่เหมาะสม (อุตุสปปายะ) โดยใช้ทฤษฎีและวิธีบำบัดจากการแพทย์ทางหลัก รวมถึงการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ทั้งสิ้น ๗ ทฤษฎีและวิธีบำบัดได้แก่ ทฤษฎีภาวะอารมณ์ดุล ทฤษฎีดุลยสัมพันธ์ แม็คโครไบโอติกส์ อายุรเวท การแพทย์แผนจีน การแพทย์แผนธิเบต และการแพทย์แผนไทย ตามลำดับ

(๕) วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์อิริยาบถเจริญพุทธบูรณาการ เป็นการบูรณาการวิธีการของพระพุทธศาสนาเรื่องอิริยาบถ คือการบริหารอิริยาบถให้สม่ำเสมอโดยใช้ทฤษฎีและวิธีบำบัดจาก

การแพทย์ทางหลัก รวมถึงการแพทย์ทางเสริมและทางเลือก ทั้งสิ้น ๙ วิธีบำบัด ได้แก่ การเคลื่อนไหว บำบัด แม็คโครไบโอติกส์ การจัดกระดูกสันหลัง การจัดทำบำบัด การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า อายุรเวท การแพทย์แผนจีน การแพทย์แผนทิเบต และการแพทย์แผนไทย ตามลำดับ

(๖) วิธีการจัดดุลยสัมพันธ์วิญญานธาตุเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการบูรณาการวิธีการของ พระพุทธศาสนาเรื่องการจัดตั้งกำหนดพิจารณาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการปรับสภาพ วิญญานธาตุโดยใช้วิธีบำบัดจากการแพทย์ทางเสริมและทางเลือกหมดทั้ง ๑๘ วิธีบำบัด

“การประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ในชีวิตประจำวัน” เป็นข้อปฏิบัติ ตนในชีวิตประจำวันเพื่อความสมดุลของชีวิต มีอยู่ ๖ หมวด ตามลำดับของวิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ มี ลมหายใจเข้าออก เป็นต้น ทั้งหมดมี ๓๔ ข้อ

“แบบจำลองบาลานซ์: ๖ องค์ประกอบแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกาย มนุษย์ (BALANCE Model: The Six Components to The Equilibrium of The Human Body Systems)” ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญแห่งความสมดุลของระบบภายในร่างกายมนุษย์ ทั้ง ๖ องค์ประกอบ คือ มหาภูตรูป ลมหายใจเข้าออก อิริยาบถ ไฟธาตุ อาหารที่กลืนกิน และ วิญญานธาตุ ที่มาจากแนวคิดวิธีการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ของพระพุทธศาสนา แทนด้วยอักษร ภาษาอังกฤษตัวแรกของแต่ละวิธีการคือ B-A-L-A-N-C-E ผสมผสานกับวิธีบำบัดจากกลุ่มแพทย์ทาง เสริมและทางเลือกทั้ง ๕ แบบ รวมถึงทฤษฎีสำคัญ ๒ ทฤษฎีจากการแพทย์ทางหลัก

แบบจำลองบาลานซ์จึงเป็นการนำเสนอแนวทางการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายใน ร่างกายมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิตตามหลักความสมดุลในมิติสัมพันธ์ของ ดุลยภาพชีวิตทั้ง ๔ ระดับ คือ ดุลยภาพร่างกาย ดุลยภาพพฤติกรรม (ศีล) ดุลยภาพจิตใจ และ ดุลยภาพปัญญา ตามลำดับ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง แนวทางการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์เชิงพุทธ บูรณาการ ทำให้ได้พบกับองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการบูรณาการการแพทย์ในวิทยาการสมัยใหม่เข้า กับพระพุทธศาสนา ดังนั้น เพื่ออรรถประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดขึ้นแก่สังคมส่วนรวม ผู้วิจัยมี ข้อเสนอแนะ ๒ ประเด็นดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงการเรียนรู้และปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา

๑. ข้อเสนอแนะต่อศาสนิกชนกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม การจัดดุลยสัมพันธ์ฯ เชิงพุทธบูรณา การเป็นข้อปฏิบัติสากลเพื่อเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุดุลยภาพซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติธรรม ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละบุคคลจึงควรศึกษาและทำความเข้าใจให้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้น ไปในเชิงลึกเพื่อบรรลุผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติธรรม

๒. ข้อเสนอแนะต่อคณะสงฆ์ หรือพุทธศาสนิกชนผู้เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมให้มีการ จัดการเรียนรู้ในภาคทฤษฎีเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์ รวมถึงการนำเอาองค์ความรู้ในหัวข้อ “การประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ใน ชีวิตประจำวัน” ไปใช้งานจริงอย่างเป็นรูปธรรมโดยมุ่งเน้นในเรื่องการนำเอาแนวคิดดังกล่าวไปปฏิบัติ

จริงในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วมอบรม อาจกระทำโดยการจัดให้มีหลักสูตรอบรมระยะสั้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ตระหนักถึงความสำคัญในเชิงประจักษ์

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงการเรียนรู้และปฏิบัติในทางการแพทย์

๑. ข้อเสนอแนะต่อบุคลากรทางการแพทย์และพยาบาล ควรศึกษาและให้ความสำคัญในเรื่องแนวทางการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ของระบบภายในร่างกายมนุษย์นี้ เพื่อการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้นี้ให้เกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนชีวิตทัศน์และโลกทัศน์ในเชิงพุทธบูรณาการ ตลอดจนนำไปปฏิบัติให้ได้จริงในชีวิตประจำวันและในวิชาชีพของตน

๒. ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานและองค์กรสาธารณสุข หน่วยงานเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความคิด ความเชื่อ ความเห็น และความเข้าใจของมวลชน ดังนั้นจึงควรนำแนวคิดเรื่องการจัดดุลยสัมพันธ์ฯ ไปเผยแพร่ต่อสาธารณะ ตลอดจนจัดให้มีกิจกรรมหรือหลักสูตร “เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” ให้มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ผลศึกษาเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่น่าสนใจและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ถูกจำกัดขอบเขตเอาไว้ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ๓ ประการดังต่อไปนี้

๑. ระบบชีวิตตามความสัมพันธ์ของธาตุ ๖ เชิงพุทธบูรณาการ
๒. การดูแลสุขภาพชีวิตวิถีพุทธตามแนวคิดเรื่องการจัดดุลยสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์
๓. การบูรณาการการนวดบำบัดในพุทธศาสนากับการนวดบำบัดในการแพทย์แผนไทย