

สุขภาพทางปัญญา:
จิตวิทยาคน ศาสนา
และความเป็นมนุษย์



สำนักงานคณะกรรมการ
สุขภาพแห่งชาติ



สวรส. - SHI

ชื่อหนังสือ
ผู้เขียน
ที่ปรึกษา
บรรณาธิการ
ประสานงานวิชาการ
จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

ISBN :
พิมพ์ครั้งแรก
จำนวน
พิมพ์ที่
ออกแบบโดย

สุขภาพทางปัญญา: จิตวิญญาณ ศาสนาและความเป็นมนุษย์
โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และนภนาท อนุพงศ์พัฒน์
อรพรรณ ศรีสุขวัฒนา
สรชัย จำเนียรดำรงการ
ทิพิชา ไปษยานนท์ และชลาลัย จันทวดี
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
ชั้น ๓ อาคารสุขภาพแห่งชาติ ๘๘/๓๙ ติวานนท์ ๑๔
หมู่ ๔ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๓๒ ๘๐๐๐ โทรสาร ๐ ๒๘๓๒ ๘๐๐๑
www.nationalhealth.or.th
๘๗๘-๖๑๖-๗๖๘๗-๗๔-๑
ตุลาคม ๒๕๖๐
๓,๐๐๐ เล่ม
บริษัท ไอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์ จำกัด
แสงไทย นิตีไกรนนท์

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์

สุขภาพทางปัญญา : จิตวิญญาณ ศาสนาและความเป็นมนุษย์.-- นนทบุรี :
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2560.

168 หน้า.

1. จิตวิญญาณ. I. นภนาท อนุพงศ์พัฒน์, ผู้แต่งร่วม. II. ชื่อเรื่อง.

128.1

ISBN 978-616-7697-74-1

สุขภาพทางปัญญา: จิตวิทยา คณิตศาสตร์ และความเปี่ยมสุข

โกมาตร จิตเสถียรทรัพย์
นันทา อนุพงศ์พัฒน์
สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ

สนับสนุนโดย
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

คำชี้แจงในการจัดทำหนังสือ

"สุขภาพทางปัญญา:

จิตวิทยา ทศนา และความเป็นมนุษย์"

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติหรือ สช. เป็นองค์กรที่ทำหน้าที่ขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพแบบมีส่วนร่วม ที่สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ เพื่อพัฒนาประเทศไปสู่ "สังคมสุขภาวะ" ซึ่งคำว่า "สุขภาวะ" นี้ประกอบด้วยมิติต่างๆ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา สุขภาวะในมิติทางปัญญาหรือที่เรียกว่า "สุขภาพทางปัญญา" (Spiritual health) ถือเป็นมิติที่สำคัญ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นประเด็นที่มีความซับซ้อนและต้องการความเข้าใจที่ลึกซึ้ง

ในการประชุมเตรียมการจัดทำร่างรัฐธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๙) เพื่อทดแทนฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๒) ที่ประชุมได้เสนอสาระรายละเอียดเพิ่มขึ้นจากฉบับที่ ๑ อีกหลายประเด็น ในประเด็น "สุขภาพทางปัญญา" ซึ่งคณะกรรมการทบทวนรัฐธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๒ เห็นว่าเป็นเรื่องที่ยังต้องมีการศึกษาทบทวนข้อมูลและสถานะองค์ความรู้ต่างๆ ให้กว้างขวางขึ้น จึงได้มอบหมายให้สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพทำการศึกษาทบทวนในเรื่องนี้ และภายหลังจากที่มีรายงานการศึกษาออกมา ก็ได้มีการนำข้อมูลจากการศึกษาไปพิจารณาในการร่างเนื้อหาในประเด็น "สุขภาพทางปัญญา" เพื่อใช้ประกอบร่างรัฐธรรมนูญ ฉบับใหม่ดังกล่าว

สช. เห็นว่า รายงานการศึกษานี้มีคุณค่า น่าที่จะเผยแพร่
ในวงกว้างเพื่อให้สาธารณชนมีความเข้าใจในเรื่อง “สุขภาพทาง
ปัญญา” ให้มากขึ้น แต่ติดขัดอยู่ที่อุปสรรค ๒ ประการ คือ (๑)
เนื้อหาในรายงานฯ มีการทบทวนประเด็นต่างๆ อย่างละเอียด
ถี่ถ้วนมากทำให้รายงานมีความยาวมาก และต้องใช้เวลาในการ
การอ่านทั้งหมด (๒) เนื้อหาในรายงานฯ บางช่วงบางตอนเป็นงาน
วิชาการที่มีศัพท์ และภาษาที่อาจทำให้ยากลำบากในการทำ
ความเข้าใจหรือต้องใช้เวลาในการตีความ เพื่อที่จะให้รายงานฯ
ที่มีคุณค่านี้สามารถสื่อสารเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์แก่สาธารณชน
สช. จึงได้จัดทำรายงานฉบับนี้ขึ้น โดยทำให้มีความกระชับ
ประกอบกับได้นำเอกสารและแหล่งอ้างอิงทางวิชาการของแต่ละ
บทไปรวมกันไว้ที่ท้ายเล่ม ทั้งนี้เพื่อความราบรื่นในการอ่าน

สำหรับผู้สนใจในรายงานฯ ต้นฉบับ (ฉบับเต็ม) ซึ่งผู้ทำการ
ศึกษาได้ระบุแหล่งและเอกสารอ้างอิงกำกับไว้ในเนื้อหาแต่ละ
ประเด็นโดยละเอียด ก็สามารถติดต่อขอต้นฉบับดังกล่าวเพื่อการ
ศึกษาค้นคว้าได้ตลอดเวลา

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐

คำนำ

รายงานการศึกษาเรื่อง “สุขภาพทางปัญญา: จิตวิญญาณ ศาสนา และความเป็นมนุษย์” โดยสำนักวิจัยสังคมและสุขภาพนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการกระบวนการทบทวนธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒ เพื่อจัดทำฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๕๙ ภายใต้การสนับสนุนของ สช. กรณีสุขภาพในมิติทางปัญญา ทำการศึกษาในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ทั้งนี้ เนื่องจากในธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒ ไม่มีหัวข้อเรื่อง “สุขภาพทางปัญญา” ดังนั้น เมื่อคณะกรรมการทบทวนธรรมนูญ ตัดสินใจเพิ่มหัวข้อเรื่องนี้เพื่อให้ธรรมนูญ ฉบับที่ ๒ มีเนื้อหาครบถ้วนตามนิยามของสุขภาพในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ จึงต้องทำการศึกษาทบทวนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับใช้ประโยชน์ในการร่างเนื้อหาธรรมนูญฯ ในหัวข้อดังกล่าว

การศึกษานี้ ไม่ได้มุ่งที่จะหา “คำตอบสุดท้าย” หรือค้นหาสิ่งผิด-ถูก แต่เป็นการประมวลข้อคิดและความรู้จากมุมมองที่น่าสนใจต่าง ๆ เพื่อที่จะช่วยให้การทบทวนธรรมนูญระบบสุขภาพมีมุมมองที่กว้างขึ้น เห็นความเชื่อมโยงของประเด็นต่าง ๆ ชัดเจนขึ้น รวมทั้งสามารถประเมินแนวโน้มต่าง ๆ ได้อย่างรอบด้านมากขึ้น โดยเฉพาะการทบทวนและประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับมิติทางจิตวิญญาณนั้น ถือเป็นเรื่องที่ยากจะหาหลักฐานเชิงประจักษ์หรือข้อสรุปที่เป็นเอกฉันท์ระหว่างผู้รู้ นักปฏิบัติและผู้ทำการศึกษาวิจัยในด้านนี้ ดังนั้น การศึกษานี้ จึงเน้นไปที่การนำเสนอประเด็นจากหลากหลายสาขาวิชาการ ทั้งทางปรัชญา ศาสนา เทววิทยา จิตวิทยา มานุษยวิทยาและวิทยาศาสตร์สาขาต่าง ๆ เช่น วิทยาศาสตร์การแพทย์ ชีววิทยาวิวัฒนาการ (Evolutionary biology) ประสาทชีววิทยา (Neurobiology) และนิเวศวิทยา (Ecology) ซึ่งล้วนแต่มีมุมมองที่น่าสนใจแตกต่างกัน มุมมองเหล่านี้ อาจช่วยให้เราเห็นถึงความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ในการคิดและแสวงหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางปัญญาได้อย่างเคารพต่อความแตกต่างหลากหลายได้มากขึ้นในอนาคต

การศึกษานี้ประกอบด้วยสามบท บทแรกชื่อเรื่อง “จิตวิญญาณ ศาสนาและความเป็นมนุษย์: ข้อคิดและมุมมองทางปรัชญา วิทยาศาสตร์ และมานุษยวิทยา” เป็นการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับการมองมิติทางจิตวิญญาณ (Spirituality) ผ่านแนวคิดเรื่องความเป็นมนุษย์ (Humanity) โดยการประมวลประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางปัญญา หรือทางจิตวิญญาณของมนุษย์เชื่อมโยงไปสู่มุมมองของศาสนาต่างๆ ที่มีต่อภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และวิเคราะห์ภาวะความเป็นมนุษย์หรือธรรมชาติของมนุษย์ผ่านแนวคิดทฤษฎีสมัยใหม่ต่างๆ รวมทั้งประมวลความรู้เกี่ยวกับชีววิทยาวิวัฒนาการที่ได้พยายามอธิบายธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ บทที่สองชื่อเรื่อง “สภาวะทางจิตวิญญาณ ศาสนา และมนุษยนิยม” เป็นการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับการให้คุณค่าความเป็นมนุษย์ที่ปรากฏในหลักธรรมคำสอนของศาสนาต่างๆ เพื่อที่จะเข้าใจถึงหลักคำสอนที่เชื่อมโยงมิติทางจิตวิญญาณ (หรือปัญญา) กับแนวคิดแบบมนุษยนิยม (Humanism) นอกจากนี้ยังได้ทบทวนแนวคิดแบบมนุษยนิยมและจิตวิญญาณที่ไม่เกี่ยวข้องกับ (รวมทั้งที่ปฏิเสธ) ศาสนา (Secular spirituality) และบทสุดท้ายชื่อเรื่อง “บทสรุปข้อค้นพบและข้อคิดที่สำคัญ” เป็นการสรุปสิ่งที่ได้ศึกษาทบทวนเพื่อเป็นแนวทางประกอบในการขับเคลื่อนสภาวะทางปัญญาหรือมิติทางจิตวิญญาณของสุขภาพในอนาคต

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์
นภนาท อนุพงศ์พัฒน์
สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ
กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐

สารบัญ

บทที่ ๑	๑๒
จิตวิญญาณ ศาสนาและความเป็นมนุษย์: ข้อคิดและมุมมองทางปรัชญา วิทยาศาสตร์ และมานุษยวิทยา	
ความนำ	๑๔
ส่วนที่ ๑ มิติทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์	๒๑
• พัฒนาการของเรื่องจิตวิญญาณ	๒๑
• สหาคติร่วมกันเกี่ยวกับ “จิตวิญญาณ” ในศาสนาต่างๆ	๒๓
• “ภาวะที่สมบูรณ์” หรือ “สุขภาวะ” คืออย่างไร	๒๕
• “หนทางของชีวิตอันประเสริฐ” กับ “ภาวะที่สมบูรณ์”	๒๖
ส่วนที่ ๒ ศาสนา จิตวิทยาเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์	๒๙
• พุทธศาสนากับภาวะที่สมบูรณ์ ของความเป็นมนุษย์	๓๐
• คริสต์ศาสนากับพระฉายาของพระเจ้า	๓๓
• อิสลามกับแบบแผนการดำเนินชีวิต ของศาสดามุฮัมมัด	๓๗
• ยินดูกับมิติจิตวิญญาณที่หลากหลาย	๔๐
• ความเป็นมนุษย์กับอารยธรรมจีน	๔๔
• ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์: ความเหมือนในความแตกต่าง	๔๙
• สรุป	๕๑

ส่วนที่ ๓ จิตวิทยา:	๕๕
เชีววิทยา มาหุขยวทยาถบรรมชชาติขอมหุขย	
• ธรรมชชาติถบความเป็นมนุขย	๕๕
• ความเป็นมนุขยบนสายธารวิวัฒนาการ	๕๘
ส่วนที่ ๔ ความเป็นมหุขย	๖๓
ความรูสึกนึกคิดถบประสาทเชีววิทยา	
• สมองถบจิตวิญญาณ	๖๓
• จิตวิญญาณถบประสาทวิทยา	๖๕
• ผลของการเจริญสติต่อสมอง	๖๖
• สรุบข้อค้นพบสำคัญจากการศึกษา	๖๗
ด้านประสาทชีววิทยาเกี่ยวกับจิตวิญญาณ	
ส่วนที่ ๕ ภาวะขของความเป็นมหุขยถบสังคม	๗๓
• มนุขยฉลาด แต่เหตุใดจึงม่งทำลาย	๗๓
• แล้วมนุขยควรจะเป็นอย่างไร	๗๔
• อภิมนุขย คือคำตอบ?	๗๕
• หรือควรจจะจริงจ้งถบโลกแห่งปฏิบติการ?	๗๖

บทที่ ๒	๘๒
สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ศาสนาและมนุษยนิยม	
ส่วนที่ ๑ จิตวิทยาผ่านทางศาสนาต่างๆ	๘๕
• ศาสนาอเทวนิยม	๘๕
- พุทธศาสนา	๘๕
- ลัทธิเต๋า	๙๑
• ศาสนาเทวนิยม	๙๔
- ศาสนาคริสต์	๙๔
- ศาสนาอิสลาม	๑๐๐
- ศาสนาพราหมณ์ (หรือศาสนาฮินดู)	๑๐๖
ส่วนที่ ๒ จิตวิทยาแบบไม่สังกัดศาสนา	๑๑๗
บทที่ ๓	๑๒๖
บทสรุปข้อค้นพบและข้อคิดที่สำคัญ	
เอกสารอ้างอิง	๑๔๐



บทที่ 

จิตวิทยาคน ศาสนาและความเป็นมนุษย์:
ข้อคิดและมุมมองทางปรัชญา
วิทยาศาสตร์และมานุษยวิทยา

โดย โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์

คำสอนทางศาสนาตั้งอยู่บนพื้นฐาน
ร่วมกันว่า มนุษย์มีศักยภาพที่จะเรียนรู้
ฝึกฝนและปฏิบัติ เพื่อการเติบโตในทาง
จิตวิญญาณ การเติบโตองกวมทั้งทาง
กาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณนี้เป็นไป
เพื่อที่มนุษย์จะได้บรรลุซึ่ง “ภาวะที่
สมบูรณ์” หรือ “สุขภาวะ” นั้นเอง

ความนำ

"จิตวิญญาณ" หรือ "ปัญญา" เป็นเรื่องยาก ทั้งการทำความเข้าใจและการนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์

ที่ผ่านมา มีความพยายามที่จะขยายเรื่องสุขภาพให้กว้างออกไปกว่ามิติทางกาย คือสุขภาพเป็นผลรวมของปฏิสัมพันธ์ที่ไม่สามารถแยกขาดกันได้ของกาย จิตใจ และสังคม แต่แนวคิดดังกล่าวก็ยังมีปัญหาในการแปลงไปสู่การปฏิบัติ ในราวหนึ่งถึงสองทศวรรษที่ผ่านมา มีกระแสความสนใจเกี่ยวกับแนวคิดเรื่อง "สุขภาพทางจิตวิญญาณ" หรือ "มิติทางจิตวิญญาณของสุขภาพ" (Spiritual health) ในฐานะอีกมิติหนึ่งที่สำคัญของ "สุขภาวะ" หรือ "ความเป็นอยู่ที่ดี" (Well-being) ของมนุษย์ ความตื่นตัวดังกล่าวเกิดขึ้นทั้งในระดับองค์การอนามัยโลก และระดับประเทศ และแม้จะมีความพยายามที่จะนิยามความหมายของคำว่า "จิตวิญญาณ" ให้ชัดเจน แต่ก็มีข้อถกเถียงระหว่างนักคิดและนักปฏิบัติเกิดขึ้นมากมายจนยากที่จะหาข้อสรุปที่เป็นหนึ่งเดียวได้ ยิ่งในทางปฏิบัติด้วยแล้ว การแปลแนวคิดเรื่อง "สุขภาวะทางจิตวิญญาณ" หรือ "สุขภาพปัญญา" ไปสู่การปฏิบัติที่วัดผลได้ก็ไม่ใช่เรื่องที่ย่ายเลย

เพราะเหตุใดจึงทำให้ขัดแย้ง และจะสื่อสารกันอย่างไร

สาเหตุส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะ “ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ” นั้นไม่เพียงเป็นเรื่องอัตวิสัยของปัจเจกบุคคลที่ยากจะแปลความหมายให้เป็นภาวะวิสัยที่มีความหมายทั่วไปอย่างตายตัวได้ แต่ยังเป็นประสบการณ์ที่สัมพันธ์กับศรัทธาความเชื่อ ศาสนา จารีตและวัฒนธรรมของแต่ละสังคมที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม แม้จะยังไม่มีนิยามความหมายที่เป็นที่ยอมรับอย่างเป็นทางการ แต่คำว่า “จิตวิญญาณ” ก็มีการใช้กันในแวดวงต่างๆ อย่างกว้างขวาง และแม้จะใช้ในความหมายที่แตกต่างกันในแต่ละบริบท แต่คำว่า “จิตวิญญาณ” ก็สามารถสื่อความหมายร่วมกันบางประการได้ดีพอสมควร อย่างไรก็ตามพระธรรมปิฎกได้เสนอให้เปลี่ยนคำว่า “ทางจิตวิญญาณ” เป็น “ทางปัญญา” หรืออาจใช้คำอื่นที่มีความหมายชัดเจนและครบถ้วนสมบูรณ์

ในสังคมที่มีความหลากหลายทางศาสนาและวัฒนธรรม คำที่มีความหมายเหมาะสำหรับการสื่อสารในวัฒนธรรมหรือศาสนาหนึ่งอาจไม่สื่อความหมายเมื่อนำไปใช้กับอีกศาสนาหนึ่ง คำว่า

“ปัญญา” เป็นแนวคิดสำคัญและสามารถสื่อความหมายได้ดีในทางพุทธศาสนา แต่หากจะนำคำว่า “สุขภาพทางปัญญา” มาใช้ในความหมายของ Spiritual หรือ Spirituality ในบริบทของศาสนาหรือวัฒนธรรมอื่นๆ ก็อาจไม่สื่อความหมายหรือไม่สอดคล้องกับคำหรือความหมายที่มีอยู่แล้วในหลักคำสอนของศาสนาอื่น ในแง่นี้ ศ.นพ.ประเวศ วะสี ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการนำเสนอแนวคิดดังกล่าว ได้ให้ความเห็นว่า “จิตวิญญาณ หรือ จิตสูงนั้น หมายถึง การเข้าถึงสิ่งสูงสุด สิ่งสูงสุดทางพุทธ คือ พระนิพพาน หรือปัญญา หรือวิชา ศาสนาอื่นหมายถึง พระผู้เป็นเจ้า” ในทางปฏิบัติโดยทั่วไปจึงปรากฏว่า เมื่อมีการใช้คำว่า “สุขภาพทางปัญญา” ในความหมายของ spirituality ที่กว้างกว่าแนวคิดที่อิงหลักพุทธศาสนาจึงมักมีการพ่วงคำว่า “หรือสุขภาพทางจิตวิญญาณ” ไว้ด้วยเสมอเพื่อให้สื่อความหมายได้ครอบคลุมขึ้น

การใช้คำในบทความนี้

ในการนำเสนอเนื้อหาในบทความนี้ซึ่งมีความจำเป็นต้องวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างศาสนา จาริตความรู้และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ผู้เขียนจะใช้คำว่า “จิตวิญญาณ” ในความหมายที่ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Spiritual และ Spirituality และจะเลือกใช้คำว่า “สุขภาพทางปัญญา” หรือ “สุขภาพปัญญา” ต่อเมื่อเนื้อหาที่นำเสนอเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับพุทธศาสนาหรือเมื่อต้องการสื่อความหมายถึงสุขภาพที่สัมพันธ์กับปัญญาอย่างพุทธ

วัตถุประสงค์

การนำเสนอในบทที่ ๑ นี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ที่จะหานิยามอันเป็นที่สิ้นสุดของคำว่า “จิตวิญญาณ” “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” หรือ “สุขภาพทางปัญญา” เพราะการนิยามหรือการให้คำจำกัดความนั้นมีข้อจำกัดอย่างแน่นอน ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่การหาคำนิยามเพื่อยุติข้อถกเถียง แต่อยู่ที่การขยายมุมมองและข้อถกเถียงในเรื่องนี้ให้กว้างขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจใหม่ๆ จากมุมมองใหม่ๆ โดยบทความนี้เสนอให้เราทำความเข้าใจ “มิติทางจิตวิญญาณ” ผ่านแนวคิดเรื่อง “ความเป็นมนุษย์” เพราะ “มิติทางจิตวิญญาณ” หรือ “ปัญญา” นั้นเป็นมิติหนึ่งของความเป็นมนุษย์ โดยหวังว่าการมอง “มิติทางจิตวิญญาณ” ผ่าน “ความเป็นมนุษย์” จะช่วยให้เราเห็นความเป็นไปได้ใหม่ๆ ที่จะให้ความหมายแก่คำว่า “จิตวิญญาณ” ได้อย่างมีพลวัตและสอดคล้องกับยุคสมัยที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น

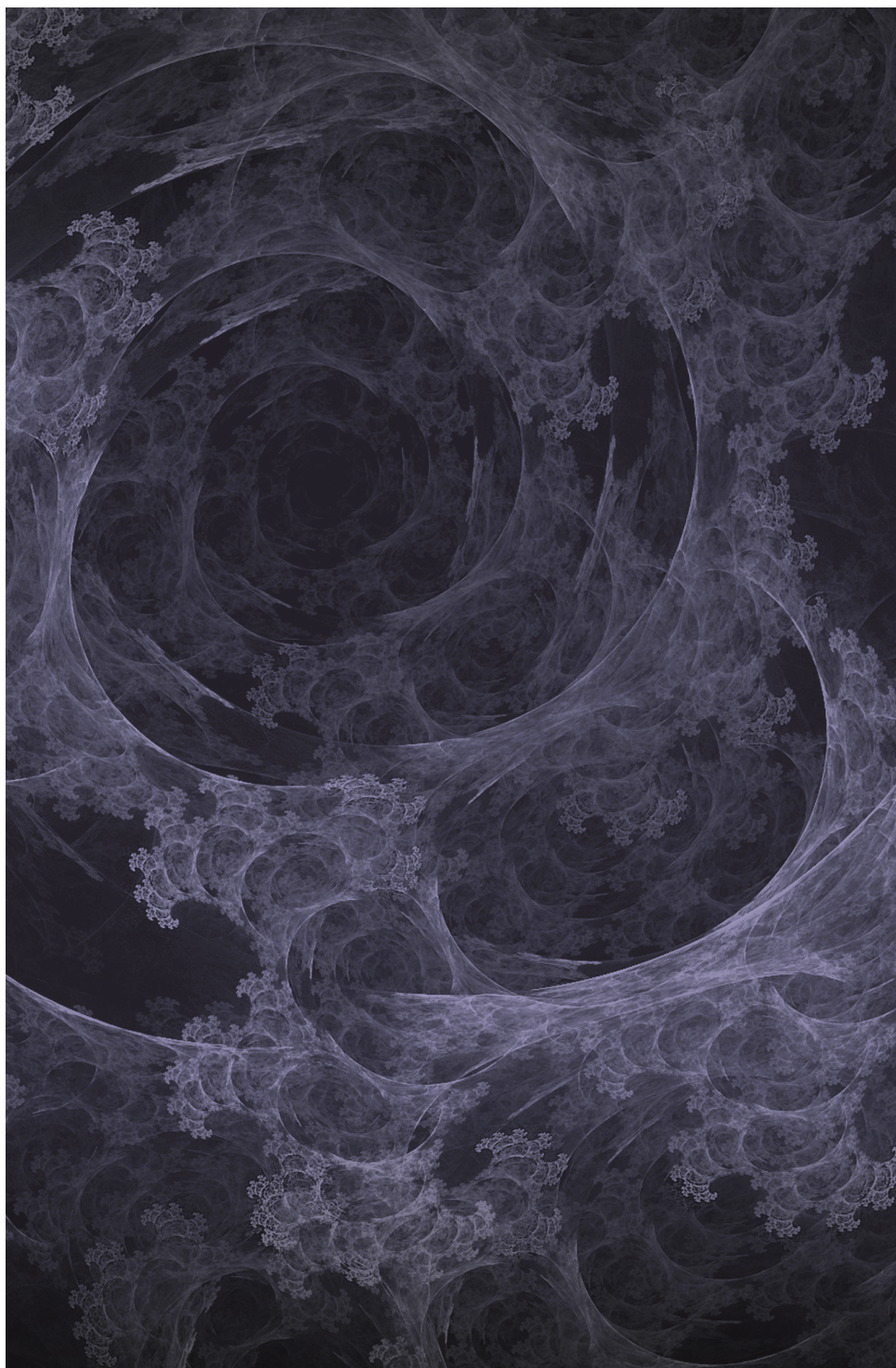
เนื้อหา

เนื้อหาในบทที่ ๑ นี้แบ่งออกเป็น ๕ ส่วนด้วยกันคือ ส่วนแรกเป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่าง “มิติทางจิตวิญญาณ” และ “ความเป็นมนุษย์” โดยแสดงให้เห็นถึงความพยายามของมนุษย์ที่จะแสวงหาความเข้าใจและความหมายของการมีชีวิตอยู่ รวมทั้งการแสวงหาหนทางของ “ชีวิตอันประเสริฐ” ที่จะนำไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์ ความพยายามเหล่านี้เป็น

รากฐานของการก่อกำเนิดภูมิปัญญา ปรัชญาและศาสนา ส่วนที่ ๒ จะเป็นการสำรวจว่าในปรัชญาและศาสนาต่าง ๆ นั้น แนวคิดเรื่อง “ภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์” ถูกนำเสนอและแสดงออกเป็นรูปธรรมอย่างไร โดยเฉพาะการสร้างภาพตัวแทนของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ผ่านศาสดาหรือผู้นำทางจิตวิญญาณในแต่ละศาสนา ซึ่งแสดงให้เห็นถึง “จินตนาการร่วม” ที่เชื่อมั่นว่ามนุษย์สามารถเติบโตงอกงามไปสู่ภาวะสมบูรณ์สูงสุดได้ ส่วนที่ ๓ เป็นการทบทวนองค์ความรู้และข้อถกเถียงทางวิชาการเกี่ยวกับสถานะของความเป็นมนุษย์ ซึ่งสัมพันธ์อยู่กับคำถามที่ว่า “ความเป็นมนุษย์” คืออะไร มนุษย์มีความเป็นสากลหรือไม่ อะไรคือลักษณะร่วมกันของสิ่งที่เราเรียกว่า “มนุษยชาติ” สิ่งที่เราเรียกว่า “ธรรมชาติของมนุษย์” มีอยู่หรือไม่ โดยจะสำรวจและประมวลประเด็นข้อถกเถียงทั้งทางมานุษยวิทยา (Anthropology) และชีววิทยาวิวัฒนาการ (Evolutional biology) ส่วนที่ ๔ เป็นการทบทวนองค์ความรู้และข้อค้นพบจากการศึกษาด้านประสาทชีววิทยา (Neurobiology) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ทางศาสนาและจิตวิญญาณของมนุษย์ไม่ได้เป็นแค่เพียง “ผลลัพธ์” จากพัฒนาการทางชีววิทยาในระบบประสาทของมนุษย์ แต่ประสบการณ์เหล่านี้ เช่น การทำสมาธิและการภาวนาในรูปแบบต่างๆ ยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานหรือพัฒนาการของโครงสร้าง รูปร่าง และขนาดของสมองส่วนต่างๆ อีกด้วย และส่วนที่ ๕ เป็นการวิเคราะห์ภาวะความเป็นมนุษย์จากมิติทางสังคม โดยชี้ให้เห็นถึงผลกระทบของการดำรงอยู่ของมนุษย์ที่มีต่อระบบนิเวศและ

สถานการณ์ทางสังคมที่นำไปสู่คำถามสำคัญที่ว่า มนุษยชาติ
สามารถใช้ศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่เป็นผลมาจาก
วิวัฒนาการทางกายภาพและวัฒนธรรมในการสร้างชีวิตที่ประเสริฐ
เพื่อ “ภาวะที่สมบูรณ์” ของความเป็นมนุษย์ได้อย่างไรในท่ามกลาง
“ความชั่วร้ายอันดาษดื่น” ของยุคสมัย





ส่วนที่ ๑ มิติทางจิตวิญญาณ กับความเป็นมนุษย์

พัฒนาการของเรื่องจิตวิญญาณ

มนุษยชาติปรารถนาที่จะได้มาซึ่ง “ชีวิตที่ดีงาม” การแสวงหา “ชีวิตที่ดีงาม” เป็นรากฐานของจารีตความรู้และภูมิปัญญาดั้งเดิมที่เกิดขึ้นในวัฒนธรรมต่าง ๆ จารีตความรู้และภูมิปัญญาต่าง ๆ เหล่านี้ได้สร้างคำอธิบายและแบบแผนการปฏิบัติสำหรับผู้แสวงหาชีวิตที่เป็นอิสระและหลุดพ้นจากภาวะบีบคั้นคับข้องของโลกแห่งมายาคติ แม้ปรัชญา คำสอน ภาษาหรือสัญลักษณ์ที่ใช้ออกเล่าหรือสื่อสารประสบการณ์ของการบรรลุซึ่ง “ชีวิตที่ดีงาม” จะแตกต่างกันไป แต่เรื่องราวหลากหลายในจารีตความรู้ต่าง ๆ เหล่านั้นก็เพียงพอที่เราจะอุปมาได้ว่า มนุษย์มีมิติด้านในของชีวิตที่อาจเรียกว่า “จิตวิญญาณ” และการเติบโตบนเส้นทางแห่งจิตวิญญาณนี้เป็นรากฐานของ “ชีวิตที่ดีงาม” ที่มนุษย์แสวงหา

สิ่งที่มนุษย์แสวงหายังรวมไปถึงคำถามเชิงปรัชญาและคำถามยาก ๆ มากมาย คำถามเหล่านี้เริ่มจะมีคำตอบที่เป็นที่ยอมรับก็เมื่อราว ๓,๐๐๐ ปีก่อนเมื่อปรัชญาและคำสอนทางศาสนาต่าง ๆ ได้รับการพัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบในอู่อารยธรรมต่าง ๆ และแม้ว่าปรัชญาคำสอนและศาสนาที่แตกต่างกันจะมีการบัญญัติคำสอนภาษาและพิธีกรรมที่แตกต่างกันเพื่อใช้สื่อสารและชี้นำวิถีแห่งจิตวิญญาณอันเป็นนามธรรมนี้ แต่ปรัชญาและคำสอนของนักปราชญ์และศาสดาต่าง ๆ ก็ล้วนแต่มุ่งให้ผู้คนแสวงหา “หนทางแห่งชีวิตอันประเสริฐ” ที่ไปพ้นจากข้อจำกัดของโลกแห่งมายาคติเป็นสำคัญ

แนวคิดเรื่องจิตวิญญาณเริ่มฟื้นตัวขึ้นหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ จากการปะทุขึ้นอย่างรุนแรงของความไม่พอใจของคนรุ่นใหม่ต่อความโหดร้ายและไร้มนุษยธรรมของสงครามเวียดนามและสงครามเย็น แนวคิดเรื่องจิตวิญญาณในยุคแห่งการแสวงหานี้มีลักษณะที่สำคัญ ๒ ประการก็คือ เป็นการปฏิเสธวัตถุนิยมแบบสุดขั้ว ซึ่งทำให้เกิดการแสวงหาทางเลือกใหม่ ๆ ในการใช้ชีวิตที่เป็นอิสระจากระบบคุณค่าเดิม และการปฏิเสธศาสนาในแบบจารีตที่ตายตัว โดยเฉพาะสถาบันศาสนาที่ได้สถาปนาอำนาจผูกขาดความถูกต้องทางศีลธรรม

การปฏิเสธศาสนาในรูปของสถาบันที่มีลักษณะตายตัวนี้เองที่ได้ทำให้แนวคิดของเรื่องจิตวิญญาณในครั้งหลังคริสต์ศตวรรษที่ ๒๐ นั้น มีลักษณะที่เน้นประสบการณ์ส่วนบุคคลมากกว่าการเน้นแบบแผนการปฏิบัติตามประเพณีที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา ปรัชญาการณดังกล่าวส่งผลสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบันและทำให้การแสวงหาทางจิตวิญญาณกับสถาบันทางศาสนาในตะวันตกมี

ลักษณะที่แยกห่างจากกัน ดังที่มักกล่าวกันว่า “I am not a religious person, but I am spiritual.” จากการสำรวจพบว่า ร้อยละ ๙๓ ของผู้ถูกสอบถามตอบว่าตนเองใส่ใจในมิติทางจิตวิญญาณ แต่มีเพียงร้อยละ ๗๘ ที่ตอบว่าตนใส่ใจในเรื่องศาสนา จิตวิญญาณในตะวันตกกลายเป็นเรื่องประสบการณ์ส่วนบุคคลมากขึ้นเรื่อย ๆ จนมีข้อสังเกตว่าจิตวิญญาณแบบปัจเจกบุคคลนี้จะทำให้ขาดมิติของชุมชนและแยกขาดจากชีวิตสาธารณะไป

ชุดมิตร่วมกันเกี่ยวกับ "จิตวิญญาณ" ในศาสนาต่างๆ

แนวคิดเรื่องจิตวิญญาณที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยและแตกต่างกันไปตามจารีต วัฒนธรรมและศาสนาทำให้การนิยามความหมายของสิ่งที่เรียกว่า “จิตวิญญาณ” เป็นสิ่งที่ยากจะหาข้อตกลงกันได้ แม้ว่าประสบการณ์ทางศาสนาหรือจิตวิญญาณจะมีลักษณะหลายประการร่วมกันก็ตาม วิลเลียม เจมส์ (William James) นักปรัชญาและนักจิตวิทยาคนสำคัญได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ทางศาสนาและเขียนหนังสือเล่มสำคัญที่ชื่อว่า “The Varieties of Religious Experiences: A Study in Human Nature” หรือ “ความหลากหลายของประสบการณ์ทางศาสนา: การศึกษาธรรมชาติของมนุษย์” ซึ่งเขาได้ค้นคว้าเปรียบเทียบแนวคิด เป้าหมาย และวิถีปฏิบัติของศาสนารวมทั้งระบบความเชื่อต่างๆ เขาพบว่า แม้ศาสนาต่างๆ จะมีวิถีคิด วิถีการปฏิบัติ พิธีกรรมและปรัชญาคำสอนที่แตกต่างกัน แต่ทุกศาสนาล้วนวางอยู่บนพื้นฐานร่วมกันของประสบการณ์พิเศษของมนุษย์ที่ทำให้เราสามารถเข้าถึง

“ความจริง” บางประการที่อยู่นอกเหนือไปจากโลกแห่งมายาคติที่เราดำรงชีวิตอยู่ทุกเมื่อเชื่อกัน วิลเลียม เจมส์ ได้เสนอลักษณะของประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่มีอยู่ในศาสนาต่าง ๆว่ามีฐานคติร่วมกัน คือ

๑. ความคิดที่ว่าโลกที่เราเห็นอยู่นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของจักรวาลแห่งสรรพสิ่งที่มีจิตวิญญาณเป็นส่วนสำคัญและเป็นสิ่งที่ทำให้โลกที่เราใช้ชีวิตอยู่นี้มีคุณค่าและความหมาย
๒. การเป็นหนึ่งเดียวหรือการมีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับสิ่งสูงสุดเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของการดำรงอยู่ของชีวิต
๓. การภาวนาหรือการประสานชีวิตด้านในให้เป็นหนึ่งเดียวกับจิตวิญญาณ ซึ่งอาจเป็นพระเจ้าหรือกฎแห่งความจริงสูงสุด เป็นภารกิจที่มนุษย์พึงปฏิบัติให้บรรลุอย่างแท้จริงและศักยภาพหรือพลังแห่งจิตวิญญาณที่เกิดขึ้นนี้มีผลทั้งต่อจิตใจและต่อกายภาพในโลกแห่งปรากฏการณ์
๔. การเข้าถึงความจริงนี้เป็นปีติสุขสูงสุดของชีวิต เป็นเสมือนของขวัญที่ทำให้เราตื่นรู้และเห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตและทำให้เรามีความกล้าหาญและมีความตระหนงองอาจในชีวิต
๕. จิตวิญญาณเป็นหลักประกันที่ให้ความอบอุ่นใจ สันติสุข ความรัก ความเมตตาและความสัมพันธ์อันอ่อนโยนที่เราติดต่อสรรพสิ่ง

เราอาจกล่าวได้ว่า มิติทางจิตวิญญาณนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถรับรู้ได้ ไม่ต่างไปจากการที่มนุษย์รับรู้ถึงการมีร่างกาย มี

ความรู้สึกนึกคิด และมีชีวิตทางสังคม สำหรับวิลเลียม เจมส์แล้ว เขาไม่สนใจว่าประสบการณ์ทางศาสนาและมิติทางจิตวิญญาณของชีวิตเหล่านี้จะสามารถตรวจวัดหรือพิสูจน์ได้อย่างเป็นภาวะวิสัยหรือไม่ เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับเขาคือการดูว่าผลของประสบการณ์ทางศาสนาและจิตวิญญาณเหล่านี้ที่มีต่อชีวิตมนุษย์ และความเป็นอยู่ทางสังคมของเขาเป็นอย่างไร ซึ่งในข้อนี้วิลเลียม เจมส์ได้สรุปว่าประสบการณ์ทางศาสนาส่งผลในเชิงบวกให้กับผู้ปฏิบัติทั้งในทางสังคมและทางจิตวิทยา แม้ในหลายกรณีเราอาจไม่สามารถอธิบายเหตุผลหรือกลไกได้อย่างเป็นทฤษฎีก็ตาม เพราะสำหรับนักสัมฤทธิ์คตินิยมอย่างวิลเลียม เจมส์แล้ว สัมฤทธิ์ผลที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องพิสูจน์ความจริงได้ดีกว่าการอ้างอิงทฤษฎีใด ๆ

คำสอนทางศาสนาตั้งอยู่บนพื้นฐานร่วมกันว่า มนุษย์มีศักยภาพที่จะเรียนรู้ ฝึกฝนและปฏิบัติ เพื่อการเติบโตในทางจิตวิญญาณ การเติบโตของงามทั้งทางกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณนี้เป็นไปเพื่อที่มนุษย์จะได้บรรลุซึ่ง “ภาวะที่สมบูรณ์” หรือ “สุขภาวะ” นั่นเอง

"ภาวะที่สมบูรณ์" หรือ "สุขภาวะ" คืออย่างไร

ภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์นี้อาจถูกนิยามแตกต่างกันไป สำหรับคติแบบพุทธแล้ว พระพรหมคุณาภรณ์ได้แจกแจงให้เห็นว่า การพิจารณาภาวะที่สมบูรณ์หรือสุขภาวะนั้นควรจะมองหรือคำนึงถึงด้านต่าง ๆ หลายด้านด้วยกัน ได้แก่

ความสว่าง คือ กระจ่างแจ้ง ผ่องใส มองเห็นความจริงชัดเจน

ทั่วตลอด เป็นลักษณะของปัญญา

ความเสรี คือ ความปลอดโปร่งโล่งเบา หลุดพ้นเป็นอิสระไม่ถูกปิดกั้นจำกัดบีบคั้น ไม่ติดขัดคับข้อง

ความสะอาด คือ บริสุทธิ์ หอมสดชื่น จิตใจไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง

ความสงบ คือ ไม่ร้อนรนกระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ทั้งกายและจิต ไม่มีอะไรมาทำให้ระคายเคืองได้

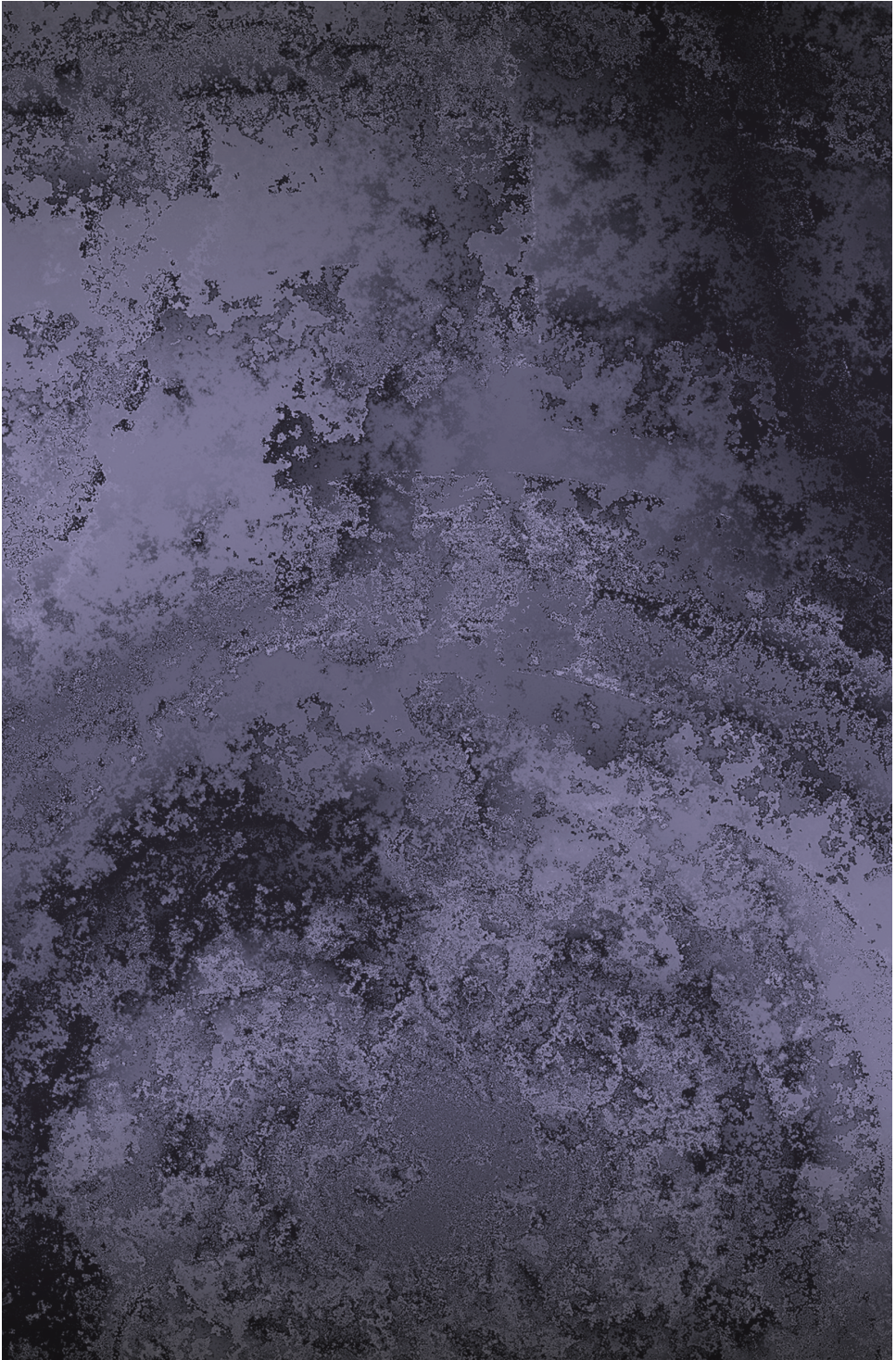
"หนทางของชีวิตอันประเสริฐ" กับ "ภาวะที่สมบูรณ์"

อาจกล่าวได้ว่า ภาวะที่สมบูรณ์นี้เป็นเป้าหมายของการมีชีวิตที่ดี แม้จะเป็นสิ่งที่เรามีโอกาสพบเห็นได้โดยทั่วไป แต่มนุษย์ทุกคนก็มีศักยภาพที่จะเติบโตงอกงามไปสู่การมีสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคมหรือทางจิตวิญญาณที่สมบูรณ์ขึ้น ภาวะที่สมบูรณ์ดังกล่าวนี้ไม่ได้มีลักษณะที่แยกออกจากกันเป็นส่วนๆ แต่เป็น “องค์รวม” ที่แต่ละด้านเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน และในวิถีแห่งการเติบโตสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นี้ มิติทางจิตวิญญาณเป็นมิติสำคัญที่ไม่อาจละเลยได้

มรดกทางปัญญาที่สะสมและสืบทอดอยู่ในอารยธรรมต่างๆ เป็นหลักฐานของความพยายามที่จะแสวงหา “หนทางของชีวิตอันประเสริฐ” ที่จะนำพามนุษย์ไปสู่ “ภาวะที่สมบูรณ์” ของความเป็นมนุษย์ ประสบการณ์นามธรรมของการแสวงหาทางจิตวิญญาณที่ถูกประมวล สังเคราะห์และจัดระบบ กลายมาเป็นปรัชญา คำสอน และวิถีปฏิบัติที่สืบทอดต่อกันมา ในส่วนที่ ๒ จะเป็นการสำรวจว่า

“ภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์” สะท้อนออกมาเป็นรูปธรรม
ในจารีตคำสอนหรือศาสนาต่างๆ อย่างไร





ส่วนที่ ๒ ศาสนา จิตวิญญาณ กับความเป็นมนุษย์

การแสวงหาหนทางใหม่ ๆ เพื่อดำเนินไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์ทำให้เกิดปรัชญา แนวคิดทฤษฎี และ ศาสนาหรือจริยศาสตร์ต่างๆ ขึ้นมากมาย ศาสดาหรือผู้นำทางจิตวิญญาณนั้นนอกจากจะเผยแพร่หรือถ่ายทอดคำสอนแล้ว ยังจะต้องประพฤติตนจนเป็นที่ประจักษ์ว่าเป็นผู้ปฏิบัติตนตามคำสอนที่ตนเผยแพร่หรือถ่ายทอดได้ด้วย ปัญญาญาณของศาสดาหรือผู้นำทางจิตวิญญาณเหล่านี้ จึงเป็นต้นแบบที่แสดงถึง “ภาวะของความเป็นมนุษย์” ที่สมบูรณ์ตามอุดมคติหรือปรัชญาคำสอนในแต่ละศาสนา

พุทธศาสนากับภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็มนุษย์

พระพุทธเจ้าคือแบบอย่างของการบรรลุภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์

ในพุทธศาสนา มีเรื่องราวในพระไตรปิฎกกล่าวถึงคุณลักษณะของพระพุทธเจ้าอันเป็นที่ควรแก่การเคารพสักการะและยึดถือเป็นแบบอย่างปรากฏอยู่โดยทั่วไป ในคติแบบพื้นบ้าน พุทธตำนานรวมทั้งนิทานชาดกต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่อง พระเจ้าสิริราชา ที่พรรณนาถึงคุณธรรมและบารมีที่พระพุทธองค์ได้ทรงสร้างไว้ในชาติต่าง ๆ ก่อนที่จะเสด็จมาประสูติเป็นพระพุทธเจ้าก็ล้วนแต่เป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะและแบบแผนการประพฤติปฏิบัติที่พึงปรารถนา นอกเหนือจากอิทธิปาฏิหาริย์ที่มักปรากฏในจาริตของการเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับศาสดาของศาสนาต่าง ๆ แล้ว สิ่งที่แสดงออกในเรื่องเล่าประวัติของพระพุทธเจ้าในชาติต่าง ๆ ล้วนเป็นคุณสมบัติที่มนุษย์ทั่วไปสามารถเข้าใจและเข้าถึงได้ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า คุณลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ก็คือ คุณลักษณะหรือการแสดงออกของการเดินทางไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์นั่นเอง

คุณธรรมและบารมีเหล่านี้ล้วนแต่เป็นคุณลักษณะที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนและสามารถบ่มเพาะในห้วงงามมากขึ้นได้ ซึ่งเป็นไปตามหลักพุทธธรรมที่ถือว่า บุคคลทุกคนล้วนแต่มีสภาวะแห่ง “พุทธะ” อยู่ในตัว ยิ่งไปกว่านั้น ในทางพุทธศาสนายังถือว่าการเกิดในภพภูมิของมนุษย์นั้นมีโอกาสสูงสุดในการบรรลุพระนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้ สรรพสัตว์ต่าง ๆ หรือแม้แต

พระอินทร์ พระพรหม และเทวดาทั้งหลายแม้จะสามารถบรรลุธรรมได้ แต่ก็ไม่มีโอกาสที่จะบรรลุธรรมหรือหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ เท่ากับมนุษย์ที่เผชิญอยู่กับความทุกข์กายทุกข์ใจอันเป็นเงื่อนไขสำคัญของการแสวงหาซึ่งการหลุดพ้น ในแง่นี้ มนุษย์จึงมีเงื่อนไข และมีศักยภาพสามารถเข้าถึง “ภาวะสมบุรณ์อันสูงสุด” ได้เป็นอย่างดี การบรรลุซึ่ง “ภาวะสมบุรณ์อันสูงสุด” ที่พุทธศาสนาเรียกว่า “นิพพาน” นี้เป็นเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่ในทางพุทธศาสนา ซึ่งในแง่หนึ่งก็คือ การเติบโตไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบุรณ์ อันมีพระพุทธรองค์ (และพระอรหันต์ทั้งหลาย) เป็นแบบอย่างรูปธรรมที่แสดงให้เห็นว่ามนุษย์สามารถบรรลุภาวะที่สมบุรณ์ดังกล่าวได้

หลักปฏิบัติสำคัญเพื่อเข้าสู่ภาวะที่สมบุรณ์ของความเป็นมนุษย์

ภาวะที่สมบุรณ์ของความเป็นมนุษย์ในทางพุทธศาสนา คือ ภาวะแห่งการตื่นรู้และเบิกบาน โดยมีหนทางไปสู่การหลุดพ้นจากสังสารวัฏคือการศึกษหรือศึกษาทั้ง ๓ ประการ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา และการดำเนินไปในวิถีปฏิบัติที่ถูกต้องทั้งแปดประการ คือ “มรรคมืองค์แปด” ได้แก่ ๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมาภังคะ (กระทำชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

พุทธศาสนาเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์

แนวคิดหลักของพุทธศาสนาก็คือการเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ที่จะฟันทุกซี่ได้ด้วยความเพียรของตน การถือว่ามีมนุษย์จะสามารถเข้าถึงภาวะที่สมบูรณ์ได้ด้วยการกระทำของตน ไม่ใช่ด้วยการอาศัยอำนาจอื่นใดจากภายนอกนี้ทำให้พุทธศาสนามีลักษณะที่เรียกว่า “มนุษย์นิยม” อย่างเด่นชัด การปฏิบัติธรรมและการบำเพ็ญเพียรก็เพื่อปมเพาะและขัดเกลาตัวตนของเราไม่ให้ติดติดกับกิเลส ตัณหาและอุปาทาน อันเกิดขึ้นได้จากการหลงติดยึดอยู่กับสิ่งสมมติต่าง ๆ ศักยภาพที่มนุษย์จะสามารถก้าวพ้นจากโลกแห่งมายาคติรวมทั้งวิถีทางที่มนุษย์จะนำพาตนเองไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์แท้จริงนั้นมีอยู่แล้ว มนุษย์ทุกคนมีภาวะแห่งพุทธะในตัวและมีจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสรอยู่แล้ว พระพุทธองค์ไม่ได้ประดิษฐ์หรือประทานสิ่งนี้ให้กับมนุษย์ พระองค์เพียงแต่เป็นพระตถาคตผู้ชี้ทางให้เดิน ส่วนการเดินทางไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์นั้นเป็นภารกิจที่แต่ละปัจเจกบุคคลต้องทำเอาเอง จะอาศัยบุคคลอื่นทำแทนให้ไม่ได้

พระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องโดยธรรมในพระพุทธศาสนานั้นมีเป้าหมายสำคัญคือการนำชีวิตไปสู่จุดหมาย หรือบรรลุประโยชน์ ๓ ประการคือ (๑) ประโยชน์ปัจจุบัน เช่น การมีสุขภาพดี มีเงินมีงาน มีสถานภาพที่ดีและมีครอบครัวผาสุก (๒) ประโยชน์เบื้องหน้า คือ มีความสุขใจด้วยศรัทธา ภูมิไฉกับชีวิตที่สะอาดสุจริต อิ่มใจในคุณค่าที่ได้เสียสละหรือบำเพ็ญประโยชน์ มีความแก้แค้นล้างแค้นใจที่จะนำพาชีวิตไปข้างหน้า และ

มีความโปร่งโล่งว่าได้ทำกรรมดี (๓) เป้าหมายสูงสุดหรือประโยชน์อย่างยิ่ง คือการมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิต อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวหรือถูกรอบงำด้วยความผันผวนปรวนแปร ความผิดหวังเสียใจเพราะการติดยึด มีความเบิกบานและเป็นอยู่และกระทำการต่าง ๆ ได้ด้วยปัญญา เป้าหมายสูงสุดของการมีชีวิตคือการบรรลุซึ่งภาวะแห่งความสมบูรณ์ที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ในโลกแบบเหนือโลก และเป็นประโยชน์แก่อุทลแก่ผู้อื่น ซึ่งสำหรับพุทธศาสนาแล้วภาวะแห่งความสมบูรณ์นี้เกิดขึ้นได้จากการลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง ในแง่นี้ มนุษย์ในอุดมคติของพุทธจึงเป็น “ผู้ลงมือปฏิบัติ” เพื่อฝึกฝนตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่ไม่มีผู้ใดทำให้กับเราได้

คริสต์ศาสนา มหุษย์กับพระฉายาของพระเจ้า

พระเยซูคือแบบอย่างของการบรรลุภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์
พระเยซูทรงเป็นพระมหาไถ่ เป็นพระบุตรที่ถือกำเนิดมาเพื่อไถ่บาปให้แก่มวลมนุษย์ และมนุษย์จะปลดปล่อยก็ด้วยการยึดมั่นในคุณธรรมของพระเจ้า พระเยซูใช้ตนเองเป็นตัวอย่างด้วยการยอมรับความทุกข์แทนมนุษย์เพื่อให้มนุษย์ได้พิสูจน์ศรัทธาต่อพระเจ้า ผู้เป็นเจ้าของ พระเยซูคริสต์จึงไม่เพียงแต่เป็นพระบุตรของพระเจ้าที่มาปลดปล่อยมนุษย์เท่านั้น แต่ยังเป็นแบบอย่างทางศีลธรรมที่มนุษย์พึงปฏิบัติตาม

บาปกำเนิดกับการชำระบาปเพื่อบรรลุสู่ภาวะอันสมบูรณ์

“ธรรมชาติของมนุษย์” ในวิถีคิดแบบคริสต์มองว่ามนุษย์มี “บาปกำเนิด” (Original sin) มนุษย์จึงมีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์แบบและมีข้อจำกัด การที่มนุษย์จะบรรลุซึ่งภาวะอันสมบูรณ์เพื่อกลับสู่พระผู้เป็นเจ้าได้นั้น จะต้องอาศัยพระคุณของพระผู้เป็นเจ้า โดยพระผู้เป็นเจ้าได้ทรงใช้พระบุตร คือ พระเยซูคริสต์ มาเพื่อออบกู้มนุษย์จากบาปทั้งหลาย ในแง่หนึ่ง มนุษย์นั้น แม้จะเป็นสิ่งสร้างของพระเจ้าเช่นเดียวกับสรรพสิ่งทั้งหลายที่พระเจ้าทรงสร้าง แต่มนุษย์มีสถานะพิเศษกว่าสรรพสิ่งอื่น ๆ เพราะ “มนุษย์ถูกสร้างขึ้น มาตามพระฉายาของพระเจ้า” ให้มีความสมบูรณ์ มีเหตุผล สามารถคิดและเลือกได้ ซึ่งเป็นภาพสะท้อนสติปัญญาและเสรีภาพของพระเจ้า ทั้งยังมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ซื่อและบริสุทธิ์ ซึ่งสะท้อนคุณธรรมที่ทำให้มนุษย์เป็นสิ่งที่ประเสริฐ

มนุษย์ในปัจจุบันแม้จะยังเป็นพระฉายาของพระเจ้าอยู่ แต่ก็แสดงออกซึ่งบาปที่มีอยู่ออกมาด้วย ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ คุณธรรมและทางสังคม อย่างไรก็ตาม มนุษย์ก็สามารถชำระล้างบาปด้วยวิธีต่าง ๆ และการดำเนินชีวิตตามหลักศรัทธาของคริสเตียน เพื่อให้ชีวิตมีความบริสุทธิ์ก่อนที่วันพิพากษาจะมาถึงนั้น หนทางที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งก็คือ การปฏิบัติตนตามแบบอย่างหรือการเป็นเหมือนพระเยซูคริสต์ ซึ่งมีการกล่าวถึงมากมายทั้งในคำสอนและในบทเพลงนมัสการพระเจ้าที่ย้ำเตือนให้คริสตชนกระทำในสิ่งที่พระเยซูคริสต์ปฏิบัติต่อมนุษย์หรือแม้แต่ต่อศัตรูหรือผู้ที่มุ่งร้ายต่อพระองค์ เช่น ในคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ได้นำ

เสนอให้เห็นถึงบุคลิกภาพของพระเยซูคริสต์ว่าทรงเป็น “ผู้อ่อนโยน” และเต็มด้วยความเมตตา สงสารผู้อื่น มีความรักและให้อภัยต่อคนบาป โดยเฉพาะบุคคลที่ประชาชนในสมัยนั้นไม่คบหาสมาคมด้วย เช่น ผู้ป่วยโรคเรื้อน บุคลิกภาพที่พระวรสารย้ำเสมอคือ การมีความสงสารอย่างสุดซึ่งต่อคนจนและคนที่ถูกกดขี่

นักบุญออกัสตินได้จำแนกชีวิตที่สมบูรณ์ออกเป็นสองระดับ ในระดับสมบูรณ์สูงสุดนั้นเป็นสิ่งที่พระเจ้าเท่านั้นจะประทานมาให้ แต่มนุษย์ก็สามารถบรรลุความสมบูรณ์เบื้องต้นได้โดยการละเว้นซึ่งการกระทำความผิดที่เป็นบาปและการบ่มเพาะความรักและศรัทธาในพระเจ้า โดยการภาวนาจนพระเจ้าปรากฏขึ้นในการรับรู้ของจิต แต่การปรากฏของพระเจ้าต่อมนุษย์ก็จะเป็นได้แต่เพียงภาพที่เลื่อนรางเท่านั้น การปรากฏของพระองค์จะแจ่มชัดได้ก็ในชีวิตหลังความตายของเราเท่านั้น สำหรับนักบุญออกัสตินแล้ว เป้าหมายของการมีชีวิตอยู่ไม่ได้อยู่ที่จุดหมายปลายทางคือการบรรลุภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์ แต่อยู่ที่การเดินทางอยู่บนเส้นทางของการพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ขึ้นด้วยการดำเนินชีวิตอยู่ในศรัทธาและความรักของพระเจ้า เพื่อที่จะได้รับการปลดปล่อยในชีวิตหลังความตาย

จิตวิญญาณพิเศษและเป้าหมายของความเป็นมนุษย์

ความเป็นมนุษย์ไม่เพียงแต่มีสถานะเป็นพิเศษเหนือสรรพชีวิตอื่นในศาสนาคริสต์เพราะพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์จากพระฉายาของพระองค์เท่านั้น สำหรับนักบุญโทมัส อีควินัส แล้ว มนุษย์มีสถานะ

ทางจิตวิญญาณที่สูงกว่าสรรพสัตว์ วิญญาณของมนุษย์นั้นแตกต่างไปจากวิญญาณของพืชและสัตว์อื่นในแง่ที่ พืชนั้นมีเฉพาะแต่วิญญาณที่เรียกว่า Vegetative soul คือวิญญาณที่ทำให้พืชมีชีวิต แต่ไม่สามารถมีความรู้สึกนึกคิดได้ ส่วนสัตว์ต่างๆ มีสิ่งมากกว่าพืชคือ นอกจากจะมี Vegetative soul แล้ว ยังมี Sensitive soul คือมีวิญญาณที่ทำให้รับรู้ความรู้สึกได้ สำหรับมนุษย์นั้นมีความพิเศษแตกต่างออกไปคือมีวิญญาณในส่วนที่เรียกว่า Rational soul เพิ่มขึ้นมา เป็นวิญญาณที่ไม่เพียงแต่ทำให้มนุษย์รู้จักเหตุผล แต่ยังหมายถึงการรู้จักแยกแยะผิดชอบชั่วดีด้วย แต่แม้ว่าวิญญาณจะเป็นสิ่งที่มีเหตุผลและรู้ผิดชอบชั่วดี แต่มนุษย์ก็ยังมี ความกระหายใคร่อยาก ความกระหายใคร่อยากของมนุษย์นี้เป็นไปเพื่อแสวงหา “ความสุข” ของมนุษย์ แต่สำหรับนักบุญอโควนัส ความสุขที่สำคัญไม่ได้อยู่ที่การตอบสนองความอยากตามอำเภอใจของตน แต่เป็นความสุขที่ได้เลือกอย่างเสรีที่จะกระทำในสิ่งที่เติมเต็มศักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์ เสรีภาพในความหมายของอโควนัสนี้ไม่ใช่การทำอะไรอย่างไร้กฎเกณฑ์ แต่เป็นเสรีภาพที่ได้กระทำตามกฎเกณฑ์ที่ตนเลือก การเลือกด้วยศรัทธาโดยไม่ถูกบังคับที่จะดำเนินชีวิตภายใต้พระเจ้าจึงเป็นวิถีของการบรรลุความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในชาตินี้ และเป็นการเตรียมตัวเพื่อที่จะบรรลุภาวะสมบูรณ์สูงสุดในชีวิตหลังการตาย สำหรับอโควนัส ทุกอย่างมีเป้าหมายของมัน และเป้าหมายของความเป็นมนุษย์คือ การบรรลุซึ่งความสุขที่สมบูรณ์ จึงหมายถึงการบรรลุซึ่งศักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์ด้วย เป็นเป้าหมายที่มนุษย์จะบรรลุได้ด้วยการใช้

ความคิดและการไตร่ตรองด้วยวิญญาณแห่งการมีเหตุผล และวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นผลจากความกระจำแจ้งในศรัทธาที่ได้ไตร่ตรองอย่างดีแล้วก็คือ การเดินตามรอยที่พระเยซูคริสต์ได้ปฏิบัติตนไว้เป็นแบบอย่างให้กับมนุษย์นั่นเอง

ภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์ในทัศนะของคริสต์จึงเป็นผลของการดำเนินชีวิตบนศรัทธาและความรักต่อพระเจ้า มนุษย์ก็มีศักยภาพและมีเจตจำนงที่สามารถเลือกที่จะกระทำตามสำนักผิดชอบที่มนุษย์มี โดยที่มนุษย์มีบาปกำเนิดเป็นเงื่อนไขและมีความกระหายใคร่อยากในทางร่างกาย มนุษย์จึงต้องผ่านบททดสอบมากมายและแสนสาหัสจากพระเจ้าเพื่อพิสูจน์ซึ่งความรักและศรัทธาในพระองค์ การเติบโตไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จึงเป็นเส้นทางที่มนุษย์เอาชนะบททดสอบต่าง ๆ โดยอาศัยการดำเนินชีวิตของพระเยซูคริสต์เป็นแบบอย่างทางศีลธรรม

อิสลามกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของศาสนาอุฮ์หมัด

ศาสนานบี มุฮัมหมัด

คือแบบอย่างของการบรรลุภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์

ศาสนาอิสลามนั้นเชื่อและศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้าคือ องค์อัลเลาะห์ พระองค์ทรงเป็นผู้สร้างโลกและมนุษย์ ชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงชีวิตล้วนแต่อยู่ในอาณัติและเป็นไปตามพระบัญชาของพระองค์ มนุษย์จึงไม่อาจขัดพระบัญชาขององค์อัลเลาะห์ได้ในคัมภีร์อัล-กุรอานนั้น นอกจากจะได้บัญญัติสิ่งทีอิสลามิกชนพึงปฏิบัติแล้ว ยังได้กำหนดให้อิสลามิกชนประพฤติในสิ่งที่ศาสดาคือ

ท่านนบี มุฮัมมัดยึดถือปฏิบัติ (สุนนะห์ของท่านนบี ทั้งในส่วนที่เป็นคำพูด การกระทำ และการรับรองของท่าน) ซึ่งถูกบันทึกไว้อย่างถี่ถ้วนในชะดีษ อันเป็นที่เคารพนับถือกันว่าเป็นบันทึกที่ถูกคัดกรองและตรวจสอบอย่างเข้มงวด รัตกุม ละเอียดยรอบคอบที่สุด มุสลิมทุกคนนอกจากจะต้องมีแบบอย่างที่ดีงามของท่านนบีไว้เป็นอุดมคติในชีวิตแล้ว ยังต้องปกป้องสุนนะห์ของท่านจากการบิดเบือนโดยบุคคลที่ไม่หวังดีอีกด้วย การมีชีวิตที่ประเสริฐหรือบรรลุมรรณภาพที่สมบูรณ์ของมนุษย์จึงเป็นการปฏิบัติตามสิ่งที่องค์อัลเลาะห์ทรงชี้แนะซึ่งแสดงออกเป็นตัวอย่างที่สมบูรณ์ผ่านวิถีการดำเนินชีวิตของท่านนบี

ท่านนบี มุฮัมมัดเป็นมนุษย์ธรรมดาที่เกิดและเติบโตเป็นเด็กกำพร้าแต่เล็ก ได้รับการดูแลด้วยความรักจากปู่และลุง ผ่านชีวิตวัยเด็กในทะเลทรายกับครอบครัวเบดูอิน เป็นพ่อค้าที่มีประสบการณ์เดินทางไปค้าขายถึงซีเรีย แต่งานกับภรรยาและมีชีวิตผ่านความสุขทุกข์ของปวงชน ความชอบธรรมและอำนาจของท่านนบี มุฮัมมัดจึงไม่ได้อยู่ที่ “ชาติกำเนิด” แต่อยู่ในคัมภีร์อัล-กุรอาน ที่องค์อัลเลาะห์ได้ประกาศว่าศาสนทูตของพระองค์คือ ท่านนบี คือต้นแบบของความสมบูรณ์ที่องค์อัลเลาะห์มอบให้แก่มนุษย์ชาติและได้มอบหมายให้ท่านนบีเป็นผู้ตัดสินชี้ขาดสำหรับมุสลิม ไม่มีใครสามารถเป็นมุสลิมได้ถ้าหากคนผู้นั้นไม่ยอมรับการตัดสินของท่านนบีและการที่ท่านนบีมีชีวิตอยู่ในสังคม ประกอบอาชีพ มีครอบครัว และอยู่ร่วมกับชุมชนตลอดระยะเวลาที่ท่านดำเนินชีวิตอยู่ ทำให้มีการจดบันทึกรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการใช้ชีวิต ความสัมพันธ์

สิ่งที่ท่านปฏิบัติและสิ่งที่ท่านหลีกเลี่ยงไว้อย่างถี่ถ้วน หลังจากที่ได้
รับการแต่งตั้งให้เป็นศาสนทูตของอัลเลาะห์แล้ว ท่านนั้นมีชีวิตทำ
หน้าที่ศาสนทูตอยู่เป็นเวลาถึง ๒๓ ปี ท่านจึงไม่เพียงแต่จะทำ
หน้าที่นำวามะของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของมนุษย์ชาติเท่านั้น แต่ตลอด
๒๓ ปีของการปฏิบัติหน้าที่ของท่าน สิ่งที่ท่านประพฤติและ
แสดงออกยังถือว่าเป็นการแปรคำสอนออกมาเป็นการปฏิบัติให้
เห็นในทุกเรื่องที่สำคัญของชีวิตอีกด้วย การอธิบายและการกระทำ
ของท่านเป็นแนวทางนำชีวิตสำหรับมุสลิมตลอดไป อาจกล่าวได้
ว่า ท่านนี้เป็นแบบอย่างที่สมบูรณ์ของการเป็นมนุษย์ที่แสดงออก
เป็นการพูด การกระทำและความสัมพันธ์ต่างๆที่ท่านมีต่อ
ครอบครัว ชุมชน และมนุษย์ชาติ

แนวทางของมุสลิมในการบรรลุภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์

แม้ว่าโดยศรัทธาในศาสนาอิสลาม ชีวิตของเราอยู่ใต้อาณัติ
และเป็นไปตามบัญชาขององค์อัลเลาะห์อย่างสมบูรณ์ แต่มนุษย์ก็
มีหน้าที่ที่จะต้องดำเนินชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ ในแง่นี้ มนุษย์
จึงมีเจตจำนงอิสระที่จะกระทำและต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก
ปฏิบัติ ความขัดแย้งระหว่างอำนาจอันสมบูรณ์ของพระเจ้าที่จะ
บัญชาให้ชีวิตของเราเป็นเช่นไรกับเจตจำนงอิสระของมนุษย์ที่ต้อง
รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองนี้มีความละเอียดกับข้อถกเถียง
ในศาสนาคริสต์ที่ว่ามนุษย์ซึ่งมีบาปกำเนิดติดตัวจะสามารถบรรลุ
ชีวิตอันประเสริฐได้ด้วยการประพฤติปฏิบัติด้วยความรักและ
ศรัทธาในพระเจ้าหรือมีแต่พระคุณของพระเจ้าเท่านั้นที่จะช่วยให้

มนุษย์รอดพ้นและบรรลุชีวิตที่สมบูรณ์ในโลกหน้า นักคิดอิสลามอย่างเช่น Al-Ash'ari ได้เสนอแนวคิดที่คล้ายคลึงกับอโศกในแง่ที่เขาเสนอว่า การที่มนุษย์ใช้เจตจำนงอิสระในการเลือกที่จะปฏิบัติตามคำสอนขององค์อัลเลาะห์จะทำให้พระองค์ประทานพรให้เรา มีชีวิตอันสมบูรณ์ได้ สำหรับนิกายซูฟีในศาสนาอิสลามแล้ว ภาวะแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เกิดจากความรักที่พระเจ้าประทานแก่มนุษย์ที่เราสามารถเห็นได้จากในพระคัมภีร์อัล-กุรอาน ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของมนุษย์จึงเป็นผลลัพธ์จากความรักของพระเจ้าและแสดงออกให้เห็นได้ในชีวิตอันประเสริฐของท่านนบี การจะมีชีวิตที่ประเสริฐนี้ มนุษย์จะต้องดำเนินชีวิตตามที่องค์อัลเลาะห์ได้ทรงชี้แนะและบัญญัติขึ้นตั้งแต่แรกเกิดที่พระอัลเลาะห์ได้นำเราให้มามีชีวิตบนโลก การดำเนินชีวิตระหว่างที่มีชีวิตอยู่บนโลกด้วยศรัทธาและความรักต่อพระอัลเลาะห์ และการกลับไปสู่พระอัลเลาะห์เมื่อเราตาย ในการเดินทางตามการชี้แนะของอัลเลาะห์นี้ แม้ว่าในทางกายและทางสังคม อิสลามิกชนจะดำเนินชีวิตตามหลักการแห่งซารีอะห์ แต่สำหรับด้านในของชีวิตนั้น อิสลามิกจะมีชีวิตด้านในอยู่เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าและมีประสบการณ์ที่ได้สัมผัสกับพระองค์โดยตรง ภาวะเช่นนี้เองที่เป็นการเข้าถึงพระเจ้าอย่างแท้จริงและเป็นภาวะแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

อันถูกกับมิติจิตวิญญาณที่หลากสาย

ความเป็นมาของศาสนาฮินดู

ในเอเชีย การขุดค้นพบแท่นหินที่สลักรูปที่สันนิษฐานว่าเป็น

รูปพระศิวะและพระแม่ศक्तिทำให้นักประวัติศาสตร์และโบราณคดี เชื่อว่าการนับถือเทพเจ้าเกิดขึ้นตั้งแต่ราว ๓๐,๐๐๐-๔,๐๐๐ ปีก่อน คริสตกาล ในยุคที่อารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุเริ่มมีความเจริญรุ่งเรือง ลัทธิความเชื่อที่เก่าแก่นี้มีวิวัฒนาการจนเข้าสู่ยุคที่เรียกว่า ยุค พระเวท ในราว ๑,๗๕๐-๕๐๐ ปีก่อนคริสตกาล ยุคนี้เป็นยุคสมัย ที่ศาสนาพราหมณ์หรือฮินดูมีอิทธิพลสูง ก่อนจะเข้าสู่ยุคอุปนิษัท ในช่วงประมาณ ๕๐๐-๒๐๐ ปีก่อนคริสตกาล อันเป็นช่วงเวลา ที่อิทธิพลของความเชื่อดั้งเดิมถูกทำลาย มีการตีความคำสอนและ เปลี่ยนแปลงการปฏิบัติทางศาสนารวมทั้งเกิดศาสนาใหม่ๆ เช่น พุทธศาสนาและศาสนาเชน ในศาสนาฮินดู ผู้บำเพ็ญพรตได้ พยายามแสวงหาหลักธรรมด้วยตนเองและแยกตนออกจากความ เชื่อแบบเดิม จนราว ๒๐๐ ปีก่อนคริสตกาลถึงคริสต์ศตวรรษที่ ๓ เกิดมหากาพย์สองเรื่องคือ รามายณะ และ มหาภารตะ ซึ่งมี อิทธิพลอย่างใหญ่หลวงไม่เพียงแต่กับวัฒนธรรมเอเชียใต้ แต่แผ่ อิทธิพลออกไปยังภูมิภาคอื่นๆ โดยเฉพาะอุษาคเนย์ ต่อมาในราว คริสต์ศักราชที่ ๓๒๐-๖๕๐ จึงเข้าสู่ยุคของจักรวรรดิคุปตะแห่ง ราชวงศ์เมารยะ มีการรวบรวมคัมภีร์ที่เล่าเรื่องราวกำเนิดโลกและ เทพเจ้าที่เรียกว่า ปุราณะ และในช่วงสุดท้ายประมาณคริสต์ศักราช ที่ ๖๕๐ - ๑,๑๐๐ ศาสนาฮินดูจึงแตกออกเป็นหลายนิกาย แม้ลัทธิ นิกายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะมีรากเหง้าจากความคิดดั้งเดิมในคัมภีร์ พระเวท แต่นิกายต่าง ๆ ก็ล้วนมีตำนานเทพปกรณัมที่อธิบายกำเนิด จักรวาลและสรรพสิ่งโดยเน้นเรื่องราวของทวยเทพที่แตกต่างกันไป

การเปรียบเทียบโลกทัศน์ในยุคอุปนิษัท		
	โลกทัศน์แบบพระเวท	โลกทัศน์อุปนิษัท
จุดเน้น	การบูชาเพื่อผลในโลกนี้	การบำเพ็ญเพียรเพื่อผลในโลกหน้า
เป้าหมาย	ความบริสุทธิ์ ความสำเร็จ และความสุข	โมกษะ การหลุดพ้น
วิธีการ	การประกอบพิธีกรรมให้ถูกต้อง	การศึกษาและภาวนา
ความเป็นชุมชน	เน้นการอยู่ร่วมกัน	เน้นการหลุดพ้นของปัจเจก
การบำเพ็ญ	การท่องพระคัมภีร์	การฝึกจิตและภาวนา
แนวคิด	ไม่เน้นเรื่องวิภูษสงสารและกรรม	วิภูษสงสารและกรรมเป็นหัวใจ
ตำรา	คัมภีร์พระเวท	คัมภีร์อุปนิษัท
สัจจะ	การดำรงอยู่ที่หลากหลายตัวตนคือร่างกาย	การรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียว
ตัวตน	และจิต	ตัวตนคืออาตมัน

พหุเทวนิยม แท้ที่จริงคือพรหมันองค์เดียว

การเป็นพหุเทวนิยมและเป็นระบบความเชื่อที่เก่าแก่และมีลัทธิเทวนิยมที่หลากหลายทำให้ศาสนาฮินดูมีเทพ นักพรต ศาสดา และผู้นำทางจิตวิญญาณจำนวนมาก นอกจากนั้น ด้วยระบบปรัชญาที่ซับซ้อนก็ทำให้มีการตีความคำสอนได้หลากหลายแนวทาง ทวยเทพต่าง ๆ แม้จะมีมากมายหลากหลายจนเกินกว่าจะนับได้ทั่วถ้วนนั้น แท้ที่จริงแล้วเป็นบุคลาธิษฐานของความจริงสูงสุดประการเดียวคือ พรหมัน ทวยเทพต่าง ๆ ก็ไม่ต่างจากมนุษย์ที่มีอารมณ์ความรู้สึก มีรักชอบ-เกลียดชังเป็นจิตนิสัยประจำตน อารมณ์ความรู้สึกและจิตนิสัยนี้เป็นเพียงปรากฏการณ์พื้นผิว ไม่ใช่ความจริงแท้ ความจริงแท้นั้นไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยการครุ่นคิด แต่เกิดจากประสบการณ์ คัมภีร์อุปนิษทจึงหันมาเน้น “ตัวตนภายในของมนุษย์” อันเป็นบ่อเกิดของประสบการณ์ที่ทำให้เราเข้าถึงความจริงแทนการเน้นไปที่พิธีกรรมและเทพเจ้า ตัวตนภายในของมนุษย์หรืออาตมันนั้นเป็นหนึ่งในเดียวกับตัวตนของสรรพสิ่ง ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่ทำให้เราประจักษ์ว่าตัวตนของเรานั้นแบ่งแยกออกจากพรหมัน และการหวนคืนไปเป็นหนึ่งในเดียวกับพรหมันเป็นการบรรลุถึงความจริงแท้ที่ทำให้มนุษย์หลุดพ้นจากมายาคติของโลกียวิสัย

เป้าหมายของการหลุดพ้น จากอาตมันสู่พรหมัน

สำหรับฮินดูแล้ว มนุษย์กอร์ปด้วยตัวตนภายในคือ อาตมัน ซึ่งอยู่ภายในร่างกายอันมีกรรมที่กระทำขึ้นทั้งในชาตินี้และชาติ

ก่อน ๆ เป็นพันธนาการทำให้ไม่สามารถหลุดพ้นไปสู่ความสมบูรณ์สูงสุดของมนุษย์ การทำชีวิตให้บริสุทธิ์จึงหมายถึงการขจัดเสียซึ่งบุพกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้มนุษย์ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ คัมภีร์อุปนิษัทได้เน้นย้ำความเป็นไปได้ที่มนุษย์จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏแห่งโลกียวิสัยเพื่อบรรลุซึ่ง “ภาวะแห่งความสมบูรณ์” คือ การเข้าถึงสภาวะที่อาตมัญญปลดปล่อยและกลับไปรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพรหมอันเป็นสิ่งสูงสุด การมีสำนักและนิกายต่าง ๆ ที่ตีความคัมภีร์พระเวทในลักษณะต่าง ๆ กัน ทำให้แนวทางในการหลุดพ้นของศาสนาฮินดูมีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นวิถีแห่งการปฏิบัติทางฌาน การบำเพ็ญพรต การประกอบทฤททิกริยา หรือการปฏิบัติของลัทธิต่าง ๆ อาจกล่าวได้ว่า แนวคิดเรื่อง “บุพกรรม” ที่สะสมมาตั้งแต่ชาติเก่าก่อนของมนุษย์นี้อาจมีส่วนละม้ายกับแนวคิดเรื่อง “บาปกำเนิด” ที่มนุษย์ได้รับตกทอดมาจากมนุษย์คู่แรกในตำนานปฐมกาลของศาสนาคริสต์ ในแง่ที่บุพกรรมและบาปกำเนิดนี้ต่างก็เป็นเงื่อนไขที่มนุษย์จะต้องแสวงหาการปลดปล่อยเพื่อชีวิตอันประเสริฐ เพียงแต่หนทางแห่งการปลดปล่อยนั้นแตกต่างกันไปตามปรัชญาคำสอนของแต่ละศาสนา

ความเป็นมนุษย์กับอารยธรรมจีน

เต๋า มหายาน และขงจื้อ

อารยธรรมจีนมีประวัติศาสตร์ที่ยาวนานและมีความคิดเชิงปรัชญาที่ซับซ้อนอันเกิดจากการผสมผสานระหว่างปรัชญาเต๋า พุทธศาสนาแบบมหายานและลัทธิขงจื้อ สำหรับแบบแผนทาง

วัฒนธรรมในชีวิตประจำวันของชาวจีนแล้ว อาจกล่าวได้ว่าลัทธิคำสอนของขงจื้อทรงอิทธิพลในการกำกับพฤติกรรมทางสังคมของชาวจีนเป็นอย่างมาก แม้การเปลี่ยนแปลงทางการเมืองไปสู่ระบอบการปกครองแบบคอมมิวนิสต์จะมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงความคิดรากฐานเกี่ยวกับธรรมชาติความเป็นมนุษย์ แต่คอมมิวนิสต์จีนก็ได้เลือกรับปรับใช้แนวคิดเรื่องความเป็นมนุษย์แบบมาร์กซ์ได้อย่างน่าสนใจ ทั้งยังมีการตั้งข้อสังเกตว่า บางส่วนของแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ของมาร์กซ์นั้นสอดคล้องกับรากฐานวิถีเรื่อง “จิตสำนึกทางการเมือง” ของสังคมจีนที่ให้ความสำคัญกับการปลูกฝังคุณธรรมที่เห็นแก่ส่วนรวมซึ่งมีรากฐานมาจากปรัชญาและจริยศาสตร์แบบขงจื้อ

ขงจื้อกับความ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

จริยศาสตร์แบบขงจื้อนั้นมีรากฐานวิญญิตจากการจัดความสัมพันธ์ที่ถูกต้องระหว่างสิ่งต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่สิ่งสูงสุดคือ สวรรค์ อันเป็นศูนย์รวมแห่งอำนาจอันชอบธรรมและความถูกต้อง กษัตริย์เป็นพระบุตรของสวรรค์และจะต้องทำพิธีบูชาบวงสรวงเทพแห่งสวรรค์ด้วยความเชื่อฟังบัญชาแห่งสวรรค์ ความสัมพันธ์ที่ถูกต้องเป็นกฎเกณฑ์ที่สำคัญที่สุดสำหรับความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามจริยศาสตร์แบบขงจื้อจึงไม่ได้อยู่ที่โลกหลังความตายหรือการหลุดพ้นเป็นอิสระจากภาวะบีบคั้นคับข้องของเงื่อนไขทางสังคม แต่เป็นการอยู่อย่างกลมกลืนภายใต้รูปแบบความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีอยู่แล้วในชีวิตทุกเมื่อเชื่

ของมนุษย์ การปลีกตัวออกจากสังคมเพื่อไปแสวงหาการหลุดพ้น ส่วนตนจึงถือเป็นการเห็นแก่ตัวที่ขงจื้อไม่เห็นด้วย นอกจากการเน้นความสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าการหลีกเลี่ยงแสวงหาความวิเวกแล้ว ขงจื้อยังเน้นย้ำในเรื่องการแสดงออกที่ถูกตองมากกว่าที่จะถือว่าคุณธรรมเป็นเรื่องของ “ชีวิตด้านใน” ไม่ว่าจะเป็ นมนุษย์ธรรม ความกตัญญู หรือความเคารพ สิ่งเหล่านี้จะรับรู้ และแลกเปลี่ยนกันได้ล้วนแต่ต้องมีแบบแผนและวิธีการแสดงออก ที่เหมาะสม การเรียนรู้ที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมสะท้อนคุณธรรม นี้เป็นวิถีแห่งการเติบโตไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ แม้ว่า ธรรมชาติของมนุษย์จะเป็นสิ่งที่สวรรค์กำหนด และมนุษย์ไม่สามารถ เข้าไปแก้ไขสิ่งที่สวรรค์กำหนดไว้ แต่สำหรับขงจื้อแล้ว มนุษย์โดย ธรรมชาติมีคุณลักษณะทางจริยธรรมดำรงอยู่เป็นพื้นฐาน เมื่อ มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคม มีความสัมพันธ์และปฏิบัติต่อกันอย่าง ถูกต้อง มนุษย์ก็เกิดการเอาใจใส่และเอื้อเพื่อเกื้อกูลกันเป็นพื้นฐาน ผู้ที่มีพฤติกรรมเห็นแก่ตัวหรือข้อจลเอาวัดเอาเปรียบผู้อื่นจำเป็น ต้องมีการขัดเกลาอบรมสั่งสอน ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะให้คุณธรรมและ มนุษยธรรมที่มีอยู่เดิมแล้วได้แสดงออกมา

วิถีแห่งเต๋า

หากจริยศาสตร์ของขงจื้อเน้นย้ำความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ถูกต้องผ่านแบบแผนทาง ประเพณี จารีตและพิธีกรรม ลัทธิเต๋าของเล่าจื๊อนำเสนอภาพของ ความเป็นมนุษย์ที่แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง วิถีแห่งเต๋าเป็นวิถีแห่ง

การปล่อยวางจากกฎเกณฑ์และการปรุงแต่งต่าง ๆ เป็นการกลับไปหา “ความเป็นมนุษย์ที่แท้” คำว่า “แท้” หมายถึง หนทางหรือวิถี แต่สำหรับแท้ที่แท้จริงแล้ว ตัวหนทางที่แท้จริงนั่นเองคือจุดหมาย จุดหมายอันยิ่งใหญ่แฝงอยู่ในเส้นทางเส้นนั้นแล้ว ชีวิตในอุดมคติ หรือการเป็นมนุษย์ที่แท้จริงหมายถึงชีวิตที่เป็นไปอย่างง่าย ๆ สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ กฎเกณฑ์ที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็นเรื่องจอมปลอม ลามยศเป็นเรื่องปรุงแต่ง การเดินไปบนวิถีแห่งแท้จึงเป็นการเดินทางไปโดยไม่ต้องตั้งจุดมุ่งหมายหรือมีแผนการ ชีวิตและสรรพสิ่งจะเป็นไปเอง

มหายาน

นอกจากจริยศาสตร์ของขงจื้อ และลัทธิเต๋าแล้ว อารยธรรมจีนยังได้รับอิทธิพลอย่างยิ่งจากพุทธศาสนาแบบมหายาน ดังที่กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่า ในทางพุทธศาสนา การบรรลุซึ่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คือ การหลุดพ้นจากภาวะแห่งอวิชชาที่ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ในความเขลา ในพุทธศาสนาแบบเถรวาทนั้น การบรรลุซึ่งภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นี้หมายถึงการบรรลุอรหัตต์ด้วยการปฏิบัติภาวนาสิกขาทั้งสาม คือ ศีล สมาธิ ภาวนา โดยมีหลักการดำเนินชีวิตที่สำคัญคือ การทำความดี การละเว้นจากการกระทำความชั่ว และการทำจิตใจให้สงบใสอยู่เสมอ พระอรหัตต์ในจารีตแบบเถรวาทนั้นเน้นที่การปลีกตัวออกจากโลกของกิเลสตัณหาและอุปาทานต่าง ๆ ที่ผูกพันอยู่กับชีวิตแบบฆราวาส อุดมเพศที่จะทำให้มนุษย์บรรลุถึงภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็น

มนุษย์และหลุดพ้นจากสังสารวัฏจึงหมายถึงสมณเพศที่ละจากเรือนออกแสวงหาโมกขธรรมที่จะให้ชีวิตมีความสมบูรณ์สูงสุด คือ การบรรลุอรหัตต์และเข้าถึงพระนิพพาน

สำหรับพุทธศาสนาแบบมหายานนั้น แม้เป้าหมายของชีวิตอันประเสริฐจะไม่แตกต่างไปจากแนวคิดแบบเถรวาท คือ การเข้าถึงพระนิพพาน แต่เส้นทางแห่งการหลุดพ้นนั้นแตกต่างไปจากการเน้นการบรรลุอรหัตต์ พุทธมหายานเน้นการใช้ชีวิตบนวิถีแห่งพระโพธิสัตว์ กล่าวคือ การดำเนินชีวิตเพื่อประกอบคุณงามความดีและการเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์มากกว่าที่จะเน้นการปลีกตัวออกจากสังคม การดำเนินชีวิตบนเส้นทางแห่งพระโพธิสัตว์นั้นหมายถึงการบำเพ็ญสังฆะบารมีด้วยความมุ่งมั่น บารมีที่สั่งสมในการทำงานเพื่อรับใช้เพื่อนมนุษย์เป็นวิถีแห่งการลดตัวตนและปมเพาะความเมตตาที่แผ่กว้างขวางไปทั่วทั้งจักรวาลอันไพศาล ไม่เพียงแต่จะต้องเต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตาเท่านั้น แต่พระโพธิสัตว์ยังต้องถึงพร้อมด้วยปัญญา ปัญญาและเมตตาจึงเป็นธรรมของพระโพธิสัตว์ เพราะหากมีเมตตาโดยไร้ซึ่งปัญญาก็จะทำภารกิจของการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ไม่ประสบผล แต่หากมีแต่ปัญญาโดยไร้ซึ่งเมตตาก็จะใช้ปัญญานั้นเพื่อประโยชน์ส่วนตัว โดยไม่เห็นถึงความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ เรื่องราวของพระโพธิสัตว์จึงเป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐและการเดินทางไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์: ความเหมือนในความแตกต่าง

ในจารีตทางศาสนาต่าง ๆ แม้จิตวิญญาณจะมีสภาวะที่เป็นนามธรรม แต่สภาวะทางนามธรรมดังกล่าวก็ถูกอธิบายและแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมผ่านวิถีปฏิบัติของผู้นำทางจิตวิญญาณที่ประพฤติตนเป็นแบบอย่าง ในความแตกต่างหลากหลายของการให้ความหมายและวิธีการปฏิบัติเหล่านี้ เราสามารถมองเห็นแบบแผนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันหลายประการ เป็นแบบแผนที่สะท้อนจินตนาการร่วมของภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่เกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติตนบนหนทางแห่งชีวิตที่ประเสริฐในจารีตทางจิตวิญญาณที่แตกต่างกัน แต่มี “จิตวิญญาณความเป็นมนุษย์” ที่เหมือนกันและมีความเป็นสากลร่วมกัน เอลกินส์และคณะ (Elkins et al. 1988) ได้เสนอมิติต่าง ๆ ทางจิตวิญญาณที่มีอยู่ร่วมกันในศาสนาต่าง ๆ รวมทั้งสิ้น ๙ องค์ประกอบ ดังนี้

๑. มิติของการหลุดพ้น ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่า “โลกแห่งความจริง” นั้นมีมากกว่าสิ่งที่ปรากฏในการรับรู้ทางโลกียวิสัยของเรา ความจริงที่ดำรงอยู่พ้นไปจากโลกทางวัตถุนี้อาจเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรแห่งพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ หรือเป็นภาวะแห่งจิตสำนึกของการตื่นรู้ที่แผ่กว้างเชื่อมโยงปัจเจกไปสู่สรรพสิ่งที่กว้างใหญ่ไพศาล
๒. มิติของความหมายและเป้าประสงค์ของชีวิต การบรรลุซึ่งจิตวิญญาณเป็นผลของการแสวงหาที่ทำให้มนุษย์ตระหนักถึงความหมายอันยิ่งใหญ่ของการมีชีวิตและเห็นว่าชีวิตที่

- ดำรงอยู่ของตนนั้นเป็นไปเพื่อเป้าหมายสูงสุดบางประการ
๓. พันธกิจของชีวิต ผู้เข้าถึงซึ่งจิตวิญญาณจะตระหนักถึงภารกิจของชีวิต เกิดความรู้สึกถึงความรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตโดยชอบ มีความมุ่งมั่นที่จะทำหน้าที่รับใช้ภารกิจอันยิ่งใหญ่ให้บรรลุซึ่งเป้าหมายสูงสุดนั้น
 ๔. ความศักดิ์สิทธิ์ของชีวิต ผู้บรรลุซึ่งจิตวิญญาณมีศรัทธาต่อชีวิตที่เต็มไปด้วยความศักดิ์สิทธิ์ มีความเคารพอ่อนน้อมต่อสามัญลักษณะของสรรพสิ่งที่เต็มไปด้วยความน่าอัศจรรย์ใจ
 ๕. คุณค่าของวัตถุ ผู้มีจิตวิญญาณอาจนิยมชมชอบในสิ่งของอันเป็นวัตถุ เช่น เงินทองหรือทรัพย์สินสมบัติต่างๆ แต่จะไม่แสวงหาความพึงพอใจสูงสุดจากมันและไม่หลงทดแทนคุณค่าทางจิตวิญญาณด้วยการบำรุงบำเรอตนเองด้วยวัตถุ
 ๖. สำนึกต่อสังคมและเพื่อนมนุษย์ ผู้มีจิตวิญญาณมีความเชื่อในความเป็น “เพื่อนทุกข์” ที่มนุษย์ทั้งหลายต้องเผชิญชะตากรรมและความทุกข์เช่นเดียวกัน
 ๗. อุดมคติ ผู้มีจิตวิญญาณมีอุดมคติที่ต้องการเห็นโลกที่ดีขึ้นกว่าเดิม
 ๘. ทุขคติ ผู้มีจิตวิญญาณมีสำนึกถึงการโคกเคี้ยว พลัดพราก หรือการสูญเสียว่าเป็นส่วนหนึ่งของความจริงในชีวิตและมีความตระหนักรู้ถึงความเจ็บปวด ความทุกข์และความตาย
 ๙. มรรคผลแห่งจิตวิญญาณ ผู้มีจิตวิญญาณได้รับผลจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มรรคผลนี้ปรากฏเป็นความสัมพันธ

ที่ถูกต้องกับตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติและสรรพชีวิต รวมทั้ง
ความสัมพันธ์กับสิ่งที่ตนถือว่าสูงสุด

สรุป

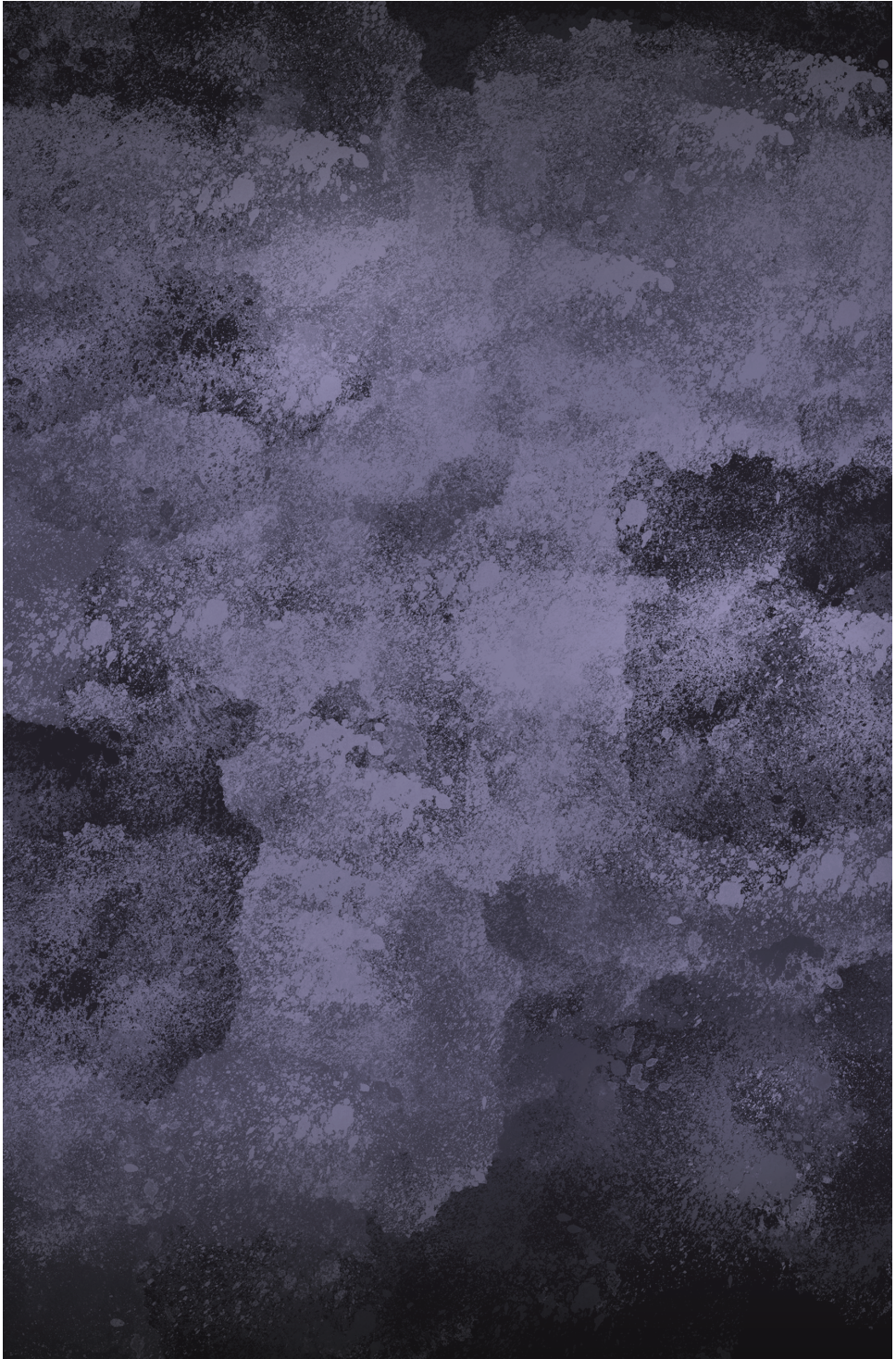
ศาสนาคือวิถีหนึ่งของการบรรลุซึ่งภาวะที่สมบูรณ์ของความ
เป็นมนุษย์ การบรรลุซึ่งภาวะที่สมบูรณ์นี้ทำให้มนุษย์เข้าใจอย่าง
ลึกซึ้งถึงเป้าหมายและคุณค่าของชีวิตที่ไปพ้นจากโลกแห่งวัตถุวิสัย
ทำให้สามารถจัดความสัมพันธ์กับสรรพสิ่งได้อย่างถูกต้องและมี
ชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ มีความทุกข์น้อย สภาวะดังกล่าวแสดงถึง
มิติทางจิตวิญญาณของมนุษย์ที่สามารถยกระดับให้สูงขึ้นด้วยการ
ปฏิบัติหรือการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง

แม้เราจะสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับมิติทางจิตวิญญาณและความ
เป็นมนุษย์ได้จากจารีตความรู้ดั้งเดิมและศาสนาต่าง ๆ แต่แนวโน้ม
ประการหนึ่งที่เรพบเห็นได้ในโลกปัจจุบันก็คือ มีผู้คนจำนวนไม่
น้อยที่สนใจและแสวงหาชีวิตทางจิตวิญญาณโดยไม่ได้พึ่งพาวิถี
ปฏิบัติที่เป็นไปตามคำสอนและรูปแบบทางศาสนาใดศาสนาหนึ่ง
การสำรวจในสังคมตะวันตกพบว่า ผู้คนจำนวนมากขึ้นที่ระบุว่า
ตนเองเป็นคนที่ไม่สนใจในมิติทางจิตวิญญาณ แต่กลับไม่ได้มีศรัทธา
ในศาสนาใดศาสนาหนึ่งเลย ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องการเข้า
ถึงและเป้าหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณทั้งที่ผ่านศาสนา
ต่าง ๆ และแบบที่ไม่สังกัดศาสนาใด ๆ เลยนั้น ได้กล่าวไว้ในบทที่ ๒
ข้อเท็จจริงประการหนึ่งเกี่ยวกับมิติทางจิตวิญญาณของมนุษย์ก็คือ
ศักยภาพที่จะเติบโตไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่

มีอยู่แล้วในมนุษย์ ศาสดาหรือศาสนทูตทำหน้าที่แต่เพียงเป็น “คนนำสาร” หรือ “ผู้ชี้ทาง” ให้กับมนุษย์เพื่อที่มนุษย์จะได้ใช้ศักยภาพภายในของตนนั้นเดินไปบนเส้นทางนั้นด้วยตัวเอง แต่หากความสามารถของมนุษย์ที่จะแสวงหาภาวะที่สมบูรณ์ที่มีอยู่ก่อนแล้วนี้ไม่ได้เป็นสิ่งที่ศาสดาหรือศาสนทูตสร้างสรรค์หรือนำมาประสิทธิประสาทแก่มนุษย์แล้วไซ้ “ศักยภาพภายใน” ที่ว่านี้เป็นอย่างไร มันเป็นส่วนหนึ่งของ “ธรรมชาติของมนุษย์” หรือเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนและพัฒนาขึ้น มันมีอยู่แล้วในมนุษย์ทุก ๆ คนหรือมีอยู่แต่เฉพาะมนุษย์บางคนที่ยังเอื้อยมีความสามารถพิเศษ ดังนั้น ในส่วนต่อไป เราจะมาทำความเข้าใจถึงศักยภาพดังกล่าวโดยการทบทวนองค์ความรู้สมัยใหม่เกี่ยวกับ “ธรรมชาติของมนุษย์” เพื่อดูว่าความรู้และหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เกิดจากการตื่นตัวในเรื่อง “จิตสำนึกและสติสัมปชัญญะ” รวมทั้งข้อมูลจากการศึกษาด้านชีววิทยาวิวัฒนาการ และข้อคิดมุมมองจากมานุษยวิทยา จะช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่จาริตความรู้และศาสนาต่าง ๆ ถือว่าเป็นศักยภาพที่จะเข้าถึงความจริงสูงสุดนี้ได้อย่างไรบ้าง







ส่วนที่ ๓ จิตวิทยา: ชีวิตวิทยา มานุษยวิทยากับธรรมชาติของมนุษย์

ธรรมชาติกับความเป็นมนุษย์ มนุษย์นั้น เหมือนกันหรือแตกต่าง

“ธรรมชาติของมนุษย์” เป็นประเด็นข้อโต้แย้งในแวดวง มานุษยวิทยามายาวนานนับตั้งแต่จุดเริ่มของวิชามานุษยวิทยาก็ว่าได้ ออดอล์ฟ บาสเตียน (Adolf Bastian) นักมานุษยวิทยายุคแรกๆ ผู้ได้ชื่อว่าเป็น “บิดาแห่งมานุษยวิทยาเยอรมัน” ได้เสนอแนวคิด เรื่อง “The psychic unity of mankind” ซึ่งถือว่ามีมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเชื้อชาติหรือวัฒนธรรมที่แตกต่างกันอย่างไรก็ตาม ล้วนมีความรู้สึกนึกคิดหรือจิตใจที่เหมือนกัน คือ เราทุกคนมีสภาวะทางจิตใจ ที่เป็นหนึ่งเดียวกันของมนุษยชาติ

การเดินทางสำรวจโลก ทำให้นักคิดตะวันตกได้พบกับสังคมที่มนุษย์มีวิถีชีวิต ความเชื่อและแบบแผนการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ในขณะที่ความคิดแบบคริสต์ศาสนาถือว่ามนุษย์ทุกคนเป็นลูกหลานของอาดัมและอีวา เพราะพระเจ้าได้สร้างมนุษย์คู่แรกซึ่งเป็นบรรพบุรุษของมนุษย์ทุกคน คำถามก็คือ หากมนุษย์ถือกำเนิดมาจากจุดกำเนิดเดียวกัน (Monogenesis) อะไรทำให้มนุษย์ในสังคมต่างๆ มีวัฒนธรรมความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน กระบวนทัศน์แบบวิวัฒนาการ (Evolutionary Paradigm) ให้คำตอบต่อคำถามเรื่องนี้โดยอธิบายว่า สังคมที่แตกต่างกันนั้นเป็นเพราะแต่ละสังคมมีวิวัฒนาการไม่เท่ากัน บางสังคมไปติดค้างอยู่ในขั้นตอนต้นๆ ของบันไดแห่งวิวัฒนาการ ทำให้กลายเป็นสังคมที่ล้าหลัง แนวคิดดังกล่าวนี้จึงถือว่ามนุษย์ในสังคมต่างๆ แม้จะมีความแตกต่างกันในเชื้อชาติ ชาติพันธุ์หรือวัฒนธรรม แต่โดยรากฐานแล้วมนุษย์ทุกคนมีธรรมชาติอันเดียวกันและสืบเผ่าพันธุ์เดียวกันมา ส่วนที่เห็นว่าแตกต่างกันนั้นเป็นเพียงเพราะมีวิวัฒนาการมาไม่เสมอกันนั่นเอง

ธรรมชาติของมนุษย์นั้น มีหรือไม่

แนวคิดที่ถือว่ามนุษย์มีลักษณะร่วมกันหรือมีสิ่งที่เรียกว่า “ธรรมชาติของมนุษย์” อยู่หรือไม่นั้นเป็นข้อถกเถียงที่ดำเนินต่อเนื่องมาแม้ในปัจจุบัน ในการประชุมวิชาการระดับนานาชาติ IUAES World Congress 2013 ในหัวข้อเรื่อง Evolving Humanity, Emerging Worlds ที่มหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ระหว่างวันที่ ๕-๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๖ มีการจัดวงถกเถียงทางวิชาการเรื่อง

“Humans have no nature, what they have is history.” หรือธรรมชาติของมนุษย์นั้นไม่มี สิ่งที่มีมนุษย์มีคือประวัติศาสตร์ ข้อโต้แย้งสำคัญของนักวิชาการทางด้านมานุษยวิทยาระดับโลกที่ได้นำเสนอ นอกจากหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่ามนุษย์นั้นแตกต่างจากสัตว์แล้ว ยังมีการแสดงให้เห็นว่ามนุษย์หลากหลายเผ่าพันธุ์ที่มีอยู่ในโลกนี้ล้วนมีลักษณะร่วมกันบางประการที่เราอาจเรียกได้ว่าเป็น “ธรรมชาติของมนุษย์” อยู่ในขณะที่ฝ่ายที่เห็นว่า มนุษย์ (รวมทั้งสัตว์ทั้งหลาย) นั้นไม่มีสาระที่แน่นอนตายตัว รูปพรรณสัณฐานของมนุษย์นั้นก็ไม่ได้มี “ต้นแบบ” ที่ถูกกำหนดล่วงหน้าว่าเราจะมีรูปร่าง สัดส่วนหรืออวัยวะอย่างไร แต่ขึ้นกับวิวัฒนาการทางชีววิทยา และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัฒนธรรมที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องไม่รู้จบ

ทิม อินโกลด์ (Tim Ingold) นักมานุษยวิทยาชาวอังกฤษเสนอว่า ธรรมชาติที่ตายตัวของมนุษย์นั้นหาได้มีอยู่แล้วล่วงหน้าไม่ พันธุกรรมของมนุษย์ไม่ได้กำหนดล่วงหน้าว่ามนุษย์จะต้องเป็นอย่างไร แม้กระทั่งความแตกต่างของรูปร่างหน้าตาหรือแม้แต่จิตวิทยา จะมีการปรับเปลี่ยนไปตามวิวัฒนาการอยู่ตลอดเวลา มนุษย์เป็นอย่างไรจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเรามีธรรมชาติเป็นอย่างไร แต่ขึ้นอยู่กับว่าเรามีชีวิตอยู่อย่างไร การใช้ชีวิตและการกระทำของมนุษย์นั่นเองที่ทำให้มนุษย์กลายเป็นอะไรในอนาคต ธรรมชาติของมนุษย์จึงไม่มีอยู่แล้วล่วงหน้า แต่มนุษย์จะกลายเป็นอย่างไรต่อไปนั้นย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งที่มนุษย์ทำ ข้อโต้แย้งดังกล่าวอาจมีความย้อนแย้งอยู่ในตัว เพราะหากเรานิยามสิ่งที่เรียกว่า “ธรรมชาติของ

มนุษย์” ในความหมายที่กว้าง ลักษณะเฉพาะที่ว่า “มนุษย์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทำ” ก็อาจถือได้ว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์อย่างหนึ่ง คือมนุษย์จะไม่ได้เป็นอะไรที่ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้าแล้ว แต่จะปรับเปลี่ยนไปตามเงื่อนไขและวิถีที่มนุษย์ยึดถือและดำเนินไป แต่ก่อนที่เราจะอภิปรายถึงความเป็นไปได้ในอนาคต จะขอทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับวิวัฒนาการของมนุษย์ที่ผ่านมาว่านักวิทยาศาสตร์อธิบายลักษณะพิเศษของมนุษย์อย่างไร และใช้หลักฐานอะไรในการสร้างคำอธิบายต่าง ๆ เหล่านั้น

ความเป็นมนุษย์บนสายธรววิวัฒนาการ

ทำไม มนุษย์จึงต่างจากสัตว์

เผ่าพันธุ์มนุษย์ในปัจจุบันหรือที่มักเรียกกันว่ามนุษย์สมัยใหม่นั้นมีหลักฐานทางมานุษยวิทยาและโบราณคดีว่า ถือกำเนิดขึ้นในแอฟริกามาราว ๒ แสนปีที่แล้ว บรรพบุรุษของมนุษย์ได้เรียนรู้และมีวิวัฒนาการจนสามารถใช้สติปัญญาเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ ซึ่งทำให้สปีชีส์ของเราได้ชื่อว่า *Homo sapiens* ซึ่งแปลว่า “คนฉลาด” หรือ “ผู้รู้” ทำให้มี “ความเป็นมนุษย์” แตกต่างไปจากสัตว์อื่นๆ คำอธิบายมาตรฐานที่เรามักได้ยินกันอยู่เสมอจะกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทางกายภาพหรือชีววิทยาเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญ โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากเงื่อนไขทางกายภาพหรือสิ่งแวดล้อม สำหรับนักวิวัฒนาการทั้งหลาย การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา (กายวิภาคและสรีรวิทยา) กลายเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของวิวัฒนาการในแต่ละช่วงตอนของการเกิดขึ้นของ

มนุษย์สมัยใหม่ และการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาที่สำคัญที่สุดเกิดขึ้นที่ส่วนของระบบประสาทของมนุษย์และทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ เช่นทุกวันนี้ เพราะสมองมนุษย์ *Homo sapiens* มีวิวัฒนาการมากกว่าสัตว์อื่นใดหรือแม้แต่เผ่าพันธุ์มนุษย์อื่น

ในทางมานุษยวิทยา “ธรรมชาติของมนุษย์” หรือ Human nature นั้นหากจะมีอยู่ก็ไม่ใช่ภาวะที่เป็นไปตามแต่ “ธรรมชาติ” (Nature) กำหนด เพราะมนุษย์จะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับการหล่อหลอมและเลี้ยงดู (Nurture) มนุษย์มี “วัฒนธรรม” (Culture) คอยกำกับควบคุมไปกับคุณลักษณะทางชีววิทยาหรือทางกายภาพ นักมานุษยวิทยาในอดีตพยายามที่จะค้นหาเพื่อแสดงให้เห็นว่าในวัฒนธรรมที่แตกต่างกันนั้น แท้จริงแล้วมีลักษณะบางประการที่เป็นสากลของมนุษย์ดำรงอยู่ เช่น การมีระบบเครือญาติ (Kinship) การมีข้อห้ามไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องหรือระหว่างพ่อ-แม่กับลูก (Incest taboo) การมีสถาบันครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานทางสังคม การมีรูปแบบพื้นฐานในทางศาสนา (Elementary form of religious life) การมีระบบการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social exchange) การมีระบบวิธีคิดในการจัดหมวดหมู่ทางวัฒนธรรม (Cultural classification) การจัดระบบช่วงชั้นทางสังคม (Social hierarchy) และการมีโครงสร้างทางความคิดที่ประกอบขึ้นจากการจัดคู่ตรงข้าม (Binary opposition) แม้รูปแบบการแสดงออกทางวัฒนธรรมจะแตกต่างกัน แต่แบบแผนที่คล้ายคลึงกันเหล่านี้ก็เป็นเครื่องแสดงถึงความเป็นสากลและธรรมชาติร่วมกันที่ปรากฏในสังคมมนุษย์

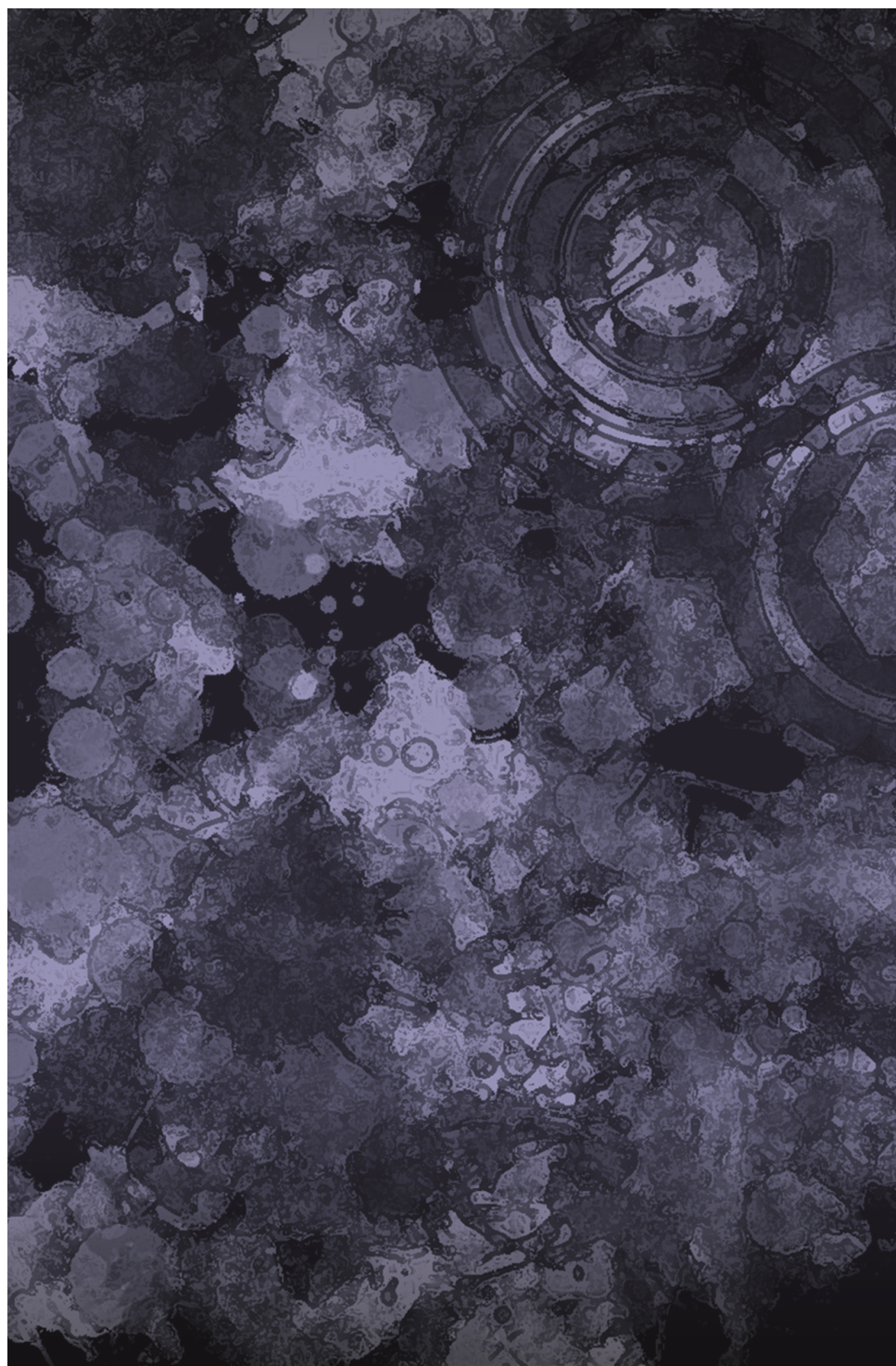
วัฒนธรรม สำคัญไฉน

อย่างไรก็ตาม แนวคิดที่ว่า “วัฒนธรรม” เป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะร่วมกันของ “ความเป็นมนุษย์” ก็ถูกตั้งคำถาม เพราะรูปธรรมของสิ่งที่เรียกว่า “วัฒนธรรม” ก็มีความแตกต่างหลากหลาย จนแทบจะกล่าวได้ว่าสิ่งที่มนุษย์มีเหมือนกันนั้นกลับมีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงในแต่ละสังคม คลิฟฟอร์ด เกียร์ซ (Clifford Geertz) นักมานุษยวิทยาคนสำคัญได้ตั้งข้อสังเกตว่า แม้จะมีความพยายามที่จะหา “สารัตถะ” ของความเป็นมนุษย์ที่มีร่วมกันในสังคมต่าง ๆ เช่น มนุษย์ทุกสังคมย่อมมีศาสนา หรือสถาบันครอบครัวเป็นสิ่งที่สากลของทุกสังคม แต่เนื้อหาของแต่ละศาสนา หรือรูปแบบของครอบครัวและเครือญาติของสังคมต่าง ๆ ก็แตกต่างกันจนแทบจะไม่มี ความหมายที่จะใช้อ้างอิงว่าเป็นลักษณะร่วมกันของมนุษยชาติ สำหรับเกียร์ซแล้ว ภูเขาไฟที่จะเข้าใจความเป็นมนุษย์ไม่ได้ อยู่ที่ความเหมือนกันของพฤติกรรมร่วมที่มนุษย์ในสังคมต่าง ๆ มี แต่อยู่ที่การมองเห็นความเหมือนกันของมนุษย์ที่มีอยู่ในความแตกต่างหลากหลายที่ดำรงอยู่ต่างหาก ที่สำคัญ ความเหมือนในความแตกต่างที่ว่่านี้เป็นผลรวมของปฏิสัมพันธ์ของทั้งทางกายภาพ จิตวิทยา สังคมและวัฒนธรรมอย่างแยกกันอธิบายไม่ได้

ระหว่างช่วงเวลาหลายแสนปีนี้ การเรียนรู้ การสื่อสาร และรูปแบบการจัดความสัมพันธ์ค่อย ๆ ปรากฏตัวขึ้นเป็นแบบแผนเริ่มแรกทางวัฒนธรรม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างชีวภาพหรือร่างกายของมนุษย์ พัฒนาการของสมอง และแบบแผนทางวัฒนธรรมกลายเป็น

เป็นระบบที่มีวงจรป้อนกลับซึ่งกันและกัน วงจรดังกล่าวผลักดันให้ทั้งสามมิตินี้เปลี่ยนแปลงไปพร้อม ๆ กัน การอยู่รวมกันเป็นกลุ่มทำให้มนุษย์ต้องมีการสื่อสาร ภาษาและสัญลักษณ์สำหรับสื่อความหมายจึงค่อย ๆ มีการสร้างขึ้น มนุษย์จึงไม่เพียงแต่ต้องเรียนรู้และปรับตัวไปตามเงื่อนไขทางกายภาพของสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ แต่การอยู่รอดของมนุษย์ขึ้นอยู่กับทักษะทางสังคมและการเรียนรู้แบบแผนทางวัฒนธรรมที่ค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นตลอดระยะเวลายาวนานนี้ด้วย มองจากมุมมองเชิงระบบที่เชื่อมโยงเหตุปัจจัยทั้งทางสรีรวิทยา (ร่างกายและสมอง) สิ่งแวดล้อมกายภาพ และแบบแผนทางวัฒนธรรมเช่นนี้ทำให้เห็นได้ชัดว่า “ความเป็นมนุษย์” ไม่ใช่ผลผลิตของวิวัฒนาการทางชีววิทยา และเงื่อนไขทางสรีรวิทยาของมนุษย์ไม่ได้เป็นเงื่อนไขสำคัญสูงสุดที่ทำให้มนุษย์มีวิวัฒนาการด้านอื่น ๆ จนกลายเป็นมนุษย์ในปัจจุบัน หรือกล่าวโดยย่อแล้ว ในทางมานุษยวิทยา “มนุษย์เป็นมนุษย์ได้เพราะมีวัฒนธรรม” และวัฒนธรรมที่ว่านี้ก็มีส่วนสำคัญในการกำหนดวิวัฒนาการทางกายภาพ ความรู้สึกนึกคิดและสติปัญญาของมนุษย์





ส่วนที่ ๔ ความเป็นมนุษย์ ความรู้สึกนึกคิด กับประสาทชีววิทยา

สมองกับจิตวิทยา

สมองของมนุษย์ถูกมองว่าเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดที่ทำให้มนุษย์มีวิวัฒนาการมากกว่าสัตว์อื่นๆ แม้ในยุคก่อนที่วิทยาศาสตร์จะก้าวหน้าจนสามารถศึกษาสมองได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน แม้ในทางคริสต์ศาสนาจะมีการกล่าวถึง “หัวใจ” ว่าเป็นที่ตั้งของความ รู้สึกนึกคิด แต่ความเชื่อว่าสมองเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ก็มีมาตั้งแต่ปลายศตวรรษที่ ๑๘ ต่อมาในตอนกลางศตวรรษที่ ๑๙ นายแพทย์โยเซฟ โรดส์ บูชานาน (Joseph Rodes Buchanan) แห่งสหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมอง โดยการใช้คลื่นไฟฟ้ากระตุ้นส่วนต่างๆ ของเนื้อสมองโดยตรง

เขาพบว่า การกระตุ้นบางส่วนของสมอง โดยเฉพาะส่วนกลีบสมองที่เรียกว่า Temporal lobe) จะทำให้ผู้ถูกกระตุ้นรับรู้ถึงสิ่งที่มีอยู่เหนือธรรมชาติหรือเกิดประสบการณ์ในทางจิตวิญญาณได้ เขาเรียกสมองส่วนนี้ว่า “อวัยวะแห่งจิตวิญญาณ” (Organ of spirituality) แต่ได้ตั้งข้อสังเกตว่า บริเวณของสมองส่วนดังกล่าวนั้นอยู่ใกล้กับส่วนของสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับจินตนาการ จึงอาจสันนิษได้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณหรือเป็นเพียงจินตนาการกันแน่

ความสนใจศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมองและประสบการณ์ทางจิตวิญญาณถูกจุดประกายขึ้นอีกครั้งในช่วงในยุคลหลังสงครามโลกครั้งที่สอง นักมานุษยวิทยาชื่อ คาร์ลอส คาสตานเด้ (Carlos Castaneda) จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส ได้ตีพิมพ์หนังสือของเขาที่ถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้มิติทางจิตวิญญาณที่เขาได้รับจากการใช้ชีวิตกับชนเผ่าอินเดียนแดงพื้นเมืองในมลฑลอริโซนาในสหรัฐอเมริกาและมลรัฐไซโนราในเม็กซิโก คาสตานเด้เขียนถึงสมุนไพโรเบติ ซึ่งเป็นปุ่มของกระบองเพชรชนิดหนึ่งที่เมื่อเสพเข้าไปแล้วจะก้าวสู่ภาวะการรับรู้โลกแบบใหม่ซึ่งจะเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ คาสตานเด้ได้มอบตัวเข้าเป็นลูกศิษย์ของ “หมอผี” ที่ทำหน้าที่ฝึกฝนและรับการถ่ายทอดศาสตร์อันลึกลับ โดยคาสตานเด้ต้องเสพสมุนไพรดังกล่าว ซึ่งจะทำให้มองเห็นโลกต่างไปอย่างสิ้นเชิงและจะทำลายทัศนคติเดิมที่เขาเคยมีต่อโลก

จิตวิทยาพบกับประสาทวิทยา

การศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์และจิตสำนึกที่เรียกว่า Consciousness study ได้รับความสนใจอย่างจริงจัง เมื่อฟรานซิส คริก (Francis Crick) นักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบลที่มีชื่อเสียงโด่งดังจากการค้นพบรหัสพันธุกรรมได้ประกาศว่าจะทำการพิสูจน์ให้เห็นอย่างจริงจังว่าพระเจ้านั้นไม่มีอยู่จริง เขาได้เขียนบทความสำคัญในปี ค.ศ.๑๙๙๐ เชิญชวนให้นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยา (Neuroscientist) ให้ร่วมกันแสดงให้เห็นให้ได้ว่าประสบการณ์ทางจิตวิญญาณทั้งหลายล้วนมีรากฐานมาจากกระบวนการทางประสาทชีววิทยาทั้งสิ้น

แม้จะมีผู้สนใจศึกษาประสบการณ์ทางจิตวิญญาณหรือปรากฏการณ์เกี่ยวกับจิตสำนึกและสัมปชัญญะของมนุษย์ในลักษณะอื่น ๆ แต่แนวคิดที่กำลังเฟื่องฟูในปัจจุบันคือการศึกษาแบบ Neuroscience ซึ่งถือได้ว่าเป็นวิทยาศาสตร์สายแข็งที่ต้องการหาหลักฐานเชิงประจักษ์ และใช้แบบแผนวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่เคร่งครัดในการพิสูจน์ เรื่องภาวะวิสัยของสำนึกรับรู้ และประสบการณ์ทางศาสนาของมนุษย์ การศึกษาในสายนี้จะมุ่งความสนใจไปที่ชีววิทยาของระบบประสาท โดยพยายามอธิบายปรากฏการณ์ทางจิตผ่านการศึกษาคีรสร้างทางชีววิทยาและสรีรวิทยาของระบบประสาทกับการรับรู้ การเชื่อมต่อของระบบประสาทกับสารเคมีในระบบประสาท และที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อการตรวจวัดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าของสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการประดิษฐ์

เครื่องสแกนสมองแบบพิเศษที่เรียกว่า fMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging) ขึ้น ทำให้มีการวิจัยเกี่ยวกับผลของการทำสมาธิและการภาวนาที่มีต่อสมองเกิดขึ้นมากมาย

การวิจัยเกี่ยวกับจิตสำนึกรับรู้และผลของการทำสมาธิในยุคแรก ๆ จะเป็นการศึกษาโดยการสังเกตผลทางพฤติกรรมหรือผลต่อสุขภาพจิต เช่น ผลต่ออารมณ์และความทรงจำ ผลต่อความสนใจจดจ่อ การตรึงตรองตรวจสอบตนเอง การเปลี่ยนแปลงของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การปรับตัวเข้ากับสังคม ความเห็นอกเห็นใจ ความสามารถในการแยกแยะการรับรู้ รวมทั้งผลเชิงบวกต่อการเยียวยาโรคปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า มีการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) ผลงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการทำสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต พบว่า การภาวนามีผลดีต่อการเรียนรู้และอารมณ์หลายประการ อย่างไรก็ตามสำหรับแนวทางที่เรียกว่า Neurobiology แล้ว การศึกษาเชิงพฤติกรรมเหล่านี้ยังไม่ได้ให้คำอธิบายอย่างเพียงพอต่อกระบวนการทางชีววิทยาที่ทำให้เกิดผลทางพฤติกรรม

ผลของการเจริญสติต่อสมอง

การศึกษาที่เชื่อถือได้จำนวนมากได้แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิทั้งในแบบการเจริญสติ (Mindfulness) และการทำสมาธิ (Concentration) มีผลต่อการทำงานของสมอง ทั้งในแง่ของการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมองที่มีคลื่นแอลฟาเพิ่มมากขึ้นอย่างชัดเจน การเปลี่ยนแปลงการไหลเวียนของโลหิตในส่วนต่าง ๆ

ของสมอง รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงไปของรูปร่าง ขนาดและโครงสร้างของสมอง ผลการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมองได้ถูกยืนยันด้วยการตรวจโดยเครื่อง fMRI ทำให้เราสามารถมองเห็นภาพการทำงานของสมองในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่าส่วนต่างๆ ของสมองมีการทำงานที่มากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เช่นเดียวกับสมาธิปฏิบัติแบบเซนที่พบว่าทำให้สมองส่วน Cingulate cortex และ Frontal cortex มีการทำงานเพิ่มขึ้น การทบทวนงานวิจัยจำนวนมากยืนยันข้อค้นพบดังกล่าว และมีการตั้งข้อสันนิษฐานว่าการเจริญสติทำให้สมองส่วน Prefrontal cortex ที่ทำหน้าที่ควบคุมปฏิบัติการการตอบสนองให้อยู่ภายใต้การควบคุมมากกว่าการมีปฏิกิริยาไปโดยอัตโนมัติ

อย่างไรก็ตาม จิตสำนึกรับรู้และสติสัมปชัญญะ (Consciousness) ของมนุษย์เกิดได้อย่างไร อะไรทำให้เรามีความสามารถที่จะไตร่ตรองสะท้อนคิด และสามารถมีความรู้เกี่ยวกับตัวเอง (Self awareness) ได้ คำถามเหล่านี้เหล่านี้ยังยากเกินกว่าที่องค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่เรามีอยู่ในปัจจุบันจะเฉลยคำตอบให้กับเราได้ สิ่งที่นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยาทำอยู่ในปัจจุบันก็เพียงเป็นการทำความเข้าใจกับแง่มุมต่างๆ ของคุณสมบัตินี้ทางจิตของมนุษย์เท่านั้น

สรุปย่อค้นพบสำคัญจากการศึกษา

ด้านประสาทชีววิทยาเกี่ยวกับจิตวิทยา

การทบทวนความรู้เกี่ยวกับการศึกษาวิจัยด้านชีววิทยาของ

ระบบประสาทและประสบการณ์ทางจิตวิญญาณทำให้เราสามารถสรุปข้อค้นพบที่น่าสนใจได้ดังต่อไปนี้

๑. การศึกษาด้านชีววิทยาวิวัฒนาการ (Evolutionary biology) และมานุษยวิทยาวัฒนธรรม (Cultural anthropology) ได้แสดงให้เห็นว่า วิวัฒนาการของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของระบบประสาทและสมองเท่านั้น แต่เป็นผลมาจากทั้งปัจจัยด้านระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ปัจจัยด้านชีวภาพและกระบวนการคัดเลือกพันธุ์ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาหลายล้านปีของวิวัฒนาการ และการเกิดขึ้นของชีวิตทางสังคมที่ต้องปรับตัวอยู่ร่วมกันและสื่อสารกัน ระบบประสาทและสมองของมนุษย์จึงไม่ได้เกิดการวิวัฒนาการด้วยเงื่อนไขทางธรรมชาติล้วน ๆ แต่มีผลมาจากการเกิดขึ้นของสื่อภาษาสัญลักษณ์และวัฒนธรรมที่หนุนเสริมกันเป็นวงจรป้อนกลับให้เกิดวิวัฒนาการด้านต่าง ๆ ขึ้นควบคู่กัน ภาษา สื่อและสัญลักษณ์เมื่อทำงานร่วมกับระบบประสาทที่มีเซลล์ประสาทจำนวนมากทำงานอย่างเป็นเครือข่าย ทำให้การรับรู้และการสื่อสารความคิดเชิงนามธรรม รวมทั้งการไตร่ตรองสะท้อนคิดเกิดขึ้นได้ ผลลัพธ์ของกระบวนการวิวัฒนาการทางชีววิทยาดังกล่าวทำให้เกิดการสำนึกและรู้สึกตัว (Consciousness) อันเป็นรากฐานของศาสนาและความคิดทางจิตวิญญาณในเวลาต่อมา
๒. การศึกษาด้านประสาทชีววิทยา (Neurobiology) ทำให้

เห็นว่า โครงสร้างทางชีววิทยาและสรีรวิทยาของสมองและการภาวนามีผลต่อกัน การเข้าสมาธิหรือการเจริญสติแบบต่าง ๆ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมองในลักษณะที่เกิดคลื่นแอลฟาและเบต้า ซึ่งแสดงว่าสมองเกิดการผ่อนคลายและเข้าสู่สภาวะที่พร้อมจะเปิดสู่การรับรู้ในระดับจิตสำนึกต่าง ๆ การปฏิบัติสมาธิภาวนาในลักษณะต่าง ๆ ยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวตน ความรู้สึกต่อผู้อื่น และการแสดงออกทางอารมณ์ต่าง ๆ แต่การศึกษาวิจัยในด้านนี้ยังอยู่ในระยะเริ่มต้น และยังมีข้อจำกัดทั้งในด้านเทคนิควิธีการวิจัยและยังไม่สามารถแยกแยะผลระยะสั้นในขณะปฏิบัติและผลระยะยาวได้

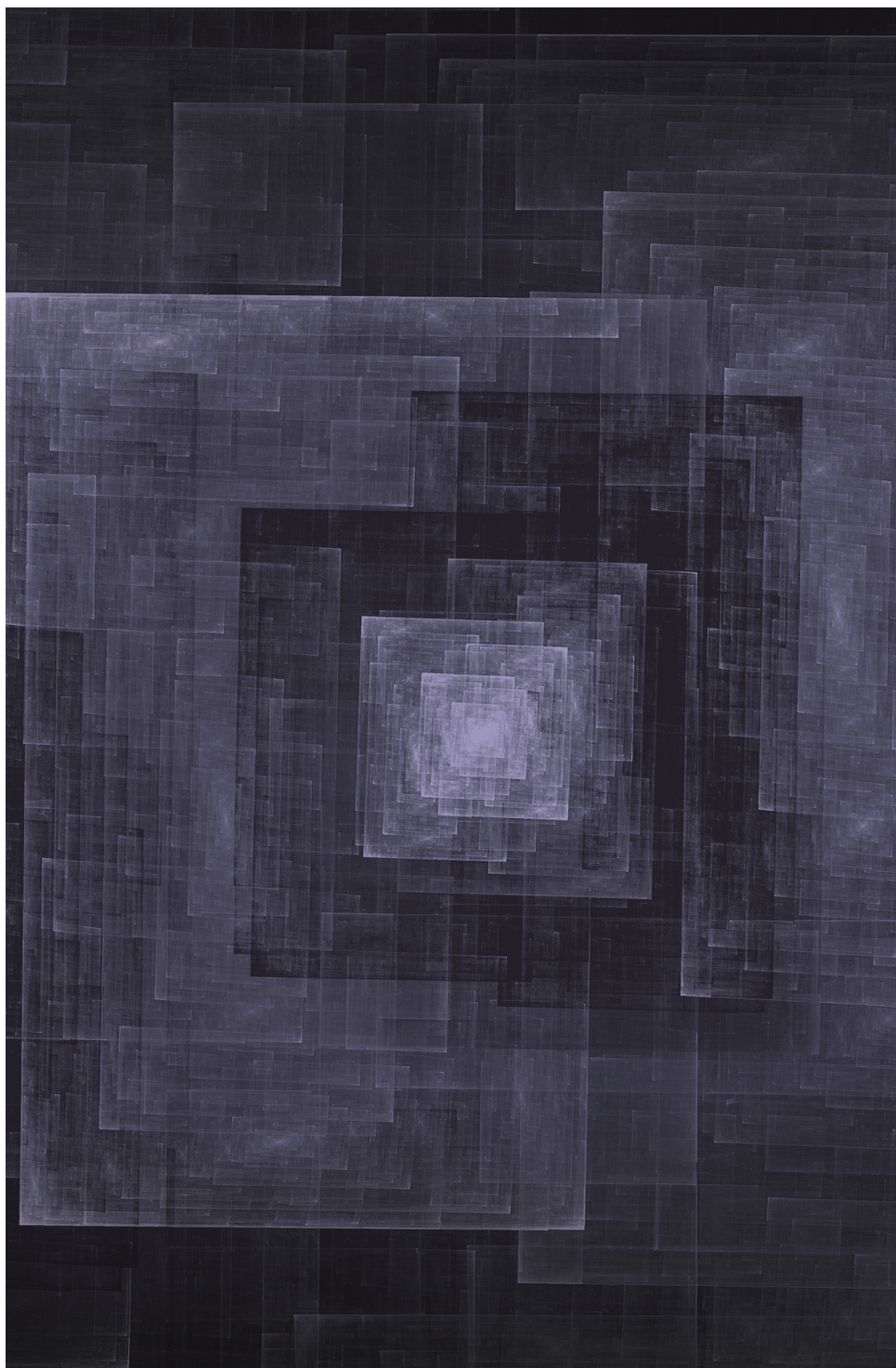
๓. การศึกษาด้านประสาทชีววิทยาทำให้เราพบว่าระบบประสาทของมนุษย์นั้นมีคุณสมบัติที่เรียกว่า Neuroplasticity ซึ่งเป็นคุณสมบัติของเซลล์ประสาทที่จะจัดเรียงและเชื่อมโยงกันใหม่ตลอดชั่วอายุขัยของมนุษย์ แตกต่างไปจากความเชื่อเดิมที่คิดว่าเซลล์สมองหรือเซลล์ประสาทจะไม่สามารถงอกใหม่หรือจัดเรียงเชื่อมต่อเป็นวงจรใหม่ ๆ ได้เมื่อเราพ้นจากวัยเด็ก นอกจากนี้ยังพบว่าประสบการณ์การฝึกฝนหรือการใช้ความรู้สึกนึกคิดซ้ำ ๆ จะมีผลต่อรูปร่าง ขนาดและโครงสร้างของเนื้อสมอง หรืออาจกล่าวได้ว่า การปฏิบัติภาวนาหรือการหมั่นฝึกฝน หมั่นใช้งาน จะทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องมีขนาดใหญ่ขึ้น

๔. สมองไม่ได้เป็นตัวชี้ขาดการรับรู้และการเข้าใจโลกของมนุษย์ แต่ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมมีผลอย่างยิ่งต่อประสบการณ์การรับรู้และเข้าใจโลกของเรา มีการศึกษาที่พบว่าสมองที่ผิดปกติสามารถถูกเยียวยาได้จากสังคมและสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม ในผู้ป่วยที่สมองสองซีกถูกตัดแยกออกจากกัน ซึ่งทำให้กลายเป็นคนที่มีความรู้สึกนึกคิดเหมือนเป็นสองคน สองความรู้และสองความคิด มีชีวิตและการแสดงออกสลับกันระหว่างสองบุคลิกภาพขึ้นอยู่กับการที่สมองซีกไหนมีอำนาจมากกว่า แต่เมื่อมีชีวิตอยู่ต่อไประยะหนึ่ง ความแปลกแยกของการมีสองความรู้สึกนึกคิดก็จะถูกสังคมและวัฒนธรรมหลอมให้เป็นหนึ่งเดียวกันขึ้นใหม่ได้ ทั้งที่เนื้อสมองทั้งสองซีกยังถูกตัดแยกขาดจากกันอยู่ การค้นพบนี้ยืนยันว่าการเรียนรู้ทางสังคมวัฒนธรรม ผ่านสื่อ ภาษาและพฤติกรรมทางสังคมมีส่วนหล่อหลอมและปรับการรับรู้ความจริงของสมองได้

การทบทวนความรู้เกี่ยวกับสมองและจิตสำนึกของมนุษย์ทำให้เราเข้าใจได้ว่า พัฒนาการทางสมองและสติปัญญาของมนุษย์แยกไม่ออกจากพัฒนาการทางสังคมและวัฒนธรรม ในขณะเดียวกัน ศักยภาพของมนุษย์ที่เป็นผลลัพธ์จากวิวัฒนาการที่ยาวนานนี้ก็ทำให้มนุษย์สามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อม สร้างระบบสังคม พัฒนาเทคโนโลยี รวมทั้งมีศักยภาพที่จะเข้าถึงภาวะแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์หรือการเข้าถึงมิติทางจิตวิญญาณได้







ส่วนที่ ๕ ภาวะของความเป็นมนุษย์กับสังคม

มนุษย์ฉลาด แต่เหตุใดจึงมุ่งทำลาย

มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีสติปัญญาสูง มีการเปรียบเทียบว่าสมองของมนุษย์เป็นประดิษฐกรรมของธรรมชาติที่วิจิตรพิสดารที่สุด สมองส่วนหน้าทำให้มนุษย์มี “ปัญญา” และสามารถเข้าถึง “ความดี” และ “ความงาม” ได้ แต่มนุษย์ก็ได้ทำลายล้างธรรมชาติจนเกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ (Climate change) และเกิดปรากฏการณ์โลกร้อนที่กำลังคุกคามความเป็นอยู่ของมนุษย์เอง เกาะหลายแห่งกำลังจมนลงในมหาสมุทรที่สูงขึ้นจากก้อนน้ำแข็งขั้วโลกที่ละลายลงอย่างรวดเร็ว ป่าเขตร้อนถูกทำลายจนสมดุลของระบบนิเวศเสียไปอย่างไม่มีทางฟื้นฟูกลับมาได้ สัตว์โลกหลายชนิดสูญพันธุ์ไปจากโลกอย่างถาวร สติปัญญาอันชาญฉลาดของมนุษย์กำลังทำลายโลกที่มนุษย์อาศัยอยู่ ในส่วนของความมีเมตตาและ

จิตใจที่สูงส่งนั้นแล้ว โลกนี้วันยังมีการชนฆ่าทำลายกัน โศกนาฏกรรม ในสงครามใหญ่น้อย ไม่ว่าจะเป็สงครามศาสนา การฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ การล้างแค้นระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ การแย่งชิงทรัพยากร หรือการ ชนฆ่ากัน ในนามของอุดมการณ์ทางการเมืองและศาสนาได้ทำลาย ชีวิตมนุษย์ด้วยกันไปอย่าง ที่สัตว์ที่ถือว่าเป็นเดรัจฉานอื่น ๆ ไม่ สามารถเทียบเคียงได้ ความเหลื่อมล้ำทางสังคมก็เพิ่มทวีมากขึ้น ทั้งภายในประเทศที่ร่ำรวยและในประเทศที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ ยากจนกว่า การกดขี่ขูดรีดในรูปแบบใหม่ ๆ ถูกสร้างขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อรีดไถมูลค่าและทรัพยากรจากผู้ที่อ่อนกำลังกว่า จนอาจจำเป็นต้องตั้งคำถามว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ” จริงหรือ

แล้วมนุษย์ควรจะเป็นอย่างไร

นอกเหนือภัยสงคราม การก่อการร้ายและภัยจากน้ำมีอมมนุษย์ แล้ว ภัยธรรมชาติก็วันยังเพิ่มทวีขึ้นทั้งจำนวนครั้ง ประเภทของ ภัยพิบัติ และความรุนแรง อีกทั้งการเกิดขึ้นและการแพร่ระบาดของ โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำก็ยิ่งทำให้สถานการณ์ย่ำแย่ลง ในขณะที่โรคเอดส์ยังคงเป็นปัญหาสำคัญในหลายส่วนของโลก ใน สถานการณ์ที่โลกกำลังเผชิญกับความท้าทายจากวิกฤติหลายด้าน ในปัจจุบัน คำถามสำคัญก็คือ มนุษยชาติจะสามารถใช้ศักยภาพ ของ “ความเป็นมนุษย์” จากวิวัฒนาการหลายล้านปีอย่างไรในการ สร้าง “ชีวิตที่ประเสริฐ” เพื่อบรรลุ “ภาวะที่สมบูรณ์” ของความเป็น มนุษย์ได้อย่างไร นักปรัชญาตะวันตกจะให้ความสำคัญกับการ วิเคราะห์หรือทำความเข้าใจ “โลกข้างนอก” การทำความเข้าใจกับ

ปัญหาหรือวิกฤตทางสังคมมักเน้นไปที่การวิเคราะห์ทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการวิเคราะห์ในเชิงประวัติศาสตร์ เชิงโครงสร้าง ความสัมพันธ์ทางอำนาจ ฯลฯ เพื่อที่จะตอบคำถามว่า “สังคมควรจะเป็นอย่างไร” แต่มีนักคิดไม่มากนักที่จะทำความเข้าใจวิกฤตทางสังคมเพื่อที่จะตอบว่า “มนุษย์ควรจะเป็นอย่างไร”

อภิมนุษย์ คือคำตอบ?

ฟรีดริช นีทเช (Friedrich Nietzsche) นักปรัชญาคนสำคัญของเยอรมันได้เสนอแนวคิดเรื่อง “อภิมนุษย์” เขาประกาศว่า พระเจ้าได้ตายไปแล้ว และมนุษย์ไม่สามารถพึ่งพาพระเจ้าได้อีกต่อไป แต่ในโลกที่เต็มไปด้วย “ความชั่วร้ายอันดาดง” นี้ ความหวังของมนุษย์อยู่ที่การมี “อภิมนุษย์” เกิดขึ้น เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์คือการก้าวไปสู่อภิมนุษย์หรือภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ลักษณะของอภิมนุษย์คือ เป็นผู้อุทิศตนแก่โลกโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนหรือผลประโยชน์ของตนเอง มีความใฝ่รู้และแสวงหาความจริงแท้ของชีวิต มีความสร้างสรรค์ที่ก้าวพ้นกรอบความคิดหรือจารีตแบบเดิม ๆ ของสังคมส่วนใหญ่ เป็นมนุษย์ที่มีความมุ่งมั่นและมีพลังที่จะเริ่มต้นใหม่ในวิถึของการเวียนว่ายตายเกิดที่หมุนเวียนอยู่เป็นนิรันดร์ มีเสรีภาพที่จะทำเพื่อประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์ในโลกนี้มากกว่าที่จะมุ่งการบูชาบุญด้วยเหตุผลของการมีชีวิตที่ดีในโลกหน้า

หรือควรจะจริงจังกับโลกแห่งปฏิบัติการ?

แต่สำหรับฮันนาห์ อาเรนด์ท์ (Hannah Arendt) นักปรัชญาหญิงชาวเยอรมัน การเข้าใจ “ภาวะความเป็นมนุษย์” ไม่ได้ไปสิ้นสุดที่การฝากความหวังไว้กับอภิมนุษย์ที่จะเอาชนะความเลวร้ายที่ดำรงอยู่ในสังคม แต่เป็นการกลับมามองวิถีแห่งการปฏิบัติและการกระทำการของมนุษย์เพื่อที่จะค้นหาหนทางที่จะมีชีวิตในโลกอย่างมีความหมาย อาเรนด์ท์เสนอในเบื้องต้นว่าการเข้าใจภาวะของความเป็นมนุษย์นี้จะต้องเริ่มต้นที่ชีวิตในโลกแห่งปฏิบัติการแทนที่จะมุ่งไปแสวงหาความจริงในโลกแห่งการครุ่นคิด สำหรับอาเรนด์ท์แล้ว การทำให้ แนวคิด ทฤษฎีและปรัชญามีค่าเหนือ “การลงมือปฏิบัติ” ได้ลดทอนคุณค่าของปฏิบัติการและประสบการณ์ของมนุษย์ อาเรนด์ท์เสนอว่า การที่เราจะเข้าใจภาวะความเป็นมนุษย์ได้นั้น จะต้องลงมือกระทำ และชีวิตในโลกแห่งปฏิบัติการของมนุษย์นั้น อาเรนด์ท์ได้จำแนกออกเป็น ๓ ส่วน ซึ่งมีเป้าหมายและคุณค่าแตกต่างกัน คือ การดำรงชีพ (Labor) การงาน (Work) และการปฏิบัติการ (Action)

การดำรงชีพ หรือ Labor นั้นเป็นการกระทำการของมนุษย์เพื่อตอบสนองของความจำเป็นของชีวิตเป็นสำคัญ คือเป็นการทำกิจกรรมเพื่อความอยู่รอดของชีวิต การกระทำตามสัญชาตญาณเพื่อการอยู่รอดนี้ มนุษย์ดำรงอยู่ด้วย “ธรรมชาติของมนุษย์” (Human nature) ซึ่งเป็นสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิต การกระทำของมนุษย์ในสภาวะเช่นนี้ จึงมิได้แตกต่างไปจากสัตว์อื่น ๆ ซึ่งต่างก็แสวงหาหนทางเพื่อเอาชีวิตรอดกันทั้งสิ้น การดำรงชีพจึงเป็นการ

กระทำที่เป็นไปเพราะความจำเป็นที่มนุษย์และสัตว์กระทำไปโดยไม่มีทางเลือก แต่มนุษย์มีการกระทำที่แตกต่างไปจากสัตว์คือ สิ่งที่เราเรนด์เรียกว่า **การทำงาน (Work)** การงานที่ว่านี้เป็นกระทำที่มนุษย์ผลิตหรือประดิษฐ์สิ่งใหม่ที่ไม่ได้อยู่ในธรรมชาติ

ในแง่หนึ่งเราอาจกล่าวได้ว่า สัตว์ต่าง ๆ แม้จะอาศัยธรรมชาติในการดำรงชีพ แต่สัตว์เหล่านั้นก็ไม่ได้กระทำการเพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติเพื่อที่จะได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ ถึงบางชนิดอาจมีการใช้ก้อนหินทุบหรือใช้เศษไม้แห้งรังปลวกเพื่อเอามาเป็นอาหาร แต่สิ่งทั้งหลายก็ไม่ได้ประดิษฐ์อุปกรณ์หรือผลิตสิ่งของใหม่เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการดำรงชีพของตน การงานหรือ Work จึงเป็น “ภาวะแห่งความเป็นมนุษย์” (Human condition) ที่มนุษย์สร้างขึ้นและแตกต่างไปจาก “ธรรมชาติของมนุษย์” (Human nature) และเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างไปจากสัตว์ ที่สำคัญ การงานเป็นการกระทำที่มนุษย์มีอำนาจเหนือธรรมชาติ มนุษย์สามารถสร้างสรรค์ตัดแปลงสิ่งต่าง ๆ ไปตามเจตจำนงของตน การงานจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์มีเสรีภาพในการกระทำมากกว่าการดำรงชีพซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์จำเป็นต้องทำอย่างเลือกไม่ได้ การงานที่มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้นนี้ไม่เพียงแต่เป็นวัตถุสิ่งของหรือเครื่องมือต่าง ๆ เท่านั้น แต่ยังหมายถึงโลกทางสังคมที่มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้น ไม่ว่าจะเป็กฎหมายระบบความสัมพันธ์และสถาบันทางสังคมต่าง ๆ

อย่างไรก็ตาม ทั้งการดำรงชีพ (Labor) และการงาน (Work) ก็ยังเป็นไปเพื่อเป้าหมายภายนอก นั่นคือ เพื่อความอยู่รอดหรือเพื่อชีวิตที่สะดวกสบายและมั่นคง แต่ “ภาวะของความเป็นมนุษย์”

ยังมีเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้มนุษย์มีการกระทำที่อาเรนด์ทเรียกว่า **ปฏิบัติการ (Action)** คือความจริงที่ว่าชีวิตมนุษย์ดำรงอยู่บนเงื่อนไข ๓ ประการคือ **การเกิด (Natality)** **การตาย (Mortality)** และ**ความแตกต่างหลากหลาย (Plurality)** ปฏิบัติการ หรือ Action ที่ว่านี่เป็นการกระทำของมนุษย์ที่ไม่ได้เป็นไปเพื่อเป้าหมายภายนอก แต่เป็นไปเพื่อเติมเต็มความเป็นมนุษย์ มนุษย์มีการเกิดเป็นจุดเริ่มต้น มีชีวิตที่ยังไม่สมบูรณ์ในตัวเอง และต้องเผชิญกับความตายในที่สุด “ปฏิบัติการ” หรือ Action จึงไม่ได้มีเป้าหมายอื่นใดนอกเหนือไปจากการทำให้ชีวิตให้สมบูรณ์ ซึ่งความสมบูรณ์ที่ว่านี้มนุษย์จะบรรลุมันได้ก็โดยที่เราดำรงอยู่ท่ามกลางความแตกต่างหลากหลาย (Plurality) ของมนุษย์ในสังคมนั่นเอง ปฏิบัติการที่ทำให้ภาวะความเป็นมนุษย์สมบูรณ์นี้แตกต่างไปจากการดำรงชีพ (Labor) ในแง่ที่มันเป็นการเริ่มต้นใหม่ (เกิดใหม่) ในความหมายของการสร้างสิ่งใหม่และสร้างตัวตนใหม่ของมนุษย์อยู่ตลอดเวลา และมันจำเป็นต้องเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ทางสังคมที่หลากหลายที่มีมนุษย์เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ในขณะที่การกระทำที่เรียกว่าการดำรงชีพนั้นก็เพียงเพื่อรักษาร่างกายให้อยู่ได้เพื่อที่จะกระทำการเพื่อการดำรงชีพต่อไปเรื่อย ๆ

หากภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์จะหมายถึง การมีความสามารถจะยอมรับและรักโลกตามอย่างที่มีนเป็นและสามารถอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์และความเลวร้ายโดยที่เราไม่ทุกข์ไปด้วย การอยู่ได้โดย “ไม่ผลักไส ไม่ไต่หา” (ตามสำนวนของพระไพศาล วิสาโล) นี้ คงไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นในโลกของการครุ่นคิด

แต่ต้องเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในโลกแห่งการปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนแปลงโลกและเปลี่ยนแปลงตนเองไปพร้อม ๆ กัน สำหรับ อารেন্টท์ ปัญหาที่ทำให้มนุษย์อยู่ในสภาพที่เลวร้ายและไม่สามารถบรรลุการมีชีวิตที่สมบูรณ์ได้ก็เพราะการกลับตาลปัตรของการให้คุณค่าต่อการกระทำของมนุษย์ ไม่เพียงแต่กระบวนการผลิตแบบอุตสาหกรรมที่ทำให้การงานกลายเป็นเรื่องไร้ความหมาย สิ่งประดิษฐ์ดั้งเดิมถูกลดคุณค่า เพราะการผลิตด้วยเครื่องจักรได้เข้ามาแทนที่การสร้างสรรค์ของมนุษย์ ผลงานที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างสรรค์ด้วยอิสรภาพอีกต่อไป ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น ระบบเศรษฐกิจสังคมนิยมใหม่ได้ทำให้การกระทำของมนุษย์วนเวียนอยู่กับการดำรงชีพ ที่ไม่ต่างไปจากสัตว์ที่ต้องดิ้นรนหากินเพื่อความอยู่รอด การกระทำของมนุษย์ในลักษณะที่เป็น “ปฏิบัติกร” เพื่อภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นกลายเป็นสิ่งที่หาได้ยากและเกิดขึ้นได้แต่กับคนส่วนน้อยเท่านั้น

แม้อารেন্টท์จะไม่ได้ใช้คำว่า “จิตวิญญาณญาณ” (Spirituality) ในการวิเคราะห์ของเธอ แต่อิทธิพลของนักคิดในคริสต์ศาสนา โดยเฉพาะแนวคิดของนักบุญออกัสติน ที่เธอใช้ทำความเข้าใจ “ภาวะความเป็นมนุษย์” รวมทั้งการถกเถียงอภิปรายถึงการให้คุณค่าของการกระทำและการงานในคริสต์ศาสนาก็ทำให้เราสามารถเปรียบเทียบการวิเคราะห์เชิงปรัชญาของเธอกับมุมมองทางศาสนาได้ไม่ยากนัก สิ่งที่ปรากฏชัดในการวิเคราะห์และข้อวินิจฉัยของ อารেন্টท์ก็คือ ภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการครุ่นคิดตรึกตรองตามลำพัง แต่เกิดขึ้นในท่ามกลางการ

กระทำการในสังคมของมนุษย์ โดยการกระทำทั้ง ๓ ลักษณะ คือ การดำรงชีพ การงานและการปฏิบัติกรจะต้องได้รับการให้คุณค่าอย่างเหมาะสม

มุมมองของนักปรัชญาสังคมที่น่าเสนอ “ภาวะความเป็นมนุษย์” อาจแตกต่างไปจากแนวคิดทางศาสนาในแง่ที่ใช้ “ภาวะทางสังคม” หรือปัญหาและวิกฤติต่าง ๆ ในทางสังคมเป็นจุดเริ่มต้น ในขณะที่ในทางศาสนามักจะมีความทุกข์หรือปัญหาชีวิตที่มนุษย์ต้องเผชิญเป็นจุดเริ่มต้น อย่างไรก็ตาม ภาพอันพึงประสงค์ของมนุษย์ในอุดมคติทั้งจากมุมมองทางศาสนาและทางปรัชญาแม้จะแตกต่างกัน แต่ก็มีส่วนคล้ายคลึงกันอยู่ไม่น้อย จนอาจกล่าวได้ว่า ภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นเป็นจินตนาการร่วมกันของมนุษย์ที่แสวงหาชีวิตที่ดี แม้จะมีรายละเอียดหรือรูปธรรม รวมทั้งวิธีการที่จะบรรลุซึ่งภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์ที่แตกต่างกันก็ตาม “จินตนาการร่วมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์” นี้เป็นผลมาจากวิวัฒนาการทางชีววิทยาที่ทำให้มนุษย์มี “จิตสำนึกรับรู้” อันเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย (ระบบประสาทและสมอง) กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมที่ซับซ้อนที่ทำให้มนุษย์เกิดความสามารถที่จะสะท้อนคิดและรับรู้ถึงความมีตัวตน สามารถคิดและตั้งคำถามเชิงนามธรรมและเข้าถึงการมีชีวิตด้านในที่ทำให้มนุษย์ค้นพบคุณค่าและความหมายสูงสุดได้





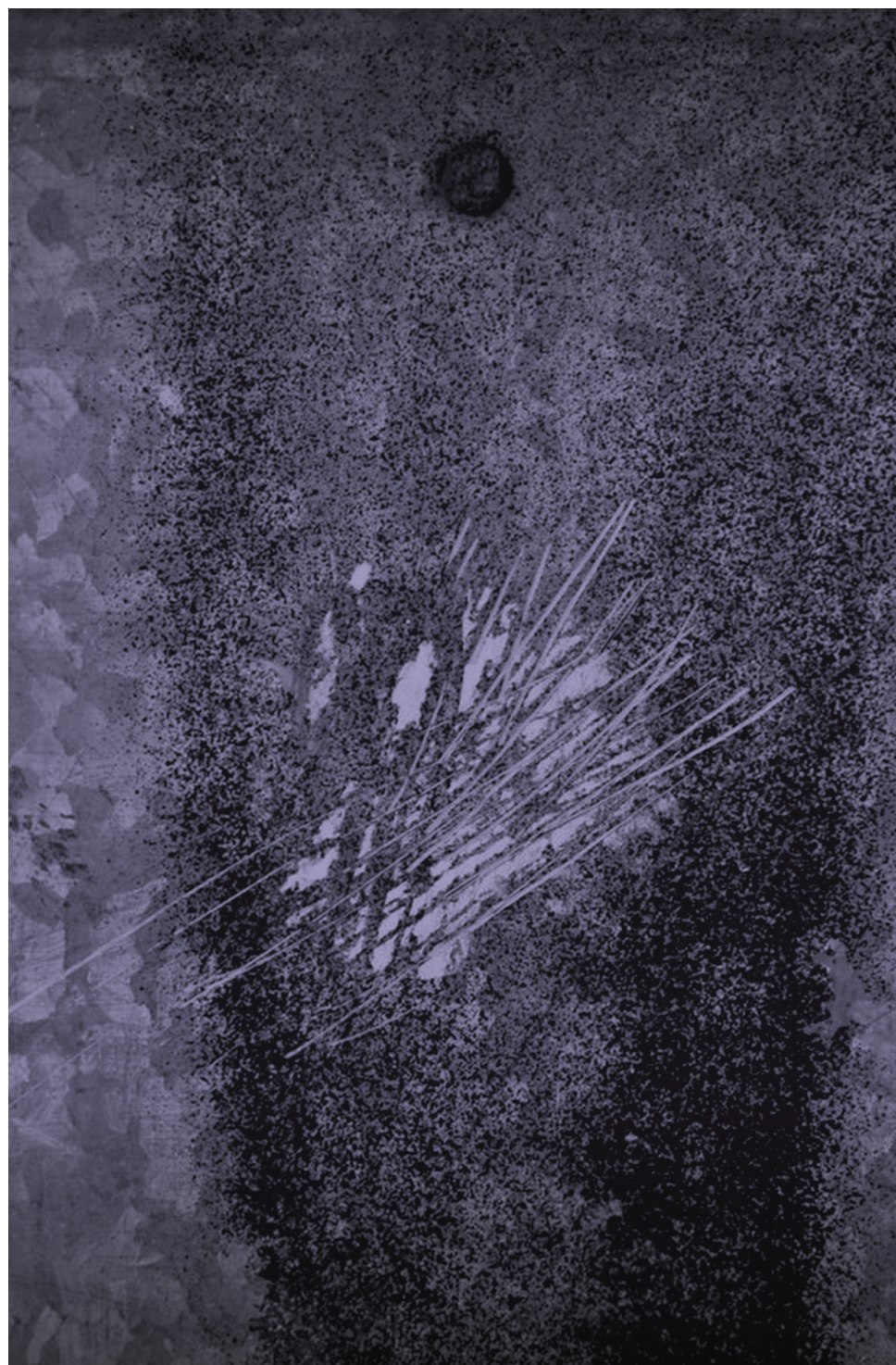
บทที่ ๒

สุขภาวะทางจิตวิทยา
ศาสตร์และมนุษยนิยม

นภนาท อนุวงศ์พัฒน์

สุขภาวะทางจิตวิทยา ศาสนาและมนุษยนิยม

บทความในส่วนนี้เป็นการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับการให้คุณค่าความเป็นมนุษย์ที่ปรากฏในหลักธรรมคำสอนของศาสนาต่างๆ รวมทั้งแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิญญาณที่ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา ประกอบด้วย ๒ ส่วน ส่วนแรก เป็นการทบทวนแนวทางการเข้าถึงและเป้าหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณผ่านศาสนาต่างๆ และ ส่วนที่ ๒ เป็นเรื่องของจิตวิญญาณแบบไม่สังกัดศาสนา



ส่วนที่ ๑ จิตวิญญาณผ่านทางศาสนาต่างๆ

ศาสนาอเทวนิยม

พุทธศาสนา

พุทธศาสนาถือกำเนิดเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีที่แล้ว ภายใต้สภาพทางสังคมวัฒนธรรมที่ศาสนาพราหมณ์อินเดียทรงอิทธิพล

ความต้องการและเป้าหมายของมนุษย์

ในทัศนะของพุทธศาสนา

ในแง่มุมมองของพุทธศาสนานั้น สภาวะแห่งความเป็นมนุษย์นับเป็นช่องทางที่จะทำให้เกิดการฝึกฝนพัฒนาตนเอง และสามารถนำไปสู่การเข้าใจสังขารธรรมที่จะทำให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ในโลกนี้ได้ ดังท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ว่า พุทธศาสนาคือวิถีปฏิบัติเพื่อเอาตัวรอดจากความทุกข์ โดยการทำให้รู้ความจริงว่าอะไรเป็นอะไร ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทำไว้ก่อนและได้ทรงสอนไว้ และวิถีปฏิบัตินั้นพระพุทธเจ้าทรงย้ำว่า เป็นหนทางที่ผู้คนที่ต้องการพ้นจากทุกข์ต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง

พุทธศาสนาที่แท้ไม่เห็นด้วยกับพิธีกรรมที่หาสาระไม่ได้ โดยเฉพาะพิธีกรรมที่ทำให้คนหวังพึ่งสิ่งนอกตัวมากกว่าความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และไม่เห็นด้วยกับการหาความจริงด้วยการคาดคะเนและใช้เพียงแต่เหตุผล แต่พุทธศาสนาเน้นการทดลองและพิสูจน์ผ่านการปฏิบัติด้วยตนเอง

การประพฤติปฏิบัติตามประเพณีสืบต่อ ๆ กันมา เป็นอีกเรื่องที่พุทธศาสนาไม่เห็นด้วย ดังปรากฏในคำสอนที่รู้จักกันในชื่อกาลามสูตร ที่ว่า “...อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังมา อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำสืบ ๆ กันมา...”

พุทธศาสนาที่แท้ไม่ได้สอนให้เชื่อถือหรือเลื่อมใสในอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ เรื่องเหนือธรรมชาติ โชคลาง การพยากรณ์ หรือแม้แต่การฝึกฝนตนให้มีอำนาจพิเศษต่าง ๆ เพราะเห็นว่าไม่ใช่ทางแห่งความหลุดพ้นจากความทุกข์ ทั้งเห็นว่ามนุษย์นั้นเป็น “เวไนยสัตว์” คือสัตว์ที่สั่งสอนอบรมได้ ถ้ามีผู้แนะนำที่ดี มีเพื่อนที่ดี มีความเพียรพยายามอย่างมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเองของมนุษย์ในที่นี้เป็นการพัฒนาเพื่อให้พ้นไปจากความทุกข์ ด้วยเหตุที่มนุษย์สามารถจะเลือกตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำ โดยไม่จำเป็นต้องตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมหรือสัจจะตามกฎเกณฑ์ กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ มนุษย์เป็นผู้กำหนดกรรมและเจตนาของตนเอง แม้ว่ามนุษย์จะประกอบด้วยกายและใจ แต่ทัศนะของพุทธศาสนาเห็นว่า จิตใจมีอำนาจเหนือร่างกาย

ดังนั้น ผู้ที่ฝึกฝนจิตใจอย่างดีจนเกิดปัญญาแล้ว จะเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต และย่อมรักษาจิตใจของตนให้สงบไม่หวั่นไหว

ไปกับทุกข์ทางกายหรือทุกข์ทางใจ แม้จะเน้นเรื่องการกระทำส่วนบุคคลที่เห็นผลกันได้ทันที แต่พุทธศาสนาในบางแง่มุมก็ให้ความสำคัญกับเรื่องของ การบำเพ็ญเพียรสร้างบารมีแบบระยะยาวหรือข้ามพบข้ามชาติ เช่น ความเชื่อในเรื่องพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์เป็นคำเรียกบุคคลที่อยู่บนเส้นทางของการฝึกฝนตนเอง ซึ่งเป็นความเชื่อที่มีร่วมกันในนิกายของพุทธศาสนาทั้งเถรวาทและมหายาน ถ้าในฝ่ายเถรวาทพระโพธิสัตว์อาจจะถือเอาการบำเพ็ญเพียรสะสมบารมี เพื่อการบรรลุพุทธภูมิหรือการเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตเป็นเป้าหมาย ซึ่งอาจมองได้ว่าเป็นเรื่องของความมุ่งมั่นเพื่อเป้าหมายส่วนบุคคล แต่ถ้าเป็นในฝ่ายมหายานถือเอาว่า พระพุทธเจ้าทรงมีอดีตชาติเป็นพระโพธิสัตว์มาหลายภพหลายชาติ ดังนั้นชาวพุทธทั้งหลายพึงถือเอาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เสียสละตัวเองเพื่อคนอื่น มุ่งช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นทุกข์ มาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อที่ตนเองจะเข้าสู่วิถีของการเป็นพระโพธิสัตว์เช่นกัน พระโพธิสัตว์นั้นไม่ได้ถูกจำกัดด้วยสภาวะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเพศ อายุ หรือสถานะความเป็นนักบวชหรือฆราวาส ทางมหายานถือว่า พระโพธิสัตว์นั้นจะมีปณิธานสำคัญอยู่ ๔ ประการ คือ เพื่อช่วยสรรพสัตว์ เพื่อทำลายกิเลสร้ายทั้งปวง เพื่อแสวงหาสัจธรรม และการสั่งสอนผู้อื่น เพื่อการนำสรรพสัตว์ไปสู่ความเป็นพุทธะ และมีจรรยาของพระโพธิสัตว์อีก ๔ ข้อ คือ การปฏิบัติเพื่อความรู้จักแจ้ง การปฏิบัติเพื่อความรู้ทั้งหมด การปฏิบัติเพื่อการสร้างสมบารมี และการปฏิบัติเพื่อสั่งสอนอบรมสรรพสัตว์

หลักคำสอนสำคัญในศาสนาพุทธ

อริยสัจ ๔ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ

อริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้านำมาสั่งสอนแก่คนทั้งหลายเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ประกอบไปด้วยความจริงเรื่องความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความดับทุกข์ได้ (หรือที่เรารู้จักกันในภาษาบาลีว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

กฎแห่งกรรม

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแบบอเทวนิยม ไม่นิยมความเชื่อเรื่องการมีพระเจ้าผู้สร้างโลกและสรรพสิ่งต่าง ๆ หรือการกำหนดชะตากรรมของมนุษย์และสัตว์ต่าง ๆ ไว้ กรรมในศาสนาพุทธหมายถึง การกระทำที่แสดงออกทางกายที่เรียกว่า กายกรรม ทางวาจาเรียกว่า วาจากรรม และทางใจที่เรียกว่า มโนกรรม ในทัศนะของพุทธศาสนานั้น กฎแห่งกรรมยังมีความหมายได้อีก ๒ นัย คือ

๑. กฎแห่งธรรมชาติ คือกฎแห่งเหตุและผล ศาสนาพุทธให้เหตุผลกับการเกิดขึ้นและดับไปของสรรพสิ่งในธรรมชาติหรือจักรวาลว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ หรือมีเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือดับ สิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เกิดขึ้นมาก็ย่อมมีเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้น เมื่อมีเหตุปัจจัยที่ทำให้เปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นก็เปลี่ยนแปลง และเมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมสิ่งนั้น ๆ ก็จะแตกดับไป

๒. กฎทางศีลธรรม กฎแห่งกรรมคือ กระทำกรรมดี ผลที่ได้รับก็ต้องเป็นผลดี กระทำกรรมชั่วผลที่ได้รับก็ต้องชั่ว อย่างไรก็ตาม ผลที่จะปรากฏออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรมนั้น จะเป็นอย่างไรก็ตาม

ขึ้นกับเงื่อนไขหรือปัจจัยอื่นๆ อีก ผลจึงอาจปรากฏหรืออาจไม่ปรากฏก็ได้ หรือเกิดผลเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับเหตุก็เป็นได้

ไตรลักษณ์

หมายถึงลักษณะสามประการ ได้แก่ อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งทั้งปวง ทุกขตา คือ ความที่สังขารทั้งหลายทั้งปวงนั้นเป็นตัวทุกข์ อนัตตา คือ ความที่ธรรมทั้งหลายทั้งปวงปราศจากตัวตน

เมื่อพุทธศาสนิกชนเข้าใจหลักคำสอนสำคัญๆ อย่างถ่องแท้ ก็จะเข้าถึงสัจจธรรมในศาสนาพุทธได้ ทั้งนี้ การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความรู้หรือเกิดปัญญาดังกล่าว ไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ตามมรรคอันมีองค์ประกอบ ๘ ประการ ดังจะกล่าวต่อไป

วิธีการเข้าถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ตามแบบอย่างของศาสนาพุทธ

วิธีการปฏิบัติตามทัศนะของศาสนาพุทธคือ มรรค ๘ ประการ มีรายละเอียดดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) หมายถึง มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ อย่างแท้จริง เช่น อริยสัจ ๔ หรือไตรลักษณ์
๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) หมายถึง คิดเรื่องที่เป็นกุศล ไม่คิดเรื่องที่เป็นอกุศล
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) หมายถึง เว้นจากการพูดที่ไม่สมควร ๔ ประการ คือ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด

พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้า

๔. สัมมาภัมมันตะ (กระทำชอบ) หมายถึง การกระทำที่ถูกต้อง โดยงดเว้นการเอาชีวิต การลักขโมย การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม
๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) หมายถึง การประกอบอาชีพที่เหมาะสม ไม่เบียดเบียนมนุษย์หรือสัตว์
๖. สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) หมายถึง พยายามไม่ให้กุศลเกิดขึ้นในใจ ถ้าเกิดแล้วพยายามละอกุศลที่เกิดขึ้น พยายามให้เกิดกุศลขึ้นในใจ และพยายามรักษา กุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่และเจริญมากขึ้น
๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) หมายถึง การรักษาความรู้ตัวไว้ไม่ปล่อยให้เกิดความเผอเรอ มีสติปัฏฐาน ๔ คือการเฝ้ามองร่างกายและจิตใจของตนเองตามความเป็นจริงในขณะนั้น ว่าเป็นอย่างไร ไม่หลงไปกับอดีตและอนาคต
๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งใจชอบ) หมายถึง การฝึกจิตใจจนเกิดความตั้งมั่นของจิตเพื่อนำไปสู่การพิจารณาความจริงของโลกและชีวิต

การเข้าให้ถึงซึ่งนิโรธหรือความดับแห่งทุกข์นั้น จะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นฝึกฝนขัดเกลาตนเองด้วยมรรคทั้ง ๘ ซึ่งล้วนแต่เป็นเรื่องภายในตนเองของมนุษย์

ลัทธิเต๋า

ความต้องการและเป้าหมายของมนุษย์ในทัศนะของลัทธิเต๋า

มนุษย์นิยมในทัศนะของลัทธิเต๋านั้นถูกตีความผ่านงานชิ้นสำคัญคือ คัมภีร์เต๋าเต๋อจิง ซึ่งถูกมองว่ามีความหมายในสองทาง ในทางหนึ่งเป็นคัมภีร์ที่มุ่งไปในทางการปฏิบัติเพื่อให้พ้นโลกหรือหลีกเร้นหนีโลก เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สันโดษ แต่อีกด้านหนึ่งมีการตีความว่าเป็นปรัชญาสำหรับราชาปราชญ์ผู้ไม่ได้ละทิ้งโลก แต่ปกครองโลกโดยไม่เข้าไปก้าวก่ายยุ่งเกี่ยวกับโลก สุวรรณา สถาอานันท์ ตีความว่า ตามทัศนะของเล่าจื้อ (นักปราชญ์ที่เชี่ยวชาญทางเต๋า) แล้ว ความหมายของชีวิตมนุษย์ไม่อาจถูกนิยามหรือกำหนดไว้เพียงแต่บทบาทของมนุษย์ที่อยู่ในสังคมเท่านั้น แต่มนุษย์ต้องเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ มิฉะนั้น การสร้างกฎเกณฑ์ต่างๆ ของมนุษย์ที่ประกอบขึ้นมาเป็นสังคมจะเกิดความขัดแย้งกับกฎเกณฑ์ที่ยิ่งใหญ่กว่า นั่นคือกฎของธรรมชาติ ถ้ามนุษย์ขาดความเข้าใจในเรื่องนี้ การจัดระเบียบในสังคมมนุษย์ย่อมล้มเหลว

เมื่อสภาวะปกตินั้นดำรงอยู่อย่างสมบูรณ์ ทุกอย่างก็จะดำเนินไปด้วยความสมานฉันท์สอดคล้อง ภายใต้กฎเกณฑ์ของตนเองหรือกฎธรรมชาติ ไม่มีความจำเป็นที่มนุษย์จะต้องมากำหนดดีชั่วถูกผิดให้กับสรรพสิ่ง มีนักวิชาการได้สรุปแนวคิดทางจักรวาลวิทยาของลัทธิเต๋าไว้ ๓ ประการ ถือเป็นกรู้อัจฉริยะถึงสัจธรรมและการเข้าถึงเต๋า

๑. สิ่งทั้งปวงเกิดจากโหยว (ภาวะ / Being) และโหยวเกิดจากอู่ (อภาวะ / Non-being) หรือความว่าง แสดงถึงสภาพก่อนการเกิดของสวรรค์และแผ่นดิน โหยวแสดงถึงภาวะที่สิ่งทั้งปวงแยกออกมา และเป็นอิสระต่อกัน การเปลี่ยนแปลงจากความว่างมาเป็นความมีต้องอาศัยพลังแห่งจักรวาลซึ่งก็คือเต๋า

๒. ปรัชญาการณแต่ละอย่างมีความเกี่ยวพัน สัมพันธ์อาศัยซึ่งกันและกัน กับปรัชญาการณที่ตรงข้ามของมัน โลกและจักรวาลจึงประกอบด้วยทวิภาวะหรือของที่เป็นคู่ การเปลี่ยนแปลงระหว่างของสองสิ่งที่เป็นคู่กันเป็นไปในเชิงวัฏ วนเวียนไม่สิ้นสุด แต่กฎที่ควบคุมการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นกฎตายตัว หรือเรียกว่า กฎแห่งการทวนวิถีแห่งเต๋า การเคลื่อนไหวใดที่ดำเนินไปจนถึงที่สุดแล้ว จะทวนกลับมาอยู่ที่เดิม การทวนกลับเป็นกระบวนการของเต๋า กฎนี้ยังถูกเรียกในอีกชื่อหนึ่งว่า กฎแห่งธรรมชาติของฉาง หรือปกติภาพ อภาวะจึงไม่ใช่ความว่างที่ว่างเปล่า แต่เป็นลักษณะที่ปราศจากคุณสมบัติที่ถูกรับรู้ได้

๓. สรรพสิ่งเป็นไปตามวิถีทางตามธรรมชาติของมัน สิ่งที่ปรากฏในธรรมชาติย่อมมีธรรมชาติเป็นลักษณะเฉพาะตัว เช่น การเติบโตของต้นไม้ การไหลของน้ำ

บางท่านก็สรุปเอาไว้ว่า โดยพื้นฐานแล้วคัมภีร์เต๋าดำเนิน มีหลัก ๓ ประการคือ

๑. การกลับคืนสู่ภาวะตรงกันข้าม (Return to opposition)

๒. การอิงอาศัยกันของภาวะตรงกันข้าม (Inter-dependence of opposition)

๓. การให้ค่ากับภาวะเชิงอ่อน (Value the soft)

ดังนั้น คัมภีร์เต๋าเต๋อจิงบอกกับมนุษย์ว่า มนุษย์ควรกลับไปหาวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับหลักเกณฑ์หรือกฎธรรมชาติ ย่อมดีกว่าการสร้างกลไกต่าง ๆ เพื่อควบคุมสรรพสิ่งให้เป็นไปตามต้องการ เพราะว่าผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ จะนำไปสู่สภาวะที่คัมภีร์เต๋าเต๋อจิงกล่าวว่า มันจะนำไปสู่ความมีใจกว้าง ความมีใจกว้างนำไปสู่ความยุติธรรม ความยุติธรรมนำไปสู่ความเป็นสากล ความเป็นสากลจะนำไปสู่ความกลมกลืนกับธรรมชาติ และสู่กลมกลืนกับเต๋าด้วย “เมื่อกลมกลืนกับเต๋า ผู้นั้นก็เป็นอมตะตลอดชีวิตของท่านจะไม่มีภัยใดๆ มาแผ้วพานได้”

วิธีการเข้าถึงสภาวะทางจิตวิญญาณ

ตามแบบอย่างของสัทธิเต๋า

เป้าหมายสูงสุดของผู้ที่นับถือในศาสนา ลัทธิเต๋า ไม่ต่างจากหลายศาสนา คือมุ่งสู่การรู้แจ้งสัจธรรมหรือการเข้าถึงเต๋า ซึ่งจะต้องดำเนินชีวิตโดยยึดหลัก ๓ ประการ ดังนี้

๑. การดำเนินชีวิตนั้นควรจะเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ การฝืนธรรมชาตินั้นทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์เกิดจากสภาพสังคมมนุษย์ที่แปรเปลี่ยน

๒. การทำตามธรรมชาติ ไม่ควบคุมธรรมชาติ กระทำโดยการทำตนให้อ่อนน้อม อ่อนโยนภายนอก-เข้มแข็งภายใน มีอากัปกริยาต่าง ๆ เป็นปรกติธรรมดาและมีทัศนคติที่ปราศจากอคติ

๓. การดำเนินชีวิตโดยการละวางตัวตน ขจัดความเห็นแก่ตัว

แต่นั้นไม่มีความมุ่งหมายที่จะกระทำเพื่อตนเอง เนื่องจากเราไม่สามารถแยกตัวออกมาจากสิ่งอื่น ๆ ทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน คนจำนวนมากใช้ชีวิตด้วยความกระหายที่จะมีความสุข ความสำเร็จ และความพึงพอใจเพิ่ม เพิ่มมากขึ้น แต่ความสุขที่แท้จริงมาจากการมองให้พ้นประโยชน์ของตัวเอง

ศาสนาเทวนิยม ศาสนาคริสต์

ในปัจจุบัน คริสต์ศาสนาเป็นศาสนาที่มีคนนับถือมากที่สุดในโลก คือราว ๒.๒ พันล้านคน ศาสนาคริสต์มีรากฐานทางความเชื่อร่วมกันกับศาสนาฮินดูและศาสนาอิสลาม ในทัศนะของชาวคริสต์ศาสนาคริสต์ไม่ได้เริ่มที่การปรากฏตัวของพระเยซู แต่เริ่มต้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์นับแต่การสร้างโลก และจะเสร็จสิ้นสมบูรณ์เมื่อโลกสิ้นสุด การเล่าเรื่องราวความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า หนีไม่พ้นเรื่องประวัติศาสตร์ของความอยู่รอดปลอดภัย (History of Salvation) พระเจ้าทรงมอบสัญญาให้แก่มนุษย์ว่า พระองค์จะช่วยให้มนุษย์พ้นทุกข์และสามารถอยู่รอดโดยนิรันดรถ้าหากมนุษย์ที่อัสสัตย์และปฏิบัติตามกฎบัญญัติของพระองค์ ชาวคริสต์ถือว่าพระเจ้าเป็นผู้ให้กำเนิดแก่มนุษยชาติ และเป็นจุดหมายที่มนุษยชาติจะพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่พระองค์ พระเจ้ายังตรัสถึงผู้ที่ไม่ใช่คริสตชนว่า มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดหรือความเชื่อแบบใด สามารถไปสู่ความหลุดพ้นได้เหมือนกัน

ความต้องการและเป้าหมายของมนุษย์ ในทัศนะของศาสนาคริสต์

ชาวคริสต์เชื่อว่าพระเจ้ามีองค์เดียว ทรงให้กำเนิดแกโลกและชีวิตทั้งมวลและเป็นผู้ทำให้สรรพสิ่งดำเนินอยู่และเป็นไป พระองค์เป็นจุดหมายปลายทางของสรรพสิ่ง ชาวคริสต์แต่เดิมไม่ได้เชื่อว่ามนุษย์ประกอบด้วยกายกับจิตอันเป็นแนวคิดที่มาจากปรัชญากรีก หลักคำสอนในคัมภีร์เก่าระบุว่า มนุษย์เป็นหนึ่งเดียว แยกส่วนออกจากกันไม่ได้ มนุษย์เป็นองค์พหุ (Organism) และมนุษย์ผูกพันกับพระเจ้าด้วย “หัวใจ” ที่พระเจ้าประทานมาให้ พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ให้มีเสรีภาพในการเลือก ซึ่งเสรีภาพในการเลือกนั้นคือ บาปแรกที่มีมนุษย์กระทำ หรือที่เรียกกันว่า บาปกำเนิด (Original Sin) แต่พระเจ้าก็ไม่เคยทอดทิ้งมนุษย์ ทรงเปิดโอกาสให้มนุษย์ โดยมีเงื่อนไขว่า ต้องปฏิบัติตามกฎของพระองค์ ต้องต่อสู้เอาชนะบาปที่มีในใจของมนุษย์ ใจของมนุษย์คือที่มาของบาป

นอกจากในใจของมนุษย์แล้ว “โลก” ก็เป็นสัญลักษณ์ของบาปและความชั่วร้ายต่าง ๆ มนุษย์แสวงหาความสุขที่มีในโลกจนนำไปสู่การปฏิเสธพระเจ้า นักบุญยอห์นกล่าวว่าไว้ว่า “อย่ารักโลกหรือสิ่งของในโลก ถ้าผู้ใดรักโลก ความรักต่อพระบิดาไม่ได้อยู่ในผู้นั้น เพราะว่าสรรพดีซึ่งมีอยู่ในโลก คือตัณหาของเนื้อหนังและตัณหาของตา และความทะนงในลาภยศไม่ได้เกิดจากพระบิดาแต่เกิดมาจากโลก และโลกกับสิ่งยั่วยวนของโลกกำลังล่องไป”

ปรัชญาญาณของมนุษย์นั้นมาจากการประทานลงมาของพระเจ้า ดังนั้น หากในชีวิตประจำวัน มนุษย์ต้องใช้สติปัญญา

ของตน สติปัญญาที่น้อยมมาจากพระเจ้า เป็นสติปัญญาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความชอบธรรม ต้องใช้มันอย่างถูกต้อง แม้ว่าในพระคัมภีร์ไบเบิลจะยอมรับในสติปัญญาอีกอย่างหนึ่งของมนุษย์ด้วย คือสติปัญญาอันเกิดจากการถ่ายทอดและเรียนรู้ของมนุษย์ แต่ก็เห็นว่า การมีสติปัญญาแบบ “ทางโลก” นั้นมีประโยชน์น้อยกว่า ความรู้ที่แท้จริงซึ่งเป็นสติปัญญาจากพระเจ้าเป็นเจ้าของ เป็นสิ่งที่ความรู้แบบที่มนุษย์ถ่ายทอดและเรียนรู้กันเองไม่อาจเข้าถึงได้ นอกจากพระเจ้าทรงเป็นผู้เปิดเผยให้ทราบวิชาความรู้ต่างๆ ใน “ทางโลก” หากจะมีคุณค่า ก็ต้องเป็นไปเพื่อการตอบสนองต่อจุดหมายที่แท้จริงของมนุษย์ในการรับใช้พระเจ้า หาเป็นไปเพื่อตอบสนองความเห็นแก่ตัวต่างๆ ของมนุษย์เอง กรอบการมองหน้าที่การสร้างสรรค์สติปัญญาของมนุษย์นั้นพัฒนาอย่างเต็มที่ในยุคกลางของยุโรป เมื่อวิชาการต่างๆ ได้รับการพัฒนาเพื่อมารับใช้เป้าหมายทางศาสนาเป็นสำคัญ แต่เมื่อแนวคิดเช่นนี้เสื่อมคลายลง ผู้คนเริ่มละทิ้งเป้าหมายทางศาสนา การแสวงหาความรู้ การสร้างสรรค์สติปัญญาเพื่อเป้าหมายใน “ทางโลก” เป็นสิ่งสำคัญ จึงกลายเป็นไปว่า ความรู้คือความชอบธรรม ทำให้ความชอบธรรมคือความรู้ในทัศนะของคริสตชน ดังที่เซนตบ็อลลาวัวไว้ว่า “จงให้ผู้นั้นยอมเป็นคนโง่ จึงจะเป็นคนมีปัญญาได้ เมื่อนั้นปัญญาของเขาจะเป็น “ปรีชาญาณ” ที่แท้จริง และเขาจะแสวงหาความรู้ “เพื่อเกียรติมงคลของพระเจ้า””

วิธีการเข้าถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ตามแบบอย่างของศาสนาคริสต์

วิธีการเข้าถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแบบอย่างของ
คริสต์ศาสนานั้น อาจพิจารณาจากหลักคำสอนที่สำคัญ เช่น

๑. “ผู้เป็นสุข” ที่ได้อธิบายไว้ว่า ผู้ที่เป็นสุขนั้นต้องมีคุณสมบัติ
ทางจิตใจเป็นอย่างไร เช่น บุคคลใดมีสมณะในจิต ผู้นั้นเป็นสุข
เพราะแผ่นดินสวรรค์เป็นของเขา...บุคคลใดมีใจกรุณา ผู้นั้นเป็นสุข
เพราะว่าเขาจะได้พระกรุณาตอบ

๒. “เกลียดชังแผ่นดินและแสงสว่างของโลก” พระเยซูใช้
สัญลักษณ์ในชีวิตประจำวันกระตุ้นเตือนให้คริสตชนทำตนให้เป็น
ประโยชน์ต่อแผ่นดินหรือต่อโลก และสอนว่าผู้ที่เชื่อฟังและปฏิบัติ
ตามคำสอนจะเป็นผู้ทำประโยชน์แก่โลกและช่วยนำทางผู้อื่นให้
รอดได้ด้วย

๓. “กฎแห่งพระอาณาจักรพระเจ้า” เป็นคำสอนถึงแนวปฏิบัติ
และการบำเพ็ญตนเพื่อจะได้ชื่อสัตย์และมั่นคงในอาณาจักรของ
พระเจ้า เน้นหลักสามประการคือ การให้ทานที่หมายถึงความรัก
ต่อเพื่อนมนุษย์ การภาวนาที่หมายถึงศรัทธาต่อพระเจ้า การอด
อาหารที่หมายถึงการเสียสละ

๔. “การไม่ยึดมั่นถือมั่นและความไว้วางใจในพระเจ้า” สอนเรื่อง
การละทิ้งความโลภในทรัพย์สินและสมบัติต่างๆ ในโลกนี้ และมุ่ง
ให้สะสมสมบัติในสวรรค์

๕. “เรื่องอื่นๆ” ยังมีคำสอนปลีกย่อยอีกหลายประเด็น เช่น การตัดสินผู้อื่น การวิงวอนในพระเจ้า การปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างที่ท่านปรารถนาให้เขาปฏิบัติต่อท่าน”

มีผู้วิเคราะห์คำสอนที่สำคัญของพระเยซูว่าเป็นคำสอนที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้า มนุษย์และจริยธรรมทางสังคม ซึ่งมีหลักการ ๓ ประการ คือ

๑. หลักตรีเอกานุภาพ (Trinity)

ศาสนจักรให้คำจำกัดความของ “ตรีเอกานุภาพ” ว่าหมายถึงความเชื่อเรื่องพระเจ้าทรงมี ๓ ภาคในองค์เดียวกัน ภาคทั้งสามของพระเจ้านั้นได้แก่ พระบิดา (The Father) พระบุตร (The Son) และพระจิต (The Holy Spirit) ซึ่งหมายถึง พระเจ้าผู้สร้างสรรพสิ่งและทรงรักในมนุษย์มากกว่าสิ่งอื่นใด พระเยซูคริสต์ซึ่งมีฐานะเป็นพระบุตรของพระเจ้าที่เสด็จมาในโลกนี้เพื่อไถ่บาปของมนุษย์ผู้หลงผิดให้กลับคืนไปหาพระเจ้า และพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่มีพลังอำนาจของพระเจ้าเป็นพลังของความรักที่เชื่อมพระบิดาและพระบุตรเข้าด้วยกัน

๒. หลักความรัก (Love หรือ Agapé)

คำสอนที่สำคัญด้านจริยธรรมของศาสนาคริสต์อย่างยิ่งคือความรัก หมายถึงความเป็นมิตรและคำปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข คำสอนในคัมภีร์ไบเบิลหรือพระคริสตธรรมคัมภีร์ทั้งภาคพันธสัญญาเดิมและพันธสัญญาใหม่ล้วนแต่มีคำสอนเรื่องความรัก อันแยกได้

เป็น ๒ แบบคือ ความรักระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า และความรัก
ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ เช่น “จงรักเพื่อบ้านเหมือนรักตนเอง”

๓. หลักอาณาจักรของพระเจ้า

คำสอนที่เน้นว่าความดีต่าง ๆ ที่บุคคลได้ทำแล้วจะเป็นสิ่งที่
นำพาบุคคลนั้นให้ไปสู่อาณาจักรของพระเจ้าไม่ว่าจะในโลกนี้หรือ
โลกหน้า สังคมที่เป็นอาณาจักรของพระเจ้า มีกฎเกณฑ์ที่สำคัญคือ
กฎแห่งความรักที่จะนำพาเอาความยุติธรรมและสันติมาให้มนุษย์
มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันและมีการอยู่ร่วมกันฉันพี่น้อง ความ
ซื่อสัตย์และความทุกข์ที่ปรากฏให้เห็นเป็นสิ่งที่เป็ผลมาจากบาป
และการกระทำของมนุษย์เอง แม้มนุษย์จะขจัดให้สิ่งนั้นสิ้นไปไม่
ได้ แต่ก็สามารถเข้าใจความหมายของความทุกข์ ความเจ็บปวด
และความตายได้จากการที่มีความเชื่อในวิถีชีวิตของพระเยซูที่ทรง
ยอมรับการทรมานต่าง ๆ และสิ้นพระชนม์ชีพไป ก่อนจะฟื้นกลับ
คืนไปสู่สวรรค์อีกครั้งหนึ่ง ความเชื่อในพระเยซูนั้นจะนำพามนุษย์
ไปสู่ความรอด ไม่ว่าในชีวิตปัจจุบันเขาก็ต้องทนทุกข์เสียปานไหน
หรือหากจะต้องสิ้นชีวิตไปเขาก็จะมีหวังที่จะได้ชีวิตใหม่ แม้จะดู
เหมือนว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ยิ่งใหญ่ในโลก แต่สำหรับพระเจ้า
มนุษย์ก็ไม่ต่างจากผงธุลีดิน มนุษย์จะยิ่งใหญ่ได้อย่างแท้จริง ต้อง
ยอมรับความจริงว่าตนนั้นเป็นเหมือนความว่างเปล่า และความรู้อัน
กับสติปัญญาของมนุษย์นั้น พึงเป็นไปเพื่อการแสวงหาปริญญาณ
ของพระเจ้า เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่บริบูรณ์เหมือนกับความบริบูรณ์ของ
พระเจ้า และนั่นคือหนทางที่จะนำพามนุษย์ไปสู่อาณาจักรของ
พระเจ้าอย่างแท้จริง

ศาสนาอิสลาม

อิสลามแปลว่า สันติภาพ แต่ในอีกความหมายหนึ่งหมายถึง การมอบน้อมให้กับพระเจ้า ยอมรับและปฏิบัติตามบทบัญญัติของพระเจ้าโดยทั้งหมดทั้งปวง ซึ่งที่สุดแล้วจะนำมาซึ่งสันติภาพในชีวิตของคุณเอง ตามความเชื่อของชาวมุสลิม พระเจ้านั้นมีเพียงองค์เดียวที่เอ่ยนามว่า อัลเลาะห์ ศาสนาอิสลามถือกำเนิดขึ้นเดียวกับ ศาสนายูดาห์และศาสนาคริสต์ คือยอมรับว่าพระเจ้าของทั้งสามศาสนา คือองค์เดียวกัน ก่อนจะมาแยกสายในรุ่นบุตรของอับราฮัม

ความต้องการและเป้าหมายของมนุษย์

ในทัศนะของศาสนาอิสลาม

คำสอนสำคัญของศาสนาอิสลามเน้นที่ความศรัทธาที่มนุษย์มีต่อพระเจ้า ความศรัทธาต่อพระเจ้าที่มนุษย์มอบให้นั้นจะทำให้มนุษย์พ้นจากความเสื่อมได้ มนุษย์ในศาสนาอิสลามนั้นคือสิ่งที่พระอัลเลาะห์สร้างขึ้นมา ดังนั้น มนุษย์จึงต้องมอบน้อมต่อองค์พระอัลเลาะห์ นับิ มุฮัมมัดซึ่งสอนอยู่เสมอว่า มนุษย์ที่กระทำความบาปหยาบช้า โดยการบูชาพระเจ้าอย่างไม่ถูกต้อง จะถูกตัดสินเรื่องบุญบาปของตนในวันสิ้นโลก การมอบน้อมต่อพระผู้เป็นเจ้าแต่ผู้เดียว ถือเป็นหนทางของการไปสู่สันติสุข

ความศรัทธาที่ถือเป็นหลักการสำคัญของศาสนาอิสลามนั้น ประกอบด้วยหลักศรัทธา ๖ ประการ ได้แก่

๑. การมีศรัทธาในองค์พระอัลเลาะห์ ชาวมุสลิมต้องเชื่อมั่นในพระอัลเลาะห์เพียงพระองค์เดียว ไม่มีการนับถือพระเจ้าองค์ใด

นอกเหนือพระอัลเลาะห์ การแสดงออกว่าฝึกไฟในพระเจ้าองค์อื่นๆ ถือเป็นบาปหนัก

๒. *การมีศรัทธาในเทวทูต* พระผู้เป็นเจ้าในศาสนาอิสลามมีผู้ส่งสารหรือเทวทูต (เรียกว่า มลาอิกะฮ์) ที่จะส่งสารระหว่างพระองค์กับองค์นี้ เนื่องจากเทวทูตเป็นสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าได้สร้างขึ้นและมีหน้าที่ในการปฏิบัติตามพระบัญชาของพระผู้เป็นเจ้า การศรัทธาต่อเทวทูตจึงทำให้มนุษย์ทราบพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้าและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

๓. *การมีศรัทธาในคัมภีร์ของพระผู้เป็นเจ้า* มุสลิมถือว่าอัล-กุรอานเป็นพระโองการของพระผู้เป็นเจ้า ซึ่งต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดและเปี่ยมด้วยศรัทธา

๔. *การมีศรัทธาในศาสนทูต* ศาสนทูตของศาสนาอิสลามมีชื่อเรียกในภาษาอาหรับว่า นบี หรือ รอซูล เป็นผู้ที่พระเจ้าได้แต่งตั้งให้เป็นผู้เผยแผ่คำสอนของพระองค์ หน้าที่ของศาสนทูตคือ การแจ้งให้มนุษย์รับรู้ว่าสิ่งใดคือรางวัลอันเป็นผลจากการทำความดี และรู้ว่าสิ่งใดคือโทษที่จะได้รับจากผลของการกระทำชั่ว โดยมีคำสั่งสอนและโองการต่างๆ ของพระเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์เป็นแนวทางการปฏิบัติ ศาสนทูตเป็นเพียงมนุษย์ธรรมดา ไม่มีอำนาจหรืออิทธิฤทธิ์เหนือมนุษย์ หากแต่ยังคงมีคุณสมบัติพิเศษบางประการ ได้แก่ มีสติจรรยา ว่างใจได้ทุกเรื่อง มั่นคงในภารกิจ ซาญญลาด รอบคอบ สิ่งที่ศาสนทูตนำออกมาเผยแพร่นั้น มิได้มาจากตัวของศาสนทูตเองแต่มาจากการดลใจของพระผู้เป็นเจ้า สำหรับชาวมุสลิมแล้ว ท่านนบีมุฮัมมัดเป็นศาสนทูตที่สำคัญที่สุด

๕. การมีศรัทธาในวันพิพากษาหรือวันสิ้นโลก เมื่อพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของสร้างโลกขึ้นมาแล้ว พระองค์ได้กำหนดความดับไปแห่งโลกไว้ด้วย แต่เรามีผู้ใดล่วงรู้ได้ว่าเมื่อไหร่คือวันสิ้นโลกนั้น และเมื่อวันสุดท้ายมาถึง จะมีการพิพากษา ผู้ที่มีศรัทธาในพระเจ้าและกระทำความดีตามพระบัญญัติจะถูกตัดสินให้เข้าอยู่ในสวรรค์ ผู้ที่ละเมิดบัญญัติของพระเจ้าจะถูกพิพากษาให้ตกนรก มุสลิมจึงต้องมีความศรัทธาว่า เมื่อถึงวันสิ้นโลกพระเจ้าจะเสด็จมาเพื่อพิพากษา ทุกคนจึงควรทำความดีหลีกเลี่ยงความชั่ว เมื่อวันพิพากษามาถึงผู้ที่ทำความดีมาตลอดชีวิตจะได้รับความสุขในสวรรค์

๖. การมีศรัทธาในกฎสภาพการณ์หรือพระลิขิตของพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของ เมื่อพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของสร้างโลกขึ้นมา พระองค์ได้กำหนดกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์ระหว่างสรรพสิ่งในโลกขึ้นมาด้วย กฎที่ว่าเป็นจริงเป็นกฎตายตัวทั้งในด้านของกฎเกณฑ์ต่างๆ ในธรรมชาติ เช่น การมีกลางวันกลางคืน ในอีกด้านหนึ่งกฎว่าด้วยศีลธรรม พระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของได้แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดคือความดี สิ่งใดคือความชั่ว การเดินตามรอยของพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของคือการทำสิ่งที่พระองค์บัญญัติไว้ว่าเป็นความดี และหลีกเลี่ยงไม่กระทำการที่บัญญัติไว้ว่าเป็นความชั่ว มุสลิมทุกคนจึงต้องตระหนักว่า การทำดีทำให้ได้รับรางวัลและการทำชั่วทำให้ถูกลงโทษ ไม่ควรกระทำหรือใช้ชีวิตตามอำนาจฝ่ายต่ำที่มาชักจูงให้ใช้ชีวิตตามอำเภอใจ

หลักการเรื่องศรัทธา ๖ ประการนี้ กลายรากฐานของการปฏิบัติในศาสนาอิสลาม ด้วยแนวคิดที่เห็นว่าปัญหาในโลกมาจากการกระทำของมนุษย์ แก้ได้ด้วยกรกระทำของมนุษย์ ศาสนา

อิสลามมีแนวทางของการปฏิบัติตนให้ถูกต้องปรากฏในคัมภีร์อยู่แล้ว หากมนุษย์ได้ปฏิบัติตามก็จะแก้ไขปัญหาได้ หลักศรัทธานี้ยังทำให้มนุษย์มุ่งทำความดี เพื่อให้พระผู้เป็นเจ้าพอพระทัย โดยไม่หวังลาภยศสรรเสริญ เพราะพระผู้เป็นเจ้าสถิตในทุกหนแห่ง จะรับรู้การกระทำทั้งดีและชั่วของมนุษย์เอง

วิธีการเข้าถึงสภาวะทางจิตวิทยาตามแบบอย่างของศาสนาอิสลาม

นอกจากหลักศรัทธาทั้ง ๖ ข้อแล้ว ยังมีหลักปฏิบัติ ๕ ประการที่ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่สำคัญของศาสนาอิสลาม เพราะเป็นการแสดงออกถึงความเคารพและความภักดีต่อพระผู้เป็นเจ้าอย่างนอบน้อมและยอมตนให้พระองค์ ได้แก่

๑. การปฏิญาณตน เป็นการประกาศด้วยวาจาเพื่อแสดงตนเป็นมุสลิม ด้วยการกล่าวว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่คู่ควรต่อความเคารพกราบไหว้นอกจากอัลเลาะห์ และมุฮัมมัดผู้เป็นศาสนทูตของพระองค์” การทำเช่นนี้เป็นการแยกระหว่างผู้ที่เป็นมุสลิมและผู้ที่ไม่เชื่อในอิสลาม เป็นการยืนยันในการมีหนึ่งเดียวของพระผู้เป็นเจ้า และยืนยันในความเป็นศาสดาองค์สุดท้ายของท่านนบี มุฮัมมัด ผู้ปฏิญาณตนไปแล้วต้องรักษาความประพฤติและการปฏิบัติของตน

๒. การละหมาด (หรือ นมาซ ในภาษาเปอร์เซีย) ชาวมุสลิม จะทำการละหมาด ๕ ครั้งต่อวัน คือ ตอนเช้ามีด ตอนบ่าย ตอนเย็น ตอนค่ำ และกลางคืน การละหมาดทั้ง ๕ นี้ เป็นกิจที่ต้องทำประจำวัน นอกจากนี้ ยังมีการละหมาดเป็นกรณีเฉพาะอีก เช่น

การละหมาดวันศุกร์ ก่อนการละหมาดจะต้องมีการชำระล้างร่างกายก่อน และหันหน้าไปทางนครเมกกะ การละหมาดนั้นมีท่าทางและขั้นตอนของการปฏิบัติที่ถูกระบุไว้แล้วเป็นแบบอย่าง ไม่สามารถทำตามอำเภอใจได้ การละหมาดจะทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ มักนิยมกระทำเป็นหมู่คณะมากกว่าเนื่องจากทำให้เกิดการพบปะและแลกเปลี่ยนสนทนาระหว่างกัน และเป็นการสร้างเสริมความสามัคคีของหมู่คณะ การละหมาดเป็นภารกิจที่ชาวมุสลิมไม่อาจงดเว้นได้ แม้ว่าจะอยู่ในภาวะที่ยากลำบาก

อย่างไรก็ต้องปฏิบัติ เพราะเป็นการแสดงออกซึ่งความเคารพ นอบน้อมและแสดงความบริสุทธิ์ใจต่อพระผู้เป็นเจ้า การละหมาดจึงเป็นการฝึกฝนและสร้างเสริมพฤติกรรมและคุณธรรม อาทิ การรักษาความสะอาด การตรงต่อเวลา การรับผิดชอบต่อหน้าที่ การมีระเบียบวินัย และสร้างเสริมความเสมอภาค สามัคคีและความรักในหมู่คณะ

๓. การถือศีลอด การถือศีลอดจะกระทำในเดือนรอมฎอน (เดือนที่ ๙ ในปฏิทินอิสลาม) เพื่อเป็นการรำลึกถึงการที่ท่านนบีมุฮัมมัดได้รับโองการจากพระผู้เป็นเจ้าและรำลึกถึงการเดินทางจากเมกกะไปเมดินาของท่าน ชาวมุสลิมทำการถือศีลอดด้วยการงดเว้นการบริโภคอาหาร การร่วมประเวณี การทำเรื่องไร้สาระ รักษาอวัยวะทุกส่วนให้ปราศจากการประพฤตชั่วทั้งกาย วาจา ใจ ตลอดวัน เทศกาลนี้จะทำกันปีละครั้ง ครั้งละหนึ่งเดือน มีข้อยกเว้นให้กับผู้ป่วย คนชรา เด็ก สตรีมีครรภ์ มารดาที่ต้องให้นมลูก คนเดินทาง และผู้ที่ต้องทำงานหนัก คนที่ได้รับการยกเว้นนี้จะทำการ

ชดเชยด้วยการให้อาหารแก่คนที่ยากไร้หนึ่งคน หรือกระทำสิ่งอื่น ๆ เพิ่มเติม จุดมุ่งหมายของการถือศีลอดนี้เป็นไปเพื่อการขัดเกลาจิตใจ ฝึกฝนตนให้มีความอดทนต่อความเฝ้ายามต่าง ๆ ฝึกให้มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองทั้งต่อหน้าและลับหลังคนอื่น ๆ ความหิวโหยจากการถือศีลอด ถือเป็นหนทางหนึ่งที่จะสร้างความทุกข์ร่วมกันระหว่างคนร่ำรวยและคนยากจน ทำให้คนร่ำรวยสามารถเข้าใจความทุกข์ของคนยากไร้ในยามที่หิวโหย อันจะนำไปสู่ความเห็นอกเห็นใจและต้องการช่วยเหลือผู้อื่น การถือศีลอดยังทำให้มนุษย์ได้ตระหนักถึงความอ่อนแอของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงตระหนักถึงการที่ต้องพึ่งพิงสิ่งต่าง ๆ นอกจากตนเอง

๔. การบริจาคชะกาต ชะกาตแปลว่าการทำให้สะอาดบริสุทธิ์ (Purification) และการเจริญเติบโต เพื่อให้จิตใจของผู้บริจาคมีความสะอาดบริสุทธิ์ ขัดเกลาให้สะอาดจากความโลภและความตระหนี่อันเป็นสิ่งโสภณทางจิตใจ เพื่อเป็นการยืนยันถึงความศรัทธาและทำให้การถือครองทรัพย์สินมีความบริสุทธิ์ อีกทั้งยังเป็นการกระจายทรัพย์สินให้กลุ่มคนที่ยากไร้ เพื่อสร้างความสมานสามัคคีในชุมชน หากไม่มีการบริจาคชะกาตตามที่กำหนด จะถือว่าผู้ที่มีหน้าที่บริจาคชะกาตกำลังยกยอกทรัพย์สินของพระเจ้าเป็นเจ้าของผู้ยากไร้ลำบากที่มีสิทธิ์รับชะกาตไป หากเขาได้ปฏิเสธหน้าที่ความรับผิดชอบที่ถูกกำหนดไว้อย่างชัดเจนในคัมภีร์ จะทำให้เขาต้องได้รับโทษจากอัลเลาะห์

หลักกฎหมายของอิสลามกำหนดไว้ว่า ในทุก ๆ ปี ชาวมุสลิมที่เป็นผู้ใหญ่แล้วจะต้องทำการบริจาคเงินร้อยละ ๒.๕ ให้กับผู้ที่

สมควรได้รับ โดยจะมีกองคลังที่เรียกว่า “บัยตุลมาล” ทำหน้าที่รักษาเงินและนำไปมอบแก่คนที่สมควรได้รับ

๕. การประกอบพิธีฮัจญ์ หมายถึงการเดินทางจาริกแสวงบุญไปยังนครเมกกะ เพื่อประกอบศาสนกิจยังวิหารกาบะห์ นครเมกกะ ประเทศซาอุดีอาระเบีย มุสลิมทุกคนจะไปจาริกแสวงบุญอย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิต

หลักปฏิบัติ ๕ ประการของชาวมุสลิม เป็นหลักปฏิบัติที่สร้างสังคมมุสลิมขึ้นมา ขณะเดียวกัน ไม่ได้มีแต่หลักปฏิบัติที่ควรทำเพียงอย่างเดียว ยังมีข้อห้ามถึงสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติด้วย เช่น การพนัน การลักขโมย การโกหก การบริโภคเนื้อสุกร การดื่มของมึนเมา การมีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ ชาวมุสลิมที่กระทำการละเมิดข้อห้ามเหล่านี้ ต่างรู้ดีว่าเป็นการกระทำที่ผิด

ศาสนาพราหมณ์ (หรือศาสนาฮินดู)

ศาสนาพราหมณ์เป็นศาสนาที่เก่าแก่ที่สุดศาสนาหนึ่งในโลกนี้ ถือกำเนิดในแดนแห่งอารยธรรมโบราณคือประเทศอินเดีย มีผู้นับถือไม่น้อยกว่า ๙๐๐ ล้านคนทั่วโลก

ความต้องการหรือเป้าหมายของมนุษย์ ในทัศนะของศาสนาพราหมณ์

นักวิชาการด้านศาสนาผู้หนึ่งได้กล่าวไว้ว่า ในทัศนะของศาสนาพราหมณ์นั้น มนุษย์มีความต้องการอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. ต้องการความสุขหรือความพึงพอใจจากการเสพผ่าน

ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ (หรือกาม) ความสุขที่ว่าเป็นเรื่องของ การตอบสนองต่อแรงดึงดูดทางกายภาพ เป็นความสุขทางโลกียวิสัย แม้ว่าความสุขทางกายภาพจะเป็นสิ่งที่มนุษย์ยากจะปฏิเสธได้ แต่ ศาสนาของอินเดียโดยมากมักไม่ได้ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุดของ มนุษย์ จนทำให้หลายคนคิดว่าโลกทางศาสนาของอินเดียนั้นมี ทัศนคติต่อต้านความสุข หลักการของศาสนาพราหมณ์ก็เช่นกัน คือไม่ได้เห็นความสุขทางโลกหรือทางเนื้อหนังมังสาว่าเป็น ความสุขที่มนุษย์พึงปรารถนามากที่สุด ทั้งนี้เพราะแรงผลักดันของกิเลส ตัณหานั้นมากมายไม่สิ้นสุด ศาสนาพราหมณ์ยังเชื่อว่ามนุษย์นั้น สามารถจัดการกับตัณหาหรือความต้องการของตนได้แบบที่ไม่ต้อง ตามไปตอบสนองเสียทั้งหมด

๒. ต้องการความสำเร็จในทางโลก (หรืออรรถ) อันประกอบ ไปด้วยความมั่งมี เกียรติยศชื่อเสียงและ อำนาจ (หรือที่เราคุ้นเคย กันว่า ลาภ-ยศ-สรรเสริญ) ผู้ได้รับรู้สึกว่าการสำเร็จในทางโลกอยู่ ยาวนานกว่าการเสพผ่านประสาทสัมผัส กระนั้นก็ดี หลักการของ ศาสนาพราหมณ์นั้นเห็นว่า ความต้องการที่จะมีลาภ-ยศ-สรรเสริญ นั้น เป็นความต้องการที่ยากจะหาที่สิ้นสุดได้ แม้จะได้รับสิ่งที่ไขว่คว้ามาแต่ความต้องการนั้นก็จะไม่มอดดับไป เหมือนดังสุภาษิต ฮินดูที่ว่า “การจะดับซึ่งความต้องการที่จะร่ำรวยด้วยการแสวงหา เงินทองนั้น ไม่ต่างอะไรกับความพยายามดับกองไฟด้วยการใช้น้ำมัน พรมลงบนกองเพลิง” นอกจากนั้นลาภ-ยศ-ชื่อเสียงนั้นหาได้มี ความยั่งยืนคงทนแต่อย่างใด

๓. ต้องการทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ (หรือธรรม) ความต้องการที่

ปรากฏอยู่ในสองข้อข้างต้นนั้นเป็นเรื่องของเป้าหมายส่วนบุคคล ซึ่งเป้าหมายส่วนบุคคลแต่เพียงอย่างเดียวย่อมไม่สามารถทำให้คนรู้สึกในชีวิตนี้มีความหมายได้ ในศาสนาพราหมณ์จึงเน้นในอีกมิติหนึ่ง คือการทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ ดังที่คัมภีร์ภควัดคีตาอันเป็นคัมภีร์สำคัญเล่มหนึ่งของศาสนาพราหมณ์ มีคำสอนที่สำคัญในเรื่องการทำหน้าที่อย่างไม่หวังผล และไม่ทำไปด้วยพลังแห่งกิเลส หรือหวังลาภ-ยศ-สรรเสริญ แต่ให้ทำด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ หน้าที่ดังกล่าวยังผูกพันกับเรื่องของสถานะทั้งในทางสังคมและสถานะที่ถูกกำหนดโดยวรรณะ (หรือชนชั้นตามหลักศาสนา) เช่น หน้าที่ความเป็นพ่อ-แม่-ลูก หน้าที่ระหว่างนาย-บ่าว หรือหน้าที่ของคนในแต่ละวรรณะ

๔. ต้องการที่จะเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต (หรือโมกษะ) นอกจากเรื่องทั้งสามข้างต้นแล้ว ในทัศนะของศาสนาพราหมณ์ยังเชื่อว่า ความสุขสูงสุดในชีวิตของมนุษย์นั้นคือการเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือพระเจ้าผู้สร้าง มนุษย์นั้นมีวิญญาณหรืออาตมันที่เป็นอมตะ เป็นแก่นแท้ของชีวิต วิญญาณหรืออาตมันนี้เป็นสิ่งหนึ่งสิ่งเดียวกับพรหมัน (หรือพรหม) พรหมันเป็นสากลจักรวาลที่ก่อกำเนิดสรรพสิ่งในโลกนี้ ทำหน้าที่พิทักษ์รักษาดูแลโลกให้เป็นไป หากมนุษย์สละได้ซึ่งความต้องการทางกายและทางใจแล้ว ก็จะสามารถเข้าถึงพรหมนี้ได้

นอกจากเป้าหมายทั้งสี่นี้แล้ว ก็ยังมีแนวคิดเรื่องการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับช่วงชีวิตต่าง ๆ ของมนุษย์ ที่เรียกว่า อาศรมสี่ (หรือช่วงเวลาทั้ง ๔ ช่วงในชีวิต) คือ เมื่อเยาว์วัยก็ดำรงตนประพฤติ

พรหมจรรย์ไม่หมกหมุ่นอยู่ในกามสุข ฝากตัวอยู่กับครูบาอาจารย์ เพื่อศึกษาศิลปวิทยาการต่างๆ จนกว่าอายุจะครบ ๒๕ ปีเต็ม (เรียกว่า พรหมจรรย์าศรม) เมื่อสำเร็จการเรียนรู้ก็กลับคืนสู่เหย้าเรือน รับประทานมารดา แต่งงานเพื่อสืบสกุล และทำงานในหน้าที่ตามวรรณะที่ตนกำเนิดมา จนล่วงเข้าสู่วัย ๕๐ ปี หรือ บุตรออกเรือนไปแล้ว (เรียกว่า คฤหัสถาศรม) หลังจากบุตรธิดาเติบโตใหญ่ ตั้งครอบครัว และทำการแบ่งปันทรัพย์สินต่างๆ ให้กับพวกเขาแล้ว บุคคลนั้นก็ปลีกตัวออกจากเรือน ทำหน้าที่เพื่อส่วนรวม เช่น การเป็นครูอาจารย์ ให้ความคิดและถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นต่อมา จนอายุล่วงถึง ๗๕ ปี (เรียกว่า วานปรสธาศรม) จะเข้าสู่ช่วงสุดท้ายในชีวิต บุคคลพึงสละโลกโดยสิ้นเชิง ออกบำเพ็ญตบะสมาธิเพื่อให้เข้าถึงความจริง ความสุขอันสูงสุด ที่เรียกว่าโมกษะ เพื่อหลุดพ้นไปจากสังสารวัฏ

วิธีการเข้าถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ตามแบบอย่างของศาสนาพรหมณ์

การเข้าถึงสิ่งสูงสุดบนเส้นทางแห่งจิตวิญญาณของศาสนาพรหมณ์ มีหนทางที่เรียกว่า การประพฤติโยคะ (ที่หมายถึงการประกอบ การรวมหรือความเพียร) เพื่อควบคุมกายใจนำไปสู่โมกษะในที่สุด แบ่งออกเป็น ๔ แขนง ได้แก่

๑. การเข้าถึงพระเจ้าผ่านความรู้ (หรือชญาณโยคะ) เป็นความรู้ประเภทที่ผุดบังเกิดขึ้นแก่บุคคล ด้วยการเพ่งพินิจสะท้อนคิดถึงสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏในตน (อาตมมัน) เชื่อมโยงปรากฏการณ์หรือ

ความรู้ที่เข้าไปสู่ความจริงสูงสุด (เข้าไปสู่พระผู้สร้าง คือพรหมัน หรือปรมาตมัน) ศาสนาพราหมณ์เห็นว่า มนุษย์นั้นต้องประสบทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว หรือความพึงพอใจและความผิดหวัง เป็นธรรมดา อย่างไรก็ตาม มนุษย์ควรใช้ปัญญาในการหลีกเลี่ยงความผิดหวังหรือล้มเหลว หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ พึงเข้าใจจักรรวมของความเป็นธรรมดาด้วยสติปัญญา

๒. การเข้าถึงพระเจ้าโดยผ่านความรัก (หรือภักดีโยคะ)

กล่าวกันว่า ผู้ที่เลือกหนทางเข้าถึงความจริงสูงสุดหรือพระเจ้าผ่านหนทางแห่งความรักหรือภักดีโยคะนั้นมากกว่าหนทางแรกมากมายนัก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะความรักเป็นอารมณ์ที่ลึกซึ้งและชัดเจนสำหรับมนุษย์ทั่วไป การยอมด้วยยอมใจในพระผู้สร้างอย่างไม่มีคำถาม เชื่อโดยสุดหัวใจว่าพระเจ้านั้นเป็นที่พึ่งของบุคคลในยามประสบปัญหาและมองไม่เห็นทางออก ซึ่งศาสนาพราหมณ์นั้นถือว่า ความเชื่อมั่นและเคารพในพระเจ้าอย่างไม่มีเงื่อนไข กระทั่งรู้สึกว่พระเจ้าอยู่ใกล้ชิดกับชีวิตของบุคคลนั้น จะทำให้ไม่ท้อแท้เมื่อทุกข์ยาก และจะไม่หลงลืมตนเมื่อมีสุข

๓. การเข้าถึงพระเจ้าด้วยการทำหน้าที่การงาน (หรือกรรมโยคะ)

การทำหน้าที่การงานนั้นมีความหมายกว้างขวาง คัมภีร์ของศาสนาพราหมณ์จำนวนมากได้กล่าวถึงกรรมว่าเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต เป็นทั้งเหตุของความทุกข์และเหตุของการพ้นทุกข์ การทำกรรมใด ๆ ที่มุ่งเน้นเพื่อเข้าถึงซึ่งอาตมันและพรหมัน ถือว่าเป็นการกระทำที่ถูกต้อง และกรรมอีกอย่างที่พึงประพฤติปฏิบัติคือการทำหน้าที่ของมนุษย์ตามสถานะและวรรณะ ขณะเดียวกันมีผู้เสนอ

ไว้เช่นกันว่า การเข้าถึงพระเจ้านั้นไม่จำเป็นต้องอยู่ในพื้นที่หรือสถานที่ทางศาสนาเท่านั้น แต่ว่าบุคคลนั้นสามารถเข้าถึงพระเจ้าผ่านกิจการงานที่เขากระทำอยู่ในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลา ด้วยการทุ่มเทให้กับการงานอย่างเต็มที่ กระทำการงานอย่างพิถีพิถันพิจารณา ทั้งนี้โดยผ่านทางสองข้อแรกด้วย คือผ่านการไตร่ตรองสะท้อนคิดและผ่านการทำงานด้วยความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การให้ความหมายอีกประการของการทำหน้าที่การงานของกรรมโยคะคือการทำหน้าที่ให้ครบถ้วนทั้งสองด้าน คือการกระทำเพื่อความหมดสิ้นไปของกิเลสตัณหา ให้เข้าถึงความจริงสูงสุด และการทำหน้าที่การงานที่ควรกระทำอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่หวังผลตอบแทนแต่อย่างใด หากบุคคลใดประกอบกรเช่นนี้ได้ ถือเป็นบุคคลในอุดมคติของศาสนาพราหมณ์

๔. การเข้าถึงพระเจ้าด้วยการปฏิบัติทางร่างกาย (หรือราชโยคะ) แม้คัมภีร์ภควัทคีตาได้อ้างอิงถึงหลักการปฏิบัติโยคะไว้เพียง ๓ ประการ คือ ชญาณโยคะ ภักติโยคะ และกรรมโยคะ แต่ปัจจุบันแนวคิดเรื่องราชโยคะได้พัฒนาเติบโตขึ้นมาเป็นวิถีการปฏิบัติที่สำคัญอีกทางหนึ่ง นักวิชาการบางท่านเห็นว่า แนวคิดเรื่องราชโยคะในปัจจุบันนั้น เป็นการตีความและขยายความมาจากคัมภีร์ปัทมปุชชีอัษฎางคโยคะ (Patanjali Ashtanga Yoga) ของมหาฤาษีปัทมปุชชี โดยสวามีวีกานันทะและสวามีคิวงันทะ เป็นการผสมผสานแนวคิดทางปรัชญาและทางวิทยาศาสตร์แบบตะวันตก การปฏิบัติอัษฎางคโยคะนั้นเป็นการฝึกเพื่อให้บุรุษะ (ชีวะ) ได้เข้าใจวาตนเองกับประภฤติ (สสาร) เป็นคนละสิ่งและแยกออกจากกันได้

เพื่อนำปุรุษะนั้นกลับไปสู่ปรมาตมัน (หรือพระเจ้าในที่สุด) หลัก ๘ ประการของอัสฏางคโยคะ ได้แก่

๑. ยมะ การสำรวมระวัง หรือการรักษาศีล ๕ ข้อ เชื่อว่าเป็นการนำเอาอนุพรตของศาสนาเซนมาปฏิบัติ ได้แก่ (๑) อหิงสกา การไม่เบียดเบียนคนหรือสัตว์ (๒) สัตยะ พูดแต่ความจริง ไม่พูดความเท็จ (๓) อัสตียะ ไม่ลักขโมยหรือไม่จ้อโกง (๔) พรหมจรรย์ การถือพรหมจรรย์ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกามารมณ์ (๕) อปริครหะ ไม่ละโมภโลภมาก ละเว้นจากความอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด ตลอดจนทั้งละเว้นจากความอยากได้ในสิ่งที่ไม่สมควรได้

๒. นิยมะ การพัฒนาตนเองให้สะอาดหมดจดทั้งภายนอก และภายใน ภายนอกคือการดูแลร่างกาย การบริโภคให้ถูกต้อง ชำระล้างร่างกายให้สะอาด ภายในคือการชำระล้างจิตใจด้วยการปฏิบัติคุณธรรมอันประกอบด้วย (๑) ศោจะ ชำระล้างจิตใจด้วยความเห็นใจผู้อื่น ด้วยความมีเมตริจิต ด้วยความสุข และด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น (๒) สันโตชะ ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นของตน (๓) ตปะ การทรมานร่างกายเพื่ออย่างกิเลสให้หาย (๔) สวาธยาชะ การศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์พระเวท เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณ (๕) อิศวรปริธานะ การมีพระเจ้าอยู่ในใจอย่างมั่นคง

๓. อาสนะ การฝึกฝนในด้านร่างกายด้วยท่าทางที่เหมาะสม การดูแลให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ เลือดลมเดินสะดวก เส้นเอ็นอ่อนคลาย นำไปสู่ความไม่มีโรค และที่สำคัญคืออวัยวะที่แข็งแรงเป็นอุปกรณ์สำคัญในการฝึกสมาธิ เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น แยกออกได้ยาก การฝึก

การบริหารด้วยท่าทางต่าง ๆ ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณกาลจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในลัทธิโยคะ

๕. ปราณยามะ การฝึกฝนวิธีหายใจให้ถูกต้อง การหายใจให้ถูกต้องสัมพันธ์การบริหารร่างกายที่กล่าวมาก่อนหน้า ปราณในวิชาการแพทย์แบบอายุรเวทนั้น ไม่ได้เป็นเพียงลมหายใจแต่หมายถึงพลังชีวิต การฝึกการหายใจให้ถูกต้อง จะช่วยเพิ่มพลังชีวิต ช่วยป้องกันโรค และยังหนุนเสริมการฝึกสมาธิและโยคะอีกด้วย

๕. ปรัตยาหาระ การควบคุมประสาทสัมผัสไม่รับอารมณ์ภายนอก เช่น การไม่ดู ไม่ฟัง ไม่ดม ไม่กิน ไม่ให้อารมณ์มาครอบงำจิตใจได้

๖. ธาธนา การเพ่งจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ เช่น ที่ปลายจมูก ระหว่างคิ้ว หัวใจ หรือรูปสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

๗. ธยานะ การกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์ของสมาธิอย่างต่อเนื่อง ไม่มีหยุดชะงัก ดังกระแสน้ำไหลในแม่น้ำลำธาร

๘. สมาธิ การเสพรับอารมณ์ของสมาธิที่ตั้งมั่นขึ้นเป็นเวลานาน จิตและอารมณ์หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นการตัดความสัมพันธ์กับโลกภายนอกได้อย่างเด็ดขาด เป็นจุดหมายปลายทางของการฝึกตน

หากปฏิบัติได้ครบตามขั้นตอนแล้วปุรุषะจะถอนความเข้าใจผิด ที่คิดว่าจิตหรือกายเป็นตัวตนแล้วเข้าไปยึดถือสร้างตัวตนขึ้นแล้วก็ทำกรรมต่างๆ เมื่อมีกรรมแล้วก็รับผลของกรรมที่กระทำ ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้สิ้นสุด หากปุรุषะเกิดความรู้ว่าตัวเองไม่ใช่

ประภคตล ไม่ใช่อจิต ก็จจะแยกตัวออกจากจิต จิตเมื่อไม่มีปุรุชะก็จะหยุดการสะท้อนแสง กลับคืนสู่ประภคตล (สสาร) ตามเดิม ปุรุชะจะกลับคืนสู่สภาวะบริสุทธิ์ดั้งเดิมของตน หรือเป็นการเข้าถึงซึ่งโมกชะหรือไกว์ลยะ ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก







ส่วนที่ ๒ จิตวิญญาณแบบไม่สังกัดศาสนา

ในส่วนนี้ มีอาจนำเสนอความต้องการและเป้าหมายและวิธีการเข้าถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณของมนุษย์ที่ไม่สังกัดศาสนาได้อย่างชัดเจน เนื่องจากมีความหลากหลายมาก คงนำเสนอได้แต่เพียงการก่อกำเนิดของกลุ่มมนุษย์ที่ปฏิเสธแนวทางของศาสนา วิวัฒนาการของชนกลุ่มนี้และสถานการณ์ทั่วไปเท่านั้น

"มนุษย์หิยม" ที่ถอยห่างออกจากศาสนา

ประวัติศาสตร์ด้านภูมิปัญญาของมนุษย์โดยเฉพาะในโลกตะวันตกนั้น ความเป็นมนุษย์มีความหมายมากเป็นพิเศษในยุคสมัยที่เรียกว่า ยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ (Renaissance) ที่เริ่มนับตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ ๑๔ ถึงคริสต์ศตวรรษที่ ๑๗ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของยุคฟื้นฟูนี้ กินพื้นที่ไปกว้างขวางไม่ว่าจะเป็นพื้นที่ของวัฒนธรรม การเมือง ศิลปะ และสังคม เกิดการเดินทางสำรวจเพื่อแสวงหาดินแดนใหม่ๆ เกิดแนวคิดเรื่องระบบสุริยะจักรวาลแบบใหม่ เกิดการขยายตัวของการค้า มีการ

คิดค้นเทคโนโลยีใหม่ๆ เช่น เทคโนโลยีการพิมพ์ เข้มทิศในการเดินเรือ ดินปืน มนุษย์แสวงหาความรู้หลากหลายแขนงเพื่อให้เข้าไปสู่ความเป็นมนุษย์ผู้สมบูรณ์พร้อมสำหรับโลกที่เปลี่ยนแปลงไป

การเน้นคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ (มนุษยนิยม) แปรเปลี่ยนไปตามเงื่อนไขของแต่ละยุคสมัย จูลล์ มิเชลเล (Jules Michelet) นักชาตินิยมชาวฝรั่งเศสผู้เชื่อในหลักความเท่าเทียมกันอันเป็นหลักการสำคัญของการปฏิวัติฝรั่งเศส ได้เขียนประวัติศาสตร์ฝรั่งเศสชุดใหญ่ขึ้นมาในช่วง ค.ศ. ๑๘๖๗ เป็นคนแรกที่ใช้ว่า Renaissance เพื่ออธิบายยุคสมัยก่อนหน้า สำหรับเขาแล้วสิ่งที่เกิดขึ้นในคริสต์ศตวรรษที่ ๑๖ โดยเฉพาะการค้นพบโลกใหม่ การค้นพบกฎเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์หรือกฎธรรมชาติใหม่ เป็นการสร้างความเข้าใจโลกแบบใหม่ ความรู้ใหม่ๆ เหล่านั้นส่งผลต่อวิถีคิดเชิงปรัชญาด้วย เขาเป็นคนที่ยืนอยู่ตรงข้ามกับศาสนจักร เขาเห็นว่ายุคแห่งการฟื้นฟูศิลปวิทยาการเป็นการแสดงออกถึงความก้าวหน้าของมนุษย์ เป็นการสร้างเงื่อนไขให้มีประชาธิปไตย ทำให้มนุษย์เข้าถึงความมีเหตุผล ความจริง ศิลปะและความงาม เขายกย่องเสรีภาพ เหตุผลและประชาธิปไตย ปฏิเสธอำนาจเผด็จการทางศาสนาและส่งเสริมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

ตัวอย่างอีกกรณีหนึ่งของการตีความหรือให้ความหมายของความเป็นมนุษย์ที่สืบทอดมาจากยุคสมัยของการฟื้นฟูศิลปวิทยาการ ดูได้จากงานของพอล ออสการ์ คริสเทลเลอร์ (Paul Oskar Kristeller) นักปรัชญาชาวเยอรมันซึ่งตีความแนวคิดเรื่องความเป็นมนุษย์ในยุคของการฟื้นฟูศิลปวิทยาการในอีกแบบหนึ่ง โดยมีความ

เชื่อว่า ปรัชญานั้นมีอิสระและเท่าเทียมกับศาสนา ปรัชญาไม่ขัดกับศาสนา เพราะทั้งสองสิ่งนั้นมีกำเนิดและเนื้อหาเฉกเช่นเดียวกัน ความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา ปรัชญาและรัฐ ซึ่งมีความตึงเครียดระหว่างกัน ถูกนำมาตีความใหม่โดยคริสเทิลเลอร์ให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมของยุโรปช่วงระหว่างทศวรรษของ ค.ศ. ๑๙๓๐ ถึงทศวรรษของ ค.ศ. ๑๙๕๐ ที่มีความขัดแย้งกันอยู่ในเรื่องนี้

คาร์ล บาท (Karl Barth) นักเทววิทยาชาวสวิสส์ เคยเสนอไว้ว่า ลักษณะทางความคิดของผู้คนในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ ๑๗ ถึงคริสต์ศตวรรษที่ ๑๘ ที่สำคัญคือความมุ่งมั่นที่จะสร้างโครงสร้างบางประการขึ้น เป็นเพราะมนุษย์ในตอนนั้นตระหนักว่าพวกเขามีศักยภาพที่จะวางโครงสร้างเพื่อเปลี่ยนแปลงโลกนี้ให้เป็นไปอย่างที่ต้องการได้ สภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจและการเมืองในสมัยก่อนหน้าคริสต์ศตวรรษที่ ๑๗-๑๘ ได้สร้างจิตสำนึกของผู้คนไว้ให้อยู่ในภาวะที่จำยอม ไม่ต่อต้านขัดขืน อาทิ ระบบศักดินาในยุโรปที่ทำให้ผู้คนเป็นไพร่ทาส ศาสนจักรที่มีอำนาจในการชี้ถูกชี้ผิดโดยไม่อาจแย้ง บทบาทหน้าที่ที่ผู้คนมีต่อกันในทางเศรษฐกิจและสังคมถูกกำหนดโดยชาติกำเนิด สิ่งเหล่านี้ดำเนินต่อเนื่องกันมายาวนาน แต่แล้วความเปลี่ยนแปลงก็มาถึงเมื่อโลกได้ก้าวเข้าสู่ยุคแห่งการปฏิรูปและยุคแห่งการรู้แจ้ง (Reformation and Enlightenment Age) ผู้คนในยุโรปเหมือนถูกปลุกจากความหลับใหล ต่างลุกขึ้นมาสร้างระบอบและระบบต่าง ๆ ด้วยตัวเอง มากกว่าจะฝากชะตาชีวิตไว้กับอำนาจที่ยิ่งใหญ่ไร้ขอบเขตทั้งหลาย มนุษย์สร้างประเทศ กฎหมาย โครงสร้างทางสังคม ระบอบการปกครอง ระบบ

เศรษฐกิจ และระบบความรู้ที่จะเข้าหาความจริงแบบใหม่ๆ ถูกสถาปนาขึ้น เป็นโอกาสที่คนในยุคก่อนหน้ายากจะมี มนุษย์สร้างโลกใหม่อย่างที่ต้องการ ขยายขอบเขตความต้องการของชีวิตออกไปกว้างกว่าที่เคยถูกจับล้อมกรอบไว้

หรือเป็นพระพัฒนาการทางความเชื่อ มนุษย์จึงทยอยห่างจากศาสนา

ออกุสต์ กองต์ (August Comte) นักปรัชญาชาวฝรั่งเศส บุคคลสำคัญอีกผู้หนึ่ง ที่ทำให้แนวคิดในเรื่องการสร้างเป้าหมายของความเป็นมนุษย์ในแบบที่ไม่ต้องอิงกลับไปศาสนาใดเป็นการเฉพาะตั้งมั่นขึ้นมาได้ กองต์ เชื่อว่าความรู้ทั้งหลายในโลกนี้เกิดจากการสังเกต เขาเป็นคนสร้างหลักการให้กับวิธีคิดแบบปฏิฐานนิยม ซึ่งเป็นวิธีการหาความรู้ที่ตั้งอยู่บนฐานของการสังเกต ซึ่งเป็นรากฐานทางความคิดของวิทยาศาสตร์ กองต์เห็นว่า วัฒนธรรมความเชื่อของมนุษย์นั้น มีพัฒนาการเป็น ๓ ขั้นตอนคือ

๑. เทววิทยา มนุษย์จะเชื่อมโยงตัวเองกับสิ่งที่เป็นตัวแทนของปรากฏการณ์เหนือธรรมชาติเพื่ออธิบายสิ่งที่ไม่สามารถอธิบายได้ ขั้นนี้ยังแบ่งออกเป็นอีก ๓ ขั้นย่อย คือ การนับถือสิ่งของหรือเครื่องรางของขลัง การนับถือพระเจ้าหลายองค์ และการนับถือพระเจ้าองค์เดียว

๒. อภิปรัชญา มนุษย์เริ่มให้ความหมายกับปรากฏการณ์ธรรมชาติ โดยไม่ผ่านเรื่องบุคคลาธิษฐาน แต่อธิบายเป็นลักษณะของเรื่องนามธรรม มนุษย์เริ่มให้ความศรัทธาต่อพระเจ้าในฐานะ

ที่เป็นอำนาจแห่งนามธรรม อำนาจเหล่านั้นจะกำหนดและนำทาง เหตุการณ์เรื่องราวต่าง ๆ พยายามอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ในฐานะ ของกฎและเหตุผลของธรรมชาติ

๓. ปฏิฐานนิยม มนุษย์เข้าใจกฎเกณฑ์ของวิทยาศาสตร์ที่ ควบคุมโลกนี้อยู่ ความเข้าใจดังกล่าวเกิดจากการสังเกต การทดลอง และการเปรียบเทียบ คำอธิบายแบบปฏิฐานนิยมนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของวิธีวิทยาทางวิทยาศาสตร์ ด้วยวิธีคิดนี้จึงเป็นเหตุให้มนุษย์ หาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล ปฏิฐานนิยมจึงเป็นหนทางเข้าถึงความรู้เพื่อการเข้าใจโลกที่บริสุทธิ์ โดยเหตุที่มันเน้นเรื่อง การสังเกตและแบ่งแยกระหว่างข้อมูลและข้อเท็จจริง เป็นขั้นสูงสุดใน พัฒนาการทางวัฒนธรรมของมนุษย์ตามแนวคิดของกองค์ อย่างไรก็ตาม แม้ว่ากองค์จะพยายามสถาปนาความรู้แบบปฏิฐานนิยมให้ เข้ามามีบทบาทเหนือความคิดแบบอื่น ๆ แต่ในช่วงปลายของชีวิต เขากลับทำให้วิทยาศาสตร์มีลักษณะเป็นศาสนา มีพระเจ้าที่เขา เรียกว่า พระเจ้าสำหรับมวลมนุษย์ มีวันสำคัญทางศาสนา มีศาสนา สถาน และวันสำคัญทางศาสนา บางคนก็เห็นว่าเป็นเรื่องของการ พยายามจะเดินตามโครงสร้างของศาสนาคริสต์แบบโรมันคาทอลิก นั้นเอง

ความรู้สึกถึงความสำคัญของมนุษย์ในการเคลื่อนโลกไปข้างหน้า และความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ได้นำพามนุษย์เดิน ห่างออกมาจากศาสนา เป้าหมายของมนุษย์เป็นไปในทางโลกมากขึ้น และเชื่อในความเป็นปัจเจกของตนเองมากขึ้นเช่นกัน

ความเคลื่อนไหวของคนรุ่นใหม่ (New Age Movement) ที่น่าสนใจศาสนา

ทุกวันนี้มีคนจำนวนไม่น้อยกำลังแสวงหาในด้านจิตวิญญาณในโลกตะวันตกเรียกว่าเป็นความเคลื่อนไหวของคนรุ่นใหม่ (New age movement) โดยมีนัยหมายถึงการแสวงหาเป้าหมายหรือความสุขอันเกี่ยวข้องกับมิติทางจิตวิญญาณ แต่ไม่ใช่เรื่องของศาสนาโดยตรง นักวิชาการด้านศาสนาบางท่านอธิบายความเคลื่อนไหวกระแสที่ว่าอาจแบ่งออกไปได้เป็น ๓ กลุ่มคือ พวกที่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงสังคม พวกที่เน้นเรื่องกรรมิประสบการณ์อันลึกลับอัศจรรย์ และพวกที่มุ่งเน้นเรื่องจิตวิญญาณเพื่อการหลุดพ้นแบบปัจเจกชน บางคนให้ความเห็นว่าขบวนการเคลื่อนไหวแบบนี้ยากที่จะนิยามให้ชัดเจนหรือจะกำหนดว่าแนวคิดอะไรหรือใครเป็นแกนนำของขบวนการ เนื่องจากมีความแตกต่างหลากหลายในกระแสการเคลื่อนไหวเป็นอย่างมาก รวมทั้งความสัมพันธ์ของบรรดากลุ่มต่างๆ ที่มีปฏิบัติการณ์ในขบวนการเคลื่อนไหวนี้ เป็นไปในลักษณะของการรวมกลุ่มกันอย่างไม่มีความสัมพันธ์แนบแน่น

แม้ว่าขบวนการเคลื่อนไหวแบบนิวเอจเกิดขึ้นให้เห็นได้อย่างชัดเจนในราวทศวรรษที่ ๑๙๗๐ แต่ขบวนการเคลื่อนไหวแบบนิวเอจนั้นมีรากฐานมายาวนาน เอ็มมานูเอล สวีเดนบอร์ก (Emanuel Swedenborg) ชาวสวีเดนที่มีชีวิตอยู่ในราวช่วงศตวรรษที่ ๑๗-๑๘ นั้น มีความสามารถพิเศษในการสื่อสารกับเทพยดาได้ ฟรานซ์ เมสมอร์ (Franz Mesmer) แพทย์ชาวเยอรมันผู้ที่มีชื่อเสียงด้านการ

สะกดจิตเชื่อว่ามึสิ่งๆที่เรียกว่า พลังงานแม่เหล็กของสัตว์ (Animal magnetism) ไหลเวียนในร่างกายมนุษย์

ความเคลื่อนไหวอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการเติบโตและขยายตัวของ ขบวนการนิวเอจได้แก่ ขบวนการความคิดใหม่ (New Thought) ซึ่ง ก่อตั้งขึ้นในช่วงปลายของศตวรรษที่ ๑๙ פיเนียส ควิมบี้ (Phineas Quimby) ซึ่งมีชื่อเสียงในเรื่องการสะกดจิต และ จอร์จ อิวาโนวิช เกิร์ดจีฟ (George Ivanovich Gurdjieff) นักแต่งเพลง นักออกแบบ ท่าเต้นและนักเขียน ได้นำเสนอความคิดว่า โดยทั่วไปนั้น มนุษย์ ไม่สามารถผนวกรวมร่างกายและจิตใจเข้าเป็นหนึ่งเดียวได้อย่างรู้ สำนึก ดังนั้น มนุษย์ทั้งหลายจึงอยู่ในภาวะ “หลับทั้งที่ตื่น” (Waking sleep) แต่มนุษย์ก็สามารถจะก้าวข้ามไปสู่ภาวะทางจิตใจที่สูงกว่า ระดับนี้ได้ และพัฒนาไปจนใช้ศักยภาพของความเป็นมนุษย์ได้ อย่างเต็มที่ เกิร์ดจีฟเรียกกระบวนการเช่นนี้ว่า “การทำงาน” (The Work) อันมีนัยหมายถึงการทำงานด้านในจิตใจกับตนเอง เกิร์ดจีฟ ได้สร้างปรัชญาว่าด้วย “ทางทั้ง ๔” (The Fourth Way) ขึ้นมาเป็น แนวทาง มีผู้สนใจติดตามมาฝากตัวเป็นศิษย์จำนวนมาก ทำให้ แนวคิดของเขาแพร่หลายออกไปอย่างกว้างขวาง

ยังมีผู้นำอีกจำนวนหนึ่งที่สร้างแนวคิดให้ขบวนการนิวเอจได้ พัฒนาจนเติบโตต่อมาในศตวรรษที่ ๒๐ รวมถึงขบวนการต่อต้าน วัฒนธรรมในช่วงทศวรรษที่ ๑๙๖๐ (Counterculture of the 1960s) โดยคนหนุ่มสาวในยุคนั้น ทั้งในยุโรปและสหรัฐอเมริกา ก่อให้เกิด แนวคิดใหม่ๆ เช่น การเรียกร้องสิทธิสตรี การเปิดเสรีทางเพศ การ ทดลองเพื่อแสวงหาความสุขที่ไปไกลกว่ายาเสพติดรูปแบบต่างๆ

สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นไปเพื่อต่อต้านประเพณีนิยม ต่อต้านอำนาจของสถาบันแบบดั้งเดิม แนวคิดได้ขยายพื้นที่ออกไป โดยเฉพาะในช่วงหลังของทศวรรษนั้น ทำให้เกิดความหลากหลายของการแสวงหาทางจิตวิญญาณ รวมถึงความหลากหลายของความเชื่อและการปฏิบัติ เป็นความพยายามหาทางออกจากวิถีชีวิตที่เป็นแนวทางหลักของสังคม



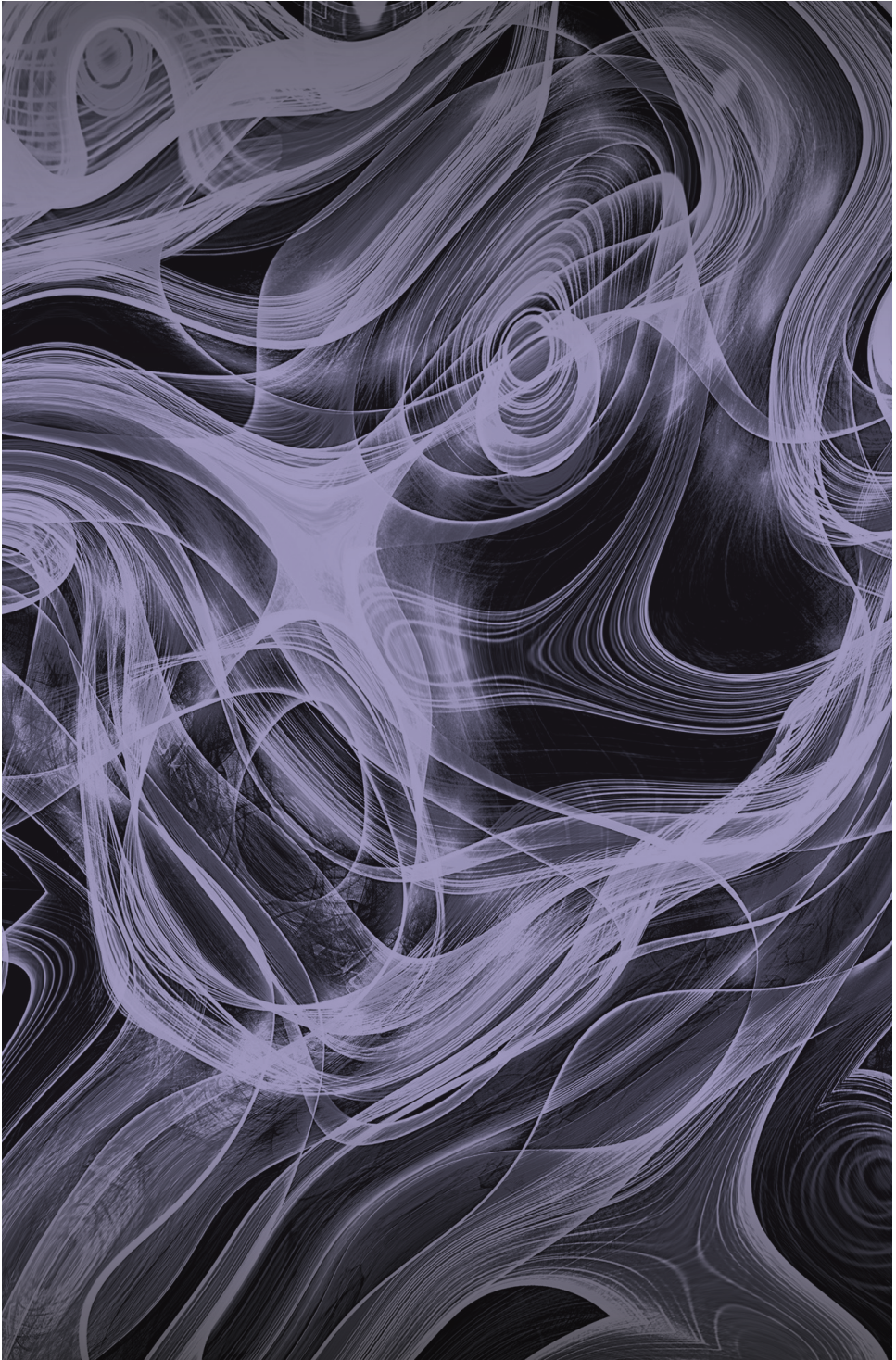


บทที่ ๓

บทสรุปข้อค้นพบ
และข้อคิดที่สำคัญ

โดย โกมาตร จิ่งเสถียรทรัพย์

“ภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์” เป็น “จินตนาการร่วม” และเป็นนามธรรมที่แสดงออกเป็นรูปธรรมผ่านจารีตความรู้ต่างๆ ที่มีวิถีปฏิบัติและวิธีการที่จะบรรลุถึงแตกต่างกัน ความสามารถของมนุษย์จะบรรลุศักยภาพที่สมบูรณ์ของตนนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในมนุษย์ มันเป็นผลลัพธ์ของวิวัฒนาการที่เชื่อมโยงกันระหว่างกระบวนการทางชีววิทยา นิเวศวิทยาและกระบวนการทางวัฒนธรรม



บทสรุปข้อค้นพบและข้อคิดที่สำคัญ

จากมุมมองของคลิฟฟอร์ด เกียร์ซ ปฏิสัมพันธ์อันเป็นพลวัตระหว่างมนุษย์ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สังคมและวัฒนธรรมเป็นกลไกที่ทำให้บรรพบุรุษของมนุษย์มีวิวัฒนาการและก่อให้เกิด “ความเป็นมนุษย์” อย่างที่เรารู้จักกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ความเป็นมนุษย์ที่ว่านี้ก็ยากที่จะระบุได้ว่าเกิดขึ้น ณ จุดใดบนเส้นทางวิวัฒนาการที่มีระยะเวลาหลายล้านปีของเผ่าพันธุ์มนุษย์ แต่ผลลัพธ์ของกระบวนการวิวัฒนาการทางชีววัฒนธรรม (Biocultural process) นี้ได้ทำให้มนุษย์มีขีดความสามารถในการเรียนรู้เพื่อเข้าใจโลกและเข้าใจตนเอง รู้จักผิดชอบชั่วดี มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อผู้อื่น และสามารถก้าวพ้นความติดขัดในตัวตนและโลกแห่งมายาคติไปสู่อิสรภาพ สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองและเปลี่ยนแปลงโลกได้ ในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา ขีดความสามารถของมนุษย์ซึ่งมีอยู่แล้วในเผ่าพันธุ์

ของมนุษย์นี้ถูกหล่อเลี้ยงให้แสดงออกและงอกงามผ่านศาสนาและวัฒนธรรมที่หลากหลาย “ชีวิตอันประเสริฐ” หรือ “วิถีแห่งความเป็นมนุษย์ที่แท้” ถูกแปลเป็นรูปธรรมผ่านชีวิตของศาสดา ผู้นำทางความคิดและจิตวิญญาณ หรือแม้แต่ชีวิตผู้คนธรรมดาที่ตื่นรู้ ปล่องยว้างและเข้าถึงสัจธรรมของการดำรงอยู่ได้

การทบทวนแนวคิดเรื่องจิตวิญญาณโดยมองผ่าน “ความเป็นมนุษย์” นี้ทำให้เราได้ข้อค้นพบและข้อคิดสำคัญๆ ที่จะช่วยขยายมุมมองเกี่ยวกับ “มิติทางจิตวิญญาณ” ของมนุษย์ให้กว้างขึ้น และเห็นถึงความเชื่อมโยงใหม่ๆ ความเป็นไปได้ใหม่ๆ ที่จะสร้างหนทางเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณของมนุษย์ ดังนี้

๑. ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ มนุษย์มีความพยายามที่จะแสวงหา “ชีวิตที่ดีงาม” หรือ “ชีวิตอันประเสริฐ” มาโดยตลอด แม้คำอธิบาย ปรัชญาคำสอน รวมทั้งภาษา สื่อ สัญลักษณ์ และพิธีกรรมในแต่ละจารีตความรู้จะมีความแตกต่างกัน แต่ภูมิปัญญาเหล่านี้ก็สะท้อนถึงจินตนาการร่วมของ “ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์” ที่มนุษย์สามารถบรรลุได้
๒. ศักยภาพของการเติบโตไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่มิอยู่แล้วในมนุษย์ นอกเหนือจากการเติบโตในทางกาย ใจและในทางสังคมแล้ว มนุษย์ยังมีศักยภาพที่จะเติบโตในมิติทางจิตวิญญาณที่ทำให้มนุษย์ตื่นรู้ เข้าใจและเข้าถึงสัจธรรมของชีวิต เห็นความจริงของโลกและเกิดความรักอันไพศาล การเติบโตทางจิต

- วิญญานเป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกที่ทำให้มนุษย์เป็นอิสระจากพันธนาการและความขัดข้องคับแคบต่าง ๆ
๓. การมองมิติทางจิตวิญญานผ่านแนวคิดเรื่องความเป็นมนุษย์ช่วยให้เราสามารถเห็นแง่มุมใหม่ๆ ที่เชื่อมโยงมิติทางจิตวิญญานจากปริมณฑลทางศาสนาและปรัชญาไปสู่องค์ความรู้ใหม่ๆ ทั้งด้านมานุษยวิทยา ประวัติศาสตร์ วิวัฒนาการ และวิทยาศาสตร์ได้ การขยายมุมมองนี้จะช่วยให้เราเห็นความเป็นไปได้ใหม่ๆ ที่จะทำให้มิติทางจิตวิญญานสอดคล้องกับสถานการณ์โลกและสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป
 ๔. มุมมองและความรู้จากศาสตร์ต่างๆ ทำให้เห็นได้ชัดว่า “ชีวิตที่ดีงาม” และ “ภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์” สามารถเข้าใจ เข้าถึงและมีการแสดงออกผ่านคำอธิบาย วิธีการและรูปธรรมที่หลากหลาย ความเข้าใจจากมุมมองใดเพียงมุมเดียวจะไม่สามารถทำให้เราเข้าใจความซับซ้อนและความหลากหลายของมิติทางจิตวิญญานของมนุษย์ได้
 ๕. “จิตวิญญาน” เป็นมิติด้านในของชีวิตที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้ผ่านประสบการณ์ตรงของตนเอง เป็นประสบการณ์ที่ทำให้มนุษย์ตื่นรู้และตระหนักถึงความจริงของชีวิต อันมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตสำนึก ประสบการณ์ดังกล่าวนี้อาจเกิดขึ้นได้จากหลากหลายวิธีการ ซึ่งแตกต่างกันไปตามวิถีปฏิบัติของจารีตความรู้และศาสนาต่างๆ แต่ประสบการณ์ทางจิตวิญญานนี้อาจเกิดขึ้นได้โดย

- ไม่จำเป็นต้องอาศัยภาษา คำอธิบาย หรือวิธีการของศาสนาที่มีอยู่ก็เป็นได้
๖. “มิติทางจิตวิญญาณ” และศักยภาพที่จะเติบโตไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่มีอยู่แล้วนี้เป็นผลผลิตของวิวัฒนาการที่ยาวนานของเผ่าพันธุ์มนุษย์ที่บูรณาการระหว่างการปรับตัวทางชีววิทยา เจือปนไขของสภาพแวดล้อม และการก่อกำเนิดของวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับชีวิตทางสังคมของมนุษย์
 ๗. กระบวนการทางวัฒนธรรมที่ก่อกำเนิดขึ้นในกระแสวิวัฒนาการของมนุษย์ได้ทำให้เกิดสื่อ ภาษา และสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ไม่เพียงทำให้มนุษย์สามารถสื่อสารระหว่างกัน แต่ยังทำให้มนุษย์สามารถสื่อสารภายในตนเองด้วยการครุ่นคิดไตร่ตรองและตรวจสอบความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การสื่อสารภายในนี้เองที่ทำให้มนุษย์มี “ชีวิตด้านใน” และเกิดสำนึกรู้เกี่ยวกับตัวตน (Self-awareness) การไตร่ตรอง (Self-reflection) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-control) และเกิดปัญญาที่รู้ที่สามารถก้าวพ้นการติดยึดในตัวตน (Self-transcendence) ได้
 ๘. ภาวะที่มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตสำนึก สามารถเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีปัญญา อยู่กับโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ได้อย่างเข้าใจ และมีความหวัง ยอมรับแต่ไม่ยอมแพ้โลก รักและเข้าใจ

โลกอย่างที่ยังมันเป็น หรือสามารถเริ่มต้นใหม่ในท่ามกลาง การเวียนว่ายของความเป็นไปอย่างไม่รู้จบได้ เป็น ประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ยังไม่อาจพิสูจน์การดำรงอยู่ใน ทางภาวะวิสัยของมันได้ ความพยายามที่จะทำการศึกษา วิจัยทางวิทยาศาสตร์ในด้านนี้แม้จะทำให้เกิดข้อค้นพบ ใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ แต่ยังมีช่องว่างของความรู้อีกมากมาย ที่ยังไม่มีความคืบหน้า

๙. การวิจัยทางประสาทชีววิทยา (Neurobiology) ได้ข้อ ค้นพบที่แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติภาวนาหรือการปฏิบัติ สมาธิหลากหลายรูปแบบที่มีอยู่ในศาสนาต่าง ๆ นั้น มี ผลต่อกระบวนการทางชีววิทยาและสรีรวิทยาของระบบ ประสาท ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้า สมอง การเพิ่มมากขึ้นหรือลดลงของการทำงานของ และ ปฏิกริยาทางชีวเคมีของสมองส่วนต่าง ๆ รวมทั้งสามารถ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ขนาดและโครงสร้าง ของสมองในผู้ที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอได้
๑๐. การทำสมาธิหรือการภาวนาต่าง ๆ ทำให้การทำงานของ สมองในส่วนที่ยึดตัวตนเป็นศูนย์กลางการอ้างอิงลดลง หรือเพิ่มการทำงานของส่วนของสมองที่ทำให้เกิดความ เห็นอกเห็นใจหรือการเข้าใจโลกจากมุมมองของคนอื่น สะท้อนให้เห็นว่าการแสดงออกของความเป็นมนุษย์ สัมพันธ์กับการทำงานของสมองและการทำสมาธิสามารถ ทำให้เราสามารถฝึกฝนและควบคุมการทำงานของสมองได้

๑๑. แม้จะมีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับประสบการณ์ทางศาสนา จิตสำนึกรับรู้และสติสัมปชัญญะของมนุษย์เกิดขึ้นมาก แต่ยังมีข้อจำกัดอีกมาก ทั้งในแง่ของการควบคุมตัวแปรที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ การแยกแยะระหว่างผลที่เกิดระหว่างการทำสมาธิ (States) และผลที่เกิดขึ้นในระยะยาว (Traits) ที่สำคัญ งานวิจัยเหล่านี้ไม่ได้บอกว่า ศาสนามีผลอย่างไรต่อมนุษย์ เพียงแต่บอกว่า วิธีการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของศาสนาหนึ่ง ๆ มีผลอย่างไรต่อคลื่นสมองและการทำงานของส่วนต่างๆ ในสมองมนุษย์เท่านั้น
๑๒. แม้มนุษย์จะมีศักยภาพที่จะเติบโตและบรรลุ “ภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์” ได้ แต่สถานการณ์และความเป็นไปในทางสังคมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันสะท้อนถึงความเสื่อมสลายทางศีลธรรมและการทำลายล้างของมนุษย์ ทั้งที่มนุษย์กระทำต่อมนุษย์ด้วยกันเองและต่อระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม การมี “สมอง” ที่มีศักยภาพที่จะเข้าถึงความจริงและเข้าใจความเป็นไปของโลกไม่ได้เป็นหลักประกันว่ามนุษย์จะสามารถใช้ศักยภาพของมนุษย์ในการสร้างโลกที่เป็นธรรม เท่าเทียมและยกระดับความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ขึ้นได้
๑๓. ปัจจัยทางสังคมเป็นเงื่อนไขสำคัญตั้งแต่ต้นในการเอื้อให้เกิดวิวัฒนาการของสมองที่นำมหัสจรรย์ของเผ่าพันธุ์มนุษย์ที่เรียกว่า *Homo sapiens* แม้ทุกวันนี้ สิ่งมีชีวิต

- ทุกชนิดรวมทั้งมนุษย์ล้วนแต่กำลังมีวิวัฒนาการเกิดขึ้น อยู่ตลอดเวลา มนุษย์กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ แต่ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกระบวนการวิวัฒนาการนั้น ต้องใช้เวลานับหลายล้านปี เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็น ไปอย่างช้า ๆ ในขณะที่ผลกระทบของการกระทำของ มนุษย์กำลังส่งผลต่อระบบนิเวศอย่างรุนแรงและรวดเร็ว
๑๔. การเติบโตทางจิตวิญญาณของมนุษย์นอกจากจะเป็นไป เพื่อการบรรลุซึ่งภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แล้ว ยังจำเป็นต่อการสร้างสังคมที่ดีงามด้วย เพราะสังคมที่ กดขี่เอารัดเอาเปรียบกัน สังคมที่ใช้ความรุนแรงหรือใช้ กำลังบังคับข่มขู่ หรือสังคมที่ผู้คนใช้ชีวิตอย่างไร้คุณค่า ทำให้มนุษย์หมดศีลธรรมและทำลายศักยภาพของมนุษย์ ที่จะแสวงหาและสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงาม
 ๑๕. ในสถานการณ์ทางสังคมที่เต็มไปด้วยความเลวร้าย ความ รุนแรงและความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม ความเข้มแข็ง ทางจิตวิญญาณที่ทำให้มนุษย์มีความหวัง สามารถเข้าใจ และวางใจได้อย่างถูกต้อง มีความมุ่งมั่นที่จะแสวงหา ทางออกให้กับปัญหาแม้จะมีความยากลำบาก การเติบโต และเข้มแข็งทางจิตวิญญาณดังกล่าวเป็นสิ่งที่ต้องถูก สร้างขึ้นให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในโลกของการกระทำ การผ่านปฏิบัติการทางสังคมของมนุษย์ ไม่ใช่การปลีกตัวไป แสวงหาความจริงอยู่ในโลกของการครุ่นคิดแต่อย่างเดียว
 ๑๖. ในโลกแห่งการกระทำ การ มนุษย์มีกิจกรรมหลากหลาย

อย่างที่มีมนุษย์ต้องกระทำซึ่งเป็นไปได้เพื่อการดำรงชีพและตอบสนองต่อความจำเป็นทางชีววิทยาของมนุษย์ หรือการทำงาน เช่น การผลิต การสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ การออกกฎเกณฑ์หรือการประดิษฐ์สิ่งของ ซึ่งเป็นไปเพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงโลกให้มนุษย์มีชีวิตที่ดีร่วมกันในสังคม รวมทั้งยังมีภารกิจที่มนุษย์ต้องกระทำเพื่อตอบสนองคุณค่าแห่งการมีชีวิตอยู่และเพื่อการเติบโตไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

๑๗. การเติบโตไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ อันประกอบด้วยสุขภาพะทางกาย ใจ สังคมและปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถพิจารณาแยกขาดจากกิจกรรมการดำรงชีพหรือการทำงานสร้างสรรค์ของมนุษย์ได้ การส่งเสริมสุขภาพะทางปัญญาหรือสุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณจึงไม่ควรแยกขาดออกจากการกระทำหรือชีวิตการทำงานของมนุษย์
๑๘. การกระทำหรือ “งาน” มีความหมายที่กว้างกว่ากิจกรรมเพื่อหารายได้หรือการประกอบอาชีพ แต่หมายถึงการทำงานที่มนุษย์ลงมือกระทำ โดยใช้กำลังกายและกำลังความคิดในการเปลี่ยนแปลงโลกและสิ่งแวดล้อมรอบตัว งานในความหมายนี้จึงรวมไปถึงการดูแลครอบครัว การเลี้ยงลูก การทำความสะอาดบ้านเรือน การดูแลญาติพี่น้องหรือเพื่อนบ้านที่เจ็บป่วย การทำหน้าที่อาสาสมัครต่างๆ ตลอดจนงานการอาชีพต่างๆ

- งานทุกอย่างที่กล่าวมาสามารถเป็นส่วนหนึ่งของ “ปฏิบัติการ” ที่พัฒนามนุษย์ไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ขึ้นได้
๑๙. แม้ว่า “ภาวะแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์” อาจเป็นเพียงเป้าหมายในเชิงจินตนาการ ที่มนุษย์จะสามารถบรรลุได้หรือไม่ก็ตาม หัวใจสำคัญมิได้อยู่ที่การบรรลุความสมบูรณ์แบบหรือ “เป้าหมาย” แต่อยู่ที่ “การเดินทาง” คือการกระทำที่ทำให้ภาวะความเป็นมนุษย์มีความสมบูรณ์ขึ้นอย่างต่อเนื่อง ให้ทุก ๆ การกระทำเป็นการเริ่มต้นใหม่ เป็นการสร้างตัวตนใหม่ และเป็นการสร้างความเป็นไปได้ใหม่ให้เกิดขึ้นตลอดเวลา
๒๐. ในปัจจุบัน มีแนวโน้มที่ชัดเจนที่จะมีการผสมผสานการภวณาเข้ามาในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นมาก การขับเคลื่อนเรื่อง “สุขภาพทางจิตวิญญาณ” จะต้องสามารถเอื้อให้การทำงานหรือ “ปฏิบัติการ” ทุก ๆ อย่างที่มนุษย์กระทำการเป็นส่วนหนึ่งของ “ปฏิบัติการ” เพื่อการเติบโตไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
๒๑. การแสวงหารูปแบบที่จะทำให้การปฏิบัติการเพื่อการเติบโตไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์สอดคล้องกับกลุ่มคนที่มีความแตกต่างทั้งทางศาสนา เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม เพศ และวัย จำเป็นต้องมีความหลากหลายด้วย คนต่างศาสนาอาจมีคำอธิบายและวิธีพุดถึงมิติทางจิตวิญญาณและความเป็นมนุษย์ที่ต่างกััน ความแตกต่างทางเศรษฐกิจอาจทำให้ความจำเป็นด้าน

จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงภายหลังจากที่สามารถหาอาหารเลี้ยงครอบครัว ความแตกต่างทางวัฒนธรรมเพศ หรือวัยก็ทำให้การเรียนรู้มิติทางจิตวิญญาณและแนวโน้มความชอบเกี่ยวกับวิถีปฏิบัติแตกต่างกันไป

การมองสุขภาพทางจิตวิญญาณผ่านมุมมองเรื่องความเป็นมนุษย์ช่วยให้เราเห็นถึงมิติต่างๆ ที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกัน สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือทางปัญญาถือได้ว่าเป็นมิติหนึ่งที่มนุษย์จะเติบโตไปสู่ “ภาวะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์” ภาวะดังกล่าวนี้ปรากฏอยู่ในปรัชญาและคำสอนทางศาสนาต่างๆ แม้ว่าในวัฒนธรรมต่างๆ จะใช้ภาษา สื่อ สัญลักษณ์หรือพิธีกรรมที่ต่างกันออกไปก็ตาม จึงอาจกล่าวได้ว่า “ภาวะที่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์” เป็น “จินตนาการร่วม” และเป็นนามธรรมที่แสดงออกเป็นรูปธรรมผ่านจารีตความรู้ต่างๆ ที่มีวิถีปฏิบัติและวิธีการที่จะบรรลุถึงแตกต่างกัน ความสามารถของมนุษย์จะบรรลุศักยภาพที่สมบูรณ์ของตนนี่เป็นสิ่งที่มืออยู่แล้วในมนุษย์ มันเป็นผลลัพธ์ของวิวัฒนาการที่เชื่อมโยงกันระหว่างกระบวนการทางชีววิทยา นิเวศวิทยาและกระบวนการทางวัฒนธรรม หัวใจของการส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ คือ ต้องให้มิติทางจิตวิญญาณซึมซับและผสมผสานอยู่ในชีวิตประจำวัน ให้การกระทำต่างๆ ในชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณ ซึ่งก็คือ การเติบโตไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั่นเอง





เอกสารอ้างอิง

บรรณานุกรม บทที่ ๑ ภาษาไทย

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. **คืนสุนทรียภาพให้สุขภาพ**. ปาฐกถา
เสม พริ่งพวงแก้ว ครั้งที่ ๗ “กระบวนทัศน์สุขภาพใหม่: จิต
วิญญาณ สุนทรียภาพ และความเป็นมนุษย์”. กรุงเทพฯ:
สวนเงินมีมา, ๒๕๔๕.

ซิมเมอร์, คาร์ล. **กำเนิดเผ่าพันธุ์มนุษย์**. แปลโดย อรรถพัชร์ โกสย
ตระกูล. กรุงเทพฯ: เนชั่นเนล จีโกราฟีฟิก, ๒๕๕๒.

ประเวศ วะสี. สปรส. กับ “สุขภาพทางจิตวิญญาณ”. **มติชนรายวัน**
(๒๔ กรกฎาคม ๒๕๔๔):

พจนานันท์สันติ. **วิถีแห่งเต๋า**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย,
๒๕๒๔.

พยับแดด. **หยุดโลก: บทเรียนจากดอนฮวน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
กอไฟ, ๒๕๒๖.

พระเทพดิลก. [ระแบบ จิตตญาณ]. **อธิบายหลักธรรมตามหมวดจาก
นวกวาท** (ช.ช.๒๕/๑). กรุงเทพมหานคร: วัดบวรนิเวศวิหาร,
๒๕๕๑.

พระธรรมปิฎก. คำว่า “จิตวิญญาณ”. ใน ร่าง พ.ร.บ.สุขภาพ
แห่งชาติ มีผลกระทบต่อพระพุทธศาสนาในประเทศไทย
อย่างไร. กรุงเทพฯ: เครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนา
แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก และคนอื่น ๆ. ร่าง พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ มีผล
ผลกระทบต่อพระพุทธศาสนาในประเทศไทยอย่างไร? กรุงเทพฯ:
เครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์. **สุขภาพของคร่อมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพฯ: ธนรัชการพิมพ์, ๒๕๔๙.

----- . **ธรรมบุญชีวิต**. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน,

๒๕๕๖.

พลินี เสริมสินศิริ, สุภาภาญจน์ สว่างศรี, และ สมฤทัย เสือปาน,

บรรณาธิการ. **จากสุขภาพทางจิตวิญญาณสู่สุขภาพทาง**

ปัญญา. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ,

๒๕๔๖.

วิชัย ไชโควิวัฒน์. **ชุดความรู้ที่สัมพันธ์กับมิติจิตวิญญาณ**

(spiritual dimension) ที่เกี่ยวข้องกับทางสุขภาพ. นนทบุรี:

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและสถาบันวิจัย

ระบบสาธารณสุข, มปป.

สุวรรณา สถาอานันท์. **จริยศาสตร์ต่างตอบแทนในปรัชญาขงจื้อ**.

กรุงเทพฯ: ชวนอ่าน, ๒๕๕๗.

อดิน รพีพัฒน์. **วัฒนธรรมคือความหมาย: ทฤษฎีและวิธีการ**

ของคลิฟฟอร์ด เกียร์ซ. กรุงเทพฯ: ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร,

๒๕๕๑.

อภิญา ตันทวิวงศ์, บรรณาธิการ. **รายงานการเสวนาเรื่อง “สู่**

สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ”: สาระสำคัญจากการ

เสวนา ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ

วันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๔๔. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูป

ระบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๔.

ภาษาอังกฤษ

- Abram, S. IUAES World Congress 2013: evolving humanity, emerging worlds, 5-10 August 2013. **Critique of anthropology** 35 2 (2015): 205-219.
- Anderson, J. **Cognitive Psychology and Its Implications**. 6th ed. New York: Worth. 2004.
- Arendt, H. **The Human Condition**. Chicago & London: The University of Chicago Press. 1998.
- Barker II, F.G. Phineas among the phrenologists: the American crowbar case and nineteenth-century theories of cerebral localization. **Journal of Neurosurgery** 82 (1995): 672-682.
- Bigelow, H. J. Dr. Harlow's Case of Recovery from the Passage of an Iron Bar through the Head. **American Journal of the Medical Sciences** 20 (1850): 13-22.
- Bromage, T.G., and F. Schrenk, eds. **African Biogeography, Climate Change, and Human Evolution**. New York: Oxford University Press. 1999.
- Buchanan, J. R. Spirituality-Recent Occurrences. **Buchanan's Journal of Man** February (1850): 489-492.
- Cahn, B. R., and J. Polich. Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. **Psychological Bulletin** 132 2 (2006): 180-211.

- Carrette, J., and R. King. **Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion**. London and New York: Routledge, (2005).
- Chuengsatiansup, K. Spirituality and Health: An Initial Proposal to Incorporate Spiritual Health into Health Impact Assessment. **Environmental Impact Assessment Review** 23 1 (2003): 3-15.
- Coke, J. S, C. D. Batson, and K. Mcdavis. Empathic mediation of helping: a two-stage model. **Journal of Personality and Social Psychology** 36 (1978): 752-766.
- Condon, P., G. Desbordes, W. B. Miller, and D. Desteno. Meditation increases compassionate responses to suffering. **Psychological Science** 24 (2013): 2125-2127.
- Coward, H. **The Perfectibility of Human Nature: Eastern and Western Thought**. New York: State University of New York Press, 2008.
- Crick, F. C, and C Koch. Toward a neurobiological theory of consciousness. **Seminars in the neurosciences** 2 (1990): 263-275.
- Davidson, R. J, J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, and J. F. Sheridan. Alterations in brain

- and immune function produced by mindfulness meditation. **Psychosomatic Medicine** 65 4 (2003): 564-570.
- Dennett, D. C. **Consciousness Explained**. London & New York: Penguin Books, 1991.
- Draganski, B, and A. May. Training-induced structural changes in the adult human brain. **Behavioural Brain Research** 192 (2008): 137-142.
- Eaton, C. le Gai. Man. In S. H. Nasr (ed.), **Islamic Spirituality: Foundation**. pp. 637-669. New York: Routledge, 2008.
- Elkins, D. N., L. J. Hedstrom, L. L. Hughes, J. A. Leaf, and C. Saunders. Toward a humanis-tics-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. **Journal of Humanistic Psychology** 28 4 (1988): 5-17.
- Geertz, C. The Impact of the Concept of Culture on the Concept of Man. **In The Interpretation of Cultures**. New York: Basic Books, 1973.
- Greenblatt, S.H. Phrenology in the science and culture of the 19th century. **Neurosurgery** 37 4 (1995): 790-804.
- Groves, C. Order Primates in D. E. Wilson and D. M. Reader (eds.), **Mammal Species of the World: A Taxonomic and Geographic Reference**. 3rd ed. Johns Hopkins University Press, Baltimore, pp. 111-184. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2005.

- Hamilton, C. Is God All in Your Head? Inside science's quest to solve the mystery of consciousness. **What is enlightenment** 29 (June-August 2005): 62-99.
- Hobsbawm, E. **The Age of Extremes: The Short Twentieth Century, 1914–1991**. New York: Vintage Books, 1994.
- Holzel, B.K., S.W. Lazar, T. Gard, Z. Schuman-Oliver, D.R. Vago, and U. Ott.. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective. **Perspect. Psychological Science** 6 6 (2011): 537-559.
- Holzel, B.K., U. Ott, H. Hempel, A. Hackl, K. Wolf, R. Stark, and D. Vaitl. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. **Neuroscience Letters** 421(2007): 16-21.
- Huxley, A. **The Doors of Perception and Heaven and Hell**. New York: Harper & Brothers, 1954.
- James, W. **The varieties of religious experience: A study of human nature**. New York: Collier Books. 1961.
- Jeeves, M. Brain, Mind, and Behavior. In W. S. Brown, N. Murphy and H. N. Malony (eds.) **Whatever Happened to the Soul? Scientific and Theological Portraits of Human Nature**. Minneapolis: Fortress Press, 1998.

- Jha, A. P., J. Krompinger and M. J. Baime. Mindfulness training modifies subsystems of attention. **Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience** 7 2 (June 2007): 109-19.
- Jha, Amishi P., E. A. Stanley, A. Kiyonaga, L. Wong, and L. Gelfand. Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience. **Emotion** 10 1 (2010): 54-64.
- Johansen-Berg, H. Behavioural relevance of variation in white matter microstructure. **Current Opinion in Neurology** 23 (2010): 351-358.
- Jones, L., ed. **Encyclopedia of Religion**. 2nd ed. MI, USA: Thomson Gale, 2005.
- Koch, C. **The Quest for Consciousness: A Neurobiological Approach**. Colorado: Roberts and Company Publishers, 2004.
- Koller, J. **Asian Philosophies**. 5th ed. New Jersey: Pearson Education, 2007.
- Lattin, D. **The Harvard Psychedelic Club**. New York: HarperCollins, 2011.
- Lövdén M., Wenger E., Martensson J., Lindenberger U., and Bäckman L. Structural brain plasticity in adult learning and development. **Neuroscience and Biobehavioral**

Reviews 37 b 9 (2013): 2296-2310.

MacLean, K. A., E. Ferrer, S. R. Aichele, D. A. Bridwell, A. P. Zanesco, T. L. Jacobs, B. G. King, Er. L. Rosenberg, B. K. Sahdra, P. R. Shaver, A. Wallace, G. R. Mangun, and C. D. Saron. Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention.

Psychological Science 21 6 (June 2010): 829-839.

Maguire, E.A., D.G. Gadian, I.S. Johnsrude, C.D. Good, J. Ashburner, R.S.J. Frackowiak, and C.D. Frith. 2000. Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. **PNAS, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America** 11 97 8 (Apr 2000): 4398-403.

McGrath, A. E. In What Way Can Jesus be a Moral Example for Christians? **JETS, Journal of the Evangelical Theological Society.** 34 3 (September 1991): 289-298.

McLaren, N. The myth of the biopsychosocial model. **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry** 36 5 (2002): 701-703.

Mechanic, D. Role of social factors in health and well being: Biopsychosocial model from a social perspective. **Integrative Psychiatry** 4 1(March 1986): 2-7.

- Mill, J. S. The Negro Question. **Fraser's Magazine for Town and Country** XLI (1850) : 25–31.
- Munro, D. J. **The Concept of Man in Contemporary China**. Ann Arbor: The University of Michigan Press, 1977.
- Murphy, N. Nonreductive Physicalism: Philosophical Issues. In W. S. Brown, N. Murphy and H. N. Malony (eds.) **Whatever Happened to the Soul? Scientific and Theological Portraits of Human Nature**. Minneapolis: Fortress Press, 1998.
- Newberg, A, A. Alavi, and et al. The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: A preliminary SPECT study. **Psychiatry Research: Neuroimaging** 106 (2001): 113-122.
- Newberg, A, and B. Lee. The neuroscientific study of religious and spiritual phenomena: Or why God doesn't use biostatistics. **Zygon: Journal of Religion and Science** 40 (2005): 469-489.
- Nietzsche, F. W. **Thus Spoke Zarathustra**. Translated by R. J. Hollingdale. Harmondsworth: Penguin Books, 1961.
- Pearce, E., Chris S., and R. I. M. Dunbar. New insights into differences in brain organization between Neanderthals and anatomically modern humans. **Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences** 13[Online] 2013.

Available from: [http://rspb.royalsocietypublishing.org / content/280/1758/20130168](http://rspb.royalsocietypublishing.org/content/280/1758/20130168)[2016, June 21]

- Schwägerl, C. **The Anthropocene: The Human Era and How It Shapes Our Planet.** Translated by L. R. Jones. Santa Fe & London: Synergetic Press, 2014.
- Sedlmeier, P., J. Eberth, M. Schwarz, D. Zimmermann, F. Haarig, S. Jaeger, and S. Kunze. The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis. **Psychological Bulletin** 138 6 (2012): 1139-1171.
- Sutich, A. Transpersonal Psychology: An Emerging Force. **Journal of Humanistic Psychology** 8 1 (1969.): 77-78.
- Tanyi, R. A. Towards clarification of the meaning of spirituality. **Journal of Advanced Nursing** 39 5 (2002): 500-509.
- Taylor, C. **Varieties of Religion Today: William James Revisited.** Cambridge: Harvard University Press, 2002.
- Tylor, E. **Primitive Culture.** New York: J. P. Putnam's Sons, 1920
- Vago, D.A., and D.A. Silbersweig.. Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. **Frontiers in Human Neuroscience** 6 296 (2012): 1-30.
- Vøllestad J., Sivertsen B., Nielsen G.H. Mindfulness-based

- stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. **Behavior Research and Therapy** 49 4 (2011): 281-288.
- Washburn, M. **Transpersonal Psychology in Psychoanalytic Perspective**. New York: State University of New York Press, 1994.
- Wilbur, K. **Integral Spirituality: A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World**. Boston: Integral Books, 2007.
- Zinnbauer, B. J., and K. I. Pargament.. Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy. **Journal of the Scientific Study of Religion** 36 4 (1997): 549-564.

แหล่งข้อมูลออนไลน์ ภาษาไทย

- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. **กรอบการทำความเข้าใจเรื่องจิตวิญญาณ: แนวคิดและปรัชญาเพื่อการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณ**[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: [http://www.shi.or.th/download/106/\[๒๔, มิถุนายน ๒๕๕๙\]](http://www.shi.or.th/download/106/[๒๔, มิถุนายน ๒๕๕๙])
- พระนางมารีอา**. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: [http://www.catholic.or.th/archive/maria/history/history.html\[๒๐ มิถุนายน, ๒๕๕๙\]](http://www.catholic.or.th/archive/maria/history/history.html[๒๐ มิถุนายน, ๒๕๕๙])
- อัมสเตอร์ดัม, ปีเตอร์. **มูมผู้ชี้ทาง: เป็นเหมือนพระเยซู**[ออนไลน์]. (๒๐๑๑) แหล่งที่มา: http://directors.tfionline.com/th/post/be-jesus_th/. [๒๐ มิถุนายน, ๒๕๕๙].
- อาทิตย์ ทองอินทร์. **สันติภาพและความรุนแรงของโลก: มองผ่านดัชนีชี้วัดสันติภาพโลก (GPI)** [ออนไลน์]. (๒๕๕๙) แหล่งที่มา: [http://prachatai.com/journal/2016/06/66315\[๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙\]](http://prachatai.com/journal/2016/06/66315[๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙])

ภาษาอังกฤษ

- Fox, K. C. R, P. Zakarauskas, M. Dixon, M. Ellamil, E. Thompson, and K. Christoff. Meditation Experience Predicts Introspective Accuracy. **PLOS ONE**[Online]. 7 92012 Available from: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0045370>[2016, June 25]
- Fox, K.C.R., S. Nijeboer, M.L. Dixon, J.L. Floman, M. Ellamil, S.P. Rumak, P. Sedlmeier, and K. Christoff. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**[Online] 2014. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763414000724?via%3DiDihub>[2016, June 24]
- Hatala, A. R. The Status of the “Biopsychosocial” Model in Health Psychology: Towards an Integrated Approach and a Critique of Cultural Conceptions. **Open Journal of Medical Psychology**[Online]. 1 (October 2012):51-62 Available from: https://file.scirp.org/pdf/OJMP20120400001_23065291.pdf[2016, June 21]

- Jacobs, T. L, E.S Epel, J Lin, E.H Blackburn, O.M Wolkowitz, D.A Bridwell, A.P Zanesco, S.R Aichele, B.K Sahdra, K.A MacLean, B.G King, P.R Shaver, E.L Rosenberg, E Ferrer, B.A Wallace, and C.D Saron. Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. **Psychoneuroendocrinology**[Online] 36 5 (June 2011): 664-681 Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/Pii/S030645301000243X?via%3Dihub>[2016 June 22]
- Khayat, M. H. **Spirituality in the definition of health: The World Health Organization’s point of view**[Online]. (2004) Paper presented at the meeting of Safety and Risks of Nanotechnology Meeting of Swiss Scientists, April 20 and 21, 2004 Lucerne, Switzerland 2004 Available from: http://www.meditzinethik.ch/publik/spirituality_definition_health.htm[2016, June 18]
- Pagnoni, G., M. Cekic, and Y. Guo. ‘Thinking about not- thinking’: neural correlates of conceptual processing during Zen meditation. **PLoS ONE**[Online]. 2008 Available from: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0003083>[2016, June 23]
- Spencer, G. **New Genome Comparison Finds Chimps, Humans Very Similar at the DNA Level**[Online]

[National Institutes of Health (Distributor)] 2005 Available from: <https://www.genome.gov/15515096/2005-release-new-genome-comparison-finds-chimps-humans-very-similar-at-dna-level/>[2016, June 20]



บรรณานุกรม บทที่ ๒ ภาษาไทย

กรมการศาสนา. **ศาสนาในประเทศไทย**. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา, ๒๕๕๘.

-----, **หลักธรรมในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ฉบับขององค์การศาสนาพราหมณ์ฮินดู**. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา, ๒๕๑๙.

เคนนิซีโร โมซิซูกิ. **พระเจ้า มนุษย์ และสังคม ประมวลคำบรรยายและเทศนาว่าด้วยกิตติคุณของพระเยซูคริสต์**. กรุงเทพฯ: สมาคมคริสตจักรในประเทศไทย, ๒๕๑๗.

พระไพศาล วิสาโล. “นักปราชญ์ยังรู้พลัง,” สารคดี. ๓๔๕ (สิงหาคม, ๒๕๕๗): ๑๕๔-๑๕๕

พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพฯ: กรมศาสนา, ๒๕๕๒.

พิน ดอกบัว. **ปวงปรัชญาอินเดีย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพฯ: ศยาม, ๒๕๕๕.

ภัทรพร สิริกาญจนและคนอื่นๆ. **ความรู้พื้นฐานทางศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖.

ปรีชา ช่างขวัญยืน และ สมภาร พรหมทา. **มนุษย์กับศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ร.รัตนะ, **พระประวัติของพระเยซูคริสต์เจ้า**, (ม.ป.ท.), ๒๔๙๓.

วิชัย โชควิวัฒน์. การศึกษาว่าด้วยมิติทั้ง ๔ ของสุขภาพ. **วารสาร**

วิจัยระบบสาธารณสุข ๓๓ (ก.ค.-ก.ย. ๒๕๕๒): ๓๒๓-๓๓๕.
ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์. **สุนทรียธรรม: หลักธรรมเพื่อการอยู่ร่วม
โลกเดียวกันอย่างสันติสุข** คริสต์ พุทธ ยูดาห์ อิสลาม อินดู.
กรุงเทพฯ: คบไฟ, ๒๕๕๐.
สุวรรณมา สถาอนันท์. **กระแสธารปรัชญาจีน** ข้อโต้แย้งเรื่อง
ธรรมชาติ อำนาจ และจารีต. พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพฯ: ศยาม,
๒๕๕๖.

----- **สองมนุษย์ทัศน์ในปรัชญาจีน : ขงจื๊อ
และเหลาจื๊อ.** ใน มนุษยทัศน์ในปรัชญาตะวันออก, หน้า
๙-๒๓. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
๒๕๓๓.

----- **ศรัทธากับปัญญา บทสนทนาทางปรัชญา
ว่าด้วยศาสนา.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

เสรี พงศ์พิศ. **ศาสนาคริสต์.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เอดิชั่น, ๒๕๒๙.
เสฐียร พันธ์รังษี. **ศาสนาเปรียบเทียบ.** พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพฯ:
สมาคมศิษย์เก่ามหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ภาษาอังกฤษ

- Birch, J. Rajayoga: The Reincarnations of the King of All Yogas. **International Journal of Hindu Studies** 17 3 (2013): 401–444.
- Bod, R. **A New History of Humanities: The search for Principles and Patterns from Antiquity to the Present.** Oxford: Oxford University Press, 2013.
- Brotton, J. **The Renaissance: A Very Short Introduction.** New York: Oxford University Press, 2006.
- Campo, J. E. “Hajj,” **Encyclopedia of Islam** (2009): 281-283.
- Chan, Wing-tsit. **A source book in Chinese philosophy.** Princeton: Princeton University Press, 1963.
- Cleveland, W. L. and Bunton, M. A. **History of the Modern Middle East.** Colorado: Westview Press, 2009.
- Greenblatt, S. **Renaissance Self-Fashioning: From More to Shakespeare.** Chicago: University of Chicago Press, 1980.
- Heelas, P. **The New Age Movement: Religion, Culture and Society in the Age of Postmodernity.** Massachusetts: Blackwell. 1996.
- Hervey, M. F. S. **Holbein’s ‘Ambassadors’, the picture and the men,** London: G. Bell & Sons, 1900.

- Hobsbawm, E. **The Age of Capital 1848-1875**. London: Abacus, 1995.
- **Age of Extremes: the short twentieth century 1914-1991**. London, Abacus, 1995.
- Hoyland, R. G. **Arabia and the Arabs from the Bronze Age to the Coming of Islam**. New York: Routledge, 2001.
- Kristeller, P. O. Philosophy and Humanism in Renaissance Perspective. In Bernard O’Kelly (ed.) **The Renaissance Image of Man and the World**. (n.p.): Ohio State University Press, 1966.
- Lewis, B. and Churchill, B. E. **Islam the religion and the people**, New Jersey: Wharton School Publishing, 2008.
- Smith, H. and Novak, P. **Buddhism a concise introduction**. New York: Harper San Francisco, 2004.
- Smith, Huston. **The World’s Religion Our Great Wisdom traditions**. San Francisco: Harper One, 1991.
- **Islam: a concise introduction**. San Francisco: Harper San Francisco, 2001.
- Sutcliffe, S. **Children of the New Age: A History of Spiritual Practices**. London: Routledge, 2003.

แหล่งข้อมูลออนไลน์ ภาษาไทย

- กิจการของอัครทูต ๑๐:๓๘**[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <http://www.bible.is/THATSV/Acts/10/38> [๑๒ เมษายน, ๒๕๕๙]
- จรัญ มะลูลีม. สันติภาพเป็นอย่างไรในโลกมุสลิม?** [ออนไลน์]. (๒๕๕๐) แหล่งที่มา: <http://muslimchiangmai.net/index.php?topic=1248.0;wap2>[๑๖ มกราคม, ๒๕๕๙]
- ชัยวัฒน์ สถาอานันท์, อ่านอัลกุรอาน (๑) : ตัวยก บริบท และการเมืองของคัมภีร์อัลกุรอาน**[ออนไลน์]. (๒๕๕๔) แหล่งที่มา: http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1322290580&grpId=&catid=02&subcatid=0202 [๒๒ ธันวาคม, ๒๕๕๘]
- ซูเราะฮ - อัลหุญญรอต**[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: alquran.softhut.net/chapter?p=49&n=อัลหุญญรอต [๖ ธันวาคม, ๒๕๕๘]
- ซูเราะฮ - อัลฮัจญ์**[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: alquran.softhut.net/chapter?p=๒๒&n=อัลฮัจญ์ [๒๕ มกราคม, ๒๕๕๙]
- ซูเราะฮ-อาละอิมรอน**[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: alquran.softhut.net/chapter?p=3&n=อาละอิมรอน [๒๐ มกราคม, ๒๕๕๙]
- ประวัติของพระเยซู**[ออนไลน์] (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <http://mhoo-pre-jubu.blogspot.com/2009/07/mhoo-cpre-jubu.html>[๒๓ มีนาคม, ๒๕๕๙]

- พจนานุกรมสันติ, บทที่ ๑ เต้าอันสูงสุด ใน **วิถีแห่งเต้า**[ออนไลน์]
(ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <http://writer.dek-d.com/tamada/story/viewlongc.php?id=571836&chapter=1>[๒๒ กุมภาพันธ์, ๒๕๕๙]
- , บทที่ ๑๔ ตามรอยเต้า ใน **วิถีแห่งเต้า**[ออนไลน์]
(ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <http://writer.dek-d.com/tamada/story/viewlongc.php?id=571836&chapter=14>[๒๒ กุมภาพันธ์, ๒๕๕๙]
- , บทที่ ๒๐ ผู้ขึ้นกับตัวข้าพเจ้า ใน **วิถีแห่งเต้า**
[ออนไลน์] (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <http://writer.dek-d.com/tamada/story/viewlongc.php?id=571836&chapter=20>
[๒๒ กุมภาพันธ์, ๒๕๕๙]
- , บทที่ ๑๖ สรรพสิ่งล้วนกลับสู่ต้นกำเนิดเดิม ใน **วิถีแห่งเต้า**[ออนไลน์] (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <http://writer.dek-d.com/tamada/story/viewlongcphp?id=571836&chapter=16>[๒๒ กุมภาพันธ์, ๒๕๕๙]
- พระคัมภีร์ไบเบิล**[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <https://wordproject.org/bibles/ti/>[๒๕ มีนาคม, ๒๕๕๙]
- พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑** พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ ๓ ที่ชนิกาย ปาฎิกวรรค ๔ อัครคณฺยสูตร[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <http://www.84000.org/tipitaka/pitaka2/v.php?B=11&A=1703&Z=2129>[๒๓ มีนาคม, ๒๕๕๙]

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๕ มัชฌิมนิกาย
มัชฌิมปิณฑนาสก์ ๓. จูฬมาลุงโกยวาทสูตร เรื่องพระมาลุง
กยบุตรดำริถึงมิจฉาทิฏฐิ ๑๐[ออนไลน์] (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา:
<http://www.84000.org/tipitaka/pitaka2/v.php?B=13&A=2682&Z=2813>[๒๓ มีนาคม, ๒๕๕๙]

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๖ มัชฌิมนิกาย
อุปริปิณฑนาสก์ ๗. คณกโมคคัลลสถานสูตร (๑๐๗)[ออนไลน์].
(ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <http://www.84000.org/tipitaka/pitaka2/v.php?B=14&A=1571&Z=1734>[๑๒ มีนาคม, ๒๕๕๙]

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๒ อังคุตตร
นิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต เกสปุตตสุ[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.)
แหล่งที่มา: <http://www.84000.org/tipitaka/pitaka2/v.php?B=20&A=4930&Z=5092>[๒๓ มีนาคม, ๒๕๕๙]

พระเยซูมีชีวิตรัก![ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <https://www.jw.org/th/สิ่งพิมพ์และวีดิทัศน์/หนังสือ/ข่าวสารในคัมภีร์ไบเบิล/พระเยซูมีชีวิตรัก/>[๒๔ มีนาคม, ๒๕๕๙]

พระองค์เจ้าและผู้ช่วยให้รอด[ออนไลน์] (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา:
<http://www.thaicrc.com/collect/BL/index/assoc/D225.dir/0225.pdf>, หน้า 9-14[๒๓ มีนาคม, ๒๕๕๙]

สังเวคปริกิตตปาฐะ[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <http://www.crs.mahidol.ac.th/thai/praythaichoa06.htm>[๑๔ มีนาคม, ๒๕๕๙]

- อับดุล สุโกตินอะ. **ชะกาดสวัสดิการชุมชนในจังหวัดชายแดนภาคใต้**[ออนไลน์].(๒๕๕๕) แหล่งที่มา: http://k4ds.psu.ac.th/k4ds_search/pdf/books/1286.pdf [๑๙ เมษายน, ๒๕๕๙]
- อับดุลเลาะ หนุ่มสุขุม. **การทำสงคราม (ญิฮาด) ในอิสลาม : นิยาม และเงื่อนไข**[ออนไลน์].(ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <http://www.islammore.com/view/375> [๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๙]
- Muhammad Azmii Mahamad. **พื้นฐานเรื่องชะกาด (การบริจาคภาคบังคับ)**[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <https://islamicfinancethai.com/ชะกาด-zakat/ชะกาด-การบริจาคภาคบังคับ-2/>[๑๒ ธันวาคม, ๒๕๕๘]
- Ummumuhammad. **๙๙ พระนามของอัลลอฮ์**[ออนไลน์]. (ม.ป.ป.) แหล่งที่มา: <https://ummumuhammad.wordpress.com/2008/01/07/99-พระนามของอัลลอฮ์/>[๒๓ มกราคม, ๒๕๕๙]

ภาษาอังกฤษ

Characteristics of the Feudal World[Online]. (n.d.) Available from: http://westernreservepublicmedia.org/middleages/feud_feudalw.htm[2016, January 15]

Chinese Religion: An Overview. In L. Jones, (ed). **Encyclopedia of Religion**, 2nd ed. Detroit: Macmillan Reference USA [Online]. (2005) Available from: <http://www2.kenyon.edu/Depts/Religion/Fac/Adler/Writings/Chinese%20Religions%20-%20Overview.htm>[2016, February, 12]

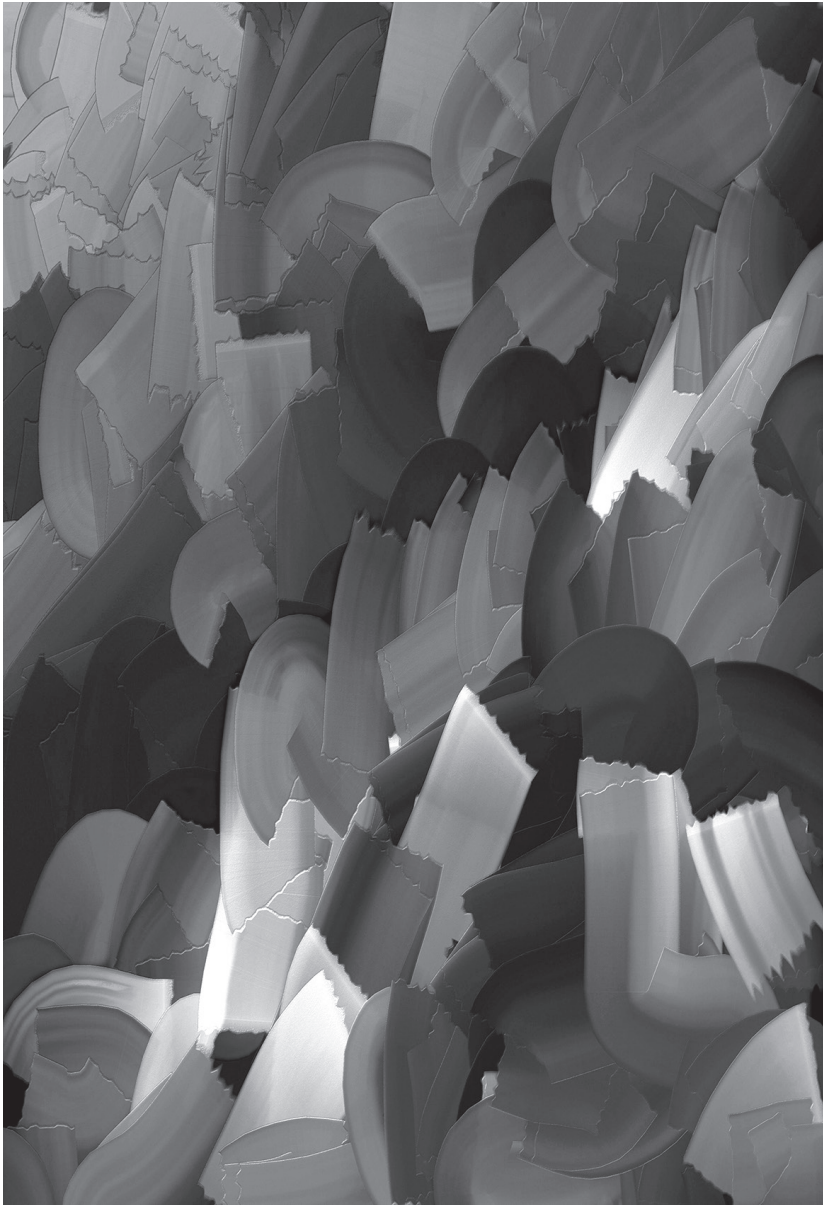
Guisepi, R. A. **The Renaissance Beginning And Progress Of The Renaissance**[Online]. (n.d.) Available from: <http://history-world.org/renaissance.htm>[2015, November 12].

Isaac. Auguste Comte- Part 1 (Humanism)[Online]. (n.d.) Available from: <https://churchandworld.wordpress.com/2013/04/11/auguste-comte-part-1-humanism/> [2015, December 8]

Landow, G. P. and Everett, G. **Auguste Comte, Positivism, and the Religion of Humanity**[Online]. (n.d.) Available from: <http://www.victorianweb.org/philosophy/comte.html>[2015, November 20]

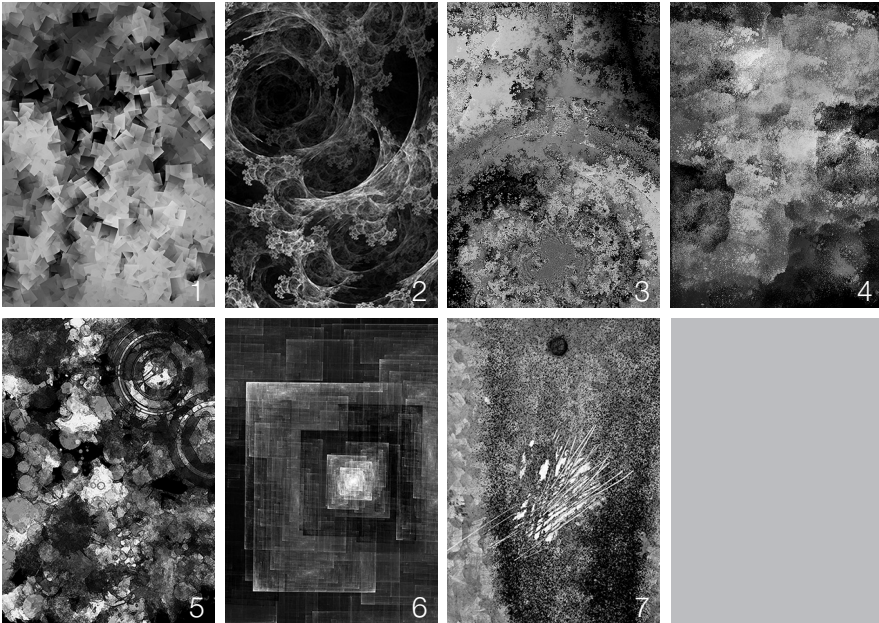
- Law of three stage**[Online]. (n.d.) Available From: https://en.wikipedia.org/wiki/Law_of_three_stages [2015, November 20]
- Middle Ages**[Online]. (n.d.) Available from: <http://www.history.com/topics/middle-ages>[2016, January 15]
- New Age**[Online] (n.d.) Available from: https://en.wikipedia.org/wiki/New_Age[2015, August 15]
- Tao Te Ching 7: Selfless**[Online]. (n.d.) Available from: <https://beyondthedream.co.uk/2013/04/07/tao-te-ching-7-selfless/>[2016, March 15]





COVER

<http://www.publicdomainpictures.net/view-imagehp?image=71532&picture=grunge-paint-texture>



INBOOK

1. <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=78427&picture=abstract-cubism>

2. <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=23042&picture=ce-abstract-lace>

3. <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=20501&picture=orange-purple-background-structure>

4. <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=84087&picture=grunge-paint-texture>

5. <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=10142&picture=grunge-background-3>

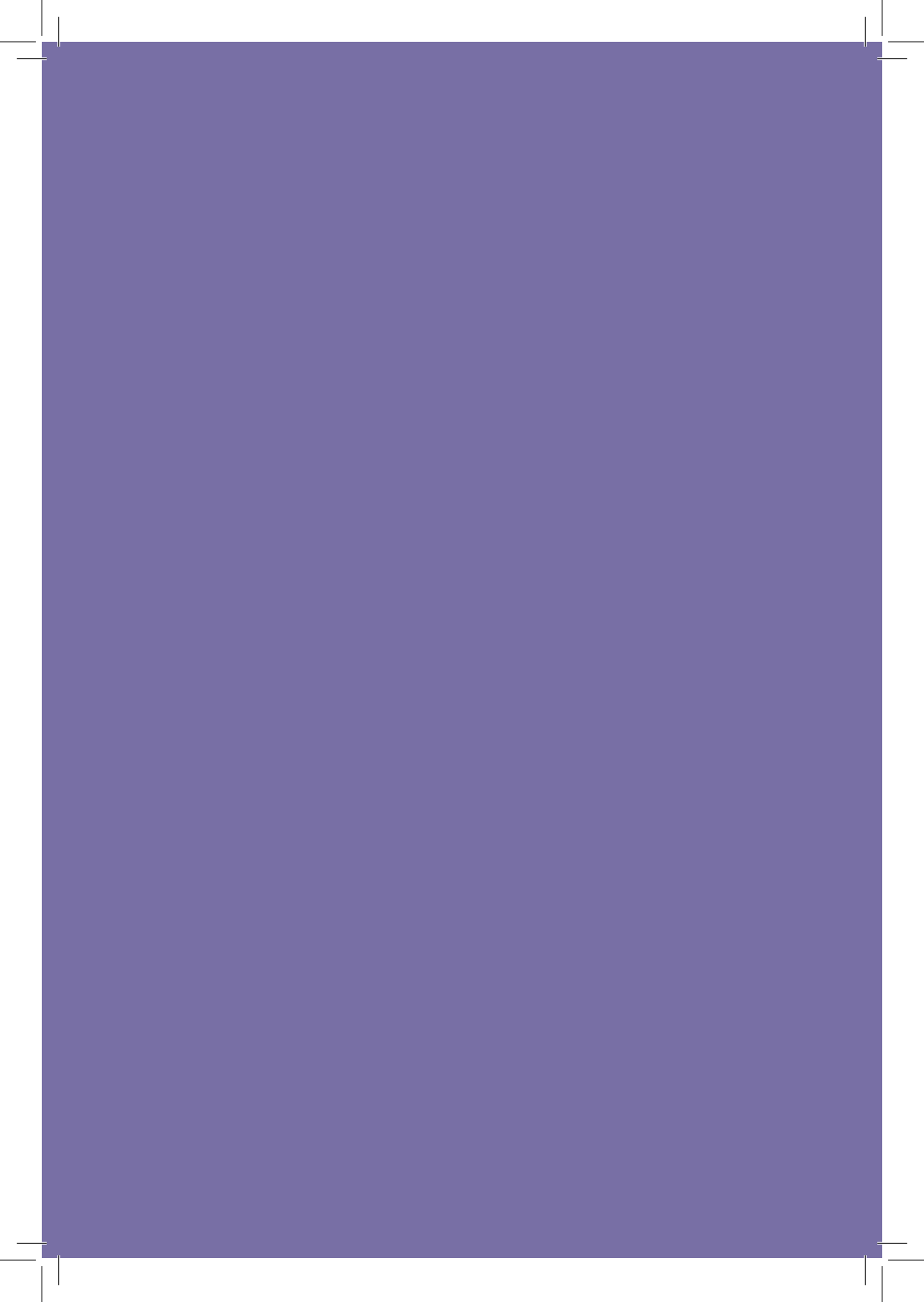
6. <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=17450&picture=looking-up-or-looking-down>

7. <https://media.freestocktextures.com/cache/dd/c5/ddc585d759ba5116f1ecb1e75d712078.jpg>

8. <https://freestocktextures.com/texture/scratched-metal-galvanized,167.html>

9. <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=205653&picture=abstract-background>





“สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า
ภาวะของมนุษย์ที่มีความรู้ที่ว่ ความรู้เท่าทัน
และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว
ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่
ความมีจิตอันดีงามและเชื่อเพื่อเลือก
ธรรมเนียมว่าดีระบบสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๕๗



จัดพิมพ์โดย สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
ชั้น ๓ อาคารสุขภาพแห่งชาติ ๑๘/๑๗ ซ.ติวานนท์ ๑๔
หมู่ที่ ๕ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.กรุงเทพฯ ๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๒-๗๐๐ โทรสาร ๐-๒๒๘๒-๗๐๑๖
อีเมล nationalhealth@nationalhealth.or.th
เว็บไซต์ www.nationalhealth.or.th