

## หน่วยที่ 4

### ศาสตร์แห่งความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ชุดวิชา 000 142 คุณค่าชีวิต

หน่วยที่ 4 ศาสตร์แห่งความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ผู้เขียน รศ.จรรววรรณ นิพพานนท์ ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มข.  
ผศ.ยอดชาย บุญประกอบ ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มข.  
อ. พรหมมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์ คณะวิทยาการจัดการ วิทยาเขตหนองคาย มข.

ตอนที่

- 4.1 การรู้เท่าทันตนเองในมุมมองพุทธศาสนา : สติ
- 4.2 การรู้เท่าทันตนเองในมุมมองศาสนาคริสต์ : ความรัก
- 4.3 การรู้เท่าทันตนเองในมุมมองศาสนาอิสลาม : สันติสุข

แนวคิด

สติ คือ การระลึกได้ รู้ขณะที่เราทำอิริยาบถต่าง ๆ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน ในชีวิตประจำวัน สติสัมพันธ์กับความตั้งใจ ความตั้งใจอยู่ที่ไหน สติอยู่ที่นั่น การตั้งสติคือความตั้งใจ ความตั้งใจจะเป็นแนวทางให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย การทำสติให้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย ผลที่เกิดขึ้นคือ ความตั้งมั่นแน่วแน่ของจิตที่เรียกว่า สมาธิ

ความรัก (Love) เป็นหลักคำสอนของพระเยซูที่ว่า “พระเจ้าทรงเป็นความรัก” “ความรักเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกว่าเงินทองทรัพย์สินสมบัติใด ๆ ในโลก” พระองค์ทรงสอนให้รักพระเจ้า รักครอบครัว รักเพื่อนบ้าน รักเพื่อนมนุษย์ แล้วมนุษย์ก็จะได้รับความรักจากโลกเป็นสิ่งตอบแทน

สันติสุข เป็นหลักการยอมรับในศาสนาอันนำมาซึ่งความสันติสุข ความปลอดภัย สำหรับผู้ถือปฏิบัติและน้อมรับข้อบัญญัติแห่งศาสนาอิสลามยอมมอบตนอย่างสิ้นเชิงตามประสงค์แห่งพระผู้เป็นเจ้า คือ องค์กรอัลลฮ์

วัตถุประสงค์

หลังจากศึกษาหน่วยที่ 4 แล้ว

1. ผู้เรียนบอกความหมายของการรู้เท่าทันตนเองในมุมมองของพุทธศาสนาได้
2. ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมายของสติได้
3. ผู้เรียนอธิบายวิธีการรู้เท่าทันตนเองในมุมมองของพุทธศาสนาได้

4. ผู้เรียนบอกความหมายของการรู้เท่าทันตนเองในมุมมองของศาสนาคริสต์และอิสลามได้
5. ผู้เรียนสามารถอธิบาย ความรัก ใน คริสต์ศาสนาได้
6. ผู้เรียนสามารถอธิบาย สันติสุข ใน ศาสนาอิสลามได้
7. ผู้เรียนอธิบายวิธีการรู้เท่าทันตนเองในมุมมองของศาสนาคริสต์และอิสลามได้

#### ผลตอบแทน

1. ผู้เรียนมีความเข้าใจในตนเองตามความเป็นจริง
2. ผู้เรียนมีความเข้าใจผู้อื่นตามความเป็นจริง
3. ผู้เรียนรู้เท่าทันตนเองได้ในมุมมองพุทธศาสนา
4. ผู้เรียนรู้เท่าทันตนเองได้ในมุมมองของศาสนาคริสต์และอิสลาม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ฟังการบรรยายจากพระอาจารย์หรือผู้รู้จากศาสนาต่างๆ
2. กิจกรรมตามใบงานที่ 4.1,4.2.1,4.2.2 และ 4.3
3. กิจกรรมการบันทึกการเรียนรู้ในแฟ้มสะสมงาน

#### สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการเรียนหน่วยที่ 4
2. Power Point
3. ใบงานที่ 4.1, 4.2.1,4.2.2 และ 4.3
4. แบบบันทึกการเรียนรู้ในแฟ้มสะสมงาน

#### หนังสืออ่านประกอบ

1. จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี.2543.ชีวิตและการรู้จักตนเอง.กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
2. ชยสาโรภิกขุ. 2542. กระโถน กระจ่าง. กรุงเทพฯ. เพื่อฟ้าพรินติ้ง.
3. ดิช นัท ฮันท์. 2547 ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ. พิมพ์ครั้งที่ 15. กทม. สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง
4. พระอาจารย์ มิตชูโอะ คเวสโก. 2539.ทุกข์เพราะคิดผิด.พิมพ์ครั้งที่ 4.กทม. วิริยะการพิมพ์.
5. สิริวรรณ. 2543. สัมมัตตานุภาพ : ปาฏิหาริย์แห่งความถูกต้อง.พิมพ์ครั้งที่ 1. กทม.

#### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากใบงานที่ 4.1, 4.2.1, 4.2.2 และ 4.3
2. ประเมินจากการบันทึกการเรียนรู้ในแฟ้มสะสมงาน

## หน่วยที่ 4

### ศาสตร์แห่งความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

#### บทนำ

ศาสตร์แห่งความเข้าใจตนเองและผู้อื่นเป็นการศึกษาธรรมชาติของมนุษย์โดยการเข้าถึงความจริงและความดีทั้งหลายในตัวเองและผู้อื่นเริ่มจากการวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่นที่เรียกว่าทัศนคติต่อชีวิต {Life Position} ซึ่งจำแนกบุคคลเป็น 4 ลักษณะ ส่วนการรู้เท่าทันตนเองในมุมมองของศาสนาพุทธ คริสต์ และอิสลามซึ่งแต่ละศาสนาต่างมีแก่นแกนการเข้าถึงความดีที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดีที่เจริญและมีความสุข

#### 4.1 การรู้เท่าทันตนเองในมุมมองศาสนาพุทธ

พุทธศาสนา คือ วิชารวมทั้งระเบียบปฏิบัติสำหรับจะให้เราทำอะไรเป็นอะไร (พุทธทาสภิกขุ; 2546)

ท่าทั้งหลายลองพิจารณาว่าท่านรู้จักอะไรเป็นอะไรกันหรือเปล่า แม้จะรู้ว่าตัวเองเป็นอะไร ชีวิต หน้าที่การงาน อาชีพ เงินทอง ข้าวของ เกียรติยศ ชื่อเสียงคืออะไรก็ตามใครกล้ายืนยันว่ารู้ถึงที่สุดบ้าง ถ้าเราทำอะไรเป็นอะไรจริง ๆ แล้วเราข่มไม่ปฏิบัติผิดต่อสิ่งทั้งปวง เมื่อปฏิบัติถูกแล้วถ้าเป็นอันแน่นอนว่าความทุกข์จะเกิดขึ้นไม่ได้เดี๋ยวนี้เรายังไม่รู้ว่ามีอะไรเราจึงปฏิบัติผิดไม่มากนัก : ความทุกข์ก็เกิดขึ้นตามส่วน

พวกเราจะทำการศึกษาให้รู้จักตนเอง คือการปฏิบัติธรรมจึงควรพยายามทำความเข้าใจตัวเอง เข้าใจชีวิต ถ้าไม่เข้าใจก็เป็นทุกข์ ไม่สบายใจ ไม่สบายใจนั่นแหละ.....ในชีวิตประจำวันของเรา คงจะต้องมีบ้างที่พวกเรามีความรู้สึก โกรธ น้อยใจ เสียใจ ผิดหวัง.. อะไรเหล่านี้ เรียกว่า ไม่สบายใจ ความไม่สบายใจถ้าเป็นทุกข์...ที่เป็นทุกข์นั้นเพราะไม่รู้จักตัวเอง ไม่เข้าใจตนเองตามความเป็นจริง การที่พวกเราเข้าใจตนเองอันดับแรก คือ สติ สติ คือการระลึกได้ รู้ขณะทำอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ความระลึกได้ เป็นกำลังของใจที่สำคัญ... เท่ากับอาหารร่างกายของเรายังต้องรับประทานอาหารวันละครั้ง สองครั้ง สามครั้ง ดื่มน้ำวันละ 3-4 ครั้ง ส่วนจิตนี้ต้องอาศัยสติ คือความ

ระลึกได้ ขาดสติเมื่อไร จิตก็หลง...คิดผิดทันที ท่านว่าขาดสติ 3 นาที ก็บ้า 3 นาที.. นั่นจิตผิดไปเรื่อย ๆ ตามปกติแล้วจิตไม่ชอบอยู่เป็นที่ชอบคิดนั้นชอบคิดนี้เป็นเรื่องเล็กบ้างเป็นเรื่องใหญ่บ้างเป็นเรื่องชอบใจและไม่ชอบใจ เป็นเรื่องความสุขใจและความทุกข์ใจ และคิดไปในเรื่องที่ไม่มีสาระเลื่อนลอย ไม่มีจุดหมายปลายทาง ทั้งตัวเองก็ไม่รู้ว่าจิตคิดไปในเรื่องไหนบ้าง และชอบคิดไปในเรื่องนอกตัว เหมือนกับลูกคาที่คูดอยู่แต่ภายนอก จิตถ้าไปในเรื่องนอกตัว เหมือนกับลูกคาที่คูดอยู่แต่ภายนอก จิตถ้าไม่มีอุบาย แล้วก็จะไม่อยู่กับที่ ฉะนั้นจึงหาคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นอุบายให้จิตได้อยู่และมีสติสัมปชัญญะ เป็นที่พึ่งกำกับอยู่เสมอ ถ้าสติผลออก จิตก็เล็ดลอดออกหนีไปเสียดว่าสติจะรู้ทัน จิตได้ออกไปเล่นอยู่กับสิ่งภายนอกเสียแล้ว จิตเหมือนกันกับเด็กที่กำลังชอบเล่น ชอบเที่ยว พ่อแม่ก็ต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิด คุณแลในการพักผ่อนหลับนอน คุณแลในการศึกษา คุณแลทั้งอาหารการกินว่าสิ่งไหนควร สิ่งไหนไม่ควร ฉะนั้นสติสัมปชัญญะจึงหาอุบายเพื่อจะให้จิตได้อยู่เป็นที่ มีสติควบคุมจิตให้อยู่ในคำบริกรรมนั้นไม่ให้ผล่อ คำบริกรรม ได้แก่ ยุบหนอ พองหนอ พุทโธ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ เป็นต้น

ความตั้งใจนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ถ้ามีความตั้งใจในสิ่งใดก็ต้องอาศัยความตั้งใจทั้งนั้น งานทางธรรม เป็นงานที่ใหญ่เป็นงานที่ละเอียดอ่อน เป็นงานที่จะถนอมรากถอนโคนของวัฏจักร ให้หมดไปสิ้นไปจากจิต ก็ต้องมีความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยวกล้าหาญและแน่วแน่จริงจัง ฉะนั้นความตั้งใจจึงเป็นแนวทางที่เยี่ยมยอดในการปฏิบัติธรรม ความตั้งใจ อยู่ที่ไหน สติก็อยู่ที่นั่น การตั้งสติ คือ ความตั้งใจ ความตั้งใจนี้ จะเป็นแนวทางให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายเพราะสมาธิก็คือความตั้งใจมั่นนั่นเอง ความตั้งใจอยู่ที่ไหน ความตั้งมั่นของจิตอยู่ที่นั่น

#### 4.2 การรู้เท่าทันตนเองในมุมมองศาสนาคริสต์

ไม่ใช่เรื่องที่ยากนักที่สัตบุรุษ(ฆราวาส) จะสามารถใช้สติปัญญาของความเป็นมนุษย์ที่มีโอกาสเพียงแค่นี้ได้เรียนหนังสือแล้วจะสรุปรหัสธรรมที่ลึกล้ำของคำสอนที่พระเป็นเจ้ามอบผ่านพระบุตรหรือพระเยซูได้ เพราะหากพิจารณาเพียงผิวเผินดูเหมือนว่าคริสตชนดำเนินชีวิตได้ง่าย เพราะว่าเป็นฝ่ายรับ นั่นคือรับความจริงว่ามีพระเจ้าและได้รับความรอดจากพระเจ้าผ่านทางการอธิษฐาน

ในความเป็นจริงนั้นความจริงที่ได้รับ ไม่เพียงแต่รับรู้ได้ทางสติปัญญาเท่านั้น แต่ต้องอาศัยความเพียรพยายามปฏิบัติอย่างจริงจังและทำจิตใจให้บริสุทธิ์เรื่อยไป ดังนั้นผ่านทางพระวจนะที่กล่าวไว้ว่า “จงนมัสการพระบิดาเจ้าด้วยจิตใจและความสัตย์จริง” จึงหมายความว่าต้องรู้ด้วยปัญญา ต้องเชื่อว่าพระเจ้าอยู่เคียงข้างเราตลอดเวลาไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข ความเชื่อนั้นต้องหล่อเลี้ยงด้วยความศรัทธา ยิ่งความเชื่อมั่นงกเท่าใดก็ยิ่งมีศรัทธาเสริมและเกิดปัญญาในการนำไปปฏิบัติ

ความรัก คุณเหมือนจะเป็นแก่นสาระที่สำคัญของการเป็นคริสตชน และพระเยซูคริสต์เจ้ายังเน้นถึงการตระหนักรู้ถึงความรักที่พระเจ้ามีต่อมนุษย์และทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ แผนการของพระบิดาที่ส่งพระบุตรลงมาเป็นมนุษย์และต้องรับทรมานอย่างแสนสาหัสบนไม้กางเขน จึงเป็นประจักษ์พยาน

ความรักที่พระเจ้ามีต่อเรา เพราะรักเราจึงยอมเจ็บปวดและมอบชีวิตเพื่อไถ่กู้มนุษย์ออกจากบาป ถึงกระนั้นพระองค์ยังทรงตรัสให้ภัยแก่ผู้ที่ทำร้ายพระองค์ก่อนจะสิ้นพระชนม์ เมื่อหัวใจของเราเปี่ยมล้นไปด้วยความรัก จึงไม่ยากที่จะอดทน ความรักที่พระองค์ได้สอนนั้นกว้างใหญ่ไพศาลไปสู่ทุกชีวิต นั่นคือ พระองค์สอนให้รักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง สิ่งนี้เป็นการเตือนใจคริสตชนให้รู้จักเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความรักและคิดเสมอตัวเราเองนั้นต้องการเช่นไร ชีวิตอื่นๆก็ต้องการเช่นเราเหมือนกัน

ความรักไม่ต้องรอให้รวยก่อนจึงมอบให้คนอื่น การที่เพื่อแผ่ความรักออกไปนั้นแยกออกไปได้หลายอย่าง เช่น คิดดีมีเมตตาต่อผู้อื่นอย่างจริงจัง สิ่งนี้ตรงกับคำว่า มโนสุจริตนั่นเอง ความรักต้องการแสดงออกด้วยการช่วยเหลือ แบ่งปันความสุข แบ่งเบาความทุกข์ เป็นกายกรรมในทางที่ดี นอกจากนั้นความรักยังสอนให้เรากล่าวแต่สิ่งที่ดีงามแก่ตนเองและผู้อื่นซึ่งก็เป็นวิสุจริตเช่นกัน หลักธรรมที่ลึกล้ำที่พระเจ้าสอนให้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าความรักนั้น พระคัมภีร์โค린ธ์บทที่ 13 เป็นสิ่งที่สะท้อนความรักได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุคนธ์คือ

#### ความรักย่อมอดทนนาน

ความรักคือความเมตตา ไม่อิจฉา ไม่อวดตัว

ไม่หยิ่งผยอง ไม่หยาบคาย ไม่ฉุนเฉียว ไม่จดจำความผิด

ความรักไม่ปิติยินดีในความชั่ว แต่ชื่นชมยินดีในความดี

ความรักปกป้องคุ้มครองเสมอ ใ้วางใจเสมอ อดทนบากบั่นอยู่เสมอ

สามสิ่งที่อยู่คือ ความเชื่อ ความหวัง ความรัก แต่ความรักเป็นที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

สิ่งที่ลึกล้ำไปกว่านั้นก็คือ ความรักสอนให้เรารักกระทั่งศัตรู ให้อภัยแก่ศัตรู ดังที่หลายคนเคยได้อ่านมาว่า “เมื่อถูกตบแก้มซ้าย ให้ยื่นแก้มขวาให้ตบ” การที่เรามอบความรักให้แก่บุคคลที่เรารัก อธิษฐานให้แก่พ่อแม่ ญาติ คนรัก ไม่ใช่เรื่องยาก เพราะในความเป็นมนุษย์นั้นเรามีความรักต่อบุคคลเหล่านั้นเป็นทุนอยู่แล้ว การส่งผ่านความดีงามทั้งกาย วาจา ใจ แก่คนเหล่านั้นจึงเป็นเรื่องปกติ แต่สิ่งที่ท้าทายให้คริสตชนตระหนักและมองให้เห็นรหัสธรรมที่ลึกล้ำคือ การอธิษฐานเพื่อศัตรู ให้คนที่ทำร้ายเรานั้นประสบความสุข ยากและต้องอาศัยใจที่ถ่อมอย่างมาก เพราะการที่เราไม่พอใจใครนั้นอย่างง่ายคือ ไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับเลย แต่ถ้าเราสามารถทะลวงกำแพงอหังการในตัวเราลงได้และสามารถรักได้แม้แต่ศัตรูนั้นคือการเดินตามทางที่พระเยซูสอนสั่ง และเป็นลูกพระเจ้าโดยแท้จริง

เมื่อกล่าวคำอธิษฐานต่อพระเจ้าด้วยความเชื่อ จงมั่นใจเถิดว่าคำอธิษฐานนั้นพระเจ้าสดับฟังทุกคำ แม้บางคนอาจจะละทิ้งพระไปเนื่องจากขอแล้วไม่ได้ดังที่หวัง แต่เมื่อลองกลับมาทบทวนให้ดี จะรู้ว่า ทุกๆคำขอพระองค์ตอบรับและให้เสมอ แต่จะให้ในสิ่งที่เหมาะสมแก่คนๆนั้น คำอธิษฐานของคริสตชนโบราณจึงมักกล่าวว่า let it be นั่นคือ จะเป็นสิ่งใดก็เป็นไปเถิด หากเป็นน้ำพระทัยของพระเจ้าแล้ว ทุกอย่างดีหมด นี่คือนิ่งสะท้อนให้เราเห็นชัดเจนว่า ในความรัก มีความศรัทธา มีความมั่นใจ มี

ความไว้วางใจ จึงเป็นสิ่งที่สรุปอีกครั้งว่า องค์แห่งความรักสถิตอยู่เสมอท่ามกลางหัวใจที่มีความรัก ความหวัง และความศรัทธา

#### 4.3 การรู้เท่าทันต่อตนเองในมุมมองศาสนาอิสลาม

ในศาสนาอิสลาม ไม่มีพระ ไม่มีนักบวช ไม่มีหมอสอนศาสนา เป็นต้น มุสลิมทุกคนจะต้องเรียนรู้หลักคำสอนของศาสนาจากคัมภีร์อัลกุรอาน และแบบอย่างของท่านศาสดามุฮัมมัด พร้อมทั้งทำหน้าที่สอนและเผยแพร่ในสิ่งที่ตนรู้ให้กับผู้ที่ไม่รู้ทั้งหญิงและชาย โดยสรุปคือมุสลิมทั้งชายและหญิงจะต้องดำรงชีพ 2 รูปแบบในเวลาเดียวกันคือเป็นผู้สั่งสอนศาสนาและประกอบอาชีพเลี้ยงดูครอบครัวควบคู่กันไปโดยจะแยกกันไม่ได้เลยโดยเฉพาะผู้ชายซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวจะต้องดูแลให้ทุกคนในครอบครัวประพฤติปฏิบัติตามหลักศาสนาโดยเคร่งครัด และประกอบอาชีพที่ถูกต้องมาเลี้ยงดูครอบครัวในขณะที่ผู้หญิงในฐานะภรรยาก็ต้องอบรมสั่งสอนดูแลลูก ๆ ให้มีความเข้าใจในหลักคำสอนของศาสนา ตลอดจนสร้างบรรยากาศในบ้านให้อยู่ในรูปแบบของอิสลามโดยแท้จริง อิสลามจึงไม่ใช่ศาสนาที่สอนให้ศรัทธาพระเจ้าเท่านั้นแต่ยังเป็นธรรมนูญแห่งชีวิตของมุสลิมของทุกคน

อิสลามถือว่าชีวิตมิใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาเอง แต่เป็นสิ่งที่อัลลอฮ์อนุมัติ เช่น การประหารชีวิต มาตรการตามคำพิพากษาของศาล เป็นต้น มุสลิมทุกคนถือว่าคัมภีร์อัลกุรอานเป็นคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ที่มุสลิมทั้งหลายต้องแสดงความเคารพอย่างเคร่งครัด ในศาสนาอิสลามมนุษย์ถูกส่งมามีชีวิตอยู่บนโลกนี้เป็นการชั่วคราว และมีชีวิตที่แตกต่างกันทั้งในด้านความรู้ ความสามารถ ฐานะและโอกาส ทั้งนี้เพื่อที่มนุษย์จะได้มีความสัมพันธ์กัน แต่สิ่งที่มนุษย์จะได้รับเหมือนกัน คือ การทดสอบจากอัลลอฮ์ตลอดทั้งชีวิตว่าเขาจะนึกถึงและศรัทธาต่อพระองค์หรือไม่ การทดสอบนี้จะมีตั้งแต่ความกลัว ความหิว การสูญเสียทรัพย์สิน ชีวิต พี่ชผลและอื่น ๆ ในขณะที่บางคนจะถูกทดสอบด้วยความมั่งคั่งร่ำรวย อำนาจ วาสนา บารมี จนถึงวาระสุดท้ายทุกชีวิตก็จะถูกอัลลอฮ์เรียกกลับไปฟังผลการทดสอบในวันแห่งการตัดสิน

อิสลามได้ให้คำสอนอันเป็นธรรมนูญแห่งชีวิตแก่มนุษย์เป็นคำสอนอันมีระเบียบแบบแผนให้มุสลิมยึดมั่นอยู่ในศีลธรรม ความดีงาม รักเพื่อนมนุษย์และเพียบพร้อมด้วยขันติธรรม อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความสงบสุข ศาสนาอิสลามสอนให้มนุษย์ได้รู้จักพระเจ้าผู้เป็นเจ้า สอนให้ศึกษาและเข้าใจในคัมภีร์อัลกุรอาน และพระวจนะ และจริยวัตรของศาสดา

ศาสนาอิสลามถือว่าหลักศรัทธา คือหัวใจของการบัญญัติอิสลาม หลักศรัทธานี้ทำให้ศาสนาอิสลามแตกต่างจากศาสนาอื่น การประกอบความดีของผู้ใดจะได้รับผลตอบแทนด้วยสิ่งที่ดีจากพระองค์อัลลอฮ์หรือไม่ ต้องขึ้นอยู่กับความศรัทธาเป็นหลัก ถ้าผู้ใดปฏิบัติความดีปราศจากความศรัทธาการงานของเขาก็ไร้ผลมิได้รับการตอบแทนจากพระองค์อัลลอฮ์

หลักปฏิบัติมี 5 ประการ 1. การกล่าวปฏิญาณตนว่า “ลาอิลลาฮะ อิลลัลลอฮ มุฮัมมัดช ชูคัลลลอฮ” หมายความว่า: “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ มุฮัมมัดเป็นรซูล (ทูต) ของพระองค์” 2. ดำรงการละหมาดวันละ 5 เวลา 3. การบริจาคซะกาต (ทาน) 4. การนบถือศีลอดในเดือนรอมฎอน (เดือนที่ 9 ของปฏิทินอาหรับ) 5. การประกอบพิธีฮัจญ์ ณ นครมักกะห์ สำหรับผู้ที่มีความพร้อมเท่านั้น

จริยธรรมและวิถีทางดำเนินชีวิต ก็จะต้องเคารพภักดีต่อพระองค์อัลลอฮเหมือนกับที่เราอยู่เบื้องหน้าของพระองค์ และถ้าหากเรามองไม่เห็นพระองค์ ๆ ที่ทรงมองเห็นเรานั้นคือความรับผิดชอบที่ตัวของเราจะต้องควบคุมตนเองและปฏิบัติด้วยความศรัทธาและมั่นใจ ซึ่งชาวมุสลิมทั่วไปให้ถือว่าผู้ที่นบถือศาสนาอิสลามควรประพฤติปฏิบัติตามเพื่อบังเกิดผลดีที่แท้จริงด้วยผลแห่งจริยธรรมทางกาย จริยธรรมทางวาจา และจริยธรรมทางใจ เช่น

#### จริยธรรมทางกาย

ไม่กราบไหว้รูปเคารพ

ไม่ดูหมิ่นในพระคัมภีร์และในคำสอนของพระนะบี ไม่เอนเอียงไปทางศาสนาอื่น

ไม่กระทำความสกปรกให้เกิดขึ้นกับพระคัมภีร์ และพระนามแห่งอัลเลาะห์เจ้า

ไม่ประพฤติดนเป็นอุปสรรคต่อผู้ที่ประสงค์จะนบถือศาสนาอิสลาม

ไม่แสดงกิริยาท่าทางอันเกี่ยวกับพิธีกรรมในศาสนาอื่น

#### จริยธรรมทางวาจา

ไม่พูดว่าตนได้เห็นพระอัลเลาะห์

ไม่พูดว่าได้สนทนากับพระอัลเลาะห์

ไม่พูดว่าพระอัลเลาะห์ทรงมีความงดงาม

ไม่ยกเอาพระนามของพระองค์มาอ้างในการกระทำอันไม่บังควร

ไม่กล่าวหาหรือินทาพี่น้องมุสลิมว่าเป็นผู้ปฏิบัตินอกกลุ่มนอกทาง

ไม่พูดในสิ่งที่ทำไม่ได้ว่าทำได้ สิ่งที่ทำได้อำพุดว่าทำไม่ได้

ไม่ด่า ไม่สาปแช่งพระนะบี

ไม่นำคำศักดิ์สิทธิ์ในศาสนามาพูดเล่น ฯลฯ

#### จริยธรรมทางใจ

ไม่สงสัยพระอัลเลาะห์เจ้าว่าทรงเป็นผู้สร้างสรรค์สิ่ง

ไม่สงสัยความเป็นศาสนทูตของพระนะบีมะหะหมัด

ไม่สงสัยในพระคัมภีร์อัล กุรอาน ว่าเป็นบทยัญญูติของพระอัลเลาะห์

ไม่สงสัยในพระมะหะหมัดว่าทรงเป็นนะบีมุฮัมมัดสุดท้าย



ไม่ครุ่นคิดว่าจะเลิกนับถือศาสนาอิสลาม

ไม่สงสัยในเรื่องพิธีกรรมต่าง ๆ

ไม่สงสัยในอำนาจแห่งพระอัลเลาะห์เจ้า ฯลฯ

ศาสนาอิสลามมุ่งเน้นในการนำทาง การสอดส่องดูแลสังคมมนุษย์ เพื่อสร้างความเป็นอยู่ใน  
ธรรมชาติของมนุษย์ และช่วยให้พลังของธรรมชาติแห่งการสร้างสรรค์ได้ปรากฏออกมาอันจะทำให้  
มนุษย์มีอิสรภาพและทำหน้าที่ช่วยขจัดอุปสรรคซึ่งมนุษย์สร้างขึ้นเองที่ขัดขวางมิให้มนุษย์เดิน ไปสู่  
โลกของวัตถุธรรมการมอบน้อมตนต่อพระผู้เป็นเจ้า เพื่อความสันติสุข การอยู่ร่วมกันด้วยสันติสุขจะ  
เป็นไปได้ก็ต่อเมื่อมีความถูกต้อง (ธรรม) ในทุกเรื่องและทุกขั้นตอน การอยู่ร่วมกันด้วยสันติต้องการ  
ทั้งความถูกต้องในปัจเจกบุคคล และความถูกต้องในทางสังคม คือความต้องการทั้งบุคคลและสังคม  
ธรรม

## สรุป

การรู้เท่าทันตนเองในมุมมองของศาสนาพุทธ คริสต์ และอิสลามที่มีแก่นแกนได้แก่ สติ  
ความรัก สันติสุขตามลำดับ บุคคลที่นับถือในแต่ละศาสนาควรยึดเป็นหลักปฏิบัติในการเข้าถึงความ  
ดีเพื่อการดำเนินชีวิตของตนเองและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมอย่างราบรื่นและมีความสุข

### บรรณานุกรม

1. จารุวรรณ นิพนานนท์. 2543. **พฤติกรรมศาสตร์ : พฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข.**  
พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ . โรงพิมพ์คราฟแมน.
2. โครงการคุณธรรมนำคณะ : 2542. **คุณธรรมนำความสุขสู่ชีวิต. คณะสัตวแพทยศาสตร์**  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
3. ประเวศ วะสี บรรณาธิการ. 2547. **ธรรมชาติของสรรพสิ่ง : การเข้าถึงความจริงทั้งหมด.**  
พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ. มูลนิธิสดศรี – สฤษดิ์วงศ์.
4. พุทธทาสภิกขุ 2546. **คู่มือมนุษย์.** กทม. อินอัษฎการพิมพ์.
5. พระอาจารย์ทูล ขิปปปณ โณ. มปป. **ตัดกระแส. มปป.**
6. พระอาจารย์ มิตรชูโอะ คเวสโก. 2539. **พลิกนิดเดียว.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กทม. วิริยะการพิมพ์.
7. พระอาจารย์ มิตรชูโอะ คเวสโก. 2540. **สอนคนจับบัน.** พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คจำกัด.
8. สุวัฒน์ จันทรจางง. 2540. **ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับปรัชญา และศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ 1  
กรุงเทพฯ. สุขภาพใจ.