

## ความเข้าใจในชีวิตตนเอง

มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะมีหรือยากจน เป็นเด็ก ผู้ใหญ่ หรือวัยชรา เป็นหญิงหรือชาย มีเชื้อชาติหรือศาสนาใด ต่างก็ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆที่ทยอยเข้ามาในชีวิตตลอดเวลา มากบ้าง น้อยบ้าง บางปัญหาก็สามารถแก้ไขลุ่่วงได้ด้วยดีบางปัญหาก็ไม่สามารถแก้ไขได้ ก็ยิ่งทับถมเพิ่มพูนก็ให้เกิดความทุกข์ยากลำบาก

ปัญหาของมนุษย์ส่วนใหญ่คือการที่ไม่สามารถทำให้สงบยอมเผชิญปัญหาและความผันผวนที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ซึ่งหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เราเกิดความสงบนิ่งและไม่หวั่นไหวยอมเผชิญปัญหา ก็คือการใช้หลักความจริงเข้าแก้ไขปัญหานั้นมนุษย์เราจึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิตจึงจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบ ซึ่งเป็นหัวใจอันหนึ่งของศิลปะการดำเนินชีวิต

### การรู้เท่าทันความจริงแห่งชีวิต

หลายคนมักคิดว่าตนเองรู้จักชีวิตของตนเองดีอยู่แล้ว รู้ว่าเป็นคนสวย ร่ำรวย เรียนเก่ง นิสัยดี ฐานะดี นี่คือนี่สิ่งที่คนทั่วไปคิดว่าเป็นความเข้าใจชีวิตของตน แท้จริงแล้วเป็นเพียงความเข้าใจแค่เพียงด้านเดียวหรืออาจเรียกได้ว่าเปลือกนอกของชีวิต

การรู้จักชีวิตที่แท้จริงคือการรู้จักตัวเองที่สอดคล้องกับความจริงแห่งชีวิต อย่างที่เรียกว่ารู้จักด้านบวกและด้านลบของตัวเอง เพื่อที่จะดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาทไม่หลงมัวเมาไปกับความสุขทางโลก ต้องยอมรับความจริงว่าเราต้องเสียชีวิตไม่วันใดก็วันหนึ่ง ในการดำเนินชีวิตนั้นต้องมีสมหวัง ผิดหวัง ทุกข์บ้าง สุขบ้าง จึงต้องใช้สติสัมปชัญญะควบคุมตัวเอง ไม่หลงมัวเมาไปตามกิเลสซึ่งความสุขที่ได้รับนั้นเป็นเพียงชั่วคราวชั่วคราวไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

### การรู้เท่าทัน

การรู้เท่าทันนั้นมีหลายระดับ นักจิตวิทยาและจิตแพทย์หัวก้าวหน้าของโลกตะวันตกต่างเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพอันสูงส่งที่จะค้นพบตัวเอง นั่นคือสามารถพัฒนาการจากการรู้ไม่เท่าทันเป็นการรู้เท่าทันกันในระดับต่ำ ไปเป็นการรู้เท่าทันในระดับสูงจนถึงระดับสูงสุด

คนที่รู้เท่าทันในระดับต่ำนั้นคือคนที่ใช้คำ"ขอโทษ" อย่างพร่ำเพรื่อ เมื่อเขาส่งล้าคนอื่นก็จะขอโทษ โดยคิดว่าคำขอโทษจะทำให้เขาทำอะไรก็ได้ที่คิดอยากทำและไม่รู้สึกว่าเป็นการกระทำที่ผิด ส่วนคนที่รู้เท่าทันในระดับต่ำและสูงคือผู้ที่ระดับความรู้เท่าทันแปรเปลี่ยนตลอดเวลาตามเหตุผล

จะมีการลงใจโดยบางครั้งอาจทำถูกหรือบางครั้งอาจทำผิดได้ ส่วนผู้ที่มีความรู้เท่าทันอยู่ในระดับสูงจะมีทัศนคติต่อตัวเองอย่างสมดุล คนพวกนี้จะไม่กังวลอยู่กับความล้มเหลวและในขณะที่เดียวกันก็จะไม่หึงผยองในความสามารถของตน เป็นผู้ใช้เหตุผลและชอบปรับปรุงความสามารถของตน เป็นคนรู้จักผ่อนหนักผ่อนเบาและรับผิดชอบต่องานและมีคุณธรรม การรู้จักตนเองก็จะทำให้การปฏิบัติต่อผู้อื่นเป็นไปอย่างสมเหตุสมผลและสร้างสรรค์

---

### การดำเนินชีวิตอย่างมีอุดมคติ

อุดมคติของชีวิตคือจุดมุ่งหมายสูงสุดที่มนุษย์ปรารถนา ซึ่งท้ายที่สุดหรือจุดมุ่งหมายสูงสุดก็คือความสุข ความสุขจึงเป็นอุดมคติของชีวิต แต่ความสุขของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ดังนั้นอุดมคติของชีวิตคนแต่ละคนจึงแตกต่างกันไป ซึ่งมีนักปรัชญาหลายสำนักให้มุมมองเกี่ยวกับอุดมคติไว้เช่น อุดมคติคือ ความสุขของฉันทันคนเดียว การทำตามใจตนเองนั่นคือความสุข ความสุขทางโลก ความสุขทางใจ ความสุขทางปัญญา ความสุขอยู่ที่การประมาณตน ความสุขอยู่ที่การไม่ต้องการอะไร ความสุขอยู่ที่ความพอใจในสิ่งที่มี เสรีภาพคืออุดมคติของชีวิต จะเห็นได้ว่าความสุขของคนแต่ละกลุ่มแต่ละแนวคิดจะมีความแตกต่างกันออกไป ดังนั้นอุดมคติของคนแต่ละคนจึงแตกต่างกันออกไปด้วย

---

### แนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อความสุขในชีวิต

การดำเนินชีวิตเปรียบเหมือนการขับรถยนต์ การที่จะไปสู่เป้าหมายได้อย่างถูกต้องปลอดภัยและทันเวลาได้นั้น ผู้ขับจะต้องรู้เส้นทาง วิธีขับและดูแลบำรุงรักษารถ นอกจากนี้ในการขับรถไม่ใช่แต่มีรถเราเพียงคันเดียว แต่ยังมีรถคันอื่นใช้ถนนร่วมกับเราด้วย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้จักจราจรซึ่งเป็นข้อตกลงในสังคม ก็จะช่วยให้การขับรถเต็มไปด้วยความรื่นรมย์และปลอดภัย ซึ่งก็เปรียบเสมือนกับการดำเนินชีวิตที่จะต้องมียุติธรรมประกอบที่จะช่วยดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ซึ่งการดำเนินชีวิตนั้น จำเป็นต้องมีเป้าหมายและแนวทางดำเนินชีวิตที่ชัดเจน ศึกษาแนวทางที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายโดยเลือกให้เหมาะกับสภาพชีวิตและวัยตนเองให้มากที่สุด และต้องรู้จักองค์ประกอบของชีวิต วิธีดำเนินชีวิต สภาพชีวิตตนและฝึกทักษะการดำเนินชีวิต เช่น ต้องรู้จักการดูแลตนเอง การพักผ่อน การแก้ไขปัญหา ต้องรู้จักหยุดพักพอเมื่อก้าวถึงเป้าหมาย

นอกจากนี้การที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายชีวิตได้อย่างราบรื่นนั้น ตัวบุคคลก็จำเป็นต้องมีคุณสมบัติประกอบที่จะช่วยเสริมและสนับสนุนให้ก้าวไปสู่เป้าหมายได้คือ การมีสุขภาพที่ดี การมีความรู้ที่ดี การมีงานที่ดี การมีความประพฤติดี การมีจิตใจดี และการมีสิ่งแวดล้อมที่ดีควบคู่ไปด้วยเช่นกัน

## เทคนิคการพัฒนาชีวิตอย่างยั่งยืน

พระธรรมปิฎก ได้นำเสนอแนวทางการพัฒนาตนเพื่อความสุขในชีวิต ซึ่งการพัฒนาตนในแนวนี้จะควบคู่ไปกับการพัฒนาความสุขด้วย เป็นความสุขทั้งของตนเอง ผู้อื่นและคนหมู่มาก และจะเป็นผลดีแก่ทั้งตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม โดยท่านเรียกการพัฒนาแบบนี้ว่าการพัฒนาอย่างยั่งยืน ซึ่งผู้ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาตามแนวนี้จะเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเป็นที่พึงปรารถนาในสังคมยุคปัจจุบันด้วย อีกทั้งจะเป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข โดยเทคนิคการพัฒนาตนจะประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆคือ

- ✚ การปลุกจิตสำนึกการเรียนรู้และการฝึกฝนพัฒนาตน(ใฝ่รู้สู้สิ่งยาก)
- ✚ มีศีลและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม
- ✚ ฝึกฝนเพิ่มพูนความมีอิสระจากวัตถุภายนอก
- ✚ ฝึกการบริจาค การให้ การเสียสละ การสงเคราะห์
- ✚ รู้เท่าทันความรู้สึกและแรงจูงใจภายในของตนและฝึกฝนพัฒนาให้เป็นแรงจูงใจใฝ่ดีสร้างสรรค์
- ✚ ปรับแต่งจิตของตนให้มีกำลัง มีความสุข และความดีงามด้วยสมาธิ
- ✚ ฝึกฝนพัฒนาปัญญาในระดับสูงให้รู้เข้าใจความจริงของโลกและชีวิต เพื่อความเป็นอิสระเหนือความทุกข์ทั้งปวง

---

## จบเนื้อหาตอนที่ 1