

ศึกษาพุทธธรรมกับการสร้างดุลยภาพชีวิต

Study Buddhism and Create a Balanced Life

พระมหาพุทธพัฒน์ พุทธโร (คำวิมล)

Phramaha Phutthaphat Buddhasaro (Khamwimon)

พระมหาประทีป อภิวตฺตโน

Phamaha Prateep Abhivatdhanon

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nongkhai Campus

Email: 6702105012@mcu.ac.th

(Received: August 20, 2024/ December 13, 2024/ Accepted: December 27, 2024)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ได้ศึกษาหลักพุทธธรรมกับการสร้างดุลยภาพชีวิต โดยใช้หลักไตรสิกขา บูรณาการกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ภาวนา 4 และสัปปายะ 7 ได้ 4 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกาย ด้วยอริยศีลสิกขา คือ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะ เป็นการนำหลักธรรมที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย 4 ประการ คือ สัปปายะ 4 ได้แก่ อาวาสสัปปายะ โภชนะสัปปายะ ฤดูสัปปายะ อริยาบถสัปปายะ (2) ด้านจิตใจ และอารมณ์ อริยจิตตสิกขา คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เพื่อการรับรู้ทางอายตนะทั้ง 6 ที่ดี การมีสติ ที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ การสร้างดุลยภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ จะดูแลสุขภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะ ปกติ โดยการให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ ฟังธรรม เจริญสมาธิภาวนา (3) ด้านเศรษฐกิจ อธิปัญญาสิกขา คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เป็นการสร้างดุลยภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้อง จะมีปัญญาอยู่เป็น ประจำ ทำให้มีสติกำกับกาย และใจในการดำเนินชีวิต ที่ส่งเสริมในด้านที่ 4 (4) ด้านสังคม เป็นการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้ง คือ อธิปัญญาสิกขา มาประพฤติ ปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูล มีทัศนคติที่ดีต่อกัน

คำสำคัญ: พุทธธรรม; การสร้าง; ดุลยภาพ; ชีวิต



Abstract

This academic article Learned the principles of Buddhism and creating balance in life. Using the Threefold Principle Integration with the principles of the Noble Path, the 4 Bhavanas and the 7 Sappanas has 4 aspects: (1) the physical aspect, with the precepts and virtues, namely right speech and right action. and right livelihood It is the introduction of Dhamma principles that have a direct effect on physical health in 4 aspects: 4 sappaya, namely avas sappaya, food sappaya, season sappaya, posture sappaya (2) mental and emotional aspects, adhicittasikkha. They are right mindfulness, right concentration, and right concentration. For good perception of the 6 senses, mindfulness that can control one's emotions. Balancing your mental and emotional life Will take care of mental health to be in a normal state by giving alms, keeping the precepts, praying, listening to Dhamma, and practicing meditation. (3) Economic aspect: Adhipanyasikkha, namely right view and right mindfulness. It creates balance in economic life. When there is a correct opinion You will have wisdom on a regular basis, making you conscious and directing your body. and heart in life that is promoted in the 4th aspect (4), the social aspect, is living together with others can be happy, peaceful, peaceful, without conflict, that is, adipannasikkha. Let's practice physical, speech and mental practices to create kindness. Be generous and supportive and have a good attitude towards one another.

Keywords: Buddhism; creating; balance; life

1. บทนำ

การสร้างดุลยภาพชีวิต เป็นการกำหนดเวลาในการดำเนินชีวิตให้มี สัดส่วนที่ เหมาะสมสำหรับงาน ครอบครัว สังคม และตนเอง ถ้าหากเราสามารถสร้างสมดุลภาพระหว่างวันคือชีวิตกับงานได้ จะช่วยเกิดความอยู่ ดีกินดี มีสุขภาวะในชีวิต ซึ่งจะส่งผลและมีส่วนช่วยผลักดันให้เกิดความสำเร็จ ความมั่นคง และความก้าวหน้าของ องค์กรและสังคมในที่สุด แต่ละความเป็นจริงในสังคมปัจจุบันมนุษย์เราไม่สามารถที่จะ กำหนดเวลาสำหรับ ครอบครัว สังคม และตนเองได้ ส่วนมากจะยุ่งกับความเร่งรีบของการทำงานเพื่อสร้าง รายได้ให้เกิดความพอเพียงสำหรับการดูแลครอบครัว ซึ่งแน่นอนว่าส่งผลต่อการจัดตารางเวลาของการใช้ชีวิตที่ไม่มีคุณภาพของชีวิตอย่างแน่นอน การสร้างเสริมความเข้มแข็งสมบูรณ์แห่งสุขภาพ การรักษาความสมบูรณ์ แข็งแรงของ ร่างกาย เป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดี และสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะอำนวยผลให้ สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ และเมื่อสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้วย่อมมีกำลังทำ ประโยชน์



สร้างสรรค์ เศรษฐกิจและสังคมบ้านเมืองได้เต็มที่ (พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, 2522: 278) กระแสโลกาภิวัตน์อันเกิดจากความก้าวหน้าด้าน วิทยาการสื่อสารโดยเฉพาะอย่างยิ่งเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้เป็นปัจจัยผลักดันที่สำคัญทำให้โลกอยู่ใน ภาวะไร้พรมแดน และนำโลกเข้าสู่ยุคแห่งการจัดระเบียบใหม่ทางเศรษฐกิจ สังคม การเมืองระหว่าง ประเทศ ซึ่งก่อให้เกิดทั้งโอกาส และภัยคุกคามต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนถาวรของประเทศไทยทางด้านสังคม คนไทยมีโอกาสนในการเลือกรับข่าวสารที่หลากหลายตามรสนิยมของแต่ละคน สามารถที่จะเรียนรู้รับข้อมูลข่าวสารรอบโลกภายในบ้านของตนเองหรือในที่ทำงานผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์และสื่อสำเร็จรูปต่าง ๆ กระแสวัฒนธรรมและข้อมูลข่าวสารที่ขาดการกลั่นกรองไหลผ่านสื่อในรูปแบบ ต่าง ๆ เช่น ธุรกิจบันเทิง โฆษณา ฯลฯ ก่อให้เกิดวัตถุนิยมและบริโภคนิยมตลอดจนความพึงพอใจต่าง ๆ ในหมู่คนรุ่นใหม่รวมทั้งการครอบงำทางวัฒนธรรม ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2539: 1) ในแผนพัฒนาฯ จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน เพื่อให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นคนดี มีคุณธรรม มีสุขภาพพลานามัยที่ดี และคณะกรรมการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560 - 2579) ได้กำหนดเป้าหมายด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ เพื่อให้สังคมไทยเป็น สังคมที่มีความสุข ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561: 41) จึงเห็น ได้ว่ารัฐบาลได้มีนโยบายในการส่งเสริมและสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของคนไทยมาโดยตลอด อย่างไรก็ตามแม้รัฐบาลจะได้ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนไทยและกำหนดเป็นนโยบาย อย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 แต่ประเทศไทยก็ยังคงประสบปัญหาคนไทยมีปัญหาด้านทัศนคติ ปัญหาด้านคุณธรรมจริยธรรม ผู้คนไม่เคารพสิทธิผู้อื่น และไม่ยึดผลประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญ คนไทยไม่สามารถคัดกรอง และเลือกรับวัฒนธรรมต่างชาติที่เลือนไหลเข้ามาในประเทศไทยผ่านสังคมยุคดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม ส่งผลต่อวิกฤตค่านิยม ทัศนคติและพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566: 12)

เมื่อสังคมไทยปัจจุบันเป็นสังคมนิยมวัตถุนิยม ผู้คนเห็นคุณค่าทางวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ มีปัญหาทางจิต มีพฤติกรรมแสดงออกที่รุนแรง ขาดเมตตา ทั้ง ๆ ที่พระพุทธศาสนาสอนว่าเมตตา ธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก คนไทยยุคใหม่ตกเป็นทาสของประเทศทุนนิยมที่ผลิตเครื่องอุปโภคบริโภค มาเป็นเหยื่อล่อทำให้มนุษย์เกิดกิเลสอยากมีอยากได้ สนับสนุนให้เกิดค่านิยมบริโภคนิยมผ่านสื่อต่าง ๆ โดยปราศจากการควบคุม เมื่ออยากมีอยากได้แล้วไม่มีเงินซื้อก็ประพฤติตนผิดศีลธรรมทั้งต่อตนเองและสังคม เช่น ลักเล็กขโมยน้อย ฉกชิงวิ่งราวเป็นวัน ผู้คนไร้น้ำใจ หมกมุ่นในกามคุณ เป็นที่รวมของสิ่งชั่วๆ ทางเพศสื่อลามกต่าง ๆ มีสิ่งมอมเมาในรูปแบบการพนัน เสพสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า ยาไอซ์ เป็นต้น คนส่วนใหญ่คิดว่าการมีความพร้อมทางวัตถุจะทำให้ชีวิตมีความสุขจึงวิ่งตามวัตถุ ไขว่คว้าหาหมาบารุงชีวิต สิ่งใดที่ยังไม่มีเหมือนคนทั่วไปก็พยายามดิ้นรนหาหา สิ่งที่มีอยู่แล้วก็พยายามทำให้มีมากกว่าเดิม บางครั้งทำให้เกิดการทุจริตต่อหน้าที่การงาน นอกจากนี้คนไทยยังมีศรัทธาเลือนลอย คนไทยนับถือพุทธศาสนาแต่ส่วนใหญ่ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคงคนไทยตกอยู่ในสภาพที่หลงไหลในวัตถุมากกว่าสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจ ทำให้เดินเข้าสู่สิ่งที่เรียกว่าอบายมุขได้ง่าย



กว่าการเดินทางเข้าสู่วัดเพื่อบำเพ็ญบุญบำเพ็ญทานบารมีเพื่อให้ชีวิตได้พบกับความสุขความเจริญ (สำนักพัฒนาการ กรมประชาสัมพันธ์, 2560: 33) เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปในแนวทางที่สอดคล้องกับธรรมชาติ มีดุลยภาพในการดำเนินชีวิต มนุษย์จำเป็นต้องพัฒนาทั้งสุขและทุกข์ที่เป็นธรรมชาติของชีวิต ในยุคที่โลกเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก มีวัตถุพร้อม มนุษย์เข้าใจผิดว่าวัตถุคือสิ่งที่จะตอบสนองความต้องการทั้งหมดของชีวิต มนุษย์พยายามพัฒนาวัตถุเพื่อสนองความต้องการทางด้านร่างกาย แต่ไม่ได้พัฒนาทางด้านจิตใจจึงเป็นเหตุให้มนุษย์เสียดุลยภาพของชีวิตและตกอยู่ภายใต้การครอบงำของวัตถุ มนุษย์มีใจเสาะ เปราะบาง อ่อนแอ ทุกข์ได้ง่าย สุขได้ยาก (พระมหาทวี มหาปณฺโณ (ละลง), 2564: 39)

จากเหตุและปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต หรือเป็นอันตรายต่อชีวิตทรัพย์สินและความผาสุกของคนไทยเป็นอย่างมาก หากไม่ได้รับการแก้ไขอาจจะเพิ่มความ รุนแรงและเป็นปัญหาสังคมมากยิ่งขึ้น ดังนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำการศึกษารื่อง “ศึกษาพุทธธรรมกับการสร้างดุลยภาพชีวิต” เพื่อนำหลักธรรมคำสอนว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา และ มัชฌิมาปฏิปทามาเป็นแนวทางในการสร้างดุลยภาพชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่สามารถ นำไปพัฒนาชีวิต ช่วยเหลือเยียวยาและแก้ไขปัญหาวิตถิชีวิต ยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยให้อยู่ดีมีสุขมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแกร่ง มีดุลยภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของคนไทยที่ระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตลอดมา อันจะก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของคนไทย และเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติสืบต่อไป

2. ความหมายและความสำคัญของดุลยภาพชีวิต

ความสมดุล หรือดุลยภาพ ถือว่ามีส่วนสำคัญสำหรับชีวิตทุกชีวิต เมื่ออุบัติขึ้นมาบนโลกนี้ มนุษย์ทุกรูปนามไม่ว่าจะมีความเป็นอยู่หรือมีสถานะอย่างไร ไม่ว่าจะยากดีมีจน ทุกคนมีต้นทุนชีวิตที่เท่าเทียมกัน คือต้นทุนในความเป็นคน แต่เมื่อเติบโตขึ้นมีการเรียนรู้ เกิดการสะสมความรู้ ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นในสภาวะแวดล้อมที่ต่างกัันมีผลทำให้คนเรามีต้นทุนชีวิตที่แตกต่างกัน สภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ที่เรียนรู้เป็นสิ่งทีหลอหลอมให้คนมีต้นทุนชีวิตที่แตกต่างกันไปทั้งในทางที่ดีและไม่ดี การสร้างสมดุลให้กับชีวิตเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมีคุณภาพหรือมีดุลยภาพชีวิต ที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น โดยทั่วไปคนหรือมนุษย์นั้นคือสิ่งมีชีวิตที่ประกอบไปด้วยร่างกายและ จิตใจหรือในทางพุทธศาสนาใช้คำว่ารูปกับนาม ในการสร้างสมดุลให้กับชีวิตจึงต้องสร้างความ สมดุลให้เกิดขึ้นทั้งภายในร่างกายและจิตใจ

2.1 ดุลยภาพชีวิตโดยทั่วไป

สรรพสิ่งที่มีอยู่บนโลกนี้ เป็นการสร้างสรรค์ของธรรมชาติทั้งนั้น แม้ว่าจะมีสิ่งต่าง ๆ ที่ถูกประดิษฐ์ (สร้าง) ขึ้นมาโดยมนุษย์มากมายก็ตามก็เป็นเพียงผลิตขึ้นมาจากพื้นฐานที่มีอยู่ก่อนแล้วใน ธรรมชาติ สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่นั้นเกิดขึ้นตามแผนการตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ไม่มีอะไรที่เป็นความ บังเอิญ ทุกปรากฏการณ์เป็นไปตามที่ควรเป็นสัมพันธ์สืบต่อกัน โยงใยถึงกันหมด มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิด จึงมีอีกสิ่งเกิด เมื่อมีปัจจัยต่อสิ่งหนึ่งก็ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงต่อเนื่องต่อมา ธรรมชาติได้ออกแบบ สรรพสิ่งไว้ละเอียดอ่อนแยบยลลึกซึ้ง



รวมทั้งได้กำหนดกฎเกณฑ์ของปฏิภริยาหรือการปฏิสัมพันธ์ไว้เรียบร้อยทุกขั้นตอน การทำปฏิภริยาของวัตถุ ชาติชนิดต่าง ๆ เป็นไปตามกำหนดของธรรมชาติ และ มนุษย์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ องค์ประกอบของ ชาติต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกายมนุษย์จึงเป็น องค์ประกอบของสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ ความเป็นไปของมนุษย์จึงมี ธรรมชาติที่เป็นตัวกำหนดในพื้นฐานให้ มีอายุยืนยาวหรือมีสุขภาพดีหรือไม่ และด้วยความฉลาดของมนุษย์ที่ สามารถเรียนรู้และสั่งสม ประสบการณ์พัฒนาสิ่งต่าง ๆ มาตลอดหลายยุคหลายสมัยแล้วเรียนรู้ที่จะแก้ไขความ บกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตเพื่อจะได้หลุดพ้นจากสิ่ง ที่ธรรมชาติให้มาเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่บนโลกนี้ ได้อย่าง มีความสุขและน่านที่สุด มนุษย์ได้ดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิตจนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวเนื่องกับ สุขภาพและสามารถดำเนินชีวิตในภาวะปัจจุบันได้ดีขึ้น ในเชิงพฤติกรรมกรรมมีความสุข จึงหมายถึง การมีชีวิตที่ เป็นปกติสุข ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถทำกิจกรรม ในชีวิตประจำวันได้ เป็นอย่างดี มีชีวิตที่สร้างสรรค์ หรืออีกนัยหนึ่ง สุขภาพคือ ภาวะสมดุลเป็นปกติ ของระบบสรีระและชีวเคมี ฟิสิกส์ของชีวิต จิตใจและวิญญาณที่สมบูรณ์มีความสุข ปราศจากโรคนั้นเอง (เฉลียว ปิยะชน, 2552: 8)

ดังนั้น ภาวะสมดุลเป็นปกติของชีวิตจึงมีความสำคัญต่อการมีชีวิต เนื่องจากการมีชีวิต คือ การ ดำเนินชีวิตต่อบนมิติของเวลา ระบบชีวเคมีมีปฏิภริยากับชีวิตอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดตอน ปฏิภริยา ทางเคมี เกิดขึ้นในแต่ละเซลล์จำนวนครั้งนับไม่ถ้วนในแต่ละวินาที เพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ เช่น หัวใจ สูบฉีด เลือด ไตกรองของเสีย มีการปรับแต่งอาหารที่รับประทานเข้าไปเพื่อใช้เป็นพลังงาน ซ่อมแซมส่วนสึกหรบหรือ บำรุงรักษาให้แต่ละเซลล์มีสภาวะอันเหมาะสมเพื่อที่จะมีชีวิตต่อไป หรือกล่าว อีกนัยหนึ่งว่า ชีวิตจะเป็นอยู่ได้ ก็โดยการรับอาหาร อากาศ รวมทั้งสิ่งอื่น ๆ เช่น ความร้อนและรังสี ต่าง ๆ จากภายนอกที่มองไม่เห็น นำไป ย่อยปรับแต่งเพื่อใช้เป็นพลังงาน บำรุงรักษาตัวเองและขจัดของเสียออก ขบวนการพื้นฐานเหล่านี้ทำให้มนุษย์ มีชีวิตอยู่ได้และอยู่อย่างมีความสุขหรือไม่ นอกจากนี้

ขบวนการความคิด กรอบความเชื่อ อิทธิพลของสังคม และกระแสอำนาจของธรรมชาติที่กำหนด ความเป็นไปไว้แล้ว ยังช่วยส่งเสริมชีวิตหรือสุขภาพของมนุษย์ โดยมนุษย์สามารถเสริมสร้างเกื้อหนุน ให้ดีขึ้นได้ ด้วย นั่นคือ แม้ธรรมชาติได้มีข้อกำหนดไว้แล้วก็ตามซึ่งไม่สามารถแก้ไขได้ แต่ มนุษย์ สามารถแก้ไขในส่วนที่ เกี่ยวข้องกับตนเองได้ เช่น การเลือกอาหารที่รับประทานหรือฝึกกายฝึกจิตใจ เพื่อเกื้อหนุนให้เกิดสุขภาพที่ดี ทำให้ไม่เป็นโรคและมีอายุยืนยาวได้ (เฉลียว ปิยะชน, 2552: 8)

ความสมดุลของชีวิตมีองค์ประกอบพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ คือร่างกายและวิญญาณ ก่อนจะ เข้าสู่ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น มิติแห่งความสมดุลของชีวิตทั้ง 3 ประการดังกล่าวนี้ จำแนกเป็น 2 กลุ่มคือความสมดุลของร่างกายและวิญญาณ และความสมดุลทางสังคม

ความสมดุลของร่างกายก็คือ การมีโครงสร้างของร่างกาย สุขภาพของร่างกายและ บุคลิกภาพที่ดี เหมาะสมสอดคล้องกัน ความสมดุลของจิตใจ (วิญญาณ) ผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย หรือคากล่าวที่ว่า “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” จิตใจที่แจ่มใส มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับ ความสมดุลของปัญญา ความสมดุลของปัญญากระบวนการที่ทำให้เกิดปัญญามี 3 วิธีคือ 1) สุตมยปัญญา คือ



ปัญญาเกิดจากการฟัง 2) จิตตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากความคิด 3) ภาวนามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการอบรมตนเองโดยเน้นกระบวนการศึกษาจิต และกายอย่างชัดเจน

ปัญญา หมายถึง ความฉลาด ในทางจิตวิทยาได้จำแนกความฉลาดของมนุษย์ได้ 8 ด้านที่ เรียกว่า “Multiple Intelligence” หรือ “พหุปัญญา” ซึ่งประกอบด้วยด้านต่าง ๆ ดังนี้ (1) ความฉลาดด้านภาษา (linguistic intelligence) (2) ความฉลาดด้านการคำนวณ (logical-mathematical intelligence) (3) ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์ (spatial intelligence) (4) ความฉลาดด้านกายภาพหรือร่างกาย (bodily-kinesthetic intelligence) (5) ความฉลาดด้านดนตรี (musical intelligence) (6) ความฉลาดด้านทักษะสังคม (interpersonal intelligence) (7) ความฉลาดด้านบุคคล (intra-personal intelligence) (8) ความฉลาดด้านธรรมชาติ (naturalist intelligence)

ความสมดุลทางสังคม (society) หรือสังคมมนุษย์ (human society) หมายถึงการที่ มนุษย์ แต่ละบุคคลตั้งแต่ 2 บุคคลขึ้นไปมาอยู่รวมกันเป็นหมู่เป็นพวก มีอาณาเขต หรือบริเวณที่อยู่ อันแน่นอนและนานพอสมควร มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน

การรักษาความสมดุลของสังคมในระดับต่าง ๆ มีดังนี้ 1) ความสมดุลของชีวิตและครอบครัว 2) ความสมดุลของชีวิตและเพื่อน 3) ความสมดุลของชีวิตและชุมชน

ดังนั้น ความสมดุลของชีวิตจึงเป็นความสุขและความสำเร็จของแต่ละบุคคลที่ได้บรรลุสู่ เป้าหมายที่บุคคลต้องการ ความสมดุลของชีวิตเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลที่แตกต่างกัน มนุษย์ไม่สามารถ สร้างความสมดุลของชีวิตตนเองได้จากรูปแบบหรือวิธีการปฏิบัติที่เหมือนกับบุคคลอื่นได้ทั้งหมด แต่ ทั้งนี้มนุษย์ทุกคนมีองค์ประกอบพื้นฐานเหมือนกันคือประกอบด้วยร่างกายและวิญญาณ โดยที่ ร่างกายที่สมดุลจะประกอบด้วยโครงสร้างของร่างกาย สุขภาพ และบุคลิกภาพ ส่วนวิญญาณที่สมดุล เป็นการพัฒนาทั้งด้านสติปัญญาและอารมณ์หรือจิตใจ ทั้งนี้ทุกคนต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสังคมที่เป็นครอบครัว เพื่อน ชุมชน การรักษาความสมดุลของชีวิตจึงเริ่มจากการสร้างความสมดุลให้ เกิดขึ้นกับตนเองก่อน อันจะนำสู่ความสมดุลของสังคมต่อไป (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2565: ออนไลน์)

สรุปได้ว่า ดุลยภาพชีวิตโดยทั่วไป คือ ความสามารถในการสร้างความสมดุลทางด้าน ร่างกายและจิตวิญญาณ ด้วยการส่งเสริมและสร้างเสริมการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สร้าง การเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นผู้ที่มีเศรษฐกิจที่ดี สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ชุมชน ได้อย่าง ประสานกลมกลืนและมีความสุขมีดุลยภาพชีวิตที่ดี

2.2 ดุลยภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา

ชีวิตของมนุษย์นั้นกว้างขวางและซับซ้อน เมื่อมองตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นหลัก ความจริงโดยทั่วไป ชีวิตมนุษย์เป็นการประชุมกันเข้าของส่วนประกอบต่าง ๆ เรียกว่ามีองค์ประกอบ มายมายมาชุมนุมกันเข้า มาประกอบกันเข้า เป็นสิ่งนั้น ๆ ส่วนประกอบนั้นนี้อาจจะมีมากมายเป็นสิบ เป็นร้อย เป็นพันอย่าง เมื่อ



มีหลายอย่างมากมายก็ยิ่งมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มา อยู่ร่วมกันนั้นก็ต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยการทำหน้าที่มาประกอบกันมาเสริมกัน ซึ่งแต่ละอย่างจะต้องทำหน้าที่ของตน ๆ โดยสัมพันธ์กันอย่างพอเหมาะพอดีได้สัดส่วน ซึ่งเรียกว่าหลักแห่งดุลยภาพ ดุลยภาพทางร่างกายทำให้มีสุขภาพดี ชีวิตมนุษย์ที่ทางพระเรียกว่าเป็นรูปนามหรือเป็น ชั้น 5 เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ มากมาย ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เมื่อส่วนประกอบต่าง ๆ ทำงานได้ ส่วนพอเหมาะพอดีกัน ชีวิตของเราก็ดำเนินไปด้วยดี แต่ถ้าไม่พอเหมาะพอดีกันก็จะเกิดปัญหา ดังนั้น ดุลยภาพจึงมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ ดุลยภาพทางเศรษฐกิจ ทำให้ชีวิตมีความมั่นคง นอกจากดุลยภาพในเรื่องร่างกายแล้ว ชีวิตมนุษย์ที่จะดำรงอยู่ด้วยดีจะต้องอาศัยดุลยภาพหลายอย่าง ในการ ดำเนินชีวิตเรื่องที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพ ดุลยภาพระหว่างการใช้จ่ายกับรายรับ รายได้กับรายจ่ายจะต้องได้ดุลกัน ถ้ารายได้น้อยแต่จ่ายมากก็ต้องเกิดปัญหาเกิดความบกพร่องชีวิตในด้านเศรษฐกิจ ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสอุปมาว่าการใช้จ่ายเงินของคนเรา ต้องให้มีภาวะที่เรียกว่า รายได้เหนือรายจ่าย หรือให้ได้ดุลกันในแง่ที่ว่าไม่ลบ คือไม่ให้ติดลบแต่ถ้าบวก ไม่เป็นไรอย่างน้อยก็ไม่ให้ลบและเมื่อเราอยู่ในสังคม ดุลยภาพในทางสังคมในการที่จะมีความสัมพันธ์ ที่ดีกับผู้อื่นไม่ให้เกิดผลเสียไม่ให้เกิดความบกพร่องก็เป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องรักษา ถ้าความสัมพันธ์ ในทางสังคมเราเอียงไปเมื่อมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีก็จะเกิดผลเสียแก่การดำเนินชีวิต ทำให้ไม่มี ความก้าวหน้า (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2540: 11)

ชีวิตมนุษย์ไม่ใช่มีเพียงร่างกายอย่างเดียว ชีวิตของมนุษย์มีกายกับใจ เพราะฉะนั้น จึงต้องมีดุลยภาพของใจด้วยอีกส่วนหนึ่ง ทั้งกายและใจต่างก็ต้องมีภาวะที่เรียกว่า “ดุลยภาพ” ถ้าหากมนุษย์ เสียดุลยภาพทางกายก็จะเกิดโรคทางกาย ถ้าหากเสียดุลยภาพทางจิตใจก็จะมีโรคทางจิตใจ คนเราที่อยู่ในโลกนี้ไม่มีใครพ้นโลกธรรมไปได้ โลกธรรมคือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มีแปดอย่างแยกเป็นสองด้าน คือ ฝ่ายที่น่าพอใจเรียกว่า อนุธรรมณ์ กับฝ่ายที่ไม่น่าพอใจ เรียกว่า อนิฏฐธรรมณ์ ฝ่ายที่น่าพอใจก็คือ ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ และมีความสุข ฝ่ายที่ไม่น่าพอใจ ก็คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์ ดังนั้น การที่เราจะอยู่ในโลกนี้ จึงต้องรู้เท่าทันว่าเป็น ธรรมดาที่เราต้องเจอโลกธรรมเหล่านี้ ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปได้โดยสิ้นเชิง ข้อสำคัญคือจะปฏิบัติอย่างไร ถ้าวางตัว ไม่ถูกก็จะเกิดปัญหา การวางตัวถูกต้องก็คือการรักษาดุลยภาพทางด้านจิตใจไว้ ถ้า ไม่รักษาดุลยภาพของจิตใจไว้ให้ได้ ไม่ว่าจะทางดีหรือทางเสีย ก็เสียทั้งคู่ ซึ่งเรียกว่าพุกบยุบ คือ ถ้าทางดีก็พุก ถ้าทางเสียก็ยุบ พอได้ลาภก็พุก พอเสียหรือเสื่อมลาภก็ยุบ พอได้ยศก็พุก พอเสื่อมยศก็ยุบ คนทั่วไป มักจะเป็นอย่างนี้ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2540: 11)

นอกจากดุลยภาพทางกายและดุลยภาพทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาดุลยภาพที่ ลึกซึ้งลงไปกว่านั้นก็คือ ดุลยภาพแห่งธรรม การปฏิบัติธรรม ต้องมีดุลยภาพ คือ ความพอเหมาะพอดี ถ้าไม่พอเหมาะพอดีก็เกิดโทษ สำหรับคนที่นับถือศาสนาพุทธนั้น คำที่ได้ยินบ่อยก็คือคำว่า ศรัทธา ได้แก่ความเชื่อ ซึ่งต้องมีไว้เป็นหลักสำคัญอันหนึ่ง แต่ในทางพระพุทธศาสนาบอกว่า ศรัทธาที่เป็น คุณธรรมอย่างเดียวไม่พอ จะปล่อยให้ศรัทธาเรื่อยเปื่อยไปไม่ได้ต้องมีดุลยภาพ สิ่งที่จะทำให้เกิดดุลยภาพเข้ากับศรัทธา ก็คือ ปัญญา ศรัทธากับปัญญาต้องมีดุลยภาพได้สมดุลกัน ศรัทธาเป็นตัวเสริม ช่วยตั้งจุดเริ่มต้นให้ปัญญา ปัญญาจะมาคุมศรัทธาไว้ และ



อาศัยศรัทธาเป็นตัวชี้้นำทางไปเพื่อให้มีกำลังที่จะศึกษาค้นคว้าได้เต็มที่ ต้องใช้ศรัทธากับปัญญาให้เป็น ดังนั้น จึงต้องมีคุณภาพต้องปรับศรัทธากับ ปัญญาให้สัมพันธ์กัน (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2540: 11) อันจะเป็น หนทางสู่ความมีคุณภาพชีวิตและมีความสุขซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในการ ดำเนินชีวิต

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้ในเรื่อง ทางสายกลางและสมดุลแห่งชีวิต ว่า ทางสายกลาง ในพุทธ ศาสนานั้นอยู่ตรงกลางระหว่างความไม่ดี 2 ขั้ว หรือระหว่างความสุดโต่ง 2 ทาง ทางซ้ายก็ไม่ น่าเอา ทางขวาก็ ไม่น่าเอา มันแย่งทั้งคู่ ทางที่ถูกต้อง ไม่เอียงไปทางสุดโต่งทั้ง 2 เรียกว่าทางสายกลาง ทางสุดโต่ง 2 ทางอย่าง แรกที่พระพุทธองค์เตือนให้ระวังก็คือ อัตถิกลมณานุโยค คือ การบีบคั้นทรมาน ตน หรือการหมกมุ่นในความ ทุกข์และในการทำตนให้ลำบาก และกามสุขัลลิกานุโยค คือ การหมกมุ่น ในความสุขทางกามหรือสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา ทั้ง 2 ทางเป็นทางสุดโต่งเพราะนอกจากจะไม่ทำให้พ้นทุกข์แล้ว ยังกลับทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น (พระไพศาล วิสาโล, 2546: 8) ข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลางและเป็นหนทางแห่งความดับทุกข์ที่พระพุทธองค์ ได้ทรงตรัสไว้ก็คืออริยมรรคมีองค์ 8

มรรคมีองค์ 8 หรือข้อปฏิบัติที่เริ่มจากสัมมาทิฏฐิไปจนถึงสัมมาสติ พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นทาง สายกลางเพราะเป็นทางที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง เป็นทางที่ถูกต้องตรงจุดมุ่งหมาย หรือตรงเป้า ถ้า เบี่ยงเบนไปจากนั้นไม่ว่าไปทางซ้ายหรือทางขวาก็ไม่ถึงจุดหมาย ทางสายกลางจึง หมายถึงทางที่ถูกต้อง ทางที่ นำไปสู่จุดหมายตามต้องการ ทำให้สำเร็จประโยชน์ได้ครบถ้วน ทางสายกลางอันได้แก่มรรคมีองค์ 8 นั้นเป็น ทางสายกลางในระดับวิถีชีวิต แต่ก็ยังมีทางสายกลางอีกระดับ หนึ่งซึ่งละเอียดกว่า ได้แก่ทางสายกลางในระดับ จิตใจ ทางสายกลางประเภทนี้ไม่ค่อยมีคนพูดถึงส่วน ใหญ่มักจะพูดถึงทางสายกลางที่อยู่ระหว่างทางสุดโต่ง 2 คือ การหมกมุ่นในกามสุข กับการบีบคั้น ทรมานตน ซึ่งเป็นทางสุดโต่งระดับวิถีชีวิต ทางสุดโต่งในระดับจิตใจ ได้แก่ การยินดีในร้าย ยินดี หมายถึงเวลาประสบสิ่งน่าใคร่น่าพอใจได้รับความสุขก็เพลิดเพลินกับความสุขนั้น ส่วนยินดีในร้ายก็คือเวลาเจอสิ่งไม่น่าพึงพอใจหรือพลัดพรากสิ่งที่พึงปรารถนาเกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็จมกับความ ทุกข์นั้น นี้ คือทางสุดโต่งระดับจิตใจ (พระไพศาล วิสาโล, 2546: 8)

อริยมรรคมีองค์ 8 จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีสติมาคอยกำกับวิถีชีวิต ทำให้วิถีชีวิตอยู่ใน เส้นทางแห่ง ความดีงาม ชีวิตที่ดีงามคือคำจำกัดความสั้น ๆ ของคำว่าอริยมรรคมีองค์ 8 เมื่อพิจารณา จะพบว่าสัมมาทั้ง 8 นั้นล้วนเป็นคุณลักษณะของชีวิตที่ดีงาม ถ้าปฏิบัติสัมมาทั้ง 8 ครบก็บังเกิดผล คือชีวิตที่ดีงาม สติเป็นตัวกำกับ ให้เราไม่ไปข้องแวะอยู่กับทางสุดโต่ง 2 ทางเริ่มตั้งแต่ระดับจิตใจจนถึง ระดับวิถีชีวิต ในระดับจิตใจ สติทำ หน้าที่รักษาจิตใจไม่ให้เผลอไหลไปกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์ เหล่านี้ไม่ว่าความโลดโผนใจ ความเศร้าโศก เสียใจ เวลาเกิดขึ้นแล้วทำให้จิตเสียสมดุลเคลื่อนจากความ ปกติ สติที่รวดเร็วฉับไวจะเตือนเราให้รู้ทันอารมณ์ เหล่านั้น และดึงจิตใจให้หลุดจากอารมณ์ดังกล่าว กลับคืนสู่ความปกติ ดังนั้น นอกจากทางสายกลางแล้ว สติ ยังช่วยให้เราเกิดความสมดุลหรือความ พอเหมาะพอดี ความสมดุลในที่นี้ไม่ได้หมายถึงตรงกลางระหว่างสิ่งดี กับสิ่งไม่ดี แต่หมายถึงความพอดี ระหว่างความดี 2 ประเภท หรือความดีที่เป็นคู่ ๆ เช่นหลักธรรมหมวด อินทรี 5 หลักธรรมหมวดนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสติในฐานะธรรมที่ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความดี 2 ประเภท (พระไพศาล วิสาโล, 2546: 8)



อินทรีย์ 5 ประกอบด้วยธรรมที่จับคู่กันเป็นคู่ ๆ รวม 2 คู่ คู่แรกคือศรัทธากับปัญญา ศรัทธากับปัญญานั้นดีทั้งคู่ แต่ถ้าศรัทธามากเกินไปก็อาจทำให้มกมายได้ ถ้าศรัทธาในสิ่งที่ดีก็แล้วไป แต่ถ้าศรัทธาในสิ่งไม่ดีก็ทำให้ชีวิตตกต่ำได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีปัญญามาเป็นฐานให้แก่ศรัทธา เพื่อให้เกิดศรัทธาที่ถูกต้อง ในทำนองเดียวกัน ถ้ามีปัญญาแก่กล้าแต่อ่อนศรัทธาก็อาจกลายเป็นคนดี้อ อหังการ ไม่เปิดใจรับฟังคนอื่น อาจทำให้พลาดโอกาสที่จะได้รับรู้สิ่งดีงามจากคนอื่นได้ ความดี หรือ ธรรมอีกคู่ได้แก่ วิริยะกับสมาธิ ถ้ามีวิริยะหรือความขยันมากไปก็ฟุ้งซ่านจนนอนไม่หลับก็มี คนที่ขยัน มาก ๆ อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ ถ้าไม่ทำอะไรก็ต้องนั่งคิดวางแผนจะทำโน่นทำนี่ กินก็คิด เดินก็คิด อาบน้ำก็ คิด นั่งสมาธิเดินจงกรมก็ยังคิดอีก ผลก็คือจิตฟุ้งซ่าน นี่เป็นโทษของการมีวิริยะมากแต่ขาดสมาธิ แต่ ในอีกด้านหนึ่งถ้ามีสมาธิมากแต่วิริยะอ่อน ก็ทำให้เป็นคนเฉื่อยชาซึมเซาได้ ธรรมะนั้นแม้จะเป็นสิ่งดี แต่ก็ต้องรู้จักปฏิบัติให้สมดุลพอเหมาะพอดีไม่หนักไปด้านใดด้านหนึ่ง สิ่งที่จะช่วยให้ธรรมะแต่ละคู่มีความสมดุลก็คือสติ ในหมวดอินทรีย์ 5 พระพุทธองค์ให้สติอยู่เดี่ยว ๆ ไม่ไปจับคู่กับใคร พระพุทธองค์ ให้สติมาอยู่ในธรรมหมวดนี้ก็เพื่อให้สติมาสร้างสมดุล ระหว่างศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ ทำให้ธรรมะแต่ละคู่อยู่ในความพอดีไม่หนักไปทางใดทางหนึ่ง สติมีความสำคัญสำหรับธรรมหมวดนี้ก็เพราะสติเป็นตัวปรับสมดุลโดยเฉพาะ ทำให้เกิดปกติและความพอดีในทางธรรม ในจิตใจและวิถีชีวิต ดังนั้น จะเห็นได้ว่านอกจากทางสายกลาง ซึ่งเราควรรู้จักและทำให้ได้แล้ว ยังมีสภาวะกลาง ๆ ที่ เรียกว่าความสมดุลหรือความพอเหมาะพอดี แต่ไม่ใช่สภาวะกลาง ๆ ระหว่างความไม่ดี 2 อย่าง หรือระหว่างความดีกับความไม่ดี แต่เป็นสภาวะกลาง ๆ หรือความสมดุลระหว่างความดีที่เป็นคู่ ๆ จึงต้อง แยกแยะให้ดีว่าไม่ใช่ทางสายกลางและไม่ใช่ความกึ่งดีกึ่งดี แต่เป็นความสมดุลที่เราควรทำให้ได้ศรัทธาหรือความเชื่อจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นที่จะต้องนำมาใช้เป็นแนวทางในการพิจารณา เพื่อให้เกิดกระแสความคิดหรือทัศนะและค่านิยมที่ถูกต้องและเกิดคุณค่าที่แท้จริงแก่บุคคล (พระไพศาล วิสาโล, 2546: 9)

ฉัตรชุน เปรฺนาวิน กล่าวว่า ทัศนะ คือ วิธีคิด ความเชื่อ การให้คุณค่าของบุคคลที่เกิดมา โดยธรรมชาติ หรือความหมายที่มนุษย์มีต่อสิ่งใด ๆ มนุษย์มักมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมไปตามทัศนะ ของตนเอง ตามใจตนเอง และตามใจสิ่งที่ตัวเองเป็น “ทัศนะ” จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในฐานะ ที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ตลอดจนวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งทัศนะต่อธรรมชาติ ทัศนะต่อ ชีวิตความเป็นอยู่ หรือทัศนะต่อสุขภาพของตนเองทำให้เกิดความไม่สมดุลของสุขภาพ การจะ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือวิถีชีวิตของมนุษย์ จึงขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนทัศนะเดิมของมนุษย์เป็นสำคัญสุขภาพ คือคุณภาพของชีวิตและการดำเนินชีวิต ในช่วงสามศตวรรษที่ผ่านมา มนุษย์ถูก ครอบงำด้วย “ทัศนะ” ที่เห็นว่ามนุษย์เป็นเครื่องจักร สามารถแยกแยะออกเป็น ส่วน ๆ จิตใจและ ร่างกายก็เป็นคนละส่วนกัน สุขภาพดีก็คือการปราศจากโรค แต่มนุษย์ก็ให้ความสำคัญน้อยมากกับ การศึกษาถึงระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อย ๆ ของชีวิต “ทัศนะ” เช่นนี้มีส่วนถูกต้องที่ว่า ชีวิตมีการทำงานด้วยกลไกที่คล้ายเครื่องจักรกล แต่จะผิดหากมนุษย์มองว่าชีวิตคือเครื่องจักรกล เพราะข้อเท็จจริงแล้วเครื่องจักรกลถูกสร้างขึ้นมา ในขณะที่ชีวิตเกิดและเติบโตขึ้นมา ซึ่งสองสิ่งนี้เป็น ข้อพิสูจนความแตกต่างระหว่างชีวิตกับเครื่องจักรกลที่ชัดเจนที่สุด ปัจจุบันทัศนะแบบเดิมนี้อาจกำลังถูกโต้แย้งและเริ่มจะถูกบดบังด้วยทัศนะแบบองค์รวมซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดนิเวศวิทยา ทัศนะแบบองค์ รวมเชื่อ



ว่า ชีวิตคือระบบตั้งแต่ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม หน่วยของกระบวนการเชิงระบบที่ มีองค์ประกอบย่อย ๆ อยู่ภายใน ทั้งองค์ประกอบด้านร่างกาย ตั้งแต่ เซลล์ โมเลกุล และอวัยวะต่าง ๆ องค์ประกอบทางจิตใจ คือ ความรู้สึก ความคิด และองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ดิน น้ำ อากาศ ทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กัน มีหน้าที่ทำงานประสานสอดคล้องกัน โดยที่ความสัมพันธ์นี้ดำเนินไปด้วยการเคลื่อนไหวที่ไม่หยุดนิ่ง และถูกควบคุมด้วยการจัดระเบียบตัวเอง ที่ พอเหมาะพอดีเรียกว่า "ดุลยภาพของชีวิต"

นอกจากความสัมพันธ์ภายในของระบบชีวิตแล้ว แต่ละชีวิตยังอยู่ในฐานะที่เป็น องค์ประกอบย่อยของระบบใหญ่ มีหน้าที่ทำงานประสานสอดคล้องกับชีวิตอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อม อื่น ๆ อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เกิดความสมดุลของภาวะสุขภาพ การจัดระเบียบ ความสัมพันธ์กับชีวิตอื่นหรือสิ่งแวดล้อมอื่นด้วยเช่นกัน การจัดระเบียบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ภายในระบบเป็นทักษะแบบองค์รวมที่พยายามศึกษาค้นคว้า เพื่อรักษาระบบให้อยู่ในภาวะสมดุล ตลอดไป วันใดที่ระบบชีวิตขาดดุลยภาพ ไม่ว่าจะเกิดจากความผิดปกติขององค์ประกอบส่วนใด ก็จะมีส่งผลกระทบต่อการทำงานของทั้งระบบ ระบบจะพยายามปรับเข้าสู่สภาวะสมดุล โดยการแสดงออกเป็นอาการเจ็บป่วย เช่น อุณหภูมิสูงผิดปกติ หนาวสั่น การปวด บวม ฯลฯ หากร่างกายสามารถปรับให้คืนสู่สภาวะสมดุลได้ สุขภาพก็จะดำรงอยู่ต่อไป ในด้านจิตใจก็เช่นเดียวกัน เมื่อจิตใจได้รับแรงกระทบ ไม่ว่าจะดีใจ เสียใจ เครียด หรือวิตกกังวล หากไม่สามารถควบคุม หรือปรับให้อยู่ในสภาวะปกติได้ จิตใจ ก็จะขาดความสมดุล เป็นเหตุให้เกิดอาการทางจิต หรือโรคจิต ตามแนวคิดแบบองค์รวมนี้ สุขภาพ จึงมิได้หมายถึงการปราศจากโรค แต่หมายถึง สภาวะ ที่ระบบชีวิตสามารถรักษาสมดุลของระบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ไว้ได้ ทั้ง องค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ภาวะสมดุลเช่นนี้คือ สุขภาวะ หรือการมี สุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นที่มาของแนวคิด "สุขภาพแบบองค์รวม"

การรักษาสุขภาพตามทักษะแบบองค์รวมนี้ มิได้มีความหมายเพียงแค่การหาสาเหตุของ การเจ็บป่วย หรือโรครักษาใช้เจ็บเท่านั้น การดูแลรักษาสุขภาพตามแนวทางสุขภาพแบบองค์รวม เช่น การดูแลรักษาสุขภาพตามแบบของชาวจีน เป้าหมายหลักของทักษะด้านสุขภาพของชาวจีนคือความ สมดุล ชาวจีนเชื่อว่า ความเจ็บป่วยเป็นผลมาจากการเสียสมดุลของระบบชีวิต อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติ ของสรรพสิ่งรวมทั้งมนุษย์มีแนวโน้มที่จะคืนสู่ภาวะสมดุล การเข้าและออกจากจุดสมดุลจึงถือเป็น กระบวนการตามธรรมชาติ เป็นวัฏจักรของชีวิต การมีสุขภาพดีและการเสื่อมสุขภาพเป็นเรื่อง ธรรมชาติ ความเจ็บป่วยจึงเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ สำหรับชีวิตที่ยังดำเนินอยู่ จุดมุ่งหมายของทั้งผู้ป่วย และหมอในการแพทย์จีน คือการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยรวมของแต่ละบุคคลอย่างดีที่สุดเท่าที่ จะเป็นไปได้ ในทัศนะของชาวจีนแต่ละบุคคลมีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง แม้กระทั่งการดูแลฟื้นฟูสุขภาพยามเจ็บป่วยซึ่งถึงแม้หมोजำเป็นต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการรักษา แต่ความรับผิดชอบสำคัญอยู่ที่ผู้ป่วย ถือเป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคลที่จะรักษาดูแลให้มีสุขภาพดี โดย การดำรงชีวิตตามกฎเกณฑ์ของสังคม และเอาใจใส่ร่างกายของตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งทางด้านสรีระ สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล และศาสนา...

วิถีแห่งการรักษาสุขภาพของชีวิต หัวใจสำคัญของการรักษาสุขภาพของชีวิต อยู่ที่การ คำนึงถึงความสำคัญของชีวิตอื่น สิ่งแวดล้อมอื่นนอกจากตัวเอง ซึ่งก็คือการลด ละความเห็นแก่ตัวและ ทำความเข้าใจ



ระบบของชีวิตอย่างถูกต้อง วิธีชีวิตที่ลด ละความเห็นแก่ตัวไม่ใช่เรื่องใหม่ หรือแนวคิด ใหม่แต่อย่างใด ทุกศาสนามีหลักคำสอน หลักปฏิบัติ ที่นำไปสู่การลด ละความเห็นแก่ตัว โดยให้ คำนึงถึงเพื่อนมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับทัศนคติการดำรงชีวิตแบบ องค์รวมเป็นอย่างดี

พุทธศาสนามีหลักคำสอนในการดำเนินชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม คือ หลักเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา โดยที่ศีลเป็นหลักปฏิบัติแห่งการครองตนด้านร่างกาย สมาธิและปัญญา ช่วยในการพัฒนาจิตใจ ทำให้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิตอื่น สิ่งอื่น อันจะ นำไปสู่ความสงบของทุกระบบ สำหรับหลักปฏิบัติเรื่องสุขภาพ พุทธศาสนาถือว่า เกิด แก่ เจ็บ และ ตาย เป็นปกติวิสัยของชีวิต เป็นกฎธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ สิ่งที่ควรทำคือ การดำรงชีวิตที่ เรียบง่าย สอดคล้องกับธรรมชาติ ดำรงตนให้อยู่ในความไม่ประมาทและมีปัญญาพิจารณาว่าก่อเหตุอย่างนี้จะเกิดผลอย่างไร ยามเจ็บป่วยก็ให้ดูแลรักษาตามสมควรแก่เหตุ มิใช่มุ่งหมายที่จะเอาชนะกฎ ธรรมชาติ (ฉัตรชนู เปรุณาวิน, [ออนไลน์], 2567)

การสร้างทัศนคติ วิธีคิดและความเชื่อดังกล่าวข้างต้นก่อให้เกิดทัศนคติในทางที่จะทำให้ เกิดกระแสความคิดว่าหากมนุษย์ต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น มนุษย์จะเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นมี ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้มนุษย์จะต้องมีแนวคิดและความ เชื่อในเรื่องการลด ละ เลิก ความต้องการที่เป็นความเห็นแก่ตัวซึ่งก็คือความโลภ ให้ลดลง ให้มีน้อย ที่สุดหรือไม่มีเลยก็จะเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีงามสร้างสุขที่แท้จริงให้กับชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการที่ 9 ได้ทรงพระราชทานไว้แก่ พสกนิกรชาวไทย

คำจำกัดความเศรษฐกิจพอเพียง(sufficiency economy) ตามความหมายที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงให้ไว้แปลว่า ความพอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก และไม่ เบียดเบียนผู้อื่น หรือกล่าวย่อ ๆ ก็คือ พอประมาณ และมีเหตุผล ซึ่งคำว่ามีเหตุผลในที่นี้หมายถึงการ มีเหตุผลแบบพุทธ คือ ซื่อตรง ไม่โลภ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งต่างกับเหตุผลในเศรษฐศาสตร์ ตะวันตก ซึ่งมีเหตุผลว่าการที่มนุษย์มุ่งที่จะแสวงหาประโยชน์ให้ตนเองเป็นหลักเป็นสิ่งที่ดีด้วย เหตุผล แต่เศรษฐกิจพอเพียงเน้นที่ความพอประมาณ ความพอสมควรมันมีรากความคิดมาจากคำ สอนของพระพุทธเจ้าในข้อที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า “ทางสายกลาง”

เป้าหมายการผลิตและการบริโภคในพุทธเศรษฐศาสตร์ ต้องการที่จะทำให้ระบบทั้งระบบ ดำเนิน ต่อเนื่องไปในลักษณะที่ยั่งยืน (sustainable) โดยที่มนุษย์สามารถลดความทุกข์และเข้าถึง ความสุขในระดับชั้นต่าง ๆ โดยเป้าหมายสุดท้ายอยู่ที่นิพพานซึ่งสามารถเข้าถึงได้ด้วยปัญญา ดังนั้น จึงต้องการการบริโภคที่พอประมาณเพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ทรมาน ขณะเดียวกันจะต้องไม่โลภมาก จนเกินไปจนเกิดกิเลส เพราะทำให้ปัญญาไม่เกิด ประเด็นนี้จึงเป็นหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่เน้นความ พอประมาณหรือทางสายกลาง ซึ่งถ้า นำปัญญาไปรวมกับศีลและสมาธิ ก็คือความไม่โลภจนเกินไปและ การไม่เบียดเบียนผู้อื่นก็จะครบถ้วนตามความหมายของพระราชดำรัสเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งจะแตกต่าง กันอย่างสิ้นเชิงในความหมายของการสร้างความพึงพอใจสูงสุด (utility maximization) ตามกรอบ ความคิดของเศรษฐศาสตร์ตะวันตก เพราะมุมมองของพุทธเศรษฐศาสตร์ ให้ความหมายคำว่า อรรถประโยชน์ หรือ utility ในความหมายที่เข้าใจได้ง่ายแบบพุทธ



ก็คือ “กิเลส” การที่เศรษฐศาสตร์ ตะวันตกเน้นอรรถประโยชน์สูงสุดด้วยการมีกิเลสมากที่สุดจึงเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาเศรษฐกิจใน โลกที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและเป็นเหตุให้โลกทั้งโลกไม่สามารถแก้ปัญหาความยากจนได้ทั้ง ๆ ที่มีการใช้ทรัพยากรของโลกอย่างทำลายล้างไปเป็นอันมาก ทั้งนี้เพราะปัญหาที่ควรแก้คือ “ความทุกข์” ไม่ใช่ ความยากจน นั่นเอง (อภิชัย พันธเสน, 2558: 541)

การที่แนวคิดตามหลักเศรษฐศาสตร์ตะวันตกไม่สามารถแก้ปัญหาความยากจนได้ เนื่องจากหลักดังกล่าวมีแนวคิดที่ต้องการสร้างความพึงพอใจสูงสุดซึ่งเป็นการเพิ่ม “กิเลส” ไม่ใช่ความ พยายามในการลด “กิเลส” ในขณะที่ “ความยากจน” มีสาเหตุหลักมาจาก “กิเลส” โดยเฉพาะอย่างยิ่งความยากจนในระดับที่สูงกว่าการขาดแคลนปัจจัย 4 ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมาน คือความ พอดี หรือความพอเพียง การแก้ไขความยากจนที่เหนือระดับความพอเพียงโดยไม่พยายามลด “กิเลส” จึงไม่สามารถแก้ปัญหาความยากจนได้ ส่วนแนวคิดที่ว่ามนุษย์มีเหตุผลก็เป็นข้อสมมติฐานที่ ไม่ถูกต้อง เพราะในความเป็นจริงมนุษย์เกิดมาพร้อมกับ ความไม่รู้หรือ “อวิชชา” เมื่อมนุษย์สามารถ พัฒนาปัญญาเพิ่มขึ้นตามลำดับ อวิชชาหรือความไม่รู้ก็ค่อย ๆ ลดลง มนุษย์จึงยอมทำทุกอย่างเพื่อ มุ่งประโยชน์ของตัวเอง จากการตั้งข้อสมมติฐานว่ามนุษย์มีเหตุผลซึ่งถึงแม้จะเป็นความจริงแต่ก็ไม่ สามารถแก้ปัญหาเศรษฐกิจและสังคมของโลกได้ เพราะปัญหาจะแก้ได้ต่อเมื่อมนุษย์มี เหตุผลอันเกิด จากปัญญา และเป้าหมายสุดท้ายของการมีปัญญาก็มิได้เป็นไปเพื่อสร้างอรรถประโยชน์ หรือ แม้กระทั่งสวัสดิการ (welfare) แต่เป็นการมีปัญญาเพื่อการมีชีวิตที่ดี (well-being) เศรษฐกิจ พอเพียง (sufficiency economy) ตามแนวทางของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจึงอยู่ใน ความหมายของคำว่า “พุทธ เศรษฐศาสตร์”

ดังนั้น ดุลยภาพชีวิตในความหมายในทางพระพุทธศาสนา จึงเน้นการน้อมนำเอาคำสอน ขององค์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ตาม ครรลองครองธรรม ที่ถูกต้อง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมีดุลยภาพชีวิตที่ดีงาม

จากแนวคิดเกี่ยวกับดุลยภาพชีวิตในความหมายโดยทั่วไปและในมุมมองทาง พระพุทธศาสนาสรุป ได้ว่า ดุลยภาพชีวิต หมายถึง ความสมดุลของชีวิตที่ได้จากการนำหลักธรรมคำสอนในทาง พระพุทธศาสนา มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีชีวิตที่ดีใน 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้าน เศรษฐกิจ และด้านสังคม สรุปได้ดังนี้

3. สรุป

ศึกษาพุทธธรรมกับการสร้างดุลยภาพชีวิต พบว่า พระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนิน ชีวิตเพื่อให้มีชีวิตที่ดีใน 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

(1) **ด้านร่างกาย** การสร้างดุลยภาพชีวิตด้านร่างกาย กลุ่มบุคคลดังกล่าว จะให้ความสำคัญกับการ ดูแลสุขภาพร่างกายในทุก ๆ ส่วน ตั้งแต่การเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย โดยยึด หลักธรรม คำสอนเป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดำเนินชีวิตในทุกช่วงตอนด้วยสติ คือ รักษาศีล เจริญสมาธิ และปัญญา และนำหลักธรรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายมาประพฤติ ปฏิบัติ เพื่อสร้างควมมีดุลยภาพ



ในชีวิต เช่น หลักธรรมที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย 4 ประการ คือ สัปายะ 4 ได้แก่ อาวาส (ที่อยู่อาศัย ต้องเป็นที่สบายต่อสุขภาพ มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ มีอุณหภูมิที่เหมาะสม) โภชนะ (อาหารที่รับประทานต้องเป็นอาหารที่ สบายต่อสุขภาพ อาหารที่เป็นประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ) ฤดู (การดูแลสุขภาพร่างกาย โดยทั่วไปให้เหมาะสมกับสภาพอากาศในแต่ละฤดู) และ อิริยาบถ (ต้องมีการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้สม่ำเสมอ ให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกาย) นอกจากนี้ ก็ใช้วิธีการออกกำลังกายด้วยการ บินชบาต กวาดลานวัด เดินจงกรม สำหรับฆราวาสก็จะออกกำลังกายหลากหลายตามความเหมาะสมต่อร่างกายของตน ซึ่งก็จะทำได้มากกว่าพระสงฆ์ สำหรับการ รับประทานอาหารยังมีหลักธรรมอีกข้อหนึ่ง คือ โภชนมัตตัญญูตา คือ การรับประทานอาหารให้พอดี พอประมาณ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป รับประทานอย่างมีสติ สำหรับฆราวาสก็ไม่เพียงกลางคืน และรักษาศีล 5

(2) ด้านจิตใจและอารมณ์ การสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ จะดูแลสุขภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะ ปกติ บริสุทธิ์ ด้วยการสั่งสมบุญ ให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ ฟังธรรม เจริญสมาธิภาวนา เป็นกิจวัตร พิจารณาหัวข้อธรรมในเรื่องโลกธรรม 8 คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ เป็นประจำเพื่อให้รู้เท่าทันสภาวธรรมที่เป็นธรรมดาที่มนุษย์ต้องเจอ รักษาจิตใจให้สมดุลกับ ร่างกาย เพราะจิตใจที่ผ่องใสย่อมส่งผลถึงร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ รักษาสุขภาพจิตใจด้วยสติ รักษาสติให้อยู่กับกายกับใจอยู่เสมอ ใจอยู่เนื่อง ๆ ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท เห็นคุณค่าของการรักษาจิตใจและ อารมณ์ของตนเพราะจุดมุ่งหมายของหลักศีล และ มัชฌิมาปฏิปทา คือ การสร้างความสงบ ปลอดภัย ความสุข และความสมดุลของชีวิต สังคม และโลก รักษาจิตใจและอารมณ์ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี ทำให้จิตใจผ่องใส ระลึกถึงหิริโอตตัปปะ ในทุกช่วงของการดำเนินชีวิตเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้ตามทำนอง คลองธรรม มีความละเอียดรอบคอบและเกรงกลัวต่อบาป พยายามละบาปอกุศลทั้งปวง

(3) ด้านเศรษฐกิจ การสร้างคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ เมื่อเจริญสติ ศีล สมาธิและปัญญาอยู่เป็นประจำ จึงทำให้มีสติกำกับกายและใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้น เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจ จะต้อง วางแผนการใช้จ่าย โดยอย่างน้อยต้องให้รายรับเพียงพอกับรายจ่าย มีความสันโดษในปัจจุบัน 4 คือ พิจารณาปัจจัย 4 อยู่เป็นประจำ ใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้ระมัดระวัง ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือยให้เกินกว่า ความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต นำหลักธรรมว่าด้วย หลักทิวฐธัมมิกัตถธรรม มาใช้ในการรักษาคุณภาพ ด้านเศรษฐกิจ คือ ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการหาทรัพย์ เมื่อหามาได้แล้วให้รู้จักเก็บรักษา รู้จักคบบัณฑิตเพื่อเกื้อกูลแก่กิจการงานและทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ที่หามาได้แต่พอดีไม่ใช่จ่ายเกินความจำเป็นหรือสრ่อยสุราย หากเกิดปัญหาก็จะหาวิธีแก้ไขด้วยสติ ด้วยเหตุและผลโดยจะไม่ สร้างปัญหาให้มากขึ้นจะพยายามแก้ไขปัญหาวด้วยสติ และปัญญา และดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

(4) ด้านสังคม การสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคม เพื่อรักษาสถานะในสังคมให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สงบ ร่มเย็น ไม่เกิดความขัดแย้ง นอกจากดำเนินชีวิตด้วยการรักษาศีล เจริญ สมาธิ



ภาวนา แล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคม จะนำหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ในเรื่องของ การอยู่ร่วมกัน อย่างสมัคสมานสามัคคี คือ สาราณียธรรม มาประพฤติปฏิบัติ ตั้งใจทำความดีทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้ เกิดความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลกัน มีทัศนคติที่ดีต่อกัน วางต่อเสมอกัน กับ ทุกคน ใช้หลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) และ สังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา) และประพฤติ ปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ ประโยชน์ตน (อัตตัตถะ) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะ) และทั้ง ประโยชน์ตนและผู้อื่น (อุภยัตถะ) ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความ สมานสามัคคีกัน ไม่เอาใจเอาเปรียบกันในสังคม อัน จะนำมาซึ่งความสันติสุข ความสุข ความสงบ ร่มเย็น ขึ้นในสังคม

4. เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

ฉัตรชนู เปรุณาวิณ. *วิถีแห่งความสมดุลของสุขภาพ*. สืบค้นเมื่อ 7 มีนาคม 2567, จาก <http://www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic/255/>.

ฉะลิวา ปิยะชน. (2552). *รู้สู้โรค โมเลกุลเพื่อชีวิต ชีวิตเพื่อสุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น: กรุงเทพมหานคร.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2540). *ดุสิตภาพ สารแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. สหธรรมิก จำกัด: กรุงเทพมหานคร.

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. (2522). *พระบรมราโชวาท*. สถาบันพระปกเกล้า: กรุงเทพมหานคร.

พระไพศาล วิสาโล. (2564). *รุ่งอรุณที่สุคะโต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรีนพรีนซ์ จำกัด: กรุงเทพมหานคร.

พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง). (2564). *ดุสิตภาพของชีวิต ในมุมมองของพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. (2567). *ทักษะชีวิตเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์*. สืบค้นเมื่อ 7 มีนาคม 2567, จาก www.elfms.ssru.ac.th/narong_an/file.php/1/GHE2205/-3.pptx.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2539). *แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544)*. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ: กรุงเทพมหานคร.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *รายงานประจำปี 2560*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). *แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2566 - 2570)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักพัฒนาการ กรมประชาสัมพันธ์. (2560). *ปัญหาของสังคมไทยในปัจจุบัน*. กรุงเทพมหานคร: กรมประชาสัมพันธ์.



อภิชัย พันธเสน. (2558). *พุทธเศรษฐศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.

ภาษาอังกฤษ

Chatchanu Perunawin. *The Way of Health Balance*. Retrieved on 7 March 2024, from <http://www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic/255/>.

Development Office, Public Relations Department. (2017). *Problems of Current Thai Society*. Bangkok: Public Relations Department.

His Majesty King Bhumibol Adulyadej. (1979). *Royal Advice*. King Prajadhipok's Institute: Bangkok.

National Economic and Social Development Board. (1996). *The 8th National Economic and Social Development Plan (1997-2001)*. National Economic and Social Development Board: Bangkok.

National Economic and Social Development Board. (2018). *Annual Report 2017*. Bangkok: National Economic and Social Development Board.

National Economic and Social Development Board. (2023). *The 12th National Economic and Social Development Plan (2023-2027)*. Bangkok: National Economic and Social Development Board.

Panthasen A. (2015). *Buddhist Economics*. 4th ed. Bangkok: Amarin Printing and Publishing Company Limited.

Piyachan C. (2009). *Knowing to Fight Disease, Molecules for Life, Healthy Life*. 3rd ed. Tathata Publication Company: Bangkok.

Phra Thammavitok (P.A. Payutto). (1997). *Balance, Essence of Health and Well-being*. 3rd ed. Sahathammik Company Limited: Bangkok.

Phra Paisal Visalo. (2021). *Dawn at Sukato*. 2nd ed. Green Print Company Limited: Bangkok.

Phramaha Thawi Mahapanyo (Lalong). (2021). *Balance of life from a Buddhist perspective*. Bangkok: National Office of Buddhism.

Suan Sunandha Rajabhat University. (2024). *Life skills for complete humanity*. Retrieved on 7 March 2024, from www.elfms.ssru.ac.th/narong_an/file.php/1/GHE2205/-3.pptx.