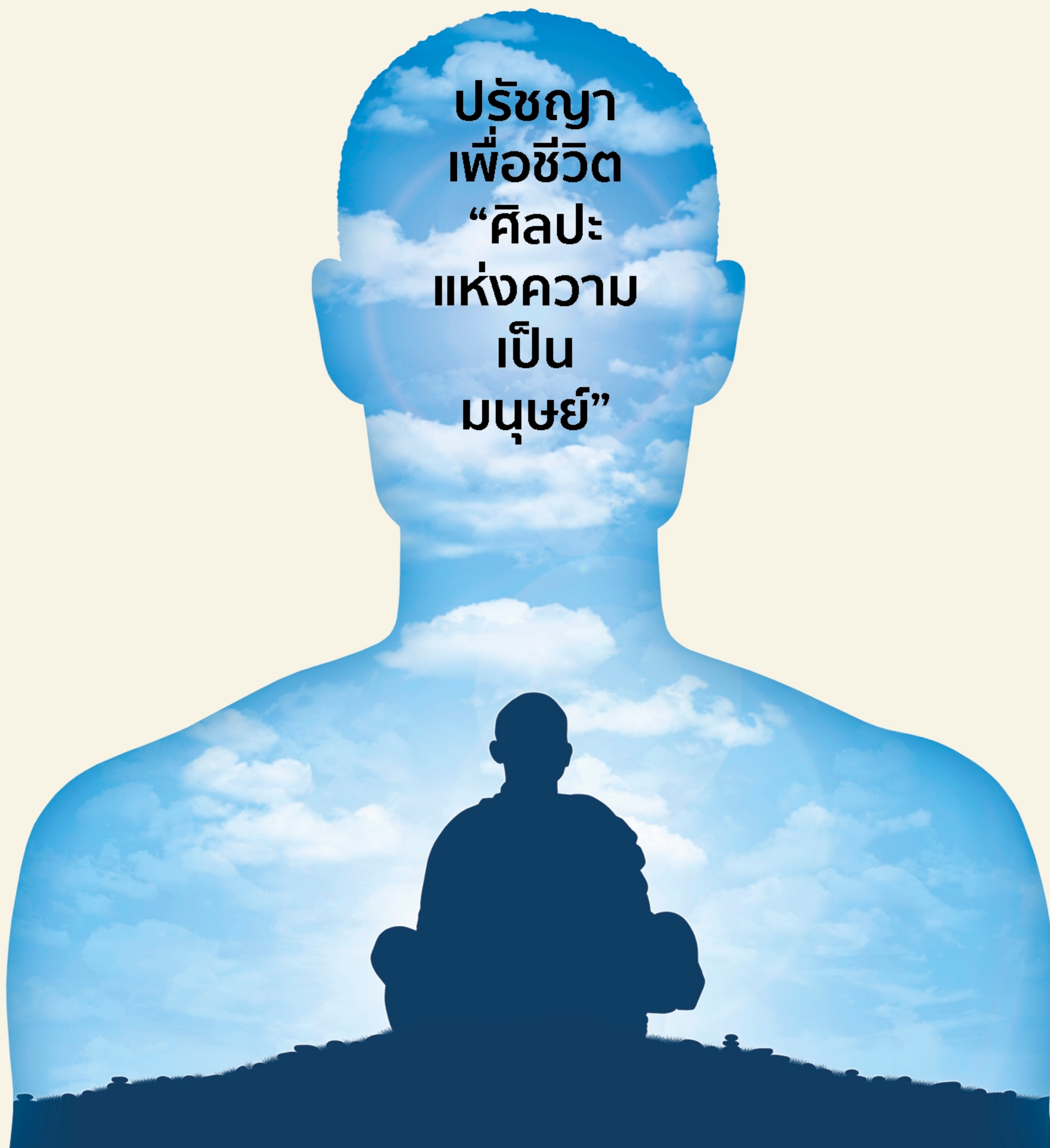




Philosophy of Life The Art of Living



“มนุษย์” มีจิตที่ว่างเปล่า
มาตั้งแต่กำเนิด จริยธรรม
ความรู้ และประสบการณ์
เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและเรียนรู้ในภายหลัง

พุทธธรรม
รวบรวมและเรียบเรียง



ปรัชญาเพื่อชีวิต

“ศิลปะ
แห่ง
ความเป็น
มนุษย์”



พุทธธรรม
รวบรวมและเรียบเรียง

ปรัชญาเพื่อชีวิต “ศิลปะแห่งความเป็นมนุษย์”

พุทธธรรม

ราคา 245 บาท

©ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม)
พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย

{เพชรอินจ}

สำนักพิมพ์ เพชรพินิจ

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พุทธธรรม

ปรัชญาเพื่อชีวิต “ศิลปะแห่งความเป็นมนุษย์”.-- กรุงเทพฯ : เพชรพินิจ, 2565.
240 หน้า.

1. ปรัชญา. 2. มนุษย์. I. ชื่อเรื่อง.

128

ISBN 978-616-578-336-1

บรรณาธิการ พินิจ จันทร

ออกแบบปก มะจ้ง

ศิลปกรรม มะจ้ง

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บัค เซ็นเตอร์ จำกัด

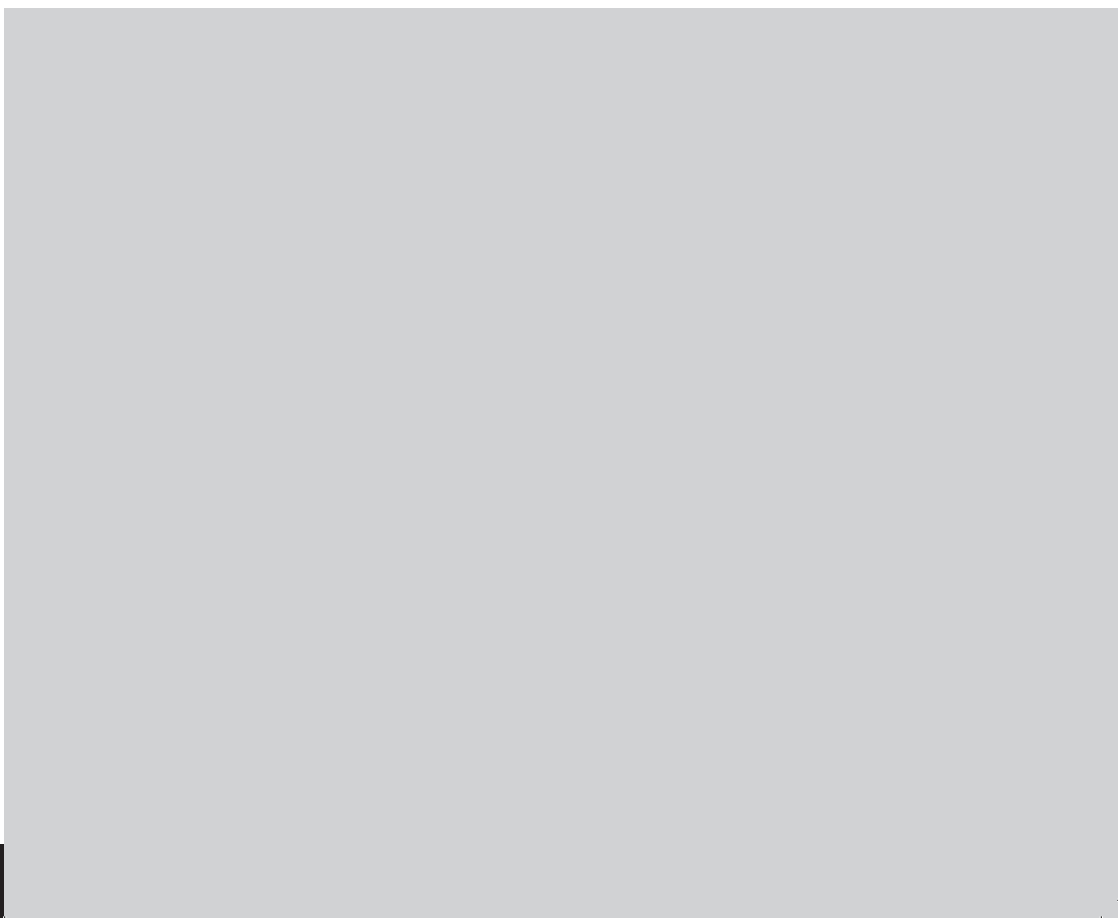
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

Homepage : <http://www.naiin.com>

นักสังคมศาสตร์จำนวนหนึ่ง
ได้พยายามที่จะนำเสนอว่า
มนุษย์คือผู้มีชีวิตอยู่
เพื่อค้นหาความหมายและคุณค่าของชีวิต



๘ คำนำสำนักพิมพ์

การดำเนินชีวิต

ของแต่ละคนล้วนแล้วแต่มีศิลปะและหลักปรัชญาแห่งความเป็นมนุษย์ที่แตกต่างกันออกไป โดยมีเป้าหมาย คือ ความสำเร็จในชีวิตที่มนุษย์ทุกคนต่างแสวงหา หากแต่ความสำเร็จในนิยามของมนุษย์แต่ละคนย่อมมีความแตกต่างในเรื่องของรายละเอียดกันออกไป

ประการหนึ่ง บางคนอาจวัดความสำเร็จในตำแหน่งหน้าที่การงาน

ประการหนึ่ง บางคนอาจวัดความสำเร็จจากรายได้ที่เพิ่มมากขึ้น

ประการหนึ่ง บางคนอาจวัดความสำเร็จที่พบความสุขของชีวิตจากการได้ทำในสิ่งที่รักและชื่นชอบ

จากสิ่งเหล่านี้

บางคนอาจประสบความสำเร็จได้ดังประสงค์ทุกประการ หากแต่บางคนอาจได้แค่เสียเวลาหรือประการหนึ่งประการใดเท่านั้น

แต่ทั้งนี้

คนทุกคนก็ยังสามารถนำปรัชญาแห่งการใช้ชีวิตมาคิดวิเคราะห์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ชีวิตได้พบกับความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ได้ตลอด ตราบใดที่ความมุ่งมั่นยังมีอยู่

ขอเป็นแรงใจให้กับทุกท่านสู้ชีวิตต่อไป

บรรณาธิการ

คำนำผู้เขียน

หลักปรัชญาแห่งการดำรงชีวิตเพื่อนำพาไปสู่ความสำเร็จที่ได้นำมาเสนอในหนังสือเล่มนี้นั้น เป็นอีกแง่มุมหนึ่งที่ถือเป็นพื้นฐานแห่งการใช้ชีวิตเพื่อไปพบกับจุดมุ่งหมายที่วาดฝันไว้ดังว่า...

**ความสำเร็จอาจเกิดขึ้นได้หากไม่เริ่มลงมือทำและความอดทน
ย่อมเป็นพื้นฐานของความสำเร็จ**

ความสำเร็จก็ไม่สามารถวัดได้จากสิ่งที่มีอยู่ แต่วัดได้จากสิ่งที่เราเป็นมากกว่า หรือเป้าหมายในชีวิตอาจเป็นสิ่งที่ผู้คนไขว่คว้าและแสวงหา แต่มันมิใช่สิ่งที่จะต้องแสวงหาจากที่ห่างไกลก็ได้

คนที่ประสบความสำเร็จไม่ได้วัดที่ความเข้มแข็งหรืออ่อนแอ แต่วัดจากคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หรือในบางครั้งก็ไม่สำคัญว่าคุณจะประสบความสำเร็จล้มเหลวมาแล้วกี่ครั้ง แต่สำคัญว่าคุณประสบความสำเร็จสักครั้งแล้วหรือยัง เป็นต้น

ความสำเร็จล้วนเป็นสิ่งที่ผู้คนปรารถนา เพียงแต่อาจมีการชี้วัดที่แตกต่างและหนทางในการไขว่คว้าที่แตกต่างกันไป ขอเพียงมีความชัดเจนในความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อเชื่อได้เลยว่าความสำเร็จนั้นย่อมอยู่ไม่ไกลเกินตัวอย่างแน่นอน

ด้วยความปรารถนาดี
“พุทธธรรม”

๘๘ สารบัญ

ปรัชญาเพื่อชีวิต	8
โสกราตีส: “ผู้วางรากฐานของปรัชญาตะวันตก”	10
สโตอิก: “สำนักหนึ่งของปรัชญาเฮลเลนิสติก”	16
เอพิคิวรัส: “ชีวิตที่มีความสุขคือการมีเพื่อนที่ดี”	24
ขงจื้อ: “นักคิดและนักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่ของโลก”	30
นิยามของความเป็นมนุษย์	34
ความหมายและทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์	48
มนุษย์: ในทัศนะศาสนาฮินดู	51
มนุษย์: ในทัศนะศาสนาพุทธ	53
มนุษย์: ในทัศนะศาสนาคริสต์	56
มนุษย์: ในทัศนะศาสนาอิสลาม	58
มนุษย์: ในทัศนะศาสนาขงจื้อ	59
มนุษย์: ในทัศนะด้านวิทยาศาสตร์	61
มนุษย์: ในทัศนะด้านสังคมศาสตร์	64
ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์	70
คุณค่าของความเป็นมนุษย์	76
จุดที่แท้จริงของความเป็นคน	86

ศิลปะแห่งความเป็นมนุษย์	94
ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตแบบวิปัสสนาและกรรมฐาน	104
ศิลปะแห่งความจริงใจ	122
ศิลปะแห่งการคบมิตรและคบเพื่อน	126
ศิลปะแห่งการครองเรือน	132
ศิลปะแห่งความเป็นพ่อ	142
ศิลปะแห่งความเป็นแม่	150
ศิลปะแห่งความเป็นลูก	158
ภาวะผู้นำ ศักยภาพ และศิลปะแห่งการครองใจคน	162
ศิลปะแห่งความเป็นข้าราชการ	168
ศิลปะแห่งความคิด	172
ศิลปะแห่งความสุข	178
หลักการและเทคนิคในการครองใจคน	182
มนุษย์ย่อมใฝ่หาสันติภาพ	194
ปฏินญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน	200
สิทธิมนุษยชนในสังคมไทย	222



ปรัชญาเพื่อชีวิต

ลองติดตามอ่านปรัชญาชีวิตของนักปรัชญาที่มีชื่อเสียงของโลก
อาจรู้คำตอบได้เป็นอย่างดี

• ไสกราติส • สโตอิก • เอพิคิวรัส • ขงจื้อ

ป รั ช ญ า คื อ

กิจกรรมทางปัญญาหรือการสร้างระบบความคิด เพื่อการแสวงหาคำอธิบายให้กับคำถามที่เป็นพื้นฐานที่สุดของชีวิต เช่น จุดประสงค์ของชีวิตคืออะไร พระเจ้ามีอยู่จริงหรือไม่ เราจะแยก “ถูก” กับ “ผิด” ออกจากกันได้อย่างไร สิ่งที่เรากระทำเป็นไปโดยอิสระของตนเอง หรือเป็นเพราะโชคชะตาลิขิต เป็นต้น

ป รั ช ญ า ชี วิ ต

เป็นการค้นหาปัญญา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ใช้เป็นเข็มทิศที่นำทางความคิด คำพูด และการกระทำ เป็นการแสดงออกถึงความเชื่อพื้นฐานและคุณค่า ปรัชญาชีวิตเป็นเครื่องชี้นำการตัดสินใจของเรา โน้มน้าวให้เราเลือกคบเพื่อน เลือกคนที่เรารัก ของที่เราซื้องานที่เราทำ ที่ที่เราอาศัย และความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง

ป รั ช ญ า

ทำให้เรามีปัญญามากขึ้น ช่วยให้ตัดสินใจในโลกที่ซับซ้อนได้อย่างรอบคอบมากขึ้น คนที่ฉลาดอาจได้เคียงอาชนะเพื่อน ๆ ได้ แต่คนที่มึปัญญา มักจะเดินหนีไป เพราะถ้าให้เลือกกระหว่างมีความสุขกับการอาชนะ คนมีปัญญา ย่อมเลือกชีวิตที่สงบสุขมากกว่าชีวิตที่ยุ่งเหยิงวุ่นวาย

หากพูดถึงปรัชญา เราก็คงต้องคิดว่ามันเป็นเรื่องใหญ่เกินตัว เช่น เป็นเรื่องเกี่ยวกับจักรวาล เรื่องธรรมชาติ เรื่องของพระเจ้า ซึ่งแท้จริงแล้วมันเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าชีวิตคนธรรมดาอย่างเราหรือไม่ ลองติดตามอ่านปรัชญาชีวิตของนักปรัชญาที่มีชื่อเสียงของโลก ที่อาจรู้คำตอบได้เป็นอย่างดี

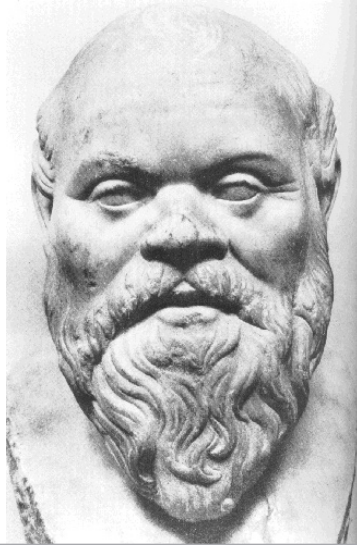
โสกราตีส: “ผู้วางรากฐานของปรัชญาตะวันตก”

โสกราตีส (Socrates) ยืนยันว่า ปรัชญานั้นควรจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันและควรเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับคนธรรมดาทั่วไป

ตามบันทึกเกี่ยวกับปรัชญาของโสกราตีสได้ระบุว่า...หลายคนอาจใช้ชีวิตผ่านไปแต่ละวันโดยไม่เคยตรวจสอบ ไม่เคยกลับมาคิดถึงสิ่งที่ตัวเองเคยทำลงไป ไม่เคยถามตัวเองว่าทำไมถึงทำ คนเหล่านี้เขาแต่รับความคิด ความเชื่อ หรือคุณค่าจากพ่อแม่ จากสังคม ยอมรับโดยที่ไม่เคยถามสักคำ ไม่สงสัยว่าความเชื่อเหล่านั้นมันผิด หรือมันอาจทำร้ายเราได้

ป ร ั ช ญ า ชี วิ ต

ช่วยทำให้เราเรียนรู้วิธีคิดหรือเห็นมุมมองที่หลากหลายต่อโลกนี้ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้



โสกราตีส (เกิด 4 มิถุนายน 470 ปีก่อนคริสตกาล-7 พฤษภาคม 399 ปีก่อนคริสตกาล) เป็นนักปราชญ์ของกรีกโบราณและเป็นชาวเมืองเอเธนส์ ซึ่งถือกันว่าเป็นผู้วางรากฐานของปรัชญาตะวันตก

โสกราตีสเป็นบุคคลในประวัติศาสตร์ที่ไม่ได้มีผลงานการเขียนอะไร แต่ตัวตนและความคิดของเขายังคงอยู่ถึงปัจจุบันผ่านงานเขียนของบุคคลอย่าง **อริสโตเติล** (Aristotle) **เพลโต** (Plato) **อริสโตฟานเนส** (Aristophanes) และ **ซีโนฟอน** (Xenophon)

นอกจากนั้นยังมีทั้งนักเขียน นักคิด และนักปราชญ์ที่เก็บเรื่องราวของโสกราตีสเอามาสร้างงานเขียนมากมาย แต่เราก็ไม่สามารถรู้ได้ว่าข้อมูลเรื่องเล่าถึงชีวิตของโสกราตีสนั้นจริงหรือเท็จได้อย่างแน่นอน

ดังนั้นสิ่งที่เราควรทำเป็นประจำคือ ทบทวนความเชื่อ และตัดสินใจ
เปลี่ยนถ้ามันไม่สมเหตุผล ผล ซึ่งการเปลี่ยนความเชื่อสามารถทำให้
เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สุขภาพกาย และสุขภาพจิตใจได้
และถึงแม้ว่าเราจะได้รับความเชื่อหรือคุณค่าจากการสืบทอดทางสังคม
แต่เราไม่สามารถโทษสังคมได้ เพราะเป็นตัวเราเองที่ยอมรับมันมา
ทุกวัน มันเป็นความรับผิดชอบของเราที่จะดูแลจิตวิญญาณของตัวเอง

การจะนำเอาปรัชญามาใช้เยียวยาจิตวิญญาณ เราต้องรับผิดชอบต่อ
ตนเองและรู้จักดูแลตัวเอง เลือกที่จะรับเอาความเชื่อหรือคุณค่าที่มี
ประโยชน์และมีเหตุผล และทิ้งความเชื่อผิด ๆ ที่เป็นเหมือนยาพิษ
ทำร้ายเรา

ปรัชญาในแบบโสกราตีสเป็นปรัชญาเชิงบวก เพราะมันเป็นเหมือน
พลังที่จะเยียวยารักษาตัวเราเอง ทำให้เราได้ทบทวนความเชื่อ และ
ทำให้เราเลือกได้ว่าจะเก็บความเชื่อนั้นไว้หรือเปลี่ยนแปลงมัน ซึ่งส่ง
ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง

ถึงแม้ว่าจะเคยถูกสอนให้ยกมืออ่อนวอนขอ แต่อย่าลืมว่าเรามีมาก
กว่าที่เราคิด เราสามารถพัฒนาตนเอง ทำเพื่อตัวเราเอง เราทำได้มาก
กว่านั้น ใช้พลังที่อยู่ภายใน ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยปัจจัยภายนอก
ดังนั้นแทนที่จะอ่อนวอนขอจากคนอื่น จงอ่อนวอนขอให้ตนเอง
ลงมือทำ

บางคนอาจไม่เชื่อว่าตนเองสามารถที่จะเปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนพฤติกรรมได้ บางคนไม่เชื่อและต้องยอมรับที่จะทำมันต่อไป หรือทำความผิดพลาดนั้นต่อไป

สมองมนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ เรามีสมองส่วนที่ทำงานอัตโนมัติ จิตใต้สำนึกส่วนที่ทำตามนิสัยเดิมๆ และเราก็มีสมองส่วนที่รู้ตัวคิดอย่างมีเหตุผล

สมองส่วนที่รู้ตัวจะทำงานช้ากว่าและใช้พลังงานมากกว่า ทำให้เราใช้งานสมองส่วนนี้ไม่บ่อยเท่าสมองส่วนแรก การที่เราจะนำปรัชญามาใช้ให้เกิดผลสำเร็จได้นั้น เราจะต้องอาศัยสมองทั้งสองส่วนทำงานร่วมมือกัน

เอาความเชื่อที่รับมาจากสังคม ทบทวนดูว่ามันสมเหตุสมผลหรือไม่ จากนั้นใช้แง่คิดปรัชญามาแทนที่ ฝึกฝนบ่อยๆ จนกลายเป็นนิสัยใหม่ปรัชญาไม่ใช่เพียงแค่รู้และเข้าใจ แต่เป็นการฝึกฝน

ป ร ั ช ญ า คื อ

การฝึกฝน โดยฝึกฝนจิตใจในแต่ละวันจนมันกลายเป็นเรื่องง่าย กลายเป็นธรรมชาติ สิ่งที่เราต้องการก็คือ พลังและความกล้าที่จะเปลี่ยนนิสัยการคิดแบบเดิมๆ ความรู้สึกแบบเดิมๆ และทำแบบเดิมๆ เพราะไม่มีใครจะยอมรับว่าตนเองคิดผิดได้ง่ายๆ ทำให้เรายึดติดอยู่กับความเชื่อเก่าๆ ถึงแม้มันจะฉุดเราให้ตกต่ำลงไป

แม้ว่าที่ผ่านมาเราจะใช้ชีวิตโดยไม่เคยคิดตรวจสอบเลย แต่ตัวเราก็ก็น่าจะมีเหตุผลมากพอที่จะเลือกเส้นทางชีวิตที่ฉลาดมากกว่า หากฝึกฝนมากพอ ความสามารถในการใช้เหตุผลของเราจะเอาชนะนิสัยที่รับมาจากยีนหรือสิ่งแวดล้อมได้ เรายังมีพื้นที่ที่จะฝึกฝนให้มีศักยภาพเพื่อท้าทายความเชื่อเดิมๆ จงฝึกฝนตัวเองให้ฉลาดมากขึ้น และทำให้มีความสุขมากขึ้น

ป ร ั ช ญ า

ยังช่วยให้เรารู้จักตรวจสอบ ช่วยให้คนธรรมดาได้ใช้ชีวิตที่ดีขึ้นได้ ปรัชญาไม่ได้เป็นแค่การเรียนรู้ท่องจำเพื่อไปสอบ แต่เน้นการปฏิบัตินำไปใช้จริง ปรัชญาพื้นๆ ปรัชญาข้างถนนที่สอนให้รู้จักใช้ชีวิตที่ใช้ได้จริง ในชีวิตประจำวันความเชื่อที่เรารับมาจากสังคมและความเชื่อที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จได้ แต่ความเชื่อผิดๆ ก็ทำให้เราป่วยและทำให้ล้มเหลวได้เช่นกัน

คนเราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองโดยการทบทวนความเชื่อ เปลี่ยนแปลงความเชื่อ เรียนรู้ที่จะเอาชนะอารมณ์และพฤติกรรมผิดๆ นิสัยแย่ๆ ได้ สิ่งที่เราต้องรู้คือมนุษย์สามารถรู้ได้ด้วยตนเอง เราสามารถใช้เหตุผลเพื่อทบทวนความเชื่อและคุณค่าที่เรารับมาโดยไม่รู้ตัว

- มนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ เราสามารถใช้เหตุผลที่จะเปลี่ยนความเชื่อ และมันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์
- มนุษย์สามารถสร้างนิสัยใหม่ที่ดีกว่าเดิมได้ นั่นก็คือนิสัยในการคิดความรู้สึก และการกระทำ

ถ้าเรายึดหลักปรัชญาในการดำเนินชีวิต เราจะสามารถมีชีวิตที่รุ่งเรือง
และประสบความสำเร็จได้

บางคนเชื่อว่าสิ่งที่สูงสุดคือพระเจ้า จุดหมายของชีวิตคือการได้อยู่ร่วม
หรือเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า บางคนอาจสงสัยว่าพระเจ้าไม่ได้มีอยู่
จริง หรือไม่ได้สำคัญกับชีวิตมนุษย์

ถึงแม้ความเชื่อจะแตกต่างกัน แต่โดยพื้นฐานแล้วยังมีสิ่งที่เหมือน
กันคือ เราารู้ได้ด้วยตนเอง ใต้เหตุผลทบทวนความเชื่อและเปลี่ยน
แปลง หากพบว่าความเชื่อนั้นไม่มีประโยชน์ ก็จึงเปลี่ยนแปลงอารมณ์
และสร้างนิสัยที่ดีกว่าเดิม

ป ร ั ช ญ า ชี วิ ต
จึงเป็นแนวทางที่จะช่วยให้คนใช้ชีวิตที่ดี
และปล่อยให้คนตัดสินใจเอง
สิ่งที่เราต้องถามคือ มันช่วยให้เราพัฒนาตัวเองได้อย่างไร
และเราจะนำเอาไปใช้ในชีวิตได้อย่างไร

แหล่งที่มาข้อมูลเรียบเรียงจากหนังสือปรัชญาเพื่อชีวิตและสถานการณ์อันตรายอื่น ๆ
: ปรัชญาโบราณสำหรับปัญหาสมัยใหม่ : *Philosophy for Life and Other Dangerous
Situations: Ancient Philosophy for Modern Problems*

สโตอิก: “สำนักหนึ่งของปรัชญาเฮลเลนิสติก”

สโตอิก (Stoicism) เป็นสำนักหนึ่งของปรัชญาเฮลเลนิสติก ก่อตั้งโดยเซนโนแห่งซิเทียในเอเธนส์ เมื่อราวต้น 300 ปีก่อนคริสตกาล สโตอิกเป็นแนวคิดทางจริยศาสตร์ส่วนบุคคล มีลักษณะมุ่งเน้นระบบของตรรกะและมุมมองต่อโลกธรรมชาติ

ตามคำสอนของสโตอิกถือว่า มนุษย์ในฐานะสิ่งมีชีวิตทางสังคมจะมีหนทางสู่ยูโดโมเนีย (Eudaimonia) คือ การยอมรับช่วงขณะที่มันแสดงตนออกมาเอง โดยการไม่ยอมให้บุคคลถูกควบคุมได้โดยแรงปรารถนา ซึ่งความสุขหรือโดยความกลัวต่อความเจ็บปวด โดยใช้จิตใจของบุคคลหนึ่งเพื่อเข้าใจโลก และเพื่อทำหน้าที่ตามส่วนของบุคคลในแบบแผนของธรรมชาติ รวมไปถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่นภายใต้ความยุติธรรม

ส ต อ อ ก

เป็นที่รู้จักกันโดยมากจากคำสอนว่า คุณธรรมเป็นสิ่งดีสิ่งเดียว (Only Good) สำหรับมนุษย์ และสิ่งภายนอก เช่น สุขภาพ ความมั่งคั่ง และความสุข ล้วนแล้วแต่ไม่ได้ดีหรือเลวร้ายในตัวของมันเอง แต่มีมูลค่าในฐานะ “วัตถุเพื่อให้คุณธรรมสามารถเกิดขึ้น/เกิดแก่ได้”

ลัทธิสโตอิกและจริยศาสตร์ตระกูลอริสโตเติลรวมกันเป็นหนึ่ง ในแนวคิดแรกๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับจริยศาสตร์คุณธรรม สโตอิกยังถือว่า

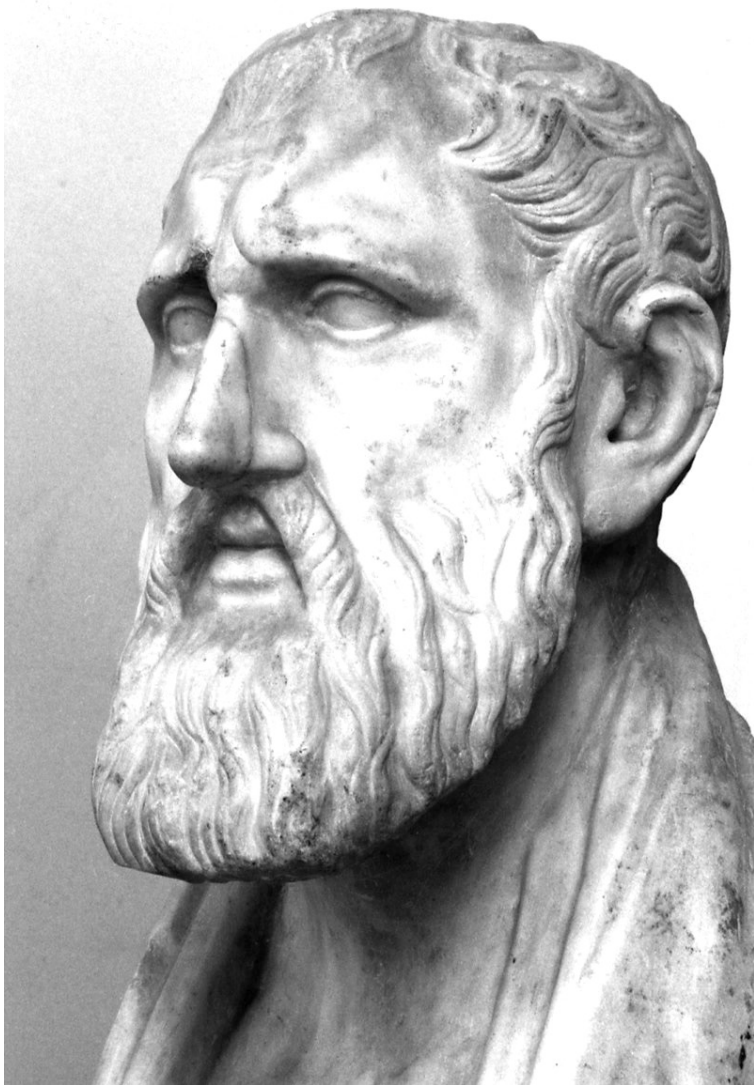
อารมณ์ทำลายล้างบางประการเป็นผลมาจากความผิดพลาดในการตัดสินใจ และเชื่อว่ามนุษย์ควรมีเป้าหมายในการดำรงไว้ซึ่งความต้องการที่เป็นไปตามธรรมชาติ เขาจึงเชื่อว่าสิ่งที่เป็นตัวแทนของปรัชญาของบุคคลหนึ่งได้ดีที่สุดไม่ใช่คำที่พูดออกมา แต่คือการกระทำ โดยสรุปก็คือ ในการจะมีชีวิตที่ดีได้นั้น บุคคลย่อมต้องเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เนื่องจากความเชื่อว่าทุกสิ่งดำรงอยู่ในธรรมชาติ

ชาวสโตอิกจำนวนมาก เช่น เซเนกา, เอพิเทกทัส เน้นย้ำว่า **“คุณธรรมนั้นเพียงพอต่อความสุข”** บัณฑิตย่อมมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อเรื่องราวๆ ความเชื่อนี้คล้ายคลึงกับความหมายของวลี **“ความเยือกเย็นแบบสโตอิก”** (Stoic Calm) อย่างไรก็ตาม คำนี้ไม่ได้รวมถึงมุมมองของสโตอิกแบบ **“จริยธรรมมูลฐาน”** (Radical Ethical) ที่จะมีเพียงบัณฑิตเท่านั้นที่สามารถถือว่าเป็นอิสระ และการล้มเหลวทางจริยธรรมล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่อันเสื่อมทรามเหมือนกันหมด

ลัทธิสโตอิกเฟื่องฟูมากในสมัยยุคกรีกและโรมันโบราณ กระทั่งราวศตวรรษที่ 3 ถึง 4 ในบรรดาสาวกของลัทธิ เช่น จักรพรรดิมาร์คัส ออเรเลียส

ลัทธิสโตอิก

เสื่อมความนิยมลงภายหลังศาสนาคริสต์กลายเป็นศาสนาประจำรัฐในศตวรรษที่ 4 อย่างไรก็ตามในยุคถัดๆ มาได้มีการฟื้นฟูแนวคิดสโตอิกขึ้นมาใหม่ในเรเนซองส์ (ลัทธิสโตอิกใหม่) และในยุคปัจจุบัน (ลัทธิสโตอิกร่วมสมัย)



รูปปั้นส่วนหัวของเซโนแห่งซิเทียม
ผู้ก่อตั้งลัทธิสโตอิกจากของสะสมฟาร์นีสที่เนเปิลส์

สโตอิ ก บ อ ก ว่า

ถ้าเราใช้เหตุผลเอาชนะความยึดติดเงื่อนไขภายนอก สถานการณ์
ภายนอก และสถานการณ์ที่เราไม่ชอบก็จะทำให้เราสงบอยู่ได้

สิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุม เช่น

สุขภาพ ร่างกาย

ทรัพย์สินสมบัติ

ชื่อเสียง งาน

พ่อแม่ เพื่อน เจ้านาย

เศรษฐกิจ อากาศ

อดีต อนาคต

ความจริงที่เราต้องตาย

ถึงแม้ว่าดูแลร่างกายได้ดี กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย
ตรวจร่างกายเป็นประจำ แต่สุดท้ายร่างกายเราก็ยังคงอ่อนแอและไม่สามารถควบคุมได้ ถึงแม้จะใช้ความพยายามสักเท่าไร ร่างกายก็จะ
ต้องตายไป

สิ่งที่เราควบคุมได้ คือ ความเชื่อ ถึงจะมีแค่นี้ แต่นั่นก็เป็นพื้นฐาน
สำหรับอิสรภาพในการใช้ชีวิต เรียนรู้ที่จะอยู่เหนือความคิดและความ
เชื่อของตัวเอง เราต่างก็มีตัวเลือก มีทางเลือก มีอิสระที่จะคิด และ
เลือกที่จะเชื่อ

สโตอิค เชื่อว่า

ไม่มีใครที่จะบังคับให้เราเชื่อได้ ไม่มีใครจะมาล้างสมองเรา หากเรา รู้จักป้องกันจิตใจ รู้จักยอมรับในส่วนที่อยู่นอกเหนือการควบคุม หรือ สถานการณ์ภายนอกที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เราอาจขึ้นนำเปลี่ยนแปลงบางอย่างได้ แต่ไม่ใช่ทุกอย่าง ต้องยอมรับว่ามันจะมีสิ่งที่ทำให้เราโกรธ กลัว หรือทำให้ชีวิตแย่ลง ทำให้สิ้นหวัง

ความทุกข์เกิดขึ้นจากการที่เราทำผิดพลาด จากการพยายามควบคุม สิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ ทำให้เรารู้สึกท้อ รู้สึกว่าไม่สามารถทำอะไรได้ รู้สึก โกรธ รู้สึกผิด กังวล และเศร้า

ความทุกข์

เกิดขึ้นเพราะเราไม่รับผิดชอบ ไม่ควบคุมสิ่งที่เราควบคุมได้ นั่นคือ ความคิดและความเชื่อของเราเอง แต่เราดันโทษปัจจัยภายนอก โทษ พ่อแม่ เพื่อน เจ้านาย เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ระบบการศึกษา สุดท้าย กลายเป็นคนที่ไม่สามารถทำอะไรได้ กลายเป็นเหยื่อ ตกเป็นทาสของ สถานการณ์

สโตอิคสอนให้ควบคุมตัวเอง ควบคุมจิตใจและยอมรับความจริง ไม่ว่าเรื่องเล็กน้อยหรือใหญ่

สโตอิคสอนให้เราเอาชนะความยากลำบาก

สโตอิค เชื่อว่า

การที่เราสนใจและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราควบคุมได้ และยอมรับว่ามีบางอย่างอยู่นอกเหนือการควบคุม จะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงความสับสน ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพของการใช้ชีวิต ชื่อเสียง สุขภาพ ร่างกาย และความมั่งคั่ง ซึ่งต่างเป็นปัจจัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเราเอง มันจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ แต่สิ่งที่เราควบคุมได้คือ ความคิดของเราเอง สำหรับสโตอิคนี่เป็นสิ่งเดียวที่เราควบคุมได้ และเป็นความรับผิดชอบของแต่ละคน

หากเราตกงาน เราอาจโทษระบบเศรษฐกิจหรือการเมือง แต่บ่นไปก็ช่วยอะไรไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ สโตอิคบอกให้เรายอมรับมัน และเริ่มต้นค้นหาหนทาง หรือเส้นทางอนาคตใหม่ จะเครียดไปทำไม

สโตอิค บอกว่า

มันเป็นเพราะความคาดหวังที่เกินจริง เป็นเพราะเราหวังว่าการทำงานจะมั่นคงตลอดไป

สโตอิคช่วยให้เราระลึกอยู่เสมอถึงธรรมชาติของความจริง ช่วยให้หลีกเลี่ยงไม่ให้กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ที่ยึดติดอยู่กับสถานะในปัจจุบัน

การฝึกฝนโดยระลึกอยู่เสมอว่าสักวันเราจะต้องพ่ายแพ้ สูญเสีย เจ็บปวด หรือตาย นั่นจะทำให้เราเตรียมตัวพร้อมเสมอ การฝึกฝนจิตใจก็เหมือนกับฝึกฝนร่างกาย จะต้องฝึกฝนบ่อย ๆ ทบทวนพัฒนาการ

ของตัวเองอยู่เสมอ จดบันทึกผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ต่อไปถ้ามันไม่ใช่อย่าง
ที่เราคิด ก็รู้จักยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและเริ่มต้นใหม่

ส ต อ อ ก

สอนให้มองโลกในแง่ดี เชื่อว่าธรรมชาติสร้างเรามาให้มีสติ ให้ใช้
เหตุผลและเลือกทำได้อย่างอิสระ ทำให้เราปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม
หรือสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เราใช้ชีวิตที่มีความสุขบนโลกใบนี้
อย่าเป็นคนที่ไม่ไถ่หย่าง อย่าเป็นคนที่ไม่มีความยืดหยุ่น ยึดติดอยู่กับ
ความอยากและความต้องการของตัวเอง คนที่มีปรัชญาชีวิตคือคนที่
ยืดหยุ่นรู้ ว่าเมื่อไรที่ควรหลบหลีก รู้จักเปลี่ยนไปตามกระแสลม รู้จัก
ที่จะไหลไปตามกระแสน้ำ รู้ว่าเมื่อไรที่ควรยืนหยัด

สโตอิกไม่ได้สอนให้อดกลั้น แต่ให้รู้ว่าอารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและไม่
ต้องปิดกั้น แต่ให้เปลี่ยนแปลงมัน เปลี่ยนแปลงการแสดงออกทาง
อารมณ์ที่เหมาะสม ที่มีประโยชน์กับสถานการณ์นั้น ๆ ใช้ความ
แข็งแกร่งจากภายในเพื่อเผชิญหน้ากับความยากลำบาก

I am the master of my fate, I am the captain of my soul.

เตือนตัวเองอยู่เสมอ อะไรคือสิ่งที่เราควบคุมได้ และอะไรคือสิ่งที่อยู่
นอกเหนือการควบคุม ในยามยากลำบากให้ทำสิ่งที่ทำได้เพื่อทำให้
สถานการณ์มันดีขึ้น ถ้าต้องทำงานที่ไม่ชอบ ก็พยายามหาทางลาออก
ถ้าโดนรังแก ก็ต้องบอกให้คนอื่นรู้หรือเผชิญหน้ากับคนที่รังแก

แต่หลายครั้งเราก็ไม่อาจเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ทันที โดยเฉพาะ
สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องอดทน รอเวลา รอให้สถานการณ์มันเปลี่ยน
ในระหว่างนั้นเราสามารถใช้อุปนิสัยพัฒนาตัวเอง ยกกระตือรือร้นจิตใจ
ถึบตัวเองให้สูงขึ้นไปเหนือสถานการณ์แย่ๆ เหล่านั้น ใช้ความยาก
ลำบากให้เป็นโอกาสในการฝึกฝนตัวเอง เพราะเรามีอิสระที่จะเลือก

อย่าโทษตัวเองที่ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ สิ่งที่มีมันเกิดขึ้น
ไม่ใช่ความผิดเราทั้งหมด แต่ก็อย่าโทษคนอื่น อย่าใช้คนอื่นเป็นข้อ
อ้าง เราจะต้องรับผิดชอบต่อการแสดงออก ความคิด และการกระทำ
ของเรา ไม่มีประโยชน์ที่จะเป็นทุกข์ในเรื่องของคนอื่น ไม่มีประโยชน์
ที่จะไปกล่าวโทษใคร

เราเลือกได้ที่จะทำให้แตกต่าง จากสิ่งที่พ่อแม่เคยทำมา

แหล่งที่มาข้อมูลเรียบเรียงจากหนังสือปรัชญาเพื่อชีวิตและสถานการณ์อันตรายอื่น ๆ:
ปรัชญาโบราณสำหรับปัญหาสมัยใหม่: *Philosophy for Life and Other Dangerous
Situations: Ancient Philosophy for Modern Problems*