

PAiLiN

ซื้อดี ใช้ตรง

คู่มือตั้งชื่อเรียกทรัพย์สิน

เสริมดวงการงาน อำนาจ วาสนา บารมี



รวมหลักการตั้งชื่อและวิธีเสริมชื่อให้ดีขึ้น พร้อมตัวอย่างชื่อมากมายในเล่ม

ปรีดี ทักษะธรรม

ช็อต ชีวิตจริง

คู่มือตั้งชื่อเรียกทรัพย์สิน

เสริมดวงการเงิน อำนาจ วาสนา บารมี

ปรีดี ทักษะธรรม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ปรีดี ทักษะวรรษ.

ชื่อดี ชีวิตรุ่ง คู่มือตั้งชื่อเรียกทรัพย์ เสริมดวงการงาน อำนาจ วาสนา บารมี.—กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2554.

256 หน้า.

1. นาม. 2. การตั้งชื่อ. I. ชื่อเรื่อง.

929.44

ISBN 978-616-234-014-7

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

จิตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

ที่ปรึกษากฎหมาย

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สมบัติ สุทธิจิตร

บรรณาธิการบริหาร

จิงไพร สีสังข์

บรรณาธิการต้นฉบับ

นันท์ตา สอนพรหม

กองบรรณาธิการ

สุริรัตน์ เซ็นทลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันติวิภา

พิสูจน์อักษร

เคลือวัลย์ ศิริพงษ์

ออกแบบปก

Art to see

ศิลปกรรม

Art to see

พิมพ์

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-234-014-7



9 786162 340147

ราคา 190 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

ชุด ชีวิตจริง

คู่มือตั้งชื่อเรียกทรัพย์สิน

เสริมดวงการเงิน อำนาจ วาสนา บารมี

คำนำสำนักพิมพ์

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือตั้งชื่ออีกเล่มหนึ่งที่ทางสำนักพิมพ์ภูมิใจนำเสนออย่างยิ่ง เนื่องจากต่างจากหนังสือตั้งชื่ออื่นๆ ที่ผู้อ่านพบเห็นทั่วไป เพราะหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือตั้งชื่อให้ชีวิตดีแบบเฉพาะด้านตามที่ผู้เป็นเจ้าของประสงค์ ไม่เหมือนหนังสือตั้งชื่อทั่วไปที่เน้นชื่อมงคลแต่ไม่เจาะจงในด้านต่างๆ หรือไม่มีข้อมูลที่น่าสนใจในการประกอบกับการตั้งชื่อให้ได้ดีเช่นหนังสือเล่มนี้ อีกทั้งหนังสือเล่มนี้ยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างง่ายดาย จึงเหมาะสมกับคนรุ่นใหม่ที่ต้องการความกระชับ สะดวก รวดเร็วและเป็นเหตุเป็นผลอย่างแท้จริง ถือว่าตอบใจหายคนรุ่นใหม่ที่ต้องการเสริมสร้างความก้าวหน้าในชีวิตได้อย่างตรงจุด เพราะอย่างไรเสียเราก็ต้องยอมรับว่า **“ชื่อ”** คือ ส่วนสำคัญในชีวิต ถือเป็นตัวตน และเป็นหน้าเป็นตาของเรา หากไม่มีชื่อเสียแล้วชีวิตคงลำบาก

เมื่อคุณได้ชื่อที่ดีที่เหมาะสมกับตัวเองอย่างแท้จริงแล้ว ทางสำนักพิมพ์เชื่อมั่นว่าผู้เป็นเจ้าของชื่อย่อมเกิดความภาคภูมิใจ มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต มีพลังอีกทางคอยเกื้อหนุน และสามารถสร้างเสริมชีวิตตนเองให้ดีขึ้นในทุกๆ ทางได้อย่างแน่นอน

ปรารภนาดี

บรรณาธิการ

คำนำ

คนรุ่นใหม่สมัยนี้ให้ความสำคัญกับ “ชื่อ” น้อยลง ต่างจากคนสมัยก่อนที่จะให้ความสำคัญกับเรื่องชื่อ รวมถึงการตั้งชื่อให้แก่คนหรือสิ่งต่างๆ มาก ทั้งที่ความเป็นจริงแล้วชื่อมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับคนเราตั้งแต่เกิดจนตาย อีกทั้งยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อชีวิตในทุกๆ ด้าน เราพบเห็นบุคคลหลากหลายอาชีพ ทั้งดาราและคนมีชื่อเสียง ที่ให้ความสำคัญกับเรื่องชื่อ เปลี่ยนชื่อกันบ่อยๆ นั่นเป็นเพราะเขาทราบชื่ออันมีพลังอำนาจเพียงใด แล้วตัวคุณเองที่มีชื่อเป็นสมบัติของตนแน่แล้วหรือว่าชื่อของคุณเป็นชื่อที่เหมาะสมกับตนเอง เป็นชื่อที่ดีพอ สามารถนำพาคุณให้พบกับความปรารถนาดังที่หวังได้ เพราะฉะนั้นแล้วเรามาทำความรู้จักกับศาสตร์ในเรื่องชื่อให้มากกว่านี้และใช้ศาสตร์ที่มีช่วยนำพาชีวิตให้รุ่งเรือง

หนังสือเล่มนี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการมีชื่อดี เพื่อเสริมด้านการเรียกทรัพย์ ความสำเร็จ การงาน อำนาจ วาสนา และบารมีให้สูงขึ้น **“ความรุ่งเรืองและความสำเร็จในชีวิตจะไปไหนเสีย”**

ปรีดี ทักษะวรรณ

สารบัญ

เชื่อดีทำให้ชีวิตดี	9
ชีวิตแต่ละด้านดีชีวิตโดยรวมดี	17
เลขศาสตร์กับการตั้งชื่อ	25
หลักการตั้งชื่อดีให้ได้ดี	37
ตัวตนดี ชื่อดี ชีวิตเจริญ	47
ตั้งชื่อตามหลักทฤษฎี	139
ตั้งชื่อดี เสริมการเงินเด่น	153

ตั้งชื่อดี เสริมการงานโดดเด่น	163
ตั้งชื่อดี เสริมบารมีสูงส่ง	175
ตั้งชื่อดีตามวันเกิด	187
ชื่อดีเปลี่ยนชีวิตได้ แต่ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต	209
ตั้งชื่อเล่นดี เสริมเรื่องจริงได้	219
ตั้งชื่อร้านค้าให้ก้าวหน้ารุ่งรวย	231
วิธีเสริมดวงเพื่อเสริมชีวิตให้โดดเด่นในด้านต่างๆ	237



เชื่อดีทำให้ชีวิตดี

หากกล่าวว่เชื่อเป็นเพียงสิ่งสมมติขึ้นมาเพื่อใช้ในการเรียกขานก็คงจะไม่ถูกเสียทีเดียวนัก เพราะความจริงแล้วเชื่อมีความสำคัญและให้คุณค่าแก่ผู้เป็นเจ้าของกว่านั้นมาก ยังมีเชื่อดีด้วยแล้วสามารถส่งเสริมเจ้าของเชื่อให้มีชีวิตไปในทิศทางที่ดีขึ้น หากยังสงสัย ผู้เขียนขออธิบายให้กระจ่างดังต่อไปนี้



“ชื่อ” คืออะไร?

หากจะกล่าวถึงชื่อตามความหมายในพจนานุกรมก็คือ “คำที่ตั้งขึ้นสำหรับเรียกคน สัตว์ สถานที่ และสิ่งของโดยทั่วๆ หรือเฉพาะเจาะจง”

สรุปแล้วชื่อก็คือ คำสมมติที่ใช้เรียกแทนตัวของคนคนหนึ่ง สิ่งหนึ่ง ทั้งที่มีชีวิตหรือไม่ก็ก็ตาม เช่น ชื่อคน ชื่อสัตว์ ชื่อสิ่งของ ชื่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทำให้รู้ว่าหมายถึงใครหรือสิ่งใดนั่นเอง ซึ่งในที่นี้เราจะกล่าวถึงชื่อคนแต่เพียงอย่างเดียว



ประโยชน์ของชื่อ

✧ ใช้เรียกขาน

หมายถึง ใช้เรียกขานคน สัตว์ สิ่งของ เพื่อทำให้รู้ว่าหมายถึงใคร อะไร เป็นสิ่งที่ย่ายและสะดวกในการสื่อสาร

✧ ใช้ป้องกันความผิดพลาด

หมายถึง การเรียกขานชื่อทำให้ป้องกันความเข้าใจผิดว่าผู้พูดหมายถึงใคร อะไร และสิ่งใดกันแน่

✧ ใช้เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

หมายถึง ทำให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันว่าหมายถึงใคร อะไร สิ่งใด
ง่ายต่อการเข้าใจของคนหมู่มาก

✧ ใช้แยกแยะ

หมายถึง ชื่อบางชื่อใช้แยกแยะสิ่งต่างๆ ออกเป็นหมวดหมู่เพื่อจัด
ระเบียบความแตกต่างทำให้ไม่ปะปนกัน



“ชื่อดี” คืออะไร

✧ ชื่อที่มีความหมายดี

หมายถึง เป็นชื่อที่มีความหมายในด้านบวก แง่ดี และเป็นไปในทาง
สร้างสรรค์

✧ ชื่อที่มีพลังสร้างสรรค์

หมายถึง เป็นชื่อที่มีพลังในตัวของมันเองในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีใน

ด้านต่างๆ มาสู่ผู้เป็นเจ้าของนอกเหนือไปจากการกระทำของผู้เป็นเจ้าของเอง ได้แก่ ความร่ำรวย ชื่อเสียง เกียรติยศ ความนับถือรักใคร่ ความสำเร็จ เป็นต้น

✧ ชื่อที่เหมาะสม

หมายถึง เป็นชื่อที่ตั้งโดยคำนึงถึงความเหมาะสมแก่ผู้เป็นเจ้าของในแง่ต่างๆ

✧ ชื่อที่ถูกต้อง

หมายถึง เป็นชื่อที่มีการตั้งตามหลักวิธีแบบโบราณที่ถูกต้องถูกหลักวิธี ทำให้ได้ชื่อที่มีพลัง นำพาสิ่งดี และขับไล่สิ่งชั่วร้ายออกไปได้



ชื่อดีให้คุณอย่างไร?

✧ ให้ความรู้สึกที่ดี

หมายถึง ชื่อดีให้ความรู้สึกที่ดีในด้านบวกทั้งตัวผู้เป็นเจ้าของและผู้อื่นที่พบเห็นรู้จัก

✧ ให้ความพอใจในตัวเอง

หมายถึง เป็นชื่อที่สร้างความพึงพอใจ ภาคภูมิใจแก่ผู้เป็นเจ้าของ รักในชื่อที่เป็นเหมือนสโลแกนของตนเอง และไม่ต้องการที่จะเปลี่ยนชื่อเช่นบางคน

✧ มีผู้อื่นชื่นชม

หมายถึง ชื่อที่ตี๋อ้อมมีผู้คนชื่นชม อยากรู้จัก อยากเห็นหน้า เกิดความประทับใจก่อนที่จะได้เจอหน้าด้วยซ้ำไป

✧ ให้อำนาจในการดำเนินชีวิต

หมายถึง ชื่อที่ดีที่สามารถเสริมสร้างพลังในการดำเนินชีวิตได้ ซึ่งเป็นเหตุมาจากการตั้งใจตั้งชื่อด้วยหลักวิธีที่ถูกต้องนั่นเอง

✧ เสริมสร้างกำลังใจ

หมายถึง ชื่อที่ดีและมีความหมายดี สามารถสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้เข้มแข็ง ตลอดจนทำให้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ

✧ เตือนตนได้

หมายถึง ชื่อดีย่อมมีความหมายที่ดี หากมีความหมายไปในทางใด ตัวเจ้าของย่อมรู้ความหมายและไม่อยากมีชีวิตเป็นไปในทางตรงกันข้ามกับชื่อ เพราะชื่อเหมือนเป็นหน้าตาของตน เป็นตัวกำหนดชีวิตตนเอง ดังนั้นชื่อจึงช่วยเตือนตน เตือนสติให้ทำชีวิตดีเหมือนชื่อที่ดีได้ เช่น ชื่อว่า **“สุจริต”** เจ้าของชื่อก็จะมีชื่อเตือนตนเองตลอดเวลาให้ประกอบอาชีพอย่างสุจริต และคบหาผู้คนอย่างสุจริตจริงใจนั่นเอง



ชื่อไม่ดีมีโทษอย่างไร?

ขึ้นชื่อว่า **“ชื่อไม่ดี”** หรือที่เรามักเรียกกันว่าชื่อที่เป็น **“กาลกิณี”** ย่อมมีความหมายแตกต่างจากชื่อที่ดี อีกทั้งยังไม่ให้คุณแต่กลับให้โทษหลายประการอีกด้วย ดังนี้

✧ สร้างความอับอายแก่เจ้าของชื่อ

เนื่องจากหากเป็นชื่อที่มีความหมายไม่ดี ไม่เหมาะสมกับรูปร่างหน้าตา หรือลักษณะนิสัยใจคอของผู้เป็นเจ้าของแล้ว ก็อาจถูกล้อเลียนในหมู่เพื่อนฝูง หรือผู้ร่วมงานได้ ทำให้สร้างความอับอายและไม่มีผู้ได้ชื่นชม

✧ สร้างความไม่พอใจ

ไม่ว่าจะเป็นชื่อที่ไม่ดีในแง่ใด เช่น ไม่ไพเราะ ความหมายไม่ดี ไม่ส่งเสริมชีวิต ผู้เป็นเจ้าของย่อมเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ขาดความมั่นใจ และขาดกำลังใจ ทำให้ไม่มีความสุขกับสิ่งที่อยู่กับตนเองมาตลอด ชีวิตก็ย่อมเสียความสมบูรณ์ไปได้มาก

✧ เป็นกาลกิณี

ชื่อที่ไม่ดี คือ ที่ตั้งแบบตั้งกันเองตามความพอใจ ได้แก่ ตั้งตามชื่อที่ตนชื่นชอบมานานแล้ว ตั้งตามชื่อของดาราหรือคนดัง ตั้งโดยอาศัยชื่อพ่อแม่หรือบรรพบุรุษมาเกี่ยวข้องหรือเป็นส่วนหนึ่ง ดังนั้นอาจไม่คำนึงถึงหลักทฤษฎีหรืออนุโลมหลักการด้วยตัวเองจึงได้ชื่อที่ถูกใจแต่ไม่สามารถส่งเสริมชีวิตให้ดีขึ้นได้ อีกทั้งยังทำลายชีวิตให้ประสบเคราะห์กรรมหลายประการด้วย ได้แก่ ประสบอุบัติเหตุ ไม่ก้าวหน้าในการทำงานหรือการเรียน ความรักไม่สมหวัง ทำสิ่งใดก็ยากจะประสบความสำเร็จ ไม่มีความสุขในชีวิต เจ็บไข้ได้ป่วยบ่อยๆ ขัดสนยากจน ฯลฯ

“ชื่อดีมีคุณ สามารถนำพาความเจริญรุ่งเรืองในด้านต่างๆ มาให้ ส่วนชื่อไม่ดีนอกจากจะไม่มีคุณแล้วยังอาจเกิดโทษภัยให้แก่ผู้เป็นเจ้าของอีกด้วย”



ชีวิตแต่ละด้านดี ชีวิตโดยรวมดี

ชีวิตเป็นคำที่กว้างขวางและยิ่งใหญ่มากเพราะประกอบไปด้วยชีวิตย่อยๆ ในแต่ละด้านที่มีความสำคัญไม่แพ้กัน เช่น ด้านหน้าที่การทำงาน การศึกษาเล่าเรียน ครอบครัว ความรัก สุขภาพทั้งกายและใจ เศรษฐกิจ การเงิน ฯลฯ ดังนั้นแล้วหากชีวิตในด้านย่อยๆ เหล่านี้มีความสมบูรณ์และสมดุลกันย่อมเป็นเรื่องที่ดีแน่ เพราะจะทำให้ชีวิตโดยรวมดีขึ้น ดังนั้นเรามาเรียนรู้กันว่าชีวิตในด้านย่อยๆ เหล่านี้มีความสำคัญกับชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง



ชีวิตหน้าทีการทำงานดี

✧ หน้าทีการทำงานดีมีอะไรบ้าง?

1. การงานที่สุจริต ทำแล้วไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน
2. การงานที่ผู้เป็นเจ้าของรู้สึกพึงพอใจภาคภูมิใจ
3. สร้างชื่อเสียงหรือเกียรติแก่ตนเองและวงศ์ตระกูล
4. สร้างรายได้อย่างสมน้ำสมเนื้อหรือมีรายได้ดี
5. มีโอกาสก้าวหน้าในการงาน ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่
6. มีผู้ร่วมงานทุกฝ่ายให้การสนับสนุน
7. มีความรู้ความสามารถในการงานเหนือผู้อื่น
8. ไม่มีอุปสรรคด้านการงานหรือหากมีก็น้อยมาก ถือเป็นปัญหาการทำงานที่ต้องพบเจอทั่วๆ ไปในทุกสาขาอาชีพ



ชีวิตการเงินดี

✧ ชีวิตการเงินดีมีอะไรบ้าง?

1. มีเงินใช้จ่ายเพียงพอแก่ความจำเป็นหรือความต้องการ
2. มีเงินเก็บออมพอสมควรสำหรับใช้จ่ายในเรื่องจำเป็น เช่น การดูแลสุขภาพความเจ็บไข้ได้ป่วย การทำธุรกิจต่างๆ การซ่อมแซมสิ่งต่างๆ อาจจะ

เป็นทุนการศึกษาลูกหลาน หรือแม้แต่เป็นมรดกลูกหลาน

3. มีเงินเพียงพอสำหรับการช่วยเหลือหรือบริจาคให้กับผู้ตกทุกข์ได้ยากโดยที่ตนเองและครอบครัวไม่เดือดร้อน
4. มีความเป็นอยู่ที่อุดมสมบูรณ์และไม่อดอยากยากแค้น
5. ไม่มีปัญหาการเงินแบบชักหน้าไม่ถึงหลังหรือเดี๋ยวมีเดี๋ยวอด



ชีวิตและวาสนาบาร์มิด

✧ ชีวิตและวาสนาบาร์มิดมีอะไรบ้าง?

1. มีคนช่วยเหลืออุปถัมภ์ค้ำชูเสมอๆ จึงทำให้ชีวิตไม่ลำบาก
2. มีคนรักใคร่นับหน้าถือตา แม้ตนเองจะไม่ได้ร่ำรวยหรือมีชื่อเสียงก็ตาม
3. มีอำนาจในการทำให้ผู้อื่นเชื่อถือ ไว้วางใจ และให้เกียรติ
4. มีคนสนับสนุนให้ชีวิตก้าวหน้าในด้านต่างๆ เช่น การงาน การเงิน การเรียน



ชีวิตครอบครัวดี

✧ ชีวิตครอบครัวดีมีอะไรบ้าง?

1. มีความสุขกับการมีครอบครัวไม่ว่าจะมีสมาชิกมากหรือน้อย มีลูกจนครอบครัวสมบูรณ์หรือไม่
2. มีทายาทสืบสกุลสนใจ
3. ลูกหลานและสมาชิกในบ้านอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา
4. สมาชิกในบ้านรักใคร่ช่วยเหลือกันดี ไม่นำพาความเดือดร้อนมาให้
5. สมาชิกในบ้านนำพาแต่สิ่งดีๆ เข้าบ้าน เช่น ชื่อเสียง เงินทอง เกียรติยศ อำนาจบารมี และโอกาสที่ดีในชีวิต



ชีวิตความรักดี

✧ ชีวิตความรักดีมีอะไรบ้าง?

1. มีคู่ครองหรือคนรักที่เป็นคนดี มีคุณสมบัติที่พร้อมจะเป็นสามีหรือภรรยาที่ดี ตลอดจนเป็นพ่อหรือแม่ที่ดีของลูกๆ ได้
2. มีความพร้อมในด้านต่างๆ มาก่อน โดยเฉพาะด้านการเงิน จึงไม่ต้องกัดก้อนเกลือกินเหมือนคู่รักบางคู่
3. สามารถส่งเสริมอีกฝ่ายให้ก้าวหน้าได้ เช่น การเรียน การงาน การเงิน เป็นต้น

4. เป็นคนที่ผู้ใหญ่มักๆ ฝ่ายยอมรับและรักใคร่เอ็นดู
5. ชีวิตราบรื่นไร้อุปสรรค
6. สามารถครองคู่กันไปได้อย่างตลอดรอดฝั่งจนแก่เฒ่า



ชีวิตการเรียนดี

✧ ชีวิตการเรียนดีมีอะไรบ้าง?

1. มีความพึงพอใจในผลการเรียนซึ่งหากไม่โดดเด่นมากมายแต่ก็พอใช้ไม่อับอายผู้ใด
2. มีสติปัญญาดี ฉลาดเฉลียว เรียนรู้ไว ความจำดี
3. ไม่มีอุปสรรคที่จะมาขัดขวางการเรียนได้ เช่น โรคภัยไข้เจ็บ การเงิน แยก ปัญหาครอบครัว ปัญหาเพื่อนฝูง ปัญหารักในวัยเรียน
4. มีคนช่วยเหลือเรื่องการเรียนรู้ทำให้การเรียนดีขึ้น เช่น เพื่อนฝูง พ่อแม่ ครูบาอาจารย์
5. มีโอกาสทางการศึกษามากกว่าผู้อื่น เช่น ได้ทุนเรียนฟรี ได้ทุนไปเรียนต่อต่างประเทศ



ชีวิตสุขภาพร่างกายดี

✧ ชีวิตสุขภาพร่างกายดีมีอะไรบ้าง?

1. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์เมื่อเทียบกับอายุที่มากขึ้น
2. ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บหรือหากมีก็เป็นโรคเล็กน้อยอย่างหวัด ท้องผูก ไม่มีโรคประจำตัวหรือโรคร้ายแรงใดๆ
3. มีอายุยืนนานอย่างมีคุณภาพ คือ อายุมากแต่ไม่ทุกข์ทรมานนอนอยู่กับเตียงอย่างเดียวเหมือนผู้สูงอายุทั่วไป
4. มีเรี่ยวแรงกำลังมาก
5. มีสุขภาพจิตดี คือ จิตใจแข็งแรง ร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียดง่าย ไม่ซึมเศร้า และสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีอยู่เสมอ
6. สุขภาพกายและจิตใจมีความสมบูรณ์และสมดุลกัน

เพราะฉะนั้นหากชีวิตในด้านต่างๆ ดีเสียแล้ว ชีวิตโดยรวมย่อมดีตามไปด้วย เพราะไม่มีชีวิตด้านใดบกพร่องจนสามารถจุดรั้งหรือขัดขวางชีวิตด้านอื่นๆ ให้ไม่ก้าวหน้าได้ ดังนั้นแล้วเราต้องพยายามสร้างชีวิตในแต่ละด้านให้ดีที่สุด อย่าให้ความสำคัญกับชีวิตด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไปแม้จะเห็นว่าเป็นด้านที่มีผลเล็กน้อยต่อชีวิต เพราะชีวิตทุกด้านโยงใยและเกี่ยวพันกันทั้งหมด หากชีวิตโดยรวมดีแถมยังมี **“ชีวิตดี”** คอยส่งเสริมช่วยเหลือ ความสมบูรณ์ของชีวิตจะไปไหนเสีย

“ความสุขของชีวิตไม่ได้มาจากการมี
เงินทองมากมาย ไม่ได้มาจากการมีชื่อเสียง
เกียรติยศ ไม่ได้มาจากการมีคนรักใคร่ล้อม
หน้าล้อมหลัง แต่มาจากการมีชีวิตที่พร้อม
พร้อมในทุกๆ ด้านประกอบกันไป

หากรู้จักคำว่าพอเพียงในชีวิตแต่ละ
ด้านนั่นเอง”

