



ความเข้าใจในชีวิต

ศิลปะการดำเนินชีวิต
อ.กัณฐิกา กล่อมสุวรรณ

บทที่ 3

ความเข้าใจในชีวิตอดีตคือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว
เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถจะแก้ไขอะไรได้แล้ว
อนาคตคือสิ่งที่ยังมาไม่ถึงและเราไม่รู้ว่าสิ่งนั้นจะมาถึงหรือไม่
จงทำปัจจุบันให้ดีที่สุดแล้วอนาคตจะดีเอง

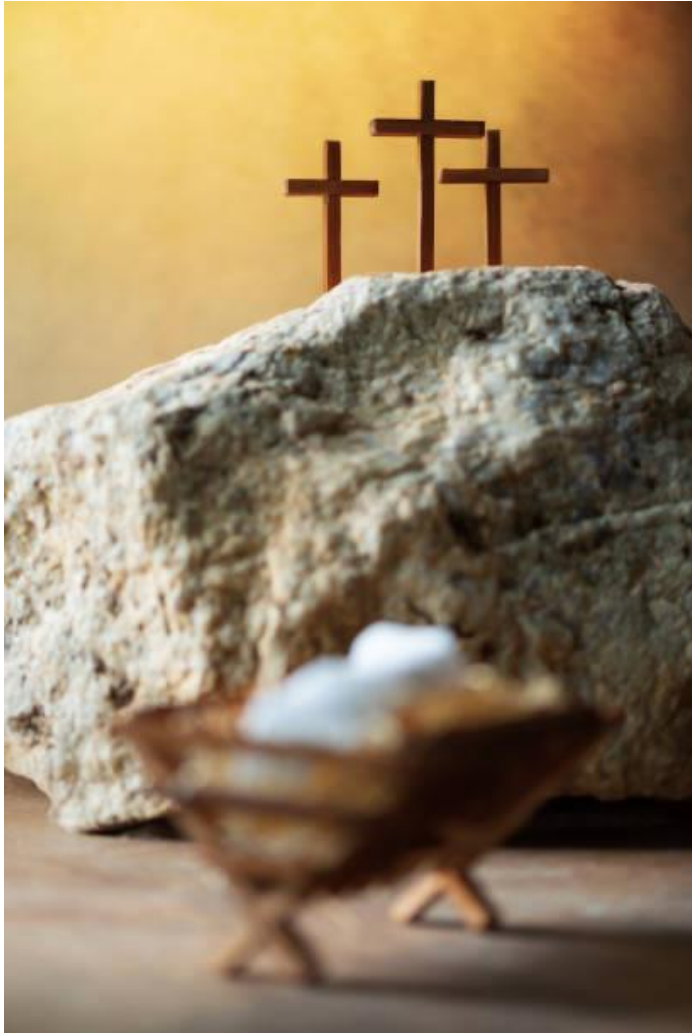




- เด็กเล็ก ๆ มักฝันว่า ฉันจะมีความสุข เมื่อฉันเป็นวัยรุ่น
- วัยรุ่นมักจะฝันว่า ฉันจะมีความสุข เมื่อฉันเป็นผู้ใหญ่
- ผู้ใหญ่มักจะฝันว่า ฉันจะมีความสุข เมื่อฉันแต่งงานมีลูก
- ผู้มีครอบครัวมักฝันว่า ฉันจะมีความสุข เมื่อฉันออกจากงานแล้ว

สติเฟ่น ลีคอคก์

3.1 โลกทัศน์และชีวทัศน์นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายและการดำเนินชีวิต



3.1.1 โลกทัศน์และชีวทัศน์ในทางศาสนา

- ในกลุ่มของศาสนายังมีความเห็นต่างเกี่ยวกับกำเนิดของชีวิตและชีวิตหลังความตาย
- ศาสนาที่เชื่อว่ามีพระเจ้าผู้สร้าง ชีวิตหลังความตายมีลักษณะเป็นรางวัลหรือการลงโทษ
- ศาสนาที่เชื่อว่าชีวิตหลังความตายมีลักษณะเป็นการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ตามผลของการกระทำ อุดมคติสูงสุดของชีวิตคือ การพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

เมื่อนำคำสอนของศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์ มาวิเคราะห์ พบว่า มีลักษณะร่วม คือ

1. ทุกศาสนาสอนให้ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของศาสดา
2. ทุกศาสนาสอนไม่ให้เห็นแก่ตัวจนเบียดเบียนกัน แต่ให้ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน
3. ทุกศาสนามีวิธีสงบจิตในรูปแบบต่างๆ

3.1 โลกทัศน์และชีวทัศน์นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายและการดำเนินชีวิต

3.1.2 โลกทัศน์และชีวทัศน์ในทางปรัชญา

1. **สสารนิยม** มองชีวิตเป็นวัตถุที่มีกลไกสลับซับซ้อน ร่างกายเป็นสสารที่หยาบกว่า สิ่งที่เรียกว่าจิตวิญญาณคือก้อนสมอง ชีวิตสิ้นสุดที่ความตายในชาติปัจจุบัน ไม่มีจิตวิญญาณที่จะแยกไปเกิดใหม่ในชาติต่อไป อุดมคติในชีวิตคือ ความสุขสบายทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในชาติปัจจุบัน

2. **จิตนิยม** มองชีวิตว่าประกอบด้วยร่างกายซึ่งเป็นสสาร และจิตวิญญาณซึ่งเป็นอสสาร จิตวิญญาณเป็นตัวขับเคลื่อนชีวิต จิตวิญญาณเป็นอมตะสามารถแยกออกจากร่างกายได้ เมื่อมนุษย์ตายลง เพื่อไปรับผลของการกระทำในภพต่อไป อุดมคติของชีวิตอยู่ที่ชีวิตในภพต่อไป จิตวิญญาณมีความสำคัญมาก การใช้เหตุผลและสติปัญญาควบคุมความต้องการ และการกระทำจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก



3.สัญนิยม มองว่าชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตวิญญาณ จิตวิญญาณเป็นความสามารถอย่างหนึ่งที่สืบทอดมาทางเผ่าพันธุ์เป็นส่วนที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์อื่นทำให้มนุษย์ชื่นชมกับคุณค่าทางจิตใจได้ เมื่อมนุษย์ตายลงทั้งร่างกายและจิตวิญญาณดับสิ้นไปด้วยกัน ไม่มีจิตวิญญาณที่เป็นอมตะ

4. ความคิดแบบองค์รวม มองว่าชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เกิดจากการรวมตัวของธาตุที่มีอยู่ในธรรมชาติ มนุษย์ ธรรมชาติ และสรรพสิ่งอยู่ร่วมกันในระบบความสัมพันธ์ที่เป็นหนึ่งเดียว การกระทำของมนุษย์คนหนึ่งมีผลกระทบถึงธรรมชาติ วัตถุ และมนุษย์คนอื่น รวมทั้งตัวมนุษย์ผู้กระทำด้วย

ข้อสังเกตเพื่อประกอบการพิจารณากำหนดความมุ่งหมาย และแนวทางการดำเนินชีวิตของบุคคลตามแนวปรัชญา

1) ในด้านองค์ประกอบของชีวิต

วิวัฒนาการการมองชีวิตของนักปรัชญาเริ่มต้นด้วยการให้ความสำคัญกับ กายอย่างเดี่ยวหรือจิตอย่างเดี่ยว มาสู่ การให้ความสำคัญกับทั้งกายและจิต และขยายไปสู่การให้ความสำคัญกับชีวิต คือ กายและจิต สังคม ธรรมชาติ และวัตถุ



2) ในด้านอุดมคติหรือจุดหมายปลายทางของชีวิต

มีทัศนะที่ต่างกันเป็น 2 นัย คือ

- ชีวิตสิ้นสุดที่ความตาย
 - ความตายไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต ยังมีชีวิตที่เป็นนิรันดร์
- ชีวิตที่ต้องเวียนว่ายตายเกิด และชีวิตที่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้



ข้อสังเกตเพื่อประกอบการพิจารณากำหนดความมุ่งหมาย และแนวทางการดำเนินชีวิตของบุคคลตามแนวปรัชญา



ภาพ : <https://www.istockphoto.com>



ภาพ : <https://www.istockphoto.com>

3) ในด้านเกณฑ์การตัดสินคุณค่าของชีวิตและสรรพสิ่ง

มีการยึดถือคุณค่าต่างกันเป็น 2 นัย

- การถือคุณค่าภายนอก ได้แก่ คุณค่าที่บุคคลหรือสังคมกำหนดขึ้น
- การถือคุณค่าภายใน ได้แก่ คุณค่าตามที่มีอยู่เป็นอยู่จริงของสิ่งนั้น

4) ในด้านจริยธรรมหรือแนวทางการดำเนินชีวิต

- การดำเนินชีวิตโดยใช้ความต้องการของตนเป็นหลัก คือ การทำตามใจตน
- การถือความสุขทางกาย ทางโลก หรือประสาทสัมผัสเป็นหลัก มีการปรับเปลี่ยนเป็น ความสุขของตนฝ่ายเดียว ไปสู่ความสุขของตนและผู้อื่น
- การดำเนินชีวิตที่ถือคุณค่าภายใน
- การดำเนินชีวิตที่ประนีประนอมระหว่างความต้องการทางทางร่างกายและจิตวิญญาณอย่างสมดุล จนถึง การดำเนินชีวิตที่ได้ดุลยภาพ

3.1 โลกทัศน์และชีวทัศน์นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายและการดำเนินชีวิต



3.1.3 โลกทัศน์และชีวทัศน์ในทางวิทยาศาสตร์

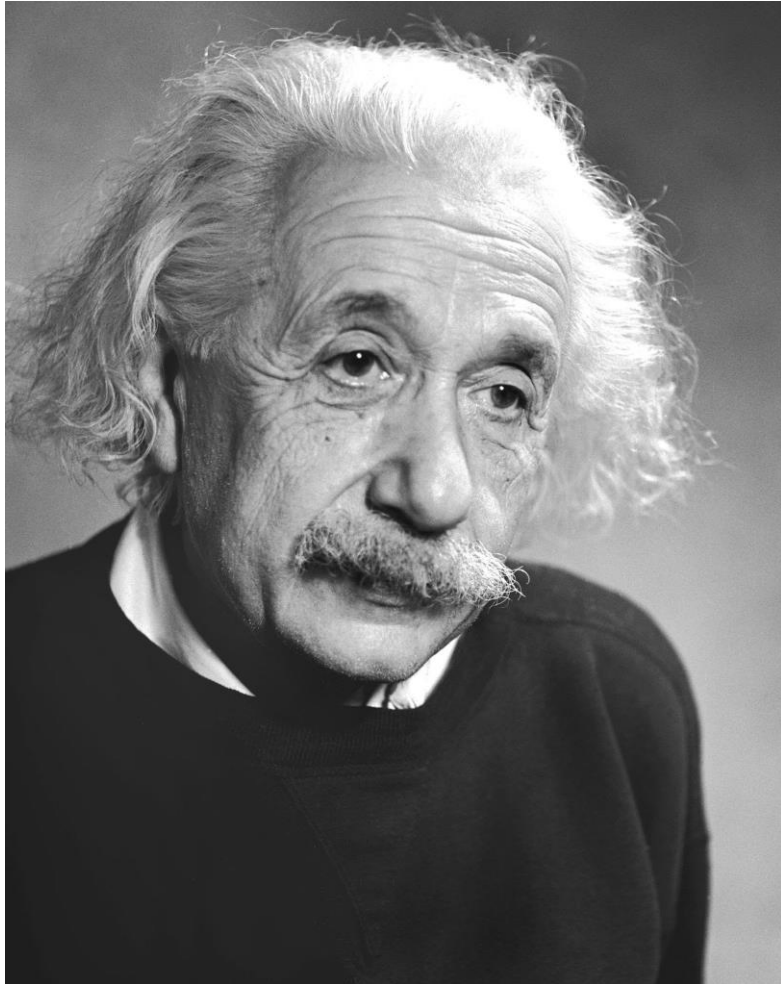
- มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตามความรู้ที่ค้นพบใหม่ อย่างไรก็ตามสามารถสรุปได้ว่า นักวิทยาศาสตร์ฟิสิกส์เห็นว่า ในแง่ความเป็นสสารแล้ว มนุษย์ไม่ต่างจากก้อนหิน วัว ควาย เป็ด ไก่ ปลา และพืชต่างๆ ซึ่งเป็นสสารเหมือนเรา แต่ที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ซับซ้อนออกไปได้เพราะมนุษย์มีพัฒนาการที่ยาวนานและซับซ้อนกว่าสิ่งเหล่านี้
- ทฤษฎีทางชีววิทยา กล่าวว่า ที่เราพูดได้ กินอาหารได้ คิดได้ ใช้กิจกรรมทางปัญญาได้เพราะเรามีสมอง สมองคือก้อนสสารหรือก้อนปรมาณูซึ่งมีพัฒนาการที่ซับซ้อนยาวนาน

จากความรู้ทางวิทยาศาสตร์แนวฟิสิกส์บอกเราว่า



- ธรรมชาติที่แท้จริงของมนุษย์เมื่อตอนเป็นหน่วยสุดท้ายจนถึงที่สุดแล้ว ไม่มีจิตหรืออะไรอื่น กิจกรรมของชีวิตเป็นไปตามกลไกของธรรมชาติของสสาร ที่มีความเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ทำให้มนุษย์ทำกิจกรรมที่ตอบสนองสัญชาตญาณ 4 อย่าง คือ กินอาหาร พักผ่อน สืบพันธุ์กลัวภัยเพื่อความอยู่รอดของชีวิต (Survival-drive) และการดิ้นรนเพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ (Sex drive)
- ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายหรือคุณค่าทางจิตวิญญาณอันใด ดังนั้น วิทยาศาสตร์จึงมุ่งสนองวัตถุหรือ ปัจจัย 4 ให้เพียงพอไม่ได้มุ่งหวังถึงความสุขในโลกหน้า

3.1 โลกทัศน์และชีวทัศน์นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายและการดำเนินชีวิต



3.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างโลกทัศน์ของศาสนา ปรัชญาและวิทยาศาสตร์

วิทยาศาสตร์ ช่วยให้เข้าใจกฎเกณฑ์ธรรมชาติ และช่วยให้ใช้ธรรมชาติและนำธรรมชาติมาผลิตวัตถุและเทคโนโลยีต่าง ๆ เพื่อความสะดวกสบายและเพื่อสุขภาพอนามัย

ศาสนาและปรัชญามักจะสอนให้เราใช้วัตถุและเทคโนโลยีด้วยท่าทีเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ไม่เบียดเบียนแย่งชิงกัน และให้เป็นไปด้วยความประหยัดและสมเหตุสมผล

ไอน์สไตน์ กล่าวไว้ว่า

“ ศาสนาที่ปราศจากวิทยาศาสตร์ก็เหมือนคนตาบอด
วิทยาศาสตร์ที่ไร้ศาสนาเหมือนคนพิการ ”

3.2 ตัวอย่างแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีศิลปะ

3.2.1 การดำเนินชีวิตแบบรู้เท่าทันชีวิต

- การดำเนินชีวิตแบบรู้เท่าทันชีวิต หมายถึง การดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา คือ **“คิดก่อนทำ”** ไม่ปล่อยชีวิตไปตามบงการของกิเลสตัณหา ต้องอาศัย สติ คือ การระลึกถึงการกระทำของตนให้ทัน ทั้งก่อนทำ ขณะทำ หรือเมื่อทำไปแล้ว และปัญญา คือ ความคิดที่แยบคาย เฉลียวฉลาดและรอบรู้ ไม่เห็นผิดเป็นชอบ
- **ขงจื้อ** นักปราชญ์ชาวจีนกล่าวไว้ว่า **“ความคิดที่ปราศจากความรู้ทำให้ฟุ้งซ่าน”** และ **“ความรู้ที่ปราศจากความคิดคือหายนะ”** ดังนั้นจึงต้องมี ความรู้ ด้านวิชาการ ด้านชีวิต และด้านศีลธรรมจรรยาควบคู่กันไป
- ให้อ่านเรื่องเล่าในพุทธศาสนานิกายเถรวาท ที่เป็นเรื่องของหนุ่มหน้าตาดีชื่อชินก่าย ที่สอนให้เรา **“ไม่เห็นกงจักรเป็นดอกบัว”**



3.2 ตัวอย่างแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีศิลปะ



3.2.2 การดำเนินชีวิตแบบ “อุปมาผู้ขับขีรถยนต์”

มีจุดหมายปลายทาง เข้าใจชีวิต ต้องรู้วิธีดำเนินชีวิต และต้องตรวจสอบการดำเนินชีวิต

1. ต้องมีเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน
2. ต้องศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมาย โดยศึกษาหลายๆแนวทาง
3. ต้องรู้จักประกอบของชีวิต วิธีการดำเนินชีวิต และฝึกปรือให้เกิดเป็นทักษะ



3.2 ตัวอย่างแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีศิลปะ

3.2.3 การดำเนินชีวิตแบบ “มีการพัฒนาที่ยั่งยืน”

ผู้ที่ดำเนินชีวิตตามแนวทางนี้จะเป็นทั้ง “คนเก่ง คนดี มีความสุข” ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1 ปลุกจิตสำนึกในการเรียนรู้และการฝึกฝนพัฒนาตนให้เป็นผู้ “ใฝ่รู้สู้สิ่งยาก”

2 มีศีลและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม

3 ฝึกฝนเพิ่มความมีอิสระจากวัตถุภายนอกคือ “กินอยู่แต่พอดี”

4 ฝึกการบริจาค การเสียสละ การสงเคราะห์

5 รู้เท่าทันความรู้สึกและแรงจูงใจภายในของตนและปรับให้เป็น “แรงจูงใจใฝ่ดีใฝ่สร้างสรรค์”

6 ประုณแต่งจิตใจของตนให้มีกำลัง มีความสุข และความดีงามด้วยสมาธิ

7 ฝึกฝนพัฒนาปัญญาในระดับสูงให้เข้าใจความจริงของโลกและชีวิตเพื่อความเป็นอิสระเหนือความสุขความทุกข์ทั้งปวง



3.2 ตัวอย่างแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีศิลปะ

3.2.4 การดำเนินชีวิตตามแนวพระบรมราโชวาท “ตามรอยพระยุคลบาท”

1. ทุกคนต้องรู้จักหน้าที่ของตน และปฏิบัติหน้าที่ให้ได้ผลตามเป้าหมาย เพื่อประโยชน์ส่วนตนและส่วนรวม
2. ในการปฏิบัติหน้าที่ต้องใช้ความรู้ทั้งความรู้ทางวิชาการ ความรู้จากประสบการณ์ และความรู้คิดอ่านเหตุผล
3. ทุกคนต้องปฏิบัติงานตามหลักวิชาด้วยความรับผิดชอบและประสานสอดคล้องกับหน่วยงานอื่นๆ
4. ทุกคนต้องยึดมั่นคติประจำใจ กล่าวคือ มีความขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์ สุจริต สมัครสมานสามัคคี ช่วยเหลือเผื่อแผ่ มีความพอดี พอเหมาะพอควร และพิจารณาตนเองอยู่เสมอ

3.3 การตรวจสอบและการพัฒนาชีวิต

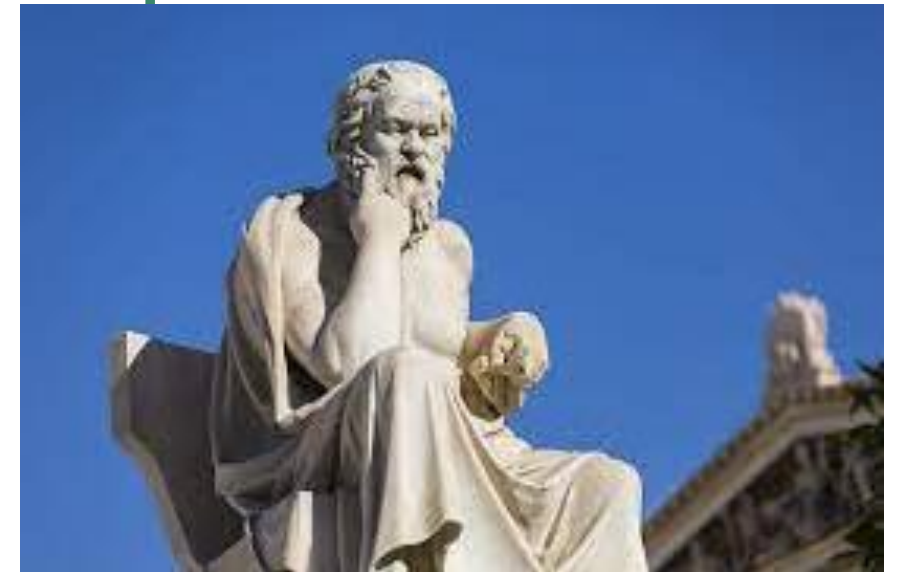
Socrates กล่าวว่า

“ชีวิตที่ไม่ได้รับการตรวจสอบ ไม่ใช่การดำรงอยู่ที่มีคุณค่า”

ข้อเสนอแนะในการตรวจสอบตนเอง 3 ด้าน

- ในแง่ของพฤติกรรม มีผลกระทบต่อสังคม ต่อการอยู่ร่วมกันในโลก ต่อสภาพแวดล้อมอย่างไร
- ในแง่ของแรงจูงใจ แรงจูงใจเบื้องหลังคืออะไร ดึงตาม สร้างสรรค์หรือไม่? จิตใจของเรามีภาวะอย่างไร? มีความสุขหรือทุกข์อย่างไรในการกระทำนั้น?
- ในแง่ของปัญญา เราเข้าใจในเหตุผลของการกระทำ รู้คุณ รู้โทษ รู้ว่าจะส่งผลอย่างไรในเบื้องหน้าหรือไม่?

Socrates



ภาพ : <https://www.athensinsider.com>