

สมดุลชีวิต Life Balance



¹พระครูสุนทรธรรมนิทัศน์ และ ²วีโรจน์ ศรีคำภา

¹PhrakruSuntortummanitus and ²Rawirod Srikumpa

¹²มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

¹²Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus

¹Corresponding Author's Email: happyaddons@gmail.com

Received September 15, 2021; Revised October 29, 2021; Accepted November 28, 2021

บทคัดย่อ

สมดุลชีวิต ซึ่งมีสาระสำคัญอยู่เพียง 4 ประการ ได้แก่ 1.การทำความดี 2.ดนตรี 3.กีฬา 4.วิชาการเพื่อจะช่วยให้การยอมรับกับสภาพปัญหาในภาพรวมที่เกิดขึ้น และหันกลับมาทบทวนด้วยการใช้สติและปัญญาเพื่อหาทางแก้ไขหรือทางออกให้กับตนเองและสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด สมดุลชีวิต จึงเป็นสิ่งที่ช่วยพยุงหรือประคับประคองชีวิตประจำวันของคนทุกเพศ ทุกวัย และทุกมิติ ให้มีปัญหาลดลงไปได้บ้าง จะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญที่สุดของชีวิต เพราะถ้าบุคคลปฏิบัติได้ครบถ้วนย่อมนำตนให้พบความสุขและความสำเร็จอย่างยอดเยี่ยม เป็นชีวิตที่ลงตัว อีกทั้งจะได้เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุคคลอื่นได้เจริญรอยตาม ถึงแม้สถานการณ์ด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยีสารสนเทศจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม

คำสำคัญ: สมดุล, ชีวิต

Abstract

There are only 4 important aspects of life balance: 1. Doing good 2. Music 3. Sports 4. Academic to help in accepting the overall problem situation. And turn to review by using mind and intelligence to find solutions or solutions for oneself and society, it is the most important thing, life balance is something that will help support or sustain the daily life of people of all sexes, ages and dimensions. To have some problems reduced. Will be the most important practice of life For if one can do it in its entirety, it leads himself to find great happiness and success It's a perfect life It will also be a good role model for others to follow in the footsteps. Although the economic, social, environmental and information technology situations change.

Keywords: Balance, Life

บทนำ

การดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราให้ก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคไปได้ด้วยดีในแต่ละเรื่องนั้น ย่อมอาศัยทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก กล่าวคือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยความรู้ความสามารถ ทักษะ และประสบการณ์ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ สถานการณ์ต่าง ๆ ตามความเหมาะสม เพื่อให้ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุล ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ บุคคลและสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ได้ทุกเมื่อ ในทางตรงข้ามหากบุคคลไม่สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างทันที่ภายใต้บริบทของการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมปัจจุบันแล้ว อาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ หรือความทุกข์อย่างมากมาย ดังปรากฏปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเรา และสังคมตามที่มีให้เห็นอยู่ทั่วไป ซึ่งไม่มีใครปรารถนาที่จะให้เหตุการณ์เช่นนี้กับตัวเอง และคนรอบข้าง เพราะเป็นสิ่งที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันนั่นเอง

ในท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคออนไลน์หรือเทคโนโลยีสารสนเทศที่เป็นอยู่ขณะนี้ จำเป็นจะต้องอาศัยที่พึ่งพิงหรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจที่หลากหลาย ลำพังเฉพาะคำสอนหรือหลักการอย่างใดอย่างหนึ่งทางสถาบันศาสนาหรือสถาบันทางสังคมอย่างเดียวย่อมไม่เพียงพอ เพราะว่า ถึงแม้คำสอนหรือหลักการดังกล่าวจะมีจุดแข็งหรือแก่นสารที่มีความสมบูรณ์และบริบูรณ์อยู่อย่างปฏิเสธไม่ได้ แต่การที่บุคคลจะเข้าถึงหลักคำสอนหรือหลักการนั้น ๆ อย่างถ่องแท้และลึกซึ้งจึงเป็นเรื่องยากพอสมควร เช่น สังคมไทยเป็นสังคมแห่งพระพุทธศาสนาตามแต่โบราณ การดำรงชีวิตของประชาชนส่วนใหญ่อาศัยหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่มีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนาแทบทั้งสิ้น นอกนั้นยังมีศาสนาคริสต์ อิสลาม พราหมณ์-ฮินดู ซิกข์ และคำสอนอื่น ๆ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ประเสริฐและดีงามทั้งนั้น ความจริงในบรรดาคำสอนของศาสนาต่าง ๆ เหล่านี้น่าจะหล่อหลอมคนไทยให้อยู่อย่างผาสุกมากกว่าที่เป็นอยู่ แต่เหตุใดทำไมสังคมไทยยังต้องเผชิญกับปัญหาสารพัดจนถึงขั้นวิกฤติ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการเมืองการปกครอง เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งบั่นทอนคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างปฏิเสธไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ในประเทศไทยมีทรัพยากรธรรมชาติมากมายและอุดมสมบูรณ์ไม่ด้อยไปกว่าประเทศเพื่อนบ้าน หากจะมองด้วยใจเป็นกลางหรือปราศจากอคติ แสดงว่า ลำพังหลักธรรมคำสอนในทางศาสนาต่าง ๆ อย่างเดียวย่อมไม่พอเพราะไม่สามารถต้านทานกระแสของการเปลี่ยนแปลงที่แผ่ด้วยกิเลส (โลภ โกรธ หลง) ของคนได้นั่นเอง

ดังนั้น การยอมรับกับสภาพปัญหาในภาพรวมที่เกิดขึ้น และหันกลับมาทบทวนด้วยการใช้สติและปัญญาเพื่อหาทางแก้ไขหรือทางออกให้กับตนเองและสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด สมดุลชีวิต จึงเป็นสิ่งที่จะช่วยพยุงหรือประคับประคองชีวิตประจำวันของคนทุกเพศ ทุกวัย และทุกมิติ ให้มีปัญหาลดลงไปได้บ้าง ซึ่งมีสาระสำคัญอยู่เพียง 4 ประการ ได้แก่ 1.การทำความดี 2.ดนตรี 3.กีฬา 4.วิชาการ ดังจะได้อธิบายตามลำดับดังนี้

การทำความดี

คำว่า “การทำความดี” นั้น เมื่อให้คำจำกัดความให้เข้าใจง่าย ๆ สั้น และกะทัดรัด และชัดเจนแล้ว หมายถึง การทำกาย วาจา และใจให้อยู่ในสิ่งที่ดีงาม หรือการไม่ทำตนและผู้อื่นให้เกิดความเดือดร้อน วุ่นวาย สำหรับกรอบในการทำความดีนี้ จะเรียกว่าบุญก็ไม่ผิด การทำความดีในแง่หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล และการเจริญภาวนา การปฏิบัติในหลักของบุญกิริยาวัตถุ 3 โดยอธิบายให้เข้าใจพอสังเขป ดังนี้

บุญกิริยาวัตถุ 3 สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ โดยย่อมี 3 อย่าง (ช.โมตริจิต , ม.ป.ป.) คือ

- 1.ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน
- 2.ศีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล
- 3.ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา

1.ทานมัย คือบุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน หมายถึงการทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538) แบ่งย่อยตามลักษณะออกเป็น 2 อย่าง คือ อามิสทาน กับธรรมทาน แบ่งตามบุคคลที่เกี่ยวข้องมี 2 ประเภทคือ ทายกกับปฎิคาหก และแบ่งตามเจตนาการให้ทานออกเป็น 2 อย่างคือ แบบเจาะจง(ปาฏิบุคลิกทาน)กับไม่เจาะจง (สังฆทาน) องค์ประกอบที่สำคัญของการให้ทานทุกชนิดนั้น มีอยู่ 3 ประการ ได้แก่

1.1 ทายก คือ ผู้ให้ การให้ทานมีผลมาก ผู้ให้ควรประกอบด้วยเจตนา 3 อย่าง คือ บุพพเจตนา ก่อนให้เจตนาดี มุญจนเจตนา ขณะให้มีเจตนาดี และอปราปรเจตนา หลังจากให้แล้วมีเจตนาดี

1.2 ปฎิคาหก คือ ผู้รับ เป็นผู้มศีล มีกัลยาณธรรม มีคุณงามความดี

1.3 วัตถุทาน คือสิ่งของที่ให้ทานนั้น เป็นของที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ สุจริต มีความเหมาะสม และเกิดประโยชน์ต่อผู้รับ

นอกจากนี้ การทำบุญต้องมีวิธีการที่เหมาะสมซึ่งผู้รู้ได้กล่าวไว้เพิ่มเติมว่าการทำบุญต้องมีเทคนิค 16 ประการ ดังนี้

- 1.ให้เป็นของส่วนรวม เพื่อที่ทานของเราจะได้ขยายกว้างมากที่สุด
- 2.ให้ด้วยมือของตน เพราะจะได้ความปลาบปลื้มปิติยินดีมากกว่าใช้ให้ผู้อื่นทำ
- 3.ให้ของที่ผู้รับต้องการ เช่น ให้ผ้าห่มแก่คนยากจนในฤดูหนาว ให้อาหารแก่ผู้ยากไร้หิวโหย ซึ่งผู้รับจะประทับใจมาก

4.ให้ของสมควรแก่ผู้รับ เช่น ไม่ควรถวายเหล้าหรือบุหรี่แก่พระสงฆ์

5.เลือกผู้รับแล้วจึงให้ เลือกผู้ที่มีคุณธรรมสูงสุดเท่าที่จะหาได้

6.ให้ของสะอาด คือ หาได้มาโดยบริสุทธิ์ ไม่ไปคดโกงใครมา

7.ให้ของที่ประณีต คือ ของดีมีคุณภาพสูงเท่าที่จะหาได้

8.ให้ด้วยความศรัทธาคือ ให้โดยเชื่อว่าบาปบุญคุณโทษมีอยู่จริง

9.ให้ด้วยความเคารพให้เกียรติผู้ที่มารับทานจากเรา

10.ให้ตามเทศกาลต่าง ๆ คือ ให้บ่อย ๆ ให้เป็นประจำ

11.ให้ด้วยจิตอนุเคราะห์ คือ ให้ด้วยจิตเมตตาสงสาร

12.ให้ด้วยการไม่เบียดเบียนคน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (ไม่ริดไถผู้อื่นมาทำบุญ)

13.ก่อนให้ก็ยินดี กำลังให้ก็ดีใจ ให้เสร็จแล้วก็ภาคภูมิใจ

14.ทำบุญเองด้วย ชักชวนผู้อื่นเองด้วย อำนวยความสะดวกแก่ผู้อื่นด้วย

15.มีความยินดีขณะที่ทำด้วยปัญญา เกิดความรู้สึกลอยๆทำเองโดยไม่ต้องรอให้ใครมาชักชวน

16.ให้ทำในขณะที่จิตแรกทีคิดจะทำ คือรีบทำบุญเร็ว ๆ อย่าได้รีรอชักช้า

2.ศีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล หมายถึง ทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี อย่างต่ำมีศีล 5 คนมีศีลหมายความว่า การที่คนตั้งอยู่ในวินัย เริ่มด้วยศีล 5 ซึ่งทำให้สังคมมั่นคงปลอดภัย อาชญากรรมแทบไม่มีเหลือ คนสามารถดำเนินชีวิต และทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สะดวกคล่องตัว ไม่ติดขัดหวาดกลัว (พระ

ธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2545) ท่านสอนว่าพึงควบคุมตนเองให้ได้ในทางกายและวาจาจนเป็นอย่างน้อย ด้วยการประพฤติตามหลักศีล 5 คือ

2.1 เว้นจากปาณาติบาต ละเว้นการฆ่าและการสังหาร ไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย

2.2 เว้นจากอทินนาทาน ละเว้นการลักขโมยเบียดเบียนแย่งชิง ไม่ประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน

2.3 เว้นจากกาเมสุมิฉาจาร ละเว้นการประพฤติผิดในกาม ไม่ประทุษร้ายต่อของรักของหวงแหน อันเป็นการทำลายเกียรติภูมิและจิตใจ ตลอดจนวงศ์ตระกูลของเขาให้สับสน

2.4 เว้นจากมูสาวาท ละเว้นการพูดเท็จโกหกหลอกลวง ประทุษร้ายเขา หรือประโยชน์สุขของเขาด้วยวาจา

2.5 เว้นจากการดื่มสุราเมรัย ไม่เสพเครื่องดองของมึนเมาสิ่งเสพติด อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาทหวั่นเมา ก่อความเสียหายผิดพลาดเพราะขาดสติ

ศีลทั้ง 5 ข้อ มีการไม่ฆ่าสัตว์เป็นต้นเหล่านี้ ชื่อว่า ศีล 5 แปลว่า ปกติ ความปกติ 5 อย่าง หมายความว่า ปกติธรรมดาของคนที่เกิดขึ้นมาไม่ฆ่ากัน ไม่ลักของกัน ไม่ล่วงเกินประเวณีกัน ไม่โกหกกัน ไม่อยากเป็นคนเสียสติ ถ้าผู้ใดรักษาความปกติไว้ได้ ผู้นั้นก็ชื่อว่าผู้มีศีล คือมีความปกติ ถ้ารักษาไว้ไม่ได้ ก็ชื่อว่า ผู้ทุศีล คือผู้ไม่มีปกติ ไม่มีศีล หรือมีปกติชั่ว เป็นคนเสียปกติ ผู้มีศีลกับผู้ทุศีลย่อมได้รับสุขทุกข์ต่างกันอย่างมาก ผู้ทุศีลย่อมประสบเวรภัยทั้งในปัจจุบัน ทั้งในสัมปรายภพ ย่อมเสวยทุกข์ โทมนัส เพราะการฆ่าสัตว์ เป็นต้น แต่ผู้มีศีลย่อมไม่ประสบเวรภัยทั้งในปัจจุบัน ทั้งในสัมปรายภพ ย่อมไม่เสวยทุกข์ โทมนัส เวรภัยของผู้มีศีลย่อมสงบระงับ ฉะนั้นศีล 5 ประการนี้ คฤหัสถ์ควรรักษาเป็นนิตย์ (พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก ป.ธ.9), 2549) ถ้าเป็นบรรพชิตก็งดเว้นจากโทษที่ทรงบัญญัติไว้ แต่ต้องปฏิบัติตามข้อที่ทรงอนุญาตด้วยจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีศีล จึงมีผู้กล่าวว่า ถ้าถือศีลย่อมเป็นสุขส่วนถือส่านั้นเป็นทุกข์เพราะเหตุผลดังกล่าวข้างต้นนั่นเอง

3.ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา หมายถึง การทำบุญด้วยการเจริญภาวนาคือฝึกฝนอบรมจิตใจ การเจริญภาวนานี้แยกเป็น 2 ประเภท คือสมถภาวนา การกระทำเครื่องสงบระงับจากนิวรณ์ และวิปัสสนาภาวนา การกระทำปัญญาที่เห็นแจ้งชัด การเจริญภาวนา เป็นการสั่งสมความดีที่ละเอียดกว่าทานมัย และศีลมัยดังที่กล่าวแล้ว เพราะเป็นเหตุให้บรรเทากิเลสที่เป็นระดับกลางและละเอียด เมื่อบุคคลมีความปรารถนาความสงบและความสว่างของจิตพึงเจริญภาวนานี้อยู่เนื่อง ๆ เริ่มตั้งแต่การสงบระงับจากเครื่องรบกวนจิตใจหรือนิวรณ์ แปลว่าธรรมอันกันจิตไม่ให้บรรลุความดี 5 อย่าง ได้แก่

1.พอใจรักใคร่อารมณ์ที่พอใจ มีรูป เป็นต้น เรียกกามฉันทะ

2.ปองร้ายผู้อื่น เรียกพยาบาท

3.ความที่จิตหตู่และเคลิบเคลิ้ม เรียกถีนมิตะ

4.ฟุ้งซ่านและรำคาญ เรียกอุทธัจจะกุกกุจจะ

5.ลึ้งเลไม่ตกลงได้ เรียกวิจิกิจฉา

จนถึงระงับกิเลสอย่างละเอียดคือสังโยชน์ 10 แปลว่า กิเลสอันผูกใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์หรือผูกไว้กับผล ได้แก่

ก.โอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 คือ สังโยชน์เบื้องต้น 5 เป็นไปเป็นภพอันต่ำ

1.สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน เช่น เห็นรูป เห็นเวทนา เห็นวิญญาณ เป็นต้น

2.วิจิกิจฉา คือ ความสงสัย ความลังเล ไม่แน่ใจ

3.สีลัพพตปรามาส คือ ความถือมั่นศีลพราต โดยสักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างมมาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร

4.กามราคะ คือ ความกำหนัดในกาม, ความติดใจในกามคุณ



5.ปฏิฆะ คือ ความกระทบกระทั่งในใจ,ความหงุดหงิดขัดเคือง

ข.อุทัมภาคิยสังโยชน์ 5 คือ สังโยชน์เบื้องสูง เป็นอย่างละเอียด เป็นไปแม้ในภพอันสูง

6.รูปราคะ คือ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน หรือในรูปธรรมอันประณีต,ความปรารถนาในรูปภาพ

7.อรูปราคะ คือ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน หรือในอรูปธรรม,ความปรารถนาในอรูปภาพ

8.มานะ คือ ความสำคัญตน คือ ถือตนเป็นนั่นเป็นนี่

9.อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน

10.อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง,ความหลง

การนั่งสมาธิ ทำให้ร่างกายมีสภาวะเหมือนก่อนจะหลับแต่ไม่ได้หลับ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ และทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส สมาธิยังช่วยขจัดความขัดแย้งในจิตใจ ทำให้ใจอยู่นิ่งท่ามกลางความสับสนว่าจะเอาอย่างไรดี เมื่ออยู่นิ่งแล้วจะเข้าใจสถานการณ์และเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ยอมรับมันด้วยความสงบและมีความสุขมากขึ้น และเป็นเหตุที่ทำให้แพทย์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เข้าใจว่าทำไมมนุษย์จึงนั่งสมาธิเป็นประจำและสม่ำเสมอมากขึ้น เพราะผลการทดลองทางวิทยาศาสตร์ จากการสแกนคลื่นสมองพบว่า สมองจะมีระบบปิดกั้นเรื่องราวต่าง ๆ ไม่ให้เข้ามาและไม่ส่งเรื่องเข้าไปย่อยในส่วนลึกของเนื้อสมองอย่างเคย แต่ทำให้ระบบลิมบิก ซึ่งเป็นส่วนควบคุมด้านอารมณ์และความจำดีขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ลดลง และลดการเผาผลาญในร่างกายเป็นปกติ สมาธิช่วยทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้มากขึ้น สามารถรักษาโรคร้ายแรง เรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เอดส์ มะเร็ง ความดันโลหิตสูง โรคไตสัน คนไข้โรคมะเร็ง เอดส์ และเจ็บปวดเรื้อรัง 14,000 คน ไม่ต้องกินยาแก้ปวด สมาธิยังรักษาจิตใจที่ปั่นป่วน กตัญ สมาธิสั้น วุ่นวาย ไม่อยู่นิ่งอีกด้วย นอกจากนี้พลังของสมาธิยังสามารถรักษาคนไข้ที่เป็นโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังแดง ให้มีผิวใสขึ้นเป็น 4 เท่าของผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ นักเขียนที่เคยกินยาแก้เครียดมาเกือบตลอดชีวิตเมื่อนั่งสมาธิ ก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งยาอีกต่อไป ผู้กำกับการแสดงและดาราภาพยนตร์ฮอลลีวูด ก็นั่งสมาธิ ทำให้ลดความกดดันจากอาชีพและความเป็นคนดังมีชื่อเสียง และทำให้มีความสุขมากขึ้น รู้ตัวมากขึ้น มองเห็นสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น พัฒนาบุคลิกภาพให้สง่างามและดูมีอำนาจมากขึ้น มองเห็นตัวเองได้มากขึ้น และรู้ว่าควรแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเองได้อย่างไร เพียงแต่นั่งเงียบและทำให้จิตใจสงบเท่านั้น นักการเมืองที่มีชื่อเสียง เช่น ฮิลลารี คลินตัน พูตถึงสมาธิ อัล กอร์ นั่งสมาธิและแนะนำให้ทุกคนนั่งสมาธิด้วย

อย่างไรก็ตาม ความสุขภายในเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญา ไม่ได้เกิดขึ้นกับปัจจัยภายนอกโดยตรง เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพจากการถูกรอปรงานและการถูกระงับจากสิ่งเร้าภายนอก ความสุขจากความภาคภูมิใจในสิ่งที่มีความสามารถขณะใจตนเองให้ทำแต่ความดี ละเว้นความชั่ว ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนา(ศีล) การเข้าถึงธรรมะ ยึดถือคุณธรรม ปฏิบัติตามหลักศาสนา ความสุขจากความสงบ(สมาธิ) ความสุขจากความไม่ยึดมั่น ความไม่ยึดติดในตัวตนและวัตถุ เข้าใจความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตและโลก(ปัญญา) (Glem H. Mullin, 2009) เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ปรารถนาของบุคคลทั่วไป

นอกจากนี้ การทำความดียังรวมถึงการปฏิบัติในบุญกิริยาวัตถุอีก 7 ข้อที่เหลือได้แก่ อปจายนมัย (บุญสำเร็จด้วยการอ่อนน้อมถ่อมตน) ไวยาวัจจมัย (บุญสำเร็จด้วยการชวนชวนในกิจที่ชอบ) ปัตติทานมัย (บุญสำเร็จด้วยการให้ผู้อื่นมาร่วมทำบุญกับเรา) ปัตตานุโมทนามัย (การอนุโมทนาส่วนบุญ) ธรรมสวนมัย (บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม) ธรรมเทศนามัย (บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม) และทิวชุกุกรรม (การทำความเห็นให้ถูกต้อง เหมาะสม) เมื่อกล่าวในภาพรวม จะเห็นได้ว่า การทำความดีทั้งปวงนี้ จะก่อให้เกิดความสุขและความเจริญทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นทุกเมื่อ

ดนตรี

ดนตรีที่กล่าวถึงขอแยกไว้ให้เข้าใจ 2 ประการ นั่นคือ ดนตรีที่มีความหมายเฉพาะเสียงที่เกี่ยวข้องด้วยเครื่องดนตรีประเภทตีตี ดี และเป่า โดยทั่วไปเสียงดนตรีที่เป็นจังหวะทำนองทั่วไป และอีกประการหนึ่งดนตรียังหมายถึงที่เป็นเสียงอันเกิดขึ้นจากธรรมชาติ เช่น เสียงไก่ขัน น้ำตก นกร้อง เสียงสวดมนต์ คนร้องเพลง ลมพัด เป็นต้น ทั้งสองประการล้วนเป็นเสียงดนตรีที่ได้รับฟังด้วยหูจะส่งผ่านให้เกิดสุนทรีย์ทางอารมณ์และจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลาย ส่งผลทำให้ความเครียดลดลง ดนตรีจึงเป็นเสมือนสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งสอดคล้องกับบทประพันธ์ในเรื่องเวนิสวานิช ที่ว่ารัชกาลที่ 6 ทรงแปล ความว่า “ คนใดไม่มีดนตรีกาลในสันดานเป็นคนชอบกลนัก ” กล่าวคือ ดนตรีมิใช่มีเพื่อนำความสุข ความสุนทรีย์ในอารมณ์มาสู่ผู้เล่นและผู้ฟัง หรือทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ไพเราะเสนานะหูเท่านั้น ดนตรียังให้อะไรมากกว่าที่คิด จากบทความสุขภาพ-ดนตรี บำบัดใจ ได้กล่าวถึง ดนตรีบำบัด (music therapy) คือ การใช้กิจกรรมทางดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการฟังหรือเล่นดนตรี การร้องเพลง แต่งเพลง เพื่อบำบัดความเจ็บป่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา ดนตรีบำบัดมักใช้ในโรงพยาบาลศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงเรียน สถานเลี้ยงดู หรือแม้กระทั่งในที่พักอาศัย ในโรงพยาบาลมีคำกล่าวว่า ดนตรีเป็น "mind medicine" ดนตรีใช้เป็นเครื่องมือในการรักษามานานหลายศตวรรษ ธรรมชาติของดนตรีที่ไร้พรมแดน มีได้หลากหลายรูปแบบทำให้เข้ากับคนได้อย่างไม่จำกัดเพศ วัย เชื้อชาติและศาสนา ดนตรีช่วยในการรักษาปัญหาทางร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าท่านจะฟังดนตรีประเภทใด ลูกทุ่ง ลูกกรุง หรือดนตรีคลาสสิก (classical music) ดนตรีกระตุ้นสมองเกือบทุกส่วน เช่น ส่วน auditory (การได้ยิน), motor cortex (เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของแขน ขา ใบหน้า) limbic system (อารมณ์ จิตใจ การตระหนักรู้ ความเข้าใจและความจำ)

จากการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยก่อนเข้ารับการรักษา เมื่อได้ฟังดนตรีจะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ระดับของ cortisol ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดลดลงมากกว่าการใช้ยา การเรียนเปียโนควบคู่ไปกับการทำกายภาพบำบัด ช่วยให้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่มีอาการอัมพาตที่แขนซีกซ้ายหรือซีกขวาเพียงซีกเดียว สามารถเคลื่อนไหวร่างกายชนิดที่ต้องอาศัยทักษะอย่างละเอียดได้ดีกว่าและมากกว่าผู้ที่ทำกายภาพบำบัดเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยยังพบด้วยว่าการฟังดนตรี ช่วยลดอาการปวดแบบเรื้อรังได้ถึงร้อยละ 21 และลดภาวะซึมเศร้าได้ถึงร้อยละ 25 นอกจากนี้ยังช่วยให้อารมณ์สงบและช่วยบำบัดอาการนอนไม่หลับ ดนตรีบำบัดช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวเกี่ยวกับบุคลิกภาพ เช่น ช่วยเพิ่มความมั่นใจและการกล้าแสดงออก เด็กที่มีปัญหาด้านการพูดอาจใช้ดนตรีกระตุ้นให้เด็กสามารถพูดและฟังได้ดีขึ้น ช่วยเด็กให้เรียนรู้ในการฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองช่วยให้เกิดจินตนาการและการฝึกคิดวิเคราะห์ พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวการทำงานสอดประสานกันของอวัยวะส่วนต่าง ๆ เช่น ตาและมือ และยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ การฝึกหัดเล่นดนตรีอย่างสม่ำเสมอช่วยให้เกิดระเบียบวินัย เกิดความความมานะพยายามและความอดทนซึ่งจะนำไปสู่ผลสำเร็จ คือสามารถเล่นดนตรีที่ต้องการได้แม้ว่าการใช้ดนตรีบำบัดส่วนใหญ่จะให้ผลลัพธ์ที่ดี แต่ไม่ควรใช้ดนตรีบำบัดเพียงอย่างเดียวในการรักษาในรายที่มีอาการค่อนข้างรุนแรง การรักษาแบบอื่น ๆ เช่นการใช้ยา การทำกายภาพบำบัดหรือจิตบำบัดก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน การใช้ดนตรีบำบัดจะให้ผลดีมาน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความชอบดนตรีและสภาวะทางร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันทำให้การตอบสนองต่อการใช้ดนตรีบำบัดแตกต่างกันไปด้วย ดังนั้น การใช้นักดนตรีบำบัด (music therapist) ที่ผ่านการศึกษาด้านดนตรีบำบัด จึงมีความสำคัญ นักดนตรีบำบัดจะต้องพิจารณาถึงความชอบทางดนตรีประสบการณ์ทางดนตรี สภาวะแวดล้อม และสภาพทางร่างกายและจิตใจของผู้รับการบำบัดประกอบการรักษา เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงและยั่งยืน วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ของมหาวิทยาลัยมหิดล มีการเปิดสอนในสาขาดนตรีบำบัดซึ่งนอกจากการเรียนการสอนแล้ว ยังมีการจัด



กิจกรรมดนตรีและดนตรีบำบัด นอกสถานที่ เช่น ที่โรงพยาบาลศิริราชและสถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ มีการจัดอบรมระยะสั้นทางด้านดนตรีบำบัดให้แก่กลุ่มบุคคลหรือองค์กรที่สนใจ ดนตรีมีได้มีประโยชน์ต่อผู้ที่มีปัญหาหรือมีโรคภัยทางร่างกายและจิตใจเท่านั้นคนปกติก็สามารถใช้ดนตรีเพื่อความเพลิดเพลินเจริญใจ ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานหรือการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ซึ่งปัจจุบันสามารถหาฟังได้ง่าย ๆ ตามวิทยุหรือทีวี ใน website ของ You Tube ก็มีดนตรีที่ช่วยผ่อนคลาย(relaxing music) ดนตรีที่ช่วยในการทำสมาธิ (meditation music) หรือดนตรีที่ช่วยให้หลับ (sleeping music) ให้เลือกตามความชอบใจอยู่มากมาย ซึ่งสอดคล้องกับการนวดและดนตรีบำบัดช่วยรักษาสมองเสื่อมดีกว่ายา (กองบรรณาธิการ, 2563) เรื่องโรคสมองเสื่อมดูเหมือนจะหมดยารักษาแต่ก็ยังไม่หมดหวัง เพราะงานวิจัยองค์ความรู้กิง (Li Ka Shing Knowledge Institute) โรงพยาบาลเซนต์ไมเคิล แคนาดา บอกว่า การนวด ดนตรีบำบัด และการรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ ส่งผลต่อการรักษากลุ่มอาการสมองเสื่อม เช่น ก้าวร้าว และสับสนกระวนกระวาย ยาที่ใช้รักษาอาการในกลุ่มโรคสมองเสื่อม เช่น อาการก้าวร้าว และสับสนกระวนกระวาย มีจำนวนมากที่ส่งผลข้างเคียง เช่น เพิ่มความเสี่ยงให้ผู้ป่วยหกล้มและกระดูกแตกหัก ปัจจุบันจึงมีการศึกษาที่ช่วยให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีทางเลือกอื่น ๆ ก่อนจะต้องใช้ยา จากการสุ่มงานศึกษา 163 ชิ้น ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาอาการก้าวร้าว และสับสนกระวนกระวายในผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมวัยผู้ใหญ่เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลที่ได้จากการรักษา ระหว่างการรักษาด้วยยาและการรักษาโดยไม่ใช้ยา พบว่า มีการรักษาโดยไม่ใช้ยา 3 วิธี ได้แก่ การนวดบำบัด ดนตรีบำบัด และการดูแลแบบสหสาขาวิชาชีพ มีประสิทธิภาพทางการแพทย์ในการรักษาอาการก้าวร้าวและกระสับกระสั่นกระวนกระวาย การดูแลแบบสหวิชาชีพ เป็นการพัฒนาแผนการดูแล โดยผู้ให้บริการด้านสุขภาพมากกว่าหนึ่งหน่วยงาน เช่น ทั้งแพทย์และพยาบาล การนวดและสัมผัสบำบัด ได้แก่ การรักษาด้วยการนวด กดจุด และการรักษาด้วยการสัมผัส ส่วนดนตรีบำบัด ได้แก่ การฟังดนตรี เล่นดนตรี เต้นรำ หรือขยับตัวไปตามเสียงดนตรีแต่จะให้ผลดีเมื่อใช้ร่วมกับการนวดและสัมผัสบำบัดเท่านั้น

ดังนั้น ดนตรีจึงมีประโยชน์ในมิติที่หลากหลาย ทั้งอารมณ์ จิตใจและต่อสุขภาพอีกด้วย เพียงแค่เราจะต้องเลือกสรรดนตรีที่มีความเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันและสภาพแวดล้อมและว่าควรฟังช่วงไหนบ้างตามความเหมาะสม

กีฬา

กีฬานั้นเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญเป็นสมดุลงานชีวิต รวมถึงการออกกำลังกายทุกชนิดด้วย วัตถุประสงค์หลักที่สำคัญคือการทำให้อวัยวะแข็งแรง สามารถสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้อีกอย่างหนึ่ง การเล่นกีฬาสมัครเล่นหรือกีฬาอาชีพก็ตาม นอกจากจะสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกายโดยตรงแล้ว กีฬายังช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจ เพราะเป็นการฝึกฝนความอดทนและทำให้เกิดสมาธิอีกด้วย

กีฬาแทบทุกชนิดมีลักษณะที่ทราบกันเป็นอย่างดีนั่นคือช่วยสร้างพลังความสามัคคีสามัคคีโดยใช้กีฬาเป็นสื่อกลางไม่ว่าในอดีตหรือปัจจุบันก็ตาม จึงมีการแข่งขันกีฬาในประเภทต่าง ๆ และระดับต่าง ๆ จนถึงระดับโลกเลยทีเดียว การเลือกกีฬาที่ตนเองชอบและถนัดจึงเป็นส่วนสำคัญในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน มีผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวว่า การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เฝ้ามลายนไขมัน และช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เป็นต้นแล้ว กีฬายังช่วยให้มีชีวิตชีวา เพราะมีการกระตุ้นระบบกล้ามเนื้อ การหมุนเวียนของโลหิต และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ อย่างเป็นระบบอีกด้วย เพียงแต่จะต้องไม่ให้หักโหมจนเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือมีผลข้างเคียงจากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้น ๆ

กีฬาและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองดังกล่าวข้างต้นแล้วเป็นการออกกำลังกายเคลื่อนไหวด้วยการใช้พลังงานทางร่างกายอื่น ๆ ก็นับเข้ากับเรื่องออกกำลังกายด้วยเช่นกัน เช่น การกวาดใบไม้ ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย การปิดกวาดเช็ดถูในสถานที่ทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันล้วนแล้วแต่ส่งเสริมให้เป็นการออกกำลังกายด้วย เช่น การปลูกผักผลไม้ การรดน้ำพรวนดิน ดายหญ้า ตกแต่งต้นไม้ใบหญ้า เป็นต้น อันเป็นกิจกรรมที่เนื่องด้วยกาย จะส่งผลให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวไปมาทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง กีฬานี้จึงนับว่าเป็นการสร้างสมดุลชีวิตที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า “กีฬาเป็นยาวิเศษ”

วิชาการ

งานวิชาการนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญมากและเป็นภาระที่ยิ่งใหญ่สำหรับชีวิตทุกคน ที่กล่าวเช่นนี้เพราะอยากให้มองประเด็นนี้ให้ครอบคลุมออกเป็น 3 ประการ ได้แก่ 1.การเรียนรู้หนังสือ 2.การประกอบอาชีพ 3. การทำกิจกรรมเพื่อสังคม อธิบายให้เข้าใจพอสังเขปดังนี้

1.การเรียนรู้หนังสือ เป็นการสร้างองค์ความรู้และทักษะเบื้องต้นที่ควบคู่กับมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย จะเห็นได้ว่า การศึกษาหาความรู้เริ่มตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงอุดมศึกษาเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของมนุษย์ไปโดยปริยาย สังคมและโลกจึงใช้การศึกษาเป็นมาตรฐานหรือเกณฑ์วัดความสำเร็จ ความภาคภูมิใจ และชื่อเสียงอย่างหนึ่งของคนเราด้วยนั่นเอง ยิ่งโลกมีการแข่งขันกันทุกมิติ การศึกษายังต้องมีการตื่นตัวและเรียนรู้ให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลกอย่างไม่มีที่สิ้นสุดไปโดยอัตโนมัติ

2.การประกอบอาชีพต่าง ๆ นับเข้าด้วยกันงานวิชาการ เพราะเป็นการต่อยอดองค์ความรู้สู่การปฏิบัติ อย่างเป็นรูปธรรมอันมีผลงานในเชิงประจักษ์และค่าตอบแทนที่เป็นเงินทอง จะเรียกว่าเป็นเงินเดือน ค่าจ้าง ค่าตอบแทน ผลกำไรหรืออื่น ๆ ก็ส่งเสริมให้เข้าไปในสิ่งที่เรียกว่าวิชาการแทบทั้งสิ้น ลักษณะของงานวิชาการและการประกอบอาชีพแทบทุกเรื่องมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือความรับผิดชอบสูงและมีความเครียดแฝงอยู่เสมอ ๆ ไม่ว่าจะประกอบอาชีพใดก็ตามมักจะพบเจอปัญหาและอุปสรรคมากบ้างน้อยบ้างตามสถานการณ์ เช่น ชาวไร่ชาวนาต้องประสบกับปัญหาสารพัดในการปลูก หว่าน ดูแลรักษาหว่านน้ำมาหล่อเลี้ยง การเก็บเกี่ยว ผลผลิตทางการเกษตร การจำหน่ายให้ได้ราคาสูง เป็นต้น การทำงานเพื่อหาเงินเลี้ยงตนเอง ใช้หนี้สินต่าง ๆ และครอบครัวเพื่อสร้างความมั่นคงบางครั้งต้องเดิมพันด้วยชีวิต จำเป็นจะต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียรและความตั้งใจอย่างสูง ท่ามกลางการแข่งขันและสถานการณ์ที่ตึงเครียดในระบบการบริหารจัดการที่ถูกกำหนดไว้ในงานแต่ละอย่าง ในการทำงานหรือประกอบอาชีพนี้จำเป็นจะต้องแสวงหาวิธีการหรือองค์ความรู้อยู่ตลอดเวลาเพื่อให้สามารถปรับตัวและปรับใจให้เข้ากับงานและเพื่อนร่วมงานได้อย่างเหมาะสม

3.การทำกิจกรรมเพื่อสังคมก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ในฐานะที่เราเป็นสมาชิกของสังคมจะต้องมีความตระหนักรู้เสมอว่า สังคมจะอยู่ได้อย่างเข้มแข็งและมั่นคงนั้น จะต้องอาศัยการมีส่วนร่วมและความเสียสละของสมาชิกในสังคมในการขับเคลื่อน ไม่ใช่ต่างคนต่างอยู่ สังคมจะเป็นอย่างไรไม่สนใจใยดี เช่นนี้จะทำให้เกิดความเหินแกลตัว กลัวลำบาก สังคมนั้น ๆ ก็จะอ่อนแอไปโดยปริยาย ฉะนั้น การทำหน้าที่ที่เราสามารถพอทำได้ไม่เลือบ่ากว่าแรงลักษณะจิตอาสา เพื่อเป็นการสนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมนั้นจึงสมควรได้รับการสรรเสริญและชื่นชมเป็นอย่างยิ่งนัก ถึงแม้การทำหน้าที่นั้นไม่ได้มีผลตอบแทนที่เป็นวัตถุสิ่งของ เงินทอง เกียรติบัตร โล่เชิดชูเกียรติและสัญลักษณ์ใด ๆ ที่สังคมสมมติกันขึ้นก็ไม่สำคัญเท่ากับการทำความดีที่เบิกบานในจิตใจตนเอง

บทสรุป

สมดุลชีวิตทั้ง 4 ประการ ดังกล่าวข้างต้นนั้น นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นเครื่องประดับประดาให้การดำเนินชีวิตมีหลักฐานมั่นคงและสอดคล้องกับทางสายกลาง คือ ความพอดีพอเหมาะ ไม่หมกมุ่นอย่างใดอย่างหนึ่งจนเกินไปหรือเอนเอียงไปในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะอาจทำให้ชีวิตสับสน ที่สำคัญนั้นเป็นการผสมผสานกันอย่างลงตัวทั้งคตฺตโลกและคตฺตธรรม กล่าวคือ คตฺตโลกนั้นให้ชีวิตมีหลักการและสืบด้วยการดนตรี กีฬา และวิชาการ ส่วนคตฺตธรรมนั้นให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และความหมายด้วยการทำความดีด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ดังบทประพันธ์ที่ว่า

ถ้าหมกมุ่นสิ่งใดใจเป็นทุกข์

ชีวิตนั้นจะลำเค็ญแสนเศร้าตรม

ทางสายกลางหนทางที่เหมาะสม

ไม่ย่อหย่อนหรือเคร่งตึงจนเกินไป

แต่ละวันของชีวิตคิดให้ถูก

บุญริบสร้างอย่ารีรอพอประมาณ

เมื่อใดว่างฟังดนตรีที่ไพเราะ

เสียงเสนาะจับใจในทันที

อีกกีฬาที่ถนัดฝึกหัดไว้

เลือดไหลพล่านไขมันแยกแตกกระเจิง

อีกประการงานสำคัญหมั่นเตือนจิต

ทั้งการเรียนการทำงานมีมากมาย

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สมดุลชีวิต คือการทำความดี ดนตรี กีฬา และวิชาการจะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญที่สุดของชีวิต เพราะถ้าบุคคลปฏิบัติได้ครบถ้วนย่อมนำตนให้พบความสุขและความสำเร็จอย่างยอดเยี่ยม เป็นชีวิตที่ลงตัว อีกทั้งจะได้เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุคคลอื่นได้เจริญรอยตาม ถึงแม้สถานการณ์ด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยีสารสนเทศจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม

ถ้าไม่ลุ่มหลงไปใจขึ้นขม

อกระทมว่าวุ่นหมุนเวียนไป

พุทธโคดมตรัสแสดงแถลงไข

ทุกอย่างไซ้ให้พอดีมีหลักการ

หาทางปลูกสร้างปัญญาพาสืบสาน

วันคืนผ่านไม่เสียดายในชีวิต

ให้พอเหมาะครั้นक्रमนดเพลงปี

นำชีวิตให้ทางทุกข์สุขเกิดเทิง

แกร่งใจกายมันคงใช้หลงเหลือ

ร้อนดังเพลิงแต่คุ้มค่าพาสุขกาย

วิชาการงานชีวิตคิดมันหมาย

เป็นจุดหมายในชีวิตคิดพูดทำ

เอกสารอ้างอิง

- กองบรรณาธิการ. (2563). การนวดและดนตรีบำบัดช่วยรักษาสมองเสื่อมดีกว่ายา. วารสาร ธรรมลีลา, 20(2).
- พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก ป.ธ.9). (2549). อธิบายธรรมวิภาค ประเพณีที่ 1 สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย,
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- (2545). จัดระเบียบสังคมตามคตินิยมแห่งสังฆะ. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รวีโรจน์ ศรีคำภา. (2558). พุทธธรรมนำชีวิต. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Glem H. Mullin. (2009). The Fourteen Dalai Lama: A Sacred Legacy of Reincarnation. Delhi: India.Jaico Publishing House.