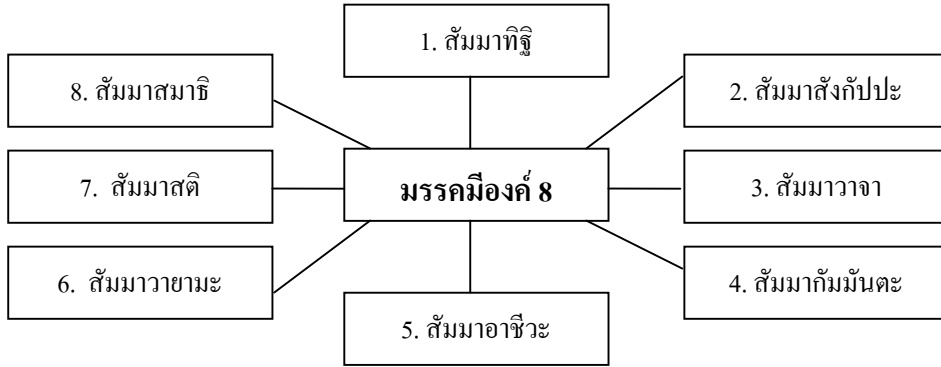


บทที่ 3

ศิลปะในการดำเนินชีวิต

3.1 พุทธ

มรรคมีองค์ 8 คือ



แผนภูมิ: มรรคมีองค์ 8 ประการนี้ ซึ่งเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) เป็นองค์แห่งปัญญาเป็นกระบวนการดำเนินชีวิตที่ต้องปฏิบัติไปพร้อมๆ กันทั้ง 8 ประการ เรียกว่า มัคคสมังคี

การศึกษาและชีวิตประเสริฐ

จุดเริ่ม/ เครื่องเสริม (ปัจจัยของสัมมาทิฐิ)	กระบวนการของการศึกษา (ไตรสิกขา) สังคม จิต ปัญญา	ชีวิตประเสริฐ (มรรค)	จุดหมายของชีวิต (อรรถะ)
1. ปรโตโมหะที่ดี สัมมาทิฐิ	1. อธิศีล อธิศีล อธิศีล	= [สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ	1. ทัศนวิสัยที่มีกัตตะ
	2. อธิจิต อธิจิต อธิจิต	= [สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ	
2. โยนิโสมนสิการ	3. อธิปัญญา อธิปัญญา อธิปัญญา	= [สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ	3. ปรมัตถะ (สัมมาญาณสัมมา วิมุตติ

3.2 ศาสนาคริสต์

การดำเนินชีวิตตามหลักคริสตศาสนา

ชีวิตแบบชาวคริสเตียน คือ ชีวิตที่มีทัศนคติและแสดงการกระทำต่างๆ ที่มีศรัทธาต่อพระเจ้าเป็นพื้นฐาน การดำเนินชีวิตของคริสเตียน ต้องการแสวงหาความสุข และเพื่อแสดงความยินดีในความสุขนั้น ความสุข คือ ความดีอันสูงสุด ความดีอันสูงสุด คือพระเจ้า

นอกจากบัญญัติ 10 ประการแล้ว ศาสนาคริสต์ กล่าวถึง หลัก 3 ประการ คือ

- 1 หลักตรีเอกานุภาพ
- 2 หลักความรัก
- 3 หลักอาณาจักรพระเจ้า

1. หลักตรีเอกานุภาพ (Trinity) ชาวคริสต์ต้องเชื่อในหลักตรีเอกานุภาพ ต้องมีศรัทธาในพระเจ้า ว่ามี 3 ภาค ในพระองค์เดียวกัน คือ พระบิดา (The Father) พระบุตร (The Son) และ พระจิต (The Holy Spirit)

บิดา คือ พระเจ้าผู้สถิตในสวรรค์ ผู้ทรงสร้างโลก สรรพสิ่ง และทรงรักมนุษย์มากกว่าสิ่งอื่นใด (สิ่งมีชีวิตอื่นๆ)

พระบุตร คือ พระเยซูคริสต์ ซึ่งมีฐานะเป็นพระบุตรของพระเจ้า ผู้เสด็จมาในโลกเพื่อไถ่บาปให้แก่มนุษย์ ผู้หลงผิด พระเยซู เป็นศาสนทูตของพระเจ้า พระองค์เป็นมนุษย์ที่มีความทุกข์ เช่นมนุษย์ทั้งหลาย ทรงสิ้นพระชนม์ไม้กางเขนเพื่อไถ่บาป ให้มนุษย์และทรงฟื้นจากความตาย เช่นพระเจ้า

พระวิญญาณอันบริสุทธิ์ (The Holy Spirit) หรือ พระจิต คือ พลังอำนาจ ของพระเจ้าอันเป็นพลังแห่งความรักที่เชื่อมพระบิดากับพระบุตรเข้าด้วยกัน และเป็นพลังอำนาจของพระเจ้า ประพฤติปฏิบัติตามแนวทางของพระเจ้า

2. หลักความรัก (Love หรือ Agape) หลักความรัก เป็นคำสอนที่สำคัญของศาสนาคริสต์ เป็นความรักระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า และเป็นความรักระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ เป็นความรัก ที่เป็นมิตร และปรารถนาให้มนุษย์พ้นทุกข์ มีความสุข มิใช่ความรักความใคร่ อันเกิดจากความพึงพอใจเพราะอำนาจกิเลส ตัณหา และเห็นแก่ตัว

คำสอนเรื่องความรัก ถือว่าเป็น จริยธรรมที่สำคัญที่สุดของคริสตศาสนา ความรักที่แสดงออกระหว่างมนุษย์ คือ ความเมตตา กรุณา และความเสียสละ แบ่งปันเจือจานความสุขซึ่งกันและกัน ส่วนความรัก ความรักดีต่อพระเจ้า มาในรูปของความศรัทธา หรือความศรัทธาต่อพระเจ้า การเข้าสู่อาณาจักรของพระเจ้าก็ด้วยความรัก อาณาจักรของพระเจ้าเป็นอาณาจักรของความรักรูปแบบของความรักที่มนุษย์มีต่อพระเจ้าแสดงออกโดยความศรัทธา 5 ประการ คือ

- 1) ศรัทธาว่า พระเจ้าคือ พระยาโฮวาห์ เป็นพระเจ้าสูงสุดเพียงองค์เดียว
- 2) ศรัทธาว่า พระเจ้าทรงรักมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน
- 3) ศรัทธาว่า พระเยซูเป็นพระบุตรของพระเจ้า
- 4) ศรัทธาว่า พระเยซูเป็นพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

5) ศรัทธาว่าในแผ่นดิน สวรรค์หรืออาณาจักรของพระเจ้าที่กำลังจะมาถึง

3. อาณาจักรของพระเจ้า (Kingdom of God)

หลักอาณาจักรของพระเจ้าเป็นคำสอนของศาสนาคริสต์ ที่สืบเนื่องมาจากความคิดของชาวฮีบรูโบราณ ซึ่งเป็นที่อาศัยอยู่ในดินแดนปาเลสไตน์ อพยพตามโมเสสเข้ามา ชาวฮีบรูเรียกตัวเองว่า อิสราเอล ชาวฮีบรู นับถือศาสนายูดาห์เชื่อว่า พระเจ้าเป็นประมุขของสวรรค์ แต่ไม่ปรากฏในโลกมนุษย์

ในพระคริสต์ธรรมใหม่ อาณาจักรพระเจ้า เป็นหลักคำสอนที่สำคัญ ถ้าทำดีพระเจ้าโลกนี้และโลกหน้า อาณาจักรพระเจ้ามี 3 นัย

- 1) อาณาจักรของพระเจ้า คือ ศาสนจักร หรือดินแดนที่เต็มไปด้วยความรักและความสุขในโลกนี้
- 2) อาณาจักรของพระเจ้า คือ สวรรค์ ที่อยู่เหนือโลก
- 3) อาณาจักรของพระเจ้า คือ อาณาจักรแห่งความรักและสันติสุขในจิตของมนุษย์ในปัจจุบัน
ชาวคริสต์ เชื่อมั่นในพระเจ้า มีความหวังและมีกำลังใจในการต่อสู้ความทุกข์ลำบาก ในปัจจุบันเพื่อชีวิตที่ดีกว่าในอาณาจักรของพระเจ้า

3.3 ศาสนาอิสลาม

หลักศรัทธา 6 ประการ ได้แก่

1. ศรัทธาในพระเจ้า ชาวมุสลิมต้องศรัทธาต่ออัลเลาะห์เพียงองค์เดียว ไม่สักการะพระเจ้าองค์อื่น และเชื่อมั่นว่าพระองค์ทรงสร้างโลก คำจูนโลก ให้คงอยู่ชั่วนิรันดร์
2. ศรัทธาในบรรดาอิกะห์ หรือ เทวทูตของพระเจ้า ซึ่งเป็นคนกลาง ทำหน้าที่สื่อสารระหว่างศาสนดามูหะหมัดกับพระเจ้าเพื่อทำหน้าที่นำโอองการจากพระเจ้ามาถ่ายทอดแก่ศาสดา บันทิกความดีชั่วของมนุษย์ ถอดวิญญูณของมนุษย์ออกจากร่าง เวลามนุษย์ตายและสัมภษณผู้ตาย ณ หลุมฝังศพ
3. ศรัทธาในคัมภีร์ อัล-กุรอาน อันเป็นคัมภีร์สุดท้ายที่พระเจ้าได้ประทานลงมาให้แก่มนุษยชาติ โดยผ่านทางศาสดามูหะหมัด
4. ศรัทธาต่อบรรดารอซูลหรือศาสดา ต้องเชื่อว่าพระเจ้าได้ ทรงคัดเลือกบุคคลให้ทำหน้าที่เป็นผู้สื่อสาร นำบทบัญญัติของพระองค์มาสั่งสอนมวลชนมนุษย์ทุกยุคทุกสมัยสำหรับศาสนาอิสลามพระเจ้าทรง คัดเลือก ท่านนบีมูหะหมัด
5. ศรัทธาต่อวันพิพากษาโลกนี้ ซึ่งเป็นโลกแห่งการทดลองสักวันหนึ่งจะต้องถึงกาลอวสาน พระเจ้า เป็นผู้พิพากษามนุษย์ตามกรรมดี และกรรมชั่วของแต่ละบุคคล เรียกว่า พินักษาว่า “วันกียามะห์”
6. ศรัทธาในกฎศภษวะของพระเจ้า เชื่อว่าพระเจ้าได้ทรงกำหนดกฎทั้งที่ตายตัวและไม่ตายตัว ได้แก่ กฎที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้เช่น การถือกำเนิด ชาติพันธุ์ และกฎที่ดำเนินไปตามเหตุผล เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

วิธีการดำเนินชีวิต

จากพื้นฐานความเชื่อต่างๆ ศาสนาอิสลามกำหนดข้อปฏิบัติเพื่อความสอดคล้องในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 5 ประการ

หลักปฏิบัติ 5 ประการ มุสลิมต้องปฏิบัติศาสนกิจพร้อมทั้ง 3 ทาง คือ กาย วาจา และใจ อันถือเป็นการภักดีตลอดชีวิต ดังนี้

1. การปฏิญาณตน โดยเปล่งวาจายอมรับว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากพระอัลเลาะห์ และนาบีมูหะมัด เป็นศาสนทูตแห่งอัลเลาะห์ การเปล่งวาจาดังกล่าวต้องทำด้วยจิตใจเต็มใจอย่างแท้จริง
2. การละหมาด คือ การนมัสการ และสวดมนต์ภาวนาถึงพระเจ้าวันละ 5 ครั้ง เพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณ สรรเสริญ และขอขมาพระอัลเลาะห์ และยังเป็นการจัดเวลาจิตใจตนเอง ให้ตรงต่อเวลา มีระเบียบวินัย และมีความอดทน โดยก่อนลงมือทำละหมาดต้องชำระร่างกาย ให้สะอาด และทำใจให้สงบเพราะถือว่าการเข้าเฝ้าพระเจ้า
3. การถือศีลอด คือ การบังคับตนเองให้งดดื่ม งดประพฤติกินไปตามอารมณ์ฝ่ายต่ำที่ต้องห้ามในช่วงเวลารุ่งอรุณเรื่อยไปจนกระทั่งเวลาอาทิตย์ลับขอบฟ้าเป็นเวลา 1 เดือน ซึ่งเป็นเดือนที่ 1 ทางจันทร์คดียของศาสนาอิสลาม เพื่อให้รัฐชาติแห่งความหิวโหย เพื่อให้คนรายนีกลึงคนจน
4. การบริจาคทรัพย์ (ซะกาต) คือ การทำให้บริสุทธ์หมดมลทิน หมายถึงการบริจาคทรัพย์ทุกรอบปี เพื่อแบ่งปันให้ผู้อื่นละความตระหนี่และลดความเห็นแก่ตัว ซึ่งมีสิทธิได้รับ ได้แก่คนยากจน หนี้จัญห่วยที่ต้องเลี้ยงดูบุตรกำพร้า ทาส ผู้มีหนี้สินและผู้เผยแพร่ศาสนา
5. การประกอบพิธีฮัจญ์ แปลว่า การมุ่งไปสู่หรือการไปเยือน หมายถึงการเดินทางไปประกอบศาสนกิจที่นครเมกกะประเทศซาอุดีอาระเบีย ซึ่งหนึ่งปีมีครั้งเดียว ใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์

3.4 ลัทธิอื่นๆ

ลัทธิเต๋า

หลักการดำเนินของลัทธิเต๋า

เต๋า หมายถึง ความเที่ยงแท้ (อุดมธรรม) อันสูงสุด เต๋าเป็นมรรคที่บุคคลจะพึงปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เล่าจื๊อ ซึ่งเป็นผู้ประกาศลัทธิเต๋า มิได้กำหนดไว้ชัดเจนว่าเต๋า คืออะไร

อุดมธรรมนั้น แฝงอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ในธรรมชาติทุกชนิด แสดงตัวเองให้เห็นในรูปร่างของกฎธรรมชาติ เต๋า จึงเป็นวิถีทางธรรมชาติ เป็นแหล่งทำให้เกิดพลัง หรือ จิ

สาระสำคัญ แห่งคำสอนของเล่าจื๊อ คือ การไปรวมอยู่กับเต๋า มุ่งถึงเต๋าอันเดียว อันได้แก่การดำเนินชีวิตไปตามธรรมชาติ เล่าจื๊อ เน้นเรื่องเอาตัวรอดไปอยู่กับธรรมชาติ และเปรียบเทียบชีวิตตามธรรมชาติกับน้ำไว้ว่า

“คนดีที่สุดเหมือน น้ำ น้ำให้ประโยชน์แก่ทุกสิ่งและไม่พยายามแก่งแย่งกับสิ่งใด น้ำกักขังอยู่ในที่ที่ต่ำที่สุด ซึ่งเป็นที่ใกล้เต๋า

น้ำพอใจอยู่ในที่ต่ำ หมายถึง ความอ่อนน้อมถ่อมตน

ชีวิตที่เป็นไปต่างๆ ไม่มีการแก่งแย่งแข่งขัน แข่งดี ปล่อยให้เป็นไปตามวิวัฒนาการของธรรมชาติ
ไม่มีการดิ้นรน เมื่อแสวงหาคำแหน่งที่ ให้เกิดอำนาจแก่ตน ทำลายประโยชน์ผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน
คือ ชีวิตที่มีสุขสูงสุด

ความสำเร็จมิใช่เอาชนะผู้อื่น แต่การยอมสงบต่อผู้อื่น มีความอดทน และความเป็นกลาง
เล่าจื้อ สอนให้มนุษย์มีความสงบ ความเป็นธรรมดา สอนให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอันจุดสุดท้ายของตนเอง
ด้วยการปฏิบัติไปในทางที่เป็นธรรมดา เข้ากันได้กับธรรมชาติที่คิดเป็นไปทุกวิถีทาง
สิ่งประเสริฐที่เล่าจื้อถ่อมมัน และไม่รับผลของการถ่อมมันนั้น คือ

1. ความสุภาพ
2. ความกระหม่อมกระหม่อม
3. ความอดทน

จงสุภาพเพื่อความกล้าหาญ จงกระหม่อมกระหม่อม เพื่อความเป็นอยู่และอย่าชิงออกหน้าคนอื่น
เพื่อจะได้เป็นผู้นำคนอื่น

บาปหนักที่สุดของมนุษย์ คือ การยอมตัวไปตามปรารถนาของตน ไม่มีทุกข์อะไรยิ่งไปกว่าความ
ไม่รู้จักพอใจในสิ่งที่มีอยู่ ไม่มีความเลวร้ายอันใดเท่ากับการเล่นการพนัน ฯลฯ

(เสฐียร พันธงชัย 2536: 232,233)

จริยธรรมของเล่าจื้อ มีความใกล้เคียงกับศีล 5 คือ

การไม่ประหาร การไม่ดื่มของมึนเมา การไม่พูดเท็จ การไม่ขโมย และการไม่ประพฤติผิดประหมัจฉะ
และมีคุณธรรมอื่น การเคารพบิดามารดา การภักดีต่อกษัตริย์ และครูอาจารย์ การเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์
การมีความอดทนอดกลั้น การตัดทานการกระทำชั่ว การเสียสละให้ผู้อื่นจนต่ำกว่าการให้สวัสดิการเช่น
การสร้างถนน ขุดบ่อน้ำ การตั้งสอนให้แก่ผู้ไม่รู้ การศึกษาไม่มีหยุด การบูชาเทวดาเป็นต้น หลักธรรมของ
เต๋ามีความใกล้เคียงกับพระพุทธศาสนา ต่อมาได้รับอิทธิพลของพระพุทธศาสนา มีนักบวช เรียกว่า เต๋าสือ
(เต๋ายิน) ออกปฏิบัติตามป่าเขา ให้รุ่นหลังนักบวชได้ร้อยกรอง คำสอนและพิธีกรรม โดยอาศัยหลักธรรม
ทางพุทธศาสนาเข้าไปด้วย และพิธีกรรมเน้นเรื่องเวทมนต์และการปลุกเสก นักบวชของเต๋ามีทั้งชายและหญิง

เป้าหมายสูงสุดของเต๋าคือ ผู้ใดถึงเต๋า ผู้ที่นั่นเท่ากับถึงที่สุดอันเป็นบรมสุข ความสุขนั้น ขึ้นอยู่กับหลัก
การต่อไปนี้

1. ความบริสุทธิ์
2. ความอ่อนน้อม
3. ความพอใจในสิ่งที่มีอยู่
4. ความเมตตาต่อสิ่งทั้งหลาย
5. ความรอบรู้
6. ความสามารถบังคับตนเอง
7. การทำใจให้เป็นสมาธิ และด้วยการทำใจให้เป็นสมาธินั้นเอง จะพาไปสู่ทางแห่งเต๋า

ลัทธิขงจื้อ หลักจริยศาสตร์ ของขงจื้อนั้นเน้นสำหรับผู้อยู่ในสังคม ผู้ครองเรือนมากกว่า ซึ่งแตกต่างจากลัทธิของเต๋า ซึ่งเป็นหลักกรรมของนักบวชผู้ออกสู่ธรรมชาติ

หลักจริยศาสตร์ของขงจื้อ มีดังนี้

เมื่ออยู่นอกบ้าน จงประพฤติอย่างกับท่านอยู่ต่อหน้าแขกคนสำคัญคนหนึ่ง จงปฏิบัติต่อสามัญชนดุจดังว่าท่านกำลังประกอบพิธีที่สำคัญๆ อยู่ เมื่อท่านไม่ต้องการให้ผู้อื่น ทำสิ่งใดต่อท่าน ท่านก็จงอย่าทำสิ่งใดนั้นต่อผู้อื่น

ผู้ที่มีความเมตตากรุณา ปรารถนาจะให้ผู้อื่นแต่งตั้งตน ก็จงหาวิธีแต่งตั้งผู้อื่น เมื่อปรารถนาจะให้ตนประสบความสำเร็จ ก็ต้องช่วยผู้อื่นให้สัมฤทธิ์ผล จงพิจารณาตัดสินผู้อื่น โดยอาศัยสิ่งที่เรารู้ว่าเป็นพิธีที่ได้บรรลุถึงหลักมนุษยธรรม

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์	
ฟิสิกส์ 1(ภาคกลศาสตร์(ฟิสิกส์ 1 (ความร้อน)
ฟิสิกส์ 2	กลศาสตร์เวกเตอร์
โลหะวิทยาฟิสิกส์	เอกสารคำสอนฟิสิกส์ 1
ฟิสิกส์ 2 (บรรยาย(แก้ปัญหาฟิสิกส์ด้วยภาษา C
ฟิสิกส์พิศวง	สอนฟิสิกส์ผ่านทางอินเทอร์เน็ต
ทดสอบออนไลน์	วิดีโอการเรียนการสอน
หน้าแรกในอดีต	แผ่นใสการเรียนการสอน
เอกสารการสอน PDF	กิจกรรมการทดลองทางวิทยาศาสตร์
แบบฝึกหัดออนไลน์	สุดยอดสิ่งประดิษฐ์
การทดลองเสมือน	
บทความพิเศษ	ตารางธาตุ)ไทย1) 2 (Eng)
พจนานุกรมฟิสิกส์	ลับสมองกับปัญหาฟิสิกส์
ธรรมชาติมหัศจรรย์	สูตรพื้นฐานฟิสิกส์
การทดลองมหัศจรรย์	ดาราศาสตร์ราชมงคล
แบบฝึกหัดกลาง	
แบบฝึกหัดโลหะวิทยา	แบบทดสอบ
ความรู้รอบตัวทั่วไป	อะไรเอ่ย ?
ทดสอบ)เกมเศรษฐี(คติปริศนา
ข้อสอบเอนทรานซ์	เฉลยกลศาสตร์เวกเตอร์
คำศัพท์ประจำสัปดาห์	
ความรู้รอบตัว	
การประดิษฐ์ของโลก	ผู้ได้รับโนเบลสาขาฟิสิกส์
นักวิทยาศาสตร์เทศ	นักวิทยาศาสตร์ไทย
ดาราศาสตร์พิศวง	การทำงานของอุปกรณ์ทางฟิสิกส์
การทำงานของอุปกรณ์ต่าง ๆ	

● การเรียนการสอนฟิสิกส์ 1 ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ●	
1. การวัด	2. เวกเตอร์
3. การเคลื่อนที่แบบหนึ่งมิติ	4. การเคลื่อนที่บนระนาบ
5. กฎการเคลื่อนที่ของนิวตัน	6. การประยุกต์กฎการเคลื่อนที่ของนิวตัน
7. งานและพลังงาน	8. การดลและโมเมนตัม
9. การหมุน	10. สมดุลของวัตถุแข็งเกร็ง
11. การเคลื่อนที่แบบคาบ	12. ความยืดหยุ่น
13. กลศาสตร์ของไหล	14. ปริมาณความร้อน และ กลไกการถ่ายโอนความร้อน
15. กฎข้อที่หนึ่งและสองของเทอร์โมไดนามิก	16. คุณสมบัติเชิงโมเลกุลของสสาร
17. คลื่น	18. การสั่น และคลื่นเสียง
● การเรียนการสอนฟิสิกส์ 2 ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ●	
1. ไฟฟ้าสถิต	2. สนามไฟฟ้า
3. ความกว้างของสายฟ้า	4. ตัวเก็บประจุและการต่อตัวต้านทาน
5. ศักย์ไฟฟ้า	6. กระแสไฟฟ้า
7. สนามแม่เหล็ก	8. การเหนี่ยวนำ
9. ไฟฟ้ากระแสสลับ	10. ทรานซิสเตอร์
11. สนามแม่เหล็กไฟฟ้าและเสาอากาศ	12. แสงและการมองเห็น
13. ทฤษฎีสัมพัทธภาพ	14. กลศาสตร์ควอนตัม
15. โครงสร้างของอะตอม	16. นิวเคลียร์
● การเรียนการสอนฟิสิกส์ทั่วไป ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ●	
1. จลศาสตร์ (kinematic)	2. จลพลศาสตร์ (kinetics)
3. งานและโมเมนตัม	4. ซิมเปิลฮาร์โมนิก คลื่น และเสียง
5. ของไหลกับความร้อน	6. ไฟฟ้าสถิตกับกระแสไฟฟ้า
7. แม่เหล็กไฟฟ้า	8. คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ากับแสง
9. ทฤษฎีสัมพัทธภาพ อะตอม และนิวเคลียร์	

