

## The Balance of Life in Buddhist Dimensions

Phramahapirat Korn Angsumalee<sup>1\*</sup> Phramaha Yothin Yodhiko<sup>1</sup> Phrakhruwinaithornsuwan Suwanno<sup>2</sup>  
 and Kanjana Hansriworapong<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand

<sup>2</sup> Independent Scholar, Thailand

<sup>3</sup> Chumpae Area Revenue Branch office, Revenue Department, Thailand

\* Corresponding author. E-mail: [Pirat Korn2512@gmail.com](mailto:Pirat Korn2512@gmail.com)

### ABSTRACT

This academic article aims to study and present The Balance of Life in Buddhist Dimensions. Balance or life balance is important and necessary for human life because good life balance will bring happiness in life, enabling human beings to live their lives in moderation. Able to adapt to live in every situation that changes all the time the balance of that life starting from health, personal life, work life, family life and life in society. In order to achieve the balance of life, human beings need to develop a quality of life in a condition that can continue from birth to death, by being able to adapt both physically and behaviorally to maintain a livelihood. A good life balance can be achieved. Human beings must be trained, refined, and develop behaviors in life, to be able to live properly and appropriately, create life balance in the Buddhist dimension. There is a doctrine on the threefold principle that mentions guidelines for the development of human behavior in terms of body, speech, and mind for humans to study and put into practice, until being able to live happily. Applying the threefold principle to develop life balance will make humans have a good life balance in all dimensions of life both physical dimensions. Mental and emotional, economic and social aspects, and also encourages Buddhists to understand the teachings correctly, can be applied for their own benefit and society further.

**Keywords:** Balance of Life, Buddhist Dimensions, Buddhism

## คุณภาพชีวิตในมิติทางพระพุทธศาสนา

พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี<sup>1\*</sup> พระมหาโยธิน โยธโก<sup>1</sup> พระครูวินัยธรสุวรรณ สุวณโณ<sup>2</sup> และ กาญจนา หาญศรีวรพงศ์<sup>3</sup>

<sup>1</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ประเทศไทย

<sup>2</sup> นักวิชาการอิสระ ประเทศไทย

<sup>3</sup> สำนักงานสรรพากรพื้นที่สาขาสุมพ แกร์สรรพากร ประเทศไทย

\* Corresponding author. E-mail: [Piratkom2512@gmail.com](mailto:Piratkom2512@gmail.com)

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องนี้มุ่งเสนอคุณภาพชีวิตในมิติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สามารถปรับตัวให้อยู่ได้ในทุกสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เริ่มตั้งแต่สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัวยุคใหม่ และชีวิตในสังคม ซึ่งความสมดุลของชีวิตนั้นมนุษย์จำเป็นต้องมีการพัฒนา โดยการที่มนุษย์สามารถปรับตัวทั้งทางร่างกายและพฤติกรรมเพื่อดำรงชีวิตที่ดีต้องได้รับการฝึกหัด ขัดเกลา พัฒนา ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การสร้างคุณภาพชีวิตในมิติทางพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมคำสอนว่าด้วยหลักไตรสิกขา ได้แก่ ด้านกาย วาจา ใจ เพื่อให้มนุษย์ได้ศึกษาและนำไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างมีความสุข การนำหลักไตรสิกขามาพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดความสมดุลในทุกมิติทั้งมิติทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม และยังส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนเข้าใจในหลักธรรมคำสอนได้อย่างถูกต้อง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และสังคมต่อไป

**คำสำคัญ:** คุณภาพชีวิต, มิติทางพระพุทธศาสนา, พระพุทธศาสนา

© 2023 JSSP: Journal of Social Science Panyapat

### บทนำ

ยุคโลกาภิวัตน์ ที่โลกเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก การมีวัตถุดิบสนองความต้องการอย่างพร้อม ทำให้มนุษย์เข้าใจผิดคิดว่า วัตถุคือสิ่งที่ตอบสนองความต้องการทั้งหมดของชีวิต มนุษย์พยายามพัฒนาวัตถุเพื่อสนองความต้องการทางด้านร่างกาย แต่ไม่ได้พัฒนาทางด้านจิตใจ ผู้คนเห็นคุณค่าทางวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ อันเป็นเหตุให้มนุษย์เสียคุณภาพของชีวิตและตกอยู่ภายใต้การครอบงำของวัตถุ สภาพความไม่มีคุณภาพชีวิตนับเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในสังคมยุคปัจจุบัน ในขณะที่มนุษย์พัฒนาการบริหารจัดการทรัพยากรและสร้างเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง พร้อมกันนั้นก็พัฒนาความสามารถเชิงการจัดการและความรู้เชิงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีไปด้วย แต่ในทางกลับกันมนุษย์กลับใส่ใจการยกระดับจิตใจน้อยลง ไม่ศรัทธาต่อสภาวะที่สูงกว่าความเป็นมนุษย์เห็นว่าความต้องการของมนุษย์เป็นสิ่งที่แน่นอนชัดเจนที่สุดจนเป็นอำนาจกำหนดความเป็นไปของตลาดและการเมือง ด้วยเหตุนี้ ทรัพยากรและเทคโนโลยีทั้งหลายจึงถูกนำมาใช้สนองความต้องการของคนเป็นส่วนใหญ่จนนำมาซึ่งความพร่องในภาวะธรรมชาติ ธรรมชาติเสียคุณภาพ ทำให้เกิดภัยธรรมชาติรุนแรง จนโลกกลายเป็นสถานที่ที่ไม่ปลอดภัยสำหรับมนุษย์เอง รวมทั้งหลักคุณค่าและระบบการจัดการทรัพยากรที่แตกต่างนำมาซึ่งสงครามความคิดที่ฉุนเผ่ามนุษย์ให้เสื่อมลง (ไชย ณ พล, 2539) ดังนั้น การสร้างคุณภาพให้เกิดขึ้นในมนุษย์ จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรจะได้รับส่งเสริม พัฒนา หรือแก้ไข ปรับปรุงให้เกิดความสมดุล

“การเดินทางต้องมีแผนที่และเข็มทิศนำทางฉันใด การดำเนินชีวิตหรือกิจการงานก็ต้องมีทฤษฎีเป็นเครื่องนำทางฉันนั้น” ทฤษฎีเป็นการอธิบายเกี่ยวกับเรื่องหนึ่งๆ ที่คนเราใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจเพื่อปฏิบัติสิ่งต่างๆ ตลอดเวลาที่เราดำเนินชีวิต ได้พัฒนาทฤษฎี “การรักษาคุณภาพชีวิต” มาตั้งแต่ พ.ศ. 2537 จากกรอบแนวคิด “พลวัตสมดุล” (The Homeodynamics) เพื่ออธิบายความสมดุลของชีวิตที่ต้องสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจดำเนินชีวิตให้มีความสุข มีสุขภาพแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีความเชื่อว่าเป้าหมายของการมีชีวิตคือความต้องการการคงอยู่ (Existing) จึงทำให้มนุษย์มีความ สามารถของตัวเองทั้งด้านร่างกายและพฤติกรรมในการสร้าง ปรับ

และควบคุมตัวเอง เพื่อตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต (Basic needs) ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความผาสุก (Well-being) จนหมดอายุขัย (แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์, 2566)

คุณภาพชีวิตที่ดีจะเกิดขึ้นได้นั้น มนุษย์ต้องได้รับการฝึกหัด ขัดเกลา พัฒนาพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนว่าด้วยเรื่อง ไตรสิกขา ที่กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทางด้าน กาย วาจา ใจ เพื่อให้มนุษย์ได้ศึกษาและนำไปประพฤติปฏิบัติให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข หลักไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ครอบคลุมถึงมรรคมีองค์ 8 เนื่องจากมรรคมีองค์แปดเป็นหลักปฏิบัติที่ส่งเสริมความมีคุณภาพที่ดีงาม เป็นหลักปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือ ข้อปฏิบัติที่เป็นกลางตามกฎธรรมชาติหรือสายกลาง ที่มีความหมายว่าพอดี ซึ่งตรงกับที่นิยมใช้กันในปัจจุบันว่า คุณภาพหรือสมดุล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552) นั่นเอง

ดังนั้น บทความวิชาการนี้จะนำเสนอเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในมิติทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ (1) คุณภาพด้านร่างกาย (2) คุณภาพด้านจิตใจและอารมณ์ (3) คุณภาพด้านเศรษฐกิจ และ (4) คุณภาพด้านสังคม โดยนำหลักไตรสิกขามาพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การรักษาคุณภาพหรือสร้างคุณภาพภายในร่างกายของตนเอง โดยต้องเข้าจำร่างกายมนุษย์เป็นองค์รวม จะต้องมีความพยายามในการสร้างคุณภาพของอารมณ์ ซึ่งเป็นทางสายกลาง มีเหตุผล เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อบุคลิกภาพจิตและสุขภาพกาย การฝึกจิตด้วยการนั่งสมาธิจะทำให้เกิดการพัฒนาจิตให้มีความแข็งแกร่ง เพื่อก่อให้เกิดเป็นคุณภาพชีวิตที่ดี

### ความหมายของคุณภาพ

คุณภาพ (balance) เป็นสิ่งที่มนุษย์สัมผัสอยู่ตลอดเวลา เป็นส่วนของการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัวไม่ให้ล้ม การนั่ง ยืน เดิน หรือทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งธรรมชาติได้ พยายามสร้างการทรงตัวให้อยู่ได้โดยอัตโนมัติ เช่นเดียวกับในงานต่างๆ ที่ใช้ชีวิตประจำวันต้องใช้หลักดุลยภาพเข้าช่วยเช่นกัน เพราะเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐาน หากไร้ซึ่งดุลยภาพ ความสมบูรณ์ก็ไม่ได้ ดุลยภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งสำหรับตัวมนุษย์ และสำหรับสิ่งแวดล้อมทั้งปวง ดุลยภาพเป็นภาวะที่ทำให้สิ่งทั้งหลายดำรงคงอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี

ดุลยภาพทั่วไป หมายถึง การถ่วงน้ำหนักหรือแรงปะทะที่เท่ากัน แต่ในทางศิลปะ ดุลยภาพมีความหมายรวมถึงการประสานกลมกลืน ความพอเหมาะพอดีของส่วนต่างๆ ในรูปทรงหนึ่งหรือในงานศิลปะชิ้นหนึ่ง (ชลูด นิ่มเสมอ, 2539)

ดุลยภาพ คือ ภาวะของความเท่ากันหรือความเสมอกัน เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันกับน้ำหนักที่เท่ากัน และเมื่อนำมาวางลงบนคานโดยมีระยะห่างจากจุดศูนย์กลางเท่ากันแล้วจะเกิดการนิ่งอยู่กับที่ คือมีดุลยภาพ แต่ถ้าก่อนน้ำหนักไม่เท่ากันแล้วคานจะเอียงเราจะต้องนำก้อนที่มีน้ำหนักมากกว่าไปใกล้จุดศูนย์กลางและก้อนที่มีน้ำหนักน้อยวางห่างจากจุดศูนย์กลางจึงจะทำให้เกิดดุลยภาพได้ ในทางศิลปะและการออกแบบนั้น เราแทนค่าของก้อนน้ำหนักเป็นภาพที่เห็นด้วยตา เช่น น้ำหนักที่เป็นเส้น รูปร่าง รูปทรง และสี ซึ่งเป็นการรับรู้ได้ด้วยประสาทตา (มานิช กองกะนันท์, 2538)

ความสมดุล คือ องค์ประกอบในงานออกแบบทัศนศิลป์ที่เกี่ยวกับการมองเห็นสิ่งที่น่าสนใจ ที่จัดวางภายในงานออกแบบนั้น ว่า “อะไร” อยู่ “ตรงไหน” (“what” is “where”) และเมื่อมองแล้วให้ความรู้สึกไปสองทาง คือรู้สึกว่ามีความเท่ากันทั้งสองข้าง (Symmetry) และรู้สึกว่ามันไปข้างใดข้างหนึ่ง (Asymmetry) (วัฒนาพร เชื้อนสุวรรณ, ม.ป.ป.)

ดังนั้น ความสมดุล หรือดุลยภาพของชีวิต จึงเป็นความสามารถในการสร้างความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตวิญญาณ ด้วยการส่งเสริมและสร้างเสริมการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สร้างการเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นผู้มีความประพฤติที่ดี สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ชุมชน ได้อย่างประสานกลมกลืนและมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดี

### ความสำคัญของดุลยภาพ

ดุลยภาพนั้นมิใช่ให้ความหมายไว้พอจะนำมากล่าวได้ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน “ดุลยภาพ” เป็นคำนามแปลว่า ความเท่ากัน ความเสมอกัน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Equality, Balance (ดำเนิน การเดิน และ เสถียรพงษ์ วรรณปก, 2545) คำว่า Balance ที่หมายถึงเครื่อง

ซึ่ง ทำให้สมดุล ทำให้อยู่นิ่ง ทำให้เท่ากันทั้งสองข้าง หรือตรงกับคำว่า Equal เท่ากันในขนาด จำนวนและคุณค่า เช่น ผู้มีอายุเท่ากัน ระดับเดียวกัน ความสามารถเท่ากัน (กนิษฐา นาวารัตน์, 2540) ในทางเศรษฐศาสตร์เป็นการปรับปริมาณความต้องการซื้อ ให้เท่า กับปริมาณความต้องการขายโดยผ่านกลไกราคา (Price Mechanism) และทำให้เกิดราคาดุลยภาพ (ธัญ วงศ์กิริตวานิชย์, 2566) ทางสังคมมนุษย์พยายามสร้างระบบสังคมที่ดุลยภาพขึ้น ตัวอย่างเช่น การเคารพ อาวุโส การมีกฎเกณฑ์ต่างๆ ในสังคมเพื่อให้เกิดความขัดแย้งน้อยที่สุดนั้น คือ การสร้างดุลยภาพทางสังคม (Social Balance) หรือการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Harmony) ในทางศาสนาพุทธมีแนวคิดในทางเดียวกัน คือ การเดินทางสายกลางก็คือการไม่สุดโต่ง เพราะถ้าสุดโต่ง ก็จะเสียดุล เช่น การขึ้นสายพินที่ตึงเกินไปสายพินก็จะขาด หย่อนเกินไปก็จะมีเสียง ไม่ไพเราะ การเดินทางสายกลางย่อมจะเกิดประโยชน์มากที่สุด ทางสายกลางก็คือการสร้างดุลยภาพนั่นเอง

ในทางสังคมนั้น สังคมไทยเคยเชื่อเรื่องการประสานประโยชน์ คือ ถ้ามีผลประโยชน์ขัดกันทั้ง สองกลุ่มก็พยายามประสานประโยชน์โดยพบกันครึ่งทางจนเป็นที่ยอมรับได้ของทั้งสองฝ่าย เพื่อกลับไปสู่สันติสุข ไม่เกิดความขัดแย้ง เมื่อมีความขัดแย้งขึ้นใหม่ก็จะใช้หลักการประสานประโยชน์ต่อไป ในแง่ของการเจรจาธุรกิจหรือในเรื่องทางการเมืองก็ตาม จุดเน้นอยู่ที่ผลการเจรจาที่ทั้งสองฝ่ายต่างยอมรับได้ ไม่ใช่อยู่ที่การได้เปรียบอีกฝ่ายหนึ่งอย่างมหันต์ เพราะนั่นคือความล้มเหลวทั้งหลายทั้งปวง ดังกล่าวนี้นี้ คือการพยายามสร้างสันติสุขในสังคม นั่นคือการจำกัดการสูญเสียดุลยภาพ (ลิขิต ธีรเวคิน, 2559)

ดุลยภาพ (Balance Or Equilibrium) คือสภาพการได้ดุลของสรรพสิ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่ามีการหยุดนิ่งอยู่กับที่จะมีการเคลื่อนไหว แต่ผลสุดท้ายก็จะกลับมาสู่ดุลยภาพอีกเป็นระยะๆ และนี่คือสิ่งที่นำไปสู่การเกิดระเบียบ (Order) ขึ้นในสังคมมนุษย์ แต่บางครั้งเมื่อความเป็นระเบียบถูกทำลายบ่อยครั้งจนคนเริ่มไม่แน่ใจ ก็เกิดความคิดว่า หรือว่าสังคมมนุษย์มีลักษณะไร้ระเบียบ (Chaos) แต่สิ่งที่จะคิดต่อไปได้คือถ้าปรากฏการณ์เกิดขึ้นเอาแน่นอนไม่ได้เข้าลักษณะการไร้ระเบียบของสรรพสิ่ง ก็จะไม่สามารถมีการจัดตั้งสถาบันอันใดทั้งสิ้น และการคงอยู่ของสังคมก็จะถูกระทบบเพราะค่านิยม บทสถานจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ แต่เท่าที่มีมนุษย์และสังคมมนุษย์มาจนปัจจุบันนี้ แม้จะมีความไร้ระเบียบเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง แต่โดยทั่วไปกฎเกณฑ์ต่างๆ ตั้งแต่กฎเกณฑ์ของจักรวาลจนถึงสิ่งที่มีในสังคมมนุษย์เองก็จะมีลักษณะมีระเบียบ

ดุลยภาพเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ แต่การเสียดุลจะเกิดเป็นระยะๆ ประเด็นสำคัญที่สุดอยู่ที่ว่าระบบ ทั้งระบบชีวภาพหรือระบบสังคมจะต้องสามารถเคลื่อนตัวเข้าสู่ดุลยภาพในที่สุด และมีลักษณะที่มีดุลยภาพอยู่ระยะเวลาหนึ่ง จากนั้นก็อาจจะมีเหตุให้เกิดการเสียดุลยภาพอีก ระบบก็ต้องพยายามเวียนกลับไปสู่การได้ดุล โดยภาพรวมดุลยภาพจะเกิดขึ้นโดยมีช่วงเวลามากกว่าการเสียดุล เพราะไม่มีสังคมไหนที่จะมีดุลยภาพโดยไม่มีการเสียดุลเนื่องจากสังคมมีความพลวัต มีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่โครงสร้างทางเศรษฐกิจ ความเชื่อ ค่านิยม ที่สำคัญที่สุด ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี เมื่อเป็นเช่นนี้ความสามารถของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงโดยปัจเจกบุคคลและโดยสังคม ก็จะเป็นดัชนีชี้ถึงความสามารถของการกลับเข้าสู่ดุลยภาพได้เร็วหรือช้าอย่างไร (ลิขิต ธีรเวคิน, 2552)

ดุลยภาพและความยั่งยืนของการพัฒนา เป้าหมายของพระพุทธศาสนานั้นคือ “การเข้าถึงความจริง” และ “ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง” โดยมีเป้าหมายรองลงมาคือ การได้รับความสุข ความเบิกบาน และการตื่นรู้ในช่วงทุกเวลาของชีวิต ดังนั้น การพัฒนาบุคคลและสังคมในพระพุทธศาสนาเน้นไปที่มนุษย์ โดยเอามนุษย์มาเป็นศูนย์กลาง (Human Center) ในการพัฒนา ซึ่งการพัฒนาที่แท้นั้นจะต้องเป็นไปอย่างรอบด้านด้วยวิธีการพัฒนาให้เกิดประโยชน์ที่เกื้อกูลให้มีความสุข (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร, 2549)

พระมหาจุฬชัย (ว.วชิรเมธี) กล่าวว่า ใครต่อใครก็คงปรารถนาจะมี “ชีวิตที่ดี” แต่ อะไรคือความหมายของการมีชีวิตที่ดี บางทีก็เป็นเรื่องที่ยากจะนิยาม ในพุทธศาสนา เรามีวิธีนิยามชีวิตที่ดีอยู่อย่างหนึ่ง นั่นก็คือ การกำหนด “เป้าหมายที่ดี” ให้กับชีวิต เมื่อชีวิตบรรลุถึงเป้าหมายที่ดีนั้นได้แล้ว ก็เท่ากับว่า คนๆ หนึ่ง ได้บรรลุถึง “ชีวิตที่ดี” แล้ว

อะไรคือเป้าหมายของชีวิตที่ดีเพื่อที่จะมีชีวิตที่ดีตามแนวพุทธ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชีวิตที่ดีต้องมีเป้าหมาย อย่างน้อย 3 ระดับด้วยกัน

1. เป้าหมายของชีวิตที่ดีในปัจจุบัน (ระดับที่เห็นได้ด้วยตา)
2. เป้าหมายของชีวิตที่ดีในอนาคต (ระดับเลียดาเห็น)
3. เป้าหมายของชีวิตที่ดีในขั้นสูงสุด (ระดับการมีชีวิตสมบูรณ์)

เป้าหมายของชีวิตที่ดีในปัจจุบัน องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดีในปัจจุบัน หมายถึง การมีชีวิตที่ดีในระดับที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ซึ่งเป็นเรื่องภายนอกทั่วไปในระดับชีวิตประจำวัน และการมีตัวตนอยู่ในสังคม มี 4 มาตรฐาน คือ

1. มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน
2. มีงานมีเงิน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ในทางเศรษฐกิจ
3. มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม
4. มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าเชื่อถือ

เป้าหมายของชีวิตที่ดีในอนาคต องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดีในอนาคต หมายถึง การมีชีวิตที่ดีในระดับที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า หากแต่เป็นเรื่องความเจริญงอกงามภายในของจิตใจ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาจึงจะรู้ว่ามีความเจริญพัฒนาไม่น้อยเพียงไร มี 5 มาตรฐาน คือ

1. มีความอบอุ่นซาบซึ้งใจ ไม่อ้างว้างเลือนลอย มีหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็งด้วยศรัทธา
2. มีความภูมิใจในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติแต่การอันดีงามด้วยความสุจริต
3. มีความอिमใจในชีวิตมีคุณค่า ที่ได้ทำประโยชน์ตลอดมาด้วยน้ำใจอันเสียสละ
4. มีความกล้าวกกล้ามั่นใจ ที่จะแก้ไขปัญหานำชีวิตและการกิจไปได้ด้วยปัญญา
5. มีความโล่งจิตมั่นใจ มีทุนประกันภพใหม่ด้วยได้ทำไว้แต่กรรม

เป้าหมายของชีวิตที่ดีในขั้นสูงสุด องค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดีในขั้นสูงสุด หมายถึง การมีชีวิตที่ดีในระดับที่สามารถอยู่ในโลกได้ อย่างมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญชีวิตทั้งในยามปกติและในยามวิกฤตได้อย่างสงบและเป็นฝ่ายได้กำไร อยู่เสมอ กระทั่งขั้นสูงสุด คือ การมีชีวิตที่เป็น อิสระจากความทุกข์ทั้งปวงสามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญาบริสุทธิ์ มีชีวิตที่สงบสุขอย่างแท้จริง มี 4 มาตรฐาน คือ

1. ถึงถูกโลกธรรมกระทบ ถึงจะพบความผันผวนปรวนแปร ก็ไม่หวั่นไหว มีใจเกษมศานต์มั่นคง
2. ไม่ถูกความยึดติดถือมั่นบีบคั้นจิต ให้ผิดหวังโศกเศร้า มีจิตโล่งโปร่งเบาเป็นอิสระ
3. สดชื่น เบิกบานใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ผ่องใส ไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้
4. รู้เท่าทันและทำการตรงเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจดสดใสเป็นอยู่ด้วยปัญญา

เป้าหมายของชีวิตที่ดีดังกล่าวมานี้ คือ ดัชนีชี้วัดการมีชีวิตที่ดีของปัจเจกบุคคล ใครปรารถนาจะมีชีวิตที่ดีงามล้ำเลิศ ก็ควรพัฒนาชีวิตตามแนวทางข้างต้นนี้ให้สมบูรณ์ไปทีละขั้น อย่างน้อยที่สุด แม้ยังไม่สามารถพัฒนาไปจนถึงขั้นสูงสุด ก็ควรยกระดับชีวิตให้มีชีวิตที่ดีงามระดับพื้นฐาน 4 ประการเบื้องต้นให้สมบูรณ์เสียก่อน จากนั้น จึงค่อยๆ พัฒนาต่อไปตามลำดับ จนกว่าจะถึงขั้นสูงสุดที่สามารถอยู่ในโลกแต่ไม่ถูกโลก “กัด” ได้อย่างรื่นรมย์ชีวิตที่ดีนั้นเป็น “ของขวัญ” ที่ไม่มีใครสามารถหยิบบั่นให้เราได้ มีก็แต่ตัวเราเท่านั้นที่จะต้องหยิบบั่นให้แก่ตัวเองด้วยตัวเองและเพื่อตัวเอง (พระมหาวิฑูริย์ (ว.วชิรเมธี), 2550)

ความสมดุลหรือดุลยภาพถือว่ามีส่วนสำคัญสำหรับชีวิต ทุกชีวิตเมื่ออุบัติขึ้นมานบนโลกนี้มนุษย์ทุกรูปนามไม่ว่าจะมีความเป็นอยู่หรือมีสถานะอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นยากดีมีจน ทุกคนมีต้นทุนชีวิตที่เท่าเทียมกัน คือ ต้นทุนในความเป็นคน แต่เมื่อเติบโตขึ้นมีการเรียนรู้ เกิดการสะสมความรู้ ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นในสภาวะแวดล้อมที่ต่างกันจึงมีผลทำให้คนเรามีต้นทุนชีวิตที่แตกต่างกัน สภาวะแวดล้อมต่างๆ ที่เรียนรู้เป็นสิ่งที่หล่อหลอมให้คนมีต้นทุนชีวิตที่แตกต่างกันไปทั้งในทางที่ดีและไม่ดี การสร้างสมดุลให้กับชีวิตเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมีคุณภาพหรือมีดุลยภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น โดยทั่วไปคนหรือมนุษย์นั้นคือสิ่งมีชีวิตที่ประกอบไปด้วยร่างกายและจิตใจหรือในทางพุทธศาสนาใช้คำว่ารูปกับนาม ในการสร้างความสมดุลให้กับชีวิตจึงต้องสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งภายในร่างกายและจิตใจ (กาญจนา หาญศรีวรพงศ์, 2561)

สรรพสิ่งที่มีอยู่บนโลกนี้ ล้วนเป็นการสร้างสรรค์ของธรรมชาติทั้งสิ้น แม้ว่าจะมีสิ่งต่างๆ ที่ถูกประดิษฐ์ (สร้าง) ขึ้นมามากมายโดยมนุษย์ก็ตาม ก็เป็นเพียงผลิตขึ้นมาจากพื้นฐานที่มีอยู่ก่อนแล้วในธรรมชาติ สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่นั้นเกิดขึ้นตามแผนการ ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ไม่มีอะไรที่เป็นความบังเอิญ ทุกปรากฏการณ์เป็นไปตามที่ควรเป็น สัมพันธ์สืบต่อกันโยงใยถึงกันหมด มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดจึงมีอีกสิ่งเกิด เมื่อมีปัจจัยต่อสิ่งหนึ่งก็ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงต่อเนื่องต่อมา ธรรมชาติ

ได้ออกแบบสรรพสิ่งไว้ละเอียดอ่อนแยบยลลึกซึ้งรวมทั้งได้กำหนดกฎเกณฑ์ของปฏิกิริยาหรือการปฏิสัมพันธ์ไว้เรียบร้อยทุกขั้นตอน การทำปฏิกิริยาของวัตถุธาตุชนิดต่างๆ เป็นไปตามกำหนดของธรรมชาติ และมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติองค์ประกอบของธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกายมนุษย์จึงเป็นองค์ประกอบของสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ ความเป็นไปของมนุษย์จึงมีธรรมชาติที่เป็นตัวกำหนดในพื้นฐานให้มีอายุยืนยาวหรือมีสุขภาพดีหรือไม่ แต่ด้วยความฉลาดของมนุษย์ที่สามารถเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์พัฒนาสิ่งต่างๆ มาตลอดหลายยุคหลายสมัย แล้วเรียนรู้ที่จะแก้ไขความบกพร่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตเพื่อจะได้หลุดพ้นจากสิ่งที่ธรรมชาติให้มา เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่บนโลกนี้ได้อย่างมีความสุขและนานที่สุด มนุษย์ได้ดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิตจนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวเนื่องกับสุขภาพและสามารถดำเนินชีวิตในภาวะปัจจุบันได้ดีขึ้นในเชิงพฤติกรรม การมีสุขภาพ จึงหมายถึง การมีชีวิตที่เป็นปกติสุข ระบบต่างๆ ของร่างกายทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี มีชีวิตที่สร้างสรรค์ (เจลิยว ปิยะชน, 2552)

ชีวิตมนุษย์ไม่ใช่มีเพียงร่างกายอย่างเดียว ชีวิตของมนุษย์มีกายกับใจ เพราะฉะนั้น จึงต้องมีดุลยภาพของใจด้วยอีกส่วนหนึ่ง ทั้งกายและใจต่างก็ต้องมีภาวะที่เรียกว่า “ดุลยภาพ” ถ้าหากมนุษย์เสียดุลยภาพทางกายก็จะเกิดโรคทางกาย ถ้าหากเสียดุลยภาพทางจิตใจก็จะมีโรคทางจิตใจ นอกจากดุลยภาพทางกายและดุลยภาพทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนา ดุลยภาพที่ลึกซึ้งลงไปกว่านั้นก็คือ ดุลยภาพแห่งธรรม การปฏิบัติธรรม ต้องมีดุลยภาพ คือ ความพอเหมาะพอดี ถ้าไม่พอเหมาะพอดี ก็เกิดโทษ ดังนั้น จึงต้องปรับศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกันอันจะเป็นหนทางสู่ความมีดุลยภาพชีวิตและมีความสุขซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิต (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2540)

ดังนั้น มิติแห่งการสร้างความสุขของชีวิตนั้น มนุษย์จึงจำเป็นต้องสร้างความสมดุลในทุกมิติให้ประสานสอดคล้องไปด้วยกันจะขาดมิติใดมิติหนึ่งไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตามนอกจากความสมดุลทางด้านร่างกายด้านจิตใจและอารมณ์และทางด้านสังคมแล้ว สิ่งหนึ่งที่ส่งเสริมความสมดุลของชีวิตให้ครบถ้วนบริบูรณ์ยิ่งขึ้น มนุษย์จำเป็นต้องมีความสมดุลทางด้านเศรษฐกิจที่พอเหมาะพอดีเพื่อเป็นตัวช่วยส่งเสริมให้การดำเนินชีวิตมีดุลยภาพชีวิตที่ดีและสมบูรณ์อย่างแท้จริง ความสมดุลของชีวิตเป็นความสุขและความสำเร็จของแต่ละบุคคลที่ได้บรรลุสู่เป้าหมายที่บุคคลต้องการ ความสมดุลของชีวิตเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลที่แตกต่างกัน มนุษย์ไม่สามารถสร้างความสมดุลของชีวิตตนเองได้จากรูปแบบหรือวิธีการปฏิบัติที่เหมือนกับบุคคลอื่นได้ทั้งหมด แต่ทั้งนี้มนุษย์ทุกคนมีองค์ประกอบพื้นฐานเหมือนกันคือประกอบด้วยร่างกายและวิญญาณ โดยที่ร่างกายที่สมดุลจะประกอบด้วยโครงสร้างของร่างกาย สุขภาพ และบุคลิกภาพ ส่วนวิญญาณที่สมดุลเป็นการพัฒนาทั้งด้านสติปัญญาและอารมณ์หรือจิตใจ ทั้งนี้ทุกคนต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสังคมที่เป็นครอบครัว เพื่อน ชุมชน การรักษาความสมดุลของชีวิตจึงเริ่มจากการสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นกับตนเองก่อน อันจะนำสู่ความสมดุลของสังคมต่อไป

### หลักแห่งดุลยภาพในทางพระพุทธศาสนา

ชีวิตของมนุษย์นั้น เมื่อมองตามหลักพระพุทธศาสนานับว่าเป็นการประชุมกันเข้าของส่วนประกอบต่างๆ มีส่วนสำคัญทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่ประกอบกันรวมเรียกว่า เบญจขันธ์ ที่มี 5 ส่วนประกอบกัน แล้วย่อยออกมาคือ รูปกับนาม หรือ กายกับจิต โดยรูปหรือกาย ประกอบด้วยธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันเป็นเซลล์ต่างๆ นามคือ เวทนา (ความรู้สึก สุข-ทุกข์ เศร้า) สัญญา (การจำได้หมายอารมณ์) สังขาร (สิ่งที่ปรุงแต่ง ถูกปรุงแต่ง สร้างสรรค์เจตนาต่างๆ) และวิญญาณ (ส่วนที่รับความรู้ทางอายตนะทั้ง 6) (จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี, 2546) เมื่อชีวิตมนุษย์ประกอบไปด้วยรูปกับนามที่ประกอบกันเข้าของขันธ์ 5 มนุษย์จึงเป็นสิ่งมีชีวิตประเภทหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบของโลก เมื่อบังเกิดขึ้นมาบนโลกแล้วมนุษย์ทุกรูปนามต่างต้องการมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่การจะมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพนั้นมนุษย์จะต้องได้รับการพัฒนาให้มีความเจริญขึ้นหรือดีขึ้น ให้มีความสมบูรณ์ในความเป็นมนุษย์ คือ มีคุณภาพ ศักยภาพ ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพสมบูรณ์ในความเป็นมนุษย์ (จิตรจันงค์ สุภาพ, 2550)

สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้เขาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเรียกได้ว่า เป็นชีวิตที่มีความสมดุลหรือมีดุลยภาพชีวิตที่ดี (ธเนศ ธิลหวัง, 2558) ในทางวิทยาศาสตร์ ชีวิต คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสสารกับพลังงาน ร่างกายซึ่งเป็นสสารคือเครื่องมือของจิตใจซึ่งเป็นพลังงาน สองอย่างนี้จะต้องปฏิสัมพันธ์กันและพึ่งพากันจึงจะทำงานได้ดีในทางพระพุทธศาสนา ชีวิต คือ สิ่งที่ประกอบกันเข้า

เป็นสองส่วน ส่วนแรกคือ ร่างกาย เป็นรูปธรรม สามารถสัมผัสได้ด้วยระบบประสาท ตาเห็น มือจับต้องสัมผัสได้ อีกส่วนหนึ่งเรียกว่า จิตใจ มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่มี เพราะจิตเป็นนามธรรม เป็นพลังงานที่อยู่ในร่างกายของคน และทำงานได้ トラบใดที่จิตใจกับร่างกายยังอยู่ด้วยกัน ชีวิตของคนก็อยู่ ยังสร้างพฤติกรรมทำได้ทั้งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษได้ (สนอง วรอุไร, 2549) ชีวิตที่มีคุณภาพจึงเป็นคุณภาพของชีวิต หากมนุษย์สามารถพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีใน 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ก็จะทำให้เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จากแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในมิติทางพระพุทธศาสนานั้น ความสมดุลของชีวิตที่ได้จากการนำหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีชีวิตที่ดีมี 4 ด้าน ดังนี้

### 1. คุณภาพด้านร่างกาย

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย เป็นการที่ร่างกายของบุคคลมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพสามารถทำงานได้เป็นปกติ คำว่า สุขภาพกายคือ ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายโดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ได้อย่างปกติสุขการดูแลสุขภาพร่างกายในปัจจุบันชาตินี้ ก็ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนได้เช่นกัน หลักการสร้างคุณภาพด้านร่างกายมี 5 ประการ ดังนี้

1) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ คือ ทำในสิ่งที่ดีและทำให้มีความสุขสบายต่อสุขภาพของตนเองที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพนั้นมี 4 ประการ (ม.อ. (ไทย) 14/189/277) คือ (1) อवास ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อवासที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป เป็นต้น การได้อยู่ในอवासเช่นนี้จะทำให้มีความสุขกายแข็งแรงและอายุยืน (2) โภชนะ อาหารเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน และปลอดจากสารพิษ เป็นต้น (3) ฤดู ภูมิอากาศในแต่ละช่วงของปี ฤดูนั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพ เป็นสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในช่วงรอยต่อของการเปลี่ยนแปลงฤดู หากร่างกายปรับตัวไม่ทันก็อาจจะเจ็บป่วย หรือ ถึงขั้นเสียชีวิตได้ (4) อิริยาบถ อิริยาบถนั้นก็มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก ในแต่ละวันเราจะต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอ ให้เกิดความสมดุลกัน เลือดยอดในท้องจะไหลเวียนได้สะดวก ไม่เกิดการเมื่อยล้าเพราะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินไป ซึ่งจะเป็เหตุให้เกิดการเจ็บป่วยได้

2) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ คือการรู้จักประมาณ หรือการรู้จักความพอดี เช่น เรื่องอาหาร เมื่อเราจัดหาอาหารที่ดี มีประโยชน์ได้แล้ว อาหารนี้ก็ได้อีกว่าเป็นอาหารสัปปายะ แต่ในเวลารับประทานอาหารนั้นเราต้องรู้จักประมาณ ต้องรู้จักความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป การรับประทานอาหารอย่างพอดีนั้น ความพอดีของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและเพศภาวะ สำหรับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นฉันภัตตาหารเพียงมือเดียวก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว เพราะหน้าที่ของนักบวชคือการปฏิบัติธรรมและสอนธรรมะ ไม่ได้ทำงานที่ใช้แรงงานหนักเหมือนฆราวาสบางอาชีพ จึงไม่จำเป็นต้องฉัน ภัตตาหารมาก พระพุทธองค์ตรัสสอนสังส์การฉันมือเดียวไว้ว่า “เราฉันอาหารมือเดียว...สุขภาพมีโรคพาลน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละทานมีสมบูรณ์ อยู่สำราญ” (ม.ม. (ไทย) 12/225/236)

3) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย คืออาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วจะย่อยง่ายหรือย่อยยากขึ้นอยู่กับเหตุอย่างน้อย 2 ประการ คือ ประเภทของอาหาร และความคุ้นเคยกับอาหาร โดยประเภทของอาหารนั้น หากเป็นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์จะย่อยยาก แต่ถ้าเป็นผักผลไม้จะย่อยง่าย ส่วนความคุ้นเคยกับอาหารนั้นคือ คนแต่ละท้องถิ่นและแต่ละชาติจะคุ้นเคยกับอาหารแตกต่างกันไป หรือบางคนคุ้นเคยกับอาหารดีๆ ประณีต แต่เมื่อต้องไปรับประทานอาหารที่ไม่ประณีต ก็เป็เหตุให้ระบบการย่อยทำงานไม่เป็นปกติหรือไม่ย่อยเพราะไม่คุ้นเคยกับอาหารนั้น ในยุคที่ผู้คนใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ อาหารแปรรูปได้เข้ามามีบทบาทในการอำนวยความสะดวก หลายคนชื่นชอบเพราะทำให้การใช้ชีวิตง่ายขึ้น การรับประทานโดยส่วนใหญ่จึงเป็นอาหารแปรรูปหรือถนอมอาหารเกือบทั้งหมด จึงส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายด้วย

4) การเป็นผู้เที่ยวในกาลอันสมควร การเป็นผู้เที่ยวในกาลอันสมควร หมายถึง การงดเว้นการงดเที่ยวในเวลาไม่สมควรโดยเฉพาะการเที่ยวกลางคืน เพราะจะเป็นเหตุให้ต้องนอนดึก หรือบางครั้งไม่ได้นอนซึ่งจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าไม่เที่ยวกลางคืน ก็จะมีโอกาสพักผ่อนได้เต็มที่ สุขภาพก็จะสมบูรณ์แข็งแรง การแพทย์ในปัจจุบัน พบว่า

การนอนดึกจะทำให้ร่างกายอ่อนล้าเหมือนกับเครื่องยนต์ “Overload” เป็นเหตุให้อายุสั้น การนอนดึกอย่างต่อเนื่องจึงเป็นการเร่งวันตายให้ตัวเอง

5) การประพาดิพรหมจรรย์ ในการประพาดิพรหมจรรย์นั้นเป็นเหตุให้มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืน ทั้งนี้อาจจะไม่เพราะไม่ต้องหมกมุ่นอยู่กับเรื่องกามราคะและไม่ต้องทนทุกข์กับปัญหาทางครอบครัวและสังคมแบบชาวโลก มุ่งหน้าศึกษาพระธรรมวินัยและประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นหลัก ส่วนคฤหัสถ์ก็สามารถประพาดิพรหมจรรย์ได้ ด้วยการรักษาศีล 8 ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาต่างๆ เช่น วันพระหรือช่วงเข้าพรรษา เป็นต้น

## 2. ดุลยภาพด้านจิตใจและอารมณ์

ดุลยภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่ แข็งแกร่ง มีสติ เฉลียวฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบแก้ปัญหาได้มีคุณธรรม ศีลธรรม จริยธรรม อารมณ์ดีสามารถปรับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม ในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสมเหตุสมผล สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีสุขภาพจิตที่ดีได้นั้นคือการเห็นความสำคัญของความสุขที่มีในชีวิตทุกวัน และมีความมั่นใจมากพอที่จะก้าวผ่านอุปสรรคต่างๆ ที่ต้องเผชิญในแต่ละวัน อันที่จริงแล้วสุขภาพจิตก็ไม่แตกต่างจากสุขภาพกายตรงที่ว่าสามารถได้รับการส่งเสริมให้ดีขึ้นได้ (กาญจนา หาญศรีวรพงศ์, 2561)

การเสียดุลยภาพทางจิตใจนั้น ถ้าหากจิตใจได้รับผลกระทบที่รุนแรงก็จะทำให้เสียดุลยภาพทางจิตถึงขั้นที่รุนแรง คนที่เสียดุลยภาพถึงขั้นนี้ ก็คือคนที่มีความเครียดหรือเสียใจไม่สามารถที่จะควบคุมความตื่นเต้น แล้วปล่อยตัวให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีต่อชีวิตและสังคม เช่น ในยามที่จิตใจเกินไป เมื่อได้โลภธรรมสมปรารถนาแล้วรักษาตัวไม่อยู่ ไม่มีดุลยภาพก็จะทำให้เกิดมีพฤติกรรมไม่ดีตามมา การรักษาดุลยภาพด้านจิตใจ หรือสภาพทางจิตใจนี้จะต้องมาสมดุลกับทางร่างกายด้วย จิตใจเองก็มีภาวะที่เรียกว่ามีดุลยภาพหรือสมดุล จะต้องมาสมดุลหรือดุลยภาพกับร่างกายด้วย เราไม่ใช่มีแต่ร่างกายเท่านั้น เพราะร่างกายกับจิตใจนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ถ้าร่างกายของเรากระทบกระเทือน เราเหี่ยวเฉาทางร่างกาย ก็อาจจะมีผลกระทบทำให้จิตใจทำให้เสื่อมโทรมทางร่างกายไปด้วย ในทำนองเดียวกันถ้าเรารักษาร่างกายดี ทำให้จิตใจของเราสบายได้ง่าย เช่น คนที่ร่างกายแข็งแรง ก็ไม่ค่อยมีปัญหาทางร่างกายที่จะทำให้หงุดหงิดกังวลใจ แต่ถ้าร่างกายของเราเกิดความบกพร่อง ป่วยเจ็บขึ้นมา ก็มีโอกาที่จะทำให้จิตใจถูกกระทบกระเทือน หงุดหงิดได้ง่าย ฉุนเฉียวง่าย ถ้าร่างกายเสียดุลยภาพก็จะทำให้ใจเสียดุลไปด้วย ใจเสียดุลก็ทำให้กายเสียดุลไปด้วยคนที่รู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง คือว่าเวลากายเสียดุล ก็เอาใจมาช่วยกาย หมายความว่าคนที่ทำเป็นนั้นจะทำให้ผลย้อนกลับตรงข้าม คนที่ทำไม่เป็นพอร่างกายเสียดุล ใจก็เสียดุลด้วย เสียดุลไปทั้งชีวิต แต่คนที่ทำเป็นพอกายเสียดุล เขาก็ไปเสริมทางจิตใจ เอาจิตใจมาช่วยถ่วงดุลไว้ ทำให้กายได้ดุลสูงขึ้นไป และกลับมาช่วยร่างกายให้ดีขึ้น

## 3. ดุลยภาพด้านเศรษฐกิจ

ดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตที่ความจำเป็น ขั้นพื้นฐานของมนุษย์ คือ ปัจจัยสี่ (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค) ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง การดำเนินชีวิตของเรานี้ เรื่องที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพ ความเป็นอยู่หรือเรื่องเศรษฐกิจ อันนี้ก็ต้องมีดุลยภาพเหมือนกัน ดุลยภาพอย่างง่ายที่สุด ก็คือ ดุลยภาพระหว่างการใช้จ่ายกับรายรับ รายได้กับรายจ่ายจะต้องได้ดุลกัน ถ้ารายได้น้อยแต่จ่ายมากก็ต้องเกิดปัญหา เกิดความบกพร่อง ชีวิตในด้านเศรษฐกิจก็เป็นโรค คือจะเป็นปัญหานั้นเอง

โรค แปลว่า สิ่งที่เสียด่าง สิ่งที่ทำให้ไม่สบาย เพราะฉะนั้น ถ้าชีวิตในด้านเศรษฐกิจของเราไม่มีสมดุลหรือไม่มีดุลยภาพ ชีวิตด้านเศรษฐกิจของเราก็จะต้องไม่สบาย มีความขัดข้อง เพราะฉะนั้น อย่างน้อยก็ต้องให้มีดุลยภาพระหว่างรายได้กับรายจ่าย แต่ดุลยภาพระหว่างรายได้กับรายจ่ายนั้น ไม่ใช่แค่เพียงรายได้รายจ่ายเฉพาะที่มองเห็นว่าได้มาเท่าไรจ่ายไปเท่าไร แต่ดุลยภาพนั้นจะต้องมองไปถึงภาวะสมดุลอื่นๆ ด้วย เช่น การวางแผนเพื่ออนาคตเกี่ยวกับเรื่องของความมั่นคงของชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงพูดถึงดุลยภาพในเรื่องรายได้ รายจ่าย ดังจะเห็นได้ชัด เช่นในหลักธรรมหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสอุปมาว่าการใช้จ่ายเงินของคนเราต้องมีภาวะที่เรียกว่า รายได้เหนือรายจ่าย หรือให้ได้ดุลกันในแง่ที่ว่าไม่ลบ คือไม่ให้เกิดลบ แต่ถ้าบวกไม่เป็นไร อย่างน้อยไม่ให้เป็นลบ ท่านบอกว่าเปรียบเหมือนอย่างอ่างเก็บน้ำอ่างหนึ่ง ที่มีช่องน้ำ

เข้าสี่ช่อง และมีช่องน้ำออกสี่ช่อง เหมือนกับมีรายได้รายจ่ายพอเท่ากัน ก็พอเป็นไปได้ แต่ถ้าหากว่าช่องทางน้ำเข้าน้อย แต่มีช่องทางน้ำไหลออกมาก ก็จะทำให้ปัญหาน้ำไม่พอใช้ ช่องทางน้ำออกก็คือพวกอบายมุข อบายมุขนี้มีใช้แค่เป็นทางน้ำออกในการใช้จ่ายเท่านั้น แต่เป็นทางน้ำรั่วเลยทีเดียว คือเป็นทางรั่วไหลหมดไปเปล่าของรายได้ ถ้ามีทางรั่วคืออบายมุขมากมาย เช่นหมกมุ่นในเรื่องสุรา การพนัน หรือในเรื่องการเอาแต่เที่ยวเป็นต้น อย่างนี้แหละคือทางรั่วไหลของรายได้ ถ้ารั่วไหลอย่างนี้ก็จะไปไม่ไหว

ส่วนในด้านทางเข้าทำนองเป็นหลักไว้เรียกว่า ทัฏฐธัมมิกัตถธรรม คือธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547) ได้แก่

- 1) ต้องมีความขยันหมั่นเพียร รู้จักจัดการงานในการหาทรัพย์
- 2) ต้องรู้จักเก็บรักษาทรัพย์ และป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดแก่ทรัพย์สิน
- 3) ต้องรู้จักคบคน รู้จักสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในทางที่เกื้อกูลแก่กิจการงาน และในการที่จะทำให้ชีวิตของเรามี

ความดีงามเจริญก้าวหน้า

- 4) หลักการใช้จ่ายที่ว่าใช้จ่ายแต่พอดีเรียกว่า สมชีวิตา

ส่วนข้อที่ 4 นี้คือเรื่องสมดุลหรือดุลยภาพ ที่เป็นเรื่องทางด้านเศรษฐกิจ ซึ่งนี่เป็นตัวอย่างของดุลยภาพที่จะต้องนำมาใช้จัดการกับด้านเศรษฐกิจ คือชีวิตของการดำรงอยู่การทำมาหาเลี้ยงชีพ ถ้าหากว่าเราทำได้ดีมีดุลยภาพ ชีวิตของเราก็จะเป็นอยู่ได้ด้วยดี นี่ก็เป็นดุลยภาพอีกด้านหนึ่ง ที่ควรนำมาใช้ในการรักษาดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ ก็คือหลักทัฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ที่จะยังผลให้เกิดประโยชน์สูงสุดคือขยันหา หมั่นเพียรปฏิบัติหน้าที่ของตนเองด้วยความอดทน คุ่มครองรักษาทรัพย์ที่หามาได้ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีเพื่อนคบเพื่อนที่ดี หมั่นเข้าหาปราชญ์บัณฑิตคอยชี้ทางผิดถูกให้ ดำเนินชีวิตให้เหมาะสม ใช้จ่ายทรัพย์ให้สมฐานะตนเองอย่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินตัว การรักษาความเป็นผู้มีเศรษฐกิจที่ดีนั้น เราไม่สามารถควบคุมเศรษฐกิจให้เกิดความสมดุลได้ แต่เราสามารถสร้างความสมดุลทางด้านเศรษฐกิจในตัวเราได้ ด้วยการใช้จ่ายอย่างพอเหมาะพอดีกับการดำรงชีวิต และวางแผนการใช้จ่าย

#### 4. ดุลยภาพด้านสังคม

ดุลยภาพชีวิตด้านสังคม หมายถึง สภาวะของบุคคลที่สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่อยู่รายรอบตัวได้อย่างสงบ ร่มเย็น และมีความสุข สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพมีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แสดงบทบาทและปรับบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม ส่วนวิธีการรักษาความเป็นผู้มีสถานะในสังคมได้อย่างมีความสุขสงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นนั้น ก็ต้องปฏิบัติตามหลักสาราณียธรรม เพราะเป็นข้อปฏิบัติสำหรับคนที่อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเป็นหมู่หรือคณะ คนที่อยู่ร่วมกันหรืออยู่ใกล้เคียงกันจะต้องอาศัยกันและกัน พระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงหลักการอยู่ร่วมกันอย่างสมัคสมานสามัคคีไว้ 6 ประการ (สาราณียธรรม 6 ประการ) คือ

1) ตั้งใจทำดีทางกายกรรม (เมตตาการุณกรรม) คือการตั้งใจทำความดีซึ่งประกอบด้วยเมตตาต่อเพื่อนพรหมจรรย์ ต่อหมู่คณะ ต่อเพื่อนบ้าน ต่อเพื่อนร่วมงาน ต่อสังคมประเทศชาติ ทั้งต่อหน้าและลับหลังคือตั้งใจช่วยทำกิจธุระของบุคคลเหล่านั้นด้วยความเต็มใจเช่น การช่วยงานการทำหน้าที่แทน การพยาบาลใช้เป็นต้น การแสดงกริยาอาการสุภาพ อ่อนโยน ให้ความเคารพนับถือด้วยจิตเมตตา

2) ตั้งใจทำดีทางวาจา (เมตตาวาจากรรม) คือการตั้งใจทำดีทางวาจาซึ่งประกอบด้วยเมตตาต่อเพื่อนพรหมจรรย์ ต่อหมู่คณะ ต่อเพื่อนบ้าน ต่อเพื่อนร่วมงานทั้งต่อหน้าและลับหลังคือช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์เช่นการสั่งงานแทน การต้อนรับแขก การยกย่อง การกล่าวแนะนำเตือนสติด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพอ่อนหวาน ไพเราะเสนาะโสต ด้วยปิยวาจาด้วยความเคารพนับถือกันด้วยจิตเมตตา

3) ตั้งใจทำดีทางจิตใจ (เมตตามโนกรรม) คือการตั้งใจทำความดีทางจิตใจซึ่งประกอบด้วยเมตตาต่อเพื่อนพรหมจรรย์ ต่อหมู่คณะ ต่อเพื่อนบ้าน ต่อเพื่อนร่วมงานทั้งต่อหน้าและลับหลังคือคิดสิ่งใดก็คิดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลเหล่านั้นด้วยจิตเมตตา มีกระบวนการคิดที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนร่วมและส่วนบุคคล

4) ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน (สาธารณโภคี) คือการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล แบ่งปันสิ่งที่ตนได้มาโดยชอบธรรมให้แก่ผู้ควรได้รับการแบ่งปันคือได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรมแม้เป็นของเล็กน้อยก็ไม่หวงไว้บริโภคแต่ผู้เดียวนำสิ่งนั้นมาเฉลี่ยแจกจ่ายให้มีส่วนร่วมได้รับโดยทั่วหน้ากัน

5) การรักษาความประพฤติทางกายและวาจาให้ดีเสมอกับเพื่อน (สีลสามัญญตา) คือการรักษาความประพฤติซึ่งเป็นระดับศีลให้ดีเสมอเหมือนกับพรหมจรรย์ เพื่อนบ้านเพื่อนร่วมงานทั้งต่อหน้าและลับหลังคือมีความประพฤติสุจริตดีงามไม่ทำตนให้เป็นที่รังเกียจของหมู่คณะทั้งต่อหน้าและลับหลัง

6) ความเห็นดีงามเสมอกันกับเพื่อน (ทัญญูสามัญญตา) คือ การมีความเห็นอันดีงามที่เสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายมีทัศนคติดีงามร่วมกันต่อญาติมิตรและสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ทั้งต่อหน้าและลับหลังคือมีความเห็นชอบร่วมกันในหลักการสำคัญที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาของหมู่คณะมีความเห็นถูกต้องเป็นธรรมและยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน (วิ.ป. (ไทย) 8/274/368)

นอกจากนี้ ศีล 5 ยังเป็นหลักธรรมอีกประการที่สำคัญสำหรับเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การรักษาศีล เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจาเพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำ ผลที่ได้จากการรักษาศีลมีประโยชน์แก่ตนเองรวมถึงบุคคลอื่น ดังนั้นศีลพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนาที่คือ ศีล 5 ที่เป็นสิ่งส่งเสริมให้มนุษย์มีพฤติกรรมทางกาย วาจา และทางใจที่ดีมีคุณธรรม หากทุกคนรักษาศีลและปฏิบัติได้อย่างเคร่งครัด ปัญหาความขัดแย้งในสังคมจะไม่เกิดขึ้น สังคมกินอิ่ม นอนหลับ บ้านเมืองปลอดภัย ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน การรักษาความเป็นผู้มีสถานะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นนั้นทำได้ด้วยการประพฤติตนเป็นคนดี โดยยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่อง การดำเนินชีวิตในสังคม ทำได้ด้วยการคิดดี ทำดี พูดดี ใช้ชีวิตอย่างมีสติ เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ และให้อยู่ในความผิดของผู้อื่น

### การสร้างดุลยภาพชีวิตในมิติทางพระพุทธศาสนา

ชีวิตที่อุบัติขึ้นมานบนโลกนี้ ในทางพระพุทธศาสนาว่าการเกิดนั้นเป็นทุกข์ เมื่อมีชีวิตมนุษย์จึงได้นำความทุกข์มาด้วย การดำเนินชีวิตของมนุษย์จึงจำเป็นต้องเข้าใจโลกและชีวิตเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไม่ทุกข์ ซึ่งก็คือการพัฒนาชีวิตให้อยู่ดีมีสุขมีดุลยภาพหรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง ความมีดุลยภาพหรือคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้เขาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ธเนศ ถวิลหวัง, 2558) หลักดุลยภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางที่อยู่ตรงกลางระหว่างความไม่ติ 2 ขั้ว หรือระหว่างความสุดโต่ง 2 ทาง ทางอย่างแรกทีพระพุทธองค์เตือนให้ระวังก็คืออัตถิกลมณานุโยค คือ การบีบคั้นทรมานตน หรือการหมกมุ่นในความทุกข์และในการทำตนให้ลำบาก และกามสุขัลลิกานุโยค คือ การหมกมุ่นในความสุขทางกามหรือสิ่งที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนา ซึ่งทั้ง 2 ทางเป็นทางสุดโต่ง เพราะนอกจากจะไม่ทำให้พ้นทุกข์แล้วยังกลับทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น ทางที่ถูกต้อง จึงต้องไม่เียงไปทางสุดโต่งทั้ง 2 ทาง (พระไพศาล วิสาโล, 2546) ซึ่งหนทางแห่งความดับทุกข์ทีพระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ก็คืออริยมรรคมีองค์ 8 นั่นเอง การสร้างความมีดุลยภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาตามหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตนั้นจะนำมาซึ่งความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง เนื่องจากหลักไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนาความประพฤติทางกาย ทางจิต และปัญญา เพื่อการแก้ปัญหาของมนุษย์ เพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระอย่างแท้จริง การสร้างความสมดุลชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยการพัฒนาตามกระบวนการด้านศีล สมาธิ ปัญญา มีดังนี้

1. ด้านศีลสิกขา คือการศึกษาฝึกอบรมพัฒนากาย และวาจา ประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะเพราะว่าความถูกต้องทั้งสามอย่างนี้เป็นเรื่องของระเบียบวินัยอันจะควบคุมพฤติกรรมหรือความเคลื่อนไหวทางกาย วาจา ให้ดำเนินไปในทิศทางปกติ ไม่ขัดขวางพัฒนาการของตนหรือสังคม อธิศีลสิกขาช่วยในการสร้างความมีดุลยภาพชีวิตได้ด้วยการปรับสมดุลของชีวิต คือ การสำรวมกาย วาจา แล้วประกอบอาชีพการงานที่สุจริต ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ดังนั้น อธิศีลสิกขาจึงเป็นหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องช่วยในการสร้างดุลยภาพชีวิตทำให้สังคมน่าอยู่ การก่อการร้าย

ฆ่าข่มขืน ฉกชิงวิ่งราว หรือแม้แต่ปัญหาในสังคมด้านอื่นๆ ย่อมไม่เกิดขึ้น หากทุกคนดำเนินตามหลักแห่งอริสติกสิกขา ซึ่งเป็นหลักการดำเนินชีวิตในขั้นพื้นฐาน

2. ด้านจิตตสิกขา คือการศึกษาฝึกอบรมพัฒนาจิต ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เพราะว่าองค์ประกอบของอริยมรรคทั้งสามประการนี้เป็นเรื่องของ การฝึกฝนอบรม ควบคุมจิตให้รู้จักคิดอย่างเป็นระเบียบ เรียกว่าคิดเป็น การที่มนุษย์จะคิดเป็นโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นมีความมั่นคงพอที่จะต้านทานกระแสยั่วยืมจากทวารทิศมิให้หวั่นไหวไปในทางบวกหรือลบ แต่มั่นคง แน่วแน่ เยือกเย็น นั้นเป็นการสร้างจิตให้มีพลัง เป็นฐานในการรองรับสรรพวิชาต่างๆ อย่างมั่นคง สมาธิเป็นวิธีการศึกษาแบบการปฏิบัติ ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตให้เกิดความมั่นคงแน่วแน่หรือสมาธิ แล้วนำมาพัฒนาใช้งานเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในด้านต่างๆ เช่น การทำงาน การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ เป็นต้น ดังนั้นอริจิตตสิกขาก็ช่วยในการสร้างดุลยภาพชีวิตได้ ทำให้เกิดความตั้งใจในการประกอบกิจการงานต่างๆ อย่างมีสติ ไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ต่างๆ ในสังคม เป็นหลักการดำเนินชีวิตในระดับกลาง ทำให้มนุษย์มีชีวิตที่มีคุณค่าและสูงขึ้นตามลำดับ

3. ด้านปัญญาสิกขา คือการศึกษาฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เพราะความสามารถที่จะมองเห็นความจริงในเรื่องราวต่างๆ แล้วหาทางออกให้กับตนเองและผู้เกี่ยวข้องโดยปลอดภัยทั้งในส่วนกายและในส่วนจิต กิจกรรมการเรียนการสอนที่มีไตรสิกขาเป็นพื้นฐาน คงต้องมีจุดเน้นที่มีระเบียบวินัย (ศีล) จิตใจที่มั่นคงหนักแน่น (สมาธิ) มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างรู้เท่าทัน และตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง (ปัญญา) ความจริงจะเป็นพื้นฐานของการศึกษาเรียนรู้ทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งปวงล้วนมีความจริงประกอบอยู่อย่างเพียงพอตามธรรมชาติของสิ่งนั้น การพัฒนาปัญญาทำให้เกิดความรู้เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำการต่างๆ ด้วยความรู้เข้าใจ จนบรรลุถึงความรู้ประเภทที่ทำให้ชีวิตหลุดพ้นเป็นอิสระเป็นอยู่ด้วยความผ่องใสเบิกบานตลอดทุกเวลา เมื่อพัฒนามาจนถึงตรงนี้แล้วการบรรจบประสานของด้านจิตกับด้านปัญญา ก็จะทำปัญญาส่งผลต่อจิตใจอีก โดยปัญญาจะปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ ทำให้จิตอยู่ตัว มีดุลยภาพ สภาพจิตเช่นนี้ก็จะป็นปัจจัยแก่ ศีล คือ ส่งผลทำให้มนุษย์เกิดมีพฤติกรรมที่ดีงามเกื้อกูลในความสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้ไม่เบียดเบียนกัน และเป็นเครื่องประสานสังคม โดยนำไปสู่การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยวาจา และการบำเพ็ญประโยชน์ต่อกัน (อง.ดิก. (ไทย) 20/87/312)

ดังนั้น การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาในทางพระพุทธศาสนา จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างดุลยภาพชีวิตได้ด้วยการน้อมนำมาปฏิบัติ ซึ่งอริสติกสิกขา สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตด้านการพัฒนากาย วาจา เพื่อให้เกิดดุลยภาพชีวิตที่ดี ส่วนอริจิตตสิกขา สามารถนำมาใช้ในการสร้างดุลยภาพของชีวิตได้ในทุกๆ ด้าน โดยพิจารณานำมาใช้ให้เหมาะสมตามแต่ละช่วงของชีวิตด้วยความมีสติ มีสมาธิที่แน่วแน่ มั่นคง สำหรับอริปัญญาสิกขานั้นช่วยสร้างดุลยภาพชีวิตให้มีปัญญา รู้จักวิธีคิด พิจารณาทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ตามเหตุและผล ทำให้บรรลุความสุขในชีวิตตามหลักดุลยภาพทางพุทธศาสนาที่แท้จริง

### ดุลยภาพและความยั่งยืนของการพัฒนา

เป้าหมายของพุทธศาสนานั้น คือ “การเข้าถึงความจริง” และ “ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง” โดยมีเป้าหมายรองลงมาคือ การได้รับความสุข ความเบิกบาน และการตื่นรู้ในทุกช่วงเวลาของชีวิต ดังนั้น การพัฒนาบุคคลและสังคมในทางพุทธศาสนาเน้นไปที่มนุษย์ โดยการเอามนุษย์เป็นศูนย์กลาง (Homan Center) ในการพัฒนาซึ่งการพัฒนาที่แท้นั้นจะต้องเป็นไปอย่างรอบด้านด้วยวิธีการพัฒนาให้เกิดประโยชน์ที่เกื้อกูลให้เกิดความสุข (สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร, 2549) อันสัมพันธ์กันกับระดับความเป็นอยู่การครองชีพ สภาพแวดล้อม รวมถึงความพร้อมหรือความแก่กล้าสุของมแห่งอินทรีย์ของบุคคล เพราะเมื่อมนุษย์ได้รับประโยชน์ซึ่งเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุขแล้วเขาก็ย่อมสามารถสร้างประโยชน์ให้เกิดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นได้และอาจพัฒนาให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งสองฝ่ายจนสามารถพัฒนาให้เกิดประโยชน์แก่สังคมได้ในที่สุด ดังนั้น การพัฒนาสังคมตามหลักการทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นการพัฒนามนุษย์ให้ได้รับประโยชน์ 3 ประการอันเป็นประโยชน์ที่ทำให้ชีวิตของมนุษย์เกิดความเลิกล้ำสมบูรณ์มากขึ้น และทำให้มนุษย์สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสมพอเพียง และมีความสุขเพื่อพัฒนาตนให้เป็นคนที่ดี

สมบูรณ์ และเพื่อพัฒนาสังคมให้เกิดความสุข ลดความเสี่ยงจากปัจจัยภายในจิตของบุคคลที่ถูกความไม่รู้จริงครอบงำ และจากปัจจัยภายนอกที่มาจากการกระทำของเพื่อนมนุษย์และความมาสมดุของกระบวนการต่างๆ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546).

โดยพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับวิธีการและเป้าหมายของการพัฒนาบุคคลและสังคมในทุกมิติ นับตั้งแต่การมีชีวิตอยู่ การดำรงอยู่ด้วยความดีงาม เพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามร่วมกันโดยมีเป้าหมายเพื่อความสุขใน 3 เป้าหมาย คือ

การพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่ทั้งมนุษย์ผู้ที่ได้เกิดมาชื่อว่าประเสริฐได้ต่อเมื่อได้รับการฝึกฝนพัฒนาตนอย่างถูกต้อง สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ ในหมู่มนุษย์ทั้งหลายนั้นผู้ที่ฝึกตนแล้วจึงเป็นผู้ประเสริฐที่สุด ” ไม่ใช่ประเสริฐเฉพาะแค่ในหมู่มนุษย์เพียงเท่านั้นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ มีสติปัญญา ย่อมเป็นผู้ประเสริฐทั้งในหมู่มนุษย์และทวยเทพ แม้พรหมและเทวดาทั้งหลายก็ยังเคารพบูชา (พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2530).

จากพระพุทธดำรัสข้างต้นจะเห็นว่า แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงยกย่องมนุษย์ไว้ในฐานะสิ่งมีชีวิตที่สามารถฝึกหัดขัดเกลาได้และ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการฝึกหัดขัดเกลาเพื่อให้ตนเองนั้นมีคุณค่า ต่อเพื่อนมนุษย์ในสังคมและต่อโลก ซึ่งการพัฒนาคนให้เข้าถึงความเป็นมนุษย์ที่ แท้จริง จะต้องมีความหมายของการพัฒนาเพื่อให้มนุษย์ได้รับประโยชน์ใน 3 ระดับ ซึ่งในแต่ละระดับนั้นก็จะมีความมุ่งหมายในการพัฒนาและวิธีการเข้าถึงที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้

1. เป้าหมายระดับต้น อันเป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฐฐัมมิกัตถะ) ได้แก่ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ และความ เป็นอยู่ที่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพที่ดีในสังคม มีเกียรติ มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีสังคมที่เกื้อกูลแบ่งปัน เป็นต้น การจะบรรลุถึงเป้าหมายระดับ นี้ จะต้องประพฤติปฏิบัติด้วยหลักธรรมสำคัญ เช่น ความขยันหมั่นเพียรไม่เกียจคร้านในการทำงาน ความประหยัด อดออม รู้จักรักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้มิให้เสื่อม การรู้จักพบปะคบหาสมาคมกับคนดีแล้วนำเอาคุณสมบัติของคนดีมาเป็นแบบอย่าง และรู้จักหาทรัพย์สินเงินทองและรู้จักทางเสื่อมของ เงินทอง แล้วใช้ จ่ายทรัพย์ตามความจำเป็น ผู้ที่จะบรรลุเป้าหมายของชีวิตในขั้นนี้จะต้องปฏิบัติตามแนวทางแห่งธรรมอย่างถูกต้อง ก็จะได้รับผลคือความสุขความสำเร็จในชีวิตประจำวัน

2. เป้าหมายระดับกลาง อันเป็นไปเพื่อประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายกัตถะ) ได้แก่ การมีคุณธรรมความดีงามทางด้านจิตใจ มีความสุขสงบใจ มีสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นความสุขทางด้านจิตใจที่เกิดจากการประกอบคุณงามความดี การมีศีล มีศรัทธาเชื่อมั่นในการทำความดี การที่จะบรรลุถึงเป้าหมายในระดับ นี้ จะต้องประพฤติปฏิบัติด้วยหลักธรรม เช่น ศรัทธา มีเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าและคำสอน ศีล ประพฤติตนตามศีล 5 จาคะ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ และ ปัญญา รู้แจ้งในสิ่งต่างๆ ตามจริง เป้าหมายระดับนี้ นอกจากจะทำให้บุคคลมี สุขทางด้านจิตใจแล้ว ยังส่งผลให้บุคคลได้พบกับความสุขในโลกหน้า คือ การเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ภายหลังจากตายไปแล้ว

เป้าหมายทั้ง 2 ข้อนี้นี้เรียกว่า เป็นเป้าหมายในระดับโลกียะ เป็นการพัฒนามุ่งเน้นไปที่การตอบโจทย์ของการใช้ชีวิตที่ดีงามเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมาย ในช่วงที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันซึ่งเป็นเรื่องความสุขของคนธรรมดาสามัญที่มุ่งหวังในโลกนี้ ได้แก่ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ หรือทรัพย์สิน ฐานะ เกียรติ ไม้ตรี และการมีชีวิตคู่ครองที่เป็นสุข ส่วนเป้าหมายที่สูงขึ้นไปกว่าทรัพย์สมบัตินั้นมาจากการทำความดี การมีศีล มีสติปัญญา ซึ่งมีคุณค่าสิ่งที่สูงล้ำเลิศยิ่งกว่าสิ่งที่จะพึงได้ กันตามปกติในโลกนี้ คือ ความเจริญงอกงามแห่งชีวิตและจิตใจที่ก้าวหน้าเติบโตใหญ่ ด้วยคุณธรรม ความใฝ่ในทางศีลธรรม บุญกุศลในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม รวมไปถึงกิจกรรมที่อาศัยความศรัทธาและความเสียสละ การมีความมั่นใจในคุณธรรม มีความสุขสงบทางจิตใจ การรู้จักปิติสุขอันประณีตภายในจิตใจ ตลอดจนรวมไปถึง คุณวิเศษที่เป็นผลสำเร็จทางจิตที่มีความสุขด้วยสมาธิ

3. เป้าหมายระดับสูง อันเป็นไปเพื่อประโยชน์สูงสุด (ปรัตถะ) การบรรลุถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง คือ พระนิพพานอันเป็นความสุขอย่าง ยิ่ง (นิพพาน ปรมสุข) วิธีการที่จะบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดได้จะต้องปฏิบัติตาม อริยมรรคมีองค์ 8 และการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เห็นสังขารซึ่งเป้าหมายใน ระดับนี้ จัดเป็นประโยชน์ขั้นหลุดพ้นจากความทุกข์ มีความเป็นอิสระอยู่เหนือโลก ซึ่งเป็นสาระที่แท้จริงของชีวิต คือ ความมีจิตใจที่เป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน ตื่นรู้ สามารถดับความทุกข์ในจิตใจได้สิ้นเชิง รู้จักสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง และไม่ถูกบีบคั้น คับข้องจำกัดด้วยความยึดติดถือมั่นหวาดหวั่น และกังวลปราศจากกิเลสเผาลนที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัวอยู่อย่างไร้ทุกข์ ได้ประจักษ์ความสุข

ประณิตภายในที่บริสุทธิ์สงบเย็นสว่างไสวเบิกบานโดยสมบูรณ์เป็นการพัฒนาปัญญาขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา สามารถเข้าถึงความเป็น อริสราภาพหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”

ประโยชน์ทั้ง 3 ประการข้างต้นนั้น นับว่าเป็นประโยชน์ของการพัฒนาบุคคลและสังคมโดยเป็นทั้งประโยชน์ของตน (อัตตัตถะ) ที่จะได้เข้าถึง ความดีงามและประโยชน์เพื่อผู้อื่นที่จะเกื้อกูลแบ่งปัน (ปรัตถะ) และประโยชน์ทั้ง สองคือ ทั้งเพื่อ ตนและเพื่อผู้อื่น (อุภยัตถะ) ที่จะร่วมกันสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้กับ บุคคลและสังคม ทั้งนี้ เพื่อมุ่งไปสู่การพัฒนาคนให้เป็น มนุษย์ที่แท้ ด้วยการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงประโยชน์และความสุขทั้ง 3 ประการดังกล่าว เพราะหากบุคคลมีการพัฒนา ให้เข้าถึงประโยชน์และความสุขทั้ง 3 ประการแล้ว ย่อมจะผ่านการฝึกฝนตนเอง โดยเฉพาะตามหลักไตรสิกขา คือ สมาธิ ปัญญา ที่จะนำพาตนเองเข้าถึงความดีงาม และยิ่งปฏิบัติด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิตใจและปัญญาย่อมเข้าถึงความจริงมากขึ้น จนถึงขั้นการพัฒนาตนเองเป็นมนุษย์ที่แท้ ซึ่งเป็นผู้ที่ประกอบด้วยเมตตา ปัญญา บารมี อยู่เหนือเหตุและผลของการ กระทำ มีจิตปราศจากกิเลส ตัณหา มีความเป็นอิสระและมีสันติสุขภายในจิตใจที่งดงาม (พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต), 2530)

สรุปได้ว่า ดุลยภาพชีวิตนั้น คือการรักษาดุลยภาพหรือสร้างดุลยภาพภายในร่างกายของตนเอง โดยต้องเข้าใจว่า ร่างกายมนุษย์เป็นองค์รวม จะต้องมีความพยายามในการสร้างดุลยภาพของอารมณ์ให้สู่สิ่งซึ่งเป็นทางสายกลาง มีเหตุผล เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อดุลยภาพจิตและสุขภาพกายการฝึกจิตด้วยการนั่งสมาธิจะทำให้เกิดการพัฒนาจิตให้มีความแข็งแกร่ง เพื่อก่อให้เกิดเป็นดุลยภาพชีวิตที่ดี

## บทสรุป

การสร้างดุลยภาพชีวิตในมิติทางพระพุทธศาสนานั้น ก็เพื่อให้มนุษย์มีดุลยภาพชีวิตที่ดี เกิดความสมดุลในทุกมิติของการดำเนินชีวิตประกอบด้วย 4 ด้านคือ (1) ด้านร่างกาย เป็นการรักษาสุขภาพร่างกายเพื่อให้เกิดความสมดุล (2) ด้านจิตใจ และอารมณ์ เป็นการทำให้สุขภาพจิตใจอยู่ในภาวะที่บริสุทธิ์ เข้าใจในความเป็นไปของโลกธรรม และเข้าใจความเป็นไปต่างๆ ในโลก (3) ด้านเศรษฐกิจ โดยใช้หลักทฤษฎีธัมมิกัตถธรรม ที่ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างผู้มีดุลยภาพทางด้านเศรษฐกิจที่ดี ไม่มีความเดือดร้อน ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และ (4) ด้านสังคม เป็นหลักการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสมานสามัคคี ที่ จะทำให้มนุษย์มีความเมตตาต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข นอกจากนั้น การสร้างดุลย ภาพชีวิตในทางพุทธศาสนาตามหลักหลักไตรสิกขา ยังเป็นหลักการพื้นฐานในการประพฤติปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่ดีงามทั้งทางกาย วาจา และทางใจ เพื่อให้มนุษย์นำมาใช้ประพฤติปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพได้ ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่การดำเนินชีวิตของมวลมนุษยชาติ สามารถปรับตัวยอมรับความ เปลี่ยนแปลงและสถานการณ์ต่างๆ ได้ มีดุลยภาพชีวิตที่ดี และดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

## เอกสารอ้างอิง

- กนิษฐา นาวารัตน์. (2540). *พจนานุกรมอังกฤษไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามัคคีสาร (ดอกหญ้า) จำกัด.
- กาญจนา หาญศรีวรพงศ์. (2561). *การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา*. (พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- จิตรจรรย์ สุธาพ. (2550). *คัมภีร์พัฒนามนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- จุฑาทิพย์ อุมะวชิณี. (2546). *ชีวิตและการรู้จักตนเอง*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เฉลียว ปิยะชน. (2552). *รู้สู้โรค โมเดลเพื่อชีวิต ชีวิตเพื่อสุขภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 3 (ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม)). กรุงเทพฯ: บริษัท ตลาดา พับลิเคชั่น.
- ไชย ญ พล. (2539). *ปรัชญาชีวิตและการรู้แจ้ง*. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.
- ชลุด นิเมเสมอ. (2539). *องค์ประกอบของศิลปะ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ดำเนิน การเด่น และ เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2545). *พจนานุกรมไทย อังกฤษ*. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.

- ธัญญ์ วงศ์กิริติวานิชย์. (2566). *เรื่องของดุษฎีภาพ*. สืบค้น 25 มีนาคม 2566. จาก <http://www.jobpub.com/articles/showarticle.asp?id=1332>.
- ธเนศ ฤทธิหวัง. (2558). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตและองค์กร*. นครพนม: สำนักงานปศุสัตว์จังหวัดนครพนม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *ดุษฎีภาพ สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2547). *ธรรมนุญชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา
- \_\_\_\_\_. (2546). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2546). *รุ่งอรุณที่สุคะโต*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัท กรีนพรีนท์ จำกัด.
- พระมหาจุฬชัย (ว.วชิรเมธี). (2550). *ธรรมะอินเทรนด์ : ของขวัญอันยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: ธรรมจักร.
- พระราชวรมนี (ป.อ. ปยุตฺโต). (2530). *ทางสายกลางของการศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- \_\_\_\_\_. (2530). *พัฒนาคน*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มานิช กงกะนันท์. (2538). *ศิลปะการออกแบบ*. กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- ลิขิต อีระเวคิน. (2552). *สังคมและดุษฎีภาพ*. สืบค้น 30 มีนาคม 2566. จาก <https://mgronline.com/daily/detail/9520000108035>.
- \_\_\_\_\_. (2559). *ความสำคัญของการรักษาสุขภาพ*. สืบค้น 30 มีนาคม 2566. จาก <https://siamrath.co.th/c/2892>.
- วัฒนาพร เชื้อนสุวรรณ. (2566). *ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสี” (เอกสารคำสอนหลักการทัศนศิลป์)*. สืบค้น 30 มีนาคม 2566. จาก [http://dusithost.dusit.ac.th/~chawalin\\_nia/site1/comgraphic/41color.pdf](http://dusithost.dusit.ac.th/~chawalin_nia/site1/comgraphic/41color.pdf).
- สนอง วรอุไร. (2549). *ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: อัมรินทร์.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร). (2549). *หลักพระพุทธศาสนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). นครปฐม: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.