

หน่วยที่ 7

การฝึกปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจในชีวิต

และการพัฒนาคุณธรรม

ชุดวิชา	000142 คุณค่าชีวิต
หน่วยที่ 7	การฝึกปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจในชีวิตและการพัฒนาคุณธรรม
ผู้เขียน	อาจารย์คำแหง วิสุทธาราม ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตอนที่

7.1 การฝึกปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจในชีวิตและการพัฒนาคุณธรรม

แนวคิด

การฝึกภาคปฏิบัติด้วยการลงมือกระทำเอง และเป็นประสบการณ์ตรงที่สามารถตรวจสอบความถูกต้องได้ เป็นก้าวแรกและก้าวสำคัญยิ่งในการทำความเข้าใจในชีวิตของตนเอง ในขณะเดียวกันก็เป็นกระบวนการและขั้นตอนของการพัฒนาชีวิตให้มีคุณธรรมและจริยธรรมที่พึงประสงค์ได้ เป็นการทดสอบ ทดลองความดีงามของชีวิตเพื่อให้เข้าใจชัดเจน แจ่มแจ้งมากยิ่งขึ้น และถือเป็นแนวทางที่จะต้องดำเนินการตลอดชีวิต

วัตถุประสงค์

หลังจากศึกษาหน่วยที่ 7 แล้ว

1. ผู้เรียนสามารถอยู่ในสังคมจำลองที่มีกฎ ระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกันเป็นอย่างดี
2. ผู้เรียนมีความรับผิดชอบในบทบาท หน้าที่ของตนที่กำหนด
3. ผู้เรียนมีความยินดี มีความสุขและความจริงใจเอื้ออาทร ห่วงใยเอาใจใส่และช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

ไม่หวังผลตอบแทน

4. ผู้เรียนสามารถเลือกและปฏิบัติกรมีสติหรือรู้เท่าทันตนเอง
5. ผู้เรียนมีความคิดในเชิงบวก มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

เหมาะสม

6. ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีความเมตตา กรุณา มีคุณธรรมอื่น ๆ ในการอยู่ร่วมกัน
7. ผู้เรียนคิดถึงผู้อื่น รู้จักเป็นผู้ให้ โดยไม่หวังผลตอบแทน

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กิจกรรมตามใบงานที่ 7.1 และ 7.2
2. กิจกรรมบันทึกการเรียนรู้ในแฟ้มสะสมผลงาน
3. กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ

สื่อการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนหน่วยที่ 7
2. ใบงานที่ 7.1 และ 7.2 และ 7.3
3. แบบบันทึกการเรียนรู้ในแฟ้มสะสมผลงาน
4. แบบประเมินพฤติกรรมในการปฏิบัติ

หนังสืออ่านประกอบ

1. ชีวิตและการรู้จักตนเอง
2. ปรัชญาทั่วไป (มนุษย์ โลกและความหมายของชีวิต)
3. พุทธธรรม
4. เมตตาภาวนา (คำสอนว่าด้วยรัก)

(หมายเหตุ ให้นักศึกษาหาอ่านเพิ่มเติมได้จากรายการหนังสือที่เป็นบรรณานุกรมของแต่ละหน่วย)

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากใบงานที่ 7.1 และ 7.2
2. ประเมินผลจากบันทึกการเรียนรู้ในแฟ้มสะสมงาน
3. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมในการปฏิบัติ

หน่วยที่ 7

การฝึกปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจในชีวิตและการพัฒนาคุณธรรม

บทนำ

พุทธธรรม หรือหลักของพระพุทธศาสนาทั้งหมด สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นสังขธรรม กับส่วนที่เป็นจริยธรรม สำหรับส่วนที่เป็นสังขธรรม จะหมายถึง ส่วนที่แสดงสถานะหรือรูปลักษณะตัวจริง เป็นคำสอนที่เกี่ยวกับสถานะของสิ่งทั้งหลาย หรือธรรมชาติและความเป็นไปตามธรรมดาของสรรพสิ่ง หรือกฎธรรมชาติ ส่วนจริยธรรม หมายถึง การถือเอาประโยชน์จากความรู้ความเข้าใจในสภาพและความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย หรือการรู้กฎธรรมชาติแล้วนำมาใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ กล่าวโดยสรุป สังขธรรมก็คือ ธรรมชาติหรือกฎธรรมดา ส่วนจริยธรรมก็คือ ความรู้ในการประยุกต์สังขธรรม

อนึ่ง หลักการทั้งหมดนี้ไม่เกี่ยวข้องกับตัวการนอกเหนือธรรมชาติ เช่น พระผู้เป็นเจ้าของหรือพระผู้สร้าง เป็นต้น ดังนั้น การแสดงพุทธธรรมเพื่อความรู้ความเข้าใจที่มุ่งแนวทฤษฎี ก็คือ มุ่งให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร มีขอบเขตแค่ไหน เพียงใด แต่เวลาจะแสดงก็สามารถชี้แจงได้ทั้งส่วนที่เป็นสังขธรรม และจริยธรรมควบคู่กันไปด้วย เช่น เมื่อกล่าวถึงความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตแล้ว ก็กล่าวถึงความหมายและคุณค่าในทางปฏิบัติของความรู้ ความเข้าใจนั้น ดังนั้น พุทธธรรมในส่วนที่แสดงถึงสถานะและตัวกฎของธรรมชาติ จะเรียกว่า มัชฌิมธรรมเทศนา ส่วนที่แสดงความรู้ภาคปฏิบัติ คือ การนำความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสถานะและตัวกฎนั้นไปใช้ประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติ หรือดำเนินชีวิตจริง จะเรียกว่า มัชฌิมปฏิบัติ

ดังนั้น พุทธธรรมหรือหลักคำสอนพระพุทธศาสนาจึงมีการเน้นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไปเสมอ เพราะหากแสดงเฉพาะส่วนที่เป็นเพียงภาคทฤษฎีหรือความรู้อย่างเดียว แล้วไม่ได้แสดงส่วนที่เป็นภาคปฏิบัติเลย พุทธธรรมก็ไม่อาจจะเรียกว่าเป็นศาสนาของการแก้ปัญหาของมนุษย์เลย และจะไม่มีคุณค่าใดๆทางจริยธรรม ทั้งที่เป็นคุณค่าสำหรับปัจเจกบุคคลและเป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคมโดยรวม ฉะนั้น ในหน่วยที่ 7 อันเป็นสุดท้ายนี้ก็จะแสดงถึงแนวความคิด (concepts) ที่สำคัญบางประการอันเป็นการสรุปเนื้อหา (contents) ทั้งหมดดังที่ได้กล่าวมาทั้ง 6 หน่วยการเรียนรู้ แนวความคิดดังกล่าวนี้ประกอบด้วยหลักพรหมวิหาร 4 หลักของสติ หลักของศีล และหลักของอริยสัจ 4 หรือพูดให้อยู่ในกรอบของการพัฒนามนุษย์และคุณธรรมหรือจริยธรรมก็คือ หลักไตรสิกขานั้นเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการตรวจสอบความถูกต้อง และเข้าใจร่วมกันอย่างชัดเจน เมื่อลงมือประพฤติปฏิบัติแล้วตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

1.1 การฝึกปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจในชีวิตและการพัฒนาคุณธรรม

คำว่า “การฝึกปฏิบัติ” หมายความว่า การลงมือปฏิบัติจริง หรือการดำเนินปฏิบัติในแนวทางนั้นอย่างจริงจัง โดยมีกิจกรรมต่างๆ เป็นเครื่องมือในการใช้เป็นกรอบในการปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายตามที่มีความเชื่อ ตามแผนการหรือหลักการนั้นอย่างเหมาะสม

คำว่า “ความเข้าใจในชีวิต” หมายถึง การเข้าถึงภาวะที่เป็นความเข้าใจ ความชัดเจนแจ่มแจ้งในชีวิตตามกฎของธรรมชาติ และตามธรรมดาของสรรพสิ่ง ทั้งที่เป็นส่วนความจริงของชีวิตแล้วก็ปฏิบัติหรือดำเนินการปฏิบัติให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตนั้นตามความเป็นจริง ตามที่มันเป็น ไม่ฝืนความเป็นจริงของธรรมดาและความเป็นจริงของชีวิต

คำว่า “การพัฒนาคุณธรรม” หมายถึง การลงมือฝึกปฏิบัติตามหลักทฤษฎีเพื่อทำให้คุณธรรมที่พึงประสงค์บังเกิดขึ้นมา และทำให้มันเจริญขึ้น มีขึ้นได้จริงในชีวิตของมนุษย์เรา เพราะมนุษย์จะเป็นสัตว์ประเสริฐได้ และมีความแตกต่างจากสัตว์ประเภทอื่นๆ ก็ด้วยการฝึกฝน ฝึกหัดตนให้มีคุณสมบัติ คุณธรรมที่ยิ่งกว่าสัตว์ประเภทอื่นๆ แต่อย่าเพิ่งเข้าใจว่า มนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่ประเสริฐมาแต่กำเนิดหรือโดยการคลั่งคลั่งของอำนาจเหนือธรรมชาติ เพราะการมีความเข้าใจอย่างนั้น ก็เท่ากับว่าไม่มีความจำเป็นอะไรที่มนุษย์จะต้องพัฒนาคุณธรรมขึ้นมาในตนเอง เพราะมีความประเสริฐมาแต่ดั้งเดิม โดยไม่ต้องอาศัยการฝึกหัดหรือการฝึกปฏิบัติ

ดังนั้น การฝึกปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจในชีวิตจึงมีความสอดคล้องกับการพัฒนาคุณธรรมเสมอ เพราะหากมีความเข้าใจในชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะสามารถพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรมและจริยธรรมได้อย่างถูกต้องรวดเร็วมากยิ่งขึ้น เพราะมาเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่เข้าใจกฎต่างๆ อย่างถูกต้องชัดเจน แล้วก็ลงมือปฏิบัติตามแนวทางนั้นอย่างจริงจัง จนสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่นั้นในชีวิตมนุษย์ได้ เช่น เทคโนโลยีที่มนุษย์พัฒนาขึ้นมาเพื่อเอื้ออำนวยความสะดวกสบายในปัจจุบัน นั่นเอง

ฉะนั้น ในหน่วยนี้จะแสดงแนวความคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับการนำหลักธรรมบางประการ ตามที่กล่าวข้างต้นไปปฏิบัติเพื่อให้ได้เกิดสัมฤทธิ์ผลในชีวิตได้จริงๆ ตามลำดับ ดังนี้

1. หลักพรหมวิหาร 4
2. หลักสติปัญญา 4
3. หลักของศีล
4. หลักของอริยสัจ 4

1. หลักพรหมวิหาร 4 (holy abidings, sublime states of mind)

คำว่า “พรหมวิหาร” หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหัวใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่า

ดำเนินชีวิตหมจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ ในที่บางแห่ง กล่าวไว้ว่า พรหมวิหาร หมายถึง องค์ประกอบทั้งสี่ประการของความรักที่แท้ พรหมวิหารมีองค์ประกอบ 4 อย่างคือ

- 1.1 เมตตา(loving-kindness) หมายถึง ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ทั่วหน้า
- 1.2 กรุณา(compassion) หมายถึง ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์
- 1.3 มุทิตา(sym pathetic joy) หมายถึง ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีความสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป
- 1.4 อุเบกขา(equanimity) หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมทั้งหลายที่สัตว์กระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตน ได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับ ความรับผิดชอบของตน

ผู้ที่ดำรงอยู่ในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณา และย่อกษาระกรรมไว้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์ แต่ก็ต้องมีอุเบกขาคือเพื่อที่จะไม่ให้เสียกรรม พรหมวิหารสี่นี้ บางทีแปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหม หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มึคุณยิ่งใหญ่

พรหมวิหาร 4 มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า อัปมัณญา 4 (unbounded states of mind) เพราะแผ่สม่าเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต ดังนั้น พรหมวิหารมีในผู้ใด ย่อมทำให้ผู้นั้นประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่น ด้วยสังกหัตถุ เป็นต้น

2. หลักสติปัฏฐาน 4 (foundation of mindfulness)

คำว่า “สติปัฏฐาน” หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือตามที่สิ่งนั้น มันเป็นของมันเอง ว่าโดยหลักการก็คือ การใช้สติ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด การฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานมีคนนิยมใช้กันมาก เพราะถือว่ามิพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว สติปัฏฐานมีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ

2.1 กายานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง หรือตามความรู้สึกทันกาย เช่น การฝึกอานาปานสติ การกำหนดอิริยาบถ การสร้างสัมปชัญญะ การพิจารณาร่างกายว่ามี

ส่วนประกอบที่ไม่งาม ไม่สะอาด การพิจารณาร่างกายโดยแยกประเภทเป็นธาตุ 4 การพิจารณาศพที่อยู่ในสภาพต่างๆกันว่าต้องเป็นอย่างไร

2.2 เวทนานุปัสสนา หมายถึง การตามรู้รู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขหรือทุกข์ หรือเฉยๆก็มีความรู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

2.3 จิตตานุปัสสนา หมายถึง การตามรู้รู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีความกำหนัดอยาก มีความโกรธ มีความหลง เป็นต้น

2.4 ัมมมานุปัสสนา หมายถึง การตามรู้รู้ทันธรรม ยกตัวอย่างเช่น การรู้ทันนิเวศน์ที่เป็นสิ่งกีดกันขัดขวางการทำงานของจิต รู้ชัดนิเวศน์แต่ละอย่างๆมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้ ใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เป็นต้น

โดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบไว้ว่า ชีวิตของเรามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่งเท่านั้น คือ (1) ร่างกายและพฤติกรรมของมัน (2) เวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ ต่างๆ (3) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ และ (4) ความคิดนึกใต้อำนาจ ถ้าเราดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม

3. หลักของศีล (Precepts, rules of morality)

คำว่า “ศีล” หมายถึง ความประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษากายตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน ศีลห้า ในที่บางแห่ง ท่านเรียกว่า มนุษยธรรม คือ ธรรมของมนุษย์หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์

เรื่องของศีลมีรายละเอียดที่ต้องพิจารณา มาก มีหลายระดับความสำคัญ แต่ในที่นี้ จะแสดงศีลสำหรับคนทั่วไปเพื่อใช้เป็นแนวทางรักษาและปฏิบัติอันจะก่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง และสังคมต่อไป ศีล มิใช่หมายถึงเพียงความประพฤติดีงาม สุจริตทางกายและวาจาเท่านั้น แต่หมายถึงอาชีพสุจริตด้วย คือ การประกอบอาชีพสุจริต ไม่เป็นโทษ เป็นต้น

สาระสำคัญของศีลอยู่ที่ เจตนา (volition, will, Intention) ได้แก่ การไม่คิดล่วงละเมิด คำว่า ละเมิด ในแง่หนึ่งคือ ละเมิดระเบียบ กฎเกณฑ์ บทบัญญัติ และวินัยที่วางกันไว้ แต่อีกแง่หนึ่งคือ การละเมิดต่อผู้อื่น หมายถึง เจตนาที่จะเบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง ดังนั้น ศีลจึงหมายถึง การไม่เจตนาละเมิด ระเบียบวินัย หรือการไม่เจตนาล่วงเกินเบียดเบียนผู้อื่น ถ้ามองแต่อาการหรือการกระทำ ศีลก็คือ ความไม่ละเมิดและการไม่เบียดเบียน

ศีลสามารถมองได้หลายแง่มุม มองด้านหนึ่ง ศีลอยู่ที่ความสำรวมระวัง คอยปิดกั้นหลักเว้น ไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นมาได้ แต่ถ้ามองให้ลึกที่สุด สภาพจิตใจของผู้ที่ไม่คิดจะละเมิด ไม่คิดจะเบียดเบียนใคร นั่นแหละคือตัวศีล ศีลหากมองในแง่ระเบียบวินัย ก็เพื่อสร้างสังคมที่เรียบร้อย อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข เป็นสภาพเกื้อกูลแก่การดำเนินชีวิตและปฏิบัติกิจของสมาชิกในสังคม กล่าวคือ เป็นศีลในระดับวินัย มองในแง่ความประพฤติดีงามของบุคคลซึ่งมีความสัมพันธ์ที่ติดงอมกับผู้อื่นเป็นผลดีแก่ตนเองและผู้อื่นก็ได้ มองในแง่เครื่องมือควบคุมความประพฤติทำให้กายวาจาเรียบร้อยงดงามอยู่ในระเบียบก็ได้ มองในแง่เป็นข้อปฏิบัติสำหรับกำจัดกิเลสชั้นหยาบที่แสดงออกทางกายวาจา ชัดเกลาคณให้ประณีตขึ้นก็ได้ มองในแง่เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมกายวาจาและอาชีวะให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะเป็นพื้นฐานของการฝึกปรือคุณภาพจิตและการใช้สมรรถภาพของจิตอย่างได้ผลในระดับสมาธิก็ได้ มองในแง่เป็นสภาพปกติทางกายวาจาและอาชีวะของผู้ที่มีชีวิตดีงาม หรือคนที่ได้รับการฝึกอบรมดี มีการศึกษาแท้จริง บรรลุภูมิธรรมอันสูงแล้วก็ได้

ว่าโดยย่อ ศีลแบ่งออกเป็น 2 ระดับคือ

3.1 ธรรมขั้นศีล หรือศีลในแง่ที่เป็นธรรม ได้แก่ หลักความประพฤติระดับกายวาจาและอาชีวะที่นำมาแนะนำสั่งสอน โดยถือเอาภาวะที่ควรจะมีควรจะเป็นตามธรรมชาติเป็นหลัก และผู้ปฏิบัติตามหรือฝ่าฝืนย่อมได้รับผลดีหรือชั่ว โดยรับผิดชอบต่อกฎธรรมดาของธรรมชาติเองโดยตรง อีกอย่างหนึ่งหมายถึง การปฏิบัติตามธรรมขั้นศีลที่ดี ตามวินัยที่ดี ที่กลายมาเป็นความประพฤติประจำตัวของบุคคลแล้ว

3.2 วินัยเป็นศีล หรือศีลในแง่ที่เป็นวินัย ได้แก่ กฎระเบียบข้อบังคับที่กำหนดวางกันเป็นบัญญัติทางสังคม เพื่อกำกับความประพฤติของบุคคล ตามความมุ่งหมายจำเพาะของหมู่ชนหรือชุมชนนั้น โดยมากมุ่งเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติตามธรรมให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น และผู้ฝ่าฝืน(มักจะต้อง)ได้รับโทษตามความรับผิดชอบต่อชุมชนหรือสังคมนั้นอีกชั้นหนึ่งต่างหากจากผลทางจิตใจตามกฎธรรมชาติ อีกอย่างหนึ่งหมายถึง วิธีฝึกให้คนมีศีล

ธรรมมีทั้งที่เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา แต่วินัยเป็นศีลอย่างเดียว แต่ในเวลาเดียวกัน สมาธิและปัญญาเป็นธรรมอย่างเดียว ส่วนศีลเป็นธรรมก็มี เป็นวินัยก็มี วิธีกำหนดก็คือ ธรรมเป็นเรื่องธรรมชาติ วินัยเป็นเรื่องของสังคมหรือเกิดจากฝีมือของมนุษย์

สรุปว่า อาชญากรรมที่ร้ายแรงแทบทั้งหมดเป็นเรื่องของการละเมิดศีล 5 ในสังคมที่มากด้วยการสังหารผลาญชีวิต การปองร้าย การทำร้ายกัน การลักขโมย ปล้น แย่งชิง การทำความผิดทางเพศ มีคดีฆาตกรรม โจรกรรม การข่มขืน หลอกหลวง การเสพของมีนเมาและสิ่งเสพติด ตลอดจนการก่อปัญหาและอุบัติเหตุต่างๆ เนื่องมาจากของมีนเมาและสิ่งเสพติดเหล่านั้น ระบาดแพร่หลายไปทั่ว ชีวิตและทรัพย์สินไม่ปลอดภัย จะอยู่ไหนหรือไปไหนก็ไม่มี ความมั่นใจ เต็มไปด้วยความหวงใย วิตกกังวล จิตใจหวาดผวาลบอ่ยๆ ผู้คนพบเห็นกันแทนที่จะอบอุ่นใจก็หวาดระแวงกัน อยู่กันไม่เป็นปกติสุข

สุขภาพจิตของประชาชนย่อมเสื่อมโทรม หากที่จะพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิต เป็นสังคมที่ไม่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อเกื้อกูลสำหรับการสร้างสรรค์สิ่งดีงามที่สูงขึ้นไป เพราะมีความเดือดร้อนระส่ำระสายยุ่งแต่การแก้ปัญหา และมีแต่กิจกรรมที่บ่อนทำลายให้สังคมเสื่อมโทรมลงไปทุกที

ดังนั้น การขาดศีล 5 เป็นต้น จะเนื่องมาจากเหตุใดก็ตาม ย่อมเป็นมาตรฐานวัดความเสื่อมโทรมของสังคม ส่วนสภาพพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตที่ตรงข้าม คือ การมีศีล ย่อมเป็นเกณฑ์มาตรฐานอย่างต่ำที่สุดของความประพฤติมนุษย์ สำหรับรักษาสภาพแวดล้อมทางสังคมให้อยู่ในภาวะเกื้อกูล และเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

4. หลักของอริยสัจ 4 (The Four Noble Truths)

คำว่า “อริยสัจ” หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ในที่นี้จะแสดงหลักอริยสัจควบคู่กับกิจหรือหน้าที่ในอริยสัจตามลำดับ ดังนี้

- 4.1 ทุกข์ (suffering) หมายถึง ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะบีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารหรือความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง โดยย่ออุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์ เป็นชั้นแถลงปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต(ปริยญา)
- 4.2 ทุกขสมุทัย (the cause of suffering) หมายถึง เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เป็นชั้นวิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป(ปหานะ)
- 4.3 ทุกขนิโรธ (the cessation of suffering) หมายถึง ความดับทุกข์ ภาวะที่ปลอดโปร่ง หลุดพ้นปัญหา เป็นอิสระไม่ติดข้อง คือ พระนิพพาน เป็นชั้นชี้บอกภาวะปราศจากปัญหา อันเป็นจุดหมายที่ต้องการ ให้เห็นว่า การแก้ปัญหาเป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึงซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ(สัจฉิกิริยา)
- 4.4 ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (the path leading to the cessation of suffering) หมายถึง ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 สรุปก็คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นขั้นตอนกำหนดวิธีการ ขั้นตอนและรายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติในการลงมือแก้ปัญหา

ตารางเปรียบเทียบอริยสัจ 4 ด้วยข้ออุปมานัยต่างๆที่น่าสนใจ

ก. ทุกข์ เหมือนโรค	สมุทัย เหมือนสมุฏฐานของโรค
นิโรธ เหมือนความหายโรค	มรรค เหมือนยารักษาโรค
ข. ทุกข์ เหมือนทุพภิกขภัย	สมุทัย เหมือนฝนแล้ง
นิโรธ เหมือนภาวะอุดมสมบูรณ์	มรรค เหมือนฝนดี
ค. ทุกข์ เหมือนภัย	สมุทัย เหมือนเหตุแห่งภัย
นิโรธ เหมือนความพ้นภัย	มรรค เหมือนอุบายให้พ้นภัย
ง. ทุกข์ เหมือนของหนัก	สมุทัย เหมือนการแบกของหนักไว้
นิโรธ เหมือนการวางของหนักลงได้	มรรค เหมือนอุบายวิธีที่จะเอาของหนักลงวาง

คุณค่าเด่นของอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 นอกจากจะเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติแล้ว ยังมีคุณค่าที่โดดเด่นที่น่าสนใจเกิดหลายประการ ดังนี้

1. เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรับแบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาคิดๆก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุสมผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้

2. เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เองโดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจสถาบันศาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ

3. เป็นความจริงที่เกี่ยวข้อกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเติบโตออกไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่าและสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกเหล่านั้นอย่างมีผลดีแล้ว เขาจะต้องเกี่ยวข้อและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

4. เป็นหลักความจริงกลางๆที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยาการหรือกิจกรรมต่างๆนั้น จะเจริญขึ้นหรือเสื่อมลง สูญสลายไปหรือเกิดมีใหม่มาแทนอย่างไรก็ตาม หลักความจริงที่เรียกว่า อริยสัจนี้ก็จะคงยืนยง ใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

สรุปใจความ

ในการดำเนินชีวิต มนุษย์จำเป็นต้องมีปรัชญาหรือหลักการในการดำเนินไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของชีวิต แม้ว่า มนุษย์จะมีความรู้ ความเข้าใจดีในหลักการดีเพียงใด แต่หากไม่นำมาปฏิบัติ หรือรู้จักประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และสังคมส่วนรวมแล้ว หลักการเหล่านั้นอาจจะไม่มีคุณค่าและความสำคัญต่อชีวิตของเราก็ได้

อนึ่ง การอยู่คนเดียวหรือสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับคนอื่นในสังคม จำเป็นที่มนุษย์เราต้องมีหลักดำเนินชีวิต อย่างน้อยที่สุด ก็เป็นหลักพรหมวิหาร หลักของสติปัญญา หลักของศีลหรือวินัย และหลักอริยสัจ เพื่อจะได้ฝึกหัดปฏิบัติตนเองและสังคมให้มีคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปราศจากปัญหาและความเดือดร้อน การเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เพื่อให้สังคมเข้าถึงสังคมที่มีอุดมคติอันสูงส่ง และก่อให้เกิดความร่มเย็น เป็นสุขตลอดไป แต่โปรดจำไว้ว่า ธรรมใดๆ ก็ไร้ค่า ถ้าไม่ลงมือปฏิบัติหรือกระทำ

บรรณานุกรม

1. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2541. **พุทธธรรม(ฉบับขยายความ)**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
2. ศาสตราจารย์ ดร.วิทย์ วิศทเวทย์. 2543. **ปรัชญาทั่วไป : มนุษย์ โลกและความหมายของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
3. จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี. 2543. **ชีวิตและการรู้จักตนเอง**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
4. พระเทพเวที(ประยูร ปยุตฺโต). 2532. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ : ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
5. ดิษ นัท ฮันท์(ธารา รินศาสนต์ แปล). 2543. **เมตตาทานา: คำสอนว่าด้วยความรัก**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.